ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

# ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2023 ජූලි 26 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 34 කලාපය
මිල රු. 80 යි

විශේෂ අතිරේකයක්
නොමිලේ

## ඉරණමත් එක්ක කරණම් නොගැහුවොත් මේ ගේම ගහන්න බෑ මැණිකේ

## ගුරුවරියක් බිය කරන්න නාගොඩ රෝහලෙන් පොලිසියට කොන්ත්‍රාත්තුවක් දීලා

## යන්නම ගියා කියූ ‘සරම්ප’ ආපහු ඇවිත්

## සුදුවෙන ඉන්ජෙක්ෂන් විදිනවට වඩා ඩෙංගු මදුරුවෙකුට කියල විදගන්න එක හොඳයි

චමරී අතපත්තු

ඡායාරූපය -ප්‍රදීප් දඹරගේ

ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය
**දීපාල් පෙරේරා**
කොළඹ රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල

# යන්නම ගියා කියූ 'සරම්ප' ආපහු ඇවිත්

සාර්ථක එන්නත්කරණ වැඩපිළිවෙලකින් පසු 2019 වසරේදී සරම්ප රෝගය මුළුමනින්ම ලංකාවෙන් තුරන් කළ බවට සෞඛ්‍ය අංශ මඟින් තහවුරු කෙරිණි. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පැවසූ ආකාරයට ඒ හපන්කම සිදුකළ දකුණු ආසියාවේ රටවල් පහ අතර අප සිටියේ පළමුවන තැනය. එහෙත් වසර හතරකට පසු දැන් නැවතත් සරම්ප හිස ඔසවා තිබේ. එපමණක් නොව දරුවන් අතර මේ රෝගය සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වෙන ආකාරයක්ද දැකගන්නට ලැබේ. මවුවරුන් මේ පිළිබඳව දැනුවත් වී සිටීම යෙහෙකැයි අප සිතුවේ එබැවිනි. ඒ සඳහා මේ සංවාද සටහන කොළඹ රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපාල් පෙරේරා සමඟිනි.

**නැත්තටම නැති කළා කියන සරම්ප ආපහු ඇතිවුණේ කොහොමද?**

මේ රෝගය වැළඳෙන්නේ 'සරම්ප එන්නත' (MMR) ලබාගත්තේ නැති අයට. සාමාන්‍යයෙන් දරුවෙකුට මාස තුනෙන් සහ අවුරුදු නවයෙන් ඒ එන්නත අනිවාර්යයෙන්ම ලබාදෙන්න ඕනේ. ඒත් අවුරුදු කීපයක ඉඳන් අපේ රටේ ළමා එන්නත් ලබාදීමේ අඩුවක් තියෙනවා.

**මේ වෙනකොට රෝගයේ ව්‍යාප්තිය කොහොමද?**

පසුගියදා සරම්ප රෝගීන් බවට සැක කෙරෙන රෝග ලක්ෂණ සහිත දරුවන් දෙළොස්දෙනෙක් අපේ රෝහලට ඇතුළත් කරලා තිබුණා. ඔවුන් පරීක්ෂා කළාම එයින් පස්දෙනෙක්ට සරම්ප කියලා තහවුරු වුණා. ඉදිරියේදී මේ ප්‍රමාණය තවත් වැඩිවෙන්න පුළුවන්.

*සරම්ප රොගීන් බවට තහවුරු කෙරුණු දරුවන් කවුරුත් සරම්ප එන්නත අරන් නැද්ද?

නැහැ. ඇත්තටම එන්නත අරන් තිබුණා නම් මෙහෙම වෙන්නේ නෑ.

**මේ රෝගය තව කෙනෙක්ට බෝ වෙන්න පුළුවන් නේද?**

ප්‍රතිශක්තිකරණය නැති අයට ආසාදිත රෝගියෙක් හරහා බෝවෙන්න ඉඩක් තියෙනවා. එහෙම අයව ළඟින් ඇසුරු නොකරන තරමට බේරිලා ඉන්න පුළුවන්.

**සරම්ප රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ මොනවද?**

මුලින් උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව එනවා. ඒත් එක්ක නාසයෙන් සොටු දියර එහෙමත් ගලනවා. ඒත් ඒ ලක්ෂණවලින් සරම්ප හඳුනගන්න බෑ. ඒ රෝග ලක්ෂණත් තිබිලා ඇගේ තැනින් තැන රතු පාට ලප ආවොත් ඒ තියෙන්නේ සරම්ප වෙන්න පුළුවන්.

**සරම්ප රෝගයේ අතුරුඵල වැඩියි කියන්නේ ඇත්තද?**

ඒ කතාව ඇත්ත. සරම්ප හැදුනු කෙනෙක්ට අතුරු ආබාධ විදියට මන්දපෝෂණ තත්ත්වයක් ඇතිවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ වගේම ඒක කාලයක් ගියාම මොළයට බලපෑම් ඇතිකරන අවස්ථාත් තියෙනවා. දරුණුම එක තමයි මේක නිව්මෝනියාවට හැරිලා මරණයට පත්වෙන්න වුණත් පුළුවන්.

**ඒ කියන්නේ සරම්ප කියන්නේ මාරාන්තික රෝගයක්ද?**

ඔව් මාරාන්තික බවක් තියෙනවා. ඒත් තවමත් මිනිස්සු ඒ භයානකකම හරි විදියට හඳුනගෙන නෑ. ඒකනේ මෙහෙම තත්ත්වයක් ඇතිවෙලා තියෙන්නේ.

**දරුවෙක්ට සරම්ප රෝග ලක්ෂණ මතුවුණොත් දෙමාපියන් මොනවද කරන්න ඕන?**

දරුවව සමාජය අතරට නොයවා හැකි ඉක්මණින් රෝහලකට එක්ක යන එක තමයි කරන්න ඕන.

**මේ තත්ත්වය තවත් වසංගතයක් නොවෙන්න අපි වගබලාගන්න ඕනේ කොයි විදියටද?**

කෙටියෙන්ම දෙමව්පියන්ට කියන්න තියෙන්නේ තාමත් ඔබේ දරුවන්ට 'සරම්ප එන්නත' (MMR) දීලා නැත්නම් ඒක දැන්වත් දෙන්න කියලා. ඒ එන්නත අනිවාර්යයෙන්ම අරගන්න ඕන එකක් කියලා ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පවා කියලයි තියෙන්නේ.

**එහෙම එන්නත නොගත්ත දරුවෝ ඉන්නවා නම් ඒ අය එන්නත ලබාගන්න ඕන කොහෙන්ද?**

රජයේ සෑම රෝහලකින්ම මේ එන්නත ලබාගන්න පුළුවන්. ඒක නොමිලේ දෙන එකක් නිසා කිසිම මුදලක් යන්නේ නෑ.

**මේ අතරතුරේම දරුවන් අතර පිළිකා සහ දියවැඩියා රෝගී තත්ත්වයන් වර්ධනය වෙලා කියලා කියනවා. ඒ ගැන අවසාන වශයෙන් කිව්වොත්?**

මේ වෙනකොට එහෙම තත්ත්වයකුත් වාර්තා වෙනවා. මීට අවුරුදු කීපයකට උඩදී අවුරුදු 19ට අඩු පිළිකා රෝගීන් හෝ දියවැඩියා රෝගීන් ලොකුවට වාර්තා වුණේ නෑ. ඒත් දැන් වසරකට පිළිකා රෝගීන් දහකට කිට්ටුව සහ දියවැඩියා රෝගීන් සීයකට කිට්ටුව වාර්තා වෙනවා. ගොඩාක් වෙලාවට ඒකට බලපාලා තියෙන්නේ අපේ අයගේ අක්‍රමවත් ආහාර රටාව තමයි.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ
හිටපු කථිකාචාර්ය
**ජනහිත විජයබණ්ඩාර**

# මනමාලි ඇබිසන්ට් වුණොත් දෙවැනි මනමාලි පෝරුවට නගින්න ඕනෙද?

විවාහ මංගල උත්සවයක්දකට මනමාලියට අමතරව තවත් යහළු මනමාලියක්ව අන්දවන එක ඒ කාලෙ ඉඳලා පැවතගෙන එන චාරිත්‍රයක්නේ. එහෙම කරන එකේ අරමුණ තමයි මඟුලට කලින් මනමාලිට මොනයම්ම හරි අකරතැබ්බයක් වුණොත් මනමාලයාට ඇයව විවාහ කරලා දෙන එක.

ඒ නිසා ඒ කාලේ මඟුල් ගෙවල්වල අද වගේ යාළු හිතමිත්‍රකම්වලට තැන දීලා ආවට ගියාට දෙවැනි මනමාලියෝ තෝරගෙන නෑ. දෙවැනි මනමාලියක් වෙන්න සුදුසුකම් තිබිලා තියෙන්නේ අවිවාහක, දරුවෝ නැති, මනමාල පාර්ශවයට නෑකම් නොකියන තැනැත්තියකට විතරයි. මොකද හදිස්සියේ හරි මනමාලි පෝරුවට නග්ගන්න බැරි වුණොත් මනමාලයාගේ ඊළඟ තුරුම්පුව දෙවැනි මනමාලි නිසා. හැබැයි අදනම් ගොඩක් මඟුල් ගෙවල්වල ඉන්න දෙවැනි මනමාලියෝ එක්කො විවාහකයි. ඒ වගේම මනාලයාගේ සහෝදරියන් දෙවැනි මනාලියට අඳින අවස්ථාත් නැතුව නෙවෙයි.

ඇත්තමට විවාහක කාන්තාවන් දෙවැනි මනමාලියෙකුට ඉන්න එක වැරදිද?

ඒ ගැන ඇහුවම කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ විශ්‍රාමික මහාචාර්ය ජනහිත විජයබණ්ඩාර මහතා කිව්වේ මෙහෙම කතාවක්.

මෙහෙමයි. අපි දෙයක් කරන්න කලින් ඒ දේ කරන්නෙ මොන පදනමකින්ද කියලා හිතන්න ඕනෙනේ. මේ කතාව පටන්ගන්නකොටම කියලා තියෙනවා ඒ කාලේ මඟුල් ගෙවල්වලට දෙවැනි මනමාලියක් නැත්තම් යහළු මනමාලියක්ව ඉදිරිපත් කළේ මනමාලිට අකරතැබ්බක් වුණොත් මනමාලයාට විවාහ කරලා දෙන අරමුණින් කියලා. ගොඩක් වෙලාවට ඉතින් වෙන්න තියෙන ලොකුම අකරතැබ්බය තමයි මනමාලි වෙනත් පුරුෂයෙක් එක්ක පැනලා යන එක.

ඒ නිසා ඉස්සර ගෑනු ළමයෙක්ව දෙවැනි මනමාලියෙකුට අන්දවන්න කලින් ඒ දැරිවිගෙන් අහන මුල්ම ප්‍රශ්නේ තමයි නිකමටවත් අර මිනිහා එක්ක දීග යන්න වුණොත් එහෙම යන්න කැමතිද කියන එක. බැරිවෙලාවත් ඇය ඒකට අකමැති වුණොත් එහෙම කෙනෙක්ව දෙවැනි මනමාලියෙකුට අරගෙන නැහැ. ඒ වගේම විද ගෑනු ළමයෙකුට තුන්පාරකට වඩා දෙවැනි මනමාලියෙකුට හැඩවෙන්නත් බැරිලු. නිකමටවත් එහෙම කළොත් ඒ තරුණිය දීග යාගන්න බැරුව ගෙදරට නාකිවෙන එකියක් විදියටයි සැළකුවේ. එහෙම කෙනෙක්ව ඒ කාලේ දෙවැනි මනමාලියෙකුට තියා මඟුලකට වද්දගත්තෙත් හොඳට හිතලා බලලා කියනවා.

ඕකට මම තව හොඳ ඇත්තම කතාවකුත් කියන්නම්.

මීට අවුරුදු හත අටකට කලින් නුවර අපේ ගම්පළාතේ මංගලයක ඔය විදියෙම දෙයක් වෙලා තිබුණා. මේ කියන මඟුලේ මනමාලි මනමාලයාව බඳින්න කැමති වෙලා තියෙන්නෙත් ඇයගේ අම්මා අප්පාගෙ බලවත් පෙරැත්ත උඩ. අන්තිමට සේරම ලකලෑස්ති කරගෙන මඟුලට නෑදෑ සනුහරේමත් ආවට පස්සෙ තමයි දැනගෙන තියෙන්නෙ මනමාලි අතුරුදන් කියලා. හොයලා බැලින්නම් ඒ කෙල්ල කලින් පෙම්වතා එක්ක පැනලා ගිහිල්ලා. පස්සෙ ඉතින් මඟුල් ගෙදර එකම ගාලගෝට්ටියක්ලු. අන්තිමට කරන්නෙ මොකද්ද කියලා කල්පනා කරලා දෙපැත්තෙම වැඩිහිටියෝ තීරණය කරලා තියෙනවා දෙවැනි මනමාලියයි මනමාලයාවයි කසාද බන්දන්න. ඒ ජෝඩුවගෙත් ඒකට වැඩි අකමැත්තක් තිබිලා නැති නිසා ඒ වෙලාවේ ඒ මඟුල කෙරිලා තියෙනවා. දැන් මං අහන්නෙ බැරිවෙලාවත් විද දෙවැනි මනමාලිට ඇඳලා හිටියේ අද කාලෙ වගේ මනමාල මහත්තයාගේ නංගි එහෙමනම් ඒ වගේ විසඳුමකට යන්න බැහැනේ. ආන්න ඒකයි දෙවැනි මනමාලියෙකුට අඳින්න කලින්ම එහෙම අඳින්න හේතුව දැනගෙන ඉන්න කියන්නේ.

හැබැයි මං දකින විදියට ගොඩක් වෙලාවට ඕකෙ දෙපැත්තක් තියෙනවා. මොකද මඟුලක් කියන්නෙ තනිකරම තම තමන්ගේ පෞද්ගලික ආසාවල් සහ කැමැත්ත මුදුන්පත් කරගෙන කරන එකක්නේ. ඒ නිසා අපේ මඟුල අපිට ඕනෙ හැටියට මිසක රට්ටුන්ට ඕනෙ හැටියට නෙවෙයි කියලා කෙනෙක් කියන්න පුළුවන්. හැබැයි චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර ඉටු කරද්දී ඒවායේ නිකන්ම විලාසිතාවට නොකර ඒවායේ අර්ථය දැනගෙන කරන එක හොඳයි කියන එකයි මගේ නම් අදහස.

■ ලිහිණි මධුෂිකා

# මාව බය කරන්න නාගොඩ රෝහලෙන් පොලිසියට කොන්ත්‍රාත් එකක් දීලා

මහජන මුදලින් නඩත්තු වන රාජ්‍ය ආයතන තිබෙන්නේ මහජන සේවය පිණිසය. එහෙත් ඒ බව ඒවාගේ සේවය කරන බහුතරයකට අමතක වී ඇති බවක් පෙනෙන්නට ඇත. රාජ්‍ය සේවය රටට බරක් වන්නට ඒ ඇත්තන්ගේ කල්ක්‍රියාවද හේතු වී ඇති බව කියැවුණේ රාජ්‍ය ආයතන පාලනය වූ ලොකු තැන්වලින්මය.

සේවය ලබාගැනීමට එන ජනතාව බල්ලන්, බළලුන් ගනයේ ලා සැලකීම අපේ රටේ රාජ්‍ය සේවකයන්ව හඳුනාගත හැකි තවත් ලක්ෂණයක්ය. ඒවාට ඉහළින් යන්නට නොහැකිව අසරණ වන බොහෝදෙනාට එහෙයි කියා කට පියාගන්නවා විනා බොහෝවිට කරන්නට දෙයක් වෙනත් දෙයක් නැත. නමුත් එවැනි අසාධාරණකම්වලට කතා කිරීමට එඩිතරකම් ඇති එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් ඔය අතර නැතුවාම නොවේ.

නමුත් එහෙමයි කියා එහෙව් අයටද ලැබෙන සාධාරණයක් නැත. බණ්ඩාරගම, දැල්කඩ පදිංචි ඉංග්‍රීසි ගුරුවරියක වන නිමේෂා මධුවන්තිට ද මුහුණදීමට වූයේ එවැනි සිදුවීමකටය.

නිමේෂා මධුවන්ති ඇගේ පියා සමඟ පානදුර මූලික රෝහලට ගියේ පියාට හදිසියේ ඇතිවූ හෘදයාබාධ තත්ත්වයක් හේතුවෙන්ය. ඒ දෙදහස් විසිදෙකේ අගෝස්තු අටවැනිදායි. දින කිහිපයක් රෝහලේ නේවාසිකව ප්‍රතිකාර ලැබූ නිමේෂාගේ පියා අගෝස්තු දොළොස්වැනිදා රෝහලෙන් පිටවයාමට නිර්දේශ ලැබුවේ නාගොඩ රෝහලෙන් හෘදයාබාධ හඳුනාගැනීමට කරනා ඇන්ජියෝග්‍රෑම් (Angiogram) පරීක්ෂණයක් කරගැනීමට අදාළ ලිපියක්ද සමඟය.

පවුලේ එකම දියණිය වූ නිමේෂා එදිනට පහුවෙනිදාම නාගොඩ රෝහලට ගොස් ඇන්ජියෝග්‍රෑම් පරීක්ෂාව සඳහා දින ලබාගත්තේ පියාගේ රෝගය පිළිබඳව ඇගේ හිතට දැනුණු භීතිය නිසාය. අහස උසට කුළුණු තිබුණුද අපේ රටේ සෞඛ්‍ය පහසුකම් හිඟය. ඒ නිසාම නිමේෂාගේ පියාට ඇන්ජියෝග්‍රෑම් පරීක්ෂණය සඳහා අවුරුද්දක කාලයක් පොරොත්තු ලේඛනයේ රැඳී සිටින්නට සිදුවිය. අවුරුද්දක පොරොත්තු කාලයකින් පසු ඔහු එම පරීක්ෂණයට භාජනය වී තිබුණේ පසුගිය ජූනි 21 වැනිදායි. පරීක්ෂණය අහවර කර රෝහලෙන් පිටව යද්දී හෙදියක් නිමේෂාගේ අතට පියාගේ වෛද්‍ය වාර්තා දෙකක් සහ සීඩී පටයක් ලබාදුන්නේ ඒවායෙන් පියාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය පිළිබඳව දැනගත හැකි බව පවසමිනි.

**"හැබැයි ගෙදර ගිහිල්ලා ඔය සීඩී එක ඕපන් කරන්න එහෙම එපා. නිකන් මැෂින්වලට දැම්මහම ඕක සීරෙන්න පුළුවන්."**

රෝහලෙන් කුමක් කීවත් නිමේෂාට අවශ්‍ය වූයේ තාත්තාගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ගැන ඉක්මණින්ම දැනගැනීමටය. පියෙකු ගැන වදවෙන දුවක ලෙස ඇගේ ඒ සිතුවිල්ල අසාධාරණ නැත. සීඩී පටයෙන් සහ වාර්ථාවලින් පියාගේ තත්ත්වය දැනගත හැකි යැයි රෝහලෙන් පැවසූ නිසා ඈ පසුදිනම ඒවාද රැගෙන පෞද්ගලික වෛද්‍යවරයෙකු හමුවීමට ගියාය. එවිට එම වෛද්‍යවරයා පවසා ඇත්තේ රෝහලෙන් ලබාදී ඇති සීඩී පටය හිස් එකක් බවයි. එවෙලෙහිම නාගොඩ රෝහලට ඇමතුමක් ගත් නිමේෂා මේ පිළිබඳව රෝහලට දැනුම් දුන්නාය.

**"වැරදිලා සීඩී රයිට් නොවෙන්න පුළුවන්. වෙන දවසක ඇවිල්ලා සීඩී එක අරන් යන්න."**

**පහළට යන්න බැහැ කිව්ව තැන මට බැනලා සෙනසුරාදා 10ට පොලිසියට එන්න කිව්වා**

හෘද රෝගියෙකුගේ පරීක්ෂණ සීඩී පටයක් වැරදීමකින් පටිගත නොවූවා යැයි ලෙහෙසියට කිවහැකි කාරණාවක්දැයි එවෙලේ නිමේෂා ප්‍රශ්න නොකළාය. රෝහලේ උපදෙස් පරිදි නැවතත් ජූලි හතරවැනිදා නාගොඩ රෝහලට ගිය ඇය හිස් සීඩී පටය එහි වූ සිස්ටර් නෝනා කෙනෙක්ට ලබාදුන්නාය.

**"වෙන දෙස්තරලට කියලා බලවගන්න ගියේ මොකටද? ඕපන් කරන්න එපා කියලනේ දුන්නේ."**

සීඩී පටය ලබාගන්නා අතරේ නිමේෂාට සැර දැමීමට අමතක නොකළ සිස්ටර් නෝනා සීඩී පටය රැගෙන රෝහල ඇතුළට ගිය අතර ඇය එනතුරු නිමේෂා රෝහල ඉදිරිපස වූ බංකු පේළියේ වාඩිවී සිටියාය.

දහය… එකොළහ… දොළහ.. එක… දෙක… සිස්ටර් නෝනාත් සීටී පටයත් දෙකම නැති තැන නිමේෂා සීඩී පටය ගැන විමසුවේ තවත් වෙලාව කන්න බැරිම නිසාය.

**"සීඩී රයිට් කරන මැෂින් එක කැඩිලා. ආයේ පස්සේ දවසක එන්න."**

**"එහෙනම් මට හිස් සීඩී එකවත් දෙන්න මිස්."**

**"පොඩ්ඩක් ඉන්න."**

නැවතත් ඔරලෝසුවේ කටු කැරකෙන්නට විය. රෝහලේ නිමේෂා දන්නා කියන අයෙක් විය. ඇයට කතා කර හිස් සීඩී එක ඉල්ලාදෙන මෙන් ආයාචනා කර සිටියේ කරන්නටම දෙයක් නැති අසරණකම නිසාය. ඒ ඉල්ලීමට පසුව වුවද සිස්ටර් නෝනා හිස් සීඩී පටය නිමේෂාට ගෙනැවිත් දුන්නේ තවත් පැයක් කා දැමීමෙන් පසුවය.

පියාගේ ජීවිතය ගැන බිය නිසා නිමේෂා කොහොමත් හිටියේ මානසික ආතතියකින්ය. හිතාමතාම රස්තියාදු කිරීමත් පරීක්ෂණයේ ප්‍රතිඵල නොලැබීමත් නිමේෂාගේ පීඩනය තවත් දෙගුණ තෙගුණ වීමට හේතුය. පීඩනයත්, දුකත්, කෝපයත් ඉවසාගත නොහී රස්තියාදුව පිළිබඳව ෆේස්බුක් සටහනක් තැබුවේ හිතට ආ ආවේගය පිටකිරීමට මගක් අවශ්‍ය වූ නිසාය. වැඩි වෙලාවක් යන්නට මත්තෙන් විවිධ හේතූන් නිසා නාගොඩ රෝහලෙන් බැට කෑ බොහෝ අයවලුන් නිමේෂාගේ පෝස්ටුවට කමෙන්ට් කරන්නට විය. නිමේෂාගේ පෝස්ටුව හෝ ගා ෂෙයාර් වන්නට විය. ගින්නක් නැතිව දුමක් නගින්නේ නැතැයි කියන්නා සේ වැටුණු මහගොඩක් කමෙන්ට් ෂෙයාර්ස් පිටුපස ඇත්තටම ගින්දර තිබුණා විය හැකිය. නිමේෂාට තවත් අම්හිරි සිද්ධි දාමයකට මුහුණදීමට සිදුවූයේ ගිනි තැබූ අයවලුන්ට ඒ රස්නය දැනෙන්ට ගත්විටය.

"මම ඒ පෝස්ට් එක දැම්මේ ජූලි 05 වැනිදා. ජූලි 07 වැනිදා මම ඉස්කෝලේ ඇරිලා ආවට පස්සේ හවස 3.30ට දකුණු කළුතර පොලිසියේ SI මහත්තයයි, කාන්තා නිලධාරිනියෝ දෙන්නෙකුයි, තවත් පොලිස් නිලධාරීන් හත්දෙනෙකුයි අපේ ගෙදරට ආවා. සාමාන්‍යයෙන් ඒ වගේ ලොකු නිලධාරීන් පිරිසක් එන්නේ මහා දරුණු අපරාධකරුවන්ව අල්ලන්න. පොඩි වැරැද්දක් කරපු මනුස්සයෙක්ව අල්ලන්නවත් ඔච්චර පිරිසක් එන්නේ නැහැ. අනික මම අයිති මිල්ලනිය පොලිස් බලප්‍රදේශයට. වෙනත් පොලිසියකින් එහෙම එනවා නම් ඒ අදාළ පොලිසිය නැත්නම් ග්‍රාම නිලධාරියා දැනුවත් කරන්න ඕනේ. හැබැයි ඒ අයවවත් එහෙම දැනුවත් කරලා නැහැ.

අපේ ගේ තියෙන්නේ ලොකු කන්දක් උඩ. SI මහත්තයට කන්ද නැගලා උඩට එන්න බැහැ කිව්වා. තුන්දෙනෙක් උඩට ඇවිල්ලා 'SI හම්බෙන්න පහළට යමු' කිව්වා. 'මට විරුද්ධව පැමිණිල්ලක් තියෙනවද?' කියලා ඒ පාර මම ඒ අයගෙන් ඇහුවා. 'පැමිණිල්ලක් නැහැ. හැබැයි මට විරුද්ධව පරීක්ෂණයක් කරන්න තියෙනවා' කියලයි එතකොට ඒ අය කිව්වේ. 'පැමිණිල්ලක් නැතිව ඉන්ක්වයරි එකක් කරන්නේ කොහොමද?' කියලා ආයෙත් මම ඇහුවට පස්සේ එතැන හිටපු නිලධාරියෙක් SI මහත්තයට කෝල් එකක් අරන් දුන්නා. SI සර් බොහොම පහත් විදියටයි මට කතා කළේ. තාත්තගෙ රිපෝට් පෙන්වන්න තියෙන නිසා මට පහළට එන්න බෑ කියලම මම කිව්වා. මොකද එයාලා ඇවිත් තිබුණේ බොරු වරදක් දාලා මාව අරන් යන්න කියලා මට තේරුණා."

**'ධම්මෝ හවේ රක්ඛති ධම්මචාරී'**

**නිමේෂා මධුවන්ති**

ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ ආදර්ශ පාඨය ධර්මයෙහි හැසිරෙන්නා ධර්මය විසින්ම රකිනු ලබයි යන්නයි. ඒ ආදර්ශ පාඨය පාලි භාෂාවෙන් ඇති නිසාදෝ බොහෝ පොලිස් මහත්වරුන්ට එහි තේරුම අමතකව ගොස් ඇති බවක් පෙනේ. පොලිසිය යනු නීති ආරක්ෂා නොකරන්නවුන් නීති පද්ධතිය තුළට යොමු කිරීමට ඇති මහජන ආයතනයක් විනා ඒ මිනිස්සුන්වම නිස්කාරණේ තැලිමට පෙළීමට ඇති ආයතනයක් නොවන බව බොහෝ පොලිස් මහත්වරුන්ට අද අමතකය.

"පහළට යන්න බැහැ කිව්ව තැන මට බැනලා සෙනසුරාදා 10ට පොලිසියට එන්න කිව්වා. සඳුදා මට ඉස්කෝලේ දරුවන්ව කොට්ඨාස තරඟවලට එක්කරගෙන යන්න තිබුණා. ඒ පාර මම ඒ දවසේ එන්න බැහැ කිව්වහම එහෙනම් ඉරිදාට එන්න කිව්වා. සෙනසුරාදා රෑත් පොලිසියෙන් කතා කරලා මට බැන්නා. රාජ්‍ය ආයතනයකට විරුද්ධව ඔහොම කතා කරන්න බැහැ. මගේ පෝස්ට් එක නිසා මුළු ලංකාවෙම දෙස්තරලා වර්ජනයක් කරන්න ලැහැස්ති වෙනවා කියලා කට් කරලා ආයේ දෙතුන් පාරක්ම කතා කර කර බැන්නා."

පොලිසියෙන් ගෙදරට පැමිණි පළමු දවසේම නිමේෂා ඇගේ ෆේස්බුක් පෝස්ටුව ඉවත් කරගත්තාය. මේ කියන නිමේෂා ගුරුවරියක්ය. රාජ්‍ය සේවිකාවක්ය. ඇයට තත්ත්වය මෙසේ නම් ඉතා සාමාන්‍ය මිනිසුන්ට මේ කියන නිලධාරීන් දක්වන සැලකිල්ල ගැන උපකල්පනය කරගැනීමට වැඩි මහන්සියක් දැරිය යුතු නැත.

**"ඉරිදා ලෝයර් කෙනෙක් එක්ක මම පොලිසියට ගියා. එතකොට ඩොක්ටර් කෙනෙක් කළා කියලා පැමිණිල්ලක් පෙන්නුවා. ඒක එවෙලේ හදිසියට ලියපු බොරු එකක් කියලා අපිට හොඳට තේරුණා. මම වරදක් කරලා නැහැ කියලා මගේ නීතීඥ මහත්තයා පැහැදිලි කළා. අනික නීතීඥ මහත්තයා ප්‍රශ්න අහද්දි ඒ අය නිරුත්තර වුණා. පස්සෙත් ගොඩක් අය කතා කරලා මට උදව් කරන්න ඇහුවා. ආයෙත් නම් පොලිසියෙන් මට කතා කළේ නැහැ. නාගොඩ රෝහලෙන් පොලිසියට මාව බය කරන්න කියලා තියෙන බව මට හොඳටම විශ්වාසයි. ඒ නිසා තමයි මේ විදියට කළේ. නාගොඩ රෝහලේ මේ වගේ සිදුවීම් ගොඩක් වෙලා තියෙනවා. අපි ගාව ඒවාට සාක්ෂි පවා තියෙනවා. මම ඉල්ලුවේ මගේ තාත්තගේ සීඩී එක විතරයි. ඉස්සර රාජ්‍ය සේවකයන්ට මිනිස්සු දෙවියන්ට වගේ සැලකුවා. ඒත් දැන් ඒ අයම ඒ ගෞරවය නැති කරගෙන. ඒ අය මිනිස්සුන්ට සලකන විදිය ඇත්තටම හරිම නරකයි. අහිංසක මිනිස්සුන්ට මෙහෙම කරන්න එපා කියලා තමයි මට ඉල්ලන්න තියෙන්නේ."**

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

# සුදුවෙන බෙහෙත විදිනවාට වඩා හොඳයි ඩෙංගු මදුරුවෙකුට කියලා විදගනින්!

**ග්ලූටතයෝන්වලින් ජාන වෙනස් වෙන්නේ නැහැ**

**තාවකාලික වර්ණ බිඳදැමීමක් විතරයි වෙන්නේ**

**මේක නිකන් අතින් කාලා හරක් බලනවා වගේ වැඩක්**

**“දන්නවද වැඩක්. ලබන සතියේ මම අර සුදු වෙන ඉන්ජෙක්ෂන් එක ගහනවා. ඒක ගැහුවහම ආයේ ඉතින් කිරිටොයියා වගේ සුදු වෙන්න පුළුවන්.”**

පාරේ යද්දි මූණට මුලිච්චි වෙච්චි පහළ ගෙදර ඇගිලින් ඇන්ටිගේ පොඩි දුව පබසරා එහෙම කිව්වේ කට කනේ තියාගෙන.

**“මොන ඉන්ජෙක්ෂන් එකද?”**

මමත් පබසරාට ළංවෙලා උවමනාවෙන් එහෙම ඇහුවේ වෙන්න යන නස්පැත්තිය ගැන ඉව වැටුණු නිසයි.

**“ඇයි දන්නේ නැද්ද අර අසවල් නිළිය සුදුවෙලා තියෙන්නේ ඒක ගහලනේ.”**

මුලදි අඩු පාටෙන් රූපවාහිනියට එන හැම නිළියම එක පාර තම්බපු ඉස්සො වගේ පාට වැටෙන්නේ පබසරා කියාපු ඉන්ජෙක්ෂන් එක ගහලා බව බැලූ බැල්මට පේනවා.

**“ඒ ඉන්ජෙක්ෂන් ඇඟට හොඳ නෑ කියලා පබසරා දන්නවද?”**

**“පිස්සුද... ඔය සුදු වෙන්න ගහන ඉන්ජෙක්ෂන් එක හදලා තියෙන්නේ ග්ලූටතයෝන් කියන බෙහෙත් එකෙන්ලු. අනික දැන් ලෝකේ පුරා කොච්චර දෙනෙක් ඔය ඉන්ජෙක්ෂන් එක ගහගන්නවද? ඒ හැමෝම ඔය යස අගේට දිලිසි දිලිසි ඉන්නේ. මම ළස්සන වෙනවට ඔයාටත් ඊරිසියයි වගේ.”**

ඔලොක්කුවට වාගේ හිනාවෙච්චි පබසරා කියාපි. දැන් කාලේ ලලනාවන්ට ඉන්ස්ටන්ට් නූඩ්ලස් වාගේ ගාන පරක්කුවට සුදු වෙන ඉන්ජෙක්ෂන්වලිනුයි ක්‍රීම්වලිනුයි වෙන නස්පැත්තිය පැහැදිලි කරනවට වඩා බීරි අලින්ට වීණා ගහන එක ලේසියි. එහෙමයි කියලා ඉතින් අසල්වැසියෙක්ට කරදරයක් වෙන්න යද්දි ඇස් කන් පියාන ඉන්න පුළුවන්යෑ. අසල්වැසියාට ප්‍රේම කරන්න කියලනේ පොත්වලත් තියෙන්නේ. ඒ නිසා පිළිකා ඇතිවෙන්නත් බැරි නෑ. ඔය දැන් දිලිහි දිලිහි ඉන්න අය වුණත් කොහු කොහු වෙන්නේ පහු පහු වෙනකොටයි.”

සුදු වෙන්න ඉන්ජෙක්ෂන් ගහන උණ්ෂේ දැන් ලංකාවේ බවලතියන්ගේ ඔළුවලටත් තදේටම ගහලා. කොහේහරි රටකින් අනුමත එන්නතක් කියලා කවුරු හරි ඔයාට ග්ලූටතයෝන් විදින්න හදනවා නම් ඒක ගජබින්නයක්.

පහුගිය ටික දෙපහේ එහෙම වංචාකාරයෝ කීදෙනෙක් අහු වුණාද? මමත් යන්න ගියපු ගමන නතර කරලා පබසරා කෙලීව කතාවට අල්ල ගත්තා.

“දන්නවද පබසරෝ... ග්ලූටතයෝන් කියන්නේ බෙහෙතක් නෙමෙයි. ඒක අපේ අක්මාවේ හැදෙන ප්‍රතිඔක්සිකාරයක්. අපේ ඇඟේ එකතු වෙන හානිකර දේවල් බිඳලා දාන්න ග්ලූටතයෝන්වලට පුළුවන්. ඉතින් එහෙම බැලුවාම මේක අපේ ප්‍රතිශක්තිකරණයට නැතිවම බැරි දෙයක්. ඇඟට හානිකර දේවල් බිඳින්න පුළුවන් නිසා 1984 ඉඳලා පිළිකා රෝගීන්ට ග්ලූටතයෝන් විදිනවාලු. ඒ පිළිකා බෙහෙත් නිසා ඒ අයට ඇතිවෙන අතුරුආබාධ අඩු කරන්න ග්ලූටතයෝන්වලට පුළුවන් නිසයි. පිළිකා රෝගීන්ට ග්ලූටතයෝන් ගහන්න ගත්තාහම ඒකේ අතුරු ප්‍රතිඵලයක් විදියට මෙලනින් වර්ණක විනාශ වෙලා සමහරු සුදු වුණාලු. ඕන් ඊටපස්සේ ඉන්දියාව, පිලිපීනය, මැලේසියාව වගේ රටවල අය සුදු වෙන්න අධිමාත්‍රාවලින් ග්ලූටතයෝන් විදින්න ගත්තා.

හැබැයි ඒ අය ඒක කරන්නේ නීතිවිරෝධීව. මොකද සම සුදු වෙන්න කියලා ගහන්න පුළුවන් එන්නතක් අද වෙනකල් ලෝකේ කිසිම රටකින් අනුමත කරලා නැහැ. මේ ග්ලූටතයෝන් අධිමාත්‍රා ගහලා එවෙලෙම බරපතළ ආසාත්මිකතා ඇතිවෙච්චි අය ඉන්නවා. ඇඟ පුරා තුවාල ආපු අය ඉන්නවා. එතැනින් ගියාපුවාම සමහරුන්ගේ අක්මා, වකුගඩු අකර්මණ්‍ය වෙලා තියෙනවා කියලා ටිකක් හොයලා බැලුවොත් හොයාගන්න පුළුවන්. අනික ග්ලූටතයෝන් අධිමාත්‍රාවෙන් ගහපුවාම අව්වට සම සංවේදී වෙලා පහුකාලෙක අනික ග්ලූටතයෝන්වලින් අපේ ජාන වෙනස් වෙන්නේ නැහැ. වෙන්නේ තාවකාලික වර්ණ බිඳදැමීමක්. ඒ නිසා බර ගාණක් දීලා මාසේ ගානේ ඔය ඉන්ජෙක්ෂන් එක ගහන්න වෙනවා. සුදු වෙන්න ගිහින් ජීවිතේ අවදානමේ දාගන්න එක අතින් කාලා හරක් බලනවා වගේ වැඩක් කියලා කතාවෙන් කතාව පබසරාටත් තේරුණා.

**“සුදු වෙන්න කියලා ග්ලූටතයෝන් විදින්නම ඕනේ නැහැ. ඇඟේ තියෙන ග්ලූටතයෝන් සොබාවිකව වැඩි කරගන්න පුළුවන් ක්‍රම තියෙනවා.”**

මම ඒ කතාව කිව්වේ ටිකක් ගණන් උස්සන ගමන්.

**“අනේ ඒ කොහොමද කියලා මටත් කියලා දෙන්නකෝ.”** පබසරාගේ යාප්පුව නිසාම දන්න කියන ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනියකගෙන් අහගත්තු ග්ලූටතයෝන් වැඩි කරගන්න ක්‍රම ටිකක් මම උන්දට කියලා දුන්නේ හවසට හැලප දෙනවා කියලා වෙච්චි පොරොන්දුව පිටයි.

හානිකර දේවල් බිඳලා දද්දි ග්ලූටතයෝන් අණු විනාශ වෙනවා. ඒ නිසා නිතරම අපේ ස්වභාවික ග්ලූටතයෝන් විනාශ වෙනවා. ඇඟේ තියෙන ස්වභාවික ග්ලූටතයෝන් ප්‍රමාණය වැඩි කරගන්න එකයි ඒකට විසඳුමක් විදිහට අපි කරන්න ඕනේ. ස්වභාවිකවම ග්ලූටතයෝන් තියෙන කෑම තියෙනවා. අලිගැටපේර, බණ්ඩක්කා, ඇස්පරගස්, නිවිතිවල ග්ලූටතයෝන් වැඩි ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. ඊට අමතරව ඇපල්, තක්කාලි, දෙඩම්, බීට්රූට්, කැරට්, වට්ටක්කා, කොමඩු, වෝල්නට්, ගස්ලබු, පිඤ්ඤාවල එහෙමත් ග්ලූටතයෝන් තියෙනවා. ග්ලූටතයෝන් කියන්නේ තාපයට සංවේදී දෙයක් නිසා මෙව්වා අමුවෙන් කන තරමටයි ගුණ.

අපේ ඇඟේ තියෙන ග්ලූටතයෝන් වැඩි කරන්න සල්ෆර්වලට පුළුවන්. ඒ නිසා සල්ෆර් තියෙන කෑම වැඩිපුර කන්න ඕනේ. රතු ලූනු, සුදුලූනු, බ්‍රොකලි, බිත්තර, මුහුදු මාළු වගේ කෑමවල යහමින් සල්ෆර් තියෙනවා.

ග්ලූටතයෝන් ඉන්ජෙක්ෂන් එක විදගන්න අයට බාහිරින් විටමින් C ගන්න කියනවලු. විටමින් C වලින් ග්ලූටතයෝන්වල ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩිවෙන එක තමයි ඒකට හේතුව. ඉතින් අපි වැඩිපුර විටමින් C අඩංගු කෑම කෑවොත් අපේ ඇඟේ තියෙන ග්ලූටතයෝන්වල ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩි වෙනවා. දෙඩම්, නාරං වගේ පැඟිරි කුලේ පලතුරුවල විටමින් C වැඩියි. ඒ වගේම ඉතින් අපි කන ඔය හැම පලතුරකමත් විටමින් C තියෙනවා.

ග්ලූටතයෝන් වැඩි කරන්න සෙලේනියම්වලටත් පුළුවන්. ඒ නිසා වැඩිපුර සෙලේනියම් තියෙන ටෝෆු, බෙල්ලන්, බිම්මල්, බිත්තර කහ මදය වගේ කෑම කන්න.

කහවල කර්කියුමින් (Curcumin) කියලා සංඝටකයක් තියෙනවා. ග්ලූටතයෝන් වැඩි කරන්න මේකටත් පුළුවන්. ඒ නිසා කහ ආහාරයට ගන්න එකත් ග්ලූටතයෝන් වැඩි වෙන්න හේතුවක්.

හොඳ නින්දක් ගන්නේ නැත්තම් ඔය කරන එව්වා ගඟට ඉනි කපන ගානයි. අවශ්‍ය තරම් නිදාගන්නේ නැතිකොට අපේ ඇඟේ තියෙන ප්‍රතිඔක්සිකාරක විනාශ වෙනවා. ඉතින් අරවා මේවා කාලා ග්ලූටතයෝන් හදාගත්තට වැඩක් නෑ නිදිමරාගෙන එව්වා විනාශ කරනවා නම්.

හොඳ නින්දක් වගේම දිනපතා ව්‍යායාම කරන එකත් ග්ලූටතයෝන් වැඩි වෙන්න හේතුවක්. ව්‍යායාම කරද්දි සමහර අපද්‍රව්‍ය දාඩියත් එක්කලා ඉවත් වෙලා යනවා. එතකොට ග්ලූටතයෝන්වලට කරන්න වැඩක් නැති නිසා ඒ ග්ලූටතයෝන් ටික ඇඟේ ඉතිරි වෙනවා. සාමාන්‍ය කෙනෙක්ට වඩා දිනපතාම ව්‍යායාම කරන අයගේ ඇඟේ ග්ලූටතයෝන් 10%ක් වැඩිලු.

මත්වතුර බොද්දි අපේ රුධිරයේ ඇල්කොහොල් සාන්ද්‍රණය වැඩි වෙනවා. ඇඟට ඇතුළු වෙන හානිකර දේවල් බිඳින්න ග්ලූටතයෝන් උදව් කරනවා කිව්වනේ. ඉතින් ඇල්කොහොල් බිඳින්න ගියාපුවාම ග්ලූටතයෝන් විනාශ වෙනවා. නිතරම මත්පැන් බොන උදවියගේ සම ඉක්මනින්ම අවපැහැ වෙන්නේ ඒකයි.

ග්ලූටතයෝන් වැඩි කරගන්න බොන්න පුළුවන් අධිමාත්‍රා බීම වර්ග එහෙමත් තියෙනවා. එව්වා එකක් දෙකක් ගෙදරදිම හදාගන්නේ මෙහෙමයි.

අලිගැටපේර, කෙසෙල්, නිවිති, කොමඩු, බීට්රූට් සමාන ප්‍රමාණවලින් ගන්න. ඒකට අමු කහ කෑල්ලකුත් එක්කාහු කරලා බ්ලෙන්ඩ් කරන්න. පස්සේ මේක පෙරලා අරගෙන දෙඩම් බෑවක යුෂ එකතු කරලා බොන්න.

ඕන් තව එකක්. කැරට්, ගොටුකොළ, දෙඩම් පොඩි කෑලිවලට කපලා බ්ලෙන්ඩ් කරලා පෙරලා බොන්න.

ගස්ලබු, කොමඩු, බීට්රූට්වලට නෙල්ලි ගෙඩි පහකුත් එක්කාහු කරලා බ්ලෙන්ඩ් කරලා බොන්න.

ගස්ලබු, දෙළුම් ඇට, අමුකහ කෑල්ලක් එක්ක බ්ලෙන්ඩ් කරලා දෙඩම් බෑවක් මිරිකලා බොන්න.

උදේ නැගිටපු ගමන් හිස් බඩට කිරිපිටි අලවන්න යන්නේ නැතිව හැමදාම උදේට මේ අධිමාත්‍රා බීමවලින් එකක් බිව්වොත් ලස්සන වෙන්න පෙති ඕනෙත් නෑ, ඉන්ජෙක්ෂන් ඕනෙත් නෑ කියලා මම කියාපු කතාව අහගෙන උන්නු පබසරා අනූ නවයයි දශම අනූනවයෙන් බේරුණා කියලා සුසුමකුත් හෙළලා ග්ලූටතයෝන් අධිමාත්‍රා බීම හදන්න ඕනා කරන අමුද්‍රව්‍ය ටික ගන්න එවෙලෙම පොළට ගියේ ඉන්ජෙක්ෂන් ගහන්න යන සල්ලිත් ඉතුරු වුණා කියාගෙනයි.

**රූපලාවණ්‍ය උපදෙස්පු**
**වීණා රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිණී ප්‍රියන්ති පීරිස්**
**■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි**

# කොමලිගෙ කොලම

**ප්‍රශ්නය**

දුටුවිට අහම්බෙන් වගෙ කොමලිගෙ කොලම
සිහිවිය කවිකාර මිතුරිය මගෙ පරම
ඔබ මා වගේමයි සිතුවිලි තනිකරම
කවදද දෙන්නෙ සඳවත දැකුමට වරම
ජේ. ඒ.ජයම්පතිනි, පුදුකාටුව, බලංගොඩ

**පිළිතුර**

කුකුසක් දැනේ ඔය හැටි පෙන්වද්දි සෙනේ
සඳවත දැකුම ඒ හැටි කජ්ජක්ද අනේ
බැලුවෙමි දින දසුන අරගෙන හරිම දිනේ
එන පළවැනිදු රෑට මිදුලට බසිනු මැනේ

**කොමලිගේ කොලම වෙත කවි පැන එවීමේදී පද පේළි 4කින් යුත් එක් කවියක් පමණක් යොමු කිරීමට කාරුණික වන්න.**

**ප්‍රශ්නය**

ඇරයුම සුපෙම් ධරණියෙ වැදු දියණියට
ලයකට උරුම කොට ආදර පලිඟු කැට
බාධක නොතකමින් සපැමිණ ඉදිරියට
කොමලියෙ පුදනු මැන සෙනෙහස කවියෙකුට
කුසුම් එදිරිසිංහ, පැල්පිටිය, ඇහැලියගොඩ

**පිළිතුර**

සෙනෙහස පුද දුන්නොත් හෙම කවියෙකුට
කන්නේ තුන්වේල කවි දැයි කියනු මට

**ප්‍රශ්නය**

සක් දෙවිඳුන්ගෙ පඬුපුල් ආසනේ මත
ඉඳගෙන ඉද්දි රත්වෙනවලු දේව ගත
ඒ ගැන හිතද්දිත් ඇවිලෙයි මගේ හිත
හේතුව කියනවද කොමලියෙ බලා පොත
නුවන්ති හංසිනී
උත්පලා
සඳලංකාව

**පිළිතුර**

සක් දෙවිඳුට නොවෙයි නොවැ නුඹ බහ දුන්නේ
අහවල් එකටදෝ හිත හිත ඇවිලෙන්නේ
වට්ස්ඇප් මගිනි දැන් ශක්‍රව අමතන්නේ
එනිසා කලාතුරකිනි පොත පෙරලන්නේ

**ඔබේ කවි අභියෝග**
කොමලිගේ කොලමට එවීමේදී 0712808985 හෝ dharanee.editor@liberty.lk යන ඊමේල් ලිපිනයට යොමු කරන්න.
නැතිනම්,
කොමලිගෙ කොලම,
ධරණී පුවත්පත, නො.91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 07. යන ලිපිනයට එවන්න

# දැන් ඔහොම උජාරුවට හිටියට මුලින් ආවේ මුත්‍රා කුප්පිවල බැහැලා

උප්පත් මනුස්සයෙක් දුක් මහන්සියෙන් වැඩ කරලා ටිකක් ඉහළට ගියාට පස්සේ 'දැන් ඔහොම හිටියට ඉස්සර මෙහෙමයි' කියලා අතීතය මතක් කරන පුරුද්දක් අපිට තියනවනේ. 'ආප්පෙට මතක නෑ තාච්චියෙ හිටපු හැටි' කියලා කියන්නෙත් ඒ විදියට කාගෙහරි අතීතය මතක් කරන්න ඕන වුණාම. ඉතින් ඒ වගේ තාච්චියේ හිටපු හැටි අමතක කරලා ලක්ෂෙට කොඩි දාපු ආප්පයක් ගැනයි මේ කියන්න යන්නේ. ආප්තෝපදේශයේ හැටියට ආප්පයක් කිව්වට මොකෝ මේක ලෝකප්‍රකට සන්නාමයක්.

සන්නාමයේ නම තමයි 'The Body Shop කියලා කියන්නේ. එක්සත් රාජධානියේ 'Second most trusted cosmetic brand' (වඩාත් විශ්වාසවන්ත රූපලාවණ්‍ය සන්නාම අතර දෙවැනි තැන) වගේම ලෝකයේ ඉහළම රූපලාවණ්‍ය සන්නාම 28 අතරට ඇතුළත් වෙන්නත් 'The Body Shop' වලට හැකියාව ලැබුණා. එතකොට කොහොමද මේ 'The Body Shop' කියන ආප්පෙට තාච්චියේ ඉඳපු හැටි මතක් කරලා දෙන්නේ? ඇත්තටම කිව්වොත් අද මිලෙන් අධික රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන අලෙවි වන සුපිරි පැලැන්තියේ සාප්පු සංකීර්ණවල යෙහෙන් වැජඹුණාට මොකද, මෙයා මුලින්ම වෙළඳපොළට ආවේ මුත්‍රා සාම්පල දාන්න ගන්න කුප්පිවල බැහැලා.

'The Body Shop' ඒ විදියට වෙළඳපොළට හඳුන්වා දුන්නේ අනීටා රොඩ්ඩික් (Anita Roddick) කියන බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික කාන්තාව. ඇය තමයි මේ සන්නාමයේ හිමිකාරිනිය. මිනිස්සුන්ට, සත්තුන්ට විතරක් නෙවෙයි ගහකොළවලට පවා නිදහසේ හුස්ම ගන්න තියෙන අයිතිය රැකදෙන්න කැපවුණු බොහොම කරුණාවන්ත කාන්තාවක් තමයි එතුමිය. ඇත්තටම කිව්වොත් ඒ කාරුණික බවේ ප්‍රතිඵලයක් විදියට තමයි 'The Body Shop' කියන සන්නාමය බිහිවුණෙත්.

මේ කියන කාලෙ වෙනකොට, ඒ කියන්නේ 1976 වෙනකොට ලෝකයේ නම් දරාපු බොහෝමයක් රූපලාවණ්‍ය සන්නාම තමන්ගේ රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන කටයුතු සඳහා සතුන් යොදාගත්තා. ඒ අයගේ නිෂ්පාදන 100% ක් ස්වභාවික නොවන නිසා සහ ඒවාට විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය එකතු කරන නිසා මිනිස් පරිභෝජනය සඳහා වෙළඳපොළට නිකුත් කරන්න කලින් ඒවායේ හිතකර/අහිතකර බව පරීක්ෂා කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඉතින් එවැනි අවදානම්සහගත වැඩකට මිනිස්සු යොදාගන්න බැරි නිසා ඒ අය කරන්නේ මීයන්, හාවුන්, වඳුරන් වැනි අහිංසක සතුන් යොදාගෙන ඒ පරීක්ෂණ සිදුකරන එක. සමහර වෙලාවට රසායනාගාරවල මෙවැනි පරීක්ෂණවලට මුහුණ දීලා මියයන සතුන් වගේම මියයන්න කලින් මැරී මැරී ජීවත් වෙන සතුන් මේ මොහොතේත් මේ ලෝකේ ඕනෑතරම් ඉන්නවා.

අනීටා රොඩ්ඩික් කියන මේ බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික ව්‍යවසායිකාව හිටගත්තේ අන්න ඒ වගේ හඬක් නගන්න බැරිව දුක් විඳින අහිංසක සතුන් වෙනුවෙන්. ව්‍යාපාරික අරමුණකට එහා ගිය මේ අවිහිංසාවාදී අරමුණේ ප්‍රතිඵලයක් විදියට, සතුන් යොදාගෙන පරීක්ෂණ සිදුකිරීමට අවශ්‍ය නොවන රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන පෙළක් බිහිකිරීමට ඇයට ඕනෑ වුණා. එහි ප්‍රතිඵලයක් විදියට තමයි 100%ක් ස්වභාවික නිෂ්පාදනයක් විදියට 1976 අවුරුද්දේ 'The Body Shop' වෙළඳපොළට ආවේ.

සත්ව කරුණාව ඇරුනම මේ ව්‍යාපාරය පටන්ගන්න අනීටාව පොළඹවපු තවත් හේතුවක් තිබුණා. ඒ තමයි ඇයගේත් ඇගේ දියණියන් දෙදෙනාගේත් වියදම් පියවා ගැනීමට තිබුණු මුදල් අවශ්‍යතාවය. මොකද ඒ වෙනකොට ඇගේ සැමියා රැකියා කටයුතු සඳහා දකුණු අප්‍රිකාවේ සංචාරය කරමිනුයි සිටියේ.

අනීටාත් ඇගේ සමාජ සේවා කටයුතු ආදිය සඳහා නිතර සංචාරය කරන්න පුරුදු වෙලා හිටියා. මේ සංචාර අතරතුරේදී ඇය දැකපු බොහොම විශේෂ දෙයක් තිබුණා. ඒ තමයි ධීවර කර්මාන්තයේ සහ ගොවිතැන් කටයුතු කරන ප්‍රජාවන්වල ජීවත් වුණු කාන්තාවන් තමන්ගේ Body Rituals පවත්වාගෙන යන ආකාරය. ඔවුන් තමන්ගේ සමේ සහ කෙස්කළඹේ නිරෝගී බව වෙනුවෙන් ස්වභාවික ඖෂධ පැළෑටි භාවිතා කරන බව අනීටා දැක්කා. ඒ වගේම ඔවුන්ගේ සම සහ කොණ්ඩය ඉතාම නිරෝගී බවත් ඇයට පෙනෙන්නට තිබුණා. අන්න ඒ ඇසදුටු සාක්ෂිය ප්‍රයෝජනයට අරගෙන තමයි ඇය ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය පමණක් යොදාගෙන 'The Body Shop' කියන සන්නාමය බිහිකළේ.

බ්‍රිතාන්‍යයේ Brighton හි පළමු ශාඛාව විවෘත කර මාස 6 කට පස්සේ දෙවන ශාඛාවත් විවෘත කරන්න ඇයට පුළුවන් වුණේ ඒ තරම් හොඳ ඉල්ලුමක් ඒ වෙනකොටත් නිර්මාණය වෙලා තිබුණු නිසා. ඇත්තටම කිව්වොත් බ්‍රිතාන්‍ය 'Go green' කියන සංකල්පයට මුලපුරන කාලෙදිම තමයි අනීටා 'The Body Shop' නිෂ්පාදන පෙළ හඳුන්වා දුන්නේ. පස්මහා බැලුම් බැලුවේ නැති වුණාට මොකද, ඒ නිසා කාලය, දීපය, දේශය කියන සාධක මේ නිෂ්පාදනත් එක්ක බොහොම අපූරුවට ගැළපුනා.

1991 පමණ වනවිට අනීටාගේ ව්‍යාපාරයේ ශාඛා ජාලය 700ක් දක්වා වැඩිදියුණු වෙලා තිබුණා. 1993 දි 'Third way Magazine' එකට සාකච්ඡාවක් ලබාදෙමින් අනීටා කියලා තිබුණේ මෙහෙම කතාවක්.

"The Body Shop කියන්නේ හරිම රසවත් අහඹු සිදුවීම් මාලාවක ප්‍රතිඵලයක් කිව්වොත් හරි. මගේ නිෂ්පාදනවලට හොඳ සුවඳක් තිබුණා. ඒ විතරක්නම් බැරියෑ Funky නමකුත් තියෙන්නේ. තව දෙයක්. මගේ මුල්ම කඩේ පිහිටලා තියෙන්නේ බ්‍රිතාන්‍යයේ නිතරම ආන්දෝලනාත්මක කතා මවපු මල්ශාලා දෙකකට මැදිවෙලා. ඒ වගේම 1976 අවුරුද්දේ බ්‍රිතාන්‍යයේ මාස දෙකක් තිස්සේ පැවතී දැඩි නියඟය නිසා සෑහෙන්න මිනිස්සු මැරුණා. එහෙව් කාලෙකයි අපි The

Body Shop වෙළඳපොළට දැම්මේ. අනිත් දේ තමයි අපේ නිෂ්පාදන අඩංගු භාජන Recycle (ප්‍රතිචක්‍රීකරණය) කළේ මම පරිසර හිතකාමිනියක් නිසාම නෙවෙයි. මොකද මම මුලින්ම අවට රෝහල්වලින් අඩු මිලට ගත්තු මුත්‍රා සාම්පල දාන බෝතල් ප්‍රමාණවත් තරම් සපයාගන්න බැරිවුණා. ඉතින් ඒ නිසා තමයි recycling කරන්න හිතුවේ. හැබැයි අවසානේ ඒකත් හොඳට ගියා."

කොහොමහරි 2004 වර්ෂය පමණ වනවිට ලෝකයේ 'The Body Shop' සන්නාමය භාවිතා කරන මිලියන 77ක් ජනතාවගේ පහසුව සඳහා ශාඛා 1980ක් පමණ විවෘත වුණා. හැබැයි ඉතින් 2006දි L'Oreal සමාගම පවුම් මිලියන 652 කට අනීටාගේ සමාගම මිලදී ගත්තා. ඒක හරියට 'The Body Shop' සමාගම මරු කටට යවනවා වගේ වැඩක් කියලයි ගොඩක් අය හිතුවේ. මොකද L'Oreal කියන්නේ ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදන පරීක්ෂාව සඳහා සතුන් යොදාගන්නා දැවැන්ත සමාගමක්. නමුත් තමන්ගේ සමාගම විකුණන අවස්ථාවේදී අනීටා තමන්ගේ පාරිභෝගික භවතුන්ට ලොකු පොරොන්දුවක් දුන්නා. ඒ තමයි අනාගතයේදී L'Oreal සමාගම ගන්නා තීරණවලට ඇය සෘජුව මැදිහත් වෙන බවට.

වරක් ගාඩියන් සඟරාවට ඇය ප්‍රකාශ කර තිබුණේ ඇය තමාව ට්‍රෝජන් අශ්වයෙකු ලෙස දකින බවයි. තමාගේ ව්‍යාපාරය ඊට වඩා විශාල සමාගමකට විකිණීමෙන් ඒ විශාල සමගම ගන්නා තීරණවලට බලපෑම් කිරීමේ හැකියාව තමා සතුවන බව ඇය පවසා තිබුණා.

කොහොම නමුත් 2017න් පසු Natura & Co සමගම, L'Oreal සමාගමෙන් 'The Body Shop' මිලදී ගත්තා. 2020 වෙනකොට 'The Body Shop'හි වත්කම් ප්‍රමාණය රුපියල්වලින් නම් බිලියන 355 ක්.

කොහොම නමුත් 2007 අවුරුද්දේ සැප්තැම්බර් මාසෙ 10 වැනිදා මේ සන්නාමයේ හිමිකාරිනිය අනීටා රොඩ්ඩික් මියගියා. ඒ මොලයේ රුධිර වාහනයක් නිසා කියලයි කියන්නේ. ඒ වනවිට ඇය සතුව තිබූ ධනයෙන් පවුම් මිලියන 51ක්ම පුණ්‍යායතන සඳහා පරිත්‍යාග කර ඇති බව අනාවරණය වුණේ ඇගේ මරණයෙන් පසුවයි.

**මැරෙන්න කලින් පවුම් මිලියන 51ක්ම පුණ්‍යායතනවලට පරිත්‍යාග කරලා**

අනීටා රොඩ්ඩික්

■ සුරේෂ් විදානගමගේ

# වේදනා නාශක නැති ශල්‍යකර්ම නැති කොඳු ඇට පෙළ සම්බන්ධ ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය විද්‍යාව එංගලන්තයෙන් දැන් ශ්‍රීලංකාවට

**විසි වසරකට අධික කාලයක් රෝගීන් දහස් ගණනකට එංගලන්තය ඇතුළු යුරෝපීය රටවල ප්‍රතිකාර ලබා දුන් ඔස්ටියෝපති වෛද්‍යවරයා දැන් ශ්‍රී ලංකාවේ.**

කොඳු ඇට පෙළ ආශ්‍රිත රෝගාබාධ අද සමාජයේ බොහෝ දෙනකු අතර සුලබ තත්වයකි. අප ශරීරයේ පවතින වැදගත්ම සහ සුවිශේෂී ඉන්ද්‍රියක් ලෙස කොඳු ඇට පෙළ තුළ ඇති සුසුම්නාව හඳුන්වා දිය හැකිය. ශරීරයේ සමතුලිත බව මෙන්ම නම්‍යතාවය රැක දෙනුයේ කොඳු ඇට පෙළයි. යම් කිසි අයුරින් කොඳු ඇට පෙළෙහි යම් ආබාධයක් ඇති වුවහොත් එවැනි රෝගියකුට දීර්ඝ කාලීනව දැඩි පීඩනයකට ලක්වීමට සිදුවේ. අංශබාගය හෝ මරණය පවා සිදු විය හැක. මෑත කාලීනව ගත හොත් කොඳු ඇට පෙළ ආශ්‍රිතව රෝගාබාධවලට ලක්වන ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ප්‍රමාණය දිනෙන් දින වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි. එම රෝගීන් ශාරීරිකව පමණක් නොව මානසිකව විඳවන වේදනාව අපමණය. කොතෙකුත් ඖෂධ ගත්තද කිසිඳු සුවයක් නොලබා වේදනාවෙන් පසුවන මෙවැනි රෝගීන් නිසා පවුලේ සාමාජිකයන් පවා පසුවන්නේ දැඩි කනස්සල්ලෙනි. බොහෝ වේලාවට මෙවැනි රෝගීන් ශල්‍යකර්මවලට භාජනය කරන අතර එහි අතුරු ආබාධ නිසා යළි යළිත් ඔවුන් පීඩාවට ලක් වෙති. එපමණක් නොව පාසල් සිසුන් අතර අද ඉතාමත් ශීඝ්‍රයෙන් ප්‍රචලිතව ඇති පැතිකුදය රෝගයද සිසුන්ගේ මානසික මට්ටම බිඳ දැමීමට හේතු සාධක වී ඇත. එම රෝග සඳහා ශල්‍යකර්ම හෝ කිසිදු ඖෂධයක් නොමැතිව ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස බටහිර රටවල ප්‍රචලිත ඔස්ටියෝපති සහ හීලින්ග්පති ප්‍රතිකාර මගින් කොන්දේ වේදනා, බෙල්ලේ වේදනා, දණහිස් වේදනා, හිරිවැටීම්, ආතරයිටීස්, පැදිකුදය, අංශභාගය, ඉරුවාවාදය, මානසික ආබාධ, ඇතුළු සියලුම අස්ථි සම්බන්ධ රෝග සහ සියලුම ස්නායු සම්බන්ධ රෝග සඳහා සම්පූර්ණ සුවය ලබා දෙයි. ඔස්ටියෝපති සහ හීලින්ග්පති වෛද්‍ය ක්‍රමය දැන් බොහෝ දෙනෙකුට රහසක් නොවේ.

ඔස්ටියෝපති යන්නෙහි අර්ථය අස්ථි සම්බන්ධ වෛද්‍ය ක්‍රමවේදය යන්නයි. ඇමරිකානු ජාතික ශෛල්‍ය වෛද්‍යවරයකු වූ ඇන්ඩෲ ටෙලර් (Andrew Taylor) වෛද්‍යතුමන් විසින් 1872දී සැත්කම්වල ඇති අතුරු ආබාධ හඳුනාගෙන ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමවේදය හෙවත් අස්ථිවේදී වෛද්‍ය ක්‍රමය ලොවට හඳුන්වා දෙනු ලැබීය. හීලින්ග්පති වෛද්‍ය ක්‍රමය යනු ඔස්ටියෝපති සහ Chiro Practice සංකලනයයි. මෙම ඔස්ටියෝපති සහ හීලින්ග්පති වෛද්‍ය ක්‍රමය උපයෝගී කර ගනිමින් මාලබේ පිහිටි ඔස්ටියෝපති වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය ලොව පුරා රෝගීන් දස දහස් ගණනකට ප්‍රතිකාර කොට සුව කළ නොහැකි පාකින්සන් රෝගීන් පවා සුව කර ඇත. මෙම වෛද්‍ය ක්‍රමය මගින් ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට බටහිර වෛද්‍යවරු පවා පැමිණෙයි. සුව වූ වෛද්‍යවරුන්ගේ සහ රෝගීන්ගේ විස්තර www.osteodr.com වෙබ් අඩවියට පිවිස නැරඹීමට හැක. තවද රෝගීන්ට අවශ්‍ය කරන සියලුම ප්‍රතිකාර ඇතුළු රෝගීන්ගේ ආධ්‍යාත්මික සුවය, පිළිබැදිය යුතු වත්පිළිවෙත්, නිවරදි ඉරියව් පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයක්ද රෝගියාට ලබා දෙයි.

කිසිදු ශෛල්‍යකර්මයකින් සහ ඖෂධ පානයකින් තොරව කෙරෙන මෙම ඔස්ටියෝපති සහ හීලින්ග්පති වෛද්‍ය ක්‍රමයට කිසිදු අතුරු ආබාධයක් නොමැති වීම ඉතාම සතුටුදායක පුවතකි.

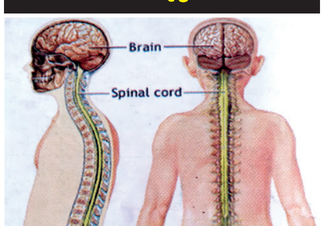
මෙම වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය පිහිටා ඇත්තේ මාලබේ අතුරුගිරිය පාරේ සුසිලාරාම පන්සල සහ මාලබේ පොලිසිය ඉදිරිපිට. එහි තවත් ශාඛාවක් මාතර කඹුරුගමුවේ සෑම සඳුදා දිනකම පැවැත්වේ.

සටහන : උදේනි උපේෂිකා

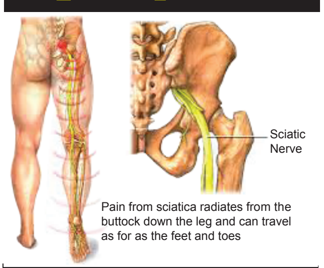
පැතිකුදය

කොඳුඇටපෙළ ආබාධ

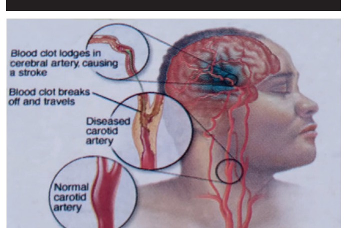
දණහිස් අමාරු



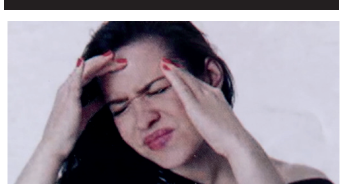

ස්නායු සහ කොඳුඇටපෙළ රෝග




සයිටිකා




ස්නායු තෙරපිම



ඉරුවාරදය

**E-channelling සේවාව ඔස්සේ මාලඹේ සහ මාතර ශාඛාවන් වලින් පහසුවෙන් චැනල් කිරීමේ අවස්ථාව**

## සුවය ලැබූවන්ගේ අදහස් කිහිපයක්

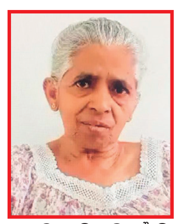
### රංගන ශිල්පි අර්ජුන කමලනාත් මහතාගේ අදහස්

මගේ නම අර්ජුන කමලනාත්. මම Doctorව අඳුනන්නේ අවුරුදු 02ක කාලයක ඉඳලා යාළුවෙක් විදිහට. මට එකපාරටම දැඩි කොන්දේ වේදනාවක් ආවා. දවස් 03ක් විතර මම සිංහල බෙහෙත් කළා, ඉංග්‍රීසි බෙහෙත් කළා, හැම දේම කළා. මම ඒ දවස් ටිකේ නොවිඳිනා දුක් වින්දා. කොන්දේ වේදනාවත් එක්ක දකුණු කකුළ දිගේ පහළටම යනකන්ම වේදනාව ආවා. ඇඳේ නිදාගන්න බෑ, ඇඳෙන් නැගිටින්න බෑ, ඒ තරමටම සංසාරේ කරපු පවකට පනිෂ්මන්ට් එකක්ද කියලා හිතුණා. ඒ තරම් වේදනාවකින් මම හිටියේ. ඒ වෙලාවේ තමයි අහම්බෙන් වගේ මගේ ගෙදරට ආපු කෙනෙක් කිව්වේ මේ වගෙ තැනක් තියෙනවා ගිහින් බලන්න කියලා. එතකොට තමයි මම දැනගත්තේ දෙයියනේ මේ ඉන්නේ මම දන්න Doctor නේද කියලා. ඊට පස්සේ Doctor එක පාරයි ප්‍රතිකාර කළේ සියයට අනූවවක්ම හොඳ වුණා. තව දවසක් ඇවිත් ප්‍රතිකාර ගන්න කිව්වා. ඒ දවසෙත් කළා. දවස් 02යි ප්‍රතිකාර කළේ. සම්පූර්ණයෙන් සුව වුණා. මේක ඇත්තට ආශ්චර්යයක් මම හිතන්නෙම සංසාරේ පවකට තමා මට වේදනාව ඇවිත් මම දුක් වින්දේ. ඒ පව ගෙවිලා ඉවර වෙලා නිසා තමා මට Doctorව හම්බ වුණේ. ගොඩාක් Doctorට පිං කියනවා ඇරෙන්න වෙන කියන්න දෙයක් නෑ. මට ගොඩාක් සතුටුයි.

### සුවය ලැබූ කාන්තාවකගේ අදහස්

මම ශානිකා එරංදි. 2014 මගේ කොන්දේ වේදනාවක් නිසා කොළඹ ජාතික රෝහලට ඇතුළත් කළා. ඒකේ වෛද්‍යවරු නිර්දේශ කරේ මගේ උකුල් ඇටය ගෙවිලා තියෙන්නෙ. ඒ නිසා උකුල් ඇටයක් බද්ධ කරන්න සති 02කින් එන්න කියලා. ඊට පස්සේ ගෙදර ගිහින් මම ඉන්නකොට මට දැනගන්න ලැබුණා මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක තුමා ගැන. ඊට පස්සේ ඇම්බියුලන්ස් එකෙන්ම මාව එතනට එක්කන් ආවා. ආවට පස්සේ Doctor මට එවලේම ප්‍රතිකාර කළා. කියන්න හරිම සතුටුයි. විනාඩි 10ක් ඇතුළත මම ඇවිද්දා. ඊට පස්සේ මම එදිනෙදා වැඩකටයුතු කරගෙන කාලයක් කිසිම වේදනාවක් නැතුව හිටියා. ඊට පස්සේ මම ලිස්සලා වැටිලා ආපහු කලින් වගේම ඇවිදින්න බැරි වුණා. මම නැවතත් Doctor ළඟට ඇවිත් ප්‍රතිකාර ගත්තා. මට කියා ගන්න බැරි තරම් සතුටුයි මට කැවතත් කලින් වගේම හොඳටම සුව වුණා. Doctorට ගොඩාක් පිං. කැපුම් කෙටුම් නැති ඔපරේෂන් කරන් නැතුව මාව යථාතත්ත්වයට සුව කරපු එකට.

### සුවය ලැබූ කාන්තාවකගේ අදහස්



මගේ නම ස්වර්ණා ගුණසිංහ. මම ආවේ මහනුවර ඉඳන්. මම අවුරුදු 30ක කාලයක් තිස්සේ ආතරයිටිස් රෝගයෙන් වචනයෙන් කියන්න බැරි තරම් දුක් කන්දරාවක් වින්දා. මම ගොඩාක් තැන්වලට ප්‍රතිකාර සඳහා ගියා. අවසානයට වෛද්‍යවරු තීරණය කළේ ඔපරේෂන් කරලා උකුල් ඇටයක් දාන්න කියලා. ඒක කරන්න අකැමති නිසා මම තව තැන් හොයනකොට මගේ වාසනාවට මම පත්තර කොළයක තියෙනවා දැක්කා මහාචාර්ය සාගර කරුණාතිලක තුමා ගැන. ඊට පස්සේ දුරකථන ඇමතුමකින් සම්බන්ධ කරගෙන මම මේ තැනට ආවා. මගේ වාසනාවට වෛද්‍යවරයා හමුවුණේ කියලා මට හිතුණෙ දවස් 05ක් ඇතුළත මට මායාවක්ද කියලත් හිතෙනවා අවුරුදු 30ක් විඳපු දුක නිදහස් වුණා. අපේ වෛද්‍යතුමාට ස්තූතියි කියලා වචනයෙන් කියන්න බැරි තරම් ලොකු සිතේ හැඟීමක් තියෙන්නේ. එතුමාට දීර්ඝායුෂ පතමින් මම මගේ වේදනාවලින් පීඩා විඳින තවත් රෝගීන් සුව කිරීමට තව තවත් ශක්තිය ධෛර්ය ලැබෙන්න කියලා මම ප්‍රාර්ථනා කරනවා. මාව සුව කළාට අපේ ජීවක වෛද්‍යතුමාට බොහොම පිං.

## ප්‍රතිකාර ලබාගත හැකි රෝග

**Some of the diseases which are being treated.**

- කොඳු ඇට පෙළ සම්බන්ධ සියලු රෝග / Back Pain
- හිසේ රෝග Migraine
- හන්දි වේදනා / Neck Pain / Arthritis/ Shoulder Pain
- අස්ථි රෝග / Bone Disorders
- හිරිවැටීම් / Numbness
- සඳ මිදුලු හා කශේරුකා වෙන්ස්වීම් / Vertebrae & disc Misalignments
- අස්ථි තදවීම් / Bone Tightness
- ස්නායු තෙරපීම් / Spinal Nervous Decompression
- මානසික ආතතිය / Stress
- Parkinson රෝගය / Parkinson's Disease
- පැතිකුදය / Scoliosis
- අංශභාගය / Paralysis
- ස්නායු රෝග / Nervous Disorders
- විඩාබර බව / තෙහෙට්ටුව / Fatigue
- නින්ද නොයාම / Sleeplessness
- විශාදය / Depression
- රුධිර සංසරණ පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග All Circulatory Disorders
- මාංශපේශී තදවීම් Tight Muscles
- මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග All Central Nervous System Related Problems

**ඔස්ටියෝපති ක්ලිනික් වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය, මාලඹේ.**
531/ 1, අතුරුගිරිය පාර, මාලඹේ. ක්ෂණික ඇමතුම් 076 73 33 971 / 077 52 60 401
දු: ඇමතුම් 0112 054 444 / 0112 054 433 / 0112 054 499
**ශාඛා : කඹුරුගමුව, මාතර**
වැඩි විස්තර සඳහා **www.osteodr.com** වන අපගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

අත්තනායක එම්. හේරත්

# මේ කෙල්ල වේදිකාවට නැග්ගුවොත් මං ඉස්කෝලෙන් අස්වෙනවා සර්

## රත්තරන් දුවේ

එක දවසක් දුවේ මම ජපානයේ ජීවත් වූ ‘ටෙට්සුකෝ’ ලියූ ‘ටොට්ටෝ චාං’ කියන පොත කියවමින් හිටියා. ටෙට්සුකෝ කුරෝයානගී ලියපු ඒ පොත අවස්ථා දෙකකදී කතුවරුන් දෙන්නෙක් සිංහලයට පරිවර්තනය කරලා තිබුණා. ඒත් වැඩිපුර ජනප්‍රිය වුණේ ‘හරි පුදුම ඉස්කෝලේ’ නමින් කෙරිච්ච පරිවර්තනයයි. එක්තරා කාලයක් තිබුණා දුවේ ජපානෙත් අපේ වගේම ඉස්කෝල සම්ප්‍රදායක්. උගන්වන්නේ ඉගෙනගන්න කැමති කෙනාට විතරයි. අදක්ෂ, දඟකාර දරුවන්ට ගොඩක් ඉස්කෝලවල උගන්වන්නේ නැහැ.

ඉතින් දුවේ ටොට්ටෝ චාං කියන්නේ පාසැලෙන් කොන්වෙච්ච දුවෙක්. ඈගේ දඟ වැඩ ඉස්කෝලෙට කරදරයක්. එක දවසක් ටොට්ටෝ චාංව පංතියෙන් එළියට දුන්නේ එයා ජනේලයෙන් එළියට අත දාලා පාරේ යන කෙනෙකුට අත වැනුවා කියලා. ඉතින් ඒක දැක්ක සෙන්සේ (ගුරුතුමී) කළේ එයාව පංතියෙන් දෙට්ට දාලා දණ ගහගෙන ඉන්න කියලා දඬුවමක් දුන්න එකයි. ඉතින් ඔහොම ඉන්නකොට එතැනින් තව සෙන්සේ කෙනෙක් (ගුරුවරියක්) ගියා. ටොට්ටෝ චාං එයාගෙන් අහනවා, “සෙන්සේ අපේ සෙන්සේ මාව දෙට්ට දැම්මේ මොකටද දන්නේ නෑ” කියලා. පාරේ යන කෙනාට අත වැනීම වැරැද්දක් කියලා දුව දන්නෙ නැහැ.

ඉතින් මේ විදියට ඉස්කෝලවලින් දෙට්ට දන ළමයි එකතු කරලා කොබයාෂි කියන ගුරුතුමා දැම්මා හරි පුදුම ඉස්කෝලයක්. කොබයාෂි ගුරුතුමා ළඟට දවසක් ටොට්ටෝ චාං දුවගෙන ආවා. “මොකද ටොට්ටෝ චාං?” “සර් මගේ පංතියේ පිරිමි ළමයෙක් මගේ කොණ්ඩෙන් ඇද්දා.” කොබයාෂි ගුරුතුමා ඒ පුතාගෙත් මේ දුවගෙත් කරට අත් දෙක දමාගෙන “ඇයි පුතේ ටොට්ටෝ චාංගේ කොණ්ඩෙන් ඇද්දේ?” “ඉතින් සර් ගෑනු ඉන්නේ පිරිමින්ට විහිළු කරන්නනේ.” “ඉතින් පුතාගේ අම්මට කවුරු හරි විහිළු කරනවාට පුතා කැමතිද?” “නෑ ඒකට මං කැමති නැහැ.” **“ඉතින් පුතා දන්නවද මේ ටොට්ටෝ චාං දවසක අම්මා කෙනෙක්.”** ඉතින් ඒ පුතා ටොට්ටෝ චාංගෙ අතින් අල්ලගෙන පංතියට ගිහිල්ලා හැම ගෑනු ළමයෙක්ම අම්මා කෙනෙක් කියලා අපේ සෙන්සේ කිව්වා. ඉතින් දුවේ එදා ඉඳලා අද දක්වාම ජපානයේ හැම කෙනෙක්ම ගෑනුන්ට ගරු කරනවා. ඉතින් දුවේ ඇයි දන්නවද මට ඒ ටොට්ටෝ චාංව මතක් වුණේ?

හම්බන්තොට සූරියවැව විද්‍යාලයේ ඉන්නවා දුවේ හරි පුදුම ඉස්කෝලේ කොබයාෂි ගුරුතුමා වගේ දරුවන්ගෙයි, ගුරුවරුන්ගෙයි අයිතීන් ගැන කතා කරන හාමුදුරුවන්වහන්සේ නමක්. උන්වහන්සේ උගන්වන්නේ හම්බන්තොට සූරියවැව විද්‍යාලයේ. උන්වහන්සේ ‘ගුරු ජීවිතයේ රස කතා’ මැයෙන් පොතක් ලියලා තියෙනවා. අපේ ගුරුවරු දැන් පොත් ලියන්නේ නැහැනේ. පොත් ලියන ගුරුවරයා කියන්නේ තුවක්කුවක් අතැති සොල්දාදුවෙක් වගේ. ලියන්න කියන්න දන්න ගුරුවරයාට හැම අධ්‍යාපන නිලධාරියෙක්ම බයයි. සූරියවැව ජාතික පාසලේ උගන්වන විතාරන්දෙණියේ වජිරවංස හාමුදුරුවෝ තමයි තමන්ගේ පෑන ගිනි කසයක් කරගෙන ගුරුවරුන්ට සිසුන්ට නොසලකන විදුහල්පතිවරුන් එහෙම පාලනය කරලා තියෙන්නේ. මේ පොත කියවලා හැම ගුරුවරයෙක්ම පාසල ගැන ගුරුවරු ගැන පොත් ලියන්න ගත්තොත් පාසලෙන් රැයිපියෙල් තෙන්නකෝන්ලා, මුනිදාස කුමාරතුංගලා බිහිකරගන්න පහසුයි.

ඉතින් අපේ හාමුදුරුවෝ ලියලා තියෙනවා සූරියවැව ජාතික පාසල ගැන අපූරු ලිපියක්. ඒ විද්‍යාලයේ ඉඳලා තියනවා සංගීතය, නැටුම් හා දේශන හැකියාව ඇති තරමක් දඩබ්බර දඟකාර දියණියක්. ඇය කොතරම් දක්ෂ වුවත් සංගීත, නැටුම් ගුරුවරියට මේ දඟකාර දැරියව පේන්න බැහැ.

**ආණ්ඩුවේ ප්‍රබලයන් සහභාගී වෙලා හිටිය උත්සවයෙන් පැනලා යන්න සංගීත ගුරුතුමියට බැරි වුණා. ගුරුතුමිය රවා බලද්දිත් ඇය වැඩසටහන හොඳින් මෙහෙයවාගෙන ගියා**

මේ අතරවාරයේ විදුහලේ උත්සවයක් පැවැත්වෙනවා. ඉතින් ඒකට මේ දඟකාර පැංචිගේ නැටුම්, සින්දු ඔක්කොම ඕනෙ වුණා.

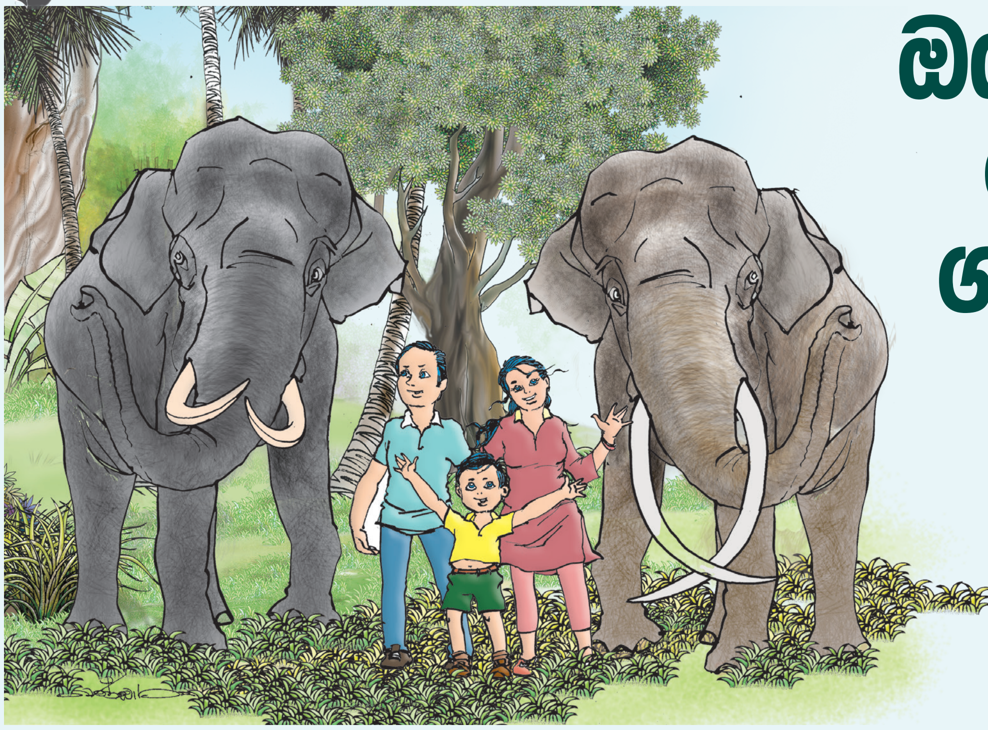
ඉතින් අර සංගීත ගුරුතුමී මොකද කළේ කියලා දන්නවද? ඒ දුව වේදිකාවට ගෙනාවොත් තමන් පාසලෙන් පිටව යන බවට විදුහල්පතිතුමාට තර්ජනය කළා. ඔන්න ඉතින් ඇයව කිසිදේකට නොගන්නා බවට විදුහල්පතිතුමා සහතික වුණා. සංගීත ගුරුතුමිය ප්‍රසංගය ද විදුහලට ආවා. විදුහල්පතිතුමා සංගීත ගුරුතුමියට හොරෙන් දඟකාර දියණිය සියලුම අංග සඳහා යොදාගෙන තිබුණා. මුළු උත්සවයම මෙහෙයවීම ඇය පළපුරුදු නිවේදිකාවක සේ කරගෙන ගියා. සංගීත ගුරුතුමී අබ දැම්මොත් පුපුරණ තරමට පුපුර පුපුරා බලාගෙන හිටියා. ආණ්ඩුවේ ප්‍රබලයන් සහභාගී වෙලා හිටිය උත්සවයෙන් පැනලා යන්න සංගීත ගුරුතුමියට බැරි වුණා. ගුරුතුමිය රවා බලද්දිත් ඇය වැඩසටහන හොඳින් මෙහෙයවාගෙන ගියා. උත්සවයේ කතා පැවැත්වූ බොහෝදෙනා ඇය අනාගතයේ රූපවාහිනී සේවයට ඇතුළත් වන බවට මත පළ කළා.

උත්සවයට පසුදා විදුහල්පතිතුමා හිතුවේ සංගීත ගුරුතුමියගේ බැනුම් වර්ෂාවට තමන් හසුවේවී කියලයි. ඒත් සිද්ධ වුණේ විදුහල්පතිතුමාගෙත්, විතාරන්දෙණියේ වජිරවංස හිමියන්ගේත් ගැටයට සංගීත ගුරුතුමිය හසුවීම. සංගීත ගුරුතුමිය පසුදා පාසලට ගොස් පැමිණීම අත්සන් කිරීමට පෙරම අර දඟකාර කටකාර හැඩකාර කෙල්ලව අතින් අල්ලගෙන කාර්යාලයට ආවා. **“සර් මගෙ තරහා අමනාපකම් මං නසාගත්තා. අද ඉඳන් මං මෙයාට සලකනවා. අපේ හාමුදුරුවනේ ඔබ වහන්සේටත් පින්. ඊයේ උත්සවයේ තාරකාව වුණේ මේ කෙල්ල සර්.”** හාමුදුරුවන් විදුහල්පතිතුමා දෙස ස්තුතිපූර්වක දෑසින් බලාගෙන හිටියා. තනිවම උඩුගං බලා පීනලා නයෙකුයි පොළගෙකුයි සමගි කළා වගේ අදහසක් ඒ දෙන්නටම දැනුණා. එදා ඉඳලා මේ ගුරුතුමියයි ශිෂ්‍යාවයි පුදුම ආදරයකින්, ලෙන්ගතුකමකින් කල්ගත කළා. තමන් කොයිතරම් වෙනස්කම් කළත් මේ පුංචි දඟකාරි ගුරුතුමීට එරෙහිව කිසි දෙයක් කරලා තිබුණේ නැහැ. “අන්න ඒකයි හාමුදුරුවනේ මං මේ දඟකාරිට එකතු වුණේ.”

**‘ගුරු සිත නොරිදවා**
**වේලාව නොවරදනවා**
**බැති පෙම් උපදවා**
**අකුරු උගනී කුමරු සොඳවා’**
(සිරි රහල් හිමි)

ඉතින් දුවේ දඟකාරකමින් ඉගෙනගන්න. ඉගෙනගන්න දරුවන්ට සමහරවෙලාවට යාළුවෝ, නෑදෑයෝ විතරක් නෙවෙයි ගුරුවරුත් පරහට හිටින වෙලාවල් තියෙනවා. හැබැයි ඒ කෙනෙහෙලිකම්වලට අවධානය දෙන්නේ නැතුව, බුරාගෙන එන බල්ලන්ට ගල් ගැසීමට තමාගේ වටිනා කාලය වැය නොකර ඉගෙනගන්න කාලෙ අධ්‍යාපන කටයුතුවලට හිත යොමු කළොත් දුවටත් දිනන්න පුළුවන්. නිකන්ම නෙවෙයි තමන්ට අකුල් හෙලපු අයගේ ඇස්වලටත් කඳුළු එන විදියට. ඉතින් අර ගුරුතුමීට කේන්ති ආවට සූරියවැව දඟකාරි කිපුණේ නැහැ. ඇය ශිෂ්‍ය පරම්පරාවට පරමාදර්ශයක්. විදුහල්පතිතුමාගේ දූරදර්ශී නුවණයි, විතාරන්දෙණියේ වජිරවංස හාමුදුරුවන්ගේ මගපෙන්වීමයි තමයි ඒ දුවට ඒ තැනට එන්න මග හෙළිකළේ. එවැනි ගුරු දෙව්වරුන් තව තවත් මේ මිහි මත පහළ වේවා කියන එකයි අපේ ප්‍රාර්ථනය.

අත්තනායක එම්. හේරත්



# ඔය දොස්තරයා එක්ක ෆොටෝ එකක්වත් ගහන්න මට ඕන නෑ

## -බුරුම රාජා-

සෙනුල්‍ය ඇගේ පුතුය. කුසලාට නම් අලි ඇතුන් හුරුය. ඇගේ විවාහ උත්සවයට පෙර ඡායාරූප ගත්තේද (pre shoot) අලි සමඟිනි. මාලිගාවට පුතා සමඟ ගියදද අෑ පින්තූර ගත්තාය. ඊට අලි ඇතුන්ද අකමැත්තක් පෙන්නුවේ නැත. පැද්දෙමින්, නැළවෙමින් ඔවුහු සිය මනාපය ප්‍රදර්ශනය කළහ. ඡායාරූපකරණය යසට කෙරෙමින් තිබිණ. එකවරම බුරුම රාජා ඡායාරූප ගැනීම කෙරෙහි අප්‍රසාදය පළ කරන්නට වූයේය. හෙතෙම ටිකින් ටික කැමරා කෝණයෙන් ඈත්වන්නට පටන්ගත්තේය. ඒ වෙන කිසිවක් නිසා නොවේ. පශු වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන්ද ඡායාරූපයට මුහුණ දැමීමට පැමිණි නිසාය. තරහකරුවන් සමඟ ඡායාරූප ගැනීමේ පුරුද්දක් නැත. එහෙත් ගෙයි ගිනි පිටට දීමද උචිත නොවේ. එනිසාදෝ දෙස්තර මහත්තයාගේ පැමිණීමෙන් පසු බුරුම රාජා ඡායාරූපවලට පෙනී සිටියේ පරතරයක් තබා ගනිමිනි. ඇතැම්විට මේ දෙස්තර මහත්තයාගේ බිරිඳ සහ දරුවා බව බුරුම රාජා දැන සිටියේනම් කලින්ම හැසිරීම වෙනස් වීමට ඉඩ තිබිණ.

■ රජනිකා ලියනගේ

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

මාලිගාවේ ඇත් පන්තියේ ලොක්කා ඉන්දි රාජා ය. කවුරුන් විසින් හෝ ඒ තනතුර දුන්නද නොදුන්නද ඉන්දි හැසිරෙන්නේ තමාට වඩා ලොක්කෙකු නැති ගානටය. මොන දඩබ්බරකම් කළද පෙරහරේ යද්දී ඒ තරම් උපාසකයෙකුද තවත් නැත. ඉන්දි රාජා 1989දී මෙරටට ආවේ ඉන්දියාවේ මුදුමලෙයි වන උද්‍යානයේ සිටය. ඔහු ඉන්දීය හිටපු අග්‍රාමාත්‍ය රජීව් ගාන්ධිගේ තිළිණයකි. ඉන්දි රාජා සමඟ දෑලේ ගමන් ගන්නා බුරුම රාජා ගැනද කතා නොකරම බැරිය. 2007 වසරේ හෙතෙම මෙරටට ආවේ මියන්මාරයේ සිටයි. බුරුම රාජා ශ්‍රී ලංකාවට තිළිණ කෙරුණේ නිලංග දෑල දියවඩන නිලමේවරයාගේ ඉල්ලීමක ප්‍රතිඵලයක් ලෙසිනි. දශක දෙකකට ආසන්න කාලයක් හෙතෙම මෙරට රැඳී සිටියි.

නහරකාරයකු ලෙස ප්‍රකට ඉන්දි රාජා වරින් වර දළදා මාලිගාවේ සිටින අලි මිනිස් පරපුරට තමා 'ලොක්කා' වග මතක් කර දෙන්නේය. අනෙකුන්ට කෙසේ වෙතත් බුරුම රාජාට නම් ඉන්දිගේ මේ ගති රුස්සන්නේ නැතිවා සේය. වරක් කරඬුව රැගෙන යමින් සිටි ඉන්දිට බුරුම රාජා පහරක් එල්ල කළේ ඒ නිසා විය හැකිය. එහෙත් කර මත පැටවුණු සිය වගකීම මනාව දැන සිටි ඉන්දි එවෙලේ ඉවසීමෙන් කටයුතු කළේය.

දඩබ්බර ඉන්දි රාජාට පහර දීමෙන් පසු බුරුම රාජාද චණ්ඩින්ගේ ගොඩට වැටුණේය. නමුත් ඒ චණ්ඩියාගේද කොන්ද නැවෙන අවස්ථා නැතුවාම නොවේ. බුරුම රාජා පශු වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන්ට බියය. දෙස්තර මහත්තයා එන්නේ හොඳකට නොවෙන වග බුරුම රාජා දන්නේය. එක්කෝ එන්නතකි. නැතහොත් රුධිරය ගැනීමකි. අඩුතරමේ තිත්ත බෙහෙතක් හෝ දෙන්නේය. චණ්ඩි බුරුම රාජා, වෛද්‍ය තරිඳුට බිය වීමට හේතු ඒවාය. අඩුම තරමේ මේ දෙස්තර මහතා තමා සමීපයට පැමිණීමවත් බුරුම රාජා ප්‍රිය නොකරයි.

පසුගිය දිනෙක මහනුවර ශ්‍රී දළදා මාලිගාවට සුන්දර කාන්තාවක සහ සුරතල් පුතෙක් පැමිණ සිටියේය. ඇය කුසලා විජේකෝන් ය. තිවේන්

# අප්පච්චි දිනපොතේ එහෙම ලිව්වේ ඇයි කියලා මම අදටත් දන්නේ නෑ

## ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ නායිකා චමරි අතපත්තු

සනත් ජයසූරිය, අනුව දශකේ කෙල්ලන්ගේ කොල්ලන්ගේ ක්‍රිකට් කුමාරයා. ලංකාවේ මිනිස්සුන්ට ක්‍රිකට් උන්මාදය ඇතිකරපු ක්‍රීඩකයා සනත් කිව්වොත් ඒකේ වරදක් නැහැ. 1996 ලෝක කුසලාන ජයග්‍රහණයටත් ඔහුගෙන් ලොකු සහායක් ලැබුණා. හැබැයි මේ කතාව සනත් ගැන නෙමෙයි. 1996 ලෝක කුසලාන තරඟේදි ඇස් පිල්ලම් නොගහා සනත් සෙල්ලම් කරන දිහා බලාගෙන හිටපු අවුරුදු 6ක ගැනු ළමයෙක් ගැන.

**"අනේ... මටත් කවදහරි සනත් වගේ වෙන්න පුළුවන් නම්."** මැච් එක බලන අතරතුරේ පුංචිකමට මේ ගෑනු ළමයා හිතුවේ එහෙමලු. හැබැයි ඒ වෙද්දි ලංකාවේ කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමක් තිබිලා නැහැ. ඒ නිසා ඇත්තටම සනත් වගේ ක්‍රිකට් ගහන්න පුළුවන් වෙයි කියලා ඒ ගෑනු ළමයා කවදවත් හිතලා නැහැ. ඔහොම ඉන්දැද්දි දවසක් ඇගේ මාමා ඇයට පත්තර පිටුවක් පෙන්නලා.

'ලෝක කුසලානය නියෝජනය කරන ලංකාවේ පළමු කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායම'

පත්තරේ හෙඩිම දැකපු හැටියේම අර පුංචි ගෑනු ළමයගේ ඉහේ මල් පිපිලා හීනෙට තටුත් ලැබුණලු. මමත් කවදහරි  කාන්තා ක්‍රිකට් ටීම් එකට සෙල්ලම් කරනවා කියලා ඇය අදිටන් කරගෙන තියෙන්නේ එදා. ඒ කියන්නේ 1997 අවුරුද්දෙදි.

මේ 2023. පහුගිය ජූනි හතරවැනිදා ලංකාවයි නවසීලන්තෙයි අතර පැවතුණු කාන්තා එක්දින ක්‍රිකට් තරඟෙන් පස්සේ ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායම් නායිකාව ක්‍රිකට් කවුන්සිලයේ එක්දින පිතිකරණ ශ්‍රේණිගතකිරීම්වල අංක එක වුණා. ලංකාවේ ක්‍රීඩිකාවක් ලෝකේ අංක එක වුණු පළවැනි වතාව මේක. එක්දින පිතිකරණ ශ්‍රේණිගතකිරීම්වල ලෝකේ අංක එකට ආපු එකම ලාංකික ක්‍රීඩකයා සනත් ජයසූරිය. සනත්ට පස්සේ ඒ ගෞරවය අපේ රටට අරගෙන ආවේ එදා සනත් දිහා බලාගෙන ඒ වගේ වෙන්න ඇත්නම් කියලා හිතාපු අර පුංචි ගෑනු ළමයා. ඔව් ඒ ගෑනු ළමයා චමරි අතපත්තු තමයි.

අද 'ධරණී' කවරය හැඩ කරන්නේ ලෝකේම අංක එක වෙලා රටම පත්තු කළ අතපත්තු. අද සාර්ථක ගමනක් ඇවිල්ලා හිටියත් කාන්තාවක් විදියට ඇයගේ ගමන පහසු වුණේ නැතිලු. ඒ කතාවත් ඈ 'ධරණී' එක්ක බෙදාගත්තා.

"මම කුරුණෑගල, ගොකරැල්ලේ. පවුලේ හිටියේ අම්මයි, අප්පච්චියි, මමයි. මගේ මාමා ක්‍රිකට් පුහුණුකරුවෙක්. ඒ කාලේ මාමා නිතරම ක්‍රිකට් ගැන කියනවා. ක්‍රිකට් මැච් බලනවා. අපේ ගෙදර වැඩිය මැච් බැලුවේ නැහැ. ඒ නිසා මමත් මාමලගේ ගෙදර ගිහින් මාමා එක්ක මැච් බලනවා. සනත් අයියගේ මැච් එකක් එහෙම වරද්දන්නේ නැහැ. පුංචි කාලෙදි මට වැඩිපුරම හිටියේ පිරිමි යාළුවෝ. මගේ වැඩේම එයාලා එක්ක ක්‍රිකට් ගහපු එක. පවුලේ එකම දරුවා නිසා අම්මයි, අප්පච්චියි වුණත් මට සීමා දැම්මේ නැහැ. අවුරුදු හතරක් වෙද්දි මාමා මට බැට් එකකුයි බෝලෙකුයි ගෙනැල්ලා දුන්නා. එදා මට රටක් රාජ්‍යයක් ලැබුණා වගේ සතුටුයි.

මාමා මට අර පත්තර පිටුව පෙන්වද්දි මට අවුරුදු පහයි. 'හොඳට සෙල්ලම් කළොත් ඔයාටත් කවදහරි ජාතික කණ්ඩායමට යන්න පුළුවන්' කියලත් මාමා කිව්වා. ක්‍රිකට් හීනේ මගේ ඔලුවට වැදුනේ එදා."

මේ කියන චමරිගේ මාමා අද ජීවතුන් අතර නැතිලු. කතාව අතරතුරේදි ඇය මාමා ගැන කතා කළේ බොහොම ගෞරවයෙන්. චමරි මාමා ගැන මතක් කරද්දි මට මතක් වුණේ තුංමං හන්දියේ අබිලිං මාමාව. කතාවේ ප්‍රධාන චරිතේ වෙච්චි සිරිසේනට පුංචි කාලේ ඉඳලා හීන පෙන්වලා ඒවට තටුත් දුන්නේ අබිලිං මාමා. චමරිගේ මේ මාමාත් එහෙම කෙනෙක්.

**"මම ශිෂ්‍යත්වෙට වෙනකල් ඉගෙනගත්තේ ගොකරැල්ල මහා විද්‍යාලයෙන්. ඉස්කෝලේ ගිහිල්ලත් මම පිරිමි ළමයි එක්ක ක්‍රිකට් ගැහුවා. සුදු ඇඳුම ඇඳන් ක්‍රිකට් ගහපු එකම කෙල්ල මම නිසා ඒ ඉස්කෝලෙත් මම ප්‍රසිද්ධයි. ශිෂ්‍යත්වෙට කලින් දවසෙත් ක්‍රිකට් සෙල්ලම් කළා. හෙට ශිෂ්‍යත්වේ වෙලත් මේ ළමයා පොතක් අල්ලන්නේ නැහැනේ කියලා එදා නම් අම්මා ටිකක් බැන්නා. එදා ක්‍රිකට් ගැහුවට මම ශිෂ්‍යත්වෙත් හොඳට පාස්. මොකද ශිෂ්‍යත්වේ පාස්වෙලා ක්‍රිකට් තියෙන ඉස්කෝලෙකට යන්න උවමනාව මටත් තිබුණා."**

ශිෂ්‍යත්වෙන් යන්න ඉස්කෝල බලද්දි චමරි හොයලා තියෙන්නේ කාන්තා ක්‍රිකට් ටීම් තියෙන ඉස්කෝල. ඒත් එහෙම ඉස්කෝල තිබුණේ කුරුණෑගලට ඈතලු.

**"ක්‍රිකට් තෝරගන්න හදන එක ගැන අප්පච්චිත් ගොඩක් සතුටු වුණා. ඒත් මාව දුර ඉස්කෝලවලට යවන්න එයා කැමති වුණේ නැහැ. පස්සේ මම ඉබ්බාගමුව මධ්‍ය විද්‍යාලයට ඇතුළත් වුණා. මගේ වාසනාවට ඒ ඉස්කෝලේ ක්‍රිකට් තිබුණා. පස්සේ මම ස්කූල් ටීම් එකට සෙල්ලම් කළා. ඔහොම සෙල්ලම් කරගෙන ඉද්දි මගේ දක්ෂතා දැකලා කොළඹ කෝල්ස් ක්‍රීඩා සමාජයෙන් කොළඹ ඇවිල්ලා ක්ලබ් එකට සෙල්ලම් කරන්න කියලා මට කතා කළා. එතකොට මට අවුරුදු 17යි."**

චමරි අප්පච්චිත් එක්කලා කොළඹ ඇවිල්ලා තියෙන්නේ 2008දී. ඒ ඇවිල්ලා ක්ලබ් ටූනමන්ට්වලදි දැක්වුව දක්ෂතා නිසා ඒ අවුරුද්දෙම ඇය ජාතික සංචිතයට තේරිලා.

"අප්පච්චිට, මාමාට, අම්මට හැමෝටම එදා හරි සතුටුයි. පළවැනි තරඟ සංචාරයට සතියක් තියලා අප්පච්චියි මායි කොළඹ යන්න පිටත් වුණා. මොකද පුහුණුවීම්වලට මම කොළඹ නවතින්න ඕනානේ. නාරම්මලදි මම අඳුරන අක්කා කෙනෙක්ගේ වාහනයකට මාරුවුණා. අප්පච්චි ගෙදර යන්න පිටත් වුණා. ඒ යන අතරමගදි හාට්ඇටෑක් එකක් ඇවිත් මගේ අප්පච්චි නැතිවෙලා. ඒ කාලේ මගේ ළඟ ෆෝන් තිබුණ් නැහැ. ඉතින් කොළඹට යනකල්ම මම ඒ බවක් දන්නේ නැහැ. පණිවිඩය දැනගත්තු හැටියෙම මම ආයේ ගෙදර ගියා. එදා තරඟෙට සෙල්ලම් කළේ නෑ. අප්පච්චි නැතිවුණු පීඩනය මගේ හිතට තදින්ම වැදුනා. පස්සේ අවුරුද්දක් විතරම මම ගමේ හිටියා. හැබැයි ඒ හිටියත් පුහුණුවීම් කළා."

ඔය කාලෙදි චමරිට කොළඹ එන්න හිතුණත් එහෙම එන්න හරි ක්‍රමවේදයක් තිබුණේ නැතිලු.

"අම්මටත් අසනීපයි. එයාට මාව කොළඹ එක්කන් එන්න බැහැ. මම තනියම කොළඹ ඇවිදින්න දන්නෙත් නැහැ. ඒත් කොළඹ ඇවිල්ලා ආයේ ක්‍රිකට් සෙල්ලම් කරන්න ඕනේ කියන සිතුවිල්ල තදින්ම දැනුණා. ඔහොම ඉද්දි දවසක් අහම්බෙන් මට අප්පච්චිගේ ඩයරියක් හම්බුණා. කොළඹ තියෙන හැම පිට්ටනියකටම යන හැටි ඒ පොතේ ලියලා තිබුණා. කුරුණෑගලින් නැගලා මේ මේ බස්වල යන්න ඕනේ කියලා පැහැදිලිව කියලා. අප්පච්චි පොතක එහෙම ලිව්වේ ඇයි කියලා අදටත් මම දන්නේ නෑ."

මොන තරම් හයිය හිතක් තියෙන හැඩිදැඩි ගැහැනියක් වුණත් අප්පච්චි ගැනයි මාමා ගැනයි කතා කරපු හැම වෙලාවකම චමරිගේ ඇස් දෙකේ කඳුළු තියෙනවා මම ඇස් දෙකෙන්ම දැක්කා.

"පස්සේ අප්පච්චි ලියපු ඩයරියත් අරගෙන කොළඹ ආවා. ඒ ඇවිල්ලා නතර වුණේ නැහැ. ප්‍රැක්ටිස් ඉවර කරලා ගෙදර යනවා. ආයේ කොළඹ එනවා. දවස් කීපයක් යනකන් මගේ තනියට නැන්දා කෙනෙක් ආවා. හැමදාම ඒ නැන්දට කරදර කරන්නත් බැහැනේ. ඒ පාර මම තනියම යන්න එන්න ගත්තා. ලොකු බෑග් එකකුත් කරේ දාගෙන එහෙන් පාන්දර තුනට හතරට බස් එකේ නගිනවා. රෑ හතට විතර ප්‍රැක්ටිස් ඉවර

වෙලා ආයේ කුරුණෑගලට යනකොට දොළහ එක වෙනවා. ඒ ගිහිල්ලා ආයේ පහුවෙනිදාට ඉස්කෝලෙත් යනවා.

පළවැනි තරඟ සංචාරය ලැබුණේ 2009දී. තරඟ සංචාරය තිබුණු දවසට දවස් තුනකට පස්සේ තමයි උසස් පෙළ තිබුණේ. ඉතින් තරඟෙට යනවද විභාගෙට යනවද කියලා ලොකු දෙගිඩියාවක් තිබුණා. ඒ පාර මම පොත් ටිකත් අරගෙනම ටුවර් එක ගියා. ඒ ගිහිල්ලා පාඩම් කළා. මම එදා තරඟෙන් සාර්ථක වුණා. ඒ වගේම වාණිජ අංශයේ හොඳ ප්‍රතිඵල අරගෙන විභාගයත් සමත් වුණා. පස්සේ පෞද්ගලික ආයතනයකින් මට රැකියාවක් ඔෆර් කළා. ඊටපස්සේ ඉතින් දිගටම මම ක්‍රිකට් ගැහුවා."

දිගටම ක්‍රිකට් ගහන්න පටන්ගත්තහම හැමදාම කුරුණෑගල යන්න එන්න බැරි නිසා චමරි කොළඹ නතර වුණාලු.

"කොළඹ අවිල්ලා මුලින්ම හිටියේ කුරුඳුවත්ත පොලිස් ක්වාටස්වල. ඒක හරි පොඩි කාමරයක්. මම එහෙම ඉන්නවට අම්මා කැමති වුණේ නැහැ. හැබැයි මොන කට්ට කාලා හරි ක්‍රිකට් ගමන සාර්ථක කරගන්නයි මට ඕන වුණේ. පස්සේ මම කොළඹ නතර වෙලා මහන්සිවෙලා ප්‍රැක්ටිස් කර කර සෙල්ලම් කළා. මුල් කාලේ ගොඩක් අමාරු වුණා. ඒ අමාරුකම නිසාම පස්සේ ආපු අභියෝග මට ලොකුවට දැනුණේ නැහැ."

චමරි අතපත්තු පළවැනි වතාවට කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ නායිකාව වුණේ 2014දී. 2014-2016 කණ්ඩායම් නායිකාව විදියට කටයුතු කරපු ඇය නැවතත් 2018දී කණ්ඩායම් නායිකාව බවට පත්වෙනවා. ඒ අවුරුද්දේ ඉඳලා අද වනතුරු ශ්‍රී ලංකා කාන්තා ක්‍රිකට් කාණඩායමේ නායිකාව විදියට කටයුතු කරන්නේ ඇය.

**රෑ හතට විතර ප්‍රැක්ටිස් ඉවර වෙලා ආයේ කුරුණෑගලට යනකොට දොළහ එක වෙනවා. ඒ ගිහිල්ලා ආයේ පහුවෙනිදාට ඉස්කෝලෙත් යනවා**

**"මොනතරම් දක්ෂතා දැක්වුවත් ලංකාවෙන් පිට අය මං ගැන දැනගෙන හිටියේ නැහැ. 2017 ලෝක කුසලානෙදි මම ඕස්ට්‍රේලියානු කණ්ඩායම එරෙහිව නොදැවී ලකුණු 178ක් ගැහුවා. ඕස්ට්‍රේලියාව තමයි ඒ කාලේ ලෝක ශූර කණ්ඩායම. ඉතින් මගේ දක්ෂතා ගැන ඒ අයත් පුදුමවුණා. එදා තරඟෙදි තමයි ලෝකෙම මාව අඳුරගත්තේ. ඇත්තම කිව්වොත් ඒක මගේ ජීවිතේ වගේම ලංකාවේ කාන්තා ක්‍රිකට් වෙනස් කරපු ඉනිමක්."**

එදා චමරි දැක්වුව දක්ෂතා නිසා ලෝකේ පුරා රටවලින් ලීග් තරඟවලට ඇයට ආරාධනා ලැබුණා. ජාත්‍යන්තර ලීග් තරඟවලට ක්‍රීඩා කරන ප්‍රථම සහ එකම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩිකාවත් ඇයයි.

"ඉන්දියන් ලීග්, ඔස්ට්‍රේලියන් ලීග්, එංගලන්ත ලීග්, කැරබියන් ප්‍රිමියර් ලීග්, හොංකොං, පාකිස්තාන් වගේ ලෝකේ හැම ලීග් එකකටම සෙල්ලම් කරලා තියෙනවා. ලීග් තරඟවලට සෙල්ලම් කරනවට වඩා රට වෙනුවෙන් සෙල්ලම් කරද්දි ඒ දැනෙන හැඟීම වෙනම එකක්. ඉතින් ලීග් සෙල්ලම් කරනවාට වඩා ලංකාව වෙනුවෙන් තරඟ කරන්න තමයි ගොඩක් කැමති."

ඒ කිව්වත් වගේ ඇත්තටම ඇය ලංකාවේ නම ජාත්‍යන්තරයට ගෙනියපු ක්‍රීඩිකාවක්. ඉනිමකදී රැස්කළ වැඩිම ලකුණු සංඛ්‍යාව සහ කාන්තා ලෝක කුසලාන තරඟාවලියකදී දෙවැනි වැඩිම ලකුණු සංඛ්‍යාව හිමි ක්‍රීඩිකාව, එක්දින ජාත්‍යන්තර ක්‍රිකට් තරඟයකදි ශතකයක් රැස්කළ පළමු සහ එකම ශ්‍රී ලාංකීය ක්‍රිකට් ක්‍රීඩිකාව, එක්දින ජාත්‍යන්තර තරඟවලදී වැඩිම ශතක සංඛ්‍යාවක් රැස්කළ එකම ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රීඩිකාව, එක්දින සහ පන්දුවාර 20-20 ලකුණු 1000 ඉක්මවපු පළමු සහ එකම ශ්‍රී ලාංකික පිතිකාරිනිය ඇතුළු වාර්තා රැසක් චමරි සතුයි. ජාත්‍යන්තර ක්‍රිකට් කවුන්සිලයේ එක්දින පිතිකරණ ශ්‍රේණිගතකිරීම්වල අංක එක වෙන්න ලැබුණු එක ගැනත් අපි ඇගෙන් අහලා බැලුවා.

**"ලංකාවේ ක්‍රීඩිකාවක් ලෝකේ අංක 1 වුණේ පළවැනි වතාවට. මගේ රටට ඒ ගෞරවය ලබාදෙන්න පුළුවන් වුණු එක ගැන මට නිහතමානී ආඩම්බරකමක්, සතුටක් තියෙනවා. මගේ ක්‍රිකට් වීරයා සනත් අයියා. ඔහු ලෝකේ අංක එක වුණු ක්‍රීඩකයෙක්. ඔහුට පස්සේ ඒ තැන මට ලැබුණු එක ඒ සතුට වැඩිවෙන්න තවත් හේතුවක්. ලංකාවට ලෝක කුසලානය ගෙනැල්ලා දෙන එක මගේ ඊළඟ අරමුණ. T20 තරඟාවලිවලින් අංක එක වෙන්නත් මට හීනයක් තියෙනවා. T20වල දැනට මම ඉන්නේ අටවැනි තැන. ඉතින් ඒ හීනේ ඉක්මනටම හැබෑ කරගන්න පුළුවන් වෙයි. ඒ වගේම ICC එකේ වසරේ හොඳම ක්‍රීඩිකාව වෙන්නත් බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා."**

එකපාරක් චමරි බොහොම දරුණු තුවාලවීමකට ලක්වුණා අපිට මතකයි. තුවාලේ අමාරුකම පැත්තකට දාලා එවෙලෙදිත් ඇය රට වෙනුවෙන් සෙල්ලම් කළා.

"අනතුරුනම් කීපයක්ම වෙලා තියෙනවා. එකපාරක් මගේ ඇඟිලිවලට ලොකුවට ඩැමේජ් වුණා. එක ඇඟිල්ලක් කැඩුණා. අනිත් ඇඟිලිවලට මැහුම් අට ගාණේ දැම්මා. එහෙමයි කියලා වගකීම පැත්තකට දාන්න බැහැ. ඉතින් බොහොම අමාරුවෙන් එදාත් සෙල්ලම් කරලා ලකුණු අතරටත් ගියා."

චමරි කියන්නේ නවක ක්‍රීඩිකාවන්ට අත දෙන කෙනෙක් කියන එක ක්‍රිකට් ගැන උනන්දු කවුරුත් දන්න කාරණාවක්. දක්ෂ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩිකාවන්ට අත දීලා ලංකාවේ කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායම තවත් ඉදිරියට ගෙනියන එක ඇගේ වගකීමක් බවයි ඒ ගැන අහපුවාම ඇය කිව්වේ.

"මම ගොඩක් අමාරුවෙන් මෙතැනට ආපු කෙනෙක්. මුල් කාලේ උදව් කරන්න හිටපු පිරිස හරිම සීමිතයි. මට වෙච්චි දේ අලුත් අයට වෙනවා මම කැමති නැහැ. ඒ නිසා නිතරම මම එයාලට අත දෙනවා. මොකද හොඳ ටීම් එකක් හදන එක මගේ වගකීම. මම ෆීල්ඩ් එකට ආපු මුල් කාලෙට වඩා දැන් කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට හොඳ පිළිගැනීමක් තියෙනවා. ගොඩක් අය කාන්තා ක්‍රිකට් බලනවා. ටීම් එකේ සාර්ථකත්වය වෙනුවෙන් ලංකා ක්‍රිකට් ආයතනයත් ලොකු මෙහෙවරක් ඉෂ්ට කරනවා."

ක්‍රිකට් ගැන වැඩිපුර කතා කළ නිසා අපි චමරිගෙන් පෞද්ගලික තොරතුරු ටිකකුත් අහලා බැලුවා. ලෝකේ අංක එකේ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩිකාව වෘත්තීය ජීවිතයයි පෞද්ගලික ජීවිතයයි කළමනාකරණය කරගන්නෙ කොහොමද කියලා නාහා කොහොමද?

"තරඟාවලි සහ පුහුණුවීම් තියෙන නිසා නිදහස් කාලය ගොඩක් අඩුයි. හැබැයි මොන දේ වුණත් කීයට ආවත් ගෙදර අස්පස් කරලා පිළිවෙලට තියාගන්න එක මගේ පුරුද්දක්. කෑම උයනවා එහෙම නම් අඩුයි. ඉස්සර මම උයන්න දන්නෙම නැහැ. ලීග් තරඟවලට වෙන රටවලට ගියාපුවහම ඒ රටවල සමහර කෑම කන්න බැහැ. ඉතින් අම්මට වීඩියෝ කෝල් එකක් අරන් ලයින් එකේ තියාගෙනම උයන විදිය අහ අහා උයනවා. ඒ කරලාම මට දැන් හොඳට උයන්න පුළුවන්."

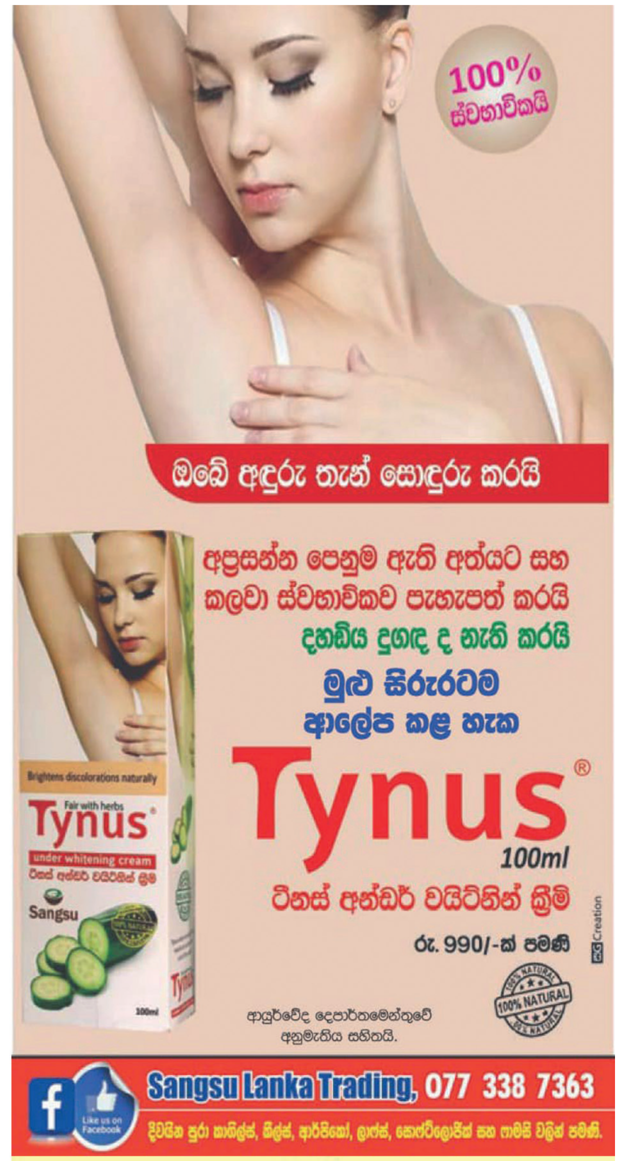
කතාව අතරතුරදි චමරි ඇයට අද ඉන්න තැනට එන්න අතහිත දීපු පිරිසවත් මතක් කළා.

**"අප්පච්චිටයි, මාමාටයි හැමදාම ඕන වුණේ මම හොඳ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩිකාවක් වෙනවා දකින්න. හැබැයි ඒ දෙන්නටම ඒක දකින්න වුණේ නැහැ. ඒත් ඒ දෙන්නගේ ආශිර්වාදය හැමදාම මට තියෙනවා. ඒ වගේම අම්මා. එයා තමයි මගේ හයිය. ඒ වගේම එදා ඉඳලා මට පුහුණුවීම් කළ පුහුණුකරුවන්. ජානක විජේතුංග, වසන්ත කුමාර, ජීවන්ත කුලතුංග වගේම වර්තමාන පුහුණුකරු රොමේෂ් රත්නායකව මතක් කරන්න ඕනේ. ඒ වගේම ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් ආයතනයේ සභාපතිතුමා ශම්මි සිල්වාවත් මතක් කරන්න ඕනේ. ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රිකට් ජාත්‍යන්තරයට ගෙනියන්න ඔහුත් ලොකු කැපකිරීමක් කරනවා."**

ගෑනුන්ට ක්‍රිකට් ගහන්න බැහැ, ගෑනුන්ට සාර්ථක වෙන්න බැහැ කියලා කවුරහරි කිව්වොත් ඒ බොරු. ඕනම කාන්තාවකට ඕනම දෙයක් කරන්න පුළුවන් චමරි කිව්වේ එහෙමයි.

"මම බැට් එක උස්සගෙන ක්‍රිකට් ගහන්න යද්දි ගෑනු ළමයින්ට ක්‍රිකට් ගැළපෙනවද, ඕවා කරලා හරියනවද කියලා අහපු අයත් හිටියා. ඒ දේවල් ගනන් ගත්තා නම් මම අද මෙතැන නැහැ. මම මේක කියන්නේ දෙමව්පියන්ට. පවුලේ ක්‍රිකට්වලට දක්ෂ දුවෙක් ඉන්නවා නම් බය නැතිව එයාට ඉස්සරහට එන්න දෙන්න. ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් ආයතනය ඒ අයට අත දෙනවා. දූවරුන්ට කියන්න තියෙන්නේ තමන්ට දක්ෂතාවක් තියෙනවා නම් ඒ වෙනුවෙන් කැපවෙන්න. එතකොට ලෝකෙම වුණත් දිනන්න පුළුවන්. ඒකට ස්ත්‍රී/පුරුෂ බේදයක් නැහැ. ලෝකේ දිනපු කාන්තාවොන්ට ඕනතරම් උදාහරණ ලංකාවෙන්ම ගන්න පුළුවන්. කවුරුහරි කෙනෙක් ඔයාට ඕක කරන්න බැහැ කියලා අභියෝග කළොත් ඔයාට ඒක පුළුවන් කියලා ඔයා ඔයාටම අභියෝග කරන්න. කවුරුහරි බෑ කියන දෙයක් පළවැනියටම කරලා පෙන්වන එක තමයි මගේ ජීවිතේ මිෂන් එක."

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි



සමාජයේ මිනිසුන් අනෙක් මිනිසුන්ගේ අයිතිවාසිකම්වලට ගරු කරමින් ජීවත් විය යුතු ආකාරය නීතිය පෙන්වා දෙයි. එනිසාම නීතිය සුන්දර විෂයකි. ඒ ගැන සෑම මනුෂ්‍යයකුම දැන සිටිය යුතුය. නීතිය රැකෙන්නේ නීතිය පිළිබඳ දැනුවත්වීමෙනි. එවිට වඩා යහපත් සමාජයකට අඩිතාලම සැකසෙනු ඇත. නීතිය සම්බන්ධව දැනුවත් කිරීමේ ඉදිරි පෙළ චරිතයක් ලෙස ජනාධිපති නීතීඥ සරත් ජයමාන්න සැලකිය හැක. ඔහු නීතිපති දෙපාර්තමේන්තුවේ හිටපු ජ්‍යෙෂ්ඨ අතිරේක සොලිසිටර් ජනරාල්වරයෙකි. අල්ලස් හෝ දූෂණ කොමිෂන් සභාවේ අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් ලෙස හෙතෙම වසර තුනක කාලයක් කටයුතු කළේය. ඔහු අපරාධ විද්‍යාව හා යුක්තිය පසිඳලීම සම්බන්ධයෙන් ඔක්ස්ෆර්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලයෙන් පශ්චාත් උපාධියක්ද ව්‍යවහාරික විද්‍යාවන් සම්බන්ධයෙන් ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයෙන් උපාධියක්ද ලබා ඇත. බ්‍රිතාන්‍ය මණ්ඩලය ප්‍රදානය කළ චෙවනින් (Chevening) ශිෂ්‍යත්වයක් සහ ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ෆුල්බ්‍රයිට් ආයතනයෙන් පිරිනැමූ හියුබට් හම්ෆ්‍රි (Hubert Humphrey) ශිෂ්‍යත්වයක්ද දිනා ඇත. කොබෙයිගනේ රූප සුන්දරී ඝාතනය, රගර් ක්‍රීඩක ටෝනි මාටින් ඝාතනය, මහාධිකරණ විනිසුරු සරත් අඹේපිටිය ඝාතනය සහ හෝකන්දර සය පුද්ගල ඝාතනය ආදී සිදුවීම් ගණනාවක නඩුවල පැමිණිල්ල මෙහෙයවීමට දායක වූ ජනාධිපති නීතීඥ සරත් ජයමාන්න නීතියට අදාළව දක්වන අදහස් මෙරට නීති ක්ෂේත්‍රයේ මෙන්ම ඉන් පරිබාහිර තැනැත්තන්ටද වටී. සිය අත්දැකීම් නිර්මාණශීලීව යොදා ගනිමින් නීතියද පැහැදිලි කරමින් ඔහු 'යළි මැවෙන අපරාධයක්' නමින් ග්‍රන්ථයක්ද රචනා කළේය. එහි සංස්කරණය කළ දෙවන මුද්‍රණයද පසුගියදා ජනගත කෙරිණ. රටේ සුප්‍රසිද්ධ නඩු කටයුතු ආශ්‍රිතව ඔහු ලබාදෙන අදහස්ද බෙහෙවින් වැදගත් වේ. නීති ඉතිහාසයේදී එකම නඩුව අධිකරණ කිහිපයකට මාරු වූ අවස්ථාවද ඇත. අද දින කතාබහට ලක්වන්නේ එවැනි විශේෂ නඩුවකි.

23 කොටස

# මගේ ගෑනි මට එපා! රාළහාමි තියාගන්න

## රුවැති සෝමාවතී සෙවූ ආදරය

මන්නලගෙදර සෝමාවතී රුවැත්තියකි. විවාහ වූ ඈ දරුවන් තිදෙනෙකු ලැබුවාය. දෙඹවෙල පිහිටි ඔවුන්ගේ නිවසේ සිදුවූ සොරකමක් විමර්ශනයට පොලිසියෙන් පැමිණීම ඇගේ ජීවිතයේ හැරවුම් ලක්ෂය වනු ඇතැයි ඇය දැන සිටින්නට නැතුව ඇත. පැමිණි පොලිස් නිලධාරීන් සහ සෝමාවතී අතර මිතුරුකමක් ඇතිවිය. ඒ ඔස්සේ නීල් නම් පොලිස් සාජන්වරයා සහ සෝමාවතී අතර පෙම් සබඳතාවක් ඇතිවීමට වැඩි කාලයක් ගියේ නැත. එහෙත් රහස ඉතා ඉක්මනින්ම හෙළිදරව් විය. ඒ සෝමාවතීගේ සැමියාටයි. ඔහු ඉන් කෝපයට පත්වූයේ නැත. එසේ වුවද බිරිය බාරගැනීම ඔහු ප්‍රතික්ෂේප කළේය. එබැවින් සෝමාවතීට නිවස, සැමියා සහ දරුවන් අතහැර යාමට සිදුවිය. සැමියා සිය බිරිය සමඟ පෙමක පැටලුණු පොලිස් සාජන්වරයාටද ඇමතීය. ඔහු පොලිස් නිලධාරියාගෙන් ඉල්ලුවේ සිය බිරිය භාරගන්නා ලෙසයි. එහෙත් බොහෝවිට සිදුවන පරිදි සෝමාවතීට වූයේ අල්ලපු අත්තත්, පය ගහපු අත්තත් දෙකම නැති වීමයි. අනඟ රැඟුමේ යෙදුණාට සෝමාවතී භාරගැනීමට සාජන්වරයාට අවැසි නොවීය. ඔහුට ඇය හුදු විනෝදය සඳහා පමණක් විය. සෝමාවතීද නිවසින් පිට වූවාට, පෙර විවාහය අවලංගු කළේද නැත. ඇයට පොලිස් නිලධාරියා සමඟ සම්බන්ධය අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමටද ඕනෑ විය. එහෙත් පොලිස් නිලධාරියා ඇයව මගහැරීමට උත්සාහ කළේය.

## සෝමාවතී, සෝමා පෙරේරා වෙයි

සිය වෛවාහක නිවස අතහැර යාමට සිදුවූ සෝමාවතීට කිසිඳු හවිහරණක් නොමැති විය. ඇයට ජීවිතය ගෙවීමට ආදායම් මාර්ගයක් අවැසිය. ඒ අනුව රැකියාවක් සොයා කොළඹ පැමිණියාය. 29 හැවිරිදි වියේ පසු වූ ඇය සෝමා පෙරේරා ලෙස එහිදී නම වෙනස් කළාය. ඈ හමුවීමට පොලිස් සාජන්වරයා වරින් වර කොළඹ පැමිණ තිබේ. එසේ වුවද කෙතරම් ඇවිටිලි කළත් ඔහු ඈ භාරගැනීමට ඉදිරිපත් වූයේ නැත. ඇගේ පහස විඳිමින් මග හැරියා පමණි. රූමත්කම මෙන්ම හුදකලා බව නිසාමදෝ ඇය රැකියාව කළ නිවසක ගෘහ මූලිකයා සමඟද වරක් සම්බන්ධයක් ඇතිකර ගත්තේය. ඇතැම්විට ඇයට හවිහරණක් අවැසි වූවා විය හැකිය. එහෙත් දුරදිග නොබැලූ එවැනි දෙයින් සෝමා කබලෙන් ලිපට වැටුණා පමණි. අවසානයේ ඇය පාගොඩ පෙදෙසේ නිවසක නැවතී සේවය කළාය. එම නිවසටද සාජන් නීල් කිහිප වරක් පැමිණ තිබේ.

## තීරණාත්මක ගමනක්

සෝමාවතීට ඇති වීමට හෝ නැති වීමට දෙයක් ඒ වනවිට නොතිබිණ. විවාහයද, නිවසද, දරුවන්ද අහිමි කරගත් ඇයට කිසිඳු හවිහරණක්ද නැත. 1973 මැයි පහළොස්වනදා සෝමාවතී දැඩි තීරණයක් ගත්තාය. කොළ පැහැති සාරියකින් සැරසුණු ඇය සිය ඉරණම් ගමන ආරම්භ කළාය. සෝමාවතී තමා සතු දෑ සූට්කේසයක දමා ගත්තාය. පොලිස් සාජන් නීල් නඩු කටයුත්තක් වෙනුවෙන් කෑගල්ල අධිකරණයට පැමිණෙන බවද ඇය දැන සිටියාය. එහෙත් ඔවුන්ට කෑගල්ලේදී හමුවීමට ඉඩ නොලැබිණ. දෙදෙනා එකිනෙකා හමුවූයේ මහනුවරදීය. එහෙත් දෙන්නා අතර කතාබහක් නොවීය. නාඳුනනා අය මෙනි.

## නැති වූ කුඩේ

නීල් කලින්ම කැකිරාව බසයට ගොඩ වී සිටියේය. සෝමාවතී පසුව ඊට නැගුණේම ගැටුමක් නිර්මාණය කරමිනි. ඈ තමාගේ කුඩය නැති වී ඇති බවට කෑමොර දුන්නාය. බසයේ සිටි සියලුදෙනා පරීක්ෂාවට ලක් කරමින් ඈ සිය කුඩය සෙව්වාය. එතන එකම ගාලගෝට්ටියකි. එහෙත් නීල් ඒ කිසිවකට වචනයකින්වත් සම්බන්ධ වූයේ නැත. කුඩයේ උණුසුම පහව ගිය පසු සෝමාවතී අසුන් ගත්තාය. ඒ නීල් අසළ නොවේ. දෙදෙනාම කැකිරාවදී බසයෙන් බැස ගත්හ. එතැනදීද කතා නැත. පසුව ඔවුන් වෙන වෙනම ගොස් ගොඩවූයේ ගලෙන්බිඳුණුවැව බසයටයි. එවිට සවස 6ට පමණ ආසන්නය.

## සඳඑළිය මැද ගලෙන්බිඳුණුවැවට

නීල් සහ සෝමාවතී ගලෙන්බිඳුණුවැවට ළඟා වෙද්දී රෑ බෝ වී තිබිණ. එදින සඳ පායා තිබූ බැවින් අඳුරක් නැත. නීල් ඒ වනවිට රාජකාරි කළේ ගලෙන්බිඳුණුවැව පොලිස් ස්ථානයේය. දෙදෙනාම පොලිස් ස්ථානයට යන මාර්ගයේ ඇවිද ගියෝය. ඒ මද පරතරයක් තබා ගනිමිනි. අතරමගදී ඔවුන්ට ජනානන්ද හමුවිය. ඔහු ගලෙන්බිඳුණුවැව පදිංචිකරුවෙකි. ඔහු සාජන්වරයා හඳුනයි. නීල් දිග කළු කලිසමක් සහ අත් දිග සුදු කමිසයක් සැරසී සිටි බව ජනානන්ද දුටුවේය. නීල්ට පිටුපසින් කොළ පැහැ සාරියක් හැඳ සූට්කේසයක් රැගෙන යන ආගන්තුක කාන්තාවද ඔහුගේ නිරීක්ෂණයට ලක්විය. මුහුණට මුහුණ හමුවුවද ජනානන්ද සහ නීල් අතර කතාබහක් නොවීය. එහෙත් ඔවුන් පසුවී ටික දුරක් ගිය පසු සාජන්වරයා සහ කාන්තාව සිනාසෙන අයුරුද ජනානන්දට ඇසිණ. ඒ අනුව ඔහු සිතුවේ කාන්තාව සාජන්වරයාගේ බිරිය බවයි. පොලිසිය දෙසින් පැමිණි නන්දසේන ද යුවල දකී.

**"ගමනක් ගිහින් එන ගමන්ද?"**

**හෙතෙම සාජන්වරයාගෙන් විමසීය.**

**"ඔව්."**

යනුවෙන් කෙටි උත්තරයක් දුන් නීල් ඉදිරියට ගියේය. කොළ පැහැ සාරියක් හැඳගත් සූට්කේසයක් රැගත් කාන්තාවකද ඔහුට තරමක් ඈතින් පිටුපසිනි. ඈ කිසිවකු සොයන අයුරින් මන්දගාමී ලෙස ගමන් කරන අයුරු නන්දසේන දුටුවේය. කුමක් හෝ හේතුවක් මත ටික දුරක් ගිය පසු ඔහු ආපසු හැරී බැලීය. එවිට නන්දසේන දුටුවේ සාජන්වරයා පොලිසියට ඇතුළු වන බවයි. කාන්තාව පොලිස් ස්ථානය පසු කර කොලනියක් දෙසට යන අයුරුද ඔහු දැක්කේය. මේ අතර බයිසිකලයකින් පැමිණි චාල්ස් ද ආගන්තුක කත දුටුවේ ය. චාල්ස්ට නන්දසේනද හමුවිය.

"අර ගෑනු කෙනා තනියෙන් යන්නෙ. ගිහිං ඇරලුවනං හොඳයි නේද?"

යනුවෙන් චාල්ස් කී දේට නන්දසේන පිළිතුරු දුන්නේය.

"එයා ආවේ සාජන් මහත්තයා එක්ක. අපි ඇරලවන්න ඕනෙ නෑ."

## පුංචි බණ්ඩාට හමු වූ සාජන්

රාත්‍රී අට හමාරෙන් පසු බොරළු පාරක්

දිගේ ඇවිදිමින් සිටි පුංචි බණ්ඩාට සාජන් නීල් මුහුණට මුහුණ හමුවිය. සාජන්වරයා කාකි පැහැ කොට කලිසමකින්ද සුදු කමිසයකින්ද සැරසී සිටියේය.

"කමතට යනවා මහත්තයා."

ඊට "ආ" යනුවෙන් පමණක් ප්‍රතිචාර දැක්වූ නීල් ඉදිරියට ගමන් කළේය.

රෑ නවයට පසු කොස්තාපල් තෙන්නකෝන් පොලිස් නිල නිවාසයේ සිටියදී ඒ ඉදිරිපිටින් ගිය සාජන් නීල් දුටුවේය. තෙන්නකෝන් එවෙලේ සිටියේ රේඩියෝවේ ප්‍රවෘත්ති අසමිනි. එවිට නීල් හැඳ සිටියේ සුදු කමිසය සහ කළු දිග කලිසමකි. පොලිසියේ වැටකින් පැන සාජන් නීල් පසුව හමුවන්නේ කාර්ය භාර නිලධාරී කොස්තාපල් විජේසේකරවයි. විජේසේකර අත්සන් පොත භාරව සිටියේය. නීල් පොලිසියට එන විට රාත්‍රී 9.17 පසු වී තිබිණ. එහෙත් ඔහු අත්සන් තබන්නේ 9.05 ලෙසිනි. එවිට නීල් තැතිගැන්මකින් සිටි බවත් දෑත් වෙව්ලූ බවත් විජේසේකර දුටුවේය.

# අල්ලපු අත්තත් නෑ පය ගහපු අත්තත් නෑ

**නාඳුනන කාන්තා සිරුරක්**

1973 මැයි 16 වනදා උදේ 7.30ට පමණ මොහමඩ් අලි, හරක් රැලක් දක්වමින් සිටියේය. ඔහු දුටුවේ වැව් කණ්ඩියක් අසල තිබූ ගස් ගොඩක් අතරේ වූ මෘත ශරීරයකි. එවිටම වැවෙන් නා ගොඩට ආ කොස්තාපල් තෙන්නකෝන්ව මොහමඩ් දුටුවේය.

"මෙන්නෝ, මෙතන මිනියක්."

මොහමඩ්ගේ කෑ ගැසීම මුලදී එතරම් නොතැකුවද පසුව කොස්තාපල් තෙන්නකෝන් එතැනට ආවේය. ආරංචිය සත්‍ය බව වටහාගත් හෙතෙම සෙසු නිලධාරීන්ද කැටුව නැවත පැමිණියේය. විමර්ශන භාර නිලධාරී හේරත් එදින නොසිටි බැවින් සාජන් නීල් ඒ කටයුතු සිදු කළේය. මියගිය කත සැරසී සිටියේ කොළ පැහැති සාරියකිනි. ඒ අසලම සූට්කේසයක් විවෘත කර ඇද දමා තිබිණ. එතැන තිබී හිස් ආභරණ පෙට්ටියක්ද හමුවිය. එහි දෙමළෙන් සටහන් තැබූ රිසිට්පතකි. නීල් එය කියවීම මොහමඩ්ට පැවරිය. එහි වූයේ සෝමා පෙරේරා යන නමයි. පසුව එය නීල් සිය සාක්කුවට දමා ගත්තේය. එහි වූ වගකීම් සහතිකයක් තවත් පොලිස් නිලධාරියෙකුට හමුවිය. ඊට අඩි දෙසීයක් පමණ එපිටින් ඉරා දැමූ පින්තූරයක්ද හමුවී තිබේ. එය එකතුකර බැලීමේදී මියගිය තැනැත්තියගේ බව හෙළිවිය. කෙසේ වෙතත් සාජන් නීල් කාන්තාව පිළිබඳ එතැනදී කිසිවක් පැවසුවේ නැත. පොලිසියට පැමිණි පසු ඔහු රොඩ්රිගෝ නම් නිලධාරියාට පැවසුවේ මියගිය කාන්තාව තමා පැමිණි බසයේම පෙරදින පැමිණි බවයි. එහෙත් තමා ඇය හඳුනන බව ඔහු නොපැවසීය. සිරුර අසල වූ ලේන්සුවක තිබී යතුරක්ද හමුවිය. එය සූට්කේසයේ යතුර බව හෙළිවිය. අසළ තිබී පාවහන් යුගලක්ද සොයාගැනිණ. මෘත ශරීරය යට තිබී කරාබුවක්ද හමුවී තිබේ. සිරුර මුනින් අතට බිම දිගේ ඇදගෙන ගිය බවටද ලකුණු තිබිණ. අධිකරණ වෛද්‍යවරයාගේ නිගමනය වූයේ ඇගේ ගෙල දෙසට තදබල පහරක්ද එල්ල වී ඇති බවයි. එනිසා ඇයට කෑ ගැසීමට ඉඩක් නොලැබෙන්නට ඇති බවට උපකල්පනය කෙරිණ.

**පොලිස් සුනඛ පරීක්ෂාව**

ගලෙන්බිඳුණුවැව පොලිසිය සිදුවීම සම්බන්ධ පරීක්ෂණවලට පොලිස් සුනඛයකුද ගෙන්වා ගත්තේය. සුනඛයා ඉව ඔස්සේ ලී මඩුවකට ගියේය. සාජන් නීල් විසින් එහි සේවකයින් අටදෙනෙකු පොලිස් අත්අඩංගුවට ගත්තේය. ඔවුන්ට පොලිසියේදී පහර දුන් බවද පසුව හෙළිවිය. මේ අතර ආභරණ පෙට්ටියේ තිබී හමු වූ වගකීම් සහතිකයේ තිබූ ලිපිනය ඔස්සේ මරණකාරිය සිටි පාගොඩ නිවස පරීක්ෂා කෙරිණ. එහි තිබී ලියුම් කවර දෙකක් හමුවිය. ඒවායේ ඇත්තේ සාජන් නීල්ගේ අත්අකුරු බව හෙළිවිය. ඒ අනුව මරණකාරිය සහ සාජන් නීල් අතර සබඳතාව පිළිබඳ රොඩ්රිගෝ නම් පොලිස් නිලධාරියාට සැක සිතිණ. ඔහු ඒ බව ඉහළ නිලධාරියකුට දැනුම් දුන්නේය. එබැවින් පරීක්ෂණ වෙනස් මුහුණුවරකින් සිදුකෙරිණ. ඒ අනුව සිදුවීමේ මුල් විමර්ශකයා සැකකරු බවට පත්විය. ඔහුව සේවයෙන් ඉවත් කර 1973 ජූනි 9 වනදා අත්අඩංගුවට ගැනිණ. ලඝු නොවන පරීක්ෂණයෙන් පසු විත්තිකරුට එරෙහිව මිනීමැරීමේ චෝදනාව යටතේ නඩු පැවරිණ. අනුරාධපුරයේදී ඉංග්‍රීසි කතා කරන ජූරි සභාවක් ඉදිරිපිට නඩුව විභාගයට ගැනීමට නියම විය. විත්තිය අභියාචනය කළේ අනුරාධපුරයේදී තමන්ට අසාධාරණයක් වන බැවින් වෙනත් අධිකරණයකට නඩුව මාරු කරන ලෙසයි. ඒ අනුව මහනුවර සිංහල කතා කරන ජූරි සභාවක් ඉදිරියේදී නඩුව විභාගයට ගැනිණ. එහිදී විත්තිකරු වරදකරු කොට මරණ දඬුවම නියම කෙරිණ. නඩුවේදී පරිවර්තන දෝෂ සහගතව වූ බව දක්වමින් විත්තිය අභියාචනය කළේය. එබැවින් නඩුව නව විනිසුරකු සහ ජූරියක් යටතේ නැවත මුල සිට ඇසීමට සිදුවිය. එහිදී විනිසුරු පෙන්වා දුන්නේ විත්තිකරුට එදිරිව නඩුවක් ගොඩ නැඟී නැති බවයි. කෙසේ වෙතත් එහිදීද පැමිණිල්ලේ ඉල්ලීම මත නඩුව නැවත අලුතින් විභාග කිරීමට සිදුවේ. ඒ කෑගල්ල අධිකරණයේදීයි. එම අධිකරණයද මාරු කරන ලෙස විත්තිය ඉල්ලූ බැවින් නඩුව ගම්පහ අධිකරණයට මාරු කෙරිණ. එහිදී තීරණය කෙරුණේ විත්තිකරු මිනීමැරීමට නොව අනියම් මිනීමැරීමට වරදකරු බවයි. එවිට මරණ දඬුවම හිමි නොවේ. ඒ වෙනුවට ඔහු සිව් වසරක බරපතළ වැඩ සහිත සිරදඬුවමකට යටත් කෙරිණ. එම තීන්දුවට එරෙහිවද ඔහු අභියාචනය කළේය. අධිකරණ කිහිපයකට මාරු කර දැඩි පරිශ්‍රමයකින් පසු ඔහු අභියාචනාධිකරණයේදී නිදහස ලැබීය.

නමුත් තමා විසින් සෝමාවතී ඝාතනය කළාද නැතිද යන වග සැබෑවටම දන්නේ ඔහු පමණි.

■ නීතීඥ රජනිකා ලියනගේ

# හොරිවිල වෙදමහත්තයාගෙන් බෙහෙතක්

2 කොටස

**ශාන්ත සෙනෙවිරත්න වෙදමහතා**
හොරිවිල වෙද මැදුර

මනුස්ස පරාණවලට වැළඳෙනවාය කියන අට අනුවක් රෝග නිට්ටාවටම සුව කරන්ට පුළුවන් ජගතෙක් ඉන්නවනම් ඉතින් ඒ සිංහල වෙදමහත්තයෙක්ම තමයි. නම් දරාපු ලොකු දොස්තර මහත්තෙත්ලා ගාවට හිහිල්ලත් ලෙඩ සුව කරගන්න බැරිවෙද්දී ඒකනේ සමහරු කියන්නේ 'නරකද සිංහල බෙහෙත් ටිකක් බීලා බැලුවොත්' කියලා. හොරිවිල වෙද පරපුර කියන්නේ අපේ රටේ ගොඩ වෙදකමට නම් දරාපු එහෙව් වෙද පරපුරක්. මේ පරපුරේ තිස්වැනි පරම්පරාව තමයි අද වෙද්දී වෙදකමේ නියැලෙන්නේ. ඉතින් අද ඉඳලා අපි මේ ලකලැහැස්ති වෙන්නේ පුංචි පුංචි ලෙඩවලට අත්බෙහෙත් ගෙදරදීම හදාගන්න විදිය හොරිවිල වෙදමහත්තයාගෙන් අහලා කියන්නයි.

# විෂ නසන අත්බෙහෙත්

**ගෝනුසු විෂට**

ගෝනුස්සා ලොකු විෂක් තියෙන සතෙක් නොවුණාට කෑවොත් කැසිල්ලක් එක්ක හම පසාරු කරගෙන යන විදියේ වේදනාවක් දැනෙන්න ගන්නවා. ඒකට කරන්න තියෙන්නේ පරණ කොහු ලණු කෑල්ලක් පුලුස්සලා අලු ටික අරන් ඒ අලු පොල්තෙලෙන් අඹරලා ගෝනුස්සා විදපු ස්ථානයේ ගාන එක. ඒ නැත්නම් වරාකොළ කොටලා අරන් පිරිමි මුත්‍රාවලින් අඹරලා ගෑවත් කමක් නෑ. ඒ දෙකම නැතුව ඇට තියෙන ගස් කරල් හැබ ඇල්වතුරින් අඹරලා ගෑවත් වේදනාව අඩුවෙනවා.

**පත්තෑ විෂට**

පත්තෑයෙක් කෑවොත් කැක්කුමක් එක්ක එතැන ඉදිමෙනවා. ඒකට කරන්න තියෙන සරලම අත්බෙහෙත පැපොල් ගහක මුලක් පිරිමි මුත්‍රාවලින් අඹරලා ගාන එක. කාන්තා පාර්ශවයට ඒක කරන්න අමාරු නම් කාපු තැන ලුණුවතුරෙන් තෙමලා අමු කහ අලයි දෙමට මුලුයි උණුවතුරෙන් අඹරලා ගෑවම හොඳයි. ඒ නැත්නම් දිවුල් ගහේ පස්පංගුව අරන් තම්බලා උගුරු දෙක තුනක් බොන්න.

**බඹර, දෙබර, මී මැසි විෂට**

මී මැස්සන්ගේ, බඹරන්ගේ, දෙබරන්ගේ ප්‍රහාර ඕන වෙලාවක බලාපොරොත්තු වෙන්න පුළුවන්නේ. ඔය කොයි සතා විද්දත් වේදනාවක් එක්ක එතැන ඉදිමෙනවා. ඒකට කරන්න තියෙන්නේ එරබදු කොළ දෙහි ඇඹුලින් අඹරලා විදපු තැන ගාන එක. නැත්නම් අමු කහයි දෙමට මුලුයි උණුවතුරෙන් අඹරලා අරන් ගෑවත් හොඳයි.

**සුනඛයෙකු සපා කෑ විට**

බල්ලෙක් හැපුවොත් හැමදේටම කලින් තුවාලය සබන් ගාලා හෝදන්න. ඊටපස්සේ මුරුංගා කොළ හුණුත් එක්ක කොටලා අරන් තුවාලේ තියලා බැන්ද නම් ඒක ඉක්මණටම සුවවෙනවා. එහෙම නැත්නම් දිවුල් කොළ, දිවුල් පොතු, අමුකහ, දියලුණු සමව අරන් කොටලා මළවලා තුවාලේ තියලා බඳින්න. කහකුඩු පොල්කටු අඟුරු කුඩුවලට කලවම් කරලා තුවාලේ තියලා බැන්දත් තුවාලේ සුවකරගන්න පුළුවන්.

**බළලෙකු සපා කෑ විට**

බළලෙක් හැපුවොත් කරන්න තියෙන්නේ කුප්පමේණියා කොළ අඹරලා ඒ හපපු තැනට තියලා බඳින එක. ඒකෙන්ම තුවාලේ වේලෙනවා.

**මී විෂ**

මීයෝ කාපු ගමන් හැමෝම කබර වෙයි කියලා බයවෙනවා. ඒත් බයවෙන්න එපා. මීයා කාපු ගමන් රත්‍රං කැබැල්ලක් රත්කරලා ඒ හපපු තැන ටික වෙලාවක් තියාගෙන ඉන්න. ඒ නැත්නම් තුවාලයේ එළඟිතෙල් ටිකක් ගාලා ගෙදර බළලට ඒක ලෙවකන්න සලස්වන්න. ඔය අතරේ රතුකැකුළු සහලින් කැඳ හදලා ඒකට දිවුල් කොළයි දිවුල් පොතුයි කොටලා මිරිකලා ගත්ත යුෂ එකතු කරලා බොන එකත් ගුණයි.

**සර්ප දෂ්ඨනයකදී**

වත්තේ පිටියේ වැඩ කරද්දී ගොඩාක් වෙලාවට මිනිස්සුන්ට දෂ්ඨ කරන්නේ කුණකටුවා. බලාගෙන ඉද්දී ඉදිමිලා ලොකු වේදනාවක් එනවා. ඒකට නම් අත්බෙහෙත් කරලා හරියන්නේ නෑ. මොකද ඌ විෂ සහිත එකා. ඒත් වෙදමහත්තයෙක් ළඟට යනකල් කරන්න අත්බෙහෙතක් තියෙනවා. ඒ තමයි දිවුල් දළුයි දෙහි දළුයි සමව අරන් දෙහි ඇඹුලින් අඹරලා ගාන එක. ඊටපස්සේ දිවුල් කොළයි, දිවුල් පොතුයි, කහකුඩුයි, ලුණුයි දලා කොටලා මළවලා එතැන බඳින්න. හැබැයි සර්පයා මොකාද කියලා අඳුරගන්න බැරිවුණොත් කරන්න තියෙන්නේ සස්සඳ මුලක් දෙහි ඇඹුලින් අඹරලා ගාලා ලෙඩාට එළඟිතෙල් ටිකක් පොවලා වෙදමහත්තයෙක් ගාවට අරන් යන එක තමයි.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

කෙටි කතාව

# හැබෑටම ඒකි අහසින් වැටිලාද?

චාගිගෙ ඇස් දෙක නිල් පාටයි. කොණ්ඩේ තඹ පාටයි. සම නිකන් රනින් වාත්තු කළා වගේ. මතක ඇති කාලෙක ඉඳල තේ වත්තේ දළු නෙළන චාගිගෙ අම්මටවත්, හතුරුසිංහ බංගලාවේ මෙහෙකාරකම් කරපු චාගිගේ තාත්තටවත් ඒ වගේ නිල් පාට ඇස් තිබුණේ නෑ. අව්ව, වැස්ස එක්ක ඔට්ටු වෙච්ච ඒ අහිංසකයෝ දෙන්නගේ හමේ අඳුරු පාට දෙවැනි වුණානම් වුණේ දැලි අඟුරුවලට විතරයි. එහෙව් එකේ මේ කෙල්ල බෝනික්කියක් වගේ හැඩවැඩ වුණු එක ගැන ගමේ එව්වෝ කට කැඩිච්ච කතා එහෙම කියපු වෙලාවලුත් තිබුණා.

"හතුරුසිංහ වලව්වේ සිරිසේනට කරන්න බැරි වෙච්ච මෙහෙකාරකම් ටික කොරන්න පත්මාවතීත් ඉඳලා හිටලා ගිහිල්ලා වගේ මයේ හිතේ. නැත්නම් තොපි දෙන්නම වගේ නැතුව මේ නෑම්බි මේ හැටි හැඩ වුණේ මොකෝ අහසින් වැටිලායෑ?"

චීවරය දරාගෙන හිටියට මොකද තුන්දෙර සංවර කරගන්න උගත්තේ නැති ගමේ පන්සලේ ලොකු හාමුදුරුවෝ වරක් එහෙම කිව්වේ සිරීගෙ මූණටමයි. උන්නාන්සේ කොයි දේ කිව්වත් "එහෙමයි" කියන සිරී එදා නම් කටෙන් කෙළ බිඳක් හෙලෙව්වේ නෑ.

කොහොමින් කොහොමහරි රන් තැඹිලි ගෙඩිය වගේ දිලිසි දිලිසි උස් මහත් වෙච්ච චාගීට ගමේ කොල්ලො කුරුට්ටෝ විතරක් නෙවෙයි පන්සලේ උන්නාන්සෙලත් බැල්ම දන්න පටන්ගත්තා. ඒ නිසාමද මන්දා පහු පහු වෙනකොට ඒකි නිකන් මහා රජ්ජුරුවන්ගේ දෝණියැන්දා වගේ තමයි හැසිරුණේ. කොටින්ම කිව්වොත් පත්මාවයි සිරීවයි අම්මා තාත්තා විදියට කාටහරි අඳුන්වලා දෙන එක පවා චාගිට දැනුණේ මදිපුංචිකමක් විදියට.

ඉස්කෝලෙ, දහම් පාසලේ තියෙන දෙමාපිය රැස්වීම්වල කවදාවත් චාගීගෙ අම්මවත් තාත්තවත් පේන්න හිටියේ නෑ. ඉන්න ඉතින් මේ කෙල්ල ගෙදර ගිහින් එහෙම රැස්වීමක් තියෙන විත්තියක් දැනුම් දෙන්න එපායෑ. ඇදිලා පැදිලා අව්වට පිච්චිලා වැස්සට දියවෙලා ගියපු ඒ දුප්පත් මිනිස්සු තමන්ගේ මහළුන් කියලා පිරිසක් ඉස්සරහා පිළිගන්න තිබුණු නොකැමැත්ත නිසා චාගී කවදාවත් ඒ වැඩේ කළේ නෑ. මොකක් නමුත් හේතුවකට කවුරුවත් ඒකිගෙන් ඒවට හේතු විමසන්න ගියෙත් නෑ.

හැබැයි ඉස්කෝලෙ විදුහල්පති වෙච්චි රත්නසේකර මහත්තයා විතරක් මේ කෙල්ල ගැන දැනගෙන ඉඳපු රහසක් තිබුණා. පත්මයි සිරීයි ඇරුනම ඒ කාරණාව ගැන දැනගෙන හිටියේ ලොකු ඉස්කෝලෙ මහත්තයා විතරයි.

ඔහොම ඉන්නකොට ආපහු දවසක දෙවැටේ ඉස්කෝලෙ ගුරු දෙගුරු රැස්වීමක් සංවිධානය වුණා. මේ මුළු ඉස්කෝලෙම ළමයි හිටියේ සීයක් එකසිය පනහක් විතර. පෙළක් ළමයි ගමේ කොහු මෝලේ වැඩට ගියා මිසක් ඉස්කෝලෙ ආවේ නෑ. කොහොමින් කොහොමහරි මේ රැස්වීමට අම්මා තාත්තා දෙන්නම ඉන්න අයට ඒ දෙන්නම එක්කගෙන එන්නත් එහෙම නැති කෙනෙක් ඉන්නවනම් භාරකරයෙක් සමඟ එන්නත් කියලා විදුහල්පතිතුමා දැනුම් දුන්නා. මොකක්හරි හේතුවක් මත එදාට එන්න බැරිනම් ඒකට හේතුව කල් ඇතුව විදුහල්පතිතුමාට දන්වන්න කියලත් කිව්වා. දැන් ඉතින් මේ කෙල්ල වෙන මොනවා කරන්නද? අම්මා අප්පා එක්ක ඉස්කෝලෙට එනවා මිසක්?

රැස්වීම දවස ආවා. ඉස්කෝලෙට තිබුණු ලොකුම හෝල් එකේ එදා තුන්සියයක් විතර සෙනඟ. ගුරුවරු, දෙමව්පියන්, ළමයි මේ ඔක්කොම එකම ශාලාවේ. විදුහල්පතිතුමා ඉස්සරහ ඉඳගෙන කතාව කරන්න පටන්ගත්තා.

"ඕගොල්ලෝ දැක්කාද දරුවනේ... ඕගොල්ලොන්ගෙ අත්වලින් වතුර දලා හදපු අර රෝස පඳුරට වෙලා තියෙන දේ?"

එතුමා ශාලාවෙන් එපිට දැඩි අව්වට හසුවෙලා වේලිලා ගියපු රෝස පඳුර දිහා බලාගෙන ඇහුවා.

"ඊට එහා පැත්තේ තියෙන පතොක් පඳුරත් ඕගොල්ලො දකින්න ඇතිනේ. හැබැයි කවදාවත් හිතාමතා පතොක් ගහට වතුර දැම්මේ නෑ නේද?"

ළමයි නෑ කියන්න වගේ හිස දෙපැත්තට වැනුවා.

"ඔය රෝස පඳුරයි පතොක් පඳුරයි අතරේ ඔය දරුවෝ නොදැකපු රණ්ඩුවක් සිද්ධ වෙනවා මම බලාගෙන. වචනවලින් රණ්ඩු වෙනවා ඇහුනේ නැති වුණාට ඒ අයගේ භාෂාව අඳුන ගත්තනම් ඕගොලන්ටත් ඔය රණ්ඩුව ඇහිලා තියෙන්න ඕන. ඔය රෝස පඳුර දැන් ඔහොම මැලවිලා හිටියට කාලයක් රතු රෝස දරාගෙන හරි උජාරුවෙන් තමයි හිටියේ. එහෙම උජාරුවෙන් උන්නට මොකෝ එයාට හැමතිස්සෙම ලොකු චෝදනාවක් තිබුණා. ඒ තමයි එයා වගේ ලස්සන රෝස මලක් මේ කිසි කමකට නැති කටු පිරුණු පතොක් පඳුරක් ඉස්සරහා පිපුණා එක අපරාදේ කියලා. තමුසේ හරිම මූසලයි මුස්පේන්තුයි කියලා රෝස ගහ නිතරම වගේ පතොක් ගහට අපහාස කළා. හැබැයි දරුවනේ පතොක් ගහ ඒව දරාගෙන හිටියා මිසක් එකට එක කියන්න, රණ්ඩු වෙන්න ගියේ නෑ. හැබැයි දැන් බලන්නකෝ වෙලා තියෙන දේ. පොඩි නියඟයක් ආවා විතරයි අර වහසි බස් දෙඩපු රෝස මල පඳුරත් එක්කම මැලවිලා. හැබැයි පතොක් ගහ තාම ඒ විදියටම ඉන්නවා. එහෙම නේද?"

ළමයි විතරක් නෙවෙයි ශාලාවේ ඉඳපු හැමෝම පතොක් ගහ දිහා බලලා ආපහු විදුහල්පතිතුමා දිහාවට හැරුණා.

"දැන් ඔහොම ටිකක් පණ ගහලා හිටියට පහුගිය නිවාඩු කාලේ වතුර ටිකක් දුන්න ඔය ළමයිවත් නැතිව රෝස පඳුර හුස්ම අල්ලා අල්ලා තමයි හිටියේ. දන්නවද කවුද උදව් කළේ කියලා? පතොක් ගහ තමයි ආඩම්බරකාර රෝස පඳුරට පිහිටට ආවේ. ගහකට තියා සතෙකුට සීපාවෙකුටවත් බොන්න දිය පොදක් තිබුණේ නෑනේ පහුගිය කාලේ. ඔන්න එහෙම දවසක පුංචි ගේ කුරුල්ලෙක් ඇවිල්ලා පතොක් කොලයක් අස්සට හොට දලා වතුර බොනවා රෝස ගහ බලාගෙන හිටියා. ඇයි මේ වගේ කාලවලට නොනැසී ජීවත්වෙන්න එයාලා ගාව වතුර තැන්පත් වෙලා තියනවනේ. ඉතින් මේ රූප ශෝභාව නිසා විතරක් උඩඟු වෙලා ඉඳපු රෝස පඳුර කරන්නම දෙයක් නැති තැන ලැජ්ජාව පැත්තකින් තියලා පතොක් ගහෙන් ඇහුවා එයාටත් වතුර ටිකක් දෙන්න පුළුවන්ද කියලා. පතොක් ගහ ඒ උදව්ව කරපු නිසා තමයි ඔය රෝස උත්තමයා ඔහොම හරි ඉහ ගහගෙන ඉන්නේ."

ලොකු ඉස්කෝලෙ මහත්තයා මොකක් ගැනද මේ කියන්න යන්නේ කියලා දැන් හැමෝටම හරි ප්‍රහේලිකාව.

"මෙතන ඉන්න ගොඩක් අම්මලා අප්පච්චිලාත් හරියට ඒ වගේ... කවුරු වගේද?"

"පතොක් ගස් වගේ" ළමයි එහෙම උත්තර දුන්නා.

"රෝස මල් වගේ දරුවෝ හදලා එයාලා කර්කශ පොළොව එක්ක හැප්පී හැප්පී දුක් විඳිනවා. හැබැයි මොන ඉඩෝරයක් ආවත් ඒ කර්කශ පෙනුම තියන පතොක් ගස් ලස්සන රෝස මල්වලට මැලවෙන්න දෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා දරුවනේ අමතක කරන්න එපා. ඔයාලා මල් වගේ සුවඳ හමන්නේ එයාලගේ අසීමිත කැපවීම්වල ප්‍රතිඵල විදියට කියලා."

විදුහල්පතිතුමා කතාව අහවර කළේ තවත් මොනවදෝ දේවල් ටිකක් කියලා. හැමෝම බොහොම සංවේදී වෙලා අහගෙන හිටියා. චාගිගේ විතරක් ඇස් අග්ගිස්සේ ලොකු කඳුළු කැටයක් දිලිසෙනවා ලොකු සර් බලාගෙන.

"බංගලාවෙන් කුණු කූඩෙට දන්න ගියපු කෙල්ලව හදාගත්ත දෙමව්පියන් වෙනුවෙන් ළමාතැනිගේ පාටට තියෙන ඒකිගේ ඇස්වලට එහෙම හරි කඳුලක් ආපු එක හොඳයි."

විදුහල්පතිතුමා එහෙම හිතුවට ඒක කියන්න ගියේ නෑ.

**"රෝස මල් වගේ දරුවෝ හදලා එයාලා කර්කශ පොළොව එක්ක හැප්පී හැප්පී දුක් විඳිනවා. හැබැයි මොන ඉඩෝරයක් ආවත් ඒ කර්කශ පෙනුම තියන පතොක් ගස් ලස්සන රෝස මල්වලට මැලවෙන්න දෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා දරුවනේ අමතක කරන්න එපා. ඔයාලා මල් වගේ සුවඳ හමන්නේ එයාලගේ අසීමිත කැපවීම්වල ප්‍රතිඵල විදියට කියලා."**

■ සුරේෂ් විදානගමගේ

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

# පොළොවේ පස් ගෙන සිරුරේ ලෙඩ කියනු ලැබේ

පදිංචි නිවසේ භූමියේ පස් පරීක්ෂා කිරීමෙන් පවුලේ සාමාජිකයන්ට තිබෙන රෝග පිළිබඳව අනාවරණය කරන ක්‍රමයක් පිළිබඳව මෑතකදී මට අසන්නට ලැබිණ. ඒ කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයක සේවය කරන සංවර්ධන නිලධාරිනියකගෙනි.

ඇය සේවය කරන ප්‍රදේශයේ දිළිඳු ගොවි පවුල්වල වකුගඩු ආබාධය සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයකට ඉහළ ගොස් තිබේ. එහෙත් ඔවුනට ඒ සඳහා විධිමත් ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමේ හැකියාවක් නැත. එබැවින් වකුගඩු රෝගීන් එකිනෙකා මියැදෙද්දී සෙසු වකුගඩු රෝගීන් හා ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයන් බරපතළ මානසික වියැවුලකට පත්ව ඇත.

යමකු පදිංචි නිවසේ ඊසාන දිශාවේ කෙළවරින් ගන්නා පස් ස්වල්පයක් පරීක්ෂාකොට ඒ පවුලේ සාමාජිකයන්ට ඇති රෝගපීඩා හඳුනාගැනීමේ විස්මිත ක්‍රමයක් ඇති බවට වන මේ ප්‍රවෘත්තිය පැතිර ඇත්තේ ඔය අතරතුරයි.

ඒ අනුව තම පියාණන්ට වකුගඩු රෝගය වැළඳීමෙන් දරුණු චිත්ත පීඩාවකට පත්ව සිටි දියණියක් තම නිවසේ ඊසාන දිග කෙළවරින් ගත් පස් ස්වල්පයක්ද රැගෙන මීට මාසයකට හමාරකට පමණ පෙර ඒ ගුප්ත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය වෙත ගොස් තිබිණ. ඒ වනවිට තම පවුල්වල සාමාජිකයන්ගේ රෝග පීඩා සම්බන්ධයෙන් රෝග විනිශ්චයන් ලබාගැනීමටත්, ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමටත් පස් රැගෙන සැලකිය යුතු පිරිසක් එහි පැමිණ සිට ඇත. එයින් සමහරකු කිලෝමීටර් සිය ගණනක් දුරබැහැර ප්‍රදේශවල සිට එහි පැමිණ අයය.

එය ගුප්ත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයක් වුවද එක්තරා අන්දමක දේවාලයකි. එහි කටයුතු මෙහෙයවා ඇත්තේ මැදිවියේ කාන්තාවක වන අතර ඇය එහි පැමිණෙන විවිධ පුද්ගලයන් විසින් දෙන පස් සාම්පල් පහ හය බැගින් පූජාසනය මත තබා දියරයක් සහ කුඩු විශේෂයක් ඒ මතට ඉසිමින් කිසියම් යාදින්නක් සිදුකොට ඇත. ඉන්පසුව ඒ පස් සාම්පල් නැවත ඒ හිමිකරුවන්ටම ලබාදී ඒවා නැවත නිවෙස්වලට ගෙනගොස් නිවසේ ඇති පිරිසිදුම උස් තැනක රඳවා තබාගන්නා ලෙස කියා තිබේ.

ඒ සමඟම ඒ කාන්තාව කී අන්දමට දින තුනක් හෝ හතක් ඇතුළත ඒ පස් සාම්පල්වල වර්ණය සැලකිය යුතු ලෙසින් වෙනස් වී තිබේ නම් ඉන් පැවසෙනුයේ එම පවුලේ සාමාජිකයකුට කිසියම් බරපතළ රෝගයක් වැළඳී ඇති බවයි. එවිට ඔවුන් එසේ පැහැය වෙනස් වූ පස් සාම්පල් රැගෙන නැවත ඒ ස්ථානයට පැමිණිය යුතුය. නමුදු දුරබැහැර පදිංචිකරුවන්ට එම පස් සාම්පල් ඡායාරූපවලට නංවා වට්සැප් මාර්ගයෙන් ඉදිරිපත් කිරීමේ අවස්ථාව හිමිවී ඇත. ඉන්පසු ඒ රෝගය සඳහා මාසයකට රුපියල් හාර පන්දහසේ සිට දහ පහළොස් දහස තෙක් වන ඖෂධ ලබාදෙන අතර මාස තුනක් හයක් සහ අවුරුද්දක් වැනි කාලයක් තිස්සේ නොකඩවා ඒ ඖෂධ ලබාගත යුතුය. එහෙත් කුමන හෝ හේතුවක් මත ඒ නියමිත කාලසීමාවට පෙර ඖෂධ ගැනීම නතර කළහොත් ඒ ඖෂධවලින් ලැබෙන ප්‍රතිඵලය මුළුමනින්ම ශූන්‍ය වනු ඇත.

ඉහත කී සංවර්ධන නිධාරිනිය මා හා පැවසූ අන්දමට තම පියාගේ වකුගඩු ආබාධය සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට ගිය දියණිය මේ වනවිට තම කන කර පවා අහිමිකරගෙන හමාරය.

ඇය දුන් දුරකතන අංකයට පසුගිය දිනයෙක මා ඇමතුමක් ලබාගත්තේ ඉන්පසුවයි. මා ඉතා අහඹු ලෙස ඒ විස්මිත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය පිළිබඳව දැනගත් බවත් අවශ්‍ය නම් පුවත්පත්, රූපවාහිනී හෝ යූටියුබ් චැනලයක් ඔස්සේ එහි සත්‍යතාව රටට ලෝකයට අනාවරණය කළ හැකි බවත් පවසත්ම ඊට පිළිතුරු දුන් කාන්තාව පවසා සිටියේ මේ වනවිට තම ගුප්ත ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය වෙත අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට රෝගීන් පැමිණෙන බැවින් ඒ සඳහා අතිරේක ප්‍රසිද්ධියක් අවශ්‍ය නොවන බවයි. එමෙන්ම ඒ ගුප්ත ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ සුලමුල පිළිබඳව කිසිවක් කීම ප්‍රතික්ෂේප කළ කාන්තාව පවසා සිටියේ "මේක මහා හාස්කම් බලයක්" යන්න පමණි. පසුව ඇයගෙන් තවදුරටත් හරස් ප්‍රශ්න ඇසීම දුරකතන ඇමතුම විසන්ධි වීමට හේතුවක් බව වටහාගත් මම එසේ නම් පස් සාම්පල් ලබාගත යුත්තේ තමන් පදිංචි නිවසේ ඊසාන අන්තයෙන් පමණක් දැයි අසා සිටියෙමි. ඒ මා දන්නා හඳුනන කෙනෙකු ඒ සම්බන්ධයෙන් විමසුම් කළ බවක් පවසමිනි.

## පස් ලබාගත යුත්තේ පදිංචි නිවසේ ඊසාන දිශාවෙන් පමණයි

"ඒක තමයි හරි ක්‍රමය. එහෙම නැතුව ඉතින් පොළොවේ ඔය කොහෙන් හරි පස් ටිකක් ගෙනැල්ලා හරියකට ලෙඩක් බලාගන්න පුළුවන් නම් මේක හාස්කම් වෙදකමක් වෙන්නේ නෑනේ" ඇය කීවාය.

කෙසේ නමුදු පසුව මා කී ලෙසම එම සංවර්ධන නිලධාරිනිය ඒ වකුගඩු රෝගියාගේ නිවසට ගොස් ඔවුන් පස් සාම්පල් ගත් දිශාව පරීක්ෂා කළ අතර එය ඊසාන ලෙස හඳුනාගන්නට ඇයට හැකිවිය. එමෙන්ම ඇය පවසා සිටියේ එම රෝගියාගේ දියණිය එම ස්ථානයට ගෙනගොස් ආපසු ගෙනා රතු පැහැති පස් සාම්පල් අඟුරු මෙන් කළු පැහැ ගැන්වී තිබීම මත එහි කිසියම් ගුප්ත සත්‍යතාවක් තිබේයැයි ඔවුන් තරයේම විශ්වාස කළ බවකි.

ජෛව රසායනික සංයුතියක් වන පසට විවිධ ද්‍රව්‍ය මුසු කිරීමෙන් එහි පැහැය වෙනස් කිරීමේ පහසු හැකියාවක් තිබේ. එසේ නොමැති වුවද තෙත පසක් වියළි බවට පත්වීමෙන් පවා එහි පැහැය වෙනස්වීමේ ස්වභාවික අවකාශයක් පවතී. තම සමීපතමයන්ගේ රෝගාබාධ නිසා දරුණු සිත් පීඩාවන්ගෙන් පසුවන්නවුන් රවටා කරන මෙවැනි ජාවාරම් අද වනවිට බරපතළ සමාජ ඛේදවාචකයක් බවට පත්ව ඇත. නමුත් ඒ ඛේදවාචකයට වගකිව යුත්තේ ගුප්ත ක්‍රියාකාරකම් කරන කපටි පුද්ගලයින් පමණක් නොවේ. ඔවුන්ට තම සේසතම ස්වකැමැත්තෙන් පූජා කරන ජනී ජනයාද ඒ වගකීම භාරගත යුතුය. අසීමිතව සිතන්නට හැකි මොළයක් ලැබී තිබියදී, ඉන් අල්පමාත්‍ර හෝ ප්‍රයෝජනයක් ගන්නේ නම් කිසිවෙකුට මෙවැනි රැවටිලිකාරයින්ට හසුවීමට සිදුවන්නේ නැත.

# ඉරණමත් එක්ක කරණම් නොගැහුවොත් මේ ගේම ගහන්න බෑ මැණිකේ

**ඔයා දෛවය විශ්වාස කරනවද?**

නැත්නම් තාමත් ඉරණම කර ගහගෙන යනවාද? ඇස්වලට උනන කඳුළක් ගානේ, හිත රිදෙන පෑරෙන වාරයක් ගානේ දෛවයට දෙස් කියලා අත පිහිදගන්න පුළුවන් වුණාට, ඇස්වල කඳුළු පිහිදගන්න එක ඒ තරම් ලේසි නෑ කියලා හිතිලා නැද්ද? ජීවිතේ එහෙම තමයි චූටි මැණිකේ... අපිම අපේ කඳුළු පිහිදගෙන හිනාවුණේ නැත්නම් අපේ කඳුළු පිහින්න කවුරුත් එන්නේ නෑ. කොටින්ම කිව්වොත් අපිට ප්‍රේක්ෂකයෝ ඉන්නේ මූණේ හිනාව තියන වෙලාවට මිසක ඇස්වල කඳුළු තියෙන වෙලාවට නෙවෙයි.

අනිත් එක ඔය කියන මහලොකු ඉරණම ඔයාව දාපු තැන කොතැන වුණත් ඒක වෙනස් කරන්න ඔයාට පුළුවන්. සමහරවිට කෙන්දරේ බලපු උන්නැහේ කියන්න ඇති තව අවුරුදු ගාණකට ඔලුව උස්සන්න හම්බවෙන්නේ නෑ කියලා. උන්දැට බම්බු ගහගන්න කියලා හෙට ඉඳලා උදේ 5ට එලාම් එක තියලා නැගිටින්න. හොඳ පිරිසිදු වතුර වීදුරුවක් බොන ගමන් නැගෙනහිර අහසේ පායගෙන එන ඉර දිහා බලන්න. අපි නොදන්නවා වුණාට ඉරටත් ප්‍රශ්න ඇති. එන්න එන්නම ඉරේ රස්නෙ වැඩිවෙන එක විතරයිනෙ අපිට දැනෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අපිට නොපෙනුණාට එයත් දැවෙනවා... පිච්චෙනවා... හැබැයි වරද්දන්නෙ නැතුව හැමදාම උදේට නැගෙනහිර අහසින් ඉර පායනවනේ... නේද?

මම කියන්නේ ඔයත් ඒ වගේ වෙන්න. එච්චර පිච්චි පිච්චි ලස්සනට පායන්න ඉරට පුළුවන් නම් ඇයි ඔයාට බැරි?

තව දෙයක් කියන්නද මැණිකේ? ඔයා පස්ස පැත්තට ඉර පායනකන් නිදාගන්න කම්මැලි ගුහාවක් නම් විතරයි අර කේන්දර උන්නැහේ ඇදබාපු බේගලේ හරියටම හරි යන්නේ. හැබැයි උදෙන් නැගිටලා පොඩි එක්සර්සයිස් ටිකක් එහෙම කරලා, උදේට තියන දෙයක් එක්ක හොඳට කාලා සැලසුමක් ඇතුව දවස පටන්ගත්තොත් ඔයාව බය කරපු ඔය හැම ග්‍රහයෙක්ම ඔයාට බයවෙන්න පටන්ගන්නවා. අර කලින් කියපු ඉරණම වෙනස් කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ එහෙම කැපවීමෙන් වැඩ කළොත් විතරයි. එහෙම නැතුව කිසිම වෙහෙසක් නොගෙන, බෝධියට පැන් කළ ගණන් වත්කළා කියලා සෙතක් වෙන්නේ නෑ. ග්‍රහයෝ බය වෙන්නෙත් නෑ.

තව දෙයක්... ඔය ගව් ගාණක් දුර ඉන්න ග්‍රගයෝ නෙවෙයි ඇත්තටම ඔයාගේ ඉරණම තීන්දු කරන්නේ. ඔයාගෙ ඇස් මානේ ඔයාට පේන දුරින් ඉන්න සමහර ග්‍රහයන්ගේ බලපෑම ඊට වඩා වැඩියි. බෝධිය පැනින් නාවන්න කියලා ළඟ ඉන්න ග්‍රහයෝ කියන්නේ නෑ. කපුටන්ට එළඟි තෙල් බත් දෙන්න කියලා කියන්නෙත් නෑ. හැබැයි උන් මෙහෙම කියනවා. "ඔය ඉවෙන්ට් එකට යන්නම ඕනද?", "ජොබ් එකේ වැඩවලට වුණත් තනියම අතන මෙතන පිරිමි එක්ක යන්න එන්න තියාගන්න ඕන නෑ.", "ගෑනු වුණාම එච්චර ෆෝවර්ඩ් වෙන්න නරකයි. එතකොට ගෑනුකම නැති වෙනවා."

ගැහැනු ආත්ම ලබපු හැමෝම කාගෙහරි බිරිඳක්, පෙම්වතියක් වෙන්න ඕන කියලා එකක් නෑ. එහෙම වාසනාවන්ත බිරින්දෑවරු, පෙම්වතියන් මේ ලෝකෙ ඉන්නවා තමයි. හැබැයි එහෙමයි කියලා හදිස්සි වෙලා අහක යන පූජා වට්ටිවලටනම් අත ගහන්න හිතන්නවත් එපා

ඉතින් ළඟම ඉන්න ග්‍රහයා ඔහොම කිව්ව ගමන් ඒක කොයිතරම් වැදගත් ඉවෙන්ට් එකක් වුණත් ඔයා යන්නේ නෑ. අතන මෙතන හැමතැනම පිරිමි එක්ක ගනුදෙනු කරන්න ඕන නෑ කිව්වම, කොයිතරම් ප්‍රයෝජනවත් වැඩක් වුණත් ඔයා ඒක අතෑරලා දානවා. සමහරවිට එහෙම කරන්නේ නිකරුණේ කතා අහන්න ඔයා අකමැති නිසා වෙන්න පුළුවන්. අනිත් එක ඒ කියන විදියට ගෑනුකම රැකගන්න ගිහින් ඔයාට ඔයා වෙන්න තිබුණු අවස්ථා කීයක් නම් මඟහැරෙන්න ඇතිද?

එහෙම කරලා ගව් ගාණක් දුර ඉන්න ග්‍රහයන්ගෙ පිට වරද පටවන එක හරි නෑ නේද? ඒ නිසා උණු කෝපි කෝප්පයක් බොන ගමන් ටිකක් නිවී සැනහිල්ලේ හිතලා බලන්න. ඔයාගෙ ඉරණම තීන්දු කරලා තියෙන්නේ වටේ ඉන්න ග්‍රහයෙක් නැත්නම් දෙන්නෙක් මිසක් ඔය කියන නවග්‍රහයො නෙවෙයි.

ඒ නිසා බෝධි පූජාවක් බැරිනම් බහිරව පූජාවක් හරි තියලා අන්න ඒ ග්‍රහයෝ ටික හලල දාන්න. එහෙම නැත්නම් මේ ගමන යන්න බෑ. හැමදාම ඔයා එකම තැන. හැමදාම ඔයාගේ ඇස්වල කඳුළු.

ගැහැනු ආත්ම ලබපු හැමෝම කාගෙහරි බිරිඳක්, පෙම්වතියක් වෙන්න ඕන කියලා එකක් නෑ. එහෙම වාසනාවන්ත බිරින්දෑවරු, පෙම්වතියන් මේ ලෝකෙ ඉන්නවා තමයි. හැබැයි එහෙමයි කියලා හදිස්සි වෙලා අහක යන පූජා වට්ටිවලටනම් අත ගහන්න හිතන්නවත් එපා.

දැන් ඔය ප්‍රේම ලෝකවල ඉඳගෙන හීන මාලිගා හදන එක ටිකකට නතර කරලා ජීවිතේ වෙනස් කරන ප්ලෑන් එක ගහන්න. ඉන්න තැනින් අඩියක් හරි ඉස්සරහට යන්නේ කොහොමද කියලා හිතන්න. ඔයා වෙනුවෙන් ඔයා ඒ සැලසුම හැදුවෙ නැත්නම් කවුරුත් බන්දේසියක තියලා එහෙම සැලසුම් ගෙනැල්ලා දෙන්නේ නෑ. ඔයා ඔය ඉන්න විදියටම ඉන්නවා දකින එක ඇරෙන්න ඔයා ජීවිතේ ඉස්සරහට යනවා දකින්න වෙන කාටවත් ඕන නෑ. හැබැයි ඔයා ඉන්න තැනින් ඉස්සරහට යන්න පටන්ගන්න මොහොත තියෙනවා නේද...? අන්න එදාට සිය දහස් ගණනින් පිරිවර එකතුවෙලා ඔයාගෙ ගමනට ඔල්වරසන් දෙන්න පටන්ගනියි. එතකන් බල්ලෙක්වත් බලන්නේ නෑ මැණිකේ. ඒක තමයි ඇත්ත.

අපූර්වා

## හිත කොනිත්තන කවි

## ගිම්හාන සුළඟ

සුරඟනන් දේදුනු අඳින්නට
ගෙනා සායම් බඳුන් හැලිලා
අන්න බටහිර සිතිජ ඉවුරේ
පාට පාටින් රටා ඇඳිලා
බලන්නට යමු බලාගෙන ඉමු
උසම කඳු මුදුනකට නැගලා
හිතට හිතුණොත් පුදුමයක් නෑ
ජීවිතේ සුන්දරයි කියලා

හිරුත් නික්මෙයි සිතිජ ඉවුරෙන්
මුහුද යට මාලිගය හොයලා
ඒත් එක්කම සඳත් නැග එයි
අඳුරු වූ ලෝකයට එබිලා
සිහිල් සඳරැස් කන්ද මුදුනෙන්
ඔබේ සඳවන් වතට වැටිලා
සිනාසෙනකොට සිනාසෙන්නම්
ඔබත් වන දෙව්ලියක් කියලා

අහස් වියනට නැගී ඉගිලුණු
කුරුල්ලන් යයි අහස හැරලා
උසැති තුරු හිස් මතින් වැතිරී
අඳුරු රෑ යම ගිමන් නිවලා
රහස් කොඳුරා කිරිල්ලියනට
ආදරේ සුන්දරයි කියලා
හෙටත් අහසේ ඉගිල්ලී යයි
අපට මොකටද ඔවුන් දැකලා

සීත අරගෙන සුළඟ එනකොට
රැයේ පිනිමල් සමඟ එතිලා
ඔබට තරමක් දැනෙයි සීතල
ඉරක් ඇත්නම් හොඳයි හිතිලා
වලාසළුවක් ඉරා දෙන්නට
බැරි වුණෝතින් උඩට පැනලා
මගේ පපුවට තුරුලු කරගෙන
බලාගන්නම් පණත් දීලා

තරන

**ඉන්දිකා ප්‍රනාන්දු**
මනෝඋපදේශිකා
සමාජ විද්‍යා ග්‍රන්ථ කතුවරි

# මේ දෙවිදියෙන් ඔයාගේ විදිය මොකක්ද?

“අපෝ ඒකා මහ මූසල මනුස්සයෙක්නේ. කාගෙවත් මූණක් බලන්නේ නෑ... කතා කරන්නේ නෑ... ගල්බිල්ලා වගේ.”

එක පිරිසකට ඔහොම කියද්දි තව පිරිසකට මෙහෙම කියනවා.

“අපෝ ඕකිද? ඒකී මහ නැට්ටුක්කාරි. පැන පැන කතාවට යන්න තියෙනවා නම් කාත් එක්ක හරි කමක් නැහැ.”

මේ ලෝකේ හැම මනුස්සයෙක්ම එක වගේ නැහැ. හැබැයි ගොඩක් උදවියට මේ වෙනස්කම ගැන වැටහීමක් නැහැ. අනිත් හැමෝම තමන් වගේ වෙන්න ඕනේ කියලයි බහුතරේ හිතන්නේ. ඒ වෙනස්කම තේරුම්ගන්න බැරුවහම කියන කතා තමයි ඔය උඩින් කියව්වේ. එක්දහස් නවසිය ගණන්වල ස්විස්ටර්ලන්තේ ජීවත්වෙච්ච කාර්ල් යුංග් කියන මනෝ වෛද්‍යවරයා මිනිස්සුන්ගේ පෞරුෂ බෙදන්න පුළුවන් ආකාර දෙකක් හඳුන්වලා දුන්නා. එකක් තමයි අන්තර්වර්තී (Introvert), අනෙක බහිර්වර්තී (Extrovert). මේ දෙවිදියක මිනිස්සු ගැන අවබෝධයක් තියෙනවා නම් තමන්ට තමන්ව වගේම සහකරු, යාළුවෝ, නෑයෝ ඔය ඕනම මනුස්සයෙක්ව තේරුම් අරන් ඒ අයත් එක්ක ගනුදෙනු කරන්න පහසුයි.

දෙවිදියක මිනිස්සුන්ගේ කතාව මම අන්තර්වර්තීන්ගෙන් පටන්ගන්නම්. අන්තර්වර්තීන් කියන්නේ ඇතුළට ඒ කියන්නේ තමා අභ්‍යන්තරයට නැමුණු ලක්ෂණ තියෙන මිනිස්සුන්ට. වැඩිය කතා කරන්නේ නැහැ, අහංකාරයි වගේ තමයි මේ අයට සමාජය කියන්නේ. අන්තර්වර්තීන් වැඩිපුර කතා නොකරන්නේ, පාඩුවේ ඉන්නේ අහංකාරකම නිසා නෙමෙයි. ඒක එයාලගේ සොබාවය. කොටින්ම කිව්වොත් එයාලගේ මොළය සැකසිලා තියෙන විදිය. අන්තර්වර්තිකයන්ගේ මොළයේ ඉදිරිපස තැලමස කොටසේ රුධිය ප්‍රවාහය වැඩියි. ඒ නිසා මේ අයගේ මොළයේ උද්දීපනය වැඩියි. මේ අය මොළය තවත් උද්දීපනය කළොත් උදාහරණයක් විදියට උත්සවයකට ගිහින් නැටුවොත් ඒ අයගේ මොළයේ උද්දීපනය තවත් වැඩිවෙනවා. එතකොට මොළයට ඒක දරාගන්න අමාරුයි. මොළයේ උද්දීපනය සමබරව තියාගන්න තමයි ඒ අයට ඒ විදියේ ලක්ෂණ ලැබිලා තියෙන්නේ. නැතිව අහංකාරකමකට නෙමෙයි.

අන්තර්වර්තීන්ගේ ලක්ෂණ ටිකක් බලමු. මේ අය ගොඩක් වෙලාවට සන්නිවේනය කරන්නේ තමන් එක්ක. සමාජශීලී නැහැ. අන්තර්වර්තිකයෝ අකමැතිම වැඩේ තමයි අනිත් අයත් එක්ක කතා කරන එක. සද්දබද්ද තියෙන කලබලකාරී පරිසරවලට කැමැත්තක් නැහැ. නිස්කලංක පරිසරයක හුදෙකලාව ඉන්න තියෙනවා නම් ඊට එහා සතුටක් නැහැ. තනියම ඉන්නවා කියන්නේ ඒ අය දුකෙන් ඉන්නවා කියන එක නෙමෙයි. තනියම ඉන්න තරමට එයාලට දැනෙන්නේ සතුටු, ආරක්ෂිත හැඟීම්. විනෝද ගමන්, උත්සව වගේ දේවල් අන්තර්වර්තිකයන්ට අරහං. ඒ වගේම මෙයාලට යාළුවෝ මහ ගොඩක් නැහැ. යාළුවෝ මුණගැහෙන්න යන එක යාළුවන්ගෙන් වුණත් නිතර කෝල් එන එක ගැන එයාලට වැඩි සතුටක් නැහැ. ඒ වගේම ඔවුන් හරිම ලැජ්ජාශීලියි. සභාවක් ඉස්සරහට ගිහින් කතා කරන්න මේ අය ලැජ්ජයි. දෙයක් කරද්දි වුණත් අනිත් අය මොනවා හිතයිද කියන එක ලොකුවට අදාළ කරගන්නේ නැහැ. ජනප්‍රිය වෙන්න, ලස්සනට අඳින්න, වැඩිපුර හිනාවෙන්න අන්තර්වර්තිකයින් අකමැතියි. දේකට හොඳ අවධානයක් දෙන්න, යමක් සැලසුම් කරන්න, ගැටලු විසඳන්න මේ අයට හොඳ හැකියාවක් තියෙනවා. අනර්තර්වර්තීන් ගොඩක් වෙලාවට කේන්තිය පාලනය කරගන්නවා. හැබැයි ඉඳලා ඉඳලා එකපාර තරහා පිට කරන්න බැරි නැහැ. එවෙලෙට ඔවුන් දරුණු වෙන්නත් පුළුවන්. අනිත් අයත් එක්ක එකතු වෙලා කණ්ඩායම් වැඩ කරන්න අකමැතියි. ඒ නිසා තාක්ෂණවේදන, ලේඛනය, සොෆ්ට්වෙයා ඉංජිනියරින්, එකවුන්ට්ස්, ග්‍රැෆික් වගේ තනියම කරන්න පුළුවන් රැකියා තමයි තෝරගන්නේ. තමන්ටම නැඹුරු නිසා මේ අයට අනිත් අය ගැන දැනෙනවා අඩුයි. ඒ නිසා සමාජ සත්කාර වගේ දේවල්වලට ලොකුවට පෙළඹෙන්නේ නැතිවෙන්න පුළුවන්. මෙයාලා තමන්ගේ ප්‍රශ්න කාත් එක්කවත් බෙදාගන්නේ නැහැ. ඒ නිසා සියදිවි නසාගැනීම්වලට යන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි.

දැන් අපි බලමු බහිර්වර්තිකයන් ගැන. මේ අයගේ පිටුපස තැලමසයේ රුධිර ගමනාගමනය වැඩියි. ඒ නිසා මොළයේ උද්දීපනය අඩුයි. මොළය උද්දීපනය වෙන ක්‍රියාකාරකම් කරන්න වැඩිපුර උත්සාහ ගන්නේ ඒකයි. මිනිස්සු සංවේදී වෙන්නේ පිටුපස තැලමසය නිසායි. ඒ පැත්තේ රුධිර ගමනාගමනය වැඩි නිසා බහිර්වර්තිකයන් අන්තර්වර්තිකයන්ට වඩා සංවේදියි. ඒ වගේම තමයි මේ අයට තියෙන්නෙ බාහිරට නැමුණු ලක්ෂණ.

ඔවුන් තනියම ඉන්න අකමැතියි. කණ්ඩායම් ගැහිලා කතා කර කර ඉන්න තියෙනවා නම් ඒක තමයි සතුට. ඔය ඔෆිස්වල වුණත් නිතරම රංචු ගැහිලා කතා කරන්නේ මේ ලක්ෂණ තියෙන අය. අවශ්‍ය දේයි අනවශ්‍ය දේයි හැම එකම කියවන එකත් බහිර්වර්තිකයන්ගේ හැටි. මේ අය සමාජශීලියි. බැහැලා සමාජ සත්කාර කරන්න කැමැතියි. ඒ වගේම හරිම මිත්‍රශීලියි. ඕනම කෙනෙක්ව කතාවට අල්ලගන්න දක්ෂයි. කලබලකාරී පරිසරවලට කැමතියි. උත්සව, විනෝදගමන් අතඅරින්නේ නැහැ. ජනප්‍රිය වෙන්න, අනිත් අය අතර කැපිලා පේන්න, සෙනඟක් මැදට ගිහින් කතා කරන්න කැමතියි. අනිත් අයගේ අවධානය දිනාගන්න ලස්සනට ඇඳුම් අඳිනවා. කල්ලි ගැහෙන්න ආස නිසා මේ අයව මත්ද්‍රව්‍ය මත්පැන්වලට පොළඹවාගන්න ලේසියි. තමන්ගේ හැම ප්‍රශ්නෙම අනුන් එක්ක කියන නිසා සියදිවි නසාගන්නවා අඩුයි. කේන්තිය පාලනය කරගන්නෙ නැති නිසා නිතරම ආවේගශීලී වෙනවා. කණ්ඩායමක් හොඳට මෙහෙයවන්න බහිර්වර්තිකයන්ට පුළුවන්. පන්සල්වල පල්ලිවල දායක සභාවල වැඩිපුරම ඉන්නේ බහිර්වර්තිකයෝ. දේශපාලනය, නිවේදන වෘත්තිය, රංගනය, මානව සම්පත් කළමනාකරණය, මාකටින්, ගුරු වෘත්තිය, ඉවෙන්ට් ප්ලෑනින් වගේ මිනිස්සු එක්ක ගැවසෙන වෘත්තීන්වලට වැඩිපුර කැමතියි. කැපී පෙනෙන්න ආසාවක් තියෙන නිසා අනිත් අයව කපලා හරි උඩට යන්න බලන සොබාවක් මේ අයගේ තියෙනවා. 1973 තිරගත වෙච්ච අභිමාන් චිත්‍රපටයේ ගායක සැමියට තිබුණේ බහිර්වර්තී ලක්ෂණ. බිරිඳ ඔහුට වඩා ඉහළ යද්දි ඊර්ෂ්‍යා හිතුණු නිසා ඔහු බිරිඳට වෙනස්කම් කරන්න ගත්තා චිත්‍රපටය බැලුව අයට මතක ඇති.

අන්තර්වර්තීන්ටත්, බහිර්වර්තීන්ටත් ආවේණික ඔය ලක්ෂණ පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට අඩු වැඩිවෙන්න, වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. ඔය තැන් දෙක මැද ඉන්න අයත් ඉන්නවා. අවස්ථාවක් අනුව ඒ අයගේ ලක්ෂණ වෙනස් වෙනවා. ඒ අයට කියන්නේ ඇම්බවර්ටර්ස් (Ambivert) කියලා. අර දෙගොල්ලන්ගෙම ලක්ෂණ මේ අයට තියෙනවා.

කිසිම වෙලාවක අපිට අන්තර්වර්තකියෝ හොඳයි නැත්නම් බහිර්වර්තිකයෝ හොඳයි කියලා නිගමනයකට එන්න බැහැ. ඒ දෙපාර්ශවයේම ලක්ෂණවල වාසි අවාසි තියෙනවා. ඒ දේවල් අඳුනගෙන කළමනාකරණය කරන්න එක තමයි පහසු. හැබැයි එකක් අන්තර්වර්තිකයන් එක්ක ප්‍රශ්න කතා කරන්න ටිකක් අමාරු වැඩක්. හැබැයි බහිර්වර්තීන්ට ඕනම දෙයක් කතා කරලා තේරුම් කරන්න ලේසියි.

මම දන්න බොහොම ලස්සන යුවතියක් හිටියා. පුංචි කාලේ ඉඳලම ඇය කැමති පාඩුවේ පැත්තකට වෙලා ඉන්න. ඇය විවාහ වෙච්චි තරුණයා බොහොම සමාජශීලියි. ඉතින් බැඳපු දවසේ ඉඳලා හැමදාම මේ ගෙදර පාටිලු. මේ බිරිඳට මේක සෑහෙන මානසික වදයක් වෙලා. අවසානෙදි ඇය සියදිවි නසාගන්න උත්සාහ කරලා. පස්සේ අපි මේ දෙන්නවම ගෙන්වලා දෙන්නට දෙන්නගේ ගතිගුණ පැහැදිලි කළා. පස්සේ ඒ දේවල් සමබරව කළමනාකරණය කරගන්න දෙන්නම කැමති වුණා.

තව පවුලක් හිටියා මේ ගෙදර සැමියා බොහොම හොඳ රැකියවක් කරන බොහොම නගරබද කෙනෙක්. ගෙදරට මුදල් දෙනවා ඇරෙන්න දරුවෙක්ගේ දෙයක්වත් අහලා බලන්නේ නැහැ කියලා බිරිඳ සෑහෙන මානසිකව වැටුණා. පස්සේ මම මේ බිරිඳට කතා කරලා සැමියාගේ ස්වභාවය පැහැදිලි කළා. මේක මොළයේ පිහිටීම, ජාන එක්ක එන දෙයක් නිසා ඒ ලක්ෂණ එකපාර වෙනස් කරන්න අමාරුයි. ඉතින් බිරිඳ ඔහු එක්ක ගනුදෙන කරන විදිය වෙනස් කළා. ඇය වුණත් තරහට ඇගේ ප්‍රශ්න ඔහුට කියලා නැහැ. කතා නොකළත් ගෙදර ප්‍රශ්න ඔහුට කියන්න කියලා මම උපදෙස් දුන්නා. කාලය යද්දි ඔහු උවමනාවෙන්ම ඇයට ඇහුම්කන් දුන්නා. වෙනදට වඩා පවුල ගැන හොයාල බලන්න පටන්ගත්තා.

අන්තර්වර්තිකයන් දෙන්නෙක් අතර වෙන විවාහ සාර්ථක වෙන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. බහිර්වර්තිකයෙක් හොඳ අවබෝධයකින් අන්තර්වර්තිකයෙක් විවාහ කරගන්නවා නම් ඒ විවාහයත් බොහොම සාර්ථක එකක් වෙනවා. බහිර්වර්තිකයන් බහිර්වර්තිකයන් අතර වෙන විවාහයන් බොහොම අවබෝධයෙන් කරන්න ඕන එකක්. මොකද දෙන්නම නිතරම කියවන්න ගියාම ඇහුම්කන් දෙන්න කෙනෙක් නැති වෙනවනේ.

අන්තර්වර්තිකයන්ගේ සමාජශීලී බව අඩුයි. ඉතින් අවශ්‍ය වෙලාවට ඒ අයට ශක්තියක් වෙන්න බහිර්වර්තීන්ට පුළුවන්. කතා කරන්නේ නැහැ කියලා ඒ අය දිහා වෙනස් ඇහැකින් බලන්න එපා. ඒ එයාලගෙ හැටි. ඕනම ප්‍රශ්නයක් කතාබහ කරලා නම්‍යශීලී වෙලා ආදරෙන් විසඳගන්න පුළුවන්.

ලිපිය කියව්වයින් පස්සේ තම තමන්ගේ ලක්ෂණ ගැන හිතන්න. සමාජයේ ඉන්න අනිත් මිනිස්සුන්ව තේරුම්ගන්න උත්සාහ ගන්න කලින් තමන්වම තේරුම්ගන්න බලන්න. තමන් වැඩිපුර කතා නොකරන කෙනෙක් නම් වැඩිපුර කතා කරන සමාජශීලී අය දිහා බලලා අනේ එයාලට වගේ මට බෑනේ කියලා හිතලා දුක්වෙන්න එපා. තමන්ගේ ගතිගුණ තේරුම් අරන් ටිකෙන් ටික යාළුවෝ හදාගන්න උත්සාහ කරන්න.

අනේ අරයා වගේ තැන්පත් විදියට මට ඉන්න බෑනේ කියලා හිතන්නත් එපා. ඒ එයාගෙ හැටි ඔය ඔයාගේ හැටි.

සැමියා/බිරිඳට මේ ලක්ෂණ තියෙනවා කියලා මෙච්චර කල් දුකින් හිටියා නම් මිනිස්සුන්ගේ මේ වෙනස්කම් අඳුනගන්න. ඔවුන්ව තේරුම් අරන් අවබෝධයෙන් වැඩ කරන්න කියලයි අවසානෙදි කියන්න ඕනේ.

1973 තිරගත වෙච්ච අභිමාන් චිත්‍රපටයේ ගායක සැමියට තිබුණේ බහිර්වර්තී ලක්ෂණ. බිරිඳ ඔහුට වඩා ඉහළ යද්දි ඊර්ෂ්‍යා හිතුණු නිසා ඔහු බිරිඳට වෙනස්කම් කරන්න ගත්තා චිත්‍රපටය බැලුව අයට මතක ඇති.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

# ගෙදර ඉඳන් සෙරෙප්පු විකුණලා මාසෙට ලක්ෂයකට වඩා හොයනවා

ලෝකේ පැරණිම සෙරෙප්පුව හම්බවුණේ 1938 අවුරුද්දේ ඔරිගන්වල ෆෝට්රොක් කියන ගුහාවේ තිබිලලු. පුරා විද්‍යාඥයෙක් වුණු ලූතර් ක්‍රෙස්මන්ට තමයි ඒක හම්බවෙලා තියෙන්නේ. ඔහු කියන විදියට ඒ සෙරෙප්පුව ඒ වෙනකොටත් අවුරුදු 9000ක් විතර පරණයි. මිනිස්සු සෙරෙප්පු දාන්න පටන්ගත්තේ එක්දාස් නවසිය බර ගණන්වල ඉඳලා කියන එක තේරුම්ගන්න ඒ කතාවම ප්‍රමාණවත්. කොහොම වුණත් එදා මෙදා තුර කාලයේ සෙරෙප්පුවලට තියෙන ඉල්ලුම වැඩිවුණා මිසක් කවදාවත් අඩුවෙලා නම් නෑ.

ඒ ඉල්ලුම ඉල්ලමක් කරගෙන බොහොම කෙටි කාලෙකින් ලක්ෂෙට කොඩි දාපු තරුණියක් ගැනයි මේ කියන්න යන්නේ. ඇගේ නම නිරුදිකා කරුණාරත්න. පහුගියදා අපි මීගමුව, කොච්චිකඩේ ප්‍රදේශයේ තියෙන ඇගේ නිවහනට ගොඩවුනේ සෙරෙප්පු ගන්න හිතාගෙනම නෙවෙයි, සෙරෙප්පුවෙන් ගොඩගිය ඇගේ කතාව දැනගෙන ඔබට කියන්න.

**"මට පුංචි කාලේ ඉඳන්ම මගේම දෙයක් කරලා සල්ලි හොයන්න ලොකු උවමනාවක් තිබුණා. ඒ නිසා ඉස්කෝල ගමන ඉවරකරාට පස්සේ මං ඒ ගැන සෑහෙන්න හිතුවා. ඒත් කරන්නේ මොකක්ද කියලා ඇත්තටම හිතාගන්න බැරිවුණ නිසා මං විවිධ රැකියාවල් කළා. කොහොමහරි අවුරුදු 10ක් විතර යනකල් රැකියා දෙක තුනක්ම කළා."**

ඔය අතරේ නිරුදිකා පිටරට යූටියුබ් චැනල් එකක තිබුණු පුංචි වීඩියෝ එකක් දැකලා. ඒකෙ තිබිලා තියෙන්නේ සෙරෙප්පු හදන හැටි. ඒ වෙලාවෙ තමයි ඇයටත් හිතිලා තියෙන්නේ ඒ කියන තාලෙට සෙරෙප්පුවක් දෙකක් හදලා බලන්න. උත්සාහ කරලා බලද්දී වැඩේ ගොඩදාගන්න පුළුවන් බව තේරුණු නිසා ඇයට හිතුණාලු ව්‍යාපාරයක් විදියට මේක පටන්ගන්න.

"ගිය අවුරුද්දේ ඔක්තෝබර් මාසේ තමයි වැඩේ පොඩියට පටන්ගත්තේ. ඒත් මුලින් සෙරෙප්පු හදන්න ගියේ නෑ. මුලින් කළේ සාමාන්‍ය රබර් සෙරෙප්පු ජෝඩු දහයක් ගෙනැත් ඒවා ඩිසයින් කරපු එක. පස්සේ ඒවා යාළුවන්ට නෑදෑයින්ට එහෙම විකුණුවා. එයාලගෙන් හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබුණා. ඒ අතරතුරේ ෆේස්බුක් එකේ ටික්ටොක් එකේ එහෙමත් ඩිසයින් කරපු සෙරෙප්පු ටික දැම්මා."

සමහරුන්ගේ ජීවිත කතා කණපිට පෙරළන්නෙම සමාජ මාධ්‍යය. පහුගිය ටිකේ අපි ඔබට හඳුන්වා දීපු බොහෝ ව්‍යවසායිකාවන්ට බෙදපු හැන්දෙන්ම තමයි මේ සමාජ මාධ්‍ය නිරුදිකාටත් බෙදලා තිබුණේ. ඒ නිසා ඩිසයින් කරපු සෙරෙප්පු වල පින්තූර දැම්මට පස්සේ හැමෝම වගේ ඒ ගැන අහන්න ගත්තලු. ඒවා කොහෙද ගන්න තියෙන්නේ, ඩිසයින් කරන්නේ කොහොමද කියලත් ඇහුවලු.

**"ඊටපස්සේ මං නිරුදි ක්‍රාෆ්ට් (Nirudi Craft) කියලා යූටිබ් චැනල් එකක් හැදුවා. එහෙම හදලා සෙරෙප්පු ඩිසයින් කරන හැටි ඒකෙන් කියලා දුන්නා. ඒ හරහා මගේ වටේ ලොකු පිරිසක් එකතුවුණා. ඔය අතරේ මට හිතුණා හැමෝම ඩිසයින් කරන්න ඉගෙනගන්න එකේ මං සෙරෙප්පු හදන්න ඉගෙනගත්තා නම් ලොකු දෙයක් කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. එහෙම හිතලා මං සෙරෙප්පු හදන වැඩේට අතගැහුවා."**

නිරුදිකා කියන විදියට ඇය ඒකට යොමුවෙලා තියෙන්නේ දැඩි ආත්මවිශ්වාසයකින්. ඇය එදා හිතුවලු කොහොමහරි සෙරෙප්පු ව්‍යාපාරයෙන් ඇය ලොකු ගමනක් යනවා කියලා. එහෙම හිතලයි සෙරෙප්පු කපන පොඩි මැෂින් එකක් අරන් තියෙන්නේ. නිරුදිකා කියන විදියට ඒකෙන් දවසට පන්හයසීයක් සෙරෙප්පු නිෂ්පාදනය කරන්න පුළුවන්.

"මුලදි නම් දවසට සෙරෙප්පු ජෝඩු සීයයි දෙසීයයි හැදුවේ. ඒත් දැන් පන්හයසීයක් විතර හදනවා. කොච්චර හැදුවත් දෙන්න පුළුවන්. මං සාමාන්‍ය සෙරෙප්පු ජෝඩුවක් විකුණන්නේ රුපියල් 270ක් වගේ මුදලකට. ඒත් ඩිසයින් කළොත් රුපියල් 1200කට වගේ දෙන්න පුළුවන්."

**මුලදි නම් දවසට සෙරෙප්පු ජෝඩු සීයයි දෙසීයයි හැදුවේ. ඒත් දැන් පන්හයසීයක් විතර හදනවා. කොච්චර හැදුවත් දෙන්න පුළුවන්**

නිරුදිකා කියන විදියට ගොඩාක් අය කරන්නේ නිරුදිකාගෙන් රුපියල් 270කට සෙරෙප්පු ජෝඩු තොග වශයෙන් අරන් ගිහින් ඩිසයින් කරලා ලොකු ගාණකට වෙළඳපොළට දාන එකලු.

"ඒක එයාලට ලොකු ලාබයක් ගන්න පුළුවන් වැඩක්. මොකද කෙනෙක් මගෙන් දෙසිය ගාණකට සෙරෙප්පු ජෝඩුව අරන් ගිහින් ඩිසයින් කරලා රුපියල් දාහකට විකුණුවත් ඩිසයින් කරන්න යන පොඩි ගාණ ඇරුනම එතැනම එක සෙරෙප්පු ජෝඩුවකින් රුපියල් හයහත්සීයක ලාබයක් ගන්න පුළුවන්නේ."

නිරුදිකා නිෂ්පාදනය කරන රබර් සෙරෙප්පු ලංකාව වටේම අය ඇවිත් තොග පිටින් අරන් යනවලු. ඒ වෙනුවෙන් කොච්චර ඉල්ලුමක් තියෙනවද කීවොත් දවසට සෙරෙප්පු ජෝඩු දාහක් හැදුවත් කිසිම ප්‍රශ්නයක් නැතුව ඒ ඔක්කෝම දෙන්න පුළුවන් කියලයි ඇය අපිත් එක්ක කිව්වේ.

**"මං ලොකුවට කඩ කාමර අරන් මේ වැඩේ කරන්නේ නෑ. ගේ පිටිපස්සේ පොඩි කාමර කෑල්ලක් මේ වැඩේට වෙන්කරලා තියෙනවා. එතැන තමයි හැමදේම වෙන්නේ. තාම මං සෙරෙප්පු නිෂ්පාදනය කරන්න අරන් අවුරුද්දක්වත් නෑ. ඒත් මේ වෙනකොට මං මේකෙන් මාසෙකට රුපියල් ලක්ෂයකට එහා ලාබයක් උපයනවා."**

දන්නවද නිරුදිකා තමන්ගේ මේ ව්‍යාපාරයේ පාරිභෝගික ආකර්ෂණය සම්පූර්ණයෙන්ම දිනාගෙන තියෙන්නේ ෆේස්බුක්, ටික්ටොක් සහ යූටියුබ් කියන සමාජ මාධ්‍ය තුන හරහා.

**"ඒ වගේම ඔන්ලයින් හරහා තමයි මං මේකට වෙළඳපොළක් නිර්මාණය කරගෙන තියෙන්නේ. ඒක කොයිතරම් සාර්ථක වෙලා තියෙනවද කිව්වොත් කොච්චර සෙරෙප්පු තිබුණත් විකුණන්න පුළුවන්. ලංකාවේ හතරකොණටම මගේ නිෂ්පාදන යනවා. සමහර වෙලාවට ලංකාවෙන් පිට විදෙස් රටවලිනුත් මට ඕඩර්ස් එනවා."**

නිරුදිකා කියන්නේ 30 හැවිරිදි විවාහක තරුණියක්. ඇය කියන විදියට ඇයට මේ ව්‍යාපාරය කරගෙන යන්න ලොකුම හයිය වෙන්නේ සූපවේදියෙක් වුණු ඇයගේ සැමියයි අම්මයිලු.

"මට අභියෝග ආවා. මොකද කිසිදෙයක් මුලින් දැනගෙන හිටියේ නෑනේ. ඉතින් අමුද්‍රව්‍ය ගන්නේ කොහෙන්ද, පාවහන් ෂීට් ගන්නේ කොහෙන්ද, කුරියර් සර්විස්වලින් සෙරෙප්පු යවන්නේ කොහොමද වගේ ගොඩාක් අභියෝගවලට මං මුහුණදුන්නා. ඒත් උත්සාහය වගේම කැපවීම තියෙනවා නම් කරන්න බැරි දෙයක් නෑනේ. එහෙම හිතාගෙන ඒ අභියෝගවලට මං හොඳින් මුහුණදුන්නා."

දැන් නිරුදිකා කියන්නේ රබන් පාවහන් නිෂ්පාදනය කරන පුංචිපහේ කර්මාන්තශාලාවක හිමිකාරිනියක් කිව්වොත් හරි. ඇය කියන විදියට ඇයගේ ලොකුම ආසාව පාවහන් වෙළඳපොළේ ඇගේම සන්නාමයක් (Brand) නිර්මාණය කරන එකලු.

"අද ගොඩාක් තරුණ තරුණියෝ ජොබ් නෑ කිය කියා ගෙවල්වල නිකන් කාලේ නාස්ති කරනවා. ඒ අයට මේ වගේ ලොකු ලාබයක් ගන්න පුළුවන් ව්‍යාපාරයක් කරන්න පුළුවන්. ඉතින් මං හැමෝටම කියන්නේ මුකුත්ම බැරි නම් මං වගේ සෙරෙප්පු නිෂ්පාදනයට හරි අතගහන්න කියලා. මොකද සෙරෙප්පුවලට තියෙන ඉල්ලුම කවදාවත්ම අඩුවෙන ජාතියේ එකක් නෙවෙයි. එහෙම ආස කවුරු හරි කෙනෙක් ඉන්නවා නම් සෙරෙප්පු හදලා මං වගේ දියුණුවෙන හැටි කියලා දෙන්න මං කැමතියි."

නිරුදිකා එහෙම කිව්වේ හිතේ කිසිම කහටක් නැතුව. ඉතින් ඇයගේ පුංචි ව්‍යාපාරයට සුබපතලා අපි එන්න ආවා. ඒ එන ගමනුයි මට නිරුදිකා කියපු කතාවක් මතක් වුණේ.

"සර් බලන්නකෝ, සමහරවිට ඉස්සරහා දවසක සර් දාන්නෙත් මගේ බ්‍රෑන්ඩ් එකේ සෙරෙප්පු ජෝඩුවක් වෙන්න පුළුවන්."

ඇත්තටම එහෙම දවසක් එනවනම් කොච්චර හොඳද...

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

# කරාතේ පන්ති යන්න හිතද්දී මගේ බර කිලෝ 90යි

බුදුරජාණන්වහන්සේ වැඩ ඉන්න කාලේ මල්ලිකා බිසව දවසක් උන්වහන්සේ ළඟට ගිහින් මෙන්න කිව්වලු. "ස්වාමීනී මා කෙරේ අනුකම්පාවෙන් රූපවත් වීමේ රහස් පිළිබඳව දේශනා කරන සේක්වා" කියලා. මල්ලිකා බිසව කියන්නේ සැවැත් නුවර කොසොල් රජතුමාගේ අගබිසවනේ. බුද්ධ ශාසනයක එක වතාවක් පමණක් දෙන්න පුළුවන් අසදෘශ මහා දනය දුන්නෙත් එතුමියම තමයි.

ඉතින් භාග්‍යවතුන්වහන්සේ දේශනා කළාලු යමෙක් නපුරු සිතින් තොරව වාසය කරනවානම්, එහි පුණ්‍ය විපාකයක් විදියටයි රූපවත් වෙන්නේ කියලා.

දැන් මල්ලිකා බිසවට තව ප්‍රශනයක්. ඊළඟට එතුමිය ඇහුවලු "එතකොට ස්වාමීනි අවලස්සන වෙන්න හේතුව මොකද්ද?" කියලා.

ඒකට උන්වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙන්නේ "යම් කෙනෙක් ද්වේශ සහගත සිතින් හෝ ඊර්ෂ්‍යා සිතින් වාසය කරනවනම් එහි අකුසල විපාකයක් විදියටයි කෙනෙක් අවලස්සන වෙන්නේ" කියලා.

ඒ කාලේ ඉඳලම අපේ ගෑනු උදවියට ලස්සන වෙන හැටි දැනගන්න ඇත්නම් ආයේ ඉතින් දෙයියෝ බුදුන් වුණාත් කමක් නෑ කියලා ඔය කතාවෙන්ම පැහැදිලියි.

මේ කතාවත් ඒ වගේ රූප සොභාව ගැන කියැවෙන එකක්. අපේ කතා නායිකාවගේ නම තමයි ගෝතමී සූරියබණ්ඩාර. ශරීරයේ මහත දෙහෙතකම නිසා රටේ ලෝකෙ මිනිස්සුන්ගේ පිහි ඇනුම් වගේ කතා ඉවසගෙන ඉන්න බැරි තැන හිතාමතාම වෙනස් වුණු යුවතියක් තමයි ඇය. නම ගෝතමී වුණාට මල්ලිකාට වගේ උපදෙස් දෙන්න ගෞතම බුදුන් ජීවමාන නොවුණු නිසා ගෝතමීට ඒ වැඩේට උපදෙස් ගන්න වෙලා තියෙන්නේ කරාතේ ගුරුවරයෙක්ගෙන්.

**"මම උපතින්ම තරබාරු කෙනෙක් නෙවෙයි. ගොඩක් වෙලාවට ඉස්කෝලෙ කාලෙදිත් හොඳට ක්‍රීඩා කරපු නිසා මට ඒ කාලෙදි ලස්සන හැඩ ඇඟක් තිබුණා."**

හැබැයි එහෙම කිව්වට, 2009 අවුරුද්දේ විවාහ වුණාට පස්සේ ගෝතමීට වෙලා තියෙන්නෙත් බොහෝ විවාහක කාන්තාවන්ට සිද්ධ වෙන සන්තෑසියම තමයි.

"බැඳලා මහ කාලයක් යන්න කලින් මට පුතා ලැබෙන්න ආවා. එතකොට වෛද්‍යවරු කියපු විදියට පෝෂණය ගැන හිතලා කෑමබීම ගන්න සිද්ධ වුණා. නිතරම වගේ විටමින් වර්ගත්, අවශ්‍ය වෙලාවට එන්නත් වර්ගත් ගත්තා. ඔය කාලෙදි තමයි මාව ටික ටික මහත් වෙන්න පටන්ගත්තෙ. හැබැයි ඉතින් ගොඩක් අම්මලා දරුවෝ ලැබෙන්න ඉන්නකොට මහත් වෙන නිසා මමත් ඒ ගැන වැඩිය හිතුවේ නෑ. දරුවා ලැබුණාට පස්සෙ කෙට්ටු වෙයි කියලයි හිතුවේ. ඒත් සිද්ධ වුණේ ඒකේ අනිත් පැත්ත. අවුරුදු 32ක් වෙද්දී මගේ බර කිලෝ අනූවක් විතර වුණා."

කොහොම නමුත් ගෝතමීට වඩා ඒ බර දරාගෙන ඉන්න බැරිවුණේ වටේපිටේ ඉඳපු උදවියටලු.

"ඒ කාලේ මට අවුරුදු 32ක් වුණාට අවුරුදු 45ක වගේ පෙනුමක් තිබුණා. ගොඩක් අය 'අපෝ ඔයාගේ ඇඟේ කැත බලන්නකෝ' කියලා මූණටම කියලා තියෙනවා. ඒ වගේ වෙලාවට මං කණ්ණාඩිය ළඟට ගිහින් අඬලාත් තියෙනවා.

අද ගෝතමීගේ පෙනුම

එදා ගෝතමීගේ පෙනුම

එන්න එන්නම ඇගේ බර වැඩි වෙනකොට ගෙදරදොරේ වැඩක්වත් තනියම කරගන්න බැරි වුණා. කොටින්ම මට තනියම ඉඳගන්න නැගිටින්නවත් බැරි වුණා."

මේ අකරතැබ්බ නිසා කොහොමහරි කෙට්ටු වෙන්න ක්‍රමයක් සොයමින් ඉඳපු ගෝතමීට අර මුලින් කියපු කරාතේ ගුරුතුමාව මුණගැහිලා තියෙන්නේ ඔන්න ඔය අතරෙදි.

**"2019 මුල් කාලෙදි මම පුතාව කරාතේ පන්තියකට ඇතුළත් කළා. ඒ යන එනකොට මටත් නිකමට වගේ හිතුණා කරාතේ කළොත් මගේ ඇඟත් කෙට්ටු කරගන්න පුළුවන් වෙයි නේද කියලා. ඊටපස්සෙ දවසක මම මගේ අයැදුම්පත්‍රයක් කරාතේ ගුරුතුමාට දීලා ඇහුවා මාවත් පන්තියට බඳවගන්න පුළුවන්ද කියලා."**

නමුත් ඒ හිතූ පමාවට නම් ගෝතමීට කරාතේ පන්තියේ දොරගුලු විවර වෙලා නැහැ. ඒ වෙනුවට ගුරුතුමාගේ උපදෙස වෙලා තියෙන්නේ කරාතේ පුහුණුව පටන්ගැනීමටනම් ඇගේ ශරීරයේ බර ඊට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට අඩුවිය යුතුයි කියන එක.

"එහෙම කියලා ඔහු මට ගෙදර ඉඳන් නිසි ක්‍රමවේදයකට අනුව ආහාර පාලනය කරන්න ඕන විදියයි, කරන්න තියෙන ව්‍යායාම් ටිකයි කියලා දුන්නා. එදා ඉඳන් මම ඒ කියපු විදියටම එතුමාගේ උපදෙස් පිළිපැදලා මාස තුනක් වගේ ඇතුළත කිලෝ අනූව කිලෝ අසූවක් දක්වා අඩු කරගත්තා."

පස්සේ ඇයට 2019 අගෝස්තු මාසයේ ඉඳලා කරාතේ පන්තියේ දොරගුලු විවර වෙලා.

**"එදා ඉඳන් දිගටම කරාතේ පුහුණුවීම් කරන අතරේ ඉඩක් ලැබුණ හැමවෙලාවකම ව්‍යායාම්වලත් නිරත වුණා. නොකඩවාම ඒ දේවල් කරනකොට 2020 පෙබරවාරි වෙද්දී කිලෝ 80ත් කිලෝ 55ක් වගේ වෙනකන් අඩු කරගන්න මට පුළුවන් වුණා. ඊටපස්සෙ ඒ අවුරුද්දෙම මැයි විතර වෙද්දි ඒකත් 49ක් දක්වා අඩු කරගත්තා."**

පසුව ටොරින්ටන් පදනමේ ශරීර යෝග්‍යතා පුහුණු උපදේශක පාඨමාලාවක්ද හදරා ඇති ඇය මේ වනවිට ශරීර යෝග්‍යතා පුහුණු උපදේශකවරියක් විදියටත් කටයුතු කරනවා. දැන් ඇයට වයස අවුරුදු 36ක්.

"මේ වෙනකොට මං ප්‍රංශය, ඔස්ට්‍රේලියාව, ඊශ්‍රායලය, ජපානය වගේම ඩුබායිවල ඉන්න අයටත් ඔන්ලයින් ක්‍රමයට ශරීර යෝග්‍යතා පුහුණුවීම් කරනවා. ඒ නිසා ලංකාවේ විතරක් නෙවෙයි පිටරටත් මට හොඳ ගෝලයෝ පිරිසක් ඉන්නවා.

ඕනම තරබාරු කෙනෙකුට හරියට කෑම පාලනය කරලා දවසකට පැය බාගයක්වත් හොඳට ව්‍යායාම්වල නිරත වුණොත් කෙට්ටු වෙන එක මහදෙයක් නෙවෙයි. එහෙමයි කියලා මේ කියන්නේ දවසම හාමතේ ඉඳලා කෙට්ටු වෙන්න කියලා නෙවෙයි. එහෙම වුණොත් වෙන්නෙ හැඩවෙන එක කොහොම වුණත් ලෙඩ වෙන්න. විශේෂයෙන්ම ගෙදරක කාන්තාවක් එහෙම ලෙඩ වුණොත් ඒක ඒ අයගේ පවුලේ ඉදිරි ගමනට ලොකු බාධාවක්. ආන්න ඒ නිසා මේකටත් එදා බුදුන්වහන්සේ දේශනා කරපු මැදුම් පිළිවෙත අනුගමනය කරන්න කියලයි මම කියන්නේ."

ඕනෑම දෙයක් යාදෙන්න නම් ඒ දේට කෘතඥ වෙන්න ඕනෙ කියනවනේ. අපිව දරාගෙන ඉන්න මේ ශරීරයටත් එහෙම තමයි. ශරීරයට කෘතවේදී වෙනවා කියන්නේ උදේ හවස දුම් අල්ලනවා වගේ වැඩක් නෙවෙයි. පෝෂ්‍යදායී කෑමබීම, ව්‍යායාම, විවේකය වගේ දේවල් තමයි ශරීරයට අවශ්‍ය වෙන්නේ. කොහොම නමුත් කාලයක් ගිහින් හරි ගෝතමීට ඒ සාස්තරය අහුවුණු නිසා අද ඇය බොහොම සුන්දර, සාර්ථක තරුණියක් විදියට ජීවත්වෙනවා. ඔය 'මොනවා කළත් කෙට්ටු වෙන්නේ නෑනේ' කියන අයට ආදර්ශයට ගන්න තමයි අපි ගෝතමීගේ කතාව කිව්වේ.

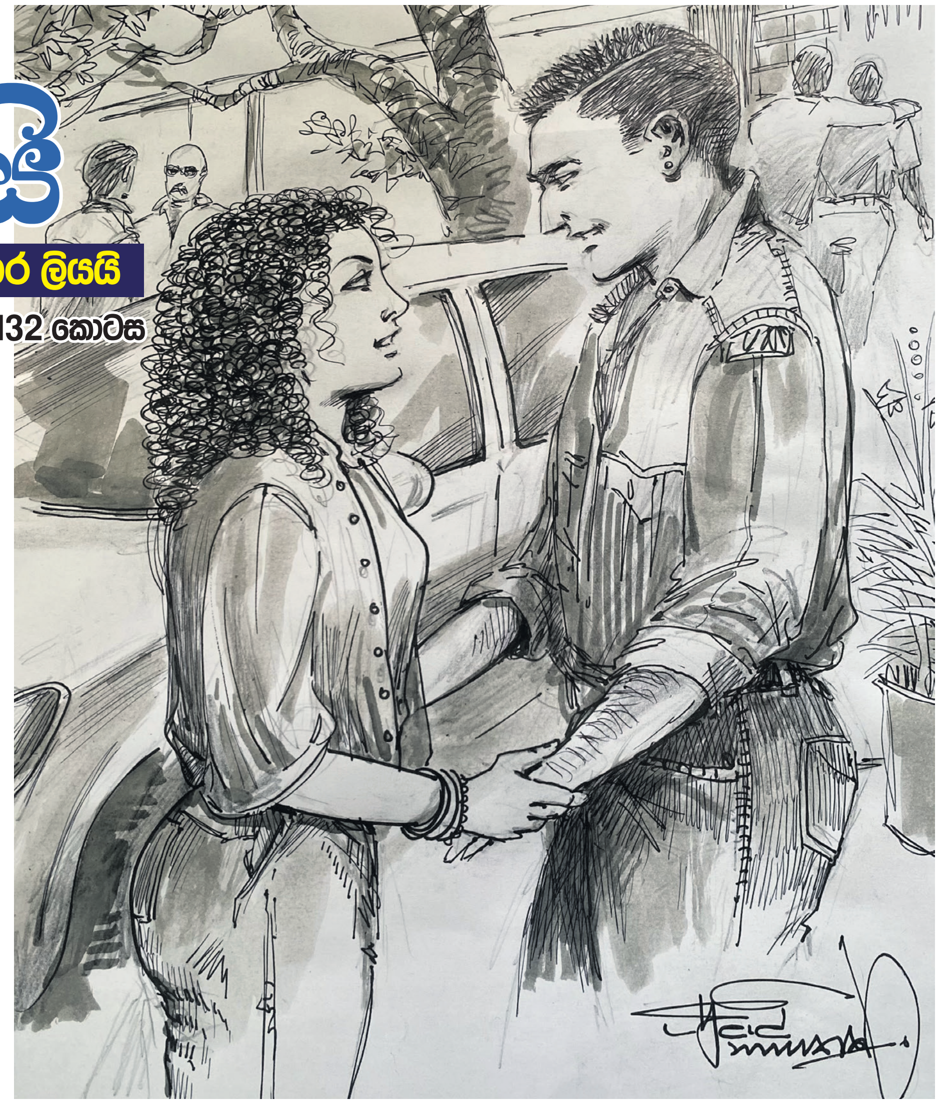
**ගොඩක් අය 'අපෝ ඔයාගේ ඇඟේ කැත බලන්නකෝ' කියලා මූණටම කියලා තියෙනවා. ඒ වගේ වෙලාවට මං කණ්ණාඩිය ඉස්සරහට ගිහින් අඬලාත් තියෙනවා**

■ ලිහිණි මධුෂිකා

# ඒ වසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

132 කොටස



## තනිකමත් හොඳයි ජීවිතේට පාඩම් ඉගෙනගන්න...

තෙන්නකෝන් ඇමති නිවසේ පැවති සාදයක් නොවූ සාදය අවසන් වූයේ කාගෙත් හිත්වල නොතේරෙන බරක් ඉතිරි කරමිනි. දිනක් දෙකක් ඇමති බංගලාවේ නවතින්නට බලාගෙන ආ නිශ්ශංක රාජපක්ෂත් සමන්තිනීත් එළියට බැස්සේ චතුමිණීගේද හිත රිදවමිනි.

"මීට පස්සෙ ඔයාට ඔය කොළඹ රස්තියාදුවෙන්න මං සල්ලි නාස්ති කරන්නෙ නෑ. දැනගත්තට පස්සෙ කුමන්ත්‍රණකාරයින්ගෙන් ඈත්වෙන්න ඕනි. ඉතා ඉක්මනින් ඔයා නුවර එන්න ඕනි."

කාරය ළඟට ආ චතුමිණීට නිශ්ශංක රාජපක්ෂ කීවේ තවත් කිසිවෙකුටත් ඒ බව නෑසෙන්නටයි. තේනුක හා චතුමිණී අතර විවාහයකට තෙන්නකෝන් මස්සිනා අකමැති බව ඒ වනවිට නිශ්ශංක තේරුම් ගෙන සිටියේය. ඔවුන් නිවසින් පිටවනවිටත් විසෙන්තිආරච්චි පවුල නිවසේ සිටි හෙයින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේට වෙනදා සේ සොහොයුරා පිටත්ව යද්දී හදෘයාංගමව සමුගන්නට නොහැකි වුණාය. එයද නිශ්ශංකගේ හා සමන්තිනීගේ හිත රිදවන්නට තවත් කාරණාවක් විය. ඔවුන් පිටව ගිය පසු චතුමිණීට බරපතළ තනිකමක් දැනුණාය. ඇය මොහොතක් වෙලා තාප්පයේ කෙළවර පිනිජම්බු ගසේ වැසූ කුරුල්ලන් ජෝඩුව දෙස බලා උන්නාය. ඒ පැණි කුරුල්ලන් බව පුංචි කාලයේ මතකයෙන් ඇය ඇඳින්නාය. පිටරට ගෙවූ එවන් කුරුළු ජීවිතයක් තමාටත් තිබූ බවට ඇයට මතක් වුණාය.

පිටුපසින් සිනාහඬක් ඇසුණි. ඈ ඒ සිනාහඬේ හිමිකාරිය අනුමාන කරමින් පිටුපස හැරී බැලුවාය. නිගමනය නිවැරදි විය. ඒ වාසුලාය. වාසුලා සමඟ මේනක තෙන්නකෝන්ද විසෙන්තිආරච්චි නෝනාද විය. ඊටත් පිටුපසින් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර මාමණ්ඩිද විසෙන්තිආරච්චි ඇමතිද එනු පෙනුණි. ඔවුන්ද පිටත් වන්නට සූදානම්වන බවක් ඇයට හැඟුණි. සෙනුකා නම් ඒ මොහොතේ නිවසේ නොවූවත් නිවසේ සිටි සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඔවුන්ගේ සමාගමයේ නොවූවාය.

"මොකද තනියම කල්පනා කරන්නේ..?"

වාසුලා ඈ ළඟ නැවතී අසද්දී මේනක හා විසෙන්තිආරච්චි නෝනා ඈ පසුකර ඔවුන්ගේ වාහනය ඇති දෙසට ගියාය.

"තනිකමත් හොඳයි ජීවිතේට පාඩම් ඉගෙනගන්න..."

චතුමිණී කීවේ හිතාමතා කල්පනාකරය.

"ඒක නම් ඇත්ත තමයි... මං කරන හරි වැඩ, වැරදි වැඩ සමහරදාට මට දැනෙන්නේ මං කාමරේට වෙලා දොරත් වහගෙන හිතනකොට..."

වාසුලා කීවේ ඇත්තටමය.

"අදත් එහෙනම් කාමරේට ගිහින් දොර වහගෙන හිතලා බලන්න."

චතුමිණී කීවේ විහිලුවට සේය.

"ඒ ඇයි..........?"

වාසුලාට ඇත්තටම එය නොතේරුණා සේය.

"නෑ අද කළෙත් හරි වැඩක්ද වැරදි වැඩක්ද කියලා දැනගන්න..."

චතුමිණී සිනාසෙමින් එසේ කී නිසා එය තරහකට අමනාපයකට කියන්නක් කියා වාසුලාට හැඟුණේ නැත.

"මේකෙ ඉතින් මට හරි වැරදි බලන්නෝනි නෑ. මේ අම්මලා ආව ගමනක්. ඒ ගොල්ලො මට අඬගැහුවා. මං ආවා. මේ අපි යන්නයි හදන්නෙ. මං ඔයාට කෝල් එකක් දෙන්නම්..."

චතුමිණී කී කිසිවකින් හිත රිදවා නොගත් වාසුලා කීවේ ඇගේ බාහුවෙන් යාන්තමින් අල්ලමිනි.

"හා... නොම්මරේ........?"

"මට මේනක නොම්මරේ දුන්නා. මං එයාගෙන් ඉල්ලගන්නම්..."

චතුමිණීගේ පපුවට මේනකගේ වෙනස දැනෙමින් තිබියදී වාසුලා ඒ කතාව කී විට තවත් හිත බර විය. මේනකට කවුරුන් හෝ ළංවන්නේ නම් ඔහු අත නාරින පුද්ගලයෙකු බව චතුමිණී මේ වනවිට දන්නීය. වාසුලාට යන්නට හැර චතුමිණී එහිම රැඳුණාය. ඇයට ඒ සමාගම ප්‍රිය නැත. ඒත් ඇගේ ඇස් එතැනය. විසෙන්තිආරච්චි ඇමති සහ බිරිඳ රියට නගියි. අවසානයට වාහනයට ඉතුරුවූයේ වාසුලාය. ඇය මේනකගේ අත බදාගෙන කිසිවක් කියනු පෙනුණත් එය නොදුටුවා සේ වෙනතක බැලුවාය.

ආයේ ඇය එදෙස බැලුවේ ඔවුන්ගේ වාහනය ගේට්ටුවෙන් පිටවූවාට පසුවය. මේනක පැමිණ ඈ ළඟ නැවතුනත් චතුමිණී ඔහු නොදුටුවා සේ සිටියාය.

"මොකද මං එක්කත් තරහ වෙලා වගේ?"

ඔහුගේ මුහුණ දෙස නොබලා වෙනතක බලන් සිටි චතුමිණීගේ මුහුණ ඉදිරියෙන් අත වනමින් කීය.

"ඇයි, මං තව කාත් එක්ක තරහ වුණා කියලද ඔයා හිතන්නේ..?"

"ඒක සිම්පල් සමීකරණයක්. ඔයා දැන් මල්ලි එක්ක තරහෙන් ඉන්නෙ... ඒක මං දන්නවා..."

චතුමිණී ඊට කිසිවකින් නොකිවාය.

"වාසුලාට ටෙලිෆෝන් නොම්මරෙත් දීලා තියෙන්නේ."

තත්පර ගාණකට පසු චතුමිණී කීවේ ඔලොක්කුවට මෙනි.

"ටෙල්ෆෝන් නොම්මරේ දුන්න එක වැරැද්දක් නෙවේනේ. එයා ඉල්ලුවා මං දුන්නා..."

ඇගේ අමනාපයට හේතුව එය නම් ඊට හරියන උත්තරයක් මේනක තෙන්නකෝන් දුන්නේය.

"මට නම් කිව්වෙ ඔයා දුන්නා කියලා. කොහොමත් ඔයා එයාගේ පස්සෙන්ම වැටිලා හිටියෙ කියලා මං දැක්කා..."

හිතේ වූ කාරණා එකින් එක ඇය එළියට දැම්මාය. මේනක වාසුලා හා ඒ මුළු කාලයම ගෙවීම ගැන ඇගේ හිතේ ඉරිසියාවක් වැන්නක් ඇතිවී තිබුණි.

"එයා මං එක්ක කතා කළා, මාත් එයා එක්ක කතා කළා. එච්චරයි..."

මේනක කීවේ ගණනක් නැතුවය. විසෙන්තිආරච්චි මේ ගෙදරට වාසුලා කැඳවා ආවේ ඇයි යන්න මේ වනවිට නම් ඔහුට දැනී තිබුණි. ඒත් එය කවදාවත් සිදු නොවන්නක් නිසා ඒ ලස්සන තරුණියගේ හිත දිනාගැනීමේ පුංචි ආසාවක් මේනකට ඇතිවී තිබුණි.

"කාට කාට හරි හරියනවා කමක් නෑ..."

ඇය එසේ කියා ආපිට හැරී නිවසට ගියාය. වාසුලා කී සමහර කතාවලට මේනකට ආසා සිතුණි. වැඩකට නැති දේශපාලනය වඩා තාත්තා බලයේ සිටියදී හොඳ රැකියාවක් හෝ සොයාගන්නැයි ඇය කීවාය.

"ඇත්ත දෙයක් කියන්නද? මං දේශපාලනඥයෙක්ගෙ දුවක් වීම ගැන මට දුකක් තියෙන්නේ... මං කවදාහරි කසාද බඳිනවනම් බඳින්නේ දේශපාලනයෙ ගෑවුණේවත් කෙනෙක්."

වාසුලා කී ඒ කතාව නිතර ඔහුගේ හිතේ උඩ යට යන්නට ගත්තේය.

"මේනක මහත්තයට අපේ සර් එන්න කිව්වා ගාර්ඩ්න් එකට..."

මේනක තෙන්නකෝන්ගේ හුදකලා හීන ලෝකේ කඩා වැටුණේ පියාගේ ආරක්ෂක නිලධාරියෙකු පැමිණ කී පණිවිඩයටයි.

මේනක ඒ හාම උද්‍යානයට යන්නට හැරුණේය.

තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා සිමෙන්ති බංකුවේ ඉඳගෙන සිටියේ ඇලවී සේය. ඔහු හිස බංකුවේ ඇලයට සේ තබාගෙන හාන්සි වී සිටියේය. මේනකගේ අඩිහඬ ඇසී ඔහු යාන්තමින් ඇස් හැර බැලීය. බංකුවේ අනෙක් පසින් ඔහුට ඉඳගන්නා ලෙසට තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර අතින් සන්කළේය.

"මමත් අප්පච්චිව චුට්ටක් නිදහසේ හම්බවෙන්න හිටියේ..."

ලද අවස්ථාවෙන්ම ප්‍රයෝජන ගන්නට සිතා මේනක කීවේය.

"ඒ මොකටද..?"

"මට රස්සවක් කරන්න ඕනි... හොඳ පඩියක් හම්බවෙන, උදේ ගිහින් හවස එන..."

තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා බංකුවේ පහසුවෙන් ඉඳගෙන මේනක දෙස තියුණු බැල්මක් හෙලුවේය.

"ඒ මොකද මේ හදිස්සියේ..?"

"ටික දවසක ඉඳලා හිතේ තිබ්බේ. කියාගන්න අප්පච්චි අල්ලන්න පුළුවන් වුණේ දැන්නේ..."

මේනක ඇත්ත සේ කීවේ ඔහුගෙන් ලැබෙන උත්තරය මොකක් විය හැකි දැයි සිතමිනි.

"සෙටිෆිකට් ටික හදලා මට ෆයිල් එකක් දෙන්න. මං වැඩේ කරලා දෙන්නම්..."

මේනකට සතුටක් දැනුණේ මේ තරම් ඉක්මනට ඒ ප්‍රශ්නයට උත්තරයක් ලැබීම නිසාය.

"මං එන්න කිව්වෙ මොකද දන්නවද..?"

එවැන්නක් අනුමාන හෝ කළ නොහැකි නිසා ඔහු හිස වැනුවේ නැතැයි යන්න හඟවමිනි.

"අර මං දවසක් ඔයාට කෙල්ලෙක්ගෙ පින්තූරයක් දුන්නා නේද..?"

මේනකගේ අත දුරකතනයට ගියේය.

"තියෙනවද ඒක..?"

"ඔව් අප්පච්චි... ඔයා මැකුවෙ නැත්නම් මගෙ වට්සැප් එකේ ඇති."

"ඇගේ ගාගන්නෙ නැතුව... කවුරුහරි යොදවලා ඔය කෙල්ලව බය කරන්න ඕනි... යාළුවෙලා ඉන්න කොල්ලා දාලා කොළඹිනුත් යන විදියට වැඩේ කරවන්න."

මේනක, තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර කියනා දෙය ප්‍රශ්න කිරීමකින් තොරව අහගෙන සිටියේය.

"දැන් කවුද ඔය ළමයා..?"

අවසානයේ මේනක ඇසුවේ එය දැන සිටීම වැදගත් නිසාය. තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමති වටපිට බැලුවේය. හේ රහසක් කියන්නට සේ හැසිරෙන්නේ මන්දැයි ඔහුට සිතුණි.

"මේ වගේ වෙලාවට ගහකොළවලටත් කන් තියෙන්න පුළුවන්. ඔය මල්ලි යාළුවෙලා ඉන්න කෙල්ල. ඔය කෙල්ල හින්දා තමා මෙයා ඔය ගෙදරත් අමතක කරලා, අපි කියන දේකටවත් කැමති නොවෙන්නේ..."

ලබන සතියට

අපේ පුංචි දූලා පුතාලාට දැන්
පෙරපාසලේ පටන්
ශිෂ්‍යත්වය දක්වාම
හරිම පිළිවෙළට ඉගෙන ගන්න
මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් 6ක්

අත්පොත් තබන පෙරපාසල් නංගිලා මල්ලිලාට
අකුරු කරන්නට අලුතින්ම පාසලට පිය නැගූ පුංචි නංගිලා මල්ලිලාට 1 - 2 කිරණ

පාඩම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ
නිර්දේශිත පින්තූර පොත්
දරුවන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය පෙන්වයි

ශිෂ්‍යත්ව අනුමාන ප්‍රශ්න පත්‍ර 6ක් සමග
කටුවැඩ පොතක් නොමිලේ

ශිෂ්‍යත්වයට පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්‍ර පෙළ මෙවරත්
ලියාපදිංචි පෙරපාසල් සඳහා විශේෂ වට්ටම්

ජූලි කලාප දැන් වෙළෙඳපොළේ

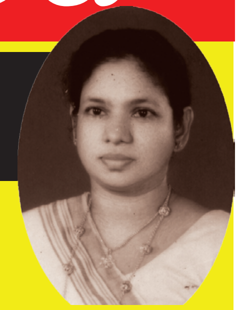
විශේෂ ඇණවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348
දැන්වීම් සඳහා විමසන්න ශෙහාන් - 076 1393811

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



හඬන හදවත් සුවපත් කරන,
දුක්ගිනි නිවන

අලව්වේ ශ්‍රී සුගත වෙද හාමිනේ



ගේ දොර ආරක්ෂාව, ව්‍යාපාර දියුණුව,
නඩුවෙන් ජය, සියලුම විභාග 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 අඳුන්, ආරූඪ, ශාස්ත්‍ර නැත. තැපැල් මගින් නැත.

සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා උදේ 10.00 - සවස 1.00 දක්වා
077 7722 860 - 075 4838 300
කොළඹ, කුරුණෑගල, අංක 06 මාර්ගයේ, අලව්ව, තුල්හිරිය
උසාවිය ඉදිරිපිට. ලි.ප.අංකය : කෑ/වර/00023



මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්
විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.
නැතහොත් ලිපියක් මගින් විමසන්න.
(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

ප්‍රේම සබඳතා බිඳවැටෙන්නේ ඇයි?
ව්‍යාපාර/ගේ දොර පාළු වී යන්නේ ඇයි?
අයුතු සම්බන්ධතා නිසා පවුල් අවුල් වන්නේ ඇයි?
මෙන්න!
එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්...

අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම
* නිවාස ආරක්ෂා
* නඩුහබ දිනීමට
* දරුඵල ලබීමට
මත්කුඩු සහ සුරාව
* රැකියා ලබා ගැනීමට
* සියලු විභාග සඳහා
* නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
*විවාහ පමා අයට
*හැරගිය අය ගෙන්වීම
*අසාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ
ඔබ කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යකට
ඇබ්බැහි වූ අයෙක් ද?
එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.
වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න
අමතන්න 077 362 77 14

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

කුරුණෑගල, පොතුහැර
චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන්
පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණ්ඩිත මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ
භාරකාරතුමා, ජනසෙත වෙද මැදුර, චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහැර, කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

**උගස් තැබූ රත්තරං**

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

රන් පවුම - 180,000/- කැරට් 22 සඳහා ඉහල මිලක්

076 101 88 53

SL PROMO



ධරණී

**ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්**

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



ධරණී පුවත්පත නිවසටම ගෙන්වාගන්න අමතන්න 076 1367 623

**උගස් රන් භාණ්ඩ**

උගසට තබා සින්න වීමට යන රන් භාණ්ඩ අප ආයතනය විසින් ඔබ උගස් කල ආයතනයට පැමිණ බේරාදී වැඩි මිලකට මිලදී ගනු ලැබේ.

රන් පවුම 195,000

077 410 78 45

SL PROMO

**රූපලාවණ්‍ය පාඨමාලා**

(NVQ, Diploma)

කණ්ඩායම් සඳහා නවක සිසුන් බඳවා ගැනේ

සැලොන් සමාධි ගම්පහ

077 1810402

**වෘත්තීය බැංකු ඇබෑර්තු**

★ ප්‍රමුඛතාවයට පත්වෙමින් පවතින ආධුනික බැංකු පුරප්පාඩු සඳහා දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

වැටුප 40,000/-
18/40 ගැ/පි
(මැන් පවර් නොවේ)

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

දැන්වීම් සඳහා අමතන්න

0112672 601
0112 672 603

**ජීවිතේම ගොඩගැසූ හීන එක් මොහොතකින් සුනුවිසුනු වුනාද?**
**ජීවිතේ වගේ ආදරය කල සැමියා/බිරිඳ, පෙම්වතා/පෙම්වතිය හැර ගියාද?**

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

පුරාණ විහාරය, වේරතැන්න, වේරපිටිය

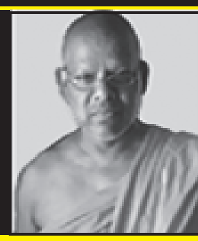
අමතන්න: 071-0 314 878

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

උපන් දිනය / උපන් වේලාව සමඟ අමතන්න
ඔබ දුකෙන් තැවෙන ඕනෑම ගැටලුවකට විසඳුම්

පුරා දශක 4ක් දුකට පත් ජනතාව දුකින් මුදවා ගත්,

**පූජ්‍ය වේරපිටියේ ඥානිස්සර ගුරු හාමුදුරුවෝ**



(කල නොහැකි වැඩ භාර ගන්නේ නැත)

**සියනෑ අබිමන් 2023**

සුවහස් මල් ප්‍රදර්ශනය
වසරේ දැවැන්තම

වෙළඳ කුටි 150

2023 ජූලි 26 සිට 30 දක්වා
පෙ.ව. 8.00 සිට ප.ව. 7.00

ගම්පහ මහ නගර සභා පිටියේදී...

විමසීම් - 077 3276008 / 0714 928245 / 0702 363510

සංවිධානය - සියනෑ සුවහස් මල් සමිතිය, අලුත්ගම බෝගමුව

**උකස් කළ**

සින්න වෙන රන් භාණ්ඩ බේරාදී වැඩි මිලකට මිලදී ගනු ලැබේ.

දිවයින පුරා සේවාව,

පවුම : 195,000/-

076 26 40 772

SL PROMO

**ආදරය නිසා කඳුළු සැලූ මට පිහිටවූ එකම තැන**

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

(උපන් වේලාව සමඟ අමතන්න)

ක්ෂණික ඇමතුම් -0777 444908

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

හමුවීම
සෙනසුරාදා - ඉරිදා
උදේ 8.00 සවස - 3.00 දක්වා

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

භාරකාරතුමා "ගුරුදේව ශාන්ති සේවාව"
තැ.ස අංකය 60181, ගුරුගල්ගොඩ, මෝලවත්ත, හොරොම්බාව

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

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

හස්ත රේඛා විශේෂඥ

**එස්. කෝරළේගේ**

520, වාසනා මාවත, කොට්ටාව, පන්නිපිටිය,

සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා දිනයන්හි
පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 5.00 දක්වා හමුවිය හැක.

0112 783172 / 0773 775094

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

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

පාඩම් අංක 79

# ගෙට්ස් ලොක්කාගේ මඤ්ඤොක්කා අනාවැකිය හරි ගිහින්

කන්න ලේසි වුණාට ලියාගන්න අමාරුය කියන කෑම ජාති දෙක තුනක්ම තියෙනවනේ. ඕවැයින් එකක් තමයි මඤ්ඤොක්කා. ඉස්සර අපේ ඇත්තෝ මඤ්ඤොක්කාවලට කියලා තියෙන්නේ මයියොක්කා කියලා. උන්දැලා එහෙම කිව්වේ මඤ්ඤොක්කා ජන ජීවිතේට ගොඩක් සමීප නිසාලු. අපේ මුතුන් මිත්තෝ ඒ කාලේ හයිහත්තියට හැදුනේ අල, බතල කාලය කියනවනේ. හැබැයි ඔය කියන කාලේ අපේ රටේ වැඩි ගුණක් නැති අර්තාපල් තිබිලා නැහැ. ඉතින් ඒ කාලේ උදවිය දෙසා බාපු ප්‍රධානම අලේ තමයි මයියොක්කා. ගොවිරාලලා කුඹුරු කොටලා එද්දි ගෙදර මායියො මයියොක්කා අලයක් තම්බලා කොච්චි කොටලා තියනවලු.

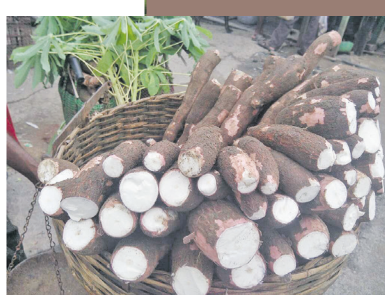
"දැන් තරුණයින්ට මඤ්ඤොක්කා කාලා පුරුදු නෑ. අපි කොළඹ හිටියත් ඒ කාලේ මඤ්ඤොක්කා කෑවා."

2022 අයවැය කියවන වෙලාවක අපේ ජනාධිපති රනිල් වික්‍රමසිංහ මහත්තයා ඕන් ඔහොම කිව්වා මතකයි. වෙසක් පොසොන් කාලේට මයියොක්කා දන්සලක් ගාව සූ ගාලා පොරකන සෙනඟ දිහා බැලුවා නම් එදයි අදයි කියලා වෙනසක් නැතිව මඤ්ඤොක්කාවලට කවුරුත් මනාප බව එතුමාට වුණත් දැනගන්න පුළුවන්.

කවදහරි ලෝකේ වඩාත්ම ප්‍රයෝජනවත්ම ගස මඤ්ඤොක්කා වෙනවය, දරිද්‍රතාවයට මෙව්වා විසඳුමක්ය කියලා මයික්‍රොසොෆ්ට් හදපු බිල් ගේට්ස් මීට අවුරුදු දහයකට කලින් අනාවැකි පළකරලා තියෙනවා. ගේට්ස් ලොක්කා හරියටම හරි. අද වෙනකොට ලෝකේ පුරා මිලියන 500කගේ බඩ කට පුරවන්නේ මඤ්ඤොක්කා. දකුණු ඇමරිකාව, අප්‍රිකාව සහ දකුණු ආසියාවේ ඇතැම් රටවල ප්‍රධාන ආහාරය වෙලා තියෙන්නේ මඤ්ඤොක්කා.

මඤ්ඤොක්කා කිව්වට මේ අය මඤ්ඤොක්කා කන්නේ අලේ තම්බලා එහෙම නෙමේ. තිරිඟු පිටි හිඟේට විකල්පයක් විදියට මඤ්ඤොක්කෙන් පිටි හදලා. විටමින්, කැල්සියම්, කාබෝහයිඩ්‍රේට්, යකඩ වගේ දේවල් අඩංගු නිසා තිරිඟු පිටිවලට වඩා මයියොක්කා පිටි ගුණයි කියලයි වෛද්‍යවරුත් කියන්නේ. ලංකාවේ නිෂ්පාදනය නොකළත් වෙන රටවල මහා පරිමාණෙන් මඤ්ඤොක්කා පිටි හදනවා. 2018දි ලංකාවේ මයියොක්කා පිටි ෆැක්ටරියක් හදන්න රජයෙන් සාකච්ඡාවක් කළා. ඒ ෆැක්ටරියට මොනා වුණාද කියලා දන්නේ දෙයියෝ තමයි.

තමන්ගේ දඩිය මහසියෙන් ගොඩ යන්න හදන කෙනෙක්නම් ඔය කවුරුත් පිටි ෆැක්ටරි දනකල් බලන් ඉන්න කාරි නෑ. එහෙම කෙනෙකුට තනියම වුණත් මඤ්ඤොක්කා පිටි හදන වැඩේ පටන්ගන්න පුළුවන්.



මයියොක්කා වර්ග හයක් තියෙනවා. පිටිවලට ඔය ඕන එකක් ඔට්ටුයි. හැබැයි පහුවෙනිදා උගුල්ලෝපු අල ගන්න තරමට වැඩේ අල නොවෙන බව සහතිකයි. මොකද මඤ්ඤොක්කා නැවුම් වෙන තරමට වැඩිපුර පිටි ගන්න පුළුවන්.

පියවර 1

මඤ්ඤොක්කා අල හොඳට සෝදලා පොත්ත ඉවත් කරලා වතුරට දන්න. දවසක් වතුරේ පෙඟෙන්න අරින්න. එතකෙට මඤ්ඤොක්කාවල සයනයිඩ් ප්‍රමාණය අඩුවෙනවා. පැසවීමකට ලක්වෙන නිසා රළු පිශ්ඨ ගතිය අඩුවෙලා මෘදු වෙනවා. මඤ්ඤොක්කා සුද්ද කරලා වැඩි වෙලාවක් වාතයට නිරාවරණය වුණොතින් වැඩිපුර සයනයිඩ් හැදෙන්න පුළුවන්.

පියවර 2

දෙවැනි පියවර මයියොක්කා ටික කපාගන්න එක. පෙති තීරු විදියට කපාගන්න. නැත්නම් ග්‍රේට් කරගන්න. හැබැයි ග්‍රේට් කරපු මඤ්ඤොක්කා අව්වේ වේලනවා නම් පාට වෙනස් වෙන්න බලනවා.

කපාගනිපු මඤ්ඤොක්කාවලට වතුර ටිකක් එකතු කරලා පැය බාගයක් විතර තියන්න. එතකොට කෑලි ටික අඩියේ එකතු වෙනවා. ආන් එවෙලෙට කරන්න තියෙන්නේ වතුර ටික අහක් කරලා මඤ්ඤොක්කා ටික මස්ලින් රෙද්දකට දලා හොඳට වතුර මිරිකන එකයි.

වතුර මිරිකාගත්තු මඤ්ඤොක්කා ටික පොලිතින් ඇතිරුව තැටියක දලා දවස් 2-3ක් අව්වෙන් වේලගන්න. හැබැයි මඤ්ඤොක්කාවලට කෙළින්ම අව්ව නොවැටෙන තරමට හොඳයි.

විජලන යන්ත්‍රයක වේලගන්නවා නම් 50C-60C ක උෂ්ණත්වයකින් පැය 8-10ක් විතර වේලගන්න. වේලගත්තු මඤ්ඤොක්කාවල අවසාන තෙතමනය 7-8%ක් දක්වා අඩුවෙන්න ඕනේ.

මඤ්ඤොක්කා ටික හොඳට වේලගත්තට පස්සේ බ්ලෙන්ඩර් එකකින් පිටි කරලා දැල් පෙනේරයකින් හලාගන්න. කොටාපු ගමන්ම පිටි අහුරන්න යන්න එපා. කාමර උෂ්ණත්වයට සිසිල් වුණාට පස්සේ තමයි පැකට් කරගන්න ඕනේ. HDPE පොලිතීන් බෑග්වල අසුරනවා නම් මඤ්ඤොක්කා පිටි මාස 8ක් තියාගන්න පුළුවන්. BOPP වල (ලැමිනේටින් බෑග්) දලා ඇතුළට CPP බෑග් දනවා නම් අවුරුද්දක් කල්තියාගන්න පුළුවන්.

මඤ්ඤොක්කා කිලෝ 4කින් පිටි කිලෝ 1ක් ගන්න පුළුවන්. මඤ්ඤොක්කාවලට යන මිල අවම මුදලක තියාගන්න උත්සාහ කරන්න. ඒකට කරන්න ඕනේ තොග වෙළඳුන්ගෙන් මඤ්ඤොක්කා මිලදී ගන්න එක. මෙහෙම හදාගත්තු මඤ්ඤොක්කා පිටි කිලෝ එකක් රුපියල් 400-500ක මුදලකට අලෙවි කරන්න පුළුවන්. වැඩි විස්තරවලට 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

කොළඹ 7 විජේරාම මාවත අංක 91 හි පිහිටි ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් (පෞද්ගලික) සමාගම විසින්, මල්වාන කළුකොඳයාවේ පිහිටි සිය මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රණය කර ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.