

ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා පුවත්පත

ධරණී

සතුවර්ෂ ජීවිතය දරන්නී

2023 අගෝස්තු 16 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 37 කලාපය
මිල රු. 80 ශි



බිහිරි අම්මා
රැක බලාගෙන
'වසරේ ජාතික බලලා'
සම්මානය දිනූ
සෙවී

නුවර පැත්තේ
වඩුමඩුවක
හඳුක් පායලා

විශේෂ
අතිරේකයක්
නොමිලේ

නදීගානි ජයසිංහ
ආයාරූප - සමන් අබේසිරිවර්ධන

ධරණී කුසනය පුරවා විදුලි බිලෙන් නිදහස් වෙන්න

හරිස්චන්ද්‍ර රස මැදුර



විධායක සුපර්වයිසර් සුපින් ආරයරත්න

විශ්විතාම ප්‍රෝන්ස් නුඩල්ස්

- හරිස්චන්ද්‍ර නුඩල්ස් පැකට් 1
- ඉස්සන් 200g
- කැරට් 50g
- ලූනු 50g
- ගෝවා 50g
- බෝංචි 50g
- (තමන් කැමැති එළවළු වර්ග)
- සුදුලූනු 10g
- ඉඟුරු 10g
- ලූනු 10
- තක්කාලි සෝස් මේස හැඳි 4
- ඔයිස්ට් සෝස් මේස හැඳි 2
- සොයා සෝස් මේස හැඳි 1
- සීනි තේ හැඳි 1
- පදමට ලූණු
- කැලි මිරිස්/ ගම්මිරිස්

❖ හරිස්චන්ද්‍ර නුඩල්ස් පැකට්ටුවේ උපදෙස් අනුව තම්බා ගන්න.

❖ සුදුසු භාජනයකට තෙල් එකතු කර එයට ඉඟුරු, සුදුලූනු, ලූනු, කැරට්, ගෝවා, බෝංචි සහ අනිකුත් ද්‍රව්‍ය සමඟ සෙසු වර්ග සහ වතුර අඩු කෝප්ප 1/2 ක් දමා තම්බා ගන්න. ඉන් පසුව මෙයට තම්බාගත් නුඩල්ස් එකතු කර කළුවම්කර ගන්න.

සටහන : රුවන් අමරසේකර

කුරක්කන් තෝසේ එළවළු රෝට්

- කුරක්කන් තෝසේ 300g
- සුදු කැකුළු සහල් පිටි 150g
- පොල් කිරි අවශ්‍ය පමණ
- කැරට් (හීනියට කපා) 50g
- බෝංචි 50g
- ගෝවා 50g
- අමුමිරිස් කරල් 4
- ලීස් 50g
- පදමට ලූණු
- බටර් මේස හැඳි 2

❖ හරිස්චන්ද්‍ර කුරක්කන් තෝසේ සහ සහල් පිටි හොඳින් කලවම් කර ගන්න.

❖ බටර් භාජනයකට දමා එයට පොඩියට කපාගත් එළවළු එකතු කර තෙම්පරාදුකරගන්න

❖ තෙම්පරාදු කරගත් එළවළු සහ ගාගත් පොල් සමඟ පිටි වර්ග 2 ක කලවම් කර ගන්න.

❖ එයට පදමට පොල්කිරි ටිකක් එකතු කර උකු මිශ්‍රණයක් සකසා ගන්න. ඉන්පසුව එය තැටියකට දමා දෙපැත්ත පුළුස්සා ගන්න.

විශිෂ්ටත්වයේ විශ්වාසය



හරිස්චන්ද්‍ර කර්මාන්ත ආයතනය - මාතර



අම්මයි මායි දෙනහම බත් කන්න ආසයි

කාන්ති මුණසිංහ



කාන්ති මව සමඟ

මතකද පුතිගත්ත නිස්ස භාමුදුරුවන්ගේ කතාව? පුතිගත්ත නිස්ස භාමුදුරුවන්ට මුලින්ම තිබුණේ වර්ෂ ෧෦ රෝගයක්. කාලයක් යද්දී භාමුදුරුවන්ගේ ඇගේ ඇට දිරලා කැඩෙන්න ගත්තා. ඒත් එක්කලා වාඩිවෙන්න නිසා පෙරළෙන්නවත් බැරවුණා. මුලදී උපස්ථාන කරාපු නික්මුණු වහන්සේලා ශරීර දුගඳ නිසා පස්සේ උන්වහන්සේට ප්‍රවේශවන්න නැහැ. භාමුදුරුවෝ ඉතින් කන්න බොන්නවත් නැතිව ඔහේ වැතිරලා හිටියා.

දිවැසින් මේ සිදුවීම දැකපු මහා කාරුණික බුදුරජාණන්වහන්සේ පුතිගත්ත නිස්ස භාමුදුරුවෝ ගාවට වැඩම කරලා උන්වහන්සේව පිරිසුදු කරලා, සිවුර තම්බලා, ආහාරපාන පවා සපයලා දුන්නා. අනිත් මිනිස්සුන්ට උදව් කරන්න, ගිලනුන්ට උපස්ථාන කරන්න කියලා බුදුභාමුදුරුවෝ නිතරම දේශනා කරලා තියෙනවා. අපි ඉන්නේ බෞද්ධ රටක. බුදුන්ගේ බණ අහන රටක. කෂමබීම, සල්ලි නිස්කාරයේ නාස්ති කරද්දී මේ රටේ මිනිස්සු කීදෙනෙක් බඩගින්නේ ඉන්නවා ඇද්ද, දුක් විඳිනවා ඇද්ද කියලා හිතන මිනිස්සු ඉන්නේ කියෙන්නේ කීදෙනාද. අන්න එහෙම දැනෙන උණුවෙන හිත් තියෙන මිනිස්සුන්ගෙන් පිහිටක් ඉල්ලන්න හිතාගෙනයි අපි කාන්තිගේ කතාව කියන්නේ.

ලස්සනට ගලාගෙන ගියපු මනුස්ස පීච්චයක් රොටියක් වගේ අනිත් පැත්තට පෙරළන්න එක තත්පරේකට, එක සිදුවීමකට පුළුවන්. අවාසනාවකට ගල්වෙල, දමුණුමුල්ලේ පදිංචි කාන්ති මුණසිංහගේ කතාවත් තත්පරේකින්, එක සිදුවීමකින් වෙනස් වුණු කතාවක්.

"අපේ පවුලේ ප්‍රමයි හතරදෙනයි. මම දෙවැනියා. පොඩි කාලෙදීම තාත්තා ආන්ත්‍රා වුණා. පස්සේ අම්මා තමයි අපිව හදගත්තේ. අනිත් සහෝදරයෝ බැඳලා වෙනම පවුල් වුණා. මමයි අම්මයි තමයි අන්තිමට මහගෙදර ඉතිරි වුණේ. මම 10 වසරට වෙනකල් ඉගෙනගත්තා. පස්සේ ගාමන්ට් එකක වැඩට ගියා. ගැක්ටර්ගේ අවුරුදු 18ක් මැණික් ඔපරේටර් කෙනෙක් විදියට වැඩ කළා. අවුරුදු ගණනක් වැඩ කළ නිසා මට හොඳ පඩියක් ලැබුණා. මම ඉතින් අම්මටත් හොඳට සළකගෙන සහෝදරයන්ටත් උදව් කරගෙනයි උන්නේ." කාන්තිට දැන් වයස හතළිස්වයයි. ඇගේ අම්මා අයි.පී.පුංචි මැණිකා. අම්මට වයස හැත්තෑඅටයි. මොකක්දෝ අහේතුවකට මේ අවාසනාවන්ත සිදුවීම වෙද්දී කාන්තිට අවුරුදු නිස්තුකක් පිරිණා විතරලු.

"මේක වුණේ 2008දී. දවසක් මම පන්සල් ගිහිල්ලා එද්දී පාරේ හරකෙක් බැඳලා හිටියා. කලබලයක් මොකුත් පෙනුණේ නැති නිසා මම ගානක් නැතිව එතැනින් ගියා. මම යද්දීම සනා මගේ ඉස්සරහට පැනලා මාව පෙරළගෙන මගේ කොන්දටයි කකුලටයි ඇනගෙන ඇනගෙන ගියා. මටත් කරකියාගන්න දෙයක් වුණේ නැහැ. පස්සේ මාව එහෙමම කාණුවකට වැටුණා. මගේ කකුල කැලී තුන හතරට කැඩුණා."

කාන්ති ලස්සනට ඇවිදගෙන ගියපු තරුණ පීච්චේ අවසාන දවස ඒක. ඒ දවස ගැන මතක් වෙන වාරයක් පාසා කාන්ති අඬනවලු. ඇය මාත් එක්ක ඒ සිද්ධිය කිව්වෙන් ඇඬූ කදුළෙන්. ඇත්තටම ඒක හිතක් තියෙන මනුස්සයෙක්ට අහන් ඉන්න පුළුවන් දුක්අඳෝනාවක් නෙමෙයි.

"කට්ටිය වටවෙලා එවෙලෙම මාව ගල්වෙල ඉස්පිරිතාලෙට ගෙනිච්චා. මාස



ගණනක් ඉස්පිරිතාලේ නතර වෙලා බේන් කළා. සුව කරන්න බැහැයි කියපු තැන ගෙදර තිබුණු බඩු විකුණා විකුණා එක එක නැන්වලින් බේන් කළා. රස්සාවෙන් හම්බකරගත්තු සල්ලිත් පාරටම නාස්ති වුණා. ඒත් කිසිම සුවයක් ලැබුණේ නැහැ."

මේ සිදුවීම වෙලා දැන් අවුරුදු 15ක්. කාන්ති නාම ඉන්නේ ඇඳේ. වහලේ චිල්ලලා තියෙන ලණුවකට බර දීලා ඉඳගන්නවා ඇර ඇඳෙන්න බිමට බිහින්න කරන්න කාන්තිට නැකියාවක් නැහැ.

"හරකා ඇනපු කකුලේ ඇටකටු දිරලාලු තියෙන්නේ. උකුල ගාවින් කකුල ඇඹරලා උඩට ඇවිල්ලා දැන් කකුල් කෙටියක් විතරයි මට තියෙන්නේ නෝනා..."

කාන්තිගේ කකුල ආයෙත් හොඳ කරන්න බැහැ. ඒක ඒ කකුල බැඳූ බැල්මට පේනවා කියන එක අකමැත්තෙන් වුණත් කියන්න වෙනවා. ඉතින් ඒකට අපි ඔබෙන් උදව් ඉල්ලන්නේ නැහැ.

"දැන් අපිට හරි ආදායම් මාර්ගයක් නැහැ. අපිට උදව් කරන්න තරම් සහෝදරයින්ටත් වත්කමක් නැහැ. මගේ අත හිරිවැටිලා තියෙන්නේ. නැන්තම් මම ස්වයං රැකියාවක් හරි කරනවා."

ඉරටු සුද්ද කරන එකයි මගේ ආවතේව කරන එකයි ඇරෙන්න අම්මට වෙන වැඩක් නැහැ. මට අම්මා දිනා තමයි බලාගෙන ඉන්නම බැර. ඉරටු කිලෝ තුනක් හදාගත්තත් අපිට ලැබෙන්නේ රුපියල් 180යි

දරුවෙක්ට අන්තිමට ඉතිරි වෙන්නේ අම්මෙක් විතරයි. කොච්චර වයස වුණත් කාන්තිගේ අම්මා පුංචි මැණිකා ඇයව අතඇරලා නැහැ. බැර බැර ගානේ වුණත් ඒ අම්මා දුක කන්නේ තමන්ගේ කුසින් උපන් දරුවෙගේ බඩගින්නද නිවන්න.

"මගේ අම්මගේ කන් ඇහෙන්නෙන් නැහැ. දියවැඩියාව නිසා කකුල් පුරා තුවාල. ඒත් අනේ ගම පුරා ගිහින් පොල්පිති ඇදගෙන ඇවිල්ලා ඉරටු සුද්ද කරනවා."

පුංචි මැණිකා අම්මා ගම පුරාම ඇවිදලා පොල්පිති ඇදගෙන ඇවිල්ලා ඒවගේ ඉරටු සුද්ද කරනවලු. ඉරටු කිලෝවකට දෙන්නේ රුපියල් 60යි. එක ඉරටු කිලෝවක් හදන්න අත කැඩෙනකල් පොල් අතු 12ක් සුද්ද කරන්න ඕනේ.

"ඉරටු සුද්ද කරන එකයි මගේ ආවතේව කරන එකයි ඇරෙන්න අම්මට වෙන වැඩක් නැහැ. මට අම්මා දිනා තමයි බලාගෙන ඉන්නම බැර. ඉරටු කිලෝ තුනක් හදගත්තත් පිට ලැබෙන්නේ රුපියල් 180යි නෝනා."

හාල් කිලෝ එකක් ගන්නත් රුපියල්

දෙසියට වඩා ඕනේ රටක රුපියල් '180' කින් කරන්න පුළුවන් මොනවද? කාන්ති එහෙම කියද්දී මට හිතුණේ එහෙම.

ඉතින් කාන්තිලා කන්නේ බොන්නේ කොහොමද?

"අම්මයි මායි දෙනහම බත් කන්න ආසයි. ඒත් ගොඩක් වෙලාවට බත් නෑ. මුරංගා, කොස්ඇට, අලකොළ වගේ දෙයක් තම්බලා කාලා තමයි අපි දෙන්නා පීච්චේවෙන්නේ. ඇත්තටම කන බොන එක හොයාගන්න එක ඇරෙන්න අපිට වෙන බලාපොරොත්තුවක් නෑ. මාසේ ගානේ ක්ලිනික් යන්න තියෙනවා. සල්ලි නැති නිසා යන්නේ නැහැ."

මිනිස්සු ඊරිසියා කරන්නේ, තරහා ගන්නේ හැමදේම තියෙන මිනිස්සුන්ට කිව්වට මෙච්චර අසරණ වෙලා ඉන්න මේ පවුලට වළ කපන උදවියත් ඉන්නවලු.

"අපිට හරිහමන් වැසිකිළියක් තිබුණේ නැහැ. මීට අවුරුදු දෙක තුනකට කලින් මහත්තයෙක් අපිට වැසිකිළියක් හදලා දුන්නා. ඒ ගැන කවුද පෙත්සමක් ගහලලු. ඒ නිසා අපිට ලැබෙන්න තිබුණු අස්වැසුමත් කපලා දැමීමා."

මිනිස්සුන්ගේ හිත්වල තියෙන කුණු ගැන ඒ සිතුවීලි ගැන තේරුම් කරන්න අපිට තේරුමක් නැහැ. හැබැයි හිත්වල කුණු නැති මිනිස්සුන් ඕනතරම් මේ ලෝකේ ඉන්නවා. ඉතින් එහෙම හදවතක් තියෙන කෙනෙක් නම් මේ අසරණ අම්මටයි, දුවටයි පිහිටක් වෙන්න. 0761590818 කාන්තිගේ දුරකථන අංකය.

"පුළුවන් නම් අපිට මාසිකව කෂමබීම ටිකක් හොයාගන්න විදියක් හදලා දෙන්න. අපි දෙන්නට ඒ ඇති නෝනා..."

■ සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි

බිහිරි අම්මා රැක බලාගෙන 'වසරේ ජාතික බළලා' සම්මානය දිනූ සෙබ්බි



Zebby

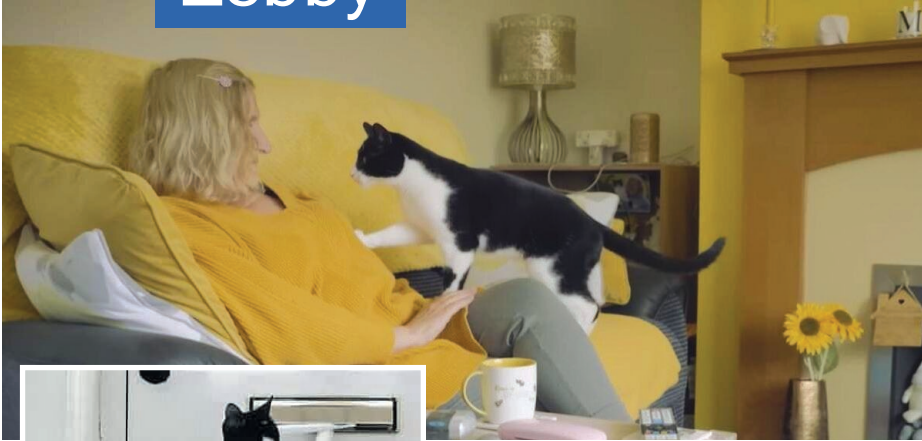
දන්නවද ආයුබෝවන්ඩා? පහුගිය ජූලි මාසේ 17 වැනිදා එංගලන්තේ මහා බළල් සම්මාන උළෙලක් පැවැත්වුණා. 'Cat Protection' කියන පුණ්‍යායතනය මගින් තමයි මේක සංවිධානය කරලා තිබුණේ. මේ සම්මාන උළෙලේ අරමුණ වුණේ 'National cat of the year' එහෙමත් නැත්නම් 'වසරේ ජාතික බළලා' තෝරාගන්න එක. ඉතින් මේ සම්මානය ගෙදර අරන් යන්න නානාප්‍රකාර බළල්ලු තරඟයට ඉදිරිපත් වෙලා තිටියා. හැබැයි එයින් අවසාන වටයට තේරුණේ 12 දෙනෙක් විතරයි. එයින් 11 දෙනෙක්ම පරාජය කරලා 'වසරේ ජාතික බළලා' ලෙසින් සම්මාන ලබපු අරුම ජූලි බළල් තඩ්‍යා ගැනයි මේ කියන්න යන්නේ.

මේ බළලාගෙ නම තමයි සෙබ්බි (Zebby). සෙබ්බිට වයස අවුරුදු දෙක හමාරයිලු. එයා ජීවත්වෙන්නේ අවුරුදු 66ක් වයස මොස් නෝනාගෙ ගෙදර.

වැඩේ කියන්නේ මොස් නෝනගේ කන් දෙකම ඇහෙන්නේ නෑ. බාහිර ශබ්ද ග්‍රහණය කරගන්න නම් එතුමියට ශ්‍රවණ ආධාරක (Hearing Aids) පළඳින්නම සිද්ධ වෙනවා. දවල් දවස තිස්සේ ඕක කනේ ගහගෙන තිටියත් රෑට ඔය වැඩේ කරන්න පුළුවන් කාටද හැබැරිම? ඉතින් ඒ නිසා මොස් නෝනාගෙ මේ ශ්‍රවණ ආධාරක තත්ත්වය තමන්ගේ වාසියට හරවා ගත්තු හොර නාමිබෝ ටික දිලා රැක බලාගන්න මේ ස්වාමි දියණියගේ අපහසුතාවය දැකපු සෙබ්බි කියන බළල් තඩ්‍යා එතැන් පටන් මෙතුමියට උදව් පදවී කරන්න පටන් අරගෙන. අපේ ගෙවල්වල ඉන්න බළල් උත්තමයන්ට කියලා මෙලෝ වැඩක් පලක් කරගන්නා බැරි වුණාට මොකද මේ ගෙදර බොහොමයක් වැඩපල කරන්න උදව් වෙන්නේ සෙබ්බිලු. කොටින්ම කිව්වොත් මොස් නෝනගේ ජංගම දුරකතනය නාදවෙන වෙලාවට ඒ ශබ්දය අහගෙන ඉඳලා සෙබ්බි තමයි ඇයගේ මුහුණට තට්ටු කරලා ශ්‍රවණ ආධාරක පළඳින්න අවශ්‍ය බව දැනුම් දෙනවා කියන්නේ.

තමන්ට කෑම බීම ටික දිලා රැක බලාගන්න මේ ස්වාමි දියණියගේ අපහසුතාවය දැකපු සෙබ්බි කියන බළල් තඩ්‍යා එතැන් පටන් මෙතුමියට උදව් පදවී කරන්න පටන් අරගෙන. අපේ ගෙවල්වල ඉන්න බළල් උත්තමයන්ට කියලා මෙලෝ වැඩක් පලක් කරගන්නා බැරි වුණාට මොකද මේ ගෙදර බොහොමයක් වැඩපල කරන්න උදව් වෙන්නේ සෙබ්බිලු. කොටින්ම කිව්වොත් මොස් නෝනගේ ජංගම දුරකතනය නාදවෙන වෙලාවට ඒ ශබ්දය අහගෙන ඉඳලා සෙබ්බි තමයි ඇයගේ මුහුණට තට්ටු කරලා ශ්‍රවණ ආධාරක පළඳින්න අවශ්‍ය බව දැනුම් දෙනවා කියන්නේ.

"ශ්‍රවණ ආධාරක නැතුව මට කිසිම දෙයක් ඇහෙන්නේ නෑ. අඩුමතරමේ මගේ ජංගම දුරකතනය නාදවෙන බවටත් මට ඇහෙන්නේ නෑ. ඉතින් දුරකතනය නාදවෙන හැමවෙලාවකම සෙබ්බි මගේ ප්‍රභට ඇවිත්



නැපැල් පියුම් මහත්තයාගේ වැඩේ කරමින්

මගේ පාවහන් යුගල මගේ කකුල් දෙකේ නැතිව වෙන තැනක තියනවා දක්කොත් සෙබ්බි ඒක අතිවාරයයෙන්ම එයාගෙ කටින් අරගෙන මගේ ප්‍රභට ඇවිත් ගෙනත් දෙනවා



සෙබ්බි මොස් මහත්මිය සමඟ

මුහුණට තට්ටු කරලා ඒ බව මට දැනුම් දෙනවා. එතකොටයි මම මගේ ශ්‍රවණ ආධාරක පළඳගෙන ඇමතුම ලබාගන්නේ."

මොස් නෝනා තමන්ගේ බිළුල මිතුරා ගැන එහෙම තමයි මාධ්‍යට අදහස් දක්වල තිබුණේ.

එවිටර විතරක් නම් බැරියැ, තැපැල් පියුම් මහත්තයා ගෙදර දොර ප්‍රභ ඇතැරලා යන ලිවුම් කඩදැහි ඔක්කොම කටින් අරගෙන ගිහින් මොස් නෝනාට දෙනවා කියන්නෙන් මේ බළල් යාළුවාලු.

"ඒ වගේම සෙබ්බි තවත් දෙයක් කරනවා. මම නිවසේ පළඳින මගේ පාවහන් යුගල මගේ කකුල් දෙකේ නැතිව වෙන තැනක තියනවා දක්කොත් සෙබ්බි ඒක අතිවාරයයෙන්ම එයාගෙ කටින් අරගෙන මගේ ප්‍රභට ගෙනත් දෙනවා. ඇත්තමයි මේ වගේ බලලෙක් නම් මම කවදවත් කොහේදිවත් දැකලා නෑ."

එංගලන්තේ මොස් නෝනා එහෙම කියද්දි මට ලංකාවේ රෙඩ් මහත්තයා කියන සින්දුවක කොටසක් මතක් වුණා. "මේ සුරතල් සත්තු මාගෙ මට රන්මුතු මැණික් වාගෙ උන්ගේ බරට රන් දුන්නත් මං විකුණන්නෑ" කියලා.

ඇත්ත හේතූන්ම මේ වගේ සුරතල් සත්තු ඉන්නවනම් රන් තෙවෙයි මුතු මැණික් දුන්නත් කවුද හැබැරිම විකුණන්නේ? මොස් නෝනාටත් එහෙම හිතෙනවා ඇති.

ඉතින් මේ දෙන්නා ඉන්න ගෙදර රාත්‍රියේ කිසියම් හේතුවක් මත ආරක්ෂක චිලි දැල්වුණොත් හරි ආගන්තුක ශබ්දයක් ඇහුණොත් හරි සෙබ්බි, මොස් නෝනගේ හිසටත් මුහුණටත් තට්ටු කරලා ඒ බව දැනුම් දෙනවාලු.



අඩුමතරමේ මගේ ජංගම දුරකතනය නාදවෙන බවටත් මට ඇහෙන්නේ නෑ. ඉතින් දුරකතනය නාදවෙන හැමවෙලාවකම සෙබ්බි මගේ ප්‍රභට ඇවිත් මුහුණට තට්ටු කරලා ඒ බව මට දැනුම් දෙනවා

මෙහෙම විශේෂ කටයුතු කරන්න විශේෂ පුහුණුවක් ලබන සුරතලුන් ගැන අපි අහලා තියනවානේ. හැබැයි සෙබ්බි කියන්නේ ඒ වගේ කිසිම විශේෂ පුහුණුවක් ලබපු බළලෙක් නෙවෙයි. ඒ නිසාම තමන්ට කරන මේ උදව් උපකාරවලට පිරිනැමෙන ගෞරවයක් විදියට සෙබ්බිට ලැබුණු සම්මානය පිළිබඳව තමන් ඉතාම සතුටට පත්වුණු බවයි මොස් නෝනා මාධ්‍යට පවසලා තිබුණේ.

"ඉස්සර මට හරියට නින්ද යන්නේ නෑ. මොකද මගේ කන් දෙක ඇහෙන්නේ නැති නිසා හරිහැටි ඇස් දෙක පියාගන්න මට බයයි. ගෙදරට හොරු පැන්නට පස්සේ ඒ බය තවත් වැඩි වුණා. හැබැයි දැන් මට ඒ ඕනම දෙයක් ගැන අහතුරු හඟවන්න සෙබ්බි ඉන්නවා. ඒ නිසා මං දැන් කිසි දේකට බය නෑ."

ගෙදර හැදෙන බළල් උත්තමයා ගැන ඔය විදියේ කතාවක් කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ ඉතින් එහෙමටම වාසනාවන්ත භාමිපුතෙක්ට විතරයි.

කොහොම නමුත් එද ලන්ඩනයේ විල්ටන් සංගීත ශාලාවේ පැවැත්වුණු මේ මහා සම්මාන උළෙලේදී වසරේ ජාතික බළලා විදියට සම්මාන දිනාගෙන තව තෑගි වවුචර්කුත් අරගෙන සෙබ්බි ගෙදර ආවා කියන්න බොහොම ආඩම්බරෙන්ලු.

ශ්‍රී ලංකාවේ ලොකුම ලොකු දිගම දිග බෝනස් එක

රු.10,000,000,000,000/- රුපියල් දස බිලියනයක්

2022 වසරේ SLIC ජීවිත රක්ෂණ ඔප්පු හිමියන්ට
හිමිවන, ලොකුම ලොකු දිගම දිග

ඉතිහාසයේ දැවැන්තම ශ්‍රව්‍ර බෝනස් මුදලෙහි
වටිනාකම රු. බිලියන 10 ඉක්මවයි.

ඔබත් මේ දැවැන්ත බෝනස් මුදලේ හිමිකරුවෙකු වන්න,
ශ්‍රී ලංකා ඉන්ෂුරන්ස් රක්ෂණ උපදේශකවරයෙකු අදම හමුවන්න.
හැඟිනම්, අමතන්න 011 2 357 357

Company Registration Number PB 289



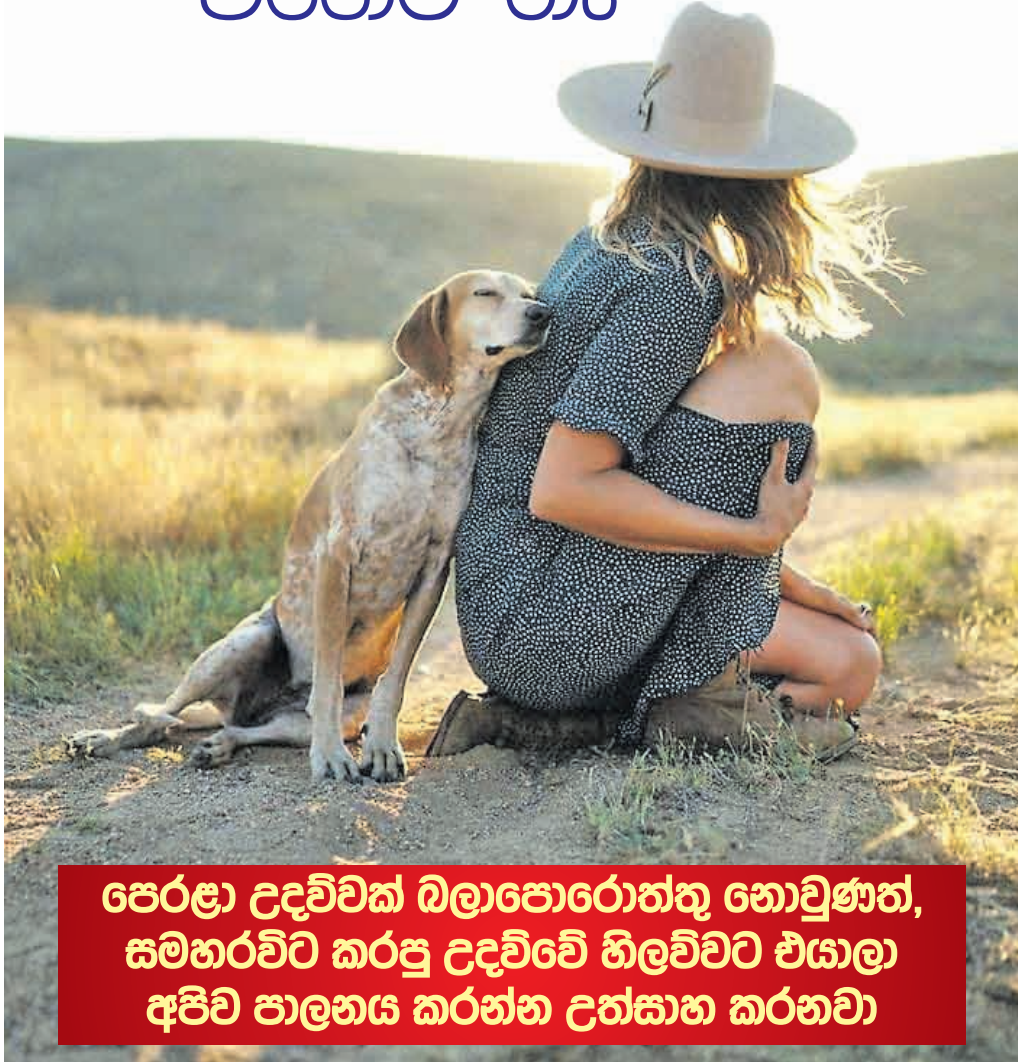
f @ y t in
www.srilankainsurance.com

SLIC

ශ්‍රී ලංකා ඉන්ෂුරන්ස්
පීසෙකු මෙත් මවක මෙත්

එක්කෝට් පහස් ලක්ෂ වාරයක් පරාර්ථකාමී වගේ පෙනෙන මිනිස්සු

ඇත්තටම එහෙම හෑ



පෙරළා උදව්වක් බලාපොරොත්තු නොවුණත්, සමහරවිට කරපු උදව්වේ හිලව්වට එයාලා අපිව පාලනය කරන්න උත්සාහ කරනවා

බයාගේ ජීවිතේ ඉන්න කවුරුමහරි කෙනෙක් නිසා ඔයා පීඩනයකින් ඉන්නවද? හරියට නිකන් මං මෙහෙම කළොත් මෙයා මං ගැන මොනවා හිතයිද දන්නේ නෑ... මෙයාගේ හිත රිදෙයිද දන්නේ නෑ... වගේ කියලා හිතෙන...

මම මේ කතා කරන්නේ ඔයාගේ ප්‍රේමවන්තයා ගැන එහෙම නෙවෙයි. හොඳ මුණ පෙන්වගෙන අපි ගොඩාක් අසරණ වුණු වෙලාවට අපිට උදව් කරන්න එන අය ගැන.

සමහර ප්‍රශ්න ඇවිල්ලා කර කියාගන්න දෙයක් නැතුව අන්න අසරණ වෙලා ඉන්න වෙලාවට සමහරු බොහොම සද්භාවයෙන් අපිට උදව් කරනවා. එක්කෝ මුදල්වලින්. නැත්නම් වෙනත් විදියකින්. ඒ පුද්ගලයාගේ ගති ස්වභාවය, වර්ත ලක්ෂණවල හැටියට සමහරවිට ඔයා එහෙම කෙනෙකුගෙන් උදව් ගන්න දෙපාරක් හිතන්නේ නෑ. මොකද එයා හරි පරාර්ථකාමී මනුස්සයෙක් බව හොඳටම පේන්න තියෙන නිසා.

හැබැයි විශ්වාස කරන්න... ඔය එක්කෝට් පහස් ලක්ෂ වාරයක් පරාර්ථකාමී වගේ පෙන්න මිනිස්සු ඉන්නවා නේද? ඒගොල්ලො ඇත්තටම එහෙම නෑ. මම මේ කතා කරන්නේ බහුතරය ගැන මිසක් සම්ප්‍රේෂණය ගැන නෙවෙයි.

එයාලා පෙරළා අපෙන් උදව්වක් බලාපොරොත්තු නොවුණත්, සමහරවිට අපිට කරපු උදව්වේ හිලව්වට එයාලා අපිව පාලනය කරන්න උත්සාහ කරනවා. සමහරවිට එයාලා අකමැති පුද්ගලයෙක් එක්ක අපිට ගනුදෙනු කරන්න වුණොත් ඒකට අපිට නොදැනෙන්න පුංචි පුංචි වාරණ දන්න පටන්ගන්නවා. එයාලා යන්න එන්න කැමැති නැති සාදයක හෝ වෙනයම් උත්සව අවස්ථාවක අපි පෙනී හිටියොත් ඒක නොගැළපෙන දෙයක් බව අපිට ඒත්තු ගන්වන්න උත්සාහ කරනවා. Emotionally blackmail කරනවා කියලා අපි කියන්නේ ඔහු ඕකට.

ඉතින් ඔයා ඇවිල්ලා, ලෝකෙට බමිඳු ගහගන්න කියලා ඔයා කැමති විදියට වැඩ කරන කෙනෙක් වුණත් මේ වගේ වෙලාවල්වලදී හරියට අනපය බැඳලා දැමීමා වගේ අසරණ වෙනවා. මොකද අර තරම් අසරණ වුණු වෙලාවක ඔයාට උදව් කරපු මනුස්සයාගේ හිත රිද්දන්න තරම් ඔයා ගුණාමකුවෙක් නොවෙන නිසා.

ඉතින් කල්පනා කරලා බලන්නකෝ... ඔයාගේ ජීවිතේට බලපාන වැදගත් තීරණයක් ගන්න යද්දී මේ විදියේ Emotional blackmail කිරීමක් නිසා ඔයා කොච්චර අසරණ වෙනවද? හරියට ගිරේට අනුවුණු පුවක් ගෙඩිය වගේ වෙනවා නේද?

අන්න ඒ නිසා මිනිස්සුන්ගෙන් උදව් ගනිද්දී බොහොම පරිස්සමෙන් ඒක කරන්න ඕන මගේ රත්තරං. ඒ උදව්ව අවශ්‍ය වෙන මොහොතේ ඔයා කොච්චර අසරණ වුණත්, කොච්චර පීඩනයක හිටියත්, ඔයාට කොයිතරම් ලොකු පාඩුවක් සිද්ධ වෙන්න ගියත් ඔයාට හිතෙනවානම් මේ පුද්ගලයාගෙන් උදව් ගන්න එක මට දීර්ඝකාලීන වශයෙන් ප්‍රශ්න ඇති කරන දෙයක් වෙයි කියලා ඒ උදව්ව ගන්න එපා. සමහරවිට ජීවිතයද මරණයද කියන තරම් තීරණාත්මක තැනකදී වුණත් එහෙම මිනිස්සුන්ගෙන් උදව් ගන්න එපා.

ඒ වෙලාවට එයාලා ජීවිතේ බේරලා දෙයි. හැබැයි ඊටපස්සේ එයාලා ඔයාව ඒ අයට ඕන විදියට නටවන රූකඩයක් කරගනියි. ඔයා ජීවිතේ මොන තීරණේ ගන්න ගියත් ඒකට බලපෑම් කරයි. ඉතින් එහෙම මිනිස්සුන්ගෙන් උදව් අරගෙන මැරී මැරී ජීවත් වෙනවාට වඩා එකපාර මැරෙන එක නරකද මං අහන්නේ?

ඒ නිසා දැන් මරනවා කිව්වත් උතුරු සවි පොරවාගෙන ඉන්න යක්ෂයන්ගෙන් නම් උදව් ගන්න එපා.

අසුර්වා

නිතා කොහිත්තන කවි

ඒ සැඳෑ යාමයේ ඔබ මා මුණගැහුණු පැයේ අන්ධකාරයට ඉඩකඩ ඇරුණු මාවතේ කළු වී ආකෂේ එක්වර වැටුණු මේසයේ ඔබත් මාත් තෙමුණා අමතකද ප්‍රේමයේ

කළු අහස ඉරාගෙන සුදු පැහැ වීදුලියක් ඇදී දිව්‍ය ලෝකයේ බේරෙන ආකෂේ ඇති දෑස් පුංචි වී හදවත වේගයෙන් ගැහී දෝන පා බදා ඔබ මා ගතෙහි තෙරපුණි

වැහි දියේ තෙමී මහ හිතලේ ගැහි ගැහී හිරිකඩක් ගෙනෙන සුළුගේ තුරුලතා වෙළේ මගේ පුංචි කාමරේ තනි වී සිටින යාමයේ පාලුවක් දැනී හදවත වෙලෙයි ශෝකයේ

ප්‍රිය විලේ ගුලි ගැහී හැරුණු ස්වර්ණ හංසයෝ මගේ ප්‍රේම හැසී 'ලබ් ඩබ්' ස්වරයෙන් රඟා මට කියාදන්න ආදරයේ මියුරු ගීතිකා ඔබට මතක නැතුවත් මං තවම ගයනවා

තරන



දණහිස් වේදනාවෙන් දුක්විඳින්න තවත් අවශ්‍ය නෑ, සාර්ථක හා හොඳම ප්‍රතිකාර කරණ සුව වෙද මැදුර

දණහිස් අමාරුව කියන්නේ අද වෙනකොට වයස් සීමාවකින් හෝ සමාජ බෙදීමකින් හෝ සිත් පුරුෂ සැමදෙනාම පීඩා විඳින රෝග තත්වයකි. මේ නිසාම බොහෝ දෙනෙකුට තමන්ගේ දෛනික කාර්යයන් වල යෙදීමට නොහැකිවී විම හේතුවෙන් බෙහෙවින් පීඩාවට පත්වී සිටින අයුරුද දකින්නට හැකිය. ඉතා පහසුවෙන් සුව කරගත හැකි මෙම රෝග තත්වය, රෝගය සුවකර ගැනීමේ ක්‍රමවේදය සහ නිසි මගපෙන්වීමක් නොමැතිවීම හේතුවෙන් අද වනවිට බොහෝ දෙනෙකු පීඩාකාරී ජීවිතයක් ගතකරනවා.

දහස් ගණන් සුව කළ වෙද මැදුර
 දණහිස් වේදනාවෙන් මෙන්ම විවිධ සන්ධි රෝගීන් දහස් ගණනක් සුවයට පත්කළ ETON Health Care සුව වෙද මැදුර දණහිස් සහ සන්ධි රෝග ප්‍රතිකාර සඳහා විශේෂ ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයක් වන්නේ, වෙදකම වගේම හෙද කමද රැඳී ස්ථානයක් බැවිනි. විශේෂයෙන් රෝගීන්ගේ කෙරෙහි තමයිලි මෙවිත්, ඔවුන්ට සවිනිදෙමින් ඔවුන්ගේ මානසික සුවය සැකසීම මූලික ස්ථානයක් ලබාදෙන මෙම මධ්‍යස්ථානය තුළින් රෝගීන්ගේ රෝග තත්වයන් සම්බන්ධයෙන් පුර්ණ අවබෝධයක් ලබාදීම සුවිශේෂ කරුණකි. මෙයට අමතරව ප්‍රතිකාර කාර්යයන් සම්බන්ධයෙන් වගේම ප්‍රතිකාර කාලය තුළ වගේම, ඉදිරි කාලය තුළ රෝගීන්ගේ හැසිරීම යුතු ආකාරය සම්බන්ධයෙන් මනා අවබෝධයක් ලබාදීමත් විශේෂ කරුණකි. විශේෂයෙන් දණහිස් ආබාධ තත්වයන් තුළදී නිවැරදි ක්‍රමයට තෙල් සාත්තුව, පත්තුව බැඳීම, වගේම ව්‍යායාම නිවැරදිව කිරීම සම්බන්ධයෙන් මනා අවබෝධයක් ලබාදෙයි. මෙම ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානය වෙත පැමිණ අතිතකර ඖෂධ වලින් තොර සහ

ශල්‍යකර්ම වලින් තොර ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමෙන් ඉතා හොඳින් ඇවිදීමේ හැකියාව ඔබට ලබාගැනීමට හැකිය.

අපගේ නිවැරදි ප්‍රතිකාර හා උපදෙස් සිලිපැදීමෙන් සුව වූ දහස් ගණන් අය අතරින් කිපදෙනෙකුගේ අදහස්

වේදනා නශක වලින් තාවකාලික සුවයක් ලැබුණු මට දැන් පුර්ණ සුවයක් ලැබුණා
 කඩවත මාලනී රජපක්ෂ මිය වයස අවුරුදු 80
 මම ජ්‍යෙෂ්ඨ ශාස්ත්‍රඥයෙක්. අම්මාගේ කාලයක පටන් දණහිස් ආබාධයෙන් සහ තදබල වේදනාවකින් පෙළුණා. ඇවිදීමට හා පවිපෙළ තහනම් බවින් නොහැකිව දුක් වින්දා. වේදනානාශක ඖෂධ ගත්විට පමණක් තාවකාලිකව සුවයක් ලැබුණා. නමුත් එන්නම් තත්වය දරුණු වුණා. මාධ්‍යවල පෙන්වන විවිධ වර්ගයේ බෙහෙත්, තෙල් වර්ග පාවිච්චි කළා. කිසිම එකකින් සුව වුනේ නෑ. මේ සායනයේ ප්‍රතිකාර වලට යොමුවුනේ ඊට පසුවයි. මේ ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයේදී අපට ඉතාම කාරුණිකව ඇගේ මේ ආබාධය ගැන අපට පැහැදිලි කලා. වෙන කිසිම තැනකින් නොකළ ආකාරයට කළ යුතු දේ නොකළයුතු දේ ගැන පවා අපට පැහැදිලි කරලා දුන්නා. ඒ සඳහා කායික, නිල හා ප්‍රතිකාර හා තෙල් හා පොට්ටිනි භාවිතාකර ප්‍රතිකාර ලබාදුන්නා. ඒ වගේම නිවැරදි ක්‍රමයට තෙල් සාත්තුව කියලා දුන්නා. දණහිසට ගෘහි එකක් දාන්නත් දුන්නා. ඒවගේම දණහිස් ශක්තිමත් කරන්න ව්‍යායාම කියලා දුන්නා. වාර කීපයක් ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් පසුව



වේදනාවක් අපහසුතාවයක් දැනුණාම වේදනා නාශක ගන්න එක අපිට සාමාන්‍ය දෙයක්. නමුත් ඊකෙන් ඊක කාට්ලේජ ගෙවී රෝගය උත්සන්න වෙන්න පුළුවන්. මේ නිසා පමා නොවී සායනයේ ප්‍රතිකාර හා උපදෙස් ලබාගන්න කියන එක හැමෝම මතකතබා ගන්නම ඕන දෙයක්. නිවැරදි වෙලාවට

අම්මට හොඳ සුවයක් දැනුණා. ඉන්පසු බෙහෙත් හා තෙල් වර්ග නිවසටම ගෙන්වා ගෙන දිනපතාම ඒ උපදෙස් අනුව ප්‍රතිකාර කලා. දැන් අම්මා නිරෝගීව සිටිනවා. ඒ නිසාම අපිත් සතුටෙන්. අම්මාගේ වැඩකටයුතු පවා ඇයටම කරගැනීමට හැකිවන විදියට සුවපත්වුණා. අපි සතුටුයි අපි ලබපු අත්දැකීම ඔබට අවශ්‍යනම් කියන්න. අවශ්‍යනම් කතාකරන්න 071 403 5543

බොල්ලොල ලඟා කන්නගර වයස අවුරුදු 53
 මම තරබාරු කෙනෙක්. මම දණහිස් වේදනාවෙන් හරියට කරදර වුණා. කොයිතරම් පතිකාර කළත් හරියගේ නෑ. මෙම සායනයෙන් පැවැත්වූ දේශනයකට මට සහභාගි වෙන්න අවස්ථාව උදාවුණා. ඒතුමා හරි පැහැදිලිව අපේ රෝගය ගැන අපට තේරුම් කරලා දුන් නිසාම ප්‍රතිකාර සඳහාත් යොමුවුණා. හරිම සතුටුයි, මට දැන් ඒ නිකුණු අමාරු නැහැ. හොඳින් වැඩකටයුතු කරගෙන ඉන්නවා මම කැමතියි විශේෂයෙන් තරුණ හා මැදිවියේ ඔබට පණිවිඩයක් දෙන්න. දණහිසේ සුළු

නිවැරදි තැනින් ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමෙන් ඔබට මේ රෝගයෙන් සුවපත්වීමේ හැකියාව තිබෙනවා, මේ ප්‍රතිකාරවල කිසිම අතුරු ආබාධයක් නැහැ. ඔබට මාගේ තොරතුරු අවශ්‍යනම් කථාකරන්න 071 437 3250

වෙනත් ප්‍රතිකාර සේවා
 මෙම ETON Health Care සුව වෙද මැදුර මගින් දණහිස් වේදනාවට අමතරව, බෙල්ලේ හා උරහිස දෙපසින් වේදනාව හා ඇතැම්විට අන නිරවැටීම් දක්වා පැතිරෙන වේදනාවන් (Cervical spondylitis) වගේම තුනටියේ වේදනාවක් සමඟ කකුල්දෙක දිගේ ඇතිවන වේදනාවන් (Sciatica) දියවැඩියාව නිසා ඇතිවන අත්පා නිරවැටීම් ඇතුළුව රෝග රැසකට මෙම සායනයෙන් ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමේ හැකියාව පවතිනවා.

පැමිණීමේ පහසුම මාර්ගය :
 GOOGLE MAP එකේ සුව වෙද මැදුර සලමල් උයන නිකුටාන ලෙස වලිප් කර පාර සොයා ගන්න.

සුවය ලබන්න වේදනාවෙන්ම මිදෙන්න. සතුටින් කල් ගෙවන්න. පැමිණීමට පෙර දිනයක් ලබා ගන්න අත්‍යවශ්‍යයි.

අමතන්න 077 189 3001/076 480 2302
ETON Health Care සුව වෙද මැදුර
 නො. 468/10/ඒ, රාජසිංහ මාවත, සල්මල් උයන, නිකුටාන

ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය සභාවේ හා ආයුර්වේද වෛද්‍ය සභාවේ ලියාපදිංචිය සහිතයි.

- අධිවිදි මාර්ගයෙන් කඩුවල හෝ කොහොවලින් හෝ අතුරුගිරියෙන් පිටතට පැමිණ මාලනී වත්දිකා කුමාරතුංග මාවතෙන් හෝ තලාපන හන්දියෙන් නිකුටාන පාරේ සල්මල් උයන
- 164, පුරුහල සල්මල් උයන බසයෙන් සල්මල් උයනට පැමිණිය හැක. කැලණිය පන්සල මුහුණ ඇගොඩ හංදියට පැමිණ සල්මල් උයනට
- කොළඹවිසි, කඩුවල බසයෙන් පැමිණ තලාපන හන්දියෙන් බැස ත්‍රිවිල එකකින් සල්මල් උයනට.
- පිටකොටුවේ සිට 170 හෝ 190 බසයෙන් පැමිණ තලාපන හන්දියෙන් බැස ත්‍රිවිල එකකින් සල්මල් උයනට.
- කුට්ට පහදුර 17 බසයෙන් පැමිණ තලාපන හන්දියෙන් බැස ත්‍රිවිල එකකින් සල්මල් උයනට.
- කොළඹ පරණ පාරේ අඹරලේ හන්දියට පැමිණ ත්‍රිවිල එකකින් සල්මල් උයනට.

ආචාරිකරුවන්ට හසුනොවී වැදගත් විදිහට වැඩි ඊක කරගෙන

සතුටින් රචයන්න

ඔබ රච රස්කාවකට යන්නේ, ඔබේ සිහි ඉටු කරගෙන, ජීවිතේ සැපවත් කරගන්න. ඒ යන ගමන, වැදගත් විදිහට ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නිලධාරී කාර්යාලයේ ලියාපදිංචි වෙලා ගියොත් ඔබට පුළුවන් ඔබේ ආරක්ෂාව, රැකියාව පිළිබඳ හොඳ විශ්වාසයක් ඇතුළු සතුටින් පිටව යන්න.

රච යනකොට කතා කරන්න **1989**

ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නිලධාරී කාර්යාලයේ ලියාපදිංචි වෙන්න.

www.slbfe.lk

තම්කර හා විදේශ රැකියා අමාත්‍යාංශය - ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නිලධාරී කාර්යාලය



බස්නාහිර පළාත් හිටපු ආයුර්වේද කොමසාරිස් වෛද්‍ය මාලා පෙරේරා

දරුවාගේ ලේ බිහිදුවක් දකිනකන් අම්මලාට තියෙන හදිසිසියක්

සෂන හොලිවුඩ් චිත්‍රපටයක් තියෙනවා It's Me Margaret කියලා. ඔය කතාවේ ඉන්නවා අවුරුදු දහතරක් දහතරක් අතරේ ලස්සන තරුණ ගැහැනු ළමයි හතරදෙනෙක්. කතාවේ හැටියට නම් ඒ හතරදෙනාම ඒ වෙනකොටත් වැඩිවියට පත්වෙලා නැහැ. ඒ නිසා මේ හතරදෙනාම හිටියේ ඒ ගැන දැඩි හිත් කළකිරීමකින් වගේම මානසික ආතතියකින්. ඔහොම ඉන්නකොට දවසක් මෙයාලගේ පාසලේ විද්‍යා ගුරුතුමිය මේ අයට වැඩිවියට පත්වුණා ගැහැනු ළමයින්ගේ ශාරීරික වෙනස්කම් ගැන පාඩමක් උගන්නනවා. මෙතැනදී යම්කිසි දැරවියක් වැඩිවියට පත්වුණාට පස්සේ ඇගේ ශරීරයේ හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනස් වෙන හැටි, ඒ නිසා පියයුරු වර්ධනය වෙන හැටි, රහස් ප්‍රදේශවල සිද්ධවෙන වෙනස්කම් ගැන විතරක් නෙවෙයි මාසික ඔසප් වකුය ගැනත් ඇය ඔවුන්ට පැහැදිලිව උගන්වනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඔය කාලෙදී ඇඳුම් පැළඳුම් අඳින්න ඕන විදිය ගැනත් ගුරුතුමිය කියලා දෙනවා. එද ඉඳලා අර ගැනු ළමයි හතරදෙනාම ඉවසිල්ලක් නැතුව බලාගෙන ඉන්නේ එයාලත් වැඩිවියට පත්වෙනකල්. ඒක කොයිතරම්ද කියනවා නම් මෙයාලා ගෙවල්වලට හොරෙන් නගරේට ගිහිල්ලා වැඩිවියට පත්වුණා ගැනු ළමයි අඳින විදියට අඳින්න යටඇඳුම්, සනීපාරක්ෂක තුවා වගේ දේවලුත් අරගෙන එනවා.

ඊටපස්සේ මේ හතරදෙනා අර ගෙනාපු යටකලිසම්වලට පැඩි කියාගෙන ඔසප් වුණාම ඒවා ඇඳගෙන ඉන්න සහ ඇවිදින විදිය ගැන රහසාලා සතුටු වෙනවා. ලස්සන ලස්සන බුම්බරු අඳින්න පුළුවන් වෙන විදියට එයාලගේ පියයුරු ලොකු කරගන්න ඒවාට හරියන ව්‍යායාම් පවා කරනවා. ඒ අතරේ මේ ගැනු ළමයි හතරදෙනා එකිනෙකාට පොරොන්දුවකුත් දී ගන්නවා. ඒ තමයි එයාලගේ කවුරු කොයිවෙලාවේ වැඩිවියට පත්වුණත් ඒ වෙන පිළිවෙලට ලියුමකින් අනිත් අයටත් දන්නවන් ඕන කියලා. ඔහොම ටික දවසක් යනකොට මේ හතරදෙනාගෙන් එක්කෙනෙක් ඇරෙන්න අනිත් තුන්දෙනාම වැඩිවියට පත්වුණා. ඒ අයත් හරිම සතුටෙන් අර කියපු පොරොන්දුවත් රැක්කා. හැබැයි තමන් එක්ක එකට හිටපු යාළුවෝ තුන්දෙනාම ලොකු ළමයි වෙලා තමන්ට විතරක් ඒ දේ ප්‍රමාද වෙන එක ගැන අර අනිත් දැරවි හිටියේ ලොකු කණස්සල්ලකින්. ඒ ගැන හිතලා ඒ දැරවිගේ මානසික පීඩනයන් එන්න එන්නම වැඩිවෙන්න පටන්ගත්තා. ඇය මොහොතින් මොහොත තමන්ගේ යටඇඳුම් පවා පරීක්ෂා කලා. ඒ විතරක් නෙවෙයි අවුරුදු දහතරක් වෙලත් තමන් වැඩිවියට පත් නොවීම ලැජ්ජාවට කාරණාවක් විදියට හිතන්න ගත්තා. ඔහොම ඉඳලා බැරම තැන ඇය තමනුත් වැඩිවියට පත්වුණාය කියලා යාළුවන්ට බොරුවට ලිපියක් ලිව්වා. එද ඉඳලා ඇය මිතුරියන් ඉදිරියේ හැසිරුණේ වැඩිවියට පත්වුණා යුවතියක් විදියට.

ඔහොම ඉන්නකොට දවසක්ද මේ හතරදෙනා එයාලගේ පවුලේ අයත් එක්ක සාදයකට සහභාගී වුණා. ඔන්න හරියටම එද අර සාදයේ හැමෝම ඉස්සරහා අර දැරවි වැඩිවියට පත්වුණා. ඒ වෙලාවේ අර යාළුවෝ තුන්දෙනා අර දැරවි වටකරගෙන අහනවා එකට ඉඳලත් අර විදියේ බොරුවක් කළේ ඇයි කියලා. ඒ වෙලාවේ ඇය කියන්නේ එහෙම බොරුවක් කළේ තමන්ගේ හිතේ තිබුණු ලැජ්ජාවයි මානසික පීඩනයයි නිසා කියලා. යාළුවෝ තුන්දෙනාම ලොකු ළමයි

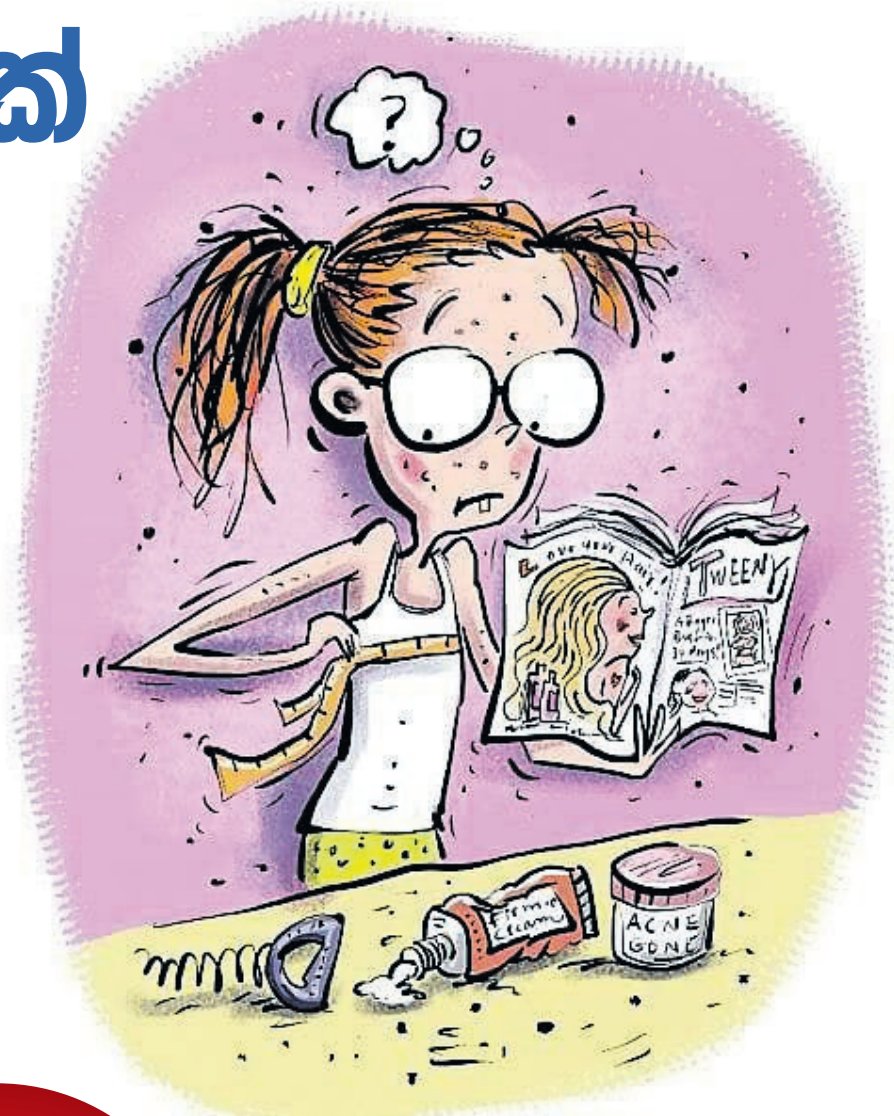
වෙලා තමන්ට විතරක් ඒක නොවෙනකොට ලැජ්ජා හිතුණ නිසා කියලා. ඉතින් ඇයි අපි මේ කතාව කිව්වේ? පහුගිය දවසක වෛද්‍යවරියක් ප්‍රකාශ කලා වැඩිවියට පත්වීම ප්‍රමාද වීම නිසා සමහරක් දුවරුන් දැඩි මානසික පීඩනයකින් පෙළෙන බව. ඇත්තම ඒක එහෙමද? බස්නාහිර පළාත් හිටපු ආයුර්වේද කොමසාරිස් වෛද්‍ය මාලා පෙරේරා මහත්මිය කිව්වේ මෙහෙම කතාවක්.

ඇත්තම මේ පීඩනය දැරුවන්ගේ ඔලුවට දන්නේ අම්මලා කියලයි මට හිතෙන්නේ. ඒ නිසා මේ කාරණාව අද ඉන්න දුවරු වගේම එයාලගේ අම්මලත් දැනුවත් විය යුතු එකක්. සමහරක් අම්මලා අවුරුදු දසයේ දහනේ වැඩිවියට පත් නොවුණු දුවලටත් අරගෙන අපි ළඟට ඇවිල්ලා අනේ ඩොක්ටර් මේක ඉක්මන් වෙන්න මොකක් හරි ප්‍රතිකාරයක්වත් නැද්ද කියලා අහනවා. අම්මලා ඒ ගැන නිතරම හිත කරදර කරගන්නකොට දුවලට ඒක නිකම්ම මානසික පීඩනයක් බවට පත්වෙනවා.

ඔය වැඩිවියට පත්වෙන එක පරම්පරාවල ආරෝග, ජාන ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව, සෞඛ්‍ය තත්ත්වයට අනුව එක්කෙනාගෙන් එක්කෙනාට වෙනස් වෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු දහන දහඅට වගේ වෙනකොටත් වැඩිවියට පත්වෙන එක ප්‍රමාද දුවලා තමයි අපි මල්වරය ප්‍රමාද අය විදියට සලකන්නේ. ගොඩක් දෙමාපියෝ හිතත් ඉන්නවා අඩු වයසින් වැඩිවිය පැමිණෙන්නේ නිරෝගී ගැහැනු ළමයි කියලා. ඒක එහෙම නෙවෙයි කියලා මම කියන්නේ නැහැ. හැබැයි පරක්කු වෙලා වැඩිවියට පත්වෙන හැමෝම රෝගීන් නෙවෙයි කියන එකක් කියන්න ඕන.

උදහරණයක් විදියට සමහරක් දුවලට පරම්පරාවෙන් එන හෝමෝන ගැටලු, ශාරීරික ආබාධ නිසා වැඩිවියට පත්වීම ටිකක් ප්‍රමාද වෙනවා. නවත් සමහර අයට පෝෂණ උණනා නිසා මේ තත්ත්වය ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඊළඟට උපනිත්ම කනනා පටලයේ යම් යම් අවහිරතා තිබුණොත් ඇතුළෙන් වෙන මාස්ශුද්ධිය එළියට එන්න නැතුව මේ තත්ත්වය ඇතිවෙන්නත් පුළුවන්.

එහෙම අයට නම් වෛද්‍ය විද්‍යාවේ යම් යම් විශේෂිත ශල්‍යකර්ම තියෙනවා. නමුත් වැඩි හරියක් දුවලා වැඩිවියට පත්වීම ප්‍රමාදවෙන එකට විශේෂ හේතුවක් නම් තාමත් අපිට කියන්න අමාරුයි. ගොඩක් වෙලාවට තරුණ දුවලට ඕක



විශේෂම හේතුවක් නැත්නම් කලබල වෙන්න දෙයක් නෑ

මානසික ප්‍රශ්නයක් වෙන්නේ මං අර කලින් කියපු විදියට දෙමාපියෝ ඔය ගැන ඕනවට වැඩියෙන් කියවන නිසා. ඒ ඇරුනම ඉස්කෝලවල තරුණ දරු දැරියන් ඕවා කතාබහ වෙන්න ගන්නවා. එතකොට වැඩිවියට පත් නොවුණ දුවලා ඒක ගැන වැඩියෙන් හිතන්න පටන්ගන්නවා. හැබැයි ඒ අය තේරුම්ගන්න ඕන අර මම කලින් කිව්ව විදියේ කිසිම රෝගාබාධයක් තමන්ට නැත්නම් ප්‍රමාද වෙලා වැඩිවියට පත්වෙන එකක් ගැනු ළමයෙකුට ලොකු වාසියක් කියලා. ඒකට හේතුව තමයි ගැනු ළමයෙක් ඉපදෙනකොටම එයාගේ ගර්භාශයේ සීමිත කියක් මෝරනවද කියලා තීරණය වෙලා ඉවරයි. උදහරණයක් විදියට ඒ සීමිත ප්‍රමාණය විස්සක් විසිපහක්, දෙසියක් දෙසිය පහහක් වෙන්නත් පුළුවන්. ඊළඟට ගැහැනු දරුවෙක් වැඩිවියට පත්වුණ පළවැනි දවසේ ඉඳලම ගර්භාශය ඇතුළෙන් සීමිතයක්

මෝරලා එළියට යනවානේ. එතකොට ඉක්මනටම වැඩිවියට පත්වුණාට පරක්කු වෙලා විවාහ වෙන්න තියෙන දුවෙකුට නම් දරුවෙක් හදන්න යන කාලෙදී මේ තත්ත්වය ඉතාමත් අවාසිදායක වෙන්න පුළුවන්. මොකද අඩු වයසේ ඉඳලම එයා උපනිත්ම ගෙනාපු සීමිත ප්‍රමාණයෙන් එකක් එක අපතේ ගිහින් දරුවෝ හදන්න ඕන කාලය වෙනකොට සීමිත ප්‍රමාණය ඉවර වෙලා දරුවෝ නැතිවෙන්නත් පුළුවන්. ඒ විදියට බලනකොට ප්‍රමාද වෙලා වැඩිවියට පත්වෙන ගැහැනු දරුවන්ට එහෙම අවදානමක් නැහැ. ඊළඟට ඒ අයට අඩු වයසේ ඉඳලම මාස් ශුද්ධිය හරහා ශරීරයෙන් රුධිරය පිටතට වහනය නොවීමත් තවත් වාසියක්. අන්න ඒ නිසා මම අපේ දුවලට වගේම අම්මලාටත් කියන්නේ මල්වරය ප්‍රමාද වීම කියන්නේ මානසික ආතතිය ඇති කරගන්න තරම් කාරණාවක් නෙවෙයි. ලැජ්ජාවට හේතුවකුත් නෙවෙයි. මං කලින් කිව්ව විදියට නිරෝගීකම, පරම්පරා ජාන, හෝමෝන ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව කාලවකවානුව ඉක්මන් වෙන්නත් කල්පයන්නත් පුළුවන්. ඒ නිසා කිසිම වෙලාවක ඒ ගැන අනවශ්‍ය බිය සැකසංකාවක් ඇති කර ගත යුතු නෑ.



විදුලි බිල නිසා උදහස් වෙලාද?

නිදහස් කරන්න

ධරණී සුදානම්



ඔබ කළ යුත්තේ කුසනය පුරවා එහි ආයාරූපයක් සහ විදුලි බිලේ ආයාරූපයක් සමඟ

0765 120 148
වටිසඤ්ඤ කිරීම පමණයි

අංක 01 දිවිය ධරණී

විදුලි බිලෙන් නිදහස් කරන ධරණී

සම්පූර්ණ නම.....

ලිපිනය.....

ග්‍රාම නිලධාරී වසම.....

ජා.කර. අංකය

දුරකථන අංකය

සැ.යු. උපරිමය රු. 10.000ට නොවැඩි විය යුතුයි (කොන්දේසි සහිතයි)



මිල රු.1050/- ක් පමණයි!

LACTOBOOST ලැක්ටෝබෝස් කුකිස්

කිරි දෙන මව්වරුන්ට රස ගුණා සිරි පෝෂණීය අමතර ආහාරයක්!

- කිරි නිපදවීම වැඩිදියුණු කරයි
- කිරි වල ගුණාත්මකභාවය වැඩි කරයි
- දුරුවාට අස්ථි, මාංශ පේශි වර්ධනයට උපකාරී වන පෝෂක අඩංගුයි
- මවගේ මානසික සුවය වඩවයි!

Scan & Order



Superfoods ගණයට අයත් ස්වභාවික අම්ලද්‍රව්‍ය අනුසාරයෙන් සාදා ඇති රසවත් chocolate chip cookies 12ක් එක ඇසුරුමක අඩංගුයි!



ඉන්දිකා ප්‍රනාන්දු

මනෝඋපදේශිකා
සමාජ විද්‍යා ශ්‍රීර්ෂිත කතුවර

දරු දෙදෙනෙක් යටිකය දෙස බලා සිටි නිසා දෙමව්පියන් රණඬුවකට පැටලීම



අද කතාව පටන්ගත්තේ මරණෙකින්. මරණයක් කිව්වට මේක මිනීමැරීමක්. මේ අවුරුද්දේ ජනවාරි මාසේ වාරියපොළ, රඹුක පැත්තේ අවුරුදු 31ක තරුණයෙක්ව ගම්මු ගහලා මැරුවා මතකද?

ඔහුගේ නම රුවන්. හැබැයි ගමේ අය ඔහුට කිව්වේ 'ඇටිකුබ්බා' කියලා. ඔහු මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම් කරපු මත්ද්‍රව්‍ය ලෝලියෙක්. මේ තරුණයාගෙන් ගමට තිබුණු කරදර නිසා ගම්මු ඔහුට ගහලා මැරුවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි ඒ සතුව සමරන්න ඔවුන් කිරීමත් පවා කළා. මේ තරුණයාගේ අම්මත් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම් කරන කාන්තාවක් නිසා ඒ පවුලේ දරුවෝ සේරම වගේ පුංචි කාලේ ඉඳලම ගමෙන් කොන්වෙලායි ඉඳලා තියෙන්නේ.

මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම් කරන මනුස්සයෙක්, හොරෙක්, අපරාධකාරයෙක් එල්ලලා මරණ හැටි හිතන්න කලින් හිතන්න මිනේ එහෙම මනුස්සයෙක් හැදෙන එක වළක්වන විදියක්.

හොඳට හිටපු අහිංසකව අංගුලිමාල කරන්න සමාජයේ කිදෙනෙක් දායක වුණාද? ඒ වගේ මිය කියාපු හාදයව 'ඇටිකුබ්බා' කරන්නත් මේ සමාජ මිනිස්සු බහුතරයක් වචනෙකින් හරි දායක වෙන්න ඇති. ඉතින් මේ ගැන ටිකක් පැහැදිලි කරන්න හිතුවේ ඉදිරියේදී එවැනි දේකට ඔබේ දායකත්වයක් හොඳවෙන්න මින නිසයි.

දරුවෝ කියන්නේ සම්පතක්', 'ජාතිය රකින්න නම් දරුවෝ වැඩිපුර හදන්න ඕනේ' වගේ කතන්දර ගොඩක් අපේ සමාජයේ තියෙනවනේ. ඒ නිසාදෝ දරුවෙක්ගේ මූලික අවශ්‍යතාවක්වත් සම්පූර්ණ කරන්න බැරි ගොඩක් උදවිය ධුරුතු පිටින් දරුවෝ හදන එක දැන් ට්‍රෙන්ඩ් එකක් වෙලා.

හැබැයි ගොඩක් වෙලාවට මේ හදන්නන් වාලේ හදන දරුවෝ රටට සම්පතක් වෙනවට වඩා වෙනත් පිළිලයක්. එවැනි පිළිල බිහිවෙන්න බලපාන කාරණා තුනක් තියෙනවා. ආර්ථික ගැටලු, පවුලේ ජාන සහ සමාජ බලපෑම. අපි මේ කාරණා එකින් එක අරගෙන කතා කරලා බලමු.

1960 ගණන්වලදී මිනිස්සුන්ගේ බුද්ධි මට්ටම එක්කලා ඔවුන්ට ලැබෙන දරුවන්ගේ බුද්ධි මට්ටම ගැන පරීක්ෂණයක් කළා. මේක යුරෝපීය රටවල් කිහිපයකම වුණු පරීක්ෂණයක්. මනුස්සයෙක්ගේ ජාන ඊශාව පරම්පරාවට ගිහින් ඔවුන්ගේ බුද්ධි මට්ටමත් ඒ වගේම වෙනවා කියලා සනාට වුණායින් පස්සේ එයාලා බුද්ධිය අඩු අයව වඳභාවයට පත්කළා. මේක සද්චාර විරෝධී පරීක්ෂණයක්. හැබැයි දුර්වල ජාන පරම්පරානුගතව ලැබෙනවා කියන එක පැහැදිලි කරගන්න හොඳ උදහරණයක්. මෙතැනදී බුද්ධි මට්ටම කියන්නේ උගත්කම නෙමෙයි. ගොඩක් අයට බුද්ධියයි, උගත්කමයි අතරේ වෙනස ගැන වුණත් වැරදිමක් නැහැනේ.

හැබැයි මිය කියාපු ජානමය කාරණාව වුණත් වෙනස් කරන්න පුළුවන් විදි තියෙනවා. තත්ත්වය තරාතිරම මොකක් වුණත් ඒ ඒ අවධීන්වල දරුවන් එක්ක ගනුදෙනු කරන්න ඕන විදිය ගැන අලුතින් විචාන වෙන අයව දැනුවත් කරන්න ඕනේ. ඒක රජය, මාධ්‍ය සහ ආගමික ස්ථාන මැදිහත් වෙලා කරන්න ඕනා දෙයක්. මිය දැනුවත් කරන්න ඕනා කියපු කාරණාව මේ ලිපියෙන් මම සරලව දැනුවත් කරන්නම්.

දරුවෙක්ගේ මානසික වර්ධනය එක්ක ඔවුන්ව ප්‍රධාන අවධීන් පහකට බෙදලා වෙන් කරන්න පුළුවන්.

මුඛ අවධිය (අවුරුදු 1-2). මේ කියන කාලෙදී දරුවන්ට මුකුත් තේරෙන්නේ නැති

නිසා වැඩිය හිතන්න ඕනේ නැහැ කියලා හිතනවා නම් ඒක සම්පූර්ණ වැරදියි. මේ කාලේ දරුවන්ට අවට කාරණා ගැන වැටහීමක් තියෙනවා. මේක දරුවෙක්ගේ පෞරුෂයට සෘජුවම බලපාන කාලයක්. මේ කාලෙදී දරුවන්ගේ මනස එක්ක බොහොම පරීක්ෂණයන් වැඩ කරන්න ඕනේ. විවිධ හේතු නිසා සමහර අම්මලා දරුවන්ට කිරි උරලා බොන්න දෙන්නේ නැහැ. පුංචි කාලේ කිරි උරලා බොන්නේ නැති දරුවෝ පසුකාලීනව දුම්වැටි, මත්ද්‍රව්‍ය වගේ දේට යොමු වෙන්න තියෙන හැකියාව වැඩිය කියන එක ඔප්පු කරලා තියෙනවා.

ඊශාවට ගුද අවධිය (අවුරුදු 2-4). මේක තමයි දරුවන්ට හරියට වොයිලට් ලිපිනින් කරන්න ඕන කාලේ. මේ කාලෙදී දරුවන්ට මළපහ එක්ක අලුතු බැඳීමක් තියෙනවා. මිය කාලෙට දරුවෝ ඒ අයගෙම මළපහ අතපත ගාන්නේ ඒකයි. සමහර අම්මලා දරුවෝ වොයිලට් ගියාම 'ඉක්මනට දන්නකෝ, මළ කරදරයක්' වගේ කතා කියලා බහිනවා. එතකොට දරුවට ඒක තදින්ම දැනෙනවා. ලොකුවට නොහිතුවට මෙන් මේ වගේ පුංචි වචනන් මුරණ්ඩු, පෞරුෂ හානිවුණ දරුවෙක් බිහිවෙන්න හේතුවයි.

ලිංග රූප අවධිය (4-6) කියලත් අවධියක් තියෙනවා. මේ කාලෙට දරුවන්ට ලිංගිකත්වය ගැන කුතුහලය වැඩියි. විරුද්ධ

ලිංගිකයන්ගේ ලිංගිකත්වය ගැන හොයනවා, අතපත ගාන්න බලනවා. ඒවා බොහොම සාමාන්‍ය මනෝවිද්‍යාත්මක කාරණා. අම්මලට තාත්තලට මේ ගැන වැටහීමක් නැහැ. මේ ළඟදී එක පෙරපාසලක දරුවෝ දෙන්නෙක් ලිංගික පෙදෙස් දිහා බල බල ඉද්දී ගුරුවරයන් දැකලා. අය ඒ ගැන දෙමාපියන් දැනුවත් කරලා. ගෙවල් දෙකෙන් ඇවිල්ලා මරාගත්තේ නැති ටික විතරයි. එතැනදී දරුවන් ලැජ්ජාවට, බියට පත්වෙනවා. නැහැදෙනු කෙනෙක් විදියට මනසට ගිහිල්ලා අනාගතයේදී ස්ත්‍රී දූෂකයෙක් බිහිවෙන්න වුණත් පුළුවන්. මෙතැන තියෙන මනෝවිද්‍යාත්මක කැල්ල ඒ ගුරුවරය නැත්නම් දෙමාපියන් දැනගෙන ඉඳලා ආදරෙන් කරනු පැහැදිලි කළා නම් අර දරුවෝ දෙන්නම අපහසුතාවයට පත්වෙන්නේ නැහැ.

ඊළඟට අපි කතා කරන්නේ නිලීන අවධිය (අවුරුදු 6-12) ගැන. මේ කාලෙදී දරුවන්ගේ මානසික ලිංගික සංවර්ධනයක් වෙන්නේ නැහැ. මේක තමයි දරුවෝ ඉගෙනීමට බර කරන්න පුළුවන් හොඳම කාලේ. හැබැයි ඒකත් කරන්න ඕනේ බොහොම ධනාත්මක විදියට.

අවසාන අවධිය උද්ධමාම අවධිය (වයස 12ත් පසු). මේ වයසේදී තමයි දරුවා තනියම හිතන්න පහත්ත පටන්ගන්නේ. අර කියපු

කාලෙදී දරුවට හරි පදනමක් වැටුණා නම් ඒ දරුවා යහපත්, සාර්ථක දරුවෙක් විදියට සමාජානුයෝජනය වෙනවා.

ඊළඟට අපි කතා කරන්න ඕනේ කාරණා පවුලක ආර්ථිකය. පවුලක ආර්ථිකය සමාජ විරෝධී මනුස්සයෙක් බිහිවෙන්න බලපාන ප්‍රධානම කාරණාවක්. මේ ලෝකේ දරුණු අපරාධ කරපු මිනිස්සුන්ගේ, දුම සාතකයින්ගේ පවුල් පසුබිම ගැන හොයලා බලන්න, ඒ ගොඩක් උදවිය අන්න දරුවන්වගේ පීඩා විඳපු අය. පුංචි කාලේ ඉඳලා හරියට කන්න බොන්නවත් නැතිකොට දරුවෙක්ට මනස අධ්‍යාපනයට යොමු කරන්න බැහැ. දුප්පත් පවුල්වලින් සාර්ථක මිනිස්සු බිහිවෙලා නැහැ කියලා නෙමෙයි මම මේ කියන්නේ. මම කියන්නේ බහුතරය ගැන. එවැනි පවුල්වල දරුවන්ට තියෙන එකම ටාගට් එක විදිනෙද වේල හොයාගන්න එක. එහෙම දරුවෝ සමාජ විරෝධී දේට යොමුවෙන එක ගැන අලුතු පැහැදිලි කිරීම් ඕනද? ජාතිය, ආගම බේරගන්න වුණත් හදන්නන් වාලේ දරුවෝ හදන එක නුවැණැති දෙයක් නෙමෙයි කියලා මම කිව්වේ ඒකයි.

බොන් ග්‍රෙන්බෑන් කියන මනෝ විද්‍යාඥයා දරුවෙක්ගේ සමාජානුයෝජනයට බලපාන ආයතන කිහිපයක් පෙන්වලා දීලා තියෙනවා. ඒ පවුල, පාසල, අසල්වැසියෝ, ආගමික ස්ථාන. අම්මයි තාත්තයි දරුවා පුංචි කාලෙ ඉඳලා හොඳ පරිසරයක දරුවෝ හැදවත් මිය කියාපු අනිත් ආයතනවලින් දරුවට ලැබෙන්නේ නරක පරිසරයක් නම් හොරු රැලට වැටුණු හිරවගේ තාලෙට දරුවගේ ගති සොබා වෙනස් වෙනවා.

ගොඩක් දරුවන්ගේ පෞරුෂය කඩාවැටෙන්න ලංකාවේ ගුරුවරු හේතු වෙනවා කියලා මම බය නැතිව කියනවා. ඉගෙනගන්න බැරි දරුවන්ව 'මෝඩයෝ' කියලා කොන් කරනවා. හැමෝම ඉස්සරනා දඩුවම් දෙනවා. මේවා සමාජ විරෝධී මිනිස්සු හැදෙන්න හේතු. මේ වගේ පිරිසක් හැදෙනවට සතුටු දේශපාලනඥයෝ විතරයි. මොකද ඒ අයගේ ජඩ වැඩවලට මේ තරුණ දරුවන්ව පහසුවෙන්ම පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්නේ.

ඉතින් මම කියන්නේ යම් සමාජයකින් සමාජ විරෝධීකයෙක් බිහිවෙනවා නම් එතැන වගකීම ඒ සමාජයටත් ගන්නම වෙනවා. මොකද මඩ හැදෙන්නේ මඩෙන්මයි. ඒ නිසා සමාජ විරෝධී වැඩ නොකරන දරුවෝ හදන එක පවුලෙන් පටන්ගන්න. තමන්ගේ දරුවන්ට විතරක්ම ආදරේ නොකර අනිත් දරුවෝ දිහාත් අනුකම්පාවෙන් ආදරෙන් බලන්න.

කවුරුහරි දරුවෙක් දැනටමත් සමාජ විරෝධී දේට යොමුවෙලා නම් ඔහු දිනා අනුකම්පාවෙන් බලන්න තරම් සහකම්පන හිතක් හදගන්න. කුඩුකාරයෝ, මංකොල්ලකාරයෝ, අපරාධකාරයෝ කියලා හංවඩු ගහන්නේ නැතිව ඒ අයව පුනරුත්ථාපනයකට, වෘත්තීය පුහුණුවකට නැත්නම් මනෝ උපදේශනයකට යොමු කරන්න අඩුතරමේ උත්සාහ කරලා බලන්න. මිය කිසිම දෙයක් බැරිනම් සමාජ විරෝධී මිනිස්සු බිහිවෙන එකට වචනයකින්වත් හේතුවක් නොවී පාඩුවේ ඉන්න බලන්න.

ඡාන්වී පාර දිගේ ඇවිද ගියේ හඬා වැටෙමිනි. පාරේ යන වාහනයකට පනින්නට තරම් ආවේගයකුයි ඇගේ සිතේ තිබුණේ.

මීට වසර 10කට කලින් මේ වගේම හැඟීමකින් තමා පීඩා විඳි හැටි ඡාන්වීට සිහිවිනි. ඒ වනවිට ඇය සිටියේ සරසවියේ පළමු වසරේය. තමන් විශ්වවිද්‍යාලයට තේරීම ගැන ඊර්ෂ්‍යාවකින් පෙළුණු සසංක නිතරම තමන්ට මානසික පීඩා වැරදි කළ හැටි ඡාන්වීට අදටත් මතකය.

“මොනවා ඉගෙනගත්තත් ඇති වැඩේ මොකද්ද? ඔයා වගේ කළා, ගොඩේ පාට කෙල්ලන්ට පොඩි තම්බෙන්නේ නැහැ.” සසංක එසේ කියමින් ඡාන්වීගේ සිත රිදවුවා මතකය.

සසංක අහිංසක පෙම්වතෙකුගෙන් ද්වේශසහගත පෙම්වතෙකුගේ වර්තයට මාරුවූයේ තමන් විශ්වවිද්‍යාලයට තේරීමෙන් අනතුරුව ඔවුන් වැටුණේ මුලදී වැටුණේ නැහැ.

“සසංක පව්. වයාට දුක ඇති වියා උසස් පෙළ ලේල්ලිණු නිසා. මම වයාව තේරුම්ගන්න ඕනේ.” ඡාන්වී එසේ සිතමින් සසංකගේ රුදුරු වදන් ඉවසා සිටියාය.

අවසානයේ ඡාන්වී පත්වූයේ දැඩි මානසික ව්‍යාකූල තත්ත්වයකටය. කොතේ හෝ පාලි තැනකට ගොස් මියයන්නට ඇත්නම් කියා දහස් වර සිතුවනු ඇතැයි ඡාන්වීට ලැබුණු මනුෂ්‍ය ජීවිතය විනාශ කර නොගත යුතු යැයි ධර්මයෙන් ඔවුන්ට වැරදි තිබුණි. තමන්ගේ අසරණ අම්මා සහ තාත්තා සිහිවීමත් නිසා ඡාන්වී මියයාමේ අවශ්‍යතාවය දිනෙන් දින කල් දැමුවාය. නමුත් වරක් දැස වසාගෙන පාර පැන බැලුවාය. එදිනද කිසිවක් සිදුවූයේ නැහැ.

තත්ත්වය බරපතළ වේගෙන් වන ඔවු දුටු ඡාන්වී මානසික උපදේශනයට සහභාගී වූවාය. අවසන පෙම්වතාව තේරුම්ගැනීම නවත්වා, තමන්වම තේරුම්ගෙන ප්‍රේමයට තිත තැබුවාය. “කෙනෙක් විභාගය ලේල්ලේ වෙන්වේ වයා කැපවීමෙන් පාඩම් නොකරපු නිසා. තමන්ගේ අසාර්ථකත්වයේ වගකීම තමන් ගන්නේ නැතුව ඒ පීඩනය අනුන් මතින් ඊර්ෂ්‍යාවක් විදියට පිට කරන එක වයාගේ දුර්වලකම.”

“මරණේන හිතෙන තරම් පීඩනයක් වයාගෙන් ලැබෙනවා නම් දැන් වයාව ඉවසන එක නවත්තන්න.”

මිතුරන්ගේ වචනවලින්ද වද ඡාන්වී සවිමත් වූවාය.

අවසන මරණයේ ආශාව සිතින් ගිලිහිනි. ජීවත්වීමේ ආශාව සිතෙහි ස්ථාපිත විය.

එසේ නම් දැන් මේ සිදුවන්නේ කුමක්ද? වසර දහයකට පසුද දැන් ආයෙමත් මරණීය සිතුවිලි මතු වන්නේ ඇයි?

දැන් ඡාන්වී විවාහය. සැමියා ඉතා යහපත්ය. ඔහුගේ පවුලේ අයද ඉතා යහපත්ය. නමුත් නැන්දම්මාගේ ධාලම නැගණියගේ දරුවන්? ඒ ගැන සිතද්දීත් ඡාන්වීගේ හිස අවුල් වේ.

නැන්දම්මාගේ ධාලම නැගණියගේ දියණියන් දෙදෙනා සහ පුතු ඡාන්වීට වඩා වසර හතකට වඩා ලාබාලය. ඔවුන් විනෝදයෙන් කල් ගෙවයි. මොහොතින් මොහොත සිනා සේ. සියල්ලම විහිලුවට ගෙන සිනාසේ. සිය සැමියාත්, නැන්දම්මාත් ඒ සමාගමය ප්‍රිය කරයි.

“ඒ දරුවෝ ඉන්න තැන සිරියාවයි. හිනාවෙලා මැරෙනවා අපි කොයි වෙලාවේ හරි.” සියල්ලන්ම පවසයි.

නමුත් ඒ සමාගමය තමන්ගේ හිත රිදවන්නේ ඇයි?

අලුත් ලේලි අන්ත පාර දිගේ අඬාගෙන දිව්වා



“කළු බෝල අක්කා.” ඔවුන් තමාට සිනාසෙන්නේ වලෙසයි.

මුලින් මුලින් සිනාසී ඉවසුවද දැන් නම් ඉවසන්න බැරි තරම් වේදනාවක් දැනේ.

“අක්කේ බලාගෙන ඔය සුදු පුස් පැටියා හුරුකල් කරන්නේ. පුසා කළු වෙයි.” දරාගන්නම බැරවුණේ එතැනදීය. කාගේවත් සිත රිද්දන්න අකමැති නිසා ඡාන්වී එතැනින් නිහඬව පිටවූවාය. අනතුරුව කාටත් හොරෙන් නිවසින් පිට වී ඔහේ ඇවිදගෙන යන්නට වූවාය. දෙනෙතින් කඩා හැලෙන කළු පිසද ගන්නටවත් ඡාන්වීට උවමනාවක් දැනුණේ නැහැ.

“මස්... මස්... මස් ආර්යපාල මහත්තයාගේ ලේලි හේද?” කවුදෝ අසනවා ඇසුනත් ඡාන්වී උත්තර දෙන්නටවත් හිස එසෙවීමේ නැහැ. ඇය දිගටම ඇවිදගෙන ගියාය. මඟදී දුටු ප්‍රමා උයනක් වෙත අවධානය යොමුවූණු නිසා ඡාන්වී එහි ඇති බංකුවකට බර වී හිතේ හැටියට හඬා වැටෙන්නට වූවාය. හදවත මේ තරම් රිදෙන්නේ ඇයිද කියාටත් තේරුම්ගත නොහැකිව දිගින් දිගටම හඬා වැටුණාය.

“ඡාන්වී...” අවසන ඇසුණේ සැමියාගේ හඬය.

“ගමේ මනුස්සයෙක් දුවගෙන ඇවිත් කිව්වා අලුත් ලේලි පාර දිගේ අඬාගෙන යනවා දැක්කා කියලා. ඇයි ඡාන්වී, මොකද්ද වුණේ? අපි හිතුවේ ඔයා ගේ ඇතුළේ කියලා.” ඡාන්වී ඔහු සහ ඔහු පසුපසින් සිටගෙන සිටින, මොහොතකට පෙර තමන්ට විහිලු කළ සොයුරියන් දෙදෙනා දෙස දුක්මුසුව බලාගෙන සිටියාය.

“මොකද්ද ප්‍රශ්නේ? අපිට කියන්නකෝ...” අවසන එක සොයුරියක් ඇවිටිලි කළාය.

“මට දරාගන්න බැහැ ඔයාලා මට කළයි කියලා විහිලු කරන එක.” ඡාන්වී කියද්දී සියල්ලන්ගේම මුහුණේ ඇඳුණේ විශ්මයකි.

“පිස්සුද ඡාන්වී ඔයාට ඒ වගේ දේකට ගෙදරින් වැටුණාට බැහැලා අඬ අඬ පාරේ දුවන්න?” මුලින්ම හඬ අවදි කළේ සැමියාය. “අපේ අක්කේ ඔයාට විහිලුවක් තේරෙන්නේ නැද්ද? අපි විහිලුනේ කළේ.” සොයුරියක් කීවාය.

ඡාන්වීට ඉඬ ගැසිනි.

“ඒක විහිලුවක් නෙවෙයි නංගි. ඒක විහිලුවක් වෙන්නේ මටත් හිනාගියා නම් හේද? ඒත් මට හිතෙන්නේ අඬන්න. මට හිතෙන්නේ පාරේ යන වාහනකට පැනලා මැරෙන්න නම් ඒක විහිලුවක් වෙන්න බැහැ හේද?” ඡාන්වී අසද්දී සියල්ලන්ම නිහඬව ඡාන්වී දෙස බලා සිටියෝය.

“මොනවා හරි හේතුවක් නිසා මට ඒක දරාගන්න හැකියක් නැහැ. මම මගේ ජීවිතේ පහු කරගෙන ආපු තුවාලයක් නිසා, අතින්ගේ වුණු කඩාවැටීමක් නිසා මට අදටත් ඔය කතාව දරාගන්න බැහැ.” ඡාන්වී කීවේ වේදනාවෙනි.

මුහුණින් මුහුණ බලාගත් පිරිස මඳ වෙලාවක් අසරණව මෙන් බලා සිටියෝය.

ඡාන්වීගේ සැමියා මොහොතකින් ඡාන්වීට තුරුළු කරගත්තේය.

ඡාන්වී ඒ තුරුලේ දැස් පියාගත් අතර යමෙකු තම හිස පිරිමදින ඔවු දැනුණේ නැහැ. දැස් හැර බැලුවාය.

“සොරි අක්කා. ආයේ අපි ඒ වගේ විහිලු කරන්නේ නැහැ. අක්කට තිබුණේ මුලින්ම අපිට කියන්න. ඔයා ඔහොම ගෙදරින් වැටුණාට පැනලා දුවන්න හිතෙන තරමට මානසිකව

වැටෙනතුරු ඉන්නේ නැතුව. එහෙම වුණා නම් අපි තේරුම්ගන්නවා ඔයාව. අපි අක්කට ආදරෙයි. ඒ ආදරේ වැඩිකමටමයි විහිලු කළේ. ඔයාට රිදෙනවා කියලා හිතෙන්නටත් හිතුවේ නැහැ.” සොයුරියක් කියද්දී අනෙක් සොයුරියද ඒ බව සනාථ කරන්නට හිස වැනුවාය.

ඡාන්වීට දැනුණේ විශාල සහනයකි.

■ සමාධි බයස්

ඒක විහිලුවක් වෙන්නේ මටත් හිනා ගියා නම් හේද? ඒත් මට හිතෙන්නේ අඬන්න

ඇඳුම් මැසීමේ පංති

බිලොක් නොමැතිව ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයක අයට පාඩමාලාව විවෘතයි. ★ පාඩමාලා කාලය මාස 07 යි. සතියට දින 01 යි. ★ බඳවා ගැනීම පළමු සති 2 තුළ පමණි. මූලික දැනුම අවශ්‍ය නැත. ★ සතිපතා ගාස්තු ක්‍රමයක්, සතියට ගෙවීම රු 750 ක් පමණි. ★ ආරම්භයෙන් දෙවන සතියේ සිට ඉහත පංති වාර්තා ගෙවිය යුතුවේ. ★ පාඩමාලා අවසානයේ ඩිප්ලෝමා සහතික පත් ප්‍රදානයක්. සියළුම කාන්තා සහ ළමා ඇඳුම්, පිරිමි ඇඳුම් යනාදි කොටස් 100 කට අඩුවන මෝස්තර ද සහිතව මාස 07 තුළ අංගසම්පූර්ණව ඉගැන්වේ. සියළුම කාර් බිලවුස් ද අන්තර්ගත වේ.

පළමු දින සම්පූර්ණයෙන්ම නොමිලේ

පංතියට පැමිණෙන අයගේම විවිධ ශරීර මිම් කාචිතා කර රෙදි කපා කෑම පංති දිනකම මැසීමේ මසා අත්දැවා අවබෝධයට ලක් කෙරේ.

පංතිය පිළිබඳ වෙනත් තොරතුරු අවශ්‍ය නම් Janaki Sarojani නමින් facebook වෙත පිවිසෙන්න

ජානකීසරෝජනී

කුරුණෑගල	විද්‍යාලෝක	සැප් : 06, සැප් : 13, බදාදා : 09.00 - 11.30
නිව්ටලුව	අරුණ	සැප් : 06, සැප් : 13, බදාදා : සවස 02.30 - 05.00
මාතර	ප්‍රින්ස් කෝල්ට්ස්	සැප් : 07, සැප් : 14, ඉහළ : 09.00 - 11.30
ගාල්ල	ඔසිස්කා	සැප් : 07, සැප් : 14, ඉහළ : සවස 02.00 - 04.30
මීගමුව	සිග්මා	සැප් : 08, සැප් : 15, සිකු : 09.00 - 11.30
ගම්පහ	මෝන්ටානා	සැප් : 08, සැප් : 15, සිකු : සවස 02.00 - 04.30
කිරිඳිගොඩ	වාසිට්	සැප් : 09, සැප් : 16, සෙන : 09.00 - 11.30
නුගේගොඩ	රෝටර්	සැප් : 09, සැප් : 16, සෙන : සවස 02.00 - 04.30
මහරගම	මිනිකා	සැප් : 10, සැප් : 17, ඉරිදා : 09.00 - 11.30
මහනුවර	යොවුන්	සැප් : 12, සැප් : 19, අඟහ : 09.00 - 11.30

වෙනත් තොරතුරු අවශ්‍ය නම් පුවත් පතේ නම සටහන් කර 0753 774 774 අංකයට WhatsApp පණිවිඩයක් ලබා දෙන්න.

072 6 410 440

කාන්තාවක් වෘත්තීය මට්ටමින් ඉහළට යෑම, පෞද්ගලික ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට බාධාවකැසී බොහෝදෙනා කියති. නමුත් වෘත්තීය ජීවිතය මෙන්ම පුද්ගලික ජීවිතයත් මනා ලෙස සමබර කරගෙන සතුටින් ජීවිතය දරන කාන්තාවන් අප අතර ඕනෑතරම් අත. ඇතැම් අවස්ථාවල ඔවුන් අභියෝග ජයගන්නා ආකාරය මෙන්ම, හිතදු තීරණ ගන්නා ආකාරයද විශ්මයජනකය. ඔබේ දිවිමගට පන්තරයක් වේ යන බලාපොරොත්තුවෙන් අප මෙතැන් සිට දිගහරින්නේ එවැනි ශක්තිමත් කාන්තාවන්ගේ ජීවන ප්‍රවෘත්තීන් ය.

ශක්ති වන්තී

පෝහනවන්තී

1 කොටස



ශරම්ලා ධර්මරාසා මෙරට විදුහත් මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ සලකුණක් යැයි පැවසීම නිවැරදිය. ඇය දෙරණ රූපවාහිනියේ වසර 17ක් පුරා වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂවරිය ලෙස කටයුතු කරන්නීය. වෘත්තීය ජීවිතයත් පෞද්ගලික ජීවිතයත් ගැන ශරම්ලා 'ධරණි' සමඟ කී කතාවයි මේ.

වැමිසියන් සටාර එකටම හරියන ජෛෂලගේ කට වාචාලකම මට අනුච්ඡෝ අනම්බෙන්

ටීවී දෙරණ වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂිකා ශරම්ලා ධර්මරාසා



ඔබ දෙරණ නාලිකාවේ වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂිකාව වෙන්න කලින් කාලය ගැන කියලා අපි මේ කතාවක පටන්ගනිමුද?

හොඳයි. මම මාධ්‍ය වෘත්තීය ආරම්භ කළේ ටෙලිසිනේ ආයතනයෙන්. එතැන මගේ මාර්ගෝපදේශකයන් වුණේ ඩී.ඩී.නිහාල්සිංහ මහත්තයයි ඩී.ඩී.සුරනිමල මහත්තයයි. ටෙලිසිනේ ආයතනයෙන් පස්සේ මම යන්ග් ඒෂියා ටෙලිවිශන් ආයතනයට සම්බන්ධ වෙලා වැඩ කළා. ටෙලිසිනේ ආයතනයට එක්වෙන්න කලින් ඉන්දියාවේ වෙන්නායිවල මම රූපවාහිනී සහ දැන්ටීම් කලාව ගැන ඉගෙනගත්තා. ඒ නිසා මට වෙන්නායිවල මිතුරන් ගොඩක් ඉන්නවා. යා ටීවී එකේ වැඩකරන කාලෙ මට ඒ මිතුරන්ගේ මාර්ගයෙන් ආරාධනයක් ලැබුණා වෙන්නායිවල ස්ටාර් විජය කියන සමාගම් සමූහයට සම්බන්ධ වෙලා වැඩ කරන්න. ඒ අනුව වෙන්නායිවලත් මම කාලයක් වැඩ කළා.

වෙන්නායි ඉදලා ලංකාවට ආවේ 'දෙරණ' ආයතනයෙන් ලැබුණු ආරාධනයක් අනුවද?

නැහැ. කාලයක් වෙන්නායි ඉන්නකොට මට දැනුණා දැන් රටින් පිට හිටිය කාලය ඇති කියලා. ඒ නිසා තමයි ආපසු ලංකාවට එන්න තීරණය කළේ. ලංකාවට ආපසු ආවහම දෙරණ වගේ රූපවාහිනී නාලිකාවක වැඩ කරන්න අවස්ථාව ලැබෙයි කියලා මම කියටවත් හිතුවේ නැහැ. ඒක දෙවිය විසින් කරපු දෙයක් කියලා මම හිතන්නේ. දෙරණ පටන්ගන්නකොට එහි ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී ලෙස කටයුතු කළේ අනුප් වන්දසේකරන්. අනුප්ටත් ඉන්දියානු පසුබිමක් තිබුණා. ඒ වගේම ඔහු මගේ මිතුරෙක්. දෙරණ නමින් අලුත් රූපවාහිනී නාලිකාවක් ආරම්භ කරන බව කියලා එයට එක්වන්න කියන ආරාධනය මට කළේ අනුප්. ඒ ආරාධනයට අනුව තමයි මම දෙදහස් පහේදී දෙරණට සම්බන්ධ වුණේ. දෙරණේ වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂ ලෙස පත්වුණේ දෙදහස් හයේදී.

අපි හැමෝටම පුංචි කාලෙ එක එක හිත තියෙනවා අනාගතේ කවුද වෙන්න කියලා. ඔබ පුංචි කාලෙ හිත දැක්කේ මාධ්‍ය වෘත්තීයයේ වෙන්නද?

පුංචි කාලෙ මට එහෙම හිතයක් තිබුණා කියලා කියන්න බැහැ. මම උසස් පෙළ කළේ ජීව විද්‍යා අංශයෙන්. අපේ තාත්තට ඕනි වුණේ මාව වෛද්‍යවරියක් කරන්න. ඒත් වෛද්‍ය විද්‍යාලයට ඇතුළත් වෙන්න මට ලකුණු කීපයක් මදි වුණා. හැබැයි මම පුංචි කාලෙ ඉදලම අපේ ගෙදර තිබුණේ සිනමා පරිසරයක්. මොකද අපේ පවුලේ අය නමසිය හැත්තෑ ගණන්වල දෙමළ විත්‍රපටියක් නිෂ්පාදනය කළා. ඒ නිසා සිනමාවට සම්බන්ධ නළු නිළියන් ඇතුළු අනෙක් අය නිතරම අපේ ගෙදර ආවා ගියා. මාධ්‍ය වෘත්තීයට යොමුවෙන්න ඔය පසුබිම බලපාන්න ඇති කියලා මම හිතනවා. වැදගත්ම දේ තමයි මාධ්‍ය වෘත්තීයට පිවිසෙනවා කියන තීරණය ගත්තට පස්සේ මම ඒ ගැන නිසි අධ්‍යාපනයක් ලැබුවා.

මාධ්‍ය වෘත්තීය කියන්නේ රැයක් දවාලක් නැතුව වැඩ කරන්න වෙන ක්ෂේත්‍රයක්. කාන්තාවක් විදියට ඔබ කොහොමද වෘත්තීය අභියෝගවලට මුහුණ දෙන්නේ?

ඔය කාරණයෙදී මම හිතන්නේ මෙහෙමයි. කාන්තා සහ පිරිමි කියලා හේදයක් නැතිව වෘත්තීයක නියැලිලා ඉන්න ඕනිම කෙනෙක් තමන්ට පැවරුවා තියෙන රාජකාරිය නිවැරදිව හඳුනාගත යුතුයි. එහෙම අදහසගෙන තමන්ගේ රාජකාරිය හරියට කරනවා නම් අභියෝගවලට මුහුණ දෙන එක අපහසු දෙයක් නෙමෙයි. ඔබ කීව්වා වගේම අපිට රැයක් දවාලක් ගැන නොසිතා වැඩ කරන්න ගෙන අවස්ථා උදවෙනවා. එක දිගට පැය ගණන් වැඩ කරන්න වෙන වෙලාවල් තියෙනවා. තමන් කැමති දේ රැකියාව විදිනට කරනකොට එහෙම වෙහෙස මහන්සි වෙලා වැඩ කරන එක ගැටලුවක් නෙමෙයි.

අපේ සමාජයේ යම් ආකාරයක මතයක් තියෙනවා මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ වෘත්තීය තරුණියන්ට එතරම් සුදුසු නැහැ කියලා. ඒ වගේම මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ නියැලෙන කාන්තාවන් සෑහෙන අපහසුතාවලට මුහුණ දෙනවා කියලා. මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ දිගු කාලයක් තිස්සේ නියැලෙන කාන්තාවක් විදියට ඔබ මොකද ඒ ගැන කියන්නේ?

ඔය ප්‍රශ්නයට උත්තර දෙන්න වෙන්නේ මගේ අත්දැකීම් අනුව. මට නම් එහෙම අපහසුතාවන්වලට මුහුණදෙන්න වෙලා නැහැ. මාධ්‍ය වෘත්තීය කියන්නේ හැමදම අලුත් වෙන හරිම අපුරු ක්ෂේත්‍රයක්. එහෙම ක්ෂේත්‍රයක වෘත්තීයවල කාන්තාවන්ට නියැලෙන්න සුදුසු නැහැ කියන එක සම්පූර්ණ වැරදි අදහසක්. පවුලෙන් වගේම පාසලෙන් ලැබෙන පසුබිම තුළින් මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට පැමිණෙන තරුණියන්ට ඔය ප්‍රශ්නය වැඩිය හිතන්න ඕනි වෙන්නේ නැහැ. මොකද ඔය තැන් දෙකෙන් ලැබෙන දිරිමත් කිරීම තරුණියකට මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ දිගු ගමනක් යන්න සෑහෙන උදව් වෙනවා. කොහොම නමුත් අපි මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට ආපු මුල් කාලේ

තිබුණු තරමටම ඔය මතය දැන් සමාජයේ ඇති කියලා මම හිතන්නෙ නැහැ.

ඔබ මේ වෙතකොට දෙරණ රූපවාහිනී ආයතනයේ වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂ තනතුරට පත්වෙලා වසර දහතක්. ලංකාවේ රූපවාහිනී නාලිකාවක එතරම් දීර්ඝ කාලයක් වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂ තනතුර දරපු එකම කාන්තාව ඔබ වෙන්න ඇති?

මම දන්න විදියට කාන්තා, පිරිමි කියන දෙපාර්ශවයේම ලංකාවේ රූපවාහිනී නාලිකාවක මෙතරම් දීර්ඝ කාලයක් වැඩසටහන් අධ්‍යක්ෂ ධුරය දරන එකම කෙනා මම. ඒක සෑහෙන කැපවීමෙන් කරන රාජකාරියක්. කාන්තා, පිරිමි කියලා හේදයක් නැතිව තමන් ධාරගත්ත රාජකාරිය හරියට කරන්න තමන් දැනගන්න ඕනි. පිරිමි පුද්ගලයෙකුට සාපේක්ෂව කාන්තාවකට එතරම් වැඩි අභියෝගවලට මුහුණ දෙන්න වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි කාන්තාවන් විදියට අපි දක්ෂ වෙන්න ඕනි ඒ අභියෝග ජයගෙන අපේ අරමුණට යන්න.

කැපවීමෙන් රැකියාවේ රාජකාරී කරන කාන්තාවක් ගෙදරට වෙන් කරන වෙලාව සැලකිය යුතු මට්ටමකින් අඩුවෙන්න පුළුවන්. කොහොමද ඒ තත්ත්වය සමබර කරගන්නේ?

ඔය කාරණයෙදී නම් මම වාසනාවන්ත වෙලා තියෙනවා. මොකද විවාහ වෙන්න කලින් මගේ මව්පියන්වත් විවාහ වුණාට පස්සෙ මගේ සැමියාවත් මාව ගෙදරට හිරකරගෙන ඉන්න උත්සාහ කරලා නැහැ. දැන් කරන්නේ නැහැ. මගේ වෘත්තිය ගමනට අවශ්‍ය සහයෝගය ඔවුන් මට ඉහළින්ම ලබාදෙනවා. රූපගත කිරීම්වලට යන සමහර අවස්ථාවල මට දවස් හත අට ගෙදරින් බැහැරව ඉන්න වෙන වෙලාවල් තියෙනවා. එහෙම අවස්ථා මගේ සැමියාට කවදවත් ගැටලුවක් වෙලා නැහැ. ඔහු මගේ

වෘත්තිය කටයුතුවලට දක්වන්නෙ ලොකු සහායක්. මට මෙහෙම පසුබිමක් තිබුණාට ලංකාවේ හැම ගැහැනියකටම මේ තත්ත්වය නැති බවත් මම දන්නවා.

වෘත්තිය ජීවිතය සහ පෞද්ගලික ජීවිතය නිවැරදිව සැලසුම් කරගන්න කාන්තාවන්ට ඔය අභියෝගය ජයගන්න පුළුවන් කියන එක තමයි මගේ නම් විශ්වාසය. මොකද කාලය කළමනාකරණය කරගන්නෙ නැතුව කිසිම දෙයක් පිළිවෙලට කරන්න බැහැ. අපිට ලැබිලා තියෙන ජීවිත කාලය හරිම පුංචි එකක් කියලයි මම හිතන්නේ. ඒ පුංචි කාලය පිළිවෙලට සතුටින් ගත කරන්න ඕනි. ඒකට අපි හැමවෙලාවෙම ධනාත්මකව හිතන්න ඕනි.

එහෙම සතුටින් ගෙවන ජීවිතේ, වෘත්තිය පීඩනය දැනෙන යම් යම් අවස්ථා ඇති. කොහොමද එහෙම පීඩා සහිත අවස්ථා කළමනාකරණය කරගන්නේ?

වසර දහතක් තිස්සේ වැඩ කරලා ලබපු අත්දැකීම් ඒකට ලොකු පිටුවහලක්. මම මගේ සිරුර වගේම මනසත් පුහුණු කරලා තියෙන්නෙ එහෙම පීඩා අවස්ථා දරාගන්න. මේක ලේසි පහසු රාජකාරියක් නෙමෙයි. විශාල කණ්ඩායමක් මාත් එක්ක වැඩ කරනවා. ඔවුන්ගෙ රාජකාරී කරුණුවලට වගේම පෞද්ගලික දේවල්වලටත් ප්‍රධානියෙක් විදියට මට ඇහුම්කන් දෙන්න වෙනවා. මම මිනිස්සුන්ට කැමති කෙනෙක්. ඒ වගේම විශේෂයෙන් මාත් එක්ක වැඩ කරන

විශාල කණ්ඩායමක් මාත් එක්ක වැඩ කරනවා. ඔවුන්ගෙ රාජකාරී කරුණුවලට වගේම පෞද්ගලික දේවල්වලටත් ප්‍රධානියෙක් විදියට මට ඇහුම්කන් දෙන්න වෙනවා.

අයගෙ ප්‍රශ්න හැකි උපරිමයෙන් විසඳලා දෙන්න උත්සාහ කරන කෙනෙක්. ඒ නිසා ලේසි පහසු නැති වුණත් මම මගේ රාජකාරිය හරිම කැමැත්තෙන් කරන්නේ.

කාන්තාවක් විම නිසාම විශේෂයෙන් ලැබෙන දක්ෂතා තියෙනවා කියලා ඔබ හිතනවද?

මම හිතන්නෙ පිරිමි අයට වඩා කාන්තාවන්ගේ දක්ෂතා වැඩියි. ඒ වගේම පිරිමි අයට

වඩා කාන්තාවන්ගේ නිර්මාණශීලීත්වය ඉහළයි. කාන්තාවන් විදිහට අපිට වැඩි වගකීම් ප්‍රමාණයක් දරන්නත් පුළුවන්. මම ඔබට හොඳ නිදසුනක් කියන්නම්. මගෙ කණ්ඩායමේ ඉන්නවා දැරුවො දෙන්නෙක් ඉන්න අම්මා කෙනෙක්. ඇය පාන්දරම නැගිටලා මහත්තයටයි දරුවන්ටයි අම්මා තාත්තටයි කෑම හඳුනවා. ඊටපස්සෙ දැරුවො දෙන්නව ලෑස්ති කරලා පාසල් යවලා මහත්තයට වැඩට යන්නත් උදව් කරනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි අම්මගෙයි තාත්තගෙයි ඕනෑම විපාකම් බලලත් තමයි ඇය වැඩට එන්නේ.

එවිට වැඩ ටිකක් කරලා ඇවිත් ඇය රාජකාරියත් හරියට කරනවා. මම හිතන්නෙ නැහැ පිරිමි කෙනෙක්ට ඔය තරම් දේවල් කරන්න පුළුවන් කියලා. ඔය වගේ කාන්තාවන් තව ඕනෑතරම් ඇති. හැබැයි ප්‍රශ්න තියෙන්නෙ එහෙම කාන්තාවන් නිසි ඇගයීමකට ලක්වෙන්නවද කියන එකයි.

රැකියාවේ හරි පෞද්ගලික ජීවිතේ හරි අපි කරන හැමදේම අපි බලාපොරොත්තු

වෙන විදියටම වෙන්නෙ නැහැ. හරියන්නත් පුළුවන්. වරදින්නත් පුළුවන්. එහෙම වරදින් තැන් දරාගන්නෙ කොහොමද?

අපි කරන දෙයක් හරියනවා වගේම වරදින්නත් පුළුවන් කියන දේ ස්වභාවික දෙයක් කියන එක තේරුම්ගත්තනම දරා ගැනීම ලොකු ගැටලුවක් නෙමෙයි. එහෙම වැරදුණොත් හිතට දුකයි තමයි. හැබැයි වැරදීම් නිවැරදි කරගෙන ඉදිරියට යන එක තමයි කරන්න ඕනි. අනෙක් අතට ලොකුවට සැලසුම් නොකරන දෙයක් වුණත් හිතනවට වඩා සාර්ථක වෙන්න පුළුවන්. ඔය හැමදෙයක්ම ස්වභාවිකයි කියලා හිතන්න පුරුදු වුණහම හරි පහසුයි.

ලොකුවට සැලසුම් නොකළ දෙයක් සාර්ථක වුණු අවස්ථාවක් ගැන මම ඔබට හොඳ නිදසුනක් කියන්නම්. පේෂල මනෝචිකිත්සා ජනරජ ජනරජ මාව හම්බවෙන්න ඇවිත් මාත් එක්ක කතා කරන ඉන්නවා. එහෙම කතා කරන ඉන්න ගමන් මාව රැස් කරන එක තමයි වැඩිපුරම කරන්නේ. මට එතකොට හිතූණා මෙවිට කර්කි තියෙන කෙනෙක්ව දලා රූපවාහිනී වැඩසටහනක් කරන්න පුළුවන් කියලා. පේෂල මුලින් එහෙම වැඩකට වැඩිය කැමති වුණොත් නැහැ. ඔහු ඒ වනතෙක්ම නිවේදකයෙක් විදියට කටයුතු කරලා තිබුණො නැති නිසා තමයි ටිකක් අදිමදි කළේ. කොහොම හරි අන්තිමට පේෂල එක්ක සවිනිසි, මාධ්වයි දලා වැඩසටහන කළා. ඒක ජනප්‍රිය වුණේ අපි නොහිතුව විදියට. අවුරුදු අටක් නමයක් තිස්සේ ඒ වැඩසටහන අදටත් හරිම ජනප්‍රියයි.

■ හසිත කුරුප්පු ඡායාරූප - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

ජීවත් වෙන්න අලුතින් හිනමු

කාන්තාවන්ට පමණයි

මනෝ උපදේශන වැඩසටහන් මාලාව

මනෝ උපදේශනය හා ධනාත්මක චින්තනය

දිවයිනේ විශිෂ්ටතම පළපුරුදු දේශකයන්විසින් මෙහෙයවනු ලබයි

අදම ලියාපදිංචි වන්න

ආරම්භය සැප්තැම්බර් 01

CRIC CREATION TALKING WASANTHI

සමග

මෙහෙයවන සන්නිවේදන පාඨමාලාව

වයස අවුරුදු 06 සිට 14 දක්වා සහ අවුරුදු 15 සිට 25 දක්වා දැවැන් සඳහා හෙවන පාඨමාලාව

දිවයිනේ ප්‍රචණ්ඩ ඇඳුරු මඩුලක මෙහෙයවයි

ආරම්භය අගෝස්තු 26

ONLINE සහ ප්‍රයෝගික වැඩමුළු

විමසීම් - මධු 0714266766 Whatsapp ONLY





ප්‍රශ්නය
නිසි පුළුල්කූල රියසක හා මිටිනට ගතැකි ඉගැසුන හරි කිසිකිසි ගගා පිළිතුරු දෙන කොහිසිට ධරණී වෙන ආයෙද මැණිකේ වන්නිනායක කුරුණෑගල

සර්වේච්චි හැඩවෙච්චි දෙමළච්චි කොමලච්චි

පිළිතුර
ගැනුවම ඇහැකේ අක්කගෙ මිනිහට ඒ හිකනලා කිව්වනෙ අක්කට එදිනම පිටත් වෙන්නට වුණි මට ධරණීත් නොහිටින්න තව පොඩ්ඩෙන් මැගසින්

ප්‍රශ්නය
බසයක යන විටදී සමහර පිරිමි දෑන බැඳුන් නිදියනවා සිටිය අඟනක් වාඩිවී සිටියොත් ඔහුගෙ වඳුරන් වගේ අන දනවා හැට්ටෙ කමලාවනී එදිරිසිංහ - පනිරගේ වන්න, යගිරල

දනන් ගමන් ළඟින් යටින් මැගසින්

පිළිතුර
දෑනා තෙක්ම උන් අන හැට්ටියට අත් දෙක බැඳුන් හිටියද ඔබ ගෙඩිය පෙන්නුවේ නැද්ද දවල් තරු පොකුරු නැත්නම් ගැනුවේ නැත්තෙ ඇයි අඩුතරමෙ

යටින් පිටින් පිටින් කටින්

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

ප්‍රශ්නය
මධුචිත සැමගෙ දිවි කණපිට අන ඇති මුදල් වැනසී ගත ලෙඩ නිවන් දෙරටු නොව ලෙඩ ඇඳ පිරිමින් ඇයිද මෙය තේරුම් නුවන්නි නංසිනී උත්පලා - සඳලංකාව

පෙරළන්නේ වෙන්නේ හිමිවෙන්නේ නොමගන්නේ

පිළිතුර
සිංහල ශබ්දකෝෂය හොයලා සමරුන් සහිත පද එකිනෙක 'මෝඩසා'ට හිමි පිටුවන් පිළිතුර ලැබෙනු ඇත දැන් පැනයට ගන්න

ප්‍රශ්නය
සිහිනි ඉඟ සුඟ පුලුළුකුල ඇත ගැමි සිරිය දසනම විද රැගෙන සරසවි වරම කවියෙහි රසය ලොව සැමටම දෙනොත් පිළිතුර අසන පැනයට නොවෙයි අමතක ඔබ සද කිමද කොමලිගෙ කවියටම ඔබෙ සිත හියේ තදටම අනුර දිසානායක- වැලිවේරිය, ගම්පහ

විදු බෙදු සද එදු

පිළිතුර
කවියන් දුසිම් ගණනින් බිහි වෙනව 'කවි' යැයි කියා උන් මොනවද ලියනු පෙරමුණ නොගන්නා නම් මම නොපා උන් 'කවි' මරනු ඇත මත්තෙන් නුදුරු

පෙන්නේ පෙන්නේ සෙන්නේ දින්නේ

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

ජපන් ගිහින හපන්කම් පෙන්වනු කැණිමිරා

ජපනයේ දවස්වල සකුරා මල් පිපෙන දේශයේ බොහෝමයක් මාධ්‍යවල මුල්තැනක් හිමිවෙලා තිබුණේ අපේ රටේ දුවෙකුට. අගෝස්තු පළමුවැනිදා ටෝකියෝ නුවර පැවති සිව්වැනි ලෝක ළමා සාම සමුළුව (4th Children's World Peace Summit) අමතා ඇය කළ කතාව තමයි ඒකට හේතුව වුණේ. ඉතින් ඒ නිසා වඩාත්ම සාමකාමී කටන සම්මානලාභියා (Most Peaceful Speech Award) විදියට මේ දුවට ත්‍යාගයකුත් හිමිවෙලා තිබුණා.



කැණිමිරා ලෝක ළමා සාම සමුළුව අමතමින්

මේ වනවිට දහඅට හැවිරිදි වියේ පසුවන ඇය වේයන්ගොඩ බණ්ඩාරනායක මධ්‍ය විද්‍යාලයේ උසස් පෙළ හදාරන සිසුවියක්. ඒ වගේම පාසලේ මාධ්‍ය ඒකකයේ දක්ෂ ක්‍රියාකාරිණියක් සහ නිවේදිකාවක්. ඇගේ නම තමයි ආර්.කැණිමිරා ජයවීර. "මම පොඩි කාලේ ඉඳන්ම පොත් කියවලා අලුත් දේවල් ඉගෙනගන්න කැමති කෙනෙක්. ඇත්තටම මගේ ජීවිතයේ තියෙන ලොකුම ඇඬිබැහිගින් පොත් කියවන එක. ගොඩක් වෙලාවට මම ඒ දැනුම අතින් අයත් වන්නේ බෙදනදගන්නවා. ඒ දැනුමෙන් අතින් අයගේ ජීවිතවලටත් පලක් ප්‍රයෝජනයක් වුණොත් තමයි අවසානයේ අපිටත් සතුටු වෙන්න පුළුවන්. මගේ අම්මත් ගුරු උපදේශිකාවක් නිසා ඒ නැමදේකටම ඇයගේ සහයෝගය නැමදම ලැබුණා. මේ ජයග්‍රහණ පිටිපස්සේ තියෙන ලොකුම ශක්තියත් ඒක කියලයි මම හිතන්නේ."

ලෝක ළමා සාම සමුළුව ගැන අපිව මුලින්ම දැනුවත් කළේ ඉස්කෝලේ විදුහල්පතිතුමා. ඊටපස්සේ විදුහල්පතිතුමාගේ උපදෙස්වලට අනුව ගුරුවරු එකතු වෙලා නිවැරදිව ඉංග්‍රීසි භාෂාව හසුරුවන්න පුළුවන් ළමයි දහදෙනෙක්ව මේකට පුහුණු කරන්න තෝරගත්තා. ඒ දහදෙනා අතරින් අවසානයේ ජපන් යන්න වාසනාව උදකරගත්තේ මම."

මේක ජපන් විදේශ කටයුතු අමාත්‍යාංශය සහ ලෝක සාමය වෙනුවෙන් කටයුතු කරන වර්ට් Peace Piece Project යන සංවිධානය එක්ව වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන තරඟයක්. මෙහි මුලික අරමුණ තමයි ලෝක සාමය වෙනුවෙන් ළමා නායකයින්ගේ අලුත් අදහස් විමසීම. ඒ සඳහා ඇමරිකාව, මහා බ්‍රිතාන්‍ය, ඔස්ට්‍රේලියාව, ජර්මනිය, ඉන්දියාව, පකිස්තානය, ප්‍රංශය, කොන්ගෝ රාජ්‍ය ඇතුළු රටවල් පහතකින් පමණ තරඟකරුවන් ඉදිරිපත්වීමද විශේෂත්වයක්.



Peace piece සංවිධානයේ නිර්මාතෘ ටඵකො ටඩා සහ ජපානයේ ශ්‍රී ලංකා තානාපති සමගින්

"වයාලා අපෙන් බලාපොරොත්තු වුණේ ලෝක සාමය වෙනුවෙන් ප්‍රායෝගික වැඩපිළිවෙලක් ගොඩනගන්න පුළුවන් අලුත් අදහස්. ඒ නිසා නැමදමත් වගේ පරණ පුරුදු යුද්ධය ගැනයි, ඉතිහාස කතා ගැනයි කියන්න එපා කියලා මුලින්ම ඒ අය අපිව දැනුවත් කළා. මම කතා කළේ Peace is a

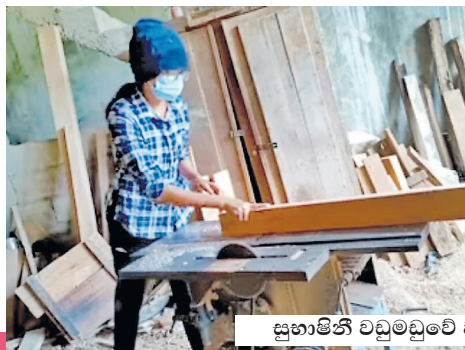
piece of cake කියන අදහස ගැන. ඒකෙන් මං අදහස් කළේ අපි මුලින්ම ලෝක සාමය ගොඩනගන්න ඕනේ පුංචි පුංචි ක්‍රියාකාරකම්වලින් කියන එක. ඒ වගේම සාමය කියන දේ පුද්ගලයින්ගේ මනස සහ සමාජය අනුව කොටස් දෙකකට බෙදන්න පුළුවන්. අපි මුලින්ම කරන්න ඕනේ මිනිස්සුන්ගේ මනස සාමකාමී කරලා මනසින් සාමය ගොඩනගන එක. ඊටපස්සේ ලෝක නායකයෝ එකතු වෙලා සමාජයේ වශයෙන් මිනිස්සුන්ට විවිධ භාෂාවන් උගන්වන්න වැඩපිළිවෙලක් ක්‍රියාත්මක කළොත් ඒ කරනා මිනිස්සු ඉඬේටම විවිධ සංස්කෘතීන් වැළඳගන්න පටන්ගන්නවා. විවිධ ජාතීන්ගේ අදහස් හුවමාරු කරගන්න පටන් අරගෙන යාළුකුකම් පවත්වන්න ගන්නවා. එතකොට සාමය කියන දේ ඇති කරවන්න අමුතුවෙන් මුදල් වියදම් කරලා මහන්සි වෙන්න ඕනෙ නෑ කියන එකයි මගේ තර්කය වුණේ."

මේ සමුළුව ලෝක රාජ්‍ය නායකයින් ලෝක සාම සමුළුව අමතන ජපානයේ ටෝකියෝ නුවර අගමැති නිල ශාලාවේදීම පැවැත්වීම තවත් විශේෂත්වයක්. එවැනි තැනකදී රට සහ තමන්ගේ පාසල නියෝජනය කරන්න ලැබීම තමන් ලද භාග්‍යයක් බවයි කැණිමිරා කියන්නේ.

"විතෙන්ට ඇවිල්ලා කතා කරන්න හැමෝටම අවස්ථාවක් ලැබෙන්නෙ නැහැ කියලා ජපන් අග්‍රාමාත්‍ය කාර්යාලයේ නිලධාරීන් කියද්දී මට දැනුණේ පුදුමාකාර ආත්මානිමානයක්. මගේ ජයග්‍රහණයට ඒකම තවත් හේතුවක් වුණා කියලා මට හිතෙනවා. අනික මේ ගමන යන තැන ඉඳලා එන තැන දක්වාම මම තනියම සැලසුම් කරපු එකක්. ඒ නිසා මට හිතුණා මේ ගමනට මගේ දෙමව්පියෝ දෙන්නා යොදවන හැම රුපියලකින්ම ජීවිතයට යමක් එකතු කරගන්න ඕනෙ කියලා. ඒ නිසා මම කාලයත් කළමනාකරණය කරගෙන ජපානයේ නොමිලේ බලන්න දෙන ගොඩක් තැන් නරඹන්න ගියා. උදහරණයක් විදියට ජපන් පාර්ලිමේන්තුව, ටෝකියෝ රජ මාලිගාව වගේ තැන් බලලා මං ගොඩක් දේවල් ඉගෙනගත්තා."

ඇය කියන්නේ. "මගේ වයසේම අතින් අයටත් මම කියන්නෙ අවස්ථාව තමන්ට භොයාගෙන එනකල් බලාගෙන ඉන්නෙ නැතුව ඔයාලා අවස්ථාව භොයාගෙන යන්න පුරුදු වෙන්න. අනික පුළුවන් තරම් පස්සට යන්නෙ නැතුව බයක් නැතුව ජීවිතේට ලැබෙන අවස්ථාවල් භාරගන්න. එහෙම වුණොත් ඔයාලටත් දවසක අතිවාර්යයෙන්ම දිනන්න පුළුවන්."

■ **ලිහිණි මධුමිකා**



සුභාෂිනී වඩුමඩුවේ වැඩකරන අතරතුර

නුවර පැත්තේ වඩුමඩුවක හඳුක් පායලා



කුලරත්න වඩු මහත්තයා කිසිදු මහනුවර, තලාතුම්ප ප්‍රදේශයේ ඉන්න නොමීමර වියේ වඩු ඩාසුන්තරයේ කෙනෙක්. සුභාෂිනී කිසිදු ඒ මහත්තයාගේ ලොකු දෝණියන්ද විතරක් නෙවෙයි එකම දෝණියන්ද. ඉතින් යාන්තමට දෙපයින් හිටගන්න පුළුවන් වුණු කාලේ ඉදන්ම මේ කෙළි පොඩ්ඩිගේ දවසින් වැඩි හරියක්ම ගෙවුණා කිසිදු තාත්තාගේ වඩුමඩුවේ. සමහර වෙලාවට පොඩි එකී මීටියක් අරන් ලී කැලිවල ඇණ ගහනවල. තවත් වෙලාවකට කියන අරන් අයිත් කරලා දුපු ලී කැලි කපනවල. තවත් වෙලාවකට ඒ ඒකකොම පැත්තකට දලා ලී කුඩු නාගෙන සෙල්ලම් කරනවල.



සුභාෂිනී පියා සමඟ

සුභාෂිනී ඉස්කෝලේ යන්න පටන්ගත්තට පස්සෙන් තාත්තගේ වඩුමඩුවට යන එන ගමන නැවතලා නෑ. ඔහොම ඉන්න අතරේ තමයි ඇය තාත්තා අයිත් කරපු ලී පටි එහෙම එකතු කරලා පොඩි පොඩි ලී බඩු හදන්න පටන් අරගෙන තියෙන්නේ. ඇත්තම කිව්වොත් ඒ නිර්මාණවලට නමක් තිබ්ලත් නෑ. ඒ කාලෙ ඒවා ඒ තරම් අහම්බකාරක ලී බඩුලු. තාත්තාගෙන් ඒ කාලෙ මේ වැඩවලට විශේෂ අනුබලයක් නොලැබුණත් තහංචි වැටුණොත් නෑ කියලයි සුභාෂිනී කියන්නේ.

"හිතට එන විදියට නමක් නැති ලී බඩු හදන අතරේ මං තාත්තාගේ නිර්මාණ දිනාත් බලාගෙන හිටියා. දෙයක් දිනා බලාගෙන ඉඳලා ඒක ඉගෙනගන්න පුළුවන් හැකියාවක් මට තිබුණා. ඉතින් ඒ නිසා තාත්තා දිනා බලාගෙන ඉඳලා ඇණේ ගහන තැන ඉඳන් හැමදේම මම ඉගෙනගත්තා."

ඇගේ සම්පූර්ණ නම සුභාෂිනී කුලරත්න. හැඩැයි යාළුවෝ නම් කියන්නේ 'භාෂි' කියලල. භාෂිට දැන් වයස අවුරුදු 28ක්. වයස 28ක් වෙද්දී තමන්ගේම කියලා වඩුමඩුවක් පවත්වාගෙන යන මේ තරුණියට 'ධරණි' පිටු අතර ඉඩකඩක් වෙන් නොකර කොහොමද? ඒ නිසා පසුගිය දවසක අපි මේ වඩුමඩුවට ගොඩවැදුනේ සුභාෂිනී එක්ක ටිකක් කතාබහ කරන්න.

"පුංචි කාලෙ ඉඳලා වඩුමඩුවේ ගැටපුනාට මොකද මගේ ආසාව තිබුණේ ගහකොළ එක්ක ඉන්න. වචන්න එහෙම පුදුම ආසාවක් තිබුණේ. කවදහර් පොඩි එකක් කළත් ඒ පැත්තෙන් කරන්නයි හිතාගෙන හිටියේ. ඒ හින්දම උසස්පෙළට කල්ලේ කෘෂි විද්‍යාව. ඒත් කැමිපස් යන්න නම් ලකුණු ටිකක් මදිවුණා."

ටීටපස්සෙයි ඇය අනුරාධපුර කෘෂිකර්ම විද්‍යාලයට ඉල්ලුම් කරලා කෘෂි විද්‍යාව ගැන පිලිගත් ඩිප්ලෝමාවක් කරලා. ඒක අවසන්



සුභාෂිනී කුලරත්න

වෙද්දීම කුන්ඩසාලේ කෘෂිකර්ම විද්‍යාලයෙන් උසස් ඩිප්ලෝමාවකුත් (Agriculture Production and Technology Diploma) හදරලා. ඒ එක්ක තමයි කෘෂිකර්මයට සම්බන්ධ පෞද්ගලික ආයතනයක කෘෂිකර්ම නිලධාරියක් විදියට ඇය ආස කරන ජාතියේ රැකියාවක් කරන්න ලැබ්ලා තියෙන්නේ.

"ඔය කාලේ තිබුණු කාර්යබහුල බව එක්ක මට වඩුවැඩ කරන එක ටිකක් මගඇරුණා. එතකොට තමයි කොවිඩ් වසංගතය ආවේ. ඒ එක්ක ලැබුණු දීර්ඝ නිවාඩුව මං ගතකල්ලේ තාත්තා එක්ක වඩුමඩුවේ. ඉතින් ඒ ඉන්න අතරේ මට හිතුණා තාත්තාගේ වඩුමඩුව ඉදිරියට කරගෙන යන්න. එහෙම හිතලා පොඩි එකක් කරන ගමන් වඩුවැඩක් කරන්න පටන්ගත්තා. දැන් මට රැකියා දෙකක්ම තියෙනවා."

ඉගෙනගත්ත දෙයක් කවදකවත් අපතේ යන්නේ නෑ කියනවනේ. දන්නවද සුභාෂිනී මේ රැකියා දෙකම කරන්නේ ශ්‍රී ලංකා වයඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ කෘෂිකර්ම වැවිලි බෝග කළමනාකරණ උපාධියත් හදරන ගමන්. "හැඩැයි දැන් නම් මං ආසම වඩුමඩුවට

වෙලා වඩුවැඩ කරන්න. ගෙදරින් වුණත් ඒකට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නෑ. ඒත් තාත්තා තාමත් මං ලී ඉරන ලොකු මැෂින් එක ගාවට යනවට නම් ටිකක් බයයි. වයාට බය ඇති. මොකද ඒකට අනුවෙලා තාත්තගේ අතක ඇඟිලි දෙකක්ම නෑ."

සුභාෂිනී කියන විදියට ඇයට දැන් ඕනම ලී බඩුවක් හදන්න පුළුවන්ල. අපි එන්න දවස් දෙක තුනකට කලින් ඇය රෙස්ටුරන්ට්

එකකට මේසයක් එක්ක පුටු සෙට් එකකුත් හැදවල. "මට දැන් ලංකාව වටෙන්ම ඕන තරම් ඕඩිර්ස් එනවා. වෙලාව නැති එක තමයි ප්‍රශ්නෙකට තියෙන්නේ. ඒත් මං වෙලාව නොයාගෙන කොහොම කොහොම හරි ඒ ඕඩිර්ස් කරලා දෙනවා. ටික්ටොක් එකවුත් ඒකක් හදලා වඩුමඩුවේ වැඩකරන විඩියෝස් දැමීමට පස්සේ තමයි හැමෝම මගේ ගැන දැනගත්තේ."



සුභාෂිනී සෑදූ ගෘහභාණ්ඩ කිහිපයක්

ගෙදරින් වඩුමඩුව කරගෙන යන්න සුභාෂිනීට උපරිම සහාය ලැබුණත් වටේපිටේ සමහර නම් තාමත් ඒ දිනා බලන්නේ ටිකක් වපරැහින්නල.

"වඩුවැඩ කරන එක මට ලැජ්ජාවක් නෙවෙයි. මං වඩුවැඩ කරනවා කියන්න ලැජ්ජාවක් නෑ. මොකද අපි මෙව්වර දවසක් කාලා ඇඳලා හිටියේ තාත්තා වඩුවැඩ කරපු හින්ද. ඒත් සමහර නම් අනනවා හොඳට ඉගෙනගෙන ඇයි වඩුමඩුවක් කරන්නේ කියලා. ඉතින් ඒ හැමෝටම මට කියන්න තියෙන්නේ මං මේක කරන්නේ ගොඩාක් සතුටින් කියලා තමයි."

සුභාෂිනීගේ කතාව ඇත්ත. වඩුවැඩ කියන්නේ සමාජයේ පහත් රැකියාවක් නෙවෙයි. ඒ විදියට නිර්නායක හදගෙන ඉන්නේ මිනිස්සුමයි. ඉතින් ඒ හැමදේටම අභියෝග කරලා උපාධියකුත් කරන ගමන් වඩුවැඩක් කරන සුභාෂිනී ගැන අපට ඇතිවුණේ ලොකු ආඩම්බරයක්.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

අගෝස්තු මස 2 වන දින පිටු අංක 11හි පළ කරන ලද 'කාන්තාවක් වන ඔබට පිටියා ජයගැනීමට ඇති හොඳම නෑ...' යන දැන්වීම සම්බන්ධව නිවැරදි කිරීමයි.

යුනියන් ඇෂුවරන්ස් සමාගමේ ජා ඇල ශාඛාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පුද්ගලික මූල්‍ය කළමනාකාරවරයක් ලෙස කටයුතු කරන අප්සරා ප්‍රනාන්දු මහත්මියගේ පහත තොරතුරු මෙසේ නිවැරදි කරන ලදී.

සාසල	: මග්ගව නිවුස්ටේඩ් බාලිකා විද්‍යාලය.
පවුලේ තොරතුරු	: දැවැන් තිදෙනෙකුගේ මවයි.
නතුර	: ජ්‍යෙෂ්ඨ පුද්ගලික මූල්‍ය කළමනාකාර.



මාධ්‍යවේදී
තිලක සේනාසිංහ

අපේ තාත්තාට ඔය කියන විදියේ තෙලක් තිබුණේ නෑ



නැත්තෑ වියැති කුරේරා මහතා නව යොවුන් තරුණයකු මෙන් ජැන්ටිපහට අදින පළඳින සහ අතිශය ක්‍රියාශීලී පුද්ගලයෙකි. ඔහු ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ නව නිවාස කලාපයක වෙසෙන තම විවාහක දියණිය සමීපයට පැමිණ දැන් වසර දෙකක් පමණ ගතවී තිබේ. බිරිඳ ඔස්ට්‍රේලියාවේ වෙසෙන පුතු සමීපයේ පදිංචියට යාමත් සමඟ කුරේරා මහතා මෙහි පැමිණියේ දියණිය සැමියා ද සමඟ රැකියාවට ගිය පසු නිවසේ ඉතිරිවන කුඩා දරු දෙදෙනා බලාකියාගැනීම පිණිසය.

මේ නිවාස යෝජනා ක්‍රමයට පිවිසෙන තැන රසකැවිලිහලක්, ග්‍රොසරියක්, ජංගම දුරකතන අලුත්වැඩියා කරන තැනක් ආදී වශයෙන් කුඩා ව්‍යාපාර කිහිපයක් තිබේ. දියණිය සහ සැමියා රැකියාවලටත්, දරු දෙදෙනා පාසලටත් ගිය පසු කුරේරා මහතාගේ වැඩි කාලයක් ගතවූයේ ඒ ව්‍යාපාරික ස්ථාන ඉදිරියේය. එනිසා නිවාස යෝජනා ක්‍රමයේ සැමදෙනෙක්ම පාහේ කුරේරා මහතා ගැන හොඳින් දැන සිටියහ.

එසේම සිත් ඇදබැඳගන්නා ආකාරයට කතා කිරීමේ රුසියකු වන ඔහු කියන කතා අසා සිටින්නෙකුගේ සිත ඒවාට ඇදී ගියේද නිරායාසයෙනි.

ඔහු පැවසුවේ එකළ තමන් රටේ ඇති ඉහළම පෙළේ වෙළඳ සමාගම් ගණනාවක සාමාන්‍යාධිකාරී, අලෙවි කළමනාකරු ආදී ඉහළ තනතුරු හෙබවූ බවයි. එමෙන්ම කාලයක් ඉන්දියාවේ සිට තමන් එහි දැවැන්ත ආයුර්වේද නිෂ්පාදන සමාගමක ඉහළ තනතුරක් හෙබවූ බවද ඒ කාලයේ යෝග්‍ය ආචාර්යවරුන් ඇසුරේ යෝග භාවනා, යෝග ව්‍යායාම ආදිය ප්‍රගුණ කළ බවද ඔහු කීවේය.

එසේම එම සම්බන්ධතා උපයෝගී කරගනිමින් ගම්පුබසාධක සමිතිය මගින් කරන කවර හෝ කටයුත්තකට වෙළඳ අනුග්‍රහයක් ලබාදීමට වුව තමන්ට පහසුවෙන් හැකි බව ඔහු පැවසුවේය. ඒ අනුව පසුගිය සිංහල අලුත් අවුරුදු සමයේ සංවිධානය කළ සිහිති අලුත් අවුරුදු උළෙල සඳහා වෙළඳ සමාගමක් සම්බන්ධ කරගෙන එම සමාගමේ නිෂ්පාදිත ඖෂධීය පානයක් බෙදා දෙන්නට කුරේරා මහතා කටයුතු කළේය. එමෙන්ම එහිදී සිහිති අවුරුදු කුමරියගේ පළඳනාව සහ නළල් පටිය තවත් වෙළඳ සමාගමක් මගින් සපයා දීමටද ඔහු කටයුතු යොදා තිබිණි. ඊට අමතරව පසුගිය වෙසක් උත්සවය වෙනුවෙන් සුබසාධක සංගමය සංවිධානය කර තිබූ බත් දන්සැල සඳහා සෝයාමිච්චි සහ පපඩම් තවත් වෙළඳ සමාගමක් මගින් ලබාදීමටද ඔහුට හැකි විය.

ඒ සෑම තැනකම ඒ ඒ වෙළඳ සමාගම්වල ප්‍රචාරක පුවරු,

වෙළඳ නාම සහිත කොඩි අඩුවක් නැතිවම ප්‍රදර්ශනය වූ අතර එය එම නිවාස යෝජනා ක්‍රමයේ ඇතැම්මුන්ගේ සැකය මුසු කුතුහලයට හේතු විය.

"මට ජෝනේ මේ මනුස්සයා මෙතන වෙනම බිස්නස් එකක් කරගෙන යනවා වගේ. අපි සිකිම් එකේ මිනිස්සුන්ගෙන් සල්ලි එකතු කරලා කරන මේ වැඩ එක එක කොමිපැනිවලින් කලා වගේ පෙන්නන එකේ මිනිසාටත් මොකක්හරි වාසියක් ඇති."

සුබසාධක සමිතියේ සාමාජිකයන් අතරේ කෙමෙන් පැතිර යන්නට වූ ඒ මතවාදය පසුව මුළු නිවාස යෝජනා ක්‍රමය පුරාම ප්‍රචලිත විය. මෙම සුබසාධක සමිතිය ලාබ නොලබන සමාගමක් ලෙස ලියාපදිංචි වූවකි. එහි ලිපි ශීර්ෂය සහ ප්‍රධාන නිලතල දරන්නවුන්ගේ අත්සන් ද සහිතව විවිධ වෙළඳ සමාගම් වෙතින් කරන ලද ඉල්ලීම් සහිත ලිපි සැලකිය යුතු ප්‍රමාණයක් කුරේරා මහතා ලබාගෙන ඇති බවද පසුව අනාවරණය විය. ඒ අනුව සනා සම්මතයකින් තොරව මින් ඉදිරියට එසේ ලිපි නිකුත් කෙරීමටද එහි නිලධාරී මණ්ඩලය තීරණය කළහ.

මේ අතරතුරයි කොලු ගැටයකු මෙන් දුටු පැන ඇවිදුම් සිටි කුරේරා මහතා හිරිහැරියේ ආසාන (Stroke) තත්ත්වකට බදුන් වී පෞද්ගලික රෝහලකට ඇතුල් කර ඇති බව දැනගන්නට ලැබුණේ. සැමියාට සිදුවූ ඒ හදිසි ඇබැදිදිය අසා කුරේරා මහතාගේ බිරිඳ ද ඔස්ට්‍රේලියාවේ සිට යළි පැමිණි අතර රෝහලෙන් පිටවූ ඔහු බිරිඳ ද සමඟ සිය මහගෙදර ගොස් තිබිණි. එතෙක් හොඳින්ම සුව වූ පසු බිරිඳ නැවත ඔස්ට්‍රේලියාව බලා ගිය අතර කුරේරා මහතා නැවත දියණියගේ නිවසේ පදිංචියට පැමිණියේය.

"හොඳ වෙලාවට මම ඉන්දියාවේ ඉන්නකොට දැනගෙන හිරිය බලසම්පන්න තෙලක් ලංකාවේත් හොයාගන්න පුළුවන් වුණා. තෙල් අවුන්සයක් රුපියල් හත්දහයි. ඒ තෙල එක දිගට දවස් හතළිස්තියක් ගැවම ඔය වගේ ලෙඩ සීයට සීයක්

නැතිවෙනවා. මම මේ විදියට ගොඩ ආවේ ඒ තෙල හින්දයි. අනික මගේ වයිට්ට කිබුණු ආතරයිටිස් අමාරුවක් ඔය තෙල ගැවට පස්සේ සීයට සීයක්ම සනීප වුණා." කුරේරා මහතා නිවාස යෝජනා ක්‍රමයේ දකින දකින සැමට එසේ පැවසීය. ඒ අනුව ඔහු භාවිතා කළ මේ භාස්කම් තෙලය පිළිබඳව ඒ නිවාස යෝජනා ක්‍රමය පුරා පැතිරුණු අතර ඔහුගේ මාර්ගයෙන් දිගට හරහට එම තෙල ගෙන්වා ගැනීමට එහි වැසියෝ යුහුසුළු වූහ.

"ඔහොම තෙලක් ගැන කතාවක් අපි දන්නේ නෑනේ. තාත්තා ස්නායු වෛද්‍යවරයකුගෙන් බේන් අරන් හොත එකිත්සක ප්‍රතිකාර ගන්නා මිසක් කිසිම තෙලක් පාවිච්චි කළේ නෑ. ඒ වගේම අම්මට ආතරයිටිස් කිබුණේ නෑ. ඒ කතාව අමුලික බොරුවක්." මෑත දිනයක කුරේරා මහතාගේ දියණිය තම පුතුගේ පන්තියේ සිසු දරුවකුගේ මවක සමඟ එසේ පවසා තිබිණි. ඒ එම පටිටපල් බොරුවේ නිර්මාතෘ තම පියාම බව සිහිනයකින්වත් නොදැන වන්නට ඇත. නමුත් කුරේරා මහතාගෙන් අපටද ඉගෙනගන්නට පාඩමක් ඇත. ඒ 'වෙළඳම හරි හැරි දැන සිටින්නට ගොමපිඩක් වුව වෙළඳ භාණ්ඩයක් කරගත හැකිය' යන හින්දු සමාජයේ පිරුළ කොතරම් සත්‍යයක්ද යන්නයි.

අලි-කතා



සොරතුරු
මහාචාර්ය
අශෝක දංගොල්ල
(ජේරුදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

වල් අලි මදිවට වල් බල්ලොන් ඇවිත්

අද කතාව පශු වෛද්‍යවරුන් සහ මහාචාර්යවරුන්ගේද උදව් ඇතිව ගම් වැදුණු වල් අලින් පිරිසක් ගැනයි.

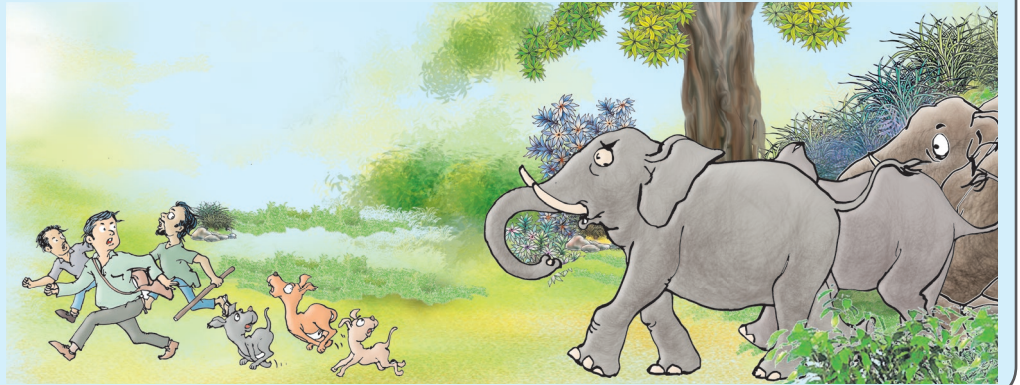
මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලගේ ගුරුවරයා වූයේ මහාචාර්ය කුරුවට්ටි. මේ දෙදෙනා පිළිබඳ නොයෙක් රසකතා අප මීට පෙර මෙම තීරුවෙන් හෙළිකර ඇත. ඒ දෙදෙනා එක්ව කැලෑ වැදී සිදුකළ ව්‍යාපෘති බොහොමයක් අවසන් වී ඇත්තේ රස මතක ගොන්නක් සමඟිනි.

වන අලින් අල්ලා රේඩියෝ කොලර් දැමීමේ පර්යේෂණ ව්‍යාපෘතියක් කලකට ඉහතදී ක්‍රියාත්මක විය. මහාචාර්ය කුරුවට්ටි සමඟ මහාචාර්ය දංගොල්ල ද එම ව්‍යාපෘතියේ රාජකාරිවල නියැලී සිටියහ. පර්යේෂණයේ අරමුණ වූණේ වල් අලින් ගමන් කරන සීමාව පිළිබඳ අධ්‍යයනය කිරීමයි. විශේෂයෙන් වල් අලින් ගම් වැදීම නිසා ගම්වාසීන් මුහුණ දෙන ගැටලු ආදිය මහඟරවා ගැනීමට පිළියම් යෙදීමටද එවැනි තොරතුරු වැදගත් වේ.

ව්‍යාපෘතිය සිදුකරන නිලධාරීන් නැවතී සිටියේ අදළ ප්‍රදේශයේ නවාතැනකයි. එවැනි එක් දිනයක මහාචාර්ය කුරුවට්ටි ප්‍රමුඛ පිරිස වනජීවී නිලධාරීන්ද සමඟ කැලයට ගමන් ගත්හ. වානචලින් මගට ගියත් ඉතිරිය පා ගමනිනි.

පිරිස සමඟ අයාලේ යන සුනඛ රැලක් ද මිතුරු වී තිබිණ. සුනඛයින් ද මේ නඩය සමඟ ඉදිරියට ගියේ හරියට උන් අලි අල්ලන්නට යනවා මෙනි. කෙසේ වෙතත් පිරිසට බියවීමට හේතුවක් නැත. සුනඛ ආරක්ෂකයෝ අධිපාරකින් ඉදිරියට ඇදෙති. නිලධාරීන් ඒ පසුපසිනි. නමුත් වැඩි දුරක් යාමට වූයේ නැත.

ආරක්ෂක සුනඛ සේනාව ගියාට වැඩි වේගයෙන් ආපස්සට දුවන්නට වූහ. පිරිසට උතුර දකුණ මාරු වූයේ ඔවුන් පසුපස ඇදී වන අනතුර දැකීමෙනි.



රජනිකා ලියනගේ

රේඩියෝ කොලර් දැමීමට සොයා යා යුතු වූ වල් අලින් ස්වකැමැත්තෙන්ම ඒවා පැළඳ ගැනීමට නිලධාරීන් වෙත වන සෙයකි. මහා තේජසින් ඉදිරියට ගිය සුනඛයෝද නිලධාරීන්ගේ රැකවරණය පතති. තමන් හිසට තම අතමය සෙවණැල්ල කියා තමන්ගේ ආරක්ෂාව තමන්ම සපයා ගන්නවා හැර කිසිවකුට වෙනත් විකල්පයක් නැත. බලු සේනාවට පසුපසින් අලි සේනාවයි. මහාචාර්ය කුරුවට්ටි සහ මහාචාර්ය දංගොල්ල ඇතුළු සියල්ලෝ වහාම පැමිණි රටවලට ගොඩ වූහ. අවසානයේ රේඩියෝ කොලර් දමනවා වෙනුවට වූයේ වෙනත් එකකි. වල් අලින් මදිවාට සුනඛයින්ද යළි ගම් වැදීමට පශු වෛද්‍ය මහාචාර්යවරුන්ගේ සහ වනජීවියෝද සහාය ලැබිණ. මිනිසුන්ට අලි මදිවාට කොටි නොව, අලි මදිවාට බල්ලන් යැයි කීමට සිදුවිය.

ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව විසින් නව නිකුත් කළ ජාතික ආර්ථික දර්ශකයේ අගයයන් වැඩිවීම හේතුවෙන් ජාතික ආර්ථිකයේ ස්ථාවරත්වය වැඩිවීමක් සිදුවීමට හේතු වී ඇත. මෙය ජාතික ආර්ථිකයේ ස්ථාවරත්වය වැඩිවීමට හේතු වී ඇත.

ඉතින් දවස් තුන ඉවර වුණාට පස්සේ දෙව්වර හැමෝම හොයාගත්තු වටින කියන දේවල් අරගෙන සිසුස්ව මුණගැහෙන්න ගිහිනි. පොසෙයිඩන් දෙවියෝ ගෙනැවිල්ලා තිබුණේ විදුලියට වඩා වේගෙන් දුවන්න පුළුවන් අශ්වයෙක්. එතකොට හේඩස් ගෙනාවා ඔලු තුනකින් ගිනි පිඹින මකරෙක්. දන්නවද ඇතිනා හොයාගෙන ආවේ මොනවද කියලා... ගෙඩි පිරිවිච්චි ඔලිව් අත්තක්. අතින් හැමෝම දෙව්වරු සුද්ධෙට ඹින කරන දේවල් හොයාගෙන තිබුණු අතරේ ඇතිනා හොයාගත්තේ ඔලිව්. කෂමට, බෙහෙතට, ලස්සන වෙන්න, පර්ෆුමිවලට ඔය හැම අතටම ප්‍රයෝජනවත් නිසා තරගේ දිනලා තියෙන්නේ ඇතිනා. තරගෙ තෑග්ග විදියට ඇගේ නමින් නගරයක් නම් කළා.

ගිනි පිඹින මකරෙක්ටයි, විදුලි වේගය පරාද කරන අශ්වයෙක්ටයි වඩා ඔලිව් ප්‍රයෝජනවත් කියලා සිසුස් දෙවියෝ පිළිගත්තට ඔලිව්වලින් ගන්න පුළුවන් පලප්‍රයෝජන ගැන අපේ සමහර ලලනාවන්ට නාම හරි හැටි වැටහීමක් නැහැ. ඉතින් ඔලිව්වලින් ගන්න පුළුවන් රූපලාවණ්‍ය ප්‍රයෝජන කීපයක් ගැන පැහැදිලි කරන්නයි මේ වෑයම.

ඔලිව් කියන්නේ අවුරුදු මිලියන 20කට වඩා පරණ ගහක්. මුලින්ම ඔලිව් වචලා තියෙන්නේ ග්‍රීකයෝ. මුලින්ම මැරතන් තරගේ හොයාගෙන තියෙන්නේ ග්‍රීකයෝනේ. ඉස්සර මේ තරගෙන් දිනුවාම තෑගි දුන්නේ ඔලිව් අත්තක්ල. ටික කාලෙකට පස්සේ රෝමන් ජාතිකයෝයි ඊපිස්තු රටේ උදවියයිත් ඔලිව් පාවිච්චි කරන්න අරන්. රෝමේ රජ කරාපු සීසර් ඔලුව දෙපැත්තේ ගහගෙන ඉන්නේ ඔලිව් ඉත්තක් නොවි. සුර පප්පා කාටුන් එක බලපු ඇයොන්ට නම් මතකක් ඇති.

මුලින්ම කියන්න ඕනෙ කෂමට දන ඔලිව් තෙල් හමේ උලන්න යන්න වපා. සමට ගාන්න ගන්න ඕනේ සුපිරිසුදු ඔලිව් තෙල්. අර එක්ස්ට්‍රා වර්ජින් ඔලිව් ඔයිල් කියන්නේ. මේ කියන ඔලිව් තෙල් එක මිලෙන් වැඩියි. කඩවල්වල ලාබෙට තියෙන ඔලිව් අරන් සමේ ගන්න වපා. ඒවා ගාලා සම පැහැපත් වෙනකල් බලාගෙන ඉන්නට වඩා කළු කපුටා සුදු වෙනකල් බලාගෙන ඉන්න එක හොඳයි. ඔලිව්වල ගුණ රැඳෙන්නෙ අවුරුදු එකහමාරයි. ඒ නිසා පරණ ඔලිව් තෙල් ගන්න වපා. ඒ වගේම අවිච්චි වැටෙන තැනක තියාගෙන විකුණන ඔලිව් ගන්න වපා. අවිච්චි ඔලිව්වල ගුණ බාල වෙනවා.

ඔලිව් තෙල්වල ගුණාකඳ ගැන මුලින්ම ටිකක් විපරම් කරමු. ඔලිව්වල 80%කම තියෙන්නේ ඔලෙයික් (Oleic Acid) කියන අම්ලය. අපේ සම තෙතමනය කරන්න මේ සංඝටකයට පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙමෙයි හමේ තියෙන මැරුණු සම, තෙල්, කුණු,

දුහුච්චි අයින් කරන්නත් ඔය හාදයට පුළුවන්. ඔලිව් තෙල් ගැනවම ලප මැකෙනවා කියලා කථිකාවක් තියෙනවනේ. ඒ කතාව ඇත්තම ඇත්තක්. ඒ කියන ප්‍රයෝගය කරන්නෙන් ඔය ඔලෙයික් කියන සංයෝගයම තමයි.

ඊට අමතරව විටමින් E, ඔමේගා 3 කියන සංයෝගයත් ඔලිව්වල සාරයි. ඔලිව් තෙල් ගැනවම සම සුදුවෙනවා කියලා කවුරුහරි කිව්වොත් උන්දු ගප්බින්න පප්පෙක්. ඔලිව්වලට සම සුදු කරන්න බැහැ. හැබැයි සම පැහැපත් කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම සමේ වියළි ගතිය අඩු කරලා රැලි, චිරිත්කල් වගේ දේවලුත් අඩු කරනවා. ඔලිව් තෙල් ගාලා අවචේ ගියොත් කළු වෙනවද කියන එකත් සමහරුන්ට තියෙන දෙගිඩියාවක්. ඔව්. ඒකත් ඇත්ත කතාවක්. සම ස්වභාවිකව ටෑන් කරන්න හැකියාවක් ඔලිව්වලට තියෙනවා. ඒ නිසා ග්‍රීක ජාතිකයෝ ඒ අයගේ සම ස්වභාවිකව ටෑන් කරගන්න ඔලිව් ගාලා එළිපහලියේ යනවා. සමකාසන්න රටක ජීවත්වෙන අපිට අමුතුවෙන් සම ටෑන් කරගන්න උවමනාවක් නෑනේ. ඒ නිසා කිසිම වෙලාවක ඔලිව් ගාලා අවචේ ඇවිදින්න වපා.

ඔලිව් තෙල්වලින් ගන්න පුළුවන් පලප්‍රයෝජන වගේම සත්කාර ටිකක් දැන් අපි කියවලා බලමු.

ඇගේ කුරුලෑ කැළැල්, තුවාල කැළැල් තියෙනවා නම් දිනපතාම රැට ඔලිව් තෙල්



කෂමට ගන්න ඔලිව් තෙල් හමේ ගාන්නෙ නෑ යෝධියේ!



ඔලිව් තෙල් ගැනවම සම සුදුවෙනවා කියලා කවුරුහරි කිව්වොත් උන්දු ගප්බින්න පප්පෙක්



ටිකක් ගාන්න. ඇස් යට අවපැහැගැන්විලා නම් නිදගන්න විනාඩි 20කට විතර කලින් ඇස්යටට ඔලිව් තෙල් ටිකක් ගාලා සම්බාහනය කරන්න.

ගොඩක් වියළි සමක් තියෙන කෙනෙක් නම් සිරිම බෝතලේකට ඔලිව් තෙල් ටිකක් දගෙන හැමදම රැට මුණේ, අත්පයේ ඔලිව් තෙල් ගාලා මෘදුක සම්බාහනය කරලා නින්දට ගිහිනි පත්‍රවෙතිද උදේ සම සෝදන්න. අර කියාපු ඔලිව් තෙල් බෝතලේ ශීතකරණයේ දලා තියාගන්න පුළුවන් නම් තවත් හොඳයි.

කුරුලෑ තියෙන කෙනෙක් පොල්තෙල්, චුළුවල තෙල් වගේ තෙල් වර්ග කෑවනම සමේ තියෙන තෙල් ස්වභාවය වැඩිවෙනවා. ඉතින් එහෙම කෙනෙක්ට ඔලිව් ඔයිල් කෑමට එකතු කරගන්න පුළුවන් නම් වඩාත් හොඳයි.

අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කරන්න ටේසර් පාවිච්චි කරනවා නම් රෝම ඉවත් කරන්න කලින් අත් කකුල්වල ඔලිව් තෙල් ටිකක් ගාලා රෝම ඉවත් කරන්න. එතකොට ටේසරෙන් වෙන්න පුළුවන් හානිය අවම වෙනවා වගේම සම වියැළෙන එකත් අඩු වෙනවා.

මේකප් රිච්චි කරන්න මේකප් රිච්චිවර් එකක් විදියටත් ඔලිව් තෙල් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්. කොටින් රෙදි කැල්ලක් අරගෙන ඔලිව් තෙල් ටිකක් තවරලා ඒකෙන් මේකප්

පිහිදන්න. මේකෙන් ඇස් මේකප් වුණත් අයින් කරන්න බයවෙන්න වපා.

ඔලිව් තෙල් සම පිරිසිදු කරන ක්ලෙන්සර් එකක් විදියටත් පාවිච්චි කරන්නත් පුළුවන්. මුලින්ම මුණ උණුවතුරෙන් සෝදගෙන තෙතමාත්තු කරන්න. පස්සේ ඔලිව් තෙල් ටිකක් පුළුන් කැල්ලක තවරලා මුණ පිහිදන්න. විනාඩියක් විතර තියලා සේදුම්කාරක නොද මුණ සෝදන්න.

දැන් අපි බලමු ඔලිව් තෙල්වලින් ස්ක්‍රබ් එකක් හදන හැටි. සීනි කුඩුවලට ඔලිව් තෙල් ටිකක් එකතු කරලා මුණ ස්ක්‍රබ් කරන්න. අත් යට, ඉකිලි, බෙල්ල වගේ තැන් අවපැහැගැන්විලා නම් ස්ක්‍රබ් කරන්නත් මේ ස්ක්‍රබ් එක මරු.

ඔලිව් තෙල්වලට මී පැණි මිශ්‍ර කරලා සමේ ගාන එක මැදපෙරදිග ලස්සන බවලතියන්ගේ අංක එකක් සත්කාරයක්. කරලා බලනවා නම් මේක අපේ ඇයොන්ටක් කදිමයි.

නියපොතු ගස් පොතු වගේ කැඩි කැඩි යනවානම් දිනපතාම නියපොතු වල ඔලිව් තෙල් ගාන්න. ඉක්මනට හිසකෙස් වර්ධනය කරගන්න කැමති අයටත් ඔලිව් තෙල් හොඳයි. ඔලිව් තෙල් ටිකක් රත් කරලා සතියට දවසක් හිස්කබලේ විතරක් ගාලා විනාඩි 20ක් සම්බාහනය කරන්න.

ඔලිව් තෙල්වලට කුරුලෑ කුඩු ටිකක් එකතු කරලා දෙතොල් ස්ක්‍රබ් කළොත් තෙල්වල තියෙන අවපැහැගැන අයින් කරගන්නත් පුළුවන්.

ඔය කිව්ව විච්චට අමතරව ඔලිව් තෙල්වලින් කරගන්න පුළුවන් වැඩ තව ඕසෙට. ඒත් ඉතින් ඒ හැම එකම දන්න මේ පිටුව ඉඩ මදි. ඔලු තුනෙන් ගිනි පිඹින මකරෙක්ටත් වඩා ඔලිව් තෙල් ප්‍රයෝජනවත් කියලා දැන් ඔය කාටත් පැහැදිලි ඇති මගේ හිතේ.

ලෝකේ ප්‍රකට අතිපුරුකයෙක් වෙත රොබට් කියොස්කි ඔහුගේ 'රිච් ඩෑඩ් පුචර් ඩෑඩ්' (Rich Dad Poor Dad) කියන පොතෙන් මේ ලෝකේ ඉන්න මිනිස්සුන්ව කොටස් දෙකකට වෙන් කරලා තියනවා. එකක් අලුත් දේවල් හිත හිතා උත්සාහයෙන් මහන්සි වෙලා දියුණු වෙන අය. එතෙම කරලා සාර්ථක වෙච්චි අය දිනා බල බල අපිට මේවා නෑහේ කියලා හුල්ල හුල්ලා හිතන්න ඉන්න අය අතින් පිරිස.

සෝශල් මීඩියා ජලැට්ගෝමි එකටත් කියොස්කි කිව්ව ඔය කතාව අදාළ කරගන්න බැරිකමක් නෑ. පිරිසක් සමාජ මාධ්‍ය දිනා ඔහේ බලාගෙන ඉඳලා කාලේ කද්දී තවත් පිරිසක් සෝශල් මීඩියා හරහා සමාජේට ලොකු බලපෑමක් කරන්න පුළුවන් තරම් සාර්ථක වෙනවා. එතෙම අයට කියන්නේ සෝශල් මීඩියා ඉන්ෆ්ලුවෙන්සර්ලා කියලයි. අහේ තියෙන කැමරා ගොත් එකකින් පොඩ් වීඩියෝ එකක් කරලා සෝශල් මීඩියා දාලා ප්‍රකෝට්පනියෝ වෙච්චි අය

එතෙම ලෝකේ පුරාම ඉන්නවා. ඉස්සරහට එන්නේ තාක්ෂණයේ එක්ක හරි හරියට වැඩ කරන්න වෙන කාලයක්. ඉතින් ඉස්සරහට මෙතෙම අයට ලෝකේ තියෙන ඉල්ලුම වැඩි වෙනවා මිසක අඩුවක් වෙන්නේ නැහැ.

අද 'ධරණි' කවරේ සරසන සුන්දර තරුණියක් ඔය කියන විදියේ සෝශල් මීඩියා ඉන්ෆ්ලුවෙන්සර් කෙනෙක්. ඇය නදීශානි ජයසිංහ. අනුගාමිකයෝ ලක්ෂෙකට වඩා ඉන්න ෆ්ලැට්ගෝරම් කිහිපයක්ම ඇයට තියෙනවා. ඒ හරහා ඇය වාර්ෂිකව හොඳ මුදලක් උපයනවා. ඒ වගේම ඇය ලංකාවේ E-ගේමින්ග් නැණෙල් ටීම් එකේ සාමාජිකාවක්. වෘත්තියෙන් ටෙක්නිකල් සපෝර්ට් ඉංජිනේරුවරියක් වෙන ඇය පුංචි තැනකින් පටන් අරන් සාර්ථකත්වයේ හිඟිපෙනටම ගියපු තරුණියක්. ඉතින් අපි නදීශානිගෙන් ඇගේ කතාව අහලා බැලුවේ ඒ කතාව අතින් කාන්තාවන්ටත් හයිසක් වෙයි කියලා හිතුව හිසයි.

“ මම කුරුණෑගල. පවුලේ ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, මමයි විතරයි. පහ වසරට වෙනකල් කුරුණෑගල ඉද්දි වු පවුලේ කනසාරාමයෙන් ඉගෙනගෙන එතැනින් පස්සේ කුරුණෑගල මලියදේව බාලිකා පාසලෙන් ඉගෙනගත්තා.”

පුංචි කාලේදී අපි හැමෝම ලොකු වෙලා අරහෙම කෙනෙක් වෙනවා මෙතෙම කෙනෙක් වෙනවා කියලා හීන දකිනවනේ. නදීශානිටත් පුංචි කාලේදී ඒ වගේ හීන දෙකක්ම තිබුණලු.

“පුංචි කාලේ ඉඳලම මම ටිකක් කතාවට දක්ෂ වර්තයක්. ඉතින් කවදහර් ලොකුවෙලා නිවේදිකාවක් වෙනවා කියලා මට හිතයක් තිබුණා. ඉස්කෝලේ යන කාලේදී ටිකර් පැය, පුංචි පැංචි වගේ ළමා වැඩසටහන්වල නිවේදනය කරලත් තියෙනවා. ඊට අමතරව භාෂා ඉගෙනගෙන ඒ පැත්තෙන් ඉස්සරහට යන්නත් ආසාවක් තිබුණා.”

හැබැයි ගුරුවරියක් වුණු නදීශානිගේ අම්මාට ඕනකම තිබුණේ දියණිය කවදහර් ඉංජිනේරුවරියක් වෙනවා දකින්නලු. “කලා විෂයන් කරනවට අම්මා කැමති වුණේ නැහැ. ඒ නිසා මමත් අකමැත්තෙන් ගණිත විෂයන් කරන්න පටන්ගත්තා. විභාගය සමත් වුණාට පස්සේ පෞද්ගලික විශ්වවිද්‍යාලයකින් තොරතුරු තාක්ෂණය සම්බන්ධ උපාධියක් කලා.”

තොරතුරු තාක්ෂණය හැත්තම් අයි.ටී. කියන්නේ ගොඩක් ගැනු ළමයි තෝරගන්න පැත්තක් නෙමේනේ. එතෙම එකේ නදීශානි ඒ වගේ විෂයක් තෝරගත්තේ ඇයි කියලත් අපි අරගෙන් අරහුවා.

“ඉංජිනේරුවරියක් වෙන්න මට කැමැත්තක් තිබුණොම නැහැ. ඒ නිසා තමයි මම අයි.ටී. තෝරගත්තේ. මුලින්ම පංතියට යන දවසේ මම හරියට මවුස් එක අල්ලන්න දන්නේ නැහැ. පස්සේ හෙමින් හෙමින් ඉගෙනගත්තා. අපේ කැමිපස් එකේ ධ්‍රැනමන්ට්වලට ගේම් ගහන පිරිමි ළමයි ටිකක් හිටියා. කැමති නම් මටත් ගේම් ගහන්න එන්න කියලා එයාලා කිව්වා. ඒ 2014, කැමිපස් එකේ මගේ පළවැනි අවුරුද්ද. ඒ කාලේදී ගේම් ගහන ගැනු ළමයි හැරි තරම්. අලුත්ම වැඩක් නිසා කට්ටිය කතා කලාම මටත් ආස තිබුණා. පස්සේ මමයි අර පිරිමි ළමයි තුන්දෙනයි එකතු වෙලා ‘දෙයියෝ’ කියලා ටීම් එකක් හදගෙන ගේම් ගැනුවා. ඔන්න මගේ පළවැනි ධ්‍රැනමන්ට් එක ආවා. ගැනු ළමයෙක් ඉන්න නිසා අපේ ටීම් එක ලේසියෙන්ම පරාද කරන්න පුළුවන් වෙයි කියලයි එතැන හිටපු අය හිතුවේ. හැබැයි ඉතින් වැඩේ ලේසි වුණේ නැහැ. ඒ තරගෙ තුන්වැනි තැන අරගෙනයි අපිත් පස්ස බැලුවේ. ඊටපස්සෙන් ගහපු හැම ගේම් එකකම එක, දෙක, තුන අතරේ අපි හිටියාම තමයි.”

කම්පියුටර් එකක් ඉස්සරහා පුටුවක් තියාගෙන ගේම් ගහන එකක් අම්මලා ටිකක් අකමැති වැඩක්නේ. ඉතින් නදීශානිගේ ගෙදරහුත් මුලදී ගේම් ගහන එකට විරෝධතා ආවේ නැතිවම නෙමේයිලු.

“දැන් E-Sport කියලා ලෝක සංකල්පයක් තියෙනවා. කායික තරඟවලට

එදා රූ දැක්ක විච්චියෝ එක රූ එළිවෙද්දී මගේ ජීවිතේ වෙනස් කළා



නදීශානි සැමියා විකුම් සමග

නදීශානි ජයසිංහ

වගේම මේවටත් ලොකු තැනක් තියෙනවා. ගොඩක් ආයතනවලින් ධ්‍රැනමන්ට් ඕගනයිස් කරනවා. ඒවා දිනුවහම මුදල් තෑගි ලැබෙනවා. ලංකාවේ නැණෙල් ක්‍රිකට් ටීම් එක වගේම වෙන රටවල් එක්ක සෙල්ලම් කරන E-Gaming ජාතික කණ්ඩායම් තියෙනවා. මමත් ශ්‍රී ලංකා ජාතික බොටා-2 කාන්තා කණ්ඩායමේ සාමාජිකාවක්. වෙන රටවල් එක්ක තරඟට ගේම් ගහලාත් අපි දිනලා තියෙනවා.”

ගේම්ර කෙනෙක් විදියට ලබන මානසික තෘප්තිය, මුදල් තෘප්තියට අමතරව ලැබිලා තියෙන වෙනත් වාසි තියෙනවද කියලා ඇහුවහම නදීශානි දුන්නේ මේ උත්තරේ.

“අපෝ ඔව්. මගේ සැමියා විකුම් ජයසේකර. ඔහුත් ගේම්ර කෙනෙක්. මට ඔහුව මුණගැහුනෙන් ගේම් ධ්‍රැනමන්ට් නිසා. ඉගෙනගෙන ඉවරවෙලා 2018දී මම ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ IT කම්පැණි එකක ඉන්ටර්විව් එකකට ගියා. මාව දැකපු ගමන් මම අහවල් ගේම්ර හේද කියලා එයාලා ඇහුවා. ඉන්ටර්විව් එකේදී වුණත් වැඩිපුරම ඇහුවේ ගේම්වලට අදාළ ප්‍රශ්න. ඉතින් එතැනින් මට ටෙක්නිකල් සපෝර්ට් ඉංජිනේරු කෙනෙක් විදියට රැකියාව ලැබුණා. 2019දී මම වෙනත් ආයතනයකට මාරු වුණා. එද ඉඳලා අද වෙනකල් ඒ ෆීල්ඩ් එකේ රැකියාව කරනවා.”

ගේම් ගැන කතාවෙන් පස්සේ අපි හැරුනේ නදීශානිගේ ‘ෆොක්සිස් කිචන්’ (Foxy's Kitchen) එක පැත්තට. මේ සෝශල් මීඩියා කිචන් එකේ තමයි ඇය කෑම හදන්න කියලා දෙන්නේ.

“2020 ඔක්තෝබර් මාසේ අපි විවාහ වුණා. බැඳලා දෙන්නත් එක්ක අලුත් ගෙදරක පදිංචි වුණා. බදින්න කලින් මම ලොකුවට උයන්න දැනගෙන හිටියේ නැහැ. අතික



උදේ හැගිටලා බලනකොට මෙන්න මේක ලක්ෂෙකට වඩා බලලා. ‘මේ වගේ වයිෆ් කෙනෙක් නම් හා අම්මේ’ කියලා ෆෙස්බුක් එකෙන් වෙරල් වෙලා

ඒ කාලේ මම උයන්ත කැමතින් නැහැ. බැන්දුට පස්සේ ඔන්න ඉතින් කෑම හදන්න පටන්ගත්තා. කෑම හදද්දී හදද්දී ඒක මාර ජොලි වැඩක් කියලා මට හිතුණා. අනික කෑමක් රහට ආවහම හිතටත් හරි සතුටයි. ඉතින් මට එක එක විදියට කෑම හදන්න ආස හිතුණා. ඔය අතරේ තමයි කොට්ඨි ආවේ. ගෙදර ඉද්දී එක එක ජාතියේ කෑම හදලා ලස්සනට සරසලා හස්බන්ඩ්ට දුන්නා. එයා කන්න කලින් ඒවගේ ගොටෝ ඉන්ස්ට්‍රූෂම් දැමීමා. ඔහොම එකක් දෙකක් දද්දී කට්ටිය කෑමවල රෙසිපි ඉල්ලන්න පටන්ගත්තා. විඩියෝ කරලා දන්න කිව්වා. ජොඩි එකක් එකක් ලොකුවට වෙලාවක් නැති නිසා මම ඒ ගැන ලොකුවට හිතුවේ නැහැ. ඔහොම ඉද්දී මම දවසක් දැක්කා හස්බන්ඩ් ගේමී ගහද්දී වයිආ එක එක ජාතියේ කෑම ප්‍රභට ගෙනිහින් දෙන ටික්ටොක් විඩියෝ එකක්. හස්බන්ඩ් ගේමී ගහද්දී මමත් කෑම හදලා දෙනවනේ. ඒ දෙද්දීම භෝන් එකෙන් විඩියෝ කරලා එඩ්ට් කරලා දවසක් රෑ ටික්ටොක් එකක් දැමීමා. උදේ නැගිටලා බලනකොට මෙන්ත මේක ලක්ෂ්‍යකට වඩා බලලා. 'මේ වගේ වයිආ කෙනෙක් නම් හා අම්මේ' කියලා ලේස්බ්‍රක් එකෙන් වෙරලේ වෙලා. මට ඉතින් වදා හරි සතුටයි."

සෝඟල් මිඩියාවල කෑම හදන අදහස ඇගේ ඔලුවට ආවේ ඔය කියන සිදුවීමෙන් පස්සෙලා.

"භෝන් එකෙන් කළ විඩියෝ එකේ කොලටිය අඩුයි. අපේ වෙඩින් එකට තැහි ලැබුණා 'ගෝප්‍රේ' එකක් තිබුණා. ඒකෙන් විඩියෝ ටික්ටොක් කරලා දැමීමා. විවිස් හොඳට තිබුණත් ඒවගේ කොලටිය අඩුයි. පස්සේ හස්බන්ඩ් උපන්දිනේට මට කැමරාවක් අරන් දුන්නා. පස්සේ ටික ටික විඩියෝ කරන බඩු ටිකක් අරගෙන ගෙදර කාමරයක් ස්ටුඩියෝ එකක් විදියට හදගෙන දැන් දිගටම වැඩේ කරගෙන යනවා."

ක්‍රියේට්ට් ටික්ටොක්වලට අමතරව දැන් ඇය කෑම හදන හැටි කියලත් දෙනවා.

"විඩියෝ වැඩේ පටන්ගත්තේ 2021 ජනවාරි. මේ වෙනකොට විඩියෝ එකසිය ගණනක් කරලා තියෙනවා. ශ්‍රී ලංකන්, යුරෝප්, වයිනිස් ඕනම කෑමක් ලේසියෙන්ම හදන හැටි විනාඩියෙන් කියලා දෙනවා. නිකමට හිතන්නකෝ දැන් කාලේ දෙන්නෙක් වලියට ගිහින් බඩ පිරෙන්න කෑමොත් රුපියල් 10,000ක් විතර යනවා. අපිට කඩෙන් කන ඕනම කෑමක් ඒ රසටම ගෙදරම හදගන්න පුළුවන්. එතකොට යන ගාණත් අඩුයි. අනික පිරිසිදුයි. සමහර කට්ටිය කෑම හදන්නේ හරිම අකමැත්තෙන්. කෑම උයන එක කලාවක්. ඒ කලාව තේරුම් ගත්තොත් ඒකට ආසා වුණොත් කෑම හදන එක හරි සතුටු හිතෙන වැඩක්."

ඇය කෑම හදන හැටි කියලා දෙන්නේ සතුටින්. බලන අයටත් හිනායන, සතුටු හිතෙන විදියට. ඇගේ විඩියෝ ගොඩක් දෙනා හරඹන්නේ ඒ හින්දා වෙන්න ඇති.

"මේ වැඩේ කරගෙන යද්දී ලංකාවේ ගොඩක් කෑම බ්‍රැන්ඩ්වලින් වයාලගේ නිෂ්පාදන ප්‍රමෝට් කරන්න මට කතා කළා. මම දැනට එනෙම වැඩ කිහිපයක්ම කරනවා. ඒවගෙනුත් වාර්ෂිකව මට හොඳ මුදලක් ලැබෙනවා."

බැලූ බැල්මට මේ ගමන සුන්දරයි වගේ පෙනුණට වැඩ කරද්දී එන අභියෝග කිහිපයක් ඇයටත් තියෙනවලා.

"මුල්ම අභියෝගය තමයි වෙලාව. අපේ එක විඩියෝ එකක් විනාඩියකට වගේ ශෝට් කරලා තියෙන්නේ. හැබැයි විනාඩියක අවුට්පුට් එක ගන්න අපි පැය තුනක් විතර විඩියෝ කරනවා. එතකොට මහන්සි දැනෙන වෙලාවලුත් නැතිව නෙවේ. අනික රැකියාවකුත් කරන නිසා වෙලාව හදගන්න එකක් ටිකක් අමාරු වැඩක්. හැබැයි ඉතින් කොහොමහර ඒ දේවල් හරියට කරගන්නවා. ඒකට මට හස්බන්ඩ්ගේ ලොකු සහයෝගයක් ලැබෙන බව අනිවාර්යයෙන්ම කියන්න ඕනේ."

මොන අභියෝගය, ප්‍රශ්නය ආවත් ඒවට විසඳුම් හොයාගෙන සතුටින් ඉන්න පුළුවන් නම් ඒක තමයි ජීවිතේ කියලත් ඇය අපිත් එක්කලා කිව්වා.

"මම නිතරම හිනාවෙලා අනිත් අය එක්ක කතා කරලා ඉන්න කැමති කෙනෙක්. මගේ ඇත්ත ජීවිතේදී මම විඩියෝවල ඉන්න විදියමයි. හැමවෙලාවෙම හිනාවෙලා සතුටින් ඉන්ද්‍රදේ 'ඔයාලට ප්‍රශ්න නැද්ද අනේ කියලා සමහරු අපෙන් අහනවා. මොකද අනේ නැත්තේ. ප්‍රශ්න නැති මිනිස්සු කොහෙද ඉන්නේ. අපිටත් ප්‍රශ්න තියෙනවා. හැබැයි ඒ ප්‍රශ්න කරේ තියාගෙන ඉන්නේ නැහැ. මම අනිත් අයටත් කියන්නේ ප්‍රශ්න තියෙනවා නම් ඒවා හොඳ විදියට විසඳගන්න. එතකල් හිනාවෙලා සතුටින් ඉන්න බලන්න."

ඒ වගේම අලුතින් දෙයක් පටන්ගන්න කැමති අයටත් දෙයක් කියන්න කැමතියි. රස්සාවක් නැහැ, පවුලෙන් හම්බුණ දේවල් නැහැ කියලා කිසිම වෙලාවක දුක්වෙව්, නිකන් ඉන්න එපා. ටිකක් නිර්මාණශීලී විදියට හිතන්න. දැන් තාක්ෂණේ හරි දියුණුයි. ඒ නිසා සාර්ථක වෙන්න ලේසියි."

ලේස්බ්‍රක්, ටික්ටොක්, යුටියුබ්, ඉන්ස්ටාග්‍රෑම් කියන්නේ ලෝකෙටම යන්න පුළුවන් හොඳම ෆ්ලැට්ෆෝම්. වලුරට දැලි පිහිය ලැබුණා වගේ නැතිව ඒවා හරියට පාවිච්චි කරනවා නම් ඕනම කෙනෙක්ට දැන් එක රැයින් ජීවිතේ වෙනස් කරගන්න පුළුවන්.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි ඡායාරූප - සමන් අබේසිරිවර්ධන



හොර්විල වෙදමහත්තයාගෙන් ලිහෙනක්

5 කොටස



ශාන්ත සෙනෙවිරත්න වෙදමහතා
හොර්විල වෙද මැදුර

මුහුස පරාණවලට වැළඳෙනවාය කියන අට අනුවක් රෝග නිර්වාචනම සුව කරනට පුළුවන් ජනතෙක් ඉන්නවනම් ඉතින් ඒ සිංහල වෙදමහත්තයෙක්ම තමයි. නම් දරාපු ලොකු දොසකර මහත්තැන්ලා ගාවට හිහිල්ලත් සමහර ලෙඩ සුව කරගන්න බැරවෙද්දී ඒකෙන් සමහරු කියන්නේ 'හරකද සිංහල බෙහෙත් ටිකක් ඕලා බැලුවොත්' කියලා. හොර්විල වෙද පරපුර කියන්නේ අපේ රටේ ගොඩ වෙදකමට නම් දරාපු එනෙව් වෙද පරපුරක්. මේ පරපුරේ හිස්වැනි පරම්පරාව තමයි අද වෙද්දී වෙදකමේ නියැලෙන්නේ. ඉතින් ඒ හොර්විල වෙදමහත්තයාගෙන් අහලා පුංචි පුංචි ලෙඩවලට අත්බෙහෙත් ගෙදරදීම හදාගන්න විදිය තමයි අපි මේ කියන්නේ.

ජලාස්ථික සැත්කම් නොකර පිරිපුන් සිරුරක හිමිකාරියක් වෙන්නෙ කොහොමද?

අපට පිරිපුන් සිරුරක් නැත තියෙන එකක් හැඩ නැත කියලා අපේ රටේ ගොඩාක් කාන්තාවෝ වදවෙනවා. වදවෙලා නිකන් ඉන්නවනම් බැරරය, සමහරු එක එක විටමත් ගන්නවා. තව අය බෙහෙත් අහුරු පිටින් ගිලලා දෙනවා. තවත් අය ජලාස්ථික සැත්කම් එහෙමත් කරනවා. හැබැයි ඉතින් ඔය විදියට සිරුර හැඩකරගන්න ගිහින් කුසේ හිටි දරුවන් පවා නැතිකරගන්න කාන්තා උදවිය අපේ රටේ ඉන්නවලා. ඒ නිසා එනෙම අකරතැබ්බවලට මුහුණ නොපා හැඩ පිරිපුන් සිරුරක හිමිකාරියක් වෙන්න පුළුවන් රහසක් ගැනයි මේ කියන්න යන්නේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
අලුකෙසෙල් පිරි, උළු පිරි, රට ඉඳි, මී පැණි

පාවිච්චි කරන හැටි
අලුකෙසෙල් පිරි, උළු පිරි, රට ඉඳි සම ප්‍රමාණයෙන් අරන් මී පැණිවලින් අඹරගන්න. ඒක දිනපතාම වරකට කළු එක (කළුදක් යනු තඹ සතයක බර) බැඳීන් උදුසනට හිස්බඩ බොන්න. මාසයක් වගේ යද්දී ඔයාටත් පිරිපුන් හැඩ සිරුරක් ලැබෙයි. ඒ නැත්නම් මෙහෙම කරන්නත් පුළුවන්.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
අලුකෙසෙල් පිරි, උක් හකුරු, මී පැණි

පාවිච්චි කරන හැටි
අලුකෙසෙල් පිරි, උක් හකුරු සම ප්‍රමාණයෙන් අරන් මී පැණිවලින් අඹරගන්න. දිනපතා වරකට කළු එක බැඳීන් උදුසනට එළකිරි එක්ක බොන්න. මාසයක් වගේ යනකොට ඔයාටත් නොදැනීම ඔයා පිරිපුන් හැඩ සිරුරක හිමිකාරියක් වෙලා තියෙව්.

මාසයක් පාවිච්චි කරනකොට සතියෙන් සතිය අලුත් මිශ්‍රණයක් හදගන්න අමතක කරන්නත් එපා. ඒ වගේම ඒ කාලයට උදේ ආහාරයට බිත්තරයක් එකතුකරගන්න එකත් ගුණදායකයි. ඔක්කොමත් හරි අලුකෙසෙල් පිරි ගන්නේ කොහෙන්ද කියන එකෙන් දැන් ප්‍රශ්නේ නේද? ඒවා ගෙදරදීම හදගන්න පුළුවන්. ඒකට කරන්න තියෙන්නේ මෙව්වරයි. ඉදෙන්න ආසන්න නොවුණු ඒත් පැසුණු අලුකෙසෙල් ගෙඩි කීපයක් අරගෙන පිටපොත්ත ඉවත් කරලා තද අවිච්චි වේළුගන්න. හොඳට වේලුණාට පස්සේ කොටලා පිරිකරගන්න.

AUTOWHEEL

පවුලේ අවන්හල දැන් විවෘතයි

ශ්‍රී ලාංකීය දිවා ආහාර සජීවී සංගීතය සවිඟිත් දැන් ලබාගත හැක

ප්‍රයිඩ් රයිස	රයිස් ඇන්ඩ් කර්	කහ බත්	රයිස් ඇන්ඩ් කර්	බිරියානි
එකක මිල රු.455/=	සඳුදා	අඟහරුවාදා	බදාදා	බ්‍රහස්පතින්දා

AA CEYLON Estd. 1904

ලංකා ඩිටෝමොබයිල් සංගමය

40, ශ්‍රීමත් මාකන් මාකර් මාවත, කොළඹ 03.

විමසීම්: 077 - 4369013 (ක්‍රිෂෝන්)

දවසකට රුපියල් 250ක වැටුපකට නගරයක් නගරයක් ගානේ කුණු එකතු කරන මනුෂ්‍යයෙකුට රුපියල් මිලියන සීයක ලොතරැයිසක් ඇදහෙන්න?
ඒ මනුෂ්‍යයා පහුවදාම කුණු එකතු කරන රස්සාව අතරම ඉබෝපහෝගී ජීවිතයක් ගතකරයි කියලා හේද ඔබට හිතෙන්නේ? ඒත් මේ කියන්න යන්නේ එහෙම වාසනාවක් උදාවෙලත් පරණ රස්සාව අතර ගන්න බැරවුණු පිරිසක් ගැන. අපට මේ කතාව ඇහුනේ ඉන්දියාවෙන්.



සතුට සමරන්නට පැණිරස කැමට සුදනමින්

මිලියන 100 ගෙදර තියලා අපි ආපහු කුණු ඇහිඳින්න ආවා



සනීපාරක්ෂක සේවිකාවන් කණ්ඩායමක්

අපේ කණ්ඩායමේ හැමෝටම ගොඩාක් ප්‍රශ්න තිබුණා. මේ දිනුමත් එක්ක ඒ හැම ප්‍රශ්නයක්ම විසඳුනා. දැන් අපි එකොළොස්දෙනාම හරිම සතුටින්.



“අපිට දවසකට ලැබෙන වැටුප කාලා ඇඳලා ඉන්නත් මදි. දහඅනේ ණයවෙලා තමයි පිටින්වෙන්නේ. අපි එකොළොස්දෙනාම එහෙමයි. ඒ හින්දා තමයි නිතරම අපි ලොතරැයි ගන්න පෙළඹිලා හිටියේ. ඉතින් අපිට ලොකු මුදල් තැන්ගත් ලැබිලා තියෙද්දී අදහගන්න බැරවුණා. මං ඒක අනෙක් අයට කියද්දී මුලින් මුලින් එයාලා මාව විශ්වාස කෙරුවෙත් නෑ.”

2011 වසරේ ඉන්දියාවේ කේරලයට ලොකු ගංවතුරක් ආවනේ. ඒකෙන් සනීපාරක්ෂක කණ්ඩායමේ රාධාගේ ගේ සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශ වෙලා. ඉතින් කාටත් වඩා ලොතරැයි දිනුම ගැන සතුටු වෙන්නේ රාධාගු.

“වාසනාව කියන්නේ කවදාවත් මගේ පැත්තේ තිබුණු දෙයක් නෙවෙයි. මට ඉන්න හිටින්න ගෙයක් නෑ. හිටපු ගේ ගංවතුරට යටවුණා. දැන් මට පුළුවන් ලස්සන ගෙයක් හදගන්න.”

බින්දු කියන්නේ මේ කියන සනීපාරක්ෂක කණ්ඩායමේ ඉන්න වැඩිමහල් සාමාජිකාවක්. වතුගු ආධායක නිසා පහුගිය අවුරුද්දේ ඇයට සැමියමක් අහිමිවෙලා. ඔහුගේ ජීවිතය බේරගන්න ඇයුත් වතුගු වත් බද්ධ කරන්න ඕන වුණත් ඒක කරන්න බින්දුට වද සල්ලි තිබිලා නෑ.

“එයා අද පිටත අතර හිටියානම් මට එයාට බේරගන්න තිබුණා. ඒත් එයා ඉක්මණටම මාව දලා ගියා. දැන් මං මේ සල්ලි දවගේ අධ්‍යාපනයට යොදවනවා.”

ලොතරැයි පයගුණනයට කලින් දවසේ ලක්ෂ්මිගේ පවුලේ උදවිය ඉඳලා තියෙන්නේ කණස්සල්ලෙන. ඒ ඉදිකිරීම් කම්කරුවෙක්

වුණු ඇගේ සැමියම අධික වැස්ස හේතුවෙන් රැකියාව අහිමි වුණු හින්දා, එතකොට ලීලා කියන්නේ ගෙවල් දෙවල් උගසට තියලා දවගේ මඟුලට ණයක් අරගෙන හිටපු කෙනෙක්. කොහොමත් කොහොම හරි ලොතරැයිපතට පිත් සිද්ධවෙන්න ඒ හැමෝගේම ප්‍රශ්න විසඳුනා කියලයි ඔවුන් ඉන්දියා මාධ්‍යයට කියලා තිබුණේ.

“අපේ කණ්ඩායමේ හැමෝටම ගොඩාක් ප්‍රශ්න තිබුණා. මේ දිනුමත් එක්ක ඒ හැම ප්‍රශ්නයක්ම විසඳුනා. දැන් අපි එකොළොස්දෙනාම හරිම සතුටින්.”

ඔවුන්ට ප්‍රශ්නයක් නැතිවුණත් ඔවුන් වැඩ කරනු ආයතනයේ ප්‍රධානියාගේ සිට අනෙක් හැමෝටම ප්‍රශ්නයක් තියෙනවලු. ඒ තමයි මිලියනපතිනියෝ වුණාට පස්සේ දවසෙන් ඔවුන් සුපුරුදු වීදියට නගරයේ කුණු එකතු කරන රස්සාවට ආපු එක ගැන.

“මිලියනපතිනියෝ වුණත් අපි මේ රස්සාවෙන් අයිතිවෙන්නේ නෑ. මොකද අපිට මේ වාසනාව ගෙනාවේ මෙතැනදී හැදිවිට එකමුතුකම හින්දා. ඉතින් අපි තීරණය කළා ආයෙත් කුණු අදින්න.”

මේ කතාව අහන කෙනෙකුට හිතෙයි පවට පිං දෙන්න බෑ කියලා. ඒත් මිනිස්සුන්ගේ සතුට කියන දේ විවිධාකාරයි. සමහර වෙලාවට ඒක සම්පූර්ණ වෙන්නේ මුදල්වලින්ම නොවෙන්න පුළුවන්. රුපියල් මිලියන සීයක් අතේ තියාගෙන මේ උදවිය නගරයේ කුණු අදින්නේ ඒ නිසා වෙන්න ඇති.



සීතා පොන්නම්පෙරේ
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

හිතේ හයිඩ්‍රොජන් පීච්හය දිනපත කැමති කොයිකාටත් අතහිත දෙන්න 'ධරණි' හැමදාමත් කැමතියි. හිතරුණේ 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 8



ලිටර් බෝනලේ දාහයි ගෙදර හැදවීම මාර්ගයි

මොකට වනනොල් ගෙන්වන්න නීතියෙන් තහනම් කියන වක අමුතු කතාවක් නෙමේනේ. හැබැයි 2015 අවුරුද්දේ ද්‍රවසක අතිරිතස් වනනොල් කන්ටේනර් දෙකක් රේගුවට අනුමැතිය සම්පූර්ණව මතකත් ඇති. මෙවිටගේ අයිතිකාරයෙක් හොයාගන්න බැරව විශාල හා හුවක් පවා ඇතිවුණා. පස්සෙන්ද ද්‍රවසක කොහොමහර් මේවගේ අයිතිකාරයා හොයාගත්තත් 'ගෙන්නුවේ තිනර්, කොහොම වනනොල් වුණාද දන්නේ නැති' කියලා උන්ද අතපිහිදගත්තේ නිකන් කිතුලට ගිය මිනිහටත් කියන්න දෙයක් තිබ්බා වගෙයි.

වයා ගෙන්නුවේ තිනර්ද, වනනොල්ද කියලා කියන්න අපි දන්නේ නැහැ. හැබැයි අපේ රටේ අවශ්‍යතා වැඩි හරියකට තිනර් ගෙන්වන්නේ ඉන්දියාවෙන්. මොකද අපේ රටේ තිනර් නිෂ්පාදකයෝ අඩු නිසා ඉල්ලුමට හරියන්න තිනර් සැපයුමක් නැතිලු. ඉතින් ස්වයං රැකියාවක් විදියට තිනර් හැදවෙන්න වැඩි අමාරුවක් නැතිවම ඉල්ලුමක් හදගන්න පුළුවන් කියන වක පැහැදිලිනේ. ගෙදරදීම තිනර් හදන හැටි කියලා දෙන්න හිතුවේ ඒකයි.

තිනර් කියන්නේ ඉක්මනින්ම ගිනි ගන්න ද්‍රව්‍යක්. ඒ නිසා මේක බොහොම ප්‍රවේසමට හින් නූලෙන් කරන්න ඕනා වැඩක්. ස්වයං රැකියාවක් විදියට තිනර් හදනවා නම් ගේ ඇතුළේ වැඩේ පටන්ගන්නේ නැතිව වත්ත පිටියෙන් පොඩි මඩු කැල්ලක් ගහලා වැඩේ පටන්ගන්න පුළුවන්. ඊගාව කරණාව පුංචි ඇයෝ ඉන්නවා නම් මෙවිට ඇඟට අගුණය කියන වක දැනුවත් කරන්න. පුංචි ද්‍රවක් වතුර කියලා හිතලා තිනර් බිලා ආපු කතාවක් දෙස්තර මහත්තයෙක් වැඩසටහනකදී පැහැදිලි කරපු නිසයි ඒ උපදේසේ දෙන්න හිතුවේ. බැරවෙලාවත් කාටහර් තිනර් පෙවුණොත් වමනෙ කරවන්නයි, වතුර පොවන්නයි යන්නේ නැතිව හැරෙන තැපැලෙන්ම ඉස්පිරිතාලෙට ද්‍රවන්න කියලත් ඒ මහත්තයා මතක් කලා.

හර් දැන් අපි තවත් කතාබහා නැතිව වැඩේට බහිමු. විවිධ ප්‍රයෝජන අනුව බෙදුපු තිනර් වර්ග කිහිපයක්ම තියෙනවා. අපි අද කියලා දෙන්නේ තීන්ත, ලැකර් වගේ ආලේපනවලට තුනිකාරකයක් විදියට යොදන තිනර් හදන හැටියි. තීන්ත හොඳ පදමට ගන්න නම් තිනර් එකතු කරන්නම වෙනවා. නැත්නම් තීන්ත ගාද්දි විවිධව රළු මතුපිටක් ලැබෙන්න පුළුවන්.



මේ වැඩේට කළමනා කීපයක් අවශ්‍යයි. බියුටයිල් ඇසිටේට් (Butyl Acetate) 1000ml, මිනරල් ස්පිරිට් (Mineral Spirit) 1000ml, එතිල් ඇසිටේට් (Ethyl Acetate) 500ml, සයිලින් (Xylene) 500ml, ප්‍රොපිලීන් ග්ලයිකෝල් (Propylene glycol) 500ml. මේ කියන ද්‍රව්‍ය ටික පිටකොටුවේ බංගසාල විදියෙන් අඩුවට ගන්න පුළුවන්.

තිනර් හදද්දි මතක තියාගන්න ඕනා වැදගත්ම කාරණාව තිනර් ඉක්මනින්ම වාෂ්ප වෙනවා. ඉතින් මේ ද්‍රව්‍ය මිශ්‍ර කරද්දි මුඛය වහපු භාජනේකට මික්ස්වර් එකක් දලා මිශ්‍ර කරගන්න පුළුවන් නම් වැඩේ ගොඩ.

පියවර 1
අර කියාපු විදියේ භාජනයක් අරන් ඒකට අර ඉහත තියෙන ද්‍රව්‍ය ටික පිළිවෙලට මිශ්‍ර කරන්න.

පියවර 2
පස්සේ ඉක්මනින්ම තිනර් ටික බෝතල්වලට දලා මුඛ වහලා ලේබල් ගහන්න.

මේ ද්‍රවස්වල තිනර් ලිටර් එකක් අලෙවි වෙන්නේ රුපියල් 1000කට ආසන්න මුදලකට. ඉතින් පරිස්සමට හරියට වැඩේ කරගන්න පුළුවන් නම් ලොකු මහන්සියක් නැතිව ලේසියෙන්ම ගොඩ යන්න පුළුවන්. තිනර් හදන විදිය ගැන තවත් විස්තර දනගන්න ඕනේ නම් 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.

■ සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි



සංස්කරණය ලිහිණි මධුමසිකා

කඳුළ නොම සිනහවක්

සතුට නිමේෂයක දුක තැවරුණ දුක නිමේෂයක සතුට තැවරුණ අටලෝ දහමක් එසේනම් කුමට මේ කඳුළැලි දුකට, සතුටට මද සිනහවක් පමණක්ම ඇති නොවෙද? හැඟුමකට

මදුරා මිලලව බණ්ඩාර

දියණියනේ පුතණුවනේ

ගැඹුරක් දිගක් පළලක් නැති සෙනෙහෙ ගඟ නොපැනුව ලෙසින් සිඳුනා දිවි අතරමග පැනුමක් සිද්ධි මා තනිමග රැඳුණු වග සිහිකළ මැනවි දරුවනි ඉඩ ලද විටෙක යම්මතු දිනෙක ඔබ හැර මා යන මොහොතේ වැළපෙනු එපා රඳවා සෝ සුසුම් හිනේ

සුමනා එදිරිසිංහ කොවිච්චකේ

හදවනේ කතාවක්

හදවනේ තෙත ගතිය බරවෙලා තෙතු අගට දෝරෙ ගලන කඳුළු කැට එකිනෙකට අමුණලා ලියු පද ජේළි අදත් මිනිරයි

නතර වූ විට අමිනිරිම දේ තුළ ඇති සුමිනිරිම තැන තුටු කඳුළු කැට මිස නොවැටේ ඉක් බිඳින කඳුළු කැට

වී.නිපුති සමෝදනා වත්තේගම බෙලිඅත්ත

පරදරය

සිල්මය සියලු ගුණ දම් නම් කල්ගිය ඇගේ පරණ පව් නොමැත ගොස් වල් සුව විඳි කතට උපදින මව් ගිය ගමන ඇය යන්නේ නොදැන

අරුමයකි මැකි දියණියකි සකි

පෑ මනහර විලවුන් සුවඳ ගෙන මෑ රඟ දෙන්නේ වන විකිණීමෙන් දහය දැනේ ජීවිත ගමනේ ඇ දරුවන් වදයි නෙක පියවරු

සද සැමද නොනිද හිත්ද

පොරණේ විඳි සැරසු අභිසරු සරණේ ඉහළ දන මනගේ සැපය පිරුණේ නැත කුසට නොලැබෙන අහර දෙරණේ මෙලෙස වෙනවා සැම දනන්

ලියකි සකි සකි දකි

සෝපාව තෙරපවන නිකේතනවල ආසාව ගෙන ගියා හොර පාපේ විස්සෝව ඇත ගෙදර ගොඩ ගසා තම ගබ්සාව පැමිණියා මේ නිසා

රහට කළුවරට අමුට කරලියට

උඩවැඩියා මලකි සලෙලුන් බලන මහජනයා සලකන පරපුර පුරවැසියා අතර මොහු සැමද පාදඩියා ලැග්ගෙ තම දුවගෙම

කලේ ඉහලේ ඉගිලේ තුරුලේ

අමන්දා හෙත්මිණී මහවිලවිචිය

විත්තු

(අවුරුදු 3 සිට) පාසල් විෂය නිර්දේශය කොළඹ ප්‍රධාන පෙළේ පාසලක ශුරාවරියක විසින් පාහදුර කොළඹ අවට තනි කණ්ඩායම් පංති Zoom තාක්ෂණයෙන්ද පැවැත්වේ.

0776 229 155

උගස් රන් භාණ්ඩ

උගසට තබා සින්න විමට 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

කාන්තා රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනියන් සඳහා ඇඳැරතු ඇත.

අවු. 02ක පළපුරුද්ද, සිත්ගන්නා සුළු වැටුප් පිරිමි කොණ්ඩ කැපීමේ ශිල්පීන් සඳහා ඇඳැරතු ඇත.

සැලෝන් අනෝමා - බම්බලපිටිය දු.ක. - 0777 443 172

මිනිසා

හමුදුණු විටදී පණ දෙන්නට සමහරු මුලාවෙයි සමහරු ඉසිකෝ මාන හදවන තුළ වගා මිනිසා තමයි මුල මිනිහගෙ

කතාකොට මුලාකොට කොට විනාසෙට

මහගම ඊ.ආර.කුසුමිසිරි මීරිගම



ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත ලිපිනයට එවන්න.

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

දිවයින පුරා නිවෙස් වල හැවිති වැඩ කිරීමට කැමති ගෘහසේවිකාවන් අවශ්‍යයි.

ඉවුම් පිනුම්, පිරිසිදු කිරීම්, දරුවන් බලාගැනීමට හා මහළු හෝ රෝගී වූ අය බලාගැනීමට කැමති අය අමතන්න.

වැටුප රුපියල් 35,000 - 40,000

ආහාර ඇතුළු සියලු පහසුකම් නොමිලේ

072 945 9247

ආතරයිටිස්

විශේෂ ප්‍රතිකාර

දණතිස් ඉදිමුම වේදනා සියලු සන්ධි රෝග, වාත රෝග, නිරිය, කශේරුකා අත් වීම, ළංචීම, ඉපැරැණි නිල ප්‍රතිකාර මගින් පළමු ප්‍රතිකාරයේ සිටම සුවය. කැඩුම් බිඳුම් ප්‍රතිකාර. ආතරයිටිස් ප්‍රතිකාර ඔබේ නිවසට ගෙනවා ගත හැක. මාසිකව රු.4000/-



චාරම්පරික වෛද්‍ය, හෙල වෛද්‍ය ප්‍රසාදිනි, හෙල වෙද ලේඛකාගිමානි වෛද්‍ය කිරිති ආර්. බී. පියතිස්ස

රත්න වෙද මැදුර

163/1, නිල්පහාගොඩ හත්දිය, මිනුවත්ගොඩ.

0776 060 950



විවිධ බැංකු ඇඳැරතු

- ★ බලපත්‍රලාභී අලුතින් විවෘත වූ බැංකු කිහිපයක් සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.
- ★ අවම සුදුසුකම් 0/L වේ. **රු.40,000/-**
- ★ වැටුප් සමග පුහුණුව. **18/40 ගැ/පි**
- ★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම. (මෑන් පවර් නොවේ)

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

ජීවිතේම ගොඩගැසූ හිත 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 අහියම් සබඳතා නිසා දුක් විඳිනවාද?
- ❖ 2023 - 2024 සියලු විභාග ජය ගැනීමට
- ❖ රැකියා ලබා ගැනීමට ❖ හැර ගිය අය ගෙන්වීම

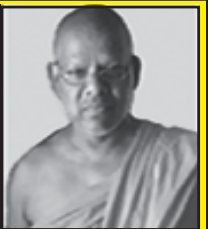
පුරාණ විකාරය, වේරනැන්න, වේරපිටිය

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, **සූජ්‍ය වේරපිටියේ ඥාතිසකර ගුරු හාමුදුරුවෝ** (කල නොහැකි වැඩ භාර ගන්නේ නැත)



තේ හුක තෙන්නකෝන්ගේ ඇස්වලට විදුලියක් වැදුණා මෙන් විය. ඔහු සොහොයුරාගේ අතින් අල්ලා දුරකතනයට එබී බැලුවේය. සැකක් නැත. ඒ ඉන්නේ අංජනා ඇල්ලේපොලමය. හැඩැයි විය මොබයිල් සාප්පුව ඇතුළේදී ගත් සේයාරුවක් බව යාන්තමින් පෙනෙන පසුබිම කියයි.

මෙවන් පින්තූරයක් ගන්නට ඔහු කිසිදු මේ සාප්පුව ඇතුළට පැමිණ නැත. එසේ නම් අංජනාගේ මේ පින්තූරය ඔහුගේ දුරකතනයට කොහෙන්නැයි ඒ තත්පරයේ තේහුක තෙන්නකෝන්ට සිතුවේය.

තේහුක තෙන්නකෝන් දුරකතනයේ මුහුණෙන් ඇස් පසෙකට ගත්තේය. ඒ භාම ඒ ඇස් ඔහු මේනකගේ මුහුණ ප්‍රභවයට දැක ගත්තේය.

"ඔයාට කොහෙන්නද මේ පින්තූරේ?"
තේහුකගේ පළවැනි ප්‍රශ්නයට මේනක කල්තියාම උත්තරේ සුදුසුම කොටගෙන සිටියේය.

"හොඳ මිනිස්සුයි නරක මිනිස්සුයි දෙගොල්ලම ආශ්‍රය කිරීමේ වාසියෙන් ලැබුණු එකක්. මේ ඔයාගේ ගර්ථප්‍රේමය කියලා පින්තූරේ පෙන්වන කෙනා කිව්වා. ඇත්තද?"

මේනක හෘදයාංගම ලෙස කතා කළේ තේහුක තෙන්නකෝන්ට සැකක් නොසිතෙන්නටයි. මේ කාරණය ඔහු සොහොයුරාට කියද්දී මුලින් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා ගැන නොකියන්නට තීරණය කර තිබුණේය.

ඔයාගේ ආදරේ ඔයා පරෙස්සම් කරගන්න

"ඔව්."
"අන්න ඒ හින්දා තමයි මං ඔයාට මේක කියන්න ආවේ..."
"මට තේරෙන්නෙ නෑ."
"ඔයාගෙ ලව් එකට ඔයා නොහිතන තරහකාරයෝ ඉන්නවා. මේ ගැනු ළමයා පරෙස්සම් කරගන්න. අනතුරක් නොවුණත් හිත වෙනස්වෙන දෙයක් හරි කරන්න පුළුවන්."

මේනක වචන ගැළපුවේ සිරුවටය. මෙතැන තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඉන්නා බව දැනගත්තොත් ආයේ කිසිදු සහෝදරයා අප්පච්චි සමඟ සබඳකම් නොතිසන බව ඔහු දන්නේය.

"කාටද මිනි එහෙම කරන්න? මට ඔය දේවල් තේරෙන විදියට කියන්න බැරිද?"
"මාත් දන්නෙ නෑ මිනි කාටද කියලා. නමුත් කොන්ත්‍රාත්තුවක් ගිහින් තියෙනවා මේ ළමයා ගැන හොයන්න. ඒ ආදරේට හොයන්න නම් හෙවේ..."

තේහුක තෙන්නකෝන්ගේ හිතේ විදුලියක් කෙටුවේය.

ඔහුට එක්වරම මතක්වූයේ වතුම්ණිය. මේ සම්බන්ධය කඩා බිඳ දමා තමන් අත්පත් කරගැනීමේ ලොකු වැයමක යෙදී සිටින්නේ ඇයයි. ඊටද අංජනා සාප්පුව තුළ සිටි ලොට්ටෝවක් ඉතා පහසුවෙන් ඇයට ගන්නට පුළුවන. ඒ ගැන කියන්නට ඔහු මේනකගේ මුහුණ දෙස බැලුවේය.

"ඔයාගේ ආදරේ ඔයා පරෙස්සම් කරගන්න. වෙන අයට ඕවා වටින්නෙ නෑ. පහුගිය කාලේ මගෙ අතින් ඔයාට වැරදි සිද්ධ වුණා. ඒවා ඔක්කොම වුණේ අවබෝධයක් නැතුව."
තේහුක තෙන්නකෝන් මේනකගේ අතින් ඇල්ලුවේය.

"ඒ කතා නවත්තන්නකෝ. දැන් ඒවා ඉවරයි. කා අතින් වැරදි වෙනවා. ඒවා අවබෝධ කරගෙන තමන්ම හැදෙනවා නම් ඒක හොඳ දෙයක්. මේ වෙලේ ඔයා පුළුවන් නම් මේ ගැන හොයන්න."

සහෝදරයා ගැන තේහුකට ඒ මොහොතේ ලොකු විශ්වාසයක් ඇතිව තිබුණි.
"පොරොන්දු වෙන්නම්."
"මට කෙනෙක් ගැන සැකයි."
හිත පතුලෙන් තෙරපුම් කරන වතුම්ණි ගැන වූ සැකය තේහුක සහෝදරයා හා කතා කරන්නට සිතුවේය. මේනකගේ හිත ගැස්සුණේය. ඒ තේහුක සැක කරන්නේ අප්පච්චිමදැයි සිතීය.

"කාවද ඔයා සැක කරන්නේ?"
ඔහු ඇසුවේද සැකෙහි. වින්දන දුරකතන සාප්පුවෙන් එළියට විත් ජීප් රිය ඉස්සරහට ඇවිත් බලා යනු තේහුක නොදුටුවත් මේනක දුටුවේය.

"ඕක වතුම්ණිගෙ

ඇසිල්ලෙන් තේහුකට සැකයේ සෙවනැල්ලක් ඇතිවුණේය. ඒ නිසා මේ තරම් රහස්‍ය කිවත් සහෝදරයා සියට සියක් විශ්වාස කරන්නට ඔහු මැලිවුණේය. අංජනා ගැන සම්පූර්ණ ඇත්ත තොරතුරු ඔහුට නොකිවේ එහිසාය.

"අංජනා අනුරාධපුරේ පැත්තෙ ළමයෙක්. කොළඹ රස්සාවක් කරනවා. මේ දවස්වල ගෙදර ගිහින් අම්මට අසනීපයි කියලා."

තේහුක කිවේ පැති කණ්ණාඩියෙන් පේන පාලේ දුටු වචන වාහන දෙස බලාගෙනයි.

"කියන්නේ බෑ අනුරාධපුරේ කෙනෙක් කියලා. ඉන්දියාවේ ළමයෙක් තරම් ලස්සනයි..."

"ඇයි අනුරාධපුරේ ළමයි ලස්සන වෙන්න බැරිද?"

තේහුක ඇසුවේ මොහොතකට පෙර වූ කතාව මදකට හිත යටට දමමින් සිනාසෙමින්.

"මෙව්වකල් හිතන් හිටියෙ නෑ කියලා. දැන් ඔය ඉන්නෙ හින්දා හිඳියක් තරම් ලස්සන ගැනු ළමයෙක්. සතුටයි මටත් ඒ

සිනාවක් නැගෙනු මේනක නොදුටුවා නොවේ. විය සරදම් සිනාවක් සේය.

"මොකද ඔයා හිනාවෙන්නේ? මං ඇහුවේ වැරදි දෙයක්ද?"

මේනක තෙන්නකෝන් සහෝදරයාගෙන් ඒ ගැන හිතට ආ ප්‍රශ්නය එසේම ඇසුවේය.

"එහෙම දේවල්වලට ආස වෙලා යාළුවෙන ගැනු ළමයි මේ කොළඹ ඉන්නවා කියලා මං දන්නවා. හැඩැයි එයා ඉනවේ මා එක්ක යාළුවුණේ මමයි. ඒක එක වටිනාකමක්. අනික එයා තවම දන්නේ නෑ මං කාගෙ කවුද කියලවත්..."

සහෝදරයාගේ කතාවට මේනකට ඇත්තටම පුදුම හිතුවේය. ඔහුට අත්දැකීම් ඇත්තේ ඊට වඩා වෙනස් විදියටය. සල්ලිවලට, ලස්සනට, වාහනේට, අප්පච්චිගෙ ඇමතිකමට මිතුරුකම් පැවැත්වූ තරුණියන් වෙන් වෙන්ව වුවද මතක් කරන්නට පුළුවන. ඒ අතින් ඇ සැබෑම ප්‍රේමවන්තියක් කියා ඔහුට සිතුවේ.

"හැඩැයි මට පුදුමයි."

"ඇයි?"
"දැන් කෙල්ලො අලෙයාර් එකක් පටන්ගන්න කලින් ඔක්කෝම ජාතකේ හොයනවනේ. පුළුවන් නම් ගෙදරත් එනවා..."

ඒ කියද්දී මේනකට මතක් වූයේ වාසුලාය. ඒ වගේම මිතුරුකම් තිබූ තරුණියන් දෙකුත් දෙනෙකුම ඔහු හා ගෙදර එන්නට සැරසුණේ අම්මා බලන්නට බව කියමිනි.

ආචෂරයි

වියංකා නානායකකාර ලියයි



135 කොටස

දැන් කෙල්ලො අලෙයාර් එකක් පටන්ගන්න කලින් ඔක්කෝම ජාතකේ හොයනවනේ

වගේ ලස්සන නෑනා කෙනෙක් ලැබෙනවට..."
තේහුකට කවදවත් නොදැනුණු සහෝදර හැඟීමක් ඇතිවුණේය. සහෝදරයා මේ කතා කරන්නේ වෙනද සේ නොව සැබෑම සහෝදර හැඟීමෙන් කියා ඔහුට දැනුණේය.

"ඒ ළමයා දන්නවද අප්පච්චි ගැන? ඔයා ඇමතියෙක්ගෙ පුතෙක් කියලා දැනගෙනද එයා යාළුවුණේ..?"

හදිස්සියේ මතක් වී මේනක ඇසුවේ අප්පච්චි මේ කතාව කියද්දී කී තොරතුරක් මතක් විය. තේහුකගේ දෙනොලට සිහින්

"ඒත් මෙයා එහෙම නෑ. මං එයාගෙ දැක්ක එක විශේෂත්වයක් ඒක. අනික ඉතින් එයා මට ඇත්තටම ආදරේ නම් පවුලේ අය නෙවේනේ එයාට මිනි වෙන්නේ. බඳින කෙනානේ. ඒක තමයි කියන්නේ මේ කොළඹ වටිනා ආදරේ වගේම බාල, ලාබ ආදරේත් තියෙනවා කියලා."

"මටත් දැන් හිතෙනවා. මේ මල්ලි මං දැන් යනවා. මේ කතාව ඔලුවෙ තියාගෙන එයාට පරෙස්සම් කරගන්න."

මේනක කිවේ වාහනයේ හරි බර ගැහි ඉඳගනිමිනි. කතාව අවසන් වූයෙන් තේහුක තෙන්නකෝන් ද ජීප් රියෙන් බැස සාප්පුව දෙසට හැරුණේය. ඒ සමඟ තව වාහනයක් විත් එතැන නැවැත්වීය. ඒ දුටු සැනින් මේනක ජීප් රිය වේගයෙන් පදවා ගියේ කලබලයෙන් කියා තේහුකට දැනුණේ නැත.

ලබන සතියට

HOME



ආතුරයන්ට නාස්ති නැති Prepaid ශාන්තිය.



අනේ තියෙන ගෘහට අත්‍යවශ්‍ය දේට
විතරක් ගෙව්වා, ගන්නා.

7xFun, Work and Learn,
Anytime Data Add-on

අතුළු ඕනෑම 4G වැඩකට රටේ
විශාලතම 4G ආවරණය

හඳුන්වාදෙන
SLT-MOBITEL
4G LTE
Prepaid පැකේජ

www.sltmobitel.lk

