ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2023 අගෝස්තු 23 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 38 කලාපය
මිල රු. 80 යි

හැඩි වුණු ගේදොර
මහන්සි නොවී
හැඩ කරගන්න

විශේෂ අතිරේකයක් නොමිලේ

තාත්තා ජීවත් කරන්නට මී හරක් රංචුවක් රැකබලාගන්න දෝණී

පරලොව ගිය අයට කතා කරන්න ඉලක්කම් විස්සක දුරකථන අංකයක්

නදීශානි බුද්ධිකා මුණසිංහ

ඡායාරූපය
ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්
හැඩගැන්වීම
සුදේශ් සංජීව පෙරේරා
(salon sandaru bridal house,kottawa)
පසුතලය - solic hotel,pitakotte

ධරණී කූපනය පුරවා විදුලි බිලෙන් නිදහස් වෙන්න

NEW
vivya
YOUTH RADIANCE

ඔබේ SKIN එකත් STRESS වෙලාද?

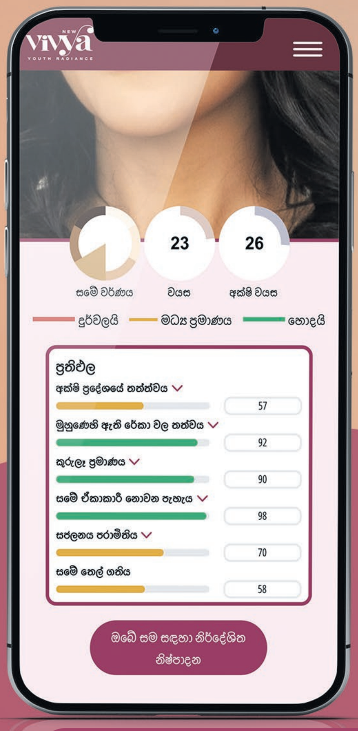
ඔබේ සමේ ගැටළු හඳුනාගනිමින් එයට
හොඳම පිළියම සොයා ගැනීමට දැන් ඔබට අවස්ථාවක්...

හඳුන්වාදෙන VIVYA DIGITAL SKIN ANALYZER

ක්‍රියා කරන ආකාරය

පළමු පියවර	–	QR CODE එක SCAN කර අප සමඟ ලියාපදිංචි වන්න.
දෙවන පියවර	–	MAKEUP රහිත ඡායාරූපයක් ගෙන එය SUBMIT කරන්න.
පියවර තුන	–	ඔබේ සමේ, සෞඛ්‍යයට බලපාන විවිධ සාධක පිළිබඳ කෙටි ප්‍රශ්න සමූහයකට පිළිතුරු සපයන්න.
හතරවන පියවර	–	ඔබේ සම පිළිබඳව සවිස්තරාත්මක විශ්ලේෂණයක් ලබාගෙන, VIVYA විසින් නිර්දේශිත නිෂ්පාදන තෝරා ගෙන දිදුලන දීප්තිමත් සමක් ඔබත් හිමි කර ගන්න.
පස්වන පියවර	–	එම නිර්දේශිත නිෂ්පාදන වල SAMPLE එකක් REQUEST කර එය ඔබේ නිවසටම ගෙන්වාගන්න.

ඔබගේ සම විශ්ලේෂණය කිරීමට
ඔබේ කැමරාවෙන් මෙය
SCAN කරන්න



ඔබේ සමේ දීප්තිය රැක ගනිමින් පැහැපත්,
දිදුලන සමක්, නැවත ලබාගන්න!

WWW.VIVYASKIN.COM වෙබ් අඩවියෙන්ද මෙම DIGITAL SKIN ANALYZER එක ලබා ගත හැක

තාත්තා ජීවත් කරන්නට මී හරක් රංචුවක් බලාගන්න දෝණී

සඳුනි උදාරා

මීහරක් රංචුව සමග

'ජයද්දිස' ජාතක කතාව අහලා තියෙනවා නේද? ඒ කතාවේ තියෙන්නේ තමන්ගේ තාත්තා වෙනුවෙන් ජීවිතේ පූජා කරන්න ඉදිරිපත් වෙච්චි බෝසත් පුතෙක් ගැන. දෙමව්පියෝ වෙනුවෙන් ජීවිතේ පූජා කරපු දුවලා පුතාලාගේ කතා තියෙන්නේ ජාතක කතාවල විතරක් කියලා හිතුවාට එහෙම බෝසත් දරුවන්ගේ කතා හැබෑ ලෝකෙනුත් ඕනතරම් හොයාගන්න පුළුවන්. මිහින්තලේ, මරදන්කල්ල ජීවත්වෙන සඳුනි උදාරා කියන්නෙත් ඒ වගේ දුවෙක්. සඳුනිගෙ කතාව ඔබත් එක්ක බෙදාගන්න ඕනේ කියලා අපි හිතුවේ තමන්ගේ තාත්තගේ ජීවිතේ බේරගන්න ඇය කරන කැපවීමට වටිනාකමක් දෙන්න ඕනේ කියලා හිතුණු නිසයි.

මරදන්කල්ල කියන්නේ රජරට පැත්තේ දුෂ්කර ගමක්. කාලෙකින් වැස්සේ නැති නිසා ඒ පළාත දැන් බොහොම ශුෂ්ක පළාතක් බවට පත්වෙලා. කාෂ්ටක අව්වට වගා පාළුවෙලා ගියපු නිසා කෑමබීමත් හිඟලු. අලි මදිවට හරක් කියන්නා වාගේ කාලෙක ඉඳලා මේ පළාතේ වකුගඩු ලෙඩ වැඩියි. ඒ විඳවිල්ල මදි නිසාදෝ පිළිකාවත් දැන් රජරටට ඔච්චම් කරන්න අරන්. එදා වේල කන බොන විදියක් එක්ක ඔට්ටු වෙච්චි ගොඩක් පවුල්වලට දැන් වකුගඩු අමාරුවයි පිළිකාවයි එක්කත් පැටලෙන්න වෙලා නිසා මේ බහුතරයක් වැටිලා ඉන්නේ ලිපෙනුත් පහලට.

"මගේ තාත්තා අජිත් සෙනෙවිරත්න. අපේ පවුලේ ගෑනු ළමයිම තුන්දෙනෙක්. මට බාල ඉස්කොලේ යන පොඩි නංගිලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා. තාත්තාට ස්ථිර රස්සාවක් තිබුණේ නැහැ. කුලී වැඩ කරලා තමයි අපිව උස්මහත් කළේ."

සඳුනිගේ වයස 20යි. අවුරුදු එකහමාරක පුංචි පුතෙක් එහෙමත් ඉන්නවා.

"කසාද බැඳලා මම හිටියේ වෙන ගෙදරක. ඔහොම ඉන්න අතරේ තාත්තා අසනීප වුණා. ඉස්පිරිතාලෙන් පරීක්ෂණ කරලා බලලා තාත්තට පිළිකාවක් කිව්වා. තාත්තට අසනීප නිසා මම නිතරම ගෙදර යන්න එන්න ගත්තා. ගෙදර බලනවට ඒ අය කැමති වුණේ නෑ. මොන දේටත් වඩා මට මගේ තාත්තායි පවුලේ අයයි වටිනවා. ඒ අය දුක් විඳිනවා මට ඔහේ බලාගෙන ඉන්න බැහැනෙ. ඒ නිසා මම දරුවත් අරන් ගෙදර ආවා."

ලොකු කෙල්ල ගෙදරට වාසනාවක් කියලා කතාවට කියන්නේ අනිත් කාටත් වඩා ඒ කෙල්ල පවුලේ බර කරට ගන්න නිසා වෙන්න ඇති. පවුලේ ලොකු දුව විදියට සඳුනි පවුලේ බරට කරගහලා තියෙන්නේ විවාහය ගැනත් නොහිතයි.

"තාත්තට ලොකු ඔපරේශන් එකක් කළා. ගුද මාර්ගය අයින් කරලා පැකට් එකක් දලා තියෙන්නේ. මේ පිළිකාව තාත්තාගේ අක්මාවටත් බලපානවලු. ඒ නිසා මාසෙට එක ගානේ ඉන්ජෙක්ෂන් 12ක් ගහන්න ඕනේ. තාත්තාගේ ජීවිතේ බේරෙගන්න පුළුවන් ඒ 12ම ගැහුවොත් විතරයි. ඒ එක ඉන්ජෙක්ෂන් එකක් ලක්ෂ තුනයි. මාසෙට ලක්ෂ තුනක් කියන්නේ අපට හීනයක්. එහෙමයි කියලා නිකන් ඉන්නත් බැහැනේ. ඒ නිසා මම රස්සාවක් හොයන්න ගත්තා. මේ පළාතේ එහෙමට කියලා රස්සාත් නැහැ. රස්සාවක් කරන්න පිට පළාතකට යන්නත් බැහැ. මොකද අම්මයි තාත්තයි වැඩිහරියක්ම ඉන්නේ ඉස්පිරිතාලෙ. එතකොට නංගිලා දෙන්නව බලාගන්නේ කවුද?"

සඳුනිට ගමෙන් හොයාගන්න පුළුවන් වුණු එකම රස්සාව මී හරක් බලන එකලු.

ලේසිවට කිව්වට ඒක සෙල්ලම් රස්සාවක් නෙමෙයි. අවුරුදු 20ක කෙල්ලෙක්ට කරන්න තියා හිතන්නවත් බැරි වැඩක්.

"අපි දන්න මහත්තයෙක්ගේ මී හරක් රංචුවක් ඉන්නවා. උදේ 5.30ට විතර ඒ අයව කැලේට එක්කරගෙන යන්න ඕනේ. උදේ, දවල් තණකොල තියෙන තැන්වලට දක්කලා නාවලා කරලා හවස හය විතර වෙනකොට ගාල් කරන්න ඕනේ. මේ කැලේ ගොඩක් සත්තු ඉන්නවා. ඉතින් හරි පරිස්සමින් කැලේ යන්න ඕනේ. තනියම යනකොට වෙලාවකට බය හිතෙනවා. එවෙලෙට මම තාත්තා ගැන හිතලා හිත හදාගන්නවා."

උදේ 5.30ට විතර ඒ අයව කැලේට එක්කරගෙන යන්න ඕනේ. උදේ, දවල් තණකොල තියෙන තැන්වලට දක්කලා නාවලා කරලා හවස හය විතර වෙනකොට ගාල් කරන්න ඕනේ. තනියම යනකොට වෙලාවකට බය හිතෙනවා. එවෙලෙට මම තාත්තා ගැන හිතලා හිත හදාගන්නවා

සඳුනි සිය පවුල සමග

සඳුනි මහ කැලේ මැද තට්ට තනියම අක්කර ගාණක් ඇවිදින්නේ තාත්තගෙයි අම්මගෙයි නංගිලා දෙන්නගෙයි පොඩි පැටියගෙයි මූණ මතක් කර කර කිව්වම මගේ හිතත් පත්තු වෙලා ගියා.

"මේ කැලේ අලි පිරිලා. අලියෙක් එහෙම දැක්ක වෙලාවට පපුවේ බිත්තර තැම්බෙනවා. අලි එනවා කියලා මී හරක් දාලා දුවන්න බැහැ. මී හරක් ආරක්ෂා කරගන්න එක මගේ රස්සාව. එවෙලෙට ඉතින් ඉක්මනටම මීහරක් ටිකත් ආම්බාං කරන් මහ පාර පැත්තට ගිහින් හැංගෙනවා."

එක අතකට අලි, තව අතකට සර්ප සත්තු, ඒ විතරක් නෙමෙයි කෙල්ලෙක් තනියම කැලේ ගැවසෙද්දි දෙපා සතුන්ගෙනුත් හානි වෙන්න පුළුවන්. එහෙම බලාපුවාම තාත්තා වෙනුවෙනුත් පවුල වෙනුවෙන් සඳුනි මේ කරන්නේ මරණ තුනක් ඇති මිනිහෙක් පැණි කනවා වගේ වැඩක්.

"මී හරක් දක්කනවට මට දවසට රුපියල් 1000ක් ලැබෙනවා. ඒ සල්ලි මාස ගාණක් එකතු කළත් තාත්තට ඉන්ජෙක්ෂන් එකක් ගහන්න බැහැ. ඒ නිසා අපි ගොඩක් ණය වුණා. මගේ පඩියෙන් ඒ ණයත් බේරනවා. දැනට මුළු ගෙදරම නඩත්තු වෙන්නේ මගේ මේ රස්සාවෙන්. දන්න දන්න අයත් උදව් කරලා දැනට තාත්තට ඉන්ජෙක්ෂන් කීපයක් ගැහුවා. සමහර මාසවල ඉන්ජෙක්ෂන් මගඇරුණා. මගේ නංගිලා දෙන්නම ඉස්කෝලේ යනවා. මට වැඩිදුර ඉගෙනගන්න ලැබුණේ නැතත් ඒ දෙන්නට මම කොහොමහරි උගන්වනවා."

වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම සඳුනි බෝසත් දුවෙක්. ආදරණීය සහෝදරියක්. හයිය හිතක් තියෙන යකඩ ගැහැනියෙක්. ඉතින් මේ ආදරණීය සහෝදරියට, දුවට හයියක් වෙන්න කියලයි බෝසත් හිත් ඇත්තන්ගෙන් අපි ඉල්ලන්නේ.

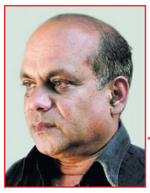
"මගේ අතපය හොඳට හයියයි. ඉතින් ගෙදරම ස්වයං රැකියාවක් පටන්ගන්න උදව්වක් කරන්න පුළුවන් නම් මේ වෙලාවේ හැටියට අපිට ගොඩක් ලොකු උදව්වක්."

කතා කරද්දි කිසිම වෙලාවක සඳුනි ආපෙන් සල්ලි ඉල්ලුවේ නැහැ. ඇය ඉල්ලුවේ අතට වාරුවක්. හැබැයි මේ පවුල වෙනුවෙන් අජිත්ගේ පිළිකා එන්නත් වෙනුවෙන් පිහිටක් වෙන්න ඉදිරිපත් වෙන්න කියලා සඳුනි වෙනුවෙන් අපි ඉල්ලනවා.

0741815576 මේ සඳුනිව සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන් අංකය.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

පරලොව ගිය අයට කතා කරන්න ඉලක්කම් විස්සක දුරකතන අංකයක්



මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

මීට වසර පහකට පෙර මියගිය සැමියා සිහිපත් කර ධ්‍යානයකට සමවැදීමෙන් පසු යම් යම් දේවල් සටහන් පොතක ලියන කාන්තාවක පිළිබඳව මට පසුගිය දිනෙක දැනගන්නට ලැබිණ. ඇගේ සැමියා මියගොස් ඇත්තේ වකුගඩු අකර්මණ්‍යතාවයකිනි. ඒ වනවිට දරු දෙදෙනාද විවාහ වී වෙන් වෙන්ව පදිංචිව සිටි බැවින් මෙම කාන්තාව තම නිවසේ ගතකොට ඇත්තේ හුදකලා දිවිපෙවෙතකි.

ඇය පිළිබඳව කතාව මුලින්ම මට දැනගන්නට ලැබුණේ මගේ හිතවත් නීතීඥවරියකගේ මාර්ගයෙනි.

"එයා මගේ ඉස්කෝලේ යාළුවෙක්. නම දම්මි. එයා හොරයක්, බොරුවක් නොකරන බව අපිට සීයට සීයක්ම විශ්වාසයි. මොකද දම්මිට ජීවත්වෙන්න මහත්තයාගේ පෙන්ෂන් එක තියනවා වගේම දරුවන්ගෙනුත් උදව් ලැබෙනවා. ඒ හින්ද බොරු කරන්න කිසිම උවමනාවක් නෑ. ඒ හින්දම තමයි කියන්නේ මේකේ මොකක්හරි අපිට නොතේරෙන බලයක් තියෙනවා කියලා."

ඒ අනුව මගේ හිතවතියගේ ද උදව් ඇතිව මම මේ කියන කාන්තාව දුරකතනයෙන් සම්බන්ධ කරගත්තෙමි.

"මේක මම හීනෙකින්වත් හිතපු දෙයක් නෙවෙයි. මහත්තයට වකුගඩු අසනීපෙ හැදුනු මුල් දවස්වල අපි සිංහල වෙද්දු ළඟට ගිහින් අවුරුදු දෙකක් විතර ඒ මිනිස්සු දෙන බෙහෙත්, කැඳ වර්ග වගේ දේවල් බොන්න දුන්නා. අන්තිමේ මහත්තයගේ වකුගඩු හොඳටම දුර්වල වෙනකොට තමයි අනුරාධපුර ඉස්පිරිතාලෙට ගියේ. ඒත් ඒ වෙනකොට වෙන්න ඕන හරිය වෙලා ඉවරයි. ඒ හින්ද තමයි අවුරුදු පනස්නවයේදී එයාට ඔය වගේ අකල් මරණයට ලක්වෙන්න සිද්ධ වුණේ." ඒ කාන්තාව එසේ කීවාය.

පාරම්පරික රහස් වෙදකමක් මගින් අකර්මණ්‍ය වකුගඩු යළි ක්‍රියාත්මක තත්ත්වයට පත් කරවන බවට සමාජ මාධ්‍ය මගින් ප්‍රසිද්ධයක් ලබාගෙන සිටි ඒ පුද්ගලයා අඩුම තරමින් ලියාපදිංචියක් සහිත වෛද්‍යවරයෙකු නොවේ. එසේම ඔහු තමන් හමුවට පැමිණෙන රෝගීන්ගෙන් අතිවිශාල ලෙස මුදල් ගසාකන්නෙකි.

"අසනීපෙ ගැන දැනගත්තු මුල්ම කාල නියම ප්‍රතිකාරවලට යොමුවුණා නම් එයා තවමත් ජීවතුන් අතර නේද කියලා මට හිතෙන්න පටන්ගත්තේ මහත්තයගෙ මරණයෙන් පස්සේ. මම මේ ගේ ඇතුළේ තනිවුණාට පස්සේ ඒ සිතුවිල්ල මගේ හිතට වද දෙන්න පටන්ගත්තා. ඊටපස්සේ තමයි 'නිර්මලා' (මා වෙත මෙම තොරතුර දුන් නීතීඥවරිය) කිව්වේ ගෙදර පාලුවෙන් ඉන්න වෙලාවට මහත්තයා ගැන මතකය තදින්ම හිතට එනකොට සටහන් පොතක් ළඟ තියාගෙන හිතට එන හැමදෙයක්ම ඒකෙ කුරුටු ගාන්න කියලා. ඒත් හිතට දැනෙන දේවල් එහෙම වචනවලට නංවාගන්න විදිය මම දැනගෙන හිටියේ නෑ. සමහරවිට මම ඒ විදියට සටහන් පොත දිග හැරගෙන පැය ගාණක් නිසොල්මන්ව ඉන්න ඇති. ඒ එක්කම මට හුඟාක් ඈතින් වගේ 'දම්මි' කියලා මහත්තයා මට කතා කරනවා ඇහුනා. ඒ විදියට මට මහත්තයාගේ කටහඬ ඇහුණු මුල්ම සැරෙත් ඒක. ඒත් පුදුමේ කියන්නේ ඒක නෙවෙයි. ඒ වෙලාවෙ මාත් නොදැනුවත්වම මගේ අතින් අර සටහන් පොතේ 'දම්මි' කියලා ලියැවිලා." ඒ කාන්තාව කීවාය.

මේ තොරතුර මවෙත දුන් නීතීඥවරිය කීවේ එම කාන්තාවට මේ කියන්නාවූ ලේඛන හැකියාව ලැබී දැන් මාස හත අටක් ගත වී ඇති බවයි. ඇය එලෙස තම මියගිය සැමියා සිහිපත්කොට ධ්‍යානයකට සමවැදුනු පසු ඒ සමීපයේ සිටින්නවුන් අසන ප්‍රශ්නවලටද ඒ අද්භූත ලේඛන ක්‍රමය මගින් පිළිතුරු ලබාදෙන බව මගේ මිතුරිය කීවාය.

"පහුගිය කාලේ මගේ මහත්තයගේ යාළුවෙක් එක්ක මම දම්මිලාගේ ගෙදර ගියා. ඒ වෙනකොට ඒ යාළුවට ගැස්ට්‍රයිටීස් බොහොම තදේට තිබුණා. එයා තමන්ට තියෙන අසනීපේ ගැන කියනකොටම දම්මිගේ අතින් අර පොතේ 'වැහිවතුරට දෙහි ඉස්ම දමා' කියලා ලියැවුණා." ඒ නීතීඥවරිය කිවාය.

ඒ අනුව මම නැවතත් ඒ විස්මිත ලේඛන හැකියාව සහිත කාන්තාවට දුරකතන ඇමතුමක් ලබා දී මෙසේ ඇසුවෙමි. "මේ ළඟදී ඇමරිකාවේ විද්‍යාඥයෙක් හරි පුදුම සොයාගැනීමක් කරලා තිබුණා. දන්නවද?" මා පවසන දෙයට ඇය මහත් උනන්දුවක් පළකරන බවක් මට වැටහිණ.

"දැන් මේ ලෝකය එකම දුරකතන ජාලයකින් වෙළිලා තියෙනවනේ. බින්දුවේ ඉඳන් නවය වෙනකම් තියෙන ඉලක්කම් දහයෙන් ලෝකේ ඕනෙම කෙනෙකුව දුරකතනයෙන් සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන්නේ. ඒ වගේ විද්‍යුත් තරංග මගින් දුරකතන ඔස්සේ මළවුන්වත් සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන් කියලා ඒ විද්‍යාඥයා මුල්වරට අනාවරණය කරගෙන තියෙනවා. හැබැයි ඒ විදියට සම්බන්ධ වෙන්න පුළුවන් ඒ මැරුණු අයගේ අතිශය සමීපතමයන්ට විතරලු. ඒ වගේම ඒ දුරකතන අංකයට ඉලක්කම් විසිතිස් ගාණක් තියෙනවලු." මම ඇයට සුවිසල් ගපබින්නයක් ඇදබෑවෙමි.

"ඔයාගේ යාළුවට තියෙන හැකියාව හොරයක් බොරුවක් වෙන්න බෑ. ඒත් වෙලාවක එයා ළඟට ගිහින් අහන්න මගේ මැරුණු අම්මට කතා කරන්න පුළුවන් අංකයක් කියන්න පුළුවන්ද කියලා." ඉතා මෑත දිනයෙක යළි ඒ නීතීඥවරිය දුරකතනයෙන් මා ඇමතූ විටෙක මම කීවෙමි.

"හරි පුදුම වැඩක්නේ වුණේ." පසුගිය සතියේ දිනයෙක නැවත මා ඇමතූ එම නීතීඥවරිය කීවාය. "මම ඔයා කියපු ප්‍රශ්න ඒ විදියටම දම්මිගෙන් ඇහුවා. එතකොට එයා එකපාරටම ඉලක්කම් විස්සක් විතර ලියාගෙන ලියාගෙන ගියානේ."

ඉහත සඳහන් කාන්තාවගේ එම අද්භූත ලේඛන හැකියාව ගුප්ත හෝ හාස්කම් දනවන්නක් නොවේ. එය ස්වයං ලේඛනය (Automatic Writing) නමින් හැඳින්වෙන මනෝ විද්‍යාත්මක සංසිද්ධියකි. යමකුගේ මානසිකත්වය හෙවත් 'උඩු සිත' ක්‍රියාත්මක නොවන ඇතැම් අවස්ථාවලදී ඒ පුද්ගලයන්ගේ පෞරුෂයද අනුව 'යටි සිත' ක්‍රියාත්මක වීමේ යම් හැකියාවක් තිබේ. එය සිතිවිලි චාලක ක්‍රියාවලිය (Ideomotar Phenomenon) ලෙස හැඳින්වෙන මනෝ විද්‍යාත්මක සංසිද්ධියේම කොටසකි. ඒ අනුව ගැස්ට්‍රයිටීස් සඳහා වූ ප්‍රතිකාරය සහ මළවුන්ගේ දුරකතන අංක ලබාදීමද ඇගේ යටි සිතේ පිබිදීම් විනා සත්‍ය තත්ත්වයක් සේ කිසිවකුත් සිතිය යුතු නැත.

හිත

කොනිත්තන කවි

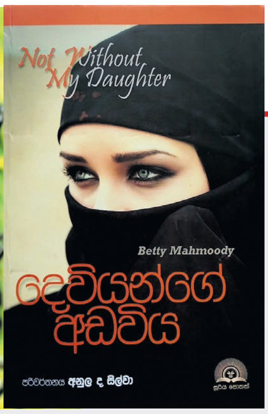
කොහේදෝ දුර ඈත නම නොදත් මාවතක
අතින් අත පටලගෙන ගිහින් පෙම් සක්මනක
ඔබෙන් විඳගත් නමුත් ප්‍රේමයේ රස මිහිර
හීනයකි ඒ සොඳුරු, නිදි ඇදේ ඇහැගැහුන

පිච්ච මල් පරදවන මුදු සුවඳ හිත නිවන
අරන් ආවා වගේ නොදැනුණත් මද පවන
මා ළඟම හැමදම සිනා මල් පිපි උවන
සිපගතිමි ආදරෙන් පුරවමින් දිවි බඳුන

ඔබේ අතැඟිලි අතර පැටලෙනා ඇඟිලි තුඩු
සක්මනේ යෙදුනේම සොයා රන් තිසර තුඩු
රතු දෙතොල මී බඳුන නුරාවේ මිහිර වැඩු
යළි වරක් සිපගනිමි ආදරෙයි තවම සුදු

මුහුදු හතකට එහා ගිනි ගහන වැලිකතර
සැබෑ ලොව දුරස් වී ඔබ එතෙර මා මෙතෙර
කෙදින හෝ දවසකදි මුණගැහෙන තෙක් නිතර
හීනයක මුණගැහෙමු මේ ලෙසම ප්‍රිය සොඳුර

තරන



සුබ ගමන් පත්තරකාරී!

කාන්තා පුවත්පත් කිහිපයක කතුවර තනතුරු දරා ඇති ජ්‍යෙෂ්ඨ මාධ්‍යවේදිනී අනුල ද සිල්වා මහත්මිය 2023.08.12 වැනි දින අභාවප්‍රාප්ත විය.

එතුමිය විසින් ලියා පළ කරන ලද සහ පරිවර්තනය කරන ලද ග්‍රන්ථ ප්‍රමාණය 125කට වැඩි මිසක් අඩු නැත.

මුස්ලිම් කාන්තාවකගේ සැබෑ ජීවන වෘතාන්තය අළලා ලියන ලද සහ ලොව පුරා මහත් ආන්දෝලනයක් ඇතිකරන ලද ' Not Without My Daughter' යන කෘතිය 'දෙවියන්ගේ අඩවිය' නමින් පරිවර්තනය කළේ එතුමියයි. ඉරානයේ තහනම් ලැයිස්තුවට ගියත් ලංකාවේ තහනම් කිරීමට නොහැකි වූ එම කෘතියේ සිංහල අනුවාදය ජාත්‍යන්තර වශයෙන් බලපෑමක් ඇති කළ පළමු සිංහල පරිවර්තනයද විය.

මේ කෙටි කවි සටහන, පුවත්පත් කලාවේදිනියක් ලෙසත්, ග්‍රන්ථ කතුවරියක ලෙසත් ඉමහත් සේවයක් ඉටුකරන ලද අනුල ද සිල්වා මහත්මිය වෙනුවෙනි.

සිංහල කලා කෙත අස්වද්දා නිමල
ලියු පොත්වලින් වෑහෙයි රස අම්ල
පරවී ගොසිනි අද ඇගෙ ඒ වත කමල
ඉතින් ආයුබෝවන් සුහදිනි අනුල

කාන්තා පුවත්පත්වල නම රන්දා
ඔබ කළ මෙහෙය ගැන කාගෙත් හද බැන්දා
කතුවර තනතුරට නොකළෙන් ඔබ නින්දා
තනතුර බැබැලුණා ඔබ වැනි අය හින්දා

සංචාදයට ගිය විට ඈ කටකාරි
හයියට හිටිය මුත් අඩු නැත ගති නාරි
ඔබ මෙන් වෙන්න කාටත් නැත වෙර වීරි
එහෙනම් සුබ ගමන් අපෙ පත්තරකාරී

සුරංගා සමරනායක

පරිවර්තන

නව වසර (1991)
කටු කුරුළු හඬ
දිලිසෙන පිහාටු
දෙවියන්ගේ අඩවිය
තුන්වැනි බිරිඳ
කෝනා
රතු සෙබළිය
කළු ගැහැනියගේ
සිහිනය
අත්තටු මැව්ලා
තිත්ත කෝපි
කඳුකර මාවත
හිරු කිරණ
ලොලිතාගේ පෙම්වත්තු
අම්මා සහ නිල් කබාය
අවසන් ලියුම
දඹතැන්න
ශුද්ධ ජලය
රාජ උරුමය
පිළිකා වාට්ටුව
හඬන මුහුද
හොර බැළලිය
මායාව
තිබ්බත
දියණිය
තලෙළු පැහැය
ආදරය බලා ඉඳී
විලාසිනිය
ආදරය සමුගනී
දිදුලන කඳුළැලි
කඳුළු දෝනී
සිරගත කුමරිය
පවුලක ගින්දර
සමනල හාදුව
මග සොයා ගිය ගමන
සරණාගත
අලු සිහිනය
වියරුව
සුළඟ හා වැස්ස
සෙබළියගේ දූත ගමන
සොරාගත් නිරුවත
සුදු පිරුවට
උන්මාදය
කහ කුරුළු කූඩුව
ආයුබෝවන්
මම තලිස්මා
රතු මායිම
ගල්ලෙනක දෝංකාරය
යුද්ධය ආ අම්මා
නිහඬ ආදරය
අම්බර
ලී පහුර
මාදං කෙල්ල
මාතුබී මමයි
හිතුවක්කාර කෙල්ල
මැණික් ගල්
උඩු යටිකුරු
දූවිලි මල
හිරි ඔතප්
ආදරණීය වියරුව
පෙරාගත් මල් පැණි

නවකතා

උන්මත්තකයෝ (1964)
පළමු නවකතාව
අහස් මාලිගා
ඉරහඳ නැති ලොව
පින්මද ගැහැනු
යසෝදරීගේ සංග්‍රාමය
පාරා වළල්ල
මහ මුහුද මමය
සූකර වස්තුව
මල් මද බිසෝලා
පාදඩයෙකුට පෙම්බැඳ
වංකගිරි අසපුව
අසම්මතය
සාන්තුවරයා හා
යමපල්ලා
මහමෙරක් උසට
රතු වසන්තය
මංජේශ්වරී
පාතාල ප්‍රේමය
කැරොල්ලේ දියණිය
ගල් වරුෂා
කඳුළු හා සිනහව
මායා බන්ධන
ආවර්ජනා
උත්තම ගැහැනු
අපි මහලු වයසේ
සුළං කිරිල්ලී

දැන්වීමකි

නිරෝගී ජීවිතයකට

කොඳුඇට පෙළේ නිරෝගී බව ඉතා වැදගත්

කශේරුකාව හෙවත් කොඳු ඇටපෙළ මනුෂ්‍යයාගේ ශරීරයේ වැදගත්ම කොටසක් වන අතර එය ශක්තිමත්ව හා නිසි ආකාරයට පිහිටා තිබීම ඉතා වැදගත්ය. හිස පිටුපසින් බෙල්ලේ සිට පිට කොන්ද පහළ දක්වා පිහිටන කශේරුකාව මිනිසාගේ කඳ කෙළින් තබාගෙන ඒ තුළින් ස්නායු පද්ධතියක් ගමන් කිරීමට සලස්වයි. මනුෂ්‍යයාගේ මොළයෙන් ක්‍රියාත්මක කරන සංඥා සහ ශරීරයේ ක්‍රියාකාරකම් (Molor and sensory) මෙම ස්නායු පද්ධතිය හරහා සිදු වෙයි.

අපගේ ශරීරයේ සියයට අනූවක් කාර්යයන් සඳහා කොඳුඇට පෙළ සහ ඒ ආශ්‍රිත ස්නායු ක්‍රියාවලිය මහෝපකාරී වේ. එම නිසා ශරීරය විධිමත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට කශේරුකාව නිසි පරිදි තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වන අතර කලින් කලට කොඳුඇටපෙළේ තත්ත්වය අස්ථි සම්බන්ධ වෛද්‍යවරයකුගෙන් (Orthopedic) පරීක්ෂා කර ගැනීම නිරෝගීමත් ජීවිතයකට ඉතා වැදගත් වේ.

දෙඅත් සහ පාද ක්‍රියාකාරිත්වය ශරීරයේ සියලුම සන්ධි සහ ඇඟිලි පමණක් නොව ශරීර අවයවවල නිසි ක්‍රියාකාරිත්වයද ස්නායු සහ රුධිර ගමනාගමන ක්‍රියාවලියටද කොඳුඇටපෙළ සෘජුව හා වක්‍රව සම්බන්ධ වන අතර ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස ක්‍රියාවලියේ පටන් ආහාර ජීර්ණය රුධිර පීඩනය (blood presure) සියලුම හෝමෝන ක්‍රියාකාරිත්වයන් මෙන්ම මානසික තත්ත්වය නිසි පරිදි පවත්වා ගැනීමටද කශේරුකාව සමග බැඳී ඇති ස්නායු බොහෝ සෙයින් උපකාරී වේ.

යහපත් මානසික තත්ත්වයක් නොමැති වීම, ආතතිය, මානසික පීඩනය, අමතක වීම්, ක්ෂණික කෝපය, ආවේග පාලනය කිරීමට නොහැකි බව නිදිමත ගතිය, නොහැකියාව පමණක් නොව කෑම අරුචිය, ඇඟ රිදුම්, දැවිල්ල, සන්ධි රිදුම්, මාංශ පේශි වේදනා, ආර්තව ගැටලු අපහසුකම් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයේම ලිංගික සහ ප්‍රජනන, ඔසප්, දරුපල ආදී අනේකවිධ හේතු කාරණා සඳහා කශේරුකාව සෘජුව හා වක්‍රාකාරයෙන් සම්බන්ධ වේ.

වෛද්‍ය
බිමන්ත සම්පත් ද සේරම්

Scollosis පැති කුදය

Slip disc කශේරුකා බිම්බ වෙනස් වීම් (Herniation) කශේරුකා බිම්බවල මැද කොටස එළියට විත් ස්නායුවල තෙරපීම (Sciatica) පාද ස්නායුව තදවීම වැනි සුලබ කාරණා මෙන්ම බෙල්ල ආශ්‍රිතව frozen shoulder කැටි ගැසුණු උර හිස ග්‍රෛවේ ස්කම්භ Cervical ribs තද වූ බෙල්ල (tennis elbow) වැළමිට ආශ්‍රිත රිදුම් (Carpal tunnel Syndrome) මැණික් කටුව ආශ්‍රිත ආබාධ මෙන්ම tigger finger වැනි ඇඟිලි ආශ්‍රිත ආබාධවලටද බෙල්ල සම්බන්ධ ස්නායු සම්බන්ධ වන අතර මානසික තත්ත්වය නිසි අයුරින් පවත්වා යෑමටද Thyroxin වැනි හෝමෝන වර්ග නිසි කළමනාකරණය සඳහා ද ශරීරයේ මාංශපේශි තදවීම, ස්කන්ධ බර, සීනි කොලෙස්ටරෝල් සහ මල මුත්‍රා පිටවීම් ආදී කාරණා සඳහා ද බොහො සෙයින් කොඳුඇටපෙළ සහ ඒ ආශ්‍රිත ස්නායු ඉවහල් වේ.

ශරීරයේ පෝෂණ තත්ත්වය සමබරව පවත්වා ගැනීම කැල්සියම්, මැග්නීසියම වැනි පදාර්ථ ස්වාභාවිකව ශරීරයට ලබාදීම පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම නිසි සමබල ආහාර වේලක්, අවශ්‍ය විවේකය, නිසි ආහාර ව්‍යායාම. සුවබර නින්දක් හා ශරීරයෙන් බැහැර විය යුතු මල කොටස් නිසි පරිදි බැහැර කිරීම ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය සහ අවශ්‍ය තන්තුමය ස්වභාවය පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම මෙන්ම ශාරීරික හා මානසික සමතුලිත බවද බොහෝ රෝගී තත්ත්වයන්ගෙන් ඔබ ආරක්ෂා කරයි. එසේම නිරතුරුව ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය වීමෙන් ඉතා හොඳ සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමටද හැකියාව ලැබේ. සුවබර, තෘප්තිමත්, සැහැල්ලු නිරෝගී ජීවිතයක් ගත කිරීමට බලාපොරොත්තු වන ස්ත්‍රී, පුරුෂ, බාල, මහලු සියලුම දෙනා තම කශේරුකාව හෙවත් කොඳුඇට පෙළ පිළිබඳ සුවිශේෂී අවධානයක් සහ විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්වීම ඉතා වැදගත් වන්නේ එබැවිනි.

යහපත් මානසික තත්ත්වයක් නොමැති වීම, ආතතිය, මානිසක පීඩනය, අමතක වීම්, ක්ෂණික කෝපය. ආවේග පාලනය කිරීමට නොහැකි බව, නිදිමත ගතිය, නොහැකියාව පමණක් නොව කෑම අරුචිය, ඇඟ රිදුම්, දැවිල්ල, සන්ධි රිදුම්, මාංශ පේශි වේදනා, ආර්තාව ගැටලු අපහසුකම් සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයේම ලිංගික සහ ප්‍රජනන, ඔසප්, දරුපල ආදී අනේකවිධ හේතු කාරණා සඳහා කශේරුකාව සෘජුව හා වක්‍රාකාරයෙන් සම්බන්ධ වේ.

Sethumsa Medical Treatment Center
Peralanda Rd, Ragama
දුක. 071 2 333 389
වෙබ්: www.sethumsa.lk

■ සටහන - ජේ.ඒ.සී. ශාන්ත කුමාර

B.Reg.No:WU13708
Ayu.Dip.Reg.No: 6.3/1/15/208

අංජලී බුදවත්ත ජයවර්ධන
මනෝඋපදේශිකා/

බස් එකේ මගින් බැහැලා ගියපු අය තමයි හොඳටම කළේ

අපි අද කතාව පටන්ගන්නේ බස් එකකින්. ඒ ඇයි දන්නවද? මං මේ කියන්න යන කාරණාව සරලව සහ හිතට දැනෙන විදිහට කියන්නේ කොහොමද කියලා කල්පනා කරද්දි මගෙ ඔලුවට ආපු හොඳම උදාහරණය තමයි බස් එක. හරි දැන් කතාව පටන්ගමු. ටිකක් නැවතිලා හිතලා බැලුවොත් අපේ ජීවිතේට එන සමහර මානව සම්බන්ධතා බස් එකකට ගළපගන්න පුළුවන්. ඒ මෙහෙමයි.

ජීවිතය කියන්නෙ එක තැනකින් ගමන ආරම්භ වෙලා අලුත් ගමනාන්තයකට යන බස් එකක් වගේ. මේ බස් චාරිකාවෙදි අපිට හරි අපූරු මනුස්ස කාණ්ඩ තුනක් මුණගැහෙනවා. පළවැනි කණ්ඩායම තමයි, ගමන ආරම්භයේදිම අපිත් එක්ක ගමන පටන්ගන්න කණ්ඩායම. අම්මා, තාත්තා, සහෝදර සහෝදරියෝ ආදී පිරිස. අපි කැමති වුණත් නැතත් මේගොල්ලො එක්ක තමයි අපේ ගමන ආරම්භ වෙන්නෙ. ගමනෙ මුල් කාලෙ අපි ටිකක් ගමනට හුරුවෙනකල් අපිට ඉන්ධන සපයන්නෙ මේ කණ්ඩායම. ඒ කියන්නෙ අපේ ජීවිතයේ මුල්ම අත්වැල වෙන්නෙ මේ අය. ගමනේ සැලකිය යුතු දුරක් ගියාට පස්සෙ ඒ එකිනෙකා අපේ ගමනෙන් අයින්වෙනවා.

ඊටපස්සෙ නොනවත්වා අපිත් එක්ක ගමන යනවා කියලා මගදි බස් එකට ගොඩවෙන පිරිස තමයි දෙවැනි කණ්ඩායම. අපේ යාළුවෝ, ගුරුවරු, අපි ආදරය කරන අය, අපිට ආදරය කරන අය වගේ බොහෝ පිරිසක් මගදි එකතු වෙනවා. කණ්ඩායම් තුනෙන් වැඩිම පිරිස ගමනට එකතු වෙන්නෙ මේ දෙවැනි කණ්ඩායම විදියට. භයානක කණ්ඩායමත් මේගොල්ලොම තමයි. මොකද ඒ අය ආවෙ මොන විදියේ අරමුණකින්ද කියල තේරුම්ගන්න අපිට කාලයක් යනවා. සමහරවිට අපේ ගමන වෙනස් කරන්නත් මේ අයට පුළුවන්. අපේ ගමනෙ පාලනය ඒ අයගෙ අතට ගන්න අවස්ථාත් තියෙනවා. ගමන ඉවර වෙන්නත් කලින් සමහර වෙලාවට මේ අය තැන් තැන්වලින් බැහැල යනවා. සමහරවිට ඒ අය අපේ ජීවිතවලින් නික්මෙන්නෙ මතක හිටින කැළැල් ඉතුරු කරලා වෙන්නත් පුළුවන්. මේ අය නිසා අපිව බිඳෙනවා. අපි නැගිටින්න උත්සාහ කරනවා. ගමන අතාරින්න හදනවා. ඒ හින්ද බොහොම කල්පනාවෙන් අපි අපේ හිත පරිස්සම් කරගන්න ඕනෙ මෙන්න මේ දෙවැනි කණ්ඩායමෙන්. ඒ වගේම මේ අය නිසා වෙන හොඳම දේ තමයි, අපි තවත් ශක්තිමත් වෙලා ගමන යන්න පටන්ගන්න එක. මේ අය නිසා අපේ ගමනේ දිශාව වුණත් වෙනස් වෙන්න පුළුවන්.

> **වැරදි තෝරාගැනීම් හින්දම අපිට ගමනාන්තයට යන්න වෙන්නෙ තනිවම දුක්ඛිත ගමනක් වෙන්නත් පුළුවන්**

ඊළඟ කණ්ඩායම තමයි අපේ ගමනට මගින් එකතු වෙලා ගමනාන්තය දක්වා ඉතුරු වෙන අතලොස්ස. සැමියා, බිරිඳ, දරුවෝ, සහෝදරයෝ, ඇතැම් මිතුරන් වගේ අය මේ කණ්ඩායමේ ඉන්නවා. මේගොල්ලො බහුතරය අපේ ගමනට අත්වැලක් වෙනවා. ගමන යන්න ඉන්ධන සපයනවා. හරියට පළවැනි කණ්ඩායම වගේ. ඒගොල්ලොත් එක්ක අපිට තියෙන ගනුදෙනුව ඉවර කරන්නේ චාරිකාව අවසානයේදි. ඒ කියන්නෙ මරණයෙදි. මේ තමයි අපේ සැබෑ පොහොසත්කම.

තුන්වන කණ්ඩායම කියන්නෙ අපේ තෝරාගැනීමක්. පළවැනි කණ්ඩායම අපිට ස්වභාවධර්මය විසින් ලබාදීපු දෙයක්. අතරමැද කණ්ඩායම තමයි අපිට ජීවිතේ හොඳම පාඩම් ටික කියලා දීලා යන අය. ඒ කියන්නෙ මගින් ගොඩවෙලා ගමන ඉවර කරන්නෙ නැතුව බැහැලා යන අය. ඉතින් ජීවන චාරිකාවකට මේ කණ්ඩායම් තුනම අපිට අවශ්‍යයි.

හැබැයි අපේ තෝරාගැනීම් නිවැරදි නොවුණහම අපි තනිවෙනවා. ඒ වැරදි තෝරාගැනීම් හින්දම අපිට ගමනාන්තයට යන්න වෙන්නෙ තනිවම දුක්ඛිත ගමනක් වෙන්නත් පුළුවන්. ඒ හින්ද තෝරාගැනීම්වලදී අපි හරියට පරිස්සම් වෙන්න ඕනෙ.

අපි කවුරුත් කැමති නෑ තනිවෙන්න, දුකින් ඉන්න. අපේ හිත් හොයන්නෙම සතුට පිරි සමාගම. එහෙනම් අපේ චාරිකාවට එකතු වෙන අය අපිට අවංකව ලැදි අය වෙන්න ඕනේ. අපිත් ඒ අයට අවංකව ලැදි වෙන්න ඕනේ. අපිව පාවිච්චි කරලා තමන්ගෙ කාරිය අහවර වුණහම පැනලා යන උදවියගෙන් අපි පරිස්සම් කරගන්න ඕනෙ අපේ හිත. නිතරම නිවැරදි තීරණ ගන්න උත්සාහ කරන්න ඕනෙ. තෝරාගැනීම් වරදින්න පුළුවන්. ඒක ලෝක සොබාවය. හැබැයි අපිට ඒවා නැවත නිවැරදි කරගන්නත් මොනයම් හෝ ක්‍රමයක් තියෙනවා කියන එකත් හිතේ තියාගන්න ඕනේ.

අවසානයේ මෙහෙම කියන්නම්, අපේ ජීවිතවලට එන වැරදියි කියන මිනිස්සු තමයි හොඳම පාඩම් කියල දීලා නික්ම යන්නෙ. ඒ අය ඇවිල්ලා ඉවර වෙන්නෙත් නැහැ. කාලෙන් කාලෙට අලුත් රූපවලින් අපිත් එක්ක ගමනට එකතු වෙනවා.

මේ ලෝකෙ සියල්ල ඇතිවෙනවා, පවතිනවා, නැතිවෙලා යනවා. ඒ ලෝක ධර්මයට පටහැනි කිසිම දෙයක් මේ විශ්වයේ නැහැ. ඉතින් මානව සබඳතා කියන්නෙ ඒ විදියට ඇතිවෙලා, පැවතිලා, නැතිවෙලා යන සුලබ දෙයක්. නැති වෙන දේවල් නිසා දුක් වෙන්න එපා. හැමවෙලේම නිවැරදිව චාරිකාව යන්න හිතාගන්න. එතකොට දුක තුනී වෙනවා.

ප්‍රශ්නය

දෙදෙනෙකි සොහොයුරන් එකටම දිවි	ගෙවන
එකගෙයි කෑම පිණිසම අඹුවක	සොයන
කොමලිට සිතක් ඇතිනම් එම කරුණ	ගැන
සතියක් යන්න මත්තෙන් එය කියනු	මැන

අනුර දිසානායක- වැලිවේරිය, ගම්පහ

පිළිතුර

නැහැ කිසි ප්‍රියක් ගැන ඔය එකගෙයි	කෑම
ඊට වඩා නම්බුයි නොවැ වහ	කෑම

ප්‍රශ්නය

පෝනිය උඩට ද කොණ්ඩය	බැන්දට
ඇට මාලය අරන් කර වට	බැන්දට
ඉඟසුඟ පෙනෙන්නට සළුපිළි	ඇන්දට
මොනවද වුණෙ සැකයි කොමලිගෙ මුල්	දතට

අනුලා සේනානායක - අගලවත්ත

පිළිතුර

කෙරුවත් විහිලු ඇති දත් තිස් එක	පෙන්නා
පෙර දත නැති සොවින් ඔහු කවදත්	උන්නා
එනිසා ඔහුට මා තුළ ඇත පෙම	පෙන්වා
බන්දු සමරසිංහට මගෙ දත	දුන්නා

ප්‍රශ්නය

පිළිතුරු දිදී කොළඹට වී සි	ටියාට
ක්ලෝරීන් වතුර නොවැ නාන්නෙ ඔබ	රෑට
ඇළ දෙල පිරී උතුරනවා යස	
නාගෙන යන්න එනු මැන ඔබ	යගිරලට

කමලාවතී එදිරිසිංහ - පතිරගෙවත්ත, යගිරල

පිළිතුර

නෑවට පයිප්පෙන් කිසි ගතියක්	නැත්තේ
ඒකත් පොර කකා උන් එක්කල	වත්තේ
මසුරන් කතාවකි ඔබ මේ කිව	ඇත්තේ
අම්මපා මං එනවා යගිරල	කමලක්කේ

ප්‍රශ්නය

වනගත වෙන්න සිතිවිලි මැවෙනා	වේලේ
සිහිවිය ඔහු සමඟ සෙල්ලම් කළ	බාලේ
අත් පටලාන නියරෙහි පියනැගු	තාලේ
අමතක කරනු කෙලෙසද කොමලියෙ	ආලේ

නුවන්ති හංසිනී උත්පලා - සඳලංකාව

පිළිතුර

ආලය කියා කෙහෙල්මලක් ලොව	නැතිය
සිතිවිලි වලින් ඔය ඔබ රවටන	හැටිය
අතැර දමා මේ ලෞකික පොර	පිටිය
දැන්මම ගියොත් නිවනට යන මග	කෙටිය

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

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

ආදරේ ඉල්ලගෙන ගියපු අය ආපහු ගෙනැල්ලා දුන්නෙ නැද්ද?

මේ අහන්න චූටි මැණිකේ... උදේට නැගිටිද්දී ඔයාට සතුටක් දැනෙන්නේ නැත්නම්, අයියෝ මොකට රෑ එළිවුණාද කියලා හිතෙනවානම් එතැන පොඩි ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. පොඩි නෙවෙයි ඇත්තටම ලොකු ප්‍රශ්නයක්.

දැන් ඉතින් ඔයා හිතයි "ඇත්තනේ එයා එහෙම කරපු හින්දනේ මට මෙහෙම වුණේ" කියලා. නැත්නම් ඔයාට හිතෙයි "එයාට මං කොච්චර ආදරේ කළාද? එයත් ඒ තරම් නෙවෙයි අඩුම තරමේ චුට්ටක් හරි මට ආදරේ කළානම් අද මෙහෙම දුකක් නෑනේ" කියලා.

ඇත්තටම ඔයාගේ සතුට අහිමිවීමේ හේතුව විදියට ඔයාට මතකෙට එන්නේ ඔන්න ඔය වගේ බහුබූත දේවල් නම් මං බය නැතුව කියනවා ඔයාට තව කාලයක් යනකන් සතුටින් ඉන්න ලැබෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා මේ ටික හොඳට අහගන්න.

සමහර කාලවලට එක එක මිනිස්සු ඇවිල්ලා අපෙන් දේවල් ඉල්ලගෙන යනවා තමයි. ඔයා ඉස්කෝලෙ යන කාලේ හෙට දෙන්නම් කියලා ඔයාගේ පෑන, පැන්සල, මකන කෑල්ල ඉල්ලගත්තු යාළුවෝ කොච්චර ඇත්ද ආපහු ඒවා ගෙනැල්ලා දුන්නේ නැති... සමහර වෙලාවට අතමාරුවට රුපියල් සිය දෙසීය ඉල්ලගනිපු ඔෆිස් එකේ යාළුවෝ කොච්චර ඇතිද ආපහු ඒවා දෙන්න අමතක වුණු... නැත්නම් අමතක වුණා වගේ හැසිරුණු...

ඒ වගේ තමයි... සමහර කාලවලට ඇවිල්ලා ආදරේ වුණත් ඉල්ලගෙන යන අයට පෙරළා ආපහු ඒක දෙන්න අමතක වෙනවා. ඒක අර පැන්සල, පෑන දෙන්න අමතක වුණා වගේ, හදිස්සියට අතමාරුවට ගත්තු සීය දෙසීය දෙන්න අමතක වුණා වගේම සාමාන්‍ය දෙයක් මිසක් මහා බරපතළ කාරණාවක් නෙවෙයි. දැන් අර කලින් කියපු විදියේ අය නිසා අපි කල්ප කාලාන්තරයක් දුක් විඳලා තියෙනවාද?

අනේ අරයා මගේ පෑන ගත්තා බලන්න ආපහු දුන්නේ නෑ නේ කියලා... එහෙම නැත්නම් අරයා ආපහු දෙන්නම් කියලා මගෙන් රුපියල් පනහක් ඉල්ලගත්තා ඒ වුණාට දුන්නේ නෑ නේ... බලන්න දැන් මගේ ජීවිතේම ඉවරයි කියලා හිතනවාද? අපි එහෙම හිතන්නේ නෑ නේ දරුවෝ...

එහෙනම් ඉතින් කවුරුහරි ආදරේ ඉල්ලගෙන ගියාම විතරක් ඇයි මේ දුක් වෙන්නේ?

හැමතිස්සෙම හිතන්න අපි දෙයක් කෙනෙකුට දෙන්නේ අපි ළඟ වැඩිපුරත් එක්ක තියෙන නිසා. හැබැයි කෙනෙක් අපෙන් දෙයක් ඉල්ලගන්නෙ එයාලා ගාව ඒ දේ නැති නිසා. ඒ දේ කාගෙන්හරි ඉල්ලගෙනවත් ඒ අඩුව පිරිමහගන්න එයාලට අවශ්‍ය නිසා. ඒ වගේම ඉල්ලාගත්තු දේවල් ආපහු දෙන්නේ නැත්තෙත් ඒ අය ගාව දෙන්න තරම් දෙයක් නැති නිසා.

ගෙදරට එන හිඟන මනුස්සයෙක්ට දෙයක් දුන්නා කියලා ආපහු අපි ඒ මනුස්සයාගෙන් දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නෑ නේ. ආදරේ ගැනත් එහෙම හිතන්න. ආදරේ හිඟවුණු හිඟන්නෙක්ට ආදරේ දීලා ඒ දුන්නු තරමින් ආපස්සට ලැබෙයි කියලා බලාපොරොත්තු වෙනවානම් කාගෙද වැරැද්ද? ඔයාගේ නේද?

ඒ නිසා කාටහරි ආදරේ කරලා ඒ ආදරේ ආපස්සට ලැබුණේ නෑ කියලා දුක්වෙවී හිටියනම් දැන් සතුටු වෙන්න. ඇයි සතුටු වෙන්නේ? ඔයා ඒ මිනිස්සුන්ට වඩා පොහොසත් බව මතක් කරගෙන.

මේ ලෝකෙ එක න්‍යායක් තියනවා. ඒ තමයි දෙන තරමට ලැබෙනවා කියන එක. ඒක එහෙම කියලා තියෙන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේ විතරක් නෙවෙයි. ඒක තමයි ලෝක ධර්මතාවය. විශ්ව ආකර්ෂණ නීතිය කියලා කියන්නෙත් ඒකටම තමයි. අපි ලෝකෙට දේවල් දෙන්නේ කොයිතරමින්ද ඒ තරමට අපිටත් ලැබෙනවා. හොඳ සහ නරක සියලු දේම.

ඒ නිසා ඔයා දීපු ආදරේ අඩුවක් නැතුව කවදාහරි ලැබෙයි. එතකල් ඉවසන්න.

අනිත් එක තව දෙයක්. ඔයාට ලෝකෙට ආදරේ බෙදන්න පුළුවන් වෙන්නේ ඔයා ආදරෙන් පිරිලා ඉතිරිලා ගියොත් විතරයි. ඔයා ගාව මදි නොකියන්න ආදරේ තිබුණොත් විතරයි. එහෙම නැත්නම් ඔය කියන තරම් ආදරේ දෙන්න බෑ.

එහෙම ආදරෙන් පිරිලා ඉතිරිලා ගියේ නැති මිනිස්සු ආදරේ කියලා කරන්නේ වෙන මොකක්දෝ එකක්. ආදරේ කියලා එයාලගේ ලෝකවල තියෙන්නේ එක්කෝ ලිංගිකත්වය විතරයි. නැත්නම් දඬු කදේ ගැහුවා වගේ නීති රෙගුලාසි... අනිත් මනුස්සයාට නොකියා නොදන්වා වැසිකිළි කැසිකිළි යන්න තරම්වත් නිදහසක් නෑ. නැත්නම් අරූ දිහා බැලුවේ මොකද, ඌට මැසේජ් කළේ මොකද වගේ තේරුමක් නැති මෝඩ කුළල් කාගැනීම්...

එහෙම තැන්වල කොහෙද ආදරේ? එහෙම දේවල් ඉවසන එකත් ආදරේ නෙවෙයි කියලා හොඳට මතක තියාගන්න.

ඒකයි මම කිව්වේ කාට ආදරේ කරන්නත් කලින්, තමන් ආදරෙන් පිරිලා ඉතිරිලා යන කෙනෙක් වෙන්න ඕන කියලා. එහෙම කෙනෙක් මුලින්ම ආදරේ කරන්නේ තමන්ට. තමන්ට ආදරේ කරන කෙනෙක් කවදාවත් ආදරේ නාමෙන් එන අර වගේ කෙනෙහිලිකම් ඉවසන්නේ නෑ. ඒවා ඉවසලා ඉවසලා ආදරේ නාමෙන් මානසික රෝගීන් බවට පත්වෙන්නේ නෑ.

ඒ නිසා පුළුවන් හැම මොහොතකම ආදරෙන් පිරිලා ඉතිරිලා යන්න. බුම්මාගෙන කඳුළු පුරවාගෙන ඉන්නේ නැතුව නිතරම සතුටින් ඉන්න. හේතුවක් ඇතත් නැතත් බඩ පැලෙන්න හිනාවෙන්න. එහෙම හිනාවෙන්න අමාරුයි කියලා හිතෙනවානම් අවුරුදු උත්සවේ හොඳම හිනාව තෝරන තරඟයට ගියා කියලා හිතලා හිනාවෙන්න. එහෙම කරලා නැත්නම් මම කිව්වට කරලා බලන්නකෝ. බලෙන් හරි හිනාවුණාම හිතට පුදුම සැනසීමක් දැනෙනවා. ඒ සැනසීම එකපාරක් දැනුණොත් ඔයා ඔය හිඟන්නන්ට පුද කරපු ආදරේ ගැන හිත හිතා ආපහු බුම්මගෙන ඉන්න එකක් නෑ.

අපූර්වා

බුද්ධිමතුන්ට සහ සමෘද්ධි ලාභීන්ට

සියලු බුදුවරුන්ගේ දේශනාව (එක ගාථාවයි) එය නොදන්නා පිරිස අති බොහෝය.
දැන්වත් ඔබ එය දැනගෙන දියුණු වෙන්න, නිවෙන්න ධම්මපදය බුද්ධ වග්ග

සබ්බ පාපස්ස අකරණං

සියලුම පව් දුරු කර ගන්න (එවිට ඔබම පින් කඳක්) ඉන්පසු

කුසලස්ස උපසම්පදා

කුසලතා වර්ධනය කරගන්න එවිට සැපවත් ජීවිතයක් ගත කල හැකියි,
අකුසලයෝ භයෙන් තැති ගෙන හිඟමන් යදිමින්, පුද පූජා පවත්වමින් අපා දුක් විඳී

සචිත්ත පරියෝ දපනං

සුව චිත්තය දර්පනයක් නොහොත් කණ්නාඩියක් මෙන් ලොව දකින කිසිවක් එහි නොඇලෙන්නා සේ සිතත් කිසිවෙකුට හෝ කිසිවකට නොඇලී තබාගන්න, නිවීම පරම සුවය ද එතනමයි

ඒතං බුද්ධානු සාසනං

මේ සියලු බුදුවරුන්ගේ දේශනාවයි,
ඔබ මේ මොහොතේ සිට සිත දෙස බලා සියලු පව් සිතුවිලි දුරු කරගන්න මෙය ජාති කුල, ආගම් බේද වලින් තොරව සියලුම ලෝකවාසී සැමට පොදු දර්ශනයකි
අති ප්‍රබල තේරුම් සහිත මෙම ගාථාව පිළිපදින සෑම අයෙක්ම බුද්ධිමත් වී ඒ තුලින් කුසලතා වර්ධනය වී ඔබ වාසනාවන්ත පුද්ගලයෝ වන්නේය.
ඉන් එහා නිවීමේ පරම සුවයද එම ගාථාවේම අන්තර්ගතව ඇත, මෙයින් තොර ඔබට ලැබෙන නිවීමක් නැත.

එම නිසා මෙම ගාථාව පිළිපැදීමෙන්

පව් සිතුවිලි නැතිව ඔබේ බුද්ධිය අවදි වී දියුණුවට මග පෑදෙන අතර
නිවීමේ පරම සුවයද මෙය පමණමයි.

ගොඩකන්දේ විමල බුද්ධි හාමුදුරුවෝ

නිවන් යන්න හැඳුනුම්පත් එපා පාරේ බැහැලා යන්න හැඳුනුම්පතක් දෙන්න

'කාන්තා පැවිද්දට අනාගතයේදී හැල්කෙතක බොල් වී වලට මෙන් අඩු සැලකිලි ලැබෙන නිසාත්, ගැරහුම් අවමානයන්ට ලක්වන නිසාත් පැවිද්දට රුචි නොවන්න' කියලා මහා ප්‍රජාපතී ගෝතමී දේවීන් වහන්සේ බුදුන්ගෙන් පැවිදි වෙන්න අවසර ඉල්ලපු වෙලාවේ උන්වහන්සේ දේශනා කළාලු.

ඒ කොහොම වුණත් බුදුරජාණනන් වහන්සේ ජීවමානව වැඩසිටියදීම උතුම් පැවිද්ද ලබලා අරහත්වය සාක්ෂාත් කරපු මහා තෙරණීවරුන් ගැන කතා අපි අනන්තවත් අහලා තියෙනවා.

හැබැයි මේ අබුද්ධස්ස කාලේ උන්වහන්සේලා වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමට ඇති පිරිස හිඟ නිසා භික්ෂුණී ශාසනයට කුඩම්මාගේ සැලකිලි හිමිවෙලා කියලයි දැනගන්න ලැබුණේ.

පසුගියදා පැවති මෙහෙනි උපසම්පදා උත්සවයක් අතරතුරදී භික්ෂුණී ශාසන බලමණ්ඩලයේ ලේඛකාධිකාරී කොත්මලේ සිරි සුමේධා මෙහෙණින්වහන්සේ තමයි ඒ බව අනාවරණය කළේ. ඒ කතාවේ ඇතුළාන්තය දැන කියාගන්න පහුගිය දවසක අපි උන්වහන්සේ එක්ක වෙනම කතාබහ කළා. ඒ සංවාදයේ සටහනයි මේ.

අවසරයි මෙහෙණින්වහන්ස... භික්ෂුණී ශාසනයට කුඩම්මගේ සැළකිලි කියලා ඔබවහන්සේලා කියන්නේ මොන පදනමක් ඇතිවද?

බුදුන්ගේ කාලෙත් භික්ෂුණී ශාසනයට වින කරපු උදවිය ඕනතරම් හිටියා. අද කියලත් වෙනසක් නෑ. ඇත්තටම අදවෙනකොට අපිට නිසි පිළිගැනීමක් නොලැබී තියෙන්නේ රාජ්‍ය මට්ටමින්. අපි කාගෙන්වත් එහෙම විශේෂ ඇගයීමක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නෑ තමයි. හැබැයි ගිහි පැවිදි දෙපාර්ශවයටම රටේ තියෙන සමහර නීතිරීතී පොදුයි. අන්න ඒ වගේ වෙලාවල්වලට රජයේ පිළිගැනීමක් නැතිකම නිසා අපි ගොඩක් අපහසුතාවයට පත්වෙලා තියෙනවා.

මොන වගේ අවස්ථාවලදී ද?

ප්‍රධානම දේ උපසම්පදා භික්ෂුණියට රජයේ හැඳුනුම්පතක් නිකුත් කරන්න එපා කියලා බෞද්ධ කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුවෙන් දැනුම් දීලා තියෙන එක. එහෙම නොදෙන්න වරද විදියට ඒ අය කියන්නේ අපි උපසම්පදා වෙලා වැඩි සීලයක් රකින එක. හැබැයි සිල්මාතාවන්ට හැඳුනුම්පත් නිකුත් කරලා අවශ්‍ය සියලු වරප්‍රසාද ලබා දීලා තියෙනවා. අපිට ඒ කිසිම වරප්‍රසාදයක් එපා. පුළුවන්නම් රට ඇතුළේ අනන්‍යතාවය තහවුරු කරගෙන හිරිහැරයක් නැතුව ජීවත්වෙන්න හැඳුනුම්පත විතරක් දෙන්න.

කවුරුහරි ඔබවහන්සේලාට අභියෝග කළොත්, නිවන් යන්න හැඳුනුම්පතකුත් ඕනෙද කියලා?

නිවන් යන්න නම් හැඳුනුම්පතක් ඕනේ නැහැ. ඒත් අර කලින් කිව්වා වගේ පාරේ බැහැලා යන්නයි, ආණ්ඩුවේ කන්තෝරුවලින් වැඩක් කරගන්නයි ගියාම හැඳුනුම්පතක් අරන් එන්න කියලා අනන්ත අප්‍රමාණ හරවලා එවලා තියෙනවා. අපේ මෙහෙණින්වහන්සේලාට හැඳුනුම්පතක් නැතුව ගිහි කාලේ බැංකුවල තැන්පත් කරපු මුදල් ගන්න, විභාගවලට මුණදෙන්න, ගිහි කාලේ රාජ්‍ය සේවයේ හිටපු අයගේ විශ්‍රාම වැටුප ගන්න විදියක් නැහැ. හැඳුනුම්පත නැතුව දඹදිව වන්දනා කරගන්න යන්න, විදේශ ගමන් බලපත්‍රයක්වත් හදාගන්න විදියක් නැහැ. කොටින්ම අපිට මේ රට ඇතුළේ අවලංගු කාසි වගේ සලකන්නේ.

අවසරයි මෙහෙණින් වහන්ස. ඔබවහන්සේලා ශාසනයට ඇතුළත් වීමේ මූලික අරමුණ සසර කෙටිකරගැනීම නම් ඇයි මේ භෞතික දේවල් නිසා ගැටලු ඇති කරගන්නේ?

අපිට භෞතික දේවල් එක්ක කිසිම ගැටීමක් නෑ. හැබැයි හැඳුනුම්පතක් කියන්නේ ගිහි පැවිදි හැමෝටම තමන්ගේ අනන්‍යතාවය තහවුරු කරන්න අවශ්‍ය දෙයක්.

ඔබවහන්සේ ඔය කියන විදියට උපසම්පදා වුණු කෙනෙකුට මුදල් පරිහරණය කිරීම කැපද?

අපේ මෙහෙණින්වහන්සේලා ගත කරන්නේ බොහොම අල්පේච්ඡ ජීවිතයක්. ඒ නිසා අපිට මුදල් අවශ්‍ය කරන්නේ නැහැ. අපේ සමහර මෙහෙණින්වහන්සේලා ගිහි කාලේ මහන්සියෙන් හරිහම්බ කරලා බැංකුවල ඉතුරු කරපු මුදල් නැවත ගන්න මහන්සි වෙන්නේ ඒ අයගේ පුද්ගලික පරිහරණයට නෙවෙයි. ඒ මුදල්වලින් ශාසනික සේවාවක් කරන්න පුළුවන් නිසා.

හොඳයි. ඒත් විභාගවලට ලියමින් අධ්‍යාපන සුදුසුකම් හදාගන්න එක ලෞකික ජීවිතයට අයිති එකක් නේද? ඒ දේවල් කරන්න අවශ්‍යනම් කෙනෙකුට ගිහි ජීවිතයේදී ඒකට කිසි බාධාවක් නැහැනේ. ඉතින් මේ පැවිදි ජීවිතයට ඇතුළත් වෙලා ඔබවහන්සෙලත් ඇයි මේ ගිහි ඇත්තෝ කරන දේවල්ම කරන්න හදන්නේ?

පළවැනි කාරණාව භික්ෂුවක් හෝ භික්ෂුණියක් වුණාහම අඩුතරමින් පාලි විෂයවත් හරියට ඉගෙනගෙන තියෙන්න ඕනෙ. මොකද අපිට කිසිම අධ්‍යාපනයක් නැතුව අපි කොහොමද අපේ ගෝලයෝ හරි පාරේ ගෙනියන්නේ? විශේෂයෙන්ම බුද්ධ ධර්මය ගැන කිසිම දැනුමක් නැතුව මනුස්සයෙකුට බණ පදයක්වත් නිවැරදිව දේශනා කරන්න පුළුවන්ද? අන්න ඒ නිසයි භික්ෂුවකට හෝ භික්ෂුණියකට යම්කිසි අධ්‍යාපන දැනුමක් ඕනෙ කරන්නේ. එහෙම නැතුව ගිහි උදවිය වගේ තනතුරු තානාන්තර අරන් ඉහළට යන්න නෙවෙයි.

ඊළඟ කාරණාව තමයි අපිටත් දඹදිව වන්දනාවේ ගිහින් දහම ගැන දැන ඉගෙනගන්න සහ ඒ දේවල් දැකබලාගන්න අවස්ථාවක් තියෙන්න ඕනේ. අපේ මෙහෙණින්වහන්සේලාගෙන් වැඩිහරියක් දෙනා මහණ වෙලා තියෙන්නේ ඉතාමත් පුංචි සන්ධියේ නිසා ඒ අයට ගිහිකාලේ ඒ අවස්ථාව ලැබිලා නැහැ.

නායක ස්වාමීන්වහන්සේලාගෙන් මේ ගැටලුව විසඳගන්න සහයෝගයක් ලැබෙන්නේ නැද්ද?

සමහර අතිපූජනීය ස්වාමීන් වහන්සේලාත් මේකට අකමැතියි. ගොඩක් වෙලාවට මේ භික්ෂුණී උපසම්පදා උත්සවය දඹුල්ලෙන් විතරක් පටන් අරගෙන අනිත් ස්වාමීන් වහන්සේලාට සිහිකැඳවීමක් නොකරපු එකත් මේ ගැටුමට හේතුවක්.

ඔබ වහන්සේ නොකියා කියන්නෙ මල්වතු අස්ගිරි පාර්ශවයේ මහනායක ස්වාමීන් වහන්සේලා මේකට විරුද්ධයි කියලද?

මං එහෙමම කියන්නෙ නැහැ. මොකද මල්වතු පාර්ශවයේ ගොඩක් තරුණ ස්වාමීන් වහන්සේලා මේකට විරුද්ධ නැහැ. අතලොස්සක් දෙනා තමයි අකමැති.

මෑතකදී පැවැත්වුණ ඔබවහන්සේලාගේ උපසම්පදා උත්සවය ගැනත් මතක් කරමුද?

ඒක ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ රන්ගිරිදඹුලු සියම් මහා නිකායේ රන්ගිරිදඹුලු විහාර පාර්ශව සංඝ සභාවේ භික්ෂුණී ඒකකයක් හැටියට. මෙහි භික්ෂුණී ශාසන බලමණ්ඩල සභාපතිත්වය දරන්නේ අතිපූජ්‍ය ඉණාමලුවේ සිරිසුමංගල මහනායක ස්වාමීන්වහන්සේ. 1998 අවුරුද්දේ ඉඳලා තමයි අපි මේ උත්සවය ආරම්භ කළේ. එදා ඉඳන් මේ වෙනකොට අපි උපසම්පදා උත්සව 30කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් පවත්වලා මෙහෙණින්වහන්සේලා 2500කට ආසන්න පිරිසකට උපසම්පදාව ලබා දීලා තියෙනවා. මුල්ම කාලේ අවුරුද්දකට හතර වතාවක් විතර මේ උත්සවය පවත්වන්න කටයුතු කළා. නමුත් මේ වෙනකොට ඒක වාර්ෂිකව උත්සවයකට සීමා කරලා තියෙනවා.

උපසම්පදාවට භික්ෂුණීන් වහන්සේලාට කැඳවීම් කරන්නේ කොහොමද?

ඕනම භික්ෂුණියකට දඹුල්ලට ආව පමණින් උපසම්පදාව ලබාගන්න බැහැ. ඒකට අපි අනුගමනය කරන ක්‍රියාපටිපාටියක් සහ ඒ වෙනුවෙන් උන්වහන්සේලා සපුරන්න ඕන සුදුසුකම් ප්‍රමාණයකුත් තියෙනවා.

ඒ ක්‍රමවේදය සහ සුදුසුකම් මොනවාද ?

ඒ වෙනුවෙන් කටයුතු කරන්න දිස්ත්‍රික් මට්ටමින් රට පුරාම භික්ෂුණී ශාසන බලමණ්ඩල සංවිධාන තියෙනවා. ඒ සංවිධානවල නිලධාරින්ගේ අධීක්ෂණය යටතේ මූලික ධර්ම පරීක්ෂණයක් පවත්වලායි උන්වහන්සේලාව උපසම්පදාවට තෝරගන්නෙ. එතැනදී උන්වහන්සේලාගේ ධර්මාවබෝධය, අධ්‍යාපන මට්ටම සහ යහපත් මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ගැනත් හොඳින් කරුණු අධීක්ෂණය කරනවා. ඊටපස්සෙ දිස්ත්‍රික් සංවිධානවලින් නම් කරලා එවන මෙහෙණින්වහන්සේලාව තවදුරටත් උපසම්පදාවට සුදුසුද නැද්ද කියලා සංඝ සභාවත් තීරණය කරන්න ඕනේ. අවසානයේදී එතැනින් තෝරගන්න පිරිසට සංඝ සභාවේ ප්‍රධානත්වයෙන් භික්ෂුණී අධ්‍යාපන පීඨයේදී ධර්ම විනය පිළිබඳව මාස තුනක නේවාසික පාඨමාලාවක් ලබලා දීලා තමයි උපසම්පදා කරන්නේ.

■ ලිහිණි මධුෂිකා

2023.08.16 ධරණී පුවත්පතේ පළවූ කූපනය පුරවා එවා විදුලි බිලෙන් නිදහස් වූ ජයග්‍රාහකයෝ

01 .H.මනෝජ් රුවන් හඳවල
නො.384, මීහිටිය, මල්වල, රත්නපුර.

02. A.සිරියාවතී
12/12, එක්සත් මාවත, දෙපානම, පන්නිපිටිය.

03. විජේසූරිය ආරච්චිලාගේ ගාමිණී විජේසූරිය
දඹගහවෙල, ඇඹිබැව්ල, පල්ලේබැද්ද.

04. ජෝෂප් විල්සන් අයේෂා දිසන්ති
නො.53/6B, පස්සර පාර, ජයගම, බදුල්ල.

05. වර්ණසූරිය පටබැඳිගේ රශ්මි නවෝදා
නො.360, තුර්කි ගම්මානය, මිදිගම.

06. කේ.කේ.පී.ජී. විරන්ද ගාමිණී
වේවැල්තලාව, බගතුළුව, ගිනිගත්හේන.

07. බලපිටිය ලියනගේ ගුණවතී
1/23 C, වාවින්න, පරගහකැලේ.

08. කොඩිප්පිලි ආරච්චිගේ කරුණාසිරි අබේවර්ධන
කුඹුරුහේන පාර, අත්වැල්තොට, මොරපිටිය.

09. දියෝගු බඩතුරුගේ සිරිසේන
අංක. 100, මැදවත්ත, හංවැල්ල, බදුල්ල.

10. M.P.කරුණාරත්න
නො.110 සී 4, වෙදහංදිය, කිතුල්වල, මීරිගම.

11. කිරිහට්ටි ආරච්චිලාගේ සරත් ගාමිණී
වේරහැර, යක්විල

12. W.A.වදුලාල් පත්ම කුමාර විජේසූරිය
593, කැන්දලියද්ද පාළුව, රාගම.

13. කාරියවසම් හපුතන්ත්‍රීගේ හේමමාලා ශිරෝමි කාරියවසම්
නො.41/1A, හිප්පල, තලාතුඔය.

14. නයෝමි තනුජා ලියනගේ
වැකඩවත්ත, කැටන්විල, මලිදුව, අකුරැස්ස.

15. ඩබ්ලිව්.පී.අංජලී ඉමල්කා පියසිරි
බලවල කු., බෝපිටිය.

16. කුඩා ගමරාලලාගේ අනෝමා ප්‍රියදර්ශනී
D 40/3, ගෝණාරඹ, අම්පාගල.

17. වීරකෝන් මුදියන්සේලාගේ සේනාරත්න
නො.99, ගල්වල පාර, පොල්ගොල්ල.

18. ඕපනායක මුදියන්සේලාගේ ඩේසි කැලිස්ටා හාමි
නො.253/I, රන්කෙත් මාවත, වෙන්නප්පුව.

19. සමරකෝන් මුදියන්සේලාගේ තුෂාරි මැණිකේ
පොළ පාර, ඉහළගම, නගගහපාර, නොච්චියාගම.

20. රණසිංහ ආරච්චිලාගේ ශ්‍රියානි මුතුලතා
සිංහ සෙවන, අබේපුස්ස, වරකාපොල.

21. A.A. රෝහිණී මල්ලිකා පෙරේරා
467/1, වරාගොඩ පාර, කැලණිය.

22. M.ඇසිලින් නෝනා
නො.185/11, පට්ටිවිල, ගෝනවල, කැලණිය.

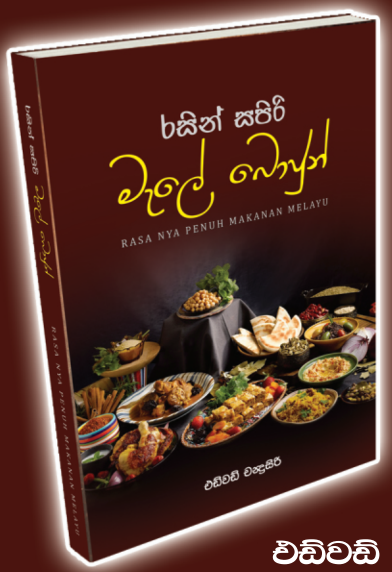
23. ඒ.ඒ.තිලකරත්න
දූලියද්ද, දාරළුව (වයඹ)

24. එම්.කේ.විජය ප්‍රේමානන්ද
දර්ශන ස්ටෝර්ස්, දිගදුර, බලංගොඩ.

25. M.K.ගලප්පත්ති
නො.08.රොස්වුඩ්වත්ත, හපුගල, වක්වැල්ල.

26. W.A.කාංචනා ලක්මාලි ප්‍රේමරත්න
J/1/79/A, රත්නපුර පාර, නිවිතිගල.

ඔබගේ විදුලි බිල අප විසින් ගෙවන ලද බව තහවුරු කරන රිසිට්පතක් ඉදිරි සතියේ දිනෙක වට්ස්ඇප් මඟින් ලැබීමට සලස්වනු ඇත.



සැප්තැම්බර්
02
සෙනසුරාදා
සවස 3.30 ට

එඩ්වඩ් චන්ද්‍රසිරි රචිත
රසින් සපිරි
මැලේ බොජුන්
RASA NYA PENUH MAKANAN MELAYU

මැලේ කෑම විෂයෙහි ලියැවුණු
ප්‍රථම සිංහල ග්‍රන්ථය ජනගත කිරීමේ උළෙල
මහජන පුස්තකාල ශ්‍රවණාගාරයේදී
මුඛ්‍ය දේශනය දේශබන්දු ආචාර්ය පබිලිස් සිල්වා
ඒ සඳහා ඔබ සැමට ගෞරවනීය ආරාධනා !

ඇඳුම් මැසීමේ පන්ති
බ්ලොක් නොමැතිව
ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයක අයට පාඨමාලාව විවෘතයි.
★ පාඨමාලා 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 වාරික ගෙවිය යුතුවේ.
★ පාඨමාලා අවසානයේ ඩිප්ලෝමා සහතික පත් ප්‍රදානයක්.
සියළුම කාන්තා සහ ළමා ඇඳුම්, පිරිමි ඇඳුම් යනාදී කොටස් 100 කට අධිකව මෝස්තරද සහිතව මාස 07 තුළ අංගසම්පූර්ණව ඉගැන්වේ. සියළුම සාරි බ්ලවුස් ද අන්තර්ගත වේ.
පළමු දින සම්පූර්ණයෙන්ම නොමිලේ
පංතියට පැමිණෙන අයගේම විවිධ ශරීර මිමි භාවිතා කර රෙදි කපා සෑම පංති දිනකම මැෂිමේ මසා අන්දවා අවබෝධයට ලක් කෙරේ.
පංතිය පිළිබඳ වෙනත් තොරතුරු අවශ්‍ය නම් Janaki Sarojani නමින් facebook වෙත පිවිසෙන්න
ජානකී සරෝජනී 2023

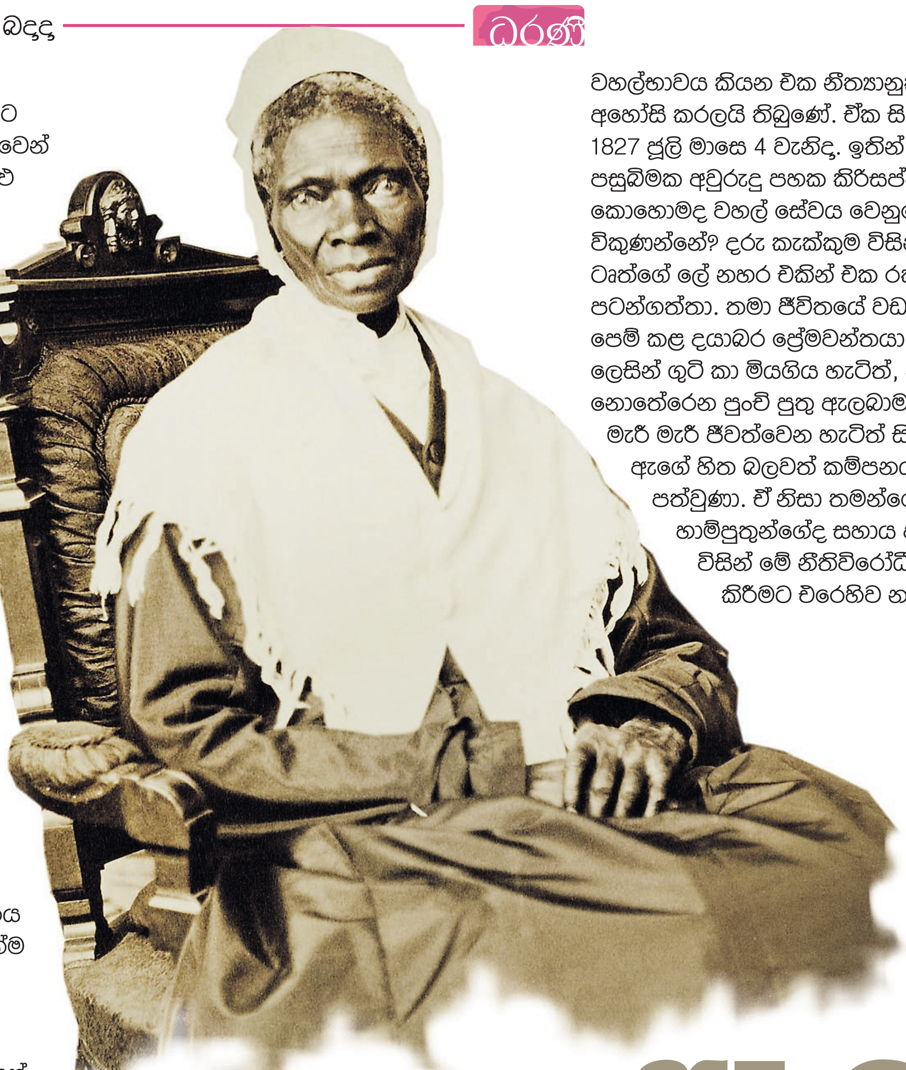
කුරුණෑගල	විද්‍යාලෝක	සැප් : 06, සැප් :13, බදාදා : උදේ 09.00 - 11.30 කනයාරාම පාර, කුරුණෑගල පොලිසිය අසල මාර්ගය.
නිට්ටඹුව	අරුණ	සැප් : 06, සැප් :13, බදාදා : සවස 02.30 - 05.00 නිහාල් ෆැෂන් අලුත් බිල්ඩිම අසල, නුවර පාර.
මාතර	ප්‍රින්ස් කොලේජ්	සැප් : 07, සැප් :14, බ්‍රහස් : උදේ 09.00 - 11.30 නූපේ හංදිය, අකුරැස්ස පාර ආරම්භ වන ස්ථානයේ, (කලර් ලයිට් අසල)
ගාල්ල	ඔසිප්කා	සැප් : 07, සැප් :14, බ්‍රහස් : සවස 02.00 - 04.30 හැව්ලොක් පාර (පුණ්‍යසාර පිරිවෙන ඉදිරිපිට)
මීගමුව	සිග්මා	සැප් : 08, සැප් :15, සිකු : උදේ 09.00 - 11.30 තලාදූව පාර, මීගමුව ප්‍රධාන බස් නැවතුම්පළ පිටුපස. A - One ඉදිරිපිට.
ගම්පහ	මොන්ටානා	සැප් : 08, සැප් :15, සිකු : සවස 02.00 - 04.30 වීර පටුමග, ජා-ඇල පාර, ගම්පහ (මොන්ටානා සිසුර ශාලාව)
කිරිබත්ගොඩ	වාසිටි	සැප් : 09, සැප් :16, සෙන. : උදේ 09.00 - 11.30 නුවර පාර, තිලකවර්ධන අසල (ආර්පිකෝ සුපර් සෙන්ටර් ඉදිරිපිට)
නුගේගොඩ	රොටරි	සැප් : 09, සැප් :16, සෙන. : සවස 02.00 - 04.30 සරසවි පොත්හල අසල මාර්ගය (සමුද්‍රදේවි බාලිකාව අසල)
මහරගම	මින්කා	සැප් : 10, සැප් :17, ඉරිදා : උදේ 09.00 - 11.30 ඇල්හේන පාර, (wish රෝහල අසල) හයිලෙවල් පාර සිට මීටර් 50 කි.
මහනුවර	යොවුන්	සැප් : 12, සැප් :19, අඟහ : උදේ 09.00 - 11.30 පේරාදෙණිය පාර, කැන්ඩි කොන්වන්ට් විදුහල ඉදිරිපිට.

වෙනත් තොරතුරු අවශ්‍ය නම් පුවත් පතේ නම සටහන් කර 0753 774 774 අංකයට WhatsApp පණිවිඩයක් ලබා දෙන්න.
072 6 410 440

දරු දුකට නඩු කියා ඈ ඉතිහාසෙට ගියා

ඇමරිකාවේ සුදු මහත්තයෙකුට එරෙහිව නඩු කියලා ඒ නඩුවෙන් ජයග්‍රහණය කරපු පළමු කළු ජාතික මහත්මියයි අද ලිපියේ කතා නායිකාව බවට පත්වෙන්නේ. ඇගේ නම තමයි සෝජනර් ටෘත්. (Sojourner Truth). සෝජනර් ටෘත් කියලා කියන්නේ පස්සේ කාලෙකදී ඇය විසින් තබාගත් නම මිසක් ඇගේ උපන් නම නම් නෙවෙයි. ‘ඉසබෙල්’ හෝ ‘බෙල්’ තමයි ඇගේ මුල් නම වෙලා තියෙන්නේ.

ටෘත් ඉපදුණු දවසක් ගැන හරියටම සඳහනක් නෑ. නමුත් ඇය පිළිබඳව ඇති තොරතුරුවලට අනුව ඇය ඉපදුණේ 1797 - 1897 අතර කාලයේ බවයි විශ්වාස කරන්නේ. ඇමරිකාවේ සුදු මහත්වරුන්ට සහ සුදු නෝනලාට පරගැතිකම් කරන වහල් පවුලක වහල් දෙමව්පියන් දෙදෙනෙකුට දුවයි ඇය පළමු වර ඉපදුණේ. නමුත් පස්සේ කාලෙක ඒ වහල්බවින් මිදිලා ලෝකයේම අවධානය දිනාගත්තු සමාජ ක්‍රියාකාරිනියක වගේම දක්ෂ කථිකයෙකු ලෙසත් ඇය දෙවන වර ඉපදුණා. ඒක සිද්ධ වුණේ මෙන්න මෙහෙමයි.



සෝජනර් ටෘත්

ඇගේ පවුලේ සහෝදර සහෝදරියන් 12 දෙනෙක් හිටියා. නිවේයෝර්ක් නගරයේ තිබුණු එක්තරා වත්තක (Estate) තමයි මේ වහල් පවුල ජීවත් වුණේ. අනෙක් හැම එස්ටේට් එකකම වගේ මේ එස්ටේට් එකෙත් වහල් සේවකයින්ගෙන් වැඩ ගැනීම සඳහා වහල් හිමිකරුවෙක් හිටියා. ඔහු තමයි ලන්දේසි ජාතික චාල්ස් හාඩන්බර්ග්. 1806දී චාල්ස් හාඩන්බර්ග් මියයනකොට අපේ කතානායිකාවගේ වයස හරියටම අවුරුදු නවයයි. ඊටපස්සේ මේ පුංචි කෙල්ලව ඇමරිකානු ඩොලර් 100කට තවත් වහල් හිමිකරුවෙකුට අලෙවි කෙරුණා. ඒ අලුත් වහල් හිමිකරු වුණු ජෝන් නීලිගෙන් මේ දැරිවිට හරියට අඩන්තේට්ටම් සිද්ධ වුණා.

එක්කෙනෙක් දෙන්නෙක් අතරනම් බැරියැ! මේ විදියට වහල් හිමිකරුවන් කිහිපදෙනෙකු අතර අලෙවි වුණාට පස්සේ අවසානයේ ඇය විකිණුනේ නිවේයෝර්ක් නගරයේ ඉඳපු ජෝන් ඩුමොන්ට් කියන වහල් හාම්පුතාගේ අතට. හැබැයි ඉතින් ඩුමොන්ට්ගේ නෝනා මහත්තයගෙන් වදහිංසා පැමිණුනත්, පෙර සිටි වහල් හිමිකරුවන්ට සාපේක්ෂව ඩුමොන්ට්ගෙන් ඇයට යම් සහනයක් නොලැබුණාම නෙවෙයි.

ඔහොම ඉන්නකොට 1815 අවුරුද්දේ ටෘත්ගේ ජීවිතේට සිකුරා එබිකම් කරන්න පටන්ගත්තා. වහල්කම් කළත් ප්‍රේමයේ නාමයෙන් දුවපු ලේ නහර අස්සෙ රොබට් ඇවිල්ලා නතර වුණේ එහි ප්‍රතිඵලයක් විදියට. රොබට් කියන්නේ ඒ අසල තිබුණු ගොවිපොළක සේවය කරපු තවත් වහල් සේවකයෙක්. හැබැයි ඉතින් එතැන පුංචි පරහකුත් තිබුණා. ඒ තමයි රොබට්ගේ හිමිකරු වුණු චාල්ස් කේෂන් විසින් ඔහුගේ වහල් සේවකයින්ට ප්‍රේම සම්බන්ධතා ඇතිකරගැනීම දැඩි ලෙස තහනම් කරලා තිබුණා. ඒත් කේෂන්ගේ ඇස්වලට වැලි ගහලා මේ දෙන්නා කොහොම කොහොමහරි මුණගැහුනා. එහෙම මුණගැහුණු එක දවසක අවාසනාවකට වගේ මේ ජෝඩුව කේෂන්ගේ අතටම අහුවුණා. ඉතින් මොකද දන්නවද වුණේ? කේෂන් මේ අහිංසක ප්‍රේමවන්තයාට හරියට උන්මත්තකයෙකු ලෙසින් පහර දුන්නා. ඒ පහරදීම කොච්චර දරුණුද කියනවනම් ටෘත්ගේ හිතේ සදාකාලික මතකයක් පමණක් ඉතිරි කරමින් රොබට් යන්නම ගියා.

තම පෙම්වතාගේ ඒ අවාසනාවන්ත වියෝගයම වෙන්නත් පුළුවන් පස්සේ කාලෙක වහල්බවට එරෙහි සටන අරඹන්න ටෘත්ට හේතුව වෙන්න ඇත්තෙත්. කොහොම නමුත් ඒ සිදුවීමෙන් පස්සේ තමාට වඩා විසි අවුරුද්දකින් වැඩිමල් තෝමස් නමැති වහලෙකු සමඟ විවාහ වෙන්න ඇයට නියම වුණා. ඒ වෙනකොටත් පියා රොබට් ද නැත්නම් ඩුමොන්ට් ද කියලා හරියටම දන්නේ නැති තමන්ගේම දරුවෙකුත් එක්ක ඇයට තෝමස්ගේ දරුවන් හතරදෙනෙක් භාරගන්න සිද්ධ වුණා.

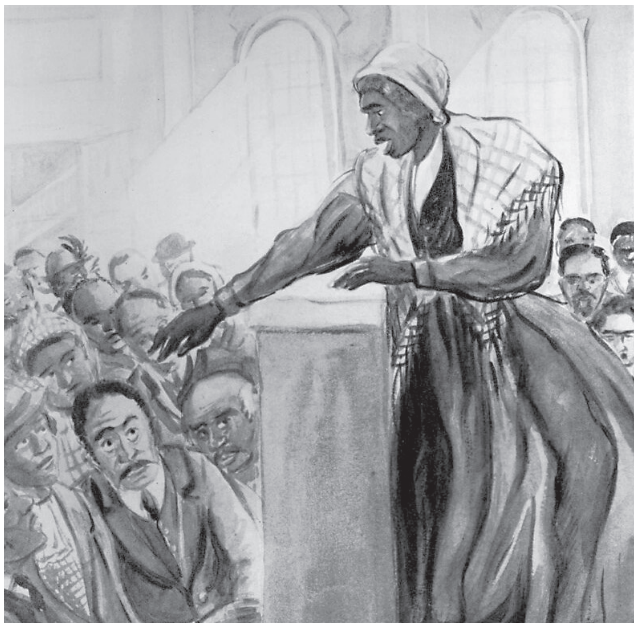
1979 කියන්නේ වහල්භාවය අහෝසි කිරීම වෙනුවෙන් යම් යම් පියවර ගැනුණු කාලයක්. ඇත්තටම කිව්වොත් ඇමරිකාවේ අනෙක් නගරවලට වඩා නිවේයෝක් නගරය ඒ වෙනුවෙන් ඉදිරිගාමී මාවතකට ප්‍රවේශ වෙලයි හිටියේ.

ඉතින් ඒ විදියට වහල් බව අහෝසි කිරීම සම්බන්ධව කොළ පාට එළි දැල්වෙමින් තිබුණු කාලෙක ටෘත්, ඇගේ ස්වාමියා වුණු ඩුමොන්ට්ගෙන් නිදහස පතා ඉල්ලීමක් කළා. නමුත් ඒ ඉල්ලීම ප්‍රතික්ෂේප වුණා මිසක් බලාපොරොත්තු වුණු නිදහස ලැබුණේ නෑ. ඒ නිසා ඇය 1826 අවුරුද්දේ එක දවසක ඩුමොන්ට්ගේ ග්‍රහණයෙන් මිදිලා පැදුරටත් නොකියා යන්න ගියා. තනියම නෙවෙයි තමන්ගේ සිඟිති දියනිය සොෆියාවත් අරගෙන. එහෙම ගිහින් වෙනත් නිවෙසක ගෘහස්ථ සේවිකාවක් විදියට රැකියාවක් කරන්න පටන්ගත්තා.

ඔහොම ඉන්නකොට ඇයට දැනගන්න ලැබුණා තමන්ගේ පස් හැවිරිදි පුංචි පුතු පීටර්ව වහල් සේවය තදින්ම ක්‍රියාත්මක වුණු ඇලබාමා ප්‍රාන්තයට ඩුමොන්ට් විසින් අලෙවි කර ඇති බව. ඒ වෙනකොට වහල්භාවය කියන එක නීත්‍යානුකූලව අහෝසි කරලයි තිබුණේ. ඒක සිද්ධ වුණේ 1827 ජූලි මාසෙ 4 වැනිදා. ඉතින් එවැනි පසුබිමක අවුරුදු පහක කිරිසප්පයෙක් කොහොමද වහල් සේවය වෙනුවෙන් විකුණන්නේ? දරු කැක්කුම විසින් ටෘත්ගේ ලේ නහර එකින් එක රත් කරන්න පටන්ගත්තා. තමා ජීවිතයේ වඩාත්ම පෙම් කළ දයාබර ප්‍රේමවන්තයා වහලෙකු ලෙසින් ගුටි කා මියගිය හැටිත්, කිසිවක් නොතේරෙන පුංචි පුතු ඇලබාමා ප්‍රාන්තයේ මැරී මැරී ජීවත්වෙන හැටිත් සිහිවෙද්දී ඇගේ හිත බලවත් කම්පනයකට පත්වුණා. ඒ නිසා තමන්ගේ නව හාම්පුතුන්ගේද සහාය ඇතිව ටෘත් විසින් මේ නීතිවිරෝධී අලෙවි කිරීමට එරෙහිව නඩු මාර්ගයට බැස්සා. සත්‍යය ජයග්‍රහණය කරමින් ඇය ඩුමොන්ට්ට එරෙහි නඩුවෙන් ජයගත්තා. එහි ප්‍රතිඵලයක් විදියට පස් හැවිරිදි පීටර් ඇලබාමා ප්‍රාන්තයේ සිට නැවත ගෙන්වා ගත්තත් ඒ වෙනකොටත් ඔහු දරුණු ලෙස වධ හිංසාවලට ලක්වෙලයි හිටියේ. කොහොම නමුත් ටෘත්ව දිනවා ඩුමොන්ට් පරාජයට පත්වූ මේ නඩුව ඇමරිකානු ඉතිහාසයේ මතක හිටින නඩුවක් ලෙසින් එදා ඉතිහාසගත වුණා. ඒ වෙන කාරණාවක් නිසා නෙවෙයි, සුදු මිනිසෙකුට එරෙහිව කළු ගැහැනියක් නඩුවකින් ජයග්‍රහණය කළ පළමු අවස්ථාව එය නිසා.

ඉන්පස්සේ මේ නිර්භීත කළු ගැහැනිය, සිවිල් අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් විතරක් නෙවෙයි කාන්තා අයිතීන් සුරැකීම, ආගමික නිදහස, බන්ධනාගාර ප්‍රතිසංස්කරණ වැනි විෂයයන්වලදීත් පෙරමුණ ගත් කාන්තාවක් බවට පත්වුණා. 1850 කියලා කියන්නේ පොදු මහජන ඇමතීම්වලට (Public Speaking) ප්‍රමුඛ තැනක් හිමිවෙලා තිබුණු කාලයක්. මොකද ඒ කාලේ තොරතුරු හුවමාරු කරගන්න සහ සිදුවෙමින් පවතින දේ ගැන දැනුවත් වෙන්න අද වගේ රේඩියෝ හෝ නව මාධ්‍ය තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා මහජන රැස්වීම්වල හරි හරියට කතා කරන කථිකයෝ බවට එහෙමත් නැත්නම් Public Speakersලා බවට පත්වෙලා හිටියේ සුදු මහත්වරු. එතැනදිත් මේ කළු ගැහැනිය ඔවුන්ට අභියෝගයක් බවට පත්වුණා. ඒකට හේතුව තමයි අඩි 6කින් යුක්ත සිත් ඇදගන්නා සුළු පෞරුෂයකින් යුත් ටෘත් ඇයටම ආවේණික වුණු වාග් විලාශයකින් ජනතාව ග්‍රහණය කරගෙන තිබීම. ලියන්න කියවන්න තරම් සාක්ෂරතාවයක් නැති වුණාත් කටට ආපු වචනවලින් නිදිගත් ජාතියක් අවදි කරවන්න ඇයට පුළුවන් වුණා.

කේෂන් මේ අහිංසක ප්‍රේමවන්තයාට හරියට උන්මත්තකයෙකු ලෙසින් පහර දුන්නා. ඒ පහරදීම කොච්චර දරුණුද කියනවනම් ටෘත්ගේ හිතේ සදාකාලික මතකයක් පමණක් ඉතිරි කරමින් රොබට් යන්නම ගියා



කොහොමහරි තවත් සමාජ සේවා කටයුතු රාශියකටම ක්‍රියාකාරී ලෙස සම්බන්ධ වුණු ඇය 1883 නොවැම්බර් මාසේ මියගියා. එතකොට ඇගේ වයස අවුරුදු 87ක්.

ඇය මියගියාටත් පස්සේ 2014 අවුරුද්දේ ‘වඩාත් වැදගත් ඇමරිකානුවන් 100 දෙනා’ ඇතුළත් ස්මිත්සෝනියන් ලැයිස්තුවටත් ඇගේ නම එකතු වුණා.

■ සුරේෂ් විදානගමගේ

ආදරවන්තයා අතුරුදන්!

නන්දනීට ෆේස්බුක් රික්වෙස්ට් එකක් ඇවිල්ලා. ඒක වෙනදා එන request වගේ නෙවෙයි. ඔහුගේ නම 'Jonathan Davidson'.

ඇත්තමයි. ඒ ෆොටෝ එක දැක්කහම නන්දනීගේ හිත ඇදිලා ගියා. බොහොම කඩවසම් පෙනුමැති තරුණයෙක්. ඔහු සැරසිලා ඉන්නෙ සුදු පාට කෝට් එකකින්. ඉතින් ඇය ඔහුගේ profile එක දිහා තවත් උනන්දුවෙන් බැලුවා.

"මොනවා ඩොක්ටර් කෙනෙක්!!" ඇයට කියවුණා.

"ඔස්ට්‍රේලියාවෙ ඩොක්ටර් කෙනෙක් ඇයි මට රික්වෙස්ට් එකක් දාලා තියෙන්නේ?"

ඇය ඇයගෙන්ම අහගත්තා.

ඔහු බොහොම වැදගත් විදියට ඔහුගේ පළවැනි කෙටි පණිවිඩය නන්දනීට එව්වේ. එහි තිබුණේ නන්දනීව හඳුනාගන්න ලැබීම ඔහුගේ සතුටට කාරණාවක් බවයි. නන්දනී එයට පිළිතුරු යැව්වා. මේ අමුතු මිතුරා ගැන නන්දනී තමන්ගේ නංගි එක්ක කිව්වහම නංගි කිව්වේ

"ෂා මරුනෙ අක්කේ චැට් කරලා ඉංග්‍රීසි ටික හදගන්නත් පුළුවන්නේ" කියලා.

ඒ කතාව ඇත්ත කියල නන්දනීටත් හිතුණා. පිටරට මිනිස්සු ඉංග්‍රීසි අකුරක් දෙකක් වැරදුණා කියලා හිනාවෙන්නේ නැහැනේ. අන්න එහෙමයි නන්දනී සහ මේ ඔස්ට්‍රේලියානු දෙස්තර මහතා අතර මිත්‍රත්වය පටන්ගත්තේ.

ඔහු හරිම වෙනස් කෙනෙක්. බොහොම සැලකිලිමත් සහ මහත්මා ගතිගුණවලින් සපිරි කෙනෙක්.

"අපේ රටේ මිනිස්සු වගේ නෙවේ. කොච්චර වැදගත්ද?" නන්දනී ඔහු එවපු කෙටි පණිවිඩ පෙන්න පෙන්නා නංගි එක්ක කිව්වා.

"මගේ මස්සිනා පිටරටකින් මුණගැහෙයි කියලා කවුද හිතුවේ?" නන්දනීගේ නංගි නන්දනීට විහිලු කළා.

"පිස්සු කියවන්න එපා. මෙයා වැදගත් කෙනෙක්. කවදාවත් වැරදි දෙයක් මට කියලා නැහැ." නන්දනී නංගිට කිව්වේ සැරෙන්.

"ඔයා මොනවද හිතන්නේ සුදු කළු බේදය ගැන?" දවසක් දෙස්තර මහත්තයා එහෙම ඇහුවා.

"ඔයාලගේ රටවල්වල නම් ඒ බේදය තදින්ම තියෙනවා නේද? මම නම් ඒක අනුමත කරන්නේ නැහැ." නන්දනී කිව්වා.

"අපේ රටේ? අපොයි නැහැ. කවුද නන්දනීට ඔය බොරුව කිව්වේ? අපි කළු හම තියෙනවා කියලා මිනිස්සුන්ව කොන් කරන්නේ නැහැ." ඔහු කිව්වා.

"ඇමරිකාවේ නිවුස්වල ඔය වගේ ප්‍රශ්න ඇතිවුණ අවස්ථා මම දැක්කා. ඒකයි මම එහෙම උපකල්පනය කළේ. සුදු හම තියෙන අය කළු හම තියෙන අයට වෛර කරනවා කියලා."

"මොන පිස්සුද?" ඔහු ඇහුවා.

දෙදෙනාගේ මිතුදම ඉදිරියට ගලාගෙන ගියා.

"ඒක නෙවෙයි නන්දනී. ඔයාට බැරිද ඔයාලගේ බුදුදහම ගැන මට කෙටියෙන් කියන්න?" දෙස්තර මහත්තයා අහද්දී නන්දනීට සතුටු හිතුණා. නන්දනී දවස් ගාණක් තිස්සේ බුදුදහමේ කරුණු සරලව ඔහුට කියා දුන්නා.

"ඔයා මට මේ කියලා දීපු දේවල් මට ගොඩක් වටිනවා නන්දනී. මම බුදුදහම ගැන උනන්දු නිසා පොත්පත් මිලදී ගත්තත කියවන්න වෙලාවක් ලැබුණේ නැහැ. ඔයාට ගොඩක් ස්තූතියි." ඔහු අවසානයේ නන්දනීට ස්තූති කළා.

ඉඳහිට ඔහු තමන්ගේ සෙල්ෆි නන්දනීට එවන්නත් අමතක කළේ නැහැ.

"මේ මම හොස්පිටල් එකට යන ගමන්."

"මේ මම ඩිනර් එක ගන්න ආපු ගමන්."

ඔහු කියද්දී නන්දනී ඒවා නංගීටත් පෙන්නුවා.

"මනුස්සයා නම් ඔයා ගැන උනන්දුවෙන් වගේ අක්කේ." නංගී කියද්දී නන්දනී ඉස්සෙල්ලා වගේ නංගිට දෙස් කිව්වේ නැහැ. ඒ වචනයෙන් විස්තර කරන්න බැරි අමුතු මිහිරියාවකින් නන්දනීගේ හිත පිරෙන්න පටන් අරන් තිබුණු නිසා.

"මම ඊළඟ නත්තල් නිවාඩුවට ඔයාව බලන්න ලංකාවට එනවා." දවසක් ඔහු කිව්වම නන්දනී සතුටින් උඩ පැන්නා.

"දෙසැම්බර් වෙන්න තව මාස 5ක්ම තියෙනවනේ." ඊට පස්සේ නන්දනී කළේ ඔහු එනකම් දින ගණන් කරන්න පටන්ගත්තු එක.

"දෙසැම්බර් වෙනකම් ඉන්න බැහැ. ඊට කලින් මම ඔයාට තෑගි ටිකක් එවන්න කල්පනා කළා." දවසක් ඔහු එහෙම කියලා පින්තූර වගයක් එවලා තිබ්බා. ඒ පින්තූර දැක්කම නන්දනීගේ ඇස් උඩ ගියා.

ලැප්ටොප් එකක්, ටැබ් එකක්, ජංගම දුරකතන දෙකක්, රත්තරන් පාට ලස්සන පෙන්ඩන්ට් කිහිපයක් සහ පොත් කිහිපයක් ඒ පින්තූරයේ තිබුණා.

"දෙසැම්බර් වෙනකම් ඉන්න බැහැ. ඊට කලින් මම ඔයාට තෑගි ටිකක් එවන්න කල්පනා කළා." දවසක් ඔහු එහෙම කියලා පින්තූර වගයක් එවලා තිබ්බා. ඒ පින්තූර දැක්කම නන්දනීගේ ඇස් උඩ ගියා. ලැප්ටොප් එකක්, ටැබ් එකක්, ජංගම දුරකතන දෙකක්, රත්තරන් පාට ලස්සන පෙන්ඩන්ට් කිහිපයක් සහ පොත් කිහිපයක් ඒ පින්තූරයේ තිබුණා.

"අනේ මේ මොකද මේ? ඇයි මේ?" නන්දනී ඇහුවේ කලබලයෙන්.

"මගේ ආදායමට අනුව මේ හැමදේටම ගියේ පොඩි ගාණක්. මම මේ ටික හවසට කුරියර් එකට භාර දෙනවා." ඔහු කිව්වා.

නන්දනී නංගි එක්ක මේ ගැන කතා කළේ හිතේ කලබලයෙන්.

"ඇයි එයා මෙහෙම තෑගි එවන්නේ? මම කොහොමද මේ ණය බේරන්නේ?" නන්දනී දිගින් දිගටම අහද්දී නංගි හිනාවුණේ සතුටින්.

"එයා ඇත්තටම ඔයාට ආදරෙයි අක්කා. මෙහෙමයි. එයා තරම් අපිට වියදම් කරන්න බැහැනේ. එයා මෙහෙ ආවම අපි හොඳට සලකමු. කෑම රසට හදලා දෙමු. ලස්සන තැන් බලන්න අපි එක්කගෙන යමු." නංගි කියද්දී නන්දනීගේ හිත හැදුණා.

සති කීපයක් යද්දී නන්දනීට නොදන්නා කෙනෙක්ගෙන් ඇමතුමක් ආවා.

"මිස් නන්දනී, මිස්ට පිටරටින් තෑගි පාර්සල් එකක් ඇවිත් තියෙනවා. හැබැයි කුරියර් ගාස්තු ගෙවලා තියෙන්නේ ඩොලර් කීපයක් අඩුවෙන්. ඒ ඩොලර් ප්‍රමාණය ලංකාවේ මුදලින් 89,000ක්. මිස් මේ ගාණ අපිට බැර කළොත් අපිට අදම මේ පාර්සලය මිස්ගේ අතට ලැබෙන්න සලස්වන්න පුළුවන්."

නන්දනී වහාම කළේ මේ බව ඔහුට දන්වපු එක.

"අයියෝ මම ගෙවලා තියෙන්නේ අඩුවෙන්ද? මම හිතුවේ කුරියර් ගාස්තුව හරි කියලා. අපි මෙහෙම කරමු. මම ලැප්ටොප් මැද්දේ දාලා ඔයාට මුදල් නෝට්ටු කීපයක් කොහොමත් එව්වා. ඒ නිසා මේ අඩු ගාණ ගෙවලා ඔයා පාර්සලය ගෙදරට ගෙන්වා ගන්න. සමාවෙන්න කුරියර් ගාස්තුව බාගෙට ගෙවලා ඔයාට කරදරයක් වුණාට." ඔහු කියද්දී නන්දනීගේ සැකය දුරු වුණා.

නන්දනී ඇයට ඇමතුම ආපු අංකයටම ආයේ ඇමතුමක් ගත්තා.

"මම අඩු මුදල ගෙවන්නම්. කොහොමද ඒ ගාණ ඔයාලට මම දෙන්නේ?" ඇය ඇහුවා.

"මිස් මේ ගිණුම් අංකය ලියා ගන්න. මුදල බැර කරලා අපිට ආයෙමත් කෝල් කරන්න."

ඒකට එකඟ වුණු නන්දනී ඉක්මනටම බැංකුවට දිව්වා. මාසයකට ලැබෙන 25,000 වැටුපෙන් 1000, 2000 ඉතුරු කරපු පොතෙන් 89,000 අරගෙන කලින් කියපු ගිණුම් අංකයට බැර කළා. ඊටත් පස්සේ අර අංකයට ඇමතුමක් ගත්තා.

"මම සල්ලි ටික දැම්මා." නන්දනී කිව්වා.

"හොඳයි මිස්. අපි අද හවස 4 වෙද්දී මිස්ගේ අතට පාර්සලය ලැබෙන්න සලස්වන්නම්." අනෙක් පසින් කියවුණා.

සතුටින් ගෙදර ආපු නන්දනී ෆේස්බුක් ගිණුමට පිවිසුණේ තමන්ගේ හිත හොරකම් කරපු ඔස්ට්‍රේලියානු දෙස්තර මහත්තයාට මේ ගැන කියන්න. ඒත් තවදුරටත් ඒ ගිණුම පේන්න තිබුණේ නැහැ.

'Jonathan Davidson' කියන නම ආයේ ආයෙමත් සර්ච් කරලා බැලුවත් ඒ ගිණුම අතුරුදන් වී තිබුණා. නංගිගේ දුරකතනය අරගෙන හෙව්වත් ඒ ගිණුම තවදුරටත් තිබුණේ නැහැ. හවස 4 පහුවුණත් තෑගි පාර්සලය ආවෙත් නැහැ. තමන්ට ඇමතුම ආපු කුරියර් ආයතනයේ අංකයට ඇමතුම් පිට ඇමතුම් ගත්තත් එහා පසින් කියවුණේ එය විසන්ධි කර ඇති බවයි.

මෙය ඇත්තටම සිදුවන වංචාවකි. ඔබේ මිතුරන්වත් දැනුවත් කරන්න.

■ සමාධි ඩයස්

කතාවට කියන්නේ කට ඇති පුතෙක් සහ රුව ඇති දුවක් ගෙදරට වාසනාව ගෙනෙන බවය. මේ දුවට කටත් ඇත්තේය. රුවත් ඇත්තේය. එනිසා රූපවාහිනී තිරය මත අප ඇයව දකින්නේ දශක තුනකට මදක් වැඩි කාලයක සිටය. ඇය නම කියූ පමණින් ඔබ හඳුනන දුලක්ෂි ටාෂියා පෙරේරා ය. දුලක්ෂි මේ වනවිට ජාතික ඉතිරිකිරීමේ බැංකුවේ ජ්‍යේෂ්ඨ අලෙවි කළමනාකාරිනිය ලෙස සේවය කරමින් සිටියි. මේ, සිය වෘත්තිය ගමන ගැන මෙන්ම පෞද්ගලික ජීවිතය ගැන ඇය 'ධරණී'ට කී කතාවයි.

ශක්තිවන්තී පෙනෙහෙවන්නී

2 කොටස

මහත්තයාටයි මටයි දෙන්නටම අදටත් තියෙන්නෙ එක බැංකු ගිණුමයි

දුලක්ෂි ටාෂියා පෙරේරා

අපි දන්න විදිහට ඔබ මුලින්ම රැකියාවක් කළේ සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය ලියපු ගමන්. අපි එතැනින් මේ කතාව පටන්ගමු?

හොඳයි. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය ලියලා ගෙදර ඉන්න මාස හයේ මම අපේ පවුලට බොහොම හිතවත් පවුලකට අයත් ආයතනයක පිළිගැනීමේ නිලධාරිනිය ලෙස කටයුතු කළා. ඔවුන් මට එතැන පිළිගැනීමේ නිලධාරිනිය විදියට වැඩ කරන්න කතා කළේ මම හොඳට කතා කරන නිසා. එය මගේ මුල්ම රැකියාව කියන්න පුළුවන්. හැබැයි මම මුලින්ම මුදලක් ඉපැයුවේ ජාතික රූපවාහිනියේ ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකාවක් විදියට කරපු රැකියාවෙන්. ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකාවක් විදිහට මම වැඩ කරන්න පටන්ගත්තෙ උසස් පෙළ කරන්න පටන්ගත්ත මුල් කාලයේමයි.

උසස් පෙළ විභාගයට සූදනම් වෙන දියණියකට රැකියාවකට යන්න මව්පියන්ගෙන් අවසර ලැබෙන එක අපේ සමාජයේ තරමක වෙනස් සිදුවීමක්. ඔබ මේ කියන කාලයත් දැනට අවුරුදු තිහකට වැඩියි. අනෙක ඔබ යන්නෙත් මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට. කොහොමද ගෙදරින් ඒ අවසරය ලැබුණේ?

මෙහෙමයි. අපේ පවුලේ ඉන්නේ මමයි අයියයි. අපේ අම්මයි, තාත්තයි, අයියටත් වඩා නිදහසක් මට දුන්නා. පුංචි කාලෙ මම අම්මත් එක්ක ඉස්කෝලෙ ගියෙත් ටික කාලයයි. ඊටපස්සෙ ඉස්කෝලෙ ගියේ තනියම. ශිෂ්‍යත්ව පංතියට එනකොට මම ගොඩක් දේවල් තනියම කරගන්න පුරුදු වෙලා හිටියා. ඔය විදියට පාසල් කාලය ගෙවිලා සාමාන්‍ය පෙළ කාලෙ වෙනකොට මම හරිම ශක්තිමත් චරිතයක්. එහෙම වෙන්න ගෙදරින් ලැබුණු නිදහස ගොඩක් දුරට බලපාන්න ඇති කියලා මම හිතනවා. හැබැයි ඒ නිදහස නිවැරදි විදියට යොදාගන්න මම වගබලා ගත්තා. අධ්‍යාපන කටයුතු අතරේ මම විෂය බාහිර වැඩත් ගොඩක් කළා. එයින් මට අගතියක් වුණේ නැහැ.

විෂය බාහිර වැඩ ගොඩක් කළත් ඔබ හොඳින් අධ්‍යාපන වැඩ කළ බව මම අහලා තියෙනවා. කොහොමද ඒ දේවල් සමබරව කරගත්තේ?

පළවැනි පංතියේ ඉඳලා පස්වැනි පංතිය වෙනකම් මම ගියේ කොට්ටාව උතුර ධර්මපාල මහා විද්‍යාලයට. ශිෂ්‍යත්වය සමත්වෙලා ඇතුළත් වුණේ කොළඹ දේවි බාලිකා විද්‍යාලයට. පසුව උසස් පෙළ කරනකන්ම ඉගෙනගත්තෙ දේවි බාලිකාවේ. ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන් මම සමත් වුණේ කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ පස්වැනියා විදියට. ඒ වගේම මුළු ලංකාවෙන්ම විසිහතරවැනියා විදියට.

සාමාන්‍ය පෙළ හොඳින් සමත් වෙලා මම උසස් පෙළට තෝරාගත්තෙ ජීව විද්‍යා විෂය ධාරාව. ජීව විද්‍යාව තෝරාගත්තට මට වෛද්‍යවරියක් වීමේ බලාපොරොත්තුවක් නම් තිබුණෙ නැහැ. මම හීන දැක්කෙ රිසර්ච් ඔෆිසර් කෙනෙක් වෙන්න. එහෙම වුණේ අපි හයේ හතේ පංතිවල ඉන්නකොට කරන අම්ල භෂ්ම පරීක්ෂණ හින්දා. ඒ පරීක්ෂණ කරනකොට පාට වෙනස්වෙන හැටි දැකලා මට ඒකට සෑහෙන කැමැත්තක් ඇතිවුණා. එතැනින් පස්සේ රසායන විද්‍යාව මගේ ප්‍රියතම විෂයක් වුණා. උසස් පෙළ සමත් වෙලා මාව තේරුණේ පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ කෘෂිකර්ම පීඨයට.

හැබැයි මම පේරාදෙණියෙ යනවට අපේ අම්මා කැමති වුණේ නැහැ. ඒ නිසා මම පේරාදෙණිය සරසවියට ඇතුළත් වෙන අදහස අත්හැරලා දැම්මා. කොහොම නමුත් කෘෂිකර්මය මම කැමැතිම ක්ෂේත්‍රයක්. මම අදටත් ගෙවතු වගාව කරනවා. ඔබට දකින්න පුළුවන් මගේ අත් දෙකේම ඇඟිලිවල නියපොතු වවලා නැති හැටි. මම නියපොතු වවන්නෙ නැත්තෙ වගා කටයුතුවලදී පස් අල්ලන්න වෙන හින්දා.

උසස් පෙළ හදාරන අතරේ ජාතික රූපවාහිනියේ ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකාවක් විදියට වැඩකළ බව ඔබ කලින් කිව්වා. හැබැයි ඔබ මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ සලකුණක් තැබුවේ ස්වාධීන රූපවාහිනී සේවයේ. කොහොමද අයි.ටී.එන්. එකට සම්බන්ධ වුණේ?

උසස් පෙළ කරන කාලෙ ජාතික රූපවාහිනියට සම්බන්ධ වෙන්න අවස්ථාව ලැබුණා වගේම විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය ලබන කාලෙ මට අයි.ටී.එන්. එකට සම්බන්ධ වෙන්න අවස්ථාව ලැබුණා. දැන් ඔබ බලයි මම විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යාපනය ලැබුවෙ කොහොමද කියලා. ඒක වුණේ මෙහෙමයි. කෘෂිකර්ම පීඨය අත්හැරපු මම කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයෙන් විද්‍යාවේදී උපාධියක් ලැබුවා. කොළඹ කැම්පස් එකේ අධ්‍යාපනය ලබන අතරේ තමයි ස්වාධීන රූපවාහිනියේ වැඩ කරන්න අවස්ථාව ලැබුණේ. ස්වාධීන රූපවාහිනියේ මම වැඩි කාලයක් වැඩ කළේ නිදහස් (Freelance) පදනම මත. ස්ථිර සේවයේ හිටියේ අවුරුදු දෙකයි.

ඔබේ නිවේදන වෘත්තියේ හොඳම කාලෙදී ඔබ අයි.ටී.එන්. ස්ථිර සේවයෙන් ඉවත් වුණේ. ඇයි එහෙම තීරණයක් ගත්තේ?

මම ස්වාධීන රූපවාහිනියේ ස්ථිර සේවයෙන් ඉවත් වෙන වෙලාවෙ බොහෝදෙනෙක් මගෙන් ඔය ප්‍රශ්නය ඇහුවා. ස්වාධීන රූපවාහිනියේ ස්ථිර සේවයේ ඉන්නකොට එක තැනක හිරවුණු ගතියක් මට දැනුණා. ඊට වඩා වැඩි යමක් කරන්න මට ඕනවුණා. ඒ නිසයි මම ස්ථිර සේවයෙන් ඉල්ලා අස්වුණේ. ඒක ඒ වෙලාවෙ මම ගත්ත නිවැරදි තීරණයක්. සුදුසු වෙලාවෙදී සුදුසු තීරණ ගන්න අපි බය වෙන්න හොඳ නැහැ.

ස්වාධීන රූපවාහිනියේ ස්ථිර සේවයෙන් ඉවත්වෙලා ඔබ එන්නේ ජාතික ඉතිරිකිරීමේ බැංකුවට. ඒ වෙනකොට ඔබ ජනප්‍රිය චරිතයක් නිසා එන්.එස්.බී. රැකියාව පහසුවෙන් ලැබෙන්න ඇති නේද?

මෙහෙමයි. මම ජාතික ඉතිරිකිරීමේ බැංකුවේ රැකියාවට ඉල්ලුම් කළේ පත්තරේ තිබුණු

දුලක්ෂි සැමියා සහ දියණිය සමග

ස්වාධීන රූපවාහිනියේ ස්ථිර සේවයේ ඉන්නකොට ඒක තැනක හිරවුණු ගතියක් මට දැනුණා. ඊට වඩා වැඩි යමක් කරන්න මට ඕනවුණා. ඉල්ලා අස්වුණේ ඒ නිසයි.

දැන්වීමක් දැකලා. මගේ ඉල්ලුම් පත්‍රයට අනුව මාව සම්මුඛ පරීක්ෂණයට කැඳෙව්වා. සම්මුඛ පරීක්ෂණයෙන් සමත් වුණාට පස්සෙ රැකියාව ලැබුණා. එහෙම නැතුව කිසිම පෞද්ගලික දැන හැඳුනුම්කමකට නෙමෙයි රැකියාව ලැබුණේ.

ඔබේ සැමියා සුමිත්ත. කොහොමද ඔහු මුණගැහුනේ?

ඒක හරිම රසවත් කතාවක්. මට මුලින්ම සුමිත්ත අයියා හමුවුණේ එක්දහස් නමසිය අනූහතරෙදි විතර. සුමිත්ත ස්වාධීන රූපවාහිනියේ පුහුණුවන වැඩසටහන් නිෂ්පාදකවරයෙක්. ඔය කාලේ දවසක ප්‍රියංකා වීරසේකර කියන මගේ මිතුරිය මගෙන් ඇහුවා එයාගෙ උත්සවයක නිවේදන කටයුතු කරලා දෙන්න පුළුවන්ද කියලා. ප්‍රියංකා මගේ මිතුරියක් වුණු හැටිත් මම මෙතැනදි කියන්නම්. දේවී බාලිකා විද්‍යාලයේ පවත්වපු කලා උළෙලක හොඳම ගීත රචනා තෝරන තරඟයක් තිබුණා. ඒ තරඟයෙන් පළමු තැනට තේරුණේ මම ලියපු ගීතය. එය ගායනා කළේ ප්‍රියංකා. ඒ අනුව තමයි මමයි ප්‍රියංකා අක්කයි මිතුරියන් වුණේ.

මට නිවේදන කටයුතු කරන්න කියපු ප්‍රියංකා අක්කගෙ උත්සවය පැවැත්වුණේ ජෝන් ද සිල්වා සමරු රඟහලේ. සුමිත්ත මගේ මිතුරිය ප්‍රියංකාගේ සැමියගේ මිතුරෙක්. ඒ හිතවත්කම් මත ඔය උත්සවයට සුමිත්තත් ඇවිත් හිටියා. ඔය දවස්වල ඔහු අයි.ටී.එන්. එකේ කරපු වැඩසටහනකට නිවේදකයෙක් හරි නිවේදිකාවක් හරි හොයමින් ඉඳලා තියෙන්නේ. ඒ වැඩසටහන ඉදිරිපත් කරපු දිලීප අබේසේකර කාර්යබහුලත්වය හේතුවෙන් එයින් ඉවත්වුණු නිසා තමයි අලුත් කෙනෙක් හොයලා තියෙන්නේ. ප්‍රියංකාගේ උත්සවයේ මම නිවේදන කටයුතු කළේ තිරය පිටුපස ඉඳන්. ඒ නිසා මාව ප්‍රේක්ෂකාගාරයට පෙනුනෙ නැහැ. උත්සවය ඉවර වුණාට පස්සෙ සුමිත්ත මාව හොයාගෙන වේදිකාව පිටුපසට ආවා.

එහෙම හොයාගෙන ඇවිත් මොනවද ඔහු කිව්වේ?

ස්වාධීන රූපවාහිනියෙ වැඩසටහනකට අලුතෙන් නිවේදිකාවක් හොයමින් ඉන්න බව කිව්වා. ඒ වැඩසටහනට මාව සුදුසුද කියලා බලන්න ස්ක්‍රීන් ටෙස්ට් එකකට එන්න පුළුවන්ද කියලා ඇහුවා. ඔහු එහෙම අහපු වෙලාවෙ ජාතික රූපවාහිනියෙ මම ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකාවක් විදියට කටයුතු කරල තියෙනවා කියලත් කිව්වා. ඒක සුමිත්ත වැඩිය ගනන් ගත්තෙ නැහැ මම හිතන්නේ. කොහොමහරි සුමිත්ත කියපු වෙලාවට මම අයි.ටී.එන්. එකට ගියා. කැමරා ඇතුළු අනෙකුත් ආම්පන්න සකස් කරලා ඔහු කිව්වා 'දැන් ඔයා ඉදිරියේ අමරදේව මහත්තයා ඉන්නවා කියලා හිතාගෙන එතුමව ඉන්ටවීව් කරන විදිය පෙන්වන්න' කියලා. මම ඔහු කියපු දේ කළා. සුමිත්ත පැය බාගයක් විතර මාව ඉන්ටවීව් කරලා කිව්වා පස්සෙ දන්වන්නම් කියලා.

ඉතිං එදා සුමිත්තගෙ වැඩසටහනට ඔබව තෝරාගත්තද?

ඔව්. සති දෙකකට පස්සෙ සුමිත්ත කතා කරලා කිව්වා පළවැනි ඩිමෝ එක කරනවා එන්න කියලා. ඒක තාරුණ්‍යය හා සම්බන්ධ වැඩසටහනක්. එතැනින් පටන් අරන් මම සෑහෙන කාලයක් ඒ වැඩසටහන කළා.

සුමිත්ත ඔහුගෙ ආදරය ඔබට ප්‍රකාශ කළේ කොහොමද?

ඒක අදටත් දන්නෙ නැහැ. සුමිත්ත මටවත් මම සුමිත්තටවත් කවදාවත් 'අයි ලව් යූ' කියලා නැහැ. සුමිත්ත කවදාවත් 'විල් යූ මැරි මී' කියලා මගෙන් අහලත් නැහැ.

සුමිත්ත එතකොට විවාහ යෝජනාව කළේ කොහොමද?

ඔහොම කාලය ගතවෙනකොට අපේ පවුලට හිතවත් කෙනෙක් අපේ අම්මගෙන් අහල තිබුණා 'සුමිත්තයි දුලක්ෂියි හරිම ක්ලෝස් නේද, සුමිත්ත ඇත්තටම දුලක්ෂිගෙ කවුද' කියලා. අපේ අම්මා ඕක මගෙන් ඇහුවා. මම එතකොට අම්මට කිව්වා 'මම දන්නෙ නැහැ ඒක' කියලා. හැබැයි මම අම්මට කිව්වා සුමිත්ත අයියා මට හරි කිට්ටුයි මාත් එක්ක හරිම හිතවත් කියලා. අම්මා මගෙන් අහපු දේ මම සුමිත්තටත් කිව්වා.

මොනවද ඔහු එතකොට කිව්වේ?

ආ එහෙම ඇහුවද කියලා අහලා පෙබරවාරි හතරවැනිදාවක සුමිත්ත අපේ ගෙදර ආවා. එදා තාත්තා ගෙදර හිටියේ නැහැ. සුමිත්ත මට කතා කරන්නෙ ටාෂි කියලා. අපේ ගෙදර ඇවිත් සුමිත්ත අම්මට මෙහෙම කිව්වා.

'ඇන්ටි මම ටාෂිට කැමතියි. හැබැයි මමයි ටාෂියි අතර ප්‍රේම සම්බන්ධයක් නැහැ. අපි දෙන්නා ඒ ගැන කතා කරලත් නැහැ. ඒ වුණාට මට හිතෙනවා අපි දෙන්නට හොඳ විවාහ ජීවිතයක් ගත කරන්න පුළුවන් කියලා. මම අංකල් එක්කත් මේ ගැන කතා කරන්නම්.'

කිව්ව විදියටම සුමිත්ත අපේ තාත්තා එක්කත් කතා කළා. ඊටපස්සෙ දෙදහස් එකේ අපි විවාහ වුණා. විවාහ වෙලා දැන් අවුරුදු විසි දෙකක්. මේ අවුරුදු විසිදෙකටම කවදාවත් අපි එකිනෙකාට ආදරෙයි කියලා නැහැ. ලෝකයට පේන්න එක්කෙනෙක් අනෙත් කෙනාව සර්ප්‍රයිස් කරලා නැහැ. හැබැයි අදටත් හොඳින්, අවබෝධයෙන්, එකිනෙකා කෙරෙහි ඇති ගෞරවයෙන් විවාහ ජීවිතය ගෙවනවා.

ඔබ කලින් කිව්වා ඔබයි ඔබේ සැමියයි සෑහෙන්න වෙනස් දෙන්නෙක් බව. හැබැයි මම දන්න විදියට ඔබටයි සුමිත්තටයි තියෙන්නේ ඒකාබද්ධ බැංකු ගිණුමක්. ඉතිං අන්තිමට දැනගන්න කැමැතියි ඔබෙයි සුමිත්තගෙයි ඒකාබද්ධ බැංකු ගිණුම ගැන?

ඔව්. අපි දෙන්නට තියෙන්නෙ ඒකාබද්ධ බැංකු ගිණුමක්. මගේ වැටුපත් සුමිත්තගේ වැටුපත් බැර වෙන්නෙ ඔය බැංකු ගිණුමට. අපි දෙන්නට වෙන වෙනම ඒ.ටී.එම්. කාඩ් දෙකක් තියෙනවා. මාසෙ අන්තිමට මම කවදාවත් බලන්නෙ නැහැ බැංකු ගිණුමෙන් මම කීයක් අරගෙන තියෙනවද සුමිත්ත කීයක් අරගෙන තියෙනවද කියලා. හැබැයි ගිණුමේ ශේෂය බලනවා. මොකද ඒ ඉතිරිය අපේ අනෙකුත් එදිනෙදා කටයුතුවලට ඇතිද කියලා දැනගන්න. මෙතැනදි මම තවත් දෙයක් විශේෂයෙන් කියන්න ඕනි. ඒ තමයි මමවත් සුමිත්තවත් ජීවිතේ කවදාවත් ක්‍රෙඩිට් කාඩ් පාවිච්චි කරලා නැහැ.

■ හසිත කුරුප්පු

ඡායාරූප - හසිත නිලුපුල්
(ක්‍රියේටිව් ෆෝකස් ෆොටෝග්‍රැෆි)

වඳින්න ගිය දේවාලය පස්සෙන් පන්නලා

තොරතුරු
වැලිකන්ද වන සත්ව අඩවි සහකාර
කේ.ඩී.ජනක

අලි ඇතුන් උදෙසා ක්‍රියා කරන වෛද්‍යවරුන්, නිලධාරීන්, ස්වේච්ඡා සේවකයින්ගේ ජීවිත ඇත්තේ දැඩි අවදානමකය. සීමිත සම්පත් කළමනාකරණය කරමින් ඔවුන්ට සිය රාජකාරි කිරීමට සිදු වේ. රැවුලත් බේරගෙන කැඳත් බොනවා සේම ජීවිතය රැකගෙන සතුන්ගේ ජීවිතද බේරාගැනීම අසීරු වැඩකි. එහෙමයි කියා ඔවුන් ඒ කාරිය නොකර ඉන්නේද නැත.

වැලිකන්දේ වනජීවී නිලධාරීන්ට මාස කිහිපයකට පෙර එවැනි අත්දැකීමකට මුහුණදීමට සිදුවිය. මලින්ද ගම්මානයේ ජනතාවගෙන් වනජීවියට හිටිඅඩියේ පණිවිඩයක් ලැබුණි. ඒ අලියකු තුවාල ලබා සිටින බවටයි. අලියාගේ පාදයකට වෙඩිල්ලක් වැදී තිබේ. බොහෝදෙනා සැක කළේ සෝමාවතිය පෙදෙසේදී අලියා දඩයක්කරුවකුගේ වෙඩි පහරකට ගොදුරු වී ඇති බවයි. වෙඩි වැදුණු තුවාලය සහිත කකුල අද්දමින් වනයේ ඇවිද කෑමබීම සෙවීම අලියාට පහසු නැත. එනිසා හේ පහසු විකල්පයක් සොයාගෙන තිබිණි. එනම් මලින්ද ගම්මානයේ ඇත්තන්ගේ කුඹුරුයායට පැන හිතේ හැටියට පලබර වුණු ගොයම් කරල් බුදීමයි. මේ අවනඩුව වනජීවියට කියනවා හැර විකල්පයක් ගම්මුන්ට නොතිබිණ.

ගම්වැසියන්ගෙන් ලද තොරතුරු අනුව පශු වෛද්‍ය කේ.ඒ.එස්.එස්.කලිඟුආරච්චි ප්‍රමුඛ නිලධාරීන් පිරිසක් තුවාල අලියා සෙවීමේ මෙහෙයුම ආරම්භ කළහ. ගම්මුන්ට පේන්න එහෙ මෙහෙ දිව්වාට වෙදදුරන් එද්දී අලියා ආ ගිය අතක් නැත. මලින්ද, මදුරංගල, ඇතුගල ආදී පෙදෙස් සියල්ලට අයත් කැලෑ පෙදෙසක් තිබේ. අලියා සිටිය යුත්තේ එහිය. පාදය අද්ද අද්ද ගිය සලකුණු දිගේ පිරිස ගමන් ආරම්භ කළේය. නිර්වින්දන අවි, ඖෂධ සහ අනෙකුත් ආම්පන්නද කර තබාගෙන ගිය වෛද්‍යවරු නඩයේ එකම අරමුණ රෝගියා සොයාගැනීමයි. තත්පර, මිනිත්තු විය. මිනිත්තුද පැය බවට හැරුණි. පැය හතරක පමණ කාලයක් අලියා සොයමින් පිරිස ඇවිද ගියහ. අවසානයේ වතුර වළක් අසල සිටි සද්දන්තයා හමුවිය.

බැලින්නම් මේ වයස අවුරුදු 35ක පමණ කදිම අලි කොල්ලෙකි. පෙනුම අනුව උස අඩි 10කටත් වැඩිය. කොහොමත් වැලිකන්දේ සිටින්නේ උස මහත හාදයින්ය. තුවාලකරු දකිද්දී ඔහු සහ නිලධාරීන් අතර පරතරය අඩි පහළොවකට විස්සකට වැඩි නැත. ලෙඩා පිරිස දෙස බැලුවා මිස වෙන ප්‍රතිචාරයක් දැක්වූවේ නැත. එනිසා පශු වෛද්‍ය කලිඟුආරච්චි සීරුවට පළමු නිර්වින්දන එන්නත අලියාට ලබා දුන්නේය. එතෙක් නිහඬව සිටි තුවාලකරු මාරාවේශ වුණේ එවිටය. ගහෙන් වැටුණ මිනිහාට ගොනා ඇන්නා සේ තුවාලයක් තිබියදී තවත් මොනවා විදිනවාදැයි අලි කොල්ලාට කේන්ති යාම සාධාරණය. උන්දෑ පිරිස පසුපස පැන්නීය. තුවාලකරුට සෙත සැලසීමට ආ අයට වූයේ වඳින්න ගිය දේවාලය ඉහේ කඩා වැටුණා වැනි වැඩකි. ඔවුන් කැලය අස්සෙන් දුව ගොස් යාන්තමට දිවි ගලවා ගත්හ. දෙවැනි නිර්වින්දන එන්නත ලබාදුන්නේ අලියා සන්සුන් වූ පසුවයි. අනතුරුව සාර්ථකව තුවාලයට ප්‍රතිකාර ලබාදීමට පශු වෛද්‍ය කලිඟුආරච්චි ඇතුළු පිරිස සමත් විය. ප්‍රති නිර්වින්දන ඔසුද ලබාදීමෙන් පසු පිරිස වහා එතැනින් පිටත් වූයේ දිවි රැකගත යුතු බැවිනි.

රෝගියකු එකවර මුද හැරීමට නොහැකිය. තුවාලකරුට දෙවැනි වතාවටද බෙහෙත් ලබාදීමට නිලධාරීහු පියවර ගත්හ. දෙවැනි වර පෙර තිබූ චණ්ඩිකම් අතහැර දැමූ දැවැන්තයා වෛද්‍යවරයාට අවනත වුණේය. මේ මට ඇති එකම පිහිට යැයි අලි තෙමේට සිතුණා විය හැක. එවර ප්‍රතිකාර දීමෙන් පසු හෙතෙම සම්පූර්ණ සුවය ලැබීය.

■ රෂ්නිකා ලියනගේ

එළුවන්ට නලියන්ටයි කෙල්ලන්ට හැඩ වෙන්ටයි කියාපු බේත

මේක කෝපි කාලේ කතාවක්. 9 වැනි සියවසේදි ඉතියෝපියාවේ කල්ඩි කියලා ගොපළු කොලුවෙක් හිටියලු. මේ ගොපල්ලට හිටියේ බොහෝම කම්මැලි එළු රංචුවක්. ටික දවසක් යද්දි ඔතැන හිටපු එළුවෝ කිහිපදෙනෙක් බොහොම කඩිසර විදියට දුවන්න පනින්න පටන් අරන්. කම්මැලි එළුවන්ගේ කඩිසරකමේ රහස හොයාගන්න ඕන කියලා හිතාපු ගොපළු කොලු දවසක් එළුවෝ පස්සෙම වැටිලා හිටියලු. එළු රංචුවෙන් බාගයක් රතුපාට ඇට වාගයක් කෑමට ගන්නවා කියලා එතකොටයි මේ හාදයා දැක්කේ. පස්සේ කල්ඩිත් මේ ඇට ටිකක් කඩාගෙන හපලා බැලුවා. ඇට ජාතිය හපද්දි හපද්දි ඔහුට වෙනදට වඩා අමුතුම ප්‍රබෝධයක් දැනුණාලු.

අලුත් දෙයක් හොයාගත්තු නිසා කල්ඩිට හරි සන්තෝසයි. ඔහු මේ ඇටවලින් කොටසක් කඩාගෙන ගිහින් ඒ ළඟ ඉන්න පූජකවරයෙක්ට පූජා කළා. ගොපල්ලා බොරු කියනවා කියාලා හිතාපු පූජකයා අර ඇට ටික ගින්දරට විසි කළාලු. ඒ ඇට පිච්චෙද්දි අපූරු සුවඳක් හමාපු නිසා කල්ඩි කියන්නේ ඇත්ත කියලා හිතාපු පූජකයා පිච්චුණු ඇට අරන් කුඩු කරලා වතුරට දාලා බීලා බැලුවලු. මේක කෝපි හොයාගැනීම ගැන කියන ඉතියෝපියානු ජනකතාවක්. කෝපි ගහේ නිජබිම ඉතියෝපියාව. ඉතින් පොතපතේ එන විදියට මුලින්ම කෝපි හොයාගෙන තියෙන්නෙත් ඉතියෝපියානු මිනිස්සු.

ඔය වගේ පරණ කාලේ කතාවක් කියද්දි කෝපි කාලේ කතාවක් කියලා කතාවට කිව්වට හරියටම බැලුවොත් කෝපි කාලේ කියන්නේ ඉංග්‍රීසි රට පාලනේ කළ කාලෙටලු. පිට දේශක්කාරයෝ එන්නත් කලින් ඉඳලම අපේ රටේ කෝපි ගස් තිබිලා තියෙනවා. හැබැයි මෙව්වා පානයක් විදියට බොන්න පුළුවන් කියලා ලංකාවේ මිනිස්සු දැනන් ඉඳලා නැහැ. ලංකාවට පානයක් විදියට කෝපි හඳුන්වලා දීලා තියෙන්නේ ලන්දේසි. හැබැයි මහා පරිමාණෙන් ලංකාවේ කෝපි වගා කළේ ඉංග්‍රීසි. ඉතින් කෝපි කාලේ කියන්නේ ඉංග්‍රීසි පාලන කාලෙටලු.

නිදිමතේ ඔතෑනි ගැහිලා ඉන්න වෙලාවට පණ ගහලා නැගිටින්න කෝපි ඇර වෙන මොනවද? හදවතටයි, අක්මාවටයිත් හොඳයිලුනේ කෝපි. කෝපිවල ඔය වරුණේ ගොඩක් අය දැන උන්නට කෝපි ගාලා ලස්සන වෙන්න පුළුවන් කියලා ගොඩක් උදවිය දන්නේ නැහැ. ඕන් ඉතින් අද බියුටි කතාව ඒ ගැනයි.

කෝපිවලින් සමට ගත හැකි පලප්‍රයෝජන එමටයි. කෝපිවල කැෆෙයික් ඇසිඩ් (Caffeic Acid) කියලා සංඝටකයක් තියෙනවා. මේකට කොලැජන් උත්තේජනය වැඩි කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම සමේ තදබව වැඩි කරන්නත් ඔය කියාපු සංයෝගයට පුළුවන්.

හමේ එකලැස් වෙන කුණු, දූවිලි, මැරුණු හම ඉවත් කරන්න නම් සතියකට පාරක්වත් සම ස්ක්‍රබ් කරන්න ඕනේ කියන එක අපි මීට කලිනුත් කියලා තියෙනවා. සම ස්ක්‍රබ් කරන්න නොම්මර එකේ භාණ්ඩේ තමයි කෝපි. ඒ විතරක්ද හිරුඑළියෙන් සම ආරක්ෂා කරන්නේ මේ වීරයා. ඒ වැඩේ කරන්නේ කෝපිවල තියෙන පොලිපිනෝල්වලින් (Polyphenols). තව එතකොට කෝපිවල ඇන්ටි ඒජින් (Anti-agin) ගුණ ඒ කියන්නේ වයස්ගත වීම පාලනය කරන්න පුළුවන් සංයෝග එහෙමත් තියෙනවා.

කුරුලෑ පාලනේට යොදාගන්න ෆැටි ඇසිඩ් (Fatty Acid) එහෙමත් කෝපිවල තියෙනවා. ඒ වගේම ඇස් යට තියෙන කළුව නැති කරන්න කෝපි යොදාගන්න පුළුවන්. ඉතින් එහෙම බලාපුවාම කෝපි කියන්නේ එක ගලෙන් කුරුල්ලෝ දහදෙනෙක් විතර මරන්න පුළුවන් අපූරු සත්කාරයක් නෙමෙයිද?

කෝපි කියන්නේ සාමාන්‍යයෙන් හැම ගෙදරකම තියෙන දෙයක්. ඒ නිසා මේක වියදමක් නැතිව ලස්සන වෙන්න පුළුවන් විදියක්. හැබැයි පුතේ දැන් කාලේ කඩෙන් ගන්න තියෙන ගොඩක් කෝපි ජාතිවල ජාතකේ හරි නැහැ කියන එක කට කෑවත් කියන්න වෙනවා. ඒ නිසා පුළුවන් නම් කෝපි ඇට අරගෙන ඇවිල්ලා වේළලා කුඩු කරගන්න එකයි නුවණක්කාරම වැඩේ. එහෙම කරලා හදාගත්තු කෝපි කුඩුවලින් මේ සත්කාර ටික කරලා බලන්න.

කෝපි කුඩුවලට කස්තුරි කහයි, මුදවපු කිරි ඩිංගිත්තකුයි කලවම් කරලා මූණේ ගාන්න. විනාඩි 20ක් විතර ඉඳලා සෝදලා දාන්න. සම ඉක්මනින් පැහැපත් කරගන්න ආස කෙනෙක්ට මේ සත්කාරේ මරු.

කෝපි නොම්මර එකේ ස්ක්‍රබ් එකක්ය කිව්වනේ. කෝපිවලින් හදාගන්න පුළුවන් ස්ක්‍රබ් කීපයක් ගැන දැන් සලකලා බලමු. කෝපිවලට සියුම් සීනි එකතු කරලා වතුර ටිකකින් මිශ්‍රණය හදාගෙන විනාඩියක් විතර මුණ ස්ක්‍රබ් කරගන්න.

කෝපිවලට ඔලිව් තෙල් මිශ්‍ර කරලත් ස්ක්‍රබ් එකක් හදාගන්න පුළුවන්. කෝපිවලට රෝස වතුර ටිකක් එක්කාසු කළාමත් හැදෙනවා හොඳ ස්ක්‍රබ් එකක්. කෝපි කුඩු ටිකකට කෝමාරිකා ජෙල් ටිකක් එකතු කරලා දෙතොල් ස්ක්‍රබ් කරන්න පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්.

රෑ එළිවෙනකල් ඇහැරන් ඉඳලා උදේ පාන්දර නැගිටින්න වුණොත් තාවකාලිකව ඇස් යට ඉදිමීම් (Eye bag), කළු වීම් වගේ දේවල් ඇතිවෙනවා. එවෙලෙම යන්න කුස්සියට. ගන්න කෝපි කුඩු ටිකක්. ඒකට අයිස් වතුර ටිකකුත් එකතු කරලා ඇස් වටේ ගාලා විනාඩි 5ක් විතර තියලා බලන්න. විනාඩි පහෙන් ඉදිමීම් කම්මුතුයි.

කෝපි, කඩල පිටි, දෙහි යුෂ, මී පැණි එකට එක්කාහු කරලා පැක් එකක් හදලා මූණේ ගාන්න. සමේ තද බව වැඩි වෙනවා. යෝගට්වලට කෝපියි, කෝමාරිකායි, මුල්තානි මිට්ටියි එකතු කරලාත් ගාන්න පුළුවන්.

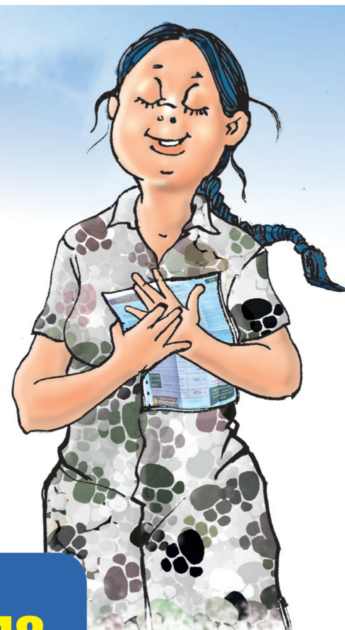
තක්කාලි යුෂවලට කෝපි එකතු කරලා අව් පිළිස්සුම් තියෙන තැන්වල ගාන්න. සතියකට තුන්පාරක්වත් මේ සත්කාරය කළොත් ඉක්මනින්ම අව් පිළිස්සුම් නැති කරගන්න පුළුවන්.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

කුරුලෑ පාලනේට යොදාගන්න ෆැටි ඇසිඩ් (Fatty Acid) එහෙමත් කෝපිවල තියෙනවා. ඒ වගේම ඇස් යට තියෙන කළුව නැති කරන්න කෝපි යොදාගන්න පුළුවන්. ඉතින් එහෙම බලාපුවාම කෝපි කියන්නේ එක ගලෙන් කුරුල්ලෝ දහදෙනෙක් විතර මරන්න පුළුවන් අපූරු සත්කාරයක් නෙමෙයිද?

විදුලි බිල නිසා උදහස් වෙලාද?

නිදහස් කරන්න ධරණී සූදානම්



ඔබ කළ යුත්තේ කූපනය පුරවා එහි ඡායාරූපයක් සහ ජූලි මාසයේ විදුලි බිලේ ඡායාරූපයක් සමඟ

0765 120 148 වට්ස්ඇප් කිරීම පමණයි

සැ.යු.

ඔබ අප වෙත එවන විදුලි බිලේ මෙම මාසයට අදාළව ගෙවිය යුතු මුදල සහ විදුලි ගිණුම් අංකය අපැහැදිලිනම් එය ප්‍රතික්ෂේප වනු ඇත.

විදුලි බිලේ සඳහන් විදුලි ගිණුම් අංකය පැහැදිලිව දිස්විය යුතු අතර ඔබේ කූපනයේද එය පැහැදිලිව සඳහන් කළ යුතුය.

අංක 02

දිරිය ධරණී

විදුලි බිලෙන් නිදහස් කරන ධරණී

සම්පූර්ණ නම..

....

ලිපිනය..

....

....

ජා.හැ. අංකය..

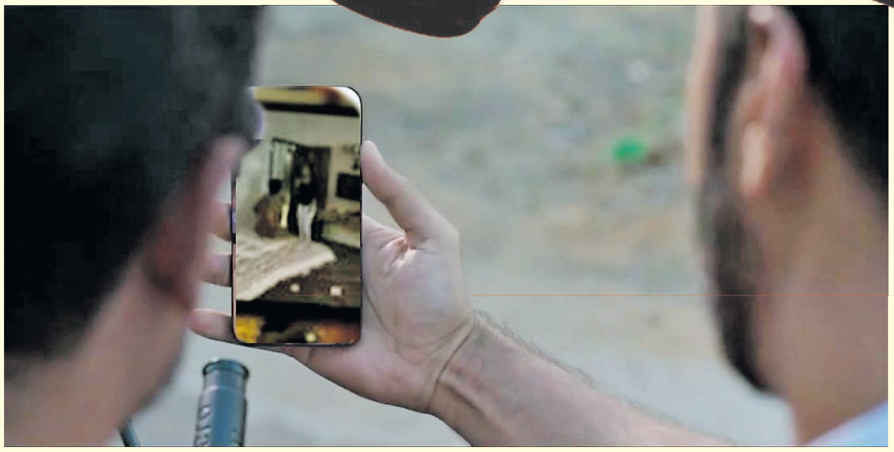
දුරකථන අංකය ....

විදුලි ගිණුම් අංකය
(විදුලි බිලේ සඳහන් ගිණුම් අංකය

....

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

ෆොටෝ 'ලීක්' කරපු පැරණි පෙම්වතාට වැඩ වැරදිලා



පැරණි පෙම්වතාට හොඳ පාඩමක් උගන්වන්න නඩුමගට බැහැපු කාන්තාවක් ඒ නඩුවෙන් ජයග්‍රහණය කරලා ඩොලර් බිලියන 1.2ක වන්දියක් හිමිකරගත්තු ප්‍රවෘත්තියක් ගැන ගිය සතියේ වාර්තා වුණා. හැබැයි රජෝ මේ සිද්ධිය වුණේ ලංකාවේ එහෙමනම් නෙවෙයි. ලංකාවේ වුණානම් ඇගේ නම, ගම විතරක් නෙවෙයි අම්මා අප්පා කවුද කියලත් මේ වෙනකොට හැමෝම දන්නවනේ. ඒත් මේක වුණේ ඇමරිකාවේ නිසා අදටත් මේ කාන්තාවගේ අනන්‍යතාවය කිසිම විදියකින් මාධ්‍යයට නිරාවරණය වෙලා නෑ.

උසාවි ලේඛනවලට අනුව ඇගේ නම සඳහන් වෙන්නේ DL කියලා විතරයි. DL මේ කියන පුද්ගලයා එක්ක ආදර සම්බන්ධතාවයක් පටන් අරගෙන තියෙන්නේ 2016 අවුරුද්දේ. හැබැයි අවුරුදු පහකට පස්සේ ඒ කියන්නේ 2021 මොකක්දෝ විරසකයක් හින්ද මේ දෙන්නා වෙන්වෙලා. එහෙම වෙන් වුණාට පස්සේ ගොඩක් ප්‍රේමවන්තයින්ට 'ලීක්' කිරීමේ අසනීපය වැළඳෙනවනේ. ලංකාවේ විතරයි එහෙම ලෙඩ්ඩු ඉන්නේ කියලා අපි හිතුවාට බලාගෙන යද්දී ඇමරිකාවෙත් එහෙම අසනීපකාරයෝ නැත්තෙම නෑ.

ඉතින් මේ දෙන්නා කිරියි පැණියි වගේ ඉන්න කාලෙ DL පෙම්වතාට යවපු අතිශය පුද්ගලික ඡායාරූප ඇගේ අවසරයකින් තොරව ඔහු සමාජ මාධ්‍ය සහ වැඩිහිටියන් වෙනුවෙන් වෙන්වුණු වෙබ් අඩවි කිහිපයකට යොමුකරලා. එච්චර විතරක් නෙවෙයි Dropbox හරහා ඒවායේ සබැඳි (Links) ඇගේ මිතුරන්ට සහ පවුලේ අයටත් යවන්න කටයුතු කරලා.

ලංකාවේ එහෙම දේවල් වෙනකොට තරුණියන් දිවි නහගත්තට මේ තරුණිය ඊට වැඩිය බුද්ධිමත් විදියට කටයුතු කළා. පොලිසියේ සහ නීතිඥන්ගේ උදව් ඇතුව ඇය ඔහුට විරුද්ධව ටෙක්සාස් අධිකරණයේ නඩුවක් ගොනු කළා. 2022 අවුරුද්දේ ඇය විසින් ගොනුකරපු ඒ නඩුවේ තීන්දුව තමයි පසුගිය සතියෙ ටෙක්සාස් ජූරිය විසින් ප්‍රසිද්ධියට පත්කරලා තිබුණේ.

එහිදී ඇයට මානසික වශයෙන් විඳින්නට සිදු වූ පීඩා සම්බන්ධව ඇමරිකානු ඩොලර් මිලියන 200කුත් අනෙකුත් අපහසුතාවයන් සම්බන්ධයෙන් ඩොලර් බිලියනයකුත් වශයෙන් වන්දියක් ගෙවන්න ඔහුට නියම වුණා.

මේ නඩු තීන්දුව මඟින් විත්තිකරියගේ කීර්ති නාමයට සිදු වූ හානිය යම්තාක් දුරකට හෝ අඩුවනු ඇති බවයි ඇය වෙනුවෙන් පෙනී සිටි නීතිඥ බ්‍රැඩ්ෆෝඩ් ගිල්ඩ් මාධ්‍යයට පවසා තිබුණේ. ඒ වගේම මේ නඩු තීන්දුව ආදර්ශයක් කොට ගනිමින් අනෙක් අය මෙවැනි දේට පෙළඹීම වැළකෙනු ඇතැයි තමා විශ්වාස කරන බවද ඔහු පවසා තිබුණා.

මේ නඩුවේ චූදිතයාට එල්ල වූ චෝදනාව වුණේ ඇයව ප්‍රසිද්ධියේ ලැජ්ජාවට පත්කිරීමට ඇගේ නිරුවත් ඡායාරූප අන්තර්ජාලයට යොමුකළා කියන එකයි. ඊට අමතරව ඇගේ පුද්ගලික ජංගම දුරකතනය, සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම් සහ ඇගේ මවගේ නිවසේ කැමරා පද්ධතියට අනවසරයෙන් ඇතුළුවීම කියන කරුණා සම්බන්ධයෙනුත් ඔහුට චෝදනා එල්ල වුණා.

ඒ වගේම ඔහු විත්තිකාරියට යවන ලද පණිවුඩයක් පිළිබඳවත් උසාවියේ අවධානය යොමුවෙලා තිබුණා. 'ඔබ ඔබේ ඉතිරි ජීවිත කාලයම අන්තර්ජාලයෙන් ඔබේ ඡායාරූප මකා දැමීමේ අසාර්ථක උත්සාහයක නියැලෙමින් ඉඳීවි' කියලා තමයි ඒ පණිවිඩයේ සඳහන් වෙලා තිබිලා තියෙන්නේ.

ඉතින් මේ හැම කාරණාවක්ම සළකා බලා තමයි ඔය ඉහතින් කියපු නඩු තීන්දුව දීලා තිබුණේ.

ඔහු මේ නඩුව වෙනුවෙන් උසාවියේ පෙනීහිටියේ නෑ. ඒ වෙනුවෙන් ඔහුගේ නීතීඥයා පමණක් ඉදිරිපත් වෙලා තිබුණා.

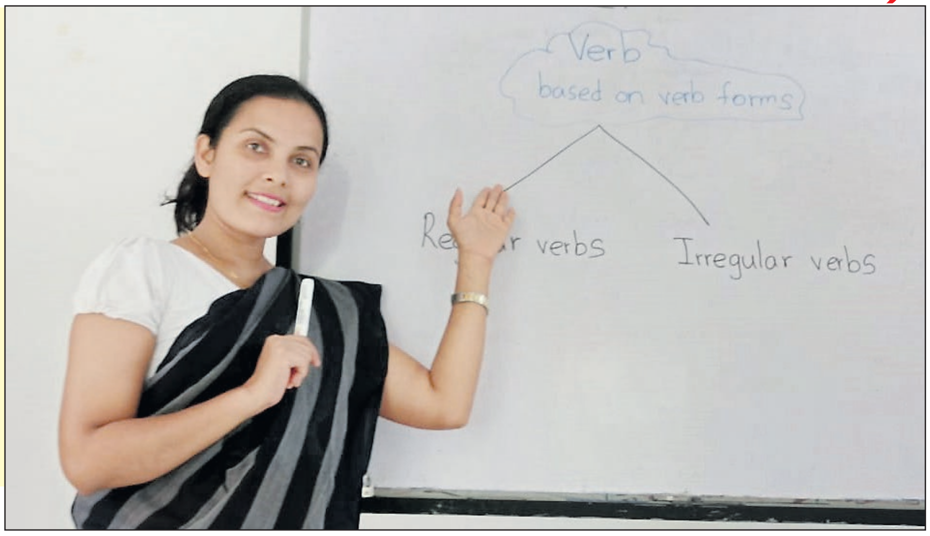
කොහොම නමුත් ඇමරිකාවට විතරක් නෙවෙයි මේ වගේ සිදුවීම් ඉදිරියේදී සිදුනොවෙන්න මේ න්දු තීන්දුව කොයි කාටත් වැදුණු අතුල්පහරක් වේවි කියලයි අපිට හිතෙන්නේ.

තොරතුරු - BBC

■ සුරේෂ් විදානගමගේ

එංගලන්ත ජාතික ඖෂධ පුස්තකාලය (National Library of Medicine) කියන්නේ එංගලන්තේ සිද්ධවෙන වෛද්‍ය පරීක්ෂණ ගැන විස්තර තියෙන වෙබ් අඩවියක්. පිළිකා සම්බන්ධයෙන් අවුරුදු ගාණක ඉඳලා කරන පරීක්ෂණ ගැන විස්තර මේ වෙබ් අඩවියේ තියෙනවා. පරීක්ෂණවලින් තහවුරු වෙලා තියෙන විදියට පිළිකාවයි මානසික ආතතියයි අතර ගහට පොත්ත වාගේ ලොකු සම්බන්ධයක් තියෙනවාලු. ඒ කියන්නේ පිළිකාව නිසා ඇතිවෙන මානසික ආතතිය වැඩිවෙන තරමට පිළිකාවෙන් මැරෙන්න පුළුවන් අවදානමත් වැඩි වෙනවලු.

පිළිකාව කියන්නේ හොඳ කරන්න බැරි කරුම ලෙඩක් කියන එකනෙ බොහෝදෙනාගේ පිළිගැනීම. ඒ නිසාදෝ ගොඩක් අය කතා කරන්නේ පිළිකාවෙන් මැරුණු මිනිස්සු ගැන විතරයි. හැබැයි 'ධරණී' කියන්නේ හැම කතාවකම දුක්බර පැත්ත වෙනුවට සතුටු වෙන පැත්ත ගැන කතාකරන පත්තරයක්. ඒ නිසා අපි ඔබත් එක්ක බෙදාගන්නේ ධනාත්මකව හිතලා පිළිකා මාරයා පරාජය කරපු කාන්තාවන්ගේ කතා විතරයි. පිළිකා හැදෙන කවුරුත් බේරෙන්නේ නෑ කියලා කට්ටිය කිව්වට අපිට එහෙම කාන්තාවෝ ඕනතරම් මුණගැහිලා තියෙනවා. අද මේ කියන්න යන්නෙත් එහෙම කතාවක්. කතා නායිකාවගේ නම තමයි නදීශානි බුද්ධිකා මුණසිංහ.



රෝගී වීමට පෙර නදීශානි

පිළිකාව සුව වෙනකල් ගෙදර ගේට්ටුව වහලා තියන්න කියලා ඩොක්ටර් කිව්වා

නදීශානි බුද්ධිකා මුණසිංහ

"මම අලව්වේ. පවුලේ ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, මමයි, නංගියි. තාත්තා කළේ පෙදරේරු කර්මාන්තය. අම්මා නෙට් මැහුවා. පුංචි කාලේ පවුලේ ආර්ථික අඩුපාඩු තිබුණත් අපි හොඳට ඉගෙනගත්තා."

අලව්ව රාහුල ජාතික පාසලේ ආදි ශිෂ්‍යාවක් වෙන නදීශානිට උසස් අධ්‍යාපනයෙන් පස්සේ ඉංග්‍රීසි ගුරු පත්වීමක් ලැබුණාලු.

"මගේ සේවා කාලයට දැන් අවුරුදු නවයක්. දැන් මම උගන්වන්නේ රතනාලංකාර මහා විද්‍යාලයේ. 2011දී මම විවාහ වුණා. සැමියා කොළඹ. මට පත්වීම තියෙන්නේ අලව්වේ නිසා විවාහයෙන් පස්සේ අපි අලව්වෙම පදිංචි වුණා. අපිට දැන් අවුරුදු 11ක පුතෙකුයි, අවුරුදු 6ක දුවෙකුයි ඉන්නවා."

අපි කතාව පටන්ගත්තේ නදීශානිගේ පෞද්ගලික තොරතුරු ටිකක් අහලා. නදීශානිගේ සැමියා නිලංග නයනජිත්. ඔහු මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවෙක් විදියට වැඩ කරනවලු. පුංචි දරු දෙන්නත් එක්ක මේ පුංචි පවුල බොහොම ලස්සනට ආදරෙන් කාලය ගත කළාලු.

"ඔහොම ඉන්න අතරේ ඒ කියන්නේ 2021 ජූනි මාසෙදි වගේ මගේ බෙල්ලට පහළින් පුංචි ගැටිත්තක් අහුවෙන්න ගත්තා. ඒකේ වේදනාවක් තිබුණෙත් නැහැ. ගැටිත්ත අසාමාන්‍යයයි කියලා හිතුණු නිසා වෛද්‍යවරයෙක්ට පෙන්නලා ස්කෑන් එකක් කරගත්තා. ඒකේ කිසිම ප්‍රශ්නයක් තිබුණේ නැති නිසා මම ආයේ ඒක ගැන හිතන්න ගියේ නැහැ."

ඊගාවට කතාව එනවා 2022 ජනවාරි මාසෙට. ඒ කොවිඩ් කාලෙනේ. ඉතින් නදීශානිලාගේ ගෙදර හැමෝටමත් කොවිඩ් හැදුනලු.

"ගෙදර අනිත් අයට වඩා මට ගොඩක් අමාරු වුණා. මගේ බර අඩුවෙලා මාව ගොඩක් කෙට්ටු වුණා. අඩු වෙන්නෙම නැති කැස්සක් හැදුනා. අතපය හිරිවැටෙන්න ගත්තා. කෑම කන්න බැරි වුණා. කොවිඩ්වලටත් ඔය ලක්ෂණම තිබුණානේ. ඉතින් මම හිතුවේ කොවිඩ්වලට එහෙම වෙනවා ඇති කියලයි. ඒත් නිකමට වගේ ඩොක්ටර් කෙනෙක් චැනල් කරලා පෙන්නුවා. මට තියෙන ලක්ෂණ ටිකක් අසාමාන්‍යයි කියලා එක්ස්රේ එකක් අරගෙන එන්න කියලා එතකොට ඩොක්ටර් කිව්වා. පස්සේ මම එක්ස්රේ එකක් ගන්න ගියා. එක්ස්රේ එක ගත්තු තැන හිටපු කෙනා එක්ස්රේ එක දැකලා වෙව්ලන්න පටන්ගත්තා. බලනකොට මගේ උරහිසට පහල වසා ග්‍රන්ථිය ඇතුළෙන් පොල් ගෙඩියක් තරමට ඉදිමිලා. පස්සේ මේ ලෙඩේ මොකක්ද කියලා හොයාගන්න වෛද්‍යවරු කීපදෙනෙක් ගාවට ගියත් ඒක ඒ තරම් සාර්ථක වුණේ නැහැ. පස්සේ පෞද්ගලික රෝහලක් හරහා ගෙඩියේ කෑලි ඉන්දියාවට යැව්වට පස්සෙයි මට රුධිරගත පිළිකාවක් (Hodgkin Lymphoma Blood Cancer) හැදිලා කියලා දැනගත්තේ."

පිළිකාවක් හැදිලා කියලා දැනගත්තහම නදීශානිට මොකද හිතුණේ?

"මහත්තයට තමයි ඩොක්ටර් මුලින්ම ඒ ගැන කියලා තිබුණේ. හැබැයි හස්බන්ඩ් ඒ බව මට ඇඟෙව්වේ නැහැ. මම දැනගත්තේ පස්සේ. කැන්සර් එකක් තියෙනවා කිව්වහම නිකන් ශොක් එක්ක වැදුනා වගේ මාව හීතල වෙලා ගියා. ළමයි දෙන්නා මතක් වෙලා බයටම මම අඬන්න ගත්තා."

ඒ වෙනකොටත් නදීශානිගේ පිළිකාව තිබිලා තියෙන්නේ තුන්වැනි අවධියේ.

"මට බෙහෙත් කළේ බුද්ධික සෝමවර්ධන කියන ඩොක්ටර්. බෙහෙත් ගන්න ගියපු පළවෙනි දවසෙම ඩොක්ටර් කිව්වේ ලෙඩේ හොඳ වෙනකල් ගෙදර ගේට්ටුව වහන්න කියලයි."

'ආයේ එන කොණ්ඩේ හරි කැතයි, අපරාදේ කොණ්ඩේ' කියලා සමහරු කිව්වා. 'පළවැනි පාර කැන්සර් එක හොද වුණාට ආයේ හැදෙනවා, එතකොට නම් බේරෙන්න බැහැ' කියලා මේ ළඟදිත් අඳුරනම කෙනෙක් කිව්වා

කාටහරි පිළිකාවක් හැදිලා කියලා දැනගත්තහම කට්ටිය පෝලිමට ඒ කෙනා බලන්න යන්නේ හරියට ඒ මනුස්සයා ජීවත්වෙන අවසාන දවස් ටික වගේනේ. ඇරත් මෙහෙම යන ගොඩක් උදවිය කතා කරන්නෙත් පිළිකාවලින් මිනිස්සු මැරෙන හැටි. එහෙම බලාපුවම වෛද්‍යවරයා ඇයට දෙන්න තියෙන නියම බෙහෙතයි මුලින්ම දීලා තියෙන්නේ.

"ජූනි 11 බෙහෙත් විදින්න පටන්ගත්තා. තුන්වැනි බේත ගහනකොට කොණ්ඩේ ගුලි ගුලි යන්න පටන්ගත්තා. ඇඟි පිහාටු ගැලවුණා. මූණ, බෙල්ල, අතපය කළු වුණා. මම ලස්සනට ඉන්න කැමති කෙනෙක්. ඉතින් එකපාර පෙනුම වෙනස් වුණාම ලොකු දුකක් දැනුණා.

හැබැයි පිළිකාව පරාද කරන්න නම් ඒ දේට හොඳින් මුහුණදෙන්න ඕනේ කියලා මම තේරුම්ගත්තා. කලින්ටත් වඩා ආගමට ලැදි වුණා. පන්සල් ගිහින් බෝධිපූජාවක් තිබ්බහම හිතට හරි සනීපයි. මම රුවන්වැලි සෑය හිතින් මවාගෙන මගේ දුක කිව්වා. ඒකත් හිතට ලොකු සහනයක්. ඒ වගේම තමයි මම මගේ හිත මගේ යාළුවෙක් කරගත්තා. දුක හිතෙන සෘණාත්මක දෙයක් හිතෙන වෙලාවට නෑ ඒක එහෙම නැහැ කියලා හිතටම කතා කළා.”

අපි නිතරම හිතන පතන හීන මවන දේවල් හැබෑ වෙනවා කියලා විශ්ව ආකර්ෂණ නීතියේ තියෙනවනේ. නිතරම මැරෙනවා කියලා හිතපු මිනිස්සු මැරුණ හැටිත්, සතුටින් ජීවත්වෙන්න හීන දැකපු අය සතුටින් ඉන්න හැටිත් පෙන්වන්න උදාහරණ ඕනතරම්. නදීශානිගේ කතාවත් එහෙම සිදුවීමකට උදාහරණයක්.

රෝගී වන්නට පෙර නදීශානි ඇගේ පවුල සමඟ

“මම විශ්ව ශක්තිය විශ්වාස කළා. ලෙඩේ දැනටමත් සනීප වෙලා ඉවරයි කියලමයි ඒ කාලෙදිත් කල්පනා කළේ. සනීප වෙලා ගෙදර අය එක්ක සතුටින් ඉන්න හැටි, ට්‍රිප් යන හැටි හිතින් මවාගත්තා. කොච්චර වේදනාවකින් හිටියත් දවස ගානේ ඒ දේවල් කළා. හිනායන වීඩියෝ බැලුවා. සතුටු හිතෙන සිංදු ඇහුවා. මගේ අම්මා නංගිලා ඒ හැමෝමත් ගොඩක් ආගමික වතාවත් කළා. ඒවත් මගේ හිතට ලොකු ශක්තියක්.”

පිළිකාවක් හැදුනම තනි කරලා අහක බලන මිනිස්සු බහුතරයක් ඉන්න රටක නදීශානි කියන්නේ වාසනාවන්ත කාන්තාවක්.

“පවුල් දෙකේ හැමෝම මට උදව් කළා. මට අසනීප වුණ අවුරුද්දේ තමයි පුතාට ශිෂ්‍යත්වේ තිබුණේ. පුතා ශිෂ්‍යත්වේ හොඳට පාස් වුණා. මගේ පුංචි තමයි ඒකට උදව් කළේ. මගේ මහත්තයා ගැනත් කියන්න ඕනේ. කලින් පෙනුමට ඉඳලා එකපාර වෙනස් වුණා කියලා එයා මට කිසි වෙනසක් කළේ නැහැ. මාව හැමවෙලාවෙම ධෛර්යමත් කළා. ලෙඩේට බෙහෙත් කරන්න ගොඩක් සල්ලි ගියා. ඒවට අපිට ණය වෙන්නත් වුණා. මට කිසිම බරක් නොදී ඒ හැමදේම බලාගත්තේ එයා.”

සමහරු මට පිළිකාවක් හැදුනා දැන් ඉතින් මුකුත් කරලා වැඩක් නැහැ කියලා හැමදේම අතාරිද්දී නදීශානි ඇගේ සමහර වැඩ කරන්න පටන් අරන් තියෙන්නේ ඒ කාලේ.

“ගෙදරට වෙලා ඉන්න එකේ ඩිග්‍රි එක කම්ප්ලීට් කරන්න කියලා මහත්තයා මාව නිතරම උනන්දු කළා. ඒ වෙද්දිත් මම ඩිග්‍රි එක පටන් අරන් තිබුණේ. හැබැයි කම්ප්ලීට් කරගන්න වෙලාවක් තිබුණේ නැහැ. පස්සේ මම ලෙඩ ගැන නොහිතා ඉගෙනගන්න වැඩේ කළා. ප්‍රසන්ටේෂන් එක කළේ තට්ටේ පිටින්. ඔය අතරේ කන්වකේෂන් එකත් ආවා. ඒකට යද්දි නම් විග් එකක් දාගෙනයි ගියේ.”

වෙන රටවල වගේ නෙමෙයි අපේ රටේ පිළිකා රෝගීන් විග් දාන්නත් බයයි. ස්කාෆ් දාලා ඔලුව වහන්නත් බයයි. මොකද ලෙඩෙක් වුණත් එහෙම කරන එක අපේ සමාජේ අනිත් මිනිස්සුන්ට ප්‍රශ්නයක්නේ.

“මම ටිකක් පෙනුමට හිටිය කෙනෙක්. ඉතින් බෙහෙත් ගහලා මම එකපාර වෙනස් වුණාම සමහරුන්ට සතුටු හිතුණා. ඒක මට හොඳට තේරුණු තැන් තිබුණා. 'ආයේ එන කොණ්ඩේ හරි කැතයි, අපරාදේ කොණ්ඩේ' කියලා සමහරු කිව්වා. 'පළවැනි පාර කැන්සර් එක හොඳ වුණාට ආයේ හැදෙනවා, එතකොට නම් බේරෙන්න බැහැ' කියලා මේ ළඟදිත් අඳුරනම කෙනෙක් කිව්වා. ඉස්සර වගේ නම් එහෙම කිව්වහම මට තරහා යයි. ඒත් ජීවිතේ කියන්නේ මොකක්ද කියලා මට දැන් තේරෙනවා. ඕනතරම් කාලය තියෙනවා කියලා හිතාගෙන ජීවත්වෙන කාලේ අපිට ජීවිතේ ගැන කිසි තේරුමක් නැහැ. බොරු ප්‍රශ්නවල එල්ලිලා ජීවිතේ කාලය නාස්ති කරගන්නවා. මරණේ ළඟට ගියපු මිනිස්සුන්ට ජීවිතේ හොඳට තේරෙනවා. පුළුවන්කමක් තියෙනවා නම් ටිකක් අපේක්ෂා රෝහලට ගිහින් බලන්න. අතේ, පයේ, නහයේ පුංචි කුප්පි එල්ලගත්තු පුංචි පැටව් දැක්කහම පපුව දැවිල්ලා ගන්නවා. අනුන්ගේ දේවල් හොය හොයා කේලම් කිය කියා මිනිස්සු මේ මොනවද කරන්නේ කියලා එතකොට තේරෙනවා. ඇත්තටම අපිට තියෙන කාලේ හරි අඩුයි. ඒ කාලේ සතුටින්ම ඉන්න බලන්න.සතුටු හිතෙන දේවල් කරන එක පස්සට කල් දාන්න එපා. හෙටක් තියෙයිද නැද්ද කියලා කාටද කියන්න පුළුවන්.”

කවුරු මොනාවා කිව්වත් හිනාවෙලා අත්අරින්න. අනුන්ගේ හිත් රිද්දලා සතුටු වෙන මිනිස්සු එක්ක ජීවත් වෙන්න හොඳම විදිහ ඒක කියලයි ඇය කිව්වේ.

“හිත කඩපු මිනිස්සු වගේම හිත හදපු මිනිස්සුත් ඉන්නවා. ඒ අයව මම කවදවත් අමතක කරන්නේ නැහැ. මම දැන් කිසිම කෙනෙක් එක්ක තරහක් තියාගන්නේ නැහැ. ඒක මහා බොරු වැඩක්. ඉන්න ටිකේ හැමෝ එක්කම හදවතින් හිනාවෙලා ඉන්න ඕනේ කියලා මට ඉගැන්නුවේ මේ ලෙඩේ. මම අනිත් අයටත් කියන්නේ පිළිකාව කියන්නේ හොඳ කරන්න පුළුවන් ලෙඩක්. ඒ ලෙඩේට බය වෙන්න එපා. හැබැයි ඇඟේ මොකක් හරි අමුතු වෙනසක් තියෙනවා නම් ගණන් නොගෙන ඉන්න එපා. ඉක්මනින්ම හොයාගන්න තරමට පිළිකාව හොඳ කරන්න ලේසියි. ඒ වගේම කිසිම වෙලාවක මැරෙයි කියලා හිතන්න එපා. සතුටින්ම ඉන්න බලන්න.”

පුළුවන් නම් හිත රිද්දන මිනිස්සුන්ගෙන් ඒ කාලෙට ටිකක් ඈත්වෙලා ඉන්න කියලත් නදීශානි කිව්වේ ලස්සනට හිනාවෙලා. පිළිකාවක් හැදුනහම ආයේ කවදවත් හිටියා වගේ වෙන්නේ නැහැ, තිබුණු කොණ්ඩේ ආයේ එන්නේ නැහැ කියනවනේ. ඒක පට්ටපල් බොරුවක් කියලා අද 'ධරණී' කවරය ආපහු පාරක් පෙරළලා බැලුවොත් තේරෙයි.

■ **සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි**

ඡායාරූපය - **ක්‍රිශාන් කාරියවසම්**

හැඩගැන්වීම

සුදේශ් සංජීව පෙරේරා

(salon sandaru bridal house,kottawa)

හොරිවිල වෙදමහත්තයාගෙන් බෙහෙතක්

6 කොටස

ශාන්ත සෙනෙවිරත්න වෙදමහතා

හොරිවිල වෙද මැදුර

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

ඇදුම නම් ගුලියක් කාලා බලමුද?

ඇදුම කියන්නේ ශ්වසන රෝග අතර තියෙන ඉතාම පීඩාකාරී රෝගයක්නේ. ඒකට කිසිම වයස් භේදයක් නෑ. හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව, පපුව හිරවීම, කැස්ස, හුස්ම ගනිද්දී එන රූං රූං ශබ්දය විතරක් නෙවෙයි කොටින්ම කෙනෙක්ට මරණය පවා උදාකරන්න ඇදුම රෝගයට පුළුවන්. ඉතින් මේ තමා ඒකට හරියනම බෙහෙත. මේවට ඇදුම නසන ගුලි කිව්වත් කාරි නෑ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වියළි ඉඟුරු
- පෙරුම්කායම්
- කුරුඳු පොතු
- තිප්පිලි
- කුඹුක් ඇට මද
- ගම්මිරිස්
- සුවඳ කොට්ටං
- වියළි මුද්දරප්පලම්

ඖෂධ ගුලි සාදගන්න හැටි

මෙම ඖෂධ වර්ග එකක් මදටිය හයක ප්‍රමාණයෙන් ගන්න. ඊටපස්සේ වෙන්වෙන්ව අරගෙන කබලේ බැදලා කුඩුකරගන්න. ඔය අතරේ හොඳට වේළුනු මුද්දරප්පලම් කළං හයකට (කළඳක් යනු තඹ සතයක බර) අරගෙන හොඳට අඹරගන්න. ඊළඟට කරන්න තියෙන්නේ මුලින් කියපු ඖෂධ කුඩුයි අඹරගත්ත මුද්දරප්පලම් ටිකයි මී පැණියෙන් අනාගන්න එක. අවසානෙට ඒ මිශ්‍රණයෙන් නෙල්ලි ගෙඩි ප්‍රමාණයට ගුලි හදාගෙන වියළි භාජනයක හුලං වදින්නේ නැති වෙන්න දාලා තියාගන්න.

පාවිච්චි කරන හැටි

වරකට එක් ගුලිය බැගින් දිනකට දෙවරක් (උදේ හවස) ආඩතෝඩා (පාවට්ටා) ශාකයේ පංචාංගය තැම්බූ වතුර අඩුකෝප්පයක් එක්ක කන්න. මේ විදියට මාසයක් විතර කරන්න. ඒ කාලය තුළ ඇල්වතුර නෑමෙන්, ශීත කළ කෑමබීම ගැනීමෙන්, අධික උෂ්ණ ආහාර ගැනීමෙන් වගේම කෘත්‍රිම රසකාරක යොදපු ආහාර ගැනීමෙනුත් වැළකෙන්න ඕනේ. මීට අමතරව මේ පහළින් කියන අත්බෙහෙත්වලිනුත් ඇදුම රෝගයට යම්කිසි විසඳුමක් ලැබෙයි.

(01) කොත්තමල්ලි, පෙරුම්කායම් සහ තිකුළු (සිංහල බෙහෙත් බඩු කඩවලින් මිලදී ගන්න පුළුවන්) තම්බා කසාය කොටා එයින් අඩුකෝප්ප බාගයක් කෑමට පෙර බොන්න. අනුපානයට සීනි දන්න.

(02) ළපටි රාබු අල ඉස්ම අඩුකෝප්ප බාගයක් දිනපතා පානය කරන්න.

(03) ඉඟුරු යුෂ මේස හැදි දෙකක් සහ පැරණි එළඟිතෙල් මේස හැදි දෙකක් අරගෙන කකාරවා ගන්න. මද උණුහුම තියෙද්දීම පපුවේ සහ පිටේ ගාන්න. ඒ මගින් පපුවේ තද ගතිය සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවෙන් මිදෙන්න පුළුවන්.

■ **රුවන් එස්.සෙනවිරත්න**

කලක් ක්‍රිකට් පිටියේ ප්‍රවේගකාරීම ආරම්භක පිතිකරුවන් දෙපළ හිටියේ ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමේය. ඒ සනත් ජයසූරිය සහ රොමේෂ් කළුවිතාරණයි. කාලයත් සමඟ රොමේෂ් කළුවිතාරණගේ තැනට තවත් එවැනිම අතිදක්ෂයෙක් පැමිණියේය. ඒ අවිෂ්ක ගුණවර්ධනයි. එතැන් පටන් අවිෂ්ක ආරම්භක පිතිකරුවකු ලෙස කොතරම් පෙරළියක් සිදුකළාද කිවහොත් කාගෙ කාගේත් මතකයට එන්නේ 2000 වසරේ කෙන්යාවේ නයිරෝබිවල පැවති 'ICC Knockout Trophy 2000' තරඟාවලියයි. ඒ තරඟාවලියේදී ශ්‍රී ලංකාව ප්‍රබල බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් කණ්ඩායමට අමතක නොවෙන පාඩමක් ඉගැන්වූයේ ඔවුන් ලකුණු 108කින් පරාජයට පත්කරමිනි. ඒ තරඟයේදී අවිෂ්ක හතරේ පහර 19ක් සමඟ වේගවත් ලකුණු 132ක් ලබාගත් අතර එම නිසාම තරඟයේ වීරයා බවට පත්වූයේද අවිෂ්කයි. 1998 -2006 කාල පරාසය තුළ කණ්ඩායමට නැතුවම බැරි ක්‍රීඩකයෙක් වූ අවිෂ්ක මේ වනවිට ශ්‍රී ලංකා ඒ (A) කණ්ඩායමේ පුහුණුකරු වශයෙන් කටයුතු කරයි. ඒ හැරුනුකොට මෙවර 'ලංකා ප්‍රිමියර් ලීග්' (LPL) තරඟාවලියේ දඹුල්ල Aura කණ්ඩායමේ ප්‍රධාන පුහුණුකරුද ඔහුය. පසුගියදා එම තරඟාවලිය අතරතුර අපිට මුණගැහුණු ඔහුගේ ආදරණීය බිරිඳ ෆ්‍රැන් ගුණවර්ධන සමඟ සිදුකළ කතාබහ ඇසුරින් මේ ලිපිය සකස්කොට ඇත.

අපේ ආදර කතාව පටන්ගත්තේ එයා ක්‍රිකට් ගැහිල්ල නතර කළාට පස්සේ

අවිෂ්ක ගුණවර්ධනගේ බිරිඳ ෆ්‍රැන් ගුණවර්ධන

ෆ්‍රැන් ගුණවර්ධන

අවිෂ්ක බිරිඳ ෆ්‍රැන් ගුණවර්ධන සමග

අවිෂ්ක දරු දෙදෙනා සමග

ෆ්‍රැන්ට අවිෂ්කව මුණගැහුනේ එයා ක්‍රිකට්වලින් සමුගත්තට පස්සේ කියන්නේ ඇත්තද?

ඒ කතාව ඇත්ත. අවිෂ්ක 2006 ක්‍රිකට් පිටියට සමුදුන්නනේ. ඒ ඉඳලත් තවත් අවුරුදු 4ක් ගියාට පස්සේ 2010 අවුරුද්දේ තමයි මට එයාව මුණගැහුනේ.

එයාව මුණගැහුනේ කොහොමද?

මගේ යාළුවෙක් මාර්ගයෙන් තමයි මට අවිෂ්ක මුණගැහුනේ. ඒ වෙනකොට මං හිටියේ පිටරට.

අවිෂ්ක කියන්නේ ප්‍රසිද්ධ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙක් කියලා ඒ වෙනකොට ඔයා දැනගෙන හිටියද?

ඇත්තම කිව්වොත් මං ලොකු ක්‍රිකට් රසිකයෙක් නෙවෙයි. අවිෂ්ක ගැන මට කියපු යාළුවා නම් කිව්වා එයා ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරපු හොඳ ක්‍රීඩකයෙක් කියලා. එද මං ඒක එච්චර ලොකුවට හිතුවේ නෑ. ඒත් මගේ තාත්තා ක්‍රිකට් රසිකයෙක්. ඒ නිසා එයා අවිෂ්කව දැනගෙන හිටියා.

අවිෂ්ක ඔයාගේ පෙම්වතා කියලා දැනගත්තට පස්සේ තාත්තා ගොඩාක් සතුටු වෙන්න ඇති නේද?

අනේ ඔව්. තාත්තා ඒක දැනගත්තට පස්සේ ගොඩාක් සතුටු වුණා. ඒත් එයා 2010 අවුරුද්දේම අපිව දාලා ගියා.

ඒ කියන්නේ 2010 අවුරුද්ද ෆ්‍රැන්ට අමතක නොවෙන අවුරුද්දක්?

ඒක නම් ඇත්ත. ඒ අවුරුද්දේ මං පණ වගේ ආදරේ කරපු කෙනෙක් මාව දාලා ගියා වගේම මට පණ වගේ ආදරේ කරන්න කෙනෙක් ලැබුණා. ඒක හින්ද 2010 අවුරුද්ද මට අමතක වෙන්නේ නෑ.

එතකොට අවිෂ්කයි ඔයයි විවාහ වුණේ කොයි කාලෙද?

අපි 2014 අවුරුද්දේ විවාහවුණා.

මං හිතන්නේ ඒ කාලේ අවිෂ්කට තිබුණු තරුණියන්ගේ ආකර්ෂණයත් එක්ක ෆ්‍රැන් එයාගේ පළවැනි ආදරේ වෙන්න නම් විදියක් නෑ. මං හරිද?

(සිනාසෙමින්) ඔයා හරි. එයාට ඊට කලින් පෙම්වතියෝ ඉඳලා. ඒත් ඉතින් එයාගේ අතගන්න වාසනාව තිබුණේ මට තමයි.

දැන් දෙන්නා විවාහවෙලා අවුරුදු දහයකට කිට්ටුයිනෙ. කොහොමද ජීවිතේ?

එච්චර කාලයක් ගියා කියලා දැනුණේ නෑ. ඒකට හේතුව අපි දෙන්නා හැම මොහොතකම හරි ආදරෙන් හිටියා. දැන් නම් දෙන්නා හතරක් වෙලා ඉන්නේ. දැන් අපිට දුවලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා.

එයා ක්‍රිකට් හින්ද සතුටින්ම හිටපු දවසක් ගැන ඔයාට කියලා නැද්ද?

එයා මාත් එක්ක ක්‍රිකට් ගැන කතා කරනවා හරි අඩුයි. ඒත් මං හිතනවා අවිෂ්ක එයාගේ හොඳම එක්දින ඉනිම ක්‍රීඩා කරපු මැච් එකේදි එයා ගොඩාක් සතුටුවෙන්න ඇති කියලා. ඒ තරඟය තිබිලා තියෙන්නේ 2000 අවුරුද්දේ බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් කණ්ඩායමත් එක්ක. එද එයා 4 පහරවල් 19ක් එක්ක ලකුණු 132ක් ගහලා. ඒ තරඟයේ වීරයා වෙලා තියෙන්නෙත් අවිෂ්කමයි.

තාමත් අවිෂ්කට තියෙන ප්‍රේක්ෂක ආදරය නම් වෙනසක් වෙලා නැතිලු නේද?

(සිනාසෙමින්) ඔව් ඔව්. ඉස්සර වගේම තාමත් එයාට මිනිස්සු ආදරෙයි. මට මතකයි සැරයක් අපි ගියා ආනන්ද නාලන්ද බිග් මැච් එකට. එද තරමක් වයසක කෙනෙක් ඇවිල්ලා අවිෂ්කට කතා කළා. එයා ඒ කාලේ අවිෂ්ක ඉන්න මැච් බලපු කෙනෙක්. එයා ආසම ක්‍රිකටර් අවිෂ්කලු. එද එයා කිව්වා එයාගේ පුතාට එයා නම දාලා තියෙන්නෙත් අවිෂ්ක කියලලු. ඒ තරම් අවිෂ්කට ආදරේ කරන අය තාමත් ඉන්නවා.

අවිෂ්ක කියන්නේ ගෙදරදි කොයි වගේ කෙනෙක්ද?

එයා ගෙදරදි ටිකක් නිහඬ චරිතයක් කිව්වොත් හරි. ගෙදර ඉන්න වෙලාවට දරුවෝ එක්කම තමයි. හැබැයි ඉතින් ටීවී එකේ ක්‍රිකට් මැච් එකක් එහෙම යනවා නම් අතාරින්නෙම නෑ.

ක්‍රිකට් ගැහුවට රග්බි මැච් බලන්න අවිෂ්ක හරි ආසයිලු නේද?

ඒක ඇත්ත. ක්‍රිකට් වගේම තමයි එයාට රග්බිත්. නවසීලන්තේ ඕල් බ්ලැක්ලා සෙල්ලම් කරන මැච් එහෙම ටීවී එකේ යනවා නම් ඒ වෙලාවට ඉතින් ඊට වඩා දෙයක් නෑ.

ෆ්‍රැන් නිදහසේ ඉන්න වෙලාවට අවිෂ්කගේ පරණ මැච් බලන්නේ නැද්ද?

මොකද නැත්තේ බලනවා. එයා ඉන්න මැච් කොච්චර බැලුවත් එපා වෙන්නේ නෑ. මොකද ඒ කාලේ සනත් ජයසූරියයි අවිෂ්ක ගුණවර්ධනයිනේ කණ්ඩායමේ ආරම්භක පිතිකරුවෝ දෙන්නා විදිහට ක්‍රීඩා කළේ.

එයා ආසම ක්‍රිකටර් අවිෂ්කලු. එයාගේ පුතාට එයා නම දාලා තියෙන්නෙත් අවිෂ්ක කියලලු

ක්‍රීඩකයෙක් විදියට ක්‍රිකට් පිටියට ආයුබෝවන් කිව්වට අවිෂ්කට තාමත් ක්‍රිකට් නම් අතෑරගන්න බෑ නේද?

ඔව් එයාට ක්‍රිකට් අතාරින්න බෑ. මොකද ක්‍රිකට් කියන්නේ එයාගේ වචනයෙන්ම කිව්වොත් එයාගේ ජීවිතේ කොටසක්. ඒ නිසා දැන් එයා පුහුණුකරුවෙක් විදියට කටයුතු කරනවා. මේ වෙනකොට එයා තමයි ශ්‍රී ලංකා A කණ්ඩායමේ ප්‍රධාන පුහුණුකරු විදියට ඉන්නේ. ඊට අමතරව එයා මේ දවස්වල තියෙන 'ලංකා ප්‍රිමියර් ලීග්' (LPL) තරඟාවලියේ 'දඹුල්ල AURA' කණ්ඩායමේ ප්‍රධාන පුහුණුකරු විදියට කටයුතු කරනවා.

අවිෂ්ක ටුවර් ගිහින් එද්දි ෆ්‍රැන්ට ගෙනාපු අමතක නැති තෑග්ගක් එහෙම තියෙනවද?

තෑගි නම් ගොඩාක් තියෙනවා. ඒත් මං බලාගෙන ඉන්නේ එයා එද්දි අරන් එන චොක්ලට් කන්න තමයි.

අවිෂ්කට රහට උයන්න පුළුවන් කියන්නේ ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) කවුද කියන්නේ? එයාට උයන්න බෑ. හැබැයි මං උයන වෙලාවට ඇවිත් චෙෆ් කෙනෙක් වගේ උපදෙස් නම් දෙනවා. එහෙමයි එයා උයන්නේ.

නිකන් හරි එයා ක්‍රිකට් නොගැහුවා නම් අද මොන වගේ තැනක ඉඳියිද?

අවිෂ්ක හොඳ ගණන්කාරයෙක්. එයාට හොඳට ගණන් පුළුවන්. ක්‍රිකට් ගැහුවේ නැතිවුණානම් එයා බැංකු ක්ෂේත්‍රයෙන් ඉදිරියට ඇවිත් තියෙන්න තිබුණා.

මේ අපේ අන්තිම ප්‍රශ්නය. අවිෂ්ක ගුණවර්ධන ඇරුනම ඔයා ආසම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයා කවුද?

මං ආසයි මුත්තයියා මුරලිදරන් බෝල් කරනවා බලන්න.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

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

පාඩම් අංක 83

සිනිඳු වෙන්න කැමති අයට මේ රහස විකුණන්න

1837දී ඇමරිකානු යුවලකට දූව රොබට් චෙස්බ්‍රෝ කියලා දරුවෙක් ඉපදුණා. ඉගෙනගන්න දක්ෂයෙක් වුණත් පවුලේ තිබුණු ආර්ථික ප්‍රශ්න නිසා ඉස්කොලේ ගිහින් වැඩිදුර ඉගෙනගන්න මේ හාදයට අවස්ථාව ලැබුණේ නැහැ. හැබැයි ඔහු රසායනික සංයෝග ගැන තනියම ඉගෙනගත්තා.

ඔහොම කාලයක් යද්දි රොබට්ට බොරතෙල් පරීක්ෂණාගාරෙක රසායන පරීක්ෂකවරයෙක් විදියට රස්සාවක් හම්බුණා. හැබැයි ටික දවසක් යද්දි ඔහුගේ අධ්‍යාපන මට්ටම ව්‍යාපාරයේ හිමිකරුවන්ට ගැටලුවක් වුණා. පස්සේ රොබට්ට සිද්ධවුණේ රස්සාවෙන් දෙට්ට බහින්න.

නමුත් රස්සාවක් නැහැ කියලා හිත හිතා ඔහු දුකින් හිටියේ නැහැ. ගෙදරින් එළියට බැහැලා එක එක අත්හදාබැලීම් කරලා බැලුවා. දවසක් ඔහු පෙන්සිල්වේනියාවල තියෙන තෙල් කම්හලකට ගියේ ඒ පැත්තෙන් අලුත් දෙයක් හොයාගන්න පුළුවන් වෙයි කියන විශ්වාසෙට. තෙල් ආකර ළඟ පරීක්ෂා කරලා අලුත් හොයාගැනීමක් කරන්න බැරි වුණ නිසා රොබට් කම්හලේ සේවකයෙක් එක්ක කතා කරලා යන්න ලැහැස්ති වුණා. සුදු ජාතිකයෝ සමුගැනීම් කරන්නේ අතට අත දීලානේ. ඔන්න ඉතින් කම්හල් කම්කරුවගේ අත අල්ලපු වෙලාවේ ඔහුගේ අත ගොඩක් සිනිඳුයි කියලා රොබට්ට දැනිලා.

"කම්හලක වැඩ කරන කෙනෙක්ගේ අතක් මෙච්චර සිනිඳු වෙන්නේ කොහොමද?" රොබට් කල්පනා කළා. ඒ ගැන හොයාගන්න කම්හල ඇතුළට යද්දිම තවත් සේවකයෙක් ඇවිල්ලා කළු පාටට තිබුණු ලාටු වාගයක් අතේ උලාගත්තලු. ඒ ගැන අහපුවාම ඒ අය කිව්වේ ඒ රොඩ් වැක්ස් කියලා. ඒක තෙල් නිෂ්පාදනේ අතුරු ප්‍රතිඵලයක්. මේ වැක්ස් එක ගෑවහම අතපය සිනිඳු වෙලා තුවාල, පිළිස්සුම් මැකෙනවා කියලා සේවකයෝ රොබට් එක්කලා කිව්වා. පස්සේ රොබට් රොඩ් වැක්ස් බාල්දි දෙකක් ගෙදර ගෙනල්ලා අවුරුදු ගාණක්ම ඒ ගැන පරීක්ෂණ කළා. අවසානෙදි ඒ අපිරිසිදු වැක්ස් පිරිපහදු කරලා පෙට්‍රෝලියම් ජෙල් කියන නිෂ්පාදනය හොයාගත්තා.

හරි දැන් රොබට් සාර්ථකයි. එහෙමද හිතුවේ? නැහැ. රොබට් මේ නිෂ්පාදනය අරගෙන ඇමරිකාව පුරාම ඉන්න වෛද්‍යවරු ළඟට ගියත් ඔහුගේ අධ්‍යාපන මට්ටම නිසා කිසිම කෙනෙක් මේවා රෝගීන්ට දෙන්න කැමති වුණේ නැහැ. ඉතින් රොබට් මොකද කළේ දන්නවද?

අතපය කපාගත්තා, පුච්චගත්තා. ඒ කරලා පාරේ තියාගෙන පෙට්‍රෝලියම් ජෙලි ගාලා ඒවා සුවවෙන හැටි මිනිස්සුන්ට පෙන්නුවා. කාලයක් යද්දි මේ අරුම පුදුම මැජික් ජෙල ගැන මිනිස්සු තේරුම්ගත්තා. කට්ටිය රොබට්ගෙන් එව්වා මිලදීගත්තා. ඉල්ලුම වැඩිවෙද්දි රොබට් සන්නාම නාමයක් එහෙම දාලා පෙට්‍රෝලියම් ජෙල් විකුනන්න පටන්ගත්තා. එදා ඔහු හොයාගත්තු පෙට්‍රෝලියම් ජෙල් එක අද වෙනකොට යුරෝපේ හැම ගෙදරකම තියෙන වෙදමහත්තයා වෙලා ඉවරයි.

සාර්ථක වෙන්න නම් මහන්සි වෙන්න කැපකිරීම් කරන්න ඕනේ කියන එකට රොබට් මහත්තයාගේ කතාව හොඳ උදාහරණයක්. අනික ඔහු හොයාගත්තු ඒ නිෂ්පාදනෙන් අද ලෝකේ කීදෙනෙක් පලප්‍රයෝජන ගන්නවද?

අර කලින් කියාපු ප්‍රල ප්‍රයෝජනවලට අමතරව පෙට්‍රෝලියම් ජෙල්වලින් ගන්න පුළුවන් ප්‍රයෝජන ගොඩයි. හම තෙතමනය කරලා කැළැල් මකන එක, පැලුණු යටි පතුල් සුව කරන එක විතරක්ද ස්ට්‍රෙච් මාර්ක්ස්, වයස් ලප නැති කරන්නත් මෙච්චට පුළුවන්. ගොඩක් අය කොණ්ඩෙටත් පෙට්‍රෝලියම් ජෙල් ගානවා. ඒ නිසා අපේ රටේ උදවියත් හරි හරියට මේ ජෙල පාවිච්චි කරනවා. පුංචි බබාලටත් ගාන නිසා ගොඩක් ගෙවල්වල පෙට්‍රෝලියම් ජෙල් වරදින්නේ නැහැ. ඒ නිසාම දැන් විවිධ බ්‍රෑන්ඩ්වලින් පෙට්‍රෝලියම් ජෙල් හඳුන්වලා දීලා තියෙනවා. ඔය කොච්චර ජාති තිබ්බත් හොඳම ප්‍රමිතියට ගාණ ටිකක් අඩුවට දෙනවා නම් ඒ කොයි කාවත් පරාද කරගන්න ඔයාටත් බැරිවෙන එකක් නැහැ. ඒ නිසා අද අපි බිස්නස් එකක් විදියට හදලා බලමු පෙට්‍රෝලියම් ජෙලි.

මේ වැඩේට අවශ්‍ය කරන්නේ කළමනා කිහිපයක් විතරයි. සකස් නොකළ පෙට්‍රෝලියම් ජෙලි (Petroleum jelly) 850g, පැරෆීන් වැක්ස් (Paraffin wax) 150g (සම සිනිඳු කරයි), පැරෆීන් තෙල් (Paraffin wax) ලීටර් 1/2, එසෙන්ශල් තෙල් (Essential oil). අමුද්‍රව්‍ය ගන්නකොට ප්‍රමිතියෙන් වැඩි ඒවම ගන්න. පිටකොටුවේ බංගසාල වීදියෙන් මේ අමුද්‍රව්‍ය මිලදී ගන්න පුළුවන්. එසෙන්ශල් තෙල් ගන්නකොට වුණත් ප්‍රමිතිය වැඩි එකක් ගන්න. එතකොට බිංදු කීපයක් දැම්මහම හොඳ සුවඳක් ගන්න පුළුවන්.

පියවර 1

පිරිසුදු භාජනයක් අරගෙන ඩබල් බොයිල් ක්‍රමේට රත් කරන්න. භාජනය රත් වෙද්දි අරන් ඒකට පෙට්‍රෝලියම් ජෙලි ටික දාගන්න

පියවර 2

ඒ ටික දිය වුණාම පිළිවෙලින් පැරෆීන් වැක්ස්, පැරෆීන් තෙල්, එසෙන්ශල් බිංදු දෙක තුනක් එක්කාහු කරලා උණු කරගන්න. පස්සේ ලිපෙන් අයින් කරපු හැටියේ පිරිසුදු ඩප්පිවලට දාන්න. පැය 6කට විතර පස්සේ මේක නිකන්ම ඝන වෙනවා.

මේක ඇඟේ ගාන ආලේපනයක් නිසා ව්‍යාපාරයක් විදියට ලියාපදිංචි කරලමයි වැඩේ පටන්ගන්න ඕනේ. ඒකට අදාළ උපදෙස් ප්‍රදේශයේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් සභාවෙන් දැනගන්න පුළුවන්. මෙහෙම හදාගන්න පෙට්‍රෝලියම් ජෙලි එකක් අවුරුදු 3ක් කල් තියාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම 100mlක ප්‍රමාණයක් රුපියල් 600 වගේ මුදලකට අලෙවි කරන්නත් පුළුවන්. මේ ගැන තවත් මොනවා හරි දැනගන්න තියෙනවා නම් 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.

■ **සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි**

ඒ වසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

136 කොටස

අපි ආදරේ දේවල් අපේ ළඟින් තියාගන්න හැදුවට බෑ කියලා දැන් දන්නවා

මේනක තෙන්නකෝන්ගේ කාරය පිටව යද්දී මොහොතකට පෙර නැවතූ කාරයද ඉගිලෙනු තේනුක බලාගෙනය. එහි රියදුරු අසුනේ සිටියේ තරුණියක බව ඔහු හොඳින්ම දුටුවේය. සමහරවිට සොහොයුරා එතරම් සැනින් යන්න ගියේද මේ වාහනය එහි පැමිණි නිසා වන්නට ඇත. තේනුක තෙන්නකෝන් වීදුරු දොරෙන් පෙනෙන සිය රුව දෙස බලාගෙනම සාප්පුවට ඇතුළු වුණේය. ඒ මොහොතේ සාප්පුවේ හිටියේ වින්දන හා කමල් පමණි. කමල් ඔහු දෙස හෙළුවේ අමුතු බැල්මකි. ඒ බැල්ම තේනුකට තේරුණා සේ විය. මේනක ඔහුගේ වාහනයට වී කතා කිරීම ඊට මුලවන්නට ඇතැයි තේනුකගේ හිත කිව්වේය.

"මහත්තයා."

කැෂියර් මේසය ළඟ හිටගත් තේනුක ළඟට ගොස් කමල් පහත් හඬින් කතා කළේය.

"මහත්තයා මම මහත්තයාව බලාගන්න එකා. ලොකු නෝනා කියලා තියෙන්නේ මට මහත්තයාව හොඳින් බලාගන්න කියලා..."

කමල් කිසිවක් කියාගත නොහැකිව ලතැවෙන හැටියක් තේනුක තෙන්නකෝන්ට පෙනුණි. වින්දන සාප්පුවේ වීදුරු දොර රෙදි කැබැල්ලකින් පිස දමන අයුරු පෙනෙයි. වැඩ කරන අයගේ කැපවීම තේනුක තෙන්නකෝන් මැන්නේ ඔය මිම්වලිනි. නිකන්ම ඉන්නා විට පාර බලාගෙන හෝ ටෙලිෆෝනය ඔබමින් ඉන්න එක නොකර කමල් හා වින්දන දෙදෙනාම කරන්නේ මෙවන් කාර්යයකි. එක්කෝ ගනුදෙනුවන්කරුවන් ඉහිරවා දමා ගොස් ඇති බඩු පිළිවෙලට තබන්නට වෙහෙසෙන ඔවුන් එසේ කරන්නට නැත්තම් ඒවා එකින් එක පිස දැමීම හෝ කරයි.

"ඉතින් කමල් ඒ වැඩේ හරියට කරනවනේ..."

කමල් හිස කැසුවේ ගැටලුවක් ඇති පරිද්දෙනි.

"ඇයි මොකද්ද ප්‍රශ්නෙ..?"

"මේනක මහත්තයා..."

කමල්ගේ ගැටලුව තේනුක තෙන්නකෝන් තේරුම්ගත්තේය. ඔහු මේ පුදුම වෙනසට පෙර තමන්ට කළ බොහෝ හතුරුකම් කමල් දන්නේය. සොහොයුරාගේ වාහනයට නැග එතරම් වෙලාවක් කතා කළේ ආයේ ගැටුමක් වන්නට ඇත්දැයි ඔහු සිතනවා ඇත.

"සහෝදරයෙක් වුණත් ඔය වගේ මිනිස්සුන්ගේ වාහනේකටවත් ගොඩවෙන්න එපා මහත්තයා. මාව බෙල්ල මිරිකලා මරන්න ගිය කෙනානේ..."

කමල්ගේ වචන තුළ සේම මුහුණේ ඉරියව්වල වූයේත් මේනක තෙන්නකෝන් කෙරෙහි ඇති නොකැමැත්තය.

"මට ලොකු නෝනට කියන්නත් හිතුණා... ඒ පාර මෙතෙන්ටම ඇවිත් බලන් ඉඳලා පොඩි මහත්තයාව වාහනේට නග්ගගෙනම කතාව කියලා..."

කමල් වැඩිහිටියෙකු පරිද්දෙන් කියද්දී තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ හිත කලබල වුණේය. එය ඔහු නොසිතූ පැත්තකි.

"කිව්වෙ නෑ නේද අම්මට..? ප්‍රශ්නෙකට නෙවේ කමල් ඇවිත් තියෙන්නේ. වෙන කතාවකට. දැන් එයා ඉස්සර තරම් නරක නෑ."

"සර්පයෝ කවද්ද මහත්තයෝ පෙනේ පුප්පන්නෙ නැතුව හිටියෙ? මං කියන්න ඕනෙ නෑනේ මහත්තයා පරෙස්සමින්..."

කමල් ඔහු කෙරෙන් ඈත්ව සාප්පුවේ ඉදිරිපසට ගියේ එක්වරම කීපදෙනෙකු සාප්පුවට ගොඩවූ නිසාය. ඔවුන්ට සේවය සපයන්නට කමල් හා වින්දම ඔවුන් ළඟ රැඳෙද්දී තේනුක තෙන්නකෝන් කමල් කී දේවල් ආයෙත් කල්පනා කළේය. මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් කියන්නේ කවුදැයි කියා කමල්ට අමුතුවෙන් දැන හඳුනාගන්නට තරම් දෙයක් නැත. කමල් තමන් ළඟට එන්නට පෙර සිටියේ කොළඹ ඇමති නිවසේ සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ උදව්වටය. ඒ නිසා ඒ කාලේ මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් නිසා ඇමති පවුලට වූ සියලු අලකලංචි කමල් හොඳින් දැන සිටියේය. කඩවත නිවසේදී තමාටත් වඩා සොහොයුරාගෙන් ගැහැට වින්දේ කමල් බව ඔහුට අමතක නැත. එවන් චරිතයක් ඇති මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් වෙනස් වුණා කියා කමල් නම් කිසිසේත් විශ්වාස නොකරන එක සාධාරණය. එසේ බලන කල්හී ඔහු ගැන තමන්ද සීයට සීයක් විශ්වාසය තබා කටයුතු නොකරන්නේ නම් හොඳයි කියා තේනුකගේ සිත කීවේය. කොච්චර හොඳ වූවත් කමල් කීවා සේ සර්පයා කොයි මොහොතේ හෝ පෙනේ පුප්පන්නට ඉඩ ඇත.

ගෙදර ගොස් අම්මාට උදව් කරන්නට තේනුක හා කතා කරගත්තද ඒ යන්නේ කවදාදැයි ඒ වෙලේ අංජනා ඇල්ලේපොල සිතුවේ නැත. තේනුකගේ නිවසේ සන්ධ්‍යාව හුදකලාවෙන් ගෙවද්දී ඇයට පසුදා ගෙදර යන්නට සිතුණේය. තේනුක කීවා සේ ඉක්මනට මාතලේ ගෙදර හදාගත්තොත් අම්මාගේ ප්‍රශ්න ටිකක් හෝ දුරුවී හිතට සැහැල්ලුවක් එනු ඇත. ඇය වත්සලා ඇල්ලේපොළට ඇමතුමක් ගත්තේ පසුදා ගෙදර එන බව කියන්නටයි.

"අර දරුවට කරදරේනේ ආයෙ මාතලේට වාහනේ එළවන එක..."

අංජනා කී දෙය අසා සතුටු සිතුණත් වත්සලා කීවේ ඇත්තටම හිතට හිතුණ දේය.

"මාත් ඒක හිතුවා. මං බස් එකේ එන්නයි හිතන් ඉන්නේ. උදේම ආවම රෑ වෙන්නෙ නෑනේ. ඉස්සර එන්නේ හවසනෙ. එතකොටනෙ අප්පච්චි පාරට ඇවිත් ඉන්නේ..."

අංජනාට නොදැනීම කියවුණි.

"ආයෙ ඒ වගේ කාලයක් එන්නෙ නෑ පුතේ... ඒක හීනයක් වගේ. මං තාමත් තනියම ඉන්නකොට අප්පච්චිගෙන් අහනවා ඇයි මෙච්චර ඉක්මනට ගියේ කියලා... මං දන්නවා එයා කොහේ හරි ඉඳලා අපි දිහා බලන් ඉන්නවා කියලා."

අම්මාගේ සිරවී තිබූ සිත එළියට පැන්න වග අංජනාට දැනුණි. ඈ ගෙදර අය සමඟ සෙනරත් ඇල්ලේපොල ගැන වචනයක් හෝ කතා නොකළේ හිතාමතාය. ඒ අවසානයේ කාගෙත් හිත් දුක්වෙන නිසාය.

"මෙච්චර දවස් අපි ජීවිතේ කියන්නේ මොකද්ද කියලා දැනන් හිටියට අවබෝධ වුණේ අප්පච්චි නැතිවුණාමනේ. අපිට ඕනි දේවල් අපි ආදරේ දේවල් අපේ ළඟින් තියාගන්න හැදුවට බෑ කියලා දැන් දන්නවා. ඒ හින්දා අපි ජීවිතේ දැනගෙන ජීවත්වෙමු අම්මා... අපිට ඉක්මනට ගේ හදාගන්න පුළුවන් ඉඩම විකුණගන්නකම්. ඒ වැඩ ටික කරගන්න තමයි මං එන්නෙ..."

අංජනා කීවේ අප්පච්චි ළඟ නැවතී මතක අවුස්සන්නට සැරසෙන වත්සලා ඇල්ලේපොලගේ හිත ඈ ළඟට ඇද ගනිමිනි.

"ගේ හදාගත්තොත් මගේ ඔලුවෙ තියෙන ප්‍රශ්නවලින් සීයට අනූවක් විතර අඩුවෙනවා පුතේ... අනුන්ගේ ගෙවල්වල කියලත් අපිට හැමදාම ඉන්න බෑ. ඊටත් මේ දරුවෝ දෙන්නා ඔය කොළඹ එක්කාන ඇවිත් අතරමං කරන්නත් බෑ. අපේ ඉඩම පාර අයිනේනෙ තියෙන්නේ. මට කල්පනා වුණේ පස්සෙ. ඔය මොකක් හරි කඩයක්වත් දාගන්න පුළුවන් ඉස්සරහට."

වත්සලා ඇල්ලේපොල සිතා ඇති දුර ගැන සිතද්දී අංජනාට ඇය ගැන විසල් දුකක් හිතේ ඇතිවුණේය. තේනුක කියනවා සේ අම්මලාගේ ජීවිත සුරක්ෂිත කර පිටරටකට යන්නට හැකි වූවොත් ඔවුන්ට සැබෑවටම සැපවත් ජීවිත උදාකරදෙන්නට පුළුවන. තවත් මද වේලාවක් කතා කරමින් සිටි අංජනා ඇමතුම අවසන් කළාය.

තේනුක අංජනාව උදෑසනින් පිටකොටුවට කැඳවා ගියේ ඇගේ පෙරැත්තයටමය. ඔහු කීවේ තව දිනකින් දෙකකින් වාහනයෙන් මාතලේ යා හැකි බවයි.

"මං කියන දේත් අහන්නකෝ... ඔයා සප්පුවේ ඉන්නෙ නැතුව මාතලෙයි කොළඹයි දුව දුව හිටියොත් සාප්පුව දියුණු වෙන්නෙත් නෑ, අපරාදෙ කාලෙ. මං ඉස්සර බස් එකේ ගියානෙ... මාව එක්ක එන්න ඔයා එන්න..."

ඔහුගේ හිත අදහස් අංජනා වෙනස් කළේ බොහෝ පෙම්වත් වෙමිනි. කාරය තරමක් දුරින් නැවතූ තේනුක ඇගේ අතින් අල්ලාගෙන පිටකොටුවේ මාතලේ බස් නවතන තැනට ගියේය. ඒ මොහොතේ ඉන්ටර්සිටි බසයක් නැවතුමේ විය. අංජනා සමඟ තේනුක ද බසයට නැග්ගේය. ඇයව දොර පැත්තේ අයිනේ හිස්ව තිබූ අසුනකින් ඔහු ඉන්දෙව්වේය.

"නිදාගන්න එපා. බෑග් එක ළඟම තියාගන්න..."

ඊට වඩා දෙයක් කියන්නට නොලැබුණේ බසය යන්නට සූදානම් වෙමින් රියදුරා පණගැන්වූ නිසාය.

අංජනා තේනුකගේ අතැඟිලි සිරකර ඇල්ලුවාය.

"පරෙස්සමින් නෝනා."

ඇගේ කනට මුහුණ ළංකර කී ඔහු බසයෙන් බැස්සේය. බසය ඉදිරියට ඇදෙද්දී අංජනා තිරරෙද්ද පසෙකට කර ඔහුට අත වැනුවාය. ඔහු එතැන තබා බසය ඉදිරියට යද්දී එක්වරම ඒ විසල් පුරවරේ තමන් තනිවූ බවක් තේනුකට දැනුණේය.

ලබන සතියට

ඇවිදින්න කකුල් නෑ කියලා දුක් වෙවී ඉන්න මට වෙලාවක් නෑ

නදුන් චාමික

බැරිවෙලා හරි ගැහැනු කෙනෙකුගේ කනේ කරාබු දෙකක් පේන්න නැති වුණොත් 'මිනිහා මැරිච්ච ගෑනි' වගේ කියලා කියන අය එදා වගේම අදත් ඉන්නවා. ඔය වගේ කතා නිසාම ඉස්සරනම් කනේ තෝඩු නැති ගෑනු ළමයෙක් හොයන එක හරියට කළු නික හොයන ගානයි. හැබැයි ඊටපස්සේ කාලයක් ආවා කෙල්ලෝ ෆැෂන් එකට කරාබු නොදා ඉඳපු. එක එක කාලේට එක එක මෝස්තරත් මාරු වෙනවනේ. ඒත් 'ආයි ආයි ආපි ඔන්න කරාබු දන කාලේ' කියලා දැන් ආයෙත් ගෑනු ළමයි හැමෝම වගේ අරුංගල් දනවා.

ඒ නිසාමදෝ දැන් ෆේස්බුක් එකේ තෝඩු විකුණන කෝඩුකාරයො ඕසෙට. කරාබුවලට මනාප මිතුරියකට උපන්දින තෑග්ගක් විදියට තෝඩු දෙකක් ගන්න හිතාන පහුගිය දක මාත් එවැනි කිහිපදෙනෙක් ගැන හොයලා බැලුවා. 'NLC Creation' කියන ෆේස්බුක් පිටුව දැක්කේ ඕන් එතකොටයි.

ගෑනු ඇස් වශී කරන තාලේ අරුමෝසම් අරුංගල්, මාල ඒකේ තිබුණා. ඒ හැම එකම පොල් කට්ටෙන් හදලා තියෙන එකයි හොඳම වැඩේ. දැන් කාලේ බවලතියෝ පන්, ලණු, පොල් කටු වගේ පරිසරහිතකාමී දේවලින් කරාපු ආයිත්තම්වලට බොහොම මනාප නොවැ. ඉතින් මගේ වැඩේට හරියනම තැන හම්බුණා කියන චිත්තප්‍රීතියෙන් මමත් කරාබු තෝරන්න පටන්ගත්තා. කොයික තෝරගන්නද කියලා හිතේ දෙගිඩියාවෙන් ඉන්දැද්දී තමයි ව්‍යාපාරය අයිතිකාර මහත්මයාගේ ඡායාරූපය දැක්කේ.

ඔහු ආබාධිත කෙනෙක්. හැබැයි ගතින් ආබාධිත නැති බහුතරයක් උදවියට වඩා ලොකු දුරක් ඒ තරුණ මහත්තයා ගිහිල්ලා තිබුණා. ඔහුව දැකපු හැටියේ එකපාරම මතකෙට ආවේ නික් වුජිසික්ව. නික් ඉපදිලා තියෙන්නේ අතීශය දුර්වල ජානමය තත්ත්වයක් එක්ක. උපතින්ම ඔහුට අත්, කකුල් පිහිටලා නැහැ. පුංචි කාලේ ඉඳලා ප්‍රශ්න, ගැටලු රාශියකට මුහුණ දීපු ඔහු පහුකාලෙක සාර්ථක අභිප්‍රේරකයෙක් විදියට ලෝකප්‍රකට වුණා. කරාබු හෙවිල්ල ටිකකට පැත්තක තියලා පේජ් එකේ තිබුණු අංකෙට කෝල් එකක් දීලා කරාබු ව්‍යාපාරික මහත්තයා එක්ක එක්ක ටිකක් කතා කළේ නික්ගේ කතාව වගේම තවත් කෙනෙක්ට අභිප්‍රේරණයක් දෙන්න පුළුවන් කතාවක් ඔහුටත් ඇති කියලා හිතුණු නිසයි.

"මම නදුන් චාමික. හොරණ, ඔලබොඩුවේ ඉන්නේ. මම අපේ පවුලේ වැඩිමහල් දරුවා. මට තව නංගිලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා. මම උපතින්ම ආබාධිතයි. දණහියෙන් පහල පණ නැහැ. කකුල් සම්පූර්ණයෙන්ම අප්‍රාණික නිසා කිහිලිකරුවලින්වත් නැගිටින්න බැහැ. ඉපදුණු දවසේ ඉඳලම ඉන්නේ රෝදපුටුවේ."

සමහර මිනිස්සු වාහනයක් නැති එකට දුක් වෙද්දි සමහර මිනිස්සු ඇවිදින්න කකුල් දෙකක් නැති එක ගැන දුක් වෙනවා කියලා කතාවක් තියෙනවා. හැබැයි නදුන් ඒ දෙකාණ්ඩයටම වඩා විශේෂයි. මොකද ඇවිදින්න බැහැයි, සෙල්ලම් කරන්න බැහැයි කියලා පුංචි කාලෙදිවත් ඔහුට දුකක් දැනිලා නැතිලු.

"එක වසරේ ඉඳලම මම ඉගෙනගත්තේ ඔලබොඩුව ශ්‍රී සුමංගල මහා විද්‍යාලයෙන්. ඉස්කෝලේ යන කාලේ ඉඳලා මට යාළුවෝ ගොඩක් ඉන්නවා. ඒ හැමෝම මට හරිම ආදරෙයි. ගෙදර අයත් එහෙමයි. ඒ නිසාදෝ ඇවිදින්න බැහැ කියලා මට කවදාවත් දුක හිතිලා නැහැ. හැබැයි ඇවිදින්න බැරි වුණාට මගේම කියලා දේකින් සල්ලි හොයනවා කියන අධිෂ්ඨානය මට කොහොමත් තිබුණා. ඉස්කෝලේ යන කාලේ ඉඳලා මට එක එක නිර්මාණ කරන්න පුළුවන්. චිත්‍ර එහෙමත් කළා. ඉගෙනගෙන ඉවර වුණාට පස්සේ මම පේපර් කුයිලින් කාඩ් හදලා යාළුවෝ එක්කලා ගිහින් දන්න දන්න කඩවලට දැම්මා. ඒ 2016දි. මුලදි ලොකු ඉල්ලුමක් නොතිබුණත් පස්සේ මාසෙකට කාර්ඩ් 100ක් විතර හදලා මාසිකව මුදලක් හොයාගත්තා. ඔහොම ඉන්දැද්දි කොවිඩ් ඇවිල්ලා කාර්ඩ් ව්‍යාපාරය නතර කරන්න වුණා. පස්සේ ටික දවසක් වැඩ කළේ නැහැ."

වැඩ කළේ නෑ කිව්වට ඒ කාලෙදිත් න[illegible] නිකන් ඉඳලා නැහැ. කාර්ඩ් වෙනුවට කරන්න පුළුවන් වැඩක් ගැන හෙව්වලු. ඔහොම හොයද්දි බලද්දි තමයි නදුන්ගේ ඔලුවට පොල්කටු අදහස ඇවිල්ලා තියෙන්නේ.

"මම පොල් කටුවලින් බඩු හදන්න ඉගෙනගෙන තිබුණේ නැහැ. ඒත් ඒක කරන්න පුළුවන් කියලා මට විශ්වාසයක් තිබුණා. ගෙදර තිබුණු පොල්කටු ටිකක් අරන් තේ කෝප්ප සෙට් එකක් හැදුවා. ඒක ලස්සනට ආපු නිසා ෆොටෝ ෆේස්බුක් එකට දැම්මා. පස්සේ ගොඩක් අය පොල්කටු කෝප්ප ඉල්ලුවා. තව පොල් කටු හැඳි, ලුණු පොල්කටු එහෙමත් ඉල්ලුවා. මුලදි මාසෙට ඕඩර් දහයක් විතර ආවා. ඔය වැඩේ ටික කාලයක් කරගෙන ඉද්දි ලී බඩුවලින් ආභරණ හදන වීඩියෝ එකක් මම දැක්කා. ලී වලින් පුළුවන් නම් පොල්කටුවලින් බැරි ඇයි කියලා හිතලා පොල් කටු ආභරණ හදන්න පටන්ගත්තා. මුලදි වැඩේ කළේ අතින්. ගොඩක් සියුම් වැඩක් නිසා අමාරුයි. අත් දෙක කැපිලා එහෙමත් තියෙනවා. ඕක දැකලා මගේ යාළුවෙක් මට මැෂින් එකක් අරන් දුන්නා. පස්සේ මම කරාබු, මාල, පෙන්ඩන්ට් හදන්න ගත්තා. එක එක ජාතිවල කරාබු හැදුවා. පොල් කටු විදලා නූල් අදිනවා. සමහර ඒවට රෙසින් එකතු කළා."

නදුන් මේ හැම නිර්මාණයක්ම කරන්නේ සහජ හැකියාවෙන්. අනර්ඝ නිමාව නිසාම නදුන්ගේ කරාබු, මාල බොහොම ඉක්මනින් ගෑනු ළමයින්ගේ හිත් දිනාගෙන. 2020 අන්තිම කාලේ ඕඩර දෙකකින් වැඩේ පටන්ගත්තු නදුන් අද වෙනකොට මාසේට කරාබු ජෝඩු විතරක් 100ක් හදනවලු.

"ඉතාලිය, එංගලන්තය, ඇමරිකාව, ඔස්ට්‍රේලියාව, කැනඩාව වගේ රටවල ඉන්න ලාංකිකයින් වගේම විදේශිකයොත් නිතරම මගෙන් ආභරණ ගන්නවා. මේවා අරන් ගිහින් ඒ රටවල අලෙවි කරන අයත් ඉන්නවා. මේක බොහොම සියුම් වැඩක්. මේක කරද්දි මගේ හිතට හරි සැහැල්ලුයි. කකුල් නැහැ ඇවිදින්න බැහැ කියලා හිත හිතා ඉන්න මට වෙලාවක් නැහැ. ඕඩර් ආවහම එකදිගට නිදිමරාගෙන හරි වැඩ කරනවා."

මුලදි හැදුවේ අතින් නිසා අත් දෙක කැපිලා එහෙමත් තියෙනවා. ඕක දැකලා මගේ යාළුවෙක් මට මැෂින් එකක් අරන් දුන්නා

නදුන් පුංචි කාලේ ඔහුගේ අනාගතේ ගැන ගෙදර අයගේ හිතට බරක් දැනෙන්න ඇති. හැබැයි ඉතින් දැන් නම් එහෙම බරක් වෙනුවට ඒ අයට තියෙන්නේ ආඩම්බරයක් කියන එක සහතිකයි. මොකද දැන් ගෙදර ආර්ථිකයට පවා නදුන් සහාය වෙනවලු.

නදුන් ආබාධිත නිසා ඔහුට මේ තරම් ඇණවුම් සංඛ්‍යාවක් එනවා ඇති කියලා කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන්. හැබැයි නදුන් ආබාධිත තරුණයෙක් කියලා හොඳින් බලන කෙනෙක්ට ඇර ඔහුගේ ඡායාරූපවලින් හොයාගන්න බැහැ. මොකද ඔහු ඔහුගේ සම්පූර්ණ ඡායාරූප ඒ ගිණුමට එකතු කරලා නැහැ. ඒ ඇරත් නදුන්ගේ නිර්මාණ දැක්කහම ඔහුට ඉල්ලුම හැදුනු හැටි හිතාගන්න පුළුවන් වේවි.

"මම හොඳ ආදායමක් හොයන රටට බර නැති තරුණයෙක්. ගෙදර අය, යාළුවෝ වගේම කුඩා හා මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යාපාර සංවර්ධන අංශයෙන් මට ලොකු සහායක් ලැබුණා. මම වගේම තවත් ආබාධිත කෙනෙක් මේ ලිපිය කියවනවා නම් ඔයාලට මට කියන්න තියෙන්නේ කිසිම වෙලාවක ආබාධිතයි කියලා තමන් ගැන හීනමානයක් ඇති කරගන්න එපා. හිතේ හයිය තියෙනවා නම් ඕනම කෙනෙක්ට ඕනම දෙයක් කරන්න පුළුවන් කියන එකයි හැමවෙලේම හිතන්න ඕනේ."

'ඔබේ ශරීරයේ ස්වභාවය ජීවිතය දිනන්නට බාධාවක් නොවේ.'

මෙහෙම කියලා තියෙන්නේ අර අපි ඉහතින් කතා කරාපු නික් වුජිසික්. කිසිම ශරීරාබාධයකට මනුස්සයෙක්ගේ මනසේ හයි හත්තියට අභියෝග කරන්න බැහැ. ඒ වගේම මනස ශක්තිමත් නැත්තම් අඩුපාඩු නැතුව අතපය තිබුණත් ජීවිතේ දිනන්න බැහැ කියන එකයි නික්ගේ කතාවෙන් වගේම නදුන්ගේ කතාවෙනුත් ගන්න තියෙන ආදර්ශය.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

උගස් රන් භාණ්ඩ

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

SL PROMO

රන් පවුම 195,000

077 410 78 45

නව බැංකු ඇබෑර්තු

★ අලුත් මුහුණුවරකින් විවෘත වූ බැංකු කිහිපයක් සඳහා දිවයින පුරාම අයදුම්පත් කැඳවේ.

★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

40,000/-
18/40 ගැ/පි
(මැන් පවර් නොවේ)

0716 434 278 | 0703 346 072
0702 725 731 | 0761 125 624
0742 916 140 | 0774 024 155

ධරණී

ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

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

පුවත්පත නිවසටම ගෙන්වාගන්න
අමතන්න 076 1367 623

ඔබ පණ වගේ ආදරය කල සැමියා/බිරිඳ, පෙම්වතා/පෙම්වතිය හැර ගියාද?

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

පුරාණ විහාරය, වේරතැන්න, වේරපිටිය

අමතන්න: 071-0 314 878

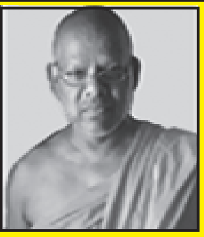
මගේ විදේශ ගමන සාර්ථකවීම නිසා ඩුබායි හි සමන් කුමාර විසින් පළ කරන ලදී

ඔබේ විදේශ ගමන කොතරම් ප්‍රමාදද? ව්‍යාපාර වලින් හෙම්බත්වෙලාද?

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

පුරා දශක 4ක් දුකට පත් ජනතාව දුකින් මුදවා ගත්,

පූජ්‍ය වේරපිටියේ ශ්‍රද්ධානිස්සර ගුරු හාමුදුරුවෝ



(කල නොහැකි වැඩ භාර ගන්නේ නැත)

උගස් රත්තරන්

සින්නවීමට යන රන් භාණ්ඩ අප ආයතනය විසින් ඔබ උගස් කළ ආයතනය පැමිණ බේරා දී පොරොන්දු වූ මිලටම මිලදී ගනු ලැබේ.
දිවයින පුරා සේවාව,
බොරුවලට නොරැවටෙන්න

පවුම - 190,000/-

074 188 46 36

Naturelle ceylon SINCE 1985

නිරෝගී සහ පැහැපත් සමක් සඳහා TURMERIC CAPSULES

➢ ප්‍රතිශක්තිකරණ ගුණයෙන් අනූනයි
➢ පිළිකා සෛල නසන ගුණයෙන් යුක්තයි
➢ චර්ම රෝග නැති කර සම පැහැපත් කරයි

නිෂ්පාදනය හා බෙදාහැරීම
සී/ස ඖෂධ ලංකා පුද්ගලික සමාගම
48-B/4, 10 කණුව පාර, කටුවාවල, බොරලැස්ගමුව.

කාර්ගිල්ස්, ආපිකෝ සහ හෙල්ත්ගාර්ඩ් ඇතුළු සුපිරි වෙළඳසැල්වලින් හා ෆාමසි වලින් මිලදී ගත හැක.
බද්දේගම ස්ටෝර්ස් (මල්වත්ත පාර)
S.H.G සිංහල බෙහෙත් වෙළඳසැල් වලින් ලබාගත හැක.

මිල - රු 650/-

Online Orders : 0706991426 / 0706991429

සෑ.යු. ඖෂධයේ ලියාපදිංචි අංකය 02/01/PB/14/684

උගස් තැබූ රත්තරං

SL PROMO

ඔබ උගස් තැබූ ආයතනයට පැමිණ බේරාදී වැඩි මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
රන් පවුම - 200,000/- 24KT 9999කැරට් 22 සඳහා ඉහල මිලක්

076 101 88 53

දැන්වීම් සඳහා අමතන්න
0112672 601
0112 672 603

ආදරය නිසා කදුළු සැලූ මට පිහිටවූ එකම තැන...

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

(අදම අමතන්න)
ක්ෂණික ඇමතුම්
0777 444 908

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

හමුවීම -සෙනසුරාදා-ඉරිදා
උදේ 8.00 සවස -3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය - නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වෑවගම හෙට්ටිපොල කුලියාපිටිය බසයක නැඟ හොරොම්බාව හන්දියෙන් බැස මැට්වල ගෙදර පාරේ මීටර් 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

Caretaker "Guru Deva shanthi Services" Post Code No 60181 Gurugalagoda, Molawatta, Horombawa	භාරකාරතුමා "ගුරුදේව ශාන්ති සේවාව තැ.ස.අංකය 60181 ගුරුගල්ගොඩ, මෝලවත්ත හොරොම්බාව

උකස් රත්තරන්

උකසට තබා සින්න වීමට යන රන් භාණ්ඩ අප ආයතනය වැඩිම මිලකට මිලදීගනු ලැබේ.

රන් පවුමකට 145,000

072 4 536 902

ඔබත් කෙට්ටුද?

ස්ත්‍රී/පුරුෂ

ඔබගේ කෙට්ටුව නැතිකර පිරිපුන් පැහැපත් පෙනුමක් ලබාගැනීමට අතුරු ආබාධවලින් තොර අපගේ ප්‍රතිකාර.......

පැමිණ හෝ **තැපැල්** මගින් ලබාගන්න.

❖ දුරකථනයෙන් කාලය වෙන්කර පැමිණෙන්න.

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

දේශීය ඖෂධාලය, මිරිස්වත්ත, ගම්පහ

පෝය, බදාදා සහ බ්‍රහස්පතින්දා වසා ඇත. | පෙ.ව 9.00 - ප.ව 4.00

විමසීම් : 077 42 27 503

දඹදිව වඳින්න

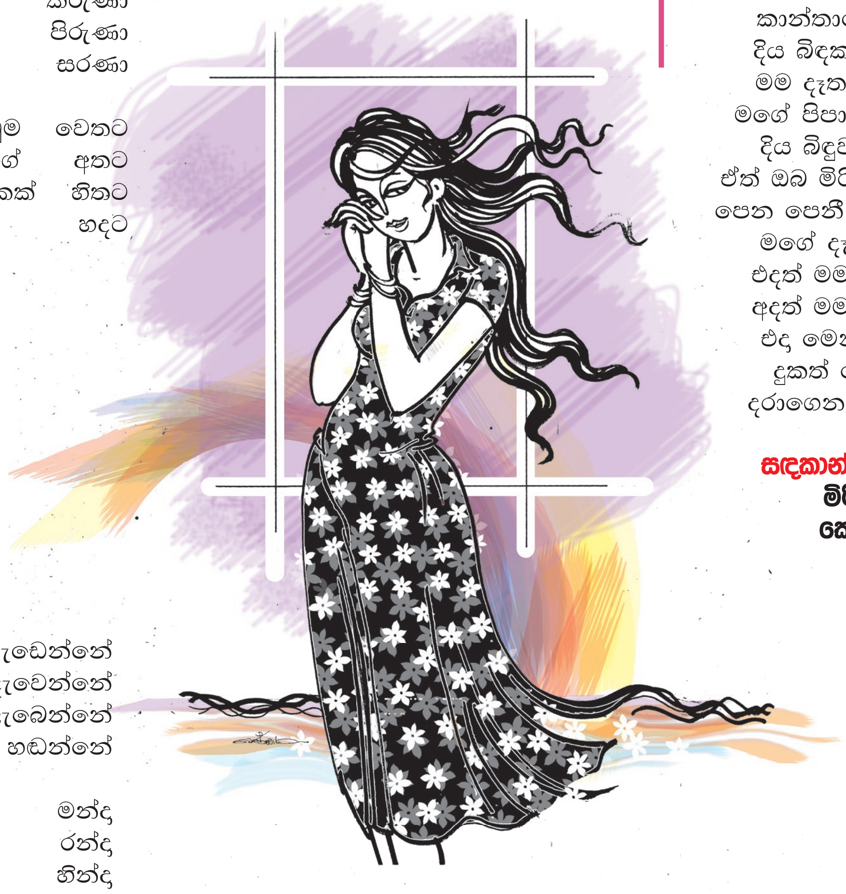
ඇවිදින් ගෙවන්න

ගෙවීමේ පහසු ක්‍රමයට දඹදිව පුණ්‍ය භූමිය වන්දනා කරන්න.
වසර 13ක ක්ෂේත්‍රයේ අත්දැකීම් සහිත අර්ථාන්විත මාර්ග උපදේශනය භාවනානු යෝගීව වන්දනා කරන්න.
ප්‍රඥාවන්තයින්ට පමණයි. ප්‍රධාන ශාඛා මතුගම, ඇල්පිටිය
දහම් දැනුමැති කළමනාකරුවන් දිස්ත්‍රික් වශයෙන් බඳවාගනු ලැබේ.

අමතන්න : **ප්‍රඥා ට්‍රැවල්ස්,**
නො. 603, දම්පැලැස්ස නාරම්මල
0713 028 266 / 0767 643 174

කවි යාය

සංස්කරණය **ලිහිණි මධුෂිකා**



පාසල් කාලය මතක් වෙලා

සපත්තු දෙක සිහිනයක්ය යන්නට දගෙන පාසල්
වේල් දෙකෙන් එක වේලක් කන්නට අපට නැනේ මුදල්
සැමදමත් රැස්වීමෙදි කනවා පාරක් වේවැල්
සපත්තු දෙක නැතත් දෙපයෙ පළඳින්න පාසල්

සුනිල් සර් විදුහල්පති හද කරුණා පිරුණා
දිනක් ඇසුවා දෙපයේ ඇයි සපත්තු නැති කරුණා
දුන්නා උත්තර පැනයට කඳුළු දෙනෙතෙ පිරුණා
අගහිඟකම් වැඩි හින්ද දෙපයට නැත සරණා

පසු දිනයෙම එක්ක ගිහින් රුවන්වැල්ලෙ ටවුම වෙතට
සපත්තු දෙක අරන් දුන්නෙ කඳුළැලි පිරි මගේ අතට
පියාගෙ රුව මතක් වෙලා දැනුණා ලොකු දුකක් හිතට
'සුනිල් සර්' බුදුවේවා පැතුම ආව මගේ හදට

ඩබ්.ජී.මිගාර බණ්ඩාර සෙනෙවිරත්න
ඉඹුලාන
රුවන්වැල්ල

හෙටක් නැති මට

මිටියට හුරු නැතත් අත් ගල් කැඩෙන්නේ
ගිනි අව්වට නුඹෙ රුව සිරි දැවෙන්නේ
දහඩියවලට කහවණුවක් ලැබෙන්නේ
බෝර හඬට වැඩියෙන් හිත හඬන්නේ

තාත්තා කොතැන සැඟවුණිදෝ මන්ද
අක්කාගෙයි මගෙයි බර නුඹ හිස මත රන්ද
ගලට වඩා මව් සෙනෙහස වැඩි හින්ද
කළු ගල් කඩනවා නුඹ කඳුලැලි හංගා

පාසල වුණත් නැහැ සතුටක් ගෙනෙන්නේ
අම්මේ හෙටක් නැහැ මට නම් පෙනෙන්නේ
කවදා කෙලෙස නුඹෙ දුක් ගිනි නිවන්නේ
මටත් හෙට වැඩ බිමට එන්නට හිතෙන්නේ

මලිත්
මාතර

එතෙර ගිය අම්මේ

මුවේ සිනා මල් පිපුණට සිනාසෙන්නෙ නෑ
ඇත ඉඳන් අතවැනුවට අත වනන්නෙ නෑ
අම්මා කියා කෑගැහුවට හඬ ඇහෙන්නෙ නෑ
ඉකි බිඳ බිඳ අප හැඬුවට පලක් වෙන්නෙ නෑ

අම්මෙ ඔබද අප විතරද මංමුලා වුණේ

රජසැප දෙන්නටද අම්මෙ ඩොලර් හඹා ගියේ
තාත්තගේ සෙනෙහ ගඟෙද අපව තබා ගියේ
නංගි මල්ලි මාත් එක්ක තනිවී ඇත පැලේ
කාත් කවුරුවත් දැන් නෑ අපේ සිහින ලොවේ

සුරංගනා කතාවලට අප රැවටුණි එද
එපා අම්මෙ ඩොලර් අපට රුපියල් සත හොඳ
තනිය මකන්නට අපගේ පැලේ හිඩැස මකා
හනික එන්න හොඳ අම්මේ අපේ සැපත පතා

ලිලියන් විජේසුන්දර

කාන්තාරෙට දිය බිඳුවක්

කාන්තාරෙට වැටුණු
දිය බිඳක් වැනිය ඔබ
මම දැත දිගු කළෙමි
මගේ පිපාසෙට නොවේ
දිය බිඳුව රැකගන්න
ඒත් ඔබ මිරිඟු දිය බිඳක් වී
පෙන පෙනී නොපෙනී යන
මගේ දෑස රවට්ටන
එදත් මම රැවටුණෙමි
අදත් මම රැවටුණෙමි
එද මෙන් අදත් මම
දුකත් වේදනාවත්
දරාගෙන නිහඬ වෙමි

සඳකාන්ති කල්දේරා
මිරිහාන
කෝට්ටේ

ජීවිත

අටලෝ දහම මත කැරකෙන විට දිවිය
රට වට දනන් වස විස මනසට පෙවිය
නටඹුන්වලට පණ දුන් උදවිය සෙවිය
කටමැත දෙඩා නිතරම එසවිය අවිය

පින පව හඳුනගත් පිරිසකි පරිණතය
දින දින කරුණු එක් රැස් කළ පොත පතය
සැනසුම ගනුදෙනුව රැඳි රුපියල් ශතය
මනසට විඩා නොමදෙන අය සීමිතය

සැමවිට අයෙක් වටහාගම් කරුණු මතින්
නිම නැති කුළුණු ගුණ උන් විසිකරයි නිතින්
කිම සැර පරුෂ හද සෙනෙහස නැතිද බැතින්
ලැම සුවපත් කරම් කුණු විසිකරම් හිතින්

දීප්ති දෙල්ගහවත්ත
මූනගම, හොරණ

අසම්මත බැඳීමක්

හදවතේ ගිනිකන්ද ඇස් දෙකේ ලියවුණත්
හුදකලා බව නිසා සෙනෙහසට රැවටුණත්
සෙනෙහසට සෙනෙහසක් පුදන්නට හැකි වුණත්
අසම්මත බැඳීමක් එපා ඇති කරගන්න මම හරිම වියපත්

සඳකාන්ති කල්දේරා
මිරිහාන කෝට්ටේ

පෙම්වතිය

සුමුදුයි
සුකෝමළයි
ඇය කළුයි
අඟුරුවලටත් ටිකක් වැඩියි
හිත සුදුයි
මිදුණු කිරිහට්ටිය වගෙයි

පාට ටිකක් සැර වැඩි ඇති
ගෙදර අයට අඳුකොළමයි
සිතුවම්වල මම දකින්නෙ
පබාවතිය ඇය වගෙමයි

ආනන්ද බන්දුල අබේනායක

කිමද මේ සොඳුර

පෝරුව මත ඇය
සුවඳ මලකි මට
යහන්ගැබේදී
සුදු ඇතිරිල්ලේ
කඳුළු පෙරූ ඇය
අනේ එමල මට
මලකි කිඩාරං
එහෙත් ඇයයි මගෙ
මට සුවඳැති මල
මගෙ මනමාලී

ලීල් චන්ද්‍රසිරි
නෑගම්පහ

ඉතින් ආයුබෝවන් මුතූ

ඇත් පැටව් සුදු නෙළුම් අරගෙන
හීනවල විතරක් එතී
මඩ වගුරුවල නෙළුම් අලයත්
හාර හාරා වළඳතී
යකඩ දම්වැල්වලින් හමගිය
පා රිදුම් දෙනවා ඇතී
මිනිස්කම් බංකොලොත් රටකින්
ලබන්නට සෙනෙහස නැතී

ජීවිතය දියවෙලා ඉවරයි
තුටින් ඉන්නට සිතූ
සිත්තමක බුදුගෙයි හඬනවා
පාරිලෙයියේ ඇතූ
ගිහින් ලෝකෙට කියාපන්
මුතූ ඇටයෙ උන්ගේ තතූ
ඉතින් සමුදෙමි, ගිය තැනක
සතුටින් ඉඳින් නුඹ මුතූ

පුෂ්පශාන්ත සමරනායක
මොරටුව

කවි යාය

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

MOBILE

TRIPLE BUDDY

HD

UNLIMITED DATA

ඇක්ටිවේට් කිරීමට

රු. 444/-
රීලෝඩ් කරන්න

Mobitel
Selfcare App
DOWNLOAD NOW
HUAWEI

#170#
අමතන්න

ඇප් 3ටම
රු.444/-
(බදු ඇතුළත් වේ.)
දින 30ක් පුරාවට

www.sltmobitel.lk

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

TRC/M/PRO/20/07 කොන්දේසි සහිතයි.

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