ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2023 සැප්තැම්බර් 06 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 40 කලාපය
මිල රු. 80 යි

ධරණී කූපනය පුරවා විදුලි බිලෙන් නිදහස් වෙන්න

විශේෂ අතිරේකයක් නොමිලේ

දෙවියො
අපි දිහා බලන බව
පෙන්වන
Angel Numbers

ඇත්තටම ආදරේ නම් කාර් එක පස්සෙන් දුවන්නැයි පෙම්වතියට බල කරලා

ජීවිතේට උද්‍යසනක් ලැබෙන්නේ වතුර බොන්නයි, මුත්‍රා කරන්නයි විතරක් නෙවෙයි

කොරෝනා කාලේ ආලේ පෙන්නු සැමියා දමා බිරිඳ අයාලේ ගිහින්

ඡායාරූපය - ප්‍රදීප් දඹරගේ
හැඩගැන්වීම : Hanna Bridal
Studio by Sweska Romaya
පසුතලය : Solis Hotel, පිටකෝට්ටේ

හරිස්චන්ද්‍ර රස මැදුර

ස්වීට් සේවරි නූඩ්ල්ස්

- හරිස්චන්ද්‍ර නූඩ්ල්ස් පැකට් 1
- අන්නාසි 100g
- මාළු මිරිස් 50g
- ලොකු ලූනු 50g
- ඉඟුරු 10g
- සුදු ලූනු 10g
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 01
- පදමට ලුණු
- තක්කාලි සෝස් මේස හැඳි 4
- හරිස්චන්ද්‍ර සෝයා සෝස් මේස හැඳි 2
- හරිස්චන්ද්‍ර විනාකිරි මේස හැඳි 5
- සීනි තේ හැඳි 2-3
- බැදගත් කුකුළු මස් 200g
- තෙල් මේස හැඳි 3-4

❖ නූඩ්ල්ස් පැකට්ටුවේ උපදෙස් අනුව තම්බා ගන්න.
❖ ලූනු, මාළු මිරිස්, අන්නාසි ගෙඩිය පොඩියට කපාගන්න.
❖ හොඳින් සීසන් කර කුකුළු මස් බැදගන්න.
❖ භාජනයකට තෙල් දමා රත්වන විට ඉඟුරු, සුදු ලූනු එකතු කර තෙම්පරාදු කරගන්න.
❖ එයට විනාකිරි, තක්කාලි සෝස් සහ අනිකුත් සියලුම ද්‍රව්‍ය දමා හොඳින් රත්කර ගන්න.
❖ දැන් මෙයට තම්බාගත් නූඩ්ල්ස් එකතු කර කලවම් කරගන්න.

විධායක සූපවේදී
සුජිත් ආරියරත්න

චිකන් ටැමරින් නූඩ්ල්ස්

- චිකන් ටැමරින් නූඩ්ල්ස්
- හරිස්චන්ද්‍ර සාමාන්‍ය නූඩ්ල්ස් පැකට් 1
- කුකුළු මස් (කටු ඉවත් කර) 100g
- සියඹලා ඉස්ම මේස හැඳි 5
- ගෝවා 100g
- කැරට් 100g
- ලූනු කොළ 50g
- ඉඟුරු, සුදු ලූනු 15g බැගින්
- ලූණු 50g
- ගම්මිරිස් තේ හැඳි 1
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1
- ලුණු පදමට
- සීනි තේ හැඳි 1
- බිත්තර 1

පැකට් එකේ සඳහන් පරිදි නූඩ්ල්ස් පැකැට්ටුව තම්බා ගන්න. ඉන්පසුව භාජනයක් ළිප තබා එයට තෙල් ස්වල්පයක් එක්කර එය රත් වනවිට ලූනු, සුදු ලූනු දමා තෙම්පරාදු කරන්න. එයටම කැරට්, ගෝවා එකතු කර තෙම්පරාදු කරගන්න. දැන් එයට නූඩ්ල්ස්, සියලුම තුනපහ එක්කර කලවම් කරන්න. එය භාජනයකට දමා වෙනත් භාජනයක් ළිප තබා එයට තෙල් ස්වල්පයක් එක්කර රත්වනවිට කපාගත් කුකුළු මස් එක්කර තෙම්පරාදු කරගන්න. ඉන්පසුව එයට බිත්තරයක් සහ සියඹලා ඉස්ම, දෙහි, ලුණු එක්කර කලවම් කරන්න. එයට වතුර අඬු කෝප්ප 1/4ක් එක්කර කලවම් කරමින් මිශ්‍රණයක් සාදා ගන්න. සාදාගත් මිශ්‍රණය කලින් සාදාගත් නූඩ්ල්ස් එක උඩට දමා උණු උණුවේ පිළිගන්වන්න.

සටහන : රුවන් අමරසේකර

විශිෂ්ටත්වයේ විශ්වාසය

හරිස්චන්ද්‍ර කර්මාන්ත ආයතනය - මාතර

මගේ නෝනට මල් තියල වැන්දත් පව් නෑ

ප්‍රභුගිය බ්‍රහස්පතින්ද රාජකාරි වැඩකට කඩුවෙල පැත්තට යන්න හිතාගෙන කොළඹ විජේරාමෙන් මම පිටත් වුණේ උදේ නවයකුත් ගාණකට. කොහොමහරි බත්තරමුල්ල හරියෙ තිබුණු අධික වාහන තදබදය එක්ක මාලබේ පහුකරද්දී දහයටත් කිට්ටුයි. මද්දහනේ තිබුණු විඩාව හින්දම වාහනේ පාර අයිනෙන් නතර කළේ තැඹිලි ගෙඩියක් බොන්න හිතාගෙන. ඒ අතරෙයි මං මේ අපූරු යුවළ දැක්කේ.

"ඔය දෙන්නා දැන් ටික කාලෙක ඉඳන් මෙතැන බත් විකුණන්නේ. හරි ආදරණීය දෙන්නෙක්. පිරිමි කෙනා ලංකාවේ වුණාට ගෑනු කෙනා පිටරට සුද්දියක්."

මං කරන්න ගිය වැඩේ පැත්තකින් තියලා දෙන්නා දිහා බලන් ඉන්නකොටයි තැඹිලි කරත්තේ අයිතිකාරයා මට එහෙම කිව්වේ. ඉතින් ගිනි මද්දහනේ දූවිලි කාගෙන බත් පැකට් විකුණන ඒ ආදරණීය යුවල එක්ක ටිකක් කතා කරලම යන්න ඕන කියලා මට හිතුණා. ඔහු මනීෂ ඩිහාන්. ඇය ස්වේත්ලානා.

"මං මාලබේ. පාසල් අධ්‍යාපනය අවසන් කරලා වැඩිදුර අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් රුසියාවට ගියා. ඒ ගිහින් මං අවුරුදු කීපයක්ම හිටියා. ආයෙත් ලංකාවට ආවට පස්සේ මට හිතුණා ටුවරිස් ගයිඩ් කෙනෙක් විදියට පොඩි කාලයක් වැඩ කරන්න. ඔය අතරේ තමයි මට ලංකාව බලන්න ආපු රුසියන් තරුණියක් වුණු ස්වේත්ලානා මුණගැහුනේ."

ආදරේට සීමාමායිම් නෑ කියලා කියනවනේ. ඉතින් මේ තරුණිය ඒ වතාවේ ලංකාවෙන් ගිහින් තියෙන්නේ මනීෂට ආදරණීය බලාපොරොත්තුවක් දීලා. ඒ ආයෙමත් ඔහුව බලන්න එනවා කියලා.

"2013 ඔය සිද්ධිය වුණේ. කිව්වා වගේම එයා මාස හයකින් ආවා. ඒ ඇවිත් ආයෙත් ගියේ මං ආයෙත් එන්නේ ඔයා ළඟ නවතින්නම බලාගෙන කියලා. කිව්වා වගේම එයාගේ හැමදේම දාලා 2015 අවුරුද්දේ මගේ ගාවට ආවා. ඉතින් අපි ලංකාවෙදි විවාහවුණා."

ඒත් මට එක ප්‍රශ්නයක් තිබුණා. ඒ තමයි ඇයි මනීෂත් ස්වේත්ලානාත් මේ විදියට මහපාර අයිනේ බත් මුල් විකුණන්නේ කියන එක. "ඒක දිග කතාවක් මහත්තයෝ" කියලා මනීෂ කියද්දිම මට ඒ කතාවේ ලොකු සංවේදී පැත්තක් ඇති කියලා නිකමට හිතුණා.

"අපි හරිම ආදරෙන් අවුරුද්දක් විතර හිටියා. ඒ ඉන්නකොට තමයි මගේ වම් කකුලේ ඉදිමුමක් ආවේ. පස්සේ මං කොළඹ තියෙන ප්‍රධානම රෝහලකට ගියා. එතැනදි වෛද්‍යවරු කිව්වා කකුලට සැත්කමක් කරන්න ඕන කියලා. ඒ කරලා ටික කාලයක් ඉන්නකොට තමයි එක එක ලෙඩ එන්න පටන්ගත්තේ."

පිටින් කිසිම ලෙඩක් නෑ වගේ පෙනුණට මනීෂ කියන්නේ අසනීප කීපයකින්ම දුක් විඳින කෙනෙක්. ඔහු ඒ අසනීපවලින් ගොඩගන්න පුළුවන් සැත්කම කරන්න උවමනා කරල මුදල් හොයාගන්නයි ස්වේත්ලානා ඔහු එක්ක එකතු වෙලා මේ මහපාරේ බත් පැකට් විකුණන්නේ. බත් කිව්වට ඔවුන් එතැන විකුණන්නේ බිරියානි. මනීෂ අපිට කියපු විදියට ඒවා හදන්නේ ස්වේත්ලානාමයි.

"මේ වෙනකොට මගේ වකුගඩු දෙකම අක්‍රියයි. මුත්‍රා පිටවෙන්නේ නෑ. සතියට දෙපාරක් ඇඟේ වතුර අයින් කරන්න ඕනේ. අතට කට්ටක් ගහලා තමයි ඒක කරන්නේ. ඒ වෙලාවට හරිම වේදනාවක් එන්නේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි මේ වෙද්දි මගේ වම් කකුලත් දණහිසට පහළින් කපලා තියෙන්නේ. දකුණු ඇහැ හරියට පේන්නෙත් නෑ."

මනීෂ-ස්වේත්ලානා එදා

මනීෂ-ස්වේත්ලානා අද

එයා 2015 අවුරුද්දේ මගේ ගාවට ආවේ රුසියාවේ තිබ්බ හැමදේම දාලා

මට එකපාරට මතක්වුණේ මීට ටික කාලෙකට කලින් කිලෝමීටර් ගාණක් ගැබිනි බිරිඳව උස්සන් රෝහලට ගිය තරුණයාගේ කතාව. ආරංචි හැටියට පහුගියදා ඇය ඔහුව දාලා ගිහින්. එහෙව් ගෑනු උදවියත් ඉන්න මෙහෙව් රටක මට ස්වේත්ලානා ගැන ඇතිවුණේ පුදුම පැහැදීමක්. කොච්චර නැතිබැරිකම් තිබුණත් මනීෂගේ ළඟින් අඩුතරමේ හෙලවෙන්නවත් ඇය ලෑස්ති නෑ.

"කකුලක් කැපුවට පස්සේ මං තනිකරම පොඩි දරුවෙක් වාගේ වුණා. මට මතකයි ඒ කාලේ ස්වේත්ලානා මාව බලාගත්ත හැටි. ඒ කැපකිරීම මට විස්තර කරන්න තේරෙන්නේ නෑ. කකුල කපපු අලුත මාව සතියට හතරවතාවක් ඉස්පිරිතාලෙට එක්ක යන්න ඕනේ. ස්වේත්ලානා හරිම අමාරුවෙන් මාව වත්තන් කරගෙන ඒ කාලේ ඉස්පිරිතාලෙට එක්ක ගියා. ඒ විතරක් නෙවෙයි මට ඇවිදගන්න බැරි නිසා කැතකුණු අතගාන එක, කොණ්ඩේ රැවුල් කපන එක වගේ හැම එකම එයා කළා."

මනීෂ එහෙම කිව්වේ වම් කකුල පෙන්නලා. ඒ පෙන්නන ගමන් ඔහු දිගින් දිගටම කළේ ඇස්වලින් වැටෙන කඳුළු කැට පිහදන ගමන් ස්වේත්නාගේ ආදරේ තරම කියපු එක.

"වෛද්‍යවරු කිව්වා ඒ කාලෙදි මං ඉන්න ගෙදර 100%ක්ම පිරිසිදුවට තියෙන්න ඕන කියලා. ඒ විසබීජ හින්ද. දන්නවද එදා ඉඳන් ස්වේත්ලානා දවසට තුන්පාරක් ගේ හේදුවා. මොප් කළා නෙවෙයි බිම දණගහගෙන පැයක් දෙකක් හේදුවා. ඒ කරලා උයන වැඩත් කළා. මගේ රෙදිත් හේදුවා. පුදුම ආදරයක් මට තිබුණේ. ඒ කරපු කැපකිරීම මට මෙහෙම කියන්න තේරෙන්නේ නෑ."

මනීෂව ගොඩදන්න පුළුවන් සැත්කම කරන්න නම් ලක්ෂ 80ක් විතර යනවලු. ඒත් මේ වෙනකොටත් ඔවුන්ට ඒකෙන් හොයාගන්න පුළුවන් වෙලා තියෙන්නේ ලක්ෂ දෙකකට කිට්ටු මුදලක් විතරයි.

"මට හිතාගන්න බෑ සැත්කමට උවමනා ඉතිරි මුදල හොයාගන්නේ කොහොමද කියලා. ස්වේත්ලානා තමයි ළඟින් ඉඳන් හැමදේම හොයලා බලන්නේ. අරක නෑ මේක නෑ කියලා ආදරේ අත්හැරලා යන මිනිස්සු අතරේ හැමදේම නැතිවෙලත් ළඟින් ඉන්න කෙනෙක් ජීවිතේ ඉන්නවා කියන එකම මං ලබපු මොනතරම් නම් වාසනාවක්ද? ඇත්තමයි ස්වේත්ලානා කියන්නේ මල්ලි මල් තියලා වඳින්න ඕන ජාතියේ බිරිඳක්..."

මනීෂ එහෙම කිව්වේ ස්වේත්ලානා දිහා බලාගෙන. හැබැයි කැඩිච්ච සිංහල කතා කරන ඇයට ඒක තේරුණේ නම් නැද්ද කොහෙද. ඒ කොහොමින් හරි මේ වෙනකොට මනීෂගේ වයස අවුරුදු 45ක්. ස්වේත්ලානාට 43ක්. ඒ කියන්නේ තවත් කාලයක් ඔවුන් එකට ඉන්නම ඕනේ. ඒත් ඒකට උදව් කරන්න පුළුවන් ඔබට මට විතරමයි. සමහරවිට ඒ වෙනුවෙන් ඔබ දෙන පුංචි රුපියල් සීයත් ඔවුන්ට මහ ලොකු හයියක් වේවි. තවත් විස්තර දැනගන්න අවශ්‍යනම් මේක තමයි මනීෂගේ නොම්බරේ. 0771221768

"මනීෂ බේරගන්න මට උදව් කරන්න."

මං එතැනින් පිටවෙද්දි කැඩිච්ච සිංහලෙන් ඒ ඉල්ලීම කළේ ස්වේත්ලානා.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

නැහැදිච්ච කෙල්ල 20 වැනි සියවසේ 'වැදගත්ම 100 දෙනා' අතරට ගිය හැටි

හෙලන් කෙලර් ග්‍රැහැම් බෙල් සමග

ඇලෙක්සැන්ඩර් ග්‍රැහැම් බෙල්ට ඇය තුළ තිබූ දිව්‍යමය ගතිගුණ පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබුණා

ඇලෙක්සැන්ඩර් ග්‍රැහැම් බෙල් කියන නම කිව්ව සැනින් අපි හැමෝම එතුමාව දන්නවනේ. ඒ නිසා ගොඩක් දෙනෙක් නොදන්න අපේ කතා නායිකාව ගැන කියන්න කලින් හැමෝම දන්න 'බෙල්' මහත්තයා එක්ක ඇගේ තිබුණු සම්බන්ධයෙන් අපි කතාව පටන්ගන්නම්.

දුරකතනය හොයාගන්න කලින් ඇලෙක්සැන්ඩර් ග්‍රැහැම් බෙල් වැඩ කළා කියන්නේ ගුරුවරයෙක් විදියට. බිහිරි බව නිසා කතා කිරීමට නොහැකිව සිටි දරුවන්ට කථනය හුරුකළ විශිෂ්ට ගනයේ ගුරුවරයෙක් විදියටයි ඔහු ඒ කාලේ ප්‍රසිද්ධ වෙලා හිටියේ. ඉතින් ඒ ප්‍රසිද්ධිය නිසාම 1872 අවුරුද්දේ බෙල් මහත්තයා පාසලක් ආරම්භ කළා. 'School of Vocal Physiology and Mechanics of Speech' තමයි ඒ පාසලේ නම. කොහොමහරි ආරම්භක දිනයේම බිහිරි බව නිසා කතා කිරීමේ හැකියාව අහිමි වුණු දරුවෝ 30ක් එතුමාගේ පන්තියට සහභාගී වුණාලු. ඔහොම ඉන්නකොට 1886 අවුරුද්දේ විතර බෙල් මහත්තයා ගාවට අවුරුදු 6ක විතර පුංචි ගෑනු දරුවෙක් ඇවිල්ලා. ඇගේ නම තමයි 'හෙලන් කෙලර්'. එහෙම ඇවිල්ලා හෙලන් කරපු හපන්කම් ගැන තමයි අද අපි කියන්න යන්නේ.

හෙලන් කෙලර් ඉපදුණේ 1880 ජුනි මාසෙ 27 වැනිදා. ඉපදෙනකොට කිසිම ආබාධයක් නොතිබුණත් මාස 19ක් විතර යනකොට වැළඳුනු රෝගයක් නිසා මේ පුංචි කෙල්ලගේ ඇස් දෙකම නොපෙනී ගියා. ඒ විතරක් නෙවෙයි කන් දෙකත් සම්පූර්ණයෙන්ම නෑසී ගියා. අවුරුදු එක හමාරක් විතර වෙනකොට දරුවෙක් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඇහෙන සහ දකින දේවල් උකහාගෙනනේ සන්නිවේදනය කරන්න ඉගෙනගන්නේ. ඉතින් එහෙව් දරු පැටියෙක් එකපාර අන්ධ සහ බිහිරිභාවයට පත්වුණාම කොහොමද ඒ දරුවා ඒක ඉගෙනගන්නේ? ඉතින් මේ ද්විත්ව අබාධිතභාවයත් එක්ක පුංචි හෙලන්ට ජීවිතේ එන්න එන්නම අමාරු වුණා.

ඒත් එක්කම ඇය බොහොම අසංවර ගතිගුණවලින් යුතු නරක ළමයෙක් විදියට පවුලේ සාමාජිකයන් අතර ලේබල් වෙන්න පටන්ගත්තා. කෑම මේසයේදී අනෙක් අයගේ කෑම පිඟන්වලට අත දමා කෑම අරගෙන අනුභව කිරීම තමයි ඒකට හේතුව වුණේ. හැබැයි ඉතින් මුලදී මුලදී එහෙම ලේබල් වැදුනට පස්සේ කාලෙක ටයිම්ස් සඟරාව විසින් නම් කරපු '20 වැනි සියවසේ වැදගත්ම පුද්ගලයින් 100 දෙනා' අතරට එකතු වෙන්නත් හෙලන්ට හැකි වුණා. ඒක වුණේ මෙහෙමයි.

හෙලන්ට අවුරුදු හත සම්පූර්ණ වෙන්න මාස 3ක් තියෙද්දී ඇගේ දෙමව්පියන් විසින් ඇයව බැල්ටිමෝරයේ හිටපු උගුර, කන, නාසය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙක් ගාවට එක්කරගෙන ගියා. ඒ වෙනකොටත් යම් යම් හස්ත සංඥා (Home signs) ටිකක් ඇරුනම කිසිම දෙයක් විධිමත් විදියට සන්නිවේදනය කිරීමේ හැකියාවක් ඇයට තිබුණේ නෑ. ඉතින් මේ වෛද්‍යවරයා තමයි හෙලන්ව, ඇලෙක්සැන්ඩර් බෙල් මහත්මයා ගාවට යොමු කළේ. ඒ වෙනකොටත් ඔහු විසින් සොයාගනිපු දුරකතනය සඳහා ඔහු පේටන්ට් බලපත්‍රයත් ලබාගෙනයි හිටියේ. නමුත් හෙලන් එතුමා ගාවට යන කාලවකවානුව වෙද්දී බෙල් මහත්මයා ශ්‍රවණාබාධිත බව සහ ශබ්ද පිළිබඳව විශේෂ හැදෑරීමක් කරමිනුයි හිටියේ. ඉතින් හෙලන් කෙලර්ගේ ඇසුරත් බෙල්ගේ පර්යේෂණ කටයුතුවලට මහත් රුකුලක් වුණු බවයි සඳහන් වෙන්නේ.

ඔය විදියට කාලය ගෙවිලා යද්දී එක දවසක බෙල් මහත්මයා තීරණය කළා ඇයව අන්ධ පුද්ගලයින් සඳහා වෙන්වුණු පර්කින්සන් කියන ආයතනයට යොමු කරන්න. එතැනදී තමයි හෙලන්ගේ ජීවිතය වෙනස් කරපු කෙනාව ඇයට මුණගැහුනේ. ඒ තමයි ඇගේ මුල්ම ගුරුතුමිය වන ඈන් සුල්ලිවාන් (Anne Sullivan). ඇත්තටම පස්සේ කාලෙක හෙලන්ගේ හොඳම මිතුරිය බවට පත්වෙලා තියෙන්නෙත් ඇය. අවුරුදු 49ක්ම ඒ දෙදෙනා ඉතාම හොඳ මිතුරියන් විදියට හිටියා කියලයි කියන්නේ. හැබැයි ඉතින් ඈන් කියන්නෙත් ඒ වෙනකොට දෘශ්‍යාබාධිත බවින් පෙළුණු අවුරුදු 20ක තරුණියක්. හෙලන්ට නම් අවුරුදු 7 ලබන්න ඔන්න මෙන්න. ඉතින් අලුතින් අඳුනගන්න ලැබුණු මේ පුංචි නංගිට විධිමත් හස්ත සංඥා ක්‍රම භාවිතයෙන් සන්නිවේදනය උගන්වන්න ඈන් කටයුතු කළා.

ඒත් හෙලන්ට මේ අලුත් ගුරුතුමියගේ ඉගැන්වීම් ක්‍රමය එච්චර රුස්සන බවක් නම් පේන්න තිබුණේ නෑ. මොකද ඈන් කියාදෙන කිසිම හස්ත සංඥාවක් ග්‍රහණය කරගන්න පුංචි හෙලන්ට බැරි වුණු නිසා. ඉතින් ඔහොම ඉන්නකොට එක දවසක් ඈන්, හෙලන්ගේ වම් අත දිගේ වතුර ටිකක් වත්කලා. එහෙම කරලා ඇගේ දකුණු අතේ 'Water' කියලා ලිව්වා. ඔන්න එදා තමයි ඈන්ගේ ඉගැන්වීම් ක්‍රමය ගැන හෙලන්ට තේරුම් යන්න පටන්ගත්තේ. මුලින්ම ඉගෙනගනිපු මේ වචනයෙන් පස්සේ හෙලන් ඉතා ඉක්මනින් බොහෝ දේවල් ඉගෙනගන්න පටන්ගත්තා.

ඒ විතරක් නෙවෙයි ඈන්ගේ මුණගැසීමෙන් පස්සේ හෙලන් ගාව තිබුණු අර නරක ගතිගුනත් බොහොමයක් නැති වුණා. බ්‍රේල් ක්‍රමයට ලියන්න කියවන්න ඉගෙනගත් බොහොම දක්ෂ දැරියක් ලෙසින් ඇය තම හැකියාවන් වර්ධනය කරගත්තා විතරක් නෙවෙයි පස්සේ කාලෙක බ්‍රේල් ටයිප් රයිටරයක් ආධාරයෙන් ලියන්නත් ඇය හුරුවුණා.

ඔය අතරතුර තමයි ඇයට මාර්ක් ට්වේන් කියන ඇමරිකානු ලේඛකයාගේ ආශ්‍රය ලැබුණේ. ඉගෙනගැනීම සඳහා ඇය තුළ තිබූ නොනිත් ආශාව දැකපු මාර්ක් ඇයව හෙන්රි රොජර්ස් කියන තෙල් ව්‍යාපාරිකයාට හඳුන්වා දුන්නා. එතැනින් පස්සේ හෙන්රි රොජර්ස් තමයි ඇගේ අධ්‍යාපනික කටයතු වෙනුවෙන් ගියපු වියහියදම් සියල්ලක්ම පාහේ දරලා තියෙන්නේ. ඊටපස්සේ ඇය හාවර්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලයේ, රැඩික්ලිෆ් කොලීජියට ඇතුළත් වුණා. එහිදී උසස් අධ්‍යාපනය ලැබීමෙන් පසුව උපාධියක් හිමිකරගත් ලොව ප්‍රථම අන්ධ සහ බිහිරි පුද්ගලයා බවට පත්වෙන්නට හෙලන් කෙලර්ට හැකියාව ලැබුණා.

පසුකාලීනව ඇය ලේඛිකාවක් වශයෙන් ඇමරිකාවේ ඒ වනවිට තිබූ දේශපාලනික ගැටලු බොහොමයක් පිළිබඳව ලියා පළ කළා. ඒ වගේම හෙලන් ඇමරිකානු සමාජවාදී පක්ෂයේ ප්‍රබල සහායිකාවක් වශයෙනුත් කටයුතු කළා. ඇයට අවශ්‍ය වුණේ ධනවාදී සමාජ ක්‍රමයේ තිබුණු විෂමතාවයන් නැතිකොට සියලුදෙනාට සමානව ජීවත්විය හැකි වටපිටාවක් හදන්න. 1913දී ඇය විසින් ලියා පලකරන ලද 'Out of the Dark' කියන පොතේ සමාජවාදය පිළිබඳව ඇගේ මතය පිළිබඳව බොහොම පැහැදිලිව විග්‍රහයක් කරලා තියනවා. ඒ වගේම පළමු ලෝක යුද්ධයේ ඇමරිකානු මැදිහත්වීමට විරුද්ධ වූ ඇය අතර ඇයත් හිටියා.

1918 විතර කාලය වෙනකොට ඇගේ ජීවිතේ වැඩිම කාලයක් ගතවුණේ අන්ධ මිනිසුන් වෙනුවෙන් ආධාර උපකාර එකතු කිරීමට සහ දැනුවත් කිරීම්වලට. හරිහැටි අධ්‍යාපනයක් නොලද නිසා සරණාගත නිවාසවල ජීවත් වුණු අන්ධ මිනිසුන්ගේ ජීවන තත්ත්වය වැඩිදියුණු කරලීමට ඇය බොහෝ සේ වෙහෙස වුණා. ඒ වගේම අන්ධ සහ බිහිරි මිනිසුන් වටා ගොඩනැගී තිබුණු අපකීර්තිය ඉවත් කිරීමට ඇගේ කීර්තිය ඇය ලෝබ නැතිව යොදාගත්තා.

කොහොම නමුත් බිහිරි සහ අන්ධ බවට අභියෝග කරමින්, සමාජයීය සහ දේශපාලනික වශයෙන් පරිවර්තන රැසක් කිරීමට දායක වුණු හෙලන් කෙලර් 1968 ජුනි 1 වැනිදා අවසන් හුස්ම හෙලුවා.

ඇලෙක්සැන්ඩර් බෙල් මහතා හෙලන් පිළිබඳව කරපු බොහොම අපූරු ප්‍රකාශයකුත් මේ අතර අපිට මුණගැහුනා. 'මීට පෙර හමු වූ කිසිම ශිෂ්‍යයෙකු තුළ නොතිබුණු දිව්‍යමය ගතියක් මේ දැරිය තුළ ඇති බව මට දැනුණා' යනුවෙනුයි ඔහු එහි සඳහන් කර තිබෙන්නේ.

ඇත්තටම ඇස් කන් ඇති බොහෝදෙනා ඇස් කන් නැතුවා සේ හිඳින මේ වැනි යුගයක වෙසෙන අපිටත් හිතෙන්නේ බෙල් මහත්මයාට හිතුණු දේම තමයි. ඔව්... ඇය දිව්‍යමය බලයක් තිබුණු කාන්තාවක්.

■ සුරේෂ් විදානගමගේ

දැන්වීමකි

සන්ධි සුවයට හපන් අපේ කාලයේ වැඩකරු

කාටිලේජ වර්ධන පෝෂණ අතිරේකය හා සන්ධි සුව ලේපය

ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ සූත්‍ර කමිටුවේ අනුමැතියද සහිතයි

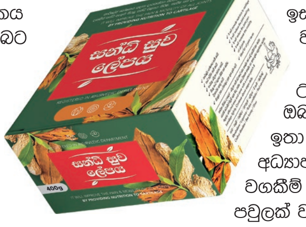
වේද අරණ ආයුර්වේද නිෂ්පාදන

නිරෝගී සම්පන්න බොහෝ මිනිසුන්ගේ ජීවිත අකාලයේ කරදරයට හා දුකට පත් කරන ප්‍රමුඛතම රෝග ගණයට සන්ධි රෝගද ඇතුළත් වී තිබෙයි. මුලදී ගණන් නොගන්නා තරමේ රෝග ලක්ෂණවලින් ආරම්භ වන සන්ධි රෝගයන්හි කෙළවර අතිශය දරුණුය, වේදනාකාරීය. රෝගියාට පමණක් නොව, ඔහු වටා සිටින සියලු දෙනාද අසරණ කරන්නකි. කලකට පෙර තමන්ගේ පමණක් නොව, අනෙකාගේ පවා යුතුකම් හා වගකීම් බර කරට ගෙන වැඩ කළ අයට අද තමන්ගේ කාමරයේ සිට අඩි දහයක් ඇවිද යා නොහැක. සමහරු වත්තන් කරගෙන යාමට සිදුවී ඇත.

බොහෝ විට උදේ අවදි වෙද්දී විළුඹ වේදනාවකින් සන්ධි රෝග ලක්ෂණ ආරම්භ වෙයි. එතැන් පටන් ක්‍රමවත්ව සන්ධි රෝගය ඉස්මතු වීම ඇරඹේ. මේ අවස්ථාවන් හොඳින් තේරුම් ගෙන අවශ්‍ය ප්‍රතිකාරය කළොත් ඉක්මනින්ම සාමාන්‍ය ජීවන රටාවට ජීවිත පැවැත්මට එළැඹිය හැකිය. තත්ත්වය ගණන් නොගන්නා අය, හිතෙන හිතෙන ප්‍රතිකාර කරන අය ක්‍රමානුකූලව සන්ධි රෝගයේ ගොදුරු බවට පත්වේ.

අද වනවිට ඉතා දරුණු අන්දමින් බාල, තරුණ, මහලු හෝ ස්ත්‍රීපුරුෂ භේදයක් නැතිව සැමගේ අස්ථි අතර ඇති කාටිලේජ ගෙවී යාමට, වියළී යාමට පටන්ගෙන තිබේ. මේ තත්ත්වයට මූලික වන හේතු රාශියක්ද හඳුනාගෙන තිබේ.

කාටිලේජ ගෙවී යන විට ඒ හා ඇතිවන වේදනාව හා කැක්කුමට වේදනා නාශක, භාවිතයට වඩා හොඳම දේ එකී කාර්යයද ඉටු කරමින් කාටිලේජ වර්ධනය කරගත හැකි ප්‍රතිකාරයක් වෙත වහ වහාම යොමුවීමයි. එවැනි විවිධ ඖෂධ දැන් වෙළෙඳපොළට පැමිණ ඇත. ඒ අතර රටේ ප්‍රසිද්ධ පාරම්පරික සන්ධි වෙද මහතුන්ගේ හා රජයේ ලියාපදිංචි ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන්ගේ අධීක්ෂණය යටතේම නිෂ්පාදනය වන කාටිලේජ වර්ධන පෝෂණ අතිරේකය කෙරේ ඔබට බයෙන් සැකෙන් තොරව විශ්වාසය තැබිය හැකිය. එසේම මෙය ශ්‍රී ලංකා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ සූත්‍ර කමිටුවේ අනුමැතිය ලත් එකම කාටිලේජ වර්ධන පෝෂණ අතිරේකය බවට වන සහතිකයද ඔබට ලැබී ඇත. එය මෙම ඖෂධය පිළිබඳ විශ්වාසය තහවුරුවට හේතු වී ඇත.



කුරුණෑගල වෙද අරණ නිෂ්පාදන තුළින් නිකුත් වන කාටිලේජ වර්ධන පෝෂණ අතිරේකය සහ සන්ධි සුව ලේපය දෙකම සන්ධි රෝග විෂයේ ප්‍රවීණ වෛද්‍යවරු දෙපළක් නිවසේ තබාගන්නා තරම් විශ්වාසයක් තැබිය හැකි තත්ත්වයට අද කවුරුත් පිළිගෙන තිබේ.
අස්ථි අතර කාටිලේජ දියවී ගිය පසු සන්ධි ඉදිමීම, කැක්කුම වගේම සන්ධි වේළී ඇති නිසා නොයෙක් ශබ්ද ඇතිවීම, අස්ථි නැවීම, දිගහැරීම අපහසු වීම වැනි තත්ත්වයන් ඇතිවේ.
මේ කාටිලේජ ගෙවී යාම අද වනවිට ළමයින්ගේ, තරුණයන්ගේ පවා ඇතිවීමට පටන්ගෙන තිබේ.
අතීතයේ මෙවැනි තත්ත්වයන් අවුරුදු 60 - 70 වියට පත්වූ පසු ඇති වුවත්, අද අවුරුදු 15 පමණ වනවිටත් සමහර දරුවන්ගේ ආතරයිටිස් තත්ත්වයන් හටගෙන තිබේ.
ඇතැම් විට ආහාර රටාවන්හි ස්වභාවයන්, වැරදි ඉරියව් භාවිතාවන්, පෝෂණීය වශයෙන් සෞඛ්‍ය ගැටලු, සමහර ඖෂධ දිගුකාලීන භාවිතාවන් නිසා, ඒකාකාරී ඉරියව්වලින් දවසෙ වැඩි කලක් සිටගෙන වැඩ කිරීම වැනි ගැටලු, මාස කීපයක් හෝ වසරක් දෙකක් තුළ බර කිලෝ 2030 වශයෙන් වැඩිවීම කාටිලේජ දියවීමට විවිධ වශයෙන් බලපා ඇත.
මේ කවර හේතුවක් නිසා හෝ හදිසියේ සන්ධි රෝගයක් ඉස්මතු වුවොත්, එය තවත් වර්ධනයට ඉඩ නොදෙන තැනට පත්කර ගැනීමට උනන්දු විය යුතුමය. ඔබ රැකියාමය වශයෙන් ඉතා කාර්යබහුල ඇති. එසේම අධ්‍යාපනික වශයෙන් වඩාත් වගකීම් සහගත ඇති. ඔබ පවුලක් වශයෙන් ඔබේ දරුවන්ට, අනෙකුත් අයට කළ යුතු වගකීම් යුතුකම් බොහෝ ඇති. ඒ දෙස මොහොතක් සිතා බලන්න. ඔබ රෝගය උත්සන්න වීමට ඉඩ තැබුවොත්, නියත වශයෙන්ම රෝගය ජය ගනු ඇත. ඔබ රෝගියෙකුව සියලු ඉලක්ක සිදී බිඳී කඩාවැටෙනු ඇත.
ඒ නිසා ඔබ වර්තමානයේ කරන භාරධූර වගේම කාර්ය බහුල පරිසරයටද ගැළපෙන පරිදි, ඒවාටද කරදරයක් නැතිව ප්‍රතිකාරය කරගත හැකි අයුරින් කුරුණෑගල වෙද අරණ නිෂ්පාදන ආයතනයෙන් කාටිලේජ වර්ධන පෝෂණ අතිරේකය සහ සන්ධි සුව ලේපය නිෂ්පාදනය කර ඇත.
ඕනෑම වයස් සීමාවක කෙනෙකුට, නියමිත පිළිවෙළට භාවිත කිරීමෙන් සන්ධි අතර කාටිලේජ වර්ධනය කරවා සන්ධි රෝගවලින් සම්පූර්ණයෙන් නිදහස් වීමට මේ දිව්‍යමය ඖෂධ මංපෙත් විවර කර ඇත.
නොසිතූ බලාපොරොත්තු විරහිත වේලාවක ඔබත් සන්ධි රෝගයක උරුමක්කරුවෙක් වුවොත් එක්වරක් ඔබ කාටිලේජ වර්ධන පෝෂණ අතිරේකය සහ සන්ධි සුව ලේපය භාවිත කර බලන්න. කුරුණෑගල වෙද අරණ නිෂ්පාදන නමින්ම ඉල්ලන්න.
කාටිලේජ වර්ධන පෝෂණ අතිරේකය ආහාරමය ලෙස දිනකට මාත්‍රාවක් වශයෙන් භාවිත කළ යුතු පෝෂණ අතිරේකයකි. ඒ නිසා ඔබ කොයි තරම් කාර්ය බහුල වුවත් දැන් බිය විය යුතු නැත.
එය කෙටි කලකින්ම ඔබේ සන්ධි අතර කාටිලේජ පෝෂණය කර වේදනාව නැති කොට ඔබ සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත් කරයි. ඖෂධ 94ක් අංග සම්පූර්ණව එකතු කර ප්‍රමිතිගතව මෙය නිෂ්පාදනය කර ඇති නිසා ආයුර්වේද දෙපාර්තමේනතුවේ සූත්‍ර කමිටුවේද අනුමැතියට ලක්වී ඇත.
එසේම සන්ධි සුව ලේපයද, දණහිස් නැවීම, දිගහැරීමට නොහැකි වීම, ඉදිමුම, වේදනාව, කැක්කුම, සන්ධිවලින් ශබ්ද පිටවීම, උරහිස් හා කොන්ද, දණහිස් සියලු වේදනා දුරු කිරීමට සමත් ඖෂධාලේපයකි.
ප්‍රතිකාර, උපදෙස අනුව රාත්‍රි කාලයේදී උණු වතුරෙන් තවා, ලුණු සමග මිශ්‍ර කොට ආලේප කර, වෙළා, උදෑසන වෙළුම ගලවා ඉවත් කර සාමාන්‍ය එදිනෙදා කටයුතුවල බාධාවක් නැතිව යෙදිය හැකිය. සන්ධි රෝගවලට වෙද මහතුන්, සන්ධි වෛද්‍යවරුන් සොයා යමින් කාලය මිඩංගු කළ යුතු නැත. කරදරයට පත්විය යුතුද නැත. මෙය රජයේ ලියාපදිංචි ආයුර්වේද හා පාරම්පරික වෛද්‍යවරුන්ගේ පූර්ණ අධීක්ෂණයට ලක් වන ප්‍රතිකාරයකි.
විශේෂයෙන් කාටිලේජ වර්ධන පෝෂණ අතිරේකය ඔබගේ සන්ධි ආශ්‍රිත සියලුම දුබලතා දුරු කර සන්ධි සම්පූර්ණයෙන් නිරෝගී කරන අතරම, දියවැඩියාව වැනි රෝගවලින් ඉන්ද්‍රිය දුබල වූ අයට ගුණදායක පෝෂණ අතිරේකයකි. ඔබගේ ක්ලාන්ත, තෙහෙට්ටුව, නිතර නිදිමත කම්මැලි ගති දුරු කරයි. සැබෑවටම ඔබ ඉතා ක්‍රියාකාරී, ශක්ති සම්පන්න අයකු කරයි. එතරම් දිව්‍යමය, විස්මිත ශක්තියක් මේ තුළ ඇත.
කුරුණෑගල වෙද අරණ නිෂ්පාදන කාටිලේජ වර්ධන පෝෂණ අතිරේකය සහ සන්ධි සුව ලේපය දැන් ඔබේ නිවසටම හෝ කාර්යාලයට ගෙන්වාගත හැකිය.

සටහන
✍ ජේ.ඒ.සී. ශාන්ත කුමාර

වැඩි විස්තර
074 - 335 33 71
074 - 271 33 71

වසර 21 ක ජනතා විශ්වාසය දිනූ කෑගල්ල හරිත හර්බල් නිවසින්

හරිත බාම්

සමාජය තුළ ලොකු කුඩා සැමට බහුලව දැක ගත හැකි රෝගාබාධ රාශියක් හඳුන්වා දිය හැකිය. හිසේ කැක්කුම, දණහිස කැක්කුම, ඉකිළි කැසීම, කළු අළුහම් ඉන්නන් සැදීම වැනි රෝගාබාද සමහරකි.

මෙම රෝගාබාධ 26 සඳහා සුවය ගෙන දෙන බාම් වර්ගයක් සම්බන්ධයෙන් මා ඇතුළු මාධ්‍යය කණ්ඩායමට දේශීය වෛද්‍යවරුන් සොයා යන ගමනේ හරිත බාම් පාවිච්චි කිරීමෙන් සුවය ලැබූ අයකු මා හට ලිපියක් යොමු කර තිබුණා.

ලිපියේ අඩංගු කරුණු සත්‍ය බවට නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් අනතුරුව මා ඇතුළු මාධ්‍යය කණ්ඩායම කොළඹ සිට කෑගල්ල දක්වා ගමන් කිරීම සිදු කළා. කෑගල්ල නගරය ආසන්නයේ හරිත හර්බල් කළමනාකාර අධ්‍යක්ෂ රුවන් පතිරණගේ හමුවුණා. ඔහු ඉතා සුහදව අප සමග සාකච්ඡා කළා.

මා කුඩා නිෂ්පාදන කිහිපයකින් වසර 22 කලින් ආරම්භ කළ ස්වාභාවික හරිත නිෂ්පාදන ලංකාවේ අද වන විට විශාල ජනප්‍රියත්වයට පත්ව සිටිනවා. මාගේ නිෂ්පාදන විශාල ප්‍රමාණයක් වෙළෙඳපොළේ අලෙවිය සිදු කරනවා. අප ආයතනය නිෂ්පාදනය කරනු ලබන ඕනෑම නිෂ්පාදනයකට අප වගකීම් සිදු කරනවා.

දේශීය ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමැතිය ලත් නිෂ්පාදනාගාරයක

අධ්‍යක්ෂ රුවන් පතිරණ
කෑගල්ල හරිත හර්බල් ප්‍රයිවට් ලිමටඩ්

නිෂ්පාදනය කරනු ලබයි. හරිත බාම් විශේෂයක් ගන්නවා. මෙම බාම් නිෂ්පාදනයට යොදා ගන්නේ ඉතා දුර්ලභ ශාඛාවලින් ලබා ගත් තෙල් අනුසාරයෙනි. මෙම නිෂ්පාදනයෙන් ශරීරයේ ඇතිවන රෝග 26ක් සඳහා සුවය ලබාදෙන අතර කිරි බොන දරුවන්ගේ සිට වැඩිමහලු අය දක්වා එක සේ භාවිත කළ හැකි සුවදායක බාම් වර්ගයකි. මෙම නිෂ්පාදනය දේශීය ආයුර්වේද වෙළෙඳසල්වලින් බස්රථවල අලෙවි සිදු කරන ජංගම නිලධාරී මහතුන්ගෙන් හා ජංගම රථවලින් මිලදී ගත හැකිය. ඉතා සාධාරණ මිලකට අලෙවි කිරීම සිදු කරන්නේ අප ආයතනය හුදෙක් මුදල් මත නොවන අතර ජනතාවගේ යහපතට කටයුතු කරන නිසාය. ස්වාභාවික හරිත බාම් ලබා ගැනීමට පැමිණි අයකු සිය කැමැත්තෙන්ම අදහස් දැක්වීය. නුවර මාතලේ පදිංචි ශ්‍යාමලි කුමාරි අදහස් අවදි කළේය.

මා ඉන්නන් සැදීම සහ දදයක් සැදීමෙන් දැඩි මානසික පීඩාවට ලක්ව සිටි අයකි. කොතරම් බෙහෙත් ලබා ගත්ත සුවය නොලැබීමි. මා එක් දිනක් බෙහෙත් රැගෙන ඒමට බස්රථයෙන් ගමන් කරන අතරේදී හරිත බාම් අලෙවි සිදු කරන නියෝජිත මහතකු බස් රථයට ගොඩ වී නිෂ්පාදන සම්බන්ධයෙන් දැනුවත් කිරීමෙන් අනතුරුව මිලදී ගත් බවයි. නියෝජිත මහතා ප්‍රකාශ කළ ආකාරයට දද හා ඉන්නන් සිටින ස්ථානය ගෑම සිදු කළා. ඉතා ගුණදායකයි. මා සුවය ලබා ඉතා සුවින් සිටිනවා.

මා අද පැමිණියේ හරිත බාම් මිලදී ගැනීමට මෙවැනි අත් දුටු බෙහෙතක් වන හරිත බාම් ඉතා සුළු මුදලක් ගෙවා මිලදී ගෙන පවුලේ වෛද්‍යවරයා වශයෙන් ළඟ තබා ගන්නා ලෙස.

මිල රු.100 සිට

Au.Pro.No : 6/2/1/08/27
Reg No : 0001666

සටහන
ජේ.ඒ.සී. ශාන්ත කුමාර

හරිත හර්බල් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
කෑගල්ල
දු.ක. 035 728 5300 / 071 1324 349
www.harithaherbalkegalle@gmail.com

එනපොට හරි නෑ කියලා දැනෙද්දි ‘ඇත්තම පත්තර මල්ලි මමයි’ කියලා කියන්න වුණා

නුවන් ජූඩ් ලියනගේ

නුවන් ජූඩ් ලියනගේ

මීට අවුරුදු විසි තිස් ගාණකට කලින් අද වගේ හැම ගෙදරකම ටීවී, රේඩියෝ, ස්මාර්ට් ෆෝන් තිබුණේ නෑනේ. ඉතින් දිනපතා රටේ ලෝකේ සිද්ධවෙන දේවල් දැනගන්න තිබුණු ලේසිම ක්‍රමේ තමයි හැමදාම පත්තරේ කියවන එක.

ඉතින් ඒ කාලේ පත්තර ටික ලෑලි පෙට්ටියක දාගත්තු කොලු ගැටයෙක් පාන්දර පහ හය වෙද්දි බයිසිකලෙන් පත්තර බෙදන්න පටන්ගන්නවලු. ගමේ ගොඩේ කවුරුත් ඔය කොලුවට ආදරේට කිව්වේ පත්තර මල්ලි කියලා. හැබැයි ඉතින් කාලෙත් එක්ක ඒ පත්තර බෙදිල්ලයි පත්තර මල්ලිලයි ඔක්කොම අතුරුදන් වුණා.

“ අතුරුදන් වුණා කිව්වට මොකද, එකම එක පත්තර මල්ලි කෙනෙක් අදටත් ඉතුරු වෙලා ඉන්නවා. මීට අවුරුදු 25කට කලින් ඒ කියන්නේ 1998 ජූලි මාසේ පළවැනිදා ඉඳලා ඒ පත්තර මල්ලි අපේ ගෙවල්වලට එන්න පටන්ගත්තේ රේඩියෝ එකෙන්. ‘ට්‍රීං... ට්‍රීං... පත්තරේ විස්තරේ... පත්තරේ විස්තරේ’ කියාගෙන වයර්ලස් රේඩියෝ එකෙන් ගෙට ගොඩවෙන මේ පත්තර මල්ලි නිසා තමයි මිනිස්සු රේඩියෝ එකෙන් පත්තරේ කියවන්න පුරුදු වුණේ. කොටින්ම මුද්‍රිත මාධ්‍යයි විද්‍යුත් මාධ්‍යයි එකට එක්කහු කරපු පාලම මේ හාදයා කියලා කිව්වට කිසි වරදක් නෑ. ”

පත්තර මල්ලිගේ ඇත්තම නම තමයි නුවන් ජූඩ් ලියනගේ. පහුගියදාක පත්තර මල්ලි උන්දැගේ අවුරුදු විසිපහේ රිදී ජුබිලිය සැමරුවා. නෙත් Fm මාධ්‍ය ජාලයේ අනුග්‍රහයෙන් පැවතුණු මේ රිදී ජුබිලිය තිබුණේ කොළඹ ජාතික ලේඛනාගාර දෙපාර්තමේන්තු ශ්‍රවණාගාරයේ. ඔය ගැන විස්තර ටිකකුත් කතා කරන ගමන් පත්තර මල්ලිගේ රස මතක ටිකක් හාරවුස්සන්න හිතාගෙන අපි පත්තර මල්ලිට නැත්තම් නුවන්ට කතා කළා.

“කාංචන දසනායක, නලින් අපෝන්සු, සුදේව හෙට්ටිආරච්චි, අරවින්ද ඇතුළු පරණ මාධ්‍ය මිතුරන්ගේ අදහසකට අනුව පත්තර මල්ලිගේ රිදී ජුබිලිය සමරන්න ජූලි 25 වැනිදා පොඩි උත්සවයක් තිබුණා. ඒ වැඩේට මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණයෝ ගොඩක් සහභාගි වුණා.”

පත්තර මල්ලිගේ රිදී ජුබිලිය සපිරුණු තැනින්ම අපි හිතුවා කතාව පටන්ගන්න.

මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයට එන්න පොඩි කාලේ ඉඳලා ආසාවක් තිබුණාද?

“අපොයි ඔව්. අපි පොඩි කාලේ පත්තර හරි ප්‍රසිද්ධයි. පුවත්පත් මාධ්‍යවේදියෙක් කිව්වහම ඉතින් ඊට එහා දෙයක් නැහැ. යමක් කමක් තේරෙන කාලේ ඉඳලම මට ඕන වුණේ මාධ්‍යවේදියෙක් වෙන්න. උසස් පෙළ කරපු කාලේ ‘දැක්ම’ පත්තරේ කාටුන් ශිල්පියෙක් විදියට වැඩ කළා. උසස් පෙළින් පස්සේ රේඩියෝ මෙලිටෝන් එකේ වැඩසටහන් සම්පාදකවරයෙක් විදියට සම්බන්ධ වුණා. පස්සේ ලක්හඬ නාලිකාවෙයි, හිරු Fm එකෙයි වැඩ කරලා නෙත් Fm එකට ගියා. නෙත් Fm එකේ දැන් අවුරුදු 18ක් වැඩ. ”

නෙත් Fm ගුවන් විදුලි නාලිකාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරී විදියට සේවය කරන්නේ නුවන්.

එතකොට පත්තර මල්ලි හැදුනේ?

“හිරු නාලිකාවේ ගුවන්විදුලි නිවේදකයෙක් විදියට වැඩ කරද්දි රේඩියෝ එකෙන් පත්තර කියවමුද? කියලා මුලින්ම අදහස ගෙනාවේ තමාලි පීරිස්. ඒ අදහස කියපු ගමන් මට මතක් වුණේ ඉස්සර පත්තර කවිකොළ බෙදුව පත්තර මල්ලිලාව. අපේ තාත්තට බයිසිකලයක් තිබුණා. ඒකේ බෙල් එක හොරෙන් ගලවගෙන ඇවිල්ලා තමයි අර ට්‍රිං... ට්‍රිං සද්දෙට බෙල් එක ගහන්නේ. එදා එහෙම හොරෙන් ගලවගත්තු බෙල් එක තමයි අදටත් පත්තර මල්ලි වැඩසටහනේදි

එයාව මට ගෙදර එක්කරගෙන යන්නලු. මම මේ ළමයා දැක්කෙත් එදා. මට එහෙම ගෙදර එක්කරගෙන යන්න බෑ කියලා මේ ළමයට මම පැහැදිළි කළා. පස්සේ බැලින්නම් මේ තරුණිය මුහුදට පැනලා

ගහන්නේ. ඒ කියන්නේ ඒ බෙල් එකටත් දැන් අවුරුදු 25යි.”

***ඔහොම බෙල් එකක් එහෙම ගහලා කරපු පළවැනි වැඩසටහන මතකද?**

“මොකද අමතක. එදා පත්තර කිහිපයක සිරස්තල කිහිපයක්ම කියෙව්වා. වැඩසටහන ඉවර කරලා එළියට ආපු හැටියෙම කට්ටියගෙන් හොඳ ප්‍රතිචාර තිබුණා.”

රිදෙන්න ඕන තැන්වලට රිදෙන්න, වදින්න ඕන තැන්වලට වදින්න හරි අපූරුවට උපහාසය කැටිකරලා කියවන පත්තරේ විස්තරේ මිනිස්සු අතරට යන්න මහලොකු දවසක් ගියේ නැතිලු.

“වැඩසටහන විකාශය වෙලා දවස් දෙක තුනයි ගියේ, පුදුම විදියට ප්‍රතිචාර ලැබෙන්න ගත්තා. උදේ පාන්දරට කඩේකට ගිහිල්ලා පත්තරයක් ගන්න වෙලාවක් නැති මිනිස්සු හැමෝම වගේ රේඩියෝ එකෙන් පත්තරේ අහන්න පටන්ගත්තා. මේ පත්තර කතාවලින් හිත රිද්දගත්තු අයත් හිටියා. මුලින්ම පත්තර මල්ලි වැඩසටහන කළේ හිරු නාලිකාවේ ඉද්දි. වැඩේ පත්තු වෙලා දවසක් දෙකක් යද්දි මට මරණ තර්ජන එන්න ගත්තා. ‘අපි හිරු බිල්ඩිම යට ඉන්නේ. පුළුවන් නම් පහළට වරෙන් ඩෝ කරන දේ බලන්න’ කියලා කෝල් අනන්තවත් ඇවිල්ලා තියෙනවා.”

මැර තර්ජනවලට අමතරව ගෑනු ළමයින්ගෙනුත් ප්‍රතිචාර ලැබිලා ඇතිනේ?

“මගේ අම්මේ. ඒ ගැන නම් කියලා වැඩක් නෑ. මේ කියන කාලේ ටීවී නාලිකා ඒ තරම්ම ප්‍රසිද්ධ නැහැ. ඉතින් ගුවන්විදුලි නිවේදකයන්ට මාර තැන. පත්තර මල්ලි විදියට මට ඒ ආදරේ පිළිගැනීම දෙගුණ තෙගුණ වෙලා ලැබුණා. සමහර දේවල් දැන් නම් හිතනකොටත් මට හිනා. අලිගැටපේර කාලෙට අලිගැටපේර, අඹ කාලෙට අඹ, රඹුටන් ගෝනි ගණන් නම ගහලා එවනවා. උපන්දිනේට තෑගිබෝග ඕසෙට. පත්තර මල්ලි කිව්වහම කට්ටිය හිතන්නේ මේ පුංචි කොලු ගැටයෙක් කියලා. මට පොඩි පොඩි ටී ෂර්ට් එවනවා. මම ඉතින් එව්වා මගේ යාළුවන්ට තමයි දෙන්නේ. ඒ කාලේ ලියුම් ගෝනි ගණන් ආවා. ඒ වැඩිමනක්ම පෙම් හසුන්. දවසක් මට මරේ මරු වැඩක් වුණා. එක්තරා ගෑනු ළමයෙක් මාව හොයාගෙන මගේ කාර්යාලයට ඇවිල්ලා. මෙයා පත්තර මල්ලිට හිතින් ආදරේ කළාලු. එයාව මට ගෙදර එක්කරගෙන යන්නලු. මම මගේ ජීවිතේට මේ ළමයා දැක්කෙත් එදා. මට එහෙම ගෙදර එක්කරගෙන යන්න බෑ කියලා මේ ළමයට මම සුහදශීලීව පැහැදිළි කළා. පස්සේ බැලින්නම් මේ තරුණිය කොටුව පැත්තෙන් මුහුදට පැනලා. හොඳ වෙලාවට කොටුව පොලිසියෙන් දැකලා මේ ළමයව බේරගෙන. අපි ආයේ එතැනට ගිහිල්ලා ඒ ගෑනු ළමයගේ ගෙදරින් ගෙන්වලා ප්‍රශ්නේ විසඳුවා. එදා ඉතින් හරි අලකලංචියයි.”

මුලින්ම මාස හයක් විතර යනකල් පත්තර මල්ලිගෙ හඬ ඇරෙන්න ඇත්තටම පත්තර මල්ලි කියන්නේ කවුද කියලා රට්ටු දැනගෙන හිටියේ නැතිලු.

“පුවත්පත් ලිපිවලට අඩඟැහුවත් අනන්‍යතාවය වහන් කරන්න ඕන නිසා මං ඒ එකකටවත් ගියේ නැහැ. පස්සෙ පස්සේ අනන්‍යතාවය එළිනොකර බැරි තැනට වැඩ සිද්ධවෙන්න පටන්ගත්තා. එක මනුස්සයෙක් පත්තර මල්ලි කියලා බෝඩිමක නතරවෙලා ප්‍රශ්න ගොඩක් ඇතිවෙලා අන්තිමට ඒ ගෙදර අයිතිකාරයා මාව හොයාගෙන ආවා. පත්තර මල්ලි කියලා සමහරු ගෑනු ළමයි එක්ක සම්බන්ධතා පවත්වලා. එනපොට හරි නෑ කියලා මට තේරුණු තැන මාධ්‍ය ඉස්සරහට ගිහිල්ලා මමයි ඇත්තම පත්තර මල්ලි කියලා අනන්‍යතාවය හෙළි කළා.”

අවුරුදු 25ක් තිස්සේ හැමදාම උදේට රටේ මිනිස්සුන්ට කතා කරන්න ලැබුණු එක කාටත් නොලැබෙන වාසනාවක් කියලයි පත්තර මල්ලි කිව්වේ.

“ලංකාවේ මිනිස්සුන්ගේ උදේ කාලය වෙනස් කරපු වැඩසටහන පත්තර මල්ලි කියලා එක්තරා විශ්වවිද්‍යාල මහාචාර්යවරයෙක් කියලා තිබුණා. ඒ වගේ ප්‍රතිචාර ලැබෙන එක ගැන සතුටුයි. මුල් දවස්වල මිනිස්සු පත්තර මල්ලිට ඇබ්බැහි වුණා. ගොඩක් අය පත්තර මල්ලි අහලා පරක්කු වෙලා වැඩට එනවා කියලා චෝදනා පවා ඇවිල්ලා තියෙනවා.”

පත්තර මල්ලි කියවනකොට වෙච්චි අමතක නොවෙන තැන් එහෙම ඇති?

“ ඔව්. දවසක් මම සිරස්තලයක් කියෙව්වා. ‘අවුරුදු 16 තරුණිය ඩෙංගු රෝගයෙන් මියයයි. මුළු පවුලටම ඩෙංගු නිසා මිනිය භාරගන්න වුණේ ඇගේ මාමාට’ කියලා. විශ්වාස කරන්න ඒ මිනිය භාරගත්තු මාමා මමයි. ඒ දුව මගේ අක්කා කෙනෙක්ගේ දුවෙක්. මගේ ගෙදරට එහා ගෙදර හිටියේ. ඒ දරුවට නම තිබ්බෙත් මමයි. ඉතින් මම ඒ නිවුස් එක කිව්වේ පුදුම වේදනාවකින්. ලොකු දරාගැනීමක් ඇතිව. ඒක තමයි අදටත් අමතක නොවෙන සංවේදීම සිදුවීම. ”

නුවන් පත්තර මල්ලි පටන්ගත්තට පස්සේ බිහිවුණ පත්තර මල්ලිලා දැන් ඕන හැටියට ඉන්නවා. ඒ වගේ පිරිසක්, ට්‍රෙන්ඩ් එකක් හැදුන එක ගැන සතුටුද?

“සතුටක් තියෙන්න තිබ්බා ඒ අය හරියට ඒ වැඩේ කරනවා නම්. දැන් හිතන්නකෝ පත්තරයක් ප්‍රින්ට් කරන්න බර ගාණක් යනවා. පත්තර කන්තෝරුවේ වැඩ කරන අයට පඩි දීලා මුද්‍රණවලට සල්ලි දීලා ඒක සෙල්ලම් වැඩක් නෙවේනේ. ඔය හේතුව නිසාම පත්තරේ සිරස්තලය ඇර ඇතුල් තොරතුරු කියවන්නේ නැහැ කියලා මගේ ප්‍රතිපත්තියක් තිබුණා. එහෙම කියෙව්වහම ඉතිරි ටික කියවන්නම සමහරු පත්තර ගන්නවා. ඒ නිසාම අලුත් පත්තර පටන්ගනිද්දි අපේ පත්තරෙත් කියවන්න කියලා මට කියනවා. හැබැයි දැන් ඔය අලුත් අය සිරස්තලේට අමතරව මුළු පත්තරේම කියවනවා. ඒක අර පුවත්පත්වලට කරන බරපතළ වරදක්. මට ඒ ගැන ලොකු කණගාටුවක් තියෙනවා.”

පත්තර මල්ලි ඇත්තටම කතා කළේ පශ්චාත්තාපයෙන්. කොපි කළාට සම කරන්න බෑ කියලා කතාවක් තියෙනවනේ. ඒ වගේ තමයි කොච්චර අනුකරණ හැදුනත් මුලින් තිබුණු ඔරිජිනල් නිර්මාණයේ ගුණාත්මක බව මතුවෙන්නේ නැහැ. ඉතින් ඒ ගුණාත්මක බව එක්ක තවත් චිරාත් කාලයක් පත්තරේ විස්තරේ අපිට ගේන්න වාසනාව ලැබෙන්න කියලා අපිත් පත්තර මල්ලිට සුබ පැතුවා.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ප්‍රශ්නය

තරුණෙකු සොයන්නට කිව් බව කපුවාට
කියනවා ඇසුණි අම්මා නුඹෙ නැන්දට
තනිකඩ සතුටු කවියෙන් සළු ඇන්දට
ඒ නිදහස ලැබෙද කොමළියෙ බැන්දට
කේ.මිතුනි යසාරා - සඳලංකාව

පිළිතුර

පසුවට වැඩක් නැත ඉස්තාලය වහලා
එතකොට අශ්වයා ඇත දුර ගොස් පැනලා
කපුවට දිනෙක ඔය පැත්තට අඬ ගහලා
උන්මත්තක බවක් පෙන්වනු මැන රඟලා

ප්‍රශ්නය

සුදු කිරිබතට නිල් දලා ගුලි හතකුත් හැදුවා
එළඟිතෙලෙන් පහන් වැටිය ගුලි මැද්දෙන් තැබුවා
ඒක කාපු කළු කපුටා මගෙ ඔළුවට කෙටුවා
කොමලියෙ ඇයි එහෙම වුණේ හිතාගන්න බැරුවා
නුවන්ති හංසිනී උත්පලා - සඳලංකාව

පිළිතුර

කපුටා නෙවෙයි දැන් සෙනසුරුගේ රථය
හයිබ්‍රිඩ් වලිනි තරණය කරනුයෙ පථය
කපුටා උරණ වුණෙ ඔය හේතුව මතය
එනිසා ඌට අනුකම්පා කළ යුතුය

ප්‍රශ්නය

තිබුණත් සුදුසුකමක්නෑ වටිනාකමක්
හීන සේරම මුලාවක්තා ම නෑ රැකියාවක්
නවෝද්‍යා චාමිකර හෙට්ටිහේවා - මොරටුව

පිළිතුර

නෑ බෑ කිය කියා ඉන්නා වෙලාවේ
අලුතින් නොහිතුවොත් නම් නුඹ මුලාවේ
මිදි වැල පස්සෙ ගිය නරියත් කතාවේ
තිත්තයි කීවෙ ඒකලු මිදි කැලෑවේ

ප්‍රශ්නය

දරුවන් හත්දෙනයි ඇයට ඇන්දෙ රෙද්ද අපූරුවට
ඇයිද අනේ දැන් අඳින්නෙ කොට සායක් උජාරුවට
කොමලියෙ ඔබගෙන් අසනෙමි කියනවාද හේතු මෙමට
ලියනවාද දැනගන්ට කොමලිගෙ කෝලම් පිටුවට
සුමනා කනතේගෙදර - කුකුළේගම, කලවාන

පිළිතුර

දකිද්දි ඇහේ කටු ඇනෙනවා වගේ නම්
සුමනෝ ඔය ලෙඩේ දැන් හරි අවදනම්

ප්‍රශ්නය

දීගෙක යන්න සිතමින් දහසයේ සිට
කීයක් මාරු කෙරුවද නුඹ මෙතුවකට
වරදක් නොපවරමි කොමලියෙ කිසිවෙකුට
හැමටම මුල් වුණේ තිගෙ ඔය හැකර කට
අනුර දිසානායක - වැලිවේරිය, ගම්පහ

පිළිතුර

ඉර හඳ ගෙනත් දෙන්නට ආලය පෙන්නා
මතකද මාව රවටා ගමෙනුත් පැන්නා
අම්මපා කටට හොඳ හොඳ පිළිතුරු එන්නා
අහන්න කැමති නම් මුණගැහෙමුද දෙන්නා

ප්‍රශ්නය

පුංචි අදහසක් තිබෙනවා කොමළි වෙතට දන්වන්නට
කමලක්කගෙ කලාගාරෙ රටේ සැමට පෙන්වන්නට
මම ආසිය කොමළී නගේ එක පිටුවක් සරසන්නට
ඉඩ සලසා දෙන්න හැකිද මේ දුප්පත් කමලක්කට
කමලාවතී එදිරිසිංහ - පතිරගෙවත්ත, යගිරල

පිළිතුර

තීරණ ගන්න එක කාරිය වුණි නම් මාගේ
ඔක්කොම පිටු වුණත් දෙමි නුඹෙ නමටම වාගේ
එඩිටර්ට කොහොම කියම්ද මෙ' කරුණ මාගේ
පිටුවක් දෙන්නෙ ඇඟෙන් ඇටයක් යනවා වගේ

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

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

දැන්වීමකි

රූමටොයිඩ් ආතරයිටිස් "Autoimmune" ඔටෝඉමියුන් රෝගයක්ද? ස්ථිර සුවයට හෝමියෝපති.

අද සමාජයේ බොහෝ දෙනාට තිබෙන පීඩාකාරී, වේදනාකාරී රෝගී තත්වයක් ලෙසද සුවකළ නොහැකි රෝගී තත්වයක් ලෙසද මතයක්ව පවතින රෝගී තත්වයක් ලෙස රූමටොයිඩ් ආතරයිටිස් හැදින්විය හැක.මෙය "ඔටෝඉමියුන්"රෝගයක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇත.

"ඔටෝඉමියුන්" යනු ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ අක්‍රමිතාවකින් ඇතිවන රෝග කාණ්ඩයකි. එහිදී අධික්‍රියාකාරී වන ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය, ශරීරයේ නිරෝගී සෛලවලට පහරදීමක් සිදුකරයි. එම පහරදීමට ලක්වන සෛල කාණ්ඩය අනුව, ඔටෝඉමියුන් රෝග ලෙස නම්කෙරේ. මේ වනවිට ඔටෝඉමියුන් කාණ්ඩයට අයත් රෝග වර්ග 80ක් පමණ නිශ්චිතව හඳුනාගෙන තිබේ.

සමාජයේ බහුලව දැකිය හැකි "ඔටෝඉමියුන්" රෝග ලෙස රූමටොයිඩ් ආතරයිටිස්,සොරයිසිස්, Systemic lupus, Multiple sclerosis, Type 1 diabetes" Psoriatic Arthritis, Thyroid Disease දැකිය හැක. රූමටොයිඩ් ආතරයිටිස් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ අක්‍රමතාවය නිසා සන්ධිවලට ඇතිකරන පහර දීම නිසා පහර දීමට ලක්වන සන්ධියට ඇතිවන ප්‍රදාහන තත්වය අප රූමටොයිඩ් ආතරයිටිස් ලෙස නම් කෙරේ.

දැකිය හැකි රෝග ලක්ෂණ

සන්ධිවලට ඇතිකරන දැඩි ප්‍රහාරය නිසා ඇතිවන ප්‍රදාහන තත්වය එම සන්ධිය විනාශ කිරීමක් ඇතිකරනවා. එහිදී වේදනාව, ඉදිමුම, සන්ධි තදවීම, විකෘති වීම නැත්නම් ඇදවීම, රස්න ගතියක් දැනීම, තෙහෙට්ටු ගතිය, අලසකම, කේන්ති යාම,නොරිස්සන ස්වභාවය මෙන්ම ශරීර ඇතුළත ඉන්ද්‍රියන්ටද මෙමගින් හානි සිදුවීමක් ඇතිවෙනවා. මේ නිසා Heart attack,ඇස්වල දුර්වලතා, පෙණහලු දුර්වලතා, රක්ත හීනතාවය, මලබද්ධය, සමෙහි ගැටිති ඇතිවීම, ඇස්වල වියළි භාවය, උගුර වියළිගතිය, මෙන්ම අත්පාද හිරිවැටීම, පාදවල ගල්තැලුම්ද දැකිය හැකි වනවා.

හේතු සාධක

රූමටොයිඩ් ආතරයිටිස් ඇතිවීමට බලපාන හේතු සාධක "ඔටෝඉමියුන්" අනෙකුත් රෝගවලටද බලපාන හේතු සාධකද එකමය. එනම් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අධික්‍රියාකාරී වී නිරෝගී සෛලවල හානි කිරීමටය. එසේනම් කෙනෙකුගේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය මෙසේ නිරෝගී සෛල විනාශ කිරීමට තරම් ව්‍යාකූල වීමට දැනට සොයාගෙන ඇති හේතු ලෙස මූලික වශයෙන් වර්තමානයේ පවතින පරිසරය හා ජීවන රටාවන් ලෙස ප්‍රකෝප වීමට මූලික හේතුන් ට්‍රිගර්ස් (Triggers) ලෙස හඳුන්වන අතර ඒවාට හේතු සාධක ලෙස,

● විටමින් D මට්ටම ප්‍රශස්ථ මට්ටමක පවත්වා නොගැනීම,

ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය සඳහා

විටමින් D ඉතා වැදගත් වේ.විටමින් D ඉතා අවම මට්ටමක ඇති එවන් අවස්ථාවකදී ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය පහසුවෙන් Triggers ඇතිවිය හැක. මේ අනුව ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ මනා ධාරිතාවයක් පවත්වා ගැනීමට විටමින් D මට්ටම ප්‍රශස්ත ලෙස පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

● ජීර්ණ පද්ධතිය නිරෝගීව තබා නොගැනීම.

නිරෝගී ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියකට ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය හොඳින් පැවතීම ඉතා වැදගත් වේ.නැතහොත් අර්ධ ලෙස ජීර්ණය වූ සියලු ආහාර කොටස් ආන්තික බිත්ති හරහා රුධිරයට මිශ්‍ර වීමෙන් (Leaky gut symptoms) "ඔටෝඉමියුන්" තත්වයන් ඇතිවීමට ප්‍රධානම හේතුවක් වේ. බැවින් ජීර්ණය නොවූ ආහාර කොටස් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අනවශ්‍ය ලෙස Trigger කරවිය හැක. මෙහිදී අර්ධ ජීර්ණ ආහාර කොටස් උග්‍ර විෂ සහිත "ආමය" ලෙස සැලකේ. මෙවැනි තත්ව රූමටොයිඩ් ආතරයිටිස්වලට මූලිකම හේතුව වේ. එනම් සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර රටාවකින් ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය ශක්තිමත් හා නිවැරදි කරගෙන සිටීම ඉතාම වැදගත් වේ.

● වස විසෙන් තොර ආහාර ද්‍රව්‍ය භාවිතය නොමැතිකම.

වර්තමානයේ ආහාර භෝග සඳහා භාවිතා කරන කෘෂි රසායනික ද්‍රව්‍ය ශරීරගත වීම විවිධ විෂ සහිත රසකාරක භාවිතය ආහාර කල්තබා ගැනීමට භාවිත කරන ක්‍රම,බැර ලෝහ අඩංගු ආලේපන භාවිතය හේතු වේ. ඒවා ශරීරයේ සාන්ද්‍ර වීම ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය Trigger කරවිය හැක. එම නිසා හැකිතාක් නිවසේ වවන ආහාර, ස්වාභාවික ක්‍රමයෙන් ඕගනික් ආහාර ගැනීම සුදුසුය.

● හෝර්මෝන අසමතුලිත කරගැනීම.

විශේෂයෙන්ම කාන්තාවන් අතර සුලභව ඇති විශේෂයෙන් ඊස්ටජන් හෝර්මෝනයේ අසමතුලිතතාවයෙන් ශරීරය දුර්වල අවසථාවන්හි ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණයට Immune trigger හේතු විය හැක.

● මානසික ආතතිය ඇතිව සිටීම.

ආතතිය නිසා ශරීරයේ ඇතිවන රසායනික වෙනස්කම් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ සාමාන්‍ය ධාරිතාව බිඳවැටීමට හේතුවන බව සොයාගෙන ඇත. එවිට පහසුවෙන් අහිතකර ස්වයං ප්‍රතිශක්තිකරණ තත්වයන් trigger වීමට ඉඩකඩ ලැබේ.

● ප්‍රමාණවත් නින්දක් නොමැතිකම.

සර්කේඩියන් රිදම් (Circadian Rhythm) යනු මිනිසාගේ නිද්‍රා රටාවය. පර්යේෂණවලට අනුව මිනිසාගේ එම රටාවන් අහිතකර ලෙස බිදවැටීම, අධිකව නිදිමැරීම හා වෙහෙසට පත්වීම, ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය අසරණ වීමට හේතු විය හැක. එවන් අවස්ථාවකදී එය ස්වයංක්‍රීය වීමට (Trigger වීමට) ඉඩ සලසයි. එම නිසා ප්‍රමාණවත් නින්ද සහ විවේකයද වැදගත් වේ.

● ප්‍රමාණවත් ව්‍යායාම නොමැතිකම හා සමබර පෝෂණය නොමැතිකම.

වත්මන් කාර්යබහුල ජිවන රටාවේදී ශක්තිමත් ප්‍රතිශක්තිකරණ ලබාගැනීමට සෛල පරිවෘතිය නිසිලෙස සිදුවීමටත් ප්‍රමාණවත් ව්‍යායාම හා සමබර පෝෂණ පදාර්ථ අවශ්‍යය. ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීමද ඉතා වැදගත් වේ.

● ග්ලුටන්,කිරි ආහාර (dairy)හා අසාත්මිකතා ඇතිකරන ආහාර බහුලව ගැනීමද බලපෑමක් ඇතිකරන අතර එයට ගොදුරු වූ අයටද මෙවැනි ආහාර රෝගය වර්ධනයට බලපානු ඇත.

හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර

මෙම "ඔටෝඉමියුන්" රෝග තත්වයට වැටෙන රූමටොයිඩ් ආතරයිටිස් වැනි රෝගවලට නිට්ටාවට සුවකිරීමට නිශ්චිත ඖෂධයක් මෙතෙක් සොයාගෙන නොමැති බවත් එම ප්‍රතිකාර මගින් සමහර රෝග තත්වයන් හා සංකූලතාවයන් පාලනය කළ හැක. නමුත් රෝග මූලය වර්ධනය සමඟ සදාකාලින විඳවීම උරුම වී ඇත.

නමුත් හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර තුළ එහි සිද්ධාන්තයට අනුකූලව දුර්වල ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය යළි පිළිසකර කරවීම සිදුකරයි. රෝග ලක්ෂණයට අදාළ වූ නිවැරදි ඖෂධ නිවැරදිව තෝරා ප්‍රතිකාරය සිදුකිරීම ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය උත්තේජනය වී යලි යථාතත්වයට පත්වී රෝග මූලය නැතිකර දමනු ඇත. එමගින් කිසිදු වේදනා නාශකයක් නොදී රෝගීන්ගේ සන්ධි අතර ඉදිමුම, වේදනාව, විකෘතිභාවයන් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් නැතිවී යයි.

සුවහසක් රෝගීන් හෝමියෝපති වෛද්‍ය ක්‍රමයෙන් සුවපත් කරන එච්.කේ. හෝමියෝපති ආරෝග්‍යශාලාවේ නිර්මාතෘ වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර

කෙදිනකවත් සුවය නොලැබෙයි සිතූ ඔබට රූමටොයිඩ් ආතරයිටිස් මෙන්ම, "ඔටෝඉමියුන්" අනෙකුත් රෝගවලටද හෝමියෝපති ප්‍රතිකාරවල අන්තර්ගත ඖෂධීය ක්‍රියාදාමය ඔබට ස්ථිර වූ සුවය සදාකාලයටම උරුම කර දෙනු ඇත.

සටහන
ජේ.ඒ.සී. ශාන්ත කුමාර

විමසීම් :
එච්. කේ. හෝමියෝපති හෙල්ත් කෙයාර් සෙන්ටර් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
නො.12, පී.බී. අල්විස් පෙරේරා මාවත, කටුබැද්ද, මොරටුව.
0112 637740/ 0112 637741
071 8250716 / 071 8250717

ජීවිතේට උදෑසනක් ලැබෙන්නේ වතුර බොන්නයි, මුත්‍රා කරන්නයි විතරක් නෙවෙයි

උදේ නැගිට්ටම කරන්න ඕන අටෝරාශියක් දේවල් ගැන අපිට විවිධ අයගෙන් විවිධ උපදෙස් ලැබිලා තියෙනවානේ. හොඳට වතුර බොන්න, ව්‍යායාම කරන්න, යෝගා කරන්න, ටිකක් ඇවිදින්න, භාවනා කරන්න.. ඔය වගේ එකී නොකී ගොඩක් දේවල්... ඔව්! ඔය ඔක්කොම කරන්න ඕන තමයි. හැබැයි අලුතින් ජීවිතේ පටන්ගන්න සොබාදහම විසින් ලබාදෙන හැම උදෑසනකම ඒ ඇරුනම කරන්න තවත් වැදගත් වැඩ ටිකක් තියනවා. හොඳට වතුර බොන්න, යෝගා කරන්න කියලා කියන ගොඩක් අය ඒ ටික අපිට කියන්නේ නෑ. ඒ නිසා මෙන්න මේ ටිකත් හොඳට අහගන්න.

උදේ නැගිට්ට ගමන් වතුර බොන්න, මුත්‍රා කරන්න වගේ අත්‍යවශ්‍ය දේවල් ඇරුනම කරන්න ඕන පළවැනි දේ තමයි, ‘පෙරන්න’. ඔයාගේ ජීවිතේට, ඔයාගේ හදවතට, ඕනම කරන දේවල් ටික විතරක් තියාගෙන අනිත් හැම කුණු ගොඩක්ම පෙරලා අයින් කරන්න. මතකයට එද්දී හිත රිද්දන, ළං කරගනිද්දී ගඳ ගහන ඕනෑම දෙයක් දෙපාරක් නොහිතා පෙරලා අයින් කරන්න.

ඊළඟට ‘හලන්න’. කලින් දවසේ ඔයාගේ ජීවිතේට දුකක්, කලකිරීමක්, පසුතැවීමක් ගෙනාපු හැම දෙයක්ම, හැම කෙනෙක්ම හලලා දන්න. මම මේ කියන්නේ ඔයාට සෑහෙන්න උදව් කරපු, ඔයාගේ ළඟම ඉඳපු මිනිස්සු මොකක්හරි පුංචි වැරැද්දක් නිසා හලලා දන්න කියලා නෙවෙයි. විටින් විට, ටිකෙන් ටික හිත රිද්දන, ඔයාගේ සතුට නැති කරලා දන අය හලලා දන්න.

පෙරන්න හලන්න උරන්න

ඊටපස්සේ ‘උරාගන්න’. මේ අනන්ත වූ විශ්වයේ ඔයා හිතනවාට වඩා ලොකු ශක්තියක් තියනවා. අන්න ඒ ශක්තිය උරාගන්න. ඔයා සතුටින් ඉන්නකොටයි ඒක කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම මේ සොබාදහමේ, ඔයා අදහන ආගමේ තියන අසීමිත ශක්තිය උරාගන්න.

ජීවිතේට උදෑසනක් කියලා දෙයක් ලැබෙන්නෙ වතුර බොන්නයි, මුත්‍රා කරන්නයි විතරක් නෙවෙයි. ඕන්න ඔය දේවල් ටික කරන්න. ඒ නිසා හැම උදේකම පැය බාගයක්, පැයක් අරගෙන තමන් එක්ක තනිවෙලා ඔය දේවල් ටික කරන්න.

අපි ගොඩක් වෙලාවට හැමෝටම ඇහුම්කන් දුන්නාට අපිට ඇහුම්කන් දෙන්නේ නෑ. අපි පාරෙ යන බල්ලෝ පූසෝ එක්ක පවා කතා කළාට අපි, අපි එක්ක කතා කරන්නේ නෑ. හැබැයි මතක තියාගන්න හැම කෙනෙකුටම අවශ්‍යයි තමන් සමඟ දෙඩමලු වෙන්න වෙලාවක්. රාත්‍රියට වඩා, සුන්දර දේවල් බොහොමයක් එක්ක මේ සොබාදහම උදෑසන කියලා කාලයක් උදා කරලා දෙන්නේ අන්න ඒකට.

ඒ නිසා ලෝකෙත් එක්ක කතාවට යන්න කලින් ඒ උදෑසන පොඩ්ඩක් නතර වෙලා තමන් එක්ක පොඩි චැට් එකක් දන්න.

“ඊයේ ඇයි මට එහෙම වුණේ? ඇයි මගේ හිත රිදුනේ? ඇයි මම මගේ හිත රිද්දන්න ඉඩ දුන්නේ? ඇයි මම මාව පහළට දන්න ඉඩ දුන්නේ?” කියලා හිතෙන් අහන්න.

ඊයේ එහෙම වුණාට අද එහෙම වෙන්න දෙන්න බෑ... අද අලුත් දවසක්. ඊයේ හිත රිදුනේ කාගේවත් වරදින් නෙවෙයි. මගේම වරදින්. ඒ නිසා එක එක මිනිස්සුන්ට ඇවිල්ලා යකා නටලා යන්න දෙන්න මගේ ජීවිතේ අම්බලමක් නෙවෙයි. මම වෙනස් වෙන්න ඕන. මගේ වැරදි හදාගන්න ඕන. මම ශක්තිමත් වෙන්න ඕන කියලා හිතන්න.

ලෝකෙටම ඇඟිල්ල දික් කරන්න කලින් තමන්ගේ පුංචි පුංචි වැරදි අඩුපාඩු ටික තේරුම් අරන් ඒ ටික හදාගන්න කල්පනා කරන්න. අමතක වෙනවනම් ෂෝට් නෝට් එකක් හරි දාගන්න. ෂෝට් නෝට් කියන ජාතිය තියෙන්නේ විභාග පාස් වෙන්න පාඩම් කරද්දී ගහන්න විතරක් නෙවෙයි.

ඒ නිසා ඊයේ සිද්ධවුණු වැරදි ටික ආපහු සිද්ධ නොවෙන්න ඒ උගත් පාඩම් ගැන ෂෝට් නෝට් එකක් හරි ගහගන්න.

මිනිස්සුන්ට ගොඩක් වෙලාවට වරදින්නේ නොතේරුම්කම නිසාම නෙවෙයි. වැරදි අඩුපාඩු පුරුද්දට යන නිසයි.

ඇයි ඒ පුරුද්ද නැතිවෙන්නේ නැත්තේ? තමන් එක්ක කතා කරන්නේ නැති නිසයි.

ඒ නිසා හැම උදේකම තමන් එක්ක කතා කරන්න පුංචි වෙලාවක් හදාගන්න. එතකොට ජීවිතේ ඔය තිබුණාට වඩා ලස්සන වෙයි.

අපූර්වා

හිත කොනිත්තන කවි

හිරු බැස යනවා බටහිර අහසේ සමනළ පාටින් අඳිමින් ඔබෙ වත
සඳ හිනැහෙනවා නිල්වන් අහසේ තරු කැට අතරේ හංගා ඔබෙ නෙත
මේ මුළු අහසම සොඳුරුම කවියකි, දේදුණු පායන වැහිබර අහසක
මට නම් පුදුමයි හේතුව නොදනිමි, ප්‍රේමය සේදුනි දුක්බර දවසක

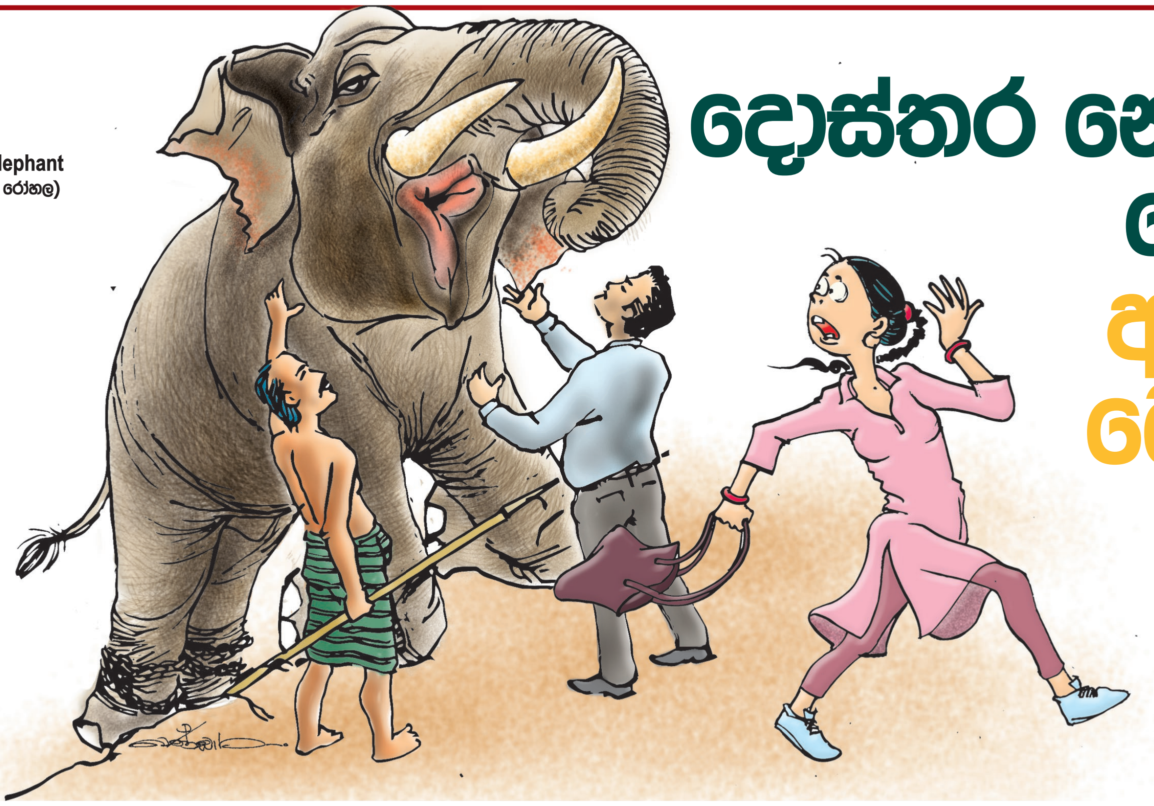
ඔබේ සුරත ගෙන මල් පිපි පාරක හීන්සීරුවේ පිය මැන ගිය දින
පින්නේ සේදුන පිච්ච මලක් ගෙන ඔබේ වරලසේ ගවසා හිනැහුණා
හිරුටත් රහසින් සීතල කොපුලක සුවඳ හාදුවෙන් උණුසුම් කරමින
ඔබට තුරුලු වී ගත කළ මොහෙතේ ලියැවුණු අහසින් දහසක් කවි පද

දිනපොත පෙරළා පිටුවෙන් පිටුවට එදා අතීතෙක ලියැවුණු සටහන්
ආයෙත් කියවමි ඔබ කී පෙම් බස් වදනක් ගානේ මතකයි මට නම්
එකතු කරන්නට පුළුවනි තැන තැන ප්‍රේම කතාවේ විසිරුණු නටඹුන්
පලක් තියේවිද දැන් ඒ සැමරුම් ඔබ වෙන්වී ගිය මාවත දුර නම්

සුන්දරතාවය හිත ළඟ නවතා ගලා ගලා ගිය ප්‍රේම පුරාවත
අවසන් වූ දා ඉර හඳ තරු නැති අන්ධකාරයක ගිලුණා හදවත
මතකය ඇවිදින් ආපහු නොගිහින් හිතම අරක්ගෙන පෙළනා මොහොතක
සුසුමක් කඳුළක් තුරුලේ රැඳුණා හැඬුවා හැඬුවා හැඬුවා ඇස් දෙක

තරන

දොස්තර නෝනගේ ලෙඩේට ඇතෙක් බෙහෙත් දීලා



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

සමාජ මාධ්‍යයේ ක්‍රියාකාරී සුන්දර තරුණියකට එක් අවස්ථාවක අලි ඇතුන් සමඟ පින්තූර ගැනීමට සිතක් පහළ විය. ඔවුන් හා ගන්නා පින්තූර ෆේස්බුක් හා ඉන්ස්ටාග්‍රෑම්හි පළකරන ආකාරය ගැන ඇය සිහින දැක්කාය. එවකට ඈ පශු වෛද්‍ය ශිෂ්‍යාවකි. ඒ නිසා තම සිතැඟි ඉටුකරගැනීමේ අරමුණද ඇතිව ඈ විශ්වවිද්‍යාල අධ්‍යයනයට අදාළ පර්යේෂණය සඳහා තෝරාගත්තේ අලි ඇතුන්ය.

සිය අධ්‍යයන කටයුත්ත වෙනුවෙන් පශු වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන්ගේ සහාය පතන්නට ඈ තීරණය කර තිබිණි.

"අයියෙ රිසර්ච් එක කරන්නත් ඕනෙ. එයාලා එක්ක ෆොටෝ අරන් ඉන්ස්ටාග්‍රෑම්, ෆේස්බුක් දන්නත් ඕනෙ. ඒ නිසා ෆොටෝ ගත්තට කමක් නෑ නේද?"

ඊට පශු වෛද්‍ය තරිඳුගේ එකඟතාව හිමි විය.

වෛද්‍ය තරිඳුට ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ ඇත් පන්තිය නුහුරු නුපුරුදු තැනක් නොවේ. එතැන සිටින අලි ඇතුන් පවුලේ සාමාජිකයන් තරමටම ඔහුට සමීපය. හෙතෙම එහි යාමට සූදානම් වූ අවස්ථාවක පෙර කී පශු වෛද්‍ය ශිෂ්‍යාවටද ඇරයුම් කළේය. ගමන පිටත් වීමට තිබුණේ පාන්දර 4.30ටය. එහෙත් හදිසිය හේතුවෙන් පශු වෛද්‍ය තරිඳුට ශිෂ්‍යාව අමතක විය. උදෑසනම අවදි වී සූදානම්ව සිටි ඇයට ඇතකු සමඟ පින්තූර ගෙන සමාජ මාධ්‍යයෙහි පළ කිරීමට තිබූ අවස්ථාව එද අහිමි විය. එනිසා ඉදිරියේදී කෙසේ හෝ අමතක නොකර තමා ඇතෙකු කරා රැගෙන යන ලෙස ඈ සිය ජ්‍යේෂ්ඨයාට ඇවිටිලි කළාය.

තවත් දිනක තමන් ප්‍රතිකාර ලබා දෙන ඇතෙකුගේ සාම්පල කිහිපයක් ලබාගැනීමට පශු වෛද්‍ය තරිඳුට අවැසි විය. එදින ඔහු ශිෂ්‍යාව අමතක කළේ නැත. ඈ ගමනට එක්වූයේ පශු වෛද්‍ය තරිඳුගේ සහායිකාව ලෙසිනි. සාම්පල ලබාගැනීමට තිබුණේ ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ ඇත් පන්තියේ සිටින බොහෝ කීකරු සන්සුන් ඇතෙකුගෙනි. දඩබ්බරකම් සම්බන්ධව ඔහුට චෝදනාද නැත. එනිසා නවකයකු එහි රැගෙන යාමට බිය විය යුතු නොවේ. අනෙක් අතට සිසුවියට පැවරී තිබුණේ සාම්පල එකතු කිරීමට අදාළ නල ආදී උපකරණ ළඟ තබාගැනීම පමණි. එහෙත් යාමට පෙර ඇය සූදානමින් සිටියේ ජ්‍යේෂ්ඨයාට විවේකයක් දෙමින් තමා විසින්ම සාම්පල එකතු කරගැනීමටයි. එතරම් උනන්දුවක්, පෙර සූදානමක් ඈ සතු විය. උද්‍යෝගීමත් පශු වෛද්‍ය සිසුවියද රැගෙන කණ්ඩායමේ ගමන ඇරඹිණ.

සියලු ආම්පන්න සමඟ පිරිස ඇතා වෙත ළඟා වූහ. පිරිස දුටු විට ඇතා කන් සොලවා, හොඬ වනා, පැද්දෙමින් ඔවුන් දෙස බැලීය. නවක සුන්දර තරුණියටද, පුරුදු පිරිසටද ආදරය ප්‍රකාශ කිරීමට ඇතාට සිතෙන්නට ඇත. එබැවින් 'චූ ස්, චූ ස්'' යනුවෙන් ශබ්ද කරමින් ඔහු සිය ආදරය පළ කළේය. පශු වෛද්‍ය සිසුවිය කිසිසේත් එවැන්නක් අපේක්ෂා නොකළාය. ඇතාගේ ආදරය ඇයට දැනුණේ අනතුරු ඇඟවීමක් ලෙසිනි.

තමා විසින්ම සාම්පල ගැනීමට සැරසී සිටි සිසුවිය ඉන්පසු වෛද්‍ය තරිඳුට ද ඇතා ගාවට යාමට ඉඩ දුන්නේ නැත. නමුත් පශු වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන් සුපුරුදු ලෙස ඇතා නිදි කරවා සාම්පල ලබාගත්තේය. සිසුවිය ඊට සම්බන්ධ නොවීමට තරයේ වග බලා ගත්තාය. සාම්පල ගැනීම අහවර වූ වහාම ඇතා නැගිට්ටේය. ඇතා නැගිටින ලීලා දුටු පශු වෛද්‍ය සිසුවියගේ ඇඩ්රිනලින් ස්‍රාවය ඉහළ ගිය අයුරු විස්තර කළ යුතු නොවේ. ඇගේ දෙපා ඇයටත් පෙර ක්‍රියාත්මක විය. ක්ෂණිකව දිවගිය සිසුවිය නැවතුණේ වාහනයේය. අවසානයේ සිය අධ්‍යයන කටයුත්තෙන් අලි ඇතුන් කපා හැරීමටද ඈ කටයුතු කළාය. පශු වෛද්‍ය තරිඳු පවසන පරිදි මේ වනවිට පශු වෛද්‍යවරියක වන ඇය අලි ඇතුන්ට ප්‍රතිකාර කරනවා තබා පෙරහරවත් බලන්නේ නැත.

■ රෂ්නිකා ලියනගේ

ඇඳුම් මැසීමේ පංති

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 මැසීමේ 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 කන්‍යාරාම 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

AUTOWHEEL

පවුලේ අවන්හල දැන් විවෘතයි

ශ්‍රී ලාංකීය දිවා ආහාර දැන් ලබාගත හැක

සජීවී සංගීතය සමඟින්

එකක මිල රු.455/=

AA CEYLON Estd. 1904

ලංකා ඔටෝමොබයිල් සංගමය

40, ශ්‍රීමත් මාකන් මාකර් මාවත, කොළඹ 03.

විමසීම්: 077 - 4369013 (ක්‍රිෂෝන්)

අඬද්දී කටේ පාන්කඩ ඔබලා දරුවාට හොඳටම ගහලා

කොරෝනා කාලේ ආලේ පෙන්නූ සැමියා දමා බිරිඳ අයාලේ හිහින්

සුරේෂ් දියණිය සමග

කොරෝනා සමයේ ගැබ්බර බිරිඳ වඩාගෙන රෝහලට පයින් යමින්

මේ කියන සිද්ධිය වුණේ 2021 අවුරුද්දේ ජූනි මාසෙදි. ඒක අලි මදිවට කොටි කියන්නා වගේ කොරෝනා මැද ඇදහැලුණු ධාරාණිපාත වැස්සෙන් මුළු රටම ගංවතුරෙනුත් බැටකාපු කාලයක්. යා යුතුම ගමනක් ඇරුණුකොට ගොඩක් උදවිය තම තමන්ගේ ගමන්බිමන් පවා සීමා කළා. හැබැයි ඒ මහ ගංවතුරෙම තමන්ගේ ගැබ්බර බිරිඳව රෝහලට ගෙනියන්න කිලෝමීටර විසිදෙකක් පයින් ගියපු ආදරණීය සැමියෙක් ගැන ඉතාමත් අනුවේදනීය පුවතක් ඒ දවස්වල අහන්න ලැබුණා මතකද? සමාජ මාධ්‍යවල එහෙමත් මේ පුවත ගැන හරියට කතා වුණා. හිනිදුම කොඩිකන්දෙ පදිංචි සින්නවේලු සුරේෂ් කුමාර සහ ඔහුගේ ආදරණීය බිරිඳ චාන්දනී කුමාරි ගැන ඒ දවස්වල 'ධරණී' අපිත් ඔයාලට කිව්වා.

මේ දෙන්නාට දෙන්නා අඳුනගෙන තිබුණේ හිනිදුම කොඩිකන්ද තේ වත්තක රස්සාව කරද්දි. දැන අඳුනගෙන දවස් තුන යනකොටම දෙන්නා කසාද බැඳලා. එතකොට සුරේෂ්ට අවුරුදු 29යිලු. චාන්දනීට 22යි. කසාදෙන් පස්සෙත් දෙන්නා දෙමහල්ලෝ නැවතිලා ඉඳලා තියෙන්නෙ කොඩිකන්ද තේ වත්තෙ තාවකාලික කුඩා නිවහනක.

ඔහොම අවුරුද්දක් විතර යනකොට තමයි චාන්දනී ගැබ්ගන්නෙ. හැබැයි ඇගේ දරුගැබට සත් මසක් වගේ වෙනකොට රටේ තිබුණෙ එච්චර හොඳ තත්ත්වයක් නෙවෙයි. අර කලින් කිව්වා වගේ 2021 ජූනි මාසේ වෙනකොට අපේ මිනිස්සු කොරෝනායි ගංවතුරයි දෙකෙන්ම හිටු කියලා බැටකෑවා. ඔය කප්පරක් කලබගෑනි අස්සේ චාන්දනීටත් දරුවා ලැබෙන්න අමාරු වුණේ දෛවයේ සරදමකට වගෙයි.

අන්තිමට වැස්සයි ගංවතුරයි දෙකම නොබලා සුරේෂ් චාන්දනීවත් අත් දෙකට වඩාගෙන හිනිදුම ඉස්පිරිතාලෙට අරන් ගිහින් තිබුණේ කිලෝමීටර විසිදෙකක්ම පයින් ඇවිදගෙන.

ඒ නිසා එදා හැමෝම මේ දෙන්නාගේ ආදර කතාව අගය කළා. ඒ ගැන කවි ගී පවා ලීවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි බොහෝදෙනෙක් මේ අයගේ මදි අඩුපාඩුකම් හොයලා බලලා උදව් උපකාර කරන්නත් ඉදිරිපත් වුණා.

හැබැයි ඉතින් ඔය දේවල් එහෙම වෙලා මහකාලයක් යන්නත් කලින්ම මේ දෙන්නාගේ ආදරේට කණකොකා අඬලා තියෙන්නේ හරියට රටේ ලෝකෙ ඇස්වහ වැදුන ගාණට. එදා ඒ කැපකිරීම කරපු සැමියවයි, කුසින් වදපු අර පුංචි එකීවයි දෙන්නවම දාලා ගිහින් චාන්දනී වෙනම කූඩුවක් හදාගෙන කියලයි සුරේෂ් කියන්නේ.

සුරේෂ්ගෙයි චාන්දනීගෙයි දූ සිඟිත්තිය උපත ලැබුවේ 2021.08.04 වැනිදා. ඇගේ නම හිරුණි ගංගානි. මේ පුංචි එකීට අද වෙනකොට අවුරුදු දෙකකුත් සම්පූර්ණ වෙලා. හැබැයි ඉතින් මහ කාලයක් අම්මාගේ උණුහුම විඳින්න නම් ඇයට බැරිවෙලා.

නෙලුව හන්දියේ හිටපු නන්නාඳුනන කොල්ලෙකුගෙන් අහලා තියෙනවා එයාවයි දරුවවයි භාරගන්න කැමති නැද්ද කියලා. පස්සේ ඒ තරුණයා මෙයාලව මණ්ඩලපුරේට එක්කරගෙන ගිහින්

"දරුවට මාස නවයක් විතර වෙනකන් චාන්දනී අපි දෙන්නටම ගොඩක් ආදරෙන් හිටියා. ඒත් හිටිහැටියෙම ටික ටික එයා වෙනස් වෙන්න ගත්තා. දරුවට කිරි දෙන්න පවා අකමැති වුණා. හැබැයි දොස්තර මහත්තුරු කියලා තිබුණේ දරුවාගේ බඩ පිරෙන්න අනිවාර්යයෙන්ම විනාඩි 20ක් කිරි දෙන්න කියලා. ඒ නිසා චාන්දනී හරියටම ඒ කියපු විදියට කිරි ටික දෙනවද කියලා මම ටිකක් හෙවිල්ලෙන් හිටියේ. එහෙම වෙලාවට එයා මාත් එක්ක රණ්ඩු කළා. මොන විදියකට හරි දරුවට ගහලා කොනිත්තලා නිදි කෙරෙව්වා. කිරි බොනකොට දරුවා හපනවා කියලා උඹේ පැටියා යක්ෂ පැටියෙක් කියලා වෙනස්කම් කළා."

මොන දේ කීවත් කළත් චාන්දනීට තම කුසින් දව දරුපැටියාව දාලා යන්න තරම් හිතක් ඇති විත්තියක් සුරේෂ් දැනගෙන ඉඳලා නැහැ. හැබැයි චාන්දනී ඒ වෙනකොටත් සුරේෂ්ට නොදැනෙන්න සියල්ල සැලසුම් කරලා ඉවරයිලු. අන්තිමට ඇය 2021.09.21 වැනිදා පැදුරටත් නොකියාම ගෙදරින් ගිහින් තියෙන්නේ ඒ සැලසුම්වල ප්‍රතිඵලයක් විදියට. හැබැයි ඒ නිකම්ම නෙවෙයි. කලින් වතාවෙදි මේ දෙන්නාගෙ දුක දැකපු පරිත්‍යාගශීලී උදවිය දෙන්නට දීපු ලක්ෂ තුනකට එහා සල්ලි ටිකත් අරගෙන.

"චාන්දනීට ඒ වෙනකොටත් බඳින්න කලින් යාළුවෙලා හිටපු කොල්ලෙක් එක්ක සම්බන්ධයක් තිබිලා. මම ඒ වගක් හාංකවිසියක්වත් දැනන් උන්නෙ නැහැ. එදා විසිඑක්වැනිදා එයා ඒ කොල්ලත් එක්කම ඒ කට්ටියගේ තවලම මහගෙදරට ගිහින් තියෙනවා. ඒ ආරංචිය ලැබුණ හැටියේ මම දරු පැටියාවත් කරපින්නගෙන තවලමට ගියේ දරුවාගේ මූණ දැකලාවත් ආපහු ගෙදර එයි කියලා හිතාගෙන."

හැබැයි ඉතින් සුරේෂ් තවලම් නගින්න කලින් අස්සයා ඒ ඉස්තාලෙනුත් පැනගෙන අහවරලු. චාන්දනීගේ ගෙදර ගියපු සුරේෂ්ට ඇගේ දෙමව්පියෝ කියලා තියෙන්නේ ඇය අනියම් සැමියාද සමඟින් ඊට දින දෙකකට කලින්ම මහගෙදරිනුත් පිටව ගිය බවක්.

"ඔන්න ඊට දවස් දෙක තුනකට පස්සෙ චාන්දනී කොහේදෝ ඉඳන් මට කෝල් කරලා කිව්වා අර මිනිහා එයා ළඟ තිබුණ ලක්ෂ තුනත් අරගෙන පැනලා ගිහින් කියලා. පස්සෙ මම ඒත් කිව්වා සල්ලිවලින් වැඩක් නෑ දරුවා ගැන හිතලා ගෙදර එන්න කියලා. ඒ වෙලාවේ එයා ඒකටත් කැමති වුණා. ඒ නිසා මම හිතුවා ඒ ප්‍රශ්නේ එතැනින් කෙළවර වෙයි කියලා."

සුරේෂ් එහෙම හිතුවත් චාන්දනී ඇවිත් තිබුණේ ගෙදරට නෙවෙයි ඉමදූවේ පොලිසියට. ඒ වෙන එහෙකට නෙවෙයි

එදා එපා කියලා දාලා ගියපු දරුපැටියාගේ අයිතිවාසිකම් ඉල්ලගෙන.

"පස්සෙ මම දරුවවත් අරගෙන ඉමදූව පොලිසියට ගියා. ඒ ගියෙත් මොන දේ වුණත් චාන්දනී ආපහු ආවොත් භාරගන්න හිතාගෙන."

එහෙම හිතන් ගිය සුරේෂ්ට අන්තිමේදි සිද්ධ වුණේ චාන්දනීව ගෙදර ගේන එක කෙසේ වෙතත් තමන්ගේ දරු පැටියාවත් චාන්දනීටම දීලා එන්න.

"පොලිසියෙන් දවස් දෙකකට විතරක් කියලා දරුවව චාන්දනීට භාරදුන්නා. එයා එදා දරුවත් අරගෙන ගියේ එයාලගෙ මහගෙදරට. චාන්දනී අම්මා වුණත් එයා දරුවාට උපන්දා ඉඳලාම කරපු කෙනෙහිලිකම් නිසා මට දරුවව විතරක් එයා එක්ක යවන්න බය හිතුණා. ඒ නිසා මමත් එයාලත් එක්කම ගියා. ඒ ගියාට මාව ගෙදර අහලකටවත් ගත්තෙ නැහැ. වතුර උගුරක්වත් දුන්නෙත් නැහැ. ඒ වුණත් මම ඒ දවස් දෙකම මගේ දරු පැටියා දිහා බලාගෙන චාන්දනීලගේ මිදුලේ ගහක් යටට වෙලා නිදාගත්තා."

එහෙම කරලත් ඔහුට චාන්දනීගෙන් තමන්ගේ දරු පැටියාව බේරගන්න බැරිවුණ විත්තිය ඔහු අපිට කිව්වෙ කඳුළු පිහදන ගමන්.

"චාන්දනී ආපහු සැරයක් මගේ ඇස් වහලා දරුවවාත් අරගෙන එතැනිනුත් පැනගෙන තිබුණා. ඒ ගිහින් නෙලුව හන්දියේ හිටපු නන්නාඳුනන කොල්ලෙකුගෙන් අහලා තියෙනවා එයාවයි දරුවවයි භාරගන්න කැමති නැද්ද කියලා. පස්සේ ඒ තරුණයා මෙයාලව මණ්ඩලපුරේට එක්කරගෙන ගිහින්.

ඊටපස්සෙ මම ආපහු සැරයක් ඉමදූව පොලිසියට පැමිණිලි කරලා චාන්දනීව දරුවත් එක්කම පොලිසියට ගෙන්නුවා. ඒ එනකොට ආවෙත් එදා නෙලුව හන්දියේදි මුණගැහුනු මනුස්සයා එක්කමයි. එහෙම පිරිමි ළඟ මගෙ දුවට ආරක්ෂාවක් නැහැ කියලා මම එදා පොලිසියෙදි කොයිතරම් කිව්වත් වැඩක් වුණේ නැහැ. චාන්දනී දරුවගේ අම්මා නිසා පොලිසියේ මහත්තුරු දරුවව ආපහු එයාටම දෙන්න තීරණය කළා. මට දරුවව ඕනෙ නම් නඩු කියලා ගන්න කිව්වා."

පොලෝසියේ මහත්තෑන්වරුන් මොන දේ කිව්වත් තමන්ගේ ලෙයින් ජාතක වුණ ඒ පුංචි මල් කැකුළ ගැන කැක්කුමක් තිබුණු නිසා ඔහු තමන්ගේ දරු පැටියව අර විදියේ නන්නාඳුනන පිරිමියෙකුට භාරදීලා එන්න කැමති වෙලා නැහැ. අන්තිමට සුරේෂ් චාන්දනීගේ මහගෙවල් පේන දුරින්ම කුලී කාමරේක නතර වෙන්න තීරණය කරන්නෙත් තමන්ගේ දරු පැටියගේ ආරක්ෂාව ගැන හිතලාලු.

"මම නතරවෙලා හිටියේ චාන්දනීලගේ මහගෙදර ළඟ ඉඳන් කතා කළත් ඇහෙන දුරින්. ඔහොම ඉන්නකොට දවසක් මට රෑ දරුවා මහ හයියෙන් කෑගහලා අඬන සද්දයක් ඇහුනා. ඒ ඇහෙනවාත් එක්කම මම ඒ පැත්තට දිව්වා.

බලනකොට ඒ ගෙදර මිනිස්සු මහ රෑ බීලා ගහමරාගන්නවා. දරු පැටියා අඬලා තියෙන්නේ ඒකට බයවෙලා. ඒ වෙලාවෙත් මං ඒ අයට වැඳලා කිව්වා අනේ මගේ දරුවව මට දෙන්න කියලා. ඒ වෙලාවෙත් හැමෝම කළේ මට බැනලා ගහලා පන්නගත්තු එක විතරයි."

පිය සෙනෙහසට කවි ගී ලියැවිලා මදියි කියලා අපිටත් හිතුණේ තමන්ගේ දරු පැටියාව රකින්න මේ තාත්තා විඳලා තියෙන කප්පරක් දුක් කන්දරාව ගැන අහද්දි.

"ඔහොම ඉන්නකොට එක දවසක් මට චාන්දනීගේ අම්මා කතා කරලා කිව්වා චාන්දනී කාමරේට වෙලා තවත් මිනිහෙකුට කෝල් කරනවා ඇහෙනවා කියලා. ඒ වෙලාවට දරුවා ඇඬුවොත් දරුවාගේ කටට පාන්කඩ ඔබලා තද කරනවාලු. මූණකට මිරිකලා ගහනවාලු. ඒ නිසා පුළුවන් ඉක්මනටම ඇවිත් දරුවව අරන් යන්න කිව්වා."

නොහිතපු වෙලාවක චාන්දනීගේ අම්මා කියපු ඒ වචන ටික සුරේෂ්ට ගෙනැත් දීලා තිබුණේ පුදුමාකාර සැනසීමක්.

"එහෙම කියපු ගමන් මම දරුවව ගන්න ගියා. ඒ යනකොටත් මගේ දරුවට හොඳටම ගහලා ඇඟ පුරාම තුවාල පාරවල් තිබුණා. මූණේ නියපොතු පාරවල් තිබුණා. මම දරුවවත් අරගෙන ඒ ගෙදරින් එළියට බැස්සා. ඒත් යන්න එන්න තැනක් තිබුණෙ නැහැ. අන්තිමට කතරගමට ගිහින් කතරගම දේවාලේ ළඟ වාඩි වුණා. ඒ වෙලාවේ මං දෙවියන්ගෙන් ඉල්ලුවේ මටයි මගේ දරුවටයි එතැනින් එහාටවත් සැනසීමෙන් ඉන්න විදියක් හදලා දෙන්න කියලා. අපි දෙන්නට එකට වැටිලා ඉන්න පුළුවන් තැනක් හොයලා දෙන්න කියලා.

එතැන ඉඳන් මම කෙළින්ම ගියේ මොරවක මගේ අම්මාගේ ගෙදරට. එහෙම ඉන්නකොට මගෙයි චාන්දනීගෙයි කලින් වීඩියෝ එකක් දැකපු කොළඹ මහත්තයෙක් මට කතා කරලා ඒ මහත්තයට අයිති හලාවත පොල් අක්කර 32ක් බලාගන්න පුළුවන්ද ඇහුවා. ඒ වෙනුවෙන් මට මාසෙට වැටුපකුත් ගෙවන්නම් කිව්වා."

මේ වෙනකොට සුරේෂ් තමන්ගේ දූ සිඟිත්තිය හිරුණිත් එක්ක නැවතිලා ඉන්නෙ ඔය කියන හලාවත පොල්වත්තෙම තාවකාලික නිවහනක. අම්මා නැති අඩුව ඒ විදියට පුරවන්න බැරි වුණත් මේ පුංචි රෝස මල රැක බලාගෙන හොඳ අනාගතයක් හදලා දෙන්න ඔහු තනියම හීන මවනවා. තමන්ගේ හිත ගත දෙක හයිය තියෙනකල් කොහොම හරි කරලා පුංචි එකීව ලොකු මහත් කරනවා කිව්වා ඇරෙන්න සුරේෂ් අපෙන් කිසිම උදව්වක් ඉල්ලුවේ නැහැ. ඒත් ඔහුට උදව්වක් කරන්න කැමති කෙනෙක් ඉන්නවා නම් කතා කරන්න කියලා අපි ඔහුගේ දුරකතන අංකයත් සටහන් කරලාම මේ සටහන නිමා කරනවා.

0742360242

■ **ලිහිණි මධුෂිකා**

හොරිවිල වෙදමහත්තයාගෙන් බෙහෙතක්

7 කොටස

ශාන්ත සෙනෙවිරත්න වෙදමහතා
හොරිවිල වෙද මැදුර

මනුස්ස පරාණවලට වැළඳෙනවාය කියන අට අනූවක් 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.

කුරුලෑ ආවොත් යන්න කියන්නේ මෙහෙමයි

කාන්තා උදවිය සෑහෙන වදවෙන කාරණාවක්නේ කුරුලෑ කියන්නේ. සමේ අධික තෙල් ගතියයි, සම නිතර දූවිල්ලට සහ විෂබීජවලට නිරාවරණය වීම එක්කයි ඔය ගැටලුව ඇතිවෙන්නේ. කොහොම නමුත් ඒක කාන්තා උදවියගේ පෙනුමට සෘජුව බලපාන කාරණාවක්. එහෙම වුණාම එක එක වෙළඳ ප්‍රචාරණවලට රැවටිලා, විවිධ දේවල් මූණෙ ගාලා ප්‍රශ්නෙ ඩබල් කරගන්න අයත් නැතුවම නෙවෙයි. ඉතින් මේ කියන්න යන්නේ එහෙම නොවී කුරුලෑ වදෙන් මිදෙන්න ගෙදර ඉඳන්ම කරන්න පුළුවන් ප්‍රත්‍යක්ෂ අත්බෙහෙත් කීපයක් ගැන.

- පිරිසිදු මී පැණි සහ සුදුලූනු එකට අඹරලා තලපයක් සාදාගන්න. ඒක සති දෙක තුනක් විතර දවසක් ඇර දවසක් කුරුලෑවල ආලේප කරන්න.
- සුදු හඳුන්, සුදුලූනු, හීන් උඳුපියලිය කොළ ඇල්වතුරෙන් අඹරලා කුරුලෑවල ආලේප කරන්න.
- කලාඳුරු අල තනකිරෙන් උරච්චි කරලා කුරුලෑවල ගල්වන්න.
- නික මල් අරන් තනකිරෙන් අඹරලා කුරුලෑවල ගල්වන්න.
- කලාඳුරු අල සහ ගෝරෝචන කුඩු (සිංහල බෙහෙත් බඩු කඩවලින් මිලදී ගන්න පුළුවන්) තනකිරෙන් අඹරගෙන කුරුලෑ තියෙන තැන්වල ගල්වන්න.
- අමුකහ ඉස්ම, දෙහි යුෂ, කෝමාරිකා මද යුෂ මී පැණියෙන් මිශ්‍ර කරලා මුහුණ මත ආලේප කරන්න.
- ගම්මිරිස් සහ ගෝරෝචන කුඩු අරගෙන ඇල්වතුරෙන් අඹරන්න. ඒක කුරුලෑ මත ගල්වන්න.
- සියඹලා ඇට කිහිපයක් අරගෙන පුළුස්සන්න. ඉන්පසු ඒවායේ අලු අරන් පිරිසිදු ජලයෙන් මිශ්‍රකරලා කුරුලෑවල ආලේප කරන්න.
- කුඹුක් ඇට මද අරන් එළකිරි සමඟ අඹරලා දිනකට දෙවරක් බැගින් කුරුලෑ මත ගල්වන්න.
- වෙනිවැල්, කලාඳුරු අල, සුදු හඳුන් සහ වියළි කහ සම ප්‍රමාණයෙන් අරන් හොඳින් කුඩුකරගන්න. ඉන්පසු ඒ කුඩු තනකිරෙන් කලවම් කර තලපයක් සාදා කුරුලෑවල ආලේප කරන්න.
- රතු පරිප්පු හොඳින් පෙඟෙන්නට තියලා පිරිසිදු වතුරෙන් හය වතාවක් විතර සෝදන්න. ඊටපස්සේ අඹරලා අරන් මූණේ ගල්වන්න. විනාඩි 20කින් පිරිසිදු ඇල්වතුරෙන් මූණ සෝදගන්න. එකදිගට දවස් 12ක් මේක කරන්න.

මේ කියපු අත්බෙහෙත් කරන අතරේ ටිකක් සැළකිලිමත් වෙන්න ඕන කාරණා කීපයකුත් තියෙනවා. පළවැනි කාරණාව ප්‍රමිතියෙන් තොර කිසිම ආලේපනයක් මුහුණේ ගල්වන්න එපා. ඒ වගේම අධික තෙල් සහිත ආහාර ගන්න එක වෙනදට වඩා ටිකක් අඩුකරන්න. අනවශ්‍ය විදියට නිදිමරන එකත් හොඳ මදි. ප්‍රශ්න ඔලුවේ තියාගෙන ඉන්නත් එපා. අවසාන එක නිතරම සමේ පිරිසිදුකම ගැන සැළකිලිමත් වෙන එක. ඉතින් මේ කියපු අත්බෙහෙත් ටික කරන ගමන් ඔන්න ඔය කරුණු කාරණා ගැනත් සැළකිලිමත් වුණොත් කුරුලෑ ප්‍රශ්නය ඔලුවෙන් අයින් කරන්න එච්චර අමාරු නෑ.

■ **රුවන් එස්.සෙනවිරත්න**

දිලිත් ජයවීර එක්ක වැඩ කරන එක ලේසි නෑ ඔහු ‘A’ කියලා කිව්වොත් අපි ‘Z’ වෙනකන්ම හිතන්න ඕන

ට්‍රයඩ් සමාගම් සමූහයේ ප්‍රධාන මූල්‍ය නිලධාරිනී, අධ්‍යක්ෂිකා
අශිකා කරුණාතිලක

ශක්තිවන්ති සෙනෙහෙවන්ති

4 කොටස

‘ට්‍රයඩ්’ කිව්වාම නමින් නොදන්න ගොඩක් දෙනෙක් ට්‍රයඩ් කියන දැන්වීම් නිර්මාණකරන ආයතනය හඳුනාගන්නේ ‘අපි වෙනුවෙන් අපි’ ඇඩ් එක හැදුණු තැන විදියට. ඒ විතරක් නෙවෙයි ටීවී දෙරණ, ජෝර්ජ් ස්ටුවර්ට් ඇතුළු ලංකාවේ සුප්‍රසිද්ධ සමාගම් සමූහයක ‘මහගෙදර’ විදියටත් ට්‍රයඩ් ආයතනය හඳුන්වන්න පුළුවන්. අද අපේ කතා නායිකාව වන අශිකා කරුණාතිලක මහත්මිය, ට්‍රයඩ් ආයතනයට සම්බන්ධ වෙලා තියෙන්නේ ගිණුම් පුහුණුවන්නියක් විදියට. නමුත් අද ඇය එම සමාගම් සමූහයේ ප්‍රධාන මූල්‍ය නිලධාරිනිය වගේම එම සමාගම් සමූහයේ අධ්‍යක්ෂවරියක් සහ කොටස් හිමිකාරිනියක් ලෙසත් කටයුතු කරනවා. ගිණුම් එක්ක ගෙවන ගණන්කාර ජීවිතේ වගේම ඇගේ පුද්ගලික ජීවිතයත් ඉතාම සුන්දර එකක්. ඉතින් වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම ‘සතුටින් ජීවිතය දරන්නියක්’ වන අශිකා, ඇගේ වෘත්තිය සහ පෞද්ගලික ජීවිතය ගැන ‘ධරණී’ ට කියපු කතාව තමයි මේ.

සාමාන්‍ය පෙළ විභාග ප්‍රතිඵල අනුව පාසලෙන් ඔබව උනන්දු කළේ ජීව විද්‍යා අංශයෙන් උසස් පෙළ කරන්න. ඒත් ඔබ තෝරාගත්තේ වාණිජ විෂය ධාරාව. බයෝ සයන්ස් කරන්න කියද්දි ඇයි කොමර්ස් තෝරාගත්තේ?

ඒකට හේතුවක් නම් අදටත් මට හිතාගන්න බැහැ. වාණිජ විෂය ධාරාව ගැන විශේෂ කැමැත්තක්වත් ජීව විද්‍යා විෂය ධාරාව ගැන විශේෂ අකමැත්තක්වත් මගෙ හිතේ තිබුණෙ නැහැ. පළවැනි පංතියෙ ඉඳන් උසස් පෙළ වෙනකල් මම ඉගෙනගත්තෙ ගල්කිස්ස උසස් බාලිකා විද්‍යාලයේ. ඔබ කියපු විදියට සාමාන්‍ය පෙළ විභාග ප්‍රතිඵල අනුව පාසලෙන් මාව උනන්දු කළේ බයෝ සයන්ස් කරන්න. ඒත් මගේ තෝරාගැනීම වුණේ වාණිජ විෂය ධාරාව.

මගේ අම්මයි තාත්තයි දෙන්නම රැකියා කළේ ආදායම් බදු දෙපාර්තමේන්තුවේ. අම්මගෙයි තාත්තගෙයි කාර්යබහුලත්වය නිසා මම හැදුනෙ වැඩුනෙ ආච්චිඅම්මගෙ රැකවරණය යටතේ. මම හිතන්නේ ඒක මම මගේ ජීවිතයේ ලබපු විශාල භාග්‍යයක්. මොකද ආච්චිඅම්මගෙන් මම ජීවිතය ගැන ඉගෙනගත්ත දේවල් බොහොමයි.

ඔබේ අම්මයි තාත්තයි දෙන්නම රැකියා කළේ ආදායම් බදු දෙපාර්තමේන්තුවේ බව කිව්වා. උසස් පෙළට වාණිජ විෂය ධාරාව තෝරාගන්න එය හේතුවක් වුණා කියලා හිතෙන්නෙ නැද්ද?

මම හිතන්නෙ නැහැ. හැබැයි උසස් පෙළට ජීව විද්‍යාව කරන්න කියලා පාසලේ ගුරුතුමියන් දැඩිව කියද්දි තමයි මම වාණිජ විෂය තෝරාගත්තේ. උසස් පෙළින් පස්සෙ මම ගණකාධිකරණය කරන්න පටන්ගත්තා. ඒ අතරේ ප්‍රායෝගික පුහුණුව ලබන්න මම එක්වුණේ කේ.පී.එම්.ජී. කියන ඔඩිට් ආයතනයට. එතැන වසර දෙකක පුහුණුව සම්පූර්ණ කළාට පස්සෙ තමයි මම ට්‍රයඩ් ආයතනයට එක්වුණේ. කේ.පී.එම්.ජී. ආයතනයේ මාව පුහුණු කළ ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීන් දෙදෙනෙක් තමයි ට්‍රයඩ් ආයතනය ගැන මට කිව්වේ. මට වැඩ කරන්න පුළුවන් වපසරිය හඳුනාගෙන තමයි ඒ අය මාව ට්‍රයඩ් වෙත යොමුකළේ.

ට්‍රයඩ් ආයතනයට ඔබ එක්වුණේ කවුරු විදියටද?

ගිණුම් පුහුණුවන්නියක් විදියට. ට්‍රයඩ් ආයතනය ආරම්භ කළේ එක්දහස් නමසිය අනූතුනේ. මම සම්බන්ධ වුණේ අනූඅටේ. මම ට්‍රයඩ් ආයතනයට සම්බන්ධ වෙනකොට වෙනම ගිණුම් අංශයක් තිබුණෙ නැහැ. ගිණුම් උපදේශකවරයෙක් සතිඅන්තයේ පැමිණ ගිණුම් අංශයේ කටයුතු කරලා දුන්නා. ඔහුගේ සහායට තව එක්කෙනෙක් ආයතනයේ හිටියා. පුහුණුවන්නියක් විදියට මට එය සම්පූර්ණයෙන්ම අලුත් අත්දැකීමක් වුණා. සමහර දවස්වල මට වැඩිය වැඩක් තිබුණෙත් නැහැ. එහෙම දවසක මම දිලිත් ජයවීර මහත්මයාට කිව්වා ‘මෙහෙම නිකන් ඉන්න බැහැ. මට වැඩ දෙන්න’ කියලා. හැබැයි ටිකින් ටික ගිණුම් අංශය ක්‍රමවත්ව හැදිලා කාලය ගතවෙනකොට සෑහෙන වැඩ පැවැරුණා.

ගිණුම් පුහුණුවන්නියක් විදියට ට්‍රයඩ් ආයතනයට සම්බන්ධ වුණු ඔබ දැන් එහි අධ්‍යක්ෂවරියක්. ඔය වෘත්තිය ගමන පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට ආපු හැටි කියන්න පුළුවන්ද?

ගිණුම් පුහුණුවන්නියක් විදියට ට්‍රයඩ් ආයතනයට එක්වුණු මම එතැනින් පත්වුණේ ගිණුම් විධායකවරියක් බවට. එතැනින් සහකාර ගණකාධිකාරිවරිය වෙලා පසුව ගණකාධිකාරිනිය වුණා. ගණකාධිකාරිනියගෙන් පස්සෙ පත්වුණේ මූල්‍ය ප්‍රධානී විදියට. මූල්‍ය ප්‍රධානී විදියට කාලයක් කටයුතු කරලා ට්‍රයඩ් ව්‍යාපාර සමූහයේම ප්‍රධාන මූල්‍ය නිලධාරිනිය විදියට පත්වුණා. ඊටපස්සෙ තමයි මම සමාගමේ අධ්‍යක්ෂවරියක් සහ කොටස් හිමිකාරිනියක් බවට පත්වුණේ. ගිණුම් පුහුණුවන්නියක් විදියට ට්‍රයඩ් ආයතනයට එක්වෙලා මේ තරම් දුර වෘත්තිය ගමනක් එන්න පුළුවන් වුණු එක ගැන මට ඇත්තටම සතුටුයි.

ට්‍රයඩ් කියන්නෙ දැන්වීම්කරණ ආයතනයක්. එක්දහස් නමසිය අනූඅට වගේ තරමක් ඈත කාලයක මුල්ම රැකියාව විදියට දැන්වීම් ආයතනයකට සම්බන්ධ වෙනකොට ඔබේ මව්පියන් මොකද කිව්වේ?

මෙහෙමයි. මම ට්‍රයඩ් ආයතනයට සම්බන්ධ වෙනකොට ඇඩ්වර්ටයිසින් කියන්නෙ මොකක්ද කියලවත් දන්නෙ නැහැ. ‘ඇඩ්වර්ටයිසින් කියන්නෙ මොකක්ද’ කියලා පළවැනි ඉන්ටවිව් එකේදි දිලිත් ඇහුවාම මගේ උත්තරේ වුණේ

පවුලේ සාමාජිකයින් සමග

‘දන්නෙ නැහැ’ කියන එක. මගේ හිතේ තිබුණෙ මූල්‍ය අංශයේ රැකියාවකට යොමුවෙනවා කියන දේ විතරයි. මගේ ගෙදර අයටත් දැන්වීම්කරණ ක්ෂේත්‍රය ගැන තිබුණු අවබෝධය අඩුයි. මම රැකියාවට යොමුවෙනකොට මගේ අම්මයි තාත්තයි මම යොමුවන ක්ෂේත්‍රයට වඩා බැලුවේ මම එතැන කෙතරම් සුරක්ෂිතද කියන එක. ටික කාලයක් යනකොට අම්මටයි තාත්තටයි තේරුණා ට්‍රයඩ් ආයතනය තුළ මම සුරක්ෂිතයි කියලා. ඒ නිසා මම වැඩකරන ක්ෂේත්‍රය සහ ආයතනය ගැන ඔවුන්ගෙන් විරෝධයක් එල්ල වුණේ නැහැ.

ඔබ කරන්නෙ ඉලක්කම් සමඟ ගනුදෙනුවක්. ඉලක්කම් හරඹයක් කිව්වත් වැරැදි නැහැ මම හිතන්නේ. ඔය ඉලක්කම් ඇතුළෙ ඉන්නකොට දැනෙන පීඩනය කළමනාකරණය කරගන්නෙ කොහොමද?

ඒ ඒ අවස්ථාවන්ට මුහුණදීමෙන්ම තමයි ඔබ ඔය අහන පීඩනය කළමනාකරණය කරගන්නේ. නිදසුනක් විදියට අලුත් සමාගමක් පටන්ගන්න අවස්ථාවක් ගනිමු. එවැනි අවස්ථාවක විශාල පීඩනයකට මුහුණ දෙමින් එයට අදාළ වැඩ ටික කරලා හොඳ හුස්මක් ගත්තහම හිතට සහනයක් දැනෙනවා ජොබ් එක හරියට කළා කියලා. ඔය විදියට මුලින්ම ගත්ත පීඩනයෙන් පස්සෙ අලුත් සමාගමට අදාළව කරන්න තියෙන දේවල් ජීවිතයේම කොටසක් බවට පත්වෙනවා. එහෙම වුණහම පීඩනය කළමනාකරණය කරගන්න පුළුවන්. හැබැයි පීඩනය දරාගන්න බැරුව ඇස් දෙකට කඳුළු ආපු අවස්ථාත් තියෙනවා.

මෙතැනදි මම තවත් දෙයක් ඔබට කියන්න ඕනි. ඒ තමයි දිලිත් ජයවීර එක්ක ළඟින් වැඩ කරන්න ලැබුණු එක මගෙ ජීවිතයේ වාසනාවක් විදියටයි මම දකින්නේ. ඔහුත් සමඟ වැඩ කිරීමෙන් ලබන දැනුම සහ අත්දැකීම් වචනයෙන් කියන්න බැරි තරම්. අලුතෙන් වැඩක් පටන්ගත්තහම එය සාර්ථක අවසානයකට ගෙන එන්න වෙනස් විදියට හිතන හැටි ගැන දිලිත්ගෙන් ඉගෙනගත්ත දේවල් බොහොමයි. හැබැයි ඔහුත් එක්ක වැඩකරන එක ලේසි නැහැ. මොකද දිලිත් ‘ඒ’ කියලා කිව්වොත් අපි ‘ඉසෙඩ්’ වෙනකන්ම හිතාගන්න ඕනෑ.

ඔබට රැකියාවේ වගකීම්වලට අදාළව දුෂ්කර තීරණ ගන්න වෙන අවස්ථා ඇති. කොහොමද එවැනි තීරණ ගනිද්දි කටයුතු කරන්නේ?

මම මිනිස්සුන්ට සමාව නොදෙන එක වැරැද්දයි තියෙන්නේ. ඒ තමයි හොරකම. මම විශ්වාස කරන දෙයක් තමයි සතයක් හොරකම් කළත්, රුපියලක් හොරකම් කළත්, රුපියල් පනහක් හොරකම් කළත්, මිලියනයක් හොරකම් කළත් හොරකම කියන්නෙ හොරකමමයි කියන දේ. මම ඉන්ටවීව් කරලා යම්කිසි කෙනෙක් රැකියාවට බඳවාගන්න මුල්ම අවස්ථාවෙදි මම කියන්නෙ සුදුසුකම් කෙතරම් සපුරලා තිබුණත් අවංකබව තමයි අංක එක කියලා. මම හිතන විදියට සත පහක් හොරකම් කරන කෙනෙකුට මිලියන පහක් හොරකම් කරන එකත් ලොකු දෙයක් නෙමෙයි. සල්ලිවල ප්‍රමාණය ඇරුණාම එහෙම කෙනෙකුගේ සිතිවිල්ල එකයි. හොරකමට මගෙන් සමාවක් නැහැ. එවැනි දෙයක් කරලා කවුරුහරි අහුවුණොත් එදිනම ඔහු රැකියාවෙන් ඉවත් කරන තීරණය ගන්න මට පුළුවන්. ඔය කාරණය ඇරුණාම දැඩි තීරණ ගන්න වෙන්නෙ සේවකයෙක් හරි සේවිකාවක් හරි වෙනත් වැරැද්දක් කරලා හදාගන්න බැරිම අවස්ථාවකදි විතරයි. මගෙ වෘත්තිය ජීවිතයෙදි එහෙම අවස්ථාවලට මුහුණදීලා තියෙන්නේ හරිම අඩුවෙන්.

ට්‍රයඩ් සමාගම් සමූහයේ ප්‍රධානීන් දෙදෙනා දිලිත් ජයවීර සහ වරුණි අමුණුගම. මූල්‍යමය තීරණ ගනිද්දි ඔබ යම්කිසි දේකට බැහැ කිව්වොත් දිලිත්වත් වරුණිවත් ඔබේ තීරණය ඉක්මවා යන්නෙ නැති බව මම අහලා තියෙනවා. ඇත්තද ඒ කතාව?

මෙහෙමයි. වැඩ කරද්දි දිලිත් සහ වරුණි මට දීලා තියෙන නිදහස නිසා තමයි මම සාර්ථක වෙලා තියෙන්නේ. මම හරි දේ කරනවා කියලා දැනුණු නිසා වෙන්න ඇති ඔවුන් මට එහෙම නිදහසක් දුන්නේ. එහෙම නිදහස් පරිසරයක වැඩ කරන්න ලැබුණහම තීරණ ගන්න පහසුයි. මූල්‍යමය තීරණ ගනිද්දි බැහැ කියන්න ඕනි අවස්ථාවලදි බැහැ කියන්න මම පැකිළෙන්නෙ නැහැ. එහෙම බැහැ කිව්වොත් මට අවාසියක් වෙයි එහෙම නැත්නම් මාත් එක්ක තරහා වෙයි වගේ දේවල් හිතලා මම දකින නිවැරදි දේ කියන්න මම පසුබට වෙන්නෙ නැහැ. ට්‍රයඩ් සමාගම් සමූහයේ විතරක් නෙමෙයි දිලිත්ගෙයි වරුණිගෙයි පෞද්ගලික මුදල් ගැන පවා මම එහෙම කියන අවස්ථා තියෙනවා. එවැනි අවස්ථාවල ඔවුන් දෙන්නම මම කියන දේ පිළිගන්නවා. මූල්‍යමය තීරණ ගනිද්දි අපි අතරේ වාද විවාද ඇතිවෙන අවස්ථාත් තියෙනවා. හැබැයි ඒවා බෝඩ්රූම් එකෙන් ඉවරයි.

මම මිනිස්සුන්ට සමාව නොදෙන එක වැරැද්දයි තියෙන්නේ. ඒ තමයි හොරකම.

වරුණි අමුණුගම මහත්මිය සමග

දිලිත් ජයවීර මහතා සමග

දිලිත් සහ වරුණි මට වැඩ කරද්දී දීලා තියෙන නිදහස නිසා තමයි මම සාර්ථක වුණේ.

දැන් අපි ඔබේ පෞද්ගලික ජීවිතය දෙසට යොමුවෙමු. කොයි කාලෙද ඔබ විවාහ වුණේ?

මම විවාහ වුණේ දෙදහේ අවුරුද්දෙ ඔක්තෝම්බර් මාසයේ. අපේ විවාහ දිවියට දැන් වසර විසිතුනක්. දියණියක් සහ පුතෙක් අපට ඉන්නවා. මගේ සැමියා පෞද්ගලික බැංකුවක රැකියාව කරන්නේ. විවාහ වුණු මුල් කාලයේ වගේම අදත් මමයි මහත්තයයි සතුටින් ජීවත් වෙනවා. විවාහ ජීවිත ගැන වර්තමානයේ අහන්න දකින්න ලැබෙන දේවල් අනුව බලද්දි අපේ විවාහ ජීවිතය ගැන මට තියෙන්නෙ පුංචි ආඩම්බරයක්. මෙතැනදි මම තවත් දෙයක් ඔබට කියන්න ඕනි. අතිශය කාර්යබහුල වෘත්තිය ජීවිතයක් ගෙවන අතරේ පෞද්ගලික ජීවිතය සමබර කරගන්න හැටි මට කියලා දුන්නෙ වරුණි. ඇය මට දුන්නු උපදෙස් මම මගේ පෞද්ගලික ජීවිතයෙදි යොදගත්තා. එය සාර්ථක වුණා.

ඔබ සමාගම් සමූහයක ප්‍රධාන මූල්‍ය නිලධාරිනිය. ගෙදර මූල්‍ය පාලනය කරන්නෙත් ඔබද?

ගෙදර මූල්‍ය පාලනය නම් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙන්නෙ මගේ සැමියා අතින්. මම ගෙදරට අවශ්‍ය බඩුවක්වත් ගේන කෙනෙක් නෙමෙයි. මම දන්නෙ නැහැ එය හොඳ දෙයක්ද නරක දෙයක්ද කියලා. හැබැයි මගේ සැමියා මාව එවැනි වගකීම්වලින් නිදහස් කරලා තියෙන එක මට මගේ වෘත්තිය හරියට කරන්න විශාල පහසුවක් වෙලා තියෙනවා. මගේ අම්මා දැන් ජීවතුන් අතර නැහැ. අම්මා ජීවත්ව සිටි කාලයේ ගෙදරට අවශ්‍ය දෙයක් ගේන්න කිව්වහම මට එය අමතක වුණු අවස්ථා තියෙනවා. ඒ වෙලාවට මගේ සැමියා අම්මට කියනවා ‘අශිකට කියන්න එපා අම්මා මට කියන්න මම ගේන්නම්’ කියලා. මගේ සැමියගේ ඒ සහයෝගය එදා වගේම අදත් තියෙනවා. සැමියා ගෙදර කටයුතුවල වගකීම් ඒ විදියට දරනකොට දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සම්බන්ධ වගකීම් මම දරනවා.

මූල්‍ය අංශයේ රැකියා කරන සහ රැකියාවලට යොමු වෙන්න හිතාගෙන ඉන්න තරුණියන්ට ඔබ දෙන උපදෙස් මොනවද?

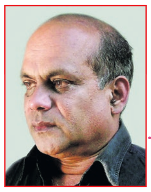
පළමුවැනි දේ තමයි තමන් කැමති නම් විතරක් මූල්‍ය අංශයේ රැකියාවකට යොමුවෙන එක. මූල්‍ය අංශයේ විතරක් නෙමෙයි ඕනෑම ක්ෂේත්‍රයක රැකියාවකට යොමුවෙන්න ඕනි තමන් ඒ ක්ෂේත්‍රයට කැමැති නම් විතරයි කියලයි මම හිතන්නේ. අනෙක් කාරණය තමයි රැකියාව තුළ ජීවත්වෙන එක. මොකද අපි බොහෝවිට දකින දෙයක් තමයි සමහරු රැකියාවට එනවා යනවා. හැබැයි රැකියාව තුළ ජීවත්වෙන්නෙ නැහැ.

සමහරුන්ට එකම දේ තුන් හතර වතාවක් කියන්න ඕනි. එහෙම හැසිරෙන්නෙ රැකියාව තුළ ජීවත් නොවෙන අය. තමන් කැමැත්තෙන් රැකියාවකට යොමු වුණහම ස්වභාවිකවම ඒ රැකියාව තුළ ජීවත් වෙනවා. තමන් කැමති ක්ෂේත්‍රයක රැකියාවට යොමුවෙලා එයට අදාළ වැඩිදුර අධ්‍යාපනය ලබන්න කියන එක තමයි ම කියන්නේ. එහෙම වැඩිදුර අධ්‍යාපනය ලබන්න ඕනෑ තරම් මාර්ගත් දැන් විවෘත වෙලා තියෙනවා.

■ හසිත කුරුප්පු

ඡායාරූප - සමන් අබේසිරිවර්ධන

දොර ඇරලා බලද්දී මිනිය ගෙනාපු ට්‍රොලිය අතුරුදන් වෙලා



මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

සුමනසිරි, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර රෝහලේ මෘත ශරීරාගාර සේවකයකු වශයෙන් සේවය කළ පුද්ගලයෙකි. 2010 වසරේදී එම මෘත ශරීරාගාරය තුළ තමන් මුහුණ දුන් අද්භූත සිදුවීමක් පිළිබඳව ඔහු මට පැවසුවේය. ඔහුගේම වදන්වලින් පැවසුණු අන්දමට ඇරඹුම මෙලෙසිනි.

"එදා හොඳටම වැහි දවසක්. මම එදා උදේන්ම මගේ යාළුවෙකුගේ ගෙදර තිබුණු පුංචි පාටියකට ගියා. ඒක දවල් රෑ දෙකේම තිබුණත් මම ඒ සතියේදී රෑ වැඩ හින්දා තමයි දවල් ඒ පාටියට ගියේ. කොහොමහරි උදේ දහයට විතර පටන්ගත්තු වැස්ස දවල් එක දෙක වෙනකොට තවත් වැඩි කරපු හින්දා මම හිතුවා අද වැඩට යන්නත් බැරිවෙයි කියලා. ඒ හින්දා මම වෙනදා අඩිපුඩි ගහන ප්‍රමාණයට වඩා ටිකක් වැඩිපුරත් බීලා ඒ ගෙදරින් දවල්ට කෑමත් කාලා හවස තුනට විතර ගෙදර ගිහින් නිදාගත්තා. කොහොමහරි ටික වෙලාවක් මම නිදාගෙන ඇහැරෙනකොට වැස්ස පායලා. ඒ වගේම මගේ වෙරි ගතියත් සෑහෙන්න අඩුවෙලා බව මට තේරුණා. ඒ එක්කම මගේ නිවාඩුත් ඉවර වෙන්න කිට්ටු හින්දා මට හිතුණා අද නයිට් ඩියුටියට යන්න ඕනේ කියලා. මොකද මම ලක ලැහැස්ති වෙලා හොස්පිට්ල් එකට යනකොට ඉතුරු වෙරි ටිකත් බහින බව මම අත්දැකීමෙන් දැනගෙන හිටියා. අනික මෝචරියේ නයිට් ඩියුටි හැටියට අපිට ලොකුවට දෙයක් කරන්න නෑ. සාමාන්‍යයෙන් රෑට පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණ සිදු නොවෙන හින්දා මිනී කැපීමකුත් සිද්ධ වෙන්නේ නෑනේ. එදාට අපිට තියෙන්නේ වාට්ටුවක මැරුණු ලෙඩෙකුගේ මිනියක් තියෙනවා කියලා කෝල් එකක් ආපු හැටිය ඒක ගෙනත් මෝචරියේ ලාච්චුවකට දාන එක විතරයි."

එදා රෝහල ඉදිරිපිට තිබූ කුඩා වෙළඳසැලකින් කට රතුවන තරමේ බුලත් විටක්ද සැපූ ඔහු රෝහලට පිවිසියේ දවල් මත්වතුර බිව් බවක් කිසිවකුටත් නොහැඟෙන පරිද්දෙනි.

ඒ මොහොතේ මෘත ශරීරාගාරයේ ශීතල ලාච්චුවල මළසිරුරක් හෝ දෙකක් තිබූ බව සුමනසිරිට මතකය. එහෙත් එය තම සේවා ස්ථානය නිසා ඕනෑම මොහොතක එහි පිවිසීමට බියක් හෝ මැලිබවක් සුමනසිරි තුළ නැත.

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර රෝහලේ හදිසි මරණ පරීක්ෂකවරයාගේ කාර්යාලය ඇත්තේ මෘත ශරීරාගාරයේ පිවිසුම් දොරටුව අද්දරය. හදිසි මරණ පරීක්ෂණයක් පැවැත්වෙන විට පමණක් විවෘතව තැබෙන ඒ කාර්යාලය අනෙක් සෑමවිටෙකම වසා දමා තිබේ. එබැවින් රාත්‍රී සේවයේ යෙදෙන මෘත ශරීරාගාර සේවකයන්ගේ රාත්‍රී විවේකස්ථානය ලෙස එය යොදා ගැනෙනුයේ ඔවුන්ට ඒ සඳහා වෙන තැනක් (එවක) නොතිබූ බැවිනි. එබැවින් එදින රාත්‍රී මෘත ශරීරාගාරයේ සේවයට වාර්තා කළ සුමනසිරිද ඒ කාර්යාලයේ වූ පුටුවක වාඩිවී විවේක සුවය අත් විඳිමින් සිටියේය.

"සුමනේ... සුමනේ... අන්න දෙළහේ වාට්ටුවේ ඩෙත් එකක්. බොඩි එක ගේන්න එන්නලු."

රාත්‍රී දෙළහට ආසන්න වෙලාවක හදිසි මරණ පරීක්ෂණ කාර්යාලයේ දොරට තට්ටු කරමින් කිසිවකු උස් හඬින් පවසනු සුමනසිරිට ඇසිණ. ඒ කටහඬ එදින රාත්‍රී සේවා මුරයේ යෙදී සිටි ධර්ම ශ්‍රී මුද්දුවගේ (පොඩි මහත්තයා) සුළු සේවා පරිපාලකවරයාගේ බවද සුමනසිරිට වැටහිණ. මන්දයත් රෝහල් වාට්ටුවක මරණයක් වූ සැණින් එහි කාර්යයේ නියුතු ප්‍රධාන හෙදිය ඒ බව දැනුම් දෙනුයේ සුළු සේවා පරිපාලක කාර්යාලයට බැවිනි. ඒ අනුව හදිසි මරණ පරීක්ෂක කාර්යාලයේ දොර හැරගත් සුමනසිරි ඉන් පිටතට අවුත් ඒ පණිවිඩය තමන් වෙත ලබාදුන් පොඩි මහත්තයා කොහිදැයි විමසා බැලීය. එහෙත් මෘත ශරීරාගාරය අද්දර කොරිඩෝවේ කිසිවකුත් දක්නට නැත. මෘත ශරීරාගාරයේ ශීතල ලාච්චුවලට වී සදාකාලික නින්දකට පිවිස හිඳින දෙදෙනාටද කිසිවක් කළ නොහැකි බැවින් ඒ කටහඬ කෙලෙසින් මතු විනි දැයි ඔහුට සිතාගැනීමට නොහැකි විය. ඒ අනුව සුමනසිරි සිතුවේ තමන්ට ඒ පණිවිඩය දුන් පොඩි මහත්තයා කුමන හෝ හේතුවක් මත වේගවත් ගමනින් කොරිඩෝව දිගේ ඈතට යන්නට ඇති බවයි. ඔහු රෝහල් කොරිඩෝවේ ඈත මානයට නෙතු යොමුකරන ලද්දේ ඒ අනුවය.

> **“සුමනේ... සුමනේ... අන්න දොළහේ වාට්ටුවේ ඩෙත් එකක්. බොඩි එක ගේන්න එන්නලු”**

එම රෝහල් කොරිඩෝරය දිගේ මෘත ශරීරයක් සහිත ට්‍රොලියක් තල්ලු කරගෙන එන රෝහල් සේවකයන් දෙදෙනකුගේ රුව ඒ සමඟම සුමනසිරිගේ නෙත ගැටුණි. දෙළහේ වාට්ටුවේ මරණය පිළිබඳව පණිවිඩය තමන්ට ලැබීමට ප්‍රමාද වීම නිසා තම රාජකාරිය කිරීමට ඒ වාට්ටුවේ සේවකයන් දෙදෙනෙකුම ඉදිරිපත්ව ඇතැයි සුමනසිරි සිතුවේය.

සාමාන්‍යයෙන් රෝහලක රෝගියකු මියගිය බවට වෛද්‍යවරුන් නිගමනය කළ සැණින් ඒ සිරුර මෘත ශරීරාගාරය වෙත යොමු කිරීමක් සිදු නොවේ. ඊට පෙර එය රෙද්දකින් වසා පැය දෙකක කාලයක් ඒ වාට්ටුව ආශ්‍රිතවම රඳවා තිබිය යුතුය. ඒ එම රෝගයා මියගිය බව තහවුරු කෙරෙන මුහුණ ඇතුළු ශරීරයේ මාංශ පේශීන්වල ඝනවීම වැනි මෘත ලක්ෂණ (Rigor Mortis) මළසිරුරින් මතුවන තුරුය. ඒ අවස්ථාවේදී ඒ මළසිරුර නැවත පරීක්ෂා කිරීමෙන් මිස මරණ සහතිකයක් නිකුත් කිරීම සඳහා වන අනුමැතිය සහිත ලියැවිල්ල ලබාදීමට වෛද්‍යවරයකුට නොපුළුවන.

ඒ අනුව මෘත ශරීරාගාරය වෙත මළසිරුර ගෙන එන වාට්ටු සේවක මිතුරන්ගෙන් තමන්ට කුමක් හෝ ඇනුමක් බැනුමක් අසා ගැනීමට සිදුවන බැවින් හනික මෘත ශරීරාගාරයේ දොර හැර දැමූ සුමනසිරි ඒ ට්‍රොලිය බාරගැනීමට මඳක් ඉදිරියට පා එසවීය. එහෙත් එසේ තමන් ඉදිරියට ගෙන එමින් තිබූ ට්‍රොලිය එය තල්ලු කරගෙන ආ සේවකයන් දෙදෙනා ද සමඟින් එක්වරම අතුරුදන්ව තිබේ.

පසුදා අලුයම මෘත ශරීරාගාරය ඉදිරියේ ඇති සුළු සේවා පරිපාලක කාර්යාලය වෙතට ගිය සුමනසිරි එහි සිටි පොඩි මහත්තයා හමුවිය.

"දෙළහේ වාට්ටුවේ ඩෙත් එකක්ද?" ඔහු පොඩි මහත්තයාගෙන් අසා සිටියේ පෙරදා රාත්‍රී මුහුණ දුන් අද්භූත සිදුවීමේ සුලමුල වටහාගැනීමට කෙසේවත් නොහැකි වූ බැවිනි. එකෙනෙහිම තම මේසයේ වූ දුරකතනයේ රිසීවරය අතට ගත් පොඩි මහත්තයා එහි අංක තුනක් ඔබා දෙළහේ වාට්ටුවට ඇමතුමක් දෙනු සුමනසිරිට පෙණුනි.

"ඔය වාට්ටුවේ ඩෙත් එකක් වුණාද?" යන පැනය අසා තත්පර කිහිපයකින් යළි රිසීවරය තැබූ පොඩි මහත්තයා සුමනසිරි දෙස බැලුවේ සිනාසෙමිනි.

"එහේ එහෙම දෙයක් වෙලා නෑ. මට ඇත්ත කියපන්. උඹ අඩියක් ගහලා නේද ඊයෙ නයිට් ඩියුටියට ආවේ?"

පොඩි මහත්තයාගේ ඒ පැනයට සුමනසිරිටද සිනා පහළ විය.

"ඊයේ දවාලේ නම් ටිකක් බිව්වා තමයි." හෙතෙම කීය.

"එහෙනම් ඒක තමයි හේතුව." පොඩි මහත්තයා කීයේ සිනාසෙමිනි.

මත්පැන් පානය කිරීමේ එක් අතුරුපලයක් වනුයේ මධ්‍යසාර විරමණ ලක්ෂණ (Alcohol Withdraval Syndrome) වශයෙන් ඔවැනි මායාකාරී රූප සහ මනෝ භ්‍රාන්තීන් දර්ශනය වීමය. නමුදු මෙහිදී ඒ ඔස්සේ වුව මළවුන්ගේ නොව ජීවත්වන්නවුන්ගේ හොල්මන් දැකගැනීමේ භාග්‍යය සුමනසිරිට උදාවීමද විශේෂ දෙයකි.

මක්නිසාද යත් යම් හෙයකින් ඔහු මුහුණදුන් ඒ මායාකාරී සිහිනයට හෝ මනෝභ්‍රාන්තියට මියගිය අයකු සම්බන්ධ විනි නම් එය ඇත්තම හොල්මන් කතාවක් ලෙස මතුවීමටත් ඉඩ තිබූ බැවිනි.

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 04

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)

2023.08.30 ධරණී පුවත්පතේ පළවූ කූපනය පුරවා එවා විදුලි බිලෙන් නිදහස් වූ ජයග්‍රාහකයෝ

01. **K.D.H.A.R. ද සිල්වා**
V.C.363 ඇල්කොටුවවත්ත,
වැවතැන්න, අම්පිටිය.

02. **H.ලලිත් ප්‍රියන්ත සමරසිංහ**
අංක 249-නව ලග්ගල, මාතලේ.

03. **හේරත් මුදියන්සේලාගේ**
කපිල ජයවිලාල් හේරත්
364/1, සිල්වවේල් වත්ත,
පහළ කළුගමුව, කුලියාපිටිය.

04. **R.D.හේමාවතී**
24, මාස්වැව, පිලැස්ස.

05. **අජිත් වෙලගෙදර**
108, ගුවන් හමුදා පාර, කුරණ, කටුනායක.

06. **හෙට්ටිආරච්චිලාගේ බෙන්ටිලි පතිරණ**
අංක 34, බංගලාවත්ත, ලුණුගල.

07. **ඕවිට ලේකම්ලාගේ සුජීවා නිල්මිණී**
C ජනපදය, අඹගමුව, උඩබුලත්ගම.

08. **එච්.පී.කේ.චානක**
291/1, උඩුහුල්පත, බණ්ඩාරවෙල.

09. **W.A. කාංචනා ලක්මාලි ප්‍රේමරත්න**
1/87, රත්නපුර පාර, නිවිතිගල.

10. **පන්නිල ගමඇතිරාලලාගේ**
පියසේන
පන්නිල, ගොඩගම්පල.

11. **G.V.නදීකා නිෂාණි නිරංජලා**
ලියන්දෙණිය, දොළුව, ගම්පොළ.

12. **W.W.සුමනසේකර**
නො.1172,ශ්‍රාවස්තිපුර,
අනුරාධපුර.

13. **E.M.රනිල් රසික**
244/4,ගෝනහේන, කඩවත

14. **W.ගුණතිලක**
නො.335/A, මුක්කන්දළුව,
බංගදෙණිය.

15. **ලියනගේ ක්‍රිස්ටෝපර් සමන් ප්‍රනාන්දු**
863/දකුණු පිටිපන,
මීගමුව.

16. **ජේ.ඒ.රවින්ද සමන්ප්‍රිය**
227/A, කොස්වත්ත,
උඩුගම්පල.

17. **පන්නල ආරච්චිගේ**
ලලනී ශ්‍යාමලී පෙරේරා
නො.93, විජේතුංග මාවත,
පිළිමතලාව.

18. **D.G.මනෝජා**
10/3, කනකරත්න පාර,
ලක්ෂපතිය, මොරටුව.

19. **කමනි ශාන්ති කොඩිකාර**
නො.44, සිරිකදුරවත්ත, පිංකන්ද.

20. **D.රෝහිණී දසනායක මැණිකේ**
251/2, දේවාල පාර, වටරැක,
පාදුක්ක.

තරහා වුණොත් යාළු කරගන්න තාමත් එයා මට රතු රෝස මලක් දෙනවා

චතුරංග ද සිල්වාගේ බිරිඳ ජනනි හේවගේ

ලෝක කුසලාන කිහිපයකම අතපොවන මානයට ගියද ශ්‍රී ලංකාවට ලෝක කුසලානයක පහස විඳගැනීමට ලැබුණේ අවස්ථා දෙකකදීය. ඒ 1996 සහ 2014 වසර වලයි. චතුරංග ද සිල්වා සිටියේ 2014 ලෝක ශූර විස්සයි විස්ස කණ්ඩායමේය. ඔහු එම කණ්ඩායමේ සිටි තුන්ඉරියව් ක්‍රීඩකයෙකි. කාලයක් ක්‍රිකට් පිටියේ ඔහු ගැන කතාබහ හීන වී තිබුණත් මේ දිනවල යළිත් ඔහු ගැන කතාබහ කරළියට පැමිණ තිබේ. ඒ පසුගියදා නිමාවූ 'ලංකා ප්‍රිමියර් ලීග්' හෙවත් 'LPL' ක්‍රිකට් තරඟාවලියේදී ශූරතාවය දිනාගත් 'බී ලව් කැන්ඩි' (B LOVE KANDY) කණ්ඩායම වෙනුවෙන් චතුරංග දැක්වූ තුන්ඉරියව් දක්ෂතා නිසාය. ඊට අමතරව ඔහු ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමේ ප්‍රබල තුන් ඉරියව් ක්‍රීඩක වනිදු හසරංගගේ අයියා ය. ඉතින් පසුගියදා ආර්.ප්‍රේමදාස ක්‍රීඩාංගණයේ පැවති LPL තරඟාවලිය අතරතුර චතුරංගගේ ආදරණීය බිරිඳ ජනනි හේවගේ සමඟ සිදුකළ කතාබහක සටහනයි මේ.

Hi මැසේජ් එකක් ගියපු දුරක් නේද?

(සිනාසෙමින්) ඒක නම් ඇත්ත. මුලින්ම චතුරංග මාව දැකලා තිබුණේ ෆේස්බුක් එකෙන්. ඒ දැකලා තමයි එයා මට 'හායි' කියලා මැසේජ් එකක් දැම්මේ. එතකොට මං ඉස්කෝලේ යනවා. මට මතක විදියට ඒ 2013 අවුරුද්දේ වගේ.

ඒ වෙනකොට එයා ටිකක් ප්‍රසිද්ධ ක්‍රීඩකයෙක්. නිකන්වත් චතුරංග කලින් දැනගෙන හිටියේ නැද්ද?

අනේ නෑ. මොකද මං ක්‍රිකට් ගැන කිසිම දෙයක් දැනගෙන හිටියේ නෑ. අඩුතරමේ ක්‍රිකට් මැච් එකක්වත් ඒ වෙනකොට බලලා තිබුණේ නෑ.

එහෙම මැසේජ් කරලා චතුරංග ඔයාගෙන් කැමැතිද අහද්දි ජනනිගේ උත්තරේ වුණේ මොකක්ද?

උත්තර දෙන්න ගියේ නෑ. ටිකක් ගණන් ඉස්සුවා. අනික ඒ වෙනකොට මං හිටියේ ඉස්කෝලේ යන වයසෙනේ. ඉතින් ඒ විදියට ආදර සම්බන්ධයක් පටන්ගන්න තරම් වටපිටාවක් තිබුණේ නෑ. හැබැයි චතුරංග වැඩේ අතාරියේ නෑ. අන්තිමේදි එයා මාව යාළුකරගෙනමයි නැවතුණේ. 2014 අවුරුද්දේ තමයි මං එයාට කැමති වුණේ.

චතුරංගට කැමතිවෙන්න මොකක් හරි විශේෂ හේතුවක් තිබුණද?

එහෙම නෑ. ඒත් මට හිතුණා එයා හොඳ කෙනෙක් කියලා. මං මාතර. එයා ගාල්ලේ. ඒත් ඒ වෙනකොට චතුරංගලා කොළඹ පදිංචියට ඇවිත් හිටියේ. සමහර දවස්වලට මාව බලන්න කොළඹ ඉඳලා මාතරට එනවා. මට පුදුම ආදරෙයි.

කැමතිවෙලා ටික දවසකින් එයාගේ ජීවිතේ ලොකු පෙරළියක් වුණා නේද?

ඔව්. එයාට ඒ අවුරුද්දේම ජාතික කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරන්න අවස්ථාව ලැබුණා. ඒ විතරක් නෙවෙයි චතුරංගට 2014 විස්සයි විස්ස ලෝක කුසලාන කණ්ඩායමේ සාමාජිකයෙක් වෙන්නත් අවස්ථාවක් උදාවුණා.

***2014 යාළු වුණාට දෙන්නා විවාහ වුණේ ගිය අවුරුද්දේ නේද?**

ඔව් ගිය අවුරුද්දේ අපි විවාහ වුණේ.

මුලදි ඔයාලගේ ගෙදරින් චතුරංගට අකමැති වුණා කියන්නේ ඇත්තද?

එහෙම නෙවෙයි. චතුරංග ක්‍රිකට් ගහපු එකයි ප්‍රශ්නය වුණේ. ඒත් චතුරංග අපේ ගෙදර ඇවිත් තාත්තට කතා කළා. ඔන්න ඊටපස්සේ තමයි අපි දෙන්නගේ විවාහය වෙනුවෙන් ආශිර්වාද ලැබුණේ.

මේ වෙනකොට චතුරංග එක්ක ගෙවන ජීවිතේ කොයි වගේද?

ඇත්තටම හරිම ආදරෙන් සතුටින් අපි දෙන්නා ඉන්නවා. දැන් අපිට පුංචි දුවෙක් ඉන්නවා. එයා ක්ලාරා. තාම මාස හතයි.

හැමවෙලේම එයා ඔයාට රතු රෝස මල් දෙනවා කියන්නේ ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) ඇත්ත ඇත්ත. ඒක පොඩි කතාවක්. මං ඒ කාලේ ඉඳන්ම රතු රෝස මල්වලට කැමතියි. යාළු වුණු කාලේ ඒක එයා දැනගෙන හිටියා. ඉතින් ඒ කාලේ මං තරහා වුණාම එහෙම එයා මාව යාළු කරගන්නේ රතු රෝස මලක් දීලා. මමත් එතකොට යාළු වෙනවා. ඒක තාමත් ඒ විදියමයි. අදටත් මං එයා එක්ක තරහා වුණොත් එයා රතු රෝස මලක් දීලා මාව ඉක්මණින්ම යාළු කරගන්නවා.

ගෙදර උයන්නේ චතුරංග කියන්නේ ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) කවුද ඔයාට ඒ බොරුව කිව්වේ? එයාට උයන්න බෑ. හැබැයි රසට අඹ අච්චාරු, අන්නාසි අච්චාරු එහෙම නම් හදන්න පුළුවන්.

එයා එයාගේ ක්‍රිකට් ජීවිතේ සතුටුම දවසක් ගැන ඔයත් එක්ක කියලා නැද්ද?

2014 විස්සයි විස්ස ලෝක කුසලානය දිනන්න ලැබුණු එකට තමයි එයා අදටත් සතුටු වෙන්නේ.

එයා වනිඳු හසරංගගෙ අයියා කියලා ගොඩක් අය දන්නේ නෑ

හැබැයි එකදිගට කණ්ඩායම තුළ රැඳෙන්න නම් බැරිවුණා නේද?

ඒක ඇත්ත. ඒත් එයාට ඒ ගැන කිසිම පසුතැවීමක් නෑ. මොකද එයාට ආසාව තිබුණේ රට වෙනුවෙන් එක තරඟයක් හරි ක්‍රීඩා කරන්න. එයා ඒක කළා.

ගොඩාක් අය තවමත් දන්නේ නෑ චතුරංග ද සිල්වා කියන්නේ කාගේ කවුද කියලා. ඒ ගැනත් කියමුද?

චතුරංග කියන්නේ ශ්‍රී ලංකා ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායම නියෝජනය කරන වනිඳු හසරංගගේ අයියා.

වැඩිමල් සහෝදරයා විදියට වනිඳු ගැන චතුරංග කියන්නේ මොනවද?

අද වනිඳු ඉන්න තැන දැකලා එයා ගොඩාක් සතුටු වෙනවා. එයාට වගේම මල්ලිටත් ජාතික කණ්ඩායම වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා කරන්න ලැබුණු එකට සතුටුයි.

චතුරංගයි වනිඳුයි දෙන්නම ජාතික කණ්ඩායම නියෝජනය කළත් දෙන්නට එකට ක්‍රීඩා කරන්න අවස්ථාව ලැබුණේ නෑ නේද?

එයාලගේ අම්මටයි තාත්තාටයි ලොකු ආසාවක් තිබුණා ඒ දෙන්නා එකට ක්‍රීඩා කරනවා බලන්න. ඒත් ඉතින් එහෙම අවස්ථාවක් ලැබුණේ නෑ. හැබැයි එහෙම අවස්ථාවක් 'ලංකා ප්‍රිමියර් ලීග්' (LPL) එකේදී උදාවුණා. මේ සැරෙත් දෙන්නම හිටියේ ශූරතාවය දිනාගත්ත 'බී ලව් කැන්ඩි' (B Love Kandy) ටීම් එකේ. ඒ ටීම් එකේ නායකයා වුණොත් වනිඳුනේ. තමන්ගේ මල්ලි යටතේ ක්‍රීඩා කරන්න ලැබුණු එක ගැනත් එයා ලොකු සතුටකින් හිටියේ.

ජනනි ක්‍රිකට් මැච් බලන්න යන්නේ කලාතුරකින් කියන්නේ ඇත්තද?

ඔව් මං මැච් බලන්න යන්නේ බොහෝම කලාතුරකින්. ඒත් මං එහෙම යන හැම මැච් එකේදිම වගේ චතුරංග හොඳටම ක්‍රීඩා කරනවා. දැන් නම් දුව එක්ක යන්න අමාරුයි. හැබැයි මමයි දුවයි එයා ඉන්න මැච් බලන්න එනවා නම් චතුරංග හරි කැමතියි.

පවුලේ සුපිරි තරුව වනිඳු හසරංග ගැන ජනනි මොකද හිතන්නේ?

මගේ චූටි මල්ලියා. එයා අද ඉන්න තැන ගැන හරිම සතුටුයි. චතුරංග වගේම එයත් ගොඩාක් කැපකිරීම් කළා අද මේ ඉන්න තැනට එන්න. දෙන්නම දක්ෂයෝ තමයි.

අපිට දැනගන්න ලැබුණා ඔයාලා රට අතෑරලා යන කතාවක්. ඇත්තද?

ඇත්තටම අපිට ලංකාව අතෑරලා යන්න ආසාවක් නෑ. චතුරංග ක්‍රීඩා කළේ මේ රට වෙනුවෙන්. ඉතින් එයයි මමයි මේ රටට ආදරෙයි. අපි ටික කාලෙකට විදේශගත වෙන්න අදහසක් තියෙනවා. හැබැයි රට අතෑරලා යන්නේ නෑ.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ඇත්තටම ආදරේ නම් කාර් එක පස්සෙන් දුවන්නැයි පෙම්වතියට බල කරලා

අංජලී බුදවත්ත ජයවර්ධන
මනෝඋපදේශිකා/ මාධ්‍යවේදිනී

පැය 24ම ෆෝන් ලයින් එකේ ඉන්න කියලලු තියෙන්නේ. මේ මනුස්සයට නිදහසේ දොට්ට පිලට යන්නවත් නිදහසක් තිබිලා නැහැ

"මම ඔයාට පිස්සුවෙන් වගේ ආදරෙයි'' කියලා සමහරු කියනවනේ. අද අපි කතා කරන්න යන්නේ අන්න එහෙම පිසුසවෙන් වගේ ආදරේ කරන අය ගැන. මේකට කියන්නේ 'උමතු ප්‍රේම අක්‍රමිකතාවය' (Obsessive love disoder) කියලා. මේ තත්ත්වය තියෙන අය උමතුවෙන් ආදරේ කරනවා. පිස්සුවෙන් වගේ ආදරේ කරන්න හිතෙන එක තමයි මේ ආදර පිස්සුවේ හැටි.

කාටහරි ආදර පිස්සුව හැදුනහම ඒ කෙනාට එයා ආදරේ කරන කෙනා ඇරෙන්න වෙන ලෝකයක් නැහැ. නිතරෝම ජීවත්වෙන්නේ අර මනුස්සයා ගැන හිත හිතා. 'අනේ ඉතින් කොච්චර හොඳද' එහෙම නේද හිතුණේ? හැබැයි පහළ තියෙන විස්තර ටික කියවගන්නේ නැතිව එහෙම හිතන්න තරම් ඉක්මන් වෙන්න එපා.

වැඩි සෙනේ දබරෙටයි කියලා කතාවටත් කියනවනේ. අන්න ඒ වගේ තමයි ආදර පිස්සුව හැදුනහම තමන් අදරේ කරන කෙනා තමන්ට නැතිවෙයි, වෙන කෙනෙක් එක්ක යාළුවෙයි, ඒ නිසා එයාව රැකගන්න ඕනේ වගේ මහා බර සිතුවිලි හිතේ ජනිත වෙනවා. තමන්ගේ සහකරුවව අසාමාන්‍ය විදියට පාලනය කරන්න යන එකයි ඒකේ ප්‍රතිඵලය. ඒ හැමදේම කරන්නේ 'මම ඔයාට ආදරේ නිසානේ මෙහෙම කරන්නේ' වගේ එකක් පෙන්වලයි. සම්බන්ධතාවයක් ඇතුළේ එක පාර්ශවයක් අනිත් පාර්ශවය අසාමාන්‍ය විදියට පාලනය කරන්න යනවා නම් ඒක සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආදර සම්බන්ධතාවයක් වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මේ තත්ත්වය විශේෂ මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් විදියට අර්ථකථනය කරන්න පුළුවන්. පිරිමින්ට වඩා කාන්තාවන්ට මේක හැදෙන්න වැඩි ඉඩක් තියෙනවා කියලයි විශේෂඥයින් කියන්නේ.

මේ උමතු ප්‍රේමේ අඳුනගන්න පුළුවන් තව ලක්ෂණ ටිකක් මම කියන්නම්.

"එකක් මේ අය නිතරම තමන්ට ලැබෙන ආදරේ තහවුරු කරගන්න කටයුතු කරනවා. සාමාන්‍ය ආදර සම්බන්ධතාවලදීත් මේක සිද්ධ වෙනවා තමයි. හැබැයි මෙතැනදී වෙන්නේ පමණ ඉක්මවලා ආදරේ තහවුරු කරගන්න යන ඒක. උදාහරණයක් විදිහට අනිත් සහකාරයාට කරදරයක් වෙන විදියට "ඔයා මට ආදරේද, ඔයා මාව අතාරින්නෙ නෑ නේද, ඔයාට මං නැතුව ඉන්න පුළුවන්ද" කිය කියා ප්‍රශ්න අහනවා. ඔයා ඇත්තටම මට ආදරේ නම් කාර් එක පස්සෙන් දුවගෙන එන්න කියලා පෙම්වතියට බල කරන ප්‍රේමවන්තයෙක් ගැන එකපාරක් පුවත්පතක ගිහිල්ලා තිබුණා. මේවා අසාමාන්‍ය තත්ත්වයන්. තමන්ගේ ආදර සබඳතාවය ගැන මානසිකව අනාරක්ෂිත තත්ත්වයක පසුවෙනවා නම් මේ හැසිරීම මතුවෙන්න පුළුවන්."

ඊළඟ කාරණාව හැමතිස්සෙම උමතුවෙන් වගේ අනිත් සහකරු එක්ක සම්බන්ධ වෙලා ඉන්න උත්සාහ කරන එක. එකපිට එක කෝල් ගන්නවා. නිතරම ළඟ ඉන්න කියනවා. එහෙම කළේ නැත්නම් රණ්ඩු කරනවා. එහෙම කිව්වහම මට මුණගැහුනු කාන්තාවක් මතක් වුණා. මේ කාන්තාවගේ පෙම්වතා ඇයට පැය 24ම ෆෝන් ලයින් එකේ ඉන්න කියලලු තියෙන්නේ. රස්සාව කළත් කෑවත් ෆෝන් එකේ ඉන්න ඕනා. ඒ විතරද මේ මනුස්සයට නිදහසේ දෙට්ට පිලට යන්නවත් නිදහසක් තිබිලා නැහැ. බැටරිය බැහැලා ෆෝන් එක off වුණොත් මේ පෙම්වතා යකා නටන්න ගන්නවලු. ඒ සැනින් ඔෆිස් එකට එහෙමත් කෝල් ගන්නවලු. මේක බොහොම අසාමාන්‍ය තත්ත්වයක් කියලා දැන් පැහැදිලි ඇති.

ආදර පිස්සුව තියෙන අය අනෙක් සහකරුගේ පෞද්ගලිකත්වය ගැන හිතන්නේ නැහැ. යාළු මිත්‍ර සමාගම් නතර කරන්න කියනවා. නිදහසේ තනියම කාලය ගතකිරීම තහනම්. ඔහුගෙන් ඇයගෙන් නාහා කිසිම දෙයක් කරන්න බැහැ. එහෙම දෙයක් කළොත් එදාට ඉතින් ඉවරයි. මෙහෙම කෙනෙක් එක්ක යාළුවෙලා ඉන්න කෙනෙක් කන්න, බොන්න, කතා කරන්න විතරක් නෙමෙයි එහෙට මෙහෙට හැරෙන්න ඕනෙත් අර උමතු පිස්සුව තියෙන සහකරුවගෙන් අහලා.

මේ සම්බන්ධතාවල තවත් විශේෂ ලක්ෂණයක් තමයි ආදර උමතුව තියෙන අය ගොඩක් වෙලාවට ඉන්නේ ඊර්ෂියාවෙන්. ඒ නිසාම සහකරුට අනිත් උදවිය ආශ්‍රය කරන්න දෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේමයි සීමාව ඉක්මවලා සහකරුව පරිස්සම් කරන්න හදනවා. පෙම්වතාගේ ලෝකෙන් එහාට ලෝකයක් නැති නිසා ජීවිතේ අනිත් දේවල් හරියට කරන්නෙත් නැහැ. ඊළඟ කාරණාව මේ අයගේ ආත්මාභිමානය අඩුයි. සෘණාත්මක ආකල්ප වැඩියි. ඒ වගේම තමන්ගේ සහකරු දේකට සහභාගී වෙන්නේ නැත්නම් මේ කෙනා යන්නෙත් නැහැ. ඒ වගේම සහකරුවගේ කාලය, අවධානය, අවකාශය තමන්ගේ කියලා හිතලා වැඩ කරනවා.

"වෙනත් මානසික රෝගී තත්ත්වයක අතුරු ප්‍රතිඵලයක් විදියට උමතු ප්‍රේම අක්‍රමිකතාවය හැදෙන්න පුළුවන්. නැත්නම් පෞරුෂ අක්‍රමතා, විශාදය, පශ්චාත් කම්පන ආතතිය, අඥුරු ළමාවිය වැනි තත්ත්වයක අතුරු ප්‍රතිඵලයක් වෙන්නත් පුළුවන්."

මේකට ප්‍රතිකාර කරද්දි වෛද්‍යවරුන් අවධානය යොමු කරන්නේ පවතින මූලික මානසික අක්‍රමතාවයට ප්‍රතිකාර කරන්න. උදාහරණයක් විදියට විශාදයේ අතුරු ප්‍රතිඵලයක් විදියට මේ තත්ත්වය ඇතිවෙලා නම් වෛද්‍යවරුන් ප්‍රතිකාර කරන්නේ විශාදයට. ඒ ප්‍රතිකාර එක්ක මේ තත්ත්වයත් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් පහවෙලා යනවා. මෙතැනදී ඖෂධ ප්‍රතිකාර වගේම මනෝචිකිත්සක ප්‍රතිකාරත් වැදගත්. රෝගියා අතීතයේ මුහුණදුන්න අත්දැකීම් ගැන අවධානය යොමු කරමින් තමයි සායනික මනෝචිකිත්සකයින් ප්‍රතිකාර කරන්නේ. මොකද සමහර වෙලාවට පුද්ගලයෙක් මේ වගේ තත්ත්වයකට පත්වෙන්න අතීතේ තිබුණු පීඩාකාරී සම්බන්ධතාත් බලපානවා.

ඔයා ආදරය කරන කෙනා ඔය ඉහත කිව්ව දේවල් කරනවා නම් තවත් පරක්කු නොවී වෛද්‍ය උපදෙස් හෝ මනෝවිද්‍යාත්මක උපදෙස් ලබාගන්න ඕනේ. කල්දැම්මොත් තත්ත්වය නරක අතට මිසක හොඳ අතට හැරෙන්නේ නම් නැහැ. නැත්නම් හිතන්නකෝ මේ කියපු ලක්ෂණ ඔයාට තියෙනවා කියලා ඔයාටම දැනෙනවාද කියලා. එහෙනම් මේ දේවල් ටික කරන්න.

- මට ගැටලුවක් තියෙනවා. ඒකට උදව් ඕනේ කියලා හොඳට කල්පනා කරලා බලලා ඒක පිළිගන්න.
- අධික අවධානයක් දෙන සහකරුගෙන් ටික කාලෙකට ඈත්වෙලා බලන්න. මේ වගේ තත්ත්වයකින් ගැලවෙන්න ඒක ලොකු රුකුලක් වෙනවා.
- යහළුවන් සහ පවුලේ සාමජිකයන් එක්ක වැඩිපුර කාලේ ගත කරන්න.
- තමන් කියන පුද්ගලයාව නිතරම ඉස්මතු කරන්න බලන්න.

පලදායී ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙන්න. ව්‍යායාම කරන්න. තමන්ටම ආදරය කරන්න පටන්ගන්න. ගස් වවන්න, චිත්‍ර අඳින්න. ඒ දේවල්වලින් නිතරම තමන්වම හොයන්න.

මේ වගේ තත්ත්වයකදී ඒ තත්ත්වයට මුහුණදුන් කෙනා වගේම බලපෑම් එල්ලවෙන කෙනාත් ලොකු පීඩනයකට ලක්වෙනවා. ඒ නිසා මෙහෙම තත්ත්වයක් තියෙනවා නම් ඒ අයව දැනුවත් කරන්න. මොකද දැනුවත්බවට ලෝකයම වෙනස් කරන්න පුළුවන්.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මේ ළඟදි මම වීඩියෝ එකක් දැක්කා. ලංකාවේ මනුස්සයෙක් වෙන රටක සංචාරෙකට ගිහිල්ලා. ඒ රටේදි මුණගැහෙන සංචාරකයින්ගෙන් "ලංකාව ගැන අහලා තියෙනවද?" කියලා මයික් එකක් අල්ලලා අහනවා. ලංකාව කියලා රටක් ගැන අහලා නෑ කියලා එතැනදි ගොඩක් විදේශිකයෝ කිව්වා. ලංකාව දන්නවයි කිව්ව අය කතා කළෙත් අපේ රටේ ආර්ථික අර්බුදය නැත්තම් උද්ධමනය ගැන. මේ දවස්වල අපේ රට ගැන ජාත්‍යන්තරේ තියෙන්නේ ලස්සන චිත්‍රයක් නෙමෙයි කියන එකයි ඇත්තම කතාව.

ඔය වගේ තත්ත්වයකට පත්වෙලා ඉන්න වෙලාවක ලංකාව බොහොම අභිමානවත් විදියට ලෝකේ ඉස්සරහට ගෙනියන මිනිස්සු ඉන්නවා නේද, අන්න ඒ අයව තමයි අපි මේ වෙලාවේ හදවතින්ම අගය කරන්න ඕනේ. ඉතින් අද 'ධරණී' කවරය 2023 යොවුන් සංචාරක රූ රැජින කිරුළ අපේ රටට ගෙනාපු නෙළුනි සෞන්දර්යාට වෙන් වෙන්න හේතුව ඒකයි.

යොවුන් සංචාරක රූ රැජින (Miss Teen Tourism) කිරුළ 1994 ඉඳලා පැවැත්වෙන ජාත්‍යන්තර රූ රැජින තරඟයක්. මේ තරඟේ පදනම් වෙලා තියෙන්නේ සංචාරක ව්‍යාපාරය මත. මේ පාර මේ තරඟේ තිබුණේ ඝානා රාජ්‍යයේ. රටවල් 20ක තරඟකාරියෝ 30ක් පරාද කරලා තමයි අපේ කෙල්ල මේ කිරුළ රටට ගෙනාවේ. අපේ රට සංචාරක ව්‍යාපාරයත් එක්ක බැඳිලා තියෙන රටක්. ඉතින් එහෙව් රටකට මෙහෙව් කිරුළක් ලැබෙනවා කියන්නේ වාසනාවක්. යොවුන් සංචාරක රූපින කිරුළ වෙනුවෙන් මීට කලිනුත් ලංකාවේ සුරූපිනියන් ඉදිරිපත් වෙලා තියෙනවා. හැබැයි මේ කිරුළ ලංකාවට ලැබුණු පළවැනි වතාව මේක.

මුලින් ගිනි කනකොට උගුර කට පිච්චුණා ගින්දරට පිච්චිච්ච පාරවල් අදටත් තියෙනවා

නෙළුනි සෞන්දර්යා
යොවුන් සංචාරක රූ රැජින 2023

නෙළුනි පෞද්ගලික විස්තර ටිකක් කියලම කතාව පටන්ගමුද?

"මගේ ගම මාරවිල. පවුලේ ඉන්නේ අම්මයි, තාත්තයි, මමයි විතරයි. මම ඉගෙනගත්තේ නාත්තන්ඩිය ජනාධිපති විද්‍යාලයෙන්. පොඩි කාලේ ගුවන් සේවිකාවක් වෙන්න ආසාවක් තිබුණා. හැබැයි අම්මයි තාත්තයි ඒකට වැඩිය කැමති වුණේ නැහැ. ඊටපස්සේ නිරූපණ ක්ෂේත්‍රය තෝරාගන්න හිතුණා. පස්සේ උසස් පෙළින් පස්සේ රුක්මාල් සේනානායක සර්ගේ 'මොඩල් විත් රුකී' ඇකඩමි එකට සම්බන්ධ වුණා."

නිරූපණ ක්ෂේත්‍රය ගැන අවුරුදු එකහමාරක් ඉගෙනගත්තට පස්සේ නෙළුනි ලංකාවේ පැවැත්වුණු යොවුන් සංචාරක කිරුළ තරඟයට අයැදුම් කළාලු.

"ට්‍රේනින් එකේදි අපේ පෞරුෂය, රූපය, දැනුම ඔය හැමදේම හරියට හදාගන්න හැටි කියලා දුන්නා. ලැබුණු දැනුම එක්ක ලංකාවේ තරඟය ජයග්‍රහණය කරන්න පුළුවන් කියන සිතුවිල්ල මගේ හිතේ තිබුණා. සාමාන්‍යයෙන් ටැලන්ට් අංශෙදි ගොඩක් අය තෝරගන්නේ එක දෙයක් විතරයි. ටැලන්ට් රවුන්ඩ් එකේදි මම නැටුම්, අංගම්පොර, ගිනි සෙල්ලම් කියන අංශ තුනම ඉදිරිපත් කළා. ඒවා පුරුදු කළේ ලලිත් පැරකුම් සර්. ඉගෙනගන්න ගියපු පළවැනි දවසේ ගෑනු ළමයින්ට මේවා කරන්න අමාරුයි ආයේ හිතලා බලන්න කියලා සර් කිව්වා. කොහොමහරි ඒ දේවල් ඉගෙනගන්නයි මට ඕනේ. අංගම්පොරයි, ගිනි කන ඒවායි ඉගෙනගන්න එක හිතුවට වඩා ගොඩක් අමාරුයි. අංගම්පොර පුරුදු වෙද්දි කකුලක් අනිත් පැත්තටම නැවිලා අස්ථියක් කැඩුණා. පොලු වැදුනහම ඇඟ නිල් වෙනවා. ගිනි කන එක ඊට හපන්. ඔය ගිනි කන වැඩේ ඇත්තටම කරන්න ඕනේ. ඒකට වෙන ටෙක්නික් එකක් නැහැ. මුලින් ගිනි කනකොට මගේ උගුර කට පිච්චුණා. ගින්දරට පිච්චිච්ච පාරවල් අදටත් මගේ අතපයේ තියෙනවා."

තරඟය වෙනුවෙන් කරපු කැපකිරීම් ගැන නෙළුනි කිව්වේ සතුටින්.

නිතරම අනිත් අයට වඩා විශේෂ දෙයක් කරන්න ඇය මහන්සි වුණාලු. ඒ මහන්සියේ ප්‍රතිඵලය වුණේ යොවුන් සංචාරක රූ රැජින තරඟය වෙනුවෙන් ලංකාව නියෝජනය කරන්න අවස්ථාව ලබාගත්තු එක.

"ජාත්‍යන්තර තරඟයට ලෑස්ති වෙන්න මාස දෙකහමාරක් තිබුණා. විභාගයක් තිබුණත් ඒකට හොඳට ලෑස්ති වෙන කෙනෙක් මම. ඉතින් ඔය මාස දෙකහාමර ඇතුළේ මම පුදුම විදියට මහන්සි වුණා. මගේ උපරිමයෙන්ම කැපවෙලා මේ කිරුළ ලංකාවට ගේනවා කියලා ලොකු අධිෂ්ඨානයක් මගේ හිතේ තිබුණා. සංචාරක කර්මාන්තේ එක්ක බැඳුණු කිරුළක් නිසා මේ තරඟෙදි තරඟකාරියන්ගේ බුද්ධි මට්ටම ගැන ගොඩක් හොයලා බලනවා. ඉතින් මම පහුගිය අවුරුදුවල හැම තරඟයක්ම බැලුවා. මම ඉතිහාසය ගැන ඉගෙනගන්න හරි කැමතියි. විෂයක් විදියටත් ඉතිහාසය ඉගෙනගෙන තියෙනවා. මම ලංකාවේ ඉතිහාසය වගේම ලෝක ඉතිහාසය ගැනත් ගොඩක් හෙව්වා. පුදුමේ කියන්නේ තරඟෙදි මගෙන් ඇහුවේ මම ලෑස්ති වෙලා ගිය ප්‍රශ්නමයි. ඉතින් මගේ ඒ සූදානම අපතේ ගියේ නැහැයි කියලයි එවෙලේ මට හිතුණේ."

මේ තරඟයට ලෙබනනය, දකුණු අප්‍රිකාව, කොන්ගෝ, ඝානා, එංගලන්තය ඇතුළු රටවල් 20ක තරඟකාරියෝ 30ක් සහභාගී වෙලා හිටිය බව කලිනුත් අපි සඳහන් කළානේ.

"තරඟේ තිබුණේ ඝානාවල. අගෝස්තු 1 වැනිදා ඉඳලා දවස් 19ක් විවිධ ඉසව් තිබුණා. එහේ ටැලන්ට් ඉවෙන්ට් එකටත් මම තෝරගත්තේ අංගම්පොරයි, ගිනි කන එකයි. ලංකාවේ පැජන්ට් එක කරද්දි ෆයර් මාස් එක්ක 19 දෙනෙක්ගේ ටීම් එකක් හිටියා. හැබැයි මම ඝානා ගියේ තනියම. උදව්වටවත් ලංකාවේ කවුරුත්ම හිටියේ නැහැ. ඉතින් මම ෆයර් එක කළේ තනියම. ගිනි පත්තු කරන්න හදද්දි විනිශ්චය මණ්ඩලේයි, බලන්න ආපු අයයි බයවුණා. 'ඕක නම් කරන්න එපා' කියලා සමහරු කෑගැහුවා. මම බය නැතිව ෆයර් එක කරලා පෙන්නුවා. හැමෝටම හරි පුදුමයි. 'ඔයා නම් යකඩ කෙල්ලෙක්' කියලා හැමෝම කෑගැහුවා. ලංකාවේ මිනිස්සු හරි ශක්තිමත් කියලා එයාලා දැනගත්තේ අදයි කියලත් සමහරු කිව්වා. ඒ වගේම මගේ ඇඳුමටත් එයාලා ගොඩක් කැමති වුණා. ඒක හැදුවෙත් ලංකාවේ සංස්කෘතික අංග එකතු කරලා. කස්ටියුම් එක කරපු රමේශා ඔෂිනිටත් මේ වෙලාවේ මතක් කරන්න ඕනේ."

ලංකාවේ මිනිස්සු ගැනයි අපේ සංස්කෘතිය ගැනයි ලෝකේ ඉස්සරහට ගිහින් කියපු විදිය ගැන නෙළුනි කතා කළේ ආඩම්බරෙන්.

"සීගිරිය ගැනයි, දළඳා මාලිගාව ගැනයි කිව්වහම ඒ අය පුදුම වුණා. එහෙට යනකොට මම ලංකාවේ කුළුබඩු, තේ කොළ ඒ වගේම මැටි මාල, පොල්කටු ආභරණ, අපේ විදියට හදපු නිර්මාණ වගේ දේවල් ගොඩක් අරගෙන ගියා. ඒවා හැමදේම විනිශ්චය මණ්ඩලේට පෙන්වලා විස්තර කළා. ඒ රටේ අය දැනටත් බොන්නේ සිලෝන් තේ. එයාලා දැනටම බොන සිලෝන් තේ හදන්නේ ලංකාවේ කියලා හැබැයි එයාලා දැනන් හිටියේ නැහැ."

ලස්සන තිබුණාට හැමෝටම කිරුළක් ඔලුවේ තියාගන්න බැහැ. හැබැයි නෙළුනි කිරුළක් දරන්න සුදුසු බුද්ධිමත් තරුණියක් කියලා අපිට ඇගේ කතාබහෙන්ම තේරුණා.

"තරඟෙදි Best in Swimwear, Best in Talent, Best Miss Friendship කියන ටයිටල් තුනම මට ලැබුණා. Best in Swimwear ලැබුණේ කැට්වෝක් එක වෙනුවෙන්. බැලූ බැල්මට ලේසි වගේ පෙනුණාට හයිහීල්ස් දාගෙන කැට්වෝක් කරන්න ලේසි නැහැ. ඒකට අපි නිදිමරාගෙන කකුල්වල ලේ එනකල් පුහුණුවීම් කරලා තියෙනවා. Best

මම දිනුවා කිව්වහම මට වඩා සතුටු වුණේ ඕඩියන්ස් එක. එවෙලේ මට සතුට බෙදාගන්න ලංකාවේ කවුරුත් හිටියේ නැහැ

Talent ලැබුණේ ෆයර් ඉවෙන්ට් එක නිසා. Best Miss Friendship තේරුවේ තරඟකාරියන්ගේ ඡන්දෙන්. තරඟෙට ආපු ගොඩක් තරඟකාරියෝ හරියට පුහුණු වෙලා ඇවිල්ලා තිබුණේ නැහැ. ඉතින් සමහරුන්ට මම මගේ ඇඳුම්, හීල්ස් පවා දුන්නා. මේකප් කරගන්න උදව් කළා. ඒ දේවල් එක්ක ඒ අය මට වෝට් කරන්න ඇති. ලංකාවේ මිනිස්සු හරි හොඳයි කියලා ඔයා පෙන්නුවා කියලා ඒ අය වෙන්වෙද්දිත් මට කිව්වා."

මේ තරඟෙට සහභාගී වෙලා හිටපු අනිත් තරඟකාරියෝ ගොඩක් පළපුරුද්ද තිබුණ, කලිනුත් රූ රැජින තරඟවලට සහභාගී වෙලා තිබුණු අයලු. ඉතින් අවුරුදු 21ක් වයස නෙළුනි සහභාගී වෙච්චි පළවැනි රූ රැජින තරඟෙන්ම කිරුළක් ලැබුණු එක ගැන අපිටත් ආඩම්බරයි.

"දිනුවේ මම කිව්වහම මට හිතාගන්න බැරිව ගියා. මම දිනුවා කිව්වහම මට වඩා සතුටු වුණේ ඕඩියන්ස් එක. එවෙලේ මට සතුට බෙදාගන්න ලංකාවේ කවුරුත් හිටියේ නැහැ. ඒත් එහේ අය නිසා මට ඒ අඩුව දැනුණේ නැහැ. ඇත්තටම මේ තරඟේ මගේ ජීවිතේ වටිනාම, හොඳම අත්දැකීම කිව්වොත් හරි. තරඟෙට හිටපු අපි හැමෝම ඒ කාලේදි සිංදු කියලා නටලා හරි සතුටින් හිටියා. තරඟෙ අතරතුරදි අපිව ඒ රටේ ප්‍රාන්ත රජවරු බලන්න එක්කරගෙන ගියා. ඒ අය තාම ඉන්නේ රජ මාලිගාවල. ඒක හරි විශේෂ අත්දැකීමක්. අනික ඝානාව කියන්නේ හරිම රස්නේ රටක්. බලාගෙන ඉද්දි බෝතල්වල වතුර හිඳෙනවා. ඒවා හරි විශේෂ අත්දැකීම්."

මේ තරඟ ජයග්‍රහණයත් එක්ක අපේ රටට ලබාගන්න පුළුවන් වාසිත් තියෙනවලු. රජයේ උදව්වක් තියෙනවා නම් ඒ දේවල් කරන්න කැපවෙන්න නෙළුනි සූදානම්.

"මේක හැමෝම ලංකාව අතඇරලා යන කාලයක්. හැබැයි මම නම් කවදාවත් මගේ රට අතඇරලා යන්නේ නැහැ. තරඟෙට යනකොට මම ලැගේජ්වල පවා ලොකුවට ලංකාවේ කොඩිය ගහගෙනයි ගියේ. මම තරඟෙ දිනුව නිසා ඊගාව පාර යොවුන් සංචාරක රූ රැජින තරඟය ලංකාවේ පවත්වන්න පුළුවන්. මේ වගේ තරඟයක් තිබ්බහම කවදාවත් ලංකාව ගැන අහලා නැති රටවල අයත් අපේ රටට එනවා. ඒත් එක්ක සංචාරක කර්මාන්තය දියුණු කරන්න අවස්ථා ලැබෙනවා. ඉතින් රජයේ සපෝට් එක ලැබෙනවා නම් අපිට මේ තරඟේ ලංකාවට ගේන්න පුළුවන්. ඒ වෙනුවෙන් වැඩ කරන එක තමයි මගේ ඊළඟ ටාගට් එක."

නෙළුනිගේ බලාපොරොත්තුව ඒ විදියටම ඉෂ්ට කරගන්න පුළුවන් වෙන්න කියලා අපිත් ප්‍රාර්ථනා කරනවා. කතාව අවසානෙදි කිරුළක් දරන්න ඇයට උදව් කරපු අයවත් ඇය ආදරෙන් මතක් කළා.

"මුලින්ම ස්තූතිවන්ත වෙන්න ඕනේ රුක්මල් සර්ට. සර් නැත්නම් මම අද මෙතැන නැහැ. ඒ වගේම චරිත් ගුණසේකර, ලලිත් සර්, හැමෝවම ආදරෙන් මතක් කරනවා. මගේ අම්මයි, තාත්තයි දෙන්නවත් ආදරෙන් මතක් කරනවා. මොකද දරුවෝ මේ වගේ දේට යනවට සමහර අම්මලා තාත්තලා කැමති නැහැ. ඒත් මගේ අම්මයි තාත්තයි හැමවෙලේම හෙවනැලි වගේ පස්සෙන්ම ඉඳන් මට ශක්තිය දුන්නා."

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

අවුරුදු 33ට මං දරුවෝ 10000ක් ඉපැද්දුවා

ඉන්දීය මාධ්‍ය නිරන්තරයෙන් සිය ඉඩකඩ වෙන්කරන්නේ බොලිවුඩ් නළු නිළියන්ටය. එහෙමත් නැත්නම් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයින්ටය. ඒත් නැත්නම් එරටේ නම ගිය දේශපාලකයින්ටය. එහෙත් පසුගිය සතියේ ඒ ඉඩකඩ තමන් සතුකර ගැනීමට එරටේ හෙද නිලධාරිනියක් සමත්ව තිබිණි. ඊට හේතු වී තිබුණේ කතීජා බිබී නම් එම හෙදියගේ සේවය අගයා රජයෙන් හිමිව තිබූ රාජ්‍ය සම්මානයකි. මේ කතාව ඒ ගැනය.

කතීජාගේ ගෙවල් තිබුණේ ඉන්දියාවේ චෙන්නායිවල ඉඳන් කිලෝමීටර් 150ක් විතර දුරින් තියෙන විල්ලුපුරම්වල. ඇගේ අම්මා තමයි සුලෙයිකා. ඇය ඒ කාලේ විල්ලුපුරම්වල ග්‍රාමීය රෝහලක සේවය කරපු හෙදියක්. ඉතින් සුලෙයිකා වැඩට යද්දි හුඟාක් දවස්වලට පුංචි කතීජාත් එක්ක යන්න වුණා. ඇයි ඉතින් හයක් හතරක් නොතේරෙන පොඩි එකියක් තනිපංගලමේ ගෙදර දාලා ගිහින් මොන අම්මා අප්පටද නිවී සැනහිල්லේ හුස්මක් කටක් ගන්න පුළුවන්?

"හුඟාක් අය ඉස්පිරිතාලවලින් එන අර බෙහෙත් ගඳට කැමති නෑ. ඒත් මට ඒක දැනුණේ සුවඳක් විදියට. අම්මත් එක්ක ඉස්පිරිතාලේ වැඩට යනකොට මං ඒ සුවඳට ඉබේම පුරුදුවුණා. ඒ දවස්වල අම්මා මට පරණ සිලින්ජර් දෙනවා සෙල්ලම් කරන්න. මං කරන්නේ ඒවට වතුර දාලා විදින එක. ඒ එක්ක මටත් ලොකු ආසාවක් ආවා මගේ අම්මා වගේ නර්ස් කෙනෙක් වෙන්න."

පුංචි කතීජාගේ ඒ ආසාව ඉෂ්ට වෙන්න වැඩි කාලයක් ගියේ නෑ. 1990 අවුරුද්දේ දකුණු ඉන්දියාවේ තමිල්නාඩු ප්‍රාන්තයේ රජයේ සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයක සේවයට එකතු වෙන්න ඇයට පුළුවන් වුණා. ඒ එහි තිබුණු මාතෘ නිවාසයේ තරුණ හෙදියක් විදියට. පුංචි කාලේ අම්මගේ අතේ එල්ලිලා අම්මත් එක්ක ඉස්පිරිතාලේ ආ ගිය පුරුද්දට කතීජාට ඒක අලුත් අත්දැකීමක් විදියට දැනුණෙත් නෑ.

කතීජා බිබී

"මට අලුත් විදියට දැනුණේ නිල ඇඳුම විතරයි. අනික් හැමදේම සාමාන්‍ය විදියටයි දැනුණේ. ඒ කාලේ දවසකට ගොඩාක් අම්මලා දරුවෝ ලැබෙන්න මං හිටපු අපේ මාතෘ නිවාසයට ආවා. ඇයි ඉතින් 1990 කාලේ ප්‍රයිවට් හොස්පිට්ල් තිබුණේ නෑ. දුප්පත් පොහොසත් හැමෝම ආවේ මාතෘ නිවාසවලට තමයි."

ඒ විදියට අවුරුදු 33ක්ම හෙදියක් විදියට හිටපු කතීජා පහුගිය දවසක රැකියාවෙන් විශ්‍රාම අරගත්තා. හැබැයි ඒ නිකන්ම නෙවෙයි, අපූරු ඇගයීමකුත් එක්ක. තමිල්නාඩු ප්‍රාන්තයේ සෞඛ්‍ය අමාත්‍යංශයෙන් ඇයට ලබාදීපු ඒ රාජ්‍ය සම්මානය ලබපු පළවැනි හෙදිය විදියටයි කතීජා ඉතිහාසගත වුණේ.

"මට දැන් වයස අවුරුදු 60ක්. ඉතින් දුකින් වුණත් රස්සාවෙන් විශ්‍රාම ගන්න වුණා. ඒත් ඒ දුක මට ලැබුණු රාජ්‍ය සම්මානය එක්ක නැතිවෙලා ගියා. ඒක මට ලැබුණේ මගේ සේවා කාලය තුළ කිසිම ළදරු මරණයක් වාර්තා නොවුණු හින්ද. ඒක හින්ද ඒ සම්මානය ගැන මට හරි ආඩම්බරයි."

කතීජා බිබී අලුත උපන් දරුවෙක් සමග

කතීජාගේ සේවා කාලයේදි ඇය සාර්ථක දරු උපත් දසදහසකට අධික ප්‍රමාණයකට දායකවෙලා තියෙනවා කියලයි වාර්තාවෙන්නේ. හැබැයි කිව්වත් වගේ ඒ කාලයේදී ඒ මාතෘ නිවාසයේ කිසිම ළදරු මරණයක් වාර්තා වෙලා නැතිලු. අනෙක් කාරණාව වෙන්නේ ඇය ඒ මාතෘ නිවාසයේ හිටපු අවුරුදු ගණන ඇතුළත තමිල්නාඩු ප්‍රාන්තයේ මාතෘ මරණ ප්‍රමාණයත් වෙන වසරවලට වඩා සාපේක්ෂව අඩුවෙලා.

"මට දවසකදි දරු උපත් එකකට හෝ දෙකකට අනිවාර්යයෙන්ම දායකවෙන්න සිද්ධවෙනවා. ඒත් එක අවුරුද්දක ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනයක් දවසේ දරු උපත් අටකට විතර දායක වුණා. ඒ විදියට දරු උපතක් කරලා බබා අඬන සද්දේ ඇහෙනකොට මටත් ඇඬෙනවා. අදටත් මට හැඟීම කියාගන්න තෙරෙන්නේ නෑ."

දරු උපත් දසදහසකට අධිකව සිදුකරන්න දායකවුණු කතීජා ඒ හැම දරු උපතක් ගැනම සටහනක් දාගෙන. ඒකේ තියෙන විදියට සාමාන්‍ය දරු උපත්වලට අමතරව ඇය නිවුන් දරු උපත් පනහකට වගේම තුන් නිවුන් දරු උපත් තුනකට දායකවෙලා.

"මට ආයෙත් අලුත ඉපදෙන දරුවෝ අඬන හඬ ඇහෙන එකක් නෑ. ඒත් මං තාමත් ආසයි එහෙම අලුතෙන් ඉපදුණු දරුවෙක් මුලින්ම අඬනවා අහගෙන ඉන්න. දරාගන්න අමාරු වේදනාවක් එක්ක දරුවෙක් බිහිකරන හැම අම්මම ඒ ඇඬිල්ල අහන්න ආසයි. ඒ වෙලාවට තව මං ආසයි ඒ අම්මලාගේ මූණ දිහා බලාගෙන ඉන්න."

ආයෙත් ඒ අතීතයට යන්න කතීජා බිබීට බැරිවුණත් මතකයන් තමන්ගේ විශ්‍රාම දිවිය හරිම සුවබර එකක් කරාවි කියලයි ඇය විශ්වාස කරන්නේ. නැතත් කතීජාගේ අතින් කිරි සිහින සැබෑවුණු දහස් ගණනක් වූ ඒ අම්මලාගේ සතුටු කඳුළුම ඇයට සුවබර විශ්‍රාම දිවියකට ආශිර්වාදයක් වේවි.

■ 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 85

ගඳ වඳ කරන බිස්නස් එකක් පටන්ගමුද?

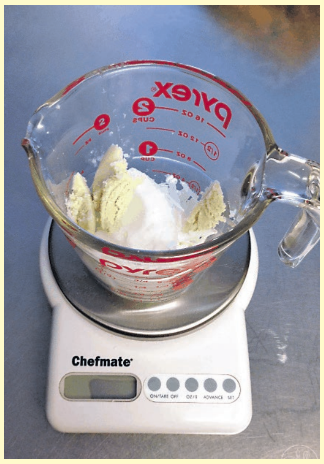
පවුල් ආරවුල් ඇතිකරලා දෙන්නා දෙමහල්ලෝ විරසක කරන හේතු අතරේ දහඩිය දුගඳත් තියනවා කිව්වොත් ඔබ විශ්වාස කරනවද? විශ්වාස කළත් නොකළත් ඒක හැබෑවක්. මොකද දහඩිය දුගඳ නිසාම ඇතිවෙච්චි පවුල් ආරවුල්වලට උදාහරණ කතා ඕනතරම් අපි අහලා තියෙනවා. එච්චර විතරක් නෙවෙයි, දහඩිය ගඳ කියන්නේ කෙනෙක්ගේ පෞරුෂයට වුණත් හානි කරන්න පුළුවන් දෙයක්. ඇඟෙන් පිටවෙන වතුරයි මිනරල් වර්ගයි එක්කාසු වෙලා හැදෙන සංයෝජනේකින් තමයි ඔච්චර හපන්කමක් කරන්න පුළුවන් දහඩිය හැදෙන්නේ. හැබැයි ඇත්තටම ඕකට ගඳක් සුවඳක් නැහැ. මනුස්ස ශරීරේ තියෙන බැක්ටීරියා එක්කලා එකතු වුණාමලු දහඩිය ගඳ වෙන්නේ.

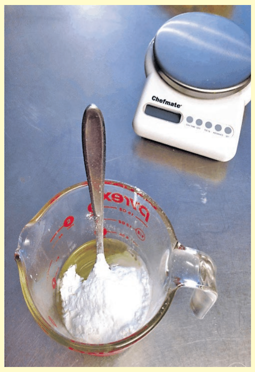
අපේ අත් යට නැත්තම් කිහිලිවලත් වැඩි බැක්ටීරියා ප්‍රමාණයක් තියෙනවා. අත් යට දහඩිය වැඩිපුර දුගඳ හමන්නේ ඕන් ඔය නිසයි. 19 වන සියවසේ මුල් ගණන්වල ඇමරිකාවේ ජීවත්වෙච්චි එඩ්නා මර්ෆි කියන තරුණ ගෑනු ළමයට අත් යට දහඩිය දාන එක මහත් හිසරදයක් වුණාලු. දහඩිය ගඳ නැති කරන්න මේ ගැටිස්සි සුවඳ විලවුන්, පව්ඩර් වගේ එක එක ජාති ගාලා බැලුවත් ඒ එකකටවත් දහඩිය ගඳ නැති කරන්න බැරිවුණා. එඩ්නාගේ තාත්තා දොස්තර කෙනෙක්. සැත්කම් කරද්දි අතට දාන දහඩිය පිහිදාන්න පුළුවන් ස්ප්‍රීතුවක් ඒ මහත්තයා ගාව තිබ්බා. දවසක් ද මේක දැකපු එඩ්නා ඒ කියන ස්ප්‍රීතුවත් කිහිල්ලේ ගාලා බැලුවා. ඒ වැඩේ නම් ටිකක් සාර්ථකයි කියලා හිතුණු නිසා ඒකට එක එක දේවල් දාලා අමුතුම වට්ටෝරුවක් මේ තරුණ නෝනා හැදුවා.

වැඩේ සාර්ථක වුණු නිසා එඩ්නා ඒක ගෙයින් ගෙට ගිහින් විකුණන්න පටන්ගත්තා. මේ හොයාගත්තු ආලේපනේ අත් යට දහඩිය ගඳ නැති කළා විතරක් නෙමේ ඇඳුම්වල කහ පාටින් දහඩිය පැල්ලම් හිටින එකත් නැවැත්තුවා. ඊටපස්සේ තමා එඩ්නාගේ නිෂ්පාදනේ ලෝකේ පුරා ප්‍රසිද්ධ වුණේ. ඉතින් මුලින්ම ඩියෝඩ්‍රන්ට් හොයාගැනීමේ ගෞරවය ලැබෙන්නේ එඩ්නාට. අද වෙනකොට වාර්ෂිකව ඇමරිකාවට ඩොලර් බිලියන 18ක් හොයලා දෙන ඩියෝඩ්‍රන්ට් කර්මාන්තෙ මුල්පුරුක කියන ගෞරවයත් එඩ්නාට.

ටිකක් දහඩිය ගඳ ගැහැව්වට මොකද කියලා එඩ්නාත් ඔහේ බකං නිලන් හිටියා නම් අද ලෝකෙට ඒ වගේ නිෂ්පාදනයක් නැති වෙන්න තිබුණා. මිනිස්සු විදියට ජීවත්වෙද්දි අපිට එක එක ප්‍රශ්න එනවා. එව්වට සාර්ථක විසඳුම් හොයලා ඒ හරහා මුදල් හොයන එකට තමයි ව්‍යාවසායකත්වය කියන්නේ. ඉතින් අලුතෙන් එන ප්‍රශ්න මොනවද, එව්වට තියෙන විසඳුම් මොනවද කියලා මොළෙන් කල්පනා කරලා බැලුවොත් අලුත්ම ව්‍යාපාරයක් පටන්ගන්න අදහසක් වුණත් පහල වෙන්න බැරි නැහැ.

ඒ වගේ හොඳ දෙයක් තමයි එඩ්නා හොයාගත්තු ඔය ඩියෝඩ්‍රන්ට්. මොකද දහඩිය ගඳ යටපත් කරගන්න බවලතියෝ විතරක් නෙමේ පිරිමි පාර්ශවේ අයත් දැන් ඩියෝඩ්‍රන්ට් පාවිච්චි කරනවා.





ස්වයං රැකියාවක් විදියට ඩියෝඩ්‍රන්ට් හදන්න කැමති නම් මේ කියන අමුද්‍රව්‍ය ටික අරගන්න. සුපිරිසිදු පොල්තෙල් 100ml, ශියා බටර් නැත්නම් කොකෝ බටර් 200g, විටමින් E බිංදු 10ක්, එසෙන්ශල් තෙල් (Essential Oil) බිංදු 40ක්. එසෙන්ශල් තෙල් ගන්නකොට හොඳ සුවඳ තෙල් එකකින් ගන්න. මොකද ඩියෝඩ්‍රන්ට් එකට සුවඳ ලැබෙන්නේ මේකෙන්. ඒ වගේම බීස් වැක්ස් (Beeswax) 100g. ඇරොව්රූට් පවුඩර් (Arrowroot Powder) 50gක් සපයා ගන්න. ඩියෝඩ්‍රන්ඩ් එක ආලේප කරන්න පහසුතාලේ අසුරන තියෙනවා. කොටුවේ බංගසාල වීදියෙන් නැත්නම් අන්තර්ජාලය හරහා මේ ඩප්පි අඩු මුදලට අරගන්න පුළුවන්. ඩියෝඩ්‍රන්ට් එකක් කියන්නේ ඇඟේ ගාන දෙයක් නිසා නිෂ්පාදනයට ප්‍රමිතියෙන් වැඩි හොඳම අමුද්‍රව්‍ය ගන්න අමතක කරන්න එපා.

පියවර 1

මුලින්ම භාජනයක් ඩබල් බොයිල් ක්‍රමේට රත් කරගන්න. භාජනේ රත්වුණායින් පස්සේ ඒකට පොල්තෙල්, බොඩි බටර්, බීස් වැක්ස් දාගෙන උණු කරගන්න. මේ ටික දියවෙලා දියරයක් වුණාට පස්සේ ලිපෙන් බාගන්න.

පියවර 2

ලිපෙන් අයින් කරාපු මිශ්‍රණේට ඇරෝරූට් පවුඩර්, විටමින් E (කල්තබාගැනීම සඳහා) සහ එසෙන්ශල් තෙල් එකතු කරලා හොඳට මිශ්‍ර කරන්න. එසෙන්ශල් තෙල් දද්දි සුවඳ වර්ග කිහිපයකින් දැම්මත් කමක් නැහැ. මෙහෙම හදාගත්තු මිශ්‍රණය පිරිසිදු ඩප්පිවලට දාගන්න. පැය තුන හතරක් ගියාම මේක ඉබේම ගල්වෙනවා.

මෙහෙම හදන ඩියෝඩ්‍රන්ට් බෝතලයක් රුපියල් 250 වගේ ඉඳලා මිල කරන්න පුළුවන්. ශරීරයේ ආලේප කරන දෙයක් නිසා ලියාපදිංචි කරලම වැඩේ පටන්ගන්නවා නම් හොඳයි. ඒකට අවශ්‍ය උපදෙස් පළාතේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයෙන් ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම වැඩිදුර විස්තර දැනගන්න 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ණය වෙලා හරි මේවා කෑවොත් තර වෙන්නත් පුළුවන් තරුණ වෙන්නත් පුළුවන්

'ගිතෙල් සොයාගැනීම ඉන්දියානු මහද්වීපයේ ලොකුම ජයග්‍රහණයයි'

මේක 1955දී නිවේයෝර්ක් ටයිම්ස් පත්තරේ පොල් ගෙඩි අකුරින් පළවෙච්චි හෙඩිමක්. ඉන්දියාව කියන්නේ ලෝකෙට අලුත් දේවල් රාශියක් හඳුන්වලා දීපු රටක්. පහුගියදක හඳ ඇල්ලුවයින් පස්සේ ඒ රටේ වටිනාකම තවත් වැඩි වුණා. ගිතෙල් හොයාගත්තු එක ඒ කෝකටත් වඩා වටිනවය කියලා උජාරුවෙන් වාගේ යුරෝප පත්තරේක ලියලා තිබුණේ ප්‍රවීණ ඉන්දිය ලේඛක ආර්.කේ.නාරායන් මහත්තයා.

ගිතෙල් කියන්නේ කිරිවල හොඳම කොටසලු. මේන් මෙහෙමයි ඉන්දියානුවෝ ගිතෙල් හොයාගෙන තියෙන්නේ.

කාලයක් යද්දි ඉන්දියානු මිනිස්සු දෙනුන්ගේ කිරිවලින් හදපු බටර් කාලයක් තියාගන්න බැරිව නරක් වුණාලු. පස්සේ එව්වයේ තවත් සංයෝග ඉවත් කරලා ගිතෙල් හදලා තියෙන්නේ කල්තියාගන්න බලාපොරොත්තුවෙන්. මනුෂ්‍යත්වයට අධිපති දෙවඟන ප්‍රජාපතී දේවිය ගිතෙල් මැව්වය කියලත් හින්දූන් විශ්වාස කරනවා. ඒ කොහොම වෙතත් ඒ උදවිය ගිතෙලට කියන්නේ 'පූජනීය මේදය' කියලා.

“ මේ පූජනීය මේදය බියුටි කතාවට සම්බන්ධ වෙන්නේ කොහොමද? ඒ මෙහෙමයි. පූජනීය ආහාරයක් කියලා විශ්වාසයක් තිබුණු නිසා ගම්තුලාවේ මිනිස්සු හිමාල කන්දේ හිටපු සෘෂිවරුන්ට දවස ගානේ ගිතෙල් බත් පූජා කළාලු. කාලයක් ගිතෙල් කද්දි උන්නාන්සෙලා බොහොම නීරෝගී වෙලා ආයුෂ එහෙමත් වැඩි වුණාලු. ඒත් එක්කම ගිතෙල් කාපු සෘෂිවරුන්ගේ පාට වැඩිලා කොණ්ඩ ආදිය ඝනකම් වෙලා. මේ සිද්ධියෙන් පස්සෙ තමයි සාමාන්‍ය මිනිස්සුත් දවස ගානේ ගිතෙල් භෝජනේ කරන්න අරන් තියෙන්නේ. එදා ඉඳලා ඉන්දියානු මිනිස්සු අදටත් දවස ගානේ ගිතෙල් කනවා. ඒ අය එච්චරකට ලස්සන එක වෙන්ටෑ. ”

'සෘතං පිත්තානිල හරං
රස ශුක්රෝජසා හිතම්
නිර්වාපනම් මෘදුකරං
ස්වර වර්ණෝ ප්‍රසාදනම්'

වාත පිත සමනය කරලා පැහැපත් මෘදු සමක් ලබාදෙන්න ගිතෙල්වලට පුළුවන් කියලයි චරක සංහිතාවෙන් උපුටාගත්තු ඔය කවියෙන් කියැවෙන්නේ. ගිතෙල් කාපුවාම නුවණ, ඕජස, බල, වර්ණය වැඩෙනවය කියලා අපේ සිංහල පැරැන්නොත් විශ්වාස කරලා තියෙනවා. අනුරාධපුර කාලේ අපේ ඇත්තෝ හරියටවත් ගිතෙල් කෑවය කියන්න සාක්ෂි තියෙනවාලු.

ගිතෙල්වල තියෙන සම ලස්සන කරන පෝෂක මොනවද කියලා දැන් ටිකක් විපරම් කරමු. සම ඔපකරන E, C, A, K කියන විටමින් සේරෝම ගිතෙලේ තියෙනවා. ඊට අමතරව කොලැජන් උත්තේජනයට නැතිව බැරි ඔමේගා 3, 6 කියන පෝෂකත් මෙව්වයේ සාරෙට තියනවා. ඒ වගේම සමට හිතකර ප්‍රතිඔක්සිකාරක කීපෙකුත් ගිතෙල්වල යහමින් තියෙනවා.

'ණය වී හෝ ගිතෙල් කන්න' කියලා පරණ කියමනක් අහලා ඇතිනේ. ණය ගන්න එක හොඳ දෙයක් නෙමෙයි වුණාට ණය වෙලා හරි ගිතෙල් කන්න කියන්න ඇත්තේ ඒ උදවියත් ඔය ගුණ දැනන් හිටි නිසා වෙන්න ඇති. ඒකට දැන් කාලේ අය. ගිතෙල් කියලා ජාතියක් තියෙනවාද කියලවත් මුන්දලා දන්නවද මන්ද. අවුරුද්දට කිරිබත් උයද්දි ගිතෙල් මිශ්‍ර කරන්න කියනවනේ. හැබැයි නැකැතටවත් ගිතෙල් කන අය දැන් නම් අපේ රටේ කළුනික ගානයි.

හරි තවත් ආඩපාලි නැතිව අද ඉඳලවත් ගිතෙල් කාලා ලස්සන වෙමු. කන්න අකමැති නම් ගිතෙල් ගාලත් ලස්සන වෙන්න පුළුවන් ඕන්. හැබැයි ගාන්නයි කන්නයි ඔය මොනා කරන්නත් කලින් හොඳ ගිතෙල් එකක් අරගන්න අමතක කරන්න එපා. කඩේ තියෙනවා ලූස් ගිතෙල් කියලා ජාතියක්. ජාතියක් ජම්මයක් නැති ලූස් ගිතෙල් අරන් මූණේ උලන්න යන්න එපා. හොඳ ගිතෙල් හොයාගන්න පුළුවන් විදි දෙකක් තියෙනවා. ගිතෙල් ටිකක් අතේ තියාගත්තුවහම ඉක්මනින්ම දියවෙනවා නම් ඒ හොඳ ගිතෙල්. මොකද මෙව්වා ශරීර උෂ්ණත්වෙට බොහොම සංවේදියි. ගිතෙල් ලිපේ තියලා රත් කරාපුවාම දුඹුරු වෙනවා නම් ඒ හොඳ එව්වා. ලිප තිබ්බහම කහ ගැහෙනවා නම් ඒවා ප්‍රමිතියක් නැති බඩු.

ඇඟේ බර වැඩි කරගන්නේ නැතිව ගිතෙල් කාලා ලස්සන වෙන්න ඕනේ නම් හොඳම වැඩේ තමයි ඉවුම් පිහුම් කරද්දි පොල්තෙල් වෙනුවට ගිතෙල් දාන එක

ඔය කියන විදියට හොඳ ගිතෙල් එකක් අරන් පාවිච්චි කරන විදිය දැන් බලමු. ලස්සන වෙන්න ගිතෙල් කන්නේ මෙහෙමයි.

ගිතෙල්වල මේදය ටිකක් වැඩියි. ඉතින් කෑවොත් ශරීරයේ බර වැඩි වෙන්න පුළුවන්. ඇඟේ බර වැඩි කරගන්නේ නැතිව ගිතෙල් කාලා ලස්සන වෙන්න ඕනේ නම් හොඳම වැඩේ තමයි ඉවුම් පිහුම් කරද්දි පොල්තෙල් වෙනුවට ගිතෙල් දාන එක. ඉන්දියානු උදවිය නම් බත උයද්දි ගී හැන්දක් දාන්න අමතක කරන්නේ නැහැ. එහෙමත් නැත්නම් බටර් වෙනුවට ගිතෙල් ගාලා කෑම කන්නත් පුළුවන්.

උදේම නැගිට්ට ගමන් මද උණුසුම් වතුර ටිකක් එක්ක ගිතෙල් හැන්දක් කන්න. වියළි සමක් තියෙන කෙනෙක්ට මේ වැඩේ අපූරුයි. (බර වැඩි නොවේ)

රෑට නිදාගන්න කලින් කිරි එකක් එක්කලා ගිතෙල් හැන්දක් කන්න පුළුවන්. මේ ක්‍රම දෙකෙන් පහසුම ක්‍රමේ තෝරගන්න එක තියෙන්නේ ඔයාගේ අතේ.

“ බර වැඩි කරගන්න ඕන කෙනෙක් ඉන්නවා නම් රටඉඳිවලට ගිතෙල් එකතු කරලා වහලා තියලා දවසට රටඉඳි දෙක ගානේ කන්න. දවස් දෙක තුනක් කද්දි බලාගෙන ඉද්දි බර වැඩි වෙනවා සත්තයි. ”

ගිතෙල් ඇඟේ ගාන හැටි දැන් බලමු. වියළි සමක් තියෙන කෙනෙක් නම් හැමදාම රෑට අතේ පයේ ගිතෙල් ගාන්න. සමේ කොරල තියෙන කෙනෙක්ට වුණත් මේ සත්කාරය හොඳයි.

අව් පිළිස්සුම්, අඳුරු ලප තියෙනවා නම් ගිතෙල්වලට කඩල පිටි එක්කහු කරලා මූණේ ගාන්න. විනාඩි 20ක් විතර තියලා හෝදලා අරින්න.

සම පැහැපත් කරගන්න කැමති නම් ගිතෙල්වලට අල යුෂ, කෝමාරිකා, මී කිරි එහෙම මිශ්‍ර කරලා සමේ ගාන්න. ඇස් යට කළු වෙන එකටත් ගිතෙල් මරු. ඇස් යට අඳුරු වෙලා නම් ඇස්වලට නොගෑවෙන්න ඇස් යටට ගිතෙල් ටිකක් ගාන්න. ගිතෙල්වලට කෝමාරිකා බිංදුවක් මිශ්‍ර කරලා ගෑවත් කමක් නැහැ.

දෙතොල් අවපැහැවෙලා නම් හැමදාම ගිතෙල්වලට මී පැණි එකතු කරලා හොඳට මිශ්‍ර කරන්න. මේ මිශ්‍රණේ ශීතකරණේ තිබ්බහම ක්‍රීම් එකක් වගේ ගල් වෙනවා. සම වේලෙන වෙලාවට මේ ක්‍රීම් එක ගාන්න පුළුවන්.

ගිතෙල්වලට සුදුහඳුන්, කෝමාරිකා මිශ්‍ර කරලා ආලේප කරන එකත් සම පැහැපත් කරගන්න හොඳ සත්කාරයක්. ඕන් ඒ නිසා ණය වෙලා හරි ගිතෙල් බෝතලයක් අරන් මූණේ ගාලා බලන්න.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

හරියට TikTok කරන හැටි රට්ටුන්ට කියාදෙයි

TikTok සිය ප්‍රජා මාර්ගෝපදේශ මාලාව පිළිබඳ දැනුවත්භාවය සහ අවබෝධය පුළුල් කිරීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාව තුළ වැඩපිළිවෙලක් දියත් කර ඇත. ප්‍රජාවගේ ආරක්ෂාව සහ යහපැවැත්ම සඳහා දියත් කරන මෙම ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන මගින් පරිශීලකයින්ට ආරක්ෂිත සහ රසවින්දනාත්මක පරිසරයක් ඇති කිරීම TikTokහි අරමුණයි. එමෙන්ම පලදායී සහ වගකීම් සහගත අන්තර්ගතයන් නිර්මාණය කිරීමෙන් ආරක්ෂිත ඩිජිටල් අවකාශයක් ඇතිකිරීමත් මෙම වැඩසටහනේ තවත් අරමුණකි.

අගෝස්තු 28දා කොළඹ ෂැංග්‍රිලා හෝටලයේදී පැවැත්වුණු මෙම වැඩමුළුවට එක්වෙමින් TikTokහි දකුණු ආසියාවේ Safety and Integrity පිළිබඳ කලාපීය ප්‍රධානී (Safety and Integrity Regional Lead) අස්මා අන්ජුම් මහත්මිය පවසා සිටියේ මෙම වැඩසටහන දියත් කිරීමෙන්, ශ්‍රී ලංකාවේ TikTok පරිශීලකයින් ඔවුන්ගේ මාර්ගෝපදේශ මාලාව පිළිබඳව හොඳින් දැනුවත්ද යන වග දැනගැනීමට ඔවුන්ට අවශ්‍යව ඇති බවයි. ඒ හරහා TikTok ප්‍රජාව පිළිබඳ පුළුල් අවබෝධයක් ලබාගෙන ඔවුන්ව සවිබලගැන්වීම ඔවුන්ගේ අරමුණ වී ඇත.

වෘත්තීය බැංකු ඇබෑර්තු
★ ප්‍රමුඛතාවයට පත්වෙමින් පවතින ආධුනික බැංකු කිපිහයක පුරප්පාඩු සඳහා දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.
වැටුප 40,000/-
18/40 ගැ/පි
(මෑන් පවර් නොවේ)
0716 434 278 | 0703 346 072
0702 725 731 | 0761 125 624
0718 853 997 | 0742 916 140

ආදරය නිසා කඳුළු සැලූ මට පිහිටවූ එකම තැන...
• පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටලුවලට විසඳුම්
• මත් කුඩු සුරාව නවතා දැමීමට
• පෙම්වතා / පෙම්වතිය ළඟා කර ගැනීමට
• අඹු සැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
• ව්‍යාපාර දියුණුවට හා නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
• 2023/2024 සියලු විභාග සමත් වීම සඳහා විමසන්න
• නිවාස ආරක්ෂාවට හා පවුලේ දියුණුවට
• 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

දැන්වීම් සඳහා අමතන්න
0112672 601 0112 672 603

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

DRIVING පුහුණුව
ලයිසන් - ඇත
අතහුරුව - නැත
ඔබගේ වාහනයෙන් - ඔව්
පැයකට රු. 1000/- + රු. 500/- (බදු සහ වෙනත්)
071 76 111 76

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

ඔබත් කෙට්ටුද ?
ස්ත්‍රී/ පුරුෂ දෙපක්ෂයටම
ඔබගේ කෙට්ටුව නැතිකර පිරිපුන් පැහැපත් කඩවසම් පෙනුමක් ලබාගැනීමට අතුරු ආබාධ වලින් තොර අපගේ ප්‍රතිකාර නිවසටම ගෙන්වා ගැනීමට හෝ පැමිණීමට විමසන්න. 077 4227503
අධික තරබාරුව, පොතුකබර, දද, කුෂ්ඨ, හිසකෙස් රෝග
පැමිණ ප්‍රතිකාර ලබාගත හැක.
දේශීය ඖෂධාලය
මිරිස්වත්ත, ගම්පහ
W/K 7653
(උදේ 9.00 සිට සවස 4.00) බදාදා, බ්‍රහස්පතින්දා වසා ඇත.

කේක් පාඨමාලාව කිරිබත්ගොඩදී
කේක් වර්ග 24 බටර් කේක්, කෝපි කේක්, ලව් කේක්
අයිසිං වර්ග 20 බටර් අයිසිං, පාච්මන් අයිසිං, චොකලට් ගැනාෂ්
මල් වර්ග බ්‍රෙයාරෝස්, ලිලී, සේපාලිකා
මෝස්තර 25 එන්ගේජ්මන්ට් කේක්, හෝම්කමින් කේක්
කාලය මාස 6 - මාසික ගෙවීම
නව පංති සැප්තැම්බර් 10 ඉරිදා
පස්වරු 3.00 සිට 5.30
පාඨමාලාව අවසානයේ සහතිකයක් පිරිනැමීම
ප්‍රවීණ සූපවේදී කේ.ජී. චන්ද්‍රිකා මානෙල්
නො 91. රෝහල පාර, කිරිබත්ගොඩ
0112 914 958
0770 356 399

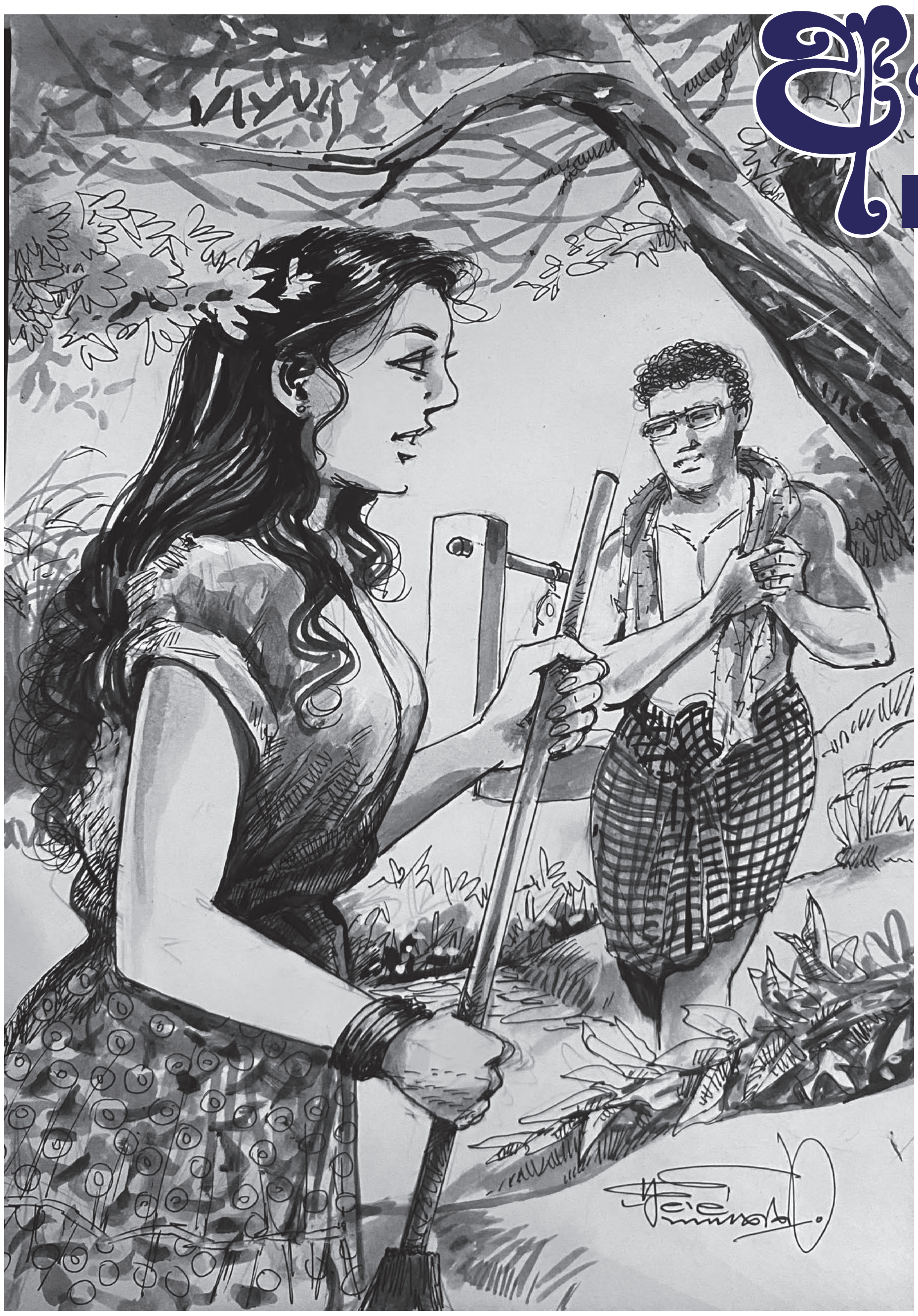
සුදු කබර / පොතු කබර විශේෂ ප්‍රතිකාර
චර්ම රෝග විශේෂ වෛද්‍යවරයෙක් විසින්
සහන චැනල් සෙන්ටර්
68, පේරාදෙණිය පාර, මහනුවර, (වෙම්බ්ලි සිනමා අසල)
හමුවීම ඉරිදා 8.00 සිට 10.00 දක්වා
විමසීම්: 0777 488932, 0718202297, 0727900990
ශාඛාවන් :- හෝමාගම / මීගමුව
පළමු දින පැමිණ සුව වූ රෝගීන්ගෙන් විමසා බලා ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න

ඔබ සිත් තැවුලෙන්ද?
එන්න, අපි කතා කරමු
මනෝ උපදේශනය මෙහෙයවීම
D.M.V.M. දසනායක
(B.A(sp) in Psychology)
(University of Sri Jayewardenepura)
ස්ථානය - හයිලෙවල් පාර, නුගේගොඩ
සතියේ දිනවල පෙ.ව. 10.00 සිට ප.ව. 3.00 දක්වා
(Confidentiality assured)
වේලාවක් වෙන් කරගැනීම සඳහා අමතන්න
0762 717 615

ඒ වසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

138 කොටස



හරියට නොදන්නා පිරිමි ගැන චරිත සහතික දෙන්න ඉක්මන් වෙන්න එපා ලොකු දූ

ගැහැනු ළමුන් පෙනුමට ලොකු වෙද්දී අම්මලා කොහොමත් බයය. වත්සලා ඇල්ලේපොලට අනූපා ගැන ඇති බියද එවැන්නකි. එක ගෙදර තරුණ වයසේ පිටස්තර පිරිමියෙක් සිටීම එක් පැත්තකින් වත්සලාගේ හිතට හයියක් වුවද අනූපා ගැන හිතද්දී දැනෙන්නේ බියකි. ඒවා කියන්නට කෙනෙක් නැති නිසා හිතේ හිරකරන් හිටි සියලු සිතුවිලි වත්සලා ඒ දින කීපයේ අංජනා හා කියෙව්වාය. තේනුක තෙන්නකෝන් හමුවෙන්නට පෙර සිටම අංජනා ගෙදරත් සමඟ බොහෝ බැඳී සිටියාය. හැකි හැමවිටම ගමේ දුවගෙන ආවේ එනිසාය. තේනුක හමුවූවා කියා ඒ බැම්මේ වෙනසක් නොවූවද ගෙදර එනවාට වඩා ඔහු ඇසුරේ සිටින්නට ඇය කැමැති වූවාය.

"මට නම් හිතෙන්නේ නෑ මයුම එහෙම නරක කෙනෙක් කියලා."

අංජනා කීවේ වත්සලාගේ හිත හදන්නම නොවේ. ඇයට දැනෙන විදියටය. මයුම විජේසිංහ ද සෙනරත් ඇල්ලේපොල හා තේනුක තෙන්නකෝන් වැනිම වූ තවත් හොඳ පිරිමියෙක් කියා සිතී තිබූ නිසා අංජනා විශ්වාසයෙන් කීවාය. වත්සලා ඇල්ලේපොලගේ දෙතොලේ හීන් හිනාවක් ඇඳුනේ ඇයි කියා අංජනාට සිතුණත් ඇය ඒ ගැන ඇසුවේ නැත.

"හරියට නොදන්නා පිරිමි ගැන චරිත සහතික දෙන්න ඉක්මන් වෙන්න එපා ලොකු දූ. මං එහෙම මයුම ළමයගෙ නරකකට කියනවා නෙවේ... තරුණ හිත්නේ... ඒකයි. ඉඩම විකුණන දැන්වීම ඉක්මනට පත්තරේ දුගත්තා නම් අපිට ඉක්මනටම ගේ හදාගන්න පුළුවන් වෙයි..."

වත්සලාගේ කතාව ඇත්තක් කියා අංජනාටද සිතුණි. කොහොම වුණත් එතකොට බයක් නැතුව ජීවත්වෙන්නට තමන්ගේ කියා තැනක් තිබෙයි. තේනුක කීවේ මුලින්ම ඉඩම වටකොට තාප්පයක් බැඳීම සුදුසු බවයි. ඒ අනුව වත්සලා ඒ කටයුත්ත බාරදුන්නේ සෙනරත් ඇල්ලේපොලගෙන් මුල් කාලයේ ඉගෙනගත් තරුණයෙකුටය. ඔහු ගෝලයන් හත් අටදෙනෙකු තබාගෙන පිටපළාත්වලද ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීමේ කොන්ත්‍රාත් ගන්නා සුමේධ සේනාරත්නටය. සුමේධ ඒ කාලේ අංජනාට ද මතකය. ඉස්කෝලේ ඉන්ටර්වල් කාලයේ ගුරුනිවාසේ ළිඳෙන් දිය බොන්නට එන කොලු නඩේ ඔහුද සිටියේය.

"මැඩම්ට මං වැඩේ කරලා දෙන්නම්... ලාබ නැතුව මැඩම්. ලොකු සර් මේ ගමේ ජීවත්වුණ හැටි අපි දන්නවනේ. අන්තිමට ලොකු සර් නැතිවෙනකොට මැඩම්ලට ඔය ඉඩම ඇරී වෙන කිසිදෙයක් නෑ කියලා මං විතරක් නෙවේ මුළු ගමම දන්නවා."

ඒ වෙද්දී ගෙදර ඉදිකිරීම් කාටද දෙන්නෙ කියා තීරණය කර නොතිබුණත් ඒ කතාවෙන් පසු වත්සලා ගෙදර ඉදිකිරීම්ද ඔහුටම බාර දුන්නාය.

තේනුක හා දුරකතනයෙන් කතා කරමින් අංජනා සතියක්ම ගමේ සිටියාය. ඔහු මතක් වෙද්දී දකින්නට ළඟින් ඉන්නට ආසා හිතුණත් ඒ සිතිවිලි පරදා ගෙදර වැඩ අවසන් කරගැනීමේ සිතුවිල්ල හිත උඩම තිබුණේය.

තාප්පයේ වැඩ අවසන් වෙද්දී තේනුකගේ මිතුරෙකු විසින් අඳින ලද නිවාස සැලසුම ඔහු පරෙස්සමට කුරියර් කර එවා තිබුණේය.

"අම්මත් එක්ක ගිහින් ප්ලෑන් එක ප්‍රාදේශීය සභාවට බාර දුන්නා. දන්නවද හොඳ වෙලාවට ඒ වැඩේ කරන කෙනා අප්පච්චිගෙ ගෝලයෙක්. එයා ඉක්මනට වැඩේ කරලා දෙන්නම් කිව්වා. අපේ අම්මා කියනවා අප්පච්චි කොහේ හරි ඉඳන් අපි දිහා බලන් ඉන්නවා කියලා... ඒකලු හැමදේම කරදරයක් නැතුව වෙන්නේ..."

අංජනා තේනුක තෙන්නකෝන් හා කීවේ සතුටෙනි.

"සමහරවිට ඇත්ත වෙන්න ඇති නෝනා... ඒකම අම්මට හිතේ විශ්වාසයක් වුණොත් ඔය වැඩ ටික ඉවර කරගන්න ලොකු හයියක් වෙයි..."

ඇයව සතියකටත් වඩා කාලයක් නොදුටු පාලුව හිතේ දරාගෙන තේනුක තෙන්නකෝන් කතා කළේය.

"ඔව් අප්පච්චි හිටපු කාලේ අම්මා නම් නෙවෙයි මේ ඉන්නේ. දන්නවද, දැන් මාත් එහෙමයි..."

අංජනා ඇල්ලේපොල කීවේ හුරතල් ලෙසය. ඈ ඔහු හා කතා කරමින් සිටියේ විජේසිංහ නෝනාගේ මිදුලේ අඹ ගස යට වූ ප්ලාස්ටික් පුටුවක ඉඳගෙනය.

"කොහොමද?"

"දැන් මගෙත් හිත හයියයි..."

"හොඳයිනේ නෝනා. ඔයාගෙ හිත හයිය දැන් මොනවටද?"

තේනුක ද සිනාසෙමින් ඇසුවත් ඒ සිනාව ඇයට පෙනුණේ නැත.

"ඔයාව දකින්නෙ නැතුව ඉන්න... දැන් දවස් දොළහක් මං ඔයාව දකින්නෙ නැතුව මේ ඉන්නෙ හිත හයිය කරන්..."

"වීඩියෝ කෝල්වලින් පේනවනේ..."

"එහෙම නෙවේ මං කිව්වේ..."

අංජනාට එතැනින් එහාට වචන ගිලුණා සේ විය. නිහඬතාවය දිගුවන්නට තේනුක ඉඩ දුන්නේ නැත.

"ඉතින් එහෙනම් මාත් දැන් හිත හයිය කෙනෙක්නෙ නෝනා... මේ මාත් ඉන්නෙ ඔයාව දවස් එකොළහකින් දකින්නෙ නැතුව හිත හයිය කරන්..."

"ඒකනේ. අපි දෙන්නගෙම එහෙනම් හිත හයියයිනේ... එක අතකට මෙහෙම වෙන එකත් හොඳයි..."

"කොහොම වෙන එකද නෝනා...?"

"දෙන්නා දෙපැත්තක ඉඳන් වැඩ කරන එක. එතකොට ඉස්සර වගේ ඔයාගෙ වැඩ පාඩු වෙන්නෙත් නෑ..."

"එහෙමනම් ප්‍රශ්නයක් නෑ ඔයා හිටියත් වැඩ වෙනවනේ..."

"එහෙම නෙවේ... මං කොළඹ ඉන්නවනම් ඔයා ගොඩක් පාරෙ. සාප්පුවෙත් නෑ. ඇත්තට අපි ඕවා දියුණු **කරගන්නත් ඕනිනේ නේද? ඔච්චරනෙ අපිට තියෙන්නේ..."**

අංජනා එසේ හිතනවාට තේනුක කැමති වුණේය. ඇය හමුවූ කෙටි කාලයට මේ තරම් කාලයක් නෙත් මානයෙන් දුරස් වී සිටියේ නැත. එක අතකට ඉදිරියේදී විදෙස්ගත වන්නට හෝ වූවොත් මෙවන් අවස්ථාවකට මුහුණ දෙන්නට සිදුවෙයි. එනිසා මේ අයුරින් ගෙවෙන කාලයත් යහපත් කියා තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ හිත කීවේය.

පෝය දිනයත් සමඟ යෙදෙන ඊළඟ සතිඅන්තයේ මාතලේ එන්නට ඔහු පොරොන්දු වුණේ එය දින තුනක නිවාඩුවක් නිසා සාප්පුව වසා දමන නිසාය.

"මෙහෙ ගේ හැදුවම ඔයාටත් යන්න හිතෙන්නෙ නැතිවෙයි. ඔයාමනේ තට්ටු දෙකට ලස්සන ගෙයක් ඇඳලා තිබ්බේ..."

අංජනා කීවේ ඇත්තටමය.

"හොඳයිනෙ... එහෙම වුණොත් මේ සාප්පුව ගේනවා ඔහාට."

කොච්චර කතා කළද කතාව ඇතිවන්නේ නැත. ඒත් දුරකතන ඇමතුම අවසන් වුණේය.

ඉස්සර ගෙදර ඉන්නා කාලයේ අප්පච්චි ගුරුනිවාසෙ මිදුල පොල්අත්තේ හැඩේට අතුගානවා බලා ඉඳ අංජනාද ඒ ලෙස අතුගෑවේය. ඒත් අප්පච්චි ඊට එච්චරම කැමති වුණේ නැත.

"ඉදල් මිටට අතේ කරගැට එනවා ලොකු දූ... ඕගොල්ලන්ගෙ අත් තවම රෝස පෙති වගේ."

අප්පච්චිගේ ඒ ආදරේ මතක් වී අංජනාගේ ඇස්වල කඳුළු පටලයක් බැඳුණේය. ඇය විජේසිංහ නෝනාගේ ගෙදර මිදුල අතුගෑම නවතා ඈත බලාගෙන ඇසිපිය ගැසුවේ කඳුළු තෙත වියලා ගන්නටයි.

"මේ මොකද, ඉදල් පාර දෙක තුනයි ගහලා තියෙන්නෙ... මහන්සිද?"

අංජනා හිස හැරෙව්වාය. වත්තේ වූ ළිඳෙන් දිය නා නිරුවත් උඩුකයින් තුවාය කරේ දමාගෙන සිනාසෙමින් සිටි මයුම දකිද්දී අංජනාගේ ඇස් විදුලියක් කෙටුවා මෙන් විය.

ලබන සතියට

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