

ධරණී

සතුවත් ජීවිතය දරන්නී

පළමු කාණ්ඩය තිස් නවවන කලාපය
2021 ජෛනවර් 01 වන බදාදා මිල රු. 40 ශී

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත



ජාතික කරාතේ
විනිසුරු සහ උපදේශිකා
ශ්‍රීරෝමා ෆොන්සේකා

■ ජාගරූපය -
මධුසංක සිරිවර්ධන

පසුගිය දිනවල සමාජ මාධ්‍ය හරහා බොහෝදෙනෙකු මව්පියන්ට පත් කරවන විවිධයෝගික සමාජගත වෙමින් තිබිණි. එනම් තමන් නීතිඥවරයන් යැයි පවසන කාන්තාවක් විසින්, රාජකරයේ නිරත පොලිස් නිලධාරියෙකුට අසත්‍ය වචනවලින් බැන වදිමින් සෙරප්පු පහරක් එල්ල කිරීමට තැත් කරන අයුරුය. එයට හේතු වී තිබුණේ එම පොලිස් නිලධාරියා විසින් ඇයට මුඛ ආවරණයක් පළදින ලෙස අවවාද කර තිබීමයි. 'මොනරියක් කියලා හිතාගෙන පාර මැද්දේ කිකිලියක් නටනවා.' සමාජ මාධ්‍ය හරහා මෙම සිදුවීමට අදාළ විවිධයෝගි නැරඹු ඇතැමුන් තම තමන්ගේ අදහස් පළකර තිබුණේ එසේය.

පසුගිය දහතර වනදා උදෑසන බත්තරමුල්ල මංසන්ධියේ සිට ඇතුල්කෝට්ටේ හරහා දිවෙන මාර්ගයේ වෙනදාට සාපේක්ෂව දැඩි මාර්ග තදබදයක් දකින්නට තිබුණි.

"යක්ෂ ගැනියෙක් පොලිසියේ මහත්තයෙකුට ගහන්න පැනලා, මහ පාරේ හිදගෙන හු හියනවා..."

ඒ අසලින් හිස පුද්ගලයෙකු කියාගෙන ගියේ ආවේගශීලීවය. ඊට සුළු මොහොතකට පසු බත්තරමුල්ල ලාග් ගැස් ඉදිරිපිටට පැමිණි මාද විමනියට පත් වුණෙමි.

සැබෑය. වැදගත් ලිලාවට සාරියකින් සැරසුණු කාන්තාවක්, එහි රාජකාරි කරමින් සිටි පොලිස් නිලධාරියාට බැන වදිමින් යටිගිරියෙන් කෑගසමින් සිටියාය. කෑ ගැසීමකට වඩා එය හු තැබීමක් කිවහොත් නිවැරදිය.

හු තැබීමෙන් නොනැවතුණු කාන්තාව පොලිස් නිලධාරියාට අහික්ද පහරක් එල්ල කළේ මඟ දෙපස රැස්ව සිටි සියල්ලෝම බලා සිටිද්දීය.

"අනේ යකෝ තොගේ හිතිය... තෝ මොකේද මට හිතිය උගන්නන්න... උඹ දැනගනින් මම ලෝයර් කෙනෙක්... ලෝයර් කෙනෙකුට හිතිය උගන්නන්න පොලිස්කාරයෙක් වෙච්ච උඹට පුළුවන්ද...?"

ඇය තවදුරටත් පොලිස් නිලධාරියාට බැන වැදුනේ සිහි විකල් වුවකු මෙන් පාර පුරා දුවමිනි. ඒ අල්ල පනල්ලේ ඇතැමෙක් මේ සිදුවීම විවිධයෝ කර ගැනීමටද අමතක නොකළහ.

"නෝනා මම ඔයාට කිව්වෙ මාස්ක් එක දගෙන පාරේ යන්න කියලනෙ... ඔච්චර උඩ පහින්න කෑ ගහන්න දෙයක් කිව්වෙ නෑනෙ. අහික ඔයා ලෝයර් කෙනෙක් නම් අහිත් මිනිස්සුන්ටත් ආදර්ශයක් වෙන්න ඕන තේද...? හිතිය දන්න මිනිස්සු ඔහොම හැසිරෙන එක වැරදියි තේද...? කරුණාකරලා මාස්ක් එක දගන්නකෝ."

පොලිස් නිලධාරියා විසින් තවදුරටත් ඇයට කාරුණිකව අවවාද කර සිටියේය. එහෙත් එය පිළිගන්නවා වෙනුවට ඇය කළේ ඔහු අසලටම ගොස් නැවතත් තල්ලු කිරීමට උත්සාහ කිරීමය.

ඒ තරම් හරියක් කරද්දීත් ඇය කාන්තාවක් වීම නිසාදෝ ඔහු කිසිදු ආවේගශීලී බවකින් තොරව බොහෝ ඉවසීමෙන් කටයුතු කළේය.

"ඔයා පොලිස් නිලධාරියෙක් තේද...?"

ඔයා පොලිස් නිලධාරියෙක් තේද? ගැනියෙකුට ඔච්චරටම බාල්දු වෙන්න එපා



මාස්ක් එක නොදා ගිහින පොරක් වෙන්න බෑ

එහෙත් මඟ දෙපස රැස්ව සිටි ජනතාව එයට ඉඩ නොදුන්නේ පොලිස් නිලධාරියාට සහය දැක්වීමට එක්ව සිටි නිසාවෙනි.

"මොකද යකෝ තොපි මගේ පස්සෙන් එන්නේ...? තොපිට ලැප්ප් හැද්ද මේ විදිනට ගැනියෙකුගෙ පස්සෙන් එන්න?"

නැවතත් එසේ කෑගසු ඇය ඉදිරියේ කිසිවෙකුත් ඊටත් වඩා ඉවසිලිවත්ත නොවුන. වහාම ක්‍රියාත්මක වූ පොලිස් නිලධාරියා තලංගම පොලිස් ස්ථානයේ කාන්තා නිලධාරිනියන් එම ස්ථානයට ගෙන්වීමට කටයුතු කළේය.

එහෙත් ඒ මොහොතේ වහාම බිම වැතිරගත් ඇයව ජීප් රථයට නංවා ගැනීම සිතූ තරම් පහසු දෙයක් වුණේ නැත. පසුව පොලිස් කාන්තාවන් සහ අසල සිටි කාන්තාවන් එක්ව ඇයව ජීප් රථයට නංවා ගත්තා නොව පටවා ගත්තා කිවහොත් නිවැරදිය.

නාට්‍යය එතෙකින් නිමාවිය. පසුව අප තලංගම පොලිසිය ඇමතුමේ මේ පිළිබඳව වැඩිදුර තොරතුරු දැන ගැනීමටය. එහිදී උසස් පොලිස් නිලධාරියෙකු කියා සිටියේ, තලංගම පොලිස් ස්ථානාධිපතිවරයා විසින් ඇයට තරයේ අවවාදකොට මුදුනැරිය බවයි.

මේ කතාව අපි ඔබට කිවේ අදාළ කාන්තාව විවේචනය කිරීමේ අරමුණකින් නොවේ. නහයත් කටත් වසාගන්නට කී පමණින් පොලු මුතුරු අමෝරාගෙන, දණ වටක් රෙද්ද උස්සාගෙන කඩා පහින මෙවැනි ගැහැනුන් මෙන්ම මිනිසුන්ද තවමත් අප අතර සුලබ බව කීමටය. මේ මොහොතේ ඔබ සුපිරි වෙළෙඳසැලකට ඇතුළු වෙද්දී වදෙන් පොරෙන් ඔබේ දෝතට සැනීටයිසර් ඊකක් හලනා ආරක්ෂක නිලධාරියාට වඩා ඔබේ තනතුර උසස් විය හැකිය. බස් රථයක ගමන් කරද්දී

මුඛ ආවරණය පළළින්න යැයි කියනා කොන්දෙස්තරවරයාට වඩා ඔබේ නිලය උසස් විය හැකිය. රජයේ ආයතනයකට හෝ වෙනයම් ආයතනයකට ඇතුළු වෙද්දී එහි පිවිසුමේ සිටින ආරක්ෂක අංශයේ නිලධාරීන්ගේ වෙනයම් නිලධාරියෙකුට වඩා ඔබේ සිවිල් බලය වැඩිවිය හැකිය. නමුත් ඔබේ බහය, බලය, නිලය යන සියල්ලටම වඩා මේ මොහොතේ කොවිඩ් මාරයා බලවත්ව සිටින බව ඔබ

ලෝයර් කෙනෙක් වෙච්ච මට මාස්ක් දම්මන්න

පොලිස්කාරයෙක් වෙච්ච උඹට පුළුවන්ද?



අදාළ කාන්තාව විසින් පොලිස් නිලධාරියාට සෙරෙප්පුවෙන් පහරදීමට උත්සාහ කිරීම, පොලිස් නිලධාරියා තල්ලුකර දැමීම සහ පොලිස් කාන්තාව මහජන සහයෙන් ඇයව පොලිස් ජීප් රථයට නංවා ගන්නා අයුරු

මොකද යකෝ තොපි මගේ පස්සෙන් එන්නේ...? තොපිට ලැප්ප් හැද්ද මේ විදිනට ගැනියෙකුගෙ පස්සෙන් එන්න?

මේ විදිනට රටේ හිතියට පයින් ගහලා, ගැනු සන්නිගයටම ලැප්ප් කරන ගැනියෙකුට ඔච්චරටම බාල්දු වෙන්න එපා... ඉක්මනට පොලිස් කාන්තාවක් ගෙන්ගෙන පොලිසියට අරන් යන්න..."

බලා සිටි පිරිස එසේ කීහ. ඒ වනවිටත් ඇතුල්කෝට්ටේ දෙසට වේගයෙන් ඇවිද ගිය ඇය, ඒ අසලින් හිස බස් රථයකට ගොඩවීමට උත්සාහ ගත්තේ වැඩ වරදින බවට තේරුම් ගිය නිසා විය යුතුය.

පිළිගත යුතුය. ඔබේ 'පොර' මානසිකත්වය මේ මොහොතට සාපේක්ෂව අදාළම නැත. ඒ නිසා මේ වසංගතයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන ලෙසට ඔබෙන් අයදින කවර තරාතිරමක කෙනෙකුට හෝ එරෙහි වීමෙන් ඔබ මාර පොරක් බවට පත්වන්නේ නැත. එයින් ඔබේ මෝඩකම පුද්ගලනය වෙනවා පමණි.

මේ මොහොතේ බල කිරීමකින් තොරව මුඛ ආවරණ පළළීම ඇතුළු සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන සියල්ලන්ට බුදුන්ගේ සරණය. එසේ නොකර මම අසවලාය, අසවලාගේ අසවලාය කියමින් ඩොගා නටන සැමට කියන්නට ඇත්තේ අඛ සරණයි කියාය.

ලිහිණි මධුසිකා

අපිට විතරක් නෙමෙයි මුළු ලෝකෙම අමාරුවේ වැටීවී කාලයක් මේක. විකල්ප අවමයි.

රට ලොක් ඩවුන්! දැන් අපි මොකද කරන්නේ...?

අපි ලක් ඩවුන් කරමු.

ලක් ඩවුන්.. ඒ මොකක්ද?

ඉපදීවී දවසේ ඉඳලා මේ වෙනකම් මිනිස්සු විදිහට අපි දිවිවේ පොඩ්ඩක්වත් හිමිත් නෙවෙයිනේ. ඉගෙනගන්න, රස්සාවල් කරන්න, දේපළ හමිඳ කරන්න, බඩු මුද්දි වකතු කරන්න, රණ්ඩු වෙන්න, ආදරේ කරන්න, ගතමරාගන්න, අතකොටාගන්න මේ වගේ කෝටියක් දේවල් එක්ක අපි හුස්ම ගන්න වෙලාව පොයාගත්තේන් මාර අමාරුවෙන්.

ඒ තරම් කාර්යබහුල වෙවීව මිනිස්සුන්ට සොබාදහමෙන් එක පාරටම දිග නිවාඩුවක් ලැබුනහම කරන්නේ මොනවද කියලා හිතාගන්න බැර වෙලා, ඔළුව කුරුවල් වෙන එක ඉතාම සාමාන්‍යයි.

උදේට ගිහින් රැට ගෙදර ආපු මහත්තයා දවස් හතේම උදේ ඉඳලා රැ වෙනකම්ම බත් දෙන්න, තේ දෙන්න කියලා ඉල්ලද්දී, ඉස්කෝලේ ගිහින් පන්තින් ගිහින් හවසට ගෙට ආපු පැටව් උදේ පාන්දර ඉඳලා අම්මේ අරක දෙන්න, අම්මේ මේක කෝ කියලා දහකුත් දේවල් අහද්දී, ලයිට් මීටර්, වතුර මීටර්වල සට පට ගාලා රවුම් කරකෙද්දී, ඉස්සල්ලාම ඔලුව කරකෙන්න පටන් ගන්නේ ගෙදර සුමේ කරට අරන් කරන ආදරණීය බිරිත්දැවැත්ගේ තමයි.

ඒ හැමදේමත් එක්ක කොරෝනා නිවිස් ඇහුනා කියන්නේ ඉතින් ඊට හපන්. හැබැයි මතක තියාගන්න, මොන දේ වුණත් කුටුම්භයේ ජීවනාලිය වන කාන්තා ඔබට ලේසියෙන් මානසිකව වැටෙන්න බැහැ.

ග්‍රාම සේවකට අනුව, ගෘහ මූලික නොවුණාට ලාංකික පවුල් සංස්ථා ඇතුළේ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී තනතුර ලැබීම තියෙන්නේ බොහෝවිට කාන්තාවට.

අනේ සල්ලි නැහැ, අරක නැහැ, මේක නැහැ, බිල වැඩියි, කරදරයි, මලුවදේ මේ ඔක්කොම එක පිට එක ඔලුවට ආවත් ඒ හැමදේටම උඩින්, පවුලේ ආදරය, බන්ධනය, ආරක්ෂාව, අනාගතය, සතුට වෙනුවෙන් ඊට වඩා ධනාත්මකව හිතලා ගේම් එක ගහන්න වෙන්නේ කාන්තා ඔබටම තමයි.

ඉස්කෝල නැතුව, යාළුවෝ හම්බෙන්නේ නැතුව, චිලියට යන්න, සෙල්ලම් කරන්න නැතුව දරුවෝ ඉන්නේ පුදුම පීඩනයකින්. එතකොට ඒ ඇතිවෙන පීඩනය පිට කරන්න දරුවෝ ගේ දෙර වනසන කොට,

කැකෝ ගහනකොට, වැඩිපුර කෂම කනකොට ගෘහනිය හැටියට, අම්මා හැටියට ඔයාට දරාගන්නම වෙනවා. පඩියෙන් බාගයක් අරගෙන මාසේ ගේම් එක ගහන්න උඩ බිම් බලාගෙන ජලෙන් ගහන මහත්තයාගේ පීඩනයේ බර වැටෙන්නේ කාන්තාව පිටටම තමයි.

ආර්ථිකව, සමාජීයව, සෞඛ්‍යව පීඩනයෙන් මිරිකිලා ඉන්නකොට පවුලේ පීඩනයත් ඔලුවට වැටුනා කියන්නෙ ලේසි නැහැ. ඒත් තරන අරගෙන, රණ්ඩු කරගෙන පවුලේ සාමය පළුද කරනොගෙන නිවසේ පරිසරය සාමකාමීව පවත්වාගෙන යාම තමයි මේ මොහොතේ වැදගත්ම දේ.

මොකද වෙනදටත් වඩා ශරීර ප්‍රතිශක්තිය අත්‍යවශ්‍ය වන මේ වගේ කාලෙක මානසික ඒකාග්‍රතාවය ඉතාම වැදගත්.

පුළුවන්

විදිහට පොතක් කියවලා, හොඳ නින්දක් දලා, ගහක් කොළක් වවලා, කවියක් ලියලා පීඩනය පිටකරගෙන ඔබ සතුටෙන් සැනසීමෙන් හිරියොත් හැමෝම එකට ගෙදර ඉන්න මේ සමය තුළ පවුලේ හැමෝම අඩු නැතුව ආදරේ බෙදා හරින්න ඔයාට පුළුවන්.

ඒ අතරතුරම අනේ තියන ගාන, පොතේ තියන ගාන, හිතේ තියන වියදුම් එක්ක ගලපලා අනිත් ආදයම් වියදුම් ඔක්කොමත් එක්ක පොතක ලියලා මාස කිහිපයකට වියදුම් බෙදගන්න. ගෙදර අවට තියෙන තම්පලා ගහ, ගොටුකොළ වැල, පොලොස් ගැටිය වගේම අද කපන තක්කාලි ගෙඩියේ ඇට ටිකක් පෝච්චියක යට කරලා හෙට දවසේ ආර්ථිකයට දයක කරගන්න ජලෙන් කරන්න. දවස නිස්සෙම සැරන් සැරේට ටොක ටොක ගගා ඔන් කරගෙන ගැස්වල ගැස් බලන්නේ නැතුව වැට වටේට තියන අතු දෙක තුනක් කපලා වේලලා චිලියෙන් ලිපක් බැඳගන්න පුළුවන් ද බලන්න.

පහුගිය කාලේ වෙලාවක් නැති නිසා මගඇරුණා, කෂම බිමට වඩා රසවත් බොහෝ දේ ජීවිතේ තිබුණා

කුටිටිය පිටින් මහත්තයාගේ පඩිය අතට ආවේ නෑ කියලා පුප්පහන නියාගහනන එපා!

කාර්යබහුල වෙවීව මිනිස්සුන්ට සොබාදහමෙන් එක පාරටම දිග නිවාඩුවක් ලැබුනහම කරන්නේ මොනවද කියලා හිතාගන්න බැරුව ඔළුව කුරුවල් වෙන එක සාමාන්‍ය දෙයක්



ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශකා අනිසා ජයකොඩි

ඉතින් එදට ඊයටත් වඩා හයිගෙන් ජීවිත ගමන දවන්නනම් අද මේ ලැබුන කෙටි සංක්‍රාන්ති සමය, හොඳට විවේක අරගෙන පරිස්සම් වෙලා, ආදර පටි තදකරගෙන බැඳීම් හයිස කරගෙන, සම්බන්ධතා තර කරගෙන ලැස්ති වෙලා හිරියම ලේසියි හේද?

කිසි දෙයක් ස්ථිර නැති ලෝකේ, කොරෝනාගේ කෙරුවාවත් ස්ථිර නැහැ. අද හෙට නොවුණත් හුදුරේදීම එයා මහපොළවෙන් තුරන් වෙන දවසක් එනකම් හැමෝම පරිස්සමෙන් ඉමු.

එදට අදටත් වැඩිය ආදරෙන් ජීවිතේ දිනා බලන්න හිතාගෙන, මේ ලැබීවී කාලය හැමෝමම සමාව දීලා, හැමෝගෙන්ම සමාව අරන්, ජීවිතේ දිනා අලුත් විදිහට බලලා, ඉරිතැලුණු බැඳීම්වලට කොන්ක්‍රීට් දගෙන ලස්සනට හයිසට ජීවිතේට මුහුණදෙන්න හිමිත් හිමිත් ලැස්ති වෙමු. මේ තමයි ඒකට හොඳම කාලෙ.

තත්ත්වය එහෙම වුණත් මේ කාලය අනේ අපොයි කිය කිය හුල්ල හුල්ල නාස්ති නොකර පණගහන ජීව නහර ආදරණීයව ස්පර්ශ කරන්න යොදාගන්න පුළුවන්නම්, කොරෝනා වේලිච්ච දවසක අපිට අදට වඩා ලස්සනට මල් එල දරා පිපෙන්නට පුළුවන් වෙනවා සත්තයි.



මරු චුට්ටා, කෝපුල් පැටියා ඇතුළු හැදෑන්ගමුවේ රාජා ගැන අලි කතා

අලියන්ට ළමයින්ට හලියන්ටමයි හිත කියන්නේ බොරුවට නොවේ. මේ දෙපිරිසම සියල්ලන්ගේ ආදරය දිනාගැනීමට හේතුව ද විය විය හැකිය. කන්ද උඩට ඇසළ පෙරහර මංගලය සමයේදී අලි ඇතුන් ගැන කතාව වැඩි වේ. පිරිසක් පෙරහර මංගලයේ අලි ඇතුන්ගේ දයකත්වය වර්ණනා කරති. තවත් පිරිසක් ඔවුන්ගේ හිදුනස වෙනුවෙන් පෙති සිටිති. මේ කරුණු කෙසේ වුවද අලි ඇතුන් යන්න පෙරහර සමය ඔද්ද වූ වචනයකි. පෙරහර ගැන කියූ සැකිත් ඕනෑම අයකු විමසන්නේ,

1991 සිට දශකයක පමණ කලක් දන්න ධාතුන් වහන්සේ වැඩම කරවූ හෙයියන්තුඩුව රාජා නළුවෙකු ලෙස ද ප්‍රසිද්ධිය

බුද්ධිමත්භාවය, හික්මීම සහ ගමන් ලතාව ආදිය හේතුවෙන් ඇතුන් අතර විශිෂ්ටයකු ලෙස රාජා තවමත් බොහෝදෙනාගේ මතකයේ සිටී. මද කිපුණු අවස්ථාවල පවා රාජා කිසිවකුටත් හිංසා කළ බවක් වාර්තා වී නැත. නොහික්මුණ අලි ඇතුන් මෙල්ල කිරීමට ද රාජා සමතෙකු බව ප්‍රසිද්ධිය. 1986 දී එවකට ජනපති ජේ.ආර්.ජයවර්ධන විසින් රාජා ජාතික උරුමයක් ලෙස නම් කරනු ලැබුවේය. 1937 ඇසළ මාසයේ දළද මාලිගාවට පූජා තොරණු රාජා 1988 ඇසළ මාසයේදීම මිය ගියේය. පසුව රාජාගේ සම යොදාගෙන ප්‍රතිනිර්මාණය කෙරුණු ජීවමාන ප්‍රමාණයේ පිලිවෙල දළද මාලිගා පර්ශ්‍රයේ ඇති කෞතුකාගාරයේ අදත් දැකගත හැකිය.

රාජාගෙන් පසු වඩා ආකර්ෂණීය වූයේ හෙයියන්තුඩුවේ රාජා ය. 1945 හම්බන්තොට වනයකින් අල්ලාගනු ලදව බ්‍රිතාන්‍ය රජය කළ වෙන්දේසියකදී හෙයියන්තුඩුවේ විලියම් ගුණසේකර මහතා හස්තියා මිලට ගත්තේය. 1991 සිට දශකයක පමණ කලක් දන්න ධාතුන් වහන්සේ වැඩම කරවූ

හෙයියන්තුඩුව රාජා නළුවෙකු ලෙස ද ප්‍රසිද්ධිය. ඒ Indiana Jones and the Temple of Doom නම් සුප්‍රසිද්ධ චිත්‍රපටයට රාජා රංගන දයකත්වය දුන් නිසාය. විලියම් ගුණසේකර මහතාගේ අනාවයෙන් පසු හෙයියන්තුඩුව රාජාගේ භාරකාරත්වය දැරුවේ හෙන්රි ගුණසේකර මහතාය. 2002 දී රාජා මියයාමෙන් පසු ඉහළ මිලකට ජපාන සමාගමකින් එම ඇටසැකිල්ල ඉල්ලා තිබිණ. එහෙත් ගුණසේකර මහතා එය ජාතික ස්වභාවික වදන කෞතුකාගාරයට පරිත්‍යාග කළේය.

මෙරට දිගම දළ ඇතා ලෙස වාර්තාගත මිල්ලන්ගොඩ රාජා ද කරඬුව වැඩම කරවීය. එමෙන්ම වසර 40 ක පමණ කාලයක් දළද පෙරහරේ ගමන් ගත්තේය. මිල්ලන්ගොඩ අප්පුනාම් මහතාට අයත්වූ මෙම ඇතා මිය ගියේ 2011 වසරේදීය.

ඊට අමතරව වෘවලදෙණිය පුරාණ රජමහා විහාරයේ සිට පසුව ශ්‍රී දළද මාලිගාවේ ඇත් පන්තියට පූජා කෙරුණු වෘවලදෙණියේ රාජා ද 15 වතාවක් පමණ දළද කරඬුව වැඩම කරවීමට වරම් ලැබුවේය.

ඉන්දීය හිටපු අග්‍රාමාත්‍ය රජීව් ගාන්ධි මහතා ශ්‍රී දළද

මාලිගාවට පරිත්‍යාග කළ ඉන්දී රාජාද කරඬුව වැඩම කරවන්නන් අතර ඉදිරියේ සිටී. රුහුණු කතරගම දේවාලයට අයත් වාසනා ද කරඬුව වැඩම කරවීමේ භාග්‍යය ලැබූ ඇතෙකි.

මේ දිනවල මෙරට සමාජ මාධ්‍ය සහ අනෙකුත් මාධ්‍ය වල ඉහළම ජනප්‍රියත්වයක් ලබා සිටින්නේ හැදෑන්ගමුවේ රාජා ය. මෙවර ශ්‍රී දළද මාලිගාවේ ඇසළ පෙරහරේ කරඬුව වැඩම කෙරුවේද හැදෑන්ගමුවේ රාජාය. මෙම හස්තියා හිලම්මහර වෙද භාමුදුරුවන් වෙත ඉන්දීයාවෙන් ලද හිලිණයකි. මයිසූර් ප්‍රාන්ත මහරාජාගේ ජනිතයකුගේ රෝගයක් සුව කිරීම ඊට හේතුවයි. ඇත් පැටව් දෙදෙනෙකු හිලිණයට අන්තර්ගත විය. ගංගාරාම් විහාරස්ථානයේ සිටියදී 2011 වසරේ මියගිය නව මී රාජා ඉන් එක්කෙනෙකි. 1978 දී හැදෑන්ගමුවේ පණ්ඩිත වෙද රාජානාම් මිලට ගැනීමෙන් පසු හැදෑන්ගමුවේ රාජා ලෙස නම් ලැබූයේ අනෙක් ඇත් පැටව්වය. මේ වනවිට ඔහුගේ පුත් වෛද්‍යවාර්ය හර්ෂ ධර්මචර්ය මහතා ඇතාට හිමිකම් කියයි. එම හස්තියා දළද පෙරහරට සම්බන්ධ වූයේ 2005 වසරේ දීය.

දැනට මෙරට සිටින උසම දළ ඇතා ලෙස සැලකෙන්නේද හැදෑන්ගමුවේ රාජාය. පෙරහර වෙනුවෙන් සම්බන්ධ වීමට පාගමනින්ම යාම රාජාගේ විශේෂත්වයයි. එහිදී විශේෂ ආරක්ෂාවක් ද රාජාට හිමිවේ. ආරක්ෂක අංශ පිරිවරාගෙන මහා තේජසින් මහනුවර බලා පා ගමනින් යන රාජා මහ දෙපස ජනයාගේ නොමඳ ආදරය, ගෞරවය භුක්ති විඳීමට තරම් වාසනාවන්තයෙකි.

මෙවර අවසන් රන්දෝලි පෙරහරට අලි ඇතුන් හැට නවයක් පමණ සහභාගී විය. ඉන් අලි ඇතුන් 23 දෙනෙකු දළද මාලිගා පෙරහරට සහභාගී වී ඇත. විෂ්ණු දේවාල පෙරහරට 18 ක්, භාව දේවාල සහ කතරගම දේවාල පෙරහරට පිළිවෙලින් 09ක් සහ 08කි. පන්තිනි දේවාල පෙරහරේ අලි ඇතුන් 11ක් ගමන්ගෙන තිබේ.

මෙරට සිටින උසම දළ ඇතා ලෙස සැලකෙන්නේද හැදෑන්ගමුවේ රාජාය. පෙරහර වෙනුවෙන් සම්බන්ධ වීමට පාගමනින්ම යාම රාජාගේ විශේෂත්වයයි.



හැදෑන්ගමුවේ රාජා හස්තියා

මාලිගාවේ රාජා හස්තියා

සාලියට අපුරු ප්‍රේමයක් තිබුණේය. ඒ, කිරි වෙහෙරට යන පාරේ මල් කඩයක මල් විකිණූ තරුණියක් සමඟිනි. සාලිය සෑම දිනකම ඇඳ වැලීමට ගියේය. අවසන සාලියගේ මේ ප්‍රේමය නිසා ඇයට අශෝකමාලා ලෙස ද නම් පටබැඳුණි

කතරගමින් පැමිණ සිටි සාලිය එවකට හුරුතල් පැටවෙකි. සාලියට අපුරු ප්‍රේමයක් තිබුණේය. ඒ, කිරි වෙහෙරට යන පාරේ මල් කඩයක මල් විකිණූ තරුණියක් සමඟිනි. සාලිය සෑම දිනකම ඇඳ වැලීමට යාමට හුරුව සිටියේය. සාලිය බලාගන්නා තැනැත්තා පැවසුවේ තමා නැකුවද අලියා රැගෙන යාමට ඇයට හැකි බවයි. තරුණියට සාලිය එතරම් ලොංගකුය.

අවසන සාලියගේ මේ ප්‍රේමය නිසා ඇයට අශෝකමාලා ලෙස ද නම් පටබැඳුණි. හර්ෂණ දිසානායක ගසන 'ඇත් රජුනේ' ගීතය සිහිගන්වන සිංහරාජා තවත් අපුරු අලියෙකි. අලි බලාගන්නන් අතර සිංහරාජා ප්‍රසිද්ධව සිටියේ කෝපුල් පැටියා ලෙසිනි. හමුදාවේ කෝපුල්වරයකු විසින් අල්ලාගනු ලැබීම ඊට හේතුවයි. ඒ වනවිට අලියා බලාගනිමින් සිටි තැනැත්තාගේ පියා ඝාතනය කර තිබුණේ සිංහරාජාය. එහෙත් ඔහු පැවසුවේ කිසිදින ඒ ගෙන තරහක් හට නොගත් බවයි. සිය පියා තමන්ටත් වඩා සිංහරාජාට ආදරය කළ බව ඔහු පැවසීය.

අලින්ගේ මනකය මෙන්ම පළිගැනීම් ගැන ද අපුරු කතා ඇත. මරු වූවා එවැන්නෙකි.

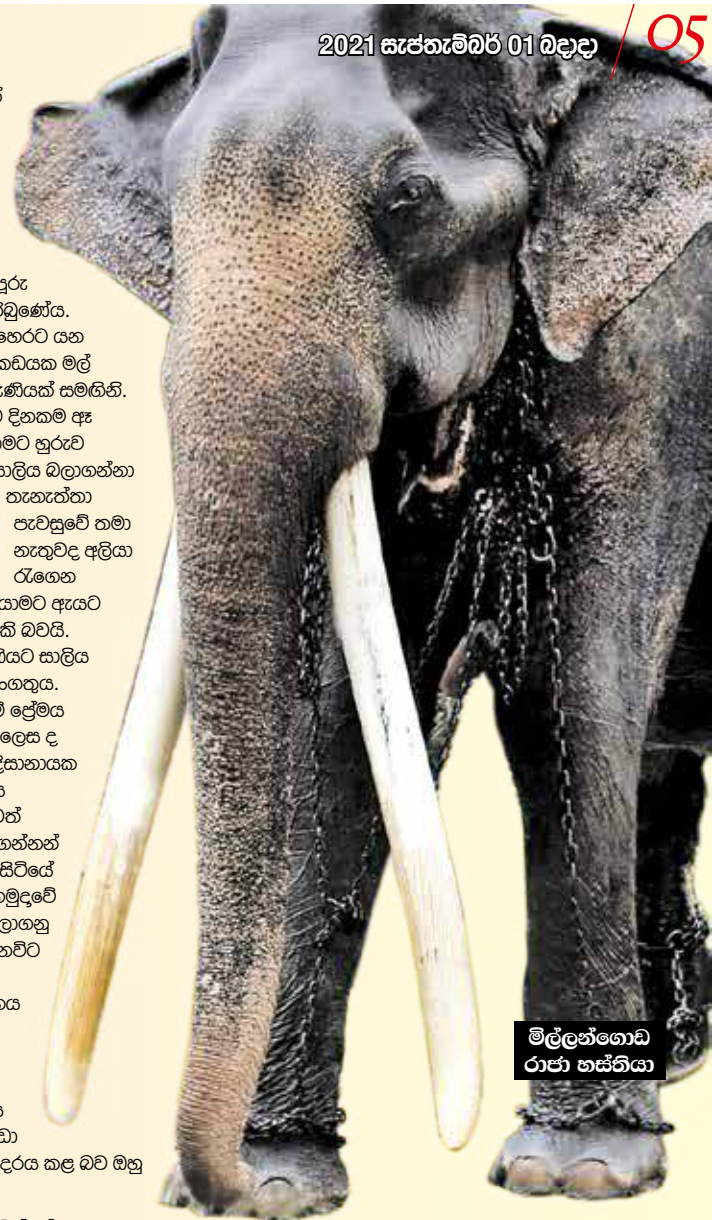
අලි බලාගන්නන් කිහිපදෙනෙකු යටතේ සිටි දමරක ක්‍රියාවලට නම් දැරූ මරු වූවා අසල එවකට සිටි ඇත්ගොවිවා වසර කිහිපයකට පෙර අලියාට පහරක් ගසා තිබේ. එහි පළිය ගැනීමට අවස්ථාවක් හිමි වූ දින මරු වූවාට ඇත්ගොවිවා මගහැරුණා. ඒ වෙනුවට හසු වූයේ ඔහුගේ සරමයි. එය හක්කේ තබා හපයක් කිරීමෙන් පසු ආරෝව සමථයකට පත්විය. දිවි ගලවාගත් ඇත්ගොවිවාට සරමෙන් ඔතා තිබූ රූපියල් හත්දහසක් ද අහිමි විය.

අලි කතා අපමණය. ඒවායෙහි නිමාවක් හෝ ඇතිවීමක් ද නැත. අලි සමඟ ගැටුම් කොතෙක් වුව ද ඒ සද්දන්තයින් කෙරෙහි බොහෝදෙනාගේ සිතේ ඇති ප්‍රේමය ද නොසිඳේ. ගැටී ගැටී වුව ද ඒ සද්දන්ත ප්‍රේමය සදනටම පවතිනු ඇත.

රජනිකා ලියනගේ



ඉන්දී රාජා හස්තියා



මිල්ලන්ගොඩ රාජා හස්තියා

මේ අතර සිදුවෙන අලි කුලප්පුද එසේ මෙසේ ඒවා නොවේ. මෙවර ද එවැන්නක් සිදුවිය. කලබලය ඇති වූයේ කතරගම දේවාල පෙරහරෙහිය. දේවාහරණ වැඩමවූ හස්තියා මේ කලබලයෙහිය ඇතිකිරීමට මූලික විය. එහෙත් වාසනාවට පීචිත නානි කිසිවක් වාර්තා වූණේ නැත.

ඇසල පෙරහර ඉතිහාසය සැලකීමේ දී ධරපතලම අලි කුලප්පුව සිදුවූයේ 1959 දීය. ඉන් 15 දෙනෙක් පීචිතත්වයට පත්වූහ. සිද්ධියට මූලික වූ රාජා නම් අලියා පොලිස් වෙඩි පහරින් මිය ගියේය. එස්.ඩී.උඩුරාවණ මහතාට අයත් රාජා දශක දෙකකට අධික කාලයක් දළදා පෙරහරට සම්බන්ධ විය. 1959 අගෝස්තු 19 වනදා පැවති අවසන් රන්දෝලි පෙරහරේ දී රාජා පුද්ගලයකුට පහරදීමට තැත් කිරීම සිද්ධියේ ආරම්භයයි. ගිනි පන්දමකින් විසි වූ ගිනි පුපුරක් පයට පෑහීම ඊට හේතුව බවට වාර්තා පළවිය. එහෙත් මහේස්ත්‍රාත් පරීක්ෂණයේදී අලියා බලාගත් ගුත්තපානේ හීන් බණ්ඩා මහතා පවසා තිබුණේ ඊට වෙනස් අදහසකි. ඒ, හරඹන්නෙකුගේ විහිළුවක් අලියාගේ කෝපයට හේතු වූ බවයි. අසල තිබූ ගසක අලියා ගැට ගැසුවද මිනිසුන් හු තැබීම සහ බෝතල් ආදියෙන් දමා ගැසීමෙන් අලියා තවත් කලබල වූයේ යැයි ඔහු ප්‍රකාශ කර තිබුණි. පසුව යදමින් මිදුණු රාජා මිනිසුන් අතරට දුවන විට පොලිසිය වෙඩි තබා තිබේ.

1976 දී පත්තිනි දේවාල පෙරහරේ

ඇතෙකු කුලප්පු වී

ඇත. එම ඇතා ද පොලිස් වෙඩි පහරින් මිය ගියේය.

1992 සහ 1993 දී ද අලි කුලප්පු වාර්තා විය.

2014 දී කරඬුව වැඩමවූ ඉන්දී රාජාට දෑලේ ගමන් ගත් බුරුම රාජා පහර දුන්නේය. එබැවින් ඉන්දී රාජා ඉතිරිය ගමන් කළේ දෑලේ ඇතුන් රහිතවය.

අලි - මිනිස් ගැටුම් තරමටම අලි - මිනිස් ප්‍රේමයක් ද අඩු නැත.

නැදුන්ගමුවේ රාජා සහ විල්සන් කොඩිතුවක්කු එසේත් නැතිනම් කලු මාමා අතර ඇත්තේ එවැනි ප්‍රේමයකි. වැලිවේරියේ සිට පෙරහරකට රාජා යන්නේ පාගමනිනි. කලු මාමා ද දින ගණන්, කිලෝමීටර ගණනක් ඒ දුර පයින්ම යන්නේය. රාජාගෙන් තොර ලෝකයක් ඔහුට නැත. ඔහුගේ එකම අපේක්ෂාව දිවි ඇති තෙක් රාජා සමඟ පීචිතවීමයි. නොකීවට රාජාට ද එය එසේම විය හැකිය.

වසර කිහිපයකට පෙර ගංගාරාම විහාරස්ථානයේ නවම් පෙරහරට සහභාගි වූ අලි ඇතුන් ගැන ලිපියක් සකස් කිරීමට මම විහාරමහාදේවී උද්‍යානයට ගියෙමි. එහිදී ඇසුණු තවත් අපුරු කතා කිහිපයක්ද මෙහි සටහන් කරමි.



හෙයිග්නුවුව රාජා හස්තියා Indiana Jones and the Temple of Doom විනුපටියට සිය රංගන දායකත්වය ලබාදෙමින්

කතරගම වාසනා හස්තියා

අලි සමඟ ගැටුම් කොතෙක් වුව ද ඒ සද්දන්තයින් කෙරෙහි බොහෝදෙනාගේ සිතේ ඇති ප්‍රේමය ද නොසිඳේ

වැවලදෙණිය රාජා හස්තියා



චිත්තන විද්දම රොබෝලා වගේ වෙනවද?

මේ ප්‍රශ්නය මගෙන් ඇතුළුවේ අවුරුදු 50ක පමණ ගෘහනියකි. ඒ මෑතකදී අපගේ සෞඛ්‍ය හා සමාජ පර්යේෂණ ආයතනය මගින් දියත් කරන ලද සමීක්ෂණයකට මා ඇයට කතාකළ විටදීය. සමීක්ෂණ තොරතුරුවලට පිළිතුරු දී අවසාන වී ඇය මගෙන් අසා සිටියේ 'චිත්තන ගැනුවාම රොබෝ කෙනෙක් වගේ වෙනවා හේද?' යන ප්‍රශ්නයයි. ඒ සමගම ඇය අසා සිටියේ චිත්තන දෙකම ගැනුවත් සමහරුන්ට රෝගය වැළඳෙනවා නම් චිත්තන ලබාගැනීමේ ඇති ප්‍රතිඵලය කුමක්ද යන්නයි.

මෙම ප්‍රශ්න දෙකම ඇසීම පිළිබඳව අප සමඟ කිසිදු තරඟක් මට නැත. හැකිතාක් දුරට කරුණු පහදවීමෙන් පසුව ඇය මගේ කරුණු පැහැදිලි කිරීම තේරුම්ගත් බව කියා සිටියාය. මේ ලිපිය ලියන්නේ ඒ නිසාය. මෙවන් වැරදි මත නිවැරදි කිරීමටය.

බෝ වන රෝග සහ බෝ නොවන රෝග වනම් දියවැඩියාව, හෘද රෝග, පෙනහලු රෝග, පිළිකා වැනි දේ නිසා කොවිඩ් ආසාදනය වූ අයෙකුට සංකූලතා ඇතිවිය හැකියි. සංකූලතාවයන්ට බොහෝ විට ගොදුරු වන්නේ වුවන් බෝ වන හා බෝ නොවන රෝග බහුලව ඇති වියස 50 - 60 පසු කළ උදවියයි. මේ අතරින් බෝ නොවන රෝග ඇති අයට සංකූලතා ඇතිවීම වැඩිය. මීට

අමතරව, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පවසන පරිදි තොරතුරු වසංගතයක් ද ඇත. සමාජ මාධ්‍ය ජාල හරහා බොහෝ විට නොදැනුවත්කමටත් සමහරවිට හිතාමතාත් බෙදාහරිනු ලබන ව්‍යාජ හා සාවද්‍ය තොරතුරු නිසා ජනතාවගේ මනස ව්‍යාකූල වෙයි. එමනිසා මෙම වසංගතයේ අවාසනාවන්ත තත්ත්වය නම් බෝ වන රෝග, බෝ නොවන රෝග සහ තොරතුරු වසංගතය එක්ව ඇති කරන නිශේධනීය සන්ධානයයි.

මීට අමතරව උගත් යැයි අප සිතන සමහර විද්වතුන් විද්‍යාත්මක පදනම ඉවත දමා පලකරන මතද මීට බලපායි. මෑතකදී, මේ රටම දන්නා විශේෂඥ දැනුමක් ඇති

මහාචාර්යවරයෙක් පවසා සිටියේ මෙම චිත්තන කලබලයෙන් සොයාගත් එකක් වන නිසා ඉන් නිසි ප්‍රතිඵල නොලැබෙන බවයි. ඒවා දැක්වීමට අපිට කියන්නට ඇත්තේ වැටත් නියරත් ගොයම් කා නම් මේ අවනඬුව කාට කියන්නද කියාය.

චිත්තන ලති ලතිගේ සොයාගත් එකක් බව සැබෑය. නමුත් කඩිමුඩ්ගේ කරනු ලැබුවද, ඒ සඳහා අනුගමනය කළ විද්‍යාත්මක ක්‍රියාවලිය චිත්තන නිපදවීම සඳහා භාවිතා කරන ක්‍රියාවලියම වේ. රසායනාගාර තුළ කෙරෙන එම පර්යේෂණ, ඊට පසුව සතුන් යොදා ගනිමින් සත්ව ආකෘති තුළ පරීක්ෂා කරයි. ඊට පසු ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වන කණ්ඩායම් තුළ භාවිතාකොට ඇතිවන අතුරු ප්‍රතිඵල අධ්‍යයනය කරයි. ඊටත් පසු විද්වත් කමට විසින් නිර්දේශකොට හදිසි භාවිතය සඳහා ජනතාවට ලබාදෙයි. නමුත් එම චිත්තන පිළිබඳ පසුපරිච්ඡේද විසින් තනර වෙන්නේ නැත. ඒවා දිගින් දිගටම සිදුකෙරේ. මේ චිත්තන මගින් ශරීරයේ ප්‍රතිදේහ නිපදවෙන ආකාරය සහ අතුරු ආබාධ පිළිබඳව තවමත් පර්යේෂණ සිදුවෙමින් පවතී. අප සතුටු විය යුත්තේ වසරක්

ඇතුළත ඇස්ටා සෙණිකා, සිනෝගාර්ම්, ස්ප්‍රීටිකික්, මොඩර්නා, ෆයිසර් වැනි චිත්තන ගණනාවක් නිපදවීමට හැකිවීම සම්බන්ධවය.

අපේ රටේ චිත්තන පිළිබඳ දත්ත සලකා බැලීමේදී චිත්තන මාත්‍රා දෙකම ලබාගත් ජනගහණයෙන් මිලියන 2.7 කට මරණ වාර්තා වී ඇත්තේ විසි දෙදෙනෙක් පමණි.

තවද අපේ රටේ සිදුවන මරණවලින් සියයට 75 කට වඩා සිදුවී ඇත්තේ වයස 60 වැඩි උදවියටය. ඔවුන්ගෙන්ද බහුතරය චිත්තන ලබා නොගත් උදවියයි. ඉන් බොහෝදෙනෙකුට බෝ නොවන රෝග ආබාධ ද තිබිණි. මේ තත්ත්වය තුළ වඩාත්ම සුදුසු වන්නේ චිත්තන ලබාගැනීමයි. වැරදි ආකාරයට අසාධාරණ ලෙස ඉස්මතු කරනු ලබන මතිමතාන්තරවලට ඔබ රැවටිය යුතු නොවේ.

මෙම තත්ත්වය තුළ ඔබ කළ යුතු වන්නේ කුමක්ද? තමන්ට ලැබෙන පළවෙනිම

චිත්තන හොඳම චිත්තන ලෙස සලකා එහි මාත්‍රා දෙකම ලබා ගැනීමයි. මෙහිදී චිත්තනකරණය පිළිබඳ කිව යුතු එක දෙයක් ඇත. එනම් චිත්තන පෝලිමක සිටි පමණින් හෝ චිත්තන මාත්‍රා දෙකම

මෑතකදී මේ රටට දන්නා විශේෂඥ දැනුමක් ඇති මහාචාර්යවරයෙක් පවසා සිටියේ මෙම චිත්තන කලබලයෙන් සොයාගත් එකක් වන නිසා ඉන් නිසි ප්‍රතිඵල නොලැබෙන බවයි. ඒවා දැක්වීමට අපිට කියන්නට ඇත්තේ වැටත් නියරත් ගොයම් කා නම් මේ අවනඬුව කාට කියන්නද කියාය

ලබාගත් පමණින්ම මේ රෝගය වැළඳීමේ අවස්ථාව සහමුලින්ම හැකි නොවේ යන්නයි. මෙම චිත්තන මගින් කරන්නේ රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම නොව රෝගය වැළඳුණ අයට සංකූලතා ඇතිවීම හා මරණය අවම කිරීමයි. චිත්තන ලබාගත් සියක් සහ චිත්තන ලබා

නොගත් සියක් සංසන්දනය කිරීමේදී රෝගය වැළඳීමේ ඇති හැකියාව, චිත්තන ලබා නොගත් අයට වැඩිය. සංකූලතා ඇතිවීමද ඔවුන් අතර වැඩිය. මරණයට පත්වන සංඛ්‍යාවද වැඩිය. චිත්තනින් කරනු ලබන්නේ රෝගය වැළැක්වීම නොව සංකූලතා හා මරණය වැළැක්වීමයි. ඒ නිසා චිත්තන ලබා ගැනීමෙන් පසුව වුවද දැන පිරිසිදු කිරීම්, දුරස්ථභාවය රැකීම, මුඛ ආවරණ පැළඳීම වැනි මූලික ආරක්ෂණ පියවර අනුගමනය කිරීම අත්‍යවශ්‍යය.

තමාගේ නිවස තුළ වුවත්, පිරිස වැඩි නම් ඔවුන්ට ජීවත් වීමට ඇති ඉඩකඩ ප්‍රමාණය අඩු නම් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂණ ක්‍රමෝපායන් භාවිතකොට රෝගය පැතිරීම වැළැක්වීම කළ යුතුය. වයට රජය පනවන නීති රීති අවශ්‍ය නැත. ඒවා ස්වයං වශයෙන් කළ යුතුය. විශේෂයෙන් 60 ට වැඩි පරම්පරාව ආරක්ෂා කිරීම අප සැමගේ යුතුකම හා වගකීමයි.

මෙහිදී කිව යුතු තවත් කාරණයක් ඇත. එනම් චිත්තන දෙකම ලබාගත් අයට ආසාදනය වීමක් සිදු වුවහොත් ඔවුන්ට ඇතිවන රෝග ලක්ෂණ ඉතා අවම විය හැක. මේ නිසා සමහරවිට ඔවුන්ට රෝගය වැළඳී ඇති බවට දැන ගැනීමට ඉඩක් නැත. නමුත් ඔවුන් හරහා රෝගයක් පැතිරීම සිදු විය හැක.

මෙවන් තත්ත්වයක් තුළ මෙම වසංගතයෙන් ගොඩ වීම සඳහා බලපාන සියලු සාධක තේරුම්ගෙන ස්වයං චිත්තනින් කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍යමය.

වසංගතයක් පරාජය කිරීමේ එකම වගකීම ඇත්තේ රජය, සෞඛ්‍ය අංශ හෝ හමුදාවට පමණක් නොවේ. සමාජයේ සියලුදෙනාටම, තනි තනි පුද්ගලයාට, පවුල් ඒකකයට, ඒ සඳහා විශාල වගකීමක් ඇත. එම නිසා මේ අතිශය අභියෝගාත්මක අවස්ථාවේ සියලු අනවශ්‍ය ගමන් ධීමන් අවම කිරීම මගින් මේ වෛරසය පරාජය කිරීමට දායක වන ලෙස ගෞරවයෙන් ඉල්ලමි.

මහාචාර්ය අතුරු සුමතිපාල

මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ සම්මානිත මහාචාර්ය, කිල් විශ්වවිද්‍යාලය, අධ්‍යක්ෂක සෞඛ්‍ය හා සමාජයීය පර්යේෂණ හා සංවර්ධන ආයතනය, සභාපති - ජාතික මූලික අධ්‍යයන ආයතනය



එළීමස් කළිය



එළීමස් කරිය නදන නැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- එළීමස් 1Kg
- සුදු ලුණු 50g
- කොටු කපා බැදගත් අල 500g
- කපාගත් තක්කාලි ලොකු ගෙඩි 1
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 6
- තුනපහ කුඩු 50g
- කහකුඩු 50g
- උලුහාල් 50g
- ලුණු රස අනුව
- තුනපහ මිශ්‍රණය (උළුහාල්, කුරුඳු පොතු, කරපිංචා කබලේ බැදගෙන කුඩු කරගන්න)
- අඹරාගත් මිශ්‍රණය (ලොකු ලුණු, අමුමිරිස්, රම්පේ, කරපිංචා, සේර, පාස්ලි, සුදු ලුණු, අමු ඉතුරු, කොත්තමල්ලි කොළ, මිංචි, පාස්ලිවලට වතුර ස්වල්පයක් දමා අඹරාගන්න.)
- කරපිංචා සහ රම්පේ
- වතුර කෝප්ප 04
- බටර් 150g

සාදාගන්නා ආකාරය

- බැදපු තුනපහ කුඩු, කහකුඩු, ලුණු, ගම්මිරිස් සහ සියඹලා දමා එළීමස් පැය හයක් පමණ මැරුණේ කරගන්න.
- භාජනයක් ලිපේ තබා බටර් දමා මිරිස් කුඩු දමා හොඳින් බැදෙන්න හරින්න.
- එයට මැරුණේට කළ එළීමස් ටික එකතු කර ටික වෙලාවක් බැදෙන්න හරින්න.
- සියඹලා ස්වල්පයක් එකතු කරන්න.
- සාදාගත් තුනපහ මිශ්‍රණයට බැදපු හාල් සහ පොල් එකතු කර එම මිශ්‍රණයෙන් ටිකක්ද එකතු කරන්න.
- වතුර කෝප්ප 2ක් පමණ එකතු කර මද ගින්නේ පිසෙන්න හරින්න.
- රස අනුව ලුණු එකතු කරන්න.
- අඹරාගත් මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් සහ කහ ස්වල්පයක් එකතු කර තවත් වතුර කෝප්ප 2ක් එකතු කරන්න.
- උළුහාල් කුඩු සහ තක්කාලි ටික එකතු කර තැම්බිගෙන එන විට බැදගත් අල එකතු කරන්න.
- අවශ්‍ය තරමට හොඳි ඉතුරු එනතුරු පිසගන්න.

එම්බටු ගෙඩි කළිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පොඬු එම්බටු ගෙඩි 500g
- බී ලුණු 30g
- සුදු ලුණු බික් 1-2
- අමුමිරිස් කරල් 4
- කරපිංචා සහ රම්පේ
- කුරුඳු පොතු කැල්ලක්
- කහකුඩු තේ හැඳි 2
- බැදපු තුනපහ 20g
- මිරිස් කුඩු 30g
- රස අනුව ලුණු
- අඹරාගත් අඹ 2 තේ හැඳි 1
- සීනි තේ හැඳි 2
- විනාකිර හෝ දෙහි ඇඹුල් තේ හැඳි 3
- පොල් කිරි කෝප්ප 2
- බැඳීමට තෙල්

සාදාගන්නා ආකාරය

- එම්බටු ගෙඩි වෙන් නොවන සේ හතරට කපාගන්න.
- ඒවා ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා පොල් කිරි දමන්න.
- එයට කපාගත් ලුණු, සුදු ලුණු, අමුමිරිස්, කරපිංචා, රම්පේ, කුරුඳු පොතු, තුනපහ, කහකුඩු, සීනි, මිරිස්කුඩු, කැලිමිරිස්, ලුණු එකතු කරන්න.
- අඹරාගත් අඹත් එකතු කරගන්න.
- හොඳිද නවාගෙන එනවිට එම්බටු ටික එකතු කරගෙන විනාකිර හෝ දෙහි ඇඹුල් එකතු කරගෙන පිසගන්න.



එම්බටු ගෙඩි කරිය නදන නැටි බලන්න මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න

මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ පෝස්ටර් (චිත්‍ර) තරඟාවලිය

තරඟ නීතිරීති

වයස් කාණ්ඩ - පාසල් ශ්‍රේණි 6 - 9
පාසල් ශ්‍රේණි 10 - 13

මාතෘකාව - මාර්ග ආරක්ෂාව පිළිබඳ ඕනෑම සංකල්පයක් මූලිකව ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

පෝස්ටර් ප්‍රමාණය - A3 (මි.මි 297x420/අඟල් 11.7x16.5)

ක්‍රම - නිදහස් චිත්‍ර හෝ ඩිජිටල් නිර්මාණ.

ඉදිරිපත් කිරීම - නිර්මාණය නිදහස් චිත්‍රයක් හෝ ඩිජිටල් නිර්මාණයක් මුලින් අවසාන ඉදිරිපත් කිරීම JPEG නිර්මාණයක් ලෙසම ලබාදිය යුතුය.

දිවයිනේ සෑම වයස් කාණ්ඩයකම ජයග්‍රාහකයන්ට ත්‍යාග හිමිවේ.

පළමු ස්ථානය - ලැප්ටොප් පරිගණකයක්
දෙවන ස්ථානය - ටැබ්ලට් පරිගණකයක්
තෙවන ස්ථානය - වසරක් සඳහා අන්තර්ජාල සබඳතාවයක්

- ඉහළම නිර්මාණාත්මක පෝස්ටර් පනහ සහ සියලුම පළාත්වල මුල් ජයග්‍රාහකයන්ගේ නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනයකට ඉදිරිපත් කෙරේ.

- පළමු ජයග්‍රාහකයන් තිදෙනාගේ නිර්මාණ මුද්‍රිත මාධ්‍ය වල සහ ප්‍රචාරණ අමාත්‍යාංශයේ ප්‍රචාරණ කටයුතු සඳහා යොදා ගැනේ.

අවශ්‍ය තොරතුරු නම, වයස, පාසල් ශ්‍රේණිය, පළාත, දෙමාපිය/භාරකරුගේ නම නිර්මාණ භාරගන්නා අවසන් දිනය - 2021 සැප්තැම්බර් 30 ඔබේ නිර්මාණ පහත විද්‍යුත් තැපෑල ලිපිනයට යොමු කරන්න

traumacssl@gmail.com

වැඩි විස්තර සඳහා - දු.ක. 011-2695080



සංවිධානය :- ශ්‍රී ලංකා ශල්‍ය වෛද්‍යවරුන්ගේ විද්‍යායතනයේ අනතුරු කළමනාකරණය පිළිබඳ අනු කමිටුව

කොවිඩ් ආසාදිත නිවසේ නිරාහාරව මැරෙන්නට ගිය සතුන් 38කගේ

කුසගිනි නිවු මහෝජා



"මගේ මහත්තයා ඉන්නේ සිංගප්පූරුවේ. පුතා ජපානයේ ඉංජිනේරුවෙක්. එතු ඔල්පිනියක් වෙත දුටු විටාන වෙලා ඉන්නේ දික්වැල්ලේ. මම බල්ලෝ, බළල්ලු හතළිස් පහක් විතර එක්ක තිබෙමි ජීවත් වෙනවා. ඇත්තටම මටත් පුළුවන් මහත්තයා ඉන්න සිංගප්පූරුවට ගිනි කකුල් දෙක පුටුවක් උඩ තියාගෙන සැපට ඉන්න. ඒත් ලංකාවයි, මේ සත්තුයි, පරසරයයි හින්දා මට යන්න හිතක් නෑ."

පොලිසියේ සහය පතන්නට සිදුවිය. අවසානයේ පොලිසියේ සහ තවත් සත්ත්ව හිතවාදීන් කිහිපදෙනෙකුගේ මැදිහත් වීමෙන් සතුන්ට කෘමි දෙන්නට ඇයට ඒ නිවසේ දොර ඇරුණේය. ඒ මනෝජා අතින් මේ ආසන්නයේම සිදු වූ සත්ත්ව සුබසාධන කටයුත්තයි. අද වනවිට වසර ගණනාවක් තිස්සේ ඇගේ පිනෙන් ජීවිතය ලැබූ පුංචි පැටව් සිය දහස් ගණනක්.

අඩුම තරමේ ළඟපහා කෙනෙකවත් ඒ ගෙවල් ආරම්භ වනු ඇරඹූ බලා වතුර විකවත් තියලා හෑ

මේ මනෝජා විරක්කෝඩිය. සැපවත් ජීවිතයක් ගෙවන්නට සියලු හේතු වාසනා හිඬියදීත් අසරණ සතුන් හිසා එක තැනක ජීවිතය සිර කරගෙන සිටින ඇය සතුන්ගේ සුබ සිද්ධිය බොහෝ අතයන්හිගිනි. පසුගියදා කොරෝනා සෑදී කළුබෝවිල රෝගලට ඇතුළත් වූ ඇත්තා නගාලා දෙන්නකුගේ මත්තෙගොඩ නිවසේ දින ගණනක් නිරාහාරව සිටි බල්ලන් දහතක්, පුසන් විස්සක් සහ ඉඩබෙකුට පිහිටවෙන්නට මුලින්ම ගියේ ඇයයි. ඒ ඇගේ තවත් මිතුරියකගෙන් ලද තොරතුරක් අනුවය.

සත්තුන්ට හුණක් ආදරෙයි. මගේ තාත්තා තමයි ආර්යවංශ විරක්කෝඩි කියන එතු ඔල්පියා. මට අවුරුදු නවයේ ඉඳලා දිගටම අපි හිටියේ කිරුලපන බලපොකුණ පාරේ. බලපොකුණ පන්සල ඉස්සරහම ගෙදර තමයි අපි පදිංචි වෙලා හිටියේ. ඉස්සර මිනිස්සු ගොඩක් පාරවල්වලට සත්තු අතරේ නෑ. පන්සල්වලටයි ගිනිත් දැමීමේ. බලපොකුණ පන්සලේ පඩිපෙළ උඩින් මිනිස්සු බලපැටව්, පුස්පැටව් ගෙනල්ලා ගියා යනවා. පඩිපෙළ කියන්නේ අපේ හිසලා යනවා. පඩිපෙළ කියන්නේ තාත්තා හේට්ටුවෙන් වනා පැත්තෙන. තාත්තා මුලින් කියනවා වරන තියලා හිරි දෙන්න, ගෙදර හේන්න වනා කියලා. හැබැයි ඊට පහුවද ඉඳලා ඒ සත්තු අපේ ගෙදර. ඒ හින්දා හැමදාම අපේ ගෙදර බල්ලෝ බළල්ලු හතක්, අටක්, දහයක් හිටියා."

"ඒ කාන්තාවන් දෙන්නා හේතුවෙන් කරලා දවස් පහක් යනකල් ඒ ගෙදර ඉඳපු සත්තුන්ට කෘමිවීම කිසි දෙයක් හම්බවෙලා නෑ. අඩුම තරමේ අහල පහල කෙනෙකවත් වතුර විකවත් තියලා නෑ. සත්තු දවස් පහක් ගේ ඇතුළේ කොටුවෙලා බඩගින්න කෘතනවනා කියලා දැනගත්තහම මට ඇත්තටම ඉන්න බැර වුණා. මම ඒ ගෙදර යතුර තිබුණ කෙනාට කතා කරලා වනවා කිව්වම ඒගොල්ලෝ බලපොරොත්තු වුණේ මම සත්තු විකවීම ඒගොල්ලෝ බලපොරොත්තු වුණේ මම කෘමිවීම කිසිදා නෑ. අහික ඒ විදියට සත්තු අරගෙන අපිට තියන්න නෑ. අහික ඒ විදියට සත්තු අරගෙන අපිට තියන්න නෑ. පුංචි පුස් පැටව් විකවීම වරනක් තැන් ඇත්තෙන් නෑ. පුංචි පුස් පැටව් කතා කළා අරගෙන ඇතින් මම තවත් අය එක්ක කතා කළා මොකක්ද කරන්න පුළුවන් කියලා. ඊටපස්සේ තමයි ඒ මොකක්දා දෙන්නා හොඳවෙලා වනකල් ගෙවල් දොරවල් සෑද්දි කරලා දිගටම සත්තුන්ට කෘමිවීම ලබාදෙන ක්‍රමවේදයකට ආවේ..."

මෙසේ කල්ගත්වෙද්දී මුහුණුපොහේ ආරම්භයත් සමඟ ඇයට ඕෂිඩ් කෝරාල හඳුනාගන්නට ලැබුණි. සතුන් වෙනුවෙන් වැඩ කරන මනෝජාට ඒ හඳුනාගැනීම හොඳ අත්වැලක් විය.

"වරකොට මගේ දුටු අවුරුදු පහළොවක් විතර ඇති. ඕෂිඩ් රෝස්කුක් එකේ doctor dog in sri lanka පිටුපටත් අරන් තිබුණේ. ගෙදර හිටපු බල පැටවුන්ගේ පින්තූර අරගෙන දුටු ඒ පිටුවට දැමීමා. ඊටපස්සේ ඕෂිඩ් මාව හොඳගෙන ආවා. ඊටපස්සේ මොකක්ද වන්න කාලයක් සත්තු වෙනුවෙන් වැඩ මම ඒගොල්ලෝ එක්ක කාලයක් සත්තු දෙළොට මම කළා. වඳ ඉඳලා අද වෙනකල් මේ අවුරුදු දෙළොට මම බලපැටවු දෙනකට විතර ගෙවල් හොඳලා දිලා තියෙනවා. පුස්පැටවු වුණත් පන්සියකට හසයියකට මං ගෙවල් හොඳලා දිලා තියෙනවා. හැබැයි සමහර වෙලාවල්වල බක්කෝම පැටවුට ගෙවල් හම්බ වෙන්නේ නැහැ. සමහරු පෙනුම මඳ කියලා ගන්නෙන නෑ. සමහර සත්තු ආබාධිතයි. වහෙම පැටව් අවුරුදුකට පහක් හයක් ඉතුරු වෙනවා. වහෙම පැටව් අවුරුදුකට පහක් හයක් විසිපහක් දිගින් වහෙම ඉතුරු වෙන බලපැටව් විස්සක් විසිපහක් දිගින්

මුලින් සතුන්ට කෘමි දෙන්නවා ඒ පවුලේ දෙන්නින් කෘමිවී වී නැහැ. ඒ හිසා මනෝජා මත්තෙගොඩ

දිගටම මං ළඟ හිටියා. ඒ විදියට දැන් මට බල්ලෝ හැටකට වැඩිය ඉන්නවා."

ඇය සත්තාගේ ඇති බල්ලන් හැටෙන් හිතක් ඉන්නේ මනෝජා ජීවත්වෙන නිවසේය. අනෙක් පිරිස ඉන්නේ වේයන්ගොඩ ඇගේ පියාගෙන් ලද ඉඩම් කොටසේය. ඊට යාබද ඉඩමේ පදිංචි ඇය දන්නා හඳුනන පවුලක් ඒ සතුන් බලා ගනිති. ඒ වෙනුවෙන් මනෝජා ඔවුන්ට වැඩුපක් දී සතුන්ට කෘමිවීම සඳහා වෙනම මිල මුදල් ලබා දෙන්නීය. කිසිම රැකියාවක් නොකරමින් බල්ලන් හැටකටත් වඩා රැකබලා ගන්නට ඇයට වැඩිපුර උදව් දෙන්නේ වනෙර සිටින ඇගේ සැමියාය.

දැන් මට බල්ලෝ හැටකට වැඩිය ඉන්නවා

"මේගොල්ලෝ හඩිත්තු කරන්න මට වැඩිපුරම වියදුම් කරන්නේ මගේ මහත්තයා. මාගේ මුලම වයා මට ලොකු මුදලක් දෙනවා. ආයේ මඳ පාඩුවට ඉල්ලුණත් වෙලාවලින් තියෙනවා. පුසන් පහළොවක් මේ වෙනකොට මගේ ගෙදර ඉන්නවා. උපුල් සත්තුන්ට හරිම කරුණාවෙන්මයි. වයා බල්ලන්ට වඩා පුසන්ට කැමතියි. සත්තු හඳුනා වකට මට කවදවත් පුණ් දලා නෑ. මම කරන වැඩවලට හැමදාම වයා උදව් කළා. ඉස්සර උපුල් මාසෙකට සැරයක් ලංකාවට ආවා. දැන් මේ කොරෝනා හින්දා ආවොත් ආයේ ඒ රටවලට යන්න බැහැ. වයා මේ රටේ හිරි වුණොත් මට බල්ලන්ට සලකන්න තියෙන ලොකුම හසියි."

ආදරේ කරන අය මේ තරම් සත්තු අතරේ හිරිවෙන්නෙන නෑ. කෙනෙක් සතෙක් හඳුනවා හම් ඒ සතාට වඳ සැත්කම් කරගෙන වගකීමෙන් හඳුන්න මගේ. වරකොට සත්තු පැටවු පාරට වැටෙන ගණන අඩු වෙනවා. වහෙම අඩු වුණාම කරුණාවෙන් මිනිස්සු ළඟ සත්තු ගොඩගැනෙන වක අඩු වෙනවා. මග කරුණාවෙන්කම කියා මම වගේ ඉතා විශාල මිනිස්සු අසරණ වෙලා ඉන්න සත්ව පැටියෙක් ළගින් අහක බලාගෙන යන්න බැරකම තියෙයි. වරකොට වයාට සත්තු ගොඩගැනෙනවා. ඒ කරුණාව හමස්ටම කරදරයක් බවට පත්වෙනවා."

කරුණාවෙන්කම අතින් ගෙන ඉපදෙන මිනිස්සු අමාරුවේ දන්නේ අකරුණාවෙන් මිනිස්සු විසින්මය. මනෝජා ද මත්තෙගොඩ කාන්තාව ද පමණක් නොව බොහෝ සත්ත්ව සුබසාධකයේ යෙදෙන්නන්ට, යෙදෙන්නියන්ට අද ඒ හිසා තුන් තිස් පැයම ජීවත්වෙන්නට සිදුව ඇත්තේ කරදරකාරී සිතිනි. ඊට වගකිවයුත්තේ ලෙස මනෝජා දැක්වුයේ හිතක් පපුවක් නැති අකරුණාවෙන් මිනිස්සුයි.

බියංකා නානායක්කාර



වරකොට සත්තු පිටරට වගේ සත්තු ගැන මීට වඩා වගකීමකින් බලනවනම් සත්තුන්ට සාධාරණයක් වෙන්න හිති රහි හැදෙනවනම්, සත්තුන්ට ඇත්තටම

කවුච් කතාව

KARATE

කියන්නේ

ක්‍රීඩාවකට එහා ගිය භාවනාවක්

ශිරෝමා ෆොන්සේකා - ජාතික කරාතේ විනිසුරු සහ උපදේශිකා



"කරාතේ සටන් කලාව මට ප්‍රයෝජනවත් වුණු වෙලාවල් ඕනතරම්. එකපාරක් මගේ ඉස්සරන හිටපු මනුස්සයෙක්ගේ මුදල් පසුම්බිය කෙතෙක් උදරගෙන දුවන්න හැදුවා. ඒ වෙලාවේ මම දන්න ශිල්ප පාවිච්චි කරලා මනුගේ මුදල් පසුම්බිය බේරලා දුන්නා. එතකොට තව දවසක් මගේ මාලේ කඩාගන්න ආව පුද්ගලයෙකුටත් පොඩි ටෙන්කික් එකක් පාවිච්චි කරලා මාලේ බේරගත්තා."

ඇත්තටම අද අපි ජීවත් වෙන්නේ ගැනු ලබාගත් ජාතියට පාරක පොඩක බැහැලා යන්න බැරි සමාජයකකි. ඉතින් හැම ගැහැනු ළමයෙක්ම මොකක්ම හරි සටන් කලාවක් පුගුණ කරන්නම ඕනේ කියලා තමයි මම නම් හිතන්නේ..."

දැඩි ජවයකින් යුතුව එසේ පවසන්නේ ජාතික කරාතේ විනිසුරුවරියක සහ උපදේශිකාවක වන ශිරෝමා ෆොන්සේකාය.

හයවන ශ්‍රේණියේ කලාපීයවරියක වන ඇය ජාත්‍යන්තර අනුබද්ධතාවය සහිත කරාතේ පාසලක ප්‍රධාන උපදේශකවරියකි.

එසේම ශ්‍රී ලංකා කරාතේ දේ සංගමයේ ප්‍රධාන උපදේශක තනතුර දරන ප්‍රථම කාන්තාවද ඇයයි.

අද 'ධරණී' කවරය දරා සිටින මේ ජීව සම්පන්න සටන් ශිල්පිනිය ශිරෝමා ෆොන්සේකාය.



මිගලුව, කොවිච්කඩේ පදිංචි ශිරෝමා, කරාතේ සටන් කලාවට යොමු වී ඇත්තේ කුඩා වියේදීමය.

"මම පොඩි කාලේ ඉඳලම ක්‍රීඩාවට ආදරය කළ කෙනෙක්. මට මතක ඇති කාලේ ඉඳලම මම නොයෙක් නොයෙක් ක්‍රීඩාවල නිරත වුණා. අවුරුදු දෙළහක් වෙනකොට මම කරාතේ හදාරන්න පටන්ගත්තා. තියෙන්නේ කරාතේ දේ කෙන්නෙයි කාන්තා කරාතේ පාසලේ ශිෂ්‍යවත් වී සිටින ප්‍රභානද්‍ර තමයි මගේ කරාතේ ගුරුතුමා."

කරාතේ ක්‍රීඩාවේ අංශ කිහිපයක්ම තිබෙන අතර ශිරෝමා ඒ සෑම අංශයක්ම මනාව පුගුණ කළ සටන් ශිල්පිනියකි. දක්ෂතාවය නිසාම සුවිශේෂී ජයග්‍රහණ බොහෝමයක් ලබාගෙන ඇති ඇය ඒ සුවිශේෂී ජයග්‍රහණ පිළිබඳවත් මෙසේ සිහිපත් කළාය.

"අපේ රටෙන් පළවෙනි වතාවට සාර්ක් ක්‍රීඩා උළෙලට කරාතේ කණ්ඩායමක් සහභාගී වුණේ 1990 වසරේදීයි. ඉතින් ඒ කණ්ඩායමට මමත් ඇතුළත් වුණා. එතැනදී 55 බර පංතිය යටතේ කුමනේ අංශයෙන් ලෝකඩ පදක්කමක් දිනාගන්න මට පුළුවන් වුණා. ඊට අමතරව 2006 දී 'ukr' ඉරාන තරගාවලියෙන් රන් සහ රදී පදක්කම් දෙකක් දිනාගත්තා. ඒ තරගයට රටවල් දහඅටකින් තරගකරුවන් විශාල සංඛ්‍යාවක් සහභාගී වුණා. ඒ වගේම ආසියාතික කරාතේ තරගාවලියේ ජයග්‍රහණ රාශියක්ම දිනාගන්න මට පුළුවන් වුණා."

ඒ ඇය ලබාගත් සුවිශේෂීම ජයග්‍රහණ කිහිපයකි. ඇ ලබාගත් සියලුම ජයග්‍රහණ පිළිබඳව සටන් කිරීමට මෙම ලිපිය ප්‍රමාණවත් නොවන්නේය. නමුත් මේ දීර්ඝ ක්‍රීඩිකාව කිහිපවරක්ම ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික කරාතේ ඉරිය බවට පත්ව ඇති බවත් කිව යුතුමය.

"පස්සේ කාලයත් එක්ක මම දරුවන්ට කරාතේ උගන්වන්න පටන්ගත්තා. ඇත්තම කිව්වොත් මුළු ලංකාවටම ඉන්නේ කරාතේ කාන්තා උපදේශකවරියක් කිහිපදෙනෙක් විතරයි. ශ්‍රී ලංකා කරාතේ දේ සංගමයට කාන්තා නියෝජනයට අවස්ථාව නොලැබෙන්නේ ඒ නිසයි. ඒත් මගේ සුදුසුකම් නිසා මම එහි ප්‍රධාන උපදේශිකාව වීදිනට පත්වුණා. දැන් වසර දහයක් පමණ මම එයට මගේ සේවය ලබාදෙනවා."

මේ වනවිටත් ඇය ලංකාවේ පළාත් කිහිපයක් ආවරණය වන පරිදි දරුවන්ට කරාතේ සටන් කලාව උගන්වන්නීය.

"ගැහැනු පිරිමි කියලා හේදයකින් තොරව බොහෝදෙනා මේ ක්‍රීඩාව ඉගෙනගන්නවා. ගොඩක් ගැහැනු දරුවන්, කරාතේ සටන් කලාව පුගුණ කරන්නේ ක්‍රීඩාවක් විදිනටම නෙවෙයි. මේ තුළින් හොඳ ආත්මආරක්ෂාවක් සලසන්න එක තමයි ඔවුන්ගේ ප්‍රධානම අරමුණ."

ආත්මආරක්ෂාව සලසා ගැනීමට අමතරව විනයය, හික්මීම, මානසික ඒකාග්‍රතාවය යනමින් පවත්වා ගැනීමට කරාතේ ක්‍රීඩාව මනා පිටුවහලක් වන බව ඕ කියන්නීය.

කරාතේ ක්‍රීඩා කරන අපේ රටේ දරුවන් ඔලිම්පික් පරිසාධනීය මට්ටමට ගෙනියන එක තමයි මගේ එකම බලාපොරොත්තුව

"මම විවිධ තාඩන, පිඩන, කඩාවැටීම් මැද ජීවත් වුණු කාන්තාවක්. නමුත් කරාතේ ක්‍රීඩාව නිසා මගේ මනස ශක්තිමත් වුණා. ඇත්තටම මේක නිකන්ම නිකම් ක්‍රීඩාවක් නෙවෙයි."

හිත හිතව මනෝමය භාවනාවක් වගේ දෙයක් කිව්වොත් හරි. වර්තමාන සමාජයේ ජීවත්වෙන්නේ අම්මා, තාත්තා වරදක් දෙසක් පෙන්වුවත් සියදිව තසාගන්න දරුවන්. ඒ වගේ දරුවන්ගේ මනාසික ශක්තිය වැඩි කරන්න හොඳම ක්‍රමයක් තමයි මේ කරාතේ සටන් කලාව."

එසේම අතිසි ඇඩ්වැන්සිව්වලින් තරුණ පරපුර මුදාගැනීමට හොඳම මාර්ගය කුඩාකල සිටම දරුවන්ට මෙවැනි සටන් කලා ශිල්පයක් වෙත යොමු කිරීම බව ඇ කියන්නීය.

"කරාතේ ක්‍රීඩාව නිසා මනස විතරක් නෙවෙයි කායික ශක්තියත් නිරායාසයෙන්ම වැඩිවෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා කරාතේ කරන අපි බර පාලනය කරගන්න විනෙම නැත්නම් ඇය ශක්තිමත් කරගන්න කඩදවත් කායවර්ධන මධ්‍යස්ථානවලට යන්න නැහැ."

ඇ කියන්නේ සටන් කලාවකදී ක්‍රීඩකයාගේ ශරීර ශක්තියටත් වඩා ඔහු සතු හැකියාව, බුද්ධිමත්තාවය සහ මානසික ශක්තිය වැදගත් බවය.

"හිතන්නකෝ, යම් පුද්ගලයෙක් ගැහැනු දරුවෙකුගේ අතින් ඇල්ලුවා කියලා. ඒ පුද්ගලයාට අත අතකට ගන්න කියලා කියන්නත් ඇයට හොඳ ආත්මශක්තියක් තියෙන්න ඕනෙක්. මේ ක්‍රීඩාවෙන් අන්ත ඒ වගේ දේවල් පවා මැනවින් පුහුණු කරනවා."

යා හැකි උපරිම දුර කුමක්දැයි මා ඇයගෙන් ප්‍රශ්නයක් ඇහුවෙමි.

"කලු පටි දහවන ශ්‍රේණියට ගියාට පස්සේ විනිසුරු තරඟ විනාගයට මුහුණ දෙන්න පුළුවන්. ඒ විනාගය සමත් වුණාට පස්සේ ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ තරඟ විනිසුරුවරියක් විදිනට කටයුතු කරන්න පුළුවන්. ඒ විදිනට වෙනත් රටවල ජාත්‍යන්තර විනිසුරුවරියන් විදිනට කටයුතු කරන ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවන් දෙන්නෙක් ඉන්නවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි කරාතේ සටන් කලාව හොඳින් පුගුණ කළොත් ශ්‍රී ලංකා ජාතික කරාතේ කණ්ඩායමේ ජාත්‍යන්තර සහ ජාතික විනිසුරුවරුන් විදිනට කටයුතු කරන්නත් පුළුවන්."

ඒ පැහැයට අපි පිළිතුරු ලබාදුන්නේ එසේය. එසේම හොඳින් කරාතේ පුගුණ කළ නැහැත්තියක් නිසා ඇයට සමාජයෙන් හොඳ ගෞරවයක් හිමිවන බවත් ඇ කියයි.

"මේ සටන් කලාවෙන් මම කඩදවත් කාටවත් හිංසනයක් නම් කරලා නැහැ. හැබැයි කරාතේ ක්‍රීඩාවක් කියලා දන්න නිසාමද කොහෙද ගොඩක් අය 'අම්මෝ... මෙයා එක්ක නම් සෙල්ලම් නැහැ' කියලා කියනවා. ඒ වගේම ගොඩක් අය මට හොරට කරනවා. ඒක නම් මට හොඳින්ම දැනිලා තියෙන දෙයක්..."

ශිරෝමාගේ සියලුම වැඩකටයුතු උදෙසා ඇයගේ මවගේ සහායත් ඇයට තිබෙද්ව මිමිවෙයි. හතළිස් අට වියැති ශිරෝමාට ප්‍රතෙකු වන අතර ඔහු ද කරාතේ කලු පටි දරුවෙකි.

"1990 ඉඳලා අද වෙනකනුත් සාර්ක් ක්‍රීඩා උළෙලින් පවා අපි ජයග්‍රහණය කරලා තියෙන්නේ කරාතේ රන් පදක්කම් හයක් විතරයි. ඉතින් අපි මෙතනින් එනාට යන්නම ඕනේ. අතින් කාරණාව තමයි ආසියාවේ කිසිම රටක් මේ වෙනකල් කරාතේ ක්‍රීඩාවෙන් ඔලිම්පික් නියෝජනය කරලා නැහැ. විකල්ප ක්‍රමයකින් හරි අපේ රටේ දරුවන් කිහිපදෙනෙක්ම ඔලිම්පික් පරිසාධනීය මට්ටමට ගෙනියන එක තමයි දැන් මගේ එකම බලාපොරොත්තුව. ඉතින් ඒ වෙනුවෙන් මම දිවා රෑ නොබලා වෙනසකවා..."

මේ වනවිට ජාත්‍යන්තර මිතුරු කරාතේ සම්මේලනයේ ආසියානු ප්‍රධාන ලේකම්වරිය ලෙස සහ ජාත්‍යන්තර සබඳතාකරවීමේ සම්බන්ධීකරණ ලේකම්වරිය ලෙස කටයුතු කරන්නේ ශිරෝමාමය. කරාතේ ක්‍රීඩාව ඔලිම්පික් කරා ගෙන යන කරාතේ ක්‍රීඩකයන් නිර්මාණය කිරීම දැන් ඇගේ ඒකායන පැතුමයි. ඒ පැතුම ඒ අයුරින්ම ඉටුවේවා යන්න 'ධරණී' අපේ පැතුමයි.

සෙවිවන්දි හෙට්ටිආරච්චි ජායාරූප - මධුසංක සිරිවර්ධන

කරාතේ ක්‍රීඩාව පුගුණ කරන ගැහැනු දරුවෙකුට

සලලි, දේපල, ධනය, වස්තුව මේ හැමදේටම උඩින් මේ වෙලාවේ තියාගන්න ඕනේ දේ තමයි 'මනුස්සකම'

රක්තරං උවේ...

අපේ 'මනුස්සකම' පෙන්නන්න මේක තමයි හොඳම වෙලාව

'අපේ අම්මා, හැමදම මේ වළවලයි බතුයි එක්ක බත් කන්න බැනේ, මස් මාළු මුකුත්ම හැද්ද?'

මොකද්ද දෝණි, මොනවද කියවන්නේ? මුළු රටම වහලා, මිනිස්සු පීචින බේරගන්න දැගලන වෙලාවේ තියන දෙයක් කාලා ඩීලා ගෙදරට වෙලා ඉන්නේ හැකුව කෑම ඩීම්වල අඩුපාඩු කියවලා හරියනවද?

අනික වෙනදට ඔයා ගොටුකොළ කන්නේ මොන තරම් ආසාවෙන්ද? ඉතින් අද ඇයි මේ කන්න බෑ කියන්නේ?

'අපේ මන්ද අම්මා, වෙනදට ගොටුකොළ එක්ක මාළු තිබ්බත් මාළු අයිත් කරලා කොළයි බතුයි කන මට මේ දවස්වල ඒවා කන්න හිතෙන්නෙම හැකැනේ'

ඕක ඔයාට චිතරක් නෙමෙයි දෝණි, ගොඩක් මිනිස්සුන්ට වෙන දෙයක්.

දෙයක් හැකෑ කියලා දැනුණා ගමන්ම අනිත් හැමදේම තිබ්බත් අර හැකි දේම උවමනා වෙන්න ගන්නවා. තියෙන දෙයින් සතුටු වෙන විදින මිනිස්සුන්ට පුරුදු නැහැ.

'ඉතින් අම්මා එහෙනම් exam ලකුණු අඩු වුණාමත් ලද දෙයින් සතුටු වෙන්න කියලා කියන්නකෝ...'

අපේ අපේ. කොහොම කොහොම හරි හැමදේම තමන්ට වාසි පැත්තට හරවගන්නනම් ඔයා හොඳට දන්නවා නේද දෝණි.

මේ ලෝකේ තියෙන

ඔයාගේ පාලනය යටතේ තියෙන, ඔයාට වෙනස් කරන්න පුළුවන් දේවල්වල, හැකිවීම, පැරදීම, අහිමිවීම ගැන වගකීම තියෙන්නේ ඔයාට. ඒවා ආයෙත් ළඟා කරගැනීමේ වගකීම තියෙන්නේ ඔයාගේ අතේ පුත්

හැම තියරියක්ම හැමදේකටම එකම විදිහට ගළපන්න බැහැ පුත්. ජීවිතේ අරමුණුවලට යනකොට, ලැබුණේ මෙච්චරයි මේ ඇති කියලා පසුගාමී වෙන්න බැහැ පුත්.

වැරදේන වැරදේන නැතිවින්න ඕනේ. අද හැකි දේ, අද අහිමි වෙච්ච දේ හෙට හරි ලබාගන්න මහන්සි වෙන්න ඕනේ, තමන්ගේ ඉලක්කවලට යන්න උනන්දු වෙන්න ඕනේ...

මේ ලෝකේ අපිට පාලනය කරන්න පුළුවන් දේවල් සහ බැර දේවල් කියලා ජාති දෙකක් තියනවා පුත්. ඔයාගේ චිතාග, ඔයාගේ අනාගතය, ඔයාගේ බුද්ධිය, ඒක පාලනය කරන්න, මෙහෙයවන්න පුළුවන් ඔයාට. ඒ රිමෝට් එක තියෙන්නේ ඔයාගේ අතේ. හැබැයි අවිච, වැස්ස, සොබාදහම වගේ දේවල් ඔයාට පාලනය කරන්න බැහැ. අන්න ඒ වගේ පාලනයක් බැහැර දේවල් ගැන හිතලා දුක්වෙලා, වදවෙලා තේරුමක් නැහැ. ඒ වගේ වේලාවකදී අපි ඒ ලැබෙන දේට කැමැත්තෙන් හරි අකමැත්තෙන් හරි අනුගත වෙන්න හිතත් හදගන්න ඕනේ. හැබැයි ඔයාගේ පාලනය යටතේ තියෙන, ඔයාට වෙනස් කරන්න පුළුවන් දේවල්වල නැතිවීම, පැරදීම, අහිමිවීම ගැන වගකීම තියෙන්නේ ඔයාට. ඒවා ආයෙත් ළඟා කරගැනීමේ වගකීම තියෙන්නේ ඔයාගේ අතේ පුත්.

'ත්මම් ඒක ඇත්ත අම්මා. මේ මොනවද මේ හිල් පාට බැන් එකේ තියෙන්නේ අම්මා?'

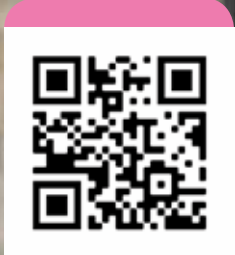
ආ ඔය අර එහා ලේන් එකේ සුමනසිරිලට යවන්න කෑම ඩීම් ටිකක් පුත්. ඒ මනුස්සය පවුල පිටත් කරන්නේ පොල් කඩලා. මේ කොරෝනා අස්සේ මිනිස්සු පිට මිනිස්සුන්ව වත්තකට ගන්න බයයිනෙ. ඉතින් ඒ මිනිස්සු අන්න අසරණ වෙලා ඇත්තේ. ඒ නිසා මම ටිකක් කල් තියාගන්න පුළුවන් බඩු ටිකක් ලැස්ති කළා යවන්න.

'ඉතින් අම්මා මේ සැමත් ටින් දෙකකුත් දලා තියෙන්නේ. දැන් කිව්වේ වළවල වතරයි කන්න තියෙන්නේ කියලා අපිට?'

අපේ මේ දෝණි, දෙන දේ ගැන ලෝහ හිතන්න එපා. කඩයක් ඇරපු දවසක හරි අපිට බඩු මුච්චු ටිකක් ගන්න පුළුවන්. නැතත් අපි තුන්දෙනා කවදවත් බඩහින්නේ ඉන්නේ නැහැනේ. මේ වෙලාවේ අපි හැමෝම අපිට පුළු පුළුවන් විදිහට අවට මිනිස්සුන්ට උදව් කරගන්න ඕනේ පුත්.

මිනිස්සු විදිහට අපෙත් ඇත්වේවි තිබ්විච මනුස්සකම් ආයෙත් පණ ගස්සන්න මේක තමයි හොඳම කාලේ. අහල පහල කිසිම කෙනෙක් බඩහින්නේ නොතිසා ඉන්න අපිට පුළුවන්නම් රටක් විදිහට අපි හැමෝම දිනුම් පුත්.

සල්ලි, දේපල, ධනය, වස්තුව මේ හැමදේටම උඩින් මේ වෙලාවේ තියාගන්න ඕනේ දේ තමයි 'මනුස්සකම'. අන්න ඒක හොඳට මතක තියාගන්න දෝණි.



අම්මාගේ නවීන්ම අනන්ත මෙම QR කෝඩ් එක ස්කෑන් කරන්න



ජීවන කුසලතා සහ පෞරුෂ වර්ධන උපදේශකා අනිශා ජයකොඩි

“අප සියලුදෙනාගේ නිදහස අහිමිවෙලා. නැවතත් අප සිරකරුවන්. අපේ සිහින සියල්ල නැතිවෙලා.”

අවිනිශ්චිත වර්තමානයක සිටින ඇෆ්ගනිස්තාන දැරියක් වලෙස ලිවිය. ඒ ලිපියට ලොව පුරා මිලියන ගණනක ජනයාගේ අවධානය හිමිවිය. ඊට හේතුව සුපිරි ඇමරිකානු නිළි ඇන්ජලිනා ජොලී ය. මේ ලිපිය ලද වනාම ජොලී ප්‍රථම වරට ඉන්ස්ට්‍රග්‍රෑම් ගිණුමක් සෑදුවාය. ඒ හඬ අහිමි වූ ඇෆ්ගනිස්තාන කාන්තාවන් වෙනුවෙනි. සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය සීමා වූ ඔවුන්ගේ අදහස් ලෝකයට ගෙනයාමේ පාලමක් ඇ තැනුවාය.

ඉන්ස්ට්‍රග්‍රෑම් ගිණුම ප්‍රකාශයට පත්කර පැය තුනක් ගතවන විට මිලියන දෙකකට අධික අනුගාමිකයන් (followers) පිරිසක් ජොලී සතුවිය. ඒ, ඉන්ස්ට්‍රග්‍රෑම් ගිණුමට පළමුව සම්බන්ධ වී වේගයෙන්ම අනුගාමිකයන් ලබා, හොලිවුඩ් නිළි ජෙකිලර් ඇකිස්ටන් මීට පෙර තැබූ වාර්තාව බිඳ දුමිණි. මේ සටහන තබන විට ඇන්ජලිනා ජොලීගේ ඉන්ස්ට්‍රග්‍රෑම් ගිණුමෙහි අනුගාමිකයන් සංඛ්‍යාව මිලියන 9.8 ඉක්මවා තිබිණ.

Mr & Mrs. Smith, Salt, Wanted, Maleficent, Gia සහ Changeling ආදී චිත්‍රපට ගණනාවක් වෙනුවෙන් ඔස්කාර් ඇතුළු සම්මාන උළෙල රැසකදී ඇය සම්මානිත වූවාය. සිය රංගන කුසලතාවෙන් තමාට ආවේණික අනන්‍යතාවක් දරන ඇ අවස්ථා රැසකදී ඉහළම ගෙවීමක් ලද හොලිවුඩ් නිළිය ලෙස ද වාර්තා වූවාය. ඊටත් වඩා ඇ ලොව පුරා ජනයාගේ හදවත්හි ලැගුම් ගත්තේ පොහොසත් හදවතක් ඇත්තියක ලෙසිනි.

ඇයට දරුවන් සය දෙනෙකි. ඒ අතර අනාථ නිවාසවලින් රැගෙන ආ දරුවෝ ද වෙති. තම කුසින් බිහිවූවන්ටත් ඔවුන්ටත් ඇගේ වෙතසක් නැත. ජොලී, ඇගේ සැමියාව සිටි බ්‍රැඩ් පිරිගේත් සම්පූර්ණ සහාය ඇතිව එම දරුවන් හදවඩා ගත්තාය. සැමියාගෙන් වෙන්වීමෙන් පසු ජොලී දරුවන් සයදෙනාගේම භාරකාරත්වය රඳවා ගත්තේ තමා වෙතයි. දරුවන් වෙනුවෙන් බොහෝ කැපවන මවක ලෙස ද ඇ ප්‍රසිද්ධිය. ඇගේ වැඩිමහල් පුත් මැඩොක්ස් පවසන්නේ ජොලී සුපිරි මවක බවයි.

වයස අවුරුදු 16 වනවිට මැඩොක්ස් 2017 වසරේ සිය ප්‍රථම චිත්‍රපට නිෂ්පාදනය කළේය. ඒ, සිය මව ද රංගනයෙන් දැයක වූ ‘First they kill my father’ ය. එවිට ජොලී සිය සැමියාගෙන් වෙන් වී තිබිණ.

“මට අපහසු කාලයේ දී අම්මා මට උදව් කළා. ඇගේ අසිරු කාලයේදී ඇයටත් උපකාර කිරීම මට අවශ්‍ය වුණා. කුඩා කාලයේ සිට සිනමා පසුබිමක සිටි නිසා වය අපහසු වුණේ නෑ. මගේ මව විශේෂඥයෙකිය. සරලයි. ඒ වගේම ඇ සමඟ කටයුතු කිරීම පහසුයි.”

සිය ප්‍රථම චිත්‍රපට නිෂ්පාදනය සහ මව ගැන මැඩොක්ස් පවසා තිබුණේ වලෙසිනි.

එක්තරා කාලයකදී ඇන්ජලිනා ජොලී ලොව පුරා කතාබහට ලක්වූයේ සිය පියයුරු ඉවත් කිරීම හේතුවෙනි. පියයුරු පිළිකා අවදනම අවම කිරීමට ඇය එම පියවර ගත්තාය. ජොලීගේ මව වූ හොලිවුඩ් නිළි මාෂලින් බර්ට්‍රන්ඩ් වයස අවුරුදු 56 දී පියගිග්ගේ පියයුරු පිළිකාවෙනි. ජොලීගේ මිත්තණිය ද මෙම රෝගයෙන් පීඩිතයෙක් පත්වූවාය. ඒ අනුව ආරක්ෂිත පියවර ගත් ඇන්ජලිනා

සුප්‍රසිද්ධ නිළි ඇන්ජලිනා ජොලී හදිසියේම



ආවේ ඇයි?



ඇයට දරුවන් සය දෙනෙකි. ඒ අතර අනාථ නිවාසවලින් රැගෙන ආ දරුවෝ ද වෙති. තම කුසින් බිහිවූවන්ටත් ඔවුන්ටත් ඇගේ වෙතසක් නැත.



සතියක ඇතුළත මිලියන 10 කට ආසන්න අනුගාමිකයින් පිරිසක්

මී මැස්සන් රැකගැනීමේ වැදගත්කම ලෝවැසිවට පැවසීමට ඇ එක්වූයේ අපූරු ක්‍රියාවකිනි. සිය මුහුණෙහි සහ සිරුරෙහි මී මැස්සන් රඳවාගනිමින් ජොලී උඩුකය ඡායාරූපයකට පෙනී සිටියාය.

ජොලීගේ රුව අප දකින්නේ බද්ධ පියයුරු සමඟිනි. පියයුරු පිළිකාවට ගොදුරු වූ ලොව පුරා කාන්තාවන්ගේ ධෛර්යය ඉහළ නැංවීමට ජොලීගේ මෙම ක්‍රියාව ඉවහල් විය. ලොව පුරා මාධ්‍ය මෙන්ම සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ ද මෙම ප්‍රවෘත්තියට විශාල ඉඩක් හිමිවිය. සුප්‍රසිද්ධ ‘TIME’ සඟරාවේ කලාපයක මුල් කවරය ද ඇගේ රුවින් සැරසිණ. ඒ, ‘Angelina Effect’ යන සිරසිනි.

සරණාගතයින් පිළිබඳ එක්සත් ජාතීන්ගේ විශේෂ නියෝජිතවරයක ලෙස ඇගේ

කාර්යභාරය ද ලොව පුරා ඇගයීමට පාත්‍ර විය. මිනිස්මානසෙන් පළා ආ රොහින්ගා සරණාගතයින් වෙනුවෙන් ජොලී හඬ නැගුවාය. බංග්ලාදේශයේ කඳවුරුවල ජීවත් වූ එම ජනතාව හමුවීමට ද ඇය ක්‍රියා කළාය. ඔවුන්ට රැකවරණ සැලසූ බංග්ලාදේශ රජයට තුනී පිරිනැමීමට ද ජොලී අමතක නොකළාය.

ජනප්‍රියත්වයේ හිඟපෙත්තේ සිටිය ද ඇය සරල, නිතරමානී අයකු ලෙස සුප්‍රසිද්ධිය. මෂකාලීනව ලොව පුරා සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ සංසරණය වූ ඡායාරූපයක් ඊට සාක්ෂි වේ. ආරක්ෂක නිලධාරියකුගේ ඉල්ලීම අනුව සිය රටේ පැති වීදුරුව පහතට කරන ඇය සෙල්ලි ඡායාරූපයකට පෙනී සිටියේ සිනාසෙමිනි. නිලධාරියා සමඟ සුහද කතාබහක ද ඇ එක්වූවාය.

මිනිසුන්ට මෙන්ම පරිසරයට ඇති ආදරය ද ඇය ක්‍රියාවෙන්ම ඔප්පු කළාය. ලෝකයේ පැවැත්මට මී මැස්සන්ගේ දැයකත්වය ඉවහල්ය. පසුගිය මැයි මාසයේ ලෝක මී මැසි දිනයේ දී ඇ එය ලෝකයටම අවධාරණය කිරීමට උත්සහ ගත්තාය. මී මැස්සන් රැකගැනීමේ වැදගත්කම ලෝවැසිවට පැවසීමට ඇ එක්වූයේ අපූරු ක්‍රියාවකිනි. සිය මුහුණෙහි සහ සිරුරෙහි මී මැස්සන් රඳවාගනිමින් ජොලී උඩුකය ඡායාරූපයකට පෙනී සිටියාය. ජොලී හැර එම අවස්ථාවට සම්බන්ධ වූ සියල්ලෝ ආරක්ෂිත ඇඳුම් ඇඟලා සිටියෝය. ඡායාරූප ගැනීමට ගතවූ කාලය විනාඩි 18 කි. එකදු මී මැසි දෂ්ඨනයකට හසු නොවී, මහත් සංයමයෙන් ඊට මුහුණ දීමට ඇන්ජලිනා ජොලී සමත් වූවාය.

මේ සියලු ක්‍රියාදම් අතර තවදුරටත් ඇය මිනිසාට, ලොවට පෙම් බිඳීමින් සිටින්නීය. ඇෆ්ගනිස්තාන කාන්තාවන් වෙනුවෙන් වේදිකාවක් තැනීම එහි තවත් දිගුවකි. වය ඇයට අලුත් දෙයක් ද නොවේ. 2011 දී ද ඇය ඇෆ්ගනිස්තාන සරණාගතයින් හමුවූවාය. ඒ ඇමරිකාවේ 9/11 ප්‍රහාරයට සහි දෙකකට පෙරයි. වසර විස්සකට පෙර මුහුණ දුන් අවිනිශ්චිතබවින් අවතැන්වීමට ඔවුන් යළි ගොදුරු වීම බේදනීය බව ජොලී පවසයි.

සරණාගත අර්බුදය සම්බන්ධයෙන් ඇය නැවත ලෝකයේම අවධානය යොමු කරවමින් සිටී. ලොව පුරා මිලියන 82.4 ක පිරිසක් අවතැන්ව සිටිති. වය ලෝක ජනගහනයෙන් 1%කි. එමෙන්ම දශකයකදී අවතැන් වූවන් ගණන දෙගුණ වී තිබේ.

“මානව අයිතීන් කෙරෙහි මා දැඩි සේ විශ්වාස තබන නිසායි අවතැන්වූවන් සමඟ කටයුතු කිරීම ඇරඹුවේ. ඔවුන් සහ ඔවුන්ගේ පවුල් කෙරෙහි ගෞරවය සමඟ කටයුතු කරනවා මිස මෙය පුණ්‍ය ක්‍රියාවක් නොවේ. ඔවුන් බොහෝ පියා, අසමානතා සහ අයුක්තිය ජයගනිමින් සිටිනවා. පළා යාමට හැර විකල්පයක් නොමැති ක්‍රියාවලට ඔවුන් ගොදුරු වෙනවා. මෙම අර්බුදවලට හේතුවන පාරිසරික විනාශ, ගැටුම් සහ මානව හිමිකම් උල්ලංඝනය කිරීම් ගැන අපි නිසි අවධානය යොමු කරන්නේ කවර මොහොතේ දී ද?”

ඒ, අහිංසක ජනතාව ගැන ඇගේ හඬයි. ඇන්ජලිනා ජොලීගේ කිසිදු රංගනයක් නුදුටු

අය පවා ඇයට ආදරය කරන්නේ මේ මානුෂික ස්වභාවය හේතුවෙනි. තරුවක් බැබළෙන්නේ මුදලින් හෝ සම්මානවලින් පමණක් නොවේ. සිය සමාජ වගකීම් මෙන්ම ලෝකය මත තවරන ආදරය, දයාව ද ඊට ඉවහල් වෙයි. එවැනි තරුවක් ජනතාවගේ හිතේ රැඳෙන්නේ නිරායාසයෙනි.

සිරිපා හිමයේ අතරමං වූවන්ට පමණක් මුණගැහෙන සමන් දෙවියන්ගේ පලතුරු උයන

“සිරිපා හිමය හෙවත් සමහල අඛණ්ඩ තුළ ලොවින් සැකවුණු පලතුරු උයනක් තිබේ. එහි හිමිකරු එසේ මෙසේ කෙනෙකු නොවේ. සුමන සමන් දෙවියෝය. සිරිපා හිමයේ ඇවිදින අතරේ බැරවීමකින් හෝ ඒ පලතුරු උයනට පිවිසෙන්නෙකු හට කුස පුරා, සින පුරා ඇති පලතුරු අනුභව කළ හැක. ඊට සමන් දෙවියන්ගෙන් කිසිදු බාධාවක් නැත. නමුදු ඒ උයනේ කිසිදු පලතුරක් කිසිදු ලෙසකින් පිටතට ගෙන යන්නට සමන් දෙවියන්ගෙන් කිසිවෙකුටත් අවසර නොලැබේ.”

සුරංගනා කතාවක් බඳු ඉහත සඳහන් රසාලිප්ත කතා පුවත මා මුල්වරට ඇසුවේ හැත්තෑව දශකයේ අග භාගයේ ගලතිරියාව මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ උසස් පෙළ විෂයන් හදාරණ අතරේය. ඒ අපට බෞද්ධ සංස්කෘතිය විෂය ඉගැන්වූ පුජ්‍ය පණ්ඩිත පන්නඬුවන වන්දසිරි හිමියන්ගෙනි. තමන්වහන්සේ කාලයක් ශ්‍රී පලාබද්දල විද්‍යාලයේ (දැන් ශ්‍රී පලාබද්දල ශ්‍රී පාද මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ) ආචාර්යවරයෙකු ලෙස සේවය කරද්දී ශ්‍රී පාද සංස්කෘතිය මුල්කොටගත් වචන රසවත් ජන විශ්වාස රාශියක් එක්තරා කරගත් බව උන්වහන්සේ අප හා කීහ.

එවක සිටම ජනශ්‍රැති සහ ගුප්ත විශ්වාස පිළිබඳ වැඩිදුර විමසීමේ උන්මාදයකින් පෙළුණු මම පාසල් සමයෙන් පසුවද උන්වහන්සේගෙන් සමන් දෙවියන් සතු පලතුරු උයනේ සුලමුල සොයාගත හැකි මඟක් පිළිබඳව විමසා සිටියෙමි. එවිට උන්වහන්සේ කියා සිටියේ එක්දහස් නවසිය පහ නැර දශකයක් තුළ මිනිස් වාසයෙන් මුළුමනින්ම බැහැර වූ සිරිපා හිමය තුළ බවුන් වැඩු නාරද නම් යෝගීවරයෙකු හොරණ පුද්දේගේ අසපුවක දිවි ගෙවන බවත් ශ්‍රී පාද අඛණ්ඩ පිහිටි සමන් දෙවියන්ගේ පලතුරු උයන පිළිබඳ තොරතුරු බොහොමයක් වතුමන් වෙතින් දත හැකි බවත්ය.

වන්දසිරි හිමියන් දුන් හෝඬුවාව මත සිරිපා හිමයේ බවුන් වැඩු එම යෝගියා පිළිබඳව වැඩිදුර විමසුම් කළ මට හොරණ, කුඩා උඩුවේ ජයබිම අරණ නම් අසපුවක ජීවත්වන නාරද නම් අනගාරික තවුස්තුවෙකු පිළිබඳව දැනගත හැකි විය. පුජ්‍ය පානදුරේ අරයධම්ම හිමියන්ගේ බෝධි පුජා වැඩසටහන්වලදී අතිශය ජනප්‍රියත්වයට පත් ධුදුරුස් මාලා කවි ද වතුමන්ගේ නිර්මාණයක් බවද මට දැනගත හැකි විය. ඒ අනුව මම අසුව දශකයේ අගභාගයේදී හොරණ කුඩා උඩුවේ ජයබිම අරමට ගොස් අනගාරික නාරදතුමන් හමුවීමි.

“ඔය සමන් දෙවියන්ගේ පලතුරු උයන ගැන මම හිමි භාවනා කරන කාලේ සිය දහස් වතාවත් අහන්න ඇති. නමුත් මම කවදවත් ඔය උයන දැකලා නැහැ. ඒකට හේතුව ඔය උයන නමුවෙන්සේ හිමයේ අතරමංවෙලා දවස් ගණන් ඇවිදින අයට විතරක් වෙන්න ඇති. මමත් හිමයේ තුගක් තැන්වල ඇවිදලා තියෙනවා. නමුත් කිසිම දවසක අතරමං වෙලා නැහැ.” නාරදතුමා කීය.

සබරගමුවේ පුභු පරපුරකට අයත් කලවානේ පොඩි අප්පෝ නමින් ගැමියන් විසින් හැඳින්වූ ශ්‍රී පලාබද්දල, මාපලානේ වන්දසෝම ඩී කලවාන සුමිතුරා මට හඳුනාගන්නට ලැබුණේ රත්නපුර ධර්ම ශ්‍රී මුද්දුවගේ කිවිදුන්ට පින් සිදුවන්නටය. ඒ හඳුනාගැනීමෙන් පසු පොඩි අප්පෝගෙන් අසා දැනගත් කරුණු අනුව සිරිපා හිමය ආශ්‍රිත ජනශ්‍රැතීන්



සිරිපා හිමයේ වන මංපොත්



හිමයේ කුණු දිය පර්වතය කිරිටුව හිමයේ ගල් ගුහාවක නතර වෙලා හිමයේ කිතුල් මැදලා, පැණි උණු කරලා, හකුරු හදන්න. මිනිස් පුළුඬුවන් නැති ඒ වගේ මහා වනාන්තරයක සතිය හමාර තනියම ජීවත් වෙනවා කියන එක ලේසි

ඔය සමන් දෙවියන්ගේ පලතුරු උයන ගැන මම හිමි භාවනා කරන කාලේ සිය දහස් වතාවත් අහන්න ඇති. නමුත් මම කවදවත් ඔය උයන දැකලා නැහැ

අධ්‍යයනය කිරීමේ උනන්දුවක් මා තුළ පහල විය. ඒ අනුව 1994, 1995 යන දෙවසර තුළ අවස්ථා කිහිපයකදීම පලාබද්දල පිහිටි ඔහුගේ නිවසට ගොස් එහි දින ගණන් නතර වී මගේ ජනශ්‍රැති පිපාසය සන්සිදුවා ගනිමින් සිටියෙමි. ඔය අතරේ ඊට වසර පහළොවකට පෙර මා අසා තිබූ සමන් දෙවියන්ගේ පලතුරු උයන පිළිබඳ විස්මිත කතා පුවත පොඩි අප්පෝ වෙත පවසා සිටියේ ඒ සම්බන්ධ කිසිදු හෝඬුවාවක් සොයගත නොහැකි වනු ඇතැයි යන පූර්ව නිගමනය නිසාය.

“මේ මෙ උඩන හිමිට මායිමේ තියෙන ඉහළ පවනැල්ලේ ඉන්නවා ඒරොන් මාමා කියලා වැඩිහිටියෙක්. ඒ ඒරොන් මාමා පසුගිය කාලේ ඔය උයනට ගිහින් ජම්බු කඩාගෙන කාලා තියෙනවා. අපි ගිහින් එයාට මුණගැහෙමු.”

ඒ මොහොතේ මට දැනුණු සතුටේ සේයාවක් මෙය ලියන මොහොතේද ආවර්ජනය වේ.

ශ්‍රී පලාබද්දල ඉහළ පවනැල්ලේ එල්. ඒරොන් හෙවත් ‘ඒරොන් මාමා’ වසර දහයකට ප්‍රංවේන කාලයක් සිරිපා හිමයේ කුණු දිය පර්වතය ආශ්‍රිතව ගල් ගුහාවක දිවි ගෙවන ලද අපූර්ව චිර වර්තයකි.

“මම

මට සහතිකයි මට ඒ හම්බවුණේ සමන් දෙවියන්ගේ පලතුරු උයන කියන එක. ඒත් ඒක තියෙන්නේ කොහේද කියන එක නම් අදටත් ප්‍රශ්නයක්

පොල් වගෙමත් ඉඩර වෙගෙන එන්නේ. ගල්ගුහාව ඇතුළට වතුර ඇවිත්, දර තෙමිලා තේ සිංගත් බොන්නවත් බැහැ. අන්තිමට මට සිද්ධ වෙන්නේ ඒ ගල්ගුහාව ඇතුළු මැරෙන්න තමයි කියලා තේරුණිත්තු මම ආපනු ගමට එන්න හිතාගෙන එළියට බැස්සා. ඒත් එතකොටත් වහිනවා. ගල්පොත්තාව ඔය පිටාර ගලලා හිඳු වෙනද එන කුමේට පහලට බහින්න තියා හිතාගන්නවත් බැහැ. කොහොමහර මම ඔය විදිනට හිමේ ඇවිදිනකොට මට තේරුණා මං අතරමං වුණා කියලා. ඒත් මොනවා කරන්නද සමන් දෙවියන්ගේ පිහිටාරක්මාවයි කියලා හිතාගෙන ඔහේ ඔලුව හැරුණු අතේ ඇවිදගෙන ගියා.” එසේ කී ඒරොන් මාමා තම කතාවේ

රසාලිප්තම කොටසට පිවිසියේ ඉන්පසුවය.

“මම ඔය විදිනට පැය කීපයක්, දවස් කීපයක් ඇවිද්දු කියලා අදටත් මට හිතවෙත් නෑ. මට ඒ සේරම හිතයක් වගේ. ඔන්න එක පාරටම මම දැක්කා උදේක හරිම ලස්සනට රත්තරන් පාටට ඉර පායාගෙන එනවා. ඒ ඉර එළියෙන් මට පේනවා සිය දස් ගණන් පොකුරු පහලට නැමිලා තියෙන ජම්බු ගස්. ඒවායින් පිහි බේරෙනවා. මම පැනපු ගමන් ඒ ජම්බු කඩාගෙන කාගෙන ගියා. ඒකෙන් මගෙ බඩගිහින වගේම

තෙහෙට්ටුවත් නැත්තටම නැති වුණා. ඒ ජම්බුවල රත නම් මට හිතාගන්නවත් බෑ. කොහොමහර ඊට පස්සේ බලනකොට මාව එකපාරටම උඩන කෙතරිය කඳ (ශ්‍රී පලාබද්දල ශ්‍රී පාද මාර්ගයේ නවාතැන්පළක) හරියෙන් මතු වුණා කියමුකෝ. මට දැන් සහතිකයි මට ඒ හම්බවුණේ සමන් දෙවියන්ගේ පලතුරු උයන කියන එක. ඒත් එක හිගෙන්නේ කොහේද කියන එක නම් අදටත් ප්‍රශ්නයක්.”

සමන් දෙවියන්ගේ අසිරිමත් පලතුරු උයන පිළිබඳ තොරතුරු දැනගැනීමේ සාපිපාසාව උපරිම ලෙස සංතෘප්ත කරමින් ඒරොන් මාමා කීය.

අප හට ජීවත්වීම පිණිස ආත්ම ශක්තිය, ආත්ම විශ්වාසය යම් තරමකින් හෝ තිබිය යුතුය. එහෙත් කිනම් හෝ තේතුවක් තුළ සිත තුළ පැවතිය යුතු ඒ ආත්ම ශක්තිය, ආත්ම විශ්වාසය මුළුමනින් සිඳී ගිය පසු ඒ තැනැත්තාගේ ජීවිතය රැකගැනීම පිණිස උප විඥානගත ශක්තියක් පිබිද වනු ඇත. එවිට ඒ පුද්ගලයා ස්වකීය පෞරුෂයෙන් අත්මදෙන අතර යථ සිතෙන් හෙවත් උප විඥානගත මෙහෙයවනු ලබන පරිකල්පන සහ හැඟීම් ආවේග මගින් ඔහු ක්‍රියාත්මක වනු ඇත. නොහිඳු සිරියදී සිහින ලොවකට පිවිසීම වශයෙන් නම් කළ හැකි මෙම තත්වය විද්‍යාවේදී හැඳින්වෙනුයේ විශ්පෞරුෂානය (Depersonalization) යනුවෙනි. මීට වසර හතළිහකටත් ඉහත මා විසින් අසන ලද සමන් දෙවියන්ගේ පලතුරු උයන කතාවේ මහෝ විද්‍යාත්මක පදනම එය බව මට උගත හැක්කිවූයේ එම සිදුවීම් දූමයට පසුකාලීනවය.

එමෙන්ම මෙම විමර්ශනය සඳහා මට උපරිම අයුරින් අතහිත දුන් ‘පොඩි අප්පෝ’ ශ්‍රී පලාබද්දල වන්දිමාලෝක නමින් පැවිදි ධර්ම පත්ව අද වනවිට ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ සෙනසුනක යෝගාවචර හිමි නමක වශයෙන් වැඩ සිටින බවද මෙම සටහනේ සමාජභිය සනිටුහන් කරමින් සිහිපත් කරමි.



මාධ්‍යවේදී හිලක් සේනාසිංහ

ජායාරූප - සහන් සංකල්ප සිල්වා