ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 මැයි 18 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය විසි හතරවන කලාපය
මිල රු. 70 යි

ධරණී
ශ්‍රී ලංකාවේ
අංක එකේ
කාන්තා
පුවත්පත

මට ලැබුණු
දේවල්
ආපහු
දෙන්න ඕනේ
ජැක්ලින් ෆර්ඩිනැන්ඩස් ධරණීට කියයි

වෙසක් සමරන්න
බැරි වුණා කියන එක
අමූලික
බොරුවක්

හොද්දට ලුණු
වැඩි වුණාම
බෙල්ලේ වැල
දාගන්න හිතෙන්නේ
ඇයි?

කෙල්ලොත්
එක්ක බෑ
බල්ලෙක් කියයි

මට කලියෙන්
තොට කොහොමද
මද කිපුනේ?
අලි වලියක්

බුද්ධ
වන්දනා ගාථා
ඇතුළත් පොතක් මෙවර ධරණී සමඟ
නොමිලේ

නුවරඑළියේ
ධම්මශ්වේතා
මෙහෙණින් වහන්සේ

■ ඡායාරූපය - සචිල ජයසිංහ

dharanee.lk

ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජය ගන්න

කිරණ
මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත්
3 මැයි කලාපයන් දැන් වෙළෙඳපොළේ
5 කිරණ පත්තරෙන් ශිෂ්‍යත්වයට ඉලක්ක ප්‍රශ්න පත්තර හතරක්...
● කනට ඇහෙන ගීත ● සිංහල - ගණිතය - පරිසරය - දෙමළ - ඉංග්‍රීසි පාඩම් ● රූප කොළ
● තෑගි ලැබෙන ප්‍රහේලිකා ● පුංචි ඔයාලගෙ කවි - කතන්දර ඇතුළු විශේෂාංග රැසක් සමගින්
දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල්වලින් දැන් මිලදී ගත හැක
කිරණ ශිෂ්‍යත්ව පුවත්පත හා සමගාමීව පැවැත්වෙන
fm දෙරණ ශිෂ්‍යත්වය හරි ලේසියි
පාඩම් මාලාව සෑම සතියේ දිනකම පෙරවරු 6.00 සිට 7.00 දක්වා
ශිෂ්‍යත්වය හරි ලේසියි fm දෙරණ KIDS YouTube සම්මන්ත්‍රණ මාලාව
මැයි 21 වැනිදා සිට
සෑම සෙනසුරාදාවකම පෙරවරු 8.00 සිට 12.00 දක්වා

ස්වභාවික සුන්දරත්වය ඉස්මතු කළ

සම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියක්

අද 'ධරණී මනාලිය' පිටුව හැඩ කරන්නේ සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියකගේ රුවින්. මේ මනාලිය හැඩගන්වලා තියෙන්නේ 275/6/1 හබරකඩ, හෝමාගම ලිපිනයේහි පිහිටි සැලෝන් ශාලිකාහි ශාලිකා ඉෂානි විසින්. තමා හැඩගැන්වූ මනාලිය ගැන ශාලිකා විස්තර කළේ මෙලෙසින්.

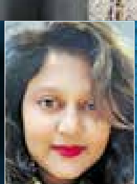
"මේ සම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියගේ ඔසරියට මම යොදාගත්තේ බ්‍රෝකේට් මැටීරියල් එකක්. ඒක වැඩ දාලා මට අවශ්‍ය විදියට හදාගත්තා. ජැකට් එකේ අත් දෙක වැලමිට ගාවට දාලා රවුම් කරක් සහිතව තමයි නිර්මාණය කරගත්තේ සාම්ප්‍රදායික බව ඉස්මතු වෙන්න.

මගේ මේ නිරූපිකාව බසීර් සාරා. එයාට තියෙන්නේ ස්වභාවික පැහැපත් සිරුරක්. ඒ නිසා මේකප් එක දාපු වෙලාවේ ඉඳන් පැය 12ක් විතර නොවෙනස්ව තියෙන මේකප් එකක් යොදලා තියෙන්නේ. සාරාගේ තියෙන ස්වභාවික ලස්සන ඉස්මතු වෙන විදියට සමේ පැහැයට ගැලපෙන පරිදි මේකප් එක යොදාගෙන තියෙන්නේ.

අයි මේකප් එක ගැන කියනවා නම් සාරියේ පැහැයට සහ ආභරණ කට්ටලයට ගැලපෙන පරිදි ටිකක් ඩාර්ක් අයි මේකප් එකක් යොදලා තියෙන්නේ. ලිප්ස්ටික් කලර් එකත් සාරියේ පැහැයට සහ ආභරණ කට්ටලයට ගැලපෙන විදියට මෙරූන් කලර් එක මැට් එකෙන් දාලා තියෙන්නේ. ඔසරියේ පැහැයට ගැලපෙන පරිදි මෙරූන් සහ ගෝල්ඩ් ටච් එකක් සහිත සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියට යොදාගන්නා ආභරණ කට්ටලයම තමයි මම යොදාගත්තේ.

කොණ්ඩා සැකසුම ගැන කියනවා නම් සාම්ප්‍රදායික උඩරට මනාලියට ගැලපෙන විදියට ඉර, හඳ සහ තුන් තැල්ල දාලා පිටුපස බන් එකක් ආකාරයට යොදලා තියෙන්නේ.

ඒ වගේම ඔසරියේ ලස්සන සහ යොදලා තියෙන මේකප් එකේ ලස්සන වඩාත් ඉස්මතු වෙන විදියට කුඩා මල් කළඹක් තමයි මම මෙතැනදී යොදාගත්තේ. මගේ ළඟට එන ගොඩක් යුවතියන් කැමති ඔසරියෙන් හැඩවෙන්න. ඒ නිසා මේ මනාලියට හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබුණා. මම කරපු හැඩගැන්වීම වඩාත් ලස්සනට කැපී පෙනෙන පරිදි ඡායාරූප අරගත්තේ ස්ටුඩියෝ මූමන්ට්ස් හි උදිත උමේෂ්. ඔහුටත් ස්තූතිවන්ත වෙන්න ඕනේ මම හැඩගැන්වූ මනාලියගේ සුන්දරත්වය වඩාත් හොඳින් ඉස්මතු වන ආකාරයට ඡායාරූපගත කළාට."



මනාලිය හැඩගැන්වීම - රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී
ශාලිකා ඉෂානි
සැලෝන් ශාලිකා

ඡායාරූප -
උදිත උමේෂ්
ස්ටුඩියෝ මූමන්ට්ස්

සම්බන්ධීකරණය -
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර
0763113839

ඉස්පිරිතාලෙට ආවම හතුරෙකුට වුණත් අපි ප්‍රතිකාර කරනවා

අරගලේ කලබලේ නිසා තුවාල ලැබූ පිරිස් ගැන කොළඹ ජාතික රෝහලේ හදිසි අනතුරු අංශයේ පුහුණු කිරීමේ නිලධාරිනී පුෂ්පා රම්‍යානි සොයිසා

ගාලු මුවදෙර පිටියේ පිරිසක් සාමකාමීව උද්ඝෝෂණයක නියැලෙමින් සිටියේ, ජනාධිපතිවරයා ප්‍රමුඛ ආණ්ඩුවට ගෙදර යන්නයැයි කියමිනි. එම අරගලයට මසක් සපිරෙනදා, ඊට ප්‍රතිවිරුද්ධ මතවාදීන් පිරිසකගෙන් එල්ල වූ ප්‍රහාරයත් සමඟ ඇතිවූයේ කලහකාරී තත්ත්වයකි. එම සිදුවීමත් සමඟ දෙපාර්ශවයේම පිරිස් තුවාල ලද අතර, ඔවුන් ඇතුළත් කෙරුණේ කොළඹ ජාතික රෝහලේ හදිසි අනතුරු අංශයටයි. එහිදීද පිරිසක් කලහකාරීව හැසිරෙමින් තුවාලකරුවන් රෝහලට ඇතුළත් කර නොගන්නැයි බලපෑම් කරද්දී එම තත්ත්වය පාලනය කර ගනිමින් වෛද්‍යවරුන් ප්‍රමුඛ හෙද කාර්යය මණ්ඩලය කටයුතු කරනු දක්නට ලැබුණි.

එම අවස්ථාව කළමනාකරණය කරගනිමින් තුවාලකරුවන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම්, සෞඛ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ මේ වනවිට පවතින අර්බුදය වටහා ගනිමින් මහා ජනතාව සහාය දැක්විය යුතු ආකාරය ගැන අප සමඟ කතාබහ කළේ එම රෝහලේ හදිසි අනතුරු අංශය භාර, පුහුණු කිරීමේ නිලධාරිනී පුෂ්පා රම්‍යානි සොයිසා මෙනවියයි.

පසුගිය මැයි 9 වෙනිදා ගාලු මුවදොර සිදුවීමෙන් පසු තුවාලකරුවන් රැසක් කොළඹ ජාතික රෝහලට ඇතුළත් කරනු ලැබුවා. ඒ සඳහා රෝහලේ පෙර සූදානමක් තිබුණද?

ඇත්තටම එදා සවස් වෙද්දී, එම සිදුවීම ගැන මාධ්‍ය ඔස්සේ අප දැනුවත්ව සිටියා. එවන් සිදුවීමකින් පසුව තුවාලකරුවන් රෝහලට රැගෙන එන බව අප දන්නවා. ඒ අනුව වෛද්‍යවරුන් ප්‍රමුඛ හෙද කාර්යය මණ්ඩල සහ අනෙකුත් අංශ සූදානමින් හිටියා.

1991 මාර්තු මාසේ 15 වෙනිදා තමයි කොළඹ ජාතික රෝහලේ හදිසි අනතුරු අංශය ස්ථාපනය කලේ. මේ වනවිට අප වසර තිහක් රටේ සිද්ධ වෙච්ච විවිධ ආපදාවන් නිසා විවිධ අත්දැකීම් ලබා තිබෙනවා. කොළඹ මහබැංකු බෝම්බය පුපුරපු අවස්ථාවේ තුවාලකරුවන් 1558 දෙනෙක් රෝහලට ඇතුළත් කළා. එතකොට රෝහලේ තිබුණේ ඇඳන් තුන්දහසයි. හයදහක කාර්යය මණ්ඩලයක් හිටියා. උතුරු නැගෙනහිර යුද්මය තත්ත්වය හමුවේ රෝහලට තුවාලකරුවන් දෙතුන් සියය ඇතුළත් කළ අවස්ථා තිබෙනවා. ඒ අත්දැකීම් අනුව ඕනෑම තත්ත්වයකට මුහුණ දෙන්න අපට හැකියාව තිබෙනවා.

ඕනෑම ආපදාවකට මුහුණ දෙන්න ජාතික රෝහලේ හදිසි අනතුරු අංශය සූදානම්

ගෝල්ෆේස් සිදුවීමෙන් අනතුරුව කී දෙනෙක් රෝහල්ගත කළාද? ඔවුන්ගේ තත්ත්වය කොහොමද?

පළමු දිනයේ තුවාලකරුවන් දෙසිය තිස්පස් දෙනෙක් ඇතුළත් කළා. ඉන් තිදෙනෙකුගේ තත්ත්වය බරපතළ මට්ටමේ තිබුණ නිසා හදිසි ප්‍රතිකාර ඒකකයට ඇතුළත් කළා. දැනට රෝගීන් හැටහය දෙනෙකු මෙහි නේවාසිකව ප්‍රතිකාර ලබනවා.

කලහයකදී, බෝම්බ පිපුරුමකදී හෝ වෙනයම් කාරණයකදී තුවාල ලබන රෝගියෙක් ප්‍රතිකාර සඳහා හදිසි අනතුරු අංශයට ඇතුළත් කර ගනිද්දී මොන වගේ කාරණා ගැනද සෞඛ්‍ය අංශ සැලකිලිමත් වෙන්නේ?

අපි එහිදී මූලිකව කරුණු තුනක් ගැන අවධානය යොමු කරනවා. එහිදී අපි පළමුව රෝගීන් වෙන් කරගන්නවා. අසාධ්‍ය රෝගීන් වගේම අසාධ්‍ය නොවන රෝගීන් සහ පුද්ගලයා මියගිහින්ද කියන කාරණාව යුහුසුළුව පරීක්ෂා කරනු ලබනවා. රෝහලට යම් පුද්ගලයෙක් ඇතුළත් කළ පසු ඔහු රෝගියෙක් ලෙස සලකායි රෝහල කටයුතු කරන්නේ. මොකද එවන් පුද්ගලයෙක් සිටින්නේ දැඩි තැතිගැන්මකින්. ඔහු දෙස කරුණාවෙන් දයාවෙන් බැලීම අවශ්‍යයි.

රෝහලට යම් පුද්ගලයෙක් ඇතුළත් කළ පසු ඔහු රෝගියෙක් ලෙස සලකායි රෝහල කටයුතු කරන්නේ

ඒත් ගෝල්ෆේස් සිදුවීමේදී අපි දැක්කා තුවාලකරුවන් රෝහලට ඇතුළත් කරගැනීමේදී පවා යම් යම් බාධා එල්ලවනවා. කොහොමද එම අවස්ථාව සමතයකට පත්කරගත්තේ?

ඇත්තටම යම් සිදුවීමක් වුණා. රෝහල් ගේට්ටුව පවා අරින්න නොදී පිරිසක් ඒ මොහොතේ ඔවුන්ගේ විරෝධය පෑවා. එම විරෝධයට මුල්වුණු කාරණා ඔවුනට අනුව සාධාරණ ඇති. නමුත් අපට රෝගියෙක් ඔහු දරණ දේශපාලන මතවාදය අනුව මනින්න පුළුවන්කමක් නෑ. අප ඉවසීමෙන් යුතුව, කරුණාවෙන් කරුණු පැහැදිලි කර දෙමින්, රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර ලබාදුන්නා. එකඳු තුවාලකරුවෙකුටවත් ප්‍රතිකාර නොකර හිටියේ නැහැ. කෙටියෙන්ම කිව්වොත් අපිට බැහැ අපේ හතුරෙකුටවත් රෝහලේදී ප්‍රතිකාර නොකර ඉන්න. මොකද ඒ වෙනකෙට ඔවුන් ශාරීරිකවට වඩා මානසිකව ඇදවැටුණු පුද්ගලයින්.

එම සිදුවීමේදී රෝහල් සේවකයින් පවා රෝගීන්ට අකාරුණිකව සලකන දර්ශන අප මාධ්‍ය ඔස්සේ දුටුවා. එය නොවිය යුතු දෙයක් නේද?

මෙම සිදුවීමට මුල්වුණු කාරණා සමඟ ගනිද්දී ඇතැමුන් ප්‍රකෝපකාරීව හැසිරෙනු දුටුවා. නමත් එම සිදුවීම් සමනය වෙමින් තිබෙනවා. මිනිසුන් මිනිසුන් හැටියට එම තත්ත්වයන් අප කාරුණිකව අවබෝධ කරගත යුතුයි. අපි රට නිවැරදි දිශාවට ගේන්න අරගල කරනවා වගේම ඒ අරගලය ඇතුළේ තියෙන ආදරය අනෙකා වෙනුවෙන් පෙළගස්වන්න පුළුවන් වෙන්න ඕන. මම හිතන්නේ අපි එම කාරණා නැවත නැවත සිහිපත් කළ නොයුතුයි වගේම එවැනි සිදුවීම්ද යළි සිදු නොවීමට වග බලා ගැනීම වැදගත්. මොකද අපි හැමෝම මිනිසුන්.

ඒ වගේම රටේ ආර්ථික අර්බුදයක් තිබෙන මොහොතක මෙවැනි සිදුවීම් වළක්වා ගන්න හැකිනම් එම ප්‍රතිකාර සඳහා වැයවන සම්පත්, ශ්‍රමය, ධනය ඉතිරි කරගන්න හැකියාව තිබෙනවා.

එය තවදුරටත් පැහැදිලි කළොත්?

මෙවැනි පහරදීම් අවස්ථා වගේම, නිවසේ ප්‍රචණ්ඩත්වයට ගොදුරු වුණු කාන්තාවන්, රිය අනතුරු වගේම කලකෝලහාල කරගත්, මත්පැන් මත්ද්‍රව්‍ය නිසා තුවාල කරගත් පුද්ගලයින් ඇතුළුව රෝහල්ගත කරන පිරිස් ඉන්නවා. මේ බොහොමයක් අනතුරු වළක්වා ගත හැකි මට්ටමේ ඒවායි.

එසේ නොමැතිව මෙවැනි කාරණාවකදී රෝහල්ගත කරන පුද්ගලයෙක් වෙනුවෙන් දරන්නට වන පිරිවැය විශාලයි. මොකද සුළු තුවාලයක් තිබුණත්, අංශ ගණනාවක පරීක්ෂණ, ප්‍රතිකාර ඒකකවලට අදාළ අය යොමු කිරීමට සිදුවෙනවා.

සෞඛ්‍ය සේවක පඩිනඩිවලට ගෙවන්න වෙන්නෙත් මේ හැමදෙනාගෙම පොකැට් එකෙන් තමයි. අත්‍යවශ්‍ය ඖෂධ ලබාගැනීමේ ගැටලු රට හමුවේ තියෙනවා.

ඒ වගේම අරගලය කියන්නේ දේශපාලන භාවිතය පමණක් නොවෙයි. අපේ තරුණයෝ අවශ්‍ය වෙනස්කම් කරන්න අරගල කරනවා වගේම ඉහත කිව්ව සමාජ ගැටලු සැබෑ තරුණයෙකු තරුණියක ලෙස ඔබ දැකිය යුතුමයි. වඩාත්, ලස්සන මානව දයාවෙන් පිරුණු ලෝකයක් ගොඩනගන්න නම් අපි ලෝකයට ආදරණීයව අප හමුවට එන ප්‍රශ්න ගැටලුවලට පිළිතුරු සෙවීම වටිනවා.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

රැවටිච්ච තරමට කියතොත් දැන් මිනිහට
දෙයියන්ගේ නම කිව්වත් යකා නගිනවා

ශ්‍රී ලාංකිකයින් අදහන දෙවි දේවතාවන් අතරේ ප්‍රධාන දෙවිවරුන්ට අමතරව ප්‍රාදේශීය වශයෙන් අදහන දෙවිවරු කොටසක්ද වෙති. මීට සියවස් කිහිපයකට පෙර සමාජයේ පැවැති ඒ ප්‍රාදේශීය දේව ඇදහීම් බොහොමයක් මේ වනවිට අභාවයට ගොසිනි.

කෙසේවෙතත් හැටේ දශකයේ පමණ සිට තවමත් එවැනි ප්‍රාදේශීය දෙවි කෙනෙකු සම්බන්ධ විශ්වාසයක් ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයට අයත් සියනෑ කෝරලයේත්, කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයට අයත් හේවාගම් කෝරලයේත් ජනතාව අතර තිබේ. ඒ එම ප්‍රදේශවල අතිශය ජනප්‍රියත්වයට පත් රන්වල දෙවියන් පිළිබඳවය. හැටේ දශකයෙන් පසු මේ දෙවියන් ඇදහීම කොතෙක්දුරට ප්‍රබල වී ද යත් අද වනවිට එම දෙවිඳුන්ගේ ප්‍රතිමාවන් සිය ගණනක් ඉහත සඳහන් ප්‍රදේශවල ඉදිවී තිබේ.

රන්වල දෙවියන් නමින් දේවත්වයට පත්ව ඇත්තේ දෙවන රාජසිංහ රජ දවස රාජ උදහසකට ලක්ව කැලණි නදිය ඔස්සේ රහසින් පලා ආ ප්‍රාදේශීය ජන නායකයන් වූ තරුණයන් දෙදෙනෙකුගෙන් අයෙකි. තරුණ වියේදී සාමාන්‍ය ගිහි ජීවිතයක් ගත කළ ඔහු ජීවිතයේ සන්ධ්‍යා භාගයේදී කැලණි නදිය අද්දර රන්වල නම් ග්‍රාමයේ අසපුවක් තනාගෙන බ්‍රහ්මචාරී දිවි පෙවෙතක් ගත කළ බව ජනප්‍රවාදයේ සඳහන්ය. ඒ කාලයේ සිට ජනතා ගෞරව බහුමානයට පත්වූ ඔහු මරණින් පසු **'රන්වල මුත්තා'** නමින් දේවත්වයට පත්ව තිබේ.

මීට වසර තිහකට පමණ පෙර රන්වල දේව ඇදහීම පිළිබඳ සමාජ මානව විද්‍යාත්මක විමසුමක් කිරීම ඇරඹූ මට ඉන් වසර දහයකට පමණ පසු එම දේව පුරාණය සම්බන්ධ ඉතා වැදගත් කරුණු රැසක් අනාවරණය කරගත හැකි විය. ඒ ඔස්සේ එවක සේවය කළ පුවත්පත සඳහා ලිපි කිහිපයක් ලිවීමට මට සිත්වූයේ ඒ වෘතාන්තය තුළ පාඨක කුතුහලය පුබුදුවන කරුණු රැසක් ගැබ්ව තිබූ බැවිනි. කෙසේ හෝ ඒ ලිපි පෙළ විශේෂ පාඨක අවධානයට ලක්ව ඇති බව සතියකින් දෙකකින් දැනගත හැකි වූයේ ඒ සම්බන්ධයෙන් කෙරුණු පාඨක විමසීම් නිසාය. සාමාන්‍ය පාඨකයන් සේම විශ්වවිද්‍යාලවල උපාධි සහ පශ්චාත් උපාධි පාඨමාලා නිබන්ධන සකසන උපාධි අපේක්ෂිකාවන් දෙදෙනෙක්ද අවස්ථා කිහිපයක මා හමුවී ඒ පුරාවෘත්තය පිළිබඳ කරුණු ගොනු කරගත්හ.

"මහත්තයා දන්නවද රන්වල දෙවියන්ගේ දේවාභරණ ළඟ තියාගෙන කෝටිපතියෙක් වෙච්ච කෙනෙක් ගැන? එයා ඒ දේවාභරණ හොයාගෙන තියෙන්නේ රහසේ කරපු කැණීමකින්. අදත් ඒවා ගෙදර බුදුගේ ඇතුළේ තියාගෙන ඒවට පුද පූජා කරනවා. නමුත් මිනිහා ඔය කතාව කාටවත්ම කියන්නේ නැහැ. පුළුවන් නම් මොකක්හරි ක්‍රමයකින් විස්තර දැනගන්න."

ඔය අතරේ එක්තරා දිනයෙක දුරකතන ඇමතුමක් දුන් අයෙක් මට කීය. මා ඉහත ද සඳහන් කළ අන්දමට රන්වල දෙවියන් නමින් දේවත්වයට පත්ව ඇත්තේ ජීවිතයේ සන්ධ්‍යා සමයේ බ්‍රහ්මචාරී දිවි පෙවෙතක් ගත කළ ගැමියෙකි. ඒ අනුව ඔහු ආභරණ පැළඳි අයෙකු බව සිතීම අපහසුය. එමෙන්ම එම දුරකතන ඇමතුමෙන් පැවසුණු අන්දමට ඒ දේවාභරණ කැණීමක් මගින් සොයාගත් පුවතද කෙසේවත් අර්ථකථනය කළ නොහැක්කකි.

> කැලණි ගඟ අයිනේ තියෙන අක්කර තුනක ඉඩමක පොළොව යට රන්වල දෙවියන්ගේ ආභරණ වැළලිලා තියෙනවා, ඒවා කැණීමකින් ගොඩගන්න කියලා අංජනමින් කියැවිලා තියෙනවා

ඒ කෙසේ හෝ මෙම කැණීමෙන් ලබාගත් දේවාභරණ සම්බන්ධ සත්‍ය කතාව කුමක් දැයි සෙවීමට උනන්දු මා, ලැබුණු දුරකතන ඇමතුමින් ලත් දුරකතන අංකය ඔස්සේ ඒ කෝටිපතියා හා කතාබහකට එළැඹුණෙමි. එහිදී මගේ සැබෑ අභිලාෂය හෙළි නොකර, මා රන්වල දෙවියන් සම්බන්ධ අප්‍රකට තොරතුරු විමර්ශනය කරන්නෙකු බව අඟවා ඒ සඳහා ඔහුගෙන් සහායක් අයැද සිටියෙමි.

"හැබැයි මම නම් රන්වල මුත්තා හාමුදුරුවෝ ගැන එහෙමට ලොකු තොරතුරක් දන්නේ නෑ. මහෙ බංගලාවත්තේ පියදස කියලා කපු මහත්තයෙක් ඉන්නවා. සමහරවිට එයා නම් දන්නවා ඇති."

එම ව්‍යාපාරිකයා පිළිතුරු දුන්නේය.

"නෑ. මම මේ අහන්නේ රන්වල දෙවියන්ගේ දේවාභරණ සම්බන්ධව....?" මා එසේ පවසත්ම සැණින් දුරකතනය විසන්ධි කළ ඔහු ඉන්පසු මගේ ඇමතුම්වලට පිළිතුරු දීම මගහරින බවක් පෙනිණ. ඒ කෙසේ හෝ ඔහුගේ ඒ මගහැරීම මුල්කොට එසේ කැණීමෙන් ලබාගත් දේවාභරණ සම්බන්ධ තොරතුරු දැනගැනීමට මා තුළ වූ උනන්දුව තවත් ඉහළ ගියේය. පසුව මට ඒ තොරතුරු සපයා ගත හැකි වූයේ ඒ ව්‍යාපාරිකයා හා නොමනාපයෙන් පසුවන ඔහුගේම සමීප ඥාතියෙකු වෙතිනි.

"ඔය මනුස්සයා ඉස්සර ඉඳලම කුණු ලෝබයා. කොහොමහරි මීට අවුරුද්දකට හමාරකට කලින් කඩුවෙල පැත්තේ සාත්තරයක් අහන්න ගිය වෙලාවක තමයි එතැනින් කියලා තියෙන්නේ ඔය මනුස්සයට රන්වල දෙවියන්ගේ ආභරණ හිමි කරගන්න පිනක් තියෙනවා කියලා. ඊටපස්සේ ඔය මනුස්සයා ඒ සාත්තර පොළෙන්ම දීපු තැනකින් අංජනමක් බලලා තියෙනවා. ඒකට තමයි කියලා තියෙන්නේ කැලණි ගඟ අයිනේ තියෙන අක්කර තුනක ඉඩමක් ගැන. ඒකේ පොළොව යට රන්වල දෙවියන්ගේ ආභරණ වැළලිලා තියෙනවා, ඒවා කැණීමකින් ගොඩගන්න කියලා ඒ අංජනමින් කියැවිලා තියෙනවා."

එම කෝටිපතියාගේ ඥාතියා කීය.

"ඒත් වැඩේ කියන්නේ ඒ දේවාභරණ තියන තැන හොයාගන්න ඕනේ ඒ ඉඩමේ රහස් පූජාවක් තියලා. ඒ පූජාව තියන කෙනා ආරූඪ වෙලා කියලා ඒකට කෙනෙක් හොයලා දීලා තියෙන්නෙත් අර අංජනම් බලපු තැනින්මයි." ඔහු කීයේ සිනාසෙමිනි.

කෙසේ හෝ මේ සියලු උපදෙස් පිළිගත් ඒ කෝටිපතියා කැලණි ගඟේ ගංවතුරට යට වන ඒ ඉඩම විශාල මුදලක් දී මිලට ගෙන එම ස්ථානයට ඇදුරෙකු ගෙන්වා එහි මල් පැළක් තනවා ඔහු ආරූඪකොට එම කැණීම සිදුකොට තිබේ.

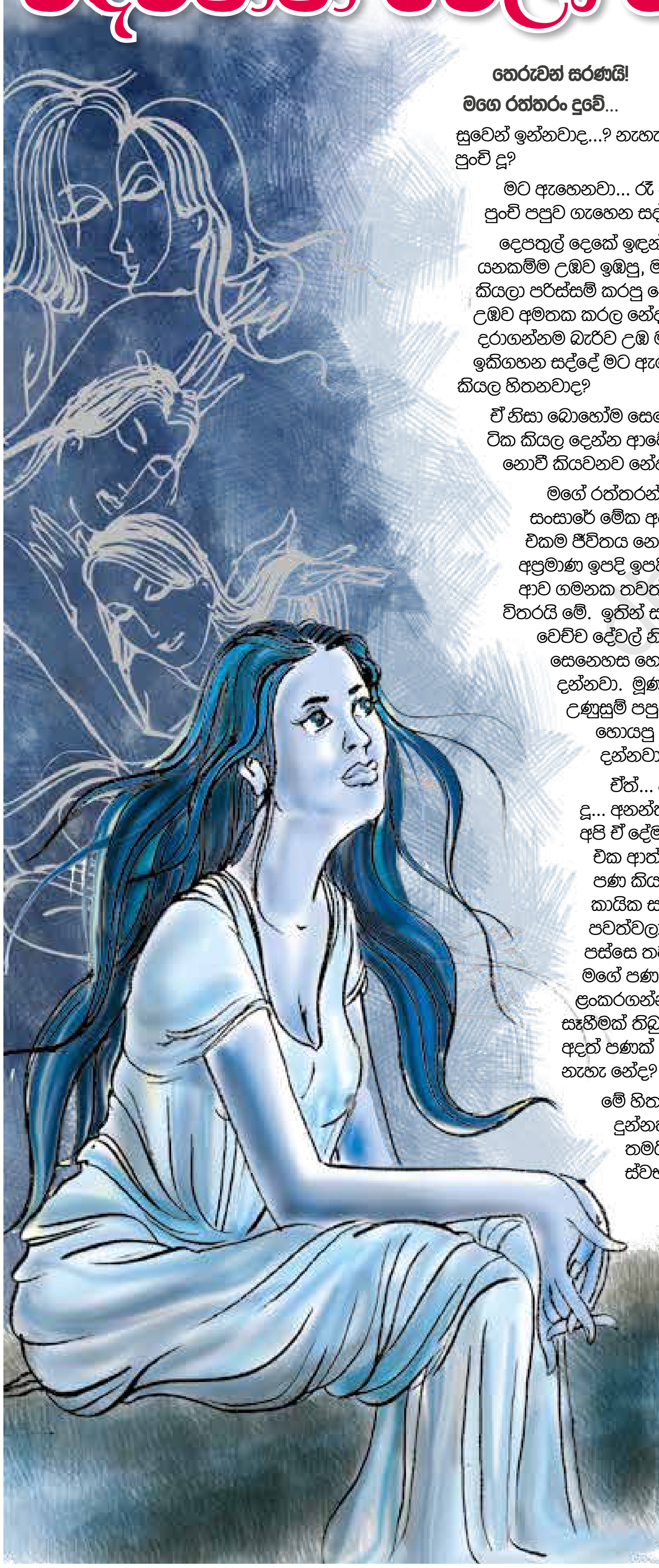
"අන්තිමට රෑ එළිවෙනකම් එහේ මෙහේ දඟලපු මේ ඇදුරා කොහෙන්දෝ ගෙනත් දාපු පරණ දම්වැල් පුරුක් කීපයක් පෙන්නලා කිව්වලු මෙන්න මේවා තමයි රන්වල දෙවියන්ගේ දේවාභරණ කියලා. කොටින්ම මේක සාස්තර කියපු, අංජනම් බලපු, ආරූඪයෙන් කැණීම් කරපු කට්ටිය සෙට් වෙලා දීපු ගේමක් කියලා දැන් මිනිහට තේරිලා. කොහොමහරි ඒ වැඩේට බර සල්ලියක් වියදම් වුණු හින්ද දැන් මිනිහා කවුරුවත් ඔය ගැන මතක් කරනවටවත් කැමති නෑ." එම කෝටිපති ව්‍යාපාරිකයාගේ ඥාතියා කීයේ සිනාසෙමිනි.

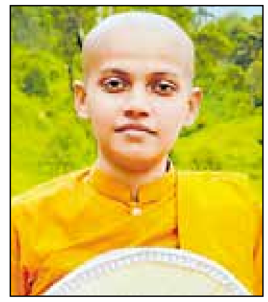
> "නෑ. මම මේ අහන්නේ රන්වල දෙවියන්ගේ දේවාභරණ සම්බන්ධව....?" මා එසේ පවසත්ම සැණින් දුරකතනය විසන්ධි කළ ඔහු ඉන්පසු මගේ ඇමතුම්වලට පිළිතුරු දීම මගහරින බවක් පෙනිණ

රන්වල දෙවියෝ

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

රත්තරං දුවේ.... සංසාරේ කරපු සෙල්ලම නිසා මේ ආත්මෙත් විඳවන්න වෙලා නේද?





නුවරඑළියේ ධම්ම ශ්වේතා මෙහෙණින් වහන්සේ

තෙරුවන් සරණයි!

මගෙ රත්තරං දුවේ...

සුවෙන් ඉන්නවාද...? නැහැ නේද පුංචි දූ?

මට ඇහෙනවා... රෑ තුන්යමට උඹේ පුංචි පපුව ගැහෙන සද්දෙ..

දෙපතුල් දෙකේ ඉඳන් නළලට යනකම්ම උඹව ඉඹපු, මගෙ රත්තරං කියලා පරිස්සම් කරපු කෙනා උඹව අමතක කරල නේද...? ඉතින් දරාගන්නම බැරිව උඹ මහ රෑට ඉකිගහන සද්දේ මට ඇහෙන්නේ නැහැ කියල හිතනවාද?

ඒ නිසා බොහෝම සෙනෙහසින් මේ ටික කියල දෙන්න ආවේ... අකීකරු නොවී කියවනව නේද හෙමිහිට?

මගේ රත්තරන් දුවේ... මේ සංසාරේ මේක අපි ඉපදුණ එකම ජීවිතය නෙවෙයි. අනන්ත අප්‍රමාණ ඉපදි ඉපදී, මැරි මැරී ආව ගමනක තවත් එක් කඩයිමක් විතරයි මේ. ඉතින් සසරේ පුරුදු වෙච්ච දේවල් නිසා නුඹ සෙනෙහස හොයන බව මම දන්නවා. මූණ හංගගන්න උණුසුම් පපුවක් නුඹ හොයපු බව මම දන්නවා.

ඒත්... දන්නවාද මගෙ දූ... අනන්ත සසරෙත් අපි ඒ දේම තමයි කළේ. එක ආත්මෙක මගේ පණ කියල ළංකරගෙන කායික සම්බන්ධතාත් පවත්වලා ඒ ආත්මයෙන් පස්සෙ තවත් කෙනෙක්ව මගේ පණ කියලා ළංකරගන්නවා. එතැන සෑහීමක් තිබුණ නම් නුඹ අදත් පණක් හොයාවිද? නැහැ නේද?

මේ හිතට කොච්චර දුන්නත් මදි. ඒක තමයි හිතේ ස්වභාවය.

අහන්න මගෙ දූ... එහෙම බැඳීමක හුඟක් වෙලාවට තියෙන්නෙ කායික තෘප්තියක් හොයන හරි ළාමක කාමුක රාගික සෙල්ලමක්. ඒ සෙල්ලම සසර පුරාවට කරගෙන ඇවිල්ලා අපි මේ භවයෙත් ඒ සෙල්ලමම කරනවා.

ඒත් ටිකක් හදවතට එබිලා බලන්න. එක එක ආත්මවල එක එක පුරුෂයින්ගේ වෙවී ආව දුක්බර සසර ගමන රසවත් එකක්ද කියලා. සමහර විටෙක අපි පුරුෂ ආත්මයක ඉඳලා ස්ත්‍රීන් සමඟ එක්ව ඉන්නත් ඇති. මේ සසර ඒ තරම්ම අකාරුණිකයි.

ඒ නිසා උතුම් ගුණධර්ම තියන හදවතක් හරි ලේසියෙන් නුඹට හම්බවෙයි කියල හිතන්න එපා. එහෙම හම්බවුණා නම් නුඹව මත් කරල මත් කරල, නුඹේ පහස විඳල විඳල බුලත් හපයක් වගේ උඹව විසි කරල දැම්මිද? උතුම් හදවතක් කවදාවත් එහෙම කරන්නේ නැහැ.

එහෙම උතුම් හදවතක් උඹට මුණගැහුණු දාක උඹේ හිස සෙනෙහසින් පිරිමැදල කියාවි, සසරේ යන්න එපා මැණික.. ඉපදෙන එක දුකක්.. උඹ නිවිල පලයන්.. අපි කායිකව ලබන පහස හරි ළාමක පහත් එකක්.. උඹව ලෙඩවෙන එක මට නතර කරන්න බැහැ... උඹව වයසට යන එක නතර කරන්නත් බැහැ... උඹට දරුවෙක් හම්බෙනකොට වේදනා විඳින්න වෙනවා.. උඹ කොහොමත් මාසිව ශුද්ධිය නිසා විඳවනවා... දරුවො වදාගෙන දහදිය පෙරාගෙන මේ සසර ගමන හැමදාම බැඳීම් අස්සේ ගෙව ගෙව යන්න එපා කියලා.

නිසැකවම ඒ සත්පුරුෂ උතුම් හදවත මුණගැහුණානම් නුඹට මේ ජීවිත යථාර්ථය කියල දීලා නැවත ඉපදී ඉපදී දුක් විඳින්න දෙන එකක් නැහැ. නුඹේ සසරම සුවපත් කරාවි.

ඒ නිසා මගෙ පුංචි දූ දැන් ඇස්වල කඳුළු ටික පිහදාගන්න. උඹ පුංචි නිසා, උඹ අහිංසක නිසා උඹට වරදින්න ඇති. දැන් කමක් නැහැ. ඒත් දැන් හොඳටම ඇති. ඒ නිසා දැන් ඔය ළාමක නින්දෙන් ඇහැරෙන්න. කිසිම අඩුවක් නැතිව ජීවිතය තිළිණ කළ අම්මා, අප්පච්චිට කෘතවේදී වෙන්න. අපි එතැනින් පටන්ගමු.

ඉපදෙන එක දුකක්. ඒ දුකින් ආරම්භ වන ඉතිරි සියලුම දේත් දුක් ගොඩක්ම විතරයි. ඒ නිසා දැන් මගෙ දූ ජීවිතය ගැන ගැඹුරින් හිතන්න පටන් ගන්න ඕන.

මම පුංචි කතාවක් කියන්නද...?

එතකොට මගෙ වයස අවුරුදු 16ට වැඩියි. මට මතක තරමට මම සාමාන්‍ය පෙළ විභාගය කරල ඉවර වුණ කාලෙ. මගෙ අම්මත් එක්කම හැටන්වල ඉඳල ගිනිගත්හේන පැත්තට අපි ගමන් ගත් බසය ඇදුනා. දකුණු පසට වෙන්නට මගෙ අම්ම හිටිය අසුනට පිටුපසින් තිබුණු අසුනක තමයි මම වාඩිවෙලා ගියේ. එකපාරටම පුංචි අසරණ ඇස් දෙකක් එකපාරටම මගේ ඇස් ඉස්සරහ නතරවුණා. පාර අයිනට වෙන්න පුංචි ගොටුකොළ මිටියක් අතේ තිබුණු හරියටම මගෙ මල්ලිගෙ වගේ වයසේ අවුරුදු අටක නවය විතර පුංචි පුතෙක්.

ඒ පුතා අත ඉරුණු, අවපැහැ ගැන්වුණු පාසල් කමිසයත්, කොට කලිසමත් ඇඳලා හිටියා මට තවම මතකයි. මම එක පාරටම අම්මා... කියල කෑ ගහල තිබුණා. පසුවයි මට සිහිපත් වුණේ බස් රථය තුළයි මම ඉන්නෙ කියලා. එදා බසයෙන් බහිනතුරුම මට ඉකි ගැහි ගැහී ඇඬුණා. දන්නවද රත්තරං දුවේ මට ඇඬුණෙ ඇයි කියලා? නුඹ දන්නෙ නැහැ. ඒ වයසට මට තිබුණු හීන තමයි තට්ටු ගණනක මන්දිරයක්, පරිගණකයක්, ස්කූටර් එකක් වගේ දේවල්.

ඒත් අර පුංචි පුතාගෙ හීනය පුංචි රුපියල් 10ක 15ක ගොටුකොළ මිටියක්. එදා පාසල් දිනයක්. අනේ මට තවම මතකයි තේ වත්ත මැද ඒ පුංචි පුතුගෙ අඩි හයක හතරක වගේ කටු මැටියෙන් හදපු පුංචි පැල්පත.

දෙවියනේ... ඇයි මේ ජීවිතවලට මේ තරම් වෙනස්කම්. මට හිතාගන්න බැරිව ගියා. එතකොට මට එහෙම ලොකුවට ධර්මාවබෝධයකුත් නැහැ මගෙ දුවේ. ඒත් මට ඒ පරතරය ලොකු ප්‍රශ්නයක් වුණා. මට වැඩිය සැප සම්පත් විඳින ජීවිත දැකල නොදැනුණ මහා කම්පාවක් එදා මගෙ ජීවිතයට තදින්ම දැනුණා. මෙච්චරම අසරණ ජීවිත තියෙනවාද කියල හිතුණා. අනේ මට මොනවද නැත්තෙ හිතුණා. එදා මම හිතුවෙ ඉගෙනගෙන ඒ වගේ අහිංසක දරුවන්ට ශක්තියක් වෙනවා කියලා. ජීවිතය ගැන ගැඹුරින්ම හිතන්න මේ කාලය මට නිධානයක් වුණා. දන්නවද ඒ සියල්ල කුසල් අකුසල් විසින් අපට තිළිණ කළ ත්‍යාග බව? එදා මම ඉකි ගගහා ඇඬුවා. අද මම දන්නවා එය කාටත් පොදු ධර්මතාවක් බව. ඒ අසරණ ජීවිතය පෙර සසරේ කළ කර්ම විපාකය ගෙවන බව. අන්න ඒ නිසයි මගෙ දුවේ නුඹට මේ ටික කියල දෙන්න මට උවමනාව ඇති කළේ.

මේ සසර ගමන හරි වෙහෙසකරයි. භයානකයි. මේ අපේ එක උපතක් විතරයි. අපි කරන කුසල් අකුසල්වල විපාක සමඟ ඉපදෙමින්, මැරෙමින් යන වේදනා පිරි සසර ගමනක අපි ඉන්නෙ. ඒ නිසා මගෙ දුවේ මේ ආත්මයේ බැඳුණු ජීවිතයක වෙනස්වීම නිසා රෑ පුරාම ඔය තරම් අඬා වැටෙන්න එපා. ජීවිතය විනාශ කරගන්න එපා. සසර පුරාවටත් කළේ මම මගෙ කියලා අයිති කරගන්න බැරි බැඳීමක් වෙනුවෙන් අද වගේම අඬාපු එක.

පහුගිය ආත්මවල පපුවේ තියාගෙන රැකපු අය, සිඹපු අය අද කෝ මගෙ දුවේ... ඒ හැමදේම අද වෙනකොට නාම රූප දෙකක් විතරයි.

ඒත් දවසට දූලා කී දෙනෙක් මට පණිවිඩ එවනවාද **"එයාට මම හැමදේම දුන්නා... දැන් එයා මාව අමතක කරලා... එයා වෙන කෙනෙක් එක්ක සම්බන්ධයක් තියෙනවා... මට මැරෙන්න හිතෙනවා"** කියලා?

මේක හොඳට මතක තියාගන්න මගෙ පින්වත් දුවේ... පෙරුම් පුරන මහ බෝධිසත්වයන්, යශෝධරාවන් පමණයි පවිත්‍රව සෙනෙහසින් බැඳෙන්නේ. එවැනි උතුම් ජීවිත කොහොමත් ළාමක බැඳීම් ළඟ කෙලෙස්වල හුරතල් වෙවී ඉන්නෙ නැහැ. නිහඬවම උතුම් ගමනට අවැසි ගුණ ධර්ම සම්පාදනය කරනවා මිස. ඒ නිසා මගෙ පින්වත් දුවේ.. එක දවසක් මගෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙ සෙවනට ඇවිත් බලන්න. එතැන හරි සුවයි. රැකගන්න දේවල් නැහැ. පරිස්සම් කරන්න දේවල් නැහැ. හරි සුවපත්.

මගෙ පින්වත් දුවේ.. එක දවසක් මගෙ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගෙ සෙවනට ඇවිත් බලන්න. එතැන හරි සුවයි

අම්මා, අප්පච්චි, දුව, පුතා, නංගී, මල්ලි, අයියා, අක්කා ඔය කොයි බැඳීමත් දුකයි. අහස උසට රැස් කළත්, යාන වාහන, මාලිග, උපාධි, නම්බු නාම තිබුණත් මරණයෙන් සියල්ල කෙළවර වෙනවා. ඊටත් පස්සෙ කරන කුසල් අකුසල් මත නිරයකට යාවිද, දිව්‍ය තලයකට යාවිද, නැත්නම් නැවත මනුෂ්‍ය ලෝකයට එවිද, මව් කුසක ප්‍රතිසංධිය ලබලා ඇවිත් සසර පුරාවට කරපු සෙල්ලම නැවත නැවත කරන්න වේවිද කියල අපි කවුරුත් දන්නෙ නැහැ.

ඒ නිසා මගෙ පින්වත් දුවේ... අප්‍රමාදී වෙන්න. කාරුණික වෙන්න. සුහදශීලී වෙන්න. සත්‍යගරුක වෙන්න. අනතිමානී වෙන්න. ගුණධර්ම වඩාගෙන ශක්තිමත් වෙන්න. සංසාර ගමන් මග නුවණින් නිමා කරගන්න මාවතට පය තියන්න. ඒ වෙනුවෙන් සසර දුක පහදලා අපට රැකවරණය පිහිට සලසපු මගේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේට පහනක් දල්වන්න. ඒ ආලෝකය නුඹේ සංසාරික ජීවිතය දහම් ආලෝකයෙන් සුවපත් කරාවි. ලියා අවසන් කරන්නට නොහැකි තරමට ඇතත් බොහෝ දෑ අදට නවතින්නම්... උදාවන සෑම දවසක්ම සියලු සත්වයන්ගේ සංසාර රෝගය සුවපත් වීම පිණිස උතුම් ධර්මාවබෝධය ලැබෙන පින්සාර දවසක්ම වේවා...!!!

කෙල්ලොත් එක්ක බෑ බල්ලෙක් කියයි

ලිහිණි මධුෂිකා

ගොඩක් අයට දවස් දෙක තුනක විනෝද චාරිකාවක් හෝ නෑදෑ ගෙදරක ගිහින් සතියක් හමාරක් නිදහසේ ඉඳලා එන්න බැරි ගෙදර හුරතලේට හදන සත්තු නිසා. තමන්ගේ නිදහසට ඒ විදියට යම් යම් බාධාවීම් සිද්ධ වුණත් කතා කරන්න බැරි, ඉල්ලගෙන කන්න බොන්න බැරි ඒ අහිංසක සත්තුන්ට ආදරේ, කරුණාව දක්වන එක උතුම් වැඩක්. නමුත් මේ කතාව හුරතල් සතුන් ගැනවත්, සත්තුන්ට ආදරේ කරන අය ගැනවත් නෙවෙයි. සත්ව කරුණාවට මුවාවෙලා අසාමාන්‍ය ලිංගික ක්‍රියාවල යෙදෙන පිරිසක් ගැනයි මේ කියන්න යන්නේ.

කරාපිටිය මූලික රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය රූමි රූබන්ගේ වෘත්තීය අත්දැකීම් සහ දැනුම ඇසුරින් සැකසෙන මේ ලිපිය සුරතල් සතුන් ඇතිකරන හෝ සත්තුන්ට ආදරේ කරන පිරිසට නිගා කිරීමේ අරමුණින් සම්පාදනය නොවන්නක් බවත්, අප්‍රකට මනෝ රෝගයක් පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ අරමුණින් පලකරන්නක් බවත් මුලින්ම කිව යුතුයි.

අම්මයි, තාත්තයි දෙන්නම රැකියා කරපු පවුලේ එකම දරුවා වුණ මිනෝලි එයාගේ තනිකම, පාළුව මකාගත්තේ ගෙදර හුරතලේට ඇති කරපු සත්තුන්ගෙන්. ඒ නිසා දවසේ පැය විසිහතරෙන් වැඩි හරියක් ඇය ගතකළේ ඒ අයව නාවන්න, කවන්න, පොවන්න වගේ වැඩවලට. දවසේ වැඩි හරියක් තනියම ඉන්න තමන්ගේ එකම දරුවා තනිනොතනියට හුරතල් බල්ලෙක්, පූසෙක් හදනවට ඇගේ දෙමාපියොත් විරුද්ධ වෙලා තිබුණෙ නෑ. නමුත් මේ මෑතක ඉඳලා ඔවුන් ඇය ගැන වැඩි උනන්දුවකින් හොයලා බලන්න කටයුතු කරලා තිබුණේ ඇගේ හැසිරීමේ වෙනද නැති වෙනසක් පෙනුණ නිසා. ඒ වගේම වැඩි සෙනේ දඹරෙටයි කියනවා වගේ මේ සතුන් ඇසුරේම කල්ගෙවීම ඇයව රෝගියෙක් කරලා නතරවෙයි කියලා තිබුණ බයට. කොහොමින් කොහොමහරි ටික දවසක් යද්දි ඇය ආදරෙන් හදපු බල්ලො පූසෝ සේරම මිනෝලිව දකිනකොට බයේ දුවන්න පටන් අරන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි හුරතල් කරනකොට පවා බුරන්න හපාකන්න පටන් අරන්.

සමහර සත්තු ගේ අතෑරලා දාලා ගිහින් අහල පහල ගෙවල්වල නතරවෙලා තිබුණා. ඊටපස්සෙ මිනෝලිට අහල පහල මිනිස්සුන්වත් පෙන්න පටන් අරගෙන තිබුණේ තමන්ට වින කටින අය ගානට. ගෙදර අය එක්ක වුණත් ඊටපස්සෙ ඇය කතාබහ කරලා තිබුණෙ හරහටමයි. පස්සෙ තමන්ව අතෑරලා දාලා යන සත්තුන්ව බලහත්කාරයෙන් ගෙනැල්ලා කාමරයක් ඇතුළෙ ගැටගහලා තියාගන්නත් ඇය පෙළඹිලා තිබුණා. කාලෙත් එක්ක මේ තත්ත්වය එන්න එන්නම නරක අතට හැරුණු නිසා තමයි ඇයව මානසික වෛද්‍යවරයෙකුට පෙන්නන්න දෙමව්පියන් තීරණය කරලා තිබුණෙ. ඒ අනුවයි ඇයව කරාපිටිය මූලික රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය රූමි රූබන් මහතාට මුණගැහුණේ.

> **කවුරුහරි කෙනෙක් තමන්ගේ ගෙදර හුරතලේට ඇතිකරන සතාව සිපගත්ත පලියට, තුරුලු කරගෙන නිදාගත්ත පලියට ඔහු හෝ ඇය සූතිලියා (Zoothilia) රෝගියෙක් වෙන්නේ නෑ**

"මේ තරුණිය මගේ ළඟට ඇවිල්ලත් පැය බාගයක් විතර යනකල් හරියට වචනයක්වත් කතා කළේ නෑ. ඒ වගේම බැලූ බැල්මට ඇය කියාගන්න බැරි හරි අසාමාන්‍ය රෝගී තත්ත්වයකින් පෙළෙන බව මට තේරුම් ගියා. නමුත් මා ගැන ඇයට විශ්වාසය තහවුරු වනතෙක් ඇය ඒ ගැන කියන්න අදිමදි කළා. ඊටපස්සේ මොනම හේතුවක් නිසාවත් ඇය කියන විස්තර දෙමව්පියන්ට කියන්නෙ නෑ කියන පොරොන්දුව මත තමයි ඇය මට මේ විස්තරය කිව්වේ."

තමාට සතුන් (බල්ලන්/පූසන්) සමඟ ලිංගිකව එක්වීමේ දැඩි කැමැත්තක් ආසාවක් ඇති බවයි ඇය වෛද්‍යවරයා සමඟ පවසා තිබුණේ. එය සූතිලියා (Zoothilia) නමැති මානසික රෝගය බව කතාබහේදී වෛද්‍යවරයා අපට පැහැදිලි කළා.

"කෙනෙක් තමන්ගේ ලිංගික අවශ්‍යතා සපුරගන්න විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු හෝ සමලිංගික සහකරුවෙක් /සහකාරියක් තෝරාගන්නවා. නමුත් මේ කියන රෝගය වැළඳුණ අයගේ විශේෂත්වය තමයි ඒ අය තමන්ගේ ලිංගික කාර්යයට වැඩිපුරම සතුන් සොයා යෑම. ඒ අය සතුන් සමඟ එක්වී ලබන ලිංගික තෘප්තිය විරුද්ධ ලිංගිකයෙකු සමඟ එක්වීමෙන් ලබන්නේ නෑ. අනික මේ රෝගයට නැඹුරු වුණ කෙනෙක් තමන් ඇසුරු කරන අයවත් මේකට පොළඹවගන්න වැඩි උත්සාහයක් දරනවා."

මෙවැනි රෝගීන් නිසා හිංසා පීඩා විඳ මියගිය සතුන් මෙන්ම, සතුන් නිසා බෝවුණ සුවකළ නොහැකි ලිංගාශ්‍රිත රෝග හේතුවෙන් මියගිය පුද්ගලයින්ද සිටින බව ඔහු අපට කීවා. එමෙන්ම මෙම මානසික රෝගී තත්ත්වය ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශවයටම ඇතිවිය හැකි බවයි වෛද්‍යවරයා පවසා සිටියේ.

"කවුරුහරි කෙනෙක් තමන්ගේ ගෙදර හුරතලේට ඇතිකරන සතාව සිපගත්ත පලියට, තුරුලු කරගෙන නිදගත්ත පලියට ඔහු හෝ ඇය සූතිලියා (Zoothilia) රෝගියෙක් වෙන්නේ නෑ. මොකද සමහර වෙලාවට අපි දැකලා තියෙනවා ගෙවල්වල දරුවන්ට වඩා ආදරේට සැපට හැදෙන සත්තු ඉන්නවා. නමුත් කවුරුහරි කෙනෙක් අසාමාන්‍ය විදියට බිරිඳව/ සැමියාව හෝ වැඩිහිටින්ව මඟ හරිමින් සතුන් සමඟ රහසින් හුදෙකලා වෙනවා නම්, ඔහු හෝ ඇයගේ ආත්මගරුත්වයට හානි නොවන විදියට විපරම් කරලා බැලුවට වරදක් නෑ. ඒ වගේම මෙවැනි ලිංගික විකෘතිතා ඇතවෙන්න හේතුවක් තාමත් ස්ථිර වශයෙන් හෙයාගෙන නෑ. නමුත් ජනාවලින්ම ලිංගික ආසාවල් වැඩි සමහර පුද්ගලයින්ට ඒ ආසාවල් වැඩිවීමත් එක්ක එය විකෘතිභාවයකට පත්වෙන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි."

මෙවැනි රෝගීන්ට එම තත්ත්වය අසාමාන්‍ය බව නොදැනෙන නිසාත්, ඔවුන්ගේ සමාජයීය හැසිරීම සාමාන්‍ය එකක් වන නිසාත් ඔවුන්ව ප්‍රතිකාරවලට යොමු කරගැනීමේ අපහසුවක් පවතින බවයි වෛද්‍යවරයා අපට කීවේ. කෙසේ නමුත් ඖෂධ ප්‍රතිකාර සහ උපදේශනවලින් මේ රෝගය සුව කරන්න පුළුවන්.

"මේ තත්ත්වයට ඇබ්බැහි වුණු අය ඒ ගැන වෛද්‍යවරයෙකුට හෝ වැඩිහිටියෙකුට නොකියන්නේ තමන් අපහසුතාවයට පත්වෙයි කියන බයට. ඒකෙන් වෙන්නේ ඒ අයත් දරුණු ලිංගික රෝගවලට ගොදුරු වෙලා තමන්ගේ ලිංගික සහකරුවාත් එවැනි රෝගවලට ගොදුරු කරන එක. අනික ඔවුන් නිසා සතුන්ගේ ජීවිතත් අනතුරේ වැටෙනවා. ඔවුන්ටත් ඒක හිංසාවක්.

ඒ නිසා තමන් එවැනි ආසාමාන්‍ය ලිංගික රෝගයකින් පෙළෙනවා කියලා තමන්ම හොඳකාරවම දන්නවා නම් ස්වේච්ඡාවෙන්ම වෛද්‍යවරයෙකුට යොමුවෙන්න. එයින් අනාගතේ මූණදෙන්න වෙන කායික වගේම මානසික රෝග ගණනාවකින්ම අත්මිදෙන්න හැකියාව ලැබේවි."

> **'මේ තත්ත්වයට ඇබ්බැහි වුණු අය ඒ ගැන වෛද්‍යවරයෙකුට හෝ වැඩිහිටියෙකුට නොකියන්නේ තමන් අපහසුතාවයට පත්වෙයි කියන බයට. ඒකෙන් වෙන්නේ ඒ අයත් දරුණු ලිංගික රෝගවලට ගොදුරු වෙලා තමන්ගේ ලිංගික සහකරුවාත් එවැනි රෝගවලට ගොදුරු කරන එක**

කරාපිටිය මූලික රෝහලේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය රූමි රූබන්ගේ

හිරිකිත නැතිව කොහොමද ඒ මස් පර්වතේට ළංවෙන්නේ?

"ලොක්කා මට එන්න කියලා කෝල් කළා. එයා යාන්තමට කිව්ව විදියට මට පේන්නේ ස්ටාෆ් එකේ හැමෝටම වාසියක් වෙන දේකට තමයි එන්න කිව්වේ"

පිංකි පැවසුවේ සතුටු මුහුණින්.

"පලයං! පලයං! ඒ මොක්කද කියලා දැනගනිං!"

කොණ්ඩ කිරිල්ලි පැවසුවේ බලාපොරොත්තුවේ දෑස් දල්වාගෙන.

පිංකි ලොක්කගේ කාමරයට ගියා. කොණ්ඩි ඇය එනතුරු සිටියේ නොඉවසිල්ලෙන්.

මද වේලාවකින් පිංකි පැමිණියේ බියෙන් වෙව්ලමින්. සෑඩ් මූඩ් එකෙන්.

"මොකද බං? වැඩේ ගැස්සුණාද?" කොණ්ඩි දිගු සුසුමක් හෙළුවා.

"නෑ කෙල්ලේ! වැඩේ හරි ගියා."

"එහෙනම් උඹ අප්සට් වෙලා ඉන්නේ?"

කොණ්ඩිට කිසිවත් සිතාගන්න බෑ.

"වැඩේ හරි ගිය එක තමයි අප්සට් එක"

පිංකි පැවසුවේ දුකෙන්.

"ඒ මොන හරුපයක්ද බං? ලොක්කා මොකක්ද කිව්වේ?"

දැන් කොණ්ඩිට අවශ්‍ය වෙලා තියෙන්නේ කාරණය දැනගෙන හොඳ ඕපාදූපයක් නිර්මාණය කරන්නයි.

"ලොක්කා කිව්වා කොම්පැණියේ ලාබය හිතුවට වඩා වැඩි නිසා, ස්ටාෆ් එකේ අයගේ අවුරුදු දෙකට අඩු බබාලටයි, බබෙක් ලැබෙන්න ඉන්න අයටයි තෑගි දෙනවා කියලා"

පිංකි කීවේ දුකෙන්.

"ඉතින් උඹේ චූටි බට්ටට අවුරුදු දෙකට වැඩි නිසාද උඹ දුක් වෙන්නේ?"

"කෙහෙම්මල!"

"එහෙනම්?"

කොණ්ඩි දෙනෙත් දෙබූ කරමින් පිංකි දෙස බැලුවා.

"මගේ බබාගේ වයස කිව්වාම එයා කියපි...."

"උඹට විශේෂ තෑග්ගක් දෙන්නම් කියලා?"

"කිව්වා නේන්නම්."

පිංකි බියෙන් වෙව්ලුවා.

"ඉතින් හොඳයිනේ"

කොණ්ඩ කිරිල්ලි පැවසුවේ ඊරිසියාවෙන්.

"මොන හොඳක්ද?"

"ඒ ඇයි?"

"ඊටපස්සේ එයා මං දිහා ආදරෙන් බලලා කිව්වා, බබෙක් නැතිනම් මං පොඩි බබෙක් දෙන්නම් කියලා! කොහොමද බං බබෙක් ගන්න හරි ඔය මස් පර්වතේට හිරිකිතක් නැතිව ළංවෙන්නේ?"

පිංකි ගස්සා බඳ නලවා ඉවතට ගියා.

ඔබත් පිම්පල්ස් වලින් පීඩා විඳිනවාද?

GS &Co
BELIEVE

Seri NATURALS
ඔබ තවත් ලස්සන කරයි

රු.160/- සිට

කුරුලෑ සහිත සමට

සේර සහ මිංචි ෆේස් වොෂ්

සේර සහ මිංචි වල ඖෂධීය ගුණය කුරුලෑ සුව කරන බවට ප්‍රත්‍යක්ෂයි

- සම මතුපිට කුරුලෑ ඇතිකරන තෙල් ඉවත් කරයි
- කුරුලෑ ආසාදනවලට හේතු වන බැක්ටීරියා විනාශ කර නැවත ඇතිවීම වළකයි
- ස්වභාවික ශාකසාරවල ගුණයන්ගෙන් ආරක්ෂාකාරී ලෙස කුරුලෑ පාලනය කරයි

දවසට දෙවරක් භාවිතා කර වෙනස අත්විඳින්න

NO ANIMAL TESTING
NO Parabens Formaldehyde Alcohol Phthalates Triclosan

අලෙවිය:
ජෝර්ජ් ස්ටුවර්ට් කන්සියුමර් (පුද්ගලික) සමාගම
439, ගාලු පාර, කොළඹ 03, ශ්‍රී ලංකාව.
දුරකථන: 0115 66 26 26

වෙසක් උත්සවය විදියක් කියන එක

හැම පෝය දවසකටම හඳක් අහසට නැගුණා. එහෙම පායපු හඳ හැමදම බැහැලා ගියේ බෞද්ධ ශ්‍රාවක ශ්‍රාවිකාවන්ට ජීවිතේට එකතු කරගන්න, හිතන්න යමක් ඉතුරු කරලා. හැබැයි වෙසක් දවසට පායන හඳ අනිත් හැමදම පායන පෝය හඳට වඩා විශේෂයි. ඒ එදාට ලොව්තුරා බුදුන් වහන්සේගේ ඉපදීම, බුදුවීම, පිරිනිවන් පෑම කියන මේ උතුම් ත්‍රිවිධ මංගල්‍යයන් සිහිපත් කරන නිසා.

හැබැයි බෞද්ධ ජනතාවට මේ ත්‍රෛ මංගල්‍යය උත්කර්ෂයෙන් සැමරීමට නොහැකි වුණු හතරවන වෙසක් පොහොය මෙවර උදා වුණා කිව්වොත් හරි. 2019 පාස්කු ප්‍රහාරය නිසා වෙසක් උත්සව පැවැත්වීම අපිට මඟහැරුණා. 2020, 2021 කොවිඩ් වසංගතය නිසා අපිට නිවසටම වෙලා වෙසක් සමරන්න සිද්ධ වුණා. දැන් මේ පාරත් රටේ උද්ගත වෙලා තියන දේශපාලන ප්‍රචණ්ඩකාරීත්වය නිසා මේ වෙසක් පොහොයෙත් බෞද්ධයන්ට ආමිස පූජාවන් විතරක් නෙවෙයි ප්‍රතිපත්ති පූජාත් මඟහැරුණා කියල අපිට හිතෙනවා.

මේ ගැන කොළඹ මාලිගාකන්ද විද්‍යෝදය පිරිවෙණේ ආචාර්ය, නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ විශ්වවිද්‍යාලයේ කථිකාචාර්ය ගයාන් චානුක විදනපතිරණ මහතාගේ අදහස මෙවැන්නක්.

"මේ වෙසක් පොහොය දවසෙ ලැබුවේ සිංහල බෞද්ධයාගේ 2566 වෙනි අලුත් අවුරුද්ද. මං එහෙම කිව්වෙ බුද්ධ වර්ෂවලට අනුව බලනකොට බෞද්ධයාට අවුරුද්ද අලුත් වෙන්නේ වෙසක් පෝය නිසා. සිංහල බෞද්ධ අපි ආමිසයට ප්‍රතිපත්තියට මුල් තැන දීලා, කැවුම්, කොකිස්, කිරිබත් උයලා බුදුන්ට පූජා කරලා, රට පුරාම පන්සල්වල ඝාන්ඩාර ගහලා, රතිඤ්ඤා, නිලා, අහස්කූරු පත්තු කරලා අලුත් අවුරුදු කියලා සමරන්න ඕනේ වෙසක් පෝය දවස.

මොකද කෙලෙස් අරගලය දිනලා උප්පත්තිය නැති කරපු සර්වඥයන් වහන්සේගේ තෙමඟුල බෞද්ධයාට වචනයේ පරිසමාප්තියෙන්ම මංගල්‍යයක්. එහෙම කිව්වම ගොඩක් අය අපෙන් අහනවා පිරිනිවන කියන්නේ මරණයක් නිසා ඒක මංගල්‍යයක් විදිහට සමරන්නේ කොහොමද කියලා. එහෙම නෑ. දුකක් වෙන්නේ පෘතග්ජන මරණයක් විතරයි.

හැබැයි බුදු හාමුදුරුවෝ කොතැනකදිවත් වදුරලා නෑ වෛර්ණ වස්ත්‍ර ඇඳලා, උතුර දකුණ බලාගෙන නැකතට කන්න බොන්න, නෑගම් යන්න, වැඩ අල්ලන්න කියලා. බුදු හාමුදුරුවෝ කිව්වේ මහණෙනි, මේ ලෝකේ තියෙන හොඳම සහ සුබම නැකත, සුදුසු වෙලාවයි කියලා. චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර පිළිපදින එකේවත්, ඒවා ගැන දැනුවත් වෙලා ඉන්න එකේවත් වරදක් නෑ. නමුත් අපි අපේ කියාගෙන අප්‍රේල් 13-14 සමරන මේ සිංහල හින්දු අලුත් අවුරුද්දක් ගැන මහාවංශයේවත්, ඉතිහාස ග්‍රන්ථවලවත්, අනගාරික ධර්මපාලතුමාගේ පොතපතකවත් කිසිම සඳහනක් නෑ. බෞද්ධ අපිට අපේ දේවල් පැටලිලා තිබුණට කාම්බෝජය, තායිලන්තය වැනි රටවල්වල අදටත් කරන්නේ බුද්ධ වර්ෂවලට අනුව."

කොළඹ මාලිගාකන්ද විද්‍යෝදය පිරිවෙණේ ආචාර්ය, නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ විශ්වවිද්‍යාලයේ කථිකාචාර්ය ගයාන් චානුක විදානපතිරණ

ඒ මොක වුණත් වෙනදාට රට පුරා දකින්න තිබුණ දන්සැල්, වෙසක් තොරණ්, බොදු බැති ගී වැනි විශේෂාංග මේ අවුරුදු දෙක තුනේම අපිට දකින්න, අහන්න ලැබුණේ නෑ. ඒ නිසා බෞද්ධයාගේ ආමිස පූජාව නැතිවෙලා යනවා කියලා ගොඩක් අය කණගාටු වුණා. ඒත් ඒ ගැන පැහැදිලි කරද්දි කථිකාචාර්යවරයා නම් කිව්වෙ වෙනස් විදිහේ කතාවක්.

"බෞද්ධ අපි කවදත් වෙසක් පෝය දවසට දන, සීල, භාවනා ආදී කටයුතු කරමින් ප්‍රතිපත්ති පූජාවල නිරත වුණා. ඒ වගේම පන්සලට ගිහිල්ලා මල්, පහන්, ගිලන්පස, සුවඳ දුම් පූජා කරලා, සිල් සමාදන් වෙලා, ආමිස පූජාවෙත් නිරත වුණා. එහෙම බලනකොට පහුගිය අවුරුදු තුනේදි වගේම මේ අවුරුද්දෙත් මිනිස්සුන්ට අහිමි වුණේ වෙසක් මංගල්‍යයේ ආමිස පූජාව නෙවෙයි. මිනිස්සු වෙසක් කලාප විදිහට පවත්වගෙන ගියපු වෙසක් කානිවල්, ට්‍රැක්ටර්, බස්, බයිසිකල්වල නැගලා වෙස්මූණු දාගෙන ඔලුබක්කො නටලා, විසිල් ගහගෙන, කතුරු ඔංචිල්ලා පැදගෙන, හොල්මන් මන්දිර අස්සෙ රිංගගෙන නරඹපු වෙසක් සැණකෙළිය. මං අහන්නේ මේ දේවල් කරන්න කියලාවත්, ඒවා බෞද්ධයාගේ ආගමික චාරිත්‍ර කියලවත් කොයි දේශනාවෙද, කොයි පොතේද බුදුන් වහන්සේ සඳහන් කරලා තියෙන්නේ?

ඉතින් මේ මිනිස්සු අවුරුදු ගාණක ඉඳන් බෞද්ධයාට වෙසක් සමරන්න බැරි වුණා කියලා දුක් වෙන්නේ ඔලුබක්කො නටන්න බැරිවුණු එකටද? හින්දි සින්දුවලට පපරේ ගගහා අර ගෝල්ෆේස් පිට්ටනියේ පාටි දන්න බැරි වෙලා තියෙන එකටද? මේවා නැති වුණා කියලා බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරපු ආමිස පූජාවට අබමල් රේණුවකවත් හානියක් සිද්ධ වෙන්නේ කොහොමද? මේ වෙසක් කානිවල් ඇතුළේ තියෙන්නේ මාකටින් බුදුදහමක් මිසක් ලොවුතුරා බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරපු ථේරවාදී බුදුදහම නෙවෙයි

ඔය අනේ අපොයි වෙසක් නෑ කියලා හූල්ලන හැමෝටම මම කියන්නේ වෙසක් පෝය දවසට සිහිඑළඹගෙන පන්සලකට ගොඩවෙලා හොඳට බලන්න ඒ පන්සලේ ආමිස පූජාවයි, ප්‍රතිපත්ති පූජාවයි දෙකම නැද්ද කියලා.

හැබැයි ඉතින් අද වෙනකොට පොල්තෙල් ටික ගණන් වැඩි නිසා එදා වගේ හිතේ හැටියට පහන් ටික පත්තු කරගන්න බැරි වෙයි. විදුලිය නැති නිසා ගෙදරට විදුලි රැහැන් ඇදලා ආලෝක කරන්න බැරිවෙයි. තොරණ නිර්මාණය කරන්න බැරි වෙයි. හැබැයි ඔබ හොඳට හිතලා බලන්න විදුලිය නොතිබුණ කාලේ කට්ට කළුවරේ පවා අපි දළඳ මාලිගාවේ තේවාව කරේ නැද්ද? අද වගේ ෆ්ලෑෂ් ලයිට් නොතිබුණාට එදා අපි අපේ ඒ ආගමික වතාවත් කරන එක ගිලිහිලා යන්න දුන්නෙ නෑ.

ඒ වගේම විදුලිය නැහැයි කියලා තොරණ් නිර්මාණ නතර කරන්න ඕනෙත් නෑ. මොකද තොරණක වැදගත් වෙන්නේ ජාතක කතා වස්තුවේ චිත්‍රය පණිවිඩය මිසක් ඒකේ තියෙන බල්බ් වැල් ගාණ නෙවෙයි. ඒ නිසා තොරණ් හදලා දහවල් කාලෙදී නරඹලා ඒකෙන් දෙන ධර්ම පණිවිඩය ජීවිතයට එකතු කරගන්න. මොකද කියනවානම් පොල්තෙල් ටිකෙන්වත්, විදුලි බුබුලෙන්වත් බුදුන් දැකලා නිවන් දකින්න බෑ. හැබැයි හොඳට තේරුම්ගන්න මම මේ කියන්නෙ කළුවරේ ඉඳපල්ලා කියලවත්, කළුවර හොඳයි කියන එකවත් නෙවෙයි. රටේ මොන වසංගත, අර්බුද නිර්මාණය වුණත් අපි අපේ ආගමික චාරිත්‍ර, වත් පිළිවෙත් අත් හැරෙන්න දෙන්න හොඳ නෑ කියන එකයි.

ඔබ නිකමට හිතන්න මොනයම් හේතුවක් නිසා හෝ මුළු රටටම වෙසක් පොහොයට එළියට බැහැගන්න බැරි වුණා කියලා. පහනක් පත්තු කරගන්න, වෙසක් කූඩුවක් හදාගන්න, පන්සලකට යන්න බැරි වුණා කියලා. ගෙදරට වෙලා ඉඳගෙන ජාතක කතා පොතේ කතා පහක් හයක් කියෙව්වොත් ඒ පුද්ගලයා බුදුන් දැක්කා හා සමානයි.

මොකද බුදුන් වහන්සේ කිව්වේ,

යෝ ධම්මන් පස්සති

සෝමන් පස්සති කියලා.

මහණෙනි, යමෙක් මගේ සිවුරු කොනේ එල්ලිලා හිටියත් ඔහු මගේ ධර්මය හරි හැටි අවබෝධ කරගෙන නැත්තම් ඔහු මට හුඟක් දුරයි කිව්වා. ඒ වගේම යමෙක් මාව නොපෙනන දුරක හිටියත් නිවැරදි ධර්මාවබෝධයෙන් කටයුතු කරන්නේ නම් ඔහු මට බොහොම ළඟයි කිව්වා.

අන්න ඒ නිසා හොඳට තේරුම්ගන්න වෙසක් කානිවල් නැති වුණාට හැමදම වෙසක් ඒ විදිහටම තිබුණා කියන එක."

මේ කාලයේ අපට නම් තාමත් පංච සීලය, අශ්ඨමක සීලය, උපෝසත සීලය සහ දස සීලය යන මේ ඕනෑම ආකරයකින් තවමත් ධර්මය ඇසිය දැකිය හැකියි. ඒ විදිහට අහන්න දකින්න තියෙන නිසාමද මන්ද දැන් ඉන්න ගොඩක් අයට ඒ ධර්මයේ වටිනාකමකුත් නැතිවෙලා.

මේ වෙසක් කානිවල් ඇතුළේ තියෙන්නේ මාකටින් බුදුදහමක් මිසක් ලොවුතුරා බුදුන් වහන්සේ දේශනා කරපු ථේරවාදී බුදුදහම නෙවෙයි

නමුත් ඉතිහාස ග්‍රන්ථවලින් පෙන්වලා දෙන විදිහට බුදුන්ගේ මේ ධර්මය, ධාතූන් වහන්සේලා, බෝධීන් වහන්සේලා මේ සේරම අතුරුදහන් වෙලා සංඝයා දකින්නවත් නොලැබෙන කාලයක් උදාවෙනවා. අන්න ඒ නිසා අපි වෙසක් කානිවල් බලමින්, මාකටින් බුදුදහමට රැවටෙමින් මුළු ජීවිත කාලයේම වෙසක් සැමරුවත් වෙසක් අර්ථයක් නැති බවයි ඔහු පවසන්නේ.

"බලන්න අද වෙනකොට තරුණ පරම්පාවෙන් කීයෙන් කී දෙනාද වෙසක් පෝයට සිල් සමාදන් වෙන්නේ? කීයෙන් කී දෙනාද ධර්මයේ අර්ථය දැනගෙන චාම් සංවර ඇඳුමකින් සැරසිලා පන්සලට යන්නේ? බහුතරයක්

dharanee.lk

සමරන්න තිබුණේ නෑ බොරුවක්

වෙසක් දවසට පන්සලට යන්නේ ගෙදර තියන හොඳම ඇඳුම ඇඳලා, හොඳම මේකප් එක දලා. එහෙම ගිහින් ඔන්න බුදුන්, මෙන්න මල් කියලා සිහියක්පතක් නැතුව අනිත් පැත්තට දුවන්නේ අර මං කලින් කියපු වෙසක් කානිවල්වල සතුටු වෙන්න. අනේ දරුවනේ මේ දේවල් මෙහෙම පැහැදිලි කරන්නෙ තරුණ පරම්පාරාව ගැන තියන පුදුමාකාර කැක්කුමකින්.

ඒ නිසා මේ ලිපිය කියවන තරුණ දු දරුවන් වගේම වැඩිහිටියනුත් අද වෙනකන් වෙසක් පෝය ගැනත්, ආමිස පූජාව සහ ප්‍රතිපත්ති පූජාව ගැනත් තිබුණ වැරදි අවබෝධ නැති කරගෙන, නිවැරදිව හැසිරෙයි කියලා මං හිතනවා."

කථිකාචාර්වරයාගේ ඒ පැහැදිලි කිරීම ඒකාන්තයෙන්ම නිවැරදියැයි කිව හැකි පාතේගම ඤාණිස්සර ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් රචිත කවි දෙකක් මෙම කාරණාවලට අදාළ නිසා ලිපියේ සඳහන් කරන්න හිතුවා.

නැටුමක් නැහැනේ බෝධිය ළඟ නටන්නට
එනිසා සුදෝ සුදු ඇඳුමෙන් සැරසෙන්න
කෙස් ටික සංවරව පීරාගෙන එන්න
එහි තරඟයක් නෑ ඔබෙ රුව තෝරන්න

බුදුවරු මාර දුවරු දෙස බැලුවෙ නැත
එනිසා නිරුවතින් නාවට කමක් නැත
බෝ මැඩ වටා සීතල මඳ පවන් ඇත
ඇඳුම්වල ජනෙල් නැතුවට කමක් නැත

දන පාරමිතා කියන්නෙත් බුදුදහමෙන් ඉගැන්වෙන උතුම්ම පාරමිතාවන්ගෙන් එකක්. දන්සැල, වෙසක් මංගල්‍යයේ තවත් එක් සුවිශේෂීම අංගයක් වෙලා තියෙන්නේ අන්න ඒ නිසා. එහෙත් අද වනවිට දන්සැල, දන්දීම යන මුඛ්‍ය පරමාර්ථයෙන් බැහැරව සමාජයට හිරිහැරයක්ව පවතින බවකුයි ඔහු කියා සිටියේ.

"දන්සැලෙන් තමයි බුදුදහමේ ඉගැන්වෙන දන පාරමිතාව ලෝකෙටම පෙන්නලා දුන්නේ. නමුත් ගැටලුව වෙලා තියෙන්නෙ අද කාලේ පවත්වන දන්සැලත් මං අර කලින් කිව්ව විදිහට ව්‍යාපාරයක් කරගෙන. ටිකක් හිතලා බලන්න අද කාලේ වෙසක් දන්සැලකට ආධාර එකතු කරන්න එනවා කිව්වම මිනිස්සු දෙරක් ජනේලයක් අරිනවද? ඒ වගේම බලන්න අද කාලේ දන්සැල් ළඟින් යන වාහන නතර කරන්නේ බෞද්ධ කොඩිය පොල්ලක ගැටගහලා වනලා. ඉතින් අපේ වෙසක් කොතැනද තියෙන්නේ කියලා තේරුම්ගන්න, බෞද්ධයාගේ ආමිස පූජාව කොතැනද තියෙන්නේ කියලා තේරුම්ගන්න ඒකම මදිද?

> ගෙදරට වෙලා ඉඳගෙන ජාතක කතා පොතේ කතා පහක් හයක් කියෙව්වොත් ඒ පුද්ගලයා බුදුන් දැක්කා හා සමානයි

අන්න ඒ නිසා වෙසක් කියලා වෙසක් කානිවල් දිහා බලන් ඉන්න එක දැන්වත් නතර කරන්න. මුලින්ම බෞද්ධයෙක් විදිහට ආමිස පූජාවෙයි, ප්‍රතිපත්ති පූජාවෙයි හරය තේරුම් අරන් ඒ විදිහට කටයුතු කරන්න. අපි මුළු ජීවිත කාලේම මැරෙනකම්ම වෙසක් කූඩු එල්ලුවත්, තොරණ් බල බල ගියත්, මල් පහන් පූජා කරත් වැඩක් වෙන්නේ නෑ, ධර්මය ජීවිතයට එකතු කරගත්තෙ නැත්තම්.

ඒ වගේම කවදවත් වෙසක් නැති වුණේ නෑ. වෙසක් තිබුණා. ඒ තිබුණාට ව්‍යාපාරිකයන්ගේ මාකටින් බුදුදහම අස්සේ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ථේරවාදී බුදුදහම අඳුරගන්න අපිට බැරිවෙලා තිබුණා. අන්න ඒ නිසා මේ වෙසක් පෝයේ ඉඳලවත් වෙසක් පෝයේ නියම අර්ථය දැනගෙන කටයුතු කරන්න කියලයි මම ඔබට කියන්නේ."

ලිහිණි මධුෂිකා

මට කලියෙන් තොට කොහොමද මද කිපුණේ?

අලි වලියක්

මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල සහ ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ දියවඩන නිලමේවරයාගේ මියන්මාර සංචාරයක් අතරතුර එක්තරා හස්තියෙකු වෙත ඔවුන්ගේ අවධානය යොමු විය. ඒ, මියන්රාජායි. පසුව එම ඇතා ශ්‍රී ලංකා රජයට පරිත්‍යාග කෙරිණ. මහාචාර්ය දංගොල්ල ඔහු හඳුනන්නේ මෙරටට පැමිණීමට පෙර සිටමය. එනිසාම හෙතෙම මියන්රාජා කෙරෙහි වැඩි ලැදියාවක් දැක්වීය.

දිනක් දළදා මාලිගාවේ දියවඩන නිලමේවරයාගෙන් මහාචාර්යවරයාට කැඳවීමක් ලැබිණ. මහාචාර්ය දංගොල්ල වහා එහි ගියේය. දියවඩන නිලමේවරයා දැනුම් දුන්නේ මියන්රාජාගේ මද කිපී ඇති බවයි. ඔහුගේ සිව්පා පරීක්ෂා කළ යුතු බවට ඉල්ලීමකි. ඒ වනවිටද මියන්රාජා බැඳ දමාය. තම ඇත් පන්තියට වී ඇතා නිරුපද්‍රිතව සිටී. කලබල වීමට තරම් කරුණු නැත.

ඒ සමඟම මහාචාර්යවරයාගේ නෙත ගැටුණේ තවත් දඩබ්බරයෙකි. ඒ, අන් කිසිවකු නොව, ඉන්දිරාජායි. ඉන්දිරාජා එසේ මෙසේ අයෙකු නොවේ. මීට පෙර ද අලි කතා මගින් ඔහුගේ හපන්කම් කියා ඇත. ඉන්දිරාජා දවල් කෑම ගෙන ඒමට ගොසිනි. මහාචාර්යවරයාට ඔහු හමු වූයේ දිවා භෝජනය ද රැගෙන නැවත යන අවස්ථාවේදීයි. හොඬයේ කිතුල් ගස් දෙකකි. එදින දිවා ආහාරය සඳහා ඉන්දිරාජා ලැබී තිබුණේ ඒවායි. එක්වරම ඉන්දිරාජාට වෙනත් සිතිවිල්ලක් පහළ විය. කෑමවේල ද එසැනින් හෙතෙම බිමට අතහැරියේය. කිසිවකුට කිසිවක් සිතාගත නොහැකි විය. මොහොතකින් ඉන්දිරාජා දුවන්නට ගත්තේය. ඒ, මියන්රාජා වෙතයි. අවට සිටින්නවුන්ට කළ හැක්කක් නොතිබිණි. ඉලක්කය වෙත ළඟාවූ ඉන්දිරාජා සිය අරමුණ ඉටුකර ගත්තේය. මියන්රාජාට දරුණු පහරකි. හදිසි පහරදීමකට මියන්රාජා කිසිඳු සූදානමකින් නොසිටියේය. එනිසා ආත්මාරක්ෂාව සලසාගැනීමේ උපායමාර්ග ගැනීමට ඔහුට ඉඩ නොවීය. ඉන්දිරාජාගේ ආවේගශීලී හදිසි ප්‍රහාරය හමුවේ මියන්රාජා බිම ඇද වැටුණේය.

මේ කලබලය අස්සේ සෙසු ඇත්ගොව්වෝ කඩිනමින් එතැනට දිව විත් යුහුසුළුව ක්‍රියාත්මක වූහ. පසුව ඉන්දිරාජා සිය ග්‍රහණයට නතු කරගත්හ. ඉන්පසු බිම හෙලූ ආහාරවේල නැවත ඉන්දිරාජා වෙත දුන්හ. කිතුල් ගස් දෙක නැවත හොඬයේ රඳවා ගත් ඉන්දිරාජා කිසිවක් සිදු නොවූ ගානට පාඩුවේ සිය ඇත් පන්තිය වෙත ගියේය.

ඇත් අයියාගෙන් එල්ල වූ ප්‍රහාරය හමුවේ මියන්රාජා තක්කු මුක්කු වී ගොසිනි. එහෙත් කිසිඳු ආපදාවක් නැත. හෙතෙම පෙර පරිදි නැගී සිටියේය. මියන්රාජා නිරුපද්‍රිතව සිටීම මහාචාර්ය දංගොල්ලට සැනසුමක් ගෙන ආ බවට සැක නැත. නැගී සිටි මියන්රාජා තරමක් බියෙන් පසුවන බව අවට සිටි සියල්ලන්ට තේරුම් ගියේය.

මියන්රාජා, ඉන්දිරාජා වඩා වයසින් අඩුය. මියන්රාජා අඩු වයසින් මද කිපීම ගැන හිත් නරක් කරගෙන ඇත්තේ ඉන්දිරාජාය. එක අතකින් එහි වරදක්ද නැත. අලි ඇතුන් අතර හබ බොහොමයකට හේතුව පෙම්වතියන්ය. මේ පෙම් පළහිලව්වලට පාදක වන්නේම පිරිමි සතුන්ගේ මද කිපෙන විට ඊට සරිලන මට්ටමේ සිටින ගැහැනු සතුන් අවම වීමයි. එනිසාම අලි කෙල්ලන් දෙස බැල්ම හෙලමින් සිටින ඉන්දිරාජාට පොඩි අලි කොල්ලා අභියෝගයක් ලෙස දැනෙන්නට ඇත. දිවා ආහාරය ද අතහැර දමා වාඩුව ගන්නට ඇත්තේ එනිසාය. ඇතැම්විට මියන්මාරයෙන් පැමිණි පොඩි කොල්ලාට ඉන්දියාවෙන් පැමිණි මා දෙවැනි විය යුතුදැයි ඉන්දිරාජාට සිතුණා විය හැකිය. කෙසේ වෙතත් මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල පවසන්නේ රටවල් දෙකක අලි උප විශේෂ දෙකක් වුවද මේ ඇතුන් දෙදෙනාගේම ලිංගික හෝර්මෝන එකම ආකාරයකට ක්‍රියා කරන බව දැනගැනීම සතුටට කරුණක් වූ බවයි.

තොරතුරු -
මහාචාර් අශෝක දංගොල්ල
(පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

රෂ්නිකා ලියනගේ

පුද්ගලික සම්බන්ධතා ගත්තත්, රාජකාරි මට්ටමේ සබඳතා ගත්තත් බොහෝවිට අපි පුරුදුවී සිටින්නේ අගය කිරීමට හෝ ප්‍රශංසා කිරීමට වඩා චෝදනා කිරීමටයි. එසේත් නැතිනම් මැසිවිලි නැගීමටයි. එම සබඳතා නිසා සතුටු වෙන්නට කාරණා සියයක් ඇතත්, පසුතැවෙන්නට ඇති එක් කාරණාවක් හෝ මුල් කරගෙන අපි කරන්නේ සියල්ල අවුල් කරගැනීමයි.

සැමියා දහම් සහ දරුවෝ තිදෙනා සමඟ ජපානයේ ජීවත්වන හෂිනි මනමේන්ද්‍ර ඇගේ ජීවිත අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' නමැති සම්බන්ධතාවයට මූලිකත්වය දීම සහ එය රැකගැනීමේ ඇති වැදගත්කමයි. එමෙන්ම ඕනෑම හොඳ හෝ නරක සිදුවීමකටම පසු සතුට විය හැකි කාරණා පමණක් ජීවිතයට එක් කරගැනීමෙන්, බලා සිටියදී පවුල් ජීවිතය සතුටින් පිරී ඉතිරී යන අයුරු ඇය කියන්නේ සතුටින් ජීවිතය දරණ ඇගේ ජීවන අත්දැකීම් සමුදාය මුල්කරගෙනය.

දැනෙන්න ආදරේ කළොත් කසාද සහතිකේ අවලංගු වෙනවද ?

හිත්වල ආදරේ පිරිලා තිබුනත් ඒ ආදරේ අනිත් කෙනාට දැනෙන විදියට දෙන්න බැරි වුණාම තමයි පවුල් ජීවිත අවුල් වෙන්නේ. ප්‍රශ්න තිබ්බත් ආදරේ තියන තැනක ඒවාට උත්තර හොයාගන්න ලේසියි. අද මං මේ ලියන්නෙත් ඒ වගේ කතාවක්. ඒක මගේ පෞද්ගලික අත්දැකීමක් වුණත් ඔබට ජීවිතයට යමක් ඉන් එකතු කරගත හැකියි කියන එකයි මගේ විශ්වාසය.

අද කොච්චර ආදරෙන් හිටියත් මීට අවුරුදු 7 කට උඩදී මගෙයි දහම්ගෙයි අතරේ ආරවුලක් ඇතිවුණා. එහෙම වුණේ මගෙන් සිද්ද වුණ වැරැද්දක් නිසා.

දහම් ගොඩක් කළකිරිලා ඒ වෙලාවෙ මට කිව්වේ "**මං මේ ලෝකේ වැඩිපුරම විශ්වාසම කරපු කෙනා ඔයා. මගේ ජීවිතේ උඩින්ම හිටියෙ ඔයා. මගේ හොඳම යාළුවා වුනෙත් ඔයා. ඔයා නිසා මං මාර ආඩම්බරේකින් හිටියේ රෝසි. ඒත් දැන් ඒ හැමදේම නැති වුණා..**" කියලා.

ඒ වචන ටික අහද්දී මට මං කරපු වැරැද්දත් අමතක වුණා. වැරැද්ද මගේ වුනත් ඇත්තටම මට තරහා ගියා. මං දහම්ට කිව්වා, "**මට එහෙම දැනිලා නෑ. ඔයා මං ගැන ආඩම්බරෙන් ඉන්නවා කියලා මට දැනිලා නෑ. ඔයාගේ ජීවිතේ උඩින්ම හිටපු කෙනා මං කියලා මට දැනිලා නෑ.**

ඔයා මාව විශ්වාස කරා කියලා මට දැනිලා නෑ. ඔයාට එහෙම හිතුණා නම් ඇයි දහම් මට ඒවා දැනෙන්න දුන්නේ නැත්තේ? දැනෙන්න දුන්නා නම් මගෙන් මෙහෙම දෙයක් වෙන්නේ නෑ" කියලා. මං කෑගගහා අඬ අඬ දහම්ට බැන්නා. බොරුවට දැන් එහෙම දේවල් කියනවා කියලත් මං කිව්වා. දැනෙන්න නොදී හිතේ තියාගෙන ඉඳලා දැන් කිව්වාම හරිද කියලාත් ඇහුවා. ඒ වෙලාවේ එයා කිව්ව වචන ටික මට ඒ තරමට දැනුණා.

ඊටපස්සෙත් අපි දෙන්නාගේ ජීවිතේ ගොඩාක් දේවල් වුණා.

ගෑනු ආදරේට හරි ලෝබයි. හැබැයි පිරිමිත් එහෙමයි කියලා හිතන්න වෙලාවකට අපිට අමතක වෙනවා

මං ගොඩක් මුරණ්ඩු වුණා. මගේ මතයේම හිටියා. හැබැයි දහම් මාව ඉවසුවා. මට ආදරේ විතරක්ම දුන්නා. ඉස්කෝලේ යන කාලේ අපි ආදරේ කළා වගේම. ඉතින් ඒ ආදරේ එක්ක මට ආපහු මගේ ජීවිතේ කැඩුණු, බිඳුණු, රිදුනු තැන් සුවපත් කරගන්න පුළුවන් වුනා .

මං හිතින් විඳවපු කාරණා තවදුරටත් හිතේ හිරකරගෙන නොඉඳ එයාට කිව්වා. එයා ඒවාට දෙන්න පුළුවන් හොඳම උත්තර එයාගේ ආදරෙත් එක්ක මට දුන්නා.

පිරිමියෙකුට ජීවිතේ ගැන දැනුම් තේරුම් වැඩිවෙද්දි, පිරිමියෙක් වයසින් පරිණත වෙද්දි සම්බන්ධතා දිහා බලන්නෙත් ඒ විදියට. හැබැයි ගෑනු එහෙම නෑ. ගෑනු වයසින් පරිණත වෙන්න වෙන්න ආදරේ වැඩිපුර හොයනවා. ඒ වගේම බොළඳ වෙනවා.

කසාද බැඳලා දරුවො හැදුවට මාත් එහෙම බොලඳ විදියට ආදරේ හොයන ගෑනියෙක් කියලා දහම් තේරුම් ගත්තා. ඒ නිසාමද මන්ද නරකට වුණා කියලා හිතුණ ගොඩක් දේ වුණේ හොඳට කියලා ආපස්ස හැරිලා බලද්දී මට අද හිතෙනවා.

ගෑනු අපි ඕන කෙනෙක් ආසයි අපි ආදරේ කරන පිරිමියාගේ ආදරේ අපිට දැනෙනවට. එහෙම කෙනෙක්ගේ එක බැල්මක් වුණත් ඇති හිත සතුටින් පුරවගන්න. එක වචනෙකුත් ඇති ආදරෙන් හිත නිවාගන්න. ගෑනු ආදරේට හරි ලෝබයි. හැබැයි පිරිමිත් එහෙමයි කියලා හිතන්න වෙලාවකට අපිට අමතක වෙනවා. ඒ නිසා අපි ප්‍රශ්න ඇති වුණාම පිරිමින්ට විතරක් චෝදනා කරනවා.

ඒත් ඒ ප්‍රශ්නෙන් පස්සේ මම තේරුම් ගත්තා තවදුරටත් ආදරේ හිතේ හිරකරගෙන ඉන්න අවශ්‍ය නෑ කියලා.

අද මම කියන වචනෙන්, කර පුංචි දෙයින් පවා මගේ ආදරේ පෙන්නන්න උත්සහ කරනවා. එහෙම කරලා අනිත් පැත්තට මං බලාපොරොත්තු වෙන්නෙ ආදරේම විතරයි. දහම් ඒක තේරුම්ගත්තා.

මට දැනෙනවා, එයත් හැමදේකින්ම මට ආදරේයි කියලා දැනෙන්න දෙනවා කියලා. එයාගේ ජීවිතේ ඉන්න වටිනම කෙනා මං කියලා මට හැමවෙලේම දැනෙන්න දෙනවා.

මගේ පැත්තේ ඉන්නවා, මං වෙනුවෙන් ඉන්නවා කියලා මට දැනෙන්න දෙනවා. මගෙන් වුණ වැරැද්ද විහිළුවටවත් මතක් නොකර මාව සතුටින් තියන්න උත්සාහ කරනවා.

මං කියන්නේ නෑ මේ ලොකේ ඉන්න වාසනාවන්තම ගෑනු කෙනා මං කියලා. ඒත් මං මගේ වැරදි දහම්ගේ ආදරෙත් එක්ක නිවැරදි කරගෙන අලුතෙන් ජීවිතේ දිහා බලන්න පටන් ගත්තා. ජීවිතේට ආදරේ ලැබෙද්දී ආදරේ දැනෙද්දී ජීවිතේ බලන් ඉඳිද්දී ලස්සන වෙනවා. මං ඒක අත්දැකීමෙන් වින්ද. අදටත් විඳිනවා.

ජීවිතේට ආදරේ ලැබෙද්දී ආදරේ දැනෙද්දී ජීවිතේ බලන් ඉඳිද්දී ලස්සන වෙනවා. මං ඒක අත්දැකීමෙන් වින්දා. අදටත් විඳිනවා

තමන් ආදරේ පිරිමියාගේ උරහිසේ ඔලුව තියන් ඉන්න එක, හිස පිරිමදින එක, අතින් අල්ලන් පාරේ ඇවිදන් යන එක ඇතුළේ තියන්නෙත් ආදරේ. ඒ නිසා පුංචි පුංචි දේවල් වලින් ආදරේ පෙන්වන්න කසාද සහතිකේ කියන එක බාධාවක් කරගන්න එපා.

ප්‍රේමවන්තයින් වෙලා ඉන්න කාලේතිබුණු ආදරේම විවාහ වුණාමත් විඳින්න පුළුවන්. ඒක හිතේ හිර කරන් අපි බැඳලා කියලා වැටක් ගහන් ඉන්න එපා. ඒකෙන් විනාස වෙන්නේ අපි ආදරෙන් ගොඩනගාගන්න හදන පවුල් ජීවිතේමයි.

පුළුවන් හැමවෙලේම ආදරෙයි කියන්න. ඒ ආදරේ දැනෙන්න දෙන්න. පවුල් ජීවිතේ ඇතුළේ ආදරේ රැඳෙන තරමට පවුල් ජීවිතේ ශක්තිමත් වෙනවා.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

ජැක්ලින් ෆර්ඩිනැන්ඩස් ධරණීට කතා කරයි

ලැබුණු දේවල් ආපහු දෙන්නයි මට ඕන

ජැක්ලින් ෆර්ඩිනැන්ඩස් අපිට විශේෂ වෙන්නේ ඇය ජනප්‍රිය බොලිවුඩ් නිලියක් වුණු නිසාම නෙවෙයි. ජැක්ලින්ට ලංකාව එක්ක තියන ලේ නෑකම නිසා ඒ අපේ එකියක් කියලා අපි නිතරම හරි ආඩම්බරෙන් කිව්වා. කොහොම නමුත් පහුගිය කාලේ ඉන්දීය රුපියල් කෝටි 200ක මුදල් විශුද්ධිකරණ සිද්ධියකට අදාළව ජැක්ලින්ගේ ගිණුමක තැන්පත් කරලා තිබුණු ඉන්දීය රුපියල් කෝටි 7ක ස්ථාවර තැන්පතුවක් අතිහිටුවන්න කටයුතු කරලා තිබුණා. ඒ සිද්ධියට අදාළ සුකේෂ් චන්ද්‍රසේකර් නමැති පුද්ගලයා සමඟ ඇගේ තිබුණු පෙම් පලහිලව්වක් නිසා එහෙම වුණා කියල තමයි මාධ්‍ය මගින් වාර්තා කරලා තිබුණේ. ඉතින් මේ සිද්ධිය ගැන කතාබහ කරන්න අපි ජැක්ලින්ට කතා කළත් ඇය ඒ ගැන අදහස් දක්වන්න වැඩි කැමැත්තක් දැක්වුවේ නෑ. නමුත් ඇය මේ දිනවල ටිකක් වැඩිපුර සමාජ සේවයට නැඹුරු වෙච්ච නිසා අපි ඒ ගැන ටිකක් කතා කළා. ඒ කතාබහේ සටහන තමයි මේ.

ජැක්ලින් මේ දවස්වල ටිකක් වැඩිපුර සමාජ සත්කාරක වැඩසටහන්වලට බැහැලා කියලා අපිට දැනගන්න ලැබුණා. ඇත්තද ඒ?

මට මේ ජීවිතයේ ලැබුණු දේවල් ගැන මට තියෙන්නේ ලොකු කෘතවේදී හැඟීමක්. ඒ නිසා ඒ ලැබුණු දේවල් පෙරලා මේ සමාජයට දිය යුතුයි කියලා මම විශ්වාස කරනවා. පුංචිම හරි දයකත්වයක් දීලා කාට හරි උදව්වක් කරන්න පුළුවන් නම් ඒක තමයි මගේ සතුට. ඒ වෙනුවෙන් පදනමක් ආරම්භ කරන්න මට සෑහෙන කාලෙක ඉඳල ලොකු ඕනකමක් තිබුණා. ඉන්දියාව මාරාන්තික covid 19 දෙවන රැල්ලෙන් දරුණු විදියට බැට කද්දී ඒක තමයි මිනිස්සුන්ට වැඩිපුරම උදව් අවශ්‍ය වෙලාව කියල මට දැනුණා. ඒ නිසයි මම YOLO පදනම (YOLO Foundation) ආරම්භ කළේ. නමුත් ඒ පදනම ආරම්භ කිරීමේ ලොකුම අරමුණ වුණේ කරුණාව, දයාව පැතිරවීම. අපිට මේ ලැබුණු කෙටි ජීවිත කාලය ඇතුළේ මැරෙන්න කලින් ලෝකෙට වැඩදායී වෙනසක් කරන්න මම කැමතියි.

YOLO Foundation එක පටන්ගත්තේ ඒ වෙනස ඇති කරන්නද?

ලෝකය තුළ හැකිතාක් දුරට කරුණාව පැතිරවීම තමයි ඇත්තටම එහි ලොකුම අරමුණ වුණේ.

කවුද මේ පදනමෙන් ප්‍රතිලාභ ලබන පිරිස?

උදව් අවැසි පිරිසට විවිධාකාරයෙන් උදව් කරන රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන 10 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් සමඟ මේ වනවිට අපි අත්වැල් බැඳගෙන තියෙනවා. සත්ව සුබසාධනය, අඩු වරප්‍රසාදිත දිළිඳු පවුල්වලට උපකාර කිරීම, අතිරික්ත ආහාර ආදිය කුසගින්නේ පෙළෙන ජනතාවට ලබාදීමට කටයුතු කිරීම, සංක්‍රාන්ති ලිංගික ප්‍රජාවට සහාය වීම, එන්නත් කිරීමේ කටයුතු, වෙරළ පිරිසිදු කිරීම, නත්තල් උත්සව සංවිධානය කිරීමේ සහ දිළිඳු දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයට සහාය වීම ආදී බොහොමයක් කටයුතුවලට දායක වෙමින් මුළු මහත් සමාජය පුරාම හිනාව අතුරුදන් වුණු මිනිස්සුන්ගේ මුහුණුවල සිනහව පතුරුවන්න කලහැකි සෑම දේම මේ වනවිට YOLO පදනමින් සිදුකරනවා.

> හිනාව අතුරුදන් වුණු මිනිස්සුන්ගේ මුහුණුවලට හිනාව ගේන්නයි අපි මේ හැමදේම කරන්නේ

ලැබෙන ප්‍රතිචාර කොහොමද?

අපට ලැබෙන ප්‍රතිචාර ඉතාම ඉහළයි. තවදුරටත් මේ සමාජ සත්කාරක වැඩ කරගෙන යන්න අපිට තියෙන ලොකුම හයිය තමයි ඒ ලැබෙන සුබවාදී ප්‍රතිචාර. මෑතකදී YOLO පදනමේ පළමු සංවත්සරය සමරන්නත් අපිට පුළුවන් වුණා. එතැනදී රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන විශාල ප්‍රමාණයකට අවස්ථාව ලැබුණා ඉදිරියේදී අපිත් එක්ක සම්බන්ධ වෙලා වැඩකටයුතු කරන්න.

YOLO Foundation එකට සම්බන්ධ සහ උදව් කරන අනිත් අය කවුද?

මේ වනවිට ඉන්දියාව පුරා සිටින තානාපතිවරුන් 150කට අධික පිරිසකගේ සහාය ඇතිව විශාල වැඩ කොටසක් කිරීමට YOLO පදනමට හැකියාව ලැබිල තියෙනවා. ඒ වගේම විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕන මේ රාජ්‍ය නොවන සංවිධානවල උපකාරය සහ කරුණාව නොතියෙන්න මටවත් YOLO පදනමටවත් මේ කිසි දෙයක් කරගන්න බැරි වෙන්න තිබුණා.

ජැකීට ලංකාවෙත් ලොකු රසික පිරිසක් ඉන්නවා. අනික ශ්‍රී ලංකාව එක්ක ඔබේ ඥාති සම්බන්ධයකුත් තියෙනවා. ලංකාවේ මිනිස්සු ආර්ථික වශයෙන් පීඩාවට පත්වෙච්ච මේ වගේ කාලෙක ලංකාවට උදව් කරන්න එහෙම අදහසක් නැද්ද?

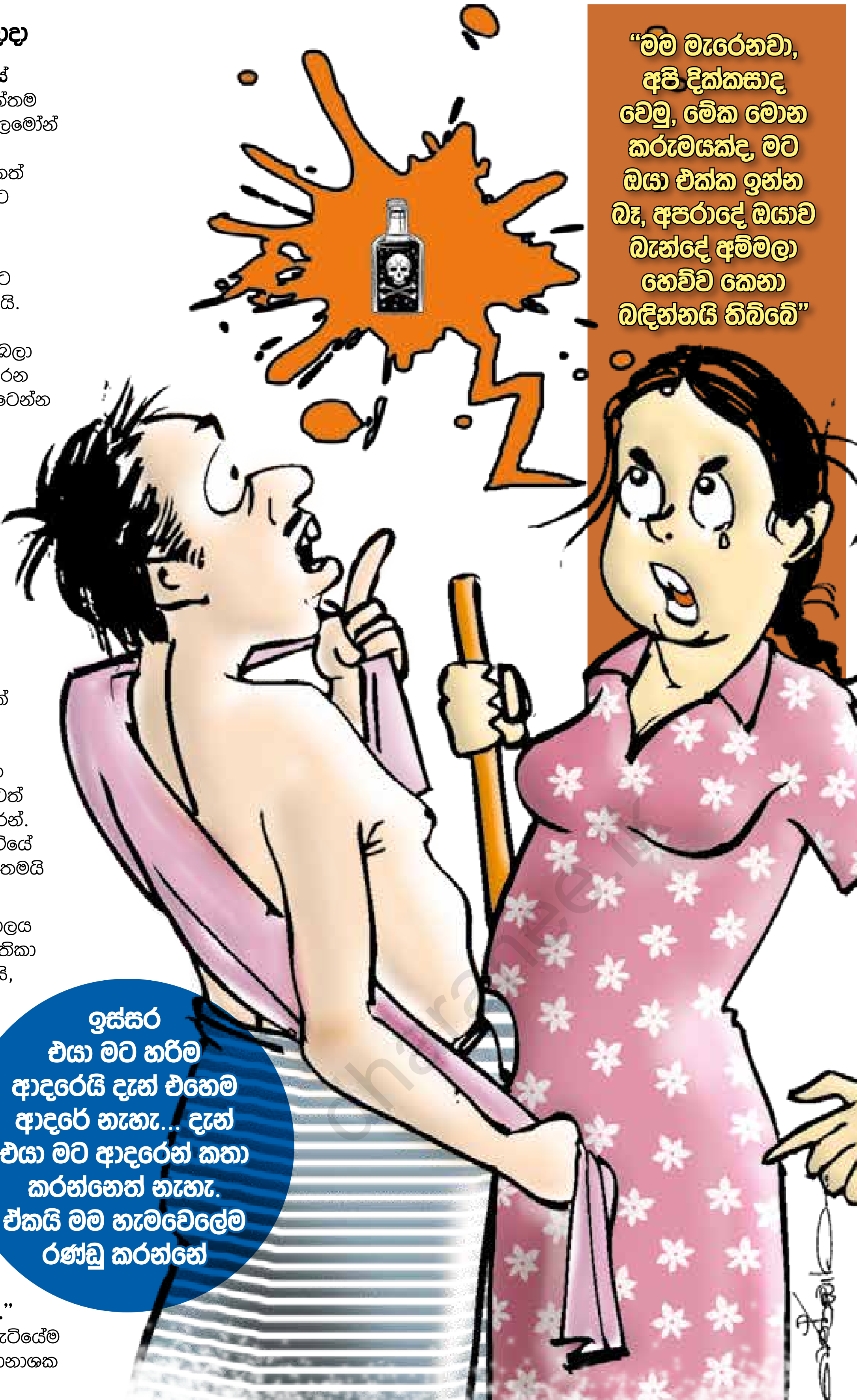
ඇත්තටම මේ වෙනකොටත් අපි ඒ වෙනුවෙන් සැලසුමක් සකස් කරලා තියෙනවා. ලංකාවට උදව් කරන්න කැමති, ලෝකය පුරා ඉන්න සියලුම දෙනාට ඒ කටයුත්ත පහසු කරන්න #maddadsetu කියන හෑෂ් ටැග් එක හරහා අපි වැඩපිළිවෙලක් දියත් කරලා තියෙනවා. ඒ නිසා එහෙම උදව් කරන්න කැමති කෙනෙකුට අපි මේ පදනම හරහා වේදිකාවක් සකස් කරල දෙනවා. ඒ වගේම YOLO පදනම විදියට ලංකාවේ ජනතාව වෙනුවෙන් කළ හැකි සියලුම දේවල් අපි කරනවා.

> ලංකාවේ ජනතාව වෙනුවෙන් කළ හැකි සියලුම දේවල් කරනවා

නිශාරා මදරසිංහ

(සම්බන්ධීකරණය වෙනුවෙන් විශේෂ ස්තුතිය දිලංජන් සෙනෙවිරත්නට)

හොද්දට ලුණු වැඩි වුණාම බෙල්ලේ වැල දාගන්න හිතෙන්නේ ඇයි?



> **"මම මැරෙනවා, අපි දික්කසාද වෙමු, මේක මොන කරුමයක්ද, මට ඔයා එක්ක ඉන්න බෑ, අපරාදේ ඔයාව බැන්දේ අම්මලා හෙව්ව කෙනා බඳින්නයි තිබ්බේ"**

> **ඉස්සර එයා මට හරිම ආදරෙයි දැන් එහෙම ආදරේ නැහැ... දැන් එයා මට ආදරෙන් කතා කරන්නෙත් නැහැ. ඒකයි මම හැමවෙලේම රණ්ඩු කරන්නේ**

'මරණයත් ජීවනයත් දිවේ වසඟයේ ඇත්තාහ' කියලා ලෝකයේ ප්‍රඥාවන්තම රජ කෙනෙක් විදිහට සැලකෙන සාලමෝන් රජු කියලා තියෙනවා. ඇත්ත. තව කෙනෙක්ගේ ජීවිතයක් ඇති කරන්නත් නැත්තට නැති කරන්නත් වචනවලට පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම සැමියාගේ බිරිඳගේ වචනවලට.

කොටින්ම කිව්වොත් වචන හරියට දෙපැත්ත කැපෙන ආයුධයක් වගෙයි. ඒ නිසා ඒවා බොහොම පරිස්සමට පාවිච්චි කරන්න ඕනේ. දුරදිග නොබලා අඹු-සැමියන් එකිනෙකාට භාවිත කරන වචන, කියුම් විවාහ ජීවිත කඩා වැටෙන්න බලපාන ප්‍රධානම ගැටලුවක්. ඒක පැහැදිලි කරන්න මට උදහරණ ඕන හැටියට කියන්න පුළුවන්. ඒත් මීට මාස හතර පහකට පෙරාතුව මට මුණගැහුණු සමන්තිකාගෙත් මිලින්දගෙත් කතාව 'ධරණී' පුවත්පතේ තේමාවට වඩා හොඳින් ගැලපෙයි කියලා හිතුණු නිසා අද ලිපියට ඔවුන්ගේ කතාව තෝරගත්තා.

සමන්තිකාගෙත් මිලින්දගේත් විවාහ ජීවිතයට අවුරුදු පහළොවක් නැත්තම් දසයක් වෙනවා කියලයි ඔවුන් කිව්වේ. විවාහයට කලින් කිරියි පැණියි ගාණට හිටියට විවාහ වුණාට පස්සේ මේ දෙපළ පුංචි දේටත් නිතර නිතර රණ්ඩු සරුවල් ඇතිකරන්. සමන්තිකා පොඩ්ඩ බැරිවෙච්චි හැටියේ කෙක්ක වගේ පැටලෙන්න එන බව තමයි මිලින්ද නම් කිව්වේ.

ඉතින් ඔය අවුරුදු ගණනාවක කාලය පුරා රණ්ඩු වෙච්චි හැටියෙම සමන්තිකා කියන කතාවක් තියෙනවලු. ඒ තමයි, **"මම මැරෙනවා එතකොට තමුසෙට තේරෙයි"** කියන එක. බිරිඳ ඔය කතාව නොකිව්ව දවසක් මේ සැමියගේ මතකයේ නැතිලු. දවසක් මිලින්ද ගෙදර එන්න ටිකක් පරක්කු වුණා කියලා සමන්තිකා ඔහු එක්ක රණ්ඩු කරන්න පටන් අරන්. ඒ වෙලාවෙත් **"මම නම් වහ ටිකක් බීලා මැරෙනවා"** ඇය කියලා තියෙනවා. ඇය මේ කතාව කිව්ව හැටියේ මිලින්දත් **"ඉතින් මැරෙනවකෝ... හැමදම කියනවා විතරයි මැරෙන්නේ නෑනේ..."** කියලා කිව්වලු. මේ කතාව අහපු හැටියේම සමන්තිකා කාටත් හොරෙන් වේදනානාශක පෙති කාර්ඩ් තුන හතරක්ම බීලා. ඇය මෙහෙම දෙයක් කළා කියලා දැනගත්තු හැටියේ මිලින්ද ඇයව රෝහල්ගත කරලා තියෙනවා. පස්සේ ඇයට විවිධ අපහසුතා පවා මතුවෙලා.

සමන්තිකාට මානසික ගැටලුවක් නැහැ. ඇය එවැනි දෙයක් කරලා තිබුණේ සැමියව බියපත් කරන්න හිතාගෙන. ඒ නිසා ඇයට අවශ්‍ය වුණේ මනෝප්‍රතිකාර නෙවෙයි මනෝඋපදේශනය. ඉතින් ඇයව මගේ ළඟට යොමු කරලා තිබුණේ ඇය වේදනානාශක බිව් වෙලේ ප්‍රතිකාර කළ වෛද්‍යවරයා.

කාරණාව ගැන මමත් දෙන්නත් එක්ක වෙන වෙනම කතා කළා. මැරෙන්න හැදුවේ ඇයි කියලා ඇහුවම සමන්තිකා කිව්වේ **"ඉස්සර එයා මට හරිම ආදරෙයි දැන් එහෙම ආදරේ නැහැ... දැන් එයා මට ආදරෙන් කතා කරන්නෙත් නැහැ. ඒකයි මම හැමවෙලේම රණ්ඩු කරන්නේ..."** කියලයි. ඒ වගේම ඇය වේදනානාශක බිව්වේ සැමියව බය කරන්න හිතාගෙන බව ඇය මාත් එක්කත් කිව්වා.

බිරිඳට මැරෙන්න කියලා කිව්වේ මොකද කියලා මම මිලින්දගෙන් ඇහුවා. **"බැන්ද දවසේ ඉඳලම මෙයා මැරෙනවා... මැරෙනවා කියනවා. මට දැන් ඒක අහලම අප්පිරියයි. ඒ ආව කේන්තියටයි මම එහෙම කිව්වේ."** ඔහු කිව්වේ එහෙම කතාවක්. කොහොම නමුත් බිරිඳට එවැනි දෙයක් කීම අනුමත කරන්න බැරි බව මම ඔහුට කිව්වා. මේ දෙපළට දරුවන් දෙදෙනෙක් ඉන්නවා. ඉතින් සමන්තිකාට යම් කරදරයක් වුණා නම් ඒ දරුවන් පවා අසරණ වෙන බවත් මම ඔවුන්ට පැහැදිලි කළා.

පිරිමි ස්වභාවයෙන්ම කැමති ඇස පිනවන්න. හැබැයි කාන්තාවන්ට ඕනේ කන පිනවන්න. හැම බිරිඳක්ම තමන්ගේ සැමියගෙන් නිතරම ආදර වදන්, ඇගයීම්, වර්ණනා වගේ දේ බලාපොරොත්තු වෙනවා. සැමියෙක් වුණත් ඒ දේවල් තේරුම්ගන්න එක වැදගත්. පෙම්වතුන්ව ඉන්න කාලේ පැණි බේරෙන පෙම් කතා කිව්වට විවාහයෙන් පස්සේ දෙන්නට දෙන්නා ආදරෙයි කියලාවත් කියාගන්නේ කීයෙන් කී දෙනාද?

ඒ වෙනුවට විවාහක අඹු-සැමියෝ උදේ ඉඳලා රෑ වෙනකල් තුන්තිස් පැයේම මතුරන හොඳ කතා සැට් එකක් තියෙනවා. **"මම මැරෙනවා, අපි දික්කසාද වෙමු, මේක මොන කරුමයක්ද, මට ඔයා එක්ක ඉන්න බෑ, අපරාදේ ඔයාව බැන්දේ අම්මලා හෙව්ව කෙනා බඳින්නයි තිබ්බේ"** ඔන්න ඔහොම මේ පිටුව පිරෙනකල් ඔය කතා ටික ලියන්න පුළුවන්.

මේ ලෝකේ ජීවත්වෙන අනිත් සත්තු එක්ක සංසන්දනය කළාම කතා කරන්න පුළුවන් එකම සතා මිනිසා විතරයි. ඉතින් ඒකේ වටිනාකම තේරුම්ගන්න. අපි කතා කරන වචනවල ලොකු බලයක් තියෙනවා. සම්මා වාචා ඒ කියන්නේ නිවැරදි වචන පවත්වාගන්න කියලා බුදුන් වහන්සේත් දේශනා කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම හිස් වචන, අයහපත් පරුෂ වචන භාවිතයේ ආනිශංස ගැනත් බුදුදහමේ කියැවෙනවා. හොඳ යහපත් වචනවලින් පුද්ගලයන් අතර බැඳීම් වර්ධනය වෙනවා වගේම තමයි ඒකේ අනිත් පැත්තත්. මේ වගේ කතා කියන්න කියන්න බැඳීම් පළුදු වෙනවා.

අනික අපි දෙයක් කියන්න කියන්න ඒ දේවල්වලට අපේ මනස හුරුවෙනවා. ඒක මනෝවිද්‍යාත්මක කාරණයක්. ඊටපස්සේ ඉතින් ඒ කෙනාට කියන්න හිතෙන්නෙම එවැනි ඍණාත්මක දේ. කෙනෙක්ට කියන්න තියෙන උපරිම ඍණාත්මක දේ මැරෙනවා කියන එකනේ. ඕක වුණත් කියන්න කියන්න ඇත්තටම ඒක කරන්න හිතෙන්න බැරි නැහැ. ඊටපස්සේ ඉතින් හොද්දට ලුණු වැඩි වුණත් බෙල්ලේ වැළ දගන්න හිතෙන්න පුළුවන්.මම මේ කතා කරන්නේ විශාදය තත්ත්වය එක්ක ඇතිවෙන සියදිවිනසාගැනීමේ තත්ත්වය ගැන නෙමෙයි.

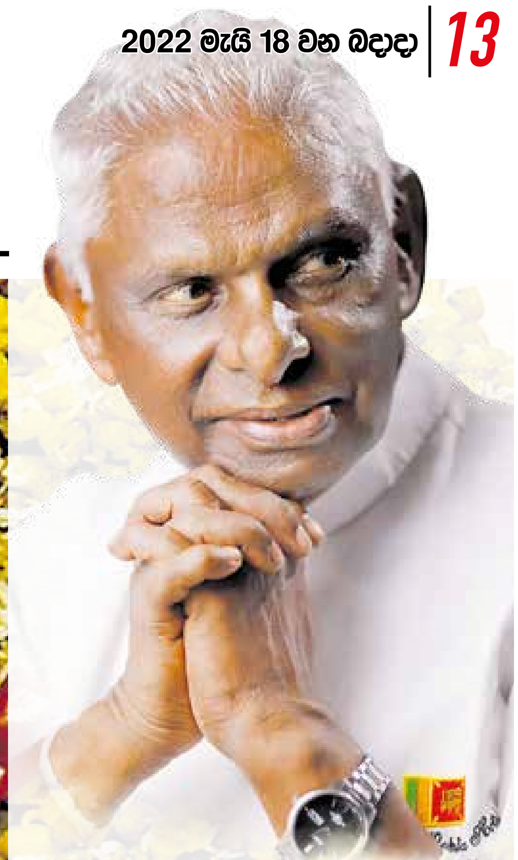
මම කතා කරන්නේ බය කරන්න හිතාගෙන බොරුවට නිතරම ඒ වගේ වචන භාවිතා කරන එකේ භයානකකම. ඒ වගේම කියන්න ඕනේ කෙනෙක් බොරුවට හරි ඇත්තට හරි මැරෙනවා කියන කතාව කියනවා නම් ඒ කෙනාව අනිවාර්යයෙන්ම මනෝඋපදේශනයට යොමු කරන්න ඕනේ. ඒ ගැන මම මිලින්දටත් පැහැදිලි කළා.ඉතින් මට කියන්න ඕනේ අඹු-සැමියන් විදිහට නිතරම පවුල ධනාත්මක දේ කතාබහ කරන්න.

යහපත් ආදරණීය වචන නිතරම භාවිතා කරන්න. යහපත් සෞම්‍ය වචන පාවිච්චි කරන මිනිස්සුන්ගේ මනස සංවරයි. ඒ වගේ අය එක්ක ජීවත් වෙන්නත් ලේසියි. වචන ජීවිතේට සෙත් කවි කරගන්නවා විනා වස්කවි කරගන්න එපා.

මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

වෙසක් සතිය නිමිත්තෙන් නිර්මාංශ ආහාර වට්ටෝරුවක්



ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ ආහාර හා ප්‍රවර්ධක අධ්‍යක්ෂ

ආචාර්ය පබ්ලිස් සිල්වා

ඉදිරිපත් කරයි

සම්බන්ධීකරණය - ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ

නිමාකෝ ද සිල්වා

පැළමුං මැල්ලුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පැළ මුංඇට 250g
- ගාගත් පොල් 100g
- සුදුලූනු (කපාගත්) තේ හැඳි 1
- කරපිංචා (ලියාගත්) මේස හැඳි 1
- රතුලූනු (කපාගත්) 10g
- ඉදුණු මිරිස්/අමුමිරිස් කරල් 3
- කුරුඳුපොතු අඟල් 1/2
- දෙහි යුෂ තේ හැඳි 1
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- මිරිස්, ලුණු එකට කොටාගන්න.
- හොඳින් කෙටුණාට පසු එයට දෙහි යුෂ, මුංපැළ හැර අන් සියල්ල එකට දමා කොටාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා එයට කොටාගත් පොල් මිශ්‍රණය දමා හොඳින් මලවාගන්න.
- ඉන්පසු එයට පැළ මුංඇට එකතු කර හොඳින් කලවම් කරගන්න.
- ලිප නිමා දෙහි යුෂ එකතු කරන්න.

කංකුං මැල්ලුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කංකුං 250g
- ගාගත් පොල් 75g
- ලූනු (පොඩියට කපාගත්) 30g
- සුදුලූනු (පොඩියට කපාගත්) තේ හැඳි 1
- කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2
- කරපිංචා (ලියාගත්) මේස හැඳි 1
- දෙහි රස අනුව
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- කංකුං සුද්ද කර සෝද පොඩියට කපාගන්න.
- කංකුං සහ දෙහි හැර අන් සියල්ල හොඳින් මිශ්‍ර කර ලිප තබා තරමක් මැලවෙන්න හැර ගින්දර වැඩිකර කංකුං ද එකතුකර තත්පර 30ක් හොඳින් මිශ්‍ර කරමින් මලවාගන්න.
- ලිප නිවා දෙහි එක් කරන්න.

✦ මැල්ලුම් මැලවීමේදී භාජනයක් ලිප තබා තෙල් මේස හැන්දක් දමා අබ තේ හැන්දක් එක්කර බැදෙන්නට හැර පොල් ටික දමා මලවාගැනීමෙන් වඩාත් රසවත් කළ හැකිය.

කාමරංකා සලාදය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කාමරංකා	700g
දෙළුම් ඇට මේස හැඳි	4
මිරිස් සෝස් (පැණි රස) මේස හැඳි	1
විනාකිරි සෝස් මේස හැඳි	4

සාදන ක්‍රමය

- කාමරංකා සෝදා පෙති කපාගන්න.
- කපාගත් කාමරංකා සලාද දීසියකට දමන්න.
- පැණිරස මිරිස් සෝස් සහ විනාකිරි සෝස් එකට එකතු කරන්න.
- කාමරංකාවලට උඩින් සෝස් වත්කරන්න.
- ඊට උඩින් දෙළුම් ඇට ඉසගන්න.

ඇඹරැල්ලා අච්චාරු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ඇඹරැල්ලා (තරමක් ළපටි) ගෙඩි	25
අබ (විනාකිරෙන් අඹරාගත්) අඬුකෝප්ප	1
කරඳමුංගු	4
කරාබුනැටි	4
කුරුඳුකොළ	2
විනාකිරි අඬුකෝප්ප	1
කැබලි මිරිස් මේස හැඳි	1
ඇඹරැල්ලා චට්නි අඬුකොප්ප	1
සීනි මේස හැඳි	2
ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- වතුර භාජනයක් ලිප තබා උතුරන විට ඇඹරැල්ලා දමා විනාඩියක් තම්බා ගන්න.
- විනාඩියකට පසු ඇඹරැල්ලා ඇල්වතුරට දමා පොත්ත ඉවත් කර හතරට පලන්න.
- ඇඹරැල්ලා හැර අන් සියල්ල එකට මිශ්‍ර කරන්න.
- එයට ඇඹරැල්ලා එකතු කර රස අනුව ලුණු නැවත එකතු කරන්න.
- සාදගත් ඇඹරැල්ලා අච්චාරු වීදුරු බෝතලයකට හෝ සෙරමික් භාජනයක දමා දින 2කට පසු ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

බඩඉරිඟු කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ළපටි බඩඉරිඟු ඇට 250g
- රතුලූනු (සිහින් කපාගත්) 50g
- අමුමිරිස් (සිහින්ව කපාගත්) කරල් 3
- කරපිංචා (කපාගත්) මේස හැඳි 1
- සුදුලූනු (කපාගත්) තේ හැඳි 1
- තක්කාලි (සිහින්ව කපාගත්) 30g
- කහ කුඩු තේ හැඳි 1
- කරි කුඩු තේ හැදි 1/2
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/2
- කුරුඳු පොතු අඟල් 1/2
- රම්පේ අඟල් 1/2
- වතුර/දියකිරි අඩුකෝප්ප 4
- මිටිකිරි අඩුකෝප්ප 3/4
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- බඩඉරිඟු සෝදා ලුණු, වතුර/දියකිරි දමා හොඳින් තම්බන්න.
- සිඳීගෙන එනවිට මිටිකිරි හැර අන් සියල්ල දමන්න.
- ඉන්පසු මිටිකිරි දමා හොඳින් පිසගන්න.

මඤ්ඤොක්කා සහ කතුරුමුරුංගා කරිය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

● මඤ්ඤොක්කා (පොතු ඉවත් කර කපාගත්)	250g
● ලූනු (කපාගත්)	30g
● අමුමිරිස් (කපාගත්) කරල්	2
● කුරුඳු පොතු අඟල්	1/4
● රම්පේ අඟල්	1/4
● සුදුලූනු තේ හැඳි	1
● කහ කුඩු තේ හැඳි	1/2
● කරි කුඩු තේ හැඳි	1
● මිරිස් කුඩු තේ හැඳි	1/2
● දියකිරි හෝ වතුර අඩුකෝප්ප	2
● මිටිකිරි අඩුකෝප්ප	2
● කරපිංචා (කපාගත්) මේස හැඳි	1
● කතුරුමුරුංගා කොළ (බැදගත්)	50g
● ලුණු රස අනුව	

සාදන ක්‍රමය

- මඤ්ඤොක්කා බාගෙට තම්බා වතුර පෙරාගන්න.
- මිටිකිරි, බැදගත් කතුරුමුරුංගා කොළ හැර අන් සියල්ල එකට දමා ලිප තබන්න.
- මඤ්ඤොක්කා හොඳින් තැම්බුණු පසු මිටිකිරි එකතු කර උතුරන විට හැඳිගාමින් ලිප නිවන්න.
- ලිප නිවාගත් පසු බැදගත් කතුරුමුරුංගා කොළ එකතු කරන්න.

බාර්ලි සුප්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ලීක්ස් 50g
- කැරට් 100g
- ගෝවා 50g
- අල 100g
- ලූනු 100g
- සැල්දිරි 100g
- බාර්ලි 50g
- කුරුඳුපොතු අඟල් 1
- ගම්මිරිස් ඇට තේ හැඳි 1
- එළකිරි 1/2L
- වතුර 6L
- බටර් මේස හැඳි 2
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- කැරට් 75g, ගෝවා 50g, අල 75g, ලූනු 50g, සැල්දිරි 75g කුඩා කැබලි කපාගන්න.
- භාජනයක් ලිප තබා බටර් එකතු කර ඉහත සියල්ල තරමක් බැදගෙන වතුර එකතු කරන්න.
- ගම්මිරිස් සහ කුරුඳුකොළ එකට පොට්ටනියක් ලෙස ගැට ගසා ඉහත මිශ්‍රණයට දමන්න.
- උතුරන විට ගින්දර අඩු කරගන්න.
- පැයක් පමණ මද ගින්දරේ තම්බා වතුර පෙරාගන්න.
- බාර්ලි එකතු කර වෙනම තම්බාගන්න.
- ඉතිරි එළවලු බාර්ලි ඇටයක ප්‍රමාණයට කපාගන්න.
- එළවලු තම්බා පෙරාගත් වතුර භාජනයකට දමා ලිප තබන්න.
- උතුරන විට උඩට එන පෙන අස් කරන්න.
- කපාගත් සැල්දිරි, කැරට්, ලූනු සහ අල එයට දමා බර්ලි, වතුර එකතු කර හොඳින් තම්බාගන්න.
- අවසානයේදී කිරි එකතු කර ලිප නිවා හොඳින් හැඳිගාගන්න.

දියබත්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බත් 200g
- රතුලූනු (සිහින්ව කපාගත්) 30g
- අමුමිරිස් (කුඩාවට කපාගත්) කරල් 2
- මිටිකිරි අඩුකෝප්ප 1/2
- දෙහි යුෂ තේ හැඳි 1/4
- වතුර අඩුකොප්ප 1/2
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

- රෑ වළළේ ඉතිරි බත් කොටසට වතුර දමන්න.
- නැතිනම් ඉතිරි බත් භාජනයකට දමා වතුර අඩුකෝප්ප 1/2 දමා ගන්න.
- පසුදා උදෑසන රතුලූනු, අමුමිරිස්, ලුණු, දෙහි යුෂ යොදා හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.
- එම මිශ්‍රණය කලින් පෙඟෙන්න දැමූ බත්වලට එකතු කරන්න.
- පොල්කිරිත් එකතු කරන්න.
- ඉන්පසු ආහාරයට ගන්න.

දුකින් පිරුණු ගිහි ජීවිතේට වඩා බුදුන්ගේ හෙවණ මට හරි සනීපයි

මහින්දාගමනයේදී මිහිඳු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරපු ධර්මය ගැන ඒ කාලේ රටේ යුවරජ්ජුරුවෝ වෙච්ච් මහානාම රජුගේ බිසව, අනුලා දේවියගේ හිත් පැහැදුනාලු. ඉන්පසු ඇය තවත් පන්සියයක් කුල කාන්තාවන් එක්ක පැවිදි බිමට පිවිසීමට අවශ්‍ය බව මිහිඳු හිමියන්ට දන්වා සිටියා. කාන්තාවන් පැවිදි කිරීම භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට ඇකැප නිසා ඒ කටයුත්ත වෙනුවෙන් තම නැගණිය සංඝමිත්තා මහරහත් තෙරණිය ලක්දිවට වඩම්මවා ගතයුතු බව මිහිඳු හිමි දේවානම්පියතිස්ස රජුට සැලකළා. එහි ප්‍රතිඵලයක් විදිහට තමයි ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේගේ දකුණු ශාඛාවක් දරාගත්තු සඟමිත් තෙරණිය ලංකාවට වැඩම කළේ. එතැන් සිට අනුලා දේවිය ඇතුළු පන්සියක් කාන්තාවන්ගේ පැවිද්දෙන් පසු ලක්දිව භික්ෂුණී සාසනය ඇරඹුණා. එදා සිට අද දක්වාම භික්ෂු සංඝයා වහන්සේලා වගේම භික්ෂුණීන් වහන්සේලාත් බුද්ධ ශාසනයට වගේම, සිව්වනක් පිරිසේ උපාසක උපාසිකාවන් වෙනුවෙනුත් සිදුකරන සේවය ඉමහත්.

උතුම් වෙසක් පොහොය නිමිති කරගෙන එකී සඟ පරපුරේ තෙරණින් වහන්සේ නමකගේ පින්බර දසුනකින් 'ධරණී' කවරය එළිය කරන්නට අපි කටයුතු කළා. තරුණ දුවා දරුවන්ගේ හිත්වල ඇවිළුණු ගිනි නිවන්නට නිතර වෙහෙස මහන්සි වන ඇය නුවරඑළියේ ධම්මශ්වේතා මෙහෙණින් වහන්සේයි.

මුලින්ම ඔබවහන්සේගේ ගිහි කාලේ තොරතුරු ටිකක් දැනගන්න කැමතියි.

"මගේ පුංචි කාලය ගෙවුණේ නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික්කයේ ලක්ෂපාන කියන ගමේ. පුංචි කාලේ ඉඳලාම අපේ ඇහැට පේන්න තිබුණේ ලස්සන කොළ පාට පරිසරයක්. ඒක ඉතින් මනසටත් සුවයක්. මම පවුලේ මද්දුමී. පුංචිම කාලේ තරමක් හිතුවක්කාර දඟ දරුවෙක්. හැබැයි යමක් කමක් තේරෙන කාලේ ඉඳලම මැරෙන්න යන කුඹියෙක් දැක්කත් බේරගන්න තරමේ සංවේදී හිතක් තිබුණු බව මතකයි. මම ඉගෙනගත්තේ ලක්ෂපාන මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයෙන්. විදුහලේ විදුහල්පති ප්‍රේමදාස ගුරුපියාණන් ඇතුළු ඇදුරු මඩුල්ල පුංචි කාලේ ඉඳලම අපේ පාසලේ දුවා දරුවන්ගේ හිත් ගුණ නැණ දෙකෙන්ම පෝෂණය කළා."

එතකොට ගිහිගේ අතාරින්න හිතුවේ?

"තරුණ දියණියක් මහණ වුණු හැටියේ ඇය මහණ වෙන්න ඇත්තේ ජීවිතේ ඇතිවුණු හැලහැප්පීම් නිසා වෙන්න ඇති කියලා ඇතැම් දෙනා හිතනවා. ජීවිතේට ඇතිවෙන ප්‍රශ්න ගැටලු නිසාම ජීවිතය අවබෝධ කරගන්න අය වගේම ප්‍රශ්න ගැටලු නොතිබුණත් ජීවිතේ හිස් බව කාලයත් සමඟ අවබෝධ කරගන්නා අයත් ඉන්නවා. අප ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේත් එසේයි.

මේ ජීවිතය තේරුමක් ඇති එකක් නොවෙන බව තේරෙනකොට මට යන්තම් අවුරුදු පහළොවක් ඇති. කවදා හරි අම්මා, අප්පච්චි, සහෝදරියගෙන් වෙන් වෙන්න වෙන බවත්, බැඳීම් කියන්නෙම දරාගන්න බැරි දුක් කන්දරාවකට මුල බවත් මම නිතරම වගේ මෙනෙහි කළා. කාන්තාවක් විදිහට කසාද බැඳලා දරුවෝ හදලා ඒ බැඳීම්වල හිරවෙලා කාම, රාගවල හැප්පෙනවට වඩා දුකින් පිරුණු සසරට සමුදෙන එක නිවැරදි බව මට අවබෝධ වුණා. ඉතින් අවුරුදු විසිඑකක් වෙද්දි මම මහණ වුණා."

දවසක විවාහ වෙලා යුග දිවියක් ගත කරන්නට සිහින මවන සුවහසක් යුවතියන් අතර උන්වහන්සේ තෝරාගත්තේ බුදුන්ගේ ධර්ම මාර්ගයයි.

"මම කවදාවත් පෙම් සබඳකම් ඇති කරගෙන තිබුණෙ නැහැ. හැබැයි කවදාහරි දවසක මගේම පුංචි දුවක් මට අම්මා කියලා කියනවා අහන්න නම් අශාවක් තිබුණා. නමුත් ඉපදීම කියන්නෙ දුකක්. මගේ සතුට වෙනුවෙන් තවත් ජීවිතයක් මේ අකාරුණික සසරට ගෙනත් අත්හරින එක අකාරුණික දෙයක් බව මට හිතුණා. මගේ සිරුරවත් මට අයිති නැති එකේ තවත් කෙනෙක්ට අයිතිවාසිකම් කියන්න මට බැහැ. වෙනත් අයගේ පංචස්කන්ධ මගේ කියලා ලබන බොළඳ තෘප්තියට වඩා අත්හැරීමේ සතුට ප්‍රබලයි."

ඉතින් ඔබවහන්සේගේ මේ ගමනට ගෙදරින් විරුද්ධ වුණේ නැතිද?

"මොකද නැත්තේ, අම්මා කෙනෙක්ට තාත්තා කෙනෙක්ට එහෙම ලේසියකට දරුවෙක් එක්ක තියෙන ලේ බැඳීම අමතක කරලා දන්න බැහැනේ. ඔවුන් මගේ ගමනට විරුද්ධ වෙයි කියලා දන්නා නිසාම මුලදී මම ඒ අයට ඒ ගැන කිව්වේ නෑ. මහණ වෙන්න යනවා කියලා අම්මලාට කියද්දි පැවිදි උත්සවයට සතියයි. ඉතින් එදා ගෙදර එකම මළගෙයක්. මහණ වෙන්න ගිය දවසෙත් අප්පච්චි වාහනේට ඔලුව තියාගෙන ඇඬුවා. කටින් නොකිව්වට, ඇස්වලින් කඳුළු නොහැලුවට අම්මා, තාත්තා අඬද්දි මගේ පපුවත් ටිකක් හිරවුණා. ලේ කිරි කරලා මට පෙව්ව මගේ රත්තරන් අම්මාට පැවිදි වෙන්න කලින් මම දණගහලා වැන්දා. පැවිද්දෙන් පස්සේ අම්මා කඳුළු පෙර පෙරා මගේ කකුල් අල්ලලා වැන්දා. පුංචි කාලේ දිග කොණ්ඩෙකට මම හරිම කැමතියි. ගෑනු දරුවන් කොහොමත් කොණ්ඩෙට ආසයිනේ. ඒත් පැවිදි උත්සවයේදී කොණ්ඩය කපද්දිත් මට පුංචිම දුකක්වත් දැනුණේ නෑ. ඒ හැමදේම ඒ තරම් අවබෝධයකින් දරාගත්තා. ඉතින් මම ගත්තු මේ තීරණය ගැන අද අම්මලාත් සතුටු වෙනවා ඇති කියලා මම හිතනවා."

ධම්මශ්වේතා මෙහෙණින් වහන්සේ මහණ දිවි පුරන මෙහෙණී අරණ සම්බන්ධ කරලා දීලා ඒ අතින් උදව් උපකාර කළේ උන්වහන්සේගේ සහෝදරියලු. ගිහිගෙයි සහ ශාසනික ජීවිතේ වෙනස උන්වහන්සේට දැනෙන්නේ කොහොමද කියලත් පසුව උන්වහන්සේගෙන් අපි විමසලා බැලුවා.

කවදාහරි දවසක මගේම පුංචි දුවක් මට අම්මා කියලා කියනවා අහන්න නම් අශාවක් තිබුණා

මහණ වෙන්න ගිය දවසෙ අප්පච්චි වාහනේට ඔලුව තියාගෙන ඇඬුවා

"ගිහි ජීවිතේදී බැඳීම්, තණ්හාව, ආශාව නිසා අපි නිතරම පිච්චෙනවා. මිල මුදල්, තනතුරු, යාන වාහන පස්සෙන් දිනපතාම දුවනවා. දුක් විඳ විඳ ගෙවන ඒ ජීවිතේට වඩා බුදුන්ගේ හෙවණ හිතට හරි සනීපයි. ඇලීම්, ගැටීම් නැති මේ ජීවිතේ හරිම සරලයි, සැහැල්ලුයි. ලෝකයේ සියලුම සතුන්ට මෛත් වඩාගෙනයි මම උදෑසනට අවදි වෙන්නේ. නිදහස් පරිසරයේ හිත එක තැනක තියාගෙන භාවනා කරනකොට, පැල්පතක පිණ්ඩපාතෙන් කුස පුරවාගන්නකොට හිතට දැනෙන නිරාමිස ප්‍රීතිය වචනයෙන් විස්තර කරන්න බැහැ. ගුරු උතුමන්වහන්සේලාගේ අවවාද, අනුශාසනා මැද යන මේ උතුම් ගමන මට හරිම රැකවරණයි."

ධම්මශ්වේතා මෙහෙණින් වහන්සේ බොහොම ළාබාල වියක මෙහෙණින් වහන්සේ නමක් බව අපි කිව්වනේ. නමුත් බොහෝ දෙනාගේ සිතුවිල්ල දහම් මාවතක ගමන් කළ යුත්තේ ජීවිතයේ අවසාන කාලයේදී බවයි. නමුත් දැහැමි ජීවිතයකට යොමු වීමට සුදුසුම අවධිය තරුණවිය බවයි උන්වහන්සේ අපට දේශනා කළේ.

"තරුණ කාලේ පස් පව් කරමින් විනෝදයෙන් ගත කරලා ජීවිතේ අවසාන කාලේ ධාර්මික ධර්මානුකූල දිවියක් ගත කළාම ඇති කියලා වැරදි සිතුවිල්ලක ඉන්න උදවිය ඉන්නවා. ඒක වැරදියි. ධර්මානුකූල ජීවිතයට යොමුවෙන්න හොඳම වයස තරුණ කාලයයි. හැම තරුණ දරුවෙක්ම මහණ වෙන්න ඕනය කියන එක නෙමෙයි මම අදහස් කරන්නේ. ගිහි ජීවිතේ ඉඳගෙනම ලෝබය, ද්වේශය, මෝහය අවම කරගන්න උත්සාහ කරනවා නම් සාර්ථක ගිහි ජීවිතයක් ගත කරන්නත් පුළුවන්. ඒ වගේම දාන, ශීල, භාවනා ආදිය තුළින් ආධ්‍යාත්මික සුවයක්, සැනසීමක් ලබාගන්නත් පුළුවන්. ඉතින් ඔය ගමන යන්න අවශ්‍ය කායික ශක්තිය සහ මානසික ශක්තියත් වැඩිපුරම තියෙන්නෙ තරුණ කාලේ.

ඒ වගේම කියන්න ඕනේ හිතට පුංචි දුකක් කරදරයක් දැනුණු හැටියේ 'මෑණියනේ මටත් මහණ වෙන්න බැරිද?' කියලා අහන දූලා ඉන්නවා. එදිනෙදා ජීවිතේ ඇතිවෙන පුංචි ප්‍රශ්න දරාගන්න බැරිව ශාසනයට එන්න හිතනවා නම් ඒක තාවකාලික පලායෑමක් මිසක අවබෝධයකින් කරන කටයුත්තක් නෙමෙයි.

ක්ෂණිකව ඇතිවෙන ඒ සිතිවිලි වෙනස් වෙන්න දින කිහිපයක් ඇති. ඒ නිසා ජීවිතේ අනියතබව, හිස්බව නිසි අවබෝධයකින් තේරුම් අරන් සසරින් එතෙර වෙන එකයි වඩා සුදුසු.

ඒ වගේම මගෙන් අවවාද, අනුශාසනා බලාපොරොත්තුවෙන් ගොඩක් තරුණ දරුවන් පණිවිඩ එවනවා. වචනෙකින් හරි මම ඒ දරුවන්ට පිහිට වෙනවා. ඉඩ ලැබෙන විදිහට රුවන්වැලි සෑය ළඟට ගිහිල්ලා තරුණ දරුවන්ට දහම් සමූහ පවත්වනවා. මම වැඩ වාසය කරන අරණ ඉදිවෙමින් පවතින භූමියක් නිසා දැනට ඒ දරුවන්ව එතැනට ගෙන්න ගන්න අවකාශයක් නැහැ.

හැබැයි පසුවට එවැනි කටයුත්තක් කරන්නට පුළුවන් වේවි. ඉතින් අවසාන වශයෙන් මගේ දූලා පුතාලට වචනයක් කියන්න කැමතියි. නිතරම නැණවත් වෙන්න, ගුණවත් වෙන්න. පව් කරද්දි සනීපයක් දැනුණත් පව් ගෙවද්දි ජීවිතේ කටුක වෙනවා. ජීවිතේට නිවැරදි ආශ්‍රයන් හඳුගන්න. තරුණ කාලෙ ඉඳලම දෛවය හොඳ විදිහට ලියාගන්න උත්සාහ කරන්න."

ධම්මශ්වේතා මෙහෙණින් වහන්සේ මේ වචන දේශනා කළේ බොහොම පිංවත් ශාන්ත ලීලාවකින්. උන්වහන්සේ ප්‍රාර්ථනා කරන උතුම් නිවන් මඟේ සුවසේ ගමන් කරන්නට හැකිවේවායි අපිත් මේ වෙසක් මංගල්‍යය ද පහන් සිතින් ප්‍රර්ථනා කරන්නෙමු.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප : සචිල ජයසිංහ

දරුවෙක්ගේ නම නිසා අම්මා තාත්තා දෙන්නාගේ ආයුෂ කෙටි වෙන්නේ කොහොමද?

දරුවෙක්ගේ ජීවිතේ එළිය කරන්නේ ඉරයි හඳයි වගේ දෙපැත්තෙන් ඉන්න අම්මයි තාත්තයි. තමන්ගේ ලෙයින් මසින් හැදෙන දරුවෝ ගැන දෙමව්පියන් කොච්චර නම් බලාපොරොත්තු තියාගන්නවද? හැබැයි දරුවෙක් ඉපදුණාට පස්සේ අම්මා, තාත්තා දෙන්නගෙන් එක් කෙනෙක්ගේ ආයුෂ අඩු වෙනවා නම් ඒක කණගාටුවට කරුණක්. දරුවන්ගේ උප්පත්ති කේන්ද්‍රවල දෙමව්පියෝ මියයන්න යෙදෙන දෝෂ තියෙන බව සමහර ජ්‍යොතීෂ්‍යවේදීන් කියනවා. හැබැයි බොහෝ වෙලාවට ඔවුන් ඒ බව කියන්නේ හඳහන බලන්න ගිය කෙනාගේ කටින්ම අල්ලගත්තටත් පස්සෙයි. ඊටපස්සේ වෙන්නේ ඉතින් **"අම්මා, තාත්තා මැරුණේ උඹේ කරුමෙට"** කියලා අර දරුවව හංවඩු ගහන එකයි. නාම ශාස්ත්‍රයට අනුව දරුවෙකුගේ නමට වර්ණභේද දෝෂ වැටුණොත් අම්මා, තාත්තා දෙන්නගෙන් එක් අයෙක්ගේ ආයුෂ අඩු වෙන්න පුළුවන්ලු. ඉපදුණු හැටියේ දරුවෙක්ගේ නම තියන්නේ දෙමව්පියෝ මිසක් දරුවෝ නෙමෙයිනේ. ඉතින් මේ කාරණාව සම්බන්ධයෙන් දරුවන්ට ඇඟිලි දික්කරලා වැඩක් නැහැ කියලයි නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ වෛද්‍ය නිවංක දිනාරංග කියන්නේ.

"දරුවෙක්ගේ නමට වර්ණභේදයෙන් එන දෝෂයක් වැටුණොත් අම්මා, තාත්තා දෙන්නගෙන් එක් අයෙක්ගේ නැත්තම් දෙන්නගෙම වුණත් ආයුෂ කෙටි වෙන්න පුළුවන්. ඔය දෝෂය මෙන්න මේ තැන තියෙනවා කියලා නමක් කනට අහපු හැටියෙන් හොයාගන්න අමාරුයි. වාසගමත් එක්ක සම්පූර්ණ නම නිසි ගණනය කිරීම්වලට ලක් කරලා තමයි දෝෂය සොයාගන්න ඕනේ.

මේ දෝෂයේ ලක්ෂණ කීපයක්ම තියෙනවා.

> **ඕකේ අනිත් පැත්ත, ඒ කියන්නේ දරුවට පියාව නුරුස්සනවා කියලා හිතන්න. එහෙම වුණාම දෙන්නට එක ගෙදරක ඉන්න බැරි තරමට ගැටුම් ඇති කරගන්නවා. එහෙම සිදුවීමකින් දරුවා පියාගෙන් වෙන්ව වාසය කළොත් අර දෝෂය තාවකාලිකව අහෝසි වෙනවා**

පළමුවැන්න දරුවෙක්ට අවුරුදු 3-6-9-21 කියන වයස් සීමා පනින්න කලියෙන් මව හෝ පියා මිය යන එක. ඔය කිව් වයස් සීමාවෙදි නැත්තම් ආසන්න වයස් සීමාවකදි මව පියා මියයන්න පුළුවන්.

දෙවැන්න දරුවාගේ විවාහයට පෙරාතුව මව, පියාගේ මරණය සිදුවීම. මේ දෝෂය යෙදෙන දරුවෙක්ගේ විවාහ දිනයේදි මව පියා දෙදෙනාටම ළඟ රැඳෙන්න ඉඩ ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම කියන්න ඕනේ දෝෂය බලපාන කෙනා ඉපදුණු දවසේ ඉඳලා දරුවගෙන් ඈත්වෙලා වෙනම ඉන්නවා නම් දෝෂය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේත් නෑ. දැන් හිතන්නකෝ එහෙම ඉඳලා කොහොම හරි දරුවගේ විවාහය පන්නගන්නවා කියලා. එතකොට අර දෝෂය ඉබේටම වගේ අහෝසි වෙලා යනවා. මොකද කෙනෙක් විවාහ වුණාට පස්සේ ඔහු/ඇය ගතින් සිතින් එකතුවෙන සහකරුගේ නමේ සංඛ්‍යාතත් එක්ක සංයෝජනය වෙලා නමේ පලාපලත් වෙනස් වෙනවා."

මේ කියන දෝෂය යෙදෙන දරුවන් දෝෂය බලාත්මක වෙන, ඒ කියන්නේ දෝෂයට යටත්වෙන මව හෝ පියා සමඟ ඉතා කුළුපග බැඳීමක් නැත්තම් දැඩි නුරුස්නා බැඳීමක් ඇති කරගන්න ඉඩ තියෙනවාලු.

"ඒ කියන්නේ මෙහෙමයි. දෝෂය බලපාන්නේ දරුවගේ පියාට කියලා අපි හිතමු. සමහර දරුවෝ පියා එක්ක ගහට පොත්ත වගේ දැඩි බැඳීමකින් බැඳෙනවා. එතකොට පියා දරුවා එක්කම ඉන්න නිසා පියාගේ මරණය ඉක්මන් වෙන්න පුළුවන්. ඕකේ අනිත් පැත්ත, ඒ කියන්නේ දරුවට පියාව නුරුස්සනවා කියලා හිතන්න. එහෙම වුණාම දෙන්නට එක ගෙදරක ඉන්න බැරි තරමට ගැටුම් ඇති කරගන්නවා. එහෙම සිදුවීමකින් දරුවා පියාගෙන් වෙන්ව වාසය කළොත් අර දෝෂය තාවකාලිකව අහෝසි වෙනවා.

දේශපාලන ලෝකයේ සුප්‍රකට චරිත කිහිපයකම දරුවන්ට මේ කියන දෝෂය යෙදිලා තියෙනවා.

දැනට අවුරුදු කිහිපයකට කලින් නාවික හමුදාවේ සේවය කරන උසස් නිලධාරියෙක් මගේ ළඟට ආවා. නිතරම අනතුරු සහ අසනීප ඇතිවෙනවා කියලයි ඔහු ඇවිත් තිබුණේ. ඔහුට අවුරුදු 19ක පුතෙක් හිටියා. පවුලේ උදවියගේ නම් පරීක්ෂා කරද්දි ඒ පුතාගේ නමේ තාත්තගේ ආයුෂ කෙටි කරන වර්ණභේදයෙන් එන දෝෂයක් තියෙන බව මම දැක්කා. ඒ නිසා මම දරුවා සහ පියාගේ සම්බන්ධය ගැන තවත් විස්තර ඇහුවා.

රාජකාරි කටයුතු නිසා පුතා ඉපදුණ දවසේ ඉඳලා වැඩි කාලයක් තාත්තා ඉඳලා තියෙන්නේ නිවසින් පිට. ඒ දෙපළ අතර වඩා හොඳ බැඳීමක් තියෙන බවත් ඔවුන් කිව්වා. මේ නිලධාරියා මාව මුණගැහෙන්න එන්න අවුරුද්දකට කලින් විශ්‍රාම ගිහින්. ඉතින් ඒ වෙනකොට ඔහු හිටියේ බිරිඳ සහ පුතා එක්ක. හැම අතුරු ආන්තරාවක්ම සිද්ධවුණේ නිවසට ආවට පස්සේ කියන එක ඔවුන් පිළිගත්තා.

මම ඉතින් දරුවගේ නමේ දෝෂය ගැනත් පැහැදිලි කරලා දෝෂ කැපෙන විදිහට දරුවගේ නම වෙනස් කළා.

මේ නම භාවිතා කරද්දි මාස හයක් යන්න පෙරාතුව පියාගේ කරදර ටිකෙන් ටික අඩු වුණා. නමක දෝෂ කැපෙන්න නම භාවිතා කරන එකම ප්‍රමාණවත් නැහැ. උප්පැන්නය, හැඳුනුම්පත වගේ ලියකියවිලිවලත් ඔය නම හැදෙන්න ඕනේ.

කාලයක් යද්දි ඒ අයට ඔය වැඩ ටික අමතක වුණා. අනික දරුවගේ නමේ දෝෂයක් නෑ කියලා එයාලා දන්න කියන ජ්‍යොතිෂ්‍යවේදියෙකුත් කිව්වලු.

ඔය සිද්ධියෙන් තවත් මාස හයකට විතර පස්සේ මේ දෙමාපියන් දරුවා එක්ක නැවතත් මාව හොයාගෙන ආවා. ඒ වෙනකොටත් පියාට දරුණු අනතුරක් වෙලා කකුල් දෙකම කපලා.

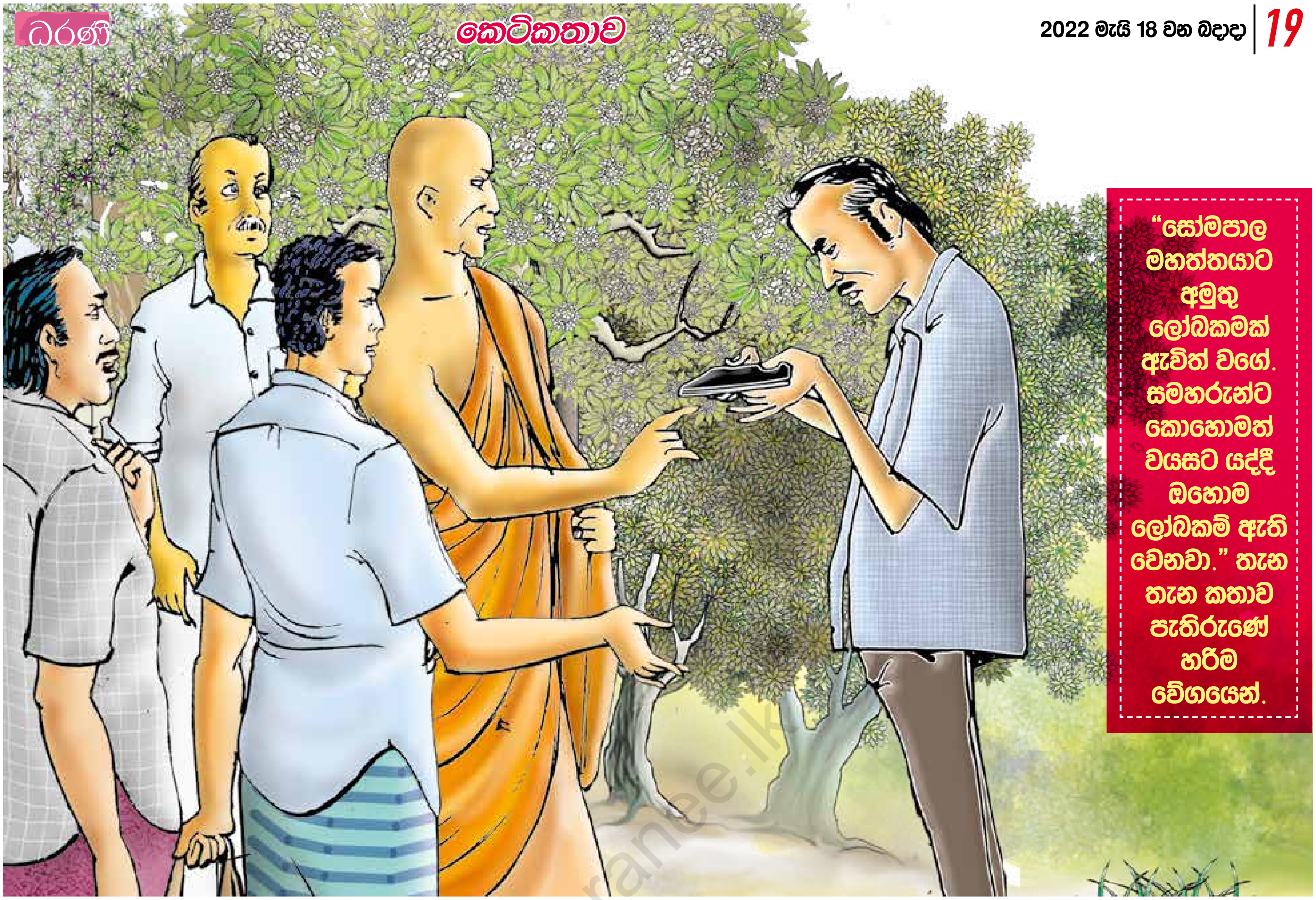
> **නමක දෝෂ කැපෙන්න නම භාවිතා කරන එකම ප්‍රමාණවත් නැහැ. උප්පැන්නය, හැඳුනුම්පත වගේ ලියකියවිලිවලත් ඔය නම හැදෙන්න ඕනේ**

තාත්තගේ රෝද පුටුව තල්ලු කරන් ආවේ ඒ දරුවමයි. එවෙලේ එකපාරම විසඳුමක් ලබාගන්න බැරි නිසා අකමැත්තෙන් වුණත් දරුවට පියාගෙන් වෙන්වෙලා ඉන්න උපදෙස් දෙන්න වුණා. එහෙම ඉඳලා ලියකියවිලි හදලා නමත් හරියට සිද්ධි වුණාට පස්සේ ඔවුන් එකට ජීවත් වෙන්න ගත්තා.

ආයෙත් කිසිම ගැටලුවක් ඇතිවුණේ නැහැ. ඉතින් මම නිතරම කියන්නේ නමක් තිබ්බාට පස්සේ ඇතිවෙන මේ සංකීර්ණ ප්‍රශ්න විසඳනවට වඩා දරුවෙක්ට නමක් තියද්දි ඒ ගැන හරියට සැලකිලිමත් වෙන එක ඇඟට ගුණයි කියන එකයි."

නාම හා ශබ්ද ශාස්ත්‍රඥ
නිවංක දිනාරංග රත්නායක

නදීශා නිර්මාණි



"සෝමපාල මහත්තයාට අමුතු ලෝබකමක් ඇවිත් වගේ. සමහරුන්ට කොහොමත් වයසට යද්දී ඔහොම ලෝබකම් ඇති වෙනවා." තැන තැන කතාව පැතිරුණේ හරිම වේගයෙන්.

අනේ අම්මපා මෙහෙමත් කටවල්

"සෝමපාල සර්, මෙදා සැරේ තොරණට පොඩි ආධාරයක් එකතු කරන්න කියලා අපි මේ ආවේ."

තරුණයෝ හතර පස්දෙනෙක් අතරින් ඉදිරියට ආපු කෙනෙක් කිව්වා.

"අනේ පුතා මෙදා සැරේ නම් ටිකක් අමාරුයි."

සෝමපාල කියද්දී තරුණයන් මුහුණින් මුහුණට බලා ගත්තා.

"එහෙනම් සර් අපි ගිහින් එන්නම්"

කියපු පිරිස එළියට ආවා.

"සර් කවදාවත් නැහැ බැහැ කියන මනුස්සයෙක් නෙවෙයිනේ. මොකද ඒ? අපරාදේ මම හිතාගෙන හිටියේ නම් දාහදාහක්වත් ලැබෙයි කියලා."

"ඒකනේ. ගිය වෙසක් එකටත් සර් දාහදාහක් දුන්නනේ."

තරුණයන් පිරිස යන අතරමඟ කතා කරමින් ගියේ සෝමපාලගේ වෙනස ගැන.

සෝමපාල කියන්නේ විශ්‍රාමලත් ගුරුවරයෙක්. ඔහුගේ බිරිඳ කාලයකට පෙර මිය ගිහින්. දරුවෙක් මල්ලෙකුත් නැති සෝමපාල විශ්‍රාම වැටුප කිසිම පැකිලීමක් නැතුව පින් අතේ වැඩ වෙනුවෙන් වෙන් කරන්න, කලින් නම් දෙපාරක් හිතුවේ නැහැ.

ඊළඟට කරළියට ආවේ ගමේ මහිලා සමිතිය සංවිධානය කරන බත් දන්සැල.

"දරුවෝ ටික සංවිධානය කරපු තොරණට දායකත්වයක් දෙන්න බැහැ කියලා සෝමපාල මහත්තයා කිව්වයි කියන්නේ?"

එක කාන්තාවක් කිව්වේ සෝමපාලගේ ගෙදරට හැරෙන හංදිය ගාවදී.

"ඒක නම් ඇත්ත. අපේ පුතාත් මට කිව්වා. කෝකටත් අපිත් ගිහින් බලමුකෝ. ගිය සැරේ නම් හොඳ ගාණක් ලැබුණානේ."

තවත් අයෙක් කිව්වා.

"සෝමපාල මහත්තයා මෙදා සැරේ අපේ මහිලා සමිතියෙන් බත් දන්සලක් දෙන්න තීරණය කළා."

"ආ ඒක හොඳ වැඩක්. මට මතක හැටියට ගිය වතාවේ නම් දුන්නේ නූඩ්ල්ස් දන්සලක් නේද?"

සෝමපාල ඇහුවා.

"ඔව් මහත්තයා. ඉතින් මෙදා සැරේ ඒකට දායක වෙනවද මහත්තයා?" කාන්තාවක් අහද්දී සෝමපාල යන්තමට හිනා වුණා.

"ඇත්තටම මේ වතාවේ නම් අමාරුයි නෝනා. ඊළඟ වතාවේදී මම අනිවාර්යයෙන්ම දායක වෙන්නම්කො."

සෝමපාල කියද්දී කට්ටියගේ මුහුණු ඇඹුල් වුණා.

"ඇත්තටම මේ සෝමපාල මහත්තයාට මොනවා වෙලාද?"

හැමෝම කතා වෙන්න පටන් ගත්තා.

"වෙසක් දවසට කලින් පන්සලේ පොඩි අලුත්වැඩියාවක් කරගන්න තියෙනවා කියලා හාමුදුරුවෝ කිව්වලු. සෝමපාල මහත්තයා ඒත් බැහැ කිව්වලුනේ."

"සෝමපාල මහත්තයාට අමුතු ලෝබකමක් ඇවිත් වගේ. සමහරුන්ට කොහොමත් වයසට යද්දී ඔහොම ලෝබකම් ඇති වෙනවා."

අපෙ හාමුදුරුවනේ. මම මේක තවත් හැංගුවොත් ඒක සෝමපාල මහත්තයාට කරන ද්‍රෝහීකමක්

තැන තැන කතාව පැතිරුණේ හරිම වේගයෙන්. කවුරුවත් සෝමපාලගේ මුහුණට කිසිම දෙයක් කියන්න නොගියාට ඔහු නැති තැන මේ අමුතුම වෙනස්වීම ගැන කතා වෙන්න පටන්ගත්තා.

"ඇත්තද අපේ හාමුදුරුවනේ ඔබවහන්සේ පන්සලේ අලුත්වැඩියාව ගැන කියද්දී සෝමපාල මහත්තයා මඟ ඇරියා කියන්නේ?"

මේ අතරේ තමන්ගේ ඕපදූප කතාබහට පන්සලේ හාමුදුරුවන්වත් එකතු කරගන්න ඕනේ වුණු කෙනෙක් ඇහුවා.

"කවුද මහත්තයෝ ඔය වගේ ආරංචියක් කිව්වේ?"

උන්වහන්සේ ඇහුවේ ඉවසිලිවන්ත හඬකින්.

"අර ඇබිත්ත කොලුවා හැමතැනම කිය කියා යන්නේ."

"ඔය මහත්තයලා නෝනලා නොදන්නවා වුණාට ඔතන තියෙන්නේ වෙනම කතාවක් වෙන්න ඕනේ. වෙනදට කඩේ පිලේ යන්න බයික් එකේම යන සෝමපාල මහත්තයා දැන් පයින් යන්නේ ඇයි කියලා දන්නවද? සෝමපාල මහත්තයා හදිසි උවමනාවක් නිසා බයික් එකත් විකුණලා කියලයි මට නම් ආරංචි. ඉතින් හරියටම හේතුව නොදැන ඔය වගේ නිෂ්ඵල දේවල් කතා කරන එක තේරුමක් නැහැ."

ස්වාමින් වහන්සේ කියද්දී පිරිස මුහුණින් මුහුණ බලාගත්තා.

එතකොටම එතැනට ආවේ රණතුංග. ඔහු දෙදරු පියෙක්.

"අපෙ හාමුදුරුවනේ. මම මේක තවත් හැංගුවොත් ඒක සෝමපාල මහත්තයාට කරන ද්‍රෝහීකමක්. මගේ ලොකු කෙල්ල විශ්වවිද්‍යාලෙට තේරුණානේ. ඒ වියදම් කොහොම කරගන්නද කියලා හිතලා හිතලම මම අන්තිමේදී තීරණය කළා මගේ ගෙදර හිටිය එළදෙනව විකුණන්න.

අනේ අන්න එතැනදී තමා සෝමපාල මහත්තයා මගේ පිහිටට ආවේ. උඹ කීයක් හරි හොයාගන්නේ ඔය සතාගේ කිරි ටික විකුණලා නේද? ඕනේ ගාණ මම දෙන්නම් කියලා සෝමපාල මහත්තයා කිව්වා. දූ තරුණ කෙල්ලෙක් නිසා, කාගෙන්වත් සල්ලි ඉල්ල ගත්තා කියන එක දුවට ලැජ්ජාවක් වෙයි කියලා, මේ ගැන කාටවත් නොකියා ඉන්න කියලා කිව්වෙත් සෝමපාල මහත්තයමයි."

රණතුංග කිව්වේ දුක්බර හඬකින්.

"එතකොට සෝමපාල මහත්තයාගේ බයිසිකලේ?"

"ඒකත් විකුණලා, ගිය මාසේ පෙන්ෂන් එකත් ඒකටම එකතු කරලා මහත්තයා මට දුන්නේ, දුවට ලැප්ටොප් එකකුත් අරන් දෙන්න කියලා. විශ්වවිද්‍යාලෙදී ලැප්ටොප් එකක් තියෙන එක ගොඩක් වටිනවා කියලයි සෝමපාල මහත්තයා කිව්වේ."

රණතුංග කියද්දී සෝමපාල ගැන එක එක දේවල් කතා කරපු හැමෝටම දැනුණේ ලොකු පසුතැවිල්ලක්.

සමාධි ඩයස්

එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිට පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේ සුඛිත මුදිත ජීවිත කතා පෙළ - 09 වැනි කොටස

‘ද්වර්කා’ ප්‍රභාකරන්ගේ දුවෙක් කියලා කියන්න බැරි තරම් අහිංසකයි

කොටි නායකයාගේ දියණිය පිළිබඳව තමිලිනී කී කතාව

ද්වර්කා

ප්‍රභාකරන් නායකතුමා කියන්නේ ඒ කාලේ අපේ දෙවියො වගේනේ. ඉතින් එයාගෙ දුව අපි ළඟට ඇවිත් කතා කර කර ඉන්නවා කියන එක අපට ලොකු ආඩම්බරයක්

සංගීත ගුරුවරියක් මෙන්ම ක්‍රීඩිකාවක ලෙසද දස්කම් දක්වා ඇති කපිතාන් ජයනි හේරත් කලක් අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශයේ ක්‍රීඩා සංවිතයේත් රාජකාරි කර ඇත. 1996දී දෙවන ලුතිනන්වරියක ලෙස ජාතික ශිෂ්‍ය භට බළකායට එක්වූ ඇය 2006 වසරේදී සක්‍රීය හමුද සේවයට එක්වී ඇත. පසුව ඇය යුද සමයේ අවසාන කාලයේදී හමුද භාරයට පත්වූ එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකාවන්ගේ පුනරුත්ථාපන රාජකාරියටද එක්වූ අතර එලෙස පුනරුත්ථාපනය වූ කොටි සාමාජිකාවන් ගැන කපිතාන් ජයනි හේරත් කියන කතා පෙළයි මේ.

තමිලිනී

සෙන්චොලෙයි ළමා නිවාසයක් විවෘත කරන ප්‍රභාකරන්

එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයේ තමිලිනිගේ තනතුර වූයේ එල්.ටී.ටී.ඊ. කාන්තා දේශපාලන අංශයේ නායකත්වයයි. දේශපාලන කණ්ඩායමක් කියූ විට ඕනෑම කෙනෙකුට හැඟෙන්නේ ඡන්දයකින් මහජන නියෝජිතයෙකු ලෙස තේරී පත්වී පාලන තන්ත්‍රය සියතට ගැනීමට වෙර දරණ පිරිසක් ලෙසය. නමුත් එල්.ටී.ටී.ඊ. දේශපාලන අංශය කිසිදු දිනක ඡන්දයට ඉදිරිපත් වූයේ නැත. සටන් හා අරගල තුළින් සිය ඉලක්කය සපුරාගැනීමට ඔවුහු වෙර දැරුවෝය. ඒ නිසා කොටි දේශපාලන අංශයට පැවරුණ ප්‍රධානම රාජකාරිය වූයේ කොටි සංවිධානයට එක්වීමට තරුණ තරුණියන් පෙළඹවීම සඳහා මනස සකස් කිරීමයි. සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේදී මෙය හඳුන්වනුයේ Brain Wash (මොළ සේදීම) ලෙසයි. මේ කටයුත්ත සඳහා ඔවුන්ගේ පහසුම ඉලක්ක වූයේ සමාජ අත්දැකීම් නොමැති පාසල් සිසුන් හා මව්පියන් නොමැති අසරණ දරුවන්ය.

තමිලිනී ඇයට පැවරුණ රාජකාරිය අකුරටම ඉටු කළාය. ඇය සහ ඇයගේ කණ්ඩායම පාසල් හා විවිධ ස්ථානවලට ගොස් පවත්වන ලද දේශනවලින් තරුණ තරුණියන් සිය දහස් ගණනක් කොටි සංවිධානයට බැඳුණහ. නමුත් යුද්ධයේ අවසන් වසර එළැඹෙන විට කොටි සංවිධානයේ සැබෑව වන්නියේ දෙමළ ජනතාවට වැටහී තිබිණි. ඒ නිසා සංවිධානයට තරුණ තරුණියන් එක්වූයේ නැත. එහිදී පිරිස් හිඟයට මුහුණදුන් එල්.ටී.ටී.ඊ.ය ගත් ඊළඟ ක්‍රියාමාර්ගය වූයේ බලහත්කාරයෙන් පිරිස් බඳවාගැනීමයි. එයද පැවරුණේ එල්.ටී.ටී.ඊ. දේශපාලන අංශයටයි. එහිදී ආයුධ සන්නද්ධව යන කොටි දේශපාලන අංශයේ පිරිස්, බලහත්කාරයෙන් තරුණ තරුණියන් පමණක් නොව බාලවයස්කාර පාසල් දරු දැරියන් සහ වැඩිහිටියන්ද බඳවා ගන්නා ලදි. මේ සඳහා තමිලිනීද සක්‍රීයව දායක විය. පසුකාලීනව එය තමිලිනීගේ ජීවිතයට මහත් බලපෑමක් ඇති කර ඇත. කපිතාන් ජයනි ඒ ගැන කියන්නේ මෙහෙම කතාවකි.

“ශිවකාමි (තමිලිනී) පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට එද්දී කොටසක එල්.ටී.ටී.ඊ.එකේ පිරිමි අයත් පුනරුත්ථාපනය වෙමින් හිටියා. ශිවකාමි එක්ක හිතවත්ව කටයුතු කරද්දී පිරිමි අය ඒ ගැන බැලුවේ අකමැත්තෙන් වගේ. දවසක් පුනරුත්ථාපනය වෙන පිරිමි අය කීපදෙනෙක් ඇවිත් මාව හමුවුණා.

‘මැඩම් ඔයා තමිලිනී ගැන දන්නෙ නැති වුණාට අපි ඔය ගෑනි ගැන දන්නේ අවුරුදු දහයකට වැඩි කාලයක ඉඳන්. ඔය ගෑනි ජීවත්වෙලා ඉන්න සුදුසු ගෑනියෙක් නෙමෙයි. ඔය ගෑනි නිසා කොච්චර දෙමළ කොල්ලො කෙල්ලො සංවිධානයට බැඳිලා මැරිලා තියෙනවද? තවත් අය තවම හිරගෙවල්වල දුක් විඳිනවා. පවුල් පිටින් අනාථ වෙලා ඉන්නවා. දැන් කිසි දෙයක් කළේ නැහැ වගේ ඉන්නේ. මැඩම් ඔය ගෑනිටනම් කිසිම උදව්වක් කරන්න එපා.’ ඔය වගේ කතා ගොඩක් කීවා. එකම මධ්‍යස්ථානයේ හිටියට කාන්තා අයයි පිරිමියි හමුවෙන්නෙ අඩුවෙන්. කෑම කන වෙලාවට වගේම උදේ 6.00ට තියෙන පෙරෙට්ටුවේදි කට්ටිය එකට හමුවෙනවා. ඒ වගේ වෙලාවල්වලදි දවස් කීපයක්ම තමිලිනීට ඇණුම්පද කියලා තිබුණා. මම මේ ගැන පස්සේ දවසක ශිවකාමි එක්ක කතා කළා. ඒ වෙලාවේ එයා ගොඩක් කළකිරීමෙන් උත්තර දුන්නේ.

‘මැඩම් රාජකාරි කරන කෙනෙක්. මැඩම්ට උසස් නිලධාරීන් නියෝගයක් දුන්නම ඒ ගැන ප්‍රශ්න කරන්නෙ නැතිව පැවරුණ රාජකාරි කරන්න වෙනවා. මටත් ඒ වගේ තමයි නායකත්වයෙන් නියෝගයක් ලැබුණාම ඒක කරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඇත්තටම සමහර දේවල් මම කළේ කැමැත්තෙන් නෙමෙයි. මටත් සිද්ධ වුණා කොහොමහරි සංවිධානයට සාමාජිකයන් බඳවාගන්න. එහෙම නැත්නම් මට තිබුණ විකල්පය තමයි සංවිධානයට ද්‍රෝහිවෙලා ඒක අත්හැරලා යන එක. මම ඉඳපු තනතුරත් එක්ක ඒ දේ කරන්න බැහැ. මේ අපහාස විඳින එක හමුදවට භාරවුණ දවසේ ඉඳලා තැන් කීපයකදීම මට වුණා. හැබැයි ඒ සේරම දේවල් කළේ සිංහල අය නෙමෙයි, මගේම දෙමළ ජාතියෙ අය. ඒකයි දුක.’

මේ අපහාස විඳින එක හමුදාවට භාරවුණ දවසේ ඉඳලා තැන් කීපයකදීම මට වුණා. හැබැයි ඒ සේරම දේවල් කළේ සිංහල අය නෙමෙයි, මගේම දෙමළ ජාතියෙ අය. ඒකයි දුක

ඒ වගේ දේවල් කියලා ශිවකාමි කණගාටු වුණා. ශිවකාමිට හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන්ගේ පිළිගැනීම නැතිවෙන්න තවත් කාරණාවක් බලපෑවා. ශිවකාමි හොඳ හින්දු පවුලක තරුණියක් වුණත් අපේ මධ්‍යස්ථානයට එද්දී වෙනත් මූලධර්මවාදී ආගමක් වැළඳගෙන හිටියේ. එයා මට කියපු විදියට ඒක සිදුවෙලා තියෙන්නේ වැලිකඩ බන්ධනාගාරයේදි. එතැන හිටපු නිලධාරියෙක් මාර්ගයෙන් තමයි මූලධර්මවාදී ආගම වැළඳගෙන තියෙන්නේ. එතැන ආගමික නායකයෙක් කොළඹ ඉඳලා වව්නියාවේ මධ්‍යස්ථානයට ඇවිත් ශිවකාමි වෙනුවෙන් ආගමික කටයුතු කළා. නීතිය අනුව ඒ දේවල්වලට අපට බාධා කරන්න බැහැ. මධ්‍යස්ථානයේදී තමන් කැමති ඕනෑම ආගමක් ඇදහීමේ අයිතිය, නිදහස ලබාදීලා තිබුණේ. ශිවකාමිත් එයා වැළඳගත්ත ආගම හොඳටම ඇදහුවා. එයා විශ්වාස කළා හිරෙන් නිදහස් වෙලා පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයට එන්න අවස්ථාව ලැබුණෙ එයාගෙ ආගමේ බලය නිසා කියලා. නමුත් අපි ළඟ හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. එකේ අනිත් අය මේක දැක්කෙ බොහොම වැරදි විදියට.

‘මේකි සංවිධානයත් පාවලා දීලා, අන්තිමට ආගමත් පාවලා දුන්නා’ කියලා තමයි කීවේ.”

එල්.ටී.ටී.ඊ. කාන්තා දේශපාලන අංශ ප්‍රධානී තනතුර යනු බලගතු තනතුරකි. එවැනි විටෙක එල්.ටී.ටී.ඊ. ප්‍රබලයින් හමුවීම, ඔවුන් සමඟ වැදගත් තීන්දු තීරණ ගැනීම සඳහා සාකච්ඡා සඳහා එක්වීමට අවස්ථාව හිමිවේ. ඒ පිළිබඳව කපිතාන් ජයනිගෙන් විමසුවෙමි.

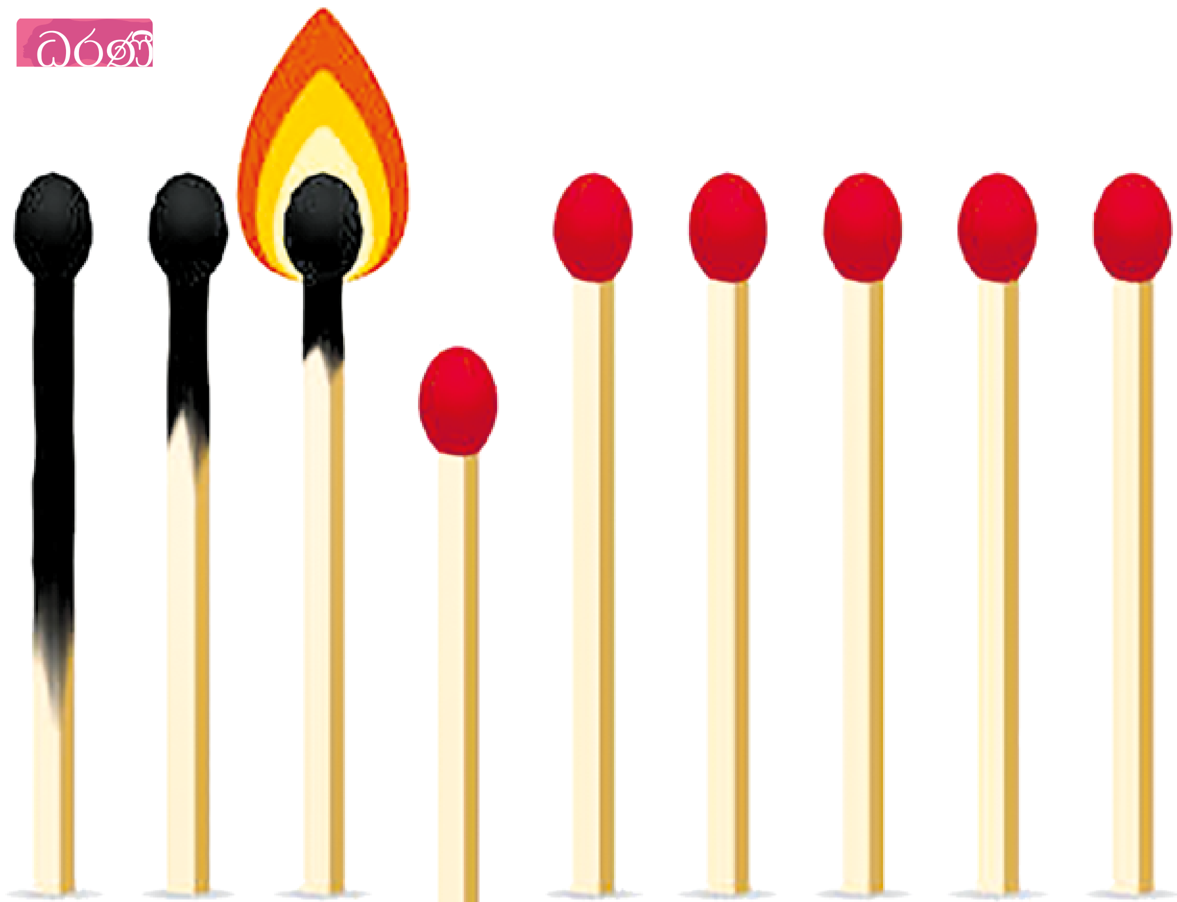
“අපට ඉහළින් ලැබිලා තිබුණ උපදෙස තමයි මේ අය ප්‍රශ්න කිරීම්, අධිකරණ කටයුතු සියල්ල අවසන් කරලා අපි ළඟට එවලා තියෙන නිසා නැවත යටගියාව, අතීත සිදුවීම් අහන්න එපා කියලා. ඒ නිසා කොටි නායක ප්‍රභාකරන් වගේම තවත් නායකයෝ හමුවෙලා සාකච්ඡා කරලා තියෙනවා කීවත් ඒ ගැන වැඩි විස්තර හාරා අවුස්සලා ඇහුවේ නැහැ. හැබැයි එයා කීවා එයාගේ කලින් ප්‍රධානියා තමිල්චෙල්වන් කියලා. තමිල්චෙල්වන් ගුවන් ප්‍රහාරයකින් මරණයට පත්වුණාට පස්සේ ඒ තනතුරට පත්වුණේ කොටින්ගේ හිටපු පොලිස්පති නඩේසන් (ශ්‍රී ලංකා පොලිසියේ හිටපු සැරයන්වරයෙකු වූ නඩේසන් විවාහ වී සිටියේ සිංහල කාන්තාවක් සමඟය.) එක්ක තමයි වැඩිපුරම සබඳතා තිබුණෙ කියලා. හැබැයි ප්‍රභාකරන්ගේ දුව ‘ද්වර්කා’ එක්ක හිතවත් වෙලා ආශ්‍රය කළා කියලා කීවා. එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයෙන් පවත්වාගෙන ගිය ළමා නිවාස කීපයක් වන්නියේ තිබුණා. ‘සෙන්චොලෙයි’ කියන නමින් තමයි මේවා පවත්වාගෙන ගියේ. දෙමව්පියන්, භාරකරුවන් නැති, ආර්ථික ප්‍රශ්න තියෙන ලොකු පොඩි ළමයි විශාල සංඛ්‍යාවක් මේ ළමා නිවාසවල ඉඳලා තියෙනවා. මේ ළමයින්ගේ මොළ සේදීමේ (Brain Wash) වැඩේට තමිලිනී ඉරිදා නිවාඩු දවසට සෙන්චොලෙයි ළමා නිවාසවලට යනවලු. මේ ළමා නිවාසෙක කරාතේ පංතියක් හැම ඉරිදම තිබිලා තියෙනවා. මේ කරාතේ පංතියට ප්‍රභාකරන්ගේ දුව ද්වර්කා ඇවිත් තියෙනවා. ආරක්ෂකයො එක්ක වගේම සමහර දවස්වලට ප්‍රභාකරන්ගේ බිරිඳ ‘මදිවාදිනි’ ද්වර්කාගෙ තනියට ඇවිත් තියෙනවා. එහෙම ආවම තමිලිනී එක්ක කතාබහ කරලා ද්වර්කා වගේම මදිවාදිනිත් ගොඩක් හිතවත් වෙලා තියෙනවා.

‘මැඩම් ද්වර්කා ප්‍රභාකරන් නායකතුමාගෙ දුව කියලා කියන්නත් බැහැ. ඒ තරමට අහිංසකයි, නිහතමානියි. හැමෝම එක්ක හොඳට කතා කරනවා. මාව දැක්ක ගමන්, කොහොමද තමිලිනි අක්කා, දැන්ද ආවේ වගේ දේවල් කියලා කතා කරනවා. ඒ වගේම තමයි හරිම ලස්සනයි. ප්‍රභාකරන් නායකතුමා කියන්නේ ඒ කාලේ අපේ දෙවියො වගේනේ. ඉතින් එයාගෙ දුව අපි ළඟට ඇවිත් කතා කර කර ඉන්නවා කියන එක අපට ලොකු ආඩම්බරයක්.’

ශිවකාමි ප්‍රභාකරන්ගෙ දුව ගැන කීවේ එහෙම. හැබැයි ප්‍රභාකරන්ගේ දුවගේ පෞද්ගලික ජීවිතය එහෙම වුණත්, අන්තිම කාලයේදී ද්වර්කාත් කොටි සංවිධානයේ සටන්කාමී නායිකාවක් විදියට කටයුතු කරලා තමයි මියගිහින් තියෙන්නේ.”

කපිතාන් ජයනි කීවාය.

සනත් ප්‍රියන්ත



මෙහෙණී අධ්‍යාපන ආයතනයේ සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ ශාස්ත්‍රපති පූජ්‍ය හාල්පන්දෙණියේ **සුපේෂලා මෙහෙණින් වහන්සේ**

ගෙදර බුදුන්ටත් බැරිනම් මේ ගින්න නිවන්න කාටවත් බෑ

ඇවිලෙන්න එපා නිවෙන්න!
අවුලන්න එපා නිවන්න!

මේ ඇවිලී ගිය මහා ගින්නකින් පසු, බොහෝදෙනා මුමුණන්නට වූ වදන් කිහිපයකි. දැන් දැන් එහෙම කියන්නේ විටෙක අවුළුවාලූ අයම වුවද, නිවීම තරම් සැනසුමක් මේ මිහිමත නොවන නිසා නැවතීමත් නිවීමත්, ඇවිලීම සහ අවුළුවාලීමට වඩා බෙහෙවින් වටිනා බව බොහෝ දෙනෙකුට පසක් වී ඇති බව පෙනෙයි.

ප්‍රචණ්ඩත්වය හැමදාමත් මිනිස් සමාජයට ඉතිරි කරන්නේ විනාශය බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නැත. ඉකුත් දා මෙරට සිදුවූ සිද්ධි දාමය තුළද මනුෂ්‍යත්වය යටපත්ව, ජීවිත සහ දේපළ හානි මෙන්ම මිනිසුන් මිනිසුන් කෙරෙහි වෛරී සහගතව හැසිරෙන අයුරු දක්නට ලැබුණි.

දැන් ඒ ගිනිදළු ක්‍රමයෙන් නිවී යමින් ඇති නිසාත්, මේ ගෙවීයමින් තිබෙන්නේ උතුම් වෙසක් සතිය නිසාත්, අද දවස ගැන වඩාත් අවධානය යොමුකොට ජීවන අරගලයට මුහුණදීමට අප කාටත් සිදුව ඇත. ඒ අතරතුර, නිවුණු සැනසුණු ජීවිතයකට වැදගත්වන කරුණු කාරණා බුදුදහම ඇසුරින් සොයාගැනීමත්, ඒ කරුණු ඔස්සේ යහපත් සිහිකල්පනාවෙන් යුතුව කටයුතු කිරීමත් වැදගත් වනු ඇත.

පුද්ගල ජීවිතයේ පැවැත්මට පිරිසිදු වායුව, පෝෂ්‍යදායී ආහාර, හිසට සෙවණ, ලෙඩට දුකට ඖෂධ සේම සමකාමී සමාජ පරිසරයක් තිබීමද වැදගත්ය. ජීවිතයට සුරක්ෂිත බවක් දැනෙන්නේ එවන් සාමකාමී වටපිටාවකදීය.

දෙෂො පඵස්ති ගුණෝ පඵස්ති

නිර්දෙෂො නෛව ජායතෙ

සුඛුමාලස්ස පද්මස්ස්‍ය

නාලො භවති කර්කෂ

මෙහි තේරුම වන්නේ සුකුමාල මටසිළුටු නෙළුම් මලෙහි වුව නටුව කර්කෂ බවයි. එමෙන්ම සම්පූර්ණ නිදෙස් වූවෙක් මේ ලෝකයේ නොමැත.

අපි පහුකරගෙන ආපු ගෝත්‍රික යුගයට ආපහු යන්න උවමනාවක් නෑ

එබැවින් වරදක් වූ පලියට එය රටට හුවා දක්වමින් පුද්ගලයා කෙලෙසීම, අපකීර්තිය පැතිරවීම පහත් සිරිතක් මිස, ශිෂ්ඨ සම්මත සමාජය තුළ සිදු නොවිය යුත්තක් සේ සලකනු ලබයි.

තම පිරිසිදු බව හෝ අපිරිසිදු බව පවතින්නේ තමන් තුළමය. කෙනෙකුට කෙනෙක් පිරිසිදු කිරීම හෝ අපිරිසිදු කිරීම කළ නොහැකි බව ධම්ම පදයේද සඳහන් වෙයි.

තමා උපමාකොට ගනිමින්, අනුන් දෙස බැලීමත්, තමන් විඳින්නට අකමැති දුක් වේදනා අනුන් වෙත නොදීමටත්, රටක පිළිගත් ශිෂ්ඨ සම්මත නීතියට අනුව කටයුතු කිරීමත්, තම සිත නිවා ගැනීමටත්, ඇවිලෙන සමාජය නිවීමටත් හේතු වේ.

කුද්ධො අත්ථං නජානාති

කුද්ධෝ ධම්මං නපස්සති

අන්ධං තමං තද හොති

යං කොධො සහතෙ නරං

මින් කියැවෙන්නේ ක්‍රෝධ වූවකු අර්ථය නොදන්නා බවයි. ඔවුනට ධර්මය ගැන අවබෝධයක්ද නැත. හෙතෙම ක්‍රෝධය යටපත් කරගන්නා තුරු ක්‍රෝධය නමැති අඳුරෙන් වැසීගිය පුද්ගලයෙකු ලෙස සැලකේ.

එහෙත් ද්වේශයක්, තරහවක් උපදින විට ඉවසීමෙන් මෛත්‍රියෙන් කටයුතු කිරීමට තරම් අප මනසින් උසස්විය යුතු නොවේද? මිනිස් සිත වාගේම සමාජය, ජන ජීවිතය අවුළුවාලන ක්‍රෝධය, මුලිනුපුටා දැමීමට නම් කවරෙකු හෝ අඩියක් පසුපසට තැබීම යහපතකි.

තමන්ගේ දරුවට අවැඩක්, අසාධාරණයක් වෙනවට අකමැති අම්මලා තවත් දරුවෙක්ට එහෙම වුණාම හුරේ දාන්නේ කොහොමද?

නාලාගිරි හස්තියාට රා පොවා බුදු හිමියන් වඩින පෙරමගට එව්වේ උන්වහන්සේ නසන්නට නමුත්, තම මෛත්‍රී සහ කරුණාබර බව හමුවේ එම සත්වයා දමනය වූ අපූරුව ගැන අප අසා ඇත්තෙමු.

එම කරුණාවම මෛත්‍රියම සමාජය වෙත මුදාලමින්, මිනිසුන් වූ අපට නිවෙන්නටත්, හරි වැරැද්ද වටහා ගනිමින් ඒ ගැන තවකෙකුට වටහා දීමටත් මිස අප පසු කරගෙන ආ ගෝත්‍රික සමාජයට නැවත යා යුතු නැත. වඩාත් සවිඥානික විය යුත්තේ, අපට නොගැලපෙන්නේ නම් එම දේශපාලනික ක්‍රමවේදය වෙනස් කරගැනීමට සාමකාමීව අරගල කිරීමයි.

ගෙදර සිටින ආදරණීය මවට, බිරිඳට තම ගෙදර පරිසරය හිත නිවන පරිසරයක් කළ හැකිනම්, ඒ නිවීම සමාජගත වන්නට වැඩි කාලයක් යන්නේ නැත.

අම්මා කෙනෙක් කියන්නේ ගෙදර බුදුන්ය. තම පුතුට, දියණියට බාහිර පරිසරයකදී කරදරයක් හිරිහැරයක් වනවාට ඇය අකමැතිවා වාගේම තවත් මවකගෙ පියෙකුගේ දරුවෙකුට හිරිහැරයක් වෙද්දී හුරේ දමන්නට හැකි අම්මාවරුන් නැත. එතැනදී කාගේ හෝ බහකට රැවටී තරුණ මදය නිසා, එසේත් නැත්නම් වෛරය, ක්‍රෝධය පෙරදැරිව සිදුකරන විනාශයන්හි ආදීනව සමාජයක් තල්ලුකර හරින්නේ තව තවත් විනාශය වෙතයි.

මෙතැනදි මෛත්‍රීසහගත නිවීමක් අවශ්‍ය වන්නේ පලිගැනීම හෝ එකටෙක කිරීම තුළ ඇවිලීමත් දැවීමත් මිස යහපතක් නැති බැවිනි.

සැඩපරුෂකම, චණ්ඩිකම, මැරවරකම, ද්වේශසහගත චරිතයක් ඇත්තෙකුගේ ලක්ෂණයි. **'චණ්ඩික්ක ලක්ඛණෝ දෙසො'** යනුවෙන් එය පැහැදිලි කර තිබේ. එමෙන්ම එවැනි පුද්ගලයෙකු 'අරුකූපම' හෙවත් පරණ වණය (තුවාලය) වැනි කෙනෙකි. පරණ වණය නිතර පෑරෙන බවත්, ද්වේශසහගත පුද්ගලයාගේ සිතද නිතර පෑරෙන බවත් දක්වා තිබේ. එය සිතට සැනසිල්ල අහිමි කරන්නකි.

"කෝපය ඇවිස්සෙන්න ඇවිස්සෙන්න අපේ සිරුරේ ලේ රත්වෙනවා. ඒක අපට හොඳ නැහැ. වරක් බුදු හිමියෝ අපේ ජීවිතය තුඹසකට උපමා කළා. ඒ තුඹසේ ජීවත්වෙන්නේ සර්පයෝ. කවුරුන් හෝ ඊට කෝටු කැබැල්ලක් දමා කැළඹුවහොත් සර්පයෝ පිඹගෙන එනවා.

ඒ වගේම අපේ ශරීරය නමැති තුඹස තුළත් ඉන්න සර්පයෝ යම් කැළඹීමක් තුළ පුංචි සිදුවීමක් තුළ එළියට එන්න පුළුවන්. ඒ සර්පයා මර්ධනය කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ මෛත්‍රිය කියන පැන් පොදකට විතරයි. එය පහසු නැහැ. එය සංසාරයේ පුරුදු කරලා තියෙන්න ඕන කාරණාවක්. වසල සූත්‍රයේ පෙන්වා දී ඇති ආකාරයට ක්‍රෝධය වසල ධර්මයක්."

මේ ගැන විග්‍රහයේදී අතීත සිදුවීම්වලින් වාගේම වර්තමාන සිදුවීම්වලින්ද අපට උගතහැකි පාඩම් බොහොමයක් තිබේ. බලය, ක්‍රෝධය හෝ පලිගැනීමේ චේතනා හේතුවෙන් අතීතයේ මහා මිනිස් සංහාරයක් සිදුවුණි. කාලයක් පුරාවට එහි ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳි අප, අද දවසේත් ක්‍රෝධය දළුලා වැඩෙන්නට ඉඩ දෙමින් පාලකයින් වගේම රටවැසියන්ද අතීතය වර්තමානයට රැගෙනවිත් තිබේ. ඉන් සිදුවූ ජීවිත හා දේපළ හානි තවමත් නිමක් නැත. මේ තුළින් සිදුවන්නේ අප මාතෘ භූමිය තව තවත් අස්ථාවර වීමයි. එයින් අඳුරු වන්නේ රටේ දීප්තිමත් අනාගතය වන අතර, රටක් ලෝකයක් ලස්සන කළ හැක්කේ ආදරය, කරුණාව හා ළෙංගතුකම තුළිනි. ඉවසීමෙන්, ආදර්ශවත් වීමෙන් එම ජයග්‍රහණ වෙත යාමට ධර්මයෙන් පිටත සැනසීමක් නොවන බව තරයේ සිහි තබාගන්න.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

කොල්ලන්ට වහකදුරු වෙන කෙල්ලන්ගේ මූණෙ සිදුරු

දැනුම් තේරුම් ඇති කාලෙ ඉඳලා හැම කාන්තාවක්ම ප්‍රාර්ථනා කරන්නේ සඳක් වගේ මුහුණක්. නැත්තම් මලක් වගේ මුහුණක්. හැබැයි ඇහැට පේන්නම තියෙන පුංචි පුංචි සිදුරු (Open Pores) නිසා සමහර අයගේ සම දෙඩම් ලෙල්ලක් වගේ වෙනවා. ඉතින් එහෙම වෙලාවට කවුරුහරි ''හානේ ඔයාගේ මූණ දෙඩම් ලෙල්ලක් වගේ'' කියලා කිව්වොත්? සමහරවිට ලැජ්ජ හිතෙයි නැත්තම් තරහා යයි. පුංචි වුණත් හරිම සැරයි ගම්මිරිස් ඇටේ කියනවා වගේ පුංචි වුණත් මේ සිදුරුවලට පුළුවන් අපේ සමේ සිනිඳු බව නැති කරලා සම රළු කරන්න. මේවයින් අපේ සුන්දරත්වයට වෙන හානිය සුළුපටු නැති නිසා අද ලිපියෙන් ඒ ගැන කතා කරමු.

ඕපන් පෝර්ස් ගැන කතා කරද්දි නොකියම බැරි කතාවක් තියෙනවා. ඔන්න ඒ කාලේ ස්වීඩනයේ හිටියලු මාරියා කියලා රැජිණක් (1567-1618). ඇය ඉතාම රුදුරු කාන්තාවක්. පොත්පත්වල කියැවෙන විදිහට නම් ඇයට තිබුණොත් දෙඩම් ලෙල්ලකට සමාන සමක්ලු. මේක දරාගන්න බැරිව ඇය කළේ තමන්ට වඩා සුන්දර පැහැපත් සමක් තියෙන කාන්තාවන්ව හොයලා මරා දපු එකලු. වෙනකක් තියා ඇය ඒ විදිහට තමන්ගෙම දියණියව පවා මරා දන්න උත්සාහ කළා කියලා තමයි කියන්නේ. කාවවත් නොමරා ඕපන් පෝර්ස් හොඳ කරගන්න ඕනතරම් රූපලාවණ්‍ය සත්කාර තියෙන බව සමහරවිට මාරියා රැජිණ නොදැන ඉන්න ඇති නේද?

> **පළවෙනිම දේ හිරුඑළියට නිරාවරණය නම් හිරු ආවරණ ආලේපනයක් භාවිත කරන්න. මොකද හිරුඑළියට නිරාවරණය වීම සමේ තෙල් ස්වභාවය වැඩි වෙන්න විතරක් නෙමේ ඕපන් පෝර්ස් විශාල වෙන්නත් හේතුවක්**

ගොඩක් වෙලාවට මේ පෝර්ස් ඇති වෙන්නේ නහයේ. නැත්තම් නහයටත් කම්මුලටත් ඇස්වලටත් මැදිව පිහිටලා තියෙන ප්‍රදේශයේ. සත්කාර කළ පමණින් රැයින් දෙකෙන් මේ ඕපන් පෝර්ස් වැහෙන්නේ නැහැ. ඒකට කාලයක් ගත වෙනවා. ඒ නිසා මේවා ඇතිවෙන එක වළක්වගන්න එක තමයි හොඳම වැඩේ. ඇත්තටම කොහොමද මේ ඕපන් පෝර්ස් හැදෙන්නේ? ඒ මෙහෙමයි. අපේ සම පුරාම ඇහැට නොපෙනෙන කුඩා සිදුරු තියෙනවා. සමේ නිපදවෙන ස්වාභාවික තෙල් සහ විෂ අපද්‍රව්‍ය ආදිය සම මතුපිටට එන්නේ ඔය සිදුරු හරහා. ඒ නිසා ඉතින් මේ සිදුරු අපිට බොහොම වැදගත්.

හැබැයි හිතන්නකෝ අධික තෙල් සහිත සමක් තියෙන කෙනෙක්ගේ මේ සිදුරු නිතර නිතර විවෘත වෙනවනේ. එතකොට කාලයක් යද්දි ඒ සිදුරු නොවැසීම පවතින්න පුළුවන්. ඒ වගේම කුරුලෑ ඇති වුණාමත් සමේ සිදුරු ඕනවට වඩා ඇදෙනවා. එතකොට අර ඇහැට නොපෙනුණු සිදුරු විශාල වෙලා ලොකුවට කැතට පේන්න ගන්නවා.

අනික වයස්ගතවීම එක්ක අපේ සමේ කොලැජන් අඩුවෙනකොට ඉබේටම වගේ අපේ සමේ ඇදෙන ස්වභාවයත් අවම වෙනවා. එතකොට ඔය සිදුරු නිසියාකාරව නොවැසී තියෙන්න පුළුවන් ඉඩකඩ වැඩියි.

ඉතින් සම සිදුරු කරගන්න අකමැති නම් කරන්න ඕනේ පළවෙනිම දේ තමයි සමේ තෙල් සහිත ස්වභාවය පාලනය කරගන්න එක. ඒ ගැන නම් අපි මීට කලින් ලිපියකින් කතා කළා. ඒ ඇරුණම ඕපන් පෝර්ස් අවම කරගන්න ඕනේ නම් පිළිපදින්න ඕනේ විශේෂ උපදෙස් කිහිපයක්ම තියෙනවා.

පළවෙනිම දේ හිරුඑළියට නිරාවරණය වෙනවා නම් හිරු ආවරණ ආලේපනයක් භාවිත කරන්න. මොකද හිරුඑළියට නිරාවරණය වීම සමේ තෙල් ස්වභාවය වැඩි වෙන්න විතරක් නෙමේ ඕපන් පෝර්ස් විශාල වෙන්නත් හේතුවක්. ඊළගට වැදගත්ම කාරණාව හරි විදිහට මේකප් ඉවත් කරන එක. මූණෝ ලස්සනට වත්සුණු තවරන්න උනන්දු වුණත් ඒවා හරි විදිහට ඉවත් කරන්න ගොඩක් නෝනලා උනන්දු වෙන්නේ නෑ. වැඩි කාලයක් සමේ මේකප් රැඳිලා තියෙනකොට තෙල් අපද්‍රව්‍ය සමෙන් එළියට පිට කරන්න සිදුරුවලින් දැඩි පීඩනයක් යෙදෙනවා. එතකොට ඉතින් නිකන්ම වගේ සම ඇදිලා ඕපන් පෝර්ස් ඇතිවෙන එක ගැන අහන්නත් දෙයක්ද? නිතරම මේකප් දාන අයගේ මූණුවල ඉක්මනටම සිදුරු ඇති වෙන්නේ ඒකයි.

ඒ වගේම නිතර නිතර උණුසුම් ජලයෙන් මූණ සෝදනකොටත් සමේ තියෙන සිදුරු විවර වෙනවා. සමේ කොලැජන් අඩු කෙනෙක් නිතරම ඔය වැඩේ කරනකොට විවෘත වෙන සිදුරු නොවැසීම යන්නත් ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා නිතරම සාමාන්‍ය ජලයෙන් මුහුණ සෝදන්න බලන්න. විශේෂයෙන් අවුරුදු 25 පැනපු උදවිය.

> **නිතරම සාමාන්‍ය ජලයෙන් මුහුණ සෝදන්න බලන්න. විශේෂයෙන් අවුරුදු 25 පැනපු උදවිය**

මූණ ස්ක්‍රබ් කළාට පස්සේ මූණට ටෝනර් එකක් ආලේප කරන්නම ඕනේ කියන කතාව අහලා තියෙනවා නේද? අන්න එහෙම කියන්නෙත් මේ ඕපන් පෝර්ස් නිසා තමයි. මොකද මූණ ස්ක්‍රබ් කරද්දිත් අපේ මුහුණේ ආවෘත සිදුරු විවෘත වෙනවා. හැබැයි ටෝනර් එකකින් ඒ සිදුරු වසාගන්න අපිට පුළුවන්. අයිස් වතුර නැත්තම් පිපිඤ්ඤා යුෂ වගේ ශීත ගුණ තියෙන ඕනම දෙයක් අපිට ටෝනර් එකක් විදිහට භාවිතා කරන්න පුළුවන්. ඒවගේ තියෙන සීතල ස්වභාවය නිසා සමේ සිදුරු හැකිළෙනවා.

සම ඕනවට වඩා වියළි නම් ඒ වියළිබව නැති කරන්න සම ස්වාභාවිකව වැඩිපුර තෙල් නිෂ්පාදනය කරන්න හදනවා. ඒ නිසා වියළි සමක් තියෙන කෙනෙක්ටත් මේ විවෘත සිදුරු ඇති වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් වියළි සමක් තියෙන කෙනෙක් වුණත් තෙල් සහිත සමක් තියෙන කෙනෙක් වුණත් සමට ගැළපෙන හොඳ මෝයිස්චරයිසින් ක්‍රීම් එකක් භාවිත කරන්නම ඕනේ. ඒකෙන් ස්වාභාවිකව තෙල් වැඩිවෙන එක පාලනය කරගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම අවුරුදු තිහ පැන්න හැටියේ කොලැජන් අඩංගු ප්‍රමිතිගත anti-agin ආලේපනයක් භාවිත කරන්නත් අමතක කරන්න එපා.

ඒ වගේම සතියට සැරයක් ඇල්ෆා හයිඩ්‍රොක්සි අම්ල (AHA) හෝ බීටා හයිඩ්‍රොක්සි අම්ල (BHA) අඩංගු ස්ක්‍රබ් එකකින් මුහුණ ස්ක්‍රබ් කරලා සම ටෝනර් කරන්න. ඇපල් විනාකිරි මේස හැඳි දෙකකට ජලය මේස හැඳි දෙකක් මිශ්‍ර කරලා ටෝනර් එකක් හදාගන්නත් පුළුවන්.

ඒ වගේම දැනටමත් විශාල වශයෙන් ඕපන් පෝර්ස් තියෙන කෙනෙක් නම් නිතරම ජෙල් වර්ගවලින් හැදූ (gel -based) රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන තෝරාගන්න. ඊට අමතරව මේ කියන සත්කාර ටිකත් ගෙදර කරලා බලන්න.

ලෙමන් යුෂවලට රෝස වතුර ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කරලා මිනිත්තු දහයක් විතර තියලා සෝදන්න. අයිස් කැට ටිකක් අරගෙන පිරිසුදු රෙදි කඩක ඔතලා විවෘත සිදුරු මත තියන්න. මේ සත්කාරය සතියකට දවස් දෙකක්වත් කරන්න පුළුවන් නම් හොඳයි.

සිදුරු මත බිත්තර සුදු මදය ආලේප කරන්න. ප්‍රමිතියෙන් ඉහළ මුල්තානි මිට්ටිවලට රෝස වතුර ස්වල්පයක් මිශ්‍ර කරලා සමේ ආලේප කරන්නත් පුළුවන්.

ඕට්ස් කුඩු ටිකකට බිත්තර සුදු මදය මිශ්‍ර කරලා ආලේප කරන එකත් ඕපන් පෝර්ස්වලට හොඳ සත්කාරයක්. රස නොයෙදූ යෝගට්වලට ආමන්ඩ් කුඩු ටිකක් හරි කඩල පිටි ටිකක් හරි මිශ්‍ර කරලා ආලේප කරන්න.

සමේ තෙල් වැඩි කරන කෘතිම තෙල් අධික ආහාර අඩු කරන එකත් මූණට හොඳයි. සම සිසිල් කරන පිපිඤ්ඤා, කැකිරි, කොමඩු වගේ ආහාර ගන්නවට අමතරව දවසට වතුර ලීටර දෙකක්වත් බොන්න.

මේ උපදෙස් ටික හරියට පිළිපැද්දෙත් මූණ දෙඩම් ලෙල්ලක් වගේ කියලා හිත හිතා කට දෙහි ලෙල්ලක් කරගෙන ඉන්න ඕනේ නෑ ඔන්න.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

පුංචි කෙල්ලක් වෙලා ඉන්න කාලෙට වඩා මල්වර නැකතින් එළියට එන දැරිවියක්ගෙ හිතේ උපදින හිතුවිලි දිගෑරෙන්නෙ හරිම සිහිඳුවට. ඒත් ගෑනු හිතක හැඟීම් කියන්නෙ ඒ සිහිඳු හැඟීම්වලට විතරක්ම නෙමෙයි කියලා අපිට තේරුම්යන්නේ පවුල, ගෙදර, ගම අතහැරලා විවාහයකින් පස්සෙ නන්නාඳුනන තැනක, නන්නාඳුනන මිනිස්සු අතරේ නුහුරු ගෙදරක තනිවෙන්න වුණාම. එහෙම පසුබිමක තවන, දවන, රිදවන හැඟීම් හා අත්දැකීම් අතරේ නොවැටී ඉන්න උත්සාහ කරපු එවන් ගැහැනු හිතක දිගහැරුම තමයි මේ...

නැන්දම්මගේ වරු පිරිත හිතට ඇල්ලුවේ නැති නිසා මං ගමේ ගෙදර ගියා

වෛද්‍යවරයෙකුට ප්‍රසන්න පෙනුමක් උරුමවෙන එක කොයිතරම් දෙයක්ද... එහෙම නැත්නම් රැකියාව හින්දම ඔවුන් ප්‍රසන්න විදිහට හැසිරෙනවා ඇති. කෙනෙකුගෙ කය වගේම හිත සුවපත් කිරිල්ලත් වැදගත් හින්ද කතාවෙන්, හිනාවෙන්, බැල්මෙන් රෝගියෙකුගේ හිත නිවන්නත් ඔවුන් දන්නවා ඇති.

ඒ තප්පර ගාණක බැල්ම මගෙ ඇස් මත රැඳුණා. ආයෙම පරිගණකය දිහාට හැරුණු ඒ ඇස් එහි නලියන, ඇකිළෙන, දිගෑරෙන කළු සුදු රූප දිහා බැලුවා.

"කවුරු වුණහම මොකද... අම්මට ලස්සන දරුවෙක් ඉන්නවා. මේ බලන්න."

ඔහු පෙන්වූ නලියන, දිගඇරෙන කේතු ආකරයෙන් පෙනුණ, රූප මට වැටහුණේ නෑ. ඒත් වෛද්‍යවරයාගේ මූණේ තිබූ පැහැදිලි පෙනුම මගෙ හිතට සැනසුමක් ගෙනාවා. ඇත්ත තමා මට ඕන වුණේ දරුවෙක්. එයා දුවෙක් වුණත් පුතෙක් වුණත් කමක් නෑ. අර අල්මාරියේ දෙරේ අලවලා තියෙන පුංචි බබා වගේ. එයා එහෙම දුවෙක් පුතෙක් කියලා හොයන්නත් බෑ.

ඇඟ වෙනස්වීම, දරුවා කුස තුළ අතපය ගැසීම, සායන පරීක්ෂාව, වෙද හෙද උපදෙස් ලැබීම මේවා මට අලුත්ම අත්දැකීම් වුණා. කාසල් එකේ නෝනයි මහත්තයයි එකට ඉන්දවලත් සායනික දේශන පැවැත්වුවා. බස්වල යනවා එනවා කියන්නෙ ඒ දවස්වල එපාම කරපු දෙයක් වුණා. ඔක්කාරෙට එන එක නවත්ත ගත්තෙත් බෙහෙත් පෙත්තක් බීලා. මට ඕන වුණේ කිසිම දෙයක් නොකර ඇඳක් උඩ දිගාවෙලා ඉන්න. ඒත් එහෙම වාතාවරණයක් ගේ ඇතුළෙ තිබුණෙ නෑ. ඒ වෙලාවට තමා හිතෙන්නෙ තමන්ගෙ අම්මා ළඟ ඉන්නවා නම් කොච්චර හොඳද කියලා.

මට ජීවිතේ මේ වෙනකන් කලන්තයක් කියලා එකක් හැදිල තියෙන්නෙ දෙසැරයයි. එක සැරයක් හැදුනෙ ඉස්කෝලෙ යන වයසෙ. පොඩි අක්කයි මායි ඉදුණු රට දෙල් ගෙඩියක් පුච්චලා කාපු දවසෙ. වමනෙ ගිහින් ගිහින් මම නැගිටලා එන්න හදනකොට කලන්තේ හැදිලා මාව වැටිල තිබුණා. එදා නම් තාත්තගෙන් අපි දෙන්නා නොසෑහෙන්න බැනුම් ඇහුවා.

දෙවැනි සැරේ හැදුනේ දරුවා ලැබෙන්න මාස පහෙන් විතර කාලෙ අපි දෙන්නා රෙදි වගයක් ගන්න ගම්පහට යන්න ගිය දවසෙ. ඒ ගමන යන්න මගක් දුරට බස් එකේ එනකොට මට හිතුණෙම ආපහු ගෙදර යන්න ඕන කියලා. කියන්න බැරි අපහසුවක් ඇඟට දැනෙන්න ගත්තා.

"අපි ආපහු ගෙදර යමු."

දෙල්ගොඩින් බැහැලා ගම්පහ බස් එකක් එනකන් ඉන්න ටිකට මම හතර පස් සැරයක්ම කිව්වා. ඒත් මහත්තයා කිව්වෙ ටිකක් ඉන්නකොට ඔය ගතිය මගඇරෙයි කියලා. ඒත් එකපාරටම මට දැනුණෙ හැමදෙයක්ම කළුවර වෙනවා විතරයි. මං කලන්තෙ හැදිලා මහපාරේ වැටිලා තිබුණා. එදා ඇඳන් හිටපු ගවුම ආයෙ මම බබා ලැබෙනකන්ම ඇන්දෙ නෑ. ඒක දකිනකොට මට නිකන් ඔලුව බරවෙන ගතියක් එනව වගේ දැනුණ නිසා. ඒක ඒ අවස්ථාව එපාවෙච්ච නිසා හිතට දැනුණ දෙයක් වෙන්නැති කියලා පස්සෙ මට හිතුණා.

"දුවට නම් ඉන්නෙ පුතෙක්. මම ටක්කෙටම කියන්නම්." පීල්ලවත්තෙ නැන්ද දවසක් දෙණියෙ ළිඳ ළඟදී කිව්වෙ මගෙ ඇඟ දිහා බලලා. ඇයි ඇහුවම කිව්වෙ,

"දුවෙකුටනම් ලොකු බඩක් තියෙනවා. දුවට තියෙන්නෙ පුංචි බඩක්නෙ. ඒක හින්ද පුතෙක්ම තමා ඉන්නේ."

එයා ඒක හරි විශ්වාසෙන් කිව්වෙ. ඒක නම් ඇත්ත තමා. අම්මා පහුකාලෙක කිව්වෙ මම බබා ලැබෙන්න ඉන්නකොට හිටියෙ පුවක් ගහේ කලගෙඩිය බැන්ද ගානට කියලා. කුස ඉදිරියට ආවත් ඇඟ මහත් නොවුණ එක මට කණගාටුවක් නොවුණේ සායනික දැනුවත් කිරීම් හින්දම තමයි. මොකද පළවෙනි සායනික දැනුවත් කිරීමෙදීම කිව්වෙ අපේ තියෙන බරට වඩා අමතර කිලෝ එකොළහක් නැත්නම් දොළහක් වැඩිවුණාම ඇති කියලා.

dharanee.lk

> **"ඔයාගෙ බබාගෙ ඔළුව දැන්මම පහලට හැරිලනෙ. තවම මාස හතයි සති දෙකයි නේද...? පරිස්සම් නූනොත් එයා ඉක්මනට එළියට එයි." ඒ කියමන නම් මම කොහෙත්ම බලාපොරොත්තු වුණේ නැතිම හින්දා හීන් හිරියකින් පපුව වෙව්ලලා ගියා වගේ මට දැනුණා.**

ගෙදරක සියලු වැඩ මගෙම අතින්ම වුණේ ස්වාමියා වැඩට ගියාම ගෙදර කිසි කෙනෙක් හිටියෙ නැති හින්ද. මාස හත පිරුණුම මට ඕන වුණා අපේ පැත්තෙ වගේ ආශිර්වාද වරු පිරිතක් කියවගන්න. ඒ වෙනකොට නැන්දම්මා ටිකක් ගෙදරට යන්න එන්න පටන්ගෙන තිබ්බා.

"මෙහෙ තුන්වරු පිරිත් කියන්නෙ නෑ. තුනටම එක වරුවයි කියන්නේ. ඒකට හාමුදුරුවෝ ගෙදරට එන්නෙත් නෑ. අපි හාමුදුරුවෝ කියන දවසකට වෙලාවකට ඕන දේවල් අරන් පන්සලට යන්න ඕන."

වරු පිරිත ගැන කිව්වම නැන්දම්මා කිව්වෙ එහෙම. ඒ ක්‍රමේ මගෙ හිතට ඇල්ලුවේ නැති හින්ද මම ගමේ ඇවිත් අපිට පුරුදු විදිහට වරු පිරිතක් කියාගෙන ආවා.

ඒ වෙනකොට නිතර නිතර ආපු අමුතු රිදුම් මගෙ ඇඟේ තිබුණා. යටිබඩ තුළින් එන වේදනාව ටිකක් වැඩියෙන් දැනුණා. සායනයට යනකන් මේව ගැන අහන්න හිටියෙ මිඩ්වයිෆ් නෝනා විතරයි. එයා මාව බලන්න මාසෙකට දෙපාරක් විතර ආවා.

"බය වෙන්න එපා අම්මෙ. ඔයාට තව මාස දෙකක්ම තියෙනවානේ. අනික බබා ලැබෙන්න යනකොට ඉස්සරවෙලාම කැක්කුම් ගන්නෙ කොන්දෙන්. කොන්දෙ ඉඳන් ඉහළට යන කැක්කුමක් ආවොත් බලා නොඉඳ ඉස්පිරිතාලෙට යන්න ඕන. අනික දැන් ඉතිං ඔය දීලා තියෙන ලිස්ට් එකේ හැටියට බබාට ඕන දේවල් අරගෙන බෑග් එකක් හදල තියාගන්න. ඒක කොයි එකටත් හොඳයිනෙ."

හිතේ බය ටිකක් අඩුවුණේ යටිබඩ තුළින් ආ කැක්කුමට බබා ලැබෙන්නේ නැති බව දැනගත්ත හින්ද. දවස් ගෙවෙන්න පටන්ගත්තෙ මම නිකම්ම ඉඳලා නෙවෙයි. හැමදාම එකම වැඩ ටික වුණත් දවස ගෙවෙනකන්ම කරන්න මට වැඩ තිබුණා. උදේම ලොකු මිදුලක් අතුගාන්නත්, හැමදාම පල්ලමක් බැහැලා දෙණියෙ ළිඳේ නාන්න යන්නත් පුරුදුවෙලා හිටියෙ. ටැප් ලයින් නොතිබ්බ හින්ද වත්ත පහල තිබ්බ බොලොක්ක ළිඳෙන් උදේට වතුර ඇදල පුරවලා තියන එක මහත්තයාගෙ කරපිට වැටුණා. මට ඒක කරන්න අමාරුයි කියල දැනුණ හින්ද. පුළුවන් හැමවෙලාවකම රෙදි ටිකත් හෝදගෙන ආවා මට බර උස්සගෙන එන්න අපහසු හින්ද. පුරුදු විදිහට කාසල් එකේ සායනයෙදි මාව බලපු වෛද්‍යතුමා ටිකක් බැරෑරුම් මූණකින් මගෙ දිහා බැලුවා.

"අම්මෙ ටිකක් වැඩිපුර පරිස්සම් වෙන්න වෙයි. ඇවිදින එක අඩු කරලා බෙඩ් රෙස්ට් කරන්න ටිකක් වැඩිපුර. ඔයාගෙ බබාගෙ ඔළුව දැන්මම පහලට හැරිලනෙ. තවම මාස හතයි සති දෙකයි නේද...? පරිස්සම් නූනොත් එයා ඉක්මනට එළියට එයි."

ඒ කියමන නම් මම කොහෙත්ම බලාපොරොත්තු වුණේ නැතිම හින්ද හීන් හිරියකින් පපුව වෙව්ලලා ගියා වගේ මට දැනුණා.

ප්‍රියංකා නානායක්කාර

සියුමැලි දෑතින් බුදු රූ නිමවන්නී

යශෝධරා තෙරණියගේ පළමු ප්‍රතිමාව නෙළන්නට නොලැබීම ගැන අදටත් දුකයි

ගැහැනු ළමයෙකුට මූර්ති විෂය බර වැඩියි කියලා එදා හුඟදෙනෙක් කිව්වා

බුද්ධ ප්‍රතිමාවක් කරවීම සැලකෙන්නේ අට මහ කුසල්වලින් එකක් ලෙසයි. කෝසල බිම්බ වර්ණනාවේ සඳහන් වන පරිදි බුද්ධ ප්‍රතිමා කරවීමේ ආනිසංස මෙපමණකැයි කියා නිමකළ නොහැකිය.

"මම ගොඩක් දේවල් අතහැරලා බුද්ධ ප්‍රතිමා නෙළන්න හිතුවේ මගේ යම් කුසලයක් නිසා වෙන්න ඇති. ඒ වගේම මේ කරන බුද්ධ ප්‍රතිමාවලට දහසක් දෙනා වැඳුම් පිදුම් කරද්දී ඒ කරලා තියෙන කුසලය තවත් වැඩිදියුණු වෙනවා. ඒ කුසලයම තමයි අපේ කුසලතාවන් තවත් වැඩිදියුණු කරන්න හේතු වෙන්නෙත්."

ඒ ගම්පහ, කිරිඳිවැල පදිංචි ජානකී නදීශානි ජයසිංහයි. පින්බර වෙසක් සතියේ ඇය ගැන විශේෂයෙන් සටහනක් තබන්නට අපේක්ෂා කළේ, දෑතේ නිර්මාණ ශක්තියෙන් විස්මිත රූ මවන්නට තරම් ඈ සතුව මූර්ති ශිල්පයේ නිපුණතා ඇති නිසාය. හුස්ම පොද හැරුණුකොට බුද්ධ ප්‍රතිමා, දේව ප්‍රතිමා මෙන්ම අනෙකුත් පිළිරූ ආදියට ජීවමාන බවක් ගෙනදීමට ඇය සතු කුසලතාවන් විශ්මයජනකය.

"මම පරකඩුව නාරද මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයෙන් මූලික අධ්‍යාපනය ලැබුවේ. ඉන්පසුව ශිෂ්‍යත්වය සමත්වෙලා ඇහැලියගොඩ මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයට ඇතුළත් වුණා. සාමාන්‍ය පෙළ පන්තියේ ඉගෙනගනිද්දි තමයි, මම කුඩුගල් කෑල්ලක නියනකින් මුහුණක් කපන්නේ. ඒ වෙනකොට මට මූර්ති ගැන කිසිම අදහසක් තිබුණේ නැහැ. ඉන්පසුව මම උසස් පෙළ සඳහා චිත්‍ර කලා විෂය හදාරන්න යන්නේ ගම්පහ යශෝධරා බාලිකා විද්‍යාලයට. මම උසස් පෙළ චිත්‍ර විෂයයේ ව්‍යාපෘතියට අඩි පහක් උස, අඩි දහයක් දිග මුවෝ දෙන්නෙක් ඉන්න බිතු කැටයමක් කළා. ඒක තමයි මම මුලින්ම කළ මූර්ති නිර්මාණය."

එසේ තම හැකියාවන් කෙමෙන් කෙමෙන් හඳුනාගන්නා ඇය, සෞන්දර්ය කලා විශ්වවිද්‍යාලයේදී තෝරාගන්නේද මූර්ති විෂයයි. ඒ බොහෝදෙනෙක් චිත්‍ර විෂයට මුල් තැනක් දෙද්දියි.

"ඒ වෙලාවේ මට ගොඩදෙනෙක් කිව්වා, ගෑනු ළමයෙකුට මූර්ති විෂය බර වැඩියි, ගල් කැටයම් කරන්න තියෙනවා ඒවා අමාරුයි කියලා. ඒත් මගෙ හිත කිව්වෙම චිත්‍ර අඳිනවට වඩා මූර්ති ඇඹීමේ හැකියාව මට තියෙනවා කියලයි. කොහොමහරි මගේ හිත කිව්ව දේ මම තෝරාගත්තා. විශ්වවිද්‍යාලයේ සිව්වන වසර අවසන් වෙද්දි හොඳම නිර්මාණයට තේරුණෙත් මගෙ මූර්තිය."

ඇය කියන්නේ සතුටිනි. එම වසරේම පළමු පංති සාමාර්ථයක් සමඟින් ඇය උපාධිය ලබාගත්තාය. ඒ ඉතිහාසයේ පළමු වරටයි. අනතුරුව එහිම තාවකාලික ගුරු උපදේශකවරියක ලෙස සේවයටද එක්වුණාය.

සරසවියේ ඇයට ගල් කැටයම් පිළිබඳ උපදේශකවරුන් වූයේ දයානන්ද, උපාලි ආනන්ද, රංජිත් ලියනගේ, මනෝරංජන් හේරත්, සරත් ඥානසිරි ප්‍රමුඛ ගුරුවරුන්ය. ඇයට සිය හැකියාවන් මනාව ඔපමට්ටම් කරගන්නට ඔවුනගේ ගුරුහරුකම්ද මනාපිටිවහලක් විනි. ඇය සරසවියෙන් පිටවනවිටම රස්සාව ලැබිණි. පරස්තාවක්ද හරිගියාය.

ඇය විවාහ වෙන්නේ, නිලංග මුතුගල රූපසිංහ සමඟය. ගුරු වෘත්තියට වඩා ස්වාධීනව තමන්ගේ හැකියාවෙන් වැඩක් ගන්නට සිතූ ඇය මූර්ති කලාව වෘත්තියක් ලෙස තෝරාගත්තාය. ඒ සැමියාද ඊට එක්කර ගනිමිනි. ඒ වෙනුවෙන් මුලදී බරපැන දරමින් උදව් කළේ ළඟම ඥාතිවරයෙක් බවද ඇය කීවාය. ඒ අනුව වසර තුනක පමණ කාලයක් ඇය සිය මූර්ති කලාගාරය පවත්වාගෙන ගියේ දෙල්ගොඩ ප්‍රදේශයේයි.

ජානකී සිය සැමියා සහ දරුවන් සමග

දැන් කිරිඳිවැල, තිඹිරිගම ගම්මානයේ එම කලාගාරය ස්ථිරව පවත්වාගෙන යන්නීය.

"මේ අතර මම යශෝධරා තෙරණියගේ පිළිම ඇඹීමේ කටයුතු කරනවා. මට ඒ සඳහා පළමු ආරාධනාව ලැබුණේ දෙල්ගොඩ උඩුපිල අනගාරිකා අසපුවෙන්. එය අඩි හයක් උස පිළිමයක්. මගේ කාර්යබහුලකම එක්ක මම ඒ පින්බර කටයුත්තට දයක වෙන්න බැරිවුණා. ඒකට සම්බන්ධ වෙන්න නොලැබුණු නිසා ලංකාවේ පළමු යශෝධරා පිළිමය ඇඹීමේ කටයුත්ත මගෙන් ගිලිහුණා."

එය වෙනත් ශිල්පියෙකු අතින් නිමව තිබුණි. එහෙත් යශෝධරා පිළිමය ගැන තිබුණු කැමැත්ත නිසාම, සීනිගම දේවාලයේ අඩි හයක යශෝධරා පිළිමයක් පසුව නිමවන්නේ ඈ අතිනි.

"ඊටපස්සේ මම ස්ථාන කිහිපයකම යශෝධරා පිළිම කිහිපයක් නිර්මාණය කළා. ඒ වගේම මම බුද්ධ ප්‍රතිමා නිර්මාණයට වැඩි කාලයක් යොදවනවා. මේ වෙනකොට නිර්මාණය කරපු විශාලතම පිළිමය අඩි විස්සක් පමණ උසින් යුත් ආශිර්වාද හිඳි පිළිමයක්. එය නිමකළේ අහුන්ගල්ල යෝගාශ්‍රම විහාරයේදීයි. ඊට මගේ සැමියාත් මා සමඟ එකලෙස දයක වුණා."

ජානකී දෙදරු මවක් වුව, තම රැකියාවට මුල්තැන දෙන්නේ වුව, සැමියා ඇතුළු දරුවන්ගේ යුතුකම් වගකීම් ඉටුවන්නේද ඇය අතිනි. ඊට කාලය නැතැයි ඇය කියන්නේ නැත. අලුයම පිබිද මධ්‍යම රාත්‍රිය වනතුරු වුව වැඩ කරන්නට ඇයට තම වෘත්තියට දක්වන ආදරයද මනා පිටිවහලකි.

"ඇත්තටම පිළිමයක් අඹනවා කියන්නේ පහසු කාර්යයක් නෙවෙයි. බොහොම විවේක බුද්ධියෙන් නිවී සැනසිල්ලේ එය කරන්න ඕන. සමහරු නැකැත් හදගෙන දින දීලා ඉක්මනින් කර දෙන්න කියලා ඉල්ලීම් කරනවා. සතියෙන් දෙකෙන් එහෙම වැඩක් හරියට කරන්න බැහැ. ඒ නිසා එහෙම ඇණවුම් ආවම මම බාරගන්නේ නැහැ."

බුද්ධ ප්‍රතිමාවලට අමතරව දේව රූප, මානව රූප, උද්‍යාන මූර්ති මෙන්ම ආලේඛ්‍ය මූර්තිද ඇය අතින් නිර්මාණය වන්නීය. මැදවච්චිය නගරයේ දක්නට ලැබෙන මෛත්‍රීපාල සේනානායක පිළිරුව නිර්මාණයකොට ඇත්තේද ඇයයි. කඩුවෙල මහමෙව්නා අසපුවේ හංස කණු නිර්මාණය, බොරැල්ල රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ කළ නිර්මාණ මෙන්ම තංගල්ල රණවිරු ස්මාරකයේ ඇති රජවරුන්ගේ හා වීරවරයින්ගේ පිළිරූ නෙළා ඇත්තේද ඇයයි. දැනට අරලියගහ මන්දිරයේ තිබෙන අඩි දෙකහමාරක් උස දුටුගැමුණු පිළිරුවද ඇය අතින් නිමවූවකි.

ජානකී මේ වනවිට පිළිම ඇඹීමට අමතරව ප්‍රදර්ශන සඳහා ද නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරන්නිය. ඒ සඳහා වෙනස්ම මූර්ති සම්ප්‍රදායක නිර්මාණ ඇය අතින් නිමවේ. කලා පොළවල් ඇතුළු විවිධ ප්‍රදර්ශන අවස්ථා සඳහා ද ඒ අනුව ඇය ඉදිරිපත් වේ. මෙටල් ආර්ට්, කොපර් ආර්ට් නිර්මාණ කටයුතු ද ඇය අතින් සිදුවන අනෙකුත් දේය. ඇය අතින් කළ ඇතැම් නිර්මාණ විදෙස් රටවලටද ගෙනගොස් තිබේ. ඕස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බර්න් අසපුවේද ඇත්තේ ඇය අතින් නිමවූ බුද්ධ ප්‍රතිමාවකි.

"කෙනෙකුට ඕනකම තියෙනවානම් තමන්ගේ කුසලතාව හඳුනගන්නවා නම් ඒ ඔස්සේ දිගු දුරක් යා හැකියි. කැම්පස් කාලේ ඉඳලම මම මගේ වියදම් ගොඩක් පියවගත්තේ මෙවැනි නිර්මාණ කරලයි. ඒ අතරේ ගෙදරටත් උදව් කළා. ඒක ලොකු සතුටක්. ඒ වගේම අපේ ජීවිත ඒ ඔස්සේ ගොඩනගාගන්න මට ලොකු අධිෂ්ඨානයක් තිබුණා.

මං මේ ටික කියන්නේ, සමහරුන්ට මොනතරම් හැකියාව තිබුණත්, උපාධි උගත්කම්, සහතික මිටි ගණන් තිබුණත් කුස්සියට කොටුවුණු කාන්තාවන් ඉන්නවා. අම්මා කෙනෙකුට මෙවැනි වෘත්තියක කටයුතු කරන්න දරුවෝ හිටියා කියලා බාධාවක් නැහැ. එතැනදී තමන්ට කළ හැකි කාර්යය මොකක්ද කියලා, තමන්ගේ හැකියාව මොකක් වුණත් ඉන් පලප්‍රයෝජන ගන්න ශක්තිමත් හිතක් තිබිය යුතුයි."

දැනට නිර්මාණ ශිල්පීන් විසිදෙනෙක් පමණ අපි ළඟ රැකියාව කරනවා

ඇය ජීවිතය ඇරඹුවේ බින්දුවේ සිට වුවද දැන් ඇයටම කියා කලාගාරයක් තිබේ. ඒ 'දියනෙත' නමිනි. ඇය තවත් නිර්මාණ ශිල්පීන් විසිදෙනෙකුට පමණ එහි රැකියා සපයා දී ඇති අතර, ඒ ගැනද ඇයට ඇත්තේ සතුටකි. තම සැමියා දරු දෙදෙනා මෙන්ම ඒ සියල්ලන්ගේම කැපවීම හා සහයෝගයද ඇය අගයන්නීය.

ඇය කියන්නා වාගේම කුසලයන් මත කරන්නට හිත්දෙන මෙවැනි කාර්යයකදී තම හැකියාවන් තවත් වැඩිදියුණු කරගන්නට වාගේම, ඒ මගින් මූර්ති කලාව නව මානයකට ගෙනයාමට ලබන හැකියාවද අනර්ඝය.

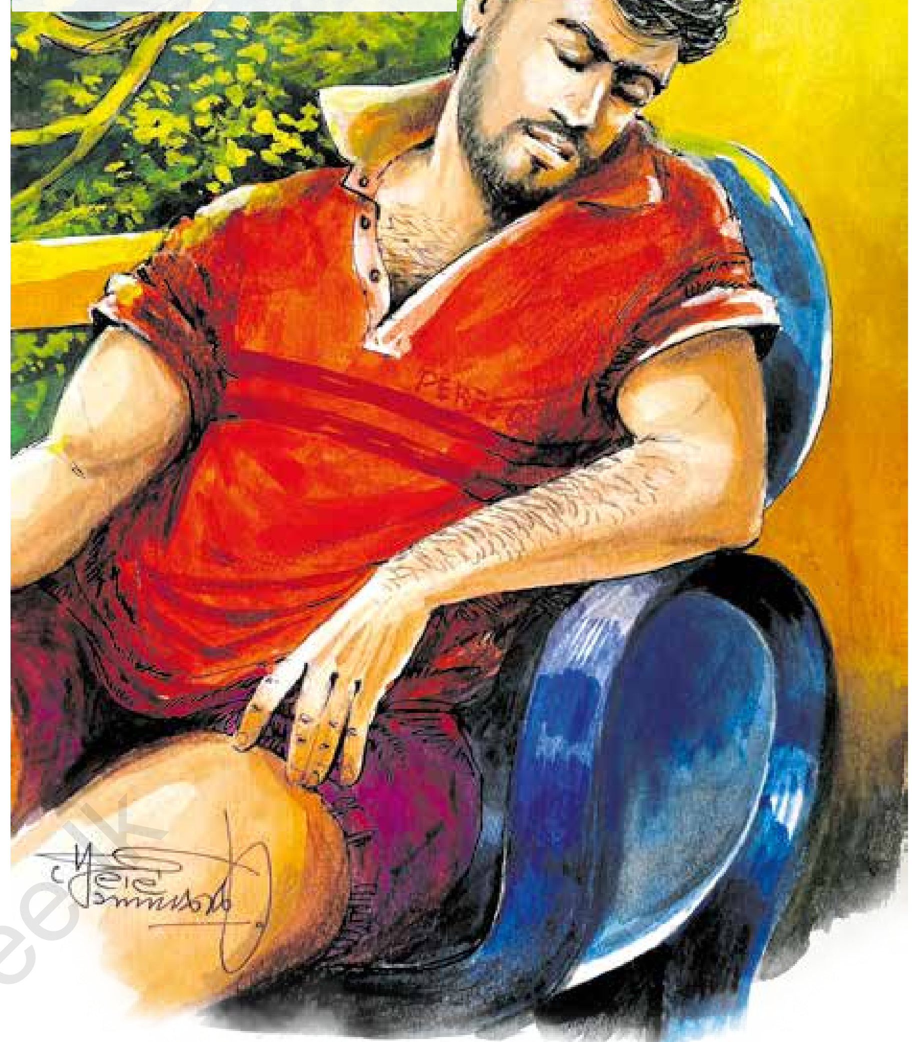
ඉන්දික සංජීව විතාන

මට නම් හැම වෙලේම මතක් වෙනවා. ඒත් මේ මෝඩයාට ඔක්කොම අමතකයි

අවසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

69 කොටස



මෙතෙක් කතාව

විදුහල්පතිවරයෙකු වූ සෙනරත් ඇල්ලේපොලගේත්, සේපාලිකා ඇල්ලෙපොලගේත් වැඩිමල් දියණිය වන අංජනා සරසවි සිසුවියකි. ඇමතිවරයකු වන බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේත්, සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තෙන්නකෝන්ගේත් බාල පුතා වූ තේනුක ඇය හා පෙමින් බැඳෙන්නේ දුටු සියලු තරුණියන් අතරින් ඈ ළඟ හිත සෙවූ පෙම්වතිය සිටි නිසාය. දේශපාලනය නොරුස්සන ඔහු ගෙදරින් ඈත්ව ඔහුගේම ව්‍යාපාරයක් කරගෙන යන්නේ ජපානයේ සිට පැමිණියාට පසුවය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ දියණියට හා වැඩිමල් පුතුට වඩා තේනුකට ආදරය කළාය. ඒත් ඔහුගේ වැඩිමල් සහෝදරයා වූ මේනක බණ්ඩාර හැමවිටම ඔහු හා තරඟයට ආ අතර මේනක විසින් තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා නිතර රටේ කතාබහට ලක් කරන පුවත් මැව්වේය. සෙනරත් ඇල්ලේපොල හෘදයාබාධයකින් හදිසියේ මියයාමත් සමඟ රැකියාවක් නොකළ සේපාලිකාත්, අංජනා, නංගී සහ මල්ලීත් අසරණ වෙද්දී ඔවුනට පිහිට වූයේද තේනුකය. ඒ වනවිට ඔහු කඩවත පියාගේ නිවසේ පදිංචිව සිටි අතර මේනක, තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා රවටමින් ඒ නිවසේ ගෙවත්ත එළවලු වගාවට ඉල්ලා සිටියේය. ඔහුට ඊට ඉඩදීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින් තේනුකට ඒ නිවසේ සිටින්න බැරි වුණේය. ඒ අවස්ථාවේ කාටත් රහසින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇගේ ගමේ ඉඩමක් සහෝදරයාට විකුණා ගත් මුදල් තේනුකට නිවසක් මිලදී ගන්නට දුන්නාය. ඔහු නිවසක් මිලට ගත්තද එය අංජනාට සැඟවූයේ දිනෙක ඈ පුදුමකරනු සඳහාය. ඒ නිසා ඔහු ඉන්නේ කුලී නිවසක බව කී තේනුක ඒ නිවසේම පහත මහළ අංජනාගේ පවුලේ අයට ලබා දුන්නේය. දරුවන් සම්පූර්ණයෙන් මාතලේ ඉගෙනීම් කටයුතු නැවැත්වූ පසු කොළඹ එන්නට සේපාලිකාගේ බලාපොරොත්තුව විය. මේ අතර තේනුකගේ කේන්දරයේ සිකුරුගේ බලය වැඩිවූවා සේ ඔහු නොදැන මංගල යෝජනා දෙකක් පැමිණ තිබුණි. එකක් බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් ඇමතිවරයාගේ සහෝදර ඇමතිවරයෙකුගේ දියණියකි. අනෙක තේනුකගේ මාමාගේ දියණිය චතුමිණීය. ඒ කිසිත් නොදැන තේනුක අංජනාව සමන් දේවාලය වන්දවන්නට කැඳවා ගියේය. විදේශයක සිට ලංකාවට පැමිණ සිටි චතුමිණී දෙමාපියන් සමඟ ඔහු බලන්නට ඒ අතරවාරයේ ඇමති නිල නිවසට පැමිණියාය.

අද එතැන් සිට

චතුමිණීගේ හිතට සතුටක් දැනෙමින් තිබෙයි. ඒ තේනුක තෙන්නකෝන් බණ්ඩාරගේ හිතේ වූ දැඩි බව වෙනස් වී ඇති බව දැනුණ නිසාය. මාමා එනතුරු පාරේ හෝ ඉන්නම් කියද්දී තේනුකට තවත් ඇයට නපුරු වන්නට හිතුණේ නැත. ඒ නිසා කමල්ට කතා කර මාමා එනතුරු ඇයට ඉඳගෙන සිටීමට ඉඩ දෙන ලෙස කීවේය.

"අපෙ අම්මගෙ මල්ලිගෙ දුව. ළඟදි රට ඉඳලා ඇවිත් තියෙන්නේ. හැබැයි එහෙම වුණාට වැඩි සැළකිලි ඕන නෑ. කතාවට යන්න ඕනත් නෑ. මාමා එනකල් ඉඳලා ගියාවේ."

මට කියනවා එයාට එයාගෙ පාඩුවේ ඉන්න දෙන්නලු. එයා ආදරේ කරන කෙනා මං නෙවේලු

තේනුක උවමනාම ටික කමල්ට කෙටියෙන් කීවේය. එපමණකින් ඇමතුම නැවතුණෙන් චතුමිණීට ඉඳගැනීමට කවුන්ටරයේ පිටුපස තිබූ උස ස්ටූලයක් කමල් සාප්පුවේ පසෙකින් තියා දුන්නේය. තේනුක නිවස තුළට ගියේ අනතුරුවය. කාත් කවුරුත් නැති නිවසේ ඇති නිහඬ නිසංසල බව ඔහුගේ හිතට සැනසීමක් ගෙනාවේය. එහෙමත් ඉරිදවක හැර තේනුක ගෙදර ඉන්නා දවසක් ඇත්තේම නැත. අම්මා තෑගි දුන් ගෙය කෙතරම් ලස්සනදැයි ඔහුට සිතුණේ ඒ සන්ධ්‍යාවේය. මදක් ගේ ඒ මේ අත ඇවිදිමින් ජනේලවලින් පිටත පරිසරය බලමින් සිටි ඔහු ඇඟ සෝදගෙන විත් සඳැල්ලේ වූ පුටුවකින් ඉඳගත්තේය. උණු තේ කෝප්පයක් ඇත්නම් හොඳයි කියා සිතුණද හදගන්නට ක්‍රමයක් නැති නිසා ඒ සිතුවිල්ල යටපත් වන්නට හැරියේය. අහස ලස්සනය. සඳැල්ලට එන සුළඟ සුවදායකය. ඔහු කම්මුලට අත තබාගෙනම නිදිමතට දෑස් පියවෙන මොහොතේ අංජනාටත් කතා කළේය.

චතුමිණී නිහඬවම එහි ඉඳගෙන ඔහුගේ දුරකතනයට ඇමතුමක් ගත්තාය. එවිට ඔහු තවත් ඇමතුමකය. ඇගේ සිත ආයෙත් නොසන්සුන් වුණේය. ඇයගේ හිත කීවේම ඔහු ඒ කතා කරන්නේ තරුණියක සමඟ කියාය. ඒ නොහඳුණනා තරුණිය ගැන ඇය කේන්ති ගත්තාය. ඒ නිසා ඇය ඉඳ සිටි තැනින් නැගිට සාප්පුවෙන් එළියටම ඇවිද ගියාය.

චතුමිණීට එක්වරම සෙනෙහෙලතා මැණිකේ මතක් විනි. කොළඹ එනවා කියාවත්, ඇවිත් තේනුකගේ සාප්පුවේ ඉන්නවා කියාවත් නැන්දම්මාට කීවේ නැත. ඇය සෙනෙහෙලතා මැණිකේට ඇමතුමක් ගත්තේ ඈත බැස යන ඉරේ රතු පාට දෙස බලාගෙනය. ගමේ හැන්දෑ අහසට වඩා තවත් අමුතු ලස්සනක් නගරේ හැන්දෑ අහසේ ඇති බව මුල්වරට ඇය දුටුවේ ඒ දසුනෙනි. අනෙක් පසින් දුරකතන ඇමතුම සම්බන්ධ විය.

"මං කොළඹ ආවා."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ කටහඬ ඇසුණ සැනින් චතුමිණී කීවේ හපන්කමක් කළ ලෙසිනි.

"කෝ කොහෙද, මෙහෙ ආවද ? කාත් එක්කද ආවේ?"

"අප්පච්චි හදිස්සියේ කොළඹ ආවා නැන්දම්මේ... ඉතින් මාත් ආවා. ඇත්තටම මං ආවේ තේනුක අයියා මාත් එක්ක බොරුවට තරහවෙලා ඉන්නෙ ඇයි අහන්න..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ළඟ හුරතල් වෙමින් චතුමිණී කීවේ ඇගේ ආදරය වැඩියෙන් දිනා ගන්නත් එක්කය.

"පිස්සු ළමයා... ඒ දරුවා ඔයත් එක්ක තරහවක් නෑ පුතේ... පොඩි පුතාට මේ දවස්වල හරියට වැඩ."

"වැඩ කියලා නම් පේනවා නැන්දම්මේ. එක තැනක නොහිට දුවන එකෙන්ම..."

"කෝ දුව කොහෙද ඉන්නේ...?"

"තේනුක අයියගේ ෆෝන් ෂොප් එකේ..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේට කියන්නේ කුමක්දැයි එක්වරම හිතා ගන්නට බැරිවිය. නොඅනුමානවම තේනුක ඇත්තේ තරහෙන් පිපිරෙමිනි. ඇය දුරකතනයෙන් කතා කරනවාටවත් රුස්සන්නේ නැති ඔහු සාප්පුවට පැමිණීම කිසිසේත් නොඉවසනු ඇත.

"පොඩි පුතා ඉන්නවද මැණිකේ?"

"අන්න ෂෝක්... නැන්දම්මා ඉස්සර මං ගෙදර ඉන්න කාලේ කතා කරපු විදිහට කතා කළා. නැන්දම්මට මතකද... ඉස්සර මාව ඔඩොක්කෙ තියාගෙන මගෙ මැණික... කිය කියා මාව පද්දනවා දෙපැත්තට. ආපෝ ඒකට නම් තරහ වුණේ මේනක අයියා. කොහොම හරි මාව බිමට ඇදලා දාලා එයා නගිනවා..."

චතුමිණී සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හිත අවුරුදු විස්සකට එහා අතීතයට ගෙන ගියේය. ඒ දේවල් මතක් වී සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ දෙතොලට හිනා නැගුණේය. ඒ කාලයේත් චතුමිණී වැඩිපුර ගැවසුණේ තමන් සමඟ බව ඇයට මතක් වුණේය. ඒත් එදා නම් අද වාගේ තේනුක ඇයව මගහැරියේ නැත. මේනක වද හිංසා කරමින් ඇයව රිදවද්දී ඈ නැලෙව්වේ තේනුකයි. අතින් අල්ලාගෙන වත්තට එක්කාන ගොස් පලතුරු කඩා දුන්නේද ඔහුයි. අකුරු ලියන හැටි, චිත්‍ර අඳින හැටි චතුමිණීට කියා දුන්නේද තේනුක මිස මේනක නොවේ. ඒත් දැන් ඔහුගේ හිත වෙනස් වී ගොසිනි.

"නැන්දම්මේ... මොකද සද්ද නැත්තේ?"

"මට ඕගොල්ලන්ගෙ පොඩි කාලේ මතක් වුණා..."

"මට නම් හැම වෙලේම මතක් වෙනවා. ඒත් මේ මෝඩයාට ඒවා ඔක්කොම අමතකයි නැන්දම්මේ..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ සිතුවේම චතුමිණී එසේ කියන්නේ ඔහු ඉදිරිපිට සිට කියාය.

"මට කියනවා එයාට එයාගෙ පාඩුවේ ඉන්න දෙන්නලු. එයා ආදරේ කරන කෙනා මං නෙවේලු නැන්දම්මේ..."

චතුමිණී හිතාමතාම බර කරගත් හඬින් කතා කළාය.

"කෝ පොඩි පුතා මොකද කරන්නේ... සෙනඟද අද සාප්පුවේ...?"

තේනුකගේ තත්ත්වය දැනගන්නට සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇසුවාය.

"මං එනකොට එයා සාප්පුවේ තියා කොළඹත් නෑ..."

චතුමිණී කීවේ ඇඬුම්බරවය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේට එය විශ්වාස කළ නොහැකි විය. ඒ ඔහු මොහොතකට පෙර ගියේ ඒ නිවසේ සිට වීමත් කොහේවත් යන බව නොකීමත් නිසාය.

"කොහෙද ගිහින් තියෙන්නේ...?"

"මේ වැඩ කරන අය කියන්නේ කැන්ඩි ගියා කියලා..."

"කැන්ඩි ගිහින්..!!"

"එහෙම තමයි කිව්වේ."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේට එය විශ්වාස කළ නොහැකි විය. සමහර විට ඔහු ඇයව මග හරින්නට එසේ කියන්නැයි කමල්ට හා වින්දනට කියන්නට ඇත.

"දැන් ඔතන මල්ලිත් ඉන්නවද?"

"අප්පච්චි කොළඹ ආවා මාව මෙතනින් දාලා ගියා. එයාගෙ වැඩ ටික කරගෙන ඇවිත් මාව ගන්නම් කිව්වා..."

චතුමිණී කීවාය.

"එයත් හරි වැඩ කරන්නේ... ඔතන ඒ ළමයා ඉන්නවද බලලා යන්න එපැයි."

එයත් හරි වැඩ කරන්නේ... ඔතන ඒ ළමයා ඉන්නවද බලලා යන්න එපැයි

ඇය කළ වැඩේ ගැන යටපත්වී හිත කොනේ තිබූ කේන්තිය ඇය එළිදරව් කළේ ඇගේ සොහොයුරාටය.

"ඔතනින් ත්‍රීවිල් එකක නැගල මෙහෙ එන්න. ඉන්න මං කඩේ ළමයෙකුට කියන්නම්..."

"ඉන්නකො නැන්දම්මෙ. මං අප්පච්චිට කතා කරලා කියන්නම්..."

චතුමිණී දුරකතනය තැබූ සැනින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේ තේනුකගේ දුරකතනයට ඇමතුමක් ගත්තාය.

වරක් දෙවරක් නොව තුන්වරක් ගත්තත් ඇයට ඔහු කතා කළේ නැත.

ඇගේ හිතට නොහඳුනනා බියක් ඇතිවිය. කාගේ ඇමතුමකට කතා නොකළත් තේනුක තම ඇමතුමක් මග හරින්නේ නැති බව දැන සිටි සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ දෙකකුල් පණ නැතිවූවා සේය.

ඇය කඩා වැටුණු සිතින් කමල්ට කතා කළාය. ඔහු කීවේද නුවර යන බවක් කී බවය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ නැවත නැවත තේනුකගේ දුරකතනයට ගත්තද එය නාද වූවාම පමණි.

ලබන සතියට...

dharaneelk

පාඩම් අංක 20

ස්වයං රැකියා

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. ඉතින් අද ඉටිපන්දම් හදමු.

පන්දම් අල්ලලා ගොඩ යන්න බැරි එකේ පන්දම් හදලාවත් ගොඩ යමුද?

ඉටිපන්දම් අච්චුවක්

හැම කළු වළාවකම රිදී ඉරක් තියෙනවා කියලා අහලා තිබ්බට ඔය රිදී ඉර හොයන්න මහන්සි වෙන්නේ කීයෙන් කීදෙනාද? කොවිඩ් නිසා අපි බොහොම අමාරු කාලයක් ගත කළා මතක ඇතිනේ. ඔන්න ඔය කාලෙත් නැතිබැරිකම් කිය කියා දුක්වෙච්චි පිරිසට අමතරව වීරිය අරගෙන වසංගතෙන් ආරක්ෂා වෙන්න අලුත් අලුත් දේ නිෂ්පාදනය කරලා අලුතින් ව්‍යාපාර පටන්ගත්තු ව්‍යාපාරික මහත්ම මහත්මීනුත් ඉන්නවා.

දැන් අපි ගත කරන්නේ ඊටත් වඩා අමාරු කාලයක්නේ. හැබැයි ඉතින් අර මඩෙත් නෙළුම් පිපෙනවා වගේ හැදෙන එකා කොහේ හිටියත් හැදෙනවා. අන්න එහෙම අයට හයියක් වෙන එක තමයි අපෙත් උවමනාව.

දැනටත් දවසකට පැය කිහිපයක් විදුලිය කැපෙනවා. ඉදිරියේදී ඔය පැය ගණන් අඩුවෙයිද වැඩිවෙයිද අපි දන්නේ නෑ. හැබැයි අඳුරේ ඉන්න අයට ආලෝකයක් වෙන ගමන්ම ජීවිතෙත් දිනන විදියක් ගැන තමයි අද කියන්නේ.

වෙන මොකවත් නෙමෙයි, ඒ ඉටිපන්දම් ව්‍යාපාරය. මේ වෙනකොට ඉටිපන්දම්වලට තියෙන ඉල්ලුම දැනගන්න ඕනෙ නම් ළඟම තියෙන කඩේකට ගිහිල්ලා ඉටිපන්දම් ඉල්ලන්න. ගේන පමාවට ඉටිපන්දම් වාෂ්ප වෙනවා කියලා මේ ළඟකදි අපේ පළාතේ මුදලාලි මහත්තයෙක් මාත් එක්කම කිව්වා.

1879 යේ තෝමස් අල්වා එඩිසන් විදුලි බල්බය හොයාගන්න පෙරාතුව හැමකෙනෙක්ම පාහේ එදිනෙදා ජීවිත ආලෝකමත් කරගත්තේ පහන්, පන්දම්, ඉටිපන්දම් ආදියෙන්ලු.

ඉතිහාස කතාවේ ලියැවෙන විදියට නම් මුලින්ම ඉටිපන්දම් නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ ඊජිප්තු වැසියෝ. මී ඉටි, සත්ව මේදය සහ ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය වර්ග ඒ සඳහා භාවිත කරලා තියෙනවා. ඒ කාලේ ඊජිප්තු පිරමීඩයක මමියක් තැන්පත් කරනකොට ඒ අහල පහළින් ඉටිපන්දම් කිහිපයක්ම දල්වනවලු.

ඉටිපන්දම් ගැන කතා කරද්දි කියන්නම ඕන තව කතාවක් මතක් වුණා. රුසියාවේ 'මාර්කස් ෂයින්' කියලා දුප්පත් මනුස්සයෙක් හිටියලු. දරුවන් හතරදෙනෙක්ම හිටියත් මේ හාදයට හරිහමන් රැකියාවක් තිබ්ලත් නැහැ. කරන්නම දෙයක් නැති තැන ඔහු ගම් පළාතේ තියෙන පල්ලිවල තියෙන පරණ ඉටිපන්දම් එකතු කරලා ඒවා උණු කරලා නැවත ඉටිපන්දම් හදලා විකුණුවලු. ඔහොම ටික දිනකින් නොහිතූ විදියට ඔහුගේ ව්‍යාපාරය සරු වෙලා. අද වෙනකොට ඔහුට ඉටිපන්දම් කම්හල් දෙක තුනක්ම තියෙනවලු. ඒ වගේම රුසියාවේ ඔතඩොක්ස් පල්ලියේ නිල ඉටිපන්දම් සැපයුම්කරුත් ඔහුයි.

හිත ඇත්නම් පත කුඩාද කියන්නේ ඔන්න ඕකට. ඉතින් හිත තියෙන කෙනෙක්ට ලේසියෙන්ම ඉටිපන්දම් හදාගන්න දැන් කියලා දෙන්නම්.

ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනයේදී සාමාන්‍ය ඉටිපන්දම්, සුවඳ කැවූ ඒවා, වර්ණ යෙදූ ඒවා වගේම විවිධ හැඩතලවල ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය කරගන්න පුළුවන්. සාමාන්‍ය ඉටිපන්දම්, වර්ණක ඉටිපන්දම් හෝ සුවඳ කැවූ ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය ගැන පොදුවේ තමයි අද කතා කරන්නේ.

ඉටිපන්දම් හදන්න පැරෆින් ඉටි 970g, ස්ටියරික් ඇසිඩ් 30g (නියමිත ප්‍රමාණවලින්ම මැනගැනීම වැදගත්), නොම්බර 10 කපු නූල් කිහිපයක්, පොල්තෙල්වල දියවෙන වර්ණයක් වන වැක්සලීන් වර්ණක, සුවඳ බිංදු 10-5, කේතලයක්, වතුර උණු කිරීමට ඇලුමිනියම් භාජනයක්, ඉටිපන්දම් අච්චු, ලිපක් කියන මේ අමුද්‍රව්‍ය ටික අවශ්‍ය වෙනවා.

පිටකොටුව බංගසාල වීදියෙන් මේ දේවල් පහසු මිලට ලබාගන්න පුළුවන්. එකවර ඉටිපන්දම් 20, 40 හදාගන්න පුළුවන් අච්චු පවා තියෙනවා.

පියවර 1

මුලින්ම පැරෆින් ඉටි ටික කේතලයට දාලා වතුර පිරවූ භාජනයේ තියලා උණු කරගන්න.

පියවර 2

දිය වූ ඉටිවලට ස්ටියරික් ඇසිඩ් එක්කරලා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. අවශ්‍ය නම් පාට, සුවඳත් එක් කරන්න.

පියවර 3

අච්චුවලට කපු නූල් තිර වශයෙන් රඳවගෙන සාදාගත්තු ඉටි මිශ්‍රණය අච්චුවලට සීරුවට වත්කරන්න. ඇතුළට වායු බුබුළු මතුවීම වළක්වගන්න තරමක් තට්ටු කරලා පස්සේ නිවෙන්න අරින්න. අනවශ්‍ය තිර කොටස් කපලා දාන්න.

පැරෆින් ඉටි 970gකින් සාමාන්‍ය ඉටිපන්දම් 120ක් විතර හදාගන්න පුළුවන්.

අච්චුවට ඉටිපන්දම් වත්කරනකොට ට්‍රේ එකක් උඩින් තියලා අහක යන ඉටි ටික එකතු කරලා නැවත ඒවා උණු කරගන්න පුළුවන්. මේ වෙනකොට වෙළඳපොළේ සාමාන්‍ය ඉටිපන්දමක මිල රුපියල් 15ක් විතර වෙනවා. ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය ගැන තව විස්තර දැනගන්න 0714766819ට කතා කරන්න.

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

කිරි සිහිනය

දෑස පුරා නොදැකම
හීන පුරා සිතුවම් කළ
නුඹයි පුතුනේ
මගේ කිරි සිහිනය

තරු දිලෙන නේක
නිදි නැති රැක
සුසුමින් කඳුළින් ඉකිබිඳ
ගතු කියමි ඈත අහසට

වැහැරෙන දිනක් නැරම
හොඳටෝම මහළුයි මගේ හිත
නුඹ නැතුව තරුණ ඔදයෙන්
දිලෙනු කුමටද මේ කුස

බොහෝ දුර ඈත අහසින්
ඇවිත් මට හොර රහසින්
හිනැහියන් රන් කැටි පුතුනේ
සැබෑකර නුඹ මගේ සිහිනේ

● ගයනි සිල්වා
රත්මලාන

සෙනෙහස සොයමි

ළපලු අතරින් පෙරී සඳරැස් මිහිකතගෙ සිසිලස විඳියි
වදුලු සිප සිප හමන පවන නිබඳ ගත සිත පුබුදු වෙයි
එකලු වී ආ හැඟුම් සිතුවිලි කොහේදෝ ඈතට ඇදෙයි
කඳුළු අතරින් එද ආදර අතීතෙක සිතුවම් මැවෙයි

ඔබේ සෙනෙහස අඳුන ගන්නට නොහැකි වූයේ ඇයි මට
ඉබේ ඇති වුණ බැඳීමක් නොව ආව සසරින් සසරට
ලැබේ නම් ඔබ පමා නොව මම ගනිමි තීරණයක් හෙට
තිබේ සිත තුළ එද හිස සිප කීව අදහස සඳහට

මුදු මොලොක් ආදරය සොඳුරුයි අනුරාගී සිතිවිලි නැතත්
පිදුව මුත් ඔබ නිමල සෙනෙහස අකීකරු විය මේ හිතත්
හැදූ ඔබෙ රන් මාලිගාවේ රැජින වෙන්නට නැති වුණත්
හඳුන ගත්තෙමි ඔබ කවුද අද පසුතැවිලි වෙමි යළි යළිත්

මගේ හුස්මත් ඔබට සුවඳයි අපිරිමිත සෙනෙහස එයයි
නැගේ කඳුළක් ඒ අතීතය සඳ මතකය මා දවයි
අගේ විය මා හදේ සිතිවිලි කවි සිතක අරමුණ දැනෙයි
හැගේ නම් අද මා කියන දෙය සමාවීමත් සැනසුමයි

දරා ගන්නට නොහැක පෙම් කළ තරම පිවිතුරු මේ සිතින්
ඉරා දැමුවා සොඳුරු මතකය බොහෝ දරුණුයි ඒ වදන්
පරාජිත ලොව අන්ධකාරයි ඉඳිමි ඔබ එනතුරු බලන්
සරා සඳ සේ මගේ අහසට එන්න ඔය සෙනෙහස අරන්

● නන්දා මාලනී මත්තේගොඩ
මත්තේගොඩ

චූටි දෝණි

තාලය නංවමින් කවි බට නලාවේ
සිටිනා විටදි නිවසේ හුදකලාවේ
ඔබ ගැන තොරතුරකි සතුටක් ගෙනාවේ
එන්නේ කෙලෙස ඔබ වෙත මේ වෙලාවේ

මගෙ අත රැගෙන පෙරපාසල් ගිය අයුරු
'ආතම්මා' කියා බහ තේරුව අයුරු
ළංවී, තුරුලු වී, දැවටී සිටි අයුරු
සිහියට නැගේ ගීයක් විලසට මියුරු

සුපිපුණු පොල් මලින් සරසා පුන් කළස
තැබුවලු දෙරකඩින් නුඹ පිළිගනු පිණිස
පිනිබිඳු රැඳුණු පිවිතුරු කුසුමක් විලස
නිවසට ඇතුළු වී මදහස පා නොලස

සිතේ දරාගෙන සිටියද කලක සිට
බඳුනක් පුරා ඔසු පැන් වත්කොට හිසට
ආසිරි මල් ඉසින්නට බැරි වුණා මට
සුබ සෙත් පතමි මේ ලෙස දුර ඈත සිට

සුමිහිරි දසුන් මා ඉදිරියෙ නිබඳ මැවේ
ළංවන දිනය ඔබ වෙත දුර ඈත නොවේ
මතකෙට නගමි හසරැලි බිඳු රැඳුණු මුවේ
රත්නත්තරේ පිහිටයි මගෙ චූටි දුවේ

● චන්ද්‍රා රෝහිණී කැටිපෙආරච්චි
ඇල්පිටිය

පරිස්සම් වෙයන් දියණි!

නෙක තරු නැති අහස යටින්
ගිනි ගන්නා හිරු වියමන
බාධාවක් නොවේ සිතට
දිරියෙන් දිරිගෙන දියණි

යන එන නෙක රුදුරු මගේ
යක්කුන් විෂ ගණ රකුසන්
'අනග' රුවින් නුඹ වටලයි
පරිස්සම් වෙයන් දියණි

'විදුනෙත' ලොව විකසිත කර
'මුහුණුපොතයි' 'වට්ස්අප්' හා
'වයිබර්' ලෙසින් ආයිත්තම්
හඬවයි නුඹෙ ආත්මයම

නැණ නුවණින් ඒ සියල්ල
වටහාගෙන අවබෝධෙන්
පරිස්සම් වෙයන් දියණි

● ලසන්ත රුක්මල්ගම
කටුගස්තොට

පුතෙකු වූ දියණියට

මෙලොවට බිහි උනේ නුඹ සිඟිතිය ලෙස
පෙරුම් පිරූ අම්මගෙ කුසේ
සිතුන වාර අනන්තයි මට
නුඹ පුතෙකු සේ මගෙ දුවේ...
පුතෙකු නූපන් කුසේ මාගේ
දියණියක වූවද දුවේ
උපන් නැකතද නුඹට ලැබුණේ
පිරිමි නැකතකි මගෙ දුවේ...
දහස් ගණනින් මව්වරුන් තම
පුතණුවන් යුද බිමට යැව්වා
පුතෙකු නොමැති මා නුඹව දුන්නා
රට රකින්නට යැයි සිතා...
නුඹගේ පැතුමද උනේ දියණියේ
සෙබළියක වී රැදෙන්නයි
පැතු පැතුමක් ලෙසින් අද නුඹ
අවි දරා ඈත කඳවුරේ...
ජීවිතේ ජයගන්න නුඹ හට
සියලු දෙවියෝ පිහිට වේවා
දේශයේ මුර දේවතාවුන්
මැද දේවතාවිය වෙලා...
දියණියක වූ මගේ පුතු අද
ලක් මවට සරණක් වෙලා
සැනසුණෙමි මගෙ දියණියේ මා
නුඹට පන්නරයක් වෙලා...

● එම්.සී.ජයනෙත්ති
මාතර

සිරි පා හිම

සුදු ගජ් දෙ කුගෙ පිට යන දෙවි සුමන සමන්
බැතිබර වෙලා පළමුව සිරිපතුල වැඳන්
සීත හිමේ මල් දම් ද කරඬු අරන්
දෙවනුව සඟරුවන විත් සිරිපතුල වැඳන්

උඳුවප් මහේ සීතල සඳ වතුර ගලා
සිරිලක් දෙරණ බොදු බැතියෙන් එකලු කළා
මහගිරිදඹය ළඟ බොදු සිත් පහන් වෙලා
බොදු ගී ගයා නැග යති මහ හිමය බලා

සමන් ගිර මුදුන බැස එන මිනිසුන්නේ
මේ බව කතර දුක් මින් නිමකර ගන්නේ
හිම කඳු මුදුනෙදී ඒ බව සිතමින්නේ
මේ සසරෙදිම ඒ දුක් නසමින් එන්නේ

● මනුජා දුලානි කස්තුරිආරච්චි
පානදුර

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත
ලිපිනයට එවන්න.

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

සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

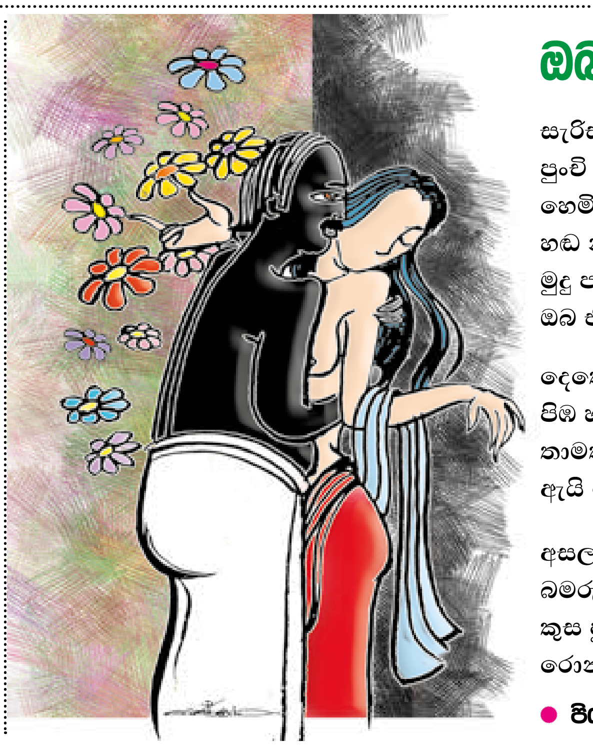
Online ගුරුසිත

කවියෙන් රස වදන් බෙදන
සීහළ බස නොම උගවන
මිල මුදලට හඹා නොයන
බෙලිගල චින්තනේ මිහිර

අයාලයට ගිය උ/පෙළ
වෙනස් මගට යොමු කරන්න
දිරියෙන් අප මනස හදන
සෙංකඩගල පුරයේ ධජය

විෂය දැනුම අභිබවමින්
හෙළ බස රස හිතට වදින
පුස්තකාලරූඪ ගුරෙක්
මුණගැසුනේ පෙර පිනකට!

● යූ.කේ.ගිහානි චාමලී උඩුවැල්ල
මහනුවර



ඔබ හා මම

සැරිසරන අහසේ
පුංචි යානාවක් ලෙසේ
හෙමින් හෙමින් අමිහිරි ලෙස
හඬ නගමින්
මුදු පහසක් ලැබගන්නට
ඔබ එනවා මා අසලට

දෙතොල් මැදින් පිට කරමින්
පිඹ හරිනා හුස්ම පොදින්
තාමත් ඉවතට නොගොහින්
ඇයි ඉන්නේ මා පෙලමින්

අසලම ඇති මල් උයනේ
බමරු රඟති එහි සොඳිනේ
කුස පුරවා ගෙන ඉතිනේ
රොන් ගනු මැන වී තුටිනේ

● පියසීලි විජේනායක

රුවැත්තිය

නෙත් කොනින් බලා
ඉඟි මැරුව රුවැත්තිය
ඈ කොයිද මේ ගමේ
වසන්ගතය ගෙන ගියා
සොඳුරු ඒ රුවැත්තිය

● චන්දනී පෙරේරා
පානදුර

පැතුම

සාධු සිත ළඟ
බලා සිටියෙමි
කඳුළු පිරුණා
මා නෙතේ
භාවනාවක් වුණ
ඔබ මට
කඳුළු දුන්නද ජීවිතේ
මිරිඟු සයුරෙන් එතෙර වන්නට
තාරුකා එළියක් වෙලා
ළඟින් ඉනු මැන
මගේ ලෝකේ
සිහින කුමරිය ඔබ වෙලා

● එම්.නිසාම්
හම්බන්තොට

උකස් රත්තරං
ඔබ උකස් කළ
ආයතනයට පැමිණ
බේරාදී වැඩි මිලට
මිලදී ගනු ලැබේ
රන් පවුමකට 175000/=
0773109112

පිහිටවන්න...

අසාධ්‍ය තත්ත්වයේ පසුවන මාළඹේ ප්‍රදේශයේ පදිංචි 35 වියැති දෙදරු පියෙකුට අක්මා බද්ධයකට A+ වර්ගයේ අක්මාවක් ඉතා ඉක්මණින් අවශ්‍යව ඇත. පරිත්‍යාගශීලියෙකු වෙතොත් 0752923944 අංකයට දන්වන්න.

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