ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 ජුනි 15 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය විසි අටවන කලාපය
මිල රු. 70 යි

බුදු හාමුදුරුවො කිව්වට අපිට ගෑනු දිහා නොබල ඉන්න බෑ - සිරි සමන්තභද්‍ර හිමියෝ කියති

විශ්ව ශක්තියෙන් වගා කරන කළුතර කෘෂි උපදේශක ඇමති මහින්දානන්දවත් ඇන්දුවද?

වයිෆ්ගෙ බෝයි ෆ්‍රෙන්ඩ් තරහ වෙලා. පුළුවන් නම් යාළු කරලා දෙන්න - සැමියෙක් ඉල්ලයි

ධරණී ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

අත දරුවන්ටත් මැක්ඩෝනල්ඩ්ස් කවන්න විශේෂඥ වෛද්‍යවරු කියයි

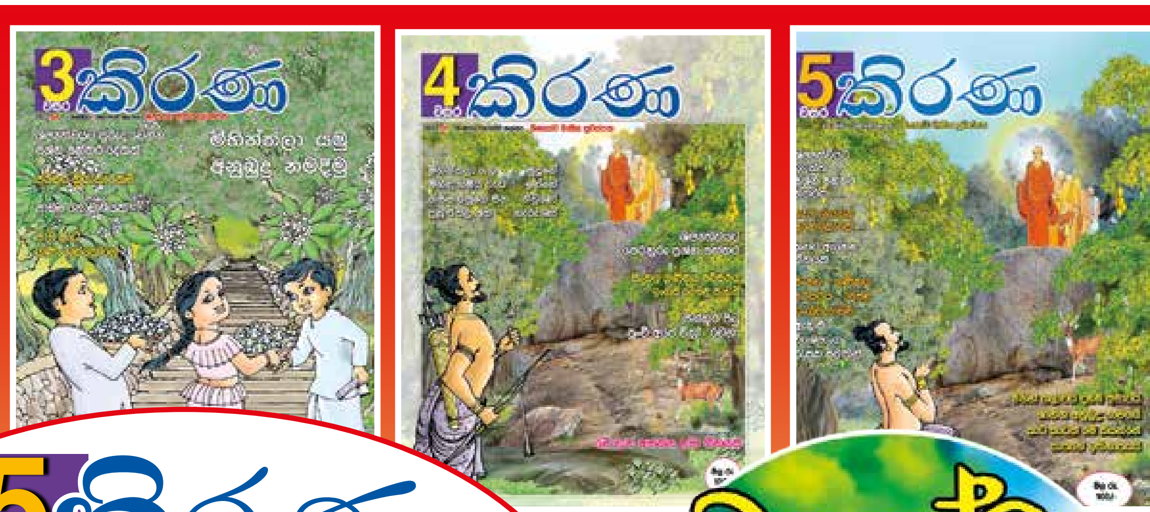
සනුකි බණ්ඩාර දුව සහ කෙවාන් සනුක ද සිල්වා පුතු

ඡායාරූපය - ප්‍රදීප් දඹරගේ

පසුතලය - ධම්ම ගවේෂී බෞද්ධ ආශ්‍රමය, කොළඹ 07

dharanee.lk

5 ශිෂ්‍යත්වය
ලෙහෙසියෙන් ජය ගන්න
කිරණ
මාසික අධ්‍යාපනික
පුවත්පත් 3 ක්



5 වසර කිරණ
පත්තරෙන්
ශිෂ්‍යත්වයට
ඉලක්ක ප්‍රශ්න පත්තර
හතරක්...

ශිෂ්‍යත්ව
පෙරහුරු
ප්‍රශ්න පත්‍ර
ඇතුළු විශේෂාංග රැසක් සමඟින්

ශිෂ්‍යත්වය හරි ලේසියි
fm දෙරණ KIDS
YouTube
සම්මන්ත්‍රණ මාලාව

මැයි 21 වැනිදා සිට
සෑම සෙනසුරාදාවකම පෙරවරු 8.00 සිට 12.00 දක්වා

ජුනි කලාපයත් දැන්
දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන්
හා පොත්හල්වලින් 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

සම්ප්‍රදායික මනාලියක් ලෙසින් හැඩවුණු සමින්ද්‍රි

අද 'ධරණී මනාලිය' පිටුව සරසන්නේ සාම්ප්‍රදායික ලෙසින් හැඩවුණු සුන්දර මනාලියකගේ රුවින්.

හැඩගැන්වීම සිදුකළ කඩවත මනාලියන්ගේ සිහින මන්දිරය - සැලෝන් ශයෝමාහි ශයෝමා පෙරේරා පැවසුවේ විදුරංග සහ සමින්ද්‍රිගේ මංගල දිනයේදී සමින්ද්‍රිගෙ කැමැත්තට අනුව ඇයව හැඩගැන්වීම සිදුකළ බවයි.

"මනාලියගේ ඔසරියට යොදගත්තේ ඉන්දියාවෙන් ගෙන්වන ලද බ්‍රොකේට් මැටීරියල් එකක්. ඒක වර්ක් කරලා තියෙන්නේ ක්‍රිස්ටල් ස්ටෝන්ස් සහ පර්ල්වලින්. සාරි ජැකට් එක අපි නිර්මාණය කරගත්තේ සම්පූර්ණයෙන්ම සාම්ප්‍රදයක විදියට බෝර්ච්චි අත සහ රවුම් කර යොදගෙන.

අනිත් එක සමින්ද්‍රි කියන්නේ කොහොමත් පැහැපත් යුවතියක්. ඒ නිසා ඇයගේ ස්වභාවික ලස්සන වඩාත් ඉස්මතු වෙන ආකාරයට තමයි මේකප් එක මම භාවිතා කරේ. කොණ්ඩා සැකසුම ගැන කියනවා නම් සමින්ද්‍රිට ස්වභාවිකව දිගු වරලසක් තියෙන නිසා අමතර කිසිවක් යොදගන්න අවශ්‍ය වුණේ නැහැ. සම්පූර්ණයෙන්ම එයාගේ කොණ්ඩය පිටුපසට කරලා ගෙඩියක් ආකාරයෙන් සකස් කරගත්තා. ඒ මැදට ලස්සන ඕනර්මන්ට් එකක් යොදගෙන කොණ්ඩය වටේටම මල්වලින් සැරසුවා. ආභරණ ගැන කියනවා නම් මෙතැනදී සාම්ප්‍රදයක උඩරට මනාලියක් නිසා සාම්ප්‍රයික ආභරණ කට්ටලයම යොදගෙන තියෙනවා. තව ඔය අමතරව යොදන මකර මාලය සහ අත් පළඳනා නම් යොදගත්තේ නැහැ. නමුත් අංග සම්පූර්ණ කෑලි 22කින් යුක්ත උඩරට ආභරණ කට්ටලයම යොදගත්තා.

මල් කළඹ ගනිද්දී මම මේ මනාල යුවළගේ උස ගැන සැලකිලිමත් වුණා. මොකද විදුරංග කියන්නේ හොඳ උසක් තියෙන කෙනෙක්. ඊට සාපේක්ෂව ගත්තම සමින්ද්‍රි උස අඩුයි. ඒ නිසා මම මල් කළඹ දිගට හැදුවා. ඒ සඳහා රෝස, ඕකිඩ්, ක්‍රිෂාන්තිමම් මල් යොදගත්තා.

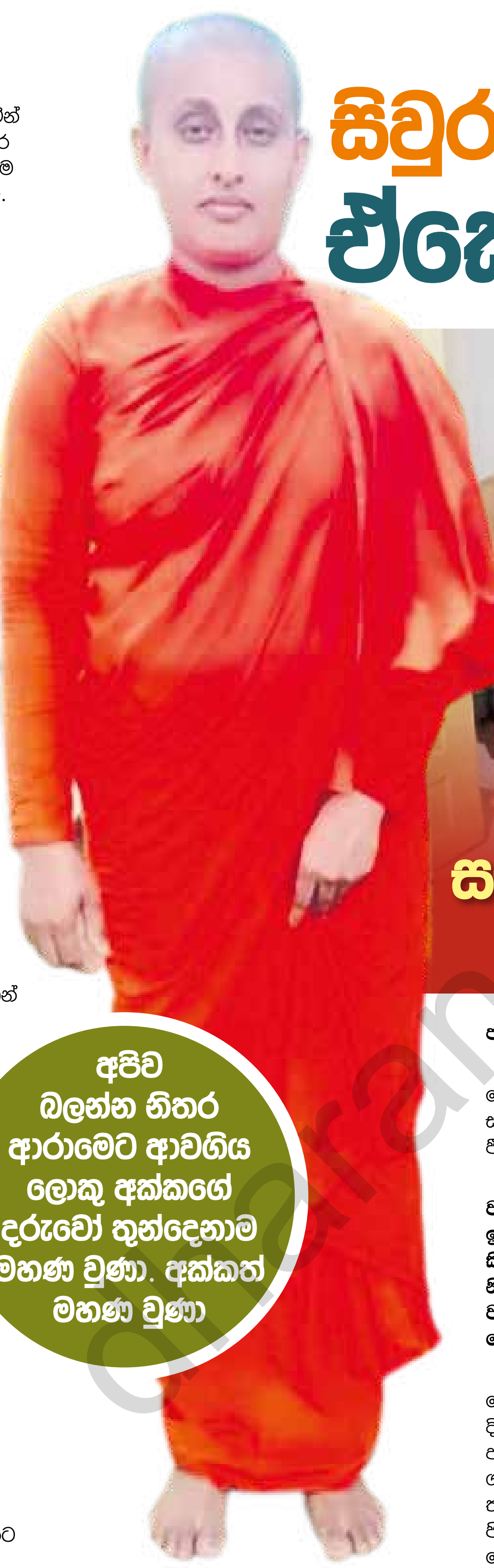
ඒ වගේම මේ සුන්දර මනාල යුවළගේ ඡායාරූප ලබාගෙන තියෙන්නේ පානදුර Studio Heaven හි රිෂිත කෞශල්‍යය."

ඇඳුම් නිර්මාණය හා හැඩගැන්වීම -
රූපලාවන්‍ය ශිල්පී
ශයෝමා පෙරේරා
Salon Shayoma
කඩවත

ඡායාරූප -
රිෂිත කෞශල්‍යය
Studio Heaven
පානදුර

සම්බන්ධීකරණය -
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර
0763113839

සිවුරක් ඇඟට දාගන්න ඕන ඒකෙ බර දැනගෙනයි



සසර මග කෙටි කරන්නට සසුන් මගට පැමිණි එකම පවුලේ හයදෙනෙක්

මේ සසර දනව්ව තුළ බොහෝ සොඳුරු බැඳීම් තිබේ. ඉපිද මැරෙමින්, යළි ඉපදෙමින් ඒ සසර හුරුකම් සොයන්නන් අතරේ, සසර දුක් නිමා කරන්නට සිතා එකමග යන, එකම පවුලක නෑකම් ඇත්තන්ද නැතුවා නොවේ. එවන් තීරණයකට එන්නට මේ කියන්නට යන පොඩි මෙහෙණින් වහන්සේ ඇතුළු ඒ පවුලේ අයට හිත් දෙන්නට ඇත්තේ සසර පිනෙහි ආශ්චර්යය නිසා විය යුතුය.

"ඒ මීට අවුරුදු දහතුනකට කලින් අගෝස්තු මාසේ දවසක්. ඒ වෙනකොට මම ශිෂ්‍යත්වය විභාගය ලියලා ගෙදර හිටියේ. මට අයියයි, අක්කලා තුන්දෙනෙකුයි ඉන්නවා. ඒ වෙනකොට එයාලා විවාහ වෙලා වෙනමම හිටියේ. මට අවුරුදු දෙකක් වෙද්දි මගේ පියා මියගියත්, අම්මා පවුලේ සියලු යුතුකම් ඉටු කළා. අම්මට ඒ වෙනකොට බරක් විදියට දැනුණානම් ඒ මං ගැන වෙන්නෝන. කොහොම වුණත් අපිට ආර්ථික ප්‍රශ්න ඒ අඩුපාඩුකම් බලපෑවේ නැහැ. අම්මා එයාට මහණවෙන්න යන්න කාලේ හරි කියලා කියද්දි, මම කිව්වා මාත් මහණ වෙන්න එනවා කියලා. ඇත්තටම මම එද එහෙම කිව්වේ සාසනේ ගැන දැනුමක් තේරුමක් තිබිලා නෙමෙයි. හිතේ ඇතිවුණු ආසාවට. ඒ වගේම මමයි, අම්මයි ඒ වෙද්දි ඉඳිකටුවයි නූලයි වගේ එකටමයි හිටියේ."

ඒ සියඹලාගොඩ නිදර්ශා සුදම්මදීපනී මෙහෙණින් වහන්සේගේ හඬයි. 2010 අගෝස්තු 22 වනදා මවගේ අතැඟිල්ලක එල්ලී පැමිණ පුංචි මෙහෙණියක වෙද්දි, ඇය 'පොඩි මෑණියන්' ලෙසත්, මව සියඹලාගොඩ අනුත්තරා සුදම්ම මෙහෙණින් වහන්සේ, 'ලොකු මෑණියන්' ලෙසත් හැඳින්වීම සිදුවුණි.

"මගේ පැවිදි ජීවිතය අම්මා ගත් තීරණය එක්ක බැඳිලා තිබුණත්, අම්මා දවසක පැවිදි දිවියට ඇතුළත් වෙනවා කියන තීරණයේ ඉඳලා තියෙන්නේ පුංචි දවස්වල ඉඳලමයි. ඒත් ඒකට එද ආච්චිලා සීයලා කැමති වෙලා නැහැ. ඉන්පස්සේ අම්මා විවාහ ජීවිතයට ඇවිත් අපි පස්දෙනා ලැබුණාට පස්සේ අම්මගේ ඒ අදහස යටපත් වෙලා ගිහින්. හැබැයි තාත්තා මියයාමත් එක්ක ඒ අදහස හිතට ආයෙත් එන්න ඇති."

අපිව බලන්න නිතර ආරාමෙට ආවගිය ලොකු අක්කගේ දරුවෝ තුන්දෙනාම මහණ වුණා. අක්කත් මහණ වුණා

අනුත්තරා ලොකු මෑණියන්ගේ සෙවණ යට, ගුරුහරුකම් අභියස, මවත් දුවත් බැඳීම වෙනුවට පැවිදි සොයුරියක සේ සසර බැමි ලිහා දමමින් සසුන් මග අරුත් සොයද්දී අමාරු දුෂ්කර දවස් පසු කරන්නට පොඩි මෑණියන්ටද සිදුව තිබුණි.

"පෘථග්ජන ජීවිතය කියන්නේ දුකක්. සිවුර දාගත්තා කියලා ඒ දුක නැතිවෙන්නේ නෑ. ඒත් ඒක තේරුම් ගැනීම තුළ සිත නිවාගන්න පුළුවන්. මට මතකයි පැවිදි වෙලා මුල් කාලේ හිටපු ගමන් දුවනවා පනිනවා ගෙදර පුරුද්දට, නොතේරුම්කමට. එතකොට ඇතැමුන් අමුතු විදියට මං දිහා බලනවා. එතකොට මේ සිවුර බරයි කියලා දැනුණ වාර තිබුණා. ඇත්තටම සිවුර දාගන්නවානම් ඒ දාගන්න ඕන මේ බර දැනගෙන. දුක රස කරගෙන සාසන ජීවිතේ සතුට සොයා යා යුතුයි. ඇත්තටම මම අද අවබෝධයෙන් යන මේ ගමන ගැන සතුටු වෙනවා."

දැන් පොඩි මෑණියන්ගේ වයස අවුරුදු විසිතුනකි. සුමධුර කාව්‍යමය ධර්මදේශනා සඳහා නමක් දරා සිටින උන්වහන්සේ දැනට බෞද්ධ හා පාලි විශ්වවිද්‍යාලයේ බාහිර උපාධිය හදාරමින්ම අනෙකුත් බෞද්ධාගමික කටයුතුවලටද දායකත්වය දක්වනු ලබයි.

කෙසේ නමුත් ලොකු මෑණියන්ගෙත්, පොඩි මෑණියන්ගෙත් මේ සසුන් ගමන ඉන් නොනැවතෙන්නේ, ඒ මග යන්නට එම පවුලේම තවත් දරු තිදෙනෙක් එක්වන්නට ගත් තීරණයත් සමඟය.

"අක්කලා අයියලා වගේම එයාලගේ දරුවොත් අපි බලන්න අපි වාසය කරන තංගල්ල, ගොඩැල්ලවෙල සුචරිතාරාමයට එනවා යනවා. ඔහොම ආපු ලොකු අක්කගේ පුතත්, නිවුන් දියණියන් දෙන්නත් මහණ වෙන්න කැමතියි කිව්වා. එහෙම හිතුණේ පවුලෙන්ම එන ආභාෂය නිසා වෙන්න ඕන. ඒ වගේම පුංචි දවස්වල ඉඳලම බුද්ධාගමට බොහොම ලැදියාවක් ඒ අයටත් තිබුණා. ඔය අතරේ ලොකු අක්කගේ පුතා පැවිදි දිවියට පත්වුණා. ඒ සියඹලාගොඩ සිරිසමිත සාමණේර හිමියන් ලෙසට. ඊළඟට නිවුන් දියණියන් දෙදෙනාත් පැවිදි වෙන්න කැමතියි කිව්වා."

එසේ කැමැත්තක් තිබුණද පොඩි මෙහෙණින් වහන්සේ ඔවුනට කීවේ, සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයවත් ලියනාතුරු ගිහි ජීවිතයේ රැඳෙනා ලෙසයි.

"මම එහෙම කිව්වත් මම පැවිදි වුණාට වඩා යමක් තේරෙන වයසේ ඔවුන් හිටියේ. ඉගෙනුමේ යම් යම් අතපසුවීම් වෙයි කියලා කිව්වේ, මම මුහුණදුන් ඇතැම් දුෂ්කරතා නිසයි. කොහොමහරි සසර පුරුද්ද නිසාදෝ වයස පහළොවේදී දුවලා දෙන්නත් පැවිදි වෙන්න තීරණය කළා."

ඒ කිව් පරිද්දෙන්ම මීට දෙවසරකට පෙර (2020) එම දියණියන් දෙදෙනා, ආච්චි අම්මාත්, පුංචි අම්මාත් ගත් මග තෝරාගත්තේ තම මෑණියන්ගේත් පියාණන්ගේත් කැමැත්ත බොහෝ වෙහෙසී ලබාගෙනයි. ඒ අනුව සියඹලාගොඩ සුලක්ෂා දීපනි සහ සියඹලාගොඩ සුදර්ශා දීපනී පොඩි මෙහෙණින් වහන්සේලාටද තම අරමුණු ඉටුකරගන්නට ලැබුණි.

"දුවලා දෙන්නත්, පුතත් මහණ වුණ නිසා ලොකු අක්කත් මහණ වෙන්න හිත හදාගත්තා. අක්කා විවාහ වෙලා හිටිය අයියගේ කැමැත්තත් අරන්, සියඹලාගොඩ සුපේන්ද්‍රා මෙහෙණින් වහන්සේ හැටියට පැවිදි වුණා. ඒ මීට මාස දෙකකට පෙරයි. ඒ වගේම මෙම ආරාමයේ තවත් කුල දැරියන් කිහිපදෙනෙකුම පැවිදිව තිබෙනවා. එම මෙහෙණින් වහන්සේලා වෙනත් පිරිවෙන්වල අධ්‍යාපනය ලබනවා. ඒ වගේම ළඟකදි මගේ අනෙක් අක්කලා දෙන්නත් කියනවා, එයාලටත් මහණ වෙන්න තිබුණානම් හොඳයි කියලා."

අම්මා පැවිදි වෙනවා කිව්වම මමත් ඒ පස්සෙන් ආවා

අනෙක් සහෝදරියෝ දෙන්නත් මහණ වෙන්න තිබුණ නම් හොඳයි කියලා දැන් කියනවා

මෙම පවුලේ පැවිදි චාරිකාවට තව කීදෙනෙක් එක්වේදැයි කියන්නට පොඩි මෙහෙණින් වහන්සේට තවම බැරිය. එහෙත් ජීවිතය යථාවත්ව දකිමින්, සසර මග කෙටි කරගන්නා ගමනට තව කවුරුන් එක්වුවද සසුන් කෙත තුළ ඊට ඉඩ හසර තිබේ.

තමන්ටත් තම මෑණියන්ටත්, පැවිද්ද දුන් ගුරු මෙහෙණින් වහන්සේලාව පොඩි මෙහෙණින් වහන්සේ සිහිපත් කරන්නේ ගෞරවයෙනි. ඒ දැරණියගල සුදර්ශිකා ලොකු මෙහෙණින් වහන්සේගෙනුත්, මොරටුව සුමේධා පාරමී ලොකු මෙහෙණින් වහන්සේගෙනුත් ලැබුණු, ලැබෙන ගුරුහරුකම්ද සිහිපත් කරමිනි.

"මම ඇතුළුව අනෙක් පොඩි මෙහෙණින් වහන්සේලා දෙනමත් කවි බණවලට යනවා. විද්‍යුත් නාළිකාවක කවි බණකට ගිය වෙලාවේ හඳුනාගත් ඉන්දික මහත්මයා පියෙක් වගේ අපේ කටයුතු සොයා බලනවා. ඒ කරුණාවන්තකම අප්පච්චි කෙනෙක්ගෙන් ලැබෙන ආදරයට සමානයි කියලයි මට දැනෙන්නේ. අවුරුදු දෙකේදි පිය සෙනෙහස අහිමිවුණු කෙනෙක් හැටියට මම ඒ බැඳීම ගැන හිතන අවස්ථා තිබෙනවා. පැවිදි වුණාට බැඳීම් කියන දේ ඉස්මතුවෙන අවස්ථා තිබෙනවා. එද මගේ 'පවුල' හැටියට හිටපු උදවිය අද ශාසනික පවුලකට එක්වෙලා. ඒ අරමුණු හැකිතාක් සාක්ෂාත් කරගැනීමට අපි හැමදෙනා තුළම කැපවීමක් තියෙනවා."

පොඩි මෙහෙණින් වහන්සේ කියන්නේ, ගිහි දිවිය තරම් සසුන් දිවිය බර නැතත්, දුක සතුට තම සිත්වලටද පොදු බවයි. ඒ දහම තුළ නිවෙමින් සැනසෙමින්, වදනකින් හෝ ලොව නිවන්නට හැකිනම් ඒ නිවීමේ වටිනාකම් ලොවට සිසිලක්ම වනු ඇත.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

දෙපාරක් නොහිතා අත දරුවන්ටත් මඤ්ඤොක්කා කවන්න

විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපාල් පෙරේරා

ලක්මිණී පුංචි පුතුව රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලට ගෙන ගියේ, දින කිහිපයක් තිස්සේ වූ නොනවතින කැස්සට ප්‍රතිකාර ගන්නටය. දරුවා පරීක්ෂා කළ වෛද්‍යවරයා කී දෙයින් ලක්මිණීගේ දෙනෙත් තෙත්විය.

"අම්මේ අපි දරුවව හොස්පිට්ල් ඇඩ්මිට් කරමු... එයාගේ පෝෂණ තත්ත්වයත් හොඳටම දුර්වලයි. බෙහෙත් වේල් දෙක තුනක් ගනිද්දි කැස්ස හොඳවෙයි. ඒත් දරුවගේ කෑමබීම ගැන මීට වඩා සැලකිලිමත් වෙන්න වෙනවා."

වෛද්‍යවරයාගේ හඬ කාරුණික නමුත්, ලක්මිණීට මතක් වූයේ ත්‍රිරෝද රැකියාවේ නියැලෙන සැමියා උපයන මුදලය. වෙනදාට දරු දෙදෙනා ඇතුළු හතරදෙනාට ජීවත්වෙන්නට ඒ මුදල ඇති වුවත්, දින දෙකක් හැර දින දෙක තුන ඉන්ධන පෝලිමේ සිටින්නට සිදුවෙද්දී, දවස ගෙවන්නට සිදුවන්නේ කෑවායින් නොකෑවායින් බව කියන්නේ කෙලෙසද?

දරු පැටවුන්ට බිත්තරයක්, යෝගට් එකක්, කිරි වීදුරුවක් දෙන්නට නැතිකම නිසා දුක්වූ වාර වාගේම සැමියා සමඟ බහින්බස් වූ වාර ද ලක්මිණීට මතකය.

අද වනවිට මේ ප්‍රශ්න තම පවුලට, මුළුතැන්ගෙයට පමණක් සීමා වූ ඒවා නොවන බව ලක්මිණීට සිතුණේ, රෝහලේදී හමුවුණු අනෙක් අම්මලා සමඟ කළ කතාබහෙනි.

"දැන් ඉතින් චීස්, බටර් බබාලට දෙන්න බෑනේ... මම නම් වත්තේ ඉඩ තියෙන තැන්වල කොළ ජාති හිටෙව්වා. නිවිති එහෙම හරි ඉක්මනට හැදෙනවා. ඒවා දරුවන්ටත් හොඳයි."

එක මවක් කියද්දී ලක්මිණීට සිතුණේ තමාත්, එසේ කරන්නට සිතා සිටි බවයි. එහෙත් දරු දෙදෙනාගේ වැඩත් සමඟ එය දිනෙන් දිනම අතපසු වූ බව ඇය සිතුවේ කණගාටුවෙනි.

මේ අතර ලක්මිණීගේ පුතු වාගේම විවිධ අසනීප නිසා ඒ වනවිට ළමෝ පනස්තුන් දෙනෙක් රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ ප්‍රතිකාර ගනිමින් උන්හ. දින කිහිපයක සිට රෝහලට ඇතුළත් කරනු ලබන දරුවන්ගෙන් නිරීක්ෂණය වී තිබුණු කරුණු සැලකිල්ලට ගනිමින් ඔවුන්ගේ නියැදි පරීක්ෂාවකට ලක් කිරීමට වෛද්‍යවරුන් තීරණය කරන්නේ මේ අතරය.

"එම සමීක්ෂණයට ඒ මොහොතේ රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටි දරුවෝ පනස්තුන් දෙනාම අපි යොදාගත්තා. එහිදී අපට හඳුනාගන්න ලැබුණා ඉන් දරුවන් එකොළොස් දෙනෙක් මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙනවා කියලා. එයින් තිදෙනෙක් උග්‍ර මන්දපෝෂණ තත්ත්වයට ලක්වෙලා වගේම, අදාළ සමීක්ෂණයට ගත් ළමුන්ගෙන් හරි අඩකගේ පමණ පෝෂණ තත්ත්වය සතුටුදායක මට්ටමක තිබුණේ නැහැ. කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන්, ලිපිඩ, විටමින් සහ ඛණිජ ලවණ ලැබීමේ අඩුව නිසයි දරුවන් මේ තත්ත්වයට මුහුණ දී තිබෙන්නේ."

ඒ රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ, ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය දීපාල් පෙරේරා මහතා ඒ පිළිබඳ කී කතාවය.

දරුවාගේ පෝෂණය රැකගන්න චීස්, බටර්, රට කිරි, රට පලතුරුම ඕන නැහැ

සැබෑවටම ගෙදර අඩුපාඩුකම් කොතෙක් තිබුණද වැඩෙන දරුවෙකුට අවශ්‍ය පෝෂණය නිසි පරිදි නොලැබුණහොත් එය දරුවාගේ වැඩීමට, අධ්‍යාපන මට්ටම් හීන වීමට මෙන්ම බුද්ධි වර්ධනයටද බලපෑම් ලබන බව වෛද්‍යවරයා සඳහන් කළේය.

ඒ වාගේම ළමුන්ට දෙන ත්‍රිපෝෂ පැකට්ටුවත් කාලයක සිටම නොලැබුණෙන් එයද මෙම වයසේ දරුවන්ගේ පෝෂණයට බලපෑවේය. ඇපල් ගෙඩියට, මිදි ගෙඩියට ඇතැම් දරුවන් හුරු කළද කෙසෙල් ගෙඩියක්, ගස්ලබු කෑල්ලක්, වෙරළු ගෙඩියක් කන්නට දරුවාට හුරුවක් හෝ කැමැත්තක් නැතුවා විය හැකිය.

"ඇත්තටම දරුවන්ට චීස්, බටර්, රට කිරි, රට පලතුරු දෙන්නම ඕන කියලා දෙයක් නැහැ. දියර කිරි වීදුරුවක්, බිත්තරයක්, නිවිති වෑංජනයක්, කතුරුමුරුංගා මැල්ලුමක් බත් එක්ක දෙන්න හැකිනම් එය ඉතා වටිනවා. කහ පාට එළවලු, පලතුරු, දඹල, මෑ, බඩඉරිඟු වගේ ආහාර කෑමවේලට එක්කර ගන්න පුළුවන් නම් හොඳයි. ඒ වගේම කෙසෙල්, ගස්ලබු, තඹිලි, ජම්බු වගේ පලතුරු දරුවාට ලබාදෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම දරුවාට අමතර ආහාර ලබාදීම මාස හයෙන් අරඹනවා. එතැනදි බත් වගේම අල, බතල කියන්නෙත් පිෂ්ඨය අඩංගු ආහාර. ඉතින් මඤ්ඤොක්කා, බතල වුණත් හොඳට තම්බලා, පොඩිකරලා මාස හයේ බබාට වුණත් දෙන්න පුළුවන්. එය කිසිසේත්ම දරුවට අහිතකර නෑ. ඒ වගේම මුරුංගා කොළ පෝෂණ ගුණයෙන් යුතුයි. මුකුණුවැන්න, ගොටුකොළ, නිවිති, සාරණ වගේ කොළ පළාවලත් ගුණය දරුවට ලබාදීම මේ මොහොතේ වැදගත් වෙනවා. ඊට හේතුව තමයි නෑ, බෑ කියලා දරුවන්ගේ පෝෂණය වැනි කාරණා උඩගට තියන්න බෑ. මොන අර්බුදය ආවත් දරුවන්ගේ අනාගතය ගොඩනගන එක ඒ අමාරුකම් මැද්දේ වුණත් සිදුවිය යුතු දෙයක්. විශේෂයෙන්ම වැඩෙන දරුවෙකුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතාව කියන්නේ මග නොහැරිය හැකි කාරණාවක්."

සමීක්ෂණයට ගත් දරුවන්ගෙන් එකොළොස් දෙනෙක්ම මන්දපෝෂණයෙන් පෙළෙනවා. ඉන් තුන්දෙනෙක් උග්‍ර මන්දපෝෂණයට ලක්වෙලා

වෛද්‍යවරයා පෙන්වා දෙන්නේ නිසි කලට අවශ්‍ය නිසි පෝෂණය නොලැබුණහොත් අනාගතයේ රටට බිහිවන දරුවන් දක්ෂතා අතින්, හැකියාව අතින් පසුගාමී විය හැකි බවය. එමෙන්ම දරුවෙකුගේ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපිරිය යුත්තේ මව්කුස සිටියදීමය. නොඑසේනම් බිහිවන දරුවාගේ වැඩීම වාගේම උස යෑමද අඩුය. එවිට ඉගෙනුම් දක්ෂතා අඩුවනවා වගේම නිතර රෝගාබාධවලට ලක්වීමේ ඉඩකඩද වැඩිය.

ඉකුත්ද වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය මගින් සිදුකළ සමීක්ෂණයකින්ද අනාවරණය වූයේ පාසල් ළමුන් දස දෙනෙකුගෙන් දෙදෙනෙකු මන්දපෝෂණ තත්ත්වයෙන් පෙළෙන බවයි. ඇතැම් පළාත්වල දරුවන් කුසගින්නේම පාසල් යන අවස්ථා තිබේ. ප්‍රාථමික ශ්‍රේණිවල ළමුන්ට දිවා ආහාරය ලබාදීම සිදුකළද, ආහාර ද්‍රව්‍යවල මිල ගණන් ඉහළ යාම හා ගෑස් නැතිකම හේතුවෙන් එසේ ලබාදුන් ඇතැම් ආහාර වේල් නැවතී ගොසිනි. ඇතැම්විට කලින් ලබාදුන් පෝෂණීය ආහාරවේල වෙනුවට වෑංජනයක්, පොල් සම්බෝලයක් එක්ක එම ආහාරය ලැබෙන අවස්ථාද තිබේ.

මේ කොතැන අඩුපාඩුකම් සිදුවුවත් ගෙදර අම්මාට දරුවන්ගේ කුසගින්න වෙනුවෙන්, වැට මුරුංගා අත්තක් හෝ කඩාගෙන බත්පතට එක්කරන්නට සිදුවේ. බත් නැතිදාට කොස්, දෙල්, අල, බතල ගෙඩියකින් හෝ වේලක් පිරිමසා ගන්නට සිදුවේ. වත්තේ පිටියේ එක බිම් අඟලක් හෝ හිස්ව නොතියා මඤ්ඤොක්කා දඬුවක් හෝ සිටුවන්නට සිදුවේ. කෑම සපයා ගැනීමට වෙනදාට වඩා වෙහෙසෙන්නට සිදුවුවත් දුෂ්කර කාලයන් පසුකර යා හැක්කේ එය මගහැර යාමෙන් නොව ඊට හැකි පමණින් අභියෝග කිරීමෙනි. ලංකාවේ අම්මාවරුන්ට ඒ ධෛර්යය ඕනෑවටත් වඩා තිබේ. ඒ ඔවුන් තමන් කුසගින්නේ සිටියද දරුවන් කුසගින්නේ තියන්නට අකමැති බැවිනි.

රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ, ළමා රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය **දීපාල් පෙරේරා**

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

dharani.lk

දිව්‍යලෝකේ කොහොමද කියලා කියන්න මම එහෙ ගිහින් නෑනේ මැණිකේ

පුද්ගලික සම්බන්ධතා ගත්තත්, රාජකාරී 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.

"මමා හෙවන් එකට (දිව්‍යලෝකේ) යන අය කවුද? හෙල් එකට (අපායේ) යන අය කවුද?" කියලා නතාරි එකපාරටම මගෙන් ඇහුවේ, එයාගේ කොණ්ඩේ පීර පීර ඉන්නකොට. එයාට ගොඩක් දේවල් ගැන ගොඩාක් ප්‍රශ්න තියෙනවා අහන්න. කැඩිච්ච සිංහල එක්ක ඉංග්‍රීසිත් එකතු කරලා කතා කරන්න කෙල්ල දැන් හුරුවෙලා. එයා දන්නවා මට ජපන් භාෂාව ටිකක් අපහසුයි කියලා.

"දිව්‍යලෝකේ යන්නේ හොඳ වැඩ කරන අය, නරක වැඩ කරන අය තමයි අපායේ යන්නේ" කියලා මාත් උත්තර දුන්නා.

"හෙල් එක බෑඩ් ද මමා?" ආපහු ප්‍රශ්නයක් අහනවා කියලා මං දැනන් හිටපු නිසාම මගේ මූණේ පොඩි හිනාවක් ඇඳුනා.

"යූටියුබ් එකේ වීඩියෝ තියෙනවා හෙල් එක මොන වගේද කියලා. පෙන්නන්නද?" මූණට ආපු හිනාව එක්කම මං නතාරි දූගෙන් ඇහුවාම, **"නෝ නෝ මමා අයි ඩෝන්ට් වොන්ට් ටු සී"** කියලා **"මමා හෙවන් ෆන් ද?"** කියලා ආපහු ඇහුවා. ප්‍රශ්න අහන්න ගියාම කෙළවරක් නෑ. ඒත් මං ඒවාට උත්තර දෙන්නේ ආසාවෙන්.

"මං හෙවන් ගිහින් නෑ මැණිකේ, ඒ නිසා මමා ඒ ගැන දන්නේ නෑ" කියලා උත්තර දුන්නේ තව ප්‍රශ්නයක් කෙල්ලගෙන් බලාපොරොත්තු වෙන ගමන්මයි.

"නනහා කිව්වා හෙවන් එක ෆන් කියලා" ආපහු කිව්වා. නනහා කියන්නේ නතාරිගේ යාළුවා.

නතාරිගේ කොණ්ඩේ ගොතන ගමන් ඉස්සරහ කණ්ණාඩියෙන් නතාරිගේ මූණ බලන් මං කිව්වා **"නතාරි අපි මේ ඉන්න ගෙදරත් දිව්‍යලෝකයක්, අපි සතුටින් ඉන්නේ කොතැනද එතන දිව්‍යලෝකයක්."**

එතකොටම නතාරි පැත්ත හැරිලා, **"ආහ්.. මමා සතුටින් නම් ෆැමිලි එක හෙවන්, මමා ඇන්ග්‍රි නම් ෆැමිලි එක හෙල් නේ"** කිව්වා.

මගේ පැත්ත හැරුණ නතාරි දූගේ නළල ඉඹලා "මමා ඇන්ග්‍රි වෙන්නේ නෑ" කියලා මම කිව්වා.

"අයි ලව් යූ මමා, යූ ආ ද බෙස්ට් මමා එවර්" කියලා කෙල්ල මාව තද කරලා බදාගත්තා.

ඇස් දෙක මගේ තෙත් වුණත්, මාව මගේ දරුවන්ට දැනෙන විදිය නතාරි දූගේ වචනවලින් මට දැනුණා. මගේ තරහව අපේ පවුල අපායක් කරනවා කියලත්, මගේ සතුට අපේ පවුල දිව්‍යලෝකයක් කරනවා කියලත් මට ඉගැන්නුවා.

ඇත්තමට අපේ පවුල දිව්‍යලෝකයක් වගේම අපායක් වෙන්නේ අපේ ක්‍රියාවන් එක්ක. ඒක පුංචි වුණත් දරුවන්ට හොඳටම දැනෙනවා. ඉස්සර මට පුංචි දේකට පවා නොහිතන විදියට තරහා යනවා. දැන් ඒක ගොඩාක් අඩුයි. ඒත් තව අඩු කරගන්න ඕනේ කියලා ගෙවෙන හැම දවසක දැනෙනවා.

ඔයා සතුටින් ඉන්නකොට පවුලේ සතුට රැකෙනවා කියලා දහම් කියන දේ මගේ ලොකු දුවත් එයාට දැනෙන විදියට කිව්වේ ඒකයි.

ගෙදරදොරේ වැඩ එක්ක පුංචි පීඩනයක් අපිට එන්න පුළුවන්. ඒ පීඩනේ අපි නොදැනුවත්ව අපේ දරුවෝ පිටින් යැවෙන්නත් පුළුවන්. අපි නොදැනුවත්වම අපි ගැන කළකිරවීමක් අපේ දරුවන්ගේ හිත්වලට අපි විසින්ම ඇතුල් කරනවා ඒකෙන්. ඒක ඔයාටත් වෙලා ඇති. මටත් වෙනවා. මං ඒක පුළුවන් හැම මොහොතෙම හදාගන්නවා.

මං පොඩ්ඩක්වත් කැමති නෑ මගේ දරුවන්ට මාව එපා වෙනවට. නතාරිට මහා ලොකුවට දෙයක් නොතෙරෙන කාලෙත් **"මේ ලෝකේ ඉන්න හොඳම අම්මා ඔයා"** කියලා මට කීවාට, මං ආස එයා ලොකු වුණාම එයාගෙන් ඒක අහගන්න. ඒ සතුට මට දිව්‍යලෝකෙ සතුටටවත් සමාන කරන්න බැරි වෙයි. අපි අතින් වැරදි අඩුපාඩු වේවි. ඒත් පුළුවන් තරම් ඒ අඩුපාඩු දරුවෝ වෙනුවෙන් නොකර ඉන්න උත්සාහ කරන්න ඕන කියලා මට හිතුණා. ඒ නිසා මං හිතුවා මට කේන්තියක් එන හැමවෙලේම නතාරි දූ මට කිව්ව වචන ටික මතක තියාගන්නවා කියලා.

"අම්මා සතුටින් නම් පවුල දිව්‍යලෝකයක්, ඒත් අම්මා තරහින් නම් පවුල අපායක්..."

මේ වචන ටික මගේ කේන්තිය නිවලා හිතට සැනසීමක් දේවි.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

පොලී බරින් මිදෙන්න
වැඩි මුදලක් අරං යන්න
දිවයිනේ අඩුම පොලී අනුපාතිකය
0.69%
ශ්‍රී කාන්ත අපෙන්ම විතරයි
දැන් රන් පවුමකට රු. 150,000/- ක ඉහළම අත්තිකාරමක්
එන්න ඔබට උවමනා සහනය මුදලින් ඉටු කරන්න අපි සූදානම්.....
SKJ
ශ්‍රී කාන්ත ජුවලර්ස්
රන් ණය
උකස් සේවාව
ශ්‍රී කාන්ත උකස් ණය සේවාව
ක්ෂණික ඇමතුම් : 077 5 529 528
බත්තරමුල්ල | මාලබේ | මහරගම | හෝමාගම | ගොඩගම | හංවැල්ල
ශ්‍රී කාන්ත
රන් සහන

පොහොර එපා වතුර කොහෙත්ම එපා

විශ්ව ශක්ති බලයෙන් වගාව සාර්ථක කරදෙනු ලැබේ

රසායනික හෝ කාබනික පොහොර තබා නිසි ජල සැපයුමක්වත් නොමැතිව මඩ ගොවිතැනින් සේම ගොඩ ගොවිතැනින්ද සාර්ථක ප්‍රතිඵල උදාකර දෙන විස්මිත කෘෂි උපදේශකවරයෙකු කළුතර දිස්ත්‍රික්කයේ වෙසෙන බව මට දැනගත හැකි වූයේ මීට මාස කිහිපයකට ඉහතදීය. ඔහුගේ එම හැකියාව නිසා නුදුරේදීම ශ්‍රී ලංකාව ලෝකයේ ඇති විශිෂ්ටතම කෘෂි රාජධානිය වන බවට අනාවැකියක්ද එම තොරතුර මට සැල කළ මිත්‍රයා පළ කළේය.

ශ්‍රී ලංකාව විශ්වයේ කේන්ද්‍රය හෙවත් මධ්‍ය ලක්ෂ්‍යය මුල්කොටගෙන පිහිටා ඇති බව එම පුද්ගලයා විසින් විද්‍යාත්මකව සනාථ කරගෙන ඇති බවත්, විශ්ව ශක්තිය පදනම් කරගත් කෘෂි සංකල්පයක් ඔහු විසින් හඳුන්වාදෙමින් තිබෙන බවත් ඔහු වැඩිදුරටත් කීවේය. එමෙන්ම එය හුදෙක් ශ්‍රී ලංකාවට පමණක් උරුම විශ්වීය වරප්‍රසාදයක් බැවින් ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව ඒ සම්බන්ධයෙන් උනන්දුවක් පළ නොකරන බවද මගේ හිතවතා කීය.

"මගේ ඉඩම් අක්කර කීපයක් තියෙනවා. මේ දක්වා කිසිම වගාවක් කරලා නෑ. ඔබතුමාගේ ඔය කෘෂිකර්ම ක්‍රමය භාවිත කරලා ඒකෙන් නිසි පලදාවක් ගන්න ක්‍රමයක් දැනගන්නයි මම කතා කළේ."

මගේ හිතවතා දුන් දුරකතන අංකයට ඇමතුමක් දී ඒ සුවිශේෂ හැකියාවක් ඇතැයි කී පුද්ගලයාට මම කීවෙමි.

> **හිටපු කෘෂිකර්ම ඇමති මහින්දානන්දත් විශ්ව ශක්ති වගාවක් බලන්න ගිහින්**

"මහත්මයා, අපේ මේ ශ්‍රී ලංකාව කියන්නේ මේ මුළු විශ්වයේම තියෙන කේතුමතී රාජධානියට. අපි හිතනවා මේ රටේ මැණික් වගේ සම්පත් තියෙන්නෙ සබරගමු පළාතේ, රත්නපුර දිස්ත්‍රික්කයේ වගේ ප්‍රදේශ කිහිපයක විතරයි කියලා.

නෑ මහත්මයා, මේ ලක් පොළොවේ තියෙන හැම ගල් කැටයක්ම මැණික් කැටයක් බවට පත්කරගන්න පුළුවන් මාහැඟි වරප්‍රසාදයක් අපි සතුව තියෙනවා. ප්‍රශ්නේ කියන්නේ ඒ මාහැඟි වරප්‍රසාදය මේ දක්වා කිසිම කෙනෙක් ප්‍රයෝජනයට නොගැනීම."

ඔහු දෙළවානක් ගලන්නාක් මෙන් චතුර ලෙසින් කියාගෙන යන්නට වූයේ මීට පෙර ඒ වාක්‍ය පෙළ සිය දහස් වතාවක් පවසා පුරුදු බවක් අනියමින් පවසමිනි.

"හොඳයි දැන් කොහොමද මම මගෙ ඉඩමේ වගා කටයුතු කරන්න ඕනේ?"

ඉන්පසුව මම ඇසීමි.

"ඒක මෙහෙමයි. බොහොම සරලයි. පහසුයි. ඉස්සරවෙලා ඔබතුමා ඉන්න ප්‍රදේශයේ, ගම් පළාත මට දන්වන්න. ඊටපස්සෙ වගා කටයුතුවලට වෙන් කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන බිම් ප්‍රමාණයන් මට දළ වශයෙන් දැනගන්න වෙනවා. ඊළඟට ඔබතුමා ඒ භූමියේ වගා කරන්න බලාපොරොත්තු වෙන හවබෝග වර්ග කීපයක් මට නම් කරන්න.

මට ඒ විස්තරත් එක්ක ඔබතුමාගේ කේන්ද්‍ර පිටපත හරි උපන් දිනයයි, වෙලාවයි හරි එවන්න. එතැනින් ඔබතුමාගේ සියලු කටයුතු සම්පූර්ණයි.

ඊටපස්සෙ මම ඒ සේරම විස්තර පරීක්ෂා කරලා බලලා, ඔබතුමාගේ උපන් වෙලාව, භූමිය, වගා කරන බෝග වර්ග මේ කියන සේරම විශ්ලේෂණය කරලා ඒ වගා කටයුතු ආරම්භ කරන්න පුළුවන් හොඳම වෙලාව විශ්ව ශක්තියට අනුව නම් කරලා දෙනවා. ඊටපස්සේ ඔබතුමාට තියෙන්නේ ඒ විශ්ව ශක්ති නිමේෂය තුළ ඔබතුමන්ගේ බෝග වගාව අරඹන්න.

වී නම් වී, ගොඩ ගොවිතැන් නම් ඒත් එහෙමයි. එතකොට ඒ වගාවට රසායනික පෝර ඕනෙත් නෑ. කාබනික පෝර ඕනෙත් නෑ. කෘමිනාශක ඕනෙත් නැ. කොටින්ම වතුර ඕනෙත් නෑ. ගල් ගොඩක හරි බීජ පැළවෙලා ඒ බෝගයෙන් මේ මිහිපිටදී ලබන්න පුළුවන් උපරිම අස්වැන්න ඔබතුමාට ලබාගන්න පුළුවන්. ඒක ඒකාන්තයි." ඔහු ඉතා චතුර ලෙසින් කීය.

"එතකොට කොහොමද ඕවයේ ගෙවීම් එහෙම?" ඉන්පසුව මම කටහඬ බාල කරමින් ඇසීමි.

"මේක කුලියක් මලියක් එහෙම නෙවෙයි මහත්තයා." ඒ සමඟම ඔහු කීයේ තම ස්වරය තවත් ස්ථාවර කරගනිමිනි.

"මගේ විශ්වීය දැනුම, එතකොට ඒ දැනුම ජ්‍යොතිර්වේදී සිද්ධාන්ත මත පදනම් කරගෙන ඔබතුමාගේ ජන්ම නැකතට, භූමියට හා බෝග වර්ගවලට අදාළ සුබම සුබ හෝරාවක් තනාදීම වෙනුවෙන් මට රුපියල් තිස්පන් දහසක මූලික මුදලක් අවශ්‍ය වෙනවා.

පස්සේ ඒ වගාවේ ඉදිරි කටයුතු සම්බන්ධ තවත් සුබ වෙලාවල් කිහිපයක් තනාදීම වෙනුවෙන් පස්සේ අවස්ථා දෙකකදී රුපියල් දෙළොස්දහ බැගින් මට ගෙවිය යුතුයි. ඊටපස්සෙ ඔබතුමාට තියෙන්නේ ඒ වගේ විසි තිස් ගුණයක ලාභයක් ඒ වගාබිම මුල්කරගෙන ගන්න එකයි.

> **ගල් ගොඩක හරි බීජ පැළවෙලා ඒ බෝගයෙන් මේ මිහිපිටදී ලබන්න පුළුවන් උපරිම අස්වැන්න ලබාගන්න පුළුවන්. ඒක ඒකාන්තයි**

ඇත්තෙන්ම මහත්තයා අද අක්කරයක දෙකක ව්‍යාපාරික වගාවකට පොහොර, කෘමිනාශක, වල්නාශක වෙනුවෙන් වුණත් මීටත් වඩා මුදලක් වැය වෙනවනේ. නමුත් මේ ක්‍රමයෙන් ඒ වගේ හත් අට ගුණයක අස්වැන්නක් ලබන්න පුළුවන්." ඔහු කිසිඳු අපහසුවකින් තොරව විනාඩියට දෙකට කියා දැම්මේය.

"මම මෙහෙම ඇහුවට සමාවෙන්න ඕනේ." ඉන්පසුව මම හීන්සීරුවේ ඔහු වෙතින් හරස් ප්‍රශ්න ඇසීම අරඹමින් විමසීමි. **"දැනට ඔබතුමාගේ ඔය වගා ක්‍රමයෙන් ප්‍රතිඵල ලබපු වගාවන් එහෙම තියෙනවද?"**

"බොහොම හොඳ ප්‍රශ්නයක් මහත්මයා." ඔහු ගත්කටටම කීය. **"ඔබතුමාට මගේ මේ විශ්ව ශක්ති වගා ක්‍රමය පිළිබඳව දැනගන්න අවශ්‍ය නම් බණ්ඩාරගම, මිල්ලනියේ වී වගාව පරීක්ෂා කරන්න. පහුගිය දවසක අපේ කෘෂිකර්ම ඇමති මහින්දානන්ද අලුත්ගමගේ මහත්තයත් පුදුම වුණා ඒ වී වගාව දැකලා. මට හෙට අනිද්ද ඇමතිතුමා විශේෂ කැඳවීමක් කරලා තියෙනවා මගේ මේ විශ්ව ශක්ති කෘෂිකර්මය රට පුරාම ව්‍යාප්ත කරන හැටි ගැන කතා කරගන්න. ඊටපස්සේ අපි හවබෝගවලින් ස්වයංපෝෂිතයි මහත්මයා."** එම තැනැත්තා කීය.

පසුව බණ්ඩාරගම, මිල්ලනිය ප්‍රදේශයේ සාර්ථකව කෙරෙන බව පැවසෙන ඒ වී වගාව සම්බන්ධ සුලමුල සොයා දන්වන මෙන් මම ඒ ප්‍රදේශයේ මගේ හිතවත් මාධ්‍යවේදියෙකුගෙන් ඉල්ලා සිටියෙමි.

"පහුගිය කාලේ ඔය මිල්ලනියේ කුඹුරු පරීක්ෂා කරන්න කෘෂිකර්ම ඇමතිතුමා ගිහින් තියෙනවා තමයි. නමුත් ඒ ගොවීන් නම් කියන්නේ ඒවට කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවෙන් ලැබුණු කාබනික පොහොර විතරක් දැම්මා කියලයි. ඒත් තවත් පිරිසක් කියනවනේ ඒ මිනිස්සු ඒ ගොයමට හංගාගෙන හිටපු යූරියා පෝර යොදලා ඇමතිතුමා ගාණට ඇන්දුවා කියලා." ඔහු කීය. නමුත් අද වනවිට හිටපු කෘෂිකර්ම ඇමති මහින්දානන්ද අලුත්ගමගේ මහතා පෙර මෙන් සමාජ කරළියේ දක්නට නැත. එමෙන්ම එම විශ්ව ශක්ති කෘෂි උපදේශකගේ දුරකතන අංකයට ඇමතුමක් දෙන විට දැනගන්නට ලැබෙනුයේ එය තාවකාලිකව විසන්ධි කොට ඇති බවකි.

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

වයස අවුරුදු 16 ක් වෙලත්
තවම ලොකු ළමයෙක් වුණේ නෑ

මම තරබාරුයි පිරිමියෙක්ගේ වගේ
ඇඟ හැමතැනම කෙස් වැවිලා
මාස් ශුද්ධිය හැදෙන්නෙත් නෑ

මම කසාද බැඳලා
දැනට අවුරුදු 6 ක් වෙනවා
ඒත් තවම දරුවන් නෑ

ලංකාවේ වඩාත් සාර්ථකව දරු ඵල
පමාවට ප්‍රතිකාර කරන
ෆර්ටි ඒඩ්
ආයතනය මෙවැනි රෝග සඳහා
විශේෂිත ප්‍රතිකාර හඳුන්වා දී ඇත

මේ සියල්ල සිදුවන්නේ හෝමෝන දුර්වලතා නිසයි

ගැණු දරුවෙකු නිසි වයසේදී වැඩිවියට පත්වෙන්න නම්
හෝමෝන හරිහැටි හැදෙන්න ඕන

මාස් ශුද්ධිය පිළිවෙලට සිද්ධ වෙන්න
මාසයෙන් මාසයට හරි විදිහට
හෝමෝන ශ්‍රාවය සිද්ධ වෙන්න ඕනේ

හෝමෝන හරි හැටි පිහිටියේ නැත්නම්,
ගැහැණු දරුවන් අනවශ්‍ය
විදිහට තරබාරු වෙනවා. ශරීරයේ තැන් තැන්වල කළු ගැහෙනවා.
රැවුල වැවෙනවා. පිරිමියකුගේ වගේ ශරීරයේ තැන් තැන්වල රෝම වැවෙනවා.

එවැනි කාන්තාවක් කසාද බැඳලා දරුඵල බලාපොරොත්තු වුණත් බීජ වර්ධනය
සාර්ථක නැති නිසා දරුඵල පිහිටන්නේ නැහැ.
ඒ හෝමෝනවල දෝෂ ඇති නිසා

ඔබ හෝ ඔබේ දියණිය මේ තත්ත්වයෙන් පීඩා විඳිනවා නම් නොපමාව අපිට කතා කරන්න.
හැකි ඉක්මනින් නිවැරදි ප්‍රතිකාරවලට යොමු වන්න. සරල ප්‍රතිකාර වලින් මේ තත්ත්වය
මඟහරවා ගන්න පුළුවන්

ඔබ දරුපල පතන මවක් නම්
ඔබ දැනුවත් කිරීම සඳහා
ෆර්ටිඒඩ් වෙතින් ඔබ වෙත තිළිණ කරන
"දරුපල පතන
හැම කතකටම
ඇගේම
කිරිකැටියෙක්
පොත් පිංච ඔබ වෙත ගෙන්වා ගැනීමට
ඔබගේ නම, ගම සහ
ලිපිනය අපවෙත යොමු කරන්න

මහනුවර
පේරාදෙණිය පාරේ
කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය ඉදිරිපිට
අඟහරුවාදා
බ්‍රහස්පතින්දා
ඉරිදා

කඩවත
කඩවත නුවර පාරේ 198
ESESS Health Care
ගොඩනැගිල්ලේ
බදාදා
සෙනසුරාදා

ප්‍රතිකාර පිළිබඳ **077 3015122**
වැඩිදුර විමසීම් : **081 2224672**

ගමේ, නගරයේ කොතැන ඔබ ජීවත් වුවත් ඒ ජීවත්වන ඉඩකඩ තුළ ගෙවතු වගාවට ඉඩක් වෙන්කරගැනීම කාලෝචිතය. ඔබ සිටින බිමේ සීමිත ඉඩකඩ තුළත්, බැල්කනියක, ස්ලැබ් එකක වාගේම, වහලයේද සාර්ථකව ගෙදර පරිභෝජනය සඳහා එළවලු, කොළපළා ටික වගා කරගෙන සතුටින් සිටින්නෝ දැනටමත් වෙති. එවන් ගෙවත්තකින් ලබන කුඩා අස්වැන්න වුව නෙත සනසන, මනසට සුවය ගෙනෙන, පොකැට්ටුවටද බරක් නැති මහාර්ඝ සම්පතකි.

මෙම කලාපයේ සිට වගාවට ලැදි, ඔබ දිරි ගන්වමින්, මෙතෙක් වගාවට සිත් නොයෙදූ ඔබට අදහස් හා ඒ පිළිබඳ පුංචි පුංචි රහස්ද හෙළිකිරීමට මෙම පිටුව වෙන්කෙරේ.

ඔබටද ඔබේ වගාව සාර්ථක කරගත් හැටි රටට කියන්නටත් ඉන් තවත් අයෙකු දිරි ගන්වන්නටත් මේ පිටුවේ ඉඩකඩ වෙන් කරවා ගත හැකියි.

දුරකතන අංකය - 0115200900

මම කඩෙන් ගන්නේ අලයි, පරිප්පුයි විතරයි

වැඩිපුර තියෙන එළවලු අහල පහල අයට නිකන් දෙනවා. හැබැයි බීජ වර්ග එහෙම දෙන්නේ නැහැ

"කඩෙන් ගේන එළවලුවලට වඩා වත්තෙන් කඩාගන්න එළවලු රසයි කියලා මට හිතෙනවා. ඒ වගේම වස විස නැති ඒ එළවලු නැවුම් ඒවා. ඒ වගේම උදේ පාන්දරට පලදාව පිරුණු ගෙවත්තකට අඩිය තියනවා කියන්නේ දවසම සතුටින් ගෙවන්න පුළුවන් වෙන කාරණයක්. ඇත්තම කිව්වොත් මේ වගාවට මම දැන් ඇබ්බැහිවෙලා."

ඒ තරූ කළුආරච්චියි. විද්‍යා අංශයෙන් උසස් පෙළ සමත් වූ ඇය කලක් හෝටල් ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවකද නියැළුණාය. විවාහයෙන් පසුව ඇය පදිංචි වී සිටින්නේ ගාල්ල අම්බලන්ගොඩ ප්‍රදේශයේයි.

කලක් මල් වගාවට යොමුව එය ව්‍යාපාරයක් ලෙස කරගෙන ගියද මේ දිනවල ඇය වැඩි කාලයක් යොදවන්නේ ගෙදර පරිභෝජනයට ගන්නා එළවලු, කොළපළා වර්ග ටික ගෙවත්තේම සාද ගන්නටය. ඒ වාගේම බීජ වර්ග හා පැළ අවශ්‍ය අයට ලබාදීමටද තරූ වෙහෙසෙන්නේ, ඇය වගේම වගාවට ආදරය කරන්නන්, තම ගෙවත්තටද ඒ අපූරු ආශ්චර්ය රැගෙන යනවාට කැමැත්තෙනි.

"මම එළවලු වගා කරන්න ගත්තේ මීට මාස හතකට විතර කලින්. පසුගිය කාලේ ආහාර අර්බුදයක් ගැන නිතර කියද්දී මට හිතුණා ඇයි අපට අපි කන එළවලු ටික වගා කරගන්න බැරි කියලා. ඇත්තටම මගේ මිදුලේ ඉඩ තිබුණත් මම කැමති වුණේ පෝච්චිවල වගා කරන්න. දැන් ඒ එළවලු අස්වැන්න ලබමින් තියෙනවා. දැන් අපි කඩෙන් ගන්නේ අලයි පරිප්පුයි විතරයි. ගෙදර කෑමට වඩා වැඩිපුර තියෙන එළවලු දන්න කියන අයට නිකන් දෙනවා. ඒ වගේම ඒ අය වගා කරලා තියෙන එළවලු, පලතුරු හුවමාරුවීමකුත් වෙනවා. ලස්සන පරිභෝජන රටාවකට අපි නොදැනුවත්වම හුරුවෙමින් ඉන්නවා."

තරූට සතියකට පාරක් අස්වනු දෙන එළවලු වර්ග ගණනාවක් ඇගේ ගෙවත්තේ තිබේ. ඒ අතර වම්බටු වර්ග කිහිපයක්, මෑ, බෝංචි, දඹල, බණ්ඩක්කා, මාලුමිරිස්, අමුමිරිස්, කොච්චි වර්ග, තක්කාලි, ලීක්ස්, රතුලූනු, රාබු මෙන්ම විවිධ කොළපළා වර්ගද ඇත. ඇය ඒවාට සත්කාර කරන්නේ දරුවන් ආදරයෙන් රැකබලාගන්නා තරමටම පරිස්සමෙනි. එමෙන්ම ඇය ඊට ඉඩකඩ ලබාගත්තේද දරුවන් හතරදෙනෙකුගේ වැඩකටයුතු හා ඉගෙනුම් කටයුතු ගැනද සොයා බලමිනි.

"ඇත්තටම වගා කටයුත්තක් සතුටින් ආසාවෙන් කරනවා වගේම ඒක ආදායම් මාර්ගයක් කරගන්නත් කෙනෙකුට පුළුවන්. මේ කාලේ හැටියට ගෙදර පරිභෝජනයට වඩා එළවලු කොළපලා වර්ග තියෙනවානම් සාධාරණ මිලකට එය අලෙවි කරලා ආදායමක් ගන්න පුළුවන්. මම එළවලු බීජ වර්ග වගේම, තක්කාලි, මිරිස් වර්ග පැළ හදලා සාධාරණ මුදලකට අවශ්‍ය අයට ලබාදෙනවා. එළවලු නිකන් දුන්නට බීජ වර්ග නිකන් දෙන්නෙ නැත්තේ සමහරු හිටවනවා වෙනුවට ඒවා පැත්තකට දන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩි නිසයි. බීජ සල්ලිවලට ගන්නේ හිටවන්න උවමනාව තියෙන කෙනෙක් විතරයි."

ඇය මෙම බොහෝ බීජ වර්ග මුලදී සාදගෙන ඇත්තේ වෙළඳපොළෙන් මිලදී ගත්, හොඳින් පැසුණු ඉදුණු එළවලුවලිනි. දැන් තක්කාලි, වම්බටු ආදී බීජ නිපදවද්දී තම ගෙවත්තේ ගස් කිහිපයක අස්වනු ඒ වෙනුවෙන්ම වෙන්කර ඇතැයිද ඇය කීවාය.

ගෙවතු වගාව කියන්නේ ආසාවෙන් කළ හැකි දෙයක්. ඇත්තටම එය ඇබ්බැහියක්

"දේශීය බීජ තමයි අපේ පොළොවට සුදුසු. ඒ වගේම බීජයක්, පැළයක් රෝපණය කරද්දී පස සකස් කරගැනීම වැදගත්. ඒ කොහුබත්, වැලි, මතුපිට පස් වගේම කාබනික පොහොර සමාන කොටස්වලින් අරගෙන. හොඳ අස්වැන්නක් ගන්න, සති දෙකෙන් දෙකට කාබනික පොහොර යොදන්න ඕන. සමහර අස්වනු වැඩිවෙන්න රසායනික පොහොරත් ඕන කරනවා. ඒ වගේම කාබනික දියර පොහොරක් සාදගෙන එය වගාවට යොදනවා. ලාඩප්පා කොළයි, අමු ගොමයි බැරල් එකකට දාලා ඊට වතුර එක්කරලා සති තුනක් තියෙන්න හැරලා එය වගාවට යොදනවා."

ඇය වගාවක් සාර්ථක කරගැනීමට අනුගමනය කළ හැකි විවිධ ක්‍රම ගැනද කතා කළාය.

"සමහරුන්ට බීජ සකස් කරගැනීම ගැන ගැටලු තියෙනවා. වට්ටක්කා, කැකිරි, කොමඩු, බටානා වගේ බීජ වර්ග ගෙදරට කන්න ගේන එකෙන් හදගන්න පුළුවන්. මෙම බීජ සියයට අසූවක් විතරම පැළවෙනවා. වට්ටක්කා වගේ දෙයක් වැල බිම දිගේ හදලා වහලට යවන්න පුළුවන් නම් ඒ රස්නය එක්ක ඉක්මනින් මල් හටගෙන පලදාව එනවා. මාලුමිරිස්, තක්කාලි පැළ ගන්න බීජ හිටවද්දි පස් මිශ්‍රණය හලාගත යුතුයි. එහෙම කරන්නේ, ගල්කැට තිබුණොත් බීජය පැළවෙන්න එය බාධාවක් වෙනවා. ඒ වගේම පස සකසගෙන පෝච්චියකට එක්කරලා දබරගිල්ලේ මැද පුරුකේ බාගයක් වෙන්න වලවල් හදලා බීජ හිටවන්න ඕන.

මෙම බීජවලටත් අඳුරයි, රස්නයයි ඕන කරනවා. ඊට කළු රෙදි කඩකින් එය වසා තැබිය හැකියි. වතුර දැමීම කළ යුත්තේත් එසේ වසා තිබියදීයි. සති දෙකකට පසු පැළ එනවා. තවත් සති දෙකකට පමණ පසුව මෙම පැළ සිටුවන්න සුදුසු තත්ත්වයට එනවා."

ඒ වගේම මෑ වැල් ආදියට එන කුහුඹු වර්ග, කුඩා මකුණන් ආදියෙන් වගාව ආරක්ෂා කරගැනීමට දර ලිපෙහි අළු වැදගත් බවද ඇය කීවාය.

"මේ මකුණු විශේෂයේ බහිස්‍රාවීය ද්‍රව්‍යවල සීනි අඩංගු නිසා මෑ වැල් ආශ්‍රිතව කුහුඹුවන් දකින්න පුළුවන්. මේ ගැටලුවෙන් මිදෙන්න පැළ කාලේ ඉඳලා උදේ පින්න තියෙද්දි අළු යොදන්න පුළුවන්. එය ඒ උවදුරෙන් මිදෙන්න සාර්ථක ක්‍රමයක්."

තරූ අවශ්‍ය අයට වගා උපදෙස්ද දෙන්නීය. ඒ ඇතැම් දේ අත්දැකීමෙන් උගත් දේ ය.

ඇයගේ වගා කටයුතුවලට සැමියාගෙන්, දරුවන්ගෙන් ලැබෙන සහයෝගය ගැනද අප විමසුවෙමු.

"මගේ පොඩි බබාට තවම අවුරුදු දෙකයි. දුවලා දෙන්නයි, පුතාලා දෙන්නයි මට ඉන්නේ. දෙන්නෙක් නම් දැනටමත් මම වැඩ කරනවා දැක්කම උදව් කරනවා. මහත්තයා වගාවට අවශ්‍ය කොම්පෝස්ට්, කොහුබත් ආදී දේවල් ගෙනැත් දෙනවා. එයා පැළ හිටවන්න නම් උනන්දුවක් නෑ. හැබැයි මම හිටවන පැළවල අස්වැන්න එද්දි නම් ඒ ඔක්කොම එයාගේ."

තරූ කියන්නේ හිනැහෙමිනි. ඇඟලුම් ක්ෂේත්‍රයේ ව්‍යාපාරයක නියැලෙන ඔහුටද බිරිඳගේ උත්සාහය, උනන්දුව තුළ ලැබෙන වගාවේ අස්වැන්න මනසට සුවයක්, සතුටක්ම මිස අන් කවරක්ද?

"මට බෑ, මට නෑ කියනවට වඩා පෝච්චියක හරි එළවලු පැළයක් වගා කරන්න. ඒ සතුට කවදාවත් සල්ලිවලට ගන්න බැහැ."

තරූ කියන්නා සේම අපට කියන්නටද ඇත්තේද අඳුරට සාප කරනවා වෙනුවට එක් පහන් සිලක් හෝ දල්වන්නට කියාය. ඔබ ඔබෙන් පටන්ගන්න. එවිට සියල්ල යහපත් වෙනු ඇත.

දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

පිළිකාවක් අරන් අහසට යන්න හදන හේලි

පිළිකා රෝගියෙක් වුණත් මං ජීවිතය දිහා අලුත් ඇහැකින් බලපු නිසා මට මේ අනගි අවස්ථාව ලැබුණා

"හෙලෝ මේ හේලි ආර්සෙනෝව්ද කතා කරන්නේ?"

"ඔව් මං හේලි තමයි."

"අපිට ඔබේ කතාව දැනගන්න ලැබුණා. ඔබේ කතාව අහද්දි අපට තේරුණේ එකම දෙයයි. ඒ ඔබ කොතරම් ධෛර්යසම්පන්න තරුණියක්ද කියන එක. ඒක නිසා ඔබට වටිනා අවස්ථාවක් ලබාදෙන්නයි අපි කතා කළේ."

ඇමෙරිකාවේ ප්‍රකෝටිපති ව්‍යාපාරිකයෙක්ගෙන් විසිනව හැවිරිදි හේලි ආර්සෙනෝව්ට ඒ දුරකතන ඇමතුම පැමිණියේ මීට ටික දිනකට කලිනි. එහිදී ඔහු ඇයට අපූරු යෝජනාවක් කළේය. ඒ මේ වසර අවසනදී ඇයට අභ්‍යවකාශගත වීමේ දුර්ලභ අවස්ථාවක් ලබාදීමට ඔහුගේ සමාගම තීරණය කර ඇති බවත්, ඇගේ කැමැත්ත ලැබේනම් ගමන සූදානම් කළ හැකි බවත්ය.

"ඇත්තටම ඒ කතාව අහලා මට පුදුම හිතුණා. ඒක කොයිතරම් නම් දුර්ලභ අවස්ථාවක්ද? ඉතින් මට වැඩිය හිතන්න ඕන වුණේ නෑ. ඒක නිසා මං ඔහුගේ යෝජනාවට එකපයින්ම කැමතිවුණා."

ඇමෙරිකාවේ සාමාන්‍ය පවුලක ඉපදුණු හේලි සාමාන්‍ය තරුණියක් නම් නොවේ. ඇය කුඩා කල පටන්ම ඉතා දරුණු පිළිකාවක් එක්ක ඔට්ටු වෙමින් සිටින තරුණියකි. ඇයට වැළඳී තිබුණේ දරුණු අස්ථි පිළිකාවකි. ඒ පිළිකාව කොතරම් දරුණුද කිවහොත් ඇගේ පාදවල තිබූ අස්ථි ඉවත්කර කෘත්‍රිම අස්ථි යොදන්නට පවා වෛද්‍යවරුන්ට සිදුවී තිබුණි. මේ හේතු කාරණා නිසාම ඇයට ජීවිතයේ වැඩි කාලයක් ගතකරන්නට සිදුවුයේ එරට ශාන්ත ජූඩ් නමැති රෝහලේය.

"මට වයස අවුරුදු දහයේ ඉඳන් මං ඉන්නේ රෝහලේ. පිළිකාව වෙනුවෙන් දිගටම බෙහෙත් කළා. අන්තිමේ මං ඒ රෝහලේම සේවයේ යෙදෙන්න තීරණය කළා. දැන් මං එහි වෛද්‍ය සහායිකාවක් විදිහට සේවය කරනවා."

ඒත් තමන් පිළිකා රෝගියෙක් බව සිතමින් ඇය කොයිම මොහොතකවත් හඬාවැටුණේ නැත. හඬන්නට ඕනා තැන්වල පවා ඇය කළේ කඳුළු සඟවාගෙන සිනාසීමයි.

මේ දිරිය වීරිය ඇති කෙල්ලට අභ්‍යාවකාශයට යන්නට වරමක් ලැබෙන්නේ මේ අතරය. ඒ දුලභ අවස්ථාව ඇයට හිමිවූයේ ඊලොන් මක්ස් නම් ව්‍යාපාරිකයා විසින් බිහිකළ **'ස්පේස් එක්ස්' (Space X)** සමාගම හරහාය. ඔවුන් නිෂ්පාදනය කර ඇති **'Falcon 9'** නම් රොකට්ටුව 2022 වසර අවසානයේදී අභ්‍යවකාශයට යැවීමට සූදානම්ය. ඉතින් එහි ඇති ආසන හතරෙන් එකක් හේලිට දෙන්නටයි ඔවුන් කටයුතු කර ඇත්තේ. මේ අතර **'Falcon 9'** රොකට්ටුවේ ප්‍රධාන අණදෙන නිලධාරියා වන 38 හැවිරිදි ප්‍රකෝටිපති ව්‍යාපාරික ජාඩ් අයිසාන්මන් පවසා සිටියේ මෙවන් දුර්ලභ අවස්ථාවක් හිමිවූ හේලි සැබෑම වාසනාවන්තියක් බවයි.

"පිළිකා රෝගියෙක් වුණත් මං ජීවිතය දිහා අලුත් ඇහැකින් බලපු නිසා මට මේ අනගි අවස්ථාව ලැබුණා කියලයි මං හිතන්නේ. ඒ වගේම මං දන්නවා පිළිකා රෝගයට සාර්ථකව මුහුණදුන් මට අභ්‍යවකාශ ගමන එතරම් අමාරු වෙන එකක් නෑ කියලා."

ලෝක ඉතිහාසය තුළ කිසිඳු දිනෙක පිළිකා රෝගියෙක් අභ්‍යාවකාශයට ගොස් නැත. ඇතැම්විට ඒ නාසා ආයතනය එවැනි අවදානමක් ගන්නට සූදානම් නොවූ නිසා විය හැකිය. නමුත් **'ස්පේස් එක්ස්' (Space X)** නම් සමාගම පෞද්ගලික එකක් නිසා ඒ දුර්ලභ අවස්ථාව හේලිට ලැබී ඇත.

"දැන් දැන් පෞද්ගලික අභ්‍යවකාශ මෙහෙයුම් ප්‍රසිද්ධ වීම නිසා තමයි මට මේ අවස්ථාව ලැබුණේ. කොහොමත් මං මේ ගමනට එකපයින්ම කැමතියි."

සිනාමුසු මුහුණින් එහෙම කියන්නේ හේලිය. මේ දිනවල ඇය අභ්‍යවකාශයට යාම සඳහා දිගින් දිගටම පුහුණුවීම් සිදුකරයි. ඒ අතරවාරයේ ඡායාරූප සඳහා පෙනී සිටින්නටද ඇය දක්වන්නේ මහත් උනන්දුවකි.

"මේ වසර අවසානයේදී මං අභ්‍යාවකාශගත වෙනවා. එදට මං ගැන රටම කතා කරයි."

ඇය කියන කතාව නිවැරදිය. මන්ද ඇය අභ්‍යාවකාශගත වෙද්දී එය ඇය උපන් ඇමෙරිකාවට පමණක් නොව මුළු මහත් ලෝකයටම කතා කරන්නට සිදුවෙන මාතෘකාවක් වෙනු ඇත. ඒ ඇය එම ගමන යන්නේ දරුණු පිළිකාවක්ද සමඟින් වෙන නිසාය.

එපමණක්ද නොව හේලි එම ගමන ගියොත් ඇය පිටුපස තවත් වාර්තාවක් ලියැවෙන්නට සූදනම්ය. ඒ අභ්‍යවකාශය තරණය කළ ළාබාලතම ඇමෙරිකානු ජාතික කාන්තාව ලෙසිනි.

ඉතින් මේ අතිදුර්ලභ වාර්තා දෙකම හේලිගේ නම ඉදිරියේ ලියැවෙන්නට තවත් ඇත්තේ මාස කීපයක් පමණි.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳ උසස් ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව

පාඨමාලාවේදී ආවරණය වන ප්‍රධාන මාතෘකා

ඇඟළුම් විලාසිතා ලෝකයේ ඉතිහාසය
විලාසිතා රූප සටහන් නිර්මාණය (Fashion Illustrations)
වෙළඳ කලමණාකරනය (Fashion Merchandising)
විලාසිතා අමුද්‍රව්‍යයන්, ස්ටෝරි බෝඩ්, මූඩ් බෝඩ්, ටෙක් පැක් සෑදීම, වෙළඳපල පර්යේෂණ, වෙළඳ ප්‍රචාරණය, වියදම් ගනණය, විලාසිතා නිරූපණය, වර්ණ සිද්ධාන්ත, ඇඟළුම් විසිතුරු කිරීමේ විවිධ ක්‍රම (රෙදි පිංතාරු, නෙට් වර්ක්, ඩස්ට් වර්ක්, රිබන් වර්ක්, කෝඩ් වර්ක්, අවුට්ලයින් වර්ක්, බීඩ් වර්ක්, ස්ටෙන්සිල් වර්ක්, සීක්වින්ස් වර්ක්, ඇප්ලික් වර්ක්, එම්බ්‍රොයිඩර් සහ ස්ක්‍රීන් ප්‍රින්ටින් ක්‍රමය හඳුන්වා දීම)
ඇඟළුම් නිර්මාණය (Basic Pattern Making, Grading and Stylling)
ඇඟළුම් නිර්මාණයේදී සැලකිය යුතු කරුණු, ශරීර සිද්ධාන්ත, ශරීර මිනුම් ගැනීමේ නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය
කාන්තා ඇඟළුම් නිර්මාණය - සාය, බ්ලවුසය, සාමාන්‍ය ගවුම මනාලි ගවුම සහ සැඳෑ සාද සඳහා ගවුම් නිර්මාණය, සාරි හැට්ටය සහ සාරි නිර්මාණය, කැන්ඩියන්, කලිසම, ශල්වාර් ඇඳුම, බ්‍රේසියර්, පෑන්ටි, පෙටිකෝට්, යට සාය, රාත්‍රී ඇඳුම්, පිහිනුම් ඇඳුම් / පිරිමි ඇඟළුම් නිර්මාණය - කලිසම, කමිසය, කෝට් නිර්මාණය හඳුන්වාදීම, වෙස්ට්කෝට්, නිළමේ ඇඳුම නිර්මාණය ඇඳුම හඳුන්වාදීම, යට ඇඳුම් නිර්මාණය
ළමා ඇඳුම් නිර්මාණය - ළදරු ඇඳුම, සන්සූට්, රොම්පර්, ළමා ගවුම්, පාසැල් ඇඳුම්, ඩංගරි, ළමා සාරිය, ටෙනිස් ෂෝට්, ටයි, බෝ, තොප්පිය / සෑම ඇඟළුමක් සඳහාම විලාසිතා රාශියක් ඉගැන්වේ. ඇඟළුම් නිර්මාණය ඉගැන්වීමේදී නවතම 3D තාක්ෂණය භාවිතා කෙරේ. ප්‍රමාණ නිර්මාණය ඉගැන්වේ.(S , M , L , XL) උසස් නිමාවක් සඳහා ඇඟළුම් කැපීමේ මැසීමේ හා නිමාකර ඇසුරුම් කිරීමේ ක්‍රම හඳුන්වාදීම.
ඇඟළුම් නිෂ්පාදනය හඳුන්වාදීම (Apparel Production Technology)
අත් බෑග් පාවහන් සහ ආභරණ නිර්මාණය හඳුන්වාදීම

- **නුගේගොඩ - රොටරි**
  (සමුද්‍රදේවි බාලිකා විද්‍යාලය අසල)
  සෑම බදාදා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
  ආරම්භය 2022 ජූලි 06
- **ගම්පහ - සිප්සර**
  (ගුවන්පාලම අසල)
  සෑම බ්‍රහස්පතින්දා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
  ආරම්භය 2022 ජූලි 07
- **කුරුණෑගල - ලෙක්සිකෝන්**
  (කොළඹ පාර)
  සෑම සිකුරාදා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
  ආරම්භය 2022 ජූලි 01
- **මාතර - ජයබිම**
  (මාතර බෝධිය ඉදිරිපිට උද්‍යාන මාවත)
  සෑම සෙනසුරාදා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
  ආරම්භය 2022 ජූලි 02

මෙහෙයවීම - ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳ උපදේශක, සංගීත විශාරද, ජාතික ගෞරවනාම සම්මානනීය දේශමාන්‍ය, පෞරුෂාභිමානී,

අතුල රන්වල

පාඨමාලාවේ කාලය එක් වසරකි.
සම්පූර්ණ අයකිරීම රු. 75,000/-

පාඨමාලාවට ඇතුලත්වීමේදී පාඨමාලා ගාස්තුවෙන් රු.6250ක් ගෙවිය යුතු අතර ඉතිරි මුදල සෑම මසකම මුල් දෙසතිය තුළ රු.6250 බැගින් කොටස් වශයෙන් ගෙවිය හැකිය. පාඨමාලාවට ඇතුලත්වීමේ ගාස්තුවක් අය නොකෙරේ. ජාතික හැඳුනුම්පතේ ඡායා පිටපතක් සහ පිටු 200 තනිරූල් CR පොතක් රැගෙන එන්න. පාඨමාලාව සාර්ථකව නිමකරනන්ට සහතිකයක් පිරිනැමේ

ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳව මොරටුව විශ්ව විද්‍යාලයෙන් සහ SLITA ආයතනයෙන් අධ්‍යාපනය ලබූ උසස් රූපලාවන්‍ය තාක්ෂණය ජනසංනිවේදනය දේශපාලනය සහ සංගීතය පිළිබඳව ඩිප්ලෝමාධාරී ජාත්‍යන්තර ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රය තුල ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ ශිල්පියෙකු ලෙස වසර 12 ක පළපුරුද්දක් සහ ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳව උපදේශයෙකු ලෙස වසර 18 ක පළපුරුද්දක් සහිත 3D ඇඟළුම් නිර්මාණ තාක්ෂණය ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන් කථිකාචාර්යවරයෙකි. ගුරුවරයාගේ සුදුසුකම් ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබට පරීක්ෂා කල හැකිය.

Fashion Tec Telephone - 071-2256212 077-2256212 075-2256212 072-2256212 033-2256212
Address - No.157, Naranwala, Gampaha. (Reg. No. WR 4541) Website - www.fashiontec.lk

බුදු හාමුදුරුවො අපිට ගෑනු දිහා

සිරි සමන්තභද්‍ර

මේ දවස්වල කාන්තාවන්ගේ ඉපදීම ගැනත් සමාජයේ විවිධ ආන්දෝලනාත්මක කතා ඇහෙන්න පටන් අරගෙන තියෙනවා.

එවැනි පසුබිමක් තුළ භික්ෂුවකට කාන්තාවක් ඇසුරු කළ හැකි යම්කිසි සීමාවක් තිබේද? කාන්තාවක් තමන්ගේ එදිනෙදා ජීවිතය ධර්මයට අනුව හැඩගස්වා ගත යුත්තේ කෙසේද?

මේ ඒ ගැන උමන්දාව මහා විහාරයේ සහ බෙල්ලන්තර සිරි සදහම් ආශ්‍රමයේ විහාරාධිපති සිරි සමන්තභද්‍ර ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ සමඟින් අප කළ සංවාදයේ සටහනයි.

අපේ හාමුදුරුවනේ එක්තරා අවස්ථාවකදී භාග්‍යවතුන් වහන්සේ ආනන්ද හාමුදුරුවන්ට අවවාද කළා "ආනන්ද, ගැහැනු නම් නොදකින තරමට හොඳයි" කියලා. පැවිද්දෙක් විදිහට ඔබ වහන්සේ හිතන්නෙත් එහෙමද?

ඒ කියන විදියටනම් භික්ෂුවට සිද්ධ වෙනවා කාන්තාවන්ට පන්සල්වල පැත්ත පළාතෙවත් එන්න එපා කියන්න. ඒක මානුෂීයද? සාධාරණද? අපි මේ ජීවත් වෙන්නේ එදාට වඩා දියුණු සමාජයක. ඒ දියුණු සමාජයේ ගෑනු පිරිමි දෙගොල්ලම ඉන්නවා. ගෙදර කුස්සියේ ඉඳලා රටවල් පාලනය කරන මහ පුටුවට යනකන් හැමතැනකම ගැහැනිය ඉන්නවා. ඒ නිසා මෙතැනදී සිද්ධ වෙන්න ඕන භික්ෂූන් වහන්සේලා විදියට අපි ඒ අයත් එක්ක ජීවත් වෙන විදිය තේරුම්ගන්න එක. භික්ෂුවකගේ හිත පිරිසිදු නම්, ශක්තිමත් නම්, ඕන කෙනෙක්ව ආශ්‍රය කළ යුතු සීමාව දන්නවා නම් මොකද්ද එතැන තියෙන ප්‍රශ්නේ? අනික කෙනෙකුට තවත් කෙනෙක් එක්ක බැඳීමක් ඇති වෙන්නෙම හිත දුර්වල නිසා. එතකොට මේ ගිහි බන්ධන අතෑරලා දාල චීවරේ දරන්න ආපු කෙනෙක්ගේ හිතක් කම්බායක් ඉස්සරහ දුර්වල වෙන්න බෑනේ. ඒ නිසා භික්ෂුවක් කරන්න ඕන තමන්ගේ හිත ශක්තිමත් කරගෙන ඉන්න එක මිසක් කාන්තාව ප්‍රතික්ශේප කරන එක නෙවෙයි. ප්‍රතික්ශේප කරනවා කියන්නෙම භික්ෂුව දුර්වලයි කියන එක.

ඔබ වහන්සේ දැන් කියන්නේ බුදුන් දේශනා කරපු ධර්මය දියුණු සමාජයට පරණ වැඩියි කියලද?

ඒකට මං මේ කියන කතාව හොඳට අහගන්න. මේ කතාව හරි ප්‍රසිද්ධයි. අර හාමුදුරු දෙනමක් මග වඩිනකොට වතුර තියෙන තැනකින් එගොඩ වෙන්න බැරුව හිටපු කාන්තාවක් මුණගැහුනා කියනවනේ. පස්සෙ අර දෙනමගෙන් එක්කෙනෙක් කාන්තාව කරේ තියාගෙන එගොඩට ගෙනත් තියලා, යන්න ආපු ගමන ගියා. ඕකට අකමැති වුණ අනික් භික්ෂුව, අර කාන්තාව කරේ තියාගෙන වැඩිය භික්ෂුවට බණින්න පටන්ගත්තම අර භික්ෂුව කිව්වා, "මම ඒ කාන්තාව ගඟෙන් එතෙර කරලා බිම තියලා ආවා, ඒත් ඔබ වහන්සේ තාමත් ඇයව කරේ තියාගෙන ඉන්නවානෙ" කියලා. ඒක නිසා තේරුම්ගන්න ගොඩක් දේවල් අපිට ප්‍රශ්නයක් වෙන්නෙම ඒවා දිහා මේ සාම්ප්‍රදායික කණ්ණාඩි කුට්ටම දාගෙන බැලුවම. අපි ඕනෑවට වඩා ගතානුගතික වෙන්න අවශ්‍යත් නෑ. නිකමට හරි අපි මේවා ගිහිල්ලා යුරෝපීය සමාජයේ මිනිස්සු ඉස්සරහ කිව්වොත් ඒ මිනිස්සු බලයි අපි ගෝත්‍රිකයොද කියලා. අන්න ඒ නිසා තේරුම්ගන්න අනවශ්‍ය හිතවත්කම්, බැඳීම් හදාගන්නෙ නැතුව අතේ දුරින් ඕනෑම කෙනෙක්ව ආශ්‍රය කරන්න තරම් අපි ප්‍රබුද්ධ වෙන්න ඕන කියලා. භික්ෂුවක් ඕනෑම කාන්තාවක්ව තමන්ගේ අම්මා, සහෝදරියක් වගේ කියලා හිතින් හිතාගත්තම ප්‍රශ්නෙ ඉවරනේ.

> **ගිහි බන්ධන අතෑරලා දාල චීවරේ දරන්න ආපු කෙනෙක්ගේ හිතක් කම්බායක් ඉස්සරහ දුර්වල වෙනවනම් එහෙම මහණකමක් මොකටද?**

හැබැයි බුදු හාමුදුරුවො දේශනා කරලා තියෙනවා නේද භික්ෂුවක් තමන්ගේ අම්මා එක්කවත් තනියම ඉඳගෙන කතා කිරීම අකැපයි කියලා?

ඒ බුදු හාමුදුරුවොම තමයි භික්ෂුවට කිව්වේ තමන්ගේ දෙමව්පියන්ට කන්න නැත්තම් පිණ්ඩපාතේ වැඩලා හරි දානේ ගෙනැල්ලා දෙන්න කියලා. ඒ නිසා මේ ඔක්කොම ධර්ම කරුණු කියවලා නිගමනයකට එන්න බලනවා මිසක් අපි අඳුරේ අතපත ගාන්න හොඳ නෑ. අනිත් එක ඕනවට වඩා හිතවත්කම් අම්ම එක්ක නෙවෙයි කාත් එක්කවත් ඕනේ නෑ. මට නම් කියන්න තියෙන්නේ ඔය ඕනෑවට වඩා සිල් පෙන්නන අයම තමයි සිල් කඩන්නෙ කියලත්.

පහුගිය දවසක දුවලා ඉපදෙන්නෙ බොරු කිව්වම කියලා මහමෙව්නා අසපුවාසී හිමි නමක් දේශනා කරපු ධර්ම කණ්ඩයක් අල්ලාගෙන සෑහෙන පිරිසක් උන්වහන්සේව විවේචනයට ලක්කළා. ඒ ගැන ඔබ වහන්සේගේ අදහස මොකද්ද?

ඇත්තටම උන්වහන්සේ බණ කියන්නේ දහමක් ගැන, ලෝකයක් ගැන දැනුමක් නැතුව. ඇත්තටම උන්වහන්සේලා වගේ අය හොඳ නුවර යුගයේ, මීට අවුරුදු හත්සීයකට විතර කලින් තිබුණ සමාජෙට බණ කියන්න. මෙච්චර මේ දියුණු සමාජයකට උන්වහන්සේලා වගේ අය බණ කියන්න ගිහාම වෙන්නේ ඒ බණ අහන එවුන් මෝඩයෝ වෙන එක. අනික ඊටපස්සෙ සමාජය ඒවා ප්‍රතික්ශේප කරන්න ගියාම ධර්මය විහිළුවක් වෙන එක. ඇත්තටම තේරෙන සුද්ධ සිංහලෙන්ම කිව්වොත් ඒ කතාව අහලා ඒක බණ කියලා හිතන එවුන් අමු මීහරක්. ඒ නිසා උන්වහන්සේලා දැනගන්න ඕන එහෙම බණ කියන්න කලින් ඒවා තමන්ගේ ගුරුවරුන්ගෙන් අහලා සමාජ භාවිතය ගැන අහලා කියන්න.

ඔන්න ඔය වගේ ඒවට තමයි මං කලින්ම කිව්වෙ ගෝත්‍රික කතා කියලා. බුදු දහම ඇතුළේ කොහේවත් ස්ත්‍රිය පුරුෂයා කියලා වෙනසක් කරලා නෑ. පුරුෂයාට තියෙන්නේ යම් තැනක්ද, ස්ත්‍රියටත් ඒ තැනම තියෙනවා. නමුත් බුදු දහම පහළ වුණේ බ්‍රාහ්මණ ගෝත්‍රික සමාජයක. ඒ සමාජයේ ස්ත්‍රියට සම තැන ලබලා දෙන්න බුදු හාමුදුරුවෝ කොයිතරම් සටන් කරාද? ඒක නිසා මට කියන්න තියෙන්නේ එතැන තියෙන්නේ උන්වහන්සේගේ උගත්කමේ ප්‍රශ්නයක් මිසක බණේ ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි කියලා.

ඔබ වහන්සේ මහමෙව්නාව එක්ක තරහා නිසාද ඔහොම කියන්නේ?

දැන් එතකොට අර උන්වහන්සේට ලක්ෂ ගාණක් මිනිස්සු චෝදනා කළේ මහමෙව්නාවත් එක්ක තරහටද? මෙහෙමයි, ගොන් කතා කිව්වම ඒ ගොන් කතාව සාධාරණීකරණය කරගන්න තව හේතු ගෙනැල්ලා වැඩක් නෑ. ඒක ගොන් නම් මම කිව්වා නැතා ඒක ගොන්ම තමයි.

මහමෙව්නාවත් එක්ක අපේ කිසිම තරහක් නෑ. තියෙන්නේ මතවාදී ගැටුමක් විතරයි. අනිත් පැත්තෙන් අපේ ඒ ගැටුම තියෙන්නේ මහමෙව්නාවත් එක්ක නෙවෙයි. මෝඩයෝ සහ බුද්ධිමතුන් එක්ක. ඒ දාර්ශනික මතවාදය සමාජෙකට අවශ්‍යයි. නැත්තම් යම් දෙයක හරි වැරැද්ද සමාජෙට තේරුම් යන්නේ කොහොමද? අනික ඒ කාලේ පොත්වල තිබුණ සමාජ මතවාද සේරම බුදු බණ වශයෙන් කියනවා කියන්නේ ඊටත් වඩා මෝඩකමක් තියෙනවද? කිවයුතු දේ මොකද්ද, නොකිව යුතු දේ මොකද්ද කියලා තේරුම්ගන්න බැරි ස්වාමීන් වහන්සේ කෙනෙක් කොහොමද බණ කියන්නේ? ඕකෙන්ම තේරෙනවනේ බණ කියනවා කියන්නේ ලේසි වැඩක් නෙවෙයි කියලා.

උන්වහන්සේගේ ඒ දේශනාව තුළින් සමස්ත මහමෙව්නාවම ප්‍රතික්ශේප වුණා. ඉදිරියටත් ප්‍රතික්ශේප වෙනවා. ඉතින් මං කියන්නේ උන්වහන්සේට එක්කෝ බණ කියන්න කලින් ආපහු ඉගෙනගන්න. නැත්තම් අඩුම තරමේ අන්තර්ජාලයෙන්වත් හොයලා බලන්න. එහෙම නැති වුණොත් ඉදිරියේදි මිනිස්සුන්ට හිනාවෙන්න වෙන විහිලු ඕනේ නැතිවෙයි.

අපේ හාමුදුරුවනේ දැන් තියෙන සිල්මාතා ආරාමවලත් හරියට රණ්ඩු සරුවල්. ඇත්තටම ගොඩක් වෙලාවට ඒ අයගේ මහණකමටත් ඉහළින් ගෑනුකම මතු වෙලාදෝ කියලා අපිට හිතෙනවා. ඒ නිසා දැන් තියෙන සිල්මාතා අරාම ගැනයි, භික්ෂුණීන් වහන්සේලා ගැනයි මොකද කියන්න තියෙන්නේ?

මෙහෙමයි, ඕකට මුලින්ම කියන්න තියෙන්නේ ඉතින් 'ගෑනුනේ' කියලා තමයි. කොහොමටත් කාන්තාවෝ හය හත්දෙනෙක් එක තැනක ඉන්නවා කියන්නේ එතැන දවසකට රණ්ඩු හතළිහක් පනහක්වත් බේරන්න වෙනවා. ඒකට ඉතින් මහණකම වැඩකුත් නෑ. ආගමයි ජාතියයි වැඩකුත් නෑ. අනිත් පැත්තෙන් කාන්තාවට රටේ අගමැති, ජනාධිපති වෙන්න පුළුවන් නම් මහණ වෙන්නත් පුළුවන්. එයාලටත් විමුක්තිය හදාගන්න නිදහස තියෙන්න ඕන. එයාලා කැමති කෙනෙකුට සිල් මාතාවක් වෙන්නත්, භික්ෂුණියක් වෙන්නත් බුදු දහම ඇතුළේ ඇයටත් පිරිමියාට වගේම අඩුවක් නැතුව නිදහස හිමිවෙලා තියෙනවා.

ඔබ වහන්සේ ගෑනුනේ කිව්වට භික්ෂුණියක් වුණහම හික්මීමක් විනයක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැද්ද? භික්ෂුණියක් වෙන එකේ තේරුම රණ්ඩු වෙවී ඉන්න එකද?

> **අනිත් එක ඕනවට වඩා හිතවත්කම් අම්ම එක්ක නෙවෙයි කාත් එක්කවත් ඕනේ නෑ. මට නම් කියන්න තියෙන්නේ ඔය ඕනෑවට වඩා සිල් පෙන්නන අයම තමයි සිල් කඩන්නෙ කියලත්**

කිව්වට නොබලා ඉන්න බෑ හිමියෝ කියති

ඒ ඔයගොල්ලො හිතන විදියනේ. භික්ෂුණිය වුණත් කාන්තාවක්නේ. ඒක ඉතින් සාමාන්‍ය සමාජ කාරණාවක්. නමුත් ඒ රණ්ඩු සරුවල් අපිත් දකිනවා. ඒක ඇත්තක්. ඉතිත් අපි ඒක කියලා හදගන්න වගේම ගැටුම් අවම කරගන්නත් බලනවා. මං හිතන්නේ ඕකට ලොකුම හේතුව කාන්තාවන්ට අධ්‍යාත්මීය මගපෙන්වීම මදිකම. ඒක නිසා අපි ඒවා පුළුපුළුවන් විදියට විසඳලා දෙන්න බලනවා.

දැන් රටේ මෙච්චර යශෝදරා මහරහත් මෙහෙණින්වහන්සේ ගැන බණ කියනවනේ. හැබැයි අපිට අහන්න ලැබෙන්නෙම ස්වාමියා ඉක්මවලා යන බිරින්දෑවරු ගැන. ඔබ වහන්සේ හිතන්නේ එක්කො මේ කියන බණ කනකට ගන්නේ නැද්ද? නැත්නම් අද සමාජය යශෝදරාවත් විහිළුවකට අරගෙනද?

යශෝදරා කියන්නේ අවුරුදු දස් ගාණකට කලින් ජීවත් වුණ කාන්තාවක්. ඉතින් ඇය හොඳයි. නමුත් ටිකක් හිතන්නකෝ අද සමාජයට ඇයව ඕනෑවට වඩා ගලපන්න බෑනේ. අනික යශෝදරාව වගේ අපේ කාන්තාව ජීවත් වෙන්න හදන්න ඕනැද? අනික ඒක එහෙම වුණත් අද සමාජයේ සිද්ධාර්ථලා ඉන්නවද? අපේ කාන්තාව ඒකෙන් ගන්න ඕන ආදර්ශය අරගෙන අපේ විදියට හිටියම ඇති. එහෙම නැතුව යශෝදරාගෙවත්, ප්‍රජාපතීගෙවත්, ඛේමාගෙවත් මොඩ්ල් එකක් වෙන්න අවශ්‍ය නෑ. සමාජයයි, ලෝකයයි අඳුරගෙන ගැටුම් නැතුව ජීවත් වෙන්න ඒ චරිතවලින් ආදර්ශ ගත්තම හොඳටම ඇති.

යශෝදරා රහත් මෙහෙණින් වහන්නේ පිරිණිවන් පෑවට පස්සේ බුදු හාමුදුරුවො දේහය පිටිපස්සෙන් චිතකය දක්වා වැඩියා කියන කතාව ඇත්තක්ද?

ඇත්තටම ඒක නෙවෙයි. බුදුහාමුදුරුවො අවසන් ගෞරව දක්වන්න වැඩම කළේ ප්‍රජාපතී දේවියගේ දේහය පිටුපසින්. ඒකත් වුණේ බුදුන් වුණත් සමාජ සම්මතය ඉක්මවන්න බැරිකම නිසා.

මොකද බුදු හාමුදුරුවෝ සියල්ල ඇතෑරියට ලෝකේ සියල්ල අතෑරලා නෑනෙ. එතකොට බුදුන්ට වුණත් සමාජ සම්මතවල ජීවත් වෙන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒකත් සමහරු වැරදියට අල්ලනනවා බුදුන් සියල්ල අත්හැරියා නම් එහෙම මොකද කියලා. දැන් මම වුණත් පන්සලට වෙලා ලොකු දර්ශනික කතා කියව කියව ඉඳලා වැඩක් නෑනේ හෙට අනිද්දට ලොකු ආහාර අර්බුදයක් ආවොත්. එතකොට අපි මිනිස්සුට වගා කරගන්න හැටි වගේම අනෙකුත් දේවල් කරගන්නත් උදව් උපදෙස් දෙන්නට ඕනේ. ඒ වගේ දෙයක් තමයි එදා බුදු හාමුදුරුවොත් කළේ. තමන්ට කිරි ටික දීලා හදා වඩාගත්ත සුළු මවට අවසන් ගෞරව කළා. අනික ඒකයි බුද්ධත්වයයි අතර කිසිම සම්බන්ධයක් නෑ. බුදු හාමුදුරුවන්ගේ බුද්ධත්වය වෙනයි. ප්‍රජාපතීට ගෞරව දැක්වීම වෙනයි.

අද කාලේ ගොඩක් පවුල් ජීවිත ගත කරන කාන්තාවෝ වගේම තනිකඩව ඉන්න අයත් ගොඩක් වෙලවට ඒ අයගේ සීමාවල් ඉක්මවලා. පවුල් ජීවිත ගතකරන කාන්තාවන්ට ඔබ වහන්සේ දෙන අවවාදය මොකද්ද?

ඉතින් ඒක මේ සමාජයේ විදියනේ. අපි මොකටද ඒවට කලබල වෙන්නේ? එහෙම අවශ්‍ය නෑ. අනික ලෝකේ විදියයි, සමාජයේ යථාර්ථයයි තේරුම්ගත්ත අය ඒවට කලබල වෙන්නෙත් නෑ. අපි හැමතිස්සෙම රියැලිටි එක ගැනයි කතා කරන්නට ඕනේ. ඒක මේ ලෝකෙයි සමාජෙයි හැටි කියලා තේරුම්ගන්නයි ඕන කරන්නේ.

ඔබවහන්සේ කියන විදියට ධර්මය කියන්නේ රියැලිටි එකේම යන්න දීලා බලාගෙන ඉන්න එකද? ධර්මානුකූලව ඒවා නිවැරදි කරලා යහමාර්ගයට ගන්න අවශ්‍ය නැද්ද?

ඉතින් ලෝකේ ඇත්ත ඒක නම් අපි බොරුවට කෘත්‍රිම ලෝකවලයි, කෘත්‍රිම ධර්ම කාරණාවලයි හිරවීගෙන ඉඳලා වැඩක් තියෙනවද? අපි ප්‍රායෝගික ලෝකේ ජීවත්වෙන එක තමයි ගොඩක් ලස්සන.

ඔබ වහන්සේ කියන්නේ ධර්ම කාරණාවලින් වැඩක් නෑ කියලා?

එහෙම නෙවෙයි. ධර්ම කාරණා ජීවිතවලට බද්ධ වෙන්න කලින් ඒක අද සමාජයට බද්ධ කරන් ඉන්න ඕන. ඒකට ඉතින් විවෘතව සංවාද කරන්න ඕනේ. සංවාද කරන්නේ නැතුව ගෙඩි පිටින් පිළිගත්තම තමයි අර මහමෙව්නාවේ හාමුදුරුවන්ට වුණා වගේ දේවල් වෙන්නේ. මම කියන්නේ කිසිම ආගමික පතපොතක් ගෙඩිය පිටින් පිළිගන්න ඕනෙ නෑ. ඒවායේ තියෙන දේවල් විශ්ලේෂණය කළොත් තමයි පවුල් ජීවිත ගෙවන, තනිකඩව ඉන්න ගෑනු උදවියට වගේම අනිත් අයටත් බොහෝ දේ ඉගෙනගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. එහෙම නැතුව ඇයි අපි මෙච්චර මේ දියුණු සමාජයක තියෙන දැනුම ගන්නේ නැතුව අවුරුදු තුන්හාරදහක් පරණ දේවල් පස්සෙන් දුවන්නේ?

හැබැයි ධර්මය අකාලිකයි නේ. එතකොට ධර්ම කාරණා කාලීන අවශ්‍යතාවල හැටියට වෙනස් කරන්න බැහැ නේද?

ධර්මය අකාලිකයි තමයි. ඒක වෙනස් කරන්න බෑ. නමුත් ඒ ධර්මයේ තියෙන ජාතක කතා, අටුවා කතා, ජන විශ්වාස ඉස්සරහට අරන් ජීවත් වෙන්න බෑ. එහෙම වෙන්න ඕනෙත් නෑ. ලයිට්, ටෙලිෆෝන්, ෆෝජී, තිබුණේ නැති සමාජයක තිබුණ දේවල් අපි මේ සමාජයට ගේනකොට බුද්ධිමත්ව ගෙනැල්ලයි කෙනෙකුට උපදෙස් දෙන්න ඕන. එහෙම නැතුව මං අර කලින් කිව්වා වගේ තව කෙනෙකුගෙ මොඩ්ල් එකක් වෙන්න කියලා උපදෙස් දුන්නොත් ඒවා වැඩක් නෑ.

> **උන්වහන්සේගේ බණ හොඳයි නුවර යුගයට. තේරෙන සිංහලෙන්ම කිව්වොත් ඒ කතාව අහලා ඒක බණ කියලා හිතන එවුන් අමු මීහරක් කියලයි මට කියන්න තියෙන්නේ**

අවසාන වශයෙන් ඇසුවොත් ඇත්තටම කාන්තාවකට පාරමිතා පුරලා බුදු වෙන්න බැරිද?

ඇයි බැරි? හොඳට පුළුවන්. මොකද බුදු වෙන්නේ කාන්තාවක්වත් පිරිමියෙක්වත් නෙවෙයි හිත. එතකොට කාන්තාවක් පිරිමියෙක් කියලා විශේෂයක් නෑ. හිතක් තියෙන ඕනම කෙනෙකුට බුදු වෙන්න පුළුවන්. ඒකට අවශ්‍ය වෙන්නේ කැපකිරීම් සහ උත්සාහය විතරයි. ගැහැනුකම බුදුවීමට කිසිම ප්‍රශ්නයක් නෙවෙයි.

ලිහිණි මධුෂිකා

අපිට මුණුබුරෙක් දෙන්න බැරිනම් කෝටි විස්සක් දීපන් රත්තරන් පුතේ

පසුගියදා උතුරු ඉන්දියාවේ උත්තරාඛණ්ඩ් ප්‍රාන්තයේ වෙසෙන යුවළක් පොලිසිය වෙත පැමිණියේ අමුතු පහේ නඩුවක් රැගෙනය. ඒ විවාහ වී හය වසරක් ගෙවුණද තමන්ගේ පුතුට දරුවෙකු නොලැබීම ගැන අවනඩුව පොලිසියටවත් කියා විසඳා ගන්නටය. ඒ නිසා සය වසරක් ගියත් මුණුබුරෙකු ලබානොදීම ගැන උරණ වූ එම යුවළ තම පුතාටත් ඔහුගේ විවාහක බිරිඳට එරෙහිව අදාළ පැමිණිල්ල ගොනු කළහ.

නඩුවේ චූදිතයන් වූ පුතා සහ ලේලිය

"මගේ පුතා බැඳලා දැන් අවුරුදු හයක්. ඒත් එයාලා තාමත් දරුවෙක් හදලා නෑ. අපි දෙන්නත් ආසයි ඉක්මණින් සීයා කෙනෙක්, ආච්චි කෙනෙක් වෙන්න. ඒ හින්දා අපිට ඉක්මණට මුණුබුරෙක් ඕනේ."

ඒ 61 හැවිරිදි සජිනීව් ප්‍රසාද් සින්හා සහ ඔහුගේ බිරිය වන 57 හැවිරිදි සාධනා ප්‍රසාද් සින්හාගේ චෝදනාවයි. 'මානසික හිරිහැර' සිදුකිරීම යන චෝදනාව උඩ ඔවුන් මේ නඩුව ගොනුකර ඇති බවයි දැනගන්නට ලැබුණේ.

"එයාලා දෙන්නා පිට ගෙදරකට වෙලා සතුටින් ඉන්නවා. අපි දෙන්නා මහගෙදරට වෙලා තනිවෙලා පාලුවෙන් ඉන්න බවක් එයාලට පේන්නේ නෑ."

එසේ කියන්නේ සජීනිව්ය. ඔහු පවසන්නේ තමා හම්බකළ සියල්ල පුතු වෙනුවෙන් වියදම් කළ බවයි. ඔහු ගුවන් නියමුවෙක් කිරීමටත්, ඔහුගේ විවාහය සඳහාත් අධික මුදලක් වියදම් කළ බව පැමිණිල්ලේ සඳහන් කර තිබේ. එතරම් දේවල් කළ තමාටත් බිරිඳටත් වසරක් තුළ මුණුබුරෙකු ලබා නොදුන්නහොත් රුපියල් කෝටි විස්සකට එහා වන්දියක් ඉල්ලා මෙම යුවළ පුත්‍රයාට එරෙහිව මෙලෙසින් නඩුව ගොනුකර ඇත.

"අපිට මැරෙන්න කලින් මුණුබුරෙක් දකින්න ආසයි. අවුරුද්දක් ඇතුළත එහෙම නොකළොත් පුතා ඉපදුණ දා ඉඳන් අද දක්වා අපි එයාට වියදම් කරපු මුදලට අමතරව අපිට ඇති කළ හිත් වේදනාව වෙනුවෙන් එයාලා දෙන්නා මේ වන්දි මුදල අපිට ගෙවන්න ඕන."

තම දෙමාපියන් ගොනු කර ඇති මෙම නඩුව සම්බන්ධයෙන් ඔවුන්ගේ පුත්‍රයා වෙන 35 හැවිරිදි ශ්‍රෙයි සාගර් සින්හා සහ ඔහුගේ බිරිඳ වන 31 හැවිරිදි ශුභාංගි සින්හා අදටත් කිසිවක් ප්‍රකාශ කර නැත.

සාගර් සින්හා ඉන්දියාවේ ගුවන් නියමුවෙකි. ඔහුගේ අධ්‍යාපන කටයුතු වෙනුවෙන් පියා වන සජිනීව් කෝටි ගණනින් වියදම් කළ බව පැවසෙයි. ඊට නොදෙවෙනි ලෙස ඔහු සාගර්ගේ විවාහයටද වියදම් කර තිබේ.

2016 වසරේ තිබූ එම විවාහයට සජිනීව් තෝරාගෙන තිබුණේ තරු පහේ හෝටලයකි. පුත්‍රයාගේ මධුසමයට ඔවුන් පිටත් කළේ වෙනත් රටකටය. එපමණක් නොව මංගල තෑග්ගට ලබාදුන්නේ කෝටි ගණනක් වටිනා සුඛෝපභෝගි මෝටර් රථයකි. මේ සියල්ල ඔහු කළේ තමාත් බිරිඳත් රැකියාවෙන් විශ්‍රාම යන කාලය වනවිට ඔවුන්ගේ තනිකම, පාලුව මකාගැනීමට මුණුබුරෙකු ලබාගැනීම වෙනුවෙනි. නමුත් හය වසරක් ගතවුණද අදටත් සාගර් සහ ශුභාංගි යුවළ දරුවෙකු ගැන සිතා නැත.

"හැම දෙමව්පියෙකුගේම හීනය තමන්ගේ විවාහක දරුවා ඉක්මණටම මුණුබුරෙක් ලබාදෙයි කියන එක. ඒත් අපේ පුතා ඒ ඉල්ලීම තුට්ටුවකටවත් ගණන් ගන්නේ නෑ. අපි එයාව සුපිරි ඉස්කෝලෙට යවලා ඉගැන්වුවා. ඕස්ට්‍රේලියාවට යවලා පයිලට් කෙනෙක් කළා. ශුභාංගි බන්දලා දීලා ජයටම මගුලක් ගත්තා. මංගල තෑග්ග විදිහට අවුඩි කාර් එකක් තෑගි දුන්නා. වෙන අය නම් බැඳලා අවුරුද්දෙන් තමන්ගේ දෙමව්පියන්ට මුණුබුරෙක් දෙනවා. ඒත් අපි කියන එකක් අපේ පුතා කණකට ගන්නේ නෑ. අසරණ අපි ගැන එයාලා හිතන්නේ නෑ."

මෙම අසාමාන්‍ය නඩුව තවත් දින කිහිපයකින් උත්තරාඛණ්ඩ් ප්‍රාන්තයේ හරිද්වාර් නගරයේ ඇති ප්‍රධාන උසාවිය තුළදී විභාගයට ගැනීමට නියමිතය. මේ සම්බන්ධව සජිනිව්ගේ නීතිඥවරයා පසුගියදා විදෙස් මාධ්‍යයක් වෙත සඳහන් කර තිබුණේ මෙවැන්නකි.

"හැම දෙමව්පියෙක්ම ආසයි සීයා කෙනෙක්, ආච්චි කෙනෙක් වෙන්න.මේ යුවළත් අවුරුදු ගාණක්ම ඒ වෙනුවෙන් බලාගෙන හිටියා. මේ දෙමව්පියෝ සාගර් වෙනුවෙන් විශාල මුදලක් වියදම් කරලා තියෙනවා. ඉතින් එයාට ඒ අය වෙනුවෙන් මුණුබුරෙක් දෙන්න බැරි නම් ඒ මුදල් ආපසු ගෙවිය යුතුයි."

බටහිර රටවලට මෙය හාස්‍යජනක සිද්ධියක් වුවත් ඉතිහාසයේ පටන්ම ඉන්දියානු වැඩිහිටියන් එහෙමය. ඔවුන් සිතා සිටින්නේ විවාහයෙන් වසරක් ගිය තැන විවාහ වූ දුව පුතා දරුවෙකු ගැන සිතිය යුතු බවයි. එම නිසාම බොහෝ ඉන්දියානු තරුණ තරුණියන් විවාහයෙන් පසු සිටින්නේ දරුණු පීඩනයකිනි.

මේ අතර ඇතැම් වැඩිහිටියන් එලෙස බලාපොරොත්තු වෙන්නේ මුණුබුරෙකි. ඒ තම පරපුර ඉදිරියට ගෙනයාම වෙනුවෙනි. එම නිසාම කලක පටන් ඉන්දියානු තරුණ තරුණියන්ට විවාහය කියන මාතෘකාවත් වහකදුරුය.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

වයිෆ්ගේ බෝයිෆ්‍රෙන්ඩ් එයා එක්ක තරහා වෙලා

හැමදේකම හොඳ නරක දෙපැත්තක් තියෙනවනේ. ඉතින් සමාජ විකසනය එක්ක ඇති වෙච්චි හොඳ දේ වගේම අයහපත් දේත් එමටයි. මම අද කතා කරන්නේ අන්න ඒ වගේ ගැටලුවක් ගැන.

මම කෙළින්ම කාරණාවට බහින්නම්. මේ කියන්න යන්නේ ඕපන් රිලේශන්ශිප් ගැන. විවාහක අඹු-සැමියන් දෙදෙනාටම නැත්තම් එක් අයෙක්ට විවාහයෙන් පරිබාහිරව තවත් සබඳතා පවත්වන්න දෙදෙනා අතර සම්මුතියක් ඇති කරගන්න එක තමයි ඔතැනදි වෙන්නේ. ඕපන් රිලේශන්ශිප් කියන බටහිර සංකල්පය ලංකාව ඇතුළේ ප්‍රවර්ධනය කරන්න දත කන සුප්‍රසිද්ධ චරිත කිහිපයක්ම ඉන්නවා. හැබැයි මේ නිසා ඇති වෙන්න පුළුවන් අඹු-සැමි ගැටලු සහ සමාජයීය ගැටලු ගැන ඔවුන් දැනුවත්ද කියන කාරණාව ගැන මම දන්නේ නැහැ. හැබැයි කාරණාව සම්බන්ධයෙන් ඇති සංකීර්ණ පවුල් ආරවුල් කිහිපයක්ම මේ වෙනකොටත් මම අහලා, දැකලා, විසඳලා තියෙනවා. මේ ගැන කතා කරන්න හිතුවේ ඒ නිසයි.

දවසක් මගේ ළඟට බොහොම තරුණ අඹු-සැමි යුවළක් ආවා. හොඳ රැකියා කරන, හොඳ වැදගත් පෙනුමැති දෙන්නෙක්. මේ දෙපළ මගේ ළඟට ඇවිත් හිටි කාරණාව ඇහුවම ඇත්තටම මම ටිකක් වික්ෂිප්ත වුණා.

"මිස් මේ මගේ වයිෆ්ගේ බෝයිෆ්‍රෙන්ඩ් එයා එක්ක තරහා වෙලා. එයාගේ නූඩ් ෆොටෝස් වගයක් මගේ අම්මලාට යවලා. දැන් ඒ අය මට මෙයාව ඩිවෝස් කරන්න කියලා බල කරනවා. මිස්ට බැරිද ඒ අයව ගෙන්නලා මේවා සාමාන්‍ය දේවල් බව එයාලට පැහැදිලි කරන්න?"

ඔහු මට ඔහොම කිව්වේත් බොහොම සාමාන්‍ය ස්වරයකින්. හැබැයි බිරිඳ නම් කතාව ආරම්භයේදීම කඳුළු සලමින් අඬන්න වුණා. එතකොට මම බිරිඳගේ පෙම්වතා ගැන ටිකක් හාරවුස්සලා අහලා බැලුවා.

"මෙයාට විතරක් නෙමේ මටත් ගර්ල්ෆ්‍රෙන්ඩ් කෙනෙක් ඉන්නවා." ගත්කටටම ඔහු එහෙම කිව්ව නිසා ඔවුන් ඕපන් රිලේශන්ශිප් එකක ඉන්න යුවළක් බව මට තේරුණා.

මේ යුවළ විවාහ වෙලා අවුරුදු දෙකක් විතර වෙනවලු. විවාහයෙන් අවුරුද්දක් විතර යනකොට මේ සැමියා කාර්යාලයේ කාන්තාවක් එක්ක සබඳතාවක් ඇති කරගෙන. මුල් කාලෙදි බිරිඳ ඒකට විරුද්ධ වෙලා. දැන් කාලේ විවෘත සබඳතා නැත්තම් ඕපන් රිලේෂන්ශිප් බොහොම සාමාන්‍ය බව සැමියා ඇයට තේරුම් කරලා දීලා තියෙනවා. ඉතින් ටික කාලෙකින් බිරිඳත් එවැනිම සබඳතාවයක් ඇති කරගෙන.

මටත් ගර්ල්ෆ්‍රෙන්ඩ් කෙනෙක් ඉන්නවා

මේවා සාමාන්‍ය දේවල් බව අපේ අම්මලාට පැහැදිලි කරන්න

ඒකත් සැමියගෙම මිත්‍රයෙක් එක්ක. ඔහු ඒ තරම් හොඳ පුද්ගලයෙක් නොවන බව පසුවට මේ බිරිඳට තේරුණාලු. ඒ නිසා ඇය ඒ සම්බන්ධය නතර කරන්න උත්සාහ කරලා. එතැනදි තමයි ඔහු ඇයට තර්ජනය කරලා අර ඡායාරූප වැඩිහිටියන්ට යවලා තියෙන්නේ. මේ පුද්ගලයා ඇති කරලා තිබුණු ගැටලුව සුළුපටු නැති බවත්, මෙයට වඩා සංකීර්ණ ගැටලු ඇති කරන්න ඉඩ තිබුණු බවත් මම මේ යුවළට පැහැදිලි කළා. සැසි වාර කිහිපයක්ම මම ඔවුන් එක්ක මේ ගැන කතා කළා. අවසානයේදි පවුලක වටිනාකම ගැන මේ දෙපළට පැහැදිලි කරන්න මට පුළුවන් වුණා. ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් එක්කත් කතාබහ කරලා ඒ ගැටලුවත් විසඳුවා.

ඕපන් රිලේශන්ශිප්වලට හරහට කතා කරද්දි **"අපි දෙන්නට හොඳ නම් අනිත් උන්ට මොකද?"** කියලා කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන්. නෑ මේක දෙන්නෙක්ට විතරක් ආවේණික ප්‍රශ්නයක් නෙමේ, මේක පොදු සමාජයීය ගැටලුවක්.

ඕපන් රිලේශන්ශිප්වලට හරහට කතා කරද්දි "අපි දෙන්නට හොඳ නම් අනිත් උන්ට මොකද?" කියලා කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන්. නෑ මේක දෙන්නෙක්ට විතරක් ආවේණික ප්‍රශ්නයක් නෙමේ, මේක පොදු සමාජයීය ගැටලුවක්

ආදරෙන් එකට එකතු වෙලා ලස්සන ගමනක් යන්න හිතාගෙනනේ දෙන්නෙක් කසාද බඳින්නේ. ඒ බැඳීම ඇතුළේ ඔවුන්ටම ආවේණික හැඟීම්, ලිංගික එක්වීම්, අගය කිරීම් සහ ගෞරවාන්විතභාවයක් තියෙනවා. තමන්ගේ සැමියට, බිරිඳට ගරු කරන කෙනෙක්ට මේ වගේ දෙයකට පෙළඹෙන්න පුළුවන් කියලා මම හිතන්නේ නැහැ.

කෙනෙක්ට තමන් ආදරය කරන තමන්ගේ සහකරු වෙනත් සබඳතා ඇති කරගන්න එක ගැන ඊර්සියාවක්, හැඟීමක් ඇති නොවෙන්න හේතු කිහිපයක් තියෙන්න පුළුවන්. එකක් ඔහුට ඒ සම්බන්ධය ගැන හැඟීමක් නැතිවීම. එක්කෝ ඔහු හෝ ඇය ජීවිතේ යථාර්ථය තේරුම් අරන් ආධ්‍යාත්මිකව සිත දියුණු කළ කෙනෙක් වෙන්න ඕනේ. එහෙමත් නැත්තම් යම් මානසික ගැටලුකාරී තත්ත්වයක් තියෙන්න ඕනේ. ඒ නිසා සැමියා හරි බිරිඳ හරි මෙවැනි දෙයක් යෝජනා කරනවා නම් හොඳම දේ ඔහුව හෝ ඇයව මානසික උපදේශනයට යොමු කරන එක.

ඒ වෙනකොට මම ඔය කිව් යුවළට දරුවන් හිටියෙත් නැහැ. හැබැයි තව අවුරුදු දෙක තුනකින් දරුවෙක් හදන අදහසත් ඔවුන්ට තිබුණා. දරුවන් ලැබුණත් මේ සම්බන්ධතා ඒ විදිහටම තියාගන්නලු ඔවුන් තීරණය කළේ. ඉතින් දවසක දරුවෝ මේ ගැන ප්‍රශ්න කළොත් ඔවුන්ට දෙන උත්තරය මොකද්ද කියලා මම මේ යුවළගෙන් ඇහුවා. එතැනදි ඔවුන්ට දෙන්න උත්තරයක් තිබුණේත් නැහැ. මේ වගේ දෙයකදි දරුවන් වුණත් මව්පියන් දෙස ගෞරවාන්විතව බලාවි කියලා හිතන්න අමාරුයි. අනික අම්මා තාත්තා ජීවත් වෙන්න ඕනේ දරුවන්ට ආදර්ශයක් ගන්න පුළුවන් විදිහට.

ඉතින් මේ වගේ දේවල් යුරෝපීය රටවල සුලබයි, ඇයි අපිට හොඳ නැත්තේ කියලත් කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන්. ඒ රටවල සමාජයීය සංස්කෘතියෙන් අපි වෙනස් බව තේරුම්ගන්න ඕනේ. අපි හැමදාම එකම තැන ඉන්න ඕනේ කියලා නෙමෙයි මම මේ කියන්නේ. ඒ රටවලින් අපිට ගැළපෙන හොඳ දේ විතරක් අරගෙන අපේකමත් රැකගෙන නේද අපි ඉස්සරහට යන්න ඕනෙ?

මේ වගේ දේවල් කරන්නේ නිදහස් විදිහට නැත්තම් රැඩිකල් විදිහට හිතන අය කියලා හිතන අයත් ඉන්නවා. බැඳීමකට අවංක වෙන්න බැරිනම්, ගෞරවයක් දෙන්න බැරිනම් එතැන මොකද්ද තියෙන රැඩිකල්බව? විවාහක බිරිඳගෙන් සැමියගෙන් ඒ බලාපොරොත්තු වුණු ආදරය, ලිංගික තෘප්තිය ලැබෙන්නේ නැත්තම් ඒ තැන් නිවැරදි කරගන්න උත්සාහ කරන්න. ඔවුන්ව වෙනස් කරන්නම බැරිනම් ඒ තැන්වලින් හරි විදිහට අයින් වෙලා තමන්ට ගැළපෙන සබඳතාවයකට යන එක තමයි වඩා හරි.

ලිංගාශ්‍රිත සායනවලින් පවා විශ්වාසවන්ත එක් ලිංගික සහකරුවෙක් පමණක් ඇසුරු කරන්න කියන්නේ කට කසනවට නෙමෙයිනේ. ඕපන් රිලේශන්ශිප් කියන මේ සංකල්පය නිසා ලිංගාශ්‍රිත රෝග බෝවෙන්න තියෙන හැකියාවත් බොහොම ඉහළ යනවා. ඉතින් මේ හැමදේම තේරුම් අරන් රැල්ලට වැඩ කරන්න යන්නෙ නැතුව හරි වැරැද්ද තෝරගන්න බුද්ධිමත් වෙන්න කියලා තමයි අවසානෙදි මට කියන්න තියෙන්නේ.

මානව හැකියා ප්‍රවර්ධන විශේෂඥ හා ජ්‍යෙෂ්ඨ මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
රත්නා පුෂ්ප කුමාරි

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

මැරෙන තුරාවට මට බිසීගෙ ඇස් දෙක අමතක වෙන්නේ නෑ

කොහේ කෙතැනක ගියත් බලු යාළුවෙක් දැක්කොත් ඔලුව අතගාන පුරුද්ද හසිත මදුසංක උපතින්ම ගෙනා දෙයක්. මීට අවුරුදු කිහිපයකට පෙර දවසක ඉෂාන් මුණගැහෙන්න මීපේ ඔහුගේ ගෙදරට ගිය ගමනේදී ඒ ගෙදර දුව පනිමින් හිටපු පුංචි බලු පැටික්කිව දැක්ක ගමන් වඩාගෙන හුරතල් කළෙත් ඒ සංසාර පුරුද්දටමයි. ඒ පැටවුන්ගෙන් පිරිමි පැටව් සියල්ලම කට්ටිය අරගෙන ගියත් ගෑනු සතෙක් වුණ නිසා බලු පැටික්කි ඉතුරුවුණ බව මිතුරා කී විට හසිතගේ හිතට දැනුණේ දුකකි.

"ඔයා ගෙනියනවද එයාව?"

මිතුරාගේ නිවසින් එන්නට සැරසෙද්දී ඔහු හසිතගෙන් ඇසුවේය. කාත් කවුරුත් නැති අසරණ බල්ලන් හයදෙනෙක් ඒ වනවිටත් නිවසේ සිටි නිසා ඔහු මොහොතක් කල්පනා කළේය. හසිත ආයෙත් බලු පැටික්කිය දෙස බලද්දී දීප්තිමත් දෑසින් බලමින් ඈ, ඔහු ළඟ හුරතල් වුණාය.

"එහෙනම් ඔන්න ඔහේ මට දෙන්න. දුකයි දලා යන්න."

හසිත බලු පැටික්කි ඔහුගේ ගෙදර ගෙනාවේ එහෙමය. ඒ ආවාට පසු බලු පැටික්කි එකතැනක සිටියේම නැත. සෙල්ලම් වයසේ සිටි නිසාදෝ කොච්චරවත් දැඟලිල්ලය. ඒ නිසාම හසිත පැටික්කිට අමුතු නමක් දුන්නේය. ඒ 'බිසී' ය.

"බිසී ගෙදර ගේනකොට තව බල්ලො ගෙදර හිටියා. අවුරුද්දෙ හැම කාලයකම අපේ ගෙදර බල්ලො හත් අටදෙනෙක් හැදුනට ඒ අයට ගෙදර අයත් එක්ක ලොකුවට බැඳීම් තිබ්බෙ නෑ. ඒත් බිසී ආවට පස්සෙ ඉක්මනටම හැමෝගෙම හිත් ආක්‍රමණය කළා. ගේ ඇතුළේ කොච්චරවත් සෙල්ලම් කළා. ගෙදර හිටපු අයවත් සෙල්ලමට එකතු කරගත්තා. විශේෂයෙන් බිසී මාත් එක්ක පුදුම එකතුවක් තිබ්බා. මං වැඩ ඇරිලා එනකල් බලාගෙන හිටියා. ඒ වගේ සතුටෙන් අවුරුදු දෙකක් එයා ජීවත් වුන්ද. හිටිහැටියේම එයාගෙ හැසිරීමේ පොඩි වෙනසක් අපි දැක්කා. වෙනද එළියට ගිහිල්ලා චූ දලා ගෙට දුවගෙන එන බිසී ඒ කාලේ වෙනකොට මිදුලේ දන චූ ටික එයාම ලෙවකන්න ගත්තා. දවසක් දෙකක් එයා ඒවා වතුර බොනවා වගේ බොනවත් දැක්කා. මුලින් මුලින් ජරා වැඩ කරන්න එපා කියලා තරවටු කරත් ඒක ටිකක් අමුතු වැඩක් හින්ද අපි බිසීව ඩොක්ටර් කෙනෙක් ගාවට අරන් ගියා."

වෛද්‍යවරයා බිසීගේ රෝග ලක්ෂණ අසා පරීක්ෂණ කීපයක් කළේය. බිසීට දියවැඩියාව වැළඳී ඇති බව කීවේ ඉන්පසුවය. ඒ වෙලාවේ හසිතගේ හිතට දැනුණේ බයකි. මිනිසුන්ට වයසක් නැතුව දියවැඩියාව හැදෙන බව අසා තිබුණත් බල්ලෙකුට එහෙම පොඩි කාලේ දියවැඩියාව හැදෙන බව ඔහු මුලින්ම ඇසුවේ එදාය.

"ඩොක්ටර්... ඒක හොඳ කරගන්න පුළුවන් නේද ඩොක්ටර්...?"

මොන අමාරුව තිබුණත් මුල් කාලෙ වගේම මං වැඩට ගිහින් එනකල් මග බලාගෙන ඉන්නවා. මං ආව ගමන් කාමරේට එනවා. ඊටපස්සෙ මුණ ඉඹිනකල් බලාගෙන ඉන්නවා. ඒ තරම් ආදරෙයි

හිතේ ආවේගයට බිසීගේ හිස වේගයෙන් පිරිමදිමින් හසිත ඇසුවේ වෛද්‍යවරයාගෙන් හිත සැනසෙන උත්තරයක් බලාගෙනය. ඒත් ඔහුගෙන් ලැබුණේ හිත බලාපොරොත්තු වෙච්ච උත්තරය නොවේ.

"අපි බෙහෙත් කරමු. අඩුතරමේ ලෙඩේ පාලනය කරගන්න හරි."

ඒ උත්තරයෙන් හසිතගේ හිත සැනසුණේ නැත. ඔහුට උවමනා වුයේ බිසීට ආයෙත් නිරෝගිකම ලබාදෙන්නයි.

"එයාගෙ ලේවල සීනි හුඟක් වැඩිවෙලා විතරක් නෙවේ ඒ දියවැඩියා තත්ත්වෙ අතුරු ඵලයක් විදිහට ඇහැකට සුදත් ඇවිත් තිබ්බා. එතැනින් බේත් කරන්න පටන් අරන් හොඳයි කියපු ගොඩක් පශු වෛද්‍යවරු ළඟට මං බිසීව කරගහගෙන අරන් ගියා. ඒ හැමෝම බෙහෙත් දීලා කිව්වෙ ලෙඩේ පාලනය කරනවා ඇරෙන්න වෙන කරන්න දෙයක් නෑ කියලයි. ඒ පාලනයට හොඳම දේ විදිහට දුන්නෙ ඉන්සියුලින් විදින එක. ඉතින් දවසට තුන්පාරක් ඒ අහිංසකීට ඉන්සියුලින් විද්ද. විදින්න කලින් හැමදාම උදේට කන විදලා ලේ එකක් අරන් සීනි කොච්චර වැඩිද අඩුද කියලත් බලන්න ඕන. ලේවල සීනි පරීක්ෂා කරන විදියත්, ඉන්සියුලින් විදින විදියත් ඩොක්ටර් කියලා දුන්නා."

හසිතට එය කිසිදු නොවිඳි අත්දැකීමක් වුවත් තාත්තෙක් දරුවෙකු රකින්නා සේ හසිත බිසී වෙනුවෙන් කැපවුණේය. ඒ සියල්ල අතපසු නොකර ඔහු කළේ රැකියාවටද යනගමන්ය. ඒ වනවිට හසිත ඔහු සිටින ප්‍රදේශයේම පෞද්ගලික ආයතනයක රැකියාවක් කරමින් සිටියේය. ඔහු බිසීගේ සීනි තත්ත්වය පාලනය කරන්නට පුළුවන් උපරිමයෙන් කැපවුණේය. පාන්දර දෙකට තුනට ඔරලෝසුවට එලාම් තියා නැගිටින හසිත ඔහුගේ ඇඳ ළඟම නිදා ඉන්නා බිසීගේ කන සිදුරු කර හැමදම ලේ ගනියි. ඒත් බිසී නින්දේය.

"මං හිතන්නෙ නින්දෙ නෙවෙයි, එයා නිදි වගේ සද්ද නැතුව ඉන්නවා කියලා. මොකද එයා දන්නවා, මං ඒ එයාට කරන්නෙ හොඳක් කියලා. ඔය කාලය ඔහොම දවස, සතිය, මාස ගණන් ගෙවිලා අවුරුදු කීපෙකුත් ගෙවුණා. එහෙම ගෙවෙන කාලය අතරතුර බිසීගේ ඇස් දෙකම පේන්නෙ නැතුව ගියා. ඡායාවකට එහා දෙයක් එයාට පෙනුණෙ නෑ. ගෙදර අයිතිකාරයා වගේ ගේ පුරා දුවපු බිසී, තනියම එළියට යන්නත් බය වුණා. එයා එළියට ගියේ මාත් එක්ක. ගේ ඇතුළෙ කිසිම දේක හැපෙන්නෙ නැතුව ඉවෙන් තමයි ඇවිද්දෙ..."

වැඩි සීනි මට්ටම අඩු කරන්නට ඉන්සියුලින් විද්දද සමහර දිනවල ලේ පරීක්ෂා නොකර විදින ඉන්සියුලින් එක නිසා බිසීගේ සීනි මට්ටම බොහෝ අඩුවූ අවස්ථාද විය. එවන් අවස්ථාවල බිසීගේ දිවි රැකුණේ ප්‍රාතිහාර්යයකින් සේය.

"එහෙම මැරෙන්නම ගිහින් ගොඩ ආපු ඒ වගේ වාර ගොඩක් තිබ්බා. ඒ වගේ වෙලාවට කළේ පුළුවන් තරම් ග්ලූකෝස් කවන එක. එයාට සිහිය එනකල්ම ග්ලූකෝස් කැව්වා. ඔය සීනි අඩුවුණ වෙලාවට සිහිය නැතුව ලොකු වේදනාවකින් ගේ පුරාම කෑ ගහන දුවනවා. ඒ මොන අමාරුව තිබුණත් මුල් කාලෙ වගේම මං වැඩට ගිහින් එනකල් මග බලාගෙන ඉන්නවා. මං ආව ගමන් කාමරේට එනවා. ඊටපස්සෙ මුණ ඉඹිනකල් බලාගෙන ඉන්නවා. ඒ තරම් ආදරෙයි. රෑට නිදාගත්තොත් මං ළඟමයි. මං බිසීව බලාගත්තේ ළමයෙක් බලාගන්නවා වගේ. ඒ හින්ද එයා එක්ක ලොකු බැඳීමක් තිබ්බේ. එයා නැතිවෙන දවසක් ගැන හීනෙන්වත් හිතන්න බයෙන් හිටියෙ."

හැමදාම පාන්දර දෙකට තුනට එලාම් තියලා නැගිටිනවා. ඊටපස්සේ එයාගෙ කන සිදුරු කරලා ලේ ගන්නවා. එයා නිදි වගේ හිටියට මම දන්නවා නිදි නෑ කියලා

බිසී ලෙඩ වුවාට පසු ප්‍රතිකාර කිරීම කිසිවිටෙකත් කරදරයක් කියා හසිත සිතුවේ නැත. ඔහු බිසීගේ සුවය වෙනුවෙන් පමණටත් වඩා කරදර වුණේය. බිසීගේ වයස අවුරුදු හතක් වෙද්දී රෝගී වී අවුරුදු පහක් ගෙවී තිබුණි. ඒ කාලය වෙද්දී රෝගයේ තවත් අතුරු ආබාධ මතුවෙන්නටත් ගත්තේය. ඒ සමේ රෝග, මුත්‍රා ආසාදන වැනි ඒවාය. ඒ රෝග තත්ත්ව අඩු කරගන්නටත් ඔහු බොහෝ වෙහෙසුණේය.

"කොච්චර බෙහෙත් කළත් ඒවා ආයෙ ආයෙත් මතුවුණා. ඒ කාලෙ තමා දැනගන්න ලැබුණෙ එයාගේ වකුගඩු දෙකත් නරක් වෙලා කියලා. මං එයා ළඟම ඉන්න ඕන වුණා. ඒ හින්ද රස්සාවෙන් අයින් වුණා. මාස අටක් මං ගෙදරම ඉඳන් මගේ බිසීව බලාගත්තා. ඒත් අන්තිමට බිසී අපිව දාලා යන්න ගියා. ඒ දවස මතක් කරන්නවත් මං කැමති නෑ. ඒත් අදටත් එයා ඉස්සර වගේම හිනාවෙවී අපේ හිතේ ඉන්නවා.

මං ජීවත්වෙලා ඉන්නකල් එයාගේ ඇස් මට අමතක කරන්න බැරිවෙයි. එයාව මතක් වෙද්දි මගේ ඇස්වලට තාම කඳුළු එනවා. සතෙකුට ඇත්තටම ආදරේ කරපු කෙනෙක් ඒ දුක, ඒ බැඳීම අඳුරනවා."

ඒ වචන, ඔහුගේ හඬ තාමත් දුකින් පෙඟෙගෙන්නේ බිසීට වූ ආදරයටය. ඉන්පසුවත් හසිත බලු සුරතලුන්ට සැළකුවත් ඒ කිසිවෙක් ළඟ බිසීගේ ආදරණීය ඇස් හෝ සිනාව හසිතට හමුවුණේ නැත.

බියංකා නානායක්කාර

බිසී

dharani.lk

ගෝනි නැතුව කරේ යන යක්කු යෝනියට වද්දගන්න එපා

කාන්තාවක් වුණාහම ලස්සනට, පිරිසුදුවට ඉන්න ඕනේ කියලා හැමදාමත් අපි උපදෙස් දෙනවා. පිරිසුදුව ඉන්න කිව්වම සමහරු හිතන්නේ ලෝකෙට පේන්න තියෙන තැන් ටික හරියට තියාගත්තම ඇති කියලා. ඔන්න ඔහොම හිතන නිසාදෝ බහුතරයක් කාන්තාවන් තමන්ගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය නැත්තම් ස්ත්‍රී නිමිත්තේ යහපැවැත්ම ගැන හිතනවා අඩුයි කියලා වෛද්‍යවරුන් පවා කියනවා. මේ වගේ දේවල් රහසින්වත් කතා කරන්න හොඳ නැහැ කියලා හිතන උදවියත් ඉන්න නිසා ගොඩක් දෙනා මේ දේවල් ගැන නොදැනුවත්. ඒ කොයික වෙතත් නිරෝගීව, පිරිසුදුව ඉන්න කැමති කාන්තාවක් නම් මේ ලිපිය කියවන්නම ඕනේ.

ස්ත්‍රී නිමිත්ත කියන්නේ අම්මා කෙනෙක් ලෝකයට ජීවය දෙන තැන. ඉතින් ඒ නිසා මව්හත් ගුණය ගැන දන්න අය ඒ ගැන අසභ්‍ය හැඟීම් ඇති කරගන්නේ නැහැ කියන එකයි අපේ විශ්වාසය. හැබැයි බොහොම ඉස්සරින්දෑ ඉඳලම කාන්තා රහසඟ ගැන විවිධාකාරයේ කතා තිබිලා තියෙන බවත් කියන්න ඕනේ.

ඒ කාලේ ග්‍රීසියේ ඇරෙටන්ස් කියලා වෛද්‍යවරයෙක් හිටියලු. හැම කාන්තාවකගේම ශරීරයේ ස්ත්‍රී නිමිත්තට අරක්ගත්තු යක්ෂයෙක් ඉන්න බවත්, මේ යක්ෂයා විසින් කාන්තාවන්ට විවිධ ලෙඩ රෝග ඇති කරන බවටත් මේ වෛද්‍යවරයා මතයක් ඉදිරිපත් කරලා. හැබැයි නිතරම යෝනිය සුවඳවත් කරනවා නම් මේ යක්ෂයා ශරීරයෙන් ඉවත් වෙන බවත් වෛද්‍යවරයා කියලා තියෙනවා. ඉතින් ඕක අහපු කාන්තාවන් විවිධ මල් වර්ග, පැණි, ඔලිව් එහෙම භාවිතා කරලා ඔය තැන් සුවඳ කරගන්න නොසෑගෙන වෙහෙසුණාලු.

කාන්තාවකගේ ලිංගික පෙදෙස මහා භයානක අනතුරුදායක දෙයක් කියලත් යුරෝපයේ ඒ කාලේ කසුකුසුවක් තිබිලා තියෙනවා. දත් ඇති යෝනියක් සහිත කාන්තාවන් ඉන්න බවටත් යුරෝපයේ විශ්වාසයක් තිබිලා. එහෙමයි කියලා සැක කරන ඇතැම් කාන්තාවන්ව මරාදැම්මයි කියලත් පතපොතේ සඳහන්. මේ බොහෝ කතා ස්ත්‍රී දූෂණ සහ ලිංග ඡේදනය අවම කිරීමට ගොඩනැගුණු කතා කියලත් සමහරු කියනවා.

කොහොම නමුත් 15 සියවසේ පුනරුදයත් එක්ක ශරීර ව්‍යුහ විද්‍යාව දියුණු වුණා. ඉතින් ඊටපස්සේ කාන්තා යෝනිය හුදෙක් ශරීර අවයවයක් විතරයි කියන කාරණාව ඔප්පු වුණා. 1840 දී ජේම්ස් සිම්ස් කියන අමෙරිකානු වෛද්‍යවරයා යෝනි ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත ලෙඩ රෝග ගැන සාර්ථක පරීක්ෂණ රාශියක්ම කරලා තියෙනවා. ඔහු ඒ සඳහා බීට්සි, අනර්චා සහ ලුසී කියන අප්‍රිකානු වහල් තරුණියන්ව තමයි යොදාගෙන තියෙන්නේ. මේ හැම කාන්තාවක්ම නිර්වින්දනය නොකරම සැත්කම් තිහකට විතර බඳුන් කරලා තිබෙන බවයි ආරංචි. ඉතින් කාන්තාවන් විදිහට අපි හැමෝම ඔවුන්ට ස්තූතිවන්ත වෙන්න ඕනේ.

හරි, කාන්තාවක් විදිහට ලිංගික ප්‍රදේශ පිරිසුදුවට තියාගන්නේ කොහොමද කියන කාරණාවට දැන් අපි බහිමු. මේ ප්‍රදේශයේ සම බොහොම සංවේදී නිසා මේකත් මලක් වගේ බලාගන්න ඕන තැනක්. ඒ වගේම තමයි මේ ප්‍රදේශය ඕනවට වඩා පිරිසිදු කරන්න ගියොත් වෙන්නේ වැඩේ එක දෙක වෙන එකයි. ඒ නිසා හැමවෙලේම pH අගය නැත්තම් ආම්ලිකතාවය රැකගන්න එක වැදගත්.

මොකද්ද මේ ආම්ලිකතාවය කියන්නේ? යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිතව සමට හිතකර ලැක්ටොබැසිලස් කියන බැක්ටීරියා විශේෂයක් ජීවත් වෙනවා. ආම්ලික තරලයක් හදලා යෝනි මාර්ගය විසබීජවලින් ආරක්ෂා කරගන්න එක තමයි මේ අයගේ රාජකාරිය. ඉතින් ඕක නොදන්නකමටදෝ අපේ ලලනාවොත් රටේ නැති සේදුම්කාරක වර්ග දාලා ඔය ප්‍රදේශය සෝදන්න යනවා. එතකොට වෙන්නේ අර ලැක්ටොබැසිලස්ලා ටික විනාශ වෙලා වෙනත් දිලීර සහ බැක්ටීරියා ආසාධනය වෙන එකයි. යෝනි ප්‍රදේශයෙන් දුර්ගන්ධයක් ඇති වෙන්නත් මේ කාරණාව හේතු වෙනවා. අනික මේ ප්‍රදේශයේ ලෙඩ රෝග ඇතිවෙන එක මානසිකවත් බලපාන කාරණාවක් නිසා මේ වගේ දේවල් ගැන අවධානය යොමු කරන එක හරි වැදගත්.

ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ, යෝනි මාර්ගය (vagina) සහ යෝනි මුඛය (vulva) කියලා කොටස් දෙකක් තියෙනවා. මේ පෙදෙස්වලින් යෝනි මාර්ගය කියන කොටස ඒ කියන්නේ යෝනි අභ්‍යන්තරය නම් සෝදන්න අවශ්‍යම නැහැ. අර කිව්ව ලැක්ටොබැසිලස්ලා නිසා ඒ කොටස ස්වයංකීයව පිරිසුදු වෙනවා. ඉතින් බාහිරින් පෙනෙන කොටස විතරක් පිරිසිදු කළාම හොඳටෝම ඇති. මේ ප්‍රදේශය 3.8-4.5 pH අගයකින් යුක්තයි. ඒ නිසා සේදුම්කාරක තෝරගන්නකොට ඒ අගයට ගැළපෙනවද කියලා හොඳට පරීක්ෂා කරලා බලන්නම ඕනේ. විෂබීජනාශක කියලා ගහලා තියෙන සබන් වර්ග නම් ඔය ප්‍රදේශෙට ආලේප කරන්නම එපා.

කාන්තාවකගේ ලිංගික පෙදෙස මහා භයානක අනතුරුදායක දෙයක් කියලත් ඒ කාලේ යුරෝපයේ කසුකුසුවක් තිබිලා තියෙනවා

තෝරගන්න සේදුම්කාරකය කෘතිම වර්ණක, රසායනික ද්‍රව්‍ය, මධ්‍යසාර අඩංගු නැති එකක් වෙන්නත් ඕනේ. මේ ප්‍රදේශය වෙනුවෙන්ම නිෂ්පාදනය කරපු සේදුම්කාරක එහෙමත් තියෙනවනේ. වෛද්‍ය නිර්දේශ යටතේ ඒ වගේ දෙයක් භාවිතා කරන්නත් පුළුවන්. හැබැයි ඔය මොන දේත් දවසට දෙවතාවට වඩා පාවිච්චි කරන්න නම් එපා.

රහස්‍ය ප්‍රදේශයේ පිරිසුදුකම ගැන හිතන්නෙම නැති අයත් ඉන්නවා. ඒකත් යෝනි ප්‍රදේශය දුර්ගන්ධවත් වෙන්න වගේම විවිධ ආසාදන ඇති වෙන්න හේතු වෙනවා. මුත්‍රා කළාට පස්සේ රහස් ප්‍රදේශය සාමාන්‍ය ජලයෙන් සෝදලා කපු රෙදි කඩකින් නැත්තම් ටොයිලට් පේපර්වලින් තෙතමාත්තු කරගන්න ඕනේ. ඔය ප්‍රදේශයේ තෙතමාත්තු නොකළොත් විවිධ බැක්ටීරියා වර්ගවලට වර්ධනය වෙන්න ලේසියි.

රාත්‍රී නින්දට කලින් මඳ රස්නේ ජලයෙන් යෝනි පෙදෙස සෝදන එකත් හොඳයි. ඒ වගේම මේ ප්‍රදේශය සුවඳ කරන්න හිතාගෙන සුවඳ විලවුන් වර්ග, ඩියෝඩ්‍රන්ට් එහෙම ආලේප කරන අයත් නැතුවම නෙමේ. එවැනි දේ ආලේප කරනවා නම් ආසාත්මිකතා නැත්තම් අවපැහැගැන්වීම් ඇති වෙන්න ඉඩක් තියෙන බවත් මතකයේ තියාගන්න ඕනේ.

කාන්තාවන්ගේ පෞද්ගලික ස්වස්ථතාවය ගැන කතා කරනකොට අනවශ්‍ය රෝම ගැනත් කතා නොකරම බැහැනේ. අපේ ශරීරයේ හැම කොටසක්ම හැදිලා තියෙන්නේ මොකක් හරි හේතුවකටලුනේ. රහස් ප්‍රදේශය අවට රෝම තියෙන්නේ බාහිරින් ඇතුළු වෙන්න පුළුවන් විෂබීජවලින් ඒ තැන ආරක්ෂා කරගන්නයි. ඒ වගේම මේ ප්‍රදේශයේ සමෙන් දහඩිය ඉවත් කරන්නත් මේ රෝම උපකාරී වෙනවා. එහෙම බැලුවම ඉතින් මේවට අනවශ්‍ය රෝම කියන්නත් බැහැ නේද? හැබැයි රෝම වැඩිපුර තියෙනකොට දහඩිය, තෙල්, අපද්‍රව්‍ය වගේ දේ රැඳෙන නිසා මේ ප්‍රදේශයෙන් දුර්ගන්ධයක් ඇති වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ලිංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශවල රෝම කතුරක් භාවිතයෙන් කෙටි කරන්න කියලා තමයි වෛද්‍යවරු උපදෙස් දෙන්නේ. හැබැයි රහස් ප්‍රදේශයේ රෝම සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කරන්න ඕනෙමයි කියලා හිතෙන අයත් ඉන්නවා. ගොඩක් අය ඒකට භාවිතා කරන්නේ රේසර් එක. රේසර් එකෙන් රෝම ඉවත් කරද්දී මේ ප්‍රදේශය සියුම් කැපීම්වලට ලක්වෙන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි. ඒ වගේම බිබිලි, විසප්පු වගේ ආසාදන ඇති වෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා.

රහස් ප්‍රදේශයේ රෝම ඉවත් කරන්න දැනට පෙන්වා දෙන හොඳම ක්‍රමය තමයි වැක්ස් කරන එක. වැක්ස් කරනකොට රෝම කූපය මුළුමනින්ම වගේ ඉවත්වෙන නිසා නැවත රෝම වැවෙන්න වැඩි කාලයක් ගත වෙනවා. ඒ වගේම ලේසර් තාක්ෂණයෙන් මේ රෝම සදහටම ඉවත් කරලා දාන්නත් බැරි නැහැ.

ඊළඟ කාරණාව යටඇඳුම් භාවිතය. ගොඩක් අය ඇඟට ගැළපෙන හොඳ යටඇඳුමක් තෝරගන්න දන්නේ නැහැ. යටඇඳුම් ගන්නකොට ඇඟට කිටි කිටියේ තද යටඇඳුම් ගන්න එපා. තද යටඇඳුම් නිසා මේ ප්‍රදේශයේ සම අවපැහැ ගැන්වෙන්න ඉඩ තියෙනවා. යටඇඳුම් ගන්නකොට පාට පාට විච්චූර්ණ සිල්ක්, නයිලෝන් යටඇඳුම් වෙනුවට දහඩිය උරාගන්න කපු ඇඳුම්ම තෝරගන්න එක පහසුයි. ඒ වගේම එකම යටඇඳුම එක දවසකට වඩා අඳින්න යන්න එපා. ඒකෙන් වෙන්නේ නැති ලෙඩ හැදෙන එකයි. අනික හැම යටඇඳුමක්ම හොඳට සෝදලා, වියළලා, මැදලා පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් නම් වඩා හොඳයි.

අනිත් කාරණාව තමයි සනීපාරක්ෂක තුවා භාවිතය. ඔසප් දවසට පැය ගණනාවක් එකම සනීපාරක්ෂක තුවාය භාවිත කළා නම් ඒ පුරුද්දෙන් හෙට ඉඳලම මිදෙන්න බලන්න. සනීපාරක්ෂක තුවා පැය හතරකට සැරයක්වත් මාරු කරන එක බොහොම වැදගත්. මොකද ඒකත් ඔය ප්‍රදේශයේ විවිධ ආසාදන ඇති වෙන්න හේතුවක්. දියණියක් ඉන්න අම්මා කෙනෙක් නම් පුංචි කාලේ ඉඳලම දෝණිට මේ දේවල් කියලා දෙන්න අමතක කරන්න එපා.

මේ ප්‍රදේශයේ නීරෝගීමත්කම ගැන හිතනවා නම් ආහාරපාන ගැනත් ටිකක් සැලකිලිමත් වෙන්න වෙනවා. අධික කුළුබඩු යෙදූ ආහාර, සුදුලූනු, ලූනු, ගෝවා මල්, රතු මස්, කිරි ආහාර නිතර නිතර ගන්නවා නම් යෝනි පෙදෙසෙන් යම් දුර්ගන්ධයක් ඇති වෙන්න ඉඩ තියෙනවාලු.

එතකොට බතල, බෙරි වර්ග, ඔමේගා 3, ඇපල්, සෝයා ආහාර, අලිගැටපේර සහ කොළ වර්ග මේ ප්‍රදේශයේ ස්වස්ථතාවය රැකගන්න උපකාරී වෙන බවත් කියැවෙනවා.

ශරීරයේ බර ඕනවට වඩා වැඩිවීමත් යෝනි ප්‍රදේශය අවපැහැගැන්වෙන්න හේතුවක්. ඒ නිසා හැමවෙලාවෙම උසට සරිලන බරක් පවත්වගන්න එක වැදගත් කියන එකත් අවසාන වශයෙන් මතක් නොකරම බැහැ.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

අලින්ට කරන්ට් වැදුනම ඇතින්නියන්ට දුවන්න හිතෙනවද?

මහනුවර ඇසළ පෙරහර මංගල්‍යය දෙස් විදෙස් සියල්ලන්ගේ ගෞරවයට ආදරයට පාත්‍ර වූ සංස්කෘතික අංගයකි. එහි ගමන් ගන්නා අලි ඇත්තුද කාගේත් විශේෂ අවධානයක් දිනාගනිති. ඔවුන් පෙරහරේ රැගෙන යාම වෙනුවෙන් කැපවන අය එමටය. පෙනෙන්නට සිටින්නේ ඇත්ගොව්වා පමණක් වුණාට මේ අලි ඇතුන් වෙනුවෙන්ම සේවයේ යෙදුණු තවත් බොහෝදෙනෙක් ඇත. පශු වෛද්‍ය සේවයද ඉන් ප්‍රධාන තැනක් ගනී. මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලටද ඇසළ පෙරහර අලුත් අත්දැකීමක් නොවේ. ඒ ඔහු නිරන්තරයෙන් ඊට දයක වන බැවිනි. මෙම කතාවට පාදක වූ සිදුවීමද ඔහුගේ අත්දැකීමකි.

පෙරහර ආරම්භ වන්නේ ශ්‍රී දළදා මාලිගාවෙනි. ඒ සඳහා වෛවර්ණ ඇඳුමෙන් සහ විදුලි බුබුලින් සැරසුණු අලි ඇතුන් වාරය එළැඹෙන තුරු වලාකුළු බැම්ම ආසන්නයේ පෙළට රඳවා තැබීම සාමාන්‍ය සිරිතය. එක්තරා පෙරහර සමයක දිනක් පෙරහර ආරම්භ වී වැඩි වේලාවක් ගත නොවීය. අඩ පැයකට පමණ පසු මහා කලබලයකි. තරුණ අලියෙකු ක්ෂණිකව ඉතා වේගයෙන් මහමළුව දෙසට දිවීමට පටන්ගෙන ඇත. මහාචාර්ය දංගොල්ල එය නිරීක්ෂණය කළේය. ඒ අනුව ඔහුද ඒ දෙසට දිව්වේය.

මහමළුව බැතිමතුන්ගෙන් පිරී ගොසිනි. මහාචාර්යවරයාට කළ යුත්තක් සිතා ගැනීමට නොහැකි විය. සෑම කළු වලාවකම රිදී රේඛාවක් ඇතැයි යන්න සිහිපත් කරන දෙයක් මහාචාර්ය දංගොල්ල දුටුවේ එම අවස්ථාවේදීය. වෙලාවේ හැටියට එය මහත් වාසනාවකි. වේගයෙන් දුවන අලියාගේ වල්ගයේ ඇත්ගොව්වා එල්ලී සිටී. අලියා නොනවත්වා දුවයි. මහමළුවේ සිටි කිසිවකුට හෝ කිසිඳු බඩු භාණ්ඩයකට හානි නැත. අලියා දිව්වා පමණි. දිවීම මහමළුවට පිවිසෙන දොරටුව තෙක්ය. එතැනදී අලියා යළි හැරුණේය. නැවත දිවීම ඇරඹීය. චිත්‍රපටයක් මෙන් එය නරඹනවා හැර වෙනත් කිසිවක් කිරීමට තරම් කාලයක් මහාචාර්ය දංගොල්ලට නැත. ඇත්ගොව්වා දක්ෂයෙකි. අලියා ගසක් යටින් දුවන විට හෙතෙම ක්‍රියාත්මක විය. වහාම දම්වැලෙන් ගසට තද කර අලියා බැඳ ගැනීමට ඔහුට හැකි විය. කලබලය එතැනින් නිමය.

අලි කතා

සිද්ධියට හේතු වූ කරුණු සොයා බැලීමට මහාචාර්ය දංගොල්ල කටයුතු කළේ තත්ත්වය සමනය වීමෙන් පසුවයි.

කලබලය ඇති කර තිබෙන්නේ ඇතින්නකි. විචිත්‍රවත් ලෙස සැරසුණු ඇය සන්සුන්ව සිට ඇත. වලාකුළු බැම්ම අසලට වී සිය අවස්ථාව එළැඹෙන තෙක් ඈ රැඳී සිට ඇත්තේ ඉවසීමෙනි. ඈ පූර්ණ අන්ධභාවයෙන් පෙළෙන්නියක වේ.

නමුත් ඇයට ඉදිරියෙන් සිටියේ තරුණ අලියෙකි. තරුණකමට නිකන්ම ඉන්නට බැරිවුණු එම අලියා වලාකුළු බැම්මේ ඇද තිබූ විදුලි රැහැන් හොඬින් ස්පර්ශ කර තිබේ. එහිදී ඔහුට විදුලි සැරයක් වැදී ඇත. ඉන් එම අලියා තිගැස්සී ගියේය. ඉන් කලබලයට පත් අන්ධ ඇතින්න දුවන්නට වූවාය. කෙසේ වෙතත් පෙරහරටනම් ඉන් කිසිඳු බාධාවක් නොවීය. එය නොනැවතී ඉදිරියට ගියේය. කිසිවකුට හානි නොවීමද වාසනාවකි.

තොරතුරු -
මහාචාර් අශෝක දංගොල්ල
(පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

රජනිකා ලියනගේ

ඔබට මුදල් හදිස්සියක්ද? නැත්නම් ඔබේ වටිනා රන් භාණ්ඩ සින්න වෙන්න යනවාද?

F.A.Ads

ඕනෑම බැංකුවක උකස් තබා ඇති රන් භාණ්ඩ ගණුදෙනුවක් සඳහා

පවුමට රු. 43,000/- ක් ම වැඩිපුර

1% ක අඩුම පොලියට ලබා ගන්න

ඔබ දැනට උකස්තබා ඇති රිසිට් පත අපට 0767 888 222 අංකයට WhatsApp කරන්න

විශේෂ සහන රැසක් සමගින්

නැවත බේරා ගැනීමේදී පහසු ගෙවීමේ ක්‍රමයට **Loan** එකකුත්

කොළඹ	0771 408 547
කොටහේන	0702 539 382
වැල්ලවත්ත	0710 870 686
ග්‍රෑන්ඩ්පාස්	0742 379 739
මොරටුව	0766 227 059
පානදුර	0767 952 286
වෙන්නප්පුව	0710 869 378
ගාල්ල	0705 979 274
කුරුණෑගල	0766 227 061
දිගන	0778 156 738
බේරුවල	0740 920 356
මතුගම	0771 201 860
මොණරාගල	0771 201 852
බදුල්ල	0771 201 863
කල්පිටිය	0761 605 803
කටුගස්තොට	0779 476 206
නාඋල	0763 226 230
කන්තලේ	0742 572 585
පොතුවිල්	0771 201 855
වැලිමඩ	0778 764 751
බගවන්තලාව	0742 588 267
මීගමුව	0766 227 056
ගම්පහ	0779 230 549
කළුතර	0776 167 149
හලාවත	0779 256 191
මාතර	0705 979 237
ගම්පොල	0710 870 735
නාවලපිටිය	0710 870 706
හැටන්	0778 790 372
කෑගල්ල	0703 583 363
ත්‍රිකුණාමලය	0771 201 854
පුත්තලම	0771 201 861
මහියංගනය	0771 201 862
වත්තේගම	0742 551 103
හපුතලේ	0760 677 018
මාතලේ	0702 539 389
තලවකැලේ	0710 871 009
රාගල	0710 870 703
පුඩළුඔය	0740 929 541
මස්කෙලිය	0760 909 822
පුස්සැල්ලාව	0742 531 360

*කොන්දේසි අදාළවේ

dharani.lk

කවරයේ කතාව

නැන්දේ මාමේ, අපේ ලස්සන පොළොව කැත කරන්න එපා

අද 'ධරණී' කවරය වෙනදට වඩා ටිකක් වෙනස් බව පුවත්පත අතට ගත්තු ගමන්ම හිතුණා නේද? අනුබුදු මිහිඳු මාහිමියන් ලක්දිවට වැඩම කරලා ලක්බිමේ බුදුසසුන පිහිටුවීම සිහිපත් කරන උතුම් පොසොන් පොහොය හෙට දවසට (14) යෙදිලා තියෙනවානේ. ඉතින් ඒ වෙනුවෙන් 'ධරණී' පාඨක පවුල් දෙකකින් තෝරගත්තු පුංචි දියණියකගේ සහ පුතණුවකුගේ පැහැබර රුවින් අද 'ධරණී' කවරය සරසලා විශේෂයක් කරන්න අපි හිතුවා.

කවරයේ හැඩට ඉන්න පුංචි පුතා කෙවාන් සනුක ද සිල්වා. කොළඹ සීබීස් පෙරපාසලේ ඉගෙනගන්න පුංචි පුතා ආදරණීය 'ධරණී' පාඨක අනුරාධා නිමාලි වීරසේකරගෙත්, සත්‍යජිත් කණිෂ්ක ද සිල්වාගේත් පුතණුවන්. කෙවාන්ට තවම හරියට බහ තෝරන්න බැරි නිසා අපි කවරය හැඩකරන සුන්දර දියණිය සනුකි බණ්ඩාර එක්ක පොසොන් පොහොය ගැන පුංචි කතාබහක නිරත වුණා. මහනුවර ස්වර්ණමාලි බාලිකා පාසලේ ඉගෙනගන්න මේ දුවගේ දෙමාපියන් මහනුවර විශාකා සුවන්ද්‍රච්චි සහ චමින්ද බණ්ඩාරයි.

සනුකි දුව පොසොන් පොහොය දවසේ වැදගත්කම ගැන දන්නවද?

"ඔව්. පොසොන් පොහොය දවසේ තමයි අපේ රටට මිහිඳු හාමුදුරුවෝ වැඩම කළේ."

මිහිඳු හාමුදුරුවෝ ගැනයි, පොසොන් පොහොය ගැනයි තව මොනවද දුව දන්න විස්තර?

"ඉන්දියාවේ හිටපු ධර්මාශෝක රජතුමාගේ පුතා තමයි මිහිඳු හාමුදුරුවෝ කියන්නේ. ධර්මාශෝක රජතුමාගේ දයකත්වයෙන් පැවැත්තුව තෙවැනි ධර්ම සංගායනාවේ ප්‍රතිඵලයක් විදියට රජතුමා මිහිඳු හාමුදුරුවන්ව ලංකාවට එවලා ලංකාවේ බුද්ධ ධර්මය ප්‍රචාරය කරන්න හිතුවලු. ඊටපස්සේ මිහිඳු හාමුදුරුවෝ ඉට්ඨිය, උත්තිය, සම්බල, බද්ධසාල, සුමන සාමණේර, භණ්ඩුක උපාසක කියන පිරිසත් එක්ක පොසොන් පොහොය දවසක මිහින්තලාවට වැඩම කළා. මිහිඳු හාමුදුරුවෝ එනකොට දේවානම්පියතිස්ස රජතුමා මුවන් දඩයම් කරමිනුයි ඉඳලා තියෙන්නේ. ඊටපස්සේ උන්වහන්සේ රජතුමාට 'තිස්ස තිස්ස' කියලා කතා කළාලු. කිසිම බයක් නැතුව මගේ නම කියන්නේ කවුද කියලා බැලුව රජතුමා මිහිඳු හාමුදුරුවන්ව දැක්ක ගමන්ම දුනු ඊතල පැත්තකින් තියලා උන්වහන්සේට නමස්කාර කළාලු. පස්සේ රජතුමාගේ දැනුම පරීක්ෂා කරන්න හිතුව මිහිඳු හාමුදුරුවෝ ඒ වෙලාවේ රජතුමාගෙන් ප්‍රශ්න තුනක් අහලා. ඒ ප්‍රශ්න තුනටම හරියටම උත්තර දීපු නිසා රජතුමාට ධර්මය ලබාදෙන්න සුදුසුයි කියලා හිතුව මිහිඳු හාමුදුරුවෝ චුල්ලහත්ථිපදෝපම සූත්‍රය දේශනා කරලා ලංකාවේ බුදුදහම ප්‍රචාරය කරන එක ආරම්භ කළාලු. මහින්දාගමනය නිසා අපේ රටේ උතුම් බුදුසසුන ආරම්භ වුණා. ඒ විතරක් නෙමෙයි මහාවංශය ලිවීම ආරම්භ කිරීම, එතකොට ලංකාවේ පළවෙනි මහණ උපසම්පදාව වගේ වැදගත් සිදුවීම් රැසක්ම පොසොන් පොහොය දවසට යෙදිලා තියෙනවා."

පොසොන් පොහොය දවසේ වැදගත්කම ගැන ලස්සනට කතන්දරයක් වගේ එක දිගටම කියාගෙන ගිය නිසා අපි පුංචි දුවගේ කතාවට බාධා කරන්න ගියේ නැහැ. අද බහුතරයක් දෙමව්පියන් දරුවන්ට දහම් දැනුම ලබාදෙන එක ගැන ලොකු අවධානයක් දක්වන්නේ නැහැ. හැබැයි මේ දියණිය නම් හොඳ බෞද්ධ දියණියක් බව ඇගේ කතාබහෙන්ම අපිට තේරුණා.

දුවට කවුද ඔය විස්තර කියලා දුන්නේ?

"අම්මයි, තාත්තයිත් කියලා දුන්නා. දහම් පාසලෙනුත් ඉගෙනගත්තා."

මහින්දාගමනයෙන් පස්සේ ඇතිවෙන සංස්කෘතික නවෝදයත් එක්ක අපේ රටේ ගමයි, පන්සලයි, වැවයි, දාගැබයි කියන සංකල්පය ඇතිවුණා. ඔය සංකල්පය නිසා හැම ගෙදරකම පුංචි දූලා පුතාලා කුඩා කාලේ ඉඳලම ගමේ පන්සලට හිතවත් වුණාලු. ඒ නිසාම ඒ කාලේ උදවිය ගුණදහම් අතින් වුණත් පෝෂණීයව උන්නු බව නොදන්නා දෙයක් නෙමෙයි. හැබැයි දැන් ගොඩක් අය ගමේ පන්සලෙන් ඈත්වෙලා. ඒ නිසාම පුංචි දරුවගේ ඉඳලා බොහොදෙනාගේ ගුණයහපත්කම් අඩුයි. හැබැයි සනුකි දුව නම් නිතරම වගේ පන්සල් යන බව තමයි ඇය අපිත් එක්ක කිව්වේ.

"සඳහිරු සෑය තියෙන්නේ අපේ ගෙවල් ළඟ. මට තව අක්කලා දෙන්නෙකුත් ඉන්නවා. අක්කලයි, අම්මයි, මමයි ගොඩක් වෙලාවට සඳහිරු සෑය වඳින්න යනවා. ගෙවල් ගාව තියෙන ගමේ පන්සලටත් යනවා. පන්සලට ගිය ගමන්ම මම කරන්නේ පන්සල් මළුව අමදින එක. ඊටපස්සේ මල් ආසන එහෙමත් සෝදනවා. ඊටපස්සේ තමයි තෙරුවන් වඳින්නේ."

> සඳහිරු සෑය තියෙන්නේ අපේ ගෙවල් ළඟ. මට තව අක්කලා දෙන්නෙකුත් ඉන්නවා. අක්කලයි, අම්මයි, මමයි ගොඩක් වෙලාවට සඳහිරු සෑය වඳින්න යනවා

දුව බුදු හාමුදුරුවන්ගෙන් ඉගෙනගත්තු හොඳ දේවල් මොනවද?

"එකක් අනිත් අයට කරුණාවන්ත වෙන එක. හැකි හැමවෙලාවෙම අනිත් අයට කරුණාවෙන් සලකන්න කියලා උන්වහන්සේ දේශනා කරලා තියෙනවනේ. ඒ වගේම සත්තුන්ට ආදරේ දක්වන්න කියලත් බුදු හාමුදුරුවෝ කියලා තියෙනවා. මමත් සත්තුන්ට හරිම ආදරෙයි. වෙලාවකට අපි පාරේ ඉන්න සත්තුන්ට කෑමත් දෙනවා. ඒ වගේම තමයි පරිසරය විනාශ කරන්න හොඳ නැහැ. බොරු කියන්න, කේලම් කියන්න හොඳ නැහැ. ඒ හැමදේම අපිට දහම්පාසලෙදි උගන්නනවා."

සත්තුන්ට කරුණාවන්ත වෙන්න ඕනේ කියලා ඇය කිව්වම මට මෙන්න මේ කතාව මතක් වුණා. මිහිඳු හාමුදුරුවෝ ලංකාවට වඩිනකොට දේවානම්පියතිස්ස රජතුමා මුවන් දඩයම් කර කරනේ හිටියේ. ඒක දැකපු මිහිඳු හාමුදුරුවෝ **"මහරජ, ඔබට මෙන්ම ගුවනේ සැරිසරන පක්ෂීන්ටද, වන සතුන්ටද මේ පොළොවේ ඕනෑම තැනක ඔබමොබ යාමේ අයිතියක් ඇත. පොළොව සියලු සතුන්ට අයිති අතර, ඔබ එහි භාරකරු පමණකි"** කියලා මිහින්තලාව අසලදී රජතුමාට දේශනා කළාලු. සමහර බෞද්ධ උදවිය ඉන්නවා කොච්චර පන්සල්කාරිය ගියත් සතෙක් දැක්ක හැටිය ගල්මුල්වලින් දමලා ගහන. ඉතින් පොසොන් පොහොය දවසෙවත් ඒ වගේ පුරුදුවලින් ඈත් වෙන්න අධිෂ්ඨාන කරගන්න පුළුවන් නම් ඒක බොහොම වටීවි.

පොසොන් පොහොය වෙනුවෙන් අනිත් අයට දෙන්න තියෙන පණිවිඩය මොකද්ද කියලත් අපි මේ පුංචි දියණියගෙන් අහලා බැලුවා.

"මම අම්මලා එක්ක මිහින්තලාව බලන්නත් ගිහින් තියෙනවා. එතැන හරිම ලස්සන තැනක්. හැබැයි මිහින්තලාව වඳින්න එන නැන්දලා මාමලා එතැන කුණු දාලා යන්න පුරුදු වෙලා. මිහින්තලාවේ විතරක් නෙමෙයි අපේ ලස්සන පොළොවේ කොතැනකවත් කුණු විසි කරන්න එපා කියලා තමයි මම ඒ නැන්දලා මාමලාට හැමෝටම කියන්නේ."

යමෙක් වයසින් කුඩා වුණත් ගත හැකි යමක් වේ නම් ඒ අවවාද පිළිගත යුතුයි කියලා බුදු හාමුදුරුවෝ දේශනා කරලා තියෙනවනේ. ඉතින් ඇය ආදරෙන් ඉල්ලුව ඒ ඉල්ලීම අපේ **'ධරණී'** පාඨකයන් අහක දමන එකක් නැතිවෙයි කියලා අපිත් හිතනවා. සනුකි දුව එක්ක කතාව අතරතුරේ පුංචි කෙවාන් පුතා සෙල්ලම් කර කර හරි ලස්සනට හිනාවෙවී හිටියා.

හදවතින්ම හිනාවෙන්නේ කිරි දරුවෝ විතරයි කියලා කතාවක් තියෙනවනේ. හැබැයි සියලු මිනිසුන් හදවතින්ම හිනාවෙන මෘදු හිත් ඇති අයවලුන් වේවා කියන එකයි මේ පොහොය දවසේ අපේ උතුම් ප්‍රාර්ථනය.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඡායාරූප - **ප්‍රදීප් දඹරගේ**

පසුතලය - **ධම්ම ගවේෂී බෞද්ධ ආශ්‍රමය, කොළඹ 07**

අපි අන්ධ වුණාට අපේ ආදරේ අන්ධ නෑ

සුවහසක් දරු දැරියන්ගේ දෑස් පාදන දෑස් අඳ ගුරු යුවළ

> අපි ඉන්නේ ඒ පාසලේම ගුරු නිවාසේ නැවතිලා. අපිට පාසලේ විදුහල්පතිතුමා, ගුරුවරු, ළමයි වගේම දෙමව්පියෝ ගොඩාක් උදව් උපකාර කරනවා. කාටවත් කරදරයක් නොවී අපේ පාඩුවේ ජීවත් වෙන්නයි අපිට ඕන

දෑස නොපෙනුණත් මගේ
වැඩිය පාඩු නෑ...
ඇඟිලි තුඩෙන් අත ගගා
ඉගෙනගන්නේ මා...

ඇන්ටන් රොද්‍රිගෝ ගායනා කරන මෙකී ගීතයේ සිටින්නේ දෑස් නොපෙනුණත් ජීවිතය ජීවත් කරවන්නට වෙහෙසෙන දිරිය තරුණයෙකුගේ සංවේදී කතාවකි. දෑස් නොපෙනෙන තරුණයින් සිය අසරණකම හමුවේ මුළුගැන්වී මේ සමාජයේ කොතෙකුත් සිටියද ගීතයේ කියවෙන අන්දමේ දිරිය තරුණයින් නම් මුණගැහෙන්නේ කලාතුරකිනි. එසේ කලාතුරකින් අපේ නෙත ගැටුණු තරුණයෙකි ඉෂාර ලක්මාල් නුවන්සිරි. උපතින් දෑස් අන්ධ ඔහු ජීවිතය ජීවත් කරවන්නට බොහෝ කැපකිරීම් කළ සැබෑම දිරිය තරුණයෙකි.

"උපතින්ම මගේ ඇස් දෙකම පේන්නේ නෑ. ඒක නිසා කවදාවත්ම මං ලෝකය දැකලා නෑ. හැබැයි මං මනසින් ලෝකය දකිනවා. ඒ ලෝකේ මට ලස්සනයි."

ඔහු ඉපදුණේ බුලත්සිංහල, මහගම, මොරගොඩුව නම් දුෂ්කර ගමේය. ගොවිතැනින් ජීවත් වූ එම පවුලට එදා ආර්ථික අතින් නම් සහනයක් තිබුණේම නැත. එහෙත් ඒ දෙන්නා දෙමහල්ලෝ පුළුපුළුවන් හැටියට ඉෂාරලා ජීවත් කිරීමට වෙහෙසුණේ වැලේ ගෙඩි වැලට බර නැති බව ඔප්පු කරමිනි. දරුවන් හයක් සිටි ඒ පවුලේ ඉෂාර බාලයාය. ඒ නිසාම පවුලේ ආදරය ඔහුට නොඅඩුව ලැබුණේය.

"පුංචි කාලේ නම් අපේ අම්මලා මාව එක්කගෙන ඉස්පිරිතාල ගානේ ගිහින් තියෙනවා. ඒ මට පුංචි හරි පෙනීමක් ලබාගන්න පුළුවන්ද බලන්න. ඒත් එහෙම වාසනාවක් මට තිබිලා නෑ."

කුමක් හෝ අවාසනාවකට ඉෂාරගේ දෛවය ලියැවී තිබුණේ එහෙමය. ඒත් ඔහු හැම මොහොතකම බැලුවේ ඒ දෛවය වෙනස්කර ගන්නටය. ඊට ඇති වැදගත්ම සාධකය අධ්‍යාපනය බව තේරුම්ගන්නට ඉෂාරට වැඩිකලක් ගියේ නැත.

"මං මුලින්ම ඉගෙනගත්තේ පොල්ලේගොඩ ජාතික පාසලෙන්. ඒත් ඇස් පේන්නේ නැති නිසා 1991 අවුරුද්දේ රත්මලාන අන්ධ විද්‍යාලයට ගියා. සාමාන්‍ය පෙළ වෙනකල් ගියේ ඒකට. මට පුළුවන් වුණා සාමාන්‍ය පෙළ ඉහළින්ම සමත්වෙන්න."

> පුංචි කාලේ නම් අපේ අම්මලා මාව එක්කගෙන ඉස්පිරිතාල ගානේ ගිහින් තියෙනවා. ඒ මට පුංචි හරි පෙනීමක් ලබාගන්න පුළුවන්ද බලන්න. ඒත් එහෙම වාසනාවක් මට තිබිලා නෑ.

නමුත් එතැනින් එහා අධ්‍යාපනය ලබන්නට එකල අන්ධ විද්‍යාලයේ පහසුකම් තිබුණේ නැත. ඒ නිසා ඉෂාරට සිදුවූයේ නැවත ගමේ පාසලට පැමිණ එහි උසස්පෙළ හැදෑරීමටය. එහිදී උසස් පෙළ විශිෂ්ඨ අයුරින් සමත්වෙන ඔහු 2007 වසරේ කොලඹ විශ්වවිද්‍යාලයට සුදුසුකම් ලැබුවේය. එහිදී ඔහු සිංහල, ඉතිහාසය සහ ජන සන්නිවේදනය යන විෂයන් හැදෑරීය. එයින් සිව්වසරකට පසු ඔහු උපාධිදරියෙකු ලෙස විශ්වවිද්‍යාලයෙන් පිටමං වුණේ දහසකුත් එකක් බලාපොරොත්තු ඇතිවය.

"උපාධියක් තිබුණත් ඒ පමාවෙන්ම මට රැකියාවක් ලැබුණේ නෑ. ඒක නිසා අන්ධ විද්‍යාලයෙන් ලැබුණු වෘත්තිය දැනුමත් එක්ක මං අත්කම් කරන්න, හඳුන්කූරු හදන්න එහෙම පටන්ගත්තා. ඒ හදලා විකුණුවා."

එලෙසින් දෙතුන් වසරක් ගෙවී යද්දී ඉෂාරට අභ්‍යාසලාභී ගුරු පත්වීමක් ලැබුණි. 2013 වසරේ ඒ පත්වීම ලබාගෙන ඔහු ගියේ පොල්ලේගොඩ මහා විද්‍යාලයටය.

ඉන්පසු ඔහුට මතක නොවෙන දවසක් උදාවන්නේ 2017 ජූලි 27 වෙනිදාය. ඒ ඉෂාර විවාහ වූ දිනයයි. දෑස් අන්ධ වුවද මොකක්දෝ පිනකට ඉෂාරට ප්‍රේමයේ වරම් අහිමිවූයේ නැත. ඒ ප්‍රේමයේ නාමයෙන් ඔහු විවාහ වූයේ මාවනැල්ල බැමිනියවත්ත ප්‍රදේශයේ පදිංචි රූමත් එහෙත් අන්ධ තරුණියක වූ චන්ද්‍රාංගනී එක්කය.

"මගේ බිරිඳ චන්ද්‍රාංගනී සෙනවිරත්න. එයාව මට මුණගැහුවේ රත්මලාන අන්ධ විද්‍යාලයේ ඉන්නකොට. ඇයටත් ඇස් දෙකම පේන්නේ නෑ. හැබැයි පුංචි කාලේ එයාට ටිකක් පෙනිලා. ඒත් කාලයත් එක්ක ඒ පෙනීමත් නැතිවෙලා."

ඇයද ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ උපාධිදාරිනියකි. 2013 වසරේ මාවනැල්ල බැමිනියවත්තේ පාසලකට අභ්‍යාසලාභී ගුරු පත්වීමක් ලැබුණු ඇය ගැන ඉෂාරට ආදරයක් පහළව තිබුණේ දෙදෙනාම අන්ධ විද්‍යාලයේ සිටියදීමය.

"මං මුලින්ම එයාගේ ආදරේ කළේ කටහඬට. ඒ කටහඬින් මං එයාව දැක්කා. ඊටපස්සේ මට එයාව හදවතට දැනුණා. ඉතින් මට එයා ගැන ආදරයක් ඇතිවුණා. එයා හරි ගුණයහපත් කෙනෙක්. අපි දෙන්නා දැන් හරි සතුටින් ඉන්නවා."

හොඳින්ම ඇස් දෙක පෙනෙන මිනිසුන් ප්‍රේමය ගැන කියන එක කතාවක් තිබේ. ඒ ප්‍රේමය අන්ධ බවය. දෑසම පෙනෙන මිනිසුන් එසේ කීවද දෑසම නොපෙනෙන ඉෂාරත් චන්ද්‍රාංගනීත් ඒ ප්‍රේමය තුළම පැහැදිලි ආලෝකයක් සොයාගෙන ඇත. එනිසාම විවාහ වී පස්වසක් ගියද තවමත් වයස අවුරුදු තිස්ගණන්වල පසුවෙන ඔවුන්ගේ ජීවිත මේ මොහොතේත් ගෙවීයන්නේ පුදුමාකාර සතුටකිනි.

"අපි දෙන්නම දැන් පොල්ලේගොඩ ජාතික පාසලේ ගුරුවරු. ළමයින්ට අපි බුද්ධ ධර්මය, ඉතිහාසය, භූගෝල විද්‍යාව සහ ජන සන්නිවේදනය වගේ විෂයන් උගන්වනවා. අපි ඉන්නේ ඒ පාසලේම ගුරු නිවාසේ නැවතිලා.

අපිට පාසලේ විදුහල්පතිතුමා, ගුරුවරු, ළමයි වගේම දෙමව්පියෝ ගොඩාක් උදව් උපකාර කරනවා. අපිට ඕන කාටවත් කරදරයක් නොවී අපේ පාඩුවේ ජීවත් වෙන්න."

මේ වනවිට දෙනෙත් නොපෙනෙන ඔහුත් ඇයත් දෙනෙත් පෙනෙන සුවහසක් දරු දැරියන්ගේ ජීවිතවලට හරි පාර පෙන්වන ගුරුවරුන්ය. දෑස නොපෙනුණත් අපේ වැඩිය පාඩු නෑ කියාගෙන දරු දැරියන්ට හරි පාර පෙන්වන මේ දෙපළ සැබෑවටම සමාජයට ආදර්ශමත් යුවළකි.

භාතිය වෙඩිවර්ධන

පොඩිමැණිකෙ කාටවත් සල්ලි ඉන්න

කාව්‍යකරණය පිළිබඳව අපේ රටේ ඉතිහාසය අවුරුදු දහසකටත් එහා අතීතයට දිව යන්නේය. එදා සීගිරිය නැරඹීමට පැමිණි ඇත්තෝ කවි ලියුවේ සීගිරි පවුරේය. ඒ ක්‍රි.ව.700ක තරම් එපිටදීය. පසුකලෙක එය සීගිරි කැටපත් පවුර විය. කෝට්ටේ යුගයේදී ශාස්ත්‍රීය අංශයට බරවූ සිංහල කවිය මාතර යුගයේදී පොදුජන හදවතට වඩාත් සමීපවිය. එදා තොරණේ විරිඳුව, හිටිවන කවි මඩුව, කවි කොළය, කවි පත්තරය හරහා සිංහල කවිය ජනප්‍රිය සාහිත්‍යාංගයක් බවට පත්විය. හිටිවන කවියට ජීවන දුන් එදා මෙදතුර අපේ රටේ සිටි කවීන් අතර වසර පනහක්ම කවි කී කිවිඳියක් අපට හමුවුණාය.

"මම නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික්කයේ හඟුරන්කෙත ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ බඹරගම කියන සුන්දර ගම්මානයේ තමයි ඉපදුණේ. මූලික අධ්‍යාපනය ලැබුවේ බඹරගම කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයෙන්. ඒ කාලේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගය බැලුවේ ලකුණු අසූවෙන්. මට ලකුණු හැත්තෑනවයයි. නමුත් මම කොහොමහරි පල්ලේබෝවිල මහා විද්‍යාලයට ඇතුළත් වුණා. වෙලෙන්, ඔයෙන්, ඇලෙන්, දෙළෙන් එතෙර වෙලා හැතැම්ම දෙකක් විතර පයින් යන්න ඕනෙ. පාන්දර ගෙදරින් පිටත්වෙලා යාළුවොත් එක්ක, ගුරුවරුත් එක්ක බොහොම විනෝදයෙන් පාසල් යනවා."

එහෙම කියන්නේ දශක පහක් තොරණේ කවි කියා පසුගියදා රාජ්‍ය කලාභූෂණ සම්මානයෙන් පුද ලද පොඩිමැණිකේ වික්‍රමසිංහ කිවිඳියයි.

කවි කියන්නට හිත ගියේ පල්ලේබෝවිල විද්‍යාලයේ බුද්ධාගම ඉගැන්වූ සිරිරත්න කැකුළන්දල ගුරුතුමා නිසා බව ඇය අදත් සිහිපත් කරන්නේ කෘතගුණ මුසුවය.

සිරිරත්න ගුරුතුමා හැමදම පන්තියට එන්නේ කවියක් කියාගෙනය. ඒ හිටිවන කවිය කියන්නේ තමාට යැයි ඇය නිතරම සිතුවාය. එයින් කවියට තව තවත් ඇගේ හිත ගියාය. පන්තියේදී කවි පදයක් දෙකක් ලිව්වාය. හිටිවන කවියක් කොහොමහරි ගැටගහගත්තාය.

පාසල් කාලයේ කවි ගායනා තරඟවලට පාසල නියෝජනය කරමින් වැඩියෙන්ම ඉදිරිපත් වූයේ පොඩිමැණිකේය. බොහෝවිට එම තරඟ පැවැත්වෙන්නේ නුවරඑළියේය. පාසලේ ඥානසේන මානවසිංහ ගුරුතුමන් පියකු සේ තමාව තරඟ සඳහා කැඳවාගෙන යන ආකාරය පොඩිමැණිකේට තවමත් හොඳහැටි මතකය. ඒ යන හැම වාරයකම ගුරුතුමා යන්නේ නාරං පෙති සීනි බෝල ගොට්ටක් අරගෙන එය එකින් එක ඇයට කන්නට දෙමින්ය. ගිය හැම දවසකම පාසලට ජයග්‍රහණයක් රැගෙන එන්නට ඇය අතපසු නොකළාය.

"දවසක් උදලුමොට පන්සලේ හාමුදුරුවන් වැඩම කරලා හිටියා අපේ ගමේ දනෙකට. එතකොටත් මම ටික ටික කවි කියනවා කියලා උන්වහන්සේ දැනගෙන ඉඳලා තියෙනවා. මට එන්න කිව්වා තොරණෙ කවි කියන්න, බඹරගම ශ්‍රී බෝධි රාජේන්ද්‍රාරාම පන්සලට. ඔය ගැට ගගහා කවියක් දෙකක් කිව්වාට තොරණක හිටිවන කවි කියන්න පුළුවනෑ. එතකොට මට අවුරුදු පහළොවක් විතර ඇති. තාත්තත් එක්ක ගියා. එදා තිබුණේ වෙස්සන්තර ජාතක තොරණ. එදා විරිඳු කියන්න ඇවිත් තිබුණේ සෝමපුර කවියා. හරි ප්‍රසිද්ධ කවියෙක්. එතුමා කවි කියනකොට මට හරියට ආසා හිතුණා. මමත් ඉතින් තොරණ ළඟට කිට්ටුවෙලා මයික් එක ඉල්ලගෙන ගැට ගගහා කවි කීපයක් කිව්වා. එදා තමයි මම පළමු වරට තොරණක කවි කිව්වේ. ඒක දැකපු ගමේ එක්කෙනෙක් කිව්වාලු මොටද ඔය ළමයාට දුන්නේ කියලා. ඒ වුණාට අදටත් මම ගමට ගිහින් කවි කියනකොට එයාට කඳුළු වැටෙනවා."

එදා පටන් පොඩිමැණිකේ හිටිවන කවි කියන පොඩි ළමයා විය. ලැබෙන අවස්ථාවන් මගනොහැර හිටිවන කවිමඩු, තොරණ ආදියේ කවි කියන්නට ගියාය. එහෙම වුණත් පාසලේ ඉගෙනුම් වැඩ අතපසු කර නොගන්නට ඇය වගබලා ගත්තාය. ඒ හැම ගමනකම ඇයගේ පසුපසින් හිටියේ තාත්තාය. කවි කියන ළමයාව ගෙන්වා ගැනීමට එකල බොහෝ තොරණ සංවිධායකවරුන් කැමැත්තක් දැක්වූහ. ඒ කවි කියන පොඩි ළමයාව බලන්නටත්, කවි අසන්නටත් රසිකයින් වැල නොකැඩී එන නිසාය.

මට මුලින්ම රබානක් දුන්නේ ඉස්කෝලේ ඩී.එම්.වීරසිංහ සංගීත ගුරුතුමිය. සිංහල භාෂා තරඟවලින් හැමදාම දිනන්නෙ මමනේ. දවසක් පංතියට මාව හොයාගෙන ඇවිත් මට රබානක් දුන්නා

"ඒ කාලේ මට මුලින්ම රබානක් දුන්නේ ඉස්කෝලේ ඩී.එම්.වීරසිංහ සංගීත ගුරුතුමිය. සිංහල භාෂා තරඟවලින් හැමදම දිනන්නෙ මමනේ. දවසක් පංතියට මාව හොයාගෙන ඇවිත් මට රබානක් දුන්නා. දැන් වගේ වළළු දපු ලොකු රබානක් නෙමෙයි. ඒත් එදා වීරසිංහ ගුරුතුමියගෙන් අතට ගත්ත රබාන තමයි අදත් අවුරුදු පනහක් පහුකරලත් මගේ කලා ජීවිතය ඉදිරියට ගෙනියන්නේ."

පස්සෙන් පහුවෙනවිට පොඩිමැණිකේ සම්බන්ධ වෙන්නේ සුමනා මුදන්නායක කිවිඳියගේ ඇසුරටය. ඇය නුවර රෝහලේ සේවය කළ හෙදියක්ය. ඇයට ආරාධනා ලැබෙන කවි මඩුවලට පොඩිමැණිකේ නැතිවම බැරිවිය. ඇය සමඟ පොඩිමැණිකේද රට වටා කවි මඩුවලට, තොරණවලට ගියාය.

මේ අතර කඳුරට කවි සමාජයට ඇය බැඳෙන්නේද සුමනා මුදන්නායක කිවිඳියගේ මගපෙන්වීම අනුවය. නෙළුම්දණ්ඩේ විමලසාර හිමියන්, රටේමුල්ලේ මුදන්නායක, මාතාගොඩ විමලසිරි, අනුරාධ ඒකනායක, ඕවිස්සේ ප්‍රේමවර්ධන, මද්දුමබණ්ඩාර රැකව, තලතා දසනායක ආදී කිවි කිවිඳියන් සමඟ එක්ව නුවර කවි සමාජයේ නිලතල දරමින් ක්‍රියාකාරී මෙහෙවරක නිරතවන්නේ කවිය නගාසිටුවීම වෙනුවෙන්ය. නුවර තරුණ බෞද්ධ සංගම් ශාලාවට දෙමසකට පමණ වරක් කවි කිවිඳියන් පනහක් හැටක් රැස්වූ විට සභාව එකම රසගුලාවක් බවට පත්වන්නේය. ඔවුන් පාසල් දරුවන් අතර කවිය ජනප්‍රිය කරවීම සඳහා පාසල් කවි මඩු පැවැත්විමත්, කවි තරඟ මෙන්ම කවි සංවාද පැවැත්වීමත් ඒ අතරින් කිහිපයක්ය. දෙරගමුව විද්‍යාලයේ මෙන්ම මහනුවර පුෂ්පදාන බාලිකා විද්‍යාලයේද මෑතක කවි මඩු පැවැත්වූහ. කඳුරට සේවයේ පද්‍යාවලිය වැඩසටහනට ඇය දායකවන්නේ තවත් කවි කිවිඳියන් කිහිපදෙනෙකු සමඟය. එයට අමතරව අස්ගිරි පිරිවෙණ, නුවර කච්චේරිය, ගැටඹේ පුස්තකාලය වැනි තැන්වල වාර්ෂිකව පැවැත්වෙන කවි මඩු සඳහා සහභාගි වන්නේද බොහෝ කැමැත්තෙන්ය.

"පහුගිය කාලේ පුරාම මම මාරස්සන, දෙල්තොට, දුරාව, හඟුරන්කෙත, වලපනේ, හොරණ, පිළියන්දල, සූරියවැව, ඇඹිලිපිටිය ඔය ආදී ප්‍රදේශවල කවි කියන්න ගිහින් තියෙනවා. ඔය කොරෝනා අවුරුදු දෙක හැරෙන්න කවදාවත් මට වෙසක්, පොසොන්වලට ගෙදර ඉන්න ලැබිලා නැහැ. ඒකට ටිකක් දුකයි ඉතින්. මම එනකොට දරුවෝ තනියම වෙසක් කූඩු, බකට් පත්තු කරලා ඉවරයි. මා ගැන දන්න හැමෝම කියන්නේ පොඩිමැණිකේ කට අරිනකොට කාටවත් සල්ලි ගැට ගහගෙන ඉන්න බැහැ කියලයි. පියසේන රතුවිතාන කවියා මාව දැක්කම කියන්නේ නුවරින් ආපු මැණිකේ ඇස් දෙක වාගේ කියලයි."

පොඩිමැණිකේ කියන්නේ වර්තමානයේ ළමා පරපුර ගුණධර්මවලින් බොහෝ ඈතට ගොස් ඇති බැවින් ඔවුන් සුමගට ගැනීම සඳහා තමා කලාකාරිනියක් විදියට විරිඳු උපයෝගී කරගන්නා බවය. තොරණ විස්තරේට අමතරව වෙලාවෙන් බාගයක්ම විරිඳු කියන්නේ ළමයින් වෙනුවෙන්ය.

අවුරුදු පනහක් පුරා රට වටා ගියද කිසිඳු දවසක තොරණකින් ඉල්ලා මුලක් ලබාගෙන නැත. ඒ වගේම කිසිම දවසක මුදලක්

කට අරිනකොට ගැටගහගෙන බැරිලූ

පතිවත ගැන ගුණදම් ගැන තොරණේ විස්තර වන්නේ සම්බුලා ජාතකය තමයි මේ තොරණෙන් පෙන්වන්නේ

පොරොන්දු වී තොරණක කවි කියන්නට ගොස් නැත. එකල දවස් හයක් හතක් කවි කීවාම රුපියල් දෙතුන් සියයක් රැගෙන ආපසු ආ අවස්ථා බොහෝය.

"තොරණක කවි කියන්න ගියහම ගම්මුන්ගෙන් හොඳට සැලකිලි ලැබෙනවා. තවමත් අපේ ගම්වල මිනිස්සුන්ගේ ළඟ ආගන්තුක සත්කාරය හොඳට තියෙනවා. මම හැමදම යන්නේ ඔසරිය ඇඳලා, අගස්ති මාලය දාලා නුවර මැණිකේ කෙනෙක් විදියටයි. තොරණ ළඟ ගෙදරක තමයි නවාතැන් දෙන්නේ. කෑමබීම, ඉඳුම් හිටුම් ඉහළම සත්කාර ලැබෙනවා. පොල්ගස්ඕවිට පන්සලට ගියහම ආගන්තුක කාමරයක් තියෙනවා. හැමදම උඳුළුමොඩ තොරණට ගියහම පිටහවත්තේ අම්මා තමයි සතියම මාව බලාගන්නේ. කන්න කැමති කෑම හදලා දෙනවා. සමහර තොරණවලට ගියාම ගමේ ඇයෝ කෑමබීම, රසකැවිලි පවා ගෙනත් දෙනවා. කාන්තාවක් විදියට රට වටේ යනකොට බයක් නැත්තෙමත් නැහැ. ඒත් මාත් එක්ක කවි කියන්න යන අය මාව හොඳින් ආරක්ෂා කරගන්නවා. මේතාක් රට වටේ කොහේ ගියත් තවම කිසිම කරදරයක් වෙලා නැහැ."

සිරි සදහම් සුවඳ ගලා බුදුරැස් විහිදෙන කාලය
නැමි නැමි මගෙ සිරි දළඳ සමිඳුට කරනෙමි ආලය
සිහිකොට සරසවි කුමරිය මෙමට වරම් දෙන තාලය
මේ තොරණට පළඳන්නෙමි මගේ විරිඳු මල් මාලය

චූටි දුවේ මේ අහන්න - ඔයා හොඳට ඉගෙන ගන්න
එපා නරක වැඩ කරන්න - දියණියෙ ඔබේ නම රකින්න
හිමිදිරියෙම අවදි වෙන්න - දත් මැද මුව සෝද ගන්න
දෙමව්පියන් පා වඳින්න - පාසල වෙත දුවල යන්න

බෝධිසත්ව චරිතයත්, සම්බුදු චරිතයත් එකට කැටිකොට ගත් සුචරිත සමාජයක් ගොඩනැගීමේ පරම පවිත්‍ර චේතනාවෙන් තොරණ කලාව ලාංකේය අපට දායාද වන්නට ඇත. ඇසට බුදු සිරිත පෙන්වීමත්, කණට බුදුගුණ ඇසෙන්නට සැලැස්වීමත් සිතට ශ්‍රද්ධාව, මෛත්‍රිය, කරුණාව වැනි ගුණාංග දැනෙන්නට සැලැස්වීමත් තොරණ තුළින් අපේක්ෂා කෙරේ. තොරණේ විරිඳු ගායනාවන් කෙරෙන්නේද ඒ උතුම් අරමුණු පෙරදැරිවය.

පොඩිමැණිකේ කවි කියන්නට අමතරව ලියන කවි එකතු කර කවිපොත් කිහිපයක්ද එළිදැක්වූවාය. **'අඳුර නිවන සඳ'**, **'දෙව්දුව'**, **'ජාතක කාව්‍යාංජලී'** ඇය ලියූ කවිපොත් කිහිපයක්ය.

සම්බුලා ජාතකය නිරූපිත තොරණට ඇය කියූ කවියක් තවමත් මතකය.

"දරුවෝ කියනවා දැන් අම්මා නිදි මරන්න යන්න එපා කියලා. තොරණවලට යන්න එපා කියලා. ඒත් මට තවමත් විරිඳු කවි නොකියා බැහැ. මේ වතාවෙත් මම යනවා. විරිඳු කියන්නත්, කවි කියන්නත් අද අලුත් පරම්පරාවක් හැදෙන්නේ නෑ. එහෙම ආශාවක් තියෙන අයත් ඇත්තේ නැහැ. ඒකට පෙර පින් කරලා තියෙන්න ඕනෙ. බොරු, කේළම්, හිස් වචන, මිනිස්සු රවට්ටන දේවල් කටින්න කියන්න හොඳ නැහැ. කවදාවත් මම කවියක හිස් වචන කියන්නේ නැහැ. මගේ කටින් වචනයක් පිටවුණොත් ඒකෙ මොකක්හරි අර්ථයක් තියෙනවාමයි. නැත්නම් කවි මඩුවල ඕනෙතරම් හරුප කියාගන්නේ. මම දැකලා තියෙනවා සමහර තොරණවල විරිඳු ශිල්පීන් අවකැපෙන කතා, විහිළු තහලු, නොවැදගත් වචන කියන අවස්ථා තියෙනවා. අපි කලාකාරයොනේ. එහෙම කරන්න හොඳ නැහැ. ඒකෙන් වෙන්නේ තොරණ බලන්න ආව මිනිස්සු බැණ බැණ ආපහු යන එක. සමහරු මත්වෙලත් කවි කියනවා. එතකොටයි එහෙම වෙන්නේ."

පොඩිමැණිකේ කිවිඳිය පැමිණි ගමන්මග තුළ ඇය ලබාගත් ඇගයුම්, පැසසුම් සම්මාන රැසකි. කාව්‍ය කෝකිල, කාව්‍ය ශ්‍රී සම්මාන මෙන්ම රාජ්‍ය කලාභූෂණ සම්මානයෙන්ද පිදුම් ලබා ඇත්තේය.

ඉන්දික සංජීව විතාන

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

එල්.ටී.ටී.ඊ. සංවිධානයට සම්බන්ධව සිට පුනරුත්ථාපනය වූ කතුන්ගේසුබිත මුදිත ජීවිත කතා පෙළ - 13 වැනි කොටස

හිටපු කොටි ටික කපිතාන් ජයනිට නමක් පටබැඳලා

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

හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකයන් පුනරුත්ථාපනය කිරීමේ කටයුත්තට සම්බන්ධ වූ නිලධාරීන් සංඛ්‍යාව සිය ගණනකි. නමුත් ලිපි මාලාව සඳහා සම්බන්ධ කරගනු ලැබුවේ කපිතාන් ජයනි හේරත් ය. එයට කරුණු කීපයක් හේතුපාදක විය. ඒ අතරට ගැනෙන එක් හේතුවක් වන්නේ තමිලිනී විසින් තම ජීවිත කතාව අලලා රචනය කරන ලද **'තියුණු අසිපතක සෙවණ යට'** කෘතියේ කපිතාන් ජයනි හේරත් පිළිබඳව විශේෂයෙන්ම සඳහන් කර තිබීමයි. නමුත් එහි ජයනි හේරත් යන හැඳින්වීමට අමතරව **'සුනාමි'** යනුවෙන් හැඳින්වීමක්ද කර ඇත. එමෙන්ම විවිධ මාධ්‍ය වැඩසටහන්වලදී හමුවූ හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. කාන්තාවන් කීපදෙනෙකුම කපිතාන් ජයනි මෙන්ම සුනාමි ලෙසද ඇයව හැඳින්වූහ. මේ පිළිබඳව මා කපිතාන් ජයනිගෙන් ඇසුවෙමි.

"පුනරුත්ථාපන වැඩසටහනේදී වෘත්තීය පුහුණුව වගේ දේවල්වලට ප්‍රමුඛතාවය දුන්නට යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු, ඇඳුම් පැළඳුම් වගේම ජීවත්වන පරිසරය පිරිසිදුව පිළිවෙලට තබාගෙන සිටීම වගේ දේවලුත් පුරුදු කරනවා. ටික දවසක් යද්දි අපට තේරුණා සමහර ළමයි අපි දෙන උපදෙස්වලට කටයුතු කළත් තවත් කට්ටියක් පරණ පුරුදු විදියටමයි කටයුතු කරන්නෙ කියලා.

ඒකට හේතුවකුත් තියෙනවා. සේරම එල්.ටී.ටී.ඊ. අය වුණාට හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබලා එල්.ටී.ටී.ඊ. පරිපාලන අංශවල හිටපු අය වගේම අඩු අධ්‍යාපනයක් එක්ක සංවිධානය බැඳිලා සටන්කාමීන් විදියට කැලේම ඉඳපු අයත් හිටියා. ඉතින් ටික දවසක් යද්දි තේරුණා සමහර ළමයි හවසට නාලා ඇඟ පිරිසිදු කරගන්නෙ නැහැ කියලා. ඒ ගැන ඇහුවම කීවේ හින්දු අයගේ සංස්කෘතිය අනුව ඇතැම් අය සතියේ සිකුරාදා විතරක් නාලා කෝවිල් යනවා කියලා. ඉතිරි දවස්වල ඇඟ විතරක් සෝදලා ඉන්නවා කියලා. ඒත් පිරිසක් නාන්නේ නැතුව ඉන්න ඇත්ත හේතුව තමයි අවුරුදු ගාණක් සටන්කාමීන් විදියට කැලෑවල ගත කරපු ජීවිතේ පුරුදු පුනරුත්ථාපනයට එද්දිත් තිබුණා. ඒ නිසා මම හවසට ළමයි නැවතිලා ඉන්න තැනට ගිහින් පරීක්ෂා කරනවා. ළමයි සේරම වගේ උදේට නාලා පිරිසිදු වෙලා හිටියත් හවසට ඇඟපත සෝදගන්නෙ නැති අයව පරීක්ෂා කරලා එයාලව ඒ අවස්ථාවේදීම ඇඟපත හෝදන්න යවනවා. සමහර ළමයි ඉන්නවා එහෙම යැව්වට පස්සෙත් වතුර ටිකක් බොරුවට මුහුණෙ අතපයේ ගාගෙන එන අය. එයාලව නැවත ඇඟපත හෝදන්න යවනවා. ඊළඟට දැකපු අඩුපාඩුව තමයි ගොඩක් ළමයි ඇඳුම් පිළිවෙලට තියන්නෙ නැහැ. ඇඳපු ඇඳුම්, ඒ වගේම හෝදපු ඇඳුම් හැමතැනම වේලෙන්න දාලා තියෙනවා. රෙදි හෝදන භාජන, කොසු, ඉදල් වගේ දේවල් අපිළිවෙලට තැන් තැන්වල දාලා තියෙනවා. ඊළඟට දැකපු නරකම දේ තමයි කකුලට දාන රබර් සෙරෙප්පු තියාගන්න විදිය. අපි කියලා දීලා තියෙන්නේ රබර් සෙරෙප්පු නේවාසිකාගාරයට ඇතුළුවෙන තැන දොර ළඟ පිළිවෙලට තියන්න කියලා. ඒ වුණාට එයාලා කරන්නේ හැන්දෑවට රබර් පාවහන් හොඳට හෝදලා නේවාසිකාගාරයේ ජනෙල්වල කූරු අතර රඳවන එක. අපේ උපදෙස්වලට පටහැනි විදියට වැඩ කරද්දි මම යන වෙලාවට අපිළිවෙලට තියෙන ඇඳුම් පැළඳුම්, කොසු වගේ දේවල් අරගෙන ඈතට විසි කරනවා. නේවාසිකාගාරේ ඉහළ මාලේ ජනේල කූරු අතර රබර් සෙරෙප්පු රඳවලා තිබුණොත් ඒවා ඉහළ මාලේ ජනේලයෙන් බිමට තල්ලු කරලා දානවා. සුනාමි වෙලාවේ රැල්ලට අහුවුණු භාණ්ඩ විසිරිලා ගියා වගේ මම දෙන දඬුවමේදීත් භාණ්ඩ විසිරිලා යන නිසා මට 'සුනාමි' කියලා නම දාලා තිබුණේ."

"කොහොමද මේ නම ගැන දැනගත්තෙ?"

"පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ සංස්කෘතික උත්සවයක් තිබුණා. මේ උත්සවයෙදි මධ්‍යස්ථානයේ ඉන්න ගෑනු පිරිමි ළමයි එකතු වෙලා හදපු නාට්‍යයක් රඟ දැක්වුවා. එතැනදී නාට්‍යයේ මාතෘකාව සුනාමිය. නාට්‍ය අනුව සුනාමියක් එනවා. ඒ සුනාමියට අහුවුණ බඩු මුට්ටු ගහගෙන යනවා. සුනාමියට බයේ ගෑනු පිරිමි ළමයි හැංගෙනවා. එතකොට හමුදාවේ අය එනවා. ඔය වගේ දේවල් යනවා. මට ඒක එච්චර විශේෂයක් වුණේ නැහැ. නාට්‍ය බලන්න ඇවිල්ලා හිටියා එතකොට මධ්‍යස්ථානයේ අණදෙන නිලධාරී බ්‍රිගේඩියර් ජයසූරිය කියලා සර් කෙනෙක්. ඒ සර් කීවා,

'ජයනි ඔයා ගැන තමයි මේ නාට්‍යයෙන් කියන්නෙ'

කියලා.

හැබැයි ළමයි කීවේ බන්ධනාගාරවල එකපාරටම කඩා පැනලා පරීක්ෂා කරන එකට සුනාමිය කියලා කියන නිසා ඒ වගේ දේකට සුනාමිය කියලා කියන්නෙ බව. ඒ වුණාට මම දැනගත්තා මට 'සුනාමි' කියලා නමක් දාලා කියලා.

මම දවසක් යද්දි තමිලිනී තව කට්ටියක් එක්ක ලොකු කතාබහක. මම දොර ළඟ ඉඳලා 'සුනාමි වාරෙන්' (සුනාමි එනවා) කියලා දෙමළෙන් කියාගෙන ගියා. එදායින් පස්සේ මගේ මූණට නොකිව්වට සමහර තැන්වල ඒ නම කියන්න බයවුණේ නැහැ."

"සංවිධානයේ පරිපාලන අංශය හා සන්නද්ධ අංශයේ රාජකාරි ස්වභාවය වෙනස්. පරිපාලන අංශයට ගොඩක් වෙලාවට රාජකාරි තිබුණෙ විශාල කඳවුරුවල. එහෙම නැතිනම් කාර්යාවල. ඒ කඳවුරු වගේම කාර්යාල පිහිටලා තිබුණේ නගර කිට්ටුව. ඒ කඳවුරුවල පහසුකම් තිබුණා. ඒ නිසා ඒ තැන්වල රාජකාරි කරන අය උදේට නාලා හවසට ඇඟපත හෝදලා පිරිසිදු වෙලා පිළිවෙලට තමයි ඉන්නේ. නමුත් සන්නද්ධ අංශයේ තත්ත්වය වෙනස්. එයාලට ඉන්න තිබුණේ වනගත කඳවුරුවල. තාවකාලිකව හදපු ඒ කඳවුරුවල විදුලිය, ජල පහසුකම් මොනවත් නැහැ. FDL එකේ (ඉදිරි ආරක්ෂක වළල්ලේ) රාජකාරි කරපු අයගේ නවාතැන් වුණේ තාවකාලිකව හදපු බංකර්. ඒ තැන්වල පහසුකම් හොඳටම අඩුයි. කාන්තා අංශයේ සාමාජිකාවන්ට එයාලගේ අවශ්‍යතා සඳහා භාණ්ඩ නිකුත් කිරීමක් කළා. මේ දේවල් සංවිධානයට තියෙන ශක්තිය අනුව කාලයෙන් කාලයට වෙනස් වුණා. මම ඉන්න කාලයේ මාසයකට ඇඟේ ගාන සබන් කැට 2, රෙදි සෝදන කැට 3, කොණ්ඩේ දිගට තියෙන අයට ෂැම්පු බෝතල් 5, කොණ්ඩෙ කපපු අයට ෂැම්පු බෝතල් 3, දන්තාලේප 1, මාස 3කට සැරයක් දත් බුරුසුවක්, මාස 6කට සැරයක් සරමක්, තුවාය සහ රබර් සෙරෙප්පු ජෝඩුවක් දුන්නා. මිලිටරි ෂූ (බූට් සපත්තු) දුන්නේ විශේෂිතම මෙහෙයුම්වල ඉන්න අයට විතරයි.

යුද හමුදාවේ කෙනෙකුට යුද උපකරණවලට අමතරව සම්පූර්ණ නිල ඇඳුම වගේම ප්‍රථමාධාර පෙට්ටි, කැලෑවෙදි ආහාර සකස් කරන උපකරණ, වැහි ආවරණ, වෙඩි නොවදින කබා, ආරක්ෂක හිස්වැසුම්, ආහාර සියල්ල අඩංගු පැක් (ගමන් මල්ලක්) තිබුණා. මේ දේවල් නිසා අමතර බරක් එනවා. නමුත් සංවිධානයට මේ දේවල්වලට පහසුකම් තිබුණේ නැහැ. අනිත් අතට අමතර බර උස්සගෙන ගියාම මහන්සි වැඩියි. හදිසියකට පැනගන්නත් අමාරුයි ඒ නිසා අපට කඳවුරේ දීලා තිබුණේ යුද උපකරණවලට අමතරව නිදාගන්න පැදුරයි, කොට්ටයයි, නිල ඇඳුමයි, සරමයි, රබර් සෙරෙප්පු ජෝඩුවයි, වතුර බෝතලයයි, ගෝනිවලින් මැසූ හිස්වැසුමයි. මේ දේවල් ළඟ තියාගෙන තමයි රෑට නිදාගන්නෙ. හදිසියකදි විනාඩි 4-5ක් ඇතුළත මේ දේවල් අරගෙන සටන් බිමට යන්න ඕන. නිල ඇඳුමට උඩින් සරම පටලවගෙන රබර් සෙරෙප්පු දෙකත් දාගෙන යුද උපකරණ අරගෙන සටන් බිමට යනවා. සරම තමයි බිමට එලාගන්න, ඇඟ පිහිදගන්න, වෙඩි වැදුන කෙනෙක්ගේ ගිලන් මැස්ස හදන්න වගේ හැමදේටම ගන්නෙ. හැමදේටම කකුලට දාන්නෙ රබර් සෙරෙප්පුව. ඒ නිසා රබර් සෙරෙප්පු දෙක රෑට නිදාගනිද්දි හොඳට හෝදලා නිදාගන්න කොට්ටය ළඟම තමයි තියාගන්නෙ. සෙරෙප්පු දෙක අපිරිසිදු දෙයක් විදියට සලකන්නෙ නැහැ. අනිත් අතට ඒක හොඳටම පරිස්සම් කරගන්නවා. නැති වුණොත් අලුත් දෙකක් මාස 6ක් ගියාට පස්සෙ ලැබෙනකම් ඉන්න ඕන. අලුතින් සෙරෙප්පු ජෝඩුවක් ගන්න කඩේකුත් නැහැ. සල්ලිත් අපි ළඟ නැහැ. එක සැරයක් මගේ සෙරෙප්පු ජෝඩුව නැතිවෙලා මාස 3ක් සෙරෙප්පු නැතිව හිටියේ. ඒ කාලයේදි අත්‍යවශ්‍යම දේකට යාළුවන්ගෙන් සෙරෙප්පු ඉල්ලගෙන තමයි පාවිච්චි කළේ.

මම සංවිධානයේ ඉදිරි ආරක්ෂක වළල්ලේ කාලයක් හිටියා. අපිට පැවරුණ රාජකාරිය තමයි යුද හමුදාව කැලෑවෙන් ඇවිත් අපේ පාලන ප්‍රදේශයට ඇතුළු වෙනවද කියලා බලන්න. තාවකාලිකව හදපු බංකර්වල තමයි නැවතිලා හිටියේ. එතකොට වතුර ප්‍රශ්නය තදින්ම තිබුණා. වැහි කාලයට වැහි වතුර එකතු කරලා ප්‍රයෝජනයට ගත්තත් පායන කාලයට ඈතින් තමයි වතුර අරගෙන එන්නෙ. ඒ නිසා පරිස්සමට වතුර පාවිච්චි කරන්නෙ. උදේට විතරක් මූණකට සෝදගන්නවා. හවසට ඇඟ සේදීමක් නැහැ. වැව්, ඇළවල් වගේ තැන් කිට්ටුව ඉන්න අයටනම් ඉඳලා හිටලා නාන්න ලැබෙනවා. කොහොමහරි කාලයක් යද්දි මේ ජීවිතයට අපි හුරුවුණා."

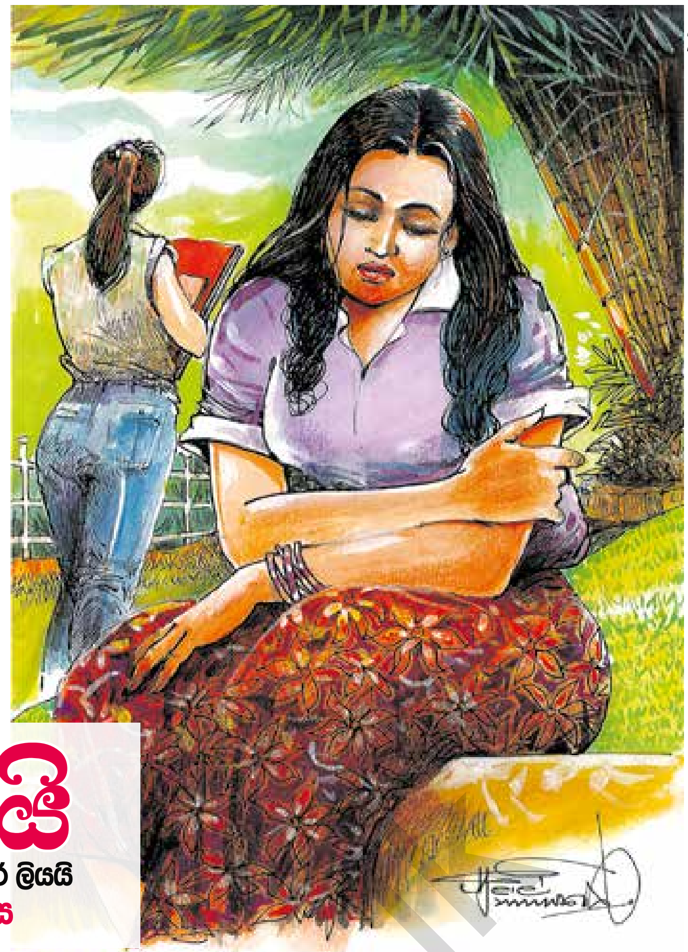
ලෝජිනී ශිවප්‍රගාසම්
හිටපු එල්.ටී.ටී.ඊ. සාමාජිකා

සනත් ප්‍රියන්ත

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 චතුමිණිය. 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



ඒ වසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

73 කොටස

අප්පච්චිට කියන්න එපා මට කොහොම හරි ලක්ෂ දහයක් ඕන

විශ්ව විද්‍යාල බිමට පා තැබූ අංජනාට මෙතුවක් කලක් නොදැනුණු අවිනිශ්චිත බවක් දැනුණේය. අම්මා උඩුමහලට යනතුරු හිඳ රහසේම කමල් ලව්වා යලි විශ්ව විද්‍යාලයට යන්නට තේනුක තමන්ව ත්‍රීවිලරයකට නැංවූයේ ඇයිදැයි ඇය සිතුවාය. ඔහු සැබෑවටම තමන්ට ආදරය කරන්නේ නම් මේ අයුරින් පිටමං නොකර අම්මාට අඳුන්වා දෙන්නට පුලුවන් නොවේදැයි කියාත් ඇගේ හිත කියන්නට විය. නේවාසිකාගාරයේ කාමරයට යනවාට වඩා තව ටිකක් එළියේ හිඳ යන්නට සිතූ ඇය තෙල් බැම්මෙන් ඉඳ ගත්තාය. ඒ වෙලාවේ විශ්ව විද්‍යාල භූමියේ එතරම් සිසුන් ප්‍රමාණයක් නොවීය. බැස යන හිරු රැසින් සුන්දර අහස නෙත ගැටුණත් වෙනදා සේ එහි ඇලී ඇති නේක වූ සිත්තම් සොටන්නට ඇයට සිත් නොවීය.ඇය දුරකතනය අතට ගෙන තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ දුරකතනයට ඇමතුමක් ගත්තේ විසිරුණ සිතුවිලි එක් කරගන්නටයි.

ලේන්සුව අත තබාගෙන දෙන්නා දෙසම බලාගෙන සෙනෙහෙලතා මැනිකේ ඇසූ ප්‍රශ්නය බලාපොරොත්තු නොවූවකි. ලේන්සුව අංජනා විසින් එතැන තැබුවා තේනුක තෙන්නකෝන්ට මතකය. තේනුකට කමල් දෙස බැලුනේ අම්මාට කියන්නට උත්තරයක් ගලපන අතරේය. ඒ සමග දුරකතනය හැඬවෙනු දැනුණි. ඔහු අත වූ දුරකතනයේ තිරය බැලුවේ යාන්තමිනි. කතා කරන්නේ අංජනාය. ළමයින් දෙන්නෙකු සේ අම්මාගේ ප්‍රශ්නාවලියට මැදිව සිටින අවස්ථාවේ ඒ ඇමතුම ඔහු මගහැරෙන්නටම දුන්නේ කතා කළොත් අම්මා තවත් සැකක් ඇති කරගනිතැයි සිතාය.

"ලොකු නෝනා... ඒක මගෙ ලේන්සුව..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ හිතේ සැකයක් ඇතිවී ඇති බව හැඟුණොත් කමල් වහා කීවේ තේනුක බේරා ගැනීමටය.

"කමල් කවද ඉඳලද ගෑනු ළමයිගෙ ලේන්සු පාවිච්චි කරන්න ගත්තේ..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවේ එය විශ්වාස නොකරන ලෙසිනි. තේනුකට සිතුණේ ඔහු උත්තරයක් දෙන්නට පෙර ඉස්සර වී කමල් සියල්ල අවුල් කළ බවයි. ඔහු කමල් දෙස බැලුවත් ඒ මූණේ කිසිම කලබලයක් නැත.

"ඇයි ලොකු නෝනා, අර ජපන් නෝනා ආව වෙලාවේ මට දෙන්න දෙයක් නෑ කියලා ඒ නෝනා ළඟ තිබ්බ ලේන්සු පෙට්ටියක් දුන්නා. ගර්ල් ෆ්‍රෙන්ඩ්ට හරි දෙන්න කියලා... මං ආසාවට එකක් තියාගෙන වින්දනට ඉතුරු ටික දුන්නා එයාගෙ ගෑනු ළමයට දෙන්න කියලා..."

තේනුකට සිනා නැගුණොත් ඔහු අහක බලා ගත්තේය. කමල් තවත් ප්‍රශ්නයකට ඉඩ නොතබා ඉතුරු ලේන්සු වින්දනට දුන් බව කීවේ සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ගැන දන්නා නිසාමය.

"ඒක මිසක්... ඒත් මේ ලේන්සුවෙන් එන්නේ ගෑනු ළමයි පාවිච්චි කරන කොලොන් සුවඳක් කමල්... ජපන් නෝනා කොලොන් දලම දෙන්න ඇති නේ..."

ඒත් මේ ලේන්සුවෙන් එන්නේ ගෑනු ළමයි පාවිච්චි කරන කොලොන් සුවඳක්නේ

අම්මා රැවටීම ලේසි නැති බව තේනුකට තේරුණත් දැන් කරන්නට දෙයක් නැත. මෙතැනින්ම ඒ සැකය ගොඩ දැමිය යුතුය.

"ෂිහ්... මගෙ ළඟ තව එක ලේන්සුවක් තිබ්බනම් පෙන්නනවා ලොකු නෝනට ඒක අලුත් පිටත් කොයිතරම් සුවඳද කියලා. මං හිතන්නේ සුවඳ කවලා වෙන්න ඇති..."

කමල් සිනාසෙමින් කියද්දී තේනුක ගොස් සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ උරහිසින් ඇල්ලුවේය.

"අම්මා... ඔය කමල් කියන්නෙ ඇත්ත... එද ටොෂිකෝ ලේන්සු පෙට්ටියක් දුන්නා තමයි. ඔන්න ඔය ලේන්සුව කමල්ටම දීලා අම්මා යමු තේ බොන්න."

ඔහු අම්මාව උරහිසින් අල්ලා ගෙතුළට තල්ලු කළේ ඒ කතාවට විරාමයක් තබන්නටයි. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කමල් දෙසට ගැඹුරු බැල්මක් හෙලා ලේන්සුව තිබූ ස්ටූලය මතටම අත හැරියාය.

"මං ආයෙ ලංකාවෙන් ගියොත් අම්මට පාළු දැනෙයිද...?"

තේ මේසයට ඉඳගෙන කමල් සෑදූ අග්ගලාවක් හපන සෙනෙහෙලතා මැණිකේගෙන් හිටිහැටියේම තේනුක ඇසුවේය. ඇය ඒ ඉරියව්වෙන්ම තේනුක දෙස බැලුවාය.

"මොකද්ද කිව්වේ...?"

ඈ ඇසුවේ සිනාවක් හෝ කිසිම මෘදු බවක් නැති ස්වරයකිනි.

"නිකමට ඇහුවෙ... මං ආයෙ ලංකාවෙන් ගියොත් අම්මට පාළු වෙයිද...?"

එවර තේනුක සිනාසෙමින් ඇසුවේය.

"පොඩි පුතා... ඔයාට ඕන තැනක යන්න පුළුවන් මං එහා ලෝකෙට ගියාම. එහෙම නැතුව ඒ ගමන ඉක්මන් කරන්නත් පුළුවන් ඔයාට ලංකාවෙන් යන්න ගියොත්."

මං ආයෙ ලංකාවෙන් ගියොත් අම්මට පාළු දැනෙයිද?

සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ කතාව තේනුකගේ හිත රිදෙව්වේය. ඔහු අම්මාගෙන් එවන් සැර උත්තරයක් ඊට බලාපොරොත්තු වුණේ නැත.

"අම්මා තාම ඉන්නෙ කේන්තියෙන්. අනේ ඉතින් ඔය කේන්තිය අයින් කරගන්නකෝ... අපරාදේ ඔයා ඉක්මන්වෙලා දුවගෙන ආවේ. ඒකනේ ඔය කේන්තියෙන් ඉන්නේ..."

තේ බිව් හිස් කෝප්පය මේසය මත තියා නැගිට සිටි තේනුක කීවේය.

"ඔව් ඔව් ඔයා කියන විදිහට ගෙදෙට්ට වෙලා හිටියනම් මගෙ නහරයක් පුපුරනවා..."

ඇයද තේ මේසයෙන් නැගිට ඔසරි පොට හැදුවාය.

"මේ ඔක්කෝටම අර චතුමිණීත් වග කියන්න ඕන. අනේ මන්ද... ඔක්කොම අවුල්වෙලා ගියා. මාසෙකට දෙකකට කලින් තිබ්බ හිතේ සැනසිල්ල දැන් නෑනේ..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවේ පශ්චාත්තාපයෙනි. අම්මාගේ කතාව ඇත්තක් කියා තේනුකටත් සිතුණේය.

අංජනා හමුවෙන්නට පෙර තමන්ගේ ජීවිතයත් ගෙවීගියේ නිදහසේ කියා ඔහුගේ හිත මතක් කළේය.

"අක්කා කතා කළාද...?"

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ විසිත්ත කාමරය දෙසට යන ගමන් ඇසුවේය.

"ඇත්තමයි අම්මා... මට කාටවත් ළඟකදි කතා කරන්න බැරිවුණා. මට දේවානුත් ළඟදි කතා කරලා බැන්නා. ඉස්සර නිතර කතා කරනවා, දැන් සතියකට පාරක්වත් කතා කරන්නෙ නෑ කියලා..."

"ඒක තමයි මං කියන්නේ.. ඔයා සල්ලි හොයන්න කියලා කොච්චර මහන්සි වෙනවද පොඩි පුතා... ඔය බිස්නස් එක ගොඩදාන්න අමාරු නම් අපි වෙන බිස්නස් එකකට යමු අප්පච්චිටත් කියලා..."

තේනුක ඊට කිසිවක් නොකීවේ එතැනින් පටන්ගන්නා කතාව තවත් දුර යන බව දන්නා නිසාය.

සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ දුරකතනය නාද වුණොත් ඇය එය අතට ගත්තාය.

"ලොකු පුතා..."

ඇය ඇමතුම ගත්තේ තේනුකට ඇසෙන්නට එසේ කියමිනි.

"මං එළියට ආවා..."

"ඒක තමයි. ගෙදර නැති හින්ද තමයි අහුවෙ කොහෙද ඉන්නෙ කියලා..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ දුරකතනයෙන් අනෙක් පසින් කතා කරන්නා කියන දේ ද ඇසෙන්නේය. ඒ නිසා මේනක කියන දේ ඔහුට හොඳින් ඇසුණේය.

"මං යාළුවෙක්ගෙ ගෙදර ආවා. දැන් එනවා පුතා.."

"මං එන්නම් එක්ක යන්න. කොහෙද ඉන්නෙ? සිකුරුට්ලා කිව්වා අම්මා වාහනේක නෙවේ ආවෙ කියලා..."

"මට ටැක්සි එකක එන්නම් ලොකු පුතා. එච්චර දුරක නෙවේ ඉන්නෙ..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කීවේ කල්පනාකාරීවය. මේ නම් මේනකට මොනවම හෝ දෙයක් තමන් ලව්වා කරවාගන්නට කියා ඇගේ හිත කිව්වේය.

"අම්මා ඉක්මනට එනවද..?"

ඔහු ඇමතුම අවසන් කරන්නට පෙර ආයෙත් ඇසුවේය.

"ඔව්.. ඇයි... ඔයාට මොකද්ද වෙන්න ඕනි..?"

"මට සල්ලි ටිකක් ඕනි..."

"සල්ලි!?"

"ඔව්..."

"මට කොහෙද මගෙ පුතේ සල්ලි..?"

ඔහුගේ කපටිකම හා බොරු ආදරය ඇය සිතුවා සේම නිවැරදි විය.

"ඔන්න බොරු කියනවා. මං ඉල්ලුවොත් තමයි ඔයාට නැත්තේ. වෙන අයට නම් ලස්ස ගණන් දෙන්නේ..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේගෙ වගේම ඒ කතාව ඇසුණු තේනුකගේ හිතටත් පහද දිය නොහැකි සිතුවිල්ලක් ඇති වුණේය.

"මං කාටද දුන්නේ..? මං කාටවත් සල්ලි දීලා නෑ. ඊටත් මට සල්ලි කොහෙන්ද අනික ඔයාට සල්ලි මොකටද..?"

නිශ්ශංක රාජපක්ෂ ගැන ඇති කරගත්තා වූ විශ්වාසයෙන් ඇය කීවාය.

"අම්මෙ මට බිස්නස් එකක් කරන්න ඕන. පරණ ඒවා වගේ නෙවේ... මේ පාර කරන්නෙ මගෙ යාළුවෙක් එක්ක..."

දුරකතනය කන තබාගෙනම ඇය තේනුක දෙස බැලුවාය. ඔහුද සිටින්නේ ඇමතුමට සවන් දීගෙන කියා ඇයට තේරුණි.

"මං අප්පච්චිට කියන්නම් පුතාට සල්ලි ටිකක් දෙන්න කියලා. ඔහොම පලක් ඇති දෙයක් කරනවනම් අප්පච්චි වුණත් කැමතිවෙයි..."

"අප්පච්චිට කියන්න එපා. කොහොම හරි මට ලක්ෂ දහයක් ඕනිමයි අම්මා."

"ලොකු පුතා, මොකද්ද ඒ කතාව? හරියට කප්පම් ඉල්ලනවා වගේනෙ..."

"කප්පම් නෙවේ. අම්මට පොඩි පුතාට දෙන්න පුළුවන් ගෙවල් ගන්න. මං ඉල්ලුවොත් තමයි කප්පම් වෙන්නෙ..."

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ කේන්තියෙන්ම දුරකතන ඇමතුම විසන්ධි කොට තේනුක තෙන්නකෝන් දෙස බැලුවාය.

ලබන සතියට...

කර්තෘ, ධරණී පුවත්පත
ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
අංක 91, විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.

දුරකතන: 0115 200 900
ෆැක්ස් : 0112 673 451
ඊ මේල් : dharanee.editor@liberty.lk

දැන්වීම් :
0112 672601,
0112 672603
ෆැක්ස් : 0112 672648

බෙදාහැරීම් :
0112 127204,
0112 127210
ෆැක්ස් : 0112 455134

උකස් රත්තරන්

ඔබගේ සින්නවීමට
යන රන් භාණ්ඩ
පැමිණ බේරා දී වැඩිම
මිලට ගනු ලැබේ.

දිවයින පුරා සේවාව

071 720 5121 / 077 824 2352

(පතරොම් රහිත-විද්‍යානුකූලව) මනාලියන් හැඩගැන්වීම හා කොණ්ඩා කැපීම

මැහුම් රූපලාවන්‍ය

සහතිකපත්‍ර පාඨමාලා

• මූලික දැනුමක් අවශ්‍ය නොවේ • වයස් සීමාවක් නොමැත • මුලසිට සරලව

අවිස්සාවේල්ල සමාධි	ජූනි 19	සෑම ඉරිදා ප.ව. 4.30 ට
ඇක්රි රත්නපුර	ජූනි 19	සෑම ඉරිදා පෙ.ව. 8.30 ට
ඇක්රි රත්නපුර	ජූනි 20	සෑම සඳුදා පෙ.ව. 10.30
රත්නපුර ඇක්රි	සැප්. 18	සෑම සෙන. පෙ.ව. 11.30 ට
අවිස්සාවේල්ල සමාධි	සැප්. 19	සෑම ඉරිදා පෙ.ව. 11.30 ට

ලංකාවේ ප්‍රථම වරට සාරි හැට්ට 100 පන්තිය ජූනි 21 රත්නපුර ඇක්රි අඟ. පෙ.ව. 8.30 ට

නොමිලේ පාඨමාලාවන් - තිරරෙදි, මලුරුදැල්, පැච්වර්ක්, සාරිවැඩ දැමීම

NVQ Level - 4
රූපලාවන්‍ය හා කේෂලාවන්‍ය පාඨමාලාව

තාක්ෂණික විද්‍යාලයේ පුහුණුව ලත් NVQ Level 4 - TVC NVQ Level 4 Assessor

තරංගා කඩවතආරච්චි

071 6159759, 077 5956756

මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර සායනය

සබකෝලය, ගොතය, දුක, කලකිරීම, අනියත බිය, නින්ද නොයාම, අකීකරු දරුවන් සඳහා, සැකය, ඇබ්බැහිවීම, ලිංගික ගැටලු, පවුල් ආරවුල්, තරහා ගැනීම, අමතක වීම, භූත දෝෂ ලෙස සැලකෙන රෝග, සියලුම මානසික හා මනෝ කායික ගැටලු සඳහා ප්‍රතිකාර

මනෝචිකිත්සක, **පී.එන්. විද්‍යාකුලපති මහතා** සහ එම වෛද්‍ය මණ්ඩලය සහභාගීවන විශේෂ මනෝ ප්‍රතිකාර සායනය.

අඟහරුවාදා - පාරම්පරික හා ආයුර්වේද වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය (දඹුල්ල, කුරුණෑගල පාර- අධිවේගී පිවිසුම අසල)
සිකුරාදා / සෙනසුරාදා - ශ්‍රී සෙත් මෙඩිකල් සෙන්ටර් - අහංගම
ඉරිදා - කෙන්ට් මෙඩිකල් සෙන්ටර් - රාජගිරිය
ඉරිදා / සඳුදා - සෙත් පාරම්පරික රෝහල - හෝමාගම

විමසීම් - **0725 40 40 40**

ප්‍රවීන

රූපලාවන්‍යාගාරයකට රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනියන් අවශ්‍ය කර ඇත.

ඉහළ වැටුප්.
ඉක්මණින් අමතන්න.

071 10 27 634
077 24 23 313

ගල්කිස්ස

ස්ථිර රැකියාවක්

රත්මලානේ ප්‍රමුඛතම බිස්කට් නිෂ්පාදන ආයතනයේ ඇසුරුම් අංශය සඳහා වයස අවු. 18-35 අතර තරුණියන්

වැටුප රු. 45000/-

සම්මුඛ පරීක්ෂණ සතියේ සෑම දිනකම උදේ 8.00 ට

077 244 43 76 (සම්පත්) / **077 534 20 00** (ගිහාන්)
011 - 4 386 427 (කාර්යාලය)

උගස් රත්තරං

සින්න වීමට යන රං භාණ්ඩ අප ආයතනය විසින් ඔබ උගස් කළ ආයතනයට පැමිණ බේරා දී පොරොන්දු වූ මිලටම මිලදී ගනු ලැබේ.
දිවයින පුරා සේවාව,
බොරු වලට නොරැවටෙන්න.

පවුම - 180,000/-

070 155 22 60

වෙළඳ සහයිකාවක්

කෝට්ටේ පිහිටි ළදරු ඇඳුම් ප්‍රදර්ශණාගාරයකට සාමාන්‍ය මැහුම් දැනුමැති, අර්ධ හෝ පූර්ණ කාලීනව වැඩකිරීම සඳහා වෙළඳ සහයිකාවක් අවශ්‍යයි.

කාර්යාල වේලාවන් තුළදී අමතන්න.

011 2473493 / 077 7769034

උකස් රන් භාණ්ඩ

බේරාදී වැඩිම මිලට
මිලදී ගනු ලැබේ.

කැරට් 24 - 184,000/-
කැරට් 22 - 160,000/-
කැරට් 21 - 142,000/-
කැරට් 20, 18,14, 09. රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.

074 281 93 70

SL PROMO

ආදරය නිසා කඳුළු සැලූ මට පිහිටවූ එකම තැන

- පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටලු වලට විසඳුම්
- මත් කුඩු සුරාව නවතා දැම්මට
- පෙම්වතා/පෙම්වතිය ළඟා කර ගැනීමට
- අඹු සැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුවට හා හොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
- 2022 / 2023 සියලු විභාග සමත් වීම සඳහා විමසන්න
- නිවාස ආරක්ෂාවට හා පවුලේ දියුණුවට
- රැකියා ලබාගැනීමට
- හැරගිය අය ගෙන්වීමට
- අයුතු සබඳතා නැවැත්වීමට

ක්ෂණික ඇමතුම් -0777 444908

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

හමුවීම
සෙනසුරාදා - ඉරිදා
උදේ 8.00 සවස
- 3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වැවගම හෙට්ටිපොළ කුලියාපිටිය බසයක නැග හොරොම්බා හන්දියෙන් බැස මැටිවල ගෙදර පාරේ මීටර් 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත.

careteker
— Guru Dewa Shanthi Services —
Post Code No ' 60181
Gurugalagoda "Molawatta"
Horombawa

භාරකාරතුමා
"ගුරුදේව ශාන්ති සේවාව"
තැ. ස අංකය 60181
ගුරුගල්ගොඩ
මෝලවත්ත
හොරොම්බාව

විදේශගත අයගේ රැකියා, ගේ දොර ඔනෑම ප්‍රශ්නයක් සඳහා මුහුදෙන් එතරට බලපාන පරිදි සකසා DHL මඟින් ඔබ අතට ඉක්මනින් විසඳුම්
0094 37 22 48828

බැංකු ඇබෑර්තු

★ දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමින් පෞද්ගලික බැංකු කිහිපයක පුරප්පාඩු සඳහා අයදුම්පත් ඉතා ඉක්මනින් කැඳවේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

වැටුප 35,000/-
18/40 | ගැ/පි
(මුදල් පවර් නොවේ)

0712 564 715	0702 725 731
0742 916 140	0702 231 694
0761 125 624	0718 853 997

උකස් රත්තරං

ඔබ උකස් කළ ආයතනයට පැමිණ බේරාදී වැඩි මිලට මිලදී ගනු ලැබේ

රන් පවුමකට 175000/=

0773109112

සෙනෙහස වැඩිහිටි හා ආබාධිත නිවාසය සඳහා ඉඩම් හිටුම් තිබේ.

හෝමාගම

අලංකාර බුදු මැදුරක් සහිත අක්කරයක භූමි ප්‍රමාණයක ආරක්ෂිත වට තාප්පයක් සහිත හයිලෙවල් පාරට සමීපව සමස්ත ලංකා සමාජ සේවා සංවිධානය මඟින් පවත්වාගෙන යන සෙනෙහස වැඩිහිටි හා ආබාධිත නිවාසයට ආබාධිත එක්තැන් වූ රෝගී නිරෝගී වැඩිහිටියන් සහ මන්ද මානසික ආබාධ සහිත අය බඳවා ගනු ලැබේ. සියළු වෛද්‍ය පහසුකම් සහිත 24 පැය සාත්තු සේවය සමඟින් ජීවිතාන්තයටම රැක බලාගැනීම සඳහා අප අමතන්න.

077 402 4553 / 076 902 4553

Unique Training Institute

1. Advanced Secretarial Practice and Office Management
2. Certified Business Administrator
3. General English language Courses and Business English Course
4. Certificate of Purchasing Professional

We are a team of Experienced Professionals, Industry Experts and Businessmen work in Abroad. We established Unique Training Institute in Horana to train, guide and help you to work abroad.

We share our knowledge in a standard quality online platform.
We serve our nation.

www.uniquetraininginstitute.com
E-mail: info@uniquetraininginstitute.com
දුරකතන: 074 261 7061 WhatsApp: 074 222 3763
අංක 129/1A,

Unique Training Institute
We Unlock Your Potential

පාඩම් අංක 24

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. අද කියලා දෙන්නේ කොස් පිටි හදන හැටි.

බනිස් කන්න ඕනනම් ළඟම තියෙන කොස් ගහට නගින්න

1940-50 ලෝක යුද්ධ කාලෙදි ලොකේ ගොඩක් රටවල මිනිස්සු කන්න බොන්න නැතිව හාමතේ මියගියා. යුද්දේ නිසා ඔය කාලේ අපේ රටට ආනයනය කරපු ආහාරපානත් සීමා වුණා. ඉතින් ඒ දවස්වල එක පවුලකට ලැබුණේ හාල් සේරු 2ක් විතරයිලු. 1970දී මැතිනිය ආනයන සීමා කරලා දේශීයත්වය මුල් කරගත්තු ආර්ථික ක්‍රමයකට ගිය වෙලෙත් ජනතාව අතර ආහාර හිඟකමක් ඇතිවුණා. හැබැයි ඒ කවමදාකවත් අපේ රටේ මිනිස්සු කන්න බොන්න නැතිව බඩගින්නේ මැරුණා කියලා නම් අපි අහලා නැහැ. අපේ පොළොවේ අපූරුවට වැවෙන අල, බතල. කොස්, දෙල් ඒ හැමවතාවකදීම අපිට පිහිට වුණා. ඒ අතරිනුත් කොස් ගහ බොහොම විශේෂයි.

කොස්වලින් කරගන්න පුළුවන් ස්වයං රැකියා කිහිපයක් ගැන මීට කලිනුත් අපි කතා කරලා තියෙනවා. හැබැයි ඉතින් කොස්වලින් කරන්න පුළුවන් වැඩ හිසේ කෙස් ගාණට තියන නිසා අදත් අපි කතා කරන්න හිතුවේ කොස්වලින් කරන තව නිෂ්පාදනයක් ගැන.

පාන්පිටිවල හිඟකම නිසා මේ දවස්වල පාන්පිටි බොහොම ගණන්. ඒ නිසාම පාන්පිටිවලින් හදන ආහාර ආදියත් අහස උසට ගණන් ගිහින්. හැබැයි ඒ වෙනුවට විකල්පයක් විදියට කොස් පිටි යොදාගන්න අපිට පුළුවන්.

බේකරි නිෂ්පාදන, රොටී වර්ග සහ විවිධ අමතර ආහාර නිෂ්පාදනයට මේ හදන කොස් පිටි භාවිතා කරන්න පුළුවන්. පාන්පිටිවලට වඩා පෝෂණීයබවෙනුත් ඉහළ නිසා මේවට හොඳ වෙළඳපොළක් හදාගන්න එක අමාරු නැහැ.

කොස් පිටි හදාගන්න අපිට අවශ්‍ය වෙන්නේ හොඳින් පැසුණු කොස් විතරයි. කොස් 1kgකින් අපි මුලින්ම මේ වැඩේ කරලා බලමු.

පියවර 1

මුලින්ම කොස් මදුලු ටික වෙන් කරගෙන තීරුවලට කපාගන්න.

පියවර 2

කොස් ටික රෙදි කෑල්ලක පොට්ටනියක් විදියට බැඳගෙන උතුරන වතුර භාජනයකට දාලා විනාඩි 2ක් විතර තම්බගන්න. ඒ ක්ෂණිකවම සීතල වතුරට දාලා විනාඩි 15ක් විතර තියන්න.

පියවර 3

කොස් විජලන යන්ත්‍රයක් තියෙනවා නම් සෙන්ටිග්‍රේඩ් අංශක 55-60ක උෂ්ණත්වයකින් පැය 10ක් විතර වේලගන්න.

පියවර 4

විජලන යන්ත්‍රයක් නැතිනම් සුදු යකඩ වගේ පෘෂ්ඨයක අතුරලා එකදිගටම අව්ව ලැබෙන ස්ථානයක තියලා දවසට පැය 8 බැගින් දවස් 4-5ක් වේලාගන්න.

පියවර 5

පස්සේ බ්ලෙන්ඩර් එකකින් මේ ටික පිටි කරගන්න.

පොලිපොපිලීන්(PP) ගේජ් 300 පොලිතීන් බෑග්වල අසුරලා හොඳට සීල් කරලා වෙළඳපොළට නිකුත් කරන්න. කොස් පිටි පැකට් එකක් කිසිම කරදරයක් නැතිව අවුරුද්දක් විතර කල්තියාගන්න පුළුවන්. කොස් පිටි 1kgක් රුපියල් 300-400කට අලෙවි කරගන්නත් පුළුවන්.

වැඩි විස්තර දැනගන්න ඕනෙ නම් 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.

01

02

03

04

05

පොලිපොපිලීන්(PP) ගේජ් 300 පොලිතීන් බෑග්වල අසුරලා හොඳට සීල් කරලා වෙළඳපොළට නිකුත් කරන්න

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

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