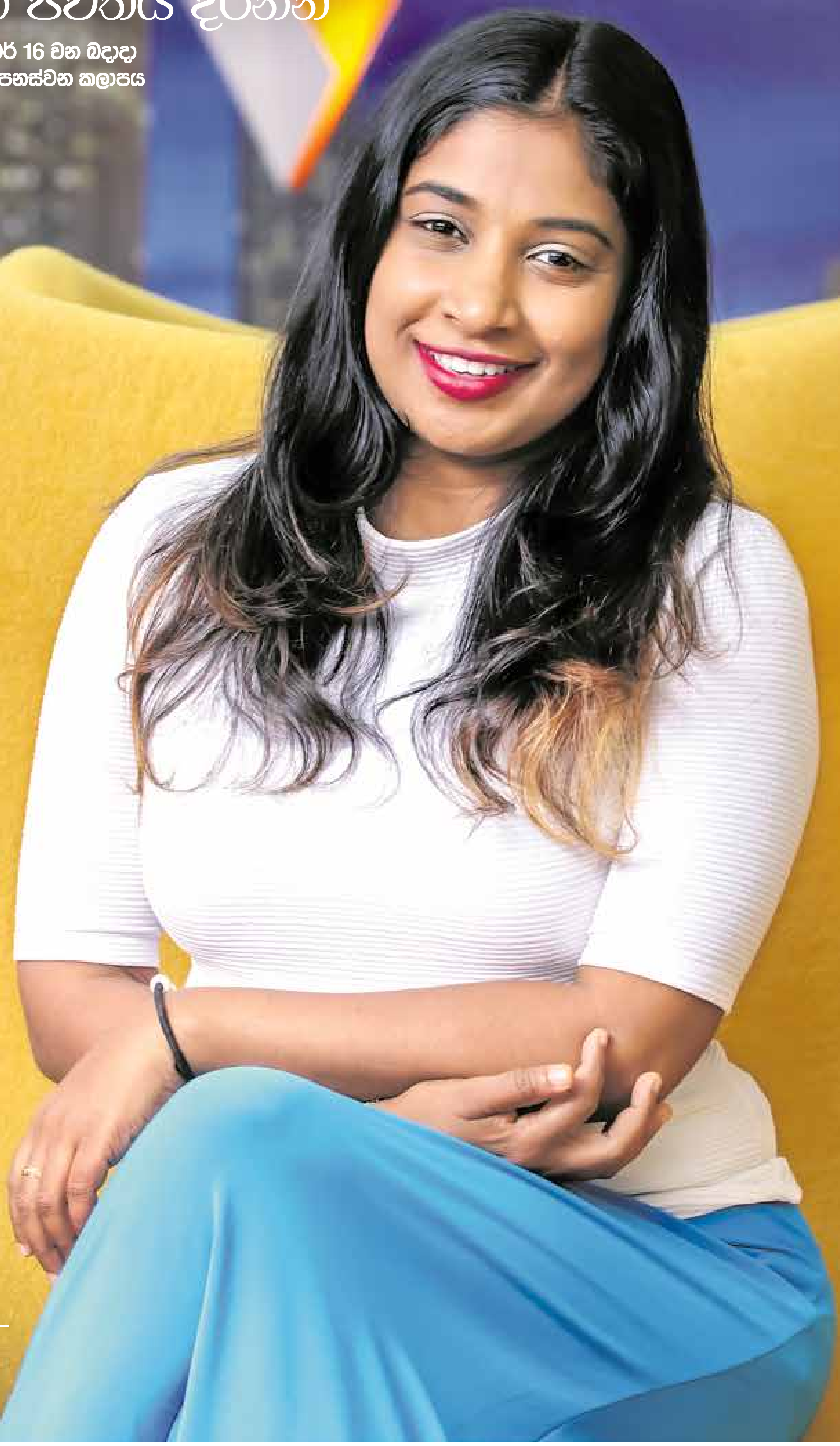
ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2022 නොවැම්බර් 16 වන බදාදා
දෙවන කාණ්ඩය පනස්වන කලාපය
මිල රු. 80 යි



විශේෂ අතිරේකයක් නොමිලේ

මව මරන්නට හතර වසරේ දරුවෙකු උල් පිහියක් සොයයි

මිනී වළෙන් නැගිටපු මහත්තයා දවස් දෙකකට පස්සෙ ඇවිත් ස්තූති කරලා ගියා

චණ්ඩි රැජිනකට පවුලක් හැඩි කරන්න මිසක් හැඩ කරන්න බෑ

අයියා පන්සල් ගිය අතරේ මම නෑනාව මැරුවා

තක්ෂිලා කෝරලගේ
ක්ලස්ටර් මැනෙජර්,
AIA ශ්‍රී ලංකා
ජීවිත පුහුණුකරු සහ
උපදේශක

ඡායාරූප
සමන්
අබේසිරිවර්ධන

මංගල දිනයට ගවුමෙන් හැඩවුණු මනාලියක්

අද දින ‘ධරණී මනාලිය’ ලෙස සැරසී සිටින්නේ හැඩකාර යුවතියක් වන මදුහංසි සිල්වා ය. ඇය හැඩගැන්වූයේ අම්බලන්ගොඩ, බටපොල පිහිටි 'KS Beauty Saloon with Sudarshi' හි රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී සුදර්ශි ධර්මසිංහ විසිනි.

“මං මදුහංසි හැඩගැන්වූයේ බටහිර සම්ප්‍රදායට අයත් මනාලියක් විදියට. ඇයගේ පෙනුමත් එක්ක මට හිතුණා සාරියකට වඩා ඇයට ගැළපෙන්නේ ගවුමක් කියලා. ඒ නිසා මං ඇය හැඩගැන්වූයේ සුදු පැහැති ගවුමකින්. ඒ ගවුමටම ගැළපෙන විදියට සුදු පැහැය වැඩිපුර තියෙන මල් පොකුරක් ඇය අතට දුන්නා. ඇගේ කොණ්ඩා මෝස්තරය කළේ මුහුණේ පෙනුමත් එක්ක. ඇයට තියෙන්නේ රවුම් හැඩැති මුහුණක්. ඉතින් සාමාන්‍ය කොණ්ඩා මෝස්තරයක් එක්ක පෙනුම වැඩිවෙන විදියට වේල් එකක් සහ ක්‍රවුන් එකක් භාවිතා කළා. ඒ නිසා ඇයට අලුත් පෙනුමක් එකතුවුණා. ආභරණ නම් ගොඩාක් භාවිතා කළේ නෑ. මේකප් ගත්තත් සාමාන්‍ය විදියට තමයි මේකප් කළේ. ඒ නිසාම ඇය චාම්ව ඒත් ලස්සනට හිටියා. මං හිතනවා මංගල දිනේට සාරි ඔසරි අඳින්න අකමැති යුවතියකට මෙහෙම විලාසිතාවක් එදාට හොඳට ගැළපෙනවා කියලා.”

සම්බන්ධීකරණය
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

හැඩගැන්වීම
සුදර්ශි ධර්මසිංහ
KS Beauty Saloon with Sudarshi

ඡායාරූප
නිපුන් ද සිල්වා

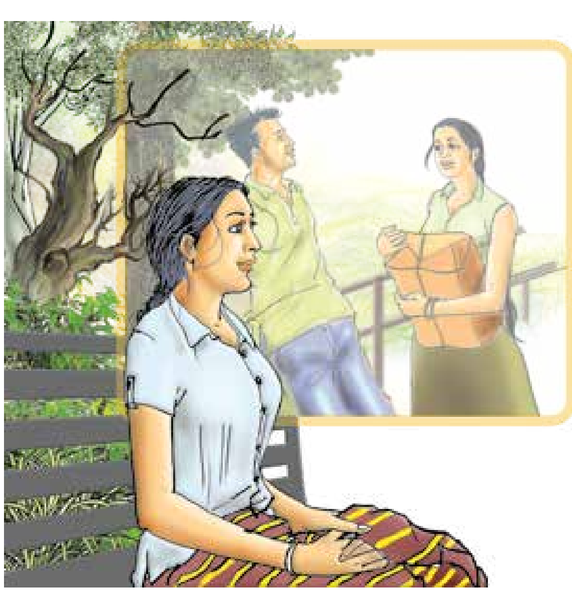
එකෙක් යනකොට එකෙක් වද්දගන්න ගෑනුන්ගේ හිත් අම්බලම් නෙවෙයි

මා සිටියේ ප්‍රේමය බිඳවැටීමේ අවදානමේ අද්දරය. ඒ වනවිටත් නෙතුපුල්, ඔහු මා හැර යන බව දහ වතාවකට වඩා හඟවා තිබුණි.

“අපේ අම්මලාගේ අකමැත්තෙන් මේක කරන්න බැහැ නදී. ඔයාට තේරෙනවනේ. අපේ අම්මට ඉන්නේ මම විතරයි.” නෙතුපුල් කියන සෑම වාරයක් පාසාම මම හැඬුම වාවාගෙන ඉවසා සිටියෙමි. ඒ ඔහුවත් හඬවන්නට බැරි නිසාය.

මම වඩ වඩාත් ඔහුට කරුණාවන්ත වූයෙමි. ඒ ඔහුව රඳවා ගැනීමට නොව, මේ අපගේ ප්‍රේමයේ අවසන් කාලසීමාව නිසාය.

“උඹ මහ මෝඩියෙක්. ඔය මිනිහා මහ කපටියෙක්. ඔය හදන්නේ උෟ බඳිනකම් උඹව පාලුවට තියාගන්න. අම්මලා කැමති නැහැ කියලා දන්නවා නම් තවත් ඉන්නේ මොකටද? බඳින්න වෙන්නේ නැහැ කියා කියා උඹට කෝල් කරන්නේ මොකටද?” මගේ මිතුරිය ප්‍රගීතා දිගින් දිගටම බැන වදිද්දී මම අසා සිටියෙමි.



“මගේ අයියගේ හරි හොඳ යාළුවෙක් ඉන්නවා මහේෂ් කියලා. අපේ අයියා ඇහුවා එයාව ඔයාට සෙට් කරන්නද කියලා. අයියත් කියන්නේ ඔයා බොරුවට දුක් විඳිනවා කියලා.” තවත් දිනයක ප්‍රගීතා විමසද්දී මම තිගැස්සී ගියෙමි.

“අනේ මට බැහැ. පිස්සුද ප්‍රගීතා?”

“අනේ උඹේ නෙතුපුල් ගෙදරින් බඳින්න ලෑස්ති කරපු කෙල්ලවයි, උඹවයි දෙන්නවම තියාගෙන ඉන්නේ. අනිත් එක අපි කියන්නේ මහේෂ් අයියා එක්ක යාළුවෙන්න කියලා නෙවේ. ටිකක් කතා කරලා ඉන්න කියලා. අපි කොච්චර උඹේ හිත හැදුවත් උඹේ හිත හැදෙන්නේ නැහැ කියලා මම දන්නවා. ඉතින් සාමාන්‍ය යාළුවෙක් විදියට මහේෂ් ආශ්‍රය කරන්න පටන්ගනින්. ගැලපෙනවා නම් අපි පස්සේ බලමුකෝ ඉස්සරහට මොකද කරන්න පුළුවන් කියලා.” ප්‍රගීතා කියද්දී මම සුසුමක් හෙලුවෙමි.

ප්‍රගීතා මහේෂ්ට මගේ දුරකතන අංකය ලබා දී තිබුණි. මහේෂ් මට කතා කරද්දී මට දැනුණේ මහා අලසකමකි. ගැහැනු අපි වේදනාවට මේ තරම් ආදරය කරන්නේ ඇයි දැයි මම නොදන්නෙමි.

දිනපතා මට කතා කරමින් ඊසොප්ගේ උපමා කතා කියන්නට, ගී සිංදුවල අරුත කියන්නට උත්සාහ කරන මහේෂ්ගේ ඇමතුම්වලට වඩා මට ඉඳහිට ඇමතුම් දෙන, අප වෙන් වී යා යුතු බව පුන පුනා කියන නෙතුපුල්ගේ ඇමතුම් වටින්නේ මන්දැයි මම සියවරකට වඩා කල්පනා කරන්නට ඇතිය.

ප්‍රගීතා, ඇයගේ පෙම්වතා සහ මහේෂ් මා බලන්නට පැමිණියෝය. ඒ හමුවත් මට වෙහෙසකාරී හමුවක් පමණක්ම වූයේ ඇයි දැයි මම නොදන්නෙමි.

මහේෂ් කඩවසම්ය. පාසල් යන අවදියේදී මහේෂ්ව මා පාරේ දුටුවා නම් දෙවරක්වත් මම හැරී බලනු ඇති බව මට විශ්වාසය.

නමුත් මට ඒ කැපී පෙනෙන කඩවසම්කමට වඩා, නෙතුපුල්ගේ රුව සුන්දර යැයි හැඟුනේ ඇයි දැයි මම නොදැන සිටියෙමි.

කොයිමොහොතේ හෝ නෙතුපුල් මා අමතා අප සදහටම සමුගත යුතු බව ළඟදීම කියන බව මා හොඳින්ම දැන සිටියෙමි. නමුත් ඒ මොහොත මහේෂ් ඉදිරියේදී උදාවනු ඇතැයි මම සිහිනෙකින්වත් නොසිතුවෙමි.

ඔව්. එදා අප හතරදෙනා හමුවුණු තුන්වන දවසයි. ප්‍රගීතාගේ පෙම්වතා සහ මහේෂ් විහිලු තහළු කරමින් අප දෙදෙනාව හිනා ගස්සමින් සිටියෝය. ඒ මොහොතේම මගේ දුරකතනය නාද වුණි.

සියල්ල අවසන් වූයේ සිහිනයකින් මෙනි.

“මට ආයේ ඔයාට කතා කරන්න වෙන්නේ නැහැ නදී. අම්මලා මගේ එන්ගේජ්මන්ට් එක හෙටට යොදාගෙන.” නෙතුපුල් කියනවා ඇසෙද්දී මගේ සිරුරම හිරි වැටී යනු මට දැනුණි.

දුරකතනය විසන්ධි වනු ඇසුනද මා සිටියේ සිහියකින් නොවේ.

“මොනවද කිව්වේ?” ප්‍රගීතා මා සොලවමින් අසද්දී මා පියවි සිහියට පැමිණියෙමි.

“හෙට එයාගේ එන්ගේජ්මන්ට් එක කිව්වා.” මම කියා ගත්තේ ආයාසයෙනි.

ඒ අතරේ මම දැක්කේ මහ පුදුම දසුනකි. මහේෂ්ගේ මුහුණ බැබලෙමින් තිබුණි. ඔහුගේ මුවෙහි ඇඳුනු සිනහව අන් කවරදකටත් වඩා සුන්දර වී තිබුණි.

මට දැනුණේ මහා කළකිරීමකි.

“මගේ දුක ඔයාට ඔය තරම් සතුටක්ද?” අසන්නට සිත් වුවත් මම නිහඬ වූයෙමි.

එදා රාත්‍රිය පුරාවට මම අනාගතය ගැන කල්පනා කළෙමි.

මම කවදා හෝ නව සම්බන්ධයක් අරඹනු ඇත. නමුත් ඒ මේ මොහොත නොවිය යුතුය. නෙතුපුල්ගේ ආදරයේ භාස්මාවශේෂ හිතේ තබාගෙන අලුත් ආදරයක් ඇරඹීම කොහෙත්ම සුදුසු නැත. සියල්ලටම පෙර මම හිත හදාගත යුතුය.

මහේෂ්, ඔහුගේ සිනහව ගැන මට ඒ මොහොතේ දැනුණේ මහා කළකිරීමකි. නමුත් ඔහුගේ පැත්තෙන් ඔහුට සතුටු ඇතිය. ප්‍රගීතා සහ ඇගේ පෙම්වතාගේ වදන් ඔස්සේ ඔහු මා ගැන බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින්නට ඇත. අප දෙදෙනා අතර තිබූ බාධකය ඉවත් වූ බව දැනෙද්දී ඔහුට සතුටක් දැනෙන්නට ඇත. මා ඔහු ගැන කෝප නොගත යුතුය.

නමුත් මා ඔහුගෙන්ද මිදිය යුතුය.

මගේ මිතුරිය, ප්‍රගීතා මා හා අමනාප වුවත් ඒ මගේ තීරණයයි. මගේ හිත හදාගැනීමට මම මා වෙනුවෙන් කාලය මිඩංගු කළ යුතුය. මම මා වෙනුවෙන් ජීවත් විය යුතුය.

ඉතින් මම මහේෂ්ටද සමුදිය යුතුය.

මා වෙනුවෙන් බලා සිටින්නට එපා කිව යුතුය.

ආදරයක නටබුන් හිතේ තියාගෙන අලුත් ආදරයක් ඇරඹීම තමන්ටත්, අනෙකාටත් අහිතකරය.

සමාධි ඩයස්

ශිෂ්‍යත්ව විභාගය ළංවනවිට දරුවන්ට වඩා වෙහෙසෙන්නේ අම්මලාය. ඒ නිසාම බොහෝ අය පහේ ශිෂ්‍යත්වය හඳුන්වන්නේ අම්මලාගේ විභාගය යනුවෙනි. එම තරඟකාරීත්වය තුළ අධිවේගයෙන් දුවන අම්මලාට දරුවන්ගේ මානසික පීඩනය හඳුනාගැනීමට නිස්කාංසුවක් නැත. මේ කතාව ශිෂ්‍යත්ව විභාගය නිසා තමන්ව අසීමිතව වෙහෙසට පත්කළ තම මව ඝාතනය කිරීමට රහසින් සැලසුම් කළ දරුවෙකු ගැනයි. එවැනි දරුවන් සිටින මව්පියන්ට මේ ගැන අවබෝධයක් ලබාදීමට මෙම සත්‍ය කතාව උපකාර වනු ඇති බව අපේ විශ්වාසයයි.

(නම් ගම් පමණක් මනඃකල්පිතයි)

උපදේශන
මනෝ විද්‍යාඥ
භාග්‍යා අබේසිංහ

අපේ අම්මා මරන්න ගෙදර උල් පිහියක් තියනවානම් මට ගෙනැත් දෙන්න

හතර වසරේ පුතෙක් මිතුරෙකුට කියයි

සරතුත් නිමාලිත් මැදි වයසේ පසුවන අඹුසැමි යුවළකි. ඔවුන් දෙදෙනා හැරුණුකොට නිවසේ ජීවත්වූයේ ඔවුන්ගේ වයස අවුරුදු 8ත් 12ත් අතර පසුවන නිර්වාන් සහ අනුත්තර යන පුතුන් දෙදෙනාත්, නිමාලිගේ මව වූ ආර්යවතීත් පමණි. නිමාලි රැකියාවක් නොකළ අතර සරත් සේවය කළේ ඉතාලියේය. සරත් විදෙස්ගත වී සිටි නිසා දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු ගැන සොයා බලා කටයුතු කිරීමට සිදුවූයේ නිමාලිටය. එ නිසාම නිර්වාන්ගේත් අනුත්තරගේත් විභාගවලට, පාසලේ වැඩකටයුතුවලට සහ අමතර පන්තිවල අධ්‍යාපන කටයුතුවලටත් ඔවුන් දෙදෙනාට වඩා වෙහෙසුණේ උනන්දු වූයේ නිමාලිය. නිදි වරාගෙන ඔවුන්ට පාඩම් කිරීමට කෙටිසටහන් සැකසුවේ නිමාලිය.

එතැනින් නොනැවතී නිර්වාන්ටත් අනුත්තරටත් ඇසෙන්නට ලියූ කෙටිසටහන් කියෙව්වේත් නිමාලිමය. නිර්වාන් නම් ඒ වනවිටත් ශිෂ්‍යත්වය ඉහළින්ම සමත් වී කොළඹ ජනප්‍රිය පාසලකට ඇතුළත් වී සිටි අතර අනුත්තර ඉගෙනුම ලබමින් සිටියේ ගමේ පාසලේ හතරවන ශ්‍රේණියේය. එනිසාම ඒ වනවිට නිමාලිට තිබූ ලොකුම බලාපොරොත්තුව අනුත්තරවද ඉහළින්ම ශිෂ්‍යත්වය සමත් කරවාගෙන කෙසේ හෝ නිර්වාන්ගේම පාසලට ඇතුළත් කරගැනීමය.

ඒ වෙනුවෙන් ඇය උදේ රෑ නොබලා වෙහෙසුණාය. අනුත්තරට පාසල් අධ්‍යාපනය පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවන බව නිමාලිගේ මතය විය. ඒ නිසාම පාසලට, අමතර පන්තිවලට අමතරව ගුරුවරු ගුරුවරියන් නිවසටත් ගෙන්වා ඉගැන්වීමට නිමාලි කටයුතු කළාය.

"අනුත්තර පේනවා නේද අයියා හොඳට ශිෂ්‍යත්වෙ පාස්වෙලා දැන් ලොකු ඉස්කෝලෙකට යන හැටි. ඔයත් ශිෂ්‍යත්වේ හොඳටම පාස්වෙන්න ඕන. එතකොට තමයි අයියා යන ඉස්කෝලෙටම යන්න පුළුවන් වෙන්නේ."

නිමාලි අනුත්තරව දකින වාරයක් පාසා නිතරම ඒ වචන ටික මන්තරයක් මෙන් කියෙව්වේ ඔහුව තව තවත් උනන්දු කරවීමට සිතාගෙන විය යුතුය. ඒ වෙලාවට අනුත්තර හිස වනමින් එය අනුමත කළේ තමන්ට නිදහසේ හුස්මක්වත් ගැනීමට නොදෙන මව ගැන උපන් තරහත් සමඟය. අනුත්තරට පොඩි හෝ නිදහසක් තිබුණා නම් ශිෂ්‍යත්ව විභාගය ළංවෙද්දී නිමාලි විසින් එයද සීමා කළාය. විටෙක එය ඕනෑවට වැඩියැයි සිතූ ආර්යවතී දරුවාට එතරම්ම කරදර නොකරන ලෙස නිමාලිට අවවාද කළාය. එහෙත් නිමාලි එසේ කරන්නේ දරුවන්ගේම යහපත වෙනුවෙන් නිසා ඇතැම් අවස්ථාවල ආර්යවතීද දැඩි ලෙස විරුද්ධ වෙන්නට ගියේ නැත.

ඒත් මේ සියල්ල සිදුවෙන අතරේ මවගේ බලපෑම හිසරදයක් වූ අනුත්තර පුංචිකමට වෙනත් සැලසුමක් ක්‍රියාත්මක කරන්නට මාන බැලුවේය.

"රවිඳු ඔයාලගේ ගෙදර හොඳට කැපෙන උල් පිහියක් තියෙනවනම් මට ගෙනත් දෙන්නකෝ... මං අද හෙටම අපේ අම්මව මරලා දලා කොහොමහරි එයාගේ වදෙන් බේරිලා ගෙදරින් පැනලා යනවා."

අනුත්තරගේ මෙම හතරබීරි කතාවේ තේරුම වටහාගැනීමට රවිඳුට හැකියාවක් නොවුණද පුංචිකමට හෝ එහි කුමක්හරි භයානකකමක් ඇති බව වටහාගැනීමට ඔහුට අපහසු නොවීය. ඒ නිසා මේ ගැන ඉක්මනින්ම පන්තිභාර ගුරුතුමියව දැනුවත් කළ යුතු බව රවිඳු සිතුවේය.

"ටීචර් අනුත්තර මට කිව්වා අපේ ගෙදර හොඳට කැපෙන උල් පිහියක් තියෙනවා නම් ගෙනැත් දෙන්න කියලා එයාගේ අම්මව මරන්න. අනේ ටීචර් මට නම් ගොඩක් බයයි. මම කියන්නේ බොරු කියලා හිතනවානම් ටීචර් අනුත්තරගෙන්ම අහලා බලන්නකෝ."

පන්තිභාර ගුරුතුමියට රවිඳු කියා සිටියේ තරමක තැතිගැනීමකිනි. රවිඳු කී කතාවෙන් බිරාන්ත වූ ගුරුතුමිය ඒ වෙලේම අනුත්තරව කැඳවා එහි ඇත්ත නැත්ත විමසීමට කටයුතු කළාය.

"ඇත්තද අනුත්තර මේ රවිඳු කියන්නේ ඔයා අම්මව මරන්න උල් පිහියක් ගෙනැත් දෙන්න කිව්වා කියලා?"

ඒ මොහොතේ මහහඬින් හඬන්නට ගත් අනුත්තර ගුරුතුමියට පවසා සිටියේ තමන්ට ශිෂ්‍යත්වය සමත්වන ලෙස පවසමින් අම්මා නිරන්තරව කරදර හිරිහැර කරන නිසාත්, අමතර පන්තිවලට යවා නිරන්තරයෙන්ම වෙහෙසට පත්කරන නිසාත් කෙසේ හෝ අම්මාව මරා එම කරදරවලින් නිදහස් වීමට සිතාගත් බවයි.

අනුත්තරගේ කතාවෙන් උතුර දකුණ මාරු වූ ගුරුතුමිය ඒ මොහොතේ වහාම පාසලට පැමිණෙන ලෙස ආර්යවතීටත් නිමාලිටත් දැනුම් දුන්නාය. පසුව ගුරුවරිය කී සියලු කාරණාවලට සවන් දීගෙන සිටි ආර්යවතී හඬමින් කියාසිටියේ නිමාලිගේ අනවශ්‍ය බලපෑම් සහ කරදර නිසා දරුවාට ඔය වින්නැහිය වන බව තමන් කලින්ම නිමාලිට පවසා තිබූ බවය.

"අනේ ටීචර් මට ඕන වුණේ මේ දරුවව කොහොමහරි ලොකු ඉස්කෝලෙකට යවලා උගන්නන්න. එහෙම නැතුව කොයි අම්මද දරුවන්ට නරකක් කරන්න හිතන්නේ? අනික හොඳට විභාග පාස්වෙලා හොඳ ඉස්කෝලෙකට යන එකේ වටිනාකම මෙයාලට අද නෙවෙයි තේරෙන්නේ. අනික ඉගෙනගත්තොත් මෙයාලට මිසක් අපිට ගෙනියන්නද ටීචර්?"

තම දරුවා තමන්ව මැරීමට සැලසුම් කිරීම දරාගැනීමට නොහැකිව වූ නිමාලි පන්තිභාර ගුරුතුමියට එසේ කීවේ හැඬුම් පාලනය කරගැනීමට පවා නොහැකිවය.

මව්පියන් එසේ සිතුවාට දරුවන්ට එය දරාගත නොහැකි කායික සහ මානසික පීඩාවක් බව අමුතුවෙන් කිව යුතු නැත. තමන්ට යහළුවන් සමඟ කෙලි සෙල්ලම් කිරීමට නොදෙන, රූපවාහිනියක් නැරඹීමට, නිදගැනීමට ඉඩක් නොදෙන දෙමාපියන්ව දරුවන්ට පෙනෙන්නට ගන්නේ ජම්මාන්තර වෛරක්කාරයින් ලෙසය. අනුත්තරගේ මේ කතාව ඊට හොඳම උදාහරණයකි.

පන්තිභාර ගුරුතුමිය විසින් ඒ මොහොතේ නිමාලිටත් අනුත්තරටත් හැකි පමණින් අවවාද කළාය. නමුත් තම දරුවා තමන්ව මරා දැමීමට සැලසුම් කිරීම නිමාලිට දරාගත නොහැකි විය. ඒ ගැන සිතමින් ඇය දිනෙන් දින කායිකවත් මානසිකවත් දුර්වල වීමට පටන්ගත්තාය. නිමාලිව යථා තත්ත්වයට ගැනීමට ආර්යවතී නොකළ දෙයක් නැත. එහි එක් පියවරක් ලෙසයි ඇය මුණුබුරාවත් දියණියවත් පෞද්ගලික රෝහලක උපදේශන සායනයකට කැඳවාගෙන ගියේ.

එතැන් සිට නිමාලිවත් අනුත්තරවත් යහපත් අතට ගැනීමට කටයුතු කළ ආකාරය ගැන භාග්‍යා අබේසිංහ මෙසේ කියා සිටියාය.

> **මේ දරුවා එක්ක මම තනියම කතා කරද්දි ඒ දරුවා මට කිව්වේ 'නැන්දේ මට මේ ලෝකේ ඉන්න ලොකුම තරහකාරයා අපේ අයියා' කියලා.**

"අනුත්තරත් නිමාලිත් මේ වගේ ප්‍රශ්නෙකට අපි ළඟට ආපු එක අම්මෙකුයි පුතෙකුයි වුණාට මේ වගේ මානසික පීඩනය දරාගන්න බැරුව අම්මලාව තාත්තලාව මරන්න හිතන, තමන්ටම මැරෙන්නත් හිතෙන දරුවෝ ඕනතරම් අද රටේ ඉන්නවා. මුලින්ම මම අම්මලාට කියන්නේ ශිෂ්‍යත්ව අසමත් වුණා කියලා ඒ දරුවා මෝඩයෙක් වෙන්නේ නෑ. ඒ දරුවාගේ ජීවිතයම අසමත් වෙන්නේ නෑ. ශිෂ්‍යත්වය කියන්නේ පුංචි දරුවෙකුගේ දැනුම පරීක්ෂා කර බලන්න පවත්වන සාමාන්‍ය විභාගයක් මිසක් ජනප්‍රිය පාසල් ගන්න ගෙනාපු අධ්‍යාපන වැඩපිළිවෙලක් නෙවෙයි. ඒක එහෙම වෙලා තියෙන්නේ මේ අධ්‍යාපන ක්‍රමයේ තියෙන තරඟකාරීත්වය නිසා. අනිත් එක තමයි එකම පවුලේ දරුවන් දෙතුන් දෙනෙක් හිටියොත් ඒ හැමෝම එකම විදිය නෑ. අයියා අක්කා විභාග ඉහළින්ම සමත් කියලා මල්ලි නංගිටත් ඒ විදියටම කරන්න කියලා වදදෙන එක ඇත්තටම වැරදියි. එතකොට ඒ දරුවා අම්මලා තාත්තාලා ගැන විතරක් නෙවෙයි තමන්ගේ සහෝදර සහෝදරියන් ගැනත් වෛර බැඳගන්නවා. මේ අනුත්තර කියන දරුවාත් එක්කත් මම තනියම කතා කරද්දි ඒ දරුවා මට කිව්වේ 'නැන්දේ මට මේ ලෝකේ ඉන්න ලොකුම තරහකාරයා අපේ අයියා' කියලා. මම හේතුව ඇහුවම කිව්වේ 'අම්මා තාත්තා හැමදම කිව්වේ මට අයියා වගේ විභාග පාස් කරන්න කියලා. අයියා වගේම වෙන්න කියලා. මං කැමති කිසිම දෙයක් කරන්න මට ඉඩ දුන්නේ නෑ' කියලා.

මේ වෙනකොට මගේ උපදේශන සේවාවලින් මේ දරුවවයි අම්මවයි යහපත් අතට පත්කරලා තියෙනවා. නමුත් මෙතැනදි මං දෙමව්පියන්ට කියන්නේ දරුවන්ව විභාග පාස් කරවලා හොඳම දේ දෙන්න දෙමව්පියෝ විදියට අපි කවුරුත් කැමති වුණාට එතැනදි කටයුතු කරන්න ඕන දරුවගෙ පැත්තෙනුත් හොඳට හිතලා බලලා. අධ්‍යාපන කටයුතුවලට යොමු කරනවා වගේම ඒ අයට නිදහසේ ඉන්නත්, යාළුවෝ ආශ්‍රය කරන්නත්, එයාලා කැමති දේවල් කරන්නත් වැඩිහිටියෝ විදියට අපි වෙලාව දෙන්න ඕනේ. නැත්නම් අවසානෙදි වෙන්නේ කාලයක් යනකොට දරුවන්ට අධ්‍යාපනයයි දෙමව්පියන්වයි එපාවෙලා එයාලා හිතුවක්කාර ගමනක් යනවා."

ලිහිණි මධුෂිකා

කොවිඩ් නිසා සෙස්සන් පස්ස බිම ඇනගනිද්දී ලක්ෂපෙට කොඩි දාපු එරික්

එරික් යුආන් (Eric Yuan) ඔහු පුංචි කාලේ ඉඳන්ම කවුරුත් නොකරපු විදියේ වැඩ කරන්න රුසියෙක්. 1970 පෙබරවාරි 20 වැනිදා මහජන චීනයේ ෂැන්ඩොංග් පළාතේ ඉපදුණු ඔහු ඉඩක් ලැබෙන හැමවෙලේම කළේ නව නිර්මාණ බිහි කරන්න උත්සාහ කරපු එක. ඒ වැඩේට උපතින්ම ගෙනාපු ලොකු දක්ෂතාවයකුත් ඔහුට තිබුණා.

කොහොමින් කොහොමහරි අවුරුදු 17ක් වෙනකොට එරික් කියන්නේ 'ව්‍යවහාරික ගණිතය' (Applied Mathematics) විෂයෙන් උපාධියක් හිමි තරුණයෙක්. ඔහු ඒ උපාධිය සම්පූර්ණ කළේ චීනයේ ෂැන්ඩොංග් විශ්වවිද්‍යාලයට ඇතුළත් වෙලා. ඒත් ඔහු ඒ උපාධියෙන් සෑහීමකට පත්වුණේ නෑ. ඒ නිසා ඊළඟට 'භූ විද්‍යා ඉංජිනේරු' (Geology Engineering) උපාධිය ලබාගන්න ඔහු බීජිං විශ්වවිද්‍යාලයට ඇතුළත් වුණා.

'ෂෙරී' (Sherry) කියන්නේ එරික්ගේ පෙම්වතිය. ඇයත් හැඩකාර තරුණියක්. ඒත් බීජිං විශ්වවිද්‍යාලයට ඇතුළත් වුණාට පස්සේ මේ දෙදෙනාට නිතර නිතරම මුණගැහෙන්න අවස්ථාවක් ලැබුණේ නෑ. ඒකට හේතුව වුණේ දුර. එරික්ට ෂෙරීව බලන්න දුම්රියේ යන ගමනට පැය දහයක පමණ කාලයක් ගතවුණා. එවකට චීනය තුළ ජංගම දුරකතන භාවිතා වුණේ නැති නිසා සම්බන්ධතාවය පවත්වාගෙන යන්න නම් මුණගැහෙනවා ඇරෙන්න වෙන විකල්පයක් තිබුණෙත් නෑ. ඒක නිසා නව නිර්මාණ බිහි කරන්නෙක් වුණු එරික් නිතරම හිතුවේ ඇයව දැකගන්න වෙන ලේසි ක්‍රමයක් තිබුණානම් කොච්චර හොඳද කියලා.

"මං බීජිං විශ්වවිද්‍යාලයේ ඉන්නකොට ජපානයේ පුහුණු වැඩමුළුවකට සහභාගී වෙන්න ලැබුණා. ඒකට දේශනයක් කරන්න ඇමෙරිකාවේ මයික්‍රෝසොෆ්ට් සමාගමේ ප්‍රධානියා වෙන බිල් ගේට්ස් මහතාත් ඇවිත් හිටියා. ඒ වෙනකොටත් ඔහු ධනපතියෙක්. එදා ඔහු නව තාක්ෂණයත් එක්ක දියුණු වන ලෝකය ගැනයි දේශනය සිදුකළේ. ඒක හරිම රසවත් දේශනයක්. ඉතින් ඔහුගේ දේශනය අහගෙන ඉන්නකොට මට හිතුණා නව තාක්ෂණය එක්ක ගියොත් මගේ පෙම්වතිය එක්ක ගනුදෙනු කරන්න ක්‍රමයක් හොයාගන්න පුළුවන් කියලා. ඒත් මගේ අවාසනාවට වගේ ඒ වෙනකොටත් චීනයේ අන්තර්ජාල පහසුකම් තිබුණේ නෑ."

එතැනින් පස්සේ එරික් තීරණය කළා අන්තර්ජාලය පරිහරණය කරන රටකට සංක්‍රමණය වෙන්න. ඒ වෙනුවෙන් ඔහු තෝරගත්තේ ඇමෙරිකාව. ඒත් අවාසනාව කියන්නේ ඒ වෙද්දි ඔහු දැනගෙන හිටියේ චීන භාෂාව විතරයි. ඉතින් නොදන්න ඉංග්‍රීසියෙන් වීසා අයදුම්පත පුරවන්න ගිහින් ඇමෙරිකාවට යන ගමන නව වතාවක් විතර කල්දැන්නත් වුණා. ඒ ඔහු වැරදි ඉංග්‍රීසියෙන් පුරවන වීසා අයදුම්පත එතරම් වතාවක් ප්‍රතික්ෂේප වීම නිසා.

"කොහොමහරි 1997 වසරේ මට ඇමෙරිකාවට යන්න පුළුවන් වුණා. මගේ එකම අරමුණ වුණේ ඇමෙරිකාවේ කැලිෆෝනියාවේ 'සිලිකන් වැලී' (Silicon Valley) කියන ප්‍රදේශයට යන්න. මොකද සිලිකන් වැලී තමයි ඒ වෙනකොට ලෝකයේ තාක්ෂණික අතින් උසස්ම ප්‍රදේශය වුණේ. එතැනට ගියාම මට පරිගණක සමාගමක පුහුණු ඉංජිනේරුවෙක් විදියට වැඩ කරන්න අවස්ථාව ලැබුණා. ටික කාලයක් යද්දි ඒ සමාගමේ ඉහළ පෙළ ඉංජිනේරුවෙක් වෙලයි මං නැවතුණේ. ඔය අතරවාරයේ මං මගෙයි පෙම්වතියගෙයි දුර ගැටලුව විසඳන්න නිතරම අලුත් අලුත් ක්‍රම හෙව්වා. මොකද ඇමෙරිකා ගමනත් එක්ක ඒ වෙනකොට මං අන්තර්ජාලය ගැන දැනුමෙන් සන්නද්ධයි. ඒත් ඒ කිසිම ක්‍රමයක් සාර්ථක වුණේ නෑ. එහෙමයි කියලා මං වැඩේ අතෑරියෙත් නෑ. අන්තිමේ මං ජංගම දුරකතන වෙනුවෙන් භාවිතා කරන්න පුළුවන් 'සූම්' (Zoom) කියලා ඇප් එකක් හැදුවා. ඒ 2011 වසරේදි. ඒක මගේ වැඩේට සාර්ථක ඇප් එකක් වුණත් මං හිටපු සමාගමෙන් ඒක ප්‍රතික්ෂේප කළා. ඔවුන් සඳහන් කළේ ෆේස්බුක්, වට්සැප් වගේ ඇප් එක්ක තරඟ කරන්න මං හදපු සූම් ඇප් එකට බෑ කියලයි."

ඒත් සමඟින් එරික් ගත්තේ ටිකක් මුරණ්ඩු තීරණයක්. ඒ ඔහු එතෙක් කලක් වැඩ කළ 'Cicso System' නම් සමාගමෙන් ඉවත්වීමට තීරණය කිරීම. හැබැයි ඔහු ඉවත්වෙලා නිකන් හිටියේ නෑ. 'Zoom Video Communication' නමින් ඔහුගේම සමාගමක් ආරම්භ කළා. හැබැයි ඒ සමාගම එතරම් ප්‍රසිද්ධ වුණේ නෑ. ඒත් එරික්ගේ ලොකුම හීනය ඔහු ජයගත්තා. ඒ තමන්ගේ පෙම්වතිය වුණු ෂෙරී එක්ක ඔහුට මුහුණ බලාගෙන කතා කරන්න ලැබීම නිසා. තමන් ආරම්භ කළ සමාගම එතරම් සාර්ථක නොවුණත් ඔහුගේ ලොකුම බලාපොරොත්තුව ඉටුවුණු එක ගැන ඔහු හිටියේ පුදුමාකාර සතුටකින්.

කොවිඩ් 19 ලෝකයට බෝ කළේ සූම් ඇප් එක හදපු මනුස්සයාද කියලා කතා හදන තැනට එනකල් කොවිඩ් නිසා එරික් ගොඩ ගියා

"අලුත් සමාගමක් ආරම්භ කළාටත් වඩා මට ලොකුම සතුට වුණේ ෂෙරී එක්ක කතා කරන්න ලැබුණු එක ගැන. ඒක වෙනස්ම අත්දැකීමක්. මොකද වෙනදට මං පැය දහයක් එකදිගට කෝච්චියේ ගියා ඇයව බලන්න. ඒත් සූම් ඇප් එකෙන් මට කැමති හැමවෙලේම මං එයා දිහා බලාගෙන කතා කළා."

කාලයක් යනකොට 'Zoom Video Communication' සමාගම වටා ලොකු පිරිසක් එකතුවෙන්න පටන්ගත්තා. ඒ නිසාම එරික් 'Zoom' ඇප් එක තව තවත් දියුණු කළා. එහි ප්‍රතිඵලය වුණේ 2017 වසර වෙනකොට Zoom සමාගම අතිවිශාල සාර්ථකත්වයක් ලබමින් තම වටිනාකම ඇමරිකානු ඩොලර් බිලියනයේ සීමාව පසුකිරීම. ඒ අනුව එය ඇමෙරිකාවේ 'Unicorn' සමාගමක් බවට ශ්‍රේණිගත වුණා. 'Unicorn' සමාගමක් යනු වටිනාකම අතින් ඇමෙරිකානු ඩොලර් බිලියනයේ සීමාව පසුකරන ලද සමාගම් කාණ්ඩයයි.

ඒ 2019 අවුරුද්ද. ඔබට මතක නම් ඒ අවුරුද්ද අවසානයේ තමයි චීනයේ වූහාන් නගරයෙන් 'කොවිඩ් 19' (Covid 19) වෛරසය පැතිරීම ආරම්භ වුණේ. අවසානයේ ඒක ගෝලීය වසංගතයක් විදියට මුළු ලෝකයේම ව්‍යාප්ත වුණා. ඉතින් කිසිම භේදයක් නැතුව හැමෝම හැම පැත්තෙන්ම කඩාගෙන වැටුණා මිසක් වෙන දෙයක් නම් වුණේ නෑ. ඒත් ඒ අතරේ කොවිඩ් 19 නිසා ගොඩ ගියපු එකම එක මනුස්සයෙක් හිටියා. ඒ වෙන කවුරුත් නෙවෙයි එරික්. කොවිඩ් 19 ලෝකයට බෝ කළේ සූම් ඇප් එක හදපු මනුස්සයාද කියලා කතා හදන තැනට එනකල් කොවිඩ් නිසා එරික් ගොඩ ගියා.

කොවිඩ් නිසා මුළු රටේම ජන ජීවිතය, අධ්‍යාපනය මෙන්ම ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍ර කඩාගෙන වැටෙද්දි ඒකට පිළියම් හොයන්න හැමෝම උත්සාහ කළා. ඒ හැමෝටම පොදුවේ ලැබුණු එකම පිළියම වුණේ එරික්ගේ සූම් ඇප් එක. හතරගාත දලා වැටුණු ක්ෂේත්‍ර ගණනාවක්ම ආයෙත් පණගහලා නැගිට්ටේ මේ සූම් ඇප් එක නිසා. ඒ කොහොමද කින්ද මන්ද කියලා ආයෙත් අමුතුවෙන් කියන්න උවමනා නෑ.

ඔය අතර කාලයේ සූම් සමාගමේ ආදායම බලාසිටියදීම ඉහළ ගියා. ඒ හරියට අහස් වෙඩිල්ලක් වගේ. සූම් ඇප් එක ලෝකයේ ජනප්‍රියම ඇප් අතරට එද්දි අන්තිමේ එරික් නැවතුණේ ලෝකයේ ලොකුම පොහොසතුන් අතරටත් ගිහින්. මේ වනවිට බිලියනපතියෙක් වෙන ඔහුගේ වත්කම ඇමරිකානු ඩොලර් බිලියන 16.4ක් බවයි පසුගියදා විදෙස් මාධ්‍ය සඳහන් කරලා තිබුණේ. හැබැයි ඒ සියල්ලටම හේතුව ඔහුගේ පෙම්වතිය වූ ෂෙරී. දැන් ඇය 52 හැවිරිදි එරික්ගේ ආදරණීය බිරිඳ. දෙදෙනාම දැන් දරුවන් තිදෙනෙකුගේ සෙනෙහෙබර දෙමව්පියන්. කොවිඩ් නිසා රටට ලෝකයට උන්හිටි තැන් පවා අමතක වෙලා යනකොට පෙම්වතියට පින්සිද්ධ වෙන්න කොරෝනාවලින් ගොඩගියපු එකම මනුස්සයාගේ කතාව දෛවය ලිව්වේ ඔන්න ඔහොමයි.

රුවන් එස්. සෙනවිරත්න

Pure Gold ශ්‍රී ලංකාවේ රිදී තිරයේ තරු සමඟින් සිය පළමු සංවත්සරය සමරයි

ශ්‍රී ලංකාවේ විශාලතම මැණික් හා ස්වර්ණාභරණ විලාසිතාකරුවන් වන Tiesh හි සහෝදර සන්නාමය වන Pure Gold විසින් ‘Filigree Gold Collection 2022’ නමින් සිය පළමු සංවත්සරය පසුගියදා සමරනු ලැබීය. එම අවස්ථාවට ශ්‍රී ලාංකීය රිදී තිරයේ තරු රැසක් මෙන්ම දිගුකාලීන ගණුදෙනුකරුවන්ද පැමිණ සිටියහ.

Pure Gold සංවත්සරයට සමගාමීව සිය නවතම ස්වර්ණාභරණ එකතුව එළිදැක්වීම පිළිබඳව අදහස් දක්වමින් Tiesh අධ්‍යක්ෂ අයේෂ් ද ෆොන්සේකා පැවසුවේ ඔවුන්ගේ ස්වර්ණාභරණ ප්‍රදර්ශනාගාරය කොල්ලුපිටිය ප්‍රදේශයේ විවෘත කර වසරක් ගතවෙද්දී නව සහ දිගුකාලීන ගණුදෙනුකරුවන් උනන්දුවෙන් ඒ සමඟින් ගණුදෙනු කරනු ලැබීම පිළිබඳව තමන් නිහතමානීව සතුටුවෙන බවයි. තවද තුර්කියේ සහ ඩුබායිහි හොඳම ස්වර්ණාභරණ ශිල්පීන්ගෙන් ආනයනය කරන ලද දුර්ලභ Filigree ස්වර්ණාභරණ එකතුවක් එළිදැක්වීම පිළිබඳ තමන් සතුටුවෙන බවත් ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතීන්ට අනුව ඉදිරියේදීත් එවැනි වූ නව ස්වර්ණාභරණ එකතූන් ඉදිරිපත් කිරීමට කටයුතු කරන බවත් ඔහු පැවසීය.

ඔබේ ආදරණීයයන් පුදුම කිරීමට අතිනවීන මෝස්තර සමඟින් පිරිසුදු රත්තරනින් සෑදූ ස්වර්ණාභරණ අඩුම මුදලකට මිලදීගැනීමට Pure Gold ස්වර්ණාභරණ ප්‍රදර්ශනාගාරය හරහා හැකියාව ඇත. මෙය සතියේ දින හතේම පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 6.00 දක්වා විවෘතව පවතියි. කෙටි කලක් තුළදී Pure Gold නාමය ස්වර්ණාභරණ ලෝලීන්ගේ හදවත් තුළ නොමැකෙන සලකුණක් තබා ඇත්තේ ස්වර්ණාභරණ ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රමුඛයා බවටද පත්වෙමිනි.

Pure Gold හි බලාපොරොත්තුව වන්නේ ඉදිරියේදීත් විශිෂ්ට පාරිභෝගික සේවාවක් සමඟින් ගුණාත්මක අතින් ඉහළ ස්වර්ණාභරණ පාරිභෝගිකයින් වෙත පිරිනැමීමටයි. ඔබටත් කොළඹ 03, ආර්.ඒ.ද මෙල් මාවත අංක 253 හි පිහිටි Tiesh දෙවන මහලට පැමිණියහොත් එහිදී ජාත්‍යන්තර ස්වර්ණාභරණ මන්දිරයක අත්දැකීමක් ලබාගැනීමට හැකිවෙනු ඇත.

පාසල් පෙළපොතට කොන්ඩම් දාපු දවසක සමහරවිට මේ තත්ත්වය වෙනස් වෙයි

ජාතික ලිංගාශ්‍රිත සහ ඒඩ්ස් මර්ධන ව්‍යාපෘතියේ අධ්‍යක්ෂිකා
විශේෂඥ වෛද්‍ය
රාසාංජලී හෙට්ටිආරච්චි

ගිය වසරට සාපේක්ෂව මේ වසරේ HIV ආසාදිතයින් සංඛ්‍යාව ඉහළ ගොස් ඇති බවට පසුගියදා වාර්තා විය. ඒ පිළිබඳ වඩාත් කතාබහට ලක්වූයේ ඉහළ ගිය HIV ආසාදිතයින් අතර තරුණ පිරිස් මෙන්ම පාසල් දරුවන්ද සිටිනා බැවිනි. මෙරට පාසල්වල නිසි ලිංගික අධ්‍යාපනයක් ලබානොදීම සහ HIV ඇතුළු ලිංගික රෝග පිළිබඳව අනවබෝධයෙන් කටයුතු කිරීම මේ තත්ත්වයට හේතුව බව කාගේත් අදහසයි. එවන් මොහොතක ඒ සම්බන්ධ අදහස් විමසීමකට අප, ජාතික ලිංගාශ්‍රිත සහ ඒඩ්ස් මර්ධන ව්‍යාපෘතියේ අධ්‍යක්ෂ විශේෂඥ වෛද්‍ය රාසාංජලී හෙට්ටිආරච්චි මහත්මිය සම්බන්ධ කරගතිමු. මේ ඇයත් සමඟ සිදුකළ සංවාදයේ සටහනයි.

පසුගිය වසරට සාපේක්ෂව මේ වසරේ HIV ආසාදිතයින් ගණන ඉහළ ගිහින් කියලා මාධ්‍ය වාර්තා කරනවා. ඇත්තටම කොච්චර ඉහළ ගිහින්ද?

ගිය වසරේ HIV ආසාදිතයින් 410ක් වගේ ප්‍රමාණයක් හඳුනාගන්න ලැබුණා. ඒත් මේ වසරේ සැප්තැම්බර් මාසය වෙනකොට අපි ආසාදිතයින් 429ක් හඳුනාගත්තා. ඊටපස්සෙත් ආසාදිතයින් හමුවුණා. ඒ කියන්නේ මේ වසරේ නොවැම්බර් වෙනකොට නව HIV ආසාදිතයින් පන්සීයකට කිට්ටු කරලා හඳුනාගෙන තියෙනවා. එහෙම බැලුවම ගිය වසරට සාපේක්ෂව මේ වසරේ ආසාදිතයින් වැඩියි.

මේ ආසාදිතයින් අතර වැඩිපුර ඉන්නේ තරුණ පිරිස් කියලා කියන්නේ ඇත්තද?

ඒක මෙහෙමයි. වෙන වසරවලට සාපේක්ෂව මේ වසරේදී තරුණ තරුණියන් වැඩියි. පසුගිය වසරේ 18- 30 අතර වයසේ පසුවෙන HIV ආසාදිත තරුණ තරුණියන් 55ක් වගේ ප්‍රමාණයක් හිටියේ. ඒත් මේ වසරේ දැනට හඳුනාගෙන ඇති අය අතුරින් එකසිය පනහකට කිට්ටු කරලම ඉන්නේ තරුණ තරුණයින්. ඒ අතරෙත් 17-18 අතර වයසේ පසුවෙන පාසල් ළමයි තිදෙනෙකුත් ඉන්නවා.

ඔබ හිතන විදියට තරුණ HIV ආසාදිතයින් වැඩිවීමට හේතුව මොකක් වෙන්න පුළුවන්ද?

හේතු කීපයක් තියෙනවා. ඒ අතරින් ප්‍රධානම හේතුව තමයි ගොඩාක් තරුණ තරුණියන්ට ලිංගික උත්තේජනය වැඩියි. ඒ නිසා ඔවුන් අනාරක්ෂිත ලිංගික අත්හදා බැලීම්වලට යොමුවෙනවා. එතැනදි HIV ආසාදනය වෙන්න පුළුවන්. අනික

ලිංගික අධ්‍යාපනය කියන්නේ SEX කරන්න උගන්වන එක නෙවෙයි අපේ හාමුදුරුවනේ

තමයි ඔය කාලේ ගොඩාක් අය ලිංගිකව උත්තේජනය වෙන වීඩියෝ බලනවා. සමහර අය ඒවා බලලා ඒවායේ තියෙන දේවල් කරන්න යොමුවෙනවා. එතැනදිත් අර ප්‍රශ්නය එන්න පුළුවන්. ඊටපස්සේ මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරලා අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා පවත්වන අය ඉන්නවා. ඔය වගේ හේතු නිසා තරුණ පිරිස් වැඩි වශයෙන් HIV ආසාදිතයින් වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි.

මේ වෙනකොට රටේ සමස්ත HIV ආසාදිතයින් ගණන සහ එයින් ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවී ඇති ආසාදිතයින් කොච්චර ඉන්නවද?

දැනට සමස්ත HIV ආසාදිතයින් 3600ක් විතර අපේ රටේ ඉන්න බවට ඇස්තමේන්තු කරලා තියෙනවා. ඒ වගේමයි ලංකාව පුරාම රෝහල් ආශ්‍රිතව සායන 41ක් තියෙනවා. හැබැයි දැනට ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවෙලා තියෙන්නේ 2350ක් වගේ ප්‍රමාණයක්. එයින් 50%ක් බස්නාහිර පළාතේ සායනවලට එන අය. හැබැයි කියන්න ඕන යාපනේ ප්‍රදේශයෙන් පවා HIV ආසාදිතයින් හමුවෙනවා.

මුලින් ඔබ සඳහන් කළා පාසල් ළමයින් පවා නව ආසාදිතයින් අතර ඉන්නවා කියලා. ඒකට හේතුව පාසල් මට්ටමින් ලිංගික අධ්‍යාපනයේ පවතින හිඩැසද?

ඒක තමයි ලොකුම හේතුව. සාමාන්‍යයෙන් දරුවෙක්ට වයස අවුරුදු 15-16ක් වෙනකොට ඒ ශරීරවල ලිංගික හෝමෝන ඇතිවෙලා ඒ එක්ක ලිංගික හැඟීම් ඇතිවෙනවා. ඊටපස්සේ සමහර දරුවෝ ලිංගික සම්බන්ධකම් පවත්වනවා. තවත් අය පාලනය කරගෙන ඉන්නවා. ඉතින් පාසල්වලදී කියලා දෙන්න පුළුවන් නම් මේ මේ වයස්වලදි මෙහෙම වෙනස්කම් ශරීරයේ වෙනවා, ඒවා පාලනය කරගෙන ඉන්න ඕන කියන එක, ඉතාම හොඳයි. ලිංගික හැඟීම් පාලනය කරගන්න බැරි වුණොත් සිද්ධ වෙන්න පුළුවන් නරකම දේවල් ටික කියලා දුන්නොත් ඔවුන් දවසක අනාරක්ෂිත ලිංගික ක්‍රමවලට යොමුවීමේ අවස්ථාව අඩුවේවි.

තේරෙන බසින් ලිංගික අධ්‍යාපනය ගැන කියන්න යනකොට ආගමික නායකයෝ මුල්වෙලා සංස්කෘතිය, ආගම වගේ වචන හරහට දලා ඒ කටයුතු අඩාල කරවනවා. මේ තත්ත්වය ඔබ දකින්නේ කොහොමද?

ඒ, ලිංගික අධ්‍යාපනය කියන්නේ මොකක්ද කියලා හරියට නොදන්න අය. ගොඩාක් අය හිතාගෙන ඉන්නේ ලිංගික අධ්‍යාපනය කියන්නේ SEX කරන්න උගන්වන එක කියලා. ඇත්තටම ලිංගික අධ්‍යාපනය කියන්නේ ළමයගේ ඒ ඒ වයසට ඇතිවෙන ලිංගික වෙනස්වීම්වලට ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ කොහොමද කියන එක ඉගැන්වීම. ඒ ගැන නොදන්න අය තමයි පාසල්වලට ලිංගික අධ්‍යාපනය උවමනා නෑ කියන්නේ. ඒකෙන් හානිවෙන්නේ ළමයින්ටමයි.

රටේ අනාගතය ගැන හිතලා ජනාධිපතිතුමා මුල්වෙලා මේකට වැඩපිළිවෙළක් හදන්න බැරිද?

එහෙම දෙයක් වෙනවා නම් අපිත් ආසයි. අපි ගොඩාක් වෙලාවට ඒ කතාව කියනවා. ඒත් තාම ඒ වෙනුවෙන් ප්‍රමුඛත්වයක් ලැබිලා නෑ. මන්දපෝෂණය වගේ කතන්දර උඩ එනකොට ලිංගික අධ්‍යාපනය යට යනවා. ප්‍රමුඛත්වය ලැබෙද්දි අර කියපු අය විරෝධය පානවා. ඇත්තටම කිව්වොත් නව HIV ආසාදිතයින් වැඩිවීම රටේ ආර්ථිකයටත් කෙළින්ම බලපානවා. මොකද HIV ආසාදිතයින් මුළු ජීවිත කාලෙම බෙහෙත් බොන්න ඕන. ඒ බෙහෙත් මිලෙන් අධිකයි.

උපත්පාලන කොපු නැත්නම් කොන්ඩම් කියන වචනය පාසල් පෙළපොතට එකතු කරපු දවසට HIV ආසාදිතයින්ගේ අඩුවක් බලාගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා ඔබට හිතෙන්නේ නැද්ද?

උපත්පාලන කොපු නැත්නම් කොන්ඩම් කියන්නේ අමුතු වචනයක් නෙවෙයි. ගොඩාක් ළමයි ඔය වචනේ දන්නවා. ඒ නිසා ඒක පෙළපොතට එකතු කළා කියලා ප්‍රශ්නයක් නෑ. අර කිව්වත් වගේ ඒකෙන් හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබෙන්නත් පුළුවන්. මොකද HIV ඇතුළු ලිංගික රෝග 95%ක්ම බෝවෙන්නේ අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා නිසා.

තමන් HIV ආසාදිතයෙක් කියලා කාටහරි සැක හිතුණොත් ඒ පුද්ගලයා මුලින්ම කරන්න ඕන මොකක්ද?

එහෙම සැකයක් තියෙනවා නම් පුළුවන් ඉක්මනින්ම HIV ලිංගික සායනයකට ඇවිත් පරීක්ෂා කරගන්න පුළුවන්. බයවෙන්න හෝ ලැජ්ජාවෙන්න කිසිම හේතුවක් නෑ. මොකද එතැනදි ඒ අදාළ පුද්ගලයාගේ රහස්‍යභාවය 100%ක් සුරකිනවා. මෙතැනදි කියන්නම ඕන HIV ආසාදිතයෙක් කියන්නේ ඒඩ්ස් (AIDS) රෝගියෙක් නෙවෙයි. කෙනෙක්ට HIV ආසාදනය වෙලා එයා ප්‍රතිකාර ගත්තේ නැත්නම් කාලයත් එක්ක HIV වෛරසය එයාගේ ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විනාශ කරනවා. ඊටපස්සේ එයාට නිව්මෝනියා තත්ත්වයන් පිළිකා තත්ත්වයන් ඇතිවෙන්න පුළුවන්. ඒඩ්ස් කියන්නේ ඒ තත්ත්වයට. ඒ නිසා HIV ආසාදිතයින්ට බෙහෙත් ගැනීම අනිවාර්යයයි. නැත්නම් දරුණු මට්ටමට ගිහින් රෝගියා මියයන්න පුළුවන්.

2030 වසර වෙනකොට නව ආසාදන සම්පූර්ණයෙන්ම වළක්වන ජාතික ප්‍රතිපත්තියක් ගැන මේ දිනවල අහන්න ලැබෙනවා. ඒ ගැන පැහැදිලි කිරීමක් කළොත්?

2030 වසර වෙනකොට ඒඩ්ස් රෝගය ලෝකයෙන් තුරන් කරන්න ඕන කියලා තිරසාර සංවර්ධන ඉලක්කවල තියෙනවා. එතැනදි සම්පූර්ණයෙන් HIV ආසාදිතයින් නැති කරනවා කියලා නෑ. ඒත් එතැනදි ඉලක්ක තුනක් සඳහන් කරනවා. පළවැනි එක 2010 වසරේ හිටපු නව ආසාදිතයින් සංඛ්‍යාවෙන් 90%ක් දක්වා 2030 වෙනකොට අඩුකිරීම. දෙවැනි එක 2010 වසරේ ඒඩ්ස් නිසා ඇතිවූ මරණවලින් 90%ක් දක්වා 2030 වෙනකොට අඩුකිරීම. අවසාන එක ලිංගාශ්‍රිත රෝග අවමානයට සහ අපහාසයට ලක්කිරීම යන තත්ත්වය රටෙන් තුරන්කිරීම. ඒ ඉලක්ක තුන 2030 වෙනකොට සම්පූර්ණ කළොත් ඒඩ්ස් නැති කරන්න පුළුවන් කියලා විශ්වාස කරනවා.

අවසාන වශයෙන් ඒඩ්ස් මර්ධන ව්‍යාපෘතියේ අධ්‍යක්ෂිකාව හැටියට ඔබට සමාජයට කියන්න දෙයක් ඇති?

ලිංගික අධ්‍යාපනය සහ HIV ගැන පාසල් දරුවන්ට නිසි අවබෝධයක් දෙන්න ඕන. HIV ඇතුළු අනෙකුත් ලිංගාශ්‍රිත රෝගවලින් 95%ක්ම බෝවෙන්නේ අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතා උඩ නිසා ඒවායෙන් වැළකෙන්න ඕන. එතකොට ලබන වසරේ අපට HIV ආසාදිතයින්ගේ අඩුවක් දැකගන්න පුළුවන් වෙයි.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

වැවලදෙණියේ රාජා ඉන්දි රාජාට චණ්ඩි පාට් එකක් දලා

අලි කතා

තොරතුරු
මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ල
(පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

ඉන්දි රාජා කවදත් දඩබ්බරය. නාහෙට නාහන අලි ඇතුන් පෙළට තැබුවහොත් ඉන්දිට හිමිවෙන්නේ එහි මුල්ම තැනය. දමා ගසන්නට හිතුණොත් තවත් ඇතෙකු ඉන්නා තැනට සොයා ගොස් හෝ පහරදීමට ඉන්දි රාජා දෙවරක් සිතන්නේ නැත. එමෙන්ම වාහනයකට වුව තළා පෙලා දැමීම මේ සද්දන්තයාට මහ වැඩක් නොවේ. එනිසා ඉන්දි රාජා යනු බජාර් එකේ චණ්ඩියෙකු වැනිය.

එහෙව් චණ්ඩියා බොහෝ සේ නිවෙන සන්සුන් වන තැනක් ඇත. ඒ ශ්‍රී දළදා මාලිගාවේ ඇසළ පෙරහර මංගල්‍යයයි. එහි ගමන් ගනිද්දී ඉන්දි රාජා තරම් සීලවන්තයකු තවත් නැත. ගමන උජාරුය. කල්පනාකාරීය. තැන්පත්ය. කරඬුව වඩම්මන ඉන්දි රාජා දකින කිසිවකු ඔහුගේ දඩබ්බරකම් කිසිසේත් විශ්වාස කරන්නේ නැත. මෙවර ඇසළ පෙරහර මංගල්‍යයද අවසන් රන්දෝළි පෙරහරේ කරඬුව වැඩම කරවීමේ අවස්ථාව හිමිකරගත් ඉන්දි එය සාර්ථකව ඉටු කළේය. නමුත් මේ කතාව වෙනත් අවස්ථාවක් සම්බන්ධයෙනි.

පෙර අවස්ථාවක මහනුවර ඇසළ පෙරහර දිනක ඉන්දි රාජා කරඬුව වැඩම කරවමින් සිටියේය. මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලද ඒ අසළයි. දෑලේ ඇතුන් අතර කෑගල්ලේ වැවලදෙණිය රාජා හස්තියාද ගමන් ගත්තේය. ඔහුට ඉන්දි සමඟ කුමක් හෝ ආරෝවක් තිබේදැයි මහාචාර්ය දංගොල්ලට සැක සිතිණ. ඊට හේතුව වැවලදෙණිය රාජාගේ අසාමාන්‍ය හැසිරීමයි. එක අතකින් ඉන්දි කරඬුව වඩම්මන විට මා කුමට පැත්තකින් යනවාද කියා සිතී මදිපුංචිකමක් දැනෙන්නට ඇත. නොඑසේනම් කුඩා ඉරිසියාවක්ද විය හැකිය. නැතිනම් අප කිසිවකුත් නොදන්නා කාරණයක් තිබුණේ දැයි දන්නේ ඔවුන් දෙදෙනාම පමණි.

ඉන්දි රාජාගේ රාජධානිය මහනුවර දළදා මාලිගා පරිශ්‍රයයි. කෑගල්ලේ ඇතා එය හොඳටම දන්නවා විය හැකිය. එනිසාමදෝ කිසිඳු හදිසියක් නැත. මාලිගා පරිශ්‍රය නොපෙනී යනතුරු හෙතෙම ඉවසන්නට ඇත. මාලිගාව නොපෙනී ගියා පමණි, වැවලදෙණිය රාජා ක්ෂණිකව ක්‍රියාත්මක විය. කිසිවකුටත් හිතන්නට කාලයක් නොතබා ඉන්දි රාජාට පා පහරක් එල්ල කළේය. අනපේක්ෂිත පහරින් ඉන්දි රාජා අන්දමන්ද විය. ඉක්මනින්ම පියවි සිහියට එළැඹියේය. ඒ අනුව ඥානාන්විතව ක්‍රියා කළ ඉන්දි රාජා වහාම මාර්ගයේ පසෙකට වූයේය. අනෙත් පැත්තට වැවලදෙණිය රාජාට පහරක් එල්ල කිරීම ඉන්දි රාජාට මහ වැඩක් නොවේ. ඒ වනවිට ඉන්දි රාජා තරුණ මෙන්ම පෘෂ්ඨීමත් හස්තියෙකි. අනෙක් අතට ඒ වෙද්දීද ඔහු දඩබ්බර ක්‍රියාවල කප්පිත්තෙකි. එසේ වුවද මෙම අවස්ථාවේදී පලි ගැනීමට හෝ ප්‍රතිප්‍රහාර එල්ල කිරීමට ඉන්දි රාජා කිසිඳු උත්සාහයක් නොදැරීය. ඒ වෙනුවට කළේ වැවලදෙණිය රාජා දෙස රවා බැලීම පමණකි. මීට පෙර අවස්ථා කිහිපයකදීම ඉන්දි රාජාගේ දඟකාර හැසිරීම් හමුවේ සිහි නැතිකර අල්ලා දී පුරුදු මහාචාර්ය දංගොල්ලට මේ සිදුවීම පුදුමයකි. ඉන්දි රාජාගේ එම අවස්ථානෝචිත හැසිරීම හේතුවෙන් මහා විනාශයක් සිදුවීම වැළකී යාම ගැන හෙතෙම සතුටට පත්විය. අනතුරුව වහාම වැවලදෙණිය රාජා පෙරහරින් ඉවත් කිරීමට පියවර ගැනිණ. කිසිඳු බාධාවක් නොමැතිව ඉන්දි රාජා සමඟ පෙරහර සම්පූර්ණ කිරීමට ඉන්පසු ඉඩ හිමිවිය.

රජනිකා ලියනගේ

අයියා පන්සල් ගිය අතරේ මම නෑනාව මැරුවා

ඉන්දිකා ප්‍රනාන්දු
මනෝඋපදේශිකා
සමාජ විද්‍යා ග්‍රන්ථ කතුවරී

මම ඉනෝකාව දැක්කේ උපදේශන කටයුත්තකට වැලිකඩ බන්ධනාගාරෙට ගිය වෙලාවක. බොහොම තරුණ ලස්සන කෙල්ලෙක් නිසා අනිත් අය අතරේ ඇය කැපී පෙනුණා. අනික ඉනෝකා ඇඳලා හිටියේත් අනිත් අයට වඩා වෙනස් ඇඳුමක්.

"එයා මරණ දණ්ඩනේ නියම වෙච්චි කෙනෙක්." ඇය ගැන හොයද්දී මට දැනගන්න ලැබුණේ එහෙමයි.

"මට එයා එක්ක ටිකක් කතා කරන්න පුළුවන්ද?"

"කැමති වෙයිද දන්නේ නෑ... එයා කාත් එක්කවත් වැඩි කතාබහක් නැහැ..."

හැබැයි ඉනෝකා මාත් එක්ක කතා කරන්න කැමති වුණා. ඇයට වුණු දේ තවත් කෙනෙක්ට නොවෙන්න මේ දේ හිරගෙදරින් එළියේ ඉන්න අයට කියන්න කියලයි ඇය කිව්වේ.

"අම්මයි තාත්තයි හදිසි අනතුරකින් නැති වුණා. ඊටපස්සේ මම ජීවත් වුණේ අයියා එක්ක. අයියා මට හරිම ආදරෙයි. මට කිසිම අඩුවක් කළේ නැහැ."

ඔය අතරේ ඉනෝකාගේ අයියා විවාහ වෙලා.

"අයියා බැඳපු අක්කත් හරි හොඳයි. අපි හරි සතුටෙන් හිටියා. එතකොට මට 25යි. අයියා පිං අතේ වැඩවලට හරි කැමතියි. ඉතින් එයා නිතරම ගේ ගාව පන්සලට යනවා. දවසක් එයා උදේම පන්සලට ගියා. එදා මට දත් කැක්කුමක් හැදිලා ඉන්න හිටින්න බැරිවයි හිටියේ. අයියා උදේම පන්සල් ගිය වෙලාවට අක්කාට කේන්තියි. 'මෙයා කොයිවෙලෙත් ගෙදර නෑ...' කිය කිය අක්කා අයියට දෙස් කියන්න ගත්තා..."

"පස්සේ...?"

"මගේ දත රිදෙනවා, ටිකක් කටවහගෙන ඉන්න අක්කේ කියලා මම අක්කාට කිව්වා. ඒත් අක්කා ඇහුවේ නෑ. ආයෙත් අයියට බනින්න ගත්තා. මගේ ඔලුව රිදෙන්න ගත්තා. මට එකපාරම ලොකු කේන්තියක් දැනුණා. කටවහගෙන ඉන්න කියලා මම ආයෙත් අක්කාට කිව්වා. ඒත් එයා ඇහුවේ නැහැ..."

කේන්තිය දරාගන්න බැරිවුණු තැන ඉනෝකා උදැල්ලක් අරගෙන නෑනාට පහරදීලා. කුඩා මොළේට තදින් පහර වැදුනු නිසා ඇය එතැනම මියගියාලු.

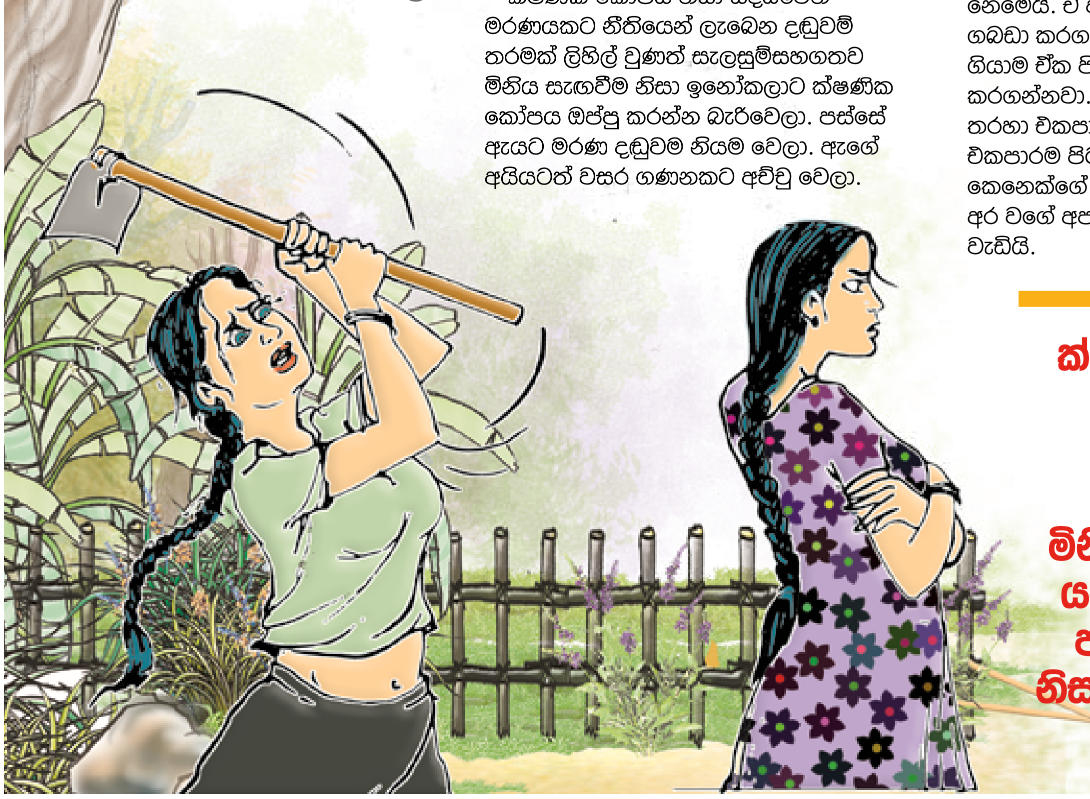
"මම මොකද්ද කළේ කියලා එතකොටයි මට තේරුණේ. මම හයියෙන් කෑගහලා අඬන්න ගත්තා. එතකොටම අයියා ගෙදර ආවා. වෙච්චි දේ මම අයියට කිව්වා. එයා අක්කව බදාගෙන හොඳටම ඇඬුවා..."

සහෝදරියව බේරගන්න ඕන නිසා මේ සහෝදරයා ඉනෝකා එක්ක එකතුවෙලා බිරිඳගේ මිනිය වත්තේම තැනක වළලලා. බිරිඳ අතුරුදහන් වෙලා කියලා හැමෝටම කිව්වලු. හැබැයි මේ දෙන්නටම හෘද සාක්ෂියෙන් ගැලවෙන්න බැරිවෙලා. එදා ඉඳලා දෙන්නා ලොකු පීඩනේකින් ඉඳලා තියෙන්නේ.

"අපි දෙන්නා හැමදම අඬනවා. දවසක් අපේ නැන්දා කෙනෙක් ආවා. මම එයාටත් වෙච්චි දේ කිව්වා. එයා ඒක පොලිසියට දැනුම්දීලා..."

ක්ෂණික කෝපය නිසා සිද්ධවෙන මරණයකට නීතියෙන් ලැබෙන දඬුවම් තරමක් ලිහිල් වුණත් සැලසුම්සහගතව මිනිය සැඟවීම නිසා ඉනෝකලාට ක්ෂණික කෝපය ඔප්පු කරන්න බැරිවෙලා. පස්සේ ඇයට මරණ දඬුවම නියම වෙලා. ඇගේ අයියටත් වසර ගණනකට අච්චු වෙලා.

ක්ෂණික කෝපය නිසා සිද්ධවෙන මරණයකට නීතියෙන් ලැබෙන දඬුවම් තරමක් ලිහිල් වුණත් සැලසුම්සහගතව මිනිය සැඟවීම නිසා ක්ෂණික කෝපය ඔප්පු කරන්න බැරිවෙලා



නීතියෙන් නිසි දඬුවම් නොලැබුණත් ඇයට හෘදසාක්ෂියෙන් පලා යන්න බැහැ. මේ මොහොතෙත් ඇය එතැන ඉඳගෙන ඒ ජීවිත තුන ගැන හුල්ලනවා ඇති.

ක්ෂණික කෝපය කියන්නේ චිත්තවේගයක්. ක්ෂණිකව කෝපයක් ඇතිවුණාම අපේ හෘද ස්පන්දනය වැඩිවෙනවා. කෝර්ටිසෝල්, ඇඩ්‍රිනලින් වගේ ආතති හෝර්මෝන වැඩිපුර ස්‍රාවය වෙනවා, වෙව්ලන්න ගන්නවා. අනිත් අයට ගහන්න බනින්න හිතෙනවා. කොටින්ම අපේ මනසේ පාලනය ටික වෙලාවකට අපේ අතින් ගිලිහිලා යනවා.

ක්ෂණික කෝපය නිසා කොච්චර නම් ජීවිත හානි වෙනවද... ඒ විතරක් නෙමෙයි ඔය වගේ තරහකදි අපිට අපේ වටේ ඉන්න මිනිස්සුන්ගේ වටිනාකමක් පේන්නේ නැහැ. මඩ පිටින් ගෙට ආවා කියලා ක්ෂණිකව තරහක් ඇතිවෙලා සැමියට කොස්සක් කැඩෙන්න පහරදීපු කාන්තාවක් ගැන මම දන්නවා. පස්සේ ඔවුන් දික්කසාද වුණා.

ඒ විතරයි නෙමෙයි ක්ෂණික කෝපය නිසා මිනිස්සුන්ට මම කවුද කියන එකත් අමතක වෙනවා. ප්‍රසිද්ධියේ අවමානයට ලක්වෙනවා. රූපවාහිනී වැඩසටහන්වලදි ක්ෂණික කෝපයක් ඇතිවෙලා මුළු වෘත්තීය ජීවිතයම කඩාකප්පල් කරගත්තු ප්‍රකට චරිත ලෝකේ පුරාම ඉන්නවා. ඒ නිසා ඉතින් ක්ෂණික කෝපය පාලනය කරගන්න එක හරි වැදගත්.

සමහරු ඉන්නවා තරහ යන යන සැරේට ඒක පිටට පෙන්නනවා. බනිනවා, කෑගහනවා. ඒ අයට තරහව හුරුයි. හැබැයි තව කොටසක් ඉන්නවා ලේසියෙන් තරහා යන්නේ නැති. ඉනෝකාත් එහෙම කෙනෙක්. ඇත්තටම මේ අයට තරහා යන්නේ නැහැ නෙමෙයි. ඒ අය කරන්නේ තරහා ගියාම ඒක ගබඩා කරගන්න එක. ඒ කියන්නේ තරහා ගියාම ඒක පිට නොදා මනසෙම තැම්පත් කරගන්නවා. ඔහොම තැම්පත් කරගන්න තරහා එකපාරම මහා සුනාමියක් වගේ එකපාරම පිටදන්න පුළුවන්. ඉතින් ඒ වගේ කෙනෙක්ගේ අතින් ක්ෂණික කෝපය නිසා අර වගේ අපරාධයක් වෙන්න තියෙන ඉඩ වැඩියි.

ක්ෂණික කෝපය ඇතිවෙන්න බලපාන හෝර්මෝන මිනිත්තු ගාණකින් යථා තත්ත්වයට පත්වෙනවා. ඒ නිසා විනාඩි දහයක් ඉවසන්න

නිතරම ආතතියෙන් පීඩනයෙන් ඉන්න කෙනෙක්ටත් ක්ෂණික කෝපයක් ඇතිවෙන්න වැඩි ඉඩක් තියෙනවා. කෙනෙක් දැඩි අසනීපයක ඉන්නවා නම්, ආර්ථික ප්‍රශ්න, පවුල් ප්‍රශ්න නැත්තම් නිසි පෝෂණයක් නැතිකම නිසාත් ආතතිය වැඩිවෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම කෙනෙක්ට එකපාරම ලැජ්ජා හිතෙන දෙයක් නැත්තම් අවමානයට පත්වෙන දෙයක් වුණාමත් ඒක දරාගන්න බැරිව ක්ෂණික කෝපයක් ඇතිවෙන්න පුළුවන්.

මනසක් තියෙන හැමෝටම ආවේග එනවා. ඒ දේවල් හරියට කළමනාකරණය කරන එකයි හපන්කම. මූලිකම දේ තමන්ට තරහක් ආපු වෙලාවට ඒක යටපත් කරන්න එපා. තරහා පිටකරන්න. වටේ ඉන්න අයට ගහන්න, බනින්න කියලා එහෙම නෙමෙයි කියන්නේ. තරහා ගියාම අඬන්න. පුළුවන්නම් බාත්රූම් එකට ගිහින් දොර වහගෙන ඔයාගේ හිත රිද්දුව කෙනාට ඇති පදම් තනියම බනින්න. නැත්තම් විශ්වාසවන්ත කෙනෙක් එක්ක ඒ ගැන කියන්න.

සමහරු ඉන්නවා තමන්ව තරහා ගස්සන කෙනාට ගහන්න බැරිකමට දෙරකට ගහනවා, බඩුමුට්ටු කඩනවා. ඒ දේවල්වලිනුත් කේන්තිය පිටවෙනවා. හැබැයි ඒවා බොහොම භයානකයි. තරහා ගිය වෙලාවක වීදුරු ජනේලයක ගහලා අතේ නහර කැපිලා මැරුණු අය ඉන්නවා.

කේන්තිය නිර්මාණාත්මකව පිට කරන්න බලන්න. අපි දැකලා තියෙනවා විශ්වවිද්‍යාලවල සමහර ළමයි පෙම්වතිය එක්ක කේන්ති අරන් පිහිවලින් ඇනලා මරනවා. තව කොටසක් ඉන්නවා පෙම්වතිය ගැන තරහා නැති කරගන්න කවි ලියනවා.

එදිනෙදා තරහා යටපත් කරගන්නේ නැතිව ඔය විදියට පිට කරනවානම් එකපාරට දැඩි ක්ෂණික කෝපයක් ඇතිවෙන්නේ නැහැ.

ක්ෂණික කෝපයත් කළමනාකරණය පුළුවන්. මුල්ම දේ දැඩි කෝපයක් දැනුණහම 'මට තරහක් ආවා' කියන සිතුවිල්ල හඳුනගන්න.

ප්‍රතිපුද්ගලයාට ක්ෂණිකව ප්‍රතිචාර දක්වන්න යන්න එපා. ක්ෂණික කෝපය ඇතිවෙන්න බලපාන හෝර්මෝන මිනිත්තු ගාණකින් යථා තත්ත්වයට පත්වෙනවා. ඒ නිසා විනාඩි දහයක් ඉවසන්න. අර මනුස්සයාව මගඇරලා එතැනින් යන්න. එදා ඉනෝකා විනාඩි පහකට ඇගේ නෑනාව මඟඇරියා නම් අද ඒ ජීවිත තුනම ලස්සනට ගලනවා.

පුළුවන්නම් සද්දෙට සිංදුවක් අහන්න. රිලැක්ස් වෙන්න බලන්න. හයියෙන් හුස්ම ගන්න. අපිට මේ ලෝකේ අනිත් දේවල් පාලනය කරගන්න බැහැ. ඉතින් හොඳම දේ අපි අපිව පාලනය කරගන්න එක කියලා හිත පාලනය කරගන්න බලන්න.

ඊට අමතරව දිනපතාම ව්‍යායාම කරන්න. ජීවිතේ ප්‍රශ්න ගැටලු හොඳ විදියට නිරාකරණය කරගන්න බලන්න. සමබල ආහාර ගන්න. නිතරම සතුට දැනෙන දේ කරන්න. එතකොට ආතතිය කළමනාකරණය කරගන්න පහසුයි.

තව දෙයක්. තව කෙනෙක්ට ප්‍රශ්න ඇතිවෙන අනවශ්‍ය දෙයක් කියන්න නැත්තම් විහිළුවක් කරන්න කලින් දෙපාරක් හිතන්න. දැන් තියෙන ප්‍රශ්න එක්ක මිනිස්සු නිතරම ඉන්නෙ පීඩනෙන්. විහිළුවක් කළාම කෙනෙක් රණ්ඩු කළොත් "අපෝ ඌ විහිළුවක් දන්නේ නැති එකෙක්" කියයි. ඒ විහිළුව කරද්දී එයා වෙනත් පීඩනයක, අසනීපෙක හිටියා වෙන්න පුළුවන්. ඒ දේවල් තේරුම් අරන් මිනිස්සු එක්ක ගනුදෙනු කරනවා නම් නිරපරාදේ කාගෙවත් ජීවිත විනාශ වෙන්නෙ නෑ.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

චණ්ඩි රැජිනකට පවුලක් හැඩි කරන්න මිසක් හැඩ කරන්න බෑ

'වඳින්න වඳින්න ගහන මිනිහත් මෝඩයා... ගහන්න ගහන්න වඳින මිනිහත් මෝඩයා' කිව්වට කවුරුහරි කෙනෙක් දිගින් දිගටම ඔයාගේ හිත රිදෙන දේවල් කරද්දීත් මෝඩකමක් කියලා නොහිතා පුළුවන් තරම් ඉවසන්න

මං හැමවෙලේම ගෙවුණ ඊයේ දවසට වඩා මගේ දරු පවුල එක්ක අද සතුටෙන් ඉන්නේ කොහොමද කියලා හිතන, ඒ වෙනුවෙන් පුළුවන් උපරිම දේවල් කරන කෙනෙක්.

පවුල් ජීවිතේ කියන්නේ ඇත්තටම මොකක්ද, ඒකෙන් හිතට දැනෙන මානසික සුවය මොන වගේද කියලා මම තේරුම්ගත්තේ කසාද බැඳපු මුල් කාලෙදිවත්, දරුවෝ ලැබුණට පස්සෙවත් නෙවෙයි. මගේ ජීවිතේ වුණ යම් යම් සිදුවීම්වලට පස්සේ මීට වඩා හොඳ විදියට මාව ගොඩනගාගන්න ඕන කියලා කල්පනා කරපු මොහොතේ තමයි පවුල් ජීවිතයක තියන අර්ථවත් බව, සොඳුරු බව තේරුම්ගියේ.

පවුල් ජීවිතේ ගෙවන්නේ කොහොමද? අවබෝධයෙන් ඉන්නෙ කොහොමද? මේ කිසිදෙයක් ගැන මට මුල් කාලේ අදහසක් තිබුණේ නෑ. කවුරුත් ඒක මෙහෙමයි කියලා මට කියලා දීලත් නෑ. හැබැයි මගේ අත්දැකීම් නිසාම පවුල් ජීවිතය තරම් සුන්දර දෙයක් ලෝකේ නෑ කියලා මම තේරුම්ගත්තා.

ඇත්තටම මට ඉස්සර මගේ ජීවිතේ ගැන ලොකු කළකිරීමක් තිබුණා. දහම්ට රැකියාව නිසා ජපානේ ඈත පැතිවලට, වෙන රටවලට යන්න වෙන එක මට ලොකු ප්‍රශ්නයක් වෙලා තිබුණා. එහෙම වෙලාවට මට දැනුණේ 'එයා රෝන්දේ ගහනවා, මං එකම තැන හිරවෙලා' වගේ හැඟීමක්. ඒක දහම්ගේ රස්සාවේ කොටසක් කියලා දැනගෙන හිටියත් ඒක පිළිගන්න මම කැමති වුණේ නෑ.

මටත් ඕන වුණා මගේ යාළුවෝ එක්ක එළියට යන්න. කසාද බඳින්න කලින් නිදහසකුත් නෑ, බැඳලා නිදහසකුත් නෑ කියන එක මගේ හිතට තදටම වැදිලා තිබුණා. **"මටත් මගේ යාළුවෝ හම්බවෙන්න ඕනේ, ට්‍රිප් යන්න ඕනේ... ඔයා අලුත් තැන් දකිනවා, අලුත් අය මුණගැහෙනවා, මං ඔහේ මේ ගේ ඇතුළෙ ඉන්නවා..."** මම එහෙම කිව්වම, **"ඉතින් ඔයත් ගිහින් එළියට ගිහින් ඇවිදලා එන්න, මං එපා කියන්නේ නෑනේ"** කියලා දහම් කියද්දි මට තවත් කේන්තියි. මට ඕන වුණේම දහම්ට රිද්දන්න. එකට එක කරන්න. එයා රැකියාවේ වැඩට මාව දාලා යනවා වගේ, මට ඕන වුණොත් එයාව ගෙදර දරුවෝ එක්ක තනි කරලා දාලා විනෝද වෙලා සතුටු වෙලා එන්න. එහෙම යන එක වැරැද්දක් නෙවෙයි, ඒත් මගේ හිතේ තිබුණ සිතුවිල්ල නරකයි. මට ඕනෑ වුණේ එකට එක කරන්න වගේ දෙයක්.

ඒත් අන්තිමට මං එකට එක කරන්න හදපු දේවල්වලින් මට වැරදුණා... මගේ ආත්මගෞරවයට හානිවුණා... මගේ දරුපවුල කැඩිලා බිඳිලා නැතිවෙලා යන්න ගියා...

ඒ නිසා හිතට ගන්න ඕන දේ තමයි, එකට එක කරන්න ගියාම ගොඩක් වෙලාවට අපිට නැතිවෙන්නේ අපිවමයි. එහෙම නැත්නම් අපිට පණ වගේ ආදරේ කරන ආදරණීයයන්වයි. ඉතින් මට ඒ වැරැද්ද හඳුගන්න ලැබුණු පළවැනි අවස්ථාවේදීම මම ඒක හඳුගත්තා. මගේ වැරදි හඳුගන්න උත්සාහ කරන කිසිම වෙලාවක දහම් මාව නොසලකාහැරියේ නෑ. එයා මට ඒකට උදව් වුණා. මං පුංචි පුංචි දේවල් තේරුම්ගනිද්දි එයා ගොඩක් සතුටු වුණා. මගේ පවුල් ජීවිතේ ඇතුළේ මං පරිණත වෙනවා කියලා දැනෙද්දි මට මං ගැන සතුටු හිතුණා.

ගැහුවොත් ගහන්න ඕන, බැන්නොත් බනින්න ඕන කියන තර්කය අදාළ වෙන්නේ චණ්ඩින්ට මිසක් ආදරණීය මිනිස්සුන්ට නෙවෙයි

අද වෙද්දි මං මාව ගොඩක් සුබවාදී විදියට වෙනස් කරගෙනයි ඉන්නේ. එකට එක කරන්න හිතෙන එකම අපේ දුර්වලකමක් මිසක් හපන්කමක් නෙවෙයි කියලා හිතෙන තරමට මම වෙනස් වෙලා. එකට එක කරන එකෙන් පවුල් ජීවිතේ විතරක් නෙවෙයි ඕනම සම්බන්ධයක් පළුදු වෙන්න පුළුවන් කියන දේ මං තේරුම් අරන් ඉන්නවා.

නිකමට හිතන්න ඔයාගේ සැමියට හරි බිරිඳට හරි අනියම් සම්බන්ධයක් තියෙනවා කියලා. ඒක වෙන විදියකට විසඳගන්නේ නැතුව එයාට පුළුවන් නම් මටත් පුළුවන් කියලා ඒ දේම කළොත් ඔයාට වෙන හානිය හිතන්න. ඔයාගේ බිරිඳ, සැමියා, සමහරවිට දෙමව්පියන්, සහෝදර සහෝදරියන් ඔයාට නිසි ගෞරවයක්, ආදරයක් දෙන්නේ නෑ කියලා ඔයත් ඒ දේම කළොත් ඒකෙන් මොනවද ලැබෙන්නේ?

අපි කතාවටත් කියනවනේ 'වඳින්න වඳින්න ගහන මිනිහත් මෝඩයා... ගහන්න ගහන්න වඳින මිනිහත් මෝඩයා' කියලා. ඒ නිසා කවුරුහරි කෙනෙක් දිගින් දිගටම ඔයාගේ හිත රිදෙන දේවල් කරනවානම් ඒක මෝඩකමක් කියලා නොහිතා පුළුවන් තරම් ඉවසන්න. එහෙම තවත් කෙනෙක්ගේ හිතක් රිද්දන්නේ එයාගේ තියෙන මොකක්හරි ප්‍රශ්නයක් නිසා වෙන්න පුළුවන් බව තේරුම් අරගෙන ඒ අයට තව ටිකක් වැඩිපුර ආදරේ දෙන්න. විශේෂයෙන්ම ඔයාගේ මහත්තයා හෝ දරුවන් නිසා හිත රිදෙන අවස්ථාවක. හැබැයි එකට එක කරන්න හිතෙන ඕනෑම වෙලාවක ඒක තමන්ගේ දුර්වලකමක්, මෝඩකමක් විදියට දකින්න පුළුවන්නම් හොඳයි. ගැහුවොත් ගහන්න ඕන, බැන්නොත් බනින්න ඕන කියන තර්කය අදාළ වෙන්නේ චණ්ඩින්ට මිසක් ආදරණීය මිනිස්සුන්ට නෙවෙයි.

කසාද බැදපු ගැහැනියකට පිරිමියෙකුට වටිනම දේ වෙන්න ඕනේ තමන්ගේ දරුපවුල. ඊටපස්සෙයි අනිත් හැමදේම. දරු පවුල ඇතුළේ සතුට, සැනසීම තියෙන තරමට මේ ලෝකෙම දිනපු කෙනෙක් විදියට දවස ගානේ සතුටුවෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඔයාගේ පවුල් ජීවිතේ අසුන්දර කරන කිසිම නරක පුරුද්දක් ඔයාගේ ජීවිතේට එකතු කරගන්නේ නැතුව ඉන්න උත්සාහ කරන්න.

හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

සාරිය ගලවන්න ඕනනම්

හැට පැනපු උන්දැලගෙ

අදහස් විමසන එක නවත්තන්න

අත්තනායක
එම්. හේරත්

ඉතාලියේ කම්කරුවෝ හයදෙනෙක් එයාලගේ ජීවිත කතා ඇසුරෙන් ලියපු සාහිත්‍ය කෘතියක් තියෙනවා ‘දයාබර ගුරුතුමිය වෙතටයි’ කියලා. මෙයාලා මේ පොතේ එකතැනකදී මෙන්න මේ විදියට ලියනවා.

‘දයාබර ගුරුතුමියනි,

ඔබ අපේ පන්තියට ඇවිල්ලා නිතරම ඔබේ ඇඳුමේ හැඩවැඩ බැලුවා. ඒවා ගත්තෙ කොහෙන්ද, ගාණ කීයද කියලා නිතරම පුරසාරම් දෙඩෙව්වා. ඉඳලා හිටලා හරි පාසලට ආව ගිය අධ්‍යාපන බලධාරීන් ඉදිරියෙදිත් නවීන විලාසිතා මෝස්තර කරගෙන ගිහිල්ලා ඇඟෑලුම්කම් පෑවා. විදුහල්පති ඇතුළු ඔබලා ඒ නිලධාරීන් ඉදිරියේදී ඔබලාගේ දැනුම මදිකම වහගන්න උත්සාහ කළේ ඇඳුමෙන් පැළඳුමෙන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඔබ ඔබේ දරුවාගේ ඇඳුම් පවා මැහුවේ පන්තියට ඇවිත් පුටුවේ වාඩිවෙලා අපිට උගන්නන්න තිබුණු කාලය වැඩ කරලා. ඒ අතරතුරෙත් ඔබ ඒ ගැන පුරාජේරු කියෙව්වා ඇරෙන්න අපිව දියුණු කරන්න උත්සාහ ගත්තේ නෑ. අද අපිට මේ විදියට ගිනිඅව්වේ, වැස්සේ මහපාරවල්වලට වෙලා සිමෙන්ති අනන්න සිද්ධ වුණේ අපේ වරදින් නොවේ ඔබේ වරදින්. අනේ දයාබර ගුරුතුමියනි, අන්න ඒ නිසා මින් ඉදිරියටවත් ඔබේ දරුවා ගැන හිතන විදියටම ඔබෙන් අකුරු කරන අනිත් දරුවන් ගැනත් හිතන්න. ඔබේ දරුවා වගේම අනිත් දරුවන්වත් දියුණු කරන්න. මොකද ඔබේ ඇඳුමේ වටිනාකම කීයද වගේම ඔබ අඳින ඇඳුම මොකක්ද කියන එකෙන් ඔබෙන් අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන්ට පලක් නෑ. ඔවුන්ට සෙතක් වන්නට නම් ඔබ දවසින් දවස දැනුමින් මිස ඇඳුමින් වෙනස්වී පලක් නෑ.’

ඉතින් අදටත් ඉතාලියේ පාසල් ගුරුවරියන්ගේ ගමන්මලුවල ‘දයාබර ගුරුතුමිය වෙතටයි’ කියන මේ පොතනම් වරදින්නෙම නෑලු. ඉතාලි රජයෙනුත් ගුරුවරුන්ට මේ පොත කියවීම අනිවාර්යය කරලා තියෙනවලු.

ඔය වගේම කතාවක් තමයි ‘හරි පුදුම ඉස්කෝලේ’ කියන ජපන් සාහිත්‍ය කෘතියෙනුත් කියැවෙන්නේ. ඔය කතා ගැන කියනකොටම මතක් වෙන්නේ ඊයේ පෙරේද අපේ පාසල් ගුරුවරියන්ව සාරිය, ඔසරිය ගලවලා සරල ඇඳුමකට මාරුවෙන්න හදනවා කියලා හතරවටෙන්ම ඇහෙන කතා. ඇත්තටම ගුරුවරිය පාසලට සාරිය, ඔසරිය ඇඳීම අත්‍යවශ්‍යද? ඔය කියන තරමටම සාරිය සහ ඔසරිය සංවරශීලීද? අනිත් කතාව තමයි අලුත් වෙන්නට අවශ්‍ය ගුරුවරුන්ගේ දැනුමද නැත්නම් ඇඳුමද? පහුගිය ලිපිවලින් වගේම මේ ගැනත් සංවාදයක් ගොඩනගන්න අපි පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ මහාචාර්ය අත්තනායක එම්.හේරත් මහතාට කතා කළා.

“මේ දවස්වල ගොඩක් අය ගුරුවරියන්ගේ සාරිපොටෙයි, ඔසරිපොටෙයි එල්ලිලා කෑගහන නිසා මම කතාව එතැනින් පටන්ගන්නම්. මොකද කවුරුහරි කෙනෙක් මගෙන් ඇහුවොත් අපේ රටේ ගුරුවරිය සාරිය, ඔසරිය ගලවලා බටහිර පන්නයේ ඇඳුමකට මාරුවෙන එකට එකඟද කියලා මගේ උත්තරය වෙන්නෙ පැහැදිලිවම ඔව් කියන එක.

කවුද කියන්නේ ඔසරියයි, සාරියයි අපේ ඇඳුම් කියලා? අපේ ගෑනුන්ගේ තනේ රෙදිපටියෙන් වැහුවේ සුද්දා ඇවිල්ලා. අනික විජය කුමාරයා තම්මැන්නාවට ගොඩබහිනකොට කුවේණී නෙරිය තියලා, ඔසරි සාරි ඇඳලා, තැලි මාල දාගෙන, කපු කටිනවා දැකපු එකෙක් කොහේහරි ඉන්නවද?

දැන් බලන්න ඉස්සර අපේ රටේ පිරිමි ගුරුවරු ඔක්කොම ඇන්දේ ජාතික ඇඳුම. ඒත් අද වෙනකොට ජාතික ඇඳුම ඇඳගෙන උගන්නන්න පාසලට යන එක සිංහල ගුරුවරයෙක්වත් ඉන්නවද? මොකද ඔය ජාතික ඇඳුම මහන්න යන වියදමම සුළුපටු එකක් නෙවෙයි. අද කාලේ ජාතික ඇඳුමක් මහන්න ගුරුවරයෙකුට පඩි පැකට් දෙකක්වත් වියදම් කරන්න වෙනවා. අනික ඔය ඇඳුම ඇඳගෙන සිල් ගත්තා වගේ මුළු දවස පුරාවටම ළමයින්ට උගන්නන්නේ කොහොමද? ඉස්කෝලේ බාහිර වැඩකදිවත් ළමයි එක්ක නිදහසේ දුවලා පැනලා වැඩක් කරන්න පුළුවන්ද? ඔය කාරණා ගැන ටික ගැන විතරක් නෙවෙයි තවත් බොහොමයක් කරුණු කාරණා නිසා ගුරුවරු ටික බටහිර ඇඳුමට මාරුවුණා. එතකොට ඒ අය සරමයි කමිසෙයි ගලවලා ටයි කෝට්වලට බැස්සේ ඇයි කියලා ඔය කවුරුවත් දෝෂාරෝපණය කරන්න ආවද? සංස්කෘතියක් බෙල්ලේ එල්ලගෙන ඉන්නේ නැතුව ගුරුවරු ටික එදා එහෙම වෙනස් වුණා නම් ඇයි අපේ ගුරුවරියෝ ටිකට බටහිර ඇඳුමකට මාරුවෙන්න බැරි?

මොකද එක කට්ටියක් ඉන්නවා මේ ගැන කියපු ගමන් අපේ ඇඳුම, අපේ සංස්කෘතිය ගඟා නහින්න හදනවා. කවුද කියන්නේ ඔසරියයි, සාරියයි අපේ ඇඳුම් කියලා? අපේ ගෑනුන්ගේ තනේ රෙදිපටියෙන් වැහුවේ සුද්දා ඇවිල්ලා. අනික විජය කුමාරයා තම්මැන්නාවට ගොඩබහිනකොට කුවේණී නෙරිය තියලා, ඔසරි සාරි ඇඳලා, තැලි මාල දාගෙන, කපු කටිනවා දැකපු එකෙක් කොහේහරි ඉන්නවද? ඒ කතාව පැත්තකින් තිබ්බත් ඔය සාරි, ඔසරි කියන ඇඳුම් අද වෙනකොට මිල අධිකයි. ඒ නිසා දැන්වත් ඔන්න ඕක ගලවලා දාලා සැහැල්ලු බටහිර ඇඳුමකට මාරුවෙන්න ඕන කියන අදහස ඒ අයගෙන්ම එළියට ආපු එක හොඳයි කියලයි මම කියන්නේ.”

ඒ වගේම මේ ක්‍රමය වෙනස් කරන්නට නම් මුළු රටේම සමස්ත ගුරු පරපුරට නියමිත නිල ඇඳුමක් රජය විසින් ලබාදිය යුතු බවයි මහාචාර්යවරයාගේ අදහස.

“දැන් බලන්න අපේ පාර්ලිමේන්තු මැති ඇමැතිවරු ටිකට කවුරුත් නීතියක් දාලා නැතත් ඒ අයගෙන් බහුතරය ජාතික ඇඳුම ඇඳගෙන හරිම ලස්සනට සිල් අරගත්තා වගේ පාර්ලිමේන්තු යනවා. ඊළඟට අපේ රටේ ත්‍රිවිධ හමුදාවටයි, පොලිසියටයි රජයේ වියදමින් වෙනම ෆැක්ටරි දාලා වෙනම නිල ඇඳුම් මහලා දෙනවා. හෙද හෙදියන්ට, ගුවන් සේවිකාවන්ට රජයේ වියදමින් නිල ඇඳුමක් ලබලා දෙනවා. පාසල් දරුවන්ට එකම පාටින් නිල ඇඳුමක් ලබලා දෙනවා. ඉතින් එහෙම බලනකොට දරුවන්ගේ ඇස් පාදන ගුරුවර ගුරුවරියන්ට නිල ඇඳුමක් සපයන්න ලංකාවේ රජය ප්‍රමාද වුණා වැඩියි කියලයි මට නම් හිතෙන්නේ.

එහෙත් ගුරුවරුන්ට පමණක් නොව අදටත් බොහෝ පාසල්වල ගුරුදෙගුරු රැස්වීමට, ශ්‍රමදානයට, ක්‍රීඩා උත්සවයට, ත්‍යාග ප්‍රදානෝත්සවයට සහභාගී වීමට මව්වරුන්ට පවා සාරිය, ඔසරිය අනිවාර්යයයි. ඊට ප්‍රධානම හේතුව පාසලේ විනය රැකගැනීම බවයි විනය කමිටු සහ නිලධාරීන් බහුතරයක් පවසන්නේ. මේ ගැන විමසීමේදී මහාචාර්යවරයා අපට කීවේ මෙවැනි දෙයක්.

“ඔය ඔසරියටයි, සාරියටයි සංවරයි කියන අය පොඩ්ඩක් මට පෙන්නන්නකෝ කොහෙද ඕකෙ සංවරබවක් තියෙන්නේ කියලා? ඔසරියක් ඇඳගත්ත ගුරුවරියක් දිහා බැලුවොත් ඉස්සරහින් බාගෙට බාගයක් පපුව නිරාවරණය වෙලා. පිටිපස්සෙන් බාගෙට බාගයක් අමුතු අමුතු මෝස්තර දාලා පිට නිරාවරණය වෙලා. ඊළඟට උකුල් ඇට දෙක ළඟට වෙනකම් පහලට කරලා තමයි රෙද්ද අඳින්නේ. අද වෙනකොට පාසල් යන වයසේ තරුණ පිරිමි දරුවෝ කීයෙන් කීදෙනෙක් නම් තමන්ගේ පාසලේ ගුරුවරිය එක්ක අනියම් සම්බන්ධතා පවත්වනවද? ලිංගිකව හැසිරෙන වීඩියෝ සමාජ මාධ්‍යවල දකින්න තියෙනවද? පාසල්වල තරුණ පිරිමි දරුවෝ

වැඩිහරියක් පොළඹවගන්නේ ඔය ඇඳුමෙන් කියලා මං බය නැතුව කියනවා. අන්න ඒ නිසා ගුරුවරියෝ අතර සංගණනයක් කරලා කැමැත්ත අකමැත්ත විමසලා අර කලින් කිව්ව විදියට බටහිර ආරේ සැහැල්ලු නිල ඇඳුමකට මාරු වුණාට කමක් නෑ. හැබැයි ඉතින් ඕකට කැමැත්ත අකමැත්ත විමසන්න නාකි ගුරුවරියෝ ටික නම් පැත්ත පළාතකවත් ගෙන්න ගන්න එපා උන්දැලාව ගාවගෙන මෙව්වට කැමැත්ත අකමැත්ත අහන්න ගියොත් මේ කපේදි ඔය සාරියයි, ඔසරියයි ගලවන්න වෙන්නෙ නෑ. රටක් විදියට අනිවාර්යයෙන්ම ගුරුවරුන්ට නොමිලේ නිල ඇඳුමක් රජයෙන් දිය යුතුයි. ඒක ඩෙනිමක්ද, සායක්ද, ගවුමක්ද කියන එක නෙවෙයි අපි කියන්නේ, සංවරශීලී, සැහැල්ලු ඇඳුමක් විය යුතුයි. ගුරුවරුන්ට නිල ඇඳුමක් නැතිවීම ගැන අපි කණගාටුවට පත්වෙන්න තිබුණේ මීට කලින්. දැන්වත් ඔය අරගලය සාර්ථක වෙනවානම් ඒක ලොකු දෙයක්."

ඇඳුමට හා සමානව ගුරුවරුන්ගේ දැනුම අලුත් කිරීමටද රජය මූලිකත්වය ගෙන කටයුතු කළ යුතු බවයි මහාචාර්යවරයා වැඩිදුරටත් පැහැදිලි කර සිටියේ.

ගුරුවරුන්ගේ ඇඳුම වෙනස් කරනවා වගේම දැනුමත් වෙනස් කරන්න, අලුත් කරන්න වගකිව යුතු අධ්‍යාපන බලධාරීන් කටයුතු කරන්න ඕනෙ. ඇත්තටම අපේ රටේ ගුරුවරුන්ගේ දැනීමේ මදිකමක් පැහැදිලිවම තියෙනවා. දරුවන්ට තමන්ගේ පාසල් ගුරුවරයාගේ දැනුම ගැන විශ්වාසයක් නැතිකම නිසා නෙවෙයිද අද මේ තරම් ටියුෂන් රැල්ලක් හැදිලා තියෙන්නේ? නිකමට හරි අපි පාසල් ළමයි ටිකක් අරන් අහලා බැලුවොත් 'ඇයි දරුවෝ ටියුෂන් යන්නේ?' කියලා ඒ අය දෙන එකම උත්තරේ 'ඉස්කෝලේ උගන්නන හරිය තේරෙනවා මදි' කියන එක. උදහරණයක් විදියට දැන් බලන්න විශ්වවිද්‍යාලවල ඉගෙනගන්න කිසිම ශිෂ්‍යයෙක් ඔවුන්ගේ ආචාර්යවරයාව හරි මහාචාර්යවරයාව හරි අතෑරලා බාහිරින් ටියුෂන් ගන්න යනවද කියලා? ඒකට ලොකුම හේතුව ඒ ශිෂ්‍යයා හොඳටම දන්නවා තමන්ගේ ගුරුවරයා අදාළ විෂයේ පරතෙරටම ඉගෙනගත්ත කෙනෙක් කියලා. ඔවුන්ට තමන්ගේ ආචාර්යවරයාගේ හෝ මහාචාර්යවරයාගේ දැනුම ගැන පැහැදිලි අවබෝධයක් තියෙනවා. අනික අපි ඉගෙනගත්ත කාලේ අපි ටියුෂන් ගන්න ගියේ නැත්තේ මොකද අපිට අපේ ගුරුවරුන්ගේ දැනුම ගැන ලොකු විශ්වාසයක් සහ අවබෝධයක් තිබුණු නිසා. ඒ නිසා මම කියන්නේ ගුරුවරුන්ට අඩුම ගානේ අවුරුදු පහකට සැරයක්වත් එයාලගේ දැනුම අලුත් කරගන්න පුහුණුවීම්වලට යවන්න ඕනේ. රජයට පුළුවන් විදියට ගුරුවරු දෙන්නා ගානේවත් පිටරටවල්වලට යවලා ඒ අධ්‍යාපන රටාව ගැන උගන්වන්න ඕනේ. අනික අද කාලේ ගුරුවරුන්ට තියෙන්නේ හරිම ඒකාකාරී ඉගැන්වීම් රටාවක්. වාඩිවුණොත් වාඩිවෙලා. හිටගත්තොත් හිටගෙන. මං පාසල් ගුරුවරුන්ගෙන් අහන්නේ ඔබලා මේ දරුවන්ට උගන්වන මෙලෝ රහක් නැති ඉගැන්නිල්ල මොකක්ද කියලා. ඔය ක්‍රියාපිළිවෙල නිසා අද වෙනකොට දරුවන්ට පාසල් තිත්ත වෙලා. ඊළඟට ඒකයි මට කියන්න තියෙන්නේ ඇඳුම විතරක්ම අලුත් වුණා කියලා දරුවන්ට සෙතක් වෙන්නේ නෑ. රජයෙන් ගුරුවරුන්ගේ දැනුම අලුත් කරන්න වැඩපිළිවෙලක් සකස් කරන්නට ඕනේ. එහෙම කළේ නැත්නම් ඉතින් අර ඉතාලියේ කම්කරුවෝ ටික ලිව්වා වගේ අපේ රටේ පාරවල්වල දුක් විඳින අහිංසක තරුණ දූ දරුවොත් වැඩිකල් නොගිහින්ම 'දයාබර ගුරුතුමියනි' කියලා පොත් ලියන්න පටන්ගන්නවා සහතිකයි."

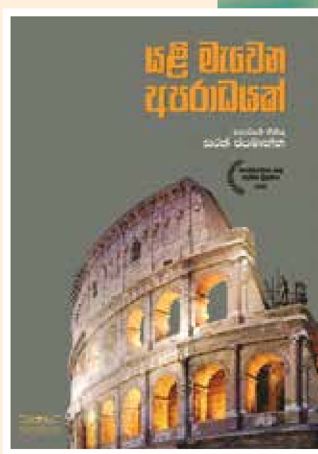
ලිහිණි මධුෂිකා

යළි මැවෙන අපරාධයක්

මඟහැරුණි නම් 'අපරාදේ'

අතීතයේ සිදුවූ සමහර දේවල් සිදු නොවුණානම් හොඳය. ඇතැම් අතීත සිදුවීම් සම්බන්ධයෙන් එහෙම හිතන්නට විටෙක හිත බල කරයි. එමෙන්ම නොකර සිටි ඇතැම් දේ කරන්නට තිබුණා නම් හොඳ යැයි සිතෙන අවස්ථාද ඇත. කිරීම හෝ නොකිරීම නිසා පසුවට අනේ 'අපරාදේ' යැයි සිතෙන අවස්ථා හැකිතරම් වළකාගත යුතුය.

නොගිහින් හිටියානම් 'අපරාදේ' යැයි පසුතැවීමට ඉඩ තිබූ එවැනි අවස්ථාවක් මගහරවා ගැනීමට පසුගිය දිනක හැකි විය. දිනය නොවැම්බර් සිව්වනදය. ස්ථානය කොළඹ බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ සම්මන්ත්‍රණ ශාලාවයි. වේලාව සවස 5 ලෙස සනිටුහන් විය.



පුළුල් තිරය මත තිදෙනෙකි. වෙඩි ප්‍රහාර තුනක් සමඟ සැකයක් ඉතිරි විය. එතැන කිසියම් අපරාධයක් වී ද?

එතැනදී කතානායක වේදිකාවට පිවිසියේය. ඒ, ඔහුට කීමට ඇති කතාවක් සමඟිනි. අදට හරියටම අවුරුදු 18කට පෙර යුක්තියට වෙඩි තැබූ දිනයක් ඔහුගේ මතකයට නැගෙයි.

2004 නොවැම්බර් මාසයේ 20 වැනිදා සරත් අඹේපිටිය මහාධිකරණ විනිසුරුතුමන් සිය වාසස්ථානයට පැමිණියේ මත්ද්‍රව්‍ය නඩුවක විත්තිකාරිය වරදකරු කර දඬුවම් නියම කිරීමෙන් පසුවයි. නිවසට පැමිණ මෝටර්රථය නතර කර සිය රථයෙන් බැස ලිපිගොනු ගැනීමට හෙතෙම පසුපස අසුනට යොමුවුණා පමණි. වෑන් රථයකින් පැමිණි අවි අමෝරාගත් පිරිසක් ඔහුටත්, ආරක්ෂක නිලධරයාටත් වෙඩි තබා පලා ගියහ. ඒ වනවිට විනිසුරුතුමන්ගේ වයස අවුරුදු 12ක පුතු ඉහළ මාලයේය. සිය පියාගේ ඝාතකයින් එල්ල කළ වෙඩි ප්‍රහාරවල හඬ ඔහුට ඇසිණ. විනිසුරුතුමන් ඒ මොහොතේ පැමිණියේ සිය පුත්‍රයා ටෙනිස් පුහුණුවට රැගෙන යාමේ අරමුණෙනි. කවර තරාතිරමක අයෙකුට වුව දරු සෙනෙහස එකමය. සිදු නොවිය යුත්තක් සිදුවීම නිසා පුතෙකුට පියා අහිමි විය. පියා අදටත් ජීවත්ව සිටියේ නම් පුතා මෙසේ කීමට ඉඩ ඇති බව අපේ කතා නායකයාගේ අදහස විය.

මහාධිකරණ විනිසුරු සරත් අඹේපිටිය ඝාතනය කරන විට අවුරුදු 12ක් වයසැති ඔහුගේ පුතු සිටියේ නිවසේ ඉහළ මාලයේ. මත්ද්‍රව්‍ය නඩුවක විත්තිකාරියට දඬුවම් කිරීමෙන් පසු විනිසුරුතුමා එදා ගෙදර ගියේ පුංචි පුතු ටෙනිස් පුහුණුවට රැගෙන යාමේ අරමුණින්

**"සියක් උල්පත් මවා දී
නිසලවම හිඳිනා
නමක් නැති මහ කන්ද ඔබ
අප්පච්චී"**

කසුන් කල්හාරගේ හඬ, ඒ සංවේදනය අපූරුවට එතැන මැව්වේය.

ඊළඟට 1986 මැයි මාසයේ 16 වැනි දිනට හෙතෙම අපව රැගෙන ගියේය. ඒ මොනර කොළ සෙල්ලමක ප්‍රතිඵලය ලෙස රගර් ක්‍රීඩකයකුට මරණය උරුම වූ දවසයි. පුතා ඝාතනය වනවිට මව සිටියේ යාබද කාමරයකය. බොහෝදෙනා කියන විදියටනම් මවට වඩාත් ලැදි පුතුන්ය. පියෙකුට වඩා ලැදි දූවරුන්ය. එබැවින් රගර් ක්‍රීඩක ටෝනි මාටින් ජීවත්ව සිටියේ නම් මෙසේ කියන්නට ඉඩ තිබුණා නොවේදැයි කතානායකට හැඟීම අතිශය සාධාරණ වේ.

**"අම්මේ නුඹෙ ඇස් පියවුණු දකට
කවුරුද මට පැන් උගුරක් දෙන්නේ"**

ගුණදාස කපුගේ ශූරීන්ගේ හඬින් අසා හුරු ගීයට ඒ මොහොතේ මිත්‍ර කපුගේ පණ දුන්නේය.

මේ සියල්ල මෙරට අධිකරණය ඉදිරියේ විභාගයට ගැනුණු සුවිශේෂ නඩුය. නඩු විභාගයක් සාධාරණ වන තරමට යුක්තිය ඉටුවනු ඇත. දස්කොන් - ප්‍රමිලා ප්‍රේමය වෙනුවෙන් ඕනෑතරම් කවි ගී ලියවී ඇත. ඒත් සැබෑම සිදුවීම ඔවුන් හැර වෙන කවුරුන් දනීද? සැබෑවටම ඔවුන් අතර ප්‍රේමයක් තිබුණිද? ඉතිහාසය පුරා ඒ ගැන විවිධ කතා ලියැවී ඇත. සිරගතව සිටි දස්කොන් සිය දුක්ගැනවිල්ල ඉදිරිපත් කළ 'නෝක්කඩු මාලය' නම් අභියාචනය හෝ රජතුමා වෙත යොමු නොකිරීමට රජවාසලේ අදිකාරම් කටයුතු කළ බව පුරාවෘත්තවල සඳහන් වේ. ඇතැම්විට එය රජ වෙත ගියේ නම් 'දුකිනා වෙසෙනා - බිසවුනි ප්‍රමිලා' ලෙස ප්‍රීති රන්දෙණිය අතින් නොලියැවෙන්නට ඉඩ තිබිණ. එහෙත් එසේ නොවුණ බැවින් රූකාන්ත - චන්ද්‍රලේකාගේ මුල් ගැයුම කසුන් කල්හාර කලායතනයේ සිසු සිසුවියන් ගයද්දී අසේකා විජේවර්ධන ප්‍රමුඛ චන්න - උපුලි කලායතනයේ සිසු පිරිස වේදිකාව මත මනරම් රැඟුමක් දැක්වූහ.

මෙතෙක් මේ ලියූ සියල්ල නඩු විභාගයක් නොවේ. සිනමාපටයක් නොවේ. එසේනම් සංගීත හෝ නර්තන ප්‍රසංගයක්ද? එසේද නොවේ.

ඒ සියල්ල ඉදිරිපත් කළ කතානායකයා ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමාන්නයි. ඔහු විසින් රචිත 'යළි මැවෙන අපරාධයක්' කෘතියේ සංස්කරණය කළ දෙවන මුද්‍රණය ජනගත කිරීමේ අවස්ථාවේදී මේ සියල්ල වේදිකාවට ආවේය. පසුගිය වසරේදී ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමාන්න නීතිපති දෙපාර්තමේන්තුවෙන් සමුගත්තේ ජ්‍යේෂ්ඨ අතිරේක සොලිසිටර් ජනරාල්වරයකු ලෙස කටයුතු කරමින් සිටියදීය. විද්‍යාත්මකව සහ කලාත්මකව පැමිණිල්ල මෙහෙයවීමට නම් දරා ඇති ඔහු සිය කෘතිය ජනගත කිරීමටද එය අපූරුවට ආදේශ කර තිබිණ. එවැනි සෞන්දර්යාත්මක අවස්ථාවක් මගහැරුණේ නම් අපරාධයක් නොවන්නේද?

රජනිකා ලියනගේ

මාස 9න් වාහනයක් ගත්තා අවුරුදු තුනක් යන්න කලින් මිලියනයකට වැඩි වැටුපක් ගත්තා

තක්ෂිලා කෝරලගේ
ක්ලස්ටර් මැනේජර්, AIA ශ්‍රී ලංකා
ජීවිත පුහුණුකරු සහ උපදේශක

සමහරු සඳුන් ගැට අතමිට මොළවගෙන ඉපදෙද්දි සමහරු ඉපදෙන්නේම දුක් කරදර ගොඩක් අතේ මිටි කරගෙන. ඇමරිකාවේ විල්මා රැඩොල්ෆ් ඉපදෙන්නේ ආබාධ හයක් එක්ක. පස්සේ කාලෙකදි පෝලියෝ නිසා ඇය ඔත්පල වෙනවා. "මේ ලෙඩේ නිසා කවදාවත් ඔයාට ඇවිදින්න බැරිවෙයි" වෛද්‍යවරු එහෙම කියද්දි "ඇවිදින්න විතරක් නෙමේ ඔයාට දුවන්නත් පුළුවන් පුතේ" විල්මාගේ අම්මා කිව්වේ එහෙම. විල්මා නම් විශ්වාස කළේ අම්මා කිව්ව දේ.

ඒ විශ්වාසය කොච්චර දුරක් ගියාද කිව්වොත් පස්සේ කාලෙක විල්මා ලෝකේ වේගවත්ම කාන්තාව වෙනවා. ඒ ඔලිම්පික් ධාවන තරඟ කීපයකින්ම රන් පදක්කම් දිනලා.

විල්මාගේ කතාව අපිත් එක්ක කිව්ව ඇයත් විල්මා වගේම හිත හයිය ගැහැනියක්. හඳුන් වෙනුවට දුක් කරදර අතේ ගුලි කරගෙන ඉපදිලා පස්සේ ජීවිතේ දිනපු තරුණියක්.

"විල්මා රැඩොල්ෆ් මම කැමතිම චරිතයක්. මගේ ඔෆිස් රූම් එකේ ඇගේ කියමනක් ලොකු කරලා ගහගෙන ඉන්නවා. ඒක මට හයියක්. මගේ අම්මත් විල්මගේ අම්මා වගේමයි. මම කවදහරි දිනයි කියලා මට නොතිබුණු විශ්වාසයක් මගේ අම්මටත් තිබුණා."

අද 'ධරණී' කවරය සොඳුරු කරන ඇය තක්ෂිලා කෝරලගේ. තාත්තගේ අසනීපේ වෙනුවෙන් වැඩිපුර රුපියල් 5000ක් හොයාගන්න එක ජීවිතේ එකම හීනේ කරගෙන කොළඹට පයගහපු ඇය අද සාර්ථක වෘත්තීය කාන්තාවක්. මිලියනපතිනියක්. ඉතින් ඇගේ කතාව කියවන්න තරම් සුවිශේෂයි නේද?

"මම කෑගල්ල අඹන්පිටියේ. තව සහෝදරයෝ තුන්දෙනෙක් ඉන්නවා. පුංචි කාලේ ඉඳලම ගෙදර ආර්ථික ප්‍රශ්න තිබුණා. මගේ තාත්තා වකුගඩු රෝගියෙක්. තාත්තා අමාරුවෙන් රස්සාවක් කරලයි අපිට කන්න බොන්න දුන්නේ. අපි ඉස්කෝලේ ගියෙත් බොහොම අමාරුවෙන්.

තාත්තා දුක් විඳින එක මට බලාගෙන ඉන්න බැරි වුණා. රස්සාවක් නොකර තාත්තාව ගෙදර තියාගෙන බලාගන්නයි මට ඕන වුණේ. ඒ නිසා උසස් පෙළින් පස්සේ රස්සාවක් කරන්න තීරණය කළා. ජොබ් එකකට වැදගත් වෙන නිසා AAT සම්පූර්ණ කරලා කොළඹ ගියා."

කොළඹින් ජොබ් එකක් හොයාගත්තු තක්ෂිලා මහරගම පැත්තේ පුංචි කාමර කෑල්ලක නතර වුණේ 2013දි.

"මට ලැබුණේ රු.16,000යි. ඒ පඩියෙන් ඉතින් හැරෙන්නවත් ඉඩ නැති කාමරේක හිටියේ. දවසට එක වේලයි කෑවේ. ඒ ජොබ් එක අවුරුදු තුනක් කළා. ඒත් මගේ පඩිය වැඩිවුණේ නැහැ. තාත්තට සලකන්න තියා මගේ වැඩ ටික කරගන්නවත් සල්ලි මදි නිසා මම ඒ රස්සාවෙන් අස්වුණා. මට ඕනවුණේ තව වැඩිපුර 5000ක් ලැබෙන රස්සාවක්."

ඒ රස්සාවෙන් අස්වෙච්චි තක්ෂිලා ආයෙත් කොළඹට පයගැහුවේ සම්මුඛ පරීක්ෂණ 5ක් ලෑස්ති කරගෙනයි.

"ජොබ් 4කින්ම මාව තෝරගත්තේ නැහැ. ඒ නිසා මට පස්වැනි එකටත් යන්න හිතුණේ නැහැ. සේරම දමලා ගහලා ආයේ ගමේ යන්න හදද්දි කම්පැනි එකෙන්ම කතා කරලා මගේ හිත හැදුවා. ඒ නිසා මම එදා ඉන්ටර්වීව් එකට ගියා.

ඒ වගේම එයාලා මාව තෝරගත්තා. ඒක ඉන්ෂුරන්ස් ෆීල්ඩ් එකේ ජොබ් එකක්. එකපාර කන්ටැක්ස් හදාගන්න බැහැනේ. ඉතින් මට මාස දෙකක් සැලරි නැතුව වැඩ කරන්න වුණා. ඒ මාස දෙක තමයි අදටත් මගේ ජීවිතේ කටුකම මාස දෙක.

මම කොළඹ පාරවල් දන්නේ නෑ, කන්ටැක්ස් නැහැ. ඉතින් ඔය හැමදෙයක්ම දරාගෙන මම මහන්සි වුණා. කකුල් පැලිලා ලේ එනකල් ඇවිද්දා. 'ඉන්ෂුරන්ස් ජොබ් කරලා කාටද හරි ගියේ?' කියලා මගේ මූණටම අහපු අය හිටියා. ඒ කිසිදෙයක් මම වැටෙන්න හේතු කරගත්තේ නැහැ. තාත්තා වෙනුවෙන් සල්ලි හොයාගන්න එක තමයි මගේ එකම අරමුණ වුණේ."

දියුණු වුණාහම ජීවිතේ කටු කාපු තැන් කියන්න ලැජ්ජවෙන බහුතරයක් පිරිස අතරේ තක්ෂිලා ඇගේ කතාව කිව්වෙත් ඒ කැපකිරීම් තව කෙනෙක්ට ශක්තියක් වෙනවා දකින එක ඇගේ අරමුණ නිසාලු. හැබැයි ඔය අභියෝග හයියට හිතෙන් දරාගත්තු තක්ෂිලාට දරාගන්න බැරි දුකකට මුහුණදෙන්න වෙනවා. ඒ ඇගේ පියාගේ වියෝව.

"මම මහන්සි වුණේ තාත්තා නිසා. ඒත් ඒ මාස දෙකේ අන්තිම කාලෙදි තාත්තා මාව දාලා ගියා. තාත්තගේ මරණෙට ගමට ගියේ අතේ සතේ නැතිව. තාත්තාගේ මරණෙට එක රුපියලක් වියදම් කරන්න බැරිවුණා. මම මහන්සි වුණේ තාත්තා නිසා. ඉතින් එයා නැතිවුණාම මේ රස්සාව මට මොකටද කියලා හිතුණා. එත් කවදහරි තාත්තාට වුණු දේ මගේ අම්මටත් වෙන්න පුළුවන් නේද කියලා හිතලා මම හිත හයිය කරගත්තා."

තක්ෂිලා ඒ සැරේ කොළඹට එන්නේ ඇගේ මවට සැපවත් ජීවිතයක් හදලා දෙන එකම බලාපොරොත්තුවෙන්. බෝසතුන්ට පවා මුලින්ම බුදුවෙන්න විවරණ ලැබුණේ අම්මගෙන්. ඉතින් අම්මට තාත්තට සලකන ඒ උතුම් චේතනාවම ඇගේ ජීවිතේට වාසනාව උදාකළා වෙන්නැති.

අපේ ගේ ගොඩක් පොඩියි. තාත්තගේ මිනිය තියන්නවත් ඉඩ තිබුණේ නෑ. අම්මා හිටියේ ඒ ගෙදර. මම මාස හයෙන් අම්මට සැපපහසුවට ඉන්න පුළුවන් විදියට ගෙදර හැදුවා. ඒ වගේම අම්මව රටවල් කීපයකයටම එක්කරගෙන ගියා

ාත්තගේ මරණෙට ගමට
ියේ අතේ සතේ නැතිව.
ාත්තාගේ මරණෙට එක
ැපියලක් වියදම් කරන්න
ැරිවුණා. මම මහන්සි
ුණේ තාත්තා නිසා.
ුතින් එයා නැතිවුණම
ම් රස්සාව මට මොකටද
ියලා හිතුණා

"මම වැඩ කළේ වෙල්ත් ප්ලෑනර් කෙනෙක් විදියට. තාත්තගේ වියෝව එක්ක කලින්ටත් වඩා මහන්සි වෙලා වැඩ කළා. ඔහොම වැඩ කරද්දි අවුරුදු තුනක් යන්න කලින් මට මිලියනයක් පන්නලා පඩි ගන්න ලැබුණා. ජොබ් එක කරන්න අරන් මාස 9ක් වෙද්දි පළවැනි වාහනේ ගත්තා. ඊටපස්සෙත් වාහන කීපයක්ම මාරු කළා.

අපේ ගේ ගොඩක් පොඩියි. තාත්තගේ මිනිය තියන්නවත් ඉඩ තිබුණේ නෑ. අම්මා හිටියේ ඒ ගෙදර. මම මාස හයෙන් අම්මට සැපපහසුවට ඉන්න පුළුවන් විදියට ගෙදර හැදුවා. ඒ වගේම අම්මව රටවල් කීපයකයටම එක්කරගෙන ගියා."

උත්සාහය, කැපවීම තියෙනවා නම් ඕනම ෙකනෙක්ට කරන්න බැරි දෙයක් නැහැ කියන ට ඇත්තටම තක්ෂිලා හොඳ උදාහරණයක් යලයි ඇයත් එක්ක කතා කරපු වචනයක් ිසා අපිට හිතුණේ.

"ඔය අතරේ මම ලංකාවේ හොඳම වෙල්ත් ප්ලෑනර් සම්මානය දිනුවා. ඒ වගේම ළාබාලතම වෙල්ත් ප්ලෑනර් විදියටත් පිදුම් ලැබුවා. පස්සේ මම වෙල්ත් ප්ලෑනර් මැනේජර් කෙනෙක් වුණා. ඊටපස්සේ අඩුම කාලෙකින් මට හොඳම වෙල්ත් ප්ලෑනර් මැනේජර් සම්මානයත් ලැබුණා."

වෘත්තිය වෙනුවෙන් ඇය කරන කැපකිරීම ැහැදිලි කරන්න ඒ සම්මාන ප්‍රමාණවත්.

"දැන් මම ක්ලස්ටර් මැනේජර් කෙනෙක්. මට කලින්ටත් වඩා ලොකු සැලරි එකක් ලැබෙනවා. දැන් මම තවත් අයට ජීවිතේ ජයගන්න හැටි කියලා දෙනවා. මේ වෙනකොටත් මම මේ ෆීල්ඩ් එකේ සාර්ථක අය ගොඩක් හදලා ඉවරයි."

ජීවිතේ දිනන්න තමන්ගේම ව්‍යාපාරයක් යෙන්න ඕනේ, රස්සාවක් කරලා ගොඩ යන්න ැහැ කියලා සමහරු කිව්වට ඒ කතාව ගැන ක්ෂිලා කිව්වේ මෙහෙම.

"ආයතනයක සහායක තනතුරුවලට බැඳිලා ආයතනයේ විධායක නිලධාරී තනතුර දක්වා ගියපු අය ඉන්නවා. උදාහරණයක් විදියට මගේ ආයතනයේ විධායක නිලධාරිනි චතුරි මුණසිංහ. ඇය පුහුණුවන්නියක් විදියට සේවයට බැඳුණු කෙනෙක්. දැන් ඇය AIA ආයතනයේ විධායක නිලධාරිනිය. ලංකාවේ කෙනෙක් මේ ඉහළ තනතුර දරපු පළවැනි වතාව මේක.

ඉතින් දියුණු වෙන කෙනාට රස්සාවද, ව්‍යාපාරයද කියන එක අදාළ නැහැ. ජොබ් එක වුණත් මගේ දෙයක් කියලා හිතලා කැපවීමකින් කරනවා නම් ඒ ලැබෙන්න ඕන දේවල් සොබාදහමෙන්ම ලැබෙනවා."

තක්ෂිලා සොබාදහම, ආකර්ෂණ නීතිය වගේ ේත් විශ්වාස කරනවලු.

"මගේ ජීවිතේ මට ලොකු හීන තිබුණේ නැහැ. හැබැයි තියෙන හීනවලට යන්න පාර පෙන්වන අය ලැබෙයි කියලා මට ලොකු විශ්වාසයක් තිබුණා. මම විශ්ව ආකර්ෂණය විශ්වාස කරනවා. හොඳ දේ කළොත් හොඳ දේ ලැබෙනවා. හැබැයි ලෝකෙට පේන්න හොඳ මූණ පෙන්නගෙන හිටියට වැඩක් නැහැ. හදවතින්ම ලෝකෙට, මිනිස්සුන්ට ආදරේ කළොත් තමයි අපිටත් හොඳ දේවල් ලැබෙන්නේ."

අද ඇගේ වත්කම්වලින් වැඩි කොටසක් වෙන් කරලා තියෙන්නේ සමාජ සුබසාධනය වෙනුවෙන් බවත් ඇය කිව්වා.

"පෞද්ගලික මුදලින් මම දරුවන් කීපදෙනෙක්ටම උගන්වනවා. ඒ වගේම ඇස් පරීක්ෂා කිරීමේ වැඩසටහන් කරනවා. මගේ තාත්තා වෙනුවෙන් ලංකාවේ ඉන්න දුප්පත් අම්මලා තාත්තලාට හොස්පිට්ල් එකක් හදන්න මට ලොකු හීනයක් තිබුණා. ඒකට මම සෑහෙන මුදලක් ඉතුරු කළා. හොස්පිට්ල් එකක් හදනවා කියන්නේ තනියම කරන්න පුළුවන් වැඩක් නෙමෙයි. ඉතින් මම ඕක කරන්නේ කොහොමද කියලා මම හිත හිත හිටියා. ඔය අතරේ උමන්දව පන්සලේ වැඩිහිටියන් වෙනුවෙන් රෝහලක් හදන බව මට දැනගන්න ලැබුණා. හාමුදුරුවන්ගෙන් ඒ ගැන ඇහුවම මටත් ඒකට උදව් කරන්න එකතු වෙන්න කියලා උන්වහන්සේ කිව්වා. ඉතින් ඒ වෙනුවෙන් මම විශාල මුදලක් පරිත්‍යාග කළා. තව ගොඩක් අය ඒකට දායක වෙනවා. කැමති නම් ඕනම කෙනෙක්ට මේකට දායක වෙන්නත් පුළුවන්. මේක අවුරුදු 50ට වැඩි අම්මලා තාත්තලාට නොමිලේ ප්‍රතිකාර කරන්න ලංකාවේ ඉදිවෙන ලොකුම සහ එකම රෝහල. 'මහෞෂධ රෝහල' කියලා මගේ හිතේ තිබුණු නමම රෝහලට දාන්න තරම් මම වාසනාවන්ත වුණා."

ඇය අනිත් අය වෙනුවෙන් කරන දේවල් ගැන ඇය කතා කළේ නිහතමානී සතුටකින්.

"මට පෞද්ගලික හීන නැහැ. පුළුවන් තරම් අනිත් අයට උදව් කරන එකයි එකම බලාපොරොත්තුව. මට මේ තැනට එන්න උදව් වුණු මගේ අම්මා, පවුල, මාව විශ්වාස කරන මගේ ආදරණීය පාරිභෝගිකයන්, වෘත්තීය ජීවිතේ සාර්ථක කරගන්න සහාය දීපු මිස් ප්‍රියන්ති, විනෝල් ප්‍රියසෙනරත්, මගේ ගුරුවරයා සුරංජිත් ගොඩගම, AIA කළමනාකාරීත්වය සහ මට ගුරුහරුකම් දීපු සියලුම ගුරුවරුන්ව ආදරෙන් මතක් කරනවා.

මේ ලෝකෙට අඩුපාඩු එක්ක එන එක අපේ වරදක් නෙමෙයි. හැබැයි කවදාහරි අපි ඒ තත්ත්වයෙන්ම ජීවිතේට සමුදෙනවා නම් ඒක අපේ වරදක්. මනුස්සයෙක්ට එක රැයින් සාර්ථක වෙන්න බැහැ. ඒකට කැපකිරීම් කරන්න වෙනවා. ඒ ගමනෙදි ගල්, මුල් ඕනතරම් එනවා. ඒ ගල්මුල් ජීවිතේට ආශිර්වාදයක් කරගන්න කියන එකයි මම අනිත් අයටත් කියන්නේ."

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප - සමන් අබේසිරිවර්ධන

ආශාවරී තහනම් කරන්න කියද්දී අපි ඔක්කෝම ඇඬුවා

'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' ධරණීට කී කතාව

"මෙච්චර පොඩි කෙල්ලෝ ටිකක් ඉන්න සංගීත කණ්ඩායමක් ලංකාවේ වෙන නෑ. ඒක නිසාම මට ඕනේ 'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධම සංගීත කණ්ඩායම කරන්න. ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පත්තරෙන් අපිට කතා කළාට ගොඩාක් ස්තූතියි. අපි හිතනවා මේ ලිපියෙන් පස්සේ මේ පුංචි කෙල්ලන්ගේ සංගීත ගමන සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වෙයි කියලා."

ඒ හරියටම මීට මාස හතකට ඉහතදී පොළොන්නරුව 'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' සංගීත කණ්ඩායමේ භාරකරු වන එස්. ජී.නාලක ජයලත් අපිට කී කතාවයි. ඔහු එද එසේ පැවසුවේ 'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' පිළිබඳ පළමුවරට 'ධරණී' පුවත්පතේ පළකළ ලිපිය වෙනුවෙනි. ඔහු කී ලෙසින්ම එතැනින් පසු ආශාවරීලාගේ සංගීත ගමන සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් වූ අයුරු අපද බලා සිටියෙමු.

නමුත් ජනප්‍රියත්වයේ හිනිපෙත්තේම සිටි 'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' පොඩ්ඩියන්ට පසුගිය දින කිහිපය නම් ගෙවුණේ එතරම් සුබ කාලයක් ලෙසින් නොවේ. වයස අවුරුදු 16ට අඩු දැරියන් යොදාගෙන මුදල් සෙවීමේ පරමාර්ථයෙන් සංගීත කණ්ඩායමක් පවත්වාගෙන යන බවට ලැබුණු පැමිණිල්ලකට අනුව ජාතික ළමාරක්ෂණ අධිකාරිය, කම්කරු දෙපාර්තමේන්තුව ඒ පිළිබඳව දැනුවත් කර තිබුණි. ඒ අනුව කම්කරු දෙපාර්තමේන්තුවේ නිලධාරීන් පිරිසක් පොලිසිය දැනුවත් කර ඒ පිළිබඳව වැඩිදුර පරීක්ෂණ සඳහා මැදිරිගියට ගොස් තිබුණි. ඒ නාලක මහතා හමුවී වහාම 'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' සංගීත කණ්ඩායමේ කටයුතු නවතා දමන ලෙස දැනුම් දෙන්නටය.

"අපි මේ දරුවෝ ටික මේ තත්ත්වයට ගෙනාවේ ගොඩාක් මහන්සිවෙලා. මේ දරුවෝ සංගීතය කළා කියලා එයාලගේ අධ්‍යාපනයට කිසිම බාධාවක් වෙන්නේ නෑ. එහෙම වෙන්න දෙන්නෙත් නෑ. මොකද මමත් ගුරුවරයෙක්. මේ දරුවෝ අධ්‍යාපනයයි සංගීතයයි හරි පිළිවෙලට සමබරව කරගෙන යනවා. අපි මොන බාධක ආවත් මැදිරිගිරිය ආශාවරී නවත්තන්නේ නෑ. ආශාවරී නවත්තන්න කියද්දි මටත් වඩා මනසින් වැටුණේ බෑන්ඩ් එකේ දරුවෝ ටික. එයාලා හැමෝම නවත්තන්න දෙන්න එපා කියලා ඇඬුවා. එයාලට ඒක දරාගන්න බැරිවුණා.

ඔහු කී ලෙසින්ම ඔහුටත් වඩා ඒ වේදනාව තදටම දැනී තිබුණේ ආශාවරී පොඩ්ඩියන්ටය. එය අපට හොඳින්ම පැහැදිලි වූයේ 'ආශාවරී' සංගීත කණ්ඩායමේ බේස් ගිටාරය වාදනය කරන 12 හැවිරිදි සෙත්මි රුවන්සා දැරිය 'ධරණී'ට කී කතාවෙනි.

"මමයි මගේ යාළුවොයි 'ආශාවරී' එක්ක හිටියේ ගොඩාක් සතුටින්. කවදාවත් අපි 'ආශාවරී' නිසා ඉස්කෝලේ වැඩ පාඩු කරගෙන නෑ. රෑ ප්‍රසංග තිබුණාට අනිවාර්යයෙන්ම උදේට අපි ඉස්කෝලේ ගියා. ඉතින් 'ආශාවරී' නවත්තන්න කියද්දි දරාගන්න බැරිවුණා. අපි හැමෝම ඇඬුවා. අපි තාම පුංචියි තමයි. ඒත් අපි ආසයි 'ආශාවරී' එක්ක ගමනක් යන්න. මං අපිව නවත්තන්න හදන අයට කියන්නේ අනේ අපේ හීන බොඳකරන්න එපා කියලා."

කෙසේ වුවද දැන් 'ආශාවරී' ප්‍රශ්නය සුබවාදී මට්ටමින් නිරාකරණය වී තිබේ. ඊට ළමා හා කාන්තා කටයුතු රාජ්‍ය අමාත්‍ය ගීතා කුමාරසිංහ මහත්මියගේ මැදිහත්වීමද අගය කළ යුතුය. ඇය පවසා සිටින්නේ දරුවන්ට නිදහසේ කලාව කරගෙන යාමට ඉඩ ලබාදෙන ලෙසයි.

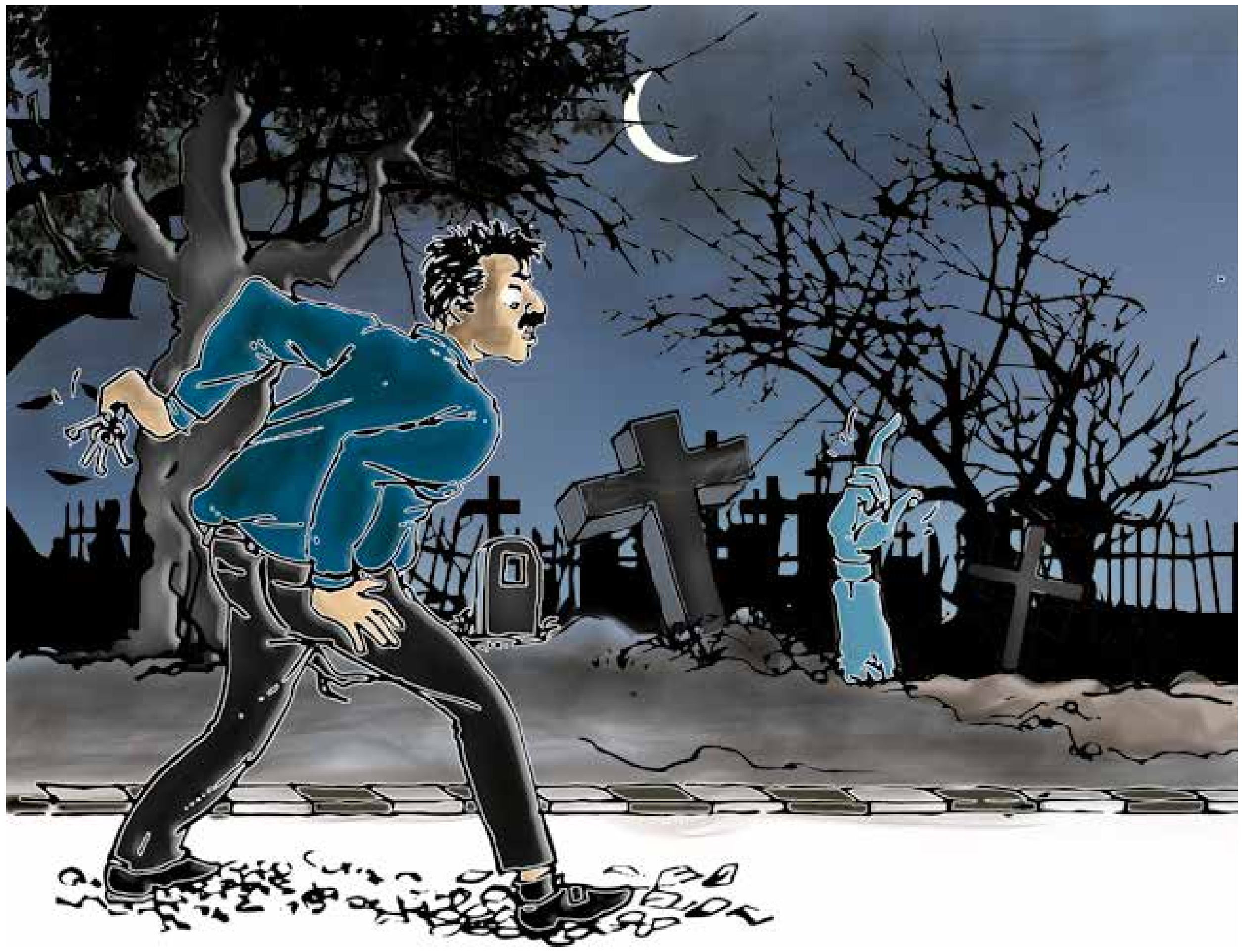
"මේ වෙලාවේ 'ධරණී' ගැන කියන්නම ඕන. 'ධරණී' තමයි 'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' ගැන මුලින්ම පිටුවක් පුරා ලිපියක් පළකරලා දුන්නේ. ඒ අපි ලංකාවේ පැළවෙන්න උත්සාහ කරපු කාලේ. ඒ ලිපියෙන් පස්සේ අපේ ගමන නොහිතපු විදියට වෙනස්වුණා. ලංකාවම 'ආශාවරී' ගැන දැනගත්තා. ඒ දීපු තල්ලුවට 'ධරණී'ට ගොඩාක් ආදරෙයි. ඒ වගේම අපි වැටුණු වෙලාවෙත් අපිත් එක්ක අද ඉන්නවා. ඒ වෙනුවෙන් 'ආශාවරී' අපි හැමෝම 'ධරණී'ට ආදරෙයි කියනවා."

ඒ කතාබහ අවසානයේ නාලක මහතා කී කතාවයි. ඔවුන්ගේ කෘතවේදීත්වයට පෙරලා ස්තුතිය පළ කරන ගමන්ම හෙට දවසේ ප්‍රසංග වේදිකාවල තව තවත් බැබළෙන්නට 'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' ට සුබ පතමින් අපි කතාබහ නිමා කළෙමු.

ගීතා කුමාරසිංහ
ළමා හා කාන්තා කටයුතු රාජ්‍ය අමාත්‍ය

"ඇත්තටම 'ආශාවරී' සංගීත කණ්ඩායම නවතන්න කියපු එක වැරදි වැඩක්. දක්ෂ දරුවන්ට තමන්ගේ කලා හැකියාවන් ඉදිරියට ගෙනියන්න අපි අතදෙන්න ඕනේ. දන්නවද මං රංගනයට එනකොට මට අවුරුදු දහයයි. එහෙනම් මමත් ළමයෙක් ඒ කාලේ. 'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' දරුවෝ ටික හරි දක්ෂයි. ලස්සන දරුවෝ ටිකක්. මමත් ඒ අයගේ සිංදු අහනවා, බලනවා. ඒක නිසා මං ඒ දරුවන්ට ගොඩක් ආදරෙයි. මං අද කිව්වා කියලා හිතාගන්න 'මැදිරිගිරිය ආශාවරී' දරුවෝ ටික මේ වැටුණු වැටිල්ලත් එක්ක තව ශක්තිමත් වෙලා ඉදිරියේදී හිතාගන්න බැරි තැනකට එනවා. ඒ වගේම මේ රටේ කලාව කරන කොයි දරුවට ප්‍රශ්නයක් ආවත් මං ඒ වෙනුවෙන් මැදිහත් වෙනවා."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න



ලක්ෂ්මන් ප්‍රනාන්දු මහතා දෙහිවල ගල්කිස්ස මහනගර සභාවේ සුසාන භූමි පාලකවරයකු ලෙස දිගුකලක් සේවයකොට මේ වනවිට විශ්‍රාම සුවයෙන් පසුවෙයි. ඔහු මෙරට ගුවන්විදුලි ඉතිහාසයේ ප්‍රමුඛතම ගුවන්විදුලි නිවේදකයෙකුව සිටි ලලිත් එස්. මෛත්‍රීපාලයන්ගේ බාල සොහොයුරාය. මීට විසි වසරකට පමණ ඉහත තමන් සේවය කළ දෙහිවල ගල්කිස්ස සුසාන භූමියේදී මුහුණ දුන් අසාමාන්‍ය අත්දැකීමක් ඔහු විස්තර කරනුයේ මෙලෙසිනි.

"ඒ කාලෙ නාගරික මිනී කනතුවල රෑ කාලවල්වල සිද්ධවෙන නොයෙකුත් නීතිවිරෝධී ක්‍රියා ගැන පත්තරවල එහෙම පළවුණා. නමුත් අපේ කනත්ත සම්බන්ධයෙන් නම් එහෙම මුකුත් පළවුණේ නැහැ. ඒත් මං කල්පනා කළා අපේ කනත්තෙත් සුළුවෙන් හරි ඒ වගේ දේවල් වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වළක්වන්න ඕනෙ කියලා. ඒකට මම කළේ හිටපු ගමන් රෑ එකොළහට දොළහට එහෙම නැත්තම් එළිවෙන ජාමෙට කනත්තට ගිහින් සෝදිසි කරන එක."

ලක්ෂ්මන් ප්‍රනාන්දු මහතා පවසන අන්දමට ඒ කියන දින රාත්‍රියේ ඔහු සුසාන භූමියට තරමක් නුදුරේ පිහිටි හිතවතෙකුගේ නිවසක සාදයකට සහභාගී වී තිබේ. ඔහු සාදය නිමවා එම නිවසින් පිටව ඇත්තේ රාත්‍රී එකොළහයි තිහට පමණය. ආපසු එන අතරේ තම සේවා ස්ථානය වූ සුසාන භූමියේ හදිසි නිරීක්ෂණ චාරිකාවක යෙදීමට ප්‍රධාන ගේට්ටුවේ යතුරුද සාක්කුවේ දගෙන සිට ඇත.

"පාටියකට ගියා කිව්වහම දන්නවනෙ ඉතිං. කොහොමත් මම කනත්ත ළඟට යනකොට ඒකෙ මුරට ඉන්න සේවකයා නැහැ. හැමදම රෑට ගේට්ටුව යට ආරුක්කු හෙවනෙ නිදාගන්න එන හිඟන මනුස්සයා නම් එතන ඉන්නවා.

මිනීවළෙන් නැගිටපු මහත්තයා පස්සෙ දවසක ඇවිත් මට ස්තූති කරලා ගියා

'මුර උන්නැහේ තේ එකක් බීලා එන්න කියලා ගියා.' මම අහපු ප්‍රශ්නෙට උත්තර විදිහට ඒ හිඟන මනුස්සයා කිව්වා. ඒත් ඉතින් ඒ කතාවේ ඇත්ත බොරු බලාගන්නත් ටික වෙලාවක් යන හින්ද මම මගේ අතේ තිබුණු යතුරුවලින් කනත්තේ ගේට්ටුව ඇරගෙන වටයක් ගිහින් ආදාහනාගාරය පැත්තත් සෝදිසි කරලා ආපහු එමින් හිටියා. ඒ වෙලාවේ කනත්තේ දරසෑයක් ඇවිලෙමින් තිබුණා. මිනිය පිච්චිලා ඒකෙන් ගිනිඅඟුරු මතුවෙන්න ළංවෙලයි තිබුණේ. කොහොමහරි මම ආයෙමත් කනත්තේ ගේට්ටුව කිට්ටුවට එනකොට තමයි මගේ ඇස් කොණට වගේ පෙනුණේ මගේ වම් පැත්තෙ මිනී වළවල් අතරෙන් මොකක් හරි දෙයක් හෙලවෙනවා. අර දරසෑයේ එළිය, හඳඑළිය, පාරේ ලයිට්වල එළිය වගේ දේවල් තරමක් මුසුවෙලා තිබුණු හින්ද කළුවරක් තිබුණේම නැතිතරම්. මම ටිකක් නතරවෙලා ඒ ගැන විමසිලිමත් වෙනකොට තමයි දැක්කේ පරණ මිනීවළකින් මනුස්සයෙකුගේ අතක් එකපාරටම ඉහළට ඉස්සෙනවා. ඒ එක්කම පහලට කඩා වැටෙනවා. මම සාමාන්‍යයෙන් හොල්මන් අවතාර විශ්වාස කරන කෙනෙක් නෙවෙයි. අනික මම මේකෙ සුසාන භූමි පාලක. ඒ හින්ද මට තේරුම්ගන්න බැරි ඒ දේ මොනවගේ එකක්ද කියලා දැනගන්න මගේ හිතේ ලොකු කුතුහලයක් ඇතිවුණා. ඒ හින්ද මං එතනට ගිහින් බලනකොට ඒ මිනීවළ ඇතුළේ කලිසම් කමිස ඇඳපු මනුස්සයෙක් නිදි. වළේ කණ්ඩිය උඩ ඔෆිස් බෑග් එකකුත් තියෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් මිනියක් වළ දමලා අවුරුදු එකහමාරක් විතර යනකොට මිනී පෙට්ටිය දිරලා කඩාවැටෙන හින්ද මිනී වළ ඒ පෙට්ටියේ පරිමාවට අඩි දෙකක් විතර පහලට බහිනවා. මේකත් එහෙම වළක්. ඒත් මට හිතාගන්න බැහැ මේ මනුස්සයා මේ පරණ මිනීවළේ දපා තියාගෙන මොකද කරන්නෙ කියලා." ලක්ෂ්මන් ප්‍රනාන්දු මහතා කීය.

කෙසේ හෝ ඔහු ඉන්පසු ඒ වළ තුළ සිටි තැනැත්තාට කතා කළවිට වැටහී ගියේ ඔහු ඒ තුළ නින්දට වැටී ඇති බවකි.

පරණ මිනීවළකින් මනුස්සයෙකුගේ අතක් එකපාරටම ඉහළට ඉස්සෙනවා. ඒ එක්කම පහලට කඩා වැටෙනවා. මම සාමාන්‍යයෙන් හොල්මන් අවතාර විශ්වාස කරන කෙනෙක් නෙවෙයි. අනික මම මේකෙ සුසාන භූමි පාලක

පසුව ඔහුට එම මිනී වළෙන් පිබිදෙන ලෙස තමන් කීවද ඒ වනවිටත් වෙරිමතින් පසුවූ ඔහුට ඒ සඳහා ශක්තියක් නොවූ බවත්, එබැවින් ඔහුගේ අතින් ඇද එම වළෙන් ඔහු ගොඩගැනීමට තමන්ට සිදුවූ බවත් ලක්ෂ්මන් ප්‍රනාන්දු මහතා කීය.

"කොහොමහරි සේරටම කලින් මම මේ මනුස්සයාව කනත්තේ වතුර පයිප්පයක් ළඟට එක්ක ගිහින් හොඳට මූණකට හේදෙව්වා. ඒක පායන කාලයක් හින්ද ඇඳුම්වල වුණත් ලොකු මඩ ගතියක් තිබුණේ නෑ. පස්සේ මම ඇහුවා මේ රෑ ජාමේ කොහොමද මේ කනත්තට ඇතුළු වුණේ කියලා. එතකොට ඒ මනුස්සයා ටිකක් කල්පනා කරලා කියනවා, 'මම තව යාළුවෝ කට්ටියකුත් එක්ක මළගෙදරක ඇවිත් මිනිය ගේනකොට මේ ආදාහනාගාරෙට ආවා. ඊටපස්සෙ මට මොකද වුණේ කියලා මතක නෑ. හැබැයි මම ආපහු එළියට යනගමන් මුත්‍රා කරන්න ආවා වගේ මතකයකුත් තියෙනවා' වගේ දේවල් මේ මනුස්සයා දොඩවනවා. ඒත් ඉතිං මේ මනුස්සයාගෙන් මොනවද බිව්වේ? කොහෙදිද බිව්වේ? වගේ දේවල් අහන එකේ තේරුමක් නැති හින්ද මම මේ මනුස්සයාව ගේට්ටුවෙන් එළියට එක්ක ආවා. කොහොමහරි වෙරිමරගාතේ අර බැහැපු මිනීවළට වැටුණු මේ මනුස්සයට ඒකෙම නින්ද ගිහින්, ඒ අතරේ මදුරුවෝ කනකොට තමයි සැරින් සැරේ අත ඉස්සිලා තියෙන්නේ. ලස්සනම වැඩේ ඒක නෙවෙයි. මේ කොළඹ වැදගත් ආයතනයක හොඳ තනතුරක් දරණ මහත්තයෙක්. කොහොම වුණත් ඒ වෙනකොට ඒ මනුස්සයාගෙ සල්ලි පසුම්බියට හැඳුනුම්පතට මුකුත්වෙලා තිබුණේ නෑ. පස්සේ මම අපේ මුර සේවකයාව යවලා වැඩිපුර සීනි දාපු කෝපි එකක් ගෙන්නලා මේ මනුස්සයට බොන්න දීලා රෑට කොළඹින් පිටත්වෙන දුරගමන් සේවා බස් එකකින් පුළුවන් තැනකට යන්න කියලා පිටත් කළා." ලක්ෂ්මන් ප්‍රනාන්දු මහතා කීය.

එහෙත් ඔහු ඒ අත්දැකීම එලෙස පවසා අවසන් වුවද ඊට එක්කළ පසුකතාවක්ද තිබිණ. ඒ මෙලෙසිනි.

"ඊටපස්සේ දවසක මම කනත්තේ කාර්යාලයේ රාජකාරි කරමින් ඉන්නකොට කන්තෝරු බෑග් එකක් අරගත්තු වැදගත් පෙනුමක් තියෙන මහත්තයෙක් මගේ කාර්යාලයට ඇතුළු වුණා. ඒ මහත්තයා 'මාව මතකද?' කියලා හිනාවෙලා ඇහුවත් මට එහෙමට මතකයක් නෑ. පස්සේ බලනකොට ඒ අර මම මිනීවළෙන් නැගිට්ටපු මහත්තයා. 'ඔබතුමා එදු හොඳ වෙලාවට එතනට ආවේ. එහෙම නැතුව මම තනියම ඇහැරුණා නම් ඒ තැතිගැන්මට මගේ හාට් එක නතර වෙන්නත් ඉඩ තිබුණා. මම ආවේ ඔබතුමාට ස්තූති කරලා යන්න.' ඒ මනුස්සයා බොහොම අහිංසක විදියට කිව්වා. එතකොට මාත් 'මට නම් ඕකට අමුතු ස්තූතියක් ඕනේ නැහැ. හැබැයි ඔබතුමා මීට පස්සේ බොනවානම් තමන් ඉන්න තැන, ගෙදර යන විදිය වගේ දේවලුත් හොඳටම ඔලුවේ තියාගන්න. එහෙම නැත්නම් එදු පණපිටින් වැටුණට ඉක්මනට ඇත්තටම මිනීවළක වැටෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා' කියලා කිව්වා." ලක්ෂ්මන් ප්‍රනාන්දු මහතා සිනාසෙමින් කීය.

මේ සිදුවීමේ විස්තර වන ආකාරයටම මධ්‍යම රාත්‍රියේ හෝ ඊට ආසන්න වෙලාවක සුසාන භූමියක මිනීවළක් තුළින් අතක් ඉහළට එසවෙනු යමෙකුට පෙනී යාමට ඉඩ තිබේ. එහෙත් ඒ මනෝ භ්‍රාන්තිමය (Hallucinations) හෝ මායාකාරී (Illusion) අත්දැකීමක් ලෙසිනි. මනෝ භ්‍රාන්තිය යනු භෞතික හෝ යථාර්ථවාදී පදනමකින් තොරව මනැසේ වැඩෙන රූපමය, ශ්‍රව්‍යමය හා ආඝ්‍රාණමය අත්දැකීම්ය. කිසියම් භෞතික පදාර්ථයක් වෙනත් අයුරකින් මනැස තුළ අර්ථගැන්වීම මායාකාරී අත්දැකීම් ලෙස සැලකේ. ඇතැමුන් හොල්මන් යනුවෙන් විග්‍රහ කරන්නේ එවැනි දේය. එහෙත් ඉහත සඳහන් සිද්ධිය මනෝ භ්‍රාන්තිමය හෝ මායාකාරී අත්දැකීමක් නොවේ.

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

ඩෝරාගේ කඩප්පුලිකම කොච්චරද කියනවානම් මගේ ඇඳුමුත් අරන් හංගනවා

රිදියගම සෆාරි උද්‍යානය කියද්දී, දැන් නම් කාටත් ඉස් ඉස්සරවෙලාම මතක් වෙන්නේ ඩෝරා ය. ඒ තරමට ඩෝරා මේ කෙටි කාලයට දෙස් විදෙස් කාගේත් ආදරය දිනාගත් පුංචි සිංහ කෙල්ලකි.

ලාරාගේත් චණ්ඩිගේත් දරුවෙකු ලෙස මීට අවුරුද්දකුත් මාස තුනකට එහා දවසක සෆාරියේදී ඩෝරා උපන්නේ ජීවත්වේදැයි කියන්නටත් බැරි අඩමාන තත්ත්වයකිනි. එහෙත් රිදියගම සෆාරි උද්‍යානයේ පශු වෛද්‍ය ප්‍රියසාද් එදිරිවර්ණ, අරුණසිරි, හර්ෂ, පී.කේ.වසන්ත, ජයසිංහ ඇතුළු පිරිස දුන් හුස්මෙන් ඈ ජීවිතය ලද්දීය. වනයට උරුම සිංහ පැටවියක් වුවත් පුංචි කාලේ පටන්ම ඩෝරා ප්‍රිය කළේ මිනිස් ඇසුරය. ඊට හේතුව වුණේ ඉපදුණ ද පටන් මිනිස් දෑතේ උණුසුම ලබමින් හැදෙන්නට වීමය.

"ඩෝරා කියන්නේ අප්‍රිකානු සිංහ ධේනුවක්. එයාගේ හැසිරීම, ක්‍රියාශීලීත්වය සාමාන්‍ය සතෙක්ට වඩා වැඩියි. ඒ අය දඩයමට හුරුවූ සතුන්. එයාලගේ රසායනිකයන් ක්‍රියාකරන්නේ ඊට අදළ වෙන විදියට. ඒත් ඩෝරගේ විශේෂත්වය එයා මවගෙන්, සහෝදර සහෝදරියන්ගෙන් ඈත්ව තනිව ජීවත්වීමයි. එතකොට එයාගෙ සිරුරේ ක්‍රියාකාරීත්වයන් දෛනිකව සිද්ධවෙන්න ඕන. චූටි කාලේ ඉඳලම එයා තනියම හැදුණ නිසා අපිට තමයි ඒ ගණුදෙනුව කරන්න වුණේ. එතකොට අපි වැඩිපුර එයාගෙන් දැක්කෙම කඩප්පුලි වැඩ. අන්න ඒ හින්ද 'ඩෝරා' කියන එයාගෙ නමට අමතරව චූටි කාලෙ ඉඳලම 'කඩප්පුලියා' කියලත් කිව්වා."

ඩෝරා ඇගේ තාත්තා කියා සිතා සිටින පශු වෛද්‍ය ප්‍රියසාද් එදිරිවර්ණ කියන්නේ ඒ කඩප්පුලිකම් නිසා ඔවුන්ගේ කණ්ඩායමට ඉවසීම බොහෝ සේ දියුණු කරගන්නට සිදුවූ බවයි.

"එයාට පොඩි කාලේ රෙදි කෑල්ලක් එළලා නිදගන්න හදලා දුන්නම ඒක උස්සගෙන ගිහින් ඉරලා දනවා. අපි නැවත නැවත රෙදි කෑල්ලක් දැම්මත් දහ පාරකට හරි, එයා කරන්නෙම ඒ කඩප්පුලි වැඩේමයි. සෙල්ලම් බඩු දුන්නම ඒක තියාගන්නෙ ටික දවසයි. හපලා, කඩලා විනාශ කරනවා. පොඩි කාලෙ කිරි එක බොන්න දෙන්න යනකොට කරන්නෙත් කඩප්පුලි වැඩ. බඩගිනිත් තියෙනවා. ඒත් හරියට කිරි බෝතලේ කටේ තියන්න දෙන්නෙ නෑ. අපිව හෙම්බත් කරලා තමයි කිරි ටික බොන්නේ. මස් කාලා හොඳට බඩ පුරවන් ඉන්න වෙලාවක අපි මස් කෑල්ලක් අතේ තියන් හිටියොත් ඒක දෙනකම් කෑගහනවා. දුන්නට කාගන්නත් බෑ. එතකොට ඉතින් කඩප්පුලියා කියලා කියවෙනවා. ඒ කාලේ අපි රෑට නිදගත්තේ එයා එක්කමයි. එතකොට එක විනාඩියක් ඇහැ පියාගන්න දෙන්නෙ නෑ. කකුලෙන් අදිනවා. ඇඳුමෙන් අදිනවා. කකුල හපනවා, ඇඟේ නගිනවා. මහන්සිවෙලා ඉන්න අපිට රෙස්ට් එකක් ගන්න දෙන්නෙම නෑ. ඉතින් එළිය වැටුණාම ඒ වෙහෙසින්ම අපි ආයේ වැඩ කරන්න ඕන. එයා එළිය වැටෙද්දි හොඳට නිදගන්නවා.

ඩෝරා හැදුනේ කොටු කරපු කොටසක. එයා ටික ටික ලොකු වෙනකොට අපි එයාව එළියට එක්ක යන්න ගත්තනේ. හැබැයි මම නැති දවසට හර්ෂ තනියම මෙයා එක්කන් යන්නෙ නෑ. මං එහෙම දවසක් නොගිහින් ඊළඟ දවසෙ යද්දී කඩප්පුලිකමට මාව හපන්න ගන්නවා එළියට එක්කන් යන්න කියලා."

ඩෝරා වැඩිපුර මේ කඩප්පුලි ගති පෙන්නන්නේ පශු වෛද්‍ය ප්‍රියසාද්ටය. හර්ෂ ද ඒවාට අහුවුණත් ඩෝරාගේ ලොකු බැඳීමක් ඇත්තේ පශු වෛද්‍යවරයා සමඟය. ඩෝරා ටිකක් ලොකු වෙද්දී වෛද්‍ය ප්‍රියසාද්ගේ ඇඳුම් කැඩුම්වලට පවා අයිතිවාසිකම් කියන්නට ගත්තේය. මේ නිසා වෛද්‍යවරයා එහි යන විට ඔරලෝසු, සපත්තු, සෙරෙප්පු ගලවා පසෙක තබයි.

"ඒ විතරක් නෙවෙයි මං ඩෝරා බලන්න යන්න වෙනම ඇඳුම් තියාගෙන ඉන්නේ. ඒවා ඩෝරා විසින්ම ඉරපු ඒවා. ඊටපස්සෙ මට හදිස්සියේ හරි ඒ ඇඳුම් අමතක වුණොත් ඩෝරා ඒක මගේ කියලා දන්න හින්ද තියෙන කඩප්පුලිකමට ඇඳුම අරන් යනවා. ආයෙ ගන්නවා බොරු. එයාට මගේ හමෙන් පිට කිසිම දෙයක් පේන්න බෑ. මගේ කොණ්ඩෙ වුණත් අදිනවා. ඒ හින්ද කොණ්ඩෙ කොටටම කපනවා. රැවුලටත් එච්චර කැමැත්තක් නෑ. එයාගෙ කඩප්පුලි වැඩ එතැනින් ඉවරවෙන්නෙ නෑ. අපි එයාට වෙන සතෙක් යාළු කරන්න ගියාට එයා එහෙම යාළුවෙන්නෙ නෑ. ඒ වගේමයි වෙන කෙනෙක් එක්ක එයා කිසිම දෙයක් බෙදු හදගන්න කැමති නෑ. එයාට ඕන අපි විතරයි. ඩෝරා තනියම අපිව අයිති කරගන්න විදියක් තියෙනවා. ඔය වගේ හැමදේකම කඩාකප්පල්කාරී හැසිරීම් තියෙන්නේ. ඔහොම වැඩ කරද්දී පොඩි කාලෙ වගේම තාමත් කඩප්පුලියා කියලා කියවෙනවා..."

මේ සියලු වද බන්ධන ඩෝරා බලාගන්නා අය විසින් ඉවසා දරාගෙන සිටින්නෝය. ඒ ඩෝරාගේ ඉවසීමක් නැති වැඩවලට බලාගන්නා අයට උත්තර දිය හැකිවන්නේ ඉවසීමෙන්ම නිසාය.

මේ දිනවල ඩෝරා තවත් අලුත් පාඩමක් ඉගෙනගනිමින් සිටින්නීය. ඒ ඇයව සමාජගත කිරීමේ මෙහෙයුමයි.

"එයාව කණ්ඩායමක පුහුණු නොකළොත් එයාට ගැටලු එනවා. එහෙම නැත්නම් එයාට ඉන්න වෙනම ස්ථානයක් වෙන් කරන්න වෙනවා. අපිට හැමතිස්සේම එයා එක්ක ඉන්න වෙනවා. ඒක ප්‍රායෝගික නෑ. සමහර වෙලාවලට අපි සතියක් දෙකක් සේවා ස්ථානයේ නෑ. එතකොට එයා තනිවෙනවා. ඒ හින්ද අපි බලන්නේ මෙයාගෙ මේ කඩප්පුලි ගති නැති කරලා එයාව වෙනස් කරන්න. හැබැයි තව පැත්තකින් වැදගත් වෙනවා, සමහර වෙලාවට එයාගෙ වර්ගෙ අනෙක් අයත් එක්ක සම්බන්ධ කරද්දි. මොකද ඒ අය එක්ක ගණුදෙනු කිරීමේදී ශක්තිවන්තයා තමයි ප්‍රමුඛ වෙන්නේ. ඩෝරා ශක්තිවන්තයෙක් වෙනවා කියන්නේ එයාට අනෙක් අය අතරේ ජීවිත අවදානම අඩුයි කියන එකයි. එවිට එයාලා ඉක්මනින්ම ඩෝරා එක්ක යාළුවෙන්න පෙළඹෙනවා."

ඩෝරා පොඩි කාලේ සිටියේ නරඹන්නන්ට පෙනෙන තැනකය. ඒත් දැන් සිටින්නේ එතැන නොවේ. ඒ නරඹන්නන්ගේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් ගත් පියවරකි. ඒත් ඩෝරා තවමත් කැමති එතැනටයි. පිරිස් පැමිණ ඇයව නරඹනවාටයි.

"ඒ නිසා මං ඉන්න වෙලාවට එයාව එතෙන්ට එක්ක එනවා. එහෙම හරි නොගෙනාවොත් එයා හිත රිද්දවගනියි කියලා හිතෙන නිසා සහ එයාගේ නිදහස් ජීවිතේ ලබලා දෙන්න. ඩෝරා හරි ආසයි පොඩි ළමයි එයාව බලන්න දෙපැත්තට දුවනවට. එතකොට එයත් ඒ විදියටම දුවනවා. එයාට ඔක්තෝබර් 29 වෙද්දී අවුරුද්දයි මාස තුනයි. තාම ළමා ගති තියෙන්නේ. අවුරුදු දෙක හමාරෙන් තුනෙන් වගේ තමා එයාලා ලිංගික ජනනයට ලක්වන්නේ. ඒ නිසා ඒ කාලෙට තමා එයාලාට වැඩිහිටි මානසිකත්වය ඇතිවන්නේ. නමුත් අපි ඩෝරා තුළින් දකිනවා එයා වයසින් වැඩි වෙද්දිත් චූටි කාලේ තිබ්බ හැසිරීමමයි තියෙන්නෙ කියලා. එයා හිතන්නේ එයාගෙ ආරක්ෂකයො අපි කියලා. එයාගේ ඒ බැඳීම සංවේදීකම අඩුවෙනවට වඩා එන්න එන්නම වැඩිවෙනවා. අපි එයාගෙ බාල පරම්පරාවේ සහෝදර සහෝදරියො තුන්දෙනා එක්ක මෙයාව මුහු කරන්න කටයුතු කරමින් හිටියේ. ඩෝරා හදිස්සියේ අසනීප වුණ නිසා ඒක නතර වුණත් දැන් ආයෙම ඒ කාර්යය සිද්ද වෙනවා."

ලංකාවේ ඇත්තේ එක් සෆාරි උද්‍යානයකි. සිංහයන් නිදැල්ලේ ඉන්නේ සෆාරි උද්‍යානවල පමණි. ඒ නිසා එක් එක් සිංහයන්ගේ දරුවන් එකට මුහුකොට එකම කණ්ඩායමක් නිර්මාණය කිරීම කළ හැක්කේ මෙහිදී විතරය. ඩෝරා වෙනුවෙන් මේ කරන්නට හදන්නේද එවන් වෑයමකි. පශු වෛද්‍ය ප්‍රියසාද් එදිරිවර්ණ කියන්නේ එය සාර්ථක වූවොත් ඩෝරාටත් සත්වෝද්‍යානයක් ඇතුළේ හොඳින් වසර විස්සක් පමණ ජීවත්වීමේ හැකියාව පවතින බවයි.

ඩෝරා කිසිම සතෙක් එක්ක යාළුවෙන්න කැමති නෑ. හැබැයි අපිට අයිතිවාසිකම් කියන්න එනවා

බියංකා නානායක්කාර
දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

බෙහෙත් බීලා මහත් වෙන අයත් හරියට බ්‍රොයිලර් කුකුල්ලු වගේ

රාවෙල් ෆරෝක් ඇමරිකානු නිළියක්. හරි හැඩ සිරුරක් තිබුණු ලස්සන යුවතියක්. කාලයක් යනකොට තමන්ගේ සිරුර බොහොම මහතයි කියලා රාවෙල්ට හිතෙන්න ගත්තා. ඉතින් ඇය පුළුවන් තරම් කෑම කන එක අඩු කළා. ඒ කරලත් හිතට හරි නෑ. ඒ නිසා සතියට දවස් දෙකක් විතරක් කෑම කන්න රාවෙල් තීරණය කළා.

ඔහොම මාසයක් දෙයක් යද්දි රාවෙල් ඉඳිකටුවක් ගාණට කෙට්ටු වුණා. ඇගේ කටු ටික මස්වලින් වැහුණු මළගිය ප්‍රාණියෙක් ගාණටම කෘශ වුණා. රාවෙල්ට හැදිලා තිබුණේ ඇනරෙක්සියා (Anorexia Nervosa) කියලා මානසික ලෙඩක්.

බුලිමීයා (Bulimia Nervosa) කියලා තව මනෝ ලෙඩක් තියෙනවා. ඔය ලෙඩේ හැදිච්ච අයත් මහත් වෙයි කියලා නිතරම ඉන්නේ බයෙන්. කෑම කාපු හැටියේ උගුරට ඇඟිල්ල ගහලා වමනේ කරන එක තමයි මේ අයගේ වැඩේ. එංගලන්තේ ඩයනා කුමරියටත් ඔය කියන ලෙඩේ තිබුණලු.

කොච්චර ලස්සන හැඩ ඇඟක් තිබ්බත් මහත වැඩියි කියලා කෙට්ටු වෙන්න දඟලන යුවතියෝ මෙහෙත් ඉන්නවා.

රාවෙල් ෆරෝක්

"මොකද අනේ ඔය ඇගේ හැටි? කන්න නැද්ද නැත්තම් පවුල් ප්‍රශ්නද?"

"ඇයි ඔයා ඇදිලා ගිහිල්ලා කුඩු ගහනවද?"

අනුන් ගැන හොයනවා ඇරෙන්න වෙන වැඩ නැති උදවිය ටිකක් කෙට්ටු කෙනෙක් දැක්ක හැටියේ අහන ප්‍රශ්න ටික. මහත අයට 'බතලයා, අලියා, තඩියා' කියනවා වගේ ටිකක් කෙට්ටු අයටත් 'කටුස්සි, ඇටකෝට්ටා, ඇටකිච්චා, පරඬැලා, කැහුට්ටා' වගේ දිග නම් සෙට් එකක්ම සමාජ සම්මත කරලා තියෙනවා.

ඔය වගේ නමක් පට බැඳුණාට පස්සේ හිත් රිද්දගන්න අය ඊටපස්සේ ඉතින් කරන්නේ කොහේ හරි ඉන්න ගොඩ වෙදමහත්තෑන් කෙනෙක්ගෙන් මහත් වෙන්න බෙහෙත් ගන්න එක. පස්සේ බ්‍රොයිලර් කුකුල්ලු වගේ දවසට දෙකට ඉදිමිලා පස්සට නැති ලෙඩ හදාගන්නවා.

බෙහෙත් බීලා ඉක්මනින් මහත්වෙන එක නීරෝගී මහතක් නෙමෙයි. ඒ නිසා නීරෝගීකම රැකගෙන ශරීරයේ බර වැඩි කරගන්නේ නැත්තම් මහත් වෙන්නේ කොහොමද කියන එකයි අද ලිපියෙන් වැඩිපුර කතා කරන්නේ.

ඇගේ ටිකක් වැඩිපුර මාංශ කල්‍යාණය තිබුණු පලියට නැත්තම් කෙට්ටුවුණු පලියට ශරීරයේ බර අඩුද වැඩිද කියලා කෙනෙක්ට තීරණය කරන්න බැහැ.

ටිකක් කෙට්ටු කෙනෙක් ගැන හිතන්නකෝ. ශරීරය කෘශ වුණත් උසට සරිලන බරක් තියෙනවා නම් එයාට ආයෙත් බර ගැන වද වෙන්න දෙයක් නැහැ. අනිත් පැත්තත් එහෙමයි. ටිකක් මහත වුණාට උසට බරක් තියෙනවා නම් එච්චරයි. මහත වුණත් කෙට්ටු වුණත් උසට සරිලන බරක් තියෙනවා නම් අනිත් අෑයෝ කියන ඒවා අහලා බර වෙනස් කරගන්න යන්න එපා.

උසට හරියට බරක් තියෙනවාද කියලා හොයාගන්නේ කොහොමද?

ශරීරයේ බර උසට සාපේක්ෂව සෞඛ්‍ය සම්පන්නද කියලා දැනගන්න ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (Body Mass Index) කියලා මිනුම් සූත්‍රයක් තියෙනවා. ඔය සූත්‍රයෙන් ඒක ලේසියෙන්ම දැනගන්න පුළුවන්. මේකට මුලින්ම උස මීටරවලින් මැනගන්න ඕනේ. එතකොට බර කිලෝග්‍රෑම්වලින්.

$$\text{BMI} = \frac{\text{බර}(kg)}{\text{උස}(m)^2}$$

ඊටපස්සේ මැනගත්තු මිනුම් ඔය සූත්‍රයට ආදේශ කරන්න. උදාහරණයක් විදියට කෙනෙක්ගේ උස 1.75mයි, බර 75kg නම් උත්තරේ එන්න ඕනේ 24.5යි. උසයි බරයි දුන්නහම BMI එක ගණනය කරලා දෙන වෙබ්සයිට් ඕනතරම් දැන් අන්තර්ජාලයෙත් තියෙනවා.

BMI එක 18.5- 22 අතරේ තියෙනවා නම් එයා උසට සරිලන බරක් තියෙන කෙනෙක්. ඉතින් ඉස්සරහටත් ඒ ගාණ පවත්වගන්නයි බලන්න ඕනේ. අගය 23-24.9 අතර කෙනෙක්ගෙත් අගය සාමාන්‍යයි. හැබැයි මේ අගය වැඩිවෙන්න අවදානමක් තියෙන නිසා මේ කාණ්ඩයේ ඉන්න අයටත් බර අඩු කරගන්න වෙනවා. එතකොට BMI අගය 25ට වැඩි නම් ඒකේ අදහස උසට වඩා බර වැඩියි කියන එකයි. ඔන්න එතකොට නම් බර අඩුකරගන්නම වෙනවා රජෝ!

18.5ට වඩා අගය අඩු නම් ඒ කෙනාගේ උසට හරියන බරක් නැහැ. එහෙම කෙනෙක් නම් බර ටිකක් වැඩි කරගන්න වෙනවා. මොකද උසට හරියන බරක් නැත්තම් ඒ කියන්නේ ඕනවට වඩා කෙට්ටු නම් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය දුර්වල වෙන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම එදිනෙදා වැඩ කරගන්න අවශ්‍ය ශක්තිය මදි වෙන්න, නිතරම තෙහෙට්ටු වෙන්න එහෙමත් ඉඩ තියෙනවා. අනික ඕනාවට වඩා කෘශ වීම අස්ථි දුර්වල වෙන්නත්, මතක ශක්තිය දුර්වල වෙන්නත් බලපානවා.

කෙනෙක් ඕනවට වඩා කෙට්ටු වෙන්න බලපාන හේතු කීපයක්ම තියෙනවා. එකක් තමයි ශරීරයේ තියෙන ලෙඩ. තයිරොක්සීන් හෝර්මෝනය වැඩිවීම, දියවැඩියාව, දීර්ඝකාලයක් සුව නොවෙන ආසාදන නිසා වගේම සමහර පිළිකාවල මූලික ලක්ෂණයක් විදියටත් කෙනෙක් අනවශ්‍ය විදියට කෙට්ටු වෙන්න පුළුවන්. ඉතින් හිටිහැටියේ එකපාර කෙට්ටු වෙනවා නම් නිසි පෝෂණය ගනිද්දිත් කේට්ටු වෙනවා නම් හොඳම දේ වෛද්‍යවරයෙක් මුණගැහෙන එක.

ඊළඟ කාරණාව තමයි පෝෂණය මදකම. "කොච්චර කෑවත් මහත් වෙන්නේ නෑ" කියලා සමහරු කියනවනේ. කොච්චර කෑවා කිව්වත් මේ උදවිය කැලරි, ප්‍රෝටීන වැඩි ආහාර අරගෙන නැති එකයි මහත් නොවෙන්න හේතුව.

සාමාන්‍ය නීරෝගී පිරිමියෙක්ට දවසකට කැලරි 2000-2500ක් ඕනේ. ගෑනු කෙනක්ට 1500-2000ත් අතර. මේ කාරණාව ගැන දැනුවත් නැති නිසා ගොඩක් අය මේ ප්‍රමාණවලින් කැලරි ලබාගන්නේ නැහැ. ඒ වගේම අඩු කැලරි ප්‍රමාණයක් අරගෙන නොසෑහෙන මහන්සි වෙලා වැඩි කැලරි ප්‍රමාණයක් දහනය කරනවා. කොහොමත් මහත් වෙන්නේ නැහැ.

උගුරට ඇඟිල්ල දාලා කාපුවා වමනෙ කරන ලෙඩේ ඩයනාටත් තිබුණලු

බර වැඩි කරගන්න ඇතැම්මු කිඹුලා මැටි ගිලිනවා වගේ ගැඹුරු තෙලේ බැදපු කෑම, බනිස්, පිටි, පැණි කෑම ගිලිනවා. ඇත්ත, එතකොට ලේසියෙන්ම මහත් වෙන්න පුළුවන් තමයි. හැබැයි ඉතින් පස්සේ කාලෙක දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ වගේ රෝග අවධානමක් ගන්න බලාගෙනම මහත් වෙන්න ඕනේ. ශක්තිය වගේම පෝෂණයත් වැඩි කෑම බීම ගන්නවා නම් හිතේ කහටක් බයක් තියාගන්නේ නැතිව ලේසියෙන් මහත් වෙන්න පුළුවන්. ඒකට හොඳම කෑම බීම ගැන දැන් බලමු.

චීස්, යෝගට්, සම්පූර්ණ යොදය සහිත කිරි ඇතුළු කිරි ආහාර ඉක්මනින් මහත් වෙන්න උදව් කරනවා. කොස්, දෙල්, වට්ටක්කා වගේ පිෂ්ඨය වැඩි දේ, රටඉඳි, මුද්දරප්පලම් ඇතුළු වියළි පලතුරු වර්ග, ඉන්නල, අර්තාපල්, බතල, රටකජු, කජු, ආනමාළු, කෝලිකුට්ටු කෙසෙල්, අලිගැටපේර, පොල්කිරි, ගිතෙල් මේ ආහාර නිතරම කෑමට ගන්න.

ඉක්මනින්ම මහත් වෙන්න ඕන කෙනෙක් නම් අලිගැටපේර ගෙඩි බාගයකට, ආනමාළු කෙසෙල් ගෙඩියක්, රටඉඳි, කජු, මී පැණි සහ නැවුම් කිරි එකතු කරලා බ්ලෙන්ඩ් කරලා හැමදාම උදේට බොන්න. නැවුම් කිරිවලට බාර්ලි හරි ඕට්ස් හරි එකතු කරලා බොන්න. සැලඩ් වර්ග හදද්දි විපින් ක්‍රීම් ටිකක් එකතු කරන්න.

අනිවාර්යයෙන්ම දවසට වේල් තුනක් කන්න. කෑම කන්න කලින්වත් කෑම කන ගමන්වත් වතුර බොන්න එපා. එතකොට කන්න පුළුවන් ප්‍රමාණය අඩු වෙනවා. මහත් වෙන්න ආස වුණත් කෙට්ටු අය ටිකක් කන්න හොරයි කියනවනේ. එහෙම කෙනෙක් නම් කෑම ටික ටික වේල් කීපයක්ම ගන්න.

බර වැඩි කරගන්න හදන කෙනෙක් ව්‍යායාම කරන්න ඕනේ නැද්ද? ඔන්න ඊගාව ප්‍රශ්නේ. අපිට ව්‍යායාම අවශ්‍ය වෙන්නේ බර වැඩි කරගන්න නැත්තම් අඩු කරගන්න විතරක්ම නෙමෙයි. නීරෝගීකම රැකගන්න නම් ඕනම කෙනෙක්ට ව්‍යායාම අත්‍යවශ්‍යයි. කෙට්ටු කෙනෙක්ගේ අස්ථි ශක්තිමත් කරගන්න නම් ව්‍යායාම කරන්නම ඕනේ. ඒ නිසා හොඳට කන බොන ගමන් ඒ ගැනත් හිතන්න.

"ඇඟ මහත් වෙන්න මොටද බෙහෙත් බොන්නේ... හිනාවෙන්න හිනාවෙන්න එතකොට තරවෙන්නේ..." මිල්ටන් පෙරේරා මහත්තයගේ සිංදුවක් මතක් වුණා. ඇත්ත. හිතේ සතුටක් නැත්තම් මානසික ආතතිය වැඩි නම් ඔය මොනවා කළත් මහත් වෙන්නේ නෑ. ඒ නිසා නිතරම සතුටින් ඉන්න බලන්න. එතකොට මහත් වෙන්න ලේසියි.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

Ruveda™
හර්බල් බියුටි ක්‍රීම්
සැමදා දිදුලන සමකට
ශ්‍රී ලාංකික සම සඳහා විශේෂයෙන් සකසා ඇත
සම හිරු රශ්මියෙන් සහ දූවිලි වලින් ආරක්ෂා කරයි
සම දුර්වර්ණ වීම සහ රැලි වැටීම වළකයි
පැහැපත් සමක් ලබාදෙයි
ප්‍රත්‍යක්ෂ ශාඛ ඖෂධ රැසක සංයෝගයකි
රු.195/- පමණයි
රසදිය, බිලීච් හා අහිතකර රසායනයන්ගෙන් තොරයි.

අපේ පුංචි නංගිලා මල්ලිලාට දැන් පෙර පාසලේ පටන් ශිෂ්‍යත්වය දක්වාම
හරිම පිළිවෙළට ඉගෙන ගන්න මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත් 6 ක්ම
අලුත්ම කලාපයන් දැන් වෙළෙඳපොළේ
ඔන්න යාළුවනේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගය වෙනුවෙන් 5 කිරණ මුළු පත්තරයම ප්‍රශ්න පත්තරයක් වෙලා
මේ පාර පෙරහුරු ප්‍රශ්න පත්තර
හයක්ම
සිංහල ගණිතය පරිසරය ඉංග්‍රීසි දෙමළ ප්‍රශ්න ගොඩයි
කිරණ පෙර පාසල
අත්පොත් තබන පෙරපාසල් නංගිලා මල්ලිලාට
අකුරු කරන්නට අලුතින්ම පාසලට පිය නැගූ පුංචි නංගිලා මල්ලිලාට
පාඩම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ
නිර්දේශිත පිංතූර පොත්
දරුවන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය පෙන්වයි
ලියාපදිංචි පෙරපාසල් සඳහා විශේෂ වට්ටම්
ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජයගන්න
දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල්වලින් මිලදී ගත හැක
විශේෂ ඇණවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348
ශිෂ්‍යත්වයේ හරි ලේසියි
fm පැහැසර
ශිෂ්‍යත්ව සම්මන්ත්‍රණ මාලාව
සම්මන්ත්‍රණ මාලාවට නියමිත ප්‍රශ්නපත්‍ර
5 වසර කිරණ සමග නොමිලේ

...2 පිටුව බලන්න

මෙම විශේෂාංග ලිපියේදී බොහෝවිට කතා කරන ලද්දේ වව්නියාවේ පිහිටි පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයන් පිළිබඳ කතාය. නමුත් යාපනය තෙලිප්පලේ ප්‍රදේශයේ විශේෂ පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයක් පිහිටා තිබිණි. එහි පළමු මධ්‍යස්ථාන භාර නිලධාරී කර්නල් සුරවීර මහතා ඒ පිළිබඳ 'ධරණී' ට කියන කතාවයි මේ...

ඉල්ලපු මුදල ගෙවන්න වත්කමක් නොතිබුණු නිසා අපි දෙන්නම LTTE එකට බැඳුණා

'යුද්ධය කාලයේ මුල්ම පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය පොලොන්නරුව සේනපුර ප්‍රදේශයේ 25 දෙනෙක්ගෙන් තමයි පටන්ගත්තේ. එතන හිටියේ පිරිමි ළමයි. මෙතන ඉඳපු පාසල් වයසේ උසස් පෙළ ගණිත අංශයෙන් ඉගෙනගත්ත ළමයෙක් විශ්වවිද්‍යාල උපාධිය අරගෙන අද වෙද්දි ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධම වාණිජ බැංකුවක කළමනාකාරවරයෙක් විදියට රාජකාරි කරනවා. කොහොමහරි පුනරුත්ථාපනය වන පිරිස වැඩි වුණාම වව්නියාව, කොළඹ, අඹේපුස්ස වගේ ප්‍රදේශවල මධ්‍යස්ථාන දැම්මා. ඒ අතර යාපනය තෙලිප්පලේ ප්‍රදේශයේ පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ ස්ථානභාර නිලධාරී තනතුර භාරගන්න කියලා මට නියෝගයක් ලැබුණා.'

කොටි සංවිධානයට පවුල් පිටින් එක්වී කටයුතු කරන ලද පිරිස් පිළිබඳව මීට පෙරද සඳහන් කර ඇත. මෙම මධ්‍යස්ථානයේ විශේෂත්වය වූයේ එහි සිටි බහුතරය එකම පවුල්වල සාමාජිකයන් වීමයි. ඇතැමුන් එහි පැමිණ සිටියේ සිය දරුවන්ද සමඟිනි.

'තෙලිප්පලේ මධ්‍යස්ථානයේ වැඩිපුරම හිටියේ යාපනය ප්‍රදේශය අවට අය. තනිකඩ අය කීපදෙනෙක් හිටියා. නමුත් වැඩි පිරිසක් හිටියේ එකම පවුල්වල අය. එකම පවුලේ අය වුණා කියලා එකට ජීවත්වෙන්න අවස්ථාවක් දෙන්න ක්‍රමවේදයක් තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා තල්වැටකින් වෙන් කරලා කාන්තා/පිරිමි මධ්‍යස්ථාන දෙකක් විදියට තමයි පවත්වාගෙන ගියේ. නමුත් මානුෂීයව සලකලා ඉරිදා දවසේ වගේම විවේක කාලයේදී ඒ අයට එකට කතාබහ කරලා ඉන්න අවස්ථාව සලසලා දුන්නා. විවාහක පවුල්වල අයට විතරක් මේ අවස්ථාව දීලා ටික දවසක් යද්දි ගෑනු ළමයි කීපදෙනෙක්ම මාව හමුවෙන්න ආවා.

පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ සිටි විශේෂිත පවුල් දෙකක් පිළිබඳව සුරවීර මහතා සිය මතකය ආවර්ජනය කළේය.

මම රාජකාරි කරද්දි පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ හිටපු යුවළක් විශේෂයෙන්ම නිරීක්ෂණය වුණා. මේ දෙන්නගේ ඇඳුම්, පැළඳුම්, හැසිරීම එහෙම හරිම පිළිවෙලයි. ඇතුළෙ මොනවාහරි කරන්න ගියාම අනිත් අය කලබලෙන් කරන්නෙ. මේ දෙන්නගෙ කිසිම කලබලයක් නැහැ. ඒ වගේම තමයි නිලධාරීන්ට තිබුණ ගෞරවය. ඒ දවසක් මම ඒ අය එක්ක කතා කළා. එතකොට තමයි දැනගත්තෙ දෙන්නම සංගීත ආචාර්යවරු කියලා.

'සර් මගේ ජීවිතය සංගීතය. ඉන්දියාවේ ගිහිල්ලත් ඉගෙනගත්තා. ගාන්ධර්ව උපාධිය සමත්වෙලා ඉන්නේ. මගේ නෝනා සංගීත ගුරුවරියක්. එයා විශාරද උපාධිය හදරද්දි තමයි මේ ප්‍රශ්නවලට අහුවුණේ. අපිට දරුවෝ නැහැ. අපි දෙන්නගෙ එකම බලාපොරොත්තුව සංගීතය වෙනුවෙන් මොනවාහරි කරන්න. ඒකට සර්ගේ සහයෝගය දෙන්න' කියලා කිව්වා.

'සර් මගේ මහත්තයා අල්ලපු වැටේ මධ්‍යස්ථානයේ ඉන්නේ. අපි විවාහ වෙලා අවුරුදු ගාණක් වෙනවා. නමුත් නීත්‍යානුකූලව විවාහ වුණේ නැහැ. ආණ්ඩුවේ රස්සාවක් නොකරපු නිසා කසාද සහතිකය ගන්න උවමනාවක් තිබුණෙ නැහැ' කියලා කිව්වා.

ඒ වගේ ඉන්න අය ගැන හොයලා බැලුවම ජෝඩු 14ක් හිටියා. සමහර අයට දරුවොත් හිටියා. මම එයාලට විවාහ සහතිකයේ වැදගත්කම කියලා දුන්නා. ඊටපස්සේ මගේ මුල්ම රාජකාරිය වුණේ මේ ජෝඩු 14 නීත්‍යානුකූලව විවාහ කරන එක. විවාහ කරලා සුපුරුදු විදියට පුනරුත්ථාපන ක්‍රියාවලියට යොමු කළා.

මම එයාලට කීවා මමත් ගුරු වෘත්තියේ ඉඳලා ඇවිත් ඉන්නේ කියලා. ඒ දෙන්නත් සතුටු වෙලා මාත් එක්ක හිතවත් වුණා. 'ඔයතරම් ඉගෙනගෙන රස්සාවක් කරද්දි ඇයි එල්.ටී.ටී.ඊ. එකට බැඳුණේ?' කියලා ඇහුවා.

'සංවිධානය (එල්.ටී.ටී.ඊ.) ඒ පැත්තේ එක එක නීති දාලා තිබුණා. එක නීතියක් තමයි ඒ ප්‍රදේශය අතහැරලා රජයේ පාලන ප්‍රදේශවලට යන්න බැහැ. එහෙම යනවනම් ඉඩම් දේපළ පැවරුවොත් හරි මුදල් දුන්නොත් හරි යන්න අවසර දෙනවා. ඒ වගේම සංවිධානයට පවුලකින් කෙනෙක් බැඳෙන එක අනිවාර්යයි. මුදල් ගෙවලා ඒ වගකීමෙන් බේරෙන්න පුළුවන්. අපිට දරුවෝ නැහැ. පවුලේ අපි දෙන්නා විතරයි හිටියේ. එල්.ටී.ටී.ඊ. එක ඉල්ලපු මුදල දෙන්න

ආයුධ අතින් අරගෙන සටන් කරපු තරුණයෝ බටනලාව අතට අරගෙන වාදනය කරද්දි මේ අත්වලින්ද වෙඩි තිබ්බෙ කියලා හිතෙනවා

කොහොමහරි පුනරුත්ථාපන කාලය ඉවර වුණාම මේ කාන්තාව රජයේ පාසලක ගුරු පත්වීමක් අරගෙන ගියා

වත්කමක් තිබුණේ නැහැ. අපි හම්බකරපු හැම සතයම ඉගෙනගන්න වියදම් කළා. ඒ නිසා වෙන කරන්න දෙයක් නැති තැන මම එල්.ටී.ටී.ඊ. එකට බැඳෙන්න තීරණය කළා. තනියම ඉන්න බැහැ කියලා බිරිඳත් සංවිධානයට එකතු වුණා' කියලා කිව්වා.

මේ දෙන්නටම ලස්සනට ගීත ගායනා කරන්න වගේම සංගීත භාණ්ඩ වාදනය කරන්නත් පුළුවන්. නමුත් අපේ මධ්‍යස්ථානයේ ලොකුවට සංගීත භාණ්ඩ තිබුණේ නැහැ. ඒ නිසා පහසුවෙන්ම ගන්න පුළුවන් බටනලාව මෙයාලා අරගෙන තිබුණා. ඊටපස්සේ මධ්‍යස්ථානයේ හිටපු තරුණයන්ට බටනලා වාදනය පුරුදු කළා. ටික දවසක් යද්දි තරුණයෝ 6-7ක් හරිම ලස්සනට බටනලා වාදනය කළා. මට මතකයි ඒ කාලේ 'සාජන්' කියලා හින්දි චිත්‍රපටයක ගීත හරිම ලස්සනට වාදනය කළා. හවසට මධ්‍යස්ථානයේ ගොඩක් අය මෙයාලගේ බටනලා වාදනය අහන්න පුරුදු වුණා. එතැනින් පස්සේ අපි සම්බන්ධ වෙලා පවත්වන සංගීත සංදර්ශනවලට මේ දෙන්නා නැතිවම බැරි දෙන්නෙක් වුණා. සිංහල ගීතත් ගායනා කළා. ආයුධ අතින් අරගෙන සටන් කරපු තරුණයෝ බටනලාව අතට අරගෙන වාදනය කරද්දි මේ අත්වලින්ද වෙඩි තිබ්බෙ කියලා හිතෙනවා.

කොහොමහරි පුනරුත්ථාපන කාලය ඉවර වුණාම මේ කාන්තාව රජයේ පාසලක ගුරු පත්වීමක් අරගෙන ගියා. එයාගේ මහත්තයා පෞද්ගලික සංගීත ආයතනයක් කරනවා කියලා තොරතුරු ලැබුණා.

ඒ වගේම පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානයේ දරු පවුලක්ම පුනරුත්ථාපනයට යොමු කරලා හිටියා. ඇත්තටම එහෙම වෙලා තිබුණේ අම්මයි, තාත්තයි එල්.ටී.ටී.ඊ. ඉඳපු නිසා එයාලා එද්දි දරුවොත් එක්කම තමයි ඇවිත් තිබුණේ. දරුවෝ තුන්දෙනෙක් හිටියා. තුන්දෙනාම ගැහැනු දරුවෝ. වැඩිමල් දරුවා ශිෂ්‍යත්ව පංතිවල. දෙවැනි දරුවා 3 වැනි ශ්‍රේණියේ. බාලම දරුවා අත දරුවෙක්."

අධ්‍යාපනය ලබන දරුවෙකුගේ 5 ශ්‍රේණිය යනු දෙමව්පියන් රෑ දවල් නැතිව දරුවන්ට ඉගැන්වීමට වෙහෙස දරන කාලයයි. ඒ නිසා දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු පිළිබඳ පුනරුත්ථාපන නිලධාරීන්ට කටයුතු කිරීමට සිදුව තිබිණි.

"මධ්‍යස්ථානයේ ඉඳලා මේ ළමයින්ට පාසල්වලට යන්න සුදුසු වාතාවරණයක් තිබුණේ නැහැ. මේ ළමයි අනිත් ළමයි එක්ක ඉද්දි මානසික පීඩාවට පත්වෙන්න පුළුවන්. අනිත් අතට ආරක්ෂාව අපි භාරයේ තිබුණු නිසා එළියට යවන එකත් ප්‍රශ්නයක් වුණා. ඒ නිසා අධ්‍යාපන කාර්යාලයට ගිහින් කතා කළාම එයාලා මාව ළඟ පාසල් දෙකකට යොමු කළා. ඒ පාසල්වල ඉඳපු ගුරුවරු කිසිම අමතර වැටුපක් මුදලක් නැතිව උගන්වන්න ඉදිරිපත් වුණා. එයාලා පාසල් 1.30ට ඉවර වුණාම හවසට මධ්‍යස්ථානයට ඇවිත් මේ දරුවන්ට ඉගැන්නුවා. මේ දරුවා ශිෂ්‍යත්ව විභාගයටත් පෙනී හිටියා. පස්සේ ආරංචි වුණා ඒ ළමයා ශිෂ්‍යත්වය සමත් වුණා කියලා.

මේ වගේ අත්දැකීම් ගොඩක් තියෙනවා. මගේ රාජ්‍ය සේවා කාලය අවුරුදු 40කට වැඩියි. විශ්‍රාම යන්න කිට්ටුව ඉන්නේ. ගුරු වෘත්තියේ, යුද හමුදා සේවයේ වගේම පුනරුත්ථාපන රාජකාරියේ මේ කාලයේ රාජකාරි කළා. පුනරුත්ථාපන රාජකාරියේදී මම දැක්කා දක්ෂතා තියෙන තරුණ තරුණියන් සිය ගාණනක්. එයින් හැකි උපරිම ප්‍රමාණයකට ජීවිතය හදලා දෙන්න අපි කටයුතු කළා." සුරවීර මහතා අවසාන

කර්නල් බී.පී.පී.සුරවීර මහතා පාසල් අධ්‍යාපනය අවසන්වීමත් සමඟ වයස අවුරුදු 18දී ගුරු සේවයට එක්වන අතර, අනතුරුව කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයට ඇතුළු වී උපාධියද, පසුව එම විශ්වවිද්‍යාලයෙන්ම පශ්චාත් උපාධියද, ඇමරිකාවේ කොමන්වෙල්ත් සරසවියෙන් ආචාර්ය උපාධියද ලබාගෙන ඇත. 1986දී ජාතික ශිෂ්‍යභට බළකායට එක්ව දියතලාව යුද හමුදා ස්වේච්ඡා පුහුණු පාසලේ නිලධාරී පාඨමාලාව හදාරා යුද හමුදා සක්‍රීය සේවයට එක්ව තිබේ. පුනරීන්, යාපනය ආදී ප්‍රදේශ කිහිපයක ක්‍රියාන්විත රාජකාරියේ යෙදීමෙන් අනතුරුව පුනරුත්ථාපන රාජකාරියට එක්ව තිබේ. මේ වනවිට ජාතික ශිෂ්‍යභට බළකායට අනුයුක්තව රාජකාරි කරනු ලබයි.

ඈ වසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

95 කොටස

අනිත් අය මං දන්නෙ නෑ මට නම් හිතට හරියන එක අතට එනකම් තෝරනවා...

අංජනා ඇල්ලේපොල දුරකතනය කන තබා ගන්නවා දුටු මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන්ගේ හිත කලබල වුණේය. ඔහුට සිතුණේ ඇය වාහනයේ රියදුරුට හෝ කුලී රථයකට කතා කළ බවයි. මේ මොහොතේ තම වාහනය ළඟට ගොස් එය පාරට ගන්නට තරම් වෙලාවක් නැත. ඒ නිසා ඔහු රෙදි සාප්පුවට වම් පසින් වූ ත්‍රිරෝද රථ නැවතුම්පොළේ රථයක් වෙත ඇයට නොපෙනෙන්නට ළංවුණේය.

"මල්ලී... අර මිස් මොකක් හරි වාහනයකට නැග්ගොත් ඕන දුරකට පස්සෙන් යන්න රෙඩි වෙන්න..."

ඔහු ත්‍රිරෝද රථයේ රියදුරුට කීවේ අංජනා ඇල්ලේපොල දෙසටම දෙනෙත් තබාගෙනයි.

"හරි බොස්... ගර්ල් ෆ්‍රෙන්ඩ් බොස්ට හොරෙන් සාප්පු සවාරියේ ඇවිත්ද..? හැබැයි ලස්සන නෝනා කෙනෙක් බොස් තෝරාගෙන ඉන්නේ..."

වඩින්නට යන හයර් එක ගැන සතුටෙන් ත්‍රිරෝද රථයේ සිටි රියැදුරා කීවේය.

"නෑ නෑ... මාත් එක්ක තරහවෙලා යන්නේ. යාළුවෙක්ගේ ගෙදර යනවා කිව්වා. එහෙද යන්නෙ, ගෙදරද යන්නෙ කියලා බලාගන්නයි මට ඕනි..."

"දැන් ඉන්න කෙල්ලොන්ටත් හොස්ස ළඟින් මැස්සා යන්න බෑ. රත්තරං වගේ මහත්තයෙක් හම්බවෙලා තියෙද්දිත් මහන්තත්තෙ ඔලුවට ගහනවා."

අංජනා තේනුක තෙන්නකෝන් බණ්ඩාරට බොරුවක් කිව්වේ ඔහු ඒ මොහොතේම වාහනයෙන් එහි එන්නට සූදානම් වූ නිසාය. ඇයට ඕනෑ වූයේ ඔහු බලාපොරොත්තු නොවූ වෙලාවක සාප්පුවට ගොඩවන්නටයි. ඊටද මේ පොඩි දුරට වාහනේ මොකටදැයි ඇගේ හිත කීවේය. තවමත් ඇඳුම් ගන්නා බවට බොරු කීවේ ඒකය.

තවමත් ඇඳුම් ගන්න බව කී විට ඔහු සිනාසෙනු ඇසුණි.

"මොකද හිනාවෙන්නේ..?"

"නෝනා කියලා ගිය කතාව ඇත්ත කළාට. ඇයි ඇත්තටම ගෑනු උදවියට ඇඳුම් තෝරන්න ඔච්චර වෙලා යන්නේ?"

"අනිත් අය මං දන්නෙ නෑ. මට නම් හිතට හරියන එක අතට එනකම් තෝරනවා..."

> **"දැන් ඉන්න කෙල්ලොන්ටත් හොස්ස ළඟින් මැස්සා යන්න බෑ. රත්තරං වගේ මහත්තයෙක් හම්බවෙලා තියෙද්දිත් මහන්තත්තෙ ඔලුවට ගහනවා."**

"ඒක නෝනෝ බලපවත්වන්නේ ඇඳුම්වලට විතරද... හැමවෙලේටමද..?"

"ඇඳුම්වලට විතරයි..."

අංජනාගේ සිනාව ඇඳෙන මුහුණ ඔහුට මැවී පෙනුණේය. ඇයව කතාවට අල්ලා ගත්තොත් ඇඳුම් තේරීමට පමාවෙතැයි තේනුකගේ හිත කීවේය. ඇයත් කැටුව එළියට ගොස් උණු තේ කෝප්පයක් බොන්නට ඔහු සිතා සිටියේ සාප්පුවේ රැඳෙන්නට කිසිම ප්‍රියතාවයක් හිතේ නොවූ නිසාය. චතුමිණී රාජපක්ෂ නිසා ඔහු සිටියේ අත පය බැඳ දැමුවාසේය. ඇය ඉන්පසු සාප්පුවට නාවත් ඈ අහලක පහලක සිටීමත් ඔහුගේ හිත නොරිස්සුවේය.

දුරකතන ඇමතුම අවසන් කර ජංගම දුරකතනය බෑගයට දමාගත් අංජනා නළලට වැටුණු කෙහෙරැල්ල කන අස්සේ රුවාගනිමින් පාර දෙස බැලුවේය. ඒ වෙලාවේ පාර එතරම් කලබලකාරී බවක් පෙනුණේ නැත. ඇය ත්‍රිරෝද රථ නවතා ඇති දෙස බලනු දුටු මේනක නොපෙනෙන්නට මුවා වුණේය. ආයෙමත් දුරකතනය නාදවෙනු ඇසෙයි. අංජනා එහි නැවතී ආයෙත් දුරකතනය අතට ගත්තාය. තිරයේ පෙනෙන අංකය ඈ සිතට අනපේක්ෂිත සතුටක් එක්කළේය.

ඇමතුමේ වූයේ පියුමිකාය.

"ගියත් ගියාමයි... කෝල් එකක්වත් නෑ. මොකද බලන්නයි කතා කළේ..."

ඇගේ හඬ ඇසුණ ගමන් පියුමිකා කීවාය.

"ඔයාලා ගියාට මං ගියේ නෑනේ... මං මෙහෙ. තව ටික දවසකින් අම්මලත් එනවනේ..."

"අපිට කොහෙන්ද ඉතින් කොළඹ ගෙවල්..."

"ඇයි... ඕන වෙලාවක එන්න... අපේ ගෙදර ඕන දවසක් ඉඳලා යන්න පුළුවන්. මං ස්නේහටත් කියන්නම්. ඔය ගෙදර ගියාට සතියක් යනකොට එපාවෙයි ගමේ ඉන්න..."

පියුමිකා තේනුක තෙන්නකෝන් ගැනත් ඇසුවාය. සෙනරත් බණ්ඩාර ඇල්ලේපොලගේ තුන් මාසේ දානය ගැනත් ඇය කතා කළාය.

"හිතාගෙන හිටියෙ මෙහෙ හොඳට දෙනවා කියලනෙ මුලින්. අම්මා කියනවා පොඩ්ඩට හරි එහෙ දානෙ දෙමු කියලා. ඒ තරම් දුරක් ඔයාලා එන එක කරදරයි..."

අංජනා කීවේ ඇත්තටමය. දෙදෙනාම සිටියේ මාතලේට දුර ගම් පළාත්වලය.

"මට හරියට දිනේ කියන්නකෝ. එන නොඑන එක අපේ අතේනෙ තියෙන්නේ."

පියුමිකා තවත් විනාඩි පහක් දහයක් විස්තර කතා කළාය. කන දෙදරවා යන හඬින් නළාව හඬවාගෙන බස් රියක් ඉගිලුණේය.

"කොහෙද ඉන්නේ..?"

"කිරිබත්ගොඩ..."

"ඔව්... ඇඳුමක් ගන්න ආවා. අරන් ආපහු යන්න ෂොප් එකෙන් එළියට බැස්සා විතරයි මේ..."

"සොරි.. සොරි... තේනුකත් ඉන්නවද? කියන්න එපැයි. මං මහවැලි ගඟ වගේ කියෝනවා. අපරාදෙ ඕගොල්ලන්ගෙ කාලේ. මං පස්සෙ ගන්නම්."

පියුමිකාගේ කතාවට අංජනාගේ මුවට සිනා නැගුණි. ඇය උත්තරයක් දෙන්නටත් පෙර පියුමිකා දුරකතන ඇමතුම අවසන් කර තිබුණි. අංජනා දුරකතනය අත මිට මොලවාගෙනම මගට බැස්සාය. ඇය පයින්ම පාරට අඩිය තබනු දුටු මේනක බණ්ඩාර තෙන්නකෝන් කලබල වුණේය. ඔහු ත්‍රීවීලරය ළඟ සිට ඈ යන දෙස බලා උන්නේය.

"කෝ බොස්... ගෑනු ළමයා පයින්ම යනවනේ. හම්බවෙන්න යනවා කිව්වා ගෑනු ළමයා ඇත්තේ මේ කිට්ටුව වෙන්න ඇති..."

ත්‍රිරෝද රථ රියැදුරු බලාපොරොත්තු බිඳුණු හඬින් කියද්දී මේනක ඈ දෙසම බලාගෙන ඔහුගේ දුරකතන අංකය ඉල්ලා ගත්තේය.

"හයර් එකක් යන්න නොදී මං කාලෙ කෑවට ඔයාට ඇවිත් සලකන්නම්. පර්ස් එක වාහනේ..."

බොරුවක් කී මේනක බණ්ඩාර ඇය මදක් ඈතට ඇවිද යනතුරු හිඳ හෙමින් පස්සෙන් ඇවිද ගියේය.

'කතාව නම් ලොකු වංශෙන්. ත්‍රීවිල් එකක යන්නවත් සල්ලි වියදම් කරන්නෙ නැති කුම්මැහි කෙල්ලෙක්...'

ඈ පස්සෙන් ගිනි අව්වේ ඇවිද යන මේනකට හිතුණේය. ඔහුට උවමනා වූයේ ඇය ඉන්නා තැන බලාගන්නට පමණි. ඒ නිසා මහන්සි නොබලා ඇය පස්සෙන් යද්දී මේනකට එක්වරම චතුමිණී මතක් වුණේය. තරුණිය මේ යන විදියට ඇගේ සැලෝනයත් පසුකර යාවිදැයි ඔහුට සිතුණේය. එසේ වූවොත් මේ ගමනට නැවතීමක් තබන්නට සිදුවෙනු ඇත.

අංජනා දෙස බලාගෙනම ඇවිද ගිය මේනකගේ ඇඟ හිරිවැටී ගියේ ඉදිරියෙන් ආ වාහනය ඇගේ ගෑවී නොගෑවී සේ ගොස් නැවතූ නිසාය. පසුපස හැරී බැලුවේ වාහනය එළවූ කෙනාට බනින තරමේ කේන්තියකිනි. ඒත් වාහනයේ රියදුරු අසුනෙන් බැස එන තරුණිය දුටු කල්හී මේනකට කරදරකාරී හැඟුමක් සිතට පිවිසියේය. මේ මොහොතේම මෙතැනට සාරා ආවේ කොහොමදැයි ඔහුට හිතාගන්නටත් බැරිවිය. සාරා ක්ලබ් එකේදී නිතර හමුවෙන තරුණියකි. තරුණියක් කීවාට ඈ ළඟ චාපා ළඟ හෝ ගීත්මා ළඟ තබා චතුමිණී ළඟවත් ඇති සුන්දර වූ ගෑනුකමක් නම් ඔහු දුටුවේ නැත. ඇයට ඇත්තේ දැඟලිලිකාර විසේකාර බවකි. විස්කි උගුරකින් රත්වන විට නම් සාරාගේ ඒ විසේකාර ගතියට මේනක කැමතිය. ඒත් මේ මොහොතේ ඇය මොන මඟුලකට මෙතැන වාහනය නවතා බිමට බැස්සාදැයි ඔහු සිතුවේ අංජනා ඈත යනවා පෙනෙද්දිය.

"හායි මේනක මේ... කොහෙද පයින්ම?"

ඇය හුස්ම වැදෙනා තරමට ළඟට විත් නැවතෙද්දී ඔහුට දෙන්නට උත්තරයක්ද නැති වුණේය. ඔහුගේ ඇස් සෙව්වේ ඉදිරියෙන් ගිය අංජනාය. ඇගේ තිතක්වත් නොපෙනෙන තරමට ඈ නොපෙනී ගොසිනි. මේ ඉක්මනට ඇය ගියේ කොහෙද කියා හිතන්නවත් බැරි වුණේ ඒ මහමග සාරා ඔහුගේ අතකින් අල්ලාගත් නිසාය.

ලබන සතියට

ඕනම දෙපයකට විනාඩි දහයෙන් වැටකොළු සෙරප්පු ජෝඩුවක්

ඊට ටික කාලයකට උඩදී සුමනාත් ඇගේ එකම පුතාත් බුත්තල ප්‍රදේශයට ගියේ පෞද්ගලික කටයුත්තක් වෙනුවෙනි. පුංචි සන්දියේ පටන් සොබාදහමට හිත බැඳි පුරුද්ද නිසාම සුමනාගේ ඇස් යොමුවී තිබුණේ පාර දෙපස වූ ගහකොළ දිහාවටයි. ඒ අතරවාරයේ නන්නාඳුනන ගෙවත්තක වූ එලබර වැටකොළු වැලක් ළග ඉබේටම ඇගේ නෙත් නතර වුණාය.

"මං ඒ වැල ගාවට ගිහින් බැලුවා. බලද්දි ඒක නියං වැටකොළු වැලක්. ඒක අපි උයන වැටකොළු ජාතිය නෙවෙයි. ඒ දවස්වල මං අත්කම් නිර්මාණ කරන්න ආසයි. ඉතින් මොකක් හරි නිර්මාණයක් කරනවා කියලා හිතාගෙන ගෙදර අයගෙන් අහලා ඒ නියං වැටකොළු ටික ඔක්කෝම කඩාගත්තා."

මහන්නට ගොතන්නට කවදත් ප්‍රිය කළ සුමනා නියං වැටකොළු කරල් ටිකත් රැගෙනවිත් ඊළඟට බැලුවේ එයින් කළ හැකි නිර්මාණයක් ගැනය. එක්වරම කිසිවක් ඔලුවට නොආවත් ඇය ඒ වැටකොළු කරල්වල කෙඳි භාවිතා කර පෙනුමෙන් විශාල බෝනික්කෙක් නිර්මාණය කළාය.

"ලංකාවේ ගොඩාක් අය නියං වැටකොළු කියන්නේ මොනවද කියලවත් දන්නේ නෑ. දන්න ටික දෙනාත් ඒවගෙන් වැඩකට කියලා කළේ නානකොට ඇඟ අතුල්ලන එක විතරයි. සාමාන්‍යයෙන් නියං වැටකොළු කරල් මෝරපුවම ඒක ඇතුළේ කොස්සක් වගේ එකක් තියෙනවා. අන්න ඒක අරන් තමයි මිනිස්සු නානකොට ඇඟ අතුල්ලන්නේ. ඉතින් එහෙම තැනකට දලා තිබුණු වැටකොළු කරලේ කෙඳි අරන් තමයි මං ලොකු බෝනික්කෙක් හැදුවේ. ඒක මං වතාවත් ලංකාවේ තිබුණු චෝගම් එකට ප්‍රදර්ශන භාණ්ඩයක් විදියටත් ඉදිරිපත් කළා."

එසේ ප්‍රදර්ශනයට ගිය සුමනාගේ බෝනික්කාට ඇයත් නොසිතූ අන්දමේ ආකර්ෂණයක් ලැබුණි. ඒ අකර්ෂණයෙන් දිරිමත් වූ ඇයට නියං වැටකොළු කෙන්දෙන් කළ හැකි නව නිර්මාණ පිළිබඳ එතෙක් නොවූ විරූ පිපාසාවක් ඇතිවිය. එහෙත් ඒ නිර්මාණ පිපාසය සංසිඳුවා ගැනීමට සෑහෙන තරම් නියං වැටකොළු නම් කොළඹ, පිටකෝට්ටේ පදිංචි සුමනාට තිබුණේ නැත.

"මං නියං වැටකොළු බීජ හොයාගෙන ගෙදර වත්තේ වගා කරන්න පටන්ගත්තා. හරි ඉක්මණට ඒ බීජ පැළ වුණා. වතුර පොහොර කිසිම දෙයක් උවමනා වුණේ නෑ. ඊටපස්සේ මං විවිධ දේවල් නිර්මාණය කරන්න පටන්ගත්තා."

චෝගම් ගියපු වැටකොළු බෝනික්කා නිසා හැමදේම වෙනස් වුණා

කට්ටිය ඇඟ අතුල්ලන්න ගනිපු වැටකොළුවලට මම ඊට වැඩි වටිනාකමක් දුන්නා

ඒ අනුව සුමනාගේ අතින් පරිසර හිතකාමී බොහෝ නව නිෂ්පාදන ප්‍රමාණයක් බිහිවිය. ඇතැම් ඒවා සාර්ථක වනවිට තවත් නිෂ්පාදන බලා සිටියදී අසාර්ථකද විය. එහෙත් ඒ අතරින් ඇය අවසානයේ අපූරු නව නිෂ්පාදන දෙකක් මතුකර ගත්තාය. ඒ වැටකොළු කෙඳි සෙරෙප්පු සහ වැටකොළු කෙඳි පාපිස්නාය.

"ඒ වෙනකොට මට ජාතික ශිල්ප සභාව විසින් දෙන විශ්වකර්ම සම්මානය ලැබිලා තිබුණේ. ඒ සම්මානය කෙනෙක්ට ලේසියෙන් ගන්න බැරි එකක්. ඒත් මට ඒක ගන්න පුළුවන් වුණා. ඊටපස්සේ මං වැටකොළු කෙඳි පාපිස්නාවට පේටන්ට් බලපත්‍රය අරගන්න හිතුවා. ඒකත් මට මාස කීපයක් ඇතුළත ගන්න පුළුවන් වුණා. ඒ අතරේම එංගලන්තයේ ඉන්න ශ්‍රී ලංකා වෘත්තිකයෝ එකතුවෙලා පරිසර හිතකාමී නව නිෂ්පාදනවලට සම්මාන දෙන වැඩසටහනක් කළා. එතැනදිත් මටත් සම්මානයක් ලැබුණා. ඔය වගේ ජාතික වගේම ජාත්‍යන්තර සම්මාන කීපයක්ම ඒ නිෂ්පාදන නිසා මට දිනාගන්න පුළුවන් වුණා."

පේටන්ට් බලපත්‍රය හිමි සුමනාගේ වැටකොළු කෙඳි පාපිස්නාවටත් වඩා මේ දිනවල කාගේත් අවධානය යොමුවී ඇත්තේ වැටකොළු කෙඳි සෙරප්පු කෙරෙහිය. ඇය පවසන්නේ ඇයට ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ සෙරප්පු ජෝඩුවක් නිර්මාණය කළ හැකි බවයි.

"මට විනාඩි දහයෙන් සෙරෙප්පු ජෝඩුවක් හදන්න පුළුවන්. ඒ වෙලාවෙම වැලෙන් කඩන වැටකොළු කරල් කීපයකින් තමයි එච්චර පොඩි කාලයකින් සෙරප්පු ජෝඩුවක් හදන්නේ. වෙන අමුද්‍රව්‍ය කිසිම දෙයක් භාවිතා කරන්නේ නෑ. කැමති නම් රබර් අඩියක් ගහන්න පුළුවන්. ඒත් ඒක අවශ්‍යම නෑ. ප්‍රමිතිය ගත්තම හැමදාම දැම්මත් මාස පහ හයක් විතර සෙරප්පු ජෝඩුව දාන්න පුළුවන්."

මේ දිනවල සෙරප්පුවල මිල ගණන් ගැන අමුතුවෙන් කියන්නට උවමනා නැත. ඒ නිසා සුමනාගේ වැටකොළු කෙඳි සෙරප්පුවලට හොඳ වෙළඳපොළක් නිර්මාණය කරගත හැකි බව ඇගේ පෞද්ගලික අදහසයි. අවශ්‍ය නම් ඕනෑම අයෙකුට ස්වයං රැකියාවක් ලෙසද මෙය කළ හැකි බව ඇය කියන්නීය.

"ලාබදායි ස්වයං රැකියාවක් විදියට මේක කරන්න පුළුවන්. දැනටමත් මගෙන් සෙරප්පු, පාපිස්නා ගන්න අය ඉන්නවා. ඒ අයගෙන් හොඳ ප්‍රතිචාරත් ලැබෙනවා. ඊට අමතරව මේ වෙනකොටත් මං වැටකොළු කෙන්දෙන් තව තව නිෂ්පාදනවලට අතගහලයි තියෙන්නේ."

70 හැවිරිදි ඇගේ එකම අපේක්ෂාව වන්නේ තම නිෂ්පාදන මෙරට ව්‍යාප්ත කිරීම සහ සංචාරක ව්‍යාපාරයේ දියුණුව වෙනුවෙන් යෙදවීමයි. වයස ගැනද නොසිතමින් ඇය දැන් වෙහෙසෙන්නේ ඒ වෙනුවෙනි. ඉතින් වයසට ගියත් සතුටින් ජීවිතය දරන්නියක වන සුමනා කතාබහ අවසානයේදී සමස්ත 'ධරණී' පාඨකයින්ට තම නියං වැටකොළු කෙඳි නිෂ්පාදන ගැන මෙලෙසින් පැවසුවාය.

"අද වෙනකොට ලංකාවේ ගොඩාක් විවාහක කාන්තාවෝ ගෙවල්වල නිකන් ඉන්නේ. ඒ අයට මං කියන්නේ කම්මැලි නොවී මේ වගේ දෙයක් පටන්අරන් දියුණුවෙන්න කියලා. ආත්මතෘප්තියට වගේම අර මුලින් කිව්වා වගේ ස්වයං රැකියාවක් විදියටත් මේක කරන්න පුළුවන්. එහෙම කැමති ඕනම කෙනෙක්ට අතදෙන්න මං කැමතියි."

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

පාඩම් අංක 43

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.

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

කජු කනවද ජුජුබිස් කනවද?

හැන්සල් සහ ග්‍රේටල් කියලා ජර්මානු සුරංගනා කතාවක් තියෙනවා. හැන්සල් ග්‍රේටල් කියන්නේ පුංචි ළමයි දෙන්නෙක්. හැන්සල් අයියා, ග්‍රේටල් නංගි.

මෙයාලගේ නපුරු කුඩම්මා දවසක් මේ දෙන්නව කැලේ අතරමං කරනවා. ඉතින් කැලේදි මෙයාලට ලස්සන ඉඟුරු පාන් ගෙදරක් හම්බෙනවා. ගෙදර හදලා තිබුණේ පැණි කෑමවලින්. වහලෙට දලා තිබුණේ ජුජුබිස්. ග්‍රේටල් ජුජුබිස්වලට හරි කැමතියි. ඉතින් එයා පැනපු ගමන් වහලේ ජුජුබිස් ගලවගෙන කාගෙන කාගෙන ගියා. ජුජුබිස් කාපු හැටියේ ඒ ගෙදර හිටපු නපුරු මායාකාරී මේ දෙන්නව අල්ලගත්තා. කතාව අන්තිමට ඉතින් කොහොමහරි ඒ දෙන්නා අර මායාකාරීගෙන් බේරෙනවා.

ළමා ළපටියෝ වගේම වැඩිහිටියොත් ආසම රසකැවිල්ලක්නේ ජුජුබිස්. ඉතින් ඔය වගේ ජුජුබිස්වලින් හදපු වහලයක් දැක්කොත් නොකා ඉන්න පුළුවන් කාටද?

1801දී පර්සි ට්‍රස්ඩේල් කියන ඇමෙරිකානු ජාතිකයා තමයි මුලින්ම ජුජුබිස් හදලා තියෙන්නේ. ඉතින් ලෝකෙට ජුජුබිස් හඳුන්වාදීමේ ගෞරවය හිමිවෙන්නේ ඇමරිකාවට. ජුජුබිස් යුරෝපීය රටවල ප්‍රධානම රසකැවිල්ලක්. සුද්දෝ ජුජුබිස්වලට කොච්චර කැමතිද කියනවානම් ජුජුබිස් රස සමරන්න ලෝක ජුජුබිස් දිනයකුත් වෙන් කරගෙන තියෙනවා. ඒ පෙබරවාරි 15. ඔය දවසට දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් ලෙඩ ගැන නොහිතා සුද්දෝ බඩකට පිරෙන්නම ජුජුබිස් කනවලු.

රසකැවිල්ලක් විදියට කෑමට ගන්න විතරක් නෙමෙයි කේක්, පුඩිං වගේ කෑම සරසන්නත් ජුජුබිස් යොදාගන්නවා. ඒ නිසා ජුජුබිස් හදලා ආදායමක් හොයන්න අමාරු නැහැ.

දැන් වෙළඳපොළෙන් ගන්න තියෙන සමහර ජුජුබිස්වල තත්ත්වය ටිකක් බාලයි. එක්කෝ අතේ කටේ ඇලෙනවා. නැත්තම් රබර් වගේ ඇදෙනවා. එහෙම නැතිව හරි පදමට ජුජුබිස් ටික හදාගත්තොත් විකුණාගන්න ලේසියි.

දැන් අපි ජුජුබිස් හදන්න අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය ගැන බලමු. ජෙලටින් 70g, වෙන වෙනම මැනගත්තු වතුර 185ml, 200ml, 25ml, සිට්‍රික් ඇසිඩ් තේ හැඳි 1/2, ලික්විඩ් ග්ලූකෝස් 20g, දැවටීමට සීනි 500g, වර්ණක, රසකාරකය, ජුජුබිස් අච්චු, උෂ්ණත්ව මාපකයක්. ජුජුබිස් හදන මේ හැම අමුද්‍රව්‍යක්ම පිටකොටුවේ කේක් බඩු කඩවලින් මිලදී ගන්න පුළුවන්.

චෙරි, මිදි, දොඩම්, ලෙමන්, අන්නාසි වගේ රස තමයි වැඩිපුරම ජුජුබිස්වලට යොදන්නේ. වර්ණක තෝරනකොට ඒ රසයට ගැලපෙන විදියට වර්ණ ගන්න. වර්ණක සහ රසකාරකය ගන්නකොට ඊ ශ්‍රේණියේ (E grade) නැත්තම් ආහාර ශ්‍රේණියේ (Food grade) ඒවා තෝරගන්න. අපේ ජුජුබිස් පාරිභෝගිකයෝ පුංචි දරුවෝ බව නිතරම මතක තියාගන්න.

1

මුලින්ම වතුර 185mlට ජෙලටින් ටික එකතු කරලා ඩබල් බොයිල් ක්‍රමයට දියකරගන්න.

2

සීනි 500gට වතුර 200ml කොටස එකතු කරලා උෂ්ණත්වය සෙන්ටිග්‍රේඩ් 125 වෙනකල් උතුරුවා ගන්න. උෂ්ණත්වය මනින්න උෂ්ණත්වමානයක් නැතිනම් උණුවෙන සීනි එකෙන් ටිකක් වතුරට දලා ඒක පතුලට බැස්සම ඇඟිලි තුඩුවලින් තද කරන්න. මිශ්‍රණය බෝලයක් වගේ හදන්න පුළුවන්නම් ඒක තමයි පදම.

3

උෂ්ණත්වය හරි ගාණට ආවහම මේකට අපි කලින් හදාගත්තු ජෙලටින් මිශ්‍රණය වගේම ලික්විඩ් ග්ලූකෝස් එකතු කරන්න. විනාඩි 5ක් විතර මද ගින්නෙන් උතුරවාගෙන වතුර 25ml දියකරගත්තු සිට්‍රික් ඇසිඩ් එකතු කරලා ලිපෙන් බාගන්න.

මිශ්‍රණය කොටස් කීපෙකට වෙන් කරලා රසකාරකයි වර්ණකයි දාන්න. ඊටපස්සේ බටර් තවරපු අච්චුවලට දලා පැය පහක් විතර සෙට්වෙන්න තියන්න. ජුජුබිස් අච්චු නැත්තම් බටර් තවරපු අච්චුවකට දාන්න. පස්සේ සෙට්වුණාම ඇහේ මිම්මට කතුරකින් කපන්න.

පස්සේ වෙන්කරගත්තු ජුජුබිස් ටිකේ සීනි තවරලා අසුරගන්න. ජුජුබිස් කියන්නේ පාට පාට ලස්සන දෙයක්නේ. ඉතින් ජුජුබිස් ඇසුරුම ගැනත් සැලකිලිමත් වෙන්න. බැලූ බැල්මට ඇස් යන විදියට යමක් අසුරන්න පුළුවන්නම් අලෙවි කරන්න පහසුයි. හදාගත්තු ජුජුබිස් ටික මුලින්ම අහල පහල දරුවන්ට අලෙවි කරන්න. ළඟ කඩවලට දාන්න. උත්සාහය තියෙනවානම් ඕනම කෙනෙක්ට ඔහොම පියවරෙන් පියවර දියුණු වෙන්න බැරි නැහැ.

මේ ගැන තවත් මොනා හරි දැනගන්න ඕනෙනම් 0714766819 මේ අංකයට කතා කරන්න.

සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

වාණිජ බැංකු ඇබෑර්තු

★ බැංකු ක්ෂේත්‍රයේ පවතින පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් තනතුරු කිහිපයක අයදුම්පත් කැඳවේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

මසකට 40,000/-
18/40 ගැ/පි
(මැන් පවර් නොවේ)

0712 564 715 | 0774 024 155
0715 947 191 | 0702 725 731
0702 231 694 | 0703 346 072

දකුණුලක පිහිටි, විදේශ සංචාරකයන් සඳහා වූ පරිසර හිතකාමී හිවාඩු නිකේතනයක

★ මෙහෙයුම් කළමනාකරු/ කළමනාකාරිනි
★ ගමේ ක්‍රමයට කෑම පිළියෙල කරන්නියන්
★ භෝජනාගාර /කාමර සේවක-සේවිකාවන්
★ කාර්යාල සේවිකාවන් (ගිණුම්,පරිගණක)
★ කාබනික වගා/ උද්‍යාන නඩත්තු සේවක-සේවිකාවන්

(තනිව හෝ පවුල් වශයෙන්)

නවාතැන් පහසුකම් සහ ආහාර පාන සැපයේ විස්තර ඉදිරි දින 07 තුළ මෙම WhatsApp අංකයට යොමුකරන්න

076 531 1670

සඳහා ඇබෑර්තු

දැන්වීම් සඳහා අමතන්න
0112 672 601, 0112 672 603

ඔබ..

ඔබගේ වටින කාලය අපතේ යනවාද?
❖ දරුවන්ගේ වැඩකටයුතු නිසා රැකියාවට සමුදුන්නාද?
❖ වියදම් පිළිබඳ කනස්සල්ලෙන්ද?
❖ අමතර ආදායමක් පිළිබඳ විමසිල්ලෙන්ද?

පසුතැවිලි නොවන්න

අ.පො.ස සා/පෙළ සමත් ඔබට තම දරුවන්ගේ, නිවසේ වැඩකටයුතු කරන අතරතුර ඉහළ ආදායමක් ඉපයීමට මහගු අවස්ථාවක්

අදම අයදුම් පතක් අපට යොමු කරන්න.

uthpalaws@yahoo.com | WhatsApp - 0777355084

දිවයින පුරා නිවෙස් වල නැවතී වැඩ කිරීමට කැමති ගෘහසේවිකාවන් අවශ්‍යයි.

ඉවුම් පිහුම්, පිරිසිදු කිරීම්, දරුවන් බලාගැනීමට හා මහළු හෝ රෝගී වූ අය බලාගැනීමට කැමති අය අමතන්න.

වැටුප රුපියල්
35,000 - 40,000

ආහාර ඇතුළු සියලු පහසුකම් නොමිලේ

072 945 9247

සඳලි
අමුක්කරා තෛලය

කාන්තාවන්ගේ පයෝධර වර්ධනය උදෙසා සකසා ඇති බලවත් තෛලයකි

විශේෂ ස්වාභාවික ආයුර්වේදීය සත්කාරය

දින 14 න් පැහැදිලි වෙනසක් අත්විඳිය හැක.

මිල රු. 1350/=

සඳලි ස්වභාවික ආයුර්වේද නිෂ්පාදන

Telephone
033 228 5094 / 077 349 8102

උගස් රන් භාණ්ඩ
බේරාදී වැඩිම මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 20, 18,14, 09.
රජයේ ලියාපදිංචි ආයතනයකි.
074 375 10 20

උගස් තැබූ රත්තරං

ඔබ උගස් තැබූ ආයතනයට පැමිණ බේරාදී වැඩි මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.
කැරට් 22 සඳහා ඉහළ මිලක්
076 101 88 53

ආදරය නිසා කඳුළු සැලූ මට පිහිටවූ එකම තැන

- පවුලේ ඇති වන සියලුම ගැටලු වලට විසඳුම්
- මත් කුඩු සුරාව නවතා දැමීමට
- පෙම්වතා/පෙම්වතිය ලඟා කර ගැනීමට
- අඹු සැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
- ව්‍යාපාර දියුණුවට හා නොවිකිණෙන 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 විෂම ප්‍රශ්නයක් සඳහා මුහුදෙන් එතරට බලපාන පරිදි සකසා DHL මඟින් ඔබ අතට ඉක්මනින් විසඳුම්
0094 37 22 48828

රත්නපුර කේක් n බේක් වෙතින් ඔබටත් රැකියා

රත්නපුර කේන්ද්‍ර කොට ගත් ප්‍රමුඛ පෙළේ බේකරි සහ අවන්හල් ජාලයක් වන කේක් n බේක් ආයතනයේ කුරුවිට සහ බලංගොඩ ශාඛා සඳහා වහාම බඳවා ගැනේ.

❖ මුදල් අයකැමි (ගැහැණු/ පිරිමි)
❖ වෙළඳ සහයක (ගැහැණු/ පිරිමි) වයස 25 - 35
❖ රස කැවිලි සාදන්නන් (ගැහැණු/ පිරිමි) වයස 25 - 45
❖ මුළුතැන්ගෙයි සහයක (ගැහැණු/ පිරිමි) වයස 25 - 45

ඔබට අපෙන්

හැකියාව සහ පළපුරුද්ද මත ඉහලම වැටුප් සමඟ වෙනත් දීමනා.

ඔබ ආධුනිකයෙක් නම් සුදුසුකම්ලත් පලපුරුදු සුපවේදීන් ලවා පුහුණු වෙන් පසු ඉහලම තනතුරු වලට උසස් වීමේ අවස්ථාව.

EPF සහ ETF සමඟ වෙනත් සුබසාධන පහසුකම්.

අවශ්‍යනම් නවාතැන් පහසුකම් සැපයේ.

ඔබගේ අයදුම්පත rohithagem.hrm@gmail.com යන විද්‍යුත් ලිපිනයට යොමු කරන්න. නැතිනම් 045-2263568 යන දුරකථන අංකයට අමතන්න.

ධරණී

ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්

අංක 91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07.

දුරකථන
0115 200 900

බෙදාහැරීමේ අංශය
0112 127204

දැන්වීම් අංශය
0112672801
0112672603

ෆැක්ස්
0112 673 451

ආරාධනයයි !

වැලිකන්දේ නාමල්ගම වැඩිහිටි සමිතියට පොත්පත් හා භාණ්ඩ තබා ගැනීමටත්, රැස්වීම් පැවැත්වීමටත්, ගොඩනැගිල්ල තනා ගැනීම සඳහා පින්වත් මැතිතුමෙකුට හෝ මැතිනියකට හා ආයතනයකට හෝ සංවිධානයකට ද ආරාධනය කරන අතර, විදුලිය හා ජලය ලබා ගැනීමට ආධාරයක් පින්වත් ඔබ සැමගෙන්ද බලාපොරොත්තුවෙන් ආයාචනා කරන්නේ.

සුගත වැඩිහිටි සමිතිය,
අංක. 229, නාමල්ගල, වැලිකන්ද
දු.ක. 072 - 7 123 535

ලි.ප. අං - UK/04/VSR/173

ජීවන බරෙන් මිදෙමු... අතට මුදල් හිතට සහනයක්

ඔබේ නිවසේ පවතින ආර්ථික අපහසුතාවයෙන් ගොඩඒමට

ලිපිකවර | අභ්‍යාස පොත් | බිම්මල්

ඇතුළු නිෂ්පාදන 6 ක් පැයෙන් පුහුණු වී ඔබත් ඉහළ ආදායමක් ලබන්න. මුදල් එවලේම

100% නිෂ්පාදන මිලදී ගැනේ.

පුහුණු, පුහුණු අමුද්‍රව්‍ය නිවසටම වැඩි විස්තර දැනගැනීමට ඔබේ නම සහ ලිපිනය පහත අංකයට SMS කරන්න. 077 83 06 123

රන්ලිය රැකියා පියස
අංක 543, රංවල, කෑගල්ල

ලි.ප.අංකය - කෑ/කෑග/000/48/41

නවක හෙද සිසුන් බඳවා ගැනීම

හෙද විදුහල කරාපිටිය

දේශීය විදේශීය රැකියා ලබාගැනීමට සුදුසු ඩිප්ලෝමා නර්සිං සහතිකය (වසර 1)

නිවාස සාත්තු සේවිකා සහයක හෙද පාඨමාලා කෙටිකාලීන පුහුණුව
(විදේශ ගත විය හැක)
විදේශසේවා කාර්යාංශයේ ලියාපදිංචි වී ඇත.

ඉක්මණින් බඳවා ගැනේ.

විමසන්න
අධ්‍යක්ෂිකා හෙද විදුහල කරාපිටිය
0770 096 353 / 0718 432 107

සුළං රැල්ලක ප්‍රාර්ථනය

ශේෂ උස් කඳු මුදුන් මත්තේ
සුදු වලා කැටියක් තබා යමි...
මියෙන්නම අර අඳින තුරු මත
එක් කැකුළු පැතුමක් තබා යමි...
මග බලන විඩාපත් සොහොන් මත
සුදු ලිලී පොකුරක් හලා යමි...
රැඳෙන්නට නොහැකිව උනුන් ළග
වැළපෙනා නෙත් කඳුළු එක්කොට
ලවණ නෙත් කරදියට මුසුකර
සයුරු රළ මත වීසි කර යමි...

වී.කේ.සමාධි සන්දීපනී
කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

කවි යාය

ඔබේ කවි නිර්මාණ පහත
ලිපිනයට එවන්න.

“කවි යාය”
‘ධරණී’ කර්තෘ මණ්ඩලය,
අංක 91,
විජේරාම මාවත,
කොළඹ 07
නැතිනම්
dharanee.editor@liberty.lk
ලිපිනයට ඊමේල් කරන්න
සංස්කරණය - මනෝරා ප්‍රේමතිලක

විනිවිද දැක්ම

ඔබ දුන්න රෝස ගස තවම මල්   පිපෙනවා
ඔබ දුන්න රෝස ගවුම තවම මං   අඳිනවා
ඔබ දුන්න ආදරය තවම මං   විඳිනවා
මං දුන්න ආදරය ඔබෙන් ඈතටම   යනවා

රෝස ගසේ කටු ඇනී හදවතම   රිදෙනවා
පෙති තැලී මිලින වූ කුසුම බිම   හැලෙනවා
නිල් අහස් තලය වෙත නෙත් දෙකම රැඳෙනවා
එතැයි මග බලා හුන් ජීවිතය   විඳිනවා

කළ කතා රසවත්ව හදවතේ   රැඳෙනවා
ටිකින් ටික ඈතටම විසිරෙමින් දු   වනවා
ගත්ත දෝතට යමක් නැතිවෙලා   දැනෙනවා
දුර ඈත මංකඩක තනිවෙලා   දැනෙනවා

දුක් කම්කටොලු බාධක ඇත දිවිය   පුරා
නෙක අදහස් තිබේ මා හදවතම   පුරා
නෙතඟින් ගලන කඳුළක දුක දරන   තුරා
මා පාලුවේ හිඳිනෙමි ඔබ ගැනම   දරා

අනුලා සිරිමතී රාජකරුණා
හෝමාගම

ජීවිතය

ජීවිතේ නම් මහා අරුමෙකි
සිතන්නටවත් බැරි නිසා
පැතුම් පොදි බැඳ
හදන මන්දිර
නිමේෂයකින් දුර ගියා
හඬන්නට බෑ නිතර අප හට
ලෝ සතන් ඇත
නෙත් අයා
දරාගමු අපි ජීවිතේ මේ
හෙට සතුට ගැන සිත සිතා

බී.එම්.සී.එල්.බුලනවැව
මප/ග/මිල්ලවාන මහ විදුහල

නෑනා

නෑදෑ සනුහරේ මට වුන් මගෙම කියා
නම් කීයක්ද එය කියනට නොහැක ලියා
ඉරණම ලෙසින් මගෙ හිමි ආ විටදි සොයා
ඒ ද පටන් මගෙ නෑනා වුණා ඔයා

දිවියේ නේක දුක් දෙම්නස් අත්වින්ද
මතකයි හිමි නමින් නුඹ නැගි ඒ කන්ද
දූ දරුවන්ට රස මුසුවට පෙම් බැන්ද
ඒ හිත කොහෙද ඔය ලෙස වූයේ මන්ද

දූ දරුවන් මගේ මම නෙතු ලෙස රැක්කා
සුන්දර සිහින ඒ අය වෙනුවෙන් දැක්කා
ඒ මම එහෙම මුත් මගෙ ආදර අක්කා
දිවියේ සියලු දේ දුක විලසම දැක්කා

ගිහිගෙයි සබඳකම් අත්හැර දමන්නට
හිතුවද කහවතින් ගත සරසවන්නට
ඇරයුම් කරමි දවසක මෙහි වඩින්නට
අස්නක් සුදට සකසන්නම් පුදන්නට

දීපිකා ප්‍රියදර්ශනී ප්‍රනාන්දු
විල්ලෝරාවත්ත
මොරටුව

කවියා

දුක සැප දෙකේදිම මිහිරට පපුව   නමා
කවියා සිනාසුණි විඳගෙන රසය   අමා
මෙය කියමනකි සුවඳක් යන දසත   හමා
කවියනි! අපත් සිහිකළ යුතු එයම   තමා

කවිකම තමා කවියා සතු මහ   ධනය
හදවත සැනසුමට ඇත්තේ   එපමණය
සිඳ බිඳ මා එමගින් හැම   අසහනය
රසවත් කරමු! ‘ධරණී’ කවි   මී වනය

දයා ඒකනායක
මාමිණියාව

අම්මා නම් වූ ඇය

දහය එකොළහ පැන්නමුත් නෑ නිදිය ගන්නේ තවත්   ඉඳලා
පාන්දර හතරට නැවත ඇය යළිත් නැගිටියි වෙහෙස   නොබලා
හද කඩයප්පන්ද කඩවල දමයි කඩිසර විලස   දුවලා
රඳ පවතින පුදුම වැඩපල අම්මටම ඇයි මෙහෙම   රැඳිලා

කිර කොටුවේ දවස තිස්සෙම පොළොව මත්තේ හැපෙයි   නැහිලා
පොළට යන්නේ මිටි බැඳන් ඒ හවස්ජාමේ සෙනඟ   සොයලා
ගෙදර එන්නේ ඇඳිරි වැටිලා රෑ සුමේ වෙයි එතැන   ඉඳලා
ඇඟට වෙහෙසයි කියාවත් නැත කිසිදිනක ඇය අපට   කියලා

චුරු චුරුව මුළු දවස තිස්සෙම තියෙන දවසට වුවත්   හිතලා
දර නැතැයි ලිප අවුලුවන්නට කියා හිස්බඩ නොමැත   තියලා
පාසලට අඳිනා ඇඳුම් ටික කෙලෙස හෝ දෙයි හොඳින්   වියලා
අම්මටම පමණක්ද මේ ලෙස පුදුම වැඩ කළ හැකිව   සොයලා

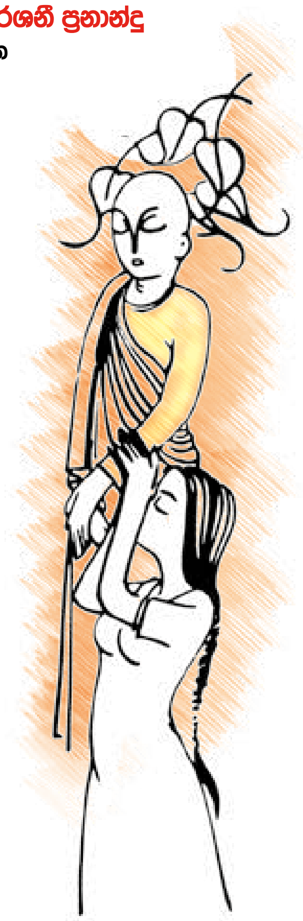
පොතක පෑනක අඩුව කීවද එයද ඉටුවෙයි හිතල   මතලා
සපත්තුව සහ මේස් ජෝඩුව නිති බලයි ඉරිලාද   කියලා
තාත්තා නැති අඩුව කිසිදින නොදුන්නී හිඟයකට   තියලා
අම්ම නම් වූ ඇයගෙ දිවියට කුමක් සමවෙද නොමැත   දැකලා

විශ්‍රාමලත් පරිවේණාචාර්ය
පී.බී.ගුණරත්න

රන්පතක් සේය

සියපතක් සේ
දුන් මගේ ආදරය
ලදුපතක් සේ
ඉවතලූ ආදරය
රන්පතක් සේය
මට මගේ ආදරය

ලක්ෂ්මී කුමාරි
වාරියපොළ



මියැදුණු අම්මා

මඳනල හමන ඔබෙ දහඩිය සුවඳ   ගෙන
තුරුවැල් ලතා සිහිගන්වයි ඔබේ   ගුණ
ගෙපැලම පන්සලක් සිල් සුවඳින්   පිරුණ
අම්මා බුදුන් සමවෙයි මගෙ සිත   නිවන

පිහිනා දුක් සයුරෙ මගෙ දුක කර   පින්නා
දිව රෑ දෙකේ රකිමින් මා ළඟ   උන්නා
රන්පැහැ දෙනෙත් තුළ කඳුළැලි   සඟවන්නා
අම්මා මිස කවුරු දරු දුක   හඳුනන්නා

අහිමිව ගියත් පිය සෙනෙහස මගේ   ලොවේ
නැත කිසිවිටක අම්මා මා   තනිකෙරුවේ
මහමෙර ලෙසින් නොසැලී කරදර   හමුවේ
තුරුලට අරන් හිස අතගා දුක   කිව්වේ

මා දිරි ගන්වලා යහපතටම සිත   නම්මා
ඔබගේ ගුණ ලියාවත් කර නොහැකිය   නිම්මා
දී සෙනෙහස රැක මට කරමින්   පෙම්මා
නිවන් පුරේ වැඩියා ආදර   අම්මා

කුමුදු රුවන් පතිරණ
කුලියාපිටිය

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