ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

ධරණී

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී

2023 මාර්තු 15 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 15 කලාපය
මිල රු. 80 යි

විශේෂ අතිරේකයක් නොමිලේ

මැම්බර් මහත්තයාගේ පවුල කඩන්න කටුස්සෙක් කඩේට රිංගලා

බෙංගාල බොක්ක කැළඹූ නුවර මැණිකෙලා

දුප්පතෙකුට පෙම් කළ වරදට වසර විසිපහක් හිරේට ගිය අහිංසකී

ගැහැනු ස්වාධීන වෙන්න ඕන පිරිමින්ට පාඩම් උගන්වන්නද?

ටානියා ලෙව්වන්දුවගේ

ඡායාරූප
ජගත් නානායක්කාර

‘ධරණී’ සිදුකළ මාධ්‍ය මෙහෙවර වෙනුවෙන් කාන්තා දිනය දා සම්මානයක්

සෑම වසරකම ලෝක කාන්තා දිනයට සමගාමීව පවත්වනු ලබන ‘ලංකා ලංකාරී උත්තමාවී උත්තමාචාර සම්මාන උළෙල’ පසුගිය 8 වනදත් කොළඹ බණ්ඩාරනායක සම්මන්ත්‍රණ ශාලාවේදී පැවැත්විණි. මෙහි ප්‍රධාන ආරාධිතයා වශයෙන් රූපවාහිනී සංස්ථාවේ හිටපු සභාපතිනි ඉනෝකා සත්‍යාංගනී මහත්මිය සහභාගී වූ අතර කොළඹ ජාතික රෝහලේ කථන පුහුණු වෛද්‍ය ජයමලී ජයසිංහ මහත්මිය, නාවල ජනාධිපති බාලිකාවේ විදුහල්පතිනි නයනා වන්නිආරච්චි මහත්මිය, හිටපු අමාත්‍ය රාජිත සේනාරත්න මහතා ඇතුළු තවත් විශේෂ ආරාධිතයන් රැසක් සහභාගී වී තිබිණි.

මෙම සම්මාන උළෙලේදී කලා, මාධ්‍ය, ක්‍රීඩා, ව්‍යවසායික ක්ෂේත්‍ර ඇතුළුව තවත් ක්ෂේත්‍ර රැසකම නායකත්වය දරන කාන්තාවන් ඇගයීමට ලක්කර සම්මාන පිරිනැමිණි. වසර දෙකහමාරක් වැනි කෙටි කාලසීමාවකදී කාන්තා පුවත්පතක් වශයෙන් ‘ධරණී’ ඉටුකළ මාධ්‍ය මෙහෙවර වෙනුවෙන් ‘ධරණී’ පුවත්පතේ කර්තෘ සුරංගා සමරනායකද සම්මානයට පාත්‍රවීම විශේෂත්වයක්.

ඒ අතර පසුගිය දිනවලදී දිවයිනේ හොඳම තේ දලු නෙළන්නිය වුණු නුවරඑළිය සමසෙන් වතුයායේ සීදෙයිඅම්මා මහත්මියද විශේෂ සම්මානයක් පිරිනැමුණු බවයි මෙම උත්සවය සංවිධානය කළ ‘අහස’ මාධ්‍ය කණ්ඩායමේ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරිනී ප්‍රියංගා බණ්ඩාරනායක මහත්මිය කියාසිටියේ.

“කාන්තාව කියන්නේ උපතින්ම නායකත්ව ලක්ෂණ අරගෙන එන කෙනෙක්. හැබැයි අද්‍යටත් සමහරු ඇය නායිකාවක් විදියට පිළිගන්න කැමති නැහැ. කාන්තාවන් කරන හැමදෙයක්ම ඇගේ වගකීමක් විතරයි, ඒ හැමදේම ඇය අනිවාර්යයෙන්ම කරන්න ඕන කියලා ඇතැම්මු හිතනවා. ඇයට සමාජයෙන් නිසි ඇගයීක් නොලැබෙන්නේ ඒකයි. හැබැයි නිකමටවත් ඇය ඒ සියලුම වගකීම් අතෑරලා දැම්මොත් එදට මේ මුළු සමාජයම අවුල් ජාලාවක් වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා අහස මාධ්‍ය කණ්ඩායමේ අපි හැමවෙලාවෙම උත්සාහ කරන්නේ ඒ ඇගයීම ඇයට ලබලා දෙන්න.”

ලිහිණි මධුෂිකා
ඡායාරූප- ලලිත් පෙරේරා

පිරිපුන් යුවතියකට ගැළපෙන මොඩර්න් කැන්ඩියන් එකක්

අද ‘ධරණී’ මනාලිය හැඩවෙලා ඉන්නේ මොඩර්න් කැන්ඩියන් විලාසිතාවකින්. ‘කොච්චි’ සංගීත කණ්ඩායමේ සාමාජිකාවක් වන ශෂිකලා තමයි අද අපේ මනාලිය.

ඇයව හැඩකළේ හබරකඩ සැලෝන් දිලිනි රූපලාවණ්‍ය ආයතනයේ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී දිලිනි හෙට්ටිආරච්චියි.

“මේ මොඩර්න් කැන්ඩියන් එක හැදුවේ මහරගම ‘හැඩකාරී සාරි ක්‍රියේෂන්’ එකෙන්. ගෝල්ඩ් අයිවරි වර්ණයෙන් තෝරගත්තු සාරිය පුරා හරිම සිම්පල් විදියට සීකුවින්ස් වර්ක් එකක් කරලා තියෙනවා. මනාලියගේ ඇඟේ හැඩය මතුවෙන්න සාරි ජැකට් එකේ අත දිගට දලා, කර ටිකක් හෙවි විදියට නිර්මාණය කළා.

මේකප් එකත් සාමාන්‍ය මනාලියකට ගැළපෙන සරල එකක්. මේකප් එකට ගෝල්ඩ් ටච් එකක් එකතු කරලා තියෙනවා.

කොණ්ඩය සාමාන්‍ය කැන්ඩියන් බන් එකක් විදියට හදලා කර්ල්ස්වලින් ඒ බන් එක හදපු එක තමයි විශේෂත්වය. බේබිස්බ්‍රෙත් පාවිච්චි කරලා සැරසුවත් කොණ්ඩේ කිසිම ඕනමන්ට් එකක් යොදගෙන නැහැ.

කැන්ඩියන් මනාලියට පළඳින සියලුම ආභරණ මේ මනාලියට භාවිතා කරලා තියෙනවා. වෙනසකට තියෙන්නේ නළලට මොඩර්න් විදියට තුන්තැල්ල භාවිතා කරපු එක විතරයි. මනාලියට හොඳ පෙනුමක් තියෙන නිසා බොහොම සිම්පල් විදියට තමයි මේ නිර්මාණය කළේ.”

සම්බන්ධීකරණය
ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

හැඩගැන්වීම
දිලිනි හෙට්ටිආරච්චි
(සැලෝන් දිලිනි - හබරකඩ)

ඡායාරූප
ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්

දරුවගේ බර නොදැනුණේ දරු කැක්කුම බර වැඩි නිසාද අම්මේ...

එස්.කේ.නන්දනී
(ආබාධිත දරුවෙක් රැකගන්න මව්ක්)

‘කොලවෙන්නු වෙන්කටේෂ්’ හෘද පේශි දුර්වල දරුවෙක්. ඒ නිසා වෙන්කටේෂ්ට ජීවත්වෙන්න ලොකු කාලයක් ඉතිරිවෙලා තිබුණේ නැහැ. ඉතින් ඒ කාලය ඉවර වෙන්න කලින් වෙන්කටේෂ්ගේ හීන හැබෑ කරන්න ඔහුගේ මව ‘සුජාතා’ ලෝකයා එක්ක සටන් කළා. ඊටපස්සේ මේ වෙන්කටේෂ්ගෙයි සුජාතගෙයි කතාව පාදක කරගෙන ‘සලාම් වෙන්කි’ කියලා චිත්‍රපටයක් පවා හැදුනා. ඔය චිත්‍රපටය අවසාන හරියෙදි සුජාතා දරුවව තුරුළු කරගෙන ලස්සනට හිනාවෙන දර්ශනයක් තියෙනවා. මට දැනුණු විදියට ඒක තමයි චිත්‍රපටයේ ලස්සනම කොටස.

තමන්ගේ ලෙයින් ජාතක වුණු දරුපැටියා මොන තත්ත්වෙන් උන්නත් හිතේ හයියට දරාගෙන හිනාවෙන සුජාතා වගේ තවත් අම්මලා ඕනතරම් මේ ලෝකේ ඉන්නවා. හැබැයි ඒ හැම අම්මා කෙනෙක් ගැනම චිත්‍රපට හැදෙන්නේ හෝ කවි ලියැවෙන්නේ නැහැ. වෙලාවකට ඒ සමහර කතා ලෝකෙටත් හොරෙන් කාලයේ වැලිතලාවලින් වැහිලා යනවා.

ඉතින් ඔය වගේම ආබාධිත දරුවෙක් කරපින්නගෙන හිනාවෙන අම්මා කෙනෙක්ගේ ජායාරූපයක් පහුගිය දවස්වල සමාජ මාධ්‍යවල හුවමාරු වුණා. පිංතූරේ දැක්ක හැටියේ මතක් වුණේ අර චිත්‍රපටයේ අවසාන දර්ශනය. ඇත්තටම අම්මා කෙනෙක්ගේ හිත කොච්චර හයියද? මේ අම්මගේ කතාව සමාජ මාධ්‍යවලින් මෙහා මිනිස්සුන්ටත් කියන්න ඕනේ කියලා හිතුණු නිසා අපි ඇගේ දුරකතන අංකයක් හොයාගෙන ඇයට කතා කළා.

අම්මගේ ෆොටෝ එකක් ෆේස්බුක් එකේ තිබුණා. ඒ කොහෙදි ගත්තු එකක්ද?

“අහ් ඒ සෙවණගල ඉස්පිරිතාලෙ. මට ආබාධිත දරුවෙක් ඉන්නවා. දරුවා වැඩි වෙලාවක් ඉන්නේ ඇදේ. ඉතින් එයාට නිතරම ඇඳ තුවාල එනවා. මම හැම මාසෙම දරුවා උස්සගෙන සෙවණගල ඉස්පිරිතාලෙට යනවා. එතකොට කවුදෝ කෙනෙක් මගේ ෆොටෝ එකක් ගත්තා.”

ඉස්පිරිතාලෙ යනවා පයින්?

“ඔව් බස්වල යන්න අපිට සල්ලි නැහැනේ. අනික මේ දරුවා එච්චර බරත් නැහැ.”

එස්.කේ.නන්දනී සෙවණගල, ඉඳිකොළපැලැස්සේ ජීවත්වෙන නිවුන් දරුවන් දෙදෙනෙකුගේ මවක්. දරු දෙන්නට අවුරුදු දහහතරයි. මෙයින් එක දරුවෙක් උපතින්ම ආබාධිතයි. දන්න තරමට ඉඳිකොළපැලැස්සේ ඉඳලා සෙවණගලට කිලෝමීටර දහයකයට එහා තියෙනවා. නන්දනීට දරුවගේ බර නොදැනෙන්නේ දරුවගේ බර අඩුකමට වඩා දරු කැක්කුමේ බර වැඩිකම නිසා කියලයි මට හිතුණේ.

“ආබාධිත දුවගේ නම නදීනි නවෝද්‍යා. අනිත් දරුවා පුතෙක්. දරුවෝ දෙන්නා බඩේ ඉන්දැද්දි පුතාගේ ඇඟට දුවව තද වෙලාලු. ඉතින් ඉපදුණු දවසේ ඉඳලම දුවට කතා කරන්න ඇවිදින්න මොකුත්ම බැහැ.”

දරුවෝ දෙන්නා ඉපදිලා අවුරුද්දක් යද්දි කබලෙන් ලිපට වැටෙන්නා වාලේ පිළිකාවකින් දරුවන්ගේ තාත්තා ආන්ත්‍රා වුණාලු.

“මහත්තයාගේ ආදයම මිසක ගෙදරට වෙන ආදයමක් තිබුණේ නැහැ. එහෙමයි කියලා දරු පැටවුන්ව බඩගින්නේ තියන්නයෑ. ඉතින් මම දරුවන්ව ආච්චි ගාව තියලා කුඹුරුවල කුලී වැඩට ගියා.”

ඔය විදියට අවුරුදු දහහතරක්ම ඇය දරුවන්ව රැකගත්තලු.

“මහත්තයාගේ ආදායම මිසක ගෙදරට වෙන ආදායමක් තිබුණේ නැහැ. එහෙමයි කියලා දරු පැටවුන්ව බඩගින්නේ තියන්නයෑ. ඉතින් මම දරුවන්ව ආච්චි ගාව තියලා කුඹුරුවල කුලී වැඩට ගියා”

“කුලී වැඩ කරන්න දැන් එච්චර හයි හත්තියක් නෑ. අනික ඉස්සර වගේ කුලී වැඩ එන්නෙත් නැහැ. ඒත් පුළු පුළුවන් වෙලාවට මම කුලී කරනවා. දුවගේ වැඩ කරන්නෙයි පුතාව ඉස්කෝලේ යවන්නෙයි ඒ සල්ලිවලින්.”

අද තියෙන ආර්ථික ප්‍රශ්න එක්ක නන්දනීලගේ ජීවිත දැන් තවත් අමාරු වෙලා.

“දරුවට කෑම ගිලින්න තේරුමක් නෑ. කෑම හිරවෙන නිසා බත් දෙන්න බෑ. දුව ජීවත්වෙන්නේ කිරිපිටිවලින්. කිරිවල ගණාන් වැඩිවෙච්චි නිසා කෙල්ලට කිරිපිටි එකක් ගන්නේ හරිම අමාරුවෙන්.”

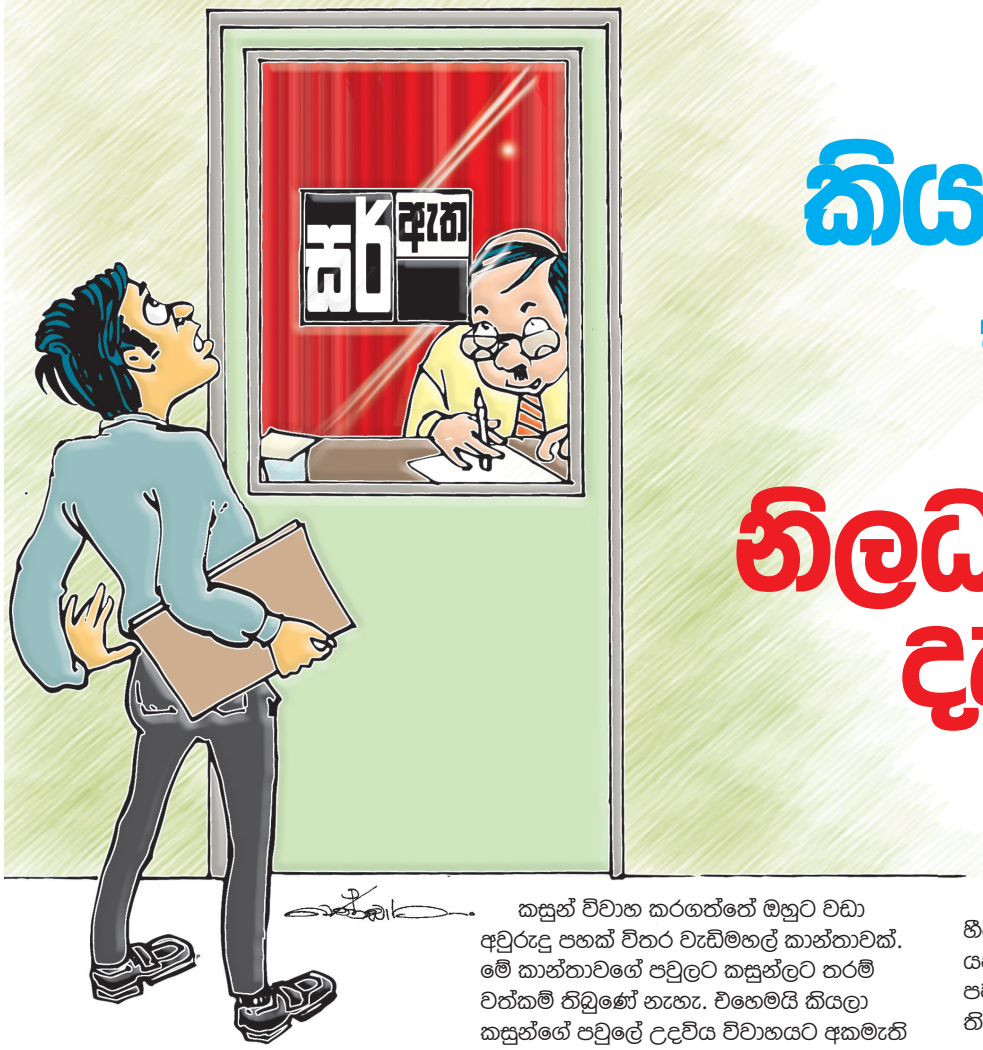
ගොඩක් මිනිස්සු අර අපි කලින් කිව්වා වගේ චිත්‍රපට බලලා අඬනවා, සමාජ මාධ්‍යවල දුක්බරිත පෝස්ට් හුවමාරු කරනවා. හැබැයි ඇත්ත ජීවිතේදි මනුස්සයෙක්ට උදව්වක් කරන්න හිතෙන්නේ කීයෙන් කීදෙනාටද?

එහෙම හිතෙන කෙනෙක් ඉන්නවා නම් මේ අම්මගේ හිතේ හයිය වෙනුවෙන්, සෙනෙහෙබර හිනාව වෙනුවෙන් හයියක් වෙන්න මේක හොඳ අවස්ථාවක්.

එස්.කේ.නන්දනී, 452/1, ඉඳිකොළපැලැස්ස 2, සෙවණගල. ඒ තමයි මේ අම්මගේ ඇඩ්‍රස් එක. 0771282322 ඇගේ අංකය.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

‘මට සර් කියලා කතා කරන්න’ රජයේ නිලධාරියෙක් දැන්වීමක් ගහලා



ඉන්දිකා ප්‍රනාන්දු
මනෝඋපදේශිකා
සමාජ විද්‍යා ග්‍රන්ථ කතුවරි

ඉස්සර අපේ ජනසමාජේ කුල භේදය කියන එක බොහොම දරුණුවට ඉස්මතුවෙලා තිබුණා. අඩු කුලවල මිනිස්සු මූණට මුනිච්චි වෙනවටවත් රදලයෝ කැමති වෙලා නෑ. ඒ වගේ උදවිය ඉස්සරහට එද්දි අඩු කුලේ මිනිස්සු කාණුවකට බැහැලා ඉඩ දෙන්න ඕනා. රජතුමා ඉස්සරහදි විතරක් නෙමේ රදලයෝ ඉස්සරහට ගිහිල්ලත් “බලුගැත්තාට අවසරයි” කියලා කොන්ද පහත් කරන්න ඕනේ. ඒ කාලේ ගෙවල්වල සුදු පිරියම් කරන්න වුණත් අවසර තිබ්බේ කුලෙන් උසස් නම් විතරයි කියලා රොබට් නොක්ස් ‘විදෑ හෙළදිව’ පොතේ ලියලා තියෙනවා. රදල මිනිස්සු ඉස්සරහා තමන් ඒ අයගේ පයට පෑගෙන දූවිල්ලක් තරම්වත් වටින්නේ නෑයි කියලා අර අඩු කුලේ කියන මිනිස්සුත් පිළිගත්තු එකනේ වැඩේ.

තමන් පහත් කියලා තමන්ම හිතාගෙන ජීවත්වෙන එකට කියන්නේ හීනමානය කියලා. ඉස්සර ඉඳලම අපේ රටේ මිනිස්සුන්ගේ ඔළුවල හීනමානේ පැළකළ නිසාදෝ අදටත් අපේ රටේ හීනමානෙන් ජීවත්වෙන මිනිස්සු වැඩියි. තමන්ගේ බඩට නොකා ඉඳලා හරි තමන්ගේ පක්ෂේ නායකයාව දිනවන එක උසස් වැඩක් කියලා හිතන මිනිස්සු හැදෙන්නෙත් හීනමානය නිසාම තමයි. සමාජ ගැටලු රාශියකටම මූලබීජ වෙන හීනමානය ගැන අපි කතා කරන්නම ඕනේ.

අවුරුදු ගාණකට කලින් මගේ ළඟම මිතුරෙක්ට වුණු සිදුවීමකින් මාතෘකාවට අවතීර්ණ වෙන්නම්. හැඳින්වීමේ පහසුව සඳහා මම ඔහුට කසුන් කියන්නම්. කසුන් යමක්කමක් ඇති පවුලක බාලයා. අධ්‍යාපනයෙන් පස්සේ ඔහු කලාවට යොමුවුණා.

කසුන් විවාහ කරගත්තේ ඔහුට වඩා අවුරුදු පහක් විතර වැඩිමහල් කාන්තාවක්. මේ කාන්තාවගේ පවුලට කසුන්ලට තරම් වත්කම් තිබුණේ නැහැ. එහෙමයි කියලා කසුන්ගේ පවුලේ උදවිය විවාහයට අකමැති වුණේ එහෙම නැහැ. තව කාරණාවක්, කසුන් බොහොම පැහැපත් කඩවසම් තරුණයෙක්. ඔහුගේ බිරිඳ ටිකක් පැහැයෙන් අඩුයි. හැබැයි ඇයත් දැකුම්කළු සුන්දර කාන්තාවක්.

විවාහ වෙලා ටික දවසකින් කසුන්ගේ කලා කටයුතු සාර්ථක වෙන්න ගත්තා. ඒත් එක්කම ඔහු තරමක් ප්‍රසිද්ධ වුණා. ප්‍රශ්නේ පටන්ගත්තේ එතැනින්.

සැමියා තමන්ට වඩා ලස්සනයි, ප්‍රසිද්ධයි, වයසෙනුත් අඩු නිසා වෙන සම්බන්දයක් ඇති කරගනී කියලා හිතපු බිරිඳ ඔහුව නිතරම සැක කරන්න ගත්තා. කල් යන්න යන්න සැක කිරිල්ල නිසා මේ ගෙදර ප්‍රශ්න වැඩිවුණා. ඊටපස්සේ මේ බිරිඳ කසුන්ගේ චරිතය හොඳ නැහැ ඇයට සලකන්නේ නැහැ කියලා හැමෝටම කියන්න පටන්ගත්තා. මේ ප්‍රශ්න නිසා මගේ මිතුරා ඔහුගේ වෘත්තීය පවා නතර කළා. එහෙමයි කියලා ප්‍රශ්නේ ඉවර වුණේ නැහැ. එයින් කාලෙකට පස්සේ මේ කාන්තාව සැමියගේ අනියම් සම්බන්ධ නිසා සියදිවි නසාගන්නවා කියලා ලිපියකුත් ලියලා සියදිවි නසාගෙන තිබුණා.

ඒ වෙනකොට ඔවුන්ට දරු දෙදෙනෙක් පවා හිටියා. බිරිඳගේ වියෝව එක්ක කසුන් මානසිකව වැටුණා. දැන් ඔහු දරු දෙන්නා එක්ක විදේශ රටක ජීවත්වෙනවා.

සැමියගේ/බිරිඳගේ පෙනුම නැත්තම් තත්ත්වේ තරාතිරම ලොකුයි කියලා තමන් ගැන හීනමානයක් ඇති කරගෙන පවුල් ප්‍රශ්න ඇතිකරගන්න පිරිස අනන්තයි. ඒ විතරක් නෙමෙයි සමාජ ප්‍රශ්න බහුතරයකට මිනිස්සු ඔළුව ඇතුළේ හදගන්න මෙන්න මේ හීනමානය හේතු වෙනවා.

අනිත් අයට සාපේක්ෂව තමන් පහත් කියලා හිතන එකටයි හීනමානය කියන්නේ. ඒක රූපයෙන්, ආර්ථිකෙන් නැත්තම් දැනුමෙන්, උගත්කමෙන් ඔය ඕන එකකින් වෙන්න පුළුවන්. හැම මනුස්සයෙක්ගෙම හිතේ යම්කිසි හීනමානයක් තියෙනවා.

හීනමානය මානසික ව්‍යාධියක් දක්වා දුර යන අවස්ථාත් තියෙනවා. බුදුන් වහන්සේ පවා මේ හීනමානය ගැන නිතර දේශනා කර තියෙනවා.

“සෙය්‍යස්ස හීනෝ හමස්මීනි මානෝ” අනිත් පුද්ගලයන් අතර තමා පහත්කොට සැලකීම හීනමානය කියලයි උන්වහන්සේ දේශනා කළේ.

කෙනෙක්ගේ හිතේ මුලින්ම හීනමානය ඇති කරන්නේ ඔහුගේ පවුලේ අය කිව්වොත් හරි. බහුතරයක් දෙමාපිය වැඩිහිටියන් දරුවන්ව ඒ පවුලෙම දරුවන් එක්ක නැත්තම් වටපිටාවේ දරුවෝ එක්ක සංසන්දය කරන්න යනවා.

“ඔයා කළුයි, ඔයාට වඩා අක්කා ලස්සනයි, එහා ගෙදර ළමයා ඉගෙනගන්න දක්ෂයි. ඔයාට තමයි බැරි.” පුංචි දරුවන්ට මෝඩයි, කැතයි, ඔයාට බැහැ වගේ වචන කිව්වහම එයාලා ඒ දේවල් ඇත්ත කියලා හිතන්න ගන්නවා. ඒ ඇතිවෙන හීනමානය වයසත් එක්කම පිළිලයක් වගේ දලු දානවා.

මේ කෙනා සමාජයට ගියගම එතැනිනුත් ඔලුව කුරුවල් වෙනවා. ටිකක් කොට පිරිම් ළමයෙක්ව උදාහරණෙට ගන්නකෝ. කොල්ලෙක් වුණාම උසට මහතට ඉන්න ඕන කියලා සමාජ මතයක් තියෙනවානේ. එතකොට අර උස අඩු පිරිම් ළමයට සමාජය කොටා, මිට්ටා වගේ වචන කියන්න ගන්නවා. ඒකෙන් අර පුද්ගලයා තුළ තිබ්බ හීනමානය වැඩි වෙනවා. පැහැයෙන් අඩු අයට මහත අයට වුණත් වෙන්නේ මේ දේම තමයි.

> **මේ ප්‍රශ්න නිසා මගේ මිතුරා ඔහුගේ වෘත්තීය පවා නතර කළා. ඒත් මේ කාන්තාව ලිපියක් ලියලා සියදිවි නසාගෙන තිබුණා**

මේ වගේ වුණාම ඒ කෙනාට සමාජය ගැන අනාරක්ෂිතබවක් දැනෙනවා. මිනිස්සුන්ගෙන් ඈත්වෙලා ඉන්න බලනවා.

තමන්ව අනිත් අයත් සංසන්දය කර කර හිතින් විඳවනවා. සමහරු මුළු ගැහෙනවා. තමන් යමකට නුසුදුසුයි කියලා හිතනවා. විශාදය, සමාජ භීතිකාව, කාංසාව වගේ මානසික ලෙඩ හැදෙනවා. සමහරුන්ට පෞරුෂ වෙනස්කම් ඇතිවෙනවා. හීනමානයේ මේ අන්තයට යන අයව බොහොම පහසුවෙන් අනිත් අයගේ අතකොළු කරගන්න පුළුවන්.

තමන් සත පහකට නොවටිනා බව හිතලා සමාජෙන් පළිගන්න බලන කොටසකුත් ඉන්නවා. තමන්ට නුසුදුසුයි කියලා හිතෙන දේවල් බලෙන් ගන්න හදනවා. මතකද එක පාරක් ආණ්ඩුවේ ආයතනයක සභාපති කෙනෙක් තමන්ට “සර්” කියන්න කියලා දැන්වීමක් අලවලා තිබ්බා. ඒ තනතුරට සුදුසු නැහැයි කියලා හිතාගෙන අනිත් අය සර් නොකියයි කියන හීනමානය නිසා තමයි ඔහු ඒ දේ කළේ.

තමන්ට යමක් සුදුසු නැහැයි කියලා හිතද්දි වැරදි පාරවලින් ඒ තැන්වලට යන්න හදන එකත් හීනමානයක්. ඔෆිස් එකේ යම් තනතුරකට හරි මාර්ගෙන් ගන්න ගියොත් තමන්ට කවදාවත් ඒ තැනට යන්න බැහැ කියලා හිතන කෙනෙක් ගැන හිතන්නකෝ. එතකොට එයා වැරදි පාරකින් හරි ඒ තැනට යන්න හදනවා.

ඒ විතරක් නෙමෙයි හීනමානය තියෙන සමහරු තුළ ආක්‍රමණශීලී හැසිරීම් වගේම අධික තරඟකාරිබවකුත් තියෙන්න පුළුවන්. ඒ සමහරු අනුන්ව කපාගෙන හරි උඩට යන්න බලනවා.

අනික මේ අය නිතරම අයහපත් දේ ගැනම උපකල්පනය කරනවා. “මම කළු නිසා මට පිරිම් ළමයෙක් හොයාගන්න බැරිවෙයි, මම විභාගය ෆේල් නිසා මගේ අනාගතේම විනාශ වෙයි.” මේ වගේ සිතුවිලි සියදිවිනසාගැනීමක් දක්වා දුර යන්නත් පුළුවන්. මොකද හීනමානය තියෙන සමහරු විවේචනවලට බොහොම සංවේදියි.

හීනමානයක් නැති මනුස්සයෙක් හදන්නේ කොහොමද කියන එකයි වැදගත්ම කාරණාව. ඒක මුළු සමාජයටම පැවරෙන වගකීමක්.

මුලින්ම අපි රුවෙන්, ආර්ථිකයෙන්, ජාතියෙන්, ආගමෙන්, කුලෙන් මිනිස්සු මනින එක නතර කරන්න ඕනේ. සමානාත්මතාවය තියෙන සමාජයක හීනමානය පිරුණු මිනිස්සු අඩුයි.

ඊළඟට දෙමාපියන් දරුවන් එක්ක කතා කරද්දී වචන ගැන පරිස්සම් වෙන්න. O/L, A/L ෆේල් වුණාය කියලා මිනිස්සුන්ගේ දක්ෂතා නැතිවෙන්නේ නැහැ. හැම මනුස්සයෙක්ටම මොකක්ම හරි දක්ෂතාවයක් තියෙනවා. ඒ පැත්ත හොයාගෙන එතැනින් ඉස්සරහට යන එකයි කරන්න ඕනේ. ඒ නිසා මෝඩයා, විභාග ෆේල් වුණා මූණේ දැලි ගෑවා කියලා ඩෙගා නටන්න ලෑස්ති වෙන්න එපා.

නිතරම තමන් පහත් කියලා හිතෙන කෙනෙක්ටයි ඊගාවට මම කතා කරන්නේ. මේ ලෝකේ උස් මිනිස්සු පහත් මිනිස්සු කියලා මිනිස්සු ජාති නැහැ. හැමෝම ඇට, ලේ, මස්වලින් හැදුනු මිනිස්සු. හැමෝටම වටිනාකමක් තියෙනවා. ඒ නිසා මුලින්ම තමන්ගේ වටිනාකම අඳුනගෙන තමන්ට ආදරේ කරන්න. ඒ වගේම විෂ සහිත මිනිස්සුන්ගෙන් ඈත් වෙන්න. ඔයා කැතයි, ඔයාට සල්ලි නෑ වගේ කතා කියන ඍණාත්මක මිනිස්සුන්ගෙන් අයින් වෙලා ධනාත්මක දේ කතා කරන මිනිස්සුන්ව ආශ්‍රය කරන්න.

තමන් ගැන විශ්වාසයක් ඇති කරගන්න. විභාගයක් ෆේල් වුණත් වෙනත් කුසලතාවලින් උඩට යන්න. මහත කෙනෙක් නම් කෑම එහෙම ටිකක් පාලනය කරලා ඇඟ හදාගන්න.

අඩුපාඩුත් එක්ක ඉපදිලා සාර්ථකත්වය ළඟා කරගත්තු මිනිස්සු ඕනතරම් මේ ලෝකේ ඉන්නවා. එහෙම මිනිස්සුන්ගේ කතා කියවලා තමන් ගැනත් ආත්මවිශ්වාසයක් ඇති කරගන්න.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

airtel

ඕනෑම ජාලයකට
UNLIMITED CALLS
මාසෙටම රු.479/-
1GB DATA

• A to A SMS 1000 • A to 0 SMS 50

ඔබ Airtel පාරිභෝගිකයෙකු නොවේ නම්, ලගම සිටින Airtel වෙළඳ මහතාගෙන් නව සිම් පතක් මිලදී ගෙන, රු.479ක් රීලෝඩ් කර ගන්න.
ඔබ Airtel පාරිභෝගිකයෙකු නම්, ලගම සිටින Airtel වෙළඳ මහතාගෙන් හෝ My Airtel App හරහා රු.479ක් රීලෝඩ් කර ගන්න.

වලංගු කාලය දින 30

TRC/A/PRO/22/06

අත්තනායක
එම්. හේරත්

මම ඒ මිනිහගේ බොරු ආදරේ පාර්සල් කරලා මා ඔයට ගිහින් දැම්මා

රත්නරන් දුවේ

එදා මට තිබුණේ ප්‍රථම ශාස්ත්‍ර විභාගයට නියමිත උමංදුවේ පාඩමක්. උමංදුවේ එක් තැනක තියෙනවා කාන්තාවකගේ නුවණ විභාග වන කතාවක්. ඒක පාඩමක් විග්‍රහ කරනවට වඩා හොඳින් කරන්න මම හිතාගත්තා. අපේ දරුවන්ට විෂය නිර්දේශයම ඔලුවට දෙනවට වඩා පාඩම ඇතුළේ ජීවිතය කියලා දෙන එක හොඳයි කියලා මට හිතුණා. උමංදුවේ එක තැනක තියෙනවා මහෞෂධගේ නුවණ පරීක්ෂා කරන කතාවක්. ඇත්තටම කියනවා නම් නුවණ නැති එක ගැන කතාවක්. දවසක් මහෞෂධ කුමාරයා නඩු විසඳමින් යන තැනට එනවා කාලගෝල කියලා කොට පුද්ගලයෙක්. ඒ පිටිපස්සෙන් එනවා රූමත් ගෑනු ළමයෙකුයි ඊටම ගැළපෙන රූමත් තරුණ පුද්ගලයෙකුයි. නඩු අහන ශාලාවේ ඉන්න අය මේ දෙන්නව කුමරු හමුවට පමුණුවනවා. කාලගෝල කියනවා මේ ගෑනු ළමයා මගේ කියලා. ගෑනු ළමයා කියනවා මං මෙයාගේ නෙවෙයි මෙයාගේ කියලා. ලස්සන කොල්ලත් කියනවා මේ මගේ බිරිඳ, මේ කොට කැත මිනිහා කවුද කියලාවත් අපි දන්නේ නැහැ කියලා.

මහෞෂධ කුමාරයා අහනවා තුන්දෙනාම කැමතිද මං මේක විසඳලා දෙනවට කියලා. තුන්දෙනාම කැමැත්ත පළකරනවා. ඊටපස්සේ තුන්දෙනාව වෙන් කරනවා. වෙන්කරලා කාලගෝලව කැඳවනවා. ලියන්නෝ ඉඳගෙන සාක්ෂි ටික පුස්කොළවල ලියනවා.

"මොකක්ද තමන්ගේ නම?"

"කාලගෝල."

"තමන්ගේ බිරිඳගේ නම?"

"දික්තල."

"දික්තලගේ අම්මගේ තාත්තගේ නම්?"

කාලගෝල ඒ සියල්ලම දන්න හින්ද දික්තලගේ තොරතුරු සියල්ල කියනවා. ඊළඟට ගෙන්වනවා දිප්පිටිගම.

"තමුන්ගේ නම?"

"දිප්පිටියා."

"තමුන්ගේ භාර්යාවගේ නම?"

දික්තලයි දිප්පිටියයි හම්බවුණේ ගඟ මැදදිනේ. ඉතින් උස ගැළපුණාට, පෙනුම ලස්සන වුණාට දිප්පිටියට ඇගේ නම අහගන්න බැරිවෙලා. දිප්පිටියා ඇගේ නම වෙනුවට බොරු නමක් කියනවා.

ඊළඟට දික්තල ගෙන්වනවා. කුමරයා ඇගේ නම අහනවා. දික්තල. එතකොට සැමියගේ නම? ගඟ මැදදි හම්බවෙච්ච පලියට, උස පෙනුම ගැළපුණාට ඔහුගේ නම අහගන්න බැරි වුණා. ඇය බොරු නමක් කියනවා. කුමාරයා ඇගේ අම්මා තාත්තගේ නම, ඉන්නේ කොහෙද ඔක්කොම අහනවා. දැන් තුන්දෙනාගේ සාක්ෂි අවසන්. කොළ ටික ජූරි සභාවට දෙනවා. ජූරි සභාව තීරණය කරනවා මේ ලියැවිලි අනුව නම් කාලගෝලගේ ප්‍රකාශත් දික්තලගේ ප්‍රකාශත් සමාන බව. මහෞෂධ කුමාරයා ගැටලුව විසඳලා දෙනවා විතරයි. කාලගෝලයි දික්තලයි බන්දලා දෙන්න හදන්නේ නැහැ. ඒ අයට නිදහසේ ඒ ගැන හිතන්න ඇරලා කුමාරයා කැමැත්තක් කරගන්න කියලා නිදහස දෙනවා. කතාව කියලා නැතත් සිද්ධවෙන්නේ දික්තල දිප්පිටියා එක්ක යාම හා කාලගෝල අතරමං වීම විතරයි. දැන් කාලගෝලයි දික්තලයි නෑගම් යන්න ගඟක් ළඟට ආවමනේ දික්තලගේ හා කාලගෝලයේ උදව්වට දිප්පිටියා මැදිවුණේ. දිප්පිටියා දික්තලට ප්‍රේමය ප්‍රකාශ කරේ ගලායන ගංගාවක ඉඳගෙනයි. ඒ දෙන්නගේ ප්‍රේමයට සාක්ෂියට හිටියේ මාළුවොයි කුරුල්ලොයි විතරයි. ගඟ කියන්නේ ස්ථාවර තැනක් නෙවෙයි. මේක හරියට 'මිස් කෝල්වලින්' ඇතිවන තාවකාලික ප්‍රේම සම්බන්ධයක් වගෙයි. දෙන්නම දෙන්නගේ ගැන මෙලෝ දෙයක් දන්නේ නැහැ. ඒකෙන් බොහෝවිට අනාථ වෙන්නේ ගෑනු ළමයා. පිට ඔපේට රැවටිච්ච මේ දෙන්නගෙම ජීවිතවල කෙළවර ගැන කියන්න අමාරුයි. දික්තලට කාලගෝල නොගැළපෙනවා වගේම දික්තලයි දිප්පිටියයි ගැළපෙන්නෙත් නැහැ. ඉතින් ඔන්න ඔහොම මේ කතාව කියලා මං කිව්වා විශේෂයෙන් දුවලට ඔබ කවුරුහරි එක්ක යාළුවෙනවා නම් එයා ගැන හොයන්න. ගෙවල් කොහෙද, ලිපිනය මොකක්ද, ග්‍රාමසේවක සහතිකය ගේන්න කියන්න, කුලය මොකක්ද, තරුණයාට ස්වයං තීරණය ගන්න අම්මා බලය දීලා තියෙනවද? කලින් පෙම්වතියගෙන් ලබාගත්ත චරිත සහතිකයක් එහෙම කියලා ළමුන් හිනස්සවමින්.

කාලය ගෙවිලා ගියා. ටික දවසකට පස්සේ මට දුවෙක් මුණගැහුනා. ඒ මගේ පංතියේ හිටපු දුවෙක්. ගම් පළාත මාවනැල්ල. එයා මට කිව්වා, "සර් මටත් හිටියා ඔය වගේම පෙම්වතෙක්. එයා මට ගෙදරින් එළියට බැහැලා එන්න කියලා කිව්වත් එදා සර් කියපු කතාව හින්දා මං එකඟ වුණේ නැහැ. මගේ හිත දිනාගන්න මට ඇඳුම් පැළඳුම් පවා අරන් දුන්නා. මට ඕනෙ වුණේ විවාහයක්. ප්‍රේම කර කර ඉන්න නෙවෙයි. ඒත් විවාහය ගැන කියනකොට එයා මඟ හරිනවා. දෙමාපියන් එක්කරගෙන එන්න කිව්වට ඒක කළේ නැහැ. ඇත්තටම සර් ඒ කොල්ලා ලස්සනයි. අපි දෙන්නගේ උසත් එක වගේ. ඒත් සර් කිව්වනේ දික්තල දිප්පිටියා එකතුවෙන්න ඇති. ඒත් ඒ සම්බන්ධය කොච්චර දිගට යයිද කියලා දන්නේ නැහැ කියලා.

මට සර් එයා කතා කරනකොට මම ටිකක් වැදගත් දේවල් ගැන කියන්න ගත්තා. ඒවට එයාගේ කිසි ප්‍රතිචාරයක් නැහැ. මම ආගම ගැන කතා කරනකොට එයා කිව්වේ ආගම කියන්නේ නාකින්ට අයිති දෙයක්, ඒක අපට වැඩක් නැහැ. දෙමව්පියන්ට සලකන එක ගැනත් එයා කිව්වේ වෙන කතාවක්. අපිව හදන එක එයාලගෙ වගකීමක්. අපි ඉපදුණේ අපේ කැමැත්තට නෙවෙයි එයාලගෙ ආශාවට. ඉතින් අපි ඒ අයට වඳින පුදන එක මෝඩකමක් කියලයි එයා තර්ක කරේ. දෙයියනේ මේ මිනිහා එක්ක ගිහිල්ලා මට අම්මා තාත්තට සලකන්න බැරිවෙයි. මොකද සර් මං හිතන්නේ සර් කියන විදියටනේ. දුවෙක් කියන්නේ අම්මා තාත්තගේ 'නොවරදින ඉන්ෂුවරන්ස් එක.' ඉතින් මේ මිනිහා එක්ක ගියොත් ජීවිතයක් නැහැනේ. මේ මනුස්සයා නිතරම කතා කරේ සිතේ එකතුව නෙවෙයි කයේ එකතුව ගැන. නිතරම මට එව්වේ 'සෙක්ස්' පින්තූර. මම ඒවට ප්‍රතිචාර නොදෙනවිට මට දැනුණේ එයාගේ කැමැත්ත ටික ටික අඩුවේගෙන එන හැටි. මම දවසක් කිව්වා සර් බොරුවට අපේ අම්මලා මට විවාහයක් කරලා දෙන්න යනවා කියලා. එයා එකපාරටම ඇහුවා කවුද ඒ අවාසනාවන්තයා කියලා. මට තේරුණා මේ මිනිහා එක්ක දීග ගියොත් මට වෙන්නේ මැරි මැරි ඉපදෙන්න. ඉතින් සර් මං තීරණයක් ගත්තා ඒක නවත්තන්න. එයා මට දුන්න සේරම ඇඳුම් ටික මම හොඳට හෝදලා මැදලා පාර්සලයක් හැදුවා. ඊටපස්සේ ඒ රෙදි ටික ඇතුළට වතුර නොයන විදියට ඉටිකොළවලින් එතුවා. ගෙදර ටබ් එකට ඇඳුම් පාර්සලය දාලා බැලුවා වතුර යනවද ඒක ඇතුළට කියලා. ඊටපස්සේ සර් මම ඒ ඇඳුම් පාර්සලය මා ඔයට අතහැරයා. ඒක පා වෙවී පහලට යන විදිය බලාගෙන හිටියා. නන්නාඳුනන කවුරුහරි කෙනෙක් ඒ ඇඳුම් පාර්සලය ගන්න ඇති. ඉතින් මට ජීවිතය ගැන කළකිරුණා. ඒත් මම ගඟට පැන්නේ නැහැ. මම ගඟට දැම්මේ එයාගේ බොරු ආදරය රැඳුන භෞතික දේවල් ටික විතරයි." එදා මට එහෙම කිව්ව දුව අද විදුහල්පතිනියක්. මම අදත් කොළඹ යනකොට මේ ගංගාව උඩින් යනවා. එදා ඒ දුව දැම්ම ඇඳුම් පාර්සලය තෑගි ලැබිච්ච කෙනෙක් සමහරවිට 'ධරණී' පත්තරය බැලුවොත් මේ කතාව මතක් වෙන්න පුළුවන්.

ඉතින් දුවේ මං දූලට කියන්නේ ප්‍රේම සම්බන්ධයක් කියන්නේ පුද්ගලයන් දෙන්නෙක්ගේ එකතුවක් නෙවෙයි. ඒක පවුල් දෙකක, ගම් දෙකක එකතුවක්. දෙන්නෙක් විවාහ වනවිට අලුත් නෑදෑ සමූහයකුත් එකතු වෙනවා. අද ගොඩක් අය හිතනවා අපිට අපි දෙන්නා හිටියොත් ඇති කියලා. නෑ දුවේ. සිංහල අවුරුද්ද එනකොට යන්න දෙන්නටම ගමක් තියෙන්න ඕන. බලන්න යන්න දෙපැත්තෙම නෑයෝ ඉන්න ඕන. මඟුලක් කියන්නේ පරම්පරා දෙකක එකතුවක්. හුදෙකලා වෙලා ජීවත්වෙන්න අපට බැහැ. විවාහය කියන්නේ ලිංගිකත්වය හා බැඳුනු ගනුදෙනුවක් විතරක් නෙමෙයි කියන එක දූලාත් පුතාලත් හැමෝම වටහාගන්න ඕන. ලිංගිකත්වය කියන එක පුතේ, දුවේ බල්ලොත් කුකුළොත් අපට වඩා දිගු කාලයක් රස විඳිනවා. ඒත් කෝ උන්ට ජීවිතයක්? පැවැත්මක්? කැපකිරීමක්? ඒ නිසා විවාහය කියන්නේ පුද්ගලයන් දෙදෙනෙකුට එහා ගිය මහා මානව ක්‍රියාවලියක් බව මගේ දූලා පුතාලා අඳුරාගන්න ඕන.

අත්තනායක එම්. හේරත්

සිංහල අවුරුද්ද එනකොට යන්න දෙන්නටම ගමක් තියෙන්න ඕන. බලන්න යන්න දෙපැත්තෙම නෑයෝ ඉන්න ඕන. මඟුලක් කියන්නේ පරම්පරා දෙකක එකතුවක්. හුදෙකලා වෙලා දෙන්නෙකුට ජීවත්වෙන්න අපට බැහැ

බඩගින්නෙ මැරෙන්න වෙයි කියලා බයක් තියෙනවානම්

මාර්තු 19 ඔබත් එන්න

වෛද්‍ය කේ. එස්. දහනායක
සම්බන්ධීකාරක
'සිල් සුවඳයි හෙළ දිවියයි'
ප්‍රාදේශීය ආහාර ප්‍රවර්ධන ජාතික වැඩසටහන

එකාලේ අපේ අත්තලා මුත්තලා ගෙදරට ඕන කරපු ආහාරපානවලින් වැඩිහරියක් සපයාගත්තේ හේනෙන්, කුඹුරෙන් නැත්නම් ගෙවත්තෙන්. කොහොමටත් රජ කාලේ ඉඳලම අපේ ඉතිහාසය ලියැවිලා තියෙන්නේ වවාගෙන කාපු ජාතියක් විදියට. ඒකනේ අර ගීතයෙනුත් කියන්නේ 'අපි වවලයි අපි කෑවේ උත්තම රජාගොල්ල වගේ' කියලා. ඒ කාලේ කුඹුරෙන් වී ටික ලැබුණ නිසා ගෙදර වී බිස්ස හැමවෙලාවෙම පිරිලා තිබුණා. හේනෙන් අල, බතල, මඤ්ඤොක්කා ටික ලැබෙද්දී ගෙවත්තෙන් හිඟුරල, රටාල, කිරිඅල, කුකුලල සහ බතල ටික ලැබුණා. දෙනිකව අවශ්‍ය වෙන එළවලු ටිකයි, බෙහෙත් වර්ග ටිකයි වුණත් සපයාගත්තේ ගෙවත්තෙන්. ඒ කාලේ අපේ පැරැන්නන්ට අද උදවියට වගේ චූන් පාන් ගෙදර දෙරකඩට ආවේ නෑ. ඒ වෙනුවට කුරක්කන් රොටියක්, තලපයක්, පිට්ටුවක් හදාගෙන තමයි ඒ උන්දලා කෑවේ . නමුත් අවාසනාවකට වගේ අද ඉන්න ගොඩක් දෙනෙක් පයට පෑගුණත් ආහාරයට ගන්න සුදුසු දේවල් වගේම බෙහෙතට ගන්න සුදුසු ඖෂධත් අඳුරන්නේ නෑ.

අන්න එහෙම අයට මේ කතාව විශේෂයි. මාර්තු 19 වැනිදා උදේ නවයට කොළඹ බෞද්ධ සම්මේලන ශ්‍රවණාගාරයට එන්න පුළුවන් නම් ඒ ගැන නොදන්න කාරණා ගොඩක් එදාට දැන කියාගන්න පුළුවන්.

බෞද්ධ සම්මේලයේ ප්‍රධානත්වයෙන් එදිනට පැවැත්වෙන දේශීය ආහාර ප්‍රවර්ධන වැඩසටහන ගැන එහි සම්බන්ධීකරණ වෛද්‍ය කේ.එස්.දහනායක මහතා කිව්වේ මෙහෙම කතාවක්.

"අද වෙනකොට රටේ ආර්ථික ගැටලු තියෙනවා කියලා අමුතුවෙන් කියන්න අවශ්‍ය නෑනේ. ඒ නිසා ඖෂධ ගැටලුවක් ඇතිවෙලා තියෙනවා. ඒ වගේම ලෙඩරෝග ඉහළ ගිහිල්ලා තියෙනවා.

සමහරු ඉන්නේ එදාවේලවත් පිරිමහගන්න අමාරු තත්ත්වෙක. එතකොට එහෙම අයට බෙහෙත් හේත් ටික සපයාගන්න එක කොහොමටත් අමාරු දෙයක්.

හැබැයි ගොඩක් අයට නොපෙනුණාට මේකට අපි ළඟම හොඳ විසඳුමක් තියෙනවා. ඒ තමයි දේශීය ආහාර ටිකයි, බෙහෙත් පැළෑටි ටිකයි ආරක්ෂා කරගන්න එක.

අන්න ඒ නිසායි මේ විදියට දේශීය ආහාර ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනක් ආරම්භ කරන්න අපි තීරණය කළේ."

මේ වැඩසටහනට ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන්ගේ මෙන්ම බටහිර වෛද්‍යවරුන්ගේද සහාය ලැබෙන බවකුයි ඔහු කියාසිටියේ. ඊට අමතරව නාගරික කාන්තාවට දේශීය ආහාර සහ ඖෂධ ගැන නිසි අවබෝධයක් ලබාදීමටත් කටයුතු කරන බව ඔහු කියාසිටියා.

"අද ඉන්න ගොඩක් කාන්තාවෝ පයට පෑගුණත් පලා වර්ගයක්, බෙහෙත් පැළැටියක් අඳුරන්නේ නෑ. උදාහරණයක් විදියට පැණිතෝර, පෙතිතෝර, කෝප්ප කොළ වගේ පලා වර්ගයක් අඳුරන්නේ නැති ගෘහිණියන් තාමත් අපි අතරේ ඉන්නවා. කටු අල, කහට අල වගේ අල වර්ග ආහාරයට ගන්නවද කියලවත් සමහරු දන්නෙ නෑ. තවත් සමහරු අහලා තිබුණට අඳුරන්නේ නෑ. එළවලු, පලතුරුවල තත්ත්වයත් ඕකම තමයි.

ඒ නිසා එදට සහභාගී වෙන අයට දේශීය ආහාර වර්ග ගැන විශේෂ අඳුන්වාදීමක් කරලා ඒවා ආහාරයට සහ බෙහෙතට ගන්න ආකාරය ගැන අවබෝධයක් ලබලා දෙන්න අපි කටයුතු කරනවා.

ඊළඟට මේ ආහාරවලින් විවිධ ආහාර නිෂ්පාදන කරලා ඒවට වෙළඳපොළක් නිර්මාණය කරගන්නෙ කොහොමද කියලත් පැහැදිලි කරනවා.

උදාහරණයක් විදියට අදටත් සමහර සංචාරකයෝ ඒ අයගේ ශරීරවල විෂහරණය කරගන්න අපිව හොයාගෙන එනවා. ඒකෙන් පැහැදිලි වෙන එක දෙයක් තමයි අපේ දේශීය ඖෂධ මීට වඩා දියුණු කළොත් ඒ හරහා අපිට හිතනවටත් වඩා විදේශ විනිමයක් උපයන්න පුළුවන් කියන එක.

නමුත් ඒ මොන දේ කරන්නත් කලින් අපි අපේ දේවල් දැන හඳුනගෙන ඉන්න අවශ්‍යයි. අන්න ඒ නිසා මම අපේ දේශීය දේ අගය කරන්න කැමති, දැන අඳුනගන්න කැමති හැමෝටම ආරාධනා කරනවා මාර්තු 19 උදේ නවයට කොළඹ තරුණ සංගමයට එන්න කියලා."

තරඟ විභාග සඳහා පෙනී සිටින ඔබ සඳහා...

තරඟ විභාගයන් හි (නීති ප්‍රවේශය, පරිපාලන විභාග, උසස් තරඟ විභාග..) ඉහළ සාමාර්ථයක් ලබාගත යුතු IQ (බුද්ධි පරීක්ෂණ ගණිත ගැටළු) සහ ඉංග්‍රීසි භාෂා (Grammar/Spoken) භාවිතය පිළිබඳ පුළුල් දැනුමක් ඔබට ලබාගැනීමට අවශ්‍ය නම් මූල සිට ඉතාමත් සරලව මනෝවිද්‍යාත්මක ඉගැන්වීම් රටාවක් තුළින් අති සාර්ථක පාඨමාලා මෙහෙයවන විශ්ව විද්‍යාල සිසුන් දෙදෙනෙකු ඔබ හා සම්බන්ධ කරගත හැක.

සීමිත පිරිසක් පමණක් බඳවා ගන්නා අතර තනි තනි වශයෙන්ද ඉගැන්වීම් කටයුතු කරනු ලැබේ.

Individual Classes

R.N. කුමාර (IQ) 071 519 52 36
K.A.ප්‍රබුද්ධික (English) 074 227 17 39

සුන්දර වතකට නීරෝගි ජීවිතයකට චීන කටු වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර

කාලය ගෙවී යෑම අපට පාලනය කළ නොහැකිය. වයස්ගත වීම පාලනය කළ නොහැකිය. වයස්ගතවන කාන්තාවන් තම රූපලාවන්‍යය පිළිබඳව සැලකිල්ලක් නොදක්වති. සිත හා ගත පීඩාවට පත්කරන ගැටළු රාශියකි, කාන්තාවන්ගේ තරබාරුකම, සම රැලි වැටීම, අවපැහැ ගැන්වීම, ඇස්යට කළුවීම, කුරුලෑ ඇති වීම වැනි සිදුවීම් කිහිපයකි. මෙම ගැටළුවලට නිසි විසඳුමක් ලෙස ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය පිළිගත් චීන කටු වෛද්‍යය ක්‍රමයේ මෙරට ප්‍රවීණම වෛද්‍යවරයකු වන කළුබෝවිල චීන කටු වෛද්‍ය සායනයේ අධ්‍යක්ෂ ප්‍රසාද් දේශප්‍රිය මහතා සමග සාකච්ඡාවට සහභාගී විය.

කළුබෝවිල චීන කටු වෛද්‍ය සායනයේ අධ්‍යක්ෂක
වෛද්‍ය ප්‍රසාද් දේශප්‍රිය

වෛද්‍යතුමනි,

කාන්තාවන් මුහුණ දෙන තරබාරුකමට ප්‍රතිකාර තිබේද?

සැබවින්ම ඔව්, කාන්තාවන් මුහුණදෙන තරබාරුකම, සම අවපැහැ ගැන්වීම ඇතුළු ගැටළු රාශියකට විසඳුමක් ලෙස චීන කටු වෛද්‍ය ක්‍රමයෙන් නිට්ටාවට සුව කළ හැකිය. තරබාරු කමට ගැටළු රාශියක් ඉවහල්වේ. පාලනයක් නැතුව ආහාර ගැනීම ව්‍යායාම නොකිරීම, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය කාන්තාවන් මුහුණ දෙන අත්වල කලාවල මස්පිඬු වැල්ල වැටීම, මුහුණේ කුරුලෑ ඇතිවීම, පියයුරු විශාල වීමෙන් ශරීරය අවලස්සන වීම වැනි ගැටළුවලට නිසි විසඳුම් චීනකටු වෛද්‍ය ක්‍රමයෙන් සිදු කරයි, එමඟින් ඒ ඒ රෝගවලට නිල ස්ථාන උද්දීපනය කිරීමට ඉලෙක්ට්‍රොනික් විද්‍යුත් උත්තේජන යන්ත්‍ර යොදා (kneedle) නිල ස්ථාන උද්දීපනයක් සිදු කරයි, නිල ස්ථාන උද්දීපනය කිරීම විද්‍යුත් යන්ත්‍ර භාවිතයෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබාගත හැකිය. පැහැපත් සිහින් සිරුරක් ලබාදෙයි.

සුන්දර යුවතියකට පැහැපත් බව ලබාගන්න හැකියාවක් තියෙනවාද?

තරුණියක්, බිරිඳක්, පැහැපත් නිකැලල් සුන්දර සමක් අපේක්ෂා කරනවා, එහෙත් සම අවපැහැ ගැන්වීම සිදුවෙනවා. හේතු සාධක වශයෙන් හිරුඑළිය වැටීම, දූවිලි බැඳීම මත්ද්‍රව්‍යය භාවිතය, නොගැලපෙන ආලේප භාවිත කිරීම ආදී කරුණු මුල්වෙනවා. සම පැහැපත් කිරීමට අවශ්‍යය ස්ථාන උද්දීපනය කරමින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා දෙනවා.

වෛද්‍යාචාර්යතුමනි චීන කටු වෛද්‍ය ක්‍රමයෙන්(ACUPUNCTURE) සුවකළ හැකි වෙනත් රෝගාබාධ මොනවාද?

හන්දිපත් වේදනාව, උස නොයෑම, අධික තරබාරුව, කුරුලෑ ලප කැළැල්, අකලට හම රැලි වැටීම, පොතු කබර, සුදු කබර, පීනස, ඇදුම, නහර ගැටගැසීම, අකලට හිසකෙස් වැටීම, ආතරයිටිස්, ලිංගික දුබලතා, ස්නායු ආබාධ, මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහි වූවන් මුදවා ගැනීම වැනි රෝග ලක්ෂණ

වෛද්‍ය ප්‍රසාද් දේශප්‍රිය
අධ්‍යක්ෂ,
කළුබෝවිල චීනකටු වෛද්‍ය සායනය,
නො.144, දුටුගැමුණු පාර, කළුබෝවිල.

071 42 99 777

සටහන - ජේ.ඒ.සී. ශාන්ත කුමාර

කළුබෝවිල චීනකටු වෛද්‍ය සායනය පැවැත්වෙන වේලාවන්.
සඳුදා සිට සිකුරාදා උදේ 7.00 සිට සවස 6.00 දක්වා
සෙනසුරාදා ප.ව 1.00 සිට 6.00 දක්වා
මාගේ දුරකථන අංකය 071- 4 299 777
වෙබ්: www.kalubowilaacupuncture.lk
ඊමේල්: info@kalubowilaacupunture.com

මැම්බර් මහත්තයාගේ පවුල කඩන්න කටුස්සෙක් කඩේට රිංගලා

මෙය හැත්තෑව දශකයේ මුල භාගයේ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ වෙතිහාසික පුදබිමක් ආශ්‍රිත ගම්මානයක සිදුවූ කතාවකි. එම ගමේ 'මැම්බර් මහත්තයා' යනුවෙන් ගම්මුන් විසින් හඳුන්වන ලද ප්‍රභූවරයෙකු සිටියේය. එවක පැවති ගම්සභාවේ සභික ධුරයක් හොබවන ලද නිසා ඒ නමින් හඳුන්වනු ලැබූ ඔහු ජීවනෝපාය සඳහා සිල්ලර ව්‍යාපාරයක් පවත්වාගෙන ගියේය. ඔහුගේ බිරිඳ ගුරුවරියක වූ අතර දියණිවරු තිදෙනෙක් සිටියහ.

දිනපතා පෙරවරු හතට පමණ විවෘත වන මැම්බර් මහත්තයාගේ වෙළඳසැල රාත්‍රී හතට පමණ වැසීම සාමාන්‍ය සිරිතය. ඒ අතරතුර දිවා ආහාරය සඳහා පස්වරු එකට පමණ නිවසට පැමිණෙන ඔහු නැවත කඩේට යන්නේ පස්වරු හතරට පමණය. ඒ අතරතුර ගම්බද මගතොට වැඩිපුර ගැමියන් දක්නට නොලැබීමද ඊට හේතු වන්නට ඇත.

ඔය අතරේ සතියකට හමාරකට වරක් මැම්බර් මහත්තයාගේ කඩය පිටුපස පොල් රුප්පාව දිගේ පැමිණ වටපිට බලා පසුපස දොරින් කඩයට රිංගන තරුණ ගැහැනියක් ඉතා අහම්බෙන් ගැමියන්ගේ නෙත ගැටුණි. ඒ ඔහු දිවා ආහාරය සඳහා නිවසට යන්නට කඩයේ ඉදිරිපස දොරවල් වසා දැමූ පසුවය. ඊට පැය බාගයකට පමණ පසුව නැවතත් පිටුපස දොරටුවෙන් පිටවන ගැහැනිය පොල් රුප්පාව දිගේ හෝ කඩය ඉදිරිපිට ඇති ගුරුපාර දිගේ වේගවත් ගමනින් යුතුව ගමෙන් පිටව යන්නීය. ගම්මුන්ගේ පොදු මතය වූයේ ඇය යාබද ගමක පදිංචියට පැමිණි පිටගම්කාරියක විය හැකි බවයි.

කෙසේ හෝ ඒ ආගන්තුක කාන්තාවගේ පැමිණීමෙන් මාස ගණනකට පසු තම සැමියා පිළිබඳ මෙම අතිශය අප්‍රසන්නජනක පුවත මැම්බර් මහත්තයාගේ බිරිඳගේද සවන් වැකිණි. එහෙත් එම ආගන්තුක ගැහැනියගේ පැමිණීම අපේක්ෂාවෙන් කඩය ආසන්නයේ සැඟවී බලා හිඳීමටද ඇයට නොපුළුවන. බලා හිඳ අතටම අල්ලාගෙන පහරදීමද ගුරු ගෞරවයට නොගැළපෙන ක්‍රියාවක් බව මැම්බර් මහත්තයාගේ බිරිඳ දැන සිටියාය.

නමුත් ඒ වනවිට මුළු ගම්මානය පුරාම කනින් කොනින් මේ කතාව පැතිර යන්නට වූ නිසා තම සැමියාගෙන් ඒ ගැන අසා නොසිටීමද එම ගුරු බිරිඳට නොහැකි විය.

"මොන පිස්සුද? ඔක අපි දෙන්නා අතරේ නොහොඳ නෝක්කාඩුකම් ඇති කරන්න අපේ ඉරිසියාකාරයෙක් ගොතපු කතාවක් බව ඔයාට තේරුම්ගන්න බැරිද?" ඒ සම්බන්ධයෙන් විමසූ කළ බිරිඳට මැම්බර් මහත්තයා සැමවිටෙකම දුන්නේ එබඳු පිළිතුරකි.

එහෙත් ගින්නක් නැතිව දුමක් නගින්නේ නැහැයි කීවාක් මෙන් මෙම පුවතේද කිනම් හෝ සත්‍යයක් ඇතැයි මැම්බර් මහත්තයාගේ බිරිඳ සිතන්නට වූවාය. ඒ අනුව තමන්ගේ ගෙදරදොර සේම පාසලේ කටයුතුද කෙමෙන් අඩාල කරගත් ඇය කෙමෙන් සිතින් සේම කයින්ද ඔත්පල විය.

තම සැමියා සම්බන්ධ එම පුවතේ සත්‍යාසත්‍යතාව අකුරටම දැනගත හැකි ක්‍රමයක් පිළිබඳව ඇයට දැනගත හැකි වූයේ ඔය අතරේය. ඒ සඳහා චක්තරා කාන්තාවක් ආරූඪයෙන් ශාස්ත්‍ර කියන ස්ථානයක් පිළිබඳව තොරතුරු හෙළි කළ ඇගේ හිතවත් අසල්වැසි කාන්තාවක කීයේ එම ස්ථානයට ගොස් බුලත් නුරුල්ලක් මැද තැබූ පඬුරක් පිදීමෙන් තම පවුලට සිදුව ඇති සංසිද්ධිය ඒ ආරූඪයෙන් පැවසෙන ශාස්ත්‍රය මගින් සහසුද්දෙන්ම දැනගත හැකි බවකි.

> **"මොන පිස්සුද? ඔක අපි දෙන්නා අතරේ නොහොඳ නෝක්කාඩුකම් ඇති කරන්න අපේ ඉරිසියාකාරයෙක් ගොතපු කතාවක් බව ඔයාට තේරුම්ගන්න බැරිද?"**

"දැන් ඔය දරුවා ඉන්නේ බොහොම ලොකු හිත් අමාරුවකින් නේද? ඒ වගේම ඇඟ ඇතුළේ එක ලෙඩක් නෙවෙයි ලෙඩ හත අටක්ම තියෙනවා වගේ දැනෙනවා නේද?" මැම්බර් මහත්තයාගේ බිරිඳ ඉදිරියේදී ආරූඪයට පත් ශාස්ත්‍රකාරිය එක්වරම ඇසුවාය. එහෙත් ඊට "ඔව්" මිස "නෑ" කීමට නොහැකි තත්ත්වයක් නොමැති බව මැම්බර් මහත්තයාගේ බිරිඳට වැටහිණ.

"මේක උඹලගේ පවුල විනාශ කරන්න හතුරෙක් කටින විනයක් දරුවා. වෙන එකක් තියා උඹලාගේ පවුල කඩා ඉහිරුවන්න ඔන්න දැන් ඒ හතුරා මාගම් පිල්ලියකුත් එවලා. උඹ දන්නවද දරුවා මාගම් පිල්ලියක් කියන්නේ මොකක්ද කියලා?" එම ශාස්ත්‍රකාරිය ආරූඪයෙන් පවසමින් සිටි ශාස්ත්‍රය අවසානයේ ඇසූ පැනයෙන් මැම්බර් මහත්තයාගේ බිරිඳ තුෂ්නිම්භූත වූවාය.

"මාගම් පිල්ලියක් කියන්නේ දරුවා ගෑනු මනුස්සයෙක් වගේ දකින දකින අයට පේන ගෑනු රූපයක්. ඒත් ඒක මන්තර බලයෙන් ජීවමි කරන කටුස්සෙක්, බෝදිලිමෙන් වගේ සතෙක්. ඒ ජීවමේ බලයෙන් දකින දකින කෙනාට ඒ කටුස්සා පෙන්නේ ගෑනු රූපයක් වගේ. ඇයි දරුවා එහෙම දේකුත් වෙලා තියෙනවද?" එම විස්තරයෙන් පසු ශාස්ත්‍රකාරිය ඇසූ පැනයට පිළිතුරු නොදී හිඳීමට නොහැකි වූ මැම්බර් මහත්තයාගේ බිරිඳ පසුගියද තමන්ට අසන්නට ලැබුණු තම සැමියා පිළිබඳ පුවත නොවලහා හෙළි කළාය. එවිට ඇය කීවේ ඉතා ඉක්මනින් ඒ කොඩිවිනය කපා ඉවත් නොකළහොත් ඉතා කෙටි කාලයක් තුළ එම පවුල මුළුමනින් නැසී වැනසී යන බවකි.

එසැනින් මැම්බර් මහත්තයාගේ බිරිඳ තුළ තිබූ කායික, මානසික රෝග අර්බුද මුළුමනින් දුරුව ගිය අතර, පසුව ඇය තමන් ශාස්ත්‍රකාරියගේ ආරූඪයෙන් අසා දැනගත් දෙය තම සැමියා සමඟද කීවාය. ඉන්පසුද තම බිරිඳ අසන්නට ගිය ශාස්ත්‍රයේ විස්මයජනක බව කඩයට පැමිණෙන සෑම අයෙකු සමඟම පැවසීමටද මැම්බර් මහත්තයා පුරුදු විය. ඒ තම නිදෙස් බව කියා පෑමටය.

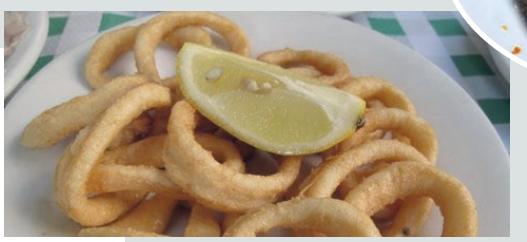
මේ අතර ඒ ගමේ සතිපොළක් පැවැත්වෙන දිනයක කඩපිලේ ගැමියන් කිහිපදෙනෙකු ගිමන් හරින මොහොතක චක්තරා තරුණ ගැහැනියක් හිටිහැටියේ මැම්බර් මහත්තයාගේ කඩයට කඩා වැදුණාය.

"කඩේ කවුරුවත් නැති වෙලාවක මට එන්න කියලා හාල් සේරුවටයි, සීනි රාත්තලටයි මගෙන් ගන්න තියෙන හැම ප්‍රයෝජනයක්ම අරන් දැන් මාව පිල්ලියක් කියලා පැත්තකට දැන්න හදනවලු නේද?" එම කාන්තාව හාත්පසටම ඇසෙන සේ බෙරිහන් දෙන්නට පටන්ගත්තාය. **"උඹ දැනගනින් මම අද යන්නේ උඹේ කැරැට්ටුව මේ ගමේ හැම එකෙක්ටම සහසුද්දෙන් කියලා දිලයි."**

ඒ කාන්තාවගේ ගෝරනාඩුවෙන් පසු ගමේ කාටත් වැටහී ගියේ මැම්බර් මහත්තයා ඒ ශාස්ත්‍රකාරියට අත යටින් මුදලක් දී ශාස්ත්‍රය තමන්ට ඕනෑ පරිදි කියවාගෙන ඇති බවකි. ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ පුරාවිද්‍යා ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණයෙකු මා හා කී මෙම කතා පුවතට ඔහුගේ ඉල්ලීම මත නම ඇතුළත් නොකරන ලද බවද සටහන් කරමි.

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ

වැඩි වැඩ නැතුව රසට කෑම හදන්න



දැල්ලෝ බැදුම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තරමක් ලොකු දැල්ලන් ග්‍රෑම් 300
- ගම්මිරිස් ඇට තේ හැඳි 2
- ලුණු කුඩු අවශ්‍ය පමණට
- පාන්පිටි ස්වල්පයක්
- හාල්පිටි ස්වල්පයක්
- බැදගැනීමට තෙල්
- ලූනු කොළ මිටක්
- රතු මිරිස් කරල් 2

සාදන ක්‍රමය

- දැල්ලන් හොඳින් සුද්දකර සෝදා කොටු හැඩයට හෝ දිගැති හැඩයට කපාගන්න.
- දැන් ගම්මිරිස් ඇට තරමක් බැදගෙන වංගෙඩියේ කොටාගන්න. ඊට ලුණු කුඩුද එක්කරගන්න.
- අනතුරුව කපාගත් දැල්ලන් හොඳින් දිය බේරෙන්නට තබා ගම්මිරිස් කුඩුවල දවටාගන්න.
- දැන් පාන්පිටි හා හාල්පිටි එකට මිශ්‍ර කරගන්න. (හාල්පිටි නොමැතිනම් කෝන් පිටි තේ හැන්දක් එක්කරන්න.)
- පසුව ලුණු, ගම්මිරිස් දවටාගත් දැල්ලන් පිටි මිශ්‍රණයේද දවටා ගැඹුරු තෙලේ රන්වන් පැහැයට බැදගන්න. (විනාඩි දෙකක් පමණ)
- දැන් බඳුනක් ලිප තබා ඊට තෙල් එක්කර කුඩාවට කපාගත් සුදුලූනු, කපාගත් මිරිස් හා කපාගත් ලූනු කොළ එක්කර ගම්මිරිස් හා ලුණුද අවශ්‍ය පමණට එක්කර බැදගත් දැල්ලන්ද ඊට එක්කරගන්න.
- මෙය රස කරගැනීමට දෙහි බිංදු දෙක තුනක් එක්කර කෑම මේසයට යවන්න.

තක්කාලි සෝස්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- ඉදුණු තක්කාලි ග්‍රෑම් 500
- මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 2
- කපාගත් සුදුලූනු බික් 4/5
- සීනි තේ හැඳි 3/4
- විනාකිරි තේ හැඳි 4
- ලුණු කුඩු තේ හැඳි 1
- වතුර අවශ්‍ය පමණට

සාදන ක්‍රමය

- පළමුව තක්කාලි සෝදා කැබලි කපා කුඩාවට කපාගත් සුදුලූනුද සමඟ වතුර ස්වල්පයක් එක්කර තම්බාගන්න.
- පසුව තම්බාගත් තක්කාලි ලිපෙන් බාගන්න. එය මඳක් නිවෙන්නට හැර බ්ලෙන්ඩ් කර පෙරාගන්න.
- අනතුරුව බඳුනක් ලිප තබා ඊට තක්කාලි මිශ්‍රණය එක්කර ගන්න. ඊටම විනාකිරිද එක්කරගන්න.
- අනතුරුව මිරිස් කුඩු හා සීනි එක්කර මඳ ගින්දරේ එය පිසගන්න. අනතුරුව ලුණු කුඩුද රස අනුව එක්කරන්න.
- මෙය හැඳිගාමින් පිසගන්න. මෙය තරමක් ඝන පදමට එද්දී ලිපෙන් බා නිවෙන්නට තබන්න.
- පසුව එය පිරිසිදු වීදුරු බෝතලයක දමා ශීතකරණයේ තබා ආහාරයට ගන්න

විධායක සූපවේදී
දුමින්ද අබේසිරිවර්ධන
B.B.Q. on Wheels, **කැන්බරා ඔස්ට්‍රේලියාව**

මාළු ඇඹුල්තියල්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කෙලවල්ලා මාළු ග්‍රෑම් 500 (තලපත් හෝ බල මාළුද ගත හැකියි)
- ගොරකා පේස්ට් ග්‍රෑම් 40 (ගොරකා තම්බා අඹරාගන්න)
- ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 3
- ලුණු කුඩු අවශ්‍ය පමණට
- සියඹලා පේස්ට් තේ හැඳි 1
- කරපිංචා අතු කිහිපයක් හෝ කෙසෙල් කොළ කැබැල්ලක්

සාදන ක්‍රමය

- ගොරකා පේස්ට්, ගම්මිරිස් කුඩු, සියඹලා පේස්ට් සහ ලුණු කුඩු එක්කර වතුර ස්වල්පයක්ද එක්කර උකු මිශ්‍රණයක් සාදාගන්න.
- අනතුරුව සෝදා කපාගත් මාළු කැබලි එකින් එක සාදාගත් ගොරකා මිශ්‍රණයේ දවටාගන්න.
- දැන් මාළු පිසගැනීමට ගන්නා මැටි ඇතිලිය ගෙන කරපිංචා කොළ හෝ කෙසෙල් කොළ කැබැල්ල අඩියට අතුරාගන්න.
- අනතුරුව එහි මාළු කැබලි අඩුක්කරගන්න.
- ඉන්පසු ඉතිරි ගොරකා පේස්ට් ටිකද මාළු කැබලිවලට උඩින් දමාගෙන මෙය ලිප තබන්න. (එහි ලුණු රස ප්‍රමාණවත්ද බලන්න.)
  ටික වෙලාවක් වැඩි ගින්දරේ එය තැම්බුණු පසුව මද ගින්දරේ වැඩි වෙලාවක් පිසගන්න. වරින් වර මාළු ඇතිලිය සොලවා දිය ගතිය සිඳෙනතුරු පිස ගැනීමෙන් වඩා රසයක් ලැබෙන අතර, දින කිහිපයක් නරක් නොවී තබාගත හැකිය.

AUTOWHEEL
පවුලේ අවන්හල දැන් විවෘතයි
ශ්‍රී ලාංකීය දිවා ආහාර දැන් ලබාගත හැක
සජීවී සංගීතය සමඟින්
එකක මිල රු.455/=

AA CEYLON Estd. 1904
ලංකා ඔටෝමොබයිල් සංගමය
40, ශ්‍රීමත් මාකන් මාකර් මාවත, කොළඹ 03.
විමසීම්: 077 - 4369013 (ක්‍රිෂෝන්)

ඉංග්‍රීසි කතාකරලම පුරුදු වෙන්න.
රැකියා, විදේශගතවීම්,
උසස්වීම් සඳහා අංග සම්පූර්ණ
ඉංග්‍රීසි දැනුම
වර්තමාන ජීවන රටාව තුළ ඉංග්‍රීසි වතුර සහ ප්‍රියමනාප ලෙස කතාකිරීමට හැකිනම් අත්පත් කරගත හැකි වාසි සහ ජයග්‍රහණ සුලභ වටපිටාවක් සකස් වී තිබේ.

ගම්පහ නගරයට නුදුරු බෙම්මුල්ල, කඳඹිළුවාව සණස ශාලාව නවීන පහසුකම් වලින් සමන්විතයි.
උසස් ජීවන තත්ත්වයක් සඳහා අත්‍යාවශ්‍ය ඉංග්‍රීසි භාෂා හැකියාව සුවපහසු සරල ප්‍රතිඵලදායක ක්‍රම මඟින් ඔබ වෙත තිළිණ කර දීම අපගේ විශිෂ්ඨ හැකියාව පළපුරුද්ද හා සුදුසුකම් සහිත ගුරු මණ්ඩලයේ අවංක ප්‍රාර්ථනයයි.
(ගම්පහ කළමනාකරණ හා උසස් වෘත්තීය පුහුණු අභ්‍යාස ආයතනයේ හිටපු ජ්‍යෙෂ්ඨ ඉංග්‍රීසි භාෂා උපදේශක)
ප්‍රියංකර ගමගේ (077 110 1563)

ඉංගිරිසියෙන් රට්ටු හිනස්සන ටානියා

හයියෙන් හිනාවෙන, කතා කරන ගෑනුන්ව එක්දාස් අටසිය ගණන්වල එංගලන්තේ පාලනේ කළ වික්ටෝරියා රැජිනට අරහංලු. ගෑනුන්ට හිනාවෙන්න උගන්වන පංති පවා ඒ කාලේ තිබිලා තියෙනවා. මේ පසුගාමී අදහස් කාලීනව යටත්විජිතවලටත් පැතිරුණා. ඉතින් ගෑනු හිනාවෙන්න හොඳ නෑ, පිරිසක් ඉස්සරහා අදහස් ප්‍රකාශ කරන්න හොඳ නෑ වගේ පසුගාමී අදහස් අපේ රටට ආවේ එංගලන්තෙන්.

හිනාවෙන්න තහනම් එකේ විහිලු කරලා අනිත් අයව හිනාගස්සන එක ගැන කවර කතාද? ඉතින් ඒ කාලේ රාජ්‍ය නාට්‍ය කණ්ඩායමක විකට නිළියක්වත් ඉඳලා නැහැ.

හැබැයි පස්සේ එංගලන්තේ ගෑනු ඔය සීමා කඩාගෙන එළියට ආවා. විකට නිළියෝ විතරක් නෙමේ සජීවී හාස්‍ය කතා ඉදිරිපත් කරන රොයිසින් කොනාටි, එලී වේලර්, සාරා මිලිකන් වගේ ලෝක ප්‍රසිද්ධ ස්ටෑන්ඩ් අප් කමීඩියන්ලා (ප්‍රේක්ෂක පිරිසකට සජීවීව ප්‍රහසන රංගනයක්, කතාවක් ඉදිරිපත් කරන්නා) පවා බිහිවුණේ එංගලන්තෙන්.

එංගලන්තෙ එහෙම වුණාට ලංකාවේ එහෙම වෙන්නේ නෑ. හයියෙන් හිනාවෙන, විහිලු තහළු කරන ගෑනු ගැන අමුතුකාලේ ප්‍රතිරූප මවාගන්න මිනිස්සු තාමත් අපේ සමාජයේ ඉන්නවා.

ඒ නිසාද කොහෙදෝ ස්ටෑන්ඩ් අප් කොමඩි කියන්නේ අපේ ගෑනු අතගහන්න පැකිලෙන විෂයයක්. ඉතින් සාපේක්ෂව අඩු කාන්තාවන් ප්‍රමාණයක් ඉදිරිපත් වෙන ක්ෂේත්‍රයකට කෙනෙක් එන එකම අගයන්න වටින කාරණාවක් කියලයි අපිට හිතුණේ.

අපේ කතා නායිකාව ටානියා ලෙව්වන්දුවගේත් ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් ස්ටෑන්ඩ් අප් කොමඩි කරන හුරුබුහුටි තරුණියක්. පහුගිය දවසක ටානියාගේ කොමඩි විඩියෝ ක්ලිප් එකක් සමාජ මාධ්‍යවල හුවමාරු වුණා. ඒ නිසා මේ වෙනකොට ටානියාව නොදන්න අය අඩුයි. පිරිසක් හිනායන කතා කියන ටානියව අගයද්දි තවත් කොටසක් "ශෝ එකට ඉංග්‍රීසි කතා කරනවා" වගේ ප්‍රතිචාරත් දක්වලා තිබුණා. අපේ වගේ සමාජෙකින් මෙහෙම ප්‍රතිචාර ලැබෙන්න පුළුවන් කියලා දැන දැනත් බය නැතිව මේ වගේ වැඩකට අතගහපු ටානියට අද 'ධරණී' කවරය සරසන්න අපි කතා කළා.

"මගේ ගම අවිස්සාවේල්ල. එක වසරේ ඉඳලා පහ වසර වෙනකල් ඉගෙනගත්තේ අවිස්සාවේල්ල ජනාධිපති විද්‍යාලයෙන්. ඊටපස්සේ තමයි ශිෂ්‍යත්වය පාස්වෙලා කොළඹ විශාඛා විද්‍යාලයට ආවේ. ඉංග්‍රීසි භාෂාව, කලාව, ලේඛනය වගේ විෂයන්වලට යොමුවෙන්න ඉස්සෙල්ලාම මට අවස්ථාව ලැබුණේ විශාඛා එකෙන්. බොහොම ස්තුතිවන්ත වෙනවා ඒ ගැන. උසස් පෙළට ජීව විද්‍යා විෂයන් කරලා කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ සයන්ස් ෆැකල්ටි එකට ඇතුළත් වුණා. ඒකෙදි ඉන්ඩස්ට්‍රියල් මැනේජ්මන්ට් කියන ඩිපාර්ට්මන්ට් (DIM) එකේ කළමනාකරණය සහ තොරතුරු තාක්ෂණය පැත්තෙන් විශේෂ විද්‍යා උපාධියක් ලබාගෙන මේ වෙද්දී PIM එකෙන් පශ්චාත් උපාධියත් සම්පූර්ණ කරලා තියෙනවා."

මේ වෙනකොට ටානියා ලංකාවේ ප්‍රධාන පෙළේ ඇඟලුම් ආයතනයක මානව සම්පත් අංශයේ කාන්තාවන් බලගැන්වීම සම්බන්ධ රැකියාවක නිරත වෙනවලු. ආගිය තොරතුරු ටිකක් කතා කළාට පස්සේ ස්ටෑන්ඩ් අප් කමීඩියන් කෙනෙක් වෙන අදහස ආවේ කොහොමද කියලා මම ටානියාගෙන් ඇහුවා.

"නිතරෝම කියවන එක නම් පුංචි කාලේ ඉඳලම තිබුණා. හිතලා කළත් නොකළත් මම කතා කරන විදියට සහ කතා කරන දේවල්වලට අනිත් අයට හිනායනවා. කතන්දර කීමේ හැකියාව නම් ඒ කාලේ ඉඳන්ම තිබ්බා මම හිතන්නේ.

ස්ටෑන්ඩ් අප් කොමඩි ගමන පටන්ගන්නේ මම Toastmasters වලට සම්බන්ධවීමත් එක්ක. 'Toastmasters' කියන්නේ ජාත්‍යන්තරව පිළිගත්ත, පිරිසක් ඉස්සරහා ඉංග්‍රීසියෙන් කතා කරන්න අවස්ථාවක්, පුහුණුවක් ලබාදෙන සංවිධානයක්. ඒකේ හාස්‍යජනක කථනය (humorous speech) කියලා කොටසක් තියෙනවා. මම ගොඩක්ම කැමති සහ දක්ෂ වුණේ ඒ අංගයට. ඒ ඔස්සේ Toastmasters තුළින් පවත්වපු හාස්‍යජනක කථන තරඟවලට මම ඉදිරිපත් වෙන්න පටන්ගත්තා. එක එක මට්ටම්වලින් ඒ තරඟ ජයග්‍රහණය කරලා ලංකාව නියෝජනය කරමින් චෙන්නායි එහෙමත් යන්න පුළුවන් වුණා. ඒ ගොඩක් තැන්වලදී මගේ යාළුවෝ කිව්ව දෙයක් තමයි 'ඔයා ස්ටෑන්ඩ් අප් කොමඩිත් කරලා බලන්න, ඒ හැකියාව ඔයාට තියෙනවා' කියන එක."

අනිත් අයගෙන් ඒ වගේ හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබුණත් ටානියා ඒ ගැන වැඩිය හිතන්න ගියේ නැතිලු.

"ඔය අතරේ කොවිඩ් ආවා. මිනිස්සු ජීවත්වෙන්න ලොකු අරගලයක් කළා මතකනේ. ඉතින් ඒ දවස්වල මට එදිනෙදා අත්විඳින්න වුණු සිදුවීම් මම පුංචි පුංචි දෙබස් විදියට ලියලා ෆේස්බුක් එකේ පලකළා පොඩි විහිලු කෑලි විදියට Tani's Originals කියන හෑෂ් ටැග් එකෙක්, මොකද මට වෙච්ච ඇත්ත සිදුවීම් නිසා. ඒවා බලන අය බොහොම කැමැත්තෙන් භාරගත්තා. එයාලගේ දේවල් බෙදගත්තා. සෑහෙන්න හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබුණා. ඔය අතරේ අපේ ඉස්කෝලේ ආදිශිෂ්‍ය සංගමෙන් ටැලන්ට් ෂෝ එකක් ඕගනයිස් කළා. ඒකෙ අංගයක් තිබ්බා ස්ටෑන්ඩ් අප් කමීඩියන් කියලා. අත්හදා බලන්න තිබ්බ ආසාවට මම ඒකට තරඟ කරලා බැලුවා. ඒකෙන් ජයග්‍රහණය කිරීමත් එක්ක තමයි ස්ටෑන්ඩ් අප් ගමන හරියටම පටන්ගන්නේ."

කමීඩියන් කෙනෙක් විදියට ඇයව බොහෝදෙනා අඳුනගෙන තියෙන්නේ ඔය යූටියුබ් චැනල් එක හරහා.

"මට කොමඩි කියන්නේ හිනාවකට එහා ගිය දෙයක්. කොමඩි කියන්නේ කෙනෙක්ට දෙයක් දෙන්න පුළුවන් කලාවක්. මිනිස්සු කතා කරන්න කැමති නැති සංකීර්ණ ප්‍රශ්න සරලව, විහිලුවෙන් බර අඩු කරලා කතා කරන්න පුළුවන් විදියක් වගේම හඬක් නැති මිනිස්සුන්ට හඬක් වෙන්න පුළුවන් සරලම තැනක්. අනික කෙනෙක්ගේ මානසික සෞඛ්‍ය ගත්තොත් පැහැදිලි සම්බන්ධයක් මේ හිනාව කියන දේ ඇතුළේ තියෙනවා. හිනාවට පුළුවන් ඔයාගේ මූඩ් එක ක්ෂණිකව වෙනස් කරන්න; සතුටු හෝර්මෝන තුළින් ඔයා ඉන්න මානසික මට්ටමෙන් උඩට උස්සන්න. මට උවමනා වුණේ මේ ආර්ට් ෆෝම් එක හරහා මිනිස්සුන්ට දෙයක් දෙන්න, අදහස් නිරූපණ මාධ්‍යක් විදියට පාවිච්චි කරන්න සහ පොඩ්ඩක් හරි වෙනස් විදියකට එක්කෙනෙක් හරි හිතන්න පොළඹවන්න. නැතුව ට්‍රෙන්ඩ් වෙන්න ප්‍රසිද්ධ වෙන්න හිතාගෙන ස්ටෑන්ඩ් අප් කියන අංශය තෝරගත්තේ නෑ."

මට උවමනා වුණේ මේ ආර්ට් ෆෝම් එක හරහා මිනිස්සුන්ට දෙයක් දෙන්න. නැතුව ප්‍රසිද්ධ වෙන්න හිතාගෙන ස්ටෑන්ඩ් අප් කොමඩි කියන අංශය තෝරගත්තේ නෑ

පිරිසක් ඉස්සරහට ගිහිල්ලා හිනායන කතාවක් කියලා හිනස්සන එක හැමෝටම කරන්න පුළුවන් වැඩක්යෑ. මුලින්ම පිරිසක් ඉස්සරහා කරපු ඉදිරිපත් කිරීම මතකද කියන එකයි ටානියාගෙන් අපි ඊගාවට ඇහැව්වේ.

"මෙහෙමයි, Toastmasters වලදී කොහොමටත් විශාල පිරිසක් ඉරිදියේ තරඟ කරලා, සමුළුවල ඉදිරිපත් කිරීම් කරලා ඒ අත්දැකීම් ලබාගෙන තිබුණා. එත් මගේ පළවැනි standup performance එක වෙන්නේ කොවිඩ් කාලෙදිමයි, ඒකත් ඔන්ලයින්. පිරිසක් ඉස්සරහා මම කරපු පළවැනි පබ්ලික් ෂෝ එක 'කැකිරි'. විදෑ මට ගොඩක් හොඳ ප්‍රතිචාර තිබුණා සහ පෞද්ගලිකව හුඟක් තෘප්තිමත් අත්දැකීමක්."

හැබැයි ටානියාගේ ඉදිරිපත් කිරීම්වලට හිනායන්නේ නැහැයි කියලත් සමහරු කියලා තිබුණා නේද?

"මෙහෙමයි කොමඩිවලත් එක එක ජාතියේ ශානර තියෙනවා. ඉතින් හැම කෙනෙක්ටම හැම විහිලුවකටම හිනායන්නේ නැතිවෙන්න පුළුවන්. එහෙම හැම එකටම හිනාවෙන්න ඕනෙ කියලා එකකුත් නෑ. ඒක ඒ මනුස්සයාගේ අයිතිය සහ කැමැත්ත.

වෙන ඕනෑම ආර්ට් ෆෝම් එකක කලාකාරයෙක් වගේම කමීඩියන් කෙනෙක් විදියට අපිත් යම් ඉදිරිපත් කිරීමක් කරන්නේ සෑහෙන්න පුහුණුවෙලා. කෙනෙක්ට පේන්නේ විනාඩි කිහිපයක් වුණාට ඒ විනාඩි කිහිපය පිටිපස්සේ සෑහෙන මහන්සියක්, කැපකිරීමක්, පුහුණුවක් තියෙනවා. ඒ මහන්සියේ හැටියට ඉදිරිපත් කළ දේ මම හිතුව විදියට හරි ඊට වඩා හොඳට ඉදිරිපත් කළා කියලා හරි දැනෙන එක තමයි මගේ තෘප්තිය. මම මගේ උපරිමය මනින්නේ ඒ තෘප්තියෙන් මිසක හිනාවෙන අයගේ ඔළු ගාණ ගැනලා නෙමෙයි."

අපි මුලදි කතා කළා වගේ ස්ටෑන්ඩ් අප් කොමඩි කියන්නේ ගෑනු සුලබ ක්ෂේත්‍රයක් නෙමෙයි. ඒ ගැන ටානියා කිව්වේ මෙහෙම කතාවක්.

"ලංකාවේ විතරක් නෙමෙයි ලෝකෙම ගත්තත් සාපේක්ෂව ෆීමේල් ස්ටෑන්ඩ් අප් කමීඩියන්ලා අඩුයි. ලංකාවේ තවත් අඩුයි. පිරිමින්ට වඩාත් සුදුසුයි කියලා සමාජයක් විසින් අනුමත කරපු රැකියා අංශ තියෙනවානේ. ස්ටෑන්ඩ් අප කොමඩි කියන්නෙත් එහෙම අංශයක්. මොකද පීතෘ මූලික සමාජ පසුබිමක හැදී වැඩෙනකොට අපේ ගෑනු ළමයිගේ සහ පිරිමි ළමයිගේ ඔළුවලට බස්සන එක එක රාමු

තියෙනවානේ. ගෑනු සුමටයි, කෑගහන්න බෑ, විහිලු කරන්න බෑ, විනීතව හැසිරෙන්න ඕනේ වගේ මේ දැන රාමුවට ස්ටෑන්ඩ් අප් කොමේඩියන් කියන චරිතය ගැළපෙන්නේ නෑ. ඉතිං ඒ රාමුව කඩාගෙන විශේෂයෙන් ගෑනු ළමයෙක් හැසිරෙනකොට ඒකට සමාජයෙන් එන ප්‍රතිරෝධය වැඩියි. පිරිමි විතරක් නෙවෙයි තව කාන්තාවකටම හිතෙන්න පුළුවන් මේක නුසුදුසුයි, හරි අමාරුයි කියලා. මුලින්ම කියන්න ඕන මම ගැහැනු කෙනෙක් වීම නිසා අනේ එයා පව් කියලා කවුරුත් එහෙම දුක හිතිලා හිනාවෙන්න උවමනා නෑ. ස්ටෑන්ඩ් අප් කොමඩි විතරක් නෙවෙයි වෙන ඕනෑම වෘත්තීයක එහෙම ලිංගිකත්වය මත පදනම් වුණ වෙනස්කොට සැලකීම් තියෙන්න අවශ්‍ය නෑ. මෙතෙක් මට හොඳයි කිව්ව කිසි කෙනෙක් මම දැනුවත්ව මම 'ගැහැනු කෙනෙක්' නිසා මම හොඳයි කියලත් නෑ. මොකක්හරි ඒ ගොල්ලෝ දකින ගුණාංගයකට තමයි මිනිස්සු හොඳයි කියන්නේ.

ඒ වගේමයි, මෙයා ගෑනු කෙනෙක් නිසා මට මෙයා කියන ඒවට හිනායන්නේ නෑ, මෙයා ගෑනු කෙනෙක් වෙලත් තරම අඳුරගෙන නෙවෙයි කතා කරන්නේ වගේ දේවල් කෙනෙක්ට හිතනවා නම්, ඒ නිසා තරහා යනවා නම්, ඒක එයාගේ ප්‍රශ්නයක්."

ඔය ටානියා කිව්ව සමාජ විකසනය දැනටමත් සිද්ධවෙන බව පේන්න තියෙනවා කියලත් ඇය කිව්වා.

ඊළඟට අපි කතා කළේ ඉංග්‍රීසි ගැන. කෙනෙක් ඉංග්‍රීසි වචනයක් කතා කළහම සුද්දෝ මතක් කර කර බනින පිරිසක් තාමත් අපේ රටේ ඉන්න නිසාදෝ ටානියා ඉංග්‍රීසි කතා කරන එකත් සමහරුන්ට ප්‍රශ්නයක් වෙලා තිබුණා.

"මෙහෙමයි අර මම කිව්වා වගේ එක එක විදිහට හිතන මිනිස්සු හැමතැනකම ඉන්නවා. ඒ බහුතරය නෙමෙයි. ඒ නිසා සුළු පිරිසට අපි අනවශ්‍ය අවධානයක් දෙන්න ඕනා නැහැ. අනික මට කතා කරපු අයගෙන් බහුතරයක් ඒ ගැන දෙයක් ඉගෙනගන්න ආසාවෙන් කතා කළා මිසක පහර ගහන්න කතා කළේ නෑ.

ඉංග්‍රීසි කියන්නේ මට නම් සන්නිවේදනය කරන්න පාවිච්චි කරන මෙවලමක් විතරයි. ගෝලීය භාෂාවක් නිසා ඉංග්‍රීසි ඉගෙනගත්තොත් ලෝකයට විවර වෙන්න ලේසියි. ඒ හේතුවට ඇර ඉංග්‍රීසි කතා කරන්න පුළුවන් කිසිම කෙනෙක් අනුන්ට පේන්න ඉංග්‍රීසි කතා කරනවා ඇති කියලා මම හිතන්නේ නැහැ. විවිධ භාෂාවන් දන්න තරමට හොඳයි. උදාහරණයක් විදිහට මට දෙමළ ලියන්න කියවන්න පුළුවන්. ඒත් භාවිතයක් නැති නිසා හසුරවන්න අමාරුයි. ඒ ගැන මම හරියට දුක් වෙනවා. භාෂාවන් දන්න තරමට කෙනෙක්ට වැඩක් මිසක අවැඩක් වෙන්නේ නෑ."

ටානියා කියන්නේ අලුත් අදහස් තියෙන තරුණ යුවතියක්. ඉතින් ඇයත් චක්ක පැය ගාණක් වුණත් කතා කරන්න පුළුවන් වුණත් ලිපිය අවසන් කරන්න ඕන නිසා ඇයට අත හිත දෙන අය ගැනත් අපි අහලා බැලුවා.

"මගේ පවුල, විශේෂයෙන්ම මගේ යාළුවෝ සහ රැකියා ස්ථානයේ හැමදෙනාම අවශ්‍ය හැමවෙලාවෙම මට උදව් කරනවා. මාත් එක්ක ඉන්නවා. ඒක මට ලොකු හයියක්. මාව දැකලාවත් දන්නෙවත් නැතුව මගේ කොන්ටෙන්ට් බලලා හොඳ අදහස් එකතු කරන, සුබපැතුම් දිරිගැන්වීම් එවන මාත් එක්ක ඉන්න මගේ රසිකයන්වත් මතක් කරන්න ඕනි. ඒ ලබාදෙන ශක්තියට ස්තුතියි. අපේ 'කලම්බෝ කමඩි සෙන්ට්‍රල්' එකේ හසා ඇතුළු හැමදෙනාමත්, 'හාහා ලංකා' එකේ හැමදෙනාමත් ආදරෙන් මතක් කරන්න ඕන. ස්ටෑන්ඩ් අප් කොමඩි ලංකාවට අලුත් දෙයක්. මේ අලුත් දේත් එක්ක ඉස්සරහට හොඳ ගමනක් යන එක තමයි අපි හැමෝගෙම බලාපොරොත්තුව. හැබැයි මේ තුළින් කිසිම ආගමකට පහරගැසීමක් හෝ කෙනෙක්ගේ හිත රිද්දන්න කිසිම ස්ටෑන්ඩ් අප් කමීඩියන් කෙනෙක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නෑ."

ටානියා කිව්වේ මූණ පුරා පිරිච්ච හිනාවෙන් හිනාවෙන ගමන්. අවසාන වශයෙන් 'ධරණී' කියවන ඔබට ඇය දුන්නේ මෙහෙම පණිවිඩයක්.

"නිතරම සතුට හොයාගන්න බලන්න. මට අනුව නම් සතුට කියන්නෙම මානසික සෞඛ්‍යයට. මම බුද්ධ දර්ශනයෙන් මානසික සෞඛ්‍යය හොයාගන්න උත්සාහ කරන කෙනෙක්.

මම විශ්වාස කරන විදිහට අපි හැමෝම මේ ලෝකෙට ආපු හේතුවක් තියෙනවා. ඒ හේතුව මට නම් අනිත් අයට උදව් කරන එක. ඒ නිසා මම නිතරම අනිත් අයට උදව් කරනවා.

ඒ වගේම තමන්ටත් ප්‍රමුඛතාවය දෙන්න. ඔයාගේ ජීවිතේ මේතාක් දුර අරගෙන ආවේ වෙන කවුරුත් නෙමේ ඒ ඔයා. ඒ නිසා තීරණ ගන්නකොට තමන්ගේ වර්තමානෙට, අනාගතේට බලපාන හොඳම තීරණේ ගන්න."

■ **සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි**

ඡායාරූප - ජගත් නානායක්කාර

යන හිසකෙස් නවතා, වර්ධනය කර ගන්න...

REVITIZ

Revitalizes Hair

විද්‍යාත්මකව සකසන ලද **රිවයිටිස්**

- හිසකෙස් ගැලවී යාම වලකයි
- හිසකෙස් වර්ධනය කරයි
- හිසකෙස් අඟ පැලීම වලකයි
- හිසකෙස් ශක්තිමත් කරයි
- හිසකෙස් වලට මනා දිදුලන පෙනුමක් ලබාදෙයි

REVITIZ
Revitalizes Hair

හිසකෙස්, නිය හා සම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය විටමින් හා බනිජ ලවණ වන සින්ක්, බයෝටින්, හොස්ටේල් සාරය (සිලිකන්), කොපර්, විටමින් B3, B5, B6, විටමින් C හා යකඩ අඩංගු සුවිශේෂී HNS සංයුතියෙන් නිපදවා ඇති REVITIZ දිනපතා භාවිතයෙන් නීරෝගි, සවිමත්, දිගු කෙස් කළඹක, පැහැපත් සමක හා ශක්තිමත් නිය පෙළක සුන්දරත්වය ඔබටත් ලබාගත හැකිය.

කරලක් රු 189.50/-

සියලුම සුපිරි වෙළෙඳසැල්, ෆාමසි හා ෆැන්සි වෙළෙඳසැල්වලින් ලබාගත හැකිය

MEGA We care
For Your Wellness
www.megawecare.lk
ගෙන්වා බෙදාහැරීම: ඒ. බවර සහ පුද්ගලික සමගම

Revitiz Srilanka
077 34 100 71 | 011 43 66 609

ජනාධිපති නීතිඥ සරත් ජයමාන්න ඔහුගේ අත්දැකීම් ඇසුරින් හෙළි කරන "අපරාධ" සම්බන්ධ ලිපි මාලාවේ හයවැන්න
නොවැලැක්විය හැකි හේතුවක් නිසා මේ සතියේ පළ නොවන බව කරුණාවෙන් සළකන්න

බිම්ස්ටෙක් ලේකම් කාර්යාලය පිහිටුවා විසිපස් වසරක් පිරීම නිමිත්තෙන් ඉකුත්දා භූතානයේදී පැවැත්වූ කලාපීය දැනුම මිනුම තරඟාවලියේ ප්‍රථම ස්ථානය ලැබීමට මෙරට පාසල් සිසුවියන් දෙදෙනෙකු සමත්විය. ඒ මහනුවර හිල්වුඩ් බාලිකා විද්‍යාලයේ මේදිනී අනුපමා සහ මහනුවර මහාමායා බාලිකා විද්‍යාලයේ සයුරංගි ප්‍රේමසිරි යන සිසුවියන්ය. බිම්ස්ටෙක් යනු බහු අංශික තාක්ෂණික සහ ආර්ථික සහයෝගිතාවය වෙනුවෙන් බෙංගාල බොක්ක ආශ්‍රිත රටවල්වල එකතුවෙන් පිහිටුවන ලද සංවිධානයකි.

ඔවුන් මෙම තරඟාවලිය සඳහා තෝරාගැනුනේ ඉකුත් වසරේ පැවති අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයෙන් දිවයිනේ විශිෂ්ට ප්‍රතිඵල ලැබූ සිසු සිසුවියන් පනස්දෙනෙකු අතරිනි. ඒ ගැනත් තමන් ලද අභියෝගාත්මක ජයග්‍රහණය ගැනත් මේදිනි හා සයුරංගි 'ධරිණී' හා කතාබහකට එක්වුණේ මෙලෙසිනි.

තරඟයට සූදානම් වෙන්න තිබුණේ මාසයයි

බෙංගාල බොක්ක කැළඹූ නුවර මැණිකෙලා

මේදිනී-සයුරංගි

"රටවල් හතක් සහභාගී වෙන තරඟයක් වුණාට අපිට ඒ සඳහා සූදානම් වෙන්න තිබුණේ මාසයක වගේ කාලයක්. කලාපයේ රටවල් වගේම ලෝකය ගැන දැනගත යුතු බොහෝ කරුණු කාරණා ඒ අතර තිබුණා. ඊළඟට මේ වගේ තරඟයකට සහභාගී වෙන පළමු අවස්ථාව මෙය නිසා, හිතේ පුංචි තැතිගැන්මක් තිබුණා. හැබැයි අපේ හිත්වල තිබුණු අධිෂ්ඨානය, බලාපොරොත්තුව ඒ තැතිගැන්මට වඩා වැඩි නිසාම අපේ රටට මේ ජයග්‍රහණය ගේන්න පුළුවන් වුණා."

ඒ මේදිනී අනුපමා වනිගරත්නයි. ඇය මහනුවර හිල්වුඩ් විද්‍යාලයේ ගණිත අංශයෙන් උසස් පෙළ හදාරන්නීය.

කුඩා වියේ සිටම විෂය කටයුතුවලට මෙන්ම විෂය බාහිර කටයුතුවලටද උනන්දු වූ ඇය පතපොත කියවන්නටද කැමැත්තක් දක්වන්නීය. මහාමායා බාලිකාවේ සයුරංගිද ඊට නොදෙවෙනිය.

"රටවල් හතක තරඟකරුවන් එක්ක ඉස් ඉස්සෙල්ලම තරඟයට වාඩිවුණාම පුංචි බයකුත් හිතට ආවා. ඒත් පළමුවටය අවසානයේ ඒ බය නැතිවෙලා ගියා."

බිම්ස්ටෙක් (BIMSTEC) මහලේකම් කාර්යාලය පිහිටුවා වසර විසිපහක් පිරීම නිමිත්තෙන්, බෙංගාලබොක්ක කලාපය ආශ්‍රිත රටවල් හතක දරු දැරියන්ගේ දැනුම මිනුම මේ අයුරින් උරගා බැලුණි. බිම්ස්ටෙක් කී විට අපට සිහිපත් වන්නේ කලාපීය සහයෝගීතාව වෙනුවෙන් පවත්වන බිම්ස්ටෙක් සමුළුවයි.

එහිම එක් අංගයක් ලෙස මෙම තරඟය සඳහා මේදිනී හා සයුරංගි තේරීපත්වුණේ සිසුන් පනස්දෙනෙකු අතරිනි. ඒ අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ මැදිහත්වීමෙනි.

"පළමුවෙන්ම අපි ලිඛිත පරීක්ෂණයකට මුහුණ දුන්නා. ඊට සිසු සිසුවියන් පනස්දෙනෙක් සහභාගී වුණා. එමඟින් දසදෙනෙක් තෝරාගත්තා. ඒ දසදෙනා සම්මුඛ පරීක්ෂණයකට යොමුකළා. ඉන් දෙදෙනෙක් තෝරාගත්තා."

සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂිකා සමඟ

ජයග්‍රහණය ගැන කියපු මොහොතේ ලෝකයම දිනුවා වගේ හැඟීමක් ආවා

ඒ දෙදෙනා වීමට භාග්‍ය ලද මේදිනීත්, සයුරංගීත් මාසයක කාලය තුළ සාමාන්‍ය දැනුම පිළිබඳ අධ්‍යයනයක යෙදෙන්නට කාලය වෙන්කළේ එම ජයග්‍රහණය රටට වාගේම තමන්ටද වැදගත් බැවිනි.

"ඇත්තටම ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ තරඟයකට සහභාගී වීම, ඒ ලබන අත්දැකීම් වෙනස්ම ඒවා. අනෙක් රටවල තරඟරුවෙක් වෙනුවෙන් පුහුණුකරුවන්ද යොදවා තිබුණා. ඒත් අපිත් ආසියාවේ රටවල්වල විස්තර හොයලා ඒවා මතකයේ තියාගත්තා. ඒ නිසාම සියල්ල අපට පහසු වුණා."

සයුරංගි කියන්නේ එම තරඟයේ පළමු වටයෙන් දෙවන තැනට පත්වුවත්, දෙවන වටයේදී ලද ජයග්‍රහණය සමඟ ලකුණු චකසිය තිහක් ලබා, ශ්‍රී ලංකාව ජයග්‍රහණය කරවීමට හැකිවූ බවයි.

"ඇත්තටම මේ ජයග්‍රහණය ගැන කියපු මොහොතේ අපිට හිතාගන්න බැරිවුණා. අපි ලෝකෙම දිනුවා වගේ හැඟීමක් තමයි හිතට ආවේ. අභියෝග තනි තනිව වගේම එක්ව ජයගන්නත් පුළුවන්."

මෙහිදී ලකුණු අසූහතක් ලබා නේපාලය දෙවන ස්ථානය ලැබීය. බංගලාදේශය, භූතානය, ඉන්දියාව, මියන්මාරය, නේපාලය සහ තායිලන්තය මෙම තරඟයට සහභාගී වූ අනෙකුත් රටවල්ය.

මේදිනීත්, සයුරංගීත් දැන් හොඳ යාළුවෝය. දැනුම සොයා යද්දී ඒ හමුවූ මිතුරුකම වගේම, සයුරංගිගේ අපේක්ෂාව වෛද්‍යවරියක් වී රෝගීන් සුවපත් කිරීමය. මේදිනී තවමත් අනාගතයේ තමන් කරනා රැකියාව කුමක්දැයි තීරණය කර නැතත්, රටට වැඩදායී වෘත්තියක නියැළෙන්නට ඇයද අපේක්ෂා කරන්නීය.

මෙම ජයග්‍රහණයේදී දෙමාපියන්ගෙන් ලැබුණු දිරිමත් කිරීම් ගැනද සිසුවියන් දෙදෙනාම සිටින්නේ සතුටු සිතෙනි. ඒ වාගේම ගුරු මහත්ම මහත්මීන්ද අගයන්නේ මෙම ජයග්‍රහණයේ අඩිතාලම ඔවුන් බැවිනි.

මේදිනී හා සයුරංගි මෙම තරඟාවලියට සහභාගී කරවීමට සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂිකා නිරෝෂා කන්නන්ගර මහත්මියද ඔවුන් හා භූතානය බලා පිටත් විය.

"මේ දියණියන් දෙදෙනා රටට අත්කර දුන් ජයග්‍රහණය ඉතාම විශිෂ්ට වූවක්. ආර්ථික වශයෙන් ගැටලු රැසක් මැද අපි හිටියත්, මෙවැනි තරඟ හරහා අපේ රටට කීර්තියක් ගෙන එන්න හැකිවීම ගැන සතුටුයි."

ඇය කියන්නේ මේ ලද ජයග්‍රහණය ගැන සැබෑම සතුටකිනි. එහිදී අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් නිහාල් රණසිංහ මහතා ඇතුළුව ගුවන් ගමනට සහාය දැක්වූ සියල්ලන්ටද ඔවුන් කෘතවේදීත්වය පළකරති.

මේදිනීත්, සයුරංගීත් දැන් කලාපයේ දක්ෂයින්ය. කලාපයේ රටවල් අතර ලංකාවේ නම බබළවන්නට දැක්වූ දායකත්වය වෙනුවෙන් ඔවුනට 'ධරණී' මල් මිටක් ගෙනෙන අතරම, හෙට දවසේ ද ලෝකය සරසන්නට ඔවුනට ශක්තිය ධෛර්යය ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙමු.

■ හේමන්ත ලියනපතිරණ

බදාගන්න මිසක් ආදරේ බෙදාගන්න ගැහැනු කැමති නෑ

ගෑනුන්ගෙ තියෙන සමහර පුරුදු උපතින් නෙවෙයි සංසාරෙන්ම අරගෙන ආපු වීවා කියලයි මට හිතෙන්නේ...

මොකෝ එකපාර එහෙම හිතුණේ?

නෑ ඉතින් ඔය කේලමක් ඕපයක් දූපයක් කියන එක පැත්තක තියමුකෝ. වී වගේද පුදුම තරඟයක්නේ ගෑනු අතරෙ තියෙන්නේ...

මොනවා බෙදගන්න බැරුවද?

දැන් මෙහෙම හිතන්නකෝ... ඔය සම තැන දියවි නිසි තැන දියවි කිය කියා කාන්තා දින දවසට පිරිමි එක්ක ඔට්ටු ඇල්ලුවට මොකද ගෑනු කිසි වෙලාවක පිරිමි එක්ක හරි හරියට තරඟ කරන්න යන්නේ නෑ. ගෑණුන්ට හැමතිස්සෙම තරඟය තියෙන්නේ අනිත් ගැහැනුන් එක්ක. ඒ නිසා තමයි හැම මොහොතකම ගැහැනියක් තවත් ගැහැනියක් එක්ක තමන්ව සංසන්දනය කරන්නේ.

කොහොමද හරියටම එහෙම කියන්නේ?

පාරක තොටක ගියත් පිරිමි වැඩිපුර බලන්නෙ ගැහැනු දිහා වුණාට, ගැහැනු කවදාවත් ඒ විදියට පිරිමි දිහා බලන්නෙ නෑ. හැබැයි ඇස් දෙකට දකින, දන්න නොදන්න අනිත් හැම ගෑනියෙක්ගෙම කොණ්ඩෙ, පාට, ඇඳුම, සෙරෙප්පු දෙක, ඔරලෝසුව විතරක් නෙවෙයි පස්සයි, පපුවයි දෙකත් තමන්ට වඩා කොච්චර අඩුද වැඩිද හැඩද කියලා වැඩිපුරම බලන්නෙ ගෑනු.

පුංචි කාලෙ පන්තියෙ එහා පැත්තෙ ඉන්න කෙල්ලගේ ඉඳලා ටියුෂන් ක්ලාස් එකේ, කැම්පස් එකේ, ඔෆිස් එකේ, බස් එකේ, කෝච්චියේ දකින අනිත් හැම ගැහැනියක් එක්කම තමන්ව සංසන්දනය කරලා බලන එක ගෑනුන්ගෙ ජීවිතවල අතෑරගන්න බැරි පුරුද්දක්.

කතාව ඇත්ත වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඔය විදියට තමන්ව තවත් ගෑනියෙක් එක්ක සංසන්දනය කරලා බලන එක ජීවිතේ නෛසර්ගික කෑල්ලක් කරගත්තු ගෑනු වී පුරුද්දට වෛර කරන එක තැනක් එනවා.

වී මොකක්ද?

වී තමයි තමන්ගේ පිරිමියා, තමන්ව වෙන ගෑනියෙක් වීකක සංසන්දනය කරලා බලන තැන.

හරියට හරි. ඕනම සුන්දර ගෑනියෙක්ට යක්ෂනියක් වෙන්න වී එක මොහොත හොඳටම ඇති. ගෑනු තමන්ගෙ පංචස්කන්දෙ තවත් වී වගේම එකක් එක්ක සංසන්දනය කරලා බැලුවට හස්බන්ඩ් හරි, බෝයි ෆ්‍රෙන්ඩ් හරි, ක්‍රෂ් එක හරි වීක කරනවට කැමති නෑ.

ඒකට හේතුව මොකක් වෙන්න ඇද්ද?

අමුතු හේතු නෑ ඉතින්. බදාගන්න මිසක් බෙදාගන්න පුරුද්දක් නැතිකමනේ...

ගෑනු හරි ආසයි තමන්ව වර්ණනා කරනවට. වී වගේම අගය කරනවට. හැබැයි අනිත් පැත්තට තමන්ගෙ හස්බන්ඩ් හරි, බෝයි ෆ්‍රෙන්ඩ් හරි, ක්‍රෂ් එක හරි වෙන ගෑනියෙක්ගෙ ගුණ වයනවට ගෑනු කැමති නෑ. වී නිසා පිටට නොපෙන්නුවට ගෑනු හැමතිස්සෙම ඉන්නෙ රේස් එකක.

සැකෙන් බයෙන් ජීවත්වෙන ගැහැනු ගොඩක් වෙලාවට තමන්ගේ පිරිමියා කැමති විදියේ කෙනෙක් වෙන්න උත්සාහ කරන්නේ බාහිර පෙනුමෙන් විතරයි

තමන්ගෙ මනුස්සයාගෙ චොයිස් එක මේකයි කියලා දැනගත්තට පස්සේ, වී චොයිස් එකට මැච් වෙන කිසි ගෑනියෙක් වී මනුස්සයට ළංවෙනවට වයාලා කැමැති නෑ.

ඒකට නේද ඔය insecurity කියලා මනෝවිද්‍යාවෙ කියන්නේ.

ඇත්තම කතාවනම් වීක තමයි. ගොඩක් සම්බන්ධතාවල ප්‍රශ්න පටන්ගන්නේ ඔතනින්. තමන්ගේ පිරිමියගේ හිතේ තමන්ට තියෙන ඉඩ තවත් ගැහැනියක් හොරා ගනියි කියන බයෙන් තමයි ගොඩක් අය දවස ගෙවන්නේ. වීකනේ ඔච්චර සැක කරන්නේ. වීකනේ ඔච්චර ගහ මරා ගන්නේ. වී නිසාම තමයි උසාවි පොලිසි ගානේ ගිහින් දික්කසාද වෙන්නෙත්.

එහෙම සැකෙන් බයෙන් ජීවත්වෙන ගැහැනු ගොඩක් වෙලාවට තමන්ගෙ පිරිමියා කැමති විදියේ කෙනෙක් වෙන්න උත්සාහ කරන්නෙ බාහිර පෙනුමෙන් විතරයි.

එයාගේ තේරීම පැහැපත් ගෑනු ළමයෙක් නම් ලෝකෙ තියෙන සේරම වයිට්නින් ක්‍රීම් ගාලා හරි කෙල්ලෝ සුදු වෙන්න ට්‍රයි කරනවා. කොණ්ඩෙ කොටට කපපු කෙල්ලෙක් නම් මෑන්ගෙ චොයිස් එක, පය පාමුලට වවාගත්ත කොණ්ඩයක් වුණත් දෙපාරක් නොහිතා කපනවා.

එච්චර විතරක් නෙවෙයි බහුතරයක් පිරිමින්ගේ චොයිස් එක පස්ස, පපුව ටිකක් ලොකුවට තියෙන ගෑනු කියන එකත් ගොඩක් අය දන්නවා. වී නිසා ජිම් ගිහිල්ලා හරි, සිලිකන් පුරවලා හරි, ෆැට් ඉන්ජෙක්ට් කරලා හරි මොන සෙල්ලමක් හරි දලා ඔය අවයව ලොකු කරගන්න පුදුම දුකක් විඳිනවා. මොකද ගොඩක් අය හිතනවා වීවට තමයි පිරිමි ඇදෙන්නෙ කියලා.

හැබැයි ඉතින් ඒකෙ ඇත්තක් නැත්තෙමත් නෑනේ. බහුතරයක් පිරිමි වීවටනේ ඇදෙන්නේ.

මෙහෙම දේකුත් තියනවා. කිඩාරම් මලකට කවදාවත් මී මැස්සො වහන්නෙ නෑනේ. රෝස මලකට කවදාවත් නිලමැස්සො ඇදෙන්නෙත් නෑ. වී නිසා තමන්ගෙ දිහාවට ඇදෙන පිරිමි මොකටද ඇදෙන්නෙ කියන එක තේරුම්ගන්නත් ගෑනියෙකුට පොඩි ඉවක් තියෙන්න ඕන.

එහෙම නැතුව තව කවුරුහරි එක්ක තමන්ව සංසන්දනය කරලා, අරයගෙ කොණ්ඩෙ මට වඩා දිගද, කළුද, ඝනද, මහතද කියලා බලනවට වඩා එයා මට වඩා සුදුද, මිටිද කියල බලනවට වඩා එයාගෙ පස්සද ලොකු මගේද කියලා බලනවට වඩා වී සංසන්දනය කිරීම ටිකක් ඇඩිවාන්ස් වුණානම් හොඳයි. වීකයි මං කිව්වෙ ගෑනු හැමතිස්සෙම පිරිමියෙක්ගෙ චොයිස් එකත් එක්ක මැච් වෙන්න හදන්නෙ බාහිර පෙනුමෙන් කියලා.

එහෙම නැතුව ගොඩක් අයට උවමනාවක් නෑ පිරිමියෙක් ඇතුළාන්තෙන් බලාපොරොත්තු වෙන විදියෙ ගෑනියෙක් වෙන්න.

පිරිමි සීයට සීයක් නිවැරදි නෑ. හැබැයි ඉතින් සම්බන්ධතාවයක් පවත්වාගෙන යන්නනම් ගෑනු දැනගන්න ඵපැයි තමන්ගේ කොටස නිවැරදි කරගන්න.

ලස්සනට ඉන්නවාට වගේම පිරිමි කැමතියි අම්මා වගේ ආදරෙන් තමන්ව බලාගන්න ගෑනියෙක්ට. හොඳම යාළුවා වගේ තමන්ව විනිශ්චය නොකර හැමදේකටම ඇහුම්කන් දෙන්න පුළුවන් ගෑනියෙක්ට. වී වගේම පොඩි එක ඇතුළෙ, බාහිර සමාජෙට මොනතරම් ලොක්කියෙක් වුණත්, තමන්ගෙ ගාව හා පැටියෙක් වගේ ඉන්න පුළුවන් ගෑනියෙක්ට. ඔය ටික නැතුව පස්සයි පපුවයි දෙක පුම්බා ගත්තු පලියට පිරිමියෙක් බලාපොරොත්තු වෙන විදියෙ ගෑනියෙක් වෙන්න බෑ.

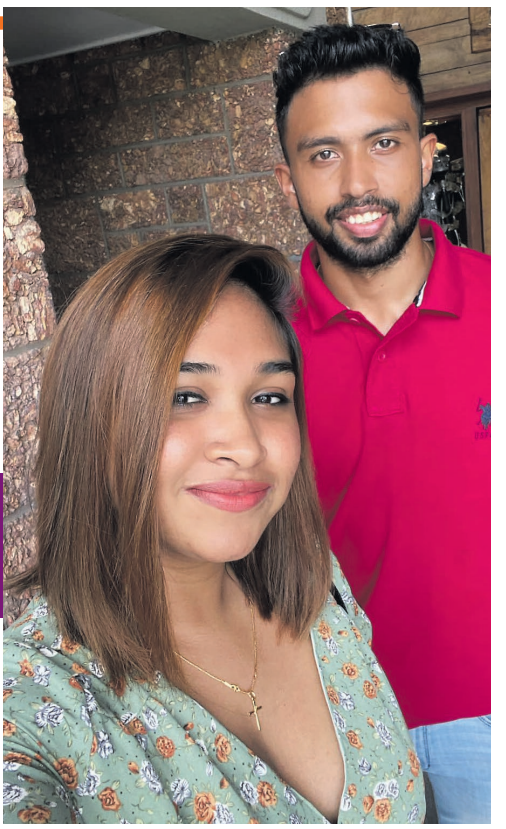
එතකොට ගෑනු විතරද ඔය ටික තේරුම්ගන්න ඕන? පිරිමිත් තේරුම්ගන්න එපැයි.

ඔව්... එහෙම වෙනවනම් වීක මොනතරම් වාසනාවක්ද...

2017 වසරේදී දකුණත් පිතිකරුවෙකු මෙන්ම කඩුලු රකින්නෙකු ලෙසද ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට එක්වූ දක්ෂ ක්‍රීඩකයෙකි සධීර සමරවික්‍රම. මුල් කාලයේදී ඉහළ දක්ෂතා පෙන්වුවත් අනතුරුව ඔහුගේ සුපුරුදු පිතිහරඹ රටාව ගිලිගී ගියේය. එතැන් පටන් සධීරට වූයේද කණ්ඩායමට එන යන ක්‍රීඩකයෙක් වෙන්නටයි. නමුත් මෑතකදී නිමාවූ 'ලංකා ප්‍රිමියර් ලීග්' (LPL) තරඟාවලිය ඔහුගේ ක්‍රිකට් ජීවිතයම කණපිට හැරෙවිවේය. තිසර පෙරේරා ප්‍රමුඛ ජැෆ්නා කිංග්ස් කණ්ඩායමට ක්‍රීඩා කරමින් තරඟ 10ක් තුළ ලකුණු 294ක් ලබාගනිමින් ඔහු තරඟාවලියේ වීරයා බවට පත්විය. එම දක්ෂතාවය නිසාම මේ වනවිට යළිත් ඔහුව ශ්‍රී ලංකා ජාතික කණ්ඩායමට කැඳවා තිබේ. එවන් මොහොතක මේ කතාබහ ඒ සුපිරි ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයාගේ ආදරණීය බිරිඳ තිලක්ෂි ගමගේ සමඟිනි.

"අන්න අර ගෑනු ළමයා ඔයා දිහා බලාගෙන ඉන්නවා" කියලා මමයි එයාට පෙන්නන්නේ

සධීර සමරවික්‍රමගේ බිරිඳ තිලක්ෂි



දිගු කාලෙකට පස්සේ ආයෙත් සධීරව ජාතික කණ්ඩායමට කැඳවලා තියෙනවා. ඔබට සතුටුයිද දැන්?

ඇත්තටම සධීරට තරමටම මටත් ලොකු සතුටක් තියෙනවා. මොකද එයා ලොකු කාලයක් තිස්සේ කණ්ඩායමෙන් ගිලිහිලා හිටියේ. එයාට ලොකු උවමනාවක් තිබුණා ආයෙත් කණ්ඩායමට එන්න. ඒ වෙනුවෙන් එයා කරපු කැපකිරීම් දන්නේ මං විතරයි. ඉතින් එක්දින ලෝක කුසලානයකුත් අත ළඟ තියෙන වෙලාවක සධීරට ආයෙත් කණ්ඩායමේ ස්ථානයක් ලැබුණු එක ගැන හරිම සතුටුයි.

මං ආසයි මේ කතාබහ ඔයාට සධීරව මුණගැහුනු තැනින් පටන්ගන්න. ඇත්තටම දෙන්නා මුණගැහුනේ කොහොමද?

අපි මුණගැහුනේ 2013 අවුරුද්දේ. ඒ මගේ යාළුවෙකුගේ උපන්දින පාටියක් වෙලාවේ. එදා සධීරත් ඒකට ඇවිත් හිටියා. එදා දැනඅඳුරගෙන ෆේස්බුක් හරහා තමයි අපේ යාළුකම ගොඩනැගුනේ. කොහොමහරි ඒ විදියට මාස පහක් වගේ හිටියා. ඊටපස්සේ සධීර ඇහුවා මගෙන් කැමතිද කියලා. ඉතින් මට අකමැති වෙන්න හේතුවක් තිබුණේ නෑ.

එදා සධීරට කැමති වෙන්න තිබුණු හේතු මොනවද?

එයාගේ ගතිගුණ තමයි ඉතින්. මං අදටත් ආස එයාගේ නිහතමානීකමටයි කරුණාවන්තකමටයි. එදත් ඒ ගතිගුණ දෙක එයාට අඩුවක් නැතුව තිබුණා.

2013 කියන්නේ ඒ කාලේ දෙන්නා ඉස්කෝලේ යන වයසේ ඉන්න ඇති නේද?

(සිනාසෙමින්) ඔව් ඔව්. ඒ වෙනකොට සධීර උසස් පෙළ පන්තිවල හිටියේ. මං නම් සාමාන්‍ය පෙළ ලියලා හිටියේ.

ඒ වෙනකොට සධීර ඉස්කෝලේ ක්‍රිකට් ගැහුවද?

ඔව්. එයා පාසල් ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ හිටියා. ආදරේ කරන කාලෙම 19න් පහළ ජාතික කණ්ඩායමටත් තේරුණා. ඒත් ජාතික කණ්ඩායමට නම් තේරෙයි කියලා හීනෙකින්වත් හිතුවේ නෑ.

හැබැයි එහෙම වුණා නේද?

ඔව්. අපි ආදරේ කරන්න පටන් අරන් හතරවැනි අවුරුද්ද වෙනකොට එයාව ජාතික කණ්ඩායමට කැඳෙව්වා. මං හිතන්නේ සධීර ජීවිතේ වැඩිපුරම සතුටින් හිටියේ ඒ ආරංචිය ලැබුණු දවසේ තමයි.

තිලක්ෂි ඒ වෙනකොට ක්‍රිකට් මැච් බලලා තිබුණාද?

මං ඉස්කෝලේ කාලේ ඉඳන් ක්‍රිකට් මැච් බලනවා. ඒ වෙනකොටත් මං හොඳ ක්‍රිකට් ප්‍රේක්ෂිකාවක්. ඒ නිසාම සධීර ජාතික කණ්ඩායමට කැඳෙව්වට පස්සේ එයා තරමටම මටත් ලොකු සතුටක් දැනුණා "අදින් පස්සේ මගේ කොල්ලත් මැව්වල ඉන්නවනේ" කියලා.

ඒ සතුට අස්සේ පොඩි බයකුත් තියෙන්න ඇති. මොකද ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෝ කියන්නේ තරුණියන්ගේ ආකර්ෂණය ලොකුවටම ලැබෙන පිරිසක්. අනෙක් කාරණාව ඒ වෙනකොට සධීර කියන්නේ ඔයාගේ පෙම්වතා විතරයි?

ඔව් ඉතින් හස්බන්ඩ් ක්‍රිකට් ගහනවා වගේ නෙවෙයි බෝයිෆ්‍රෙන්ඩ් ක්‍රිකට් ගහනකොට. ඒ අත්දැකීමට මුහුණදෙන ඕන ගෑනු ළමයෙකුට එහෙම බයක් දැනෙන්න පුළුවන්. ඒත් සධීර මට එහෙම බයක් ඇතිවෙන්න පුංචි ඉඩක්වත් තිබ්බේ නෑ. එයා පුංචි පුංචි දේවල් පවා මගෙත් එක්ක කිව්වා. ඒ විශ්වාසය නිසා ඇත්තටම මට බයක් දැනුණේ නෑ.

කොහොමහරි 2021 අවුරුද්දේ දෙන්නා එක වහලක් යටට ආවා නේද?

(සිනාසෙමින්) අවුරුදු අටක් ආදරේ කරලා 2021 පෙබරවාරි 02 වැනිදා අපි විවාහවුණා.

ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙකුගේ බිරිඳක් වෙලා ඉන්න එක ලේසියිද?

එළියේ ඉඳන් බලන අයට නම් පේනවා ඇති ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙක්ගේ බිරිඳක් කියන්නේ හැමදේම ලැබෙන හරිම වාසනාවන්ත පිරිසක් කියලා. ඔව් ඒක ඇත්ත. හැබැයි ඒ ඇත්ත අස්සේ කවුරුත් නොදකින පැත්තකුත් තියෙනවා. ඒ තමයි ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙකුගේ තියෙන කාර්යබහුල බව. සමහර වෙලාවට එයාලා සති ගණන් මාස ගණන් ගෙවල්වල නෑ. ළඟින් ඉන්න ඕනම වෙලාවල්වල ගෙදර නෑ. ටුවර් වගේ ගියාම හරියට දැනෙනවා. ඒ නිසා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයෙකුගේ බිරිඳක් වෙන්න ලේසි නෑ. ඒකට ක්‍රිකට් ගැන අවබෝධයක් සහ තේරුම්ගැනීමේ හැකියාවක් තියෙන්න ඕනේ. ඒත් එක්කම ලොකු කැපකිරීමක් කරන්නත් වෙනවා.

සධීර ගෙදරදි හරි නිදහසේ ඉන්න කැමති කෙනෙක් කියන්නේ ඇත්තද?

ඒක ඇත්ත. එයා හරි සරලව නිදහසේ ඉන්න ආස කෙනෙක්. ගෙදර ඉන්න වෙලාවට මැව් එකක් බලන එක නැත්නම් සිංදුවක් අහන එක තමයි කරන්නේ. හැබැයි එයා හරිම ආසයි ගෙදර අයත් එක්ක ඉන්න.

විවාහයෙන් පස්සේ තිලක්ෂිගෙන් සධීර වැඩිපුරම බැණුම් අහන්නේ ඇයි?

(සිනාසෙමින්) අමතක වෙන ලෙඩේට තමයි එයා මගෙන් වැඩිපුරම බැණුම් අහන්නේ.

දෙන්නත් එක්ක පාරෙතොටේ යද්දි සධීරට ලැබෙන ප්‍රතිචාර කොයි වගේද?

ප්‍රතිචාර නම් ගොඩක් හොඳයි. සමහර පිරිමි ළමයි එහෙම එයාගේ ළඟට ඇවිත් සෙල්ෆියක් ගහලා කතාබහ කරලා යනවා. ටීම් එකේ නැති කාලේ එහෙම "ආයෙත් ඉක්මනට ටීම් එකට එන්න ඕන" කියලා ගොඩාක් අය එයාට සුබපැතුවා.

එතකොට අපේ ගෑනු ළමයින්ගේ එහෙම ප්‍රතිචාර කොහොමද?

(සිනාසෙමින්) ඒත් වෙනසක් නෑ. සමහර වෙලාවට මම්මයි එයාට පෙන්නන්නේ "අන්න අර ගෑනු ළමයා ඔයාව අඳුරගෙනද කොහෙද ඔයා දිහා බලාගෙන ඉන්නවා" කියලා. මං හිතන්නේ ඒ විදියට ආදරේ ලබන්න අපි හැමෝටම බෑ. ඒ අතින් නම් සධීර හරිම වාසනාවන්තයි.

ගෙදර උයන්නේ සධීර කියන්නේ ඇත්තද?

(සිනාසෙමින්) අයියෝ කවුද ඒ බොරුව කිව්වේ? එයාට උයන්න බෑ.

අපි සධීරගේ ක්‍රිකට් ජීවිතේ පැත්තට හැරුණොත් පසුගිය 'ලංකා ප්‍රිමියර් ලීග්' (LPL) තරඟාවලිය සධීරගේ ක්‍රිකට් ජීවිතේ සහමුලින්ම වෙනස් කළා නේද?

අනිවාර්යයෙන්ම. සධීර ජාතික කණ්ඩායමට ආවේ 2017 අවුරුද්දේ. ඒත් කණ්ඩායමෙන් එයාව ගිලිහුනා. ඒ නිසා එයාට උවමනා වෙලා තිබුණේ ආයෙත් කොහොම හරි කණ්ඩායමට එන්න. ඒ වෙනුවෙන් එයා ගොඩාක් මහන්සි වුණා. ඉතින් ඒ මහන්සියේ ප්‍රතිඵලයක් විදියට පහුගිය LPL තරඟාවලියේ එයාට හොඳට දස්කම් පෙන්නන්න පුළුවන් වුණා. තරඟාවලියේ වීරයාත් වුණා. ඒත් එක්කම එයාව ආයෙත් ජාතික කණ්ඩායමට කැඳෙව්වා.

ඒ ගැන සධීරටත් වඩා සතුටුවෙන්න ඇත්තේ එයාගේ තාත්තා වෙන්න ඇති නේද?

ඔව් ඔව්. එයාගේ තාත්තා තමයි සධීරගේ පළවැනි පුහුණුකරු. මැව් එකකට යද්දි පවා තාත්තට කතා කරලා යන්නේ. මැව් එකක් ෆේල් වුණොත් එහෙම ගෙදර ඇවිත් මුලින්ම කරන්නේ එයාගේ තාත්තට කතා කරලා ඒ අඩුපාඩුව ගැන කතා කරන එක. ඒ දෙන්නා අතරේ ලොකු බැඳීමක් තියෙනවා.

ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමේ බොහෝ ක්‍රීඩකයෝ ඉන්නේ ටැටූ ගහලා. ඒත් සධීර එහෙම නෑ. ඒකට හේතුවක් තියෙනවද?

(සිනාසෙමින්) ඇත්තටම සධීර ටැටූවලට ආසයි. ඒත් එයා කටුවලට බයයි. එයාට බෙහෙත් විදින්න එහෙම ලේසි නෑ. ඔන්න රිදෙන්නේ නැතුව ටැටූ ගහන කාලයක් ආවොත් සධීරත් ටැටූ එකක් ගහයි. හැබැයි මං නම් ටැටූවලට ටිකක් අකමැතියි.

සධීර ඇරුණම තිලක්ෂි ආසම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයා කවුද?

ඉන්දියාවේ සූර්යකුමාර් යාදෙව් තමයි.

අවසාන වශයෙන් කියන්න, එක්දින ලෝක කුසලානයට තව ටික දවසයි තියෙන්නේ. සධීර ඒ වෙනුවෙන් ලෑස්තිද?

මං විශ්වාස කරනවා එයා ලෝක කුසලාන සංචිතයට නම් කරයි කියලා. එහෙම වුණොත් එයා එයාගේ උපරිමය කරයි. මොකද එයාගේ ලොකුම ආසාව ලෝකයේ අංක එකේ පිතිකරුවා වෙන එක. ඒ නිසා එයා උපරිමය කරයි.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

මාලිගාවේ සාමා අසංක එක්ක පැනලා ගිහින්

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

දළදා මාලිගාවේ ඇත් පන්තිය බලන්න ලස්සනය. පෙරහර කාලයට එහි සුන්දරත්වය තවත් වැඩි වේ. කරදඬු උස මහත් වූ අලි කොල්ලන්ගෙන් පිරුණු ඇත් පන්තියට 'සාමා' එකතුවූයේ වසර පහකට පමණ පෙරය. නාඹර අලි කෙල්ලක එකතුවීමෙන් පසු ඒ ඇත් පන්තියේ සුන්දරත්වය ගැන තවත් වැනුම් කුමටද? හැබැයි ඉතින් කෙල්ලක පැමිණියා කියා අලින්ගේ ගාය අඩුවේවිද? ඉඳහිට දැන කෙළි සෙල්ලම්වලට එය බාධාවක් නොවේ.

පශු වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන්ට එවැනි අවස්ථාවකට මුහුණදීමට සිදුවූයේ මීට වසර හතරකට පමණ ඉහතදීය. හෙතෙම සතිඅන්තයක කුරුණෑගල පැවති කුඩා පෙරහරක නිර්විඳ්දන කටයුතුවලට සම්බන්ධව සිටියේය. මධ්‍යම රාත්‍රිය පසුවන විට හස්තිපාලකවරයෙක් වෛද්‍යවරයා වෙත දුව ආවේය.

"ගලේවෙලදි අලියෙක් කලබල වෙලා. තවම අල්ලගෙනත් නෑ."

කලබල වූ උන්දෑගේ තරම පශු වෛද්‍ය තරිඳු හොඳ හැටි දනී. නිර්විඳ්දන ඔසු නැතිව කලබලකාරයා අල්ලනවා බොරුය. හෙතෙම සිය ගුරු, මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලටද සිදුවීම දැන්වීය. නවීන වායු පීඩන තුවක්කුවද රැගෙන පශු වෛද්‍ය තරිඳු එම ස්ථානයට යාම උචිත බව මහාචාර්යවරයාගේද අදහස විය. දළදා මාලිගාවේ ඇත් පන්තියේ භාරකරු ප්‍රදීප් මියනපලාවද සිය නිවසින් පිටත්ව අදාළ ස්ථානයට පැමිණෙන බව වෛද්‍ය තරිඳුට දැනුම් දී තිබිණ. හෙතෙම ගලේවෙලට ළඟාවන විට අලියා ගැටගසා තිබුණේ පාදයේ දම්වැලකින් පමණි. ඒ වනවිටද අලියා කලබලයෙන් එහෙ මෙහෙ වැනෙමින් සිටියේය. පසුදා එළිය වැටුණ පසු අලියා නිර්විඳ්දනය කර ලොරියට පැටවීම උචිත බව තීරණය කෙරිණ. එතෙක් නිකරුණේ කාලය ගත කරනවා වෙනුවට මාලිගාවේ රියැදුරු සමන් සමඟ එක්ව පෙරහරේ ගිය අලි ඇතුන් පරීක්ෂා කිරීමට පශු වෛද්‍ය තරිඳු පියවර ගත්තේය. එකිනෙකා පරීක්ෂා කරමින් යන අතර යම් අඩුවකි. ඇත් පන්තියේ පොඩි කෙල්ල, සාමා අතුරුදන්ය. සාමා බලාගන්නා අසංක ද ආගිය අතක් නැත. රියැදුරු සමන්ගේ යෝජනාව අනුව 'සීතා' ඇතින්න බලාගත් සමීර ද සම්බන්ධ කරගෙන පශු වෛද්‍ය තරිඳුගේ වාහනයෙන්ම ගොස් සාමා සහ අසංක සෙවීමේ මෙහෙයුම ඇරඹිණ. එහෙත් කිසිඳු හෝඩුවාවක් නැත. පැයකටත් වැඩි කාලයක් එහෙ මෙහෙ විමසූ පිරිස නැවත පන්සලට පැමිණියේ කළ යුත්තක් සිතාගත නොහැකිවය. එක්වරම mate 50 වර්ගයේ යතුරුපැදියකින් පැමිණි වයස අවුරුදු 60ක පමණ පුද්ගලයෙක් තරමක් කේන්තියෙන් කෑ ගැසීය.

"ඇයි අංකල්, ප්‍රශ්නයක්ද?"

පශු වෛද්‍ය තරිඳු ඇතුළු පිරිස ඔහුගෙන් විමසුවේ මීට පෙර එම තැනැත්තා ඔවුන් සමඟ සුහදව කතාබහ කර තිබූ බැවිනි.

"මට තියෙන ප්‍රශ්න මදිවට තව එකක්. කාගෙදෝ අලියෙකුයි මිනිහෙකුයි අතරමං වෙලා මගෙ මිදුලේ. දුවත් බයවෙලා ඒක හින්ද."

දෙන දෙයියෝ ගෙදරටම ගෙනැත් දෙනවා කියන්නේ ඕකටය. මේ නං පිරිස බලාපොරොත්තුවෙන් සිටි පණිවිඩයකි. මිනිසා පසුපස ඔවුන් ගමන් කළේ සාමාත් අසන්කත් දැකගැනීමේ අපේක්ෂාවෙනි. කුඩා පාරවල් ගණනාවකින් හැරෙමින් ගොස්, තවත් පටු මාවතකද ගොස් ස්ථානයට ළඟාවීමට පිරිසට හැකිවිය. නිවෙස් හිමියාගේ කෝපය දෙගුණ තෙගුණ වන්නට ඒ වෙද්දී සිදුවෙමින් තිබූ දේ හොඳටෝම ඇතිය. සාමා වගේ වගක් නැතිව අලුතින්ම පීදෙමින් තිබූ පොල් පැළය භුක්ති විඳිමින් සිටියාය. පිරිස වහාම නිවැසියා ඇමතුවේ ඒ අතරයි.

"මේ ඉන්නෙ ලංකාවේ ලස්සනම ඇතින්නක්. ඒ වගේම හරිම හීලෑයි. එහෙම කෙනෙක් එන එක වාසනාවක්."

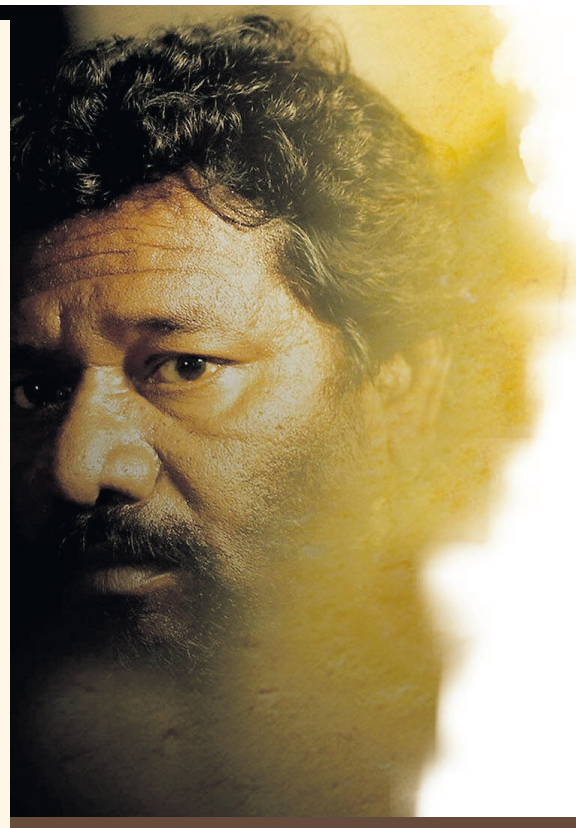
ඒ වචන ටික හොඳටම ප්‍රමාණවත්ය. කෝපය පාලනය කරගත් නිවැසියා තරමක් ආඩම්බරයෙන් පසු විය. තමාගේ නිවසටම පැමිණ ලබා දුන් ගෞරවයට තුටු පඬුරු ලෙස සාමාට සිය කෙසෙල් පාත්තියෙන් ඇතිතරම් කෙසෙල් ගස් කපා දෙන ලෙස හෙතෙම අසංකට දැන්නුවේය. ඉන් නොනැවතුණ ඔහු පැමිණි පිරිසට තේ පැන් සංග්‍රහයක්ද කළේය. සියල්ලෙන් අනතුරුව එළැඹියේ සාමා රැගෙන යාමේ අවස්ථාවයි. නිවැසියාගේ තේ පැනින්ද සප්පායම් වූ අයට උතුර දකුණ මාරු වූයේ එවිටය. සාමා හඳිසියට ගොස් තිබුණේ බයිසිකල් දැමීමට සාදූ තිබූ හුඩ් එක යටිනි. ගිය හැටි කෙසේ වෙතත් ඇයට යළි එන්නට විදියක් නැත. ඒ ඇගේ උස නිසාය. තත්ත්වය අවබෝධ වූ නිවැසියාට යළි යක්ෂාරූඪ විය.

සාමාගේ නියෝජිතයෝ නිවැසියාට විකල්ප තුනක් යෝජනා කළහ. වැටේ කොටසක් ගලවා සාමා ඉවත් කිරීම, නිවස කඩා සාමා ඉවත් කිරීම හෝ සදහටම සාමා එතැන තැබීම ඒ යෝජනාය. අවසන කේන්තියෙන් පුපුරමින් වුවද වැට ගලවා සාමා පිටතට ගැනීමේ යෝජනාවට ඔහුගේ සහාය හිමිවිය. මේ සා දුරක් සාමා රැගෙන යාමට අසංකගෙන් හේතු විමසීම කෙරුණේ පසුවය. ගලේවෙලදී අලියා කුලප්පු වීමේ සිද්ධිය හේතුවෙන් සාමාගේ ආරක්ෂාව පතා හෙතෙම ඇය රැගෙන මෙසේ පැමිණ තිබේ. අසංක ඊට ප්‍රශංසා ලබද්දී ඇති පදමට ජලය පානය කළ සාමා සුපුරුදු දඟකාරකම්ම නැවත දළදා මාලිගාව වෙතට පිටත් වූවාය.

රජනිකා ලියනගේ

මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් කියයි

මගේ මහත්තයා ගාව නිදියන්න පුළුවන් එයාගේ අම්මට විතරයි



ජාතක කතා පොතේ කුම්භකාරක ජාතකය කියලා ජාතකයක් තියෙනවා. ඒ කතාවේ හැටියට බොහොම ආදරෙන් පවුල් ජීවිතේ ගතකරපු තරුණ යුවලක් හිටියා. මේ දෙපළට පුංචි දරු දෙන්නෙක් එහෙමත් හිටියා. කුඹල් කර්මාන්තය කරලා තමයි මේ පවුල ජීවත් වුණේ. ඔහොම ඉන්දැද්දි මේ ගමට පසේ බුදුවරු සතර නමක් වැඩම කරලා තියෙනවා. ගමේ හිටි ගොඩක්දෙනා මේ පසේ බුදුවරුන්ගේ ධර්මය අහන්න ආවා ගියාලු.

අපිත් මේ පසේ බුදුවරුන්ගෙන් බණ ටිකක් ඇහුවොත් හොඳයි කියලා දවසක් මේ තරුණයාට හිතුණලු. ඊටපස්සේ ඔහු බිරිඳවයි දරු දෙන්නවයි අරගෙන බණ අහන්න ගිහින්. බණ ඇහැව්වයින් පස්සේ මේ තරුණයාට ජීවිතේ අනිත්‍ය ගැන වැටහිලා. ස්වාමියාට නොකිව්වට බණ අහපු බිරිඳත් එවෙලේම අනිත්‍ය වටහාගත්තා. ටික දවසකින් මේ සැමියා බිරිඳගෙන් පැවිදි වෙන්න අවසර ඉල්ලලා. ඒ වෙලාවේ ඇය කියලා තියෙන්නේ මේ වගේ කතාවක්.

"ස්වාමීනි, දරුවන් සිටින අපට හිතුමතේ තීරණ ගැනීමට නොහැකිය. එසේ වුවහොත් අසරණ වන්නේ හය හතර නොදන්නා දරුවන්ය. කුමන ප්‍රශ්නයක් පැමිණියද අප ඔවුන් ගැන සිතා නුවණැතිව ක්‍රියා කළ යුතුය. ඔබගේ පැවිදිවීමේ අදහසට මගෙන් බාධාවක් නැත. එහෙත් දරු දෙදෙනාට තනිවම යමක්කමක් කරගැනීමට හැකිවන තුරු සිටිය හැකිනම් යහපත්ය."

බිරිඳගේ කියමන නිවැරදියි කියලා හිතාපු මිනිසා පැවිදිවීමේ අරමුණ ටික කාලයකට යටපත් කරගත්තා.

ඔය අතරේ දවසක් මේ බිරිඳ දරු දෙන්නව සැමියාට බාරදීලා පැන් කළයක් අරන් එන්නම් කියලා කැලයට ගිහිල්ලා. එහෙම ගියපු බිරිඳ ආපහු ගෙදර ආවේ නැහැ. පවුලට ගොඩක් ආදරෙන් හිටපු බිරිඳ ආගිය අතක් නැති එක ගැන සැමියා දුක්වුණා. හැබැයි එහෙමයි කියලා මේ සැමියා බිරිඳ සොර සැමියෙක් එක්ක පලාගියා කියලා ගම පුරා අඬබෙර ගැහුවෙවත්, දරු දෙන්නවත් මරාගෙන මැරෙන්න උත්සාහ කළේවත් නැහැ. ඒ වෙනුවට ඔහු කළේ බිරිඳ නැති දුක හිතේ තද කරගෙන වෘත්තිය කරලා දරු දෙන්නව ජීවත් කරවපු එක.

ඔය විදියට ඔහු අවුරුදු හය හතක් අර දරු දෙන්නව උස්මහත් කරලා තේරෙන වයසට ආපුවහම නෑයින්ට බාරදීලා පැවිදි වෙන්න ගියා.

ඊටපස්සේ දවසක් එතුමා පිඬුසිඟා වඩිනකොට ගිහි කාලේ බිරිඳව මූණටම මුලිච්චි වෙලා. බැලින්නම් ඇයත් ගිහින් තියෙන්නෙ මහණ වෙන්න. ඇයට කලින් ඔහු ඉස්සර වුණා නම් ඇගේ ගමන වළකින නිසා රහසේම ගිය බව තෙරණිය හිමිනමට කිව්වා. තමන් ගෙදරින් ගියාට පස්සේ වුණ දේවල් ගැන නොදන්න නිසා ඇය ඔහුගෙන් මෙහෙම අහලා තියෙනවා.

"ඔබ අපේ දරු පැටවුන් දෙදෙනාව මරා දමා ආයේද..? තනිකර දමා ආයේද?"

"මරා දැමුවේත් නැත. තනි කෙරුවේත් නැත. තේරෙන වයස වනතුරු රැක බලාගෙන නෑයින්ට භාරදී පැමිණියෙමි" කියලයි එතකොට හිමි නම උත්තර දුන්නේ.

අපේ බෝසතාණන් වහන්සේයි, යශෝදරා මහරහත් තෙරණියයි තමයි ඔය කතාවේ අඹුසැමි යුවල. දුවයි පුතායි වෙන කවුරුත් නෙවෙයි උත්පලවණ්ණා මහරහත් තෙරණියයි, රාහුල මහරහතන් වහන්සේයි.

අද අපි කතා කරන්න යන මාතෘකාවත් කුම්භකාරක ජාතක කතාවට ටිකක් සමානයි. කතාවට කලින්ම මේ ජාතක කතාව ගැන ටිකක් මතක් කළේ ඒකයි. ජාතක කතාවට අනුව මව පියා දෙන්නගෙන් කොයි කෙනා මුලින්ම පවුල අතෑරියත් ඉතුරු වුණු කෙනා ඒ පීඩනය දරුවන්ගෙන් පිට කළේ නෑ. හැබැයි මේ වගේ දෙයක් වුණාම අද කාලේ මිනිස්සු කරන්නේ දරුවන්ගේ බෙල්ල මිරිකලා වහ ටිකක් කවලා නැත්නම් ගඟට මුහුදකට තල්ලු කරලා දාන එක. ඔය වගේ කතා එක දෙකක් නෙවෙයි ඕනතරම් පහුගිය කාලේ අපිට ඇහුණා. ඒ අතරේ තාත්තලත් හිටියා වුණාට වැඩිපුරම හිටියේ අම්මලා.

පහුගිය දෙවැනිදා අම්මා කෙනෙක් තමන්ගේ දියණියව ඉස්සෝ කොටුවකට තල්ලු කරලා. මේ මාසෙම පෝය දවසේ තව අම්මා කෙනෙක් දරුවෝ දෙන්නවත් අරගෙන ළිඳකට පැනලත් තිබුණා. ඉස්සෝ කොටුවට තල්ලු කරපු අර දුව නම් තාමත් දැඩිසත්කාර ඒකකයේ ජීවිතයත් මරණයත් අතර සටනකලු. අවාසනාවකට අර ළිඳට පැනපු අම්මගේ වැඩිමහල් දරුවා එතැනම මිය ගිහිල්ලා. අපේ අම්මලාට මෙහෙම වුණේ ඇයි කියන එක ගැන මේ කතාබහ පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ විශ්‍රාමික මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් මහතා සමඟයි.

දවසක් මේ නැන්දම්මා පුතා නැති වෙලාවක තරුණ බිරිඳට මෙහෙම කතාවකුත් කියලා තියෙනවා.

"තොගේ මිනිහා මට මගේ මිනිහා ළඟ නිදාගන්න දුන්නේ නෑ. ඒ නිසා මට තව දරුවෙක්වත් හදන්න ලැබුණේ නැහැ. දැන් බලපිය මමත් මැරෙනකම්ම තොපි දෙන්නට එක ඇඳක නිදාගන්න දෙන්නෙ නෑ."

ඉතින් බලන්න මේක මානසික ලෙඩක්ද? එහෙම වෙන්නත් පුළුවන් කියලා සමහරු හිතනවා. හැබැයි මට අනුව නම් මේක නැන්දම්මා දරුවාගෙන් පලිගන්න සැලසුම්සහගතව කරපු අමන වැඩක්.

දැන් කාලේ මහළුන් මෙහෙම රැල්ලට වගේ දරුවො මරාගෙන මැරෙන්නේ රටේ ලෝකේ උනුත් අතකට බැඳගෙන ඒ දිහා බලාගෙන ඉන්න නිසා කියලයි මම හිතන්නේ.

ඒකටත් මම උදාහරණයක් කියන්නම්. ඇහැලේපොළ කුමාරිහාමිට එදා මද්දුම බණ්ඩාරගේ බාල නංගිව වංගෙඩියට දලා කොටන්න සිද්ධවුණානේ. නමුත් එතැනින් එහාට රජා කළ දේට රට්ටු නිකන් හිටියද? නෑ. ඒ විදියේ කෂර අණක් දීපු ශ්‍රී වික්‍රම රාජසිංහ රජ්ජුරුවන්ව සිංහාසනෙන් එළවලා දැම්මා. රජ මාලිගාව ඉස්සරහට ගිහිල්ලා කෑගැහුවා. අන්තිමට රජ්ජුරුවන්වයි ඒකට උඩගෙඩි දීපු අනිත් උන්වයි සේරම ගහලා පන්නලා දැලයි මිනිස්සු පස්ස බැලුවේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි මුළු රටේම ගෙවල්වල මාස ගණාන් බත් හැලි ඉදුනේ නෑ. මිනිස්සු ඇඬු කඳුළින් කම්පා වුණා. හැබැයි අද වගේ උදව්ය නම් එදා හිටියේ, අනේ අර අහිංසක රජ්ජුරුවන්ට මානසික ආතතිය කියලා නිකන් ඉඳීවි.

ඔය ගැන රට්ටු එක එක විදියේ කතා කියනවා. බඩු මිල අහස උසට ගිහින් නිසා දරුවන්ට කන්න දීගන්න බැරුව මැරෙනවලු. ඒ මිනිස්සුන්ට එහෙම කරන්න මොනවාම හරි සාධාරණ හේතු ඇති කියලා තව අය කියනවා. මේ අය මානසික ලෙඩ්ඩු කියලා කියන අයත් ඉන්නවා. හැබැයි මගේ තර්කය නම් ඕකට හේතුව ඔය එකක්වත් නෙවෙයි. අපේ අවාසනාවකට මන්දෑ අද ඉන්න ගොඩක් අම්මලාට එදා වගේ දරු සෙනෙහස ඇඟටවත්, හිතටවත් බද්ධ වෙලා නෑ. ඒවට හේතුත් තියෙනවා. සමහරක් අම්මලා දරුවෝ බඩට ආපු දා ඉඳන් ඒක මහා කරුමයක් විදියටමයි සලකන්නේ. දරුවා බඩට ආපු දවසේ ඉඳලා මට බඩක් දීලා අරූ කුරුල්ලා වගේ රෝන්දේ යනවා කියලා මනුස්සයාට වෛර කරන්න ගන්නවා. එතැනින් නවතින්නෙ නෑ. දරුවා ලැබුණට පස්සෙත් පපුව විල්ලෙනවාය, ඇඟ කැත වෙනවාය කියලා හරියට කිරි ටික දෙන්නෙත් නෑ. අඩුතරමේ නැළවිලි ගීතයක් දන්නෙත් නෑ. සමහර අම්මලා දරුවා ලැබිලා මාසෙ දෙක යනකොට ඒ දරුවව තමන්ගේ අම්මට, නැන්දම්මට පුරුදු කරලා වෙන අතක් බලාගන්නවා. දරු කැක්කුමක් කියලා එකක් ගෑවිලාවත් නැති අයත් ඉන්නවා. ඊටපස්සේ ප්‍රශ්නයක් වුණ හැටියේ දරුවන්ව බලු පැටව්, බළල් පැටව් ගාණට ළිංවලටයි, ඉස්සෝ කොටුවලටයි අතඇරලා දානවා. කොහොම වුණත් මේ අයගෙන් බහුතරයක් මානසික ලෙඩ්ඩු නෙවෙයි කියන්න මගේ ළඟ ඕනතරම් උදාහරණ තියෙනවා.

ඒ අතරින් එකක් කියන්නම්. මේ ළඟදි මට කතා කළා අවුරුදු 35ක කාන්තාවක්. ඇය විවාහ වෙලා තියෙන්නේ අවුරුදු 28න්. විශ්වාස කරන්න මේ වෙනතුරුත් ඇය තමන්ගේ සැමියා එක්ක එක කාමරේක එක ඇඳක නිදාගෙන නැහැ. ඒ වෙනුවට නැන්දම්මලු සැමියා ළඟ නිදාගන්නේ. ඒකට හේතුවත් ඇය මාත් එක්ක කිව්වා.

ඇගේ සැමියා අවුරුදු 15ක් විතර වෙනකල් නිදාගෙන තියෙන්නේ ඔහුගේ පියාට තුරුල්වෙලා. ඉතින් අර අම්මට ඒ කියන්නේ නැන්දම්මට ඇගේ තරුණ ජීවිතෙන් බාගයක්ම ඉන්න වෙලා තියෙන්නේ සැමියාගෙන් වෙන්වෙලා. ඇය නිදාගෙන තියෙන්නේ වෙන කාමරයක. ඒ නිසා ඇය පුතාට සෘහෙන වෛර කරලා.

අවසානයේ මගේ තර්කය වෙන්නේ මෙන්න මේකයි. මිනිස්සු වුණ අපි හැමෝටම ප්‍රශ්න තියෙන්න පුළුවන්. හැබැයි එහෙමයි කියලා අහිංසක දරු පැටවුන්ව මරලා දැලා ඒවට අමුතු හේතු සපයන උන්දැලාට කිසිම සමාවක් දෙන්න හොඳ නැහැ. තමන්ගේ මිනිහා එක්ක කෝන්තර පිරිමහන ගෑනු උදව්ය දරුවන්ව ඉස්සෝ කොටුවලටයි, ළිංවලටයි, ගඟවල්වලයි අතෑරලා ඇවිල්ලා අන්තිමේදි බබ්බු වගේ මගේ මිනිහා ගහනවා, මිනිහට හොර ගෑනියෙක් ඉන්නවා කියලා කියනවා. ගෑනු විතරක් නෙවෙයි සමහර පිරිමිත් එහෙමයි. දරුවෙකුට කන්න දීගන්න බැරිනම්, තනියම හදාගන්න බැරිනම් මේ රටේ ඕනෙතරම් ආයතන තියෙනවා, හදාගන්න බැරිනම් දරුවන්ව එහෙම තැන්වලට බාරදෙන්න. එහෙම බාරදීලා යන දේවාලෙක යන්න.

■ ලිහිණි මධුෂිකා

බැදුම් කන්න ඕනේ මැදුම් පිළිවෙතේ ඉඳන්

1830 ගණන්වල චංගලන්තේ පාලනේ කළ පළමුවැනි වික්ටෝරියා රැජිනත් බොහොම තදින් තෙල් කෑමට ඇබ්බැහි වුණු කෙනෙක්. මේ රැජින පුංචි සන්දියේ ඉඳලම බැදපු මස් කන්න බොහෝම කෑදරලු. කවදහරි රජ වෙන්න ඉන්න කුමාරිකාව මේ විදියට බැදුම් කන එක ගැන වික්ටෝරියාගේ අම්මා නිතරෝම දෙස් පරොස් කියලා. හැබැයි වික්ටෝරියා නෙමෙයි ඒ කතා කනකට අරන් තිබුණේ.

ඔහොම කොහොමහරි වික්ටෝරියා රජ වුණා. ජම්මෙට වඩා පුරුද්ද ලොකුයි කියන්නා වාගේ රජ වෙච්චි ද ඉඳලා රැජින බැදුම් කන එක වැඩි කළා මිසක අඩු කළේ නැතිලු. ඉතින් වික්ටෝරියා රැජින පිට්ටු බම්බුවක් වගේ මහත් වුණා. තමන්ගේ ඇඟේ ලස්සන නැති කරගත්තු වික්ටෝරියා ලස්සනට අඳින පළදින ගෑනුන්ට ඊරිසියා කළා. ඒ විතරද හැඩ ගෑනුන්ව මරලත් දැම්මා.

වෙලාවකට අපේ සමහර බවලත් උදවියත් වික්ටෝරියාට දෙවැනි නෑ කියලා හිතෙනවා. උන්දැලට ලස්සනට ඉන්නත් ඕනේ, හැබැයි කට පාලනේ කරගන්නත් බැහැ.

තෙල් කියන්නේ ඒ තරමට නරක දෙයක්දෑ කියලා ඔහොම කිව්වහම කෙනෙක්ට හිතෙන්න පුළුවන්. ඇත්තටම නැහැ. තෙල් නැතිව වාහනයකට දුවන්න බැහැ වගේ තමා අපේ ඇඟටත් තෙල් ඕනේ. තෙල් කියන්නේ අපිට ශක්තිය දෙන හොඳම ශක්ති පෝෂකයක්. ආහාරවලින් ලැබෙන විටමින් A, D, E, K වගේ මේද ද්‍රාවක විටමින් ඇඟට අවශෝෂණය කරගන්නත් තෙල් උදව් කරනවා. ඒ නිසා මනුස්සයෙක් දවසකට තෙල් 20gක් ඒ කියන්නේ කැලරිවලින් ගත්තොත් කැලරි 400-500ක වගේ තෙල් කන්න ඕනේ.

ප්‍රශ්නේ තෙල් කන එක නෙමෙයි. ඉවක් බවක් නැතිව කන එක. දෛනික අවශ්‍යතාවයට වැඩියෙන් ගන්න තෙල් මේදය වෙලා ඉහේ බඩේ අතේ පයේ තැම්පත් වෙනවා. එතකොට ඉතින් මහත් වෙන එක ගැන අමුතුවෙන් අහන්න දෙයක් නැහැ. ඒ විතරයෑ ශරීරයේ අනවශ්‍ය මේදය තැම්පත් වුණාහම අධිරුධිර පීඩනය, කොලොස්ට්‍රෝල්, හෘදරෝග වගේ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවෙනවා.

ට්‍රාන්ස් මේදය (Trans fat), සංතෘප්ත මේදය (Saturated fat), අසංතෘප්ත මේදය (Unsaturated fat) කියලා මේද වර්ග කිහිපයක් තියෙනවා.

ට්‍රාන්ස් මේදය කියන්නේ සකස් කළ ආහාරවල තියෙන මේදයට. ඩෝනට්, චීස්, බර්ගර්, පීසා, ගැඹුරු තෙලේ බැදගත් මස්, මයික්‍රෝවේව් කළ පොප්කෝන් වගේ ආහාරවල ට්‍රාන්ස් මේදය ඕසේට. මේ වගේ ආහාරවල මේදය ඇඟේ තැම්පත් වෙනවත් වැඩියි. ඇඟත් කෙට්ටුවට තියාගෙන ගොඩක් කල් ජීවත්වෙන්නත් හීන දකිනවා නම් මුලින්ම ඔය ජන්ක් ෆුඩ් කියන කොට්ඨාසය මනාප ලැයිස්තුවෙන් කපලා දාන්න.

ඊගාවට සංතෘප්ත මේදය සහ අසංතෘප්ත මේදය. සංතෘප්ත මේදය කියන්නේ ද්විත්ව බන්දන අඩු තෙල් වර්ගයක්. ඒ කියන්නේ රසායනික වනුහය ගනිපුවහම බන්දන අඩුයි. සංතෘප්ත මේදය හරි ඉක්මනට කොලොස්ට්‍රෝල් බවට පත්වෙනවා. එතකොට රෝගාබාධ ඇතිවෙන්නයි මහත් වෙන්නයි තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. සංතෘප්ත මේදවලට හොඳම උදාහරණය තමයි පොල්තෙල්.

අසංතෘප්ත මේදය ඕකේ අනිත් පැත්ත. ඔලිව්, රටකජු තෙල්, සෝයා තෙල්, අලිගැටපේර, ආමන්ඩ් තෙල්, තල තෙල්, සූරියකාන්ත තෙල් අසංතෘප්ත මේදයට උදාහරණ.

සංතෘප්ත මේදය ඇඟට හොඳ නැතිය එතකොට අසංතෘප්ත මේදය හොඳය කියලා සමහරු කියනවා අහලා ඇති. හැබැයි ඇත්ත කතාව ඒක නෙමෙයි. අසංතෘප්ත මේදය වගේම සංතෘප්ත මේදයත් අපිට ඕනේ. හැබැයි ගාණට. දවසකට අවශ්‍ය තෙල් පරිමාණය ඇතුළේ සංතෘප්ත මේදය කොටස් එකකුයි අසංතෘප්ත මේදය කොටස් දෙකකුයි තියෙන්නේ ඕනේ. ඒ පරිමා යකාට දාලා මේ වර්ග දෙකෙන් එකක් විතරක් වැඩිපුර කන්න ගියොත් වැඩේ දෙල් වෙනවා.

අපේ රටේ ගොඩක් අය කෑමවලට දන්නේ පොල්තෙල්. පොල්තෙල්වලින් අපේ ඇඟට අවශ්‍ය සංතෘප්ත මේද ප්‍රමාණය ලබාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම තමයි වැඩි උෂ්ණත්වයකට භාජන කරද්දි ඇඟට අහිතකර රසායනික විපර්යාස වෙන්නේ නැහැ. ඒ නිසා ගැඹුරු තෙලේ බදින්න හොඳම තෙල් පොල්තෙල්. හැබැයි පොල්තෙල්වල අපිට අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල නැහැ.

සූරියකාන්ත, ඔලිව්, සෝයා වගේ අසංතෘප්ත තෙල්වල අපිට අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ල තියෙනවා. හැබැයි පොඩි ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා. මේ තෙල් වර්ග තද උෂ්ණාංකට ලක් කළාම රසායනිකව ප්‍රතික්‍රියා වෙලා ට්‍රාන්ස් ෆැට් ඇසිඩ් හැදෙනවා. මේක හෘද රෝග හැදෙන්න හේතු වෙන වර්ගයක්. ඒ නිසා ගැඹුරු තෙලේ බදින කෑම හදන්න මෙහෙම තෙල් වර්ග ගන්න එපා. තෙම්පරාදුවකට නැත්තම් සැලඩ් එකකට එකතු කරන්න.

හැමවෙලාවකටම පොල්තෙල් දාන්නෙත් නැතිව අසංතෘප්ත තෙල් දාන්නෙත් නැතිව ඔය කිව්ව විදියට තෙල් වර්ග 1:2 (සංතෘප්ත: අසංතෘප්ත) අනුපාතයට සමබර කරන්න.

ඇඟට ගුණ විදියට තෙල් කන්න වැදගත් වෙන ටිප්ස් ටිකකුත් මේ ගමන්ම කියන්නම්.

අපි කෑමවලට පොල්තෙල් දානවා මදිවට පොල්කිරිත් දානවනේ. පොල්කිරිවලත් පොල්තෙල් තියෙනවා. එතකොට කෑමවල එක්කාසු වෙන සංතෘප්ත තෙල් ප්‍රමාණේ වැඩි වෙනවා. ගොඩාක් වෙලා රත් කරද්දි පොල්වල තෙල් පෑදෙනවා. ඉතින් පොල්කිරි ගොඩාක් රත්වෙන්න කලින් හොද්ද ලිපෙන් බාගන්න පුළුවන් නම් පොල්කිරි පොල්තෙල් වෙන එක අඩු වෙනවා.

සාමාන්‍යයෙන් අපි කරන්නේ භාජනය ලිපේ තියලා ඒක රත්වුණාම භාජනේට තෙල් ටිකක් දලා ඒ තෙලුත් රත් වුණාම උයන පිහන දේ දැන එකනේ. හැබැයි ඒ ක්‍රමේ වැරදි. තෙල්වලින් දුම දානවා කියන්නේ ඒකේ රසායනික ප්‍රතික්‍රියාවක් වෙනවා කියන එකයි. ඒ නිසා තෙලෙන් දුම දාන්න කලින් ආහාර එක්කාසු කරන්න. පුළුවන් නම් භාජනයේ වතුර ටිකක් තියෙද්දිම තෙල් ටික එක්කාසු කරන්න.

වෙළඳපොළේ එක්ස්ට්‍රා වර්ජින් තෙල් වර්ග තියෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් මේ වර්ගවලට රාසයනික ද්‍රව්‍ය එකතු කරනවා අඩුයි. වෛද්‍යවරු වුණත් සෞඛ්‍යසම්පන්නයි කියලා නිර්දේශ කරන්නේ මේ තෙල්. හැබැයි ඉතින් මෙව්වයේ ගාණ සැරයි. ඉතින් ගෙදර තෙල් හින්ද ගන්න පුළුවන් නම් ඒක තමයි හොඳම දේ.

පාම් තෙල් කෑමට හොඳද කියලත් සමහරු අහනවා. මෙහෙමයි පාම් තෙල් කොටස් දෙකකට බෙදෙනවා. එකක් පාම් ඇටෙන් හදගන්න තෙල. සංතෘප්ත, අසංතෘප්ත මේද වර්ග දෙකම මේ වර්ගයේ තියෙනවා. මේ ජාතිය මිලෙන් වැඩියි. පාම් ඇටය සහ පොත්ත අතර කොටසින් හදගන්න තෙල් වර්ගෙකුත් තියෙනවා. මේක බොහොම ලාබයි. ඇඟටත් හොද නැහැ. ගොඩක් ලාබට පොල්තෙල් විකුණන උන්දලා කරන්නේ පොල්තෙල්වලට මේ බාල පාම් තෙල් කලවම් කරන එක.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳ උසස් ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව

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

පාඨමාලාවේ කාලය - අවුරුදු 01
සම්පූර්ණ අයකිරීම - රු.75,000

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

ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවකට යන්නට
ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ තම රැකියාවේ උසස්වීමකට යන්නට
ඇඟළුම් ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරන්නට
පවතින ඇඟළුම් ව්‍යාපාරය දියුණු කර ගන්නට

නුගේගොඩ - රොටරි
(සමුද්‍රදේවී බාලිකා විද්‍යාලය අසල)
සෑම සෙනසුරාදා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
ආරම්භය 2023 මාර්තු 25

ගම්පහ - සිප්සර
(ශුවන් පාලම අසල)
සෑම බදාදා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
ආරම්භය 2023 මාර්තු 29

මහනුවර - ද ෆස්ට්
(සිංගර් මෙගා ඉදිරිපිට පාර)
සෑම සිකුරාදා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
ආරම්භය 2023 මාර්තු 31

ගාල්ල - ඔසිප්කා
(පුන්‍යසාර පිරිවෙන ඉදිරිපිට)
සෑම බ්‍රහස්පතින්දා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
ආරම්භය 2023 මාර්තු 30

මෙහෙයවීම - ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳ උපදේශක, සංගීත විශාරද, දේශමාන්‍ය,
අතුල රන්වල

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

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

2023 වර්ෂයේ
රූපලාවන්‍ය මහා මංගල්‍යය
Phaba රූ සිරි
මාර්තු 18 අම්බලංගොඩ සී බ්‍රීස් හෝටල් පරිශ්‍රයේදී

Make up එකක් ගිවැරදිව කරගන්නා ආකාරය
ආයුර්වේද හිත්පාදන ඇසුරින් ගිවැරදිව Facial එකක් කරගැයීම
මනාලියකගේ මල් කළඹ සැකසීමේ ක්‍රම
කෙරපින් සත්කාරයක් ගිවැරදිව කරගන්නා ආකාරය
කොන්ඩය චර්ණ ගැන්වීමේ ක්‍රම
කොන්ඩය කැපීමේ ගිවැරදි ක්‍රම
මනාලයන්ගේ සහ මනාලියන්ගේ විලාසිතා දැක්ම
සාරි ඇන්දවීමේ ගිවැරදි ක්‍රම
ධරණී රූපබා කුමරිය තේරීමේ තරඟය
මනාලියන් හැඩගැන්වීමේ විවාහ තරඟය
සාරි විලාසිතා දැක්ම

කුසපත් ඇදීමෙන් තෝරා ගන්නා යුවල 02 කට
✶ මනාලිය හැඩගැන්වීම නොමිලේ,
✶ මනාලයාගේ ඇඳුම සඳහා 50% වට්ටමක්
දැනුම විනෝදය සමඟ දෝත පුරා තෑගි
ඔබත් අදම ලියාපදිංචි වෙන්න
විමසීම
077 38 36 497
077 68 93 601
0777 822 700
මුද්‍රිත මාධ්‍ය අනුග්‍රහය
ධරණී

පුද්ගලික සම්බන්ධතා ගත්තත්, රාජකාරී මට්ටමේ සබඳතා ගත්තත් බොහෝවිට අපි පුරුදුවී සිටින්නේ අඟය කිරීමට හෝ ප්‍රශංසා කිරීමට වඩා චෝදනා කිරීමටයි. එසේත් නැතිනම් මැසිවිලි නැඟීමටයි. එම සබඳතා නිසා සතුටු වෙන්නට කාරණා සියයක් ඇතත්, පසුතැවෙන්නට ඇති එක් කාරණාවක් හෝ මුල් කරගෙන අපි කරන්නේ සියල්ල අවුල් කරගැනීමයි.සැමියා දහම් සහ දරුවෝ තිදෙනා සමඟ ජපානයේ ජීවත්වන හෂිනි මනමේන්ද්‍ර ඇගේ ජීවිත අත්දැකීම් ඇසුරින් අපිට කියාදෙන්නේ විශේෂයෙන්ම 'පවුල' නමැති සම්බන්ධතාවයට මූලිකත්වය දීම සහ එය රැකගැනීමේ ඇති වැදගත්කමයි. එමෙන්ම ඕනෑම හොඳ හෝ නරක සිදුවීමකටම පසු සතුට විය හැකි කාරණා පමණක් ජීවිතයට එක් කරගැනීමෙන්, බලා සිටියදී පවුල් ජීවිතය සතුටින් පිරී ඉතිරී යන අයුරු ඇය කියන්නේ සතුටින් ජීවිතය දරණ ඇගේ ජීවන අත්දැකීම් සමුදාය මුල්කරගෙනය.

ගැහැනු ස්වාධීන වෙන්න ඕන පිරිමින්ට පාඩම් උගන්වන්නද?

ගැහැනියක් ස්වාධීන වෙනවා කියන්නේ කාගෙන්වත් යැපෙන්නේ නැතිව තමන්ගේ දේවල් තමන්ම කරගන්න එකට. ඒ අය ගොඩක් වෙලාවට කාගෙන්වත් උදව් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නෑ. පුළුවන් තරම් හැමදේම තනියම කරන්නයි උත්සාහ කරන්නේ. ඒ අය තමන්ගේ වියදම් ගැන බලාගන්නවා. ඒ කියන්නේ එයාලා මූල්‍යමය අතින් ස්ථාවරයි. ස්වාධීන වීම කියන මාතෘකාව ගැන මගේ සරලම තේරුම්ගැනීම තමයි ඒක. කසාද බැඳලත් ස්වාධීනව ජීවත්වෙන ගැහැනු ඉන්නවා. ගෙදර වියපැහැදම්වලට එයාලත් සම සමව දායක වෙනවා.

ගෑනියෙක් වුණාම තමන්ටම කියලා ආදයම් මාර්ගයක් තියෙන්න ඕනේ කියන වාක්‍යය කොහෙන්හරි දවස ගානේ මගේ ඇහැ ගැටෙනවාමයි. ඉතින් මං මේ ස්වාධීන ගැහැනු ගැන කතා කළේ, පහුගිය දවසක මං දහම් එක්ක කියව කියව ඉඳිද්දි ඔය ස්වාධීන කියන වචනෙ ඇදිලා ආව නිසා. එහෙම ඇදිලා ආවේ, "මාත් සල්ලි හම්බකළා නම් මටත් ඕන දේවල් කරන්න තිබ්බානේ..." කියලා මං කිව්වට පස්සේ.

"ඉතින් දැනුත් ඔයාට ඕන දේවල් ඔයා කරනවානේ, මං එපා කියන්නේ නෑනේ. අනික මං හම්බ කරන්නෙත් ඒකටනේ" කියලා දහම් කිව්වා.

එතකොට මං කිව්වා "කවුරුහරි අමාරුවෙන් ඉන්න වෙලාවක මගෙන් කීයක්හරි ඉල්ලුවොත් දෙන්න පුළුවන්නේ ඔයාගෙන් ඉල්ලන්නේ නැතුව..." කියලා. එතකොට දහම් හිනාවෙලා ඇහුවා "ඔයාට සල්ලි හම්බකරන්න ඕන කියලා හිතුණේ බෙදන්නද? මං හිතුවේ ඔයා ආස දේවල් කරන්න, ආස දේවල් ගන්න මගෙන්වත් යැපෙන්නේ නැති කෙනෙක් වෙන්න ආසාවක් ඇවිත් කියලා. රෝසි ඔයාට සල්ලි හම්බකරන්න ආසම නම් කරන්න. හැබැයි පිටට දන්දෙන්න නෙවෙයි. මගෙන්වත් නොයැපී ඔයාගේ දේවල් කරගන්න. ගෙදර දේට, දරුවන්ගේ දේට සම සමව වියදම් දරන්න ඕන කියලා හිතෙනවනම් හම්බ කරන්න. එහෙම නැතුව තමන් වෙනුවෙන්, තමන්ගේ පවුල වෙනුවෙන් ඒවා වියදම් නොකර මගේ සල්ලි කියලා පුළුවන් තරන් පිං තකා දෙන්න නෙවෙයි. අපි ඒවා කරන්න ඕනේ අපේ වැඩ කරගෙන, ඉතුරු කරන දේවල් කරලා, ක්‍රෙඩිට් බිල් එකක්වත් ගෙවන්න නැතුව නිදහස් නම් විතරයි.''

දහම් ඔය ටික විස්තර කරගෙන යන අතරේ මම වචනයකින්වත් බාධාවක් කරන්න ගියේ නෑ. මොකද ඒ හැමදේම ඇත්ත බව මම දැනගෙන හිටපු නිසා. හැබැයි දහම්ගේ කතාව තව ඉවර නෑ.

> **සල්ලි හම්බකරන්නත් ලේසියි, වියදම් කරන්නත් ලේසියි. සල්ලි මැනේජ් කරගෙන මාසේ ගේම ගහන්නයි අමාරු. ඒ තැන්වලදි බොළඳ වුණොත්, සංවේදි වුණොත් අපිට වරදින්න පුළුවන් ඉඩ වැඩියි**

"රෝසී මං ඔයාලා වෙනුවෙන් කරන්න තියෙන දේවල් මගඇරලා කවුරු දුක කියන් ආවත් සල්ලි දෙන්නේ නෑ. මොකද මං ඔයාගේ, දරුවන්ගේ උවමනා එපාකම් බලන්න ඕනේ. මං මහන්සි වෙලා හම්බ කරන්නේ ඒකට. කිසිම අඩුපාඩුක් නැතුව ඔයාලව හිතේ සතුටින් තියන්න. ඒ ඔක්කොමත් කරලා පුළුවන් නම් තමයි මං උදව්වක් ඕන කෙනෙක්ට උදව් කරන්නේ. මාව හිතක් පපුවක් නැති මනුස්සකමක් නැති මිනිහෙක් කියලා මිනිස්සු මොනවා හිතුවත් මට වැඩක් නෑ. මට ඔය හතරදෙනාව, ඔය හතරදෙනාගේ ඕනෑඑපාකම් ඒ හැමදේටම වඩා වටිනවා. ඔයා සල්ලි හම්බ කරන්න ඕන නම් කරන්න. රස්සාවක් කරන්න ආසයි නම් කරන්න. ඒ හම්බකරන දෙයින් ඔයාගේ වැඩ කරගෙන ගෙදර වියදම්වලට මට උදව් වෙන්න. එතකොට ඔයාටම තේරෙයි මේ හැමදේම කරන්න මං කොච්චර මහන්සි වෙනවාද, හැමදේම කොහොමද මැනේජ් කරන්නේ කියලා. සල්ලි හම්බකරන්නත් ලේසියි, වියදම් කරන්නත් ලේසියි. සල්ලි මැනේජ් කරගෙන මාසේ ගේම ගහන්නයි අමාරු. ඒ තැන්වලදි බොළඳ වුණොත්, සංවේදි වුණොත් අපිට වරදින්න පුළුවන් ඉඩ වැඩියි. අනික මං ඔයාලා ආස හැමදේම කරන්නේ අනවශ්‍ය කිසිම දේකට වියදම් නොකර. මං මේ ටික ඔයාට කිව්වේ, ඔයා සල්ලි හම්බකරන්න ඕනයි කියලා කිව්ව පරමාර්ථය නිසා මිසක් ඔයාට කියලා හම්බකරගන්න ඕන නිසා නෙවෙයි. අනිත් එක රෝසි ස්වාධීන වෙනවා කියන්නේ සල්ලි හම්බකරන එක විතරක්ම නෙවෙයි. තැනකට ගිහින් තනියම වැඩක් කරගන්න, බැංකුවකට හොස්පිටල් එකට තනියම ගිහින් වැඩක් කරගන්න පුළුවන් වෙන්නත් ඕනේ. ජපන් ඩිංගක් ඉගෙනගෙන ඒ ටික කරගන්න පුළුවන් නම් මට ඒ හොඳටම ඇති."

ඔය දේශනය අහලා ඉවර වෙනකොට ඉතින් මම පටන්ගත්තු ස්වාධීන කතාවේ මුල මතක් වෙලා මට හිනාගියත් එක්ක. ඒත් දහම්ට එයාගේ ස්වාධීන පාඩම ඉවර නොකර තවත් කියන්න දේවල් ඉතුරු වෙලා තිබුණා.

"ඔයා දෙයක් කරද්දි හතරවටෙන්ම උදව් අරගෙන කරන්නේ නැතුව, කරන දේ හොඳට අධ්‍යයනය කරලා කරන්න. දැන් ඕන දෙයක් ඉන්ටර්නෙට් එකෙන් හොයාගන්න පුළුවන්. ස්වාධීන කියන වචනෙට වටිනාකමක් දෙන්න පුළුවන් විදියට ස්වාධීන වෙන්න. ඔයා හදන වීඩියෝ එහෙම මගෙන්වත් උදව් අරන් නෙවෙයිනේ කරන්නේ. ඔයාගේ හැකියාවෙන්. ඒ හැකියාවෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න. අනික මේ දැන් වුණත් ඔයා මගෙන් යැපෙනවා කියලා එකක් මං දකින්නේ නෑ. ඔයා ගෙදර වැඩ බලාගන්නවා, මං ඒ ගෙදර වැඩවලට ඔයලාගේ අවශ්‍යතාවයන්ට හම්බකරනවා. අපි දෙන්නාම දෙවිදියකට පවුල වෙනුවෙන් කැපවෙනවා." ඉතින් අන්තිමට මුල් කාලේ මං එකඟ නොවුණ දේවල්වලට පවා එකඟ වෙන්න මට හේතු ලැබුණා.

ඇත්තටම මුදල් හරහම්බ කරලා පවුල වෙනුවෙන් වියදම් කරන්න පුළුවන් ගැහැනියක් ගොඩක් ශක්තිමත්. ඒත් තමන් හම්බ කරනවා කියලා උඩඟුවෙලා, තමන්ගේ පිරිමියාව හෙලා දැකලා, පහත් කරලා කතා කරන අයත් මං දැකලා තියෙනවා. ඒ වගේ තැන්වලදි මං ගොඩක් වෙලාවට ඉන්නේ නිහඬව. මොකද මං මුදල් හම්බනොකරත් තෘප්තිමත්ව ජීවත්වෙනවා කියලා මගේ හිත හොඳටම දන්න නිසා. ඒ මගේ වගේම දරුවන්ගෙත් හැම ඕනෑඑපාකමක්ම දහම් හොයලා බලන හින්ද. ඒත් දැන් මට තේරෙනවා මාසෙ පඩියෙන් ඒ හැමදේම කරන්න එයාට හොඳ කළමනාකරණයක් තියෙනවා කියලා. වටේ ඉන්න අය සතුටු කරන ගමන් අපේ හැම පුංචි දෙයක්ම අතපසු නොකර කරන්න බෑ. වටේ අය සතුටු කරන එක එයාගේ ලිස්ට් එකේ තියන්නේ අන්තිමට. අංක එක අපි හතරදෙනා, ඊටපස්සෙයි අනිත් හැමදේම කියලා මට ආයෙම දැනුණා.

කොහොම වුණත් අනාගතයේ දවසක මාත් මං ආස දේකින් මුදල් උපයන ක්‍රමයක් හොයාගනීවි. හැබැයි ඒ මම ස්වාධීනයි කියලා ලෝකෙට අඬබෙර ගහලා කියන්නවත්, දහම්ව පහත හෙලන්නවත් නෙවෙයි. මගේ සතුට වෙනුවෙන්.

■ හෂිනී මනමේන්ද්‍ර

ටික්ටොක් එකේ පේන ගාණට සුදු වුණානම් හොඳටම ඇති

“අද නම් මම ළිඳට පැනලා මැරෙනවාමයි.”

ඒ මහා කලබගෑනිය ඇහුනේ අපේ ගෙදරට පහළ ගෙදර මැගිලින් ඇන්ටිලා දිහායින්. මේ අල්ලපනල්ලේ ළිඳේ පනින්න හදන්නේ කවුදෑ කියලා මාත් නිකමට වගේ ටිකක් විපරම් කළා. බලද්දි මැගිලින් ඇන්ටිගේ දෙවැනි දුව මල්කි.

“මොකද මල්කියෝ වෙලා තියෙන්නේ?” ළිඳේ පනිනවාය කිව්ව කෙල්ලට ළංවෙලා අහලා බැලුවා.

“බලන්නකෝ මගේ කොල්ලා මාත් එක්ක තරහා වෙලානේ.” කඳුළු පිහ පිහා කෙල්ල කියාපි.

“ටික්ටොක්වල ඉන්නවා වගේ නෙමේලු, ඇත්තට දැක්කහම මම සුදු නැතිලු.”

මල්කි ටිකක් තලෙලු, හැඩකාර ගෑනු ළමයෙක්. දැන් ටික දවසක ඉඳලා මල්කිගේ ටික්ටොක් මාත් ෆේස්බුක් එකේ දැක්කා. ඇත්ත තමයි. හැබෑවට ඉන්නවා වගේ නෙමේ. ටික්ටොක් එකේ මල්කි සුදුම සුදුයි. මූණට මුලිච්චි වුණාහම අර වගේ සුදු නැහැයි කියලා මුණගැහෙන්න ගියාපු පළවැනි දවසෙම මල්කිගේ බෝයිෆ්‍රෙන්ඩ් තරහාවෙලා.

හපොයි මල්කිට වෙච්චි විත්තැහිය. ඔය වගේ ලාබ බෝයිෆ්‍රෙන්ඩ්ස්ලා තරහා වෙන එක දෑහෙන් සම්පතක් කියලා මල්කිට පැහැදිලි කරන්න මට පැයක් ගියා.

“ඉන්නකෝ... මම බ්ලිච්චිං ක්‍රීම් එකක් ගාලා හරි සුදු වෙලා පෙන්නනම්කෝ.”

අනුන්ගෙන් පලිගන්න ඔය වගේ වැඩ කරන එක මූණත් එක්කලා තරහාවෙලා නහය කපාගන්නවා වගේ වැඩක් කියලා පැහැදිලි කරන්න තව පැයක් ගියා.

කළු කියන්නේ ලස්සන පාටක්. ඒත් කැමති නම් ඉස්සෝ දැල්ලෝ ගාණට නැතිව සම ටිකක් පැහැපත් කරගත්තට කමක් නෑ. හැබැයි ඒකට හමට විෂ කරන බ්ලීච්චිං ක්‍රීම් ගාන්න ඕනම කියලා එකක් නෑ. ස්වභාවික සත්කාරවලත් බ්ලීච්චිං ගුණ තියෙනවා. එව්වා ගෑවය කියලා සමට හොඳක් මිසක නරකක් වෙන්නේ නෑ. දන්න කියන හොඳ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනියෙක්ට කතා කරලා මූණ පැහැපත් කරන ස්වභාවික බ්ලීච්චිං සත්කාර ටිකක් අහලා මල්කිට කිව්වා. ඕන්න දැන් ඒවා ගාලා කෙල්ල ඇත්තටම පාට වැටිලා. මල්කිට කියාපු සත්කාර ටික ඔයාලටත් දැනගන්න මේ විදියට ලියන්නම්කෝ.

- ස්වභාවික බ්ලීච්චිං වැඩිපුරම තියෙන්නේ ලෙමන්වල. එහෙමයි කියලා ලෙමන් යුෂ විතරක් මූණේ උලන්න යන්න එපා. ඇසිඩ් ගතිය වැඩි නිසා ලෙමන් විතරක් ගෑවොත් මූණ පිච්චෙන්න බලනවා. ඒ නිසා ලෙමන්වලට 1:3 වෙන්න වතුර කලවම් කරන්න. යෝගට් ටිකකට ලෙමන් කලවම් කරලා ගෑවත් කමක් නෑ.
- ඊගාවට සුදුහඳුන්. මෙව්වයෙත් ස්වභාවික බ්ලීච්චිං ගුණ තියෙනවා. සුදුහඳුන් කුඩු ටිකක් අරගෙන කාරිය ඒකට මී කිරි ටිකක් කහ ටිකක් එක්කාසු කරලා මූණේ අතේ පයේ ගාන්න. විනාඩි 20කින් හෝදලා දාන්න.
- ටිකක් ගණන් වුණාට සැග්‍රන් කියන්නෙත් සම සුදු කරන බේතක්. යෝගට් එකකට සැග්‍රන් එක්කාසු කරලා ගාන්න.
- කහ කෑල්ල වගේ ඉන්න ආස නම් කහ ගාන්නම ඕනේ. වදකහ කෑල්ලක් ගලේ උරච්චි කරලා ඒකට මී කිරි එකතු කරලා හමේ ගාන්න.
- පොල් වතුරවලටත් මූණ සුදු කරන්න පුළුවන්. කිසිම වෙලාවක පොල් ගෙඩිය බිඳලා පොල්වතුර විසි කරන්න එපා. ඒ වතුරෙන් මූණ සෝදන්න. නැත්නම් පොල් වතුරවලට මී පැණි ටිකක් කලවම් කරලා ගාන්න.
- කිරිවලත් බ්ලීච්චිං ගුණ තියෙනවා. ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක් ටිකක් අරන් ඒකට මී පැණි දලා ගාන්න.
- තක්කාලිත් මූණ සුදු කරන්න කියාපු දෙයක්. තක්කාලි ගෙඩියක් බ්ලෙන්ඩ් කරලා අමු කහයි, නැවුම් කිරියි එකතු කරලා ගාන්න.
- කඩල ගෑවහමත් සුදු වෙනවා. කඩල පිටි රෝස වතුරින් අනලා මූණේ ගාන්න. විනාඩි 20ක් තියලා සෝදන්න.
- අන්තිමට කියන්නේ දෙඩම් ලෙලි ගැන. නොදැන අහක දැම්මට දෙඩම් ලෙල්ලෙත් බ්ලීච්චිං ගුණ තියෙනවා. දෙඩම් ලෙලි වේළලා කුඩු කරලා ඒකට නැවුම් කිරි ටිකක් දලා ගාලා බලන්න.

උපදෙස්
ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී ප්‍රියන්ති පීරිස්

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

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 ගෙදරදිම 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.

රටවැසියන්ට කේක් කන්න කිව්වට රුපින කාල තියෙන්නේ කිසස්

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා පාඨමාලා උපදේශිකා

එකදස් හත්සීයේ ප්‍රංශ සාගත කාලෙදි පාන් ඉල්ලලා අඬාවැටුණු මිනිස්සුන්ට පාන් නැත්නම් කේක් කාපල්ලා කියලා කියාපු දරුණු කතාව නිසා මාරි ඇන්ටොනයිට් රුපින ඉතිහාසයේ ප්‍රකටයි.

මාරි ඇන්ටොනයිට් කසාද බැඳලා හිටියේ 16 වැනි ලුවී රජ්ජුරුවන්ව. මේක ඒ දෙන්නාගේ කසාදෙට කලින් වුණු සිද්ධියක්. රජ පවුල්වලින් තීන්දු කළාට මොකෝ ලුවී රජ්ජුරුවන්ව විවාහ වෙන්න මාරි කුමාරිගේ හිතේ වැඩි මනාපයක් තිබිලා නැහැ. හැබැයි ඒකටත් එක්ක ලුවීගේ හිතේ මාරි ඇන්ටොනයිට් ගැන ලොකු කැමැත්තක් තිබුණලු.

මාරි ඇන්ටොනයිට්ගේ හිත දිනාගන්න ලුවී රජ්ජුරුවෝ නානාප්‍රකාර අරුමෝසම් දේවල් අටෝරාශියක් විතර ඇයට තෑගි කරලා. හඳ ගලෝලා ගෙනල්ලා දුන්නත් ගෑනු සනසන්න බෑ කියලා ඔය සමහර පිරිමි කතාවට කියන්නා වගේ රත්තරං, දියමන්ති, මුතු, මැනික් දීලත් මාරි කුමාරිගේ හිත සතුටු කරන්න රජාට බැරි වුණාලු.

රසවයින් විශේෂ කෑමක් හදලා දුන්නොත් කුමරියගේ හිත දිනාගන්න පුළුවන් වෙයි කියලා හිතාපු රජතුමා මාරි ඇන්ටොනයිට් වෙනුවෙන් විශේෂ කෑමක් හදන වැඩේ රාජකීය කෝකියට පවරලා. හප්පේ දැන් මොකද කරන්නේ රුපිනියගේ හිත සතුටු වෙන ජාතියේ කෑමක් නොහැදුවොත් මැරුම් කන්නයි වෙන්නේ කියලා හිතපු කෝකියා දහඅතේ කල්පනා කළාලු.

ඔය කාලේ ස්විස්ටර්ලන්තේ ගස්පරිනි කියලා බොහොම දක්ෂ කෝකියෙක් හිටියා. ප්‍රංශේ රාජකීය කෝකියගේ ගුරුතුමාත් ගස්පරිනි. දවසක් ගුරුතුමා කටට දැම්මහම පුළුන් වගේ දියවෙලා යන ලස්සන කෑමක් හදන හැටි ඉගැන්නුවා කියලා කෝකියට මතක් වුණා. හරියන්න හරි වැරදෙන්න හරි කියලා කෝකියා ඒ කෑම ජාතිය හදලා කුමාරිකාවට පිළිගැන්නුවා.

වැඩේ කියන්නේ රත්තරං මුතු මැණික්වලටවත් සතුටු වුණේ නැති මාරි කුමාරි මේ කෑමවලට එක මොහොතින් වහවැටුණා. එදෑ ඉඳලා මාරි ඇන්ටොනයිට් තනියමත් මේ ජාතිය හදගෙන කෑවය කියලයි පොත්වල තියෙන්නේ.

රජ කුමාරිකාවකගේ හිත දිනාගත්තු ඒ රස කෑම ජාතිය මොනවා වෙන්නැති කියලද හිතන්නේ? ඒ තමයි කිසස්. කිසස් කාපු මාරි කුමාරි ඒ සතුටට රජතුමාට කිස් එකකුත් දුන්නද දන්නේ නෑ නේද?

කිසස්වලට ඒ නම වැටුණු හැටි ගැනත් පුංචි කතාවක් තියෙනවා. එංගලන්තේ පළවැනි එළිසබෙත් රුපින කිසස් කාපු පළවැනි වතාවේ ඒ රසේට වඹේවෙලා කිසස් එකකට හාදුවක් දීලා ඒවා කිසස් කියලා නම් කළා කියලා කියනවා. කිසස් කියනවට අමතරව මෙව්වට මෙරිංගු කියලත් කියනවා. මුලින්ම කිසස් හදපු ගස්පරිනි ජීවත්වුණේ ස්විස්ටර්ලන්තේ මෙරිංගුවල නිසාලු කිසස්වලට ඒ නම වැටුණේ.

ඒ කාලේ හිටපු රුපිනියෝ විතරක් නෙමේ අද්දැත් කට්ටිය කිසස්වලට බොහොම මනාපයි. ඒ නිසා ස්වයං රැකියාවක් විදියට පටන්ගන්න මේක නියම වැඩක්.

අනික රසකැවිල්ලක් විදියට විතරක් නෙමේ කේක් වර්ග, පුඩිං සරසන්න එහෙමත් කිසස් පාවිච්චි කරනවානේ. ඉතින් ලස්සනට පාට්ට රසට හදගත්තොත් ඉක්මනින්ම ඉල්ලුමක් හදගන්න බැරි නැහැ.

හරි කතා ඇති. බිත්තර සුදු මද 100g, සීනි 200g, දෙහි බිංදු 2, වැනිලා තේ හැන්දයි, කලරිනුයි අරන් වැඩේ පටන්ගමු. බිත්තර සුදු මද සහ සීනී 1:2 අනුපාතයට ගන්න.

පියවර 1

මුලින්ම උඳුන 100 C ට රත් කරගන්න. අවන් එකෙන් එකට උෂ්ණත්වය වෙනස් වෙන නිසා තමන්ගේ උඳුනේ අවම උෂ්ණත්වයට තියාගන්න. තැටියක් අරන් තෙල් කඩදහියක් එහෙම දාලා ලකලෑස්ති කරගන්න

පියවර 2

තැටිය රත්වෙන අතරේ වතුර නැති භාජනේකට බිත්තර සුදු මද, දෙහි දාලා බීට් කරන්න. පස්සේ සීනිත් ටිකෙන් ටික එක්කාසු කරන ගමන් බීට් කරන්න. මිශ්‍රණය පුළුන් වගේ වෙන්න ඕනා. බිත්තර සුදු මදේ පරිමාව වගේ අට ගුණයක් වැඩිවෙන එකයි මෙතැනදි වෙන්නේ. බීටරේ විස්ක් එක උස්සලා බැලුවහම මිශ්‍රණය කන්දක් වගේ තියෙනවා නම් ආන්න පදම. අවසානෙදි වැනිලා ටික එහෙමත් එකතු කරන්න.

පස්සේ මිශ්‍රණේ කොටස් දෙකකට බෙදලා පාට එකතු කරන්න.

පියවර 3

ස්ටාර් නොසෙල්ස් දෑපු පයිපින් බෑග් එකකට මිශ්‍රණය දාන්න. අර කලින් ලැහැස්ති කරගත්තු තැටියට අඟල් 2-2 පරතරය තියලා පයිප් කරගන්න. මේක විනාඩි 50-60ක් බේක් කරගන්න. අවන් එක ඕෆ් කරලා කිසස් ඒ ඇතුළෙම නිවෙන්න අරින්න. එතකොට තමයි කිසස් ක්‍රිස්පි වෙන්නේ.

පොලි පොප්ලීන් බෑග්වල අසුරන්න. මෙහෙම හදගන්න කිසස් මාස හයක් කල්තියාගන්න පුළුවන්. විශාලත්වය අනුව රුපියල් අටේ ඉඳලා මිල තීරණය කරන්න පුළුවන්.

කිසස් ගැන තව මොනාහරි දැනගන්න ඕනා නම් 0714766819 මේ අංකයට කතා කරන්න.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ඒවසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

112 කොටස

මිනිස්සුන්ට වෙනස්වෙන්න තත්පරෙත් ඇති

සමන්තිනී නිශ්ශංක රාජපක්ෂගේ මුහුණ දෙස බැලුවේ සැකයෙනි. වෙනදට ඇති සුපුරුදු පෙනුම වෙනුවට ඒ මුහුණේ වූයේ වෙනස්ම පෙනුමකි. නිශ්ශංකගේ කතාවේ ව්‍යංගාර්ථය ඔහු දියණිය ගැන තනි තීරණයක් ගන්නා බවකි. චතුමිණීගේ හිතේ ඇති බලාපොරොත්තු දන්නේ තමාය. ඇයට උවමනා තේනුක මිස වෙන අයෙක් නොවේ.

"ඒ කතාව මොකද්ද? මට තේරෙන්නෙ නෑ. අනික දුව ගැන මොකක් හරි තීරණයක් ගන්නවා නම් මමත් දැනගන්න ඕන. මං අම්මා..."

සමන්තිනීගේ කතාවට නිශ්ශංක ඉඳසිටි පුටුවේ තවත් හොඳින් හරි බර ගැසී ඉඳ ගත්තේය.

"මං දන්නවා මැණිකෙ තමා සුදු දුවගෙ අම්මා කියලා. ඒක දැනගන්න තමයි මං මේ කතාව කිව්වේ."

"ඉතින් කතාව මොකද්ද කිව්වෙ නෑනේ... අපබ්‍රංශ කතාවක් කිව්වා මිසක්..."

"ඒක ඉතින් මැණිකේ තේරුම්ගන්න ඕනි. එක කොටසක් හරි. දැන් හැටත් පැනලනේ. කොණ්ඩෙ ඉදුණෙ නිකම් නෙවේනේ..."

සමන්තිනී කතා කරන්නේ අමනාපයෙන් බව දැනුණු නිශ්ශංක ඒ අමනාපය නැතිකරනු සිතින් විහිලුවක් කර සිනාසුණත් ඒ කතාවට සමන්තිනීට සිනානැගුනේ නැත.

"මං කිව්වේ අක්කා පොඩි පුතා අපිට දෙනවා නම් එහෙමයි. එතකොට ඒ ගොල්ලො එක්ක හිතේ හැටියට සුදු දුට ජීවත්වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි ඒ මඟුල නොකෙරෙනවා නම් මං සුදු දුවට ඒ වගේම අත්තක් අල්ලනවා."

සමන්තිනී ඔහු දෙස බැලුවේ පුදුම වීය.

"ඒ වගේම අත්තක්...?!"

නිශ්ශංක රාජපක්ෂ හිස වැනුවේ ගානටය.

නිශ්ශංක ඉඳ සිටි තැනින් නැගිට්ටේය. ඒත් කතාව අවසන් බවක් ඔහුගේ මුහුණින් පෙනුණේ නැත.

"මැණිකෙට මතකද කීර්තිබණ්ඩාර ඇමති? අර උස මහත සුදු කොච්චරවත් හිනාවේගෙන වගේ ඉන්න ඇමතිතුමා..?"

නිශ්ශංක ආයෙත් විත් සැටි පුටුවෙන් ඉඳගත්තේය.

"ඉතින්..?"

"කීර්ති බණ්ඩාරට ඉන්නේ පුතාලම තුන්දෙනෙක්. හැබැයි තාත්තා වගේ එක්කෙනෙක්වත් දේශපාලනේට ඇවිත් නෑ. තුන්දෙනාම පිටරට යවලා උගන්නලා තියෙන්නේ..."

නිශ්ශංක රාජපක්ෂ කියන්නට යන්නේ කුමක්දැයි දැන් දැන් සමන්තිනීට තේරෙයි. ඒත් ඒ අතු අල්ලන්නේ කොහොමදැයි ඇයට සිතුණි. ඇල්ලුවද ඊට දියණිය කැමතිවේදැයි කියාත් ඇගේ සිත කීවේය.

මොහොතකට පෙර චතුමිණී කතා කර කීවේත් තේනුකගේ හිත දිනාගන්නා විදියක සැලසුමකි.

"මේ දවස්වල කීර්තිබණ්ඩාර දෙවැනියාට මනමාලියෝ හොයනවලු. මට ආරංචිය දුන්නෙ ඒ පවුලේ ළඟ කෙනෙක්. මිනිහා තමයි කිව්වේ සුදු දුව යෝජනා කරමු කියලා. ආයේ වරදින්නෙ නෑ මැණිකේ. ඒක නම් ටක්කෙටම හරියනවා..."

නිශ්ශංක රාජපක්ෂ කීවේ ආඩම්බර සිනාවකිනි. ඒත් එය සමන්තිනීගේ හිතට නම් හරි නැත.

"ඔය කොයි මනමාලයා හරි ගියත් සුදු දුව කැමතිවෙන්නත් එපැයි. කසාද බඳින්නෙ ඔයාවත් මමවත් නෙවෙයි, දුවනෙ. ඒ හින්ද දරුවා කැමති කෙනෙක් තෝරගන්න ඉඩදෙමු කියලයි මං කියන්නෙ..."

"බලමු... මං ගෙයක් අරන් නොදී තවදුරටත් ඔය ඇමති බංගලාවෙන් දරුවා තියලා තියෙන්නෙත් ඒකයි... පොඩි පුතත් ඉඳ හිටලා හරි අම්මා බලන්න එහෙත් එනවා. අනික නංගිගෙයි මස්සිනාගෙයි ආදරේ හරි දිනාගනියි කියලා. අනික මැණිකේ මං ඔය මොබයිල් ෂොප් එක ළඟම සැලොන් එක දලා දුන්නෙත් ඒකයි. නිතර දෙවේලේ මේ දෙන්නා මුණගැහෙනවනේ... නිතර දකිද්දී කතා කරද්දී හිත් බැඳෙන්න පුළුවන්..."

නිශ්ශංක රාජපක්ෂ එසේ කියා සෙට් පුටුවෙන් නැගිට්ටේ සමන්තිනී දෙස බලා හඬ නගා සිනාසෙමිනි.

"මං යනවා වත්තට. අද මිනිස්සු ගම්මිරිස් කඩනවා... මැණිකෙත් ඕන නම් දවල්වෙලා එන්න ඒ පැත්තේ..."

නිශ්ශංක රාජපක්ෂ විසිත්ත කාමරයෙන් පිටව යද්දී සමන්තිනී සිතුවේ ඔහුගේ සැලසුම් ගැනයි. ගම්මිරිස් කඩනු බලන්නට වත්තට යනවාට වඩා, ගුරුදේව හමුවීමට යෑම වටිනා බව ඇයට මතක් විණි. දියණිය කී ලෙස හිත් කඩවන හිත් දිනාගන්නා සුරය ඉක්මනින් සෑදවිය යුතුය. ඒ නිසා ඇය තම මිතුරිය ස්වර්ණපාලිට ඇමතුමක් ගත්තාය.

තේනුකට මාතලේ සිටියදී සෙනෙහෙලතා මැණිකේගේ වෙනස දරුණු ලෙස හිත නොපෙළුවත් කොළඹට ළංවෙද්දී එය දැඩි ලෙස හිත පෙළුවේය. අංජනා නිවසට දමා ඇයව හමුවෙන්නට සිතා සිටි නිසාම තේනුක සෙනෙහෙලතා මැණිකේට දුරකතන ඇමතුමක් හෝ දුන්නේ නැත. කොළඹ එන්නට පිටත් වෙද්දීම වාගේ කතා කළ අම්මාගේ වචන තුළත් වෙනදෘ ලෙන්ගතුකම නැති බවක් ඔහුට දැනුණේය. ඈ කතා කළේ කළබලයෙන් වාගේය. ඇසුවේ කොළඹ එද්දී කීය විතර වෙද්දැයි කියාය. කොළඹ අ විගස අම්මාට තමන් හමුවීමේ දැඩි උවමනාවක් ඇති බව ඒ වචන ටිකේත් ගැබ්ව තිබූ බවට තේනුකට මතක් වුණේය. වින්දන පමණක් සිටියේ නම් ටෙලිෆෝන් සාප්පුව දවාලට වහන්නට සිදුවෙයි. කමලුත් ඉන්නා නිසා දැන් එය වැසෙන්නේ නැත. ඔවුන් එය හොඳින් කරන බව මෑතදී ඊට සම්බන්ධ කළ සීසීටීවී කැමරා සම්බන්ධතාවය දුරකතනයට සම්බන්ධ කළ පසු පෙනෙයි. කැමරාවක් චතුමිණීගේ සැලෝනය පැත්තට දැම්මේ හිතාමතාය. ඒ පැත්තේ සිදුවන දේවලුත් එවිට උවමනා නම් බලාගන්නට පුළුවන.

"ඔයා ඉන්නේ ලොකු කල්පනාවක. මං දන්නවා ඔය කල්පනා කරන දේ..."

බොහෝ වේලාවක් තේනුකගේ නිහඬ බව දෙස බලා සිට අංජනා සෙමින් කීවාය.

"මං හිතුවෙ ඔයා නිදියි කියලා. මං බලනකොට ඔයා ඇස් වහන් හිටියේ..."

තේනුක කීවේ ඇත්තටමය.

"මං එහෙම හිටියෙ ඔයාට කල්පනා කරන්න ඉඩ දීලා. ඒත් ඔච්චර කල්පනා කරන්න එපා. ඔයා අම්මා ගැන නේද ඔය හිතන්නේ?"

ඇය ඔහුගේ වම් අතේ අත පටලාගනිමින් කීවේ ආදරණීයවය.

"අම්මා එකපාරට වෙනස්වෙලා නෝනා... අම්මා කවදවත් ඔහොම වෙනස් වුණේ නෑ..."

තේනුක එසේ කියා දිගු හුස්මක් හෙළුවේය. ඒ වෙනස්වීම ඔහුගේ හිතට කොයිතරම් බරක් දැයි අංජනා ඒ හුස්මේ බරෙන් තේරුම්ගත්තාය.

"මිනිස්සුන්ට වෙනස් වෙන්න තත්පරෙත් ඇති... ඒත් එච්චර ආදරෙන් හිටියා කියන අම්මා වෙනස් වුණේ...?"

මේ වෙලාවෙ ලොකු නෝනා ඉන්නෙ මහත්තයාගෙ ගෙදර

අංජනා කිසිදු දැක නොතිබුණත් ඔහුගේම මුහුණුවර ඇති, දවසක් දෘ ඈ අසා තිබුණු පරිද්දෙන් ලොකු කොණ්ඩයක් බැඳි ඔසරියක් ඇඳි අම්මෙකු හිත ඇතුළේ ඇඳ ගනිමින් කීවාය.

"මං ඔයාගෙන් දෙයක් අහන්නද නෝනා..?"

ඇගේ කතාවට උත්තර නොබැඳ තේනුක වාහනයේ වේගය බාල කරමින් ඈ අල්ලාගත් අතේ ඇඟිලි අතඟිලි අතරට හසු කරගනිමින් ඇසුවේය.

"මොකද්ද?"

"හදිස්සියේ හරි අපිට ලංකාව දලා යන්න වුණොත් ඔයා මාත් එක්ක එනව නේද..?"

ඒ කවදවත් අංජනාට එකවර උත්තර දිය නොහැකි ප්‍රශ්නයකි. හදවතේ ඔහුට ඇති ඉඩම අම්මාටත් නංගීට හා මල්ලීට ඇත. ඒ නිසා ඇගේ උත්තරය දෙන්නට මොහොතක් පමා වුණේය. ඒ මොහොතේ තේනුකගේ දුරකතනය නද දුන්නේය. ඇමතුම කමල්ගෙනි. ඔහු කතා කළේ කලබලයෙනි.

"මහත්තයාට කියන්න එපා කියලා ලොකු නෝනා කිව්වා. මේ වෙලාවෙ ලොකු නෝනා ඉන්නෙ මහත්තයාගෙ ගෙදර. සාප්පුවට ඇවිත් මාත් එක්ක ආවා යතුරු නැති හින්ද. දැන් ඕන් බැල්කනියට වෙලා බලන් ඉන්නවා. අංජනා නෝනව පොඩ්ඩක් එළියෙ කොහෙන්හරි තියලා එනවනම් හොඳයි කියන්න මං කතා කළේ..."

තේනුක කාරය පාරේ පසෙකට කර නවතාගත්තේය. අංජනා පාවිච්චි කරන ඔහුගේ කාමරය වසා යතුරුදමන ලෙස කියන්නට යද්දීම කමල් ඇමතුම විසන්දි කළේය.

ලබන සතියට

බලැන්චේ මොනියර් තරුණ වියේදී

බලැන්චේ මොනියර් සිරකර සිටියදී

දුප්පතෙකුට පෙම් කළ වරදට වසර 25 ක් හිරේ දාලා

බලැන්චේ මොනියර් රෝහලේදී

වරක් පැරිසියේ නීතිපතිවරයාට පැමිණි ලියුම් අතරේ වූ එක් ලියමනක හරි අපූරු කතාවක් තිබුණි. ඒ නගරයේ ප්‍රසිද්ධ පවුලක අප්‍රසිද්ධ රහසක් ගැනය. 1901 වසරේදී නීතිපතිවරයාට ලැබුණු එම ලිපිය එවූ පුද්ගලයෙක් ගැන එහි සඳහනක් නොතිබුණි. නමුත් ලියුමේ වූ රහස ඇඟ කිලිපොළා යන අන්දමේ එකක් වූ නිසා ඔහු එය විමර්ශනයක් වෙනුවෙන් එරට පොලිසියට යොමුකළේය. ඒ මෙසේද පවසමිනි.

"මට මේ ලියුම එවපු කෙනෙක් ගැන සඳහනක් නෑ. ඒත් මේ ලියුමේ තියෙන්නේ ටිකක් භයංකාර කතාවක්. මොනියර් වතුයායේ ඉන්න මැඩම් මොනියර් මහත්මියගේ ගෙදර පරීක්ෂා කරන්න. ඒ ගෙදර කාමරේක මහා නරක දෙයක් සිද්ධවෙනවා කියලා මේ ලියුමේ ලියලා තියෙනවා."

මැඩම් මොනියර් යනු එවකට පැරිසියේ උන් ධනවත් ප්‍රසිද්ධ කාන්තාවකි. බොහෝවිට ඇය සමාජය තුළ ප්‍රසිද්ධව තිබුණේ පුණ්‍ය කටයුතු සිදුකරන්නියක් ලෙසය. ඒ වෙනුවෙන් ඇයව අගයා ප්‍රජා සම්මානයක් පවා ඇයට ලැබී තිබුණි. ඇයට මාර්සෙල් නමින් පුතෙක් සහ බ්ලැන්චේ නමින් දුවෙක් සිටි අතර මාර්සෙල් නීතිඥයෙකු ලෙස සේවය කළේය. දියණිය ගැන නම් කලක පටන් කතාබහක් තිබුණේ නැත. ඒ නිසා ඇයව දන්නා හඳුනන බොහෝමයක් දෙනා සිතා සිටියේ ඇය විදෙස් රටක අධ්‍යාපනය හදාරමින් සිටින බවකි.

මේ අතර නීතිපති නියමයෙන් විමර්ශන සිදුකරන්නට මැඩම් මොනියර්ගේ නිවසට පැමිණි පොලිස් කණ්ඩායම පුළුල් සෝදිසියක් සිදුකළද සැකකටයුතු කිසිවක් සොයාගැනීමට නොහැකි විය. නමුත් උඩුමහලේ සෝදිසිකිරීම් අතරතුරේ හුළඟත් සමඟ එක්වරම හමා ආ ඉහිලිය නොහැකි දුර්ගන්ධයක් ඔවුන්ගේ සැකයට හේතු විය. තවදුරටත් සොයාබැලීමේදී පෙනී ගියේ එම ගඳ ආවේ ඉහළ මාලයේ දෙරඅගුල් ද වසා තිබූ කාමරයකින් බවයි.

"අපි මේ කාමරේ ඇතුළට ගිහින් බලන්න ඕනේ. ගඳ එන්නේ කාමරෙන්. මැඩම් මොනියර්ට නොකියා අපි අගුල කඩමු."

මොනියර්ට හොරා අගුලු කඩා කාමරයේ දෙර අරිනවාත් සමඟම පොලිස් කණ්ඩායමට පැන දුවන්නට සිතුනේ එයින් වහනය වූ අධික දුර්ගන්ධය නිසාය. එය ඒ තරමටම නාස් කුහර හැකිළී යන අන්දමේ දුර්ගන්ධයකි. කිසිඳු එළියක් නොතිබූ කාමරයේ එක් ජනේලයක් තිබූ අතර එයද අවුරුදු ගණනකින් විවෘත කළ බවක් පෙනෙන්නට තිබුණේ නැත. එහෙත් එක් පොලිස් නිලධාරියෙක් දුර්ගන්ධය ඉවසාගත නොහැකිව එය විවෘත කළේය. ඒත් සමඟින්ම කාමරයට වැටුණු ආලෝකයෙන් පොලිස් කණ්ඩායම දුටුවේ ඔවුන් හීනෙකින් හෝ නොසිතූ අන්දමේ අප්‍රසන්න දසුනකි. ඒ මළමුත්‍රා ගොඩක් මැද යකඩ දම්වැලකින් ගැටගසා සිටි දිරාපත්ව ගිය කාන්තාවකි.

ඉන්පසු මැඩම් මොනියර්ව උඩුමහලට කැඳවා ප්‍රශ්න කරන්නට එතැන් පටන් පොලිසිය පියවර ගත්තේය. මුලින් ඇය බොරු රංගනයක නියැලෙන්නට උත්සාහ කළත් ඒ කිසිවක් සාර්ථක වූයේ නැත. අවසානයේ විසිපස් වසරක් සඟවා තිබූ ඇත්ත වමාරන්නට ඇයට සිදුවිය. එහිදී පොලිසියට දැනගන්නට ලැබුණේ ඒ බ්ලැන්චේ නම් මැඩම් මොනියර්ගේම දියණිය බවයි. ඇය විසිපස් වසරක් පුරාවටම සිට ඇත්තේ යකඩ දම්වැල්වලට සිරවී ඒ අඳුරු කාමරය තුළය. ඒ පනුවන් ගැසූ ඇයගේම මළමුත්‍රා ගොඩේය. කන්නට ටිකක් ලැබුණද එක විනාඩියකට හෝ ඇයට හිරුඑළිය දකින්නට අවස්ථාවක් දෙන්නට මැඩම් මොනියර්ගේ හිත උණුවී තිබුණේම නැත. තම කුසින් වැදුවද මොනියර් ඇයට කර තිබුණේම සිතුවිල්ලකින් හෝ තම දරුවෙකු ගැන මවකට නොසිතෙන අන්දමේ හතුරුකම්ය. එනිසාම ඇය පොලිස් අත්අඩංගුවට පත්වූ අතර පොලිසිය විසින් බ්ලැන්චේව රෝහල්ගත කළේය. එහිදී තහවුරු වූයේ ඇයට කලක පටන් හරිහැටි කෑමක් බීමක් නොලැබී ඇති අතර දරුණු මන්දපෝෂණයෙන් පෙලුණු බවකි.

රෝහලේ නේවාසිකව ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුකර තිබූ බ්ලැන්චේ සිය පාපොච්චාරණය සිදුකළේ දින ගණනාවකට පසුය. එහිදී අනාවරණය වූයේ මේ සියල්ලටම මුල ඇය වයසින් වැඩි දුප්පත් නීතිඥයෙක් සමඟ ඇතිකරගෙන තිබූ ප්‍රේම සම්බන්ධයක් බවයි. ඊට මැඩම් මොනියර් එකහෙලාම අකමැති වී ඇත. ඒ ඔහු ඇයට නොගැළපෙන බව කියමිනි. නමුත් දියණිය එම සම්බන්ධය නවතා දැමීමට සූදානමක් තිබී නැත. ඊට පලිගැනීමක් ලෙසිනුයි මොනියර් ඇයව යකඩ දම්වැල්වලින් අතපය ගැටගසා කාමරයක සිරකොට තබා ඇත්තේ. මොනියර්ගේ සැමියා මෙන්ම අනෙක් පිරිමි දරුවාද ඊට බලපෑම් නොකර තිබෙන්නේ ඔවුන් ඇයට දැක්වූ බියගුළුකම හේතුවෙනි.

කෙසේ හෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරවලින් පසුව බ්ලැන්චේ ප්‍රංශයේ සාන්තු නිවාසයක ජීවිතයේ ඉතිරි කාලය ගත කළ අතර 1913 වසරේදී ඇය මියගොස් තිබේ. එහෙත් මැඩම් මොනියර් නම් මිය ඇදුනේ ඇය දියණියට කළ අකටයුතුකම්වලට වන්දි ගෙවමිනි. ඒ අනුව ඇය අත්අඩංගුවට පත්ව දින කීපයකින් දරුණු මානසික පීඩනකට ලක්ව ඇති අතර එහි ප්‍රතිඵලය වූයේ මැඩම් මොනියර් හෘදයාබාධයකට ගොදුරුවීමයි. පසුව දින කීපයකින් ඇය මියගොස් තිබේ. එහෙත් අදටත් මේ කතාවේ එක් අභිරහසක් ඉතුරුව ඇත. ඒ බ්ලැන්චේ ගැන නීතිපතිවරයාට ලිපිය එවූ පුද්ගලයාය. කාගේත් විශ්වාසය වන්නේ ඒ නාදුනන්නා වෙන කවුරුත් නොව බ්ලැන්චේගේ හිටපු පෙම්වතා බවයි.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ප්‍රායෝගික මනෝවිද්‍යා පාඨමාලාව (NLP)
මනෝවිද්‍යාව යනු මිනිසාගේ මනස හා හැසිරීම පිළිබඳව විද්‍යාත්මකව අධ්‍යනය කරන විෂයයි
03 මාසික පාඨමාලාව
කණ්ඩායමේ 10ක් පමණි
නුගේගොඩ/කොට්ටාව
මාසික ගාස්තුව රු.4000
පළමු දින නොමිලේ
මාධ්‍ය - සිංහල / ඉංග්‍රීසි
Training Solutions
Tel: 0716 854 354

ලීසින් ඇති / නැති ඕනෑම වාහනයක් අත්පිට මුදලට මිලට ගනු ලැබේ. කාර්, වෑන්, ලොරි, බයික්
0773 797 481

ඔබ දෙවයට පිටුපායිද.. ? දෙවය ඔබට පිටුපායිද.. ?
● ජීවිතයේ අතීත සහ වර්ථමාන සිදුවීම් ඔබ විමතියට පත්වන අයුරින් පැවසුවහොත් ඔබට අනාගතයේ සිදුවන දෑ ගැන විශ්වාස නොකර සිටිය හැකිද ?
● වසර 45 කට වැඩි පර්යේෂණාත්මක අධ්‍යයනයන් සමග හස්ත රේඛා ශාස්ත්‍රයෙන් ඔබේ ජීවන ප්‍රශ්න විසඳා ගැනීමට හමුවන්න.
හස්ත රේඛා විශේෂඥ
එස්. කෝරලේගේ
520, වාසනා මාවත, කොට්ටාව, පන්නිපිටිය,
සෙනසුරාදා සහ ඉරිදා දිනයන්හි
පෙ.ව 9.00 සිට ප.ව 5.00 දක්වා හමුවිය හැක.
0112 783172 / 0773 775094

රු. 35000/- කට වැඩි ආදායමක්
විලාසිතා අත්පලඳනා, කරාබු සැකසීම.
- නිවසේ සිටම කරගෙන යා හැකිය
- නිෂ්පාදන භාර ගැනේ
- මුදල් එවලේම
- අමුද්‍රව්‍ය නිවසටම සැපයේ
වැඩි විස්තර සඳහා ඔබගේ Whatsapp අංකය SMS කරන්න.
070-6128955

මූල්‍ය බැංකු ඇබෑර්තු
★දිවයිනේ ප්‍රධාන බැංකු කිහිපයක පවතින පුරප්පාඩු සඳහා ප්‍රාදේශීය මට්ටමින් අයදුම්පත් කැඳවේ.
★අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★වැටුප් සමග පුහුණුව.
★රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.
රු.40,000/-
18/40 ගැ/පි
(මෑන් පවර් නොවේ)
0716 434 278 | 0703 346 072
0716 434 288 | 0774 024 155
0761 125 624 | 0702 231 694

ධරණියේ

විඩාබර හැම දවසම වෙහෙස කරයි
නිදහස ලැබුනහොත් ගන්නෙම ධරණී තමයි
මුල ඉඳලම ගත්තෙත් ධරණී තමයි
යෙහෙළිය මගේ සැමදා ඔබම තමයි

එනවා එනවා සතියට සැරයක්
ගන්නවා ගන්නවා හැම බදාදවක්
බලනවා බලනවා කීපම සැරයක්
ආසම හිතුණා ස්වයං රැකියා පිටුවක්

ජයවේ ජයවේ දිගුකල් ධරණී
වැජඹේ වැජඹේ සදුකල් ධරණී
අපව සතුටින් තියනා ධරණී
දීර්ඝායුෂ වේවා හැමදා ධරණී

ටී.වී.ඒ. ලලසන්ති
ඉංගිරිය

ගමක අසිරිය

ලස්සන ගමක් ගම්බද මගෙ — හැඩිගල්ල
තේ වතුවලින් වටවී ඇත — තණනිල්ල
දියඇලි තිබේ නිල්වන් පාටට — ඇල්ල
කඩිසර ගමන් යති දලු නෙළනා — කෙල්ල

තේ පැක්ට්‍රියක් නම් ගම තුළ — පවතිනවා
වැඩි හරියක් ගමේ එහි සේවෙට — යනවා
රස තේ දල්ල නම් පිටරට — පටවනවා
සේවෙට වඩා එහි රසයක් — ගෙනදෙනවා

පැක්ට්‍රියේ ඇතුළෙ දලුවල තේ දලු — හලන
හරි කඩිසරයි අත් දෙක එහෙ මෙහෙ — යවන
පොඩියක් පමා වූවෝතින් නැත — සහන
සමහරු සිටිති මානෙන් නිස — උදුම්වුණ

පාලකතුමා කාටත් හරි — කරුණාවයි
කාටත් පොදුවෙ එක ලෙස සැමටම — සලකයි
තේ පැක්ට්‍රියත් හරියට හරි — සිරියාවයි
පාලකතුමනි ඔබහට තිරසණ — සරණයි

ප්‍රේමා බ්‍රහ්මණ
හැඩිගල්ල ජනපදය

සොයුරිය

පුංචි කල නුඹ දුකක් වූ විට
මාව සෙව්වා කඳුළු ගල ගල
කිරි සුවඳ නුඹෙ යන්නට පෙර
මගේ උකුලෙයි නැළවුණේ නුඹ

අසාධාරණ නුඹේ තීරණ
දුකක් ගෙනදෙයි මගේ හිත යට
කිරි සිනා නුඹෙ මුවේ දුටු විට
මටද සිනහව ආව පෙර දින

මගේ දිවියම නුඹට පුදකර
බලා සිටියා සෙනෙහසින් මම
දුකක් නෑ මට නුඹේ වැඩ ගැන
නුඹේ දිවියම නුඹෙයි සොයුරිය

දැනෙයි නුඹහට කවද හෝ දින
මගේ රැකවරණේ හොඳකම
නැවත ඔබ මා ළඟට එන විට
සිනාසෙන්නම් පෙර වගේ මම

ඩී.ජී.විනුකි ඔමල්හාරා
ගාල්ල

සමුදීම

නිලබර අහස් කුස
තරු වියන් යටින්
සඳ දියෙන් තෙමී
නීල වලාවක පාවී
මේ නොනිදා ගෙවන රැයේ
ආදරයේ සොඳුරු ගීත
තොල්පෙති මත මුමුණ මුමුණ
ඔබ ආවාදෝ මගෙ කුටියට
අනංගයා සමඟ සොඳුරු
ආදරයේ නිමල පැතුම්
හද පුරවා
මල් හීයෙන් විද පිරෙන්න
ඔබ හද මඬලේ නැවතී
මල්සරාට අපි සමුදෙමු
තවත් හදවතක
සොඳුරු පැතුම් ඉටු කරන්න

එම්.එම්.එස්.ගුරුසිංහ
කැලණිය

කවි යාය

අකීකරු වුණාද දියණියේ

මව්කුස පිළිසිඳුණද සිට — සිහිනමවා
ඉපදුණ ද පටන් නළවා කවා — පොවා
දහසක් සිහින මාලිග සිත තුළම — හොවා
ඇති දැඩි කළා සිත නොරිදූ උදේ — හවා

පාසල් ගොසින් එනතුරු මග බලා — සිට
හැදෙනා ලෙසට දී ඔවදන් — අගේකොට
අඩුවක් නැතිව සැප පහසුව — ළඟාකොට
රැකියාවට යැව්වා වැඩී සෙනේ — පිට

අවුරුදු විස්ස ලබනාවිට පුරුදු — ලෙස
මනමාලයෙකු හෙව්වා ගැළපෙන — විලස
දැවැද්දකුත් දෙන්නට සතුටුව — මෙලෙස
දිනයක් නියම කෙරුවා අත ගනු — පිණිස

දූගේ නම් තිබුණෙ වැඩිපුර — අකමැත්ත
වැඩිපුර සැලකුවේ නැහැ අප ඒ — පැත්ත
මනමාලයාගේ අඩුවක් නැහැ — ඇත්ත
යුග දිවි සයුර තරණෙට සිත ඇත — සත්ත

පැතුවත් සිහින මංගල — උත්සවේකට
සිතුවත් මාල හත ගෙළ — පළඳවන්නට
ලස්සන ඇඳුම් අන්දා හැඩ — බලන්නට
නැහැ ලැබුණේ ඉඩක් දුව ගොස් ගෙයින් — පිට

ඩී.ලිලියන් විජේසුන්දර
නාලවලාන කු/ගෝනවිල

උපාධිය

උදේ පටන් ගිනි අව්වේ ගල් — කඩලා
රෑ මැදියමේ නොනිදූ පොල් අතු වි — යලා
තුන් තිස් පැයේ ගත ඩා බිඳු — වගුරාලා
දුන්නේ ඔබ නේද මගෙ බත සරි — කරලා

නොසිතූ දිනක නොපැතූ ලෙස මගේ — පියා
අප තනිකර යළි නොඑනා ගමන් — ගියා
එදා පටන් දැඩි ලෙස පා සෙනෙහෙ — දයා
මා රැකගත්තෙ අම්මේ ඔබෙ දැස — නිසා

නොදත් නමුත් ඔබ පොත්පත්වල — අකුරු
ජීවිත පොතෙන් ලත්දැනුමන් මෙනි — සයුරු
ඔබ හට නිමි නොවූ මග මා යැවූ — අයුරු
සිහිකර බඳිමි ඔබ වට සෙනෙහස් — පවුරු

පෙර ඔබේ සොඳුරු රූසිරු අද — ගිලිහිලා
එනමුදු සිත එඩිය නැහැ තව — පිරිහිලා
සරසවියෙන් මා එන පෙරමග — බලලා
වියපත් ඔබේ මුවේ හසකැන් මල් — පිපිලා

ගල්වල මතින් ඔබ නිදහස් කර — ගන්න
සැප පිරි ලොවක් ඔබ හට ඉදි කර — දෙන්න
මා පැතූ පැතුම් ඔබ පැතූ ලොව — සරසන්න
‘විරැකියාව’ මත නොහැකිය — ජයගන්න

ගතේ සවිය දියවන තුරු ගල් — කඩලා
ඔබ සැදූ ලොවම අද ඇත නටඹුන් — වීලා
‘උපාධියට’ පෙට්ටියේ නිමි තැන දී — ලා
ඔබෙ දිවි රකිමි අම්මේ මම ගල් — කඩලා

නාලනී උයන්වත්ත
ගම්පල

මගේ තනියට

මම
යන යන තැන
ඉස්සරහින් පස්සෙන්ම
හැමවෙලාවෙම
මොකද මේ
නුඹ විතරද
මගේ තනි නොතනියට
කළුම කළුරුවට
කමක් නෑ ඉතින්
තනි නෑ මට
මගේ සෙවණැල්ල

ඩබ්.එම්.බදුකා මධුෂාණි
නාරම්මල

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

HOME

APP 7ක් එක්ක දවස් 7ක්ම ගෙදර WiFi එකටම ඇල්ලා ඉන්න

ගඳුන්වාදෙන

7x Fun Add-on

රු. 195 කට GB 20 ක්ම

ගෙදර ඔැමෝටම Fun එකේ ඉන්න

www.sltmobitel.lk

MySLT App/PORTAL ◂DATA ADD ON▸

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

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