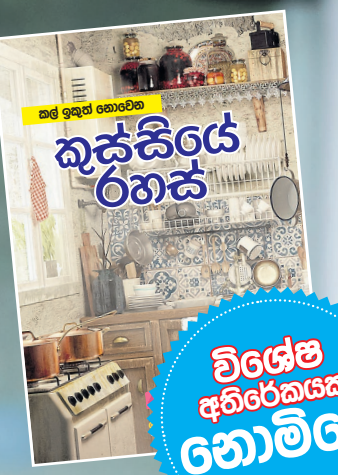
ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ කාන්තා පුවත්පත

ධරණී

2023 ජනවාරි 25 වන බදාදා
3 කාණ්ඩය 08 කලාපය
මිල රු. 80 යි

සතුටින් ජීවිතය දරන්නී



විශේෂ අතිරේකයක් නොමිලේ

ජිම් යන්න කියලා කිව්වට අපි ලාල් කාන්ත මහත්තයා එක්ක තරහ නෑ

ජාතික පුහුණු කිරීමේ හෙද නිලධාරිනී
පුෂ්පා රම්‍යානි ද සොයිසා

හතර පෝයට සිල්ගත් අම්මයි තාත්තයි පුතාලා දෙන්නයි එකම දවසේ මහණවෙලා

තාත්තේ උඹ නියම පිරිමියෙක් නෙවෙයි. ඒ නිසා අම්මාගේ ඇඳුමක් මහලා ඇඳගනින් ලක් ඉතිහාසය වෙනස් කළ පුතෙකුගේ කතාවක්

පුෂ්පා රම්‍යානි ද සොයිසා

ඡායාරූප - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්
පසුතලය - Step up Fitness Center
බොරලැස්ගමුව

GOING AWAY එකට ගවුමකින් හැඩවුණු මනාලියක්

අද අප ඉදිරිපත් කරන්නේ GOING AWAY අවස්ථාව සඳහා හැඩවූ සුන්දර මනාලියක්. මේ මනාලිය හැඩකරන්නේ කිරිබත්ගොඩ වෙනුජ බ්‍රයිඩ්ල් ආයතනයේ ඉරේෂ් රත්නායක විසින්.

"ඇත්තටම මේක ඉතාමත්ම සරල විලාසිතාවක්. වැඩිපුර ආයිත්තම් නොද, ඉතා සරල ආකාරයට තමයි මේ මනාලිය හැඩගන්වලා තිබෙන්නේ. රතුපාට ගවුමට සුදුපාට මල් වැටුණු වර්ක් එකක් දාලා තියෙනවා. කර හොඳින් පෙනෙන ආකාරයට තමා කුඩා අතක් නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ.

කොණ්ඩා මෝස්තරය ඉතා සැහැල්ලු නිදහස් ආකාරයට දාලා තියෙනවා. මල් බොකේ එකත් කොළ වර්ග සහ ඊට ගැලපෙන මල් යොදා සකස් කරලා තියෙනවා. හිස පළඳනාව ඔටුන්නක් ආකාරයට තමා නිම කරලා තියෙන්නේ.

ජුවලරි වර්ග භාවිතා නොකර අතට සැහැල්ලු වළල්ලක් විතරක් පළඳලා තියෙනවා. මේ මනාලිය පැහැපත් සමක් ඇති චාම් මනාලියක් ලෙස හඳුන්වා දෙන්න පුළුවන්."

හැඩගැන්වීම
ඉරේෂ් රත්නායක
(වෙනුජ බ්‍රයිඩ්ල් - කිරිබත්ගොඩ)
ඡායාරූප - කසුන් තත්සර
සම්බන්ධීකරණය - ක්‍රිෂාන්ත පුෂ්පකුමාර

ධරණී
ලිබර්ටි පබ්ලිෂර්ස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ්
අංක 91, විජේරාම මාවත, කොළඹ 07.
දුරකථන 0115 200 900
බෙදුහැරීමේ අංශය 0112 127204
දැන්වීම් අංශය 0112672801 0112672603
ෆැක්ස් 0112 673 451

ධරණී
පුවත් පත
නිවසටම ගෙන්වාගන්න
අමතන්න
076 1367 623

පැවිදි වූ සාමණේර නිමිවරු දෙනම දනය වළඳමින්

හතර පෝයට සිල්ගත්තු අම්මයි, තාත්තයි, පුතාලා දෙන්නයි එකම දවසේ මහණ වෙලා

පැවිදිවීමට පෙර

පැවිදි වූ පසු

මේ අය මහණ වුණේ මෝස්තරයටවත් ආර්ථික ගැටලු නිසාවත් නෙවෙයි. මාර්ග ඵල පිණිසමයි

දැවිලොව සැප කෙළවර අමාමහ නිවන් දෙරටු විවර වේවා යන්න නිතර බෞද්ධයින්ගේ සවන් වැකෙන වදන් පෙළකි. නමුත් ඒ කියන පරිදි සියලු සැප කෙළවර නොව, සියලු සැප අතහැර දමා මේ භවයේදීම මාර්ග ඵල අවබෝධය පිණිස කටයුතු කරන්නෝද නැතුවාම නොවේ. ඒ ගමන තනිවමත්, තම පවුලේ ආදරණීයයන් සමඟිනුත් යා හැකි ගමනකි.

පසුගියදා බිංගිරිය ගමේ එකම පවුලේ මව, පියා, පුතුන් දෙදෙනා ඇතුළුව එම ගමේම තවත් දෙදෙනෙකු ඒ මග තෝරාගත්තේ සසර පින් මහිමය නිසා විය යුතුය.

දුරුතු පෝයද මේ අසිරිමත් මොහොත දැකබලාගැනීමට ලැබුණේ, බිංගිරිය-කරව්වැව අනීඝ සද්ධර්මෝදය සෙනසුන් කුටි විහාරයේදීය. සතර පෝයට සිල්සමාදන් වෙමින්, සතර සතිපට්ඨානය වඩමින් ගිහි ජීවිතයේ ඇති දුක් දෝමනස්සයන්ට සැනසුම සෙවූ කරව්වැව ගමේ එකම පවුලේ පිරිස කාගෙත් අවධානයට ලක්වුණි.

ඒ පවුලේ පියා තිස්නව හැවිරිදි ලක්ෂ්මන් ආරියරත්න බිංගිරියේ සතිමන්ත හිමි ලෙසත්, මව තිස්නව හැවිරිදි රසිකා දිල්හානි බිංගිරියේ සිසුපචාලා මෑණියන් ලෙසත්, ඔවුන් දෙපළගේ වැඩිමහල් පුතු දස හැවිරිදි දෙනුවන් නිමිසර බිංගිරියේ අමරවංශ හිමි ලෙසත්, හත් හැවිරිදි පොඩි පුතු යසිත් දෙනුවන් බිංගිරියේ කල්‍යාණවංශ හිමි ලෙසත් පැවිදි නම් ලදහ.

දෙනුවන් තරමටම ආදරය රැකවරණය දෙමින්, පුතුන් දෙදෙනා හා සැපවත් ජීවිතයක් ගත කරන්නට එම දෙමාපියනට තිබූ සැපසම්පත් හොඳටෝම ප්‍රමාණවත්ය. ඒ එම දෙපළ කලක් සයිප්‍රසයේ රැකියාකොට මිල මුදල් උපයාගනිමින්, ගෙවල් දොරවල් යානවාහන මිලදී ගනිමින් ගිහිදිවිය ගොඩනගාගත් බැවිනි. මව දිල්හානි ලංකාවට ආවේ පළමු දරු ප්‍රසූතිය සඳහාය. ඉන් කලකට පසු සැමියාද ලංකාවට පැමිණි අතර, ඔහු වාහන සම්බන්ධ ව්‍යාපාරයකට අත තැබුවේය. උදව් අවැසි බොහෝදෙනෙකුට උදව් උපකාර කරමින් එම පවුලේ උදවිය බොහෝ සැනසිලිදායක සතුටක් අත්විඳි බව කියති. දිල්හානිද රූපලාවණ්‍යාගාරයක් පවත්වාගෙන යමින් ගමේ අය හා බොහෝ සුහදව කටයුතු කළාය. පුතුන් දෙදෙනාද ඉගෙනුමට වාගේම, පිනට දහමටද ලැදිය. ඔවුන් සිව්දෙනා සද්ධර්මෝදය සෙනසුනේ සතර පෝයටම සිල්සමාදන් වෙන්නට ගියේ ඒ දහම් ලැදියාව නිසාය.

"මේ හතරදෙනාගෙන් ලොකු පුතා වන දෙනුවන් නිමිසර තමයි මුලින්ම එයාට

පසන්න මානස නිමි

මහණ වෙන්න ඕන කියලා ගෙදරදි කියලා තියෙන්නේ. අයියා මහණ වෙනවා කිව්වම මල්ලිටත් ඒ සිතිවිල්ලම ආවා. දරුවෝ දෙන්නා ඔහොම කියද්දි තාත්තගේ හිතත් මහණ වෙන්න ඕන කියන තැන නතර වෙනවා. ඒ නිකම්ම නෙවෙයි සසර ගමන පිළිබඳ හිතේ ඇතිවෙන දහම් අවබෝධය එක්කයි."

ඒ හඬ අනීඝ සද්ධර්මෝදය අසපු ආරාමයේ ප්‍රධාන අනුශාසක උඩුනුවර පසන්න මානස හිමියන්ගේයි.

තම පුතුන් දෙදෙනාත් සැමියාත් ගිහිගෙයින් නික්මෙන්නට ඇති කැමැත්ත කියද්දී මව දිල්හානිද ගිහි ජීවිතයේ බැඳීම්වල නිස්සාරත්වය ගැන සිතන්නට වූවාය. ඒ නැතත් පුතුන් හා සැමියා යන ගමනට ආශීර්වාද එක්කළ හැකි හොඳම විදිය තමාද සතුටු සිතින් ඒ ගමනට එක්වීමය. ඒ අනුව එකම බිමකදී, එකම අරමුණක් උදෙසා හිස මුඩුකොට පැවිදිවීමේ සිතිවිල්ලට අවසානයේ ඇයගේ සිතද කැමතිවන්නේ සසර පුරුද්දට යැයි කීම වැරදි නොවේ.

ලංකාවේ හතර පෝයටම නිවාඩු නැතත් මේ පවුලේ උදවියත් ගමේ බොහෝදෙනාත් දුර මග ගෙවා සෙනසුනට එමින් දුකින් නිදහස් වීමේ මාවත සොයා යන්නේ සැදැහැ සිත් පෙරදැරිවය. 'අනීඝ සදහම් කථිකාවත' බොහෝදෙනාගේ සිත්ගත් දහම් වැඩසටහනක්ව තිබේ.

පසන්න මානස හිමියන් කියන්නේ තවත් තරුණයකු වීද පැවිදි වෙන්නට සිටියත් ඔහුට කර්මය හරස් වූ බවයි. එනම් ඔහු පැවිදි වෙන්නට කැමැත්තෙන් සිටියද ඔහුගේ බිරිඳ ඊට අකමැති වී තිබේ. ඒ අනුව ඔහුගේ පැවිදිවීමේ බලාපොරොත්තුව මෙවර ඉටු නොවුණත්, ඉදිරියේදී ද ආරාමයේ පැවිදිබව ලබන්නට අපේක්ෂාවෙන් තිස්දෙනෙකු පමණ සිටින බවද උන්වහන්සේ පැවසූහ.

වීද එකම පවුලේ සිව්දෙනා සමඟින් පැවිදි වූ අනෙක් තරුණිය විසිහය හැවිරිදි තාරුකා උදෑරි, බිංගිරියේ උප්පලවණ්ණා මෑණියන්ය. ඇය පෞද්ගලික ආයතනයක මුදල් අයකැමිවරියක ලෙස කලක් සේවය කළාය. දිලූප රොෂාන් තරුණයා තිස්අට හැවිරිදි වියේ පසුවූ අතර ඔහු විදුලි කාර්මික ශිල්පියෙකු ලෙස රැකියාව කළේය. ඔහු කතෝලික ආගමේ සිට බුද්ධාගම වැළඳගත් අතර, දැන් පැවිදි නමින් මාරවිල සන්ථබෝධි හිමිය.

"මේ පැවිදිවුණු පුංචි සාමණේර හිමිවරුන් දෙනම පවා රාත්‍රියට ආහාර වැළඳීමක් නැහැ. ආරණ්‍යවාසී භික්ෂූන් වහන්සේලා හැටියට අපි මුදල් පරිහරණය කිරීමක් කරන්නේ නැහැ. පිණ්ඩපාතයෙන් පමණයි යැපෙන්නේ. සද්ධර්මෝද කුටි සෙනසුන කියන්නේ තවමත් ගොඩනැගෙමින් පවතින සෙනසුනක්. පොල්අතු සෙවිලි කළ ධර්මශාලාවක් තියෙන්නේ. මෙහි බුදුගේ ඇතුළුව වැඩසිටින කුටි කිහිපයක වැඩ නිමවා තිබෙනවා. බුදුන්වහන්සේ පැනවූ විනය නීති මෙහි පිළිපැදීමක් සිදුවෙනවා වගේම පැවිද්ද ලබන්න කලින් ඒ පිළිබඳව ලොකු කුඩා සැමට අවබෝධයක් ලබාදෙනවා. ඒ වගේම පිණ්ඩපාතෙන් යැපෙන භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් හැටියට මට ඉන්නේ ශ්‍රාවකයෝ. දායකයෝ නෙවෙයි."

පසන්න මානස හිමියන් පවසන පරිදි මෙම ආරාමය ගොඩනගා ඇත්තේ 2014 වසරේදීය.

මෙවර පැවිදි දිවියට පත් හිමිවරුන් එහි කුටිවල වාසය කරද්දී, මෑණිවරුන් නාන්කඩවර මෙහෙණි ආරාමයේ වැඩවාසයට පිටත්ව ගොස් ඇත.

මෙම පැවිදි පින්කමට සමගාමීව සිදුවූ තවත් පුණ්‍යකර්මයක් වෙන්නේ දියණිවරුන් එකසියදසය දෙනෙකු තම අලංකාර කේෂ කලාපයන් දන්දීමයි. ඒ පිළිකා රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබන රෝගීන් වෙනුවෙන් කෘත්‍රිම කොණ්ඩා සැකසීම වෙනුවෙනි.

මේ සියලු පින් කටයුතුවලට බිංගිරිය ගමේ සැදැහැවතුන් වගේම දිවයිනේ බොහෝ ප්‍රදේශවල සැදැහැවතුන්ගේ දායකත්වය ලැබී තිබේ. එදින මෙම ආරාමයේ පැවිදි වූ භික්ෂූන් වහන්සේලා හා මෑණිවරුන්ට අමතරව නාන්කඩවර මෙහෙණි ආරාමයේ වැඩවාසය කරන මෑණිවරුන් සිව්නමක්ද මෙහි ධර්ම විනය තුළ කටයුතු කරන්නට එක්වීමද විශේෂයකි.

මෙම පැවිදි පින්කමේ ආචාර්ය උපාධ්‍යායන් වහන්සේ ලෙස කටයුතු කරන ලද්දේ අනුනායක ඉහළමුල්ලේ සුගුණවංශ නාහිමියන් වන අතර, නුවරඑළිය දිසාවේ ප්‍රධාන සංඝනායක ශාස්ත්‍රපති, පණ්ඩිත ඇකිරියේ පඤ්ඤානන්ද හිමියන් ඇතුළු භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිසක් එක්වූහ.

කලක් එකට දුකසැප බෙදාගනිමින් එකට විසුවත්, පැවිදි ජීවිතය තුළ අතහැරීම ඉහළින්ම තිබෙන්නකි. ඒ අතහැරීම තුළ මව, පියා, දූදරු බැඳීම් නැත. ලෝකෝත්තර සුවය පතා යන ගමනේ ඔවුන් ප්‍රාර්ථනා කරන්නා වූ සැනසුම බොහෝ දුරක නොවේවායි අපද ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙමු.

■ දීපා වසන්ති එදිරිසිංහ

රත්තරන් දුවේ

අත්තනායක
එම්. හේරත්

දුවට උගන්වපු මාව රණවිරු පෙම්වතා සැක කරලා තිබුණා

රත්තරන් දුවේ

මේ සිද්ධිය වුණේ මල්කඩුවාව උසස් අධ්‍යාපන පීඨයේදී. මම පුරුදු විදියට පංතියේ ඉගැන්වීම් කටයුතු හමාර කරලා ඉන්නකොට දැරියක් මාව සොයාගෙන ආවා. මම හිතුවේ මේ දැරිය මල්කඩුව පළාතෙම ළමයෙක් වෙන්න ඇති කියලා. ඇගේ පයේ පාවහන් තිබුණොත් නැහැ. මම හිතුවෙම ඒ දුව අපේ පන්තියේ ජයන්ති අක්කා හොයාගෙන ආපු කෙනෙක් කියලා. ජයන්ති අක්කා කියන්නේ අපේ පන්තිය මෙහෙයවපු සංවිධායිකාව.

"සර් මං ආවෙ සර්ව හොයාගෙන. පංතියෙ ළමයි යනකල් ඉඳලයි මං ආවේ. මගේ ගම උහුමීය. මට උපාධි පංතියට එන්න ඕන. ඒත් සර් මට සල්ලි නැහැ."

"මට ඔයා ගැන විස්තරයක් කරන්න බලන්න."

මං එහෙම කිව්වේ ගොඩක් ළමයි විවිධ කතන්දර කියාගෙන පංති ගාස්තුවෙන් නිදහස්වෙන්න එන නිසා. දරුවෙකු පංති ගාස්තුවලින් නිදහස් කළොත් ඒ විෂයට අදාළ ගුරුවරුන්ටත් ඒක කියන්න ඕන. එහෙම නිදහස් කරන දැරියගේ ඉල්ලුම්පතට අදාළ ගුරුවරුන් අත්සන් කරන්නත් ඕන. ඒ හින්දා මට ඇගේ සියලු විස්තර අවශ්‍ය වෙනවා.

"සර් අපේ අයියලා තුන්දෙනාවම හමුදාවෙන් පැහැරගෙන ගිහිල්ලා මරලා දැම්මා. ඒ අයගේ පවුල්වල ඔක්කොම ළමයි බලාගන්නෙ අපේ අම්මා ගෙවල්වල කුඹුරුවල වැඩ කරලා. අනේ සර් මට ඉගෙනගන්න ඉඩ දෙන්න."

මම ජයන්තිට කතා කරලා ඇගේ කතාව කිව්වා. කියලා ග්‍රාමසේවක සහතිකයකුත් රැගෙන ආපසු එන ලෙස දැන්වුවා. ඇය කියූ කතාව ඇත්ත බව ග්‍රාමසේවක මහතාත් මට දන්වා එවා තිබුණා. ඒත් මේ දැරියට පාවහන් තිබුණේ නෑ. ඇඳුම් පැළඳුම්වලත් පිළිවෙලක් නෑ. ඒ දේවල් ගැන හොයලා බලලා අවශ්‍ය කටයුතු කරන්න කියන රාජකාරිය මා ජයන්තිට පැවරුවා. ඇය පංති වීමට පටන්ගත්තා. පංතිය ඉවරවෙලා ඔක්කොම ගියාට පස්සේ මට කතා කරලා තමයි ගෙදර යන්නේ. එක දවසක් ඇය මට කියනවා, "සර් මං ආමි එකේ අයියා කෙනෙක් එක්ක යාළුයි. එයා කුරුණෑගල වදකඩ. ඉතින් සර් එයාට ඕන එයාගේ නෑයෝ අපේ ගෙදරට ගේන්න. ඒත් සර් අපේ දුප්පත් ගෙදර ඉඳගන්න පුටුවක්වත් නැහැ. සර් ඒ අයියා හමුදාවෙන් ලෝන් එකක් දලා ගෙදරට ඕන බඩු ටික ගෙනාවා. ගේ කපරාරු කරා. අයියගෙ නෑයෝ එන දවසේ අපේ ගෙදර හිටපු පොඩි එවුන් ටික හැංගුවා. ඊටපස්සේ අයියගෙ නෑයෝ ආවා. අපේ විවාහයට එයාගේ නෑයෝ අවසර දුන්නා. පංති ගාස්තු නිකන් වුණාට පොත්පත් ගන්න ඒ අයියා මට සල්ලි දෙනවා."

"ඉතින් දුව ඔයාට හම්බවෙලා ඉන්නේ සැබෑ රණවිරුවෙක්නේ. හොඳට ඉගෙනගන්න දුව. උගන්වන අපටත් ආඩම්බරයක් වෙන්න. ඔයාගෙ ගෙදරට දෑවැද්ද ගෙනාව අයියටත් සතුටුවෙන්න උපාධිය ගන්න."

කාලය ගෙවිලා ගියා. ඒත් කවදාවත් ඒ රණවිරු සෙබළා පංතියට ආවේ නැහැ. මේ දුප්පත් දැරිය හොඳට ඉගෙනගත්තා. ඇගේ සියලු කටයුතු අපේ ජයන්ති හොයලා බැලුවා. උපාධි විභාගය අවසන් වුණා. මේ දුව විභාගය මහඉහළින් සමත් වුණා. අපේ සිරිතක් තියෙනවා දරුවෙක් උපාධිය ගත්තට පස්සේ අපි උපාධි සාදයක් පවත්වනවා. ඔය කියන කාලයේ බාහිර දරුවන් වෙනුවෙන් විශ්වවිද්‍යාලය උපාධි උත්සව පැවැත්වුවේ නැහැ.

උපාධි උත්සවයේ ප්‍රධාන ආරාධිතයා වුණේ ගුණදාස කපුගේ මහත්තයා. සංගීත සන්දර්ශනයකට නොයා එතුමා අපේ උත්සයට නොමිලයේම ආවා. ඉතින් උත්සවයේ ප්‍රධාන දෙසුම තිබුණේ මට. මම මගේ දෙසුමේදී සඳහන් කරා මේ විභාගය සමත්වූ දුලා පුතාලා අතර අපි නොමිලයේ උගන්වපු දූලා පුතාලා ඉන්නවා. හැබැයි ඒ එක ළමයෙක්වත් ඒ ගැන අන් අයට කියලා නැහැ. අපි කියලත් නැහැ. ඒ සමත්වෙච්ච දූලා පුතාලා ගැන අපිට ආඩම්බරයි කියලා.

1900 ගණන්වල එංගලන්තයේ වඩුබාස් උන්නැහේ කෙනෙක්ගේ දුප්පත් වඩු දරුවා තාත්තා එපා කියද්දිත් ඉගෙනගත්තා. ඒ වඩු දරුවට ගුරුවරයෙක් උදව් කරා. තාත්තා නොහිතපු විදියට මේ වඩුරාළගේ පුතා ලන්ඩන් සරසවියටත් ගිහිල්ලා ඒ සරසවියේ මහාචාර්යවරයෙක් වුණා. ඒ දවස්වල ලංකාවේ පළමු විශ්වවිද්‍යාලය හදන්න සුදු ආණ්ඩුව කටයුතු කළා. 1938 පේරාදෙණිය සරසවියේ ගොඩනැගිලි සැලසුම් කළේ ෂර්ලි අල්විස් මහත්තයා. එහි පළමු කුලපති පදවියට පත්ව ආවේ වඩු මහතාගේ පුත්‍ර සර් අයිවෝර් ජෙනිංග්ස් මහාචාර්යතුමා. එතුමා ලංකාවට ඇවිත් සරසවිය හදලා දුප්පත් ළමයින්ට ශිෂ්‍යත්ව ක්‍රමයකුත් හැදුවා. ඒත් අද ඒ ශිෂ්‍යත්ව ක්‍රමය නැහැ. අපි අපේ දුප්පත් දරුවන්ට ශිෂ්‍යත්ව දුන්නෙ අනෙක් ළමයින්ට නොදැනෙන්න.

ඊටපස්සෙ උත්සවයේ කටයුතු නිමාවුණා. මං උත්සවය ඉවරවෙලා එළියට ආ ගමන් අර මා ඉගැන්වූ තරුණිය එක්ක රණවිරු සෙබළා මා ළඟට ආවා.

"සර් මං තමයි මෙයාගෙ පෙම්වතා. අවුරුදු හතරක් තිස්සේ සර් මෙයාට ඉගැන්නුවා. ඒත් මං ස්තුති කරන්නවත් ආවේ නැහැ. මං සර්ව සැක කරා ඇයි සර් මගේ කෙල්ලට උදව් කරන්නෙ කියලා. අදයි මං දැනගත්තෙ ඒ වගේ දුවලා පුතාලා ගොඩකට සර්ලා උගන්වලා තියෙන බව. අනේ සර් මට සමාවෙන්න එහෙම හිතුවට."

ශූරවීර යුද්ධභටයා දණ නමා මට වැඳලා අර දුවත් එක්ක පිටවෙලා ගියා. අද වයඹ පළාතේ ඉස්කෝලෙක මේ දුව ගුරුවරියක ලෙස සේවය කරනවා.

මං මේ කතාව දුවලට කිව්වේ හේතු කිහිපයක් හිතේ තියාගෙන. දුවේ ඕනනම් අර දුවට මේ පීඩනය දරාගන්න බැරිව දිවි නසාගන්න තිබුණා. එහෙම නැත්නම් ඉගෙන නොගෙන කොහේ හරි තැනක සුළු වැටුපකට වැඩ කරන්න තිබුණා. අම්මයි අයියලගෙ දරුවො ටිකයි අතඇරලා අර හමුදා තරුණයා එක්ක පැනලා යන්න තිබුණා. ඒත් ඒ බුද්ධිමත් දුව ඒ එකක්වත් කරේ නැහැ. ඇය අධ්‍යාපනය තෝරගත්තා. දුක් කරදර අගහිඟ මැද වුණත් ඉගෙනගත්තා. එදාටත් වඩා දුවේ අද අපේ රට දුප්පත්. දුප්පත් වෙන්න වෙන්න ඒ දුක මැදින් සතුට හොයාගෙන යන්න ඕන. ජීවිතයට සෙනසුරු මහ දෑසාව ලැබුවම කරන්න ඕන එකම දෙය අධ්‍යාපනය බවට කියමනක් තියෙනවා. ඒ නිසා රට දුප්පත් වීම යනු අධ්‍යාපනයේ මුල් පියවර වෙන්න ඕන. අද දූලා රට පුරාම සම්භාවනා ආයතනවලට රිංගමින් මුදල් හොයනවා. දුවේ තරුණ ශරීරය තියෙනකල් විතරක් ඒවා කරන්න පුළුවන්. සම්භාවනා වෘත්තිය යහපත් ජීවන මාර්ගයක් නෙවෙයි.

ඒ වගේම මේ දුවට හම්බවෙච්ච පෙම්වතා ගැනත් කියන්න ඕන. පෙම්වතුන් බොහෝවිට පෙම්වතියන් රවටන සමාජයක ඒ තරුණයා ආඩම්බරයක්. පෙම්වතියගේ ගෙදරට ලී බඩු අරන් දීලා, ගේත් කපරාරු කරලා එයා කළ කැපකිරීම ගැන කියන්න වචන නැහැ. ඒ වගේ තරුණයන් මේ වගේ ඇඟයුමට ලක්කරන එක මං හිතනවා හොඳ දෙයක් කියලා. සියල්ල උඩුයටිකරු කරමින් පහලට ගලායන ගංගාවක උඩුගං බලායන ධෛර්යවන්ත දරුවන් ගැන මං ලියන්නෙ ඒ අය මගේ දරුවො කියලා හිතාගෙන.

අත්තනායක එම්. හේරත්

උපාධි උත්සවයේ ප්‍රධාන ආරාධිතයා වුණේ ගුණදාස කපුගේ මහත්තයා. සංගීත සන්දර්ශනයකට නොයා එතුමා අපේ උත්සයට නොමිලයේම ආවා

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

අනිත් දේවල් වගේම ලිංගිකත්වය ගැනත් අපි කතා කරනවා

■ හෂිණී මනමේන්ද්‍ර

මාත් එක්ක ඒ දේවල් ගැන විවෘතව කතා කළත් පැය විසිහතරේම කියවන මං ඒ වෙලාවට මුනිවත රැක්කා. අඩුමතරමේ සුරාන්තය කියන දේ තේරුමවත් මං හරියට දැනගෙන හිටියේ නෑ. ලිංගික එක්වීමක් ඇතුළේ ඒ දේවල් ගැනත් දැනගන්න, තේරුම්ගන්න ගොඩක් දේවල් තියෙනවා කියලා මං දැනගත්තේ අන්තර්ජාලයෙන්. ඒත් මට ඒ දේවල් විවෘතව දහම් එක්ක කතා කරන්න හරිම ලැජ්ජාවක් තිබුණා. සමහර දේවල් අහලා දැනගන්න ඕන වුණත් ලැජ්ජාව නිසාම අහන්නෙ නැතුව හිටියා. හැබැයි යාළුවෝ එක්ක කිසි බයක් සැකක් නැතුව හිතට එන හැමදේම කියලා, ඒ දේවල් ගැන විවෘතව සාකච්ඡා කළා. පස්සේ මටම හිතුණා මට යාළුවෙක් එක්ක සාකච්ඡා කරන්න පුළුවන් නම් ඇයි මට මගේ මහත්තයා එක්ක ඒ දේවල් කතා කරන්න බැරි? ඊටපස්සේ මට දැනෙන හැමදේම විවෘතව දහම් එක්ක කතා කළා. මුලදි මුලදි අපහසුබවක් තිබුණත් දහම් හරිම සාමාන්‍ය දෙයක් විදියට මං එක්ක ඒ දේවල් කතා කරද්දි මට ලොකු පහසුවක් දැනුණා, මට හැඟෙන දැනෙන දේවල් කියන්න.

අන්තර්ජාලයේ වුණත් ඒ සම්බන්ධව කවුරුම හරි ලියපු ලිපියක් දැක්කොත් අපිට ගතයුතු දෙයක් තියෙනවා නම් මං ඒක දහම් එක්ක හුවමාරු කරගන්නවා. ලිංගිකත්වය සම්බන්ධව තියෙන හාස්‍ය උපදවන මීම් පවා හුවමාරු කරගන්නවා. එහෙම කළාට පස්සේ ඒ දේවල් ගැන කතා කරන එක, ප්‍රශ්න අහන එක හරිම සාමාන්‍ය දෙයක් වුණා.

ගොඩක් වෙලාවට පවුල් අවුල් වෙන්න ප්‍රධාන හේතුවක් වෙන්නේ ලිංගික ජීවිතය ඇතුළේ තෘප්තිමත්බවක් නැතිවීම කියලා මම කලිනුත් කිව්වා. ඉන්නන් වාලේ ඉන්න එකෙන් දෙන්නාටම ඒ ජීවිතේ නීරස වෙනවා. ගොඩක් වෙලාවට ගෑනු අපි උදේ ඉඳන් කරන වැඩ කන්දරාව එක්ක රෑ වෙද්දි ඇඳට වැටිලා අතපය දිග ඇරන් නිදියගන්නයි ආස. ඒත් පිරිමියෙක් තමන්ගේ බිරිඳගේ ආදරණීයබව තුළින් එයාලගේ දවසේ මහන්සිය, පීඩනය පිටකරගන්නයි කැමති. එහෙම දෙවිදියක් වුණාමත් අපි නොහිතන ගැටලු ඇතිවෙනවා. ඒ නිසා දෙන්නාගේ ඕන එපාකම් වගේම, කායික මානසික අපහසුතා ගැනත් කතාබහ කරලා අවබෝධයකට එන්න පුළුවන්නම් ගොඩක් ප්‍රශ්න ඇතිවෙන එක අඩුයි.

අපේ පාසල් අධ්‍යාපන ක්‍රමය ඇතුළේ ලිංගික අධ්‍යාපනයක් නෑනේ. අපි පාසලෙන් ඉගෙනගන්නෙත් නෑ. නිසි වයසට එද්දි දෙමව්පියෝ කියලා දෙන්නෙත් නෑ. හැමදේම අම්මලා දරුවන්ට කියලා දෙන්න ඕන කිව්වට ලිංගිකත්වය ගැන කතා කරන්නේ නෑ. ඒ වචනේ ඒ තරම් භයානකයි, නරකයි වගෙයි හැසිරෙන්නේ. මං හිතුවා මගේ දරුවෝ මගෙන් ඒ සම්බන්ධයෙන් ප්‍රශ්න කළොත් හොඳම උත්තර එයාලට දෙනවා කියලා.

ඉතින් හැමදේටම උත්තර තියෙන්නේ අපි ගාව. අපි අපේ ඕනම දෙයක් අපේ සහකරු සහකාරිය එක්ක කතා කරලා විසඳගන්න තරමට අපි එකිනෙකාට හිටියාට වඩා කිට්ටු වෙනවා. එකිනෙකාව දැනෙන්න ගන්නවා. ඒ නිසා පවුල් ජීවිතේ සාර්ථක කරගන්න අවශ්‍ය වෙන ලිංගිකත්වය කියන කොටසෙදිත් දැනෙන හැඟෙන දේ බිරිඳ එක්ක ස්වාමියා එක්ක කතා කරන්න. ඒ වෙනුවෙන් කාලය වෙන්කරන්න. එතකොට එකිනෙකා අතරේ සමීප බව තවත් වැඩිවෙනවා. ප්‍රශ්න අඩුවෙනවා.

අපි ගොඩක්වෙලාවට හිතනවා පවුල් ජීවිතේ සාර්ථකව ගෙනියන්න ආදරය, අවබෝධය, එකිනෙකාගේ අදහස්වලට ගරුකිරීම වගේ දේවල් තිබුණොත් ඇති කියලා. ඇත්තටම ඒ දේවල් ඇරුණම පවුල් ජීවිතයක සාර්ථකත්වයට බලපාන තව වැදගත් දෙයක් තියෙනවා. ඒ තමයි ලිංගික එක්වීමකින් දෙදෙනා ලබන තෘප්තිමත්බව.

ඒ වුණත් ලිංගිකත්වය ගැන තමන්ට දැනෙන දේ කතා කරන්න ගොඩක්දෙනා ලැජ්ජයි. හැබැයි ඒ ලැජ්ජාව ඉස්සරහට දාගෙන ලිංගිකත්වය පිළිබඳව තමන්ට අවශ්‍ය දේ සහ අනවශ්‍ය දේ ගැන දෙදෙනා සුහදව කතාබහ නොකළොත් ඒ කාරණාව නිසාත් පවුල් ජීවිත අවුල්වෙලා යන්න පුළුවන්. ජීවිතේ බෙදාගන්න අපි තෝරගත්තු සහකරුවා එක්ක එවැනි දෙයක් විවෘතව කතා කරන්න බැරිනම් අපි තේරුම්ගන්න ඕන දේ තමයි අපේ බැඳීමේ යම්කිසි පලුද්දක් තියෙන බව.

මටත් ඉස්සර එහෙම දේවල් ගැන කතා කරන්න බැරි කුලෑටි ගතියක් තිබ්බා. මට දැනෙන දේ ගැන කතා කරන්න, කියන්න මටත් පුදුම ලැජ්ජාවක් තිබුණේ. දහම්

උතුවන්කන්දේ සරදියෙල් කියන්නේ ගුප්ත විශ්වාසවලට තදින්ම ඇබ්බැහි වුණු කෙනෙක් කියලා මම අහලා තියෙනවා. නමුත් සරදියෙල් ළඟ ඔය කාල අංජනම කියන දේ තිබුණාය කියන කතාව නම් මීට කලින් අහලා නෑ

දහවලට නොපෙනී සිටීමට කියාදෙන සූර සරදියෙල්ගේ මන්ත්‍ර ගුරුකම් පොත සොයාගතිමි

නළලේ ගල්වා තැබීමෙන් ඕනෑම දහවලක වුව, කිසිවෙකුටත් නොපෙනී සිටිය හැකි බලගතු කාල අංජනම නම් අලේපනයක් උතුවන්කන්දේ සරදියෙල් සතුව තිබූ බව සහතික කර කියන පුද්ගලයෙකු ගැන මට දැනගන්නට ලැබිණ. ඒ මීට වසර දහයකට පමණ ඉහතදී විශේෂඥ වෛද්‍ය ආර්යසේන යූ ගමගේ මගිනි. මේ වනවිට ජීවතුන් අතර නැති විශේෂඥ වෛද්‍ය ගමගේ චිවක මාවනැල්ල ගමගේ රෝහලේ අධ්‍යක්ෂවරයා වූ අතර මාවනැල්ල උතුවන්කන්දේ සරදියෙල් ගමේ නිර්මාතෘවරයාද වේ.

"මම සරදියෙල් ගැන තොරතුරු හොයන බව දැනගත්තු චික මනුස්සයෙක් පසුගිය දවසක මාව හොයාගෙන ආවා. ඒ කාලේ සරදියෙල් පාවිච්චි කරපු මන්තර ගුරුකම් පොතක් ගැන විස්තර කියාගෙන. ඒත් ඔය වගේ දේවල් ගැන මගේ හිතේ අබමල් රේණුවක තරම්වත් විශ්වාසයක් නැති හින්ද මම ඒක එච්චර ගණන්ගත්තේ නෑ. ඒ මනුස්සයා තමයි මට ඔය සරදියෙල් පාවිච්චි කළාය කියන ඕනේම දවාලක නොපෙනී ඉන්න පුළුවන් කාල අංජනම ගැන කිව්වේ. ඒත් මට පස්සේ කල්පනා වුණා ඔයාට නම් සමහරවෙලාවට ඒක වැදගත් තොරතුරක් වෙන්න පුළුවන් කියලා." දිනක් මාවනැල්ල ගමගේ රෝහලට ගිය මට ඔහු කීවේය.

"උතුවන්කන්දේ සරදියෙල් කියන්නේ ගුප්ත විශ්වාසවලට තදින්ම ඇබ්බැහි වුණු කෙනෙක් කියලා මම අහලා තියෙනවා. නමුත් සරදියෙල් ළඟ ඔය කාල අංජනම කියන දේ තිබුණාය කියන කතාව නම් මීට කලින් අහලා නෑ." මම ද කීවෙමි.

"කොහොමත් ඔය මනුස්සයා වැඩි ඈතක කෙනෙක් නෙවෙයි. කෝකටත් කියලා අපි ඒ මනුස්සයාගේ ෆෝන් නම්බර් එකක් ඉල්ලාගත්තා. එහෙම නම් මම මිනිහව ගෙන්නලා දෙන්න බලන්නද?" එසේ කී වෛද්‍ය ගමගේ ඔහුගේ හිතවතෙකුට (ඔහුගේ නම දැන් මට මතක නැත) දුරකතනයෙන් අමතා සරදියෙල්ගේ මන්තර පොත සහිත පුද්ගලයා කැඳවන මෙන් ඉල්ලා සිටියේය.

"ඔය මනුස්සයා මට ඔය පොත ගැන කිව්වේ මට ඕක දීලා කීයක්හරි ඉල්ලාගන්න බව මට තේරුණා. ඒත් ඊට වඩා හොඳයිනේ ඒ සල්ලිවලින් පාරේ ඉන්න බල්ලන්ට ආප්ප අරන් දෙනවා. කෝකටත් ඔයා ඒ පොත ගන්න විදියට කතා කරලා උවමනා විස්තර දැනගන්න." ඒ සමඟම ඔහු කීයේ මගේ අරමුණ මුදුන් පත්කරගැනීමටද දක්වන සහයෝගයක් ලෙසිනි.

ඊට පැයක් ගතවීමටත් මත්තෙන් දශක හත අටක් පැරණි බව නියත වශයෙන්ම කිවහැකි 'රෝයල් එක්සසයිස් බුක්' යන සඳහන සහිත පිටු හතළිහේ පොතක් 'සිලි සිලි බෑගයක' දමාගත් අහිංසක ගැමියෙකු අප ඉදිරියේ පෙනී සිටියේය. කල්ගතවීම නිසා දුර්වර්ණ බවට පත් සුදු පිටුවලින් යුතු එම අභ්‍යාස පොතේ පිටකවරයේ තීන්ත පෑනකින් 'සරදියෙල්ගේ මන්ත්‍ර ගුරුකම් පොත' යනුවෙන් ලියැවී තිබෙනු එය අතටගත් සැනින් මම දුටුවෙමි.

"ඔය පොත අපේ කිරිඅත්තාගේ. ඒ කිරිඅත්තාගෙත් අත්තා කෙනෙක් ඉලුක්ගොඩ පන්සලේ මහන වෙලා ඉඳලා තියෙනවා. සරදියෙලුත් අකුරු කරලා තියෙන්නේ ඒ පන්සලෙන්. ඒ වගේම සරදියෙල් ඒ පන්සලේදී මන්ත්‍ර ශාස්ත්‍රත් ඉගෙනගෙන තියෙනවා. ඒ විදියට සරදියෙල් ඉගෙනගත්තු මන්තර ගුරුකම් තමයි ඔය පොතේ තියෙන්නේ. ඔය සරදියෙල් ළඟ තිබුණාය කියන කාල අංජනම හදන හැටිත් ඕකේ අකුරක් නෑර තියෙනවා." එම ගැමියා කීය.

"කොහොමත් මේක මීට අවුරුදු සීයකට මෙහා පැත්තේ ලියැවුණු පොතක්. ඒ වගේම මේකට පදනම් වුණු කරුණු කොහෙන් හොයාගත්තද, කවුරු කවද මොන කාරණේකට මේක ලිව්වද කියලා කිසිම තොරතුරක් නෑ. ඒ හින්ද එකපාරටම මේකට වටිනාකමක් දෙන්න අමාරුයි. හැබැයි මේකෙන් එක ගුරුකමක් හරි අත්හදා බලලා සාර්ථක වුණොත් කිසිම ප්‍රශ්නයක් නෑ. අපි ගනුදෙනුව කතා කරලා වැඩේ ඉවරයක් කරගමු." එම ගැමියාගේ සිතැඟි පිරික්සනු පිණිස මම කීවෙමි.

"අනේ එහෙමනම් බෑ මහත්තයා. අනික මේවයේ තියෙන්නේ බොරුනම් අපේ කිරිඅත්තලා මෙච්චර කාලයක් මේවා පරිස්සම් කරන්නෙත් නෑනේ." එසේ කී ඔහු එම අභ්‍යාස පොත නැවත සිලි සිලි බෑගයට දමාගත්තේ නරක් කරගත් මුහුණින් යුතුවය.

ඔහු නික්ම ගියපසු මම මගේ හිතවතකු වන හිටපු ජාතික කෞතුකාගාර අධ්‍යක්ෂ ආචාර්ය සිරි නිමල් ලක්ද්‍රසිංහයන්ට දුරකතන ඇමතුමක් දී එම පොත ගැන කීවෙමි. එසේ කියා ඔහුගේ අදහස් විමසනුවස් "ඕවයේ තියෙන්නේ කොහොමත් පට්ටපල් බොරුනේ ඉතින්." කියාද කීවෙමි.

පුරා විද්‍යා, මානව විද්‍යා, කෞතුක විද්‍යා ආදී විෂය පථයන් කිහිපයක් පිළිබඳ ප්‍රමාණික විද්වතකු වන ආචාර්ය ලක්ද්‍රසිංහ දේශපාලනික වශයෙන්ද වාමාංශික අදහස් දරන්නෙකි. එවැන්නෝ කිසිවිටෙකත් මෙබඳු ගුප්ත විශ්වාස කෙරෙහි තැකීමක් නොකරති. නමුත් ආචාර්ය ලක්ද්‍රසිංහ විසින් ලබාදුන් පිළිතුර මා අන්දමන්ද කළේය.

"එහෙමම කියන්න බෑ. කටුගේ තිබුණු ඔය වගේ සමහර මන්තර ගුරුකම් පොත්වල ඇත්තත් තියෙනවා මම දැකලා තියෙනවා." ඒ ඔහුගේ පිළිතුරයි.

"අපි හිතමු ඔය කාල අංජනම වගේ ගුරුකමක් කරගන්න හැටි ගැන පරණ පුස්කොළ පොතක තියෙනවා. ඒකේ තියෙනවා බකමූණු පිහාටු, දිවි මකුළු ලේ, බක් මී පොතු, රත් හිරියල් වගේ ඒවාට උවමනා බඩු ලැයිස්තුවක්. ඒ අතරේ තියනවා රළා දළ වගේ දේකුත්." ආචාර්ය ලක්ද්‍රසිංහ කීය.

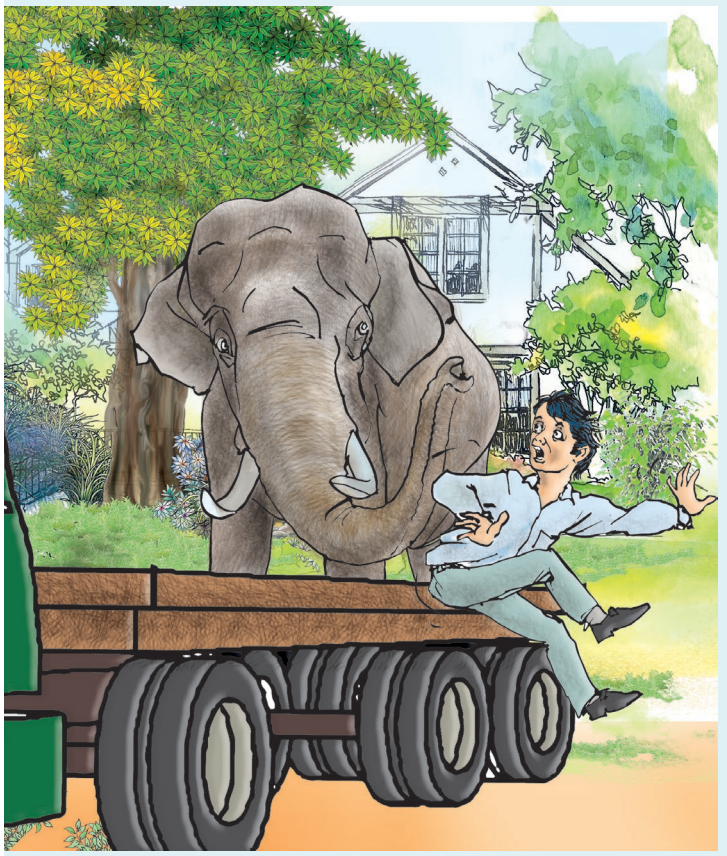
"ඒ මොනවටද රළා දළ කියන්නේ?" මමද කුතුහලයෙන් ඇලීයමින් ඇසීමි.

"රළා දළ කියන්නේ ඉතින් රළුවුන්ගේ දළුවලටනේ." හෙතෙම කීය.

"ඒත් රළුවුන්ට කොහෙද දළ තියෙන්නේ?" මමද විස්මයෙන් යුතුව ඇසීමි.

"ඒක තමයි කියන්නේ. ඒ පුස්කොළ පොත්වල තියෙන විදියට ඔය කියන ගුරුකම හරියට කරන්න ඕනේනම් ඒකට රළුවුන්ගේ දළුත් ගන්න ඕනේ. ඒත් ඉතින් ඒක කීයටවත් කරන්න බෑනේ. ඒකෙන් කියන්නේ ඔය කියන ගුරුකමත් කීයටවත් කරන්න බෑ කියන එක. එතකොට ඒ පුස්කොළ පොත්වල තියෙන්නෙ ඇත්ත නෙවෙයිද?" ආචාර්ය ලක්ද්‍රසිංහයන් ම'වෙතින් එසේ අසන ලද්දේ හඬනගා සිනාසෙමිනි.

මාධ්‍යවේදී
තිලක් සේනාසිංහ



ඔන්න ඕවට විතරක් එන්න එපා දොස්තර මහත්තයෝ

ඇතින්න ලොරියක් අසළට ගෙන්වා ගැනිණ. පසුව ලොරි තට්ටුවට නැගගත් පශු වෛද්‍ය තරිඳු රෝගියාට සේලයින් ලබාදීම ආරම්භ විය. සේලයින් බෝතල් විසිපහක් ලබාදීමට සැලකිය යුතු කාලයක් ගතවේ. වය මහා කම්මැලි ක්‍රියාවකි. සේලයින් බෝතල් දහයක් පමණ ඇතින්නට දීමෙන් පසු වෛද්‍ය තරිඳුගේ පරණ පුරුද්ද ඉස්මතු විය. හෙතෙම නිකමට මෙන් ඇතින්නගේ කන කිති කැව්වේය. ඇයට වගේ වගක් නැත. එනිසා පශු වෛද්‍ය තරිඳුට අවදානමක්ද නොපෙනේ. සේලයින් ලබාදීම අවසන් වෙමින් තිබියදී ඔහු නැවත ඇතින්නගේ කන කිති කිව්වේය. ඕනෑම දේකට සීමාවක් ඇත. නිහඬව සිටින්න සිටින්න තමාව විහිළුවට ගත් වෙදැදුරා ගැන ඇතින්නට අසූහාරදහට නැග්ගේය. නිමේෂයකින් ඈ හොඬ ඔසවා වෛද්‍ය තරිඳු වෙත හැරුණේ හොඳ පහරක් විල්ලකිරීමේ අපේක්ෂාවෙනි. එහෙත් ඒ ඇසිල්ලේ ලොරි තට්ටුවෙන් ඉවතට පැනගැනීමට තරම් වෛද්‍යවරයා වාසනාවන්ත විය. ඉලක්කය ගිලිහුණ බැවින් ඇතින්න සන්සුන් විය. කෙසේ හෝ පශු වෛද්‍ය තරිඳු එම ස්ථානයෙන් පිටත්ව යාමට පෙර ඇතින්න සුවපත් වූයේ පශු වෛද්‍යවරයාටද පාඩමක් උගන්වමිනි. මින්පසු කිසි දිනක කිසිදු සතකුගේ කිතිය පරීක්ෂා කර නොබැලීමේ පාඩම පශු වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන් එම ඇතින්නගෙන් උගත්තේය.

රජනිකා ලියනගේ

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

ජන්මෙට වඩා පුරුද්ද ලොකුයි කියා කීමට අපි කියන්නේ නිකන්ම නොවේ. බොහෝදෙනෙකුට වය අදළ වන නිසාය. කෙසේනමුත් ඇතැමුන්ගේ ඇතැම් පුරුදු මතුවන විට තැන නොතැන අදළ නොවේ. සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙකු නොව වෘත්තිකයකු වුවද එහි වෙනසක් නැත. වෛද්‍යවරයකු වූවා කියා වය එසේ නොවිය හැකිද?

පේරාදෙණිය සරසවියේ ඉගෙනගන්නා කාලයේ සිටම පශු වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන් අලි සමඟ ගනුදෙනු කිරීමට කැමැත්තෙන් සිටියේය. ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ඒ අරමුණ මුදුන්පමුණුවා ගැනීමට හෙතෙම සමත් විය. සිය ගුරුවරයා වූ මහාචාර්ය අශෝක දංගොල්ලගේ අඩිපාරේ යමින් ඔහු බොහෝ දේ උගත්තේය.

නමුත් අලි හා ඇයිහොඳයිය හිතන තරම් පහසු නැත. පොඩ්ඩ ගැස්සුණහොත් සියල්ල හබක්ය. පශු වෛද්‍ය තරිඳු එවැනි පාඩම් ඕනෑතරම් උගෙනගෙන ඇත. අලි හා හරි හරියට ගැටෙමින් කටයුතු කරන අය ගැන අපට හිතන්නේ ඔවුන් හා අලි ඇතුන් මිත්‍ර බවය. එහෙත් අලින්ට ප්‍රතිකාර කරන වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන්ගේ අදහසනම්, අලි ඇතුන්ට ඔහුව පේන්නට බැරි බවයි. ප්‍රතිකාර දුන් අලියකුගෙන් කොයිවෙලේ හෝ හොඳ කෑමක් ලැබෙනු ඇති බව ඔහුගේ විස්වාසයයි.

ප්‍රතිකාර ලබාදීමේදී ඇතැම්විට අලි ඇතුන්ට වේදනාව දැනේ. එවැනි අවස්ථාවක ඖෂධ ලබාදීම පරෙස්සමට කළ යුතුය. කොතෙක් ප්‍රවේසම් වුවද ඇසිල්ලකින් අලියා කෝපවීමට බැරි නැත. එවැනි අහඹු අවස්ථා සඳහා පෙර සූදානමින් සිටිය යුතු බව ඕනෑම කෙනෙකු දන්නා කරුණකි. එහෙත් ඉල්ලගෙන කන කෑම්වලට පෙර සූදානමක් ඕනෑ නැත. මේ ද එවැනි සිද්ධියකි.

පශු වෛද්‍ය තරිඳු විජේකෝන්ට කුඩා කාලයේ සිටම එක්තරා පුරුද්දක් විය. ඒ කාගේ හෝ කනට කුමක් හෝ කීරීමේ පුරුද්දකි. බලහත්කාරයෙන් පුරුද්ද මැඩපවත්වා ගත්තද ඉඳහිට වය මතු වේ. කොරෝනා සමයේ දිනයකද ඔහුගේ පුරුද්ද උඩට ආවේය. ඒ, එසේ මෙසේ අවස්ථාවක නොවේ. ඇතින්නකට ප්‍රතිකාර කරමින් සිටියදීය. ඈ, පාරම්පරික අලි හිමියකුට අයත් ඇතින්නකි. ඇතින්නට ආහාර දිරවීම සම්බන්ධ ගැටලුවකි. වය තරමක් බරපතළ විය. පැය ගණනක් ඒ සඳහා ප්‍රතිකාර කර, අවසානයේ සේලයින් ලබාදීමට පශු වෛද්‍ය තරිඳු පියවර ගත්තේය. තීරණය කෙරුණේ සේලයින් බෝතල් විසිපහක් පමණ ලබාදීමටයි.

"අපි නිතරම ප්‍රියමනාපව ඉන්න ඕනේ. විශේෂයෙන්ම හෙදියන්. ලස්සනට, පිළිවෙලට, දැක්කහම ආස හිතෙන්න, ලෙඩාගේ ලෙඩ සනීප වෙන විදියට මූණු, ශරීර තියෙන්න ඵපැයි. හරි නම් ඔයාලා හැමදෑම ජිම් යන්න ඕනේ. හැම හෙදියකටම ජිම් යෑම අනිවාර්යය කරලා ආයතනික මට්ටමේන් නීතියක් ගේන්න ඕනේ. ඇත්තටම මම රෝහලේ වෛද්‍යවරයෙක් හරි ලොක්කෙක් හරි නම් නර්ස්ලා ටික ඔක්කොම සිහිනිඟ, පුළුලුකුල, පිරුණු ලැම තියාන් ඉන්නවට මම කැමතියි."

පහුගිය දවසක සමස්ත ලංකා හෙද සංගමේ ජාතික සමුළුව අමතමින් ජනතා විමුක්ති පෙරමුණේ හිටපු පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී ලාල් කාන්ත හෙදියන්ට කරපු ඔය කතාව සමාජ මාධ්‍ය පුරා ලැව්ගින්නක් වගේ පැතිරුණා. විවිධ ක්ෂේත්‍රවල උදවිය ඔය ගැන විවිධ කතා කිව්වා.

"ලාල් කාන්ත වැරදි දෙයක් කිව්වේ නැහැ. කියපු විදිය ටිකක් අවුල් වුණාට ඒයාගේ චේතනාව හොඳයි." පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී නාමල් රාජපක්ෂ ඔහොම කියද්දි ලාල් කාන්තගේ පක්ෂෙම සාමාජිකාවක් වෙන ආචාර්ය හරිනි අමරසූරිය ලාල් කාන්ත මහත්තයගේ කතාවට යහපත් ප්‍රතිචාර දක්වලා තිබුණේ නැහැ.

ගෑනු පිරිමි බේදයකින් තොරව සෞඛ්‍යසම්පන්නව ජීවත්වීමේ නිදහස අහිමිවුණු රටක ගෑනු විතරක් හැඩට ඉන්න ඕනේ ඇයි කියලා ඇතැම්මු ප්‍රශ්න කරලා තිබුණා. ඒ මුළු කතාවම හොඳයි, නර්ස්ලා ඉස්පිරිතාලෙ දෙස්තරලගෙයි, ලොක්කන්ගෙයි ඇහැ පිනවන්න ඉඟ සුඟ මිටින් ගන්න ගාණට තියාගන්න ඕනේ කියන කෑල්ලෙන් ලාල් මහත්තයා කතාව අල කරගත්තය කියලාත් කටිකාවක් ගොඩනැගුණා.

අහක ඉඳලා විචාරේ කරන ඔය කොයි කාගෙන්වත් නැතිව නර්ස්ලා ගැන ලාල් කිව්ව කතාවට නර්ස් නෝනලගේ හිත් රිදිලද කියලා අහන්න අපි කතා කළේ වසර ගාණක් හෙද සේවයේ නිරත ජ්‍යේෂ්ඨ හෙදිය පුෂ්පා රම්‍යානි ද සොයිසාට. අද 'ධරණී' කවරය සැරසෙන්නෙත් ඇගේ හැඩැති රුවින්.

ජිම් යන්න කියලා කිව්වට අපි ලාල් කාන්ත මහත්තයා එක්ක තරහ නෑ

පුෂ්පා රම්‍යානි ද සොයිසා
ජාතික පුහුණු කිරීමේ හෙද නිලධාරිනී

පුෂ්පා මිස් ලාල් කාන්ත මහත්තයගේ කතාව ඇහුවද?

ඔව් මම ඒ කතාව ඇහුවා.

ඒ කතාව අහපු නර්ස් නෝනලාගේ හිත් රිදිලාද?

අනේ නැහැ. ඒ මහත්තයගේ කතාව අහලා කාගෙවත් හිත් රිදුණු බවක් මම නම් දැක්කේ නැහැ. හෙදියක් කියන්නේ ඕනම දේකට ඔරොත්තු දෙන හිත් හයිය ගෑනු කොට්ඨාසයක්. ඔය වගේ කතාවලට හිත් රිදෙන කෙනෙක්ට හෙදියන් වෙන්න බැහැ. මම හිතන්නේ ඔහු ඒ කතාව කිව්වේ නරක හිතකින් නෙමෙයි. ඉතින් ඔහු ගැන මගේ හිතේ නම් තරහක් නැහැ.

ඒ කියන්නේ නර්ස් කෙනෙක් වුණහම ඇහැට කනට පේන්න ලස්සනට ඉන්න ඕනේ කියලද ඔබත් කියන්නේ?

මෙහෙමයි. ලස්සන මිනිස්සු කැත මිනිස්සු කියලා පෙනුමෙන් මිනිස්සු බෙදන්න බැහැ. හැබැයි උසට සරිලන බරක් පවත්වගන්න එක, ඇඟේ හැඩය පවත්වගන්න එක නර්ස්ලට විතරක් නෙමෙයි ගෑනු පිරිමි බේදයක් නැතිව කොයිකාටත් වැදගත්. කෙනෙක්ගේ ඇඟ හැඩයි කියන්නෙම ඒ මනුස්සයා සෞඛ්‍යසම්පන්නයි කියන එක. ඉතින් නර්ස් කෙනෙක් වුණත් හැඩට ඉන්න එක ඇයගේ සෞඛ්‍යට වගේම වෘත්තීය ජීවිතේටත් බලපානවා.

මම දිනපතාම එකදිගට විනාඩි විස්සක් ව්‍යායාම කරනවා. ඒකට මම ව්‍යායාම උපකරණ කිහිපයක්ම ගත්තා. වැඩ ඉවර වෙලා ඇවිල්ලා රෑ එකට දෙකට හරි ව්‍යායාම කරනවා

කරුණාව, දයාව, හැකියාව වගේ දේට අමතරව සිහිනිඟයි, පුළුලුකුලයි හෙදියකගේ වෘත්තීය ජීවිතේට බලපාන්නේ කොහොමද?

මම කිව්වනේ කෙනෙක්ගේ ඇඟ හැඩයි කියන්නේ ඒ කෙනා නිරෝගී කියන එකයි. හෙදියක් කියන්නේ දුවලා පැනලා රෝගීන් වෙනුවෙන් කඩිමුඩියට වැඩ කරන කෙනෙක්. ඉතින් නිරෝගී නැති කෙනෙක්ට එහෙම ක්‍රියාශීලි වෙලා වැඩ කරන්න අමාරුයි. අනික හැඩට, පිරිසිදුවට ඉන්න නර්ස් නෝනා කෙනෙක් දකින

අපේ බහුතරයක් හෙදියන්ට ගෙවල්වල ගිහින් එයාලගේ වැඩක් කරගන්නවත් වෙලාව නැහැ. ඉතින් එහෙම එකේ නීති පනවලා අනිවාර්යයෙන්ම ඔයාලා ජිම් යන්න කියලා කාටවත් කියන්න බැහැ

එක ලෙඩ්ඩුන්ගේ මනසටත් අස්වැසිල්ලක්. ඒක රෝග සුවපත් වෙන්නත් නිමිති වෙනවා.

ලෙඩ්ඩුන්ට අමතරව හොස්පිට්ල් එකේ ඩොක්ටර්ස්ලාටයි, ලොක්කන්ටයි පේන්නත් නර්ස්ලා හැඩට ඉන්න ඕනේ වගේ එකකුත් ඒ මහත්තයා කිව්වා?

ඔය කාටවත් පේන්න නෙමෙයි. තමන් ගැන හිතලා තමන් හැඩට ඉන්න කියන එකයි කාන්තාවන්ට මම කියන්නේ. ඒක පවුල් ජීවිතේට පවා බලපානවා.

නර්ස්ලට ජිම් යන එක අනිවාර්යය කළොත් ජිම් එකට යන්න වෙලාව තියෙනවද?

ඔය නීති පනවන කතාව නම් ප්‍රායෝගික නැහැ. ඇත්තටම මමත් කාලයක් ජිම් ගියා. වෙලාව නැති නිසා නතර කළා. අපේ රෝහල්වල සේවයට හෙදියන් 72,000ක් අවශ්‍යයි. ඒත් අපිට හිටියේ හෙදියන් 40,000යි. ඒකෙනුත් බහුතරයක් මෑතකදි විදේශගත වුණා. තව කොටසක් විශ්‍රාම ගියා. දැන් ඉන්නේ හෙදියන් 38,000යි. ඉතින් හැම හෙදියක්ම තමන්ගේ සේවා කාලයට අමතරව අතිකාල සේවා කරලා තමයි හෙද සේවය ඇදගෙන යන්නේ. එයාලට ගෙවල්වල ගිහින් එයාලගේ වැඩක් කරගන්නවත් වෙලාව නැහැ. ඉතින් එහෙම එකේ නීති පනවලා අනිවාර්යයෙන්ම ඔයාලා ජිම් යන්න කියලා කාටවත් කියන්න බැහැ.

ජිම් යන්න වෙලාවකුත් නැත්තම් නර්ස්ලා හැඩට ඉන්න ඕනේ කියලා කියන්නේ කොහොමද?

මෙහෙමයි. ජිම් යන්න වෙලාවක් නැති එක නිදහසට කාරණාවක් නෙමෙයි. තමන්ට වටිනාකමක් දෙන මිනිස්සු කොහොම හරි තමන්ට වෙලාව හොයාගන්නවා. හැඩට, නිරෝගීවට ඉන්න ජිම් යන්නම ඕනෙ නැහැ. ගෙදරදි හරි ඒ දේවල් කරන්න කාලය හොයාගන්න වෙනවා.

පුෂ්පා මිස් ගෙදරදි ව්‍යායාම කරනවද?

ඔව් අනිවාර්යයෙන්ම. මගේ ජීවිතේ අංක එක මම. මම නිරෝගී වුණොත් තමයි මට අනිත් අයට හොඳින් සේවය කරන්න පුළුවන්. මම දිනපතාම එකදිගට විනාඩි විස්සක් ව්‍යායාම කරනවා. ඒකට මම ව්‍යායාම උපකරණ කිහිපයක්ම ගත්තා. වැඩ ඉවර වෙලා ඇවිල්ලා රෑ එකට දෙකට හරි ව්‍යායාම කරනවා.

ව්‍යායාම කරනවට අමතරව කෑමත් පාලනය කරනවා ඇති?

ඔව්. මම මස්, මාළු මුකුත් කන්නේ නැති පියෝ වෙජිටේරියන් කෙනෙක්. හැබැයි එළවලු, පලතුරු, ධාන්‍ය වගේ දේ වැඩිපුර කනවා. දවසට වතුර ලීටර 3ක් විතර බොනවා. සෞඛ්‍යමත් ජීවිතයක් ගතකරන නිසා අදටත් මට ඉහෙන් බහින ලෙඩක් නැහැ. අනිත් අය කියන කතාවලට හිත් රිද්දගන්න වෙලාවයි, ඒවගෙ හරි වැරැද්ද හොයන්න යන වෙලාවයි තමන්ගේ වැඩක් වෙනුවෙන් යොදවන්න කියන එක තමයි මට අනිත් අයටත් කියන්න තියෙන්නේ.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප - ක්‍රිෂාන් කාරියවසම්
පසුතලය - Step up Fitness Center බොරලැස්ගමුව

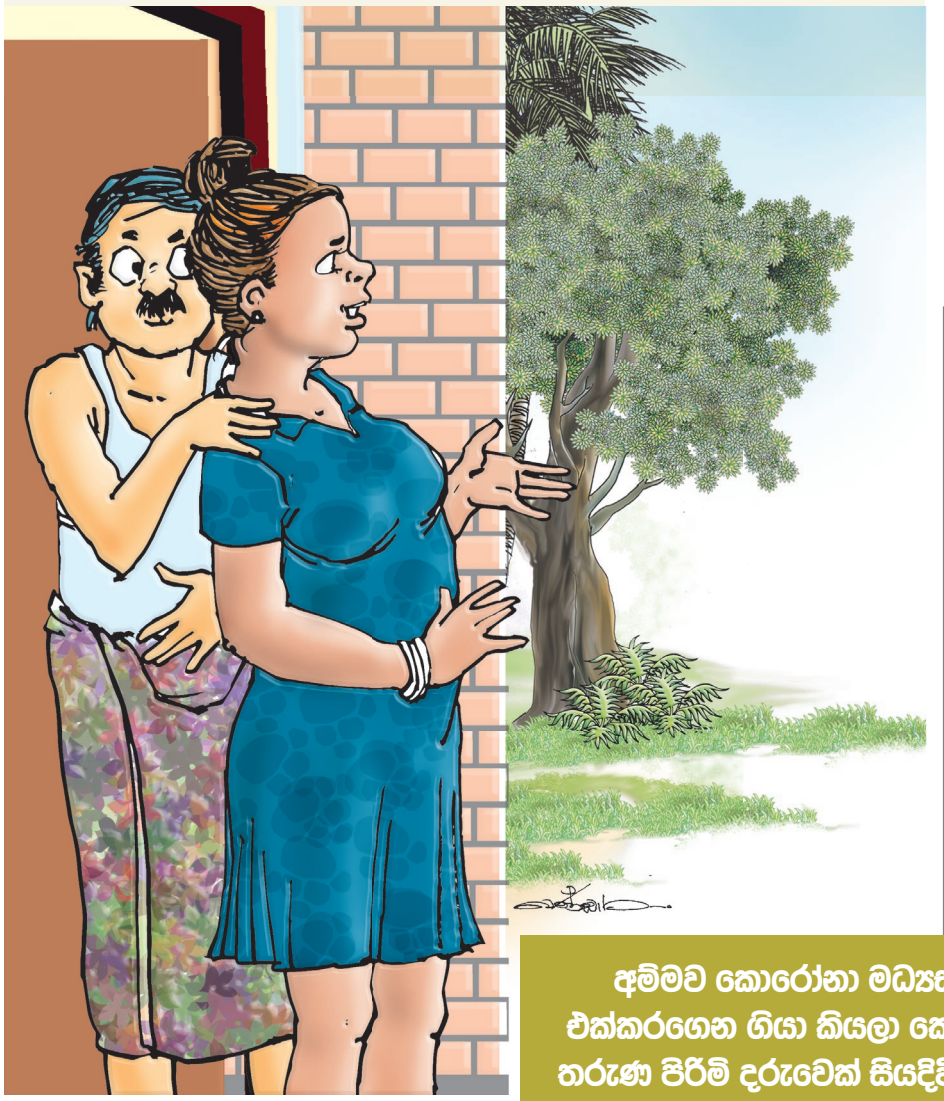
බිරිඳගේ අනියම් ප්‍රේමයට මහත්තයාත් ගජරාමෙට උදව් කරලා

1948 නිදහස ලැබෙද්දී අපේ රටේ රාජ්‍ය භාණ්ඩාගාරයේ විශාල විදේශ වත්කම් ප්‍රමාණයක් ඉතිරි වෙලා තිබුණා. නිදහසෙන් පස්සේ මේ මුදල්වලින් වැඩි කොටසක් වෙන්කළේ සුබසාධනයට. ඒ තත්ත්වය එක්ක 1953 වෙද්දි රට සතුව තිබුණු විදේශ වත්කම් අඩුවෙලා රාජ්‍ය අයවැය හිඟය පුළුල් වුණා.

රටකට සුබසාධනය ඕනේ තමයි. හැබැයි සුබසාධනයට වෙන්කළ මුදලින් කොටසක් නිෂ්පාදන සහ කර්මාන්ත අංශ වෙනුවෙනුත් වෙන්කළා නම් රටේ සේවා නියුක්තිය වැඩිවෙන්න තිබුණා. නිදහස ලැබුණු හැටියේ පිනට දෙන්න පටන්ගත්තු එකෙන් වුණේ නිකන් දෙන ටොයිලට් පෝච්චියටයි, ටකරමටයි ඡන්දේ දෙන යැපෙන්නම බලාගෙන ඉන්න පිරිසක් බිහිවෙච්චි එකයි.

තවත් කෙනෙක් මත යැපෙන්න බලාගෙන ඉන්න මිනිස්සු සුලබ වීම මුළු සමාජයකටම වින කටින්න පුළුවන් බොහොම භයානක තත්ත්වයක්.

ඒක ආර්ථික යැපීම, චිත්තවේගීය යැපීම නැත්නම් ශ්‍රමය මත යැපීමක් වෙන්න පුළුවන්. මේ ලිපියෙන් ඒ කාරණාව ගැන ටිකක් කතා කරන්නයි මගේ බලාපොරොත්තුව.



ඉන්දිකා ප්‍රනාන්දු
මනෝඋපදේශිකා
සමාජ විද්‍යා ග්‍රන්ථ කතුවරි

අම්මව කොරෝනා මධ්‍යස්ථානයකට එක්කරගෙන ගියා කියලා කොවිඩ් කාලේ තරුණ පිරිමි දරුවෙක් සියදිවිනසාගත්තා මතකද? ඉපදෙද්දි දරුවගේ පෙකනිවැල කපන්න අමතක වුණු අම්මලාගේ දරුවෝ තමයි වැඩිපුරම මානසිකව අනුන් මත යැපෙන්න බලන්නේ

ම දන්න පවුලක් ඉන්නවා. ඒ ගෙදර පිරිමි කෙනා රැකියාවක් කරන්නේ නැහැ. බිරිඳ තමයි පවුල නඩත්තු කරන්නේ. ගෙදර වෙනත් වැඩකදි වුණත් බිරිඳව ඉස්සරහට යවලා සැමියා පස්සට යනවා. ඔහොම කාලයක් යද්දි මේ කාන්තාව කාර්යාලයේ ලොක්කෙක් එක්ක සම්බන්ධයක් ඇති කරගත්තා. ඔහු මේ කාන්තාවට සෑහෙන මුදල් වියදම් කළා.

කාලයත් එක්ක සම්බන්ධය ගැන සැමියාත් දැනගත්තා. සිද්ධිය දැනගත්තට පස්සේ ඔහුත් බිරිඳගෙ සම්බන්ධෙට උදව් කළා. පස්සේ මේ කාන්තාව රැකියාවෙන් ඉවත් වුණා. ඉතින් අර ධනවත් පුද්ගලයා තමයි අවුරුදු ගාණක්ම මේ පවුල නඩත්තු කළේ. දවසක් ඒ පුද්ගලයා හදිසි රිය අනතුරකින් මියගියා. පවුලේ ආදායම එකපාරම නතරවුණු නිසා පස්සේ මේ කාන්තාව මානසිකව වැටුණා. හැබැයි පස්සේ ඇය නැවතත් රැකියාවක් හොයාගෙන තිබුණා. ඉතින් අදටත් ඒ කාන්තාව තමයි ඒ පවුලට කරගහන්න ඉන්නේ. මේ පුද්ගලයා විතරක් නෙමෙයි රැකියාවක් කරන්න කම්මැලිකමට බිරිඳව රට යවලා ඒ එවන සල්ලි රහමෙරට වියදම් කර කර බිරිඳ මත යැපෙන සැමියන් කොච්චර අපේ රටේ ඉන්නවද?

ඒ විතරක් නෙමෙයි හැකියාව සහ උගත්කම තිබිලත් බැන්දට පස්සේ කම්මැලිකමට රස්සාවෙන් අස්වෙන බිරින්ඳෑවරුත් ඉන්නවා. සිංහලයා කියන්නේ කොහොමත් කම්මැලි ජාතියක්ලු. එදාවේල හම්බකරන් කන එක විනා අනාගතයක් ගැන හිතලා වැඩ කරන පිරිසක් නෙමෙයි කියලයි රොබට් නොක්ස් 'විදෑ හෙළදිව' පොතේ ලියලා තියෙන්නේ. පාරම්පරිකව එන ඒ ගති සිරිත්වලට පවුලෙනුත් පොඩි කාලෙදිම පිදුරු වැටෙනවා.

අත්හැරීම ප්‍රගුණ කරපු බෞද්ධ රටක් වුණාට අපේ උදවිය කරන්නේම අල්ලගන්න එක. ගොඩක් අම්මලා අවුරුදු ගාණක් යනකල් දරුවන්ගේ වැඩයි දරුවන්වයි බදාගෙන ඉන්නවා. ඒ අයට ස්වාධීන වෙන්න දෙන්නේ නැහැ. එතකොට යැපුම් මානසිකත්වය සහිත දරුවන් හැදෙන එක අරුමයක් නෙමෙයි.

ඒ වගේම ගෑනියෙක් වුණාම සැමියාගෙන් නඩත්තු වෙන්න ඕනේ කියන එක ගෑනු ළමයින්ගේ ඔලුවලට දානවා. ඒකෙන් වෙන්නෙ යැපීමේ මානසිකත්වයක් හැදෙන එක. යාළුවෙලා ඉන්න කාලේ ඉඳලම බොයිෆ්‍රෙන්ඩ් යටඇඳුමේ ඉඳලම අරන් දෙන්න ඕනේ කියලා හිතන ගර්ල්ෆ්‍රෙන්ඩ්ස්ලා හැදෙන්නේත් එහෙමයි.

කෙනෙක් මත ආර්ථිකව යැපෙන එකෙන් මනුස්සයෙක්ට වෙන්න පුළුවන් හානි කිහිපයක් තියෙනවා. එකක් මුදල් වියදම් කරන තැනැත්තාගේ අණසකට යටත්වෙන්න වෙනවා. ඒත් එක්කම ඔහුගේ පෞරුෂය ඉබේටම යටපත් වෙලා ආත්මාභිමානයත් කඩා වැටෙනවා. කෙනෙක් මත යැපෙන්න යැපෙන්න මනුස්සයෙක්ගේ නිර්මාණශීලීත්වය නැතිවෙනවා. එතකොට ඒ අයට කෙනෙක්ගෙන් ඉල්ලන් කනවා ඇර වෙනත් විකල්ප පේන්නේ නැහැ.

දියුණු වෙන මනුස්සයෙක්ට මී කුණත් ඇති කියලා අපි අහලා තියෙනවනේ. අපේ රටේ සම්පත් ඕසෙට. මොළේ කල්පනා කළොත් දියුණුවෙන්න ඕනතරම් මාර්ග හොයාගන්න පුළුවන්. හැබැයි සමහරු රජයෙන්ම දේවල් දෙන්න ඕනේ, එයාලා ඒකට බැඳිලා ඉන්නවා කියලා දත නියවගෙන ඔහේ ඉන්නවා. එහෙම ඉන්න එකට වඩා දරුවෝ කිහිල්ලේ ගහන් කොළ විකුණන අම්මලා උත්සාහවන්තයි.

තව කාන්තාවක් ඉන්නවා. ඇගේ සහෝදරිය ඉන්නේ පිටරටක. රට ඉන්න සහෝදරිය කාලයක් අර කාන්තාව නඩත්තු කළා. විවිධ හේතු මත පස්සේ අර කාන්තාව මුදල් එවන එක නතර කළා. පස්සේ ලංකාවේ ඉන්න සහෝදරිය හැමතැනම ගිහින් අර කාන්තාවට දෙස් කිව්වා. දවසක් මාත් එක්කත් රට ඉන්න සහෝදරියට බැන්නා.

මේකත් ගොඩක් අය පටලෝගන්න තැනක්. විදෙස්ගත වෙලා ඉන්න කෙනෙක් අනිත් අයට දේවල් දෙන්න බැඳිලා ඉන්නවා කියලා මිනිස්සු හිතනවා. ඒ අයගෙන් ෆෝන්, ටොෆී, චොක්ලට් බලාපොරොත්තු වෙනවා. නුදුන්නොත් "අපෝ ඕකා හෙන ලෝබයා, රට ඉඳලා අත වන වනා ආවා" වගේ කතා කියනවා. රට ගිය පලියට මිනිස්සු ගස්වලින් සල්ලි කඩන්නේ නැහැ. ඒ අය මහන්සි වෙලා, පවුලෙන් ඈත්වෙලා හම්බකරන සල්ලි නිකන් බලාපොරොත්තු වෙන එක අසාධාරණයි.

ඊළඟට චිත්තවේගීය යැපීම ගැන කතා කරමු. චිත්තවේගීය වශයෙන් කෙනෙක් මත යැපෙන එක ආර්ථික යැපීමටත් වඩා භයානකයි. මෙහෙම අය නිතරම අනිත් අය මත මානසිකව යැපෙන්න බලනවා. තනියම හිතලා තීරණයක්, වගකීමක් ගන්න බැහැ. විවාහය, රැකියාව වගේ ජීවිතේ වැදගත් දෙයක් පවා තෝරගන්නේ තමන්ගේ උවමනාවට නෙමේ, අනිත් අයගෙන් අහලා ඒ අයගේ කැමැත්තට. අම්මව කොරෝනා මධ්‍යස්ථානයකට එක්කරගෙන ගියා කියලා කොවිඩ් කාලේ තරුණ පිරිමි දරුවෙක් සියදිවිනසාගත්තා මතකද? ඉපදෙද්දි දරුවගේ පෙකනිවැල කපන්න අමතක වුණු අම්මලාගේ දරුවෝ තමයි වැඩිපුරම මානසිකව අනුන් මත යැපෙන්න බලන්නේ. ඒ අයට යැපෙන කෙනා නැතිව තනි ජීවිතයක් නැහැ.

එහෙම දරුවන්ට තනියම කිසිම තීරණයක් ගන්න බැහැ. හැමදේම කරන්නේ අම්මගෙන් තාත්තගෙන් අහලා. "අනේ අපේ දරුවා නම් හරිම කීකරුයි" චිතකොට අර වැඩිහිටියෝ කියන්නේ එහෙම. කීකරුකම නෙමේ ඒකට කියන්නේ යැපීමේ පෞරුෂය කියලා. මෙහෙම දරුවෝ, වැඩිහිටියෝ නැති කාලෙක තීරණ ගන්නේ කාගෙන් අහලද?

ඊළඟට ප්‍රේම සම්බන්ධතා සහ විවාහය ඇතුළේ මානසිකව යැපෙන එක. සම්බන්ධයක් ඇතුළේ තමන්ට වැඩිය අනිත් පුද්ගලයට තැන දෙනවා. මේ අයට තමන් ගැන විශ්වාසයක් නැහැ. එයා නැත්තම් මමත් නැහැ කියලයි හිතන්නේ. මොනතරම් විෂ සහිත එකක් වුණත් සම්බන්ධයක් නවත්තන්න බයයි. අසරණ වෙයි වගේ හැඟීමක් තියෙනවා. ඒ නිසා ප්‍රති පුද්ගලයා කියන ඕනම දෙයක් කරනවා. මේ වගේ අය බොහොම ඉක්මනින්ම විෂ සහිත මිනිස්සුන්ට අහුවෙනවා. මේ වගේ උදවිය බිහිවෙන්නෙත් අර පුංචි කාලෙදි පවුලෙන් වෙන වැරදි නිසාමයි.

ඉතින් පුංචි කාලේ ඉඳලා දරුවන්ට ස්වාධීන වෙන්න දෙන්න. තමන්ගේ වැඩ තමන්ටම කරගන්න උගන්වන්න. අනිත් අයට යටවෙලා යැපෙන්න, ජීවත්වෙන්න දරුවන්ට උගන්වන්න එපා. ඒ වගේම නිතරම ආර්ථික වශයෙන් ස්වාධීන වෙන්න බලන්න. තමන්ට තනියම තීරණ ගන්න බැරිනම්, වගකීම් ගන්නයි නොගැලපෙන සබඳතා අවසන් කරන්නයි බයයි නම් එහෙමත් නැත්තම් ආත්මවිශ්වාසය අඩුයි කියලා හිතෙනවා නම් උපදේශනයට යොමුවෙලා ඒ ගැටලු යටපත් කරන්න පුළුවන්.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

දෙරණ මාධ්‍ය ජාලයේ සභාපති දිලිත් ජයවීර

වෛද්‍ය හරිත අලුත්ගේ

වෛද්‍ය කසුන් තාරක

සුවැති රටක් වෙනුවෙන් දැයේ මව්වරුන් පෙළගස්වන 'මාතෘ' කෑගල්ලෙන් වැඩ අරඹයි

හෙට දවසේ අපගේ ආදරණීයයන්ගේ ආරක්ෂාව, රැකවරණය හා සුරක්ෂිතතාවය තහවුරු කරනුවස් දීපව්‍යාප්තව සිදුකරන දැවැන්ත මෙහෙවරක පළමු අදියර ලෙස 'මාතෘ' සුවැති රටක් සමාරම්භක හමුව පසුගිය ජනවාරි 15 වැනිදා කෑගල්ල දිස්ත්‍රික්කයේදී පැවැත්වුණි. ඒ කෑ/දෙහි/වෙලන්ගල්ල කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයේදීය. සුවැති රටක් නිර්මාණය කිරීමට මව්වරුන්ගෙන් ඉටුවිය යුතු වගකීම් කොටස පිළිබඳව ඔවුන්ට මඟපෙන්වීමත්, සහායවීමත් අරමුණු කරගත් මෙම වැඩසටහනට ප්‍රදේශයේ මව්වරුන් විශාල පිරිසක් සහභාගී වූ අයුරු දක්නට ලැබුණි.

වර්තමාන ආර්ථික අර්බුදය හමුවේ බොහෝ පවුල්වලට යහපත් කායික, මානසික මෙන්ම සමාජයීය සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගැනීමට බාධා වෙල්ල වී තිබේ. එකී බාධාවන් ජයගැනීමට සෑම ගමකම මාතෘ සමිති පිහිටුවීම මෙම වැඩසටහනේ අරමුණයි. ඒ සඳහා ගම තුළ ක්‍රියාවට නැංවිය හැකි කෙටිකාලීන සහ දිගුකාලීන ව්‍යාපෘති සමිතිය මඟින් යෝජනා කර ක්‍රියාත්මක කෙරෙන අතර අවශ්‍ය වූ විට ජාතික සහ දිස්ත්‍රික්ක මට්ටමේ සහාය ලබාදීමටද කටයුතු කරනු ලැබේ. එකී ව්‍යපෘති සියල්ලම ක්‍රියාත්මක වන්නේ ආහාර හා පෝෂණය, ව්‍යවසායකත්වය සහ පවුලේ ආරක්ෂාව යන ප්‍රධාන නිර්නායක ත්‍රිත්වය යටතේය. මෙය ජාතික තලයේ සිට බිම් මට්ටම දක්වා විහිදෙන දැවැන්ත ව්‍යාපෘතියකි.

සුවැති රටක් වෙනුවෙන් කෑගල්ල දිස්ත්‍රික්කයෙන් ආරම්භ කළ මාතෘ වැඩසටහන 'දෙරණ' මාධ්‍ය ජාලයේ සභාපති නීතිඥ දිලිත් ජයවීර, රජයේ වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ සංගමයේ ලේකම් වෛද්‍ය හරිත අලුත්ගේ, ගමෙන් වැඩක් සංවිධානයේ වෛද්‍ය කසුන් තාරක යන මහත්වරුන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්විණි. ඊට අමතරව පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා සංගමයේ සභාපතිනී දේවිකා කොඩිතුවක්කු මහත්මියගේ මඟපෙන්වීම ඇතිව පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියන් රැසක්ද මෙම අවස්ථාවට සහභාගී විය. මාතෘ සුවැති රටක් කෑගල්ල දිස්ත්‍රික් සංවිධායක මණ්ඩලය විසින් සංවිධානය කර තිබූ මෙම අවස්ථාව ප්‍රදේශයේ දුවා දරුවන්ගේ නැටුම්, ගැයුම් ආදී විශේෂාංගවලින් හැඩවීමද විශේෂත්වයකි.

රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

Seri NATURALS

George Steuart EST 1835 GS &Co BELIEVE

FAIRNESS CREAM

SAFFRON AND MILK

කුංකුම සහ කිරි සාරයෙන් සම පෝෂණය කර
සමට හානිකර නොවන ලෙස
පැහැපත් බවක් ලබා දේ

රසදිය, බිලීච් හා අහිතකර රසායනයන්ගෙන් තොරයි

අවන්හල් ඇබෑර්තු

අවන්හල් කළමනාකරු

අවන්හල් සේවක/සේවිකාවන් සඳහා පහත ඇබෑර්තු ඇත.

■ බැරිස්ටා සේවක ■ භෝජනාගාර සේවක ■ නුපුහුණු සේවකයින්

සුදුසුකම්

අදාළ අංශය සම්බන්ධයෙන් උපාධියක් හෝ ඊට අදාළ වෘත්තීය සුදුසුකම්
වසර 2-3ක පළපුරුද්ද
හොඳින් කතා කිරීමේ හා ලිවීමේ හැකියාව
ඉහත සුදුසුකම් ඇත්නම් ඉක්මනින් ඔබේ අයැදුම්පත info@spartanventures.lk වෙත හෝ 0778177387 අංකයට යොමු කරන්න.

AUTOWHEEL

පවුලේ අවන්හල දැන් විවෘතයි

ශ්‍රී ලාංකීය දිවා ආහාර දැන් ලබාගත හැක

සජීවී සංගීතය සමඟින්

එකක මිල රු:395/=

AA CEYLON Estd. 1904

ලංකා ඔටෝමොබයිල් සංගමය

40, ශ්‍රීමත් මාකන් මාකර් මාවත, කොළඹ 03.

විමසීම්: 077 - 4369013 (ක්‍රිෂෝන්)

නාත්තේ උඹ නියම පිරිමියෙක් නෙවෙයි ඒ නිසා අම්මගේ ඇඳුමක් මහලා ඇඳගනින්

ලංකා ඉතිහාසය වෙනස් කළ පුතෙකුගේ කතාවක්

මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් කියයි

මහාවංශ කතාවල වැඩිපුරම ලියැවිලා තියෙන්නේ අපේ රජවරු විද ඉඳලම රට එක්සේසත් කරන්න කොයිතරම් යුද සැලසුම් දියත් කළාද, සේනාව රැස්කළාද කියලනේ. හැබැයි ඉතින් දුටුගැමුණු රජතුමාගේ පිය රජ්ජුරුවෝ වුණ කාවන්තිස්ස රජතුමා ගැන නම් ඉතිහාසයේ ලියැවිලා තියෙන්නේ වෙනස්ම විදියේ කතාවක්. ඒ තමයි කාවන්තිස්ස රජතුමා යුද්ධෙට තදින්ම විරුද්ධ වුණ ඉතාමත් දැහැමි රජෙක් කියන එක.

ඒ මොනවා වුණත් යුද්ධය ගැන විතරක් නෙවෙයි හිතුවක්කාර ගැමුණු කුමාරයාගේ මුරණ්ඩු වැඩවලදිත් රජතුමා කටයුතු කරලා තියෙන අපූරුව දැක්කම ඒ ඔහුගේ දැහැමිකමද එහෙමත් නැත්නම් ඉතාමත් සූක්ෂමශීලී දුරදක්නා නුවණද කියලත් අපිට හිතෙනවා. මොකද කාවන්තිස්ස රජතුමා මාගම රජ කරපු කාලේ රජරට පාලකයා වුණේ එළාරනේ. එළාරට සමකාලීනව කාවන්තිස්ස රජතුමාත් අවුරුදු 64ක් මාගම පාලනය කළා කියලා මහාවංශයේ සඳහන් වෙනවා. ඔය අවුරුදු 64ක කාලෙදි යුද්ධ නොකළට මොකද මාගම පරපුරේ රජ පෙළපත පරම්පරා දෙක තුනක් තිස්සේ සැලසුම් කරපු යුද සැලසුම් කාවන්තිස්ස රජතුමා විසින් ඉතාමත් සූක්ෂමශීලීව ඉදිරියට අරන් ගිහිල්ලා තියෙනවා.

ඒත් පිය රජතුමාගේ මේ පාලන පිළිවෙත ගැන හිතුවක්කාර ගැමුණු කුමාරයා නම් ඉඳලා තියෙන්නේ පුදුමාකාර තරහකින්. ඔය කියන කාලේ වෙනකොට ගැමුණු කුමාරයාට යාන්තමට අවුරුදු දෑසය සම්පූර්ණ වුණා විතරලු. වයස පොඩි වුණාට මොකද මේ හිතුවක්කාර කොල්ලා හැමදෑමත් එළාරට විරුද්ධව යුද්ධ කරන්න කියලා කාවන්තිස්ස රජතුමා එක්ක හරි හරියට වලි අල්ලනවලු. මේ තාත්තගෙයි පුතාගෙයි වලි නිසා විහාරමහාදේවිටත් හිතට නිදහසක් තිබිලාම නෑ. රාජසභාවෙදි වුණත් තාත්තයි පුතයි කතාවක් පටන්ගත්තොත් ඒක කෙළවර වෙලා තියෙන්නෙ එළාර නිසා ඇතිවෙච්ච රණ්ඩුවකින්.

කොහොමනමුත් ඒ වෙනකොටත් දුටුගැමුණු කුමාරයා කීපවිටක්ම එළාරත් එක්ක යුද්ධ කරන්න කාවන්තිස්ස රජතුමාගෙන් අවසර ඉල්ලලා තියෙනවා. හැබැයි ඒ එක වතාවකදිවත් දුටුගැමුණු කුමාරයාට පිය රජතුමාගෙන් ඒ අවසරය ලැබිලා නෑ. ඒ මොකද කියනවා නම් අතේපයේ හයිය තිබුණට ඒ වෙලාවේ හැටියට එළාර එක්ක යුද්ධෙට ගියොත් මහා විනාසයක් වෙයි කියලා එතුමා දැනගෙන ඉඳලා තියෙන නිසා. අන්තිමේදි මොනතරම් ඇහුවත් පිය රජතුමාගෙන් යුද්ධෙට යන්න අවසරයක් ලැබෙන්නෙ නැති නිසා කෝපවුණ ගැමුණු කුමාරයා, පිය රජතුමාට විහාරමහාදේවියගේ සළුපිළි වස්ත්‍රාභරණ පාර්සලයකුත් එක්ක මේන් මේ විදියේ ලියමනකුත් යවලා තියෙනවා.

“පියාණෙනි, නුඹට හොඳටම විශ්වාසද නුඹ නියම පිරිමියෙක් කියලා? හැබැයි ඒක මට නම් විශ්වාස නෑ. මොකද නුඹ නියම පිරිමියෙක් නම් අර පරදේසක්කාර සොළී රජා තමන්ගේ රටවැසියන්ව දිගට හරහට මරලා ගඟට විසි කරනකල් මාලිගාවට වෙලා අතපය අකුළාගෙන ඔහේ නිකන් බලාගෙන ඉන්නෙ නෑ. ආන්න ඒ නිසා මම මේ එවන මෑණියන්ගේ ඇඳුම් ටික ඔබතුමාගේ සයිස් එකට හරියනවා නම් ඇඳගන්න පියාණෙනි” කියලා.

ඒ කියලා මේ හිතුවක්කාරයා මාගමින් කඳුරට කොත්මලේට පැනලා ගිහිල්ලා තියෙනවා. හැබැයි ගැමුණු වෙස්වලාගෙන හැංගිලා ඉන්නෙ කොත්මලේ කියලා ඒ වෙලාවේ කාවන්තිස්ස රජතුමා හොඳකාරවම දැනගෙන ඉඳලත් තියෙනවලු. කාවන්තිස්ස රජතුමාට ඒ වෙලාවේ ඕන වුණා නම් රාජපුරුෂයින්වයි, දසමහා යෝධයොන්වයි කොත්මලේට යවලා ගැමුණු කුමාරයාව අල්ලගෙන වරෙල්ලා කියලා අණ කරන්න තිබුණා. ඒත් මේ නුවණක්කාර පියා එහෙම කළේ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඔහු කරලා තියෙන්නේ ගැමුණුට කොත්මලේ සරසවියක් කරගෙන ජීවිතේ ගැන අත්දැකීම් ලබාගන්න ඉඩ දීලා කිසිදෙයක් නොදන්න ගානට දුරට වෙලා ගැමුණු දිහා බලාගෙන ඉඳපු එක. එදා අවුරුදු දෑසයෙන් කොත්මලේට පැනලා ගිය ගැමුණු කුමාරයා රටක් සශ්‍රීක කරලා, ගොවිතැන් බත් කරන විදිය, ජන ජීවිතය නගා සිටුවන හැටි, සංඝයා වහන්සේලා එක්ක කටයුතු කරන විදිය, යුද සැලසුම් කරන විදිය වගේ බොහෝ දේ ඉගෙනගෙන තිබුණේ කොත්මලේ සරසවියෙන්. නමුත් එදා පුතා තමන්ට ගෑනු ඇඳුම් එවලා සයිස් එක හරි නම් ඇඳගනින් තාත්තේ කියපු වෙලාවේ කාවන්තිස්ස රජතුමාත් දුරදිග නොබලා රට්ටු ඉස්සරහට අරන් ගිහින් ගැමුණුගේ හිස ගසා දාන්න නියම කළා නම් අද අපේ මහාවංශයට වෙනස් විදියේ වංශ කතාවක් එකතු වෙන්නත් ඉඩ තිබුණා.

මේ කතාව පොඩ්ඩක් මතක් කරලා හිටියේ අදටත් අපේ සමාජයේ දරුවෙක් අතින් පුංචි වරදක් වුණත් රටේ ලෝකේ සේරම උන්ට පේන්න ඒ දරුවට ගහලා බැනලා ලැජ්ජාව, බය නැති කරන දෙමව්පියෝ, ගුරුවරු, වැඩිහිටියෝ ඕනතරම් ඉන්න නිසා. සමහර දෙමාපියෝ හිතන් ඉන්නේ දරුවෙකුට ප්‍රසිද්ධියේ දඬුවම් කරලා වැරදිකාරයෙක් හොරෙක් කියලා හංවඩු ගහපු ගමන්ම ලැජ්ජාවට ආපහු ඒ වරද නොකර ඉඳීවි කියලා. ඒත් ඒක එහෙම නොවී නහයට උඩින් ගිය වතුර ඔලුවට උඩින් ගියාම මොකද කියලා ඒ දරුවා එතැන ඉඳන් එළිපිටම ඒ වරද නැවත නැවතත් කරන්න පෙළඹෙන්න පුළුවන්. එළිපිටම හොරමැරකම් කරන්න, මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරන්න පටන්ගන්නත් පුළුවන්.

දරුවෙකුට ප්‍රසිද්ධියේ දඬුවම් කිරීම නිවැරදිද? එසේත් නැතිනම් දරුවාගේ හිරිඔතප් බිඳීමෙන් දරුවාට සිදුවෙන්නේ යහපතක්ද අයහපතක්ද?

ඒ ගැන මේ කතාබහ පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ විශ්‍රාමික මහාචාර්ය අත්තනායක එම් හේරත් මහතා සමඟින්.

“අද වෙනකොට මම මේ වෘත්තීය ජීවිතේදී ඕනෑතරම් විශ්වවිද්‍යාලවලට, ඉස්කෝලවලට වගේම පෞද්ගලික ආයතනවලටත් දේශනවලට ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඒ වගේම ආරක්ෂක අංශවලට, පුනරුත්ථාපන කඳවුරුවලටත් ගිහිල්ලා තියෙනවා. ඒ හැමතැනකදීම වගේ දේශනවලට ඇවිල්ලා හිටපු කවුරුහරි කෙනෙක් මගෙන් ඔය ප්‍රශ්නේ අහලා තියෙනවා.

ඉස්කෝලවලට ගියාම සමහර ගුරුවරු ඇවිල්ලා කියන්නෙ ‘අනේ සර් අද කාලේ හැදෙන උන් නම් මොන භාෂාවෙන් කියලවත් හදන්න බෑ’ කියලා. ‘ඒ නිසා බැරිම තැනක් ආවම මුළු ඉස්කෝලෙටම පේන්න දණ ගස්සලා තියනවා’ කියලා.

ඒ විදියටම සමහර දෙමව්පියෝ ඇවිත් කියලා තියෙනවා ‘අනේ සර් මේ දරුවන්ට කියලා හදන්න බැරිම තැන අහල පහල මිනිස්සු දැක්කමවත් ලැජ්ජාවට හැදෙයි කියලා හිතලා ගේ ඉස්සරහ අඹ ගහේ බැඳලා දිමිගොට්ටක් දැම්මා’ කියලා.

ඒ උදවිය එහෙම කිව්වට සමහරක් පුනරුත්ථාපන කඳවුරුවලට ගියාම ඒ දරුවෝ කියන්නේ වෙනම කතාවක්. උන් මට කියනවා ‘අනේ බුදු සර්, සර් ඇවිල්ලා අපිට නෙවෙයි දේශන පවත්වන්න ඕනේ අපේ මහළන්ට’ කියලා. මොකද කියලා ඇහුවම උන් කියන්නේ නොදැනුවත්කමට සිගරට් එකක් ගංජා සුරුට්ටුවක් ඉරුවා කියලා ගමටම පේන්න කුඩ්ඩා බේබද්දු කියලා ගැහුවම අල්ලපු ගෙදර උන්දැගෙ යටසාය නැති වුණත් පොලිසියෙන් උන්ව කුදලගෙන ඇවිත් පුනරුත්ථාපනය කරනවා කියලා.”

පසුව මහාචාර්යවරයා ඔහුගේ වෘත්තීය ජීවිතයේ රසවත් අත්දැකීමක්ද කියමින් ඒ ගැන මේ විදියට පැහැදිලි කළා.

“මම විශ්වවිද්‍යාලයේ දේශන පටන්ගත්ත මුල් කාලේ කැම්පස් එකේ කොල්ලෝ කෙල්ලෝ ටිකත් එක්ක සීගිරියේ විනෝද චාරිකාවකට සහභාගී වුණා. ඒ කාලේ මගේ අතේ කොයිවෙලාවෙත් කැමරාව වරදින්නේ නෑ. මොකද මම හරි ආසයි තරුණ දරුවෝ එක්ක ගමන්බිමන් යනකොට උන්ට නොදැනෙන්න උන් කරන මගෝඩි වැඩ සේරම ෆොටෝ ගහන්න. ඉතින් ඔය ගියපු ගමනෙදිත් මම උන්ට හොරාට, උන් කෙල්ලො කොල්ලො උකුළු මුකුළු කරන හැටි, බත් කවාගන්න හැටි, හොරාට පෙම් කෙළින හැටි සේරම ෆොටෝ ගැහුවා. ඔහොම ටික වෙලාවක් යනකොට මට පේනවා සීගිරියේ ගල උඩ පැත්තේ ඉඳන් මිනිස්සු කට්ටියක් එකතුවෙලා මගේ කොල්ලෙක්ව හතරගාතෙන් උස්සගෙන එනවා.

වෙලා තියෙන්නේ මොක වුණත් මම හනිකට ඒකත් ෆොටෝ එකක් ගහගත්තා. ළඟට ගිහින්

එදා අර ගුරුතුමිය ඒ දුවව පන්තියේ ඉස්සරහා දණගස්සවන්න කලින් හේතුව මොකක්ද කියලා අහලා ඒක පන්තියේ අනිත් දරුවන්ට නොදැනෙන්න විසඳුවා නම් ඒ දුව වහ බීලා මැරෙනවා කියන තැනට එනකල් ඒ ප්‍රශ්නෙ දුරදිග යයිද?

බැලින්නම් මේකා මට හොරාට ඒ පැත්තට ගිහිල්ලා කටගොන්නක් බීලා. අන්තිමට කොහොමහරි චාරිකාව ඉවරවෙලා අපි කැම්පස් එකට ආවට පස්සේ මම අර ෆොටෝවලට යටින් විහිළු කතා ලියලා දැන්වීම් පුවරුවේ ඇලෙව්වා. හැබැයි අර කොල්ලා බීලා හතරගාතෙන් උස්සගෙන එනකොට ගහපු ෆොටෝ එක විතරක් දැන්වීම් පුවරුවට නොදා ලියුම් කවරෙක දලා ඌගේ අතේ තියලා මම සද්ද නොකර යන්න ගියා.

උපාධිය අරන් විශ්වවිද්‍යාලයෙන් ගියාට පස්සේ මම මේ කොල්ලව ආපහු ඇහැටවත් දැක්කෙ නෑ. ඔන්න ඊට ටික කාලෙකට පස්සෙ මම දැන් ඉන්න මහනුවර කඩුගන්නාවේ ගෙදරට එන කන්ද දිගේ ලස්සනට සරසපු මඟුල් කාර් එකක් එනවා මම දැක්කා. ඒ වෙලාවේ මට හිතුණේ බැඳලා හනිමූන් යන උන් දෙන්නෙකුට ගෙස්ට් හවුස් එක වැරදිලා අපේ ගෙදරට එනවා කියලා. ඒත් මේ මඟුල් කාර් කෙන් බැහැලා ආවේ එදා අර බීලා වැටුණ කොල්ලා. මේකා මඟුල් ඇඳුම් පිටින්ම ඇවිල්ලා මට දණගහලා වැඳලා කිව්වා 'සර් මම එදයින් ස්සේ අද වෙනකල් අරක්කු සිගරට් කටේ තිබ්බේ නැහැයි' කියලා.

හැබැයි එදා මම ඒ දරුවට හැමෝම ඉස්සරහ බැන්නනම්, තා නොකර බේබද්දු කියලා කොන්කළා නම්, ලැජ්ජා කරලා ාත්මගරුත්වයට හානිකළා නම්, එක පැත්තකින් ඒ දරුවා මගෙන් ගෙනගන්න නෑවිත් අධ්‍යාපනය අඩාල කරගන්නවා. එහෙමත් නැත්නම් ටත් වැඩිය බීමට ඇබ්බැහි වෙලා බේබද්දෙක් වෙනවා.

ඒ නිසා මට මේ කතාවෙන් වැඩිහිටි හැමෝටම කියන්න ඕනේ වුණේ රුවෝ උන්ගේ ළමාකමට, කොලුකමට, කෙළිකමට, නොදැනුවත්කමට ර ඔය කොයි එකට හරි වරදක් කරපු ගමන් කොස්ස, ඉදල, පොල්කටු ැන්ද අරන් රට්ටුන්ට පේන්න උන්ට ගහලා මී හරකෙක් වගේ ගස් ඳින්න යන්න එපා.

මේකත් ගුරුවරියක් දුරදිග නොබලා දීපු දඬුවමක් නිසා ජීවිතේ ැති කරගන්න හදපු දුවෙකුගේ කතාවක්. දවසක් මම මේ කොළඹ ැත්තේ ඉස්කෝලෙකට ගියා දේශනයක් පවත්වන්න. දේශනය ඉවර ුණාට පස්සේ එක දුවෙක් මගේ ළඟට ඇවිල්ලා කිව්වා 'අනේ සර්, ර්ට පුළුවන්ද මාව මේ ඉස්කෝලෙන් අයින් කරලා වෙන ඉස්කෝලෙකට වන්න? නැත්නම් මම වහ ටිකක් කාලා හරි මැරෙනවා සර්' කියලා. ස්සේ මම කාලවේලාව ගැන තකන්නේ නැතුව මේ දුවව පැත්තකට තා කරගෙන සිද්ධවෙලා තියෙන දේ ගැන අහලා දැනගත්තා. ඒ වනකොට මේ දරුවගේ අම්මා කුලී වැඩ කරලා තියෙන්නේ. තාත්තා ලා ගිහිල්ලා. මේ දුව හැමදම ඉස්කෝලෙට එන්නේ කහට උගුරක්වත් ැතුව බඩගින්නෙලු. ඒ නිසා බඩගින්න ඉවසගන්න බැරිම තැන දවසක් න්තියේ ළමයි එහාට මෙහාට වෙනකල් ඉඳලා වෙන ළමයෙකුගේ ෑමපෙට්ටියෙන් බටර් පාන් පෙත්තක් හොරෙන් අරන් කාලා. ඕක දැනගත්තු අනිත් දරුවා පන්තිභාර ගුරුතුමියට කිව්වම ගුරුතුමිය මේ ිසිම දෙයක් ගැන අහන්නේ නැතුව පන්තියේ පිටිපස්සෙ දණගස්සලා ියලා. එදා ඉඳලා ඉස්කෝලෙම ළමයි මේ දරුවව දකිනකොට 'අපෝ ද නම් පාන් කන්න බෑ, අද උදේ අපේ ගෙදර තිබුණ පාන් ගෙඩිය ැතිවෙලා' වගේ හින්ටි පාස් කරනවලු. පස්සේ මම ඒ ගැන අදුළ ුරුතුමිය එක්කයි, ඉස්කෝලෙ විදුහල්පතිතුමිය එක්කයි කතා කරලා ් අය ලව්වා අනිත් දරුවන්ට කරුණු පැහැදිලි කරලා දුන්නා. නමුත් ලන්න එදා අර ගුරුතුමිය ඒ දුවව පන්තියේ ඉස්සරහා දණගස්සවන්න ලින් පාන් පෙත්තක් හොරකම් කරන්න හේතුව මොකක්ද කියලා අහලා ක පන්තියේ අනිත් දරුවන්ට නොදැනෙන්න විසඳුවා නම් ඒ දුව වහ ලා මැරෙනවා කියන තැනට එනකල් ඒ ප්‍රශ්නේ දුරදිග යනවද?

ඕවට විතරක් නෙවෙයි තරුණ දරුවොන්ගේ පෙම් පලහිලව්වලදිත්, ාතුවක්කාරකම්, මුරණ්ඩුකම්වලදිත් ආයෙ නොකරයි කියලා හිතාගෙන සිද්ධියේ දඬුවම් කරන වැඩිහිටියන්ට, දෙමාපියන්ට වගේම ුරුවරුන්ටත් මම කියන්නේ ඔබ ඒ වරද කරන්න එපා කියලා. ඔබ ඒ රද කරලා ප්‍රසිද්ධියේ උන්ගේ හිරිඔතප් බින්දට පස්සේ ආයේ උන්ට ලුතින් රැකගන්න හෝ නැතිවෙන්න ලැජ්ජාව, බය කියලා දෙකක් ැතිව යනවා. ලැජ්ජාව, බය නැතිවුණු මිනිස්සු තමයි ඊටපස්සේ ංකොල්ලකාරයෝ, සල්ලාලයෝ වෙන්නේ.

දෙමාපියෝ, ගුරුවරු වෙන අපිට දරුවොන්ට වඩා ජීවිත ත්දැකීම් තියෙනවා. ඒ නිසා කාවන්තිස්ස රජතුමා ගැමුණු කුමාරයාගේ ුරණ්ඩුකම ඉස්සරහා දුරදිග බලලා වැඩකළා වගේ ස්ථානෝචිත ඥාවෙන් කටයුතු කරන්න ඕනේ."

■ ලිහිණි මධුෂිකා

ලංකාවේ මිනිස්සුන්ගේ හිත හොඳ නිසා බඩේ හිටිය පැටියා බේරුණා

රුසියානු ජාතික ගැබිනි මවක් කියයි

දරුවෙක් ලැබෙන්නට සිටියදී නානාප්‍රකාර දෑ කන්නට දෙළඳුක් එන්නේ මෙහේ අම්මලාටය. එහෙත් පිටරට අම්මලාගේ දෙළඳුක් ඊට වඩා වෙනස්ය. ඔවුන් කැමති ඒ කාලයේ කොහේ හෝ සංචාරය කරන්නටය. රුසියානු ජාතික ගැබිනි කාන්තාවක් වූ ලීලා පසුගියද ලංකාවට පැමිණියේද එවැනි සංචාරයකටය. දින කිහිපයක් මෙරට සංචාරය කර දරු ප්‍රසූතිය වෙනුවෙන් මානසික සූදානමක් ලබන්නට ඇයට උවමනා විය. ලීලා ඒ වෙනුවෙන් තෝරාගත්තේ සංචාරකයින්ගේ තෝතැන්නක් බඳු වූ අම්බලන්ගොඩ මුහුදු තීරයයි.

"මං ගොඩාක් ආස ලංකාවේ මුහුදු වෙරළට. ඉතින් මං ලංකාවේ හිටපු දවස්වලින් වැඩි වෙලාවක් හිටියේ මුහුදු වෙරළේ. ඒ ගොඩාක් වෙලාවට මං මුහුදට බැහැලා නෑවා."

ගංඟාවක ඇළක දෙළක නානවාට වඩා මුහුදේ නෑම ආශ්වාදජනකය. රැල්ල වෙරළ සොයා එන විට ඒ රැල්ලේම වෙරළට ඇදී ඒමත් නැවත රැල්ල මුහුදට යනවිට ඒ පිටුපස යාමත් මුහුදට පෙම්බඳින කාහටත් හති නොවැටෙන අපූරු සෙල්ලමකි. එදා ලීලා ද පැය ගණනක් සිටියේ ඒ සෙල්ලමේය. නමුත් ඇයට හොරා මාරයාද වෙනත් සෙල්ලමක් කරමින් සිටියේය. ඒ ඇය ගැඹුරු මුහුදු දෙසට රැගෙන යාමේ සෙල්ලමයි.

"මට තේරුණේ නෑ මම එච්චර දුරක් මුහුදේ ඇවිත් කියලා. ඇත්තමයි මට කිසිම දෙයක් හිතාගන්න බැරිවුණා. එකපාරම මාව ගිලෙන්න ගත්තා. උදව් ඉල්ලලා කෑ ගැහුවත් කාටවත් ඇහුනේ නෑ."

ඔය අතරවාරයේ සංජීව කුමාර නම් ලාංකික තරුණයෙක් මුහුදු වෙරළ පේනමානයේ හෝටලයක ආහාර ගනිමින් සිටියේය. ඔහු එම ප්‍රදේශයේම සංචාරක නිකේතනයක සේවකයෙකි. ලීලාගේ මොකක්දෝ වාසනාවකට සංජීවට ඇයව පෙනුණි. ඔහුට හිතන්නට වෙලාවක් තිබුණේ නැත. කමින් උන් කෑම පිඟාන පසෙකට දැමූ ඔහු ලීලා බේරාගැනීමට මුහුදු දෙසට දිව්වේය. පසුව තම දිවි පරදුවට තබා මුහුදට පැන ජල රකුසා සමඟ පොර බැදුවේය. අවසන ඔහුගේ උත්සාහය සාර්ථක විය. ලීලා බේරාගැනීමට ඔහුට හැකියාව ලැබුණි.

"ඇත්තටම මට හිත හිතා ඉන්න වෙලාවක් තිබුණේ නෑ. මොකද එක තත්පරෙත් ඇති ජීවිතේ නැතිවෙන්න. මං මුහුදට පැනලා ඇය ගාවට පීනුවා. ඊටපස්සේ කිව්වා කලබල නොකර ඉන්න මං ආවේ බේරගන්න කියලා. එයත් ඒ විදියටම මං කියපු දේ

ඇහුවා. ලීලා ගොඩට ආපු ගමන් කළේ මාව බදාගෙන අඬපු එක. ඒ වෙලාවේ මටත් ලොකු සතුටක් දැනුණා ලීලාව බේරගන්න ලැබුණු එකට."

එසේම ලීලා ද තම ජීවිතයේ මුහුණ පෑ බිහිසුණුම අත්දැකීම ගැන මෙසේ පවසන්නීය.

"එදා මං ගිලෙන්න ගිය හැටි මතක් වෙනකොට මට තාමත් බය හිතෙනවා. ඒ සිද්ධිය මතක් කරන්නවත් මං ආස නෑ. ඒ වෙලාවේ මාව බේරගත්ත ලංකාවේ තරුණයට කොහොම ස්තුති කරන්නද කියලා මට තේරුණේ නෑ. මං එයාව බදාගෙන ඇඬුවේ ඒකයි. ඇත්තටම ඔහු හින්දා ජීවිත එකක් නෙවෙයි දෙකක් බේරුණා."

එදා සංජීව, ලීලා නොදකින්නට ඇය අද ජීවතුන් අතර නොසිටින්නට පවා ඉඩ තිබුණි. එහෙත් ඇගේ වාසනාවට සියල්ල සිදුවුණේ සුබවාදී අයුරිනි. ඒ නිසාම ඇය එකී සිදුවීමෙන් පසු ලංකාවේ මිනිසුන් අගයන්නට කටයුතු කර තිබුණේ මෙලෙසිනි.

"ඇත්තටම ලංකාවේ මිනිස්සු හරිම හොඳයි. එයාලා හරිම යහපත් අය. ඕන කෙනෙක්ට උදව් කරනවා. මං ලංකාවට ගොඩක් ආදරෙයි. ලංකාවේ මිනිස්සුන්ට ආදරෙයි. මේ සිද්ධියෙන් පස්සේ ඒ ආදරේ තවත් වැඩිවුණා."

ලංකාව මේ වනවිට මුහුණපා ඇති දැවැන්ත ආර්ථික අර්බුදය නිසා ඇය සමස්ත ලෝකවාසී සංචාරකයින්ගෙන් ආදරණීය ඉල්ලීමක්ද කරන්නට කටයුතු කර තිබුණි.

"මට දැනගන්න ලැබුණා ශ්‍රී ලංකාව ඉන්නේ අමාරු අඩියක කියලා. ඒ නිසා මං ලෝකේ වටේම ඉන්න සංචාරකයින්ට කියනවා ඔබේ සංචාරක රට විදියට ලංකාව තෝරගන්න කියලා. මොකද ලංකාවේ බලන්න ගොඩාක් තැන් තියෙනවා. ඒ වගේම ලංකාවේ මිනිස්සු ඔබවත් ආදරෙන් බලාගනිවී."

මෙසේ ලංකාව ගැන ගුණ වයන ලීලා නුදුරේදීම මව් පදවිය ලැබීමට දින ගනිමින් සිටින්නීය. ඉතින් නිසැකවම ඇය මවක් වූ දට ඇගේ දරු පැටියාට හරි අපූරු කතන්දරයක් කියාදෙනු ඇත. ඒ ශ්‍රී ලංකාව කියා හරි අපූරු මිනිසුන් ජීවත්වන සුන්දර රටක් මේ ලෝකයේ ඇති බවය.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ස්වයං රැකියා

පාඩම් අංක 53

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.

සීතා පොන්නම්පෙරුම
ස්වයං රැකියා
පාඨමාලා උපදේශිකා

පටි සෙරෙප්පු දාන අයට හිටු කියලා විකුණන්න ලස්සන පටි සෙරෙප්පු දෙකක් හදන හැටි

ඉන්දියාව ඉංග්‍රීසීන්ගෙන් නිදහස් කරන්න සටන් කරාපු මහත්මා ගාන්ධිතුමාව දන්නවනේ. ඔන්න එතුමා දවසක් ගමනක් යන්න දුම්රියට ගොඩවෙද්දි සෙරෙප්පුව ගැලවිලා කෝච්චියෙන් බිමට වැටුණලු.

සෙරෙප්පුව වැටිච්චි හැටියේ මහත්මා ගාන්ධිතුමා හනිකට ඔහුගේ අනිත් සෙරෙප්පුවත් ගලවලා අර සෙරෙප්පුව ළඟටම විසි කළාලු.

"ඇයි ඒක විසි කළේ?" කෝච්චියේ හිටපු අය පුදුමෙන් වගේ ඇහැව්වලු.

"ඒ සෙරෙප්පුව දැම්මේ අනිත් සෙරෙප්පුව හොයාගන්න."

ඔහු පිළිතුරු දුන්නලු. ඉතිරි සෙරෙප්පුවත් විසි කළාම ලැබෙන කෙනෙක්ට ඒකෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන් කියන එකයි ඔහු අදහස් කළේ. සාමාන්‍ය මනුස්සයෙක්ට ඔය දේ වුණානම් ඔහු කරන්නේ සෙරෙප්පු සොවින් දවසම තැවෙන එක. අපිට දෙයක් නැතිවෙනවා නම් ඒක තව කෙනෙක් වෙනුවෙන් අතෑරලා ඉස්සරහට යන්න කියලලු මහත්මා ගාන්ධි කිව්වේ.

මහත්මා ගාන්ධිතුමා බොහොම සරල කෙනෙක්නේ. ඉතින් එතුමා දලා තියෙන්නේ පටි සෙරෙප්පු. 'පටි සෙරෙප්පු දන වීරයා' කියලත් මිනිස්සු ඔහුව හඳුන්වලා තියෙනවා. හැබැයි පටි සෙරෙප්පු දලා ඇවිද්ද පලියට හැම කෙනෙක්ටම වීරයෙක් වෙන්න බැහැ. පටි සෙරෙප්පු දලා ලෝකෙට පේන්න ඇවිදින්න ගිහින් නෝන්ඩි වෙච්චි දේශපාලනඥයෝ අපේ රටේත් ඉන්නේ.

මුලින්ම ෆ්ලැට් සෙරෙප්පු දන්න අරන් තියෙන්නේ චීන්නු. ඒ ක්‍රි.පූ. 4700දී. ඒ අය කපු, සත්ව සම් වගේ දේවලින් හදපු සෙරෙප්පු දැම්මේ සීතලෙන් කකුල් ආරක්ෂා කරගන්නලු.

බුදුහාමුදුරුවන්ගේ කාලෙත් මිනිස්සු සෙරෙප්පු දලා තියෙනවා. ඒ කාලේ එව්වා හඳුන්වලා තියෙන්නේ 'පාදුකා' කියලා. භික්ෂුවක් පාදුකා පාවිච්චි කරන්න ඕන ආකාරය ගැන විනය පිටකයේ පැහැදිලි කරලා තියෙනවා.

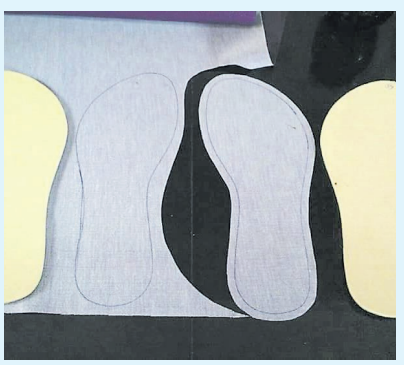
"හෙළදිවේ ස්ත්‍රී පුරුෂ කිසි කෙනෙක් පාවහන් පාවිච්චි නොකරති. පාවහන් පැළඳීමේ අයිතිය ඇත්තේ මහරජුට පමණි."

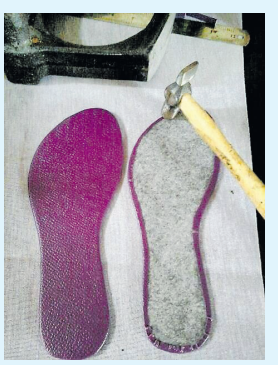
එක්දස් හයසිය හැට ගණන්වලදි රජතුමා ඇර සාමාන්‍ය උදවිය සෙරෙප්පු දැම්මේ නැහැ කියලා රොබට් නොක්ස් 'එදා හෙළදිව' පොතේ ලියලා තියෙන්නේ ඔහොම. දෙයියනේ කියලා දැන් නම් සෙරෙප්පු දන්න අපිට කාගෙන්වත් තහනමක් නැහැ.

සෙරෙප්පු කිව්වහම ෆේස්බුක් නිර්මාතෘ මාර්ක් සකර්බර්ග් මෑතකදි කිව්ව කතාවක් මතක් වුණා. එයා කියන විදියට විවාහයයි සෙරෙප්පු කුට්ටමයි සමානයිලු. තමන්ට පහසු එක තෝරගන්න තමන් දැනගන්න ඕනලු.

අඩි උස සෙරෙප්පු දැනවට වඩා ෆ්ලැට් සෙරෙප්පු දන එක පහසුයි කියලයි ගොඩක් බවලතියෝ කියන්නේ. හැබැයි පටි සෙරෙප්පු දන එක මදිපුංචිකමක් කියලා හිතන උදවියත් ඉන්නවා. ඒත් බාහිර ඔපේට වඩා තමන්ගේ සුවපහසුව ගැන හිතන අය දන්නෙම සාමාන්‍ය සෙරෙප්පු. ඒ නිසා මෙව්වට තියෙන ඉල්ලුම අඩුවෙන්නේ නැහැ. ලස්සන පටි සෙරෙප්පු දෙකක් හදන හැටි කියලා දෙන්න හිතුවේ ඒකයි.

ඒකට මේ දේවල් ඕනේ. අඬුවක්, රබර් මිටියක්, පන්චර් කටු (හිල් විදින්න), පටි ඇඟිලිකරු අතරෙ රඳවන ට්‍රාන්ස්පේරන්ට් බට, බ්‍රෂ් එකක්, ට්‍රිමර් එකක්, කතුරක්, මල්ටිබොන්ඩ් 508/ ඩොන්සන්/F ටෙක් වගේ සෙරෙප්පු අලවන ගම් එකක්. ප්‍රයිමර් (මෙයින් ඇලවීම පහසු කරවයි), 001 ලාස්ටි ජෝඩුවක් කකුල් ප්‍රමාණය 6 නම් ඒ ලාස්ටි එකෙන්ම 5, 7 ප්‍රමාණවල සෙරෙප්පු හදාගන්නත් පුළුවන්. (පටි නියමිත ප්‍රමාණවලින් තද කරගන්න කෘත්‍රිමව සැදූ කකුල් වර්ගයක්) සෙරෙප්පු අඩි (උඩ කොටස ඉන්සෝල් යට කොටස සෝල්), රෙක්සින් මීටර් 1/4 (සෙරෙප්පු හතරකට), පාවහන් සෑදීමට ගන්න කතුරක්. පිටකොටුව කුමාර වීදියෙන් මේවා අඩුවට ගන්න පුළුවන්. සෙරෙප්පු හදන්න ගන්න කලින් පරණ සෙරෙප්පු කුට්ටමක් ගලවලා ඒක හදලා තියෙන විදිය අධ්‍යනය කරලා බලන්න.



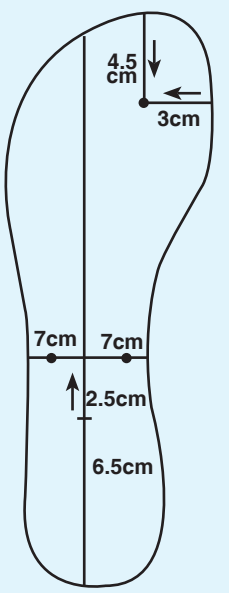


1 මුලින්ම ඉන්සෝල් එක අලවමු.

ඉන්සෝල් ජෝඩුව අරපිරිමැස්මට රෙක්සින් එක උඩ තියලා වටේට ඇඳගෙන අඟලක් විතර වටේට ඉඩ තියලා කපාගන්න. පස්සේ ඉන්සෝල් එක රෙක්සින් එකේ අලවන්න. ඉතිරි රෙක්සින් කොටස ඉන්සෝල් එකේ අලවලා වටේටම මිටියෙන් තට්ටු කරන්න.

2 දැන් සෙරෙප්පු පටි හදාගමු.

රෙක්සින් කෑල්ලක් අරගෙන හරස් අතට අඟල් 9-10 දිග, අඟලක් පළල පටි හතරක් කපාගන්න. පටිවල හරි මැදින් ඉරි අඳින්න. පටි හතරට ගම් ගාලා විනාඩි 20ක් වේලෙන්න තියන්න. පස්සේ දෙපැත්තෙන් හරි මැද ඉර ළඟට නවලා මිටියෙන් තලන්න. හැබැයි මැද ඉර පේන්න ඕනේ. හදගත්තු පටියට ආයෙත් ගම් ගාලා දෙකට නවන්න. පටි දෙකක් එකට තියලා ඇඟිලිපුරුකට සම්බන්ධ වෙන තැනින් බට කෑල්ල සම්බන්ධ කරන්න.



3 සෙරෙප්පු පටි අලවන්න මිම්ම හදාගමු.

සෙරෙප්පුවේ පටි කකුලට ගැලපෙන්න හරියට දගන්න නම් මේ මිම් ටික හරියටම ගන්න ඕනේ. ඒකට මේ පතොරම හදගන්න.

කාඩ්බෝඩ් කෑල්ලක ඉන්සෝල් ඇඳගන්න. සෙරෙප්පුවේ උඩ ඉඳලා පහලට හරි මැදින් ඉරක් අඳින්න. ඒ ඉරේ දිග මැනලා ඒ දිග හතරෙන් බෙදලා 1/2ක් එකතු කරලා.

සෙරෙප්පුවේ පහල ඉඳලා උඩට ලකුණු කරන්න (දිග 24 4=6+1/2=6 1/2)

6 1/2 ලකුණු කරගත්තු තැන ඉඳලා උඩට තව 2.5 cm මැනලා හරස් රේඛාවක් අඳින්න. එතැන එළියේ ඉඳලා ඇතුළට 7cm ලකුණු කරන්න. සෙරෙප්පුවේ පිටුපස පටි ඇතුළු කරන්නේ මෙතැනින්. උඩ කෙළවරේ ඉඳලා පහලට 4.5cm මැනලා මහපට ඇඟිල්ල පැත්තේ ඉඳලා 3cmක් ඇතුළට මැනලා එකතුවෙන තැන ලකුණු කරන්න. ඇඟිලිකරුවට පටිය සම්බන්ධ වෙන්නේ එතැනින්.

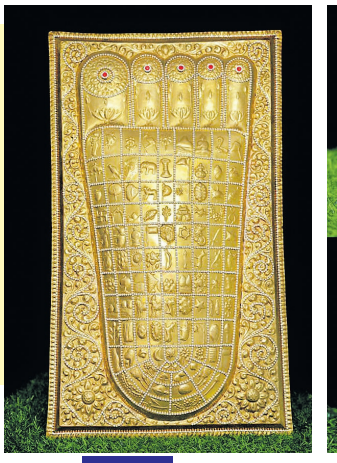
4 දැන් සෙරෙප්පුව සවි කරමු.

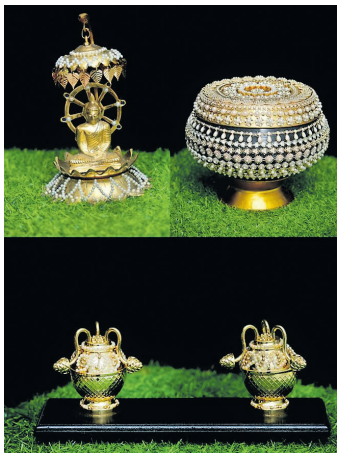
ඉන්සෝල් එකේ උඩ ඇඟිලිකරු අතරේ හිල විදලා පටිය අලවගන්න. පස්සේ ලාස්ටි එක අරන් ඇඟිලිකරු රිංගවලා ඉන්සෝල් එකේ ගම් ගාලා පටි දෙක හොඳට ඇදලා අලවන්න. අවසානෙදි ඉන්සෝල් එකයි සෝල් එකයි අලවන්න.

ගම් ගාන හැමතැනකම කලින් ප්‍රයිමර් ගාන්න. එතකොට සෙරෙප්පු හොඳට ඇලවෙනවා. නෝර්මල් පටි විතරක් නෙමෙයි රටා තියෙන මෝස්තර දුපුවත් අලවගන්න පුළුවන්. මේ සෙරෙප්පු කුට්ටමක් 300 ඉඳලා අලෙවි කරන්න පුළුවන්. තවත් විස්තර අහගන්න ඕනේ නම් වෙනදු වගේම 0714766819 අංකයට කතා කරන්න.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

ධාතු කරඬු හදන්න ගණකාධිකාරී රස්සාවෙන් අයින්වුණා





"නුගේගොඩ නාවල පැත්තේ ධාතු කරඬු හදන තරුණ ගෑනු ළමයෙක් ඉන්නවා."

ගෙවුණු බදාදාවේ මට ඒ පණිවිඩය ලැබුණේ මිතුරෙකුගෙනි. සර්වඥයන් වහන්සේ ඇතුළු ආර්යන්වහන්සේලාගේ ධාතු තැන්පත් කරන්නට කරඬු තනන ඒ යුවතිය සොයා යනතෙක් පණිවුඩය ලැබුණු මොහොතේ පටන් මට ඉස්පාසුවක් තිබුණේ නැත. එනිසා කුකුළන් අතින්ගෙන පහුවදා මා ඇගේ නිවසට යනවිටත් අපේ කතානායිකාව වන දිනූෂා දිවිතොටවෙල හරි හරියට වැඩය.

"මං පුංචි කාලේ ඉඳන්ම පින් අතේ වැඩවලට කැමතියි. ඒ කැමැත්ත ඇතිවුණේ මගේ අම්මයි තාත්තයි නිසා. එයාලා තමයි පුංචි කාලේ ඉඳන්ම මාව ඒ දේවල්වලට හුරුකළේ. එයාලත් බුදුදහමට ගොඩාක් ලැදි අය. ඉතින් ඒ පසුබිමත් එක්ක තමයි කරඬු නිර්මාණය කරන වැඩේ පටන්ගත්තේ."

කරඬුවක් විහාරස්ථානයක් වෙත පූජා කිරීම මහත්ඵල මහානිශංස ලැබෙන කුසල ක්‍රියාවකි. නිරෝගී දිවිපෙවතක් ලැබීමත්, මරණින් මතු සුගතියෙහි උපත ලැබීමත්, සැප සම්පත් ලැබීමත්, නිර්වාණාවබෝධයට පහසුවෙන් ළඟාවීමට හැකිවීමත් ඒ අතරින් කිහිපයකි. නමුත් හිතුමනාපේ කරඬුවක් තනන්නට බැරිය. ඒ ගැන බොහෝ දේ උගත යුතුය.

"මුලින්ම මම කළේ කරඬුවක් අරගෙන ඒක නිර්මාණය කරලා තියෙන්නේ කොහොමද කියලා බලපු එක. ඊටපස්සේ අම්මලාගෙන් සල්ලි ඉල්ලගෙන කරඬුවක් නිර්මාණය කරන්න පටන්ගත්තා. එතකොට මට වයස අවුරුදු 24ක් විතර ඇති. ඇත්තටම මට ඒ මුල්ම කරඬුව හිතුවටත් වඩා හොඳට නිර්මාණය කරන්න ලැබුණා. පස්සේ මං ඒක ධාතු ප්‍රදර්ශනයක් වෙනුවෙන් ගලිගමුවේ ඥානදීප හාමුදුරුවෝ වැඩවාසය කරන විහාරස්ථානයට පූජා කළා."

තම සුරතින් නිර්මාණය කළ මුල්ම කරඬුව පූජාකිරීමෙන් අනතුරුව දිනූෂාට දැනුණේ නිරාමිස සතුටකි. ඒ නිසාම ඇය දිගින් දිගටම එකී පින්වන්ත කටයුත්තේ යෙදුණු බවයි 'ධරණී'ට කියාසිටියේ.

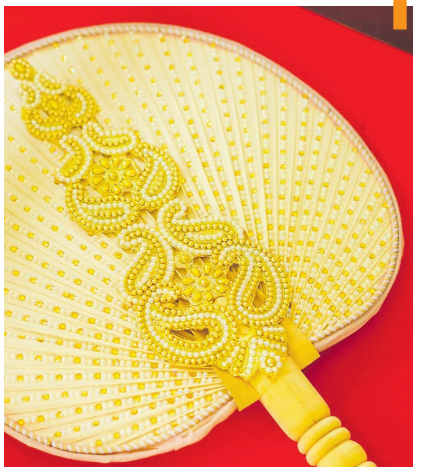
"මං දිගටම කරඬු නිර්මාණය කළා. එහෙම නිර්මාණය කරන කරඬු ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ විහාරස්ථානවලට පූජා කළා. රුවන්වැලිසෑයට පවා මං කරඬුවක් පූජා කරලා තියෙනවා. කරඬුවක් පූජාකරලා ගෙදර ආවම කියාගන්න බැරි පුදුම සැහැල්ලුවක් හිතට දැනෙන්නේ."

කරඬුවක් නිර්මාණය කරන්නට ඇයට සති එකහමාරක පමණ කාලයක් වැයවෙයි. නමුත් වෙලාවක් කලාවක් නොබලා වැඩ කළොත් දින තුන හතරකින් වුව ඒ කටයුත්ත කරන්නට හැකියාව ඇති බැව් ඇය කියන්නීය. සැබැවින්ම එය අපූරු හැකියාවකි. ඒ හැකියාවට තවත් ලොකු වටිනාකමක් එකතුවන්නේ ඇය කාන්තාවක් වීම නිසාය.

"මං මට පුළුවන් හැමවෙලේම කරඬු නිර්මාණය කරලා විහාරස්ථානවලට පූජා කළා. පස්සේ පස්සේ ඒක දැනගත්තු අය මට කියලා පූජා කරන්න කරඬු නිර්මාණය කරගත්තා. මුලදී නිකන් තමයි දුන්නේ. පස්සේ මට හිතුණා නිකන්ම දුන්නම ගන්න කෙනාට ඒකෙ කිසි වටිනාකමක් නැතිවෙනවනේ කියලා. ඊටපස්සේ මං දන්න ස්වාමීන් වහන්සේලා කීපදෙනෙක්ගේ උපදෙස් අරගෙන මුදලට කරඬු නිර්මාණය කරන්න පටන්ගත්තා. ඒ වෙනකොට මං පෞද්ගලික ආයතනයක ගණකාධිකාරිවරියක් විදියට සේවය කරමිනුයි හිටියේ. අන්තිමේ එතැනින් අයින්වෙලා 'Dinu Creations' නමින් පොඩියට පූජා භාණ්ඩ ව්‍යාපාරයක් පටන්ගත්තා."

ඇය කරඬුවේ කතාව කියාගෙන යද්දී මා දුටුවේ එක් පසෙක වැඩ අවසන් නොකර තිබූ චෛත්‍යයවල පළඳන කංචුකයකි. මගෙන් ඇයට ලැබුණු ඊළඟ ප්‍රශ්නය වූයේ ඒ ගැනය.

කංචුකයක් හදන්න කලින් හාල්මැස්සෙක්වත් නොකා සති දෙකක් විතර පේවෙනවා



"කරඬු විතරක් නෙවෙයි මං කංචුකත් නිර්මාණය කරනවා. ඒ විතරකුත් නෙවෙයි පාවඩ, වටාපත් වගේම පාත්‍ර එහෙම නිර්මාණය කරන්නත් පුළුවන්. මේ වෙනකොට මං නිර්මාණය කරපු කංචුක රුවන්වැලිසෑය, කතරගම කිරිවෙහෙර, ථූපාරාමය වගේ චෛතිහාසික අතින් ප්‍රසිද්ධ චෛත්‍යවලට පවා පළන්දලා තියෙනවා. මට හිතෙන්නේම එහෙම අවස්ථාවක් ලැබුණේ පහුගිය ආත්මයක කරගත්ත ලොකු පිනක් නිසා වෙන්නැති."

කරඬුවක් කංචුකයක් නිර්මාණය කිරීම හිතන තරම් ලේසි නැත. දිනූෂා පවසන්නේ ඊට නිර්මාණාත්මක ඇහැක් මෙන්ම මනා ඉවසීමක් සංවරබවක් තිබිය යුතු බවයි.

"මෙහෙම දේවල් කරන තරුණියෝ හරි අඩුයි. දන්න තරමින් නැතිම තරම්. මොකද මෙහෙම දේවල් කරන්න කාන්තා පාර්ශවයට පුංචි බයක් තියෙනවා. මටත් මුලදී එහෙම බයක් තිබුණා. පස්සේ මං ස්වාමීන් වහන්සේලා කීපදෙනෙක්ගෙන් ඒ ගැන ඇහුවා. උන්වහන්සේලා මේ වැඩේට මට අනුශාසනා කළා. ඒ වගේම උපදෙස් දුන්නා. ඊටපස්සෙයි මං මෙහෙම නිර්මාණ කරන්න පෙළඹුණේ. හැබැයි එක දෙයක්. මං කිසිම නිර්මාණයක බුද්ධරූප සිතුවම් කරන්නේ නෑ. මොකද පුංචි පැන්සල් ඉරිකෑල්ලකින් හරි බුදුන්වහන්සේගේ රුවට හානියක් වුණොත් ඒක උන්වහන්සේට කරන අගෞරවයක්."

රිදියෙන් සහ පිත්තලින් නිමවෙන දිනූෂාගේ කරඬුවලටත් කංචුකවලටත් දිළිසෙන පබලු එක්වූවිට වැටෙන්නේ අපූරු ආලෝකයකි. ඒ වෙනුවෙන් ඇයට නාවල ශ්‍රී දියවන්නා විහාරයේ විහාරාධිපති හිමියන්, මැහිගල සෝමරතන හිමියන්, බොරැල්ල අතුලනායක හිමියන්, සම්බෝධි විහාරාධිපති බොරලන්දේ වජිරඤාන හිමියන් මෙන්ම මොරවත්තේ සුබෝධි හිමියන්ගෙන්ද ලැබෙන මගපෙන්වීම මහමෙරකි.

"කංචුක හදද්දි මං සති දෙකක් විතර පේවෙනවා. ඒ කාලේ අඩුතරම්න් හාල්මැස්සෙක්වත් කන්නේ නෑ. මගේ වෙහෙස වෙනුවෙන් සාධාරණ මුදලක් ගත්තත් ගොඩාක් ලොකු ශ්‍රද්ධාවකින් තමයි හැමදේම කරන්නේ."

මේ අපූරු කටයුත්ත ගැන ඇයට කියන්නට ඇති දෑ බොහෝය. මට අසන්නට ඇතිදෑද බොහෝය. එහෙත් පත්තර පිටුවකට ඒ කතාව ගොනුකළ හැකි ඉඩකඩ සීමිත නිසා අපේ කතාබහ අවසන් කරන්නට සිදුවිය. නමුත් කතාබහ අවසානයේදී මෙවැනි කටයුත්තක් තුළින් දිනූෂා බලාපොරොත්තු වන සංතුෂ්ටිය කවරාකාර එකක්දැයි කියා අසන්නට මට උවමනා විය. නිවුණු හඬකින් ඇය ඊට කෙටි පිළිතුරක් පමණක් දුන්නාය.

"මට ඕන සසර කෙටිකරගන්න."

ඒ ලෝකෝත්තර පැතුම එලෙසම ඉටුවේවායි පතමින් මා ඇගේ නිවසින් නික්මුණෙමි.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

සර්පයෙක් වගේ ඉඳලා ලස්සන වෙන්නෙ කොහොමද?

එකපාර පැය 16කට යන්න බැරි නම් පැය 10න් පටන් අරන් ටිකෙන් ටික කාලේ වැඩි කරන්න

එක රටක බොහොම ධනවත් ව්‍යාපාරිකයෙක් හිටියා. දවසක් ඔහු ධනවතුන්ගේ සාදයකට සහභාගී වුණා.

"අපි හැමෝගෙම අශ්වයෝ දම්මලා රේස් එකක් තියමු."

සාදේ හිටපු යාළුවෝ ටික කතා වුණා. හැබැයි අර කලින් කිව්ව ධනවතාට අශ්වයෙක් හිටියේ නැහැ. අර කතාව ඇහැව්ව ධනවතා ඊට පහුවෙනිදම ලෝකේ ඉන්න වේගවත්ම, වටිනාම අශ්වයව මිලදීගත්තා. අශ්වයාට රත්තරං කුටියක් හදලා දීලා ලෝකේ තියෙන රසම කෑම එහෙමත් දුන්නා.

ඔන්න දැන් තරඟෙ දවස. ලෝකේ තියෙන හැම සැප සම්පතක්ම දෙන නිසා තමන්ගේ අශ්වයා දිනයි කියලයි ධනවතා හිතුවේ. හැබැයි අඩියයි දෙකයි ගියේ ඇඟේ බර නිසා අශ්වයාව බිමට ඇදන් වැටුණා.

"මගෙ අස්සයට මෙහෙම වුණේ ඇයි?"

මනුස්සයා පළාතේ බුද්ධිමතෙක්ගෙන් අහලා බැලුවා.

"ඔයා කළේ අස්සයට කෑම ගිල්ලෙව්ව එක විතරයි. සතාට ඕන කරන ආහාර පාලනයවත්, පුහුණුවවත් හරියට දීලා නැහැ."

කෑමවලට තියන ගිජුකම නිසා බත් පිඟන් ගණන් ගිලලා දලා ලෙඩවෙන අපේ උදවියත් මේ අශ්වයාට සමාන කරන්න බැරිකමක් නෑ. ලෙඩයි, බරයි දෙකම අඩු කරගෙන සම වයසට යන එකත් පාලනය කරන්න කැමති නම් ඒකට හොඳම ක්‍රමේ ආහාර පාලනය (Fasting) කරන එකයි.

වේලක් දෙකක් මඟඇරෙන එක ඇඟට හොඳයි කියලා පහුගිය දවසක මාධ්‍ය හමුවකදී ඩොක්ටර් කෙනෙක් කියලා තිබුණේ ඒකයි. නැතිබැරිකමට නොකා ඉන්න එකයි, ෆාස්ටින් කරන එකයි දෙකක් කියලා ඒ මහත්තුරු වුණත් නොදන්නවා වෙන්න පුළුවන්. ඒ කොහොම වෙතත් එදිනෙදා අවශ්‍ය පෝෂණය සපුරගන්න බැරි කෙනෙක් නම් අපි අද කියලා දෙන ආහාර පාලන ක්‍රමය අනුගමනය කරන එක හානිදායක වෙන්න පුළුවන් කියන එකත් මුලින්ම කියන්න ඕන.

ගල් යුගයේ ජීවත්වෙච්ච මිනිස්සුන්ට ආහාර කල් තියාගන්න අයිස් පෙට්ටි තිබුණ එකක්යෑ. ඉතින් කන වෙලාවට හොඳට මස්, මාළු, පලතුරු කාලා පැය ගණන් නිරාහාරව ඉන්න එකයි ඒ අය කළේ. සැලකිය යුතු කාලයක් කෑම නැතිව ඉන්න පුළුවන් විදියට අපේ ඇඟවල් හැඩගැහිලා තියෙන්නේ පරිණාමය එක්කමයි. සත්ව වර්ග අනුව නිරාහාරව ඉන්න පුළුවන් කාලසීමා වෙනස් වෙනවා. සර්පයින් වගේ උරගයින්ට මාස ගාණක් වුණත් නිරාහාරව ඉන්න පුළුවන්. රස්නේ කාලෙට ගොදුරු ගිලින උරගයෝ ශීත කාලෙට ගුල්වල හැංගෙනවලු. ශීත කාලේ ළඟයි කියලා ඉස්සර මිනිස්සු හොයාගත්තේ ගුල්වල හැංගෙන සර්පයෝ දිහා බලලලුනේ.

බුදුන්, ජේසුතුමා, නබිනායකතුමා වගේ ආගමික ශාස්තෘවරුන් පවා ආහාර පාලනය කරලා තියෙනවා. කෙනෙක්ට තමන්ගේ ආහාර පාලනය කරන්න පුළුවන් නම් ඔහුට ඔහුගේ මනස පාලනය කරන්න පුළුවන් කියලයි ජේසුතුමා කියලා තියෙන්නේ. ඉස්ලාම්, ක්‍රිස්තියානි, හින්දු වගේ ආගම් අදහන මිනිස්සු නම් තවමත් ෆාස්ටින් කරනවා.

ෆාස්ටින් කරන එක ඇඟට හොඳයි කියන එක මුලින්ම හොයාගෙන තියෙන්නේ වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා හිපොක්‍රටීස්. ඊටපස්සේ කාලය එක්ක ලෝකේ පුරා එක එක ජාතියේ ෆාස්ටින් ක්‍රම ව්‍යාප්ත වෙලා. හැබැයි කැනඩියානු වෛද්‍ය ජේසන් ෆන්ග් හඳුන්වල දුන්නු ඉන්ටර්මිටන්ට් ෆාස්ටින් (Intermittent Fasting) ක්‍රමය තමයි මේ වෙනකොට ලෝකය පුරා ජනප්‍රිය. අපි අද කියලා දෙන්නෙත් මේ ක්‍රමේ ගැනයි.

දවසට පැය 24යි. ඒ කාලෙදි අපි පැය 16ක් ඇතුළෙදි උදේ/දවල්/රෑ කෑම වේල් ටික ගන්නවා. ඊටපස්සෙ පැය 8ක් නිදගන්නවා. ඒකේ අදහස අපි පැය16ක් කනවා 8ක් ෆාස්ටින් කරනවා කියන එක. ඉන්ටර්මිටන්ට් ෆාස්ටින්වලදි කරන්නේ නිරාහාරව ඉන්න පැය ගණ වැඩි කරලා ආහාර ගන්න පැය ගණ අඩු කරන එකයි. උදාහරණයක් විදියට පැය 8ක් ඇතුළෙදි ආහාර අරන් පැය 16ක් නිරාහාරව ඉන්න එක. තමන් කැමති විදියට මේ පැය ප්‍රමාණය 14/10, 12/12 වගේ වෙනස් කරගන්න පුළුවන්. හැබැයි 16/8 පැය ක්‍රමේ තමයි වැඩිය ප්‍රතිඵලදායක.

"පැය 16ක් බඩගින්නේ ඉන්න මොන දෙයියටද පුළුවන්?" උඩ කතාව කියෙව්වට පස්සේ එහෙම හිතුණා නේද? ඇත්ත. ගහෙන් ගෙඩි එන්නා වගේ පැය දසයක් නොකා ඉන්න කාටත් බෑ. ඉතින් අපිට ඒකටත් හුරුවෙන්න වෙනවා. ඒ මෙහෙමයි. සමහරු ඉන්නවා උදේට නොකා ඉන්න බෑ. තව අයට දවල්ට නොකෑවත් රෑට නොකා ඉන්න බැහැ. මුලින්ම තමන්ට අත්අරින්න පුළුවන් කෑමවේල හොයාගන්න. උදේ 6ට උදේ කෑම කන කෙනෙක් නම් 6යේ ඉඳලා පැට අටක කාලයක් ඇතුළත ඒ කියන්නේ දවල් 2 පහුවෙන්න කලින් දවල්ට කන්න. ඊටපස්සේ ආයේ පහුවෙනිදු 6 වෙනකල් කන්න බැහැ. එතකොට එයාට මගඇරෙන්නේ රෑ වේල. කෙනෙක් උදේ 11ට කෑවොත් 7 පහුවෙන්න කලින් රෑට කන්න ඕනේ. එයාට ආයේ කන්න තියෙන්නේ පහුවෙනිදු හතට. එයා එතකොට උදේ වේල මඟඇරලා.

කෙනෙක්ට මේකත් එකපාර කරන්න බැහැ. අපි කෑම කාලා හුරුවෙච්චි වෙලාවටම මොළේට කෑම ඕනේ. ඉතින් මොළය ග්‍රේරලින් (Ghrelin) කියන බඩගිනි ඇතිකරන හෝර්මෝනය ස්‍රාවය කරලා එවෙලෙට අපිට සංඥාවක් දෙනවා. ඒ නිසා කන්න පුරුදු වෙච්චි වෙලාවට අපිට බඩගිනි එන එක සාමාන්‍යයි.

ඒ නිසා මුලින්ම ප්‍රධාන ආහාර වේල් තුන අතරේ ගන්න චොක්ලට්, කේක්, බිස්කට් වගේ කඩෙච්චරු කන එක නවත්තන්න. සතියක් දෙකක් යද්දි ඉබේටම අපි එව්වා නැතිව ඉන්න හුරුවෙනවා. ඊටපස්සේ අර කිව්ව විදියට වෙලාව බලලා එක වේලක් ස්කිප් කරන්න. ෆාස්ටින් කරන අතරතුරේ කෝපි, ප්ලේන් ටී, වතුර බිව්වට කමක් නැහැ. එකපාර පැය 16කට යන්න බැරි නම් පැය 10න් පටන් අරන් ටිකෙන් ටික කාලේ වැඩි කරන්න. කැමති විදියට සතියට දවසක්, දෙකක්, තුනක් නැත්තම් දිනපතාම වුණත් මේ වැඩේ කරන්න පුළුවන්. මාස තුනක් විතර යනකොට ඇඟ ඉබේටම මේ ක්‍රමේට හුරුවෙනවා.

මෙහෙම ෆාස්ටින් කරනකොට මොකද වෙන්නේ කියලා දැන් බලමු. අපි ගන්න ආහාර මේදය විදියට අපේ ශරීරයේ තැන්පත් වෙනවා. අපේ රටේ උදවිය පිෂ්ඨ කෑම, තෙල්, සීනි වැඩියෙන් ගන්න නිසා තැන්පත් වෙන මේද ප්‍රමාණයත් වැඩියි. ඒ තැන්පත් වුණු මේදය තමයි අපි නිරාහාරව ඉන්න කාලෙදි ශක්තිය විදියට වැය වෙන්නේ. එතකොට අපේ ශරීරයේ බර ඉබේටම අඩුවෙලා ඇඟ හැඩවෙලා බඩ අඩු වෙනවා. ඒ වගේම දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, හදවත් රෝග පාලනය කරන්නත් ෆාස්ටින් හොඳයි.

අපි කන හැම කෑමක්ම ශක්තිය බවට පරිවර්තනය වෙනවනේ. ආහාර ශක්තියට පත්කරන හැම මොහොතකම අපේ ඇඟට ඔක්සිඩන්ට් කියලා රසායනික ද්‍රව්‍යක් මුදහැරෙනවා. අපේ සම ඉක්මනට වයසට යවන්න උන්දැට පුළුවන්. ඉතින් නිතරම කෑම කකා ඉන්නවා කියන්නේ අපේ ඇඟට යන ඔක්සයිඩ් ප්‍රමාණය වැඩිවෙනවා කියන එකයි. නිරාහාරව ඉන්න කාලය වැඩි කළාම සම වයසට යන එකත් පාලනය කරන්න පුළුවන් කියන එක පැහැදිලිනේ.

නිරාහාරව ඉන්දැද්දි සෛලවල තියෙන අපද්‍රව්‍ය සෛල විසින්ම ගිලදානවා කියලා යුෂිනොරි ඔසුමි කියන ජපන් වෛද්‍යවරයා මෑතකදි හොයාගෙන තියෙනවා. මේ නිසා පිළිකා තත්ත්වයන් පවා අවම කරගන්න පුළුවන් කියලයි ඔහු කියන්නේ.

ෆාස්ටින් කරන කෙනෙක් කන්න ඕන කොහොමද කියන එකයි ඊළඟට වැදගත් කාරණාව. මොකද පැය 16ක් බඩගින්නේ ඉඳලා කන්න ලැබුණු පැය අටේදි අර වාඩුව ගන්න වාගේ බත්, පාන් ගිලිනවා නම් වැඩක් නැහැනේ. පැය 16ක් ෆාස්ටින් ඉඳලා එකපාරම බත් කන්න එපා. පුළුවන් නම් කැඳ වර්ගයක්, සුප් එකක්, ජූස් එකක් බොන්න. නැත්තම් සලාද කන්න.

ඊට පස්සේ පිෂ්ඨය, හිතකර මේදය, ප්‍රෝටීන, විටමින් මේ හැමදේම අඩංගු සමබල ආහාරවේලක් ගන්න. මෙතැනදි කාබෝහයිඩ්‍රේට් විශාල ප්‍රමාණයක් ගන්න එපා. ඒ වෙනුවට මස්, මාළු, ටෝෆු, ඇට වර්ග, ඕට්ස්, කුරක්කන්, එළවලු, පලතුරු වැඩි කරන්න. සීනි, ලුණු, තෙල් වගේ දේවල් අඩු කරලා වතුර බොන එක ටිකක් වැඩි කරන්න.

හැබැයි මේ ලිපිය කියෙව්ව පලියට හැමෝම ෆාස්ටින් කරන්න බැහැ. දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය තියෙන අය, ගැබිනි සහ කිරි දෙන අම්මලාට වගේම පුංචි දරුවන්ටත් මේ ක්‍රමේ සුදුසු නැහැ. අනික ෆාස්ටින් කරන අලුත හිසරදය, ශරීර අප්‍රාණිකබව, කම්මැලිකම වගේ තත්ත්වයන් එන්න පුළුවන්. ඉතින් යම් රෝග තත්ත්වයක් තියෙන කෙනෙක් නම් ෆාස්ටින් කරන්න කලින් අනිවාර්යයෙන්ම වෛද්‍ය උපදෙස් ගන්න.

■ සෙව්වන්දි හෙට්ටිආරච්චි

Ruveda™

හර්බල් බියුටි ක්‍රීම්

සැමදා දිදුලන සමකට

ශ්‍රී ලාංකික සම සඳහා විශේෂයෙන් සකසා ඇත

සම හිරු රශ්මියෙන් සහ දූවිලි වලින් ආරක්ෂා කරයි

සම දුර්වර්ණ වීම සහ රැලි වැටීම වළකයි

පැහැපත් සමක් ලබාදෙයි

ප්‍රත්‍යක්ෂ ශාඛ ඖෂධ රැසක සංයෝගයකි

රු. 195/- පමණයි

රසදිය, බිලීච් හා අහිතකර රසායනයන්ගෙන් තොරයි.

අපේ පුංචි නංගිලා මල්ලිලාට දැන් පෙර පාසලේ පටන් ශිෂ්‍යත්වය දක්වාම හරිම පිළිවෙළට ඉගෙන ගන්න

මාසික අධ්‍යාපනික පුවත්පත්

6

පාඩම් සඳහා මාර්ගෝපදේශ නිර්දේශිත පිංතූර පොත් දරුවන්ගේ නිපුණතා වර්ධනය පෙන්වයි

ලියාපදිංචි පෙරපාසල් සඳහා විශේෂ වට්ටම්

අකුරු කරන්නට අලුතින්ම පාසලට පිය නැගූ පුංචි නංගිලා මල්ලිලාට

ජනවාරි කලාපයන් දැන් වෙළෙඳපොළේ

සිංහල ගණිතය පරිසරය ඉංග්‍රීසි දෙමළ පාඩම් සමඟින්

ශිෂ්‍යත්වය ලෙහෙසියෙන් ජය ගන්න

විශේෂ ඇණවුම් සඳහා විමසන්න 076 2568348

දිවයින පුරා පුවත්පත් නියෝජිතයින්ගෙන් හා පොත්හල්වලින් මිලදී ගතහැක

රූ රැජිනක් වෙන්න හීන දකින යුවතියන්ට

QUEEN SRI LANKA 2023

National Director
චරිත් ගුණසේකර

Event Manager
තාරක ගුරුකන්ද

Model Choreographer
රැක්මාල් සේනානායක

Dance Choreographer
ලලිත් පැරකුම්

ජාත්‍යන්තර රූ රැජින කිරුළක හිමිකාරියක් වන්නට හීන දකින තරුණියන්ගේ අපේක්ෂාවන් මල්ඵල ගැන්වීමේ අරමුණින් 'QUEEN SRI LANKA 2023' නමින් පැවැත්වෙන ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ රූ රැජින තරඟයක් 2023 ජනවාරි 21 වැනිදා උදෑසන 8.00 සිට කොළඹ ටාජ් සමුද්‍රා හෝටල් පරිශ්‍රයේදී පැවැත්වෙයි.

මෙම තරඟයේ විශේෂත්වය වන්නේ සම්ප්‍රදායික නිරූපණ තරඟ ඉතිහාසය වෙනස් කරමින් ජාත්‍යන්තර නිරූපණ තරඟ ත්‍රිත්වයක් එකම වේදිකාවක පැවැත්වෙන පළමු අවස්ථාව මෙය වීමයි. ඒ වයස අවුරුදු 16 - 21 අතර තරුණියන් වෙනුවෙන් පැවැත්වෙන 'Miss Teen Sri Lanka 2023' තරඟය, විවාහක තරුණියන් වෙනුවෙන් පැවැත්වෙන 'Mrs.Earth Sri Lanka 2023' තරඟය සහ වයස අවුරුදු 18ට වැඩි අවිවාහක තරුණියන් වෙනුවෙන් පැවැත්වෙන 'Queen of International Tourism Sri Lanka 2023' තරඟයයි.

'QUEEN SRI LANKA 2023' තරඟයේ National Director ලෙස චරිත් ගුණසේකර, Event Manager ලෙස තාරක ගුරුකන්ද, Model Choreographer ලෙස රැක්මාල් සේනානායක මෙන්ම Dance Choreographer ලෙස ලලිත් පැරකුම් ද කටයුතු කරයි. තරඟ වට කිහිපයකින් පසු අවසන් මහා තරඟය ඵළැඹෙන අප්‍රේල් මස කොළඹ නෙළුම් පොකුණ පරිශ්‍රයේදී පැවැත්වීමට කටයුතු යොදා තිබේ. ජාත්‍යන්තර රූ රැජින කිරුළක හිමිකාරියක් වන්නට හීන දකින තරුණියන්ට මෙය කලකට පසු ලැබෙන වටිනා අවස්ථාවකි. 'QUEEN SRI LANKA 2023' තරඟය වෙනුවෙන් මුද්‍රිත මාධ්‍ය අනුග්‍රහය සපයන්නේ 'ධරණී' පුවත්පත විසිනි.

වැඩි විස්තර සඳහා අමතන්න.
071 - 9521742 චරිත් - 077 - 0700040 ඉසුරු - 071 - 4899977 තාරක

■ **රුවන් එස්.සෙනවිරත්න**

වියදම අඩුවෙන් රස වැඩියෙන් ගෙදර කෑම මේසය හැඩ කරමු

පුරවපු මාලුමිරිස්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මාලුමිරිස් කරල් 7/8
- අල ග්‍රෑම් 150
- මාළු ග්‍රෑම් 150
- සිහින්ව කපාගත් අමුමිරිස් කරල් 2/3
- තලාගත් ඉඟුරු, සුදුලූනු ස්වල්පය බැගින්
- කුරුඳු පොතු කැබැල්ලක්
- සිහින්ව කපාගත් ලූනු ගෙඩි 1
- පාන්කුඩු ස්වල්පයක්
- තෙල් අවශ්‍ය පමණ
- ලුණු, ගම්මිරිස් රස පදමට
- දෙහි ඉස්ම තේ හැඳි 1
- පාන්පිටි ග්‍රෑම් 50
- කෝන්ෆ්ලා මේස හැඳි 2

සාදන ක්‍රමය

- බඳුනක් ලිප තබා ඊට තෙල් වික්කර රත්වෙද්දී ඊට තලාගත් ඉඟුරු, සුදුලූනු, ලූනු, අමුමිරිස්, කරපිංචා, කුරුඳුපොතු, විනසාල් වික්කර බැදගන්න.
- එයට තම්බා පොඩි කරගත් මාළු සහ අල වික්කර හොඳින් කලවම් කරන්න. ලුණු, ගම්මිරිස්, දෙහි යුෂ රස පදමට වික්කරන්න.
- දැන් මාලුමිරිස් සෝදා පලා ඇට ඉවත් කරගන්න.
- සාදගත් මිශ්‍රණය පිටතට නොවැන සේ කරල් තුළට පුරවාගන්න.
- දැන් පාන්පිටි හා කෝන්ෆ්ලා වතුර වික්කර සාමාන්‍ය ඝනකම් බැටරයක් සාදගන්න. එසේ සාදගත් බැටරයේ මාලුමිරිස් කරල් ගිල්වා පාන්කුඩු දවටා බැදගන්න.
- මෙය අමුත්තන්ට සංග්‍රහයටද කදිමය.

බත් කට්ලට්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බත් කෝප්ප 1 1/2
- අල ග්‍රෑම් 250
- කැරට් ගෙඩි 1
- මාළු ග්‍රෑම් 150
- අමුමිරිස් කරල් 3/4
- ඉඟුරු කැබැල්ලක්
- සුදුලූනු බික් 2/3
- ලොකු ලූනු ගෙඩි 1
- ලුණු, ගම්මිරිස් රස පදමට
- කුරුඳු කැබැල්ලක්
- විනසාල් කරල් 1
- පාන්කුඩු ග්‍රෑම් 100
- බැටරයට පාන්පිටි අවශ්‍ය පමණට
- බැදගැනීමට තෙල්

සාදන ක්‍රමය

- අල සහ කැරට් තම්බා අතින් හෝ ගෑරුප්පුවක් භාවිතයෙන් පොඩි කරගන්න.
- තම්බාගත් මාළු කෑල්ලද කටු ඉවත්කර පොඩිකරගන්න.
- දැන් බත්වලින් කොටසක් යාන්තමට බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න.
- අනතුරුව භාජනයක් ලිප තබා ඊට තෙල් වික්කර සිහින්ව තලාගත් ඉඟුරු, සුදුලූනු, ලූනු, කරපිංචා (කුඩාවට ලියාගත්) ඊට වික්කරන්න.
- කුරුඳු පොතු, තලාගත් විනසාල්ද ඊටම වික්කර හොඳින් බැදගන්න.
- දැන් එයට අල, කැරට්, මාළු සහ බ්ලෙන්ඩ් කළ බත් සහ අනෙක් බත් කොටසද වික්කර හොඳින් කලවම් කරගන්න. රස අනුව ලුණු, ගම්මිරිස් වික්කරන්න.
- මෙම මිශ්‍රණය ලිපෙන් බා මදක් නිවෙන්නට හැර කුඩා බෝල ලෙස සාදගන්න.
- සාදගත් පාන්පිටි බැටරයේ කට්ලට් ගිල්වා එය පාන්කුඩුවල දවටාගන්න.
- දැන් මෙය ගැඹුරු තෙලේ බැද කෑම මේසයට යවන්න.
- බත් කන්නට අදිමදි කරන කුඩා දරුවන්ට වුවද මෙය ගුණදායක කෑමකි.

ආහාර වට්ටෝරු ඉදිරිපත් කිරීම
නිරෝෂි දොළමුල්ල

අවසරයි

බියංකා නානායක්කාර ලියයි

105 කොටස

දැන් තමයි ජීවිතේ ප්‍රශ්න පත්තරයක් කියලා දැනෙන්නේ

සෙනෙහෙලතා මැණිකේ එළියට ආ සැනින් දිගු හුස්මක් හෙලුවාය. මවගේ මුහුණේ වූ සංකීර්ණ පෙනුමින් ඇතුළත තත්ත්වය තේනුක තෙන්නකෝන්ට හෝ මේනකට වටහාගන්නට බැරිවිය. තේනුක හා මේනක දෙපසින් සෙනෙහෙලතා මැණිකේව අල්ලාගත්තේ තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ගැන තොරතුරු අසන්නටයි. සෙනෙහෙලතා මැණිකේ ඇතුළට කැඳවූ හෙදිය දෙර ඇර හිස එළියට දැම්මාය.

"කවුරු හරි ඔය එක දරුවෙක් එන්න. ඇමතිතුමා දරුවෙක්ට කතා කරනවා. මතක තියාගන්න.. එයා අසාධ්‍ය ලෙඩෙක් කියලා..."

හෙදිය අනතුරු ඇඟවීමද කළාය. තේනුක හා මේනකගේ දෙඇස් ආයෙත් එකට හමුවුණේය.

"මල්ලි යන්න. ඔයා දැක්කම අප්පච්චිට සතුටු හිතෙයි."

තේනුක කිසිවක් කියන්නට පෙර මේනක කියා සිටියේය.

"ඔයානෙ අප්පච්චි එක්ක ළඟින් ඉන්නෙ... ඔයා යන්න."

මේනක ඊට කිසිවක් නොකියා ඔහුව දෙර දෙසට උරයෙන් තල්ලු කළේය.

"මට ඕන වෙලාවක බලන්න පුළුවන්."

තේනුක තෙන්නකෝන් ඇතුළට පා තැබුවේ චකිතයකිනි. ඔහු බලාපොරොත්තු වූයේ මළානික මුහුණින් යන්ත්‍ර උපකරණ මැද සිටින තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර කෙනෙකි. ඒත් ඔහු සිටියේ පුරුදු සිනාවෙනි.

"අම්මේ. ඔයත් ඇවිදින්. මොකට පණිවිඩ යවලා මේ හදිස්සියේ ගෙන්නුවාද දරුවෝ..."

ඔහු දකිත්ම තෙන්නකෝන් බණ්ඩාර ඇමතිවරයා කියවිල්ල පටන්ගත්තේය.

"අප්පච්චිට කතා කරන්න හොඳ නෑ කිව්වා."

ඔහු කීවට උත්තර නොදී තේනුක තෙන්නකෝන් කීවේය.

"ඇයි මට දැන් එහෙම අසනීපයක් නෑනේ. හැබැයි මං ඒ වෙලේ නම් බයවුණා මැරෙයි කියලා..."

තෙන්නකෝන් බණ්ඩාරගේ කියවිල්ල ළඟ තේනුකගේ හිත බෙහෙවින් බයවුණේය. මේනක විස්තර කළ ඔහුගේ රෝගී තත්ත්වයට අනුව නම් ඔහු අවදානම් තත්ත්වයේ රෝගියෙකි. සමහර රෝගීන් අවදානම වැඩිවන්නට ඔවුන් හොඳින් හැසිරෙන බව අසා තිබූ නිසා තේනුකගේ හිත නොසෑහෙන්නට බයවෙමින් තිබුණි.

තේනුක ඇතුළට යනු දැක්කෙන් හිතේ බයක් නැතුවම චතුමිණී අංජනාගේ ඇමතුමට කතා කළාය.

"තේනුක මාමණ්ඩි ළඟ ඉන්නෙ මේ වෙලාවෙ... කවුද කතා කරන්නේ..?"

එහාපස උන් අංජනා ඒ හඬට හෝ උත්තරයට කලබල වූයේ නැත. මාමණ්ඩි කියන්නේ දුවෙක් නොව ඒ චතුමිණී විය හැකි යැයි ඇගේ සිත කීවේය.

"ඔයා චතුමිණීද?"

ඒ නිසා ඇය බය නැතුවම ඇසුවාය.

"ඔව්... ඔයා මං හිතන්නේ අංජනා වෙන්න ඕනි?"

ඒ ඇය බව දැන දැනත් ඇසුවාය.

"ඔව්... එයා එළියට ආවම මං කතා කළා කියනවද?"

"හා... කොහොමද ඉතින් ඔයාට..? බලන්නකෝ සිද්ධවුණ දෙයක්... මාමණ්ඩිට හොඳටම අමාරුයි වගේ..."

ඇයට දුරකතන ඇමතුම අවසන් කරන්නට නොදී ඇය කතාව ඇද්දය.

"ඒක තමයි. කොහොමද කියලා විස්තර අහන්නත් එක්ක කතා කළේ..."

"කිව්ව හැටියට නම් ගොඩක් අමාරුයි... ගෙදර අය ඔක්කොම ඇතුළෙ මේ වෙලාවේ..."

"අයිසීයූ එකේ..? ඒක ඇතුළට එහෙම යන්න දෙනවද?"

"ලෙඩ්ඩුන්ට අමාරු වුණාම යන්න දෙනවා. අනේ මන්දා මොකක් වෙයිද කියලා. ඔය ගමන තේනුක අයියට ගෙදරම ඉන්න වෙයිද දන්නෙ නෑ. එයා අම්මටයි අප්පච්චිටයි හරි ආදරෙයිනේ..."

අංජනාගේ හිත අවුල්කරන පරමාර්ථයෙන් ඇය කීවත් අංජනාගේ හිත එයින් සැලුනේ නැත.

"දෙමව්පියෝ අසනීප වෙද්දී දරුවො ළඟ නැවතිලා හරි බලාගන්න ඕන... නැත්තම් එයාලා පව්."

"ඔයා ඉන්නෙ කොහෙද අංජනා...?"

චතුමිණී කතාව වෙනස් කළේ අංජනා ගැන තොරතුරක් දැනගන්නටයි. ඇගේ ඇස් නැවතී තිබුණේ තේනුක ඇතුළට ගිය දෙර වෙතය.

"දලුගම."

"ඒ කිව්වෙ තේනුකගෙ ෂොප් එක කිට්ටුව?"

"නෑ කැම්පස් එක කිට්ටුව."

"ඔයාගෙ ගෙවල් මෙහෙද එතකොට?"

"නෑ මං බෝඩ්වෙලා ඉන්නේ."

"ඒ කිව්වෙ ඔයා යුනිවර්සිටි ගර්ල් කෙනෙක්..?"

"ඔව්."

"හොඳයිනෙ... එතකොට මෙයාව හම්බවුණේ..?"

අංජනා ඊට උත්තරයක් දෙන්නට සැරසුණත් චතුමිණී කලබලයෙන් ඇමතුම අවසන් කළාය .

"අන්න එයාල එළියට ආවා. මං කි.. කියන්න..මි ඔයාට කෝල් එකක් දෙන්න කියලා."

ඇමතුම කලබලයෙන්ම අවසන් කරමින් චතුමිණී කීවාය. ඈ තුළ විශ්වාසනීයත්වය තහවුරුවෙන්නට නම් මේ පොරොන්දුව ඉටුකළ යුතුය. ඒ නිසා දැඩිසත්කාර ඒකකයෙන් එළියට ආ තේනුක ළඟට චතුමිණී ගියාය. ඇය ඔහුට පෙනෙන්නට දුරකතනය දිගු කළාය. තේනුකට සැබෑවටම ටෙලිෆෝනය මතක් වූයේ එවිටය. ඔහු තමන් ළඟට දුරකතනය ගන්නට එනතුරු ඇය එතැනම රැඳුනාය. එවිට අනෙක් අයට නෑසෙන්නට ඔහුට පණිවිඩය දිගන්නට පුළුවන.

"අංජනා කතා කළා."

ළඟට ආ තේනුක තෙන්නකෝන්ගේ මුහුණ ඒ කතාවට වෙනස්වෙනු චතුමිණී දුටුවත් නොදැක්කා සේම සිටියාය.

"ඔයා කෝල් එකට කතා කළාද?"

චතුමිණීගේ හැටි දන්නා නිසා තේනුක ඇසුවේ සැකයෙනි.

"ඔයා හිටියෙ නැති හින්දා මං ගත්තා. එයා මාව දන්නවනෙ අනික..."

"ඒ වුණාට ඔයා මතක තියාගන්න අනුන්ගෙ ටෙලිෆෝන්වලට එන කෝල්වලට කතා කරන්න හොඳ නෑ කියලා."

"අයියෝ... මං එච්චර දෙයක් හිතුවෙ නෑ අප්පා... ඒ ළමයා කලබලවෙයි කියලා මං පණිවිඩේ කිව්වා..."

තේනුක තවත් කිසිවක් නොකියා දුරකතනයත් ගෙන මදක් ඈතට ගොස් අංජනාට කතා කළේ චතුමිණී ඇයට කුමක් කියන්නට ඇත්දැයි සැකයෙනි.

"නෝනා..."

ඔහුගේ කටහඬ ඇසෙනතුරු කතා නොකර සිටි අංජනාට ඇසුණේ තේනුකගේ පුරුදු ආදරණීය හඬය.

"කොහොමද අප්පච්චිට දැන්..? ඔයා ගොඩක් වෙලාවකින් කතා කළේ නැති හින්දයි මං කතා කළේ..."

"මං අයිසීයූ එක ඇතුළට ගිය හින්දයි ෆෝන් එක චතුමිණීට දීලා ගියේ... එයා ඔයාගෙන් මොනවත් ඇහුවෙ නෑ නේද නෝනා..?"

"නෑ... මොකුත් ඇහුවෙ නෑ..."

අංජනා කීවේ ඒ කතාව දුර නොයා යුතු බව සිතමිනි.

"මං තව ටිකකින් එනවා..."

"ඔතන ඔයා ඉන්න ඕනි නම් ඉන්න. මං ගැන හිතලානම් මෙහෙ දුවගෙන එන්න එපා..."

අංජනා කීවේ ඇත්තටමය. මේ මොහොතේ ආත්මාර්ථකාමී වන්නට ගියොත් සමහරවිට එය ඔහුට ජීවිතේ පුරා විඳවන්නට සිදුවන අවස්ථාවක් වන්නටත් පුළුවන.

"නෑ නෝනා... දැන් අප්පච්චි කතා කරනවා. මං ටිකක් වෙලා ඉඳලා එන්නම්. අම්මයි අයියයි දෙන්නත් ඉන්නවා මෙතන."

තමන් චතුමිණී හා ඉන්නේ තනිවම නොවන බව අඟවන්නට ඔහු කීවේය.

"පරෙස්සමට වැඩ ටික කරගන්න. පිටත්වෙන්න කලින් කතා කරන්න..."

අංජනා තවදුරටත් ඔහුව දුරකතනයේ නොතබා ඇමතුම අවසන් කළාය. ඔහු දුරකතනය කලිසමේ සාක්කුවට දමාගත්තේ කමිස සාක්කුවෙන් එය වැටුණ බව සිහිපත් වීය. සෙනෙහෙලතා මැණිකේත් මේනක හා චතුමිණී කතා කරමින් හිඳිනු පෙනෙයි. ඔහු එදෙසට යන්නට සැරසෙද්දී නැවත දුරකතනය නද දුන්නේය. ඇමතුම දුටු ඔහුට පුදුම සිතුණි. බොහෝ දිනකට පසු ඒ ඇමතුම දේවාන්ගෙනි. දවසකට දෙකකට වරක්වත් එදවස කතා කළ මිතුරා අංජනා හමුවීමත් සමඟ දුරස් වුණේ හිතාගන්නට බැරි ලෙසය. දෙදෙනාම වැරදිය. ඔහු එහෙන් ඇමතුම් ගන්නේවත් තේනුකට මෙහෙන් ඇමතුමක් ගන්නටවත් මතක් වන්නේ නැත. ඔහු තවත් නොහිතා ඇමතුමට කතා කළේය.

"කොහොමද... ඉඳලා ඉඳලා කෙල්ලෙක් හොයාගත්තා. කල්‍යාණ මිත්‍රයොත් අමතකයි."

ඔහු ඇමතුමට සම්බන්ධ වූයේම නෝක්කාඩුවකිනි. කතාව ඇත්තක් නිසා ඔහු ඊට කිසිවක් කියන්නට ගියේ නැත.

"සොරි දේවාන්... දැන් තමයි ජීවිතේ ප්‍රශ්න පත්තරයක් කියලා දැනෙන්නේ."

"නෑ නෑ... මං විහිලුවට කිව්වේ. මාත් ඔය ප්‍රශ්න පත්තරේට උත්තර ලිය ලිය ඉන්න හින්දා තමයි මතක් වෙන්නෙ නැත්තේ..."

වෙනදා සේ විහිලුවක් හෝ නැති වෙනස්ම හඬකින් දේවාන් කීවේය.

"ඔව් ඉතින් ලංකාවට එනවා කිව්වා. අවෙත් නැත්තේ මොකක් හරි කියලා මට හිතුණා."

"විස්තර පස්සෙ කතා කරමු. පොඩි පණිවිඩේකට කතා කළේ..."

"මොකද්ද..?"

"පොඩි සෑඩ් නිව්ස් එකක්."

"මොකද්ද?"

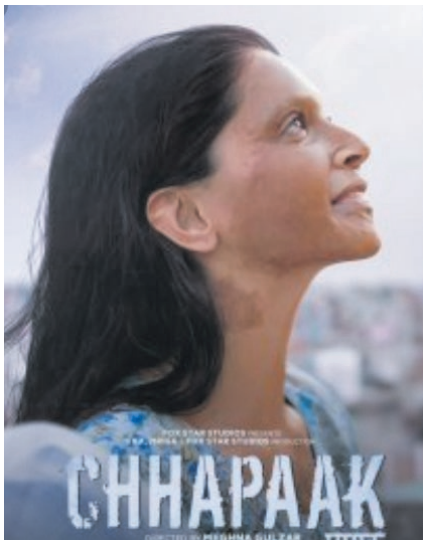
"ටොෂිකෝගෙ වාහනේ ඇක්සිඩන්ට් වෙලා."

දෙදෙනා අතර මොහොතකට ගැඹුරු නිශ්ශබ්දබවක් ඇතිවුණේය. එතැන ඇති ශෝකජනක ආරංචිය මොකක් වෙද්දැයි සිතෙද්දී නම් තේනුකගේ හිතේ ටොෂිකෝගේ හිනාවෙන් පිරි මුහුණ මැවී නොපෙනී ගියේ හදවතත් හිස් කරමින් වාගේය.

ලබන සතියට

මං එයාට කැමතිවුණේ නෑ කියලා එයා මගේ මුණට ඇසිඩ් ගැහුවා

ලක්ෂ්මි අග්‍රවාල් Laxmi Agrawal



2020 වසරේ බොලිවුඩ් නිර්මාණයක් විදියට තිරගත කෙරුණු 'CHAAPAAK' හින්දි චිත්‍රපටය නොබලපු කෙනෙක් නැතිතරම්. මොකද සැරයක් බලපු හැමෝම දෙවැනි සැරේටත් බලන්න හිතෙන තරමින් ඒ චිත්‍රපටයේ කතාවස්තුව ප්‍රබලයි. මෙග්නා ගුල්සාර් විසින් අධ්‍යක්ෂණය කරපු 'CHAAPAAK' චිත්‍රපටයේ ප්‍රධාන නිළි චරිතයට පණ පොවන්නේ දීපිකා පදුකෝන්. ඇය තමයි 'ලක්ෂ්මි අග්‍රවාල්' නම් හිත හයිය තරුණියක වටා ගෙතුණු ඉතාමත් සංවේදී කතාවට ජීවය දෙන්නේ. ඒත් චිත්‍රපටය බලපු බොහෝදෙනෙක් නොදන්න කතාවක් තියෙනවා. ඒ තමයි ලක්ෂ්මී අග්‍රවාල්ගේ කතාව සත්‍ය කතාවක් කියලා. ඉතින් බොලිවුඩ් නිර්මාණයක් දක්වා පැමිණි ඇගේ සංවේදී එහෙත් දිරිය කතාවයි මේ.

පුංචි ලක්ෂ්මිට කුඩාකල පටන්ම තිබුණේ එකම එක සිහිනයකි. එනම් ගායිකාවක් වීමේ අභිංසක සිහිනයයි. නමුත් ඇයටත් හොරා ඇගේ දෙවය ලියැවී තිබුණේ නම් වෙනස්ම පරිච්ඡේදවලිනි. ඒ අනුවයි ඉන්දියාවේ නවදිල්ලි නුවර මධ්‍යම පාන්තික පවුලක ඉපදුණු ඇයට වයස අවුරුදු 15ක් වනවිටම විවාහ යෝජනාවක් පැමිණියේ.

"මට එච්චර පොඩි වයසකින් බඳින්න කිසිම උවමනාවක් තිබුණේ නෑ. මට කොහොමහරි ගායිකාවක් වෙන්නයි ඕනෙකම තිබුණේ. ඒ හින්ද එකපාරින්ම මං ගෙදරට ආපු යෝජනාවට අකමැති වුණා."

තමන් ගෙන ආ විවාහ යෝජනාවට ලක්ෂ්මි එකහෙළාම අකමැතිවීම නම් තරුණයාට රිස්සුවේ නැත. එක්අතකින් ඔහුට ලැජ්ජා සිතුණි. තවත් පැත්තකින් පැමිණියේ දැඩි ආවේගයකි. එසැනින්ම දුරදිග නොබැලූ ඔහු නොහොඬිනා තීරණයකට එළැඹියේය. ඒ ඔහුට අකමැති වූ එකට ලක්ෂ්මිට අමතක නොවෙන අන්දමේ පාඩමක් උගන්වන්නටය.

"ඒ 2015 අවුරුද්ද. එයා තවත් යාළුවෙක් එක්ක ඇවිත් මට ඇසිඩ් ගැහුවා. ඒ ඇසිඩ් පාර හරියටම වැදුනේ මගේ මුණ හරියට. ඒත් මං මැරුණේ නෑ."

තමන් පෙම් කළ යුවතියට ඇසිඩ් ප්‍රහාරයක් එල්ලකිරීමට තරම් තරුණයෙක් සහසිවන්නේ නම් එතැන ආදරයක් තියෙන්නට නොහැකිය. කෙසේ හෝ මෙකී තරුණයා කළ දෙයින් ලක්ෂ්මිගේ මුහුණ පෙදෙසට දැඩි හානියක් සිදුවිය. වෛද්‍යවරුන්ගේ වෙහෙස මහන්සිය නිසා ඇයට ජීවත්වෙන්නට වාසනාව ලැබුණද එක්දෙයක් ඇයට සහමුලින්ම නැතිවී ගියාය. ඒ ලක්ෂ්මි උපතින් ගෙන ආ ඇගේ පෙනුමයි. කණ්ණාඩියෙන් මුහුණ බැලූ විට තමන්ට තමන්ව හඳුනාගත නොහැකි තරමටම එය ඇසිඩ් ප්‍රහාරයෙන් පසු විකෘති විය.

"මං එකදිගට ඇඬුවා. නොකා නොබී ඇඬුවා. ඇයි එයා මට මෙහෙම දෙයක් කළේ කිය කියා ඇඬුවා. දන්නවද මගේ පවුලේ අයට මට වුණු දේ දරාගන්න බැරිවුණා. එහෙම දරාගන්න බැරිව මගේ තාත්තා, මගේ සහෝදරයා මට නැතිවෙලා ගියා. අන්තිමට මට කියලා මගේ ගාව ඉතුරුවුණේ අම්මා විතරයි."

දින ගණන් හඬාවැටුණු ලක්ෂ්මිගේ කඳුළු පිසින අතරවාරයේ ඇගේ මව දියණියට අපූරු පාඩමක් ඉගැන්වුවාය. ඒ හිත හයිය ගැහැනියක් වෙන හැටිය. එතැන් පටන් ඇය අපූරු වැඩකටයි අතගැසුවේ. ඒ එරටේ ඇසිඩ් ප්‍රහාරයට ලක්වූවන් වෙනුවෙන් නොබියව ඉදිරියට පැමිණ සටන්කරන්නටය. ඇයගේ ප්‍රධාන අරමුණ වූයේ ඇසිඩ් අලෙවිය ඉන්දියාව තුළ සම්පූර්ණයෙන්ම නතරකිරීමයි. එහිදී 'Stop Sale Acid' නමින් පදනමක් පිහිටුවාගෙන ඇසිඩ් අලෙවිය නතර කිරීමට බලකරමින් මෙන්ම ඇසිඩ් ප්‍රහාරවලට ගොදුරු වූ තරුණියන්ගේ මානව හිමිකම් වෙනුවෙන් අත්සන් 27,000කින් සමන්විත පෙත්සමක් පවා ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණය වෙත ඉදිරිපත් කළාය. එහි සුබවාදී ප්‍රතිඵලයක් වූයේ ඇසිඩ් අලෙවිය පිළිබඳ නව නීති සම්පාදනය කරන මෙන් ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණය විසින් මධ්‍යම හා ප්‍රාන්ත රජයන්ටත්, ඇසිඩ් ප්‍රහාරවලට එරෙහිව නඩු පැවරීම පහසු කරමින් ඉන්දියානු පාර්ලිමේන්තුවටත් නියෝගයක් ලැබීමයි. එම පුවත ඉන්දියාවේ ප්‍රසිද්ධම පුවත්පත වන 'හින්දුස්ථාන් ටයිම්ස්' පුවත්පතේ පවා පළවිය.

"මේ වෙනකොටත් මගේ අරමුණු සාර්ථකයි. දැන් දැන් මං වගේ ඇසිඩ් ප්‍රහාරවලින් නොමැරී බේරුණු අය එළියට එනවා. ඔවුන් මෙච්චර දවසක් හිටියේ ලෝකයට හොරෙන්. ඒත් දැන් ඔවුන් තමන්ගෙ මුහුණු පෙන්නන්න පටන්අරන්. ඒවා සටන් බවට පත්වෙද්දි මිනිස්සු ඔවුන්ට සංවේදී වෙනවා. මීට කලින් ඉන්දියානු සමාජය ඇසිඩ් ප්‍රහාර ගැන කතා කළේ නෑ. මං මේ කරන්නේ රජය කරන්න ඕන දෙයක්."

එහෙත් ඇසිඩ් ප්‍රහාරයන්ට ලක්වූවන් වෙනුවෙන් ලක්ෂ්මිට පින්සිද්ධ වෙන්න නීතිය ක්‍රියාත්මක වුවද තවමත් ඉන්දීය අධිකරණ පද්ධතිය ගැන ඇයට තිබෙන්නේ කළකිරීමකි. ඇය පවසන්නේ එය වේගවත් වුවහොත් ඇසිඩ් ගැසීම වැනි සාපරාධී අපරාධ කිරීමට මිනිස්සු බියවෙනු ඇති බවයි. ඒ නිසා ජනතාවගේ ආරක්ෂාව සහතික කිරීමට නම් නම් රජය මීට වඩා උනන්දු විය යුතු බවයි ලක්ෂ්මිගේ අදහස.

මේ වෙනකොටත් මගේ අරමුණු සාර්ථකයි. දැන් දැන් මං වගේ ඇසිඩ් ප්‍රහාරවලින් නොමැරී බේරුණු අය එළියට එනවා. ඔවුන් මෙච්චර දවසක් හිටියේ ලෝකයට හොරෙන්.

"පෙනුමෙන් පොහොසත් කෙල්ලෙකුට වඩා හිත හයිය කෙල්ලෙකුට කරන්න පුළුවන් දේවල් බොහොමයි."

ඒ ලක්ෂ්මි තමන් ගැන හිතන හැටිය. උපතින් ලද සුරූපී පෙනුම ඇයට අහිමිව ගියද ඈ තමන්ගේ හිතේ හයියෙන් නැගිටගත් හැටි සැබැවින්ම ආදර්ශමත්ය. ඒ නිසාම 2014 වසරේදී ඇය 'ලෝකයේ ධෛර්යමත්ම කාන්තාව' (International Women of Courage) යන සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබුවේ එවකට ඇමෙරිකානු ජනාධිපතිව සිටි බැරැක් ඔබාමාගේ ආර්යාව වූ මිෂෙල් ඔබාමා අතිනි. එසේම එකී වසරේදීම ND TV ආයතනය විසින් ඇයව 'වසරේ ඉන්දියානුවා' ලෙසද ප්‍රකාශයට පත්කළාය. එයින් වසර කීපයක් ගිය තැන ගෙවී ගිය 2019 වසරේදී ඇය 'International Women Empowerment Award 2019 from IWES' නම් යුනිසෙෆ් සම්මානයෙන් මෙන්ම ඉන්දියානු ළමා හා කාන්තා අමාත්‍යාංශ සම්මානයෙන් ආදී සම්මානවලින් පිදුම් ලැබුවේ ලක්ෂ්මි යන්න ලෝකයේ ඇසිඩ් ප්‍රහාරවලට ලක්වූවන්ගේ ජාත්‍යන්තර හඬ බවට පත්වෙමිනි. එම නිසාම ඇගේ කතාව අළලා 2020 වසරේදී 'CHAAPAAK' නමින් බොලිවුඩ් නිර්මාණයක් පවා බිහිවිය. එහි ලක්ෂ්මිගේ චරිතයට පණපෙව්වේ බොලිවුඩයේ සුපිරි නිළි දීපිකා පදුකෝන් විසිනි.

"මං හැමෝටම ඇහෙන්න මෙහෙම දෙයක් කියන්න කැමතියි. කෙනෙක් අපිට පහරදෙනවා නම් පහරදෙන්නේ එක පාරයි. ඒත් ඒ පහරදීමෙන් පස්සේ සමාජය අපිට හැමවෙලේම පහරදෙනවා. මං අත්දැකීමෙන් දන්නවා ඒක හරිම වේදනාකාරියි. අන්න ඒ නිසා තමයි මං වගේ සිද්ධිවලට මුහුණදීපු අය සියදිවිනසාගන්න තැනට සමාජය විසින් තල්ලුකරලා ගන්නේ. මං කියන්නේ එහෙම අය ගොදුරු විදියට සලකන්න එපා. ඒ අයට මරණයත් එක්ක සටනක් කරලා ජීවිතය ගලවගත්ත සටන්කරුවෝ විදියට සලකන්න. ඔබ අතරත් ඇති ඇසිඩ් ප්‍රහාරවලින් ජීවිතය ගලවගත්ත එහෙම සටන්කරුවෝ. ඉතින් ආයෙත් ඔවුන්ගේ ජීවිත දුෂ්කර කරන්න එපා."

ඒ මගෙන් ඔබෙන් පමණක් නොව මුළුමහත් ලෝකයෙන්ම ලක්ෂ්මි කරන අභිංසක ඉල්ලීමකි.

■ රුවන් එස්.සෙනවිරත්න

ඔයා ඔහොම සැපට ඉන්නේ අපි නිසා

"පුංචි, මගේ යාළුවෙක්ගෙ අක්කා කෙනෙක්ට බබා ලැබෙන්න ළඟයි. එයා බබා බලාගන්න කෙනෙක් හොයනවා. පුංචි කැමති නැද්ද එහෙ යන්න?"

මගේ මියගිය අක්කාගේ වැඩිමහලු දියණිය වූ සිතාරා මගෙන් එසේ අසද්දී මා ඇතුළතින් තිගැස්සී ගියෙමි. නමුත් එය පිටතට නොපෙන්වා සිනාසුණෙමි.

"වී අක්කි හරි හොඳයි පුංචි. අපි එහෙ ගියාමත් අපිට හොඳට සලකනවා. නිකන් නෙවේනේ. 30,000ක්ම දෙනවලු මාසෙට. පුංචිත් නිකන් ඉන්න එකේ හොඳයිනේ ඉතින් ආදයමක් හම්බෙන එක?" සිතාරා දියණිය දෙවන වරටත් කියද්දී මට නිහඬව ඉන්නට බැරි විණි.

"ම්ම්... මම හිතලා කියන්නම්කො දුව."

"අයියෝ මොනා හිත හිත ඉන්නද පුංචි? පුංචිට ඉතින් පොඩි අය බලාගන්න එක මහා ලොකු දෙයක් නෙවේනේ. අපේ අම්මා වැඩට යද්දී අපිව බලාගත්තෙත් පුංචිනේ." බාල දියණිය වූ නතාරා හිනාවෙවී කියද්දී මා නිරුත්තර වී ගියෙමි.

"මගේ ඔලුව ටිකක් රදෙනවා දූ. මම කාමරේට යන්නම්." කී මම එතැනින් නැගිට කාමරය වෙත පැමිණියෙමි.

"පුංචිට අවුල් ගියාද දන්නේ නැහැ නේද අක්කේ?" මඳක් දුර පැමිණි මට ඇසුනේ නතාරාගේ හඬය.

"පිස්සුද නංගි? එයත් තේරුම්ගන්න එපායෑ මේ කාලේ අපිටත් අමාරුයි කියලා. මෙහෙට වෙලා නිකන් කකා බීබී ඉන්නේ." මීළඟට ඇසුනේ සිතාරාගේ හඬය. මම ඉන් වික්ෂිප්ත වී ගියෙමි.

කාමරයට පැමිණි මා අක්කාගේ පින්තූරය අතට ගෙන එය දෙස බලා සිටියෙමි.

"අපේ දූලා දෙන්නා නංගිව දවසක බලාගනීවි." අක්කා කී සැටි මට දැනුදු ඇසෙන්නාක් මෙනි.

මා කුඩා කල සිට අධ්‍යාපනයට විතරම් දක්ෂ නැත. අක්කා රජයේ රැකියාවකට තේරුණු විට මා නගරයේ අවන්හලක වැඩට ගියෙමි. එහි හිමිකරු මා එහි රැකියාවට පැමිණීම ගැන බෙහෙවින් සතුටු වූයේ මා පැමිණි පසුව පැමිණෙන අමුත්තන් ගණන වැඩි වූ බව කියමිනි. එහි සේවය කළ විකම ගැහැනු ළමයා මා වූ අතර සෙසු පිරිමි සේවකයන් සියල්ලෝම මා හට ඉතා කරුණාවන්තව සලකන්නට උත්සාහ කළෝය.

එහි සේවකයන් අතරින් කිහිපදෙනෙකුම මට ආදරය ප්‍රකාශ කළ අතර එකිනෙකා අතර ගැටුම් ඇති වෙනවාට අකමැති වූ නිසා මම පාඩුවේ සිටියෙමි. ඇරත් ඔවුන්ව මට පෙනුණේ මිතුරන් ලෙස පමණි.

එකවර කිහිපදෙනෙකු මාගේ ආදරය දිනාගන්නට උත්සාහ කිරීම ගැන මා ඒ දිනවල සිටියේ හිතේ කරදරයෙනි. ඔවුන් මට බල කළේ නැත. නමුත් මාගේ සිත දිනාගන්නට කරන විවිධ උත්සාහයන් නිසා මා කම්පනයට පත් වී සිටියෙමි. ඔවුන්ගේ සිත් රිදීම ගැන මා දුක් වූයෙමි. නමුත් මට කරන්නට දෙයක් තිබුණේද නැත.

"නංගි මට මේ දුවව බලාගන්න උදව් කරනවකෝ. ඔන්න ඔය රස්සාවෙන් නැවතිලා අපේ ගෙදර නවතින්න එන්න නංගි." අක්කා කියද්දී මා එයට කැමති වූයේ ඒ නිසාය.

"ඒක හොඳයි. මොනවා වුණත් ඔය පිරිමි ගොඩක් මැද්දේ රස්සාවක් කරන එකට මාත් එච්චර කැමැත්තෙන් නෙවේ හිටියේ. අක්කා ළඟ ආරක්ෂාවයිනේ දුවේ ඊට වඩා." අම්මාද කීවාය.

මම අක්කාගේ නිවසේ පදිංචි වුයෙමි. අයියාද යහපත් මිනිසෙකි. මගේ නරක කාලය ගෙවී ඇතැයි මටද සිතුනි. දියණියට මම බොහෝ ආදරය කළෙමි. ඇයව රැකබලාගත්තෙමි. ඒ අතරේ අක්කාට දෙවන දරුවාද ලැබෙන්නට ළං විය. මම අක්කාවද බලාගත්තෙමි. නිවසේ ආහාර පිසින්නටද මා ඉදිරිපත් වූයේ කැමැත්තෙනි.

"නංගි ගැන මගේ යාළුවෙකුත් අහනවා." දිනක් අයියා අක්කාට කියනවා මා අසාගෙනය.

"අනේ මට කසාද ඕනේ නැහැ අයියේ. ඔයාලා එක්ක ඉන්න එක මට සැපයි." මා කීවෙමි.

අක්කා සහ අයියා ඉන් පසුව ඒ ගැන කතා කළේම නැත.

"නංගි බයවෙන්න එපා. අපේ දූලා මටත් වඩා ඔයාටනෙ ආදරේ. මාව වගේම ඔයාවත් බලාගන්නවා අපේ දූලා." දිනක් අක්කා කීවාය.

අක්කා සහ අයියා යහමින් මුදල් සෙවූ අතර අප සැවොම සැපවත් ජීවිතයක් ගත කළෙමු. අප විනෝද චාරිකා ගිය අතර මා දරුවන් දෙදෙනා බලාගත්තෙමි. අක්කා සහ අයියා හෝටල් කාමර ගත් අතර, එක කාමරයක් මට සහ දරුවන් දෙදෙනාට ලබාදුන්නෝය.

"නංගි අපි එක්ක හිටිය එක කොච්චර දෙයක්ද? අර පොඩි රස්සාව කර කර හිටියා නම් මේ වගේ ලක්ෂරි හොටෙල්වල නවතින්න එන්න ලැබෙන්නේ නැහැනේ. මේවයේ කෑම වුණත් කොච්චර රසද?" අක්කා දිනක් කියද්දී ලොකු දුව සිතාරා කුතුහලයෙන් මෙන් අප දෙස බලා සිටිනවා මා දුටුවෙමි.

"පුංචිට ඉතින් අපි නිසා හොඳයි සැපේ ඉන්න පුළුවන්නේ." දියණිය සිතාරා දවසක් මට කියද්දී මට වෙනසක් දැනුණත් මා එය නොසලකා හැරියෙමි.

ලොකු දුව සිතාරා දිගටම දැරුවේ ඔවුන් නිසා මා හොඳින් සිටිනවා වැනි අදහසක් බව මට ඇගේ කතාවලින් වරින් වර වැටහුණත් මා නිහඬව සිටියෙමි. දරුවන් කෙමෙන් වයසින් වැඩුණු අතර මටත් නොදැනීම මා මැදිවියට එළඹ තිබුණි.

පසුගිය වසරේ අක්කා සහ අයියා රිය අනතුරකින් මියගියේ මා තනිකර දමමිනි. දරුවන් වෙනුවෙන් මා කළ කැපවීම දන්නේ ඔවුන්ය. දරුවන්ට ඒ ගැන විශේෂ හැඟීමක් නැති බව මා හට ස්ථිර වූයේ අද දිනයේය. දරුවන් සිතා සිටිනවා ඇත්තේ මා ඔවුන්ගේ පිහිටෙන් ජීවිතය ගෙවන නිකමෙකු බවය.

මා දිගටම රැකියාව කළා නම් මටද මුදල් ඉතිරි කර ගන්නට තිබිණි. මා විවාහ වුවා නම් මටද මගේම කියා පවුලක් හිමි වෙන්නට තිබුණි. දැන් ගිය නුවණ ඇතුන් ලවාවත් අද්දවන්නට මට බැරිය. අම්මා සහ තාත්තා මගේ නමට ලියූ මහගෙදරට මා හෙටම යා යුතුය. ඉන් අනතුරුව අවන්හලක රැකියාවක් සොයාගත යුතුය. නැතිනම් නිවසේ බත් උයා, මුල් බැඳ කඩයකට දැමිය යුතුය. මට හොඳ රසට උයන්නට හැකි නිසා ඉන් ප්‍රයෝජනයක් ගත යුතුමය. මා අදිටන් කරගත්තෙමි.

සමාධි ඛයස්

වෛද්‍ය සායනයක ඇබෑර්තු

ආර්යුවේද සායනයක වහාම පිරවීමට

- පිළිගැනීමේ නිලධාරිනි
- සාත්තු සේවක සේවිකාවන්
- වෙදකම ඉගෙනීමට කැමති අය

වයස අවු 18 - 45 අතර අවංක ක්‍රියාශීලි හා ඉතාමත් කාරුණික අය පමණක් ඉල්ලුම් කරන්න.

හෝමාගම, ගොඩගම, අවිස්සාවෙල්ල, හංවැල්ල අවට පදිංචි අය විශේෂයි.

ඉල්ලුම් පතු rabiku65@gmail.com
හෝ 076 480 2302 Whatsapp අංකයට යොමු කරන්න

මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර සායනය

සබකොලය, ගොතය, දුක, කලකිරීම, අනියත බිය, නින්ද නොයාම, අකීකරු දරුවන් සඳහා, සැකය, ඇබ්බැහි වීම, ලිංගික ගැටලු, පවුල් ආරවුල්, තරහ ගැනීම, අමතක වීම, භූතදෝෂ ලෙස සැලකෙන රෝග, සියලුම මානසික හා මනෝකායික ගැටලු සඳහා ප්‍රතිකාර

මනෝ චිකිත්සක, පී.එන්. විද්‍යාකුලපති මහතා සහභාගි වන විශේෂ මනෝ ප්‍රතිකාර සායනය

හෝමාගම, සෙත් පාරම්පරික රෝහලේදී
ඉරිදා - අඟහරුවාදා - බදාදා

කුරුණෑගල - සඳුදා
අහංගම - සෙනසුරාදා

විමසීම් :
011 3031717 / 0725 404040

ආදරය නිසා කඳුළු සැලූ මට පිහිටවූ එකම තැන

* පවුලේ ඇති වන සියලූම ගැටලු වලට විසඳුම්
* මත් කුඩු සුරාව නවතා දැමීමට
* පෙම්වතා/පෙම්වතිය ලඟා කර ගැනීමට
* අඹු සැමියන් අතර ආරවුල් වලට විසඳුම්
* ව්‍යාපාර දියුණුවට හා නොවිකිණෙන ඉඩම් විකිණීමට
* 2023/2024 සියලු විභාග සමත්වීම සඳහා විමසන්න
* නිවාස ආරක්ෂාවට හා පවුලේ දියුණුවට
* රැකියා ලබාගැනීමට
* හැරගිය අය ගෙන්වීමට
* අයුතු සබඳතා නැවැත්වීමට

ක්ෂණික ඇමතුම් - 0777 444 908

බිංගිරියේ ගුරු හාමුදුරුවෝ

සමග සේන මහතා 037 22 48 828

(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුය)

හමුවීම

සෙනසුරාදා - ඉරිදා

උදේ 8.00

සවස 3.00 දක්වා

ගමන් මාර්ගය නාරම්මල සිට කුලියාපිටිය පාර, වෑවගම හෙට්ටිපොල කුලියාපිටිය බසයක නැග හොරොම්බා හන්දියෙන් බැස මැට්වල ගෙදර පාරේ මීටර් 50 ඉදිරියෙන් ගුරුගල්ගොඩ මෝලවත්ත කාර්යාලය පිහිටා ඇත

Careteker
"Guru Deva Shanthi Services"
Post Code No 60181
Gurugalagoda, Molawatta
Horombawa

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

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

වාණිජ බැංකු ඇබෑර්තු

★ ග්‍රාමීය මට්ටමින් අලුතින් විවෘත වූ බැංකු ශාඛා කිහිපයක් සඳහා අයදුම්පත් කැඳවේ.
★ අවම සුදුසුකම් O/L වේ.
★ වැටුප් සමග පුහුණුව.
★ රැකියාව තම ප්‍රදේශයටම.

වැටුප 40,000/-
18/40 ගෑ/පි
(මෑන් පවර් නොවේ)

0712 564 715 | 0774 024 155
0702 725 731 | 0702 231 694
0703 346 072 | 0761 125 624

නොමිලේ ස්වයං රැකියා පුහුණු එක්දින වැඩ මුලුව හා 2023 වර්ෂයට නව පාඨමාලාවන් සඳහා සිසුන් බඳවා ගැනීම

පාඨමාලාව	පාඨමාල පැවැත්වෙන ස්ථාන
මනාලියන් හැඩගැන්වීම මංගල ඇඳුම් නිර්මාණය සාරි ජැකට් මැසීම කේක් සෑදීම සාරි වර්ක් කිරීම තිර රෙදි මැසීම බෑග් මැසීම පාවහන් සෑදීම බතික් ඇඳුම් නිර්මාණය රිබන් එම්බ්‍රයිඩරි	බොරැල්ල - තිලක රත්නායක පන්සල ජන. 26 බ්‍රහස්පතින්දා පෙ.ව. 9.00ට රාගම - ස්ථානය විමසන්න ජන. 27 සිකුරාදා පෙ.ව. 9.00ට ජා-ඇල - විදුසෙවන අධ්‍යාපන ආයතනය ජන. 30 සඳුදා පෙ.ව. 9.00ට සීදුව රද්දොළුගම - අකුර අධ්‍යාපන ආයතනය පෙබ. 01 බදාදා පෙ.ව. 9.00ට

මනාලියන් හැඩගැන්වීම මේකප් කිරීම / සබන් නිෂ්පාදනය බෑග් මැසීම / පෙන්සිල් කේස් මැස්සිම

එක්දින වැඩමුලුව ඉහත සඳහන් දිනවලදී එම ආයතන තුල පැවැත්වේ. ශාලා ගාස්තු පමණක් රු.100ක මුදලක් අය කෙරේ. වෙනත් කිසිදු මුදලක් අය නොකෙරේ

විමසීම් 077 537 8017

දැන්වීම් සඳහා අමතන්න

0112 672 601
0112 672 603

ඔබ විසින් උගස් තබා බේරාගත නොහැකි

රන් භාණ්ඩ

අප විසින් බේරා ඉතිරි මුදල්

එවලේම ඔබේ ඇතට

076 728 20 85 / 072 928 20 85

උගස් තැබූ රත්තරං

ඔබ උගස් තැබූ ආයතනයට පැමිණ බේරාදී වැඩි මිලට මිලදී ගනු ලැබේ.

කැරට් 22 සඳහා ඉහළ මිලක්

076 101 88 53

මෙවර සාමාන්‍ය පෙළ / උසස් පෙළ / ශිෂ්‍යත්වය ඇතුළු සියලුම විභාගවලින්

විශිෂ්ට ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීම සඳහා පැමිණ හමුවන්න.

නැතහොත් ලිපියක් මඟින් විමසන්න.
(පූජා භාණ්ඩ ඔබ විසින් සැපයිය යුතුයි.)

ප්‍රේම සබඳතා බිඳවැටෙන්නේ ඇයි?
ව්‍යාපාර/ගේ දොර පාළු වී යන්නේ ඇයි?
අයුතු සම්බන්ධතා නිසා පවුල් අවුල් වන්නේ ඇයි?

මෙන්න!

එයින් මිදෙන්න නිසි මඟක්...

මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ

අයුතු සම්බන්ධතා නැවතීම

* නිවාස ආරක්ෂා
* නඩුහබ දිනීමට
* දරුඵල ලබීමට

මත්කුඩු සහ සුරාව

* රැකියා ලබා ගැනීමට
* සියලු විභාග සඳහා
* නොවිකිනෙන ඉඩම් විකිණීමට

*විවාහ පමා අයට
*හැරගිය අය ගෙන්වීම
*අසාර්ථක ව්‍යාපාර දියුණුවට

ඔබ කුමන හෝ මත්ද්‍රව්‍යකට

ඇබ්බැහි වූ අයෙක් ද?

එසේ නම් ඉන් මිදීමට අමතන්න.

වරු තුනෙන් ප්‍රතිඵල පැමිණ හමුවන්න

අමතන්න 077 362 77 14

හමුවීම
බදාදා, සෙනසුරාදා
පෙ.ව. 8.00 සිට
ප.ව. 3.00 දක්වා

කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

ශාස්ත්‍රවේදී පණ්ඩිත **මාතර වෙද හාමුදුරුවෝ**

භාරකාරතුමා, ජනසෙත වෙද මැදුර, චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් විහාරය, කොළඹ පාර, පොතුහැර, කුරුණෑගල, පොතුහැර චන්ද්‍රසේල පිරිවෙන් පුරාණ විහාරයේදී

කවි යාය

ආදර ලොකු අම්මා

දරුවන් පස්දෙනෙක් බිහිකර මේ ලොවට
අම්මේ ඔබ ගියා අප හැර සුර ලොවට
ලොකු අම්මා ආවා පිහිටට අපට
අපි පස්දෙනාවම ගත්තා ඇය ළඟට

එක පුතු නමුදු සිටියේ ලොකු අම්මාට
ඒ හා සමානව සැලකුවා අපට
වරදක් කළ විටදි දඬුවම් කෙරුවාට
අපටත් වඩා ඇය පසුතැවුණා ඊට

අම්මේ ඔබ නමින් ඇය දන් පින් කෙරුවා
අපි පස්දෙනාගේමත් දුක සැප බැලුවා
අක්කලා තුන්දෙනා යුගදිවියට යැවුවා
මල්ලියි මායි ඉගෙනුම වෙත යොමු කෙරුවා

කල්ගත වෙද්දි ඇය රෝගාතුර වූවා
කළ වෙදකම්වලින් පලයක් නැති වූවා
අපගේ දෙනෙත් යළි උණු කඳුළින් නාවා
ලොකු අම්මේ ඔබත් අපගෙන් වෙන්වූවා

නැති වූද පටන් අපෙ ආදර අම්මා
ඔබ කළ මෙහෙය මෙතෙකැයි කරමුද නිම්මා
ඔබ පැතූ විලසින්ම භව දුක කර නිම්මා
නිවනින් සැනසෙන්න ආදර ලොකු අම්මා

සුමිත්‍රා රණසිංහ
මහරගම

නිසල දියඹ

ඇතින් පේන සයුරේ ඇති ගැඹුරු රළයි
ඒ මත එහෙම මෙහෙ දුවනා පෙණ බුබුළයි
වෙනද නැති හැඟීමක් සිත දැනුණ කලයි
ගොම්මනේම ආවා හිත හරිම බරයි

පෙරුම් පුරා අපි දෙන්නා කල්ප කලක්
එක ගේකට වෙලා දැන් ඇති අවුරුද්දක්
එදා වගේමයි ආදරේ නැත අඩුවක්
ධීවරයෙක් වුණ ඔබ දැන් හොඳ සැමියෙක්

මේ වෙරළට නොපුරුදු නෑ අපෙ ආලේ
දුක සැප සමව විඳගත්තේ සෑම වෙලේ
වෙනද නැති බයක් හිත දැනුණ වෙලේ
ආවේ හනික වෙරළට ඔබ දකිනු කලේ

දෙන්නෙක් ලෙසට සිටි අපි දැන් එහෙම නෙවෙයි
තුන්වෙනි කෙනා ළඟ ළඟදිම ගෙදරට එයි
එතකොට තව තවත් වියදම සැර වැඩිවෙයි
කියමින් උදේ ඔබ ගිය සැටි මතකෙට එයි

ඇත දියඹ හරි නිසලයි බියක් ඇතේ
රුව දකිනා තුරු නම් ඉවසුමක් නැතේ
නොඉපදුණු පුතු හටද ඒ බය දැනෙනු ඇතේ
තාත්තා ළඟම එනවා ඇති නේද පුතේ

චානිකා කෝට්ටෙගෙයි
දෙණියාය

සිතට දැනුණ සිතිවිල්ල

කවිකාරියක් නොවුණද මෙමා අද
සිතුවා ගලපන්නට පද අකුරු බැඳ
ගැලපිලි නොගැලපිලි මෙහි ඇතිද
නොදැන ලියනවා මා සතුටින් ගලන පද

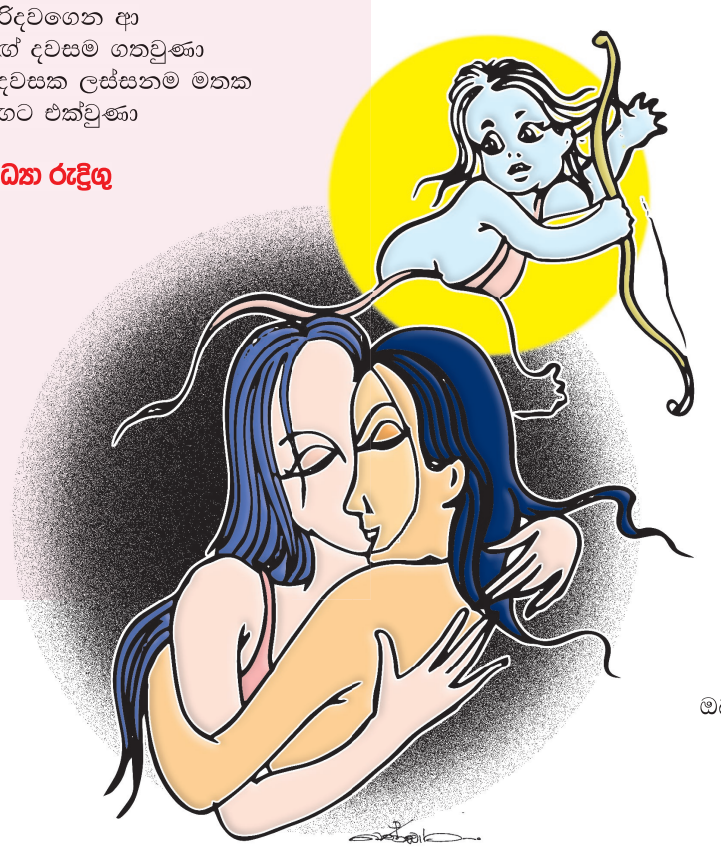
ලියූ පද බෙදගන්නේ කෙලෙසද සිතූ විට
මා නෙත ගැටුණෙ ධරණිය පුවත්පත
ගොනුකර අකුරු දන්නා තරමින් ලියන
පළකරනවද ධරණිය මා ලියන පද

ආර්.ඩී.එන්.කේ.රාජපක්ෂ

වැලන්ටයින් දිනට පසු දින

වලාකුළු හඬනා ගොම්මනට
නුඹව සිහි වී හදවතම බිඳුණා
මතක කණිසමට ගොඩවෙවී
පෙබරවාරිය ඇතක සැඟවුණා
හදවතක් රිදවගෙන ආ
කඳුළු ගඟේ දවසම ගතවුණා
ඉස්සරම දවසක ලස්සනම මතක
අදත් සුළඟට එක්වුණා

නිපුනි සන්ධ්‍යා රුද්‍රිගු
මාදම්පේ



මගේ අම්මේ

අඳුරු කුටියේ මා යටකොට
බුදු කුටියේ ළඟ හිඳිමින්
තිර නිවලා පොදි ගහලා
සුදු කොඩි රෑනක් විලසට
මා වටකර හිඳිනා නුඹෙ
මුහුණ පෙනෙනවා...

අඳුර තුළින් තරු
නොපෙනෙන
පෙති පරවුණ සියපත නුඹ
පහන නිවා සැඟව ගියද
අහුල අහුල හිඳ දවටා
මේ දිවිතෙර ළඟ කීවද
පතිනියකගෙ අත ගත් දින
නුඹ ඒවිද මා අතරට
යළිඳු උපන් මේ සසරේ
මාගේ නම් නුඹ වේවිද?

නිලන්ත අනුහස්

ලැබීමම සැනසුමක්

පතාගෙන ආ විලස
ඔතාගෙන ආපු කුණු
මුදහැර දියවෙන්ට
තථාගත බුදු හිමිගෙ
දහම් මග යනු මැනවි
හඬා එන බුදුගුණෙන්
නිවාගෙන සිතේ ගිනි
ලබාගෙන සැනසුමක්
නිවන් දෙර ඇරේවා!
නිවන් දෙර ඇරේවා!!
නිවන් දෙර ඇරේවා!!!

දයාණි අබේවංශ
මුල්ලේරියාව නව නගරය

ඔබ නැති අඩුව

රාත්‍රියේ පෙර දිනයෙ බණ
පසුදා දානය හත්දෙහේ
අහවරයි
නෑදෑයෝ වෙන්වෙලා ගොසින්
බඩුමුට්ටු තැන් තැන්වලම
විසිරිලා
එකලාසයක් කරනවා
ඉන්න ටිකදෙනා
කඩදාසි දුහුවිල්ල ගේ පුරා
අමදලා මහගෙදර
ගෙදර ආ සැනින්
බුදු පහන දල්වලා
මල් පුදා
ඉදගත්තා පුටුවෙ සැනසුමට
මහා පාලුවක් හිත පුරා
ඔඩු දුවන්න ගත්තා
නැනා නැති අඩුව දැනුණා තදින්
ඔබ ජීවත් වුණා නම්
තරමක ලෙඩින් වුව
කොච්චර හොඳද කියලා
හිතුණා හිතට
ඔබ නැති අඩුව පිරෙන්නෙ නෑ ඉතින්
මහගෙදර පාලුවට යයි ඉතින්

කුලසිංහ සමරදිවාකර
වේයන්ගොඩ

වියෝගය

හිරු නිවී මිලානව ඉකි බිඳින සයුරු තෙර
මෝදුවන තනිකමෙක දැවටිලා සිටිය ඔබ
අහස් ගැබ තනිවෙලා හඬන සඳවතිය ළඟ
ගලා යන කඳුළකට මුහුවෙලා සිටිය ඔබ

හඬ නගා ඇදෙන දළ රළ රැල්ලෙ වැල්ල මත
මැකී යන පියවරක සැතපිලා සිටිය ඔබ
ගිගුම් දී ඇද හැලෙන මහ වැස්සෙ වැසි බිඳක
තැලෙන මල් පෙත්තකට මුවා වී සිටිය ඔබ

පෙනෙන තෙක් මානයේ පුරන් වූ කොදෙව්වක
දවන ගිම්හානයේ වැතිරිලා සිටිය ඔබ
මහ පොළොව දෙදරවන අසනිපාතයක් ලෙස
අග්නිජාලව මැද සැඟවිලා ගියා ඔබ

රමණී සුමේධා ගුණවර්ධන
පස්සර

මගේ අසූව

සීතල දවටගෙන ගත පෙරලුණා ඇදේ
දුක්බර හැඟුම් දුන්නා මගෙ සිතට වදේ
ජීවත් වුණේ මම මැඩියෙක් නොවී ලිදේ
මට දැන් අසූවයි කියමින් හැඬුවා උදේ

වෛද්‍ය චන්ද්‍රා මොරායස්
කෝට්ටේ

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

SLTMOBITEL

mAgent

සබැඳියාව ගෙදරටම

ඔබ රටේ කොයි කොනේ සිටියත් ඔබේ සියලුම SLT-MOBITEL FIXED සහ MOBILE අවශ්‍යතාවයන් සඳහා එසැණින් ඔබ අසලටම.

ඔබගේ ප්‍රදේශයේ mAgent සමඟ 1717 ඔස්සේ අදම සම්බන්ධ වෙන්න.

SLTMOBITEL
එකම එක සබැඳියාව

www.sltmobitel.lk

කොන්දේසි සහිතයි

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