pink

අම්මටයි - දුවටයි

2024 අප්‍රේල් 19 වැනි සිකුරාදා
පළමු බාණ්ඩය
හැට එක් වෙනි කළාපය.

pink womens magazine

කාන්තා සැමට
නොමිලේ පිදෙන
ළෙන්ගතුම තිළිණය

Jithu Kaveesha
Ashiy Senavirathne
Shaini Maheshi

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිමදෙනා කියවන ඩිජිටල් කාන්තා පුවත්පත

බුද්ධිමත් කාන්තාවන්ගේ ඩිජිටල් පුවත්පත

මේ හැමදේම නොමිලේම දෙන්නේ ඇයි ?

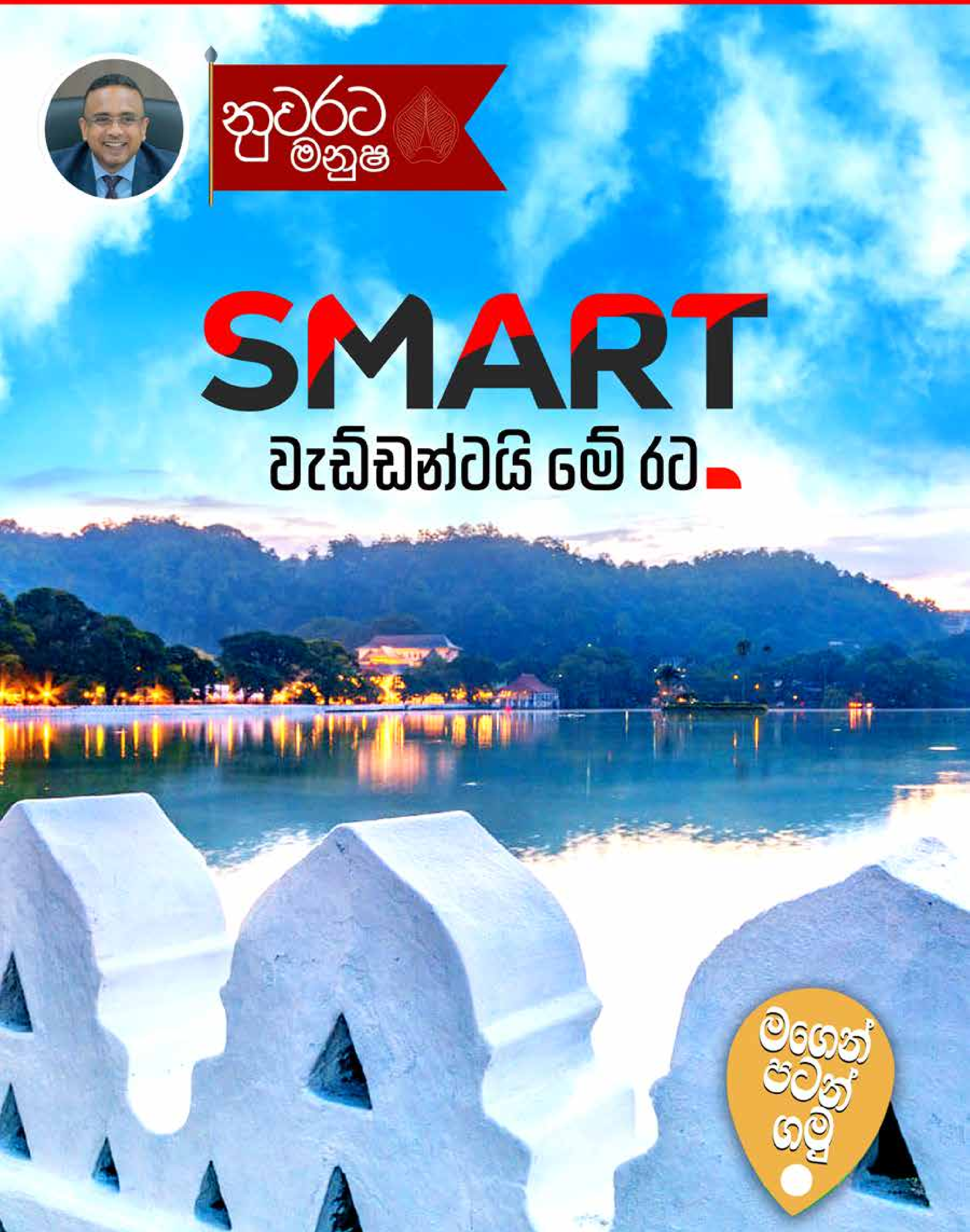
ලෝකය කාලෙන් කාලෙට ඉක්මනින් දියුණු වෙමින් පවතිනවා. ඒ දියුණු ලෝකයට තත්පරයෙන් තත්පරයට විවිධ අලුත් තාක්ෂණික අංග එක් වෙනවා. ඒ සියලු දේ එක්ක අලුත් වීම අපේ ජීවිතයේත් දෛනික කටයුත්තක් බවට පත්වෙලා.

මේ දියුණු ලෝකේ කාන්තා සැමට එක ලෙස එකට හිඳ රස විඳින්නට හැකි තිළිණයක් විදියට ඔබේ අතට පත්වෙන මේ ඩිජිටල් පුවත්පත හඳුන්වන්න පුළුවන්. අපි මේ හැමදේම ඔබට නොමිලේ තිළිණ කරන්නේ අපේ වටිනාම වස්තුව ඔබ නිසාමයි.

නොමිලේ ඔබට ලැබෙන මේ ඩිජිටල් පුවත්පත බුද්ධිමත්ව භාවිත කරන්න. තවත් කෙනකුගේ පරිශීලනය වෙනුවෙන් බෙදාහරින්න. අපි අපේ ලෝකය තව ලස්සන කරමු.

ශමිලා ප්‍රනාන්දු
ප්‍රධාන කතෘ
0760 679 814
0716 861 825

www.pinkline.lk


නුවරට
මනුෂ
SMART
වැඩ්ඩන්ටයි මේ රට
මගෙන්
පටන්
ගමු

වෛවර්ණවත් මලින් බර වුනු පේරාදෙණිය සරසවිය!!

පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලය කියන්නෙම ප්‍රේමයක්. පාසල් යන කාලයේ බොහෝ දෙනකුගේ හිතේ තිබෙන හීනයක් තමයි කොහොම හරි පේරාදෙණි කැම්පස් එකට යනවා කියන එක. ඒ තරමටම ඒ විශ්වවිද්‍යාලය පරිසරය සුන්දරත්වයෙන් පිරුණු තැනක්.

වළ ,අක්බාර් බරාදය, අක්බර් පාලම, H ගස, සනාතන මැදිරිය, ගල් අඟුරු ධාවන පථය, භූගත විදුලි රැහැන් පද්ධතිය වැනි පුදුම හතකින් යුත් පේරාදෙණිය සරසවියේ වසන්තය කැන්දා ගෙන එනු ලබන විශේෂිත මල් වර්ග කීපයක් පිළිබඳව මේ ලිපියෙන් අපි ගෙන එන්නට හිතුවා.

සුන්දරත්වයෙන් මෙන්ම විෂයානුකූල පසුබිමෙන් ද සමන්විත වූ පළමු පෙළ විශ්වවිද්‍යාලයක් ලෙස පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය අද වෙද්දී වසර හැත්ත නමයක ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියයි. එදා අතීතයේ පුරෝගාමීන් රෝපණය කරන ලද වෘක්ෂලතාවන්ගේ සිසිලස මෙන්ම සුන්දරත්වයද වර්තමානයේ වඩාත් හොඳින් විශ්වවිද් යාලයේ සිසුන්ට භුක්ති විඳීමට හැකිවී තිබේ.

හන්තාන කඳුවැටියට මායිම්ව, සරසවි කඳුලෙන් සුපෝෂිතව, මහවැලියට පෙම් බඳින පේරාදෙණි සරසවියට මේ වෙද්දි වසන්තය පැමිණෙමින් පවතී. ඒ විශ්වවිද්‍යාලයේ රෝපණය කර ඇති කාගේත් නෙත් ඇද ගන්නට සමත් වන්නා වූ මල් වර්ග කීපයක් නිසයි. දේශීය මෙන්ම විදේශීය සංචාරකයන්ගේ සිත් ඇද බැඳ තබා ගන්නා මේ මල් වසන්තය සෑම වසරකම බක් මසට ආසන්නව සරසවිය හැඩ කරයි.

රක්ත වර්ණයෙන්, රෝස වර්ණයෙන් හා කහ වර්ණයෙන් ආදී වූ විවිධ වර්ණයන්ගෙන් විවිධ කාල පරාසයන් තුළ සරසවිය හැඩ කරන මල් වර්ගයන් බොහොමයක් පවතී. එමෙන්ම එවැනි මල් ගසක් දැක්කොත් අනිවාර්යෙන්ම එතැන නැවතී ඡායාරූපයක් ගැනීමට අපි කවුරුත් අමතක නොකරන්නේ ඒ තරමටම විශ්වවිද්‍යාලය මිහිපිට සුරපුරයක් කිරීමට තරම් ඒ මල්වල අලංකාරත්වය උදව් වෙන නිසාමය.

පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ තිබෙන ඒ ආකාරයට අපි කාගේත් සිත් ඇද බැඳ ගන්නා එක් මල් වර්ගයක් ලෙස රොබරෝසියා හැඳින්විය හැකිය. රොබොරෝසියා පේරාදෙණියට අමතරව කැලණිය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාල වල පවා දක්නට ලැබෙන අතර, ඒ අතරිනුත් පේරාදෙණි විශ්වවිද්‍යාලයේ ඉතා විශාල පරාසයක රොබරෝසියා හැදී වැඩී තිබෙන නිසා. මෙරට අනෙක් විශ්වවිද්‍යාලයට වලට වඩා පේරාදෙණිය රොබරෝසියා වලට කාගෙත් හිත යන්නේ ඒ නිසාවෙන්. රෝස පැහැති මල් වලින් සමන්විත රොබොරෝසියා 'ශ්‍රී ලංකන් සකුරා' නමින්ද හඳුන්වනු ලබයි. එහි විද්‍යාත්මක නාමය ඕඉඇමෙස් රදිද් වේ. ඉතිහාසයට අනුව එය දකුණු මෙක්සිකෝව, වෙනිසියුලාව ආදී රටවලට උරුමකම් කියයි. එසේම එහි ප්‍රභේද ලොව පුරා ව්‍යාප්තව පවතී. සරසවිය තුල දිවෙන මං මාවත් රෝස පැහැති පාවඩයකින් හැඩ කරන්නට සමත් රොබරෝසියන් මල් සරසවියට එක කරනුයේ සුවිශේෂී අලංකාරයක්.

එමෙන්ම පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය තුළ බැලූ බැලූ මානයේ කහවන් පලසක් ඇතිරූ ආකාරයෙන් පිපී දක්නට ලැබෙන 'බලල් පහුරු' නම් පඬු පැහැ මල් විශේෂය පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලය වෙත මෙම දිනයන්හි පැමිණෙන සියලු දෙනාගේ ඇස් මෙන්ම, සිත් පහන් කරන මනරම් දසුනක් බවට පත්ව තිබෙයි.

Dolichandra unguis Cati නම් උද්භිද විද්‍යා නාමයෙන් හැඳින්වෙන මෙම බළල් පහුරු ශාකයේ මල් පිපීම සෑම වසරකම මාර්තු මස මැද භාගයේ සිදුවන අතර, ඉන්පසු අප්‍රේල් මස මැද දක්වා විශාල වශයෙන් සිදුවෙයි.

මෙම ශාකය විශාල වැලක් ආකාරයෙන් පැතිරෙන අතර, එම වැල් මීටර් 30 කටත් වඩා ඉහළට ගමන් කරමින් දස දෙස පැතිරෙයි.ඉන්පසු මල් වැල් ආකාරයෙන් පහතට එල්ලා වැටෙමින් මනස්කාන්ත දර්ශනයක් මවන මෙම බළල් පහුරු මල් යාය නැරඹීම සඳහාද විශාල පිරිසක් පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාල භූමිය කරා පැමිණෙන බවක්ද දක්නට ලැබෙයි.

මේ ආකාරයට සුන්දර පේරාදෙණි සරසවිය තවත් සුන්දර කරන්නා වූ මේ මල් සමඟ ඒ සරසවියේ විද්‍යාර්ථීන්ට තිබෙන්නේද වෙන් කළ නොහැකි බැඳීමක්. මේ මල් පිපෙන කාලයට සරසවියේ ප්‍රේමවන්තයෙන්ගේ රජ දහන වන්නේත් මේ මල් ගස් හා අවට ප්‍රදේශය වෙයි. තවද තම මානසික පීඩාවන් නිවා ගැනීමටත් බොහෝ විද්‍යාර්ථීන් මේ ගස් සෙවනට පැමිණෙයි.

මල් ගැන අලලා ලියවුණු බොහෝ කවි නිර්මාණයන්ද දැක ගත හැකිවෙයි.

මල් පිපෙයි හැමදාට
සරසවා වසන්තෙම
ඉතිරිකර මතකයම
නික්ම යයි රහසේම

පේවෙලා වසන්තෙට
රොබරෝසි පිපුනාට
යලි මතක විතරක්ම
දවයි සිත පමණක්ම

වසන්තේ නාවාට
මල් පිපේ අවාරෙට
ජීවිතේ හැටි එහෙම
සිනාසෙමු හැමදාම

ඒ ඉරේශා විසින් අන්තර්ජාලයේ පළ කර තිබූ පේරාදෙණියේ මල් හා ප්‍රේමය සම්බන්ධ කර ඇය අතින් ලියැවුණු කවියක් වෙයි.

ඒ අනුව බලද්දි එදා එදිරිවීර සරච්චන්ද්‍රයන් වැනි අග්‍රගන්‍ය කලාකරුවන් බිහිවීමේ සිට අද දක්වා රටට දැයට සේවයක් කරන නිර්මාණාත්මක බවින් පිරි බොහෝ දෙනා බිහි කිරීමටත් මේ පේරාවේ තිබෙන මල් වලින් පුංචි හෝ අස්වැසිල්ලක් වී ඇති බව නොඅනුමානය.

ඒ නිසාවෙන් අනාගතයටත් නාස්තියකින් තොරව මේ දේ රැකගැනීම පේරා විද්‍යාර්ථීන්ට පමණක් නොව, මම, ඔබ, අප සියලු දෙනා සතු වගකීමක් වන්නේය.

සටහන -
ඉසුරි එදිරිසිංහ
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

විවාහය සෙරෙප්පුවක්, මම මට පහසු සෙරෙප්පුවක් පැළඳ ගත්තෙමි"

37 හැවිරිදි Mark Elliott Zuckerberg යනු ඩොලර් බිලියන 84 ක දේපලකට හිමිකම් කියන ෆේස්බුක් හිමිකරුවෙකි.

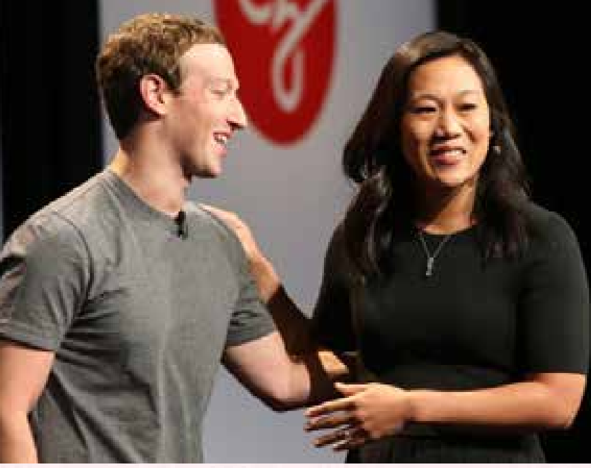
ඔහුගේ බිරිඳ ප්‍රිසිලා චාන්, ඇය චීන කාන්තාවක්.

ඇය ගැන සකර්බර්ග් සිය ෆේස්බුක් පිටුවේ ලස්සන සටහනක් ලියා ඇත.

ගොඩක් අය මගෙන් අහන ප්‍රශ්නය තමයි ඔබ ලෝකයේ ධනවත්ම පුද්ගලයා නමුත් ප්‍රිසිලා තරම් ලස්සන නැති කෙනෙක්ව විවාහ කරගත්තේ ඇයි? ඔවුන්ට අනුව මා වැනි ධනවතෙකුගේ බිරිඳ රූමත් විය යුතුය. (මගේ ප්‍රිසිලාට වඩා ලස්සන විය යුතුයි)

ගොඩක් අය අහපු ප්‍රශ්නෙට මම උත්තර දෙන්නම්. ලස්සනයි කැතයි මොකක්ද කියලා පැහැදිලි කරන්නම්!!

මගේ ජීවිතේ මට ලස්සන ගෑණු ඕන තරම් හම්බවෙලා තියෙනවා. පිටින් කොච්චර ලස්සනට පෙනුනත් කාගෙවත් හිතක් මූණ තරම් ලස්සන නෑ,



ඒ හැමෝටම ඕන උනේ මගේ සල්ලි වලින් පුරාජේරුවට ජීවත් වෙන්න. ලෝකෙට ලස්සන පෙන්නන ලස්සන හදවතක් නැති කෙනෙක් එක්ක ජීවත් වෙන්න මම කැමති නෑ.

මට මුලින්ම මුණගැසුණේ මගේ ආදරණීය බිරිඳ ප්‍රිසිලා චාන් වොෂ් රූම් පෝලිමක, ඇය ඒ වන විට මගේ ධනය ගැන නොදැන සිටියත්, ඇගේ සුන්දර හදවත, ආදරණීය ලාලිත්‍යය, සරල බව මම හඳුනා ගත්තෙමි. ඒ වෙලාවේ මම තීරණය කළා මට හොඳටම ගැළපෙන කෙනා ප්‍රිසිලා කියලා.

ලොව ධනවත්ම පුද්ගලයකුගේ බිරිඳ වූ හාවඩ් විශ්වවිද්‍යාලය වෛද්‍ය උපාධිය ලබා ගත්තද ඇය ඒ කිසිවකින් කිසිදා ආඩම්බර වී නැත. ඇය මා වෙනුවෙන් බොහෝ දේ කැප කළා, පවුල සමඟ ඇගේ සබඳතාව පහසු කර ගැනීමට මම චීන භාෂාව ඉගෙන ගත්තා.

බාහිර සුන්දරත්වය දිනෙන් දින අඩු වන නමුත් අභ්‍යන්තර සුන්දරත්වය අඩු නොවේ. එය දිනෙන් දින වැඩි වේ.

මුහුණ හදවතේ කැඩපතයි, ප්‍රසිල්ලාගේ සරල බව, බුද්ධිය, ආදරය, මම ඇගේ ආත්මාර්ථකාමී අවංක හදවතට ආදරෙයි. ඇය දරුවන් සිටින විට ඇගේ රූපය වෙනස් වූ නමුත් මට ඇයව එදා මෙන් ලස්සන විය. ප්‍රිසිලා හැමදාම මම වගේම ලස්සනයි.

ඔයාට මගේ ප්‍රිසිලා ලස්සන නැතුව ඇති. නමුත් මට ලෝකයේ ලස්සනම කාන්තාව මගේ බිරිඳයි, ඇය මට හොඳින්ම ගැලපෙන තැනැත්තියයි,

කසාද කියන්නේ කපල් එකක් වගේ, පිට අය ඒ ගැන වද වෙන්න ඕනේ නැහැ, කකුල් දෙකෙන් තියපු කෙනාට සැපක් දැනෙනවා.

අපේ සරල කම ලස්සනයි මට මේ ලෝකේ ඉන්න සොඳුරුම ජෝඩුව මමයි මගේ ප්‍රිසිලායි. ඒක හැමදාමත් එහෙමයි.

ශතවර්ෂ ගණනාවක් ජීවත් වූ ඔබ මොණර කොළ ස්පර්ශ කිරීමට පටන් ගත් වහාම බොහෝ දෙනෙකුට ඔවුන්ගේ දුප්පත් කාලයේ ඔවුන් සමඟ සිටි කාන්තාව මුලින්ම අමතක වේ.

පාපැදියේ යනකොට එහා පැත්තේ ඉන්න කෙල්ල කාර් එකක් ගන්නකොට ගැලපෙන්නේ නෑ.

ලමයි දෙන්නෙක් උස් මහත් කරලා ලස්සනට තිබ්බ රූව කැත වෙලා ඇදගෙන යනකොට පාරේ දකින කෙල්ලෝ ජේන්නේ සුරංගනාවියෝ වගේ.

අනිත් පැත්තෙනුත් මේ දේම වෙනව. ගමේ හිටපු ආදරවන්තයා කැම්පස් ආපු ගමන් ගොඩයෙක් වගේ ජේන්න ගන්නවා.

මුදල් ඉදිරියේ, සුන්දරත්වය ඉදිරියේ බොහෝ විට පිරිමි සහ ගැහැණු වෙනස් වේ.

සල්ලියි ලස්සනයි දෙකම තාවකාලිකයි. ඒත් හිතේ ලස්සනට ආදරේ කරන මිනිස්සු කවදාවත් වෙනස් වෙන්නේ නෑ. මැරෙනකම්ම ආදරෙන් ඉන්නවා.

කවුරුහරි බඳින්න ඕන ලස්සනට ජීවත් වෙන්න පුළුවන් කෙනෙක්ට නෙවෙයි ලෝකෙට ලස්සනට පෙන්නන්න පුළුවන් කෙනෙක්ට.

මෙම පරමාදර්ශී තරුණ ධනවතා මාර්ක් සකර්බර්ග් තව දුරටත් පවසයි..

"කාන්තාවන් කිහිප දෙනෙකු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීම නවත්වන්න, ලස්සන හදවතක් ඇති එකම කාන්තාවකට පමණක් ආදරය කරන්න, ඇය ඔබව ජීවිතයේ බොහෝ දුර ගෙන එයි"

මංගලා පවිත්‍රානි

SNTRAVEL
Bringing the world closer to you
සියලුම රූපලාවන්‍ය වෘත්තිකයන් සඳහා
අනගි අවස්ථාවක්
දින 2ක microblading, micro needling, BB glow treatment
and eye lash extension වැඩමුළුව සඳහා අප හා එක් වන්න
Bangkok
තායිලන්තය
මැයි 20-23 දක්වා
(සමූහ සංචාරය)
රාත්‍රී 3/ දින 4 පැකේජය
• හෝටල් නවාතැන් පහසුකම් (4*)
• දිනපතා උදෑසන ආහාරය
• ගුවන් තොටුපලේ සිට හෝටලයට ප්‍රවාහන පහසුකම්
• දින 2ක Microblading, Micro needling, BB glow treatment and Eye lash extension වැඩමුළුව
• Dinner cruise හා Asiatique night bazar tour
• ගුවන් ටිකට්පත්
• තායිලන්ත වීසා
• හොටලයේ early check in පහසුකම්
• වැඩමුළුව සඳහා රූපලාවන්‍ය සේවාආයතනයට ප්‍රවාහන පහසුකම්
RS. 275,900/-
එක් පුද්ගලයකුට | TWIN SHARING
වැඩි විස්තර සඳහා අප අමතන්න
+94760942234, +94726755155
info@sntravelth.com
www.sntravelth.com

අළුත් අවුරුද්දේ, අපි අළුත් වෙමු!!!!

සිංහල අලුත් අවුරුද්ද ජාති භේදයකින් තොරව අපි හැමදෙනාම එකට එක් වී සමරන විශේෂ උත්සවයක්.එරබදුමල් පිපිනෙ විට, කොහාගේ නාදය ඇසෙන විට එළැඹෙන සිංහල අලුත් අවුරුද්ද අතීතයේ පටන්ම දරුවන්ගේ ජීවිතයේ මිහිරිම අත්දැකීම් ලබා දුන් දින කීපයකි.අස්වනු නෙලා ගැනීමෙන් පසුව නිවසේ ඇති වෙන ආර්ථික ශක්තිය සමග මානසිකව ලැබෙන සැහැල්ලුව නිසාම "බක් " මාසය භාග්‍යවන්ත මාසයක් ලෙස සැලකේ. සිංහල අලුත් අවුරුද්ද වැඩිහිටි අපටත් ජීවිතය අලුත් වෙන අපූරු තෝතැන්නක් වේ.

Artist by, Shehan Fernando

අවුරුදු සූදානම හෙවත් පරණ අවුරුද්ද

සිංහල අලුත් අවුරුද්දට පෙරාතුව ලද අස්වැන්නෙන් මුල් කොටස ඉෂ්ට දේවතාවන් වෙනුවෙන් පිදීම සිදු කරන අතර එය අනාගත අස්වැන්න වෙනුවෙන් ආශිර්වාදයක් සේ සැලකේ.සෙංකඩගල රාජ්‍ය කාලයේදී ශ්‍රී වික්‍රම රාජසිංහ රජතුමා රන්දැකැත්තකින් ගොයම් කැපීම සිදු කර තිබේ. මේ වෙනුවෙන්ම "තිගුල වෙල " නමින් වෙල් යායක් පැවැති අතර නුවර වැව ඉදිකිරීමේදී මෙම බිම් ප්‍රදේශය වෙනුවට අලුත් සහල් මංගල්‍ය සඳහා "ගුරුදෙණිය වෙල " යොදා ගෙන තිබේ.

අලුත් අවුරුද්දට සඳ බැලීම

සඳ ලොවට ශාන්තිය සලසනු ලැබේ.ඊශ්වර දෙවියන්ගේ අෂ්ට මූර්තිවලින් එකක් ලෙස සැලකෙන සඳ බැලීම වෙනුවෙන් සුබ නැකැත කලින්ම නියම කර තිබේ.

අවුරුදු පෙර සූදානම

අවුරුදු පෙර සූදානම වෙනුවෙන් ගෙ දොර පිරිසිදු කිරීම, කැවිළි පෙවිළි සකස් කිරීම සිදු වේ. අවුරුදු කැවිලි ලෙසින් කැවුම්, කොකිස්, අතිරස වැනි රසකැවිලි පිළියෙළ කෙරේ. තෙල් තාච්චිය ලිප තැබීම සුබ දිනක සිදු වේ. තාච්චිය ලිප තබා තෙල් පුරවා ගෙන කැවුම් හැන්ද සහ තවත් ලී කෝටුවකින් තාච්චිය හතරට බෙදා "හතර දිසාවෙන් පැමිණෙන උපද්‍රව වලකා දෙවියන්ගේ ආරක්ෂාව ලබා හතර පේරුවට බෙදන්න... මුට්ටිය පිරෙන්න කැවුම් ඉදෙන්න... යැයි ආශිර්වාද කරයි.

මුල් කැවුම් තුන ලිග්ගල මත තබා පසුව " කෝදුරු කැවුම " ලෙස එල්ලා තබයි.

දර දිය ඇදලා ගොම මැටි ගාලා
මහගේ කළ එළි කර ගන්නේ

බොර දග කඩලා රටා වියාලා
පන්නන් වියමන් කරපන්නේ

පෙරයම අලුසල් මංගල්ලේ කර
කැවිලි තහංචිය අරවන්නේ

දුර නෑ වරිගෙ බලාගෙන ටපර
අවුරුදු කාලය එන්නේ

පරණ අවුරුද්දට ස්නානය

නිවස පිරිසිදු කිරීමෙන් පසුව තමන්ගේ ශාරීරික පවිත්‍රතාවය වෙනුවෙන් පිරිසිදු වීම සඳහා වූ ස්නානයටත් ලිතේ සුබ වේලාවක් වෙන් වී තිබේ.

නොනගතය

පරණ සහ අලුත් අවුරුද්ද අතර කාලය "නොනගතයයි.සුබ කටයුතු වෙනුවෙන් නොගැලපෙන මේ කාලයේදී පොළවට පතිත වෙන හිරු කිරණ විෂ සහිත නිසා අපල සමනය කර ගැනීමට පුණ්‍ය කටයුතුවල යෙදීම යහපත් වේ.

අවුරුදු උදාව

නොනගත කාලයෙන් පසුව අවුරුදු උදාවේ. මෙහිදී ප්‍රධාන අවස්ථාව වන්නේ "ලිප ගිනි මෙලවීමයි “” එය පවුලේ අම්මා , අත්තම්මා වැනි චරිතයක කාර්යය වේ.අනුමත වර්ණයෙන් සැරසී අදාල දිසාව බලා ලිප ගිනි මෙලවීම සිදු වේ. ආහාර පිසීමේදී "කිරිබත " ප්‍රධාන වේ.

ගණුදෙණු කිරීම සහ වැඩ ඇල්ලීම

වැඩ ඇල්ලීමේදී පිරිමින් මිදුලේ කිරි ගසක අත්තක් කපනු ලැබේ.කාන්තාවන් " වං මෝල් ඇල්ලීම " ලෙසින් වංගෙඩිය සහ මෝල්ගස් ගෙන සංකේතවත්ව වැඩ ඇල්ලීම සිදු කරයි.

ගණුදෙණු කිරීමේදී පිරිසිදු හදවතක් ඇති යහමින් මුදල් ගැවසෙන තැනැත්තෙකු තෝරා ගැනේ. ඔහු බුලත් කොළයක ඔතන ලද මුදලක් පිළිගන්වන අතර එම මුදලට වැඩි මුදලක් නැවත ඔහු වෙත ලබා දීම සිදු වේ.

ආහාර අනුභවය.

නැකතට ලිප දල්වා පිසින ලද ආහාර නියමිත නැකැත් වේලාවේදී පවුලේ සියලු දෙනා විසින් එකට එක්ව බුත්ති විදිනු ලැබේ. කිරිබත ප්‍රධාන කැවුම් ආදි කැවිලිවලින් ආහාර මේසය පිරී තිබේ. ශ්‍රී ලංකාව පීතෘමුලික සමාජයක් බැවින් ආහාර

අනුභවයේ ප්‍රධාන චරිතය පියාය.පියා විසින් බිරිඳට සහ දරුවන්ට ආහර පිළිගන්වනු ලැබේ.

හිසතෙල් ගෑම

හිසතෙල් ගෑමේ අවස්ථාව පන්සල, දේවාලය, කෝවිල, වෙදමහතාගේ නිවස වැනි විශේෂ ස්ථානයක සිදු වේ.හිසතෙල් ගෑම වෙනුවෙන් "නානු " පිළියෙළ කර ගනු ලැබේ.තෙල් ගැල්වීමේ ස්ථානය සුදු වියනක් බැඳ, බිමට පිරුවට දමා ඒ මත පිරුවටයක් එලන ලද පුටුවක් තබා තිබේ.තෙල් ආලේප කිරීමේ දිසාව සහ අඳින වර්ණය නියමිතව තිබේ.හිසට සහ පයට තබන ශාඛ පත්‍ර නියම වී තිබේ.හිසතෙල් ගෑමෙන් සෙත් පිරිත් මැද සිදුවේ. නානු ගෑමෙන් පසුව ස්නානය සිදු වේ. ඒ සමග ඇති නුදුරු දිනක රැකිරක්ෂා සදහා පිටත්ව යෑමෙන් පසු සැම දෙනාම නැවතත් තම තමන්ගේ සුපුරුදු ජීවන රටාවට යොමු වීම සිදු වේ.

මෙවැනි ආගමික වත් පිළිවෙත් රැසක් සිදුවෙන සිංහල අලුත් අවුරුද්ද අපි හැමෝටම විශේෂ කාල පරාසයකි.

ප්‍රාර්ථනා කොඩිකාර

උත්සහය සහ ඉවසීම තියෙනවා නම්, ඕනෑම දෙයක් කරන්න පුළුවන්!!!!

පුංචි කාලේ අපි හැමෝම කැමතියිනෙ සෙල්ලම් බඩු වලට.ඉතින් වයසත් මුහුකුරා යනකොට ඒ ආසාවල් අපෙ ඈත් වෙලා යන්නේ අපිට නොදෙනිම.ඒත් ඒ කාලේ කොච්චර නම් සුන්දර ද කියලා මට හිතුනු වාර ගාන අනන්තයි.මෙවර මා තෝරා ගත් කතා නායිකාව එවැනි කෙනෙක්.ඇය ළමා ලෝකයේ වගේම අද වන විට ඇදුම් මහන අපේ කාලේ අපූරු කාන්තාවක්.

ඇය සුනිලා සන්. ඇය ඉන්නේ මාළඹේ. ඇය ආදරණීය මවක්.

ජීවිතයේ අපට නොයෙක් කඩයිම් පසු කරන්න වෙනවා.ඒවා අපේ ජීවිතයට ඉලක්කයක් කර ගත්තොත් ජීවිතය ජය ගන්න පුලුවන් කියලයි මට හිතෙන්නේ.ඉතින් ඇයත් ජීවිතය පාට කරන්න උත්සාහ දරන දිරිය කාන්තාවක්.

මට මේ මැහුම් කලාවට එන්නේ අපේ අම්මාගේ හැකියාවත් එක්ක කියලයි මට හිතෙන්නේ.මොකද අපේ අම්මා ඉස්සර ඉදන් ඇදුම් මැහුවා.මටත් ඒ හැකියාව ඒ විදිහටම ලැබුනා.ඉතින් මම පුංචි පුංචි දේවල් මහලා ඉගෙන ගත්තා.

උත්සාහය වගේම ඉවසීම තියනවානම් ඕනේම දෙයක් කරන්න පුලුවන් කියලා ඇගේ කතාවෙන් මට තේරුනා.පුංචි දරුවන්ගේ සිත් සතුටු කරන්න ඇය දරන කැපවීම ඉමහත්.ඒ වගේම අද වෙද්දී මැහුම් ගෙතුම් වැඩද ඇය සිදු කරන බවයි ඇය අපිට පැවසුවෙ.

මුලින්ම මම පටන් ගත්තේ බෝකික්කෝ හදන්න.ඊට පස්සේ පාසල් ළමයින්ගේ බෑග්,ලන්ච් බොක්ස්,බිත්ති සැරසිලි,ටේබල් මැට්,සෙල්ලම් සත්තු වගේ නිර්මාණ මම හදනවා.ඒ වගේම පාරිභෝගිකයන්ගේ අවශ්‍යතා අනුවත් මම නිර්මාණ හදලා දෙනවා.

මේ විදිහට නිර්මාණ හදන්න පෙළඹුනු ඇය අද වනවිට සාර්ථක ව්‍යවසායිකාවක්.

මේ වගේ නිර්මාණ වලට ඇයට අදහස් එන්නේ කොහොමද කියලා මට අහන්න හිතුනෙ එතකොට.මොකද නිර්මාණයක් කරන්න අදහසක් වගේම හැකියාවත් තියෙන්නේ ඕනෙනේ.

රෙදි වලින් මම අලියෙක් නිර්මාණ කරන්න හිතුනෙ.දවසක් මම මිනිබිරී එක්ක බෙහෙත් ගන්න ගියහම එතන පොඩි ළමයින්ට සෙල්ලම් කරන්න සෙල්ලම් කොට්ට තියලා තිබ්බා. ඒක දැක්කහම මට හිතුනා මේ වගේ දෙයක් අලුතින් නිර්මාණය කළොත් හොදයි කියලා.ඉතින් මම ගෙදර ඇවිල්ලා ඒ නිර්මාණය හදන්න උත්සාහ කළා.අද ගොඩාක් දෙනෙක් ඒ නිර්මාණය මිලදී ගන්නවා.

හිතේ හට ගන්න පුංචි සිතුවිල්ලක් ඇති අලුත් නිර්මාණයක් බිහි වෙන්න. ලොව පතළ චරිත බිහි වුනෙත් එහෙමනෙ. ඉතින් ඇයත් ජීවිතය ජය ගන්න වෙර දරණ කාන්තාවක්.ඒ වගේම ඇගේ නිර්මාණ ලංකාවේ වගේම ලෝකයේ රටවලත් සංචාරය කරන බවයි ඇය අපිට කීවේ.ඇගේ හෙට දවසේ බලාපොරොත්තුව ගැනත් ඇය අපිට කියන්න අමතක කළේ නෑ.

මගේ එකම බලාපොරොත්තුව මගේ මේ හැකියාව තව කෙනෙක්ට දෙන්න. මේ නිර්මාණ කරන්න ඉවසීම තියන අය තමයි අවශ්‍ය. ඉතින් කවුරුහරි කැමැත්තෙන් ඉන්නවනම් මේ නිර්මාණය ඉගෙන ගන්න මම කැමතියි මං දන්න හැම දැනුමක්ම කියලා දෙන්න.

අවසාන වශයෙන් ඇය අපේ pink පාඨක තරුණ තරුණියන්ටද පණිවිඩයක් එක් කරන්නට අමතක කළේ නැහැ.

ඇත්තටම අද රස්සාවල් නැතුව ගොඩක් තරුණ තරුණියෝ නිකරුණේ කාලය ගත කරනවා. ගොඩාක් දෙනෙක් ජංගම දුරකථනයට හුරු වෙලා ඉන්නවා.

ඉතින් මම එයාලට කියන්නේ ආණ්ඩුවෙන් ලබා දෙන දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැතුව තමන්ගේ හැකියාවෙන් තමන් දෙයක් කරන්න පටන් ගන්නේ කියලා.ඒ වගේ මම කියන්නේ කැමතියි මුලින්ම මහා පරිමාණ විදිහට ව්‍යාපාර පටන් ගන්න එපා. තමන්ට තියෙන හැටියකට පුංචි රෙදි කෑල්ලකින් පුංචි දෙයක් නිර්මාණය කරන්න පටන් ගන්න. දවසක ඔයාට පුළුවන් වේවි ලොවම දන්නා කෙනෙක් බවට පත්වෙන්න. මොකද ශ්‍රී ලංකාව වැනි රටක ඕනෙම දෙයක් කරන්න පුළුවන් දක්ෂ පුද්ගලයෝ ඉන්නවා. ඉතින් ඒ තෙයින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න කියලා මං අපේ රටේ තරුණ තරුණියන්ගෙන් ආදරෙන් ඉල්ලනවා.

ඇගේ ඒ ආදරණීය ඉල්ලීම දවසක මල් ඵල ගන්වන්න ඕනි කියලයි මට නම් සිතුනේ. ඇගේ ඒ නිර්මාණ ඔබටත් අවශ්‍ය නම් ඇනවුම් කිරීමට හැකියාව තියනවා. (0773778068 - සුනිලා මහත්මිය)

ඉතින් ඇයට තවත් මෙවැනි නිර්මාණ කරන්න ශක්තිය ධෛර්යය ලැබේවා ලැබේවා කියයි අපි එක සිතින්ම ප්‍රාර්ථනා කරමු.

ප්‍රාර්ථනා කොඩිකාර

මැද පෙරදිග යන්න කලින් නීතිය හරියට දැනගෙන ඉන්න

මේ දිනවල රටේ පවතින තත්ත්වය සම්බන්ධයෙන් ඔබට මම අමුතුවෙන් පැහැදිලි කළ යුතු නැහැ. රටේ සියලු ජන කොට්ඨාසයන් සඳහා ඉතා අපහසු කාලයක් තමයි ඔබයි මමයි මේ ගෙවමින් ඉන්නේ. ආර්ථික වශයෙන් පවතින දුෂ්කරතා පමණක් නොව මිනිසුන් කායිකව සහ මානසිකව ඉතා අධික ලෙස පීඩාවට පත්ව ඇති කාලවකවානුවක් ලෙස මෙම කාලවකවානුව හැඳින්විය හැකියි.

ඇයි මෙතරම් පිරිසක් ලංකාව හැර යන්නේ? ඒ අතරින් බොහෝ පිරිසක් මැදපෙරදිග රටවල් සඳහා තමයි රැකියා අවස්ථා සොයාගෙන යන්නේ. ඊට මූලිකම හේතුව බටහිර රටවල් සඳහා අයැදුම් කිරීමට වැයවන ඉහළ වියදම බව අප කවුරුත්ම දන්නා කාරණාවක්. මින් මැදපෙරදිග යන්නේ බොහොමයක් කාන්තාවන්. ඒ ගෘහ සේවය සඳහා ගෘහ සේවිකාවන් විදිහට. ගෘහ සේවිකාවකී කියන්නේ තමන් උපන් රටින් පිටව වෙනත් රටක පෞද්ගලික නිවෙසක වැඩ කිරීමට යන කාන්තාවකට. ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ කාන්තාවන් සෞදි අරාබිය, කුවේට්, ඩුබායි හා ලෙබනන් යන මැදපෙරදිග රටවල් සඳහා ගෘහ සේවිකාවන් ලෙස සේවයට බැඳෙනවා.

බොහෝ පිරිසක් ලංකාව හැර යන්නේ රටේ පවතින ආර්ථික අස්ථායිතාව, තමන් උපයන වැටුප සිය පවුල නඩත්තු කිරීම සඳහා ප්‍රමාණවත් නොවීම, සිය සිහින ඉටු කර ගැනීම සඳහා වන මුදලේ අවශ්‍යතාව සහ තමන්ට සහ දරුවන්ට අවශ්‍ය සුවපහසු සැපවත් ජීවිතය ගොඩනැඟීමට ආදී විවිධ හේතූන් මත වේ.

එතෙරදී විඳින්නට සිදුවන දුක් වේදනාවන් අසා අසා, දැන දැනත් අපේ කාන්තාවන් ගෘහ සේවිකාවන් ලෙස මැද පෙරදිගට ඇදෙන්නේ දිනෙන් දින උග්‍රවන ආර්ථික අහේනියට මුහුණ දිය නොහැකි නිසාය. ගෘහ සේවිකාවන් මැද පෙරදිගට යැවීම තහනම් කිරීමට කලින් මෙරට ආර්ථිකය යහපත් තත්ත්වයකට පත් කිරීමට රජය සමත්විය යුතුය. එසේ නොකොට එම තහනම ක්‍රියාත්මක කිරීම ඔවුන්ගේ මූලික අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනය කිරීමක් සේ අප දකිමු. එමෙන්ම එය සේවක ප්‍රශ්න මඟහැර යාමකි. එසේත් නොමැති නම් අදාළ ආයතනවල විසඳුම් සෙවීමේ අසමත්කම සහ දුර්වලතාවයකි. පුහුණු සේවක සේවිකාවන් යැවීම ඉතා හොඳය. එහෙත් මැද පෙරදිග රටවල ශ්‍රී ලාංකික පුහුණු ශ්‍රමික ඉල්ලීම පවතින්නේ ඉතා අවම මට්ටමකය.

ගෘහ සේවිකාවන්ට බලපාන මූලික ගැටලු

පොරොන්දු වූ පරිදි මාසික වේතනය නොගෙවා සේවය ලබාගැනීම.

වසර දෙකක සේවා කාලයෙන් පසු මව්බිමට නොයවා බලහත්කාරයෙන් රඳවා ගෙන සේවය ලබා ගැනීම.

සේවා කාලයෙන් පසු මව්බිමට යාම සඳහා ගුවන් ගමන් බලපත්‍රය ලබා නොදීම.

ලිංගික හිංසනයන්ට ලක් කිරීම සහ අමානුෂික වදහිංසා යටතේ සේවයේ යෙදවීම.

වෛද්‍ය පහසුකම් ලබා නොදීම.

අත්තනෝමතික ලෙස නොකළ වැරදි සඳහා අත්අඩංගුවට ගැනීම, රඳවා තැබීමට භාජනය වීම.

නොදන්නා බසකින් පැවැත්වෙන නඩුවිභාගවලට පෙනී සිටීමට සිදුවීම.

නිවසින් පැනයන සේවිකාව රන් භාණ්ඩ හෝ මුදල් සොරාගෙන ගිය බවට සේවාදායකයා අසත්‍ය චෝදනා සහිතව පොලියට පැමිණිලි කරනු ලබන අවස්ථාවන් එමටය. ඒ අනුව නිදහසට කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට අවස්ථවක් නොදී සිරගත කරනු ලබන්නන් බොහෝය.)

ඔවුන් වෙනුවෙන් නීතීඥ සහය ලබාදීමට එරට ශ්‍රී ලංකා තානාපති කාර්යාලයන් අපොහොසත්වීම.

එරට ශ්‍රීලාංකික රැකියා ඒජන්සිකරුවන්ගේ කෘෘර වදහිංසාවලට ලක්වීම.

සතියකට එක් දිනක විවේකයක් ලබා නොදී දෛනිකව අසීමිත ලෙස සේවයේ යෙදවීම.

වංචනික ලෙස විදේශවලට ගෙනයාම.

අරාබි ජාතිකයින් විසින් එරට රජයට තමන්ගේ සුදුසුකම් පෙන්වා ගෙන්වනු ලබන ගෘහ සේවිකාව සුදුසුකම් නැති, මාසික වේතනය පවා ගෙවීමට නොහැකි තම දුප්පත් ඥාතීන්ගේ නිවෙස්වල සේවයට යෙදවීම.

හදිසි අවස්ථාවකදී තමන්ට සිදුවන අසාධාරණයන් දැන්වීම සඳහා තනාපති කාර්යාලයේ ලිපිනය හෝ දුරකතන අංකය නොදන්නා කම.

මෙම මූලික ගැටලු ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන හේතු ලෙස

එම රටවල ක්‍රියාත්මක වන කම්කරු නීතිය ගෘහ සේවක සේවිකාවන්ට බල නොපෑම.

මෙරට සහ එරට ඒජන්සිකරුවන් සහ සේවා යෝජකයින් සමඟ අත්සන් කරනු ලබන කිසිදු ගිවිසුමක් මැදපෙරදිග රටවල ක්‍රියාත්මක වෙන නීතියට අනුකූල නොවීම.

සේවයට ගිය පසු සේවා යෝජකයා විසින් ඔහුට අවශ්‍ය පරිදි සකස් කළ ගිවිසුමකට අත්සන් ගැනීම. එම ගිවිසුමට අත්සන් කිරීම ප්‍රතික්ෂේප කළහොත් මාස තුනක් සේවයේ යොදවා එම මුදලින් මව්බිමට එවීම.

මැදපෙරදිග සේවයට ගියපසු ශ්‍රී ලාංකික සහ සේවක සේවිකාවන් අතර කිසිදු සබඳතාවයක් නොමැතිවීම.

මැදපෙරදිග රටවල ක්‍රියාත්මක වෙන ශ්‍රී ලාංකික රැකියා ඒජන්සිකරුවන්ගේ දූෂිත ක්‍රියාකාරකම්.

මැදපෙරදිග රටවල පිහිටුවා ඇති ශ්‍රී ලංකා තානාපති කාර්යාලවල සේවයේ යෙදී සිටින නිලධාරීන්ගේ දූෂිත සහ අකාර්යක්ෂම සේවය.

රජය මැදපෙරදිග සේවය සඳහා නිසි සැලැස්මක් අනුව කටයුතු නොකිරීම.

විදේශ සේවා කාර්යාංශය රැකියා ඒජන්සිකරුවන්ගේ උපදෙස් අනුව කටයුතු කිරීම.

නමුත් මෙලෙස විශාල බලාපොරොත්තු ගොන්නක් සිතේ තබාගෙන මැදපෙරදිග රට රැකියා සඳහා පිටත්වන බොහෝ පිරිස් නැවත පැමිණෙන්නේ හිස් අතිනි. මින් බොහොමයක්ම කාන්තාවෝ වෙති. ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේ වර්ෂ 2021 සංඛ්‍යා ලේඛන අනුව ශ්‍රී ලංකාවේ සමස්ත ආදායමෙන් 51% ක්ම මැදපෙරදිගින් එවන ලද විදේශ විනිමය ආදායම බව පෙන්වා දෙයි.

මැදපෙරදිග ගොස් ලංකාවට විදේශ විනිමය එවන ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාව පිළිබඳ පැතිකඩයන් දෙකකින් පැහැදිලි කළ හැකියි. එනම් එහි එක් පැතිකඩක් ලෙස ලංකාවේ වෙසෙන ඇයගේ පවුල සහ දරුවන්ට මුහුණ දෙන්නට වන තත්ත්වය සහ අනෙක් පැතිකඩ වන්නේ ඇය රට රැකියාවට ගොස් මුහුණ දෙන තත්ත්වයයි

රට රැකියාවට යන මැද පෙරදිග කාන්තාවන්ගේ දරුවන් බොහෝ විට මානසික ගැටලු, අධ්‍යාපනය බිඳවැටීම, තනිකම, ළමා මෙහෙකාර සේවයට යොදා ගැනීම සහ අපයෝජනයට ලක්වීම වැනි විශාල ගැටලුවලට මුහුණ දෙයි. බොහෝ වෙලාවට අම්මා රට රැකියාවට ගියාම පවුලේ බර කරට ගනිමින් වැඩිමහල් දරුවා පාසල් ගමන නතර කරන අතර, ඔහු හෝ ඇය තමයි පවුලේ අනිත් දරුවන්ට ඉගැන්වීම් කටයුතු සිදුකරන්නේ. ඇතැම් විට බේබදු තාත්තලා අතින් දුව දූෂණය වන සිද්ධීන් ලංකාව තුළ ඕනෑතරම් වාර්තා වී තිබෙනවා. එවැනි සිද්ධීන් බොහෝමයක අදාළ පවුලේ අම්මා රට රැකියාවකට විදේශගත වී ඇති බව තමයි පොලිසිය වාර්තා කරන්නේ. ඒ වගේම ආච්චි, සීයා, නැන්දා, මාමා යන භාරකාරයන්ගෙ න්ද අපයෝජන සිද්ධීන් සිද්ධ වෙන බව නොරහසක්. මෙවැනි හේතූන් මත දරුවන්ගේ සුබසිද්ධිය තකමින් පහත සඳහන් කැබිනට් තීරණ වර්ෂ 2007දී ලෝක කාන්තා දිනයේදී ගන්නා ලදී.

එනම්,

වයස අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන් සිටින මවුවරුන්ට විදේශගත වීම තහනම් කිරීම

වයස අවුරුදු 5ට වැඩි දරුවන් සිටින මවුවරුන් විදේශගත වන්නේ නම් එකී දරුවන් හොඳින් රැක බලා ගැනීමට භාරකාරයන් සිටින බව තහවුරු කරමින් රජයේ අදාළ නිලධාරීන්ගෙන් ලිපියක් ලබාගැනීම යන තීරණ වේ. නමුත් මෙම තීරණ නීතියක් බවට පත් කිරීමට එවක රජය අසමත් විය.

පසුව ශ්‍රී ලංකා රජය විසින් වර්ෂ 2014 දී නව චක්‍රලේඛයක් නිකුත් කරමින් පහත සඳහන් අවශ්‍යතාවන් සම්පූර්ණ කිරීම මත පමණක් දරුවන් සිටින මවුවරුන්ට විදේශගත වීමට අවසර ලබාදෙන ලදී.

ඒවා නම්,

විදේශගත වීමට බලාපොරොත්තු වන කාන්තාව පවුල් පසුබිම් වාර්තාවක් තමන් අදාළ ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ ග්‍රාම නිලධාරීතුමන්ගෙන් ලබා ගත යුතුයි.

වයස අවුරුදු 5ට වැඩි දරුවන් සිටින මවුවරුන් විදේශගත වන්නේ නම් එකී දරුවන් හොඳින් රැක බලා ගැනීමට භාරකාරයන් සිටින බව අදාළ නිලධාරීන්ට තහවුරු කළ යුතුය.

තවද මෙම චක්‍රලේඛය මඟින් මැදපෙරදිග රැකියා සඳහා පිටත්වන කාන්තාවන්ගේ උපරිම වයස සීමාව අවුරුදු 55 දක්වාද සෞදි අරාබියේ රැකියා සඳහා පිටත්වන කාන්තාවන්ගේ අවම වයස අවුරුදු 25ක් විය යුතු බවද අනෙකුත් මැදපෙරදිග රටවල් සඳහා පිටත්වන කාන්තාවන්ගේ අවම වයස අවුරුදු 23ක් විය යුතු බව සහ අනෙකුත් ඕනෑම රටක රැකියාවන් සඳහා පිටත්වන කාන්තාවන්ගේ අවම වයස අවුරුදු 21ක් විය යුතු බවට සීමාවන් පැනවීය. සැබැවින්ම මෙකී තීරණයන් බුද්ධිමත් සහ ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාව ආරක්ෂා කිරීමට ගත් තීරණයන් ලෙස සැලකිය හැකිවේ.

එමෙන්ම අප අවධානය යොමු කළ යුතු අනෙක් වැදගත් පැතිකඩ වන්නේ ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාව රට රැකියාවට ගිය පසුව ඒ රටේදී මුහුණ දෙන්නට සිදුවන තත්ත්වයයි. ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේ වර්ෂ 2020 සංඛ්‍යා ලේඛන අනුව එම වසර තුළදී පමණක් ගෘහ සේවිකාවන්ගෙන් වාර්තා වූ පැමිණිලි 3052ක් බව දක්වා තිබෙනවා. ඉන් බොහොමයක් පැමිණිලි ලැබෙන්නේ,

කායික හා මානසික හිංසා සම්බන්ධයෙන්

දෙපාර්ශ්වය විසින් එකඟ වූ වැටුප් නොගෙවීම සම්බන්ධයෙන්

රැකියා ගිවිසුම් කඩකිරීම

රැකියාව කරන නිවෙසේ සන්නිවේදන ගැටලු සම්බන්ධයෙනි.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ රට රැකියාවකට යන පුද්ගලයන් ලියාපදිංචි කරනුයේ ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය මඟිනි. ශ්‍රී ලංකාවේ ව්‍යවස්ථාපිත නීතිය තුළ පුද්ගලයකුට තමන් කැමැති රැකියාවක යෙදීමට ඕනෑම අවස්ථාවක රටින් පිටවීමට සහ නැවත රටට පැමිණීමට මූලික අයිතිවාසිකම් ඇත. එම නිසා මැදපෙරදිග රටකදී තමන් හෝ තමන්ගේ මව, සහෝදරිය, හිතවතිය හෝ ඕනෑම අයකු වධහිංසාවකට ලක් වෙනවා නම් පැමිණ හෝ මාර්ගගත ක්‍රමයට දබකසබැ) ඒ පිළිබඳ පැමිණිලි කිරීමට ඔබට හැකියාවක් පවතී. ඒ සඳහා විදේශගතවී ඇති පුද්ගලයාගේ ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය සහ විදේශ ගමන් බලපත්‍ර අංකය ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේ ප්‍රධාන කාර්යාලයට හෝ ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශයේ දිස්ත්‍රික් කාර්යාලයට ලබාදීම පමණක් ප්‍රමාණවත් වේ. නමුත් විදේශගතවූ පුද්ගලයා ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේ ලියාපදිංචි නොවූ කාන්තාවක නම් අදාළ දුක් ගැනවිල්ල විදේශ අමාත්‍යාංශයට යොමු කළ යුතුයි.

රට රැකියාවකට යෑමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින ඔබගේ අම්මා, සහෝදරිය හෝ හිතවතියක් රට රැකියාවකට යෑමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින්නේ නම් මම ලබාදෙන මූලිකම උපදෙස වන්නේ ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශයේ ලියාපදිංචි රජය පිළිගත් ආයතනයකින් රට රැකියාව සඳහා යොමුවන ලෙසය. ඔබට අවශ්‍ය සියලු තොරතුරු එහි වෙබ් අඩවියෙන් ලබාගත හැකියි. මක්නිසාද යත් ලියාපදිංචි නොවූ ඒජන්සි මාර්ගයෙන් රැකියාවලට යන අපේ රටේ බහුතරයක් කාන්තාවන් නැවත නිරුපද්‍රිතව සිය රටට පැමිණි අවස්ථා අවම සහ අල්ප නිසාය. ඔබ විදේශගත වනුයේ ඔබේ ආදරණීයයන්ගේ ජීවිත ලස්සන කරන්නට වන නිසා ඔබ විසින්ම ඔබේ ආරක්ෂාව නියමානුකූලව සකසා ගත යුතු වේ. ඒ සඳහා බුද්ධිමත්ව තීරණ ගතහොත් ඔබේ මෙන්ම ඔබගේ ආදරණීයයන්ගේ ජීවිතද ඔබ සිතනා පරිදි ලස්සන වේවි. ඔබව රැකගැනීම සමස්ත නීතියේම හා රටේම වගකීමයි. මක්නිසාද සමස්ත ආර්ථිකයම රඳා පවතින්නේ ඔබ විසින් එවන ලද විදේශ විනිමය ආදායම මතයි. එය මේ අවස්ථාවේදී අපේ රට වැටී තිබෙන තත්ත්වයෙන් ගොඩගැනීමට මහත් රුකුලක් වනු ඇත.

නිරෝෂා සඳමාලී
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

අපගේ විනෝදයේ හඬ, ඔවුන්ගේ වේදිනාවේ හඬ වීමට
ඉඩ නොතබනු!!!

සුරතල් සතුන් තුළ කනස්සල්ලට හේතු වන සමහර පැහැදිලි දේවල් සහ තත්වයන් ඇතත්, වැනි ගිගුරුම් සහිත වැසි සහ ගිනිකෙළි, අනෙකුත් ප්‍රේරක සාධක අඩුවෙන් පැහැදිලි විය හැක. ඇත්ත වශයෙන්ම, ඔබේ ලොම් සහිත මිතුරන්ට කරදර කරන බොහෝ කුපිත කිරීම් ඔවුන් එදිනෙදා ජීවිතයේදී මුහුණ දෙන පොදු වස්තූන් හෝ ඔබ සහ ඔබේ ආදරණීයයන් ඔබේ සුරතලාට ආතතියක් ඇති කරන බව නොදැන කරන හැසිරීම් වේ.

සතුන් තුළ ඇති වන කාංසාවේ වඩාත් සුලභ ලක්ෂණ අතරට ගැළපෙන ඉරියව්, වෙව්ලීම සහ කන් පිටුපසට එබීම ඇතුළත් වේ.

අවාසනාවකට මෙන්, පිපිරුම් වලට සතුන් ප්‍රතික්‍රියා කරන්නේ කෙසේදැයි අපගෙන් බොහෝ දෙනෙක් දැක ඇත. මෙහි නිශ්චිත යමක් නිර්දේශ කිරීම අපහසුය. මතක තබා ගත යුතු එක් දෙයක් නම්, සතුන් අයිතිකරුගේ සහ ඔහුගේ පරිසරයේ චිත්තවේගීය හා මානසික තත්ත්වය මත රඳා පවතින බවයි. සන්සුන් හිමිකරු සාපේක්ෂව සන්සුන් සතෙකි. සුනඛයාගේ නිරන්තර හා අසාමාන්‍ය හුස්ම ගැනීමේ රෝග ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීමට ඔබට ඉඩ සලසයි, එය බොහෝ විට ආතතිය හේතුවෙන් තරමක් වේගවත් විය හැකිය.

නිවසේ සුරතල් සතෙකු ඇති කරන ඔබට මේ සැණකෙළි සමයේදී මුහුණ දීමට සිදුවන ප්‍රධානම ගැටලුව වන්නේ ඔබගේ සුරතලා ගිණිකෙළි වලට බියවීමයි. එයින් ඔබේ සුරතලාට වන හානිය අවම කර ගැනීම ඔබගේ වගකීමයි.

සුරතල් සතුන් ගිනිකෙළි වලට බිය වීමට හේතු ලෙසින්,

1. ගිණිකෙළි පිටකරන අධික ශබ්දයන්

බොහෝ ගිනිකෙළි යම් ආකාරයක ශබ්දයක් නිකුත් කරයි. බල්ලන්ට මිනිසුන්ට වඩා ශ්‍රවණ පරාසයක් ඇති බැවින් එම ඝෝෂාකාරී පිපිරීම්, විසිල් ශබ්ද ඔවුන්ට බියජනක ය.

2. ගිණිකෙළි අනපේක්ෂිත ය.

සැණකෙළි සමයේදී ඔබ ගිනිකෙළි බලාපොරොත්තු වේ, නමුත් ඔබේ බල්ලාට එය තවත් කාල පරාසයක් පමණක් වන බැවින් රතිඤ්ඤා හඬ ඔවුනට අනපේක්ෂිතය. ඝෝෂාකාරී ශබ්ද සහ දැල්වෙන ආලෝකයන් සෑම විටම වෙනස් ලෙස පෙනේ. ඊට අමතරව, විටින් විට පත්තුවන බැවින් බල්ලන්ට ඒවාට පුරුදු විය නොහැක.

3. ගිණිකෙළි ඔවුන්ට තර්ජනයක් ලෙස හැඟීයයි.

ගිනිකෙළි වල ශබ්දය සහ අනපේක්ෂිත බව බොහෝ සුනඛයන් තර්ජනයක් ලෙස වටහා ගැනීමට හේතු වේ. මෙය ඔවුන්ගේ සටන් කිරීමේ-හෝ-පලායෑමේ ප්‍රතිචාරය ඇතිකරවයි. ඔබේ බල්ලා පමණ ඉක්මවා බිරීමට හෝ පලා ගොස් සැඟවීමට උත්සාහ කළ හැකිය. නොසන්සුන්කම, හති දැමීම, වේගයෙන් එහෙ මෙහෙ දිවීම වැනි කාංසාවේ වෙනත් සලකුණු පෙන්විය හැකිය.

4. ගිනිකෙළි නිසා තවදුරටත් සුනඛයන් කොටු වී ඇති බවක් දැනීම.

අධික ශබ්දය ඔබේ බල්ලාගේ සටන් කිරීමේ හෝ පලායාමේ ප්‍රතිචාරය ඇතිකරවන්නේ නම්, ඔහු තර්ජනයෙන් පැන යාමට උත්සාහ කරයි. අවාසනාවකට මෙන්, බොහෝ විට යන්නට තැනක් නැත, මන්ද ඔහු බොහෝවිට කූඩුවේ හෝ ගෘහස්ථව රඳවා තබාගෙන සිටින බැවින් තවදුරටත් ඔහු කොටුවී ඇති සෙයක් ඔහුට හැඟේ.

ගිනිකෙළි අතරතුර ඔබේ බල්ලා ආරක්ෂිතව හා සන්සුන්ව තබා ගන්නේ කෙසේද? යන්න පිළිබඳ අවබෝධයකින් සිටීම වැදගත් වනු ඇත.

ඔබට පෙනෙන පරිදි, ගිනිකෙළි වලට බිය වීමට බල්ලන්ට හොඳ හේතු කාරණා තිබේ. වාසනාවකට මෙන්, ඔබේ බල්ලාට ආරක්ෂිත සහ ආරක්ෂිත බවක් දැනීම සඳහා ඔබට කළ හැකි කරුණු කිහිපයක් තිබේ.

ඔහුව ඇතුළේ තබා ගන්න.
ඔබේ බල්ලා වැඩි කාලයක් එළිමහනේ ගත කළත්, ගිනිකෙළි සංදර්ශන අතරතුර ඔහුව ඇතුළට ගෙනෙන්න. මෙය ඔහුට බියක් දැනෙන විට ඔහු පලා යාම වළක්වන අතර එමඟින් ඔහු අනතුරට පත්වීම වැළැක්විය හැකිය.

ආරක්ෂිත ඉඩක් සාදන්න.

ඔබේ බල්ලා කූඩුව පුහුණු කර ඇත්නම්, ඔහුගේ කූඩුවේ රැඳීමට ඉඩ දෙන්න, මන්ද එය දැනටමත් ඔහුට ආරක්ෂිත ඉඩක් විය හැකිය. එසේ නොවේ නම්, ගිනිකෙළි වල ශබ්දය දුරු කිරීමට ඔහුට සංගීතයක් ඇසෙන ස්ථානයක හෝ සුලු ශබ්දයක් සහිත නාන කාමරයක හෝ වෙනත් කුඩා කාමරයක තබන්න. ඔහුගේ ඇඳ, බ්ලැන්කට් සහ සෙල්ලම් බඩු කාමරයට ගෙන ඒම ඔහුට වඩාත් සුවපහසු හැඟීමක් ඇති කරයි.

සන්සුන් කිරීමට දවටනයක් ඔතා උත්සාහ කරන්න:

පරණ බැනියම් සහ කමිස සැහැල්ලු තුවා ආදිය මේ සඳහා යොදා ගත හැක. බොහෝ සුනඛයන් මෙම සන්සුන් හා සන්සුන් බව සොයා ගනී. ගිගුරුම් සහිත වැසි වැනි වෙනත් කාංසාවන්ට තුඩු දෙන අවස්ථාවන්හිදී එවැනි නිෂ්පාදන උපකාරී වන බව ඔබට පෙනී යා හැකිය.

අවතක්සේරු කරන්න.

ඔබේ සුනඛයා ගිනිකෙළි සහ වෙනත් ශබ්ද වලට හුරු කරවීමට කල්තියාම පටන් ගන්න. ඔබේ බල්ලා සමඟ සෙල්ලම් කරමින් සිටියදී ඔහුට පහත් මට්ටමේ ගිනිකෙළි ශබ්ද වාදනය කිරීමෙන් සහ ඔහුට සංග්‍රහ කිරීමෙන් ඔබට මෙම ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කළ හැකිය. කාලයාගේ ඇවෑමෙන්, මෙම ක්‍රීඩා සැසි අතරතුර ගිනිකෙළි වල ශබ්දය සෙමින් වැඩි කරන්න. අවසානයේදී, ඔබේ බල්ලා ගිනිකෙළි වල ශබ්දය ප්‍රීතිමත් හා විනෝදජනක අවස්ථාවන් සමඟ සම්බන්ධ කර ගන්නා බැවින් ඔහුට ඇතිවන ආතතිය අවම වේ.

තවද මෙම උත්සව සමයේදී ඔහුගේ කරපටියට ඔබගේ නම, ලිපිනය හා දුරකතන අංකයක් සහිත හඳුනාගැනීමේ ටැග් ඇමිණීමද හොඳ අදහසකි. එයින් නිවසින් පැන යන සුරතලෙකු නැවත ඔබ කරා ගෙන ඒමට වඩා පහසු වනු ඇත.

සෑම සුනඛයෙක්ම ගිනිකෙළි වලට බිය නොවෙන අතර ඔබේ බල්ලා ඔබෙන් ඉඟි ලබා ගන්නා බව මතක තබා ගැනීම වැදගත්ය. ඔහු බිය නොවන විට ඔබ විශාල ප්‍රතිචාරයක් කළහොත්, අවසානයේදී ඔහු ගිනිකෙළි ගැන බියට පත්විය හැකිය (කුඩාදරුවන් මෙන්). එබැවින් ඔබේ බල්ලා සන්සුන්ව තැබීමට උත්සාහ කරන්න, ඒ සඳහා ඔබ සන්සුන්ව සිටීමට මතක තබා ගන්න.

සුනඛයන් ගිනිකෙළි වලට බිය වන්නේ මන්දැයි ඔබ තේරුම් ගත් විට, ඔබට ඔබේ බල්ලාගේ බිය වඩාත් හොඳින් විසඳා ඔහුට සන්සුන්ව සිටීමට උදව් කළ හැකිය.

මෙවැනි උත්සව සමයන් සැමරීම උදෙසා ඝෝෂාකාරී ගිණිකෙළි භාවිතා කිරීම අප විසින් සිදු කරනු ලබයි.
ගිණිකෙළි භාවිතය අපට සතුටක් ගෙන දුන්නද අසරණ සතුන්ට එසේ වන්නේ නැත.
විදි සතුන් පමණක් නොව නිවෙස් වල ඇති කරන සුරතලුන් පවා මෙම ගිණිකෙළි හඬට බියෙන් පලා ගොස් අතරමං වන අවස්ථා බොහෝ විට සිදුවේ. නුපුරුදු ස්ථානවල අතරමං වන මෙම සුරතලුන් ඉතා දුක් විඳිනු ලබයි.. සමහරුන් තම ජීවිත වලින් පවා වන්දි ගෙවනු ලබයි..

අපි වෙනස් වෙමු.

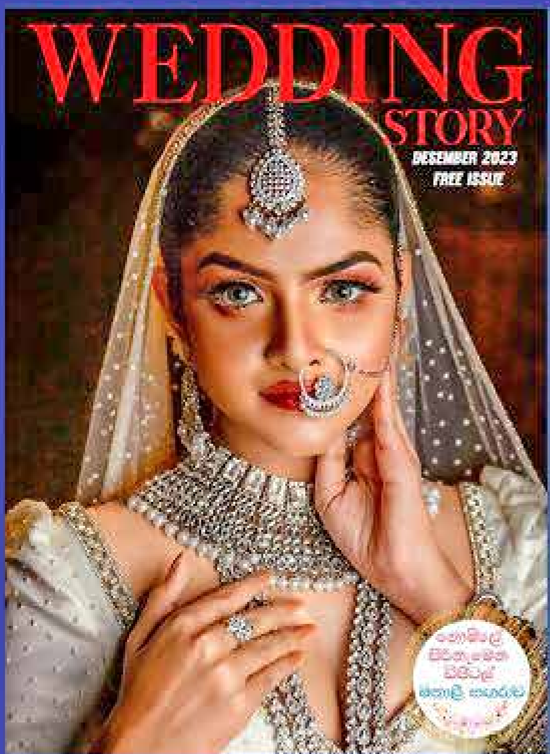
අපගේ විනෝදයේ හඬ ඔවුන්ගේ වේදනාවක හඬ වීමට ඉඩ නොතබා
ඝෝෂාකාරී ගිණිකෙළි භාවිතයෙන් තොරව අරුත්බරව
අලුත් අවුරුද්ද සමරමු!

නිරෝෂා සදමාලි
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

ශ්‍රී ලංකාවේ ඩිජිටල් පුවත්පත කලාවේ
නව හැරවුමට ඔබටත් ආරාධනා ....

ශ්‍රී ලංකාවේ ඩිජිටල් පුවත්පත් කලාවට එක් වෙන

THE WEDDING STORY



මැගසින් එක
කියවන්න
Wedding story
facebook
පිටුවට එක් වන්න

ඔබේ අලංකාර මංගල ඡායාරූප
සවිස්තරාත්මකව පළ කරගන්න.

ඔබේ රූපලාවණ්‍ය හැකියාවෙන් හැඩ කළ මනාල මනාලියන්
පිළිබඳ විස්තර අපට එවන්න.

අපේ කණ්ඩායම සමඟ එක්ව ඔබේ මාවත එළි කරගන්න.

+94 71 686 1825

ඉන්ද්‍රජාලිකයා...

සනදුර වෙනදාටත් වඩා හාත්පසින්ම පරිසරය පුරාවට වැසී ගොස් තිබෙන ගොම්මන් වෙලාවක මම විකුම් එනතුරු මග බලාගෙන සිටියෙමි. විකුම් තවමත් නැත. වෙනදාට හවස හය, හය හමාර වෙද්දි කාර්යාලයේ ඉඳන් වැඩ අවසන් වී ගෙදරට එන විකුම් රෑ වන වෙලත් තවමත් ගෙදර පැමිණියේ නැත. විකුම්ගේ පැමිණීම අපේක්ෂාවෙන් හිටපු මම තවම විකුම්ගේ නොපැමිණීම ගැන භයානක චිත්‍රයක් හදවතේ ගොඩනගා ගත්තා.

"අනේ දෙයියනේ විකුම්ට මොකක් හරි කරදරයක්ද?.. අනේ එහෙම දෙයක් නම් වෙන්න එපා."

ඒ පැය දෙක තුනට මම මටම ඒ දේ කියා ගත්තු වාර අනන්තයි. විකුම් තාම ආපු නැති නිසා හිතේ බයට මිදුලේ තියෙන පහන් පැලේ බුදුන්ට පහනකුත් පත්තු කරලා මම ප්‍රාර්ථනා කළේ ඉක්මනින්ම විකුම් ගෙදර එන්න කියලයි. බුදුන්ට පහන තියලත් පැයක් වගේ ගෙදර පිලේ උඩ වාඩිවෙලා දැන් එයි, දැන් එයි කියලා මග බලාගෙන හිටපු විකුම් තවමත් නැති තැන මට තවදුරටත් ගෙදරට වෙලා ඉන්න බැරි උනා. ඒ නිසා විකුම්ව හොයන්න මහ රෑ කට්ට කළුවරේම මම පාරට බැස්සේ යන්තම් පත්තුවෙන ටෝච් එකත් අරගෙනමයි.

මම සඳලි බණ්ඩාර. විකුම් කියන්නේ මගේ මහත්තයා.

අපි දෙන්නා කසාද බැඳලා දැන් අවුරුද්දක් විතර වෙනවා. අපිට තවම දරුවො නෑ. විකුම් මට හරි ආදරණීය සැමියෙක් උනා. මගේ හැම ඕනෑ එපාකමක්ම එයාට පුළුවන් විදියට හොයල බැලුවා.

විකුම්ගේ සම්බන්ධයට මගේ අම්මලා අකමැති වුණා. ඒ වෙන දෙයක් නිසා නෙමෙයි. විකුම්ට කාලාන්තරයක් තිස්සේ තිබුණු පිළිකාවක් නිසා. තමන් ආදරේ කරන කෙනා ලෙඩෙක් වුණා කියලා එයාව දාලා වෙන කෙනෙක් ගාවට යන්න පුළුවන් තරම් හයියක් මට තිබුණෙ නෑ. ඒ තරමටම මම විකුම්ට ආදරය කරපු නිසා. අම්මා, තාත්තා මොන දේ කිව්වත් මම විකුම් ලඟ නවතින්න තීරණය කළේ ඒ දෙන්නට හිතුවක්කාර වෙන්න හිතාගෙන නෙමෙයි. ඒ දෙන්නගෙන් පස්සේ මට ඒ වගේ ආදරයක් හම්බවුණු එකම පිරිමියා විකුම් නිසා. ඒ විදිහට මම විකුම්ව කසාද බැන්දා. අපි එක වහලක් යටට වුණා. විකුම්ගේ අසනීපෙ ටික ටික උත්සන්න වෙන්න ගත්තා. ඒත් මම උත්සාහය අතෑරියේ නෑ. දොස්තර මහත්වරු කිව්වේ විකුම් ජීවත් වෙන්නේ ටික දවසයි කියලා. ඒත් මං ඒ කිසිම දෙයක් විශ්වාස නොකරගෙන මම විකුම්ව ආදරෙන් බලා ගත්තා. මම විකුම්ට දැනෙන දුන්නේ නෑ විකුම් තනි වුණු බවක්. මම හැම මොහොතෙම එයා ළඟ හිටියා.

"අනේ සඳළි, මැණික මම හෙට අනිද්දාම මැරෙයි. ඒත් ඔයා මට එක පොරොන්දුවක් වෙන්න ඕනි."

"අනේ විකුම්, ඔය වගේ කතා කියන්න එපා.මම ඔයාට එහෙම වෙන්න දෙන්නේ නෑ."

"මැණික මගෙන් අහන්නකෝ මොකක්ද ඒ පොරොන්දුව කියලා"

"හරි කියන්නකො බලන්න."

"මම මැරුණොත් ඔයා අනිවාර්යයෙන්ම වෙන කෙනෙක්

කසාද බඳින්න ඕනේ. ඒක තමයි මගේ අන්තිම කැමැත්ත."

"ඔයා මොනවද විකුම් මේ කියන්නේ! මට බෑ වෙන කෙනෙක්ට ආදරේ කරන්න. අනේ මට බෑ විකුම්. මම ඔයා ළඟට ආවේ ඔයා නැතිවුණාම වෙන කෙනෙක් ළඟට යන්න හිතාගෙන නෙමෙයි. අනික ඔයා මැරෙන්නෙත් නෑ. එච්චරයි."

"අනේ මගේ පිස්සි."

එහෙම කියලා විකුම් මාව තුරුළු කරගත්තු හැටි මට අද වගේ මතකයි. මේ හැම දෙයක්ම මතක් කර කර අඬ අඬා මම තනියම මගේ විකුම් හොයනවා.

"විකුම් ඔයා කොහෙද දෙයියනේ ඉන්නේ? විකුම්...."

මගේ කෑගැහිල්ලට ගාර්මන්ට් එකේ වැඩ ඉවර වෙලා එන, බස් එකෙන් බැස්ස චමිලා අක්කා මම ළඟට දුවගෙන ආවා.

"ඇයි නංගී මොකද මේ කෑගහන්නේ? මොකක් හරි කරදරයක්ද?"

" අනේ අක්කේ බලන්නකෝ. විකුම් තාම ගෙදර ආවෙ නෑනෙ."

"අනේ නංගියේ උඹට ආයෙ ඒක අමතක වුනාද? විකුම් දැන් මැරුණු මනුස්සයෙක්. විකුම් දැන් මාස හත, අටකට කලින් නැති උනානේ. උඹට තාම ඒකාව හිතින් අමතක කරන්න බැරි උනා නේද?"

චමිලා අක්කා එහෙම කියද්දී තමයි මම පියවි සිහියට ආවේ.

දෙයියනේ ඔව්මයි! මගේ විකුම් දැන් මාස ගානකට කලින් පිළිකාව නිසා මැරුනා. ඒත් තාමත් විකුම් මාත් එක්ක ජීවත් වෙනවා වගේමයි මට දැනෙන්නේ.

"අපි යමු නංගි ගෙදර. ඕක අපි හිතින් හිමින්ට අත ඇරගමු."

චමිලා අක්කා එහෙම කිව්වත් මගේ හිත හදාගන්න මට අමාරුයි කියලා මම දන්නවා. ඒත් චමිලා අක්කාගේ වචනෙට මම 'හ්ම්' කියලා එයාට උත්තර දුන්නා.

ගෙදර ඇවිත් මම ඊට ටිකකට කලින් බුදුන්ගෙන් ප්‍රාර්ථනා කරලා ඉක්මනටම ගෙදර එවන්න කියපු විකුම්ට ආයෙත් ප්‍රාර්ථනා කළේ ඉන්න තැනක හොඳින් ඉන්න කියලා විතරමයි.

"මම ඔයාට තාමත් ආදරේ විකුම්." මම මටම මුමුණ ගත්තා.

කතාව - ඉසුරි එදිරිසිංහ
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

නීරෝගීකම පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිතයේ වැදගත්ම සාධකයක් වෙනවා. කාන්තා පිරිමි භේදයකින් තොරව මේ නීරෝගීකම පවත්වාගෙන යෑම අත්‍යවශ්‍ය දෙයක් වෙයි. වර්තමානයේ ලෝකය තුළ බෝවන රෝග සේම බෝ නොවන රෝගයන්ගේද ව්‍යාප්තියක් අපට දකින්නට ලැබෙන අතර අද අපගේ සාකච්ඡාවට බඳුන්වන්නේ ද එවැනි වූ බෝ නොවන රෝග තත්ත්වයක් පිළිබඳවයි. එනම් දියවැඩියාව රෝග තත්වයයි. මෙය වර්තමානයේ ලොකු කුඩා භේදයකින් තොරව සෑදීමේ විශාල වර්ධනයක්ද අපට දැක ගැනීමට හැකියාව පවතිනවා.

මෙම දියවැඩියා තත්ත්වය ශරීරයේ පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවන්හි ආක්‍රමිකතාවයක් හේතුවෙන් රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළ යාම නිසා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයක් වශයෙන් හැඳින්වීමට හැකිය. මෙය ඇතිවන්නේ සිරුර තුළ ඉන්සියුලින් නමැති හෝමෝනය දේහයට නොලැබීම නිසාවෙනි. නූතන ලෝකය තුළ නව සංස්කෘතික ආහාර රටාවන් වලට හුරු වීමත් සමඟ මෙම දියවැඩියා රෝගී තත්ත්වය පුද්ගලයන්ට වැළඳීමේ සම්භාවිතාවේ ද ඉතා ඉහළ අගයක් ගෙන තිබෙනවා. විශේෂයෙන් අධික සීනි සහිත ආහාර අධික ලෙස පරිභෝජනය තුළින් මෙම තත්ත්වය ඇති වීමට මුල් වනු ලබනවා. මේ වන විට වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව වුවද සොයාගෙන තිබෙන කරුණක් වන්නේ කුඩා දරුවන්ගේ සිට වැඩිහිටි පුද්ගලයන් දක්වා ද විවිධ ප්‍රභේදයන්ගෙන් යුක්තව මෙම රෝගී තත්ත්වය සෑදෙන බවයි.

දියවැඩියා තත්ත්වය පුද්ගලයෙකුට පවතිනවා ද නැද්ද යන වගද අපට හඳුනාගැනීමට යම් යම් රෝග ලක්ෂණයන් පුද්ගලයන් තුළින් පෙන්නුම් කරනු ලබනවා. එනම් දියවැඩියා රෝග ලක්ෂණ ලෙස අසාමාන්‍ය ලෙස පිපාසය දැනීම, කිසියම් කාලයක් තුළ ශරීරයේ බර අඩුවීම, නිතර නිතර බඩගිනි දැනීම දැක්විය හැකිය. රුධිරයේ සීනි මට්ටම ඉතාම ඉහළ මට්ටමකට පැමිණි විට අලස බව, නිදිමත, කෙට්ටු වීම වැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනවා. තවද රුධිර ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළ යාමත් සමග ඇති වන අධික මුත්‍රා පිටවීමේ තත්ත්වය, ඇස් පෙනීම බොඳවීම ආදිය ද දියවැඩියා රෝග තත්ත්වය පෙන්නුම් කරන ඊට ආවේණික රෝග ලක්ෂණයන් වශයෙන් දැක්විය හැකිය.

දියවැඩියා රෝගයේ ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රභේදයන් තුනක් හඳුනාගත හැකිය. පළමු වර්ගයේ දියවැඩියාව ළමයින් අතර හටගන්නා අතර මෙහිදී ඉන්සියුලින් නිපදවන සෛල තරුණ අවධියේදීම සම්පූර්ණයෙන් විනාශයට පත් කරනවා.

මාරාන්තික දියවැඩියාවෙන් ආරක්ෂා වෙමු..!

PiNK

ඒ වගේම ස්වයං ප්‍රතිශක්තීකරණය මගින් අග්න්‍යාශයේ බීටා සෙල විනාශ වීම සිදු වනවා.එයට හේතුව නම් පුද්ගලයකුගේ ශරීරය මගින් ඔහුගේ සෙල සඳහා ප්‍රතිදේහ නිර්මාණය කිරීමයි. දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාවේ දී ශරීරයේ අන්තරාසර්ග ග්‍රන්ථි යහපත්ව තිබෙන අතර ප්‍රමාණවත් තරම් ඉන්සියුලින් නිපදවීම සිදු කරනවා. නමුත් මෙම ඉන්සියුලින් නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක වන්නේ නැති අතර එයට හේතුව වන්නේ ප්‍රතිග්‍රාහක ඌනතාවයයි. දියවැඩියාව සහිත පවුලක පුද්ගලයෙකුට ජානමය සම්බන්ධතා නිසා දෙවන වර්ගය දියවැඩියාව ඇති විය හැකිය. තෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව ගර්භනී භාවය නිසා ඇති විය හැකිය. ගර්භනී කාලයේදී පමණක් ඇතිවන දිය වැඩියාව ගර්භනී වී මාස හයකට පමණ පසු ඇති විය හැකි අතර එම තත්ත්වය ගර්භනීභාවයෙන් පසු පහව යනු ඇත.

වර්තමානය තුළ ශ්‍රී ලංකාවේ දියවැඩියා රෝගීන් වර්ධනීය ලෙස වැඩි වී තිබෙනවා. විශේෂයෙන්ම නගරාසන්නේ වෙසෙන ජනතාව අතර 25% ක් පමණ දියවැඩියාව හා පෙර දියවැඩියා තත්ත්වය තිබෙන බව වාර්තා වෙනවා. ලංකාවේ පුද්ගලයන් හතර දෙනකුගෙන් එක්කෙනෙකුට අනිවාර්ය වශයෙන් දියවැඩියාව හෝ දියවැඩියාව වැළඳීමේ අවදානමක් පවතින බවට සොයාගෙන තිබෙනවා. එමෙන්ම තරුණ වියේ පසුවන අයටත් දියවැඩියාව ඇති වීමේ වර්ධනයක් දැක ගත හැකිය. බොහෝ විට ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය හෙවත් උසට සරිලන බර නියමිත පරිදි පවත්වා නොගැනීම, අධික ලෙස පැණි රස සහ පිෂ්ඨය සහිත ආහාර ගැනීම, ජානමය සබඳතා පැවතීම, ව්‍යායාම නොකිරීම හා ආතතියෙන් පෙළීම මේ සඳහා හේතු වෙනවා.

මෙම දියවැඩියා තත්ත්වය සමනය කිරීමට විවිධ අන්දමේ ප්‍රතිකාර බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළින් මේ වන විට සොයා ගෙන තිබෙනවා. මෙහිදී දියවැඩියාවට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ඊට බලපා ඇති හේතු හඳුනාගෙන ඒ අනුව ප්‍රතිකාර සිදු කරනු ලබනවා.යම් තැනැත්තෙකුට උපතින්ම ඇති වූ අග්න්‍යාශයේ දුර්වලතාවයකදී ඒ සඳහා බාහිරින් ඉන්සියුලින් ලබා දීම සහ කෘතිම අග්න්‍යාශ බද්ධ කිරීම ආදී ප්‍රතිකාර මගින් දියවැඩියාව ඇතිවීම පාලනය කළ හැකිය.දෙවැනි කාණ්ඩයේ දියවැඩියා රෝගයේදී අධික ස්ථූලතාවය නිසා මතු වූ දියවැඩියාව සඳහා ආමාශය සිදු කරනු ලබන සැත්කම් මගින් (Bariatric Surgery) ස්ථූලතාවය පාලනය කර දියවැඩියා රෝගය යළි ආපස්සට (Diabetic remission) හැරවිය හැකිය. ආහාර පාන සහ ජීවන රටාවේ වැරදි පුරුදු නිසා දියවැඩියාව මතුව ඇත්නම් ඒ සඳහා ආහාර පාලනය සහ ව්‍යායාම ආදී ක්‍රම මගින් දියවැඩියාව පාලනය කළ හැකිය. තවද පුද්ගලයකුට රුධිර සීනි මට්ටම නිතිපතා අධීක්ෂණය කිරීමට හැකි විවිධ උපකරණ වෙළඳපොළෙන් ලබා ගත හැකි අතර එයින් ඔබගේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම පිළිබඳව දෛනිකව අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට ද ඔබට හැකියාවක් ඇත.

බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රම වලට අමතරව දේශීය ඖෂධීය ප්‍රතිකර්මයන් මගින්ද ඔබට දියවැඩියා රෝගය සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට හැකියාවක් ඇත. මේ අතරින් කරවිල මගින් ද දියවැඩියාව පාලනය කිරීමට ඔබට යොදා ගත හැකි ඖෂධයක් ලෙස හඳුනාගත හැකිය. මෙය ආසියානු ආහාර පිසීමේදී බහුලව භාවිතා වන එළවළු වර්ගයක් වන අතර රුධිරයේ සීනි අඩු කිරීමේ ගුණාංග සඳහා සාම්ප්‍රදායික වෛද්‍ය ක්‍රම සඳහා ද මෙය භාවිතා කර තිබේ.කුරුඳු යනු දියවැඩියා රෝගීන්ගේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කිරීමට ඇති හැකියාව ඇතුළුව එහි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ සඳහා සාම්ප්‍රදායික වෛද්‍ය ක්‍රමවල භාවිතා කර ඇති ජනප්‍රිය කුළුබඩු වර්ගයක් වේ.කුරුඳුවල ඉන්සියුලින් සංවේදීතාව වැඩි කරන සංයෝග අඩංගු වන අතර එමඟින් රුධිරයේ සීනි මට්ටම නියාමනය කිරීමට උපකාරී වේ. මහදුරු ද දියවැඩියා රෝගීන්ගේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කිරීමට සාම්ප්‍රදායික වෛද්‍ය විද්‍යාවේ බහුලව භාවිතා වන ඖසුවකි.තවද කෝමාරිකා, බෙලිකොල, නෙල්ලි, කොහොඹ කොළ ආදී ශාකසාරී ඖෂධයන්ගෙන්ද දියවැඩියා තත්ත්වය සමනය කළ හැකි බව ආයුර්වේද විද්‍යානුකූලව සොයා ගෙන තිබේ.

ඔබගේ ශරීරය නීරෝගීකම ආරක්ෂා කරමින් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ඔබගේ ජීවිතය ගත කිරීමට බෝවන රෝග වලට අමතරව බෝ නොවන රෝගයන්ගෙන් ද ආරක්ෂා වීම ඉතාමත් වැදගත් වෙනවා. ඉහත සඳහන් අන්දමට මෙමඟින් ඔබට බෝ නොවන රෝග තත්ත්වයක් වන දියවැඩියාවෙන් ආරක්ෂා වීමට හැකි ආකාරය හා එය පාලනය කළ හැකි අන්දම පිළිබඳ මහගු පිටිවහලක් ම ලැබෙනු ඇතැයි විශ්වාස කරනවා.

සටහන
හංසිකා ලියනගේ
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

Awurudu Lungi Night 2024

◆ආයුබෝවන්! රටම කතාවෙන Awrudu Lungi Night 2024 ගැන කතා කලොත්,

ආයුබෝවන්!! මම වෙනුර කාවින්ද, මම තමයි , මෙම event එකේ ප්‍රධාන සංවිධායක ලෙස කටයුතු කරනු ලැබුවේ. Awurudu Lungi Night කියලා කියන්නේ, අවුරුදු මාසේ target කරලා කරනු ලබන DJ event එකක්. මෙහිදී ඉතාමත් ජනප්‍රිය අංගයක් තමයි, තරඟය සඳහා සහභාගි වන තරඟකාරිනියන්ගේ ලස්සනම Lungi queen තෝරා ගෙන ඇයට ජරදඅබ එකක් ලබා දෙනවා. මෙම event එක අපි දැනට අවුරුදු 4 ක පමණ කාලයක සිට පවත්වනු ලබනවා. ඇත්තෙන්ම මෙය ඉතාමත් ජනප්‍රිය අංගයක් බවට පත් වුනා. Awurudu Lungi Night event එක සඳහා ඕනෑම කෙනෙකුට සහභාගී විය හැකි අවුරුදු DJ event එකක් කියලා කියන්න පුළුවන්.

ජය සහ පරාජය කියන්නේ ජිවිතයේ තවත් එක් අභියෝගයක් පමණයි.

◆මෙවැනි event එකක් පැවැත්වීමේ අරමුණ සහ බලාපොරොත්තුව කුමක්ද?

මෙවැනි event එකක් පැවැත්වීමේ අරමුණ ගැන කතා කලොත්, සමානයයෙන් අපි, නොවැම්බර් මාසයේදී, Halloween theme එකක් කරනවා, නත්තල් සමයේදී, අපි jingle bells කියලා event කරනවා, ඒ වගේම අප්‍රියෙල් මාසයේ theme එක විදිහට Awurudu Lungi Night කියලා විවිධ මාස වලට ආවේණිකවූ events කරනවා. මාස 12 ටම events 12 ක් සංවිධානය කරනු ලබනවා. අප්‍රියෙල් මාසයේ අපි පැවැත්වූයේ awurudu lungi night 2024 තරඟාවලියයි.

◆මෙවර, මෙම event එක පැවැත්වූයේ කී වෙනි වතාවටද?

මෙවැනි event එකක් අපි පැවැත්වූයේ හතරවැනි වතාවටයි. අපි 2020 වර්ෂයේදී තමයි අවුරුදු ලුන්ගි නයිට් කියන concept එක පළමුවෙනි වතාවට පැවැත්වූයේ. පළමුවෙනි වතාවට පවත්වනු ලැබූ event එක face book එකේ ඉතාමත් ජනප්‍රිය අංගය බවට පත්වුනා. ඒ වගේම 2021 වර්ෂයේදී පවත්වනු ලැබූ, ෆියෝනා ඉතාමත් ජනප්‍රිය අංගයක් බවට පත්වුනා.

Photography-
Manula Vithanage

ඒවගෙAU 2022 සහ 2023 වර්ෂයේදී මෙන්ම, 2024 වන මෙම වර්ෂයේදීත් අතී සාර්ථක ලෙස මෙම තරඟාවලිය පැවැත්වීමට හැකියාව ලැබීම ගැන ඉතාමත් සතුටු වෙනවා.

◆Awurudu Lungi Queen 2024 කිරුළ දිනා ගත් තිදෙනා ගැන කතා කලොත්,

මේ වර්ෂයේදී awurudu lungi night 2024, queen ලෙස ජයග්‍රහණය කරනු ලැබුවේ ජිතු කවීෂා, ඒවගේම දෙවන සහ තෙවැනි ජයග්‍රාහිකාවන් ලෙස, ආශි සෙනවිරත්න සහ ෂයිනි මහේෂි ජයග්‍රහණය කරනු ලැබුවා. ඔවුන් සියළු දෙනාම ඉතාමත් ලස්සන සහ ඉතාමත් දක්ෂ අය. මේ තිදෙනාට ඉදිරියේදී කලාව පැත්තෙන් හොඳ ගමනක් යන්න පුළුවන් කියලා මම විශ්වාස කරනවා වගේම ජයග්‍රහණය ලබා ගත් අයට මම සුබ පතනවා.

1' Jithu Kaweesha"

◆කියමු ඔබ ගැන මුලින්ම?

ආයුබෝවන්!! Jithu Kaveesha මගේ වයස අවුරුදු 23 යි. මම තමයි මෙවර awurudu lungi night queen 2024" ලෙස කිරුළ දිනා ගත්තේ.

◆තරඟය ජයග්‍රහණය කල මොහොත නැවත මතක් කලොත්,

ඇත්තටම ඒක මතක් වෙන කොට

බය වගේම සතුට හිතට දැනෙන සුන්දර මතකයක් , දිනන්න චුටි බලාපොරොත්තුවක් සමග අඩිය තියපු මොහොතක් ආදරනීය මිනිස්සුන් කොට්ටාසයක් අදුන ගැනිමට ලැබුන මොහොතක්, ඒ මොහොත මගේ ජිවිතේ අමතක් නොවන මතකයක් .... ඇත්තටම මම හිතුවේ නෑ මට දිනන්න පුලුවන් කියලා මොකද මම වගේම ගොඩාක් දක්ශ ලස්සන ගොඩාක් ලමයි දුර බැහැර ඉදන් ඇවිත් තිබුනා අන්තිම 5 අතරට අවාම ලොකු සතුටක් ආවා "කමක් නෑ අන්තිම 5ට ආවනේ කියලා දැන් පැරදුනත් ලොකු දුකක් නෑ කියලා තුන්වනියා , දෙවෙනියා ඉදිරියට ඇදි යද්දි හිතේ ලොකු බයක් ආවා එය කියන්න තෙරෙන්නෙ නෑ එවගේම ඔනම දේකට මුන දෙන හැගිමත් තිබුනා ... මගේ අංකය තරිදු අයියා කියද්දි හිත ගැස්සුනා, අදටත් එය මතකයි ගොඩාක් සතුටු වුනු සුන්දර අත්දැකිමක්.

◆ඔබ කලා ක්ෂේත්‍රයෙන් ඉදිරියට යන්න කැමතියිද?

ඔව් මට ගැළපෙන අවස්ථාවක් මට ලැබුනොත් තෝරා බේරාගෙන සුදුසු දේ කිරිමට කැමැත්තක් මට තියෙනවා කලා ක්ශේත්‍රයේ අවස්තාවක් ලැබුනොත්

මම එය සමග ඉදිරියට යන්න ඉතාමත් කැමතියි.

◆ඔබට, ඔබට පවුලේ අයගෙන් ලැබුණු සහයෝගය?

මම චුටි කාලේ ඉදලම ලස්සන කලේ මගේ අම්මා එයා හරි ආසයි මම ලස්සන දකින්න ටිවි චැනල් වල අවුරුදු කුමාරි යද්දි එයා කියන්නේ අපේ දූටත් ලොකු උනාම යතෑකි කියලා එයාගේ අශිර්වාදය හැමදාම තිබුනා ඒවගේම මගේ ලගම ඉදන් උදවු කර තව කෙනෙක් ඉන්නවා මගේ ආදරේ කරන කෙනා එයා තමයි මාව මේ හැමදේම කරා පස්සේන් ඉදන් එක්කරගෙන ගිහින් මට උදවු කරන්නේ මේ අවස්තාව ප්‍රයොජනයකට අරන් මම එයාටත් මගේ ආදරෙ ස්තුතිය පිරිනමනවා ... ඒවගේම මට හොද යලුවන්ට එහා ගිය බැදිමක් ඇති සහොදරයන් කිපදෙනෙක් ඉන්නවා එයලාවත් ආදරෙන් මතක් කරනවා මගේ හැම ඇදුමක්ම නිර්මානය කරන්නේ "Anusha dilhani " ඇයව මට ලොකු සහයොගයක් ලබා දෙනවා එවගේම තව බොහොදෙනා මට ආදරෙන් උදව් කරන නිසා මට ගමන යන්න ගොඩාක් පහසුයි

◆2025 අවුරුද්දේ මෙම තරඟය සඳහා සහභාගි වෙන්න බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින අයට දෙන පණිවිඩය කුමක්ද?

2025 Lungi Queen වෙන්න ඉන්න හැමොටම කියන්නේ බය නැතුව එන්න තරග කරන්න තමන්ට හැකියාව දක්ෂතාව තිබෙනම්, ඔබට සාධාරණ ඇගයීමක් ලැබෙයි කිරුළ ලැබෙයි ජිවිතේ තව එක් පිටුවක් පෙරලෙයි ... එවගේම විනෝද වෙන්න පුලුවන් හොද ඉවෙන්ට් එකක් මේක සුදුස්සාට සුදුසු තැන දෙන හොදම තැනක්.

2' Ashy Senevirathne"

◆කියමු ඔබ ගැන මුලින්ම?

මෙවර Lungi Night 2024 Lungi Queen දෙවන ස්ථානය හිමි කර ගත් මා අශී සෙනෙවිරත්න. කොළඹ ලින්ඩ්සේ බාලිකා විද්‍යාලයේ ඉගෙනුම ලැබූ අතර තුර රංගනය (වේදිකා) නර්තනය සහ ගායනය (හිංදි/සිංහල හා නාට්‍ය ගීත), පෙරදිග තූර්ය වාදක කන්ඩායම නියෝජනය (2008) වසර සිට පාසල් නිමාව වන තෙක්,

අපරදිග තූර්ය වාදක කන්ඩායම නියෝජනය (2013) වසර සිට පාසල් නිමාව වන තෙක්,දහම් පාසල් විවාද කණ්ඩායම /බක්ති ගීත තරග නියෝජනයද, පාසල් නාට්‍ය කණ්ඩායම නියෝජනය,පාසල් ගායන කණ්ඩායම නියෝජනය,පාසලේ එයාස් කණ්ඩායම නියෝජනය, (2008)වසරේ සිට පාපන්දු ක්‍රීඩාව නියෝජනය,පාසල් ශිෂ්‍ය නායිකා (2011-2015)ද, (2010) වසරේ ගානය අංශයෙන් ඉන්දියාව නියෝජනය කර රන් පදක්කම හිමි (පාසල්), වේදිකා නාට්‍ය රංගනය (2015) වසරේ සමස්ත ලංකා හොදම නිලිය සම්මානය (පාසල්) ද, සහ අයිරාංගනී කලුතන්ත්‍රී මහත්මියගේ රංගන පාසල නියෝජනය කරමින් "දුටු ගැමුණු" වේදිකා නාට්‍ය ප්‍රධාන චරිතය වන කතීගේ චරිතයට පණ පෙවූ අතර (ටවර් රගහල) එමෙන්ම මා හඩ කැවීම් (කාටුන්/විදේශ ටෙලිනාට්‍ය),නිවේදනය (Tv program/ විවිධ තරග) , මෝස්තර නිරූපණය - මනාලියන් හැඩ ගැන්වීම් තරග වලටද සහභාගී විය. උසස් පෙළ දක්වා සාර්ථකව ඉගෙනුම අවසන් පසු දැනට මා මානව සම්පත් කළමණාකරන උපාධියේ තෙවන වසරේ සිසුවියක් වන අතරද,මේ වන විට physiology) counseling පිළිබදවත් වැඩිදුර අධ්‍යාපනයේ නියෙලෙයි. තවද මා සතුන්ට ඉතාමත් ආදරය කරන කෙනෙක් මෙන්ම,අසරණ සතුන්ට පිහිට වීමේ සංගමයක්ද මා විසින් පවත්වාගෙන යන අතර තවද මගේම ස්වයං ව්‍යාපාරයක්ද පවත්වාගෙන යයි. 2018 වසරේ සිට මේ වන විට ශ්‍රී ලංකා පුද්ගලික බැංකුවක රැකියාවක නිරත වන ud AAT Level 3 වන තෙක් අධ්‍යාපන කටයුතු සහ IBSL විභාගද නිමා කොට ඇත. එමෙන්ම qatar airways ගුවන් සේවිකාවක් වීමට අදාළ විභාගද මේ වන විට හදාරන අතර (2024) තවද,ජාත්‍යන්තර නිරූපන තරග රැසකටද සහභාගී විය. සිව් දෙනෙක්ගෙන් යුක්ත මා පවුලේ වැඩිමහල් දියණියයි.

◆තරඟය ජයග්‍රහණය කල මොහොත නැවත මතක් කලොත්,

lungi Night 2024 event එක ගැන කිව්වොත් මුලින්ම මට ජයග්‍රහනය කල මොහොතේ නිහතමානී සතුටක් දැනුනා.ඒක වචන වලින් කියන්න බැරි තරමේ ලොකු ජයක් මගේ ජිවිතයේ.මෙතෙක් මා සහභාගි වු තරග වලින් එය මට ගොඩක් විශේෂයි,සහ මුලින්ම කියන්න ඕන ලංකාවෙ ප්‍රසිද්ධ එඩ චැනල් වල අවුරුදු කුමරිය තරගවල සිටින තරගකාරින්ටත් වඩා ලොකු පිරිසක් ඇවිල්ලා තිබුනා lungi night event එකට.ඒ වගේම කමබටස බසටයඑ 2024 තරගයෙ හොද විනිශ්‍ය මණ්ඩලයක් පැමිණීම ගැන ස්තූතිවන්ත වෙනවා වගේම තරගය විනිවිදබාවයෙන් තොරව සහ සැමට සාධාරණ විනිශ්චයක් ලැබුන එක ගැන සතුටු වෙනවා.

◆ඔබ කලා ක්ෂේත්‍රයෙන් ඉදිරියට යන්න කැමතියිද?

ඔව්, මගේ කලා ක්ෂෙත්‍රයේ මතක ගැන මතක් කලානම් මන් කුඩා කල සිටම කාලාවට උපන්හපන් කම් ඇති, කාලාවට ඉතා කැමැත්තක් සහ ආදරයක් ඇති කෙනෙක්.මං ගැන කියනවානම් වේදිකා නාට්‍ය ශිල්පිනියක්ද වන අතර සහ පාසල් යන කාලයේ සිටම සමස්ත

ලංකා විවිධ නාට්‍ය තරගවලින් පවා ඉතා ඉහල ජයග්‍රහණයන් ලබාගෙන ඇති අතර අයිරාංගනී කලුතන්ත්‍රී මහත්මියගේ රංගන පාසල නියෝජනය කරමින් "දුටු ගැමුණු" වේදිකා නාට්‍ය ප්‍රධාන චරිතය වන කතීගේ චරිතයට පණ පොවන අතර (ටවර් රගහල) එමෙන්ම මා හඩ කැවීම් (කාටුන්/විදේශ ටෙලිනාට්‍ය),නිවේදනය (Tv program/ විවිධ තරග) , මෝස්තර නිරූපණය - මනාලියන් හැඩ ගැන්වීම් තරග වලටද සහභාගී වී ඇත. එමෙන්ම මට මීට පෙර කලා ක්ෂෙත්‍රයේට පැමිණීමට විවිධ අවස්ථාවන් සහ ආරාධනා ලැබුනු අතර මට මගේ කාර්යබහුල රැකියාව සහ අධ්‍යාපන කටයුතු නිසා එම ආරාධනාවන් ප්‍රතිකේෂ්ප කිරීමට සිදු වූ අතරද එමෙන්ම විවිධ ටෙලිනාට්‍ය චරිත මගේ ජීවිතේට නුසුදුසු නිසාවෙන්ද එවා ප්‍රතික්ශේප කිරීමට සිදු විය. ඉදිරියේදී මම මගේ අධ්‍යාපනය කටයුතු සම්පූර්ණයෙන්ම අවසන් කිරීමෙන් පසුව මම කැමතියි ලංකාවේ රංගන ක්ෂෙත්‍රයට යොමු වීමට සහ නිවේදිකාවක් මෙන්ම නිහතමානී සම්මානනීය ටෙලි නාට්‍ය නිළියක් වීමටද බලාපොරොත්තු වෙමි.

◆ඔබට, ඔබට පවුලේ අයගෙන් ලැබුණු සහයෝගය?

ඇත්තටම මගේ පවුලේ අම්මා, අප්පච්චියි සහ නංගි එයාලා තුන් දෙනාම හරිම කැමතියි කලාවට සහ නිරූපන ක්ෂේත්‍රයට. තුන්දෙනාගෙන්ම මට ලොකු සහයෝගයක් මෙන්ම මට ලොකු ශක්තියක් ලැබෙනවා.

ඕනෑම තරගයකට සහභාගී වෙන්න කලින් ඉඳලම මට අවශ්‍ය සියලුම අඩුපාඩු බලලා කරලා දෙන්නේ නංගි තමයි. මගේ අප්පච්චි සහ මගේ අම්මා සෙවවනැල්ලක් මෙන් මගේ පිටුපසින් සිට මට උදව් කරනවා.මගේ ඇඳුම් සහ makeup's වලට මගේ මට හැමවෙලාවෙම උදව් කරන්නේ මගේ ආදරණීය නංගි කියලා මං විශේෂයෙන්ම මතක් කරනවා.එයා හරිම ආසයි මන් ඉදිරියට යනවා දකින්න. අම්මගේ සහ මගේ අප්පච්චිගෙ පවුල් 2 න්ම වැඩිමහල් දියණිය මම නිසා මට පවුල් 02ම නැදෑයෝ ගොඩක් ආදරෙයි මට.ඒ නිසා ගොඩක් අය කැමතියි මම මේ ක්ෂේත්‍රයේන් ඉදිරියට යනවාට.මගේ පවුලේ අය මට දුන්න සහයෝගය ඇත්තටම වචනයෙන් කියලා නිමකරන්න බැහැ.

◆2025 අවුරුද්දේ මෙම තරගය සඳහා සහභාගි වෙන්න බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින අයට දෙන පණිවිඩය කුමක් ද?

අවසාන වශයෙන් මට කියන්න තියෙන්නේ 2025 වර්ෂයේ කමබටස Night event එකට සහභාගී වෙන්න ඉන්න girls ට , ඔයාලාට ඉහල අත්දැකීම් රාශියක් සහ විවිධ අවස්ථාවන්ද ලබා ගන්න පුළුවන් මෙන්ම රංගනයට කැමති සහ ටෙලිනාට්‍ය වලට කැමති අයටද, ඒවාට සහභාගී වීමට අවස්ථාද හිමි වේ.එමෙන්ම ජීවිතේ ලොකු හැරවුම් ලක්ෂයක් වන අතර ජයග්‍රහණය කිරීමම නෙවෙයි සාර්ථකත්වය කියන්නේ..ජීවිතේදී අපි පරාජය වෙන්නම ඕන ජයග්‍රහණය ලබන්න. ඉතිං මං හිතන කරන්න විදිහට මුලින්ම අපි විශ්වාසෙන් ඉදිරිපත් වීම තමයි වටින්නේ. ඉදිරිපත් වීමෙන් අභියෝග වලට ඇති බය අඩු කර ගන්න පුලුවන් වගේම ඕනෑම අභියෝගයක් සාර්ථකව ජයගන්න හැකියාවක් ඇතිවෙනවා සහ තමන්ට තමන් ගැනම ලොකු විශ්වාසයක් ඇති වෙනවා.මොකද මම 2018 වර්ෂයේ සිට නිරූපණ ක්ෂේත්‍රයේ සහ ජාත්‍යන්තර තරග වලටද ඉදිරිපත් වී ජයග්‍රහණය වගේම පරාජයත් ලබලා තියෙනවා.හීන වලට නෙවෙයි,ඉලක්ක වලට ආදරය කරන්න.බය නොවී තරග වලට ඉදිරිපත් වෙන්න,ඉදිරිපත් වීම තමයි වැදගත්.සාර්ථකත්වය කියන්නේ ජයග්‍රහණය පමණක් නෙවෙයි.

''සාධාරණය තියෙන තැන නිසැකවම ඔබ ජයගනු ඇත''

Lungi Night 2024
LUNGI QUEEN 2nd Runner Up
(Ashiy Senavirathne)

3' Shaini Maheshi''

◆කියමු ඔබ ගැන මුලින්ම?

මම ෂයිනි මහේෂි, මගේ වයස අවුරුදු 18 යි, මම පදිංචි වෙලා ඉන්නේ ගනේමුල්ල.

◆තරඟය ජයග්‍රහණය කල මොහොත නැවත මතක් කලොත්,

ඇත්තෙන්ම මම හුඟාක් සතුටුයි මට මෙවැනි ජයග්‍රහණයක් ලැබීම ගැන. මට තවමත් හීනයක් වගේ මගේ ජයග්‍රහණය තවමත්. ඒවගේම විනිශ්චය මණ්ඩලය සාධාරණ විනිශ්චයක් ලබා දුන්නා, මේ සඳහා ඉතාමත් සුරූපී තරුණියන් බොහෝ දෙනක් සහභාගි වුනා. හැමෝම ඉතාමත්ම ලස්සනයි.

◆ඔබ කලා ක්ෂේත්‍රයෙන් ඉදිරියට යන්න කැමතියිද?

කලා ක්ෂේත්‍රයෙන් ඉදිරියට යන්න බලාපොරොත්තුවක් නම් නැහැ දැනට. සමාජයට හොඳ දෙයක් කරන්න තමයි මම බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නේ, හැමදේම දෛවය විසින් තීරණය කරවී.

◆ඔබට, ඔබට පවුලේ අයගෙන් ලැබුණු සහයෝගය?

පවුලේ සියළුම දෙනා මට උදව් කලා. ඇත්තෙන්ම මුල්ම ජරායසව් එක යන්න ඕනා එයාලට, මට මේ අවස්ථාව සඳහා ඉදිරිපත් වෙන්න වැරපසිසදබ එක දුන්නු නිසා. ඒ අයටත් හුඟාක් සතුටුයි මගේ ජයග්‍රහණය ගැන. මම මගේ දෙමාපියන්ට සහ මා වෙනුවෙන් වචනයකින් හරි සහයෝගය දුන්නු අයට මම නැවතත් ස්තූතිය පුද කරනවා.

◆2025 අවුරුද්දේ මෙම තරඟය සඳහා සහභාගි වෙන්න බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින අයට දෙන පණිවිඩය කුමක්ද?

මම ඒ අයට කියන්නේ, මේ තරඟය සඳහා සහභාගි වෙන්න. ඔයාලට අළුත් අත්දැකීමක් වගේම හොඳ අවස්ථාවක්. ජය සහ පරාජය සතුටින් බාර ගන්න. ඉදිරිපත් වීම තමයි අවශ්‍යය වෙන්නේ. මේ අළුත් අත්දැකීම ජීවිතයේ ඔබේ ජීවිතයේ අළුත් වෙනසක් බවට පත් වේවි. ඉතින්! මම ඔයාලා හැමෝටම සුබ පතනවා, මෙම තරඟය සඳහා සහභාගි වෙලා නව අත්දැකීම් ජීවිතයට එකතු කර ගන්න කියලා.

ෂමිලා ප්‍රසංගනී ප්‍රනාන්දු

මී ගොරේන්
Meegoreng
ඉන්දුනීසියන් ෆ්‍රයිඩ් නූඩ්ල්ස්

ඉන්දුනීසියන් කිව්වට මේක මැලේසියාවේ වගේම ඔය අපේ ලංකාවෙත් අර ග්‍රෙගරි වැව ලඟ ඉන්දුමී වෑන් එකක විකුනන එකද කොහෙද . ඒ නම් ඉතින් ඉන්ස්ටන්ට් පැකට් උනාට මේක පැය කාලකින් වගේ ගෙදර හදන්න පුලුවන් ලුනු රස සේවරි රස වැඩි නූඩ්ල්ස් එකක්...........

චිකන් ඉස්සො වගේ නන්වෙජ් කැමති දෙයක් එකතු කරගන්න ඔයාල.මම එග් විතරක් දැම්මෙ මේකට.

- මීගොරේන් වලට ගන්නෙ කහපාට එග් නූඩ්ල් එක. ඒක පොඩ්ඩක් තැම්බුවම ප්‍රමාණයෙන් මහත වගේම ස්ටිකී ගතියක් එන නීසා. ඒ වගේම ලස්සනට පාට එනව...ඔයාලට කහපාට නූඩ්ල්ස් නැත්නම් තියෙන නූඩ්ල්ස් එකක් ගන්නකො . හැබැයි අඩුම දිගකූරු නූඩ්ල්ස් නැතුව අර කැරලි ටෙක්ස්චර් එකේ එකක්වත් ගන්න.

- බිත්තර එකකට ලුනු නොදා බීට් කරල තුනීවට ඔම්ලට් එකක් හදන්න මුලින්ම .
- ඒ එක්කම නූඩ්ල්ස් ග්‍රෑම් සීයක් තම්බ ගන්න ලුනු යන්තමින් දාලා. ගොඩක් ලුනු දාන්න යන්නෙපා සෝස් එක ගොඩක් සෝල්ට් නිසා. බෙරි නොවෙන්න ගන්න.
- ඊටපස්සෙ මේකෙ ස්ටර් ෆ්‍රයි සෝස් එකට ඩාක් සෝයි සෝස් මේස හැන්දක්, ලයිට් සෝයි සෝස් මේස හැන්දක්, තක්කාලි සෝස් තේ හැන්දක්, ඔයිස්ටර් සෝස් තේ හැන්දක් සහ තල තෙල් තේ හැන්දක් දාල හොඳට කවලම් කරගන්න.

- ඩාක් සෝයි නැත්නම් මීපැණි ඒ වෙනුවට ගන්න ඔයිස්ටර් සෝස් වෙනුවට විනාකිරි පොඩ්ඩක් ගන්න පුලුවන්. හැබැයි මේ දෙකෙන් එන පාට අඩුවෙලා යනව.
- නූඩ්ල්ස් එක හදන පෑන් එක හොඳට රත් කරල චොප්කරගත් සුදුලූනු බික් තුනක් සහ ලූනු ගස් දෙකක සුදුපාට කොටස බැද ගන්න.
- සුදුලූණු ගොල්ඩන් කලර් වෙන්න බදින්න තිත්ත නොවෙන්න.

ඊටපස්සෙ ඒකට හීනිවට කපපු ගෝවා කෝප්ප බාගයක්, ලූනු ගස් වල කොල කොටස, සහ තීරු කපපු ඔම්ලට් එක දාල ෆ්‍රයි වෙනකොට නූඩ්ල්ස් ටික දාන්න. දාල සෝස් එකත් දාල හොඳට ෆ්‍රයි කරගන්න. වෙනම ලුනු අවශ්‍ය නෑ.

- මේක පිලිගන්වනකොට උඩින් ඉහින රතු අමු මිරිස් කෑලි ටිකෙන් එන ස්පයිසි ගතිය හැර වෙන දේවල් දාන්නෑ උනාට මම මේ ෆ්‍රයි කරන එකටම තව මිරිස් කරලක් දැම්ම කෑම එයාලෑ උනාට අපි සෝ ශ්‍රීලන්කන් නේහ්.

පිලිගන්වනකොට උඩින් මිරිස් සහ දෙහි බෑයක් තියල පිලිගන්වන්න.

චිකන් ස්පයිසි නූඩ්ල්ස්

මේක කොත්තුමී රසමයි එන්නෙ. අජිනමොටෝ, චිකන් ස්ටොක් ,අර කෘත්‍රිම සාරෙ මේ සාරෙ නොදැම්මට ඒ රස එනව ඊටවඩා හොඳින්.

ස්පයිසස් දාල චිකන් රස එන්න චිකන් බ්‍රෙස්ට් කෑල්ලක් එයාර් ෆ්‍රයි කරල දැම්ම. වේලිච්ච එළවළු වලට කැරට් ලීක්ස් ටිකක් එයා ෆ්‍රයර් එකේ වේලල දැම්ම.

මේ ප්‍රමාණය දෙන්නෙක්ට වගේ හදන්න ඇති .

- වේලිච්ච මිරිස් කරල් 2ක් , අමු තුනපහ තේ හැන්දක්, මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/2ක් ,ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/4ක්, බැදපු උලුහාල් ඇට තේ හැඳි 1/2ක්, සුදුලූනු කුඩු තේ හැන්දක් , අනියන් පවුඩර් තේ හැන්දක් ,සීනි තේ හැඳි1/2ක්,ලුනු තේ හැඳි 1/2ක් ග්‍රයින්ඩර් එකට දාල අඹරල ගන්න පවුඩර් එකක් වෙන්න.

- දැන් කොත්තු මී එකේ තව ඔයිල් එකකුත් එනවනෙ. ඒකත් මේක එක්කම හදල තියෙන්නෙ . මේ පවුඩර් එක බෝල් එකකට දාල ඒකට තෙල් තේ හැන්දක් ,සෝයා සෝස් තේ හැඳි 2ක්, දෙහි ඉස්ම තේ හැඳි කාලක් දාල හොඳට මික්ස් කරන්න . දැන් හරි ස්පයිස් පේස්ට් එක.
- කොත්තු මී වගේම එන්න නම් මේකට ඔයාට එග් හෝ හකා නූඩ්ල්ස් වර්ගයක් ගන්න පුලුවන් . මම මේ හරිස්චන්ද්‍ර එකෙන් හැදුවේ.
- නූඩ්ල්ස් ටික තම්බල පෙරා ගන්න. අර කොත්තු මී වගේම පොඩ්ඩක් බෙරි වෙන්න ඕන නිසා මේක සෝදන්න එපා වතුරෙන්. පෙරල තෙල් හැන්දක් නූඩ්ල්ස් ටිකට මික්ස් කරන්න.
- චිකන් රස එන්න චිකන් කෑල්ලක් තුනපහ දාල බැද ගන්න. පැකට් එකේ වගේම එළවළු අවශ්‍ය නම් පොඩි අයව එහෙම රවට්ට ගන්න හීනිවට කපපු කැරට් ,ලීක්ස් ,බෝන්චි එහෙම එක්කො පොඩ්ඩක් එයා ෆ්‍රයර් දාල ගන්න නැත්නම් අවන් හෝ පෑන් එකක වේලල ගන්න ලිපේ තියල.
- දැන් මික්ස් කරමු. නූඩ්ල්ස් ටික පෑන් එකකට දාන්න. ඒකටම ස්පයිස් පේස්ට් එක දාන්න. අවශ්‍ය නම් තව තෙල් පොඩ්ඩක් දාන්න. චිකන් එකත් කෑලි කපල දාල එලවලු එක්ක හොඳට මික්ස් කරල පොඩ්ඩක් ලිප ඔන් කරල රත් කර ගන්න.
- ලුනු එහෙම මදි නම් දාගන්න. මට නම් මදි උනේ නෑ.
- කඩේ වගේම අර කැඳ ගතියට ඔන නම් මේ පවුඩර් එක කුඩු කරනකොට පාන් පිටි හෝ කෝන් ෆ්ලා තේ හැඳි කාලක් දාන්න. මම දැමෙ නෑ. ඒකෙන් තමයි කැඳ එකක් වගේ දැවටිලා එන්නෙ.
- කොත්තු මී වගේම හොට් ඇන්ඩ් ස්පයිසි . පොඩි අයට හදනව නම් පොඩ්ඩක් අඩුවෙන් දාල හදාගන්න.

ස්පයිසි ෆ්‍රයිඩ් නූඩ්ල්ස් විත් චිකන් කෙබාබ්

නූඩ්ල්ස් ටික පොඩ්ඩක් ලුනුරස වැඩිවෙන්න ලුනු දාල තම්බ ගන්න. පැකට් එකේ කියනවට වඩා විනාඩි 2-3ක් වැඩියෙන් තම්බලා, ඒක පෙරල ටැප් එකට අල්ලල සෝදන්න. ඔක්කොම පිටි ගතිය ගිහින් ඇලෙන බෙරි වෙන එක නවතින්න.

- තෙල් රත් කරල ඒකට මම් ස්පයිසි කෙබාබ්ස් දෙකක් කපල දැම්ම. ඔයාලට චිකන් ,සොසේජස් එහෙම ගන්න පුලුවන් . ඒ ටික හොඳට දෙපැත්ත බැදෙනකොට තලාගත් සුදුලූනු ,මාලුමිරිස් කරලක්, අමුමිරිස් , කැරට්, ලීක්ස්, කරපින්චා ටිකක් දාල හොඳට සුවඳ වෙනකොට කෙචප් තේහැඳි 1/2ක් එක්ක සෝයා සෝස් තේ හැඳි දෙකක් දාල නූඩ්ල්ස් ටිකත් දාලා හොඳට ගින්දර වැඩි කරල ෆ්‍රයි කරන්න . ලුනු දාන්න උනේ බොහොම පොඩ්ඩක් සෝයා සෝස් නිසා. අන්තිමට බලල ලුනු දාල ලිපෙන් බාගන්න. එච්චරයි වැඩි වැඩ නැතුවට හොඳ රසට එනවා.

Cooked_by_INDI
Indika Bandara
Culinary arts trainer.

0772 63 52 63
ලෝකයේ ප්‍රමිතිගතම ටයර්
ශ්‍රී ලංකාවේ අඩුම මිලට
ඔබේ ටයරය අපේ වගකීමයි.
සියලුම වර්ගයේ ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතිගත ටයර්
වගකීමෙන් ලබා ගන්න.
එන්න අපේ වෙනස එක්ක අදම එකතුවෙන්න.
අලෙවියෙන් පසු සේවාව
විශ්වාසනීය වගකීම
ප්‍රමිතිගත විශ්වාසය
සුහදශීලී සේවාව
STARWIN
TYRE HOUSE (Pvt) Ltd.
NO:555/2 ,KADUWELA ROAD, THALAHENA , BATTARAMULLA.