

PINK

අම්මට්ටි - උවට්ටි

2024 අප්‍රේල් 26 වැනි සිකුරාදා
පළමු බාණ්ඩය
හැටි දෙවෙනි කළාපය.



pink womens magazine



කාන්තා සැමට
නොමිලේ පිදෙන
ළෙන්නාවූ බිලියනය

Kawshi Perera
ITN Awurudu Kumariya
2024
(2nd place)

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 විම අපේ ජීවිතයේත් දෛනික කටයුත්තක් බවට පත්වෙලා.

මේ දියුණු ලෝකේ කාන්තා සැමට එක ලෙස එකට හිඳ රස විඳින්නට හැකි තිලිණයක් විදියට ඔබේ අතට පත්වෙන මේ ඩිජිටල් පුවත්පත හඳුන්වන්න පුළුවන්. අපි මේ හැමදේම ඔබට නොමිලේ තිලිණ 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.

ශ්‍රීමල ප්‍රනාන්දු

ප්‍රධාන කතෘ

0760 679 814

☎0716 861 825

PINK
www.pinkline.lk





නුචර
මනුෂ



SMART

වැඩිදක්වයි මේ රට.

මගේ
පිටත්
ගළු



කොළ කැඳ විකුණා, පවුල් ඔර කරට ගත් දිරිය කත

පාරේ අයිනේ පුටුවකුයි මේසෙකුයි තියාගෙන කොළකැඳ විකුණන මාලනී මහත්මියවයි. මාලනී මහත්මියටත් ඇය ගැන කියන්න කතාවක් තිබ්බා. මේ ඇගේ කතාවයි.

”මම ඉන්නේ පුතේ නුවර බස් ස්ටෑන්ඩ් එකට එනා පැත්තේ. මගේ පවුල ගැන කියනවනම් මට දුවලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා. මගේ එක දුවක් මේ වෙද්දි ජේරාදෙණිය කැමිපස් එකේ ඉගෙන ගන්නවා. බාල දුව මේ පාර උසස් පෙළ කරනවා. මගේ මහත්තයා මහනුවර තැපැල් කාර්යාලයේ ලිපිකරුවෙක් විදිනට වැඩ කලේ. දැන් එයා විශ්‍රාමිකයි. මහත්තයාගේ වැටුප මීට අවුරුදු තුන හතරකට කලින් නම් අපිට ජීවත් වෙන්න ඇතිවුණා.

අමතක නොකරන්නේ එක අතකින් කොළ කැඳ පෝෂ්‍යදායී මෙන්ම ගුණදායී පානයක් වීම නිසාත්, අනික් අතට කොළකැඳ විකුණන ඇයට හෝ ඔහුටත් උදේ පාන්දරම අත මිට සරු වෙන්න යම් මුදලක් දීමට හැකි නිසාමයි.

අද අපි කතා කරන්නේ කොළකැඳ ගැන නොවුනත්, අද අපි කතා කරන්නේ පාරේ අයිනේ හැමදාම උදේට කොළකැඳ විකුණන්න ඉන්න ඇය ගැනයි.

ඇය මාලනී මහත්මියයි. මට මාලනී මහත්මියව හමුවන්නේ නුවර යද්දි. උදේ පාන්දරම නුවරට යන්න මහනුවර - කොළඹ බස් රථයෙන් පිටත් වූ මම නුවරට යද්දි උදේ හය විතර වුණා. බස් එකෙන් බැහැලා පොඩි දුරක් යද්දි මගේ නෙත ගැටුණේ

කොළකැඳ කෝප්පයක් බිලා දුවස පටන් ගන්න තියෙනවා නම් කොච්චර හොඳයිද හේද? නමුත් අද අපිට තියෙන කාර්යබහුලත්වයත් එක්ක කොළ කැඳ බොහ එක අපිට මගහැරලා තියෙනවා. නමුත් අපෙන් ඇත් වුණු ඒ කොළකැඳ බොහ එක අපිට නැවතත් බොන්න සලස්වන පිරිසක් ඉන්නවා. ඒ පාරේ කොළකැඳ හදලා විකුණන පිරිසයි. ඉතින් පාරේදි එහෙම කොළකැඳ විකුණන කෙනෙක් අපි දැක්කොත් එතැන නැවතී කොළකැඳ කෝප්පයක් බිලා යන්න





හමුත් ලොකු දුටු කැමිපස් යන්න ගත්තට පස්සෙයි, පොඩි දුටු උසස් පෙළ කරන නිසා වටිනාත්වය වලට විශදම් කරන්නයි ගියාම මහත්තයාගේ පෙන්ණන් එක අපිට මදි වෙන්න ගත්තා. ඒ වගේම මගේ මහත්තයා අද වෙද්දි දියවැඩියා රෝගියෙක්. වයාගේ ලෙඩේටත් ගොඩක් සල්ලි විශදම් වෙනවා. මම ගෙදර වැඩපළ කරගෙන හන් කොහොමත් ඉන්නේ, දවල් කාලෙම මට ඉතුරුයි. ඒ නිසා මම හිතුවා ගෙදර වැඩත් බලන්න ඕන නිසා උදේට උදේට කොළකැඳ විකුණලා අතට පොඩි ආදායමක් ලැබෙන බිස්නස් එකක් කරා හම් හොඳයි කියලා. අනික මහත්තයාටත් ධරක් නොවී මට මගේම කියලා දෙයක් හරි ගන්න පුටුවී සල්ලියක් මේ බිස්නස් එක කරොත් මට හම්බ කරගන්න පුළුවන්නේ. ඉතින් එහෙම හිතල තමයි මම මේ කොළකැඳ විකුණන බිස්නස් එක කරන්න පටන් ගත්තෙ.....”

මාලනී හරි ආදරණීය කාන්තාවක්. මට හිතුණේ එහෙමයි “එතකොට හැන්දේ, හැන්දා කොයි විදිහටද මේ කොළ කැඳ විකුණන වැඩේට ලැස්ති වෙන්නේ?” මාලනී මහත්මියගෙන් මම ආපු ඊළඟ පුශ්නය වුණේ වියයි.

“මම පුතේ හැමදාම හවසට අපේ ගම වටේ ඇවිදිනවා. ඒ පහුවදා උදේට කොළකැඳ හදන්න කොළ වර්ග හොයාගන්න. කොළ හොයාගන්න හැතිම වුණොත් සමහර වෙලාවට ගමට

එන කීරමින් වෙළෙන්දාගෙනුත් පළා වර්ග ගන්න අවස්ථා තියෙනවා. ඊට පස්සේ ඒවා ගෙදර ගෙනල්ලා, හොඳට හෝදලා පිරිසිදු කරගන්නවා. පස්සේ පහුවදා පාන්දර හතරට විතර හැගිටලා කොළකැඳ ටික හදනවා. ඊට පස්සේ මගේ මහත්තයාටයි, දරුවෝ දෙන්නටයි කන්න කෑමත් උයලා තියලා උදේ හයට විතර මම මෙතනට එනවා කොළකැඳ විකුනන්න....”

මේ කතාව අතරේ මම මාලනී හැන්දගෙන් කොළකැඳ විදුරුවක් ඉල්ලගෙන බොන්නත් අමතක කළේ නෑ. හරිම රසවත් කොළකැඳ කෝප්පය උණු උණුවෙන්ම බඩට දාගන්න මම, මාලනී මහත්මියගෙන් අහපු ඊළඟ පුශ්නය උතේ කොච්චර විතර ආදායමක් මේ පුටුවී බිස්නස් එකෙන් හම්බ කරන්න පුළුවන්ද කියන එකයි.

“මම කොළකැඳ විදුරුවක් විකුණන්නේ රුපියල් 80 කට පුතේ. එක විදුරුවකින් මට රුපියල් හතළිහක්, පහහක් වගේ ලාභ තියෙනවා. එක දවසකට කොහොමත් කොළකැඳ විදුරු විස්සක්, විසි පහක් විකිණෙනවා. ගොඩක්ම කොළකැඳ බොන්න එන්නේ ඉස්සරහ බස් ස්ටෑන්ඩ් එකේ බස් දුවන ඩ්‍රයිවර් මහත්තයාලයි, කොන්දොස්තර මහත්වරුයි තමයි. ඒ නිසා ටිකක් වැඩිපුර බිස්නස් තියෙනවා මෙතනට....”

ඒ ගැන කියද්දින් ඇගේ මුහුණේ ඇඳුණු හිනාවෙන් මට තේරුම් ගියේ මේ පුටුවී බිස්නස් එක ඇගේ හිතටම අල්ලලා ගිය එකක් බවයි.

“මාලනී හැන්දාට කොළකැඳ විකුණද්දී අමතක නොවෙන දේවල් එහෙම වෙලා



හැද්ද?”

“පුතාට කියන්න එක දවසක් මම වෙනදා වගේම උදේම කොළකැඳ විකුනන්න මෙතනට ආවා. ඊට පස්සේ ටික වෙලාවකින් පිටරට සුදු මහත්තයෙකුයි, සුදු නෝනා කෙනෙකුයි එක්කගෙන අපේ රටේ එක්කෙනෙක් මගෙන් කොළකැඳ බොන්න ආවා. වයාල මේ පිලිපින පෝඩුවක්. අපේ රටේ ඇවිදින්න ඇවිත් තියෙන්නේ. ඉතින් වයාලා අපහ ඉඳන් මාව දැකලා අපේ ගයිඩ් මහත්තයාගෙන් ඇහුවලු මම මොනවද ඒ විකුනන්නෙ කියලා. පස්සේ ඒ මහත්තයා ඒක විස්තර කරලා දුන්නම ඒ දෙන්නටත් ආසා හිතිලා මගෙන් කොළකැඳ එකක් අරන් බොන්න. ඊට පස්සේ ඒ දෙන්නටත් මම කොළකැඳ විදුරු දෙකක් හදලා දුන්නා. වයාලා මීට කලින් ඒ වගේ ම බීම වර්ගයක් බීමා නෑ, හරිම රහයි කියල කිව්වා. ඉතින් මට හරි සතුටයි. ඇත්තටම අපේ රටේ අයට වැඩිය කෙනෙක්ව අගය කරන්න පිටරට අය දන්නවා. ඉතින් ඊට පස්සේ මම කියපු ගානටත් වැඩිය ඒ සුදු නෝනා මට සල්ලි දුන්නා. පස්සේ ඒ දෙන්නත් එක්ක මාවත් තියාගෙන ගොටෝ එකකුත් ගහලා තමයි ඒ දෙන්නා ආපහු ගියේ. ඒ දවස මට කවදාවත් අමතක වෙන්නේ නෑ.....”

ඒ විදිහට මාලනී මහත්මියත් එක්ක කතා කරද්දි කාලේ ගෙවනවා මටම අමතක වෙලා ගිහින් තිබුණා. මට මගේ ගමන යන්න පරක්කු වෙන නිසා අකමැත්තෙන් වුණත් මාලනී මහත්මියගෙන් සමුගන්න මට සිද්ධ වුණා. ඒ හැවත වතාවක් නුවර ආවොත් මම ඇයව හමුවන බලාපොරොත්තුවෙන්.

ඇත්තටම සැමියා මුදල් ගෙනත් දෙනතුරු ගෙයි දොරකඩට වී මග බලාගෙන සිටින බිරින්දෑවරුන් අතරේ, සැමියාට මොහයම් හෝ විදිහකට හයියක් වෙමින් කටයුතු කරන මාලනීලා වැනි බිරින්දෑවරුන් සැබැවින්ම ස්වාමි භක්තික කාන්තාවන් වෙයි. මාලනී මහත්මිය ඔබට යහපතක්ම වේවා!

මෙහි එන හම් ගම් සියල්ල මන:කල්පිත වෙයි.

සටහන - ඉපුරු එදිරිසිංහ කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය





සුරතල සතුන්, ආතතිය, කාංකාව, සහ මානසික අවපීඩනය අවම කිරීමට හේතු වන බව ඔබ දන්නවාද?



වර්තමාන තරගකාරී ලෝකයේ ජීවත්වෙන පුද්ගලයන් ලෙස අපි ඉතා ඉක්මනින් මානසික පීඩනයට මානසික ආතතියට ගොදුරු වෙන බව ඔබ අප දන්නා සාමාන්‍ය කරුණකි.

වත්මන් සමාජීය ආර්ථික රටාවන් සමග මේ මානසික ආතතිය ඔබත් මමත් විඳ ඇතිවාට සැකයක් නැත.

ඉතින් අද කියන්න යන්නේ අපිව පීඩාවට පත් කරන මේ ආතතිය මට්ටු කරන, ඒ වගේම අතුරු අබාධ හැනි සාර්ථක ක්‍රමයක් ගැන.

මුලින්ම අපි මානසික ආතතිය ගැන කතා කළොත් මිනිසුන් වශයෙන් අප සියලු දෙනා මෙයට අඩු වැඩි වශයෙන් මුහුණ දී ඇතිවාට සැකයක් නැ.

මානසික ආතතිය ඇතිවීමට නිශ්චිත හේතුවක් නැති අතර එය ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයක, ඕනෑම තරාතිරමක පුද්ගලයින්ට

ඇතිවෙන්න පුළුවන් තත්වයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය.

මෙම තත්වයේදී නුරුස්සනා බව, අමතක වීම, හිසරදය, වැනි සංකූලතා ඇතිවීමේ ඉඩකඩ පවතී.

ඇතැම් විට මේ ආතතිය වෛද්‍ය උපදෙස් සහ ඖෂධ දක්වා යාමේ අවදානම ඇති අතර ඇතැම්විට එය ස්වයං පාලනය කරගැනීමේ හැකියාවද අප සතුය.

මෙම ආතතිය, වෛහෙස සමනය කරගැනීමට සුරතල් සතුන්ගෙන් මහඟු දායකත්වයක් ලැබෙන බව ඔබ දන්නවාද?

ඉතා සරල පැහැදිලි කිරීමක් කලහොත්,

ඔබ ඉතාමත් වෛහෙසකර දවසක් නිම කර නිවසට පැමිණෙන අවස්ථාවේ, ඔබ එනකම් ආදරණීය තෙත හොම්බක්, වැනෙන වලිගයක්

එක්ක ආදරණීය පුංචි ජීවිතයක් බලන් ඉන්නවනම්, ඔයාගේ වැටේ දැවටෙනවා නම් ,ඒ මහන්සිය පීඩනය නිරායාසයෙන්ම දුරුවී යනවා නොවේද?

ඔබ ගෘහණියක් නම්, ගෙදර වැඩ එක්ක වෙහෙසිලා, විවේක කාලයේදී ආදරණීය සුරතලෙක් එක්ක වුට්ටක් කතා කරන්න හුරතල් වෙන්න තියෙනවනම් ඇත්තටම ඒකත් එක්තරා මානසික සුවයක් බවට පත්වෙනවා.

ඔබ මහන්සි වී අධ්‍යාපනය ලබන හෝ කුඩා ව්‍යාපාරයක් කරන කෙනෙක් වුනත් ගැටලුවක් නෑ. පුංචි ආදරණීය ජීවිතයකට රැකවරණයක් වෙලා වෙන අතරම ඒ සුරතලුන් දෙන ආදරේ විඳින්නටද ඔබට අවස්ථාවක් ලැබෙනවා..

සුරතල් සතුන් පුද්ගලයාගේ සතුටට දායක වන බව රහසක් නොවේ.



අධ්‍යයන වලින් පෙන්නුම් කරන්නේ සුභඛයන් ආතතිය, කාංසාව සහ මානසික අවපීඩනය අඩු කරන බවයි.

තනිකම දුරු කිරීම පමණක් නොව ව්‍යායාම සඳහා පුද්ගලයන්ව දිරිමත් කරමින් සමස්ත පුද්ගල සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කරලීමෙහි ලා ඔවුහු සිය දායකත්වය සපයති. නිදසුනක් වශයෙන්, සුභඛයන් සිටින පුද්ගලයින්ගේ රුධිර පීඩනය අඩු වන අතර එබැවින් හෘද රෝග ඇතිවීමේ අවදානම අඩුය. සුභඛයෙකු සමඟ සෙල්ලම් කිරීමෙන් මොළයට හිතකර ඔක්සිටෝසින් සහ ඩොපමයින් යන රසායනික මට්ටම ඉහළ නැංවෙන බව පෙන්වා දී ඇති අතර එමඟින් පුද්ගලයා සහ ඔවුන්ගේ සුරතලා අතර ධනාත්මක හැඟීම් සහ බැඳීමක් ඇති කරයි.

එමෙන්ම, සුරතල් සතුන්ට රැකියාව හා සම්බන්ධ ආතතිය අඩු කිරීමට හැකිය. අධ්‍යයනයට අනුව ආයතනයක සෑම සේවකයින් තිදෙනෙකුගෙන්ම දෙදෙනෙකු පවසන්නේ රැකියාව ආතතියට හේතු වන බවයි. එසේම රැකියා නියුක්තිකයන්ගෙන් 40% ක් පවසන්නේ ඔවුන්ගේ රැකියාව ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය බාධා කරන බවයි. තවද අධ්‍යයනයෙන්, පෙනී යන්නේ සේවා ස්ථානයේ සුරතල් සතුන් සිටිය නම් ,ආතතිය අඩු කිරීමට සහ සේවක තෘප්තිය වැඩි දියුණු කිරීමට ඔවුන් උපකාරී වන බවයි.

එසේම සුරතල් සතුන් පුද්ගලයාට වඩාත් ක්‍රියාශීලී වීමට උපකාරී වේ. මිනිසුන්ට පිටත ඇවිදීමට යාමට, නැවුම් වාතය ලබා ගැනීමට



ක්‍රියාශීලී වීමට හේතුවක් ඔවුන් නිර්මාණය කරයි.

මෙය පුද්ගල මනෝභාවයන්, නින්ද සහ මානසික සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීමට හේතු වන බවට සාක්ෂි සපයයි. මීට අමතරව, සුරතල් සතුන් සමඟ පිළිබඳ හැඟීමක් ලබා දෙයි. සුරතල් සතෙකු සමඟ ඇති බැඳීම පුද්ගලයෙකුට තනිකමක් නොදැනීම පිණිස උපකාරී වේ. සුරතල් සතුන් ඇතිකරන්නෙකුට තම සමීපතම සුරතලාව දකින විට, ඔවුන්ව ස්පර්ශ කරන විට, ඔවුන්ගේ හඬ ඇසෙන විට හෝ ඔවුන් සමඟ සිටිව විට දුක, සාංකාව, පීඩනය වැනි හානිකර සිතිවිලි පැමිණීම නවතා දමයි.

වර්තමානයේ පුද්ගලයන් තම ජීවිතය තුළ වැඩියෙන්ම

සොයන්නේ සතුටයි. සොයන්නට වෙහෙසෙන්නේ සතුටයි. මානව බැඳීම්වලින් හදවත බිඳුණු හෙම්බත්වුණු මිනිසාට තමා බැඳීමකින් සොයන ආදරය, විශ්වාසය, රැකවරණය ලබාදීමට සුරතලුන්ට හැකියාවක් පවතී. තමාගේම කෙනෙකු ලෙස පෙනී සිටීමේ විශේෂ හැකියාව සුරතලුන් සතූය.

ඔබ අප බොහෝ දෙනෙක් දන්නා පරිදි ජපානයේ බොහෝ ආයතනවල සේවකයින්ට තමන්ගේ සේවා කාලය තුළදී තමන්ගේ සුරතලුන් ළඟ තබා ගැනීමට අවස්ථාව ලබා දී තිබෙනවා. එහිදී ඔවුන් සුරතලුන් ලෙස වැඩි වශයෙන් යොදා ගන්නේ බලලුන්ය. සේවකයින්ට තමන් සේවය කරන අවස්ථාවලදී බළලුන් ඔවුන්ගේ මේසය මත පුටුව මත හෝ උකුලමත තබා ගැනීමේ අවස්ථාව එම ආයතනවල පාලනාධිකාරිය විසින් ලබා දී තිබේ.

එයට හේතුව නම්, එයට හේතුව නම් එක දිගට නවීන තාක්ෂණය, පරිගණක සහ රොබෝවරුන් සමඟ වැඩ කරන සේවකයින් තුළ ඉතා ඉක්මනින් මානසික පීඩනය, කෝපය, වෙහෙස ,ආතතිය ඇතිවීම නිසා එම තත්වයන් මගහරවා ගැනීමටයි. පුසන්ගේ හුරුතලය,

පුරු පුරුව සහ දැවටීම මගින් මිනිසාගේ මානසික ආතතිය ඇති කරන්නා වූ හෝමෝන වර්ග

පාලනය වන බවට පවතින මතයයි.

ඉතින් ඔබත් පාලුව, තනිකම, ආතතිය වැනි තත්වයකින් පීඩා විඳින අයෙක් නම් ඔබටත් තෙත හොම්බක, වැනෙන වලිගයක, ආදරේ පිරුණු ඇස් දෙකක ඇති ආදරණීය මායාව අත්හදා බැලිය හැකිය.



මංගල පවිත්‍රානි



PiNK
අම්මට්ටි - දුවට්ටි



Mekup Artist -
Siyak Roo Bridal Home Chathuranga Lakmal

Photographer
Samith Dilshan

Outfit and Jewellery
Siyak Roo Bridal Home



උඩරට
මනාලියක් ලෙස
නැඬගැන්වුණු
මනරම්
කෙටුම්පි

අවුරුදු කාලය කියන්නේ ගමේ ඉන්න කුමර කුමරියන්ට විශේෂ වුණු කාලයක්. මොකද ධක් මහේ කුමර කුමරියෝ දොරට වඩින්නේ මේ කාලයේදිලුනේ. ඉතින් මෙවර සුන්දර මනාලිය පිටුව සරසන්නේ ITN නාලිකාවේ අවුරුදු කුමරී තරඟයෙන් දෙවන ස්ථානය දිනා ගත් ඇයයි.



මනාලියගේ විශේෂත්වය වන්නේ වෙනදා ඉණ හවිඬිය හා බදු පටිය හෙටියට යටින් දමා ගත්තද කොමිගේ සිහින් සිරුරට ගැලපෙන හිසා බදු පටිය පොටට උඩින් යොදාගෙන ඇත.ඒ තුළින් ඇගේ කැපී පෙනෙන වෙනසක් මතු වී ඇත. කාලයෙන් කාලයට අලුත් වෙන විලාසිතාවන් ගැන ඔබ දැනුවත්ද.. ඉතින් මේ හරහා අපි මේ සිදු කරනේ ඔබේ මංගල දිනයේත් කාලයේ විදිහට සැරසෙන්න ඔබව දැනුවත් කිරීමයි.ඉතින් ඔබේ සුන්දර දවසෙන් මේ විදිහට අලංකාර මෝස්තර විලාසිතා අත්හදා බලන්න ඔබටත් පුලුවනි.

ඇගේ මේකප් එක ගැන කතා කරන විට ඇය පැහැපත් යුවතියක් හිසා ඇයට Simple eye make up එකක් යොදාගෙන ඇත. Eye brows ලා පැහැයෙන් යුතුව වර්ණ කර ඇත.ඔබත් පැහැපත් සමක් ඇති මනාලියක් වෙන්න බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්න යුවතියක් නම් ඔබටයි මේ නිලිණය.

ඇගේ මල් බොකිය කෘතීම මල් වලින් යුක්ත දිග මල් බොකියකි. හිස් පළඳුව සුදු වර්ණයෙන් යුක්ත හිසා සුදු හා කොළ පැහැ මල් මේ සදහා යොදාගෙන ඇත.

ඇයව ඡායාරූපගත කරේ Samith Dilshan විසිනි.

Location sponser කළේ කොස්ගම Lavandro garden hotel. එහි ඇතුළත පරිසරය ගෝල්ඩ් පැහැයෙන් වර්ණවත් වී ඇති හිසා ඇගේ සාරියට මනාව ගැළපී ඇත. ඡායාරූපගත කිරීමේදී පවා මේකප් එකට හානියක් නොවන ලෙස මෙම අලංකාර බුයිඩල් ෂූට් එක සිදු වී ඇත. ඉතින් ඔබේ මංගල ඡායාරූප ගැනීමටත් මේ පරිශ්‍රය ඉතාමත් සුන්දර තැනකි.

ඉතින් අපේ වසබන පාඨක යුවතියන්ට වගේම මංගල දිනයට සූදානම් වෙන්න ඉන්න ඔබටත් මේ පුංචි නිලිණය උපකාරී වෙයි කියලා අපි හිතනවා.

ප්‍රාර්ථනා කොඩිකාර



ඇය කොමි පෙරේරා. ඇය අද සැරසී සිටින්නේ නූතන උඩරට මනාලියක් ලෙසයි.

වෙනදා ඔබ දකින නිරූපිකාවන්ට වඩා ඇය මනා උසින් යුතු යුවතියක්.ඇගේ උස බවට හා මනා පෙනුමටත් ගැලපෙන ලෙස සාරිය සුදු වර්ණයෙන් හැඩ ගන්වා ඇති අතර ක්‍රිස්ටල් වර්ක් එකක් සහිත මිල අධික සාරියක් ඇයට නිර්මාණය කර ඇත. ඇගේ සාරිය sponser කළේ Sarees by Elegance ඔබත් උස සිහින් සිරුරක් ඇති යුවතියක් නම් ඔබේ මංගල දිනය හැඩ කරගන්න මෙවන් විලාසිතාවක් භාවිත කරන්න පුලුවන්.

ඇගේ සාරි හැට්ටිය නිර්මාණය කළේ හේමාලී ලියනගේ විසින්.

ඇගේ සාරි හැට්ටිය අත් බෝර්වීච් දමා මසා ඇති අතර ඇගේ ශරීරයේ හැඩයත් එක්ක එය මනාව ගැලපෙන බව කිව යුතුය.

ඇගේ ආහරණ සියක් රූ බුයිඩල් විසින් සපයා ඇත.ඇගේ ආහරණ ගැන කතා කරන විට

ඇගේ බෙල්ල උස හිසා මනාව කැපී පෙනෙන පරිදි ඇයට කර මාළු දෙකක් යොදාගෙන ඇත. හිස් පළඳනාව මහත පබළු එල්ලෙන තැල්ලක් යොදාගෙන ඇත. සිහින් මාල වලට ඇල්වු පදක්කම් හතරක් සහිත මාල ඇය පැළඳ සිටී.ඇගේ හිස් පළඳනාවට ඉදිද මල් වැලක් කවාකාර ලෙස යොදාගෙන ඇත.

මෙවර



ප්‍රාර්ථනා කොඩිකාර



කෙටි කතා මාලාව

අමතක මතකය



“දෙයියනේ, සුදු මැණිකෙට මොනවා වෙලාද මං දන්නෙ නෑ. කෙල්ලගේ අම්මා, අප්පච්චි වෙච්ච අපි දෙන්නවත් අඳුරන්නෙ නැති හැටියක්. අනේ දෙයියනේ මගේ ඇස් වලින් මගේ කෙල්ලව මේ විදිහට දකින්න මං පව් කලානේ.... අනේ සුදු මැණිකෙගේ අප්පච්චි, මට නම් තවත් මේ කෙල්ල මෙහෙම විඳවනවා බලන්න බෑ. කොළඹ ඉස්පිරිතාලෙවත් චිකිත්ස්‍ය ගිහින් බලමුද මේ කෙල්ලව සනීප කරගන්න විදිහක්”

“මොන ඉස්පිරිතාලේ චිකිත්ස්‍ය ගියත් ඔව්වර තමයි සුදු මැණිකෙගේ අම්මේ. දැන් අපි කී තැනකට ගියාද සුදු මැණිකෙව අරගෙන. ඒ හැම තැනින්ම කිව්වේ එකම කතාවනේ.”

“ ඒත් අම්මා කෙනෙක් විදිහට මං මේවා දරාගන්නේ කොහොමද සුදු මැණිකෙගේ අප්පච්චි. අපි එහෙනම් ජයසිරි මහා බෝධියටවත් ගිහිල්ලා, භාරයක් වෙමුද මගේ කෙල්ලට කලින් හිටියා වගේ සතුටින් අපිත් එක්ක සැනසීමෙන් ඉන්න පුළුවන් වෙන්න කියලා.”

“දෙයියෝ බුදුන් විතරයි තමා අපිට දැන් ඉතුරු වෙලා තියෙන්නේ අපේ කෙල්ලව බේරලා දෙන්න කියන්න.”

“සුදු මැණිකෙගේ අප්පච්චි, තරහ ගන්නේ නැත්නම් මම තව දෙයක් කියන්නද?”

“ ඒ මොකද්ද සුදු මැණිකෙගේ අම්මේ?”

“ අපි තව එක පාරක් වලච්චේ පොඩි හාමු මහත්තයා ගාවට ගිහින් මේ ගැන කියමුද?”

“මොනවා! අම්මපා තමුන්ට විලි ලැප්පාවක් නැද්ද? කී පාරක් ඕකුන්ගේ දෙපතල ගාවට ගිහින් අපි වැඳ වැටුණාද අපේ කෙල්ලව බේරලා දෙන්න කියලා.එදා අපි කියපු දේ කනකටවත් ගත්තේ නැති මිනිසා දැන් මේන් කියලා අහයි. කාලකන්නියා, මගේ කෙල්ලගේ ජීවිතේ කන්න ආපු නරුමයෙක් ඕකා. ඕකට හොඳක් නම් වෙන්නෙ නෑ අපිට මේ කරපු දේවල් වලට...”

අවුරුදු පහක ආදර කතාවක් අනගිට තිබුණා. අනගිගේ හිතේ හිටපු මල්සරා වෙන්නේ අනගි වැඩ කරන්න ගියපු වලච්චේ හාමු මහත්තයගේ පුතා වෙච්ච පවන්. අනගිගේ අම්මයි අප්පච්චියි තමයි වලච්චට අයිති රබර් ගස්වල කිරි කැපුවේ. අනගිට පැවරුණු රාජකාරිය වුණේ වලච්ච හැමදාම උදේටයි හවසට අතුගාලා අස්පස් කරන එක. අනගි වලච්චට මුල් කාලේ යන්න ටිකක් අදි මදි කලත්, පොඩි හාමු මහත්තයා වෙච්ච පවන් හිසා අනගිට වලච්චට යන ආසාව පස්සේ පස්සේ වැඩි වෙන්න පටන් ගත්තා. පවන් අනගිට ගොඩක් ආදරය කළා. අනගිත් එහෙමයි. අනගිගෙයි, පවන්ගෙ යි මේ සම්බන්ධය වලච්චේ උන්දෙලා දැනගෙන හිටියේ නැති උනත්, අනගිගේ අහිංසක අම්මයි අප්පච්චි මේක දැනගෙන හිටියා.

“අනේ මගේ රත්තරන්.... ඒ මිනිස්සු අපිට පැහෙන අය නෙමෙයි. අපි වලච්චේ ඉඳුල් කන මිනිස්සු. එහෙව් උන්දෙලා එක්ක කොහොමද අපි ඔය වගේ නෑකම් පවත්වන්නේ? අහිත් එක ඔය මිනිස්සු අපි වගේ අහිංසකයන්ව හරියට රවට්ටනවා.”

අනගිගේත් , පවන්ගේත් සම්බන්ධය අනගිගේ අප්පච්චි දැනගත්තාම අප්පච්චි අනගිට ඒ ගැන කිව්වේ ඒ විදිහටයි.

“නෑ අප්පච්චි, පවන් මහත්තයා එහෙම කෙනෙක් නෙමෙයි. ඒයා මට ඇත්තටම ආදරෙයි. ඒයා හැමදේම බලා ගන්නම් කිව්වා. අපිට බයක් නොවී ඉන්න කිව්වා. අනේ ඒයාව කවදාවත් මට දාලා යන්න එපා කියලත් කිව්වා අප්පච්චි... මං මගේ අප්පච්චි තරමටම පවන් මහත්තයටත් ආදරෙයි”

මොනවා කරන්නද? උනහපුළුවට තමන්ගේ පැටියා මැණිකක් වගේ අනගිගේ අප්පච්චිටත් හිටිය එකම මැණික වෙච්ච අනගිගේ හිත රිදුවන්නත් අප්පච්චි කැමති වුණේ නෑ.



ඒ හිසා අප්පවිච්චි ඒ දෙන්නගේ සම්බන්දෙට කැමති වුණා. අප්පවිච්චගේ කීමට පිටින් අනගිගේ අම්මා කොහොමත් යන්නේ නැති නිසා, අනගිගේ අම්මත්, අප්පවිච්ච වගේම මේ සම්බන්ධයට කැමති වුණා. ඔය විදිහට අනගිගේ අම්මගේයි අප්පවිච්චගෙයි ආශිර්වාදය මැද්දෙ පවන් හරි ආදරෙන් අනගිව බලා ගත්තා.

පවන්ගේ වාහනයෙන් අනගිව එක් කරගෙන රට වටේ ලස්සන තැන් බලන්න ගියා. ඔන්න ඔය අතරතුරේ තමයි අනගිගේ ජීවිතයට කනකොකා හඬලන්න පටන් ගත්තේ.....

වෙනදා වගේම තවත් දවසක අනගින්, වලව්වේ පොඩි හාමු මහත්තයා වෙච්ච පවනුත් වාහනේ නුවර දළදා මාලිගාව බලන්න ගියා. දළදා සම්ඳුන් වැඳ පුදා ගෙන එන අතරතුරේදී පවන්ගේ වාහනේ විශාල අනතුරකට ලක්වෙනවා. දෙයියන්ගේ පිහිටෙන් අනගිගේත්, පවන්ගේත් ජීවිත බේරෙනවා. නමුත් අනගිගේ මුණ තවත් කාටවත් බලන්න බැරි තරමටම විරූපී වෙනවා. ඒ වගේම ඒ අනතුරෙන් පස්සේ අනගිගේ මතකය තුළ ඉන්නේ පවන්, නැත්නම් පොඩි හාමු මහත්තයා විතරයි.

"අනතුරේ කම්පනයත් එක්ක මේ දැරිවිගේ මතකයේ ඉන්නේ අනතුර වෙලාවේ අවසානෙට එක්ක හිටපු කෙනා විතරයි. ලිඳට වැටුණු මිහිනා ලීන් කටින්ම ගොඩ එනවා වගේ මේ දැරිවිගේ මතකය ආපහු ගන්න පුළුවන් වෙන්නෙත් මේ දැරිවිගේ දැන් මතකයේ ඉන්න පුද්ගලයාට විතරමයි."



වෙද මහත්තයා ඒ විදිහට කිව්වත් දැන් කොහොමද අනගිගේ මතකයේ ඉන්න පවන්ව ගෙන්න ගන්නේ?

අනගි නැප්පුණු වෙලාවේ පවන් කලේ අනගිව දාලා පැහලා ගියපු එක. අනෙගිගේ විකෘති මුණ දැක්කම පවන්ට අනගිව අප්පිරිය වෙලා. දැන් පවන් අනගි තියා අනගිගේ ගෙවල් පැත්ත පළාතෙවත් යන්නෙ නෑ.

වෙද මහත්තයා කිව්ව දේවල් හිසා අනගිගේ අම්මයි අප්පවිච්චි පොඩි

හාමු මහත්තයා වෙච්ච පවන්ව නොයාගෙන ගිහින් මේ දේ කිව්වත්, පවන් කලේ වයාලව වලව්වෙන් වලවපු එක. ඒ මදිවට පවන් තමන්ගේ තාත්තා වෙච්ච වලව්වේ ලොකු හාමු මහත්තයාටත් කියල ඒ මිනිස්සු තමන්ගේ දුවව තමන්ට බලෙන් කර ගන්න නදනවා කියලා. එදා ඉඳන් හාමු මහත්තයාගේ රබර් වත්තේ රස්සාවෙනුත් අනගිගේ අම්මවයි අප්පවිච්චයි අයිනි කරලා දාලා. දැන් වයාලා වැස්සියෙක්ගේ කිරි දොවලා, බෝතල් කරලා විකුණලා තමයි අනගිවත් ජීවත් කරවන්නේ.

"අනගි! අනේ මගේ පණ, මට අම්මා කියලා කතා කරන්න පුතේ... ඔයාට මාව මතක නැද්ද?"

"මට ඔයාව මතක නෑ. අනේ මට පවන්ව ගෙනත් දෙන්නකෝ...වයා කොහෙද?"

අනගි ඒ තරමටම පවන්ට ආදරය කළා. ඒත් පවන් අනගිට ඇත්තටම ආදරේ කළා නම් මෙහෙම කාලයක් අනගිගේ ජීවිතේට උදා වෙයිද?

අනගි මොන දේ අමතක කළත්, එදා අප්පවිච්චි අනගිට කියපු වචනය අමතක නොකළා නම් මේ කිසිම දෙයක් වෙන එකක් නැති බව මට හිතනවා.

ඒ වචනේ තමයි "ඔය මිනිස්සු අපි වගේ අහිංසකයන්ව හරියට රවට්ටනවා සුදු මැණිකේ"

**කතාව -
ඉසුරු එදිරිසිංහ
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය**



දූවසකට අපි කොච්චර නම් දේවල් ඉවත දමනවාද.. ඒ දේවල් අපි පරිසරයට මුදා හරින්නේ විශිෂ්ට වෙන අහිතකර තත්ත්වයන් නොදැන වෙන්හත් පුලුවන්. ඉතින් අද මම කතාව ලියන්නේ වෙනස්ම විදිහකට. ඒ ඉවත දමන දේවල් වලින් සුන්දර නිර්මාණ කරන ඇගේ කතාව ගැන.

ඇය නිමාලි ඉන්දිකා. ඇය ජීවත් වෙන්නේ ගණේමුල්ලේ.

ජීවිතය කියන්නේ විදින්න ඕනේ දෙයක් මිස විදවන්න ඕනෙ දෙයක් නෙමේ. ඉතින් වෙනස්ම විදිහට ජීවිතය පටන් ගත්තු ඇගේ මේ ව්‍යාපාරය ගැන පැවසුවේ මේ විදිහට.

ඇත්තටම අපි දවසකට ගොඩාක් දේවල් අපැති දානවා. ඒ අතර ප්ලාස්ටික් බෝතල් , ක්‍රීම් බෝතල් ඉවර උනාට පස්සේ අපි ඒවත් මුදා හරිනේ පරිසරයට. ඉතින් ඒ ද්‍රව්‍ය වලින් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න පුළුවන්



දාන්නේ අපිට ඒක අවශ්‍ය නැති නිසා. ඒත් ඇය ඉවතලන දේවල් වලට පණ දෙන උත්සාහ කරන උත්සාහවන්ත දීර්ඝ කාන්තාවක්.

නම් කියලා මට හිතුණා. මොකද ලණු , සිප්පි කටු වගේ දේවල් අපිට ගෙදරින් උනත් නොයාගන්න පුළුවන්. ඒ වගේ ඉවත දමන දේවල් වලින් තමයි මං මේ නිර්මාණ කරන්න පටන් ගත්තේ. අද වෙද්දී ඒවාට මිලක් නියමිත වෙලා ඉල්ලුමත් වැඩි වෙලා තියනවා.

ඉවත දමන දේකට වටිනාකමක් දෙන්න පුලුවන්නම් ඒක තමයි අපි ජීවිතයේ ලැබෙන ලොකුම ජයග්‍රහණය. මොකද දෙයක් පාවිච්චි කිරීමෙන් පස්සේ ඒ දේ අපි ඉවත

මම මේක මුලින්ම ව්‍යාපාරයක් විදියට පටන් ගත්තේ නෑ. මොකද මට මුලින්ම ඕනේ මේ ඉවතලන දේවල් වලින් ලස්සන නිර්මාණයක් කරන්න. මොකද ඒක නැවත පාවිච්චි කරන්න පුලුවන්නෙ.



ජීවිතය විඳින්න ඕනා විනා, විඳවිය යුත්තක් නොවේ.



ඉතින් ඒ විදිහට පටන් ගත්තු මේ නිර්මාණ කලාව දුටු මගේ නිවසට ආපු ගොඩක් දෙනෙක් මගේ මේ නිර්මාණය අගය කළා වගේම ව්‍යාපාරයක් විදියට කරන්න මුලපිරුවෙ එතනින්.

ජීවිතයේ අපිට එන ලස්සන වේතනා අපිව ජීවත් කරන්න උත්සාහ දරනවා.ඉතින් ඇගේ කතාවත් අහිංසක සිතුවිලි පණගන්වන්න උත්සාහ දරන බවයි මට හැඟුනේ.

ඇත්තටම අපි හිතුවොත් කරන්න බැරි දෙයක් නැහැ. මොකද ගෘහණියක් විදිහට මම දරුවෝ බලාගන්න ගමන් තමයි මේ හැමදෙයක්ම කරන්නේ. ඉතින් ජීවිතය දිනන්න නම් උත්සාහය වගේම කැපවීම කෙනෙක් අනිවාර්යෙන්ම ඕන. මොකද මේවට යන හමුදාවේ මං හැම දෙයක්ම නොයාගන්නේ පරිසරයෙන් සහ ඉවත දමන දේවල් වලින්.



දේශීය දේවල් වලට වෙළඳපොළේ වැඩි මිලක් හිමි වෙනවා. ඉතින් ඇගේ මේ නිර්මාණ කලාවලත් වෙළඳපොල මගෙන් උපරිම සාධාරණයක් වන බවයි ඇය අපිට කීවේ. අද වෙනකොට ඇගේ අතින්ම නිර්මාණය කරපු නිර්මාණ සියයක් පමණ අලෙවි කළ ඇති බව ඇය අපිට කීවේ තමා සතුවත්. ඉතින් අවසාන වශයෙන් ඇගේ අනාගත බලාපොරොත්තු පිළිබඳවද අපිත් එක්ක කිව්වේ මෙලෙසින්.

මගේ එකම බලාපොරොත්තුව විදේශ වෙළඳපොළට මගේ

නිර්මාණ අලෙවි කරන එක.ඉතින් ඒකෙදි විදේශ වෙළඳපොළට ගැලපෙන සහ ප්‍රයෝජනවත් නිර්මාණ මම කරන්න බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නවා.ඒ වගේම කවුරුහරි මගේ මෙන් නිර්මාණ කලාවේ ඉගෙන ගන්න කැමතිනම් නිර්ලෝභීව ඒ අයට කියලා දෙන්න මම ඉතා කැමැත්තෙන් ඉන්නවා.ඒ වගේ මට අවසාන වශයෙන් කියන්න ඕනේ අපි Made in Sri Lanka කියන නාමය ඉදිරියට අරන් ගිහිත් දේශීයත්වය නගා සිටුවන්න කටයුතු කරමු.

ඇගේ ඒ අහිංසක ප්‍රාර්ථනාව තවත් කෙනෙක්ට ජීවත් වෙන්න හයිසක් සපයනවා. ඉතින් ඇයට තවත් මෙවර නිර්මාණ කරන්න ශක්තිය ධෛර්යය ලැබේවා කියයි අපි එක සිතින්ම ප්‍රාර්ථනා කරමු.

ප්‍රාර්ථනා කොඩිකාර





හිඟි පිටුව,

ඇයට පුලුවන් දික්කසාදය කියන තැනට එනවද කියලා කල්පනා කරල තීරණයක් ගන්න.

ඇත්තටම දැන් සෝෂල් මිඩියා, පෝන් එක වැඩිපුර භාවිතයට ගැනීම ඒ වගේ දේවල් නිසා ඉස්සරට වඩා මිනිසුන් එක්ක අභියම් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට තියෙන අවකාශය සහ අවස්ථාව වැඩිවෙලා තියෙනවා. ඒ තුළත් යම්කිසි ආකාරයට මේ දික්කසාදය කියන දේට යොමු වෙනවා. නමුත් කොයිතරම් මේ අවස්ථා තිබුනත් දෙදෙනා අවබෝධයකින් සහ තමන් යායුතු ඉලක්කය ගැන අවබෝධයක් තියෙනවා නම් විශේෂයෙන් ළමයි ඉන්නවනම් ඒක එහෙම වෙන්න බැ. මොකද ළමයි හම්බෙන්න කලින් දෙන්නෙක් ගැලපෙන්නෙත්ම දික්කසාද වීමට වඩා සංකීර්ණ තත්වයක් තමයි, තියෙන්නෙ. දෙදෙනාගේ උවමනාවෙන් ළමයි ආවහම මේ ලෝකේට ඒ ළමයි ට බලපෑමක් වෙනවා දෙමව්පියන් දික්කසාද වුනාම. ඒ නිසා ළමයි හදන්න කලින් දික්කසාදය කියන තීරණයට වඩා ළමයි හම්බ වුනාම දික්කසාද වීම කියන එක සංකීර්ණයි. මොකද ළමයා පැත්තෙන් හිතලා ගන්න තීරණය තමයි වඩාත් ගැලපෙන්නෙ.

දික්කසාදය ගැන හරියට දැන ගමු

බ ම හිඟිඥවරියක් විදියට ලංකාවේ දික්කසාද පිලිබද කතා කරොත් මොකක්ද ඒ සම්බන්ධ ව දැන් තියෙන තත්වය ?

මෙහෙම යි දැන් ඇත අතියේ ඉඳලාම කසාදය වගේම දික්කසාදය කියන එකත් තිබුනා. කසාද බැන්දොත් බැන්දමයි නැවත දික්කසාද කරන්න බෑ කියනවා වගේ නිතියක් නැ. සාධාරණ හේතු තියෙනවනම්, වෛද්‍යවිද්‍යාඥයන් වැරද්දක් තියෙනවනම් දික්කසාද වෙන්න පුලුවන් තත්වය තමයි දැනට නිතිය තුල පිළිගෙන තියෙන්නෙ. නමුත් දැන් සාමාන්‍යයෙන් කෙනෙක් කසාද බදුන්ගෙන දික්කසාද වෙන්න බලාගෙන නෙවෙයි හොද පවුල් ජීවිතයක් ගත කිරීමේ බලාපොරොත්තුවෙන්. නමුත් ඒක යම් යම් හේතු නිසා නැතිවෙන්න පුලුවන්. සමහර ඒවා පදනම් සහිතයි. සමහර ඒවා පදනම් රහිතයි. කෙසේ නමුත් දැන් නිතියට ඔබ්බෙන් ගිහිල්ලා මනෝවිද්‍යාත්මක ව කතා කරනවනම් මේ සම්බන්ධ ව කියන්න තියෙන්නෙ නීතිමය දික්කසාද වීමකට එන්න කලින් කසාද බැඳපු අය මානසිකව කිසිම බැඳීමක් නැත්නම් මානසික දික්කසාදය කියන එක

වෙලා අවසානයයි. සමහර අය එක ගෙදර හිටිය ට එක කාමරෙ එක ඇදේ නිදාගන්නෙ නැහැ. එතකොට ඒ අලුසැමි සම්බන්ධතා කියන දේ නැ එ කියන්නේ ශාරීරික දික්කසාදය වෙලා ඉවරයි. අවසානයේ දි තමයි නිතීමය දික්කසාදය කියන දේ ට එන්නේ. ඉතින් ඒක සමහර අවස්ථා වලදී අපිට හිතෙනවා ඒක දැන් වෙනකොට වැඩි වෙලා තියෙනවා කියලා. ඒකට එක හේතුවක් තමයි ඉස්සර හම් කාන්තාව ඔහීම හිංසනයක් දරාගෙන හිටියා, දැනට වඩා ඒ කාලයේ දැනුවත්භාවය අඩුයි, ආර්ථික යැපීම තිබුනා ඒ තත්වය දැන් වෙනස් වෙලා තියෙනවා. කාන්තාව වැඩිපුර රැකියාවන් වෙත යොමු වෙලා තියෙනවා. එතකොට කාන්තාවන් ට දැන් අවබෝධයක් තියෙනවා තමන්ගේ නිදහස සහ හිංසනයන්ගෙන් මිදෙන්නෙ කොතොමද කියලා. ඉතින් ඇයට බල කරන්න බැ අපිට හිංසනය දරාගෙන හෝ පවුල් කන්න කියලා. යම්කිසි කෙනෙක් හිංසනයට ලක්වෙනවනම් එතන ඇයගෙ ගෞරවයට සහ අභිමානයට හානියක් වෙනවා. ඉතින් ඇයට ඒක දරාගන්න බැරිනම්

මොන වගේ වයස් මට්ටම් වල අයගෙන් ද වැඩිපුර මේ දික්කසාද නඩු එන්නෙ?

ඇත්තටම ලංකාවේ මොන වයස්මට්ටම් වල අයද වැඩිපුර දික්කසාද වෙන්නෙ කියලා රිසර්ච් එකක් කරල නැ. මට අනුවනම් නැම මට්ටමක අය වගේම එනවා. අවුරුදු 18-35 න් අතර අය දික්කසාද වීමේ සම්භාවිතාව වැඩිවීමකුත් තියෙනවා. ඒක හරියට ම කියන්න බැ.

දික්කසාද වලට යන්න මොනවගේ හේතු බලපානවා කියලා ද ඔබ හිතන්නෙ?

දික්කසාද වලට හේතුව අනවබෝධය,



දරාගැනීමට නොහැකි වීම,හිංසනය,අනිත් කෙනාට අගෞරව කිරීම,අනිත් කෙනා පිලිබද තේරුම් නොගැනීම,වැඩ බෙදා නොගැනීම ඊටපස්සේ ප්‍රමයි සැදීමේදී සිදුවන අනවබෝධයන්,අනියම් සම්බන්ධතා,අසීමිතව ස්මාර්ට් දුරකථනය භාවිතය වගේ ම ආර්ථික ප්‍රශ්න ,ලිංගික ප්‍රශ්න ආදිය හේතු වෙනවා.සමහර වෙලාවට සල්ලි වැඩි වෙලා දික්කසාද වෙන අවස්ථා සමහර වෙලාවට සල්ලි නැති නිසා දික්කසාද වෙන අවස්ථා මෙන්ම ඇතැම්විට ලිංගික ක්‍රියාවලියට වැඩිපුර ඇබ්බැහි වෙලා අනිත් පාර්ශ්වයට ඒක දරාගන්න බැරි නිසා,විවාහය කියන දේ තුල ලිංගිකත්වය කියන දේ දෙදෙනාටම එක සමානව තියෙන්න ඔහි නමුත් ඇතැම් අවස්ථා වලදී කාන්තාවන් ට ඒක හිංසනයක් විදියට සිදු කරන අවස්ථාවන් වල දී කාන්තාවන් දික්කසාද වීමට යොමු වෙලා තියෙනවා.තවත් විටක එක් පාර්ශ්වයක් ලිංගිකත්වය ප්‍රතික්ෂේප කරන නිසා දික්කසාද වෙනවා,එතකොට සාම්ප්‍රදායික ව තිබ්බ හැන්දම්මා ලේලි ප්‍රශ්න නිසා මෙන්ම ඒ ඒ වගකම් යුතුකම් ඉටු නොකිරීම වගේ හේතූන් තමයි දික්කසාද වීමට හේතු වෙලා තියෙන්නේ.

ලංකාවේ දික්කසාද වර්තමානයේ ඇයි මෙවිවර වැඩි?

මෙහෙම යි ලෝකයම යම්කිසි ආකාරයකට වෙනස් වෙනවා.සමාජය වෙනස් වෙනවා අපි කැමති වුනත් අකමැති වුනත්. යම්කිසි ආකාරයකින් මිනිස්සුන්ට ඔන්ලයින් අවකාශය හරහා සම්බන්ධතා පවත්වාගැනීම කියන එක 2020 ට එතායිත් තිබ්බ තත්වය හෙවෙ දැන් තියෙන්නේ.ඒත් එක්කම මිනිස්සු ඉස්සරට වඩා හිඳහස් වින්තනය, තමන්ගේ හිඳහස්, වැඩ සමච බෙදාගැනීම, ප්‍රමයින්ගෙ ආරාක්ශාව සහ භාරය සම්බන්ධයෙන් දෙපාර්ශ්වයම වගකිම් දැරීම කියන තත්වය ට දැන් විතැන් වෙලා. නව පරපුරේ දැන් ඉන්න කාන්තාවන් ඉන්නවා නමුත් රැකියා කරන,සමාජ වැඩ කරන ,සමාජය ගැන අවබෝධයක් තියෙන කාන්තාවන් නිතරම අර ගෙදර දොරේ වැඩ කියන එක කාන්තාව විතරක් කලයුතු නැ ඒක ස්වාමිපුරුෂයා ගේ සහයෝගය ලැබෙන්නට ඔහි කියන



තැන ඉන්නවා.ඒක මම හිතන්නෙ කාන්තාවෝ විතරක් හෙවෙයි දැන් අපි හිතමුකො තාත්තා කෙනෙක් දුවකුට උගන්නවා කියලා එතකොට ඔවුන් බලාපොරොත්තු වෙන්න නැ තමන්ගෙ දුව මුලුතැන්ගෙටම වෙලා ඉන්නවාට.ඔවුන් බලාපොරොත්තු වෙනවා රැකියාවක් කරන එක එ සදහා බදින සහකරුගේ කැමැත්ත ලැබීම මේ වගේ දේවල්.එතකොට දැන් මිනිස්සුන්ට නීතිය ගැන දැනීමත් වැඩි දැන් ඉස්සරට වඩා.ගෘහස්ථ හිංසනය සම්බන්ධ නීති,ස්වාමිපුරුෂය ප්‍රමයිට හා තමන්ට සලකන් නැත්නම් ඒ හඩත්තු ලබා ගැනීම සම්බන්ධ නීති අයිතිවාසිකම් මේවා ඇත්තටම දැන් වාර්තා වෙනවා වැඩි,මිනිස්සු නීතිය ඉස්සරහට යනවා වැඩි.අපිට කියන්න බැ පවුල රැකගන්න කියලා හිංසනය කොහොම හරි දරාගෙන ලොකේට පේන්න පවුල් කන්න ඔහ කියලා අපිට කියන්න බැහැ.අනිත් එක පොඩ් දෙයක් උන ගමන් දික්කසාදය ට යන්න කියලා කියන්න ත් අපිට බැහැ. ඉතින් මේ දෙක අතර තමන්ට තමයි තීරණ ය කරන්න තියෙන්නේ.හැබැයි ප්‍රමයි ඉන්නවනම් ඒ ගැන සියපාරක් හිතන්න.හැබැයි ප්‍රමයිට දෙමව්පියන් නිසා ගොඩක් ප්‍රශ්න එනවනම් ඒ වගේ අවස්ථාවන් වලදී ගෘහස්ථ හිංසනය සම්බන්ධ නඩු පවරලා සහනයක් ගන්න පුලුවන්.දිගින් දිගට ම මේක වෙන වනම් ඒ අය වෙන්න වෙනවා.ඉතින් ඒකට අපිට වරදක් කියන්න බැ.

දික්කසාද වෙනවනම් යම් කෙනෙක් කොහොමද ඒක කරන්නෙ ඒ නීතිමය

පියවර ගැන කිව්වොත්?

නඩුවක් දානව නම් ඇත්තටම මේක සිවිල් නඩුවක්.එතකොට තමන් පදිංචි වෙලා ඉන්න දිසා අධිකරණයට එහෙම නැත්නම් විත්තිකරු පදිංචි වෙලා ඉන්න දිසා අධිකරණයට එහෙම නැත්නම් විවාහ වුන ස්ථානයේ දිසා අධිකරණයට නඩුවක් දාන්න පුලුවන්.පෞද්ගලික නීතියෙය වරයෙක් මගින් මොකද මේක සිවිල් නඩුවක්.එහෙම නඩුවක් දාල දෙපාර්ශ්වයටම ප්‍රමයි නැත්නම්,වන්දි ඉල්ලන් නැත්නම් දික්කසාදය විතරක් නම් ඉල්ලන්නෙ එක පාර්ශ්වයක් ඇවිත් මම දික්කසාද වෙන්න කැමති කිව්වම අනිත් පාර්ශ්වය ත් ඒකටත් කැමති නම් ඉක්මනින් ඉවර කරන්න පුලුවන්.නමුත් ප්‍රමයි ඉන්න,දේපල බෙදාගැනීම ගැන ප්‍රශ්න තියෙනම්,ප්‍රමයින්ගේ භාරකාරත්වය කියන එක ප්‍රමයට උපරිම යහපත සැලකිය හැක්කේ තමන්ට යි කියලා ඔප්පු කරලා ඒ භාරකාරත්වය ගන්න පුලුවන්.ඒ නඩුව යන අවස්තාවේ දී කාගේ ගාවද ප්‍රමයි හිටියේ එතනදී ඒ අයට වාසි සහගහන තත්වයක් එන්න පුලුවන් හේතුව අධිකරණයක් එක පාරටම දැනට ඉන්න තැනින් උස්සල ප්‍රමයි ගෙ භාරකාරත්වය මාරු කරන් නැ ප්‍රමයිට විශාල හානිදායක් තත්වය ක් තිබ්බෙ නැත්නම්.හැබැයි එක පාර්ශ්වයකට භෞතික භාරකාරත්වය ලැබුණත් අනිත් පාර්ශ්වයට ලැබීමට අවශ්‍යයි ප්‍රවේශය කියන එක.ඒ එක්කම සම භෞතික භාරකාරත්වය ඉල්ලන්න පුලුවන්.සම අයිතිවාසිකම් ඉල්ලන්න පුලුවන්.අධිකරණය බලන්නෙ මෙතනදී ප්‍රමයට උපරිම යහපත වෙන්නෙ මොන තීරණය ගන්නම ද කියලා කියන කාරණය ගැන.



ඊලගට දේපල සම්බන්ධව දිනාගැනීමේ, ඊටපස්සේ දික්කසාද දීමනාව මේක කාන්තාවට විතරක් නෙවෙ ඉල්ලන්න පුලුවන් පුරුෂයෙක් ටත්. මෙකෙදි පදනම වෙන්නෙ අතින් පාර්ශවය වී කිව්වෙ බිරිද හෝ ස්වාමිපුරුෂයාගේ වයිවාහික වැරදි නිසා හැනිනම් ද්වේශ සහගත හැසිරීම නිසා මගේ විවාහය කඩාකප්පල් උනා ඒ මත මට හිමිවිය යුතු දේවල් අහිමි උනා කියලා දෙපාර්ශවයටම කියන්න පුලුවන් වන්දියක් ලබා දෙන්න කියලා. මේ ඉල්ලා සිටින වන්දිය ලබාගන්න නම් වයිවාහික වැරද්දක් උනා කියලා ඔප්පු කරන්න පුලුවන් වෙන්න ඔහි. එහෙම හැත්නම් සමහරු සමට වෙනවා. ඒ කිව්වේ කාන්තාව ලක්ශ 5ක් ඉල්ලනවා පුරුෂයා ලක්ශ 3 ක් දෙන්නම් කියනවා. ඒකට කාන්තාව කැමති වෙනවා. ඒ මගින් ඉක්මනින් හඬුව ඉවර කරන්න පුලුවන්. ඒ වගේම ළමයින් හඬිත්තු කරන්න ඉල්ලා සිටින්න පුලුවන්. හඬිත්තු පහත යටතේ වෙනම හඬිත්තු ඉල්ලීමක් ඉල්ලන්න පුලුවන්.

දික්කසාද වෙච්ච කෙනෙක් හැවත විවාහයකට යද්දි එයට බලපෑමක් වෙනවද?

දික්කසාද උන කෙනෙක් හැවත විවාහ වීමේ දි ප්‍රශ්නයක් ඇතිවෙන්න. ලංකාවේ මුලින් ම හම්බවෙන්නේ

තාවකාලික දික්කසාදයක්. ලංකාවේ විකපාරට ම දෙන් නෑ permanent දික්කසාදය. තාවකාලික දික්කසාදය දිල මාස තුනකින් අතින් පාර්ශවයේ විරෝධතා හැත්නම් තමයි ඒක තීන්දු වක් බවට පත් කරන්නේ. සමහර අය තාවකාලික දික්කසාදය දිපු ගමන් තව විවාහයකට යනවා. එතකොට එතන වෙන්නෙ බහුවිවාහයක්. ඉතින් හරියාකාරව නීත්‍යානුකූල ව වෙන් නොවී තව විවාහයකට යනකොට එතනදි තමන්ට අයිතිවාසිකම් නොලැබෙන්නත් පුලුවන්. හරියට නියත තීන්දු වක් ලැබුනට පස්සෙ තමයි දෙවන විවාහයකට යන්න ඔහ. එංගලන්තය වගේ රටවල හේතු අහන් නෑ දික්කසාදය වෙනකොට. මේ රටවල කාලසීමා දිලා බලන් නෑ කැමති නම් එකග වෙන්න කියලා. නමුත් ලංකාවේ එහෙම නෑ. මුල් අවස්ථාව තුල දි පවුල් උපදේෂනය ට දානවා. ඉතින් දෙවන විවාහයකට එතකොට සමාජීය වශයෙන් තමයි ප්‍රශ්න එන්න පුලුවන්. හරියටම දික්කසාදය ගත්තින් නීතියෙන් එහෙම ප්‍රශ්න එන් නෑ දෙවන විවාහයකදි. සමාජීය ප්‍රශ්නයක් ඇරෙන්න වෙන ප්‍රශ්නයක් වෙන් නෑ.

ලංකාවේ මේ දික්කසාද අපි අඩු කරන්න නම් මොනවද කරන්න ඔහි කියලා ඔබ හිතන්න?

ලංකාවේ දික්කසාදය අඩු කරන්නනම් අවබෝධයකින් , ඉවසන්න පුරුදු වෙලා, විවාහයකට අවශ්‍ය දේවල් හදාගෙන, අපි කිව්වට දෙන්නා එක් කෙනෙක් වෙනවා කිව්වට එහෙම වෙන්නෙ නෑ නේ. ඉතින් ඒ නිසා දෙන්නට වෙනස් කම් තියෙන්න පුලුවන් කියලා තේරුම් ගෙන, කොයිතරම් ප්‍රශ්න තිබ්බත් හිංසනය කියන දේ සිදු නොකර සිටීම කියන කාරණා තමයි අපිට කරන්න තියෙන්නෙ. සහයෝගෙන් පවුල් ජීවිතේ වැඩ බෙදාගෙන සහ හැගීම් වලට වහල් වෙලා අනියම් සම්බන්ධ පස්සෙ නොයා සිටීම ආදිය තමයි. සමාජයක ජීවත් වෙනකොටත් යම් යම් ගැටලු ඇතිවෙනවා ඒව හවත්තන්න බැ.



උපදෙස්- සජීවනී අබේකෝන් නීති ආධාර කොමිෂන් සභාව.

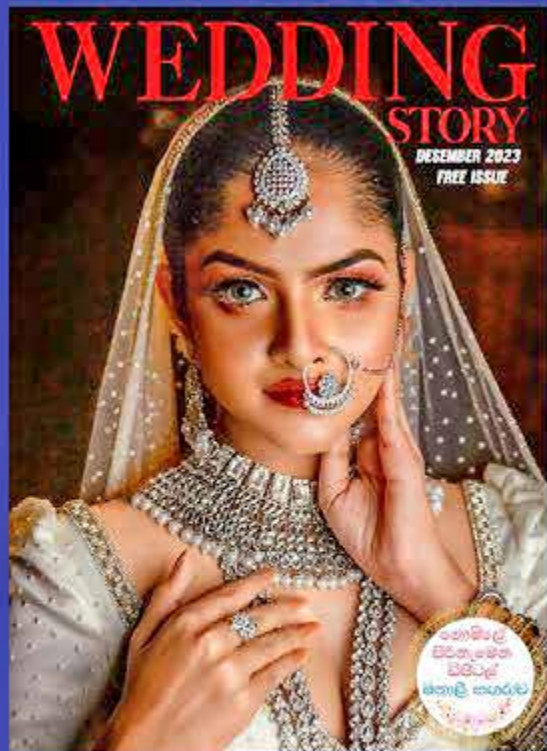
එස්.කේ.ඒ. වරුනා ලක්මනී සමරවික්‍රම ජනසන්නිවේදන (ගෞරව) ශ්‍රී ලංකා රජරට විශ්වවිද්‍යාලය.



ශ්‍රී ලංකාවේ ඩිජිටල් පුවත්පත කලාවේ නව හැරවුමට ඔබටත් ආරාධනා

ශ්‍රී ලංකාවේ ඩිජිටල් පුවත්පත කලාවට එක් වෙන

THE WEDDING STORY



දෙවැනි මනමාලියන් තෝරා ගැනීමේදී මේ ගැනත් සිතා බලන්න

2023 ඔබගේ මනමාලියන් තෝරා ගැනීමේදී මේ ගැනත් සිතා බලන්න. මනමාලියන් තෝරා ගැනීමේදී මේ ගැනත් සිතා බලන්න. මනමාලියන් තෝරා ගැනීමේදී මේ ගැනත් සිතා බලන්න.

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

කොන්දේ කැක්කුම යනු අද වන විට බොහෝ දෙනෙකුට බහුල වශයෙන් දැක ගැනීමට හැකිවන රෝගී තත්ත්වයක් වශයෙන් හඳුනාගත හැකිය. වර්තමානයේ කාන්තාවන් බොහෝ දෙනෙක් මුහුණ දෙන ගැටලුවක් වශයෙන්ද අපට කොන්දේ කැක්කුම හඳුන්වන්නට පුළුවන්. අද විශේෂාංගය තුළින් අප කතා කරන්නට යන්නේ මේ තත්ත්වය පිළිබඳවයි.

කොන්දේ කැක්කුම තත්ත්වය වර්තමානය තුළ කාන්තා පිරිමි හේදයකින් තොරව දෙපාර්ශවයටම සෑදෙන තත්ත්වයක් වුවත් මෙයින් වැඩි වශයෙන් පීඩාවට ලක්වන්නේ කාන්තා පාර්ශවයයි. මන්දයත් කාන්තාවන් නිවසේ උදේ කාලයේ පටන් රාත්‍රී කාලය දක්වා නිවසේ කාර්යයන් සිදු කිරීමේදී අධික ලෙස සිටගෙන සිටීමත් සමඟ මෙම තත්ත්වය උත්සන්න වී තිබෙනවා. ඒ වගේම සාමාන්‍ය කාන්තාවන්ට වගේම ගර්භනී කාන්තාවන්ට මෙම තත්ත්වය

බහුල වශයෙන් දක්නට ලැබෙන දෙයක් වෙනවා. ගර්භනී වීමත් සමගම ඇතිවන කොන්දේ කැක්කුමට හේතුව වන්නේ සිරුරේ බර වෙනස් වීමයි. ඒ මන්දයත් අපගේ කොන්ද නිර්මාණය වෙලා තියෙන්නේ චික්ස් හැඩයට වීමත් නිසාය. ගර්භනී වීමත් සමග උදරය ඉදිරියට නෙරා එන නිසා කොන්දේ හැඩය වෙනස්වීමත් සමඟ මෙයින් සිදුවන්නේ බර පොළොව දෙසට යොමුවීමේ ප්‍රමාණය වෙනස්වීමයි. එම නිසා එයින් කොන්දට දැනෙන බර ප්‍රමාණය වැඩිවීමත් සිදු වනවා.

මේ තද කොන්දේ කැක්කුමක් හෝ සාමාන්‍ය කොන්දේ කැක්කුමක් වන්නට ද පුළුවන්.

මීට අමතරව කොන්දේ කැක්කුම කොන්දේ අසාමාන්‍යතා නිසාත් මතු වෙන තත්ත්වයක් වනවා. විශේෂයෙන් බොහෝ වේලාවට එවැනි අයට අනෙක් අයට වඩා කොන්දේ වේදනාව වැඩියෙන් දැනෙන්නට ඉඩ තිබෙනවා. උපතින්ම කශේරුකා ආශ්‍රිතව ඇති රෝගී තත්ත්වයන් හේතුවෙන් මෙම කොන්දේ කැක්කුම ඇතිවීමට විය

බොහෝ කාන්තාවන්ට වද දෙන කොන්දේ රැළුව



තුඩුදෙන කාරණයක් වනවා. නුතරු ආකාරයෙන් වාඩි වීම හෝ සිටගෙන සිටීම වැඩිදුර ඇවිදීම වැනි හේතු නිසාත් කොන්දේ කැක්කුම හටගැනීමට හේතුව වනවා. තවද ඇතැම් පිළිකා වර්ග නිසා, පහර වැදීම්, වැටීම්, තැලීම්, මුත්‍රා මල පිට නොකර දරා සිටීම, මානසික හේතු, අධික චිත්ත වේගී තත්ත්වයන් හේතුවෙන් මෙම තත්ත්වය හට ගන්නා බවට ද පෙන්වා දිය හැකිය.

මෙලෙස විවිධාකාරක හේතූන් නිසා ඇතිවන කොන්දේ කැක්කුම තත්ත්වය සඳහා අපට විවිධ ප්‍රතිකර්මයන්ද සිදු කිරීමට හැකියාවක් පවතියි. විශේෂයෙන්ම අත් බෙහෙත් වශයෙන් නිවසේදී ම මේ සඳහා අපට ප්‍රතිකාර කිරීමට ද හැකියාවක් පවතිනවා. නික කොළ, පාවට්ටා කොළ, බේන් චඬුරු කොළ සමච ගෙන කොටා වාෂ්පයෙන් තම්බා තැවීම කළ හැකිය. නමුත් මේ තුළින් තාවකාලික සුවයක් ලබා ගත හැකි වුවත් මෙය දීර්ඝ කාලීන සුවයක් සඳහා සුදුසුකම්ලත් වෛද්‍යවරයෙකු හරහා මෙම රෝගය සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට සිදු වන තත්වයක් වනවා.

කොන්දේ කැක්කුම් තත්වය ඖෂධ වලින් සුව කිරීමට හැකියාව ලැබුණත් නැවතත් මෙම තත්ත්වය ඇතිවීමට ඉඩ සම්භාවිතාවක් පවතී. එනම් රෝගියා ලබා ගන්නා අභිතකර ආහාර පුරුදු නිසා මෙන්ම වැරදි ඉරියව් ආදිය නැවත වතාවක් සිදුකිරීම නිසා මෙම රෝගය



නැවත වතාවක් ඇතිවීමට ඉඩ සම්භාවිතාවයක් පවතී. එම නිසා ප්‍රතිකර්මවලින් ලබා ගන්නා සුවය දිගුකාලීනව තබා ගැනීම රෝගියාගේ වගකීමක්ද වනවා. විශේෂයෙන් මෙම රෝගී තත්ත්වය නැවත ඉස්මතු නොවීමට නම් උෂ්ණ ගුණයෙන් යුතු ආහාර පානවලින් වැළකීම, මල මුත්‍රා නිසි ලෙස බැහැර කිරීම, අධික ව්‍යායාම

හා අධිකව කය වෙහෙසෙන ක්‍රියාවලින් වැළකීම, අධික මෙට්‍රින සේවනය නොකිරීම, අධික චිත්තවේගීය සිතුවිලි වලින් තොරවීම, නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගෙන යාම, සුව නින්ද හා දිවා කල නිදා ගැනීම වැළකීම, අධික හිරු රශ්මියට නිරාවරණයෙන් වැළකීම ආදී දේ සිදු කිරීම මගින් මෙය නැවත වීමට නොදී වළක්වා ගැනීමට හැකියාවක් ඇත.

මෙලෙස ඔබගේ කායික මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳව පිළිබඳවද වැඩි අවධානයක් යොමු කරමින් කොන්ද කැක්කුම් තත්ත්වය වළක්වා ගනිමින් ප්‍රීතිමත් දිවියක් ගත කිරීමට කාන්තා ඔබට හැකියාවක් ලැබෙනු ඇත.

සටහන
නංසිකා ලියනගේ
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය





බඹර වසන්තේ

අධ්‍යක්ෂක

මොහාන් නියාස්ගේ

හෙළිදරව්ව



සිනමා ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රවීණ නිර්මාණකරුවකු, ටෙලි නාට්‍ය හා චිත්‍රපට අධ්‍යක්ෂවරයෙකු මෙන්ම නිෂ්පාදකවරයෙකු වන මොහාන් නියාස්ගේ නවතම සිනමා නිර්මාණය වූ “බඹර වසන්තේ” මේ දිනවල සාර්ථක ලෙසින් දිවයින පුරා නිරතවන මොහොතක ඔහු සමඟින් කතා කිරීමට යෙදුන පිළිසඳරයි පහතින් ගෙන චිත්‍ර ලබන්නේ.

ඔහු විසින් මෙයට ප්‍රථම “යකෝමා”, “Blendings”, “සඳයහනට”, “අනුරාගයේ අනන්තය”, “කළු සුදු මල්”, “එක මලක පෙති”, “අපි මැරෙන්නේ නෑ”, “ශ්‍රී වික්‍රම” වැනි සිනමා නිර්මාණ රැසක්ම ප්‍රේක්ෂකයා හමුවට රැගෙන ආ අතර, පුංචි තිරය ඔස්සේ ටෙලි නාට්‍ය හතලිහක් පමණ ඉදිරිපත් කල ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳව පාඨල දැනුමක් සහිත නිර්මාණ වේදියෙකි.

■ **දිනෙන් දින ගැටළු මතුවන සිනමා ක්ෂේත්‍රයට, ඔබේ නව නිර්මාණය බඹර වසන්තයක්ම වේවිද?**

මෙහෙමයි, මොනගම් හෝ නිර්මාණයක් ඉදිරිපත් කරන ඕනෑම නිර්මාණ වේදියෙකුට තමන්ගේ නිර්මාණය පිළිබඳව ලොකු විශ්වාසයක් තියෙනවා, ඒ කාරණාව මටත් පොදුයි. ප්‍රේක්ෂකයා පිලිගනීවි යන විශ්වාසයෙන් යුතුව තමයි මෙය මුදාහැරීමට තීරණය කලේ ”



■ **ඔබ විවිධ හැඩයේ නිර්මාණ බිහිකල අධ්‍යක්ෂවරයෙක් නව නිර්මාණයේ හැඩය පිළිබඳව කතා කලොත්.**

“70. දශකයේ නිර්මාණය වූ බොහෝ චිත්‍රපට ප්‍රේක්ෂකයා අතරට ගියේ එම නිර්මාණාත්මක අන්තර්ගතව තිබූ සටන්, හැටුම්, ගැයුම් හා භාසයෝත්පාදය හේතුවෙන් බව පැහැදිලි කරුණක්.මෙයත් ඒ වගේම සුන්දර බයිස්කෝප් එකක්”

■ **වර්තමාණ තරුණ පරපුර මේ කතාව බාර ගනිවිද ?**

“ඔව්. මම විශ්වාස කරනවා ඔවුන් මෙය බාරගනීවි කියා. ආදරය හැමදාම නැවුම් වෙනවා මිස, පරණ වෙන්නේ නැහැනේ. ඔවුන්ට විදිය හැකි ආදර කතාවක් වගේම, රසවත් ගීත කිහිපයක් මෙයට ඇතුළත්.”

■ **වර්තමානයේ බොහෝවිට මාසයකට චිත්‍රපට 3 -4 මුදාහරිනවා මෙය ප්‍රේක්ෂකයාට සහ නිෂ්පාදකයාට ගැටළුවක් නොවේද?**

“පැහැදිලිවම ගැටළුවක්. එසේ සිදුවන්නේ නියාමනයේ ඇති වරදින්. පෙර මෙන් චිත්‍රපටයකට සිනමා ශාලාවක සියළුම දර්ශනවාරයන් හිමිවන්නේ නැ.

විසේ වන්නේ කලාතුරකින්. බොහෝ විට දර්ශන වාර චිකක් හෝ දෙකක් තමයි හිමිවන්නේ, චිකම සිනමා ශාලාවක විනුපට තුන හතර ප්‍රදර්ශනය කිරීමෙන් ප්‍රේක්ෂකයා අතරමං වෙනවා. සිනමාශාලා හිමියන් තමයි දර්ශනවාරයන් ලබා දීම පිළිබඳව තීරණය කරන්නේ බොහෝවිට ”

■ **දවන - නොදවන විනුපට කියලා වර්ගීකරණය කරන්නේ කොහොමද?**

“අනේ එක් මමවත් දන්නේ නෑ. සියළුම නිර්මාණකරුවෝ නිර්මාණ ඉදිරිපත් කරන්නේ ප්‍රේක්ෂකයා අතරට යන්න තමයි. රසිකත්වය විවිධයි ප්‍රේක්ෂකයාගේ පිළිගැනීම මතයි, විය රැඳී පවතින්නේ ”

■ **නව නිර්මාණයට ඔබ තෝරාගත් නළු - නිලි පිරිස සඳහන් කලොත්,**
 “වන්න පෙරේරා , ඩුද්ධික ජයරත්න, ගයේෂා පෙරේරා, චංචලා වර්ණසූරිය, තනාෂා හතරසිංහ , ජගත් ගලප්පත්ති



වැනි පිරිසක් මෙයට දායක වුනා.”

■ **අවසන් වශයෙන් ඔබගේ ඉදිරි නිර්මාණ කටයුතු පිළිබඳව සඳහන් කරමුද ?**

මායාචී කියන විනුපටය

තිරගතවීමට නියමිතව තිබෙනවා. කෝලම්බන්තය නමින් නව නිර්මාණයක වැඩ කටයුතු ආරම්භ කර තිබෙනවා. විය මා මෙතෙක් කල නිර්මාණයන්ට වඩා බෙහෙවින්ම වෙනස් නිර්මාණයක් වේවි.

-ඇන්ටන් ජේ.ප්‍රනාන්දු-



PINK
සිනමා - පට්ටයි

උකුණු මුදුණු සෑදුණවා ඉඹරය

දරුවන්ගේ පාඩම් වලට හාඩා කරන
මහක ශක්තිය හැකි කරන
නින්දට කරදර කරන
දරුවන්ව ලැජ්ජාවට පත් කරවන

උකුණන් ගෙන් කරදරද ?

කිලෙන්සෙක්ස්
උකුණා ඔබට

වස විස රහිතයි

වසා අදිරුද 6 සිට ඉහලට පැය 6 දුරවත් හා වැඩිවිටත් සඳහා භුක්තිය

ආයුර්විද දෙපාර්තමේන්තුව අනුමත කරන ලද නිෂ්පාදනයයි.

ශාකකාර පිළිගනී

සාමාන්‍ය වයස 150, සරසවි වයස 150, සරසවි වයස 20, සාධාරණ වයස 15, සාමාන්‍ය වයස 10

හැඩුම් ස්පර්ශයක් සමගින් සම්පූර්ණ විසඳවීම සහතික කරන ලබාදේ.

විමසන්න - 077 900 7867



සැලඬි වර්ග

Low carb salad with avacado and tuna



අලුගැටපේර ගෙඩි 1
 ටුනා 1000
 සැලඬි කියුකම්බර 1
 තක්කාලි ගෙඩි 1/2
 බෙල් පෙපර් ගෙඩි 1/2

ඩ්‍රිසින් එකට

ටුනා එකේ තෙල් එකෙන් තේ හැඳි 1
 (ටුනා එක මුසින් එකක නම් තිබ්බේ
 ඔලිව් ඔයිල් ගන්න)
 ගම්මිරිස් රස අනුව
 ලුණු රස අනුව
 මිත්ස්සි ගාරලික් තේ හැඳි 1/2
 මිත්ස්සි පාර්ස්ලි තේ හැඳි 2
 දෙහි යුෂ

ටුනා ගන්නකොට සොලඬි පැක්
 එකක් ගන්න ෆ්ලේක්ස් නැතුව.
 එතකොට කෑලි කඩල දාන්න පුලුවන්.
 ටුනා වල ලුණු තියෙන හිසා ඩ්‍රිසින්
 එකට ලුණු දානකොට පොඩ්ඩක් ලුණු
 බලල දාගන්න.

ඇවකාඩෝ සහ අනික් චලවළු
 ඔක්කොම එකම හැඩයකට කපාගෙ
 බෝල් එකකට දාන්න.
 ඩ්‍රිසින් එක හොඳින් විස්ක්
 කරගන්න.

චලවළු එකට ඩ්‍රිසින් එක දාල
 හොඳට කවලම් උනාම ටුනා
 ටික එකතු කරගන්න.

Kidney beans and egg salad

තම්බාගත් කිඩ්නි බීන්ස් කෝපප 1/2
 තම්බාගත් බිත්තර 2
 සැලඬි කියුකම්බර 1
 ලෙටස් කොල 1
 පොඩ් තක්කාලි ගෙඩි 1
 බීලුනු ගෙඩි 1/2

ඩ්‍රිසින් එකට

ග්‍රීක් යෝගට් මේස හැඳි 3
 (මිකිරි හෝ රස නොකළ යෝගට් ගන්න පුලුවන්)
 ඔලිව් ඔයිල් තේ හැඳි 1/2
 බාබකියු සෝස් හෝ මිපැනි තේ හැඳි 1/2 හෝ රස අනුව.
 දෙහි යුෂ
 ගම්මිරිස් කුඩු රස අනුව
 ලුණු රස අනුව



චලවළු ටික සහ බිත්තර සියල්ල
 කොටු හැඩයට කපා ගන්න.
 ඩ්‍රිසින් එකේ ඉන්ග්‍රිඩියන්ට්ස් ටික
 පොඩ් බෝල් එකකට දාල හොඳට
 විස්ක් කරගන්න.
 බිත්තර ටික හැර අනික් චලවළු

සහ කිඩ්නි බීන්ස් ටික බෝල් එකකට
 දාල ඩ්‍රිසින් එක එකතු කරල මික්ස්
 කරන්න .
 අන්තිමට බිත්තර ටික එකතු කරල
 හෙමිට කවලම් කරගන්න කනමද
 ටික පොඩ් නොවෙන්න.

සම්පූර්ණ මිල් එකක් හැටියට
 ගන්නව නම් එක් අයෙකුට
 ප්‍රමාණවත්.
 සයිඩ් එකක් වශයෙන් නම් 4
 දෙනෙකුට ප්‍රමාණවත්

Thai rice noodle salad

එක අයෙක් සඳහා මේ සැලසී එක හදල තියෙන්නෙ. හැම වර්ගයක්ම hand full එක ගාන වෙන්න සමානව ගන්න. චලවලු ටිකත් නුඩල්ස් එක වගේම දිගට කපා ගන්න.



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කැරට්

තම්බාගත් Green peas sprouts (පැල මුං ගන්න පුළුවන්)

බෙල් පෙපර්

සැලඬි කියුකම්බර්

වොජ් කරගත් රටකපු

රයිස් නුඩල්ස්

ලෙටස්

(දම් ගොවා, සුදු ගොවා, Bok choy, සුකිනි, පාර්ස්ලි වගේ ඒවත් ගන්න පුළුවන්)

ඩ්‍රසින් එකට

ලයිට් සෝස් හේ හැඳි 2

ඩාක් සෝස් හේ හැඳි 1/2

ෆිෂ් සෝස් හේ හැඳි 1

දෙනියුළු

රයිස් විනිගර් හේ හැඳි 1

හිනිවට කපාගත් වියලු මිරිස් කරල 1 (කැලමිරිස් ගන්නත් පුළුවන්)

(ඩාක් සෝස් හැත්තම සීනි ටිකක් සහ රයිස් විනිගර් වෙනුවට සාමාන්‍ය සුදු විනාකිරි ගන්න පුළුවන්. ෆිෂ් සෝස් හැත්තම නොදා හදන්න)



මුලින්ම රයිස් නුඩල්ස් ටිකට උනුවතර සහ ලුනු ටිකක් දාල වහල තියන්න සොල්ට් වෙන්න ලිපේ තියන්න අවශ්‍ය නෑ.

ඒ අතරෙ චලවල කපල බෝල් එකකට දාල ඩ්‍රසින් එක ලැස්ති කරගන්න.

නුඩල්ස් ටික ලැස්ති උනාම වතුර පෙරල අරන් මුලින්ම බෝල් එකට නුඩල්ස් දාල ඩ්‍රසින් එකෙන් බාගයක් වගේ දාල ටොස් කරල ඊටපස්සෙ ඉතුරු දේවල් ඔක්කොම දාල ඩ්‍රසින් එකේ ඉතුරු ටිකක් දාල මික්ස් කරගන්න.

වොජ් කරගත් රටකපු ටිකකින් සරසා ගන්න පුළුවන්.

Quinoa Salad

Quinoa කප් එකකට වතුර කප්ස් දෙකක ප්‍රමාණයක් ඕන. මුලින්ම වතුර ටිකට ලුනු, ඔලීව් ඔයිල් පොඩ්ඩක් දාල උතුරවන්න. උතුරනකොට කිනෝවා ටික දාල පොඩ්ඩක් කවලම් කරල ගින්නදර අඩු කරල පියහකින් වහල විනාඩි 15-20ක් කුක් වෙන්න දෙන්න. වතුර මදි නම් පස්සෙ දාන්න. ඔක්කොම වතුර උරාගෙන හොඳට සොල්ට් වෙලා ආවම ගෑරුප්පුවකින් පල අප් කරල පැත්තකින් තියන්න.

ඒ අතරෙ සැලසී එකට කියුකම්බර්, බෙල් පෙපර්, ලුනු, තක්කාලි, පාස්ලි වගේ කැමති දේවල් කපල ඒකට විනාකිරි, ලෙමන්, ලුනු, ගම්මිරිස් කුඩු දාල මික්ස් කරල අන්තිමට කිනෝවා ටික දාල පොඩ්ඩක් රස්නෙන්ම කෑමට ගන්න.



Cooked_by_INDI
Indika Bandara
Culinary arts trainer.



මැනුම් ගැන

මුල සිට සරලව

මැනුම් සඳහා මූලික අත්පොත් තබන ඔබ වෙනුවෙන් මුල සිට මැනුම් පිළිබඳව හඳුන්වා දෙමින් ඉදිරියට යන්න තබන පළමු පියවරයි මේ. Dasanayaka Sewing Academy You Tube Channel වන හා සමගාමීව මුල සිට ආරම්භ වන ඇඳුම් නිර්මාණයයි.

මැනුම් මූලිකව හදිරන කෙනෙකුට අවශ්‍යය වෙනැයි සිතන මූලික පියවරේ සිට අප ඔබට හඳුන්වා දෙන්නම්.

මැනුම් යනුත් එක්තරා කලාවකි. ආසාව හා කැප කිරීම මේ සඳහාද තිබිය යුතුය. මැනුම් තුළින් අප ව්‍යාපාර පැත්තටත් අත්පොත් තබන්නේ නම් අනිවාර්යෙන් කැපවීම තිබිය යුතුය. අනිත් දේ නම් ඔබ කරන දේ හරියටම කල යුතුය.

මූලිකව ටේප් එක.

ටේප් එකේ ඔබට දෙපැත්තෙන් ඕන පැත්තක් භාවිතා කල හැකිය. එක් පැත්තක ජප වලිනුත් අනිත් පැත්ත අඟල් වලිනුත් සටහන් වී



කල යුතුය. සෑම ඇඳුමකටම මෙම පොයින් ගණන් ගණනය කිරීමට අවශ්‍යය නොවේ. අපි ඇඟට හිරට ගානට මහන ඇඳුම් වලට අවශ්‍යය වෙයි.

මිමි ගැනීම.

කුමන ඇඳුම් විලාසිතාව නිර්මාණය කලත් එම ඇඳුමේ මූලික සැකැස්ම සඳහා මූලික මිමි අවශ්‍යය වෙයි. එබැවින් මිමි ගැනීම වැදගත් අංගයකි. අපි හිතුවහලයට මසන ඇඳුම්ද ඇත.

ඇත. ඔබට හුරු ආකාරයක් ඇතිනම් එය භාවිතා කරන්න.

ටේප් එකේ අඟල් පැත්තෙන් ගත් විට අඟල් එකින් එකට සටහන් කර ඇත.

අඟල් එකකට ඇති දුර ඉරි කොටස් අටකි. එක් කොටසක් යනු 1/8 කි.

එම ලෙස ගණනය කිරීමේදී පහත ආකාරයට වේ.

මෙලෙස අපි මිමි ගැනීමට ටේප් එක හුරු විය යුතුය. මිමි ගැනීමේදී සහ මෙම බෙදීමේදී පොයින්ට ගණන්ද අප ගණනය



වම කපා මසන ඇඳුම් සඳහා මිමි ගැනීම ලොකු බලපෑමක් නැත.

ඕනෑම අයකුගේ මිමි ගැනීමේදී ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු කිහිපයක් ඇත. මෙම මිමි ගැනීම් ඇඟට ලස් ඇඳුමක් මැසීමේදී බලපාන්නේ නැත.

1) මිමි ගැනීමේදී ඇඟට විශාල ඇඳුමක් ඇඳ මිමි ගැනීමෙන් වලකින්න.

2) ඇඳ ඇති බ්‍රා එක අනුවද මිමි ගැනීම වෙනස් විය හැක. එයට ඇඟට ගැලපෙන ආකාරයට නැති නම් එය ගැනෙද සැලකිලිමත් විය යුතුය.

3) එමෙන්ම සමහර ඇඳුම් මැසීමේදී කලාතුරකින් හමුවන ඇඟේ හැඩවල් අනුවද මිමි වෙනස් විය හැකිය. ඔබ ඒ ගැනෙද යම් දැනුමක් එකතු කරගන්න.

අපි ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීම සඳහා මූලිකව අවශ්‍යය වන කොටස් කීපයක් ඇත.

- ටේප් එක
- කතුර (දැන් පහසු ආකාරයට භාවිතා කල හැකි කට්ටි වර්ග ඇත)
- ටිමර්
- කාඩන් කොළ
- විල් එක
- අඩි රූල
- ෆියුසින් හෝ ස්ටිල්



- නූල් වර්ග
- විලාසිතා කිරීමේදී කොල
- අල් පෙනෙති
- ටෙලරින් වොක්
- රෙදි
- අයන් එක

සාමාන්‍යයෙන් මූලිකව අවශ්‍යය වන කොටස් පමණයි. මේ සියලු දේ නැතත් අවශ්‍යය කොටස් දෙක තුනක් තිබුණද ඔබට ඇඳුමක් නිර්මාණය කිරීමේ හැකියාව පවතී.

DILUSHI DASANAYAKA



ලෝකයේ ප්‍රමිතිගතවූ ටයර්

ශ්‍රී ලංකාවේ අඩුම මිලට

ඔබේ ටයරය අපේ වගකීමයි.

සියලුම වර්ගයේ ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතිගත ටයර් වගකීමෙන් ලබා ගන්න.

එන්න අපේ වෙනස එක්ක අදාළ එකතුවෙන්න.

අලෙවියෙන් පසු සේවාව

විශ්වාසනීය වගකීම

ප්‍රමිතිගත විශ්වාසය

සුභදූෂිලී සේවාව

