

PINK

අම්මටයි දුවටයි

2022 නවම් මස 18 කිවිදා
පළමු වාණ්ඩය
සිව්වන කළාපය

ඡායාරූපය - විශ්ව තරංග
Ape Arts Photography
අඳුම් නිර්මාණය සහ
හඬගැන්වීම
වම් හේවාපතිරන
Salon CH



ASHIKA
MATHASINGHE

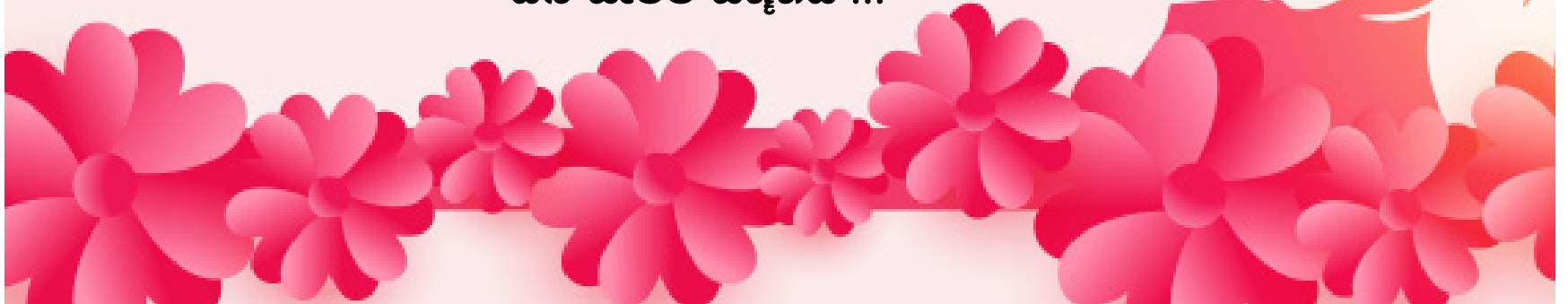
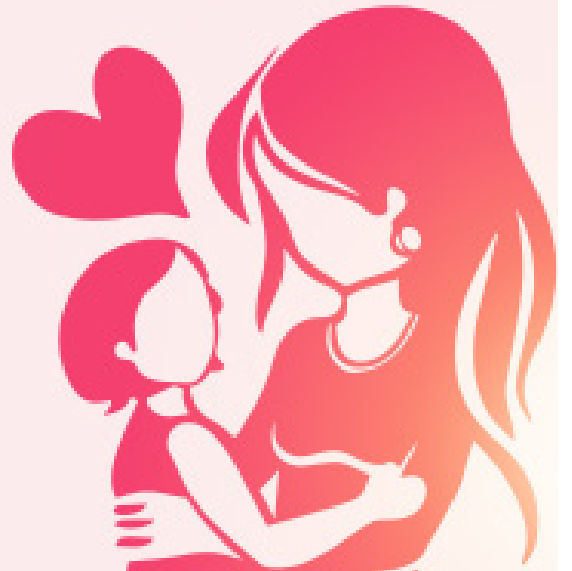
මේ ඔබට නොමිලයේ ලැබෙන ඔබේ සයිබර් පුවත්පතයි..

මේ සියලුම ඔබ වෙනුවෙන්
ඔබගේ ගෞරවනීයත්වය සහ
ලෙන්නකුකම වෙනුවෙන්.
නොමිලයේ ඔබ අතට ලැබෙන
මේ සයිබර් පුවත්පත
තවත් අයකුගේ පරිහරණය වෙනුවෙන්
බෙදාහරින්න.
ඔබේ අදහස් ,යෝජනා සහ ඔබේ
නිර්මාණ අපට එවන්න

editor@pinkline.lk

තවත් අරුත්වර දේ කියවන්න
PINK - අම්මටයි - දුවටයි
FACE BOOK පිටුව සමඟ එකතුවන්න

අප සමඟ එකවන
ඔබ සැමට ස්තූතියි !!!



මේ අතිරිමත උත්සව සමයේ ඔබේ ආදරණීයයන්ට ඉන්න තැනක සිට ආදරණීය තෑගි යවන්න.
අපි සමඟ එකතුවෙන්න



**විසිපස් වසරක නොබඳන විතුදම සමඟ
සිංගප්පූරුවෙන්
ඔබේ නිවෙසටම**



නිර්මාණ
NIRMANA GLOBAL SHIPPING PTE LTD
THE BEST SHIPPING COMPANY RELIABLE AND AFFORDABLE

ඔබේ නැගට - ඔබට ගෞරවය - අපේ සේවාව

VISIT US

nirmanaglobalshipping

More information call us
+65 6291 0311





සෙල්ලම් දාන්තෙ බලාගෙනයි.

කොවිඩ් වසංගතය නිසා කාලයක් තිස්සේ ලොක්ඩවුන් වෙලා හිටිය අපට ලැබුණු නිදහස නිසා මේ දවස්වල හැමෝම පවුලේ උදවිය එක්ක ගමනක් බිමනක් යන්න වෙලාව වෙන් කර ගන්නවා.ඒත් එක්කම ආපු පාසල් නිවාඩු සමය නිසා දරුවෝත් එක්ක මේ ගමන් බිමන් යන්න අපි සැලසුම් කරන්නේ පවුලේ සතුට සහ විනෝදය ගැන හිතලමයි.

කඳුකරේට කැමති අය මේ ගමන් කඳුකරේට දාගන්නවා.වෙරළට ආස අය එහෙම.කැලෑවලට කැමති උදවිය තමන්ගේ පවුලේ චාරිකාව සඳහා හරින මංපෙත් තෝරා ගන්නවා.මේ කුමන පරිසරයකට යන්න චාරිකාව සැලසුම් කළත් පොඩ්ඩක් මතක් කරන්නම ඕන ඔබට අමතකවෙන වැදගත්ම කාරණා කීපයක් ගැන තමා මේ කියන්න යන්නේ.

මෙහෙම විනෝද ගමන් යනකොට අපි දැන් මුලින්ම ඒ ගැන දැනගන්නේ අන්තර්ජාලය හරහා.බොහෝවිට අපි කරන්නෙ යන්න ඕන තැන ගැන පොඩ්ඩ සර්වි එක්ක කරල බලනවා.ඊට පස්සේ ඒ තැන හොඳයිනම් අපේ ගමන් ලැයිස්තුවට ඇතුළත් කර ගන්නවා. මෙන්න මෙහෙම තමයි අපි දැන් ඩිජිටල් ක්‍රමයේ උදව්වෙන් ට්‍රිප් එක ජ්‍රේන් කරන්නෙ.

ඉතිං මෙහෙම යන ට්‍රිප් එක හැමෝගෙම සතුට මැද නිමා කරන්න තමා අපි හැමදේම කරන්නේ.ඒත් අවාසනාවට එහෙම සැලසුම් කරපු ගමන් ඇතැමුන්ගේ ක්‍රියා කළාප නිසා කෙළවරේවෙන සදාතනික කඳුලකින්.

එහෙම වෙන්නෙ ඇයි? අන්න ඒකට තමා මේ කරුණු ඔබට කියන්නෙ.

පහුගිය සතියේ අපේ රටේ විවිධ ස්වභාවික අනතුරු ගැන අපට අහන්න ලැබුණා.ඒත් එක්කම ස්ථානවල සිදුවුණු අනපේක්ෂිත මරණ ගැනත් සියලු මාධ්‍ය හරහා අපිට දැනගන්න ලැබුණා.මේ අතරින් ප්‍රධානතම සිදුවීම් දෙකක් අපට ගෙන ආවේ කම්පනයක්.ඇල්ලෙවෙල ඇල්ලේ මරණ සහ කටුගොඩ සිදුවූ මරණ ඒ අතර ප්‍රධානයි.අපි මේවිටත් කල් අහපු මේවගේ මරණවලට ප්‍රධානතම හේතුව ලෙස පසුවිපරමේදී පෙනී යන්නේ නොසැලකිලිමත් බව.ඒවගේ 'ම අපරික්ෂාරී හැසිරීම.

මේවනවිට සමාජ මාධ්‍ය ඉතාමත් ප්‍රබලයි.ඔබ මේ කියවන පුවත්පත පවා ඔබේ අතරට පත්වෙන්නෙ සමාජ මාධ්‍ය හරහා.

බොහෝදෙනා තමන්ගේ සංචාරක ගමනාන්ත තෝරා ගන්නෙ සමාජ මාධ්‍ය පරිශීලණයෙන්.ඒකේ වරදක් ඇත්තෙම නැහැ.හැබැයි මේ සමාජ

මාධ්‍ය විරයෝ වෙන්න දඟලන ඇතැම්දෙනා තමාගේ සංචාරවල ඇතැම් ක්‍රාසපනක අත්දැකීම් සමාජ මාධ්‍ය හරහා ජනගතකරනවා.මේ ජනගත කරන ඇතැම් දේවල් චාරිකාවල නිරතවෙන ඇතැම්දෙනා අත්හදා බලන්න උත්සහ කරනවා.උදාහරණයක් විදියට ගල් දිගේ ,ඇලිවල කෙළවර ගන්න ටික් ටොක් විඩියෝ අපට දැකබලාගන්නට පුළුවන්.මේවගේ අත්හදාබැලීම් කරන්න ගිහිං ජීවිතෙන් වන්දි ගෙවපු බොහෝදෙනා ඉතිහාසයේ අපට හමුවෙනවා.ඉස්සර ටාසන් බලල වැල්වල එල්ලීලා ඒ ක්‍රියාකාරකම් කරන්න ගිහිං අනතුරු කරගන්න අය කතාන්දර අපි අහල තියෙනවා.

ඔබ දරුවන් එක්ක චාරිකාවක් යනවා නම් සමාජ මාධ්‍ය හරහා හොයාගන්න තැන් ගැන දෙවරක් හිතල බලන්න.ඒ තැන්වල සිරිය නැරඹුවාට වරදක් නැහැ.

උදාහරණයක් විදියට ඔබ දිය ඇල්ලක් බලන්න ගියා කියමු.අපට පුළුවන් ඒක බල්ල විඳල එන්න.නමුත් අපි රූපවල දකින විදියය ඇල්ල පාමුලට ගිහිං ඒ ඇල්ල දිගේ නගින්න වගේ අනතුරුදායක වැඩ නොකර හිටියොත් සතුටත් අරන් අපට ආයෙත් එන්න පුළුවන්.

ඒවගේම ඇතැම් සංචාරක ස්ථාන දවසින් දවස වෙනස් වෙනවා.එක දවසක ඉනවටක් බැහැල නාන්න

පුළුවන් තැන් වර්ෂාපතනය එක්ක ගැඹුරු වලවල් බවට පත්වෙන්න පුළුවන් .ඒත් අපි ඒ පිළිබඳ නොදන්නා කම නිසා අනතුරු අහලා වෙන්න පුළුවන්.ඒ නිසාම නොදන්නා තැන්වල ක්‍රියාකාරකම් කරන්නෙ පරිස්සමෙන්.ඒ වගේම නොදන්නා පළාතකට ගියාම ඒ පළාත් ගැන දන්න කියන උදවිය කියන කතා අහල බලල දැනගන්න එක ඉතා වැදගත්.

සමාජ මාධ්‍යවල දකින්නට ලැබෙන විර ක්‍රියා ඇතැවිට මෝඩ ක්‍රියා කියල ඔබ තැනට ගියාම තේරුම් ගනිවි.ඇල්ලෙවල ඇල්ලෙ ගිලිල මියගිය බොහෝදෙනා ඒ ඉරණම අත්කරගත්තේ නොසැලකිලිමත් බව නිසා.ඒවගේම ශ්‍රී ලංකාවේ වසරකට චාරිකා අතර සිදුවන අනතුරුවලට විශාල වශයෙන් හේතුවෙන්නෙ නොසැලකිලිමත් බව.

ඒ නිසාම ගමනක් ගියොත් ඒ තැන්වල සෙල්ලම් දාන්න යන්නෙ බලාගෙනයි.ගාල්ලේ කොටුවෙන් පනින කොල්ල දිහා අපි ඇස් උඩ තියත් බලං ඉන්නව මිසක් අපි පනින්න යන්නෙ නැතේද... හරියට අන්න ඒවගේ....

සසංක රණවිර  අම්බර 2020



තෙල් සහිත සමකට ආයුර්වේද ප්‍රතිකර්ම

හැම කාන්තාවක්ම කැමති තමන්ගේ මුහුණ, සිරුර ලස්සනට තබා ගන්න. ඒ සඳහා ඔවුන් නොකරන දෙයක් නැහැ. අපේ සමාජයේ විවිධ අයගේ සම විවිධාකාරයි. වියළි සම, තෙල් සහිත සම සහ සාමාන්‍ය සම වශයෙන් මේ සමෙහි විවිධත්වය නම් සරලව නම් කරන්න පුළුවන්. සිරුරේ තෙල් ගතිය වඩාත් දැනෙන්නේ මුහුණට. මුහුණේ තෙල් ගතිය ඔබව අවලස්සන කරනවා වගේම විවිධ ආසාදනයන්ට ඔබව ගොදුරු කරන්නන් පුළුවන්. එසේ ඇතිවන ආසාදනයන් පෙනෙන්නට පටන් ගන්නේ ප්‍රධානවශයෙන් මුහුණෙන්. තෙල් සහිත ආහාර ගැනීම තෙල් සහිත සමක් ඇතිවීමට බලපාන ප්‍රධාන කාරණාවකි. ඔබටත් දිළිසෙන සුළු තෙල් සහිත සමක් ඇත්නම් වහාම තෙල් බහුල ආහාර ගැනීමෙන් වැලකී සිටිය යුතුමයි.

ඔබත් තෙල් සහිත සමක් සහිත අයෙකුනම් දේශීය වෙදකමින් ඉතාමත් සරලව ඉන් මිදෙන්නට පුළුවන්.

වෙනිවැල් ගැට කියන්නේ තෙල් සහිත සමකට ඉන් මිදෙන්නට භාවිත

කරන්න පුළුවන් හොඳ ප්‍රතිකර්මයකි. වෙනිවැල්ගැට හොඳින් තම්බා එම වතුරෙන් මුහුණ සේදීමෙන් තෙල් සහිත සම නිරෝගී කරගන්න ඔබට පුළුවන්.

ඒ වගේම වෙනිවැල්ගැට කුඩුත් ආලේප කිරීමත් හොඳ ප්‍රතිකර්මයකි. එහෙත් එකවර කුඩු අරගෙන ආලේප කිරීම නොකළ යුතුයි. ඇතැම් අයට මේ වෙනිවැල්ගැට කුඩු ඇලර්ජි වෙන්න පුළුවන් එය පැක් එකක් ලෙස ආලේපනය කළ යුතුයි. වෙනිවැල්ගැට සහ කෝමාරිකා මද එක් කර පැක් එකක් සාදා එය මුහුණේ ගල්වා විනාඩි දහයකට පසුව සෝදා හරින්න ඔබට පුළුවන්.

තෙක් සහිත සමක් ඇති බොහෝ දෙනකුට ඇති වන ගැටලුව තමයි මුහුණේ කුරුලෑ හටගැනීම. මේ නිසා කුරුලෑ සමග කළු ලප, සුදු

ලප, (black head" white head) ඇති වෙනවා. ඒ වගේම මුහුණ ඵල්ලා වැටීම, රැලි වැටීම වැනි තත්ත්වයන් ද මේ නිසා ඇති විය හැකි අහිතකර ප්‍රතිපල. මේ වගේ තත්ත්වයන් ඇති වුණාම ආයුර්වේද ප්‍රතිකර්මවලට යන්නම වෙනවා. තෙල් සහිත බව ඉවත් කිරීමට යන විට සම විටෙක වියළි වෙන්නත්, රළු වෙන්නත් ඉඩ තිබෙනවා. මේ නිසා නිතරම තෙල්



අඩු මොයිස්චර්ටරය-සර් ක්‍රීම් වර්ගයක් පාවිච්චි කරන්න ඕනෑ. ඊට අමතරව සුදු හඳුන් කුඩු, වැල් මදටිය ඇට කුඩුත් මුහුණේ ආලේප කරන්න පුළුවනි. ඒ වගේම කරපිං-වා දලුවලින් පැක් එකක් හදා ගෙන, ඒ කියන්නේ කරපිංවා දලු අඹරලා අරගෙන ආලේප කිරීමෙනුත් මුහුණේ තෙල් ගතිය ඉවත් කළ හැකියි. කරපිංවා දලු ටිකක් උණු වතුරේ දාලා ටික වෙලාවක් තියලා මිරිකා ගන්න ඕනෑ. ඊට පසුව අඹරා ගත් කරපිංවා දලුවලට මී කිරි මිශ්‍ර

කරලා ගන්න. මී කිරිවලත් තෙල් වැඩි පුර තිබෙන ඒවා ගන්න හොඳ නැහැ. තෙල් සහිත සමක් තිබෙන තරුණ ගැහැනු දරුවන්ට වැඩිපුරම කුරුලෑ හට ගන්නවා. මුහුණට හුමාලය ඇල්ලීමත් මෙහිදී කරන්න පුළුවන් ප්‍රතිකාරයකි. මෙය පරිස්සමින් කළ යුතු වන්නේ ඇස්වලට තද හුමාලය අහිතකර බැවින්. මුහුණේ කුරුලෑ වැඩිපුර ඇති විට හිතෙන හිතෙන දේවල් මුහුණේ ආලේප කරන්නේ නැතිව වෛද්‍යවරයකුගෙන් උපදෙස් ගැනීම වඩාත් ප්‍රතිපලදායකයි. නැත්නම් සම තවත් නරක පැත්තකට හැරෙන්න පුළුවනි. නිතරම කටිලට්ස්, රෝල්ස් වැනි තෙල් සහිත කෙටි කැමවලින් මිදිලා ස්වාභාවික එළවළු සහ පලතුරු ආහාරයට ගැනීම තමයි වටිනාත්. හානාහාරිය කැඳ වැනි සිසිල් ගුණ ඇති කැඳ වර්ග පානය කොට ශරීරය සිසිල් කර ගන්නවා නම් කුරුලෑ වැනි බිබිලි හට ගැනීමත් අඩු කර ගන්න පුළුවනි. ප්‍රධාන වශයෙන් ඔබට අතට අනුවෙන සෑමදේම මුහුණේ ගැක්වීම නොකළ යුතුයි. එහෙම වුණොත් තත්ත්වය තවත් නරක අතට හැරෙන්නට පුළුවන්. ප්‍රවේසමෙන්.

උපදෙස් -
වෛද්‍ය දෙවීරවත් ඔබේසේකර පාරම්පරික මාලේචන වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය බේරුවල
සඳුනි පෙරේරා අම්මයි දුට්ටයි



කුරක්කන් කියන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ පළාත්වල ජනතාව බහුලව ආහාරයට ගන්නා ධාන්‍ය විශේෂයකි.

කුරක්කන් එහෙමත් නැත්නම් කුරහන්වලින් තලපයක් සකසා ගන්නා ආකාරය තමයි අද අපි ඔබට කියන්නේ.විවිධ ගම්වල විවිධ ආකාරයට සකසන කුරහන් තලප අතර මෙම තලපය විශේෂ ස්ථානයක් ගන්නවා.මෙම තලපය සැකසීම සඳහා කැබලිකළ පොල් යොදා ගනු ලබනවා. කුරහන් තලප ගිල දැමීමට හොඳි බහුලව ඇති ආනමක් යොදාගනු ලබනවා.අද අපි ඔබට හේන් ආනම සකසන ආකාරයත් සරලව පැහැදිලි කරන්නම්.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය (දෙදෙනකු සඳහා)

කුරක්කන් පිටි තේ කෝප්ප දෙකක් කුඩාවට කපාගත් පොල් කැබලි වතුර ලුණු

සකසාගන්නා ආකාරය

පළමුව තදින් හැඳිගා ගැනීමට පහසු භාජනයකට වතුර උණු කරගන්න.ඉන් පසුව වතුර අඩු කෝප්ප දෙකක් පමණ භාජනයේ ඉතිරිවන පරිදි ඉතිරි වතුර වෙනත් කෝප්පයකට දමාගන්න.ඉන් පසුව කුරක්කන් පිටි ලීප මත ඇති භාජනයට දමා ගන්න.රස අනුව ලුණු එක් කරන්න.

කුරහන් තලපෙටි හේන් ආනම



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

හොඳින් හැඳිගාමින් වතුර සහ පිටි කවලම් කරගන්න.කවලම් කිරීමේදී ක්‍රමයෙන් මිශ්‍රණය සනචන අතර හැන්දෙහි නොඇලෙන ලෙස තැම්බුණු මිශ්‍රණයට පොල් කැබලි එක් කර ලිපෙන් බාගන්න.ඉන් පසුව ස්වල්ප මොහොතකට පසුව තලපය ගුලි ලෙස සකසා ගන්න.

දැන් ඔබ කුරහන් තලපය සකසා අවසානයේ ඉන් පසුව ගමේ ක්‍රමයට කුරහන් තලප ආහාරයට ගැනීමට අවශ්‍ය හේන් ආනම සකසා ගන්නා ආකාරය බලමු.හේන් ආනම පුරාණයේ හේන් ගොවියන් විසින් කුරහන් තලප ආහාරයට ගැනීමට සකසාගත් විශේෂ ව්‍යාංජනයකි.

අවශ්‍ය රස අනුව මිරිස් කුඩු ගම්මිරිස් කුඩු කහ

පොඟවගත් මුංඇට පොඟවගත් සුදු කවුපි කැබලිවලට කපාගත් වට්ටක්කා කැබලිවලට කපාගත් මෑ කරල් කුඩාවට කපාගත් මිරිස් කරල්

තුනපහ කුරුඳු සුදු ලුණු රතු ලුණු තක්කාලි පොල් කිරි ලුණු

සකසාගන්නා ආකාරය

මුං ඇට,කවුපි,මෑකරල් ,වට්ටක්කා සහ අනෙකුත් දේ එකට යොදා ලුණු ද යොදා තම්බාගන්න.රස අනුව තුනපහ වර්ග එක් කරන්න.ඉන් අනතුරුව ඒ සඳහා පොල් කිරි එක් කරන්න.අවසානයේ තක්කාලි දමා ආනම සකසාගන්න.

මද රස්නයෙන් කුරහන් තලප සහ හේන් ආනම ආහාරයට එක් කරගන්න.

මේ රසවැහෙන ගැමි ආහාරය අපට ඉතා පහසුවෙන් ගෙදරදී හදාගන්න පුළුවන්





හඳුන්වන අන්ධ හොඳු හෙලන් ගේ කතාව

අන්ධකාරය සමග මිනිසුන් ගනුදෙනු කරන ආකාරය විවිධාකාරය. සඳහටම වර්ණ සහ රූප නොමැතිව අඳුරක් සමග මුලු ජීවිත කාලයම ගෙවන මිනිසුන් ඉන් විශේෂය.

රූප, ශබ්ද, සුවඳ, රසය සහ ස්පර්ශය යන සියල්ලම නොඅඩුව හිමි පුද්ගලයන් ද තම ජීවිතය අන්ධකාරයෙන් වැසෙන අවස්ථා වලදී යළි හිස එසවිය නොහැකි ලෙස මනසින් දුර්වල වේ. නමුත් මේ කතාව ඒ අන්ධකාර පරිච්ඡේදයම ජීවිතයේ තීව්‍ර අලෝකයක් කරගත් ගැහැණියක් පිළිබඳවය.

හෙලන් ඇඩම්ස් කෙලර් ඉපදුනේ 1880 ජුනි මස 27 වන දින වයඹදිග ඇලබාමාහිදීය. ඇයගේ පියා විශ්‍රාමික හමුදා කපිතාන්වරයෙක් සහ ප්‍රාදේශීය පුවත්පතක කතෘවරයෙකි. ඇගේ මව උගත් ගැහැණියකි. හෙලන් ඉපදී මාස 19 ක් වන විට ඇයගේ ශාරීරික සෞඛ්‍යය තත්වයේ පිරිහීමක් හේතුවෙන් බිහිරි සහ අන්ධ ස්වභාවයට පත් විය. නිරෝගිව ඉපදුණු දරුවෙක් හිටිනැටියේම ශබ්ද ඇසීම අඩපණ වී යාම සහ සඳහටම පෙනීමෙන් තොර වීම ජීවිතයේ අන්ධකාර පිටුවක ආරම්භයක් මෙනි.

නමුත් හෙලන් අතිශය බුද්ධිමත් වූ අතර රූප සහ ශබ්ද තමන්ගේ ජීවිතයෙන් ඇතකට හියද සුවඳ, රසය සහ ස්පර්ශය තුළින් ඇයගේ වටපිටාවේ පරිසරය තේරුම් ගැනීමට උත්සහ කළාය. කෙසේවෙතත් ඇයගේ පවුලේ සමාජකයින් ඇය මෙන් සංඥා භාවිතා කරනු වෙනුවට කටිත් කතා කරමින් සිටින බව ඇය තේරුම් ගත්තාය. ඔවුන්ගේ වචනය වන තොල් දැනුන ඇය ඔවුන්ගේ සංවාදයට සම්භන්ධ වීමට නොහැකි

වූ විට කෝපයට පත්වූවාය. හෙලන් විසින් රචනා කරන ලද ස්වයං-වර්තාපදානයේ ඒ බව මෙසේ සඳහන් විය.

”යම් සංනිවේදන මාධ්‍යයක අවශ්‍යතාවය කොතරම් අවැසිද යත්, මෙම කෝපසහගත පිපිරීම් දිනපතා, සමහර විට පැයකට වරක් සිදුවිය.”

මේ සියල්ල සමග ගැටෙමින් වූත් ඇයගේ ආත්මය දෙවන වර නැවතත් ඉපදීම සිදුවන්නේ 1887 මාර්තු 03 වන දින හෙලන්ගේ ගුරුවරයා ලෙස සුලිවන් ගේ පැමිණීමත් සමගය. හෙලන් මෙම දිනය නම් කරන්නේ ” ආත්මයේ උපන්දිනය” ලෙසය. අපහසු අවස්ථාවන්ට මුහුණදීමට තරම් ශක්තිමත් කැමැත්තකින් යුක්ත සුලිවන්ට හෙලන් හමුවූ පළමු සති කීපය තුළ නොපසුබට උත්සහයක නිරතවීමට සිදුවිය. මන්ද හෙලන් තම ගුරුවරයාට පහරදීම හේතුවෙන් ය. තම ගුරුවරයාට ප්‍රතික්ෂේප කරමින් හිතුවක්කාර හැසිරීම් වලින් යුක්ත වූ හෙලන්ගේ පාලනය, සුලිවන්ගේ ඉවසීම සහ ස්වීරභාවය හේතුවෙන් ඇගේ අතට පත්විය. සුලිවන් අවසානයේදී හෙලන්ගේ හදවත සහ විශ්වාසය දිනා ගත්තාය. එය හෙලන්ගේ අධ්‍යාපනය ඉදිරියට ගෙනයාමට පෙර අත්‍යවශ්‍ය පියවරකි. අන්ධ සහ බිහිරි දරුවකුට තම ජීවිතය නිවැරදි කොඹින් අල්ලා දීම සඳහා සුලිවන් තමා විසින්ම නිර්මාණය කරන ලද ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කළාය. ඇය හෙලන්ගේ අතේ ඇඟිලි හරහා වස්තූන් හඳුනාග

ැනීමට හෙලන්ට හුරු කළාය. හෙලන් ඊලඟ දිනය ගැන මෙසේ ලිවීය. ” මම මගේ දැනීන් ස්පර්ශ කල සෑම වස්තුවකම තම ඉගෙන ගැනීම හැර වෙන කිසිවක් නොකළෙමි. මම යම් දේවල් හසුරුවන විට සහ ඒවායේ නම් හා භාවිතයන් ඉගෙන ගන්නා තරමට ප්‍රීතියෙන් සහ විශ්වාසයෙන් යුතුව බාහිර ලෝකය සමග මගේ සංඥා සබඳතාවය වර්ධනය විය.”

බොහෝ දෙනා විශ්වාස කරන්නේ හෙලන්ට භාෂාවට ඇති ඇල්ම, ලේඛිකාවක් සහ ප්‍රසිද්ධ කථිකයකු ලෙස ඇයගේ විශිෂ්ට ප්‍රකාශනයේ ඉහළින් වැජඹීමට මෙම කාරණාව මත පදනම් ගොඩනැගුණු බවයි. 1888 මැයි මාසයේදී සුලිවන් හෙලන්ව බොස්ටන්හි අන්ධයින් සඳහා වූ පර්කින්ස් පාසලට ගෙන ආ අතර එහිදී හෙලන්ගේ ලෝකය අලුත් විය. හෙලන් එහිදී බ්‍රේල් ක්‍රමයට අංක ගණිතය, භූගෝල විද්‍යාව සහ තවත් විශයන් කීපයක් හැදෑරීය.

හෙලන් විශ්ව විද්‍යාල උපාධියක් ලබාගත් බිහිරි භාවයෙන් යුක්ත ලොව පළමු පුද්ගලයා ලෙස ලෝක ප්‍රසිද්ධියට පත්විය. 1968 දී වයස අවුරුදු 87 දී අභාවප්‍රාප්ත වීමට පෙර, ඇය කීර්තිමත් කතුවරයක් සහ ක්‍රියාකාරිණියක් ලෙස ප්‍රසිද්ධ වර්තයක් බවට පත් වී තිබුණි. නොබෙල් සාම ත්‍යාගයටද ඇයට යෝජනා කෙරිණි. 1952 හෙලන් මයිඩාස්ට් වෙත ගොස් ප්‍රාදේශීය නායකයන් හමුවී අන්ධ හා ආබාධිත අයගේ අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමත් සමග එම යෝජනා ලැබින.

එමෙන්ම ඇය අතිශයින්ම දේශපාලනිකය. හෙලන් සමාජවාදී පක්ෂයේ සාමාජිකයකු වීමට අමතරව අමෙරිකානු සිවිල් නිදහස් සංවිධානයේ (ACLU) නිර්මාතෘ වරයායි. කාන්තාවන්ගේ අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් ප්‍රසිද්ධියේ පෙනී සිටි සහ උපත් පාලනය සඳහා ප්‍රබල ලෙස ආධාරකරුවකු ලෙස ක්‍රියාකල අයෙකි. මේ සියල්ල විසිවන සියවසේ මුල් භාගයේ කාන්තාවක් සඳහා වූ රැඩිකල් අදහස් විය. හෙලන් සුනඛයන්ට දැඩි ලෙස ආදරය කළ සොඳුරු හදවතක් ඇත්තියකි.

”මගේ සුනඛ මිතුරන් මගේ සීමාවන් තේරුම්ගෙන ඇති අතර සෑම විටම මා අසලින් සිටියි. මම ඔවුන්ගේ ආදරණීය ක්‍රම වලට සහ ඔවුන්ගේ වලිග වල විවිච්චන් වචනයන්ටද ආදරය කරමි.”
-හෙලන් කෙලර්

හෙලන් සුනඛයන් තුළ සැතපිල්ල සොයාගත් අවිහිංසාවාදී කාන්තාවකි. හෙලන් කෙලර් සිය ජීවිත කාලය පුරාම සිය ශක්තීන් මානුෂීය කටයුතු වලට කැප කළ අතර ආර්ථිකය, යුක්තිය සහ කාන්තාවන් මෙන්ම ආබාධිතයන් වෙනුවෙන්ද පෙනී සිටියේය. ඇය ඇයගේ දක්ෂතාවය හා වෙහෙස නොබලා ක්‍රියා කිරීම තුළින් සියලු මිනිසුන් වෙනුවෙන් සහ ඔවුන්ගේ අයිතීන් වෙනුවෙන් මියෙන තුරු සටන් කල අපූරු ගැහැණියකි.

ගම්පහ

උසම තැනින් රසම කෑම



Experience the new taste



033 22 35 111

පවුලේ හැමෝටම



London Sky Lounge

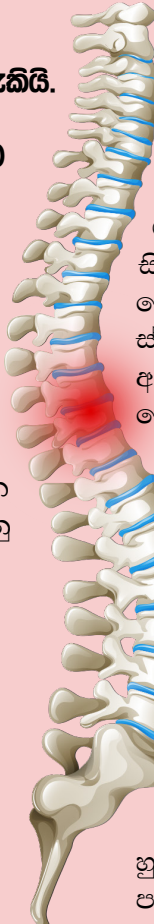
කාර්යාලයන්හි සේවය කරන බොහෝ දෙනෙක් පීඩාවට පත් කරන රෝගයක් ලෙස කොන්දේ අමාරුව හැඳින්විය හැකිය. මෙහිදී තරුණ සහ වැඩිහිටි යැයි බෙදියක් නැත. කාර්යාලයන්හි බොහෝ වේලාවක් හිඳ ගෙන සිටීමට සිදු වීම මෙයට ප්‍රධාන හේතුවයි.

පැය 8 1/2-9ක් අතර ප්‍රමාණයක් මෙලෙස වාඩි වී සිටීමට සිදු වන අතර එම කාලයෙන් මුල් කාලසීමාව නිවැරදි ඉරියව්වෙන් වාඩි වී සිටින බවක් දක්නට ලැබුණ ද ඉන්පසු එකම ඉරියව්වෙන් සිටීමට ඇති අපහසුතාව නිසා තමන් ඉදගෙන සිටින පුටුවෙන් පහළට ලිස්සා යෑමක් ඉබේම සිදු වෙනවා. එලෙස පහළට ලිස්සා ඒමේදී කොන්දේ පහළ කොටස වක්‍ර වීමක් සිදු වී එම ඉරියව්වේ පිහිටනවා. එම පිහිටීමේදී උඩුකයේ බර කොඳු ඇට අතර තිබෙන අන්තර් කශේරුකා මඬල අතර සමානව බෙදී යෑමක් සිදු වන්නේ නැහැ. මේ නිසා එක පැත්තකට වැඩි බරක් ඇති වෙනවා. මේ නිසා අන්තර් කශේරුකා මඬල විස්ථාපනය වීම ආරම්භ වන අතර ඉන්පසු නියමිත පිහිටීමකට වඩා වෙනස් පිහිටීමකට ඒමට පටන් ගන්නවා. මේ ආකාරයෙන් එකම ඉරියව්වේ දීර්ඝ කාලීනව සිටින විට මෙම තත්වය එන්න එන්නම වැඩි වෙනවා.

එවිට අන්තර් කශේරුකා මඬල වෙනස්වීම වැඩි වී ස්නායු තෙරපීම ද වැඩි වීමට පටන් ගත් විට සුළු වේදනාවකින් මෙම රෝගය පටන් ගැනීම සිදු වෙනවා. ඉන්පසු ක්‍රමක්‍රමයෙන් වැඩි වෙන ස්නායු තෙරපීම නිසා මෙම වේදනාව කඩී ප්‍රදේශයේ සිට උකුල දෙපසට විහිදෙන්නට පටන් ගන්නවා. පසුව එය කළවා ප්‍රදේශය, බත් කෙණ්ඩ දක්වාත් අනතුරුව සම්පූර්ණ පාදය දක්වාමත් වේදනාව පැතිරීම සිදු වෙනවා. මෙම වෙනස්වීම කාලයක් තිස්සේ පවතින විට නිසි ප්‍රතිකාර නොකළ හොත් කශේරුකා කෙළවරෙහි කැල්සියම් තැන්පත්වීම පවා සිදු විය හැකියි. ඇතැම් විට මෙය බොහෝ වේදනාකාරී

තත්වයකට පත් විය හැකියි. කකුල් හිරි වැටීම්, කකුල දිගේ කරන්ටි එකක් යනවා මෙන් දැනීම ද ඇති විය හැකියි. කාර්යාලවල සේවය කරන තවත් පිරිසක් විසින් කරනු ලබන වැරදි ඉරියව්වක් ලෙස වාඩි වී සිටින පුටුව හරවන්නේ නැතිව තමා පමණක් පැත්තකට හැරී දීර්ඝ වේලාවක් කිසියම් වැඩක නිරත වීම පෙන්වා දෙන්න පුළුවනි. මේ ආකාරයෙන් සිටින ඉරියව්ව නිසා කොන්දේ මැද උරස්

ප්‍රදේශය සම්පයේ කශේරුකා මඬල හෝ අන්තර් කශේරුකා මඬල වෙනස් විය හැකියි. මේ ආකාරයෙන් සිදු වන වෙනස්වීම් බොහෝ දුරට වෛද්‍යවරුන්ට මඟ හැරී යෑමට පුළුවන. වෛද්‍යවරු කොන්දේ පහළ ප්‍රදේශයේ ස්නායු තෙරපීමක් ගැන හෝ බෙල්ලේ ස්නායු තෙරපීමක් ගැන සැලකිලිමත් වුවත් කොන්දේ මැද ඇතිවන ස්නායු තෙරපීම පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම

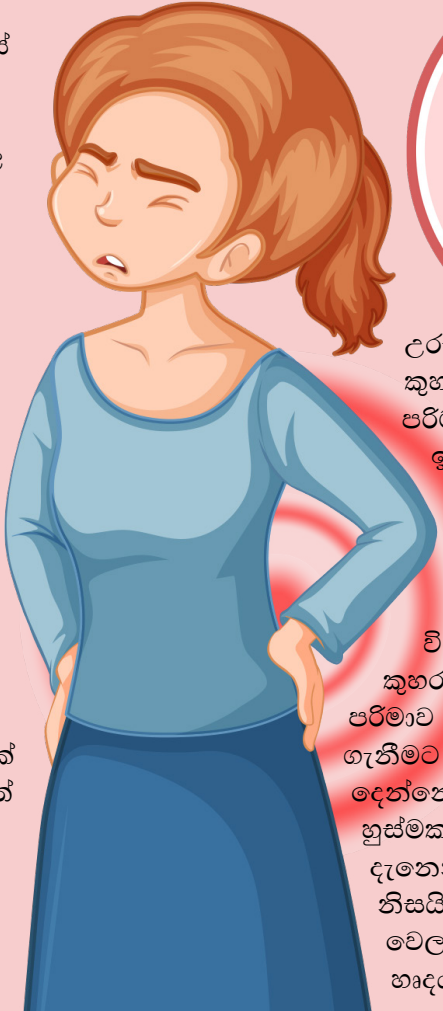
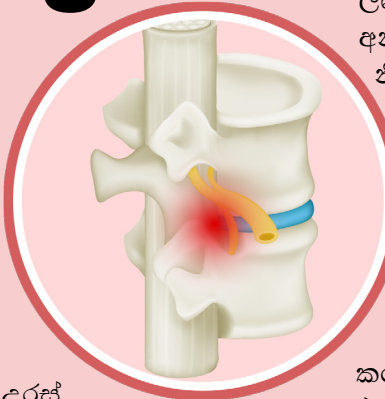


බොහෝ අඩුයි. වැරදි ඉරියව් කුළ බොහෝ වේලාවක් සිටීම හේතුවෙන් උඩු කයේ බර අසමතුලිතව සිදු වීම නිසා මෙම අන්තර් කශේරුකා මඬල පිහිටීමේ වෙනස්වීමක් සිදු විය හැකියි. ඉන්පසු ස්නායු තෙරපීමක් සිදු විය හැකියි. එසේ ස්නායු තෙරපීමේ ලක්ෂණ අනෙක් ලක්ෂණයන්ට වඩා වෙනස් ස්වභාවයක් ගන්නවා. මේ ස්නායු තෙරපීම නිසා පපු ප්‍රදේශයේ සිරවීමක් ද සිදු වෙන්න පුළුවනි. ගැඹුරු හුස්මක් ගන්නා විට එකවර පපුව සිරවෙන බවක් දැනේ. එයට හේතුව වන්නේ උරස් ප්‍රදේශයේ කිසියම් තෙරපීමක් ඇති වූ විට උරස් ප්‍රදේශයේ තිබෙන අන්තර් පාර්ශ්වික පේෂි තද බවට පැමිණීමයි. ගැඹුරු හුස්මක් ගන්නා විට මෙම අන්තර් පාර්ශ්වික පේෂි ඇදී

වැරදි වැටහීමක් ද ඇති කර ගත හැකි අවස්ථාවක්. වාඩි වී වැඩ කරන විට ඇති විය හැකි තවත් රෝගාබාධයක් ලෙස ගෙල ප්‍රදේහයේ සිදු වන ස්නායු තෙරපීම ද හැඳින්විය හැකියි. එය සිදු වන්නේ බොහෝ වේලාවක් බෙල්ල පහත් කර ගෙන පරිඝණකය දෙස බලා සිටීමෙන්. මෙවැනි තත්වයක් ඇති වන්නේ ද අන්තර් කශේරුකා මඬල වෙනස් වීම හේතුවෙන්. එහිදී ගෙල ආශ්‍රිතව ඇති ස්නායු තද බවට පැමිණේ. මේ නිසා ගෙල ප්‍රදේශයේ වේදනාවක් හට ගන්නවා. බෙල්ල හැරවීමේ අපහසුතා ඇති වෙනවා. මේ ඉරියව්වෙන් දීර්ඝ කාලයක් සිටිය හොත් වේදනාව උරස් ප්‍රදේශයට සහ බාහුව දක්වාත් පැතිරෙන්නට පටන් ගන්නවා. අත ක්‍රියා කිරීමේ අපහසුතා ද මේ නිසා ඇති විය හැකියි. මේ

නිසා අතේ පේෂි ද තද බවට පත් වීම සිදු වෙනවා. මේ සඳහා දේශීය වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ප්‍රධාන වශයෙන් කරනු ලබන්නේ වෙනස් වූණු අන්තර් කශේරුකා මඬල නියමිත ස්ථානයට ගැනීමයි. මූලින් තෙල් ගල්වා තද බවට පත් වී ඇති ස්ථාන කිසියම් ලිහිල් කිරීමක් කෙරෙනවා. ඉන්පසු වෙනස් වූණු කශේරුකා සහ අන්තර් කශේරුකා මඬල නියමිත ස්ථානයට ගැනීම සිදු කරනවා. මේ අතරතුර තද බවට පත් වී ඇති පේෂි ලිහිල් කිරීමක් ද සිදු කරනවා. එමෙන්ම මේ රෝගී තත්වය සමනය කිරීම සඳහා රෝගියාට පානය කිරීම සඳහා ඖෂධ ද සපයනවා. මෙහිදී ක්වාත (කෂාය), ගුලි සහ කල්ක ද ඇතුළත් වෙනවා.

කොන්ද රිදෙනවද? මෙහි හේතුව ක



උරස් කුහරයේ පරිමාව වැඩි වීමට ඉඩ සලස්වනවා. නමුත් මෙම පේෂි තද බවට පත් වී ඇති විට මෙම උරස් කුහරයේ තිබෙන පරිමාව වැඩි කර ගැනීමට ඉඩ ලබා දෙන්නේ නැහැ. ගැඹුරු හුස්මකදී පපුව සිරවීමක් දැනෙන්නේ ඒ නිසයි. ඇතැම් වේලාවට මෙය හෘදයාබාධයක් යැයි

උපදෙස් -
ආයුර්වේද වෛද්‍ය අසෝක රාමසුන්දර රාවණ අරණ ආයුර්වේද වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය නාරාහේන්පිට
සඳුනි පෙරේරා අම්බෙයි දුරවයි

JOIN US
WWW.RAGRANCEBYCHRIS.COM



ଅରବି ରବି ଅରବି ସୁଧିତ



Raga Line 077 044 4652



පවුලක සාර්ථකත්වය සියලුදෙනාගේ අවබෝධයයි.

ජනප්‍රිය නිළි භාරකාරී අශිකා මහසිංහ පවුල ගැන කතා කරයි.

අය ශ්‍රී ලංකාවේ රසික ප්‍රේක්ෂකයා නිරතුරුවම ආදරය කරන නිරන්තර රුවැත්තියකි.කොහොඹ වෙළඳ දැන්වීම සමඟ ශ්‍රී ලාංකිකයන් ගේ නොමද ආදරය සහ ආකර්ෂණය දිනු මේ සොඳුරු රුවැත්තිය එදා මෙදා තුර රංගනයෙන් අප හමුවූයේ නොමැකෙන සිතිවටන රැසක් තබමිනි.තමාට ලැබෙන ඕනෑම වර්තයකට උපරිම සාධාරණයක් ඉටු කරනු ලබන අය මේ දිනවල අපට මුණගැසෙන්නේ හිත ළඟ නිණැහුණා ටෙලි නාට්‍යයේ නපුරු මිනෝලි ලෙසිනි.කලකට පසුව අපේ ආලින්දයට ගොඩවැදෙන අය අශිකා මහසිංහ යයි කියු සැනෙන් බොහෝදෙනා දැනී. නිලියක ලෙස ගෙවන සොන්දර්යාත්මක ජීවිතයත්,බිරියක ලෙස ගෙවන වගකීම් සහගත කාලයත් මවක ලෙස ගෙවමින් සිටින උත්තර ජීවන ගමන් මඟත් පිළිබඳ අශිකා මහසිංහ සමඟ කරනු ලබන කතා බහකි මේ.

ගොඩක් කාලකට පස්සේ අශිකා.

මව බොහෝ කාලකට පස්සේ තමයි කලා කටයුතුවලට සම්බන්ධ වූණේ.කොවිඩ් වසංගතය සමඟ අපේ සාමාන්‍ය ජීවන රිද්මය වෙනස් කර ගන්නට අපි හැමෝටම සිදුවුණා. මුළු ලෝකයටම එය එක ලෙස බලපෑව.මේ හේතුව නිසාම වසර දෙකකට ආසන්න කාලයක් කලා කටයුතුවලින් ඇත්වෙලා කටයුතු කලා.කලාව ,රඟපෑම කියන්නේ මගේ ජීවිතේ එක් කොටසක්.ඒ නිසා නැවත සියල්ල යනා තත්ත්වයට පත්වෙමින් තිබෙන මොහොතේ හිත ළඟ හිණැහුණා සමඟ එක් වුණා.

මේ නාට්‍ය රචනා කරන්නේ ප්‍රවීණ මාධ්‍යවේදී,සම්මානනීය පිටපත් රචක මහේෂ් රත්සර මද්දුමආරච්චි මහත්මයා.ඔහු වසර ගණනාවක අත්දැකීම් බහුල ඉතා රසවත් මෙන්ම හරවත් කතාන්දර අපේ ප්‍රේක්ෂකයා වෙත ගෙන එන පිටපත් රචකයෙක්.මහේෂ් අයියාගේ වැඩකට සම්බන්ධ වෙන්න මම හිටියේ ආසාවෙන්.මිනෝලි ඒ ආසාව සැබෑ කලා.ඒවගේම මේ නාට්‍ය අධ්‍යක්ෂණය කරන්නේ ධනුෂ්ක

රත්නායක මහතා.

ඔහුත් ඉතාමත් නිර්මාණශීලී අධ්‍යක්ෂවරයෙක්.මේ සුසංයෝගය හරහා නිමැවෙන හිත ළඟ හිණැහුණා හොඳ

වෙනවා. මම හිතනවා මේ නාට්‍ය අපේ ප්‍රේක්ෂකයා ඉතාමත් ආදරයෙන් වැළඳගෙන තිබෙනවා.රසික ප්‍රතිචාර ඊට කදිම සාක්ෂි සපයනවා. ඊට අමතරව තවත් එක් නාට්‍යයක වැඩකටයුතු භාරගෙන තිබෙනවා.එයත් ඉතා ඉක්මනින් ප්‍රේක්ෂකයා හමුවට පැමිණෙවි. කොරෝනා විවේකයෙන් පස්සේ එහෙම තමයි කලා ජීවිතේ පෙළගැහිල තියෙන්නේ.

කාර්‍යබහුල ජීවිතේ එක්ක කොහොමද පවුලේ කටයුතු කළමනාකරණය කර ගන්නේ.

මෙහෙමයි.කලා ජීවිතේ කියන්නේ මගේ ජීවිතේ එක් කොටසක් කියල මම ඉස්සෙල්ල කිව්වෙ ඒක නිසා.මොකද මගේ ජීවිතේ අංක එක තමයි මගේ පවුල.ඒ සංස්ථාව ශක්තිමත්ව රැක ගත්තොත් තමා මානසික නිදහස ඇතුළේ නිර්මාණ කරන්න පුළුවන්.ඒ නිසා මම මගේ පවුල්



ගුණගරුක දරුවන් රටකට සම්පතක්

ප්‍රේක්ෂක ප්‍රතිචාර හමුවේ විකාශය

ජීවිතේ වෙනුවෙන් උපරිම කැපවෙන කෙනෙක්.මම විතරක් නෙවෙයි මගේ ආදරණීය සැමියාත් එහෙමයි.අපි දෙන්නා දෙන්න වෙනුවෙන් කැපවෙනවා වගේම දෙන්නම එක් වෙලා දරුවන් තිදෙනා වෙනුවෙන් කැපවෙනවා. අපේ දරුවන් තිදෙනාට අම්මාගෙන් වගේම තාත්තාගෙනුත් එකලෙසටම ආදරය,රැකවරණය සහ ගෞරවය ලැබෙනවා.ඒ නිසා අපි එකම පවුලක් ලෙස ආදරයෙන් ජීවිතේ ගෙවනවා. දැන් දුවට අවුරුදු එකොළහක්-දෙවෙනි ප්‍රතාට දහයයි,බාලයට අවුරුදු හතයි. කොපමණ වැඩ තිබුණත් මගේ ජීවිතේ අංක එකේ වගකීම දරුවන් සහ මගේ සැමියා.ඒනිසා බිරියක් ,මවක් විදියට මම මගේ යුතුකම නොපිරිහෙලා ඉටු කරනවා. දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය ගැන මම නිතර උනන්දුයි.ඒ නිසාම පෝෂණීය ආහාර වේලක් හැමවෙලාවෙම දරුවන්ට ලබාදෙන්න මම හැකි උපරිම දේ කරනවා.ඒ වගේම ඒ අයගේ අධ්‍යාපන කටයුතු වෙනුවෙන් ශක්තියක් වෙන්න මම අනිවාර්යයෙන් කාලය වෙන් කරගන්නවා.රංගන ශිල්පිනියක් විදියට මම කාර්යබහුල වෙන්න කැමති නැහැ.මොකද මම දරුවන් වෙනුවෙන් කාර්යබහුලයි

කොහොමද මේ සියල්ල කළමනාකරණය කරගනෙ.

මෙහෙමයි.අද කාන්තාවන් සියලුදෙනා ඉතාමත් කාර්යබහුලයි.බොහෝ දෙකෙන් තම තමන්ට ආවේණික රැකියාවල නිරතවෙලා ඉන්නවා.හෙදියන් ,හමුදා නිලධාරිනියන්, ගුරුවරියන්,වගේ විවිධ ක්ෂේත්‍රවල නියුතු අය ඔවුන්ගේ රැකියා වෙනුවෙන් කැපවෙනවා.මම වෘත්තීයමය රංගන ශිල්පිනියක්.ඒ නිසා මමත් මගේ රැකියාව වෙනුවෙන් කාලය වෙන් කරගන්නවා. මේ සියලුදේ හරියාකාරව කරගෙන ඉදිරියට යන්න කළමනාකාරිත්වය තමයි අත්‍යාවශ්‍ය අංගය.



ජීවිතය ආදරය ,සමාජය සහ පරිසරය ගැන කොහොමද දරුවන්ට කියල දෙන්නෙ.

දරුවන් තමන්ගේ ජීවිතේ දකින්නේ දෙමාපියන්ගෙන්.අපි ආදර්ශවත් වීම තමයි අංක එක.මොකද අපේ දිනා බලාගෙන තමා දරුවො තමන්ගේ ජීවිතේ හැඩගස්වා ගන්නේ.ඒ වගේම එකිනෙකාට ආදරය කරන්න

වෙලාවකම දරුවන් ආගමානුකූල ජීවිතයට යොමු කරනවා.අපි සිල් ගන්නවා.බෞද්ධ ආගම අනුව කටයුතු කරනවා.දරුවන්ට දිය හැකි හොඳම දායාදය තමයි මනුසත් බව.ඒ සියල්ල මම දරුවන් එක්ක බෙදා ගන්නවා.

ඔබත් බෞද්ධ ආගමට ඉතා ලැදි කෙනෙක්.

ඔව් මම උපයන මුදල් බොහෝවිට වැය කරන්නෙ පිං දහම් වෙනුවෙන්.ඒ සඳහා මගේ සැමියාගෙන් විශාල සහයක් ලැබෙනවා. ආගමානුකූලව ජීවත්වෙන අයට කිසිදාක වරදින්නෙ නැහැ.මම ජීවිතේ පරමාදර්ශය කරගෙන තිබෙන්නෙ මැදුම් පිළිවෙත.ඒ ජීවන මග තමයි ප්‍රශ්න අඩුම මාවත.මට ඉලක්ක තියෙනවා.ඒත් මහා විශාල බලාපොරොත්තු නැහැ.අපි හතරදෙනා එක්ක යුතුකම් ඉටු කරගනිමින් සමාජයට මෙහෙවරක් කරගෙන ජීවිතය ගෙවන්න තිබෙනම් ඇති.මම හැමෝටම මෙහෙයුම් කරන කෙනෙක්.



අහස උසට බලාපොරොත්තු නැහැ

මම මගේ එදිනෙදා කටයුතු ඉතාමත් හොදින් කළමනාකරණය කර ගන්නවා. මගේ සැමියා එක්ක ඒ හැමදේම සාකච්ඡා කරල බෙදාගන්නවා.මට දරුවන්ගේ යමක් කිසියම් කටයුත්තක් නිසා මගහැරෙනවානම් එය සැමියා එක්ක කතා කරනවා.එතකොට කොයි මොහොතවත් කිසිවක් මගහැරෙන්නෙ නැහැ.මම හිතන්නේ කාර්යබහුල ජීවිතේ ජයගන්න තියෙන හොඳම සහ සාර්ථකම මෙවලම තමයි කළමනාකාරිත්වය.

දරුවන් කුඩා කාලයේ සිටම හුරු කිරීම ඉතාමත් වැදගත්.මගේ දුව මල්ලිල දෙන්නට ගොඩක් ආදරේ.මල්ලිල දෙන්න අක්කට තියෙන්නෙ විශාල ගෞරවයක්.මම කියන්නෙ ඉදහිට පුංචි පුංචි රංචු ඇති වෙන්නෙ නෑ කියන එක නෙවෙයි.නමුත් අපි දෙන්නා එයාලට ජීවිතේ කියාදීම තියෙනවා. අපේ ගෙදර කුරුල්ලො ඉන්නවා.කුන්දෙනාම කුරුල්ලන්ට ගොඩක් ආදරේ. ඒවගේම පරිසරයට ආදරේ කරන්න දරුවන්ට කුඩා කාලේ ඉඳලම කියල දෙන්න ඕන.

අභිකා හැමදාම ජනප්‍රියයි.ඒකට හේතුවක් ඇති.

මගේ වටේ ඉන්න අය අතරනම් මට ලොකු ආදරයක් ලැබෙනවා.ඒකට ප්‍රධාන හේතුව මම පොළවෙ පය ගහල ජීවිතේ ගෙවන එක කියල මම හිතනවා.අපි නිහතමානී වෙන තරමටම අපට ආදරය සහ ගෞරවය ලැබෙනවා.ඒ තමයි මේ වශ්වයේ හැටි.

අම්මා සතු වගකීම විශාලයි.

අපේ දරුවො දහම් පාසලෙන් ගොඩක් දේ ඉගෙන ගන්නවා.අපි දෙන්නම නිතර උත්සහ කරන්නේ යහ ගුණ දම් වලින් පෝෂණය වුණු දැනුමෙන් පිරිපුන් දරුවන් සමාජ ගත කරන්නයි.

කොහොමද ඉදිරි කටයුතු

දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක කර ගනිමින් බිරියක් විදියට යුතුකම් ඉටු කිරීම තමා විශේෂ බලාපොරොත්තුව.එවගේම සමාජයේ යහ පැවැත්ම වෙනුවෙන් යමක් කළ හැකිනම් එය නොපිරිහෙලා ඉටු කරනවා.



මේ ජීවන අරගල සමඟ දරුවන්ගේ වැඩි වගකීමක් පැවරෙන්නෙ අම්මාට

ඔව්.ඒ වගකීම අකුරට ඉටු කරන්න මම බැඳිල ඉන්නවා.තාත්තාගේ රැකවරණයත් ඊට එක් වෙනවා.මම හැකි සෑම

භාග්‍යස
කසුන් මදුසංක ජයසිංහ
Kasun M Jayasinghe photography
0719 08 23 33
සසංක ජයසූරිය අම්මෙයි දුවෙයි
PINK

අපි අද ඔබට කියල දෙන්න යන සරල ආර්ථික ඔබ කොහේදී හරි දැකල ඇති.නිවෙස අලංකාර කරන ගැපටි තියෙන ගැලරිවල ඔහුව දකින්න පුළුවන් මේ ආර්ථික එහෙමත් හැත්තම් භාණ්ඩය තරමක් මිලෙන් අධිකයි.

නමුත් ඔබ දන්නවාද මේ භාණ්ඩ නිර්මාණය කරන්න වැයවෙන්නේ ඉතාමත් සුළු මුදලක් විතරයි.තමන්ගේ නිර්මාණ ශීලිත්වය වගේම කුඩා කැපකිරීමකින් නිවෙස අලංකාර කර ගන්න වගේම හිත තෘප්තිමත් කර ගන්නත් මේ අලංකාර නිර්මාණය ඔබට උදව් වේවි.

ඉතාම සරල ක්‍රමවේදයකින් නිම කළ හැකි මේ නිර්මාණය සඳහා කැපවීම අත්‍යාවශ්‍ය බව මුලින්ම

කිවයුතුයි.පැයක කැපවීම එක් නිර්මාණයක් සඳහා ප්‍රමාණවත්. දැන් අපි බලමු මේ නිර්මාණය කුමක්ද කියල.බෝතල් හැඩයට විවිධ වර්ණවලින් හැඩගැන්වුණු අලංකාර ඕනමන්ට එකක් ඔබ දැක ඇති.අපි අද කියන්නේ අන්න ඒ බෝතල් අලංකරණය ගෙදරදීම හදාගන්න

නිවසේ බෝතල් හොයාගැනීම අපහසුනම් හිතවතෙකුගෙන් ඉල්ලා ගන්නත් ඔබට පුළුවන් . මෙසේ එක් කරගත් විවිධ හැඩවල බෝතල් සෝදා වියළෙන්නට හරින්න.

මේ අතරතුර විවිධ වර්ණයේ වූල් බෝල කිහිපයක් මිලට ගන්න.වූල්

එක් වර්ණයකට පසුව ආබරික් ගම් යොදා වූල් පට අවසානකළ තැනින් අනෙක් වර්ණය එකීම අරඹන්න.

මෙසේ ඔබේ හිතැඟි අනුව විවිධ වර්ණ භාවිත කරමින් බෝතලය හැඩ කර ගන්න.පසුව අවසන් කෙළවර නැවත ආබරික් ගම්

යොදා බෝතලය අවසානයේ අලවන්න. දැන් සම්පූර්ණ වූල් මඟින් ආවරණය කළ බෝතලය

වූල් නූලයි බෝතලෙයි අපේ ගෙදරම හැඩ කරයි

විදිය. මුලින්ම ඔබ කැමති විවිධ හැඩයේ වීදුරු බෝතල් කිහිපයක් සොයා ගන්න.මේ සඳහා වයින් බෝතල්,හිස් විස්කි හෝ රටබීම බෝතල් වගේම බියර් බෝතල් වූණක් ගන්න පුළුවන්.ඔබේ

තෝරා ගැනීමේදී එකිනෙකට වෙන්ස් නමුත් එකිනෙක සමග මිශ්‍රවණ වූල් තෝරා ගන්න. ආබරික් ග්ලූ ටියුබ් එකක් හෝ හාකොබොන්ඩ් ගම් ටියුබයක් සහ බයිනිඩර් ගම් ටියුබයක් (අනේ නොගැවෙන බෝතලයක්) මිලට ගන්න.

දැන් ඔබ සෝදා වියළා ගත් බෝතල් ,බයිනිඩර් ගම්,ආබරික් ග්ලූ සහ වූල් ගෙන කතුරක් ද ලගට ගන්න.පහසුවෙන් ඉඳගත හැකි නිදහස් තැනක් නිර්මාණය කිරීමට තෝරා ගන්න.

දැන් මුලින්ම ආබරික් ග්ලූ ස්වල්පයක් ටියුබයේ ආධාරයෙන් බෝතලයෙහි කටේ ඇති කට්ටයේ ගාන්න.පසුව ඔබ මිලට ගත් වූල් බෝලයේ පළමු කොණ ඒ කටවටා ඔතා අලවා ගන්න. මෙසේ අල්වාගත් වූල් කොටස බෝතලයට හොඳින් අලවන්න.

දැන් සෙන්ටිමීටර තුනක් පමණ පහළට ටියුබය ආධාරයෙන් බෝතලයේ තැනින් තැන බයිනිඩර් ගම් ගාන්න.ඒ මත වූල් පටවල් එකින් එක හේත්තුවන පරිදි බෝතලයේ පහළට අලවන්න.සෙන්ටිමීටර තුනකට හෝ ඒ ආසන්න ප්‍රමාණයකදී නැවත ආබරික් ගම් යොදා වූල් පට අලවන්න .මෙසේ ඇලවීමෙන් වූල් පට බෝතලයෙන් ගැලවීම වළකී.

මෙසේ ක්‍රමානුකූලව ගම් සහ ආබරික් ගම් මාරුවෙන් මාරුවට එක කරමින් වූල් පට බෝතලයේ අලවන්න.ඔබ කැමති

තවත් හැඩගන්වන්න ඔබට පුළුවන්

මේ සඳහා වියලාගත් මල්,මොනර පිහාටු,ගෝණි කැබලි,පිහාටු වැනි දේ ඔබට යොදාගන්නට පුළුවන්. මෙසේ නිර්මාණය කළ ඔබේ අත්කම නිවෙසේ අලංකාර තැනක තබන්න.මෙසේ විවිධ වර්ණවලින් සහ එකිනෙකට ගැලපෙන වර්ණාවලි වලින් බෝතල් කිහිපයක් හැඩකර නිර්මාණ එකතුවක් සකස් කරන්නටත් ඔබට පුළුවන්

මේ නිර්මාණය සකසන්නට උත්සහ කර බලන්න.එය ඔබේ නිවෙස අලංකාර කරනව වගේම ස්වයං-රැකියාවක් විදියටත් ආදායම් මාර්ගයක් කරගන්නත් පුළුවන් මුලින්ම ඔබ අලංකාරව මෙම නිර්මාණ කරන්න ඉන් පසුව එය දකින අයට නිර්මාණ කරමින් ස්වයං-රැකියාවක් අරඹන්න ඔබට පාර විවෘත වේවි.

මෙවැනි වර්ණ තවත් හැඩයි



බොහෝ තැන්වල කියවෙන ආකාරයකට කවර හෝ මාතෘකාවක් මූලික කරගනිමින් යම් කතාබහකට මුල පුරන්නේ නම්, පුරුෂාධිපත්‍ය මත එසේත් නැතිනම් පිරිමින්ගේ සටහනට කම් මැද ගැහැට ලක්වන කාන්තාවන් සම්බන්ධයෙන් ඇති කතාන්තර බොහෝය. එය සර්වකාලීන ලක්ෂණයක් යයි කිසිවකු හෝ පැවසුවහොත් එයට විරුද්ධ වීමට තරම් කරුණු ද නැති ගානය. ආසියාතික රටවල පොදු ලක්ෂණයක් වන පුරුෂාධිපත්‍ය ශ්‍රී ලංකාවට ද ඒ ආකාරයෙන්ම බලපායි. එසේ එය ලංකාවට ද පොදු කරුණක් බව හැරෙන්නේ

විනෝදාස්වාදය සඳහා ඇති මාධ්‍යන් වන චිත්‍රපට, ටෙලි නාට්‍ය, ගුවන්විදුලිය වැනි විද්‍යුත් මාධ්‍යවල මෙන්ම නවකතා, කෙටිකතා, පුවත්පත් වල ද මෙවැනි දෑ පිළිබිඹු වන අයුරින් නිර්මාණ ඉදිරිපත් වීම නිසාය. ඒ ආකාරයෙන් ලංකාවේ සිනමාපට අතුරින් වැදගත් ස්ථානයක තැබිය හැකි චිත්‍රපටයක් වන්නේ දඩයම චිත්‍රපටයයි. එය වඩාත් දැඩි ලෙස සමාජයට දැනෙන්නට වූයේ ඇඩ්ලින් විතාරණ මිනීමැරුම මූලික කරගනිමින් චිත්‍රපටය නිපදවා තිබූ හෙයිනි.

කාන්තාව කවදත් සුන්දර ප්‍රේමයකට ප්‍රියය. ඒ ලොල් බව වඩාත් තීව්‍ර වන්නේ කෙසේ හෝ තම මිතුරියගේ ප්‍රේමවන්තයාට වඩා හෝ සල්ලි බාගේ ඇති ජැන්ඩි පහේ ඉස්තරම් ඇඳුම් පැළඳුම් ඇඟලාගත් ප්‍රේමවන්තයකු තමාගේ වනවා දැකීමය. එය එදත් අදත් සුභ ප්‍රේමයන් අතර වේවා සැඟව ඇති කරුණකි. සරල ලෙසින්ම කියන්නේ නම් "දුක් විඳින්න මොකටද කසාදයක් කර ගන්නේ" යන සැඟවුණු අර්ථය ඇත්තේ එතැන ය.

චිත්‍රපටයේ ජැන්ඩියා ප්‍රියංකර ජයනාත්ය. වරක් බැලුවොත් දෙවරක් බැලීමට තරම් ප්‍රියමනාප ලෙස හැඳ පැළඳ සිටින ජයනාත්



ප්‍රේමයේ දඩයම රන්මලී

නිතරම අවි කණ්ණාඩි පලඳින්නෙකි. රතු පැහැති මෝටර් රථයෙන් එහා මෙහා යන ඔහු දකින සියල්ලන්ටම සිතෙන්නේ කෙතරම් අගය ඇති ජීවිතයක්ද යන්නයි. මේ ජැන්ඩියා මුලින්ම ඇහැ රැවැටෙන්නේ රන්මලීටය . රන්මලීගේ පියා

බේකරියක හිමිකරුවෙකි. ඔහුට දියණියන් දෙදෙනෙක් සිටින අතර ලාබාලම දියණිය වන්නේ රුමත් රන්මලී ය. රුමත් මෙන්ම දඟකාර බවකින් ද යුක්ත ඇය ජයනාත්ගේ තිබෙන සුකුමාල බවට මෙන්ම තරුණියක වූ රන්මලීගේ සිතේ තිබෙන්නාවූ ලස්සන පිරිමියා සහ ධනවත් පුරුෂයා යන සිතුවිලි මත පදනම්ව ජයනාත් සමඟ ආදරය කිරීම අරඹයි . ජයනාත්ගේ සිතේ කවර සිතුවිලි තිබුණද රන්මලීගේ සිතේ තිබූ

එකම සිතුවිල්ල වූයේ ජයනාත් සමඟ ආදරය කොට කෙසේ හෝ පවුල් පන්සල් වීමය. එය ඒ තරම් ප්‍රේමයකි . වර්තමානය මෙන්ම අතීතයේ ද තාරුණ්‍යයේ ප්‍රේමය කාමර තුළ ලැගුම් ගන්නට රිසිය. පළමුවරට බියෙන් තැතිගැන්මෙන් තම ප්‍රේමවන්තයා සමඟ ලැගුම්හල වෙත ගිය

ද එයට තිබෙන බිය දෙවන වර ඇති නොවේ . එය අලුත් අත්දැකීමක්ද නොවේ .එහෙත් පළමු වර ලැගුම්හල වෙත යන තරුණිය අවසානයේ එළියට එන්නේ හඬමින් ද විය හැකිය . රන්මලීටද වූයේ එවැන්නකි.

"එන්න ඇතුලට.. එන්න ඇතුලට... මොකද මේ ?"

ලැගුම්හල තුළට ගිය පසු සියල්ල අහවරව රන්මලී හඬයි. ඒ සමගම පුරුෂයාගේ සර්වකාලීන පිළිතුර ජයනාත්ගෙන් ලැබේ

"ඕකට ඔය ඔය හැටි අඩන්න ඕන නෑනේ.. මොකක් හරි ප්‍රශ්නයක් වුණොත් මට දන්වලා එවන්නකෝ ..මී..".

එතැනින් සියල්ල අහවරව වුවත් වඩ වඩාත් යලින් බලාපොරොත්තු ගොඩනැගෙන්නෙ රන්මලීගේ සිතෙහි ය ඒ ඔවුන්ගේ විවාහය පිළිබඳවයි.තරුණියක නොවූ රන්මලී දැන් ගැබ්නියක ද වී තිබේ. ගිනි පත්තුව වන්නේ රන්මලීගේ නිවසෙහි ය. මේ මොහොතේ රන්මලීට දැනෙන්නේ ජයනාත් ඇයව මඟ හරින්නට සූදානම් වන සෙයකි. රන්මලීට එය දැනුනද ජයනාත් ඊටත් වඩා සුක්ෂම ය. පලා යාම තවත් කරදරයක් වනබව දන්නා ඔහු තමා ගේ මවත් නැගණියත් සමඟ පැමිණ රන්මලීව ඔහුගේ නිවසට රැගෙන යයි .

"මට දැන් මේ ගමන් ගිහින් ඇතිවෙලා . දුව දැන් ගෙට ගිහින් ඇඳුම් මාරු කර ගන්න.. දැන් මේක පිට ගෙදරක් නෙවෙයි. මේක තමන්ගේ ගෙදර වගේ සලකන්න ඕන.. දැන් පුතාට පිටත් වෙන්න ඕනනේ.. මේ කටයුත්ත එකලාසයක් කරගන්නත් ඕනනේ"

ජයනාත් ගේ මව ජයනාත්ට එකින් එක පැහැදිලි කරයි

"ඉතින් අම්මේ දැන්ම යන්න ඕනද?"

"මේවා කල් දැම්මා මදද... අපි මේවා ඉක්මනට ඉවර කරගන්න ඕන"

කෙසේ හෝ ජයනාත් තම මව සහ නැගණිය සමඟ තම නිවසේ රන්මලීව තබා පිටව යන්නේ හැකි ඉක්මනින් නැවත එන බව දන්වමිනි. එහෙත් එහෙමත් කාලයක් රන්මලීට එහි වසන්නට සිදු නොවිනි. ඒ ගණකා නිවාසයක් බව රන්මලීට වැටහෙන විටත් ඇය ගනුදෙනුකරුවකු අතින් දූෂණය වී තිබිණි . ජයනාත් තම මව ලෙස හඳුන්වා දී තිබුණේ ගණකා නිවාසයේ පාලිකාව වන අතර නැගණිය එම සේවා ස්ථානය ම ගණකාවකි.



පාලකවරයා පවසන්නේ ජයනාත්ට ඉතා යහපත් පවුල් ජීවිතයක් තිබෙන බවත් සුන්දර බිරිඳක් සිටින බවත්ය . රන්මලීව ගෙනැවිත් දීම සඳහා ඔහු රුපියල් 8000 මුදලක් ලබා ගත් බවද ඇය පවසයි .

ඒ මොහොතේම එතැනින් පැන එන රන්මලී තම නිවසට පැමිණෙයි. එහෙත් ඒ එන අතර අතරවාරයේදී මව රන්මලීව දරුවා ද උකුලේ තබාගෙන අසල්වැසි කාන්තාවකට පවසමින් සිටින්නේ තම බැනාගේ උපාරුව ය .

"ඒ මහත්තයට හරි සරුසාරයි . අද්වකාත් විභාගය පාස් කෙරුවම පොඩි එකාවත් අරන් යනවා කිව්වා."

රන්මලී ගේ මවගේ කතන්දර වලට එහෙයි කියන්නේ ගැමි කාන්තාවය

"කෙල්ලෙගෙ වාසනාව"

එසේ පවසන ගැන ගැමි කාන්තාව පිටව යන්නේ තමාටද නඩුවක් ඇති බවත් එය ඒ මහත්තයාට පවසා පිළිවෙලක් කරදෙන ලෙසත්ය. දැන් රන්මලීට කිසිවක් කළ හැක්කක් නොමැත . දරුවකු සිටියද ඇය මේ වන විටත් විවාහව නොසිටියාය . ඒ නිසා ඇයගේ ඊලඟ ප්‍රයත්නය වූයේ ජයනාත්ව විවාහ කර ගැනීමටය. විවාහ වන්නට සූදානම් වන්නේ ත් අඩදබර මැදය

"තමුසෙට වගේ මැරවරයෝ මගේ ලග නෑ.. මං දැන් සැහෙන කල්.... එක්කෝ තමුසේ මාව මරන්න ඕන... නැත්තං බදින්න ඕන.. මාව මැරුවත් තමුසෙට ගැලවීමක් නෑ.

ආත්මයෙන් ආත්මය මගේ හෙවනැල්ල තමුසෙගෙ පස්සෙන් එනව.. එතකොට තමුසෙට හිතෙයි මාත් එක්ක මැරුණා නම් හොඳයි කියලා" "ඉතිං උඹ නඩු දාපන් ඉස්කෝලෙට ඇවිල්ලා යකා නටපන් ..හැබැයි මට නෙමෙයි උඹට මිනිස්සු හිනාවෙන්නේ"

"උඹේ රස්සාවට මොකද වෙන්නේ.. උඹට වෙන කසාදයක් කරගන්න මම ඉඩ දෙයි කියලා හිතෙනවද?.. මගේ පණ තියෙනකං දවසක් දවසක් ගානේ මම උඹ පස්සෙන් එනවා.. උඹ මත්තේ හැපිල උඹ මත්තෙම මැරෙනවා"

"එහෙම නම් ඇයි උඹ මම වගේ තිරිසනෙක් කසාද බදින්නෙ"

තර්ක, විතර්ක, ගෝරනාඩු මැද අවසානයේ දෙදෙනා විවාහ වූහ.විවාහ රෙජිස්ටාර් කාර්යාලයෙන් පිටවී දෙදෙනාම රථයට ගොඩවන්නේ රන්මලීගේ නිවසට යන බව පවසමිනි. මෝටර් රථයට නැඟුණු පසු ද බහින්බස් වීම් කීපයක් සිදුවන අතර කෙටි නිහැඬියාවකට පසු වේගයෙන් රථය ඇදී යන අතරතුර රන්මලී නින්ද හා සමච්ඡේදි දිගු වේලාවකට පසු දැස් හැර බලන රන්මලීට කවර හෝ



නැතක යම් අතපසුවීමක් සිදුව ඇති බැව් හැඟේ. ඒ කතා මැද ඇයට ජයනාත් පවසන දෙයින් රන්මලීට හැරෙන්නේ නීත්‍යානුකූල ආකාරයට රෙජිස්ටාර් වරයෙක් ඉදිරියේ ඇයව ඔහු විවාහ කරනොගත් බවකි. මෝටර් රථය යන අතරතුර ජයනාත් ඉදිරිපස අසුනේ සිටි රන්මලී ව ආසනයෙන් ඉවතට ඇද දමන අතර ජයනාත්ගේ කම්මුලේ ලේ මතුව තිබිණි . ඒ අඩදබර මැද රන්මලී විසින් ජයනාත්ගේ මුහුණ සුරා දමන ලද බැවිනි . රථයෙන් බිමට ඇද දැමූ රන්මලීව පාගා යට කිරීම සඳහා ඊළඟ වටය ජයනාත් පැමිණියේ වඩා වේගයෙනි. එහෙත් ඒ මොහොත වන විටත් රන්මලී ඉදිරියට ඇදෙන වාහනයේ මුහුනත් විදුරුවට වේගවත් පොලු පහරක් ගසන්නට සමත් විය. ඒ සමඟම මෝටර් රථයේ වින්ඩ්ස්ක්‍රීන ය බිඳී ගිය අතර වියරු මිනිස් වෙසින් සිටි ජයනාත්ට නියම හැඩ රුව මැවුනේ එතැනදීය විදුරු කැබලි වැදීමෙන් ජයනාත්ගේ මුහුණ සහ දෑත් වල ලේ ගල මින් තිබුණි. දැන් පැමිණ ඇත්තේ අවසන් තප්පර යයි. ඉදිරියට ඇදී ගිය වාහනය යළිත් වරක් හරවා පැමිණි ජැන්ඩ් පහේ ප්‍රේමවන්තයා වූ ජයනාත් තම මනදොළ සැපිරූ මානවිකාවගේ අවසන් තත්පරය තීරණය කරන්නට සැදී පැහැදී

සිටියේය.ඔහු වේගයෙන් රන්මලීගේ සිරුරේ රථය වද්දමින් ඉදිරියට ධාවනය කළේය සුරපුරකින් පැමිණි සුර කුමරුවකු සේ රන්මලී දුටු ප්‍රේමවන්ත ජයනාත් එක් තත්පරෙන් සියල්ල සුණු විසුණු කරමින් ඇයගේ සිරුරේ ප්‍රාණය නිරුද්ධ කරන්නට සමත් විය. අනාගතය පිළිබඳව මහා කප්පරක් බලාපොරොත්තු රඳවා ගෙන හුන් රන්මලී මොහොතකින් අතීතයට සියල්ල බාර කර දැස් පියා ගත්තාය.

ප්‍රේමය මල් බරව අතුඅඟ සිනාසෙනවිට ගිත ගැයූ කෝකිලයන් එමල් මිලාන ව ගිය කල දුක් ගී ගැයිමට නොසිටියේය. ප්‍රියංකර ජයනාත්ට ප්‍රේම කිරීමේ වරදට රන්මලී කැකුණවෙල තම ජීවිතයෙන් වන්දි ගෙව්වා ය. සැබවින්ම විස්වාසය මත ප්‍රේම කිරීම වරදක්ද ?

1984 වසරේ තිරගත වූ වසන්ත ඔබේසේකර විසින් අධ්‍යක්ෂණය කල දඩයම චිත්‍රපටයේ සියලු ප්‍රේක්ෂක අවධානය දිනා ගන්නට ජයනාත් සහ රන්මලී හෙවත් රවීන්ද්‍ර රත්දෙනිය සහ ස්වර්ණා මල්ලවආරච්චි සමත් විය.

යළිත් ඔබ සිතන්න... විශ්වාසය මත ප්‍රේම කිරීම වරදක්ද



ජ්‍යෙෂ්ඨ පටකයක
ප්‍රේමය ...

කාලයට පුළුවනල
නැමදේම විසඳන්න
ඒ නිසා වෙනත ඇති
හිතුවේ ඔබ ඉවසන්න ...

හිම පියලි ඇදහැලෙන
ධාරානිපාත වරකාවක් ය
නැලි යයි ඉඳුරා ම
පරණ මල්...කොල වියලී...

උඩු බැලි ව බලා ගත්
නාඹර ඕක් කරවි
බදාගත් හිම නියර
බිඳෙන් බිඳ දිය කරයි
පෙර මතක
ඉර උදා වෙත් ම ...

සීතලට දියාරු වී
ඕක් කඳ දිගේ රූරා වැටුණ
ප්‍රේමයේ මතක
බැහැරගන්නා කැදරකමින්
මහපොළොව සාදරෙන්...

නිමා විය සිසිර ය
උදා විය වසන්ත ය
ජ්‍යෙෂ්ඨ පටක දිගේ උඩට ගිය
දියාරු වී බිම වැටුණ
අතීත ප්‍රේමය
නාඹර ඉති අහින්
නිනා විය ආයෙමත්...

ගිනි ගෙන දැවී ගිය පසුත්
සිතුවිලි...
සරුවට වැවෙයි වැලි මතත්
සැණකෙළී...

- අසන්නි කරුණානායක -



- ඉන්ද්‍ර ලියනවඩුගේ -

පැදු හැදිය

අපි අපිට හමුවන තැන

මංගල මුද්ද

ගියාගිත් පස්සෙ ඔයත් ගෙදරින්
මල් පිපුණො නෑ එහෙමටම
මිදුලෙ ගස්වලත්
දෙනුත් දවසක්ම ගේ දිනා බලන්
පෙම් ගී ගයපු මාල ගිරවුන්
බැහැරම එලවලා දැමීමා මං

සීත මෝසම් කාලෙදී සීතලත්
ගිම්හාන කාලෙ උණුසුමත්
හුරු හින්ද නිසාම ද මන්ද
කවි නම් ලිව්වෙ නෑ
කොහොමටත් මං.....

හීනෙන් මං දැක්ක බිලිඳු කිරි
හිනාවක්
ඒ පුත්ත ඔයා වාගෙමද දැන්
කොයිතරම් වින්දන් මහ බර
උකක්
දැරවො නම් වැඩි නැහැ ලු හේද
කාටවත්

ඉතින් හඩදාටවත් එනවද ටිකක්
කලියෙන්
බිංකුවල හිස්තැන් පිරුණොත්
ඇතින් ඉන්න වෙයි එදාටත් ...

හීන්දු දෙනන නම් මොනවටද
විනිසුරෙක්
පොරවෙදී ඔයා මට දාපු මුද්ද
ගලවලා විසිකරල හුඟක් කල් මං

නුඹෙන් රිදෙන එක

වරු ගණන් ගත කළත්
නුඹ මගේ හිත අහන්න
නුඹෙන් රිදෙන එක වචනෙ ඇති
රත්තරනේ හිත මැරෙන්න ...

ආදරෙන් ළං වුනත්
එදා මගෙ කඳුලු පිසින්න
නුඹ දුන් කඳුලු අද තියේ
ගඟක් තරමට ගලන්න ...

මං තදින් පෙම් කළත්
ඔය හිතම පිරෙන්න
නුඹේ ආදරේ හිස්තැන්ම ඇයි
නුඹම නුඹෙ හිතීන්
අහන්න

- ප්‍රශානි ප්‍රනාන්දු -

අල්තිනායි ඇහැරියන් ...

අල්තිනායි ඇහැරියන්
හතරට කාලයි වෙලාව
ඉක්මනින් ලැස්ති වෙයන්
මග ඇරෙවි නැත්තම්
පළවෙතිම බස් එක.....

මග හැරුණොත් බස් එක
අහිමි වෙවි පළවෙති පෙළිය
නිමිවෙවි අන්තිම පෙලිය
අල්තිනා ඉක්මන් කරපන්

ඉක්මනට ලැස්ති වෙයන්....
අයිලයේම දහඩිය කදුළු
මිටිකර එක මිටකට
පසුම්බියෙ ලා රැගෙන ගොස්
දාහක් දාහේ කොළ මිට වෙන
අත් උඩ තබාපන්.....

තබා ඒ කදුළු අත් උඩ
මාසික ගුරු ගීතය අර ගනින්
අරගෙන නොයාපන්
දිග ඡේද ,කඩඉරි අතර
කොහේ හෝ ඇත්දැයි පීච්තය....

- අනුන්තරා කොඩිකාර -

අසෙනි වැහි බිඳ

සියලුම පෙර පරිදි සිදුවෙයි
කොඳුර මේ වසසානයන්
නුඹ තරම් පැරණියි....

බිඳුණු ලෙන් දොර අතරින්
මිදුණු හීතල පැතිරෙයි
එතැන තුරු වදලෙහි
තවම මල් සුපිපෙයි.....

අසෙනි වැහි බිඳ වැටී
විහඟ නටු තෙත් වෙයි
එතෙම මොහොතක පැරණි
උණුහුමක් සිතීවෙයි...

දින ගණන් වස ගණන් ගත
වුවත්
සෘතුවක් නොගෙවෙයි...
කොඳුර මේ වසසානය ,
නුඹේ මතකය තරම් පැරණියි....

- උදයංගනී සමරවීර -



ඒ මගේ ආදරය

ආදරය කොතරම් ද
ඔබ ඇසුවොත් මගෙන්
නොපෙන්වවි අහස හෝ,
සයුර හෝ පොළෝ ගැබ

අරන් නුඹ සුරත
තබා එය මා ලයෙහි
අසන්නට කියමි එය
ගයන පෙම් ගීතය

දුර අත ඉතා දුර අත
සිට ඇසෙන පෙම් ගීය

ලෙය තුළින් ගලා යන
ලතාවක් සේ වෙලෙන
ඇසෙන්නම් ඔබට ඒ
අමරණීය ප්‍රේමයේ ගීතය

ඒ මගේ ආදරය
ඔබට පමණකිය එය

- නිරෝෂා සුමුදුනි -



SLT-MOBITEL පුහුණු මධ්‍යස්ථානය සහ තාක්ෂණික හා වෘත්තීය අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව අතර ඓතිහාසික ගිවිසුමක්

SLTTC" Pearson BTEC Level 5 HND පාඨමාලාව සඳහා NVQ Level 6 තත්ත්වය හිමිකරගත් ප්‍රථම අධ්‍යාපන ආයතනය බවට පත්වෙයි

SLT-MOBITEL පුහුණු මධ්‍යස්ථානය (SLT-MOBITEL Training Center - SLTTC Pearson BTEC Level 5 HND පාඨමාලාව සඳහා තාක්ෂණික හා වෘත්තීය අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාව වෙතින් NVQ Level 6 පිළිගැනීම හිමිකරගැනීමට පසුගියදා සමත් විය. ශ්‍රී ලාංකික අධ්‍යාපන ආයතනයකට මෙම පිළිගැනීම හිමි වූ ප්‍රථම අවස්ථාව මෙයයි. මේ සම්බන්ධයෙන් දෙපාර්ශ්වය අතර ඇතිකරගත්



ගිවිසුමට" SLT ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී (හිටපු) කිත්ති පෙරේරා මහතා සහ තාක්ෂණික හා වෘත්තීය අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාවේ අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් ආචාර්ය. කේ. ඒ. ලලිතධර මහතා විසින් අත්සන් තබන ලදී. ඒ අනුව මින් ඉදිරියට වැලිසර පිහිටි ශ්‍රී ලංකා

ටෙලිකොම් පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේදී, NVQ Level 6 ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව, Pearson BTEC Level 5 Higher National Diploma (Electrical & Electronic Engineering) පාඨමාලාව පැවැත්වෙනු ඇත.

SLTTC මගින් පිරිනමනු ලබන Pearson BTEC Level 5 Higher National Diploma පාඨමාලාවට NVQ Level 6 තත්ත්වය හිමි වීම සහ, එම තත්ත්වය හිමිකරගත් ප්‍රථම අධ්‍යාපනය බවට පත්වීමට හැකි වීම අපට මහත් සතුටක්. මෙමගින් අපගේ කාර්ය මණ්ඩලයටත් සිසුන්ටත් නැගී එන වෙළඳපොළක අර්ථවත් හා තිරසාර රැකියා අවස්ථාවන් උදාකර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනවා. SLT ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී (හිටපු) කිත්ති පෙරේරා මහතා පැවසී ය. මේ අනුව NVQ 4 හෙවත් A15 සිට A11 දක්වා තාක්ෂණික ශේෂයේ සුදුසුකම් සපුරා ඇත SLT-MOBITEL සේවක සේවිකාවන්ට Telecommunication Technical Officer (TTO&" Grade 9 තත්ත්වය සඳහා සුදුසුකම් ලැබීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

තිරසාර රටක් උදෙසා CDB Advance Roof Solar

CDB වෙතින් නව්‍යකරණයෙන් පිරි තිරසාර රටක් උදෙසා "CDB Advance Roof Solar" සිටිසන්ස් ඩිවලොප්මන්ට් බිස්නස් ෆින්ෂන්ස් පී.එල්. සී (CDB) නවතම 'CDB Advance Roof Solar' සංකල්පය හඳුන්වා දීමට පසුගියදා කටයුතු කළේ ය. තිරසාර ශ්‍රී ලංකාවක් බිහිකිරීමේ උත්සාහයේ තවත් අදියරක් වන මෙම ව්‍යාපෘතිය, ශ්‍රී ලාංකිකයන්ට පුනර්ජනනීය බලශක්ති පරිභෝජනය ඔස්සේ වඩාත් තිරසාර ජීවන රටාවකට හුරුවීමට අත්වැලක් වනු ඇත.

'CDB Advance Roof Solar ලබාගන්නා පුද්ගලයන්ට සහ ව්‍යාපාර වලට ඉන්පසු විදුලි බිල්පත් ගෙවීමට අවශ්‍ය නොවන අතර, අතිරික්ත විදුලිය ජාතික විදුලිබල පද්ධතිය වෙත අලෙවි කිරීමෙන් අමතර ආදායමක්ද උපයාගත හැකි වේ. නවීනතම තාක්ෂණයෙන් යුත් මෙම සූර්ය බලශක්ති පද්ධති සඳහා විශිෂ්ට අලෙවියෙන් පසු සේවාවක් හිමිවන අතර, අමතර විදුලිය අලෙවි කිරීම මගින් ලැබෙන ආදායම විශේෂ ද්වාරයක් (Por-

tal) ඔස්සේ පරීක්ෂා කිරීමටද අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත. මෙය වර්තමාන ලෝකයට අතිශයින් ගැලපෙන, බලශක්තිය අතින් ස්වයං-පෝෂිත, නැණවත් ජීවන රටාවක් සඳහා වන වැදගත් ප්‍රවේශයකි. සරල සවිකිරීමේ ක්‍රියාවලියක් ඔස්සේ පාරිභෝගිකයන්ගේ ගොඩනැගිලි වල වහල මත මෙම සූර්ය බලශක්ති පද්ධති සවිකිරීම ඇතුළු සියලුම සේවාවන් පාරිභෝගිකයන් වෙතටම පැමිණ ලබාදීම මෙම ව්‍යාපෘතියේ ඉලක්කය වේ. සේවාව උපකාරී වනු ඇත. 2025 වසර වනවිට විදුලිය මෙගාවොට් 1000 ක් ජනනය කිරීම මෙම ව්‍යාපෘතියේ මූලික අරමුණ වී තිබේ. CDB Advance Roof Solar පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු www.cdb.lk වෙත පිවිසීමෙන් ලබාගත හැකිය.



SLT-MOBITEL වෙතින් සමාජ මාධ්‍ය භාවිතය සඳහා නොමිලේ ඩේටා දීමනාවක්

ජාතික තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ විසඳුම් සම්පාදක වන SLT-MOBITEL 2022 නව වසර වෙනුවෙන් පාරිභෝගිකයන්ට නොමිලේ ඩේටා දීමනාවක් ලබාදීමට තීරණය කර තිබේ. තම සේවාවන් භාවිතා කරමින් ලබාදුන් සහයෝගය ඇගයීමක් වශයෙන්, පාරිභෝගිකයන්ට රිසි සේ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතා කිරීමට අවස්ථාව සලසාදීමේ අරමුණින් SLT-MOBITEL මෙම දීමනාව හඳුන්වා දී ඇත. සියලුම SLT-MOBITEL home broadband (SLT-Mobitel Fibre- SLT-Mobitel ADSL iy SLT-Mobitel Home 4GLTE) පාරිභෝගිකයන්ට, 2021 දෙසැම්බර් 31 දින සිට 2022 ජනවාරි 02 දින දක්වා මෙම දීමනාව හිමි වන අතර, YouTube" Facebook" Telegram"

FB Messenger" WhatsApp" Viber" Imo" Instagram iy Twitter වැනි සමාජ මාධ්‍ය රාශියක් සඳහා මෙම දීමනාව වලංගු වේ. විශේෂයෙන්ම අද දවසේ ඩිජිටල් තාක්ෂණයට නැඹුරු තරුණ පරපුර අතර සමාජ මාධ්‍ය භාවිතාව වේගයෙන් ඉහළ යමින් පවතී. නව වසර හමුවේ තම හිතමිතුරන් සමඟ සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ සතුට බෙදාහදා ගැනීමට සුදානමින් සිටින මේ තරුණ තරුණියන්ට SLT-MOBITEL වෙතින් ලැබෙන මෙම ඩේටා දීමනාව ඉහතත් සහනයක් වනු නොඅනුමාන ය.





වැවිමාලු එක්ක ලෝකෙට ගිය රජරට මඩු

තමන්ට කියා ආදායම් මාරග යක හිරත වෙමින් ජීවන අරගලයට උරදෙන්නට දැන් ඉහත කාන්තාවන් දක්වන්නේ ඉමහත් උනන්දුවකි.

කාර්යාල කාමරයක සිරවී අනුන් යටතේ රැකියාවක් කරනවාට වඩා ස්වාභාවික පරිසරය සමඟ එක්වී තමන් ප්‍රගුණ කර ගත් ඉවුම් පිහුම් ශාස්ත්‍රයෙන් ගොඩ යන්නට දැන් බොහෝ කාන්තාවන් දරන්නේ බොහෝ උත්සාහයකි. රජවරු තැනූ වැව්දියෙන් අස්වැද්දුණු සහලින් ස්වයංපෝෂිත වුණ අනුරාධපුරයේ උපන් කාංචනා මඩුවන්හි ද කොස්තාන් ජීවිතයේ බොහෝ දෙවල්වලින් බැට කාපු දිරිය කාන්තාවකි.

ඇය නොයෙක් ක්‍රමෝපායන් යොදා ගනිමින් ජීවිතය ජය ගන්නට උත්සාහ ගත්තා. අනුරාධපුරයේ වන්දනාවට යන රටේ නොයෙක් ප්‍රදේශවලින් එන බොහෝ දෙනෙක් වැව්වල නාන්නන් වැව් මාළු සමඟ බත් කන්නන් දක්වන්නේ ඉමහත් ආසාවකි. වැව් මාළු රසට උයන්න දන්න මඩු මේකෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්න කල්පනා කළා.

ඇය වැව් මාළු බැඳුමක් වගේම වැව් මාළු ඇඹුල් තියල් එකකුත් රසට හදලා බෝතල් කෙරුවා. ඇය ගෙස් බුක් එකෙන්

අගේ යහළුවන්ට මෙය හඳුන්වා දුන්නා වගේම ඔන්ලයින් හරහා ඇණවුම් ලබා ගත්තා. මඩුගේ වැව් මාළුවල රස බැඳු ඇගේ යහළුවන්ට ඉවසුම් නැතිව ගියා. ඇයට දිනපතා ඇණවුම් ලැබුණා. අපේ රටේ අයගේ රස නහර පිනා ගිය වැව් මාළු පිටරට යවන්නන් මඩු උනන්දු වුණා.

ඇයට ඒ සඳහා ඇගේ මිතුරන්ගෙන් උදවු ලැබුණා. පිටරට ඉන්න අපේ ශ්‍රී ලාංකික අයටත් ඇය වැව් මාළු නොයෙක් ආකාරයට හදලා යැව්වා. දැන් ඇය දිනුම්. අනුරාධපුරයේ වැව් ඕනෑ තරම්. වැව්වල මාළුත් ඕනෑ තරම්. වැව් මාළුත් එක්ක ජීවිත සටන දිනපු මඩු අපිත් එක්ක කිව්වේ මෙහෙම කතාවකි.

“මම ජීවත්වෙන්නේ අනුරාධපුරේ නිසා මට හැමතිස්සේ දකින්න ලැබුණේ වැව් මාළු. මේ පැත්තේ ගොඩක් මිනිස්සු වගා කරලා තමයි ජීවත්වෙන්නේ. වගාවට අමතරව වැව් මාළු අල්ලලා ලැල්ලේ විකුණනවා. වැව් මාළුවලටත් තියෙන්නේ හොඳ ඉල්ලුමක්.

ඉතින් මම කල්පනා කළා අපේ රටේ අය වගේම විදේශිකයන් වැව් මාළුවලට කැමති නිසා වැව් මාළුවලින් ව්‍යාපාරයක් කරන්න. අත්හදා බැලීමක් විදියට ඉස්සෙල්ලම මම දියත උයනේ තිබුණ කුඩා ව්‍යවසායකයන්ගේ ප්‍රදර්ශනයට වැව් මාළු බැඳුම බෝතල් 48ක්

තිබ්බා. ඒවා විකුණුනේ උණු කැවුම් වගේ. එතැන දී මම තේරුම් ගත්තා මේවා එක්ස්පෝර්ට් කරන්න පුළුවන් කියලා.

මගේ වැව් මාළු සාම්පල් VBrands කියන අපනයන ආයතනයට භාර දුන්නා. ඒකෙන් ලැබුණු ප්‍රතිචාර ගොඩක් හොඳයි. හොංකොංවල රසායනාගාර පරීක්ෂණවලටත් යොමු කළා ඒවාත් ඕ.කේ. වුණා. විදෙස් රටකට මේවා යවන්න පුළුවන් තාක්ෂණය මට එස්. එල්.එල්. ෆුඩ් තාක්ෂණික ආයතනය හරහා ලැබුණා. අද මගේ නිෂ්පාදන අකර ලෝක වෙළෙඳපොළේ ඉහළම ඉල්ලුම තියෙන්නේ වැව් මාළුවලට. “වැව් මාළු විත් නයි මිරිස්” (Wev malu with nai kochchi). හොංකොංවල හෝටල්වලත් මගේ වැව් මාළු වරදින්නේ නෑ. ශ්‍රී ලංකාවෙන් යන අය අතේ ලෝකයේ හැම රටකටම මගේ වැව් මාළු යවනවා.”

ඔබටත් පුළුවන් මඩුවන්හි වගේම ලෝකය දින්න. ඒ ගමන්ම තමනුත් දින්න. අපේ රටේ හැමදේකටම විදෙස් රටවල තියෙන්නේ ලොකු ඉල්ලුමක්.



ඔප්පට නිසාවෙන දැඩිකාරයේ ප්‍රවේනි සහතිකය සහිත භාෂාසාරකර ප්‍රවේනිගත දැන් සේදවිකාරක



රැකවරණයේ ප්‍රවේනිගත සහතිකය





වෙනස් රහකට මාළු කන්න Corn Pepper Relish

මාලු ව්‍යංජනය එහෙමත් නැත්නම් මාලු බැඳල,ඇඹුල් හියලක් ඉඳල හිටල,මේ ඇරෙන්න අපි මාලු හදන ක්‍රම තියෙන්නෙ කීපයයි.

එක්කො ඩෙවල්,නැත්නම් ස්ට්‍රි,ඇනැම් වෙලාවට පෙනි තම්බල කන්නත් අපි හුරුවෙලා ඉන්නවා.ඒ ක්‍රම කීපයටම මාලු රහ බලල එපාවෙලා ඉන්නවනම් මේ ක්‍රමය ඔබට කදිමටම ගැලපෙනවා.ඒ වගේම ගෙදරට එන අමුත්තන් කුඩා කණ්ඩායමක් රස ගන්වන්නේ මේ ක්‍රමයට

මාලු හදාගන්න පුළුවන් .කෙටි කාලයකින් පොඩි අමුද්‍රව්‍ය ටිකකින් මේ වැඩේ ලස්සනට කරගන්න ඔයාටත් පුළුවන් . මේ සඳහා භාවිත කරන්නේ ගල් මාලු,එහෙමත් නැත්නම් මලටි. ඒවගේම තෝර පෙති පරා පෙති වගේ මාලුත් මේකට ගන්න පුළුවන්.මෝදා වගේ මාලුවකුත් මේ සඳහා ගන්න ඔයාට පුළුවන්. මේකට විදෙස් රටවල කියන්නෙ කෝන් පෙපර් රෙලිෂ් (corn pepper relish)කියල.බඩ ඉරිඟු ඇට සහ බෙල් පෙපර් තමා මේ සඳහා මාලුවලට අමතරව ගන්නෙ. ඉතිං අපි බලමු කෝන් පෙපර් රෙලිෂ් එක්ක මාලු හදාගන්නෙ කොහොමද කියල.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
ගල් මාලු ග්‍රෑම් 200 කුට්ටි 04
දෙහි ගෙඩි හතරක යුෂ
එළවළු තෙල් කෝප්ප 1/2

ලුණු රස අනුව
ගම්මිරිස් කැබලි මේස හැඳි 04
සුදුරු තේ හැඳි 1
මිරිස් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය අනුව

රෙලිෂ් එක සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය තබ්බාගත් බඩ ඉරිඟු කරල් දෙකක ඇට රතු සහ කොළ බෙල් පෙපර් ගෙඩි එකයි කොටුවට කපාගත් ලුණු ගෙඩියක් ගම්මිරිස් රස අනුව

සකසාගන්නා ආකාරය

මුලින්ම අපි කරන්න ඕන මාලු සීසන් කරගන්න එක.ඒක ටිකක් වෙලායන වැඩක්.මාලු කුට්ටි අරගෙන සෝදල ඒ මතට දෙහි,ලුණු,එළවළු තෙල්,සුදුරු,මිරිස සහ ගම්මිරිස් එක් කර හොඳින් කවලම් කර ගන්න.දැන් එසේ සකස් කරගත් මාළු පැය හතරක් පමණ ශීතකරණයේ දමා තබන්න.

පැය හතරකය පසුව මාළු එළියට ගන්න

මේ අතරතුර කෝන් පෙපර්

රෙලිෂ් එක හදාගැනීමට භාජනයකට තෙල් දමා රත් කර ගන්න.ඊට බඩ ඉරිඟු ඇට,බෙල් පෙපර්,ලුණු කොටු,ලුණු සහ ගම්මිරිස් එක් කරගන්න. යන්තමින් රත්වූ විට එය ලිපෙන් බාගන්න.දැන් ඊට දෙහි ඉස්ම ස්වල්පයක් එක් කර ගන්න.

දැන් සීතල ඉවත්වූ මාලු ග්‍රිල් තැටියක හෝ පැන් එකක දමා ග්‍රිල් කර ගන්න.මේ සඳහා තෙල් කිසිවක් භාවිත නොකිරීමට වගබලාගන්න.මාළු කුට්ටියෙහි එක් පසක් විනාඩි දහයක් පමණ ග්‍රිල් කර ගන්න.මාලු කුට්ටියෙහි සෑම පැත්තම රත්වත් පැහැය ගන්නා තුරු ග්‍රිල් කරගන්න.

දැන් සකසාගත් කෝන් පෙපර් රෙලිෂ් එක සුදු පැහැති පිඟානක මැද අතුරන්න.මෙහි අලංකාරය නිවැරදිව දැකිය හැක්කේ සුදු පැහැ පිඟානක විම ඊය හේතුවයි. දැන් ඒ මැද මාළු කැබැල්ල තබන්න.සියලු දෙනා සමඟ වෙනස්ම රස මාළුවේ රස විඳගන්න.

මෙය අලංකාර කිරීම සඳහා අවශ්‍ය නම් මාළු පෙත්ත උඩින් කොත්තමල්ලි කොළ හෝ මිංචි කොළයක් කියන්නටත් පුළුවන්



ජනප්‍රිය සිනමා නිර්මාණ රැසක් තිරයට ගෙන ආ ප්‍රවීණ ටෙලි නාට්‍ය සහ චිත්‍රපට අධ්‍යක්ෂ චරිත සේනාරත්නගේ වෙනස් මගක් ගත් නවතම සිනමා කෘතිය මොනාලිසා විල්ප සිනමා බෙදාහැරීමක් ලෙසින් 18 වනදා සිට එම්.පී.අයි සිනමා මණ්ඩලයේ සිනමා ශාලා ඇතුළුව දිවයින පුරා සිනමාශාලා රැසකදී දැන් තිරගත වේ. ඔහු මින් පෙර “සුර යහන ගිනි ගනී”, “ගිණිගත් මධුසමය ” “ රෝස පැටිකක් ”, “ සිනාසුනා ආදරෙන් ”, “ ස්වීට් ඒන්ජල් ” නෝනෙ මගෙ සුදු නෝනෙ යනචිත්‍රපටත් “ ඉලන්දාරියෝ ” ආදරවන්තයෝ ” , “පුජනියයි ආදරේ ”, “ මානවිකාවී ” , “ පුජා ” සුදු සේල ” ඇතුළුව ටෙලි නාට්‍ය හතලිහකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් නිර්මාණය කල ප්‍රතිභාපූර්ණ අධ්‍යක්ෂ වරෙ-

අද සිට තිරයට මොනාලිසා එයි

යකු ද වේ. පාලනය කල නොහැකි වූ කෝපය නිසාවෙන් තමන් අතින් සිදු නොවිය යුතු හා විසදිය නොහැකි වරදක් සිදු වූවා යැයි පස්වෘත්තාප වන කල්පනා නම් තරුණිය සිය දිවි නසා ගැනීමට යොමු කරවීම දක්වා උමතු වෙත් මෙන් රැගෙන යන උදවේග කර හා සංකීර්ණාත්මක සිදුවීම් මාලාවක් පදනම් කර ගනිමින් මොනාලිසා නිර්මාණය වී ඇත. බුද්ධික ජයරත්න , අමීල කරුණානායක , මධුශානි

වික්‍රමසිංහ , සුලෝචනා වීරසිංහ , සුසංග කහඳවලආරච්චි , කුසුම් පෙරේරා , රිත්ස්ලි වීරරත්න , නිරෝශා හේරත් , ශාන්ත ගුණවර්ධන ඇතුළු රංගන ශිල්පීන් රැසක් මොනාලිසා රංගනයෙන් හැඩ කරන අතර කැමරා සහ ආලෝක කරණයෙන් උපුල් ප්‍රියාන් , සහය අධ්‍යක්ෂණයෙන් ගයාන් මහගලගේ , සංස්කරණයෙන් අනුෂ ජයවර්ධන , වර්ණ සංයෝජනයෙන් ශාන් අල්විස් ද , නැටුම්

අධ්‍යක්ෂණයෙන් සංඛ ප්‍රසාද් , අංග රචනයෙන් ජනාදර අලුත්ගම ද , කලා අධ්‍යක්ෂණයෙන් වාපා පෙරේරා සමඟින් නුවන් බුද්ධික ද , ශබ්ද පරිපාලනයෙන් අනුරුද්ධ බස්නායක සමඟින් ශසින් ගිම්හාන් පෙරේරා ද, සංගීත අධ්‍යක්ෂණයෙන් එන්.එම්.ජේ. වසයිලාවෝ ද , ගීත රචනයෙන් සහ නිෂ්පාදන සම්බන්ධීකරණයෙන් ඩිනලි රොශාන්ති සේනාරත්න ද, ගායනයෙන් සුරියා දයාරුවන් , හාෂි මධුහාෂිනී සමඟින් එන්.එම්.ජේ. වසයිලාවෝ ද එක්වී ඇති මොනාලිසා, යායු එන්ටර්ටේන්ට්මන්ට් වෙනුවෙන් නිශාන්ත ගල්හේන සමඟින් වම්පික ද සිල්වා විසින් නිෂ්පාදනය කර ඇත.



“ප්‍රාණ” ඇරඹේ.



“සමාරා” , “රෝසකැලේ” සහ “ජූලි හතයි” තිරයට එක්කල ප්‍රවීණ ටෙලි නාට්‍ය සහ චිත්‍රපට අධ්‍යක්ෂ සංජය නිර්මාලේ තිර රචනය කරමින් අධ්‍යක්ෂණය කල , නවතම සිනමා වියමන වූ —Seeds (සීඩ්ස්) - ප්‍රාණ” චිත්‍රපටියේ ප්‍රචාරක කටයුතු ආරම්භ කිරීම පසුගිය ජනවාරි 30 වන දින මන්නාරම් තෝට්ටවෙලි හිදී සිදු විය. මෙය එළැඹෙන අප්‍රියෙල් මාසයේදී තිරගත වීමට නියමිතව ඇත.

- ප්‍රාණ” චිත්‍රපටියේ ප්‍රචාරක කටයුතු ආරම්භ කරමින් එහි යූ ටියුබ් , ෆේස්බුක් සහ ඉන්ස්ටග්‍රෑම් අඩවි සයිබ් අවකාශයට මුදා හැරීම මෙහිදී සිදු විය. ලංකාවේ ප්‍රථම වරට සිංහල , ඉංග්‍රීසි සහ දමිල භාෂා ත්‍රිත්වයෙන්ම එකවර තිරගත වීම අරඹන —Seeds (සීඩ්ස්) - ප්‍රාණ” චිත්‍රපටය සඳහා රංගනයෙන් ට්‍රේ හික්ස් , ශාම් ප්‍රනාන්දු , දර්ශන් ධර්මරාජ , නිටා ප්‍රනාන්දු , නිරංජනී සන්මුගරාජා , කින්ග්

රත්නම් , ස්ටීවන් මාර්ක් ලොඩ්සික් , රොබට් සියේරා , පීටර් සටනිට්ස් , දිනේෂ් ද සිල්වා , සෙනේෂ් බණ්ඩාර දිසානායක , කල්ප මුණසිංහ ඇතුළු විශාල රංගන ශිල්පීන් පිරිසක් දායකව ඇති අතර , කැමරා අධ්‍යක්ෂණයෙන් ස්ට්‍රයිනර් ඇඩම්ස් , කලා අධ්‍යක්ෂණයෙන් සහ ඇඳුම් නිර්මාණයෙන් ධම්මික හේවාදුවත්ත , අංග රචනයෙන් බුවනෙක රණවක ,

සංස්කරණයෙන් සහ වර්ණ සංයෝජනයෙන් ශාන් අල්විස් , ශබ්ද ප්‍රයෝග සහ ශබ්ද



සංකලනයෙන් ශමින් ගිම්හාන් පෙරේරා , නිෂ්පාදන සැලසුම්කරණයෙන් සුනෙන් මාලිංග ලොකුහේවා , සහය අධ්‍යක්ෂණයෙන් ප්‍රියන්ත සමරකෝන් , නිෂ්පාදන

සම්බන්ධීකරණයෙන් ගරු ඇන්තනී නිශාන් පියතුමා සමඟින් රංජන් ප්‍රසන්න ද , සංගීත අධ්‍යක්ෂණයෙන් නදීක ගුරුගේ ද , විධායක නිෂ්පාදනයෙන් ගරු ප්‍රසාද් හර්ෂන් පියතුමා ද එක්වන Seeds(සීඩ්ස්) - ප්‍රාණ” ජානක පෙරේරාගේ නිෂ්පාදනයකි.

1544 වසරේ දී ශ්‍රී ලංකාවේ සිදු වූ බේදනියම සිදුවීමක් වූත් , අන්තවාදී දේශපාලන න්‍යාය පත්‍රයන් හේතුවෙන් සැඟවී ගියා- වූත් මන්නාරම් මහා සංහාරය පදනම් කරගත් —Seeds (සීඩ්ස්)





සුවිශේෂී අතිරේකය

ඇපල් කියන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ පමණක් නොවෙයි
 ලෝකයේම ජනප්‍රිය පළතුරක්.ලෝකයේ
 සමීක්ෂණවලට අනුව ඇපල් තමා ලෝකයේ
 දෙවෙනියට ජනප්‍රියම පළතුර.සාමාන්‍යයෙන් ඇපල්
 ගෙඩියක් රහ නොබලපු කෙනෙක්
 අපේ රටේ නැති තරම්.

ඕනෑම තැනකින් මිළට ගන්න පුළුවන් නිසාම සහ
 කල්තබාගැනීමේ ශක්තිය නිසාම ඇපල් අපි කා
 අතරින් ජනප්‍රියයි.ලෝකයේ ඇපල් වර්ග දහස්
 ගණනක් අතරින් අපට රහ බලන්න ලැබෙන්නේ
 ඇපල් වර්ග කීපයක් පමණයි.ග්‍රැනිස්මිත් කියන
 කොළ ඇපල් වර්ගයන් පින්ක් ලේඩ් සහ රෙඩ්
 ඩිලිශියස් කියන වර්ගයන් ලංකාවේ
 බහුලව දකින්න පුළුවන් .

කොහොම නමුත් අපි අද සුවිශේෂී අතිරේකය
 හරහා ඔබ එක්ක කතා කරන්නේ ඇපල්වලි-
 න් ගෙදරදීම හදාගන්න පුළුවන් වෙනස්ම කෑම
 වට්ටෝරු පහක් ගැන.බලන්න ඔබත් මීට පෙර
 මේවිදියට ඇපල් රහ බලල තියෙනවද කියල.



ඇපල්වලින් රසැති කෑම

දාහය දැනෙන හැම දවලකම කුල්ම කුල් බීම එකක් බොන්න තිත්තනම් කොච්චර අගේද කියල අපට කොච්චර නම් හිතෙනවද. ඒත් එක්කම ගෙදරට එන අමුත්තකුට වෙනස් විදියේ බීම එකක් පිළිගන්වන්න තියෙනම් කොපමණ අගේද? අන්න ඒ ගැටලුවට ශෝක් විසඳුමක් තමයි මේ ගේන්නෙ. බලන්න හරිම ශෝක් ඇපල් ශේක් හදන්නෙ කොහොමද කියල.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

උකු කිරි ටින් හාගයක් ඇපල් කැබලි කෝප්පයක්

ලෙමන් යුෂ හෝ දෙහි යුෂ අයිස් වතුර අයිස් කැට කසා ඇට ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

පළමුවෙන්ම රතු පැහැති ඇපල් ගෙඩි තුනක් පමණ සුද්ද කර එය පොතු අරින්න. පසුව ඇපල් කැබලි- වලට කපා ගන්න.

පසුව උකු කිරි ටින් හාගයකට ඇපල් කැබලි කෝප්පයත්, ලෙමන් යුෂත් සමඟින් වතුර එක් කර බ්ලෙන්ඩරයකට දමන්න. එය හොඳින් බ්ලෙන්ඩර් කර ගන්න. ඉන් පසුව අවශ්‍ය නම් ඔබ කැමති වර්ණකයකින් ස්වල්පයක් දමා මිශ්‍රණය වර්ණගන්වාගන්නත් පුළුවන් .මෙම පානය විවිධ

උත්සව සඳහා ඉතාමත් රසවත් බවක් එක් කරන අතර උත්සවයේ වර්ණ සමඟ බීම වර්ණ ගලපා ගන්නත් පුළුවන් .ඒ වගේම උපන්දින සාදයක් සඳහාත් කේක් වර්ණයෙන් මෙම පානය අලංකාර කර ගන්න පුළුවන්

මෙම ශේක් එක වීදුරුවකට දමා එයට කස ඇට සහ අයිස් කැට දමා අමුත්තන්ට පිළිගන්වන්න. අලංකාර කිරීමට අවශ්‍ය නම් ඇපල්.පෙත්තක් සහ දෙහි පෙත්තක් එක් කරන්න පුළුවන් . මෙය ඉතා රසවත් බවක් දැනේවි.

හරිම ශෝක් ඇපල් ශේක්



ඇපල් ඕනෑතරම් අමුචෙන් කාල තිබ්බට ඔබ කවදාවත් ඇපල් කරියක් කාල නෑනේද? බොහෝදෙනාගේ උත්තරය ඔව් වෙන්න පුළුවන්. ඇපල් වැවෙන රටවල ඇපල් කරිය ජනප්‍රිය ආහාරයක් වුණාට අපේ රටේ ඇපල් කරියක් හදන නිවසක් හොයාගන්නත් අමාරුයි. ඒ රටවල රසම රස ඇපල් කරියට තිබෙන ඉල්ලුම ඉතා ඉහළයි. ඉතිං අපිත් රහ බලමු ඇපල් කරියක.

රම්පේ හා කරපිංවා වොප්කරගත් ලොකු ලුණු ගෙඩි 1 කරදමුංගු ඇට කිහිපයක් රස අනුව ලුණු මිරිස්කුඩු තේ හැඳි 2 කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2 තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 1/4 මිටිකිරි කෝප්ප 1 1/2 තෙල් ස්වල්පයක් බැඳගත් සුදුරු කුඩු ස්වල්පයක් බැඳගත් කොත්තමල්ලි කුඩු ස්වල්පයක්

මුලින්ම ඇපල් උණුවතුරෙන් හොඳින් සෝදාගන්න. දැන් ඇපල් ගෙඩිය අටකට පමණ කපාගන්න. මැද නාරටිය සහිත ඇට කොටස් ඉවත් කරගන්න. ඇපල් කපන අතරතුර කහ දැමූ භාජනයකට දමා අතගා ගන්න. ඇපල් කපා නිමකළ පසුව ලුණු දමා අතගාගන්න. දැන් මැටි බඳුනක් ලිප තබා තෙල් ස්වල්පයක් එක් කරන්න. ඊට වොප් කරගත් ලුණු, සිහින්ව කපාගත් කරපිංවා, රම්පේ සහ

උළුහාල් එක් කරගන්න. හොඳින් කවලම් කරන අතරතුර කරදමුංගු එක් කරන්න. ඊට මිරිස් කුඩු, - කොත්තමල්ලි කුඩු, සුදුරු කුඩු එක් කරගන්න. අවශ්‍ය නම් කහ ස්වල්පයක් එක් කරන්න. ඉන් පසුව ඊට ඇපල් එක් කර වතුර කෝප්ප කාලක් පමණ දමන්න. දැන් භාජනයේ පියන වසා ඇපල් තැම්බෙන්නට හරින්න. ඇපල් තැම්බෙන විට මිටි කිරි එක් කර හොඳින් නටවා ගන්න. දැන් ඇපල් කරිය සකසා නිමයි. මේ ආගන්තුක ආහාරය පවුලේ අය විස්මිත කරමින් පිළිගන්වන්න. කිසිවකුත් මේනම් ඇපල් මාලුවල් යයි නොකියනු විස්වාසයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ශ්‍රීන් ඇපල් ගෙඩි 6 කපාගත් සුදුලුණු බික් 4 උළුහාල් තේ හැඳි 1/2

රස වෙනසට ඇපල් කරිය



පුඩිං කියන්නෙ ලොකු පොඩි හැමෝම රස විදගන්න කැමති ආදරණීය කැමක්. ඉතිං පුඩිං කන්න කැමති හැමෝම හැම වෙලාවකම අලුත් අත්දැකීම් එක්ක එකතුවෙන්න ආසයි. ඒ නිසාම පුඩිං ලෝලීන් නිරතුරුවම ඉන්නෙ අලුත් දේ ගැන සෙවිල්ලෙන්. මේ ඒ අයට ගේන ඇපල් පුඩිම හදන විදිය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- කපාගත් ඇපල් ගෙඩි 2
- සීනි කෝප්ප 1/2
- කුරුඳු කුඩු තේ හැඳි 1/4
- බිත්තර 2
- කිරි කෝප්ප 2

සකසාගන්නා ආකාරය

මුලින්ම අපි හදන්න යන්නෙ ඇපල් කැරමල් එක. මුලින්ම ඇපල් පොතු හැර කැබලිවලට කපා සකසාගන්න. ඉන් පසුව ඇපල්, සමග සීනි හැඳි හතරක් පමණ එක් කොට ලිප තබන්න. සුළු වෙලාවකට පසුව කුරුඳු කුඩු ඊට එක් කරගන්න. හොඳින්

කවලම් කරගන්න.

ඉන් පසුව බිත්තර දෙක සුපරික්ෂාකාරීව කඩා ගන්න. කහමද දෙක වෙන්ව ගෙන බෝල් එකකට දමන්න. දැන් කහමද සඳහා ඉතිරි සීනි සියල්ල එක් කර හොඳින් කවලම් කරගන්න. හොඳින් කවලම්කර පදම් කරගත්

මිශ්‍රණය පැන් එකකට දමා නොඇලෙන ලෙස මද ගින්නේ හැඳිගන්න. සුළු වේලාවකට පසුව මෙම මිශ්‍රණය සඹවනු ඔබට දැනේවි

ඒ මොහොතේ සකසා ගත් ඇපල් කැරමල් එය මතට දමන්න. පසුව ඇපල්වලට හානි නොවන ලෙස සෙමෙන් කවලම් කර ගන්න. එය බෝල් එකකට දමා නිවෙන්නට හරින්න. නිවුණු පුඩිම පැය දෙකක් පමණ ශීතකරණයේ තබන්න. පසුව සීත කළ පුඩිං ප්‍රීතිමත්ව රස විදගන්න.

අතුරුපසට ඇපල් පුඩිං



විජේස් කිව්වම එකපාරටම හිතට එන්නෙ අල විජේස් එකක්.පසුගිය කලාපයේ අපි ඔබට කියල දුන්නා වට්ටක්කා වලින් අපුරු විජේස් හදන විදිය.

එ සඳහා හොඳ ප්‍රතිචාරත් හිමිවුණා.අද අපි කියන්නේ කිසිදක ඔබ නොසිතුව ඇපල් විජේස් හදන ක්‍රමය.

වික්‍රමයක් බලන වෙලාවකට,ගෙදර කට්ටියම එකතුවෙලා කතාවක් දාන වෙලාවට ඇපල් විජේස් කියන්නෙ හොඳම අතිරේක කැමක්.එක වතාවක් රහ බලල ඔබම තීරණය කරන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තරමක් විශාල ඇපල් ගෙඩි දෙකක්
කුරුඳු කුඩු තේ හැදි එකක්
සුදු සීනි තේ හැදි එකක්

සාදාගන්නා ආකාරය

මූලිකම ඇපල් ඇතුළු අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ඔබේ අසලට ගන්න.
දැන් අවන් එක 100°C උෂ්ණත්වයට රත් වෙන්නට හරින්න.

පසුව කුරුඳු කුඩු සහ සීනි එක් කර මිශ්‍රණය සකසා ගන්න.

මේ අතරතුර ඇපල් සිහින්ව තමන් කැමති හැඩයට කපා ගන්න.මෙහිදී රවුම් ලෙස කපා ගැනීම වඩාත් සුදුසුයි.සිහින්ව කපාගත් ඇපල් tray එකක අඩුක්කු කරන්න.එකින් එක උඩ ඇසිරීම නොකිරීමට වගබලාගන්න.

ඉන් පසුව අඩුක්කු කළ ඇපල් පෙති මතට කුරුඳු

සහ සීනි මිශ්‍රණය ඉසින්න දැන් රත්වූ අවන් එකට මේ tray එක ඇතුල් කරන්න.විනාඩි හතළිස් පහක් පමණ බෙක් වෙන්නට තබන්න.

පසුව බෙක් වූ ඇපල් දැලක් මත තබා නිවෙන්නට හරින්න.වෙනත් මතුපිටකට මෙය දැමුවෙහොත් ජල වාශ්ප සමඟ එක්ව මැලවෙන්නට පුළුවන්.

මෙසේ දැල මත තැබූ ඇපල් විජේස් නිවුණු පසුව ආහාරයට ගන්න.කර කර ගා යසට හැපෙන ඇපල් විජේස් මිහිර විඳගන්න.

තොඩ්ඩන්ට ඇපල් විජේස්



සලාද කියන්නේ අපි නිතරම ආහාරයට එකතු කරගන්න කැමතිම අංගයක්. ඒත් සලාදවල ඒකාකාරී බව නිසාම අපෙන් ඇතැම් වෙලාවට ඇත්වෙලා යනවා. පළතුරු සලාද අතුරුපස විදියට විවිධාකාරයෙන් හැඳුවත් එළවළු සලාද පරාසය ඉතා කෙටියි. අද අපි කියන්නේ ඇපල් මිශ්‍ර සලාදයක් ගැන. මේ සලාදය ඔබේ නිවසේ වගේම ආගන්තුකයනුත් සතුටට පත් කරනු නියතයි.

මේ ඇපල් සලාදය හදගන්න විදිය. **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

ශ්‍රීන් ඇපල් ගෙඩි දෙකක්
 අන්නාසි ගෙඩි භාගයක්
 ළපටි ගර්කින් ගෙඩියක්
 තක්කාලි ගෙඩි දෙකක්
 බ්ලැක් ඔලිව්ස් ප්‍රෙෂ් ක්‍රීම් ටිකක්
 ලුණු
 විනාකිරි ස්වල්පයක්
 සීනි ස්වල්පයක්

අඹරා ගත් අබ ටිකක්
 සුදු ගම්මිරිස් ටිකක්
සාදා ගන්නා අයුරු

මුලින්ම ලුණු, විනාකිරි, සීනි, අඹරා ගත් අබ, සුදු ගම්මිරිස් හොඳින් එකටදමා කවලම් කරන්න. මේ සඳහා වීදුරු හෝ මැටි බඳුනක් යොදාගන්න. මෙයට ප්‍රෙෂ් ක්‍රීම් මිශ්‍ර කර හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. ආහාරයට එක් කර ගැනීමට මොහොතකට

පෙර ඇපල් සිහින්ව කපා ගන්න. පසුව අන්නාසි , ගර්කින් කපා ක්ෂණිකව සකසාගත් මිශ්‍රණයට එක් කරන්න. ඇපල් ඉතා ඉක්මනින් කහට පිපෙන බැවින් එකවර මිශ්‍රණයට එක් කරන්නට වගබලාගන්න.

ඉන් පසුව සියල්ල දැමූ මිශ්‍රණය හොඳින් කවලම් කර කැම මේසයට යොමු කරන්න.

වෙනදා අත් නොවිඳි නැවුම් සලාද මිහිරි සැවොම සමඟ අත්විඳින්න

හැමෝටම ඇපල් සැලැබ්

