© SHEN ART PHOTOGRAPHY

Pawura Digital Magazine

2023 December 31 Sunday
24 Issue

© SHEN ART PHOTOGRAPHY

නව්‍යකරණයෙන් ඉදිරියට
ඩිජිටල් කලාවේ නවතම පෙරළිය
Pawura Digital Magazine

පාසල් ශිෂ්‍යයෙකුට ඇති අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ දැක්වෙන ආයතන/ සංවිධාන

නීතිමය පැතිකඩකින්, නීතිමය රාමුකින්, නීතිමය පර්යාය ලෝකයෙන් හෝ සදාචාරාත්මක පර්යාය ලෝකයෙන් හෝ ළමයෙකුට ලැබෙන හිමිකම් අයිතියක් ලෙස හඳුන්වයි. අධ්‍යාපනය ලැබීමට ඇති අයිතිය, ආගමක් ඇදහීමේ අයිතිය, අදහස් ප්‍රකාශ කිරීමේ අයිතිය, ජීවත් වීමට ඇති අයිතිය, අවුරුදු 14 ට අඩු ළමයින්ගේ ශ්‍රමය සූරාකෑම තහනම් වීම ආදිය ළමා අයිතිවාසිකම් ලෙස හඳුනා ගත හැකිය.

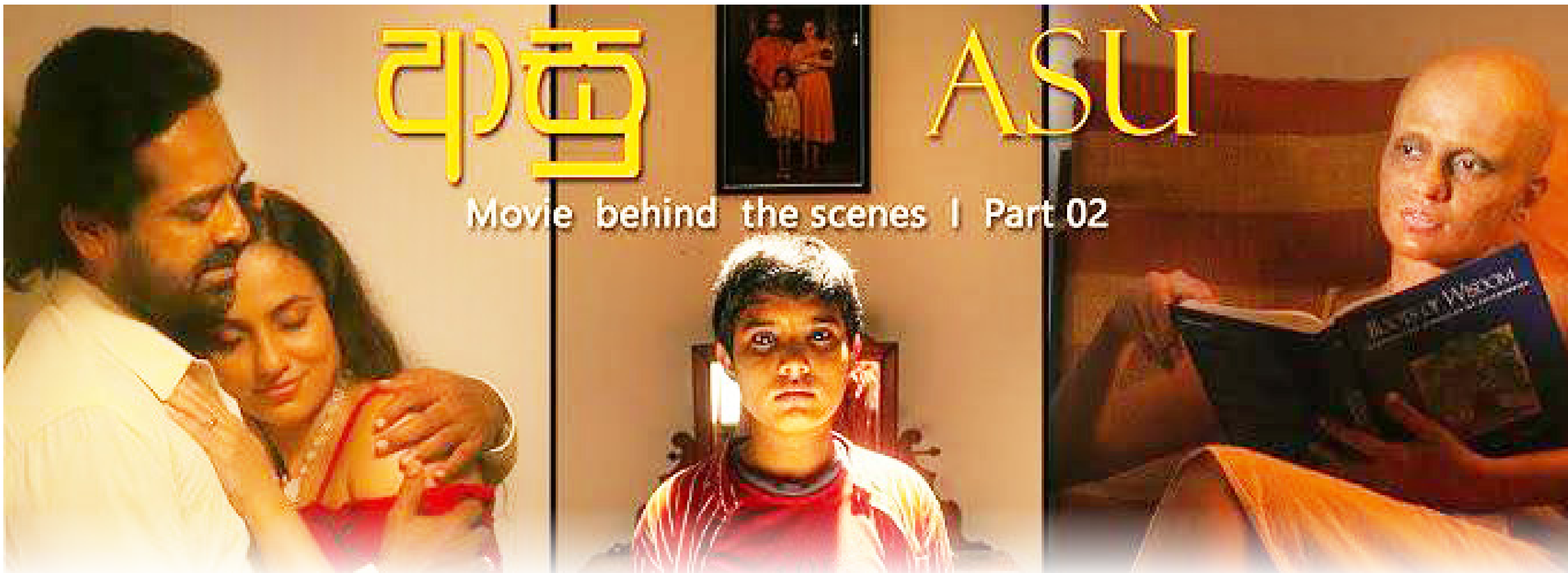
ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සාකච්ඡා කරන ආයතන/ සංවිධාන අතර මානව අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ විශ්වීය ප්‍රකාශනය තුළින් ළමයාගේ අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව විශ්වීය ප්‍රකාශන තුළ සිට සාකච්ඡාවට ලක් කෙරේ. තවද ළමා අපයෝජන සම්බන්ධයෙන් ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ අත්පොත, ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සම්මුතීන් දැක්වෙන ස්ථාන හා ජාත්‍යන්තර කම්කරු සංවිධානයේ ලේඛන මඟින් ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව සාකච්ඡා කරයි. විශේෂයෙන් කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ CSHR විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද ශ්‍රී ලංකා පාසල් සඳහා මානව හිමිකම් අධ්‍යාපන කට්ටලය දැක්විය හැකිය.

කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ මානව හා ළමා අයිතිවාසිකම් සඳහා වෙන් වූ ඒකකයේ පාසල්වලට සර්වෝදය වැනි ආයතන මඟින් පාසල්වල හා විශ්වවිද්‍යාල ශිෂ්‍යයන්ට, ගුරු විද්‍යාල හා ගුරු විද්‍යාපීඨවලට ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් සිදු කරයි. එමෙන්ම වර්ල්ඩ් විෂන්, පොලීසිය, ළමා හා කාන්තා කාර්යංශය, ළමා ආරක්ෂණ අධිකාරිය, පරිවාර සහ ළමා රක්ෂණය මඟින් පාසලට පැමිණ ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ විවිධ වැඩසටහන් ද සිදු කරයි. මීට අමතරව ළමා සංවර්ධන හා කාන්තා සවිබල ගැන්වීම් අමාත්‍යාංශය, ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ NCPA, පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුව, ළමා සහ කාන්තා කාර්යාංශය මඟින්ද මෙම අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සාකච්ඡා කෙරේ. ලංකාවේ අධ්‍යාපනය තුළ විෂයක් ලෙස ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමක් නොකළත් පුරවැසි අධ්‍යාපනය, දේශපාලන විද්‍යාව, භූගෝල විද්‍යාව යන විෂයන් මඟින් ප්‍රශස්ත මට්ටමේ නොවන ඉගැන්වීමක් පාසල් අධ්‍යාපන පද්ධතිය තුළින් සිදු වේ. මෙම ළමා අයිතිවාසිකම් අධ්‍යාපනයට ඇතුළත් කිරීම එක් එක් අංශවලින් සිදු කළ හැකිය.

පාසලක විෂය මාලාව යනු දරුවෙකු විධිමත්, අවිධිමත්, නොවිධිමත් යන අංශ තුනෙන්ම සංකීර්ණ ලෙස ලබන අධ්‍යාපනයයි. විධිමත් අධ්‍යාපනය තුළදී ළමයින්ට ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳව වැඩි අත්දැකීම් ලබා දෙන සහ තොරතුරු ලබා දෙන විවිධ උපායමාර්ග භාවිත කළ හැකිය. විෂය මාලාවක ළමා අයිතිවාසිකම් ඇතුළත් කර පෙළ පොත් සකස් කළ හැකිය. එමෙන්ම රටක සකස් කරන ප්‍රතිපත්ති තුළින් ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ දැනුම පාසල් ළමුන් අතර බෙදා හැරීම සිදු කළ හැකිය. ළමයින්ට තොරතුරු ගෙන යන ප්‍රධාන කාරකයා ගුරුවරයා නිසා ලංකාවේ ගුරු පුහුණුව තුළින් ද, විවිධ ඉගැන්වීම් ක්‍රම ශිල්පවලදී සමස්ත පාසල් පරිසරයක් ළමයාගේ අයිතිවාසිකම් සුරැකෙන පරිදි සකස් වීම තුළින් ද ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ තොරතුරු සිසුන් අතර දැනුවත් කළ හැකිය. ඒ සඳහා ඉගෙනුම් පරිසරය යොදාගත යුතු අතර, මුළු පාසලේම අයිතිවාසිකම් රැකෙන ආකාරයට කටයුතු කිරීම ආදිය මඟින් පාසලේ දී විවිධ ක්‍රමවලට අනුව ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ තොරතුරු දරුවන්ට ලබා දීමට ක්‍රියාකාරී සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කළ හැකිය. ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ පළමු අධ්‍යාපනය පාසල මඟින් ලැබීම නිසා ළමයාගේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා වන ආකාරයට විෂය බාහිර හා විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකම් සංවිධානය කිරීමට පාසලකට හැකි නම් ළමයින්ට ළමා අයිතිවාසිකම් පිළිබඳ අවබෝධයක් ලැබෙයි.

පාසල මඟින් ඉදිරි ළමා අයිතිවාසිකම් උල්ලංඝනය කර, ළමයින්ට අවශ්‍ය අයිතිවාසිකම් නොලැබුණු විට, ගුරුවරුන්ගෙන් සිදුවන මානසික අඩම්තේට්ටම් නිසා දරුවන් පීඩාවට පත්වන විට, අනවශ්‍ය ආකාරයට බලපෑම් කර පීඩනයට ලක්කරන විට, අවශ්‍ය දැනුම දරුවන්ට ලබා නොදුන් විට පාසල තුළදී ගැටුම් නිර්මාණය වේ. ළමා අයිතිවාසිකම් පාසලක් විසින් ආරක්ෂා කරනු ලබන්නේ නම් එවැනි ගැටුම් ඇති නොවී ගුරුවරයා සහ දරුවා අතර දුරස්ථභාවයක් නොපැවතිය යුතුය. පාසල විසින් ළමා අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා නොකරන්නේ නම් ළමයින් විසින් පාසල ප්‍රතික්ෂේප කරනු ලබයි. එහෙයින් පාසල විසින් ළමා අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කරන්නේ නම් පාසල් ශිෂ්‍යයෙකුට ඇති අයිතිවාසිකම් ද ආරක්ෂා වේ.

සටහන
ඩබ් කේ මලීෂා වීරසූරිය
රජරට විශ්වවිද්‍යාලය



මිහි මඬලේ අඳුරු කුසේ දිය උල්පත අම්මා
අහස් තලෙන් මරු කතරට වහින වැස්ස අම්මා

මවකගේ සෙනෙහස කිනම් උපමාවකින් අරුත් ගන්වන්නද. අපමණවූ මවගේ ස්නේහය, ඇගේ කරුණාව, ඇගේ පරිත්‍යාග කෙසේ උපමා ගන්වන්නද. "ආසු" චිත්‍රපටයත් එසේ දාරක ස්නේහයෙන් ඔඳ වැඩුණු මවකගේ කතාවකි. සංජීව පුෂ්පකුමාර මහතා විසින් ලාංකීය සිනමා වංශ කතාවට නැවුම් තේමාවක් ඔස්සේ නිර්මාණය කරන ලද නවතම චිත්‍රපටයයි "ආසු". නෙළුම් නැමැති ගැබිනි මාතාවකට පිළිකාවක් වැළඳේ.ඇය කෙසේ හෝ පිළිකාව සමඟ සටන් කොට සිය දරුවා මෙලොවට බිහි කිරීමට සිදු කළ අසීමිත කැපවීම චිත්‍රපටය තුළින් අපූර්ව ලෙස නිරූපණය කරයි. මෙය සත්‍ය කතාවක් මත පදනම් වී තිබීම ද සුවිශේෂත්වයකි.

මෙම චිත්‍රපටය සඳහා නළු නිළියන් තෝරාගැනීමේදී මෙන්ම ඔවුන් හැසිරවීමේදී මනා වූ ශික්ෂණයක් සහිතව සිදු කර ඇත. ඒ බව චිත්‍රපටය නරඹන විට පැහැදිලි වේ. මෙහි ප්‍රධාන චරිතය වන නෙළුම් ගේ චරිතය උදාර් වර්ණකුල නිරූපණය කරයි. ඇය එම චරිතය ප්‍රේක්ෂකයා ආකර්ෂණය කර ගනිමින් ප්‍රබල අන්දමින් ඉදිරිපත් කර ඇත. සෙසු චරිත සඳහාද නළු නිළියන් තෝරා ගැනීමේ දී ප්‍රධාන චරිතය මනාවට ඉස්මතු වන ආකාරය ට තෝරා ගෙන ඇත. කුඩා දරුවන් චරිත සඳහා තෝරා ගැනීමේදී ද එම ලක්ෂණය හඳුනාගත හැක. හුදෙක්ම පූර්ව අධ්‍යයනයක් සහිතව චරිත සඳහා තෝරා ගැනීම් සිදු කරගත් බව චිත්‍රපටය නරඹන විට හැඟේ.

කරන විට භාවාත්මක සංගීතයක් ඊට භාවිතා කර ඇති ආකාරය හඳුනා ගත හැක. චිත්‍රපටය තුළ චරිත, අවස්ථා, සිද්ධීන්හි ක්‍රියාකාරීත්වයේදී ඒවායෙහි භාවයන් නිරූපණය වන අන්දමින් සංගීතය භාවිත කර ඇත.

විශේෂයෙන් ආසියානු රටවල භාවිතා කරනු ලබන සංගීතය හා තණු නිර්මාණයන් චිත්‍රපටය සඳහා යොදා ගෙන තිබූ ආකාරය හඳුනා ගත හැකිය. ආසු සංගීත සංධ්වනිය ඊට නිදර්ශනයකි. නමුත් ඇතැම් අවස්ථාවල යුරෝපා සංගීතයට නැඹුරු වාදන කණ්ඩයන්ද භාවිත කර තිබීම සුවිශේෂීත්වයකි. මෙම සියලු සංගීත ප්‍රයෝග චිත්‍රපටයෙහි තීව්‍ර බාවයට හේතු සාධක වී තිබීම නොරහසකි.

චිත්‍රපටයේ අංග රචනය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන විට ඉතා සුවිශේෂී අංග රචන ශිල්පීය ක්‍රමවේදයන් ඊට භාවිත කර තිබූ ආකාරය හඳුනා ගත හැක. විශේෂයෙන් පිළිකා රෝගයෙන් පෙලෙන නෙළුම්ගේ අංග රචනයේ දී ඉතාම තාත්වික අයුරින් එය සිදු කිරීමට අංග රචන ශිල්පී "නාරද තොටගමුව" සමත් වී ඇත. එම අංග රචනය නෙළුම්ගෙ චරිතයෙහි සාර්ථකත්වයට දැඩිව හේතු සාධක වී ඇත.

ආසු චිත්‍රපටය නැරඹීමේ දී එහි රූප රාමු දෙස හොඳින් අවධානය යොමු කරන විට පුළුල් රූප රාමු (whide shots) බහුලව භාවිත කර තිබූ ආකාරය හඳුනා ගත හැකිය. එය යම් යම් සැඟවුණු අර්ථ නිරූපණයට ගත් වෑයමක් බව සිතිය හැක. විශේෂයෙන් චිත්‍රණය කරන ලද භාවාගේ රූපය සහ නෙළුම්ගේ චරිතය එකට නිරූපණය කරන අවස්ථා වලදී මේ ආකාරයෙන් පුළුල් රූප රාමු භාවිතා කර තිබිණි. එමෙන්ම චරිත ආශ්‍රිත භාවයන් නිරූපණයේදී සමීප රූප රාමු වලට ද කැමරාකරණ ශිල්පියා යොමු වී ඇති ආකාරය චිත්‍රපට නරඹන විට දර්ශනය වන කාරණාවකි.

චිත්‍රපටයේ පසුතල භාවිතය පිළිබඳ අවධානය යොමු කරන විටදී සීමිත ස්ථාන කිහිපයක් ඒ සඳහා භාවිත කර තිබීම සුවිශේෂත්වයකි. විශේෂයෙන්ම බහුල සිද්ධි දාමයන් ප්‍රමාණයක් දිවයන්නේ නෙළුම්ගේ නිවස තුළ සහ නිවස අවටය. ඊට අමතරව රෝහල සහ මෝටර් රථය තුළ දර්ශන කිහිපයක් චිත්‍රපටය තුළ අන්තර්ගතය. සීමිත පසුතල ප්‍රමාණයක් චිත්‍රපටය සඳහා භාවිත කළ ද එය චිත්‍රපටයේ රසවින්දනයට බාධාවක් නොවන ලෙස භාවිත කිරීමට අධ්‍යක්ෂවරයා සමත්ව ඇත.

එදිනෙදා සමාජය තුළ අප සුලභව ගැටෙන සමකාලීන කතා තේමාවක් වුවද එතරම් අවධානයක් නොකල තේමාවක් මෙකී ආසු චිත්‍රපටය නිර්මාණය වීම සුවිශේෂී කාරණයකි. ලාංකීය සිනමාවට අලුතෙන් එක් වූ චිත්‍රපටයක් වශයෙන් ආසු චිත්‍රපටය ඉතා විශේෂ මෙන්ම විශිෂ්ට නිර්මාණයකි.

සංජීව පුෂ්පකුමාර

පසුගිය ඔක්තෝබර් එකොළොස් වනදා සිට ප්‍රදර්ශනය ඇරඹි සංජීව පුෂ්පකුමාර මහතාගේ නවතම සිනමා නිර්මාණයයි "ආසු". වෙනස් ආකාරය කතා තේමාවක් රැගත් ආසු සිනමාපටය පිළිබඳව එම චිත්‍රපටයේ අධ්‍යක්ෂවරයා සංජීව පුෂ්පකුමාර මහතා සමඟ සිදු කළ සාකච්ඡාවකි.

01) ආසු කියන්නෙ මොකක්ද?

ආසු කියන්නේ විශේෂිත වූ තේමාවක් ඔස්සේ සිදු කරන ලද නිර්මාණයක්. සමකාලීන සමාජය තුළම පවතින කතාවක්. චිත්‍රපටය ඇවිල්ල නැරඹුවට පස්සෙ ප්‍රේක්ෂකයාටම දැනගන්න පුළුවන් ඇත්තටම ආසු කියන්නේ මොකක්ද කියලා.

02) ආසු වැනි වෙනස් ආකාරයක නමක් යෙදීමට හේතුව කුමක්ද?

ඒක චිත්‍රපටයේ ආඛ්‍යානයත් එක්ක මතුවුණු නමක්. හිරු නැගීමට භාවිත කරන මෙසපොතේමියානු වචනෙකින් තමයි ආසු කියන නම නිර්මාණය වෙන්නේ. බලාපොරොත්තුව කියන අදහසත් ඒ නාමය තුළ ගැබ්වෙලා තියෙනවා. ඒ නම ගොඩක් හොඳයි කියලා හිතුවා නිර්මාණයකට.

03) මෙවැනි නිර්මාණයක් සිදු කිරීමට පසුබිම් වුයේ කුමක්ද?

විදේශ සමාගමකින් ආරාධනාවක් ලැබුණා ආසියානු කලාපයේ පුරුෂාර්ථ පදනම් කරගෙන මැදි වෘතාන්ත චිත්‍රපටයක් කරන්න. ඉන්දිරා ජයසූරිය ගේ කතාව තමයි අපි පදනම් කරගත්තේ. ඇයගේ කතාව අපේ තේමාවට ගැළපෙන නිසා ඒක අපි තෝරාගත්තා. මේක බෞද්ධාගමික දර්ශනයෙන් පෝෂණ වුණු කතාවක්. මේ පදනමින් ඉන්දිරාගේ කතාව අපි සිදු කළා.

04) මෙම සිනමා නිර්මාණය ජපානයේ 2021 වසරේ ප්‍රදර්ශනය කළා. නමුත් ලංකාවේ මෙම නිර්මාණය ප්‍රදර්ශනය කිරීම ප්‍රමාද වීමට හේතුව කුමක්ද?

ඒකට හේතුවක් තමයි ලංකාවේ ප්‍රධාන වශයෙන් චිත්‍රපට බෙදා හැරීමට සමාගම් හතරක් තියෙනවා. එම සමාගම්වලින් අපට ලැබෙන කාලය අනුව තමයි අපි චිත්‍රපට මුදා හැරීම තීරණය කරන්නේ. එම බෙදා හැරීමේ සමාගම් බෙදා හරින කාලය මත තමයි ඒ කාල සීමාව තීරණය වෙන්නේ. අනිත් කාරණය ලංකාවේ සිනමා ශාලා අඩුයි. ඒකත් ප්‍රදර්ශනය පසු වීමට හේතුවක් වෙනවා.

05) ආසු සිනමා නිර්මාණයට බෞද්ධාගමික මුහුණුවරක් ලබා දීමට හේතුව කුමක්ද?

විශේෂයක් කියන්නෙ මම විවිධ වර්ගයේ සිනමා නිර්මාණ සිද්ධ කරන්න කැමැත්තක් දක්වනවා. ඒ වගේමයි අපට ලැබුණු තේමාවත් එක්ක අපි තෝරාගත් ඉන්දිරාගේ ජීවිත කතාව බෞද්ධාගමික දර්ශනයත් එක්ක යනවා. ඒ වගේම මේ කතාව ජාතක කතාවක් එක්ක යන්නේ. මේ කරුණු එක්ක බෞද්ධ දර්ශනය මත ඉඳන් මෙම නිර්මාණය සිදු කරන්න කටයුතු කළා.

06) මෙම සිනමාපටයේ චරිත සදහා නළු නිළියන් තොරා ගැනීම සිදු කළේ කෙසේද?

මේ චිත්‍රපටයේ ප්‍රධාන චරිතයට උදාරි තෝරගන්න විශේෂ හේතුවක් තිබුණා. ඒ තමයි අපි කලිනුත් නිළියන් කිහිප දෙනෙක් අරන් පෙර පුහුණුවීම් සිදු කළා. උදාරිගේ පෙනුමත් එක්ක ඇය මේ චරිතයට හොඳයි කියන එක අප තීරණය කළා.

නෙළුම්ගේ චරිතය විශාල පරිවර්තනයකට ලක්වන චරිතයක්. ඒකට අදාළ වෙස් ගැන්වීම් වලදී උදාරී ඒකට හොඳයි කියන එක හැමෝගෙම අදහස වුණා සහ ඇය ඒ සඳහා වේශ නිරූපණ කණ්ඩායමට දැක්වූ සහයෝගය වගේම ඒ චරිතය තුළින් ප්‍රේක්ෂකයාට

විශ්වාසනීයත්වයක් ඇති කරවීම වගේ කාරණා ඇයව මේ චරිතයට තෝරා ගන්න හේතු වුණා. ඒ වගේම නෙලුම්ගෙ චරිත අභ්‍යන්තරික වශයෙන් විශාල ගැටුමක් තියෙන චරිතයක්. එම චරිතය ගොඩනඟන්න අවශ්‍ය ඉවසීම, කැපවීම, සහයෝගය උදාරිට තිබුණා.

අනෙකුත් නළු නිළියන් තෝරා ගන්න කොට ප්‍රධාන චරිතයට ගැළපෙන චරිත තෝරා ගන්න අපි කටයුතු කළා. නෙළුම්ගෙ නැගණිය ගේ චරිතයට දිනාරා තෝරගන්න කොට හමේ පැහැය වගේ සම්බන්ධතාත් අපි සලකා බැලුවා. අභ්‍යාන්තරික මනෝභාවයන් මනාව නිරූපණය කරන ශිල්පීන් තමයි අපි මේ සඳහා තෝරාගත්තේ.

07) ඉදිරියේදී තවත් සිනමා උලෙළවල් සඳහා මෙම ආසු සිනමාපටය ඉදිරිපත් කිරීමට අදහසක් පවතිනවාද?

නෑ ඇත්තටම මේ චිත්‍රපටය සිනමා උලෙළවල් ඉලක්ක කරගෙන කරපු එකක් නෙවෙයි. මේක විශේෂ ආයතනයක ඉල්ලීමකට කරපු එකක්. නමුත් එයාලගේ අවසරය අරන් මම මේ චිත්‍රපටිය ටෝක්යෝ (TOKYO) සිනමා උලෙළට ඉදිරිපත් කළේ. ඒක ඒ අය අවසරයත් එක්ක මම තවත් සිනමා උලෙළවල් කීපයකටම ගියා විශේෂ හේතු නිසා. ඒ ඇරුණාම වෙන සිනමා උලෙළවල් වලට ඉදිරිපත් කරන්න අදහස් කරලා නෑ.

08) ඔබතුමා මෙම චිත්‍රපටයේ අධ්‍යක්ෂකවරයා වශයෙන් මෙම චිත්‍රපටය ප්‍රදර්ශනය කළ මෙම කාලය තුළ ලැබෙන ප්‍රේක්ෂක ප්‍රතිචාර පිලිබඳව තෘප්තිමත් වනවාද?

ගොඩක් තෘප්තිමත්.
අපට ලැබිල තියෙන්නේ ඉතා සීමිත සිනමා ශාලා ප්‍රමාණයක්. ඒ තුළ දර්ශන වාර සීමිතයි. ඒ සීමිත අවකාශය තුළ ප්‍රේක්ෂකයන්ගෙන් සාධනීය පැමිණීමක් තියෙනවා. ඒ වගේම ඔවුන්ගෙන් හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබෙනවා ඒ පිළිබඳව ගොඩක් සතුටු වනවා.

කතාබහා -
අසිත සංජය
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

දහතුන් වසරක පාසල් අධ්‍යාපනය තුළින් ජීවිතය ජයගන්න

2022 සාමාන්‍ය පෙළ ප්‍රතිඵල නිකුත් වීමත් සමඟ වෙනදා මෙන්ම මෙවරත් සමාජය තුළ දැඩි ලෙස කතාබහ කෙරෙන මාතෘකාවක් බවට පත්විය. මන්ද විභාගයට මුහුණ දුන් ශිෂ්‍යන්ගෙන් පිරිසක් විභාගය සමත් වෙද්දී තවත් ශිෂ්‍ය පිරිසකට උසස් පෙළ සඳහා මුහුණ දීමට භාග්‍යය අහිමි වීමයි.

පවතින අධ්‍යාපන ක්‍රමය මත අනාගත ප්‍රයන්තවාදී ආර්ථිකයට සක්‍රිය දායකත්වයක් දැක්වීම උදෙසා තාරුණ්‍ය බලගැන්වීමේ අරමුණින් කුසලතා පූර්ණ අධ්‍යාපනයකට දිශානත කිරීමේ අවශ්‍යතාව අවධාරණය විය.ඒ අනුව සාමාන්‍ය පෙළ සමත් අසමත් සිසුන්හට දහතුන් වසරක අධ්‍යාපනය ලැබීමේ පහසුකම් සැපයීමත් එමඟින්, වෘත්තීය අධ්‍යාපන ප්‍රවේශය වැඩි කිරීමත්, වෘත්තිය පුහුණු අවස්ථා පුළුල් කිරීමත් ආරම්භ වී ඇත. මෙහිදී වසර එකොළහක අධ්‍යාපනයෙන් පසු පාසලෙන් ඉවත් වීමට නියමිත දරුවන් තවත් වසර දෙකක් පාසල තුළ රඳවා ගෙන ඔවුන්ගේ දක්ෂතා නිපුණතා ඔපමට්ටම් කර විවිධ වෘත්තීන් වෙත ළඟා වීම සඳහා මංපෙත් විවර කිරීමේ අරමුණෙන් දහතුන් වසරක සහතික කරන ලද අධ්‍යාපනය හඳුන්වා දී ඇත.

දක්ෂතාවයට ගැළපෙන පරිදි වැඩ ලෝකයට උචිත පුහුණු ශ්‍රම බලකායක් බිහි කිරීම මෙහිදී අරමුණ වී ඇත. මෙම අධ්‍යාපනය තෝරාගත් පාසල් කිහිපයක පමණක් පැවැත්වේ. මෙහිදී ශිෂ්‍යන්ට බාධාවකින් තොරව තමන් කැමති ක්ෂේත්‍රයක් තුළ වසර දෙකක් ඉගෙන

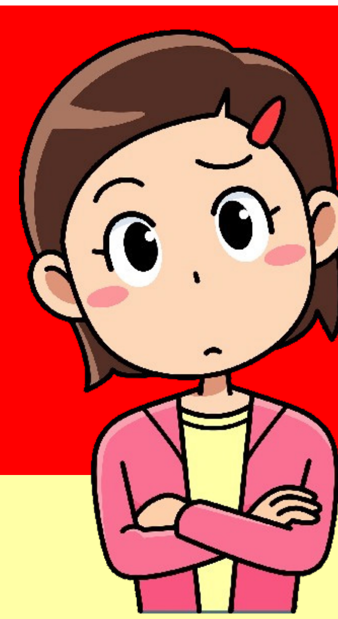
ගෙන ඉදිරියට යාමට අවස්ථාව හිමි වෙයි. දහතුන් වසරක සහතික කළ අධ්‍යාපනය යටතේ පහත විෂය පාඨමාලාවන් ක්‍රියාත්මක වේ.

1.ළමා මනෝවිද්‍යාව හා ආරක්ෂණය
2.සෞඛ්‍ය හා සමාජ ආරක්ෂණය
3.ප්‍රාසාංගික කලාව
4.ශිල්ප කලා
5.අභ්‍යන්තර නිර්මාණකරණය
6.විලාසිතා නිර්මාණකරණය
7.ග්‍රැෆික් නිර්මාණකරණය
8.භූ දර්ශන නිර්මාණකරණය
9.නිෂ්පාදන තාක්ෂණ අධ්‍යයනය
10.ජලජ සම්පත් තාක්ෂණ අධ්‍යයනය
11.වැවිලි බෝග නිෂ්පාදනය
12.ඉදිකිරීම් තාක්ෂණ අධ්‍යයනය
13.මෝටර් යාන්ත්‍රික තාක්ෂණ අධ්‍යයනය
14.විදුලිය හා ඉලෙක්ට්‍රෝනික් තාක්ෂණ අධ්‍යයනය
15.පාරිසරික අධ්‍යයනය
16.පරිගණක හා දෘඩාංග ජාලකරණය
17.නිපැයුම්කරණය

ආදී පාඨමාලාවලින් එකක් තෝරා ගැනීමට ශිෂ්‍යයන්ට අවස්ථාව උදාවේ. පසුව ඉගෙනුම්ලාභීන් පිළිබඳ තක්සේරු හා ඇගයීම් කරන්නේ කර්මාන්ත ඇසුරෙන් ලබාගත් වෘත්තීය පුහුණුවත් අත්දැකීම් ඇසුරෙන් ව්‍යාපෘති වාර්තාවක් හා ඇගයීමක් කිරීම සිදුවේ. කර්මාන්ත පුහුණුවේදී ශිෂ්‍යයන්ට ගෙවීමක්ද සිදු කරන අතර වෘත්තීය පාඨමාලාව අවසන් කරන සිසුන්ට අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය මගින් ප්‍රදානය කරන වෘත්තීය නිපුණතා මට්ටම NVQ 4 සහතිකය ලබා ගැනීමට හැකි වේ. මෙමඟින් රැකියාවකට පිවිසීමට ස්වයං රැකියාවකට පවා නියැලීමට දරුවන්ට ප්‍රයෝජනවත් වේ. මෙතනින් නොනැවතී උපාධිය කරා ගමන් කරමින් වෘත්තීය උපාධිධාරීන් වීමට හැකියාව ලැබේ. සාමාන්‍ය පෙළ ප්‍රතිඵල මත රඳා නොසිට දහතුන් වසරක අධ්‍යාපනය තුළින් ජීවිතය ජය ගන්නට එකතු වෙන්න.

සටහන -
ප්‍රාර්ථනා කොඩිකාර
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

ඔසප් වීම
ආශ්‍රිත ඇතිවන්නා වූ මෙවැනි ගැටළු පිළිබඳව
ඔබත් දැන සිටියා ද?



ඔසප් වීම කාන්තාවකගේ වැඩිවිය පැමිණීම හා සම්බන්ධ වන්නා වූ එක් ප්‍රධාන අංගයකි. මෙම ඔසප් වීම හා සම්බන්ධව විවිධ ගැටළු පවතී. නමුත් බහුතරයක් ගැහැණු දරුවන් නැතහොත් කාන්තාවන් ඒ පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයකින් සිටින බවක් නොපෙන්වයි. මෙම ලිපියෙන් බලාපොරොත්තු වන්නේ ඒ පිළිබඳව දැනුවත්භාවයක් ඇති කිරීමයි.

ගැහැණු දරුවෙකුගේ පළමු ඔසප් වීම, මල්වර වීම නැතහොත් වැඩිවියට පැමිණීම ලෙස හඳුන්වයි. ඉන්පසුව ආර්තවය හෙවත් ඔසප් වීම සිදුවන්නේ වැඩිවියට පත් වීමෙන් පසු මසකට වරක්ය. එය මල්වර වීමෙන් පසුව වයසට යන තුරුම ජීවයේ අඛණ්ඩතාවය වෙනුවෙන් සිදුවන්නා වූ සක්‍රීය ක්‍රියාවලියකි.

මෙය දින 28කට වරක් සිදු වීමට නියමිත නමුත් සමහරවිට දින 24-42 පරාසයක වුව ද විය හැකිය. මෙම වැඩිවිය පත් වීමත් සමඟ මුල් කාලයේදී ආර්තව චක්‍රය ඇතැම් අයට අක්‍රමවත්ව සිදු වී පසුව කාලයත් සමඟ ක්‍රමයෙන් යථා තත්වයට පත් වීම සිදු වේ. නමුත් එය සාමාන්‍ය සංසිද්ධියක් වුවත් එහි ක්‍රියාවලියේ යම් යම් අසාමාන්‍යතාවයන් පවතී නම් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය කරුණකි.

ගොඩක් කාන්තාවන් ඔසප් චක්‍රය ආශ්‍රිත ඇතිවන්නා වූ ආසාත්මිකතා නැතහොත් ගැටලුකාරී තත්ත්වයන් පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් නොමැතිව ඒ සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිකාරයන් නොගෙන සිටී.

වෛද්‍යවරුන් පෙන්වා දෙන පරිදි ඔසප් ක්‍රියාවලිය ආශ්‍රිත ඇතිවන්නා වූ අක්‍රමිකතාවයන් ලෙස,

01. අධික ලෙස රුධිරය පිට වීම.
02. සතියකට වඩා වැඩි කාලයක් රුධිරය පිට වීම.
03. ඔසප් වීමට පෙර හෝ පසුව දරාගත නොහැකි වේදනාව.
04. මාස තුනකට වඩා ඔසප් වීම ප්‍රමාද වීම.
05.ඔසප් වීම් දෙකක් අතර රුධිරය වහනය වීම.

මීට අමතරව,
01.ලේ වල පැහැය වෙනස් වීම.
02.ගන්ධයක් තිබීම.
03.කැටිති ස්වභාවයක් තිබීම.

මෙවැනි අක්‍රමිකතාවයන් ඇති වී ඇත්නම් ඒ සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම ඉතා යෝග්‍ය වේ.

ඇතැම් අවස්ථාවලදී මෙම ඔසප් චක්‍රය ආශ්‍රිතව අක්‍රමිකතාවයන් ඇති වීමට මානසික ආතතිය, අධික වෙහෙසකාරී බව බලපානවා. මේ නිසා ඔසප් චක්‍රය ආරම්භ වුවාට පසුව අධික වෙහෙසකර භාවය සිරුරට දැනෙන්නට පුළුවන්. ඒ නිසා හැකි තරම් විවේකීව එම කාලය තුළ සිටීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

අධික තරබාරුව ද අද වනවිට ඇතැම් අක්‍රමිකතාවයන් සඳහා බලපාන සුලභ ගැටළුවක් බවට පත් වී ඇත. ඒ හරහා දරුඵල අහිමි වීම් හෝ දරුඵල සීමා වීම් සිදුවන්නට පුළුවන්. එවැනි කාන්තාවක් නැතහොත් ගැහැණු ළමුන් ව්‍යායාම කිරීම, නිවැරදි ලෙස ආහාර රටා වලට හුරු විය යුතු ය.

ඔබ කානතාවක් ලෙසින් නැතහොත් ගැහැණු දරුවෙක් ලෙසින් මෙම ඔසප් චක්‍රය ආශ්‍රිතව ඇති වන්නා වූ අක්‍රමිකතාවයන් හඳුනා ගැනීම අත්‍යාවශ්‍ය වෙනවා. ඒ වගේම ඔබ ඊට සුදුසු ප්‍රතිකර්ම ලබා ගැනීම ද වෛද්‍යවරයෙක් මුණගැසීම අත්‍යාවශ්‍ය වෙනවා. එලෙස නොකිරීම තුළින් සමහරවිට අනාගතයේ මවක් වීමට අපේක්ෂාව ඔබෙන් ඈත් වෙන්නට පුළුවන්.

සටහන -
අයි.බී.එස් හර්ෂණී ජයරත්න.
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය.

ප්‍රවීණ රංගවේදී
ජනක් ප්‍රේමලාල්

වේදිකාව, පුංචි තිරය, සිනමාව එක ලෙස ජය ගනිමින් ප්‍රේක්ෂක හදවත් තුළ ප්‍රේමනීයව රැඳී සිටින ඔහු අන් කවරෙකුත් නොව රාජ කපුරු, ආඬි හත් දෙනාගේ කැඳ හැළිය වැනි සුවිශේෂී වේදිකා නාට්‍ය අධ්‍යක්ෂණයෙන් මෙන්ම, කළුවර ගෙදර තිනන්, ස්වයංජාතහි දියෝනිස් ආදී ලෙස විවිධ වූ හැඩතලයන්ගේ රංග ප්‍රතිභාවන් අප වෙත රැගෙන ආ අද්විතීය කලාකරුවෙකි. ප්‍රවීණ රංගවේදී ජනක් ප්‍රේමලාල් කලාකරුවානන් සමඟ සිදු කළ සොඳුරු කතාබහයි මේ.

01. ඔබතුමා වේදිකා නාට්‍ය කලාවට පිවිසුණේ කොහොමද?

මගේ තාත්තගේ ආභාෂයෙන් තමයි මම මුලින්ම වේදිකාවට පිවිසුණේ. මගේ තාත්තා කලාවට ලැදි ගුරුවරයෙක්. ඔහු පාසල් දරුවන් වෙනුවෙන් නාට්‍ය රචනා කළා. පාසලේ විවිධ ප්‍රසංගවලට, පාසල් නාට්‍ය තරඟවලට නාට්‍ය නිර්මාණය කළා. මම පාසල් ඇරිලා ඇවිල්ලා තාත්තා ළමයින්ට පුහුණුවීම් සිදුකරන ආකාරය බලන්න ගෝවින්න මහා විද්‍යාලයට යනවා. ඒ අනුව තමයි මට මුලින්ම වේදාකාවට ඇල්මක් ඇති වුණේ.

ඉන් පසුව මම හොරණ විද්‍යාරතනයට අධ්‍යාපනය ලබන්න යනවා. විද්‍යාරතනය කියන්නේ කලාවේ ලොකු පෙරළියක් කරපු පාසලක්. පාසල් නාට්‍ය තරඟවලදී ජය ලැබූ පාසලක්. ඒ වගේම හේමසිරි ලියනගේ, චන්ද්‍රසේන දසනායක, ධර්මසිරි බණ්ඩාරනායක, ඩග්ලස් සිරිවර්ධන, ලාල් කුලරත්න වැනි විශිෂ්ට රංගවේදීන් බිහි කරපු පාසලක්. ඒ අනුව එම පාසලෙන් ලැබුණු අභාෂයත් මට වේදිකාවට පිවිසෙන්න හේතුවක් වුණා. 1976 දී විද්‍යාරතනයෙන් පාසල් නාට්‍ය තරඟයට නාට්‍යයක් ඉදිරිපත් කළා ''කතාවක් අතර හදියක්'' නමින්. එහිදී මෙම නාට්‍ය ප්‍රථම ස්ථානය ලබාගත්තා.

මෙම නාට්‍ය නිර්මාණය කළේ ආරියපාල පතිරාජ ගුරුතුමා. එහි ප්‍රධාන චරිතයකට මාව තෝරා ගැනීම හරහා නළුවෙක් ලෙස මම මුලින්ම වේදිකාවට අවතීර්ණ වුණා.

ඉන්පසුව නාට්‍ය කලාවට ඇති වුණු ආශාව නිසාම හේමසිරි ලියනගේ, ඩල්ගස් සිරිවර්ධන, ජයලත් මනෝරත්න වැනි ප්‍රවීණයන්ගේ නාට්‍යවලට වේදිකා පාලනය, රංගනය හා සහය අධ්‍යක්ෂණය වැනි අංශවලින් සම්බන්ධ වුණා.

02. ඔබතුමන් චරිත මැවූ චරිතයක්. වේදිකා නාට්‍ය අධ්‍යක්ෂකවරයෙක් ලෙස ගමන ආරම්භ කළේ කොහොමද?

මම හේමසිරි ලියනගේ මහතාගේ නරියා සහ කේජු කැල්ල නාට්‍යයේ වේදිකා පරිපාලන යටත්, චිත්‍රාගේ ප්‍රේම කතාව නාට්‍යයේ සහය අධ්‍යක්ෂණයෙනුත් සම්බන්ධ වීම හරහා ඒ තුළින් අධ්‍යක්ෂණය සම්බන්ධව මට පන්නරයක් ආවා. එහිදී මම තාත්තා විසින් රචනා කරපු අබුද්දස්ස කෝළම නාට්‍ය 1984 දී අධ්‍යක්ෂණය කරමින් වේදිකා නාට්‍ය අධ්‍යක්ෂණයට පා තබනවා. මේ නාට්‍යයට යෞවන නාට්‍ය සම්මාන උලලේ සියළු සම්මාන හිමි වීමත් එක්ක යම් ස්ථාවරයක් ගොඩනඟා ගැනීමට හැකි වුණා. අද වෙද්දි මෙහි අඩංගු ගීත සාමාන්‍ය පෙළ සංගීත විෂය ධාරාවේ විෂය නිර්දේශයන්ට පවා ඇතුළත් කර තිබෙනවා. 1988 දී නැවත මම තාත්තා විසින් රචනා කරපු තවත් නාට්‍යක් වන රාජ කපුරු නාට්‍ය අධික්ෂණය කරනවා. මෙය රාජ්‍ය නාට්‍ය උලලේ සම්මාන ත්‍රිත්වයක්ම ලබා ගන්නවා. සුවඳ සබන් ඇඟ ගාලා ගීතය හරහා මේ නාට්‍ය බොහොම ජනප්‍රිය වෙනවා. 2000 දී රජගහේ නාඩගම නාට්‍යත්, 2004 දී මධ්‍යම පරිසර අධිකාරියේ ආරාධනයෙන් පාසල් ළමුන් වෙනුවෙන් ව්‍යාපෘතියක් ලෙස සක්වළ කැළඹිලා නාට්‍යයත් අධ්‍යක්ෂණය කරනවා.

2004 න් පසුව ටෙලි නාට්‍යය රංගනයට පිවිසීම නිසා කාර්යබහුල වීමත් සමඟ වසර 18-19 යන තුරු මගෙ අතින් නාට්‍යයක් නිර්මාණය වුණේ නැහැ. නමුත් නාට්‍යය කිරීමේ පිපාසාව මා තුළ පවතින නිසාම මම තාත්තාට කියනවා නාට්‍යයක් ලියලා දෙන්න කියලා. මේ වන විට වයස 94 ක් පමණ වන නිසා ඔහුට නාට්‍යක් රචනා කිරීමට තරම් වෙහෙසක් දරන්න අමාරු කාලයක්. ඒ අනුව මම ඔහු ලියපු කෙටි නාට්‍ය කාලීන දේශපාලන ප්‍රහසනයක් ලෙස ගෙන ආඬි හතයි කැඳ හැළියයි නාට්‍යය නිර්මාණය කරනවා. මෙම නාට්‍යය දෙසැම්බර් මාසය වන විට දර්ශන වාර 50ක් රඟ දක්වා සම්පූර්ණ වෙනවා.

ඒ වගේම තවත් විශේෂ කරුණක් වෙන්නේ මගේ නාට්‍යවල මංගල දර්ශනයන්හි රඟ පෑ පිරිසම අද වන විටත් රංගනයෙන් දායක වීම. මේ නිසාම මෙම ක්ෂේත්‍රයේ අයගේ ගෞරවයට පවා පාත්‍ර වෙනවා. මෙවන් ආර්ථික අපහසුතා පවතින කාලයක වුණත් අපි රසිකයන් වෙනුවෙන් අභියෝග මැද රාජ කපුරු, අබුද්දස්ස කෝළම, ආඬි හතයි කැඳ හැළියයි නාට්‍යය දර්ශනය වෙනවා.

03. වර්තමානය වන විට වේදිකා නාට්‍ය කලාව පවතින තත්ත්වය ගැන ඔබතුමාට කියන්න තියෙන්නේ මොනවද?

අද තත්වය ඉතාම කණගාටුදායක තත්ත්වයක්. පටිගත කළ සංගීතය ආදිය යොදා ගැනීම හරහා රංග රීතීන් කඩවීම සිදු වෙනවා. ඒ වගේම ටෙලිනාට්‍ය චිත්‍රපට හරහා ජනප්‍රිය වුණු නළු නිළියෝ යොදා ගනිමින් අශ්ලීල ජවනිකා සහිත නාට්‍ය නිර්මාණය වෙනවා පවුලකට එකට සිට නැරඹිය නොහැකි ආකාරයේ. මුදල් ඉපයීම පමණක් අරමුණු කරගෙන ඇතමුන් නාට්‍යය නිර්මාණය කිරිම හරහා කතාකරන චිත්‍රයක් වන වේදිකා නාට්‍යයේ ජීව ගුණය අද වෙද්දි නැති වෙලා. ඒ වගේම පාසල් දරුවන් පවා තම විෂය නිර්දේශයට අදාළව ඇති නාට්‍ය පමණක් නරඹන අතර රසවින්දනය තුළින් ඈත් වෙලා. වෘත්තීය අභිමුඛ විෂයන් හැදෑරීමට යොමුවීම නිසාත් අද වන විට මේ විෂය හාදාරන අය පවා ඉතාම අඩුයි. අත්දැකීම් හා භාවිතයෙන් අපි අපහසුවෙන් ඉගෙන ගත්ත කලාව ඕනෑතරම් පහසුකම් නව පරම්පරාවට පැවතියද නාට්‍ය කලාව අභාවයට යන බවක් පෙනී යනවා.

04. වේදිකාව හා රූපවාහිනී නාට්‍ය කලාව අතර වෙනසක් පවතිනවා. මෙම අංශ දෙකම අතික්‍රමණය කළ අයෙකු ලෙස ඔබතුමාගේ මේ පිළිබඳ අදහස කුමක්ද?

ලංකාවට රූපවාහිනිය එන විට ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් තිබුණු අය සිටියේ නැහැ. ඒ නිසා පරාක්‍රම නිරිඇල්ල, ලූෂන් බුලත්සිංහල වැනි වේදිකාවෙන් පැමිණි අය විදේශ රටවලට යවා මේ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාදුන්නා. නාට්‍යයමය ගුණාංග ආභාෂ කොටගෙන කැමරාව දෙස බලාගෙන කරන ඉදිරිපත් කිරීමක් තමයි ටෙලිනාට්‍යය. ධම්ම ජයකොඩි මහතා මෙයට ශිල්පීන් ගත්තේ වේදිකාවෙන්. සිනමාවෙන් පැමිණි අයට ටෙලිනාට්‍යය රඟ දක්වන එක අපහසු වුණා.

වේදිකාවෙන් පැමිණි අයට මෙය පහසුවෙන් ජයගත හැකි වුණේ ටෙලිනාට්‍යය හා වේදිකාව අතර සමාන නෑදෑකම් පවතින නිසා. මමත් වේදිකාවෙන් ආව කෙනෙක් නිසා සිනමාවට වඩා වේදිකාවට ලැදියි. ජැක්සන් ඇන්තනී, සුමින්ද සිරිසේන, මැණිකේ අත්තනායක වැනි අය පවා වේදිකාවෙන් පැමිණි අය. මෙම මාධ්‍ය අතර වෙනස හරිහැටි අවබෝධ කරගත් අයෙකුට පමණයි මෙම ත්‍රිත්වයම ජයගන්න පුළුවන්. ටෝනි රණසිංහ, හෙන්රි ජයසේන එවැනි ජයගත් පිරිස්. නමුත් අනාගතයේ එවැනි පිරිසක් බිහිවෙයිද කියන පැනය මට තියනවා.

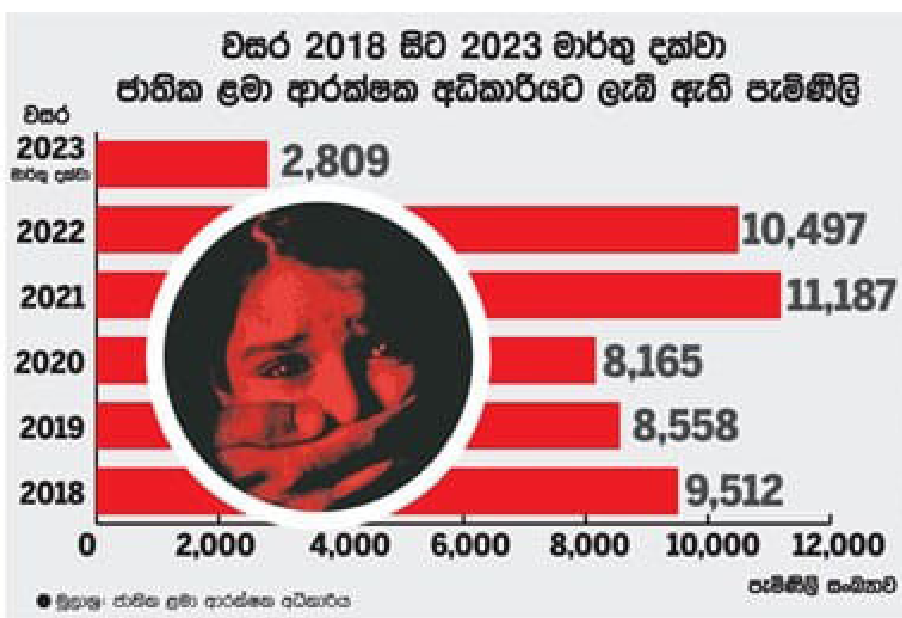
05. වේදිකාවට ප්‍රවිශ්ට වීමට කැමති අයෙකුට ඔබතුමාට කියන්න තියෙන්නේ මොනවද?

ආර්ථිකමය අර්බුධයත් එක්ක ටෙලිනාට්‍ය කලාවටත් මෙය බලපෑවා. නව නිර්මාණ බිහි නොවීම නිසා නළු නිළියන්ට වැඩ නැතිවුණා. එම කාලය තුළ මුදල් ඉපයීම අරමුණු කරගෙන රංගනය පිළිබඳ පාඨමාලා ආරම්භ කළා ජනප්‍රියයි කියන අය. මොවුන්ට උගන්වන්න අවබෝධයක් නැහැ. මුදල් හම්බකරන්න නාට්‍ය කඩ දාගත්ත පිරිසක් පමණයි මේ. රඟපාන්න කැමති දරුවෝ මේවට යනවා නමුත් මෙයින් ලබාදෙන සහතිකයක්වත් පිළිගන්නේ නැහැ. එවැනි දේවල්වලට ගොස් මුදල් නාස්ති නොකර ගෙන ටවර්හෝල් පදනමෙන් පවත්වන නාට්‍ය ඩිප්ලෝමා ආදිය ක්‍රමවත්ව හදාරා එන්න ඔබට ඕනෑතරම් ඉදිරියට යන්නට අවස්ථාව පවතිනවා. මම ඇතුළු මගේ නාට්‍ය කණ්ඩායම විසින් හොරණින් නාට්‍ය කලාවට නව පරපුරක් ගෙන ඒමට කිසිදු මුදලක් අය නොකර දෙසැම්බර් මාසයේ වැඩමුළුවක් පවත්වන්නට කටයුතු සූදානම් කරල තියනවා. ඉතින් අනෙකුත් ප්‍රදේශවල සිටින කලාකරුවන්ගෙනුත් මම ඉල්ලා සිටිනවා නවක පරපුරක් බිහිකරන්න ඔබත් හැකි අයුරින් ඔබේ ප්‍රදේශයේ නවකයින්ට අතහිත දෙන්න කියලා.

කතාබහා -
වින්ද්‍යා රත්නායක,
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

ලිහිල් විය යුතු ගබ්සා නීතිය

වර්තමානයේ සිදු වන කණගාටුදායක සිදුවීමක් ලෙස ළමා අපයෝජන සැලකේ. යාපනයේ විද්‍යා , පුංචි සේයාගෙන් නොනැවතුණ අපයෝජන පිළිබඳ ඛේදනීය පුවත් දුලබ වන තෙක් අප බලා සිටී. නමුත් මේ වසර තුළ ළමා රක්ෂණ අධිකාරියට ලැබී ඇති පැමිණිලි සංඛ්‍යාව 5000 කි.



පසුගිය කාලයේ විශාල වශයෙන් අසන්නට ලැබුණු අපයෝජන ක්‍රියාවලින් නිසා දරුවන් 22 ක් දැනට ගැබ් ගෙන ඇතැයි කාන්තා හා ළමා කටයුතු අමාත්‍යංශය දක්වා ඇත. ළමා අපයෝජන වැළැක්වීටම සුදුසු නීතියක් , ක්‍රමවේදයක් හමු වන තුරු අපයෝජනයට ලක් වන දරුවන්ගේ ඉරණම ප්‍රශ්න කළ යුතුය.

මෙහිදී අවදානය යොමු කරන්නේ අපයෝජනයට ලක් වන දරුවන් බොහෝමයක් ගැබ් ගෙන තිබීම පිළිබඳවයි. ලාංකීය සමාජ ක්‍රමය තුළ ගබ්සාව සාපරාධී ක්‍රියාවක් ලෙස නම් කර තිබුණද මේ එය යම් සීමාවක හෝ වෙනස් විය යුතු කාලයයි . ළමා ගැබ් ගැනීම්, අවිවාහක ගැබ් ගැනීම් , අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම් සමාජයේ සුලභ වී ඇත. මෙවැනි තත්ත්වයකදී ගබ්සාවෙන් තොරව විසඳුමක් නොමැත. ලංකාවේ නීතියට අනුව ළමා ගැබ් ගැනීමකදී ගබ්සාව නීතිගත කිරීමට යොමු වුවද ආගමික වටපිටාව එය අනුමත නොකරයි.

මෙය නීතිගත කරන තුරු තවත් ප්‍රශ්න කිහිපයක් මේ හා පවතී. දරුවෙකු හදා ගැනීමේ තත්ත්වයක නොමැති මවක් දරුවෙකු බිහි කිරීම දරුවාට මෙන්ම මවටද ජීවිත අහිමි වීමකි. තවද ආර්ථික අපහසුතාවයක් , පියෙකු නොමැති දරුවෙකු හෝ රෝග යකින් පෙළන දරුවෙකු බිහි කිරීමද ගැටළුවකි. යම් සීමාවක ගබ්සාව නීති ලිහිල් විය යුත්තේ මෙකී හේතු නිසා පමණක් නොව නීති විරෝධී ගබ්සාව බොහෝ සෙයින් සිදු වෙන බැවිනි..

එහිදී ඇති වන ආසාත්මිකතා , අධික රුධිර වහනය හා කම්පනය , නිර්වින්දන ගැටළු , ශරීර අකර්මන්‍යතා සහ සංකූලතා හේතුවෙන් මවට ජීවිත අහිමි වීමද බොහෝ සෙයින් සිදු වේ. අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීමකට මුහුණ දෙන ඇතමෙක්ට සිය දිවි නසා ගැනීම හැර විකල්පයක් නැත.

ලාංකීය සමාජ සන්දර්භය තුළ සංස්කෘතික , ආගමික පසුබිමෙන් යම්තාක් දුරට හෝ ඈත් වී තීරණ ගත යුතු කාලය එළඹී ඇත. මානුෂීය පදනම මත නීති ක්‍රියාත්මක විය යුතුය. සෑම දේ දරුවන්ට කියන සමාජ ක්‍රමය තුළ දරුවාගේ ජීවිතය සුරක්ෂිත විය යුතුය. මෙලොව එළි දකින දරුවෙකුටද අවශ්‍ය ආදරය , රැකවරණය ලබා දිය හැකි සුදුසු සෙවණක ඉපදීමට දරුවාට සමාජයෙන් ඉඩහසර ලබා දීම අත්‍යවශය වේ. ලිංගික අධ්‍යාපනය පිළිබඳ විවෘත කතා බහක් ගොඩනැඟීමේ අවශ්‍යතාව පවතී. එමෙන්ම ගබ්සා නීති මානුෂීය පදනමින් ලිහිල් විය යුතුය.

සටහන -
හිමාෂා රණතුංග
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

ප පුවටම අත තබා නොසයන්න හදවත හමු වුනොත් කියවන්න කවියෙකුගේ දිනපොත ඔහු නමින් නූතනයේ ජනප්‍රිය කවියෙක් වන ඉලක්ෂ ජයවර්ධනයි. ඔහු එක් පැත්තකින් උප පොලිස් නිළධාරියෙක් සහ තවත් පැත්තකින් කවියෙකි.

ඉලක්ෂ ජයවර්ධන

Ilaksha Jayawardana

01. ඔබ පාඨකයන්ට ඔබව හඳුන්වලා දෙන්නේ කොහොමද?

මම වෘත්තීය ලේඛකයෙක් නෙමෙයි. නමුත් කෙනෙක් මාව කවියෙක් විදියට හඳුන්වනවා නම් කවියට මං සාධාරණත්වයක් කරලා තියෙනවා කියලා මම හිතෙනවා. මම මාව කවියට කලාවට ලැදි කවියෙක් ලෙස මගේ පාඨකයන්ට හඳුන්වලා දෙන්න කැමතියි.

02. කඩා වැටෙන තරුවක් පොත ලියූ ඔබගේ උරහිසේ තරුවක් පළඳින උප පොලිස් පරීක්ෂකවරයෙක්. ඔබගේ හිත කවියට යොමු වෙන්නට සංවේදී හදවතක් ඇති වෙන්නට ජීවිතේ මොකක් හරි හැරවුම් ලක්ෂයක් බලපෑවද?

මගේ අයියා වෘත්තියෙන් ගුරුවරයෙක්. ඔහුත් කවි ලියනවා. අයියාගේ කවි පත්තර වල පල වුණා. ඒවා මම පුංචි කාලේ ඉඳලා දැක්කා. මගේ තාත්තා හිටිවන කවි ගෙදරදි කියනවා. ඒ දේවල් කවියට හිත යන්න පසුබිමක් වුණා.

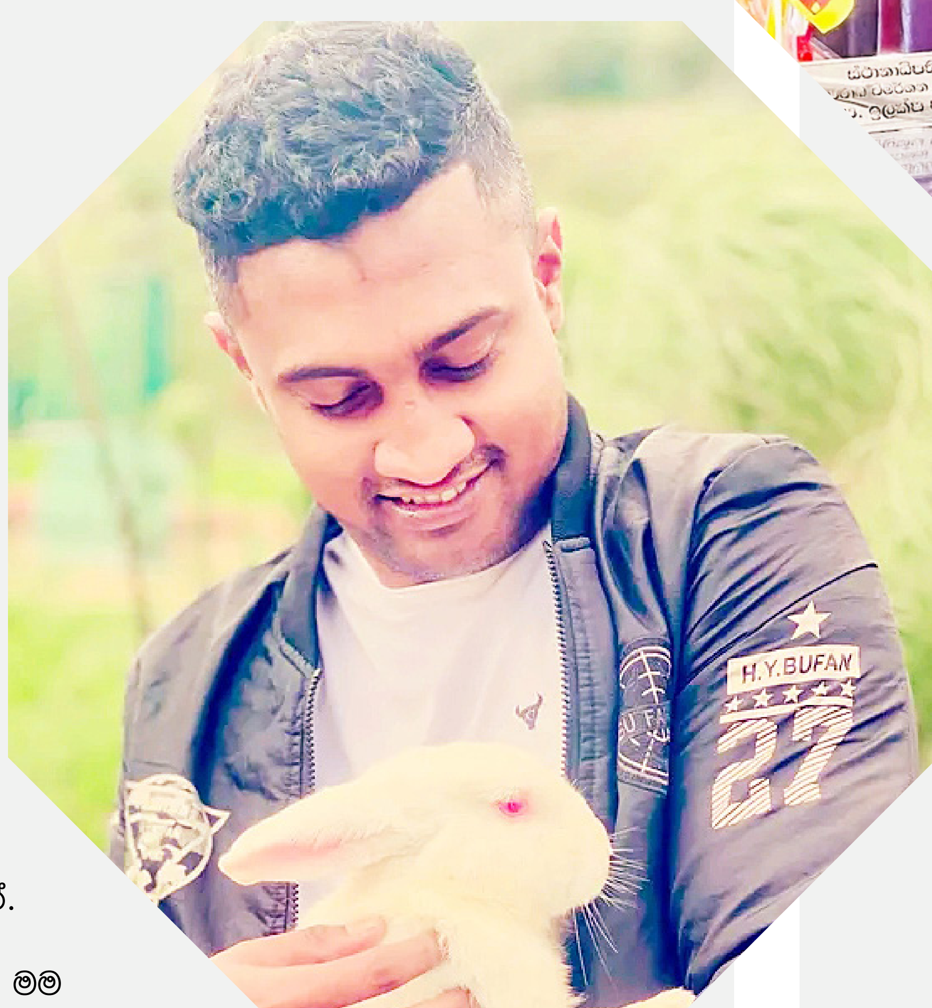
03. තාක්ෂණයේ දියුණුවත් එක්ක තරුණ පරපුර ඒ දැනුම හොඳ පැත්තට වඩා නරක පැත්තට තමයි යොදා ගත්තේ. නමුත් ඔබ කවි ලියන්න තෝර ගන්නවා ෆේස් බුක් පිටුව. උදේට නැගිටලා ඔබ කවියක් ලියලද බලන පිරිසක් අද ඉන්නවා. ඔබේ කවි ගමනට ෆේස් බුක් පිටුව තෝර ගත්තේ ඇයි?

සමාජ මාධ්‍යයේ හොඳ නරක දෙකක් තියෙනවා. මට පෙර මහින්ද ප්‍රසාද් මස්ඉඹුල , රුවන් බන්දුජීව සහ සෞම්‍ය සදරුවන් ලියනගේ

වගේ කවියෝ තමයි මුලින්ම ෆේස් බුක් එකේ කවි ලිව්වේ. මම පුරුද්දක් විදියට කවි ලියලා ෆේස් බුක් එකට දාන්න පුරුදු උනා. ඔහොම කාලයක් යද්දි 2015 වර්ෂයේ දී මහින්ද ප්‍රසාද් මස් ඉඹුල වගේ ප්‍රවීණ අයගේ ඇස ගැටෙනවා මාව. ඔවුන් මගේ කවි වල ගුණ දොස් කියනවා. දිගටම ඔවුන්ගේ අඩිපාරේ යන්න පටන් ගත්තා. ඔහොම කවි ලියන එක පුරුද්දක් බවට පත් වුණා.

04. අද විරහව විඳගන්න බැරුව පිහියෙන් අනිනවා, නිරුවත් ඡායාරූප මුදා හරිනවා. යතුර පාපිස්ස යට මග වැරදුනොත් එන්න පද්‍ය විරහව අපූරුවට විඳගන්න හැටි කියලා දෙනවා. ඔබ කවි ලියන්නේ සමාජයට මෙහෙවරක් කරන්න ද?

කලාවේ දෙපැත්තක් තියෙනවා. කොටසක් කලාව කලාව වෙනුවෙන් කරන්නේ. සමහර අත්දැකීම් හිතේ කැකෑරෙන එක අමාරුයි. කවියෙක් කියන්නේ හදවතේ උලක් ඇනුන පුද්ගලයෙක්.



ඒ වෙලාවට මම කවියක් ලියලා හිත නිදහස් කර ගන්නවා. ඊළඟට සමාජයේ පොදු ජන අත්දැකීම් වලට ගැළපෙන විදියට එය නිර්මාණය කරනවා. ඒ කවි කියවන මිනිසුන්ට සහනයක් වෙනවා. මම කවි ලියන්නේ මිනිස්සු වෙනුවෙන්.

05. අද පරම්පරාව සාහිත්‍යයට නැඹුරුව අඩුයි. කවිය සහ නූතන තරුණ පරපුර පිළිබඳව ඔබේ අදහස මොකක්ද?

අද පරම්පරාව කටයුතු කරන්නේ යන්ත්‍ර සූත්‍ර එක්ක. එතකොට මානුෂිය භාවය අඩුයි. අපට තාක්ෂණය නැතුව කොළ අතු එල්ලගෙන ජීවත් වෙන්න බෑ. අපි තාක්ෂණය සමඟ ඉස්සරහට යන්න ඕන. නමුත් මා-නුෂිය ගුණාංග අපට ලං කර ගන්න ඕන. එකේ වැඩි වගකීම දෙමව්පියන්ට තියෙනවා. තාක්ෂණය දෙනවා වගේ ම දරුවෝ සාහිත්‍යයට යොමු කරන්න. එහෙම වුණොත් පිහියෙන් ඇනුම් සහ නිරුවත් ඡායාරූපය බෙදා හැරීම් නතර වෙයි. හොද්දක් හදනකොට හැම-දේම දාලා ලුණු නොදැම්මොත් රස නෑ වගේ. ලුණු දාන එක අනිවාර්යය දෙයක් වගේ. තාක්ෂණය දෙන ගමන් කලාව සහ සාහිත්‍යයත් අනාගත පරපුරට දෙන්න ඕන.

06. කවිය වෙනුවෙන් නූතන කවියන්ගේ වගකීම සහ කාර්යභාරය පිළිබඳව ඔබට තියෙන අදහස මොකක්ද?

ගොඩක් වෙලාවට මහින්ද ප්‍රසාද් මස්ඉඹුල ආධුනික පොත් ප්‍රකාශකයන්ට අත දෙනවා. පාසල් , විශ්වවිද්‍යාල වශයෙන් ගිහින් දේශන පවත්වනවා. මමත් රාජකාරි අතරතුර පුළුවන් වෙලාවට ඒවට දායක වෙනවා. කවි ලියලා විතරක් වැඩක් නැ. අපි මේවට දායකත්වය දෙන්න ඕන. කවි ලියනවා වගේම තමයි කවියන්ගේ හිත් ලස්සන වෙන්න ඕන. එතකොට කවි ලියන අයගේ හිතුත් ලස්සන වෙලා ලස්සන සමාජයක් නිර්මාණය වෙනවා.

09. අවසාන වශයෙන් ඔබගේ අදහස?

මේ අවස්තාව ලබා දීම ගැන පවුර ඩිජිටල් සඟරාවටත් ඔබටත් ස්තූතිවන්ත වෙනවා. ඉදිරියට හොඳ නිර්මාණාත්මකව ගුණාත්මකව වැඩ කටයුතු කරගෙන යන්න පවුර සඟරාවට සුබ පතනවා.

කතාබහා -
නිරෝෂා සදමාලී
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

කාන්තා හිංසනය තුරන් කිරීමේ ජාත්‍යන්තර දිනය

මානව සංහතියේ ජීවයත්, පැවැත්මත් ඇය යි. දුක් වේදනා විඳීමෙහිලා අසීමිත හැකියාව පවතින්නේ ඇයට යි. දියණියක්, මවක්, බිරිඳක්, සහෝදරියක්, මිත්තණියක් ආදී ලෙස කාන්තාවෝ විවිධ භූමිකා නියෝජනය කරයි. එතරම් වටිනා මෙහෙවරක් ඉටු කරන කාන්තාව සමාජය තුළ සුරක්ෂිත ද?

බොහෝ විට කාන්තාව පවතින සමාජ ක්‍රමය තුළ කායික මෙන් ම මානසික පීඩනයට පත්ව සිටින්නීය. එනිසා ම එක්සත් ජාතීන්ගේ මහා මණ්ඩලය විසින් 1999 දී කාන්තාවන්ට එරෙහි හිංසනය පිටුදැකීමේ ජාත්‍යන්තර දිනය ලෙස නොවැම්බර් 25 දින නම් කරන ලදී. මෙහි මූලික අරමුණ මෙම දැවෙන ප්‍රශ්නය පිළිබඳ ගෝලීය දැනුවත්භාවය ඉහළ නැංවීමයි.

ලෝකයේ බොහෝ රටවල් දියුණු වී ඇත්තේ, භෞතික වශයෙන් පමණක් නොව ඒවායේ ජීවත්වන මිනිසුන් අධ්‍යාපනයත් සමඟ ආධ්‍යාත්මික දියුණුවක් ද ලබාගෙන තිබීම නිසාය. අද වන විට ලාංකීය සමාජය තුළ ආධ්‍යාත්මික දුර්වලතා බොහෝ සෙයින් දක්නට ලැබෙන අතර ඒ පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම් වඩාත් වැදගත් වේ. කාන්තාවකට හිරිහැරයක් අසාධාරණයක් වන සෑම අවස්ථාවකදීම කාන්තාවන් හඬ නැගිය යුතුය. සමාජ මාධ්‍ය මඟින් කාන්තාවන්ට සිදුවන වෛරී ප්‍රකාශයන් වලට එරෙහිව නීතිමය ක්‍රියාමාර්ග ගත යුත්තේ කෙසේද යන්න පිළිබඳවත් ඇය දැන සිටිය යුතුය.

ගෘහස්ථ හිංසනයට සේ ම එයින් ඔබ්බට ගොස් හිංසනයට පත්වන කාන්තාවන්ට නීතිමය රැකවරණය ලබා දීම සඳහා 2005 අංක 34 දරණ ගෘහස්ථ ප්‍රචණ්ඩත්වය වැළැක්වීමේ පනත ක්‍රියාත්මක වේ. ජාත්‍යන්තර වශයෙන් මේ පිළිබඳ වැඩිදුර තොරතුරු ලබා ගැනීමට එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය විසින් සම්මත කරගන්නා ලද Convention on the Elimination of all Forms of Discrimination Against Women (CEDAW) සම්මුතිය වැදගත් වේ.

නීතිය ක්‍රියාත්මක කරනවා සේම මෙරටට අවශ්‍ය වන්නේ මෙම නීති පිළිබඳ සහ කාන්තාවගේ වටිනාකම, පිළිබඳ වැඩි වශයෙන් දැනුවත් කිරීම යි. සෘජුව ම මේ සම්බන්ධයෙන් දැනටමත් කාන්තා හා ළමා කාර්යයංශය යටතේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යයාලයන්ට අනුයුක්ත කළ නිලධාරීන් විසින් වැඩදායී මෙහෙවරක නියැලී සිටිති. මේ සඳහා ආගමික නායකවරුන්ගේ, කාන්තා සංගම්වලින්, වෛද්‍යවරුන්ගේ, හෙදියන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ, ආරක්ෂක අංශයේ යනාදී විවිධාකාර සමාජයේ සේවය කරන පිරිසගේ සහයෝගය ද ලබා ගැනීමට හැකියාව පවතී. දේශන පැවැත්වීම, වර්තමානයේ තාක්ෂණය උපයෝගී කරගනිමින් කෙටි චිත්‍රපට සකස් කිරීම, නිර්මාණාත්මක තරඟ පැවැත්වීම, මෙසේ හිංසනයට ලක් වූ පිරිසගේ ජීවිත කතාවන් නිර්නාමිකව සකස් කොට බාහිර සමාජයට මුදා හැරීම ආදී ක්‍රමෝපායන් භාවිත කිරීම තුළින් මෙම ගැටලුවට යම්තාක් දුරට හෝ පිළියම් සොයාගැනීමට හැකිවනු ඇත.

සටහන -
පබසරා ගීවින්දි පෙරේරා
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

යම් පුවෘත්තියක් අදාළ ජන මාධ්‍ය ආයතනයට පුවෘත්තියක් වුවද බලපෑම ඇති වන පුද්ගලයාට එය ඔහුගේ ජීවිතය ම වේ.

පවුර සමග කතා බහට අද සම්බන්ධ වනුයේ විශේෂ පුද්ගලයෙක් වන ශ්‍රී ලංකා පුවත් පත් මණ්ඩලයේ සේවය කරන පුවත්පත් කොමසාරිස් තුමාය.

01. පුවත්පත් මණ්ඩලේ කියන්නේ මොකද්ද?

යම් පුවත්පතක ජනතාවට බලපාන ආකාරයේ අසත්‍ය අගතිදායක සිත් වේදනා ඇති කරන පුවත්පතක් පල කල විට, වාර්තා වූ විට යම් සහනයක් පතා උන අගතිය නිවැරදි කරගැනීමට පිහිට වූ ආයතනයක්. ඒ වගේම එවැනි කාරණාවක් සුහදව විසදාගැනීමට බලතල සහිත එකම ආයතනය ද වෙනවා.

02. පුවත්පත් කොමසාරිස් විදියට ඔබට තියන වගකීම කුමක්ද?

පුවත් පත් මණ්ඩලයේ අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලය විසින් ගන්න ලද ප්‍රතිපත්තිමය කාරණා සහ අනෙකුත් පරිපාලනමය වශයෙන් කාර්ය මණ්ඩලයට අදාල තීන්දු සහ මණ්ඩලයේ පරමාර්ථ වලට අදාළ අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය විසින් ගන්න ලද තීන්දු ක්‍රියාත්මක කිරීමේ වගකීම පැවරෙන්නේ මට.

03. පුවත්පතෙහි යම් පුද්ගලයෙකු, ආයතනයක් සංවිධානයක් පිළිබඳව වැරදි තොරතුරක් පල වුවහොත් එය නිවැරදි කිරීමට ඒ වෙනුවෙන් පුවත්පත් මණ්ඩලය පෙනී සිටින්නේ කෙසේද?

පුවත්පත් මණ්ඩලයට පැමිණිල්ල ඉදිරිපත් වූ පසු නිරීක්ෂණ එවන ලෙස පුවත්පත් කතෘ වරයාට දන්වනවා. එම නිරීක්ෂණ ලැබුණු පසු ඒ පිළිබඳව සොයා බලා පරීක්ෂණයක් පවත්වන්න දිනයක් නියම කරනවා.

මුලින්ම සිදු කරන්නේ දෙපාර්ශවය සමඟ කතා බහ සමතයකට පත් කිරීමයි. එසේ නැතිනම් මණ්ඩලය දීර්ඝ විභාගයක් කරනවා.අවශ්‍ය වුවහොත් සාක්ෂි කැදවා, මණ්ඩලයේ විභාගයෙන් පසුව තීන්දු තීරණ ලබා දීම සිදු වෙනවා.

04. පුවත්පත් කලාවේ පැවැත්මට අදාළව බලන කළ වර්තමාන තත්වය ඔබ දකින්නේ කෙසේද?

ජනතාවගේ අවශ්‍යතාවය මතයි එහි පැවත්ම තීරණය වෙන්නේ. විද්‍යුත් මාධ්‍ය සහ පුවත්පත් කලාව සාම්ප්‍රධායික වෙලා තියනවා. සමාජ මාධ්‍ය සහ නව මාධ්‍ය වැඩි වශයෙන් ළමුන් වැළඳගන්න නිසා පුවත්පත් කලාව භාවිතය පිළිබඳ අභියෝගාත්මක තත්ත්වයක් ගොඩනැඟී තිබෙනවා.

පුවත්පත් කොමසාරිස්

නිරෝෂන තඹවිට

Niroshana Thambawita

05. සංඛ්‍යාංක පුවත්පත් කලාව (ඩිජිටල්) ගැන ඔබගේ අදහස කුමක්ද?

ඇත්ත වශයෙන් එය හොද තත්ත්වයක්. මුද්‍රිත පුවත්පත් කලාව පිළිබඳ සලකා බැලීමේදී යම් අභියෝගයකට ලක්වෙලා තිබෙන්නේ. සමාජ මාධ්‍ය මඟින් තොරතුරු ලබාගැනීම ප්‍රබල තත්වයක් වී තිබෙනවා ඒ භාරභා තමයි සිවිල් (සංඛ්‍යාංක) පුවත්පත් කලාව බිහිවෙලා තියෙන්නේ.

එසේ නමුත් මම අදහස් කරන්නේ අන්තර්ජාලයට ගියත් සංඛ්‍යාංක (ඩිජිටල්) පුවත්පතක් ලෙස පල වුවද වගකීමක් තියෙනවා මුද්‍රිත පුවත්පත් අධික්ෂණය කරනවා සේම සංඛ්‍යාක පුවත්පතුත් අධික්ෂණයට ක්‍රම වේදයක් තිබිය යුතු යන්නයි.

06. පුවත්පත් මණ්ඩලය 50 වියක් සමරු මොහොතක වසර 50 සපිරුණු තැන ඔබ ආයතනය ළගාකර ඇති ජයග්‍රහණ මොනවාද?

මුද්‍රිත මාධ්‍ය නියාමනය කරන ආයතනයක් විදියට ජනමාධ්‍ය වේදින්ගේ නිදහසටත්, පුද්ගලයන්ගේ අයිතවාසිකම් වලටත් යුක්ති සහගත සාධාරණයක් ඉෂ්ඨ වී ඇති බව මෙහි 50 වසර දෙස බැලීමේදී අපි විශ්වාස කරනවා. මේ දෙපාර්ශවයටම එලෙස සාධාරණත්වයක් සහ යුක්ති සහගත භාවයක් ඉෂ්ඨ කිරීමට හැකිවී තිබෙන්නේ මුද්‍රිත මාධ්‍යට ම පමණක් වූ නියාමන ආයතනයක් බිහිකර තිබෙන නිසායි.

07. වසර ගණනාවක් තිස්සේ මාධ්‍ය අධ්‍යනය සහ පුවත්පත් කලාව නමින් දීර්ඝ කාලයක සිට ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාවක් පවත්වාගෙන යනවා.මෙහි ඇති විශේෂත්වය කුමක්ද?

අපේ රටට විතරක් නෙමේ ලෝකයටම අභියෝගයක් වෙලා තියනවා වගකිව යුතු මාධ්‍ය භාවිතයන් හසුරවන්නේ කෙසේද කියන එක. මේ ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව අනෙකුත් ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාවන් වලට වඩා ජනමාධ්‍යවේදියාගේ ආචාර ධර්ම සහ වගකිවයුතු ජනමාධ්‍ය වේදියෙක් බිහිකරන්නේ කෙසේද යන්න මෙම පාඨමාලාවේ අන්තර්ගත නිසා.

ඒ වගේම ආචාර ධර්මානුකූලව මාධ්‍ය හසුරවන වගකිව යුතු වාණිජ පරමාර්ථ වලට එහා ගිය මානවාදි දෘෂ්ඨි කෝණයකින් මේ විෂය ඉගන ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව අපි වැඩි අවධානයක් යොමු කරලා තියනවා.

08. ශ්‍රී ලංකා පුවත්පත් මණ්ඩලයට 50 වසරක් ගතවෙද්දී වර්තමානයට සරිලන විදියට පනත සංශෝධනය විය යුතුයි නේද?

මෙම පනත වසර 50ක් පැරණි පනතක්. එදාට වඩා අද සමාජයේ විශාල වෙනස්වීම් සිදුවෙලා තියෙනවා. ඒ වගේම සන්නිවේදන ක්ෂේත්‍රයේත් සන්නිවේදන කාරණා, තාක්ෂණික කාරණා, සන්නිවේදන ප්‍රවනතා සිද්ධ වෙලා තියනවා. ඊට අමතරව වසර පනහක් සපිරෙන තැන මේ පනත සංශෝධනය විය යුතුය.

නිදසුන් ලෙස,

වර්තමාන පනතේ දි සංඛ්‍යාක පුවත්පත (ඩිජිටල්) ලියාපදිංචි කිරීමේ හැකියාවක් නෑ වර්තමාන පනත අනුව.

ඊට අමතරව පුද්ගලයන්ට නින්දා සහගත අපහාසාත්මක පුවත් පුවත්පත්වල පල වුවද මේවා විශාල වශයෙන් විකාශනය කරන්නේ රූපවාහිනිය සහ ගුවන් විදුලිය ඇතුළු විද්‍යුත් මාධ්‍ය මුල්කර ගෙනයි.

ඒ නිසා පුවත්පතක ඇති කාරණාවත් සම්බන්ධව අපහාසයත්, සිත් වේදනාවත් ඇති වූ අවස්ථාවන් වලදී එයට පනත අනුව නීතිමය ප්‍රතිපාදන නෑ. ඉතින් එවැනි සංශෝධනයන් සංශෝධනය විය යුතුයි.

09. අවසාන වශයෙන් ඔබගේ අදහස?

මේ අවස්තාව ලබා දීම ගැන පවුර ඩිජිටල් සඟරාවටත් ඔබටත් ස්තුතිවන්ත වෙනවා. ඉදිරියට හොඳ නිර්මාණාත්මකව ගුණාත්මකව වැඩ කටයුතු කරගෙන යන්න පවුර සඟරාවට සුබ පතනවා

කතාබහා -
දිල්සරනි රස්නායක

Pawura Digital Magazine
Facebook - pawura Digital Magazine
Our webside - www.pawura.lk
Powered by Powura media

"Arts කරලා නම් වැඩක් නෑ "
"Arts කරලා කොහෙන්ද Job හොයන්නේ?"

ඇත්තටම,....
Arts කරලා වැඩක් නැද්ද?

අද අපි කතා කරන්නේ කාලීන මාතෘකාවක්. නිතර දෙවේලේ ඇහෙන අහන ප්‍රශ්නයක්. මොනවා ඉගෙන ගත්තත් අන්තිම බලාපොරොත්තුව තමයි රස්සාවක් කරන එක නේද?. උසස් අධ්‍යාපනයට සුදුසුකම් ලබන ඕනෙම කෙනෙක් ඊලගට හිතන්නේ A/L වලට කරන්නේ මොනවද කියන එක. හැබැයි වැඩි දෙනෙක් අතරමන් වෙන තැනත් මෙතනම තමයි.ඒ ඇයි ? තමන්ගෙ **skills** ගැන නොබලා trend එකට යන්න හදන එක.කොටින්ම කියනවා නම්, කෙනෙක් IT වලින් ගොඩක් ඉදිරියට ගිය කෙනෙක් නම් ඔයාට හිතෙන්නේ ඔයාටත් IT තමයි කරන්න ඕනේ කියල. නැතුව ඔයාගෙ skills + talents ගැන හිතල නෙවේ. Subject එක තෝරගද්දී තමන් ඉදිරියේදී කරන්න කැමති දේට මුල් තැන නොදී වටපිටාවෙන් ඇහෙන දකින දේවල් තමයි වැඩිපුර හිතන්නේ. සමහර කෙනෙක්ගේ තමන්ට ආස දේ තෝරනොගන්න පවුල් පරිසරයත් හේතු වෙන්න පුළුවන්.

අපි කතා කරමු Arts ගැන. Typically වැඩි දෙනාගේ මතය තමයි Arts කරන්නේ science, maths කරන්න බැරි ළමයෙක් කියන එක. විද්‍යාව එදිරිව කලා විවාදය කියන්නේ අද ඊයෙක ඇති වෙච්ච කෝන්තරයක් නෙවෙයි. යුග ගණනාවක් තිස්සේ එන පැහැදිලි ජයග්‍රාහකයෙක් නැති කෝන්තරයක්. විෂයන් දෙකටම ඔවුන්ගේම සුවිශේෂී වාසි තියෙනවා. දෙදෙනා අතර තේරීම අවසානයේ පෞද්ගලික මනාපයන් සහ වෘත්තීය ඉලක්ක වෙත පැමිනෙනවා. කලාවට පුද්ගලයන්ට නිර්මාණශීලීත්වය සහ චිත්තවේගීය බුද්ධිය වර්ධනය කිරීමට උපකාර වන හින්දම ජීවිතයේ විවිධ පැතිවලින් කෙනෙක්ට වටිනා වෙන්න පුළුවන්.

 "Arts කරොත් රජයේ රස්සාවක් තමයි." ලංකාවේ තියෙන තවත් මතයක් science වගේම Arts කියන්නෙත් නිතරම update වෙන subject එකක්. කලා විෂයන් ඇතුලේ තියෙන update වෙන fields ගැන උනන්දුවෙන් ඉන්න කෙනෙක් නම් තමන්ගේ skills develop කරගෙන හොද රැකියාවක් හොයාග න්න පාර හදාගන්නවා. කලාව කියන්නේ Political "Geography" History,Sinhala විතරක්ම නෙවෙයි.වර්තමානය වෙනකොට **event** managemet,interior design" fashion design, graphic design, architecture,content writering, social media content creating, digital marketing, public relation, digital communication, social media managing jf. a job opportunities කලා විෂය කරපු කෙනෙක්ට නිර්මාණය වෙලා තියෙනවා. හැබැයි මේ හැම job එකක්ම skills,talents,experience මත පදනම් වෙච්ච fields.පොතේ දැනුමට එහා ගිය දක්ෂතාවය මත පදනම් වුනු රැකියා අවස්ථා විදියට සලකන්න පුළුවන්. Typical Art graduate කෙනෙක් වෙන්න කලින් digital world එකට ගැළපෙන career path එක හදාගන්න එක ඔයාගේ උනන්දුව මත සිද්ධ වෙන දෙයක්. මොකද මේ subjects තමයි ඉදිරියේදී ලෝකයේ වැඩිම භාවිතයන් සිද්ධ වෙන්නේ. Arts කරලා job එකක් හොයාගන්න පුළුවන් වෙයිද කියල කියන කෙනෙක් මේ වගෙ subject fields ගැන update වෙලා ඔයාගේ skills develop කරගන්න පුළුවන් නම් job එක ගැන බය වෙන්න දෙයක් නෑ.

සටහන :
ලස්නි විජයවර්ධන
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

නිරතුරුව ම සිදුවන විදුලි ගාස්තුවල වෙනස්කම් හේතුවෙන් විදුලි බිල පිළිබඳ කතිකාවක් මේ දිනවල සෑම නිවෙසකම සිදුවන බව නිසැකය. විදුලි බිල හිසරදයක් වීමට පෙර ඔබට අනුගමනය කළ හැකි උපක්‍රම කිහිපයක් රැගෙන ඒමට අපි අදහස් කළෙමු.

විදුලි බුබුලු භාවිතයේදී වැඩි විදුලි පරිභෝජනයක් සහිත සූත්‍රිකා බල්බ භාවිතය අවම කර අඩු විදුලි පරිභෝජනයක් සහිත LED බල්බ භාවිතයට යොමු වන්න. LED බල්බ මිළෙන් ඉහළ වුවද වැඩි වෙලාවක් දල්වා තබන කුස්සිය සාලය වැනි ස්ථානවලට පමණක් හෝ LED බල්බ භාවිතය ඔබේ විදුලි පරිභෝජනය අවම කිරීමට උපකාර කරනු ඇත. දහවල් කාලය තුළ හැකි තරම් සූර්යාලෝකයෙන් ප්‍රයෝජන ගැනීමට අමතක නොකරන්න. එලෙසම අනවශ්‍ය විදුලි පහන් නිවා දැමීම ඔබේ ජීවිතයේ පුරුද්දක් බවට පත් කර ගන්න.

ශීතකරණය භාවිතයේදී අරින වහන වාර ගණන හැකි තරම් අවම කරන්න. ශීතකරණයේ නඩත්තු කටයුතු නිසි පරිදි සිදු කළ යුතු අතරම, ශීතකරණය සහ බිත්තිය අතර අඟල් දහයකවත් පරතරයක් තැබීමට වගබලා ගන්න. රෙදි සෝදන යන්ත්‍රය භාවිතයේදී දින කිහිපයක රෙදි එකවර සේදීමෙන් ඔබේ විදුලි පරිභෝජනය අවම කිරීමට හැකිය. එලෙසම හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම ස්වභාවික හිරු එළියෙන් හා සුළඟින් රෙදි වියළා ගන්න.

විදුලි ස්ත්‍රික්ක භාවිතයේදී ඔබේ කාලය ඉතුරු කිරීමට මෙන් ම විදුලි පරිභෝජනය අවම කිරීමට දින කිහිපයකට හෝ සතියකට අවශ්‍ය රෙදි එකවර මැදගන්න. සැරින් සැරේ රෙදි මැදීමේදී ස්ත්‍රික්කය මුල සිට නැවත රත්විය යුතුය. එවිට වැඩි විදුලි පරිභෝජනයක් සිදු වේ. රූපවාහිනී හෝ ගුවන්විදුලි යන්ත්‍ර නැරඹීමට හෝ ඇසීමට අවශ්‍යය නම් පමණක් ක්‍රියාත්මක කරන්න. එසේ නොවන අවස්ථාවල නිකරුණේ එම යන්ත්‍ර ක්‍රියාත්මක නොකරන්න. එම යන්ත්‍ර ක්‍රියා විරහිත කරන විට පේනු මඟින් ද ක්‍රියාවිරහිත කිරීමට අමතක නොකරන්න.

ස්වභාවික වාතාශ්‍රය, සුළං ලබා ගැනීමට නිරතුරුව කටයුතු කරන්න. එසේ නොවන අවස්ථාවල විදුලි පංකා භාවිත කරන්නේ නම් සිවිලිං විදුලි පංකාවලට වඩා මේස විදුලි පංකා හෝ පොළොව මත තබන විදුලි පංකා භාවිතය වඩාත් සුදුසුය. මන්ද සිවිලිං විදුලි පංකා සඳහා වැඩි විදුලි ඒකක ප්‍රමාණයක් වැය වේ.

එලෙසම Peak කාල සීමාව හෙවත් රාත්‍රී 6.30 - 10.30 තුළ වැඩි විදුලි පරිභෝජනයක් සහිත උපකරණ භාවිතය සීමා කිරීම ඔස්සේද විදුලි බිල අවම කර ගැනීමට හැකිවනු ඇත. ඉහත දැක්වූ වෙනස්කම්වලට යොමු වීමෙන් ඔබේ විදුලි බිලේ හිසරදයට සහනයක් හිමිවනු ඇත.

සටහන -
සචිනි ඉමල්ෂා උඩවත්ත
කැළණිය විශ්වවිද්‍යාලය

ගයාන් සන්දීප්

පවුර අපගෙ මෙවර කතාබහ, රේඩියෝ කලාවෙ දක්ශයෙකු සමගයි. ඒ ගයාන් සන්දීප්.

ආයුබෝවන් ගයාන් !

ආයුබෝවන් !

01. මුලින්ම අපි ඔබ ගැන ටිකක් කතා කරමු.

ඔව්. මගේ නම ඩී.ඇම් ගයාන් සන්දීප නුවන් දර්ශන කුමාර. මං ඉපදුණේ අනුරාධපුර ගල්නෑව ප්‍රදේශයේ පත්තිනිගම ගමේ. දැන් පදිංචිය මහරගම. මගේ මුල්ම පාසල වුනේ ගල්නෑව ප්‍රාථමික පාසල. ඊටපස්සෙ ඇතුලත් වෙනවා ගල්නෑව මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයට. මගේ දහම් පාසල ශ්‍රී ඥානෝදය කියන දහම් පාසල. මගේ පවුලේ විස්තර කියනවා නම් මගේ මව ලාලනී ඇය පෙරපාසල් ගුරුවරියක්. මගේ අප්පච්චි ශාන්ත කුමාර. ඔහු දැන් විශ්‍රාමික රාජ්‍ය නිලධාරියෙක්. මගේ බිරිඳ මිල්කි අනුත්තරා.

02. ඇත්තටම ගයාන් කියන්නෙ මොන වගේ චරිතයක්ද ? කියල ඇහුවොත් ඔබේ පිළිතුර මොකද්ද ?

ඔව් ඇත්තටම මම හරි සරල පවුලට බොහොම ලැදි කෙනෙක්. ඒ වගේම කියන්න ඕනි මං මෙතෙන්ට එන්නෙ ගමේ ඉදන්. ඉතිං මම ගමේ අහසට තාමත් හුඟක් ආදරේ කොල්ලෙක්.

03. ගමක අහසක් යට හැදුනු ගයාන්, එෆ්.එම් ගයාන් වුනේ කොහොමද ?

එෆ් .එම් ගයාන්ව හැදුනෙ ගමෙන්මයි. මගේ අම්මා ගායනයට දක්ශ කෙනෙක්. මගේ අප්පච්චි තමයි ගමේ නිවේදකයා වුනේ. ඒ ආභාෂයන් එක්කමයි මටත් ආසාවක් ඇති වෙන්නේ. මට මතකයි ගෙදර තිබුන පුන්චි වැලි ගොඩක මඤ්ඤොක්කා කෝටුවක් හිටවන් මයික් එකක් හදාගෙන ගමටම ඇහෙන්න සින්දු කියනවා. ඔය විදියට පාසල් කාලේ ඉඳන්ම නිවේදනයට යොමු වුණා. දහම් පාසලේදිත් නිවේදන තරඟ, කථික තරඟ වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් වුණා. ජයග්‍රහණය කලා. ඔය අතරෙ මම කලාවැව යොවුන් සේනාංකයකට බැදුනා. එතනදිත් නිවේදන හැකියාවන්, වැඩි දියුණු කරගෙන ජයග්‍රහණ ලබාගත්තා.

ඒකෙන් වැඩක් ගන්න හිතාගෙනයි කොළඹට ආවෙ. මුලින්ම නෙත්FM නාලිකාවෙ බාහිර වැඩසටහන් ප්‍රවර්ධන අංශයේ මාස අටක් වැඩ කරා. ඊටපස්සෙ තමයි එෆ් එම් දෙරණට එකතු වෙන්නෙ, අතුල ජයසිංහ මහත්මයාගෙ දැනුවත් කිරීමකින්. දෙරණෙදිත් මුලින්ම වැඩ කරේ බාහිර වැඩසටහන් ප්‍රවර්ධන අංශයේ. ඊටපස්සේ මගේ ඉදිරිපත් කිරීමක් දැකලා නිලේන්ද්‍ර දේශප්‍රිය මහත්මය මාව එෆ් එම් දෙරණ මැදිරි නිවේදකයෙක් හැටියට සම්බන්ධ කරගන්නවා. ඔය විදියට තමා මෙතනට එන්නේ.

04. එතකොට ගයාන්, හඬම දක්ෂතාවය සහ රැකියාව කරගත්ත කෙනෙක් විදියට ඔබ ඒ හඬ වෙනුවෙන් මොනවද කරන්නේ ?

මම සමහර වෙලාවට පාරේ යනකොට වුනත් ප්‍රැක්ටිස් කරනවා. තනියම කතා කරන පිස්සෙක් කියල හිතලා සමහරු මගේ දිහා අමුතු විදියට බලන වෙලාවලුත් තියෙනවා. අනික තමයි මම මගේ කටහඬේම අලුත් තාලයන් හොයාගෙන යන කෙනෙක්. ඒකට හේතුව මම හෙටත් උත්සාහ කරන්නේ අදට වඩා හොඳ සන්නිවේදකයෙක් වෙන්න. මොකද ලංකාවේ ඕනෑ තරම් මාධ්‍යවේදීන්, නිවේදකයන් ඉන්නවා. හැබැයි ලංකාවට ඇත්තටම ඕනි හොඳ සන්නිවේදකයෝ. කටහඬකට පුලුවන් මිනිස්සුන්ගේ හිත් හදන්න වගේම රිද්දන්නත්. මට ඕනි හිත් හදන හොඳ සන්නිවේදකයෙක් වෙන්න. කටහඬින් වැඩ කරනවා කියනෙක හරියට රෙදි මහනවා වගේ වැඩක්. මහන්නෙ අපි වුනාට මහන්නේ අපිට නෙවෙනේ. අසන්නාට වගකියන සන්නවේදකයෙක් වෙන්න මං මගේ හඬ වෙනුවෙන් හුගක් දේවල් කරනව.

05. පවුලට බොහොම ලැදි චරිතයක් විදියට මේ කාර්‍යබහුල ජීවිතයට පවුලෙන් ලැබෙන සහයෝගය මොනවගේද ?

නෑ.

ඇත්තටම මම කාර්‍යබහුල චරිතයක් නෙවෙයි. මොකද මම කවදාවත් වෘත්තීය ජීවිතය මගේ පෞද්ගලික ජීවිතයට ඈදාගන්න කෙනෙක් නෙවෙයි. ඒ අය මාව පුලුවන් උපරිමෙන් තේරුම්ගන්නවා. මමත් එහෙමයි. කොයිතරම් වැඩ තිබුනත් අදටත් කන්න කලින් එයාලා කාලද කියල අහන එක මගේ පුරුද්දක්. මගෙන් එයාලට වෙන්න ඕනි මොනාද ඒ කිසිමදේකට මම වෘත්තීයනම් බාධාවක් කරගෙන නෑ.

06.ඔබට මේ ගමන ඇතුලෙ ස්තුති කරන්න මතක් කරන්න අය ඇති,

අනිවාරෙන්ම. මුලින්ම මගේ පවුලෙ අය, මගේ පාසල් ගුරුවරු මතක් කරන්න ඕනී. ඒ හැමෝටම ස්තුතියි. ඒ වගේම දෙරණටත්. දෙරණ මාධ්‍ය ජාලයේ සභාපති දිලිත් ජයවීර, උප සභාපති ලක්සිරි වික්‍රමගේ, විධායක අධ්‍යක්ෂ මාධව මඩවල, fm දෙරණ සාමාන්‍යාධිකාරී බණ්ඩාර විජේරත්න මහත්මා ප්‍රමුඛ මගේ ආදරණීය දෙරණ පවුලේ හැමෝටම ස්තුතියි

07. අවසාන වශයෙන් මේ ක්ෂේත්‍රයට එන්න ඉන්න කෙනෙක්ට ඔබට කියන්න තියෙන්නේ මොනවද ?

ඉගෙනගන්න. ඒක තමා වැදගත්ම දේ. මොන දේ තිබුණත් ඉගෙනීම නැති වුනොත් ඔබට ජීවිතේ කොතන හරි ඒ අඩුව දැනේවි. ඒ නිසා හැමදේටම දක්ෂයෙක් වෙන්න.

හොද සන්නිවේදකයෙක් වෙන්න කියල තමයි කියන්න තියෙන්නෙ.

එහෙම නම් ගයාන් පවුර අපගේ කතාබහ වෙනුවෙන් ස්තුතියි. ඔබට ජය

කතාබහා -
මහේෂි දිසානායක

Facebook - pawura Digital Magazine
Our webside - www.pawura.lk
Powered by Powura media

බෙහෙත් හිඟ යුද පිටියේ බුලට් හිඟ නැත

පලස්තීනුවන් පවසනුයේ යුදෙව් ජනයා ඊශ්‍රායලය කියා හඳුන්වන දේශය ඔවුන්ට අයත් වන බවයි. එම පූර්ණ බිමේ හෝ ඉන් කොටසක පලස්තීනය යනුවෙන් වෙන් වූ ස්වාධීන රාජ්‍යයක් පිහිටුවන්නට ඔවුන් හට අවශ්‍යතාව ඇත. එහිලා, ඊශ්‍රායලය හා පලස්තීන අර්බුධය ලෙස හඳුන්වනුයේ මෙම භූමිය අයිති කාහටද එය පාලනය කරන්නේ කවුරුන් විසින්ද යන කාරණා සම්බන්ධයෙන් ඇති වී තිබෙන ගැටුමකි. මෙකී වත්මන් අර්බුදය විසිවන සියවසේ සිට විවිධ අවස්ථාවන්හි දී කරළියට පැමිණි ඇත. කෙසේ වුවද අද මෙහි බටහිර ඉවුර නාමික වශයෙන් පාලනය කරනුයේ පලස්තීනුවන් විසින්ය. නමුදු එහි බොහොමයක් ඉදිකිරීම් ඊශ්‍රායල ඉදිකිරීම් ය.

එමෙන්ම, පලස්තීනුවන් වෙසෙන අනෙක් බිම වනුයේ ගාසා තීරය යි. මෙය පාලනය කරනු ලබන්නේ ඉස්ලාමික මූලධර්මවාදී සංවිධානයක් වන හමාස් සංවිධානය යි. නමුදු, හමාස් සංවිධානය උදෙසා ආහාර, ජලය, ඉන්ධන පමණක් නොව විදුලිය පවා සපයනුයේ ඊශ්‍රායලයයි.

මෙවන් තත්ත්වයක් යටතේ පලස්තීනය විසින් ඊශ්‍රායලයට විරුද්ධව සටන් වැදීම තුළ ඊශ්‍රායලය විසින් ඔවුන් උදෙසා ආර්ථික සම්බාධක පනවා ඇත. සති තුනකට ආසන්න කාලයක් පැවති මෙම යුද ගැටුම්වලින් ඊශ්‍රායලය මෙන්ම පලස්තීනයේ ද විශාල පිරිසක් ජීවිතක්ෂයට පත්ව ඇත. මෙහිදී යුද්ධයේ මුල් අදියර තුළ හමාස් සංවිධානය විසින් ඊශ්‍රායලයට එල්ල කළ මුළු රොකට් ප්‍රහාරයන් ප්‍රමාණය 3000 පමණ වන අතර මෙවර එම තත්ත්වය මුළුමනින්ම වෙනස් වෙමින් ඊශ්‍රායලය වෙත මිනිත්තු 20කට රොකට් ප්‍රහාර 5000 පමණ එල්ල කිරීමට හමාස් සංවිධානය කටයුතු කර ඇත. මේ හේතුවෙන් ඊශ්‍රායලයේ Iron dome පද්ධතියට ද මෙලෙස එකවර පැමිණෙන රොකට් ප්‍රහාරයන් නවතා ගැනීම අභියෝගයක්ව ඇත. කෙසේ වෙතත් ඊශ්‍රායලය ගාසා තීරය ආසන්නයේ තම ප්‍රජාවගේ පාලනය තමන් සතු කර ගැනීමට සමත්ව ඇති අතර ඊශ්‍රායලයේ දැඩි ගුවන් ප්‍රහාරයන් හේතුවෙන් ඊශ්‍රායලයට පහර දුන්නා යැයි ජය සැමරූ බොහෝ කලාප ද වර්තමානයේ දී සුන්බුන් ගොඩක් ව ඇත. කෙසේ වුව ද මේ වන විට ඊශ්‍රායලය විසින් ගාසා තීරයේ ගොඩබිම ආක්‍රමණයට කටයුතු යොදමින් පවතී. මෙලෙස ඊශ්‍රායලයේ අසාමාන්‍ය වූ යුද ශක්තිය හමුවේ ගාසා තීරයේ වෙසෙන්නා වූ ජනයා මහත් පීඩාවට පත්ව ඇත.

මෙහිදී තුවාල ලත් රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීමට අවශ්‍ය ඖෂධ පවා ගාසා තීරයට සීමිතව ඇත. මේ හේතුවෙන් ගාසා තීරයේ රෝහල් පද්ධතිය බිඳ වැටීමට ආසන්නයේ පවතී.
මෙවන් තත්ත්වයක් යටතේ ආධාර රැගත් රතු කුරුස සංවිධානයේ රථ පෙලක් රෆා කපොල්ල ඔස්සේ ගාසා තීරයට ඇතුළු වීමට කටයුතු කිරීම ඔවුන්ට මහත් අස්වැසිල්ලක්ව ඇත. මෙහිදී විකලාංග වෛද්‍යවරු, ශල්‍ය වෛද්‍යවරු හා හෙදියන් ඇතුළත් සිව් පුද්ගල වෛද්‍ය කණ්ඩායමක් ගාසා තීරයේ පිරි ඉතිරී යන තුවාලලත් රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම උදෙසා යොදවා තිබුණද එය කිසිසේත් ප්‍රමාණවත් නොවීම කණගාටුවට කරුණකි.

එහෙයින්, සියලු ලෝවැසියන් මෙම ගැටුම ජාතිවාදී හෝ ආගම්වාදී දෘෂ්ටිකෝණයකින් නොව මානුෂීය දෘෂ්ටි කෝණයකින් බලමින් මෙම ගැටුම තවත් ලෝක යුද්ධයක් උදෙසා මග විවර නොකරමින් සමථයකට පත්කිරීමට කටයුතු කළ යුතුව ඇත.

සටහන -
පසිඳු පෙරේරා.
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

බෝසතුන්ගේ පද්මාකාර ජීවිතයෙන් තාරුණ්‍යයට පිවිතුරක්

සමාජය විවිධය, විෂමය, භින්නරුචිකය, අපේක්ෂා බහුලය, උගත් නුගත් දුප්පත් පොහොසත් සුරූපී විරූපී කුලීන කුලහීන ආදී විවිධ වූ ලක්ෂණයන්ගෙන් යුක්තය. මෙබඳු සංකීර්ණ වූ සමාජය නෙළුම් පොකුණකට උපමා කර ඇත.

නෙළුම් වැඩෙනුයේ මඩෙහිය. දුගඳ හමන මඩ අප්‍රසන්නය. පිළිකුල් සහගතය. එබඳු මඩ ගොහොරුවක මඩවල සාරය උරාගෙන නෙළුම් සරුවට වැඩෙයි. අනතුරුව එහි මල් පොහොට්ටු හටගනියි. ඒවා දවසින් දවස මෝරයි. මඩ ඇසුරින් දිනෙන් දින උඩට මතුවන පොහොට්ටුව ජල මට්ටම දක්වා වැඩෙයි. ඉන්පසු ජලයෙන් උඩට මතුවෙයි. ජලයෙහි නොගැටී තවත් උඩට පැමිණෙයි. අවශ්‍ය පරිදි මෝරන ලද පොහොට්ටුව හිරු රැස් කිරණ පතිත විමත් සමඟ විකසිතවෙයි.

සුපිපි නෙළුම් මල ඇසුරු කොට ගෙන විල බබළයි.දැකුම්කලු ස්ථානයක් බවට පත් වෙයි. දසත සුවඳ විහිදුවයි. පරිසරයම සුගන්ධවත් වෙයි. කාගෙත් සිත් පුබුදුවයි. ජලයෙන් උඩට පැමිණ පිපුන නෙළුම් මල වැඩුන පසුබිම බෙහෙවින් අප්‍රසන්නය. පිළිකුල් සහගතය. එහෙත් ඒ ඇසුරින් පිපුන නෙළුම් මල වෙතින් පිළිකුල් බව හෝ අප්‍රසන්න බව දැකිය නොහැක. දුගඳ විහිදු මඩ ඇසුරින් පිපුන මල සුගන්ධවත්ය. පියකරුය.

පුද්ගලයා නමැති නෙළුම් මල සාමාජය නමැති පොකුණෙහි හටගනියි. පුද්ගලයා වැඩෙන ගර්භාෂය ද බෙහෙවින්ම අප්‍රසන්නය. පිළිකුල් සහගතය. දුගඳින් යුක්තය. එබඳු ස්ථානයක ජනිතවී පෝෂණය වී මවු කුසින් බිහිවෙන ජන සමාජය ද බෙහෙවින් අයහපත්ය. අවිධිමත්ය. ජන සමාජය ඇසුරින් විවිධ වූ ස්වරූපයන් දැකිය හැකිවෙයි. ඒ අතර දුක ශෝකය ප්‍රීතිය ලෝභය අලෝභය අහංකාරය නිරහංකාරය ජය පරාජය වාසිය අවාසිය නම්බුව අවනම්බුව ආදී අනේකවිධ වූ ලක්ෂණයන් ජන සමාජයක් කෙරෙන් විද්‍යමාන වෙයි.

අනුවණ අඥබාල පුද්ගලයන් එබඳු අවස්ථා වලදී තව තවත් දුකට පත්වෙයි. පීඩා විඳියි. ඇතැම්විට උද්දාමයට පත්වෙයි. ප්‍රීති ඝෝෂා පවත්වයි. සිතෙහි සංවරය නැති වෙයි. අසංවර සිතින් විවිධ ප්‍රතිචාර දක්වයි. සාමාජගත ක්‍රියාදාමයන් සංකීර්ණ බවකින් යුක්ත වන අයුරු දැකිය හැක.

පුද්ගලයා යනු සමාජීය සත්වයෙකි. සමාජය ඇසුරින් හැදී වැඩී පෝෂණය වන්නෙකි. සමාජය ප්‍රිය කරයි. පුද්ගල ජීවිතය සකස් වන්නේ සමාජය ඇසුරිනි. භාෂාව සිරිත් විරිත් ආචාර ධර්ම ආදිය පිළිබඳ දැනුම ලබනුයේ සමාජය ඇසුරිනි. පුද්ගල දියුණුව ඇසුරින් සාමාජ දියුණුව පෙන්නුම් කරයි. පුද්ගල සංවර්ධනයේ එක්‍යය සමාජ සංවර්ධනයයි. පුද්ගල ප්‍රගතිය ඇසුරින් සමාජ ප්‍රගතිය උදාවෙයි. එමෙන්ම පුද්ගල පරිහානිය සමාජ පරිහානියයි. පුද්ගලයා හා සාමාජය අභේදනීය වූ සබඳතාවයකින් යුක්තවෙයි.

සමාජ ගත සත්ත්වයන් කෙරෙන් විවිධ ක්‍රියාකාරකම් දැකිය හැකි වෙයි. ඇතැමෙක් සත්ත්ව ඝාතනය සොරකම කාමයේ වරදවා හැසිරීම බොරු කීම, මත් වතුර භාවිතය ආදී දුසිරිත් වල නියැලෙති. පස්පවු දස අකුසල් කරති. අන්‍යයන් පීඩාවට පමුණුවති. ජනතාවට බිය ශෝකය තාඩනය පීඩනය වේදනාව උරුම කරදෙති.

ඇතැම් අයෙක් සිල්වත්ය. ගුණවත්ය. ආචාරශීලීය. අකුසල් බැහැර කරති. ඉන් වැලකී සිටිති. අකුසල කර්මයන් ඇසුරින් දරුණු දුක් විපාක විඳීමට සිදුවන බව දනිති. වැරදි ක්‍රියාවලින් වැළකී සිටීමට උත්සාහ කරති. සුළු වරදෙහි පවා අනිටු විපාක ඇති බව දනිති.

ඇතැමෙක් ඊර්ෂ්‍යාසහගත වෛර ක්‍රෝධය පළිගැනීම වැනි පාපී ක්‍රියාවල නියැලෙති. වංචාව දූෂණය දුරාචාරය ජීවිතයේ පැවැත්මට අනුබලයක් කර ගනිති. මේ අතර ඇතැමෙක් දයාවෙන් හා කරුණාවෙන් යුක්තය. පරිත්‍යාගශීලීය. පරහිතකාමීය. අන්‍යයන්ගේ දුක සැප කම්පා වෙති පිහිට වෙති. උදවු කරති.

සමාජය නමැති පොකුණෙහි ජනිත වූ පුද්ගලයන් අතර ශ්‍රේෂ්ඨම උත්තමයාණෝ බුදුරජාණන් වහන්සේය. උන්වහන්සේ සෙසු ජනතාව අතර ශ්‍රේෂ්ඨය. උත්තරීතරය. අසමය. අසම සමය. අනුත්තරය. කෙලෙසුන්ගෙන් යුක්ත ජනයා අතර නික්ලේශීය. වීතරාගය. වීතදෝෂය. වීතමෝහය.

දුගඳ හමන මඩෙන් ජනිතව ජලයෙන් උඩට පැමිණ සුපිපි පියුමක් මෙන් බුදුරදුන් ලෝභ දෝෂ මෝහාදි කෙලෙසුන්ගෙන් සමන්විත ජනතාව අතර උපත ලබා අන්තවාදී පිළිවෙත් වලින් බැහැරව මැදුම් පිළිවෙත අනුගමනය කොට ලොව්තුරා බුද්ධත්වයට පත්වූහ. ඒ නිසාම උන්වහන්සේ ලෝක වාසීන් අතර අසම සම තත්ත්වයට පත්වූහ.

ආර්ය මාර්ගයේ ගමන් කරන මඟ ඵල ලැබූ උතුමන්ද ඒ සඳහා අප්‍රමාදීව ක්‍රියා කරන ජනතාව ද ශ්‍රේෂ්ඨ වෙති. මේ අනුව සසර දුක තේරුම් ගෙන තවදුරටත් දුකම උරුම කරගැනීමට යාමෙන් වැලකී පද්මාකාර ජීවිතයක් ගත කිරීමට පෙළඹීම ඉතා වැදගත්වනු ඇත.

සටහන -
එස් රශ්මි කෞශල්‍යා ප්‍රියසාද්
පාලි හා බෞද්ධ අධ්‍යයනාංශය
බෞද්ධ අධ්‍යයන පීඨය
නාගානන්ද ජාත්‍යන්තර බෞද්ධ විශ්වවිද්‍යාලය

Nurturing Skin Health for Timeless Radiance

Dr.K.M.I.Subashini
(MBBS)

Introduction

Aging is a journey—an inevitable passage that none willingly selects, yet all must navigate. Although the course cannot be halted, everyone is searching for ways to decelerate its inexorable progression. As the body's largest organ, the skin undergoes significant transformations with age, resulting in visible signs such as fine lines, wrinkles, and sagging.

This article discusses the physiological changes accompanying aging, the intrinsic and extrinsic factors influencing these changes, and how adopting a holistic approach to lifestyle and diet can foster youthful skin.

Physiological Changes of Skin with Aging

Changes in Epidermal Structure:

The epidermis, the skin's outermost layer, experiences a deceleration in the rate of cell

There is a slowdown of turnover and natural repair mechanisms with age. This leads to a thinning of the epidermal layer, resulting in a loss of firmness and elasticity. The diminished thickness also compromises the skin's moisture retention ability, contributing to dryness and a more delicate appearance.

Decreased Collagen and Elastin Production:

Collagen and elastin, fundamental proteins responsible for the skin's strength and flexibility, witness a decline as the years progress. This reduction significantly contributes to the emergence of wrinkles, fine lines, and sagging skin, marking the visible signs of the aging process.

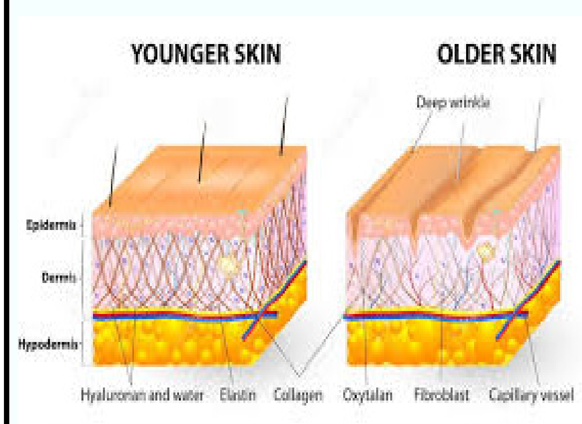
Reduced Melanin Production:

Melanocyte activity declines, accompanied by an enlargement of the remaining melanocytes. This dual effect leads to an uneven skin tone and the appearance of age spots, emphasizing the importance of addressing pigmentation concerns in comprehensive skincare.

Diminished Sebum Production:

Sebum, a key contributor to skin moisture and suppleness, experiences a reduction in production. This decrease contributes to skin dryness and a coarser texture, underlining the significance of maintaining adequate hydration and lipid balance.

Slower Wound Healing:



The intricate interplay of reduced cell turn-over and diminished collagen and elastin synthesis with aging results in a slower skin healing process. The compromised blood supply further extends healing times for wounds, elevating the risk of scarring.

The factors affecting the aging process

The process of skin aging involves a complex interplay of intrinsic and extrinsic factors, each contributing to various structural and physiological changes.

Intrinsic Factors:

Intrinsic factors are those determined by our genetics, including:

- **Age:**

  The biological aging process stands as the most significant intrinsic factor contributing to skin aging. With aging, skin cells turn over more slowly, produces less collagen and elastin— the proteins crucial for skin strength and elasticity.

- **Genetics:**

  Genes influence skin type, texture, and the rate of aging. Some individuals are more genetically predisposed to wrinkles and fine lines than others.

- **Ethnicity:**

  Skin aging varies based on ethnicity; for instance, people of African descent with pigmented skin, tend to exhibit fewer wrinkles and fine lines than those of Caucasian descent

- **Hormonal Changes:**

  Fluctuations in hormone levels, particularly during menopause, significantly impact skin elasticity and moisture retention.

Extrinsic Factors:

Extrinsic factors are caused by environment and lifestyle choices

- **Sun Exposure:**
  Sun exposure is the most significant extrinsic factor contributing to skin aging. Ultraviolet (UV) radiation damages the skin, leading to the breakdown of collagen and elastin, resulting in wrinkles, fine lines, and age spots—particularly causing premature aging of the skin.

- **Smoking:**

  Increased oxidative stress from smoking produces free radicals, contributing to the breakdown of collagen and elastin. Simultaneously, it damages blood vessels, reducing oxygen and nutrient supply to the skin.

- **Pollution:**

  Exposure to pollutants generates free radicals that accelerate aging, making the skin more susceptible to irritation and premature aging.

- **Stress:**

Chronic stress releases hormones that damage the skin and accelerate the aging process.

- **Sleep Habits:**

  Inadequate or poor-quality sleep affects the skin's ability to regenerate and repair.

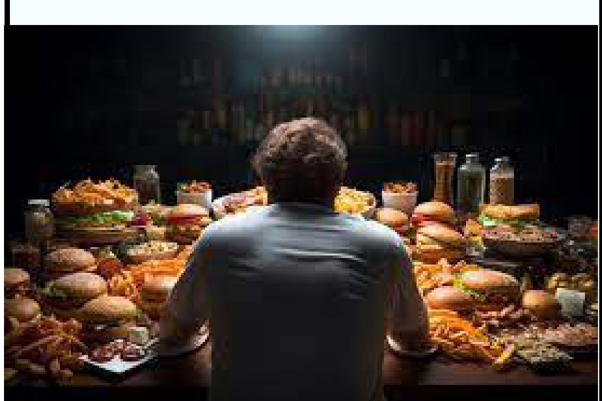
- **Inadequate Skincare Practices:**

  Roughly rubbing the skin, excessive or insufficient cleaning, and choosing inappropriate beauty products can contribute to premature aging.

- **Failure to maintain a healthy weight:**

  Both overweight and underweight conditions can negatively impact skin youthfulness.
  Overweight causes excess skin stretching due to fat accumulation, resulting in sagging and aged appearance.
  Both conditions can reduce collagen production leading to wrinkles and loss of firmness.
  Underweight individuals may experience nutritional deficiencies, affecting skin health.

- **Unhealthy Dietary Pattern:**



An unhealthy diet accelerates aging process in several ways

- **Reduced Collagen Production:** A diet low in protein and other essential nutrients, such as vitamin C, impairs collagen synthesis, leading to loss of skin elasticity and increased wrinkle formation.

- **Increased Oxidative Stress:** A diet high in processed foods, sugary drinks, and unhealthy fats increases the production of free radicals, accelerating skin aging.

- **Glucose Spikes and AGEs:** Refined carbohydrates and sugary drinks lead to spikes in blood sugar levels, triggering the formation of AGEs—harmful molecules that contribute to wrinkles, skin dryness, and a dull complexion.

- **Vitamin and Mineral Deficiencies:** Lack of essential vitamins (A, E, C) and minerals (zinc, selenium) impairs skin health, accelerating aging by affecting collagen synthesis, antioxidant defense, and skin cell renewal.

- **Dehydration:** A diet low in water leads to skin dehydration, resulting in dryness, flakiness, and a less plump appearance. Dehydration also hinders the skin's optimal functioning, contributing to the appearance of fine lines and wrinkles.

A balanced diet contributes to youthful skin ………….

Proteins:

Essential for collagen and elastin production, maintaining skin elasticity. Sources like lean meats, fish, eggs, and plant-based proteins contribute to skin strength.

Fruits and Vegetables

These are rich in antioxidants that combat free radicals, preventing damage to skin cells. Vitamins like A, C, and E contribute to skin health and collagen production. Colorful fruits and vegetables provide a spectrum of nutrients for overall skin vitality.

Whole Grains:

Provide complex carbohydrates for sustained energy, supporting overall skin health. Contain nutrients like B vitamins important for skin renewal and repair.

Dairy or Dairy Alternatives:

Rich in calcium, supporting skin cell turnover and regeneration. Vitamin D in dairy aids in skin health, especially when obtained from sunlight exposure.

Healthy Fats:

Omega-3 fatty acids found in fish, flaxseeds, and walnuts promote skin hydration. Healthy fats maintain the skin's lipid barrier, reducing inflammation, and preventing moisture loss.

Hydration:

Water is essential for maintaining skin moisture and elasticity, preventing the appearance of fine lines and wrinkles.

Other foods helping to slow down the aging process:

Spices such as garlic and turmeric have antioxidant properties that help protect collagen from damage caused by free radicals.

Dark Chocolate contains antioxidants that may offer protection from UV-light damage and promote blood flow in the skin.

Green Tea is rich in polyphenols, which may support gut health and prevent cell damage. Epigallocatechin-3-gallate (EGCG), the most abundant polyphenolic compound in green tea, has been shown to reduce skin inflammation and fight acne-causing bacteria. However, there isn't enough research to determine exactly how much green tea you'd need.

By incorporating a variety of foods from these groups, a balanced diet provides the necessary nutrients to support skin health, prevent premature aging, and contribute to a youthful appearance.

Lifelong Tips for Youthful Skin

Sun Protection:

• Use sun-protective clothing, including a wide-brimmed hat and UV-protective sunglasses and dark-colored clothing when exposed to intense sunlight.

• Limit sun exposure during peak hours to prevent potential sun damage.

• Wear sunscreen with SPF 30 or higher and seek shade, especially during peak sun hours, to minimize sun exposure.

Avoiding Skin Damage:

• Be gentle to the skin, avoiding harsh rubbing and scrubbing,

• Choose appropriate cleansers based on skin type (e.g., different products for dry and oily skin).

• Limit use of face washes/ cleansers to

twice a day, using hypoallergenic, fragrance-free products to avoid skin irritation.

• Adhere to a daily bath of 15-20 minutes, neither too long nor too short. Choose moisturizers suitable for your skin type, especially if it tends to be dry.

• Avoid using hot water on the skin.

• Avoid unnecessary beauty products, whether commercially available or natural.

• Stay hydrated by drinking plenty of water and use gentle moisturizers to prevent dry skin, especially in dry conditions.

Exercise and Stress Reduction:

• Engage in daily exercise to enhance circulation and boost the immune system.

• Practice stress-reducing activities like meditation and yoga, as they can be beneficial for overall well-being, including skin health.

Maintain proper weight:

Avoid overstretching, shrinking, or sagging of the skin

Quit Smoking:

Quitting smoking is vital to prevent wrinkles and other signs of premature aging.

Adequate Sleep:

During sleep, blood supply to the skin increases by 25%, facilitating cell regeneration and collagen resynthesizes.

Professional Treatment:

Consider professional treatments if you have severely damaged skin.
By incorporating these practices into daily life, individuals can proactively slow the effects of aging on the skin and promote long-term skin health.

References:

1. Dini, I. and Laneri, S. (2019) 'Nutricosmetics: A brief overview', *Phytotherapy Research*, 33(12), pp. 3054–3063. Available at: https://doi.org/10.1002/ptr.6494.

2. Hankenson, K.D. *et al.* (2000) 'Fibroblast Collagen Formation in', *[P.S.E.B.M*, 223(44467), pp. 88–95.

3. Lupu, M. *et al.* (2019) 'Beneficial effects of food supplements based on hydrolyzed collagen for skin care (Review)', *Experimental and Therapeutic Medicine*, pp. 12–17. Available at: https://doi.org/10.3892/etm.2019.8342.

4. Madrigano, J. (2008) '基因的改变NIH Public Access', *Occup Environ Med*, 23(1), pp. 1–7.

5. Mccormick, R.J. (1989) 'The Influence of Nutrition on Collagen Metabolism and Stability', *Reciprocal Meat Conference Proceedings*, 42, pp. 137–148.

6. Sato, K. (2017) 'The presence of food- derived collagen peptides in human body-structure and biological activity', *Food and Function*, 8(12), pp. 4325–4330. Available at: https://doi.org/10.1039/c7fo01275f.

7. Shin, J.W. *et al.* (2019) 'Molecular mechanisms of dermal aging and antiaging approaches', *International Journal of Mo lecular Sciences*, 20(9). Available at: https://doi.org/10.3390/ijms20092126.

8. Shin, S.H. *et al.* (2023) 'Skin aging from mechanisms to interventions: focusing on dermal aging', *Frontiers in Physiology*, 14(May), pp. 1–10. Available at: https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1195272.

9. Wu, M., Cronin, K. and Crane, J. (2021) 'Biochemistry, Collagen Synthesis - StatPearls - NCBI Bookshelf', *StatPearls Publishing* [Preprint]. Available at: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK507709/.

10. Zhang, S. and Duan, E. (2018) 'Fighting against Skin Aging: The Way from Bench to Bedside', *Cell Transplantation*, 27(5), pp. 729–738. Available at: https://doi.org/10.1177/0963689717725755.

11. Fam VW, Charoenwoodhipong P, Sivamani RK, Holt RR, Keen CL, Hackman RM. Plant-based foods for skin health: a narrative review. J Acad Nutr Diet. 2022;122(3):614-629. doi:10.1016/j.jand.2021.10.024

12. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Collagen.

13. Henning SM, Guzman JB, Thames G, et al. Avocado consumption increased skin elasticity and firmness in women—a pilot study. J Cosmet Dermatol. 2022;21(9):4028-4034. doi:10.1111/jocd.14717

14. Tan BL, Norhaizan ME. Carotenoids: how effective are they to prevent age-related diseases?. Molecules. 2019;24(9):1801. doi:10.3390/molecules24091801

15. Petruk G, Del Giudice R, Rigano MM, Monti DM. Antioxidants from plants protect against skin photoaging. Oxid Med Cell Longev. 2018;2018:1454936. doi:10.1155/2018/1454936

16. Samanta S, Sarkar T, Chakraborty R, et al. Dark chocolate: an overview of its biological activity, processing, and fortification approaches. Curr Res Food Sci. 2022;5:1916-1943. doi:10.1016/j.crfs.2022.10.017

17. Khan N, Mukhtar H. Tea polyphenols in promotion of human health. Nutrients. 2018;11(1):39. doi:10.3390/nu11010039

18. Saric S, Notay M, Sivamani RK. Green tea and other tea polyphenols: effects on sebum production and acne vulgaris. Antioxidants (Basel). 2016;6(1):2. doi:10.3390/antiox6010002

19. American Heart Association. Fish and omega-3 fatty acids.

20. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Collagen

21. Rybak I, Carrington AE, Dhaliwal S, et al. Prospective randomized controlled trial on the effects of almonds on facial wrinkles and pigmentation. Nutrients. 2021;13(3):785. doi:10.3390/nu13030785

Facebook - pawura Digital Magazine
Our webside - www.pawura.lk
Powered by Powura media

එළඹෙන 2024

ඔබට

සුබ නව වසරක් වේවා !

අපි මේ ගෙවමින් පවතින්නේ 2023 වසරේ අවසන් කාර්තුව. මාස 12ක් ඒ කියන්නෙ හරියටම දවස් 365ක් ගෙවා දමා 2023 වසරට සමුදී 2024 නව වසර නව බලාපොරොත්තු සමගින් පිළිගැනීමට ඔබත් මාත් ඇතුළු අපි සියළු දෙනා අපේක්ෂාවේ දෑස් දල්වාගෙන බලා හිඳින වකවානුවක්.

2023 වසර ආරම්භයේදිත් ඔබට නව අරමුණු , බලාපොරොත්තු බොහොමයක් තිබෙන්නට ඇති.ඇතැම්විට එකී බලාපොරොත්තු සාක්ෂාත් කරගැනීමට ඔබ සමත් වන්නටත් ඇති. ඒ අතර ඇතැම් බලාපොරොත්තු බිඳීයන්නටත් ඇති. එය පොදු ධර්මතාවයක් කිව්වොත් ඔබ මාත් සමග එකග වේවි. කෙසේ හෝ ආශාවන් හා අරමුණු හඹා යන අප සියළුම දෙනාට මගහැරුණු , අතහැරුණු අවස්ථාවන් වෙත නැවත ළගා වීමටත් අහිමි වීම් හේතුවෙන් බිඳුණු සිත් කාල අවකාශය තුළ සුවපත් කර ගැනීමටත් තවත් වසරක් උදා වීමට නියමිතයි.

කතාවකුත් තියෙනවනෙ වරදින්නම ඕනෙ හරියන්න නම් කියලා . ඉතින් 2023 වසරෙදී ඔබට වැරදුන තැන් අවබෝධයෙන් දැනගෙන නව ආර්ථික හා සාමාජීය දිශානතියකට නව ආරකින් චින්තනය මෙහෙය වමින් 2024 නව වසර පිළිගන්න වගේම නව වසර ජය ගන්න අපි සූදානම් වෙමු.

ඇතැම්විට ආර්ථික වශයෙන් නම් අමාරු කාලයක් වේවි. නමුත් දුෂ්කරම කාලවලත් ජීවිතය අත් නොහැර අපි අලුත් විදියට ජීවිතයට මුණ දෙමු. එවිට 2024 නව වසර සාර්ථක කර ගැනීමට අපිට හැකිවේවි.

ඉතින් නැවුම් බලාපොරොත්තු සමඟින් උදා වන 2024 නව වසර ඔබ සැමට ජයග්‍රහණයේ මාවත විවර වන ජයග්‍රාහී වසරක් වේවා'යි පවුර අපෙන් උණුසුම් සුබ පැතුම්...!

සටහන -
ප්‍රබුද්ධිකා හේරත්

මෙවර කලාපයේ කතුවරුන්

- ප්‍රබුද්ධිකා හේරත්
- මලීෂා වීරසූරිය
- අසිත සංජය
- ප්‍රාර්ථනා කොඩිකාර
- හර්ෂණී ජයරත්න
- වින්ද්‍යා රත්නායක
- හිමාෂා රණතුංග
- නිරෝෂා සදමාලී
- පබසරා ගීවින්දි
- දිල්සරනි රස්නායක
- ලස්නි විජයවර්ධන
- සචිනි ඉමල්ෂා
- මහේෂි දිසානායක
- පසිඳු පෙරේරා.
- රශ්මි කෞශල්‍යා
- සුභාෂිනි

සංස්කරණය

- තුෂාන් බණ්ඩාර
- සුලෝචනා නදීෂානි
- හිමාෂා රණතුංග
- පබසරා ගීවින්දි

අධීක්ෂණය

- ප්‍රියශාන් මදුසංක
- තුෂාන් බණ්ඩාර

වෙබ් සංස්කරණය

- චතුර කවිදු

නව්‍යකරණයෙන් ඉදිරියට
ඩිජිටල් කලාවේ නවතම පෙරළිය
Pawura Digital Magazine

All images are copyrighted by their original owners

9 772961 526004