තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

www.tharunie.lk | tharunee@lakehouse.lk | facebook - Tharunie

ආරම්භය: 1969-07-09

54 වැනි කාණ්ඩය 33 වැනි පත්‍රය

2023 ජනවාරි 02 සඳුදා

2023

ජීවයෙන් ජය ලබන සුබ නව වසරක් වේවා !!

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

රුව රකින මල් තේ ගෙදරදීම හදමු

බිත්තිය සරසන ක්විලින් හුප් ආර්ට්

අලුත් බබාට අලුත් ඇඳුම්
සුවිශේෂී මැහුම් අතිරේකය

අලුත් අවුරුද්ද කාන්තා ඔබට කොහොමද?

රු.70/=

නිසංසලා

ඡායාරූපය ශාන් රූපස්සර

කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

රුව රකින්න අපුරුවට මල් තේ ඇත පාට පාට

තේ කියන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ සංස්කෘතියත් එක්ක තදින්ම බැඳුණු ශාකයක්.එක්දහස් අටසිය ගණන්වල ජේම්ස් ටේලර් ශ්‍රී ලංකාවට තේ ශාඛය රැගෙන ඒමට පෙර අපේ මුතුන්මිත්තන් ගස්වල කොළ මුල් ගෙඩි වගේම පොතුවල සාරයද තේ ලෙස සකසා පරිභෝජනය කරනු ලැබුවා. කෙසේවෙතත් උණුවතුර සමඟ එක්කර ගන්නා බොහෝ දේවලට පොදු නමක් ලෙස තේ යන නාමය භාවිත කළද තේ කොළ සමඟ කිසිදු සබඳතාවක් නොමැති මලින් සකසාගත හැකි මේ පානයන් ඔබටත් නිවෙසේදීම අත් හදා බලන්නට පුළුවන්.
මේ මලින් උපදින තේ ඔබට නිවෙසේදීම ඉතා අඩු මිලට සකසාගන්නට පුළුවන්. ඒ වගේම කිසිදු වස විසකින් තොර මේ මල් තේ ඔබේ සිරුර නීරෝගී කරනවා සේම ඔබේ සමද පැහැපත් කරාවි. මේ මල් තේ සකසා ගැනීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණුත් තිබෙනවා.

වටපිටාවේ තියෙන මල් වර්ගවලින් තේ හදාගන්නකොට මල් හොඳින් සෝදා ගැනීම ඉතා වැදගත්. ඒ වාගේම පෙති තැලෙන්නෙ නැති වෙන්න තමයි මල් ටික සෝදාගැනීමටත් ඔබ වග බලාගත යුතුමයි. ඒ වගේම පළිබෝධ හෝ කෘමිනාශක ඉසින් ලද මල්වර්ගත් පානයට ගන්න එක සුදුසු නෑ. එමෙන්ම දූවිලි ගහන පරිසරයක නම් එය හොඳින්ම සෝදාගැනීමට මතක තබා ගත යුතුමයි.

වැල් දොඩම් මල් තේ

නිතර පානයට නොගන්නා නමුත් ඖෂධීය ගුණයෙන් ඉහළ පානයක් ලෙස වැල් දොඩම් මල් තේ හඳුන්වන්න පුළුවන්. නින්ද නොයන පුද්ගලයින්ට සුවදායක නින්දක් ලබා ගැනීමට වැල් දොඩම් මල් උපකාර වෙන බව ආයුර්වේදයේ සඳහන්. ආයුර්වේද වෛද්‍යවරුන් නින්ද නොයන රෝගීන් සඳහා වැල් දොඩම් මල් තේ එකක් නින්දට පෙර ලබා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්නේ ඒ ඖෂධීය ගුණය නිසාමයි. සිරුර සිහිල්කර ඉහිල් කරනු ලබන වැල් දොඩම් තේ ඔබේ සිරුරේ වේදනාව ක්ෂණිකව සමනය කරනු ඇති.

බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යා පර්යේෂකයින් සොයා ගත් කරුණු අනුව වැල් දොඩම් මල් තේ මානසික ආතතිය නැති කිරීමටත් උදව් වන පානයක්.

අමු වැල් දොඩම් මල් වගේම වියළාගත් වැල් දොඩම් මලුත් තේ සැකසීම සඳහා යොදාගැනීමට හැකියි. ඔබේ නිවෙසේ ඇති වැල් දොඩම් මල් වේළාගෙන කල් තබා ගන්නත් ඉන් ශාඛසාර පානය සකසා ගන්නටත් ඔබට පුළුවන්.
වැල් දොඩම් මල් තේ කෝප්පයක් හදාගන්නේ මෙහෙමයි.

වියළාගත් වැල් දොඩම් මල් දෙකකට වතුර එක්කර තම්බා ගන්න. ඉන්පසු මල් ටික පෙරාගෙන සීනි ටිකක් එක්කර උණුසුම්ව පානයට ගන්න. හකුරු කෑල්ලක් එක් වුණොත් ගුණදායක වැල් දොඩම් මල් තේ තවත් රසවත් වේවි.

සමන් පිච්ච මල් තේ

මිහිරි සුගන්ධයක් තියෙන පිච්ච මල් වේළලා තේ පානයක් සකසා ගන්න පුළුවන්. ආයුර්වේදයේ සඳහන් අන්දමට සිරුර සිසිල් කිරීමේ හැකියාවක් සමන් පිච්ච මල් සතුව තියෙනවා. ඒ වගේම සිරුරේ විස ඉවත් කරන්නත් පිච්ච මල් තේ එකට පුළුවන්. ඇස් පෙනීම වර්ධනය කරන්න වගේම රුධිරගත සීනි මට්ටම පාලනය කරන්නත් සමන් පිච්ච තේවලට හැකියාව තියෙනවා. සිරුරේ විස නසන සමන් පිච්ච මල් ඔබේ සිරුරේ හැඩකාරබව තවත් රැකදේවි.

ඔබේ නිවෙසේ ඇති සමන් පිච්ච මල් වේළා ගැනීමෙන් කල් තබා ගන්න පුළුවන්. වේළා ගත් සමන් පිච්ච මල් වතුර බඳුනකට දමා විනාඩි 4-5ක් පමණ උතුරුවා ගන්න. ඉන්පසුව මල් ටික පෙරා ඉවත් කරගන්න. දැන් සීනි ටිකක් හෝ හරි කිතුල් හකුරු කෑල්ලක් හෝ සමඟ පිච්ච මල් තේ රස බලන්න.

නිල් මානෙල් තේ

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පුෂ්පය ලෙස සැලකෙන නිල් මානෙල් ඖෂධීය ගුණයෙන් පිරි පුෂ්පයක් ලෙස ප්‍රකටයි. ආයුර්වේදයේ විවිධ රෝග සඳහා නිල් මානෙල් මල් භාවිත කරනු ලබනවා. අතීතයේ පටන් විවිධ රටවල නිල් මානෙල් තේ පානයක් ලෙස ඉතා ප්‍රකටයි.

සුව නින්දක් ලබා ගැනීමට වගේම සිරුරේ ශක්තිය වඩවා ගැනීමට නිල් මානෙල් තේ උපකාරී වෙනවා. මානසික ආතතිය දුරුකර සිතේ සතුට ඇති කිරීමටත් නිල් මානෙල්වලට හැකි බව පර්යේෂකයින් පෙන්වා දී තිබීම සුබ කාරණාවක්.

නිල් මානෙල් තේ සකසා ගැනීමට අමු නිල් මානෙල් මලක් උතුරන වතුරට දමා විනාඩි 5ක් පමණ වසා තබන්න. ඉන්පසු මල් ඉවත්කර සීනි එක්කර පානයට ගන්න පුළුවන්. මී පැණි එක්කර ගන්න පුළුවන් නම් රසය වගේම ඖෂධීය ගුණයකුත් ලබාගන්න පුළුවන්.

මේ ආකාරයෙන් ඔබ අවට පරිසරයෙන් සකසා ගත හැකි ඉහත මල් තේ වර්ග අත් හදාබලන්න. වෙනස සහ සුවය අදම අත්විඳින්න.

ප්‍රණීත

උපදෙස්
ආහාර පිළිබඳ පර්යේෂිකා
පංචමී හේවාවිසෙන්ති

මුළු ගෙදරම හැඩකරන්න ජෙරේනියම් මෙහෙම වවමු

බීජ මඟින් මෙන්ම අතු කැබලි මාර්ගයෙන් ද ජෙරේනියම් බෝ කරගත හැකිය. මල් පිපී අවසන් වූ පසුව හටගන්නා කරල් වියළා බීජ ලබා ගත යුතුය.

සොඳුරු වර්ණ රටා සහිත මලින් පිරෙන ප්‍රභේද අතර "රෙඩ් ජෙරේනියම්" යනු වැඩි ඉල්ලුමක් සහිත ප්‍රභේදයකි. අලංකාර රතු පැහැති මල් එහි දැකිය හැකියි.

වර්ෂය පුරාවටම ගෙමිදුල මලින් පුරවනා ශාක ඇත්නම් ඒ ඉතාමත් අතලොස්සකි. මන්ද බොහොමයක් ශාක වසරේ විවිධ වකවානුවලදී මලින් බරවන නමුදු නියමිත කාලසීමාවක් තුළ මල් පිපී අවසන් වේ. නමුත් ජෙරේනියම් පඳුරක් දෙකක් ඔබේ ගෙමිදුලට කැඳවන්නට කැමැති නම් වසර පුරාවටම නොව වසර කිහිපයක් එක දිගට සොඳුරු මල් යායක අසිරිය විඳ ගැනීමට හැකි වේවි.

ජෙරේනියම් යනු විදෙස් රටවලින් මෙරටට පැමිණි ශාකයකි. ලංකාවට පැමිණි මුල් කාලයේ දී ශීත දේශගුණයක් සහිත ප්‍රදේශවල පමණක් සරුවට වැඩුණු මේ ජෙරේනියම් වර්තමානය වනවිට ලංකාව පුරාම පැතිරී තිබෙනු දැකිය හැකියි. පැරණි වර්ගවලට අමතරව නව දෙමුහුන් ප්‍රභේද ගණනාවක්ම දැනට මල් වෙළෙඳපොළ තුළ දැකිය හැකි අතර ඒවායේ පිපෙන මල්වල පැහැය, හැඩය හා ප්‍රමාණවල වෙනස්කම් සහිතය. ඊට අමතරව තරමක් විශාල මල් මෙන්ම කුඩා මල් සහිත ජෙරේනියම් ප්‍රභේද ඇති අතර වගා කරන ස්ථාන අනුව තෝරා ගත හැකි ප්‍රභේද ද වේ.

සුවඳ හමන මල්

එමෙන්ම ඇතැම් ජෙරේනියම් වර්ගවලින් මනස්කාන්ත සුවඳක් ද වහනය වේ.

- ක්‍රිස්පම් ලෙමන් සෙන්ට් ජෙරේනියම්
- ග්‍රැවියෝ රෝස් සෙන්ට් ජෙරේනියම්

යනු එවැනි සුවඳවත් ප්‍රභේද දෙකකි.

අපූර්ව වර්ණ රටා

සොඳුරු වර්ණ රටා සහිත මලින් පිරෙන ප්‍රභේද අතර "රෙඩ් ජෙරේනියම්" යනු වැඩි ඉල්ලුමක් සහිත ප්‍රභේදයකි. අලංකාර රතු පැහැති මල් එහි දැකිය හැකියි. "ඩාර්ක් පින්ක් ජෙරේනියම්" යනු තද රෝස පැහැයෙන් මල් හට ගන්නා ප්‍රභේදයයි.

දැකුම්කලු පෙනුම

වගා කරන ස්ථානය අනුව වෙනස්වන ජෙරේනියම් ප්‍රභේද ලෙස "අයිවි ජෙරේනියම්" ප්‍රභේදය හඳුන්වා දිය හැකිය. බඳුන්ගත කළ මේ අයිවි ජෙරේනියම් වහලයේ හෝ වැරැන්ඩාවේ එල්ලූ විට කදිම සුන්දරත්වයකින් දිස් වේ.

වගාව

සාමාන්‍යයෙන් හිරුඑළිය පතිතවන ස්ථානවල පාත්ති වශයෙන් මේ ජෙරේනියම් වගා කළ හැකියි. එහිදී අඩි 1 X 1 පරතරය ඇතිව පැළ සිටුවා ගත් විට පසුව මල් යායක සුන්දරත්වය ලබාගත හැකිය.

මේ ශාකය වසර දෙකක් පමණ එක දිගට බඳුන්ගතව තිබෙන විට වැඩීම බාල වී මල් හට ගැනීම ද අවම වේ. එවිට ශාකය කප්පාදුකර වගා මාධ්‍යය අලුත්කර හෝ පස බුරුල්කර පොහොර යෙදීමෙන් නැවුම් ශාකයක් ලෙසින් නැවතත් වර්ධනය කරගත හැකිය.

වගා මාධ්‍යය

- දිරාගිය කොළ රොඩු කොටස් 1/2ක්
- මතුපිට පස් කොටස් 02ක්
- හළාගත් කොම්පෝස්ට් කොටස් 01ක්

එකට මිශ්‍ර කිරීමෙන් වගා මාධ්‍යය සකසා ගත හැකියි. මේ මිශ්‍රණයෙන් වඩාත් හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබීමට නම් වියළි ගොම හෝ කොම්පෝස්ට් සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයෙන් මිශ්‍ර කරන්න.

බෝ කිරීම

බීජ මඟින් මෙන්ම අතු කැබලි මාර්ගයෙන් ද ජෙරේනියම් බෝ කරගත හැකිය. මල් පිපී අවසන් වූ පසුව හටගන්නා කරල් වියළා බීජ ලබා ගත යුතුය. එම බීජ බඳුන්වල දමා ප්‍රොපගේටරයක් තුළ තබා පැළ කරගැනීම පහසුය. නමුත් බීජ පැළවලට වඩා ඉක්මනින් අතු කැබැලි සිටුවා සකසා ගන්නා පැළවල මල් පිපේ.

ජල සැපයුම

පැළ කුඩා කාලයේ දී ජෙරේනියම් ශාකයට ජලය සැපයිය යුත්තේ ඉතා පරෙස්සමෙනි. පැළයේ මල් වර්ධනය වී ශාකය ස්ථිර ශාකයක් බවට පත් වූ පසුව ජලය සාමාන්‍ය පරිදි යොදන්න. එමෙන්ම මුල් කාලයේ මේ පැළයට ජලය වැඩි වුවහොත් මුල් කුණු වීමට ලක් වී පැළය මියැදෙන බව සිහියේ තබාගන්න.

උපදෙස්
ප්‍රවීණ උද්‍යාන නිර්මාණ ශිල්පී
විසිතුරු මල් වගා උපදේශක
දේශබන්ධු,
කෘෂිවිද්‍යා ශූරී
මාබොදලේ රංජිත් කළුආරච්චි

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

නව වසර සමරන්න රසම රස කේක් දෙකක්

පසන් නිවෙසට සිරියාවක් වූ ආදරණීය තරුණී වෙතින් නව වසරේ ඔයාලට පිරිනැමෙන කේක් තිළිණයයි මේ. කවදත් හොඳම දේ තමන්ගෙ අතින්ම හදලා ආදරණීයයන් සතුටු කරන්නයි ඔබේ කැමැත්ත. බලන්න හිත පිනා යන ලස්සන වගේම රසම රස මේ කේක්වලට ලැබෙන ප්‍රතිචාර කොහොමද කියලා.

අපි මුලින්ම කේක් එක සාදාගනිමු.

ඒ සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* පිටි ග්‍රෑම් 250ක්
* සීනි ග්‍රෑම් 250ක්
* බටර් ග්‍රෑම් 250ක්
* බිත්තර 04ක්
* බේකින් පවුඩර් ග්‍රෑම් 15ක්
* වැනිලා තේ හැන්දක්
* කිරි මේස හැඳි 02ක්

සාදාගන්නේ මෙහෙමයි

~ බටර් හා සීනි හොඳින් ගසාගන්න.
~ එම මිශ්‍රණයටම බිත්තර එක බැගින් වරින්වර එක් කරමින් ගසාගන්න.
~ එයටම වැනිලා ද එකතු කරන්න.
~ පිටි සහ බේකින් පවුඩර් හොඳින් හලා ගන්න.
~ දැන් බටර්, සීනි සහ බිත්තර මිශ්‍රණයට පිටි ටික ටික එකතු කරමින් හොඳින් කලවම් කරන්න. නැත්නම් ඉතාමත් අඩු වේගයකින් බීට් කරගන්න.
~ අනතුරුව කිරි ටිකද එකතුකර කලවම් කරන්න.
~ කිලෝ එකේ රවුම් කේක් තැටියක් ගෙන බේකින් කඩදාසියක් දමා සකස් කරගන්න. එයට කේක් මිශ්‍රණය දමන්න.
~ සෙල්සියස් අංශක 180 උෂ්ණත්වයෙන් අවන් එක විනාඩි 8ක් පමණ රත්කර සකසා ගන්න. අනතුරුව විනාඩි 40ක් පමණ කේක් බේක් කරන්න.
~ කේක් එක අවන් එකෙන් පිටතට ගෙන හොඳින් නිවෙන්න තියන්න.

දැන් අපි කේක් එක බටර් අයිසින් මගින් හැඩ කරමු.

අයිසින් එක සඳහා

* බටර් ග්‍රෑම් 350ක්
* අයිසිං සීනි ග්‍රෑම් 800ක්
* වැනිලා තේ හැඳි 1/2ක්
* කිරි මේස හැන්දක්

~බටර්, අයිසින් සීනි, වැනිලා කිරි එකට එකතුකර ක්‍රීම් එකක් වනතුරු බීට් කරන්න.
~ නිවුණු කේක් එක උඩ ලෙවල් කරගන්න. වැඩිපුර පිපුම් කපා ඉවත් කරන්න.
~ දැන් කේක් එක උඩ සහ වටේ බටර් ක්‍රීම්වලින් හොඳට කවර් කරගන්න.

කේක් එක පසෙකින් තබා අපි දැන් ලස්සනට ඉර සකසා ගනිමු. ඒ සඳහා ෆොන්ඩන්ට් ග්‍රෑම් 150ක් පමණ තුනී කරගන්න. රවුමක් කපා එහි ඉරෙහි හැඩය ටූත් පික් එකක් මගින් සටහන් කරගන්න. ඉන්පසු ආහාරයට සුදුසු ජෙල් අයිසිං වර්ණක උපයෝගී කරගෙන පින්සලක් මගින් ඉර අඳින්න.
~ මේ සඳහා තැඹිලි, කහ, රතු, කළු වර්ණක යොදාගන්න.
~ ජලය වැනි කලරින් මේ සඳහා භාවිත කරන්න එපා.ටියුබ් සහ පුංචි බෝතල් සහිත ජෙල් අයිසිං කලර්ස් ඔබට වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගත හැකියි.

ඔබට හාඩි බටර් අයිසිං දවටා ඒ මතද මෙම පින්තාරුව කරගත හැකියි. අවුට්ලයින් පින්සලෙන් අලංකාර කිරීම තරමක් අපහසු නම් එඩිබල් පෙන් එකක් භාවිත කරන්නත් පුළුවනි.

බුලත් කොළය හැඩැති කේක් එකක් හදමු.

අපි මුලින්ම කේක් එක සාදාගනිමු. ඒ සඳහා

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය -

✦ පිටි ග්‍රෑම් 250ක්
✦ සීනි ග්‍රෑම් 250ක්
✦ බටර් ග්‍රෑම් 250ක්
✦ බිත්තර 04ක්
✦ බේකින් පවුඩර් තේ හැඳි 02ක්
✦ වැනිලා තේ හැඳි 01 ක්
✦ කිරි මේස හැඳි 02ක්

සාදන්නේ මෙහෙමයි

~ බටර් හා සීනි හොඳින් ගසාගන්න.
~ එම මිශ්‍රණයටම බිත්තර එක බැගින් එක් කරමින් ගසාගන්න.
~ එයටම වැනිලා එකතු කරන්න.
~ පිටි, බේකින් පවුඩර් හොඳින් හලා ගන්න.
~ දැන් බටර්, සීනි බිත්තර මිශ්‍රණයට පිටි ටික ටික එකතු කරමින් හොඳින් කලවම් කරන්න නැත්නම් අඩු වේගයෙන් බීට් කරන්න.
~ ඉන්පසු කිරි ටිකක් එකතුකර කලවම් කරන්න.
~ කිලෝ එකේ කේක් තැටියක් බේකින් පේපර් එකක් යොදා සකස් කරගෙන ඒ මතට කේක් මිශ්‍රණය දමන්න.
~ විනාඩි 8කට විතර කලින් රත්කරගත් සෙල්සියස් අංශක 180 උෂ්ණත්වයෙන් යුතු අවන් එකේ විනාඩි 40 බේක් කරන්න.
~ බේක් කරගත් කේක් එක අවන් එකෙන් එළියට ගෙන හොඳින් නිවෙන්න හරින්න.
දැන් නිවුණු කේක් එක බටර් අයිසින් මගින් හැඩ කරගමු.

ඒ සඳහා **අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය -**

✦ බටර් ග්‍රෑම් 300ක්
✦ අයිසිං සීනි ග්‍රෑම් 600ක්
✦ වැනිලා තේ හැඳි 1/4ක්
✦ කිරි තේ හැඳි 01ක්
✦ කොළ පාට කලරින් බිංදු කිහිපයක්

~ බටර්, අයිසින් සීනි, වැනිලා කිරි එකට එකතුකර ක්‍රීම් එකක් වනතුරු බිට් කරන්න.
එයට කොළ පාට වර්ණයෙන් බිංදු කිහිපයක් එකතු කරන්න.

~ නිවුණු කේක් එක මත ටූත් පික් එකකින් බුලත් කොළයේ හැඩය සටහන් කරගෙන කපා ගන්න. උඩ පොත්ත අයින් කරන්න. (ඔබට කැමැති නම් කේක් එක කොටස් දෙකක් වනසේ වෙන් කරගෙන බටර් අයිසින් මඟින් සැන්ඩ්විච් කළ හැකියි.)
~ දැන් කේක් එක උඩ සහ වටේ සාදාගත් බටර් අයිසින්වලින් කවර් කරන්න.
~ කේක් එක යට දාරය වටේ පුංචි ස්ටාර් නොසල් එකෙන් පයිප් කරගෙන නීට් කරගන්න.
~ කේක් එක මත ටූත් පික් එකක් මඟින් ස්වාභාවික බුලත් කොළයක පෙනුම එන සේ මැද නාරටි ඉරි අඳින්න.
~ ෆොන්ඩන්ට් අයිසිංවලින් සකසා ගත් පිච්ච, සමන්පිච්ච හෝ සේපාලිකා මල් රඳවා හැඩකරගන්න.
~ වැඩි අලංකාරට ෆොන්ඩන්ට් තීරුවක් මත එඩිබල් පෙන් එකකින් සුබ පැතුමක් ලියා කේක් එක මත රඳවන්න.
~ ආදරණීයයන් හා එකතුව නව වසර සමරන්න මේ කේක් දෙක ඔයාලට ඉක්මනින් රසට වගේම පහසුවෙනුත් හදාගන්න පුළුවනි.

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

උපදෙස් හා ඡායාරූප
ඉතාලියේ පර්මා හි ප්‍රවීණ සූපවේදිනී
ජනනී ගුරුසිංහ

IVF විශේෂඥ වෛද්‍ය ගීතා හරිප්‍රියාගේ නොමිලේ උපදේශන කඳවුර ජනවාරි 28 සහ 29 යන දිනවලදී!

මෙම අවස්ථාවේ ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණීමට සිටින වෛද්‍ය ගීතා හරිප්‍රියා "තරුණී" සඟරාවේ පාඨක හදවත් වලට දෙන සුවිශේෂී පණිවිඩයකි මෙය.

"දරුවන් නොමැතිකම ආබාධයක් නොවේ. අත්දැකීම් සහ අති නවීන වෛද්‍ය තාක්ෂණයෙන් මෙය සුවකළ හැකි බවට තමිල්නාඩුවේ ප්‍රමුඛතම ප්‍රශාන්ත් IVF මධ්‍යස්ථානය, පසුගිය වසර 35 පුරා ඔප්පු කර ඇත.

"ශ්‍රී ලංකාවේ 1998 සිට එනම් පසුගිය වසර 24 තුළ අපි දරුවන් 4,000 කට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් නිර්මාණය කර ජයගෙන තිබෙනවා. දවසින් දවස අප වෙත පැමිණෙන දේශීය අඹුසැමියන් ප්‍රමාණයට සමාන ශ්‍රී ලාංකික සහ විදේශගත ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ පැමිණීමෙන් ඔබ අප කෙරෙහි තබා ඇති විශ්වාසය මෙන්ම ඔබේ විශ්වාසය තහවුරු කිරීමේ වගකීම අපහට බැහැවින් අවබෝධ කරදෙයි.

"පසුගිය වසර තුනක අර්බුදකාරී කාලය තුළ පවා විවිධ දුෂ්කරතා මධ්‍යයේ ප්‍රතිකාර සඳහා අප වෙත පැමිණ තම දරු සිහිනය සැබෑ කරගත් ශ්‍රී ලාංකික අඹුසැමියන්ගේ හැඟීම් සහ වගකීම පිළිබඳ ඔවුන් අප තුළ තැබූ විශ්වාසය දෙගුණ කරගෙන ඇත.

"මේ අවස්ථාවේ දී ඔවුන්ට අපගේ කෘතවේදීත්වය පළ කරන අතරම මම කවදාවත් වඩා හොඳ සේවාවක් සැපයීමට කැපවී සිටින බව ඔබට සහතික වෙමි.

"එහි කොටසක් ලෙස මේ මස 28 වෙනි දින යාපනයේදීත්, 29 වෙනි දින වැල්ලවත්ත රෝයල් රෝහලේදීත්, දරුවෙකු පිළිබඳ සිහිනය සැබෑ කර ගැනීමට වෙහෙසෙන අඹුසැමියන් සඳහා නොමිලේ උපදේශන ලබාදීමට බලාපොරොත්තු වෙමි. සෑම කාන්තාවක්ම මවක් වීමට සිහින දකියි. එම සිහිනය සැබෑ කරන්නේ කෙසේද යන්න සහ මේ පිළිබඳව ඔබට සෘජුවම පැහැදිලි කිරීමක් ලබා දීම සඳහා ඔබ සෑම හමුවීමට බලාපොරොත්තු වෙමි. කඳවුර පිළිබඳ තොරතුරු 0754000012 සහ 0777215588 ඇමතීමෙන් ලබාගත හැකිය.

"වඳභාවය යනු ලොව පුරා වර්ධනය වෙමින් පවතින ප්‍රධානතම සෞඛ්‍ය ගැටලුවලින් එකකි! කෙසේ වෙතත්, සාංස්කෘතිකමය වශයෙන් මෙය ආසියාතිකයන්ට ප්‍රධාන ගැටලුවකි. ආසියානු ජාතිකයන් කොතැනක සිටියත් ඔවුන් කුමන රටකට සංක්‍රමණය වුවත් ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට මෙම ගැටලුව බෙහෙවින් බලපායි.

"ආහාර රටාව,රැකියා ආතතිය, මානසික ආතතිය ඇතුළු ජීවන රටාවන්වල වෙනස්කම් සහ දුම්පානය, මත්පැන් පානය, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය වැනි පුරුදු, ඇතැම් කායික ආබාධ, වර්තමාන පරම්පරාවේ වඳභාවයට හේතු වේ. මෙහි කණගාටුදායකම කරුණ නම් නොදැනුවත්කම නිසා මදසරු බව කරා ඇදෙන අඹුසැමියන් සංඛ්‍යාවද අධික වීමයි!

උදාහරණයක් වශයෙන් දිගු වේලාවක් යට ඇඳුම් පැළඳ සිටීම, උණුසුම් ස්ථානවල දිගු වේලාවක් වැඩ කිරීම, දිගු වේලාවක් තද ඇඳුම් පැළඳ සිටීම වැනි සාමාන්‍ය පුරුදු වඳභාවයට හේතු වේ. "තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථිය ආශ්‍රිත රෝග ගැටලුවලින්ද වඳභාවයට ලක්වූවන් සිටී. නමුත් බොහෝන් මේ පිළිබඳව දැනුවත්ව නැත. "පෙර කාලයේ කාන්තාවන්ට ස්වාභාවිකවම පිළිසිඳ ගැනීමකට වයස අවුරුදු 35ක් වනතුරු බලා සිටිය හැකි යැයි පවසා ඇත. නමුත් මේ වනවිට මෙම වයස් සීමාව පටු වී ඇති අතර, වයස අවුරුදු 28ත් පෙර එනම් සාමාන්‍යයෙන් විවාහ වී එක් වසරක් තුළ දරු ප්‍රසූතියක සලකුණු නොමැතිනම් වහාම වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට ලක් කිරීමට උපදෙස් දෙනු ලැබේ. එනමුත් එම උපදෙස් නොසලකා හරින බොහෝ දෙනෙකුට දරුවෙකු පිළිබඳ ආශාවක් ඇතිවන්නේ වයස අවුරුදු තිස්පහෙන් පසුවයි. කෙසේ වෙතත් අපගේ රෝහලේ විශේෂත්වය වන්නේ අපහට ඔවුන්ට සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කළ හැකි වීමයි! ලෝකයේ සංවර්ධිත රටවල්වල හඳුන්වා දෙන නවීනතම ප්‍රතිකාර ක්‍රම බොහෝ විට තමිල්නාඩුවට - සමහර විට ඉන්දියාවට හඳුන්වා දුන්නේ අපයි.

"සම්පූර්ණයෙන්ම අති නවීන උපකරණ භාවිතා කරමින් ප්‍රතිකාර සපයන්නා අප Hi-Tech IVF නමින් ක්‍රමවේදයක් හඳුන්වා දී තිබෙනවා .ඒවා අතර Embryoscope, Embryo glue, Laser hatching, 40Xzoom ආදී පෙනෙන නවීන දියුණුව වේ.

"ඩිම්බය සහ ශුක්‍රාණු ඒකාබද්ධ කිරීමෙන් පසු ඒ මිශ්‍රණය කලලයක් ලෙස වර්ධනය කිරීමට "එම්බ්‍රියෝස්කෝප්" නම් උපකරණය ඉතා අගනේය.එහි ඇතුළත උෂ්ණත්වය කාන්තාවකගේ ගැලෝපීය නාලයේ උෂ්ණත්වයට සමාන වේ. තවද "එම්බ්‍රියෝස්කෝප්" තුළ තැන්පත් කර ඇති කලලය වර්ධනය වන ආකාරය නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා එහි ඇතුළත සියුම් කැමරා සවිකර ඇත.මේවා සෑම විනාඩි විස්සකට වරක්ම කලලයේ ඡායාරූප ලබා ගනී.

එම්බ්‍රියෝස්කෝප් පරිගණකයක් මඟින් පාලනය වන බැවින් ඉහත කී කැමරාවලින් සටහන්වන ඡායාරූප මත පදනම්ව කලලය පළමුවන ශ්‍රේණිය, දෙවන ශ්‍රේණිය, තුන්වන ශ්‍රේණිය ලෙස වර්ගීකරණය කර හොඳම ප්‍රතිඵල දිය හැකි කලල හඳුනා ගනී. මේ අනුව උසස් තත්ත්වයේ කලලයක් හඳුනා ගෙන ප්‍රතිකාර සමඟ ඉදිරියට යාමට හැකි වේ.කලලයේ පිටත ස්ථරය අසාමාන්‍ය ලෙස ඝන වන කාන්තාවන්ට හොඳම ප්‍රතිකාරය Laser Hatching වේ.

"මෙමගින් කලලයේ විවරයක් නිර්මාණය කර ඒ මඟින් එහි පිටත ස්ථරය වෙන කොට එය මෘදු කරයි.නමුත් මෙයින් ගබ්සා වීමේ සම්භාවිතාව වැඩි කරයි.'Embryo Glue' ගබ්සාවන්ට මුහුණ දෙන කාන්තාවන්ට ආශිර්වාදයකි! 'එම්බ්‍රියෝස්කෝප්' හි ඇති කලලය ගර්භාෂයට ඇතුළු කිරීමට ප්‍රථම මෙම මැලියම් කලලයට ගානු ලැබේ.මේ නිසා කලලය ගර්භාෂ බිත්තියට හොඳින් අනුගත වේ.

"වඳභාවයට පිරිමින්ගේ දායකත්වයද දැන් වැඩිවෙමින් පවතී. වඳභාවයට පත්වූ පිරිමින් මුහුණ දෙන ප්‍රධාන ගැටලුවකි 'Azoospermia.' '40Xzoom' එවැනි ගැටලු වලින් පෙළෙන පිරිමින් සඳහා වේ.මෙහිදී ඔවුන්ගේ වෘෂණ කෝෂයේ අභ්‍යන්තර බිත්තියේ කැපුමක් සිදු කර එමගින් පටක සාම්පලක් ලබා ගනී. එම පටක සාම්පලය හතළිස් ගුණයකින් විශාලනය කර බලා එහි ඇති ශුක්‍රාණු හුදකලා කර ගනු ලැබේ. එලෙස ලබාගන්නාවූ ශුක්‍රාණු පිරිසිදු කර ප්‍රමාණවත් ලෙස පෝෂණය ලබා දී ශක්තිමත් කිරීමෙන් පසු එම ශුක්‍රාණුව සමඟ VF ක්‍රියාවලිය ආරම්භ කරනු ලැබේ. "මගේ ශුක්‍රාණු වලින් මගේ දරුවා බිහිවිය යුතුයි" යැයි කැමැත්තෙන් සිටින පිරිමින්ට මෙය සැබැවින්ම ආශිර්වාදයකි!

"සියලුම උපකරණ මඟින් ගැටලුව නිවැරදිව සොයා දැනගෙන සුදුසු ප්‍රතිකාර තෝරා ගෙන අති නවීන උපකරණ මඟින්, පළපුරුදු වෛද්‍යවරුන් සමඟ ප්‍රතිකාර ලබා දීමෙන් ඉහළ සාර්ථකත්ව අනුපාතයක් අඛණ්ඩව ලබා දීමට අපට හැකි වේ. ඉතින්, 'මට දරුවෙක් නැහැ' නිසා ඔබ බිඳීමෙන් නොසිට උත්සාහ කළොත් ඔබටත් දරුවෙක් ලැබෙන බව නිසැකයි.

"කඳවුර පිළිබඳ තොරතුරු 0754000012 සහ 0777215588 ඇමතීමෙන් ලබාගත හැකිය.

"උදාවන්නාවූ 2023 වසරෙහි සියලු දෙනාගේ දරුවල සිහින ඇතුළු සියලු සිතුම්, පැතුම් ඉටුවන සුබ නව වසරක් වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමි !"

Dr. Geetha HariPriya
MBBS, DGO, MD - Obstetrics & Gynaecology, Fellow of Royal College of Obstetricians and Gynaecologists FRCOG (London)
Gynecologist, Obstetrician, Infertility Specialist

නොමිලේ වෛද්‍ය උපදේශන කඳවුර

ජනවාරි 28 යාපනය
ජනවාරි 29 කොළඹ

PFIRC

වඳභාවය එක් අඩුපාඩුවක් පමණයි!

අති නවීන ප්‍රතිකාර ක්‍රම තිබියදී දුක් වන්නේ ඇයි..?

- ★ පිළිසිඳ ගැනීමේදී ඇතිවන ගැටලු
- ★ අඛණ්ඩ ගබ්සාවීම්
- ★ ශුක්‍රාණු ඌනතා
- ★ දියවැඩියාව සමඟ ගැබ් ගැනීම
- ★ ප්‍රමාදවී ගැබ් ගැනීම්
- ★ ගර්භාෂ ගෙඩි

වැනි ගැටලු වලට
අති නවීන ප්‍රතිකාර මගින්
විසඳුම්

35 years MEDICARE FOR WOMEN

අත්දැකීම් සමඟ අති නවීන
වෛද්‍ය තාක්ෂණය ඔස්සේ
මෙම රෝග සනීප කල හැකි බව,
පසුගිය වසර 35ක් පුරා ඔප්පු කරමින්
තමිල්නාඩුවේ ප්‍රමුඛතම IVF මධ්‍යස්ථානය වන

ප්‍රශාන්ත් IVF මධ්‍යස්ථානය ශ්‍රී ලාංකික සහ විදේශගත ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ විසිපස් වසරක විශ්වාසය දිනූ එකම රෝහලයි!

INTERNATIONAL ACCREDITED CLINIC — GCR — Prashanth Fertility Research Centre — FERTILITY

ආචාර්ය සී.ගීතා හරිප්‍රියා MD., DGO., FRCOG. (Lon) මහත්මිය පෞද්ගලිකව හමුවී උපදෙස් ලබාගන්න.

ප්‍රශාන්ත් රෝහල් තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය

රෝයල් රෝහල, 62, ඩබ්.ඒ. සිල්වා මාවත, වැල්ලවත්ත.

0754000012, 0777215588

www.pfrcivf.lk | infopfrcsl@gmail.com

අත්කම්

ක්විලින් හූප් ආර්ට් ක්‍රමයට අපූරු නිර්මාණයක්

කාන්තා ඔබේ දෑත් නිර්මාණශීලී ය. ඒ නිර්මාණශීලීත්වය ඔප් නංවන්නට අදත් අපි ඔබට අත්කම් නිර්මාණයක් ගෙන එනවා. ඉතිං ඔබේ නිවෙසට එන අමුත්තන්ගේ දෑස් පිනවීමට ඔබ අතින්ම කළ නිර්මාණයක් නිවෙසෙහි එල්ලා තබන්නට හැකිනම් එය කෙතරම් අගනේ ද? ක්විලින් හූප් ආර්ට් ක්‍රමයට සකසන මේ නිර්මාණය නිවෙසේ ඉදිරිපස දොරටුව අලංකාර කරන්න වගේම නිවෙස ඇතුළත සරසන්නත් කදිමයි.

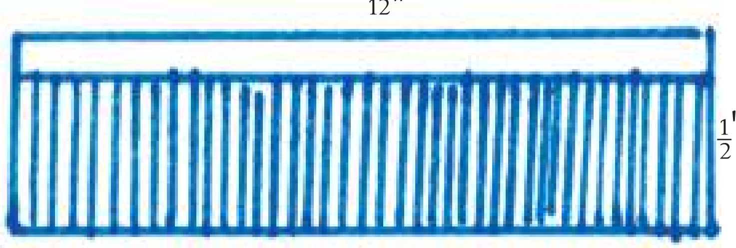
අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුවක් (විශ්කම්භය 18cm)
අඟලක පළල වර්ණවත් රිබන් කොටසක්
සුදු වර්ණයේ A4 බෝඩ් එකක්
වර්ණ ගැන්වීම සඳහා water colour pencils
කහ වර්ණයෙන් භාග පබළු ටිකක්
කොළ වර්ණයේ A4 බෝඩ් එකක්
පේපර් ෂේඩරයක්
ක්විලින් ටූල් එකක්
හොඳින් ඇලවෙන ගම් වර්ගයක්
කොළ වර්ණ කිහිපයකින් A4 බෝඩ්
ගෝනි නූල් කොටසක්

නිර්මාණය සකසා ගන්නා ආකාරය

පළමුව water colour pencil ආධාරයෙන් කහ, දම් සහ නිල් යන වර්ණ වලින් ෂේඩ් වන ආකාරයට සුදු පැහැ A4 බෝඩ් එක වර්ණ ගන්වා ගන්න. පසුව එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුවේ ප්‍රමාණයට ඉහත වර්ණ ගැන්වූ A4 බෝඩ් එකෙන් රවුමක් කපා ගන්න. මෙහි රූපයේ පරිදි එම රවුම එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුවට දමා සකස් කර ගන්න.

ඉන්පසු කහ පැහැති භාග පබළු ටික ගෙන එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුව වටේට අලවා ගන්න. මෙම සැරසිල්ල එල්ලීම සඳහා ගෝනි නූලක් ගෙන රාමුව පිටුපසට සම්බන්ධ කර ගන්න. දැන් අඟලක පළල වර්ණවත් රිබන් කොටසක් ගෙන බෝ එකක් සාදා රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුවේ ඉහළින් අලවා ගන්න. Welcome යන කොටස ප්‍රින්ට්කර අකුරු කපා තමන් කැමැති පරිදි සකසා එය රාමුවේ ඉහළින් එනම් බෝ එකට පහළින් අලවා ගන්න.



මල් නිර්මාණය කරමු

මෙම සැරසිල්ලේ ඇති මල් නිර්මාණය කිරීම සඳහා කහ, දම්, සහ සුදු A4 පටි අවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා පේපර් ක්විලින්වලට යොදා ගන්නා හැන්ඩ් පේපර් ෂේඩර් එකක ආධාරයෙන් කහ, දම් සහ සුදු පැහැ A4 1/8 පටි කපා ගන්න.

සුදු පැහැ මල නිර්මාණය කිරීම

පළමුව සුදු වර්ණයේ A4 1/8 පටි 8ක් ගෙන එක දිගට වැලක් ආකාරයට අලවා ගන්න. පසුව ක්විලීන් ටූල් එක ආධාරයෙන් තරමක් තදට සිටින සේ රෝල් කර ගන්න. රෝල් කරගත් මේ මල් පෙත්ත කඳුළු බිංදුවක හැඩය ලැබෙන සේ අතින් හැඩ කරමින් සකසා ගන්න. එලෙස සකසා ගත් මල් පෙත්ත වටේට ළා දම් පැහැ 1/8 පටියකින් අවුට් ලයින් එකක් අලවා ගන්න. දැන් මේ මල් පෙත්ත අතින් තරමක් එළියට ඇද ගම් ආලේපකර නැවත පෙර තිබූ පරිදිම සකසා වියළෙන්නට තබන්න. මේ ආකාරයට මලේ පෙති හයම සකසා ගන්න. මල මැද ඇති බටන් ඩේසි මල සඳහා තද කහ වර්ණයෙන් අඟල් 1/2 පටියක් ගෙන පහත දළ සටහන අනුව වෙසක් කූඩුවක රැලි කපන ආකාරයට හිනීයට රැලි කපා ගන්න.

දැන් ක්විලින් ටූල් එක ආධාරයෙන් කපාගත් රැලි පටිය රෝල්කර ටූල් එකෙන් ඉවත් කර, අලවා අතින් වටේට විහිදුවා සකසා ගන්න. සෑම සුදු පැහැ මල් පෙත්තකම දෙපැත්ත කොටස කහ වර්ණයෙන් වර්ණ ගන්වා ගන්න. මෙලෙස නිර්මාණය කරගත් පෙති සියල්ල එකතුකර මලක් ආකාරයට අලවා මැදට කහ වර්ණ බටන් ඩේසි මල අලවා ගන්න.

දම් පැහැ මල නිර්මාණය කිරීම

දම් පැහැ A4 1/8 පටි හයක් එක දිගට වැලක් ආකාරයට අලවා සුදු වර්ණයේ මල සාදාගත් ආකාරයටම කඳුළු බිංදු හැඩ ලැබෙන ආකාරයට පෙති සකසා ගන්න. රූපයේ පරිදි මේ පෙති අග තරමක් අතින් ඇද පෙතිවලට උල් හැඩයක් ලබා ගන්න. එලෙස මල් පෙති හය සකස් කරගත් පසු සෑම මල් පෙත්තකම මුල් කොටස කහ වර්ණයෙන් සහ කෙළවර කොටස තද දම් වර්ණයෙනුත් වර්ණ ගන්වා ගන්න. ඉන්පසු පෙති හය එකට එකතු කරමින් මල සකසා ගන්න. මේ ආකාරයටම තවත් මලක් සකසන්න. දැන් මල් දෙක මැදට පබළු භාග අලවා ගන්න.

කහ පැහැ මල නිර්මාණය කිරීම

ළා කහ A4 1/8 පටි දෙකක් එකට අලවා ක්විලින් ටූල් එක ආධාරයෙන් තරමක් බුරුලට රෝල්කර කඳුළු බිංදු හැඩයේ මල් පෙත්තක් සකසා ගන්න. පෙර මල් පෙති සැකසූ පරිදිම තරමක් ඇද ගම් ගා අලවා ගන්න. පෙති කෙළවර උල් ආකාරයට සිටින සේ ඇඟිලි තුඩුවලින් හැඩ කරගන්න. මෙලෙස පෙති හයම සකසා ගන්න. මේ පෙති සියල්ල එකතු කර ත්‍රිමාණ හැඩයක් එන ආකාරයට මල නිර්මාණය කරගන්න. මලේ මැදට පබළුවක් ද අලවා ගන්න.

මෙහි කොළ සකස් කරගැනීම සඳහා රූපයේ පරිදි කොළ පැහැ A4 මත කොළ ඇඳ කපා ගැනීමට පුළුවන්. එසේත් නැතිනම් වෙළෙඳපොළෙන් කොළ හැඩැති ඩයිකට්ස් මිල දී ගෙන අලවා ගැනීම ද කළ හැකියි.

අවසානයේදී පින්තූරයේ පෙන්වා ඇති ආකාරයට ත්‍රිමාණව සකස් කරගත් මල් ටික අලවා ගන්න. ඉන් පසු කොළ අතු ද අලවා අවසන් කරන්න.

උපදෙස්
මහරගම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ බාහිර උපදේශිකා
ප්‍රවීණ අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිනී
චූලනි ජයසිංහ

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

තරුණී මංගලම් WEDDING BELLS

අවිවාහක සැමට ජය මංගලම් පතමින් තරුණී සුබ මංගලම් මෙසේ ඇරඹේ....

මනාලියෝ

බෞද්ධ දෙමාපියන් ඔවුන්ගේ 1982 උපත ලද උස 5' 2'' තලෙළු, සිහින් සිරුරැති විධායක ශ්‍රේණියේ රැකියාවක නියුතු, විදේශ ගතවීමට කැමැති ඔවුන්ගේ දියණියට යෝග්‍ය පුතකු සොයයි. ශනි/ කුජ 7 පවුලේ විස්තර හා කේන්ද්‍ර කොපිය සමග පිළිතුරු සපයන්න. kdypopo110@gmail.com HB191245

තරුණියන්ගේ
කාන්තාවන්ගේ
මවුවරුන්ගේ
හද බැඳි කාන්තා පත්තරය
තරුණී

මනාලයෝ

කොළඹ ජීවත්වන වැදගත් බෞද්ධ ගොවි පවුලක් ඔවුන්ගේ 1979 උපත ලද, ශක්තිමත් මලල ක්‍රීඩකයකුගේ මෙන් සිරුරක් හිමි වයසට වඩා ලාබාල පෙනුමින් යුතු, උස 5' 8'' වන ඕස්ට්‍රේලියාවේ ප්‍රසිද්ධ ආයතනයක ජ්‍යෙෂ්ඨ තනතුරක් දරන ඕස්ට්‍රේලියාවේ ඔහුගේම ව්‍යාපාරයක් හිමි දුම්පානයෙන් හා මත්පැනින් තොර ඕස්ට්‍රේලියාව, ශ්‍රී ලංකාව යන දෙරටේම වත්කම් හිමි කඩවසම්, කරුණාවන්ත - මෘදුකාංග ඉංජිනේරුවරයකු වන පුතුහට අධ්‍යාපනික හා වෘත්තීමය සුදුසුකම්ලත්, මනා ගති පැවතුම් ඇති සිහින් සිරුරැති, තලෙළු රූමත් වයස අවුරුදු 35 හෝ ඊට අඩු හොඳ පවුල් පසුබිමක් සහිත චරිතවත් සහකාරියක් සොයයි. ඔහු දැනට නිවාඩුවක් ගත කිරීම සඳහා ලංකාවට පැමිණ සිටී. පවුල් විස්තර කේන්ද්‍ර කොපිය සමග තොරතුරු propau890@gmail.com වෙත සපයන්න. HG191508

වයස අවුරුදු 40 හා මැද භාගයේ පසුවන එක්සත් රාජධානියේ ජීවත්වන මනා ලෙස ස්ථාපිත ව්‍යාපාරිකයකු මිත්‍රශීලි සමාජශීලි, බහිරගාමී සහකාරිනියක් විවාහය දක්වා දිවෙන සබඳතාවක් ගොඩනගා ගැනීම සඳහා සොයයි. විද්‍යුත් තැපැල newmp100@gmail.com HG191552

බෑග්, පාවහන්, තිර රෙදි නිවසට පැමිණ උගන්වනු ලබයි.
0769657505
0778885033

2023 නව පංති ජ්‍යොතිශය සහ අෂ්ඨාංග භූත විද්‍යාව යම කාලය (යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර) නිමිති බැලීම
මහනුවර | කුරුණෑගල | මහරගම
සිප්ලන් | බෞද්ධාලෝකය | ඕවර්සීස්
071 98 70 466
ගුරු පොල්වත්තේ ආර්.කේ.ඩී.
077 433 4003
0771828348

ඇබෑර්තු
රජයේ අනුමැතිය ලත් වායුසමනය කළ Luxury සැලූන් / ස්පා ආයතනයකට
★ අවු. 35 අඩු
★ පුහුණු / නුපුහුණු සේවිකාවන්
★ දුරකථන ක්‍රියාකරුවන්තියන් අවශ්‍යයි.
(Full time / Part time)
වැටුප් + කොමිස් ලක්ෂ 3 පමණ
ආහාර නවාතැන් නොමිලේ.
Aswida Salon & SPA Pvt. Ltd
30/3, Negombo Rd, Jaela,
Branches : Seeduwa / Gampaha/ Kiribathgoda / Ganemulla
0773892015, 0776197592,

අඩු මිලට බෙඩ්ෂීට්
රටින් ගෙන්වන ලද ඩිසයින් 50කින් යුත් අලුත් සිංගල් ඩබල් බෙඩ්ෂීට් මිල 490/- සිට ට්‍රිපල් බෙඩ්ෂීට් 790/- සිට තවත් බෙඩ්ෂීට් වර්ග 70ක් කොට්ට 690/- සිට ඉන්දියන් නයිටි 630/- සිට තුවා 290/- සිට 1800/- දක්වා තොගමිලට අපෙන් ලබාගත හැක
සැම්ර්විටා ක්ලොතින් ගුරුගේ නේචර් පාර්ක් අසල, ජා-ඇල | 0117902278 0771964341

ආර්ට් ඇන්ඩ් ක්‍රාෆ්ට් උපාංග සහ විවීන් කලර් යාන් විකිණීමට තිබේ
1) ඉපොක්සි රේසින් සහ සිලිකන් මෝල්ඩ්
2) සියලු වර්ගයේ කැන්වස් රෙදි සහ කැන්වස් බෝර්ඩ් / තීන්ත වර්ග සහ අමතර කොටස් (ඇක්රලික් තීන්ත)
3) ටයි ඇන්ඩ් ඩයිස්
4) මැක්‍රොම් කෝර්ඩ් සහ ජූට් යාන්
5) සියලුම වර්ගයේ අත්යන්ත්‍ර සහ බලවේග විවීන් උපකරණ සහ අදාළ නූල්
මාස්ටර් කලර්ස්
නො. 89, බංගසාල වීදිය, කොළඹ - 11.
දුරකථන අංකය : 071-8266159

සිළුමිණ The Silumina වටපිට
පල දරන්න - පළ කරන්න
මංගල යෝජනා
දශක ගණනාවක විශ්වසනීය සේවාව...
දැන් වචන 15ක් රු. 600ක් පමණයි...

මම දුවලා දෙන්නා හැදුවේ ඇස් දෙක වගෙයි

යමුනා මාලිනී පෙරේරා

ප්‍රවීණ ලේඛිකාවක, කිවිඳියක, ගීත රචිකාවියක වූ යමුනා මාලිනී පෙරේරා තරුණී පාඨක ඔබ හොඳින් හඳුනන්නේ අපූරු නවකතා රචිකාවක ලෙසිනි. පාසල් වියේ පටන් පන්හිඳට පෙම් බැඳි ඕ සේනක පෙරේරා නම් වූ දැවැන්තයාගේ සෙවණේ දී සිය කුසලතාවන් මනාව ඔපලා ගත්තීය. බිරියක, මවක, මිත්තණියක වෙමින් ජීවිත පොතේ පිටු පෙරළී ගිය ද ඇයගේ පන්හිඳ තවමත් තුරුණුය.

ප්‍රතිභා ප්‍රභා පෙරේරා, ප්‍රමුදි ශෝභා පෙරේරා මේ අපූරු ලියැවිලිකාරියගේ දියණියන් දෙදෙනායි. ඔවුන් වෘත්තීයමය වශයෙන් වෙනත් රැකියාවන් තුළ නියැළී සිටිය ද මවගේත්, පියාගේත් කලා හැකියාවන් උපතින්ම දෝත දරා ගත්තවුන්ය.

විශේෂයෙන්ම ප්‍රතිභා ප්‍රභා සිය මවගේ අඩිපාරේ යමින් කලාව තුළ විවිධ ඉසව් ස්පර්ශ කරලන්නේ හරි අපූරුවටයි.

මෙවර තරුණී අම්මයි – දුවයි විශේෂාංගය වෙන්වනුයේ මේ ආදරණීය මව සහ දියණියන් වෙනුවෙනි.

ඉතින් කොහොමද යමුනා අක්කේ? මේ දවස්වල අලුත් වැඩ කටයුතු මොනවද?

"වෙනදා වාගේම තමා. මගේ නිර්මාණ කටයුතුවල නියැළෙනවා. මගේ අලුත්ම නවකතාව 'අසීමාන්තික' වාගේම 'නිර්මාණ කෘති' විචාරාවලියකුත් එළි දැක්වුණා. ඊට අමතරව ගීත කිහිපයකුත් කළා. ඒ සියල්ලටම හොඳ ප්‍රතිචාර ලැබෙමින් පවතිනවා.

ප්‍රතිභා ඔබේ වැඩිමහල් දියණියයි. අපි ඇය ගැන කතා කරමු.

"ප්‍රතිභා කියන්නේ හරිම සංවේදී දරුවෙක්. ඒ වාගේම හරිම ආදරණීයයි. ලිවීමේ හැකියාව වගේම කථිකත්වයටත් දක්ෂයි. රඟපාන්නත් පුළුවනි. කලාවේ සෑම ඉසව්වකම එයාගේ දක්ෂතා පෙන්වනවා නම් මම හරිම කැමැතියි."

ප්‍රතිභාට අපූරු ගායන හැකියාවකුත් තියෙනවා නේද?

ඔව්. ප්‍රතිභා සංගීතය හැදෑරුවා. හොඳට සිංදු කියන්න පුළුවනි. මම එයා වෙනුවෙන් සිංදු කිහිපයක් ලියලත් දුන්නා. කසුන් කල්හාර, තීක්ෂණ අනුරාධ, චන්දන ලියනාඅරච්චි මේ අය එක්ක කරපු සින්දුවලට ඉහළ ප්‍රතිචාර හිමි වුණා. කොහොමටත් ප්‍රතිභා සංගීත අධ්‍යක්ෂණය පැත්තට යොමු වෙනවට සේනක හරිම ආසාවෙන් හිටියේ."

චූටි දූ ප්‍රමුදි ගැනත් කියමු නේද?

" ප්‍රතිභා වගේම තමයි ප්‍රමුදිත් හරිම ආදරණීය දුවෙක්. මට හිතෙනවා එයාට සේනකගේ ගතිගුණ ගොඩාක් තියෙනවා කියලා. හැබැයි මම වාගේම හිත හරිම ශක්තිමත්. ප්‍රමුදිටත් ලස්සනට ලියන්න පුළුවනි. ඒත් එයා රැකියාව පැත්තට යොමු වුණා මිසක් කලාවට නැඹුරු වුණේ නෑ. හැබැයි එයා කවදාහරි දවසක කලා කටයුතුවලට දායක වෙනවා නම් මම හරිම සතුටුයි"

ඔබ දැන් මිත්තණියක්

ඔව්. මම මුනුපුරාලා දෙන්නෙක් සහ මිනිබිරියකුගේ ආත්තම්මා කෙනෙක්. මගේ දුවලා වෙනුවෙන් වාගේම දැන් මෙයාලා වෙනුවෙන් හැමදේම හොයලා බලනවා. විශේෂයෙන්ම මේ තුන්දෙනා ලේඛන කලාවට යොමු වෙනවා නම් මම හරිම කැමැතියි. අපේ තෙවැනි පරපුර හොඳ නිර්මාණශීලි පරපුරක් කිරීම තමයි මගේ අරමුණ."

දෙවැන්නී ප්‍රමුදි අපට මුණ නොගැසුණත්, ප්‍රතිභා සමඟ පුංචි කතාබහක නියැළෙන්න අපි අමතක නොකළෙමු.

අපේ ජීවිතවල වනස්පතිය අම්මා

ප්‍රතිභා ප්‍රභා පෙරේරා

ප්‍රතිභාගේ මව කියන්නෙ අපේ රටේ ජනප්‍රිය චරිතයක්. හැබැයි ඇය ඔබගේ මව. ඒ අම්මා ගැන දැනෙන්නෙ කොහොමද?

"මම හිතන්නෙ දෙවියන් වහන්සේ අපට දුන්න තිළිණය තමයි අම්මා. තාත්තා නැතිවෙච්ච දවසේ ඉඳන් අපේ ජීවිතවල වනස්පතිය වුණේ අම්මා. සතුටෙදි වාගේම දුකේදී නොසැලී ඉන්න ශක්තිය වුණේ ඇය. මම වැටෙන සෑම වේලාවකම මගේ පිටුපස්සෙන් හිටගෙන නැඟිටින්න අත දුන්නෙ අම්මා තමයි. තාත්තා මේ ජීවිතයෙන් සමුගත්තෙ අපේ අම්මා අතට යෂ්ටිය දීලා. එදා ඉඳන් මේ දක්වා ඇය ඒ යෂ්ටිය අත් හැරියේ නෑ."

ඔබ දෙදෙනා පරම්පරා දෙකක නියෝජනයක්. ඉතින් මත ගැටුම් සිදුවන අවස්ථා නැති ද?

"එහෙම අවස්ථාවල් නැතුවා නෙවෙයි. මොකද මට ටිකක් තරහා යනවා කියලා අම්මා දන්නවා. ඒ වෙලාවට ඇය මට කියන්නෙ 'හිත හොඳ නපුරි' කියලයි. ඒ මොනවා වුණත් අම්මා තරම් මාව තේරුම් ගත්තු කෙනෙක් තවත් නැහැ."

අම්මාට රසට උයන්න පුළුවනි නේද?

"ඇත්තටම ඔව්. ඇයට රසට උයන්න පුළුවන්. ඇය හදන මාළු ඇඹුල් තියල් හරිම රසවත්. ඒ වාගේම රසට වටලප්පම් හදනවා. අපේ තාත්තා ඒ වටලප්පම් කන්න හරිම කැමැතියි. ඒ නිසාම තාත්තා නැති වුණාට පස්සෙ ඇය වටලප්පම් හැදුවෙ නෑ. ඒනිසා අපිට රස වටලප්පම් කන්න ලැබුණෙත් නෑ."

ඔබේ කලා කටයුතු ගැනත් කියන්නකෝ?

"මගේ රැකියාව තමයි ජීවිතයේ අංක එක කරගෙන තියෙන්නෙ. මේ දිනවල. ඊට අමතරව භාරතී වීරසිංහ අයියා කරන යූ ටියුබ් නාළිකාවේ 'සිං-දුව' වැඩසටහන කරන්නෙ මම. තාත්තලා තමන්ගෙ දුවලා ගැන ලියපු සිංදු ගැන තමයි එහිදී කතා කරන්නෙ. ඒ වගේම මම දිගටම මුහුණු පොතේ ලියනවා. මම ලියපු ලිපි එකතුවක් සහ කවි පොතකුත් ඉදිරියේදී එළිදක්වන්නත් බලාපොරොත්තු වෙනවා. සින්දුවකුත් කරලා තියෙන්නෙ. මේ දිනවල රැකියාවේ කාර්යබහුලත්වය නිසා එහි රූප රචනයේ වැඩ ප්‍රමාද වුණා. ඉක්මනින් එහි වැඩ නිම කරන්නත් හිතාගෙන ඉන්නවා."

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

ඡායාරූප
ශාන් රූපස්සර

අලුත් වසරේ සුබ අසුබ

- මකර ලග්නයට හොඳ කලක්
- කාන්තාවන්ට සුබ ඵල ගෙනෙන වසරක්
- මේෂ ලග්නයට සුබ ආරංචි
- වෘෂභ ලග්න හිමියන්ට විදෙස් ගමන්
- මිථුන ලග්න හිමියන්ට මංගල යෝග
- වෘශ්චික ලග්නයට හදිසි ධනලාභ

සුබසෙත පුවත්පතේ හිටපු ජ්‍යෙෂ්ඨ කර්තෘ
ප්‍රවීණ ජ්‍යොතිෂවේදී
අජිත් ධර්මසිරි

මේෂ

පෙර පින් මහිමය පලදෙයි

2023 වසර ඔබට පෙර පින් මහිමය උදාවන වසරකි. ධන සම්පත් අතින් සුබයි. පිටරට ගමන් යෙදේ. කලක සිට බලාපොරොත්තු වූ දේපළ හිමිකමක් ද ඔබ සතුවෙයි. වසරෙ මුල් වකවානුව බාධක වෙතත් වසරේ මැද භාගය වන විට ලැබීම් අතින් යහපත් ය. රැකිරක්ෂා අතින් දැනට පවතින බාධක අවසන්ව වසර ආරම්භයත් සමඟ සුබවාදී ආරංචි ලැබෙනු ඇත. ගෘහ ජීවිතය කාර්යබහුල වන නමුදු වසර මැද භාගයේ සිට නිදහස් අදහස් ක්‍රියාවට නැංවීමෙන් යහපත් මානසික සුවයක් උදාවනු ඇත. තම අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් බොහෝ දෙනෙකුගේ ඇප උපකාර ලැබීමට පටන් ගනී. අධ්‍යාපනය හදාරන අයට උසස් විභාග ප්‍රතිඵල මෙන්ම උසස් අධ්‍යාපනයට ප්‍රවිෂ්ට වීමට අවස්ථාව ලැබේ. ශරීර සෞඛ්‍යය අතින් කුස උෂ්ණගත, මුත්‍රාදෝෂ හටගැනීමට පුළුවන.

අය -2, වැය 04 ජය අංකය - 05 සුබ වර්ණය -රෝස

මිථුන

රැකියා අභිවෘද්ධිය

මිථුන ලග්නයට අනුව ඉතා සුබ වසරකි. අවිවාහක අයට මංගල සීනු හැඬවෙන අතර තරුණ තරුණියන් අතරේ ආදර සබඳතා ලියලනු ඇත. අධ්‍යාත්මික පැත්තට යොමුවන ඔබ සමාජසේවා කටයුතු කෙරෙත් ප්‍රසාදයට ඇගයීමට ලක්වනු ඇත. ආර්ථිකය ද යහපත්වේ. රැකියා සපලවීම නිරන්තරයෙන්ම සිදුවන අතර මෙතෙක් දුරස්ව තිබූ වෘත්තීය යළි ඔබට හිමි වීමට නියමිතය. ඒ අතර ඔබ ගන්නා තීන්දු තීරණ වෘත්තීය ස්ථාන ගත ප්‍රධානීන්ගේ පැසසුමට ලක්වෙයි. ගෘහ ජීවිතයේ කාර්යබහුල වන අතර නිතර නිතර ආගමානුකූලව කටයුතුවල නිරත වීමට ද ඔබ පමුණුවයි. අධ්‍යාපනයට සුබවන අතර ඔබ තරුණ කාන්තාවක් නම් මනාලියන් හැඩගැන්වීම්, විලාසිතා මෙන්ම විසිතුරු ව්‍යාපාර පිළිබඳ අධ්‍යාපනය කිරීම, හැදෑරීම අනාගත සුබ සිද්ධිය පිණිස වෙයි. ශරීර සෞඛ්‍යය එතරම් අසුබ නොවුවද තුනටියේ ආපදා, මුත්‍ර ආපදා බහුල වීමට පුළුවන. උපරිම වතුර පානය නිසි වේලාවට ආහාරපාන ගැනීම.

අය 7 වැය 05 ජය අංකය - 07 ජය වර්ණය-තැඹිලි

සිංහ

දරු සම්පත්

සිංහ ලග්නයට අනුව ආර්ථික ප්‍රතිලාභ වසර ආරම්භයේ සිටම උදාවේ. නව ආයෝජන හා නවතා දමා තිබූ ව්‍යාපාර යළි ආරම්භයට සුබවේ. තමා වෙතින් ඈත්වී සිටි පිරිස් නැවත තමා කරා එයි. ඒ අතර ඥාති සබඳතා තර වේ. දරුඵල අපේක්ෂා කරගෙන සිටි අයට වාසනාවන්ත දරු සම්පත් හිමිවේ. එදිනෙදා ගෘහ ජීවිතය කාර්ය බහුල වන අතර සමාජ ඇගයීමට ලක්වන වසරකි. දේශපාලනය කරන අයකු නම් පිරිස් බලය තහවුරුවේ. තමාට තව බොහෝ දේ අධ්‍යයනය කළ යුතුව ඇති නිසා තම වෘත්තියට අදාළ ප්‍රගුණ කිරීම් අවශ්‍යවන අතර ඒ පිළිබඳ වැඩි කාලයක් ගත කිරීමට පෙලඹෙනු ඇත.

විවාහ ස්ථානය පිළිබඳ සිතනවිට බාහිර සතුරු බලවේග ක්‍රියාත්මක වීම තුළ දෙදෙනාගේ එකමුතුකම ආදර බැඳීමට විවිධ තර්ජන එල්ලවන අතර නින්දා අපහාස පවා එළඹෙන අතර කල්පනාකාරී විය යුතු වසරකි. තුනටිය ආශ්‍රිත උවදුරු දණහිස ආශ්‍රිත උවදුරු එළඹීමේ අවදානමක් පවතින නිසා අධික වේගයෙන් වාහන පැදවීම ආදියෙන් වැළකී සිටීම සුබයි.

අය 05 වැය 06 ජය අංකය - 08 ජය වර්ණය - ළා දුඹුරු

වෘෂභ

ව්‍යාපාර ප්‍රතිලාභ

වෘෂභ ලග්නයට අනුව හිසේ ආවේග සමඟ වසර ආරම්භ වුවද වසරේ මැද භාගයෙන් පසු බොහෝ සුබවාදී අදහස් සිතට නැගෙයි. කාන්තා අභිවෘද්ධිය නිසි ලෙස සැලසෙන අතර විදෙස් ගමන් හා යහපත් ආර්ථික ප්‍රතිලාභ ද සහිතයි. වෙළෙඳ ව්‍යාපාර සපල වන අතර තමා සැලසුම් කරගෙන ආ නව ආයෝජන රැසකට අත ගැසීමට ඔබට හැකිවෙයි. කිසියම් වෘත්තීයමය ප්‍රතිලාභ පෙන්වුව ද වෘත්තීය ස්ථානගත සතුරන් ඇතිවීමේ තත්ත්වයක් මතු කෙරේ. ගෘහ ජීවිතයේ විවිධ කරුණු නිසා කාර්ය බහුලතාවන් පෙනෙන්නට ඇති අතර වියදම් පැත්ත ශීඝ්‍රයෙන් ඉහළ යාමට හේතුවෙයි. සකසුරුවම හුරු වන්න. මිත්‍ර සංගම් සාද පැවැත්වීම තුළින් පාඩු සිදුවේ. අධ්‍යාපන කටයුතු උසස් වනු ඇත. කුසට අගුණ මුත්‍ර ආපදා සහිත වෙයි. අධික රුධිර පීඩනයට බලපාන නිස ආගමික කටයුතුවල නිරතුරුව සිත සන්සුන් කරගන්න.

අය 04 වැය 08 ජය අංකය - 04 සුබ වර්ණය - කහ

කටක

පිටරට ගමන්

කටක ලග්නයට අනුව ඔබට සුබ අසුබ සමසේ භුක්ති විඳීමට සිදුවේ. පළමු කාලසීමාව දුෂ්කර වුවද වසර මැද සිට හා අග භාගය ඉතා සුබවෙයි. තමාගේ පාඩුවේ කිසිවකුට කරදරයක්, අවහිරයක් නොවී ජීවත්වීමට වාසනාව උදාවේ. ආර්ථික යහපත මෙන්ම නව ආයෝජන ද උදාවේ. තමා බලාපොරොත්තු ආකාරයට පිටරට ගමනකට මඟ පෑදේ. එහෙත් වියදම අධිකවීම තුළ විවිධ දුෂ්කරතා පැන නැඟීමට පුළුවන. උනන්දු විය යුත්තේ තම කාර්යක්ෂමතාව ඉහළ නංවා ගැනීමයි. ඔබට බාහිර ලෝකයෙන් විවිධ අපහාස චෝදනා එල්ල විය හැකි වුවද වසර මැද සිට ගෞරවාදරයට පාත්‍ර වනු ඇත. විවාහක ස්ථානයට විවිධ තාඩන පීඩන නින්දා අපහාස එල්ල විය හැකි නිසා කල්පනාකාරී වන්න. අධ්‍යාපන කටයුතුවලට වසර ආරම්භය සුබ නොවුවද වසර මැද සිට සුබවෙයි. ශරීර සෞඛ්‍යය පිළිබඳ සිතනවිට ඕනෑවට වඩා කල්පනා කිරීම් පසු තැවීම් සුබ නැත. සිත සැහැල්ලු කර ගන්න. පසුවට අගුණදායි දණහිසට අනතුරුදායකයි.

අය 04 වැය 07 ජය අංකය - 03 ජය වර්ණය - නිල්

කන්‍යා

වෘත්තීය ජය

කන්‍යා ලග්නයට අනුව ඉතා සුබ වසරකි. තම ආර්ථිකය ඉතා උසස් වන අතර, විවිධ පරිත්‍යාග කිරීම් උරුමකම් සහිත වෙයි. රැකියාවේ අභිවෘද්ධිය ආරම්භයේ පටන්ම සිදුවන අතර පිටරට ගමන් පිටරට රැකියාවලට පවා වසර මැද සිට හේතුවෙයි. තම ගෘහ ජීවිතයේ කාර්යබහුල වුවද තම අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් ගන්නා තීන්දු තීරණ හා කැපවීම් නිසා ඒවායේ ප්‍රතිලාභ බහුලවේ.

වසර මුල් වකවානුව විවිධ සතුරු උවදුරු බලපැවැත්විය හැකි නමුත් තම බුද්ධිමත් භාවය හා සෝදිසිය නිසා ඒවා වළක්වා ගැනීමට හැකිය. දේපළ හිමිකම්ද පවතින අතර ක්‍රීඩාව කලාව මෙන්ම නිර්මාණශීලි බව හේතුකොටගෙන ඉදිරියට යා හැක. අධ්‍යාපනය පැත්තෙන් වුවද තමා ඉගෙන ගන්නාදේ අනාගත සුබසිද්ධියට හේතුවන නිසා ග්‍රන්ථකරණය විලාසිතා යන අංශ කෙරේ සිත යෙදවීම සුබයි. ශරීර සෞඛ්‍යය පැත්තෙන් විශේෂයෙන් උගුරේ ආපදා තෛරොයිඩ් ආපදා හා තුනටියේ ආපදා පෙන්වයි. ප්‍රවේශම් වන්න.

අය 02 වැය 06 ජය අංකය - 9 ජය වර්ණය - තැඹිලි

තුලා

දේපළ හිමිකම්

තුලා ලග්නයට අනුව දේපළ හිමිකමක් වසර ආරම්භයේදීම සිදුවෙයි. පිය පාර්ශ්වයේ සහාය හිමි වනු ඇත. ව්‍යාපාර සපල වේ. ආදායම් සරුවේ. එදිනෙදා ගෘහ ජීවිතය කාර්යබහුල වේ. නිවෙසේ නිතර නිතර උත්සවශ්‍රීයක් දක්නට ලැබේ. තම රාජකාරියට අමතරව සමාජ සුබසාධක කටයුතු කෙරේද යොමුවීමෙන් පිරිස් බලය නොඅඩුව ලැබෙන අතර මහජන ප්‍රසාදය අත්වනු ඇත. රැකියාවට අමතරව ව්‍යාපාර සපල වන අතර ඖෂධ ව්‍යාපාර, කෑම බීම ව්‍යාපාර ඉතා උසස් ආදායම් ලබාදීමට හේතුවෙයි. අධ්‍යාපනික මට්ටමද සුබවන අතර කලින් මුහුණදී සිටි විභාග සම්මුඛ පරීක්ෂණවලින් උසස් ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳීමට අවකාශය ලැබේ. ශරීර සෞඛ්‍යය එතරම් අයහපත් නොවන අතර විටින් විට ඇතිවන වා,පිත්, සෙම් රෝග නිසා පීඩා විඳීමට සිදුවේ. රාත්‍රි කාලයේ ස්නානය සුබ නොවන අතර බර ඉසිලීම් හා සෙම වඩන ආහාර පාන සුබ නොවනු ඇත.

අය 08 වැය 7 ජයඅංකය - 04 ජය වර්ණය – රතු

වෘශ්චික

හදිසි ධන ලාභ

වෘශ්චික ලග්නයට අනුව හදිසි ධන ලාභ පෙන්වයි.දේපළ ඉඩකඩම් ලාභ මෙන්ම යම් යම් යටපත් වූ හිමිකම් මේ වසර ආරම්භයේ සිටම හිමිවෙයි. ගෘහ ජීවිතයේ වවිධ අභියෝග හිමිවෙන අතර විවාහ ස්ථානගත යම් මතභේදයන් නිසා වසර මැද භාගයේ සිට සිත් පීඩා මතු කෙරේ. බොහෝවිට ඔබට මිතුරු වෙසින් එන සතුරන් හඳුනාගෙන කටයුතු කිරීම වැදගත් වනු ඇත. අධ්‍යාපනය අතින් එතරම් ඉදිරියට යාමක් නොවුවද තමා කිසියම් ආහාරයක විවිධ භාෂා හැදෑරීමට ඇති උනන්දුව වැඩිවේ. තම අභිලාෂයෙන් මුදුන්පත් කර ගැනීමේදී විවිධ තරාතිරමේ අය යොදා ගැනීම නිසා විවිධ අකටයුතුකම් ඒ අය තුළින් විය හැක. පිරිස තෝරා බේරා හොඳ නරක හොඳින් අවබෝධ කරගෙන කටයුතු කරන්න. ශරීර සෞඛ්‍යය අතින් මුත්‍රා දෝෂ යටිබඩේ දෝෂ අතින් වකුගඩු ආසාදිත සහිත පුද්ගලයන් ඉතා ප්‍රවේශම් විය යුතුය. තෙල්, සැර උෂ්ණ ආහාර වලින් වැළකිය යුතුය.

අය 07 වැය 07 ජය අංකය – 09 ජය වර්ණය – කහ

ධනු

ගෘහ ජීවිතයට සතුට

ධනු ලග්නයට අනුව මේ වසර ඉතා සුබයි. ආර්ථික අභිවෘද්ධිය මෙන්ම සිතේ සතුට උදාවේ. හදිසි ධන සම්පත්ද හිමිවේ. නවතා දමා තිබූ ව්‍යාපාර නැවත ආරම්භ කෙරේ. කාන්තාවක නම් ඔබ ඔබගේ ආර්ථික දියුණුව උදෙසා විවිධ ක්‍රියාදාමයන් අනුගමනය කරනු ඇත. වෘත්තිය ජයග්‍රහණද ඔබ කරනු ඇත. වෘත්තීය ජයග්‍රහණද ඔබ රැකියා කරන ස්ථානයේ ප්‍රධානින්ගේ ඇගයීමටද පැසසුමටද ලක්වනු ඇත. ගෘහ ජීවිතය සතුටුදායක වෙයි. අවිවාහක අයට මංගල යෝගද තරුණ තරුණියන්ගේ ආදර සබඳතා සව්මත් වීම්ද පෙන්වයි. ඔබ ස්වයං අධ්‍යාපනයට හුරුවෙයි. දෙයක් දැක බලා සිට හෝ අවබෝධ විඥානයෙන් ප්‍රගුණ කිරීමට පෙලඹේ. ඉන් ජය ලබයි. ගෘහ ජීවිතයේ කාර්යබහුලකම ඒ නිසාම සිදුවේ. පොදු ජනතාව වෙනුවෙන් ගන්නා තීන්දු තීරණ අනුව ඒ අයට පිහිටවීම් දුරස්ව සිටි අය තමාට ළංවේම් පෙන්වයි. ශරීර සෞඛ්‍යයට අනුව යටිබඩට අගුණයි. පාදයේ වළලුකර ආශ්‍රිත උවදුරු විය හැකිය. ප්‍රවේශම් වන්න. ගින්දර විදුලිය ආශ්‍රයෙන් උවදුරු විය හැක.

අය 07 වැය 05 ජය අංකය – 09 ජය වර්ණය – රෝස

මකර

නඩුහබවලින් නිදහස

මකර ලග්නයට අනුව පිටරට ගමන් සපල වේ. වියදම් අධික වේ. එහෙත් විවිධ පාර්ශ්ව තුළින් ලැබෙන පරිත්‍යාග හා සහයෝගය ඉහළ මට්ටමක පැවතීම නිසා සිතා සතුට සහනය උදාවේ. වසර ආරම්භයන්ට ලැබීම අතර කලක සිට තමාට අහිමිවී තිබූ දේපළත් හිමිවීමේ ප්‍රවණතාවක් පවතී. පැවති නීති ගැටලු නඩුහබවලින් සහනය උදාවේ. ගෘහ ජීවිතය වැඩිපුරම අන් අය වෙනුවෙන් මිස තම සුබසාධනය වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීමට ඇති කාලය සීමාවේ. තමා ක්‍රියාත්මක කළ ව්‍යාපෘතියක ප්‍රගතිය නිසා රැකියා ස්ථානගත නිලධාරින්ගේ පැසසුමට බදුන්වේ. ඒ අතර අධ්‍යාපනය අතින් තම ජීවිතය ආගමික සහජීවනය ගෙන දෙන විෂයයන් කෙරේ යොමුවේ. තමාට වැඩිපුර ආගමික නායකයන් ඇසුරු කිරීමට හැකිවීම නිසා ඒ පිළිබඳ අධ්‍යාත්මික ඥානය හිමිකර ගැනීමට යොමුවනු වසරකි. ශරීර සෞඛ්‍යය අතින් පපුව දණහිස, ආශ්‍රිත උවදුරු, ශ්වසන ආපදා පෙණහළු ආපදාවලට ඉක්මනින් බදුන් වන නිසා ප්‍රවේශම් වන්න.

අය 07 වැය 09 ජය අංකය – 02 ජය වර්ණය – නිල්

කුම්භ

විවිධ ආකාරයේ ලැබීම්

කටක ලග්නයට අනුව උදාවූ වසර ඉතා සුබයි. විවිධ ආකාරයේ ලැබීම් සහිතයි. වසර ආරම්භයේ සිට ආර්ථික තත්ත්වය උසස් වන අතර වසර මැද භාගයේ සිට තව තවත් එය ප්‍රවර්ධනය වනු ඇත. ඒ අතර තමා කරගෙන ආ අතරමග නතරකර තිබූ ව්‍යාපාර යළි ආරම්භ කරන අතර, ඒවා යල්පැන ගිය තත්ත්වයෙන් මුදාගෙන නවීන අංගෝපාංග සහිතව නවීකරණය කර ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාමට උනන්දුවෙයි. ලැබීම් යහපත් වන අතර රැකියා ස්ථානගත යහපතද පවතී. සතුරු උවදුරු එළඹුණ ද ඒවා මැඩ පැවැත්වීමට අවශ්‍ය හාත්පස ඔබට හිමිවේ. එසේම ගෘහ ජීවිතය සතුටුදායක මෙන්ම තම විවාහ සහකරු හෝ සහකාරිය වෙතින් ලැබෙන නොමද සහාය තුළින් ඉදිරියට යාමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලැබේ. අධ්‍යාපන අංශය පිළිබඳ උනන්දුව හා නව තාක්ෂණික උපකරණ පිළිබඳව ඇති උනන්දුව නිසා තම කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීමටත් පහසු කර ගැනීමටත් හැකිවේ. සෞඛ්‍ය මට්ටම මධ්‍යස්ථ වන අතර පපුවේ වියළි ගතිය, නහර ආශ්‍රිත උවදුරු පෙනෙන්නට තිබේ.

අය .. – වැය 06 ජය අංකය – 4 ජය වර්ණය – කොළ

මීන

සැලසුම් සාර්ථකයි

මීන ලග්නයට අනුව ඔබට සුබ සිත්ධිය පහල වන නව නිර්මාණ හැකියාව මතු කරන වාසනාවන්ත වසරකි. තමා අත ගැසූ සෑම කටයුත්තක්ම සාර්ථක වනු ඇත. රැකියා ස්ථානගත වුවද ඉතා උසස් තත්ත්වයට පත්වේ. නව ආර්ථික සැලසුම් ක්‍රියාවට නැංවේ. තමා ඉදිරිපත්කොට තිබූ වෘත්තීය මට්ටමේ යෝජනාවක් සාර්ථකව ක්‍රියාවට නැංවීමට යෝජනාවක් සාර්ථකව ක්‍රියාවට නැංවීමට හැකිවීම නිසා රැකියාවේ සුබවාදී පරිවර්තනයක් දක්නට ලැබේ. විටින් විට කාර්ය බහුල වන ගෘහ ජීවිතය තුළ තම ශරීරික අපහසුතා නිතර දැනෙන්නට ලැබුණද තම අධ්‍යාත්මක ගුණ වගාව නිසා සතුටුදායක ජීවිතයකට මඟ සැලසේ. අධ්‍යාපනික මට්ටම උසස් වන අතර මීට පෙර මුහුණදී සිටි විභාග සම්මුඛ පරීක්ෂණ ආදියෙන් ඉතා විශිෂ්ට පල උදාවනු ඇත. පැවැති හතුරු බලවේග මැඩපැවැත්වෙන අතර උදාවූ වසරත් සමඟ සමාජ සුබසාධන කටයුතු රැසකට අත ගසනු ඇත. ශරීර , සෞඛ්‍යය අතින් තුනටියට ආපදා උරහිසට ආපදා මතු කරන නිසා ප්‍රවේශම් වන්න.

අය 05 වැය 06 ජය අංකය – 08 ජය වර්ණය – රෝස

ආදරණීය අම්මලාට සෙනෙහසින්

පහසුවෙන් බර කිරන්න Baby weight bag

ඉපදුණු මොහොතේ පටන්ම පුංචි දරු පැටියකුගේ වර්ධනය ගැන හරිම විමසිලිමත්ව ඉන්නට ඕනේ. එබැවින් ගමේ සායනයට ගොස් මාසෙන් මාසේ බර කිරන්නට සිද්ධ වෙනවා. දරු පැටියාට මාස 6ක් වූ පසුව පුංචි බෑග් එකක දමා එල්ලා ගැනීමකින් තමයි මේ බර කිරනු ලබන්නේ. ඒ සඳහා අවශ්‍ය බෑගයන් දැන් වෙළඳපොලේ තිබුණත් ඉතාමත් සවි ශක්තිමත් බෑගයක් තමන්ම මසාගෙන ගියොත් තමයි හොඳ. මෙන්න මෙහෙමයි ඒ බෑගය මසා ගන්නේ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

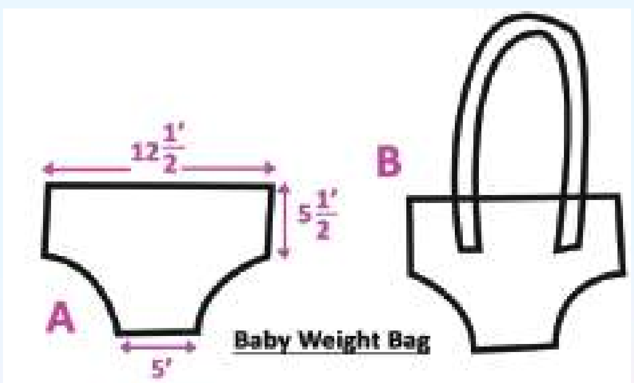
දිග අඟල් 45 පළල අඟල් 5 1/2 ක් වූ පටි 2 ක්
අඟල් 12 1/2ක් දිග අඟල් 5 1/2 ක් පළල මුද්‍රිත රෙදි යාර 1/2 ක්
ලයිනින් රෙදි යාර 1/2 ක්
පැඩින් කොටසක්

මෙලෙසින් මසා ගනිමු. ඔබ අප ඔබට ලබා දී ඇති පතරොම බ තෝරාගත් මුද්‍රිත රෙදි කොටස මත තබා කපාගන්න. මුලින්ම අඟල් 12 1/2 ක් දිග ගෙන අඟල් 5 1/2 ක් පළලින් ද ගෙන කලිසමක කකුලක් පරිදි කපාගන්න A රූප සටහනේ දැක්වෙන පැඩින් සහ ලයිනින් කොටස් 2ක් ද කපා ගත යුතුයි.

මෙය මසා ගැනීමේදී යටට ලයිනින් එක මැදට පැඩින් එක සහ උඩට ඔබ තෝරාගත් මුද්‍රිත රෙදි කොටස ආදී ලෙස පිළිවෙළින් තබා ගත යුතුයි. එලෙස සියල්ල තබාගෙන වටේට කුවිලිට් කරගන්න. ඉන්පසුව B කොටසේ පෙන්වා දී ඇති ආකාරයට පටිය සඳහා අඟල් 45ක් දිගින් ද අඟල් 5 1/2ක් පළලෙන් ද රෙදි කොටස් දෙකක් කපාගෙන එකට තබා අල්ලා ගන්න. ඒ සඳහා සුදුසු ඝනකම් රෙදි කොටසක් භාවිත කරන්න. මෙලෙස පොටවල් දෙක බැගින් පටි හතරක් අවශ්‍ය වේ. දැන් B රූප සටහනේ පෙන්වා දී ඇති පරිදි පටි තබා හොඳින් ටැග් කරගන්න. මැසීම ආරම්භ කිරීමේදී හොඳපිට ඇතුළට නවා පටි ද ඒ මත තබා අල්ලා ගන්න.

උපදෙස්
සුසිනිඳු බේබි කෙයාහි අධ්‍යක්ෂිකා ,මැහුම් ශිල්පිනී
අනුෂා වර්ණකුල

සටහන්
අචිනි ලක්මාලි චන්ද්‍රසේකර



අලුත් බබාට අලුත් ඇඳුම්

සෙනෙහසින් දෑඟිලි බැඳ පතිකුලයට යන යුවතිපතීන්ගේ මීළඟ ආදරණීය ප්‍රාර්ථනය හුරතල් දරු පැටියෙකි. කුලුදුලේම කුසට ආ දරු පැටියා මේ ලෝකෙට බිහිවන දිනය වනතුරු ඇඟිලි ගනින්නේ නොනිමි ආශාවෙනි.
එම දරුවා වෙනුවෙන් මවු පිය දෙපළ බොහෝ දේ සූදානම් කරන්නේ ස්නේහයෙන්. ඒ අතර අලුත් අමුත්තාගේ හෝ අමුත්තියගේ ඇඳුමට ආයිත්තමට සුවිශේෂී තැනක් හිමි වේ. මේ ආදරණීය අතිරේකය ආදරණීය අලුත් අම්මලා වෙනුවෙනි.

ඔබත් නව වසරේ කුලුඳුල් මවක් ද?

මේ ආදරණීය තිළිණය උත්තරීතර ඔබ වෙනුවෙනි

ළදරුවා සුරකින්නට Baby carrier Bag

ආදරණීය අම්මලාට සෙනෙහසින්

පුංචි සිඟිත්තව නිවෙසට කැන්දන් ඒමෙදි මේ සකසා ගන්නා ඇඳුම් ආයිත්තම් අතරට දැන් කාලෙ baby carrier bag එකකුත් ඇවිත් තියෙනවා. ඒ කියන්නේ සිඟිත්තාව ආදරෙන් ආරක්ෂාවෙන් එහෙ මෙහෙ රැගෙන යන්න පුළුවන් බෑග් එකයි.

ඇතැම් විට ඔබ මෙය වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගන්නට ගියහොත් වැඩි මුදලක් වැය වේවි. එහෙත් ඔබට මෙම baby carrier බෑගය ඔබේ මවට සොහොයුරියට හෝ යෙහෙළියකට කියා ඉතාම අඩු මුදලට අලංකාරවත්ව සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව මසා ගත හැකියි. මවු පදවිය ලබන්නට ඇඟිලි ගනිමින් සිටින ආදරණීය ඔබට නව වසර වෙනුවෙන් තරුණී වෙතින් පිදෙන අනගි තිළිණයකි මේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

ඔබ කැමති පැනෙල් රෙද්දක් එසේත් නැතිනම් ඔබ දරුවා දුවෙක්ද පුතෙක්ද යනවග දැනටම දන්නේ නම් නිල් හෝ රෝස පැහැයෙන් සිනිඳු රෙදි යාර 1/12 ක් අදාළ වර්ණයට ගැළපෙන පැහැයකින් ලයිනින් රෙදි යාර 1 1/2 ක්

පැඩින් යාර 1 1/2

යාර 1 1/2ක සිපරයක්

රේන්ද කොටසක්

අලංකාර කරගැනීමට කුඩා මෝස්තරයක්

අවශ්‍යය මිමි:-

බෑගයේ දිග අඟල් 40

බෑගයේ පළල අඟල් 18

කොට සිපර 2 ක්

දිග සිපර 1ක්

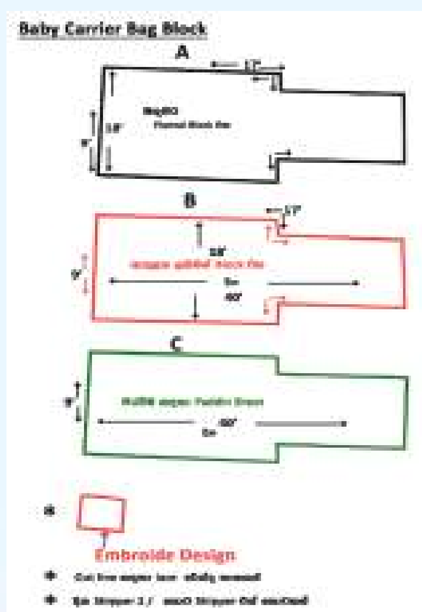
Outline සඳහා ලේස් රේන්ද 1/2 ක්

මෙලෙස මසා ගනිමු

පළමුව ඔබ අප ලබාදී ඇති අතර කාඩ්බෝඩ් කැබලිවල ඇඳගන්න. ඉන්පසුව ඔබ තෝරාගත් සිනිඳු රෙද්ද මත එම කාඩ්බෝඩ් පතරොම් කපාගන්න. මුලින්ම A කොටසේ දිග අඟල් 40ක් ද පළල අඟල් 16ක් ද වන පරිදි රූප සටහනේ පෙන්වා ඇති ආකාරයට එක් කොටසක් කපාගන්න. මීළඟට B කොටසේ පෙන්වා දී ඇති ආකාරයට පෙර දිග අඟල් 40 ද පළල අඟල් 18 ද වන පරිදි ලයිනින් කොටසක් කපා ගන්න. C කොටසේ පෙන්වා දී ඇති පරිදි අඟල් 1/2 හෝ අඟල් 1 1/2 ක් පමණ ඝනකමට ගන්න. padding sheet එක දමා ගන්න. අපි මේකට padding sheet දමන්නේ සිඟිත්තාගේ සුව පහසුව සඳහාය. දැන් A සහ B කොටස එකට එකතුකර රූපයේ ආකාරයට cut mark දමා ගන්න. ඉන්පසුව හොඳ පිටවල් දෙක ඇතුළට එන ලෙස තබාගන්න. උඩ කොටසට අඟල් 9 සිපරය කොටස අල්ලා ගත යුතුයි. එහිදී මැදින් කට් මාර්ක් දමා දෙපැත්තට එන ලෙස මසාගන්න. ඡායාරූප දෙස බැලීමෙන් මෙය ඔබට පැහැදිලි වේ. දැන් බෑගයේ L හැඩැති කොටස සඳහා අඟල් 18 සිපරය ගෙන දෙපැත්තට එන පරිදි අල්ලා ගන්න.

බෑගය මසා ගත යුත්තේ උරයක් ආකාරයටයි. බෑගය හොඳ පිට පැත්ත හරවා padding sheet ඇතුළු කර කට මසා ගන්න. බෑගය මසා නිමා කරගැනීම සඳහා රේන්ද කොටසක් ද අල්ලගන්න.

දැන් ඔබේ පුංචි සිඟිත්තා වෙනුවෙන් අලංකාරවත් බෑගයක් නිර්මාණය වී ඇති.



සීතලට-උණුසුමට Baby blanket

ආදරණීය අම්මලාට සෙනෙහසින්

සිඟිත්තා මේ ලෝකෙට ආ දා පටන් ඔබේ උණුසුමට ගුලිවී ඇතිබවක් පේනවා නේද? ඇත්තෙන්ම ඔව්. තාමත් මේ පුංචි සිඟිත්තාට මේ ලෝකෙ උණුහුමවත් සීතලවත් එතරම් ඔරොත්තු දෙන්නේ නැත. එබැවින් ඔබ ආදරණීය මවක් විදිහට එක හොඳින් තේරුම් ගන්න ඕනේ. ඉතින් ඔබේ සිඟිත්තා ව මෙන්න මේ විදිහ බ්ලැන්කට් එකකින් ඔතන්න. එහෙමත් නැතිනම් සිඟිත්තා වෛද්‍යවරයාට පෙන්වීමට, සායනයට ගෙනයාමේදී මෙන්න මේ විදියට බ්ලැන්කට් එකකින් ඔතාගෙන යනවානම් සිඟිත්තාට අවශ්‍ය උණුහුම එහි රැඳී පවතී. බලන්නකෝ මෙය මසාගන්න විදිහ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

අඟල් 26 පළල (ඔබ කැමති රෙදිවලින්) රෙදි යාර 1ක්

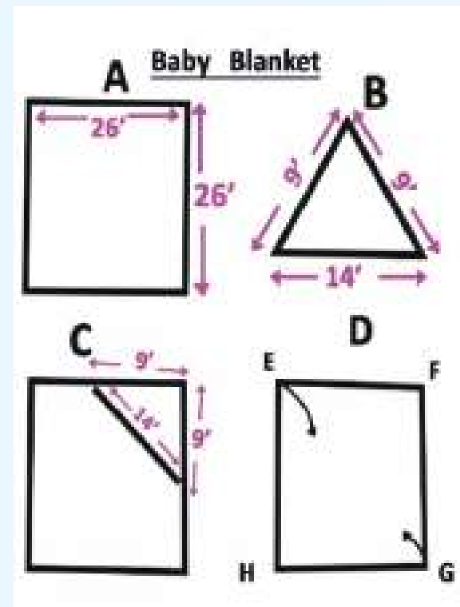
ලයිනින් සඳහා තනි පාටින් අඟල් 26 රෙදි යාර 1ක්

පැඩිං (padding sheet) යාර 1ක්

ඇලවීමට වෙල්කො (velco) අඟල් 2ක්

මෙලෙස මසා ගනිමු

මුලින්ම අපි ඔබට ලබා දී ඇති පතරොම් හොඳින් බලන්න. ඒවා අනුගමනය කරමින් අදාළ මිම් වලට පතරොම ඇඳගන්න. ඉන්පසුව ඔබ තෝරාගත් රෙදි කොටසින් ඇතුළත යොදා ගන්නා රෙද්දෙන් ද පිටට යොදා ගන්නා මුද්‍රිත රෙදි කොටසින් ද හතරැස් කොටුවක් ආකාරයට රෙදි කොටස් තුනක් කපාගන්න. ඒවා පළල අඟල් 26 විය යුතුයි. දැන් padding sheet එකෙන්ද එම ප්‍රමාණයට අඟල් 1/2ක් අඩුවෙන් පතරොම කපාගන්න. A කොටසින් කොටස් 3 ක් ද B කොටසින් කොටස් 3 ක් ද කපාගන්න. C කොටසින් පෙන්වා ඇත්තේ A කොටස උඩට B කොටස තබා ගන්නා ආකාරයයි. ඒ අනුව අල්ලා ගැනීමට ප්‍රථම B කොටසට padding එක ඇතුළුකර මසාගන්න. දැන් C කොටස උඩින් තබා padding එක ඇතුළට දමා ගන්න. එය C කොටසින් පෙන්වා ඇත. එලෙස padding දමා මසා ගැනීමෙන් පසුව E ,G කොන් දෙක D රූප සටහනේ පෙන්වා දී ඇති පරිදි velco අල්ලාගන්න. velco යනු වෙළඳපොළෙන් ඇලවීමට ගන්නා කොටස් විශේෂයකි.



ආදරණීය අම්මලාට සෙනෙහසින්

සුසිනිඳු මල් පෙත්තක එහෙමත් නැත්නම් සැහැල්ලුවෙන් පියාසර කරන පුංචි කුරුලු පිහාටුවක රැඳී අපූර්වත්වය ඇති පුංචි පුංචි ගවුම් පොඩි ඔබ අත පත ගාන්නෙත් හරිම ආදරණීයවයි.

හිතේ දහසක් බලාපොරොත්තු පොදි බැඳගෙන කිරිකැටියා වෙනුවෙන් හරිම ආදරයෙන් මසන මුල්ම ඇඳුම මේ පුංචි ගවුම් පොඩිය විය හැකියි.

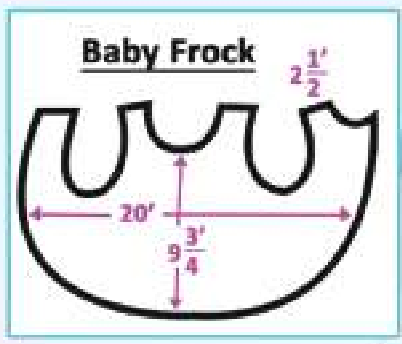
මේ සඳහා අවශ්‍ය:-

මල් පීස් රෙදි යාර 1/2 ක් (ඔබ කැමැති නිල්, රෝස, කහ, කොළ, සුදු පැහැයන්ගෙන්)
බේබි රිබන් යාර 1/4 ක්
මෝස්තර සඳහා කපු කැරලි නූල් වර්ණ කිහිපයක්

ගවුම් පොඩි මෙලෙසින් මසාගන්න

අප ඔබට ලබා දී ඇති පතරොම පරිදි තෝරාගත් මල්පීස් රෙද්ද මත පතරොම සකසා ගත් කාඩ්බෝඩ් එක තබා අවශ්‍ය මිම්මට රෙදි කපා ගන්න. ගවුමේ ඉදිරිපස කර අතේ හෝ ඕලොක් මැෂින් එක උපයෝගී කරගෙන කුඩා කෝඩ් කොටසක් තබා මසාගන්න. උරහිස හැර අත්කට යට ඇඳුමේ වාටිය දක්වා වටේට මසා ගන්න. ගවුමෙ මැදට වන්නට පුංචි මලක හැඩයක් හෝ සත්ත්ව රූපයක හැඩයක් ඔබ කැමති පරිදි කපු නූල් භාවිත කොට මසාගන්න. ඉන්පසුව උරහිස් දෙක හොඳපිට ඇතුළට එන ලෙස තබා මසාගන්න. එය හොඳ පිට හරවා පිටුපසට උරහිසෙන් පහළ කොටස් උඩට බේබි රිබන් එකක් අල්ලා ගන්න. පුංචිම පුංචි මේ ගවුම් පොඩිය හරිම පහසුවෙන් මසා ගත හැකියි.

පුංචි දෝණිට
Baby frock



ආදරණීය අම්මලාට සෙනෙහසින්

පුංචි බිලිඳකු මවුකුසට පැමිණි දා සිට මව තමන්ගෙ ඇඳුම් පැලඳුම් සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස් කරගනී. ඒ තම කුසේ වැඩෙන දරු පැටියාගේ සුව පහසුව වෙනුවෙනි. ඒ වගේම බිලින්දා ඉපදී මාස ගණනාවක් යනතුරුම ඇය අඳින්නේ ද ඉතාමත් සැහැල්ලු ඇඳුම්. බිලිඳාට මවු කිරි දීම පහසුව වෙනුවෙන් මව අඳින හැට්ටය මසා ගන්නා විදිහ අප ඔබට ඉතාමත් පහසු ආකාරයට කියලා දෙන්නයි මේ සූදානම.

මේ සඳහා අවශ්‍ය වනුයේ:-

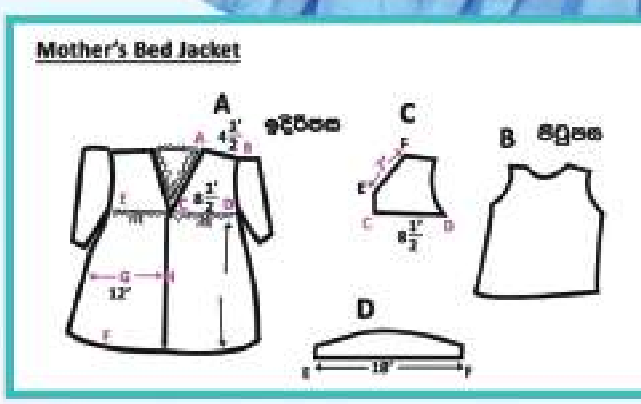
පොප්ලින් රෙදි යාර 1 1/2 ක්
රේන්ද යාර 1 1/2 ක්
ෂර්ට් බොත්තම් 4 ක්

මෙලෙසින් මිම් ගනිමු

උරහිස A සිට B දක්වා අඟල් 4 1/2ක්
යෝක් එක C සිට D අඟල් 8 1/2ක්
කර ගැඹුර අඟල් 7
ඉදිරිපස පලුවට අඟල් 12ක්

මෙලෙසින් මසා ගනිමු

පළමුව රෙදි යාර 1 1/2 ගෙන එය දෙකට නමා ගන්න. දැන් අප ලබාදී ඇති පතරොම් අනුගමනය කරමින් ඉදිරිපස පලු දෙක C සිට D ලෙස අඟල් 12 ට කපාගන්න. එය අඟල් 8 1/2ක් එන පරිදි පපුව මැදට එන ලෙස රැලි කරගන්න. යෝක් එක C කොටසින් පෙන්වා ඇත. උරහිස AB ඉදිරිපස දක්වා ඇති පරිදි අඟල් 4 1/2ක් ගෙන වෙනම කපා ගන්න. දැන් පිටුපස සඳහා B කොටස කපා ගත යුතුයි. ඉන්පසුව අත් කොටස් දෙක එකට තබා කොටස B කොටසේ පෙනෙන ආකාරයට පතරොම කපාගන්න. එහි දිග අඟල් 18 ක් වේ. E සිට F දක්වා අඟල් 18 කොටස් දෙකක් අත සඳහා මෙලෙසින් කපාගන්න. යෝක් කොටස් දෙකට යට රැලි කරගත් අත් කොටස් දෙක එකට තබා අල්ලා ගන්න. ඉන්පසුව උරහිස් දෙක පිටුපස කොටස එකතුකර අල්ලා ගන්න. අත් කොටස් දෙක උරහිස් පහළට එන ආකාරයට උරහිස් පහළින් අල්ලා ගන්න. කරට රේන්ද අල්ලා ගත යුතුයි. ඒ සඳහා කර වටේට රේන්දය තබා හැඩ කරගන්න. ඉදිරිපස වම් කොටසට බොත්තම් අල්ලාගන්න. දකුණු කොටසෙ බොත්තම් ඇල්ලූ තැනම වම්පස ලකුණුකර ගනිමින් කාස මසාගෙන ජැකට් එක නිමා කරගන්න. මෙහි මිම් සියල්ල රූපසටහන් මත දක්වා ඇති බැවින් එය හොඳින් අධ්‍යයනය කරගනිමින් මැසීම ආරම්භ කරන්නේ නම් වඩාත් නිවැරැදි ව ඉතා පහසුවෙන් මෙම ජැකට් එක මසා ගත හැකියි.



පුංචි බිලිදාට කිරි දෙන්න පහසුවට
Mother's bed Jacket

සිඟිත්තාව උණුහුමින් සනහන්න මෙහෙම ඇඳුම් මසා ගන්න

ආදරණීය අම්මලාට සෙනෙහසින්

දුවට පුතාට ලස්සන Baby panel kit

පුංචි සිඟිත්තා දියණියක වුවද පුතකු වුවද ඉපදුණු මොහොතේ panel ඇඳුමක් අන්දවයි. ඒ සිඟිත්තාට මෙලොව බිහි වූ සැණින්ම පරිසරයේ ඇති සීතල හෝ උෂ්ණත්වය හරියාකාරව එක්වරම දරාගත නොහැකි නිසයි. අන්න ඒ අවශ්‍යතාවය සපුරාලීමට තමයි මේ panel සෙට් එක අවශ්‍ය වන්නේ. ඉතින් දරුවෙක් ලැබෙන්න ඉන්න අම්මා කෙනෙක් සූදානම් කරගන්න ඇඳුම් අතරට මේ panel සූට් එකත් විශේෂයි. එය මසා ගන්නෙ මෙන්න මෙහෙමයි

කලිසම

මුලින්ම අපි බලමු panel කලිසම මසා ගන්නේ කෙසේද කියලා.

ඒ සඳහා අවශ්‍ය වෙනවා

පැනල් රෙදි යාර එකක්
බේබි ඉලාස්ටික් කොටසක්
අවශ්‍ය වර්ණයන්ගෙන් නූල්

මෙලෙසින් මිමි ගෙන මසා ගනිමු

අප ඔබට ලබා දී තිබෙන පතරොම් පරීක්ෂා කිරීමේදී ඔබට මෙය ක්‍රමානුකූලව වඩාත් නිවැරැදිව මසා ගැනීමේ හැකියාව පවතී. පළමුව A සහ B දක්වා දිග අඟල් 5 1/2 ක් ලෙස ලකුණු කරගන්න. B සිට C දක්වා අඟල් 11 ක් ද A සිට E දක්වා අඟල් 5 ක් ද D සිට C දක්වා අඟල් 4 ක් ද ලෙස මිමි ගන්න. දැන් ඔබ තෝරාගත් රෙදි කොටස ගෙන රෙද්ද දෙකට නමා එයින් කොටස් හතරක් එන ලෙස රෙදි කපා ගන්න. පළමු කොටස් දෙක හොඳ පිට ඇතුලට එන ලෙස සකස් කරගෙන BD කොටස මසාගන්න.
DC කොටස යට වාටිය ඇතුළට මසාගන්න. කලිසම උඩ කොටස AB කොටස ලෙස ගන්න. AE මුට්ටුව රවුමට මසාගන්න. පලු දෙක එකට මසා ගැනීමේදී මැදට එන මුට්ටුව අතර දෙපැත්තට ඇඳි ED කොටස රූප සටහන්වල පෙන්වා දී ඇති පරිදි ඇඳට එන ලෙස මසා ගන්න. දැන් උඩ වාටිය ඕලොක් කර ඉලාස්ටික් ඇතුළට එන ලෙස තබා වාටි මසා නිමා කර ගන්න.

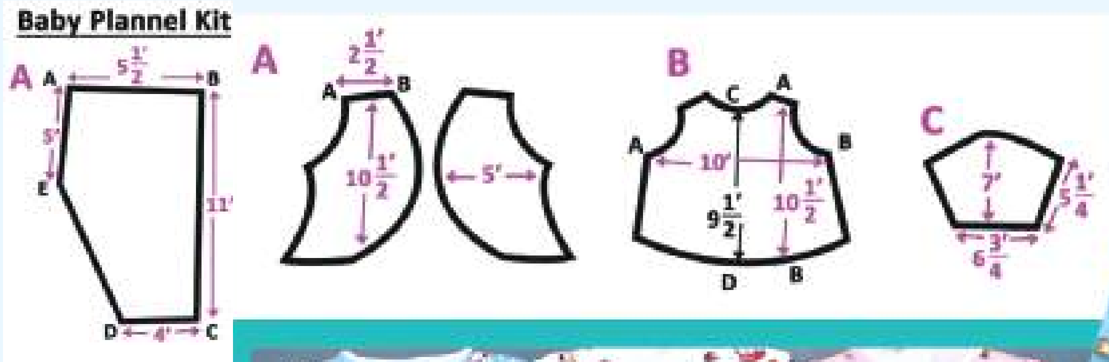
කමිසය:-

පැනල් කමිසය සඳහා අවශ්‍ය වනුයේ :-

පැනල් රෙදි යාරයක්
පයිපින් යාර තුනක්
අඟලක පමණ වෙල්කෝ කොටසක් (ඇලවීම සඳහා)

මේ ආකාරයෙන් මසා ගනිමු

මුලින්ම A කොටසින් දී ඇති මිම්වලට පතරොම් දෙකක් කපාගන්න. B කොටසින්ද පතරොමක් කපාගන්න. එය පිටුපස කොටස සඳහාය. දැන් C කොටසින්ද පතරොම් දෙකක් කපාගන්න. මේ සියල්ල ඔබ තෝරාගත් රෙද්ද මත තබා අවශ්‍ය පරිදි රෙදි කොටස් කපා ගන්න. දැන් මුලින්ම අත් වාටිය මසා නිම කරගන්න. දැන් හොඳපිට පැති දෙක ඇතුළට එන ආකාරයට යට පළුවට උඩින් උඩ පළුදෙක තබා උරහිස් මුට්ටු කරගන්න. උරහිස් මුට්ටු කරගැනීමෙන් පසුව එක් අත බැගින් අත් දෙක කමිසය (ජැකට් එකේ) දෙපැත්තට අල්ලා ගන්න.
ඉන්පසුව ඉදිරිපස පළුව මසා නිමාකර එක් පළුවක් අවසානයේ කර වටේට පයිපින් අල්ලා ගන්න. පිටුපස පළුවද එලෙසින්ම මසා ගන්න. දැන් කමිසේ හරි මැද ලකුණු කරගෙන එකක් උඩ එකක් එන ලෙස වෙල්කෝ කෑලි දෙක තබා අල්ලා ගන්න.



දහඩිය දුගඳට තිත තියන

හෙළ ඔසුවල බල මහිමය

අපි හැමෝම ලස්සනට ඉන්න කැමතියි කෙනෙකුගේ එදිනෙදා සමාජයේ විවිධ තරාතිරම්වල පුද්ගලයන් සමඟ සහසම්බන්ධතා පවත්වන අපි සියලුදෙනාගේම ආකර්ෂණය දිනා ගැනීමට රුව වරුණාව ගැන දක්වන උනන්දුව අමුතුවෙන් කිවයුතු නැහැ. අපි කොතරම් රුව පිළිබඳ උනන්දු වුණත් ඇතැම්විට පුංචි දහඩිය දුගඳක් අපේ සියලු පෞරුෂය නැති කරන්නට නැඟී සිටින්නට සමත්වන බව ඔබ මොහොතකටවත් හිතුවද? ඇතැම්විට ඔබේ සිරුරෙන් හමන දහඩිය දුඟද ඔබට නොදැනී අන් අයට දැනී නොදැනුවත්වම සමාජයෙන් අනපේක්ෂිතව කොන්වන වග ඔබට සිතුණද?

අපි අද මේ ලිපිය හරහා කතා බහ කරනු ලබන්නේ කාන්තා පිරිමි දෙපාර්ශ්වයටම එක ලෙස බලපාන දහඩිය දුඟද සහ එය නැති කර ගැනීමේ ක්‍රමවේදය ගැන.

දහඩිය දැමීමට ගැහැනු, පිරිමි භේදයක් නැති බව අපි කතා බහ කළා. නමුත් දහඩිය දුගඳින් යුතු වීම, ඒ කෙනාගේ පෞරුෂත්වය බිඳ වට්ටන කාරණයක්. කොහොම නමුත් මේ දහඩිය දුඟද සාමාන්‍ය අවස්ථාවක් ද රෝග අවස්ථාවක් ද ප්‍රතිකාර කළ යුතු අවස්ථාවක් ද යන්න තෝරා බේරා ගන්න බැරිව අපි අතරමං වෙන අවස්ථාවන් එමටයි.

දහඩිය ශරීරයේ ඇති අපිරිසුදු දෑ පිටකරන තරලයක්. එසේත් නැත්නම් ශරීරය විසින් සිදුකරනු ලබන බහිස්‍රාවීය ක්‍රමවේදයක්. මෙලෙස පිටවන දහඩියෙහි සියයට අනූ නමයක්ම ඇත්තේ ජලයයි. ඊට අමතරව මැග්නීසියම්, පොටෑසියම්, සින්ක් වැනි පරිවෘත්තීය කටයුතුවලින් නිෂ්පාදනය වන යම් යම් රසායනිකයක් ද අපෙන් පිටවන දහඩිය සමඟ මුසු වී තිබේ. දහඩිය පිට වන්නේ සම ආශ්‍රිත ස්වේද ග්‍රන්ථි තුළිනි. මේ නිසාම දහඩිය පිට වීමේ දී සැලකිය යුතු කාලයක් එය සම මත පවතී. වාෂ්ප වීමට ගතවන කාලය අනුව විවිධ බැක්ටීරියා ආදිය පිටවූ දහඩිය හා එක්වේ. සමේ ස්ථර දෙකක් එකට යා වන තැන්වල එනම් කිහිලි, ඉකිළි, ගෙල යන ප්‍රදේශවල වැඩිපුර වේලාවක් දහඩිය රැඳීමෙන් ඒ ඒ ස්ථාන ආශ්‍රිතව දුගඳක් හටගනී. අනෙකුත් ස්ථාන බාහිර පරිසරයට සෘජුවම නිරාවරණය වන නිසාම දහඩිය දුගඳ අඩුවේ.

වැඩිපුර දහඩිය දැමීම නිසා සමේ කැසීමක්, සමේ වර්ණයේ වෙනසක් ඇති වෙන්නත් පුළුවන් වගේම දිලීර ආසාදන ආදිය ඇති වෙන්නත් පුළුවන්. කාන්තාවන්ට තම පියයුරු යට කොටසේ වැඩිපුර දහඩිය රැඳෙන බැවින් එම ස්ථනයන්හි කැසීම් ආදිය ඇතිවෙන්නටත් පුළුවන්.

ආයුර්වේදයට අනුව ශරීරයෙන් පිටවන බහිස්‍රාවී ද්‍රව්‍ය ත්‍රීමල ලෙස හඳුන්වයි. මල ලෙස හඳුන්වනු ලබන්නේ අපද්‍රව්‍ය යන්නයි. ස්වේද (දහඩිය), මුත්‍ර (මුත්‍රා) සහ පුරීෂ(මලපහ) යනු මේ ත්‍රිත්වයයි. වාත, පිත, කප යන ත්‍රිදෝෂ කෝප නොවී තබා ගැනීමට අපි නිතර වෙහෙසෙයි.එසේම ත්‍රීමල යනු පුද්ගලයකුගේ නිරෝගී බව පෙන්වන හොඳ කැඩපතකි. දහඩිය දුගඳ වීමට පුද්ගල ස්වභාවය බලපායි.ශරීරය උෂ්ණ අයගේ දහඩිය තරමක් දුගඳින් යුතුයි. තයිරොයිඩ් හෝර්මෝනයේ විෂමතාව නිසාත් දහඩිය වැඩියෙන් පිටවනවා සේම දුගඳින් යුතුවන්නත් පුළුවන්. විවිධ ලෙඩ රෝග සඳහා ඖෂධ ගන්නා අයගේත් දහඩිය තරමක් දුගඳ විය හැකියි.

කාන්තාවන්ගේ දහඩිය දුගඳ වීමට සනීපාරක්ෂාව සඳහා එකිනෙකා යොදවන අවධානය සෘජුව බලපානු ලබයි. එක් එක් කාන්තාවන් තම සනීපාරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් කටයුතු කරන අන්දම වෙනස්ය. සමහරු දිනපතා ස්නානය කරද්දී තවත් කෙනෙක් සතියකට වරක් ස්නානය කරයි. කෙනෙක් දිනපතා ඇඟපත සෝදද්දී තවත් කෙනෙක් දිනකට දෙවරක් ඇඟපත සෝදයි.

දහඩිය යනු සම ආශ්‍රිත ව සිදුවන ගනුදෙනුවක් බැවින් එය වලක්වාගැනීම සඳහා යට ඇඳුම් කෙරෙහි මනා සැලකිල්ලක් දැක්වීම ඉතා වැදගත් අංගයකි. එමෙන්ම බාහිර ඇඳුම් වලින් පවා ශරීරයට ස්පර්ශවන ස්ථානවලින් දුගඳක් හමන බැවින් දහඩිය උරා ගන්නා කපු ඇඳුම් භාවිතය වඩාත් යෝග්‍යයි. එවිට දහඩිය දැමූ විගසම එය ඇඳුමට උරා ගනියි. උඩ ඇඳුම් වේවා යට ඇඳුම් වේවා එක් වරන් ඇන්දේ නම් අනිවාර්යෙන්ම එය සෝදා දමා මිසක නැවත වරක් ඇඳීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුයි.වැඩියෙන් දහඩිය දමන අය, දහඩිය දුගඳින් යුතු අය සනීපාරක්ෂාව කෙරෙහි මනා අවධානයක් යොමු කළ යුතුයි. ශරීරයෙන් හමන දුගඳ තමාටම එතරම් නොදැනුනත් බාහිර පුද්ගලයන්ට අප්‍රසන්න හැඟීමක් ගෙන දෙන බැවින් ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම ප්‍රසන්න බව රැකීමට ප්‍රබලව බලපාන සාධකයකි.

ස්වාභාවික සේදුම්කාරක සහ ස්නානයේදී, ඇඟ සේදීමේදී භාවිත කරන සේදුම්කාරක පිළිබඳත් සැලකිලිමත් වීම දහඩිය දුගඳ මඟහරවා ගැනීමට හේතුවේ.

ආයුර්වේදයට අනුව බෙලි කොළ, වෙනිවැල්ගැට, සමන් පිච්ච කැකුළු, රත්මල් කැකුළු තම්බා ස්නානයෙන්, ඇඟ සේදීමෙන් ශරීරයේ දුගඳ නැති කර ගත හැකිවේ. ගතකොකුම් පොතු(තරමක් මිල වැඩි වැඩි),සුදු හඳුන් ද මේ සඳහා එක් කළ හැකියි.

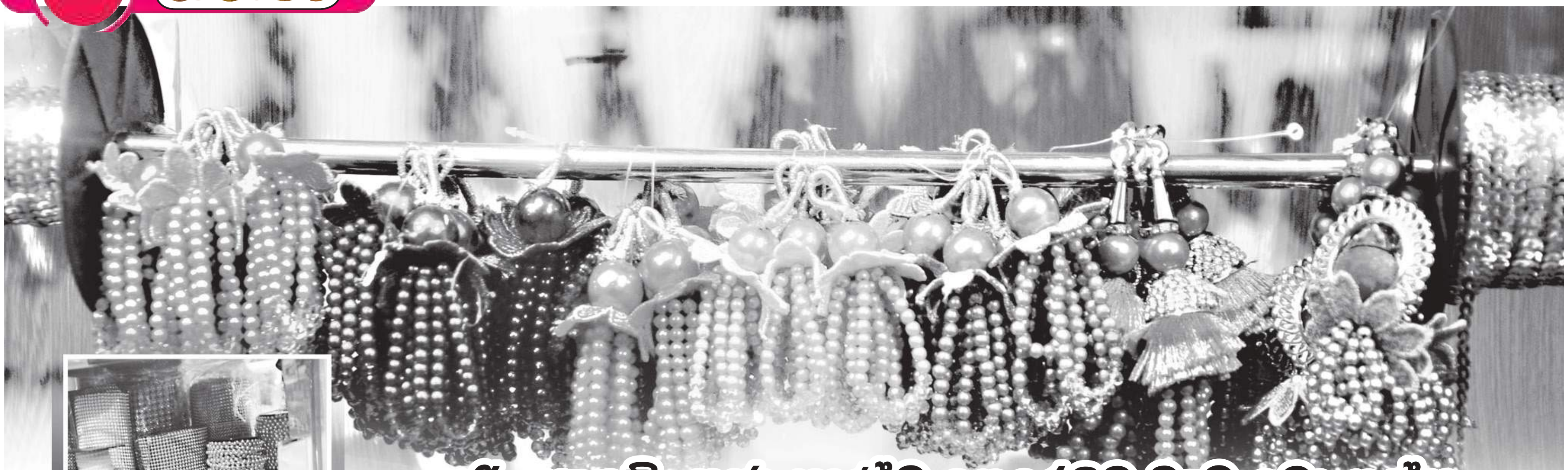
තවද ශරීරය අභ්‍යන්තරයට එක් කරගන්නා ආහාර රටාව ද මැනවින් පවත්වා ගත යුතුයි. මස් මාංශ වැඩිපුර ගන්නා අයගේ දහඩිය දුගඳින් යුතු විය හැකියි. මාංශ වල අඩංගු ඇමෝනියා සංයෝග ඊට බලපායි. දහඩිය දුගඳින් යුතු අය හැකි තරම් සමබල ආහාරයකට යොමුවීම වැදගත්ය. වැඩිපුර එළවළු, පලතුරු, ජලය පානය අතිශය වැදගත්වන අතර ස්වභාවික පානයක් ලෙස තැඹිලි එක්කර ගැනීම ගුණදායකයි.දියර වර්ග වැඩිපුර ගනිද්දී රුධිරයේ පරිමාව වැඩි වේ. එවිට රුධිරයේ අඩංගු අපද්‍රව්‍ය සංඝටක ද අඩුවේ.එම නිසා දහඩිය දුගඳ මඟ හැරී යයි.

ජලය සහ තැඹිලි මෙන්ම රණවරා, ඉරමුසු, බෙලිමල්, නෙල්ලි රසකිඳ ආදී ස්වභාවික පානයන් නිතර භාවිතය කෙරෙහි ද යොමු වීම වැදගත් වේ. තේ වෙනුවට එදිනෙදා ජීවිතයට මෙම ශාඛ සාර එකතු කරගත හැකියි. හාතවාරිය කොළ පිත නසන ගුණයෙන් හා කාන්තාවන්ගේ හෝර්මෝන සමතුලිත කරවීමේ ගුණය සහිතයි. මේ නිසා හාතවාරිය කොළ කැඳ ගුණදායකයි. පිටවන දහඩියේ දුගඳ බව අවම කරන ඩියෝඩ්‍රන් දහඩිය පිට කරන ස්ථානවල ස්වේද ග්‍රන්ථි අවහිර කරයි.එම නිසා ඒවා භාවිතය අයහපත් නොවේ.මේවා ආලේප කළත් නිතර නිතර ඇඟපත සෝදා පිරිසුදුව සිටිය යුතුයි.ඒවා දිගු වෙලාවක් සමේ හෝ ඇඳුමේ රැඳී තිබීම එතරම් සුදුසු නොවේ. ආයුර්වේදය තුළ ස්වභාවික ඩියෝඩ්‍රන් වර්ග ඇති නමුත් අවිවේකී ජීවිතයක් ගත කරන අය සඳහා එය ප්‍රායෝගික නොවේ. එනමුත් හැකි විටදී එම ස්වාභාවික ඩියෝඩ්‍රන් ආලේපයෙන් දහඩිය දුගඳ වළකා ගැනීමට ඔබට හැකිය. ස්වාභාවික ඩියෝඩ්‍රන් ලෙස සුදු හඳුන් ගලගා ආලේප කළ හැකි අතර කහ සහ වෙනිවැල් ගැට ගලගා එළකිරි සමඟ ආලේප කළ හැකිය.

අද කාන්තාව එදාට වඩා කාර්යබහුලය. ඒ ඇය හරි හරියට සමාජයේ ඉහළ තලයන්හි සිටිමින් විවිධ පුද්ගලයන් ඇසුරු කරයි. මෙහිදී ඇයට මනා පෞරුෂත්වයක් තිබිය යුතුමයි. දහඩිය දුගඳ ඇයට එල්ල කරන ප්‍රබල පහරකි.එවැවින් ඉහත කරුණු මනාව සැලකිල්ලට ගෙන ඔබේ දහඩිය දුගඳ ඔබ අසලින් පලවා හැරීම තුළින් ඔබේ මනා පෞරුෂය තවත් වර්ධනය කර ගැනීමට ඔබට අවස්ථාව හිමිවේ.

උපදෙස් :
කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යායතනයේ ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය, බොරැල්ල ආයුර්වේද ශික්ෂණ රෝහලේ විශේෂඥ වෛද්‍ය
ආචාර්ය කෞමදී කරුණාගොඩ

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි



සාරි, ඇඳුම්, පූජා භාණ්ඩ ගෙදරදීම වැඩ දමා ගන්න
පබළු, සීකුවීන්ස්, මාල සාදන ඇට වර්ග ගන්න
දෙවැනි හරස් වීදියට එන්න

මේ සුදානම පසන් නිවෙසට තවත් සිරියාවක් කැන්දන්නයි. අඩු වියදමකින් වැඩි අලංකාරයක් ගෙදරට එකතු කරන තවත් අපූරු අංග ගණනාවක් පිළිබඳයි මේ කතාබහ.

අපි ඊට යොමු වන්නේ කොළොම්තොටට. පිටකොටුවේ, දෙවැනි හරස් වීදියට. පබළු, සීකුවින්ස්, පාට පාට ගල්, බොත්තම්, පාට පාට කුඩු වර්ග ඇතුළු අනෙකුත් දෑ අඩුම මිලට මෙහිදී ගත හැකියි. කොළඹ රතු පල්ලිය අවට මෙවැනි දෑ තොග ගණනින් වුවත් සොයා ගන්නට පුළුවන්.

එසේම මල්වත්ත පාරෙන් හැරී කොළඹ වරාය පිවිසුම පසුකොට ඉදිරියට ගමන් කරන අපට දෙවැනි හරස් වීදියට කලින් හමුවන නිව් හාරා එන්ටප්‍රයිසස් පිළිබඳත් නොකියාම බැහැ. ඒ එක් තැනක් පමණයි. එක දිගට ඇති මේ අලෙවිසැල් මඟින් තොග සහ සිල්ලරට තරගකාරී මිල ගණනවෙලට රෙදිපිළි, භාණ්ඩ, ඇසුරුම් හැඩ කරන දෑ ඔබට මිලදී ගත හැකියි.

ඉඳින්ම නිවෙසේ සිට ගෙතුම් කරන කාටත් ඉන් ගත හැකි වැඩ කන්දරාවකි. සාමාන්‍යයෙන් පබළු වර්ග පමණක් සලෙකිල්ලට ගත්ත ද පාට දොළහකින් පමණ ඒවා වෙළෙඳපොළේ පවතිනවා. ඉන් තමන්ට වඩාත්ම ගැළපෙන වර්ග, වුවමනා හැඩයෙන් කොළඹදී මිලදී ගත හැකියි. ඇත්තෙන්ම ඉතා දුර බැහැර සිට පැමිණ කතුන් කොළඹින් සැරසිලි, පලඳනා ආදියට අවශ්‍ය කරන ද්‍රව්‍ය ගෙන යෑමට පුරුදුව ඇති බවත් එවැනි කිලෝවක් රුපියල් තුන්දහස් පන්සියේ සිට ඉහළ මිල ගණන්වලට කොළඹ දෙවැනි හරස් වීදියෙන් ගත හැකියි. කොළඹට පැමිණ මේ ද්‍රව්‍ය මිලදී ගන්නට අපහසු අයට නිවෙසටම කූරියර් සේවා හරහා මේ ද්‍රව්‍ය ගෙන්වා ගැනීමටත් පුළුවනි.

පැරණි මිලටම බොත්තම්, කාස අල්ලන යන්ත්‍ර

අනෙක ස්වයං රැකියාවක නියුතු කෙනකුට අවශ්‍යම වන සරල යන්ත්‍ර එම ආයතනයෙන් තවම පැරණි මිලටම අලෙවි කෙරෙනවා. ඒ අතර අයිලට්, බටින්, බකල් වර්ග ආදිය සවි කරන යන්ත්‍ර වෙනවා. මුළු ජීවිත කාලයටම පාහේ මෙවැනි එකම යන්ත්‍රයක් වුවත් ප්‍රමාණවත්. එසේම කලින් කලට අලුත්වැඩියා කරමින් මේ යන්ත්‍රවලින් වැඩ ගත හැකියි. ඒ හැරෙන්නට සැරසිලිවලදී නැතිවම බැරි බොත්තම්, සීකුවින්ස්, පබළු ආදියත් හොඳින් තෝරා බේරාගෙන නිවැරදිම දෙයම අඩු මිලට ගැනීමට ඔබේ කොළඹ පැමිණීම මෙන්ම එහිදී නොවැරදීම දෙවැනි හරස් වීදියට කර පෙවීමත් වැදගත් වනු නියතයි.

දැන් අපි එතැනින් දෙවැනි හරස් වීදිය දිගේ තවදුරටත් ඉදිරියට ගමන් ගනිමු. එහිදී මඟ දෙපස කොයි පැත්තකට හැරුනත් වෛවර්ණ සැරසිලි ද්‍රව්‍ය දක්නට ලැබෙනවා. ඒ අතර අපි අද ප්‍රධාන වශයෙන් අවධානය යොමු කරන පබළු, බොත්තම්, සීකුවින්ස්, පාට පාට කුඩු වර්ග ආදියත් වෙනවා.

වෛවර්ණ පාරාදීසයක්

ඇඳුමක වුණත් සැබෑ ලස්සන මතු කෙරෙන්නේ ඊට පාට, හැඩතල, මෝස්තර ආදියත් එක් වීමෙන්. ඉතින් පුංචිම දරුවකුගේ පටන් තරුණ, වැඩිහිටි කාටත් ඔවුනොවුන් කැමැති විලාසිතා ආදිය වෙනවා. ඒ මෙතෙකැයි කිව නොහැකියි. එසේම මෙසේයි කියා වැට කොටු මායිම් ලකුණු කිරීමටත් අපහසුයි. එතරම්ම සංකීර්ණ විලාසිතා ලෝකයට පුංචි පබළුවකින් වුවත් කළ හැකි දේ සුවිශාලයි. ඒ වග සාරිවලට වැඩ දමන්නියන්ට පමණක්ම නෙවෙයි, අනෙක් සෑම සැරසිල්ලකටත් වැදගත්. විවිධ වර්ණවල ලේන්ද ආදියත් ඊට ඇතුළත්. රිබන් සැරසිලි කලාවට නැතුවම බැරි තවත් දෙයක්. ඕනෑම හැඩයකින් සහ පාටකින් ඒවා මෙයින් ගත හැකියි.

සැරසිලි පමණක්ම නෙවෙයි, පබළු, ඇට වර්ග ආදිය ඇසුරෙන් නිවෙසේ සිටම පලඳනා නිර්මාණයටත් බොහෝදෙනකු පෙලඹී සිටිනවා. ඒ කාටත් දෙවැනි හරස් වීදිය හොඳ තෝතැන්නක්.

මංගල සාරිය අඩුම වියදමින් ගොඩක් වැඩ දමා ගමු

පලඳනාවලටත් සැරසිලිවලටත් පමණක්ම නෙවෙයි, මනාලියන්ගේ සාරි අලංකරණයට අවශ්‍ය කරන ද්‍රව්‍ය සියල්ලම පාහේ කොළඹ පිටකොටුවේ දෙවැනි හරස් වීදියේ වෙනවා. මනාලියන්ගේ මංගල සාරියේ බෝඩරය අතිශය වැදගත්. මංගල උත්සව බහුල කාලයේදී ඉහළ ආදායමක් එම නිර්මාණ කිරීමෙන් ලැබිය හැකියි. මුතුකුඩ සඳහාත් වෙළෙඳපොළේ ඉහළ මිලක් වෙනවා.

ඒත් විවේක වෙලාවලදී නිවෙසේදීම ඒවා වැඩ දමා සකස් කර ගැනීමේ හැකියාව පවතිනවා. ඊටත් හොඳ අත්වැලක් කොළඹ දෙවැනි හරස් වීදියේ මේ වෙළෙඳසැල්වලින් ලැබෙනවා.

ස්වභාවික හා කෘත්‍රිම දෙවර්ගයෙන්ම බොත්තම්, මාල සාදන ඇට වර්ග ආදිය නිවෙසේදීම විසිතුරු භාණ්ඩ නිෂ්පාදනයේදී ඉතා වැදගත්. ඒවා අමුණන තංගුස් ආදී විශේෂ නූල් ඕනෑ තරම් මෙහි වෙනවා.

අඩුම මිලට හොඳම ගම් වර්ග එසේම, විශේෂ ගම් වර්ග තමයි මාල සාදන ඇට වර්ග ඇලවීමට භාවිත කරන්නේ. එකකට එකක් අඩු මිලකට B600 ආදී එවැනි ගම් වර්ග කොළඹ දෙවැනි හරස් වීදියෙන් ගත හැකියි.

දැන් හුඟදෙනකු ස්වභාවික දෙයින් නිමවූ ලී බොත්තම් ආදිය ඇඳුමට පැලඳුමට එක් කර ගැනීමට කැමැතියි. විශේෂයෙන් ගවුම්වලට ලී බොත්තම් ඇල්ලීමට හුඟදෙනකු ප්‍රිය කරනවා.

කේක් සැරසිලි භාණ්ඩ සුලභයි

කේක් එකත් රසින් වගේම පෙනුමෙනුත් ආකර්ෂණීය වෙන්නම ඕනෑ. ඒ කටයුත්තේදීත් නොමඳ සහායක් දෙවැනි හරස් වීදියෙන් ලැබෙනවා. විශේෂයෙන් කේක් අසුරන ආදිය සරසා හැඩ කරන්නට හුඟදෙනකු පාට නූල්, රිබන්, සීකුවීන්ස් ආදිය බහුලව යොදා ගන්නා බවත් පෙනෙනවා.

ඉරිදා, පෝය ආදී රජයේ නිවාඩු දින හැර සෙසු දිනවල උදෑසන නවයේ සිට සවස හය පමණ වනතුරු මේ වෙළෙඳසැල් ඔබ වෙනුවෙන් විවෘතයි.

ඡායාරූප
සුදත් මලවීර

සටහන
නුවන් මහේෂ් ජයවික්‍රම

ටේලරින් අයිටම් අඩුම මිලට ගන්න ඇති හොඳම තැන

පොතක වුණත් සැබෑ ලස්සන මතු වෙන්නේ එහි අකුරු කළ විටයි. කැන්වසයකට සිත්තමත්, ඇඳුමකට සැරසිලිත් එසේමයි. ලියකට විලාසිතා, ආයිත්තම් ආදියත් එසේමයි. මේ දිනවල කාන්තාවට අලුත් ඇඳුම් පැලඳුම්, ගෙදර දොර සැරසිලි පිළිබඳ ඇත්තේ නිමක් නැති කල්පනාවක්. අඩු වියදමෙන් සැබෑම ලස්සනක් පසන් නිවෙසට ගෙන ඒමට ඇය දරන වෙහෙස අපමණයි.

ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයන් වටා ළබැඳි ක්‍රිකට් ලෝලීන් පිරිසක් සිටියි. දසත පුරා විසිරී පැතිරී සිටින මේ ක්‍රිකට් ලෝලීන් ඇස් පිල්ලමකුදු නොගසා විටෙක ඔවුන් බෝලයත් පිත්තත් සමග කරන හරඹය දෙස බලා සිටින්නේ පුදුමාකාර ඕනෑකමකිනි.ළෙන්ගතු බවකිනි.

ස්වභාවදහමේ පණිවිඩය අපි ක්‍රිකට් ජර්සියෙන් ලෝකයටම ගෙනගියා

ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රිකට් ජර්සිය නිර්මාණය කිරීමේ නායකත්වය දැරූ අශාන්ති කියන කතාව

ශ්‍රී ලාංකේය නාමය ලොව බබළවන ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවත් ඒ සඳහා ජීවය දෙන ක්‍රීඩකයින් සඳහා වූ නිල ටීෂර්ටය නැතිනම් ජර්සිය නිර්මාණය කිරීමට කණ්ඩායම් නායකත්වය ලබාදෙමින් ඒ වෙනුවෙන්ම කැප වන ඇය අශාන්ති පෞල් නම් වන්නිය. Mas active හි නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරිනියක ලෙස කටයුතු කරන ඇය අප හඳුනාගන්නේ ඇඟලුම් ක්ෂේත්‍රයේ කැපී පෙනෙන කාන්තා රත්නයක් ලෙසිනි.

ඔබේ පවුල් පසුබිමින් ඇඟලුම් ක්ෂේත්‍රය හා සම්බන්ධ සමීප අත්දැකීමක් ලැබෙනවද?

ඇත්තටම ඔව්. මට ඒ සඳහා හිමි මගෙහි දොරටු විවර වන්නේ තාත්තා නිසා.

මම උසස් පෙළ දක්වාම ඉගෙන ගත්තෙ ශාන්ත බ්‍රිජට් කන්‍යාරාමයෙන්. උසස් පෙළට වාණිජ විෂය ධාරාවන් හැදෑරූ මට උපාධිය හැදෑරීම දක්වා වන මග ඇරෙන්නේ තාත්ත නිසා. ද්විත්ව උපාධියක් එකවර හැදෑරූ මං තොරතුරු තාක්ෂණය (information technology) සහ ව්‍යාපාර පරිපාලනය (business administration) උපාධියෙ, පළමු වසර ලංකාවේ හදාරල ඉතිරි අවුරුදු කිහිපය සඳහා එංගලන්තයේ Keele විශ්වවිද්‍යාලය සඳහා ඇතුළු වෙනවා. උපාධිය හදාරන අතරතුර අර්ධ කාලීන රැකියා කිහිපයක්ම කරනවා. මේ හැමදෙයක්ම මම හරිම ආසාවෙන් කළේ. ASDA කියලා ආයතනයක warehouse එකක ෆෝක් ලිෆ්ට් එකක් පවා මම පැදවුවා. උපාධිය ලැබූ පසු මම ASDA කියන ආයතනයේම clothing section එක සඳහා පුරප්පාඩුවකට අයදුම්පතක් දැම්මා. ඒ සඳහා අයදුම් කළ හැකි වුයේ උපාධිධාරීන්ට පමණයි. ඒ රටේ දී working experience උපරිමෙන්ම ගන්න ඕන කියලා හිතුවා. Fashion industry එකේ department stores හි සේවය කරන්නේ ඒ අනුව. debenhams, mother care, wool worths හැම අංශයකම වැඩ කරලා හොඳ පළපුරුද්දක් ලැබුවා.

Fashion industry එක පැත්තට නැකම් කියන දෙයක් කරන්නයි මට හැම විටම ඕන වුණේ. මම කරපු මූලික උපාධිය මේ හැම තැනකදීම වැදගත් වුවා. රැකියා අවස්ථා බොහොමයක් ලැබුණේ ඒ හරහා. ලංකාවට පැමිණෙන මම Merchandiser කෙනෙක් ලෙස වැඩ අරඹනවා. ඒ Merchandiser කෙනෙක් ලෙස කිසිදු අත්දැකීමක් නොලබාම. ලංකාවේ ප්‍රමුඛ පෙළේ ඇඟලුම් ආයතනයක් වන Mas Holding සඳහා එකතු වීම මා ලැබූ භාග්‍යයක්.

අලුත් නිෂ්පාදන නිපදවන අංශයක් කෙරෙහි ආසාවක් ඇති වුණේ ඒ ඔස්සේ. Linea Intimo කියන තැනටයි මම මුලින්ම යොමු වුණේ. මේ 2010 දී. මම Merchandising කරලා ඊට එහා ගිය වගකීම් එවකට දැරුවා. 2021 අග භාගයේ Mas Active එකේ product and design කියන තනතුර ලැබෙන්නේ මගේ අත්දැකීම් හරහා.

මගේ තාත්තා ඇඟලුම් ක්ෂේත්‍රයට සම්බන්ධ රැකියාවක නියුතුව සිටි අයෙක්.

ක්‍රිකට් ජර්සිය නිර්මාණය කිරීමේ කටයුත්ත ඔබ අතින් සිදු වෙන්නෙ කොහොමද?

ක්‍රිකට් ජර්සිය නිර්මාණය කිරීමේ වගකීම අපි කණ්ඩායමක් වෙත පැවරෙනවා. ඒ සඳහා නායකත්වය ගෙන කටයුතු කරන්නේ මම.

ස්වභා දහමත් සමග යා වුණු තේමාවන් මේ සඳහා යොදා ගත්තේ. කණ්ඩායමක් ලෙස අපි මේ වගකීම ඉතා ඕනෑකමින් ඉටු කරන්නෙ. ඒ අනුව ඉතාම ගුණාත්මක තත්ත්වයේ නිමැවුමක් Mas වෙතින් ක්‍රිකට් කණ්ඩායම වෙත තිළිණ වුවා. මෙහිදී අපි ක්‍රිකට් තරග පැවැත්වෙන රට, පැවැත්වෙන වේලාවන්, ඒ රටේ දේශගුණය, කාලගුණය, සුළඟේ වේගය, වාතාශ්‍රයේ ඇති වතුර බිඳු ප්‍රමාණය (ආර්ද්‍රතාවය) ගැන පවා සැලකිලිමත් වුවා. ක්‍රීඩකයන් මහන්සි වෙද්දී ඔවුන්ට දහඩිය දමන අන්දම එකිනෙකට වෙනස්. සිදුරු ප්‍රමාණ තුනක් මෙම ජර්සියෙ අඩංගුයි. මෙය විද්‍යානුකූලව නිමවුවක්. ක්‍රීඩකයන්ට දමන දහඩිය ජර්සිය මතුපිටට ගෙන එන්නයි නිමවා තිබෙන්නේ. එය සිරුරට උරා ගන්නවා වෙනුවට ජර්සිය මතුපිටට ගෙන ඒම ක්‍රීඩකයාට පහසුවක්.

පරිසර හානිය පිළිබඳ කතා කිරීමට අපි මේ ජර්සිය යොදා ගත්තා. හිම කඳු කඩා වැටීම,(Global worming) පරිසර විනාශයක් වූ පසු පොළව මත හැදෙන ඉරිතැලීම් මතුපිට සිටන් බලද්දී පෙනෙන අන්දම, කැලෑ විනාශයෙන් සිදු වූ විපාක .... මෙවැනි තේමාවන් ඇතුළත් කරන්නට හැකි වුවා. පියකරු බව සමගින් සොබාදම් මාතාවට දක්වන ආදරය පිළිබඳ පණිවිඩය සමාජගත කරන්නට ලැබීම සතුටක්.

වෘත්තිමය ජීවිතය සම්බන්ධයෙන් ඔබ තෘප්තිමත් ද?

ඇත්තෙන්ම ඔව්. පුංචි කාලේ ඉඳන් තිබුණු ආසාවක් Mas Holding හරහා ඉටු කර ගන්නට මට හැකි වුණා. ඒ සඳහා උපරිම නිදහස අපට ලැබෙනවා. ඒ නිදහසේ ප්‍රයෝජනය ගෙන වඩාත් හොඳම දේ ගුණාත්මක අන්දමින් දායාද කිරීමේ කර්තව්‍ය වෙනුවෙන් මම සැදී පැහැදී සිටිනවා

වෘත්තිමය ජීවිතයේ කැපී පෙනෙන කාන්තාවකට පෞද්ගලික ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීමට පවුලේ උදවියගේ සහය අත්‍යවශ්‍යමයි. මෙය ඔබට දැනෙන්නේ කවර අන්දමින් ද?

මට අවුරුදු තුනහමාරක පුංචි පුතෙක් ඉන්නවා. මගේ සැමියා ව්‍යාපාරිකයෙක්. මගේ වෘත්තියේ වගකීම් මැනැවින් තේරුම් ගනිමින් සැමියා ලබාදෙන සහයෝගය අති විශිෂ්ටයි. මගේ පියා මේ වන විට අපි අතර නැහැ. ඔහු සිටියා නම් වෘත්තිමය ජීවිතයෙන් මා ලැබූ අත්දැකීම් පිළිබඳව සැහෙන්න සතුටට පත් වේවි. අම්මා,අක්කා, අයියා මේ හැමෝම මම තැබූ සෑම පියවරකදීම මගේ පසුපස සිටියා. ඉතාම නිරවුල් මනසකින් යුතුව වෘත්තිමය ජීවිතයත් පෞද්ගලික ජීවිතයත් සමබරව ගෙන යන්න ලැබෙන්නේ ඔවුන් නිසයි.

සටහන
ආශිර්වාදිනී හෙට්ටිආරච්චි
ඡායාරූප
ශාන් රූපස්සර

අනගි කතිර රටා

ඇනිමනී මල් පොකුරක සුන්දරත්වය

දම් හා නිල් පැහැයෙන් පිපී හිනැහෙන ඇනිමනී මල් පොකුරක සුන්දරත්වයයි මේ. ඇනිමනී මල් අපට ආගන්තුක වුවද මෙයට සමානකම් දක්වන මල් වර්ග අපේ රටේ බොහෝ ඇත. කෙසේවුවත් බිත්ති සැරසිල්ලක් ලෙස අලංකාරයෙන් අනූන මේ මල් පොකුරට කතිර රටාවෙන් ජීවය දෙන්න ඔබටත් පුළුවන්.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

අඟලට කොටු 14 ක් ඇති සුදු පාට අයිඩා රෙදි
ටැපැස්ට්‍රි ඉඳිකටු
අවශ්‍ය වර්ණවල කපු කැරලි නූල්
රාමුව, කතුර

නිර්මාණය කිරීම

මෙය අඟලට කොටු 14ක් ඇති අයිඩා රෙද්දේ මසා ගන්නේ නම් දළ වශයෙන් සෙන්ටිමීටර් 23.59X19.23 ප්‍රමාණයේ නිර්මාණයකි. අඟලට කොටු 10ක් හෝ 11ක් ඇති රෙදි භාවිත කරන්නේ නම් නිර්මාණයේ ප්‍රමාණය තව විශාල වේ.

රාමු කරගැනීමට වටේට අවශ්‍ය වන ඉඩ ප්‍රමාණය ද තබා රෙදි කොටස කපා ගන්න. අඟලට කොටු ප්‍රමාණය මත තෝරාගත් රෙදි වර්ගය අනුව නූල් පොටවල් ගණන තෝරා ගන්න. මෙය ඔබට කොටු ගණන්කර මසාගත හැකියි.

ඩොට්වලින් ඇති ඒවා ප්‍රංශ ගැට මැස්මෙන් මසා ගන්න.

සටහන
පාලිකා දිල්රුක්ෂි

වර්ණ සංකේතවලට අදාළ ඇන්කර් නූල් අංකය

	104		212
A	122		239
V	97		100
L	98		169
	කළු		168
	162	▽	167
	153		107
	118	Γ	96
△	202	P	95
	110		131
	108	◇	120
	187		87
	149		86
Φ	254		111

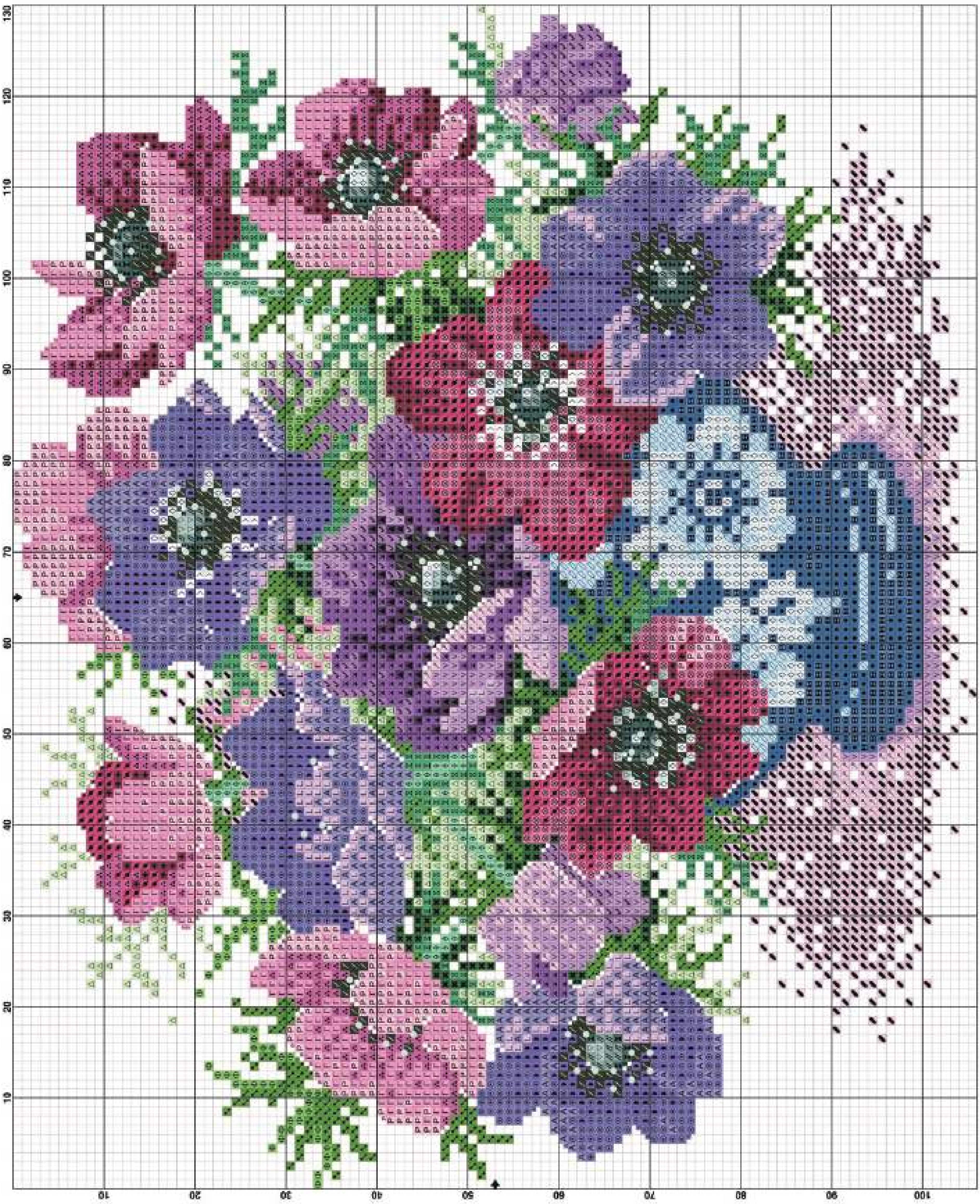
	433
	සුදු

භාග කතිර මැස්ම

	104

ප්‍රංශ ගැට මැස්ම

	849



පුංචි කාලෙ දෙන්නා හොයාගන්න ඇඟිලිවල ප්ලාස්ටර් බැන්දා

ඕස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බර්න් විශ්වවිද්‍යාලයේදී එකවර ආචාර්ය උපාධිය හිමි කරගත් නිවුන් සොයුරියන්ගේ මව කියන කතාව

උතුම් මවුපදවියේ මහිමය දෙගුණ, තෙගුණ වී තම කුසයෙන් දරුවන් දෙදෙනකු හෝ තිදෙනකු එකමවර මෙලොව උපත ලැබීම මහා වාසනා මහිමයකි.

මෙවන් දුලභ වූ වාසනාවක් හිමිකර ගන්නා මවක් තම දරුවන්ගේ උපන් හපන්කම් එක ලෙස විචිත්‍රවත් කරමින් දස්කම් දක්වන අයුරු දකින විට ඇතිවන හැඟීම වචනයට පෙරළිය නොහැකි තරම්ය. තම කුසෙන් උපන් දරුවන් දෙදෙනාම එක ලෙස නැණ පහන් දල්වමින් සිප් සතර හදාරා ලොවක් අවධි කරමින් එකම වර එකම දිනයේ ආචාර්ය උපාධියක් ලැබීම දකිනට හැකිවීම මවක් ලබන විශාල භාග්‍යයකි. පුංචි අපේ මවුබිමට කීර්තියක් අත්කර දෙමින් තේජානී සහ නදීෂා නිවුන් සොයුරියන් දෙදෙනා ඕස්ට්‍රේලියාවේ මෙල්බර්න් විශ්වවිද්‍යාලයේදී තම ආචාර්ය උපාධිය හිමි කර ගැනීම සනිටුහන් කරන්නේ එම විශ්වවිද්‍යාලයේ ඉතිහාස පොතේ අලුත් පරිච්ඡේදයක් සටහන් කරමිනි. ඒ වසර 168කට පසු නිවුන් සොයුරියන් දෙදෙනකු එකමවර ආචාර්ය උපාධිය හිමි කර ගැනීමේ ගෞරවයයි. මේ දුලභ වූ අවස්ථාව උදාර කරගත් දියණියන්ගේ මෙලොවට බිහි කළ ආදරණීය මෑණියන් ලබන සතුට ඔවුන් ලැබූ උපාධියට වඩා බොහෝ ගැඹුරුය. ඒ නිසාම නිවුන් දරුවන් ලැබූ ජයග්‍රහණය ගැන හා ඇය මේ දරුවන් දෑස මෙන් රැකබලා ගත් අයුරු මානෙල් ගුණරත්න මහත්මිය සිහිපත් කළේ අතීත මතක සිත්තම් අවදි කරමිනි.

“මගේ ගම් පළාත මහනුවර. මහනුවර මහාමයා බාලිකා විද්‍යාලයේ තමයි මම අධ්‍යාපනය ලැබුවේ. අපි මහරගමට ආවේ විවාහ වුණාට පස්සේ. විවාහ වෙනකොට මම ගණිත ගුරුවරියක්. මහරගම විද්‍යාකර විද්‍යාලේ සේවය කරලා පසුව ජනාධිපති පිරිමි විද්‍යාලයේ තමයි සේවය කළේ. මගේ සැමියා රියෙන්සි ගුණරත්න ඒ කාලේ ජනප්‍රිය ඉංග්‍රීසි කතිකාචාර්යවරයෙක්. අපේ ගෙදර ඒ කාලේ තිබුණේ සම්පූර්ණ ඉගෙන ගන්න පාසලක පරිසරයක්. මේ නිවුන් දරුවෝ දෙන්නා ඉපදෙන්න කලින් අපට දුවලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා. මේ දරුවෝ දෙන්නා ඉපදෙන්න ඉන්න කොට අපි සෙන්ට්ඇන්තනිස් නර්සින් හෝම් එකේ චැනල් කළා. ඩොක්ටර් මගේ බඩ දැකපු ගමන් ස්කෑන් නොකරම කිව්වා දරුවෝ දෙන්නෙක් කියලා. ඇත්තටම මම පුතාලට වඩා වැඩිය කැමති වුණේ දුවලට. මොකද මම ඒ කාලේ ඉගෙන්නුවේ මහරගම පිරිමි විද්‍යාලයේ. පිරිමි දරුවෝ පොඩි කාලේ දඟයිනේ..... ඒ නිසා මම ගෑනු දරුවෝ ලැබෙනවාට සතුටු වුණා. මුලින්ම අපි දැක්කේ තේජානිගේ මුහුණ හරිම ලස්සනයි.... පුළුන් බෝලයක් වගේ. ඒ නිසා එයා දැකපු ගමන්ම තේජානි කියන නම මම තිබ්බා. ඊට විනාඩි 09කට පස්සේ තමයි නදීෂා ඉපදුණේ. දෙන්නම හරිම හුරතල්. පුංචි කාලේ දෙන්න අනිත් පැත්තට හැරිලා ඉන්න කොට කොහොමවත්ම අඳුන ගන්න බැහැ. හැබැයි තේජානි ඇඟිල්ල උරන පුරුද්දක් පොඩි කාලේ තිබුණා. ඒකෙන් තමයි එයාව අඳුන ගත්තේ. මේ පුරුද්ද නවත්ත ගන්න ඕන නිසා අපි කළේ මාපට ඇඟිල්ලට ප්ලාස්ටර් එකක් බැන්දා.

මේ දුවලා දෙන්න අක්කලා වගේම කීකරුවයි හැදුණේ. හැමදෙයක්ම හරිම පිළිවෙළට කරනවා. ඒක පුංචි කාලේ පටන්ම තිබුණු පුරුද්දක්. අපි මේ දෙන්නාව පළමු ශ්‍රේණියේ පටන්ම කොළඹ මියුසියස් විද්‍යාලයට දැම්මේ. උසස් පෙළ දක්වාම ගියේ ඒ පාසලට. දරුවෝ පුංචි කාලේ අපිත් හරිම අවිවේකයි. සමහර වෙලාවට හවසට මේ දෙන්නටත් පොතක් පැන්සලක්, කවකටු පෙට්ටියක් දීලා මම උගන්වන පංතියේ අන්තිම පේළියේ ඉන්දවලා තියෙනවා. මේ දෙන්නාගේ පාඩුවේ මා උගන්වන දේවල් බලාගෙන කරනවා. ඒ නිසා මෙයාලට උගන්වන්න අපට අමතර මහන්සියක් වෙන්න වුණේ නැහැ.

හැබැයි මගේ සැමියා අවුරුදු 11 කට පෙර හදිස්සියේ මිය ගියා. එයා මැන්චෙස්ටර් විශ්වවිද්‍යාලයේ ඉගෙන ගත්තු දක්ෂ ගුරුවරයෙක්. හැබැයි ඔහු නැතිවුණු අඩුව මම කොහොම හරි පිරෙව්වා. මේ දෙන්නා උසස් පෙළ සමත් වුණාට පස්සේ ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයට තේරුණා. ආහාර විද්‍යාව සහ තාක්ෂණවේදී විශේෂ උපාධියක් තමයි කළේ. ඇත්තටම මම ගණිත ගුරුවරියක් නිසා දරුවෝ

ඒ අංශයෙන් ඉදිරියට යනවා දකින්න ආසාව තිබුණේ. නදීෂා ඒ අංශයේ හොඳම සිසුවිය වෙලා රන් පදක්කම් දෙකක් දිනා ගත්තා. හොඳම සිසුවියට අමතරව හොඳම පර්යේෂණයට දෙන්නාගේ ශ්‍රේණිගත අගයත් ඉහළම මට්ටමේ තිබුණා. දශමයක වෙනසක් විතරයි තිබුණේ. ඒ නිසා දෙන්නටම ආචාර්ය උපාධිය කරන්න කියලා මම කිව්වා. මේ දෙන්නගේ පුංචි කාලේ පටන්ම හීනයක් තිබුණා. ඒ තමයි මෙල්බර්න් වගේ නිදහස් විශ්වවිද්‍යාලයකට යන්න. හැබැයි ඒක සමත් වෙන්න සෑහෙන්න කැප වුණා. දෙන්න හරිම සමගියි. ඒක පුංචි කාලේ පටන්ම පුරුදු වුණු දෙයක්. තේජා ගවුමක් මාරු කළොත් නදීෂාත් ඒ වගේම ඒ පාටම ගවුමක් අඳිනවා.

ඇත්තටම මට ලොකු දුකක් තියෙන්නේ මේ ජයග්‍රහණය දකින්න මගේ සැමියා නොසිටීම තමයි. එයා හිටියා නම් පුදුම විදිහට සතුටු වෙයි. පුංචි කාලේ මේ දෙන්නා පැටලෙන නිසා හරි අපූරු සිද්ධි වෙනවා. දෙන්නම ක්‍රීඩාවටත් දක්ෂයිනේ. බැට්මින්ටන්, චූෂු ක්‍රීඩාවට මේ හැම එකකින්ම ජයග්‍රහණ කරලා තියනවා.

මේ දෙන්නම ආගම දහමට හරිම ලැදියි. දෙන්නම ඉස්කෝලේ ගියේ සැමදාම බුදුන් වැඳලා. දුවලගේ හැම විභාගයක් තියෙනකොටම අපි බෝධි පූජාවක් තියනවමයි. අපේ ගෙදර තිබුණු ඒ ආගමික පරිසරය තමයි මගේ දුවලා දෙන්නට මේ තරම් ආශිර්වාදයක් වුණේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි මේ දෙන්නම විවාහ වුණොත් 2019දී. දවස් දෙකක වෙනසක් තියෙන්නේ. ඒ තරමටම දෙන්නගේ බැඳීම තාමත් තියෙනවා.“

ඔවුන් දෙදෙනාගේ සැබැඳිට සංසාරගත වූ බැඳීමක් ලෙසින් එකට එකතු වී ඇත්තේ පුදුමාකාර ලෙසිනි. විනාඩි නවයක කාලයකින් වෙනස් වූ දෙදෙනාගේ වෙනස තුළ ඔවුන් එකට බැඳෙමින් ආචාර්ය උපාධිය දක්වා පැමිණි ගමනේ අභියෝග රැසකි. එම අභියෝග මැදින් ආ ගමන් මඟ ගැන අපට තේජානී සහ නදීෂා සඳහන් කළේ මහත් අභිමානයෙනි.

“අපේ තාත්තාගේ නැති වුණු අඩුව සම්පූර්ණයෙන් පිරෙව්වේ අම්මා. අපි ආචාර්ය උපාධිය කරන කාලේ සෑහෙන්න වැඩ තිබුණා. අපිට අම්මයි, අක්කලා, නෑදෑයෝ මෙහෙ හිටිය නිසා විශාල ශක්තියක් වුණා. අපේ ආචාර්ය උපාධිය කරන කාලේ සෑහෙන රටවල් ගණනාවක ගිහින් තියෙනවා. අපි බාහිර කටයුතු වගේම පවුලේ කටයුතු කරන ගමන් තමයි අධ්‍යාපන කටයුතු කළේ. තේජානිට දැන් ශ්‍රී ලංකාවට අමතරව ඕස්ට්‍රේලියාවේ පුරවැසිභාවයක් තියෙනවා. නදීෂා දැන් පදිංචිව සිටින්නේ ඇමෙරිකාවේය.

අපේ ආචාර්ය උපාධිය ඉවර වුණේ 2019 වසරේදී. ඒත් කෝවිඩ් නිසා උපාධි ප්‍රදානය කිරීමේ උත්සවයක් තිබුණේ නැහැ. 2022 මේ වසරේ මාර්තුවේ තමයි තියන්න තිබුණේ උත්සවය, නමුත් ඒකත් තිබුණේ නැතිව අන්තිමට උත්සවය තිබුණේ දෙසැම්බර් 17 වැනිදා. මුළු පවුලම උත්සවයට ආවා. පුදුම සතුටුදායක දවසක්. අක්කලා දෙන්නත් ආවා.“

තේජානී මේ වන විට ඕස්ට්‍රේලියාවේ ක්‍රිස්රෝ ජාතික විද්‍යා ඒජන්සියේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පර්යේෂණ විද්‍යාඥවරයෙකි. නදීෂා ලොස්ඇන්ජලීස් නුවර ඇම්බි ආයතනයේ පර්යේෂණ විද්‍යාඥවරියක ලෙස රැකියාවේ නිරතව සිටියි. එසේම තේජානී විවාහ වී සිටින්නේ දක්ෂ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයකු වන රුවන්ත ප්‍රනාන්දු පුල්ලේ සමඟය. ඔහු මෙරට පාසල් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා පිටියේ ශාන්ත පීතර විද්‍යාලය ජයග්‍රහණය කරා ගෙන ගිය ක්‍රීඩකයා ද වෙයි. ඔහු දැන් ඔස්ට්‍රේලියාවේ බෙල්බර්න් නුවර බැංකු ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවක නියැළෙයි. නදීෂාගේ සැමියා නියෝමාල් මුතුමාලය. ඔහු ඇමෙරිකාවේ වෛද්‍යවරයෙකි. ඉතාම සාර්ථකව ජයගත් නදීෂා සහ තේජානි දෙදෙනාගේ අපේක්ෂාව වී ඇත්තේ තවත් ටික කාලයකින් අප මවුබිමට පැමිණ තම උපන් බිම වෙනුවෙන් කිසියම් වූ මෙහෙවරක් කරමින් තම හිතුමිතුරියන් සමඟ ලැබූ ජයග්‍රහණය සමරන්නය.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

2023 වසරේ මංගල වසන්තය ඇරැඹේ
වසරේ පළමු මංගල ප්‍රදර්ශනය

“විවාහ” 2023 ජනවාරි 06,07,08 සිරිමාවෝ බණ්ඩාරනායක පරිශ්‍රයේදී

නිර්මාණාත්මක කුසලතාවය හා සංවිධානාත්මක හැකියාව එක්තැන් වූ කල බිහිවන්නේ දැවැන්ත ශක්තියකි. එවැනි ශක්තියක් කාන්තාවට උරුමකර ගැනීම අසීරු ඉලක්කයකි. එවැනි හැකියාවන්ගෙන් පිරිපුන් කාන්තාවන් අතින් බිහි වූ නිර්මාණයක් පිළිබඳ අපට අප රටේ අසන්නට ලැබෙන්නේ ද කලාතුරකිනි.

අපේ රටේ කාන්තාවන් ගැන ගිනස් වාර්තා පොතේ සටහන්ව ඇත්තේ ද ඉතාම අල්පය. නිරෝෂා ප්‍රියදර්ශනි මෙන්ඩිස් ඇයගේ නම ගිනස් වාර්තා පොතට එක් වන්නේ දැවැන්ත කටයුත්තක් නිර්මාණාත්මක ලෙසින් ලොවට ප්‍රදර්ශනය කරමිනි. The Most Brides in a bridal fashion show නමැති මනාලියන් දැක්ම ඇය සංවිධානය කරනු ලබන්නේ 2019 වසරේදී ය. ගිනස් වාර්තා පොතේ අලුත්ම පිටුවක් පෙරළමින් ලොව විශාලතම සැබෑ මනාලියන්ගේ ප්‍රදර්ශනයක් පවත්වා වාර්තාවක් තබා දැන් වසර කිහිපයකි.

රූපලාවන්‍ය කේන්ද්‍රයේ දැවැන්ත පෙරළියත් සමඟ ඇය අපට මෙවර හමුවන්නේ 14 වැනි වරටත් පවත්වන ‘විවාහ’ මංගල ප්‍රදර්ශනයෙනි. උදාවූ නව වසරේ ප්‍රථම මංගල ප්‍රදර්ශනය ලෙසින් Event Media ආයතනය සංවිධානය කරන ‘දුරුතු මහේ මහා මංගල්‍යය’ බණ්ඩාරනායක ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණ ශාලාවේ සිරිමාවෝ බණ්ඩාරනායක පරිශ්‍රයේදී පැවැත්වීමට සූදානම්ය. ජනවාරි මස 06,07,08, දින තුන පුරා උදෑසන 10.00 සිට රාත්‍රී 08.00 දක්වා පවත්වන මේ ප්‍රදර්ශනයේ විශේෂත්වය හා ඇතුළත් අංග පිළිබඳ නිරෝෂා මහත්මිය අපට සඳහන් කළේ ප්‍රදර්ශන භූමිය සකස් කරන මොහොතකදී ලැබූ පුංචි විරාමයකදීය.

“අපි මේ ප්‍රදර්ශනය පවත්වන්නේ 14 වැනි වරටයි. අපේ මුල්ම ප්‍රදර්ශනය 2009 වසරේදී ආරම්භ කළේ මුල්ම රූපලාවනය ප්‍රදර්ශනය ලෙස වාර්තාවක් තබමින්.

මේ වසරේ ‘විවාහ‘ උත්සවයක් පැවැත්වීමේදී ඒ සඳහා දැරීමට සිදුවන පිරිවැය අඩුකර ගැනීම ගැන සෑම මනාල යුවළකටම සිතන්න වෙනවා. ප්‍රදර්ශන කුටි 100ක් පමණ පවතින මේ ප්‍රදර්ශනයේදී මංගල ඡායාරූප, හෝටල්, රූපලාවනය ශිල්පීන්, මංගල සැරසිලි, ආභරණ, සංස්කෘතික අංග යන සියල්ලම මේ ප්‍රදර්ශනයේදී ඔවුන්ගේ අංගයන් හා පැකේජයන් ඉදිරිපත් කරන්නේ විශේෂ සහනදායි මිල ගණන්වලට අනුකූලවයි. මේ ප්‍රදර්ශනය තුළින් අපේක්ෂා කරන්නේ කඩා වැඩුණු රූපලාවනය ක්ෂේත්‍රයට නව ජීවයක් එකතු කිරීමයි. හුඟ දෙනෙක් මේ වගේ අභියෝගයක් භාර ගන්න බයයි. නමුත් මම කාන්තාවක් ලෙස අපගේ ආයතනයේ සභාපතිනිය ලෙස විශාල පිරිසක් වෙනුවෙන් අත දෙන්න ඉදිරිපත් වුණේ සැමටම ආදර්ශයක් ලබා දෙන්න. මේ කටයුත්තේදී මා සමග අපගේ

ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ සම්පත් ප්‍රියන්ත මහතා විශාල සහයෝගයක් ලබා දෙනවා.”

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

ඕකිඩ් - ඇන්තූරියම් වගාව පිළිබඳ නොමිලේ ඉගෙනගන්න ඔබටත් අනගි අවස්ථාවක්

ස්වයං රැකියාවෙන් අතමිට සරු කරගැනීමට කැමැති කාන්තා ඔබ වෙනුවෙන්ම තරුණී,යුනිපවර් සහ එච්.එම්.කේ ප්ලාන්ට් නර්සරි එක්ව සංවිධානය කරනු ලබන ඇන්තූරියම් සහ ඕකිඩ් වගාව පිළිබඳ නොමිලයේ පැවැත්වෙන වැඩමුළුව 2023 ජනවාරි මස 29 ඉරිදා පෙරවරු 8.30 සිට දෙහිවල එස්.ද.එස් ජයසිංහ ශාලාවේදී පැවැත්වීමට නියමිතය. ඕකිඩ් සහ ඇන්තූරියම් වගාව පිළිබඳ යාවත්කාලීන නවීන දැනුම සැමට නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිස පැවැත්වෙන මෙම වැඩසටහන සඳහා සහභාගිවීමට කැමැති සියලුදෙනා ජනවාරි මාසයේ 02දා සහ 16දා තරුණී පුවත්පතෙහි පළවන පහත කූපනය පුරවා එම ස්ථානයට රැගෙන ආ යුතුවේ. එමෙන්ම මෙම අවස්ථාවේ සිදුකරනු ලබන දිනුම් ඇදීමෙන් ඔබට වටිනා තෑගි දිනාගැනීමට ද අවස්ථාව උදාවේ.

ඇන්තූරියම් සහ ඕකිඩ් වගා වැඩමුළුව සඳහා කූපනය - අංක 01

නම - ....

ලිපිනය - ....

....

දුරකතන අංකය - ....

ජා.හැ.අංකය - ....

අත්සන - ....

මෙම වටිනා අවස්ථාවෙන් උපරිම ඵළ නෙළාගන්න. ඔබේ ජීවිතයට වටිනා දැනුම නොමිලේ ලබා ගැනීමට එදිනට එක්වන්න.

වැල්ලවාය කුමාරදාස විද්‍යාලයට විශිෂ්ට ජයක්

2022 සමස්ත ලංකා පාසල් සංගීත තරගාවලියෙන් ප්‍රථම ස්ථාන තුනක් සමඟින් සංගීත අභිමානි සම්මාන දෙකක් හා සංගීත උත්තම සම්මානයත් හිමිකර ගැනීමට වැල්ලවාය ජේ. එම්. කුමාරදාස විද්‍යාලයීය සංගීත අංශය සමත් වූහ. වසර 114ක විද්‍යාලයීය ඉතිහාසයේ මෙවැනි ජයග්‍රහණයක් ලැබූ ප්‍රථම අවස්ථාව මෙය වන අතර, මෙම ජයග්‍රහණය හිමිකර ගැනීමට විද්‍යාලයේ සංගීත අංශය නියෝජනය කළ මෙනුර චමිත බණ්ඩාර (ඒකල වාදනය ජ්‍යෙෂ්ඨ පිරිමි රාගධාරි වාදනය) වින්ද්‍යානි රුවන්තිකා (සංගීත අභිමානි සම්මානය) චමික දිල්ශාන් සේනාධිර වූ ස්වරලිපි බලා වැයීම ඒකල) සමත් වූහ. වාදනයෙන් සහය ලබා දීම ඕෂධ විදුර තත්සර, පුබුදු කුමාර, රාහුල් ප්‍රසාද්, දිල්සියා විදුමිණි යන සිසු සිසුවියන් කණ්ඩායම සිදු කළහ. මෙම තරගාවලිය සඳහා පුහුණු වීම් කටයුතු විදුහලේ විදුහල්පති ශාන්ත බණ්ඩාර මහතාගේ මගපෙන්වීම යටතේ සංගීත ආචාර්ය ලලනි දිල්රුක්ෂි කුමාරි හා ලලිත් කුමාර යන මහත්ම මහත්මීන් විසින් සිදු කළ අතර ජයග්‍රාහී සංගීත කණ්ඩායම ඡායාරූපයේ දැක්වේ.

වැල්ලවාය විශේෂ ජී අයි ආර් ගරුසිංහ

ගැබිනි සමයේ අධි රුධිර පීඩනය භයානකයි

මාස 9ක් එහෙමත් නැත්නම් සති 36 -40 ත් පුරාවට ගෙවෙන ගැබිනි සමයෙහි මවකගෙන් තවත් මවකට එකිනෙකට වෙනස්ය. ගැබිනි සමයට අතිශය පීඩාකාරී බවක් එක් කරන්නේ අධි රුධිර පීඩන තත්ත්වයයි. ඇතැම් මවුවරුන් ගර්භිණී වීමට පෙර සිටම අධි රුධිර පීඩන තත්ත්වයේ සිටින අතර තවත් මවුවරුන් ගර්භිණී වීමෙන් පසු මේ සඳහා මුහුණපායි. සාමාන්‍ය කෙනකුට වඩා ගැබිනි මවක් අධිරුධිර පීඩනය නිසා අවදානම් තත්ත්ව කිහිපයකට ම මුහුණ දෙයි.

ඔබ අධිරුධිර පීඩන තත්ත්වයේ සිටින යුවතියක් නම් විවාහයෙන් පසු ගර්භිණී වීමට සිතද්දී ඒ පිළිබඳ විශේෂ සැලකිල්ලක් යොමු කළ යුතු වේ. ඔබ සැලසුම් සහගතව ගැබිනියක් වීම වැදගත් වේ.

$$\text{BMI (ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය)} = \frac{\text{බර (කිලෝග්‍රෑම්)}}{\text{උස}^2 \text{ (මීටර්)}}$$

BMI අගය 30 - 35 අතරේ පවතී නම් එය අඩු කර ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. මෙවැනි අය ගර්භිණී වීමෙන් පසු ඒ සමයට සුදුසු වන පරිදි අධිරුධිර පීඩනය සඳහා ගන්නා ඖෂධ වෙනස් කෙරේ. ආහාරපාන, ව්‍යායාම සියල්ලම ඊට අනුරූපව වෙනස් කෙරේ.

ගර්භිණීබවත් සමඟින් අධිරුධිර පීඩන තත්ත්ව එල්ල විය හැකි අවස්ථා

ජීවිතයේ යම් ස්ථාවර බවක් ලබා ගර්භිණී වීමට සිතද්දී ඇතැමුන්ගේ වයස ඉක්මවා ගොසිනි.

- කුළුඳුල් දරු ප්‍රසූතිය අවුරුදු 40ට වැඩි හෝ අවුරුදු 20ට අඩු වයසේ දී සිදුවුණි නම්...
- BMI අගය 35ට වැඩි නම් එනම් ස්ථූලතාවෙන් වැඩි නම්
- අවසන් දරු ප්‍රසූතියත් වර්තමාන ගැබ් ගැනීමත් අතර වසර 10ක පමණ පරතරයක් පවතී නම්
- මව, සොයුරිය හෝ පවුලේ ළඟම ඥාතියකු ගර්භිණී සමයේ මුත්‍රා සමඟ ප්‍රෝටීන පිටවීමේ තත්ත්වයේ සිටියේ නම්...

මෙම අවස්ථාවේදී ගර්භිණීවීම සමඟින් අධිරුධිර පීඩන තත්ත්ව කරා යා හැකි අවස්ථා වැඩි වේ.

ගැබිනියක් මෙම කරුණු කාරණාවලින් පීඩා විඳයි නම්....

- BMI අගය 35ට වැඩි මවුවරුන්
- ගර්භිණී වීම අවුරුදු 35ට වැඩි හෝ අවුරුදු 20ට අඩු මවුවරුන්
- දියවැඩියාවෙන් පෙළෙන මවුවරුන්
- වකුගඩු රෝග ඇති මවුවරුන්
- නිවුන් දරුවන් ලැබෙන්නට සිටින මවුවරුන්
- පෙර ගැබිනි සමයන්වලදී අධිරුධිර පීඩන තත්ත්වය තිබුණේ නම්...

වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුතු වේ.

ඇස්ප්‍රින් පෙත්ත සති 12 සිට

අධිරුධිර පීඩනයේ සංකූලතා ඇත්නම් ඒ ගැබිනිය සති 12 ගත වීමෙන් පසු ඇස්ප්‍රින් දීමට වෛද්‍යවරු තීරණය කරයි. මෙය වෛද්‍ය නිර්දේශය යටතේ දිගටම ගත යුතුයි. ඒ ඔස්සේ අධි රුධිර පීඩන තත්ත්වය යම් තරමකට අවම කරගත හැකි වේ.

ප්‍රීඑක්ලැම්සියා

අධිරුධිර පීඩනයත් සමඟින් මුත්‍රා මඟින් ප්‍රෝටීන පිටවන අවස්ථාවේ සිටින මවුවරුන් සිටියි. මොවුනගේ පිටවන මුත්‍රා පෙණ සහිත වේ. මුහුණ, අත්පය යනාදිය යම් ඉදිමුම් තත්ත්වයක් පෙන්වයි. මෙය ප්‍රීඑක්ලැම්සියා තත්ත්වය යි.

ප්‍රීඑක්ලැම්සියා සමඟින් වලිප්පුව

අධිරුධිර පීඩනය, මුත්‍රා සමඟ ප්‍රෝටීන පිටවන තත්ත්වයත් සමඟින් Fit එහෙමත් නැතිනම් වලිප්පු තත්ත්ව ඇති මවුවරුන් සිටියි. මෙය අතිශය භයානක තත්ත්වයකි. මෙවැනි මවුවරුන්ට විශේෂඥ වෛද්‍ය නිරීක්ෂණය යටතේ බොහෝවිට රෝහල්ගත වී සිටින්නට සිදුවේ. එහිදී මවගේ ජීවිතය අවධානම් සහගත තත්ත්වයේ තිබෙන නිසා ගැබට සති කොපමණ වුවත් (අඩු සති ගණනක පැවතියත්) දරු ප්‍රසූතිය සිදු කරයි.

ගැබිනි සමයේ ඇතිවන අධික රුධිර පීඩනය මවට අමිහිරි අත්දැකීම් එක් කරනුයේ ප්‍රීඑක්ලැම්සියා තත්ත්වය නිසායි. අධිරුධිර පීඩනය සමඟින් මුත්‍රා සමඟ ප්‍රෝටීන පිටවීම දරු ගැබට හානි පමුණුවන්නට පුළුවන. මෙහිදී 140/90 අතර හා 160/110 අතර අධිරුධිර පීඩන කියවීම ඇත්නම් වඩාත් ප්‍රවේසම් විය යුතුයි. මෙය දරුණු වූ විට මවගේ අනෙකුත් අවයවයන්ට ද හානි ගෙන දෙයි. රතු රුධිර සෛල කැඩේ. රුධිර පට්ටිකා ප්‍රමාණය අඩු වීමත් සමඟින් ලේ කැටි නොගැසේ. වැදෑමහ ගර්භාෂයෙන් ඉවත් වීමත් සමඟින් මේ තත්ත්වය ක්‍රමයෙන් අඩු වේ. ඒ නිසා මව ජීවිත හානියෙන් බේරා ගැනීම සඳහා දරු ප්‍රසූතිය කරනු ලබයි.

ඇඳ විවේකය

අධිරුධිර පීඩනය නිසා දරුවා හොඳින් නොවැඩෙන්නට පුළුවන්. මේ මවුවරුන් ඇඳ විවේකය අත්‍යවශ්‍ය වේ. ආහාර සහ ඖෂධ වලින් පාලනය කරගත නොහැකිව ප්‍රීඑක්ලැම්සියා තත්ත්වයට යන්නේ නම් රෝහල් ගතවී සිටින්නට සිදුවේ.

ඖෂධ හා ආහාර මඟින් අධිරුධිර පීඩනය පාලනය වුයේ නම් සති 37 පසු වූ විට දරු ප්‍රසූතිය කරා යා හැකියි. ප්‍රීඑක්ලැම්සියා තත්ත්වයේ දී සති 37ක් කරා යෑම මවගේ ජීවිතයට අවධානමක් ගෙන දිය හැකි නිසා ඊට පෙර වුවද වෛද්‍ය උපදෙස් යටතේ දරු ප්‍රසූතිය සිදු කරයි.

මව අධිරුධිර පීඩනයෙන් පෙළුණු පමණින් දරු ප්‍රසූතිය සීසර් සැත්කමකින්ම කළ යුතු නැත. එයද තීරණය කරනුයේ වෛද්‍යවරයා යි.

මානසික ආතතියෙන් තොරව හැමවිටම ගැබිනි සමය ගත කරන්න. මේ කාලයේදී ලුණු භාවිතය සීමා කරන්න. ඉන් අදහස් වන්නේ ලුණු පාවිච්චිය එහෙම පිටින්ම ඉවත් කිරීම නොවේ.

සටහන
ආශිර්වාදිනී හෙට්ටිආරච්චි

ගර්භිණීත්වයත් සමඟින් පැමිණෙන අධිරුධිර පීඩන කාණ්ඩයත්

රුධිර පීඩනය මැන බලද්දී එය 140/90 මට්ටමේ පැවතීම අධිරුධිර පීඩන තත්ත්වයේ ආරම්භයයි. 149/100 මධ්‍යම කාණ්ඩයේ ඇති අධිරුධිර පීඩන තත්ත්වයයි. 160/110 තෙවැනි කාණ්ඩයයි. එය වඩාත් භයානක තත්වයකි.

උපදෙස්
කාසල් කාන්තා රෝහලේ නාරි හා ප්‍රසව විශේෂඥ වෛද්‍ය
දිලුක් සේනාධීර

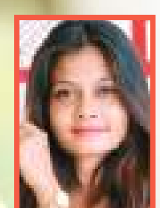
පතිකුලයට යන අලුත් මනාලී

මේ සුන්දර මනාලියගේ *Make-up* එක යොදාගෙන ඇත්තේ හමේ වර්ණයට ගැළපෙන ලෙසිනි. ඇයගේ මුහුණේ හැඩයට අනුව ඇයට ගැළපෙන අයුරින් *Make-up* එක ගළපගෙන ඇත්තේ ඉතාම ආකර්ෂණීය ආකාරයටය. මනාලියගේ මුහුණේ හැඩය රවුම් වටකුරු ආකාරයෙන් පිහිටා ඇති අතර නිකට ප්‍රදේශය දිගටි හැඩයක් ගනී.

ඇයගේ මුහුණට stick foundation යොදාගෙන ඇත්තේ ඉතාම අඩුවෙනි. Eye make up එක යොදාගෙන ඇත්තේ ද ඉතාම චාම් ආකාරයෙනි. එසේම ඇයගේ තොල් ආලේපන වර්ණය ගළ පාගෙන ඇත්තේ Eye make up එකට ගැළපෙන ලෙසිනි. එම තොල් ආලේපනය චාම් මෙන්ම ස්වභාවික ආකාරයෙන්ම දිස්වන ලෙසින් යොදාගෙන ඇත්තේ ළා වර්ණයකිනි. එය මනාලියගේ ඇඳුමට ද හොඳින් ගැළපෙයි. ඇයගේ මුහුණේ හැඩයට සරිලන ලෙස කොණ්ඩයද සකසාගෙන ඇත. Modern ක්‍රමයට කොණ්ඩයට කුඩා Bun එකක් යොදා ඇති අතර එම Bun එක කුඩා මල් යොදා වසා තිබේ. මනාලියගේ මල් කළඹ සකසා ඇත්තේ රෝස මල් යොදා ගනිමිනි. එයින් මනාලියට ආකර්ෂණයක් ලැබී තිබේ. සෞම්‍ය වර්ණ කිහිපයක් යොදාගනිමින් එම මල් කළඹ වර්ණ ගන්වා ඇත්තේ චාම් ආකාරයෙනි.

මේ මනාලියන්ගේ මංගල සාරියද තෝරාගෙන ඇත්තේ ඇගේ හමේ වර්ණයටම ගැළපෙන ආකාරයෙනි. Chemo වර්ගයේ රෙද්දෙන් සකස් කළ උඩරට සාරිය කුඩා ප්‍රමාණයේ pearl work යොදා තිබේ. එයට තවත් කුඩා ප්‍රමාණයේ tasal අල්ලා එය හැඩකර ඇති අතර සාරිය සඳහා ළා සුදු වර්ණය තෝරාගෙන ඇත. මනාලියගේ මුහුණේ හැඩය වටකුරු නිසා එයට ගැළපෙන ලෙසින් තැල්ල සහ කරමාලය ගළපා තිබේ. සාම්ප්‍රදායික ආකෘතිය අනුව නූතන ලෙස හැඩ වූ මෙම මනාලිය වඩාත් ආකර්ෂණීයව දිස්වේ.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්



- **ඡායාරූපය** – ශාන් රූපස්සර
- **හැඩගැන්වීම** – රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී
  ලක්ෂි පෙරේරා
  ලක්ෂි බියුටි කෙයා
- **මල්කළඹ** – Shiny stars
- **ආභරණ සහ සැරසිලි** – Minu Bridel ware

රනු

2023 ජනවාරි 02 සඳුදා කොළඹ ඩී.ආර්. විජයවර්ධන මාවතේ අංක 35 දරන ස්ථානයේ පිහිටි ලංකාවේ සීමාසහිත එක්සත් ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සමාගම විසින් මුද්‍රණය කරවා ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.