තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

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

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

ආරම්භය: 1969-07-09
54 වැනි කාණ්ඩය 34 වැනි පත්‍රය
2023 ජනවාරි 09 සඳුදා

චාරිකාවේ රැගෙන යන්න ඉඩ කඩ ඇති බෑගයක්

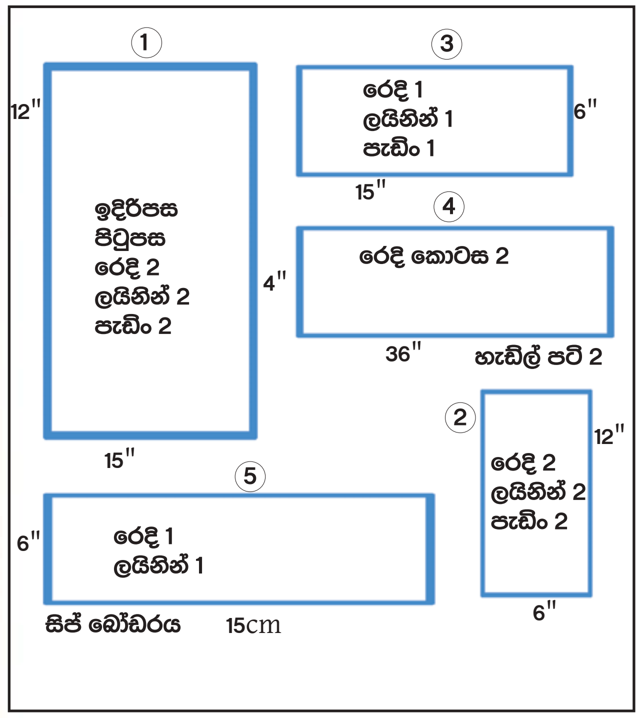
නිවැරදි නින්දෙන් සුවවෙන ලෙඩ

චොකලට් රස කේක් එකක්

මලීෂා

- හැඩගැන්වීම කුමාරි සමරක්කොඩි කැලණිය
- ඡායාරූපය ශාන් රූපස්සර
- කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

චාරිකාවේ රැගෙන යන්න ඉඩකඩ ඇති බෑගයක්



උපදෙස් :-
ප්‍රවීණ අත්කම්
නිර්මාණ ශිල්පිනි
ඉරේෂා අබේකෝන්

ඔබේ ආදරණීය මවට වන්දනාවේ ගෙනයාහැකි කදිම බෑග් එකකි මේ. ඇගේ උපන් දිනයට වුණත් මෙවැනි බෑගයක් ඔබට තිළිණ කර දිය හැකියි. මේ සඳහා නිවෙසේ ඇති ඕනෑම රෙදි වර්ගයක් භාවිත කරන්න පුළුවන්. මේ බෑගය ගමන් යාමේදී ඔබටත් ඇඳුම් දැමීමට කදිමයි. එසේත් නැතිනම් පුංචි බබෙකුට අවශ්‍ය කරන ඇඳුම් ආයිත්තම් වුව දමා ගෙන යන්නට කදිමයි.

මසා ගැනීමට මේවා අවශ්‍ය වෙනවා

මුද්‍රිත රෙදි වර්ගයක්
ලයිනින් රෙදි
පැඩිං
අඟල් 27 දිග නොම්බර පහ සිප් එකක්
සිප් හෙඩ් 1 නො 05
හැඩ්ල් පටි

මෙලෙසින් මසාගන්න:-

දී ඇති රූප සටහන් බලා කාඩ්බෝඩ්වල පතරෝම් ඇඳ රෙදි මත තබා කපාගන්න. එක රූපය ඉදිරිපස හා පිටුපස කොටස් වේ. දී ඇති පරිදි සකස් කරගෙන රෙදි, පැඩිං, ලයිනින් එක මත පිළිවෙළට තබා වටේ මසාගන්න. තනිපාට අඟල් 6 උස අඟල් 15 පළල රෙදි කොටස් දෙක ද සකස් කරගෙන පහළින් තබා මසාගන්න. ඊට ප්‍රථම හැඬල් පටි දෙක සකස් කරගෙන බෑගයේ පහළ සිට ඉහළට තබා මසන්න. ඡායාරූපය දෙස බලන්න. හැඬල් පටි අඟල් 1 1/2 පළල සිටින ලෙස ඇතුළට නවා මසාගන්න.
අංක 2 දෙපස කොටස් දෙක වේ. ඒ සඳහාද තනිපාට අඟල් 6 උස අඟල් 6 පළල රෙදි කොටස් දෙකක් ද කපාගෙන යට සිට ඉහළට තබා මසා අලංකාර කරගන්න. රෙදි, පැඩිං, ලයිනින් එකට තබා එම කොටස් දෙක ද වටේ මසාගන්න. තනි පාට රෙදි කොටස කුයිල්ඩ් කර ගන්න.
අංක 3 අඩිය කොටස වේ. එය ද රෙදි, ලයිනින් පැඩිං එක මත තබා වටේ මසාගන්න. අංක 4 සිප් බෝඩරය වේ. රෙදි ලයිනින් එක මත තබා වටේ මසාගන්න. දැන් අංක දෙක දෙපස කොටස් දෙකෙහි අඟල් 6 උසින් අපි මැසූ තනි පාට රෙදි කොටස ළඟින් වෙන්කර මුද්‍රිත රෙදි කොටස් දෙක සිප් බෝඩරය ට අඟල් 6 පැත්තෙන් සම්බන්ධ කරන්න. මැදින් වෙන්කර සිප් එක අල්ලන්න. අඟල් 27 දිග සිප් බෝඩරය දෙපස කපා ඉවත් කළ තනිපාට කොටස් දෙකට මූට්ටු කරන්න. ඡායාරූපය බලන්න. දැන් අපි මූට්ටු කර දෙපස සහ සිප් බෝඩරය ඉදිරිපස පිටුපස කොටස් දෙක අතරට තබා කණිපිට පැත්තෙන් වටේම මසන්න. අඩිය කොටසද මුට්ටු කරන්න. දැන් අපට පෙට්ටියක ආකාරයේ බෑගයක් නිර්මාණය වී ඇත. හොඳ පිට හරවා බෑගය අලංකාරය බලන්න.

සටහන
අචිනි ලක්මාලි චන්ද්‍රසේකර

රූ රටා
විදුමිණී

නිවැරැදි නින්දෙන් ලෙඩ සුවවෙන හැටි

හරි නින්ද ඔබේ ජීවිතය රකීවි

නිදාගැනීමේදී අපි අනුගමනය කරන ඉරියව්වෙන් රුධිර සංසරණය යහපත් කරගැනීම සහ කෝටර දාහය සුවකරගැනීම වැනි විවිධ සෞඛ්‍ය වාසිත් අත්කරගන්නට පුළුවන් බව ඔබ දැන සිටියාද?

ඉතින්, ඔබට අද අපි මේ පෙන්වා දෙන සෞඛ්‍යය ගැටලු කිහිපයෙන් එකක් හෝ තිබෙනවා නම් පහත දක්වා ඇති ඉරියව් භාවිතයෙන් නිදාගෙන එය පහසුවෙන්ම සුව කර ගන්නට හැකි වේවි.

උරහිසේ වේදනා:-

ඔබත් උරහිසක වේදනාවෙන් පීඩා විඳිනවා නම් එය නිදාගන්නා අතරතුරදීම ලෙහෙසියෙන්ම සුවකර ගන්නට පුළුවන්. මේ සඳහා ඔබේ වේදනාව රහිත උරහිස පැත්තට ඇලවී පාද දෙක ඉදිරියට නමා එක් කොට්ටයක් පපුවට යටින් තබා තවත් කොට්ටයක් දණහිස් දෙක මැදට වන්නට තබා නිදාගන්න.

කොන්දේ වේදනා:-

කොන්දේ වේදනාවට ඔබ නිදියන ඉරියව්ව දැඩි ලෙස බලපානවා. ඔබ උඩු අතට වන්නට නිදාගෙන එක් කොට්ටයක් ඔබේ දණහිස් යටින් තබාගන්න. ඒ වගේම, රෝල් කරගත් තුවායක් ගෙන එය කොන්දේ නැම්ම යටින් තබාගන්න. මේ ආකාරයට නිදාගැනීම මගින් ඔබේ කොන්දේ වේදනාව සුවකර ගන්නට පුළුවන් වේවි.

හිසේ කැක්කුම්:-

ඔබට හිසේ කැක්කුමක් ඇත්නම් ඔබ නිදාගන්නා ඉරියව්ව අනුව එය උත්සන්න වීමත් සුව වීමත් යන දෙකෙන් එකක් සිදු වනවා. බොහෝ විට නිදාගැනීමේ දී බෙල්ල ඇඹරීම නිසා තමයි හිසේ කැක්කුම ඇතිවන්නේ. මෙය මඟහරවා ගැනීමට ඔබ නිදාගන්නා විට ඔබේ ගෙල දෙපැත්තෙන් කොට්ට දෙකක් තබා ගෙල හැරවීම වළක්වා ගන්න.

කෝටරක දාහය හෙවත් සයිනස්:-

නිදාගැනීමේ ඉරියව්ව හිසේ කැක්කුමට බලපාන ආකාරයටම කෝටර දාහයටත් බලපානවා. හාවර්ඩ් සරසවිය විසින් නිර්දේශ කරන ආකාරයට ඔබේ හිස තරමක් ඉහළට එසවෙන ආකාරයට නිදාගැනීම මගින් ඔබට කෝටර දාහය සුවකර ගන්නට පුළුවන්.

අධිරුධිර පීඩනය:-

අධ්‍යයනයකට අනුව සොයාගෙන තිබෙන කරුණක් තමයි නිදාගැනීමේ ඉරියව්ව ඍජුවම රුධිර පීඩනය කෙරෙහි බලපාන බව. ඒ වගේම, රුධිර සංසරණය පාලනය වන නිදාගැනීමේ ඉරියව්වක් ද ඔවුන් මෙහිදී සොයාගෙන තිබෙනවා. ඔබ මුහුණ යටට වන්නට සිටින සේ නිදාගන්න. එමගින්, ඔබට පුළුවන් අධිරුධිර පීඩනය පාලනය කරගන්නට.

අධිරුධිර පීඩනය සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව කිසිම ඖෂධයක් භාවිත කරන්නට එපා.

ඔසප් වීමට ආසන්නව ඇතිවන වේදනා:-

ඔසප් වීමට ආසන්නයේ හටගන්නා විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට ලක් වී වේදනාවක් විඳිනවා නම් නිදාගන්නා විට ඔබේ දණහිස් යටට වන්නට කොට්ටයක් තබාගෙන නිදාගන්න. එමගින් ඔබේ පිටකොන්ද නැමීම නතර වී වේදනාව සමනය වනවා.

> ඔබට බෙල්ලේ වේදනාවක් ඇත්නම් ඔබ නිදාගැනීමේදී තුවායක් රෝල් කර බෙල්ල යටින් තබා නිදාගන්න. මේ තුවාය වෙනුවට ඔබට කොට්ට උරයක් වුවත් භාවිත කරන්නට හැකියි.

බෙල්ලේ වේදනාව:-

ඔබට බෙල්ලේ වේදනාවක් ඇත්නම් ඔබ නිදාගැනීමේදී තුවායක් රෝල් කර බෙල්ල යටින් තබා නිදාගන්න. මේ තුවාය වෙනුවට ඔබට කොට්ට උරයක් වුවත් භාවිත කරන්නට හැකිය.

ආහාර ජීර්ණ ගැටලු:-

වම්පසට හැරී නිදාගන්නවා නම් ඔබට නියමාකාර ආහාර ජීර්ණයක් පවත්වා ගන්නට පුළුවන්. උදරය වම්පසට වන්නට පිහිටන නිසා ඔබ වම්පසට හැරී නිදාගැනීමෙන් ගුරුත්වාකර්ෂණ බලපෑම මගින් ආහාර ජීර්ණය වේගවත් කරගන්නට පුළුවන්.

පපුවේ දැවිල්ල:-

පපුවේ දැවිල්ල මහත් පීඩාකාරී සෞඛ්‍ය ගැටලුවකි. මේ සෞඛ්‍ය ගැටලුවෙන් පීඩා විඳිනවා නම් ඔබ වම්පසට හැරී නිදාගන්න. එවිට ඔබට පහසුවෙන්ම පපුවේ දැවිල්ල සුවකර ගන්නට හැකියි.

මේ නිදාගැනීමේ ඉරියව් අනුගමනය කරන්නට පෙර ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවී වැඩිදුර උපදෙස් ගන්න. එවිට ඔබට පුළුවන් වේවි මෙම සෞඛ්‍ය ගැටලුවලින් ආරක්ෂා වන්න.

සටහන
අචිනි ලක්මාලි චන්ද්‍රසේකර

චොකලට් රසයෙන් පවුලේ සැමටම Cake

චොකලට් කියන්නේ පොඩි පැටවු වගේම වැඩිහිටියනුත් ආසාවෙන් රස විඳින දෙයක්. ඒ නිසාම බොහෝ දෙනෙක් උපන්දින කේක් සඳහා චොකලට් කේක් භාවිත කරනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි මේ කේක් සරසා ගන්නත් බොහෝ විට චොකලට් යොදා ගැනෙනවා. මේ තියෙන්නෙ ඒවාගේ කේක් එකක්. හැබැයි උපන්දිනයට නෙමෙයි මේ අලුත් අවුරුද්දේ නිවෙසට ගොඩවදින නෑ හිත මිතුරන්ට සංග්‍රහ කරන්න, එහෙම නැත්නම් පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ එකතු වෙලා රස විඳිය හැකි රසම රස කේක් එකක්.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* රවුම් කේක් තැටියක් (ග්‍රෑම් 500)

* සාදාගත් චොකලට් කේක් කිලෝ 01ක් (ග්‍රෑම් 500 කේක් දෙකක් ලෙසින් සකසා ගන්න.)

* බටර් අයිසිං

* චොකලට් ගනාෂ් ස්වල්පයක්

* සරසා ගැනීමට වර්ග කිහිපයකින් චොකලට්

වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගත් සුබ පැතුම් ටොපර් එකක්

සාදන ආකාරය:

* පළමුව ග්‍රෑම් 500 කේක් තැටියේ සාදාගත් කේක් දෙක හොඳින් නිවෙන්නට හරින්න.

* අනතුරුව එහි දුඹුරු පැහැ ගැන්වුණු කොටස් කපා ඉවත් කරන්න.

* කේක් දෙකේම බටර් අයිසිං තවරා සැන්ඩ්විච් කරන්න. ඔබට කැමැතිනම් මේ කේක් දෙක දෙකට කපා සැන්ඩ්විච් කරගන්නත් පුළුවනි.
* දැන් කේක් එක වටේටත් අයිසිං තවරා ගන්න.
* නැවත සම්පූර්ණ කේක් එකම බටර් අයිසිංවලින් කවර් කරගන්න. එය ඉතාමත් අලංකාරව දිස්වන පරිද්දෙන් ලස්සනට ෆැලට් නයිෆ් එකකින් ලෙවල් කරගන්න.
* ඉන්පසුව සාදාගත් චොකලට් ගනාෂ් එක පයිපිං බෑග් එකකට දමා කේක් එක වටේට හැඩට සිටින සේ වත් කරගන්න.
* අනතුරුව ඔබට අවශ්‍ය ආකාරයට කේක් එක උඩ චොක්ලට්වලින් අයිසිංකර චොකලට් ආදිය රඳවා සරසාගන්න.
* කේක් එක වටේටත් කැමැති පරිදි සරසා ගන්න.
* පිළිගැන්වීමට පෙර කේක් එක මත සුබ පැතුම රඳවාගන්න.

උපදෙස් -
කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනී
චතූ රත්නායක
අප්ලන්ඩ් කේක්ස් ඇන්ඩ් ඇකඩමි

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

රස තුනක බත් තුනක්

මො න තරම් රස කෑම හදලා කෑවත් බත් ටිකක් කනකන් අපේ බඩට විතරක් නෙවෙයි හිතටත් සතුටක් නෑනේ නේද? ඒත් ඉතින් එකම විදියට බත් උයලා, එළවළු, ව්‍යංජන හදාගෙන කන එකත් හැමදාම කරන්න හිතෙන දෙයක් නෙවෙයිනේ. ඉතින් මේ ඒකාකාරී කෑම වේලට වෙනසක් එකතු කරගන්න කැමැති නම් අද අපි මේ කියලා දෙන රසම රස බත් වර්ග හතර හදලා බලන්නකෝ. ඒ විතරක් නෙවෙයි නිවෙසට එන අමුත්තන්ට පිළිගන්වන්නත් මෙය කදිම ආහාර වේලක් වේවී. රස නහර පිනා යන මේ ආහාර වට්ටෝරු සකසා ඔබේ කෑම වේලටත් වෙනසක් එක්කර ගන්න.

උපදෙස්
විධායක
සූපවේදී
සුජිත් ආරියරත්න

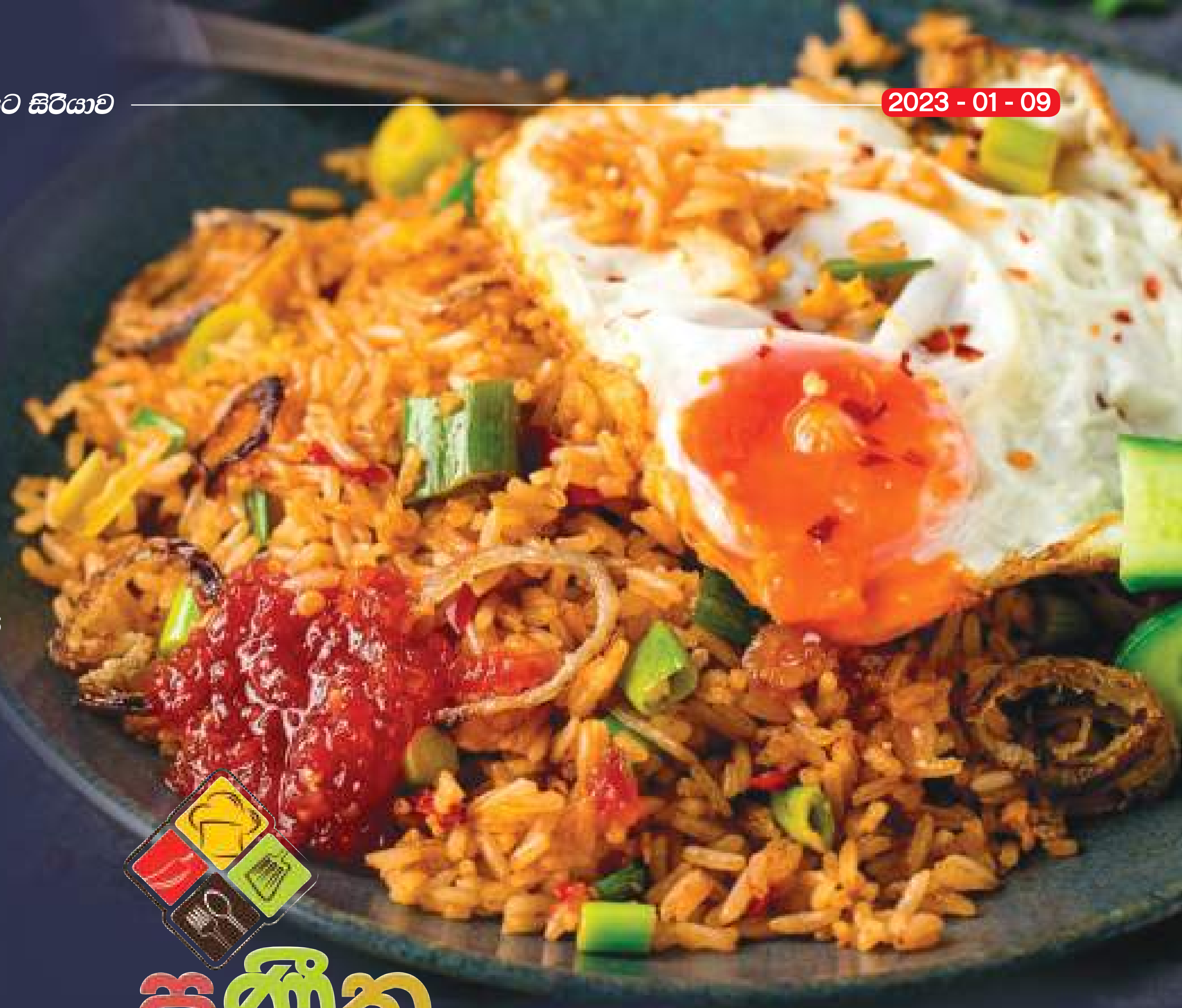
සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

ෆ්‍රයිඩ් රයිස්

මේ කියන්න යන්නේ ෆ්‍රයිඩ් රයිස් පහසුවෙන්ම හදාගන්න පුළුවන් විදිහක් ගැනයි. ඉතිං දවසේ වැඩ නිම වී නිවෙසට එන ඔබට රාත්‍රී ආහාර වේල සඳහා මෙය ඉතා පහසුවෙන් සකසන්න පුළුවන්.

බාස්මතී හාල් කෝප්ප 1ක්
එලවළු තෙල් තේ හැඳි 2ක්
තරමක් ගහගත්තු බිත්තර 2 (කහ මද, සුදු මද හොඳට කලවම් වෙන විදිහට බීට් කරගන්න.)
සිහින්ව කපාගත්තු බේකන් තීරු 2ක්
සුද්ද කරලා හීනියට ගා ගත්තු කැරට් ගෙඩි 1ක්
හීනියට කපාගත්තු ලූනු කොළ ගස් 2ක්
අධිශීතකල ග්‍රීන්පීස් කෝප්ප 1/2ක් (මේවගේ අයිස් ඉවත්වෙන්න ටිකක් වෙලා උණු වතුරේ පොඟවලා ගන්න.)
සෝයා සෝස් මේස හැඳි 1ක්
මේ බත් එක සරසගන්න ප්‍රමාණවත් තරම් තල ඇට (තේ හැන්දක් විතර)
බත් එක සරසගන්නත් එක්ක හීනියට කපාගත්තු ලූනු කොළ මේස හැන්දක්

පිසගන්නා ආකාරය
පළමුව බාස්මතී හාල් කෝප්ප 1 ගෙන බත පිස නිවෙන්න හරින්න.
ඊට පස්සෙ බත් ටිකක් තෙම්පරාදු කරගන්න පුළුවන් තරමේ තාච්චියක් (නොන්ස්ටික්, ඒ කිවුවෙ අඩිය ඇලෙන්නෙ නැති තාච්චියක් නම් වඩා හොඳයි) මඳ ගින්නේ තෙල් ටිකක් රත් කරගන්න.
ඊට පස්සෙ මේ රත් වෙච්ච තෙල්වලට බිත්තර එකතු කරලා, ඔම්ලට් එකක් විදිහට බැදෙන්න ඉඩ හරින්න.
බිත්තර හොඳට තැම්බෙනකන් ළිපේ තබා වෙනත් භාජනයකට මාරුකරගන්න.
බිත්තර ටික ටිකක් නිවුණට පසු පොඩි තීරුවලට කපාගන්න.
දැන් තාච්චියට බේකන් ටික දාලා විනාඩි 4ක් විතර, යන්තම් රන්වන් පාට වෙනකන් බැදගන්න. දැන් කැරට් ටික එකතු කරන්න. විනාඩියක් විතර බැදෙන්න හරින්න.
දැන් ග්‍රීන්පීස් ටිකයි, බත් ටිකයි, තෙම්පරාදුවට කපාගත්තු ලූනු කොළ ටිකයි තාච්චියට එකතු කරලා විනාඩි 3-4 ක් හැඳිගගා බැදගන්න.
ඉන්පසු එයට කපාගත්ත බිත්තර තීරු සහ සෝයා සෝස් එකතු කර හොඳට කලවම් කරගන්න. ගින්දරේ තියෙද්දිමයි කලවම් කරගන්න ඕනෙ.
දැන් අන්තිමට අපි අර කලින් බත් එක සරසාගන්න කපාගත්තු ලූනු කොළ සහ තල ඇටවලින් බත් එක සරසාගෙන ඉක්මනින්ම උණු උණුවෙම පිළිගන්වන්න.



නාසි ගුරාන්

නාසි ගුරාන් රයිස් කියන්නේ අපි හැමෝම වගේ කන්න කැමැති කෑමක් නේ. ඉතින් අද අපි කියන්න යන්නේ ගෙදරදීම කොහොමද නාසි ගුරන් රයිස් එකක් හදාගන්නේ කියලා. කඩෙන් කෑම ගන්නවට වඩා ගෙදරදීම හදලා රස බලන්න. ගොඩක් රසවත් වේවි.

අවශ්‍යය ද්‍රව්‍ය

පිසගත් බාස්මතී බත් කෝප්ප 2ක
කුඩාවට කැබලි කපාගත් කුකුළු මස් කෝප්ප 1 ½ක්
රවුමට කපාගත් දැල්ලෝ කෝප්ප ½ක් පොතු ඉවත් කර කපාගත් ඉස්සෝ කෝප්පයක්
කොටුවට කපාගත් කැරට් කෝප්ප ½ක් සිහින්ව ලියාගත් ගෝවා කෝප්ප ½ක්
සිහින්ව කපාගත් ලූනු කොළ මේස හැඳි 2ක්
කොටුවට කපාගත් ලොකු ලූනු ගෙඩි 1ක්
කපාගත් ඉදුණු අමු මිරිස් කරල් 2ක්
ඉඟුරු සුදු ලූනු පේස්ට් තේ හැඳි 2ක්
සෝයා සෝස් සහ ෆිෂ් සෝස් ස්වල්පය බැගින් ලුණු කුඩු රස අනුව
ගම්මිරිස් කුඩු
බටර් මේස හැඳි 1ක්
බිත්තර 2ක්
චිලි පේස්ට් මේස හැඳි 1ක්

පිසගන්නා ආකාරය

බඳුනක් ළිප තබා රත් කර බටර්, කුකුළු මස්, ඉස්සෝ සහ දැල්ලෝ එකතු කර හොඳින් බැදෙන්නට හරින්න. ඒ අතරවාරයේ එයට කැරට්, ලොකු ලූනු සහ අමු මිරිස් එකතු කරගන්න. මේ තෙම්පරාදුව මඳක් පසෙකට කර, වෙනත් බඳුනක් ළිප තබා ගසාගත් බිත්තර දෙක ඊට දමන්න. ඉන් පසු ගෝවා සහ චිලි පේස්ට් එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරගෙන බත් කෝප්ප 2 එකතු කර බැදෙන්නට ඉඩ හරින්න. අවසානයට සෝයා සෝස්, ෆිෂ් සෝස් රස අනුව ලුණු සහ ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පය බැගින් එකතු කරගෙන බත් එක පොඩි නොවෙන ආකාරයට මිශ්‍ර කරන්න. කපාගත් ලූනු කොළ ටික උඩින් ඉස පිළිගන්වන්න. කැමැති නම් අවසානයට බුල්සයි එකක් ද එක්කර රස බලන්න.

පුණීත

මටින් බිරියානි

සාමාන්‍ය බිරියානි එකට වඩා අද හදන මේ එළුමස් සහ යෝගට් එකතුකර හදන බිරියානි එක තරමක් විශේෂයයි. එළුමස් වලට ප්‍රියතාවයක් නැති කෙනෙක්ට එළුමස් වෙනුවට කුකුළු මස් යොදා ගෙන චිකන් බිරියානි හදන්නත් පුළුවන්.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

බාස්මතී සහල් ග්‍රෑම් 500ක්
එළුමස් ග්‍රෑම් 30ක්
ලොකු අර්තාපල් අල 2ක්
ලොකු ලූනු ගෙඩි 2ක්
තක්කාලි ගෙඩියක්
යෝගට් මේස හැඳි 3ක්
අමු මිරිස් කරල් 4ක්
මිංචි කොළ සහ කොත්තමල්ලි කොළ ස්වල්පයක්
බේ ලීෆ් කොළයක්, කරඳමුංගු ඇට 3-4ක් කරාබු නැටි 2ක්, ඉඟුරු සුදු ලූනු පේස්ට් ස්වල්පයක්
කුරුඳු කැබැල්ලක්
වසාවාසි ස්වල්පයක්
මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1ක්, කහ කුඩු තේ හැඳි ½ක්
බිරියානි මසාලා තේ හැඳි 1ක්
ගී බටර් හෝ පොල් තෙල් වර්ගවලින් එකකින් ස්වල්පයක්
ලුණු රස අනුව

පිසගන්නා ආකාරය

තරමක් ලොකු කැබලි කපා හොඳින් පිරිසිදු කරගත් එළුමස්වලට මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු, මසාලා පවුඩර්, යෝගට් සහ රස අනුව ලුණු එකතු කර හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න. මේ මස් ටික හොඳින් සීසන් වීම සඳහා පැයක් පමණ තිබීම අවශ්‍ය වෙනවා. ඉන් පසු ලොකු ලූනු සිහින්ව ලියා රන්වන් පැහැ වන තෙක් ගැඹුරු තෙලේ බැදගන්න. බඳුනක් ළිපේ තියා එයට ගී හෝ බටර් දමා රත් කරගන්න. එයට ඉඟුරු සුදු ලූනු පේස්ට් එක දමා මඳක් බැදෙන විට කපාගත් අමු මිරිස් සහ සීසන් කරගත් එළුමස් ටික දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරමින් මඳ වෙලාවක් බැදගන්න. ඉන්පසු එයට බැදගත් ලොකු ලූනුවලින් අඩක්, තරමක් විශාලවට කපාගත් අර්තාපල්, තක්කාලි කැබලි, අවශ්‍ය පමණට ලූනු, කපාගත් මිංචි සහ කොත්තමල්ලි කොළ එකතු කර තවත් විනාඩි 15ක් පමණ කාලයක් පිසෙන්නට ඉඩ හරින්න. අවශ්‍ය නම් වතුර ස්වල්පයක් එකතු කරන්න. පුළුවන්කම තියෙනවා. මෙය හොඳින් තැම්බී මඳක් උකු ගතියට එනතුරු හිඳීම අවශ්‍ය වෙනවා. වෙනත් බඳුනක් ළිපේ තියා ගී එකතුකර රත්වෙන්නට ඉඩ හැර එයට කරඳමුංගු, කරාබු නැටි, වසාවාසි, කුරුඳු, බේලීෆ් සහ සෝදාගත් සහල් එක් කරගන්න. සාමාන්‍ය පමණට වඩා අඩුවෙන් වතුර යොදා බත පිසගන්න. ඉන්පසු තරමක් විශාල බඳුනක් ගෙන එහි අඩියට පිසගත් බත්, මස්, බැදගත් ලූනු, කොත්තමල්ලි සහ මිංචි කොළ මාරුවෙන් මාරුවට තට්ටු කිහිපයක් වශයෙන් දමාගන්න. මෙහි පියන වසා තවත් විනාඩි 15ක් පමණ මඳගින්නේ තම්බාගෙන, බෙරි නොවන සේ ප්‍රවේශමෙන් කවලම් කර ආහාරයට ගන්න.

අත්කම්

වී කරලින් පිරි මල් යාය

නෙක වර්ණ රටා මැවිය හැකි සොඳුරු කලාවක් ලෙස රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි කලාව හඳුන්වන්න පුළුවන්. එම කලාවෙන් විවිධ නිර්මාණ බිහි කරන්නට ඔබ නිරතුරු සූදානම් බවත් අප දන්නා දෙයක්.
රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි භාවිතයෙන් කාන්තා සහ ළමා ඇඳුම්, බිත්ති සැරසිලි, කුෂන් කවර, අත් බෑග්, අත් පසුම්බි වැනි දෑ බහුල වශයෙන් අලංකාර කරගත හැකියි. විශේෂයෙන් ම බිත්ති සැරසිලි ලෙස භාවිත කෙරෙන දර්ශන ඉතාමත් අලංකාර ලෙස ස්වාභාවික පෙනුම ඉස්මතු වන සේ නිර්මාණය කිරීමට රිබන්වලට ඇත්තේ අපූර්ව හැකියාවකි. බලන්න මේ නිර්මාණය දෙස වී කරලින් පිරි මල් යායක්. හරිම අපූරුයි නේද.
මෙය ත්‍රිමාණ නිර්මාණයක් ලෙසින් සකසා නව වසරේ ඔබේ විසිත්ත කාමරයේ බිත්තිය සරසන්නට කදිමය.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

රිබන් එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුවක්
ට්‍රැපැස්ට්‍රි ඉඳිකටු No: 22/18
ගෝල්ඩන් යෙලෝ, ඕෆ් වයිට්, ක්‍රීම්, ඔලිව් ග්‍රීන්, ඩාර්ක් ග්‍රීන්, ඩාර්ක් බ්ලූ සහ යෙලෝ වර්ණයෙන් යුතු බේබි රිබන්
ස්කයි බ්ලූ, ඔලිව් ග්‍රීන් සහ ඩාර්ක් ග්‍රීන් අඟල් 1/2 පළල සිල්ක් සැටින් රිබන්
ලිනන් රෙදි කොටසක්

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව ලිනන් රෙදි කොටසට එම්බ්‍රොයිඩර් රාමුව දමා සකසා ගන්න. No: ට්‍රැපැස්ට්‍රි ඉඳිකටුවට ඕෆ් වයිට් බේබි රිබන් දමා ගන්න. දැන් නිර්මාණයේ යට සිට මැද හරිය දක්වා උසට වී නාරටි මසා ගත යුතුයි. යටින් ඉඳිකටුව ගෙන හොඳින් අඹරා මැද හරියෙන් යටට ඉඳිකටුව ගසන්න. එවිට නාරටිය කෙලින් මසා ගතා හැකියි. යෙලෝ ගෝල්ඩ් සහ ක්‍රීම් පැහැයෙන් අනෙක් නාරටිත් එලෙස මසා ගන්න.
ඉන්පසු ඒ එක් එක් නාරටිවල වී කරල් හියරින් බෝ ක්‍රමයට (Hiring bow stitch) බේබි රිබන්වලින් මසා ගත යුතුයි. එක් එක් නාරටිවල පැහැයෙන්ම රූපයේ පරිදි ඉරිඟු කරල් මසා ගන්න. අවසානයේ දී එක් එක් වී කරලේ පාටින්ම දමා ගත් කපු කැරලි නූල් මඟින් වී කරලෙන් කෙඳි මතු වී ඇති ආකාරයක් දිස් වන පරිදි ස්ට්‍රෙච් ස්ටිච් (Stretch stitch) මැහුමෙන් අඟල් 1/2ක් පමණ දිගට කෙඳි මසා වී කරල් නිම කර ගන්න.

ස්කයි බ්ලූ අඟල් 1/2 රිබන් එකෙන් රිබන් ස්ටිච් (Ribbon stitch) ක්‍රමයට පෙති 10 - 12 ක් ලෙස දමා ගනිමින් නිල් පැහැ මල් නිර්මාණය කර ගන්න. ඉන්පසු අඟල් 1/2 සැටින් ඩාර්ක් බ්ලූ රිබන් එකක් ගෙන මලෙහි මැදට කෙටි ලූප්ස් දමා ගනිමින් මල අවසන් කරන්න. මේ ආකාරයට රූපයේ පරිදි නිල් පැහැ මල් සියල්ල නිර්මාණය කර ගන්න.

දැන් සුදු පාට බේබි රිබන් එකෙන් කෙටි ස්ට්‍රෙච් ස්ටිච් දමමින් පෙති 10 පමණ සිටින සේ සුදු පැහැ මල මසා ගන්න. කහ පාටින් ෆ්‍රෙන්ච් නොට්ස් (French knot) දමා ගනිමින් මල් රේණු සකසා ගන්න.
කහ වර්ණ ලූෂ් ස්ටිච් (Lush stitch) එකෙන් මැහුම් 8ක් පමණ දමා ගනිමින් කහ පැහැ මල මසා දුඹුරු වර්ණයෙන් ෆ්‍රෙන්ච් නොට් දමා ගනිමින් රේණු මසා ගන්න. ඔලිව් ග්‍රීන් අඟල් 1/2 බේබි රිබන් භාවිත කරමින් රිබන් ස්ට්‍රෙච් මැහුමෙන් රූපයේ දැක්වෙන පරිදි අවශ්‍ය කොළ ද මසා ගන්න. ඉරිඟු කරල්වල ඇති ගොයම් කොළ සඳහා ඉරිඟු කරලේ පාටින්ම රිබන් එක ගෙන රිබන් ස්ටිච් එකෙන් රූපයේ පරිදි ස්වභාවිකත්වය ඔප් නැංවෙන ලෙස නිර්මාණය කර ගන්න.

ඉන්පසු කොළ, සුදු, කළු සහ දුඹුරු කැරලි නූල්වලින් මසාගත් සමනලයකු හෝ වෙළෙඳපොළේ මිල දී ගත් සමනලයෙකු හෝ කුරුල්ලකු මෙහි දැක්වෙන පරිදි අලවා අලංකාර කර ගන්න.

උපදෙස්
අත්කම් උපදේශිකා
ශලින්ද්‍රි ආලෝකා

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

රිබන් සූරියකාන්ත මලින්

නිවෙස කල එළි කර ගනිමු

අපි හැමෝම මල්වලට ආදරය කරනවනේ. ඔය ඕනම මලක් තිබ්බත් සෑම විටම ලබා ගත නොහැකි සෘතුමය මලක් තියෙනවා. කියපු ගමන් මතක් වුණා නේද මලක්? ඔයාහරි. ඒ සූරියකාන්ත මල. සූරියකාන්ත එවැනි දීප්තිමත් සෘතුමය මල් වර්ගයක්. දැන් අපට එවැනි මලක් කෘතිමව නිවසේදීම සාදා ගන්න පුළුවන්. එසේනම්, සරල අලංකාර සූරියකාන්ත මලක් සාදා ගන්නේ කෙසේදැයි අපි සොයා බලමු.

මේ සඳහා අපිට ඕන වෙනවා

අඟල ප්‍රමාණයේ පළල ඇති කහ සැටින් රිබන්
දුඹුරු පාට සහ කොළ පාට ෆෝර්ම් ශීට්
කතුරක්
ලයිටර් එකක්
ග්ලූ ගන් එකක්
අඩි රූලක
කොළ පාට මල් ටේප් ඔතාගත් අඩියක ප්‍රමාණයේ කෙබාබ් කූරටි
මල් තබාගැනීම සඳහා ඔබේ සිතැඟි පරිදි බඳුනක්

දැන් අපි පියවරෙන් පියවරට මල හදන විදිහ බලමු.

කහ සැටින් රිබන් ගෙන දිග සෙන්ටිමීටර 6 බැගින් සමාන කොටස් කපන්න. කැපීමට පෙර අඩිරූල උපකාරයෙන් මිනුම් කර කපන්න.

දැන් එම කොටස් සමාන කොටස් දෙකකට දිගට නවන්න.

පෙති හැඩයක් ලබා ගැනීම සඳහා දාරවල එක් කෙළවරක් විකර්ණ ලෙස කපන්න. ලයිටරය ආධාරයෙන් මෙම කෙළවර මුද්‍රා කරන්න.

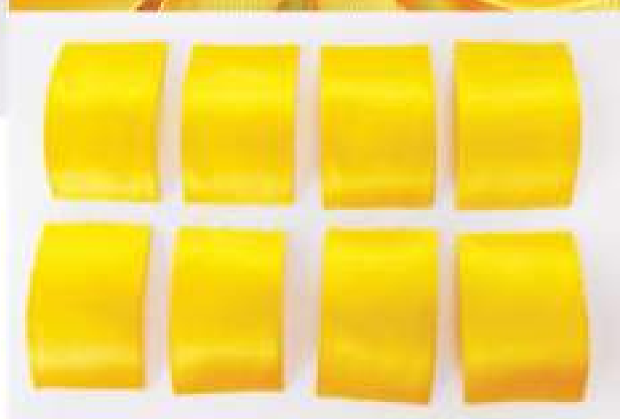
එසේම නැවතත් පෙති හැඩයක් ලබා ගැනීම සඳහා එම කොටසෙහි පහළ කොටස මුණින් අතට සිටින සේ දෙපසින් නවා ලයිටරය භාවිතයෙන් දාරය පුලුස්සා, රූපයේ පරිදි එය මුද්‍රා කරන්න.

එක මලක් සාදාගැනීම සඳහා එවැනි පෙති 40ක් පමණ සාදාගන්න.
දැන් දුඹුරු පාට ෆෝර්ම් ශීට් එකෙන් සෙන්ටිමීටර 10ක පමණ ප්‍රමාණයේ රවුමක් කපාගන්න. මෙම රවුම කපා දාර අසල රවුම මත ග්ලූගන් ආධාරයෙන් මැලියම් යොදා රවුමේ මතුපිටට එක පෙති බැගින් අලවා මලේ පිටත තට්ටුව සාදාගන්න.

පිටත තට්ටුව අවසන් වූ පසු, රවුමේ මැද හිස්ව තබමින් ඇතුළත මල් පෙතිද මේ ආකාරයට ස්ථර 2-3 ක් වන සේ අලවාගන්න.
දැන් මලේ රේණු සාදාගැනීමට දුඹුරු පාට ෆෝර්ම් ශීට් එකෙන් උස අඟල් 12 ක සහ අඟල් 2ක් පළල තීරුවක් කපාගන්න. එය හරි අඩක් වන සේ දෙකට නවා කතුර ආධාරයෙන් වෙන් නොවන සේ තීරු කපාගන්න.

දැන් තීරු කපාගත් ෆෝර්ම් ශීට් එකේ එක් කොනකට ග්ලූ ගන් එකෙන් මැලියම් යොදා ටේප් අලවාගත් කෙබාබ් කූරටියෙ එක් කොනක් තබා අලවා රෝල් කරගන්න.
දැන් අවසානයට පෙති අලවගත් රවුමේ මැද හිඩැසට මැලියම් තවරා මලේ රේණු කොටස සේ සකසාගත් කෙබාබ් කූරටිය ගෙන රේණු කොටස උඩට සිටින සේත් කූරටිය පහළට වෙන සේත් රූපයේ පරිදි යවා අලවාගන්න.

එසේම පත්‍ර සාදාගැනීම සඳහා කොළ පාට ෆෝම් ශීට් එකෙන් පත්‍රයක් සේ කපා එයටත් කෙබාබ් කූරක් අලවාගන්න.



දැන් ඔබේ මල් බඳුන සරසව ගන්න මෙවැනි මල් 5ක් සහ පත්‍ර 2ක් පමණ සාදා අලංකාරවත් කරගන්න.

සටහන
අචිනි ලක්මාලි චන්ද්‍රසේකර

අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිනී
සුලෝචනා සෙව්වන්දි

යෞවන වසන්තය හැඩ කරන අලුත්ම ට්‍රෙන්ඩ් එකේ Courses

සොඳුරු යෞවනය බොහෝ සරලය. එලෙසම ඉතා සැහැල්ලුවෙන් ගලා යයි... මේ සැහැල්ලු සරල වූ යෞවනයේ චමත්කාරයට නිසි වටිනාකමක් එක්කර ගන්නට සිතන තරුණ තරුණියන් ඉතා බුද්ධිමත්ව තම යෞවන වසන්තයේ සුවය විඳගනියි. ලොවක් දිනන්නට නිසි අධ්‍යාපනයක් අප සැමටම අවැසියි. එය කාන්තා පූර්ණ භේදයකින් තොරව එක ලෙස බලපාන සාධකයකි. එහෙත් සෑම දරුවකුටම උපාධියක් ලබා ගන්නට විශ්වවිද්‍යාල වරම් හිමි නොවෙයි. ඇතැම්විට උසස් පෙළ හෝ සාමාන්‍ය පෙළ සමත් වෙන්නට ද නොහැකි වෙයි.

මේ කිසිම අධ්‍යාපන සුදුසුකමකට වඩා අපට ජීවිතය ජය ගන්නට හැකි මාවත් බොහෝය. මෙරට ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍රයේ එයට කදිම උදාහරණ බොහෝය. ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍රයේ දැවැන්තයන් බොහෝ දෙනකු බිහිවී ඇත්තේ උසස් අධ්‍යාපනයේ හා නිසි ක්‍රමානුකූල අධ්‍යාපනයෙන් ලැබූ දැනුමින් නොවේ. ඔවුන් එම ව්‍යාපාරික ඥාණය ලබාගෙන ඇත්තේ ප්‍රායෝගිකව ලැබූ අත්දැකීම් අවබෝධය හා පුහුණුවෙනි.

අපගේ තරුණ තරුණියෝ අධ්‍යාපන සහතිකය පසෙක තබා පහසුවෙන්ම තෝරා ගන්නා වෘත්තීන් දෙකක් වෙයි. තරුණයෙක් නම් ඔහු ත්‍රීවිලරයක් හයර් කිරීම තෝරා ගනියි. තරුණියක් නම් ඇඟළුම් කම්හලක සේවය කිරීමයි. එහෙත් ඔවුන් මෙතෙක් කල් ලැබූ අධ්‍යාපනයට තවත් මාස කිහිපයක් කැපකර පුංචි වෘත්තීය පුහුණුවක් ලබා ගත්තොත් එයින් ඇයට හෝ ඔහුට ගමන් කළ හැකි දුර අපමණය. එසේම විදේශ රැකියාවක් සඳහා ද කදිම ප්‍රවේශයකි. ඔබත් බුද්ධිමත් තරුණියක් නම් මොහොතක් සිතන්න... මේ ඔබට ලැබී ඇත්තේ ජීවිතයේ වටිනාම කාලයයි. ඔබට ලැබුණු මේ වාසනාවන්ත කාලයට තවත් පුංචි කාලයක් වැය කරන්න. මොහොතක් කාලය ගෙන ජීවිතය ගැන සිතන්න. ලෝකයේ දැවැන්ත රටවල් දියුණුවී ඇත්තේ ඔවුන්ගේ තරුණ පරපුර ලැබූ නිසි අධ්‍යාපනය හා පුහුණුවයි. ඔවුන් අධ්‍යාපන සහතිකයට වඩා විශ්වාසය තැබුවේ වෘත්තිය නිපුණතාවය හා හැකියාවයි. දියුණු රටවල කාර්මික පුහුණුවට සහ වෘත්තීය පුහුණුවට නිසි ඇගයීමක් හිමි විය. ඔවුන්ගේ උපාධි සහතිකයට වඩා පුහුණු සහතිකය පිළිබඳ විශ්වාසය තබා කටයුතු කිරීමෙන් දියුණුවට පත්වූයේ ඉතා වේගයෙනි.

මේ ආදර්ශය අපේ තරුණ තරුණියන්ට බෙහෙවින්ම වැදගත්ය. සාමාන්‍ය පෙළ අවසන් කළ ආදරණීය දුවේ, පුතේ ඔබට මේ ලැබූ තාරුණ්‍යය නැවත කිසි දිනක නොලැබෙයි. ඒ නිසා ඔබේ තරුණ ජවයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න. ඔබට ගැළපෙන වෘත්තිය පුහුණුවක් ලබා ගන්න. එවිට ඔබට ස්වාධීනව තමුන්ගේම ව්‍යාපාරයක් හෝ රැකියාවක් ආරම්භ කිරීමට පහසුවෙන්ම හැකි වනු ඇත. තවද කිසිවෙකුට අත නොපා තනිවම ජීවිතයට විශ්වාසයෙන් යුතුව මුහුණදීමට ශක්තිය ලැබෙනු ඇත. එවිට ඔබේ ජීවිතය තවත් අර්ථවත් වී හැඩවෙන අයුරු දකින මවුපියන්ට ඇතිවන සතුට මහ මෙරක් තරම් වටියි.

එවැනි වෘත්තීය පුහුණුවක් ඔබට ලබා ගැනීමට සුදුසුම ස්ථානය වන්නේ ශ්‍රී ලංකා වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරියයි. අපේ තරුණ තරුණියන්ගේ වෘත්තිය නිපුණතාවය හා රුචිකත්වය හඳුනාගනිමින් ඔවුන්ට රැකියා වෙළෙඳපොළේ රැකියා උදාකර ගත හැකි අවස්ථාවන්ට අනුව පවත්වන මෙම පාඨමාලා සඳහා මෙරට පමණක් නොව ජාත්‍යන්තරව ද හොඳ පිළිගැනීමක් තිබේ. එසේම මේ ආයතනය මඟින් නිකුත් කරනු ලබන ජාතික වෘත්තීය සුදුසුකම් සහතිකය ද මෙරට පමණක් නොව විදේශීය රටවලද පිළිගැනීමට ලක්වන අතර, ඉතාම පහසුවෙන් රැකියාවක් ලබා ගැනීමට කදිම සුදුසුකමක් ද වෙයි. මෙම පුහුණු පාඨමාලා හදාරණ සිසුන් සඳහා එම වෘත්තියට අදාළ ඉංග්‍රීසි දැනුම ද නොමිලේ ලබාදෙන අතර, ස්වයං රැකියාවක් ආරම්භ කිරීම සඳහා වූ ව්‍යාපාරික පුහුණුවක් ද පාඨමාලා අවසානයේදී ලැබෙනු ඇත.

මෙලෙසින් වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරිය මඟින් තරුණ තරුණියන් හට පුහුණු පාඨමාලා විශාල සංඛ්‍යාවක් දිවයින පුරාම පවත්වයි. එම පාඨමාලා අතුරින් විශේෂයෙන්ම තරුණියන්ට ගැළපෙන, ඔවුන්ට පහසුවෙන්ම රැකියා අවස්ථා හිමිකර ගත හැකි පාඨමාලා රාශියකි. තොරතුරු සන්නිවේදන තාක්ෂණය, හෝටල් හා සංචාරක ක්ෂේත්‍රය, සූපවේදය, මැණික් හා ස්වර්ණාභරණ ශිල්පය, ආහාර හා තාක්ෂණය, පුද්ගල හා සමාජ අධ්‍යාපනය යටතේ රූපලාවන්‍ය, කොණ්ඩා කැපීම, පෙර පාසල්, ජන සන්නිවේදනය වැනි පාඨමාලා ද දැව ආශ්‍රිතව කැටයම් ශිල්පයද, මුද්‍රණ සහ ඇසුරුම්, කාර්යාල කළමනාකරණය, මෝස්තර නිර්මාණය, ඇඳුම් මැසීම, ඇඟළුම් තත්ත්ව පාලනය වැනි පාඨමාලා රාශියක් පවතී. මේ පාඨමාලා සඳහා බඳවා ගැනීම දිස්ත්‍රික් මට්ටමින් දැන් ආරම්භ කර ඇති අතර පුහුණුවෙන් පසු ඔබට වටිනා අවස්ථා රාශියක් හිමිවනු ඇත. මාස 04, 06 වැනි කෙටිකාලීන පාඨමාලා ලෙස ක්‍රියාත්මක මේ පාඨමාලාවන්ගෙන් පසු දීමනාවක් සහ වැඩිදුර පුහුණුව සඳහාද අවස්ථාව හිමි වේ. එසේම ස්වයං රැකියා සඳහා යොමුවන පුහුණුලාභීන්ට සහන පොලියක් යටතේ බැංකු ණය මුදලක් ලබා ගැනීමට ද අවස්ථාව ලබාදීමට කටයුතු කරනු ඇත.

විවිධ මට්ටම් යටතේ ක්‍රියාත්මක මේ පාඨමාලා උපාධි මට්ටම දක්වා හැදෑරීමට ඔබට අවස්ථාව හිමිවන අතර ඔබගේ රුචිකත්වය අනුව තෝරා ගත හැකි පුහුණු පාඨමාලා රාශියක්ම පවතී. ඔබත් මේ පාඨමාලාවක් හැදෑරීමෙන් ඔබගේ වෘත්තීය නිපුණත්වය තුළින් ඉදිරියටම යන්න. රැකියාවක් ලැබෙන තුරු බලා සිටීමේ සංකල්පයට තිත තබන්න. ඔබේ ලෝකය ඔබම ගොඩනගා ගන්න. වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරියේ වෙබ් අඩවියට පිවිස වැඩි විස්තර ලබා ගන්න.

www.vtasl.gov.lk

තොරතුරු සැපයීම
ශ්‍රී ලංකා වෘත්තීය පුහුණු අධිකාරියේ ජාතික වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශක අංශයේ වැඩසටහන් නිලධාරිනි සුරංගි රණතුංග මහත්මිය

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

අලුත් අවුරුද්දේ වෙනස්ම විදිහට සිතන දියණියට ....

ෆිෂ්ටෙල් සාය සමඟ ගවුමක් මසමු

අසුරු සැණින් කාලය ගත වෙද්දී විලාසිතා ලෝකය තාරුණ්‍ය හරි අපූරුවට වැළඳ ගන්නවා. මේ ෆිෂ් ටෙල් සාය සමග හැඩ වුණු ගවුම් විලාසිතාව ද එවැනි එකකි. සිරුරේ ලාලිත්‍ය මැනවින් පිළිබිඹු කරයි. ඉතින් මෙය ඔබේම කරගන්න ඔබත් ආස ඇති නේද? ඔන්න එහෙනම් ඔබටත් අවස්ථාව.

අවශ්‍ය මූලික මිමි

උරහිස අඟල් 15
කරවට අඟල් 14
ඉණදක්වා උස අඟල් 14
පපුවවට අඟල් 36
ඉණවට අඟල් 31

සායට මිමි:-

ඉණවට අඟල් 31
උකුළවට අඟල් 39
උකුළ දක්වා උස අඟල් 8
දණහිස දක්වා උස අඟල් 16
සාය උස අඟල් 36

බ්ලවුසය හා සාය වෙන වෙනම කපා ඇති අතර මුද්‍රිත රෙදි හා තනිවර්ණයෙන් රෙදි භාවිතා කර ඇත. පසුපසට සිපරයක් දැමිය යුතුයි. එ ඔබ කොටන් රෙදි වර්ගයක් භාවිත කරන්නෙනම් ය. නැතිනම් ඔබටඇදෙන සුලු රෙදි වර්ගයක් භාවිතා කිරිමෙන් සිපර් එකක් නොදා මැසිය හැක. එය ඔබට ගැලපෙන අයුරින් තෝරාගන්න.

බ්ලව්සය සාදා ගැනිම සඳහා නැම්මට රෙදි තබා ගන්න. ඉහලින් හරහට රෙබාවක් අදින්න එය උරහිස රෙබාවයි. උරහිස මිම්ම දෙකට බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි අඟල් 1/2 ක් එකතුකර උරහිස රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න.එය AB වෙ. B සිට අඟල් 1 3/4 ක් පහත් කර A ලක්ෂයට යා කරන්න. එය AC වේ.

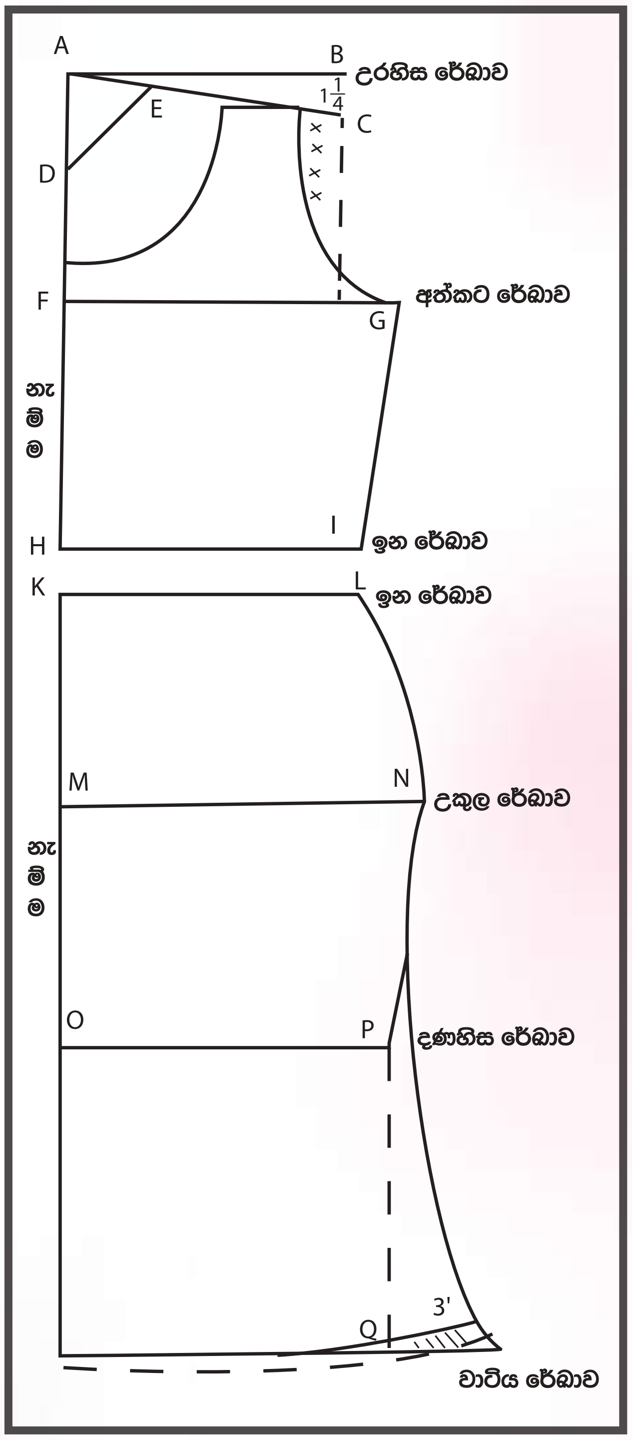
කරවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AD වේ.එම පිළිතුරෙන් අඟල් 1/2 ක් අඩුකර ඉතිතිරි ප්‍රමාණය AC රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය AE වේ. DE යාකර මූලික කර අදින්න. E සිට පහතට ඉන දක්වා උස පහත් කර හරහට රේඛා අදින්න.

අත්කට රෙබාවට උස සෙවීම සඳහා මැනගත් උරහිස් ප්‍රමානය දෙකෙන් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AF වේ. හරහට රෙබාවක් අදින්න. එය අත්කට රේඛාව යි.

අත්කට රේඛාවට දිග ලකුණු කිරීම සඳහා පපුවවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බේදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි හා බුරුල සඳහා එකතු කර අත්කට රෙබාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය FG වේ. (බුරුල සඳහා හා මැහුම්වාසි එකතු කිරිමෙදි ඔබට අවශ්‍ය ප්‍රාමාණය අනුව එකතු කළ හැක. සාමාන්‍ය ආකාරයට ලකුණු කරන්නෙනම් මැහුම්වාසි අඟල් 1/2 ද බුරුල සඳහා අඟල් 1/2 හෝ 3/4 එකතුකරන්න)

ඉණවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුරට බුරුල සඳහා මැහුම්වාසි එකතු කර ඉණ රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය HI වේ.
GI යාකර අංශය අඳින්න.

අත්කට වක්‍රය ඇදිම සඳහා C සිට අත්කට රේඛාවට කෙලින් ඉරක් ඇඳ එම රේඛාවේ මැද ලක්ශයය ලකුණු කරන්න. උරහිස මිම්මෙන් අඟල් 1/2 අඩුකර ඉතිරි ප්‍රමාණය නැම්මෙ සිට මැද ලක්ශය දෙසට ලකුණු කරන්න. C සිට එම ලක්ෂයය කැපියන සේ රේඛාවක් ඇද අත්කට වක්‍රය අදින්න. අත්කට උරහිසින් උඩටකැපිම සඳහා C සිට අඟල් 1ක් පමණ ඉහළට කර අදින්න. උරපටි පළල අඟල් 2 ක් හෝ අඟල් 2 1/2 පමණ තබා කර අදින්න.



පසුපස

පසුපස පතරොම ද ඉදිරිපස ආකාරයටම කපාගන්න . පසුපස සඳහා සිපරයක් යොදා ගන්නෙනම් බලවාටියට තබා අඟල් 1ක් වාසි තබා කපාගන්න.

සාය

සාය සඳහා ෆිස්ටෙල් සාය කපා ඇත. සාය කැපිම සඳහා රෙදි කොටස නැම්මට නවා ගන්න. ඉහලින් හරහට රේඛාව ක් අදින්න. එය ඉණ රේඛාව යි. ඉණ රේඛාවේ සිට පහතට උකුළ දක්වා උස, දණහිස දක්වා උස, සම්පුර්ණ උස පහත්කර හරහට රේඛා අදින්න. ඉණවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි අඟල් 1/2 එකතුකර ඉණ රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය KL වේ.

උකුළවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බේදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි අඟල් 1/2 එකතුකර උකුළ රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය MN වේ.

උකුළ රේඛාවේ ලකුණු කරනලද ප්‍රමානයක් අඟල් 1/2 හෝ අඟල් 1 අඩුකර ඉතිරි ප්‍රාමාණය දණහිස රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය OP වේ. L සිට N දක්වා උකුළ හැඩය අදින්න. N සිට P ට හැඩය අදින්න. P සිට වාටියට කෙලින් ඉරක් අදින්න. එය PQ වේ. Q සිට පිටතට අඟල් 2ත් 8ත් අතර ප්‍රමානය ක් ලකුනු කර P ලක්ෂයයට අතින් හැඩකර අදින්න.

වාට්ට සදහා මැහුම්වාසි එකතුකර කපාගන්න.

පසුපස

පසුපස ට සිපර් එකක් භාවිතා නොවන්නෙනම් ඉදිරිපස ආකාරයටම පසුපස කපාගන්න. සිපර් එකක් භාවිතා වන්නෙනම් බලවාටියට තබා බලවාටියේ සිට අඟල් 1ක් වාසි තබා කපාගන්න .

මේ ලෙසින් මසාගන්න

පළමුව උරහිස මසන්න. ඊළඟට කර අත්කට පයිපින් කරන්න. දැන් සාය අල්ලා ගන්න. අවසානයට අංශය මසා වාටිය මසන්න.

සටහන
අචිනි ලක්මාලි චන්ද්‍රසේකර

උපදෙස්
ප්‍රවීණ ඇඳුම් නිර්මාණ උපදේශිකා
දිලුෂි දසනායක

කොවිඩ් තවම ඉවර නැහැ

අප පසුගිය දෙවසර පසු කළේ අමිහිරි අත්දැකීම් ගොන්නකට මුහුණ දෙමිනි. ඒ අතුරින් කොවිඩ් වෛරසය මුළු ලෝකයම මුහුණ දුන් දැවැන්තම අභියෝගයයි. මේ නිසා ලෝකයේ දැවැන්ත රටවල් කඩා වැටෙමින් මිනී කඳු ගොඩගැසෙන විට අපද එයට මුහුණ දුන්නේ අභියෝගාත්මක ලෙසිනි. ඒ අභියෝගය අපට ජය ගැනීමට හැකි වූයේ මුළු රටම එකා මෙන් කොවිඩ් වසංගතය පාලනය කිරීමට දායකත්වය ලබා දෙමිනි.

එහෙත් ලෝකයේ දැවැන්ත රටවල් ලෙස සලකන ඉන්දියාව, චීනය, ඇමෙරිකාව, ඕස්ට්‍රේලියාව, රුසියාව වැනි රටවල් රාශියක ජනතාව මිය ගියේ නොසිතන තරම් වේගයෙනි. මේ තත්ත්වය යම්තාක් දුරකට පාලනය වූ ආකාරයක් දකින්නට ලැබුණේ පසුගිය වසරේ අවසන් මාස කිහිපයේදීය.

නමුත් එය අප සිතූ තරම් පහසුවෙන් පාලනය වූ ආකාරයක් දකින්නට නොවීය. යාන්තමින් කොවිඩ් මාර්ගෝපදේශයන් ලිහිල් කර මුඛ ආවරණ ඉවත්කර සැහැල්ලුවෙන් සුසුමක් ගන්නට සැරසෙනවිට අපට නැවතත් අසන්නට ලැබුණේ සුභදායි ආරංචියක් නොවේ. නැවතත් කොවිඩ් වසංගතය සීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන බවට විදේශ රටවලින් අසන්නට ලැබුණි. මෙලෙසින් නැවත පැතිර යන බව මුලින්ම අපට අසන්නට ලැබුණේ චීනයෙනි. චීනයේ හදිසි ප්‍රතිකාර අංශ පිරී ඉතිරී යමින් කොවිඩ් වසංගතය පැතිර යන බව අසන්නට ලැබුණු අතර ඒ සමාන ලෙසින් ඉන්දියාවේ ද පැතිර යන බව දැන ගැනීමට ලැබුණි.

නැවතත් එවැනි තත්ත්වයක් අප රටට ළඟා නොවීම වාසනාවකි. අප රටේ බොහෝ පිරිසක් තවමත් මේ වසංගතයේ අවධානම ගැන අවබෝධයෙන් පසුවෙති. ඒ නිසා තවමත් බොහෝ පිරිසක් පෙර පරිදිම කොවිඩ් වසංගත රෝග පාලන සෞඛ්‍ය මාර්ගෝපදේශයෙන් අනුගමනය කිරීම අගය කළ යුතු ගුණයකි. එහෙත් ඇතැමුන් මේ ගැන නිසි අවබෝධයකින් තොරව කටයුතු කරති.

ලොව පුරා නැවත කොවිඩ් වෛරසය ව්‍යාප්ත වන බැවින් ගත වූ වසර දෙකක අත්දැකීම් මත මෙරට ජනතාව සියලු සෞඛ්‍යය මාර්ගෝපදේශ අඛණ්ඩව අනුගමනය කළ යුතු යැයි සෞඛ්‍යය අමාත්‍යංශය කොවිඩ් 19 ප්‍රධාන සම්බන්ධීකාරක වෛද්‍ය අන්වර් හම්දානි මහතා සඳහන් කරයි.

මේ ගැන මූලික වශයෙන් පියවර තුනක් අනුගමනය කළ යුතු බව ඔහු අවධාරණය කරයි. ඒ අනුව මුඛ ආවරණය පැළඳීම, හැකි හැම විටදීම අනෙකා සමඟ පරතරය මීටරයක් දුරින් තබා ගැනීම, නිරතුරුවම දෑත් පිරිසුදුව තබා ගැනීම අනිවාර්ය බව අවධාරණය කරයි.

මීට අමතරව මේ වන විට පැතිරෙමින් පවතින වෛරස උණ නිසා ඩෙංගු මදුරු ව්‍යාප්තියේ හේතුවෙන් දිනකට වඩා උණ පවතී නම් කඩිනමින් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම අනිවාර්ය කළ යුතු බව ඔහු සඳහන් කරයි. ගෙවතු, කාර්යාල පරිශ්‍ර , පාසල් පිරිසුදුව තබා ගැනීම කළ යුතු බවද ඔහු අවධාරණය කරයි.

මෙරටින් කොවිඩ් අවධානම පහව ගොස් නැති නිසා සිව්වැනි කොවිඩ් ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත (දෙවැනි වර්ධක මාත්‍රාව) ලෙස සයිනොෆාම් එන්නත හැකි ඉක්මනින් ලබා ගැනීමට කටයුතු කරන ලෙස ද වසංගත රෝග වෛද්‍ය අංශය ජනතාවගෙන් ඉල්ලයි. මේ වන විට ලෝකය පුරා යළි කොවිඩ් ව්‍යාප්තවීමේ අවධානමක් ඇති නිසා මේ පිළිබඳ වසංගත රෝගී ව්‍යාප්ත අංශයේ අවධාරනය කර සිටින බව වෛද්‍ය සමිත ගිනිගේ ප්‍රකාශ කරයි.

පසුගිය කාලයේ සිව්වැනි මාත්‍රාව ලෙස ෆයිසර් කොවිඩ් එන්නත ලබා දුන් අතර එම එන්නත කල් ඉකුත්වීමෙන් පසු භාවිතයෙන් ඉවත් කිරීමට වෛද්‍ය අමත්‍යාංශය තීරණය කරන ලදී. ඉන්පසු කොවිඩ් ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නතේ සිව්වැනි මාත්‍රාව ලෙස සයිනෝෆාම් එන්නත මෙරට පුද්ගලයන් ලබාදීමට සෞඛ්‍ය බලධාරීන් තීරණය කරන ලදී.

ඒ අනුව ඕනෑම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිළධාරි කාර්යාලයකට හෝ සයිනොෆාම් එන්නත පහසුවෙන් ලබාගැනීමට හැකියාව පවතී.

කොවිඩ් අවදානමත් සමඟම ඩෙංගු රෝගයත් පැතිරෙයි

මෙරටට සයිනොෆාම් එන්නත් දෙකෝටි හැට ලක්ෂණයක් ලැබුණු අතර මේ වන විට ඉන් දෙකෝටි තිස් තුන් ලක්ෂ විසි එක් දහස් නවසියහැට දෙකක් පුද්ගලයන්ට එන්නත් කර ඇත. තවමත් මෙරට සයිනෝෆාම් එන්නත් විසිහය ලක්ෂණය හැත්තෑ අට දහස් විසි අටක් ඉතිරිව පවතී.

එම නිසා කොවිඩ් එන්නත් මාත්‍රා ලබා ගැනීමට නොහැකි වූ ඕනෑම පුද්ගලයකුට සයිනොෆාම් එන්නත් ලබා ගැනීමට හැකියාව පවතින බව වසංගත රෝග විද්‍යා අංශයේ ප්‍රධාන විශේෂඥ වෛද්‍ය සමිත ගිනිගේ මහතා ප්‍රකාශ කළේය.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

ලෝකය පුරා කොවිඩ් නැවත පැතිරී යාමේ අවධානමක

සුව සෙවණ

වැඩිහිටියන්ට රතු එළියක්...

හැටපස් වියැති සන්දියේ හැදෙන රෝග සන්ධියේ

අතීතයේ අපට තිබුණෙ සුන්දරත්වය සපිරි සංස්කෘතියකි. මේ අපූරු සංස්කෘතිය සමඟ සබැඳි බොහෝ දෛනික කටයුතු නිර්මාණය වී තිබුණේ විවිධ කායික ක්‍රියාකාරකම් රාශියක් සමඟිනි. ළිඳෙන් වතුර කළයක් ඔසවාගෙන එමේ සිට පිටි කෙටීම, සහල් ගැරීම, වී පෙළීම, නිවෙස ඇමදීම, ළිප ගිනි මෙළවීම.... මේ වාගේ බොහෝ කටයුතු ගෘහිණියන් විසින් හුරු වී තිබුණේ තමුන්ගේ මවුපියන්ගේ ආභාසයෙනි. නිරායාසයෙන් උරුම වූ මේ ආභාසය නිසාම අපට අමුතුවෙන් ව්‍යායාම කරන්න කාලයක් ඉතිරි වෙලා තිබුණේ නැහැ.

ඒ විතරක් නොවෙයි. අපට ඒ වෙනුවෙන් කිසිම වියදමක් වුණෙත් නැහැ. දිනපතා ගෙදර දොරේ වැඩපොළ ටික කරලා ඉවරවෙන විට නිරායාසයෙන්ම ඇඟට හොඳ ව්‍යායාමයක් ලැබිලා. ඇඟට දාඩියත් දාලා. මේ සියල්ල නිර්මාණය වෙලා තිබුණේ අපේ සරල සංස්කෘතික බැඳීමත් සමඟ මුසු ජීවන රටාව නිසයි. හැබැයි ටිකෙන් ටික මේ සංස්කෘතික රටාව බැඳගෙන අප පහසුවෙන් ගෙදර දොරේ වැඩපොළ ටික කරගන්න හුරු වුණා. ගොම මැටි ගෑ ගෙබිම වෙනුවට ටයිල් ඇතුරූ ගෙබිමක පය තබන්න අපේ ගෘහිණියෝ නිරායාසයෙන්ම පරිවර්තනය වුණේ සියලු සංස්කෘතික බැඳීම් පෑළ දොරින් පලා යමින්.

හැබැයි මෙලෙසින් පලා ගිය අපේ සංස්කෘතියත් එක්ක අපට උරුම වුණේ කෘත්‍රිම ජීවන රටාවක්. මේ කෘත්‍රිම ජීවන රටාවත් එක්ක අපේ ගෘහිණියෝ ගෙදර මිරිස් ගලට, මෝල් ගහට, වංගෙඩියට, කුල්ලට, ඉළපතට සමු දුන්නා. එලෙසින් සමුදුන්න අපේ ගෘහිණියෝ උරුම කරගත් පහසුවත් එක්කම නොසිතා ලෙඩ රෝගත් හැදෙන්න ගත්තා. සමහර රෝග නවීන තාක්ෂණියෙන් වෛද්‍යවරුන්ටත් සොයා ගන්න බැහැ. බෝ නොවන රෝග වගේම විවිධ සන්ධි රෝග වැඩි වෙන්න පටන් ගත්තා. දැන් හදවත් රෝග, දියවැඩියාව, ගැස්ට්‍රයිටිස් වගේම සන්ධි රෝගත් වැඩි වෙලා. මෑත කාලයේ වෛද්‍ය පර්යේෂණ මඟින් සොයාගෙන ඇති කරුණු අනුව වසර 65 ඉක්මවූ වැඩිහිටියන්ගෙන් 50% කට සන්ධි රෝග ඇති බව අනාවරණය වී තිබෙනවා. මේ භයානක තත්ත්වය නිසා බහුලවම ඇතිවන දණහිස් ආබාධ ගැන නැත්නම් සන්ධි ආබාධ ගැන සාකච්ඡා කරනවා. මේ සෑම දෙයකටම සාර්ථක ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් දේශීය ආයුර්වේදයේ අපට තිබෙනවා. අද අප ඔබට පැහැදිලි කර දෙන්නේ එවැනි සන්ධි රෝග දේශීය ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර මඟින් සුවකර ගන්නා ආකාරයයි.

සන්ධි වේදනා මුලින්ම හඳුනාගැනීම

දණහිස් සන්ධි ආශ්‍රිත වේදනාව ඉදිමුම හා ක්‍රියා අපහසුව විවිධ හේතූන් නිසා ඇති විය හැකියි. බහුලවම දණහිස් සන්ධි ආශ්‍රිතව ඇතිවන්නේ සන්ධිගත වාත රෝග තත්ත්වයයි. මේ නිසා ඇවිදීමේදී, සිටගෙන සිටීමේදී හා විශේෂයෙන්ම පඩි නැගීමේදී අධික වේදනාවක් හා ඉදිමුමක් ඇති වීම දැකිය හැකියි. එසේම සන්ධි නැවීම හා දිග හැරීමේදී වේදනාව හා ස්පුටන ශබ්ද ඇතිවේ. මෙම අවස්ථාව නව්‍යව osteoarthritis ලෙස දක්වන අතර එහිදී සන්ධි අවකාශය අඩු වීම කාටිලේජ ක්ෂය වීම ආදිය නිසා සන්ධියක ගැටීමට ලක් වීමෙන් තදබල වේදනාවක් ඇති වේ. අවුරුදු 30න් පසුව ක්‍රමයෙන් ආරම්භ වන අතර අවුරුදු 65 පමණ වන විට වැඩිහිටි අයගෙන් සියයට පනහක් පමණම මෙම සන්ධි වේදනාවන්ගෙන් පෙළේ. මීට අමතරව ආමවාත සන්ධි ශෝථ රෝග අවස්ථාව නිසාත් දණහිස් වේදනාව තද ගතිය ඉදිමුම මෙන්ම වෙනත් ශාරීරික ලක්ෂණ ද එනම් ආහාර අරුචිය උණ ගතිය බඩ පුරවා දැමීම ආදිය ඇතිවේ. එය නම් නව්‍යව rhumatoid arthritis රෝග තත්ත්වයට සමාන කොට දැක්විය හැකියි.

මෙම රෝග අවස්ථාවලදී පසුකාලීනව සන්ධි විකෘතිතා ඇතිවීම දැකිය හැකියි. මුල් අවස්ථාවේදීම ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර ගැනීම තුළින් සන්ධි කොරවීම විකෘති වීම වැනි උපද්‍රව තත්ත්වයන්ගෙන් තොරව සම්පූර්ණ සුවය ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇත.

තවද ගම්භීර වාත රක්ත gout arthritis cause ටික ශීර්ෂ ආදී රෝග තත්ත්ව ද එමෙන්ම කොඳු ඇට පෙළ ආශ්‍රිත රෝග නිසා ද ඇතැම් විට දණහිස් වේදනා ඇතිවිය හැකියි.

ප්‍රතිකාරයට ප්‍රථමව නිවැරැදි රෝග විනිශ්චය සඳහා සුදුසුකම් ලත් වෛද්‍යවරයෙකු මඟින් නිසි සායනික පරීක්ෂාවක් සිදු කිරීම හා එක්ස්රේ MRI, CT ස්කෑන් ආදී මෙන්ම FBC, ESR, සහ Rheumatoid factor, CRP වැනි වෛකෘත පරීක්ෂා ද උපකාර කර ගත යුතුව ඇත.

ප්‍රතිකාර ක්‍රම

මෙම රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේදී නිසි පෝෂණ ගුණයෙන් යුතු ආහාර මෙන්ම ශරීරය නිසි බරකින් යුතුව පවත්වා ගැනීමද ඉතා වැදගත්ය. මේ සඳහා ද ඉතා සාර්ථක ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර පවතී.

ප්‍රතිකාර මූලධර්ම වශයෙන් ඖෂධීය ප්‍රතිකාර යටතේ ශෝධන ප්‍රතිකාර ශමන ප්‍රතිකාර තර්පණ ප්‍රතිකාරය වශයෙන් ප්‍රතිකාර චිකිත්සාව විවිධ වේ.

මීට අමතරව විරේචන වස්ති ආදී පංච කර්ම ප්‍රතිකාර ද මේ සඳහා යොදා ගනී.

ප්‍රතිකාරය මුල් අවස්ථාවේ සිටම විවිධ පත්තු වර්ග ආලේප කිරීම සිදු කළ යුතු අතර එමඟින් සන්ධි තුළ වන ද්‍රව පිරීම් ඉවත් කිරීම, තද ගතිය අඩු කිරීම, වේදනා ඉදිමුම් නැති කිරීම මඟින් මනා සන්ධි ක්‍රියාකාරිත්වයක් පවත්වා ගැනීම බලාපොරොත්තු වේ.

එමෙන්ම ප්‍රතිකාර අවසාන යොදන පත්තු වර්ග මඟින් සන්ධියට අවශ්‍ය නිසි පෝෂණය දීමෙන් දිගුකාලීනව සෞඛ්‍යසම්පන්නව එදිනෙදා කටයුතු කර ගැනීමට අවශ්‍ය හැකියාව ලබා දෙයි.

මෙම විශේෂ පත්තු වර්ග මෙන්ම එක් එක් රෝග අවස්ථාව සඳහා විශේෂිත වූ තෙල් වර්ග හා පොට්ටනි වර්ගත් උචිත පරිදි භාවිත කරනු ලබයි.

මුල් අවස්ථාවේදී සර්ශපාදී, නිර්ගුණ්ඩ්‍යාදී, kuchchi ප්‍රසාරණී ආදී තෙල් වර්ග ද පසුව ශූල හර, පිංඩ, වාත විදුරංග, මහානාරායන වැනි තෙල් වර්ග ද භාවිත කළ හැකි අතර botany වර්ග ද පිළිවෙළින් නික කොළ, පාවට්ට කොළ බෙහෙත් එඬරු කොළ සහිඳ ලුණු සුදුලූනු, දෙහි ගැට යොදා සාදාගන්නා පොට්ටනිය ද මුරුන්ගා පොට්ටනි ද බෙලි කොළ පොට්ටනිය ද අවසාන අදියරේදී ඇටාට පොට්ටනිය ද අවස්ථානුකූලව යොදා ගත හැකි වේ.

මේ ආදී ලෙස 100% ආයුර්වේද ශාකසාර ප්‍රතිකාර මඟින් දණහිස් සන්ධි වේදනා ඉතා සාර්ථකව සුවකර ගත හැකිය.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

උපදෙස්
අශ්වත් ආයුර්වේද වෙද මැදුර
කොට්ටාව
**වෛද්‍ය
නිවර්තනා අල්විස්**

අධි රුධිර පීඩනයයි මානසික ආතතියයි ගහට පොත්ත වගේ

අපි ගෙවන කාර්යබහුල ජීවන රටාව හමුවේ අධි රුධිර පීඩනය (ප්‍රෙෂර්) කියන්නේ අද වන විට බහුලව දක්නට ලැබෙන බෝ නොවන රෝග ගණයට අයත් රෝගයක්. අධි රුධිර පීඩන රෝග තත්ත්වයත් සමඟ ඇතිවෙන මානසික අවපීඩනය නිසා රෝගයට අමතරව වෙනත් සංකූලතා ඇතිවීමට පුළුවන්. මානසික ආතතිය අවම කරගෙන අධි රුධිර පීඩනය රෝගය නිවැරදි පාලනය තුළ සුවපත් ජීවිතයක් ගත කරන්නේ කෙසේද යන්න ඔබට කියාදීමටයි අපේ අද සූදානම.ගහට පොත්තක් තරම් සමීප අධි රුධිර පීඩනයයි - මානසික ආතතියයි ගැන අපි අද බොහෝදේ කතාකරමු.

මානසික ආතතිය සහ අධි රුධිර පීඩනය කියන්නේ එකිනෙකට සම්බන්ධ රෝග තත්ත්වයන් දෙකක් ලෙස හඳුන්වාදීමට පුළුවන්.
මානසික ආතතිය තියනකොට රුධිර පීඩනය වැඩිවෙන්න පුළුවන්. අධි රුධිර පීඩනය තියෙන කෙනෙක් නම් ඒ තත්ත්වය තව වැඩිවෙලා එන්න පුළුවන්. අධි රුධිර පීඩනය කියන්නේ බෝ නොවන රෝගයක්. බෝ නොවන රෝගවල කොහොමත් තියනවා මානසික බලපෑම්. අධි රුධිර පීඩනය තියන කෙනෙකුට හරි දියවැඩියාව තියන කෙනෙකුට හරි මානසික අපහසුවක් ඇතිවුවහොත් එය මානසික ආතතියක් බවට හැරවෙන්න පුළුවන්.

අධි රුධිර පීඩනය හා බැඳුණු රෝග ලක්ෂණ හා බලපෑම් නිසා ඊට අමතරව ඉතිං අධි රුධිර පීඩනය තියන කෙනෙක් ඖෂධ ලබා ගන්නවා නම් ඒ ඖෂධ වල අතුරු ප්‍රතිඵලයක් විදියට මානසික ආතතිය එන්න පුළුවන්.
ඊට අමතරව ලංකාව වැනි රටවල වගේ අධි රුධිර පීඩනය සඳහා ඖෂධ ලබා ගන්නවා නම්, වෛද්‍ය පරීක්ෂණ, වෛද්‍යවරුන් සඳහා අධික වියදමක් දරන්න වෙනවා. ඒ තුළින් මානසික ආතතිය දෙගුණ තෙගුණ වෙලා පැති ගණනාවකින් එන්න පුළුවන්.

මානසික ආතතිය නිසා සංකූලතා ඇතිවෙන්නට පුළුවන්. උදාහරණයක් විදියට මොළයට ඇති වන බලපෑම් නිසා නිතර නිතර තරහා යන ගතිය එන්න පුළුවන්. එවැනි සංකූලතා ඇති වීම වළක්වා ගැනීම වටිනවා. අපි ළඟට වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න එන පුද්ගලයන් බොහොමයක් ඉන්නවා. මොකද අද වනවිට මානසික ආතතිය කියන දෙය බොහොම වැඩියි. ආර්ථික, සමාජීය, මානසික ගැටලු වැඩිවීම තුළ ආතතිය වැඩියි. මානසික ආතතිය ඒමට තවත් හේතුවක් ලෙස ජීවිත අපේක්ෂාවන් වැඩි වීම හඳුන්වාදෙන්නට පුළුවන්. හැමෝම සුඛෝපභෝගී ජීවන රටාවකට යන්න අපේක්ෂාව නිසා පීඩනය වැඩි විය හැකියි.එමෙන්ම සුඛෝපභෝගි ජීවන අපේක්ෂාවන් බිඳවැටීම හේතුවෙනුත් පීඩනය වැඩිවෙන්න පුළුවන්.

මානසික පීඩනය අවම කරගැනීමට ගත හැකි පියවරක්

තමයි මානසික ආතතිය අවම කරන රටාවකට හුරුවීම. තමන්ට ළඟාවිය නොහැකි ඉලක්ක, ලබාගත නොහැකි දේවල් ලබා ගැනීම සඳහා උත්සසය කරමින් ඒ පසුපස හඹායාම තුළ මානසික ආතතිය වැඩිවෙනවා. ඒ නිසා ඒ තත්ත්වය අවම කරන ජීවන රටාවකට යා යුතුයි.
ඊළඟට මානසික ඉහිල්විම (Relaxsan) අවශ්‍ය දේවල් කරන්න ඕනි. සුව නින්ද ,ජීවිතය තුළ හොඳ සැලැස්මක් තියෙන්න ඕනි , භාවනා , ව්‍යායාම වැනි දේවල් වලට හුරුවීම ,සතුටින් පිරිසක් සමඟ කාලය ගත කිරීම , තමන් ආස කරන විනෝදාංශයකට යොමු විම , පවුලේ සාමාජිකයන් සමඟ හිතේ තියන අදහස් බෙදා ගැනීම හිතේ මතුවන ගැටලු සාකච්ඡා කිරීම , මානසික ආතතියත් එක්ක එන ප්‍රශ්න හොඳ විශ්වාසවන්ත මිතුරෙකු සමඟ බෙදා ගැනීම කතා කරලා හිතේ තියන දේවල් ලිහිල් කර ගැනීම වැදගත් මානසික ආතතිය දරුණුම මට්ටමක තියනවා නම් වෛද්‍ය උපදේශනයකට යොමු විම වැදගත්.

ඒ වගේම මානසික පීඩන රටාව වැඩිකරන හැසිරීම් රටාවලින් ඈත්වීම වැදගත්. උදාහරණක් ලෙස මධ්‍යසාර , දුම්පානය වැනි දෑ වලින් ඉවත්වීම.
ගෙවල් වල ප්‍රශ්න තියනවා නම් ගැටුම් සහිතව ජීවත් වනවානම් ඒවායින් මිදිමට උත්සහ කිරීම, ඊළඟට ජංගම දුරකතන වල නිතර රැඳිම, පරිගණක හා TV තිරය මත වැඩිවෙලා රැඳීම වැළකීම මෙවැනි මානසික ආතතිය වැඩිකරන හැසිරීම් රටාවලින් පුළුවන් තරම් ඈත්වීම අවශ්‍යයි.
අපේ රටේ අධි රුධිර පිඩනයට ඖෂධ ලබා දුන්නට මානසික ආතතිය පැත්ත ගැන ප්‍රතිකාර බොහෝ වේලාවට කරන්නැහැ. ඒක අඩුවක්. මෙවැනි අයට මානසික ගැටලු ගොඩක් බලපාන්න පුළුවන්. මනුෂ්‍ය ස්වභාවය අනුවත් මානසික විධි වෙනස් වෙන්න පුළුවන්. මානසික ආතතියට බලපාන විධි ගණනාවක් තියෙන්න පුළුවන්.

ඇතැමුන්ට රෝගයට බයවෙලා මානසික පීඩනය එන්න පුළුවන්. රුධිර පීඩනය ඇවිල්ලා මට ලොකු දෙයක් වෙයි ද නහරයක්වත් පුපුරයි ද ඔය වගේ සැක සංකා ඇති වෙන නිසාත් මානසික ආතතිය එන්න පුළුවන්.
ඒ නිසා රෝගය පාලනයට අවශ්‍ය වෛද්‍ය උපදෙස්, ඖෂධ, ආහාර හා නිවැරැදි ජීවන රටාව තුළ රෝගය සුව කරගන්න බැරි වුණත් රෝගය හොඳින් පාලනය කරගෙන සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කරන්න පුළුවන් කියන හැඟීම ඇති කරදීම ඉතා වටිනවා.
ඒ වගේම රෝගය පාලනයට මිල අඩු ඖෂධ ලබා දෙන ක්‍රමවේදයක් හඳුන්වා දෙන් ඕනි. අපේ ලංකාවේ නිදහස් සෞඛ්‍ය සේවාව තිබුණත් සමහර ඖෂධ පිටතින් මුදල් දිලා ලබා ගැනීමට සිදුවෙනවා. එවැනි අයට මිල අඩු උසස් ඖෂධ සපයන ක්‍රමවේදයක් අවශ්‍යයයි. වෛද්‍යවරුන්ට වගකීමක් තියනවා මිල වැඩි ඖෂධ වලට මිනිසුන් බිලිකරන්නැතුව ඒ ගුණයම තියන උසස් මට්ටමේ මිල අඩු ඖෂධ වලට මිනිසුන් හුරු කිරීම මොකද මුදල් කියන්නෙත් ලොකු ආතතියක්.

නිවැරදි ඖෂධ හා යහපත් ජීවන රටාව මගින් මෙවැනි බෝ නොවන රෝග නිවැරැදිව පාලනය කිරීම හරහා සුවපත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඔබට හැකියාව ලැබේවී.

ඕනෑම කෙනෙක්ගෙ ජීවිතවලට අමාරු කාලයක් එනවා. ඒවාට බුද්ධිමත්ව මුහුණ දෙන්න ඕනෙ. මේ කාලේ අපි හැමෝටම හරිම අමාරුයි ජීවත් වන්න. ආර්ථික මට්ටම බිංදුවටම වැටුණ කාලයක්. ඒත් ඉතිං තියෙන දේ රැකගෙන පවුලේ අයත් එක්ක ආදරණීයව ජීවත් වීම තමයි කළ යුත්තේ.

රජරට විශ්ව විද්‍යාලයේ ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රජා වෛද්‍ය මනෝජ් ප්‍රනාන්දු

සටහන
මහේෂානි මීගහපොල

රාජ්‍ය දැව සංස්ථාවට සම්මානයක්

ලංකා ජාතික කර්මාන්ත මණ්ඩලය විසින් ජාතික මට්ටමේ නිෂ්පාදන හා සේවා සපයන කර්මාන්ත වෙත සම්මාන ප්‍රදානය කරනු ලබන "CNCI Achiever Award 2022" සම්මාන උළෙල ජනාධිපති රනිල් වික්‍රමසිංහ මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පසුගියදා ගලධාරි හෝටලයේදී පැවැත්විණි. එහිදී නිෂ්පාදනය අංශය උදෙසා රාජ්‍ය ආයතනයකට හිමි වූ එකම සම්මානය රාජ්‍ය දැව සංස්ථාව විසින් දිනා ගන්නා ලදී.

කොමර්ෂල් බැංකුවට ජාත්‍යන්තර කීර්තියක්

පරිසරය රැකගැනීම සඳහා තම පාරිභෝගිකයින් දැනුවත් කරන ලෝකයේ බැංකු 25ක් අතර ප්‍රමුඛස්ථානයක් ගනිමින් ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ගෞරවාදරයට පත්වීමට කොමර්ෂල් බැංකුව සමත්වී ඇත. එක්සත් ජාතීන්ගේ දේශගුණ විපර්යාස (COP 27) සමුළුවේදී බැංකුව මෙම ඇගයීමට ලක්වූ අතර කොමර්ෂල් බැංකුවේ 'ෆ්ලෑෂ්' ඩිජිටල් ඇප් පහසුකම භාවිතා කරන ගනුදෙනුකරුවන් පරිසරයට කාබන් මුදා හරින ආකාරය ස්වීඩනය පදනම් කරගත් තාක්ෂණික විසඳුම් සමාගමක් වන Doconomy AB සමග ඒකාබද්ධ වෙමින් බැංකුව විසින් ගණනය කරනු ලබයි.

මෙහිදී, කොමර්ෂල් බැංකුව මෙන්ම ලොව පුරා ප්‍රමුඛතම බැංකු 25 ක් Doconomy සමාගමේ පාරිසරික බලපෑම් දර්ශකය භාවිතා කරමින් තමන්ගේ ඇප් පහසුකම් මගින් පරිසරයට මුදාහරින කාබන් ප්‍රමාණය මේ ආකාරයෙන් ගණනය කිරීමට කටයුතු කරයි. මේ අනුව, Doconomy Aland දර්ශකය සමග ඒකාබද්ධ වෙමින් 'ෆ්ලෑෂ්' ඩිජිටල් ඇප් පහසුකම තුළින් පරිසරයට මුදා හරින කාබන් ප්‍රමාණය ගණන කිරීමට කටයුතු කරන ලෝකයේ පළමු බැංකු 05 අතරට කොමර්ෂල් බැංකුව පත්වී තිබේ. ඊජිප්තුවේ පැවති එක්සත් ජාතීන්ගේ දේශගුණ විපර්යාස (COP 27) සමුළුවේදී Doconomy සමාගමේ ප්‍රධාන විධායක නිළධාරී, මාතියාස් වික්ස්ට්‍රෝම් මහතා පැවසුවේ තම ගනුදෙනු වලදී පරිසරයට මුදා හරින කාබන් ප්‍රමාණය මැනීම සඳහා ඔවුන් සමග එක්වී සිටින මෙම ගෝලීය බැංකු 25 කටයුතු කරන බවත් ඒ පිළිබඳව එම බැංකු විසින් සිය ගනුදෙනුකරුවන් දැනුවත් කරන බවයි. මේ සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ දායකත්වය ලෝකය තුළ ප්‍රචලිත කිරීමට කොමර්ෂල් බැංකුව මෙම වැඩසටහන සමග ඒකාබද්ධවීම හේතුවී තිබේ. කොමර්ෂල් බැංකුව පවසන්නේ සිය 'ෆ්ලෑෂ්' ඩිජිටල් ඇප් පහසුකමේ 'Save the Environment' අංගය Doconomy සමාගම සමග එක්ව තවදුරටත් ඉදිරියේදී දියුණු කිරීමට කටයුතු කරන බවයි. කොමර්ෂල් බැංකුව සහ Doconomy යන දෙපාර්ශවයම තිරසාර මූල්‍යනය, තිරසාර ව්‍යාපාරික කටයුතු සහ පරිසරය ආරක්ෂා කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව පාරිභෝගිකයින් දැනුවත් කිරීම සිදුකරයි.

තරුණී BUSINESS NEWS

ලුම්බිණි ඇක්වේරියා 2022 NCE අපනයන සම්මාන උළෙලේදී රන් සම්මානය දිනයි

ශ්‍රී ලංකාවේ විසිතුරු මත්ස්‍ය ව්‍යාපාරයේ පුරෝගාමියා වන, ලුම්බිණි ඇක්වේරියා ඉන්ටර්නැෂනල් (පුද්ගලික) සමාගම, ශ්‍රී ලංකා අපනයනකරුවන්ගේ ජාතික මණ්ඩලය (NCE) විසින් සංවිධානය කරණු ලබන වාර්ෂික අපනයන සම්මාන උළෙලේදී, විසිතුරු මත්ස්‍ය අංශයේ විශාල කාණ්ඩයේ 'රන් සම්මානය' දිනා ගැනීමට සමත්වී ඇත.

විසිතුරු මත්ස්‍ය හා ජලජ ශාක ව්‍යාපාරයේ පුරෝගාමී සමාගමක් වන ලුම්බිණි ඇක්වේරියා සමාගම, ශ්‍රී ලංකාවෙන් බිලියනයකට වඩා සජීවී මසුන් අපනයනය කිරීමේ ගෞරවයට පාත්‍රවී සිටින ආයතනයක් වෙයි. අපනයන කාර්ය්‍ය සාධනය සඳහා වන මෙම කීර්තිමත් රන් සම්මානය තුළින්, ලුම්බිණි ඇක්වේරියා සමාගමේ ව්‍යාපාර ආකෘතියේ වැදගත් අංග කිහිපයක්ම අවධාරණය කෙරෙයි. ඒ අතර ව්‍යාපාරයේ විශිෂ්ටත්වය සමග ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍රයට අදාළ වන වැදගත් සාධකයක් වන, සමාජ, පාරිසරික සහ ආර්ථික යන ත්‍රිත්ව පහළ රේඛාව පුළුල් ලෙස අගැයීමට ලක්වී ඇත. වර්තමානයේදීත් Forsyth Capital විසින් හිමිකාරිත්වය දරන ලුම්බිණි ඇක්වේරියා සමාගම, වසර 70ක් පැරැණි ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම විසිතුරු මත්ස්‍ය සහ ජලජ පැලෑටි අපනයන සමාගම ද වෙයි. මෙම සමාගම ශ්‍රී ලංකාව පුරා අභිජනන මධ්‍යස්ථාන 5ක් ක්‍රියාත්මක කරන අතර, මිරිදිය මත්ස්‍ය, ශීතජල මත්ස්‍ය, සමුද්‍ර මත්ස්‍ය, අපෘෂ්ඨවංශීන් සහ ජලජ පැලෑටි ඇතුලූ විවිධ වර්ග දහසකට අධික ප්‍රමාණයක් ලෝකයේ රටවල් 26කට අපනයනය කරයි.

Dragons of Asia Effective 2022 සම්මාන උළෙලේදී සෙලාන් බැංකුව රිදී සම්මාන දිනයි

සුහද හදක් ඇති දේශීය බැංකුව, සෙලාන් බැංකුව, පසුගියදා පැවති 'Dragons of Asia Effective Marketing Awards 2022' සම්මාන උළෙලේදී රිදී සම්මානයකින් පිදුම් ලැබීමට සමත් විය. ආසියාවේ සියලුම රටවල සමාගම් වල සහ සේවාදායකයන්ගේ සාර්ථක අලෙවිකරණ වැඩසටහන් ඇගයීමට ලක්කිරීම මෙම සම්මාන උළෙලේ මූලික අරමුණ වී තිබිණි.

COVID-19 රෝග ව්‍යාප්තිය පැවති කාලසීමාව තුළ ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීමේ අරමුණින් සෙලාන් බැංකුවේ සංකල්පයකට අනුව ආරම්භ කළ #ResponsibleMe වැඩසටහනට මෙම සම්මාන උළෙලේ 'Best Cause, Charity Marketing or Public Sector Campaign' කාණ්ඩයේ රිදී සම්මානය හිමි විය. මෙම කාණ්ඩය යටතේ සම්මාන දිනාගැනීමට සමත් වූ එකම බැංකුව සෙලාන් බැංකුව වීම විශේෂත්වයකි.

2021 වසරේ COVID-19 රෝගය බරපතළ ලෙස ව්‍යාප්ත වෙමින් පැවති අවස්ථාවේදී, එය පාලනය කිරීම සඳහා සමාජයට නිසි මගපෙන්වීමක් අවශ්‍ය බව සෙලාන් බැංකුවට වැටහිණි. රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා සෞඛ්‍ය අංශ මගින් නිර්දේශ කරන ලද ආකාරයන්ට අනුව කටයුතු කිරීමට ජනතාව මැළිකමක් දක්වන බවක්ද (pandemic fatigue) මෙම කාලය තුළ නිරීක්ෂණය විය.

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 02

නම - ....

ලිපිනය - ....

....

දුරකතන අංකය - ....

ජා.හැ.අංකය - ....

අත්සන - ....

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

තරුණී
පසන් නිවෙසට සිරියාව
2023 - 01 - 09
Life is
Fashion
රෂ්මි
හැඩගැන්වීම
රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී
සනුරි උද්දේශිකා - මහනුවර
ඡායාරූපය
ශාන් රූපස්සර