තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

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

ආරම්භය: 1969-07-09
54 වැනි කාණ්ඩය 34 වැනි පත්‍රය
2023 ජනවාරි 16 සඳුදා

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

හැඩට වැඩට පොඩි දෝණිට නව වසරට විලාසිතා

ආදරණීය මැහුම් තිළිණය

රු.70/=

බලාගත් අත බලාඉන්න දරුවන් දිහා බලාගෙන ඉන්න එපා!!!

පිටිය දිදුලවන තුරුණු ජීවය

දුනිත් වෙල්ලාලගේ සහ මෑණියන්

දෙයියෝ සිහිවෙන දෙයියන්ගේ බෙහෙත්

- ජායාරූපය ශාන් රූපස්සර
- කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

අනගි කතිර රටා

වර්ණ සංකේතවලට අදාළ ඇන්කර් නූල් අංක

සංකේතය	ඇන්කර් නූල් අංකය
$	46
#	49
%	237
*	239
▬	359
+	204
▲	97
♌	119
△	118
♡	35
X	50
D	52
♣	211
❖	297
★	350

ආපසු මැස්ම

▬	කළු

කතිර මැහුම් රටා අතර පිපී දිළෙන මල් පොකුරක්

අලංකාරවත් ටියුලිප් සහ හයිඩ්‍රැන්ජියා මල් කිනිත්තකි. කෑම මේසය හැඩ කරන මේස රෙදි, ටේබල් මැට්, ටේබල් රනර්, අත්පිස්නා මෙන්ම බෑග් හා ළමා ඇඳුම් හැඩ කරන්නට මේ ලස්සන මල් කිනිත්ත භාවිත කළ හැකියි.

ඊට අමතරව පොත් කවර සඳහා මෙන්ම මේ මෝස්තරය එක බැගින් මැදට හා කොන් හතරට මසා ගැනීමෙන් කුෂන් කවරයකටත් භාවිත කළ හැකියි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සුදු පාට අයිඩා රෙදි
ටැපැස්ට්‍රි ඉඳිකටු
අවශ්‍ය වර්ණවල කපු කැරලි නූල්
රාමුව, කතුර

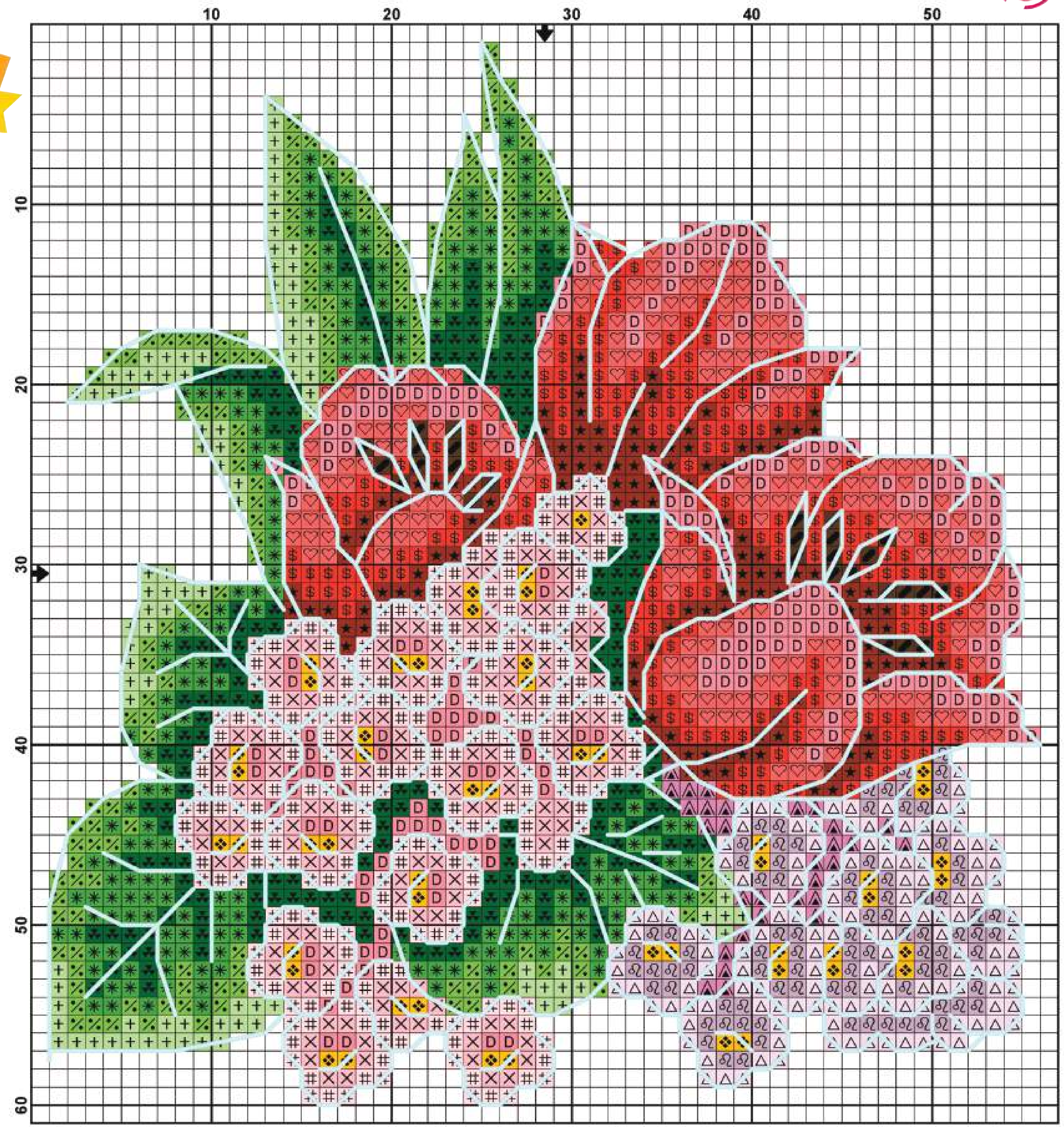
මසා ගැනීම

මෙය අඟලට කොටු 14ක් ඇති අයිඩා රෙද්දේ මසා ගන්නේ නම් දළ වශයෙන් සෙන්ටිමීටර් 9.98X10.70 ප්‍රමාණයේ නිර්මාණයකි. අඟලට කොටු 10ක් හෝ 11ක් ඇති රෙදි භාවිත කරන්නේ නම් නිර්මාණයේ ප්‍රමාණය තව විශාල වේ.

අඟලට කොටු ප්‍රමාණය මත තෝරාගත් රෙදි වර්ගය අනුව නූල් පොටවල් ගණන තෝරා ගන්න. මෙය ඔබට කොටු ගණන්කර මසාගත හැකියි. ළා නිල් පැහැයෙන් දැක්වෙන රේඛා කළු වර්ණ කැරලි නූල් පොට දෙකක් භාවිතකර ආපසු මැස්මෙන් මසා ගන්න. මේ මෝස්තර අයිඩා රෙද්දේ මසා ගැනීමෙන් පසු එම කොටස් කපා නිර්මාණයට යොදා ගන්නා අමු රෙදි හෝ ලිනන් රෙදි මත තබා මසාගන්න.

කුෂන් කවරයක් සඳහා මසන්නේ නම් කුෂන් කවරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය මැහුම් වාසි සහිතව අයිඩා රෙද්දෙන්ම කපා එහි මැද හා හතර කොනේ මසාගන්න. සුබ පැතුමකට ද මේ මල් පොකුර මසාගත හැකියි.

උපදෙස් හා සටහන
පාලිකා දිල්රුක්ෂි



2023 ජනවාරි 16 සඳුදා කොළඹ ඩී.ආර්. විජයවර්ධන මාවතේ අංක 35 දරන ස්ථානයේ පිහිටි ලංකාවේ සීමාසහිත එක්සත් ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සමාගම විසින් මුද්‍රණය කරවා ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.

වූල් ගෙතුමෙන් හුරුබුහුටි ෆෝන් කවරයක්

හැමදේම මිල ගණන් මේ කාලේ ඔබේ දෑතේ නිර්මාණශීලි හැකියාවෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගත හැකිනම් කෙතරම් අගනේ ද. රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි, පැච්වර්ක්, ෆැබ්රික් පේන්ටින් වැනි කලාවන් අතර ගෙතුම් කලාවට ද අපේ කාන්තාවන් ප්‍රියතාවයක් දක්වන්නේ එයින් නිර්මාණාත්මක ගෙතුමක් ලැබෙන අතරම සිත භාවනාවකට යොමු වුණා සේ දැනෙන හැඟීමටයි.

ඉතින් ගෙතුමට කැමැති ඔබට, හුරුබුහුටි ෆෝන් කවරයක් ගොතා නිම කරගන්නා ආකාරය අද තරුණී වෙතින් ගෙන එන්න හිතුවා. ගෙතුම් කලාවට නවකයකුට වුව ද ඉතාමත් පහසුවෙන් මෙය ගෙතිය හැකි අතර පුරුදු වූ පසුව ස්වයං රැකියාවක් ලෙසින් වුව ද පවත්වාගෙන ගිය හැකියි.

අවශ්‍ය දේවල්

මෙරුන් පාට වූල්
සුදු පාට වූල්
බොත්තම් 1යි
මිලි මීටර් 3.5ක ගෙතුම් කටුවක්

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව 1 රූපයේ පරිදි මෙරුන් පැහැ වූල් යොදාගෙන අඟල් 4 1/2ක් දිග දම්වැල ගොතා ගන්න. ඉන්පසු දෙවැනි පේළියේ සිට තනිපට පිරවිල්ලෙන් අඟල් 3.5ක් දිගට පේළි 12ක් පමණ ගොතා ගන්න.

දැන් රටාවට අනුව 2 රූපය පරිදි නූල සුදු පාටට මාරුකර දෙපට පිරවිල්ලෙන් පේළියක් ගොතන්න. නැවත මෙරුන් පාටින් දෙපට පිරවිල්ලෙන් පේළියක් ගොතා සුදු පාටින් ද දෙපට පිරවිල්ලෙන් පේළියක් ගොතන්න.

ඉන්පසු ඉතිරි කොටස මෙරුන් පාටින් තනිපට පිරවිල්ලෙන් අඟල් 9.5ක් දිගට ගොතා ගන්න.

දැන් රූපයේ පෙනෙන පරිදි සම්පූර්ණ ගෙතුම දෙකට නවන්න. දැන් එහි දෙපස පැන්නුම් ගෙතුමෙන් මෙරන් පාටින් ගොතා මූට්ටු කරගන්න.

දැන් 3 රූපයේ පරිදි ෆෝන් කවරයේ කට සුදු පැහැ නූලෙන් තනිපට පිරවුමෙන් පේළියක් ගොතා ගන්න. 4 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි, දෙවැනි පේළියේදී කවරයේ පිටුපසින් මැද අඟල් 1/2ක් ඉඩ ඉතිරිවනසේ දම්වැල් 20ක් ගොතා බොත්තම් කාදුව සාදා ගන්න.

5 රූපයේ පෙන්වා ඇති ආකාරයට දෙවැනි පේළිය අවසානයේ දම්වැල් 35ක් ගොතා කවරයේ කටට මූට්ටුකර පටිය සාදා ගන්න.

අවසානයේ නිර්මාණය අවසන්කර ගැනීමට 6 රූපයේ පරිදි බොත්තම් කාදුවේ දිගට සරිලන පරිදි බොත්තම අල්ලා හැඩවැඩ කරගන්න.

උපදෙස් -
වූල් ගෙතුම් ශිල්පිනී
මධූෂා වික්‍රමනාරායන

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

06

01

02

03

04

05

PFIRC
PRASHANTH FERTILITY RESEARCH CENTRE

නොමිලේ වෛද්‍ය උපදේශන කඳවුර

ජනවාරි 28 යාපනය
Green Grass Hotel, Jaffna

ජනවාරි 29 කොළඹ
Royal Hospital, Wellawatta

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

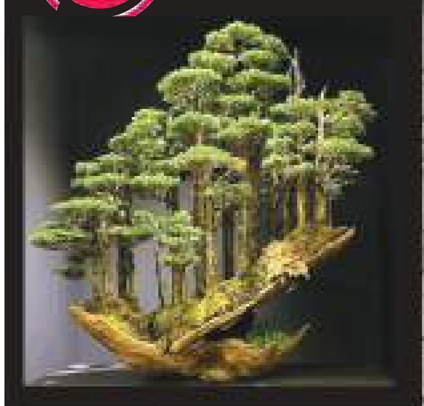
අලුත් අවුරුදු විශේෂ වට්ටම්

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!

ප්‍රශාන්ත් රෝහල් තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය
රෝයල් රෝහල, 62, ඩබ්.ඒ. සිල්වා මාවත, වැල්ලවත්ත.
0754000012, 0777215588
www.pfrcivf.lk | infopfrcsl@gmail.com

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



මිටි ගහකින් සල්ලි මිටි මවන්නේ මෙන්න මෙහෙමයි

ප්‍රවීණ බොන්සායි උපදේශිකා **මනෝරි සමරවික්‍රම** තරුණී වෙනුවෙන් ගෙනෙන අංග සම්පූර්ණ බොන්සායි පාඨමාලාවේ ආරම්භය

උපදෙස්
ශ්‍රී ලංකා
බොන්සායි
සංගමයේ
උප සභාපතිනී
මනෝරි සමරවික්‍රම

ජපන් කාන්තාවන් ධනපතිනියන් කළ බොන්සායි

බොන්සායි කියන්නේ ශාක සම්බන්ධ කරගෙන සිදුකරන අපූර්වතම නිර්මාණාත්මක කලාවක්. මේ කලාව මුලින්ම ආරම්භ වුවාසේ සැලකෙන්නේ චීනයේ. නමුත් මෙම කලාව වඩාත් ප්‍රචලිත වී ඇත්තේ ජපානයේ. බොන්සායි කලාව ජපානයේ සංස්කෘතියත් එක්ක බද්ධවෙලා වර්ධනය වූ කලාවක්. බොන්සායි කියන වචනයත් ජපන් වචනයක්. එහි තේරුම පැතලි බඳුනක සිටුවන ලද ශාකයක් යන්නයි. නමුත් පැතලි බඳුනක සිටු වූ ඕනෑම ශාකයක් බොන්සායි ශාකයක් වන්නේ නැහැ.

බොන්සායි කලාවේ දී සිදු කරනු ලබන්නේ ස්වාභාවික පරිසරයේ දකින්න ලැබෙන පැරැණි විශාල ගසක අනුරුවක් කලාත්මක ලෙස කුඩාවට බඳුනක් තුළ නිර්මාණය කරගැනීමයි. බොන්සායි කලාවේදී යොදාගන්නේ ජීවය සහිත ශාකයක්.

ඒනිසා මෙය සජීවී කලාවක් ලෙස හඳුන්වනවා.බොන්සායි කලාව ඒකාකාරී බවින් තොර, එහි නියැළෙන්නන් හට නිතරම අභියෝග සපයන, කුතුහලය දනවන, හදවතට සමීප කලාවක්.

බොන්සායි ශාකයක් වසර සිය ගණනක් වුවද පවත්වාගෙන යා හැකි නිර්මාණයක් වන අතර, එය පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට උරුමයක් ලෙස පැවරිය හැකි අනුස්මරණීය සිහිවටනයක්.ඒනිසා එය නිමා නොවන කලාව ලෙස හඳුන්වන්න පුළුවන්.

බොන්සායි ශාකයකට එයටම ආවේණික වූ ජීවිත කතාවක් පවතින බැවින්, එතුළින් නිරන්තරයෙන් නරඹන්නාගේ පරිකල්පනය උත්තේජනය කරවනවා.

බොන්සායි කලාවේ නියැලෙන්නන් හට එමඟින් තම නිර්මාණාත්මක හැකියාවන් එළිදැක්වන්න පුළුවන්.

තම කාර්ය බහුල අවිවේකී ජීවන රටාවෙන් මඳ හෝ අස්වැසිල්ලක් ලබාගැනීමට කදිම විනෝදාංශයක් ලෙස බොන්සායි කලාව හඳුන්වන්න පුළුවන්. බොන්සායි කලාව තුළින් හැමවිටම ඔබව ස්වභාව ධර්මය කෙරෙහි නැඹුරු කරවනවා.

මෙම කලාව බාල තරුණ මහලු මේ ඕනෑම තරාතිරමක පුද්ගලයෙකුට නියැළිය හැකි කලාවක්. බොන්සායි කලාවේ නිරතවන්නන්ට තම රුචිකත්වය පරිදි ඕනෑම ඉඩ ප්‍රමාණයකට සරිලන ලෙස බොන්සායි ශාකයක් සකස් කරගත හැකි බැවින් එය ඉඩකඩ මඳ නිවසක, තට්ටු නිවසක කාර්යාලයක හෝ වෙනත් ඕනෑම ස්ථානයක පහසුවෙන් තබාගත හැකිය.

බොන්සායි ශාක නිවාස අලංකරණයේදී ද සුවිශේෂී ස්ථානයක් ගන්නවා. තම කැමැත්ත පරිදි ඔබේ ගෙවත්තේ, නිවසේ, හෝ කාර්යාලයේ බොන්සායි ශාකයක් ස්ථානගත කිරීමෙන් එහි පැමිණෙන හිතවතුන්, අමුත්තන් හා සේවාලාභීන් සියලු දෙනාටම බොන්සායි කලාව රස විඳීමට අවස්ථාවක් උදාකර දෙන්න පුළුවන්.

බොන්සායි කලාව ඔබේ ජීවිතයට අලුත් ගුණාංග එකතු කර ගැනීමටත්, තිබෙන ගුණාංග වැඩිදියුණු කර ගැනීමටත් පිටුවහලක් වෙනවා. බොන්සායි කලාවෙන් ඉවසීමේ ගුණය වැඩි දියුණු කරන අතර, සිත ඒක අරමුණකට යොමු කර සමාධිගත මානසික ඒකාග්‍රතාවය ඇති කරවනවා.

අද වන විට මෙම කලාව ලෝකය පුරාම ප්‍රචලිත වෙලා තියෙනවා. විනෝදාංශයකට අමතරව බොන්සායි කලාව තම ජීවනෝපාය මාර්ගය කරගත් පිරිසකුත් ඉන්නවා. බොන්සායි කලාව ප්‍රගුණ කරගෙන එය ස්වං රැකියාවක් ලෙස පවත්වාගෙන යෑමටත් ඔබට පුළුවන්.

ඉදිරියේදි අපගේ ලිපි පෙළ ඔස්සේ ඔබට බොන්සායි පිළිබඳව වැඩිදුර දැනුම්වත් කිරීමට අදහස් කරනවා.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

පොඩි කාලේ ඉඳන්ම ලොකු සංවරයි

දුනිත් ගේ මව ලොකු පුතාගේ කුඩා කාලය ගැන කතා කරයි

දුනිත් වෙල්ලාලගේ ....එසේ කියූ පමණින්ම ඔහු ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රීඩාලෝලීනට අමුතුවෙන් හඳුන්වා දියයුතු අයකු නොවේ. ක්‍රිකට් පිටියේ පිපී සුදිළෙන තාරුණ්‍යයේ ගුණ සුවඳ තවරාගත් දුනිත් අද වනවිට ඔහුගේ දස්කමින් රටක් බබළවමින් සිටින්නේය. මේ දිනවල ශ්‍රී ලංකාවේ නම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ කියවෙද්දී දුනිත්ගේ නමද ඒ සමඟ කියැවෙයි. පසුගියදා නිමාව දුටු මොබිටෙල් - සන්ඩේ ඔබ්සර්වර් පාසල් ක්‍රිකට් තරු අභිෂේකයේදී වසරේ හොඳම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයාට හිමි සම්මානය දෝත දරා ගත්තේද දුනිත් විසිනි. මේ දුනිත් සහ දුනිත්ගේ ජීවිතය ගැන ඒ උත්තරීතර අම්මා හර්ෂනී කාංචනා ප්‍රනාන්දු මහත්මිය තරුණී සමඟ කී කතාවයි.

පවුලේ වැඩිමල් පුතා මේ ලෝකයට ආ සතුටුම දවස පිළිබඳ අතීතය මෙනෙහි කරමින් මේ කතාව අරඹමු.

එදා තමයි අපේ ජීවිතේ සතුටුම දවස. හරියටම 2003 ජනවාරි මාසයේ නව වැනිදා. ලොකු පුතා උපන්නේ කොළඹ නවලෝක රෝහලේ. එදා මහත්තයටයි මටයි සතුට දෝරෙ ගලාගෙන ගිය දවසක්. කැදැල්ලකට දරුවෙක් එකතු වෙනවා කියන්නේ ජීවිතේ තවත් එක් සුවිශේෂී සන්ධිස්ථානයක්. ලොකු පුතා අපිට ඒ සතුට අරන් ආවා. එහෙම අපේ ලෝකෙට ආපු ඒ ආදරණීය දරු පැටියට අපි නම තිබ්බේ දුනිත් කියලා. කාලයාගේ ඇවෑමෙන් දුනිත් අනිත් ළමයි වගේම ලොකු වුණා. දුනිත් පුංචි කාලේ තාත්තා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවට ගොඩාක් ආසාවෙන් හිටපු කෙනෙක්. තාත්තා ක්‍රිකට් මැච් බලන කොට පුංචි දුනිත් ඔඩොක්කුවට වෙලා ඒ මැච් දිහා බලන් ඉන්න හැටි මට අද වගේ මතකයි. කාලයක් ගතවෙනකොට දුනිත් පුතා ක්‍රිකට්වලට ඇබ්බැහි වුණා වගේද කියලත් මට හිතෙනවා.

පුංචි කාලෙ ඉඳලම එයාට තිබුණේ හරිම සංවර ගති ගුණ. කොයි වෙලාවකවත් කලහාකාරී විදියට හැසිරිලා නැහැ. නිස්කලංකයේ පාඩුවේ කාලය ගත කරන්න තමා දුනිත් හැමවෙලාවෙම කැමති. එදා ඉඳන් අද වෙනකල්ම එයාගෙ ඒ ගතිගුණ වෙනස් වෙලා නෑ.

දුනිත් ක්‍රිකට් එක්ක එකතුවුණ කාලය ගැන මතකය කොහොමද ?

පුංචිම කාලේ ඉඳන්ම එයා ක්‍රිකට් එක්ක හිටියා තාත්ත එක්ක නිතරම ක්‍රිකට් බැලුවා. ඒත් ලොකුවටම ක්‍රිකට් ගහයි කියල අපි කවුරුත් හිතුවෙ නැහැ.

පොඩිකාලේ ඉස්කෝලේ දී එයා ක්‍රීඩා කිහිපයකට තෝරාගෙන තිබුණා. යන්න ඕනෙ ක්‍රීඩා මොනවද කියල දුනිත් මගෙන් ඇහුවා. ඒ වෙලාවේ තමා මම කිව්වේ මම. කිසිම ක්‍රීඩාවක් ගැන දන්නෙ නෑ. තාත්තා දන්න ක්‍රිකට් ගහන්න යන්න කියල. ඒ විදියට තමා ලොකූ ක්‍රිකට් ගහන්න පටන් ගත්තේ.

මෙහෙම සෙල්ලම් කරනකොට දුනිත් අනෙක් ළමයින්ට වඩා කැපිල පේන විදියට දස්කම් පෑව. එදා හිතුණා මෙයා අතහරින්නේ නැතුව ක්‍රිකට් ගහයි කියල.

දුනිත්ගේ දස්කම් අම්මා දුටුව පළමුවෙනි දවස මතකද?

ඔව්. එයා පානදුර ග්‍රවුන්ඩ් එකේ ප්‍රැක්ටිස් මැච් එකක් ගැහුවා. ඒක බලන්න දුනිත්ගේ තාත්තයි මමයි ගියා. එදා දුනිත් හොඳට සෙල්ලම් කළා. තාත්ත තමයි අදටත් එහෙම කියන්නේ. මොකද මම ක්‍රිකට් දන්නෙ නැති නිසා. එදා ලොකූ සෙල්ලම් කරපු විදිය තාත්තා අගය කළා මට මතකයි.

එහෙම දස්කම් දක්වන දුනිත් අද රටක සිහින එගොඩ කරන තරුවක්.

ඔව්. ඒ ගැන ආඩම්බරයක් තියෙනවා. ඒත් ලොකුවට ඒක නොදැනෙන්නේ එයා මට පුතාම හින්ද වෙන්න ඇති. ඒවගේ රටක් කතා කරන පුතෙක් බිහිකොට හදාගැනීමට ලැබීම ගැන මම අදටත් සතුටුවෙනවා.

ලොකුපුතා ගෙදර ඉන්න වෙලාවට කොහොමද කාලය ගත කරන්නේ.

එයා කැමැතිම නිදහසේ පැත්තකට වෙලා ඉන්න. ගෙදර ඉන්න වෙලාවට ක්‍රිකට් ගේම් ගහන එකයි, ක්‍රිකට් බලන එකයි තමා කරන්නේ. ඒ වගේම මල්ලිලා එක්ක විනෝද වෙන්නත් එයා හරිම ආසයි.

කෑම බීම තෝරන කෙනෙක්දලොකූ.

නෑ කොහොමත් නෑ. එයා මම හදන ඕනෙම කෑමක් කනවා. ගොඩක් වෙලාවට පිටින් කන නිසා වෙන්න ඇති කොළ වර්ග, එළවළු කන්න ගොඩක් ආසයි. හැබැයි කවදාවත් අරක ඕනෙ මේක ඕනෙ කියල කරදරනම් නෑ.

පළමුවෙන්ම අන්තර්ජාතික තරගයක දුනිත් ශ්‍රී ලංකාව වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා කරද්දී මොකද හිතුණේ.

ඇත්තෙන්ම එදානම් අසීමිත සතුටක් වින්දා. මගේ පුතා ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම නියෝජනය කරනවා නේද කියල දැණුනම ඒ සතුට දෙගුණ වුණා. දැනටත් පුතා සෙල්ලම් කරනවා දැක්කම මට මැවෙන්නේ අර පුංචි ලොකූගේ රූපය.

ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම නියෝජනය කිරීමේ බලාපොරොත්තුවක් දුනිත්ගේ තිබුණද?

ඔව්. ඒකනම් තිබ්බා. ක්‍රීඩාව ගැන එයා වැඩිපුරම කතා කරන්නේ මාත් එක්ක නෙවේ තාත්තා එක්ක

කොහොමද මල්ලිල දෙන්න එක්ක තියෙන සම්බන්ධය.

ඒ තුන්දෙනා හොඳම යාළුවෝ වගේ තමයි. හැබැයි ලොකූට මොනව හරි තරහ යන දෙයක් කළොත් ඉවරයි. ඒ තමා දුනිත්ගේ හැටි.

දුනිත් ඉදිරි ජීවිතය ගැන මොනවද ඔබතුමිය එක්ක සාකච්ඡා කරලා තියෙන්නෙ.

එයා හැමවෙලාවෙම කියන්නේ එයා කරන දේ හරියට කරන්න ඕන කියල. ක්‍රිකට් ගහන්න වුණත් දුනිත් ගොඩක් කැපවෙනවා. එයා මට හැමවෙලාවෙම කියන්නේ රටේ නම එයාගේ නම ළඟින් ලියන්න ඕනෙ කියල. මම හිතනවා ලොකුපුතා අපේ රටේ නම ක්‍රිකට් පිටියේ බබළවාවි. හැම අම්මා කෙනෙක්ම වගේම ඒ හැමදේම දිහා මං සතුටින් බලා ඉන්නවා.

සටහන
චතුර ගීතනාත් බණ්ඩාර

ඡායාරූප
ශාන් රූපස්සර

මවුපියන්ගේ සෙනෙහසට මැදිව

දුනිත් මල්ලිලා සමඟ

දුවට පුතාට උපන්දිනයට
කිරි මුහුදක්

මුහුද කියන්නේම කොයිතරම් බලා සිටියත් එපා නොවන ස්ථානයක්. විශේෂයෙන්ම පොඩිත්තන් මුහුදට වාගේම මුහුදු රැල්ලටත් පුදුමාකාර කැමැත්තක් දක්වනවා. ඒ වගේම තමයි නේක වර්ණයෙන් මත්ස්‍යයින්, මුහුදු ජීවීන්, මුහුදු පැළෑටි මේ ආදී මුහුද හා සබැඳි විවිධාකාර දේවල්වලට ඔවුන් හරිම කැමැතියි.

බලන්න ඔබගේ පුංචි පුතුගේ උපන් දිනයට මුහුද තේමා කරගත් මෙවැනි අපූර්ව කේක් නිර්මාණයක් සකසා ගත හොත් ඔහු මොනතරම් සතුටට පත් වේවිද කියා.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

* ග්‍රෑම් 750 ප්‍රමාණයේ රවුම් හැඩයේ කේක් තැටියක්
* සාදාගත් රිබන් කේක් කිලෝ 1 1/2ක්
* බටර් අයිසිං
* ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං
* මුහුදු තේමාවට අවශ්‍ය විවිධ හැඩයේ කටර් වර්ග හා මෝල්ඩ් වර්ග කිහිපයක්
* බිස්කට් කුඩු
* කේක් නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍යවන ආහාරයට සුදුසු වර්ණක කිහිපයක්

මේ ආකාරයට සාදාගනිමු

* පළමුව ග්‍රෑම් 750 තැටියේ සාදාගත් කේක් දෙක හොඳින් නිවෙන්නට හරින්න.
* නිවුණු පසුව මේ කේක් දෙකට කපාගෙන බටර් අයිසිං තවරා සැන්ඩ්විච් කරන්න.
* අනතුරුව කේක් දෙක එක මත එක තබා උසට පෙනෙන පරිදි සකසා ගත යුතුය. මෙහිදී කේක් එක මත එක ඇලවීම සඳහා එඩිබල් ගම් භාවිතකර ඇති අතර, එය සාදා ගැනීමට ජලය මේස හැඳි දෙකකට තයිලෝ පවුඩර් තේ හැන්දක් දමා හොඳින් මිශ්‍රකර ගම් එක සාදාගත හැකියි.

* දැන් සම්පූර්ණ කේක් ගෙඩිය වටා බටර් අයිසිංවලින් ආවරණය කරගන්න.
* ෆොන්ඩන්ට් ටිකක් ගෙන එයට නිල් පාට වර්ණය දමා මිශ්‍රකර හොඳින් තුනී කරගන්න.
* අනතුරුව එය පරෙස්සමට අයිසිං කරගත් කේක් එක මත දමා කවර් කරගන්න.
* දැන් කොළ පාට වර්ණය මිශ්‍ර කළ ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං ටිකත් ගෙන හොඳින් තුනීකර පටි ආකාරයට තීරු කපා ගන්න.
* අනතුරුව ඒවා එකින් එක රෝල් කරමින් රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට කේක් එකේ පැත්තෙන් අලවාගන්න.
* කේක් එක මතුපිට සිටුවා ඇති මුහුදු පැළෑටි ද ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං ආධාරයෙන් සකසාගෙන කම්බි හෝ ටූත් පික් ගසා රඳවාගන්න.
* ඉන්පසු මුහුදු වැලි සේ පෙනෙන ආකාරයට කේක් එක වටේට සිහින්ව කුඩු කරගත් බිස්කට් කුඩු දමාගන්න.
* මෙහි සිටින කහ සහ තැඹිලි පැහැති මාළුවන් ඔබට කටර් එකක ආධාරයෙන් කපා ගත හැකියි.
*අනික් 3D මාළුවෝ දෙදෙනා ද ෆොන්ඩන්ට් අයිසිංවලින් සාදාගන්න. ඒ සඳහා අවශ්‍ය නම් ඔබට වෙළෙඳපොළේ ඇති මෝල්ඩ් භාවිත කළ හැකියි.
* මෙහි දැක්වෙන කහ, තැඹිලි හා දම් වර්ණයෙන් යුත් මුහුදු මල් සාදා ගැනීමට නම් පළමුව ෆොන්ඩන්ට් බෝල සාදා ගන්න. අනතුරුව ඒවා ස්පොන්ච් එකක් මත තබා බෝල ටූල් එකෙන් ටූල් කරන්න.
* එලෙස සාදාගත් මුහුදු මල් ද අවශ්‍ය ස්ථානවල රඳවමින් එඩිබල් ග්ලූ ආධාරයෙන් අලවා ගන්න.
* ස්ටාර් ෆිෂ් සාදා ගැනීමට ඔබට තරු කටර් එක භාවිත කළ හැකියි.
* රතු හා දම් පැහැති කොටු හැඩයේ මුහුදු මල් සාදා ගැනීමට නම් ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං තුනීකර අවශ්‍ය හැඩයට කපා විවිධ ප්‍රමාණයේ නොසල් භාවිතයෙන් රවුම් කපා ඉවත් කරගන්න.
* මේ සිප්පු කටු සියල්ලම සකසාගෙන ඇත්තේ මෝල්ඩ් භාවිතයෙනි.
* බුවල්ලා සාදා ගැනීමට දම් පැහැති ෆොන්ඩන්ට් සිහින් තීරු ආකාරයට කපාගෙන වටේට බුවල්ලාගේ අඬු ලෙස පෙනෙන පරිදි අලවා ගන්න. ඉන් පසුව ෆොන්ඩන්ට්වලින් බෝලයක් සාදා එය බුවල්ලාගේ ඔළුව කොටස ලෙසින් සවි කරන්න. එඩිබල් පෙන් එකක් භාවිත කරමින් ඇස් හා කට ඇඳගන්න.
* මේ කේක් නිර්මාණය වඩාත් සුන්දර වී ඇත්තේ මනා වර්ණ සංයෝජනයෙනි. එබැවින් මෙහි වර්ණ ගැළපීම ඉතා වැදගත් බව මතක තබා ගන්න.
* එමෙන්ම ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං තුනීකරන විට සහ එමගින් විවිධ නිර්මාණ සකසා ගන්නා විට එහි ඇලෙන ස්වභාවය මග හරවා ගැනීමට කෝන්ෆ්ලවර් භාවිත කරන්න.

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

උපදෙස් -
අප්ලන්ඩ් කේක්ස් ඇන්ඩ් ඇකඩමිහි කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනී
චතු රත්නායක

තරුණී මංගලම් WEDDING BELLS

අවිවාහක සැමට ඒය මංගලම් පාමින් තරුණී සුබ මංගලම් මෙසේ ඇරඹේ...

මනාලයෝ

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 n ewmp100@gmail.com HG191552

ඇබෑර්තු

රජයේ අනුමැතිය ලත් වායුසමනය කළ Luxury සැලුන් / ස්පා ආයතනයකට

- ★ අවු. 35 අඩු
- ★ පුහුණු / නුපුහුණු සේවිකාවන්
- ★ දුරකථන ක්‍රියාකරවන්නියන් අවශ්‍යයි.

(Full time / Part time)

වැටුප් + කොමිස් ලක්ෂ 3 පමණ

ආහාර, නවාතැන් නොමිලේ.

Aswida Saloon & SPA Pvt. Ltd
30/3, Negombo Rd, Jaela,
Branches : Seeduwa / Gampaha/ Kiribathgoda / Ganemulla
0773892015, 0776197592,

රජයේ අනුමැතියලත් වායු සමීකරණය කළ සැලොන්/ ස්පා ආයතනයට අවුරුදු 35 ට අඩු පුහුණු නුපුහුණු සේවිකාවන් අවශ්‍යයි. දුරකථන ක්‍රියාකරවන්නියන් අවශ්‍යයි.

0770286866
ලෝටස්
173, බොරැල්ල පාර,
කොට්ටාව.

මැහුම් පංති

2023 සඳහා ජනවාරි මාසයේදී නව පංති ආරම්භ වේ. රශිකා කාරියකරවන මහත්මිය විසින්ම පාඨමාලා සියල්ල මෙහෙයවනු ලබයි.

- ★ ටේලරින් මැහුම් හා මෝස්තර සහිත ඇඳුම් මැසීමේ ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව NVQ Level 3,4 මට්ටම සඳහා ඉදිරිපත් විය හැක.
- ★ පැටන් මේකර් ඇන්ඩ් ෆැෂන් ඩිසයිනින්ග් පාඨමාලාව (Pattern Maker and Fashion Design Course) NVQ Level 3,4 මට්ටම සඳහා ඉදිරිපත් විය හැක.
- ★ සාරි හැට්ට හා මංගල ඇඳුම් මැසීමේ පාඨමාලාව
- ★ ළමා ඇඳුම් හා කාන්තා ඩිසයිනින්ග් ඇඳුම් සඳහා පැටන් සෑදීම හා එම මෝස්තර මැසීමේ උසස් ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව (සාප්පුවලට ඇඳුම් මසා දැමීමේදී මෙන්ම ඔන්ලයින් බිස්නස් කිරීමේදී හැදෑරිය යුතුම පාඨමාලාවකි)

නුගේගොඩ, මීගමුව, ගම්පහ යන මධ්‍යස්ථාන වලදී පැවැත්වේ.
වැඩි විස්තර සඳහා දැන්වීම් තැරඹීමට
Rashika Kariyakarawana Official Face Book වෙත පිවිසෙන්න.

0766508228 / 0775416929 / 0712978194

යකුන් බැඳුන් වැඩගත් මාතර පරම්පරාවේ

අති ප්‍රබල වශී ගුරුකම්

- අති ප්‍රබල වශී ගුරුකම්
- ධනවන්තවීමේ ගුප්ත රහස්
- සාර්ථක අස ගෙන්වීම
- අභියෝග සඵලතා සහරත්වීම
- මනසය වැඩිවීමට
- ප්‍රතිද්වනි දරු දිලිප ලැබුම
- සාර සතුරන් දුවීම
- කොඩිවින ඉවත්කිරීම

ප්‍රදීප් නිරෝෂණ ජයලාල්

0774706568 / 0774706569

"සුව පියස" තංගල්ල පාර, වීරකැටිය

ඇඹිලිපිටිය කොලොන්න ශ්‍රී ජයසුමනාරාම පෙර පාසල් දරුවන්ගෙන් ආදර්ශමත් සද්ක්‍රියාවක්

ඇඹිලිපිටිය කොලොන්න ශ්‍රී ජයසුමනාරාම රාජ මහා විහාරස්ථානයට අනුබද්ධ ශ්‍රී ජයසුමන පෙර පාසැලේ දරුවන් විසින් රටට ආදර්ශයක් වෙමින් ජල පෝෂක ප්‍රදේශයක් වන දාපනේ පෙත්තරමුල්ල දොල රක්ෂිත ප්‍රදේශයේ රුක්රෝපනය කිරීමේ වැඩ සටහනක් පසුගියදා පැවැත්විණි.කොලොන්න ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයේ දාපනේ ග්‍රාම නිළධාරි වසමට අයත් ජල පෝෂක ප්‍රදේශයක් වන පෙත්තරමුල්ල දොල රක්ෂිත ප්‍රදේශයේ පෙර පාසැල් දරුවන් විසින් පැළ සිටුවීම සිදු කෙරිණි.

ඒ.පී.දයාවන්ද
ඡායාරූප - උවරුබොක්ක විශේෂ

දරුවෙක් නොමැති වීම පිළිබඳව තවත් දුක් වෙන්න එපා !

[illegible]

අම්මලාව තලන පෙළන මොකක්ද මේ ප්‍රසව විශාදය

ගැබිනි මවක් කාගෙත් ගෞරව ආදරයට පත් වන තැනැත්තියකි. ගැබිනි කල ඇයව කායිකව මෙන්ම මානසිකව ද සුවපත් භාවයෙන් යුතුව තැබීමට කොයි කවුරුත් උත්සාහ ගන්නේ ඒ නිසයි දරුවා ලැබුණු පසු මවුකිරි දෙන කාලය ද කායිකව හා මානසිකව ඉතාමත්ම නිරවුල් එකක් විය යුතුයි. එසේ නොවන ගැබිනි මවුවරුන් සියයට දහයක් පමණ ප්‍රමාණයක් පසු ප්‍රසව විශාදයෙන් පීඩා විඳී. සියයට එකක පමණ ප්‍රමාණයක් පසු ප්‍රසව විශාදය නිසා දරුණුවටම පීඩා විඳී මින් වඩාත්ම භයානක කොට්ඨාසය වන්නේ සියයට දහයක් පමණ වන කොටසයි.

දැනෙන නොදැනෙන මට්ටමක සිටියත් මේ මවුවරුන්ගේ අලුත උපන් දරුවාට, පවුලේ අයට නොදැනුවත්වම යම් හානියක් සිදුවේ. දරුවාගේ වර්ධනයට, මවුකිරි දීමේ ක්‍රියාවලිය ට පවා බාධා ගෙන දේ. අලුත උපන් දරුවා රැකබලා ගැනීම ආදරයෙන්, ස්නේහයෙන් යුතුව තුරුලු කරගෙන සිටීම, උණුසුම ලබා දීම, ඒ ඔස්සේ මවුකිරි ලබාදීම මවක වෙතින් නිරායාසයෙන්ම සිදු වන කටයුත්තකි. එහෙත් පසු ප්‍රසව විශාදයෙන් පීඩා විඳින මවක වෙතින් එය ඉටු නොවීම කෙතරම් අවාසනාවක් ද ?

පසු ප්‍රසව විශාදය සති දෙකක පමණ කාලයක් යාන්තමට පැවතියත් ඊටත් වඩා දරුණු අන්දමින් සති කිහිපයක් පුරාවට ම පැවතීම එතරම් සුදුසු නොවේ.

මෙවැනි මවක් දරුවා තමා වෙතට සමීප කර ගැනීමට උත්සාහ නොකරයි. මවුකිරි දීමට පවා එතරම් ඇල්මක් උනන්දුවක් නොදක්වයි. දරුවකු ප්‍රසූත කළ මවක් දවසේ වැඩිම හෝරා ගණනක් දරුවා සමඟ කල් ගත කළත් මෙවැනි මවක් දරුවා වඩා ගන්නටවත් එතරම් උනන්දු නොවේ. දරුවා අඬද්දී සනසා ගැනීම ආදිය බොහෝ විට සිදුවන්නේ පවුලේ අය අතිනි.

පසු ප්‍රසව විශාදය දරුණු වූ කල මවක් දරුවාට මෙන්ම තමාට ද හානිකර ගැනීමට යත්න දරන අවස්ථාද නැතිව නොවේ.

පසු ප්‍රසව විශාදය යැයි කීවත් ඇතැම් මවුවරුන්ට ගැබිනි කාලයේ අන්තිම සති කිහිපයේදී මෙහි රෝග ලක්ෂණ යම් තරමින් හෝ මතු වන්නට පටන් ගනියි. මෙවැනි මවක් සුළු සුළු දේ ගැන පවා ඕනෑවට වඩා හිතන්න පටන් ගනී. දරුවාගේ ප්‍රසවය තමාට හොඳින් කරගන්නට හැකි වේවිද ඒ අවස්ථාවට මුහුණ දෙන්නේ කොහොමද, දරුවා හොඳින් සිටීවිද, ප්‍රසවය හොඳින් සිදුවේවිද, තමාට, දරුවාට හානියක් වේවිද යනාදී ලෙස සෘණාත්මක ආකල්ප මතවාදවල එල්බගෙන සිටී. ඕනෑම මවකට මෙවැනි සිතුවිලි පහළවිය හැකි වුවත් පසු ප්‍රසව විශාදය නිසා පීඩා විඳින මවුවරුන්ට ඒ තත්ත්වය තරමක් වැඩියෙන් දැනෙන්න පටන් ගනී.

මෙලෙස පීඩා විඳින ඇතැම් මවුවරුන් අධි ක්‍රියාකාරී තත්ත්වයෙන් හැසිරෙයි. මීට පෙර ප්‍රසවයකදී පසු ප්‍රසව විශාද තත්ත්වය ඇති වුණි නම් හෝ වෙනත් මානසික රෝගයකින් පීඩා විඳ තිබුණේ නම්, ඒ සඳහා ප්‍රතිකාර ගෙන තිබුණේ නම් එවැනි මවකට පසු ප්‍රසව විශාදය මතුවීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිවේ.

පසු ප්‍රසව විශාදය ඇති වන්නේ ඇයි?

මේ සඳහා නිශ්චිතව ම පිළිතුරක් නොමැත. එහෙත් ගැබිනි සමයේ සංකූලතා වැඩි අය දරුවා ලැබුණු පසු විශාද තත්ත්වයෙන් වැඩිපුර පීඩා විඳී. තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථි ආශ්‍රිත ගැටලු, නිරක්තිය, රුධිර පීඩන තත්ත්වයන් පැමිණියහොත්, වමනය නිසා මාස නවය පුරාවටම පීඩා වින්දොත්, දැඩි වෛද්‍ය රැකවල් යටතේ සිටින්නට වුවහොත්, ගැබිනි සමයේ වැඩිම දින ගණනක් රෝහල්ගත සිටින්නට වුවහොත් .... මේ ආදී කරුණු බලපෑ හැකියි.

දරුවා සාමාන්‍ය ක්‍රමයට ලැබෙන්නට යද්දි දරුණු ලෙස වේදනා විඳින්නට වූයේ නම්, එනම් සාමාන්‍ය ක්‍රමයෙන් වුවත් අඬු සැත්කමකින් දරුවා බිහි වූයේ නම් මැහුම් වැඩිපුර දමන්නට වුවහොත් ආදී ක්‍රමවලට අවසාන මොහොතේ යෑමට සිදුවීමෙන් මවක් පසු ප්‍රසව විශාදයට පත් වන්නට පුළුවනි.

දරුවා ලැබී සතියක් දෙකක් පමණ ගතවන තුරු ඇතැම් මවුවරු දරුවා නිසා සීමාව ඉක්මවමින් වද වෙයි. දරුවා හුස්ම ගන්නවා දැයි විටෙක තැවෙයි.දරුවා දෙස ම බලා හිඳී. නින්ද නොයයි. ආහාර ගන්නට පවා එතරම් කැමැත්තක් නොදක්වයි. පසු ප්‍රසව විශාදය නිසා ඇතැම් මවුවරු දරුවා ප්‍රතික්ෂේප කරයි. තවත් මවුවරු දරුවා පිළිබඳ ඕනෑවටත් වඩා සිතයි. මේ ආදී ලෙස අන්ත දෙකක ඉඳිමින් කටයුතු කරයි.

ප්‍රසවයෙන් සති දෙක තුනක් ගතවූ පසු මව සිටින්නේ තැවිල්ලෙන් නම් එය පසු ප්‍රසව විශාදය තරමක් දරුණු වූ තත්ත්වයකි. මෙවැනි මවක් පිළිබඳ සැමියා, පවුලේ වැඩිහිටියන් වඩාත් සෙවිල්ලෙන්, සැලකිල්ලෙන් සිටිය යුතුවේ. පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීතුමිය මේ පිළිබඳ දැනුම්වත් කර සිටීම ඉතාම වැදගත්ය. මෙවැනි මවක් වෙනුවෙන් ඇයට බොහෝ දේ කළ හැකි වේ.

මව දරුවාට නිසි පරිදි මවුකිරි දීම නොකරන්නේ නම් දරුවාගේ වර්ධනය අඩාළ වනවා සේම කිරි තදවීම නිසා පියයුරු වේදනාවට පත්වේ. මේ පිළිබඳ සොයා බැලීමට පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරීතුමියට හොඳටම අවස්ථාව ලැබේ. ඇය නිවෙසට පැමිණ කායික සෞඛ්‍ය උපදෙස් මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍ය උපදෙස් ද පහදා දෙනුයේ බොහොම ළෙන්ගතුකමිනි. තත්ත්වය සමනය කිරීම තරමක් අපහසු නම් වෛද්‍යවරයකුට යොමු කිරීම ද ඈ අතින්ම ඉටුවේ.

මෙවැනි මවකට ආදරය, කරුණාව, රැකවරණය උපරිමයෙන් ලැබිය යුතුයි. සැමියා ඇයට වෙනදාටත් වඩා සමීප විය යුතුයි. සෙසු වැඩිහිටියන් පවා ඇයට දැනෙන්ට ආදරය කළ යුතුයි. මෙවැනි මවක් ඇතැම් විට දවසේ වැඩිම කාලයක් නිදාගනී. දරුවාට කිරි දීම පවා අතපසු කරමින් නිදාගනී.තවත් සමහර මවුවරුන්ට නින්ද අහළකටවත් නොඑයි. නිදි වැරීම නිසාත් මානසිකව පීඩා විඳියි.

මේ අතරේ මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරන මවුවරුන් ද සිටිය හැකියි. ඔවුන් එය සඟවා සිටීමට උත්සාහ කරන නිසා එකවර හඳුනාගැනීම අපහසු වේ. වර්තමාන සමාජයේ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට ලොල් වූවන් අතර පිරිමින් මෙන්ම කාන්තාවන් ද වැඩි පිරිසක් සිටින නිසා විශාද තත්ත්වයක් ද මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කිරීමෙන් සිදුවන හැසිරීමක්ද යන්න සොයා ගැනීම අපහසුයි.

පසු ප්‍රසව විශාද තත්ත්වය මූලික අවධියේදී ම හඳුනා ගැනීම වැදගත් වේ. ඒ ඔස්සේ ප්‍රතිකාර කරා යෑම පහසු වේ. උපදේශන සේවය මෙහි ප්‍රධානම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි.බොහෝ මවුවරුන් දරුවා කුස තුළ සිටියදී ඖෂධමය ප්‍රතිකාර කරා යෑමට මැළි වෙයි.එහෙත් කිරිදෙන කාලයේදී වුවත් දිය හැකි ඖෂධ තිබේ.

පසු ප්‍රසව විශාදය නිසා පීඩා විඳින ඇතැම් මවුවරු උපත් පාලන ක්‍රමයක් පිළිබඳ නොසිතයි.මේ නිසා දරුවා ලැබී මාස හත, අටක් යෑමට මත්තෙන් තවත් දරුවෙක් පිළිසිඳ ගනියි. උපත් පාලන පෙති මොවුන්ට සුදුසු නොවන්නට පුළුවනි. ඇතැම් උපත් පාලන පෙති විශාද තත්ත්වය වැඩි කරාවී. එසේ නම් ලූපයක්, කොණ්ඩමයක් පැලඳීම සුදුසුයි.

පූර්ව ගැබ් ගැනීම් සම්බන්ධයෙන් පවා උපදේශන සේවාවන් පවතින වකවානුවක සමබරව ගැබිනි සමය ගත කරමින් සිටීම පසු ප්‍රසව විශාදයන් කරා නොයෑමට ප්‍රබල හේතුවකි.

'බබා ලැබුණාට පස්සේ සැමියා වෙනස් වෙලා, වෙනදා වගේ මට ආදරේ නෑ.... ආදී විවිධ සිතුවිලි දරයි. මම දැන් කැත වෙලා, මහත් වෙලා, බඩ ඇවිල්ලා ඒනිසා වෙන්න ඇති සැමියා දැන් මාව එතරම් සැලකිල්ලකට නොගන්නේ යැයි සිතයි. එතැන් පටන් විවිධ සැකසංකාවලට පවා පෙලඹෙයි.

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

> මෙවැනි මවකට ආදරය, කරුණාව, රැකවරණය උපරිමයෙන් ලැබිය යුතුයි. සැමියා ඇයට වෙනදාටත් වඩා සමීප විය යුතුයි.සෙසු වැඩිහිටියන් පවා ඇයට දැනෙන්ට ආදරය කළ යුතුයි.

නාරි හා ප්‍රසව විශේෂඥ වෛද්‍ය මහාචාර්ය **රුක්ෂාන් ප්‍රනාන්දුපුල්ලේ**

> ප්‍රසවයෙන් සති දෙක තුනක් ගතවූ පසු මව සිටින්නේ තැවිල්ලෙන් නම් එය පසු ප්‍රසව විශාදය තරමක් දරුණු වූ තත්ත්වයකි.

බලාගත් අත බලා ඉන්න දරුවන් දිහා බලාගෙන ඉන්න එපා!!!

දරුවන්ට වෙනමම ලෝකයක් ඇතැයි සිතන තරමටම ඔවුන්ට ඇත්තේ අපූර්ව ලෝකයකි. දේදුන්නෙ පාට සොරාගෙන අත්තටු සලමින් පියාඹන සමනලුන් පස්සේ දුවන ඒ සමනල පැටවුන්ව අත ඇරෙන තත්පරේට කෑගසමින් සිනාසෙන දරුවන්ට ඇත්තේ පුදුම දරා ගැනීමකි. එසේම මඩ කඩිත්තක සිටින ඩිංගන් ජෑම් බෝතලයක දමා ගෙම්බෙක් වන තෙක් බලා සිටින්නට තරම් ඔවුන්ට ඇත්තේ පුදුම ඉවසීමකි. එකී දරුවන්ගේ ලෝකය විටෙක විසිතුරුය. විටෙක කලබලකාරීය .තවත් විටෙක කුතුහලෙන් පිරී ඉතිරී ගොස් ඇත.නමුත් ඇතැම් දරුවන් එකී බහුතරයෙන් වෙනස් වනවිට එය කායික මානසික හෝ සමාජීය අඩුපාඩුවක් පෙන්වන කැඩපතට සමානව ක්‍රියාකරයි.

දරුවකු ක්ෂණිකව වෙනස් වී බුම්මාගෙන සිටිනවා නම් ඔහු හෝ ඇය ළමා ළමා අපචාරයකට ගොදුරු වූවකු ද විය හැකියි.

බලා ගත් අත බලා සිටීමද එසේ අප සුලභව නොදකින දුලබව දකින තත්ත්වයකි.නමුත් අතීතයට සාපේක්ෂව වර්තමානය එකී තත්ත්වය බහුලව දැකගත හැකි නිසා ඒ පිළිබඳව යම් අවබෝධයක් තිබීම වඩාත් වැදගත්ය.

දරුවන් ස්වභාවයෙන්ම ක්‍රියාශීලීය. ඒ නිසා ඔවුන් මාපියන් සමග වගේම හිතමිත්‍රාදීන් සමඟ තම වයස් සීමාවට අනුකූලව සන්නිවේදනය කරයි. ඒ වගේම ඔවුන් පරිසරය සමඟද ප්‍රතිචාර දක්වයි. මෙකී සාමාන්‍ය ස්වභාවයෙන් වෙනස් වන දරුවන්ව පහසුවෙන් හදුනාගත හැක්කේ ඔවුන් තුළින් ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම, ප්‍රතිචාර දැක්වීමට පමාවීම දැකගත හැකි නිසයි. යම් දරුවෙකු කිසිම විටෙක ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම හා යම් අවස්ථාවකින් පසුව ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම යන කරුණු මත දෙ කොට්ඨාශයකට බෙදිය හැකිය. යම් දරුවකු දීර්ඝ කාලීනව ප්‍රතිචාර නොදක්වනවානම් එය මානසික රෝගයකට රතු එළි දැල් වීමක් බව මාපියන් වටහා ගැනීම වඩාත් වැදගත්ය.

ඔටිසම් රෝගී තත්ත්වයෙන් යම් දරුවකු පෙළෙනවා නම් ඔවුන් අන් අයට දක්වන ප්‍රතිචාර අඩු වෙයි. මෙම තත්ත්වය ළදරු අවධියේ දී හඳුනාගත හැකිය. එවැනි දරුවන්ගේ ප්‍රතිචාර දැක්වීම අඩුවීම, ක්‍රියාශීලී නොවීම, කතාකිරීම අඩුවීම, අන් අයගේ මුහුණ දෙස බලා ප්‍රතිචාර නොදැක්වීම, ඇස් ගැටීම අඩු වීම ආදී ලක්ෂණ දැකගත හැකිය.ඔවුන් බොහෝවිට ගනුදෙනු කරන්නේ ඔවුන්ගේම ලෝකයකයි.ඒ නිසා ඔවුන් බාහිර සමාජය වගේම සමවයස් දරුවන් සමඟ සබඳතා පවත්වන්නේ නැත.ඒ වගේම එම දරුවන් කුමන පරිසරයක සිටියත් ඔවුන් තුළින් මුහුණේ ඉරියව් කිසිවිටෙක දිස් වන්නේ නැත.

එසේ එම දරුවන් එකම ඉරියව්වකින් එනම් බුම්මාගෙන සිටියත් ඇතැම් අවස්ථාවලදී ඔවුන්ගේ අසාමාන්‍ය ලක්ෂණ දැක ගැනීමට පුළුවන. උදාහරණයක් ලෙස එක දිගට අප්පුඩි ගැසීම, අත වැනීම, පරිසරයේ සුළු වෙනසකට කලබලවීම, කෑ ගැසීම ආදී ලක්ෂණ ද ඔවුන් තුළින් ඇතැම් විටෙක දිස්වේ.මෙම දරුවන්ට තමා අවට සිටින අයගෙ සන්නිවේදනය තේරුම් ගැනීමට අපහසු වෙයි .ඒ වාගේම කතා කිරීමට ප්‍රමාද වීම, විනෝදාංශයක් නොමැතිවීම, එකම සෙල්ලම් බඩුවකට පමණක් ප්‍රිය කිරීම වැනි ලක්ෂණ මෙම දරුවන් තුළින් දැක ගැනීමට පුළුවන. ඒ වගේම මෙම දරුවන්ගේ බුද්ධි මට්මෙහි අඩුවක්ද තිබිය හැකිය. මෙම ගති ලක්ෂණ යම් දරුවකු තුළින් දිගින් දිගටම දිස්වේ නම් ඔහුව හෝ ඇයව වෛද්‍ය අභ්‍යාස ක්‍රම වලට යොමු කර මෙම තත්ත්වය අවම කර ගැනීමට හැකියාවක් පවතියි.

යම් දරුවෙක් සාමාන්‍ය ලෙස හැසිරීම් රටාවක් තිබී යම් හේතුවක් නිසා එකී තත්ත්වය වෙනස් වී කෙටි කාලයක් තුළ බුම්මාගෙන, කොන්වී සිටින අවස්ථා මාපියන්ට නිරීක්ෂණය කළ හැකියි. එකී තත්ත්වයටත් හේතු රාශියක් තිබිය හැකියි.

දරුවාට යම් කරදරයක් ප්‍රකාශ කිරීමට නොහැකි වූ විටත් ඔහු හෝ ඇය අහක බලාගෙන, බලාගත් අත බලා සිටියි. නිවෙසෙහි සිටින හිතෛෂී කෙනකුට අසනීපයක් වෙන්වීමක් සිදුවුවහොත් දරුවාට ඇතිවන දුක, වේදනාව ඔහු හෝ ඇය පිටකරන්නේ කතා නොකර බුම්මාගෙන සිටිමෙනුයි. ඇතැම් විට දරුවාට කිව නොහැකි ගැටලු පාසලේ දී හෝ නිවෙසට බාහිරව ඇති වූ විට මෙවැනි ලක්ෂණ දරුවා තුළින් දැකිය හැකිය. ගුරුවරුන්ගේ සැර පරුෂ භාවය නිසා පීඩාවට පත්වීම, සමවයස් දරුවන්ගේ අඩත්තේට්ටම්වලට ගොදුරු වීම වැනි තත්ත්වයන්වලදී ඇතැම් දරුවන්ට එය වචනයෙන් කිව නොහැකි ව ඔහු හෝ ඇය බාහිර ස්වභාවයෙන් එය පෙන්නුම් කරයි.

එවන් විටෙක දී දරුවාගේ අසාමාන්‍ය හැසිරීම මාපියන් තේරුම්ගෙන දරුවා සමඟ ආදරයෙන් හා සුහදව ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කළ යුතුය. දරුවා බොහෝ විට තම සිතැඟි ප්‍රකාශ නොකරන්නේ එයට මාපියන් අවධානය නොදැන නිසයි. ඒ නිසා දරුවා සමග වඩාත් කුලුපග වීම තුළින් එකී තත්ත්ව යම්තාක් දුරකට පහ කරගත හැකියි.

යම් දරුවකු ක්ෂණිකව වෙනස් වී බුම්මාගෙන සිටිනවා නම් ඔහු හෝ ඇය ළමා අපචාරයකට ගොදුරු වූවකු ද විය හැකියි. ඔවුන් සමාජය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම දිගින් දිගට ම දැකගත හැකිනම් කායිකව හෝ මානසිකව අපචාරයකට ගොදුරු වී දැයි සැකහැර දැනගත යුතුයි.

ඇතැම් දරුවන් බුම්මාගෙන බලාගත් අත බලා සිටින්නේ මානසික ගැටලුවක් නිසා නෙවෙයි. ඔවුන් එසේ සිටින්නේ මවුපියන් ගේ අවධානය ලබාගැනීමටයි. දරුවන් ගැන සැලකිලිමත් නොවී තමන්ගේ වැඩකටයුතු පමණක් සිදු කරනවානම් මාපියන්ගේ අවධානය ඔවුන් වෙතට හරවා ගැනීමට මෙවැනි පෙලඹවීම් කිරීමට දරුවන් යොමුවෙයි. ඒ නිසා දරුවන් වෙනුවෙන් කාලය වැය කර ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවයන් ඉටු කිරීමට මාපියන් උත්සුක විය යුතුයි. එවිට දරුවන්ට පවතින බොහෝ මානසික රෝගී තත්ත්වයන් මඟ හරවා ගැනීමට පුළුවන.

යම් දරුවකුගේ මෙම රෝග ලක්ෂණ උග්‍ර වී විෂාදය තත්ත්වයක් පැන නැගුන හොත් ඔවුන් සමාජයෙන් ඈත් වී කොන්වීම දැකගැනීමට පුළුවන. එම දරුවන් සාමාන්‍ය වැඩ කටයුතු වලින් ඈත් වී ,කතාබහ නොකර කාමරේටම කොටුවී සිටිනවා දැකගත හැකිය. මෙම ලක්ෂණ යම් දරුවකු තුළින් දිස් වේ නම් ඔහු හෝ ඇයව මනෝ වෛද්‍යවරයකුට ඉක්මනින් පෙන්වා ප්‍රතිකාර පැතීම වඩාත් වැදගත්ය.

උපදෙස්
මනෝ විශේෂඥ
වෛද්‍ය
රූමි රූබන්

සටහන
විශ්මි ප්‍රනාන්දු

ජීවිතයම OFfLine කරන Online ණය

"හලෝ ..... මිස් නිර්මානී පෙරේරා... මම මේ කතා කරන්නේ ලියෝන් ඉන්වෙස්ට් මයික්‍රෝ ෆයිනෑන්ස් කම්පැනි ආයතනයෙන්... මිස් අපි මයික්‍රෝ ෆයිනෑන්ස් සෙන්ටර් එකේ ණය දෙන ආයතනයක්. අපට ඔබතුමියගේ තොරතුරු ලැබුණේ අපේ නෙට්වර්ක් සිස්ටම් එකේ කරපු සර්වේ එකකින්. අපට ඔබතුමියත් එක්ක ටිකක් කතා කරන්න පුළුවන්ද?

නිර්මානීට හදිසියේ ලැබුණු මේ දුරකතන ඇමතුමක් ගැන සිතාගන්න බැහැ. හැබැයි පසුගිය දවස්වල පුංචි ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න ඕනේ කියලා කිහිප දෙනෙකුටම කියලා තිබුණානේ. ඒ කවුරු හරි මගේ අංකය දුන්නාද? ඇය මොහොතක් කල්පනා කරමින් ඉඳලා ආපු දුරකතන අංකයට උත්තර දෙන්න ගත්තා.

පොඩ්ඩක් කියන්නකෝ ඔයාලගේ ඔය ණය දෙන ක්‍රමය ගැන. ඇත්තටම මමත් මේ බලාගෙන සිටියේ ණයක් ගන්න පුළුවන් ක්‍රමයක් ගැන තමයි.

නිර්මානීගේ අපේක්ෂාව අත ළඟටම ඇවිත් වගේ.. ඇයට කතා කරපු පුද්ගලයා දැන් ඒ ණය දෙන ආයතනය ගැන කියනවා. නිර්මානීත් ඒ ගැන අහගෙන ඉන්නේ හරිම කැමැත්තෙන්.

නිර්මානී දුරකතන ඇමතුම ලබා දුන් පුද්ගලයා කියපු ආකාරයටම ඔහු ලබා දුන් දුරකතන අංකයට Whatsapp කළා. ඇයගේ ලිපිනය, පවුලේ තොරතුරු, මිතුරියගේ විස්තර වගේම ඇයගේ ජාතික හැඳුනුම්පත්‍ර පිටපත්.. මේ වගේ ඔහු කියපු සියලුම පිටපත් යැව්වේ ආයමත් දෙවරක් නොසිතාමයි.

මෙලෙස ඇය විස්තර යවලා දින දෙක් ගත වුණා. ඇයට කතා කරපු පුද්ගලයා නැවත වරක් කතා කරනවා. ඔහු ඇයට කතා කරන්නේ ණය මුදල ගන්න මොකක් හරි අඩුපාඩුවක් ඇති කියලා තමයි නිර්මානී හිතුවේ.

මිස් .. මම මේ කතා කරන්නේ එදා මිස් කතා කරපු ලියොන් ඉන්වෙස්මන්ට් මයික්‍රෝ ෆයිනෑන්ස් කම්පැනියෙන්. මිස්ගේ රුපියල් පනස් දහසේ ණය මුදල හරි. ඔබතුමියට අපි ඒ ණය මුදල තව දවස් දෙකකින් මිස්ගේ බැංකු ගිණුමට බැර කරනවා. හැබැයි මිස් ඔබතුමිය හරියටම ණය වාරිකය ගෙවන්න ඕනේ පොලියත් එක්ක. එහෙම නොවුනොත් අපට නීතිමය පියවර ගන්න වෙනවා. මිස් ඔබතුමිය එක දිනයක්වත් මුදල් ගෙවන්න ප්‍රමාද කරන්න එපා. එහෙම කළොත් අපි ඔබතුමියගේ ගැරන්ටර්වරයා හරි මුදල් අය කරගන්න කටයුතු කරනවා.

මෙහෙම කියලා දුරකතන ඇමතුම විසන්දි වුණා. හරියටම කියපු දිනයටම ඇයට කියපු මුදල නිර්මානිගේ ගිණුමට බැර වෙලා තිබුණා. ඇයට හිතාගන්නත් අමාරුයි. මේ තරම් ඉක්මනට ණයක් දෙන කෙනෙක් තවත් ඉන්නවාද? නොදැනීම දිනය ළඟා වුණා. නිර්මානිට මුදල ගෙවාගන්න ක්‍රමයක් නැහැ. දන්න කියන කිහිප දෙනකුටම කතා කළා. ඒත් හරි ගියේ නැහැ. අන්තිමට ඇය තමුන්ගේ ජංගම දුරකතන අංකය වෙනස් කළේ ළඟම තිබුණු විසඳුම කියලා හිතලා. නමුත් ඇයට ඒ විසඳුමෙන් ගැලවීක් නැති වුණා. නිර්මානීගේ හොඳම හිතවතිය අනුපමා කතා කළේ ඊට පහුවදා. ඇය කතා කරලා කියපු දෙයින් නිර්මානි උන් හිටිතැනත් අමතක වෙලා ගියා.

"නිර්මානි... ඔයා කම්පැනි එකකින් ණයක් ගත්තාද? මම ඇපකාරයෙක් හැටියට නම් කරලා.. දැන් ඒ මිනිස්සු මට කතා කළා. ණය මුදල ගෙව්වේ නැත්නම් ඒ මුදල මගෙන් අය කරගන්නවා කියලා කියනවා. මොකක්ද මේ හතරබීරි කතාව නිර්මානි.. මම කිසි දෙයක් දන්නේ නැහැනේ." නිර්මානි නොසිතපු ලෙසින් ඇය විශාල ගැටලුවකට පැටලිලා. ඇය හිතපු තරම්ම වැඩේ ලේසි නැහැ. දැන් නිර්මාණී ගත්තු මුදල වගේ දෙගුණයක් විතර ගෙවන්න වෙලා. මොකද කරන්නේ. මේ විස්තරේ නිර්මානිගේ සැමියා සපුමල්වත් දන්නේ නැහැ. දෙයියනේ.... දැන් කොහොමද මේක ගෙවා ගන්නේ. ඇය දස අතේ කල්පනා කරනවා. කරන්න කිසිම දෙයක් නැති තැන ඇය කරේ තිබුණු මාලය අතට ගත්තේ අන්තිමට ඉතුරු වුණු අවසාන විසඳුමට. හැබැයි මේ මාලය උකස් කරලා ගන්න මුදල ගෙවන්නේ කොහොමද? ඊළඟ ප්‍රශ්නය ළඟා වෙන්නේ තව ටික දවසකින්.

මේ වගේ ගිනි පොලියට ණය අරගෙන අසරණ වෙන කාන්තාවෝ අනන්තයි. මේ මුදල් අරගෙන ගෙවා ගන්න බැරිව තමුන්ගේ ජීවිතෙන් පවා වන්දි ගෙවපු අවස්ථා තිබෙනවා. සමහරු මේ ණය මුදල් ලබා ගන්නේ කාගේවත් උපදෙසක් දැනුම්වත් කිරීමක් නොමැතිව. සමහර විට මේ ණය දෙන ආයතන ටික කාලයකින් තිබුණු තැනක් සොයා ගන්නවත් නැහැ. ඒ විතරක් නොවෙයි ණය මුදල ලබා දුන් බවට කිසිම ලිඛිත ලියවිල්ලක්වත් නැහැ. නමුත් ණය මුදල ගෙවන්න සිද්ධ වෙනවා. මෙලෙස කිසිම ක්‍රමවේදයක් නොමැතිව ණය මුදල් ලබා දෙන ආයතන පිළිබඳ කිසිම වගකීමක් නැහැ. නමුත් ඈත එපිට ප්‍රදේශවල අසරණ ජනතාව මේ වගේ ව්‍යාජ කූට ව්‍යාපාරවලට හසු වන අවස්ථා දකින්නට ලැබෙනවා. ඒ වගේ මේ වගේ ණය මුදල් ලබා දෙන ආයතන විසින් දුරකතන ඇමතුම් ලබා දෙන අවස්ථා තිබෙනවා. සමහර විට SMS පණිවුඩ හෝ Whatsapp මඟින් පණිවුඩ ලබා දෙනවා.

මේ සමාජීය ගැටලුව සමස්ථ සමාජයටම විශාල හානියක්. අසරණ ජනතාවට පිහිටවීමේ පරමාර්ථයෙන් යුතුව ඔවුන්ගේ පිහිටට එන මේ ආයතන විසින් එම අසරණයන් සූරා කෑම විශාල විනාශයක්. සමහර අවස්ථාවලදී මේ අසරණ ජනතාව මේ ණය මුදල් කිසිම සොයා බැලීමකින් තොරව ලබා ගෙන ඉන්පසුව විශාල ණය උගුලක පැටලී විවිධ ජීවිතයන්ට හසු වී මානසික කඩාවැටී දුක් විඳින්නට සිදු වෙන්නේ විශාල සමාජීය ගැටලු රාශියක් නිර්මාණය වෙමිනි.

අප මෙවැනි ක්ෂණික මූල්‍ය ණය ලබා දෙන ආයතන මෙලෙස ණය ලබාදීම පිළිබඳ සිදුකරන ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ විමසීමක් කළේ ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ බැංකු නොවන මූල්‍ය ආයතන අධීක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුවෙන්. එම දෙපාර්තමේන්තුවේ වගකිවයුතු නිලධාරියකු විසින් මෙවැනි ආයතන පිළිබඳ අපට සඳහන් කළේ මෙලෙසින්.

ඔන්ලයින් හරා ණය මුදල් ලබාදෙන සියලුම ආයතන මහ බැංකුවේ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ආයතනයක් ලෙස ලියාපදිංචිය නොලැබූ ආයතනයි.

"ජංගම දුරකතන හරහා සමාජ මාධ්‍ය හා ජංගම දුරකතන මඟින් ණය මුදල් ලබාදීමේ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ආයතය ගැන තොරතුරු දිනපතාම ලැබෙනවා. මෙලෙසින් මේ ණය මුදල් ලබාදෙන සියලුම ආයතනය මහ බැංකුවේ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ආයතනයක් ලෙස ලියාපදිංචිය නොලැබූ ආයතනයි. දැනට අපේ රටේ මහ බැංකුවේ ලියාපදිංචිය ලැබූ ආයතන තිබෙන්නේ හතරයි. නමුත් මේ ආකාරයට ජංගම දුරකතන මඟින් සමාජ මාධ්‍ය හරහා සිදුකරන ණය ලබාදෙන ආයතන කිසිවක් මහ බැංකුවේ ලියාපදිංචිය ලබා නැහැ. ඒ නිසා මෙවැනි ආයතන මඟින් සිදු කරන ගනුදෙනු පිළිබඳ නීතිමය පියවරක් ගැනීමට භාර මූල්‍ය ආයතනයන්ට විරුද්ධව පියවර ගැනීමට අවස්ථාවක් නැහැ. මෙලෙස එම ආයතන ණය ලබාදීම සිදුකරන්නේ පෞද්ගලිකව මැදිහත්වීමක් අනුවයි. එහිදී මහ බැංකුවට මේ ගැන මැදිහත්වීමට අවස්ථාවක් ලැබෙන්නේ නැහැ.

නමුත් මේ වසරේ සිට මෙවැනි මූල්‍ය ආයතන සඳහා නියාමනයක් සිදු කිරීමට පියවර ගෙන තිබෙනවා. ඒ අනුව ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය සහ ණය නියාමන පනතක් මඟින් අධිකාරියක් පිහිටුවීමට කටයුතු කරනවා. මහ බැංකුවට පරිභාහිරව ක්‍රියාත්මක මෙම අධිකාරිය මඟින් දැනට ලියාපදිංචිය නොලැබූ සියලු ආයතන සඳහා නීතිමය පියවර ගැනීමට කටයුතු කරනවා. එවිට ණය මුදලක් ලබා ගැනීමෙන් පසු සිදුවන බලපෑම් හා අනිසි පොලී අයකිරීම් ගැන සෘජුවම ජනතාවට පියවර ගන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. ඒ විතරක් නොවෙයි මෙලෙස පෞද්ගලික දුරකතන අංක වෙත ලබාදෙන ඇමතුම් හා පණිවුඩ ගැනත් එම අධිකාරිය ජනතාවට දැනුම්දීමේ අවස්ථාව ලැබෙනවා."

මෙවැනි පියවරක් මහ බැංකුව විසින් සිදු කිරීම කාලීන අවශ්‍යතාවයකි. එසේම එම අධිකාරිය මඟින් සිදු කරන නියාමනය ඔස්සේ ව්‍යාජ වංචාකාරී මූල්‍ය ආයතන නීතිය හමුවට ගෙන ඒමට අවස්ථාව උදාවෙනු ඇත. තවද එලෙස අසරණ ජනතාව මුළා කර මුදල් ලබාගැනීමේ ව්‍යාපාරයන්ට ද වැට බැඳෙනු ඇත.

තොරතුරු සැපයීම
මහ බැංකුවේ බැංකු නොවන මූල්‍ය ආයතන අධීක්ෂණ දෙපාර්තමේන්තුව

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

හැඩට වැඩට පොඩි දෝණිට නව වසරට විලාසිතා

මෙවර සුවිශේෂී මැහුම් තිළිණය

මොනර පිලේ නිල් පාටින් දුව සරසන හැඩ ගවුමක්

අම්මෙකුට මෙන්ම පියකුටද තම දියණිය මැණිකකි. ඒ මැණික ඔපදමා හැඩ කිරීමටත් ඒ හැඩ විඳීමටත් මාපියන් නිතර වෙහෙසෙති. පුංචි දියණී අලංකාර විලාසිතාවලින් හැඩ කිරීමට මාපියන් නොගන්නා උත්සාහයක් නැත. මේ අලංකාර ගවුම් පොඩි විලාසිතා දියණිය හැඩකර ගන්නටයි. නිවෙසේදීම ඉතා පහසුවෙන් මසා නිමකළ හැකි මේ අලුත්ම මෝස්තරයේ අලංකාර ගවුම්පොඩි ඔබේ මැණික තවත් ලස්සන කරාවි.

පළමුවෙන් අප ඔබට ගෙන එන්නේ පුංචි දෝණිගේ යෙහෙළියගේ උපන් දින සාදයට මෙන්ම ඕනෑම සාදයකට ගැළපෙන අලංකාර මොනරවර්ණ ගවුම් පොඩියකි.

මේ සඳහා අවශ්‍ය මිමි:-

*උරහිස අඟල් 13
* කරවට අඟල් 12
* ඉණ දක්වා උස අඟල් 12
* පපුව වට අඟල් 27
*ඉණ වට අඟල් 25

සායට මිමි.

ඉණ වට අඟල් 25
සාය උස අඟල් 22
මෙම ගවුම සඳහා බිලවුසය හා සාය වෙන වෙනම කපා ඇත. බිලව්සය සඳහා ලේස් එකක් හා භාවිත කර ඇත.

බිලවුසය සාදා ගැනීම සඳහා රෙද්ද දෙකට නවා නැම්මට පතරොම තබා ගන්න. ඉහළින් හරහට රේඛාවක් අඳින්න. එය උරහිස රේඛාවයි. උරහිස මිම්ම දෙකට බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම් වාසි අඟල් 1/2 ක් එකතුකර උරහිස රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය AB වේ. B සිට අඟල් 1 /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 1/2ක් අඩුකර ඉතිරි ප්‍රමාණය AC රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය AE වේ. DE යාකර මුලික කර අඳින්න.

E සිට පහතට ඉණ දක්වා උස පහත්කර හරහට රේඛා අඳින්න.

අත්කට රේඛාවට උස සෙවීම සඳහා මැනගත් උරහිස් ප්‍රමාණය දෙකෙන් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AF වේ. හරහට රේඛාවක් අඳින්න. එය අත්කට රේඛාව යි.

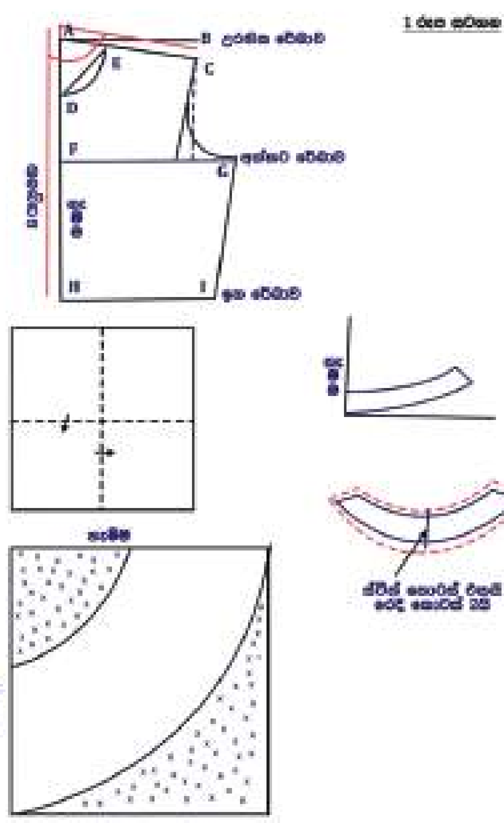
අත්කට රේඛාවට දිග ලකුණු කිරීම සඳහා පපුව වට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම් වාසි එකතුකර අත්කට රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය FG වේ.
(මැහුම්වාසි එකතු කිරීමෙදී අඟල් 1/2 ක් ලකුණු කරන්න.)

ඉණවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම් වාසි එකතුකර ඉණ රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය HI වේ.

GI යාකර අංශය අඳින්න.

අත්කට වක්‍රය ඇඳීම සඳහා C සිට අත්කට රේඛාවට කෙළින් ඉරක් ඇඳ එම රේඛාවේ මැද ලක්ෂය ලකුණු කරන්න. උරහිස මිම්මෙන් අඟල් 1/2 අඩුකර ඉතිරි ප්‍රමාණය නැම්මේ සිට මැද ලක්ෂය දෙසට ලකුණු කරන්න. C සිට එම ලක්ෂය කැපීයන සේ රේඛාවක් ඇඳ අත්කට වක්‍රය අඳින්න.

ලේස් රෙදිවලින් හා ගවුම් රෙද්දෙන් බිලවුසය කපා ගන්න.



පසුපස

පසුපස සඳහා සිපරයක් යොදා ගැනීමට බලවාටියට තබා අඟල් 1ක් වාසි තබා නැම්ම ඇඳගන්න. ඉදිරිපස පතරොම නැම්ම මතින් තබා ගන්න. උරහිස රේඛාවට සමාන්තරව අඟල් 1 උසින් වැඩිකර කර ගැඹුර අඟල් 1 1/2 පහත්කර කපාගන්න.

බිලවුසයේ ඉණට වෙනම ලේස් පටියක් අල්ලා ඇත. එය වෙනම කපා උඩින් අල්ලා ගන්න.

කොළරය

කොළරය සඳහා පතරොම හෝ ස්ටිෆ් එක මුලින් කපාගන්න. ඒ සඳහා හරහට නවාගන්න. ඇඳුමේ කරවට ප්‍රමාණය මැන එම පිළිතුර දෙකෙන් බෙදා හරහට ලකුණු කරන්න. කොළරය කවාකාර කරගැනීම සඳහා අඟල් 1ක් හෝ අඟල් 1 1/2 ඉහළට ලකුණුකර කොළරයේ උස අඟල් 1ක් හෝ අඟල් 11/2 ක් සිටින සේ ඇඳගන්න. කොළරයේ කෙළවර හැඩේට අඳින්න. පසුව පතරොම තබා ස්ටිෆ් එකක් හා රෙදි කොටස් 2ක් කපා ගන්න. රෙදි කැපීමේදී මැහුම් වාසි තබා කපා ගැනීමට වගබලාගන්න. මැහුම් වාසි අඟල් 1ක් දික් පැත්තට තබා මැදින් වෙන්කරගන්න. මෙහි ඉදිරිපසට හා පසුපසට විවරය ගෙන ඇත.

ෆුල් ෆ්ලෙයාඩ් සාය

සාය සඳහා රෙදි කොටස පහතට දෙකට නවා නැවත හරහට නවන්න. ඉණවට ප්‍රමාණය 6න් බෙදා බොක්ස් ප්ලීට් තැබීම සඳහා අඟල් 3ක් 4 ක් එකතුකර එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AB වේ. AB පිළිතුර ට උස හා මැහුම් වාසි එකතුකර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AC වේ. B හා C රේඛාවෙන් කපා ගන්න.

වැඩිපුර ලකුණු කරනලද ඉඩ ප්‍රමාණයෙන් බොක්ස් ප්ලීට් තබා ගන්න.

මේ විදිහට මසාගන්න:-

ඉදිරිපස කොටසට ඉණට පටිය අල්ලා ගන්න.
උරහිස මසන්න.
පසුපසට සිපරය අල්ලා ගන්න. දැන් කොළරය මසා පෙරළා කරට තබා මසාගන්න.
අංශය මසන්න.
සාය ප්ලීට්කර ඉණට අල්ලා ගන්න.
අවසානයේ වාටිය මසන්න.

උපදෙස්
ප්‍රවීණ මැහුම් උපදේශිකා
දිලුෂි දිසනායක

සටහන
අචිනි ලක්මාලි චන්ද්‍රසේකර

රතු පැහැ ගවුමයි මල් මල් හැඩයයි

මේ රතුපැහැ ගවුම් පොඩිය ඔබේ ආදරණීය දියණිය උත්සව අවස්ථාවකට කදිමට හැඩ කරාවි. මලින් අලංකාරකළ මේ සුන්දර ගවුම ඔබටත් පහසුවෙන් නිවෙසේදීම මෙහෙම මසාගන්න පුළුවන්.

මේ සඳහා අවශ්‍ය මිමි:-

*උරහිස අඟල් 11 1/2
* කරවට අඟල් 10
* ඉණ දක්වා උස අඟල් 13
* පපුව වට අඟල් 25
*ඉණ වට අඟල් 21

සායට මිමි:-

ඉණ වට අඟල් 25
සාය උස අඟල් 22

ගවුම සඳහා වෙල්වට් රෙදි භාවිතකර ඇති අතර ඔබට අවශ්‍ය නම් ලයිනින් එකක් කපාගන්න.

බ්ලවුසය සකසා ගැනීම සඳහා නැම්මට තබා ගන්න. ඉහළින් හරහට රේඛාවක් අඳින්න. එය උරහිස රේඛාවයි. උරහිස මිම්ම දෙකට බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම් වාසි අඟල් 1/2 ක් එකතුකර උරහිස රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න.එය AB වේ.B සිට අඟල් 1 /4 ක් පහත්කර A ලක්ෂයට යා කරන්න. එය AC වේ.

කරවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AD වේ.එම පිළිතුරෙන් අඟල් 1/2ක් අඩුකර ඉතිරි ප්‍රමාණය AC රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය AE වේ. DE යාකර මූලික කර අඳින්න.

E සිට පහතට ඉණ දක්වා උස පහත්කර හරහට රේඛා අඳින්න.

අත්කට රේඛාවට උස සෙවීම සඳහා මැනගත් උරහිස් ප්‍රමාණය දෙකෙන් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AF වේ. හරහට රේඛාවක් අඳින්න. එය අත්කට රේඛාවයි.

අත්කට රේඛාවට දිග ලකුණු කිරීම සඳහා පපුව වට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි එකතුකර අත්කට රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න එය FG වේ.

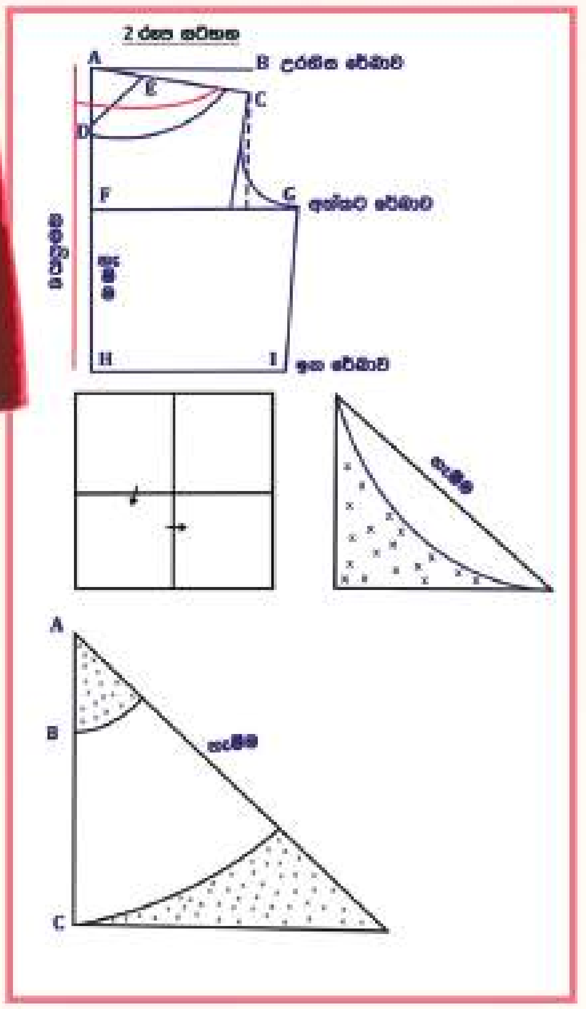
(මැහුම්වාසි එකතු කිරීමේදී අඟල් 1/2 ක් ලකුණු කරන්න.)

ඉණවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි එකතුකර ඉණ රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය HI වේ.

GI යාකර අංශය අඳින්න.

අත්කට වක්‍රය ඇඳීම සඳහා C සිට අත්කට රේඛාවට කෙළින් ඉරක් ඇඳ එම රේඛාවේ මැද ලක්ෂය ලකුණු කරන්න. උරහිස මිම්මෙන් අඟල් 1/2 අඩුකර ඉතිරි ප්‍රමාණය නැම්මේ සිට මැද ලක්ෂය දෙසට ලකුණු කරන්න. C සිට එම ලක්ෂය කැපීයන සේ රේඛාවක් ඇඳ අත්කට වක්‍රය අඳින්න.

ෆ්‍රිල් කොටස සඳහා රෙදි කොටසක් ත්‍රිකෝණාකාරව නවාගන්න. පසුව මැදින් අවශ්‍ය උස තබා එය කවාකාරව කපා ගන්න.



ෆ්ලෙයාඩ් සාය

සාය සඳහා රෙදි කොටස පහතට දෙකට නවා නැවත ත්‍රිකෝණාකාරව නවන්න. ඉණවට ප්‍රමාණය 3න් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AB වේ. AB පිළිතුරට උස හා මැහුම් වාසි එකතුකර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AC වේ. B හා C රේඛාවෙන් කපා ගන්න

මේ ආකාරයට මසා ගන්න

*පසුපස සඳහා සිපරයක් හෝ බොත්තම් අල්ලා ගත හැකිය.
*කරට පේසින් හෝ ලයින් එක තබා මසා ගන්න.
*උරහිස මසන්න.
*ෆ්‍රිල් එක ඉදිරිපස සිට පසුපස දක්වා අල්ලා ගන්න.
*අංශය මසන්න.
*සාය අල්ලා වාටිය මසන්න.
*ඉණට අල්ලා ඇති මල් සඳහා ඔබට රිබන් හෝ සෙටින් රෙදිවලින් මල් සාදා අල්ලා අලංකාර කළ හැකිය.

රෝස මලක පැහැය ගේන හරි ලස්සන ටේල් සාය

දියණියන් සිටිනා මවක් ඇගේ හැඩරුව දෙගුණ තෙගුණ කරන්න නිරන්තරයෙන් ආසයි. විශේෂයෙන් ඇයට ඇඳුම් මැසීමේ දී ඒ ගැන කීප වතාවක් සිතනවා. මේ ගවුම් විලාසිතාව දෝණිගේ හැඩ තවත් වැඩි කරාවි.

මේ සඳහා අවශ්‍ය මිමි:-

*උරහිස අඟල් 11 1/2
* කරවට අඟල් 10
* ඉණ දක්වා උස අඟල් 13
* පපුව වට අඟල් 25
*ඉණවට අඟල් 21

සායට මිමි.

ඉණවට අඟල් 21
සාය උස අඟල් 19

ගවුම සඳහා වෙල්වට් රෙදි භාවිතාකර ඇති අතර ඔබට අවශ්‍ය නම් ලයිනින් එකක් කපාගන්න.

බ්ලවුසය සඳහා මිමි ගැනීමේදී අවශ්‍ය බුරුලට මිමි ගන්න. මෙහි වෙනම බුරුල සඳහා මිමි එකතුකර නොමැත.

බ්ලවුසය සාදා ගැනීම සඳහා නැම්මට තබා ගන්න. ඉහළින් හරහට රේඛාවක් අඳින්න. එය උරහිස රේඛාවයි. උරහිස මිම්ම දෙකට බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි අගල් 1/2 ක් එකතුකර උරහිස රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න.එය AB වෙ. B සිට අගල් 1 /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 1/2ක් අඩුකර ඉතිරි ප්‍රමාණය AC රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය AE වේ. DE යාකර මූලික කර අඳින්න.

E සිට පහතට ඉණ දක්වා උස පහත්කර හරහට රේඛා අඳින්න.

අත්කට රේඛාවට උස සෙවීම සඳහා මැනගත් උරහිස් ප්‍රමාණය දෙකෙන් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AF වේ. හරහට රේඛාවක් අඳින්න. එය අත්කට රේඛාවයි.

අත්කට රේඛාවට දිග ලකුණු කිරීම සඳහා පපුව වට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි එකතුකර අත්කට රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය FG වේ.

(මැහුම්වාසි එකතු කිරීමේදි අඟල් 1/2 ක් ලකුණු කරන්න.)

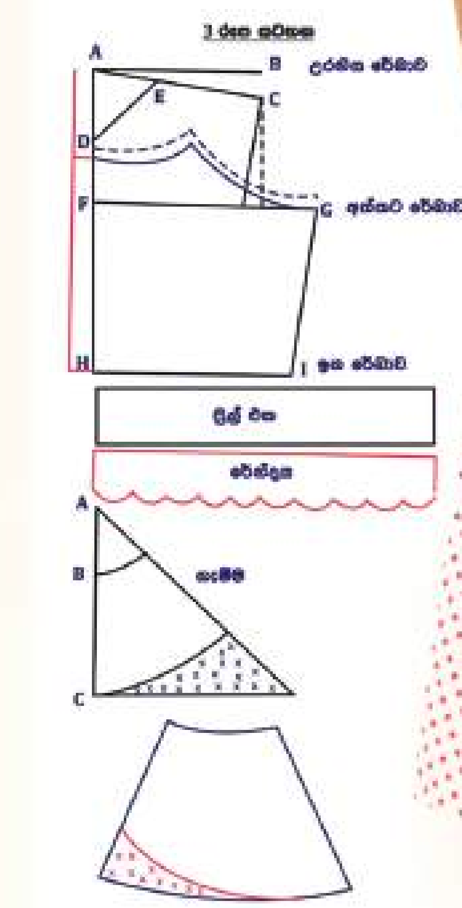
ඉණවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි එකතු කර ඉණ රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය HI වේ.

GI යාකර අංශය අඳින්න.

අත්කට වක්‍රය ඇඳීම සඳහා C සිට අත්කට රේඛාවට කෙළින් ඉරක් ඇඳ එම රේඛාවේ මැද ලක්ෂය ලකුණු කරන්න. උරහිස මිම්මෙන් අඟල් 1/2 අඩුකර ඉතිරි ප්‍රමාණය නැම්මේ සිට මැද ලක්ෂය දෙසට ලකුණු කරන්න. C සිට එම ලක්ෂය කැපීයන සේ රේඛාවක් ඇඳ අත්කට වක්‍රය අඳින්න.

අවශ්‍ය කර ගැඹුර පහත්කර රූපසටහනේ ආකාරයට අත්කටට අඳින්න. වෙනම උරපටි මසා ඇති බැවින් එම උස මැන එය සාදා ගත යුතුයි .

ෆ්‍රිල් එක සඳහා වට ප්‍රමාණය මැන එම දිගට වඩා වැඩිපුර අඟල් 10ක් පමණ එකතුකර ගන්න. ඔබට අවශ්‍ය නම් රැලි වැඩිපුර ගැනීමට වැඩිපුර එකතුකර ගන්න. එම පටියේ දිගටම රේන්දයක්ද අල්ලා ඇත.



පසුපස

පසුපස පතරොම ද ඉදිරිපස ආකාරයටම කපා ගන්න. ඔබට පසුපස සඳහා විවරයක් අවශ්‍ය නම් බලවාටියට ගෙන අඟල් 1 වාසි තබා කපා ගන්න.

ෆ්ලෙයාඩ් සාය

සාය සඳහා රෙදි කොටස පහතට දෙකට නවා නැවත ත්‍රිකෝණාකාරව නවන්න. ඉණවට ප්‍රමාණය 3න් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AB වේ. AB පිළිතුරට උස හා මැහුම් වාසි එකතුකර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AC වේ. B හා C රේඛාවෙන් කපා ගන්න පසුව පතරොම දිග හරින්න. අඟල් 3 ක් 4 ක් පමණ ඉහළට කර හැඩේට කපන්න. මෙම සායේ පසුපසට ටේල් හැඩයක් ගෙන ඇත.

මෙලෙසින් මසාගන්න:-

*කරට පටිය තබා ඊට උඩින් පේසිම තබා කර මසා පෙරළා ගන්න.
*අංශය මසන්න
*ෆ්‍රිල් එක ගැදර්කර වටේට අල්ලා ගන්න.
*සාය ඉණට අල්ලා වාටිය මසන්න.
* පසුපසට විවරය ගන්නෙනම් බොත්තම් හෝ සිපරය අල්ලා ගන්න.

ලේස් එකකින් හැඩවූ මේ අලංකාර මල් ගවුම ඔබේ දෝණියගේ හැඩකාරබව දෙගුණ තෙගුණ කරයි. දියණියගේ සුරතල් අලංකාරය තවත් රකින්න මේ ගවුම මසන්නේ මෙහෙමයි.

මේ සඳහා අවශ්‍ය මිමි:-

*උරහිස අඟල් 12 1/2
* කර වට අඟල් 12
* ඉණ දක්වා උස අඟල් 14 1/2
* පපුව වට අඟල් 24
*ඉණ වට අඟල් 22

සායට මිමි:-

ඉණ වට අඟල් 22
සාය උස අඟල් 20

මෙලෙසින් මසා ගනිමු

මෙම ගවුම සඳහා ඔබට ඕනෑම වර්ගය, ඕනෑම මෝස්තරයක රෙදි භාවිතා කළ හැකිය. රැන්ග්ලර් අත කපා ඇති නිසා බ්ලවුසය සඳහා පතරොමක් සාදා ගන්න.

බ්ලවුසය සඳහා මිමි ගැනීමෙදි අවශ්‍ය බුරුලට මිමි ගන්න. මෙහි වෙනම බුරුල සඳහා එකතුකර නොමැත.

පතොරම සාදා ගැනීම සඳහා නැම්මට තබා ගන්න. ඉහළින් හරහට රේඛාවක් අඳින්න. එය උරහිස රේඛාවයි. උරහිස මිම්ම දෙකට බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම් වාසි අඟල් 1/2 ක් එකතුකර උරහිස රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය AB වේ. B සිට අඟල් 1 /4 ක් පහත්කර A ලක්ෂයට යා කරන්න. එය AC වේ.

කරවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AD වේ. එම පිළිතුරෙන් අඟල් 1/2ක් අඩුකර ඉතිරි ප්‍රමාණය AC රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය AE වේ. DE යාකර මූලික කර අඳින්න. කර පළල අඟල් 1ත් 2ත් අතර ප්‍රමාණය ක් වැඩිකර අවශ්‍ය ගැඹුරට කර අඳින්න.

E සිට පහතට ඉණ දක්වා උස පහත්කර හරහට රේඛා අඳින්න.

අත්කට රේඛාවට උස සෙවීම සඳහා මැනගත් උරහිස් ප්‍රමාණය දෙකෙන් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න.එය AF වේ. හරහට රේඛාවක් අඳින්න. එය අත්කට රේඛාව යි.

අත්කට රේඛාවට දිග ලකුණු කිරීම සඳහා පපුව වට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි එකතුකෙර අත්කට රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය FG වේ.

(මැහුම් වාසි එකතු කිරීමේදී අඟල් 1/2 ක් ලකුණු කරන්න.)

ඉණවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි එකතුකර ඉණ රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය HI වේ.

GI යාකර අංශය අඳින්න.

අත්කට වක්‍රය ඇඳීම සඳහා C සිට අත්කට රේඛාවට කෙළින් ඉරක් ඇඳ එම රේඛාවේ මැද ලක්ෂය ලකුණු කරන්න. උරහිස මිම්මෙන් අඟල්1/2 අඩුකර ඉතිරි ප්‍රමාණය නැම්මෙ සිට මැද ලක්ෂය දෙසට ලකුණු කරන්න. C සිට එම ලක්ෂය කැපීයන සේ රේඛාවක් ඇඳ අත්කට වක්‍රය අඳින්න.

කරේ සිට අත්කටට රූපසටහනේ පරිදි අඳින්න. කර ලකුණු කිරීම සඳහා සම්මත මිමි නැත. අත මඳක් උරහිස රේඛාවෙන් දික් කර ගන්න. එය අඟල් 2ක් හෝ 3ක් ලෙස එලෙස වෙන්කරගත් පසු කොටස් වෙන වෙනම රෙදිමත තබා කපාගත යුතුයි. එලෙස කැපීමේදී අතට හා පතරොමට රැලි සඳහා අඟල් 1ක් පමණ තබා ගන්න. එය රූප සටහනේ ඇති ආකාරයට තබා කපා ගන්න.

පසුපස

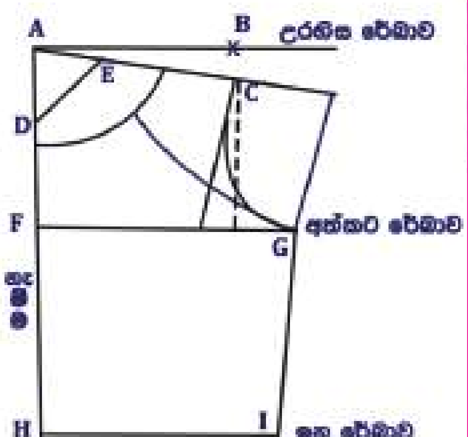
පසුපස ද ඉදිරිපස ආකාරයටම කපා ගන්න. නැම්මට තබා රේන්දය සඳහා වට ප්‍රමාණය මැන එම දිගට කපා උඩින් තබා මැසිය යුතුයි.

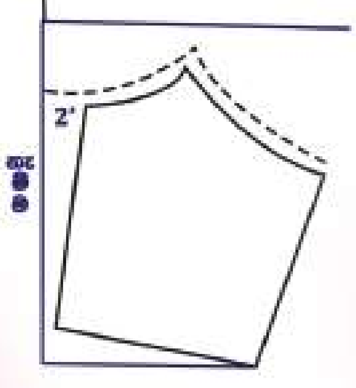
ෆ්ලෙයාඩ් සාය

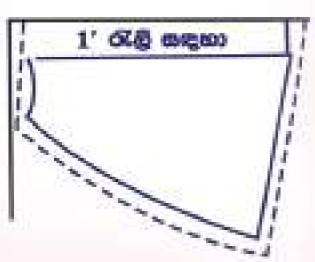
සාය සඳහා රෙදි කොටස පහතට දෙකට නවා නැවත ත්‍රිකෝණාකාරව නවන්න. ඉණවට ප්‍රමාණය 3න් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AB වේ. AB පිළිතුරට උස හා මැහුම් වාසි එකතුකර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AC වේ. B හා C රේඛාවෙන් කපා ගන්න

මෙලෙසින් මසා ගනිමු

*අත අල්ලා ගන්න.
*කරට පේශිමක් අල්ලා ඉලාස්ටික් එකක් යොදා ගැදර් කරන්න.
*අංශය මසන්න
*රේන්දය අල්ලා ගන්න.
*සාය ඉණට අල්ලා වාටිය මසන්න.







සුදු රේන්ද රටාවයි මල් ගවුමේ ලතාවයි

දරුවන්ගේ අතට දෙන සල්ලි දවසක වෙන්න පුළුවන් පිල්ලි

අද වන විට අපේ රටේ දරු පරම්පරාව ගැන ඇහෙන ඇතැම් කතාන්දර එතරම් සුබදායක නැහැ. ඒක අපි හැමෝම දන්නා කතාවක්. එක් මත්ද්‍රව්‍ය උවදුරට ශීඝ්‍ර ලෙසින් අපේ දරුවන් විවිධ ලෙසින් ඩැහැගනිමින් සිටින මොහොතක් තමයි මේ ගතවෙමින් පවතින්නේ. සමාජයේ විවිධ පුද්ගලයන් වංචනිකයන් වගේම මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම් කරුවන්ගේ ඍජු ගොදුරක් බවට පත් වෙන දරුවන් ඉන් බේරා ගැනීම, මවුපියන් ලෙස වගේම සමාජයේ වගකිවයුතු පුරවැසියන් ලෙස අපට පැවරෙන පොදු වගකීමක් බවට දැන් පත්වෙමින් පවතිනවා.කෙටියෙන්ම කිවහොත් එකිනෙකාට දොස් නඟමින් කාලය ගත කරන සෑම තත්ත්පරයකදීම ඔබේ දරුවාත් වෙනත් කල්ලියක ග්‍රහණයට හසුවීමේ අවදානමක් දැන් ඇතිවෙමින් පවතිනවා.

මෙසේ පැතිරෙමින් පවතින මත්ද්‍රව්‍ය උවදුරින් දරුවන් බේරාගැනීමේ ප්‍රමුඛ වගකීම පැවරෙන්නේ දෙමවුපියන් වෙතටයි. පාසල් සහ සමාජ සුබසාධන කටයුතු ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන විවිධ වැඩසටහන් මෙන්ම ආරක්ෂක අංශ මැදිහත් වෙමින් සිදු කරනු ලබන විශේෂ වැඩසටහන් පැවැත්වෙන අතරතුරදී ඔබේ දරුවා පිළිබඳ පෙරට වඩා වහකීමෙන් සහ විමසිල්ලෙන් සිටීම ඉතාමත් වැදගත්.

පාසල් අසල මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ඔබේ දරුවා පොලඹවා ගැනීමට සැදී පැහැදී සිටින කණ්ඩායම් ඔබේ දරුවන් ඒ සඳහා යොමු කරගනු ලබන්නේ ක්‍රමානුකූල ක්‍රමවේදයකට අනුවයි. මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ඇබ්බැහිවූවන් ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාව ඉටු කරගැනීමට ඔබේ දරුවන් ඒ සඳහා යොදා ගැනීමට ද මාන බලමින් සිටින වග කිසි මොහොතකත් අමතක කළ යුතු නැහැ.

ඇතැම්විට ටොපියකින් චුයින්ගම් එකකින් බීම පැකට්ටුවකින් ඇරඹෙන මේ හාදකම් ඔබේ දරුවා මත්ද්‍රව්‍ය වෙත යොමු කිරීම දක්වා විහිදෙන්නට පුළුවන්. පාසල් අසල කල්ලි ගැසෙන මතට ඇබ්බැහිවූවන් ඔවුන්ගේ ඉලක්කය සපුරාගන්නට ඔබේ දරුවාත් මත්ද්‍රව්‍ය වෙත යොමු කරන්නටත් පුළුවන්.
මේ ක්‍රියාවලිය බිඳ දැමීම මූලිකව ආරම්භ කළ යුත්තේ අපේ නිවෙසින්.

අම්මේ මට අද රුපියල් සීයක් දෙන්න. යාළුවෝ එක්ක බීම බොන්න.

වෙනදා මෙසේ ඔබේ දරුවා පවසන විට දෙවරක් නොසිතුවද මේවන විට පවතින තත්ත්වය අනුව එය දෙවරක් නොව තෙවරක් සිතා කටයුතු කළ යුතුයි. ඔබ කිසිත් නොවිමසා එම මුදල දුන්න හොත් ඉන් පසුව දරුවා දෙවැනි දිනයේද කිසිදු චකිතයකින් තොරව මුදල් ඉල්ලා පෙරැත්ත කිරීමට පෙලඹෙයි. මෙසේ පාසලට දරුවා රැගෙන යන මුදල ඔහු හෝ ඇය විසින් නිසි කටයුතු සඳහා යොදවනවාද යන්න පිළිබඳ ඇස ගසා සිටීම ඉතා වැදගත් කටයුත්තක්. එසේම ඔබේ දරුවා කලහකාරී ලෙස පෙරැත්ත කරමින් යම් කටයුත්තක් සඳහා මුදල් ඉල්ලා සිටින්නේ නම් ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම දෙමවුපියන්ගේ වගකීමක්.
මීට කලකට ඉහත බාබුල්, ගංජා සහ හෙරොයින් පාසල් දරුවනට හුරු කිරීමේ ක්‍රමවේදය පිළිබඳ විමසා බැලීමේදී එම මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුවන් ක්‍රියාත්මක කළ සැලසුම්වලට සමාන සැලසුම් අයිස් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුවන් ක්‍රියාත්මක කරන බවද ඔබ මතක තබාගත යුතුමයි.

ඔබේ දරුවා ඇසුරු කරන කණ්ඩායම් පිළිබඳ ඔහුට හෝ ඇයට නොදන්වා සොයා බැලීම දෙමවුපියන් වෙත පැවරෙන තවත් එක් වගකීමක්. ඇතැම් විටදී පාසල් බස් රථය, පාසල් ප්‍රවාහන රථය හෝ ඔබ පැමිණෙන තෙක් පාසල නිමාවී ඒ අසල රැඳෙන දරුවා මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුවන්ගේ ගොදුරක් වීමටද ඉඩ ඇති වග ඔබ සිහි තබා ගත යුතුමයි. පළමු දිනයේ දරුවා කැමතිම දෙයක් සමඟ කතා බහට එක්වන එවැනි පිරිස් ඉන් පසුව ඔබේ දරුවා ලවා මුදල් ගෙන්වා ගනිමින් ඔවුන්ගේ කටයුතු සඳහා එම මුදල් ලබා ගැනීමද කළ හැකියි.

ඔබේ දරුවා වෙනදාට වඩා ප්‍රචණ්ඩ නම්, අධ්‍යාපනයෙන් මිදී කල්පනා කරමින් කාලය ගත කරයි නම් වෙනදාට වඩා ඔහුට හෝ ඇයට සමීපව, ආදරයෙන් කටයුතු කිරීම ඉතාමත් වැදගත්. එසේම ඔවුන් පිළිබඳ ඔබ නිතර අවධානයෙන් සිටින වග පෙන්වීම අත්‍යාවශ්‍ය කාරණාවක්.

"පුතා ඊයේ බෝලයක් ගන්න ඉල්ලන් ගිය සල්ලිවලින් ගත්ත බෝලෙ ගෙන්නකෝ. අපි සෙල්ලම් කරමු" වැනි දේ පැවසීමෙන් ඔබ දරුවා නිවෙසින් රැගෙන යන මුදල් පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින බවට කරනු ලබන ඉඟියක්. එවැනි විටදී දරුවා බෝලය රැගෙන නොආව හොත් එම මුදලට සිදුවූ දෙය පිළිබඳ සොයා බැලීම භයානක උවදුරකින් දරුවා ගලවා ගැනීමට හේතුවක් වන බව ඔබ මතක තබාගත යුතුයි. මෙය සරල උදාහරණයක් වුවද මෙවැනි කුඩා දේ හරහා ඔබේ දරුවාට අත්විය හැකි විශාල ඛේදවාචකයකින් ගලවා ගැනීමට හැකිවන බව අප මතක තබා ගත යුතුමයි.

එමෙන්ම දරුවන් අසලදී මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ කතා බහ කිරීමේදී වැඩිහිටි සියලුදෙනා ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත්වීම ඉතා වැදගත්.

"අයිස් ගැහුවම කිසිම මහන්සියක් දැනෙන්නෙ නෑලුනේ. කරන වැඩේ දිගටම කරන්න පුළුවන් ලු"

මෙවැනි කතාවන් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුවන් ඔවුන්ගේ ග්‍රහණයට හසුකර ගැනීමට ඔබේ දරුවාට මවන ලෝකයේ පවසන සුරංගනා කතාවලට සමාන වන්නට හැකියි. එබැවින් මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ වක්‍රව ලැබෙන තාවකාලික ප්‍රතිලාභ ගැන දරුවන් ඉදිරියේ කතා බහෙන් වැළකීමට වැඩිහිටි සියලුදෙනා වගබලාගැනීම ඉතා වැදගත්.

දරුවන් වෙනුවෙන් ඕනෑම දෙයක් කරනු ලබන දෙමවුපියන් ලෙස හැකිතාත් දරුවා අත මුදල් ගැවසීම අවම කිරීමට හැකි නම් එය ඉතාමත් බුද්ධිමත් ක්‍රියාවක් බව මතක තබා ගන්න. උදහරණයක් ලෙස ඔබේ දරුවා පාසල් නිමවී නිවෙසට පැමිණෙන අතරතුර බිස්කට් එකක් කෑමට නිතර මුදල් ඉල්ලා සිටින්නේ නම් උදෑසන පාසල් යන විට දරුවාට නිවෙසින්ම බිස්කට් කිහිපයක් හෝ කල් තබා ගත හැකි කෙටි ආහාරයක් ලබාදෙන්නට ඔබට පුළුවන්.එමෙන්ම දරුවා චොකලට් එකක් කෑමට මුදල් ඉල්ලා සිටින්නේ නම් නිවෙසින් බැහැරවන විට දරුවා කැමති වර්ගයේ, වර්ණයේ චොකලට් එකක් ලබාදෙන්නට ඔබට හැකියි. එය ලබාදීමෙන් පසුවද දරුවා වෙනත් දේ කියමින් මුදල් ඉල්ලා සිටී නම් එය ප්‍රතික්ෂේප කිරීම මවුපියන්ගේ වගකීමක්.

මෙවැනි දේ පිළිබඳ ඔබේ නිවෙසේ සියලුදෙනා සමඟ මනා සබඳතාවක් පැවැත්වීමද ඉතාමත් වැදගත් කටයුත්තක්. උදාහරණයක් ලෙස ඇතැම් දරුවන් දිවා කාලය සීයා හෝ ආච්චි සමඟ ගත කරන අවස්ථාවන් සුලභයි. ඔබෙන් මුදල් ඉල්ලා පෙරැත්ත කර එය නොලැබෙන දරුවන් එම අවශ්‍යතාව සීයා හෝ ආච්චීට පවසමින් මුදල් ලබා ගන්නට පුළුවන්.මේ සමාජය පිළිබඳ අවබෝධයකින් තොරවීම සහ දරු මුණුබුරන්ට ඇති අසීමිත ආදරය නිසාම සීයා හෝ ආච්චි අම්මාට හෝ තාත්තාට නොදැනෙන ලෙස දරුවනට මුදල් ලබාදෙන අවස්ථාවන් ඕනෑම පවුලක සුලභව දැකිය හැකිවේ. එවැනි අවස්ථාවන්හිදී ඔබේ මව හෝ පියාට පවතින තත්ත්වය පිළිබඳ පැහැදිලි කරමින් දරුවනට කිසිම විටෙකත් මුදල් ලබා නොදෙන ලෙස දැනුම්වත් කිරීම වැදගත්.

එමෙන්ම ඔබත් නිසි ගණනක් මිම්මක් නොමැතිව තැන තැන මුදල් දැමීමෙන්ද දරුවා එම මුදල කිසිදු බාධාවකින් තොරව තමාගේ අවශ්‍යතාව සඳහා රැගෙන යාමට පෙලඹිය හැකියි.

ඔබ දන්නා නමුත් ඔබ නොසිතන මෙවැනි කරුණු ඔබේ දරුවාගේ ජීවිතය විශාල අවදානමකින් ගලවා ගන්නට මඟ සකසාවි. නිවෙසින් බැහැරව සමාජයට පාතබන හයක් හතරක් නොදන්නා ඔබේ ජීවිතයවන් දරුවා බිල්ලට ගන්නට මාන බලා සිටින පිරිසෙන් ඔහු හෝ ඇය සූක්ෂමව ගලවා ගන්නට ඔබට හැකිවේවි.

සටහන
චතුර ගීතනාත් බණ්ඩාර

කාලයෙන් කාලයට අපේ රටේ විවිධ රැලි පහළ වෙයි. එසේ ආරම්භ වන රැලි කාලයාගේ ඇවෑමෙන් නිමා වෙන්නේ සුනාමි ලෙස දැඩි විනාශකාරී අත්දැකීම් සමුදායක් අපේ රටේ ජනතාවට තිළිණ කර දෙමිනි. අපේ රටේ විවිධ කාලවලදී පැමිණි මිථ්‍යා විශ්වාසයන්ද එලෙස රැලි හදා නිරතුරුවම ජනතාව මුළා කළ බවට සිද්ධි ලෙස හුවා දැක්වීමට අවශ්‍ය නොවේ. ඒ තරමටම ජනතාව මුළා කළ දෙයියන්ගේ බෙහෙත් ගැන කතාන්දර ඉතිහාසය පුරා ඕනෑ තරම් අහන්නට මෙන්ම දකින්නටද ලැබේ. ගස්වලින් නාගයන් මතුවීම, ගල්වලින් රූප මතුවීම, බෝතල්වලින් තෙල් ගැලීම මෙන්ම තැඹිලි ගෙඩි පහකින් විශ්වකර්ම ලෙස ලෙඩ සුව වීම දක්වාම මේ සිදුවීම් දියේ ගිල්වූ රබර් බෝලයක මෙන් වරින් වර උඩ යට යයි.

දෙවියන් සිහි වෙන දෙවියන්ගේ බෙහෙත්

පසුගියදා දේවාරූඪයෙන් ලෙඩ සුව කරන බවට පවසා දැරියකගේ ඇඟට ඉඳිකටුවලින් ඇන ලිංගික හිංසන කළ බව කියන කපුවකුගේ පුවත වාර්තා වූයේ බෙන්තොට ප්‍රදේශයෙනි. සැඩ පහරක ගහගෙන යන මිනිහාට පිදුරු ගහත් ගහක් බව දන්නා මේ හොර මගඩි දේව වෙදවරු එම න්‍යාය සියලු අහිංසක මිනිසුන් වෙනුවෙන් ක්‍රියාත්මක කරති. මේ හොර වෙදුන් වෙනුවෙන් අසීමිත ප්‍රචාරණයක් ලබාදෙන සමාජ මාධ්‍ය ජාල ඔවුන්ගේ මතය විශ්වසනීය ලෙස සමාජ ගත කරති.

පුහුලෙන් ලේ ගලන විදිය, මන්තර බලයෙන් කිරි උතුරුවන ආකාරය, බිමට කෝට්ටකින් තඩි බා නයා ගෙන්වන ක්‍රමය, උණු තෙල් ඇඟලා ගනිමින් දෙවියන්ගෙන් වැඩ ගන්නා ආකාරය මෙන්ම වේවැලෙන් තම සිරුරට නොසෑහෙන ලෙස තඩි බා ගන්නා විදියද සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ සාමාන්‍ය අසරණ ජනතාවට පෙන්වන්නේ සියලු දෙනාම විමතියට පත් කරවමිනි.
දවස තිස්සේ මේවා බලන දකින අන්ත අසරණ වූ මිනිසුන් මේ වංචාකාරයන් සොයා යන්නේ තමා දැඩි ලෙස පෙළෙන ප්‍රශ්නයෙන් හෝ රෝගයෙන් ගැලවීමේ එකම මාර්ගය දෙවියන්ගේ බෙහෙත වග තිතට හිතට කාවද්දා ගනිමිනි.
මෙසේ දෙවියන්ගේ බෙහෙත් ගැනීමට යන ඕනෑම තැනකදී ඕනෑම අයකුට ඒ බෙහෙතෙන් පූර්ණ සුවය ලැබූ අයකු හමුවීම නියතයකි.
"අපි මේ උදේ ඉඳන් ඉන්නේ වෙද මහත්තය හමබවෙලා ආශීර්වාද ලබා ගන්න. අපේ අම්මට හොඳටම හොඳ වුණා. අම්මා පුටුවෙ තියං ආවේ. දැන් හොඳට ඇවිදලා කරල ඉන්නවා. "
මේ කතාන්දර පටන්ගන්නේ එසේය.
ඉන් පසුව පඬුරු මුදල් පූජා කිරීම, රන් භාණ්ඩ පිළිමයට දැමීම වැනි දේ දක්වාම මෙම මාතෘකා දිග්ගැසෙන්නට පටන් ගන්නේ වෙද මහත්තයා මහගිරි දඹේටත් වඩා උඩින් තබමිනි.

මෙසේ දෙයියන්ගේ බෙහෙත් සොයා යන බොහෝ දෙනෙකුට සිදුවන සරල සිද්ධිදාමය මෙය වන අතර, ඉන් පසුව කපුමහත්තයා , වෙද මහත්තයා, මෑණියෝ ස්වාමිතුමා හෝ බෝධිසත්ත්වයා ජීවිතයේ දෙවියන් බවට පත්වේ. මෙසේ දිනකට අසරණ මිනිසුන් දහ පහළොස් දෙනකු බා ගත් පසුව වංචනිකයන්ගේ ව්‍යාපෘතිය නිමාවන අතර ආතුරයාගේ විනාසය ඇරඹේ.

අද වන විට ශ්‍රී ලංකාව පුරා මෙසේ දෙයියන්ගේ බෙහෙත් ලබා දෙන වංචනික ස්ථානයන් රැසකි.
මේ වංචාකාරයන් බොහෝ විට ඉලක්ක බවට පත් කරගන්නේ කුඩා දරුවන් කාන්තාවන් සහ වයෝවෘද්ධ ජනතාව වීම සෝචනීය කාරණයකි.
තමාගේ දරුවා දැඩිව අසනීප වූ විට දෙමාපියන් පමණක් නොව නෑදෑ හිතවතුන්ද කුමක් හෝ සිදුකොට දරුවා බේරා ගැනීමට උත්සුක වන බව මේ දෙයියන්ගේ බෙහෙත් වෙළෙන්දෝ සහ ව්‍යාපෘති භාරකරුවන් හොඳින් දනිති. එබැවින් නොමිලයේ යැයි පවසමින් අරඹන දෙයියන්ගේ බෙහෙත් ව්‍යාපෘති කෙළවර වන්නේ පෙලඹෙන්නාගේ සියලු ඊරි මාංස උරා බීමෙන් අනතුරුවය.
මෙම හොර වෙදැදුරන් එකවර මතුවන්නේ "පබ්ලිසිටි කැම්පේන්" එකක් ද සමඟිනි. සමාජ මාධ්‍යවල වැල නොකැඩෙන කමෙන්ට්, ලයික් මෙන්ම ශෙයාස් ද සහිත මේ ව්‍යාපෘතීනට අනුගාමිකයන්ද රැසක් එක රැයින් බිහිවෙති.
බොහෝ දෙනාගේ විශ්වාසය තමාගේ විශ්වාසය සහ මතවාදය කරගන්නා අපේ රටේ ජනතාවද රැල්ලට හසුව ගසාගෙන යන්නේ මෝහනයෙන් මෙනි.
ඇතැම් විට මෙම හොර වෙද්දුන් ලෙඩ සුව කිරීමට භාවිත කරනු ලබන්නේ මතුරා ජීවං කළ තැඹිලි ගෙඩි විසි එකකි. එක්කෝ දෙහි ගෙඩි හතකි. එසේත් නැතහොත් ඔවුන්ගේ භාෂාවෙන්ම කියනවා නම් රන් කෙණ්ඩියක, සඳුන් දරෙන් පත අට එකට හිඳුවා දෙවියන් මනු ලොවට ගෙනැවිත් වෙදමහතාට ලබා දුන් තෙලයකි.

එසේත් නැත්නම් වෙද මහතාට රෑ සිහිනයෙන් දෙවියන් පැවසූ රහසිගත වට්ටෝරුවකින් හිඳින තෙලකින් සියලු ලෙඩ සුව වන බව ඔවුන් ජනගත කරති. මේ තෙල් හෝ බෙහෙත් මිල අධිකය. නමුත් ඒ මුදල් පිනට මිස වෙදමහත්තයාගේ පෞද්ගලික සුඛවිහරණය වෙනුවෙන් යොදා නොගන්න බවද සමාජ මාධ්‍යවල අනුගාමිකයන් විසින් ප්‍රචලිත කරති.
මේ සියලු වහසි බස්වලට රැවටී අමාරුවේ වැටෙන පිරිස දිනෙන් දින ඉහළ යමින් පවතින බව දෛනික පුවත් අනාවරණය කරයි.
සමාජයේ ජනප්‍රිය මත කොතෙත් මුල්බැසගත්තද ඒ මත සමඟ හෝ ක්‍රියාකාරකම් සමඟ එක්වීම තමාගේ වගකීමකි. දෙයියන්ගේ බෙහෙත් ජාවාරමද අද වන විට පිරමීඩ ජාවාරම තරමටම බිස්නස් එකක් වී හමාරය.දේවාලයක්, ආරාමයක්, අසපුවක් හෝ මාළිගයක් අටවාගන්නා මේ ජාවාරම්කරුවන් මිත්‍ර අනුගාමිකයන් හරහා තම ව්‍යාපාරය සරුවටම කරගෙන යති.

ජාවාරමට ගොදුරු වුණොත් සේසතම ඉවරයි

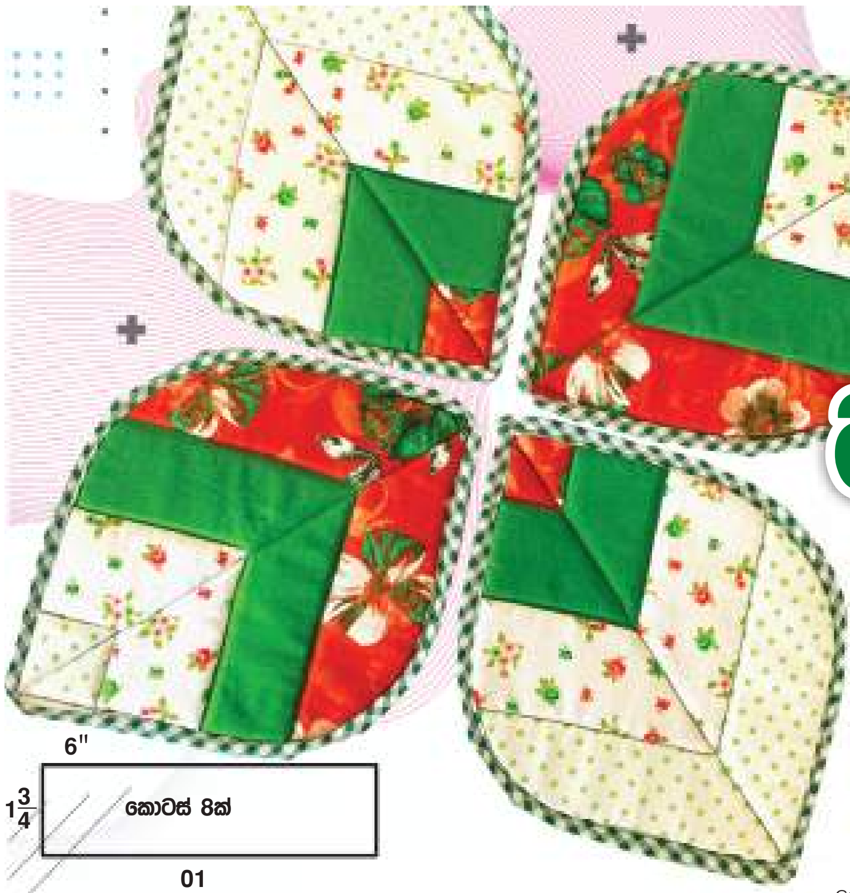
ඒ ජාවාරම්කරුවන්ගේ ප්‍රමුඛ ඉලක්කය ඔබ වග මොහොතකට නොසිතුවද කිනම් හෝ මොහොතක ඔබද ඔවුන්ගේ ග්‍රහණයට හසුවීමට ඉඩ ඇති වග මතක තබා ගත යුතුම කාරණාවකි.
මොහොතක් සිතන්න....
මෙසේ දෙයියන්ගේ බෙහෙත් ලබා දෙන හොර වෙද මහතුන් බිහිවන්නේ එකවරමය. ඔවුනට වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ කිසිදු දැනුමක් හෝ අත්දැකීමක් නොමැති අතර අවිද්‍යාව ඔවුන්ගේ පළපුරුද්ද වේ. දැවි තෙල් බෝතලයක් හෝ යහනක, මල් පැලක තබා ජීවං කරන මේ හොර වෙදුන් ඒ හරහා තම මඩිය තර කර ගැනීමට බිලි බාගන්නේ ඔබය. ඉන් මුළාවන ඔබට අවසානයේ සිදුවන්නේ අතේ ඇති සේසතම ඔවුනට පුද දෙන්නට විය හැකිය.

මේ මොහොතේ ඔබ වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ මිථ්‍යාව රජ කරවීමට වෙරදරන අනුගාමිකයන්ගෙන් ය.
කොරෝනා කාලයයේ කාලි තෙල පිළිබඳ උදාහරණය පමණක් මතක තබා ගැනීම ප්‍රමාණවත් ය. හෙළ වෙදකම අනුව ඕනෑම බෙහෙතක් සැකසීම සඳහා නිශ්චිත ක්‍රමවේදයක් ඇත. පාරම්පරික හෙළ වෙදැදුරන් සහ හෙළ වෙදකම සහ හෙදකම පිළිබඳ පර්යේෂකයන් ඒ කටයුතු සිදු කරනු ලබන්නේ නියමිත ක්‍රමවේදයට අනුවය. එසේ අපේ හෙළ වෙදකමේ රහස් වට්ටෝරු සහ වෙද ක්‍රම පිළිබඳ අප කොතෙකුත් අසා දැක ඇත.
නමුත් මේ අප කතා කරනු ලබන වෙදකම ඊට හාත්පස වෙනස්වූවකි. දෙයියන්ගේ බේත් එක වරක් බිවූ පසුව ලෙඩ හොඳ වෙයි. වතුර කුප්පියකට ජීවං කරමින් ලෝකයේ කොහේ සිටියත් ආතුරයාගේ තුන්දොස් සමනය කරයි.

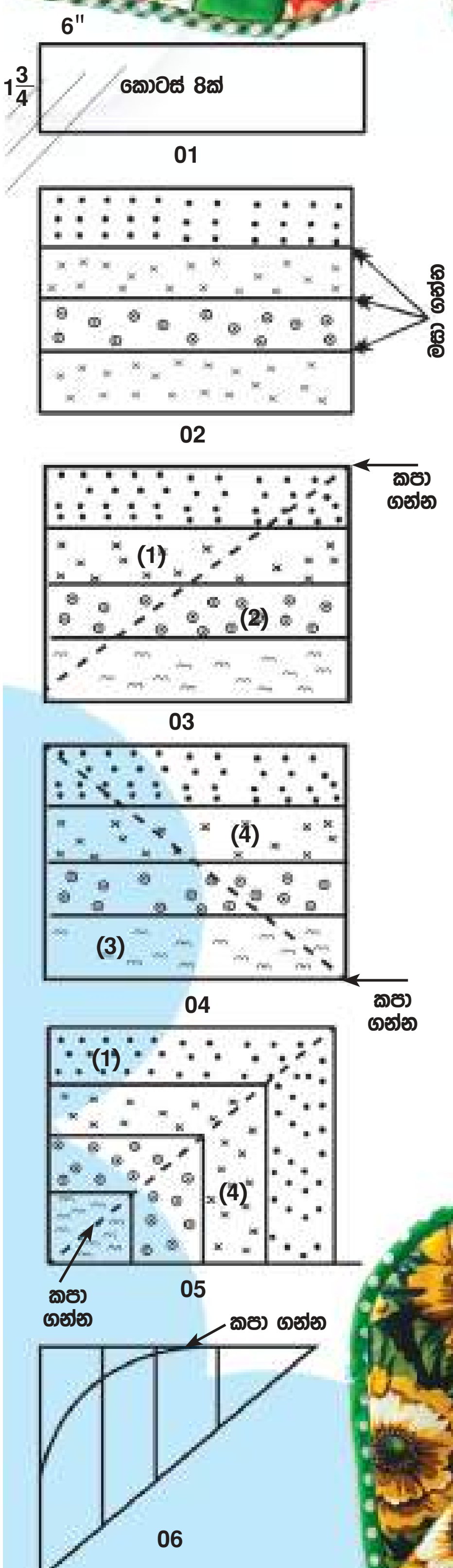
ඉඳිකටු තුඩුවලින් ඇණ දරුවන්ගේ සියලු රෝග දුරලයි. කාන්තාවන්ගේ රහස් ප්‍රදේශ ස්පර්ශකොට දරුවන් ලබා දේ. මේවා බැලූ බැල්මටම අමූලික බොරු බව අප දන්නා මුත් අසරණ වූ මොහොතකදී අපද මේ වංචනිකයන්ගේ දැලට හසුවිය හැකිය. එබැවින් බුද්ධිමත් ඔබ සබුද්ධිකව මේ කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය. කියන්නා කෙසේ කීවත් අසන්නා සිහියෙන් අසා බුද්ධියෙන් තීරණ ගැනීමෙන් දෙයියන් සිහි කරන දෙයියන්ගේ බෙහෙත් ජාවාරම්කාරයන්ට ඇඩ්‍රස් නැති කළ හැකිය.

ආගම්වලට මුවාවී පොකට් එකට විදින හොර වෙද්දු රට පුරාම

සටහන
✔ චතුර ගීතනාත් බණ්ඩාර



කොළයක හැඩය ගත් coasters set එකක්



පැච්වර්ක් කියන්නෙම සුන්දර කලාවක්. වර්ණ ගැළපීම, මෝස්තර ගැළපීම, හැඩතල ගැළපීම ආදී මේ සියලු දේ එකට එකතු කරන සුන්දර නිර්මාණයක අවසානයක්.

හැමදාම දකින දේ වෙනස්ම ආරක සුන්දරත්වයක් ගත්තාම ඇසට ප්‍රියයි. සිතත් නිරතුරුව ප්‍රීතියෙන්. ඉතින් අපි අද පැච්වර්ක් (Patch Work) කලාවේ සුන්දර නිර්මාණයක් ඉගෙන ගනිමු.
අපේ ගෘහණිය කොහොමත් කැමැතියිනේ නිවෙස ලස්සනට තියා ගන්න. කොහේ ගියත් විසිතුරු යමක් දුටුවොත් මේක අපේ ගෙදරටත් හොඳයි කියලා හිතනවා නේද? සාප්පුවෙන් සල්ලි දීලා ගන්නා යමකට වඩා ඔබේ අතින්ම නිමවන නිර්මාණයකින් නිවෙස අලංකාර කරන්න ලැබුණාම කෙතරම් සතුටු ද? තේ කෝප්පය, වතුර කෝප්පය, බීම වීදුරු තබා නිතර හැඩවන කෑම මේසයට Coasters Set එකක් අවශ්‍යමයි. අපි අද එය පැච්වර්ක් ක්‍රමයට අලංකාරව මසා ගනිමු.

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව මෝස්තර සහිත රෙදි වර්ගයක් ගෙන 1 රූපයේ පරිදි අඟල් 6 × අඟල් 1 3/4 ප්‍රමාණයේ රෙදි පටි, එක කොටසකට 4 බැගින් 8ක් කපා ගන්න.
දැන් පළමු රෙදි කැබලි 4 ගෙන 2 රූපයේ පරිදි වර්ණ සහ මෝස්තර ගැළපෙන ආකාරයට තබා දිග අතට එකිනෙකට මූට්ටු කරන්න.
ඉන්පසු ඉතිරි රෙදි කොටස් 4ත් 2 රූපයේ ආකාරයටම දිග අතට මූට්ටු කරන්න.
දැන් ඔබ මසා ගත් රෙදි කොටස් දෙක සමචතුරස්‍ර කොටස් දෙකක් ලෙස ඇති. එම රෙදි කොටස් දෙක හොඳින් අයන් කරන්න. දැන් එක් සමචතුරස්‍ර රෙදි කොටසක් ගෙන 3 රූපයේ ආකාරයට ත්‍රිකෝණ හැඩ දෙකක් ලැබෙන පරිදි මැදින් කපා ගන්න. අනෙක් සමචතුරස්‍ර කොටස 4 රූපයේ ආකාරයට අනෙක් පැත්තට කැපිය යුතුයි.
සමචතුරස්‍ර කොටස් දෙකම එකම පැත්තට කැපීමෙන් කොළයක හැඩය ගැනීමට නොහැකිය.
ඉන්පසු පළමුව කපාගත් සමචතුරස්‍ර කොටසේ 1 සටහන් කොට ඇති (3 රූපය) ත්‍රිකෝණ හැඩය, දෙවනුව කපාගත් සමචතුරස්‍ර කොටසේ 4 සටහන් කොට ඇති (4 රූපය) ත්‍රිකෝණ හැඩයට තබා 5 රූපයේ පෙන්වා ඇති ආකාරයට මසා ගන්න.
ඒ ආකාරයට පළමු සමචතුරස්‍රයේ 2 සටහන් කර ඇති ත්‍රිකෝණ කොටසත්, දෙවැනි සමචතුරස්‍රයේ 3 සටහන් කොට ඇති ත්‍රිකෝණ කොටසත් ඉහත ආකාරයටම මසා ගන්න.
දැන් ඔබට කොටස් දෙකක් ලැබී ඇති. එක් කොටසක් ගෙන මැදින් පැඩින් දමා අමු රෙදිවලින් ලයිනින් තබා වටේ මසා ගන්න.
ඒ ආකාරයටම අනෙක් කොටසත් පැඩින් සහ ලයිනින් දමා මසා ගන්න.
ඉන්පසු පැඩින් දමා ලයිනින් කරගත් එක් කොටසක් ගෙන 6 රූපයේ පරිදි කොළයක හැඩය එනසේ කපා ගන්න. අනෙක් කොටසත් එලෙසම කොළයක හැඩය ලැබෙන පරිදි කපන්න.
දැන් Coaster එක තවත් අලංකාරකර ගැනීමට ගැළපෙන වර්ණයකින් වටේ පයිපින් කරගන්න. මේ ආකාරයට එකවර Coaster දෙකක් මැසිය හැකියි.
ඔබගේ නිවෙස අලංකරණයට පමණක් නොවේ. ඔබේ යෙහෙළියකට, හිතවතියකට තිළිණයක් ලෙස අලංකාරව අසුරා පිරිනැමීමටත් මෙය ඉතා කදිම අත්කමක්.

උපදෙස්
ප්‍රවීණ අත්තම් ශිල්පිනී
අයෝධ්‍යා නානායක්කාර

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

දියණියකට ජීවිතය කියාදෙන එක අම්මාගේ වගකීමක්

වාසනා දන්තනාරායන

මෝස්තර නිරූපණ ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ කතා කිරීමේදී අපට අමතක කරන්නම බැරි චරිතයක් තමයි වාසනා දන්තනාරායන. මෝස්තර නිරූපණ ශිල්පිනියක මෙන්ම මෝස්තර නිරූපණ ඇකඩමියක් ඔස්සේ මෙරට සුරූපිනියන් ජාත්‍යන්තර කිරුළු සඳහා මෙහෙය වූ ගුරුතුමියක් වූ ඇය රංගන ශිල්පිනියක් ලෙසින් ද ප්‍රේක්ෂක සිත් සතන් තුළ නොමැකෙන නාමයක් සනිටුහන් කළාය.

මේ වනවිට සිය සැමියා රසික සමඟ එකතුව V & R Group නමින් ව්‍යාපාරයක් ඉතාමත් සාර්ථකව පවත්වාගෙන යන ඕ සොඳුරු දියණියකගේ ආදරණීය මවකි. මෙවර තරුණී 'අම්මයි - දුවයි' විශේෂාංගය වෙත ඇරයුම් ලබන්නේ වාසනා සහ ඇයගේ දියණිය විහාරා.

ඉතින් වාසනා කොහොමද? මේ දවස්වල මොකද කරන්නේ

"අපි සතුටින් සහ සුවෙන් ඉන්නවා. උත්සව කාලයක්නෙ ගතවුණේ. ඒ නිසා විනෝදයෙන්මයි දවස් ගෙවුණේ. පසුගිය මාසයේ අපේ 19 වැනි විවාහ සංවත්සරයත් තිබුණා. ඒ වෙනුවෙන් උත්සවයක් සංවිධානය කරන්න වෙහෙසුණා.කොහොමටත් ඉතින් වාසනා, රසික සහ විහාරා කියන්නේ හරිම විනෝදකාමී, කාටත් හිරිහැරයක් නැතිව ඉන්න පවුලක්නෙ."

එහෙනම් නත්තල් සරුවට සමරන්න ඇති.

"ඔව් ඔව්. මම බෞද්ධ වුණාට රසික කිතුනු බැතිමතෙක්නෙ. ඒ නිසා අපි නත්තල වාගේම වෙසක්, පොසොන්, අවුරුදු මේ සියල්ලම සමරනවා. අපි පල්ලියට වාගේම අනිවාර්යයෙන්ම පෝයට පන්සලුත් යනවා. බුදු පහන වාගේම ජේසුතුමා වෙනුවෙන් පහනක් අපේ ගෙදර දැල්වෙනවා."

ඔයාලාගේ ආදර දියණිය විහාරා දැන් සොඳුරු යුවතියක්.

"විහාරාට දැන් වයස අවුරුදු 16 ක්. එයා ලන්ඩන් O/L කරලා දැන් අනෙක් විභාගය සඳහා සූදානම් වෙනවා. ඊට අමතරව අපේ R & V Group එකේ වැඩ කටයුතු වලටත් සම්බන්ධ වෙනවා. විශේෂයෙන්ම මේ දිනවල අපේ ඉදිකිරීම් ව්‍යාපෘතියේ කටයුතු සොයා බලා මෙහෙයවන්නේ විහාරා."

විහාරා මෝස්තර නිරූපණ වැඩවලට සම්බන්ධ වෙන්නේ නැති ද?

"මගේ සම්බන්ධීකරණ වැඩ කටයුතු කරන්නෙ විහාරා තමයි. අපේ ෆැෂන් ෂෝ එහෙම සොයා බලලා ලොකු සහයෝගයක් ලබා දෙන්නේ දූ තමයි. කොහොමටත් විහාරා පුංචි කාලේ ඉඳන්ම මගෙයි, රසිකගෙයි වැඩවලට අපූරු සහයෝගයක් දෙන දරුවෙක්."

ඒ කියන්නේ ගෙදර දොරේ වැඩවලටත් උදවු කරනවාද?

"අනේ ඔව්. මම ඒ හැමදේම පුංචි කාලේ ඉඳන් එයාට හුරු කළා. විහාරාට හරිම රසට කෑම හදන්න පුළුවනි. පැස්තා, නූඩ්ල්ස්, කේක් වාගේ දේවල් රසට හදනවා විතරක් නෙමෙයි හරිම ලස්සනට පිළිගන්වන්නත් එයා උනන්දුයි. එයා උයන පිහින වෙලාවට අපිට මුළුතැන්ගෙය තහනම්. ඔක්කොම ලස්සනට ලැහැස්ති කරලා භුක්ති විඳින්න තමයි අපිට කතා කරන්නෙ."

ඒ කියන්නේ වාසනා වාගේම ඔයාගේ දුවත් හරිම සතුටින් ඉන්න කැමැති කෙනෙක්.

"සත්තකින්ම. අපි යාළුවෝ තුන්දෙනෙක් වගේ තමයි. පුදුම සතුටකින් මේ ගෙදර ජීවත් වෙන්නෙ. අපි අතර තරහින් වචන හුවමාරු වෙන්නෙ නෑ. ආදරය, හිනාව, සතුට පිරුණු පවුලක්. තුන්දෙනාම එකතු වෙලා තමයි හැමදේම ප්ලෑන් කරන්නෙ. ඒවාගේ වෙලාවට දුව අපි අතින් වෙන වැරැදීම් පවා පෙන්නලා දෙනවා. "අම්මි... තාත්ති මේක කරන්න එපා. එතකොට මේ වාගේ ප්‍රතිඵල ලැබෙයි" කියලා. අපිට ලෙඩක්, දුකක්, අපහසුතාවයක් වුණොත් දුව එහාට මෙහාට දඟලලා බෙහෙත් හොයනවා. විශේෂයෙන් රසික ව්‍යාපාරික කටයුතු එක්ක ආතතියෙන් ඉන්න වෙලාවට ගිටාර් ගහලා සිංදු කියලා. විනෝදයෙන් ඒ ගැටලු මඟ හැරවීමේ අපූරු දක්ෂතාවයක් විහාරාට තියෙනවා."

තමන්ගේ ආදරණීය දියණිය ගැන වාසනා මේ විදිහට කතා කරද්දී, විහාරා එක්කත් පුංචි කතාබහක නියැළෙන්නට අපට හිතුණා.

විහාරාගේ අම්මා කියන්නේ අපේ රටේ ජනප්‍රිය මෝස්තර නිරූපණ ශිල්පිනියක්. ඒ පිළිබඳ ඇකඩමියක් පවත්වාගෙන ගිය ගුරුතුමියක්. ඇයගේ අඩිපාරේ ගමන් කරන්න කැමැත්තක් නැතිද?

"මෝස්තර නිරූපණ ක්ෂේත්‍රය සඳහා නම් නිරන්තරයෙන්ම ආරාධනා ලැබෙනවා. ඒත් ඒ පිළිබඳ මගේ ලොකු කැමැත්තක් හෝ උනන්දුවක් නැහැ. පුංචි කාලේ දී නම් අම්මා නිසා පොඩ්ඩක් ඒ සඳහා සහභාගී වුණා. දිගටම එහි නියැළෙන්න කැමැති නෑ. ඒත් අම්මා නම් කියන්නෙ විනෝදාංශයක් විදිහටවත් කරන්න කියලයි. ඉදිරියට ඒ ගැන හිතලා බලන්න ඕනේ."

ඒ කියන්නේ ජනප්‍රිය චරිතයක් වෙන්න කැමැති නෑ.

"අනේ නෑ. මම සාමාන්‍ය විදිහට ජීවත් වෙන්නයි කැමැති. පුංචි කාලේ ඉඳන්ම මම ආස වුණේ කාගෙවත් අවධානයට යොමු නොවන සාමාන්‍ය දරුවෙක් විදිහට මේ ජීවිතය විඳින්නයි."

ඔයාට රසට උයන්නත් පුළුවනිලු නේද?

"අම්මියි, තාත්තියි මම උයන කෑම කන්න හරිම කැමැතියි. රසයි කියනවා. ඉතින් අම්මි කියලා දීපු විදිහට තමයි මම උයන්නෙ. කෑම රස නම් ඒ අගය කිරීම යන්න ඕනේ අම්මාටම තමයි."

මොනවාද ඔයාගේ විනෝදාංශ.

"මම ගිටාර් ගහන්න හරිම ආසයි. ඒ වගේම සිංදු කියන්නත් කැමැතියි. යාළුවෝ එක්ක එකතු වෙලා ගේම් ගහන්න, කාටූන් බලන්න වගේම අම්මියි, තාත්තියි එක්ක හුරතල් වෙන්නත් මම තවමත් ආසයි."

ඔයාගේ අනාගත බලාපොරොත්තු ගැනත් කියමු නේද?

"කාලයක් මම ආසාවෙන් හිටියේ විදේශගත වෙන්නයි. ඒත් අම්මියි, තාත්තියි ඒකට සතුටු වුණේ නෑ. මොකද එයාලට මම දකින්නෙ නැතිව ඉන්න අමාරුයිලු. ඉතින් දැන් මම තාත්තිගේ ව්‍යාපාර වැඩ කටයුතු වලට සම්බන්ධ වෙලා වැඩ කරනවා. අම්මාගේ වැඩ කටයුතුත් හොයලා බලනවා. කොහොමටත් ඉතින් ඒ දෙන්නම කැමැති මම මේ ව්‍යාපාර කටයුතු බලාගෙන සමාජයට වැඩදායක දරුවෙක් වෙන එකටයි. හැම තිස්සෙම කියන්නෙ හැමෝම ගැන හොයලා බලන, හැමෝම ආදරය කරන ආදරණීය දුවෙක් වෙන්න කියලා."

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

- හැඩගැන්වීම
  සැලෝන් රොබින්, කඳාන
- ඇඳුම් සැපයීම
  රිච්මාස්ක්, රාගම
- ඡායාරූප
  ශාන් රූපස්සර

සාමාන්‍ය ජීවිතේට මාව හුරු කළේ මගේ අම්මා

රශේන්ද්‍ර විහාරා

සම වනසන චර්ම රෝග

පුංචි පුංචි ක්‍රමවලින් සම පැහැපත් කරගන්නේ මෙහෙමයි

පංචකල්‍යාණියෙන් අග තැන්පත් රූ සොබාවකින් යුක්ත වීමේ භාග්‍යයට ඔබත් හිමිකම් කියන්නියක් ද? සමේ පෙනුම හෙවත් ඡවි කල්‍යාණිය යුවතියක්, කාන්තාවක් වන ඔබව ලස්සන කරනවා පමණක් නොව නීරෝගි තැනැත්තියක ද කරවයි.

ඡවි කල්‍යාණය හෙවත් පැහැපත් සම අඳුරු සමක්, රෝගී සමක් බවට පත් කරනුයේ චර්ම රෝගයි.

ඉතා ඈත අතීතයේ පටන් මිනිසාගේ බාහිර ස්වරූපය, පියකරුබව කෙරෙහි විශේෂ අවධානයක් යොමු කොට තිබේ. අදටත් ඉදිරියටත් එය එසේම පවතීවි. පියකරුබව, පැහැපත්බව, නිරෝගිබව.... මේ ආදී දේ රඳා පවත්නේ සමේ ස්වභාවය මතයි. අකලට හිසකෙස් පැසීම, හිස කෙස් ගැලවී යෑම යනාදියත් සම ආශ්‍රිතවම සිදුවන්නකි. සම රැලි බවින් තොරවීම සමෙහි ස්වභාවික වර්ණය, සමෙහි තෙතමනය, පිරිසුදු බව හා රෝගවලින් යන සියලුම කාරණා මත බාහිර ස්වරූපය හෙවත් පියකරු බව රඳා පවතී.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව බාහිර හා අභ්‍යන්තර නීරෝගිබව, පියකරුබව රැක ගැනීමට මුළු ජීවිතයම පවත්වා ගැනීමට ඕජස් නැමැති ධාතුවේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය ඉතාමත් වැදගත් වේ.

පියකරු බව පවත්වාගෙන යෑමට ශාරීරික සෞඛ්‍යය මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍යය ද එකසේ බලපායි. මානසිකව රෝගී වීම පිළිබඳ අප එතරම් නොසිතුවත් එය පිළිබිඹු වන්නේ මුහුණෙනි; ඇස්වලිනි. එය නොදැනුවත්වම වෙන දෙයකි. එසේම සම අවලස්සන වී, සම වියළි වී, අඳුරු පැහැයක් ගනී. පැහැපත් බව නැතිව යයි.

මානසික සෞඛ්‍යයට හානි කරන ක්‍රෝධ, ශෝක, බය යන දෙයින් තොර වීමත් ආධ්‍යාත්මික ගුණයෙන් පිරිපුන් වීම, හිතකර ආහාර ලබා ගැනීම, හිතකර ව්‍යායාමවල යෙදීම, යෝග ව්‍යායාම කිරීම, පිරිසුදු පරිසරවල ඇවිදීම, වැව්, ගංගා, දිය ඇලි ආශ්‍රිතව සිටීම වැදගත් වේ.

ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාව තුළ පියකරු බව පවත්වා ගැනීමට විවිධ රූපලාවණ්‍ය ක්‍රම භාවිත කරයි. ආයුර්වේදයට අනුව මෙය සිදු කරනුයේ පියවර කිහිපයක් ඔස්සේ යි.

* **කුෂ්ටඝ්න - එනම් සමේ ඇතිවන විවිධ චර්ම රෝග නැති කිරීම**
* **කණ්ඩුඝ්න සමේ ඇතිවන කැසීම නැති කිරීම**
* **වයඃස්ථාපන (Antiaging) එනම් වයස්ගත වීමත් සමඟ ඇතිවන වයසක පෙනුම නැති කිරීම**

යන කාරණා යටතේ පුද්ගලයකුගේ බාහිර පෙනුම මනාව පවත්වාගෙන යයි.

ඉහත කාරණා ඉෂ්ට කිරීමට කහ, වැල් මදට, ඉරමුසු, සුදුහඳුන්, නෙල්ලි, කෝමාරිකා, රත් හඳුන් ආදී ඖෂධ වර්ග විශාල සංඛ්‍යාවක් යොදාගනී.

රෝගවලින් තොරව සම පිරිසුදුව, පියකරුව තබා ගැනීමට ආහාර මඟින් ද විශාල කර්තව්‍යයක් ඉටු වේ. ප්‍රත්‍ය ආහාර සංකල්පය පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුයි. එමෙන්ම ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවේ හඳුන්වාදෙන පංච කර්ම ප්‍රතිකාර, රසායන චිකිත්සාව අනුගමනය කිරීමෙන් ද පියකරු බව දැකගත හැකි වේ.

සම යනු අපේ ශරීරයේ විශාලතම ඉන්ද්‍රියයි. පංචේන්ද්‍රිය සංවේදීතාවන් හඳුනා ගන්නා විශාලතම ඉන්ද්‍රියත් සම වේ. ආයුර්වේද රූපලාවණ්‍ය යනු අද සමාජයේ ප්‍රචලිතව පවතින සාමාන්‍ය රූපලාවණ්‍ය ක්‍රමය නොවන බව තබා ගත යුතුයි. එය පුද්ගලයකුගේ නිරෝගී පෙනුම, පියකරු බව, පෞරුෂත්වය හා කැපී පෙනෙන බව ලබා දිය හැකි සුවිශේෂ ප්‍රතිකාර පද්ධතියකි.

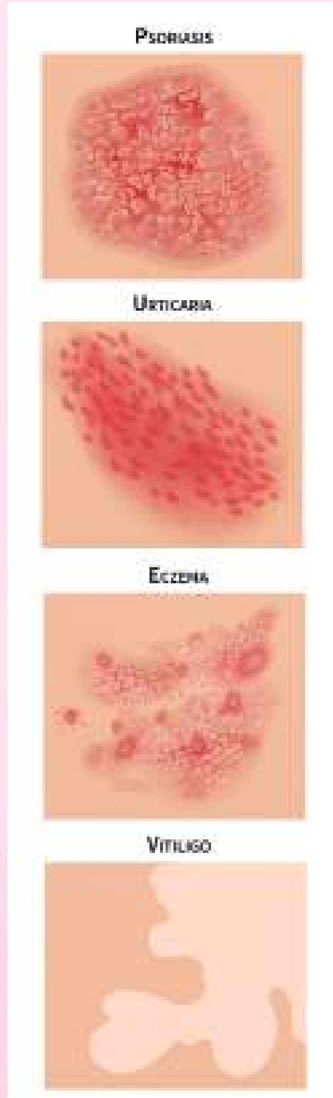
සමේ ස්වභාවය, රූප ස්වභාවය අවලස්සන කරන සම මූලික කොට හටගන්නා රෝග කුෂ්ඨ රෝගයි. චර්මය ආශ්‍රිතව හටගන්නා මේ කුෂ්ඨ රෝග සුවිශේෂ වූ වර්ගීකරණයක් යටතේ පෙන්වා දෙයි. ඒ අනුව මහා කුෂ්ඨ 7ක් හා ක්ෂුද්‍රරෝග 11ක් ලෙස කුෂ්ඨරෝග 18 යටතේ වර්ගීකරණය කොට තිබේ.

තරමක් දරුණු, සුව කිරීමට අපහසු හෝ අපහසුවෙන් සුව කළ හැකි කුෂ්ට රෝග මහා කුෂ්ඨ රෝග යටතට ගැනේ. ක්ෂුද්‍ර කුෂ්ඨ රෝග සුළු කුෂ්ඨ රෝග තත්ත්වයන් ය. සුව කළ හැකි ඒවාය. මේවා එකිනෙකින් වෙන්කර හඳුනා ගැනීම තරමක් අපහසුයි.

ඒ අතරින් නිතර දක්නට ලැබෙන කුෂ්ඨ රෝග රැසක් තිබේ.

* **පොතු කබර හෙවත් කිටිභ රෝගය (Csoriasis)**
* **සුදු කබර හෙවත් ශවිත්‍ර(Vitiligo)**
* **දද්‍රෘ මණ්ඩල කුෂ්ට (Ring Worm)**
* **විචාර්චිකා (Dry/ Wet Eczema)**
* **විද්‍රභී (Abcess)**

* **ගජ චර්ම - සම රැලි වී කළු වී අලියකුගේ සම මෙන් ගොරොසු වන තත්ත්වය**
* **සිධ්ම - අළුහම්**



* **දාරුණ -හිස්හොරි**
* **ව්‍යංග - සමෙහි කළු පැල්ලම්**

මතුවීම (Melasma)- මුහුණේ දෙපැත්තේ පැල්ලම් දෙකක් මතුවන තත්ත්වයයි.

* **අකාල පලිත - අකලට හිසකෙස් පැසීම *අකාල වලිත -අකලට හිසකෙස් වැටීම *යුවානි**

පීඩකා - කුරුලෑ

මෙම රෝග තත්ත්වයන් අද සමාජයේ වඩාත් ප්‍රචලිත කුෂ්ඨරෝග බවට හඳුන්වා දිය හැකියි. මෙම රෝග තත්ත්ව පිළිබඳ වෙන වෙනම ඉදිරි සතිවලදී හඳුනා ගනිමු.

> ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව බාහිර හා අභ්‍යන්තර නීරෝගිබව, පියකරු බව රැක ගැනීමට මුළු ජීවිතයම පවත්වා ගැනීමට ඕජස් නැමැති ධාතුවේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වය ඉතාමත් වැදගත් වේ.

උපදෙස් :
ආයුර්වේද
වෛද්‍ය
චූලා විජේරත්න

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

ඇක්වටික් ප්ලාන්ට්

නිවෙසට සිරිකත කැන්දන

මල් කියන්නේ අපි හැමෝම ආස කරන විෂයයක්. හොඳට පිපුණු මල් සහ ලස්සන කොළ පාට පරිසරය, සාංකාව සන්සුන් කරවන්න වගේම සොබාදහමත් එක්ක සැහැල්ලුවෙන් සම්බන්ධ වෙන්න ලොකු උදවුවක් වෙනවා. වඩාත්ම වැදගත් දේ තමයි මල් වගාව තුළින් වගකීම සහ ඉවසීම උගන්වනවා. ඉතින් මල් වැවීම ගෘහිණියන්ට නම් හොඳ විනෝදාංශයක් වෙයි. ලෝකයේ විවිධ වර්ගයේ මල් ඕනෑ තරම් තිබුණත් දේශගුණික සහ පාරිසරික හේතු මත රටින් රටට වගා කළ හැකි මල් වර්ගත් වෙනස්.

බොහෝ දෙනා කතා බහ කරන්නේ ගෙවත්තේ වැවිය හැකි මල් වර්ග පිළිබඳවයි. නමුත් අද අපි කතා කරන් මල් වර්ග බඳුන් ගතව පමණක් නොව ජලයේත් හොඳින් වැඩෙනවා. මල් වගාවට මෑතකදී පැමිණි මේ ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් එහෙම නැත්නම් පඳුරු ස්වභාවයෙන් යුතු ජලජ ශාක ගැන උනන්දුවක් දක්වන ඔබට මේ ඉඟි සහ උපක්‍රම ගොඩක් වැදගත් වේවී.

ජලජ ශාක කුලයට අයත් ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් මාළු ටැංකි අලංකරණයට වගේම බඳුන් ගත වගාවකටත් ඉතාම යෝග්‍යයි. මාළු ටැංකි පතුල අලංකරණය සඳහා යොදා ගත හැක්කේ මේ ඇක්වටික් වර්ගයේ ප්ලාන්ට් වර්ග පමණයි. ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් වර්ගයේ ශාක ඉතා පහසුවෙන් මැටි හෝ සිමෙන්ති බඳුන්ගතව වගා කර ගත හැකියි. මෙම වර්ගයේ ශාක බොහෝ ප්‍රමාණයක් තිබුණත් ලංකාවේ පාරිසරික සහ දේශගුණික තත්ත්ව මත වගා කළ හැකි වර්ග කිහිපයක් පමණයි.

ලංකාවේ වගා කළ හැකි ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් අතරින් Rotal macrandra red mini, Nymphoides hydrophylla, Bacopa myricoides, Ludwigia mosaic, Mini Hair grass, Frogbit, Lobelia chinesis, Hydrocotyle vuglaris, Bacopa Caroliniana, Ludwigia inclinata, Myriophillum tuberculatum, Black magic, Coffee cup වර්ග අයත් ය.
මේ සියලුම වර්ග ශාක පත්‍රවල පැහැයෙන් පෙනුමින් වෙනස් ය. හට ගන්නා මල් ද වර්ගයෙන් වර්ගයට පැහැයෙන්, හැඩයෙන් වෙනස් ය. එසේ වුවත් මේ සියලුම ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් වගා කරන්නේ එකම ආකාරයකට වීම විශේෂත්වයයි.

ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් වගා කරන්නේ මෙහෙමයි

ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් යනු අලංකාරව පඳුරු ආකාරයෙන් වැඩෙන අලංකාර මල් සහිත ජලජ ශාක විශේෂයකි. පඳුරු ආකාරයෙන් වැඩෙන නිසා ගැඹුරු පැතලි, සිදුරු රහිත බඳුන් තෝරා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. වගා කිරීමට සුදුසු වෙල් මඩයි. ගෙමිදුලේ සාමාන්‍ය පසට තෙත් කරගත් කොම්පෝස්ට් එක්කර ගැනීමෙන් වගා මාධ්‍යට සුදුසු මේ වෙල් මඩ සකසා ගත හැකියි. ඇක්වටික් වර්ගයේ ශාකවල හට ගන්නේ සිහින් මූල පද්ධතියකි.
එවන් මූල පද්ධතියකට වඩා යෝග්‍ය වන්නේ වෙල් මඩයි.

බඳුන සකසා ගන්නා ආකාරය

ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් වර්ග සියල්ලම පැළ වීම සිදු වන්නේ අතු මඟිනි. නමුත් Coffee cup සහ Black magic වැනි හබරල කුලයේ ඇක්වටික් ශාක වර්ධනය කර ගන්නේ පැළ සිටුවීමෙනුයි. එවැනි ශාක සඳහා වෙල් මඩ අවශ්‍ය නැත. සාමාන්‍ය රළු පස වුව ද යොදා ගත හැකියි. පළමුව ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් වර්ගය, විශාලව වර්ධනය කර ගත හැකි මැටි හෝ සිමෙන්ති බඳුනක් තෝරා ගන්න. ඉන්පසුව එය තැබීමට සුදුසු ස්ථානයක් සකසා ගන්න. ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් වර්ගය සිටුවීමට ගන්නා බඳුනේ භාගයක් පිරෙන තරමට මේ වෙල් මඩ පුරවා ගන්න. ඉන්පසු ඔබ කැමැති ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් වර්ගයක අතු කිහිපයක් අඟලක් පමණ පසට යට වන සේ එක ළඟ සිටුවා ගන්න. මේ අතු එක ළඟ සිටුවීමෙන් පඳුරක ආකාරයෙන් අලංකාරව වර්ධනය වේ. දැන් මෙලෙස සකසා ගත් බඳුන 75%ක් පමණ හිරු එළිය ලැබෙන ස්ථානයක තබන්න.
ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් වර්ගවල වර්ධනය අනෙක් ශාකවල වර්ධනයට වඩා වේගවත් ය. දින දෙකක් වැනි කාලයක් තුළ දී ශාකයේ මුල් ඇදීම සිදු වේ.

පොහොර භාවිතය

ඕනෑම ශාකයක් ඉක්මනින් වැඩීමට නම් පොහොර යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් සඳහා ද පොහොර යෙදීම තුළින් සාර්ථක මල් සහිත ශාක ලබා ගත හැකියි. ඒ සඳහා සති දෙකකට වරක් නිල් කැට පොහොර එක් කිරීම යෝග්‍ය වේ.

කප්පාදුව සහ නඩත්තුව

ශාකයක පැවැත්මට කප්පාදුව අත්‍යවශ්‍යයි. නමුත් ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් වර්ගවල කප්පාදුව තරමක් වෙනස් ය. මැලවී දුර්වර්ණ වන කොළ ඉති කතුරකින් කපා ඉවත් කිරීම මෙම ශාකවල කප්පාදුවයි.
මේ වර්ගයේ ශාක සැම විටම පඳුරක් ආකාරයට පවත්වා ගත යුතු නිසා ශාක අතර හිඩැස් හට නොගන්නා ලෙස ශාක පඳුර රැක බලා ගැනීම වැදගත්. හිඩැස් මතුවන තැන්වලට අනෙත් ශාකවල අතු නැවීම, අතින් ශාක ළං කරමින් නිතර නිතර සැකසීම කළ යුතුයි. මෙම වර්ගයේ ශාකවලට පොහොර යොදා සතියක් ගිය විට මල් හට ගැනීම සිදු වේ. නමුත් Frogbit, Rotala nanjenshan, Rotala mexicana, Red root floater වැනි වර්ගවල් මල් හට ගැනීම සිදු වන්නේ ඍතුවලට අනුවය. ඒ නිසා ඒ එක් එක් මල් හට ගන්නා කාල සීමාවේදී මල් හට ගැනීම සිදු වේ.

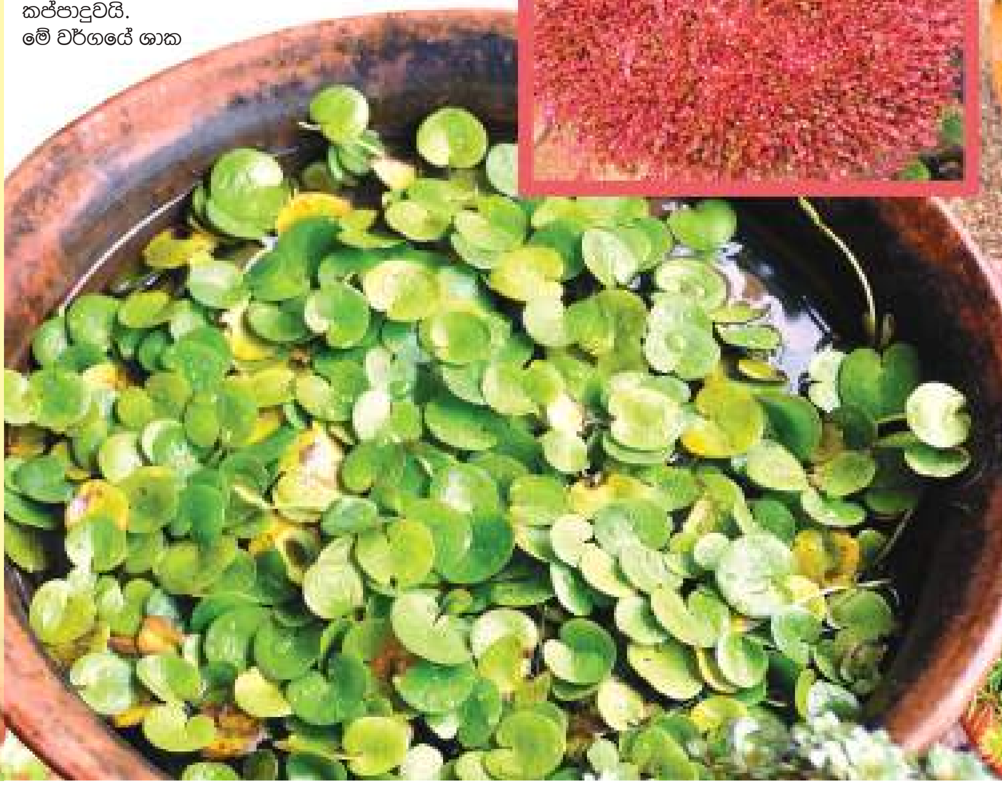
ලෙඩ රෝග

ඇක්වටික් ශාක වර්ගවලට ඇතිවිය හැකි ලෙඩ රෝග කිහිපයකි. මයිටා හානිය ඉන් එක් රෝගයකි. මයිටා හානියේදී දුඹුරු පැහැ පොඩි පබළු වැනි සත්තු විශේෂයක් මලේ නටුවේ සහ නාරටි මත දැකිය හැකියි. මයිටාවුන් මේ ශාකයේ යුෂ උරා බීම නිසා ශාකයේ කොටසක් පමණක් මැලවීම සහ ශාක කඳ දිය වීම, පොහොට්ටු හැලීම, පොහොට්ටු ඇඹරී හට ගැනීම වැනි ලක්ෂණ දැකිය හැකියි. ඇතැම්විට ශාක පත්‍රවල සුදු පැහැ පුංචි හතු හට ගෙන ඇති ආකාරයට සුදු පුල්ලි දැකිය හැකියි. ඒවා අතින් ස්පර්ශ කළ විට අතට ගැලවී එන ආකාරයක් දකින්න පුළුවන්. මෙවැනි තත්ත්වයකදී එම ස්ථානයේ අතු කපා ඉවත් කර එම ස්ථානය දෙතුන් වරක් සෝදා කැප්ටාන් වැනි දිලීර නාශකයක් යොදන්න.
පිටිමකුණු ආසාදනය අනෙක් රෝගයයි. එම රෝගයේදී ශාක පත්‍ර පිටුපස පිටිමකුණන් සහිත සුදු පාට පවුඩර් වැනි කුඩක් පැතිර ගිය ආකාරයක් දැකිය හැකියි. එහිදී පිටිමකුණු නාශකයක් ලෙස ඇක්ටාරා නාශකය යොදන්න පුළුවන්. හිරු එළිය පවතින වෙලාවට මේ නාශක ඉක්මනින් වාශ්ප වන නිසා උදෑසන 9ට කලින් හෝ සවස 5න් පසු යෙදීමයි සුදුසු වන්නේ.
වගා බඳුන්වල සිටවූ මේ ඇක්වටික් ප්ලාන්ට්වලින් ගෙමිදුල පමණක් නොව නිවෙස් ඇතුළත් අලංකාර කර ගත හැකියි. ඒ වගේම බඳුන්වල වර්ධනය කරගත් මේ පැළ, මාළු ටැංකි අලංකරණය සඳහා යොදා ගත හැකි නිසා ඔබේ මාළු ටැංකියටත් මේ ඇක්වටික් ප්ලාන්ට් එක්කර ගන්න.

උපදෙස්
ජලජ ශාක පිළිබඳ පර්යේෂක
සඳරු දිසානායක

ඡායාරූප
ගයාන් පුෂ්පික

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා



ගෙදර හැමෝටම රස ගුණ ගෙන එන Seafood

අලුත් අලුත් කෑම වර්ග වල රස විඳින්න අපි කොයි කවුරුත් කැමතියි. ඒත් ඉතින් මේ කාලේ එහෙම දෙයක් ගැන දෙපාරක් තුන් පාරක් හිතන්නට වෙනවා. අතේ තියෙන මුදල් පසුම්බියට ගැලපෙන පරිදි කෑම බීම වුණත් සීමා කරන්නට සිද්ධ වෙලා. ඒ කොහොම වුණත් හිතේ හැටියට සී ෆුඩ් රසවිඳින්න කැමති ඔබ වෙනුවෙනුයි අද ප්‍රණීත රස කෑම අතිරේකය වෙන් වන්නේ. මෙහි විශේෂත්වය ඕනෑම කෙනෙකුට ඉතා පහසුවෙන් අඩු මුදලට මෙම ආහාර සාදා ගැනීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය වෙළඳපොළෙන් මිලදී ගත හැකි වීමයි. සාදා ගැනීමත් හරිම පහසුයි. ඉතින් restaurant නොයා සීෆුට් රසය නිවෙසේ මුළුතැන්ගෙයින්ම ඔබේ ආදරණීයයන් වෙනුවෙන් මෙන්න

ඉස්සෝ මිශ්‍ර පොල් රොටි පීසා

අවශ්‍යය ද්‍රව්‍ය

පිටි ග්‍රෑම් 150
ගා ගන්නා ලද පොල් ග්‍රෑම් 50 යි
ලුණු ග්‍රෑම් 10යි
බේකින් පවුඩර් ග්‍රෑම් 5යි
සීනි ග්‍රෑම් 10ක්
එළවළුතෙල් ග්‍රෑම් මිලි ලීටර් 30යි
ජලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
ඉස්සන් ග්‍රෑම් 50 යි
දැල්ලන් ග්‍රෑම් 50 යි
මාළු ග්‍රෑම් 50ක්
ලූනු ග්‍රෑම් 30යි
සුදුළුෑණු ග්‍රෑම් 10
තක්කාලි ග්‍රෑම් 60යි කරපිංචා ග්‍රෑම් 5යි
චීස් ග්‍රෑම් 100
කෑලි මිරිස් ග්‍රෑම් 10 තක්කාලි සෝස් මිලිලීටර්15 යි
ඔරිගානො ග්‍රෑම් 2

පිසගන්නා ආකාරය

ප්‍රථමයෙන් භාජනයක් රැගෙන පිටි, ගා ගන්නා ලද පොල්, බේකින් පවුඩර්, ලුණු සීනි,එළවළු තෙල් සහ ජලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට දමා මෝලිය සාදාගන්න. ඉන්පසු එය විනාඩි තිහක් පමණ පසෙකින් තබාගන්න. පසුව එය ග්‍රෑම්100 පමණ කැබලි වලට වෙන්කර ගන්න. භාජනයක් ලිප මත තබා එයට එළවළු තෙල් දමා ගන්න. සෝදා ගන්නා ලද දැල්ලන්, මාළු, ලූනු, සුදුලූනු, කරපිංචා, කෑලි මිරිස් සහ ලුණු කුඩු තක්කාලි දමා විනාඩි 5ක් පමණ හොඳින් පිසින්නට හරින්න. ඉන්පසු එයට ඔරිගානෝ සහ තක්කාලි සෝස් එකතු කර මද වේලාවක් තබා ලිපෙන් අයින් කරගන්න. කැබලිවලට වෙන් කරගන්නවා ලද මෝලිය rolling ෂීට් එකක් ආධාරයෙන් රවුමක් වන ලෙස සාදාගන්න. ඉන්පසුව සාදාගන්නා ලද සීෆුට් මිශ්‍රණය මෝලිය අතුරවා ගන්න. අතුරා ගැනීමෙන් පසුව කැබලිවලට වෙන් කරගන්න. චීස් පීසා එක මත තබාගන්න ඉන්පසුව සෙල්සියස් අංශක 160 උෂ්ණත්වයේ විනාඩි දොළහක් පමණ පිසින්නට හරින්න. දැන් කැබලිවලට කපා අමුත්තන් සඳහා පිළිගැන්විය හැකියි.

ප්‍රණීත
රස අහර රස රහස

ඉදිරිපත් කිරීම:-
ප්‍රවීණ සූපවේදී
සුජිත් ඕපාතආරච්චි

රෑ කෑමට මාළු පැස්තා

pasta කන්න කැමති හැමෝම වෙනුවෙන් මේ ගෙන එන්නේ රසම රස seafood pasta සාදාගන්නා පහසුම ක්‍රමයයි.
විශේෂයෙන්ම මෙය පොඩිත්තන් වෙනුවෙන් රස ගන්වන්නට හැකියි.
කෑම ප්‍රතික්ෂේප කරන පොඩිත්තා මේ pasta එක නම් ඉල්ල ඉල්ල කයි.

අවශ්‍යය ද්‍රව්‍ය

මාළු ග්‍රෑම් 50 යි
ඉස්සන් ග්‍රෑම් 50යි
දැල්ලන් ග්‍රෑම් 50 යි
කුඩාවට කපාගත් බී ළූෑණු ග්‍රෑම් 30යි
කුඩාවට කපාගත් සුදුලූනු ග්‍රෑම් 15ක්
පැස්ටා ග්‍රෑම් 200ක්
කෑලි මිරිස් ග්‍රෑම් 10යි
කරපිංචා ග්‍රෑම් 4යි
මාළු මිරිස් ග්‍රෑම් 5යි
කැරට් ග්‍රෑම් 25 යි
ලූනු කොළ ග්‍රෑම් 40 ක්
චීස් ග්‍රෑම් 20ක්
ලුණු ග්‍රෑම් 10යි
ගම්මිරිස් ග්‍රෑම් 10යි
එළවළු තෙල් ග්‍රෑම් 10ක්
තක්කාලි ග්‍රෑම් 25 ක්
බිත්තර 2 ක්

පිසගන්නා ආකාරය

පළමුවෙන් පැස්ටා ග්‍රෑම් 200 හොඳින් තම්බා ගන්න. පසුව භාජනයක් ලිප තබා එයට එළවළු තෙල් දමා ගන්න. මදක් රත් වන්නට තබන්න.රත් වූ පසු එයට මාළු ඉස්සන් දැල්ලන් සහ කුඩාවට කපාගත් බී ලූනු සුදුලූනු කරපිංචා එකතු කරන්න. දැන් එයට කැරට්,මාළුමිරිස්,තක්කාලි, ලූණු සහ ගම්මිරිස් ස්වල්පයක් දමා හොඳින් තෙම්පරාදු කරගන්න. ඉන්පසු එයට බිත්තර එක්කර ගන්න .ඊට පසුව cooking cream එකතු කර මද වේලාවකින් කපාගත් ලූනු කොළ සහ චීස් එකතු කර අමුත්තන් සඳහා පිළිගන්වන්න.

සටහන
අචිනි ලක්මාලි චන්ද්‍රසේකර

කීර්ති පැස්කුවල් මනමාල හැන්දෑව නෙළුම් පොකුණට ගෙන එයි

ප්‍රවීණ සංගීතවේදී, ගායන ශිල්පී කීර්ති පැස්කුවල් ඔහුගේ මනමාල හැන්දෑව ඒකපුද්ගල සංගීත ප්‍රසංගය එළැඹෙන ජනවාරි 29 වන දින සවස 6.45ට කොළඹ නෙළුම් පොකුණ රඟහලේ දී පැවැත්වීමට කටයුතු යොදා ඇත. 2019 වසරේ ඉදිරිපත් කල මෙනමින් යුත් ප්‍රසංගයේ දෙවැන්න ලෙසින් මෙය ඉදිරිපත් කෙරේ.

මෙහිදී ඔහුගේ ජනප්‍රිය හා නැවුම් ගී 28කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ගායනා කිරීමට ඔහු සූදානමින් සිටී. මේ සඳහා යුග ගායනයෙන් සමිතා මුදුන්කොටුව, චන්ද්‍රලේඛා පෙරේරා, නිරෝෂා විරාජිනී, ධම්මිකා බණ්ඩාර, මරියසෙල් ගුණතිලක, චේතනා රණසිංහ සමගින් චාරුණී පැස්කුවල් එක් වන අතර, විස්තර කතනයෙන් ප්‍රවීණ රංගන ශිල්පි සාරංග දිසාසේකර ද, නර්ථන වින්‍යාශයෙන් චන්න උපුලි රංගායතනයේ රංගන ශිල්පීන් ද, සංගීත අධ්‍යක්ෂණයෙන් නාලක සජී ප්‍රමුඛ වාදක මණ්ඩලය ද එක් වනු ඇත. 360 නිෂ්පාදන කණ්ඩායම විසින් මෙම ප්‍රසංගයේ සියලුම සංවිධාන කටයුතු සැලසුම් කිරීමට නියමිත අතර, හැන්ඩ් මාස්ටර් ආයතනයේ පූර්ණ අනුග්‍රහයෙන් යුතුව පැවැත්වෙන මෙවර ප්‍රසංගයේ ප්‍රධාන අරමුණ වනුයේ, මහරගම අපේක්ෂා රෝහලේ ඇට මිදුළු බද්ධ කිරීමේ ඒකකයේ පොරොත්තු ලේඛනයේ සිටින රෝගීන්ගේ ශෛල්‍යකර්ම කටයුතු සඳහා මුදල් ලබාදීම වෙනුවෙන් ප්‍රාර්ථනා භාරකාර අරමුදල ආරම්භ කිරීමයි. කීර්ති පැස්කුවල්ගේ ජීවන තොරතුරු ඇතුළත් "කීර්ති සුන්දර මියුරු සරක ආනන්දනීය චාරිකාව " කෘතිය විශේෂ මිලකට මෙහිදී ලබා ගැනීමට පහසුකම් සලසා ඇත.

ඇන්ටන් ජේ. ප්‍රනාන්දු

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 පැවැත්වේ. ඕකිඩ් සහ ඇන්තූරියම් වගාව පිළිබඳ යාවත්කාලීන නවීන දැනුම සැමට නොමිලේ බෙදාහැරීම පිණිස පැවැත්වෙන මෙම වැඩසටහන සඳහා සහභාගීවීමට 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 03

නම - ....

ලිපිනය - ....

....

දුරකතන අංකය - ....

ජා.හැ.අංකය - ....

අත්සන - ....

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

නව වසරට සෙත්පතා නවග්‍රහ පූජාවක්

සෙනසුරු මකරයෙන් කුම්භයට මාරුව මේ වසරේ ජනවාරි 17 වන අඟහරුවාදා සිදුවේ. මෙලෙස සිදුවන ග්‍රහ මාරුවේදී රටට සහ ජනතාවට සිදුවන විපත් හා දුර්භික්ෂයන්ගෙන් මිදීම සඳහා විවිධ ශාන්ති කර්ම හා ග්‍රහ පූජාවන් රට පුරාම සිදු කරනු ලබයි. මෙලෙසින් සිදුකරන සිදු කරන ග්‍රහ පූජාවන් අතර කඩුවෙල රන්කඩු පත්තිනි දේවාලයේ දී පවත්වන සෙනසුරු ප්‍රමුඛ ග්‍රහ පූජාව විශේෂිතය.

දින සවස 6. 00 සිට දේවාල පරිශ්‍රයේදී සිදු කරනු ලබන්නේ දේවාලේ ප්‍රධාන භාරකාර විජේතුංග ගුණරත්න මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙනි. එම පූජාව මෙහෙයවනු ලබන්නේ චතුර්වේදී පණ්ඩිත, විශාරද ජෝතිෂවේදී, වෛද්‍ය ආචාර්ය චන්දන සතරසිංහ මහතා සහ සුබසෙත පුවත්පතේ හිටපු කර්තෘ ප්‍රවීණ ජ්‍යොතිෂවේදී අජිත් ධර්මසිරි මහතා මෙහෙයවනු ලබයි. පූජාව සඳහා ආශිර්වාද ලබාගැනීමට පැමිණෙන විට අබ, තල, එළඟිතෙල්, විවිධ වර්ණයේ මල්, හඳුන්කූරු පලතුරු කැවිලි වර්ග රැගෙන සුදු වතින් සැරසී පැමිණි ලෙස සංවිධායක මණ්ඩලය ගෞරවයෙන් ආරාධානා කරයි.

විද්වත් ව්‍යාපාරික කාන්තාවන්ගේ කැලැන්ඩරය එළි දකී

ශ්‍රී ලංකා කාන්තා කළමනාකරණ ආයතනය 2023 වසරේ ව්‍යාපාරික විද්වත් කාන්තාවන්ගේ කැලැන්ඩරයක් එළිදැක්වීම පසුගියදා සිදුවිය. කොළඹ ගලධාරී හෝටලයේ එළිදැක්වූ මේ උත්සවයේ දී පසුගිය වසරේ රටේ ආර්ථිකය ගොඩනැගීම උදෙසා කැපවීමෙන් කටයුතු කළ ව්‍යාපාරික කාන්තාවන් හට උපහාර පිදීම මෙහිදී සිදුවිය.

ඡායාරූපය - සුදත් මලවීර

ලංකා හොස්පිට්ල්ස් 1500 වන IVF දරු උපත සමරයි

ලංකා හොස්පිට්ල් සාඵල්‍යතා ඒකකයේ කාර්ය මණ්ඩලය

ලංකා හොස්පිට්ල්ස් සිය රෝහල තුළ සිදු වූ 1500 වැනි IVF දරු උපත පසුගියදා සැමරීය. IVF නමින් හැඳින්වෙන කෘත්‍රිම සංසේචනයෙන් මඳසරු බව නිසා දරු සම්පත් ලැබීමට අපහසු විවාහක යුවළ වෙනුවෙන් භාවිත කරන සාර්ථක ක්‍රමවේදයකි. IVF ක්‍රමවේදයට අමතරව ලංකා හොස්පිට්ල් සාඵල්‍යතා මධ්‍යස්ථානය ඉක්සි තාක්ෂණය ICSI -Intra Cytoplasmic Injection) සහ ඉන්සි (IMSI - Intracytoplasmic Morphlolgically Selected Sperm Injection) තාක්ෂණය නමින් හැඳින්වෙන මඳසරු බව සඳහා යොදා ගන්නා අනෙකුත් දියුණු ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයන් සඳහා ද ප්‍රවීණත්වයක් හිමි ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයකි.

ලංකා හොස්පිට්ල් සාඵල්‍යතා මධ්‍යස්ථානයේ සායනික කලලවේදී වෛද්‍ය මදාරා රළපනාව, නේවාසික ප්‍රසව හා නාරි විශේෂඥ වෛද්‍ය නිශේන්ද්‍ර කරුණාරත්න යන අය ද මෙහිදී අදහස් දැක්වීය. මෙම අවස්ථාව සඳහා ලංකා හොස්පිට්ල් හී නියෝජ්‍ය ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී සහ වෛද්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ ලසන්ත කරුණාසේකර, ලංකා හොස්පිට්ල් සාඵල්‍යතා මධ්‍යස්ථානයේ කාර්ය මණ්ඩලය ද සහභාගී විය.

බුත්තලට ජපානයෙන් ආධාරයක්

බුත්තල ලිට්ල් ට්‍රී විශේෂ ළමා මධ්‍යස්ථානයේ ඉගෙනුම ලබන දරුවන්ගේ පහසුව වෙනුවෙන් ජපන් තානාපති කාර්යාලයේ රුපියල් කෝටියකට අධික මුල්‍ය ප්‍රතිපාදන යටතේ ඉදිවූ වෘත්තීය පුහුණු මධ්‍යස්ථානය, වැසිකිළි පද්ධතිය හා වගාබිම් පරිශ්‍රය ගොඩනැගිල්ල ජපන් තානාපති මරිකෝ මිෂුකොෂි මහතා හා එම මහත්මියගේ ප්‍රධානත්වයෙන් විවෘත කරන ලදි.

එම උත්සවයට සමගාමීව ජපන් ශ්‍රී ලංකා මිත්‍රත්වය තහවුරු කරමින් මෙරට වසර 30කට අධික කාලයක් ස්වේච්ඡාවෙන් විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන් සඳහා ඉගැන්වීම් කටයුතු කරනු ලබන ෂිංගකෝ බබා මෙනවියගේ සේවය අගයමින් විශේෂ සමරු තිළිණයක්ද ප්‍රදානය කරන ලදි.

වැල්ලවාය විශේෂ ජී. අයි. ආර්. ගරුසිංහ

නිරූපණය
සෞම්‍යා

පහතරට මනාලිය හැඩකරන අලුත්ම Hair Style

පහතරට ඉන්දියානු සම්ප්‍රදායට හැඩවැඩ වුණු මනාලියකට කළ තරමක් වෙනස් ආකාරයේ අපූරු කොණ්ඩා සැරසිල්ලකි මේ.

01. පළමුවෙන්ම වම් කනෙහි සිට දකුණු කන දක්වා හිසකෙස් හොඳින් බෙදා වෙන් කරගන්න. අනතුරුව පිටුපසට බෙදාගත් කොණ්ඩය අඩ කවයක ආකාරයට අල්ලා ගත යුතු අතර හිසකෙස් තරමක් වැඩි අයකු නම් U අකුරේ හැඩයටත්, හිසකෙස් අඩු නම් V හැඩයටත් අල්ලා ගන්න.

02. දැන් පිටුපස කොණ්ඩය හොඳින් බැක් කෝම්බ් කරන්න. ඉන්පසුව වම්පසින් ගන්නා හිසකෙස් පෝනිටේලයේ දකුණු පසටත්, දකුණු පස හිසකෙස් වම්පසටත් කතිරයක් ආකාරයට තබා නොපෙනෙන පරිදි කටු ගසන්න.

03.ඉන්පසුව මේ කොණ්ඩා මෝස්තරයේ ඉදිරිපස කොටස සකසා ගත යුතුය. එහිදී කොණ්ඩය වම් ඇහිබැමේ සිට දකුණු ඇහි බැමේ මැදට වනතෙක් කොටසක් වෙන් කරගෙන ඉතිරිවන පහළ කොටස පෝනිටේලයේ ළගට කර කටු ගසාගන්න.

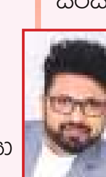
04.දැන් ඉතිරි කොටසත් පිටුපසට රැගෙන එමින් නොපෙනෙන ලෙස කටු ගසා ගන්න.

05.මෙම කොණ්ඩා සැකසුමෙහි විශේෂත්වය වන්නේ නෙට් සහ කොණ්ඩා කටු භාවිත කරමින් රිද්මයානුකූලව රැලි තබා ගැනීමයි.

06.මෙහි මැද කොටස නෙට් එකට දමා කරකවා රෝස මලක හැඩය එන පරිදි සකසා පෝනිටේලය ළඟටකර රඳවන්න.

07.දැන් ඉතිරිව ඇති කොණ්ඩා කොටස් ඉතාමත් අලංකාරව රැලි ආකාරයට සකසමින් රඳවාගන්න.

08,09,10 ඡායාරූපවලින් ද මෙය ඔබට වඩාත් හොඳින් පැහැදිලි වේවි. මෙහිදී මුහුණේ හැඩයට, ප්‍රමාණයට ගැළපෙන ලෙස කොණ්ඩා සැකසුමෙහි පරිමාණය ගතයුතු අතර හිස දෙපැත්තෙහි සමබරතාව මෙන්ම ඉදිරිපස පෙනුම පිළිබඳ ද අවධානය යොමු කරන්න.
අවසානයේ හිසකෙස් රැලි හොඳින් පෙනෙන පරිදි මල් වැඩියෙන් භාවිත කරමින් සරසාගන්න.



ඉදිරිපත් කිරීම
ප්‍රවීණ රූපලාවන්‍ය ශිල්පී
ප්‍රසන්න විජේවර්ධන
සැලෝන් ඇන්ඩ් ඇකඩමි

ඡායාරූප - **ඇන්ඩෲ ප්‍රනාන්දු**
සටහන - **චම්පා වරුසප්පෙරුම**