තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

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

54 වැනි කාණ්ඩය 35 වැනි පත්‍රය
2023 ජනවාරි 23 සඳුදා

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

ආරම්භය: 1969-07-09

සජනි චමීර

- හැඩගැන්වීම Salon Lavendria
- ඡායාරූපය ගයාන් පුෂ්පික
- ඇඳුම් නිර්මාණය තාරකාවි සාරි සෙන්ටර්
- කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

අත්කම්

කුෂන් කවරය හැඩ කළ කුරුලු යාළුවා

තරුණීට ළෙන්ගතු ආදරණීය ඔබට මේ ගෙන එන්නේ තවත් අපූරු අත්කම් නිර්මාණයකි. බලන්න ගසක අත්තක් මත වසා හිඳින මේ අපූරු කුරුලු යාළුවා... සොබාදහම මොනතරම් විස්මයජනක ද? මේ අලංකාර දසුන කියන්නේ එයයි. ආලින්දය සරසන කුෂන් කවරයකටත් කදිමයි නේද? පින්තාරු තීන්ත යොදා ගනිමින් වර්ණ ගන්වන මේ අත්කම ඔබටත් පහසුවෙන් නිර්මාණය කරගත හැකියි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- අඟල් 18 × 18 ප්‍රමාණයේ සෝදා මැදගත් ලිනන් රෙදි කොටසක්
- ලීෆ් ග්‍රීන්, ඔලිව් ග්‍රීන්, මැජන්ටා, බර්නසීන ඔරේන්ජ්, ගෝල්ඩන් යෙලෝ, ක්‍රිම්සන් රෙඩ්, සුදු, දුඹුරු යන වර්ණයන්ගෙන් රෙදි පින්තාරු තීන්ත.
- No: 01, 03 සහ 05 ප්‍රමාණයේ කුඩා රවුම් පින්සල්
- පැලට් එකක්
- අඟලක ඝනකම ඇති අඟල් 18 × 18 ප්‍රමාණයේ රිජිෆෝම් කැබැල්ලක්
- ඒ ප්‍රමාණයෙන්ම පොලිතීන්
- ඩ්‍රොවින් පින්ස්
- ෂේඩිං බ්‍රෂ් එකක්

නිර්මාණය කිරීම

පළමුව ටේලරින් කාබන් කොළයක් ආධාරයෙන් කුෂන් කවරයේ දැක්වෙන රූපය ලිනන් රෙද්ද මතුපිට පිටපත් කරගන්න. ඉන්පසු රිජිෆෝම් එක මත ඉටි කොළය තබා, ඒ මත පිටපත් කරගත් රෙද්ද තබා ඩ්‍රොවින් පින් මඟින් රඳවා ගන්න. දැන් රූපය වර්ණ ගන්වමු. ඒ සඳහා පළමුව No: 3 පින්සල ගෙන පැලට් එකට දුඹුරු වර්ණය යොදා කුරුල්ලා රැඳී සිටින අත්ත රූපයේ පරිදි වර්ණ ගන්වා ගන්න. ඉන්පසු ගෝල්ඩන් යෙලෝ වර්ණයෙන් කුරුල්ලාගේ හිසේ සිට බෙල්ල දක්වා පහළට වර්ණ ගන්වන්න. ඔරේන්ජ් වර්ණය මිශ්‍රකර එම පාට දෙක හමුවන ස්ථානය ෂේඩිං බ්‍රෂ් එක ආධාරයෙන් ෂේඩ් කර ගන්න. කුරුල්ලාගේ යටි කොටසට මැජෙන්ටා වර්ණය යොදා ගන්න.

කුරුල්ලාගේ පිහාටු සඳහාත් එම පින්තාරු ක්‍රමය අනුගමනය කරන්න. පළමුව මැජෙන්ටා වර්ණයත්, දෙවනුව දුඹුරු වර්ණයත් පසුව ටර්කිෂ් බ්ලූ වර්ණයත් දමා රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට වර්ණ ගන්වන්න. පෙඳය කොටසට බර්නසීන වර්ණය ආලේපකර රූපය වියැළෙන්න හරින්න.

රූපයේ පෙන්වා ඇති ආකාරයට ඔලිව් ග්‍රීන්, ඩාර්ක් ග්‍රීන්, ලීෆ් ග්‍රීන් යොදා No: 2 පින්සලෙන් කළු වර්ණය ගෙන කුරුල්ලාගේ හොටත්, ඇසත්, කකුල් දෙකත් ඇඳ ගන්න. No: 1 පින්සල භාවිත කරමින් කුරුල්ලාගේ ඇඟෙහි ඇති කුඩා තිත් රේඛා ඇඳ ගන්න. කොරපොතු ආකාරයෙන් පිහාටු වෙන්කර ඇති ආකාරය ද No: 1 පින්සලෙන් සුදු වර්ණයෙන් පින්තාරු කරගන්න.
කුඩා ක්‍රිම්සන් රෙඩ් බෝල දමමින් මල් කිනිත්ත වර්ණකර සුදු පාටින් කුඩා තිත් තබා හැඩකර ගන්න. ටර්කිෂ් බ්ලූ වර්ණ මල් ද එසේ වර්ණ ගන්වා අවසන් කරගන්න.
මේ ආකාරයට අනෙක් කුෂන් කවරත් රූපයේ පෙනෙන පරිදි වර්ණ ගැන්විය හැකියි.

උපදෙස්
ප්‍රවීණ අත්කම් උපදේශිකා
ශලින්ද්‍රි ආලෝකා

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

මුත්‍රා දැවිල්ලක් හැදිලම නැද්ද?

මුත්‍රා දැවිල්ල කාන්තා ,පිරිමි භේදයකින් තොරව හැමෝම වගේ පීඩා විඳින තත්ත්වයකි. කවදාවත්ම මුත්‍රා දැවිල්ලක් හැදිලා නැහැ කිව්වොත් ඒකත් අමූලික බොරුවකි. තමාට මුත්‍රා දැවිල්ලක් ඇති වුණත් ඒ බව කාටවත්ම නොකියා විඳ දරාගන්න බොහෝ දෙනෙක් පුරුදු වී සිටියි.

කාන්තාවන්ට මුත්‍රා දැවිල්ල ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව පුරුෂයන්ට සාපේක්ෂව තරමක් වැඩි බව හඳුනාගත් කාරණයකි. මීට හේතුව කාන්තාවන්ගේ සහ පිරිමින්ගේ මුත්‍රා පද්ධතියේ සැකැස්මේ ඇති සුළු සුළු වෙනස්කම් ය. වකුගඩු දෙකකින් පෙරී මුත්‍රා නාල හරහා මුත්‍රාශයට මුත්‍රා පැමිණීම කාන්තා පිරිමි දෙපාර්ශ්වයටම පොදු කාරණයකි. එහෙත් මුත්‍රාශයේ සිට මුත්‍රා මාර්ගය ඔස්සේ මුත්‍රා පිටතට පැමිණෙන ව්‍යුහය වෙනස් ය. මුත්‍රාශයේ සිට පිටතට මුත්‍රා පැමිණෙන මුත්‍රා මාර්ගය පිරිමින්ට වඩා කාන්තාවන්ගේ තරමක් දිගින් අඩුය.

දොරවල් 13න් එකක්

ආයුර්වේදයට අනුව ශරීරයේ බාහිර ට විවෘත වන දොරවල් දහ තුනක් තිබේ. මුඛය, නාසය, කන ආදී ලෙස මුත්‍රා නාලය, මුත්‍රා විවරය යනු මුත්‍රා පිටවීම සඳහා විවර වන එක් දොරටුවකි. මේ දොරටු නිවැරදි ලෙස ක්‍රියාත්මක නොවීම රෝග ආකර්ෂණය කර ගැනීමට අවස්ථාවක් වේ. මුත්‍රා මාර්ගයෙන් යම් විසබීජයක් ඇතුළු වුවහොත් මුත්‍රා ආසාදන ඇතිවිය හැකියි. පෙර කී පරිදි කාන්තාවන්ගේ මුත්‍රා මාර්ගයේ දුර අඩුවීමම ඇය මුත්‍රා ආසාදන කරා පහසුවෙන් ගොදුරු වීමට ඉඩකඩ සලසයි.

බලපෑ හැකි කරුණු කාරණා

මුත්‍රා දැවිල්ල ඇති වන්නට විවිධ කරුණු බලපායි.

* මුත්‍රාශය ආශ්‍රිතව, මුත්‍රා මාර්ගය ආශ්‍රිතව රෝගී අවස්ථාවක් ඇත්නම් උදාහරණයක් ලෙස මුත්‍රා ගල්, මුත්‍රා සංයුතියේ වෙනස්වීම් මුත්‍රාවාහිනී හා මුත්‍රා පටකයේ ඇතිවන යම් යම් ආසාදන නිසාත් මුත්‍රා දැවිල්ල හට ගනී.
* ගැබිනි කාන්තාවන්ට මුත්‍රා ආසාදන ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව වැඩි බව හඳුනාගෙන තිබේ. ඊට හේතුව ඇගේ ශරීරයේ හෝමෝනවල ඇතිවන වෙනසයි.
* සමාජ රෝගවල ලක්ෂණයක් ලෙසත් මුත්‍රා රෝග හටගනී.
* ඇතැම්විට ප්‍රජනක පද්ධතිය ආශ්‍රිතව, ඩිම්බ කෝෂ ග්‍රන්ථ, ගර්භාෂයේ ෆයිබ්‍රොයිඩ් වැනි තත්ත්ව නිසාත් කාන්තාවන්ට නිතර නිතර මුත්‍රා රෝග හට ගනී.
* යම් යම් රසායනික ද්‍රව්‍ය සඳහා සංවේදී වැඩියි නම්, එනම් සනීපාරක්ෂක තුවා, රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු කෘත්‍රිම පිරිසුදුකාරක, ටොයිලට් පේපර්ස්, සබන් වර්ග, යෝනි මාර්ගය සේදීමට ගන්නා විශේෂිත දියර වර්ග, කොන්ඩම් වැනි දේවල් නිසාත් ඇතැමෙකුට මුත්‍රා ආසාදන හට ගනී. මෙය පොදු කාරණයක් නොවේ.
* මුත්‍රාශය ආශ්‍රිතව පිළිකාමය තත්ත්ව නිසාත් තවත් සමහරකුට මුත්‍රා දැවිල්ල හට ගනී.
* ඇතැම් තරුණියන්ට විවාහ පත් වූ අලුත එනම් මධුසමය ගතකර පැමිණි පසු මුත්‍රා දැවිල්ල හට ගනී. මෙතුවක් කල් සිරුරට ආගන්තුක වූ අත්දැකීමක් නිසා මුත්‍රාශයට, යෝනි මාර්ගයට ඇතිවන තෙරපීම, පිරිමැදීම, ස්පර්ශය ආදී තත්ත්ව නිසාවන ආසාදනවලදී එය මුත්‍රා ආසාදනයක් ලෙසින් දැන වේ. මෙය ඇතැමෙකුට ප්‍රතිකාර ගත යුතු තත්ත්වයක් දක්වා දිවේ. තවත් කෙනෙකුට කිසිදු ප්‍රතිකාරයක් නොකර දින කිහිපයකින් ඉබේම යථා තත්ත්වයට පත්වේ.

මුත්‍රා දැවිල්ලත් සමගින් මතුවන ලක්ෂණ

* මුත්‍රා කිරීමේදී දැවිල්ල
* මුත්‍රා කරන විට යටිබඩ ආශ්‍රිත ව වේදනාව
* මුත්‍රා පහ කිරීමේ අවශ්‍යතාව නිතර නිතර දැනීම (ආසාදන තත්ත්වයකදී මුත්‍රාශය බෙහෙවින්ම සංවේදී නිසා මුත්‍රාශය පිරෙන පිරෙන මුත්‍රා ප්‍රමාණය හිස් කරන්නට සංඥා නිකුත් කරයි.)
* පිරිසුදු කිරීමේදී, ස්පර්ශ කිරීමේදී මුත්‍රා මාර්ගය ආශ්‍රිත බාහිර ව්‍යුහයන්ගේ වේදනාව
* මුත්‍රා ආසාදනයක් නම් උණ ගතිය
* කාලයක් ගතවී ඇත්නම් ඉකිලි ආශ්‍රිතව කුද්දැටි මතුවීම.

ආයුර්වේදයේ පිළියම්

* මුත්‍රා ආසාදනවලින් වැළකී සිටින්නට නම් මුත්‍රා පිටකිරීමේ අවශ්‍යතාව ඇතිවූ වහාම කිසිසේත්ම එය රඳවා නොසිට පිට කළ යුතුයි. ආයුර්වේදයට අනුව ස්වභාවික වේග පිට නොකර දරා සිටීම සුදුසු නොවේ. මුත්‍රා වේගයත් එයට අයිති වේ.
* මුත්‍රාවල සාන්ද්‍රණය අඩු කිරීමට එනම් මුත්‍රා තනුක කිරීමට ප්‍රමාණවත් පරිදි දියර වර්ග පානය කළ යුතුයි. මේවා ස්වභාවික පාන වර්ග වීම අතිශය වැදගත්. සුදුසුම දියරය පිරිසුදු වතුරයි. මීට අමතරව ස්වභාවික පාන ලෙස කුරුම්බා වතුර, පොල් වතුර, තැඹිලි වතුර පානයට සුදුසුයි.
* පලතුරු වර්ගවල යුෂ ගුණදායක වේ. උක් දඬු යුෂ, නෙල්ලි යුෂ, පැණිකොමඩු යුෂ ඒ අතර වේ.
* කැකිරි යුෂ කැකිරි ඇට සමග පානය මුත්‍රා පද්ධතියේ රෝග සඳහා හොඳ සහනයක් දෙයි.
* පොල්කිරි ද සුදුසුය. එය පානයට අපහසු නම් කිරි කැඳ ලෙස ගත හැකියි.
* කෝමාරිකා යුෂ මී පැණි සමග පානයට ගත හැකියි.
* ආයුර්වේද ඖෂධවලට අනුව ලංකාවේ සුලබ වැවෙන පොල් පලා මුත්‍රා ආසාදනවලට අනගි ඔසුවකි. පොල් පලා කැඳ ලෙස, සෝදා කැබලි කපා තම්බා පානයක් ලෙසත් ගත හැකියි.
* හීන් මදුරුතලා, ලුණු වරණ, ගොකටු ද මෙලෙස තම්බා තේ වෙනුවට පානයට ගත හැකියි.
* බාර්ලි මුත්‍රා දැවිල්ල මනාව පාලනය කරයි.
* මෝරු හෙවත් මුදවපු කිරිවල මතුවන වතුර කොටස මුත්‍රා ආසාදන වළකාලයි. එහිදී මුදවපු කිරි මේස හැඳි දෙකකට වතුර වීදුරුවක් දමා බ්ලෙන්ඩර් කර අවශ්‍ය නම් සුදූරු ටිකකුත් එක් කර සීනි දමා බීමට ගත හැකියි.
* දිනපතා ස්නානය සිරුර සීතල කරන උපක්‍රමයකි.එය මුත්‍රා ආසාදන වළකයි.
* මුත්‍රා දැවිල්ල ඇති අයට යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය වෙනිවැල්ගැට තැම්බූ වතුර, බෙලි කොළ, නුග පොතු, බෝ පොතු, අට්ටික්කා පොතු තැම්බූ වතුරින් උදේ සවස සේදිය හැකියි.

ඉහත ප්‍රතිකර්ම ආයුර්වේදයට අනුව මුත්‍රා ආසාදන ඇතිවීම වළකනවා මෙන්ම වැළඳී ඇති මුත්‍රා ආසාදන සුව කිරීමට ද හේතු වේ.

උපදෙස් :
කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයට අනුබද්ධිත දේශීය වෛද්‍ය විද්‍යායතනයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය,
නාරි හා ප්‍රසව ආයුර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍ය ආචාර්ය
කෞමදී කරුණාගොඩ

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

ළාබාල පෙනුමැති සුන්දර දෑතකට..

මුදු, වළලු දමා හැඩ කරන දෑත ඇත්තට ම සුන්දරද? ඔබේ දෑත් දෙස ඔබම නෙත් යොමු කරන්න. සුන්දර දෑතක් හිමි කාන්තාවකගේ මුහුණ දෙස අපගේ නෙත් දිවයන්නේ දෑත්වල සුන්දරත්වය පමණට ම ඇගේ මුහුණද සොඳුරුදැයි දැක බලා ගැනීමටයි.

මේ නිසා කාන්තාවකගේ දෑත් රුව රැක ගැනීමේ දී වැඩියෙන් ම අවධානය දිය යුතු අංගයක්. අනෙකුත් අංගයන්ගෙන් සැබෑ වයස පෙනීම වැළැක්විය හැකි වුවත් දෑතෙන් වයස එළිවීම වැළැක්විය නොහැකියි. ඒ නිසා වැඩියෙන් ම වෙහෙසන දෑත්වලට වැඩි සාත්තුවක් ඔබ කළ යුතුමයි.

බොහෝ විට වයසට යන විට නහර පෑදීම සිදු වේ. ඊට අමතරව දෑත්වල වියළි ස්වභාවය, නියපොතු කැඩී යාම, නියමලට හානි වීම, වැඩි වශයෙන් රෝම වැවීම, දෑත්වල රළු බව ආදිය දෑත් අවලස්සන වීමට හේතු වේ.

එක් එක් අයගේ දෑත්වල රළුබව, වියළි බව, අවපැහැ වීම ආදී ගැටලු ඇතිවන්නේ එක් එක් අය සිදු කරන කාර්යයන් අනුවයි. රසායනික ද්‍රව්‍ය සමඟ වැඩි වශයෙන් වැඩ කරන අය, හිරු එළියට දෑත් පිළිස්සීම, වැඩි වශයෙන් ජලයේ අත් තැබීමට සිදුවන, නිතර සේදීම් කරන ආදී ලෙස තමා කරන කාර්යයන් අනුව දෑත්වලට කළ යුතු සත්කාර ද වෙනස් වේ.

මේ සඳහා සිදු කළ හැකි ප්‍රතිකර්ම ලෙස නියපොතු නිසි ලෙස සැකසීම, මෙනිකියු එකක් කිරීම (දෑත් සඳහා සිදු කරන සත්කාර), වැක්ස් කිරීමෙන් අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කිරීම, සම්බාහනය ආදිය සිදු කළ හැකියි.

නියපොතු කැඩී යාම බොහෝ විට සිදු වන්නේ කැල්සියම් අඩු වීම හේතුවෙනි. එමනිසා කැල්සියම් අඩංගු ආහාරපාන ලබා ගැනීම මේ සඳහා අභ්‍යන්තරික ප්‍රතිකර්මයකි. එයට අමතරව ජෙලටීන් ස්වල්පයක් උණුසුම් ජලයේ දියකර එය මඳක් නිවුණ පසු එහි දෑත් දමා විනාඩි 20ක පමණ කාලයක් සිටින්න.

නියපොතුවල නියමුල් (ක්‍යුටිකල්) සඳහා ක්‍යුටිකල් ක්‍රීම් එකක් ආලේප කරන්න. විටමින් ඊ ස්වල්පයක් නියමුල්වල ආලේපකොට හොඳින් සම්බාහනය කරන්න. එමෙන්ම නියපොතු ශක්තිමත් වීම සඳහා කැල්සියම් ක්‍රීම් එකක් නියපොතුවල ආලේප කරන්න.

මෙනිකියු එකකදී නියපොතු කපා හොඳින් පිරිසුදු කරන අතර නියමුල් සඳහා ද සම්බාහනයක් සිදු කරයි. දෑත් සම්බාහනය කරන අතර මෙනිකියු එකක් මසකට වරක් හෝ නැතිනම් අවම වශයෙන් මාස දෙකකට වරක්වත් සිදුකර ගැනීම වැදගත්. ඔබ නියපොතු කපන විට එය තමාගේ රැකියාව, තමා සිදුකරන කටයුතු ආදියට අදාළ වන ලෙස කපාගත යුතුය.

හෙදියකට, කුඩා දරුවකු හෝ රෝගියකු රැකබලා ගන්නා කාන්තාවකට, රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනියකට ආදී කටයුතු කරන අයකුට නියපොතු දිගට, උල්ව සිටින සේ කැපීම යෝග්‍ය නොවේ. මේ ආකාරයට තමා සිදුකරන කටයුතුවලට අනුව නිය කපා ගන්න.

ඔබට හොඳ නියපොතු නැතිනම් නියපොතු අලවා ගැනීමට පුළුවන්. මෙහිදී ජෙල් නේල් හා ඇක්‍රලික් ක්‍රමයට නියපොතු සකසා ගත හැකියි. ඒ කෙසේ වෙතත් නිතර නියපොතු ඇලවීමේ දී එම ගම් නිසා ඔබට විවිධ අපහසුතා ඇතිවිය හැකියි. එමනිසා වඩාත් සුදුසු දෙය වන්නේ තමාගේ නියපොතු හොඳින් රැකබලා ගැනීමයි.

නිය ආලේපන ගැල්වීමේ දී නිතරම හොඳ වර්ගයේ නිය ආලේපන භාවිත කරන්න. බාල වර්ගවල නිය ආලේපන නිසා නියපොතු කහ පැහැ වීම සිදුවිය හැකියි. සාමාන්‍ය ක්‍යුටෙක්ස් හා ජෙල් ක්‍යුටෙක්ස් ලෙස ක්‍යුටෙක්ස් වර්ග දෙකකින් ඔබට ලබා ගතහැකි අතර ජෙල් ක්‍යුටෙක්ස් එක සාමාන්‍ය එකට වඩා වැඩි කාලයක් නියපොතුවල තබා ගත හැකියි.

දෑත්වල සම වියළි නම් හොඳින් වතුර පානය කරන්න. වයසට යාම නිසා මේ තත්ත්වය ඇති වේ නම් දිනකට ෆිෂ් ඔයිල් (ඔමේගා 3) කරල් 2ක් බොන්න. විටමින් ඊ අඩංගු ආහාර ලබා ගන්න. හොඳ මොයිස්චර්රයිසර් ක්‍රීම් වර්ගයක් දෑත් පිරිසුදු කිරීමෙන් අනතුරුව ආලේප කරන්න.

ග්ලිසරින්වලට රෝසවතුර මිශ්‍රකරන්න. එය බෝතලයකට දමා තබාගෙන එයින් ස්වල්පයක් අත්වල ආලේපකර සම්බාහනය කරන්න. ස්නානය කරනවිට කපු රෙදි කැබැල්ලකින් ස්ක්‍රබ් කරන ලෙස දෑත්වල මතුපිට සම පිරිමදින්න. මෙය කාලයක් කිරීමෙන් දෑත්වල වියළි බව නැති වේ.

දෑත් හිරු එළියෙන් දුර්වර්ණ වී ඇත්නම් මේ ආලේපය සකසා දෑත්වල ආලේප කිරීමෙන් දෑත් පැහැපත් කරගැනීමට හැකිවේ. ඒ සඳහා කෝපි කුඩු, කහ කුඩු, දුඹුරු සීනි, නැවුම් කිරි ආදිය සමව ගෙන එකට මිශ්‍රකර ආලේපය සාදා ගන්න. මෙය දෑත්වල ආලේපකර විනාඩි 20ක් පමණ තබා පසුව ඉවත්කර සිසිල් ජලයෙන් සෝදා ඉවත් කරන්න.

මේ සත්කාර කිරීමෙන් ඔබට සුන්දර දෑතක් හිමිකර ගැනීමට පුළුවන්.

නියපොතු කැඩී යාම බොහෝ විට සිදු වන්නේ කැල්සියම් අඩු වීම හේතුවෙනි. එමනිසා කැල්සියම් අඩංගු ආහාරපාන ලබා ගැනීම මේ සඳහා අභ්‍යන්තරික ප්‍රතිකර්මයකි.

ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී
නිලූකා කොඩිකාර

සටහන
අයන්ති උඩුගම්පල

නිවෙසේම සිට සල්ලි හොයන්න හොඳම ව්‍යාපාරයක්

අතට අමතර මුදලක් සොයාගන්න කුළුබඩු නිෂ්පාදන ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න

ආර්ථික බර, අපහසුව අප සැම කෙනෙකුට වෙනදාට වඩා මේ කාලේ තදින්ම දැනෙනවා. විශේෂයෙන් කාන්තාවක් ලෙස ඔබට මේ ආර්ථික බර වෙනදාට වඩා හොඳින් ම දැනෙ බව අමුතුවෙන් කිවයුතු නැහැ. ගෘහණියක ලෙස මුළුතැන්ගෙයි උයන පිහන සැම දෙයක් ගැනම වෙනදාට වඩා සිතන්න සිද්ධ වෙලා. හැබැයි එහෙම කියලා අපට මේ ආර්ථික අපහසුතායෙන් පලා යන්න බැහැ. කොහොම හරි ඒ ගැටලුවට මුහුණ දෙන්න වෙනවා. දැන් තියන ආර්ථික බරෙන් මිදෙන්න තියෙන හොඳම විකල්පය තමයි අමතර ආදායම් මාර්ගයක් සොයා ගැනීම. ඔබ බුද්ධිමත් කාන්තාවක් නම් මෙවැනි අමතර ආදායම් මාර්ගයක් සොයා ගැනීම අපට අපහසු නැහැ. අවශ්‍ය වෙන්නේ පුංචි කැපවීමක් කිරීමයි.

ගෘහණියකට නිවෙසේ සිටම කරන්න පුළුවන් හොඳම ස්වයං රැකියාවක් තමයි කුළුබඩු නිෂ්පාදනය හා අලෙවි කිරීම කියන්නේ. කුළුබඩු ව්‍යාපාරය කිව්වාම එය අංග ගණනාවකට බෙදී යනවා. ඒ අතුරින් මිරිස් කුඩු නිෂ්පාදනය විශේෂයි. ලංකාවේ කුළුබඩු අතුරින් වැඩිම පාරිභෝජනයක් තිබෙන්නේ මිරිස්වලට. ඔබ මුලින්ම කුළුබඩු නිෂ්පාදනයට ප්‍රවේශ වෙනවා නම් පළමු පියවර වෙන්නේ මිරිස් කුඩු නිෂ්පාදනය ආරම්භ කිරීමයි. ඉන්පසුව ඔබට පුළුවන් අනෙකුත් කුළුබඩු නිෂ්පාදන සඳහා පහසුවෙන්ම ප්‍රවේශ වෙන්න. ඒ කියන්නේ මිරිස් නිෂ්පාදනය කරනවා නම් උළුහාල්, අබ, ගම්මිරිස්, සූදුරු, මහදුරු වැනි තුනපහ වර්ග ඔබට පහසුවෙන්ම නිෂ්පාදනයලා ප්‍රවේශ වෙන්න පුළුවන්.

ඇත්තටම ඔබට මේ ව්‍යාපාරය බැලූ බැල්මට තරමක් පහසුයි කියලා සිතන්න පුළුවන්. නමුත් ඕනෑම පහසු ව්‍යාපාරයක් වුණත් සාර්ථක වෙන්න දැනුම අවශ්‍යයයි. දැනුමක් නොමැතිව යන එක තරමක් අවධානම්. ඇත්තටම මෙලෙස දැනුමක් නැතුව යන ගමන අතරමඟදී අතරමං වෙන්න තියෙන ඉඩකඩ වැඩියි. ඉතිං ඔබ මුලින්ම කළ යුත්තේ මේ ව්‍යාපාර ආරම්භ කිරීමට පෙර ටිකක් වෙළෙඳපොළ හඳුනා ගැනීමයි. වෙළෙඳ පොළ හඳුනා ගන්නවා කියන්නේ විශාල සමීක්ෂණ කිරීම නෙවෙයි. ඔබ ආරම්භ කරන ව්‍යාපාරයට වෙළෙඳ පොළේ ඇති ඉල්ලුම සොයා බලන්න පුළුවන්. ඒකට ඔබ කළ යුත්තේ ඉතාම සරල දෙයක්. මුලින්ම ඔබගේ නෑ හිතවතුන්ගෙන් අහන්න ඔවුන් මිරිස් මිලදී ගන්නේ කොහෙන්ද කියලා. ඒ මිරිස්වල ගුණාත්මකභාවය ගැනත් අහන්න. ඔවුන් මිලදී ගන්නා මිරිස්වල සාමාන්‍ය මිල දැනගත්තොත් ඔබට පුළුවන් මිරිස් ව්‍යාපාරයක් සඳහා වැය කරන්න වෙන ප්‍රාග්ධනය කොයි තරම් ද කියලා තීරණය කරන්න.

ඔබ මිරිස් නිෂ්පාදනය සඳහා මුලින්ම කළ යුත්තේ අඩු මුදලට හොඳ මිරිස් සොයා ගැනීමයි. මේ සඳහා හොඳම තැනක් තමයි මීගොඩ ආර්ථික මධ්‍යස්ථානය. සාමාන්‍යයෙන් තොග වෙළෙඳසල්වලට වඩා සෑහෙන මුදලක් අඩුවෙන් මේ ආර්ථික මධ්‍යස්ථානයෙන් මිරිස් මිලදී ගන්න අවස්ථාව තිබෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් මිරිස් වගේ ව්‍යාපාරවලදී වැඩිම ලාභයක් ලබාගන්නේ අතරමැදි වෙළෙඳ ව්‍යාපාරිකයන්. ඒ නිසා ඔබ මේ වගේ තැනකින් මිරිස් තොගයක් මිලදී ගත්තොත් ඔබට හොඳ ලාභයක් ලබා ගන්නත් පුළුවන්.

මිරිස් කුඩු නිෂ්පාදනය

වියළි මිරිස් කරල් මේ ආකාරයට තොග මිලට මිලදී ගත් පසුව මුලින්ම කළ යුතු වන්නේ ඔබ මිලදී ගත් මිරිස් කරල් සියල්ලම හොඳින් සෝදා පිරිසුදු කර ගැනීමයි. පළමුව ඔබ මේ මිරිස් කෙටීම සඳහා මැෂිමක් මිලදී ගැනීමට වඩා හොඳම ක්‍රමය වන්නේ මිරිස් කොටන විශාල මෝලකට එය රැගෙන යෑමයි. මෙලෙස ඔබ මිරිස්කුඩු මිලදී ගැනීමේදී එම මිරිස් ගොවිමහත්වරුන්ගෙන් ම මිලදී ගන්න පුළුවන් නම් ඒකත් සෑහෙන ලාභයක්. ඔබ මෙලෙස සෝදා වේළා ගන්නා ක්‍රමය අනුව තමයි මේ මිරිස් දිගු කාලයක් කල් තබා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙන්නේ.

මෙලෙස කොටාගත් මිරිස් කුඩු පැකින් කිරීම දෙවැනි පියවරයි. වියළි මිරිස් විවිධ මට්ටමෙන් වෙළෙඳපොළේ පවතිනවා. මේ අතුරින් තරමක් රතු පැහැ මිරිස් වර්ග මිල අධිකයි. නමුත් මිල අඩු පැහැය අඩු මිරිස් වර්ගයන් කිහිපයක් තිබෙනවා. මේ වර්ග කිහිපයෙන්ම ඔබට පැකැට් කිරීම කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම වර්ග කිහිපයක් මිශ්‍ර කිරීමෙන් සාදා ගන්නා මිරිස් කුඩු වර්ග හොඳම තත්ත්වයේ මිරිස්වලට වඩා අඩු මුදලට අලෙවි කරන්නත් හැකියාව තිබෙනවා.

ඔබ මෙලෙස මිරිස් පැකැට් කරන විට එහි ලේබලයක් ගැසීම අනිවාර්යෙන්ම කළ යුතුයි. එම ලේබලයේ නිෂ්පාදිත දිනය, මිල හා කල් පවතින කාලයත් නිවැරැදිව පැහැදිලිව සඳහන්ව තිබිය යුතුයි. මෙලෙසින් ඔබ මිරිස් කුඩු නිෂ්පාදනය ආරම්භ කර පසුව අනෙකුත් කුඩු වර්ග පැකැට් කර අලෙවිය සඳහා ප්‍රවේශ වෙන්න පුළුවන්. කහ කුඩු, තුනපහ කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු, මසාලා පවුඩර්, මස්කරි පවුඩර් වැනි වර්ග දෙවැනි පියවර ලෙස පටන් ගන්න පුළුවන්.

ඔබ මෙලෙස ආරම්භ කර මුලින්ම එක් කඩයක් හෝ කඩ කිහිපයකට අලෙවියට තබන්න. එහි අලෙවිය අනුව තවත් කඩ කිහිපයකට අලෙවිය සඳහා ලබා දෙන්න. ඔබට මේ ව්‍යාපාරයේදී සාර්ථක වෙළෙඳාමක් සඳහා තරගකාරී මිලට වඩා අඩුවෙන් ලබාදීමට සිදුවනු ඇත. එවිට ඔබට ඉතාම පහසුවෙන්ම සාර්ථක ව්‍යාපාරයක් කරා ගමන් කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. එසේම මේ ව්‍යාපාරය පිළිබඳ හොඳ පුහුණුවක් හා දැනුමක් ලබා ගැනීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා කාර්මික සංවර්ධන මණ්ඩලයේ ව්‍යාපාර අංශයේ පාඨමාලාවක් හදාරන්න. එවිට ඔබට ව්‍යායපාර දියුණුකර ගැනීම සඳහා උපදෙස් මෙන්ම සාර්ථක ව්‍යාපාරික දැනුමක් ද ලැබෙනු ඇත.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

චෙස් ක්‍රීඩාවෙන් ආසියාවම මවිත කළ අපේ පුංචි දියණිය

කොට්ටාව උතුර ධර්මපාල විද්‍යාලයේ එසඳි අහස්නා

චෙස් ක්‍රීඩාව අපගේ මොළයට සැබෑ අභියෝගයකි. එය මොළය වර්ධනය කිරීමට පමණක් නොව මාංශපේශීන්ගේ ශක්තිය වර්ධනය වන බව භෞත චිකිත්සකවේදයේ ද සඳහන්ව තිබේ. එසේම චෙස් ක්‍රීඩාව නිර්මාණශීලීත්වය ද වැඩි කරයි. මෙවන් වටිනා ක්‍රීඩාවක් පාසල් පද්ධතිය තුළ ව්‍යාප්ත කිරීම කාලීන වටිනාකමකින් යුතු කටයුත්තකි. එසේම චෙස් ක්‍රීඩාව පාසල් පද්ධතිය තුළ ව්‍යාප්ත වෙමින් අපේ දුවා දරුවන් ජාතික තලයේ මෙන්ම අන්තර්ජාතික මට්ටමේ ජයග්‍රහණයක් හිමිකර ගැනීම අපට මහත් අභිමානයකි. තවද මෙවැනි දක්ෂතාවයන් දක්වන පුංචි දුවා දරුවන් ගැන අපට අසන්නට ලැබීම ද භාග්‍යයකි.

චෙස් වැනි ක්‍රීඩාවක් පසුගිය දශක කිහිපය පුරා වැඩි ව්‍යාප්තියක් දක්නට ලැබුණේ අගනුවර වටා වූ ප්‍රධාන පෙළේ ජනප්‍රිය පාසල් කිහිපයක පමණකි. ඉහළ පන්තියේ සමාජ ස්ථරවල දක්නට ලැබුණු මේ ක්‍රීඩාව ක්‍රමිකව නාගරික, අර්ධ නාගරික ප්‍රදේශ කරා ව්‍යාප්ත වෙමින් මේ වන විට ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ කරා ද ව්‍යාප්තව ඇති ආකාරයක් දක්නට ලැබීම මහත් සතුටකි. පසුගිය කාලය පුරා ලෝකය පුරා කොරෝනා වසංගතය ව්‍යාප්ත වෙමින් පැවැති කාලය තුළ දරුවන් මාස ගණනාවක් නිවාස තුළ කොටු විය. එහිදී ඔවුන්ට නිවෙසින් පිටතට යෑමට පවා නොහැකි විය. මේ හේතුවෙන් චෙස් ක්‍රීඩාව නිවෙස තුළ සිටි දරුවන්ගේ මානසික මට්ටම ඉහළ නැංවීමට හැකි වූ ක්‍රීඩාවක් බවට ද පත් විය.

මෙවන් සුවිශාල වූ වටිනාකමකින් යුත් චෙස් ක්‍රීඩාවෙන් විශිෂ්ට ජයග්‍රහණයක් ලබා ගැනීමට බස්නාහිර පළාතේ උතුරු ධර්මපාල මහා විද්‍යාලයේ එසඳි අහස්නා දියණියට හැකි විය. අවුරුදු 7න් පහළ බාලිකා වයස් කණ්ඩායම නියෝජනය කරමින් මේ තරගාවලියට සහභාගි වූ මේ සිඟිති දියණිය Blitz අංශයෙන් ලෝකඩ පදක්කමක් ද රටවල් කාණ්ඩ අනුව පිරිනමන රන් පදක්කම ද දිනාගැනීමට සමත් විය.

මේ ක්‍රීඩා තරගාවලියට සහභාගිවෙමින් ඇය ලැබූ ජයග්‍රහණය උතුරු කොට්ටාව ධර්මපාල මහා විද්‍යාලයට විශාල කීර්තියකි. එසේම ඇයගේ ජයග්‍රහණය චෙස් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ශ්‍රී ලාංකේය දරු පරපුර තුළ වැඩි උනන්දුවක් ඇතිකිරීමට හොඳම උත්ප්‍රේරණයකි. ඇය මේ ජයග්‍රහණය කරා මෙහෙයවමින් පුහුණු කිරීමට දායකත්වය දැක්වූ චෙස් උපදේශක අංජුල මිලාන් මහතා චෙස් ක්‍රීඩාව පිළිබඳ ප්‍රවීණයෙකි. එසේම පාසල් අතර චෙස් ක්‍රීඩාව ව්‍යාප්ත කිරීම සඳහා දැඩි කැපවීමෙන් කටයුතු කරන ගුරුවරයෙකි. ඔහුගේ කැපවීම නිසාම එහිදී අහස්නා දියණිය ජයග්‍රහණය කරා මෙහෙයවූ ආකාරය ගැන අපි ඔහුගෙන් විමසුවෙමු. ඒ පිළිබඳ ඔහු අදහස් දැක්වූයේ මෙලෙසිනි.

'මම පාසල් චෙස් පුහුණුකරුවෙකු ලෙස වසර ගණනාවක් කටයුතු කරනවා. මේ පාසල වගේම බස්නාහිර පළාතේ තවත් ප්‍රධාන පාසල් කිහිපයකම උපදේශකත්වය දරනවා. මේ ආකාරයෙන් දරුවන් පුහුණු කරනකොට තමයි අහස්නා දියණිය මට හමුවුණේ. ඇය අවුරුදු 7යි. නමුත් ඇයට හොඳ බුද්ධියක් තියෙන බව මට ඇය මගෙන් පුහුණු වෙන්න ආපු මුල් දවසෙම දැනුණා. මුලින්ම ඇය මගෙන් පුහුණුවීමට පළමු වසරේදී. මේ දරුවා වගේම තවත් දරුවෝ කණ්ඩායමක් අපි මේ පාසලෙන් ජාතික මට්ටමේ තෝරා ගැනීමේ තරගයට ඉදිරිපත් කළා. අහස්නා දියණිය එම තරගයෙන් ජය ලබාගෙන තමයි ආසියානු තරගාවලියට සුදුසුකම් ලබා ගත්තේ. මට හරිම සන්තෝෂයි ඇය දක්වපු දක්ෂතාවය ගැන. මම හිතන්නේ මේ වගේ සැඟවුණු දක්ෂතා ඇති දරුවෝ අපේ රට පුරාම ඉන්න පුළුවන්. ඒ සඳහා සෑම විටම අපගේ ජාතික චෙස් සංගමය මඟපෙන්වීම ලබා දෙන්න සූදානම්.

මේ ක්‍රීඩාව දියුණු කිරීම සඳහා බස්නාහිර පළාතේ පාසල්වල පාසල් සංවර්ධන සමිති ඉදිරිපත් වෙනවා. ඒ වගේ උනන්දුවක් දක්වන පාසල් තිබෙනවා නම් අපට පුළුවන් ඒ සඳහා ප්‍රවීණයන් ලබා දෙන්න. ඔවුන්ට පුහුණු සම්මන්ත්‍රණ, පුහුණු කඳවුරු පවත්වනවා. ඉතින් අපි ආරාධනා කරනවා අපත් සමඟ එකතුවෙන්න. දිවයිනේ ඕනෑම පාසලක මේ ක්‍රීඩාව දියුණු කිරීම සඳහා අපට මඟපෙන්වන්න ඉදිරිපත් වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි මේ වගේ ජයග්‍රහණයක් ලබා ගන්න දවසකින්, දෙකකින් බැහැ. හොඳට අවුරුදු කිහිපයක් පුහුණු වෙන්න වෙනවා. පෞද්ගලික පුහුණුවීම් කරන්න වෙනවා. නමුත් මේ ක්‍රීඩාව පාසල් දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය දියුණුකර ගැනීමට හොඳ අවස්ථාවක්. ඒ නිසා මේ ක්‍රීඩාව සමස්ත රට පුරාම ව්‍යාප්ත කරන්න පුළුවන් නම් අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයට හොඳ ප්‍රතිඵලයක් ලබා ගන්න පුළුවන්."

ඔහුගේ උපදේශකත්වය තුළින් අහස්නා දියණිය ලැබූ ජයග්‍රහණය සඳහා මඟපෙන්වීම ලබාදීමට ධර්මපාල මහා විද්‍යාලයේ චෙස් පුහුණු සංගමය භාර ටී. රසිකා පෙරේරා මහත්මිය ද විශාල කැපවීමක් කරයි. ඇයගේ කැපවීමෙන්ම පාසල දියුණුව කරා මෙහෙයවීමට නිබඳව විදුහල්පති අනුර මොහොට්ටි මහතා දක්වන දායකත්වය නිසාම මේ වන විට විශාල මෙම විද්‍යාලය බස්නාහිර පළාත තුළ විශාල ප්‍රගතියක් අත්කරගෙන තිබේ. බස්නාහිර පළාත් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවෙන් ද ඉදිරියෙන්ම සිටින පාසලක් ලෙසත්, අධ්‍යාපන ප්‍රතිඵල අතින් ද ප්‍රගතියක් ලබන පාසලක් ලෙස කොට්ටාව, මහරගම ප්‍රදේශවල ජනප්‍රියත්වයට පත්ව තිබේ.

ඡායාරූප
තුෂාර සංජීව

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

සීනියාස් මල් පිරුණු බාස්කට් කේක් එකක්

උපදෙස් හා ඡායාරූප
ඉතාලියේ පර්මා හි ප්‍රවීණ සූපවේදිනී
ජනනී ගුරුසිංහ

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

ආදරණීය මවගේ එහෙමත් නැත්නම් ආදරණීය දියණියගේ උපන් දිනයට මලින් පිරුණු බාස්කට් එකක් පිරිනමන්න පුළුවනි නම් මොනතරම් අගෙයි ද ? හැබැයි එය නිකම්ම නිකම් මල් නෙමෙයි. රසම රස කේක් මල් බාස්කට් එකක්. ලස්සන සීනියාස් මලින් හැඩවැඩ වූ මේ මල් බාස්කට් එකේ කේක් එක සකසාගෙන ඇත්තේ රුලං පිටි එකතුකරලා. ඒ නිසා රස වාගෙම හරිම ගුණදායකයි. එහෙම නම් අපි මුලින්ම කේක් එක සකසන කරගනිමු.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* බටර් ග්‍රෑම් 500ක්
* රුලං පිටි ග්‍රෑම් 500ක්
(රුලං පිටි යොදා නොගන්නේ නම් පාන්පිටි ගන්න.)
* සීනි ග්‍රෑම් 500ක්
* වැනිලා තේ හැඳි 02ක්
* බනානා එසන්ස් බින්දු 2ක්
* බිත්තර 8ක්
* බේකින් පවුඩර් ග්‍රෑම් 25ක්
* කිරි මේස හැඳි දෙකක්

සකසා ගන්නා ආකාරය

~ වියළි බඳුනක් ගෙන එයට බටර් හා සීනි දමා හොඳින් ගසාගන්න.
~ එම මිශ්‍රණයටම බිත්තර එක බැගින් එක් කරමින් ගසාගන්න.
~ එයටම වැනිලා සහ බනානා එසන්ස් එකතු කරන්න.
~ රුලං පිටි සහ බේකින් පවුඩර් හොඳින් හලා ගන්න.
~ ඉන්පසුව ගසාගත් බටර්, සීනි මිශ්‍රණයට පිටි ටික ටික එකතු කරමින් හොඳින් කලවම් කරන්න. නැත්නම් අඩු වේගයෙන් බීට් කරන්න.
~ එයට කිරි ටික ද එකතු කරමින් හොඳින් කලවම් කරන්න.
~ දැන් කේක් මිශ්‍රණය සමාන කොටස් තුනකට වෙන් කරන්න.
~ එක කොටසකට රතු වර්ණකයෙන් බින්දු දෙකක් සහ අනිත් කොටසට බිංදු තුනක් ලෙස එක් කරන්න. ඉතිරි කොටස ස්වාභාවික වර්ණයෙන්ම තබන්න.
~ අනතුරුව රවුම් හැඩයේ කේක් තැටි තුනක් ගෙන බේකින් පේපර් දමා සකස් කරගෙන කේක් මිශ්‍රණය පාට තුන වෙන වෙනම තැටි තුනට දමන්න.
~ දැන් සෙල්සියස් අංශක 180 උෂ්ණත්වයෙන් විනාඩි 08ක් පමණ අවන් එක රත් කරගෙන අනතුරුව විනාඩි 25ක් බැගින් කේක් තුන බේක් කරගන්න.
~ බේක් කරගත් කේක් ටික හොඳින් නිවෙන්නට තියන්න.

ඒ අතරේ බාස්කට් එකට හැන්ඩ්ල් එකක් සාදා සවි වෙන්නට තබාගනිමු.

~ ඒ සඳහා ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං පොඩි කොටසක් ගෙන එයට අයිවරි කලර් බිංදු කිහිපයක් එකතුකර ෆොන්ඩන්ට් එක වර්ණ ගන්වන්න. ඉන්පසු කඹයක් ආකාරයට සකස් කරගෙන නො.18 ප්‍රමාණයේ ඝනකම් කම්බියක් වටේ එක ළඟින් ඔතන්න. කම්බිය නවා හැන්ඩ්ල් එකක් විදියට සකස්කර වියළෙන්නට තබන්න.

දැන් කේක් එක හැඩ කරගනිමු. මේ සඳහා පළමුව බටර් අයිසිං සාදා ගත යුතුය .

* බටර් ග්‍රෑම් 750ක්
* අයිසිං සීනි ග්‍රෑම් 150ක්
* වැනිලා තේ හැඳි 1/2ක්
* කිරි මේස හැඳි දෙකක්

~ මුලින්ම බඳුනකට බටර්, අයිසිං සීනි, වැනිලා, කිරි ආදිය දමා ක්‍රීම් එකක් වනතුරු බීට් කරන්න.

~ දැන් සාදාගත් මේ බටර් අයිසිං එකෙන් 3/4ක ප්‍රමාණයක් බාස්කට් වියමන, මල් සහ කොළ සඳහා වෙන් කරගන්න.

~ ඉතිරි කොටස කේක් එක සැන්ඩ්විච් කිරීමට සහ හැඩ වැඩ කිරීමට තබාගන්න.

~ දැන් නිවුණු කේක් එක උඩ සහ වටේ දුඹුරු පාට කොටස් අයින් කරන්න.

~ කේක් ටික එක මත එක තබා සැන්ඩ්විච්කර ඉන්පසුව උඩ සහ වටේ බටර් අයිසිංවලින් කවර් කරගන්න.

~ මල් සහ කොළ සඳහා වෙන් කරගත් බටර් ක්‍රීම් එකෙන් පොඩි කොටසක් කොළ සඳහා ද වෙන් කරගන්න. ඉතිරිය මල් සහ වියමන සඳහා වෙන් කරගන්න.

~ ඒ බටර් අයිසිංවලට අයිවරි වර්ණය එක්කර ස්ටාර් නොසල් එක භාවිත කරමින් කේක් එක වටා වියමන කරගන්න.

~ මල් සඳහා වර්ණ එකතුකර නො. 104 පෙටිල් නොසල් එක උපයෝගී කරගෙන සීනියාස් මල් පෙති නිර්මාණය කරන්න. මැදට නො.2 නොසල් එක භාවිත කරන්න. අනතුරුව සාදාගත් මල් විනාඩි 15ක් අධි ශීතකරණයේ තබා කේක් එක මත රඳවන්න.

~ කොළ වර්ණකය දමා නො. 68 නොසල් එකෙන් කොළ නිර්මාණය කරන්න.

ඉන්පසු බාස්කට් එකේ හැන්ඩ්ල් එකද රඳවා නිර්මාණය අවසන් කරගන්න.

පුංචි දෝණිට වූල් ගවුමක්

01

02

03

04

ගෙදර සිඟිත්තියක් ඉන්නවා කියන්නේ මුළු පවුලටම සිරියාවක්. පුංචි බෝනික්කියක් වගේ ලස්සනට ඉන්න ළදැරිය වෙනුවෙන් සැහැල්ලු, ලස්සන ගවුම් පොඩ්ඩි මසා දෙන්න අම්මාත් බොහොම උනන්දුයි. ඒ නිසාම අපි මාස හයට වැඩි දියණියන්ට ගැළපෙන වූල් ගවුමක් මෙලෙස තිළිණ කරන්නෙමු.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

රතු වූල් 4ක්
රෝස වූල් 1ක්
සුදු වූල් 1ක්
බොත්තම් 2ක්
රිබන් කැබැල්ලක් මිලි මීටර් 3.5
ප්‍රමාණයේ ගෙතුම් කටුවක්

නිර්මාණය කරන ආකාරය

පළමුව 1 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි දම්වැල් 60ක් ගොතා ගන්න.

ඉන්පසු 2 රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට ගවුමේ කර සකස්කර ගැනීම සඳහා පළමු පේළිය එක බැගින් දෙපට පිරවුමෙන් ද දෙවැනි පේළිය එක දෙක රටාවට දෙපට පිරවුමෙන් ද ගොතන්න.

දැන් ගවුමේ උඩ කොටස ගොතා ගත යුතුයි. ඒ සඳහා 3 රූපයේ පරිදි එක බැගින් දෙපට පිරවුමෙන් පේළි 2ක් ගොතා රෝස පාට නූල අමුණා එක දෙක රටාවට දෙපට පිරවුමෙන් එක පේළියක් ගොතන්න. නැවත සුදු පාට නූල අමුණා එක බැගින් දෙපට පිරවුමෙන් එක පේළියක් ද ගොතන්න. නැවත රතු නූලෙන් එක බැගින් පේළි 2ක්, එක දෙක රටාවෙන් එක පේළියක් ගොතන්න.

4 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි මෙම ගෙතුමේ දෙකොන එහි හරි මැදට තබා නවා ගන්න. එහි උරහිසේ අත අග සිට පහලට අඟල් 4ක් බැගින් මැන දෙපසෙහිම සලකුණු කරගන්න.
මීළඟ පේළිය දෙපට පිරවුමෙන් එක බැගින් ගෙතිය යුතු අතර, එහිදී සලකුණු කළ ස්ථානවලින් මූට්ටු කර ගත යුතුයි. ඉන්පසු ගවුමේ කර පියවුම ළඟින් ද මූට්ටුකර සාය කොටස සඳහා සම්පූර්ණ රවුමක් සකසා ගන්න.

දැන් 5 රූපයේ පරිදි මීළඟ කොටසට, දම්වැල් තුනක් ගොතා පේළිය අරඹන්න. ඉන්පසු සිදුරු දෙකක් හැර තුන්වැනි සිදුරට පිරවුම් දෙකක්, නැවත දම්වැලක්, තවත් පිරවුම් දෙකක්, දම්වැලක් ලෙස රටාව සකසා පේළිය ගොතා ගන්න. මෙහි ඊළඟ පේළිය, ගෙතුමෙහි මැද ඇති දම්වැල් සිදුරෙන් ගොතන්න. මේ ආකාරයටම ඉදිරියට ගොතන්න. මෙම රටාවෙන් පේළි 8ක් රතු නූලෙන් ද, පේළි 2ක් රෝස පාටින් ද පේළි 2ක් සුදු පාටින් ද ගොතන්න.
6 රූපයේ පරිදි මීළඟ පේළියට දෙපට පිරවුම් තුනක්, දම්වැල්, දෙපට පිරවුම් තුනක් ලෙස රටාවට ගොතන්න. එලෙස රතු පේළියක් සහ රෝස පේළියක් ගොතන්න.
අවසාන පේළිය සඳහා ඉහත රටාවටම පිරවුම් හතරක්, දම්වැලක්, පිරවුමක් ලෙස ගොතන්න.
ඉන්පසු 7 රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට ගවුම් කරට බොත්තම් දෙක සහ ගවුමේ ඉදිරිපසට රිබන් බෝ එක අල්ලගන්න.

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

06

05

07

උපදෙස්
වූල් ගෙතුම් ශිල්පිනී
මධූෂා
වික්‍රමනායක

ඇයි මේ තරම් උණ රෝග

වසංගතයක් ලෙස පැතිර යන උණ රෝගවලින් කවදත් අඩුවක් නැහැ. බාල, මහලු කොයිකවුරුත් මේ වසංගත තත්ත්වයන් හී ගොදුරක් බවට පත් වෙද්දී කුඩා දරුවන්, ගැබිනි මවුවරුන්, බෝ නොවන රෝගයන් සඳහා ලක් වූවන්ට කවදත් සීමා මායිම් පනවා ගෙනයි එදිනෙදා ජීවිතය ගත කරන්නට සිදුව ඇත්තේ.

ළමා රෝහලේ ඩෙංගු දරුවන්

අපේ නොසැලකිලිමත්කම නිසා ම ශීඝ්‍රයෙන් පැතිර යන තත්ත්වයක් බවට ඩෙංගු උවදුර පත්ව අවසන්. මේ දිනවල රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ ඩෙංගු වයිරසය ශරීරගතවූ දරුවන් හතළිහත් ඉක්මවා යද්දී ඉන් සියයට 25 වඩා වැඩි ප්‍රමාණයක් සිටින්නේ අසාධ්‍ය තත්ත්වයේ.

අවට පරිසරය පිරිසුදුව තබා ගැනීමට උනන්දු නොවීමේ ඵල විපාකයක් ලෙස ඩෙංගු වයිරසය ශරීරගත වුවහොත් ඉන් තම ලෙයින් උපන් දරුවාට ජීවිතයෙන් වන්දි ගෙවන්නට වන තත්ත්වයක් බවට පත් වූවොත් එය කිසිසේත්ම සමාව දිය නොහැකි කාරණයක් වේවි. ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවෙන ස්ථාන පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුත්තේ මේ නිසයි.

ඩෙංගු රෝගය සෑදී අසාධ්‍ය තත්ත්වයට පත්වන්නේ ඩෙංගු රක්තපාත සහ කම්පනයට පත් වූවන්ය. ඇතැම් මවුපියන් ඩෙංගු වැලඳුණු දරුවන් රෝහල් ගත කරන්නේ අසාධ්‍ය තත්ත්වයට පත් වූ පසුව නිසා එසේ වූ විට දරුවන්ගේ ජීවිත වඩාත් අවදානම් තත්ත්වයේ පවතී. ඩෙංගු වයිරසය සුව වුවත් පෙර පරිදි ශරීරය සකස් වීමට තරමක කාලයක් ගතවේ.

ඇඳ විවේකය නොගත්තොත් වැඩේ දරුණුයි

මේ නිසා උණ වැලඳී දින 3ක් සම්පූර්ණ වූ පසු dengue antigen පරීක්ෂාව සමඟින් FBC (full blood count) කළ යුතුයි. යම් හෙයකින් ඩෙංගු වයිරසය ශරීරගතව ඇතැයි තහවුරු වුවහොත් දරුවා විවේක සුවයෙන් තැබීම ඉතාම වැදගත්. පැය කිහිපයක් ගත වූ පසු තවත් FBC පරීක්ෂාවක් කිරීමෙන් platelet අඩු වීම කෙතරම් දැයි බලා ගත හැකියි. දරුවන්ගේ නම් 150,000 අඩුවීම අවදානමක් ගෙන දෙන්නකි. වැඩිහිටියන්ගේ නම් මේ ප්‍රමාණය 100,000 කි.

තද උණට අමතරව තද හිසේ කැක්කුම ආදිය ඇත්නම් ඒ අතර තවත් ඩෙංගු රෝග ලක්ෂණ ද ඇත්නම් දින තුනක් සම්පූර්ණ වනතුරු අනිවාර්යයෙන්ම ඇඳ විවේකය ගත යුතුමයි. ඩෙංගු වයිරසය ශරීරගත වී ඒ බව නොදැන වෙහෙස මහන්සි වීමෙන් එය කම්පන තත්ත්වයක්, රක්තපාත තත්ත්වයක් කරා යෑමට ඇති ඉඩකඩ වැඩියි. අවදානාත්මක පැය කිහිපය (Critical Hours) පැය 48,72 ලෙස තිබේවී. බීමට ගන්නා දියර ප්‍රමාණය, පිටවන මුත්‍රා ප්‍රමාණය ආදිය මැන බැලීම සිදු කරන්නේ මේ පැය කිහිපයේදීයි.

ස්කෑන් පරීක්ෂාව

භයානක තත්ත්වයේ සිටීද යන්න (Leaking) ස්කෑන් පරීක්ෂාවක් මඟින් පරීක්ෂාවක් දැකගත හැකි වේ. ඩෙංගු මාරාන්තික නිසා එය කිසිසේත්ම සුළුවෙන් තැකිය හැකි නොවේ.

ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා රෝගීන්ගෙන් පිරුණු රෝහල් වාට්ටු

ඩෙංගුවලට අමතරව තවත් වයිරස් රෝගත් ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා රෝග ලක්ෂණ ඇති රෝගීන්ගෙනුත් රෝහල්වල වාට්ටු මේ දිනවල පිරී ඉතිරී ගිහින්. ළමා වාට්ටු මෙලෙස පිරෙද්දී ඒ දරුවන්ගේ මව පියා ඇතුළු නිවෙසේ සිටින වැඩිහිටියනුත් විවිධ උණ රෝග තත්ත්වයන්ට ගොදුරු වූ අයයි.

ඉන්ෆ්ලුවෙන්සාවලට සමාන තවත් වයිරස්

ඉන්ෆ්ලුවෙන්සාවලට බොහෝසෙයින් සමාන කම් ඇති ඇඩිනෝ වයිරස්, රයිනෝ වයිරස්,පැරා ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා වැනි රෝග කිහිපයකුත් මේ දිනවල පවතී. ඉන්ෆ්ලුවෙන්සාවල දී කෙරෙනුයේ සෙම පරීක්ෂාවයි. කෝවිඩ්වල මෙන් උගුරේ සහ නාසයෙන් සෙම පරීක්ෂාකරන rapid antigen පරීක්ෂණයක් සිදු කෙරේ. මෙය තරමක් මිල අධික පරීක්ෂාවකි. රජයේ රෝහල්වල ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා සඳහා කෙරෙන පරීක්ෂාවන් සිදු වනුයේ අවශ්‍ය මොහොතක දී පමණි. බොහෝවිට ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා යැයි සැක කෙරෙනුයේ රෝග ලක්ෂණ අනුවයි.

සාමාන්‍ය උණ සහ ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා තත්ත්ව බැලූ බැල්මට වෙන් වෙන්ව හඳුනාගත නොහැකි තරම්. උණ, කැස්ස, හෙම්බිරිස්සාව. මේ සෑම රෝග තත්ත්වයකදී ම දක්නට ලැබේ. ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා තත්ත්වය ඉතා ශීඝ්‍රයෙන් බෝවේ. මේ සියල්ලකදීම ඉහළ ස්වසන මාර්ගයේ රෝගී තත්ත්වයන් පෙන්නුම් කරයි. උණ, කැස්ස, හෙම්බිරිස්සාවට අමතරව ඇතැමෙකුගේ ඇස්වලින් කඹ ගැලීම, කඳුළු ගැලීම, ඇස් රතුවීම වැනි තත්ත්වයනුත් දැකගත හැකියි.

උපදෙස්:
ළමා රෝග විශේෂඥ
වෛද්‍ය දීපාල් පෙරේරා

සටහන
ආශීර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

ආබාධිත පුතු රැගෙන ලොව වටා යන අම්මා

ඔස්ට්‍රේලියාවේ ගිනිකොනදිග ක්වීන්ස්ලන්තයෙන් අපූරු පුවතක් වාර්තා වෙනවා. නිකී ඇන්ට්‍රම් මේ අපූරු කතාවේ කතා නායිකාවයි. ක්වීන්ස්ලන්තයේ ජීවත් වෙන නිකී ඇන්ට්‍රම් ඇගේ ආබාධිත පුතු ජිමී ඇන්ට්‍රම්ට දක්වන මවු සෙනෙහස සැමටම සෙනෙහෙබර පණිවිඩයක් ගෙන එනවා. තනි වූ මවක් ලෙස තම දරුවා කෙරෙහි දක්වන නොමැකෙන සහ නොසැලෙන කැපවීම නිරූපණය කරන මෙම මව-පුතු දෙදෙනාගේ කතාව හද උණුසුම් කරන්නක්.

මිනිසුන් වශයෙන්, ත්‍රාසජනක හැඟීම් වර්ධනය වීම සහ උද්යෝගිමත් අත්දැකීම් සඳහා ආශා කිරීම සාමාන්‍ය දෙයක්. නමුත් මේ මව සහ පුතු සම්බන්ධයෙන් ගත් කළ, එය ඔවුන්ගේ සම්බන්ධතාවය ශක්තිමත්කර ඔවුන්ගේ ජීවිතයට නව අරුතක් ලබා දුන් එක දෙයක් බවට පත් වුණා.

ජිමීව ඇගේ හදවතට සහ නිවෙසට පිළිගන්නා විට නිකී යන්තම් 17 වැනි වියේ පසු වුණා. තම පුතුට මානසික හා කායික දුබලතා ඇති බවත්, දැඩි සත්කාර සහ සහයෝගය අවශ්‍ය බවත් ඇයට වැටහුණේ කාලයාගේ ඇවෑමෙන්.

ජිමීට මාස දෙකක් වයසැති විට, ඔහු අන්ධ බව නිකී සොයා ගත්තා. පළමු වරට මවක් වූ සහ මාතෘත්වය ගැන කිසිවක් නොදන්නා නව යොවුන් වියේ පසුවන ඇය, පවතින තත්ත්වයේ විශාලත්වය සහ එය දිගු කාලීනව ඇයට සහ ජිමීගේ ජීවිතයට බලපාන ආකාරය පිළිබඳව සම්පූර්ණයෙන් දැන සිටියේ නැහැ.

මාස හයකට ආසන්න කාලයකට පසු, නිකී තම ආදරණීය දරුවාට අපස්මාරය වැළඳී ඇති බව සොයා ගත්තා. නමුත් සියල්ල තිබියදීත්, දුෂ්කරතා හමුවේ කිසිවක් අත් නොහරින බවට පොරොන්දු වූ ඇය තමාට සහ තම පුතාට පොරොන්දුවක් දුන්නා.

එය ඇය ඉටු කිරීමට අදහස් කළ පොරොන්දුවක්. තම පුතුට කිසිවක් මග හැරීමට අකැමැති වූ ඇය, විනෝදයෙන්, වික්‍රමාන්විතයෙන් සහ නව අත්දැකීම්වලින් පිරුණු ජීවිතයක් ගත කළ හැකි හොඳම ජීවිතය ඔහුට ලබා දීමට පොරොන්දු වූවා.

නිකී සහ ජිමී එක්ව බාලි සහ හවායි වැනි සිත් ඇදගන්නා ස්ථාන වෙත ගොස් ඇති අතර, කොරෝනා වෛරස් වසංගතය ලෝකයට බලපෑ නිසා සංචාරක සීමා කිරීම් දැන් යම්තරමකට මග හැරී තිබෙනවා. ජාත්‍යන්තර දේශසීමා නැවත විවෘත වනතුරු, ජිමී තම සංචාරක සහකරු ලෙස ඕස්ට්‍රේලියාව ගවේෂණය කිරීමට සැලසුම්කර ඇති බව නිකී පැවසුවා.

තම පුතාව පිටේ තබාගෙන, නිකී වසර ගණනාවක් පුරා ලෝකය පුරා ඇවිදිමින්, සමහර විට තැනිතලාවල ඇවිදිමින් සහ තවත් විටෙක කඳුකරයේ ඇවිදිමින් සිටිනවා. සන්ෂයින් කෝස්ට් පවුල සතුව ඔවුන්ගේ අද්විතීය සංචාරක දිනපොත් ඡායාරූප සහ වීඩියෝ එකතුවක් තිබෙනවා.

ජිමීට තම මව සමඟ ඔවුන්ගේ බොහෝ වික්‍රමාන්විතයන් සඳහා යන අතරතුර භාවිත කළ හැකි රෝද පුටුවක් තිබුණද, නිකී පවසන්නේ ඇය එය භාවිත කිරීමට අකැමැති බවයි. තම පුතුට ඔහුගේ බර දරා ගැනීමට තරම් ශක්තිමත් වනතෙක් ඇය දිගටම ඔහු ඔසවා රැගෙන යන බව ඇය වැඩිදුරටත් පවසනවා. ජිමීට තම මවගේ සහයෝගය සහ උපකාරය නිසා පයින් කෙටි දුරක් පවා ගමන් කළ හැකියි.

ඔවුන්ගේ කාලයෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීමට අවශ්‍ය නිසා, නිකී ඔවුන්ගේ ගමන සඳහා ගමන් විස්තරයක් සහ කාලසටහනක් ඇතුළුව සියල්ල හොඳින් සැලසුම් කරනවා. බෑග්වල ඔවුන් සඳහා ඇඳුම්, ඩයපර්, කොට්ට ආවරණ සහ ඇඳ ඇතිරිලි ඇති බව සහතික කරගන්නවා. දරුවාට වඩා සුවපහසු නවාතැන් තෝරා ගැනීමටත් ඇය ප්‍රවේසම්. පුතු ජලය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම් වඩා ප්‍රිය කරන බවයි ඇය පවසන්නේ.

ජිමී රැකබලා ගැනීම්, ගෙදර දොරේ වැඩ කළමනාකරණය කිරීම සහ ඇගේ ව්‍යායාම කිරීම්, රැකියාව ආදී සියල්ලටම නිකී කෙසේ හෝ වෙලාව සොයා ගන්නවා.

ජීවිතය අත් හැර දැමිය යුත්තක් නෙවෙයි. මේ අම්මාත් පුතාත් ලෝකයට කියන්නේ ඒ කතාව මිස අන් කිසිවක්ම නෙවෙයි.

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

තම පුතුට ඔහුගේ බර දරා ගැනීමට තරම් ශක්තිමත් වනතෙක් ඇය දිගටම ඔහු ඔසවා රැගෙන යන බව ඇය වැඩිදුරටත් පවසනවා.

බත් පතට වෙනස් රසයක්

වේලක් රස විඳින්න කවුරුත් කැමැතියි. පහසුවෙන් සපයා ගැනීමට හැකි දේවලින් වෙනස් රසයක් එන ලෙස ව්‍යාංජනයක් සැකසිය හැකි නම් එය ඔබට පහසුවක් වේවි. අද අප ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නේ බත් පතට වෙනස් රසයක් ගෙන දීමට පහසුවෙන් සකසා ගත හැකි ව්‍යාංජනයක් සහ වෙනස් රසයකින් යුතු චිලි පේස්ට් එකකි. මෙය ඔබේ බත් පත තවත් රසවත් කිරීමට සමත් වේවි.

සටහන
අයන්ති උඩුගම්පල

ප්‍රණීත

පේර ඇඹුල

පේර ගහක් දෙකක් වත්තේ තිබෙනවා නම් ඔබට පහසුවෙන් සාදා ගත හැකි ව්‍යාංජනයකි. දවසින් දවස වෙනස් රසයක් ගෙන දෙන පේර ඇඹුල එකම ආකාරයේ ව්‍යාංජන රස විඳි ඔබට සැබෑම වෙනසක් ලබා ගැනීමට කදිමයි.

ඒ සඳහා

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

හොඳින් ඉදුණ පේරගෙඩි 4-5ක්
රතුලූනු ගෙඩි 3-4ක්
සුදුලූනු බික් 4-5ක්
අමු මිරිස් කරල් 3-4ක්
අවශ්‍ය නම් කුඩා තක්කාලි ගෙඩියක්
බැදපු මිරිස් කුඩු මේස හැන්දක්
අමු තුනපහ මේස හැඳි 2ක්
රම්පේ, කරපිංචා
කුරුඳු
පොතු
කැබැල්ලක්
අබ ස්වල්පයක්
උළුහාල් ස්වල්පයක්
තෙල් ස්වල්පයක්
ලුණු රස අනුව
කහ කුඩු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

පේර ටික සෝදා හතරට පලා ඇට ඉවත් කරන්න. අතේ මහපටැඟිල්ල ආධාරයෙන් පහසුවෙන් ඇට ඉවත් කරගත හැකියි. මෙම ඇට ඉවත් කරගත් පේර කැබැලි දෙකට කපා ගෙන ලුණු හා කහ කලවම් කරන්න.

බඳුනකට තෙල් ස්වල්පයක් දමා ළිප තබන්න. එය රත්වන විට අබ, උළුහාල්, රම්පෙ, කරපිංචා, සිහින්ව කපා ගත් ලූනු, සුදු ලූනු, අමු මිරිස් ආදිය දමා තෙම්පරාදු කරගන්න. දැන් මෙයට මිරිස් කුඩු, තුනපහ ආදිය ද දමන්න. පසුව පේර කැබැලි ටික ද මෙයට එකතු කරන්න. හොඳින් කළවම් කරගෙන මඳ ගින්නේ පිසගන්න. මෙය තැම්බීමට වැඩි වේලාවක් ගත නොවේ.

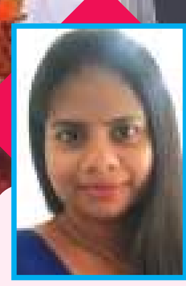
උපදෙස්
ශ්‍යාමලී රාජපක්ෂ

සෝයාමීට් චිලි පේස්ට්

ඒ සඳහා

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තම්බා ග්‍රයින්ඩ් කරගත් සෝයා මීට් ග්‍රෑම් 100ක්
තලාගත් ඉඟුරු, සුදු ලූනු ග්‍රෑම් 50ක් පමණ
සිහින්ව කපා ගත් කරපිංචා ග්‍රෑම් 50ක් පමණ
වියළි කෑලි මිරිස් ග්‍රෑම් 75ක් පමණ
ලුණු අවශ්‍ය පමණට
පොල් තෙල් ස්වල්පයක්
දුඹුරු සීනි ස්වල්පයක්
ලුණු වතුරේ දියකරගත් සියඹලා යුෂ ස්වල්පයක්



උපදෙස්
මදූෂි මායාදුන්නේ

සාදන ක්‍රමය

ප්‍රථමයෙන් මැටි ඇතිළියක් ළිපේ තබා පොල් තෙල් ස්වල්පයක් දමා හොඳින් රත්වන්නට තබන්න. ඉන්පසු එයට තලාගත් ඉඟුරු, සුදු ලූනු දමන්න. එය හොඳින් තෙම්පරාදු වන විට, එයට ග්‍රයින්ඩ් කරගත් සෝයාමීට් දමා රන්වන් පැහැ වන තෙක් බැදගන්න. මෙය කිරීමේ දී මඳ ගින්නේ එය තබා ගැනීමට සිහි තබා ගන්න.

සෝයාමීට් රන්වන් පැහැයට හැරෙන විට කුඩාවට කපා ගත් කරපිංචා එයට එකතුකර කලවම් කරන්න. මෙයට ම කෑලි මිරිස් එකතුකර හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. ස්වල්ප වේලාවකින් දියකරගත් සියඹලා යුෂ හා අවශ්‍ය පමණට සීනි එකතුකර හොඳින් කලවම් කරන්න. මෙයට රස අනුව ලුණු ද එකතු කරන්න. නිවෙන්නට තබා හොඳින් පිරිසුදුකර වියළා ගත් බෝතලයක දමා අසුරා ගන්න.

මෙය සෑදීමේ දී මිරිස් කළු නොවන සේ, රතු පැහැයට තිබෙන අයුරින් බැදගැනීමට මතක තබා ගන්න. සීනි එක්කළ පසුව මෙයට රන්වන් පැහැයක් ලැබේ.

හිසකෙස් රැකදෙන කෙරටින් සත්කාරය ගැන හරියටම දැන ගන්න

පිරිපුන් සුන්දර කෙස් කළඹකට හැමෝම කැමැතියි. ඒ නිසාම කෙස් කළඹ ලස්සන කරගන්න යුවතියන් විවිධ ක්‍රම භාවිත කරනවා. ඒ විවිධ ක්‍රම අතරින් බොහෝ දෙනා වැඩි කැමැත්තක් දක්වන්නේ කෘත්‍රිමව හිසකෙස් සකස් කරන්නයි. හැබැයි ඒ විදියට කොණ්ඩය සකස් කරගැනීමේදී, එයින් කොයි තරම් අලංකාර පෙනුමක් ලැබුණත් හිසකෙස්වලට සිදුවන හානිය නැවත පිළිසකර කිරීම නම් එතරම් ලේසි පහසු දෙයක් වෙන්නේ නැහැ. ඔබේ කෙස් කළඹ දැනටමත් එහෙම හානියට පත්වෙලා නම්, එහෙමත් නැත්නම් damage වූ කෙස් කළඹ සකස් කරගන්න ඔබ කැමතියි නම් මේ තමයි හොඳම විසඳුම. කෙරටින් ට්‍රීට්මන් එහෙමත් නැතිනම් කෙරටින් ස්ට්‍රේට් ගැනයි අද මේ ලිපියෙන් කතා බහ කරන්නේ.

Rebonding සහ keratin treatment අතර වෙනස ?

බැලූ බැල්මට මේ අවස්ථා දෙකේදිම ලැබෙන ප්‍රතිඵලය එක සමාන වගේ වුණත් හිසකෙස්වලට සිදුවන බලපෑම නම් හාත්පසින්ම දෙයාකාරයක් ගන්නවා. රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම මඟින් හිසකෙස් සැදි ඇති natural bonds බිඳ දමා, ඉන් පසුව iron කිරීම මඟින් හිසකෙස් ඍජු කිරීමක් rebonding වලදි සිදු කරනවා. ඒ කියන්නේ straightening cream වර්ගයක් ආලේප කර මඳ වෙලාවකට පසු සෝදා හැරීමත්, ඉන් පසුව iron කිරීමත් මෙහිදි සිදු වෙනවා. හැබැයි මේ ක්‍රියාවලිය හරහා සම්පූර්ණයෙන් ම හිසකෙස් පළුදු වීමක් තමයි සිදු වෙන්නේ. නමුත් keratin treatment එකකදි කිසිසේත්ම මෙවැනි damage වීමක් සිදු වන්නේ නැහැ.

එහෙනම් Keratin seal එකේදි වෙන්නේ මොකක්ද ?

අපේ හිසකෙස් සහ නියපොතු හැදිලා තියෙන්නේ keratin කියන protein cells වලින් බව ඔබ දන්නවා ඇති. ශරීරයට නිසි පරිදි පෝෂණයක් නොලැබෙන කොට ශරීරයේ අනිත් කොටස් අඩපණ වෙනවා වගේම හිසකෙසුත් දුර්වල වීමට, කැඩී යාමට, ගැලවීමට සහ dull පෙනීමක් ගන්නට පටන් ගන්නවා. අන්න ඒ වගේ අප්‍රාණික හිසකෙස්වලට keratin ආලේප කරලා iron කිරීම මඟින් seal කිරීමෙන්, කොණ්ඩයට පෝෂණයක් සැපයීමත්, හිසකෙස් යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමත් තමයි මෙහිදී සිදු කරන්නේ. Rebonding process එකේදි cream ආලේප කිරීමෙන් පසු සෝදාහරිනවා වගේ මෙහිදි keratin ආලේප කරලා සෝදාහැරීමක් සිදු කරන්නේ නැති බව අමතක කරන්න එපා.

වෙනත් සත්කාර හරියන්නේ නැද්ද ?

සාමාන්‍යයෙන් ඔබ හිස්කබල shampoo කළාට පස්සේ හිසකෙස්වලට conditioner ආලේප කිරීමක් සිදු කරනවා. එහෙමත් නැත්නම් සතියකට දෙකකට වතාවක් deep conditioner කරනවා වෙන්නත් පුළුවන්. හැබැයි මේ දේවල් තාවකාලික සත්කාර පමණයි. Keratin seal එකක් කරපු කොණ්ඩයක් හරි විදියට සත්කාර කරලා පරිස්සම් කරගත්තොත් මාස 6කට කිට්ටු කාලයක් බොහොම ලස්සනට තියාගන්න පුළුවන්කම ලැබෙනවා. ඒ වගේම අවුරුද්දට 2-3 වතාවක් වුණත් කරන්න පුළුවන්කම තියෙනවා.

කොහොමද keratin treatment එකක් කරන්නේ ?

මේ ක්‍රියාවලිය නිවෙසේදි සිදු කරන එක නම් සාර්ථක වැඩක් නෙවෙයි. සුදුසුකම් සහිත සහ විශ්වාසවන්ත රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනියකගෙන් ම තමයි මේ සත්කාරය කරගන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ. මුලින්ම හිසකෙස් සහ හිස්කබලේ ඇති සියලුම කුණු දුහුවිලි, conditioner, තෙල් යනාදිය අයින් වෙලා යන පරිදි හොඳින් සෝදා, ඉන්පසු වියළා ගන්නවා. සම්පූර්ණයෙන් කෙස් කළඹම ආවරණය වෙන විදියට keratin ආලේප කරලා තියලා නියමිත කාල සීමාවකට පස්සේ dryer එකක් මඟින් හිසකෙස් හොඳින් වියළා ගැනීමත්, පසුව iron කිරීමත් සිදු කරනවා. Keratin යොදා කෙස් ගසේ cuticle එක වසා දමා seal කරන මේ ක්‍රියාවලියට පැය 2-4 පමණ කාලයක් සාමාන්‍යයෙන් ගත වෙනවා. මේ කාල සීමාව තීරණය වන්නේ ඔබේ සම්පූර්ණ කෙස්කලඹේ ස්වභාවය අනුවයි.

සාර්ථකව සිදු කරපු මේ ක්‍රියාවලියෙන් පැය 48 කට පස්සේ සාමාන්‍ය විදියට නාන්න, shampoo, conditioner කරන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. හැබැයි sulphate-free, මෘදු shampoo වර්ගයක් සහ ගුණාත්මක බවෙන් ඉහළ conditioner වර්ගයක් යෙදීම තමයි ඉතාමත් සුදුසු වෙන්නේ. Keratin straightening එකකට පස්සේ ඔබගේ හිසකෙස්වල වියවුල් සහ දුර්වල බව නැතිවෙලා පිරිපුන්, ශක්තිමත් සහ කඩාහැලෙන සුළු සහ දිදුලන කෙස් කළඹකට හිමිකම් කියන්න ඔබට අවස්ථාව උදා වෙනවා.

කොයි වගේ කොණ්ඩෙකටද කරන්න පුළුවන් ?

සාමන්‍ය හිසකෙස්වලට සහ කෘත්‍රිමව වෙනස් කරපු හිසකෙස් වලට මේ සත්කාරය කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේ ම color කරපු හිසකෙස්වලට සිදු කරන්නත් පුළුවන්කම තියෙනවා. Blonde වගේ වර්ණයක් යෙදීම වෙනුවෙන් bleach කිරීම නිසා අධික විදියට damage වුණු හිසකෙස් වලටත් keratin treatment එක කරන්න පුළුවන් වුණත් එතරම් කාලයක් සත්කාරයේ ප්‍රතිඵල විඳින්න නම් ඉඩ ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ වගේම අධික සිහින් හිසකෙස්වලට මේ සත්කාරය සිදු කරනවා නම් iron කිරීමේදි නොකැඩෙන පරිදි ඉතාම ප්‍රවේසමෙන් සිදු කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. Seal කිරීම සඳහා iron කිරීමේදී කොණ්ඩයේ Curly ගතිය නැතිවෙන නිසා curl කොණ්ඩයකට keratin treatment එකක් කරනවා නම් හිසකෙස්වල කැරලි ගතිය ගැන තියෙන ආසාව නම් අතහරින්න වෙනවා.

මෙය සාමානෙයන් rebonding වලට වඩා මිල අධික සත්කාරයක් විදියට තමයි සැලකෙන්නේ. ඒ නිසා බොහොම අඩු මුදලකට keratin seal එකක් කරදීමට රූපලාවණ්‍යාගාරයකින් පොරොන්දු වෙනවා නම් එය විශ්වාස කරන්න පුළුවන් පොරොන්දුවක් නම් නෙවෙයි. බොහෝ දුරට ඔවුන් පොරොන්දු වෙන්නේ සාමාන්‍ය rebonding එකක් ම කරලා දෙන්න වෙන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඒ ගැනත් සැලකිලිමත් වෙන්න.

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී
තක්ෂි වනිගසේකර

සොඳුරු වර්ණ රටා මවන රේන් ලිලී මල් කුමරිය

මල් ලෝකය

සොඳුරු වර්ණ රැසකින් චමත්කාර මල් පිපෙන තවත් අපූරු ශාකයකි. 'රේන් ලිලී' වසර ගණනාවක පටන් මෙරට ගෙමිදුල් හැඩ කරන මේ මල් කොමළිය මල්වලට පෙම් බඳිනා බොහෝ පිරිසකගේ නොමඳ ආදරය දිනා ගත්තියකි.

ප්‍රභේද රැසක්

මෙරට මල් වෙළෙඳපොළ තුළ රේන් ලිලී වර්ග රැසක් දැකිය හැකියි.

*සුඩ්ටීරක් ලිලී (Rain lily Sudteerak)
*චින්ඩා ලිලී (Rain lily chinda)
*සෙපියන්තස් ලිලී (Rain lily zephyranthes)
*රේන් ලිලී පීස් (Rain lily pies)
*අවුරෝරා (Rain lily Aurora)
*යාන්ති ලිලී (Rain lily Yanthi)

සොඳුරු වර්ණ

ඉහත සඳහන් කළ රේන් ලිලී ප්‍රභේදවල අපූරු වර්ණ සංකලනයක් ද දැකිය හැකියි. ඒ අතරින් සූඩ්ටීරක් ලිලී මල් තැඹිලි වර්ණයෙන් හැඩ ගැන් වී ඇති අතර මලෙහි මැද කොටස කහ පැහැතිය. සෙපියන්තස් මලෙහි පෙති පින්ක් පැහැතිය. එහි මැද කොටස සුදු පැහැතිය. චින්ඩා ප්‍රභේදයේ රතු මල් මෙන්ම තැඹිලි මල් ද දැකිය හැකි අතර ඒවායේ මැද කොටස කහ පාටින් බැබළේ. රෝස පැහැති පෙති සහිත පීස් ප්‍රභේදයේ මෙන්ම තද රෝස පැහැති අවුරෝරා මලෙහි ද මැද කොටස සුදු පැහැතිය. ඊට අමතරව යාන්ති ලිලී යනු තැඹිලි පැහැයෙන් මල් හටගන්නා ප්‍රභේදයකි.

රේන් ලිලී බල්බ සහිත ශාකයකි. ඒ බැවින් ඉතා ඉක්මනින් මෙන්ම පහසුවෙන් ද බෝ කරගත හැකියි. ඒවාගේම ඉක්මනින්ම මල් ද හට ගනියි.

වගා මාධ්‍යය

*කොම්පෝස්ට් කොටස් 01ක්
*කොහුබත් කොටස් 02ක්
*වැලි කොටස් 03ක්
*මතුපිට පස් කොටස් 04ක්

වශයෙන් ගෙන හොඳින් මිශ්‍රකර වගා මාධ්‍යය සකසා ගන්න. අනතුරුව පාත්තිවල හෝ වගා බඳුන්වලට දමා ශාකවල බල්බ කොටස සිටුවාගන්න. මෙහිදී එක් බඳුනක බල්බ දෙකක් හෝ තුනක් සිටුවිය හැකි අතර මාසයක පමණ කාලයක් ගත වන විට ශාක වැඩී කුඩා මල් පොහොට්ටු දැකිය හැකි වේ. අනතුරුව දින 35 - 40ක් ගතවද්දී අලංකාර මලින් බරවුණු රේන් ලිලී ගසක සුන්දරත්වය ඔබට ද අත්විඳිය හැකියි.

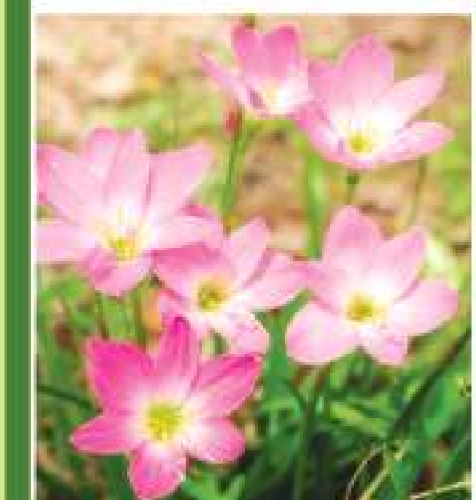
ජල සැපයුම

දැඩි හිරුඑළිය ප්‍රතික්ෂේප කරන මේ අලංකාර මල් කුමාරියන්ට ජල සැපයුම ප්‍රමාණවත්ව ලබා දිය යුතුමයි. එබැවින් ශාක බල්බ සිටවූ දා පටන් දිනපතා උදය වරුවේ ජලය සපයන්න. එමෙන්ම තද හිරු එළිය නොලැබෙන පරිද්දෙන් තරමක් විශාල ශාක සෙවණෙහි බඳුන් තැබීම ද සුදුසුය.

රේන් ලිලී යනු වසරේ ඕනෑම කාලයක සිටුවිය හැකි ශාකයක් වන අතර වසර පුරාම මල් දැකිය හැකි ගසකි. එමෙන්ම මල් පොහොට්ටු හටගන්නා කාලයේ වගා මාධ්‍යයේ තෙතමනය දවස පුරා රඳවා තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් අතර එමඟින් ඉතා සුන්දර වර්ණ සහිත තරමක් විශාල මල් දැකිය හැකියි.

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

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම



විනාඩි 10කින් හිම්වීමට තිබූ ගුවන් නියමු තනතුර සියොළඟ පුපුරා ගිය දෝංකාරය

නේපාල ගුවන් නියමු සිහිනය බොඳ වූ නියමුවරියගේ කතාව

ගෙවී ගිය සතියේ අපගේ අසල්වැසි රටකින් අසන්නට ලැබුණේ ශෝචනීය පුවතකි. ඒ නේපාල රාජ්‍යයේ සිදුවූ දරුණුතම ගුවන් අනතුරයි. වසර 30කට පසු නේපාලයේ සිදුවූ දරුණුතම ගුවන් අනතුර බව මෙය ජාත්‍යන්තර වාර්තාකරුවන් අනාවරණය කළේ සමස්ථ ලෝකයම කම්පා කරමිනි. මේ ගුවන් අනතුරින් මිය ගිය සංඛ්‍යාව 68කි. එසේම මේ ගුවන් යානයේ සහාය නියමුවරිය කාන්තාවක් වීම විශේෂත්වයකි.

වයස අවුරුදු 44ක් වූ අංජු කාතිවාඩා නම් ඇය ඉතාම දක්ෂ සහාය නියමුවරියක් විය. මේ සියල්ලටම වඩා වැදගත්ම සිදුවීම වන්නේ කතිවාඩාට ප්‍රධාන නියමුවරියක් වීමේ සිහිනය සැබෑ කරගන්නට තත්පර දහයක් තිබියදී අහිමි වන්නේ මේ ඓතිහාසික ගමන් වාරය අවසානයත් සමගිනි.

නේපාලයේ යෙටි ගුවන් සමාගමට අයත් මේ යානයේ සහාය ගුවන් නියමුවරියක ලෙස ඉතා දක්ෂ ලෙස යානය ධාවනය කළ ඇය නේපාලයේ සෑම ගුවන් පථයකම හොඳින් ධාවනය කර දස්කම් දක්වා තිබුණු අතර හැම ගුවන්තොටුපොළකටම ඇය තම යානය හොඳින් ගොඩබස්වමින් තම කුසලතාවය පෙන්වා තිබුණි.

ඇයට ප්‍රධාන ගුවන් නියමුවරියක ලෙසින් බලපත්‍රය ලබා ගැනීම සඳහා පැය 100ක ගුවන් ගමන් කාලයක් අවශ්‍යව තිබුණි. එම කාලය සම්පූර්ණ කිරීම සඳහා දහසක් වූ බලාපොරොත්තු සිත්හි දල්වාගෙන ඇය මේ ගුවන් ගමන ආරම්භ කර ඇත්තේ ජීවිතයේ ඇය අපේක්ෂා කළ ලොකුම හීනය සැබෑ කර ගැනීමේ අපේක්ෂාවෙනි.

> අන්ජු කතිවාඩාගේ සැමියා වූ දීපන් ජොක්රෙල් ද සහාය ගුවන් නියමුවරයකු ලෙස සේවය කර ඇත්තේ ඇය සේවය කළ යෙටි ගුවන් සමාගමේම ගුවන් යානයකය. ඔහුද මීට වසර 16කට පෙර ට්වින් ඔටර් ප්‍රොප් වර්ගයේ ගුවන් යානයක් ධාවනය කරමින් සිටියදී අනතුරට පත්වී ඇත්තේ ඔහු ගුවන් නියමු කුටියේ කටයුතු කරමින් සිටියදීමය.

කතිවාඩාගේ ගුවන් නියමුවරියක වීමේ සිදුවීමද අනපේක්ෂිත වූ ඉරණම් ගමනකි. එම ඉරණම් චාරිකාව හා ඇයගේ ජීවා චාරිකාව ද ඉතාම අවාසනාවන්ත ලෙසින් නිමාවට පත් වන්නේ සමස්ථ නේපාලයම කම්පනයට පත් කරමිනි. අන්ජු කතිවාඩාගේ සැමියා වූ දීපන් ජොක්රෙල් ද සහාය ගුවන් නියමුවරයකු ලෙස සේවය කර ඇත්තේ ඇය සේවය කළ යෙටි ගුවන් සමාගමේම ගුවන් යානයකය. ඔහුද මීට වසර 16කට පෙර ට්වින් ඔටර් ප්‍රොප් වර්ගයේ ගුවන් යානයක් ධාවනය කරමින් සිටියදී අනතුරට පත්වී ඇත්තේ ඔහු ගුවන් නියමු කුටියේ කටයුතු කරමින් සිටියදීමය. 2006 ජුනි මාසයේදී සිදුවූ එම ගුවන් යානා අනතුරින් නේපාලයේ බටහිර ප්‍රදේශයේ පිහිටි ජුම්ලා නගරයට සහල් සහ අනෙකුත් ආහාර ද්‍රව්‍ය රැගෙන යමින් සිටියදී මේ අනතුරින් යානයේ සිටි නවදෙනාම අවාසනාවන්ත ලෙස අළු වී පුපුරා ගියේ මුළු රටම කම්පනයට පත් කරමිනි.

කුඩා බිලිඳු දරුවකු සමග තම ජීවිත ගමන ආරම්භ කිරීමට සිහින දකිමින් සිටි තනිවඩාට තම සැමියාගේ වියෝව කම්පනයට පත් කළේය. එයින් මහත් සේ වේදනාවට පත් ඇය එයින් මිදීමේ අපේක්ෂාවෙන් ගුවන් නියමුවරියක වීමේ සිහිනය දකින්නේ ඉන් පසුවය. එම ඉලක්කය ජය ගැනීමට ඇය මහත් කැපවීමෙන් හා අධිෂ්ඨානයෙන් යුතුව සේවය කළේ මහත් උනන්දුවෙනි. වසර හතරකට පසු ඇය නියමුවරියකගේ පුහුණුව සම්පූර්ණ කරමින් ඇමෙරිකාවේ වැඩිදුර පුහුණුවක් ලැබුවාය. නියමුවරියක් වීමට අවශ්‍යර සුදුසුකම් ලැබීමෙන් අනතුරුව යෙටි ගුවන් සේවයට ඇය බඳවා ගැනුණේ තවත් ගුවන් නියමුවරියන් හයදෙනෙකුත් සමගිනි. මේ අවාසනාවන්ත අනතුර හමුවේ ජීවිතක්ෂයට පත්වනවිට ඇය පැය 6,400කට ආසන්න කාලයක් ගුවනේ පියාසර කර තිබුණේ දක්ෂ ලෙස යානය හසුරුවමිනි.

අනතුර සිදුවන මොහොතේදී ඇය තනිවම තම ගුවන් යානය ධාවනය කර තිබූ බව යෙටි ගුවන් සමාගමේ නිලධාරියකු බීබීසී පුවත් සේවයට පවසා ඇත්තේ ඇයගේ සේවය, කැපවීම, අධිෂ්ඨානය හා දක්ෂතාවය ඉහළින් අගය කරමිනි.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්