තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

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

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

ආරම්භය: 1969-07-09
54 වැනි කාණ්ඩය 36 වැනි පත්‍රය
2023 ජනවාරි 30 සඳුදා

- විසි හැවිරිදි වියේදී අත් හැරුණු සිහිනය අවුරුදු 66 දී සැබෑ කර ගත් අම්මා
- චූටි බබා මලපහ කිරීමේ දුෂ්කරතාවෙන් පෙළෙනවාද?
- පුංචි බබාලට කෑම

නෙත්මි

- හැඩගැන්වීම තික්ෂණී කාරියවසම් සැලෝන බොනිතා
- ඡායාරූපය ශාන් රූපස්සර
- කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

විසි හැවිරිදි වියේදී අත් හැරුණු සිහිනය අවුරුදු 66 දී සැබෑ කරගත් අම්මා

මවක වීම බොහෝ ගැහැනුන්ට අනන්‍ය වූ සිහිනයක්. ජීවිතේ කුමන හෝ අවස්ථාවක දරුවකු දෝතට ගැනීමට බොහෝ කාන්තාවන් දක්වන්නේ දැඩි ආශාවක් සහ උනන්දුවක්. නමුත් එය සැබෑකර ගැනීම සිදුවන්නේ ජීවිතයේ තරුණ කාලය තුළයි.

අවුරුදු හැට හයකදී අම්මා කෙනෙකු වූ කාන්තාවක් ගැන ඔබ විශ්වාස කරයිද, කොහෙත්ම නැහැ.

රුමේනියානු කාන්තාවක් වයස අවුරුදු 66 දී දරුවෙකුට උපත ලබා දී ලෝක වාර්තාවක් තැබුවා. 2005 ජනවාරි 16 වන දින බුකාරෙස්ට් හි ජියුලෙස්ටි මාතෘ රෝහලේදී සිසේරියන් සැත්කමකින් ඇඩ්‍රියානා ඉලිස්කු නම් ඇය එලිසා මරියා නම් දියණියක බිහිකර තිබෙනවා.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න තරුණ පරිත්‍යාගශීලීන්ගේ ඩිම්බ සහ ශුක්‍රාණු භාවිතයෙන් කෘතිම ගැබ් ගැන්වීමකින් පසු ඉලීස්කු ගැබ්ගෙන ඇති බව රෝහල් ප්‍රධානී බොග්ඩන් මැරිනෙස්කු අනාවරණය කළා. ඇයගේ ගර්භාෂයට කළල සාර්ථක ලෙස දරා ගත හැකි බව සහතික කිරීම සඳහා ඇය හෝර්මෝන ප්‍රතිස්ථාපන ප්‍රතිකාර ලබාගෙන ඇති බවටද විශ්වාස කරනවා.

ප්‍රසූතියට පසු ඇඩ්‍රියානා දැඩි සත්කාර ඒකකයට යොමු කෙරුණා. සති 40ක සම්පූර්ණ ගැබ් ගැනීමක් නොවූ අතර සති තිස් හතරක වැනි අඩු කාලයකදී දරුවා උපත ලබා ඇති බව රෝහල පවසා තිබුණා. ඇයගේ බර රාත්තල් 3ක්, අවුන්ස 3ක් වූ අතර එය සාමාන්‍ය අලුත උපන් බිළිඳෙකුගේ බරින් අඩකටත් වඩා අඩු වූවා. දැරිය දැඩි සත්කාර ඒකකයේ ද ප්‍රතිකාර ගෙන තිබෙනවා.

ඇඩ්‍රියානා තුන් නිවුන් කළලයක් දරා සිටියත් ප්‍රසූතියට පෙර දරුවන් දෙදෙනෙක් කළල අවස්ථාවේම මිය ගොස් තිබුණා.

මේ සිදුවීම වෛද්‍ය ආචාර ධර්ම කෙසේ වුවත් රුමේනියානු සෞඛ්‍ය බලධාරීන් නැවත සිදු නොවිය යුතු දෙයක් බවට පවසා තිබුණා. වයසින් වැඩි කාන්තාවන් කෘතිම ගැබ් ගැනීම් හරහා හෝ දරුවකු ලැබීමට පෙළඹවීම ඔවුන්ට කරන හානියක් බවයි ඔවුන්ගේ අදහස වූයේ.

2005 ඉපදුණු එලීසා ගැන 2010 වසර පමණ වන විට ඇඩ්‍රියානා කතා බහ කළේ ඉතාම උද්යෝගයෙන්.
ඇය දැරියගේ අත්තම්මා යැයි පැවසූ සමහර විමසීම් ගැන ඇය බින්දුවක්වත් කම්පා වුයේ නැහැ. ඇය එලීසාට අවුරුදු විස්සක්වත් වන තුරු ජීවත් වීම වෙනුවෙන් මත්පැන් සහ දුම්වැටි භාවිතයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම තුරන් වී තිබුණා.

ඇඩ්‍රියානා මෙය දකින්නේ සරු කාලය තුළ ගැබ් ගැනීමට නොහැකි වූ කාන්තාවන්ගේ ජයග්‍රහණයක් ලෙසයි.

ධනවත්, මධ්‍යම පාන්තික, උගත් පවුලක උපන් ඇඩ්‍රියානා වයස අවුරුදු 20 දී විවාහ වූ අතර එම වසරේම ගැබ් ගත්තා. ඒත් ඇය ක්ෂය රෝගයෙන් පීඩා විඳි නිසාත් දරුවාගේ පැවැත්ම ගැන ඔවුන් බිය වූ නිසාත් ඇයට ගබ්සාවක් කිරීමට වෛද්‍යවරු උපදෙස් දුන්නා. ඇය අකමැත්තෙන් වුවද එකඟ වූවා. ඇයගේ සැමියා ඇයට වයස අවුරුදු 24 දී ඇය හැර ගොස් තිබෙනවා. ඇය කිසි දිනක නැවත විවාහ නොවූ අතර දිගින් දිගටම අධ්‍යාපන කටයුතු කරමින් වෘත්තිය ජීවිතයට සම්බන්ධ වී තිබෙනවා.

'මම වැඩ කරන නිසා මට ළමයෙක් ගැන හිතන්නවත් බැරි වුණා. 'හැබැයි අවුරුදු 37 ඉඳන් මම ආචාර්ය උපාධිය සම්පූර්ණ කළාට පස්සේ දරුවෙක් හදන්න ලෑස්ති වුණා. ඒත් ඒ කාලේ IVF තිබුණේ නැහැ.'

රුමේනියාවේ IVF පහසුකම ලබා දෙන විට ඇයගේ වයස අවුරුදු 57 ක්. ඇඩ්‍රියානාට ප්‍රතිකාර කළ නමුත් ඇගේ පළමු ගැබ් ගැනීම 2000 දී අසාර්ථක වුණා. පසුව ඇය ප්‍රතිකාර සඳහා බුකාරෙස්ට් හි වෛද්‍ය බොග්ඩන් මැරිනෙස්කු වෙත යොමු වූ අතර එය එලිසාගේ උපතට හේතු වුණා.

ඇය කෙසේ හෝ ජයග්‍රහණය කරන්නේ ඒ ආකාරයෙන්.

මේ වෙද්දී එලීසා 19 හැවිරිදි තරුණියක්. ඇගේ අම්මා ඇය සමග තවමත් ජීවත් වීමම ඇගේ සතුට වන්නට ඇති.

මවක වීම වෙනුවෙන් අසීරු මාවත්වල ඇවිද යන බොහෝ ගැහැණු ඔබට මට හමු වෙනවා. වසර කිහිපයක් තිස්සේ විවිධ සටන් වල නිරතවී තමන්ගේ සිහින සැබෑ කරගත් සෑම අම්මා කෙනෙකුටම ඇඩ්‍රියානා අපූරු පූර්වාදර්ශයක්. එහි ජීව විද්‍යාත්මක සහ වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක බොහෝ ගැටලු තිබිය හැකියි.එහෙත් ලෝකයේ වයස්ගතම අම්මා ලෙස වාර්තාවක්ද පිහිටවූ ඇඩ්‍රියානා අම්මා කෙනෙකු වීමේ අරමුණ අත නොහැරි අපූරු කාන්තාවක්.

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

චූටි බබා මලපහ කිරීමේ දුෂ්කරතාවෙන් පෙළෙනවාද?

බබා ටොයිලට් යන්න කැමති නැත්තම්, ඒ වෙලාව වෙනකොට එයාගේ හැසිරීම අමුතු නම්, බිම කකුල් දිග ඇරගෙන ඉන්නවා නම් මේ මලබද්ධය ඇති දරුවන්ගේ මවුවරුන්ගේ විවිධ මැසිවිලි. ඇත්තටම බබාට මලබද්ධය ද?

කුඩා දරුවෙක් නැත්නම් බබෙක්, මාස අටක් යනවිට potty training ඒ කියන්නේ බේබි කොමෝඩ් එකේ ඉඳගෙන මලපහ කිරීම පුරුදු කළ හැකියි. හැබැයි එයාලට වයසට ගැලපෙන මානසික වර්ධනයක් තිබිය යුතුයි. දෙමව්පියන්ගෙන් මේ පුහුණුවට අවශ්‍ය උනන්දුවත් යන දෙකම තියෙන්න ඕනේ. මාස හතක් යනවිට බබෙක් අපහසුවකින් තොරව ආධාරයක් නැතිව ඉඳ ගන්නවා නම් මාස අටක් යනවිට හෝ එම වර්ධන අවස්ථාව ලබා ගත නොහැකි දරුවකුට potty training නැත්නම් මලපහ කිරීමේ නිවැරැදි ක්‍රමය උගන්වන්න අමාරුයි. මේ හැකියාව සමහර දරුවෝ ලබාගන්නේ මාස 15, 18 වගේ කාලයක් ගියාට පසුව. මෙය පුරුදු කිරීම ඉවසීමෙන් කළ යුතු දෙයක්. සමහර මවුවරු තමන්ගේ කකුල උඩ බබාව තියාගෙන මලපහ කරනවා. සමහරු මිදුලේ ඇණිතියාගෙන මලපහ කරවනවා. හරි විදිහට මලපහ කිරීමට උනන්දු කරවනවා නම් බබා එය ඉක්මනින් ඉගෙන ගනීවි. මුලින් නිවැරැදි නොවන ක්‍රම ඉගෙන ගත්තොත් පසුව පුරුදු කරගැනීම සමහර විට අපහසු වේවී.

මලපහ කිරීම කොහොමත් ප්‍රියජනක ක්‍රියාවක් නොවන නිසා ළදරු අවධියේදී වගේම ළමා කාලයේදීත් මලපහ නොකර ඉන්න සමහර බබාලා උත්සහ කරනවා. ඒ වගේම සමහර දරුවන්ව හුරුකරවීම පරිස්සමින් කරන්න ඕනේ.

බබා දිගටම මලපහ නොකර ඉන්න පටන් ගත්තාම මලපහවල ඇති ජලය නැවත ශරීරයට උරා ගන්නා නිසා මලපහ තද වියළි ස්වභාවයක් ගන්නවා. එවිට බබාට මලපහ කිරීම තවත් දුෂ්කර සහ වේදනාකාරි ක්‍රියාවක් වනවා.

මලබද්ධය නිසා ඇතිවන සංකූලතා

මලපහ ගුදයේ එකතුවීම සිදු වූ විට මලපහ අවශ්‍යතාව ඇතිවනවා. ගුදය හිස් කිරීමට අප පෙලඹෙනවා. නමුත් දරුවා මේ සඳහා ඇති බිය සහ අකැමැත්ත නිසා එයා ගුදය හිස් කිරීමට කැමැත්තක් දක්වන්නේ නැහැ. මෙහි අවසන් ප්‍රතිඵලය ගුදයේ ප්‍රමාණයට වඩා මලපහ රැස්වීම. මේ නිසා ගුදය ඇදීමකට ලක් වී විස්තාරණය වෙනවා.

තදින් මලබද්ධය ඇතිවූ දරුවා මානසික වශයෙන් පීඩනයට ලක්වෙනවා.

මේ තත්ත්වය හඳුනාගන්නේ කෙසේද?

ඔබේ දරුවා සාමාන්‍යයෙන් මලපහ කරන වාර ගණන පිළිබඳ ඔබට අවබෝධයක් තිබෙනවා නම් මලබද්ධය තිබේද යන්න පිළිබඳ දළ අවබෝධයක් ලබාගත හැකි වේවි.

මාසයට වඩා අඩු ළදරුවකු දිනකට කිහිපවරක් මලපහ කරනවා. මේ වාර ගණන අවුරුද්දක් පමණ වනවිට දිනකට 1, 2 වරක් දක්වා අඩුවනවා. අවුරුද්දකින් පසුව සාමාන්‍යයෙන් බබා මලපහ කරන්නේ දිනකට එක්වරයි. නමුත් සමහර නීරෝගි බබාලා දිනකට දෙවරක් මලපහ කරනවා. මලපහ තැටමීමකින්, වේදනාවකින් තොරව සිදුවනවා නම් එය සාමාන්‍යයයි. මලපහ කරන වාර ගණන පමණක් නොව මලපහවල ස්වභාවයෙනුත් මලබද්ධය ඇතිවී තිබෙනවාද යන්න පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබාගත හැකි වේවි.

මලපහ ඉතා ඝනව එළුබෙටි ස්වභාවයෙන් ද නැත්නම් දියරමය ස්වභාවයෙන් ද පිට කරන්නේ යන කරුණත් සොයා බැලීම වැදගත්.

මලපහ කිරීමේදී දරුවාගේ හැසිරීම

මලපහ කිරීමේදී දරුවාගේ හැසිරීම අනුවත් එයාට මලබද්ධය ඇත්දැයි යම් අදහසක් ලබාගත හැකි වේවි. මලපහ කිරීමට මැලිකමක් හා බියක් දැක්වීම එම ක්‍රියාව වේදනාකාරී බව ඇඟවෙන කාරණයක් වේවි. සමහර විට මලපහ තදින් වියළි ගතියකින් පිටවීමේදී ගුද මාර්ගයේ පැලීමක් ඇතිවන්න පුළුවන්. මෙවිට මලපහ කිරීම වේදනාකාරිවනවා. එමෙන්ම මලපහ සමඟ රුධිරය පිටවනවා. මේ තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම ප්‍රතිකාර කිරීමට පහසුවක්වනවා.

මලබද්ධය ආශ්‍රිත රෝග තත්ත්ව

ඉපදී පැය 48ක් ඇතුළත බබා මලපහ කළාද නැද්ද යන කාරණය අනුව ගුද මාර්ගයේ ස්නායු පිහිටා තිබීමේ අඩුවක් ඇද්ද යන්න පිළිබඳ අදහසක් ගත හැකි වේවි. එසේ මලපහ පැය 48ක් ඇතුළත පිට නොවීම රෝගයක් විය හැකියි. මේ තත්ත්වය Hirshsprung disease ය.බඩවැලේ ස්නායු නිවැරැදි ලෙස පිහිටා නොතිබුණේ නම් එම ප්‍රදේශයේ ක්‍රමා කුංචනය සිදුවන්නේ නැහැ. එවිට එම ප්‍රදේශය හරහා මලපහ ගමන් කිරීම නිවැරැදි ලෙස සිදුවන්නේ නැහැ.

* අමතර ආහාර පටන් ගත් පසු සමහර බබාලාට මලබද්ධය ඇතිවනවා
* මවුකිරිවලින් එළකිරිවලට මාරුවෙද්දීත් මේ තත්ත්වය දැකගත හැකියි.
* යකඩ ඌනතාව සඳහා කරන ප්‍රතිකාරවලදීත් මලබද්ධය ඇතිවන්න පුළුවන්.
* සෙම් අමාරුවලට ලබාදෙන ඇතැම් ඖෂධ නිසා
* ලෙඩ් විස ශරීරගතවීම
* තයිරොක්සින් හෝර්මෝනයේ හෝ කැල්සියම් ලවණයේ ඌනතා
* ආහාර මාර්ගයේ මෙන්ම උපතින්ම පිහිටා ඇති අසාමාන්‍යතා
* සුෂුම්නාවේ පිහිටා ඇති අසාමාන්‍යතා
* මානසික රෝග මෙන්ම දීර්ඝකාලීන ස්නායු ආබාධ

මලබද්ධය ඇතිවිය හැකි කාරණායි.

නීරෝගි දරුවන් හට වයිරස් රෝග වැලඳුණු විට ඔවුන් ආහාර ගැනීමට හා දියර පානයට මැලිවනවා. කෙටිකාලීනව මලබද්ධය ඇති වීමට මෙය ප්‍රධාන හේතුවක්. රෝග තත්ත්වය සුවවී සාමාන්‍ය පරිදි ආහාර ගන්නා විට ඒ තත්ත්වයත් ඉබේම පහව යාවී.

මලබද්ධයේ බරපතළ රෝග ලක්ෂණ

* වමනය
* තද උදර වේදනාව
* උණ
* වර්ධනය බාල වීම හෝ බර අඩුවීම
* ගුද මාර්ගය අවට තුවාල ඇති වීම

මාපියන්ට කළ හැකි දේ

* මලපහ කිරීම නිසිකලට පුරුදු කළ යුතුයි. ආහාර වේලකට පසු සුළු වේලාවක් පොටියේ රඳවා මලපහ කිරීමට උනන්දු කළ යුතුයි.මෙය දෛනිකව නිශ්චිත වේලාවක් තුළ සිදුකිරීම මඟින් ක්‍රමානුකූලව මලපහ පිට කිරීමට දරුවා ඉබේම හුරුවනවා.
* දියරමය මලපහ නිතර කලිසමේ තැවරී ඇත්නම් දරුවාට තරවටු කරන්න එපා. එවිට විශේෂඥ වෛද්‍ය උපදෙස් පතන්න.
* ඖෂධ, ප්‍රතිකාරවලට අමතරව ධනාත්මක සිතුවිලි දරුවා තුළ වර්ධනය කරන්න.
* දරුවාගේ ආහාරයේ ප්‍රමාණවත් තරම් කෙඳි තිබීම වැදගත්. පැපොල්, බෙලි සහ අලිපේර වැනි දේශීය පලතුරු දරුවාගේ ආහාරයට එක් කරන්න.
* ආහාර වේලකට පසු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර බීමට දරුවා උනන්දු කරවන්න.

බොහෝ දරුවන් කෙරෙහි දැකිය හැකි මේ තත්ත්වය විවිධ රෝගී අවස්ථාවලදී දැකිය හැකියි. ඔබේ දරුවා මාසයකට අධික කාලයක් මලපහ කිරීමේ දුෂ්කරතාවෙන් පෙළේ නම්, ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයක් වෙත යොමුවීම වඩාත් ප්‍රායෝගික වේවි.

උපදෙස් :
ළමා රෝග පිළිබඳ
විශේෂඥ වෛද්‍ය
අරුණ පීරිස්

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

පුංචි බබාලට කෑම

දැන් ආයෙමත් පාසල් නිවාඩුව. ලොකු අයියලා, අක්කලා අ.පො.ස. උසස් පෙළ විභාගයට මුහුණ දෙන නිසා නංගිලා, මල්ලිලාට මාසයක පාසල් නිවාඩුවක් ලැබුණා. මේ දවස්වල විභාගය ලියන දරුවෙක් නැති බොහොමයක් නිවෙස්වල සද්ද බද්ද , කෑකෝ ගැසීම් විතරක් නෙමෙයි පුංචි පුංචි රණ්ඩු සරුවල් නැත්තෙමත් නෑ. හැබැයි ඒ මොන දේ වුණත් පුංචි වෙලාවයි. ආයෙමත් පොඩ්ඩො ටික එකට එකතු වෙනවා.

ඉතින් දවස පුරාම දඟලන මේ පැටවුන්ට වරින්වර හැදෙන පොඩි බඩගින්නට ගැළපෙන අපූරු ආහාර වර්ග කිහිපයක් තමයි අද මෙලෙස පිරිනමන්නේ. අම්මයි බබාලයි කට්ටියම එකට එකතු වෙලා හදල බලන්නකො කොහොමද ප්‍රතිචාර කියලා.

ප්‍රණීත
රස අහරක රස රහස.

හදමුද ගී බිස්කට් (ගිතෙල් බිස්කට්)

බිස්කට් කියන්නෙ පුංචි පැටවු වඩාත්ම ආසා කරන, පොඩි බඩගින්නට වැඩිහිටියන් පවා රසවිඳින කෙටි කෑමක්. ඒ නිසාම සෑම නිවෙසකම පාහේ ඕනෙම වෙලාවක බිස්කට් කියන දේ තියෙනවා. ඉතින් අපි මේ කියන්න යන්නේ හරිම ලේසියෙන් හදාගත හැකි බිස්කට් එකක් ගැන. මේකට ගොඩාක් අමුද්‍රව්‍ය අවශ්‍ය නෑ. හරි ඉක්මනින් හදාගන්නත් පුළුවනි. පුංචි පැටවු හරිම ආසාවෙන් රසවිඳීවි. එහෙනම් බලමුකෝ මේ ගී බිස්කට් හදන්න මොනවද ඕනේ කියලා.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* පාන්පිටි ග්‍රෑම් 200ක්
* ගිතෙල් ග්‍රෑම් 100ක්
* අයිසිං සීනි ග්‍රෑම් 100ක්
* බේකිං පවුඩර් තේ හැඳි 1/4ක්
* වියළි පලතුරු කැබැලි හෝ වියළි මිදි ස්වල්පයක් (අවශ්‍යම නැහැ)

සාදන ක්‍රමය

* මුලින්ම ගිතෙල් ටික බඳුනකට දමා ළිප තබන්න. එය යාන්තම් රත්කර දිය කරගෙන පැත්තකින් තියාගන්න.

* ඉන්පසුව පාන්පිටි ටිකට බේකිං පවුඩර් මිශ්‍රකර දෙපාරක් හළාගන්න.

* අනතුරුව හළාගත් මේ පාන්පිටි ටික අයිසිං සීනි එකට මිශ්‍ර කරන්න.

* දැන් ගිතෙල් ටික ටික දමමින් හොඳට අතින් අනාගන්න. හැබැයි මේ මිශ්‍රණය ඩෝ එකක් වගේ එන්නේ නැහැ. නමුත් හරි පදම බලන්න නම් ඔයා මේ මිශ්‍රණයෙන් ටිකක් අරගෙන බෝල හදාගන්න පුළුවනිද කියලා බලන්න. බෝල හදාගන්න පුළුවනි නම් ඒක තමා හරි පදම.

* දැන් හොඳට අනා ගත්ත මේ මිශ්‍රණයෙන් ඔයාට කැමැති ප්‍රමාණයක් අරගෙන බෝල හදලා ඒවා ටිකක් තුනී කරලා තෙල් කඩදාසියක් උඩින් තියාගන්න. (මේ බෝල හදනවිට හොඳට අතින් තද කර කර හදාගන්න. නැත්තම් අල්ලපු ගමන්ම බෝල ටික කැඩෙන්න බලයි.)

* ඊටපස්සේ ඔයා කැමැති පලතුරු කැබැල්ලක් හෝ වියළි මිදි ගෙඩියක් තියලා අලංකාර කරගන්න. මේ පලතුරු කැබැලි බිස්කට් එක උඩ රඳවන විට පරිස්සමෙන් කිරීමට වගබලාගන්න. නැත්තම් මේ බිස්කට් කැඩෙන්නට තිබෙන ඉඩකඩ වැඩියි.

* දැන් හදාගත්ත මේ බිස්කට් ටික සෙල්සියස් අංශක 150 උෂ්ණත්වයෙන් විනාඩි 20ක් බේක් කරන්න. බේක් වනවිට බිස්කට් එක උඩ මඳක් පැලිලා වාගේ ලස්සන පෙනුමක් ඒවි.
බේක් වුණු බිස්කට් ටික අවන් එකෙන් පිටතට ගත් විගස අල්ලන්න එපා. එවිට කැඩෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. පසුව හොඳින් නිවුණු බිස්කට් ටික වීදුරු බෝතලයකට දමා සුළං නොවදින සේ වසා තබන්න. එවිට අවශ්‍ය වේලාවට පිටතට ගෙන රසවිඳිය හැකියි.

ඉදිරිපත් කිරීම - Bhagi's kitchen හි සූපවේදිනී
භාග්‍ය ගුණවර්ධන තෙන්නකෝන්

සටහන්
චම්පා වරුසප්පෙරුම

බිත්තර නැතුව හදන ප්‍රංශ ක්‍රෙප්ස්

උදෑසන ආහාරයක් විදිහට එහෙමත් නැත්නම් සවස තේ පානය සඳහා හරි අපූරුවට ගැළපෙන ප්‍රංශ ක්‍රෙප්ස් තමයි මේ. සාමාන්‍යයෙන් මෙවැනි කෙටි ආහාර සඳහා බිත්තර මිශ්‍ර කළත් මෙහි විශේෂත්වය තමා බිත්තර මිශ්‍ර නොකර සකසා ගැනීම.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* පාන්පිටි කෝප්පයක්
* ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක් කෝප්පයක්
* වතුර කෝප්ප 1/2ක්
* සීනි මේස හැඳි 2 1/2ක්
* දියකරගත් බටර් හෝ තෙල් මේස හැඳි 02ක්

* වැනිලා තේ හැඳි 02ක්

සාදන ක්‍රමය

* පාන් පිටි, ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක්, ජලය, සීනි, බටර්,වැනිලා සියල්ලම බ්ලෙන්ඩර් එකකට දමා හොඳට බ්ලෙන්ඩර් කරගන්න.

* දැන් නන්ස්ටික් තැටියක් ගෙන ළිප තබා රත් කරගන්න. බටර් හෝ පොල්තෙල් ස්වල්පයක් තවරාගන්න.

* ඉන්පසුව මුලින් බ්ලෙන්ඩර්කර සාදාගත් මිශ්‍රණයෙන් ස්වල්පයක් එයට දමා හොඳින් අතුරා ක්‍රෙප්ස් සාදාගන්න.

* ක්‍රෙප්ස්වල එක් පැත්තක් රන්වන් පැහැයට හැරුණුවිට අනෙක් පැත්ත හරවා තව ටිකක් වෙලා පුච්චාගන්න. මේවා උඩ සහ යට රන්වන් පැහැයට එනතෙක් පුළුස්සා ගත්විට කර කර ගා හැපෙන ක්‍රිස්පි ක්‍රෙප්ස් අතිශයින් රසවත්. නමුත් ඔබ ක්‍රිස්පි ගතියට එතරම්ම කැමැත්තක් නොදක්වන්නේ නම් සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට ක්‍රෙප්ස් පුළුස්සා ගන්න.

* දැන් අපට මේ ක්‍රෙප්ස් රසවත් පුරවනයක් සමඟ හෝ දවටනයක් සමඟ කෑමට එකතු කරගත හැකියි.

* මේ ක්‍රෙප්ස් සඳහා පහසු පිරවිල්ලක් ලෙස විපිං ක්‍රීම් තවරා රසවත් පලතුරු ජෑම් ලේයර් එකක් දැමිය හැකියි.

* ඊට අමතරව මුළුතැන්ගෙයි ඇති ඕනෙම වර්ගයක් මෙහි පිරවුම ලෙස භාවිතා කරන්න පුළුවනි. බටර් අයිසිං ෆ්‍රොස්ටින් (චීස්, චොකලට්), මුස් වර්ග, අයිස්ක්‍රීම්, නුටෙල්ලා හෝ පීනට් බටර්, ඔබ කැමති පලතුරු වර්ගයක් , යෝගට්, චීස්, බටර්, ජෑම් වර්ග, මී පැණි, විවිධ සෝස් වර්ග මේ ඕනෑම වර්ගයක් සමග ඔබට ක්‍රෙප්ස් රස විඳිය හැකියි.

* එමෙන්ම මේ ක්‍රෙප්ස්වලින් ලස්සනට කේක් වුණත් සකසා ගන්න පුළුවනි. ඔබ කැමැති ආකාරයේ පිරවිල්ලක් සමග ක්‍රෙප්ස් ටික අවසාන වෙනකම්ම උඩට සිටින සේ සකසා කැමැති ආකාරයට ලස්සන කරගන්න.

ප්‍රණීත
රස අහරක රස රහස

පාන් ටෝස්ට් මේ විදිහට හදමු

පොඩි බඩගින්නට හරිම ඉක්මනින් පහසුවෙන් ආහාරයට ගන්න දෙයක් තමයි පාන් කියන්නේ. බටර් හෝ ජෑම් ටිකක් ගාලා එහෙමත් නැතිනම් ටෝස්ට් කරලා කන පාන් මේ විදිහට හදලා බලන්න. පුංචි පැටවු ආසාවෙන් රස විඳීවි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* පාන් පෙති දෙකක්
* බටර් මේස හැඳි 3 1/2ක් පමණ
* සීනි මේස හැඳි 1 1/2ක්
* චීස් පෙත්තක්

සාදන ක්‍රමය

* මුලින්ම පාන් පෙතිවල හොඳින් බටර් ගා ගන්න. අනතුරුව පාන් පෙති දෙක මැදට චීස් පෙත්ත තබා වහන්න.

* දැන් බටර් මේස හැඳි 1 1/2කට සීනි මේස හැන්දක් දමා හොඳින් කලවම් කරන්න. ඉන්පසුව සකසාගත් පාන් පෙත්ත වටේටම මේ බටර් මිශ්‍රණය හොඳින් තවරාගන්න .

* බඳුනක් ළිප තබා රත් වීගෙන එනවිට එයට තව සීනි තේ හැඳි 1/2ක් දමා පොඩ්ඩක් කැරමල් වීමට අරින්න. අනතුරුව එයට මේ බටර් තැවරූ පාන් පෙත්ත දමා දෙපැත්තම රන්වන් පැහැ ගැන්වෙන සේ ටෝස්ට් කරන්න. මෙය හරිම ක්‍රිස්පි රසැති පාන් ටෝස්ට් එකක්.

* රස අනුව බටර් සහ සීනි ප්‍රමාණය තව වැඩි කරගත හැකියි.

* ඔබට චීස් වෙනුවට ඩාක් චොකලට් උණුකර තවරා, හීනියට කපාගත් කෙසෙල් ආදිය දමා ටෝස්ට් කරගත හැකියි.

* සේවරි රසයට කැමැති අය සඳහා චීස් සමඟ හැම් යොදා ටෝස්ට් කරන්න.

බිත්තිය සරසන සුන්දර යුවතිය

කාන්තා ඔබේ දෑත් නිර්මාණශීලී ය. ඒ නිර්මාණශීලීත්වය ඔප් නංවන්නට අපි ද ඔබට රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි නිර්මාණයක් මෙලෙස ගෙන එන්නෙමු. වරලස මලින් සරසන ලද මේ අපූරු යුවතිය බිත්ති සැරසිල්ලක් හැඩකරන්න.

කුෂන් කවරයට පමණක් නොව ඔබේ හිත මිතුරකු වෙනුවෙන් තිළිණ කරන්න වගේම ඔබේ විසිත්ත කාමරය හැඩ කරන්නත් අපූරුයි. රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි කලාවෙන් මේ අත්කම ඉතා පහසුවෙන් ඔබටත් දැන් නිර්මාණය කරගත හැකියි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කළු, නිල්, සුදු, රෝස, ක්‍රීම්, රතු පැහැ ෆැබ්රික් වර්ණ
නො. 0, 01, 02, 03 ෆ්ලැට් පින්සල්
ලිනන් රෙදි
ටේලරින් කාබන්
වෙළෙඳපොළෙන් මිල දී ගත් කෘත්‍රිම කොණ්ඩ (විග්)
නො. 18 - 22 ට්‍රැපැස්ට්‍රි ඉඳිකටු
එම්බ්‍රොයිඩරි කතුරක්
එම්බ්‍රොයිඩරි රාමුවක්
මැජෙන්ටා, රෝස, සුදු, ඔලිව් ග්‍රීන් සහ ඩාර්ක් ග්‍රීන් බේබි රිබන්

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව සෝදා මැදගත් ලිනන් රෙද්ද මත ටේලරින් කාබන් තබා රූපයේ ඇති යුවතියගේ මුහුණ පිටපත් කරගන්න. ඉන්පසු යුවතියගේ මුහුණ සඳහා ක්‍රීම් සහ සුදු වර්ණ මිශ්‍රකරමින් වර්ණ ගන්වා අවශ්‍ය තැන් සඳහා රෝස මිශ්‍ර කරගන්න. දැන් රූපයේ දක්වා ඇති පරිදි යුවතියගේ ඇස් සහ තොල් ද වර්ණ ගන්වා හොඳින් වියළා ගන්න. ඉන්පසු හෙයා විග් එක ගෙන රූපයේ පරිදි අවශ්‍ය තැන් වලට හිසකෙස් තබා ස්වභාවිකත්වයක් ලැබෙන ආකාරයට සකසා නූල් භාවිත කර රෙද්දට සවිවන සේ මසා ගන්න.

දැන් යුවතියගේ හිස සරසන මල් මසා ගත යුතුයි. ඒ සඳහා මැජන්ටා වර්ණයෙන් ස්ට්‍රෙච් ස්ටිච් දෙකක් දමමින් පෙති මැසීම ආරම්භ කරන්න. ඉන්පසු ලා රෝස පාටින් පෙති දෙකකුත්, සුදු පාටින් පෙති දෙකකුත් ලෙස මල මසා ගන්න. ඒ ආකාරයට මල මසාගත් පසු තැඹිලි හෝ ගෝල්ඩන් යෙලෝ කපු කැරලි නූල්වලින් ලූප් ෆ්‍රෙන්ච් නොට්ස් 2 -3ක් දමමින් මලේ රේණු මසා ගන්න. ඉන්පසු ඔලිව් ග්‍රීන් සහ ඩාර්ක් ග්‍රීන් රිබන් භාවිත කරමින් ස්ට්‍රෙච් ස්ටිච් ක්‍රමය භාවිතයෙන් කොළ මසා ගන්න. අවසානයේ සමනලුන් මැසීම සඳහා සුදු රිබන් භාවිතකර එක් පැත්තකට ලූප් ස්ටිච් 2ක් මසා ගන්න. අනෙක් පසට ද එලෙසම ලූප් ස්ටිච් 2ක් මසා පිහාටු ලෙස 3D ආකාරයට ලූප්ස් ලිහිල්ව මසා ගන්න. ඉන්පසු සමනලයාගේ ඉතිරි කොටස් ටික රූපයේ ආකාරයට කළු නූලෙන් මසා අවසන් කරන්න.

උපදෙස්
ප්‍රවීණ මැහුම් උපදේශිකා හා මෝස්තර නිර්මාණ ශිල්පිනී
යමුනා විජේමාන්න

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

පැවිල්ලට ඔබේ සම මට්ටු කරන්න දෙන්න එපා !!

දේශගුණය, කාලගුණය අපට අවශ්‍ය පරිදි වෙනස් කරන්න බෑ. ඒත් ඒ නිසා අපේ සිරුරට ඇතිවන බලපෑම ගැන නොසිතා ඉන්නත් බෑ. විශේෂයෙන් ම රුව රැක ගැනීමේ දී මේ තත්ත්වයන් ගැන අවධානයෙන් වගේම අවබෝධයෙනුත් සිටිය යුතුයි.

මේ දිනවල පවතින දැඩි හිරු රශ්මිය සහිත වියළි කාලගුණය නිසා සමට වන බලපෑම සුළුපටු නැහැ. හිරු රශ්මියට සම නිරාවරණය වීමෙන් සම අඳුරු පැහැ වීම, සන් බර්න් ඇති වීම සිදු විය හැකියි. දැඩි රස්නය සහිත වියළි කාලගුණය නිසා සම වියළි වීම ද සිදුවිය හැකියි. මේ නිසා අපි මෙවැනි තත්ත්වයන්ගෙන් සම ආරක්ෂා කරගත යුතුයි.

හිරු රශ්මියට නිරාවරණය වීම හැකි තරම් අවම කරන්න. එළිමහනේ කටයුතු කිරීමේ දී නිතර කුඩයක්, හිස් වැස්මක් භාවිත කිරීමට පුරුදු වන්න. සිරුර හොඳින් ආවරණය වන ආකාරයේ ඇඳුම් අඳින්න. එවිට යම් තරමකට හෝ හිරු එළියෙන් සම රැක ගැනීමට පුළුවන්. හිරු එළියට සම පිළිස්සුණු පසුව නැවත එය යථා තත්ත්වයට පත්කර ගැනීමට කාලයක් ගත වෙනවා. මේ නිසා වඩා සුදුසු වන්නේ සම පිළිස්සෙන්නට නොදී රැක බලා ගැනීමයි.

හිරු එළියෙන් සම ආරක්ෂා කරන ක්‍රීම් වර්ග ද ඇත. ඔබට හිරු එළියට නිරාවරණය වීමට සිදු වන්නේ නම් සම ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා S.P.F. අගය 30ක් වත් වන සන් ක්‍රීම් වර්ගයක් ආලේප කිරීමට පුරුදු වන්න. මෙමගින් සම හිරුඑළියට පිළිස්සීම අවම කරගත හැකියි.

සන් ක්‍රීම් ගැනීමේ දී බ්ලීච් අඩංගු නොවන ක්‍රීම් වර්ගයක් තෝරා ගන්න.

කෝපි කුඩු, කහ කුඩු, ලුණු කුඩු (රෝස පැහැති ලුණු නම් වඩාත් සුදුසුයි) සම ප්‍රමාණවලින් ගෙන එයට නැවුම් එළකිරි ස්වල්පයක් දමා පැක් එකක් ආකාරයේ ආලේපයක් සකසා ගන්න. සාදා ගත් ක්‍රීම් එක අව්වෙන් සම පිළිස්සුණු ස්ථානවල ආලේප කරන්න. මෙය විනාඩි 20ක පමණ වේලාවක් තබා ස්ක්‍රබ් කරන ආකාරයෙන් පිරිමදිමින් ආලේපනය ඉවත් කරන්න. සිසිල් ජලයෙන් සෝදන්න. මෙය දිනපතා සති කිහිපයක් කිරීමෙන් හිරු එළියට පිළිස්සුණ සම යථා තත්ත්වයට පත්කර ගත හැකියි.

සෙවන් සීඩ්ස් පවුඩර් එසේත් නැතිනම් ඔබට සපයා ගතහැකි ධාන්‍ය වර්ග 5 ක් පමණ. මේ සඳහා හාල් පිටි, කඩල පිටි, මුංඇට පිටි, උඳු පිටි ආදී ධාන්‍ය පිටි වර්ග 5 ක් පමණ සම ප්‍රමාණවලින් ගෙන කහ කුඩු ස්වල්පයක් ද එයට එකතු කරන්න. මෙයට බිත්තර කහ මදයක් හා නැවුම් කිරි ස්වල්පයක් ද දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.

දැන් මෙම මිශ්‍රණය අව්වට සම පිළිස්සුණු ප්‍රදේශවල ආලේප කරන්න. මෙය විනාඩි 30ක පමණ වේලාවක් තිබෙන්නට හැර වතුර ස්වල්පයක් දමා ස්ක්‍රබ් කරන ලෙස පිරිමැද ආලේපනය ඉවත් කරන්න. ඉන්පසුව ඇල් ජලයෙන් සෝදා හරින්න. විටමින් සී අඩංගු සීරම් වර්ගයක් ආලේප කරන්න. මේ ප්‍රතිකර්මය අවම වශයෙන් දිනපතා සති දෙකක් පමණ සිදු කිරීමෙන් සමේ හිරු

එළියට සිදු වූ අව පැහැය ඉවත් වේ.

සන් බර්න් සඳහා කෝමාරිකා පත්‍රයක් ගෙන එහි මැද ඇති ජෙල් කොටස ඉවත්කර එය පිරිසුදු කපු රෙදිකඩකට දමා මිරිකා ගන්න. පසුව මේ ජෙල් එක සිරුරේ ආලේප කරන්න. දහවල් කාලයේ දී කෝමාරිකා ආලේප කිරීමෙන් සිරුරට සිසිල් බවක් ද ලබා ගත හැකියි. මෙය දිගින් දිගට ආලේප කිරීමෙන් සන් බර්න් ද ක්‍රමයෙන් ඉවත් වේ.

මෙයට අමතරව කොලජන්, විටමින් සී, විටමින් ඒ අඩංගු ආහාර පාන වැඩි වශයෙන් ආහාරයට එකතු කරගන්න. වයස 40ට වැඩි අයකු නම් අදාළ විටමින් වර්ග වෛද්‍ය උපදෙස් මත භාවිත කරන්න. කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩංගු ආහාර පාන මෙන්ම අධික සීනි සහිත ආහාර භාවිතය අවම කරන්න.

සම වියළීම අවම කිරීම සඳහා වැඩියෙන් ජලය පානය කරන්න. සමේ දීප්තිමත් බවට මෙය ඉවහල් වේ. වියළි කාලගුණයක් පවතින කාලයන්හිදී තේ පානය වෙනුවට කොමඩු, සීනි කැකිරි, බෙලි වැනි සිරුර සිසිල් කරන පාන වර්ගයන් භාවිතයට ගන්න. නැවුම් එළවළු, පලතුරු, පලා වර්ග ආහාරයට එකතු කරගන්න.

වියළි සම ප්‍රකෘතිමත් කරගැනීම සඳහා ග්ලිසරින් ස්වල්පයකට රෝස වතුර මිශ්‍රකර එය සම මත ආලේප කරන්න. පිරිසුදු කිරීමෙන් අනතුරුව සමේ තෙතමනය ආරක්ෂා කරගැනීම සඳහා හොඳ තත්ත්වයේ මොයිස්චර්රයිසර් ක්‍රීම් වර්ගයක් ආලේප කරන්න.

මේ ප්‍රතිකර්ම සිදු කිරීමෙන් හිරු රශ්මිය වැඩි වියළි කාලගුණ තත්ත්වයක දී වුවද ඔබේ සම පැහැපත්ව හා දීප්තිමත්ව තබා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

ඔබේ රුව ලස්සන වැඩි වීමට නම් නිරෝගී, පැහැපත් සමක් තිබීම අනිවාර්ය වේ. අවශ්‍ය වන්නේ රුව රැක ගැනීමට ඔබට ඇති අවශ්‍යතාව හා උනන්දුව පමණි.

උපදෙස් -
ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී
නිලූකා කොඩිකාර

සටහන
අයන්ති උඩුගම්පල

මේ විදියට ගෙදරම ඉඳන් සල්ලි හොයන්න පුළුවන්

කොස් ඇටකියන්නේ අපේ ගම්වල ගස් යට වැටිලා යන වටිනා සම්පතක්. ගස් යට වැටිලා කුණුවෙලා ගියාට කොස්වල වටිනාකම තවම අපේ මිනිස්සු හඳුනාගෙන නැහැ. හැබැයි අපේ රටේ ගස් යට කුණුවෙන මේ කොස්ඇටවලට ලෝකයේ වෙනත් රටවල තියෙන්නේ පුදුම ඉල්ලුමක්. ඇත්තටම මේ පුදුම ඉල්ලුමට සැපයුම කියන්න බැරි තරම්. ඒ තරමටම රසවත් කෑමක් ලෙසයි යුරෝපීය රටවල සලකන්නේ. යුරෝපීය රටවල විතරක් නොවෙයි අරාබි රටවල වගේම ආසියාවේ වෙනත් රටවලත් හොඳ ඉල්ලුමක් තිබෙනවා.

මේ ඉල්ලුම හඳුනාගෙන හොඳ ව්‍යාපාරයක් කරන ගෘහණියක් අපට හමු වුණා. ඇය අපේ රටේ හැදෙන විවිධ වර්ගයේ ආහාර වර්ග විජලනය කරලා පිටරටවලට යවලා හොඳ මුදලක් උපයනවා. ඒ විතරක් නොවෙයි ඇය අපේ රටේ වැවෙන කොස්, දෙල්, පොලොස්, විතරක් නොවෙයි තවත් බොහෝ දේ විජලනය කර විදේශ රටවලට අපනයනය කරනවා. එලෙස අපනයනය කරන ඇය විශාල මුදලක් හොයනවා. ඉතා පුංචියට පටන් ගත්තු ඇයගේ ව්‍යාපාර දැන් හොඳ සාර්ථක ව්‍යාපාරයක් බවට පත්වෙලා.

මෙලෙසින් අපේ රටේ කොස් ඇට පිටරට යවලා සාර්ථක වූ ඇය සොයාගෙන ගියේ නාරාහේන්පිට නාවලටයි. ඒ දිලානි මනෝජිගේ නිවහනට. පුංචි ඉඩකඩක දැවැන්ත ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කර ඇති ඇය මේ වන විට රටවල් අටකට පමණ අපේ දේශීය ආහාර වර්ග අපනයනය කරනවා. මෙලෙසින් තමුන්ගේ උත්සාහයෙන් ආරම්භ කළ මේ ව්‍යාපාරය සාර්ථක කරගත් ආකාරය ඇය අපට සඳහන් කළේ මහත් අභිමානයෙනි.

“මම මේ ව්‍යාපාර පටන් ගත්තේ ඉතාම සුළුවෙන්. හැබැයි දැන් මට සපයාගන්න බැරි ඉල්ලුමක් තියෙනවා. ඇත්තටම දැන් මට කොස් සහ කොස් ඇට ඕනෑම ප්‍රමාණයේ තොග වශයෙන් ගන්න පුළුවන්. නමුත් මට අවශ්‍ය තරම් ප්‍රමාණයක් සොයා ගන්න බැරි තරමට අපේ ව්‍යාපාරයට ඉල්ලුමක් තිබෙනවා. පැසුණු කොස් හෝ කොස් ඇට සොයා ගැනීම තමයි ලොකුම ගැටලුව. කොළඹ ප්‍රදේශයේ කොස් දැන් හුගක් අඩුයි. ඒ නිසා විශාල ඉල්ලුමක් තියෙනවා. අපට පිට ගම්වලින් තමයි කොස් ඇට සොයා ගන්න වෙලා තියෙන්නේ.

අපි මුලින්ම කරන්නේ හොඳට පැසුණු කොස් අරගෙන මදුළුවලට ගලවනවා. ඒ ගලවපු කොස් මදුළු තම්බනවා. තම්බලා තමයි විජලනය සඳහා ඩීහයිඩ්‍රේට් මැෂින්වලට දමන්නේ. කොස් ඇටත් ඒ ආකාරයටම තමයි අපි විජලනය කරන්නේ. ඒ ආකාරයට විජලනය කරපු කොස් ඇට පිටි වශයෙන් හෝ ඇට වශයෙන් ලබාදීම සඳහා ඇසුරුම් කරනවා.

ඒ ආකාරයට ඇසුරුම් කරපු අපේ නිෂ්පාදන වෙනත් නිෂ්පාදනයක් ලෙස අලෙවි කරන අවස්ථා තිබෙනවා. උදාහරණයක් ලෙස කැඳ සෑදීමට ගන්නවා, ළදරු ආහාර වශයෙන් නිෂ්පාදනය කරනවා. ඒ වගේ අපි කොස්වලට අමතරව කහ, ඉඟුරු, පොලොස්, කොහිල, කරපිංචා, ගොටුකොළත් විජලනයෙකර වෙළෙඳපොළට සපයනවා. සාමාන්‍ය අපෙන් විශාල වශයෙන් මිලදී ගන්න ව්‍යාපාරික ජාලයක් තිබෙනවා. ඒ අයට කිලෝ සීය, දෙසීය තරම් ප්‍රමාණයෙන් අපි සපයනවා.

ඇත්තටම කොළඹ ප්‍රදේශයේ පුංචි තැනක තමයි මේ ව්‍යාපාර කරගෙන යන්නේ. මගේ සැමියා මේ ව්‍යාපාරයට විශාල සහයෝගයක් දක්වනවා. අපි මුලින්ම පටන් ගත්තේ කිලෝ එකක මැෂිමකින්. ඒ වගේම අන්තර්ජාලයෙන් තමයි විදේශ වෙළෙඳ ව්‍යාපාරිකයන් සම්බන්ධකර ගන්නේ. පුංචි කාලයක් කරගෙන යනකොට අපේ ව්‍යාපාරය දියුණු වුණා. දැන් අපට කිලෝ ග්‍රෑම් දාහක් වුණත් විජලනය කරන්න පුළුවන් මැෂින් තියෙනවා. අපට ලොකුම ගැටලුව තමයි අපේ ඉල්ලුමට සැපයුම දෙන්න කොස් ඇට නොතිබීම. ඕනෑම කෙනකුට පුළුවන් හොඳ කොස් ඇට අපට ලබා දෙන්න. අපි මිලදී ගන්න සූදානම්. ඒ වගේම දැන් අපේ නිෂ්පාදන කිහිපයක් වෙළෙඳපොළටත් එක් කරන්න සූදානමින් ඉන්නවා. ඒ වගේම අපි ඕනෑම කෙනකුට, මේ ව්‍යාපාරය ආරම්භ කරන්න උනන්දුව ඇති අයට මග පෙන්වීම ලබා දෙන්නත් සූදානම්.”

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

ගස් යට වැටි වැටි යන කොස් ඇට සල්ලි කරන්නේ මෙහෙමයි

යෙහෙළියගේ උපන් දිනයට පලතුරු පිරවූ හදවතක්

ආදරණීය මිතුරියගේ උපන්දිනය කොහොම අමතක කරන්නද ? ඒ දවස ආදරයෙන් සමරන්නට ඔබේ අතින්ම කේක් එකක් සකසා තිළිණ කරන්නට හැකිනම් එය අපූරු තිළිණයක්ම වේවි. ඉතා රසවත් ස්වාභාවික පලතුරුවලින් පිරුණු හදවතක හැඩය ගත් මේ චොක්ලට් කේක් එක ඊට කදිමයි නේද.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* ග්‍රෑම් 750 ප්‍රමාණයේ හදවත් හැඩයේ කේක් තැටියක්
* එම කේක් තැටිය උපයෝගී කරගෙන සාදාගත් චොකලට් කේක් දෙකක්
* බටර් අයිසිං
* අවශ්‍ය පළතුරු වර්ග කිහිපයක්
* කුකිං චොකලට් ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

* පළමුව කේක් දෙක සාදා නිවෙන්නට හරින්න.
* අනතුරුව එම කේක් දෙක ගෙන බටර් අයිසිංවලින් සැන්ඩ්විච් කරගන්න. කේක් එක වටේටත් අයිසිං කරන්න.
* ඉන්පසු පයිපිං බෑග් එකකට නොම්මර 47 නොසල් එක දමා වටේට බාස්කට් වියමනින් අයිසිං කරගන්න.
* කේක් එක මතුපිට කොටසේ එනම් හදවත් හැඩයෙන් භාගයක් පමණක් ඒ ආකාරයටම අයිසිං කරගන්න.
* දැන් කුකිං චොකලට් ටික ඩබල් බොයිල් කරන්න.
* කේක් තැටියේ හැඩය බේකිං පේපර් එකක ඇඳගෙන එයින් භාගයක් පමණක් සාදාගත් කුකිං චොකලට්වලින් ආවරණය කරන්න.
* සාදාගත් මේ කුකිං චොකලට් හදවත් කොටස ටික වේලාවක් සවි වන්නට හරින්න.
* එය වියළෙනතුරු බාස්කට් වියමනෙන් අයිසිං නොකරපු කොටසට අවශ්‍ය ආකාරයට පලතුරු තබා හැඩ වැඩ කරගත හැකියි.
* අනතුරුව වියළාගත් චොකලට් හදවත් කොටස රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට අයිසිං ස්වල්පයකින් රඳවාගන්න.
* දැන් එහි උඩ කොටසත් බාස්කට් වියමනින් අයිසිං කරන්න.
* ඔබට කැමැති නම් උඩ කොටසත් පලතුරුවලින් හැඩ කරවා ගත හැකියි.
* අවසානයට බටර් අයිසිංවලින් නොම්මර 18 නොසල් එක යොදා ගෙන ෂෙල් හැඩයට කේක් එක වටේ බෝඩර් එක දාගන්න.

* මෙහි දැක්වෙන සුබ පැතුම ලිවීමට ඔබට නොම්මර 03 නොසල් එක භාවිත කළ හැකියි.

උපදෙස්
අප්ලන්ඩ් කේක්ස් ඇන්ඩ් ඇකඩමිහි කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනී
චතු රත්නායක

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

ආදරවන්තයින්ගේ දිනයට වැලන්ටයින් සුබ පැතුමක්

ආදරණීය සුපෙම්වතුන්ගේ සුවිශේෂී දිනය, වැලන්ටයින් දිනය තවත් නොබෝ දිනකින්ම උදාවෙනවා. ඉතින් ඒ ආදරණීය දිනයේදී ඔහු වෙනුවෙන් අලංකාර ලෙස නිර්මාණය කළ කාඩ්පතකින් සුබ පතන්නට හැකි නම්, එය කෙතරම් අගනේ ද?

එම කාඩ්පත ඔබේ අතින්ම නිර්මාණය කළ හැකිනම් එහි වටිනාකම තවත් ඉහළයි. බලන්න, පුංචි පුංචි දේවල් ටිකක් එකතුකර මේ වගේ ලස්සන කාඩ්පතක් ඔබටත් නිර්මාණය කරන්නට පුළුවන් නේද කියා.

අවශ්‍ය දේවල්

සුදු හා රතු A4 බෝඩ්
රතු එම්බෝස් බෝඩ් කොටසක්
අඟල් 1 පළල කළු රිබන් කොටසක්
පේපර් ඩොලි එකක්
රතු ග්ලිටර් ෆෝම් ෂීට් කොටසක්
ගම්
කතුරක්

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව සුදු A4 බෝඩ් එක ගෙන හරි මැදින් දෙකට නමා ගන්න. ඉන්පසු රතු එම්බෝස් බෝඩ් කොටස රූපයේ පරිදි සුබ පැතුමේ ඉදිරිපසට ගැළපෙන ආකාරයට කපා ගත යුතුයි. එහිදී එම්බෝස් බෝඩ් එක ගැනීමේ කපා ගැනීමේදී සුදු බෝඩ් එකට වඩා වට ප්‍රමාණයෙන් තරමක් අඩුවෙන් කපා ගන්න. පසුව කපාගත් එම්බෝස් බෝඩ් කොටස පින්තූරයේ පෙනෙන ආකාරයට හරි මැදින් කොටස සුදු බෝඩ් එක මත අවුට් ලයින් සිටින පරිදි අලවා ගන්න.

බෝඩ් කොටස් දෙක නිර්මාණය කරගත් පසු සුදු වර්ණ පේපර් ඩොලී එක රූපයේ පරිදි කළු රිබන් එක මත හරි මැදින් අලවා ගන්න. පසුව සුදු සහ රතු රවුම් හැඩැති කොටස් දෙකක් කපා අවුට් ලයින් සිටින පරිදි පේපර් ඩොලී එක මැද අලවා ගන්න.
ඉන්පසුව ග්ලිටර් ෆෝම් ෂීට් කොටසෙන් හදවත් හැඩය කපා රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට සුදු රවුම මැදින් අලවා ගන්න.
නැවතත් සුදු සහ රතු හදවත් හැඩ දෙකක් ලොකු සහ පොඩි ලෙස කපා එක මත එක තබා රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට වම් කෙළවරට වෙන්න අලවා ගන්න.
ඉන්පසු ඔබ කැමැති පරිදි Happy Valentine Day යනුවෙන් කපා අලවා ගන්න. මෙම සුබ පැතුම් පත් ඉතාම සරලව පහසුවෙන් නිර්මාණය කරගත හැකියි.

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

උපදෙස් :
මහරගම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ බාහිර උපදේශිකා
ප්‍රවීණ අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිණී
චූලනී ජයසිංහ

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

මම
මුලින්ම හොඳම
ක්‍රීඩිකාව වුණේ
13න් පහළ තරගයේදී.
ඒ තරගය ජයග්‍රහණය
කරන වෙලාවේ මගේ සෑම
පුහුණු ගුරුවරයෙක්ම
හිටියා. බාප්පා මට රන්
මාලයකුත් දැම්මා.

මගේ බාප්පා තමයි මේ ජයග්‍රහණයේ මුල් අයිතිකාරයා

බැඩ්මින්ටන් ආසියානු කනිෂ්ඨ ශූරතාවය දිනාගත්

වරංගනා නිම්සරණී

සෑම ක්‍රීඩකයෙක්ම බිහි වන්නේ දක්ෂතාවය හා කුසලතාවය එක්තැන් වූ කැපවීමේ ප්‍රතිඵලයෙනි. එලෙසින් කුසලතාවය හා දක්ෂතාවය ගොඩනගා ගැනීමට පුහුණුව හා මඟපෙන්වීම ද අනිවාර්යෙන්ම ඇවැසිය. මෙවැනි දක්ෂතාව හා කුසලතාවය පිරි සෑම ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් බිහි වී ඇත්තේ කුඩා කාලයේ පටන්ම දැක්වූ උපන් හපන්කම් ඔප් නංවා ගැනීමෙනි.

ක්‍රීඩාවෙන් ඉදිරියට එන්නට වෙසෙසින්ම ඇවැසි වන්නේ කැපවීම හා උනන්දුවයි. අපේ රටේ ජාතික මට්ටමේ සිට ජාත්‍යන්තරය දක්වා පැමිණි සෑම ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවක්ම බිහිවී ඇත්තේ සුපිරි පැළැන්තියේ කොළඹ පාසල්වල දරුවන් පමණක්ම නොවේ. ඈත එපිට ගම් දනව් සිසාරා වෙල් ඉපනැල්ලේ හැදුණු වැඩුණු දරුවන් ද ජාතික තලය දක්වා පැමිණි අවස්ථා බොහෝය.

ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව හා මළල ක්‍රීඩාවෙන් පමණක් ඉහළ දස්කම් දැක් වූ අපගේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ නාමාවලිය හැරෙන්නට වෙනත් ක්‍රීඩාවන්ගෙන් ඉදිරියට පැමිණි ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් ගැන අපගේ මතකයේ ඇත්තේ බෙහෙවින්ම අල්පවය. එලෙස දස්කම් දැක්වූ ක්‍රීඩකයන් පවා ටික කාලයකින් ක්‍රීඩා පිටියෙන් ඉවත්ව යන්නේ විවිධ බාධක අභියෝග රාශියකට මුහුණදීමේ අපහසුවෙනි.

කේ. වරංගනා නිම්සරණී ජයවර්ධන... ඇය බැඩ්මින්ටන් පිටියෙන් විකසිත වන්නේ නිල් මානෙල් පොහොට්ටුවක් ලෙසිනි. කොළඹ ලුම්බිණි විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍යාවක ලෙසින් ඇය බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩා පිටිය වර්ණවත් කරන්නේ විශිෂ්ටයන් අතර, කියැවෙන අලුත්ම නමක් ලෙසින් සටහනක් තබමිනි. 12 ශ්‍රේණියේ වානිජ විද්‍යා අංශයේ ඉගෙනුම ලබන වරංගනා බැඩ්මින්ටන් රැකට්ටුව අතට ගන්නේ අවුරුදු 4ක් වැනි කුඩා අවධියේදීය. වසර හතක් වැනි කාලයක් තුළ බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවෙන් සහජ හැකියාවක් පෙන්වූ ඇය මේ වසරේදී ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩා පිටියට පිවිසෙන්නේ වයස අවුරුදු 17 පහළ ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම නියෝජනය කරමිනි. දකුණු ආසියානු ක්‍රීඩා තරගාවලියට සහභාගීවෙමින් ඇය මෙවර මුල් වරට පෙන්වූ දස්කම් හා විස්කම් බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව ගැන නවමු බලාපොරොත්තු ගොන්නක් දල්වයි. අනාගතය පිළිබඳ මහත්වූ බලාපොරොත්තු තැබිය හැකි වරංගනා ඇයගේ මේ ජයග්‍රාහී ප්‍රවේශවීම ගැන දැක්වූයේ මෙවැනි අදහසකි.

“මට මුල්වරට මේ වසරේ ඇතැම්ස්හි පැවැති දකුණු ආසියානු තරගාවලියට සහභාගී වෙන්න අවස්ථාව ලැබුණා. එහිදී අපේ ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම දෙවැනි ස්ථානය දිනාගත්තා. මේ තරගාවලියේ තනි ක්‍රීඩා ඉසව් තුනකට මම සහභාගී වුණා. ඒ තරග තුනෙන්ම මට තුන්වැනි ස්ථානය දිනා ගැනීමට හැකි වුණා. පාසල් දරුවන්ට සහභාගීවීමට පුළුවන් ලොකුම තරගය වන World Junior තරගයට සහභාගී වෙන්න මට අවස්ථාව ලැබුණා. ඒ වගේම ආසියානු තරගාවලියේදී රන් පදක්කම දිනා ගැනීමටත් හැකි වුණා.

මගේ පුහුණුකරු ලෙස දැන් කටයුතු කරන්නේ යුක්ති රංග පෙරේරා සර්. ඔහු ශ්‍රී ලංකා බැඩ්මින්ටන් සංගමයේ සිටින පුහුණුකරු. ඊට අමතරව රමේෂ් චානක සර් සහය පුහුණුකරු ලෙස කටයුතු කරනවා. ඇත්තටම මගේ මුල්ම පුහුණුකරු වුණේ මගේ බාප්පා සමන්ත ජයවර්ධන. 2001 තමයි ඔහු මගේ හැකියාව දැකලා බැඩ්මින්ටන් ගහන්න උනන්දු කළේ. මම ජාතික පාසල් තරග රාශියකට සහභාගී වෙලා තියනවා. ඒ හැම තරගයක්ම ජයග්‍රහණය කරලා තමයි මම ජාතික කණ්ඩායමට එකතුවුණේ. ඇත්තටම දැන් අවුරුදු 10 විතර කාලයක් මේ ක්‍රීඩාවේ මම පුහුණුවීම් කරනවා. ඒ කාලය තුළ ලබපු ජයග්‍රහණය ගැන සතුටු වෙනවා. මම ඉගෙනීමට වඩා වැඩි කාලයක් කැප කළේ ක්‍රීඩාවට. සාපෙළ විභාගය හෙට තියෙන්නේ කියලා අද මම පුහුණුවීම්වලට ගියා. ඒත් සාපෙළ හොඳින් සමත් වුණා. මගේ හැකියාවන් දැකපු ගුරුවරු පවා මට ක්‍රීඩාවට විශාල උනන්දු කිරීමක් කළා. අපේ පාසලේ ලසන්ති ගුරුතුමී සෑම වෙලාවෙම මට හොඳ පුහුණුවක් ලබා දුන්නා. ඒ වගේම සුභාෂ් සර් සහ නලීන් සර්ලා තමයි මගේ ගමනට ආශිර්වාදයක් වුණේ. මම මුලින්ම Champion වුණා. ඊට පස්සේ හැම තරගයම ජයග්‍රහණය කළා.

මම මුලින්ම හොඳම ක්‍රීඩිකාව වුණේ 13න් පහළ තරගයේදී. ඒ තරගය ජයග්‍රහණය කරන වෙලාවේ මගේ සෑම පුහුණු ගුරුවරයෙක්ම හිටියා. බාප්පා මට රන් මාලයකුත් දැම්මා. ඒ තරගය මම ජයග්‍රහණය කළේ හොඳ තරගයකින්. මේ සෑම තරගයක්ම ජයග්‍රහණය කරලා දැන් මම ජාතික කණ්ඩායමට තේරුණාට පස්සේ බැඩ්මින්ටන් සංගමයේ සෑම නිලධාරියෙක්ම පුහුණුකරුවෙක්ම මට හරිම ආදරයෙන් කියලා දෙනවා. ඒක මට හරිම සතුටක්.”

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

තරුණී
පසන් නිවෙසට සිරියාව
2023 - 01 - 30
life is
Fashion
හංසිකා
හැඩගැන්වීම
නන්දිතා යාපා
Salon Mirrors
ජා-ඇල
ඇඳුම් සැපයීම
ශ්‍රී බතික්
උදේශි අලුත්ගෙදර
බිබිල
ඡායාරූපය
ශාන් රූපස්සර