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

තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

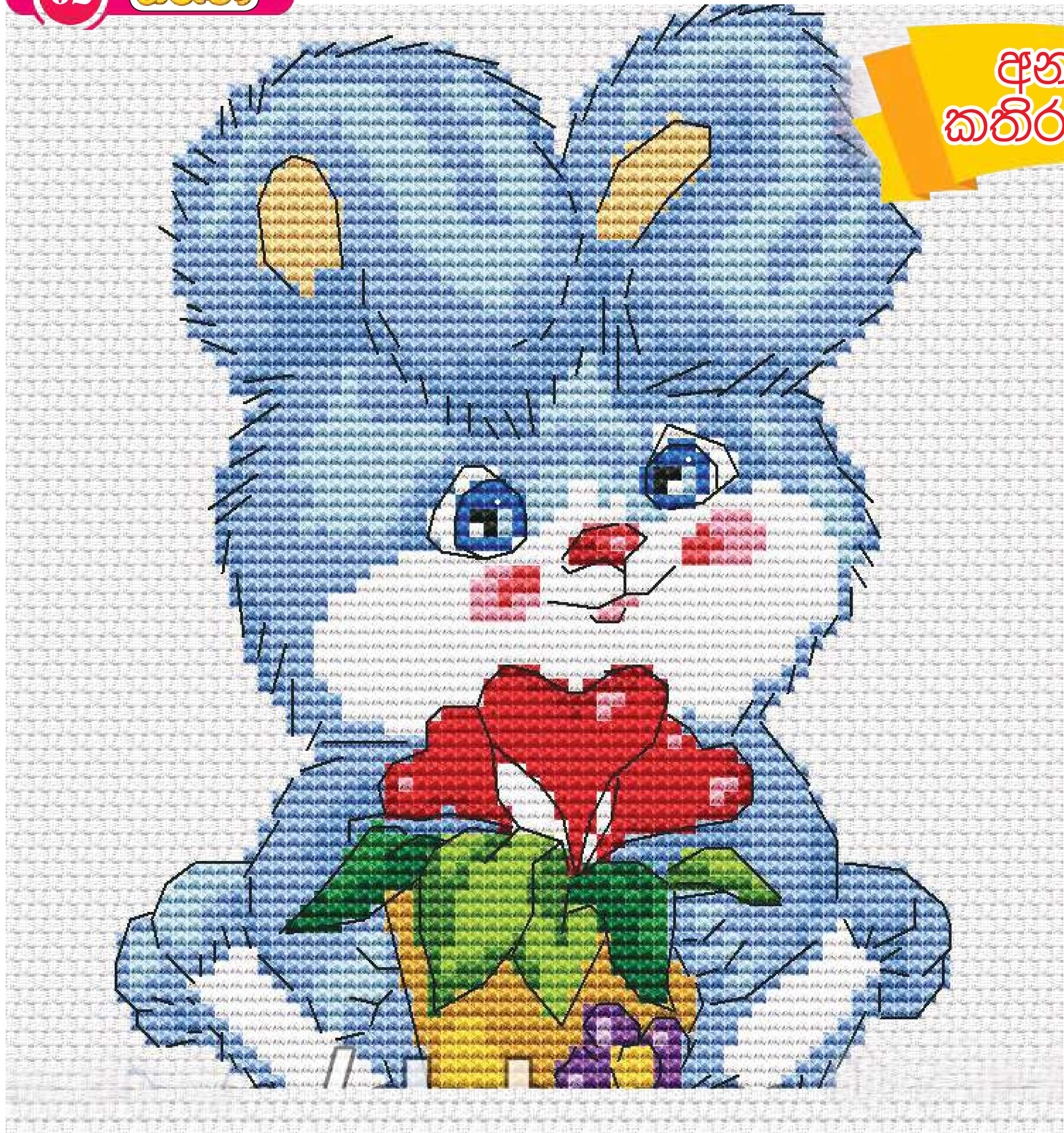
ආරම්භය: 1969-07-09
54 වැනි කාණ්ඩය 35 වැනි පත්‍රය
2023 පෙබරවාරි 06 සඳුදා

රු.100/=

අවිශ්කා

- හැඩගැන්වීම නිල්මා දිල්රුක්ෂි Ropelrich Bridal Salon
- ඡායාරූපය ශාන් රූපස්සර
- කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

අනගි කතිර රටා



වර්ණ සංකේතවලට අදාළ ඇන්කර් නූල් අංක

T	118
/	කළු
▲	19
⧗	13
(212)	212
+	227
(291)	291
∴	298
●	433
K	159
(160)	160
(239)	239
◗	237
(410)	410
■	10
B	85
(119)	119
P	301
θ	සුදු

ප්‍රංශ ගැට මැස්ම

○ සුදු

ආපසු මැස්ම

■ ——— කළු

ආදරයේ හැඩ කියන්න බනී ගෙනා හදවත් මල්

මේ ආදරවන්තයන් ගේ ආදරණීය මාසයයි. කුඩා පින්තූර රාමුවකට හෝ සුබ පැතුමකට යොදාගත හැකි ආදරණීය නිර්මාණයකි. ඔබේ ආදරණීයයාට තිළිණ කරන්න කදිමයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සුදු පාට අයිඩා රෙදි

ටැපැස්ට්‍රි ඉඳිකටු

අවශ්‍ය වර්ණවල කපු කැරලි නූල්

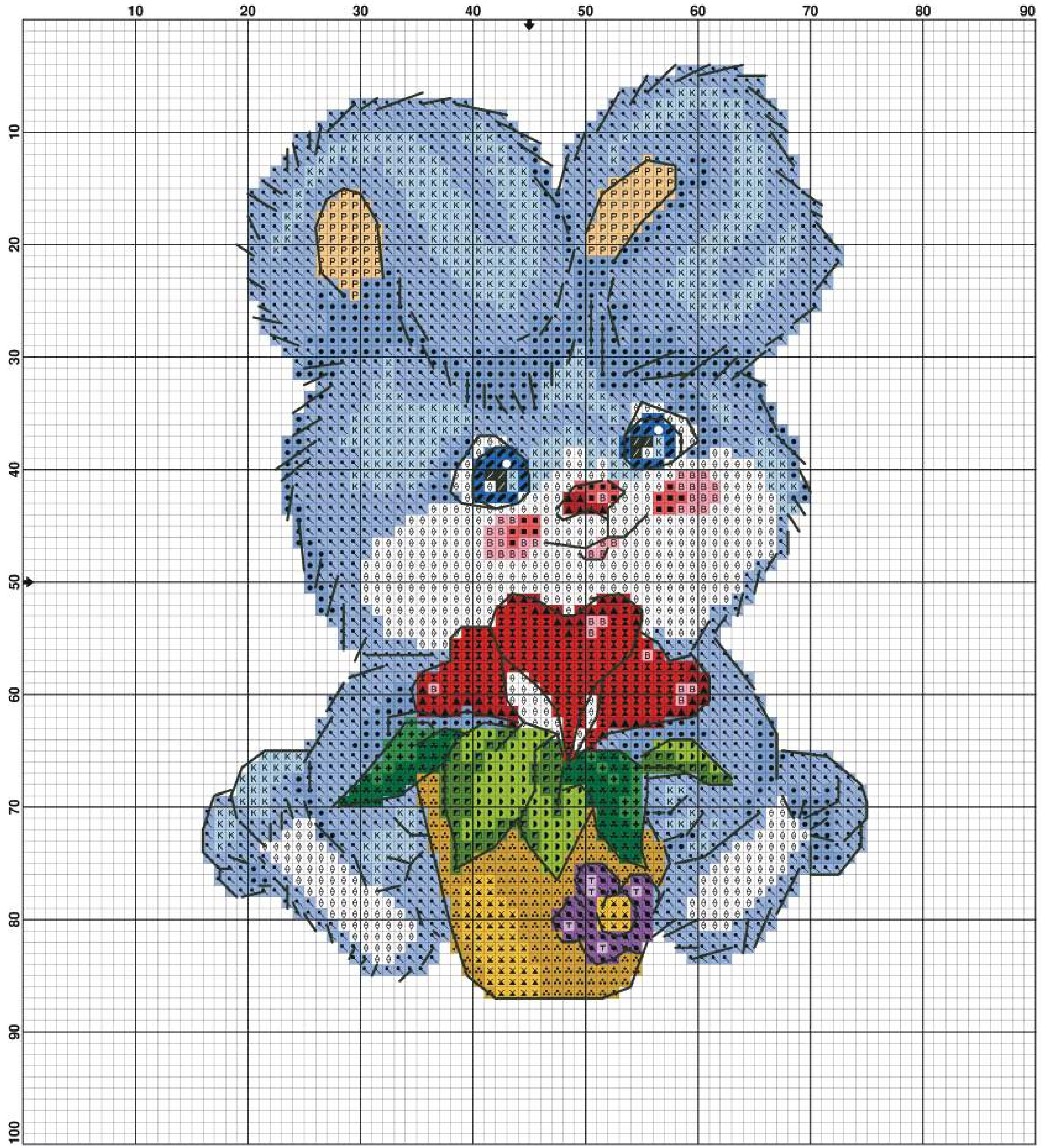
රාමුව, කතුර

මසා ගැනීම

මෙය අඟලට කොටු 14ක් ඇති අයිඩා රෙද්දේ මසා ගන්නේ නම් දළ වශයෙන් සෙන්ටිමීටර් 10.7X15.06 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. රේඛා කළු වර්ණ කැරලි නූල් පොට දෙකක් භාවිතකර ආපසු මැස්මෙන් මසා ගන්න. ඩොට් මඟින් දැක්වෙන ඒවා සුදු පාට නූල් භාවිත කර ප්‍රංශ ගැට මැස්මෙන් මසා ගන්න.

උපදෙස් හා සටහන
පාලිකා දිල්රුක්ෂි



ලෝකයම රස කළ

මිලියන 495 ක ආදරය දිනූ

අපේ අම්මා

ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ නිර්මාණකරුවන් එක්ව සිදු කරනු ලබන යූ ටියුබ් නාලිකා මේ වන විට ලෝකය පුරා ප්‍රචලිතව පවතී. ඒ අතර ලෝකයම කතාබහ කරන යූ ටියුබ් නාලිකාවක් බවට ape amma මේ වන විට පත්ව ඇත. එය ප්‍රමාණාත්මකව ගතහොත් විව්ස් මිලියන 495ක්. මේ එම ආදරය ගැන අපේ අම්මා තරුණී සමඟ කතා බහට එක් වූ සොඳුරු මොහොතයි. ඇයි මේ වගේ යූ ටියුබ් චැනල් එකක් කරන්න හිතුවේ...

විශ්‍රාම ගියාට පස්සේ ප්‍රයෝජනවත් දෙයක් කරන්න ඕනේ කියලා හිතුවා. ලංකාවේ බොහෝ අයගේ ආහාර රටාව සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නැහැ. ඒ අය බෝ නොවන රෝගවලින් පීඩා විඳිනවා. ඒ නිසා මම හිතුවා මේකට මම මොකක්ම හරි කරන්න ඕනේ කියලා. ඒ ගැන හිතලයි මම මුලින්ම දියවැඩියාවට, කොලෙස්ටරෝල්, ගැස්ට්‍රයිටිස් වැනි රෝගවලට ගැලපෙන ආහාරවර්ග ගැන කියලා දුන්නේ. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඒ රෝග සුවකරගන්න කරන්න ඕනේ දේවලුත් මම කියලා දුන්නා.
අපේ දුවලා පුතාලා කඩ කෑම කන්න හරි ආසයි. ඉතිං මම කඩ කෑම හදන හැටිත් කියලා දුන්නා. දැන් කඩෙන් කාලා පුරුදු වුණ දුවලා පුතාලා ගෙදරදිම කඩ කෑම හදලා මට ෆොටෝ එවනවා. ඉතිං මගේ ව්‍යායාමය සාර්ථකයි. මම මැරෙන්න කලින් මගේ දැනුම අනිත් අයට දෙන්න ඕනේ. ඒකයි මගෙ අරමුණ.

මුලින්ම උයන්න ආසාව ඇති වුණේ කොහොම ද?

උයන්න පුරුදු වුණේ අහම්බෙන් වුණු සිද්ධියක් නිසා. දවසක් අපේ අම්මා වැටිලා අත කැඩුණා. එතකොට මට වයස අවුරුදු 9යි. ඒ සිදුවීමත් එක්ක අම්මට උයන්න අමාරු වුණා. ඉතිං අම්මා කළේ පුංචි මාව ළඟට අරගෙන හාල් ටික හෝද ගත්තා. පොල් ටික ගාගත්තා. පරිප්පු හදවගත්තා. ඉතිං එයා කියපු විදිහටම කළා. අම්මට මාසයක්ම ඒ විදිහට ඉන්න සිද්ධ වුණා. ඒ මාසෙම මම ඉව්වා. අවුරුදු 12 වෙද්දි මට හැම කෑමක්ම හදන්න පුළුවන්. තාත්තා නැති වෙද්දි මට අවුරුදු 11යි. පොඩිකාලේ ගමනක් යනකොට තුනපහ බෝතල් හන්ගලා තියලායි යන්නේ. එයා ගියාට පස්සේ මම එක එක කෑම ජාති හදලා ඒවා ඉවර කරයි කියලා.

ඒ කියන්නේ අම්මාත් ඔබ වගේම රසට කෑම හදපු කෙනෙක්..

අපි පදිංචි වෙලා හිටියේ පිටකොටුව කිට්ටුව. වරාය ළඟ දුර. ඉතිං අපේ ගෙදර අවට විවිධ ජාතීන් පදිංචි වෙලා හිටියා. සමහර ගෙවල්වල තෝසේ හදනවා. තව ගෙදරක බිරියානි හදනවා තවත් ගෙදරක පිට්ටු හදනවා. අපි පොඩි කාලේ ඉඳන් දැක්කේ ඒ දේවල්. අපේ අම්මත් රසට කෑම උයනවා. ඉතිං අම්මගේ යාළුවො ගෙදර ආවම කතා වෙන්නේ උයන පිහින දේවල්. අම්මට උයන්න විතරක් නෙවෙයි හොඳට මහන්නත් පුළුවන්. එයාට හොඳට එම්බ්‍රොයිඩරි පුළුවන්. එයාට මැලේ යාළුවෝ ටිකක් හිටියා. ඉතිං මැලේ කෑම ජාති හදන හැටි එහෙමත් කතා කරනවා. අම්මා වගේම පොඩි කාලේ ඉදලම මමත් කෑම හදන්න ආසයි.

දැන් යූ ටියුබ් චැනල් එකේ තත්ත්වේ කොහොම ද?

යූ ටියුබ් නාලිකාව ආරම්භ කළේ 2016 දෙසැම්බර් 21 වැනිදා. මම මුලින්ම දැනගෙන හිටියේ නැහැ යූ ටියුබ් වලින් සල්ලි ලැබෙනවා කියලා. ඒක දැනගත්තෙත් මාස 4ක් ගියාට පස්සෙයි. යූ ටියුබ් නාලිකාව පටන් අරන් අවුරුදු 4ක් යද්දි ලක්ෂ 10ක් සබ්ස්ක්‍රයිබ් කළා. ඊට පස්සේ අවුරුද්දේ තවත් ලක්ෂ 10ක් සබ්ස්ක්‍රයිබ් කළා. ශ්‍රී ලාංකික තනි පුද්ගල චැනලයකට මුලින්ම ස්බ්ස්ක්‍රයිබර්ස්ලා මිලියනය සහ මිලියන 2 ආවේ අපේ අම්මා චැනලයටයි.
දැන් විව්ස් මිලියන 495ක් ලැබිලා තියෙනවා. සබ්ස්ක්‍රයිබර්ස්ලා මිලියන 2.7ක් ඉක්මවලා ගිහින් තියෙනවා. මම මේ චැනල් එකේ හැම දෙයක්ම කරන්නේ සිංහලෙන්. ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් හෝ Audio එකක් රහිතව කලා නම් මීට වඩා ප්‍රමාණයක් මට ලැබෙනවා. නමුත් මම හිතුවේ මම ලබා දෙන දෙය අපේ අයට තේරෙන විදිහට ලබා දෙන්නයි. ඒ වගේම මම වීඩියෝ එකක් කරන්න කළින් අධ්‍යනය කරලයි විඩියෝ එකක් කරන්නේ. පසු කාලයේදී තමයි ape amma vidyalaya කියන චැනල් එක පටන් ගත්තේ. ඒ හරහා මම දරුවන්ටත් දැනුම ලබා දෙනවා. අපේ අම්මා විද්‍යාලය යූටියුබ් චැනලයේ තියෙන පාඩම් අපේ අම්මා විද්‍යාලය ෆේස්බුක් පේජ් එකටත් දානවා. හුඟක් අය හිතනවා මම විඩියෝ කරන්නේ සල්ලි හොයන්න කියලා. මම එහෙම අරමුණක් ඇතුව නෙවෙයි මේක කරන්නේ.
මාස 4ක් ගිහින් සබ්ස්ක්‍රයිබර්ස්ලා පනස්දාහක් ආවට පස්සෙයි මුදල් ලැබෙන එක (monetisation) ඇක්ටිව් කරේ. මේ වෙනකොට මම වීඩියෝ 1696ක් චැනල් එකට දාලා තියෙනවා. දිනපතා එක් වීඩියෝ එකක් අනිවාර්යෙන්ම දානවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි ස්වයං රැකියා කරන අයට වෙනම වීඩියෝ දානවා. අපේ අම්මා චැනලයට 2017 Youtuber silver award, 2018 Social Media day awarded the "Most Popular channel for Original content", 2020 Youtube Gold Award යන සම්මාන ද හිමි වුණා.

චැනලය හරහා ඉවුම් පිහුම්වලට අමතරව කුළුබඩු සහ ඖෂධීය ශාක ගැනත් දැනුම ලබා දෙනවා නේද?

ගෙදරදිම කුළුබඩු, තුනපහ හදාගන්න ක්‍රම ගැන, ඖෂදීය ශාක ගැන, ඒවලින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන ගැන නිතරම මම මගේ රසිකයින්ට කියලා දෙනවා. කොරියාවේ ඉන්න දරුවෝ එහෙම කියනවා දැන් තනියම කුළුබඩු හදන්න ඉගෙන ගත්ත නිසා අපි රසට කනවා කියලා.
ඒ විතරක් නෙවෙයි විවිධ ක්‍රමවලට උයන හැටිත් කියලා දුන්නා. දර ළිප, මැටි ළිප, කුඩු ළිප, ගඩොල් ළිප (රොකට් ළිප) මේ හැම දැනුමක්ම මගේ රසිකයින්ට ලබා දුන්නා.

ඔබේ සාර්ථකත්වයට හේතුව කුමක් ද?

අපි මොකක් හරි දෙයක් පටන් ගත්තොත් ඒක හරියට කරන්න ඕනේ. අපි කෑමක් හදනවනම් ඒකේ රස හරියටම විඳලා තියන්න ඕනේ. ඒ රසේ විඳලා නැතුව කොහොමද ඒක හරියට හදන්නේ. ඉතිං මං කෑමක වීඩියෝ එකක් කරන්න කලින් ඒකේ නියම රස හරියටම ලබා ගන්න ඒ කෑම එක කිහිප සැරයක්ම හදනවා. මොකද මට ඕනේ හරිම රසට හදන හැටි කියලා දෙන්නයි. මේක හරිම අමාරු කාලයක්. ඉතිං මගේ විඩියෝ එකක් බලලා කෙනෙක් හදපු කෑම එකක් වැරදුණොත් හරි අපරාධයක්. ඒක හදන්න වියදම් කරපු සල්ලි අපරාදේ. මම එහෙම වෙන්න දෙන්න කැමති නැහැ. ඒකයි මම හරිම විදිහට හදන්නේ. ඒක තමයි මගේ සාර්ථකත්වයේ රහස. ඒ වගේම මම මගේ චැනල් එකේ වෙළෙඳ දැන්වීම් කරන්නේ නැහැ. එක එක නිෂ්පාදන ප්‍රමෝට් කරන්නේ නැහැ.
මම රසකාරක යොදලා කෑම හදන්නේ නැහැ. කුකුළු මස් හැර වෙනස් මස් වර්ග අරගෙන කෑම හදලා නැහැ. මගේ රසිකයනුත් සේරම උගත් අය. ඉතිං මම හැම දෙයක්ම අවබෝධයකින් කරන්නේ. කට්ටිය මං හදන කෑම උයලා අපේ අම්මා ෆේස්බුක් පේජ් ඒකට ෆොටෝස් එවනවා.

ඔබ විශ්‍රාමික ගුරුවරියක්..

මම වයස අවුරුදු 64ක විශ්‍රාමික ගුරුවරියක්. මගේ ගුරු ජීවිතයට වසර 35ක් වෙනවා. මම බොහෝ පාසල් වල දරු දැරියන්ට උගන්වලා තියෙනවා. පොළොන්නරුවේ පාසලක අවුරුදු 5ක් සේවය කළා. ඒ කාලෙදි කුඹුරු කෙටුවා. වගා කළා. කුකුළු ෆාම් එකක් කළා. ඒ වගේම රාජ්‍ය භාෂා දෙපාර්තමේන්තුවේ දෙමළ භාෂා ගුරුවරියක් විදිහටත් කටයුතු කළා.

මම සොබා දහමත් එක්ක ජීවත් වෙන්න කැමැති කෙනෙක්. අදටත් මම මගේ ගෙවත්තේ වගා කරනවා. පැළ වර්ග හිටවනවා. ඖෂධීය පැළ වර්ග, පළා වර්ග, එළවළු වර්ග ඒ හැම දෙයක්ම තියනවා. කොවිඩ් කාලේ මම ගෙදර නෙල්ලි, බිලිං පලා වර්ග හිටෙව්වා.
විශ්‍රාම දිවියෙන් පස්සේ තමයි මේ චැනල් එක පටන් ගත්තේ. සමහර අය කිව්වා කෑම ගැන පොතක් ලියන්න කියලා. මට තේරුම් ගිය දෙයක් තමයි පොතකින් කෑමක් හදන්න බැහැ කියන එක. පොතක කෑමක තිබිය යුතු සියලුම දේ අඩංගු නැහැ. නමුත් විඩියෝ එකකින් එය කරන්න පහසුයි. විඩියෝ එකක් කරනවා කියනෙත් ලෙහෙසි පහසු දෙයක් නෙවෙයි.

ඉදිරි පරම්පරාවට දෙන්න තියන උපදෙස මොකක් ද?

ඉස්සර පොඩි කාලේ අපි සෙල්ලම්බත් ඉව්වා. හැමෝම එකතු වෙලා කරපු වැඩක් ඒක. නමුත් දැන් ඒ දේවල් ගිලිහිලා ගිහින්. මට හිතෙන්නේ පොඩි කාලේ ඉඳන් දැන් ළමයි අතර සමඟියක් නැත්තේ ඒ නිසා කියලා. ඒ සමඟිය අපි අතර ඇතිකර ගන්න ඕනේ.
දැන් මේ රටේ තියෙන්නේ හරිම අසරණ තත්ත්වයක්. ඉතිං දරුවෝ වගකීමෙන් වැඩ කරන්න ඕනේ. යූ ටියුබ් තුළ හොඳ නරක දෙකම තියෙනවා. තෝරා බේරාගෙන කටයුතු කරන්න ඕනේ. යූ ටියුබ් කියන්නේ හොඳ අයට හොඳ දෙයක් වගේම නරක අයට නරක දෙයක්. ඉතිං මේකේ තියන හොඳ පැත්ත ගැන හිතලා දේවල් ලඟා කරගන්න. දේවල් හොයා ගන්න. නොදන්න දේවල් ඉගෙන ගන්න.

ඡායාරූප
ශාන් රූපස්සර

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

අපි මොකක් හරි දෙයක් පටන් ගත්තොත් ඒක හරියට කරන්න ඕනේ. අපි කෑමක් හදනවනම් ඒකේ රස හරියටම විඳලා තියන්න ඕනේ. ඒ රසේ විඳලා නැතුව කොහොමද ඒක හරියට හදන්නේ. ඉතිං මං කෑමක වීඩියෝ එකක් කරන්න කලින් ඒකේ නියම රස හරියටම ලබා ගන්න ඒ කෑම එක කිහිප සැරයක්ම හදනවා.

ඕනම දෙයක් හරියට කරොත් හරියනවා

උයන්න ඉගෙන ගත්තේ අහම්බයක් නිසා

සල්ලි මවන රෙසින් හැඩ වැඩ

ස්වයං රැකියාවක් අරඹන්නටත් හරි අපූරු අදහසක්

උපදෙස්
රෙසින් අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිනී
චංචලා අතුකෝරාල

කතිර රටා, එම්බ්‍රොයිඩරි, පැච්වර්ක් ආදී විවිධ මැහුම්, ගෙතුම්, අත්කම්වලින් සකසා ගන්නා නෙත පිනවන සොඳුරු නිර්මාණවලින් නිවෙසට කදිම කලඑළියක් ගෙන දෙන්නට අපේ ගෘහණියන් දක්ෂයි. නමුත් අද අපි ඉදිරිපත් කරන්නේ අත්කම් නිර්මාණ කලාවට අලුත්, ඒ වගේම ස්වයං රැකියාවක් ලෙස ලාභ ලැබිය හැකි අත්කම් නිර්මාණයක් ගැනයි.

විසිතුරු රෙසින් නිර්මාණ කලාව කියන්නෙ ඉතාම සුන්දර ක්ෂේත්‍රයක්. ඒ වගේම තෘප්තියෙන් කරන්නට පුළුවන් වෘත්තියක්. ඉතා කෙටි කලකින් හැදෑරිය හැකි ක්ෂේත්‍රයක් නිසා දැන් බොහෝ දෙනා රෙසින් නිර්මාණ කලාවට පිවිසෙමින් සිටිනවා.

සාර්ථක රෙසින් නිර්මාණයක් බිහිකිරීමට නම් රෙසින් භාවිත කරන ආකාරය ඉතා නිවැරැදිව දැන සිටිය යුතුයි. එලෙසම එහිදී භාවිත කරන ක්‍රමවේදය දැන සිටිය යුතුයි.

නිවැරැදි දැනුමෙන් සහ නිර්මාණශීලි අදහස්වලින් ඉතා සුන්දර රෙසින් නිර්මාණ බිහිකිරීමට හැකි වනවා.

රෙසින් නිර්මාණ සදහා භාවිත වන මූලිකම ද්‍රව්‍යය වන Epoxy Resin නිසියාකාරව භාවිත කරන ආකාරය පිළිබඳව ඔබ සතු දැනුම රෙසින් කලාවේ යතුර ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ඉතා හොඳ තත්ත්වයේ crystal clear epoxy resin දැන් ඔබට වෙළෙඳපොළෙන් මිල දී ගත හැකියි.

රෙසින් වර්ග ගණනාවක් වෙළෙඳපොළේ පවතින බැවින් crystal clear epoxy resin පමණක් තෝරාගැනීම වැදගත්.

විසිතුරු රෙසින් නිර්මාණ කලාවෙන් නිපදවීමට හැකි නිර්මාණ වපසරිය කරාබු, කීටැග්, පෙන්ඩන්ට් වැනි කුඩා නිර්මාණවල සිට ටේබල් ටොප්ස, පැන්ට්‍රි ටොප්ස් සහ බිම් ඇතිරුම් (resin flooring) දක්වා දිව යනවා. වියළා ගත් මල්, කොළ වැනි ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය රෙසින් නිර්මාණ තුළට අන්තර්ගත කිරීම රෙසින් නිර්මාණයේ ගුණාත්මක බව වැඩි කිරීමට හේතු වනවා. එසේම රෙසින් නිර්මාණය වර්ණ ගැන්වීමට අවශ්‍ය විවිධ වර්ණක ද (colour pigments) දියර (liquid) ලෙස මෙන්ම කුඩු (powder) ලෙසද පවතිනවා.

ඊට අමතරව ඡායාරූපයක්, පුද්ගල නමක් වැනි දෙයක් රෙසින් නිර්මාණය තුළට අන්තර්ගත කිරීමද සිදු කළ හැකි අතර ජීවිත කාලයටම වටිනා මතක සටහනක් නිර්මාණය කළ හැකිය.

රෙසින් නිර්මාණ සැකසීමේ දී බොහෝ විට සිලිකන් රබර් අච්චුවක් (silicon molds) භාවිත කරනු ලබයි. නමුත් මෝල්ඩ් එකක් නොමැතිව සකසාගත හැකි රෙසින් නිර්මාණද පවතී.

රෙසින් නිර්මාණ කලාවට පිවිසෙන ආධුනිකයින්ට වුවද පහසුවෙන් සකසාගත හැකි කෝස්ටර් මෝල්ඩ් එකක් ආධාරයෙන් රෙසින් නිර්මාණයක් සකසා ගන්නා ආකාරය අද අපි විමසා බලමු. මේ නිර්මාණය ජේපර් වෙයිට් එකක්, නැතිනම් සිහිවටනයක් විදිහටත් යොදා ගත හැකියි.

අවශ්‍යය ද්‍රව්‍ය

Crystal Clear Epoxy Resin සහ Epoxy Hardener

සිලිකන් රබර් Coaster මෝල්ඩ් එකක්

රෙසින් සහ හාඩනර් මැන ගැනීමට වෙන වෙනම මිනුම් කෝප්ප දෙකක් (measuring cups)

මිශ්‍ර කර ගැනීමට mixing cup එකක්.

Mixing tools

නිසි පරිදි විජලනය කරගත් ස්වාභාවික මල් හෝ කෘත්‍රිම මල්

අවශ්‍ය නම් ඇල්කොහොල් වර්ණක හෝ MICA වර්ණක

සාදන ආකාරය

ප්‍රථමයෙන්ම සිලිකන් මෝල්ඩ් එකට අවශ්‍ය රෙසින් සහ හාඩිනර් මිශ්‍රණ ප්‍රමාණය සොයාගත යුතුය . ඒ සඳහා මෝල්ඩ් එකට ජලය පුරවා එම ප්‍රමාණය එන්නත් සිරින්ජරයකින් හෝ මිනුම් කප් එකකින් මැන ගන්න. එසේ මැනගත් පසු මෝල්ඩ් එකෙන් සම්පූර්ණයෙන් ජලය ඉවත් කිරීමට වගබලාගත යුතුය. දැන් ඔබ විසින් කළ යුත්තේ ඔබ භාවිත කරන රෙසින් වර්ගයේ නිශ්පාදකයා නිර්දේශ කර ඇති අනුපාතයට එම මුළු මිශ්‍රණ ප්‍රමාණය බෙදාගැනීමයි.

උදා- 2:1 අනුපාතය නම්. මෝල්ඩ් එකේ පරිමාව මිලි ලිටර් 24නම් ඔබ විසින් රෙසින් මිලි ලිටර් 16 සහ හාඩනර් මිලි ලිටර් 8 මැන ගත යුතුය.

මෙසේ මැන ගැනීමේදී කිසිම විටෙක රෙසින් හෝ හාඩනර් වැඩිපුර නොයෙදිය යුතුය.

නියමිත පරිදි මිනුම් කප් දෙකෙන් වෙන වෙනම රෙසින් සහ හාඩනර් මැනගෙන මිශ්‍ර කරන කප් එකට දමාගන්න. (මිනුම් කප් දෙක නම් කර තබාගෙන සෑම විටම රෙසින් මැනීමට එකම කප් එකත් හාඩනර් මැනීමට එකම කප් එකත් භාවිත කිරීමෙන් ඒවා දීර්ඝකාලීන ව භාවිත කළ හැකිය.

මිශ්‍ර කිරීමේ කප් එකට රෙසින් සහ හාඩනර් දමා එකම දිශාවකට රිද්මයානුකූලව විනාඩි හතරකට වැඩි කාලයක් එක දිගට මිශ්‍ර කරගන්න. රෙසින් හාඩනර් දෙකම අවර්ණ බැවින් මිශ්‍ර වීම පිටතින් හඳුනා ගැනීම අපහසු බැවින් නියමිත කාලය හොඳින් මිශ්‍ර කර ගැනීම අනිවාර්ය වේ. රෙසින් හාඩනර් මිශ්‍ර කිරීමේදී ඇතැම් විට මිශ්‍රණයේ වායු බුබුළු හටගැනීමට ඉඩ ඇත. එවැනි අවස්ථාවකදී හොඳින් මිශ්‍ර කරගත් මිශ්‍රණය මෝල්ඩ් එකට දැමීමට පෙර මිනිත්තු පහක් පමණ යන තුරු එසේම තිබෙන්නට හරින්න. එවිට බොහෝ වායු බුබුළු ඉවත්වී යයි. කිහිපයක් ඉතිරි වුවහොත් සෙමෙන් බිඳ දමන්න.

වර්ණ ගැන්වීම් ආදිය සිදු කරනවා නම් මිශ්‍ර කරන අවස්ථාවේදීම යොදාගත හැකිය.

රෙසින් නිර්මාණයේ ගුණාත්මක බව වටිනාකම ඉහළ නංවන එක් සාධකයක් වන ස්වාභාවික ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගත කිරීමක් ද සිදු කරනවා නම් නිර්මාණය සඳහා යොදාගන්නා මෝල්ඩ් එකෙන් බාගයකට අදාළ ප්‍රමාණයක් රෙසින් හාඩනර් මිශ්‍ර කරගෙන එය මෝල්ඩ් එකට යොදා පැය තුනහමාරක් පමණ තබන්න. එවිට අර්ධව මිශ්‍රණය සවි වී ජෙල් මට්ටමකට පැමිණේ. එවිට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ඒ මත තැන්පත් කරගෙන ඉන්පසු නැවත ඉතිරි මිශ්‍රණ ප්‍රමාණය සකසාගෙන මෝල්ඩ් එකට දමන්න. රෙසින් නිර්මාණය සැකසිමේදී සමතල පෘෂ්ඨයක් (level surface) එකක් මත මෝල්ඩ් එක තබා ගැනීම අනිවාර්ය වේ. දැන් නිර්මාණය සවි වීමට තබන්න. හොඳ තත්ත්වයේ රෙසින් වර්ගයකින් නිර්මාණ සැකසීමේදී කුඩා නිර්මාණයක් නම් පැය 9 කින් පමණ සවි වේ. තරමක් විශාල නිර්මාණයක් නම් පැය 24ක් තැබිය යුතුය. සවි වූ පසු මෝල්ඩ් එකෙන් ගලවා නිර්මාණය නිම කර ගත හැකිය. මෙසේ නිම කර ගත් රෙසින් නිර්මාණය බීම විදුරු, කෝප්ප තැබිය හැකි ටේවල් මැට් ලෙසත් ජේපර් වේට් එකක් ලෙසත් භාවිත කළ හැකිය.

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

ඡායාරූප
රුක්මාල් ගමගේ

ගෙදර හැමෝගෙම හිනාව හැමදාම තියාගන්න නම්
රට රස්සාවට යනකොට ජාවාරම්කරුවන්ට
අහුවෙන්න එපා
නීත්‍යානුකූල මාර්ග හරහාම පමණක් රට රස්සාවල්වලට යන්න
රට යනකොට කතාකරන්න 1989
කම්කරු හා විදේශ රැකියා අමාත්‍යාංශය - ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය
අංක 234, ඩෙන්සිල් කොබ්බෑකඩුව මාවත, කොස්වත්ත, බත්තරමුල්ල.
www.slbfe.lk

මලින් පිරි බඳුනක දැකුම්කලු හැඩ රටා

සුදු පාටින් පිපී හිනැහෙන ඩේසි මල් කුමරියන් මැදිකර ගත් නෙක වර්ණ ඩේසි මලින් පිරි බඳුනක අපූර්වත්වයයි මේ. රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි කලාවෙන් මේ මල් කුමාරියන්ට ජීවය දී ඔබත් මේ අගනා බිත්ති සැරසිල්ල නිර්මාණය කරන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සුදු ලිනන් රෙදි
සුදු, අහස් නිල්, පාසි කොළ, දම්, ළා තැඹිලි, බේජ් ආදී වර්ණවල බේබි රිබන් හා අඟල් භාගය පළල රිබන්
කහ, ළා දුඹුරු, සුදු, කොළ වර්ණවල කැරලි නූල්
කොළ, නිල්, සුදු, අළු වර්ණවල රෙදි පින්තාරු තීන්ත
පින්සල්
කතුරු, රිබන් මහන ඉඳිකටු, සාමාන්‍ය ඉඳිකටු
රාමුව

නිර්මාණය කිරීම

මේ සඳහා පළමුව මේ නිර්මාණයෙන් දළ සටහනක් සකසා ගන්න. රෙදි කොටස ගෙන සම්පූර්ණ පසුබිම දී ඇති වර්ණ මිශ්‍ර කරමින් වර්ණ ගන්වා ගන්න. මල් බඳුනක් ද එලෙස වර්ණ ගන්වා ඇඳගන්න. දැන් එය මඳ පවනේ වියළා හොඳින් ඉස්තිරික්ක කරන්න. ඒ මත දළ සටහන ඇඳගන්න. නැත්නම් ඩ්‍රෙස් මේකිං කාබන් කොළයක් තබා රෙදි කොටසට දළ සටහන පිටපත් කරගන්න.

අපි මැසීම අරඹමු

සියලු මල් පෙති අදාළ වර්ණ බේබි රිබන් භාවිතයෙන් රිබන් මැස්මෙන් හා කෙළින් මැස්මෙන් මසාගන්න. මෙහිදී ස්වාභාවික පෙනුම ලබා ගැනීමට තරමක් බුරුලට, ඇදයට, පිම්බී ඇති ලෙස රිබන් එක කරකවා මැසීමට සැලකිලිමත් වන්න. එමෙන්ම මධ්‍යස්ථ රිබන් මැස්ම, දක්ෂිණාවර්ත, වාමාවර්ත ආදී රිබන් මැහුම් යොදන්න.

මල් මැදට කහ හා ළා දුඹුරු වර්ණ කැරලි නූල් භාවිත කර ලූප් සහිත ප්‍රංශ ගැට මසාගන්න. මල් පොහොට්ටුවල පෙති ද එලෙස මසා කොළ වර්ණ රිබන්වලින් කෙළින් මැස්මෙන් මනිපත්‍ර මසාගන්න.

කොළ ඇඹරුණු කෙළින් මැස්ම, රිබන් මැස්ම යොදා මසන්න. නිල් හා දම් පාට රිබන්වලින් මල් සේ දිස්වෙන්නට රිබන් මැස්මෙන් මෙහි දැක්වෙන සේ මසන්න. සුදු, කොළ වර්ණවල කැරලි නූල්වලින් නටු, ඉති කෙළින් මැස්මෙන් මසන්න. කොළ, මල් පෙති හා මලක් වැටී ඇති ආකාරයට බඳුන පහළින් පෙති කිහිපයක් රිබන් මැස්මෙන් මසාගන්න.

මෙය තමන්ට කැමැති ලෙස වෙනස් කර මසාගත හැකියි. එහිදී වෙනත් වර්ණ මල් ද අවශ්‍ය නම් එකතු කරන්න. ලොකුවට ඇති සුදු, දම් හා ළා තැඹිලි පාට මල් ටික මසා ගත් පසු අනෙක් සියල්ල ඔබට සිතෙන ආකාරයට නිර්මාණාත්මකව මසා ගැනීමේ නිදහස ඇත. සියලු රිබන් මැහුම් මසා අවසානයේ පිටු පසින් ගැළැපෙන වර්ණ නූල් මඟින් රෙදි කොටසට සම්බන්ධකර මසාගන්න.

උපදෙස් හා සටහන
පාලිකා දිල්රුක්ෂි

ශ්‍රී වික්‍රම නූර්තිය 12 වැනිදා සවස 6.00ට ටවර් රඟහලේ දී

නීතිඥ ජෝන් ද සිල්වා ශූරීන්ගේ ශ්‍රී වික්‍රම රාජසිංහ නූර්තිය ඇසුරෙන් රත්නශීලා පෙරේරා නව නිර්මාණය කළ 'ශ්‍රී වික්‍රම නූර්තිය' පෙබරවාරි 12 වැනිදා සවස 6.00ට මරදාන ටවර් රඟහලේ දී වේදිකා ගත වේ.

වසන්ත ගුණවර්ධන, රත්නශීලා පෙරේරා, ඉන්දික ලියනගේවගේ, ගීතා කාන්ති ජයකොඩි, විල්මන් සිරිසේන, රාජසිංහ ලෝලුවාගොඩ ඇතුළු ප්‍රවීණ නළු නිළි පිරිසකගේ රංගන දායකත්වයෙන් හැඩ වූ ශ්‍රී වික්‍රම නූර්තිය පූජ්‍ය ඉඳුරාගාරේ ධර්මරත්න හිමියන්ගේ නිෂ්පාදනයකි. මෙය ධර්මපාල පරපුර සංවිධානයේ ප්‍රාසාංගික ඉදිරිපත් කිරීමකි.

- චම්පා

සීසර් කරලා බබා ගත්තට පස්සෙ...

ලොව පුරාම බහුලවම සිදුවන සුන්දර සැත්කමක් වේ නම් ඒ සීසර් සැත්කමයි. සැත්කමින් පසු අපහසුතා දැනුණත් පුංචිම පුංචි කිරිකැටියා කෙරෙහි ඇතිවන ආදරය, සෙනෙහස හමුවේ සැත්කමින් සිදුවන අපහසුතා පලායයි. උදර ප්‍රදේශය සඳහා ලොව වැඩිපුරම සිදුවන සැත්කම මෙයයි. සැත්කමින් පසු යථා තත්ත්වයට පත්වීමට යම් කාලයක් ගතවේ.එක් මවකගෙන් තවත් මවකට සැත්කමකින් පසු යථා තත්ත්වයට පත්වන කාලය වෙනස්විය හැකියි.මෙය Short term recovery, Long term recovery **වශයෙන් වර්ග 2 කි.**

ඉණෙන් පහළ හිරි වැට්ටවීම

කොන්ද ප්‍රදේශයට දෙනු ලබන එන්නතක් හරහා ඉණෙන් පහළ ප්‍රදේශය හිරි වැට්ටවීම (Spinal Anesthesia) සිදු කරයි. ඉන්පසු පැය 6ත් 8ත් අතර කාලයක් කකුල් පණ නැතිව පවතී. පැය 6කට පසු මවට ඇවිදීමට හැකියාව ලැබේ.

රුධිර ගැලීම් වැනි වෙනත් ආබාධ නොමැති නම් මවට බිමට බැස ඇවිදීමට උපදෙස් ලැබේ.

ඒවන තෙක් මුත්‍රා පිට කිරීම සිදුවන්නේ කැතීටරයක් හරහායි. පැය 6, 8, 12 අතර කාලයකට පසු මේ කැතීටරය ඉවත් කරයි. හිරි ගියත් මවට ඇතිවන වේදනාව අවම කිරීමට ගුද මාර්ගය හරහා සපෝසිටර් ඇතුළු කිරීම, එන්නත් ලබා දීම ආදිය සිදු කරයි.

මේවායින් මවුකිරි එරීමට බලපෑමක් නොමැත. පැය 24ක් ගතවීමෙන් පසු මවක් තම කිරි දී දරුවා සමඟ රෝහලේ දී තමාගේ හා දරුවාගේ වැඩ කටයුතු තනිවම සිදුකර ගනියි. රෝහලේදීත් නිවෙසට ගිය පසුත් එනම් දින 5ක් පමණ වනතුරු වේදනානාශක ඖෂධ ලබාදේ.

අලුත උපන් දරුවා හොඳින් කිරි බීම සිදුකරන්නේ නම්, මවට කිරිදීම පිළිබඳ හොඳ විශ්වාසයක් ඇත්නම් සීසර් කළ මවකට දින 3කින් පමණ නිවෙසට යා හැකියි. සීසර් සැත්කමකින් පසු සැත්කම නිසා වන තුවාලය ආසාදනය විය හැකියි.දියවැඩියාව ඇති මවක් නම්, කලින් මුත්‍රා ආසාදන තිබූ මවක් නම්, වෝටර් බෑග් එක කැඩුණු මවක් නම් ආසාදන ඇතිවී උණ හට ගන්නට ඇති අවදානම වැඩිවේ. සැත්කමින් පසුව මුල්ම පැය කිහිපයේ රුධිර වහනය වැඩි නම් ඉක්මනින් වෛද්‍යවරුන් මව නිරීක්ෂණය කරයි. මේවා කලාතුරකින් සිදුවන දෑ ය. නාඩි වැටීම සහ රුධිර පීඩනය ද නිරීක්ෂණය කරයි.

නිවෙසට ගිය පසු

තුවාලය ආසාදනය වේ ද, සැරව යනාදිය තුවාලයේ කොනකින් ඒමට පටන් ගන්නේ ද යන්න පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින්න. ආසාදනය වීම සිදුවන්නේ සැත්කම කළ කැපුමේ දෙකොණෙනි.එසේ වී නම් වෛද්‍යවරයකු මුණ ගැසෙන්න.

මැහුම් වර්ග

සියයට 90කටත් වඩා වැඩි අවස්ථාවල දී දමන්නේ දියවන මැහුම්ය. මේ නිසා මැහුම් කැපීමක් සිදු වන්නේ නැත. මේ මැහුම් දිය වීමට මාස තුනක් හයක් පමණ ගත වේ. ඉතා කුඩා නූල් කැබැල්ලක් කොනක ඇත්නම් එය අපහසුතාවයක් නොවේ නම් ඇද කැපීමට අවශ්‍ය නැහැ. ඉබේම දිය වේවි.

තුවාල ආසාදනය

සැත්කම කළ කැපුමේ තුවාලය ආසාදනය වීමට දින පහ, හයක් ගතවේ. ගර්භාෂය ඇතුළේ ආසාදනයක් නම් සැර ගන්ධයක් සමඟින් යෝනි මාර්ගයෙන් කුණු ලේ පාට රුධිරය ගැලීමට පටන් ගනියි.

මෙහිදී පිටතින් ඇති තුවාලයට අමතරව ගර්භාශයේ තුවාලයක් පවතී.

එය වැදෑමහ සවි වූ ස්ථානයේ ඇති තුවාලයයි.මෙලෙස යෝනි මාර්ගය හරහා බැක්ටීරියා ගොස් ගර්භාෂික ආසාදන ඇතිවිය හැකියි.

මුත්‍රා ආසාදන

මුත්‍රා ආසාදන දරුවකු ප්‍රසූත කළ මවකට ඇතිවිය හැකි තවත් ආසාදනයකි. කැතීටරය සවිකර තිබූ නිසා විෂබීජ යෑමට ඇති ඉඩකඩ වැඩියි. වතුර වැඩිපුර පානය සහ නිතර මුත්‍රා පිට කිරීම මෙහිදී අතිශය වැදගත් වේ. කිරි දෙන කාලයේදී දරුවාට වැඩි අවධානය යොමු වන නිසා මව තමා කෙරෙහි දක්වන සැලකිල්ල අඩු විය හැකියි. මුත්‍රා දරාගෙන සිටියි. එවිට මුත්‍රා ආසාදන ඇතිවේ. මුත්‍රා පිට කරද්දී දැඩි දැවිල්ලක් සහ පිට කරන වාර ගණන වැඩි වේ. එවිට මුත්‍රා පරීක්ෂා කළ යුතුයි. ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ලබා ගන්නට සිදු වේ.

කැපුම් තුවාලයට දැමීම සඳහා ක්‍රීම්, ඖෂධ ලබා දෙන්නේ ආසාදන ඇති වීමට වැඩි සම්භාවිතාවක් ඇති මව්වරුන්ටයි. දියවැඩියාව ඇත්නම් බෙටඩීන්, ෆියුසිඩීන් වැනි ක්‍රීම් වර්ග ලබාදේ. දිනකට දෙකකට පසු තුවාලයට සුළං වැදීමට හොඳින් ඇර තැබිය යුතුයි. එවිට තුවාලය ඉක්මනින් සුව වේ. උදරය පහළට කඩා වැටී ඇත්නම් තුවාලයට සුළං නොවැදෙයි. දහඩියේ එකතු වී ආසාදන වැඩි වීමට පුළුවනි. එවැනි මවක් තුවාලයට ගෝස් කැබැල්ලක් වැනි දේකින් වසා තැබීම සුදුසුයි.

තුවාලය තෙමුණා ට වරදක් නැහැ. නමුත් සබන් යොදා ඇතිල්ලීම නොකළ යුතුයි. ඇතිල්ලූ විට තුවාලය පෑරීමට පුළුවන. තුවාලය සේදූ වූ පසු ගෝස් කැබැල්ලකින් තුවාලය තෙත මාත්තු කළ යුතුයි. තුවාලය මත වතුර එකතු වීමට දෙන්න එපා. නොසෝදා තැබීමත් සුදුසු නැහැ.

තුවාලය සුවවීමට සති හයක් මාස හයත් අතර කාලයක් ගතවේ. තට්ටු කිහිපයක් කපා ගර්භාෂය වෙතට ළඟා වන අතර නැවත මැහුම් දැමීමත් ස්ථර කිහිපයකම සිදු කරයි. මේ සියලු ස්ථරවලට දමන්නේ දියවන මැහුම් ය

දියවැඩියාව ඇති මව්වරුන්ට, උදරය විශාල මව්වරුන්ට ඇතැම්විට සම මතුපිටට දමන මැහුම් සඳහා නයිලෝන් නූල් එකතු කරයි.එය දින දහයක් ඇතුළත කැපිය යුතු වේ. මෙය පොදු තත්ත්වයක් නොවේ. සතියක් දෙකක් යන විට වේදනාව ක්‍රමක්‍රමයෙන් පහවෙයි.

ව්‍යායාම දැන්ම බැහැ

තුවාලය සුව වී නොමැති නිසා බර ඉසිලීම වැනි ව්‍යායාම නොකළ යුතුයි. අඩුම තරමේ මාස එකහමාරක් දෙකක් යනතුරු කිසිදු ව්‍යායාමයක් නොකළ යුතුයි.

බඩ වෙළීම

සීසර් කළ මවකගේ බඩබඩ වෙළීම තුවාලය සම්පූර්ණයෙන් සුව වනතුරු නොකළ යුතුයි.

උපත් පාලනය

මාස එකහමාරක් දෙකක් ගතවූ පසු සීසර් කළ මවක් නැවත ගැබ් ගැනීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩියි.මේ නිසා සති 6කට පමණ පසු උපත් පාලන ක්‍රමයක් භාවිත කිරීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. වැදෑමහ පෙරදී සීසර් සැත්කම කළ තැන හා වීමට පුළුවන. මෙය භයානක තත්ත්වයකි. ඊළඟ ගැබ් ගැනීමේදී කරන සැත්කමේදී ගර්භාෂය පිටින්ම ඉවත් කිරීමට සිදු වේවි. නැවත ගැබ් ගැනීමේදී කැපීම සිදු කරන්නේ පෙර කැපූ ස්ථානයමයි. සීසර් සැත්කම කළ තැන ඇති කැපුම සෙන්ටිමීටර් 8ක 10ක එකකි. එය ඉතාම පහළින් ඇති නිසා සාරි ඇඳීමට බාධාවක් නොවේ.

සීසර් කැලල ලස්සනට බාධාවක් ද?

කැළැල සම්පූර්ණයෙන් ඉවත් කිරීමට ක්‍රීම් වර්ග තිබේ. තුවාලය සුව වූ පසු කැළල අඩු කිරීම සඳහා උදේ සවස මෙම කැළැල මත ක්‍රීම් ස්වල්පයක් ආලේප කළ කළ හැකියි.

තුවාලය සුව වී නොමැති නිසා බර ඉසිලීම වැනි ව්‍යායාම නොකළ යුතුයි. අඩුම තරමේ මාස එකහමාරක් දෙකක් යනතුරු කිසිදු ව්‍යායාමයක් නොකළ යුතුයි.

උපදෙස්:
නාරි හා ප්‍රසව විශේෂඥ වෛද්‍ය
දිලුක් සේනාධීර

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

සෑම අම්මා කෙනෙකුම කියවිය යුතුම ලිපියක්

විසිකරනා පොල් කට්ටෙන් සල්ලි ගහක් හදාගන්න

මේ කාලයේ අප හැමෝටම අසීරු කාලයක්... සමහරු හිතන්නේ මේ අසීරු ඉලක්කය ජය ගන්න නම් විදේශ රැකියාවකට යන්න ඕනේ කියලා. තවත් සමහරු හිතන්නේ අපට අතට ලැබෙන වැටුපට අමතර මුදලක් සොයා ගන්න. තවත් සමහරු හිතන්නේ තමුන්ගේම ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න. මේ සියලුම ඉලක්ක වෙත ළඟාවීම තරමක අසීරු කාලයක් තමයි අප පසු කරන්නේ.

ඒ කියන්නේ අපට අලුත් ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීම පිළිබඳ තරමක අවදානමක් තිබෙනවා. පවතින ආර්ථික පසුබිමත් එක්ක අලුත් ව්‍යාපාරයක් සාර්ථක වීම තරමක් අභියෝගාත්මකයි. ඒ වගේම තමයි තමුන්ගේම ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීමත්. එවැනි ව්‍යාපාරයකටත් ප්‍රාග්ධනයක් අවශ්‍ය වෙනවා. මේ කාලයේ පුංචි ස්වයං රැකියාවක් ආරම්භ කිරීම තමයි බුද්ධිමත්ම පියවර.

බොහෝදෙනෙක් ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරන්නේ තවත් කෙනෙක් කරන ව්‍යාපාරයක සාර්ථකත්වය දැකලා. ඒ ව්‍යාපාරයම අනුකරණය කිරීම තමයි බොහෝදෙනෙකුගේ පුරුද්ද. නමුත් මේ සාම්ප්‍රදායික සිතුවිල්ලෙන් මිදිලා අපට මුදල් උපයන්න ක්‍රම බොහෝ තිබෙනවා. ගෘහණියක් ලෙස කාන්තාවක් ලෙස මෙවැනි අලුත් සිතුවිල්ලක් ඇති වෙන්නේ ඔබ වැනි ධෛර්යමත් යුවතියන්ට. සමහරවිට නිවෙසේ ඉවත් කරන කුණු ටිකෙන් පවා මුදල් සොයන්න ඔබට පුළුවන්.

අප මෙවර ඔබව රැගෙන යන්නේ එවැනි සිතුවිල්ලක් තුළින් ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න. අපේ රටේ සෑම නිවෙසකම පොල් පරිභෝජනය කරනවා. මෙලෙස පොල් යොදාගෙන කෑම බීම හදන ඔබගේ නිවෙසේ දිනකට පොල් කටුවක් දෙකක් එකතු වෙනවා. මේ එකතු වෙන පොල් කටු බොහෝදෙනෙක් කරන්නේ උරයකට දමා එකතු කිරීම. එහෙම නැතිනම් විසි කරනවා. මෙලෙස නිවෙසක එකතුවෙන පොල් කටු කියන්නේ සල්ලි උපයන උල්පතක්. ඔබේ නිවෙසේ එකතු වෙන පොල් කටු අඟුරු යොදාගෙන විදේශ රටවල විවිධ නිෂ්පාදන රැසක්ම කරනවා. තීන්ත නිෂ්පාදනය, රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන, බාබකියු වැනි කටයුතුවලට යොදා ගන්නවා.

අපට පුළුවන් මේ විදේශ ඉල්ලුමට ගැළපෙන පොල්කටු අඟුරු නිෂ්පාදනය කරන්න. පොල් කටු අඟුරු නිෂ්පාදනය කියන්නේ මහා පරිමාණයේ ක්‍රියාවලියක් නොවෙයි. ඉතාම පුංචියට නිවෙසක ඉතාම පහසුවෙන් පටන් ගන්න පුළුවන් ව්‍යාපාරයක් තමා පොල්කටු අඟුරු නිෂ්පාදනය. හැබැයි මෙලෙස පොල්කටු අඟුරු හදාගන්න ඔබේ නිවෙසේ එකතුවන පොල් කටු ටික විතරක් ප්‍රමාණවත් නැහැ. තවත් නිවාස කිහිපයක පොල්කටු ටික එකතු කර ගන්න වෙනවා. අවම වශයෙන් ගෙවල් 20 - 30 පොල්කටු ටික නිතිපතා ඔබට එකතු කරගන්න ක්‍රමවේදයක් හදා ගත්තොත් හොඳ ලාභයක් ගන්න පුළුවන්.

මෙලෙස ඔබ පොල්කටු නිෂ්පාදනය කරන විට අවශ්‍ය වෙන්නේ පොල් කටු පිලිස්සීම සඳහා බැරල් එකක්. ඊට අමතරව පොල්කටු අඟුරු පැකට් කිරීම සඳහා සරල සීලර් එකක් හා පොල්කටු දුමාරය අවට නිවාසවලට හා ගොඩනැගිලිවලට නොයන ආකාරයට සකස් කරගන්නා ස්ථානයක් විතරයි.

දැන් සාමාන්‍යයෙන් පොල්කටු අඟුරු කිලෝ එකක මිල රු. 80 - 100ක් පමණ වෙනවා. මෙවැනි ව්‍යාපාරයකදී පොල්කටු 2000ක ප්‍රමාණයකින් අපට කිලෝග්‍රෑම් 100ක් තරම් සාදාගන්න පුළුවන්.

> දැන් සාමාන්‍යයෙන් පොල් කටු අඟුරු කිලෝ එකක මිල රු. 80 - 100ක් පමණ වෙනවා. මෙවැනි ව්‍යාපාරයකදී පොල් කටු 2000ක ප්‍රමාණයකින් අපට කිලෝග්‍රෑම් 100ක් තරම් සාදා ගන්න පුළුවන්.

සාමාන්‍යයෙන් පොල් කටුවක මිල රුපියල් දෙකක්, දෙකයි පනහක් පමණ වෙනවා. සරල ලෙස අප මේ ව්‍යාපාරය ගැන විග්‍රහ කළොත් පොල් කටු 2000කට රුපියල් 4000ක මුදලක් වැය වුණොත් එයින් අපට රුපියල් 8000ක මුදලක් උපයන්න පුළුවන්. අපට මේ රුපියල් 4000ක මුදලින් 8000ක් ලැබුණොත් රුපියල් 4000ක ලාභයක් තියෙනවා. ඇත්තටම එය ඔබ වැය කරන මුදලට හා ශ්‍රමයට උපරිම ලාභයක්.

ඔබට මේ පොල්කටු අඟුරු නිසි ප්‍රමිතියට අනුව අඟුරු කරගත් පසු මිලදී ගන්නා ව්‍යාපාරිකයන් විශාල ප්‍රමාණයක් අපේ රටේ ඉන්නවා. එසේ නොමැති නම් ඔබටම විදේශ රටවලට අපනයනය කරන ක්‍රමයක් සකස් කර ගන්නත් හැකියාව තියෙනවා. හැබැයි මෙලෙස විදේශ රටවලට අපනයනය කරන්න ඔබට එක්වරම කරන්න පුළුවන් දෙයක් නොවෙයි. ටික කාලයක් මේ ව්‍යාපාරය ගැන අධ්‍යයනය කරන්න සිද්ධ වෙනවා.

ඒ වගේම උපායශීලි ලෙස ව්‍යාපාරය දියුණු කරගන්න වෙනවා.

මුලින්ම මේ කටයුත්තට ඔබගේ හිතවත් පිරිසක් සම්බන්ධ කරගන්න. වෙනත් ප්‍රදේශවලින් පැමිණ පොල්කටු මිලදී ගන්නා මිලට වඩා වැඩි මුදලක් ඔවුන්ට ලබා දෙන්න. උදාහරණයක් ලෙස නිවාසවලට පැමිණ පොල්කටු එකතු කරන ලොරියකින් රුපියල් දෙකක් දෙන විට ඔබ රුපියල් 2.50ක මුදලකට පොල්කටු මිලදී ගන්න. එවිට ඔබට පහසුවෙන්ම අවට නිවාසවල පොල්කටු සියල්ලම එකතුකර ගැනීමට හැකිවනු ඇත. එසේම ඔබට පොල්කටු සපයන නිවාසවලට පුංචි තිළිණයක් ලබා දෙන්න. ඔවුන් සමඟ හොඳ සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනඟා ගන්න. මිලදී ගත් මොහොතේම මුදල් ලබා දෙන්න. ඔබ විශ්වාසවන්තව මේ කටයුත්ත ක්‍රමානුකූලව කරගෙන යන විට ඉතාම පහසුවෙන් සාර්ථක ව්‍යාපාර ජාලයක් ගොඩනඟා ගැනීම අපහසු නොවනු ඇත. එසේම ඔබගේ පොල් කටු අඟුරු මිලදී ගැනීමට ද තරගකාරී ආයතනය ඔබ සොයාගෙන නිරායාසයෙන්ම පැමිණෙනු ඇත.

පොල් කටු අඟුරු නිෂ්පාදනය ගැන වැඩි විස්තර දැන ගැනීමට අවශ්‍ය නම් 011-2429592 අංකයට කතා කරන්න.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

ඇය
තම ජීවිතය
ජය ගන්නට.
බොහෝ උත්සාහ කළ
කාන්තාවකි. ගස් නඟින
වළල්ල තම දෙපා
අතරට සිරකර ගන්නේ
කරන්නට කිසිවක්
නොමැතිව ය.

කප්පරක් දුක ජය ගත්

කප්රුකක් වැනි ගැහැනියක්

කප්රුකක් තරමට උස ජීවන බර උසුලාගෙන ජීවිතයට මුහුණදෙන මිනිසුන් බොහෝය. ඇතැමුන් තමුන්ට ජීවිතයේදී මුහුණ දීමට සිදුවන අභියෝග හමුවේ කඩා වැටෙති. තවත් සමහරුන් ජීවිතයෙන් පලා යන්නට විසඳුම් සොයති. එහෙත් ඇතැම් ධෛර්යවන්ත කාන්තාවන් තමුන්ට උරුම වූ ජීවිතයට කෙසේ හෝ මුහුණ දෙන්නට විවිධ රැකියාවන් කරති. ඇතැම් යුවතියන් තෝරා ගන්නා රැකියා සිවුමැලි දෑතට හුරු නොවේ. එහෙත් ඔවුන්ට උරුම වූ ජීවිතයට අභියෝග කරමින් ජීවන අරගලයක යෙදේ.

අම්බලන්තොට ලුණම රෝහිනී මල්ලිකා.... ඇය ජීවිත උරුමයට අභියෝග කළ ධෛර්යමත් කාන්තාවකි. එපමණක් ද නොවෙයි. ඇය පවුල් දෙකක් ජීවත් කරවන්න මුදල් උපයා ගන්නේ තමා පොල් ගස් නැඟීමෙන් උපයා ගන්නා සුළු මුදලෙනි. පවුල් දෙකක් ජීවත් කරවන්නට පොල් ගස් බඩ ගාන මල්ලිකා අපට හමුවුයේ අම්බලන්තොට ලුණම රණවිරු ගම්මානයේදීය.

ඇගේ දුක්බර ජීවිත කතාව ඉතාම හැඟුම්බර එකකි. එසේම සංවේදී ජීවිත කතා ගොන්නක එකතුවකි. එම සිදුවීම් සියල්ල එකිනෙක මෙහි සටහන් තබන්නට ඉඩ නොවෙයි. ඇය තම ජීවිතය ජය ගන්නට බොහෝ උත්සාහ කළ කාන්තාවකි. ඇය ගස් නඟින වළල්ල තම දෙපා අතරට සිර කර ගන්නේ කරන්නට කිසිවක් නොමැතිව ය.
සිය සැමියා පෙදරේරුවෙක් ලෙස වැඩ කරමින් සිටිය දී හදිසියේ මිය ගොස් දරුවන් දෙදෙනෙක් සිටින එම පවුල අසරණ විය. තවද යුධ හමුදා සෙබලෙකුගේ බිරියක්ව සිටි ලොකු අම්මාගේ දුව සහ එම දියණියත් යන පවුල් දෙකම ජීවත් කරවීමට මෙම කාන්තාව පොල් ගස් තැඹිලි ගස් බඩ ගාමින් තැඹිලි වෑවර කපා ගෙන මහ මඟ තබා විකුණාගෙන ජීවත් ව සිටිති.

ඇගේ එම සංවේදී කතාව අපට මෙලෙසින් පැවසුවේ ඉතාමත් හැඟුම්බරවය.

"මගේ ගම මොණරාගල. මගේ සැමියා මේසන් බාස් කෙනෙක්. එයා මීට වසර දහයකට පමණ පෙර හදිසියේ මිය ගියා. මම දරුවන් දෙදෙනෙක් සමඟ අසරණ වුණා. මගේ ලොකු අම්මාගේ දුව යුධ හමුදා සෙබලෙක් සමඟ විවාහ වී සිටියේ. ඇයටත් දියණියක් සිටිනවා. ඇය ඉගෙනුම ලබන්නේ 7 වසරේ. නංගිගේ මහත්තයත් ආබාධිත සෙබළෙක්. නමුත් ඔහු නංගි අතහැරල ගිහිල්ලා. දැන් නංගිත් දරුවාත් අසරණ වෙලා. එයාට ලුණම රණවිරු ගම්මානයේ නිවෙසක් ලැබිලා තිබුණා. නංගි සිටියේ එම නිවෙසේ. එම නිවෙසත් දැන් එයාටත් අහිමි වෙලා. දැනට එම ගම්මානයේ වෙනත් අයකුගේ නිවෙසක තාවකාලික තමයි නංගියි දරුවයි ඉන්නේ. මම එම නිසා නංගිත් එක්ක තැඹිලි කපලා තමයි ජීවත් වෙන්නේ. අම්බලන්තොට වලවේ ගඟේ පාලම යට ටික දවසක් යන්න තැනක් නැතිව අපි සිටියා. ඊට පස්සේ තමයි තාවකාලිකව මේ දැනට ඉන්න නිවෙසට ආවේ. පාලම ළඟ පන්සල අසල පාරේ තැඹිලි කපන කොට පන්සලේ හාමුදුරුවොත් ඒකට විරුද්ධ වුණා. දැන් නෝනගම වැව ළඟ පාරේ අපි තැඹිලි කපනවා. මෙතනිනුත් යන්න කිව්වොත් තැඹිලි කපන්නත් අපට තැනක් නැති වෙනවා."

ඇයගේ නැගණියවන දිනුෂා සෙව්වන්දි ඔවුන්ගේ දුක්බර ජීවිත කතාව ගැන පැවසුවේ මෙලෙසිනි.
"මම ලෙඩෙක්. අක්කා තමයි මමත් දරුවාත් ජීවත් කරවන්නේ. අක්කා තමා දරුවා පාසල් යවන්නේ. මගේ සැමියා පූර්ණ ආබාධිත වුණා. ඇත්තටම අපි සතුටින් සිටියේ. නමුත් ඔහු වෙනස් වුණා. ඔහුට ලැබුණු රණවිරු ගම්මානයේ නිවෙසත් අපට අහිමි කළා. දැන් එම ගම්මානයේම නිවෙසක තාවකාලිකව ඉන්නේ. අක්කා තැඹිලි කපලා හම්බ කරන මුදලින් තමයි අපි ඔක්කොම ජීවත් වෙන්නේ. මට නැතත් මගේ දරුවාට ඉගෙනගන්න උදවු කරනවානම් ඒක ලොකු පිනක්."
මේ අසරණ දරු පවුල් දෙක වෙනුවෙන් වචනයකින් හෝ උපකාරයක් කළ හැකි නම් 011-2429592 තරුණී අපට කතා කරන්න. ඔවුන්ට එය මහමෙරකි.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම් සහ
ලුණම සමූහ සනත් ගමගේ

HAPPY BIRTHDAY

නොවැම්බර් 11 වැනි දින සිව්වැනි උපන් දිනය සැමරූ නිට්ටඹුව පදිංචි මෙත්මිතු වර්ණවීර පුතු

ජනවාරි 11 වැනි දින, 3 වන උපන්දිනය සැමරූ ගම්පහ පහළගම භාවිෂ් විවාන් කුමාරසිංහ පුතු

ජනවාරි 7 වැනි දින හත්වැනි උපන් දිනය සැමරූ කළුතර බිනෝෂ චමුදිත පුතු

දෙවැනි උපන් දිනය සැමරූ දොම්පේ සිලුනි සනලා දියණිය

දෙසැම්බර් 15 වැනි දින 9 වැනි උපන් දිනය සැමරූ ගාල්ල පදිංචි ලිමන්සා මිහිනි විතානගේ දියණිය

ජනවාරි 23 වැනි දින පළමු උපන් දිනය සැමරූ පානදුර කයිලා නඕමි ප්‍රනාන්දු දියණිය

9 වැනි උපන්දිනය සැමරූ නෙත්දුල හසරැල් පුතු

පෙබරවාරි 13 වැනි දින හත්වැනි උපන්දිනය සමරන මෙත්දුල දෙනුවන් පුතු

ජනවාරි 25 සිව්වැනි උපන්දිනය සැමරූ බණ්ඩාරගම සදිල්යා සත්නුලී දියණිය

ජනවාරි 27 වැනි දින 10 වැනි උපන් දිනය සැමරූ නවසීලන්තයේ පදිංචි හෙයිලි විජේවර්ධන දියණිය

ජනවාරි 14 වැනි දින පස්වැනි උපන් දිනය සැමරූ මාතලේ ඔමින්දි ජයතිස්ස දියණිය

පෙබරවාරි 6 වැනි දින උපන් දිනය සමරන මීරිගම ගතික තාරුන්ද්‍ය පුතු

මංගල සුබ පැතුම්!

සුමාලි රත්නායක සමඟ යුගදිවි ගමන් ඇරැඹූ කැප්ටන් පුබුදු රොසයිරෝ.

මේ විශේෂාංගයට සුබ පැතුමක් එක් කරගන්න ඔබත් කැමැති නම් පැහැදිලි වර්ණ ඡායාරූපයක් නම, ලිපිනය හා දුරකතන අංකයක් සහිතව උපන්දින, මංගල සුබපැතුම්, තරුණී, ලේක්හවුස්, කොළඹ 10 ලිපිනයට යොමු කරන්න. නැත්නම් විද්‍යුත් ලිපිනයට යොමු කරන්න.
Tharunee@lakehouse.lk

සැකසුම
විදුමිණී දිසාකරුණා

තරුණී මංගලම් Wedding Bells

මනාලයෝ

ඉතා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වයස අවුරුදු 34 උස 5' 7'' වන කඩවසම් ජවසම්පන්න ඕස්ට්‍රේලියාවේ ජීවත්වන හෝටල් කළමනාකරු සමාන පෞරුෂයන් හා වටිනාකම් ඇති එහි පදිංචි වීමට කැමති මනාලියක් සොයයි. ක්‍රිස්ත්‍රියානි/ කතෝලික වයස අවුරුදු 37 වඩා අඩු දැනටමත් ඕස්ට්‍රේලියාවේ ජීවත්වන හෝ එහි යාමට කැමති මනාලියන් පිළිතුරු එවීමට වඩාත් යෝග්‍ය වේ. දෙමාපියන් වෙත පිළිතුරු එවන්න. testimonyyour@gmail.com HG193824

පුහුණු සේවිකාවන් අවශ්‍යයි

ස්මොකින් සහ බුලියන් මල් මැසීමට (තනිව හෝ කණ්ඩායම්) පුහුණු සේවිකාවන් අවශ්‍යවී ඇත.

අමතන්න
(උදේ 9-හවස 5 අතර තුර අමතන්න)
(0722212232)

ඇබෑර්තු

කුරණ, මීගමුව
ආයුර්වේද සම්භාහන ආයතනයක් සඳහා තෙරපිවරියන් අවශ්‍යයි. (රාත්‍රී) සේවය සඳහා අවු 20 - 32 අතර, මසකට ලක්ෂ 5 උපයා ගත හැක. කෑම බීම සැපයේ. ඉඳුම් හිටුම් ඇත.

0717091512

ඇබෑර්තු

රජයේ අනුමැතියලත් වායුසමනය කළ Luxury සැලූන් / ස්පා ආයතනයකට
- ★ අවු. 35 අඩු
- ★ පුහුණු / නුපුහුණු සේවිකාවන්
- ★ දුරකථන ක්‍රියාකරවන්නියන් අවශ්‍යයි.

(Full time / Part time)

වැටුප් + කොමිස් ලක්ෂ 2 පමණ

ආහාර, නවාතැන් නොමිලේ.

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

කාන්තා ඔබට මෙන්න අනගි අවස්ථාවක්

රජයේ ලියාපදිංචි ආයුර්වේද සම්බාහන මධ්‍යස්ථානයන් සඳහා වයස අවුරුදු 18 - 35 අතර, පුහුණු නුපුහුණු තෙරපිවරියන් සේවිකාවන් ඉතා ඉක්මණින් අවශ්‍යයි. සිත් ගන්නා සුළු ඉහළ වැටුප්. දිනපතා ගෙවීම් සිදුකරනු ලැබේ. කිසිදු බාහිර බලපෑමක් නොමැත.

Upeksha Wallness
පැලවත්ත, බත්තරමුල්ල.
Te : 072-3648073 / 0771092988

3 සිට 11 දක්වා ඉංග්‍රීසි දුර්වල සිසුන් සඳහා විශේෂයෙන් සැකසූ පාඨමාලාවට දැන් සිසුන් බඳවා ගැනේ.
Online Pass Paper Discussion
0701723874

පොඩ්ඩන්ට කටට රසට පෝෂණීය උදේ කෑම

ඉදිරිපත් කිරීම - සූපවේදිනී
චන්දිමා චන්ද්‍රසේකර

දරුවන්ගේ පෝෂණය ගැන දැන් වෙනදාටත් වඩා වැඩියෙන් හිතන්න වෙලා. අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් වෙහෙසෙන දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය මනාව පවත්වා ගැනීම මවගේ වගකීමක්. ඒ නිසා පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් සපිරි ආහාර හැකි සෑම විටෙකම දරුවන්ට ලබා දීම වැදගත්.

පාසල් යන දරුවන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය වන ශක්තිය ලබා ගැනීම සඳහා වඩාත් සුදුසු පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් පිරි මේ ආහාර වට්ටෝරු ඔබට වැදගත් වේවි. මේ ආහාර හැකි අයුරින් සකසා දීමෙන් දරුවන්ගේ සෞඛ්‍ය රැක ගැනීමටත් ඔබට පුළුවන්. දරුවන්ට ආහාර සැකසීමේදී පෝෂ්‍ය ගුණය මෙන්ම ආහාරයේ රසය, නෙත් පිනවන පෙනුම ද ඉතාමත් වැදගත්. මේ නිසා මවක ලෙස දරුවා කැමැති ලෙසින් ආහාර සැකසීමට තරම් ඔබ උපක්‍රමශීලි විය යුතුයි.

සටහන
අයන්ති උඩුගම්පල

පැණි කිරිබත්

කිරිබත් කන්න කැමැති පොඩ්ඩන්ට මෙන්ම අකැමැති පොඩ්ඩන්ටත් රසවත් ලෙස සැකසූ මේ කිරිබත හොඳින් ගැළපේවි. රසය මෙන්ම ගුණයෙන් ද පිරිපුන් මේ පෝෂණීය කිරිබත දරුවාගේ උදෑසන ආහාරය සඳහා පහත දැක්වෙන ආකාරයෙන් සකසා ගත හැකියි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සුදු කැකුළු හාල් ග්‍රෑම් 300ක්
කිතුල් හකුරු ග්‍රෑම් 125ක්
උකු පොල්කිරි අඩු කෝප්ප 2ක්
රටඉඳි ගෙඩි 10ක්
වියළි මිදි ස්වල්පයක්
කඩල ග්‍රෑම් 50ක්
ඇඹුල් කෙසෙල් ගෙඩි 2ක්
කජු ස්වල්පයක් (තිබේ නම්)
රස අනුව ලුණු

සාදන ක්‍රමය

පළමුවෙන්ම හාල් ටික හොඳින් සෝදා දියකිරි මඳක් වැඩියෙන් දමා අවශ්‍ය පමණට ලුණු එකතුකර බත් එක බෙරි බත් ලෙසට පිසගන්න. කඩල ටික ද හොඳින් තම්බා ගන්න.

සිහින්ව ග්‍රේට් කරගත් හකුරුවලට පොල්කිරි දමා හොඳින් දියකර ගන්න. අනතුරුව හකුරු මිශ්‍ර පොල්කිරි බත් එකට දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.

රටඉඳිවල ඇට ඉවත්කර තරමක් ලොකු කැබැලිවලට කපා ගන්න. කෙසෙල් ගෙඩි ද කැබැලිවලට කපා ගන්න. පසුව කපා ගත් රටඉඳි, කෙසෙල්, වියළි මිදි, තම්බාගත් කඩල යන සියල්ල බත් එකට දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. කිරි හිඳෙන තෙක් හොඳින් කූරු ගාමින් කිරිබත් එක පිසගන්න. අනතුරුව පියන වසා මඳ ගින්දරේ විනාඩි පහක් තබන්න. අවසානයට සිහින්ව කැබැලිකරගත් කජු එකතුකර ගන්න.

ලුණු රස බලා අවශ්‍ය නම් ලුණු එකතු කරගන්න. ළිපෙන් ඉවතට ගත් කිරිබත ඔබ කැමැති හැඩයකට සකසා ගන්න.

පැණි රසයෙන් යුතු මේ කිරිබතට ඔබේ දරුවන් වැඩි කැමැත්තක් දක්වනවාට කිසිම සැකයක් නැහැ.

රටඉඳි රොටී

කුරහන් රොටී පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් පිරි ආහාරයක් බව ඔබ දන්නවා. එයට රටඉඳි එකතු කිරීමෙන් රොටියේ රස මෙන්ම පෝෂණීය බවද වැඩි වේ. මේ කුරහන් රොටී කන්න ඔබේ දරුවන් කිසිම අකැමැත්තක් නොදක්වාවි. රසයෙන් පිරි මේ කුරහන් රොටි ඔබේ දරුවන්ටත් සකසා දෙන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කුරහන් කෝප්පයක්
රටඉඳි ග්‍රෑම් 125ක්
පමණ ගා ගත් පොල් ස්වල්පයක්
තල ඇට ස්වල්පයක්
ලුණු කුඩු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

පළමුවෙන්ම රටඉඳි වැසෙන ප්‍රමාණයට උණුවතුර ටිකක් දමා පෙඟෙන්නට තබන්න. රටඉඳි හොඳින් නිවුණ පසුව ඇට සහ නැට් ඉවත්කර එහි ඇති වතුරේම හොඳින් දියකර ගන්න. (මඳක් කැබැලි ඉතිරිවන ලෙසට)

ඉන්පසුව කුරහන් කෝප්පයකට ලොකු බඳුනකට දමා එයට දියකර ගත් රටඉඳි යුෂ, පොල්, තල ඇට ස්වල්පයක් සහ අවශ්‍ය පමණට ලුණු එකතු කරන්න. පසුව සියල්ල හොඳින් මිශ්‍ර කරමින් හා අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වතුර දමමින් පිටි මිශ්‍රණය අනා ගන්න.

දැන් අනාගත් රොටී මිශ්‍රණයෙන් බෝල සාදා කෙසෙල් කොළයක අවශ්‍ය හැඩයට තුනී කරගන්න. රොටිය මත හොඳින් වතුර ආලේප කරන්න. අනතුරුව රොටී තැටියක් ළිප තබා රොටිය පුලුස්සා ගන්න. (මෙම රොටිය දෙපැත්ත දමා මඳක් පුලුස්සා ගැනීම ප්‍රමාණවත් වේ. වෙනත් රොටී මෙන් වැඩි වේලාවක් පුලුස්සා ගැනීමට අවශ්‍ය නැත.)

මේ රොටී කෙසෙල් සමඟ වුවද ආහාරයට ගත හැකියි.

කව්පි කඩල මසාලා

ධාන්‍ය වර්ග ක්‍රියාශීලි දරුවන්ට ශක්තිය දෙන්න සුදුසුම ආහාරයක්. ඒත් බොහොමයක් දරුවන් තැම්බූ ධාන්‍ය ආහාරයට ගන්න අකැමැත්තක් දක්වනවා. එවැනි විටෙක මේ කව්පි මිශ්‍ර කඩල තෙම්පරාදුව දරුවන්ගේ ආහාර රුචිය වඩවන උදෑසන ආහාරයක් වනවාට කිසිදු සැකයක් නැහැ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කඩල ග්‍රෑම් 250ක්
රතු කවුපි ග්‍රෑම් 50ක්
බී ලූනු ගෙඩියක්
සුදු ලූනු බික් 3ක් පමණ
කැරට් අලයක්
ලීක්ස් කොළ කිහිපයක්
ගලවා ගත් පොල් කැබැලි කිහිපයක්
කරපිංචා ඉති 2ක්
කෑලි මිරිස් ස්වල්පයක්
ලුණු ස්වල්පයක්
අබ ඇට ස්වල්පයක්
පොල්තෙල් ස්වල්පයක්

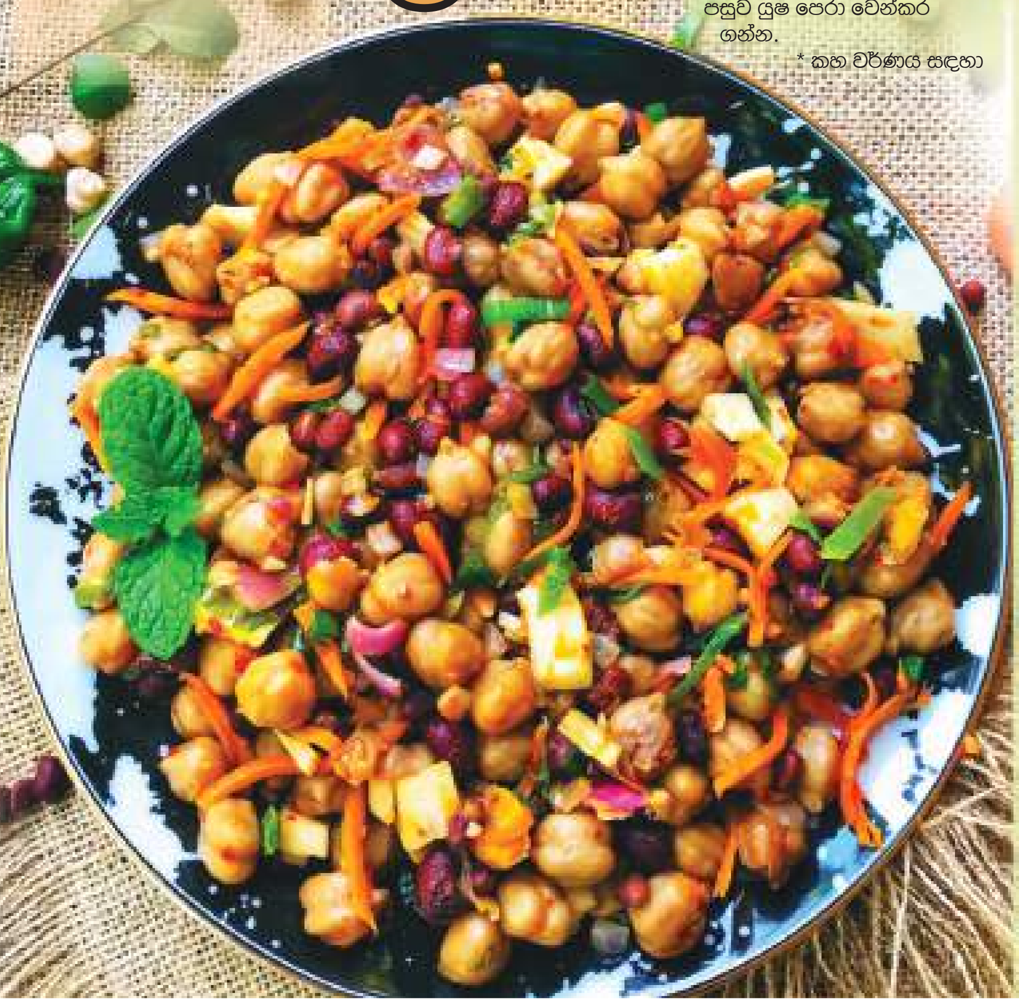
සාදන ක්‍රමය

පළමුවෙන් ම කඩල සහ කව්පි කලින් දිනයේ වතුර දමා පෙඟෙන්නට තබන්න. දැන් මෙය හොඳින් තම්බා අවශ්‍ය පමණට ලුණු එකතු කරගන්න. (ප්‍රෙෂර් කුකර් එකේ නම් විසිල් 4ක් පමණ වේලාවක් තැම්බීම ප්‍රමාණවත් වේ)

පසුව ලොකු ලූනු කුඩා කොටුවලට කපා ගන්න. කැරට් සිහින්ව ලියා ගන්න. නැතිනම් ග්‍රේට් කරගන්න. ලීක්ස් ද සිහින්ව කපා ගන්න. පොල් කැබැලි ටික ද කුරුට්ට ඉවත්කර කැබැලිවලට කපා ගන්න.

පසුව තෙල් ස්වල්පයක් ළිප තබා එය රත් වූ පසුව අබ ඇට ස්වල්පයක් දමා පුපුරවා ගන්න. එයට සිහින්ව ලියා ගත් සුදු ලූනු එකතුකර මඳක් බැදුණු පසුව කරපිංචා, කැරට්, ලොකු ලූනු, පොල් කැබැලි ආදිය එකතුකර ගන්න. දැන් අවශ්‍ය පමණට කෑලි මිරිස් එකතු කරගන්න. සැරගතිය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට මිරිස් ප්‍රමාණය අඩු වැඩි කරගත හැකියි.

පසුව තම්බාගත් කඩල සහ කව්පි ටික සාදා ගත් මිශ්‍රණයට එකතුකර ගන්න. බිත්තරයක් හෝ කුනිස්සන් ස්වල්පයක් එකතුකර ගැනීමෙන් මෙය වඩාත් රසවත් කරගත හැකියි. එමෙන්ම පෝෂ්‍ය ගුණයද තවත් වැඩිකර ගත හැකියි.



රේන්බෝ පිට්ටු සහ කතුරුමුරුංගා කිරිහොදි

වර්ණ, අපේ නෙත් පිනවා සිත ද පිනවීමට සමත්. කුඩා දරුවන් වර්ණවලට දක්වන්නේ වැඩි කැමැත්තක්. ඒනිසා පිට්ටු කන්න අකැමැති දරුවෙක් වුවත් මේ රේන්බෝ පිට්ටුවල රසබලන්න වැඩි කැමැත්තක් දක්වාවි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

හාල් පිටි කෝප්ප 3ක්
ගාගත් පොල් කෝප්ප 2ක්
ලුණු ස්වල්පයක්
නිවිති කොළ ස්වල්පයක්
කුඩා බීට් අලයක්
කුඩා කැරට් අලයක්
නිල් කටරොළු මල් 10ක්

පිට්ටුව වර්ණ ගැන්වීමට අවශ්‍ය වර්ණ සකසා ගනිමු:

* කොළ වර්ණය සඳහා පළමුවෙන් ම නිවිති කොළ ටික හොඳින් බ්ලෙන්ඩ්කර පෙරා යුෂ ටික බඳුනකට දමා ගන්න.

* රතු වර්ණය සඳහා සූරා පිරිසුදු කරගත් බීට් අලය කැබැලිවලට කපා ගන්න. එම කැබැලි බ්ලෙන්ඩරයට දමා පසුව යුෂ පෙරා වෙන්කර ගන්න.

* කහ වර්ණය සඳහා පිරිසුදු කරගත් කැරට් අලය කැබැලිවලට කපා බ්ලෙන්ඩ් කරන්න. පසුව එහි යුෂ පෙරා බඳුනකට දමා ගන්න.

* නිල් වර්ණය ලබා ගැනීමට නිල් කටරොළු මල්වලට උණු ජලය ස්වල්පයක් දමා මඳ වේලාවක් වසා තබන්න. පසුව මෙම යුෂ පෙරා ගන්න.

පිට්ටුව හදමු:

දැන් හාල් පිටි ටිකට පොල් සහ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු එකතුකර හොඳින් මිශ්‍රකර ගන්න. පසුව පිටි කොටස් 4කට බෙදා බඳුන් 4කට දමන්න. දැන් ඉන් එක් බඳුනකට නිවිති යුෂ ස්වල්පය බැගින් දමමින් ඇඟිලිවලින් මිශ්‍ර කරමින් පිට්ටු සඳහා පිටි කැටකර ගන්න. මේ ආකාරයට ම කැරට් යුෂ, බීට් යුෂ සහ නිල් කටරොළු යුෂ යොදා ගනිමින් වෙන වෙනම වර්ණවලින් පිට්ටුවට පිටි කැටකර ගන්න.

පසුව සාදා ගත් වර්ණවලින් ටික ටික පිට්ටු බම්බුවකට දමා වාෂ්පයෙන් පිට්ටුව තම්බා ගන්න. මේ පිටි දමන විට වැඩි අලංකාරයක් එන ලෙස වර්ණ සංයෝජනය කරගැනීමට ඔබට පුළුවන්. මෙම සෑම වර්ණයක් ම ස්වාභාවික ද්‍රව්‍යවලින් සකසා ඇති බැවින් එක් එක් ආහාර ද්‍රව්‍යවල ඇති පෝෂ්‍ය කොටස් ද සෘජුවම ආහාරයට එකතු වේ. එමනිසා මෙය පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් ද ඉතාමත් ඉහළ ආහාරයකි.

මේ සඳහා වර්ණ දෙකක්, තුනක් වුවද භාවිත කළ හැකියි. එමෙන්ම කොළ වර්ණය සඳහා මුරුංගා කොළ, මුකුණුවැන්න, ගොටුකොළ, කරපිංචා, වැල්පෙනෙල, රම්පෙ ආදී පෝෂණීය ගුණ සපිරි පලා වර්ග යොදා ගත හැකියි. පලා වර්ග ආහාරයට ගැනීමට අකැමැති දරුවන්ට පලා කොළවල ඇති පෝෂ්‍ය කොටස් ලබා දීමටත් මෙය ඔබට හොඳ විධි ක්‍රමයක්.

කතුරුමුරුංගා කිරිහොදි

සිරුර සිසිල් කරන කතුරුමුරුංගා කොළ යොදා සකසන කිරිහොදි ඉතාමත් රසවත්. පිට්ටු ආහාරයට ගැනීම සඳහා කතුරුමුරුංගා කිරිහොදි සැකසීමෙන් පිට්ටුවල රසය මෙන්ම පෝෂ්‍ය ගුණය ද වැඩිවේ.

මේ සඳහා:

උකු පොල් කිරි අඩු කෝප්ප 2ක්
කතුරුමුරුංගා ඉති 5-6ක්
අමු මිරිස් කරලක්
රතු ලූනු ගෙඩි5-6ක්
කුඩා තක්කාලි ගෙඩියක්
කරපිංචා ඉත්තක්
උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
කහ කුඩු ස්වල්පයක්
ලුණු ස්වල්පයක්
මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්

දැන් කිරිහොද්ද හදමු:

පළමුවෙන් ම පොල් කිරි ටික බඳුනකට දමා එයට සිහින්ව ලියාගත් රතු ලූනු, අමු මිරිස්, කරපිංචා, උම්බලකඩ සහ කොටු කපාගත් තක්කාලි ගෙඩිය එකතු කරන්න. දැන් කහ ස්වල්පයක් සහ මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක් එයට එකතු කරන්න. අවශ්‍ය පමණට ලුණු එකතුකර සියල්ල හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. පසුව මඳ ගින්නේ තබා හොඳින් හැඳි ගාමින් කිරි හොද්ද උතුරවා ගන්න.

ඉන්පසුව සෝදා ගත් කතුරුමුරුංගා කොළ ටික ඉත්තෙන් සූරා හොද්දට එකතු කරගන්න. (හොද්දෙහි ඇති උණුසුමෙන් කතුරුමුරුංගා කොළ තැම්බීම ප්‍රමාණවත් වේ.)

ප්‍රණීත
රස අහරක රස රහස..

Cake

දුවගේ උපන්දිනයට ගවුමට ගැළපෙන කේක් එකක්

ඔබ ඔබේ නිවෙසේ හොඳම අම්මා, හොඳම බිරිය, හොඳම සූපවේදිනිය. ඉතින් තමන්ගේ ආදරණීයයන්ගේ උපන්දිනවලට ඔබේ අතින්ම කේක් එකක් නිර්මාණය කරන්න පුළුවනි නම් එය කොයිතරම් සතුටක් ද? මොකද පුංචි පුංචි දේවල්ම ඇති පවුලකට සතුට ගේන්න. ඒ හැමදේම කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ ආදරණීය අම්මට විතරමයි.

බලන්න ආදරණීය දෝණිගේ උපන්දිනය දා ඇය හැඩවැඩ කරන ගවුම වාගේම කේක් එකක් නිර්මාණය කළහොත් ඇය පුදුමාකාර සතුටකට පත් වේවි. මේ ලස්සන කේක් එක සකසා ගැනීම එතරම් අපහසු නැහැ. අවශ්‍ය වන්නේ ඔබේ කැපවීම විතරයි.

කේක් එක සාදා ගැනීමට පළමුව අපි නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං එක සකසා ගනිමු.

එයට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* සුදු පාට මාෂ්මෙලෝ ග්‍රෑම් 450ක්
* අයිසිං සීනි කිලෝ ග්‍රෑම් 01ක්
* වතුර මේස හැඳි 04ක්

සාදාගන්නා ආකාරය

~ මාෂ්මෙලෝ සහ වතුර එකතුකර මයික්‍රෝවේව් එකේ විනාඩියක් තබන්න. (එහෙම නැත්නම් ඩබල් බොයිල් ක්‍රමයට දියකර ගන්න.)
~ දියවී මදි යැයි හැඟෙන්නේ නම් තව විනාඩියක් තබන්න.
~ දැන් රත්වී දියවුණු මාෂ්මෙලෝ ටික හැන්දකින් තව හොඳට දියකර ගන්න.
~ එයට අයිසිං සීනි ටික ටික එකතු කරමින් හොඳින් අනන්න.
~ මෙය අතේ නොඇලෙන පදම එනතුරු අනාගන්න.
~ දැන් අතින් ඇද පදම නිවැරැදි දැයි බලන්න. පදම නිවැරැදි නම් අපි සාදාගත් ෆොන්ඩන්ට් එක ඇද්දම ඇදිලා යන්නත් බෑ, ඇද්ද හැටියේ කැඩෙන්නත් බෑ, ඇදිලා ටිකක් ගිහින් කැඩෙනවානම් ඒ තමයි පදම.
~ සාදාගත් ෆොන්ඩන්ට් එක සුළං නොවදින සේ පොලිතින්වලින් හොඳින් ආවරණයකර තබන්න.
දැන් එය පසෙකින් තබා අපි කේක් ටික හදමු

~ මේ සඳහා කේක් කිලෝ තුනක් සකසා ගත යුතුයි. එසේ නැතිනම් එක් කේක් කිලෝවක් සකසා ඉතුරු කොටසට ඩමියක් පාවිච්චි කරන්න.

~ ඔබ සකසා ගත් කේක් එක අවන් එකෙන් පිටතට ගෙන හොඳින් නිවෙන්නට හරින්න.

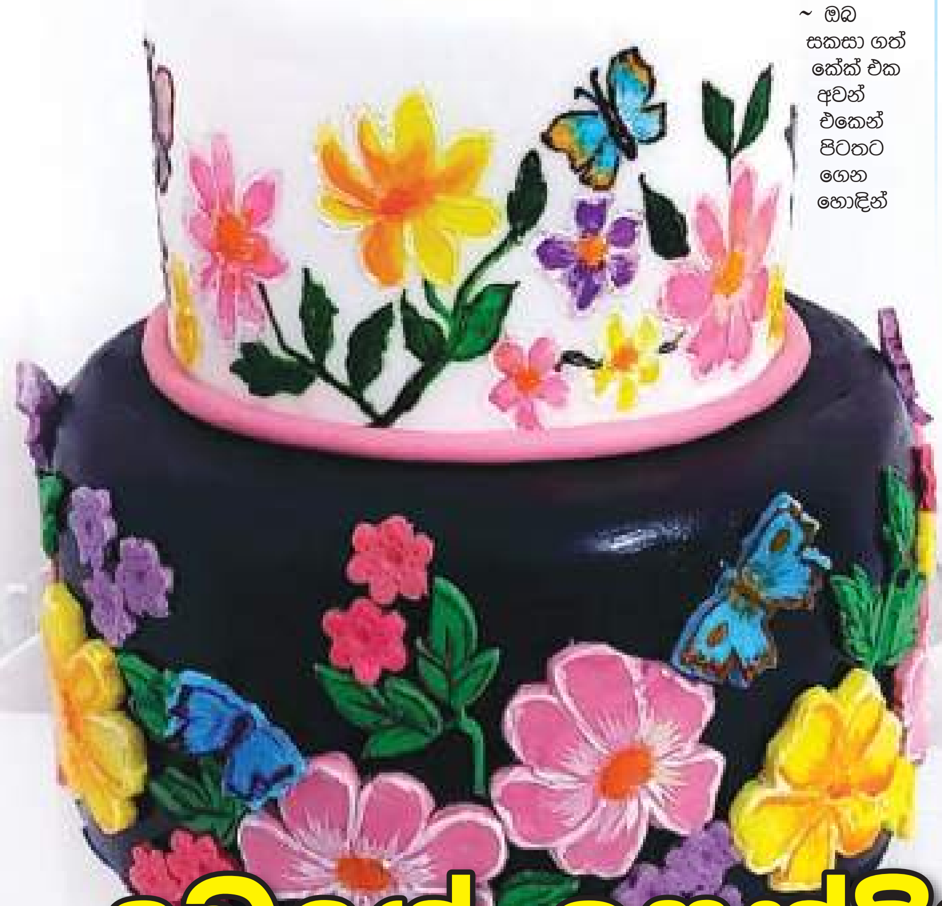
~ අනතුරුව කේක් එක බටර් අයිසිංවලින් සැන්ඩ්විච් සහ ක්‍රම්බ් කෝට් එක කරගනිමු. (මැද සහ වටේ බටර් අයිසිං මඟින් ආවරණය කරගනිමු.)

ඒ සඳහා,

* බටර් ග්‍රෑම් 650ක්
* අයිසිං සීනි ග්‍රෑම් 1300ක්
* වැනිලා තේ හැඳි 1/2ක්
* කිරි මේස හැඳි දෙකක්

මෙලෙස සාදාගනිමු

~ බටර්, අයිසිං සීනි, වැනිලා, කිරි එකට එකතු කර ක්‍රීම් එකක් වනතුරු බීට් කරන්න.
~ දැන් එසේ සාදාගත් බටර් අයිසිං එකෙන් කේක් සැන්ඩ්විච් සහ ක්‍රම්බ් කෝට් කරගන්න.
~ මුලින්ම නිවුණු කේක් එක මතුපිට සහ වටේ දුඹුරු පාට කොටස් අයින් කරන්න.
~ අනතුරුව කේක් එක පරෙස්සමට දෙකට කපා බටර් අයිසිංවලින් සැන්ඩ්විච් කරන්න. ඔබ මේ නිර්මාණය සඳහා සම්පූර්ණයෙන්ම කේක් භාවිත කරන්නේ නම් අනෙක් කේක් එකද සැන්ඩ්විච් කරගන්න. ඒ සඳහා ඩමියක් භාවිත කරනවා නම් එම ඩමිය මතුපිට සහ වටේට බටර් අයිසිංවලින් ආවරණය කරගන්න.
කේක් හෝ ඩමියට වෙන වෙනම කේක් බෝඩ් භාවිතා කරන්න.
~ දැන් එම ඩමිය හෝ කේක් දෙකින් ලොකු කේක් එක සාදාගත් ෆොන්ඩන්ට්වලින් කොටසක් අරන් ගවුමේ පාටට ගැළපෙන පරිද්දෙන් වර්ණ යොදන්න.
~ ෆොන්ඩන්ට් එක ලෑල්ලක් මත තබා අයිසිං සීනි ඉස හොඳින් තුනී කරගන්න.
~ තුනී කරගත් ෆොන්ඩන්ට් එක මඟින් කේක් එක ආවරණය කරන්න.
~ මේ ආකාරයටම පොඩි කේක් එකත් සුදු ෆොන්ඩන්ට්වලින් ආවරණය කරගන්න.
~ දැන් පැය දෙකක් විතර සිසිල් තැනක තියන්න. ෆොන්ඩන්ට් එක කේක් එකට ටිකක් සවි වනතුරා.
~ ඒ අතරේ ෆොන්ඩන්ට් කොටසක් තුනීකර ඒ මත පින්සලකින් මල් ඇද කපා ඒවාද තරමක් වියළෙන්නට තියන්න.
~ පැය දෙකකට පසු පුංචි කේක් එකේ ටූත් පික් එකක් මඟින් ගවුමේ ඇති මල් රටා ඇඳ වර්ණ ගළපමින් පින්සලකින් පාට කරන්න.
~ ලොකු කේක් එකේ කපාගත් ෆොන්ඩන්ට් මල් අලවා මල් කොළ නැටි පින්සලකින් අඳින්න.



උපදෙස් හා ඡායාරූප
ඉතාලියේ පර්මා හි ප්‍රවීණ සූපවේදිනී
ජනනී ගුරුසිංහ

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

පොඩ්ඩන්ටත් දැන් සීනි

බෝ නොවන රෝග අපේ ජීවිතවලට කරන බලපෑම් එන්න එන්නම වැඩිවී තිබේ. ඒ සඳහා බාල මහලු භේදයකුත් නැති තරම්ය. දරුවන්ව බිල්ලක් කරගනිමින් ඔවුන්ගේ ජීවිතවලට බලපෑම් කරන්නට දියවැඩියාව හෙවත් රුධිරයේ සීනි මට්ටමට හැකි වී තිබීම සුළුකොට තැකිය නොහැකි කාරණයකි.

ළමයින්ට වැලඳෙන දියවැඩියාව වර්ග කිහිපයක් තිබේ. ඉපදී සති දෙක තුනේදී නිරීක්ෂණය කළ හැකි දියවැඩියා වර්ගයක් තිබේ. මෙය සෘජුවම ජානවල වෙනස්කම් නිසා සිදු වන්නකි. ඒ සඳහා බලපානුයේ කුමන ජානය දැයි සොයා ගැනීමට තරම් දැන් තාක්ෂණය දියුණු මට්ටමක පවතී. ඒ අනුව ඊට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර කිරීම ඇරඹේ. Neonatal Diabetes යනු ඒ තත්ත්වය යි.

ටයිප් 1 සහ ටයිප් 2 වර්ගයේ දියවැඩියාව වැඩිහිටියන් අතර මෙන්ම දරුවන් අතරද වැඩිපුර දක්නට ඇති තත්ත්වයකි. ටයිප් 1 යනු අග්න්‍යාශයෙන් ඉන්සියුලින් නිපදවීමේ අඩුපාඩුවක් නිසා සිදු වන්නකි. මෙහිදී ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය සිරුරෙහි ඉන්සියුලින් නිපදවීමට විරුද්ධව ප්‍රතිදේහ සාදයි. එයත් ජානමය බලපෑමක් මත සිදු වන්නකි.

අවුරුද්දේ සිට අවුරුදු 18 දක්වා දක්වා දියවැඩියාව සෑදීමට ජානමය වශයෙන් හැකියාවක් තිබුණත් එය සෑදෙන්නේ ඇතමෙකුට පමණි. අප ජීවත්වන පරිසරයේ ඇති ආසාදනයක්, රසායනිකයක් හෝ එවැනි කවරම හෝ හේතුවක් නිසා දියවැඩියාව සෑදේ. ඊට විරුද්ධව සිරුරේ ප්‍රතිදේහ සාදයි.

මෙහිදී සෛල විනාශ වීමක් සිදු වන නිසා ඔවුන්ගේ ඉන්සියුලින් සෑදීම නතර වේ. පිටතින් ඉන්සියුලින් දීමට සිදුවේ. අවුරුදු 10ට අඩු දරුවන්ට මෙම වර්ගයේ දියවැඩියාව සෑදීමට ඉඩකඩ තිබේ. මේ ටයිප් 1 වර්ගයේ දියවැඩියාව බව සියයට අසූවකටත් වඩා විශ්වාස වේ. පළමු වර්ගයේ දියවැඩියාව වැළැක්වීමට නොහැකි වන අතර අවුරුදු විස්ස විසිපහ පසු වූවන්ට පළමු වර්ගයේ දියවැඩියාව දැක ගැනීමට අපහසුයි.

ටයිප් 2 දියවැඩියාවේදී ගෙල ප්‍රදේශය කළු වීම වහා දැකගත හැකි ලක්ෂණයකි.

> අවුරුද්දේ සිට අවුරුදු 18 දක්වා දක්වා දියවැඩියාව සෑදීමට ජානමය වශයෙන් හැකියාවක් තිබුණත් එය සෑදෙන්නේ ඇතැමෙකුට පමණි. අප ජීවත්වන පරිසරයේ ඇති ආසාදනයක්, රසායනිකයක් හෝ එවැනි කවරම හෝ හේතුවක් නිසා දියවැඩියාව සෑදේ.

එක හා සමාන රෝග ලක්ෂණ

මේ දෙවර්ගයේම රෝග ලක්ෂණ එක හා සමාන වේ.

* නිතර මුත්‍රා පිට කිරීමේ අවශ්‍යතාව දැනීම
* පිපාසය දැනීම
* සිරුර කෙට්ටුවීම

මහතින් වැඩි අයගේ මේ තත්ත්වය හඳුනා ගැනීම අපහසුයි.ඇතැම් පිරිස් නිතර මුත්‍රා කිරීමේ අවශ්‍යතාව හැඟුණු විට දී නිකමට මෙන් පරීක්ෂණයක් කරගනියි.

පළමු වර්ගයේ දියවැඩියාව ඇති අයගේ රෝග ලක්ෂණ ඉක්මනින් හඳුනා ගන්නට ලැබේ. නිදිමත ගතිය, අප්‍රාණික ගතිය, කොපමණ කෑවත් කුසගිනි ගතිය, සිරුරේ දුර්වල බව දැනේ.

වර්තමානයේ බොහෝ දෙනා දියවැඩියා රෝග ලක්ෂණ පිළිබඳ හොඳින්ම දැනුම්වත්ය. සංකූලතා ඒමට පෙර රෝග ලක්ෂණ ඔස්සේ පරීක්ෂණ සඳහා යොමුවේ. එසේ පරීක්ෂණ වෙත යොමුවීම නිර්ණයන් කරා යෑම පහසු කරවයි.

ඇතැම් මාපියන් තම දරුවා දියවැඩියා තත්ත්වයෙන් පෙළෙන්නේ යැයි පිළිගැනීමට මැළි වෙයි. මාපියන්ට එය දරාගත නොහැකි දෙයක් වීම ඊට හේතුවයි. කම්පනයට පත් කරවන කාරණයක් වුවත් එය පිළිනොගෙන, ප්‍රතිකාර නොගෙන, උපදෙස් පිළි නොපැද සිටිය නොහැකියි. එසේ වීමෙන් දැඩි සත්කාර ඒකකවලට පවා යොමු වූ දරුවන් සිටියි.

ප්‍රතිකාර නොගෙන සිටීමෙන් දරුවාගේ සිරුර ක්‍රමක්‍රමයෙන් දුර්වල වේ. සිරුරට අවශ්‍ය ශක්තිය සපයන්නේ සීනිය. දියවැඩියාව සෑදුණු විටමේ සීනි සෛල තුළට නොයයි.ඒ නිසා සෛල තුළට ග්ලූකෝස් ගෙන යන්නේ ඉන්සියුලින් ය.

එවිටයි ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය සැපයෙන්නේ. අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර නිසි පරිදි ගැනීමෙන් දියවැඩියාව හොඳින්ම පාලනය කළ හැකිවේ. සමබල, සෞඛ්‍යසම්පන්න ආහාර රටාවකට හුරු විය යුතුවේ.

බත් කෑමේදී බත් ගන්නා ප්‍රමාණය සහ එහි ඇති එළවළු ප්‍රමාණය කොතරම් ද යන්න වැදගත් වේ.බොහෝවිට දියවැඩියා රෝගීන් රතු බත් කන්නේ එහි කෙඳි ගතිය වැඩි නිසයි. සුදුබත් ටිකක් සමඟ එළවළු වැඩි ප්‍රමාණයක් කන්නේ නම් එය රතු බත් කෑවා හා සමානයි. කෑමෙහි ඇති ග්ලයිසනික් ඉන්ඩෙක්ස් යනු කෑමක් ගත්විට කොයිතරම් ඉක්මනින් ග්ලූකෝස් මට්ටම ඉහළ යන්නේ දැයි මැන බැලීමකි. කෑමෙහි කෙඳි ගතිය අඩු වූ විට ග්ලයිසනික් ඉන්ඩෙක්ස් අගය වැඩිවේ.

සීනි සහිත ආහාර හැකිතරම් අඩුකර පිෂ්ටය සහිත ආහාර ගත යුතුයි. සමබල මට්ටමට ප්‍රෝටීන සහ මේද ගත යුතුයි.

වඩාත් පැණි රස පලතුරු රුධිරයේ සීනි මට්ටම වැඩි කරයි. එවැනි පලතුරු ප්‍රධාන ආහාරය සමඟින්ම ගෙන ඉන්සියුලින් ගත යුතුයි. පැණි රස නැති පලතුරු ඕනෑම වේලාවක ගත හැකියි.

බිස්කට් කෑම හැකිතරම් අඩු කළ යුතුයි. ඇතැම් පිරිස් ක්‍රීම්ක්‍රැකර් බිස්කට් ඖෂධයක් යැයි සිතයි. ඕනෑම බිස්කට් වර්ගයක රසකාරක, වර්ණකාරක, කල් තබාගැනීමේ ද්‍රව්‍ය අඩංගුවේ. බයිට් වර්ග, කෘත්‍රිම පැණි බීම වර්ග, බීම පැකට් ඇත්ම කළ යුතුයි.

පරීක්ෂණ

කුඩා දරුවන්ගේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම පරීක්ෂා කරන රුධිර පරීක්ෂාව කෑම ගෙන පැය දෙකකට පසු සිදු කරයි. සීනි පාලනය දැනගැනීමට මාස තුනක් ඇතුළත කෙසේ වී දැයි දැනගැනීමට HD1Va, fasting blood sugar කළ හැකියි. රෝග ලක්ෂණ ඇති අයට Random පරීක්ෂණය කළ හැකියි. ඕනෑම වෙලාවක ගන්නා රුධිර සාම්පලයක සීනි ප්‍රමාණය 140ට අඩු විය යුතුයි.140ට වඩා වැඩිවීම ගැටලුවකි. 200 ප්‍රමාණය රුධිරයේ සීනි මට්ටම ඉක්මවා යෑමකි. එය දියවැඩියා තත්ත්වයකි.

ඕනෑම වෙලාවක කරන රුධිර පරීක්ෂණයක 140 - 180 අතර පවතී නම් දියවැඩියා තත්ත්වයට ද ඉතා ආසන්න වේ. රුධිරයේ සීනි මට්ටම 75 - 100 අතර පැවතීම සාමාන්‍ය තත්ත්වයයි.

අන්තරාසර්ග රෝග පිළිබඳ ප්‍රධාන සායනය රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ හා මහනුවර යන රෝහල්වල ක්‍රියාත්මක වේ.මෙම සායනවල වාර්ෂිකව අලුත් රෝගීන් සියයක් පමණ ලියාපදිංචි වේ.

උපදෙස්
ළමා අන්තරාසර්ග රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය
නවෝදා අතපත්තු

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

මානසික රෝග දිහා බලන් ඉන්න එපා

1926 Hotline අංකයට කතා කරන්න

වර්තමාන ජන සමාජය තුළ ජනතාවගේ මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහීමක් තිබෙන බව එදිනෙදා ප්‍රවෘත්ති දකින විට අපට තේරුම් ගත හැකියි. අපාරාධ, මිනීමැරීම්, අපයෝජන, සිය දිවි නසා ගැනීම් යනාදි නොයෙකුත් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියාවල වැඩි වීමක් නිරීක්ෂණය කළ හැකියි. මෙයට හේතුවක් කුමක් ද? මේ පිළිබඳව අංගොඩ මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනයේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය පුෂ්පා රණසිංහ මහත්මිය තරුණීට මෙසේ අදහස් දැක්වූවා.

මානසික ආතතිය වේගයෙන් වර්ධනය වීමේ ස්වභාවයක් වර්තමානයේ දැක ගත හැකියි, මේ සඳහා බලපාන හේතු මොනවාද?

මේ වන විට මිනිසුන් තුළ මානසික ආතතිය ඉතා වේගයෙන් වැඩි වීමක් දක්නට ලැබෙනවා. මෙම වැඩි වීමට වර්තමානයේ අප මුහුණ දී තිබෙන ආර්ථික අර්බුදය ප්‍රධාන හේතුවක්. මෙය අපේ රටේ පර්යේෂණ සාධක මඟින් තහවුරු කර නොමැති වුවත් ලෝකයේ කුමන හෝ රටක ආර්ථික අර්බුදයක් පැවතුණොත් එය අනිවාර්යෙන්ම ඒ රටේ ජනතාවගේ මානසික සෞඛ්‍යයට බලපානවා. විශේෂයෙන් ම මෙවැනි රටක ආතතිය, විශාදය හා සිය දිවි නසා ගැනීම් වැඩි වීමේ ප්‍රවණතාවයක් තිබෙනවා. අනිත් කාරණය තමයි පවත්නා රැකියාවෙන් උපයන මුදලින් තමන් බලාපොරොත්තු වන ජීවන රටාව පවත්වාගෙන යන්න නොහැකි වීම. ආර්ථික අර්බුදය නිසා සෑම භාණ්ඩයකම මිල ඉහළයි. තමන් හුරු වී සිටින ජීවන රටාව අහිමි වීමත් මානසික සෞඛ්‍යට හොඳ නැහැ. විශේෂයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම තරාතිරමකම සිටින පුද්ගලයින්ට ඉස්සර ගත කරපු ජීවන රටාව දැන් ගත කරන්න බැහැ. ඒ නිසා මානසික ආතතිය හා අනෙකුත් මානසික රෝග ඇති වීම වැඩි වෙලා තියෙනවා.

තරුණ ප්‍රජාව තුළ ප්‍රචණ්ඩත්වය වර්ධනය වීමට මානසික සෞඛ්‍ය බලපාන්නේ කොහොමද?

විශේෂයෙන්ම තරුණ ප්‍රජාවගේ රැකියා සුරක්ෂිතතාවය පිළිබඳ පවත්නා අවිනිශ්චිතභාවය හා විරැකියාව මානසික සෞඛ්‍යට අහිතකරව බලපෑමෙන් සමාජයේ නොයෙකුත් ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා වර්ධනය වීම සිදු වෙනවා. ආර්ථික අර්බුදය ඇති වීමට විවිධ හේතු බලපෑවත් ඒ කිසිම පුද්ගලයෙකුට හෝ ආයතනයකට එරෙහිව තමන්ට කිසිවක් කරකියා ගත නොහැකි වුණාම මිනිසුන් කලකිරීමට පත් වෙනවා. එතකොට ඒ ඉච්ඡාභංගත්ව පීඩනය පිට කරන්නේ වෙන කෙනෙකු පිටින්. ඒ නිසා ප්‍රචණ්ඩත්වය නිර්මාණය වෙනවා. තරුණයින් අතර කැකෑරෙන තරහ පිටකරන්න විදියක් නැතිකොට පවුල තුළ හෝ මහමඟ හෝ සමාජයේ ඕනෑම සම්බන්ධතාවක ප්‍රචණ්ඩත්වය ඇති වෙන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම මධ්‍යම පංතිය නියෝජනය කරන පිරිස තුළ ඇතිවන උගත් අසරණභාවය ප්‍රචණ්ඩත්වයේ විවිධ මුහුණුවර තුළින් මතු වෙනවා. අරමුණු බිඳ වැටීම නිසාත්, ඉච්ඡාභංගත්වය නිසාත් තරුණ උගත් පිරිස රට හැර යනවා. රට හැර යෑමට නොහැකි උගත් පන්තිය අසරණ වීමෙන් ආතතිය වැඩි වීමටත් ඉන් විශාදය ඇති වීමටත් ගොදුරු වෙනවා. අනෙක් අතට ආක්‍රමණශීලීත්වය හා සිය දිවි නසා ගැනීම් වැඩි වෙන්න හේතු වෙන්න පුළුවන්. කොහොමත් ලෝකයේ සිය දිවි නසා ගැනීම් වැඩි රටවල් අතර ශ්‍රී ලංකාව ඉහළ තැනක හිටියේ. ඒක දැන් තවදුරටත් ඉහළ යන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නොවෙයි සමාජය තුළ මානසික ආතතිය වැඩි වන විට මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට යොමු වීමේ වර්ධනයක් දකින්න පුළුවන්. මින් තරුණ ප්‍රජාව ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා හා අපරාධවලට යොමු වීමත් වැඩි වෙනවා. එවගේම පවුල් ප්‍රශ්න වැඩි වෙනවා. දික්කසාද වීම් වැඩි වෙනවා. විවාහ සංස්ථාව බිඳ වැටීමට ලක් වෙනවා.

රට හැර යෑමට නොහැකි උගත් පන්තිය අසරණ වීමෙන් ආතතිය වැඩි වීමටත් ඉන් විශාදය ඇති වීමටත් ගොදුරු වෙනවා. අනෙක් අතට ආක්‍රමණශීලීත්වය හා සිය දිවි නසා ගැනීම් වැඩි වෙන්න හේතු වෙන්න පුළුවන්.

සමාජයේ අපරාධ හා මනුෂ්‍ය ඝාතන වැඩි වීම මානසික ආතතිය වැඩි වීමේ ප්‍රතිඵලයක් ද?

සිත ඇතුළේ කැකෑරෙන් තරහ පාලනය කරගන්න නොහැකි වීමෙන් ඒ තරහ පිට වෙන්න වෙන කෙනෙකුගේ පිටින්. ඒ නිසා ප්‍රචණ්ඩ ක්‍රියා ඇති වීමෙන් නොයෙකුත් ආකාරයේ අපරාධ කාන්තා හා පිරිමි දෙපාර්ශවයේම වැඩි වීම දකින්න පුළුවන්. දිනපතා ප්‍රවෘත්ති බැලුවම මේක පැහැදිලිව පේනවා.

විශ්වවිද්‍යාලවල, පාසල්වල හා පෙර පාසල්වල අධ්‍යාපන හදාරන දරුවන්ගේ ආතතිය වැඩි වීමත් දකින්න පුළුවන් නේද?

විශේෂයෙන්ම කුඩා ළමුන්ට ඔවුන්ගේ ඉච්ඡාභංගත්වය පිට කරන්න විදියක් නැහැ. ඒ නිසා ආක්‍රමණශීලීත්වය වැඩියි. ආවේග පාලනය කරන්න අමාරුයි. සමහර දරුවන්ගේ වර්ධන තත්ත්වය, භාෂා කුසලතාව අනුව හා මානසික ස්වභාවය අනුව තම හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේ හැකියාව අඩුයි. ආර්ථික ප්‍රශ්න නිසා දෙමාපියන්ගේ ආතතියත් ඔවුන් දකිනවා. සමහර විට වෙනදා නොලැබුණ කෑම බීම අරන් දෙන්න දෙමාපියන්ට සල්ලි නැති වෙන්න පුළුවන්. මුදල් හොයන්න මහන්සි වෙන නිසා දරුවන් වෙනුවෙන් වෙන් කරන කාලය අඩු වෙන්න පුළුවන්. පවුල තුළ මානසික සෞඛ්‍යත් දරුවන්ගේ මානසික සෞඛ්‍යට බලපානවා. මේ නිසා දරුවන් තුළ ආහාර ගැනීමේ විෂමතා, නිදා ගැනීමේ ගැටලු, අධ්‍යාපන කටයුතු අඩාළ වීම් හා චර්යාත්මක අක්‍රමිකතා ඇති වෙලා තියෙනවා. විශ්වවිද්‍යාල විද්‍යාර්ථීන් වසර දෙකකට ආසන්න කාලයක් මාර්ගගත අධ්‍යාපනයට යොමු වෙලා හිටියේ. ඔවුන් තුළ ද අධ්‍යාපන කටයුතු නිසාත්, ආර්ථික හා අනෙකුත් ගැටලු නිසාත් මානසික ආතතිය වැඩි වීමක් තිබෙනවා. මේ තත්ත්වය විශාදය, සිය දිවි නසා ගැනීම් දක්වා දුර ගිහින් තිබෙනවා.

මානසික සෞඛ්‍ය නගාසිටුවීමට කළ හැකි දේ මොනවාද?

මේ සඳහා මූලිකත්වය ගත යුතු පාර්ශව කිහිපයක් සිටිනවා. රජය, ආගමික නායකයින් ගා උපදේශන සේවා ඊට උදාහරණ. රජයක් විදියට පළමුවෙන්ම කළ යුත්තේ රටේ ආර්ථිකය ගොඩනඟන්න අවශ්‍ය ක්‍රියා මාර්ග ගැනීම. ඒ සමඟම රටේ ජනතාවගේ මානසික සෞඛ්‍ය නගාසිටවන්න හැකි ක්‍රියාමාර්ගත් ගත යුතුයි. මනෝ චිකිත්සකවරුන්ගේ අවධානයත් මේ සඳහා යොමු වෙලා තියෙනවා. පවුල් උපදේශන කටයුතු ද පුළුල් කළ යුතුයි. සෑම පවුලක්ම ඒකකයක් විදියට ගෙන ඔවුන් තුළ දරාගැනීමේ හැකියාව, අභියෝගවලට මුහුණ දීමේ හැකියාව වර්ධනය කළ යුතුයි. මේ අර්බුදයට අනුවර්තනය වීම නොවෙයි කළ යුත්තේ. අපේ රටේ දරා ගැනීමේ හා මුහුණ දීමේ ස්වභාවය මඳක් වෙනස්. ගොඩක් වෙලාවට මිනිස්සු හිතන්නේ මොන ප්‍රශ්නය ආවාත් ඒකට පුරුදු වෙන එක. නමුත් එය නොවෙයි කළ යුත්තේ. ඔහේ වෙන දෙයක් වෙච්චාවේ කියලා බලන් නොසිට අපි කොහොමද මේකෙන් ගොඩ යන්නේ කියලා ඊට සක්‍රීයව ප්‍රතික්‍රියා දැක්විය යුතුයි. ආගමික ආයතන හා නායකයින් මිනිසුන්ගේ අධ්‍යාත්මික සුවය වැඩි කරන්න කටයුතු කරන්න අවශ්‍යයි. සහන මලු, සහනාධාර ලබා දීම විතරක් නොවෙයි මනසික සුවය වඩවන, උසස් විශාන්ත්‍රිය ඇති කරන වැඩසටහන් ප්‍රචලිත කළ යුතුයි. විශේෂයෙන්ම ග්‍රාමීය ජනතාවට මේ ස්වභාවය පිළිබඳ දැනුම්වත් කළ යුතුයි. පෙර පාසල්වලත්, පාසල් ළමුන් තුළත්, විශ්වවිද්‍යාල තුළත් මානසික සෞඛ්‍ය ඉහළ නංවන ව්‍යාපෘති දියත් කළ යුතුයි.

කෙනකුට මානසික රෝගයක් ඇත්නම් කළ යුත්තේ කුමක් ද?

මානසික ප්‍රතිකාර ලබා දීම ඉක්මනින්ම කළ යුතුයි. අංගොඩ මානසික රෝහල සඳහා රෝගීන් බාර ගැනීම ක්‍රම කිහිපයකට සිදු වේ. ඉන් එක් ක්‍රමයක් වන්නේ රෝගියාට සිය කැමැත්තෙන්ම පැමිණ රෝහලට ඇතුළත් විය හැකිය. එසේත් නැත්නම් රෝගියාගේ ඥාතියකුට භාරකාරයකුට පැමිණ රෝගියා බාර දිය හැකිය. යමෙක් මානසික රෝගී තත්ත්වයකින් පෙළෙන්නේ නම් ඔහුගේ රෝගී තත්ත්වය ගැන පරීක්ෂා කර බලා දිස්ත්‍රික් උසාවියක් හරහා රෝගියා රෝහල වෙත එවීමට පුළුවන. එමෙන්ම මහේස්ත්‍රාත් උසාවි හරහා ද රෝගීන් රෝහල වෙත එවනු ලබන අතර, බන්ධනාගාර මඟින්ද මානසික තත්ත්වය වෙනස් වූ රෝගීන් එවනු ලැබේ. එමෙන්ම මෑතකදී හඳුන්වාදුන් Hotline අංකය වන 1926 අංකය හරහාත් රෝගීන් ඇතුලත් කිරීම කළ හැකියි.

උපදෙස්
අංගොඩ මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනයේ විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය වෛද්‍ය
පුෂ්පා රණසිංහ

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

ඇඟ ඉදිමීම
භයානක රෝග ලක්ෂණයක්

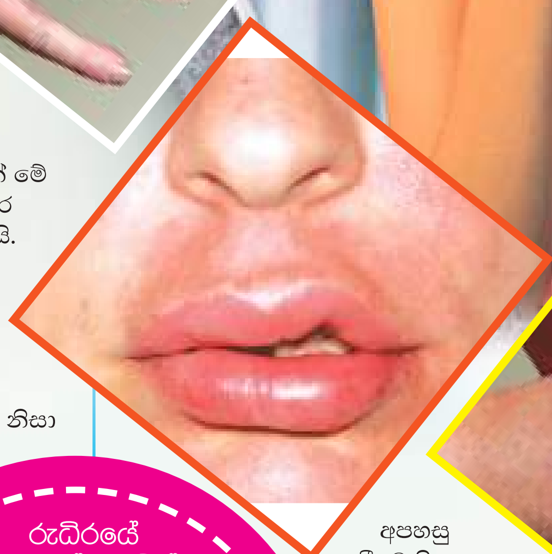
සිරුර ඉදිමෙනවා කිව්වම බියක් ගෙන නොදෙන සිතක් නොමැති තරම්.උදෑසනට අවදි වෙද්දි කකුල් ඉදිමිලා,මුහුණ ඉදිමිලා,අත ඉදිමිලා ......මේ වගේ අත්දැකීමකට ඔබත් නිසැකවම මුහුණ දීලා ඇති. ඇයි මේ සිරුරේ කොටස් තැනින් තැන, වරින්වර ඉදිමෙන්නේ?

පටක අතර වතුර එකතු වීම

රෝගයකදී මුළු සිරුරටම වඩා පළමුව ඉදිමෙන්නේ කකුල් දෙක. කකුල් දෙකින් ඉහළට ක්‍රමක්‍රමයෙන් ඉදිමෙන්න පුළුවන්. බොහෝවිට සිරුර ඉදිමීම සඳහා හේතුවන්නේ සිරුරේ ලුණු (සෝඩියම් ක්ලෝරයිඩ්) සහ වතුර ප්‍රමාණය වැඩි වීමයි. පටක අතර වතුර එකතු වීම මේ ඉදිමුමට ප්‍රධාන හේතුවයි.

කකුල් ඉදිමෙන්නේ ඇයි?

හයිපොතයිරොඩිසම් හෙවත් තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ අවම ක්‍රියාකාරිත්වය හැරුණු කොට අනෙක් සියලුම ඉදිමුම් සිදුවන්නේ පෙර කී පරිදි පටක අතර වතුර එකතුවීම නිසයි. ගුරුත්වය යටතේ මේ වතුර තැන්පත්වීම සිදුවන්නේ පහළ සිටයි. බොහෝවිට ඕනෑම කෙනකුගේ කකුල් ඉදිමෙන්නේ මේ නිසයි. සිරුරේ බර දරන්නේ කකුල් නිසා කකුල් ඉදිමෙනවා යැයි සිතුවත් කකුල් ඉදිමීම සිදුවන්නේ ගුරුත්වය අනුව. පළමුව කකුල් දෙකේ සිට වතුර තැන්පත්වීම නිසා බව දැන් ඔබට වැටහෙනවා ඇති. රාත්‍රියට නිදා ගත්විට කකුල්වල ඉදිමුම අඩුවෙනවා, හවස් වෙද්දි ආයෙත් ඉදිමෙනවා යැයි පවසන්නේ මේ නිසයි. රාත්‍රියේ නිදා ගත්විට මේ වතුර එකතුවීම සිදුවන්නේ පිට ප්‍රදේශයටයි.



තවත් අවස්ථාවලදී කකුල් සමග මුහුණ ඉදිමේ. තවත් කෙනකුගේ මුහුණ ඉදිමෙන්නේ නැත. නෙෆ්රොටික් සින්ඩ්‍රෝම් නමැති වකුගඩු රෝගයේදී මුත්‍රා සමග ඇල්බියුමින් හෙවත් ප්‍රෝටීන් පිටවීම නිසා කකුල් ඉදිමේ.

රුධිරයේ ඇති ඔස්මොටික් ප්‍රෙෂර් හෙවත් ආශෘති පීඩනවල වෙනස්කම් නිසාත් ඉදිමීම් සිදුවේ. මේ රෝගයට ගොදුරුවූවන්ට හිස පහත්කර නිදාගත නොහැකි නිසා ඔවුන්ගේ මුහුණ ඉදිමේ. රෑ නින්දෙන් සහ උදෑසනට අවදිවද්දි මුහුණ ඉදිමී තිබෙනු දක්නට ඇත්තේ මේ තත්ත්වය නිසයි.

රුධිරයේ ඇති ඔස්මොටික් ප්‍රෙෂර් හෙවත් ආශෘති පීඩනවල වෙනස්කම් නිසාත් ඉදිමීම් සිදුවේ. මේ රෝගයට ගොදුරුවූවන්ට හිස පහත්කර නිදාගත නොහැකි නිසා ඔවුන්ගේ මුහුණ ඉදිමේ. රෑ නින්දෙන් සහ උදෑසනට අවදිවද්දි මුහුණ ඉදිමී තිබෙනු දක්නට ඇත්තේ මේ තත්ත්වය නිසයි.

කකුල් ඉදිමෙන බොහොමයක් රෝගවලදී රෝගීන්ට හිස පහත්කර නිදාගත නොහැකි වේ. ඒ නිසා ඒ අයගේ මුහුණ ඉදිමෙන්නේ නැත. ඒ අයට හිස පහත් කළ නොහැකිවන්නේ පෙනහලුවල වතුර එකතුවෙන නිසා හුස්ම ගැනීමට අපහසු වීමෙනි. සාමාන්‍ය පටක අතර වතුර එකතුවනවා මෙන් මොවුන්ගේ පෙනහැල්ලේ ගර්ත අතර වතුර එකතු වේ.

නෙෆ්රොටික් සින්ඩ්‍රෝම් හැරුණු විට හෘදය වස්තුවේ ක්‍රියාකාරිත්වය අඩුවීමේ රෝගවලදී, වකුගඩු අක්‍රියවීම, සිරෝසීස්, තයිරොයිඩ් ඌනතාවලදී කකුල් ඉදිමේ.

ඊට අමතරව ඖෂධවල ක්‍රියාකාරිත්වය මත ඇතැමුන්ගේ කකුල් ඉදිමෙන අවස්ථා ද තිබේ. එවිට වෛද්‍යවරු නිරීක්ෂණය කොට එම ඖෂධ දීම නවතාලයි. එසේවන්නේ එම ඖෂධයෙන් අදාළ පුද්ගලයාට ඇතිවන අතුරු ආබාධයක් නිසයි. එම ඖෂධය දීම නතර කර දින 5, 6ක් ඇතුළත ඉදිමුම බැස යයි. ඒ වෙනුවට වෙනත් ඖෂධයක් නියම වේවි.

සන්ධි ඉදිමීම

සන්ධි රෝගවලදී සන්ධි ඉදිමේ. එහිදී සන්ධි සහ ඒ අවට පටක ඉදිමේ. ඒවාහි ඉදිමුමට වඩා ප්‍රමුඛතම ලක්ෂණය වන්නේ වේදනාවයි. ඉදිමුමක් සමග වේදනාවක් ඇත්නම් එතැන ඇත්තේ සන්ධි අමාරුවකි.

සෙලියුලයිටීස්

සිරුරේ සමහර තැන් ඉදිමී, රතුවී උණක් ද හටන්නේ නම් ඒ සෙලියුලයිටීස් රෝග තත්ත්වයයි.

නිරක්තිය

නිරක්තිය නිසා ද ඇතැම් අයගේ සිරුර ඉදිමේ. මෙය පොදු කාරණයක් නොවේ. හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය ඉතාම අවම අගයක් වුවත් සිරුරේ කවර තැනක් හෝ ඉදිමී නොතිබෙන්නට පුළුවනි. හිමොග්ලොබින් අගය 7ට වඩා අඩුවූ විට රුධිරය දෙන්නට සිදුවේවි. මේ නිසා නිරක්තිය ඇති සෑම කෙනකුගේම සිරුර හෝ සිරුරේ කොටස් ඉදිමෙන්නේ නැත. නිරක්තිය ඇතිවිට හෘදයට රුධිරය ගමන් කරන්නේ අඩුවෙනි.

කෙසේවෙතත් ඉදිමුමක් දින කිහිපයක් ඇත්නම් ගණන් නොගෙන සිටීම සුදුසු නැත. වෛද්‍ය උපදෙස් කරා යෑම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

උපදෙස්
කොළඹ ජාතික රෝහලේ කායික රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය
උපුල් දිසානායක

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

නීරෝගි හැඩැති සිරුරට

ස්කොට්ස්

මනබන්දන සිරුරකට හැඩ කැන්දන ව්‍යායාම-1

උපදෙස්
වෛද්‍ය
ජානක වන්නකු

හැඩැති සිරුරක් ලබා ගැනීම කාන්තා පිරිමි කොයි කාගේත් සිහිනයක්. මේ සිහිනය සැබෑකර ගැනීමට නොකරන දෙයක් නැති තරම්. ඒ අතර ආහාර පාලනය කිරීමට ද ආහාර රටාවන් අනුගමනය කිරීමද සිදු කරයි. ආහාර මඟින් සිරුරේ බර, ප්‍රමාණය වෙනස් කළ හැකි වුවද සිරුරේ මාංසපේශීන් ඉහිල් වීමට නොදී මනා සේ වර්ධනය කරගැනීමට නම් ව්‍යායාම අනිවාර්යයෙන් ම සිදු කළ යුතුයි.

කාන්තා සිරුර හැඩ කිරීමට සුදුසුම ව්‍යායාමයක් ලෙස ස්කොට් නැතිනම් උක්කුටියෙන් සිටීම හඳුන්වා දිය හැකියි. ක්‍රීඩකයන් විසින් මේ ව්‍යායාමය හඳුන්වන්නේ ව්‍යායාමයන්ගේ පියා ලෙසයි. උක්කුටිය මූලික චලන රටාවන්ගෙන් එකකි. පුටුව සහ කොමඩය බහුල නොවූ එකල සියලු දෙනා නිතර බිම උක්කුටියෙන් වාඩි වී ක්‍රියාකාරකම්වල නියැළුණා පමණක් නොව, පැය ගණන් සල්ලාපයේ පවා යෙදුණහ.

එහෙත් අප අස්වාභාවික චලන රටාවලට හුරු වීමත් සමඟම ඒ වෙනුවෙන් වන්දි ගෙවීමට සිදු වූයේ අපගේ නීරෝගි බවෙනි. උක්කුටියෙන් බිම වාඩි නොවීම නිසා කොන්දේ අමාරු සුලබ වී ඇත. අප කොතරම් ස්වාභාවික චලනවලින් දුරස්ව ඇතිදැයි කිවහොත් උක්කුටියෙන් වාඩිවීමට හැකි අය විරල ය.

අප උක්කුටියෙන් සිටීම කළ යුතු වන්නේ සිරුර නීරෝගි වීම සඳහා ය. මෙහිදී මුළු සිරුරේම මාංසපේශී එක්වර ක්‍රියාත්මක වන අතර අස්ථි සහ මාංසපේශී ශක්තිමත් කරයි. අපේ ඉරියවු නිවැරැදි කරයි. වළලුකර, දණහිස, උකුළ සහ කොඳුඇට පේළියේ නම්‍යතාව වැඩි දියුණු කිරීම ද සිදු වේ.

ස්කොට් කිරීම සඳහා පළමුවෙන්ම දෙපා මඳක් ඈතින් තබා හිටගන්න. මෙහිදී දෙපා තබා ගත යුත්තේ ඔබේ උරහිස්වල පළලට සමාන දුරකිනි. මහපටැඟිල්ල මඳක් (අංශක 5-10ක් පමණ) පිටතට හරවන්න. කොන්ද කෙළින් තබාගෙන පපුව ඔසවා හොඳ හුස්මක් ගන්න. දෑත පොළවට සමාන්තරව ඔසවා ඉදිරිය බලා ගන්න. ව්‍යායාමය අතරතුර කිසි විටෙක බිම නොබැලිය යුතුයි.

දැන් සෙමෙන් දණහිස්වලින් නැමී පහත්වන්න. ශරීරයේ බර විලුඹට දෙන්න. ඔබේ නිතඹ දණහිසට වඩා පහතට යනතෙක් නැමෙන්න. තුනටියෙන් ඇතුළට නවා, පපුව ඔසවා ව්‍යායාමය කළ යුතුයි. මෙහිදී සිරුර ඉහිල් වීමට ඉඩ නොදිය යුතුයි. පහළට ගිය පසුව නැවත නැගිටින්න.

එක්වර සම්පූර්ණයෙන් ම පහළට වාඩිවීමට ඔබට නොහැකි නම් පසුපසින් පුටුවක් තබා එයට වාඩි වෙන්න. මේ සඳහා උස අඩු පුටුවක් තෝරා ගන්න. නැවත නැගිටින්න. තවදුරටත් මෙය කිරීමට අපහසු නම් ඉදිරියෙන් පුටුවක් හෝ යම් ආධාරකයක් අල්ලා ගන්න.

ස්කොට් 20ක් එක්වර කිරීමට හැකි මට්ටමට පැමිණි පසු සිරුරේ බර ඔබට පහසුවෙන් දරා ගැනීමට හැකියි. මේ අවස්ථාවේ දී බාහිර බරක් ඔසවාගෙන ස්කොට් කිරීම ආරම්භ කරන්න.

මෙම ව්‍යායාමය කිරීමේ දී බොහෝ දෙනෙක් තුළ ඇති මිථ්‍යාවක් වන්නේ බිමටම වාඩි වීම හොඳ නැති බවයි. නමුත් මිනිසුන්ගේ චලන රටාවල මූලික දෙයක් වන මේ ඉරියව්වෙන් සිටීමට නොහැකි නම් ඉන් කියැවෙන්නේ කොන්දේ, උකුල් ඇටවල, කලවා මාංසපේශීවල, වළලුකරේ, දණහිස්වල නම්‍යශීලි බව මෙන්ම සන්ධිය වටා භ්‍රමණය වීමේ හැකියාව (මොබිලිටි) අඩු බවයි.

මේ ව්‍යායාමය කිරීමෙන් පුද්ගලයකුගේ නිවැරැදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට හැකිවන අතර එය ආකර්ෂණීය ඉරියව් පෙන්නුම් කරයි. මෙය කාන්තාවකට වඩාත් වැදගත් වන්නකි. කකුල් ආශ්‍රිත මාංසපේශී, උකුල් ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත මාංසපේශී ඉතාම හොඳින් වර්ධනය කිරීමට, ශක්තිමත් කිරීමට, හැඩ කිරීමට හේතු වේ. එමනිසා සියලුම කාන්තාවන් මේ ව්‍යායාමය සිදු කිරීම වැදගත්. මීට අමතරව දරු ප්‍රසූතියක් සිදු කිරීමේදී ඒ සඳහා අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමටත් මේ ව්‍යායාමය සුදුසුයි. ගර්භිණී වීමට බලාපොරොත්තු වන ඔබ මේ ව්‍යායාමය හොඳින් පුහුණු වීම ඉතාමත් වැදගත් ය.

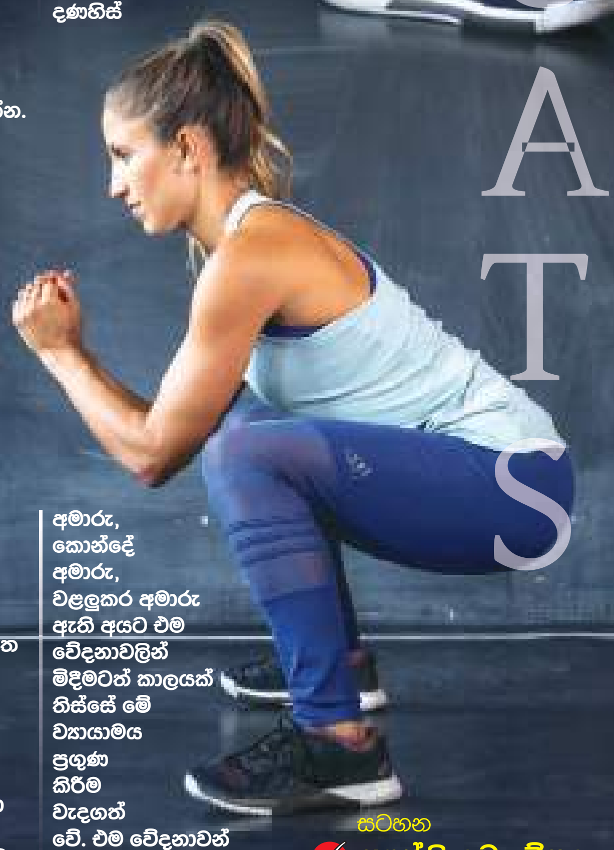
ඔබට කොන්දේ අමාරු, දණහිස් අමාරු තිබේ නම් එක්වරම ස්කොට් එක කිරීම අසීරු විය හැකියි. එවිට ඒ සඳහා යම් උපකාරයක් ගත යුතුයි. ව්‍යායාමය කිරීමේ දී පළමුවෙන් ඔබ පුටුවක වාඩිවීම, නැගිටීම පුරුදු වන්න. ඊට වඩා පහළට වාඩි වීම සඳහා ඔබට බිත්තියක් හෝ උළුවස්සක් හෝ ජනේලයක් වැනි ශක්තිමත් දෙයක් අල්ලාගෙන සෙමෙන් පහළ මට්ටමට වාඩි වෙන්න. මෙහිදී ඔබට වේදනාව ආරම්භ වන මට්ටමට වඩා තරමක් එහාට යනතෙක් වාඩි වෙන්න. පසුව සෙමෙන් නැගිටින්න. ටික දිනකින් වේදනාවෙන් තොරව මේ ව්‍යායාමය කිරීමට හැකිවන විට තවත් පහළට යමින් මේ ව්‍යායාමය කිරීමට ඔබට හැකි වේ.

කාන්තාවන්ට ස්කොට් ව්‍යායාමය විශේෂ වන්නේ වයසට යාමේදී වැටීමෙන් උකුල් අස්ථිය බිඳී රෝහල්ගත වීම් බොහෝ විට සිදු වේ. එමෙන්ම පිරිමින්ට වඩා ඔස්ටියෝපොරෝසීස් නම් අස්ථි තුනීවීමේ රෝගය වැලඳීමේ අවදානමක් කාන්තාවන්ට පවතී. එමනිසා මේ ව්‍යායාමය දිගින් දිගට කිරීමෙන් දෙපයේ මාංසපේශී ශක්තිමත් වී අස්ථිවල ඝනත්වය වැඩි වී ඔස්ටියෝපොරෝසීස් වැලඳීමේ අවදානම අඩු වේ. එමෙන්ම දරු ප්‍රසූතියේ දී උකුල් අස්ථියේ පවතින නම්‍යශීලි බව වැඩි කිරීමටත් උකුළ ආශ්‍රිත මාංසපේශීවල ශක්තිය වැඩි කිරීමටත් වැදගත් වේ.

වයසට යාමේ දී තනිවම තමාගේ කටයුතු කිරීමට දෙපයේ ශක්තිය ද වැදගත් ය. මේ සඳහා ද ඔබට ස්කොට් එක වැදගත් වේ.

දණහිස් අමාරු, කොන්දේ අමාරු, වළලුකර අමාරු ඇති අයට එම වේදනාවලින් මිදීමටත් කාලයක් තිස්සේ මේ ව්‍යායාමය ප්‍රගුණ කිරීම වැදගත් වේ. එම වේදනාවන් සඳහා මේ ව්‍යායාමය හොඳ ඖෂධයකි.

කාන්තාවන්ට හැඩැති නිතඹක් ලබා ගැනීමට ද මේ ව්‍යායාමය වැදගත් වේ. නීරෝගි බවත් සිරුරේ හැඩයත් ලබා ගත හැකි මේ ව්‍යායාමය ප්‍රගුණ කිරීම ඔබේ ජීවිතයට අනාගත ආයෝජනයකි. නිවෙසේදීම සිදු කළ හැකි මේ ව්‍යායාමය හෙට නොව අද සිටම අරඹන්න.



සටහන
අයන්ති උඩුගම්පල

දහසක් බාධක මැද කැරකෙන සයිකල් රෝදය

2022 සමස්ත ලංකා 20න් පහළ පාපැදි ශූරතාවය දිනූ ලක්ෂිමාගේ කතාව

පුංචි කාලේ අප හැමෝම සිහින දකිනවා... බොහෝ විට මෙවැනි සිහින දකින්න තමුන් ජීවත්වන පරිසරය සහ පසුබිම බෙහෙවින් බලපානවා. තමුන්ගේ මව හෝ පියා කරන රැකියාව දකින පුංචි දරුවෝ ඒ රැකියාව කරන්නත් කුඩා කාලයේ සිටම හුරුවෙන්නේ නිරායාසයෙන්.

අවිස්සාවේල්ල පුවක්පිටියේ ලක්ෂිමා දුලාන්ජලි කුඩා කාලයේ පටන්ම එවැනි සිහින දුටු දියණියක්. ඇය උපන් දා පටන්ම දැක්කේ පාපැදියයි. නැතිනම් සයිකලය. එවැනි පසුබිමක හැදුණු වැඩුණු ඇය ඒ සිහිනය සැබෑ කරගෙන. ඇය 2022 වර්ෂයේ සමස්ත ලංකා 20න් පහළ පාපැදි තරගාවලියේ ජයග්‍රාහිකාව බවට පත්වන්නේ තම මවුපියන්ගෙන් උරුම වූ සහජ කුසලතාවය ඔප මට්ටම් කරගනිමින්.

වයස අවුරුදු 19ක් වූ ලක්ෂිමා හංවැල්ල රාජසිංහ මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ 12 වසරේ වාණිජ විෂය හදාරණ අතර, එම ජයග්‍රහණය ලබාගැනීම හා සබැඳි ගැඹුරු පසුබිමක් වෙයි. අප මේ පසුබිම් කතාව සොයාගෙන පසුගිය දිනෙක සීතාවක පුරවරයට ගියේ ඒ කතාව ඇයගෙන්ම දැනගැනීමේ අපේක්ෂාවෙනි. එහිදී අපට ඇයගේ සැබෑ ජීවිත කතාව හා ජයග්‍රහණයේ සැබෑව සොයා ගන්නට හැකි වුණා.

"මගේ තාත්තාගේ රැකියාව සයිකල් අලුත්වැඩියාව. තාත්තා අවුරුදු ගාණක් සයිකල් අලුත්වැඩියාව තමයි කරන්නේ. තාත්තාගේ සයිකල් වැඩපොළ තියෙන්නේ හංවැල්ලේ. හංවැල්ලේ විජිත කුමාරගේ සයිකල් වැඩපොළ කිව්වම මේ පළාතම දන්නවා. ඔහු මුලින්ම තරුණ කාලේ සයිකල් රේස් පැදලා තියෙනවා. ඒ කාලේ තමයි අපේ අම්මගෙයි, තාත්තගෙයි හමුවීම සිදුවෙලා තියෙන්නේ. මම ඉපදුන දවසේ පටන්ම අම්මයි තාත්තයි දෙන්නම රේස් පදිනවා තමයි දැක්කේ. පුංචි කාලේ පටන්ම අපේ ගෙදර තිබුණේ සයිකල්. මම දන්නෙම නැතුව සයිකල්වලට ආශාව ඇති වුණා.

අපේ මුල් ගම අවිස්සාවේල්ල පුවක්පිටිය. මම පාසල් ගියේ වේරගොල්ල රෝමානු කතෝලික කනිෂ්ඨ විද්‍යාලයට. ඊට පස්සේ මම සාමාන්‍ය පෙළ කරන්න කොස්ගම සුමේධ විද්‍යාලයට ආවා. මට කවුරුවත් සයිකල් පදින්න ඉගැන්නුවේ නැහැ. හැබැයි අම්මා නම් මම සයිකල් පදිනවට පොඩි කාලේ පටන්ම අකමැතියි. එයා තරුණ කාලේ හුඟක් රේස් පැදලා තියෙනවා. දවසක් පුවක්පිටිය පහන ළඟදි අම්මා අනතුරකට ලක්වෙලා කකුල කැඩුණා. ඊට පස්සේ තමයි එයා රේස් පදින එක නැවැත්තුවේ. හැබැයි අම්මාගේ කකුල තුවාල වුණා කියලා මම සයිකල් පදින එක නැවැත්තුවේ නැහැ. දිගටම සයිකල් පැද්දා. මම සයිකල් රේස් පදින්න ගත්තේ අවුරුදු 11දී විතර.

පුංචි කාලේ මම සයිකල් පදින එක නවත්වන්න ඕන නිසා අම්මා මාව මලල ක්‍රීඩාවලට යොමු කළා. නමුත් මගේ වැඩි කැමැත්ත තිබුණේ සයිකල් රේස්වලට. ටික කාලයක් යද්දි අම්මටයි, තාත්තටයි දැනුනා මගේ සහජ හැකියාව තියෙන්නේ සයිකල් පදින්න කියලා. අම්මයි, තාත්තයි දෙන්නා මට හැමවෙලාවෙම කියන්නේ ඉගෙනීමේ කටයුතු අතපසු නොකර ක්‍රීඩාවෙන් ඉදිරියට යන්න කියලා. ඒ කියපු විදිහටම මම සාමාන්‍ය පෙළ හොඳට සමත් වුණා. A සාමාර්ථ 5ක් සහ B සාමාර්ථ 3ක් ගත්තා. මම සාමාන්‍ය පෙළ ලියන දවසට පෙර දවසෙත් සයිකල් රේස් එකක් පැදලා තමයි පහුවදා විභාගයට ගියේ.

මම මේ වෙනකොට තරග 8ක් පමණ ජයග්‍රහණය කර තිබෙනවා. ඒ අතුරින් හොඳම ජයග්‍රහණය තමයි 2022 වසරේ 20න් පහළ සමස්ත ලංකා ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගැනීම. ඒ වසරේම ජාතික සූරතා පාපැදි ධාවන තරගාවලියේ තරග දෙකක් තිබුණා. ඒ තරගාවලියේ මට ප්‍රථම ස්ථාන 2ක් දිනාගන්න පුළුවන් වුණා. එක තරගයක් මාර්ග ධාවන තරගයක්. අනෙක් තරගය වේලා සටහන් තරගයක්. ඇත්තටම මගේ ක්‍රීඩා හැකියාව මුලින්ම ප්‍රදර්ශනය කරන්න පුළුවන් වුණේ කොස්ගම සුමේධ විද්‍යාලයේදී. මම හංවැල්ල රාජසිංහ මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයට ආවේ උසස් පෙළ හදාරන්න. සුමේධ විද්‍යාලයේ ඉගෙන ගන්නකොට මම ඒ විද්‍යාලයේ ප්‍රධාන ක්‍රීඩා නායිකාව වුණා. නමුත් මට ඒ පාසලේ ක්‍රීඩා නායිකාව වුණා කියලා සහතිකයක්වත් ගන්න බැරි වුණා. මට ඇත්තටම ඒ ගැන සිතේ සැහෙන දුකක් තිබෙනවා. නමුත් මට ඒ සහතික නැතිවුණාට ලොකු ගමනක් එන්න පුළුවන් වුණා. දැන් මට මේ පාසලේ ප්‍රධාන ක්‍රීඩා උපදේශක ජයලාල් රත්නසූරිය සර් ක්‍රීඩා කුසලතාවයන් දියුණු කරගන්න හොඳ පුහුණුවක් ලබා දෙනවා. ඊට අමතරව මේ පාසලේ සියලුම ක්‍රීඩා ගුරුවරු මට සෑහෙන්න උදව් කරනවා. මගේ මේ ජයග්‍රහණය පිටිපස්සේ හෙවණැල්ල වගේ ඉන්නේ මගේ තාත්තා. ඔහු මගේ සෑම පුහුණුවීමකටම එනවා. අම්මත් එහෙමයි. ඒ දෙන්නටම අමතරව මට ක්‍රීඩාවෙන් ඉදිරියට යන්න රවීන්ද්‍ර රෝහණ මාමයි, ෂෙල්ටන් අභයරත්න මාමයි දෙන්නා මට විශාල ශක්තියක් ලබා දෙනවා."

ලක්ෂිමා දුලාන්ජලි දියණිය මේ ලැබූ ජයග්‍රහණයත් සමඟ අනාගතය පිළිබඳ බොහෝ බලාපොරොත්තු සිත් හි දල්වාගෙන සිටියි. ලෝක පාපැදි තරගාවලියක් ජයග්‍රහණය කරමින් ඉදිරියට යාම ඇයගේ සිහිනයකි. ඒ වෙනුවෙන් ඇයට විශාල ශක්තියක්ව ඇත්තේ ඇයගේ ආදරණීය මවය. ඇය ද සමස්ත ලංකා පාපැදි සූරතාවය දිනූ ක්‍රීඩිකාවකි. ලක්ෂිමාගේ මව මේනකා දිල්රුක්ෂි ඇය ක්‍රීඩිකාවක් ලෙසින් ලැබූ ජයග්‍රහණ හා අතීතය ගැන අපට සිහිපත් කළේ තම දියණියගේ ජයග්‍රහණය ගැන වඩාත් ආඩම්බරයෙනි.

"මම හදිසි අනතුරක් වෙලා පාපැදි තරග බිමෙන් ඉවත් වුණේ හරිම කනගාටුවෙන්. ඇත්තටම මගේ කකුල කැඩිලා සෑහෙන කාලයක් ප්‍රතිකාර කළා. ඒ නිසා මගේ දුව පාපැදිය පදිනවාට ඒ තරම් කැමැත්තක් තිබුණේ නැහැ. එයා අපට ඉන්න එකම දුව. නමුත් එයාගේ ආසාව වුණේ සයිකල් රේස් පදින්නමයි. ඒක එයාගේ පෙර ආත්මයේ පටන්ම එන හැකියාවක් වෙන්න ඇති. එයා මගේ කුසට ආපු දවසේ පටන්ම සයිකල් රේස් පැදීම තමයි ලෝකය වුණේ. ඒ නිසා වෙන්න ඇති එයා මේක තෝරාගන්න ඇත්තේ. හැබැයි දැන් මට හිතෙනවා, එයා දුර ගමනක් යයි කියලා. ඒකට මුල් අඩිතාලම දැන් වැටිලා තියෙනවා. 1998 වර්ෂයේදී මම තියපු වාර්තාවම අද මගේ දුව බිඳහෙලා තියෙනවා. නමුත් එයා තවම පදින්නේ මම පැදපු සයිකලේ. එයාට හරියට හොඳ සයිකලයක්වත් තවම නැහැ. එයා මේ තරග ජයග්‍රහණය කළේ බාධක මැද්දේ. ඇත්තටම අපේ දුවට අලුත් සයිකලයක් අරන් දෙන්න අපට වත්කමක් නැහැ. නමුත් අපට පුළුවන් විදිහට දරුවාගේ හැකියාවට අත දෙනවා. කවදාහරි අපට ඒ උත්සාහයේ ප්‍රතිඵල අපට දකින්නට ලැබේවි."

දුලාන්ජලී දියණිය අනාගතය පිළිබඳව බලාපොරොත්තු තැබිය හැකි ජාතික මට්ටමේ පාපැදි ශූරියකි. ඇය තම අධ්‍යාපන කටයුතු සහ ක්‍රීඩාව සමබරව පවත්වා ගනිමින් ක්‍රීඩාවෙන් ඉදිරියටම පැමිණ තිබේ. එය සමස්ත දරු පරපුරටම ආදර්ශයකි. ඇයගේ එම සහජ කුසලතාවය ඔප්නංවා ගැනීමට අතහිතෙදීමට කිසියම් ආයතනයක් හෝ අනුග්‍රාහකයෙක් ඉදිරිපත් වේ නම් එය ඇයට යෝධ ශක්තියකි.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

අපේ අරමුණ සංචාරක කර්මාන්තය දියුණු කිරීමයි

උපුලි -චමලි අලුත් කටයුත්ත ගැන කතාකරයි

මෙලොව සියලුම බැඳීම්වලට වඩා රුහිරු බැඳීම් ඝනකම් බව කියැවේ. මවුපිය, දූ දරු බැඳීම් මෙන්ම සහෝදර, සහෝදරියන් අතර පවත්නා බැඳීම් ශක්තිමත් වන්නේ ඒ නිසාමයි. එක් මවුකුසය දෙකට බෙදාගෙන එකවර මෙලොව එළිය දකින නිවුන් දරුවන්ගේ බැඳීම ඊටත් වඩා ශක්තිමත්ය.

එකම හැඩ රුව, පැහැය සේම බොහෝවිට මේ නිවුන් දරුවන්ගේ ගතිගුණ, සිතුම් පැතුම්, දක්ෂතාවයන් ද එක හා සමානය. එවන් අපූරු නිවුන් යුගලයක් වූ උපුලි ගමගේ සහ චමලි ගමගේ තරුණී අපට අමතක කළ නොහැකියි. ඔවුන් මෙරට බිහි වූ එකම නිවුන් සංවිධානය වූ 'ශ්‍රී ලංකා නිවුන් සංවිධානයේ නිර්මාතෘවරියන්' ය.

ජූලි මාසයේ මෙරට දී පැවැත්වීමට සූදානම්වන 'ලෝක නිවුන් දින උළෙල'ට සමගාමීව 'ලෝක නිවුන් රූප රැජින සහ කඩවසම් නිවුන් යුගලය තේරීමේ තරගාවලියක් පැවැත්වීමට සූදානම් වේ. ඒ පිළිබඳ තොරුතුරු පවසන්නට ශ්‍රී ලංකා නිවුන් සංවිධානයේ සභාපතිනි උපුලි ගමගේ මෙලෙස අප හා එක් වූවාය.

ඉතින් උපුලි කියන්නකෝ මේ ලෝක නිවුන් දින උළෙල පැවැත්වෙන්නේ කවදද කියලා.

'2023 වසරේ ලෝක නිවුන් දින උළෙල ජූලි 24 වැනිදා සිට 31 දක්වා සතියක කාලයක් පැවැත්වීමට අප සූදානම් වෙනවා. '

ඒ කියන්නේ සතියක් පුරා පැවැත්වෙන උත්සව මාලාවක්.

"ඔව්. අපි උත්සව කිහිපයක්, ස්ථාන කිහිපයකදීම පවත්වන්නයි සැලසුම් කරගෙන යන්නේ. ඒ අනුව, ජූලි - 25 වැනි දින කොළඹ සුගතදාස ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාංගනයේදී ලෝක නිවුන් සංස්කෘතික උළෙලත්, ජූලි - 26 නෙළුම් පොකුණ රඟහලේ දී ලෝක නිවුන් රූප රාජන තරගයත්, ජූලි - 27 මහනුවර දී ලෝක නිවුන් මහා සම්මේලනයත්, ජූලි - 28 මහනුවරදීම ලෝක නිවුන් ව්‍යාපාරික සමුළුවත් පැවැත්වෙනවා. ඊට පස්සේ ජූලි 28, 29 දෙදින තුළ අපේ උළෙලට සහභාගීවන විදේශීය සංචාරකයන් වෙනුවෙන් මෙරට සුන්දර ස්ථාන නැරඹීමේ චාරිකාවක් සූදානම්කර ඇති අතර ජූලි 30 වැනිදා කොළඹ දී පැවැත්වෙන සංගීත ප්‍රසංගයෙන් තමයි මේ උත්සව මාලාව අවසන් වෙන්නේ.'

මෙහි ආකර්ෂණීයම අංගය එහෙමත් නැතිනම් අපේ රටේ තරුණ තරුණියන්ට වඩා වැදගත්වන්නේ ලෝක නිවුන් රූප රැජන සහ නිවුන් කඩවසම් යුගලය තේරීමේ තරගාවලිය

'දැනටමත් මේ තරග සඳහා බොහෝ විමසීම් ගලා එනවා. පෙබරවාරි මස 12 වැනිදා සිට මූලික තරග වට පැවැත්වෙන නිසා සුරූපී තරුණ නිවුන් ප්‍රජාවට ඒ සඳහා සහභාගී විය හැකියි.

මෙහිදී ලෝක නිවුන් රූප රැජන තරගාවලියට ශ්‍රී ලංකාවෙන් තරග වැදීම සඳහා නිවුන් රූප රැජිනයන් යුගල තුනක් සහ කඩවසම් නිවුන් යුගල තුනක් තෝරා ගැනෙනවා. එහි අවසන් තරගය මැයි මස 28 වැනි දින පැවැත්වීමට සූදානම්.'

මේ උළෙල සඳහා විශාල විදේශීය නිවුන් සංචාරකයන් පිරිසක් සහභාගි වේ යැයි ඔබ සිතනවාද?

'ඇත්තටම. අපේ ලෝක නිවුන් දින උළෙල සංවිධානය කිරීමේ අරමුණ වන්නෙත් සංචාරක කර්මාන්තය නඟා සිටුවීම. රටක් විදිහට අප මුහුණදෙන දැවැන්ත ආර්ථික අර්බුදය හමුවේ පුංචි හෝ සවියක් වීමයි මෙහි අරමුණ. මොකද මේ උළෙල නැරඹීමට ලෝක නිවුන් ප්‍රජාව සහ නිවුන් නොවන විශාල විදෙස් සංචාරකයන් පිරිසක් පැමිණේවි යැයි අප බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඔවුන්ගේ ජනමාධ්‍ය නියෝජනයන් ද අප රටට පැමිණීමට නියමිතයි.'

ශ්‍රී ලංකා නිවුන් සංවිධානය ගැනත් අපි කතා කරමු.

'මම සහ චමලි නිර්මාතෘත්වයෙන් පටන් ගත් මේ නිවුන් සංවිධානයේ දැනට සාමාජික සංඛ්‍යාව 28000ක් ඉක්මවනවා. ලංකාවේ දිස්ත්‍රික්ක 24 පුරාම විහිදී ගිය මෙහි සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම්, බර්ගර් ජාතීන් සියල්ලන්ම නියෝජනය වෙනවා. අපේ සංවිධානයට සම්බන්ධ වීමට හෝ මේ තරග සඳහා සහභාගී වීමට කැමැත්තක් දක්වන නිවුන් ඔබට srilankatwins@gmail.com හරහා වැඩි විස්තර ලබාගත හැකියි.

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

'Dee රඟ තාල' මහරගමදී...

අත්දැකීම්, ශිල්පීය දැනුම යොදාගනිමින් නර්තන සාම්ප්‍රදායට නවමු මානයක් ගෙනෙන නර්තන ශිල්පී ඩිෂාන් හේවගේ තබන මංගල පියවර 2023 - Dee රඟ නර්තන ප්‍රසංගය තාල තබන්නට සූදානම්.

2017 වසරේ සිට නවකයින්ට නර්තන හැකියාව ලබා දෙමින් නර්තනයේ නව්‍යකරණයන්ට ද හැඩ ගැහෙමින් ක්ෂේත්‍රයේ දිගු ගමනක් යන ඩිෂාන්ගේ හැරවුම් ලක්ෂය වන්නේ සිරස සුපර් මාම් හි නර්තන ගුරුවරයා වශයෙන් කටයුතු කරන්නට ලැබීමයි. Dee Dance Studio & Academy නර්තන ගුරුවරයා ලෙස කටයුතු කරන ඔහු ජපන් සිසුවියන්ට ද නර්තනය උගන්වා මෙරට නර්තනය ජාත්‍යන්තරයට ගෙන යෑමට කටයුතු කළ ගුරුවරයෙකි.

වසර කිහිපයක සිට තම දරු දරියන්ගේ නර්තන හැකියාව ප්‍රාසාංගිකව ඉදිරිපත් කිරීමට ගත් උත්සහායේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස පෙබරවාරි 25 වැනි දින Dee රඟ නර්තන ප්‍රසංගය මහරගම ජාතික තරුණ සේවා සභා යොවුන් රඟහලේදී පැවැත්වීමට කටයුතු සූදානම් කර ඇත.

Dee Dance Studio & Academy හි අධ්‍යාපනය ලබන සිසු සිසුවියන් 120කගේ සහභාගීත්වයෙන් හැඩගැන්වෙන මෙම නර්තන ප්‍රසංගයේ සිරස සුපර් මාම් කිරුළ දිනාගත් චලනි සමඟ කුවිනි ඇතුළු ප්‍රවීණ නළු නිළියන්යන්ගෙන් ආලෝකමත් වීමට නියමිතය.

මම නර්තන ප්‍රසංගයේ විශේෂත්වය වන්නේ නර්තන සංකල්ප, නර්තන අංග, පසුතල නිර්මාණ අදහස්, නර්තන වස්ත්‍රාභරණ අදහස්, අංග රචන අදහස් මෙන්ම ගීත ගැළපීම් ආදී වූ සියල්ල මොහු විසින්ම නිර්මාණය වීමයි.

ප්‍රධාන ආරාධිතයන් වශයෙන් සිරස මාධ්‍ය ආයතනයේ ප්‍රධානී සුසාර දිනාල්, ප්‍රදීප් මහේෂ් ඇතුළු කාර්යය මණ්ඩලයේ සිටින ප්‍රධානීන්, චන්න

උපුලී දෙපළ, ගයාන් ශ්‍රීමාල් ආදී නර්තන අධ්‍යක්ෂකවරුන් මෙන්ම නෙහාරා පීරිස්, දුලීකා මාරපන, පුබුදු චතුරංග, නිලූෂි ජිවන්‍යා වැනි රංගන ශිල්ප ශිල්පිනියන් විශේෂ ආරාධිතයන් වේ.

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

රවුම් මුහුණට ගැළපෙන ඒ ලේයර් බේසික් හෙයාර් කට් එකක්

නිරූපණය - සකුනි

සුන්දරත්වයෙන් හැඩවෙන්න, විලාසිතා මවන්න සෑම ළලනාවක්ම දක්වන්නේ අසීමිත උනන්දුවක්. තමන්ගේ මුහුණ දෑත් හා දෙපා හැඩ කරගන්නවාටත් වඩා කොණ්ඩය හැඩ කරන්න සෑම යුවතියක්ම සෑම කාන්තාවක්ම වෙහෙසෙනවා.

මුහුණේ සුන්දරත්වය අපූර්ව ලෙස පෙන්වන්නට හිස කෙස් විලාසිතාවකට හැකියි. සමහර කාන්තාවන් ස්වාභාවිකවම ඝනකම් කෙස් කලඹක් ලබයි. එය වාසනාවක් වුවද හැසිරවීම අපහසු විය හැකියි. සමහර යුවතියන්ට පහසුවෙන් හැසිරවිය හැකි සිල්ක්, සිහින් හිසකෙස් තිබේ. මේ කුමන කොණ්ඩයක් තිබුණ ද මුහුණට ගැළපෙන ලෙස විලාසිතාව තෝරාගත යුතු වෙයි. නැතිනම් ගෙනෙන්නේ අවලස්සනකි. අද මේ ගෙන එන්නේ රවුම් හැඩැති මුහුණකට ගැළපෙන නවතම කොණ්ඩා විලාසිතාවකි.

තමන්ගේ පෙනුමට ගැළපෙන කොණ්ඩා විලාසිතාවක් තෝරා ගැනීමේදී මුහුණේ හැඩය පමණක් නොව කොණ්ඩයේ ඝනත්වය සහ දිග ප්‍රමාණයත් බලපානවා. ඒ ලේයර් බේසික් හෙයාර් කට් එකක් කිරීමට නම් කෙස් කලඹේ ගුණාත්මකභාවයත් බලපනවා. හානි වූ කෙස් කලඹකට නම් මේ විලාසිතාව කරන්න අපහසු වේවි. තරුණ යුවතියන්ට ගැළපෙන මේ විලාසිතාව කෝණයේ දිග ප්‍රමාණය අනුව වෙනස්කම් කරගත හැකියි.

හෙයාර් කට් එක කරන්න ප්‍රථම හිස් කෙස් ෂැම්පු කර සෝදා වියළා ගන්න.

01. පළමුව කෙස් කලඹ කොටස්වලට වෙන්කර ගත යුතුයි.

02. එහිදී කන දෙපස කොටස් දෙක, හිස් කබල පිටුපස කොටස සහ හිස් කබල ඉදිරිපස කොටස ලෙස කෙස් කොටස් 4කට වෙන් කරගන්න.

03. එක් එක් කොටස් සෙක්ෂන් ක්ලිප් මඟින් රඳවා ගන්න.

04. ඉන්පසු කතුර සහ පනාව යොදා ගනිමින් අවශ්‍ය දිග ප්‍රමණය අනුව එක් එක් කොටස් පොයින්ට් කට් ආකාරයෙන් කපා කපන්න.

05. ඉන්පසු නැවත එක් එක් කොටස් බ්ලෝ ඩ්‍රයර් (Blow dryer) එක යොදාගනිමින් රූපයේ පරිදි බ්ලෝ ඩ්‍රයර් කරන්න.

06. අවසානයේදී හෙයා ස්ප්‍රේකර විලාසිතාවට නැවුම් බවක් එක්කර ගන්න.

උපදෙස් :
ප්‍රවීණ කේෂාලංකරණ ශිල්පී
ජීවන් ගුණසේකර

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

ඡායාරූප
ශාන් රූපස්සර

මේස්වලින් මෙච්චර ලස්සන නිර්මාණ කරන්න පුළුවන් කියලා හිතුවද?

හරි ලස්සන මේස් බබාලා

හරි ලස්සන බබාලා. හුරුබුහුටිකම වෑහෙන මේ බබාලට ආදරේ නොහිතෙන හිතක් තියේවිද?

සියුමැලි හිතක් තියෙන ආදරවන්තියට, මිතුරියකට, සොයුරියකට, පුංචි දියණියකට තෑගි කරන්න පුළුවන් හරි අපූරු නිමැවුමක්. ඉතින් මේ සුරතල් බබාලා දැක්කහම මොනවාවලින් ද නිමවලා තියෙන්නෙ කියලා එක්වරම හිතුණේ නෑ නේද?

මේ බබාලා හැඩ වෙලා තියෙන්නෙ පාට පාට මේස්වලින්. නිවෙස හැඩ කරන්න, මිතුරියකට තෑගි දෙන්න, පුංචි පැංචියන්ගේ කාමර හැඩ කරන්න, විනෝදාංශයක් ලෙසට හෝ ස්වයං රැකියාවක් ලෙසට කළ හැකි හරිම තෘප්තිමත් කලාවක් මේ.විදෙස් රටවල මේස්වලින් කෙරෙන නිර්මාණ ජනප්‍රිය වුවත් අපේ රටට මේ කලාව තවම අලුත්.

අවශ්‍ය දේ

මේ සඳහා අවශ්‍ය මේස් සාමාන්‍ය වෙළඳ පොළෙන් ලබා ගන්න පුළුවන්. ස්වයං රැකියාවක් ලෙස කරන කෙනෙකුට නම් පිටකොටුව, පමුණුව වැනි ප්‍රදේශවලින් තොග මිලට ලබා ගත හැකියි. Full Socks මෙන්ම Half Socks ද මේ නිර්මාණ කරද්දි අවශ්‍ය වෙනවා. Large, Medium, Small ප්‍රමාණයේ මේස් වර්ග මෙහිදී උපයෝගී කර ගැනේ. විචිත්‍රවත් වර්ණයන්ගෙන් යුතු මේස් වර්ග ගැළපෙන පරිදි යොදා ගැනීමෙන් හරි අපූරු නිර්මාණ කර ගත හැකියි. අවශ්‍ය වන්නේ ඔබ නිර්මාණශීලි සිතැත්තියක් වීම සහ නිර්මාණශීලි ලෙස දැත හැසිරවීමට ඇති හසුරු කුසලතාවයි.

Large Size එකේ සුදු පැහැති මේස් එකක් ගන්නේ නම් එය විලුඹ ළඟින් නමාගෙන එතැනින් කපා වෙන්කර ගන්න. විලුඹෙන් යට කොටසටයි පැඩිං හෝ පුළුන් පුරවන්නේ. එලෙස පැඩිං හෝ පුළුන් පුරවා අඟලක පමණ කොටසක් ඉතිරි කරගෙන නූල් ඇදගන්න. ඉතිරි කරගත් අඟලක පමණ කොටස ඇතුළට නමාගෙන නූල තද කොට ගැටයක් දමා ගන්න. මේ පැඩිං හෝ පුළුන් මේස් එක ඇතුළේ හිර වෙන්නටම පුරවා ගත යුතුයි.

පැඩිං නැමෙන නිසා අතින් බෙල්ල කොටස හිරකරගෙන අල්ලාගෙන එතැනිනුත් නූල් ඇද ඇදගෙන ගැටයක් දමා ගන්න. මේස් බබාට ඇඳුමක් අන්දනවා නම් ඒ සඳහා යොදාගන්නේ වෙනත් පැහැයක මේස් එකක්.

ආත්කම්

සුදු පාට මේස් එක ගන්නෙ මේස් බබාගේ සිරුරේ මූලික කොටසටයි. මේ සඳහා large size, full size මේස් එකක් බොහෝවිට අවශ්‍ය වේවි.

small size, Half size මේස් එකකින් ඇඳුම කොටස සකසා ගන්න පුළුවන්. ඇඳුම කොටස ඇන්දවීමෙන් පසුවයි අත් කකුල් වෙන් කරන්නේ. අත් දෙක හදද්දි එක පැත්තක් තදින් අල්ලගෙන මසා ගැනීම අවශ්‍යයි. දම්වැල් මැස්ම උපයෝගී කරගෙන මසා ගැටයක් දමා ගත යුතුයි. අත් දෙකම මසාගෙන කකුල් මසා ගැනීම කරන්න පුළුවන්. දෙපැත්තට සමානව කකුල් දෙක අල්ලා වටේට එක සැරයක් හෝ දෙසැරයක් කකුල හිරවන ලෙස මසාගෙන එතැනටත් ගැටයක් දමා ගත යුතුයි.

ඇඳුම් හැඩ කිරීමට

මේ සඳහා වෛවර්ණයන්ගෙන් යුතු විවිධ හැඩතලවලින් යුතු බොත්තම් එක්කර ගත හැකියි. හැකි එසේම පබළු, සීකුවින්ස් වගේ විවිධාකාර දේවල් ද එකතු කරගන්න පුළුවන්.

මේස් බබාගේ ඇස් නූල්වලින් මසාගන්න. පෑනකින් ඇස් දෙක ඇඳගෙන දම්වැල් මැස්මෙන් මහන්න. මේ විදිහටම කටත් මහන්න පුළුවන්. වෙළෙඳපොළේ විකිණීමට ඇති කුඩා ඇස් ගෙනැවිත් මසා ගැනීමෙන් වඩාත් අලංකාර කරගත හැකි වේවි.

සිරුර කොටස සඳහා ගත් මේස් එකේ කපාගත් ඉතිරි කොටස තොප්පිය සාදා ගැනීම සඳහා යොදාගත හැකියි. උඩ කොටස අඟලක් පමණ තබා මසා ගත යුතුයි. වටේට නූල් ඇද ඇතුළට නමාගන්න. තොප්පියට ලස්සන ලස්සන සැරසිලි කරගත හැකියි. මල් මැසීම, නත්තල් තොප්පි මෙන් වූල්වලින් සරසා ගැනීම, රිබන් ගැට ගැසීම, නෙට් රෙද්දෙන් සරසා ගැනීම මේ ආදී ඕනෑම දෙයක් කරගත හැකියි.

උපදෙස්:
අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිනී
ශ්‍රීමාලි සමරවික්‍රම

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

ගෙවත්තම හැඩකරන සුකොමළිය ජර්බෙරා

නෙත ගැටුණු පමාවෙන් නෙත සේම සිත ද එක සේ පිනායන මල් කුමාරියන් බොහෝමයි. ඒ අතරින් වර්තමානයේ ජර්බෙරා මලට සුවිශේෂී ස්ථානයක් හිමිවන්නේ එහි නව ප්‍රභේද බොහොමයක් මේ වනවිට දැකිය හැකි නිසාය.

පැළ සිටුවීම

වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගෙන හෝ හිතවතියකගෙන් තිළිණ ලබා හෝ ඔබේ ගෙමිදුලට රැගෙන ආ ජර්බෙරා කුමරිය නිසිලෙස සිටුවා ගැනීම ඉතා වැදගත්. මෙහිදී පඳුර තරමක් විශාලව තිබෙන්නේ නම් එය පස්වලින් ඉවත්කර ශාක කිහිපයකට වෙන් කරගන්න. එමගින් නව පැළ කිහිපයක්ම ඔබට සකසා ගත හැකියි. එහිදී මැරුණු සහ වයස්ගත පත්‍ර ඉවත්කර සිටුවා ගන්නත් අමතක කරන්න එපා.

වගා මාධ්‍යය

* කොම්පෝස්ට් කොටස් 02ක්
* රතු පස් කොටස් 02ක්
* පුළුස්සාගත් දහයියා කොටස් 01ක්
* වැලි කොටස් 01ක්

වශයෙන් ගෙන හොඳින් මිශ්‍රකර වගා මාධ්‍යය සකසා ගන්න. අනතුරුව මේ මිශ්‍රණයෙන් 2/3ක් පමණ වගා බඳුන පුරවා පැළය තබා නැවත වගා මිශ්‍රණය දමන්න. එහිදී වගා මිශ්‍රණය තද කිරීමෙන් වළකින්න.

අනතුරුව වගා මාධ්‍යය සහ ජර්බෙරා ශාක පත්‍ර තෙමී යන පරිද්දෙන් සුදුසු දිලීර නාශකයක් යොදන්න. පසුව මඳ සෙවණෙන් ශාක බඳුන් තබා නිදහසේ වැඩෙන්නට හරින්න.

මල් හටගැනීම

මාස 2 1/2ත් 03ත් අතර කාලයේ මල් කැකුළු මතුවෙමින් සුන්දර ජර්බෙරා පිපෙන්නට පටන් ගනියි. එවිට ද මේ මල් පඳුරේ තරමක් වයස්ගත මේරූ පත්‍ර ඉවත් කරන්න.

පොහොර

පළමුව ලබාදිය යුත්තේ නයිට්‍රජන් වැඩි පොහොරකි. පසුව පොස්පරස්, පොටෑසියම් අඩංගු දියර පොහොර හෝ ඇල්බට් සොලියුෂන් ද්‍රාවණය පත්‍ර තෙමී යන පරිදි වගා මාධ්‍යයට යොදන්න.

බීජ පරාගනය මගින් ද ජර්බෙරා පැළ ලබාගත හැකියි. එවිට පැළ විශාල සංඛ්‍යාවක් එකවර සකසා ගත හැකිවේවි. එමෙන්ම දැනට වෙළෙඳපොළේ දැකිය හැකි දෙමුහුම් ජර්බෙරා ගුණාත්මක බවින් උසස් බව ද කිවයුතු වේ.

සාමාන්‍යයෙන් ජර්බෙරා ශාකයේ පැළ ඉක්මනින් හටගන්නා අතර එවිට බඳුන්ගත පැළ සංඛ්‍යාව වැඩි වේ. එම හේතුව නිසා වගා මාධ්‍යයේ පොහොර ප්‍රමාණය හිඟ වී මල් පිපීම අවම විය හැකියි. එබැවින් වැඩි පැළ ප්‍රමාණය නිසි කලට වෙනත් බඳුන්වලට මාරු කිරීමට අමතක නොකරන්න.

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

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

2023 පෙබරවාරි 06 සඳුදා කොළඹ ඩී.ආර්. විජයවර්ධන මාවතේ අංක 35 දරන ස්ථානයේ පිහිටි ලංකාවේ සීමාසහිත එක්සත් ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සමාගම විසින් මුද්‍රණය කරවා ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.