තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

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

ආරම්භය: 1969-07-09
54 වැනි කාණ්ඩය 36 වැනි පත්‍රය
2023 පෙබරවාරි 13 සඳුදා

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

ශෘගී

- හැඩගැන්වීම
  මධූෂා ලියනගෙදර
  Salon Green Girl
- ඡායාරූපය
  ශාන් රූපස්සර
- කවර නිර්මාණය
  මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

දහවලටත් විකසිතවන අලංකාර රෑ කුමාරි කඩුපුල්

කඩුපුල් කියන නම ඇසුණු පමණින් අපේ මතකයට එන අනෙක් නාමය තමයි 'රෑ කුමාරි'. ඒ මොකද දන්නවාද කඩුපුල් එහෙමත් නැතිනම් රෑ කුමාරි මල් කොමළිය විකසිත වෙන්නේ රාත්‍රියට. ඒ නිසා මේ රෑ කුමාරි මල් පිපුණුවිට රාත්‍රී කාලයේ වුණත් බුදුපුදයට රැගෙන යන්න වැඩිදෙනෙක් පුරුදු වෙලා තියෙනවා.

ඉතින් එතරම් වටිනා සොඳුරු කඩුපුල් මල් කොමළියක් දැන් දිවා කාලයේදීත් විකසිතවන වන ඇතැම් විට ඔබ නොදන්නවා ඇති. බොහෝ වේලාවට රාත්‍රී යාමයේ සුවඳ විහිදුවමින් පිපෙන කඩුපුල් කුමාරියන් සුදු පැහැතිය. නමුත් දහවල් කාලයේ පිපෙන කඩුපුල් අතර සුදු වර්ණයට අමතරව රතු, රෝස, කහ වර්ණ ද දැකිය හැකියි. ඒ අතරින් රත් පැහැයෙන් දිදුලන රතු කඩුපුල් වැඩි ජනප්‍රියත්වක් උසුලනවා.

මෙලෙස දහවලට පිපෙන කඩුපුල් මල් තරමක් ප්‍රමාණයෙන් කුඩා වුවද මල් රාශියක් හටගන්නා නිසා ඉතා මනස්කාන්ත දසුනක් මැවේවි.

වගා කරන්නේ කොහොමද?

මේ රෑ කුමාරිය බෝ කිරීම හරිම පහසුයි. තරමක් මේරූ දඬු වාගේම ළපටි කඩුපුල් දඬුත් බොහොම අපූරුවට පැළ වෙනවා. මෙහිදී දඬු වශයෙන් සඳහන් කරන්නේ පැළයෙන් හටගන්නා පත්‍ර මුලින්ම කපාගත් විට ඉතිරිවන කොටස. ඊට අමතරව ඔබට කඩුපුල් පත්‍රත් පැළ කරගත හැකියි.

පැළ හදාගන්නේ මෙහෙමයි

පළමුව කුඩා ප්ලාස්ටික් බඳුනක් ගන්න. එයට හළාගත් කොහුබත් පුරවාගන්න. අනතුරුව එම කොහුබත් මාධ්‍යයේ මෙම කඩුපුල් දඬු කැබලි සහ පත්‍ර කැබලි සිටුවා ගත යුතුය. මෙලෙස සිටුවාගත් කඩුපුල් පැළ බඳුන් හිරු එළිය පාර්ශවික පතිතවන ස්ථානයක තබා ජලය සපයන්න.

දින කිහිපයක් ගතවද්දී සිටුවා ගත් කඩුපුල් බඳුන්වල අලුත් අංකුර ඇදී එන ආකාරය ඔබට නැරඹිය හැකියි. මෙහිදී තරමක උසට වැඩෙන තෙක් ශාකය එම බඳුනේම වැඩෙන්නට ඉඩ හරින්න. අනතුරුව විශාල බඳුනක හෝ ගෙමිදුලේ සිටුවා ගත හැකියි. ඊට අමතරව විශාල ශාක කඳට පොල් ලෙල්ලක් තබා ගැට ගසා වගා මාධ්‍යය පුරවා එහි ද මේ කඩුපුල් පැළ සිටුවිය හැකියි. මේ වගාවේදී වගා මාධ්‍යය ලෙස කොහුබත් සමඟ වැලි, ලෝම පස්, කොම්පෝස්ට් සමව ගෙන එකට මිශ්‍රකර සකසා ගන්න. සාමාන්‍යයෙන් හොඳින් හිරුඑළිය පතිත වනවිට අලංකාර කඩුපුල් මල් හටගන්නා අතර ඔබේ මල් පැළයට දිනපතා ජලය සපයන්නත් අමතක කරන්න එපා.

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

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

බොහෝ වේලාවට රාත්‍රී යාමයේ සුවඳ විහිදුවමින් පිපෙන කඩුපුල් කුමාරියන් සුදු පැහැතිය. නමුත් දහවල් කාලයේ පිපෙන කඩුපුල් අතර සුදු වර්ණයට අමතරව රතු, රෝස, කහ වර්ණ ද දැකිය හැකියි. මේ රෑ කුමාරිය බෝ කිරීම හරිම පහසුයි. තරමක් මේරූ දඬු වාගේම ළපටි කඩුපුල් දඬුත් බොහොම අපූරුවට පැළ වෙනවා.

උත්සව සමයට ගැළපෙන කදිම ගවුමක්

අලුත් ඇඳුම් අඳින්න අපි හැමෝම දක්වන්නේ පුදුම කැමැත්තක්. ඒ වුණත් මේ පවතින ආර්ථික රටාව ඒ කැමැත්තට හරස් කපනවා වෙන්න පුළුවන්.

හැමදාම ඔබට ළැබැඳි තරුණී නිරතුරුවම අලුත්වන විලාසිතා ඔබට ගෙන ඒමට සූදානම්. ඔබේ දැතින්ම මසාගත් මේ නැවුම් චාම් විලාසිතාව උත්සව අවස්ථාවන්ට කදිමට ගැළපෙන විලාසිතාවක් බවත් කිව යුතුමයි. මෙවැනි ඇඳුමක් ඔබ විසින්ම නිර්මාණය කරගැනීම හරහා අලංකාරය මෙන්ම ඔබ පිළිබඳ අභිමානයද ගොඩනගා ගන්න පුළුවන්. මේ අලංකාර ඇඳුම හරියටම මසන්නේ කොහොමදැයි අපි දැන් බලමු.

අවශ්‍ය මිමි -

උරහිස, පපු වට, ඉණ දක්වා උස, ඉණ වට, කර ගැඹුර, සායේ උස

මිමි සැකසීම -

උරහිස දෙකෙන් බෙදන්න. පපු වට හතරෙන් බෙදා එයට අඟල් 1ක් එකතු කරන්න. ඉණ දක්වා උසට අඟල් 1ක් එකතු කරන්න. ඉණවට හතරෙන් බෙදා අඟල් 1/2ක් එකතුකරන්න. කර ගැඹුරට අඟල් 1/2ක් එකතු කර සායේ උසට අඟල් 1ක් එකතු කරන්න.

රෙදි කපා ගැනීම -

මෙම ගවුමේ උඩ කොටස සඳහා රෙදි යාර 1 ක් ද සායා කොටස් දෙක සඳහා රෙදි යාර 5ක් පමණ අවශ්‍ය වේ. උඩ කොටස සඳහා බ්‍රොකේඩ් වැනි රෙදි වර්ගයක් ද සාය කොටස සඳහා වැලන්ටිනා හෝ බාබරා වැනි රෙදි වර්ගය ද යොදා ගත හැකියි.

ප්‍රථමයෙන් මෙහි කඳ කොටස සඳහා පතරොමක් භාවිත කළ යුතුයි. එසේ නොමැති වුණොත් අපතේ යන රෙදි ප්‍රමාණය වැඩි වේ. ඒ නිසා ප්‍රථමයෙන් මෙහි කඳ කොටසේ ඉදිරිපස කොටස 1 රූප සටහනේ දක්වා ඇති පරිදි කඩදාසියක පිටපත් කර ගන්න.

ඒ සඳහා කඩදාසියක් ගෙන දෙකට නමා එම නැම්ම මුදුනේ සිට හරහට උරහිස දෙකෙන් බෙදා ලකුණු කර එතැන් සිට පහළට අඟල් 1 1/2ක් පහත් කර නැම්ම මුදුන දක්වා යාකර උරහිස සකසා ගන්න. A සිට පහළට අඟල් 7 1/2ක් පහත් කර C ලකුණු කරන්න. C සිට ඉදිරියට පපු වට හතරෙන් බෙදා එයට අඟල් 1ක් ලකුණුකර රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස අත් කට හැඩය ඇඳගන්න. ඉන්පසු ඉණ රේඛාව ඇඳ එයි ඉණ හතරෙන් බෙදා එයට අඟලක් එකතුකර F හා D යාකරමින් අංශය හැඩවන ලෙස ඇඳ ගන්න.

කඳ කොටසේ ඉදිරිපස හැඩය 1 රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස ඇඳ එම හැඩය කපා ඉවත්කර ගන්න. 2 රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස පසුපස කොටස ඇඳ කපා ගන්න.

සාය කොටස කැපීමේදී

මෙහි වාටියේ පළල විශාල කර ගැනීමට අවශ්‍ය බැවින් හාෆ් ෆ්ලෙයාඩ් දෙකක් එකට එකතුකර ගැනීමෙන් ද මෙම සාය සකසා ගැනීමට හැකි වේ. මෙම නිර්මාණය අවශ්‍ය පරිදි වෙනස්කර ගැනීමට හැකිවන අතර මෙහි දිග විලුඹ දක්වාම දික්කර ගත යුතු වේ.

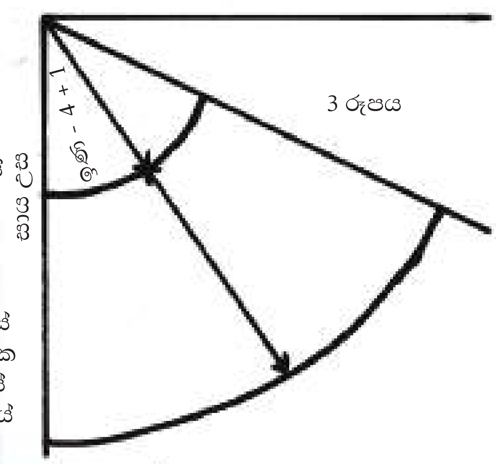
කඳ කොටස මසා ගැනීමේදී

ප්‍රථමයෙන් ඡායාරූපය දෙස හොඳින් බලා එහි මසා ඇති ආකාරයටම කඳ කොටස මසා ගන්න. අවශ්‍ය ආකාරයට කඳ කොටසේ ඉදිරිපස අලංකරණය කරගත හැකියි.

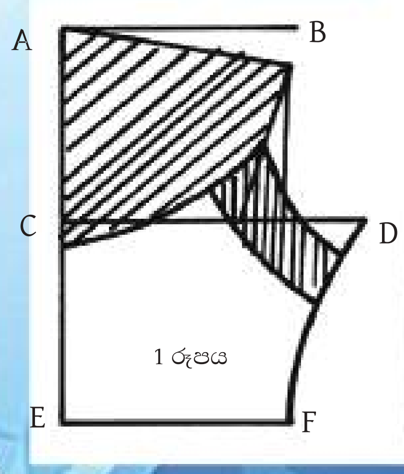
සාය සැකසීමේදී

හාෆ් ෆ්ලෙයාඩ් සාය පරිදිම නමා කපා ගන්න. සායේ ඉහළ ඉණ වට හතරෙන් බෙදා ඉහළ සහ පහළට ලකුණුකර සාය කපා ගන්න. මෙසේ හාෆ් ෆ්ලෙයාඩ් දෙක කපා කඳ කොටසේ ඉහළට ඡායාරූපයේ පෙනෙන ලෙස ඉදිරිපස ෆ්ලීට් තබමින් තමන්ට අවශ්‍ය පරිදි නිර්මාණය වෙනස් කරමින් කඳ කොටසේ පහළට මෙම සාය කොටස තබා මසා ගන්න.

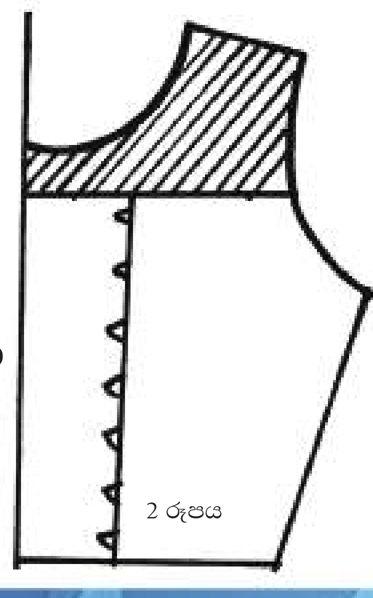
ඡායාරූපය සහ රූප සටහන් දෙස හොඳින් බලා මසා ගැනීමෙන් මෙය වඩා නිවැරදිව මසා නිමකර ගත හැකි වේ.



3 රූපය



1 රූපය


2 රූපය

උපදෙස් -
මැහුම් නිර්මාණ ශිල්පී
ප්‍රණීත් රණවීර

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

ඡායාරූප
ශාන් රූපස්සර

පින්තූරයකින් කෝටිපතිනියක් වූ බාද්ජාවෝ යුවතිය

රීටා ගැවියෝලා

"ජීවිතය දිනන්න මොන තරම් ඕනෑකමක් ඔබ තුළ තිබුණත්, සමහර අශුභවාදී ආකල්ප ඔබට ඒ සඳහා ඉඩ දෙන්නේ නැහැ." "මේ තමයි මම ලබා උපන් හැටි", "කරුමය තමයි උරුමය", "ඉන්න ටිකක් කාලෙට ඔය තරම් දේ මොකටද?" "වාසනාව නැතිනම් කිසි දෙයක් හරියන්නේ නැහැ." මේ වගේ පරාජිත ආකල්ප නිසා ඔබ සිටින තැනින් අඩියක්වත් ඉදිරියට යන්නට ඔබට බැහැ. ඔබගේ "දෛවය" පාලනය කරන්නෙ ඔබ තුළ කිඳා බැසගත් එවැනි ආකල්පයි. ඔබ තුළ ඇති තවත් සමහර ආකල්පවලට තිබෙන්නේ අසීමාන්තික බවක්.

මේ වගේ ආකල්ප තිබුණොත් ඔබ කොතරම් ඉදිරියට ගියත්, මොන තරම් දේ අත්පත් කරගත්තත් ඔබට සෑහීමක් නෑ. මොන තරම් ජයග්‍රහණයක් ලබා දී වුණත් සෑහීමක් නෑ. මොන ජයග්‍රහණයක් ළඟදී වුණත් ඔබ ඉන්නේ අතෘප්තියෙන්. අසතුටින්. ජීවිතය දිනනවා කියන්නේ මුදල්වලින් ආඪ්‍ය වීම පමණක් නොවෙයි. සතුට, ආදරය, සැනසිල්ල, නිරෝගීකම මේ සෑම දෙයක්ම ජයග්‍රාහී ජීවිතයකට අයිති දේවල්. මොනතරම් ධනවත් බවත් තිබුණත්, ආකල්පවලින් ඔබ දුගී නම් ඔබ අසාර්ථකයි. ඒ නිසා ලද දෙයින් සතුටු විය හැකි ආකල්ප ඔබ ඇති කරගත යුතුමයි.

එහෙම නොවුණොත් ජීවිත කාලය පුරාවටම ඔබ වෙහෙස මහන්සි වේවි. නිතරම නැහැ-බැහැ කියන සෘණාත්මක ආකල්ප වෙනුවට ''ඔව් මට පුළුවන් මට ශක්තිය තිබෙනවා'' වැනි ධනාත්මක ආකල්ප ඇති කරගත යුතුයි. හුදු ආකල්ප වෙනස් කරගත් පමණින්ම ජීවිතය වෙනස් කරගත් මිනිසුන් ගැන ඕනෑ තරම් සාක්ෂි අතීතයෙන් වගේම, වර්තමානයෙන් ද සොයාගත හැකියි.

අද කියන්නට යන පිලිපීන ජාතික රීටා ගැවියෝලා ද එවැන්නියකි. වර්තමානයේ අන්තර්ජාල තරුවක් (ඔන්ලයින් සෙලිබ්‍රිටි) වන ඇය දාහත් හැවිරිදි යොවුන් තරුණියකි. අහම්බයෙන් ගත් ඇයගේ ඡායාරූපයක් නිසා ජීවිතයම වෙනස් වූ ඇයගේ 2019 වසරේ ඇස්තමේන්තු ගත ශුද්ධ වත්කම ආසන්න වශයෙන් ඇමරිකානු ඩොලර් 426,000ක් පමණ වේ.

2003 වසරේ මැයි මස 13 වැනිදා රීටා උපත ලැබුවේ අන්ත දුගී පවුලක සාමාජිකාවක ලෙසිනි. රීටා, ඇයගේ දෙමව්පියන් සහ සහෝදර සහෝදරියන් පස්දෙනෙකුට දිනකට එක ආහාර වේලකින් සෑහීමට පත්වීමට සිදුවිය. මුහුදෙන් අල්ලාගන්නා ඕනෑම මසුන් වර්ගයක් සමග මිශ්‍ර කර තම්බන ලද මඤ්ඤොක්කා පවුලට මහත් ආශිර්වාදයක් විය.

ඇගේ පියාවන ඩැනී මසුන් මරන්නෙකු, කුණු කසළ එකතු කරන්නකු සහ වීදි වෙළෙන්දෙකු ලෙස සේවය කළ අතර ඇගේ මව රීටා ගේ සහෝදර සහෝදරියන් රැක බලාගෙන නිවසේ රැඳී සිටියාය. රීටා ඇතුළු සහෝදර සහෝදරියන් පස්දෙනාම ඒ වන විට පාසල් අධ්‍යාපනය හරි හැටි නොලැබූ අය වූහ.

ඊට හේතුව වූයේ, අගහිඟකම්වලින් යුතු පවුලේ ආර්ථික අර්බුදවලට විසඳුම ලෙස පාසල් නිමවීමෙන් පසු සිඟමනේ යෑමෙන් අමතර ආදායමක් උපයා ගැනීමට හැකි වීමයි. උත්සව කාලවල දී ඇයගේ මව වන මරීටා ද ඇයට එක්වූ අතර පේසෝ 300ක් පමණ (රුපියල් 1000 ක් පමණ) උපයා ගැනීමට සමත් වූහ.
2016 වසරේ මැයි 15 වන දින, කේසොන් පළාතේ ලුක්බාන් නගරයේ පැවැති පහියාස් උත්සව (කේසොන් පළාතට විශේෂී වන අස්වැන්න නෙළීමේ ප්‍රීතිය නිමිත්තෙන් පවත්වනු ලබන විචිත්‍රවත් උත්සවයකි) අතරතුර එවකට 13 හැවිරිදි වියේ පසුව රීටා සුපුරුදු පරිදි සිය දෙහැවිරිදි සොයුරිය සමග සිඟමනේ යෙදෙමින් සිටිය දී, ටෝෆර් ක්වින්ටෝ බර්ගොස් නම් ඡායාරූප ශිල්පියා ඇගේ ඡායාරූපය ගෙන අන්තර්ජාලයේ පළ කළේය. ඇයගේ දුඹුරු පැහැති සම, සිත් ඇදගන්නාසුලු හකු ඇටයේ පිහිටීම, උස් කම්මුල් ඇටයේ පිහිටීම, සිත් වශී කරගන්නා වූ ඇස් සහ ජාත්‍යන්තර තලයේ නිරූපිකාවකගේ මෙන් ශාරීරික පිහිටීම අන්තර්ජාලයේ සැරිසරන්නන්ගේ දැඩි අවධානයට ලක්වූ අතර ඇය ''බාද්ජාවෝ යුවතිය'' යන නමින් ලෝක ප්‍රසිද්ධියට පත්වූවා ය. බාද්ජාවෝ යනු, එරට ''මුහුදු අභිගුණ්ඨිකයින්'' යන තේරුම ඇති ස්වදේශීය ජන කොට්ඨාසයකි.
සිඟමනේ යෙදී සිටිය දී ලබාගත් ඡායාරූප අන්තර්ජාලයේ සැරිසරන බව දැනගත් ඇය පොලීසිය විසින් අත් අඩංගුවට ගනු ලැබේ යැයි ඉමහත් බියෙන් පසු වන විට සිදුවූයේ වෙනත් දෙයකි. ඒ වනවිට රීටා පරිගණක භාවිතයට හෝ ෆේස්බුක්, ඉන්ස්ට්‍රග්‍රෑම්, ට්විටර් වැනි සමාජ මාධ්‍ය ගැන කිසිවක් නොදැන සිටියාය.
අහම්බයෙන් ඡායාරූප ගත් රීටාගේ ඡායාරූපය 2015 දී පිලිපීන ලෝක රූ රැජින වූ හිලරි ඩැනියෙල් පරුන්ගාවෝ, 2014 පිලිපීන ජාත්‍යන්තර රූ රැජින වූ බියංකා ගිඩොටි සහ 2015 මිහිකත රූ රැජින වූ ඒන්ජලීයා ඔංග් ගේ අවධානය ලබා ගැනීමට සමත් විය. එය රීටාගේ ජීවිතයේ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය බවට පත් කිරීමට සමත් වූවා ය.

> අහම්බයෙන් ඡායාරූප ගත් රීටාගේ ඡායාරූපය 2015 දී පිලිපීන ලෝක රූ රැජින වූ හිලරි ඩැනියෙල් පරුන්ගාවෝ, 2014 පිලිපීන ජාත්‍යන්තර රූ රැජින වූ බියංකා ගිඩොටි සහ 2015 මිහිකත රූ රැජින වූ ඒන්ජලීයා ඔංග් ගේ අවධානය ලබා ගැනීමට සමත් විය.

ඉන් අනතුරුව ඇයගේ සිත් ගන්නා සුලු හැඩරුවට මනබැන්දූ දහස් ගණනක් වූ සමාජ ජාල පරිශීලකයින් අතර ජනප්‍රිය වන විට පිලිපීනයේ විවිධ වෙළෙඳ සන්නාමවල නිරූපණය සඳහා, එරට රූපවාහිනී කතා මාලාවල චරිත ඇයට ලැබෙන්නට වූවාය. එසේම ලොව ප්‍රසිද්ධ රියැලිටි ප්‍රසංගයක් වන බිග් බ්‍රදර් ඩු වයසින් සහභාගී වූ තරුව වූයේද ඇයයි.

එදා අහම්බෙන් ඡායාරූපගත වූ සිය හැඩරුව සිය පවුලේ අනාගතය සහ මුලින්ම වෙනස් කිරීම ගැන ඇය හැමවිටම හැම දෙනාටම ස්තූතිය පුද කරන්නීය. අන්තර් ජාලයේ ඇයගේ රසිකයෙකු වන ඇමෙරිකා ජාතිකයෙකු වන ග්‍රේස් කෑට්ස්ට් තම පවුලේ අයට නව නිවසක් ඉදිකරදීම ගැනද ඇය ස්තූතිය පළ කරන්නීය.
දැනට ඉගෙනීමට මුල්තැන දී සිටින අතර ලද විවේකයෙන් මෝස්තර නිරූපණ ශිල්පයේ නියැළෙන රීටා ගේ 2019 වසරේ ඇස්තමේන්තුගත ශුද්ධ වත්කම ආසන්න වශයෙන් ඇමෙරිකානු ඩොලර් 426,000ක් පමණ වේ.
තවමත් 20 හැවිරිදි වියේ පසුවන රීටා පසුගිය අවුරුද්දේ අගෝස්තු මාසයේදී දරු සුරතල් බැලීමට වාසනාවන්ත වූ බවයි විදෙස් මාධ්‍ය වාර්තා කරන්නේ. ඇය පෙම්වතා සහ සුරතල් දියණිය සමඟ ඡායාරූප කිහිපයක්ද Instagram වෙත එක්කර තිබුණා.

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

වූල් කලාවෙන් ගෙදරම හැඩකරමු

හැමදේම මිල ගණන් මේ කාලේ ඔබේ දැතේ නිර්මාණශීලී හැකියාවෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගත හැකිනම් කෙතරම් අගනේ ද. ඒ විතරක් ද සාප්පුවෙන් සල්ලි දීලා ගන්නා යමකට වඩා ඔබේ අතින්ම නිමවන නිර්මාණයකින් නිවෙස අලංකාර කරන්න ලැබුණම කෙතරම් සතුටු ද? රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි, පැච්වර්ක්, ෆැබ්රික් පේන්ටින් වැනි කලාවන් අතර ගෙතුම් කලාවෙන් ද තම නිර්මාණශීලීත්වය පෙන්වන ඔබටයි මේ ටේබල් මැට් එක. තේ කෝප්පය, වතුර කෝප්පය, බීම වීදුරු තබා නිතර හැඩවන කෑම මේසයට අවශ්‍ය ටේබල් මැට් මේ ආකාරයට දැන් ඔබටත් ගොතන්න පුළුවන්.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පාට කිහිපයක වූල්
මිලිමීටර් 3 ගෙතුම් කටුවක්

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව 1 රූපයේ පරිදි දම්වැල් හතරක් ගොතා ඉන් මුදුවක් සාදා ගන්න. එයට පළමු පේළිය ලෙස දෙපට පිරවුම් තුනක්, දම්වැලක්, නැවත දෙපට පිරවුම් තුනක්, දම්වැලක් ලෙස ගොතන්න. පේළිය අවසන් වනවිට, දෙපට පිරවුම් තුනේ කොටස් හතරක් සහ මුළු හතරට දම්වැල් හතරක් ලෙස තිබිය යුතුය.
දෙවැනි පේළිය පටන් ගෙන ඇත්තේ මෙම මුල්ලක ඇති දම්වැලකිනි. එයට දෙපට පිරවිලි තුනක්, දම්වැලක්, තවත් දෙපට පිරවිලි තුනක් ලෙස මුළු හතටම ගොතා ගන්න.
දැන් එය 2 රූපයේ පරිදි හතරැස් හැඩයක් ගෙන ඇති බව ඔබට පෙනී යනු ඇත. එක වර්ණයකින් පේළි දෙක බැගින් සම්පූර්ණ ගෙතුම කළ යුතුය. එමනිසා තුන්වැනි පේළියේ වර්ණය මාරු කරන්න.
ඊළඟ පේළියේ සිට සියලුම පේළි දෙපට පිරවුම් තුන බැගින් ගෙතීම කළ යුතුය. එහිදී ගෙතුම් අතර ඇති හිඩැසෙන් ගෙතිය යුතු අතර මුලුවලදී පමණක් දෙපට පිරවුම් තුනක් දම්වැලක් දෙපට පිරවුම් තුනක් ලෙස සම්පූර්ණ ගෙතුම් හයක් විය යුතුය.
ඉන්පසු 3 රූපයේ පරිදි කහ වර්ණයෙන් පේළි 2ක්, 4 රූපයේ පරිදි රතු වර්ණයෙන් පේළි දෙකක්, 5 රූපයේ පරිදි කළු වර්ණයෙන් පේළි දෙකක් සහ 6 රූපයේ පරිදි රෝස වර්ණයෙන් පේළි දෙකක් ගොතා ගන්න.

මල නිර්මාණය කරන ආකරය

දම්වැල් හතරක මුදුවක් සාදා ගන්න. පෙති සකසා ගැනීම සඳහා දම්වැල් 3ක් ගොතා මුදුවෙන් නූල් 5ක් පන්නා එක පැන්නුමකින් දම්වැලක් දමා ගන්න. දැන් 7 රූපයේ පරිදි එම දම්වැලේ සිට තවත් දම්වැල් තුනක් ගොතා මැද රවුමට අමුණා ගන්න. 8 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ඊළඟ පෙත්ත තවත් දම්වැල් තුනක් ඉහළට ගොතා ආරම්භකර පෙර පරිදි පෙති 5ක් සකසා ගන්න. අවසානයේදී 9 රූපයෙන් දැක්වෙන පරිදි ටේබල් මැට් එකේ කොණට වන්නට මල අමුණා ගන්න.

උපදෙස්
වූල් ගෙතුම් ශිල්පිනී
මධූෂා වික්‍රමනාරායන

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

09

08

07

06

01

02

03

04

05

ආදරේට ආදරයෙන් වැලන්ටයින් තෑග්ගක්

පෙබරවාරි නැත්නම් නවම් මාසය ආදරණීය හදවත්වලට හිමි මාසයයි. පෙම් ලොව ප්‍රේමණීය දිනය, වැලන්ටයින් යෙදී ඇත්තේ පෙබරවාරි 14 වැනි දිනටයි. ලොව පුරා වෙසෙන පෙම්වතුන් පෙබරවාරි 14 වැනිදා ට ඒ වෙනුවෙන්ම විශේෂ වුණු ආහාර වර්ග, මල් හා තෑගි තම ආදරණීයයන් අතරේ හුවමාරු කර ගන්න අමතක කරන්නේ නැහැ.

මේ නිසාම පෙම්වතුන්ගේ දිනයට දින කීපයකට කලින්ම ඊට ලෑස්ති වෙනවා. තමන්ගේ අතින්ම සැකසූ සිහිවටනයක් තමන්ගේ ආදරවන්තයා හෝ ආදරවන්තියට තිළිණකර තම ආදරය ප්‍රකාශ කරන්නයි මේ අය කැමති. මේ චොකලට් ගිෆ්ට් බොක්ස් එක එවැනි ආදරවන්තයන්ටයි. වැලැන්ටයින් සමරන්න එයාව හමුවන්න යන ඔයාටත් මෙය පහසුවෙන් සකසා ගත හැකියි.

අවශ්‍ය දේවල්

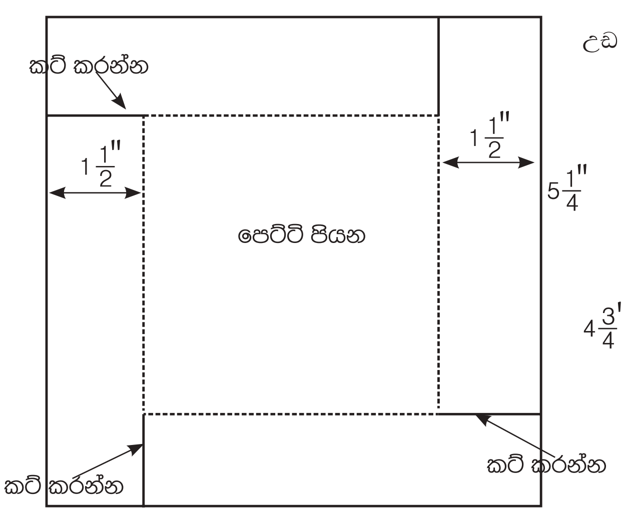
රතු සහ කළු බෝඩ්
රන්වන් පැහැ බෝඩ්
රතු ග්ලිටර් ෆෝම් ශීට්
මිරර් බෝඩ්
සුදු භාග පබළු
අඟලක් පළල රතු රිබන් යාර 1/4ක්
ගම්
කතුරක්

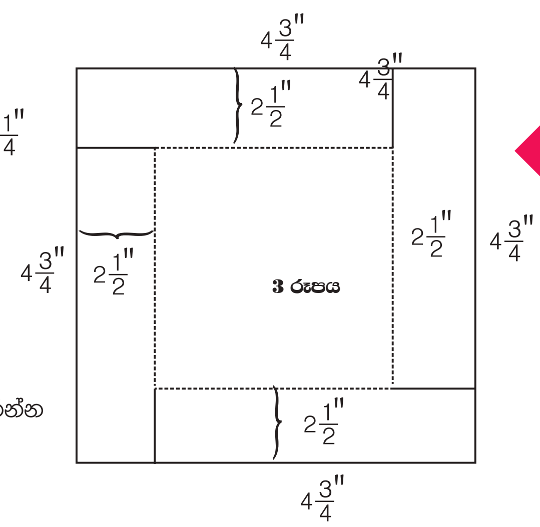
නිර්මාණය කරන ආකාරය

පළමුව පහත දී ඇති 1 රූප සටහනේ දිග පළල අනුව රතු වර්ණයෙන් බෝඩ් කොටසක් කපා ගන්න. ඉන්පසු 1 රූප සටහනින් පෙන්වා දී ඇති කොටසේ කඩඉරි මඟින් පෙන්වා ඇති තැන්වලින් නැමි සකසා ගන්න. සකසා ගත් නැමිවලින් නමා පෙට්ටියක් ආකාරයට සකසා ගන්න. පසුව කළු වර්ණයෙන් පෙන්වා ඇති ආකාරයට බෝඩ් කොටස් කපා අවුට්ලයින් සිටින පරිදි අලවා ගන්න. පසුව එහි උඩ සිට අඟලේ රිබන් කොටස වටේට අලවා ගන්න. අලවා ගැනීමේදී ඉදිරියට බෝ එකක් දමා ගැනීම සඳහා රිබන් ඉතුරුවන ලෙස අලවා ගන්න. නැවතත් රතු ග්ලිටර් ෆෝම් ශීට්වලින් හදවත් හැඩ (Heart shape) කපා වටේට පෙනෙන පරිදි අලවා ගන්න.

ඇන් පෙට්ටියේ පියන් සකස්කර ගනිමු. ඒ සඳහා 2 රූප සටහනේ කඩඉරි මඟින් පෙන්වා ඇති තැන්වලින් නැමි සකස්කර ගන්න. පසුව පෙන්වා දී ඇති ආකාරයට අදාළ තැන්වලින් කපා ගන්න. නැමිවලින් නමා කට් කරන ලද කොටසේ ඇතුල් පැත්තට සිටින ලෙස අලවා පියන සකසා ගන්න. පියනෙහිද පෙන්වා ඇති ආකාරයට කළු බෝඩ් කොටස් කපා අවුට්ලයින් සිටින සේ අලවා ගන්න. එහි වටේ අලංකරණය කර ගැනීම ඔබ කැමැති පරිදි කරගත හැකියි. පියනෙහි ද අවුට් ලයින් සිටින ලෙස කළු බෝඩ් කොටසක් කපා අලවා එහි වටේට සුදු පබළු අලවා ගන්න.
එහි උඩට සුබ පැතුම ලියා හෝ කැමැති පරිදි අලවා ගන්න. රෝස මලක් සහ රන්වන් පැහැ බෝ එකක් ද අලවා ගන්න. දැන් කැමැති පරිදි අලංකාර කර ගන්න.

3 රූප සටහනේ පෙන්වා ඇති ලෙස කොටස් දෙකක් කපා ඉහත පෙට්ටි පියන් සකස් කරගත් ආකාරයටම පෙට්ටි කොටස් දෙක සකස් කර ගන්න. එලෙස සකස් කරගත් පෙට්ටි කොටස් දෙකෙහි දෙපැත්තට රන්වන් මිරර්බෝඩ් කොටස් කපා අවුල් ලයින් සිටින පරිදි අලවා ගන්න. එහි ඉදිරියට පෙනෙන මිරර් බෝඩ් කොටස්වල කැමැති ආදරණීය වදනක් ලියා හෝ කපා අලවා ගන්න. පසුව කලින් නිමකර ගත් ලොකු පෙට්ටි කොටසේ පළමු අඟල් 2 1/2 කොටස අතහැර ඊළඟ අඟල් 5 කොටසෙහි පෙනෙන පරිදි මිරර් බෝඩ් ඇල වූ කොටස් ඉදිරියට පෙනෙන ලෙස පෙට්ටි කොටස අලවා ගන්න. අනෙක් පෙට්ටි 2 1/2 කොටස අතහැර අඟල් 5 කොටසෙහි යටින් පෙනෙන ලෙස අලවා ගන්න. මෙම කොටස් සියල්ල එකතුවන ලෙස පෙට්ටියක් ආකාරයට එකතුකර රිබන් එකෙන් බෝ එකක් ගැට ගසා ගන්න. අලංකාර කරගැනීම කැමැති පරිදි කරගන්න.
අවසානයට විවධ වර්ගයේ චොකලට්වලින් මේ බොක්ස් පුරවා ඔබේ ආදරණීයන්ට තිළිණ කරන්න.





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

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

Cake

කාලා බලමුද පොල් කේක් කෑල්ලක්

නිවාඩු පාඩුවේ කේක් කෑල්ලක් කාලා තේ කෝප්පයක් රස විඳින්න කවුද අකැමැති. පුංචි පැටවු, වැඩිහිටියෝ කියලා වෙනසක් නෑ මේ කවුරුත් කේක්වලට බොහොම කැමැතියි.

බටර්, චොකලට්, ස්ට්‍රෝබෙරි, රිබන් ආදී වශයෙන් විවිධ රසයට කේක් වර්ග බොහෝමයි. හැබැයි ගෙදර හදන උණු උණු පොල් කේක් කෑල්ලක රස මේ සියල්ලටම වඩා වැඩියි. ඒනිසා සති අන්තයේ විවේකී හැන්දෑවට පවුලේ අයත් එක්ක එකතු වෙලා මේ පොල් කේක් එකක් හදලා රස බලන්නකෝ කොහොමද කියලා.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* පොල් ගෙඩි එකහමාරක ගා ගත් පොල් (ලොකු පොල් බෑ තුනක පොල්)
* පැණි බෝතල් 1/2ක්
* ලොකු බිත්තර 04ක්
* කපාගත් කජු මද ග්‍රෑම් 50ක්
* පිටි ග්‍රෑම් 200ක්
* සීනි ග්‍රෑම් 50 - 100ක්
* බේකින් පවුඩර් තේ හැඳි දෙකක්
* බේකින් සෝඩා කපාපු තේ හැඳි 01ක්
* එනසාල් සහ කරාබුනැටි කුඩු ස්වල්පයක්
* රස අනුව ලුණු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

* සීනි ස්වල්පයක් බඳුනකට දමා ළිප තබන්න. එය රන්වන් පැහැයට හැරීගෙන එනවිට ජලය ස්වල්පයක් එකතුකර කැරමල් සාදාගන්න.

* දැන් සාදාගත් මේ කැරමල්වලට ඉතිරි සීනි ටික දමා උණු වෙන්නට හරින්න. එයටම එනසාල්, කරාබු නැටි මිශ්‍ර සුවඳ කුඩු ස්වල්පයක් සහ ලුණු අවශ්‍ය පමණට එකතු කරන්න.

* මෙය තරමක් ඝන පැණි ද්‍රාවණයක් බවට පත් වීගෙන එද්දී සිහින්ව ගා ගත් පොල් ටික ද දමා සාමාන්‍ය ආකාරයට පොල් පැණි සාදා ගන්න.

* එලෙස සාදාගත් පොල් පැණි ටිකට ඔබ මිලදී ගත් පැණිවලින් භාගයකට ටිකක් වැඩි ප්‍රමාණයක් දමා හොඳින් නිවෙන්නට තබන්න.

* දැන් බිත්තර ටික කඩා බඳුනකට දමා විස්ක් එකකින් හොඳින් ගසා ගන්න.

* පිටි ටිකට බේකිං සෝඩා සහ බේකිං පවුඩර් මිශ්‍රකර තෙවරක් හළාගන්න.

* කජු ටික සාමාන්‍ය කැබලිවලට කපාගන්න. අවශ්‍ය නම් ඇට ඉවත්කර කපා ගත් රටඉඳි ග්‍රෑම් 50කුත් මෙයට එකතු කළ හැකියි.

* දැන් හළාගත් පිටිවලට මේ කජු, රටඉඳි කැබැලි දමා මිශ්‍ර කරන්න. අනතුරුව ගසාගත් බිත්තර මිශ්‍රණයට හළාගත් පිටි ද ටික ටික දමමින් හොඳින් කලවම් කරගන්න.

* පිටි, බිත්තර, කජු ආදිය හොඳින් කලවම් වූ පසුව සාදා නිවෙන්නට තැබූ පැණි පොල් ටිකත් මෙයට දමන්න. අනතුරුව සියල්ලම හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.

* ඉන්පසුව මේ මිශ්‍රණය කලින් සකස් කරගත් බේකිං ට්‍රේ එකට දමා තුනී කරගන්න. (බේකිං ට්‍රේ එකේ පතුලට පත්තර කොළ තුනක් පමණ නවා දමන්න. ඊට උඩින් තෙල් කඩදාසියක් දමා කේක් ට්‍රේ එක සාදා ගන්න.)

* දැන් සෙල්සියස් අංශක 180ට රත් කරනලද අවන් එකක දමා විනාඩි 45ක් පමණ බේක් කරගන්න.

* කේක් එක හොඳින් බේක් වූ පසුව විනාඩි කිහිපයකින් අවන් එකෙන් පිටතට ගෙන ටූත් පික් එකකින් එහි තැනින් තැන පොඩියට සිදුරු කරන්න. ඉන්පසුව ඉතුරු කරගත් පැණි ටික කේක් එක මතට වත් කරන්න.

* දැන් නැවතත් කේක් එක අවන් එක තුළට දමන්න. උඩින් වත් කළ පැණි, කේක් එකට උරාගෙන හොඳින් නිවෙන තුරුම අවන් එක ඇතුළතම තබන්න. අවන් එක නැවත ඔන් කරන්න එපා.

* කේක් එක හොඳින් නිවුණාට පසුව කෑලි කපා ආහාරයට ගත හැකියි.

උපදෙස් -
අප්ලන්ඩ් කේක් ඇන්ඩ් ඇකඩමිහි කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනී
චතූ රත්නායක

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

ආදරවන්තයින්ගේ දිනය පෙම්වතුන්ට සුවිශේෂී එකක් වුවත් එය සමරන්නේ පෙම්වතුන් පමණක්ම නොවේ. පවුලේ ආදරණීයයන් සමග වුවත් ඉතාම ළෙන්ගතු බවින් යුතුව වැලන්ටයින් දිනය හෙවත් ආදරවන්තයින්ගේ දිනය සැමරීමට පුළුවනි. ආදරවන්තයින්ගේ දිනය රස මතකයක් බවට පත් කරගන්නට මේ අතුරුපස ඉවහල් වනවා නොඅනුමානයි.

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

ඩිලෙන්රෝ කේක් ඇන්ඩ් ඇකඩමි හි කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනී
දිලානි දීපිකා කුමාරි

යස මතක රස කරන සුමිහිරිම අතුරුපස

සුවිශේෂී වැලන්ටයින් කෑම අතිරේකය

චොකලට් මූස්

චොකලට් මූස් ඔබ ආසාවෙන් රස විඳින අතුරුපසක් වනවාට සැක නැහැ. එය ආදරවන්තයන්ගේ දිනයේ දී ඔබව තව තවත් රස ගන්වාවි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ඩාක් කුකිං චොකලට් ග්‍රෑම් 160 ක් (පොඩියට කපාගන්න)
බිත්තර 3 ක්
සීනි ග්‍රෑම් 70 ක්
බටර් ග්‍රෑම් 50ක්
වැනිලා තේ හැඳි එකක්

සාදන ක්‍රමය

* පළමුවෙන් චොකලට් ඩබල් බොයිල් කර හොඳින් දිය වූ පසු එයට බටර් ටික එකතු කර කලවම් කරගන්න.
* මද රස්නෙ දී ම වෙන්කරගත් බිත්තර කහ මඳ චොකලට් මිශ්‍රණයට එකතු කරගන්න.
* එයටම වැනිලා තේ හැන්දක් එක් කරන්න.
* පසුව වෙන්කරගත් බිත්තර සුදු මද හිම මෙන් බීට් කරගන්න.
* එයට සීනි ටිකෙන් ටික එකතුකර ගනිමින් නැවතත් බීට් කරගන්න.
* බිත්තර කහ මද එකතු කරගත් චොකලට් මිශ්‍රණය හොඳින් නිවුණු පසු එයට ගසාගත් බිත්තර සුදු මදය ද එකතුකර කලවම් කරගන්න.
* විනිවිද පෙනෙන වීදුරු භාජනයකට දමා පැය කිහිපයක් ශීතකරණයේ තබන්න.
* ස්ට්‍රෝබෙරිවලින් සරසා අමුත්තන්ට පිළිගන්වන්න.

ස්ට්‍රෝබෙරි පැනකොත්තා

ආදරවන්තයින්ගේ දිනයේදී රසවිඳිය හැකි හරි අපූරු අතුරුපසක්වන ස්ට්‍රෝබෙරි පැනකොත්තා ඉතාලියේ අතිශය ජනප්‍රිය වූවක්.සරලව පිළියෙළ කරගත හැකි මෙම අතුරුපස රාත්‍රි ආහාරවේල වඩාත් රස ගන්වාවී.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක් ග්‍රෑම් 200 යි
ෆ්‍රෙෂ් ක්‍රීම් ග්‍රෑම් 500 යි
සීනි ග්‍රෑම් 500 යි
ජෙලටින් ග්‍රෑම් 18 යි
වැනිලා තේ හැඳි 1/2 යි (අවශ්‍ය නම් පමණි)
ස්ට්‍රෝබෙරි පියුරි සඳහා අවශ්‍ය දේ
ස්ට්‍රෝබෙරි ග්‍රෑම් 100ක්
සීනි ග්‍රෑම් 30ක්

සාදන ක්‍රමය

පළමුව ජෙලටින් ටික අයිස් වතුර මිලිලීටර් 25කට පමණ දමා දියකර ගෙන පැත්තකින් තබන්න.
දැන් ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක්, ෆ්‍රෙෂ් ක්‍රීම් සහ සීනි ටික බඳුනකට දමා අඩු ගින්දරේ රත් කරගන්න.හේ මිශ්‍රණය ළිපෙන් බාගෙන එයටම ජෙලටින් ටිකත් එකතු කරගන්න. සාදාගත් මිශ්‍රණය විස්ක් එකක් ආධාරයෙන් හොඳින් ගසාගන්න. මේ සියල්ල පෙරා ගන්න.ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක්, ෆ්‍රෙෂ් ක්‍රීම්, සීනි, ජෙලටින් අඩංගු මිශ්‍රණයට වැනිලා තේ හැඳි භාගයක් පමණ දමන්න.එය ශීතකරණයේ තබන්න.
මීළඟට ස්ට්‍රෝබෙරි පියුරි සාදාගනිමු ස්ට්‍රෝබෙරිවලට සීනි දමා අඩු ගින්දරේ පිස ගන්න. මේ සඳහා වතුර එක් කරන්නේ නැහැ. නිවුණු පසු එය බ්ලෙන්ඩර්කර පෙරාගන්න.
දැන් විනිවිද පෙනෙන බඳුනක් හෝ වීදුරුවක් ගෙන ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක්, ෆ්‍රෙෂ් ක්‍රීම්, සීනි, ජෙලටින් දමා සාදාගත් මිශ්‍රණය පළමුව වීදුරුවට දමන්න. එය වයින් වීදුරුවකට වයින් දමන්නා සේ මෙන් ඇල කොට දමා ගත හැකියි. ඇල අතටම ශීතකරණයේ තබන්න. සෙට් වූ පසු ස්ට්‍රෝබෙරි පියුරි එකතු කරන්න.අවශ්‍ය නම් තට්ටු කිහිපයකට දමා ගත හැකියි. මතුපිටට ස්ට්‍රෝබෙරි පෙති කිහිපයක් දමා සරසා ගෙන ස්ට්‍රෝබෙරි පැනකොත්තා පිළිගැන්වීමට පුළුවනි

ප්‍රණීත
රස අහරක රස රහස.

චොකලට් බ්‍රවුනීස්

චොකලට්වලින් පිළියෙල කරගත් අතුරුපස වලට බාල මහලු කොයි කවුරුත් එක වගේ කැමතියි. ආදරවන්තයින්ගේ දිනය සනහාලන්නට චොකලට් බ්‍රවුනීස් සාදන අන්දමයි මේ

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

බිත්තර 3 ක්
පාන් පිටි ග්‍රෑම් 100 ක්
සීනි ග්‍රෑම් 250 ක්
කජු ග්‍රෑම් 100 ක්
බටර් ග්‍රෑම් 250 ක්
චොකලට් ග්‍රෑම් 300 ක්

සාදන ක්‍රමය

* චොකලට් ඩබල් බොයිල් ක්‍රමයට දියකර ගන්න.
* අඩු ගින්දරේ රත්කරමින් බටර් ටික දිය කර ගන්න.
* ඉන්පසුව එය චොකලට් මිශ්‍රණයට එකතු කරන්න.
* බිත්තර සීනි සමග බීට් කරගන්න.
* එයද චොකලට් මිශ්‍රණයට එකතු කරන්න.
* පාන්පිටි ටිකෙන් ටික එකතු කරමින් තැටියකට තෙල් කඩදාසියක් දමා ඒ මතට චොකලට් මිශ්‍රණය දමා සෙල්සියස් අංශක 180ක උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 35 ක් බේක් කරගන්න.
* අවසානයේ ඔබ කැමැති පරිදි චොකලට් ගනාශ්වලින් සරසා ඔබේ ආදරණීයයන්ට පිළිගන්වන්න.

ස්ට්‍රෝබෙරි ජෙලි පුඩිම

දිව පිනවන ස්ට්‍රෝබෙරි පුඩිම ඉම්හිරි අතුරුපසක්. අමුද්‍රව්‍ය දෙකක් භාවිත කරමින් පිළියෙළ කළ හැකිවීම මෙහි ඇති සුවිශේෂත්වයයි. ඒනිසාම ආර්ථික අපහසුතා තිබුණත් මෙවැනි අතුරුපසක් පිළියෙළ කරගැනීම පිළිබඳ දෙවරක් හිතන්න ඕන වෙන්නේ නැහැ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ස්ට්‍රෝබෙරි හෝ රාස්බෙරි ජෙලි පැකට් 2ක්
පොඩි ටින්කිරි ටින් එකක්

සාදන අන්දම

ස්ට්‍රෝබෙරි හෝ රාස්බෙරි ජෙලි පැකට් දෙක පැකැට්ටුවේ ඇති උපදෙස් අනුගමනය කරමින් නටන උණු වතුරට දමා දිය කරගන්න.
ටින්කිරි එක බ්ලෙන්ඩර් කරගන්න. අවශ්‍ය නම් අයිස් කැට දමා බ්ලෙන්ඩර් කරගන්නත් පුළුවන්.
ජෙලි ටික ශීතකරණයේ තබා සෙට් වූ පසු කැබලිවලට කපා ටින්කිරි සමගම බ්ලෙන්ඩර් කරගන්නත් පුළුවන්. එසේ නොමැති නම් සාදා ගත් ජෙලි ද්‍රාවණය ශීතකරණයේ නොදමා ටින්කිරි සමග බ්ලෙන්ඩර් කරගත හැකියි.
වීදුරු බඳුනකට බටර් ස්වල්පයක් ආලේප කොට (පහසුවෙන් ගලවා ගත හැකියි) බ්ලෙන්ඩර් කරගත් ජෙලි සහ ටින්කිරි මිශ්‍රණය ශීතකරණයේ සාමාන්‍ය කොටසේ සෙට් වීමට තබන්න. හොඳින්ම සෙට් වූ පසු මතුපිටට කජු හෝ වෙනත් එවැනි දේ දමා සරසා පිළිගැන්විය හැකියි.
අමුද්‍රව්‍ය දෙකකින් හරිම පහසුවෙන් ස්ට්‍රෝබෙරි ජෙලි පුඩිම සාදාගත හැකි වුවා නේද? මෙය ඔබේ පුංචි දියණියට වුවත් සරලව සාදාගත හැකි අතුරුපසකි.

පොඩ්ඩට කෑම දෙනකොට මේ දේවල් ගැනත් හිතන්න

අම්මලට තියෙන ලොකුම ගැටලුවලින් එකක් තමයි පොඩ්ඩගේ බණ්ඩිය පිරෙන්න හොඳට කන්න දෙන්නේ කොහොමද කියන එක. කොයි තරම් කතා කළත් ඉවරයක් කරගන්න ලේසි පහසු මාතෘකාවක් නෙවෙයිනේ මේක. මොකද, පොඩ්ඩෙක්ට කෑම දෙනකොට බඩ පුරවන එක ගැන විතරක් නෙවෙයි, තව බොහෝ දේවල් ගැන අපිට අවධානය යොමු කරන්න සිදුවෙනවා. ඉතින් මේ ලිපියෙන් අපි සාකච්ඡා කරන්නට සූදානම් වෙන්නේ පොඩ්ඩට කෑම බීම ලබා දෙනකොට අවධානය යොමු කළයුතු එවැනි කාරණා කිහිපයක් සම්බන්ධවයි.

හොඳ දේවල් මිලට ගන්න

පොඩ්ඩොන්ට විතරක් නෙවෙයි වැඩිහිටියොන්ට වුණත් නිතර නිතර කෑමට නුසුදුසු කෑම වර්ග තියෙනවා. ඒ අතරින් මූලික වෙන්නේ සීනි, තෙල් සහ පිටි අඩංගු කෑම වර්ගයි. හැබැයි ඉතින් මේවා කඩෙන් මිලදීගෙන ගෙදරට අරන් අවොත්නේ පොඩ්ඩට හැම තිස්සෙම අවශ්‍ය වෙන්නේ. මේ ප්‍රශ්නෙට තියෙන එකම විසඳුම තමයි මෙවැනි අහිතකර කෑම බීම අඩුවෙන් මිලට ගන්න එක. වරද්දගන්නෙපා, අපි මේ කියන්නේ මේ කෑම වර්ග සම්පූර්ණයෙන්ම නවත්තන්න කියලා නම් නෙවෙයි. ගෙනෙන ප්‍රමාණය සීමා කරනකොට පොඩ්ඩා ඒ වගේ කෑම ආහාරයට ගන්න එකත් ඉබේම සීමා සහිත වෙනවා.

කෑම වෙලාවල් නියම කරන්න

කොයි වෙලේත් ශීතකරණය ඇර ඇර කෑම ජාති හොයන පොඩිත්තෙක්ද ඔබටත් ඉන්නේ? හැබැයි ඉතින් එහෙම හොය හොය කන්නෙ ගුණදායක කෑමත් නෙවෙයිනේ නේද? ඒ නිසා මෙතනදි නම් පොඩි නීතියක් පනවන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ තමයි කෑම වේල් ලබාගන්න සුදුසු වෙලාවල් කිහිපයක් නියම කරන එක. ඒ අතරට ප්‍රධාන වේල් තුනක් සහ අමතර ස්නැක් වේල් 2ක් විතරක් එකතු කරන්න ඔබට හැකියාව තියෙනවා. ස්නැක් වේලට පැණි රස කෑමක්, පළතුරක්, චීස්, යෝගට්, සැන්ඩ්විච් වගේ පොඩ්ඩා ප්‍රිය කරන යමක් ලබාදෙන්න පුළුවන්. ඒ වගේම තමයි Snack වේලෙදී ලබාදෙනවා හැර, කෑම ටික කවාගන්න දෙන අල්ලසක් විදියට පැණි රස කෑම ලබාදීම නම් අනුමත කරන්නට හැකි දෙයක් නෙවෙයි.

ඇති තරම පමණක් ගන්න හුරු කරවන්න

මෙන්න මේ දේ ඉතාමත් වැදගත් කාරණාවක්. පොඩි බණ්ඩියක් පුරවන්න මහ ගොඩක් කෑම අවශ්‍ය නැති නිසා තමන්ගේ බඩට සෑහෙන තරමට පමණක් බෙදා ගන්න පොඩ්ඩාව හුරු කරවන්න. මෙයින් කෑම අපතේ යෑම වැළකෙනවා වගේම නිවෙසින් පිටස්තර තැනකදී ආහාර ගන්න වෙලාවට විනයක් ඇතුව, ප්‍රිය මනාප විදියට කෑම ගැනීමටත් පොඩ්ඩා හුරු පුරුදු වෙනවා. විශේෂයෙන්ම පිටස්තර තැන්වලදි, තිබෙන කෑම බීම ගැන හොඳින් අසා දැනගෙන තමන්ට කෑමට හැකි දේවල් පමණක් තෝරා බේරාගැනීමේ හැකියාවත් දරුවා තුළ වැඩි දියුණු වෙනවා.

පෝෂ්‍යදායි කෑම වර්ගවලට හුරු කරවන්නේ කොහොමද

උදාහරණයක් විදියට කොළ කැඳ සහ පලා වර්ග ගමුකෝ. අවුරුද්ද පහු වුණ ගමන් කොළ කැඳ ටිකක් බොන්න පලා කොළ ටිකක් කන්න හුරු වෙලා හිටපු පොඩ්ඩා වයසින් වැඩෙනකොටත් කොළ කැඳ සහ පලා වර්ග ප්‍රතික්ශේප කරන්නේ නැහැ.

අලුත් අලුත් කෑම වර්ග දෙන්න උත්සහ කරන්න දෙන්න

මෙහෙම හිතමුකෝ, ඔන්න අපි හිතවතෙක්ගේ ගෙදරට ගිය වෙලාවක ඒ අය ඔබටත් පොඩ්ඩටත් නැවුම් පලතුරු යුෂ වලින් සංග්‍රහ කරනවා. ඒ වගේ වෙලාවක " අනේ අපේ පුතා ඕවා බොන්නේ නැතිවෙයි, එයාට ඕවා හුරු නෑ" වගේ දේවල් නොකියා පොඩ්ඩට ඒ දේ රසවිඳින්න අවස්ථාව ලබා දෙන්න. සමහරවිට එයා බොහොම ආසාවෙන් ඒ බීම එක බොන්න ඉඩ තියෙනවා. හැබැයි...ඒ දෙන කෑම බීම මීට කලින් පොඩ්ඩාට අසාත්මික වෙලා තියෙනවා නම් ප්‍රතික්ශේප කරන්න දෙවරක් හිතන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ නැහැ.

දියර වර්ග ප්‍රමාණවත් තරමට දෙන්න

වතුර කියලා කියන්නේ අපේ ඇඟට අත්‍යවශ්‍ය ම දෙයක් බව අමුතුවෙන් කියන්න වුවමනාවක් නැහැනේ. උතුරවා නිවාගත් ජලය, අවුරුද්දට වැඩි දරුවෙක් නම් ෆ්‍රෙෂ් මිල්ක්, නැවුම් පළතුරු බීම, තැඹිලි වගේ දියර වර්ග ප්‍රමාණවත් තරමට ලබාදෙන්න අවශ්‍ය වෙනවා. සීනි අධික අඩංගු කෘත්‍රිම බීම වර්ග නම් කලාතුරකින් හැර නිතරම පානය කිරීම කිසිසේත්ම සුදුසු වන්නේ නැහැ.

කෑම වර්ග තෝරමින් දෙන්න එපා

සීතල කෑම, උෂ්ණ කෑම, වාතය වැඩිවන කෑම වශයෙන් කෑම වර්ග බෙදා වෙන්කිරීමක් අපේ ආහාර සංස්කෘතිය තුළ දකින්නට ලැබෙනවා. නමුත් මේ විදියට ආහාර වර්ග තෝරමින් ලබා දීම හරහා සිදුවෙන අවාසිය තමයි පොඩ්ඩා ඒ කෑම වර්ග වලට හුරු නොවීම. අසනීපයක් ඇති අවස්ථාවක නම් පොඩ්ඩක් තෝරලා කෑම ටික ලබා දීමේ ඇති වැරැද්දක් නැහැ. නමුත් ඕනෑම කෑමක් තෝරන්නේ නැතුව කෑමට හුරු කිරීම තමයි වඩා වටින්නේ.

ඇබ්බැහිය එපා

සමහර වැඩිහිටියෝ ඉන්නවා උදේට පිටි කිරි එක බිව්වේ නැත්තම් දවසම මළානික වෙලා වගේ කාලය ගතකරන. මේකට හේතුව තමයි ඔවුන්ට කාලයක් තිස්සේ ඇතිකරගත් ඇබ්බැහියෙන් මිදීමට අසීරු වීම. අන්න ඒ නිසයි අපි කියන්නේ පොඩ්ඩට කිසිම කෑමකට බීමකට ඇබ්බැහි වෙන්නට ඉඩ හරින්නෙපා කියලා. සමහර පොඩි දරුවෝ පලතුරු යුෂ හැර කැබලි කැපූ පළතුරු කෑම ප්‍රතික්ශේප කරන නිසා බොහො පෝෂ්‍යදායි පලතුරු වර්ග රස බැලීමේ අවස්ථාව ඔවුන්ට අහිමි වෙනවා. සමහර දරුවොන්ට බිස්කට්, චොකලට් බනිස් වගේ කෑම වර්ග දිනපතාම අවශ්‍ය වෙනවා. මෙවැනි පුරුදු ක්‍රමක්‍රමයෙන් අඩු කරගත්තේ නැත්නම් ශරීර සෞඛ්‍යට පවා අහිතකර ඇබ්බැහියක් වෙනකම් දුර දිග යන්නට ඉඩ තියෙනවා.

Screen time සීමා කරන්න

රූපවාහිනිය හෝ මොබයිල් ෆෝන් එකේ වීඩියෝ නරඹමින් කෑම ලබාගන්න දරුවොන්ට තමන්ගේ බඩ පිරෙන සීමාව නොතේරෙන බව සඳහන් වෙනවා. එවැනි දරුවන් ස්ථූල වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩි කියලා තමයි පර්යේෂකයො නම් කියන්නේ. මේ නිසා ආහාර ගන්නා වෙලාවට screen time සීමා කරනවා නම් එය දරුවාගේ සෞඛ්‍යට හැම අතින්ම හිතකර වෙයි කියලා අපි හිතනවා.

කෑම වර්ග තහනම් කරන්න හොඳද

කිසිසේත් ම නැහැ. සාමාන්‍යෙන් අපි පොඩ්ඩොන්ට තහනම් කරන්නේ ශරීරයට අහිතකර කෑම බීම වර්ගනේ. පුදුමය තමයි, පොඩ්ඩෝ වැඩියෙන්ම ගන්න කැමතිත් ඒ වගේ කෑම වර්ග. ඉතින් කෑම වර්ග තහනම් කරනවා වෙනුවට ඔබ කළ යුත්තේ ඒවා සීමා සහිතව ලබා දීමයි. එවැනි ආහාර පාන වර්ග සම්පූර්ණයෙන් ම තහනම් කිරීමෙන් සිදුවෙන්නේ කෑම වර්ගවලට පොඩ්ඩාගේ තියෙන ආසාව තව තවත් වැඩිවීම විතරයි.

උපදෙස්
පෝෂණවේදී
විශේෂඥ වෛද්‍ය
රේණුකා ජයතිස්ස
වෛද්‍ය පර්යේෂණ
ආයතනය

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

> රූපවාහිනිය හෝ මොබයිල් ෆෝන් එකේ වීඩියෝ නරඹමින් කෑම ලබාගන්න දරුවොන්ට තමන්ගේ බඩ පිරෙන සීමාව නොතේරෙන බව සඳහන් වෙනවා. එවැනි දරුවන් ස්ථූල වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩි කියලා තමයි පර්යේෂකයො නම් කියන්නේ.

මවකගේ උණුසුම දරුවන්ට වේ සැනසුම

මවගේ පියාගේ උණුසුම ලබා දීම එම දරුවාගේ මානසික කායික වර්ධනයට අතිමහත් රුකුලක් වන බව සොයාගෙන ඇත.

අලුත උපන් දරුවන් කොහොමත් දඟයන්ය. ඔවුන් සැමවිටම ගර්භාෂයේ සිට එළියට ආ විට ගර්භාෂයේ සිටි කාලයේ උණුසුම සහ එහි තුළ වූ පාරිසරික තත්ත්වය ඉල්ලා අරගලයක යෙදෙයි. මේ නිසා අලුත උපන් දරුවන් මුල් තුන් මාසයක් වැනි කාලයක් තුළ තමන්ට හුරුපුරුදු පරිසරය නොලැබෙන සෑම විටකම හඬමින් සහ විවිධ අයුරින් අරගල දියත් කරයි.

"අතේ තියාගෙන ඉන්නකම් හොඳට ඉන්නවා"
"ඇඳෙන් තිබ්බම කෑගහනවා"
මේ කිරිකැටි දරුවන් ඉන්න ගෙවල්වලින් ඇසෙන ඉතා බහුල මැසිවිල්ලකි.
මෙලෙස දරුවන් හඬන විට බාලගිරි දෝෂ ඇතැයි විවිධ පිළියම් කරයි.
'බාලගිරි අද නොවේ හෙට' යනුවෙන් දොරේ ලියා සටහන් තබයි.
එසේම දරුවන් වඩාගෙන නළවන විට දරුවන් අතට හුරු වෙනවා යන්න වැඩිහිටියන් අතර එල්බ ගත් මතයකි.

දරුවන් දහයක් දොළහක් සිටින ගොවිතැනින් ජීවිකාව සරි කරගත් එකල ගැමියන්ට දරුවකු අතෙහි තබා ගෙන සිටිය නොහැකියි.
අනෙක් දරුවන්ගේ වැඩ කටයුතුවලටත් ගොවිතැන සහ ඉවුම් පිහුම් කටයුතුවලටත් බාධාවක්වන නිසා එදා සමාජයේ මෙවැනි මතයන් ඇති විය.
නමුත් අද වන විට මනෝවිද්‍යාවට අනුව දරුවකු වඩා ගෙන සිටීම, මවගේ පියාගේ උණුසුම ලබා දීම එම දරුවාගේ මානසික කායික වර්ධනයට අතිමහත් රුකුලක් වන බව සොයාගෙන ඇත. අලුත උපන් දරුවා අතේම තියාගෙන හිඳිමින් උණුහුමට තුරුලු කරන් සිටීම නිවෙසේ සිටින ඇතැම් වැඩිහිටියන්ට රුස්සන්නේ නැත. එහෙත් වෛද්‍යවරු පවසන්නේ අලුත උපන් දරුවන් හැකිතරම් උණුහුමේ තබා ගන්නා ලෙසයි. මෙහිදි විශේෂයෙන්ම කුලුඳුලේ මවු පදවිය ලැබූ අම්මා පුදුම තරම් අපහසුතාවකට පත්වෙයි.
එක් පැත්තකින් මාස නමයක් පුරාවට කුස තබාන සිටි කිරිකැටි සිඟිත්තා තුරුලු කරන් කාලය ගත කිරීමට ඇති කැමැත්තයි.අනෙක් පැත්තෙන් වැඩිහිටියන්ගේ සිත් රිදවීමට ඇති අකැමැත්තයි.
වෛද්‍යවරු මොනතරම් කරුණු කාරණා කියා දුන්නත් ඒවා ඒ ලෙසටම පිළිගන්නට නිවෙසේ සිටින වැඩිහිටියන් සූදානම් නැත.

හොඳින් මතක තබා ගන්න, දරුවකු කිසිසේත්ම අතට හුරු වන්නේ නැත.
වසරක් ආසන්න වන විට ඕනෑම දරුවකු පොළොවේ පයගසා ඇවිදීමට කැමැති වෙයි.එසේම දරුවාගේ පෙරළීම,වාඩිවීම, දණගෑම වැනි චාලක ක්‍රියාකාරකම් සිදු කිරීමට ඔහුට හෝ ඇයට හැකි වන විට වැඩිහිටියකු ළඟ සිට ඒවා හුරු කරවීම මඟින් දරුවා තෘප්තිමත් වේ. එම ක්‍රියාකාරකම්වල දරුවා නියැළෙන විට ඔහුව ධනාත්මකව උත්තේජනය කළ යුතුයි. අනෙක් කාරණාව නම් අලුත උපන් දරුවකු ඉතා හොඳින් ලෝකයට අනුහුරු වෙන තෙක් අනතුරු සිදුවීමෙන් වළක්වා ගැනීම දෙමාපියන්ගේ යුතුකමකි.

දරුවා ප්‍රවේශමෙන් රැක බලා ගැනීම යනු ඔහුට හෝ ඇයට අයත් පරිසරය තුළ ඔවුන්ගේ පැවැත්ම හැසිරීම තහවුරු කිරීම සහ හුරු කිරීම විනා පරිසරයෙන් ඈත් කර තැබීම නොවේ.
එනම් දරුවන් ඇස් මානයේ තබා රැකගත යුතුය.
මේ නිසා දරුවාගේ යම් යම් කාලපරිච්ඡේදවල දරුවාගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳ හොඳින් තේරුම් ගෙන එම කාලයට අවශ්‍ය දෑ සම්පූර්ණ කිරීම දෙමව්පියන්ගේ යුතුකමකි.

ඉතාම කුඩා කාලයේ දරුවා ඉල්ලන්නේ කාලයක් අත්විඳි එක් වනම අහිමිවූ ගර්භාෂයේ වූ පරිසරයයි.
ඒ අවස්ථාවේදී දරුවාගේ එම අවශ්‍යතාව සම්පූර්ණ කළ යුතුයි.එනම් දරුවාට අවශ්‍ය උණුසුම රැකවරණය ලබාදෙමින් කෙමෙන් නව ලෝකයට දරුවා හුරු කිරීම කළ යුතුයි.

එසේම දරුවා බිමට බැස දණගෑමට වාඩි වීමට සහ ඇවිදීමට උත්සාහ කරන කාලයේ අනවශ්‍ය ලෙස දරුවා ප්‍රවේසම් කිරීම සහ වඩා ගෙන සිටීම නොකරමින් දරුවාට පරිසරයේ රසවත්බව අත්විඳීමට හැකි ලෙස පරිසරය සකස් කර දිය යුතුයි.
මේ කාලයේදී දරුවන් බිමට බැස්සවීමට ඇතැම් වැඩිහිටියන් තරම් කැමැත්තක් නොදක්වයි.
පුංචිම කාලයේ දරුවා අතට හුරු කරනොගන්නා ලෙසට උපදෙස් දෙන වැඩිහිටියන් ම පසුව දරුවාට බිමට බහින්න ඉඩ නොදී සිටියි.විශේෂයෙන්ම මව කාර්යාලයට ගිය පසු අත්තම්මා,සීයා බාරයේ සිටින දරුවන් බොහෝදෙනකුට මේ ඉරණම අත්වෙයි.
මෙම ජීවන වෙනස්වීම්වලට දරුවා දිරිගැන්වීම ඉතාමත් අවශ්‍යයි. කුඩාම කාලයේ සිට දරුවන් හා දෙමාපියන්ගේ බැඳීම ජීවිතයේ පසුකාලීනව වැඩි විශ්වාසයක් සහ ස්වාධීනත්වයක් මෙන්ම වැඩි ඔරොත්තු දීමේ හැකියාවක් සහ වඩා හොඳ දිගු කාලීන මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍යයක් ඇති කිරීමට සමත්ය.

ඉතා කුඩා දරුවන්ට මවගේ, පියාගේ තුරුලු කර ගැනීම, වඩා ගැනීම, නිදා ගැනීමේදී ළඟ තබා ගැනීම උෂ්ණත්ව යාමනය කර ගැනීමට, හෘදය සහ ශ්වසන වේගය, චිත්තවේගීය හා ශාරීරික වර්ධනය නියාමනය කිරීමට උපකාරී වේ. මෙය නොමේරූ ළදරුවන්ට ("කැන්ගරු රැකවරණය") හෝ අසනීප වූ දරුවන්ට විශේෂයෙන් ප්‍රයෝජනවත්ය.

කැන්ගරු ළදරු සුරැකුම සිදු කරන්නේ කෙසේද?

- දරුවාට ඉතා පිරිසුදු වියළි ඇඳුමක් අන්දන්න. (ඉදිරිපස විවෘත කළ හැකි උණුසුම් කළ කමිසයක්, නැපියක්, හිස් ආවරණයක් සහ මේස් පලඳවන්න.)
- මව හෝ උණුසුම ලබා දෙන්නා ද ඉදිරියෙන් විවෘත කළ හැකි ඇඳුමක් ඇඳ සිටිය යුතුයි.
- ඇඳ සිටින හැට්ටයේ/ කමිසයේ ඉදිරිපස බොත්තම් නිරාවරණයකර, දරුවාගේ මුහුණ පසෙකට හරවා සිටින සේ පපුවේ සමට ගැටෙන ලෙස පියයුරු අතර දරුවා තබා ගන්න.
  ඉන්පසු ඇඳුමේ බොත්තම් හැකි පමණ පියවා උණුසුම් කර අමතර පොරවනයකින් ද දරුවා ආවරණය කරන්න.
- දිවා රාත්‍රී දෙකෙහිම හැකිතාක් සමට සම ගැටෙන සේ තබා මෙලෙස දරුවාට උණුසුම ලබා දෙන්න.
- කැන්ගරු ක්‍රමයේ වාසි
- දරුවාට මව්කිරි උරාබීමට පහසුය.
- බර වැඩි වීමට ඉවහල් වේ.
- ආසාදනවලින් ආරක්ෂා වේ.
- ශ්වසන අපහසුතා අඩු කරයි.
- දරුවත් මවත් අතර බැඳීම වර්ධනය කරයි.
- මානසික තෘප්තියක් ඇති කරයි.
- ආත්ම විශ්වාසය, කිරි ලබාදීම පිළිබඳ හැඟීම සමඟ කිරි නිපදවීම වැඩි වේ.
- මෙලෙස කැන්ගරු සාත්තුව කුඩා දරුවන්ට ලබාදෙන විට වැඩිහිටි දරුවන්ට ද එලෙසින්ම ආදරය රැකවරණය මවුපියන් ගේ උණුසුම ලබාදීම තුළින් එවැනිම ප්‍රතිලාභ ලබාගත හැක.

දරුවකු අසනීප වූ විට හා හැසිරීමේ ගැටලු ඇතිවූ විටත් සහනදායී හා මෘදු ස්පර්ශය ස්නායු සංවර්ධනය සඳහා බොහෝ ප්‍රතිලාබ ලබාදෙන අතර එය ඕනෑම දරුවකුට මනස සංවර්ධනයට බොහෝ උපකාරී වෙයි.

දරුවා සෙමෙන් රිද්මයානුකූලව නැළවීම, නැළවිලි ගී ගැයීම ද දරුවාගේ සංවර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය වෙයි.

උපදෙස් :
ළදරු හා ළමා සෞඛ්‍ය උපදේශිකා
ශ්‍යාමලී පතිරගේ

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

අලුත උපන් දරුවාගේ පටන් වසර 2ක් පමණ වනතුරු පුංචි දරුවකු රැකබලා ගැනීම පිළිබඳ පරිපූර්ණ කාරණා ඇතුළත් " බබාගේ සාත්තුව Baby care කෘතිය දිනා ගැනීමට දැන් තරුණී පාඨක කුලුඳුල් මවුවරුන්ට අවස්ථාව තිබේ. ළදරු හා ළමා උපදේශිකා ශ්‍යාමලී පතිරගේ මහත්මිය විසින් රචිත මේ කෘති 3ක් මසකට වරක් කුසපත් ඇදීමෙන් ජයග්‍රාහී මවුවරුන් තිදෙනකුට හිමි වේ. ඒ සඳහා කූපනය පුරවා 0773845548 අංකයට වට්ස්ඇප් කරන්න. නැතිනම් තරුණී කර්තෘ මණ්ඩලය, ලේක්හවුස්, කොළඹ යන ලිපිනයට තැපෑලෙන් එවන්න.

කූපන් අංක 03

සම්පූර්ණ නම...
ලිපිනය...
....
ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය ....
Whatsapp අංකය ....
කුලුඳුල් මවක් ද යන වග.......................................
අත්සන ....

තරුණී
පසන් නිවෙසට සිරියාව
2023 - 02 - 13

නවීන් කල්පනී

- හැඩගැන්වීම
  ශාමිකා දිල්රුක්ෂි
  ශාමිස් බ්‍රයිඩල්
  කැලණිය
- ආභරණ සැපයීම
  T & D kandyn
  Juwelary & saree
- මනාලයාගේ ඇඳුම්
  නාමල් බාලචන්ද්‍ර
- ඡායාරූප
  ශාන් රූපස්සර