තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

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

ආරම්භය: 1969-07-09
54 වැනි කාණ්ඩය 37 වැනි පත්‍රය
2023 පෙබරවාරි 20 සඳුදා

රු.100/=

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

බිත්තිය හැඩකරන රෝස මල්

අලංකාරවත් කහ හා රෝස පැහැති රෝස මල් එකතුවක් බිත්ති සැරසිල්ලක් වෙනුවෙන් එක්තැන් කර ඇති අපූරුව.... ඔබටත් මේ ආදරණීය මාසයේ අගනා නිර්මාණයක් ලෙස මෙය සකසා තිළිණ කරන්නට හැකියි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

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

මසා ගැනීම

මෙය අඟලට කොටු 14ක් ඇති අයිඩා රෙද්දේ මසා ගන්නේ නම් දළ වශයෙන් සෙන්ටිමීටර් 24.86X34.29 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.මෙහි භාග කතිර මැස්මෙන් මැසිය යුතු කොටස් ද ඇත. රේඛා අදාළ වර්ණ කැරලි නූල් පොට දෙකක් භාවිතකර ආපසු මැස්මෙන් මසා ගන්න. කළු හා කහ පැහැයෙන් ඩොට් ලෙස ඇති ඒවා ප්‍රංශ ගැට මැස්මෙන් මසා ගන්න.

උපදෙස් හා සටහන
පාලිකා දිල්රුක්ෂි

වර්ණ සංකේතවලට අදාළ ඇන්කර් නූල් අංක

7	48
	49
	50
	52
	54
	76
V	24
S	254
Z	253
H	257
	268
	291
D	292
B	295
	288
L	303
	304
	315
	310
	393
N	926
	401
T	367
	368
	369
	246
	378
M	167
	168

භාග කතිර මැස්ම

Y	1499
G	376

ප්‍රංශ ගැට මැස්ම

290
292

ආපසු මැස්ම

352
433
316
365
359
කළු
246
1499

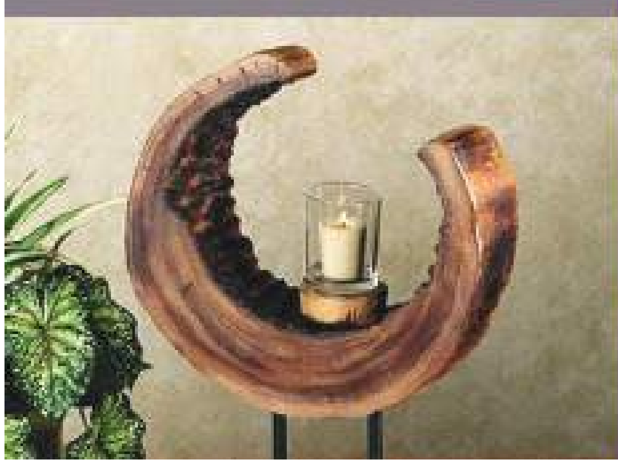
අනගි කතිර රටා

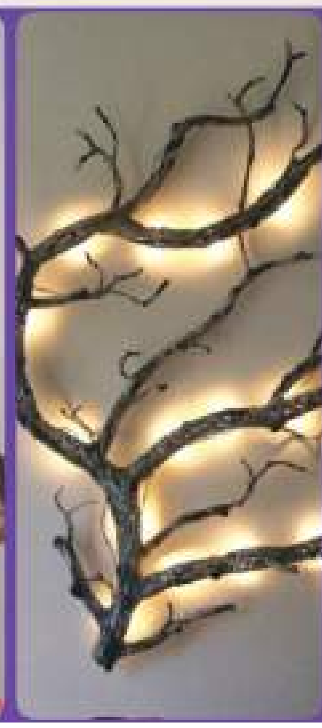
සොබාදහමේ අනගි නිමැවුම් ගෙනෙයි නිවෙසට අසිරි සැනසුම්

සොබාදහමේ අනගිතම නිර්මාණයක්වන ගහකොළ, ලියවැල් අපේ ජීවිතවලට එකතු කරලන්නේ පුදුමාකාර අගයකි. විටෙක වාතය පිරිසුදු කරමින්, තවත් විටෙක ආහාර සපයමින්, පොළොවෙහි ජල උල්පත් රඳවා ගන්නට මනා සහයෝගයක් වෙමින්, සෙවණ සහ සිසිලස ලබා දෙමින් මේ තුරුලතා අප වෙත අනගි මෙහෙයක් ඉටු කරලයි.

එපමණක් නොව අජීවී දැව කඳන් වටිනා ගෘහ භාණ්ඩ බවට පරිවර්තනය වී අපේ සුව පහසුව වෙනුවෙන්ම ගෙතුළට පැමිණේවි. එතැනින් නොනැවතී නිවෙස සොඳුරු කරන විවිධ අංගෝපාංග අතරට ද මේ අජීවී දැව කැබලි අපූරු ජීවයක් රැගෙන එන අයුරුයි මේ. විශේෂයෙන්ම දිරාපත්ව ඉවතලන කුඩා දැව කැබැලි ඇසුරින් ඔබටම සකසා ගත හැකි මේ නිර්මාණ සඳහා එතරම් මුදලක් වැය නොවේවි. ඕනෑම දෙයක් දෙස නවමු ඇසකින් බලා එයට ඔබේ නිර්මාණශීලී හැකියාව එකතු කරලන්නේ නම් මෙවැනි අලුත් නිර්මාණ බිහිකිරීම එතරම් අපහසුවක් නොවේ.

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම





යාපනයේ දී ගුණ වැයුණු

රට වෙනුවෙන් දිවි දුන් ප්‍රථම විරු දියණී - නිල්මිණී

ඉරේෂා නිල්මිණී අප රටේ කුරිරු ත්‍රස්තවාදීන්ට දිවි දුන් ප්‍රථම දිරිය දියණියයි. ඇය කොළඹ ශාන්ත ජෝසප් බාලිකා කන්‍යාරාමයේ දිදුළන ශිෂ්‍යාවක් වූ අතර පසුව ඇය ආසිරි රෝහලේ පිළිගැනීමේ නිලධාරිනියක ලෙසින් සේවය කළ සොඳුරු යුවතියකි.

එම සියලු තනතුරු අතහැර ඇය රුදුරු ත්‍රස්තවාදය පැවැති සමයේ ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදා පොලිසියට එක් වූයේ රටදැය රැක ගැනීමේ පරම අධිෂ්ඨානයනි.

1997 ජනවාරි මස 02 දින ඇය කුරිරු ත්‍රස්තවාදී ප්‍රහාරයකින් මිය යන්නේ යාපනයේ තිරුණෙල්වේලි විශ්ව විද්‍යාලය ඉදිරිපිටදී ය. ඇයගේ 26 වැනි ගුණ සමරුව ඇය දිවි පිදූ ස්ථානයේදීම මේ වසරේ දී සැමරීමට හැකි වූ බව ඇයගේ පියාවන එඩ්වඩ් මහතා අපට සඳහන් කළේ ඉතාමත් හැඟුම්බරවය. යාපනය විශ්ව විද්‍යාලයේ විද්‍යාලාධිපති ශ්‍රී කන්දරාජා මහතා සහ ආරක්ෂක ප්‍රධානී තාගරාජා යන දෙදෙනාගේ අවසරය ඇතිව මෙම සැමරුම් උත්සවය ඉතාම චාම් ලෙසින් පහන් දල්වා සිදු කරන ලදී.

තුඩුගල විමලසාර කණිෂ්ඨ විද්‍යාලයේ ගුරු උපහාර උළෙල දා

තුඩුගල විමලසාර කණිෂ්ඨ විද්‍යාලයේ 1990 - 1987 වර්ෂවල ආදි ශිෂ්‍යයින්ගේ එකමුතුව විසින් සංවිධානය කරනු ලැබූ ගුරු උපහාර උළෙල පසුගිය දින අති උත්කර්ෂවත් අන්දමින් පවත්වනු ලැබීය. ඒ සඳහා එවකට පාසලේ අධ්‍යාපනය ලැබූ සිසුන් සහ ගුරුවරුන් සමූහ ජායාරූපයකට පෙනී සිටි අයුරු.

නිදහස් සැමරුම වෙනුවෙන් අලුත උපන් බිළිඳුන්ට මහජන බැංකුවෙන් තිළිණ

ශ්‍රී ලංකාවේ 75 වැනි ජාතික නිදහස් දිනය සමරමින් මෙවර ද මහජන බැංකුව ප්‍රධාන කාර්යාලයේ දී නිදහස් සැමරුම් උත්සවයක් පැවැත්විණි.

එමෙන්ම සෑම වසරකම නිදහස් දිනයට සමගාමීව මහජන බැංකුව ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන නිදහසේ උපත වැඩසටහන මෙවරද ක්‍රියාවට නැංවිණි. මෙම වැඩපිළිවෙළ ආරම්භ කරමින් පෙබරවාරි 04 දින උදෑසන මහජන බැංකුවේ සභාපති සුජීව රාජපක්ෂ සහ වැඩබලන ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී/ සාමාන්‍යාධිකාරී ක්ලයිව් ෆොන්සේකා යන මහත්වරුන් විසින් බොරැල්ල කාසල් වීදියේ කාන්තා රෝහලේදී සංකේතාත්මකව ඉපදුණු උදෑසන පැයේ තිළිණපත් හා ත්‍යාගයන් පිරිනමන ලදී.

මෙම අවස්ථාවට බොරැල්ල කාසල් වීදියේ කාන්තා රෝහලේ අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය අජිත් දන්තනාරායන, බොරැල්ල ද සොයිසා කාන්තා රෝහලේ අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ප්‍රදීප් විජේසිංහ, නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය කේ.ඒ. නිහාල්, මහජන බැංකුවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරී (පූර්ණ වාණිජ බැංකුකරණ සහ එතෙර ගනුදෙනු සේවා) රෝහාන් පතිරගේ, නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරිනී (පුද්ගල කේන්ද්‍රීය බැංකු කටයුතු) රේණුකා ජයසිංහ, නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරිනී (ක්‍රමෝපාය සැලසුම්, කාර්යසාධන කළමනාකරණ සහ පර්යේෂණ) රශ්මි ගුණකුලසූරිය, නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරිනී (අවදානම් කළමනාකරණ) රොෂිණී විජේරත්න, නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරිනී (බැංකු සහාය සේවා) නිපුණිකා විජයරත්න, නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරී (ශාඛා කළමනාකරණ) ඩී. එම්. ඩබ්ලිව්. චන්ද්‍ර කුමාර, අලෙවි ප්‍රධානී කාලක විජයවර්ධන, සහකාර සාමාන්‍යාධිකාරී (පුද්ගල කේන්ද්‍රීය බැංකු කටයුතු) නලින් පතිරණගේ, කොළඹ උතුර ප්‍රාදේශීය කළමනාකාර එස්.එල්. එම්.ඒ.එස් සමරතුංග, කොළඹ දකුණ ප්‍රාදේශීය කළමනාකාර එම්.එස් කාන්ත ජේවගේ, බොරැල්ල ශාඛා කළමනාකාරිනී ඩබ්ලිව්. ඒ. එන් උදයංගනී සහ පුරහල ශාඛා කළමනාකාර විරල් ප්‍රදීප්, බොරැල්ල කාසල් වීදියේ කාන්තා රෝහලේ පරිපාලන නිලධාරී එස්. එම්.ඩී.ආර්. බණ්ඩාර යන මහත්ම මහත්මීන් ඇතුළු ජ්‍යෙෂ්ඨ හෙද නිලධාරිනියන්, බැංකු කාර්ය මණ්ඩලය සහ රෝහල් කාර්ය මණ්ඩලයද සහභාගී වූහ.

මීට අමතරව නිදහසේ උපත වැඩසටහන දිවයින පුරා ක්‍රියාත්මක කිරීමට මහජන බැංකුව කටයුතු යොදා තිබිණි.

අසම සම ඇයට අසම සම ගිණුමක්
තුන් තිස් පැයේදීම දිරියෙන් නොනවතින ඈ හැමදාමත් රටටත් ලොවටත් වටිනාකමක්. ඇය කවුරු වුණත් ඇයගේ ශක්තිය අසම සමයි. එවන් ඇයට දිරිය වන වනිතා වාසනා.
Vanitha Vasana
ඔබත්, අදම වනිතා වාසනා ගිණුමක් විවෘත කර අපගේ විශේෂ වරප්‍රසාද හිමිකරගන්න.
වනිතා වාසනා ඉතුරුම් ගිණුම් සඳහා
සුවිශේෂී Branded Debit Card
කොන්දේසි සහිතයි
මහජන බැංකුවේ පවතින සියලුම තැන්පතු, ශ්‍රී ලංකා තැන්පතු රක්ෂණ ක්‍රමය යටතේ ආවරණය කර ඇත.
www.peoplesbank.lk
1961 PEOPLE'S BANK CALL CENTRE
PEOPLE'S BANK
Pride of the Nation

නවීන විද්‍යාවේ පිහිටෙන් සාර්ථක දරු පල

කිරි සිහිනය සැබෑ කරන ප්‍රශාන්ත් හොස්පිටල්

විවාහ වූ බොහෝ අඹුසැමියන්ගේ ඊළඟ සිහිනය වන්නේ දරුවෙක්. බොහෝ කල් මඟ බැලීම් සහ බලාපොරොත්තු ඇති කර ගැනීම් සුන්ව යද්දී දරුවෙක් අවශ්‍ය ඕනෑම ගැහැනියක් මානසික කම්පනයකට ලක් වෙනවා. නමුත් දරුවන් ප්‍රමාද ඔබ කම්පනයට පත් වී බලාපොරොත්තු අත හැරිය යුතු නැහැ.

දියුණු තාක්ෂණයක් සහිත ලෝකයක ජීවත් වන අපට වෛද්‍ය විද්‍යාවේ නවීන ක්‍රම නිසා බොඳව යන සිහිනය යථාර්ථයක් කර ගැනීමේ හැකියාව ඇත්තටම තිබෙනවා. ගැහැනියක් කියන්නේ සටන්කාමිනියකට. මේ කිරි සිහිනයක් වෙනුවෙන් කැපවන ඔබට සටන් කළ හැකි ක්‍රමයක් ගැන තොරතුරුයි.
ස්වභාව ධර්මය වෙනස් කරන්නට සමත් බලවේගයක් නැතැයි අප කලකට ඉහත අත්දුටු සත්‍යයයි. නමුත් ස්වභාවධර්මයේ අපූර්වතම නිමැවුම වූ මිනිසා, තමන් විසින්ම නිර්මාණය කරගත් විද්‍යාව තුළ ස්වභාවධර්මයේ නියමයන් වඩා තීව්‍ර ලෙස ඔප කර ගනිමින් ද දුර්වල තැන් ඉක්මවා යමින් ද සිටී යැයි පැවසුවොත් එහි වරදක් නොවේ. මෙයද එවන් කතාවකි. වයස අවුරුදු 35 පසු දරුවන් ලබන්නට සුදුසු නැතැයි ද එය මඳ සරුභාවය සඳහා හේතුවක් වේ යැයි ද අප හොඳින් අසා ඇති කරුණකි. එසේ වයස්ගත වී දරු සම්පත් ඇතිවුවහොත් එයින් බොහෝ විට කිසියම් අඩුපාඩුවක් සහිත දරුවන් බිහිවිය හැකි යැයිද අප හොඳින්ම දන්නා කරුණකි. ඉන්දියාවේ අංක එකේ ප්‍රසව හා නාරිවේදය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරියක වූ ගීතා හරිප්‍රියා වෛද්‍යවරිය නවීන විද්‍යාව හා සාඵල්‍යතාවය ගළපමින් මේ වන විට ශ්‍රී ලාංකිකයන් දහස් ගණනකට ප්‍රතිකාර කර දරු උපත් ඇති කර ඇති අතර ඇගේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේ පවතින නවීනත්වය හා විද්‍යාව හා කෙතරම් දුරට ගැළපෙන්නේද යන්න මෙලෙස විමසා බැලුවා.

මඳ සරුබාවය නැතිනම් සාඵල්‍යතාවය මඳකම සම්බන්ධයෙන් ප්‍රතිකාර ආරම්භ කළ යුත්තේ කවදා ද?

දැන් ආසියාතික කාන්තාව විවාහ වන වයස තරමක් කල්ගතව පවතිනවා.
වසර 27 දී විවාහ වන කාන්තාවන් දරුවන් ලැබෙයි කියමින් තවත් වසර හත අටක් කල් පසු කළාම ඇය මඳ සරුභාවයට නැතිනම් හීන සාඵල්‍යතාවයට වඩාත් නතු වූ කෙනෙකු වනුයේ නිතැතින්මයි.
විවාහයෙන් වසරක් දෙදෙනා එක්ව වාසය කර දරුවකු වෙනුවෙන් සම්බන්ධතාවයන් පවත්වා ඇතත් පිළිසිඳ ගැනීමක් සිදු නොවූයේ නම් ඔවුන් වෛද්‍ය උපදෙස් වෙත යොමුවිය යුතුයි.

දරුවන් ඇති නොවන්නට බලපාන හේතු මොනවාද?

ආසියාතික කාන්තාවන් සඳහා වැඩිපුරම බලපාන්නේ ගර්භාෂගත ආසාදන, ගර්භාෂගත පිහිටීමේ පවතින සුළු සුළු අඩුපාඩුකම්, එන්ඩ්‍රොමෙට්‍රියෝසිස් හා ඇතැම් විට පැලෝපීය නාලවල ඇති වී පවතින අවහිරතා මෙන්ම ඔසප් චක්‍රයේ පවතින අක්‍රමිකතා ආදියයි. මේවා සඳහා ද ඩිම්බකෝෂවල පවතින දෝෂ, හෝමෝන අසමතුලිතතා මෙන්ම ඇතැම් රෝග හේතුවෙන් ද කාන්තාවන්ට මඳ සරුභාවය ඇතිවිය හැකියි. මෙවන් දෙයක් හඳුනාගත් පමණින් ඇය දරුවන් නොලබන්නියක් යැයි පැවසීමට වත් ප්‍රතිකාර අතැර දැමීමටවත් අවශ්‍ය නොවේ.
දැන් මඳ සරුභාවයට තුඩු දෙන හේතු හඳුනා ගත්විට ඒවා අවම කරන්නට නවීන විද්‍යාව විසින් බොහෝ ක්‍රම ගොඩනඟා තිබේ. යල් පැනගිය ක්‍රමවලදී අසාර්ථක වූ බොහෝ පැති දැන් නවීන මෙවලම් ආධාරයෙන් හා ප්‍රතිකාරවලින් දැන් සාර්ථක ප්‍රතිකාර බවට පත්කොට තිබේ.
ඒ හේතු අතර ජීවන රටාවේ පවතින ගැටලු ද හේතුවකි. එහිදී මානසික රෝග හෝ ආතතියෙන් පෙළෙනවා නම් දරු පිළිසඳ ගැනීමට බාධාවක් වේ.
පුරුෂයින් සඳහා බලපාන හේතු අතර වඩාත් පවතින්නේ පුරුෂ බීජ හිඟ වීම, උපදවීමක් නොවීම ආදී හේතූන්ය.
විශේෂයෙන් රැකියාව ලෙස රියැදුරු යෙදෙන නැතිනම් අරක්කැමි වෘත්තියේ යෙදෙන අයට බීජ නිපදවීමේ ගැටලු පවතින්නට පුළුවන. ඒ වාහනයේ එන්ජිමෙන් නිකුත් වන අධික රස්නය යටි බඩ ප්‍රදේශයට නිරන්තරයෙන් එල්ල වීමත් උදුන්වලින් නිකුත් වන රස්නයට නිරන්තරයෙන් යොමු වීමත් දෙකම බීජ නිපදවීම අඩාළ කරවන හා නිසරු කරවන හේතු මවන බැවිනි. ලැප්ටොප් ආදිය තම දෙකලව මත තබාගෙන ඒවා සමඟ වැඩකටයුතු කිරීම ඉතාම අහිතකර ක්‍රියාවකි. යම් යම් කිරණවල බලපෑම් ශරීරයට එල්ල වීමට එය එක එල්ලේම බලපානු ලබන හේතුවකි. ඇතැමුන්ට ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බලපානු ලබන හොමෝන ගැටලු හා ඇතැම් විට පුරුෂ බීජවලට නාල තුළට ඇතුල් වීම වළක්වන විවිධ ආකාරයේ කාන්තා සිරුරේ රසායනික සංයෝග ආදිය හේතුවෙන් පුරුෂ බීජ විනාශ වෙන්නට හේතු මතුවිය හැකියි. මේ හැරෙන්නට දුම්බීම, මත්පැන් පානය මඳසරුභාවය කෙරෙහි සෘජු සම්බන්ධයක් දක්වන කරුණු දෙකකි. මෙසේ බැලූ විට දරුවන් ලැබීමේ ප්‍රමාද වීමේ ගැටලු ඇති වීමට හේතුව කාන්තාවන්ගේ අඩුපාඩුවලට වඩා පිරිමි පාර්ශ්වයේ අඩුපාඩු 60%ක් පමණ පවතින බව තහවුරු වී තිබෙනවා. මඳ සරුභාවයට ඇති සියල්ලන්ට ලබා දෙන්නේ එකම ප්‍රතිකාරය නොවේ. අද මේ කතා කරන ප්‍රතිකාර ක්‍රමය නල දරු උපතක් වුව ද වෙනදා සිදු වූ අවාසි සහිත නල දරු උපත් ක්‍රමයක් නොවේ.

නල දරු උපත් ප්‍රතිකාරය ලබා ගත හැකි රෝහල් මොනවා ද?

අපගේ රෝහලේ මවු ශාඛාව තිබෙන්නේ ඉන්දියාවේ චෙට්පෙයිට්වල. එය ප්‍රශාන්ත් ෆර්ටිලිටි ඇන්ඩ් රිසර්ච් සෙන්ටර්. ඒවගේම තමිල්නාඩු ප්‍රාන්තයේ ප්‍රශාන්ත් මල්ටි ස්පෙෂලිටි රෝහල සහ චෙන්නායිවල තිබෙන ප්‍රශාන්ත් සුපර් ස්පෙෂලිටි රෝහල්වලින් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලබා ගත හැකියි.
ඒ වගේම ලංකාවේ වැල්ලවත්තේ පිහිටි ප්‍රශාන්ත් හොස්පිටල් ඉන්ෆොමේෂන් සෙන්ටර් (රෝයල් හොස්පිටල්) වෙතින් ද තොරතුරු ලබා ගත හැකියි.
ලෝ පතල යන්ත්‍රෝපකරණ හා අති නවීන පහසුකම්වලින් සමන්විත මෙම මධ්‍යස්ථානවල ඉහළ කාර්යක්ෂමතාවකින් යුතු උගත්, විනයවත් පළපුරුදු වෛද්‍යවරුන් රැසක් සේවය කරනවා. මේ වන විට 50,000කට වැඩි පිරිසකට අපේ සේවය ලබා දී ඇති අතර මෙලොවට බිහිකර ඇති බිලිඳුන් ගණන 30,000කට අධිකය. මාර්තු 3, 4, 5 යන දිනවල බණ්ඩාරනායක සම්මන්ත්‍රණශාලා පරිශ්‍රයේදී පැවැත්වෙන මේ හා සම්බන්ධ ප්‍රදර්ශනයකට මා සහභාගී වනවා. මේ පිළිබඳ වැඩිදුර දැන ගැනීමට අවශ්‍ය නම් එදිනද විමසා දැනගත හැකියි. එදින පැමිණෙන විට වෛද්‍ය වාර්තා ද රැගෙන එන්නේ නම් ගැටලුව කුමක් ද කියා පැහැදිලිව දැන ගැනීමට ද අවස්ථාව හිමි වනවා. වැඩිදුර විස්තර සඳහා 0754000012 යන දුරකතන අංකයට අමතන්න.

> මේ වන විට 50,000කට වැඩි පිරිසකට අපේ සේවය ලබා දී ඇති අතර මෙලොවට බිහි කර ඇති බිලිඳුන් ගණන 30,000කට අධිකය.

උපදෙස්
වෛද්‍ය ආචාරිනි
සී. ගීතා හරිප්‍රියා

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

PRASHANTH FERTILITY RESEARCH CENTRE

PFRC

CHETPET VELACHERY KOLATHUR

www.pfrcivf.lk
infopfrcsl@gmail.com

Colombo BMICH

medicare

මාර්තු 03, 04, 05

@ Stall numbers
BP-1, BP-2, BP-3, BP-4

වඳභාවය එක් අඩුපාඩුවක් පමණයි!

අති නවීන ප්‍රතිකාර ක්‍රම තිබියදී දුක් වන්නේ ඇයි..?

★ පිළිසිඳ ගැනීමේදී ඇතිවන ගැටලු
★ අඛණ්ඩ ගබ්සාවීම්
★ ශුක්‍රාණු ඌනතා
★ දියවැඩියාව සමඟ ගැබ් ගැනීම
★ ප්‍රමාදවී ගැබ් ගැනීම්
★ ගර්භාෂ ගෙඩි

වැනි ගැටලු වලට අති නවීන ප්‍රතිකාර මගින් විසඳුම්

35 years MEDICARE FOR WOMEN

අත්දැකීම් සමඟ අති නවීන වෛද්‍ය තාක්ෂණය ඔස්සේ මෙම රෝග සනීප කල හැකි බව, පසුගිය වසර 35ක් පුරා ඔප්පු කරමින් තමිල්නාඩුවේ ප්‍රමුඛතම IVF මධ්‍යස්ථානය වන

ප්‍රශාන්ත් IVF මධ්‍යස්ථානය ශ්‍රී ලාංකික සහ විදේශගත ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ විසිපස් වසරක විශ්වාසය දිනූ රෝහලයි!

INTERNATIONAL ACCREDITED CLINIC
GCR
Prashanth Fertility Research Centre
FERTILITY

ප්‍රශාන්ත් රෝහලේ ප්‍රධාන වෛද්‍යවරිය පෞද්ගලිකව හමුවී උපදෙස් ලබා ගන්න

ප්‍රශාන්ත් රෝහල් තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය

රෝයල් රෝහල, 62, ඩබ්.ඒ. සිල්වා මාවත, වැල්ලවත්ත.

0754000012, 0777215588

www.pfrcivf.lk | infopfrcsl@gmail.com

මාසයක් හිනාවෙන ගොඩ නෙළුම සිද්ධාර්ථ

උදෑසන විකසිත වී සවස මුකුලිත වන සොඳුරු මල් අතර දින කිහිපයක් පිපී හිනැහෙනා මල් ඇත්තම් ඒ ඉතා අතලොස්සකි. නමුත් 'සිද්ධාර්ථ' යනු විකසිත වූ දිනයේ පටන් මාසයක් පුරාවට සුන්දරත්වය ගෙමිදුලට කැන්දාලන අපූරු මල් කුමාරියකි.

ප්‍රමාණයෙන් තරමක් විශාල මේ සිද්ධාර්ථ මලෙහි සොඳුරු පෙති තරමක් ඝනකම් ස්වභාවයක් ගනියි. රතු, රෝස, සුදු ආදී වශයෙන් වර්ණ කිහිපයකින්ම දැකිය හැකි මෙය බොහෝදෙනෙකු 'ගොඩනෙළුම්' යන නමින්ද හඳුන්වයි.

ඊට අමතරව 'Torch ginger' යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ මේ සිද්ධාර්ථ මලයි.

ගොඩ නෙළුම් එහෙමත් නැතිනම් Torch ginger අයත් වන්නේ ඉඟුරු කුලයටයි. එබැවින් ප්‍රතිශක්තිකරණ ගුණයක් සහිත මලක් ලෙසින් ද මෙය ඇතැමුන්ගේ විශ්වාසයයි.

ව්‍යාප්තිය

අඩි 10ක් පමණ උසට වැඩෙන මේ ශාකය පඳුරක් ලෙස පැතිරේ. එබැවින් සිද්ධාර්ථ බඳුන්ගත ශාකයක් ලෙස වවා ගැනීමට වඩා තරමක් ඉඩකඩ සහිත ගෙමිදුලක වවා ගැනීම හරහා අපූරු සුන්දරත්වයක් එකතු කරගත හැකියි.

ප්‍රතිශක්තීකරණ ඔසුවක්

ගොඩ නෙළුම් එහෙමත් නැතිනම් Torch ginger අයත් වන්නේ ඉඟුරු කුලයටයි. එබැවින් ප්‍රතිශක්තීකරණ ගුණයක් සහිත මලක් ලෙසින් ද මෙය ඇතැමුන්ගේ විශ්වාසයයි. මෙය ආහාරයට එකතු කරගන්නේ නම් තරුණ මල්වල මැද කොටසේ පෙතිවලින් ව්‍යංජන හෝ පානයක් සකසා ගත හැකියි.

පැළ බෝ කිරීම

පඳුරකින් වෙන් කරගත් අල කොටස් සිටුවා ගැනීමෙන් ඔබට වගාව ව්‍යාප්ත කරගත හැකියි. එහිදී මාධ්‍ය මිශ්‍රණය ලෙස මතුපිට පස්, වැලි, කොම්පෝස්ට් හෝ වියළි ගොම යොදාගෙන වගා මිශ්‍රණය සකසා ගන්න.

වගාව සඳහා තරමක් විශාල බඳුන් තෝරා ගත යුතු අතර, කුඩා පැළ වැස්සට නිරාවරණය නොකරන්න. එමෙන්ම ජලය සැපයීමත් අවශ්‍ය නොවේ. මන්ද වගා මාධ්‍යයේ ජලය රැඳීම හරහා අල කොටස් කුණු වීමට ඉඩ තිබේ. අනතුරුව ශාක මුල් ඇදී කුඩා පැළ බවට පත් වූ විට ස්ථිර භූමියේ සිටුවා ගන්න.

හිරු එළිය

හොඳින් හිරු එළිය පතිත වන ස්ථානයක පඳුරක් ලෙස මනාව වර්ධනයවන මේ සිද්ධාර්ථ මල් අලංකාරව දිස් වේ. මෙහිදී පසෙහි කාබනික ස්වභාවය තරමක් තිබෙන්නේ නම් එය මේ වගාවට වඩාත් පහසුවකි.

ජලය

පැළ බෝ කරගැනීම සඳහා අල කොටස් සිටුවා ගැනීමේදී ජල සැපයුම නොකළද පැළ වර්ධනය වීමේදී ජලය අවශ්‍ය වේ. එබැවින් තරමක වැඩුණු සිද්ධාර්ථ පඳුරකට සතියකට දෙවරක් පමණ ජලය සපයන්න.

ගොඩ නෙළුම් මල් හට ගන්නේ පොළොවෙන් තරමක් උසට එසවීමෙනි. මේ ශාකයේ අතු බෙදීමක් ද නොමැත. අනෙක් ශාකවලට වඩා පැතිරෙන ස්වභාවය වැඩි නිසා ඉඩකඩ සහිත ස්ථානයක සිටුවා ගැනීම වඩාත් සුදුසුය. එමෙන්ම පිපී පරවෙන සිද්ධාර්ථ මල් නටුවේ මුලින්ම කපා ඉවත් කිරීම මෙන්ම අනවශ්‍යව වැඩෙන පැතිරෙන කොටස් ඉවත් කිරීම ආදිය හරහා ඉතා අලංකාර මල් සහිත පඳුරක් බවට පත් කරගත හැකියි.

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

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

සිද්ධාර්ථ වැව්වොත් ගෙදරට අමතර වාසියක්

ඇතුවත් බෑ නැතුවත් බෑ පානදුරට

ප්‍රවීණ ටෙලි නාට්‍ය අධ්‍යක්ෂක ගයාන් මහගලගේ විසින් රචනා කොට අධ්‍යක්ෂණය කරන ලද ඇතුවත් බෑ නැතුවත් බෑ විනෝදාත්මක වේදිකා නාට්‍යය මාර්තු 05 ඉරිදා පානදුර බාලිකා විද්‍යාලයීය රංග ශාලාවේදී වේදිකාගත වීමට නියමිතය. සවස 3.30 සහ 6.30 ලෙස දර්ශන වාර දෙකක් රඟ දැක්වීමට නියමිත මෙහි මහින්ද පතිරගේ, නිල්මිණි කෝට්ටේගොඩ, අංජුලා රාජපක්ෂ රංගනයෙන් දායක වෙති. ප්‍රියන්ත රුද්‍රිගෝ මෙහි ප්‍රධාන සංවිධායකවරයායි.

නිවසේ වාස්තු ඔබම බලාගන්න

නිවැරැදි වාස්තු ශාස්ත්‍රය ආදායම් මගක් කරගන්න

ගොඩනැගිලි නොකඩා වාස්තු දෝෂ ඉවත් කරන්න
වාස්තු විද්‍යානුකූල නිවාස සැලසුම් අඳින්න

සාම්ප්‍රදායික වාස්තු ශාස්ත්‍රය, නූතන වාස්තු විද්‍යාව සහ පයිරා වාස්තු ශිල්පය පිළිබඳ එක්දින වැඩමුළුව සහ ප්‍රායෝගික පුහුණු 3ක්

වැඩමුළුව පෙබරවාරි 25 දා සෙනසුරාදා
පෙරවරු 9.00 සිට පස්වරු 5.00 දක්වා
ලේක්හවුස් මාධ්‍ය ඇකඩමියේදී

සිවිල් ඉංජිනේරු, විශ්වවිද්‍යාල බාහිර කථිකාචාර්ය,
විද්‍යාත්මක වාස්තු පර්යේෂණ ආයතනයේ ප්‍රධාන පර්යේෂක
ප්‍රියන්ත දයාරත්න මහතා

සහභාගී වන්නන් සඳහා ලේක්හවුස් ආයතනයෙන් වටිනා සහතිකයක් පිරිනැමේ.

වැඩි විස්තර සඳහා අරුණි - 0741255631 මනෝජි - 0777270118

මනාලයෝ

කොළඹ, අවු 37, පාදයක් ආබාධිත ගුරුවරයෙක්, ඇරයුම ආබාධිත තත්වය හොඳින් තේරුම්ගත් බාහිර වගකීම් වලින් නිදහස් කාන්තාවකට. සියලුම භේද තොරයි. තමාම අමතන්න. 011-5725020/ 077-2019935
HG194371

වැදගත් බොදු ගොවි ද්විත්ව පුරවැසි දෙමාපියන් ඔවුන්ගේ වයස අවුරුදු 34, උස 5' 8" වන (1988 දෙසැම්බර් උපත ලද) කඩවසම් මනා හර පද්ධතීන් යටතේ හැදුණු වැඩුණු මූල්‍ය පිළිබඳ උපාධියක් සම්පූර්ණ කරන ලද හා ගෝලීය වශයෙන් කීර්තිමත් බැංකුවක් තුළ සාර්ථක වෘත්තීමය තත්ත්වයක් ස්ථාවරව තිබෙන පුතුහට යෝග්‍ය දියණියක් සොයයි. ඔහුට ටොරොන්ටෝ නුවර නිවසක් ඇතුළු බහුවිධ වත්කම්, ශ්‍රී ලංකාවේ හා කැනඩාවේ ඇත. කේන්ද්‍ර කොපිය, විමසුම් අංක සමග පිළිතුරු proposals416@gmail.com වෙත එවන්න.
HG194174

Swarna Prematilaka Academy of Dressmaking
මැහුම් උසස් ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව

තරුණී, නවලිය පුවත්පත්වලින් දැනුම බෙදන ලිය සෙවණ, පහන්දෙර, නුග සෙවණ, දිවා සෙවණ, තරුමල් යායෙන් ඔබ හමුවූ සිංගර් සමාගමේ වසර 40 ක පළපුරුද්ද ඇති
ජනාධිපති සම්මානලාභී, ප්‍රවීණ අත්කම් හා මැහුම් ශිල්පිනී, ඩිප්ලෝමාධාරිනී

ස්වර්ණා ප්‍රේමතිලක

කුඩා කණ්ඩායම් පන්ති ආරම්භය ජනවාරි 03 සිට සතියේ දිනවල හා සති අන්තයේ පතොරොම් රහිතව කැපීම හා මැසීම් (ටේලරින්) ඩිප්ලෝමා 2,000/=
විද්‍යානුකූලව ඇඳුම් කැපීම හා මැසීම ඩිප්ලෝමා (මාසිකව රු. 2,000/-)

- මැෂින් එම්බ්‍රොයිඩර්
- පැච් වර්ක්
- රෙදි පින්තාරු
- බ්‍රසීලියන් එම්බ්‍රොයිඩර්
- හෑන්ඩ් එම්බ්‍රොයිඩර්
- ස්මෝකින්
- ගෝති වැඩ
- ෆැගටින්
- හක් එම්බ්‍රොයිඩර්
- ක්‍රොස්ස්ටිච්
- මැටි බඳුන් පින්තාරු
- ගින්හැම් එම්බ්‍රොයිඩර්
- කැන්වස් එම්බ්‍රොයිඩර්
- බ්ලැක් වර්ක්
- බාර්ජෙලෝ
- සාරි පින්තාරු
- චයිනීස් ස්මෝකින්
- ඩ්‍රෝන් ත්‍රෙඩ් එම්බ්‍රොයිඩර්
- නීඩ්ල් පොයින්ට්
- වූල් ගෙතීම
- චිකන් වර්ක්
- අයිසි එම්බ්‍රොයිඩර්
- සැන් බ්ලාස් ඇප්ලික්

එක් පාඨමාලාවක් සඳහා අයකිරීම 8,000/=

විශේෂ පාඨමාලාව ඇතුළු විවිධ අත්කම් පාඨමාලා

සාරි හැට්ටය සැකසීම අයකිරීම 15,000/- කාලය තනිව මැසීමට හැකිවන තුරු

සතියකට දින 2 යි. * ටේලරින් * පැච් වර්ක් * රිබන් එම්බ්‍රොයිඩර්
විශේෂ පංති කාලය මාස 03 යි, පාඨමාලා 3 සඳහාම රු. 10,000/-
තිර රෙදි නිර්මාණය ප්‍රායෝගික පාඨමාලාව අය කිරීම රු. 8,000/-

උසස් පෙළ සමත් සිසුන් සඳහාම සැකසූ විශේෂ පාඨමාලාව
විමසීම් : ස්වර්ණා ප්‍රේමතිලක ඇකඩමි ඔෆ් ඩ්‍රෙස්මේකින්
සේවා වෘත්තීය පුහුණු කේන්ද්‍රය, නො. 460, හයිලෙවල් පාර, ගංගොඩවිල, නුගේගොඩ.
දුරකථන : 0112815536, 071-8748290 (දෙල්කඳ හංදිය)

පත්‍රය බාරේ පළවන දැන්වීම් සඳහා එවන පිළිතුරු සාමාන්‍ය තැපෑලෙන් එවිය යුතුයි

ලියාපදිංචි තැපෑලෙන් එවන ලියුම් බාරගනු නොලැබේ

Funded by the European Union

OPEN CALL – TRAINING OF WELLNESS TOURISM TRAINERS

SLTDA and the project "Capacity development of the Wellness Tourism Industry in Sri Lanka" funded by the European Union are calling for applications from experienced practitioners and trainers to participate in the Training of Trainers Wellness Tourism programme

Dates & Venue: Colombo, 13-17 March and Galle, 20-24 March

Target audience: Trainers, managers or practitioners with at least five years of working experience in the wellness sector at a senior level

Practical arrangements: All meals and refreshments will be provided and public transport and accommodation expenses will be considered for those who need to travel distances to attend.

Certification: A digitally credentialled certificate (endorsed by the SLTDA and the European Union) will be issued to those who complete the course.

Female applicants are strongly encouraged to apply. Applications without a CV will not be accepted, and the first 30 suitable applicants will be selected.

Application: Scan the QR code or click the link to apply: https://form.jotform.com/230137897101453

Further details including training schedule, application criteria, and course agenda will be provided.

වෛද්‍යවරුන්ගේ අලුත්ම සොයා ගැනීම

උණ හැදුනම ඇඟ තෙමන්න එපා

අලුත ඉපදුණු පුංචි බබාගේ පටන් දරුවන්ට උණ හැදුනම කොයි අම්මත් කලබල වෙනවා. දරුවා විඳින වේදනාව අම්මටත් වේදනාවක්. මේ වේදනාව හැම අම්මා කෙනාටම එක වගේ දැනෙන්න පටන් ගන්නවා.

උණ යනු රෝගයක් නොවේ. එය වෙනත් රෝගයක හෝ ආසාදනයක රෝග ලක්ෂණයක් පමණි. උණ වැලඳීම කිසිසේත්ම සුළුකොට තකන්න බැහැ. ශරීරය තුළ ඇති යම් විෂබීජයක් සමග සටන් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේ දී උණ හට ගනී. මින් හැඟෙන්නේ දරුවා තුළ ඇති ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් බවත් එය විසබීජවලට එරෙහිව සටන් වදින බවත් යන්න අමතක කරන්න බැහැ. කුලුඳුල් අම්මලා මෙන්ම දරුවන් ඇති සියලුම අම්මලා කෙරෙහි ගැටලු ඇති කරන උණ පිළිබඳව මූලික කාරණා දැන සිටිය යුතුමයි.

දරුවාට උණ ඇත්දැයි දැන ගන්නේ කොහොමද?

ඇඟට අත තබා උණ බැලිය නොහැකි බව ඔබ හොඳින් මතක තබා ගන්න ඒ සඳහා උෂ්ණත්වමානයක් භාවිත කිරීම අනිවාර්යයි උණ බැලීම සඳහා වෙළෙඳපොළ දැන් බොහෝ විට ඇත්තේ ඩිජිටල් උණ කටු නිසා ඒවා භාවිතයෙන් උණ බැලීම පහසුයි. සාමාන්‍ය උෂ්ණත්ව මානයකින් උණ බැලෙන්නේ කිහිල්ල යට තබා ගෙනයි. මේ සඳහා ෆැරන්හයිට් අංශක හෝ සෙල්සියස් අංශක යන ඒකක දෙකින් එකක් භාවිත කළ හැකියි. සෙල්සියස් අංශක වලින් 36.5 - 37.5 අතරත් ෆැරන්හයිට් අංශකවලින් නම් 97.7 - 99.5 අතරේත් සාමාන්‍ය ශරීර උෂ්ණත්වය පැවතිය යුතුයි.

වෙනත් ලෙසකින් පවසනවා නම් දරුවන්ගේ ශරීර උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 37.5 හෝ ෆැරන්හයිට් අංශක 99.5 ට එහා අගයක් ගැනීම උණ තත්ත්වයයි. දරුවන්ගේ වයස, කාමර උෂ්ණත්වය, දවස, වේලාව, දරුවන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව මෙය වෙනස් විය හැකි බව සිතට ගත යුතුයි.

උණ ඇති වන්නේ ඇයි?

දරුවන්ට උණ ඇති වීමට ප්‍රධානම හේතුවක් වන්නේ විසබීජවලින් ඇතිකරන ආසාදනයයි. මේ ආසාදන වෛරස් ආසාදන හෝ බැක්ටීරියා ආසාදන විය හැකියි. මෙලෙස ඇතිවන ආසාදන බරපතළ එකක්ද යන්න අම්මට ගැටලු ඇති කරන කාරණයකි. රෝග ලක්ෂණ සමග ගළපා ගැනීමෙන් එය නිවැරැදිව හඳුනාගත හැකියි. උදාහරණයක් ලෙස උණ ට අමතරව පුංචි දරුවා ඇලි මැළි වී සිටී නම්, කන්නේ බොන්නේ නැත්නම්, වමනය කරයි නම්, පැරසිටමෝල් දුන් පසු උණ බැස යෑමෙන් අනතුරුවත් දරුවාගේ ක්‍රියාකාරිත්වයේ එතරම් වෙනසක් නැත්නම් එය සාමාන්‍ය උණක් ලෙස සැලකිය නොහැකියි. බොහෝ වයිරස් උණ තත්ත්වයන් ඉබේම සුව වන නමුත් ඒ සම්බන්ධ ගැටලුවක් ඇත්නම් පවුලේ වෛද්‍යවරයා හෝ ළඟම ඇති රෝහලේ බාහිර රෝගී අංශයේ වෛද්‍යවරයා හමුවිය යුතුයි.

ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ගත යුත්තේ යුත්තේ ඇයි?

අලුත උපන් දරුවකුට දින 2, 3 ක් ඇතුළත උණ හට ගත්තේ නම් ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර කරා යා යුතුයි.දරුවෙක්ට උණක් හටගත් විට හුස්ම ගැනීමේ අපහසුවක් ඇත්නම්, වේගයෙන් හුස්ම ගනී නම්, හුස්ම ගැනීමට අපහසු යැයි දරුවා පවසන්නේ නම්, ඇලි මැළි වී සිටී නම්, අස්වාභාවික ලප කැළැල් ඇත්නම් ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර කරා යොමුවිය යුතුයි.

සාමාන්‍ය උණක් නොව විශේෂිත වූ වෛරස් උණක් සෑදී ඇත්දැයි සිතේ නම් උදාහරණයක් ලෙස ඩෙංගු, සරම්ප, පැපොල ....වැනි එවිටත් ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙත යොමුවීමට අමතක කරන්න එපා.

එසේම තද හිසරදයක් ඇත්නම් දරුවා ඔළුව කැක්කුම යැයි පෙන්වන්නේ නම් එය මොළයේ උණක් වැනි බරපතළ දෙයක් වීමටත් පුළුවනි. කෙසේ නමුත් සාමාන්‍ය උණක් හා බරපතළ උණක් අතර මූලිකවම හඳුනා ගත හැකි වෙනස නම් සාමාන්‍ය උණක දී පැරසිටමෝල් දුන් පසු උෂ්ණත්වය පාලනය වේ. බරපතළ තත්ත්වයක දී එය එසේ නොවිය හැකියි. තදටම උණ හට ගනී නම්, එනම් ෆැරන්හයිට් අංශක 103 ට වඩා වැඩි නම් එයත් බරපතළ උණ රෝගයක ලක්ෂණයක් විය හැකියි.මේ ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා යා යුතු අවස්ථා ය.

මාපියන්ට නිවෙසේ කළ හැකි ප්‍රතිකාර

දරුවාට ඇඳ විවේකය (bed rest)ලබාදිය යුතුයි. උණ හටගත් විට සෙල්ලම් කිරීමට ඉඩ නොදිය යුතුයි. දියර වර්ග පානයට උනන්දු කිරීමත් වැදගත්. මුත්‍රා පිටවන ප්‍රමාණය, මුත්‍රාවල පැහැය ආදී මුත්‍රා පිළිබඳ යම් නිගමනයකට එළැඹිය හැකියි.

නියමිත මාත්‍රාව අනුගමනය කරමින් පැරසිටමෝල් ලබාදීමත් අතිශය වැදගත්. සෑම කිලෝ ග්‍රෑම් එකකට මිලි ග්‍රෑම් 15 බැගින් පැරසිටමෝල් මාත්‍රාව ලබා දිය යුතුයි. ඒ උණ සැලකිය යුතු මට්ටමක තිබේනම් දරුවා අපහසුතාවකින් පෙළේ නම් ය.පෙර කීවාක් මෙන් බරපතළ රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම් පැරසිටමෝල් දෙමින් නිවෙසේ තබා ගැනීම සුදුසු නොවේ. වෛද්‍යවරයකු හමුවී අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතුයි. දරුවාට සැහැල්ලු ඇඳුමක් ඇන්ද විය යුතු අතර පෙර මෙන් ඇඟ තෙමීම, ෆෑන් දැමීම වැනි ඇඟ සිසිල් කරන ක්‍රම දැන් භාවිත කරන්නේ නැහැ.එය දරුවා අපහසුතාවට පත් කරනවා පමණක් නොව ඉන් සිසිල් වන්නේ සම මතුපිට පමණක් බවත් අභ්‍යන්තර උෂ්ණත්වය අඩු නොවන බවත් දැන් පිළිගත් කාරණයකි.මේ ක්‍රම පෙරදී භාවිත කළේ උණ වලිප්පුව ඇති වීමේ අවදානම වළකාලීමටත් ඒ ක්‍රම උණ වලිප්පුව ඇති වීම වළකාලීමට හේතුවක් නොවන බව දැන් පිළිගැනීමත් ය. පැරසිටමෝල් නැවත නැවත දීමෙනුත් උණ වලිප්පුව අඩු නොවන බව වත්මන් සොයා ගැනීමයි. මේ නිසා පැරසිටමෝල් නැවත නැවත දීම හෝ අනවශ්‍ය ලෙස ඇඟ සිසිල් කිරීම සුදුසු නොවේ. ඉන් ඇතැම් විට හානියක් වීමට හෝ හෝ පුළුවනි. ඊට හේතුව උෂ්ණත්වය වැඩිවන්නේ ශරීරය විෂබීජවලට එරෙහිව ඇතිවන ප්‍රතිශක්තිය නිර්මාණය කිරීමටයි. අපේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය විෂබීජයක් ශරීරයට ඇතුළු වූ විට හොඳින් ක්‍රියා කරන බව උණ හට ගැනීමෙන් පිළිඹිබු වේ.උෂ්ණත්වය අඩු කරන්නට යෑමෙන් ඇතැම් විට ශරීරයට හානියක් වීමට හැකි බව නැවත නැවතත් සිතට ගන්න.

උපදෙස් :
කෑගල්ල මහ රෝහලේ
ළමාරෝග පිළිබඳ
විශේෂඥ වෛද්‍ය
අරුණ පීරිස්

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

සැහැල්ලු ඇඳුමක් අන්දවන්න

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

ඇඟට පතට සුවය ගේන අඩු වියදම් කෑම බීම

ලෝකයේ හැම රටකටම පාහේ තමන්ටම අනන්‍ය වූ ආහාර සංස්කෘතීන් තිබෙනවා. ඒ අතරින් ආසියාතික රටවල ආහාර රටාවට සුවිශේෂී තැනක් හිමිවන්නේ මස්, මාංස වර්ග භාවිතය අවම කරගෙන පෝෂ්‍යදායී මෙන්ම රසවත් ආහාර සකසන නිසාවෙනුයි.

ශ්‍රී ලංකාව කියන්නෙත් සාම්ප්‍රදායික ආහාරවලින් ඉතාම පොහොසත් ආහාර සංස්කෘතියක් සහිත රටක්. දේශීය ආහාර රටාවේ තියෙන සොබාදහමට වඩාත් සමීප ආහාර වට්ටෝරු මෙන්ම ආහාර පුරුදු නිසා ආහාරයේ රසය ගුණය සුරකෙන ආකාරයට සැකසීමට වගේම ආහාර වේලෙහි අන්තර්ගත පෝෂණය උපරිමයෙන්ම ලබා දීමට හැකිවන පරිදි වටපිටාව සැකසී තිබෙනවා.

ඉතින් මෙවර තරුණී කෑම අතිරේකයෙන් ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නේ දේශීය ආහාර වට්ටෝරු කිහිපයකි. මේ ආහාරවල ඇති විශේෂත්වය වන්නේ ඇතැම් ආහාර වර්ග අපෙන් මේ වනවිට ඈතට ගොස් තිබීමයි.

අපේ සංස්කෘතියෙන් ගිලිහී යන දේශීය ආහාර වට්ටෝරු මතු පරපුරටත් දයාද කිරීම අපගේ වගකීමයි. මේ දේශීය ආහාර වට්ටෝරු සකසා ඔබත් රස බලන්න.

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

උපදෙස්
විධායක සූපවේදී
සුජිත් ආරියරත්න

කොල්ලු ව්‍යංජනය

කඩල, මුං ඇට ,කව්පි ආදී ධාන්‍ය වර්ග අපි නිරන්තරයෙන් රස විඳින ධාන්‍ය වර්ග කිහිපයකි. ඒ වගේම කොල්ලු කියන්නෙත් වටිනා ඖෂධ ගුණයෙන් යුතු ධාන්‍ය වර්ගයකි.

අතීතයේ සිටම කොල්ලු ධාන්‍යයක් ලෙස තම්බා ආහාරයට ගැනීම වගේම ව්‍යාංජනයක් හා රොටී මෙන්ම කැවිලි සකස් කිරීමේදී ද යොදා ගෙන තිබෙනවා. වර්තමානය වනවිට කොල්ලු පානය බොහෝ රෝගවලට ගුණදෙන ඖෂධීය පානයක් ලෙස ද භාවිත කිරීමට බොහෝ දෙනකු පෙළඹී තිබේනවා. අනෙකුත් ධාන්‍ය වර්ගවල මෙන්ම කොල්ලුවලද ශරීරයට ගුණදායක බොහෝ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ ප්‍රමාණයක් අඩංගු වේ. ඒ නිසා අපි හිතුවා කොල්ලු ව්‍යංජනයක් සාදන ආකාරය ගැන ඔබට කියලා දෙන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කොල්ලු ග්‍රෑම් 250ක්
කරපිංචා කිනිත්තක්
සුදු ලූනු බික් 2ක්
රතු ලූනු ගෙඩි 4-5ක්
අමු මිරිස් කරල් 3-4ක්
උළුහාල් තේ හැඳි 1/2ක්
අමු තුනපහ කුඩු ස්වල්පයක්
මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1ක්
කහ කුඩු ස්වල්පයක්
කුරුඳු පොතු කැල්ලක්
ලුණු රස අනුව
පොල් තෙල් ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

මේකට පොත්ත අයින් කරපු කොල්ලු ගන්නවනම් හොඳයි. දැන් කොල්ලු ටික ගරලා හෝදලා වතුර බේරෙන්න තියන්න. වතුර බේරුණ පස්සෙ කබලෙ රන්වන් පාටට එනකල් බැදගන්න. දැන් කොල්ලු ටික වංගෙඩියෙ හරි ග්‍රයින්ඩර් එකේ හරි ටිකක් කැලි හිටින්න කොටා ගන්න. මැටි භාජනයක් අරගෙන මේ ටික දාලා තුනපහ කුඩු, මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු හා ලුණු එකතු කරලා වතුර ටිකක් වැඩිපුර දාලා තැම්බෙන්න හරින්න. කොල්ලු ටික තැම්බීගෙන එනකොට හීනියට කපාගත් ලූනු, කරපිංචා, අමු මිරිස්, සුදු ලූනු වෙනම තෙම්පරාදු කරලා මේ ව්‍යංජනයටම එකතු කරන්න.

අළුකෙසෙල් මැල්ලුම

අළුකෙසෙල් හදන්න තියෙන්නේ ක්‍රම දෙක තුනක් යැයි සිතන බොහෝ දෙනෙක් එයට වැඩි කැමැත්තක් දක්වන්නේ නෑ. ඒත් බලන්න අළුකෙසෙල් මැල්ලුමක් බත් වේලකට ගෙන දෙන රසවත් බව. සිරුර සිසිල් කරන අළුකෙසෙල් මින් පසුව පවුලේ රසවත්ම ආහාර අතරට එක්වනු නිසැකයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

අළුකෙසෙල් ගෙඩි කිහිපයක්
පොල් ස්වල්පයක්
කරපිංචා ඉත්තක්
රතු ලූනු ගෙඩි 2-3ක්
අමු මිරිස් හෝ නයි මිරිස් කරලක් දෙකක්
උම්බලකඩ ස්වල්පයක්
පොල් තෙල් ස්වල්පයක්
කහ කුඩු ස්වල්පයක්
අබ ඇට ටිකක්
ගම්මිරිස් ස්වල්පයක්
ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

පළමුවෙන්ම අළුකෙසෙල් සෝදා ලෙලි ඉවත්කර කොටු හැඩයට කපා ගන්න. දැන් ඒ කපාගත් අළුකෙසෙල්වලට වතුර ස්වල්පයක් හා ලුණු ස්වල්පයක් දමා තම්බා ගන්න. මෙය බෙරි නොවන සේ තම්බා ගත යුතුයි. තැම්බුණු පසුව වතුර බේරා පැත්තකින් තබන්න.

අළුකෙසෙල් ප්‍රමාණයට සරිලන සේ ගත් පොල්වලට කරපිංචා, රතු ලූනු, අමු මිරිස්, නයි මිරිස්, උම්බලකඩ, කහ කුඩු, ලුණු ස්වල්පයක් ද එකතුකර ගලේ දමා අඹරා ගන්න. නැත්නම් වංගෙඩියක කොටා ගන්න.

දැන් සාදාගත් පොල් මිශ්‍රණය අළුකෙසෙල් එකට දමා මිශ්‍ර කරන්න.

භාජනයක් ළිප තබා තෙල් තේ හැඳි 2ක් පමණ දමා අබ ඇට ස්වල්පයක් දමා අබ පුපුරන විට එයට අළු කෙසෙල් මිශ්‍රණය දමන්න. දැන් මෙයට ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක් දමා මිශ්‍ර කරගන්න. ලුණු රස බලා මදි නම් රස අනුව ලුණු එකතු කරගන්න. මඳ ගින්නේ විනාඩි 3ක පමණ වේලාවක් තබා ළිපෙන් ඉවතට ගන්න

කාමරංකා චට්නි

කාමරංකා ගස් යට වැටී යන තරමටම ගස්වල පිරී ඉතිරිලා යන කාල ඕනෑ තරම් තිබෙනවා. වැඩියෙන් තියෙන කාමරංකා ගෙඩි කිහිපයකින් චට්නියක් සාදා ගත්තොත් එය දින කිහිපයක්ම කල් තබාගෙන ඔබට රස බැලිය හැකියි.

බත් පතට වෙනස් රසයක් තිබුණා නම් යැයි හිතෙන දවසකට කාමරංකා චට්නි හැන්දක් ඔබේ ඒ පැතුම ඉටු කරාවි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

බාගෙට ඉදීගෙන එන ලොකු කාමරංකා ගෙඩි අටක් පමණ
සීනි කෝප්පයක්
විනාකිරි කෝප්පයක්
කැලි මිරිස් තේ හැන්දක් පමණ
මිරිස් කුඩු තේ හැඳි දෙකක් පමණ
රස අනුව ලුණු

සාදන ක්‍රමය

කාමරංකා ගෙඩි කැබැලිවලට කපා ඇතුළේ ඇති ඇට කොටස් ඉවත්කර බ්ලෙන්ඩරයට දමා ගන්න. එයටම සීනි කෝප්පය හා විනාකිරි කෝප්පය දමා හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න.

ඉන්පසුව මැටි ඇතිළියක් ගෙන සාදා ගත් මිශ්‍රණය එයට දමා කැලි මිරිස්, මිරිස් කුඩු හා ලුණු එකතුකර මඳ ගින්නේ හැඳිගාමින් හින්දවා ගන්න. මෙයට ඔබේ රසයට අනුව මිරිස් ප්‍රමාණය අඩුවැඩි කරගත හැකිය. ලුණු රස බලා ළිපෙන් ඉවත් කරගන්න. ජීවානුහරණය කළ බඳුනක අසුරා තැබීමෙන් කාලයක් තබාගෙන රසබැලිය හැකියි. පහසුවෙන් හා ඉක්මනින් සාදා ගත හැකි නිසාත්, ඉතාමත් අඩු වියදමකින් සකසා ගත හැකි රසවත් චට්නියක් නිසාත් මෙය ගෘහිණියන්ට ප්‍රයෝජනවත් වේවි.

ප්‍රණීත
රස අහරක රස රහස

අලකොළ ව්‍යංජනය

අපේ රටේ වර්තමාන වැඩිහිටි පරම්පරාව අතර ජනප්‍රියව පැවතුණු, මැදි වයසේ උදවිය කලාතුරකින් ආහාරයට ගන්නා, එහෙත් වර්තමාන තරුණ පරම්පරාව කිසි දිනෙක ආහාරයට ගෙන නොමැති ආහාරයක් ලෙස අලකොළ ව්‍යංජනය සැලකිය හැකිය.

ඇතැම් ප්‍රදේශවල ගහල සහ වෙල් අලකොළ ලෙසින් ද මෙය හඳුන්වනවා. බාල, තරුණ, මහලු කොයි කාගෙත් නීරෝගි සෞඛ්‍ය තත්ත්වය තහවුරු කිරීමට අවැසි ඛණිජ ලවණ වර්ග බොහෝ ප්‍රමාණයක් අලකොළවල අඩංගුවන බව සොයා ගෙන තිබෙනවා. යකඩ, කැල්සියම්, පොස්පරස්, සින්ක්, පොටෑසියම්, මැග්නීසියම් සහ තඹ ඇතුළු ඛනිජ ලවණ බොහෝ ප්‍රමාණයක් පහසුවෙන්ම ලබා ගත හැකි ආහාරයක් ලෙස අලකොළ හැඳින්විය හැකිය. එවන් පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි අලකොළවලින් අලකොළ ව්‍යංජනයක් මෙලෙස හදමු.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

අලකොළ ටිකක්
රතු ලූනු ගෙඩි 4-5ක්
සුදුලූනු බික් 3-4ක්
රම්පා/කරපිංචා
අඹරාගත් ගොරකා ටිකක්
පොල්කිරි කෝප්ප 1ක්
උම්බලකඩ කුඩු ස්වල්පයක්
මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 2ක්
තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 2ක්
කහ කුඩු තේ හැඳි 1/2ක්
ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

අලකොළ ටික පඳුරෙන් කපාගත්තයින් පස්සෙ අඩුම දවස් 3ක්වත් වේළෙන්න තියන්න ඕනෙ. අලකොළවල කොයිම වෙලාවකවත් තෙත අමු ගතිය රැඳෙන්න දෙන්න එපා, කට කසන ගතියක් එන්න බලනවා. ඒ නිසා ගෙනැල්ලා හොඳින් සෝදලා වේළෙන්න තියලා දවස් 3කට පස්සෙ පිසින්න ගන්න. අල කොළ පිසින්න කලින් සෝදන්නෙ නැති නිසා පිරිසුදුව වියළා ගන්න. කපන්න ගන්න පිහිය සහ ලෑල්ල පවා හොඳින් වියළි ඒවා වෙන්න ඕනෙ. අල කොළවලට වතුර මිශ්‍ර නොවෙන්න තමා සකසා ගන්න ඕන.

දැන් අලකොළවල දඬු වටේ පොත්ත හිමින් අයින් කරගෙන කොළත් එක්කම කපාගන්න. භාජනයක් අරගෙන ඒකට හීනියට ලියාගත් රතු ලූනු, සුදු ලූනු, රම්පෙ, කරපිංචා එක්ක කිරි ටික දාලා ළිපේ තියන්න. මේකට අඹරාගත් ගොරකා, මිරිස්කුඩු, කහ, තුනපහ කුඩු එකතු කරන්න. කිරි ටික උතුරනකොට අලකොළ ටික එකතු කරලා හොඳට හැඳි ගාන්න. රස බලලා ලුණු එකතු කරගන්න. අලකොළ කෑවට පස්සෙ අපේ පැරැන්නො කියන්නෙ නම් ඇල් වතුර නොබී උණුවතුර බොන්න කියලයි. නැත්නම් කට කසනවලු. ඉතින් මේ පැරණි ආහාර සම්ප්‍රදාය ඉදිරියට ගෙනියන්න ඉඳහිටවත් මේවගේ පරණ කෑම හදලම බලන්න.

බර වාහන එක්ක හැපෙන අම්බලන්තොට පුංචි කෙල්ල සංජනා

කොන්ද, අත පය කැක්කුම ආවට මගේ ගමන නවත්වන්නේ නැහැ

සියුමැලි දෑතට හුරු වුණු සාම්ප්‍රදායික රැකියා බොහෝ ප්‍රමාණයක් තිබෙනවා. මැහුම්, ගෙතුම්, රූපලාවණ්‍ය, සූපවේදය, පරිගණක ක්‍රියාකරවන්නියක් වෙන්න තමයි සෑම යුවතියක්ම සිහින මවන්නේ... හැබැයි සියුමැලි දෑඟිලිවලට නුහුරු යතුරු කට්ටලයක්, ඔවර්රෝල් ඇඳුමක් ඇඳගත්තු දෑත පුරාම මජන් ගා ගත්තු සුන්දර යුවතියක් අපට හමුවන්නේ හරිම කලාතුරකින්. සමහර විට එවැනි යුවතියක් සෙවීමත් කළුනික සොයනවා වගේ වැඩක්. අපට එවැනි දුලභ රැකියා ක්ෂේත්‍රයක් සඳහා පුහුණු වෙන සුන්දර යුවතියක් පසුගිය දිනක හමුවුණේ අම්බලන්තොට ශ්‍රී ලංකා

ගමනා ගමන මණ්ඩලයේ ඩිපෝවේදී. අවුරුදු විස්සක් පමණ වූ ඇය සංජනා ගමගේ.

හරිම හැඩකාර මේ තරුණ දියණිය සාම්ප්‍රදායික රාමුවෙන් එහා සිතන වෙනස්ම චරිතයක්. ඒ විතරක් නොවෙයි ඇය පුංචි කාලේ පටන්ම මෝටර් රථ කර්මාන්තය ඉගෙන ගන්න සිහින දුටු යුවතියක්. ඇය පුංචි කාලේ පටන්ම මවපු සිහිනය අද ඇය සැබෑ කරගෙන තිබෙන්නේ සෑම තරුණියකටම ආදර්ශයක් වෙමින්. සෑම තරුණියක්ම සිතනවාට වඩා වෙනත් විදිහට සිතන ඇය ඒ සිතුවිලි සැබෑ කරගත් අයුරු දැනගන්න අපි අම්බලන්තොට ඩිපෝවට පිවිසුණා. සුවිශාල ලේලන්ඩ් බස් රථ අලුත්වැඩියා කරන කාර්මිකයෝ අතර ඇයත් හරි හරියට ඒ වැඩවලට සහයෝගය දක්වන්නේ හරිම උනන්දුවෙන්. පිරිමි කාර්මිකයන් ගොන්නක් සමඟ ඇය ඉතාම ආශාවෙන් මේ ලබන පුහුණුව ගැන ඇය අපට පැවසුවේ මහත් සතුටින් හා කැමැත්තෙන්.

ඇත්තටම සංජනා රූපලාවණ්‍ය, සූපවේදය, ගෙවතු වගාව වගේ පහසු රැකියාවක් කරන්න උනන්දු නොවී මේ වගේ ක්ෂේත්‍රයක් තෝරා ගන්න ඇයි ඔබ හිතුවේ කියලා කියන්නකෝ.

ගැහැනු ළමයෙක් කියලා අමාරු වෘත්තීන් අතහරින්න බැහැනේ... මේ සෑම දෙයක්ම අපි ඉගෙන ගන්න ඕනේ. එතකොට තමයි අපේ වටිනාකම වැඩි වෙන්නේ. තමුන්ගේම වාහනයක යනකොට කැඩුණොත් ඒක හදාගන්න, තව කෙනෙකුට අතපාන්නේ නැතුව තමුන්ටම කර ගන්න පුළුවන් නම් ඒ වෙලාවට ඒක කොයි තරම් වටිනවා ද? හැබැයි අපි මෙතන නම් හදන්නේ බර වාහන. ඒවා අලුත්වැඩියා කරන එක නම් ටිකක් අපහසුයි.

මෙතනට එන වාහනවල ගෑස්කට් ගහන්න, ටයර් මාරු කරන්න, බ්‍රේක් හදන්න, ඔයිල් මාරු කරන්න, ජියර් බොක්ස් තියන්න වගේ ටිකක් අමාරු වැඩ තමයි මෙතන තියෙන්නේ. හැබැයි අමාරු වුණාට මේ වගේ දේවල් ඉගෙන ගත්තොත් අපේ වාහනයක් කැඩුණු වෙලාවට හදා ගන්න අමාරු වෙන්නේ නැහැ.

එතකොට සංජනා ඔබ මේ ඩිපෝවේ පුහුණුවට එන්නේ කොහොම ද?

මම පාසල් ගියේ අම්බලන්තොට ශෛරීපුත්ත ජාතික පාසලට. උසස් පෙළ විෂයට තෝරා ගත්තේ ඔටෝ මොබයිල් ඉංජිනේරු තාක්ෂණවේදය. ඇත්තටම මගේ ලොකු ආසාවක් තිබුණේ ඇඳුම් නිර්මාණ ශිල්පය හදාරන්න. නමුත් කෝවිඩ් නිසා පංති යන්න ක්‍රමයක් නැති වුණා. ඒ නිසා ගණිත විෂය අමාරු වුණා. අන්තිමට මාස හයක් විභාගයට තියෙද්දි මම ඔටෝ මොබයිල් ඉංජිනේරු තාක්ෂණවේදය විෂය හදාරන්න තෝරා ගත්තා. අපේ උසස් පෙළ ප්‍රතිඵල එන්නත් කලින් අපට ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආධුනිකත්ව මණ්ඩලයෙන් මේ පුහුණුවට විසිදෙනෙක් තෝරා ගත්තා. ඒ විසි දෙනාගෙන් මමයි තව මගේ යෙහෙළියෙකුයි විතරයි ගැහැනු ළමයින්ට හිටියේ.

සංජනා දැන් මෙතනට ඇවිත් මොනවද ඉගෙන ගත්තේ?

මම මෙතනට එන්න කලින් ගෙදර තාත්තාගේ කැබ් එක රෙපයාර් කරනකොටත් උදවු කරනවා. හැබැයි මේ වගේ ලොකු වැඩ නොවෙයි. ඔය පුංචි පුංචි රෙපයාර් වැඩ තමයි කළේ. නමුත් ඔටෝ මොබයිල් කියන්නේ පෙට්‍රල්, ඩීසල් හෑම වාහනයක්ම හදන්න දැන ගන්න ඕනේ. ඒ වගේම තව ඉලෙක්ට්‍රික් වැඩ තියනවා. ගෑනු ළමයෙක් කියලා මම ඒ වැඩ අමාරුයි කියලා අතහැරියේ නැහැ. හැම දෙයක් ඉගෙන ගත්තා.

මෙතනින් පස්සේ ඔබේ ඉලක්කය මොකක් ද?

ඇත්තටම අපි හැම දෙයක්ම ඉගෙන ගත්තොත් අපතේ යන්නේ නැහැ කියලා අපේ තාත්තයි, අම්මයි හැම වෙලාවෙම කියනවා. තාත්තා ක්‍රීඩා ගුරුවරයෙක් නිසා එයා අපට නිදහස දුන්නා. ඕනෑම දෙයක් ඉගෙන ගත්ත.

ඔබ මේ ක්ෂේත්‍රය තෝරා ගත්තා වගේම ඔබ වගේම මෙවැනි වෘත්තීන් ඉගෙන ගන්න ආසා තරුණියන් ඇති. ඒ අයට ඔබ දෙන පණිවුඩය මොකක් ද?

ඇත්තටම මම වගේ මෙවැනි පාඨමාලාවක් කරන්නට ඕනේ නැහැ. තමුන්ගේ ගෙදර තියෙන වාහනය හදාගන්න ඉගෙන ගත්තත් ඒක හරිම වටිනවා. අපේ සමාජයේ මතයක් තියෙනවා ගැහැනු දරුවෙකුට මේ රැකියාව අමාරුයි... ගැළපෙන්නේ නැහැ කියලා. නමුත් මම හිතන්නේ ඕනෑම දෙයක් මුලින් අමාරුයි. නමුත් අමාරුවෙන් හරි ඉගෙන ගත්තොත් ලොකු වටිනාකමක් තියෙනවා. අපි ඕනෑම කෙනකුට ආත්ම විශ්වාසයෙන් උනන්දුවෙන් වැඩ කරන්න පුළුවන් නම් බැහැයි කියලා දෙයක් නැහැ.

මම මුලින්ම මේ පුහුණුවට ආපු දවස්වල නම් වැඩ කළාම කොන්ද රිදෙනවා. අත පය කැක්කුමයි... ටික දවසකින් ඒ ඔක්කොම හරි ගියා. අපට මේ ලැබුණු පුහුණුව සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු දෙකක අංගසම්පූර්ණ පාඨමාලාවක්. අපි උසස් පෙළ විෂයට ඔටෝමොබයිල් ඉංජිනේරු විෂය ඉගෙනගෙන තියෙන නිසා අපට මේ පාඨමාලා මාස හයකින් සම්පූර්ණ කරන්න ලැබුණා. දැන් අපේ උසස් පෙළ ප්‍රතිඵලත් ඇවිත්. පාඨමාලාවත් අවසන්. ප්‍රතිඵලයි පුහුණුවයි අපට දෙකම දැන් ලැබිලා. ඒක ලොකු වාසනාවක්.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

ගැබිනි සමයේ Low Pressure රෝගයක් නොවේ

ගර්භිණී මවක් අව රුධිර පීඩන තත්ත්වයේ සිටීම සුදුසු නැහැ. ඇයට හෘද ස්පන්දනය සඳහා යහපත් රුධිර පීඩන තත්ත්වයක් අවශ්‍ය වේ.

ගර්භිණී අම්මා කෙනෙක් අධි රුධිර පීඩනයෙන් හෝ අව රුධිර පීඩනයෙන් පසුවනවා කියන්නෙම ඇය යම්කිසි අවදානමක සිටින තැනැත්තියක් බවයි. වැඩි පිරිසක් අතරේ දක්නට ලැබෙනුයේ අධි රුධිර පීඩනය නිසා බොහෝ දෙනෙක් මාතෘකා කරගන්නෙත් අධි රුධිර පීඩන තත්ත්වයයි.අව රුධිර පීඩනය පිළිබඳ එතරම් කතාබහක් නැහැ. ඒ නිසාම අව රුධිර පීඩනය පිළිබඳ ඇති දැනුම්වත් බවත් අල්පයි.

රුධිර සංසරණයේ දී රුධිරය මගින් ධමනි බිත්ති මත ඇතිකරන තෙරපුම රුධිර පීඩනයයි. නීරෝගි පුද්ගලයකුගේ රුධිර පීඩනය 120/ 80 Hgmm - 90/ 60 Hgmm අතර අගයක පවතී. මෙම ප්‍රමාණය ඉක්මවා යෑම අධි රුධිර පීඩනය ලෙසත් අඩු අගයක් ගැනීම අව පීඩනයක් ලෙසත් හඳුන්වයි.

අව රුධිර පීඩනය low blood pressure හෙවත් රුධිර පීඩනය නියමිත අගයක නොව ඊට වඩා අඩු අගයකින් පැවතීම යහපත් තත්ත්වයක් නොවේ. ඒ සිරුර පුරා සංසරණය වීමට ප්‍රමාණවත් පරිදි රුධිර පීඩනයක් නොලැබී යෑම නිසායි. හොඳින් මතක තබා ගත යුතු කාරණය වන්නේ අධි රුධිර පීඩනය රෝගයක් වුවත් අව රුධිර පීඩනය යනු රෝගයක් නොවේ යන්නයි.

ගර්භිණී මවක් අව රුධිර පීඩන තත්ත්වයේ සිටීම සුදුසු නැහැ. ඇයට හෘද ස්පන්දනය සඳහා යහපත් රුධිර පීඩන තත්ත්වයක් අවශ්‍ය වේ. රුධිර සංසරණය මැනවින් සිදු නොවීම නිසා හිසට යැවෙන රුධිරයේ යම් අඩුවීමක් පෙන්නුම් කරයි. නිදාගෙන සිටියදී මේ අඩුව තිබුණහොත් ගුරුත්වයට විරුද්ධ දිශාවට නොව ගුරුත්වය අඩු වීම නිසා හිසටත් යම් රුධිර ප්‍රමාණයක් බෙදී යැවේ. නමුත් එක් වරම හිට ගත්තොත්, අව්වේ යෑම නිසා, වෙහෙස වී කටයුතු කරන්නේ නම්,හිසට යැවෙන රුධිර ප්‍රමාණය අඩු වේ.

එසේ වීම නිසා
* ක්ලාන්තය
* කරකැවිල්ල
* දෑස් නිලංකාර වීම
* වමනය
* ඔක්කාරය
* තෙහෙට්ටුව
* සිහි මද ගතිය
* සුදුමැලි බව බව

වැනි ලක්ෂණ ඇති වේ.

මෙවැනි අවස්ථාවකදී හිස පහතට නවාගෙන නිදා ගැනීම සුදුසු ම දෙයයි. කාර්යාලයක සිටියදී නම් මේසය මත ඔළුව තබාගෙන සිටිය යුතුයි. මහමගදී නම් දිගින් දිගටම ඇවිගන යෑම සුදුසු නැහැ.යෝග්‍ය තැනකින් වාඩි වී හිස පහත් කරගෙන සිටීම හොඳම විසඳුමයි. අව රුධිර පීඩන මට්ටමක් ඇති අයෙක් තනිවම පාරේ ගමන් කිරීම යෝග්‍ය නොවේ. ක්ලාන්තය සෑදී එක්වරම ඇද වැටීමට පුළුවන. ගැබිනි මවක් නම් කිසිසේත් තනිවම ගමන් බිමන් නොයා තවත් කෙනකු සමඟ යෑම වැදගත් වේවි.

යහපත් චර්යා රටා

ගැබිනියක් හැමවිටම හාන්සි වී සිටීම, නිදා ගැනීම ආදිය කළ යුතු වන්නේ වම් ඇලයටයි. උඩුබැලි අතට සිටීමෙන් ගර්භාෂයෙන් හෘදය වස්තුව වෙත පැමිණෙන රුධිර ගමනාගමනය අඩු වේ. දරුවාගේ බරට අපර මහා ශිරාව යම් පීඩනයකට ලක් වේ. මේ නිසා හෘදය වස්තුව වෙත පැමිණෙන රුධිර මට්ටම අඩුවද්දී හෘදය වස්තුවෙන් පිට කෙරෙන රුධිර මට්ටම ද අඩුවේ. මේ නිසා නැවත ගර්භාෂය ඇතුළු සිරුර පුරා වෙත යැවෙන රුධිරය අඩුවීමෙන් දරුවාට ලැබෙන රුධිර මට්ටම ද අඩු වීමට පුළුවනි.

ගර්භිණී සමයේදී සිරුරේ රුධිරය සම්බන්ධ අවශ්‍යතාව ඉහළ යෑම නිසා රුධිර අවපීඩන තත්ත්වය ඇතිවේ. අව රුධිර පීඩන මට්ටම ඇතැමෙකුට ඇති වන්නේ උපතේ සිටමයි. ඔවුන්ට එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයක් වීමට පුළුවනි. එහෙත් ගර්භිණීභාවයේදී හට ගන්නා අව රුධිර පීඩනය දරු උපතින් පසු යථා තත්ත්වයට පත් වේ.

අව රුධිර පීඩනයෙන් මිදෙන්නට

* ගර්භිණී මවක් නම් උඩුබැලි අතට නොව හැම විටම වම් ඇලයට හැරී නිදා ගන්න. හාන්සි වී සිටින්න.

ගර්භිණී සමයේ දී රුධිර නාළවල විස්තාරණය වැඩි වේ. මේ නිසා රුධිර නාළවල විශාල රුධිර ප්‍රමාණයක් රඳවා ගනියි. එවිට මොළය කරා යැවෙන රුධිර ප්‍රමාණය අඩු වේ.

මේ සියල්ල සිදු වන්නේ කුසේ ඉන්නා දරුවාගේ වර්ධනය සඳහා බව අමතක කළ නොහැකි වේ.

* ඇවිදීමේ ව්‍යායාමය මේ අයට නොගැලපීමට පුළුවනි. අව පීඩනයෙන් පෙළෙන ගැබිනි මවක් වැටී තුවාල වීමට පුළුවන්.
* ජලය පානය වැඩි කරන්න. ජලය මඟින් රුධිර පරිමාව වැඩි කරන නිසා විජලනය වළකාවි.
* මව ස්ථූල බවින් පෙළේ නම්
* දරුවා ප්‍රමාණයෙන් විශාල නම්
* හැකි සුළු සුළු ව්‍යායාම පමණක් කරන්න. ව්‍යායාමවල නොයෙදුණු පමණින් අව රුධිර පීඩනය අඩු කර ගත හැකි දැයි සිතිය නොහැකි වේ.
* එකවර විශාල කෑම වේලක් අනුභව කිරීමෙන් ආහාර ජීර්ණය කරා ඒ මොහොතේ යැවෙන රුධිරය වැඩි වේ.එවිට සෙසු අවයව සඳහා යැවෙන රුධිරය අඩුවීමෙන් අව රුධිර පීඩනයක් ඇතිවේ. පිෂ්ටය අඩු ආහාර වේලක් කරා යෑම සුදුසු වේ.
* ලුණු භාවිතය වැඩි කරන්න. මේ සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් ගැනීම යෝග්‍ය වේ.
* රුධිර පීඩනයෙන් සිටින මවකට හිටගෙන කරන රැකියා සුදුසු නොවේ.
* ඇඳ විවේකය වැදගත් වේ. මේ නිසා පෙර කීවාක් මෙන් වම් ඇලයටම සිටින්න.

ඖෂධ ප්‍රතිකාර තිබේද?

අව රුධිර පීඩන මට්ටමක සිටින ගැබිනි මවකට ඖෂධ කිසිවක් නියම නොවේ.

රුධිර පීඩනය මැන බලන මව්වරුන් එය අඩු වූ විට වහා කලබල වී පැමිණෙයි. මෙහිදී වෛද්‍යවරු අවධාරණය කරන්නේ රුධිර කැටියක් සිරවී ඇත්ද වැනි කාරණා කෙරෙහිය.

උපදෙස් :
නාරී හා ප්‍රසව විශේෂඥ වෛද්‍ය
මහාචාර්ය රුක්ෂාන් ප්‍රනාන්දුපුල්ලේ

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

හොඳින් වතුර බොන්න වම් ඇලයට නිදා ගන්න

හැඳුනුම්පත හදාගන්න අලුත්ම විදිහ මෙන්න

ශ්‍රී ලංකාවේ අවුරුදු 15 ඉක්මවූ සියලු දෙනා අනිවාර්යයෙන් හිමිකම් කිව යුතු නීතිමය ලියවිල්ලක් වන්නේ ජාතික හැඳුනුම්පතයි. පුද්ගලයකුගේ අනන්‍යතාවය තහවුරු කරගැනීමට මේ වනවිට භාවිත කරන ප්‍රධානම මාර්ගය වන්නේ ද ජාතික හැඳුනුම්පතයි. ඒ නිසා ජාතික හැඳුනුම්පතක් ලබා ගැනීම සම්බන්ධයෙන් දැනුම්වත්ව සිටීම වැදගත් වේ.

මෙරට පළමු ජාතික හැඳුනුම්පතට හිමිකම් කියන්නේ හිටපු අගමැතිනි සිරිමා බණ්ඩාරනායක මැතිනියයි. එය නිකුත් කෙරෙන්නේ 1972 සැප්තැම්බර් මස 14 වැනිදාය. එවක පටන් මේ දක්වා සෑම වැඩිහිටියකුම ජාතික හැඳුනුම්පතකට හිමිකම් කීම අනිවාර්ය විය. ඒ අනුව මේ වනවිට වයස් සංශෝධනයට යටත්ව

වයස අවුරුදු 15 ඉක්මවූ සියලු දෙනා ජාතික හැඳුනුම්පතකට හිමිකම් කියයි.

අපට ජාතික හැඳුනුම්පතක් සාදා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් වටේ යමින් රස්තියාදු නොවී නිසි ක්‍රමවේදය අනුව හරි පාරට අවතීර්ණ වීම පළමුවෙන්ම කළ යුතුය. එහිදී අපට අවශ්‍ය වන්නේ අලුතින්ම හැඳුනුම්පතක් සාදා ගැනීම ද, නැති වූ හැඳුනුම්පත වෙනුවට අලුත් හැඳුනුම්පතක් ලබා ගැනීම ද, හැඳුනුම්පත වෙනස් කරගැනීම ද, නම වෙනස් කිරීම ද යන්න පිළිබඳ පළමුව සඳහන් කළ යුතුය. මේ සම්බන්ධ කටයුතු සියල්ලක්ම දැන් ඔබේ පහසුවට ඉතා ඉක්මනින් කගෙනීමේ කටයුතු සලසා තිබේ. ජාතික හැඳුනුම්පතක් අලුතින් සාදා ගැනීමට සුදුසුකම් සැපිරූ අයදුම්කරුවකුට පුද්ගලයන් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුවේ වෙබ් අඩවියට ඇතුළු වීමෙන් ඒ සඳහවන අයදුම්පත බා ගත කරගැනීමට හැකියාව ලැබේ. ඊට අමතරව පුද්ගලයන් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රධාන කාර්යාලය, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාල, දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාල හා ග්‍රාම නිලධාරී කාර්යාල හරහා ද, පාසල් අයදුම්කරුවන්ට පාසලේ විදුහල්පතිවරයා හරහා ද මෙම අයදුම්පත් ලබා ගැනීමේ හැකියාව පවතී. මෑතක සිට අලුත් අයදුම්කරුවකුටත්, අස්ථානගත වූ හැඳුනුම්පතක් වෙනුවෙන් ඉල්ලුම් කරන අයදුම්කරුවකුටත්, නම් වෙනස් කිරීම් ඇතුළු සංශෝධන සඳහාත්, අයදුම්පත අලුත් කිරීම සඳහාත් එකම අයදුම්පත භාවිත කිරීමෙන් ඉල්ලුම්කරුවන්ට මෙම කාර්යය තවත් පහසු වේ.

ඉහත කී ආකාරයට ලබා ගත් නිවැරැදිව පිරවූ අයදුම්පතක්, උප්පැන්න සහතිකයේ සහතික කරන ලද පිටපතක්, පදිංචිය සනාථ කළ ලිපියක්, අනුමත කළ ස්ටුඩියෝවකින් ජාතික හැඳුනුම්පත් ඡායාරූප ලබාගෙන ඊට අදාළ බා කෝඩ් එක ඇතුළත් රිසිට්පත, රැකියාව ඇතුළත් කිරීමට අවශ්‍ය නම් පමණත් සේවය කරන ආයතනයෙන් මාස 6ක් ඇතුළත ලබා ගත් සේවා ලිපියක්, අවුරුදු 50ට අඩු පුද්ගලයකු නම් අතිරේක දිස්ත්‍රික් රෙජිස්ට්‍රාර්වරයා විසින් නිකුත් කරන ලද අනුමාන වයස් සහතිකයක් ඉදිරිපත් කළ යුතුය. වයස 50ට වැඩි අයකු නම් උප්පැන්න සහතිකය හෝ අනුමාන වයස් සහතිකයක් නොමැති විට එම ලේඛන සෙවීමේ හිස් ප්‍රතිඵල සටහනක්, උපන්දිනය තහවුරු කරන ලද දිවුරුම් ප්‍රකාශයක්, පාසල් හැර යෑමේ සහතිකය, අයදුම්කරුගේ උපන්දිනය සඳහන් වන දරුවන්ගේ උප්පැන්න සහතිකවල පිටපත්, උපන්දිනය ඇතුළත් මෙරට පුරවැසි සහතිකයක් ආදියෙන් කුමන හෝ විකල්ප ලේඛන 2ක් හෝ ඊට වැඩි ප්‍රමාණයක්, ඔබ විදේශයක උපත ලැබූවකු නම් ශ්‍රී ලංකාවේ පුරවැසියකු බවට ආගමන විගමන දෙපාර්තමේන්තුවෙන් නිකුත් කළ පුරවැසි සහතිකයක් හා එහි ඡායා පිටපතක්, විවාහයකින් පසු සැමියාගේ නම ඇතුළත් කිරීමට අවශ්‍ය නම් විවාහ සහතිකයේ මුල් පිටපත හා ඡායා පිටපතක් ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ. බෞද්ධ භික්ෂූන් වහන්සේ නමක් නම් බෞද්ධ කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුවෙන් ලබා ගත් සාමණේර හෝ උපසම්පදා සහතිකය, අනෙකුත් පූජකවරු ඊට අයත් දෙපාර්තමේන්තු මඟින් ලැබූ සහතිකය, පැවිදි බව අත්හැරි අයකු නම් අදාළ දෙපාර්තමේන්තුවෙන් ලද සහතිකයත් ඉදිරිපත් කළ යුතුය. මීට අමතරව අස්ථානගත වූ හැඳුනුම්පතක් නැවත සාදා ගැනීමේදී පොලිස් පැමිණිල්ලක් ද අනිවාර්ය වේ.

ඔබ හැඳුනුම්පත සාදා ගන්නට බලාපොරොත්තු වන්නේ සාමාන්‍ය සේවාව යටතේ නම් ඔබට වැය කිරීමට සිදුවන්නේ රුපියල් 2000කට ආසන්න මුදලකි. එහිදී ඔබ විසින් නිසි ලෙස සම්පූර්ණ කරන ලද අයදුම්පත හා අදාළ ලිපි ලේඛන ග්‍රාම නිලධාරීවරයාට භාර දිය යුතුය. පාසල් අයදුම්කරුවකු නම් අදාළ ලේඛන විදුහල්පතිවරයාටත්, වතු සේවකයකු නම් වතු අධිකාරීවරයාටත් භාර දීම කළ යුතුය. එහිදී ඔවුන් විසින් එම ලේඛන පුද්ගලයන් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුව වෙත යොමු කිරීමට පියවර ගනී. නව ගාස්තු සංශෝධයත් සමඟ මේ සඳහා ඔබට වැය වන්නේ රුපියල් 200ක් පමණි.

ඔබට ඉක්මනින්ම ජාතික හැඳුනුම්පත ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් එය එක්දින සේවාව යටතේ ලබා ගැනීමට හැකියාව පවතී. එහිදී ඔබ පුද්ගලයන් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුව වෙත පැමිණීම අනිවාර්ය වේ. ඊට නව සංශෝධිත ගාස්තු අනුව රුපියල් 2,000ක් ගෙවීමට සිදු වේ. ඔබ ජාතික හැඳුනුම්පත සාදා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන්නේ එක් දින සේවාව යටතේ නම් ඒ බව ලිපියක් මඟින් ග්‍රාම නිලධාරීවරයා දැනුම්වත් කළ යුතුය. එම අවශ්‍යතාවය ඇත්තේ සිසුවකුට නම්, ඒ බව විදුහල්පතිවරයාට ලිඛිතව දැන්විය යුතුය. මෙහිදී පළමුවෙන්ම අයදුම් පත්‍රයත්, අනෙකුත් ලිපි ලේඛනත් ග්‍රාම නිලධාරීවරයා විසින් සහතික කරනු ලැබිය යුතුය. පසුව එය ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරයා ලවා සහතික කරවාගෙන එම සියලු ලිපි ලේඛන රැගෙන පුද්ගලයන් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුවට යා යුතුය. පුද්ගලයන් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුවට යෑම සඳහා වන දිනය ඔබට ලබා දෙනු ලබන්නේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලය මඟිනි. එම දිනයට යෑමෙන් ඔබට එක්දින සේවය යටතේ ඔබගේ හැඳුනුම්පත පැය කිහිපයක් තුළ ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇත.

දැන් ඔබට නව විද්‍යුත් ජාතික හැඳුනුම්පතක් ලබා ගැනීමට ද හැකියාව පවතී. එමඟින් ජාතික හැඳනුම්පත භාවිත කරමින් සිදු කෙරෙන අක්‍රමිකතා රැසක් මඟහරවා ගැනීමට හැකියාව පවතී. ඔබත් දැනටමත් පැරණි ජාතික හැඳනුම්පත භාවිත කරන්නකු නම් පහසුව හා ආරක්ෂාව පිණිස නව ස්මාර්ට් ජාතික හැඳුනුම්පතට මාරු වීම සුදුසු වේ. ඒ සඳහා කළ යුත්තේ ඉහත පියවර කිහිපය අනුගමනය කිරීම පමණි. තවද ඔබ අනිවාර්යයෙන්ම නැති වූ හැඳුනුම්පත වෙනුවට නව හැඳුනුම්පතක් ගැනීමෙන් අනතුරුව නැති වූ හැඳුනුම්පත යළි ලැබුණහොත් එය අනිවාර්යයෙන්ම කොමසාරිස් ජනරාල්වරයා වෙත භාර දීමට ද පියවර ගත යුතුය.

කෙසේ වෙතත් වර්තමානයේ ලිපි ද්‍රව්‍යවල පවතින හිඟය හේතුවෙන් ජාතික හැඳුනුම්පත නිකුත් කිරීම සම්බන්ධයෙන් ද යම් ගැටලුකාරී තත්ත්වයක් ඇතිව තිබිණි. මේ හේතුවෙන් හැඳුනුම්පත් මුද්‍රණය කරන ලද කාඩ්පත් නිකුත් කිරීම පසුගිය කාලයේ තාවකාලිකව නවතා දමා තිබුණු අතර, ඒ සඳහා ලබා දුන්නේ අදාළ තොරතුරු ඇතුළත්කර, හිමිකරුගේ ඡායාරූපය සහිත මුද්‍රණය කළ කොළයකි. මෙවර අපොස සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට මුහුණ දෙන සිසුන් බොහොමයක් දෙනාට තම නව හැඳුනුම්පත වෙනුවට මෙම මුද්‍රිත කොළය ලබා දී තිබේ. කෙසේ වෙතත් මේ වන විට බත්තරමුල්ල සහ ගාල්ල හැඳුනුම්පත් කාර්යාලවල පමණක් එක් දින සේවයේදී සුපුරුදු පරිදි කාඩ්පතක මුද්‍රණය කරන ලද ජාතික හැඳුනුම්පත ලබා දීම සිදු කරයි. එහෙත් සාමාන්‍ය සේවාව ඔස්සේ ලබා ගන්නා හැඳුනුම්පත් එසේ මුද්‍රිත කාඩ්පතක නිකුත් කිරීම තාවකාලිකව නවතා තිබේ. මෙම මුද්‍රිත කොළය ඉතා සුරැකිව තමා සන්තකයේ තබා ගත යුතු වන අතර, සාමාන්‍ය ජාතික හැඳුනුම්පතක ඇති වටිනාකම සහ එහි වගකිවයුතු බව එම කොළයට ද හිමි වීම විශේෂත්වයකි. මේ නිසා සිසුන් විභාගයට මුහුණ දීමේදී එය භාවිත කිරීමේ කිසිඳු ගැටලුවක් නොවේ. මුද්‍රිත කාඩ්පත් හිඟය විසඳුණු වහා මෙසේ කොළයකට නිකුත් කළ හැඳුනුම්පත වෙනුවට නව ජාතික හැඳුනුම්පත් කාඩ්පතක් නිකුත් කිරීම සිදු කිරීමට නියමිතය.

සටහන
චාමිකා මුණසිංහ

ස්වදේශී කොහොඹ ළදරු නිෂ්පාදන පෙළ වැඩි ශාකසාර ගුණ සමඟින් වෙළෙඳපොළට

බේබි සබන්, ක්‍රීම්, කොලොන්ග්, පවුඩර්, ෂැම්පු, ඔයිල්, කිඩ්ස් කොලොන්ග් නව ශාකසාර අමුද්‍රව්‍ය, නව සුවඳ සහ නව ඇසුරුම් සමඟින් ලංකාවේ අංක 01 ශාකසාර ළදරු සත්කාර සන්නාමය උසස් මට්ටමකට ගෙන යයි

ශ්‍රී ලංකාවේ අංක එකේ ශාකසාර ළදරු සත්කාර සන්නාමය ස්වදේශී "කොහොඹ බේබි සබන්" නව පෙනුමකින් හඳුන්වා දෙයි. ඒ නව ශාකසාර අමුද්‍රව්‍ය සහ නව මෘදු සුවඳින් සිය නිෂ්පාදන පෙළ පුළුල් කරමිනි. ශාකසාර ගුණයෙන් අනූන මෙම නිෂ්පාදන පෙළ කොහොඹ, කොකනට් මිල්ක්, කෝමාරිකා, රත්මල්, ඔලිව් තෙල්, ආමන්ඩ් තෙල්, වෙනිවැල්, මී පැණි සහ ඇවකාඩෝ සමඟින් වැඩි දියුණුකර ඇත. සෑම ස්වදේශී නිෂ්පාදනයක්ම ඊට අයත් වෙළෙඳපොළ බැබළවීමට මෙම අමුද්‍රව්‍ය උපකාර කරයි.

බේබි සබන්, බේබි කොලෝන්, බේබි ක්‍රීම්, බේබි පවුඩර්, බේබි ෂැම්පු, බේබි ඔයිල්, කිඩ්ස් කොලෝන් සහ බේබි ගිෆ්ට් පැක්වලින් සමන්විත කොහොඹ බේබි නිෂ්පාදන පෙළ දිගු කාලයක් පුරා ඵලදායී බව පරීක්ෂා කරන ලද ශාකසාර අමුද්‍රව්‍යවල සංකලනයක් අඩංගුවන අතර, එසේ දේශීය වෙළෙඳපොළේ ඇති එකම නිෂ්පාදන පෙළ ස්වදේශී කොහොඹ බේබි වේ. ස්වදේශී නිෂ්පාදන, දිනෙන් දින වර්ධනයවන යහපත් සෞඛ්‍ය, සනීපාරක්ෂාව, ආරක්ෂාව සහ සමේ මෘදු බව සඳහා ස්වභාව ධර්මයට හිතකර නිෂ්පාදන සොයන වෙළෙඳපොළ කොටසකට සේවා සපයයි.

ස්වදේශී හි අපි 1941 සිට සමට සුමුදු ශාකසාර සබන් නිෂ්පාදනය කරන අතර, පාරිභෝගිකයින්ට වටිනාකමක් එක් කිරීම සඳහා කොහොඹ, පොල් කිරි, රත්මල්, වෙනිවැල් සහ අලිගැටපේර වැනි ස්වභාව ධර්මයේ හොඳම ශාකසාර අමුද්‍රව්‍ය සමඟ කොහොඹ බේබි සන්නාමය හඳුන්වා දී ඇත්තෙමු. පරම්පරා ගණනාවක් තිස්සේ භාවිතා කරන ලද කොහොඹ (මාර්ගෝසා), කොකනට් මිල්ක්, කෝමාරිකා, රත්මල්, වෙනිවැල් සහ අලිගැටපේර වැනි ස්වභාව ධර්මයේ හොඳම දායාදයන් මිශ්‍රිතයකින් කොහොඹ බේබි සබන් සමන්විත වේ. මේවා සම පිරිසුදු කිරීම, සමේ තෙතමනය රැක දීම සහ මෘදු, සුසිනිඳු සමක් ලබාගැනීම මෙන්ම දරුවාගේ මෘදු සමේ ආරක්ෂාව සඳහා භාවිතා කරයි. කොහොඹ බේබි ළදරු සබන් සමේ තෙතමනය සුරකියි, සුමුදු සුවඳැති සුව දෙයි.

නව කොහොඹ බේබි මිල්ක් සබන්

කොහොඹ (මාර්ගෝසා), කොකනට් මිල්ක් සහ කෝමාරිකා සාරයෙන් ද, කොහොඹ බේබි රත්මල් සබන්, කොහොඹ (මාර්ගෝසා), රත්මල් සහ ඔලිව් තෙල්වලින් ද කොහොඹ බේබි වෙනිවැල් සබන් - කොහොඹ (මාර්ගෝසා), වෙනිවැල්, මී පැණි සහ ආමන්ඩ් ඔයිල් සමඟින් ද, කොහොඹ බේබි ඇවකාඩෝ සබන්, කොහොඹ (මාර්ගෝසා), ඇවකාඩෝ සහ ඔලිව් ඔයිල් ද අන්තර්ගත වේ. මෙම කොහොඹ බේබි සබන් නිෂ්පාදන පෙළ සුදු, රෝස, අළුවර් සහ කොළ පැහැ මෘදු වර්ණ පසුබිම් යුත් නව ආකර්ෂණීය ඇසුරුමින් යුක්ත වේ.

කොහොඹ (නීම්/ මා(ර්)ගෝසා Neem/Margosa)

දරුවාගේ සම ස්වභාවිකව විෂබීජවලින් ආරක්ෂා කරයි. පොල් කිරි සමේ තෙතමනය ආරක්ෂාකර මෘදු හා නම්‍යශීලී සමක් ඇති කරයි. ළදරු සබන්වල කොකනට් මිල්ක් සමේ තෙතමනය රැක දීමට වඩා වැඩි යමක් කරයි. කොකනට් මිල්ක් සමේ වියළි බව, කැසීම, ඉදිමීම සහ රතු පැහැ වීමට එරෙහිව සටන් කර සම සමනය කරමින් ළදරුවන්ට නීරෝගී සමක් ලබා දෙයි. සියවස් ගණනාවක් තිස්සේ පුරාණ ශ්‍රී ලාංකේය මවුවරුන් විසින් ළදරුවන්ට කිරි ස්නානය කරවා තිබේ.

කෝමාරිකා මඟින් ළදරු සමේ තෙතමනය ආරක්ෂා කරයි. රත්මල් දරුවාගේ සම සුසිනිඳුව පිරිලුම්න් තබයි. ස්වාභාවික විටමින් E ඇතුළත් ඔලිව් තෙල් සහ ආමන්ඩ් තෙල් දරුවාගේ සම පෝෂණය කරයි. මී පැණි දරුවාගේ සම බැක්ටීරියා හා දිලීර ආසාදනවලින් ආරක්ෂා කරයි. අලිගැට පේර දරුවාගේ සමට තෙතමනය ලබා දෙමින් සම පෝෂණය කරයි.

කොහොඹ බේබි සබන් ළදරුවාගේ සමේ ඇති වන ආසාත්මිකතාවලින් ආරක්ෂා කරන අතර, සමට අනාවශ්‍ය පෝෂණය සපයයි. හොඳම ඖෂධීය ශාකසාරවලින් අනූන දේශීය වෙළෙඳපොළේ ඇති එකම ශාකසාර ළදරු සබන් කොහොඹ බේබි සබන් වේ. සම මෘදු ගුණයෙන් පසපස නව සුවඳ සමඟින් එය වැඩි දියුණුකර ඇත. ළදරුවාගේ සම පිරිසුදුව, නීරෝගීව, මෘදුව, සෞම්‍යව සහ සමේ තෙතමනය ආරක්ෂා කරන, හැරත හඳුන්වා දෙන කොහොඹ බේබි ශාකසාර ළදරු සබන් දරුවාගේ සනීපය සහ සුව පහසුව සලසන බව ස්වදේශී සමාගම පවසයි.

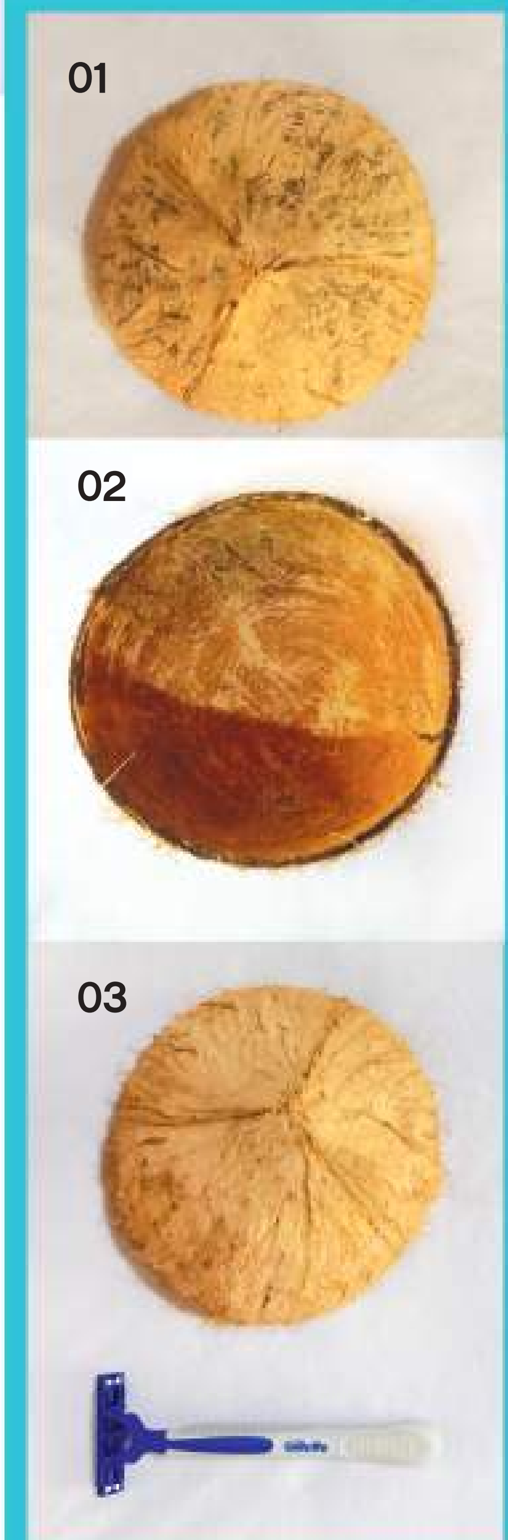
ප්‍රධානතම ශාකසාර අමුද්‍රව්‍යවන කොහොඹ ශ්‍රී ලංකාවේ මවුවරුන් විසින් වියවස් ගණනාවක් පුරා භාවිතා කරන ලද්දකි. වසර 80 වැඩි කාලයක් ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රමුඛතම පුද්ගලික ශාකසාර සත්කාරක නිෂ්පාදන විශේෂඥයාවන ස්වදේශී කර්මාන්තායතනය විසින් මෙම ඖෂධීය ශාකසාර ප්‍රවේශමෙන් තෝරා, උසස් ප්‍රමිතියෙන් යුත් හොඳම ශාකසාර නිෂ්පාදන එකතුව ඔබට ලබා දී ඇත්තේ මවු කෙනෙකුගේ විශ්වාසය තහවුරු කරමිනි. මෙම ශාකසාර ඖෂධ ළදරුවන් නැහැවීමේ දී, ස්වභාවිකවම විෂබීජ සෝදා ඉවත් කිරීම සඳහාත්, සෑම විටම සම සුමුදුව තබා ගනිමින් ආරක්ෂා කිරීමටත් භාවිතා කර ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ පෞද්ගලික ශාකසාර නිෂ්පාදනයේ පුරෝගාමී සමාගමක් ලෙස අප අපගේ සියලුම නිෂ්පාදන සඳහා භාවිතා කරන ශාකසාර අමුද්‍රව්‍යවල ක්‍රියාකාරී ප්‍රතිඵල පිළිබඳව පාරිභෝගිකයන් කලබුව තබන්නට කැමැත්තෙන් සිටිමු. අප හොඳම ශ්‍රී ලාංකේය ශාකසාර පමණක් භාවිතා කරන අතර, සෑම අමුද්‍රව්‍යක්ම පුළුල්ව පර්යේෂණයන්ට ලක් කරයි.

ස්වදේශී සියලු නිෂ්පාදන 100% ශාකසාර නිෂ්පාදනවන අතර, සතුන් ආශ්‍රිත පර්යේෂණ සිදු නොකරයි. ස්වදේශී කොහොඹ, රාණි සඳුන්, ස්වදේශී කොහොඹ බේබි ඇතුළු ස්වදේශී නිෂ්පාදන ශ්‍රී ලංකා වෙජිටේරියන් සංගමයේ පිළිගැනීම ලත් එකම ශ්‍රී ලාංකේය නිෂ්පාදන පෙළයි.

මෙය සමාගමේ ඉදිරි චින්තන භාවිතාවන් මෙන් ම පාරිභෝගිකයා කෙරෙහි වගකීම හා පරිසර හිතකාමී තෝරා ගැනීම් කිරීමට සමාගමේ ඇති කැපවීම පෙන්වන පිළිබිඹුවකි. සමාගම සැමවිටම සිය නිෂ්පාදනවල සෞඛ්‍ය හා පාරිසරික බලපෑම සලකා බලා ඇති අතර, එයට ප්‍රමුඛත්වය දෙමින් ආරක්ෂිත නිෂ්පාදන සිදු කරයි. ඉහළම තත්ත්වයේ ගුණාත්මක බවින් යුතු ස්වදේශී නිෂ්පාදන වෙළෙඳපොළට නිකුත් කිරීම, සංවර්ධන හා පර්යේෂණ සඳහා සමාගම කරන ලද ආයෝජන සැබවින් පිළිබිඹු කරන්නක්වන අතර, ISO 9001 - 2015 ප්‍රමිතින් යටතේ සහතික කරන ලද අංගසම්පූර්ණ පර්යේෂණාගාරයක් ද ස්වදේශී කර්මාන්තායතනය සතු වේයි.

ස්වදේශී විසින් වෙළෙඳපොළට නිකුත් කරන ජනප්‍රිය වෙළඳ නාම අතර ස්වදේශී කොහොඹ, රාණි සඳුන්, ස්වදේශී කොහොඹ බේබි, පර්ල්වයිට්, ලක් බාර්, ලෙයිහ්ලත්, බ්ලැක් ඊගල් පර්ෆියුම්ස්, ස්වදේශී හර්බ් කෙයාර් නිෂ්පාදන පෙළ ඇතුළත් වේ. සමාගම ප්‍රමුඛතම ශාකසාර සන්නාමයවන කොහොඹ හර්බල් සහ රැවින් දිදුලන සන්නාමයවන රාණි සඳුන් නිෂ්පාදනයකර අලෙවි කරයි.



ඉවතදමන පොල්කටුවෙන් මවන සුන්දර බිත්ති සැරසිලි

ඉවතලන දෙයින් නිර්මාණ කටයුත්තක නියැළෙද්දී සිතට දැනෙන සතුට වදනින් කිව නොහැකි තරම්.

දවස ගානේ අපි මුළුතැන්ගෙයින් ඉවතලන පොල් කටු නිර්මාණ කරා යොදවන්නට නැමෙන සිතත් හරිම පොහොසත්. ඒ වැඩි දෙනෙක් එය කුණු කූඩෙට ම සීමා කරන නිසා. ඉඩකඩ නොමැති තට්ටු නිවාස, අපාර්ට්මන්ට් යනාදියෙහි පොල්කටු එකතු කිරීමෙන් කැරපොත්තන්.... ආදිය බෝවීමට වැඩි ඉඩකඩක් ඇති නිසා ඒවා විසි කිරීමට පෙලඹුණත් මේ ක්‍රමයට පොල් කටුව ශුද්ධ පවිත්‍ර කරද්දී කිසිම සතෙක් බෝවේ යැයි කිව නොහැකියි.පොල්කටු කිහිපයක් පිරිසුදු කර ගෙන නිර්මාණ රැසක්ම කරගත හැකි වේවි.

මේ පොල්කටුවලින් නිම කරගත් බිත්ති සැරසිලි කිහිපයක්.

*පිහියකින් හෝ රේසර් එකක් ආධාරයෙන් පොල්කටුවේ මතුපිට සහ ඇතුළු පැත්ත හොඳින්ම පිරිසුදු කරගත යුතුයි.මෙහිදී පොල්කටුවට හොඳ මටසිළුටු ස්වභාවයක් ලැබේ. වැලි කඩදාසියකින් ඇතිල්ලීමෙන් ද මේ මටසිළුටු ස්වභාවය ලැබේ. මෙසේ පොල්කටු කිහිපයක් මටසිළුටුකර එකතුවක් බවට පත් කරගැනීමෙන් කෘමි සතුන් බෝවීමක් සිදු නොවේවි.මේ පොල්කටු එකතුව විවිධ නිර්මාණ අත්හදා බලන්නටත් රුකුලක් වේවි.

පොල්කටුවලින් කෙරෙන නිර්මාණ ව්‍යාපාර කටයුත්තක් සඳහා යොදවන්නේ නම් ග්‍රයින්ඩරයකින් ශුද්ධ කරගැනීම සුදුසුයි.

මෙසේ පිරිසුදු කරගත් පොල්කටු ලැකර් වැනි දෙයක් භාවිතයෙන් පොල්කටුවේ ස්වභාවික වර්ණය, පෙනුම රැකගෙන කරන නිර්මාණත් බොහෝවිට ඔබේ ඇස ගැටී තිබේවි.

* මේ බිත්ති සැරසිලි සඳහා එක්කරගන්නා පොල්කටුවලට බැනර් පේන්ට්, දියසායම්, ලැකර් ... වැනි දේකින් පාටකර වේළීමට තබන්න.

* ඇස්, පිහාටු ආදිය කාඩ්බෝඩ් හෝ එවැනි බෝඩ් වර්ගයක් ගෙන ප්ලැටිග්නම් වැනි දේකින් වර්ණ ගන්වා ගන්න.

* හොට කාඩ්බෝඩ් හෝ වර්ණ කඩදාසිවලින් කපා අලවා ගන්න.

* පාද සඳහාත් කාඩ්බෝඩ් ම එකතු කරගත හැකියි. මේ නිර්මාණයේ පාද සඳහා එක්කරගෙන ඇත්තේ වර්ණ ගන්වා ගත් කජු ලෙලිය.

* කොණ්ඩයක් අවශ්‍යම නැහැ.වර්ණ ගන්වා ගෙන වේළා ගත් ස්වභාවික කොණ්ඩයක කෙස්ගස් එකතුවක්, පුවක් ලෙලි හෝ පොල් ලෙල්ලේ ඇතුළු පැත්තේ ඇති කොහු හෝ භාවිත කළ හැකියි.

* දැන් මේ සියල්ල Glue gun එකකින් හෝ හොඳින් ඇලවෙන ගම් වර්ගයකින් අලවා ගන්න.

හරිම හුරුබුහුටි සරල, සුන්දර බිත්ති සැරසිල්ලක් පහසුවෙන් මෙලෙස නිර්මාණය කරගත හැකියි.

මෙය පෙරපාසල් දරුවන්ට, ප්‍රාථමික පංතිවල සිටින දරුවන්ට මෙන්ම බාල මහලු ඕනෑම කෙනකුට කරගත හැකි දැකුම්කළු නිර්මාණයකි.

ප්‍රමිතියකට අනුව කරන්නේ නම් ස්වයං රැකියාවක් ලෙසින් ආදායමක් උපදවා දේවි.

පරිසරයට හිතකාමී මෙවැනි නිර්මාණ කෙරෙහි ඔබේ දරුවන් වැඩි වැඩියෙන් යොමු කරවන්න. නිවෙස අලංකරණය සඳහා මෙවැනි නිර්මාණයක් එක්කර ගැනීමෙන් වෑහෙන්නේ දේශීයත්වයයි.ඔබේම අතින් කෙරෙන නිර්මාණයක් නම් අවසානයේ සිතට දැනෙන තෘප්තිය මිල කළ හැකි දෙයක් නොවේවි.

උපදෙස්:
අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිනී
ශ්‍රීමාලි සමරවික්‍රම

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

විවාහ ගිවිසුම - සුවඳින් පුරවන

ස්වාභාවික මල් කේක් එකක්

ආදරණීය හදවත් දෙකක් එකට බැදෙන සොඳුරු විවාහ මංගල්‍ය සුන්දර දිනය ඉතාමත් අලංකාරව මෙන්ම උත්කර්ෂවත් අන්දමින් සංවිධානය කරන්නයි හැමෝගෙම කැමැත්ත එහිදී විවාහ ගිවිස ගැනීම එක් දිනයකදීත්, විවාහ මංගල උත්සවය තවත් දිනකදීත් වශයෙන් සංවිධානය කරන අවස්ථාද පවතී.

මෙහිදී උත්සව දෙකට ගැළපෙන ආකාරයට හැඩවැඩ වෙන්න විතරක් නෙමෙයි රසවත් කේක් දෙකක් නිර්මාණය කරගන්නත් අපේ මනාලියන් හරිම කැමැතියි. බොහෝ වේලාවට විවාහ මංගල්‍යය සඳහා කේක් ආකෘති යොදා ගත්ත ද විවාහ ගිවිස ගැනීමට නම් අලංකාර කේක් එකක් සකසා ගැනීමයි සිදුකෙරෙන්නේ.

අයිසිං මල්වලින් හැඩ වැඩ කළ කේක් එකක් වෙනුවට ස්වාභාවික මලින් හැඩ කළ මේ කේක් නිර්මාණයත් එවැන්නකි. කටට රසට කේක් හදන්න පුළුවනි නම් ඔබේ විවාහ ගිවිස ගැනීමේ උත්සවයටත් වැඩි වෙහෙසක් හෝ වැඩි වියදමක් නොමැතිවම මෙවැන්නක් හරි අපූරුවට නිර්මාණය කරගත හැකියි නේද ?

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* ග්‍රෑම් 500 රවුම් හැඩයේ තැටියක සාදාගත් රිබන් කේක් කිලෝ එකක් (ග්‍රෑම් 500 ප්‍රමාණයේ කේක් දෙකක්)
* කිලෝ ග්‍රෑම් එකක රවුම් හැඩයේ තැටියක සාදා ගත් කේක් කිලෝ දෙකක්
* බටර් අයිසිං
* ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං
* ස්වාභාවික නැවුම් මල් (ඔබේ කැමැත්ත පරිදි වර්ග කිහිපයක මල් මේ සඳහා භාවිත කළ හැකියි.)
* ගෝල්ඩ් එඩිබල් ඩස්ට්
* අවර්ණ ඇල්කොහොල් වර්ගයක්
* විවාහ ගිවිස ගැනීමට භාවිත කරනා කේක් ටොපර් එකක්
* පබළු වැල් යාර දෙකක්

සාදන ක්‍රමය

* පළමුව කිලෝ ග්‍රෑම් එකේ තැටියේ සාදාගත් කේක් දෙක ගෙන එක මත එක තබා බටර් අයිසිංවලින් සැන්ඩ්විච් කරන්න.
* කේක් එක වටේටත් අයිසිං කරගන්න.
* ඉන්පසුව ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං ටිකක් තුනීකර එය කේක් එක මත එළා කේක් එක හොඳින් ආවරණය කරගන්න.

* දැන් ග්‍රෑම් 500 ප්‍රමාණයේ කේක් දෙක සකසා ගත යුතුය.
* ඒ සඳහා වෙනත් කේක් බෝර්ඩ් එකක් ගෙන ඒ මත කේක් දෙක තබා බටර් අයිසිංවලින් සැන්ඩ්විච් කරන්න.
* අනතුරුව එම කේක් එක වටා ද අයිසිං කරගන්න.
* මෙයට පෙර කේක් එක ආවරණය කරගත් ආකාරයටම නැවතත් ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං ටිකක් තුනී කරගන්න. ඉන්පසුව එය පරෙස්සමට කේක් එක මත එළා කේක් එක හොඳින් ආවරණය කරගන්න.

* දැන් මුලින් ෆොන්ඩන්ට්වලින් ආවරණය කරගත් විශාල කේක් එක මතින් අනෙක් කේක් එක තබන්න. කෙබාබ් හෝ බාබක්‍යු ස්ටික් එකක් ගසා කේක්, එක මත එක සිටින සේ රඳවා ගන්න.
* ගෝල්ඩ් ඩස්ට්වලට ඇල්කොහොල් මිශ්‍රකර එය ඝන දියර තත්ත්වයට සාදාගන්න. අනතුරුව පින්සලක් ආධාරයෙන් රූපයේ ආකාරයට කේක් එක වර්ණවත් කරගන්න.

* කේක් එක වටා බොර්ඩර් එකක් දමනවා වෙනුවට මෙහි දැක්වෙන ආකාරයට පබළු වැල් රඳවා ගන්න.
* ස්වාභාවික මල් කිහිපයක් සුදුසු පරිදි රඳවමින් අලංකාර කේක් එකක් නිර්මාණය කරගන්න.

* මෙවැනි උත්සව අවස්ථාවකදී මල් වැඩි වේලාවක් නැවුම් බවින් තබාගත යුතු වේ. එබැවින් ස්වාභාවික මල් කල් තබා ගැනීමට හැකි පරිදි මල් නටුවට තෙත පුළුන් කැබැල්ලක් තබා බඳින්න. අනතුරුව එය පරිස්සමට කේක් එකට ඇතුළු කරන්න.
* අවසානයේ එන්ගේජ්මන්ට් කේක් ටොපර් එක කේක් එක උඩින් රඳවන්න.

උපදෙස් -
අප්ලන්ඩ් කේක් ඇන්ඩ් ඇකඩමිහි කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනී
චතූ රත්නායක

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

ෆේෂල් එකකින් සම සුදු වෙනවා කියලා හිතන්න නම් එපා

කෙනෙක් දිහා බලද්දී පළමුව නෙත ගැටෙන්නෙ මුහුණ. අත් පා හා සිරුරේ හැඩය වෙත අවධානය යොමු වන්නේ ඉන් පසුවයි. මුහුණට නව පෙනුමක් ගෙන දෙමින් සුන්දරත්වයක් ළඟා කරගන්නට ෆේෂල් එකකට පුළුවනි. රූව හා ෆේෂල් එකක් අතර ඇත්තේ මනා සබැඳියාවකි.

ෆේෂල් එකක් ඔස්සේ සිදුවන්නේ සම පිරිසිදු කිරීම සහ සම පැහැපත් කිරීමයි. වෙනත් ලෙසකින් කිව හොත් නීරෝගි සමක් පවත්වාගෙන යෑමයි.

බොහෝ පිරිස් නිවෙසේදීම සාමාන්‍ය ෆේෂල් එකක් කර ගැනීමේ උත්සාහයක නියැළුණත් ගෝල්ඩ් ෆේෂල් ඇතුළු නවතම මාදිලියේ ෆේෂල් එකක් කර ගැනීම සඳහා නම් රූපලාවණ්‍යාගාරයක පිහිට පතන්නට ම සිදු වේවි.

කිසිම දවසක ෆේෂල් එකක් කර සුදු වේ යැයි බලාපොරොත්තු තබා ගන්නට එපා. බොහෝදෙනෙක් ෆේෂල් එකකින් අපේක්ෂා කරනුයේ සුදු වීමක්. ෆේෂල් එකක් ඔස්සේ සිදු වන්නේ සම පිරිසිදු කිරීම සහ සම පැහැපත් කිරීමයි. වෙනත් ලෙසකින් කිවහොත් නීරෝගි සමක් පවත්වාගෙන යෑමයි.

ෆේෂල් එකකදී පියවර කිහිපයක් අනුගමනය කරයි. ඒ ක්ලෙන්සර් කිරීම, ස්ක්‍රබ් කිරීම, සම්බාහනය කිරීම, පැක් එකක් දැමීම, ටෝනර් කිරීම යනාදියයි.

ස්ක්‍රබ් එකකින් සිදුවන්නේ මැරුණු සම ඉවත් කිරීමයි.නයි, පොළොඟුන් වැනි සතුන් හැව අරියි. ඔවුන් එසේ කරන්නේ මැරුණු සම ඉවත් කිරීමකි. නොදැනුවත්වම අපේ සම මතුපිට සමේ කොටස් රොඩු ලෙස ඉවත් වේ.සමේ ඇතැම් තැන්වල මැරුණු සම ඉබේ වැටීමේ ප්‍රවණතාව අඩුවේ. එවැනි තැන්වල මැරුණු සම එකට එකතු වී තිබේවි. නාසයේ දෙපැත්ත, තොල් යට, බෙල්ල දෙපැත්තේ කළු පැහැයට හුරුව ඇත්තේ මේ මැරුණු සමයි. ස්ක්‍රබ් එකක් භාවිතයෙන් මේ මැරුණු සම ඉවත් කළ හැකියි.

ස්ක්‍රබ් කිරීමෙන් පසු සම්බාහනය කළ යුතුයි. මේ සම්බාහනයෙන් ස්නායු ප්‍රාණවත් වේ. ස්නායුවල ක්‍රියාකාරීත්වය මැනවින් සිදුවේ. සමේ ස්වභාවය අනුව සම්බාහනය කරන වෙලාව තීරණය වේ.කුරුලෑ සමක් සම්බාහනය කිරීමට එතරම් වේලාවක් නොගනී. මුහුණේ සමේ සිදුරු හෙවත් රෝම කූප විවෘත කරගැනීම සිදුවන්නේ ස්ටීම් කිරීමෙනි.දැන් එක්සැක්ටර් එකකින් බ්ලැක් හෙඩ්ස්, වයිට් හෙඩ්ස් ඉවත් කරයි.සමට තද කරමින් මෙය නොකිරීමට වග බලා ගත යුතුයි.

අවසානයේ දමන්නේ පැක් එකයි.මේ සඳහා විවිධ පැක් වර්ග යොදා ගනියි.කුරුලෑ සමට වෙනමම පැක් එකක්, පෝෂණීය පැක් ....ආදී වේ.

සමේ ස්වභාවය අනුව ක්ලෙන්සර් කිරීමට, ස්ක්‍රබ් කිරීමට..මේ ආදි සියලු අවස්ථා සඳහා ගන්නා ආලේපන වර්ග වෙනස් වේ. ෆේෂල් එකක් කිරීමට පෙර සම හඳුනා ගෙන තිබීම හෙවත් සම පිළිබඳ විශ්ලේෂණයක් කර සිටීම අතිශය වැදගත්. ෆේෂල් එක අවසන් කරන්නේ ටෝනර් කිරීමෙනි.

මේ සියලු පියවරයන් අවසානයේ මැනවින් මුහුණ සහ බෙල්ල පිරිසුදු වතුරින් සෝදා හැරිය යුතු වේ. ෆේෂල් එකක් කළ පසු අව්වට නිරාවරණය වීම එතරම් සුදුසු නොවේ.එසේ නිරාවරණය වේ නම් මොයිස්චරයිසර් ක්‍රීම් එකක්, සන් ක්‍රීම් එකක් ආලේප කළ යුතු වේ.සම අව්වට නිරාවරණය වීමෙන් ඉක්මනින් ම පිළිස්සීමට බලයි.

ෆේෂල් එකක් කරද්දී අනුගමනය කරන සම්බාහන ක්‍රමය සහ ඊට යොදා ගන්නා පැක් එක අදාළ ෆේෂල් වර්ගය අනුව තීරණය වේ.

සාමාන්‍යයෙන් දින 28 කට වතාවක් සාමාන්‍ය ෆේෂල් එකක් කළ හැකියි. ගෝල්ඩ් ෆේෂල් ඇතුළු තවත් බොහෝ ෆේෂල් වර්ග රූපලාවණ්‍යාගාරයක් තුළදී සිදු කළ හැකි වේ.දැන් දැන් නවීනතම ෆේෂල් වර්ග රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රය ආගමනය කර තිබේ.

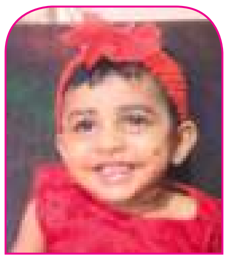
ෆේෂල් එකක් කළ පසු එය මැනවින් පවත්වා ගෙන යෑම සඳහා හොඳින් වතුර බීම කළ යුතුයි. මොයිස්චරයිසර් ක්‍රීම් එකක්, සන් ක්‍රීම් එකක් භාවිතයෙන් ෆේෂල් කළ සමේ පැහැදිලි , පිවිතුරු, පැහැපත් බව රැක ගත හැකි වේ.

උපදෙස් :
ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී
තීක්ෂණී කාරියවසම්

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

කරපු ෆේෂල් එක රැක ගන්නේ කොහොමද ?

HAPPY BIRTHDAY



ජනවාරි 17 වැනි දින පළමුවැනි උපන් දිනය සැමරූ පානදුරේ පදිංචි ෆාතිමා රෆා දියණිය

පෙබරවාරි 22 වැනිදා දෙවැනි උපන් දිනය සමරන කොටියාදෙනියාව පදිංචි සදෙව් නත්සර පුතු

පෙබරවාරි 11 වැනි දින පස්වැනි උපන් දිනය සැමරූ දෙනියායේ යටුල්ල පදිංචි ටෙනුලි තිවේත්මා දියණිය

පෙබරවාරි 11 වැනි දින උපන් දිනය සැමරූ නෙලුව, පන්නිමුල්ලහි පදිංචි සෙනුදිමා තිසෙන්දි දියණිය

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

දෙසැම්බර් 10 වැනි දින තුන්වැනි උපන් දිනය සැමරූ අඹන්පොල උමන්දි වෙනුෂිකා දියණිය

ජනවාරි 24 වැනිදා පස්වැනි උපන්දිනය සැමරූ බත්තරමුල්ල විහංසා නෙතුකි දියණිය

ජනවාරි 16 වැනි දා සිව්වැනි උපන් දිනය සැමරූ පයාගල රවිශ් රන්දිලු මිහිනුල පුතු

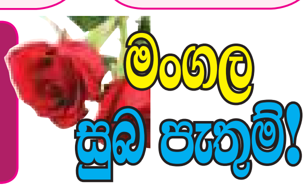
ජනවාරි 07 වැනිදා හත්වැනි උපන්දිනය සැමරූ කලුතර බිනෝෂ චමුදිත පුතු

උපන්දිනය සැමරූ මොරටුව පසිංචි බිතුල්යා සූරියබණ්ඩාර දියණිය

මාර්තු 16 දෙවැනි උපන්දිනය සමරන හෝමාගම නිතුම් සස්නිත් පුතු

ජනවාරි 20 පස්වැනි උපන් දිනය සැමරූ හේනේගම විතානගේ තනුෂ රන්දිලු පුතු

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.



කොළඹ පදිංචි හසින මධුෂාන් සමඟ විවාහ ගිවිසගත් ජා- ඇල පදිංචි කසුනි කෞශල්‍යා ආරියරත්න

ඌරුබොක්ක ගින්නලිය පදිංචි කවිෂ්ක මධුෂාන් සමඟ අතිනතගත් හීගොඩ නුරේෂා ලක්මාලි

2022 වසරේ තිරසර හා ඩිජිටල් ව්‍යාපාර පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සමුළුව

SLIIT ව්‍යාපාර පීඨය 2022 වසරේ තිරසර හා ඩිජිටල් ව්‍යාපාර පිළිබඳ ජාත්‍යන්තර සමුළුව (International Conference On Sustainable And Digital Business) පසුගිය දෙදිනක් පුරා සාර්ථකව පවත්වනු ලැබීය. මෙහිදී සුවිශේෂ දක්ෂතා දැක්වූ පර්යේෂණ හා ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍රයේ ජයග්‍රාහයකයින් සඳහා ICSDB විශිෂ්ටතා සම්මාන රැසක් ද ප්‍රදානය කරනු ලැබිණි. Towards Digital Sustainability යන තේමාව යටතේ පැවති මෙම සමුළුවේදී සමාරම්භක සම්මන්ත්‍රණය හරහා ලොව පුරා සිටින වෘත්තිකයන්ට සහ පර්යේෂකයන්ට ඔවුන්ගේ සොයාගැනීම්, භාවිතයන් පිළිබඳ මත, අදහස් සහභාගි වූ ප්‍රේක්ෂක පිරිස සමඟ හුවමාරු කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබිණි.

මෙම සම්මන්ත්‍රණය පිළිබඳ සිය අදහස් පළ කරමින් ව්‍යාපාර පීඨයේ පීඨාධිපති මහාචාර්ය සමන්ත තෙලිජ්ජගොඩ මහතා සඳහන් කළේ ඉදිරි වසරවලදී ICSDB සමුළුව ක්ෂේත්‍රය තුළ පවතින ප්‍රවණතාවන් වර්ධනය සඳහා නායකත්වයක් ලබා දීමට බලාපොරොත්තු ඇති කරවන සමුළුවක් වන බවයි. 1999 වසරේදී ආරම්භ කරනු ලැබූ ශ්‍රී ලංකා තොරතුරු තාක්ෂණ ආයතනය SLITලෙස ප්‍රසිද්ධියට පත් වූ අතර, එම ආයතනය ශ්‍රී ලංකාවේ රාජ්‍ය නොවන විශ්වවිද්‍යාල අතරින් මේ වන විට වැඩිම ශිෂ්‍ය පිරිසක් සිටින විශ්වවිද්‍යාලය වීමද විශේෂත්වයකි.

- ආශිර්වාදිනි

හේමාස් අවුට්රිච් පදනමේ 'පියවර' ට විසි වසරයි

ශ්‍රී ලංකාවේ අවම වරප්‍රසාද ලාභී පවුල්වල දරුවන්ගේ ජීවිතවලට ශක්තියක් වෙමින් හේමාස් සමූහ ව්‍යාපාරය කාන්තා හා ළමා කටයුතු අමාත්‍යාංශයට අයත් ළමා ලේකම් කාර්යාලය සමඟ එක්වී 2022 වසරේ ඇරැඹූ 'පියවර' වැඩසටහන මේවන විට විසිවන වසර සපුරයි.

හේමාස් අවුට්රිච් පදනමේ ප්‍රධානම සත්කාරක ව්‍යාපෘතියවන 'පියවර' වැඩසටහනේ විසිවන සංවත්සරය වෙනුවෙන් විශේෂ සැමරුම් ප්‍රකාශනයක් ද එළිදැක්වීය. දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය සම්බන්ධ ගැටලු කෙරෙහි කේන්ද්‍රීය දායකත්වයක් දක්වන මෙම වැඩසටහන ඔවුන්ගේ ජීවිතවල ආරම්භයේ සිටම සාධනීය බලපෑමක් ඇති කිරීමට සමත්ව ඇත.

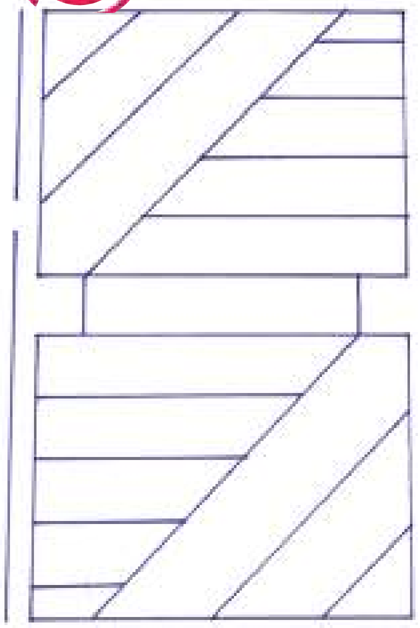
මේ අවස්ථාව සඳහා කාන්තා හා ළමා කටයුතු සමාජ සවිබල ගැන්වීම් ඇමතිනී ගීතා කුමාරසිංහ මහත්මිය, හේමාස් හෝල්ඩිංස් ප්‍රයිවට් ලිමිටඩ් හි සභාපති හුසේන් යුසුෆලී, සමූහ අධ්‍යක්ෂ අබ්බාස් යුසුෆලී, විධායක අධ්‍යක්ෂිකා ශිරෝමි මාසකෝරාල, සමූහ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරිනි කස්තූරි වෙල්ලරාජා විල්සන් යන මහත්ම මහත්මීන් සහභාගි වූහ.

ආශිර්වාදිනි
ඡායාරූපඃ විමල් කරුණාතිලක

"හද විල මත පිපි අරවින්දය" කෘතිය එළිදකී

හෙක්ටර් කොබ්බෑකඩුව ගොවි කටයුතු පර්යේෂණ හා පුහුණු ආයතන ශ්‍රවණාගාරයේ 2023/02/14 දින ප්‍රවීණ රංගධර සනත් ගුණතිලක මහතා විසින් රචිත "හද විල මත පිපි අරවින්දය" කෘතිය එළිදැක්වීමේ අවස්ථාවට කාන්තා හා ළමා කටයුතු පිළිබඳ රාජ්‍ය අමාත්‍යවරිය ගීතා සමන්මලී කුමාරසිංහ මැතිනිය එක් වෙමින්....

පැච්වර්ක් ක්‍රමයෙන් ගමනට බිමනට කාන්තා බෑගයක්



අලුත් දේ දකින අලුතින් යමක් හිතන නිර්මාණශීලී දෑතක් හිමි ඔබ වෙනුවෙන් විවිධ බෑග් විලාසිතා අපි ඔබට තිළිණකර ඇත්තෙමු.

මේ පැච්වර්ක් ක්‍රමයෙන් නිර්මාණය කරගත හැකි එවැනි තවත් හුරුබුහුටි බෑගයකි. මෙය පන්තියන දියණියන්ට වගේම කාර්යාලයට යන ඔබට බත් එක, වතුර බෝතලය, කුඩය වැනි දේ රැගෙනයෑමට ප්‍රමාණය වෙනස් කරගෙන ද මෙවැනි බෑගයක් මසාගත හැකියි. බෑග් විලාසිතාව ස්වයං රැකියාවක් ලෙසින් මැහුම් ක්ෂේත්‍රයේ නියැළී සිටින ඔබට වටිනාම තිළිණයකි. බෑග් එකක් නිර්මාණය කරන්න හුගක් මිල අධික දේවල් වැය වෙන්නෙ නැහැ. ඒත් ඔබ නිර්මාණය කරන බෑගය වඩාත් නිර්මාණශීලී නම් ඉහළ මිලකට අලෙවි කළ හැකියි. ඒ නිසාම මෙය ඔබට කදිම ස්වයං රැකියාවකට මඟ පාදා දේවි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පාට කිහිපයකින් මුද්‍රිත රෙදි (ප්‍රින්ටඩ් රෙදි)
පැඩිං
ලයිනින්
කතුරක්

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව මුද්‍රිත රෙදි වලින් අඟල් 2 1/2 පළල පටි කපා ගන්න. දැන් බෑගය සඳහා අවශ්‍ය දිග පළල අනුව ලයිනින් සඳහා තෝරා ගත් රෙදි කැබැල්ල කපා ගන්න. පැඩිංවලින්ද එම ප්‍රමාණයම කපා ගන්න. ඉන්පසු රූප සටහනේ දැක්වෙන ආකාරයට දළ සටහන පැඩිං එක මත ඇඳගන්න. දැන් ලයිනින් රෙදි කොටස මත පැඩිං කොටස තබා අල්පෙනිතිවලින් රඳවා නූල් ඇද ගන්න. ඉන්පසු එය මත කපාගත් රෙදිපටි තබමින් මසා ගන්න.
පළමුව මැද කොටස නිමකර ඉන්පසු දෙපස කොටස් සම්බන්ධ කරන්න.
හැඩතල මසා නිමකළ පසු වැඩි කොටස් කපා ඉවත්කර දෙකට මැදින් නවා මූට්ටු කරන්න. ඉන්පසු පහළ කෙලවරෙන් අඟල් 1 1/2 × 1 1/2 කොටසක් කපා ඉවත්කර මසා ගන්න. බෑගය කොටස හොඳ පිට හරවා කට වටේට පයිපින් එකක් මසා ගැනීමෙන් වඩාත් හොඳ නිමාවක් ලබාගත හැකියි. බෑගයේ පටිය සැකසීමේදී අවශ්‍ය දිගට අඟල් 2 1/2 ක් පමණ පළල පටි හතරක් සහ ඒ සඳහා පැඩින් වෙන්කර ගන්න.
ඉන්පසු පැඩින් මැදිවන සේ පටි 2 බැගින් එකමත එක තබා මූට්ටු කරගන්න. සාදාගත් පටි දෙක බෑගයට තබා මසා ගන්න.
ඔබේ දෑතින්ම නිර්මාණය කළ මෙවැනි බෑගයක් හිතවතියකට තෑගී දෙන්නත් කදිමයි.

උපදෙස්
අත්කම් සහ මැහුම් ශිල්පිනී
අමිලා පෙරේරා
Pretty pink creations

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

2023 පෙබරවාරි 20 සඳුදා කොළඹ ඩී. ආර්. විජයවර්ධන මාවතේ අංක 35 දරන ස්ථානයේ පිහිටි ලංකාවේ සීමාසහිත එක්සත් ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සමාගම විසින් මුද්‍රණය කරවා ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.