තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

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

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

ආරම්භය: 1969-07-09
54 වැනි කාණ්ඩය
38 වැනි පත්‍රය
2023 පෙබරවාරි 27 සඳුදා

චතු දර්ශන

- ඡායාරූපය ශාන් රූපස්සර
- කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

එයා මුහුණ හකුළුවා ගත්තේ මගේ කට ගඳ නිසාද?

තමාගේ ප්‍රාශ්වාස වාතය දුර්ගන්ධවත් එකක් දැයි බැලීමට විදෙස් රටවල නම් යන්ත්‍ර තිබේ. ශ්‍රී ලංකාවේ තවම එවැනි පහසුකමක් නොමැත. මුඛය දුර්ගන්ධවත් දැයි බැලීමට ලෝහමය හැන්දක් කටේ දමාගෙන එහි කෙළ තවරා ගන්න. පිටතට ගෙන විනාඩි දෙකකට පමණ පසු හැන්දෙන් දුගඳක් හමනවා දැයි බලන්න. එසේ වී නම් නිසැකවම ඔබේ මුඛය දුර්ගන්ධයෙන් යුතු එකකි. මෙවැනි ස්වයං පරීක්ෂණයක් ඔස්සේ තමාටම යථාර්ථය අවබෝධ කරගෙන දුගඳ පාලනය කිරීමට කටයුතු කළ හැකියි. මැණික්කටුව ලෙවකමින් එය වියළිව තබන්න. ටික වේලාවකට පසු දුගඳක් හමනවා දැයි බලන්න.

ඔබේ මුඛයෙන් දුර්ගන්ධයක් හමනවා යැයි කෙනකු කීවොත් එක්වරම ඔබ කලබලයට පත්වේවි.හිතා ගන්නටවත්, අදහා ගන්නටවත් බැරි වේවි.ඇතැම්විට ඔබ පිළි නොගෙන සිටින්නටත් පුළුවනි.

මුඛයෙන් දුර්ගන්ධයක් හමන කෙනෙකුට සමාජ ඇසුරක් පවත්වා ගෙනයෑම පවා ගැටලුවක්. 'අනේ මගේ කටිනුත් ගඳක් හමනවද දන්නේ නෑ' යනාදි වශයෙන් දෙගිඩියාවෙන් ඉන්නටත් පුළුවනි. ඔබත් සමඟ කතාබහ කරන කෙනෙක් එක්වරම මුහුණ හකුළුවා ගන්නේ නම් ඔබ මොනතරම් අපහසුතාවකට පත් වේවිද? ඒ ඔබේ මුඛයෙන් හමන දුර්ගන්ධය නිසාම නොවේද? මේ නිසා ඔබට මුළුගැන්වී සිටින්නට වේවි. ඔබ පෙම්වතෙක් පෙම්වතියක් නම් ආදරය කරන්නට පවා වැටකඩොළු දැමේවි. ඔබේ පෞරුෂත්වය එහෙම පිටින්ම බිඳ වැටේවි.

මුඛ සෞඛ්‍ය

මුඛයෙන් දුර්ගන්ධයක් හමන අයකුගේ නිසැකවම මුඛ සෞඛ්‍යයේ ගැටලුවක් තිබේවි. දත්වල දුර්ගන්ධය අවම කිරීමට පහසු හා සරලම ක්‍රමයවන්නේ මනා මුඛ සෞඛ්‍යයක් පවත්වා ගෙන යෑමයි. මුඛ සනීපාරක්ෂාවේ අඩුලුහුඬුතා ඇතිවිට මොනතරම් අපහසුතාවනට ලක්වන්නේ දැයි දන්නේ ඊට මුහුණ දීමෙන්මයි.

නිසිලෙස දත් මැදීම : දිනකට දෙවරක් දත් මැදීම ප්‍රමාණවත්. උදේ, රාත්‍රියට අමතරව දවාලට පැණිරස ආහාර වැඩිපුර ගත්තේ නම් දත් මැදීමට පුළුවනි. දෙවතාවක් හෝ දත් නොමදින අයගේ මුඛයෙන් ද දුගඳක් හමන්නට පටන් ගනියි.

* මාස දෙක, තුනකට වතාවක් හෝ අලුත් දත් බුරුසුවකට මාරුවන්න.

* දිනකට දෙතුන් වතාවකට වඩා දත් මැදීම දත්වලට කරන හානියක් වීමටත් පුළුවන්.

* මාස තුන, හතරකට වරක් දත් බුරුසුව මාරු කළ යුතුයි.

*දත්වල කුහර මුඛයේ දුර්ගන්ධය ඇති කිරීමට ප්‍රධානම හේතුවක්. එබැවින් කුහර ඇතිවීම හැකිතාක් වළක්වා ගත යුතුයි.

මේ කුහරවල ආහාර කැබැලි නොරැඳේවි යැයි කිසිවිටෙක හිතන්නට බැහැ. ඇසට නොපෙනෙන පුංචි පුංචි ආහාර කැබලි දත් බුරුසුවෙන් පවා පිටතට ගත නොහැකි ඒවා මෙලෙස කුහරවල රැඳී තිබේවි.මේ ආහාර කැබැලි නිසා මුඛයෙන් අප්‍රසන්න දුගඳක් හැමීම නතර කළ නොහැකි වේවි.

Dental floss ක්‍රමය ඔස්සේ(නූලක් වැනි යමක්) දත් අතර රැඳෙන ආහාරවල කුඩා අංශු පිටතට ගත හැකි වේවි.එසේ නොවුණු විටදී බැක්ටීරියා පටලයක් ඇතිවේ. දත් හා විදුරුමස් අතර ප්‍රදාහයන් ඇතිවන්නේ ඒ අනුවයි.විදුරුමස සෞඛ්‍යසම්පන්නව පවත්වාගෙන නොගියහොත් විවිධ දුගඳවල් හැමීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩිවේ.

දිව මැදීමද අත්‍යවශ්‍ය කාරණයකි. දිවේ සෙල මිය යෑම නිසා බැක්ටීරියා ක්‍රියාකාරිත්වය වැඩිවේ. රෝස පැහැති පැහැදිලි දිවක් පිරිසුදු හා නීරෝගි බවේ ලක්ෂණයකි.

මුඛ සේදුම් දියරයක් භාවිත කිරීම

මුඛය සම්බන්ධයෙන්, දත් සම්බන්ධයෙන් ගැටලු ඇත්නම් දන්ත වෛද්‍යවරයකු හමු වීම සුදුසුම ක්‍රියා මාර්ගයයි. ප්‍රතිබැක්ටීරියා මුඛ සේදුම් දියරයක්, ප්‍රතිබැක්ටීරියා අඩංගු දන්තාලේපයක් වෛද්‍යවරයා විසින් නියම කරාවී.

ඇතැම් දුම්කොළ නිශ්පාදන නිසා මුඛයෙන් දුගඳක් හමයි. ඒවායින් විදුරුමස් රෝග ඇතිවීමට ඉඩකඩ වැඩියි.

මුඛය වියළියි නම්

මුඛයේ ඇති කෙළ මුඛය පිරිසුදු කරවයි. මුඛය වියළි අයගේ කෙළ ස්‍රාවය වන්නේ අඩුවෙනි. එලෙස මුඛය දුර්ගන්ධ වීමට හේතුවකි.දිනකට වතුර මිලිලීටර් 2 - 2 1/2 ක ප්‍රමාණයක් බීමට ගත යුතුයි. වතුරින් හැමවිටම මුඛය පිරිසිදු වේ.

ආහාර පාලනය

කෑම ගන්නේ අඩුවෙන් නම්, ආහාර පාලනය කරනවා නම්, උදේ ආහාරය මඟ හරිනවා නම් කෙට්ටු වෙන්නට උත්සාහ කරනවා නම් කීටෝන් බොඩිස්(Keton bodies) සෑදේ. මේ නිසා ප්‍රාශ්වාස වාතය ගඳගහන එකක් බවට පත්වේ. සමබල ආහාර වේලක් ගැනීම, නිතර ව්‍යායාම කිරීම තුළින් මේ තත්ත්වය අවම කරගත හැකිවේ.

ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ වෙනස්කම්

බඩවැල්වල විවිධ අවහිරතා ඇතිවිටද දුගඳක් හමයි. මේ දුගඳ මලපහවල දුගඳට සමාන වේ.

පිළිකා, අක්මා රෝග තත්ත්වයන් නිසාද මුඛය දුර්ගන්ධ වීමට පුළුවනි.

ලූනු, සුදුලූනු, කුළුබඩු සහිත ආහාර, සීනි රහිත ආහාරයන්ගෙන්ද මුඛය දුර්ගන්ධ වේ.

* උණු වතුර කෝප්පයකට දෙහි යුෂ ස්වල්පයක් දමා දිනකට දෙවරක් මුඛය සෝදන්න.

*දත් මැදීමෙන් පසුව මද උණුසුම් ජලයට ලුණු ස්වල්පයක් දමා මුඛය සෝදන්න.

* දත් මදින විට පොල්තෙල් ස්වල්පයක් හා ලුණු ස්වල්පයක් දමා දත් හොඳින් පිරිසිදු කර ගන්න.

* කුරුඳු පොතු, කොස් නටු, පුවක් මල් තම්බා ගත් ජලයෙන් කට නිතර සෝදන්න.

* කරාබු නැටි කිහිපයක් තලා රාත්‍රියේදී වතුර වීදුරුවකට දමා උදෑසන හිස්බඩ පානය කරන්න.

* සමන් පිච්ච කොළ , බෙලි කොළ තම්බා මුඛය සෝදන්න

* උණු වතුර කෝප්පයකට බේකින් සෝඩා තේ හැදි 1 ක් හෝ 2 ක් එකතු කර හොඳින් මිශ්‍රකර එයින් ඔබේ මුඛය සෝදන්න. මෙය ආහාර ගැනීමෙන් පසුව දවසට කීප වරක් සිදු කිරීමෙන් මුඛ දුර්ගන්ධය වළකා ගන්නට පුළුවන්.

මෙතෙක් කල් ඔබත් මුඛය දුර්ගන්ධවත්ව සිට යථා තත්ත්වයට ඒමට කැමැත්තක් දක්වන්නේ නම් ඉහත කී උපදෙස් පිළිපදින්නට මැළිවන්න එපා.

වෛද්‍ය
නාමල් විජේසිංහ

සටහන
ආශිර්වාදිනී හෙට්ටිආරච්චි

බබාට කවන්න හරියටම ඉගෙන ගන්න

මව්කිරි විතරක් බීපු දරු පැටියට ඝන ආහාර හඳුන්වා දෙන එක දරුවාගේ වර්ධනයේ ප්‍රධානතම සංධිස්ථානයක්. එය කායික ව වගේම මානසිකවත් වැදගත්

මාස හයක් පුරාවට මවුකිරිවලින් පමණක්ම සැනහුණු පුංචි දරු පැටියට අමතර ආහාර දීම පටන් ගන්නවා.

ළමා පෝෂණය ඇරඹෙන්නේ දරුවකු මවුකුස පිළිසිඳ ගත් අවස්ථාවේ පටන්මයි.දරුවාට අවශ්‍ය ඇතැම් පෝෂක කොටස් සිරුරේ තැන්පත් වෙන්නේ ගර්භිණී සමය තුළයි.

මාස හයේ පටන් අමතර ආහාර සඳහා හුරුවන දරු පැටියා වැඩිහිටි අය එක්ක මේසයට වාඩි වෙලා ආහාර ගන්න පුළුවන් වෙනවා නම් කෑම කැවීමේ සටනේ මූලික ජයග්‍රහණය ඇත්තේ එතැනයි.

දරුවන්ට කෑම කැවීම යුද්ධයක් බව නොරහසක්. අම්මලට මේ සම්බන්ධයෙන් පැන නගින ගැටලු බොහොමයි.

කහ පැහැති එළවළු, පලතුරු ගත් විට දරුවන් කහ වෙනවද?

කැරට්, වට්ටක්කා වැනි කැරටිනොයිඩ අඩංගු ආහාර වැඩිපුර ගත්විට ඇතැම් දරුවන්ගේ සම කහ පැහැයක් ගනී. නමුත් මෙය රෝගී තත්ත්වයක් නොවේ. විවිධ රෝග සඳහා ද දරුවන් කහ වෙයි. මේ නිසා දරුවන් කහ වෙයි නම් බලා සිටින්න එපා. වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

අතින් අල්ලා ගන්නා ආහාර (Finger foods) දීම පටන් ගත යුත්තේ කුමන වයසකදීද?

මේ සඳහා මාස 7 - 9 වයස සුදුසුයි.දරුවා ඒ සඳහා සූදානමක් නැත්නම් තරමක් පමා කළ හැකියි.

දිනකට වරක් හෝ බත් දිය යුතුමද?

දරුවන් බත්වලට කැමැත්තක් නොදක්වන්නේ නම් බත් දීම අනිවාර්යය නැහැ. බත්වල අඩංගු පිෂ්ටය අවශ්‍ය පමණට වෙනත් ආහාරයකින් ගන්නේ නම් බත් දිය යුතුමයි කියා නියමයක් නැහැ.

දරු පැටියගේ ආහාර වේල බ්ලෙන්ඩර් කළාට වරදක් නැද්ද ?

දරුවාට ආහාර හඳුන්වා දෙන මුල් දිනවලදීම උකු ස්වභාවයෙන් එනම් හැන්දේ රැඳී පවතින පරිදි දෙන්න. එයින් වැඩි ශක්තියක් සහ පෝෂණයක් ලැබේ.

දරුවාගේ බර වැඩි කිරීමට ආහාර දිය යුතු රටාවක් තිබේද ?

තෙල්, උකු පොල් කිරි, බටර් ආදී දෑ අනිවාර්යයෙන් දරුවාගේ බර වැඩි කරයි.වරකට මේවායින් එක් දෙයක් හෝ ආහාරයට එක් කිරීමට අමතක කරන්න එපා.එයින් දරුවාට වැඩි ශක්තියක් ලැබේ.

විටමින්(මෝරතෙල්, මෝර ගුලි) දරුවාට දීම අවශ්‍ය ද?

මෙය අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක් නොවේ. විටමින් දියයුතු වන්නේ වෛද්‍ය උපදෙස් මතයි.

නාරං, දොඩම් යුෂ දරුවාට දිය යුතුවන්නේ අමතර ආහාර ආරම්භයේදීම ද?

එදා වැඩිහිටියන් අලුත උපන් දරුවන්ට පවා නාරං, දොඩම් යුෂ දුන්නා. මෙය කිසිසේත්ම නොකළ යුතුයි. මාස හයක් සම්පූර්ණ වූ පසු අමතර ආහාර දීම ආරම්භයේ දී මේ පලතුරු යුෂ දිය හැකියි. රැකියාවට යන මවක් මාස හතරක් අවසානයේ පලතුරු යුෂ දීමෙහි වරදක් නැහැ.

දරුවාට මාමයිට් දීම සුදුසු ද එසේ නම් ඒ කුමන වයසේදී ද?

මාමයිට් වැනි දේ දරුවාට වයස අවුරුද්දක් සම්පූර්ණ වීමට පෙර නොදිය යුතුයි.කෘත්‍රිම හෝ කල් තබාගත හැකි ආහාර වෙනුවට නැවුම් එළවළු සාරය වැනි ආහාර දීම උචිතයි.

පැණිරස කෑවම පුංචි දරුවන්ගේ දත් නරක් වෙනවද?

දත් නරක් වෙන්නේ පැණි රස කෑමෙන් නෙවෙයි. පැණිරස අඩංගු දේ කෑමෙන් පසු කටේ ඉතිරිවන සීනි මිශ්‍ර කෑම කැබැලි දත්වල රැඳී තිබීමෙනුයි දත් නරක් වෙන්නේ. නිතර නිතර සීනි මිශ්‍ර කෑම නොගැනීමටත්, කෑම කෑ විගස කට සෝදා දැමීමෙනුත් දත් ආරක්ෂා කරගත හැකියි.

දරුවාට වතුර දීම කළ යුතුවන්නේ කොහොමද ?

මාස හයට අඩු දරුවන්ට කිසිසේත්ම වතුර අවශ්‍ය වන්නේ නැහැ.අවශ්‍ය වතුර ප්‍රමාණය මව්කිරිවලින් නොඅඩුව ලැබෙනවා. උෂ්ණ කාලගුණ ඇතිවිට මවුකිරි ඊට අනුව වෙනස් වෙනවා. මව්කිරි වල සියයට 88 - 94 ත් අතර ඇත්තේ ජලයයි.

අමතර ආහාර පටන් ගත් වහාම වතුර දීම ද අවශ්‍යයි. නමුත් වතුර ගතියට ආහාර ලබාදීම (උදාහරණ: කැඳ, සුප්, පලතුරු යුෂ) හෝ වතුර බොමින් කෑම කැවීම නොකළ යුතුයි. ආහාර ගැනීමෙන් පසු වතුර කෝප්ප භාගයක් පමණ ලබා දීම සුදුසුයි.

හොඳින් උතුරුවා නිවාගත් ජලය හෝ ප්‍රමිතිගත පෝෂණයකින් පෙරාගත් වතුර පමණක් දරුවන්ට ලබා දෙන්න.

වයස අවුරුද්දක සිට අවුරුදු 3 වන තෙක් දරුවාට දිනකට වතුර මිලිලීටර් 1200 - 1600 ක් පමණ අවශ්‍ය වේ. මේ වතුර ප්‍රමාණය තැඹිලි, පලතුරු යුෂ, කිරි ආදී ලෙසත් සිරුරට ලබා සිය හැකියි.

වියළි කාලගුණය, පරිසර උෂ්ණත්වය වැඩි කාලවල, අධික දහඩිය දහඩිය දමන විට, පාචනය, උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ඇති විට පාන වර්ග වැඩිපුර ලබා දිය යුතුයි. දරුවා කැමැති බඳුන්වල හා පහසුවෙන් ළඟා විය හැකි තැනක ජලය තබන්න. උදාහරණ බෝතල්, කරාමයක් සහිත ජල පෙරණයක්, පියන සහිත උරන කෝප්ප

දරුවාගේ පෞරුෂ වර්ධනයට ආහාර ගැනීම ගැනීම විනෝදයක් කිරීමට අතින් අල්ලාගෙන තනිව වතුර බීමට හුරු කිරීම හොඳ ක්‍රියාකාරකමකි.

උපදෙස් :
ළදරු හා ළමා සෞඛ්‍ය උපදේශිකා
ශ්‍යාමලී පතිරගේ

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

ලෝකයටම අපේ නැටුම ගෙන ගිය භාග්‍යවන්තිය

-භාග්‍යා-

දේශීය නර්තන කලාව විදෙස් රටක දී බබළවන්නට වෙහෙසෙන්නී ඕ භාග්‍යා පලිහවඩන. ඇය පමණක් නොව ඇයගේ දයාබර පුතණුවන් සහ දියණිය ද මවගේ අඩි පාරේ හරි අපූරුවට ඇවිදයමින් මේ වනවිට නර්තන කලාවේ විශිෂ්ටත්වය විදහාපාති. එපමණක් නොව පසුගිය වසරේ ඕස්ට්‍රේලියාවේ කැන්බරා හි "සිව් සඳ රූ" නර්තන ප්‍රසංගය සංවිධානය කරමින් ඔවුන් බොහෝ දෙනාගේ පැසසුමට පාත්‍ර වූවාය.

අකිල පලිපාන නර්තන ආචාර්යවරයාගේ " ස්වර්ණ යාත්‍රා " නර්තන ප්‍රසංගය උදෙසා පසුගිය දා මෙරටට පැමිණි මේ අපූරු කලාකාමී පවුල සමඟ සුහද පිළිසඳරක යෙදෙන්නට අපට අවස්ථාව ලැබුණි.

අද විදෙස්ගතව නර්තන කලාවේ නවමු ඉසව් සොයා යන්නට පෙර ඔබ අපේ රටේ හිටපු දක්ෂ නර්තන ගුරුවරියක්.

" ඔව්. තල්පාවිල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලය, ශාන්ත තෝමස් බාලිකා විද්‍යාලය වාගේම මොරටුව වේල්ස් කුමාරි විද්‍යාලයේත් නැටුම් ආචාර්යවරිය විදිහට මම සේවය කළා. විවාහයත් සමඟ විදෙස්ගත වූ නිසයි මට ගුරු වෘත්තියෙන් සමුගැනීමට සිදු වුණේ. "

ඒක ලේසි පහසු තීරණයක් නෙවෙයි නේද ?

" සත්තකින්ම. මොකද පුංචි පැටවු පිරිවරාගෙන හිටපු මට මේ ගෝලයෝ ටික දාලා ගිහින් හිත හදාගෙන ඉන්න බැරි වුණා. ඒ නිසාම තමයි ඕස්ට්‍රේලියාවේ දී නැටුම් පන්තියක් පටන් ගන්න මාව පෙළඹුණේ. දරුවන් හතකගෙන් ආරම්භ කළ ඒ නර්තන ඇකඩමියේ දැන් බොහෝ සිසු පිරිසක් නර්තන කලාව හදාරනවා."

ඔස්ට්‍රේලියාවේදී වසරක් පාසා ඔබ නර්තන ප්‍රසංගයක් පවත්වනවා.

" 2003 වසරේ සිඩ්නිවලදි පැවැති අපේ පළමු ප්‍රසංගය තමයි ' සත්සර රංගන'. ඊට පසුව සෑම වසර දෙකකට වරක්ම අපි ප්‍රසංගයක් පවත්වනවා. කොරෝනා වසංගතයක් එක්ක ලෝකයම අඩපණ වුණු නිසා වසර හතරකට පස්සෙ තමා පසුගිය වසර අවසානයේ ප්‍රසංගය පැවැත්වූයේ."

ඔබේ පුතණුවන් සහ දියණියත් ඔබ වාගේම දක්ෂ නර්තන ශිල්පීන්.

" ඇත්තටම කිව්වොත් මගේ දුවයි පුතයි දෙන්නම කුසේ ඉඳන්ම නැටුම් කලාව හැදෑරුවා කියලයි මට හිතෙන්නේ. මොකද මම ඒ දෙන්නා කුසේ තියාගෙනත් පුහුණුවීම් සිදු කළා. ඊට පස්සේ ඇවිදින්න පුළුවන් වුණු දා ඉඳලම එයාලා මාත් එක්ක නර්තනයේ යෙදුණා. අපේ පුතා වයස අවුරුදු දහයේ දී විතර වගේ නැටුම්වලට ආස වුණේ නෑ. නමුත් මම කැමති වුණේ නෑ පුතා නැටුම් නවත්වනවාට. දැන් පුතා වෛද්‍ය විද්‍යාල සිසුවෙක්. ඒත් නර්තනය නවත්තලා නෑ. අධ්‍යාපන කටයුතුයි, නර්තන කටයුතුයි දෙකම සමබරව කරගෙන යනවා. පුතා කියන්නේ නර්තනය කියන්නෙ මනස සන්සුන් කරන හොඳ භාවනාවක් කියලයි. "

පුතා ඉපදුණු දවසේ ඉඳන් ඔයා දැකපු හීනයක් තිබුණා. මේ වෙනකොට ඒ හීනය ඉටු වෙලාද ?

" අනේ ඔව්. මගේ පුතා රිචඩ් සත්සර ඉපදුණු දවසේ ඉඳන් මම දැකපු හීන තුනක් තිබුණා. එකක් පුතා බෙර ඇඳුම අඳින එක. අනෙක එයා වෙස් පළඳින එක සහ වෛද්‍ය නලාව එල්ලගන්න එක. ඉතින් මේ වනවිට පුතා මගේ හීන තුනම සැබෑ කළා. "

පුතා වගේම දියණියත් නැටුමට උපන් හපනියක් නේද ?

" මගේ දුව ලෝචනා රදලියගොඩ. එයා නැටුමට මටත් වඩා දක්ෂයි කියලා හිතෙනවා. මගේ පන්තිවල බොහෝ නර්තන නිර්මාණයන් කරන්නෙත් දූ තමයි. අපි මේ මෑතකදී නිර්මාණය කළ ස්වර්ණමාලි නාට්‍යයේ ස්වර්ණමාලි කුමරියගේ චරිතයට වගේම එයා නර්තනයේ යෙදෙන මොනර නැටුමටත් ඉහළ ප්‍රශංසා හිමි වුණා. "

එහෙනම් ඇය අම්මා වාගේම දක්ෂ නර්තන ගුරුවරියක් වේවි.

" ඇය නර්තනයේ යෙදෙන එක නම් නවත්වන එකක් නෑ. නමුත් ගණිත අංශයෙන් හෝ විද්‍යා අංශයෙන් වැඩිදුර ඉගෙන ගැනීමයි ඇයගේ බලාපොරොත්තුව. අනාගතයේ දී ඒ අංශයෙන් ගැළපෙන රැකියාවකට යොමු වේවි. කවදා හෝ දවසක රැකියාව වගේම නර්තන කටයුතුත් හොඳින් කරගෙන යයි කියලයි අපේ බලාපොරොත්තුව.

ඒ වගේම මගේ සැමියා ගැනත් කියන්නම ඕනේ. එයා ලකී රදලියගොඩ. වසර ගණනාවක පටන් මේ කලා ක්ෂේත්‍රයේ නියැළී සිටින කෙනෙක්. ඒ වගේම හොඳ සැමියෙක්, තාත්තා කෙනෙක් විදිහට අපිට පුදුමාකාර සහයෝගයක් ලබා දෙනවා. නිරතුරුවම ලැබෙන ඔහුගේ සහයෝගය නොවෙන්න මේ කටයුතු සාර්ථක කරගන්න හරිම අපහසුයි."

මගේ
දුවයි පුතයි
දෙන්නම කුසේ ඉඳන්ම
නැටුම් කලාව හැදෑරුවා
කියලයි මට හිතෙන්නේ.
මොකද මම ඒ දෙන්නා කුසේ
තියාගෙනත් පුහුණුවීම් සිදු කළා.
ඊට පස්සේ ඇවිදින්න
පුළුවන් වුණු දා ඉඳලම
එයාලා මාත් එක්ක
නර්තනයේ යෙදුණා.

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම
ඡායාරූප - ශාන් රූපස්සර

රුව රකින අයිස්

බොහෝ රූපලාවණ්‍ය ගැටලුවලට කෙටිකාලීන විසඳුම් ලබාගත හැකි කිසිදු මුදලක් වැය නොවන සත්කාරයක් ඔබගේ නිවෙසේ ශීතකරණයේ තිබෙන බව ඔබ තවමත් නොදන්නා කරුණක් විය හැකියි. එය අයිස් කියුබ් සත්කාරයයි.

අයිස් කැට නැතිනම් අයිස් කියුබ් සත්කාරය කොරියාව ඇතුළු රටවල ඉතා ජනප්‍රිය සත්කාරයක්වන අතර මෙහිදී ඔබ කළ යුත්තේ රාත්‍රී නින්දට යෑමට පෙර මුහුණ හොඳින් සෝදා අයිස් කැට කිහිපයක් පොලිතින් කවරයකට දමා එය ගෙන ඔබේ මුහුණ හා ගෙල ආශ්‍රිතව හොඳින් සම්බාහනය කිරීමයි.

අයිස් කියුබ් සත්කාර වල ප්‍රයෝජන

සම සිනිඳු කරගැනීමට -
මෙයින් ඔබගේ මුහුණට ප්‍රාණවත් මෙන්ම සිනිඳු බවක් ලැබේවි. මුහුණේ රැලි ස්වභාවය ඉවත්වන අතර සුව පහසු නින්දක්ද ලැබේ. කුරුලෑ ඉවත් කිරීමට හොඳින් මුහුණ පිරිසුදු කරගැනීමෙන් පසුව මුහුණ අයිස්වලින් සිසිල් කරගෙන තුවායකින් හොඳින් ආවරණය කරන්න. මෙය මිනිත්තු 3 -5 ත් අතර කාලයක් මුහුණේ රැඳෙන්නට හරින්න. මෙහි ප්‍රතිඵල ඔබව මවිත කරයි.

මුහුණේ රැලි ස්වභාවයෙන් මිදීමට.

මෙහිදී අයිස් ඔබගේ රුධිර සංසරණය වේගවත් කරන අතර අකලට මුහුණේ සැදුණු රැලි ස්වභාවයට විසඳුමක් ලබාදෙනවා. ඔබගේ මුහුණට මේකප් භාවිත කිරීමට පෙර මිනිත්තුවක් මුහුණ අයිස්වලින් සම්බාහනය කරන්න පමණයි ඔබට තියෙන්නේ.

ඔබගේ මුහුණේ ඇරුණු සිදුරු වසා දැමීමට

අයිස් භාවිතයෙන් ඔබගේ මුහුණ මිනිත්තු 2-3 අතර කාලයක් සම්බාහනය කරන්න. දින කිහිපයකින් මෙහි සැබෑ ප්‍රතිඵල අත්විදිය හැකිය.

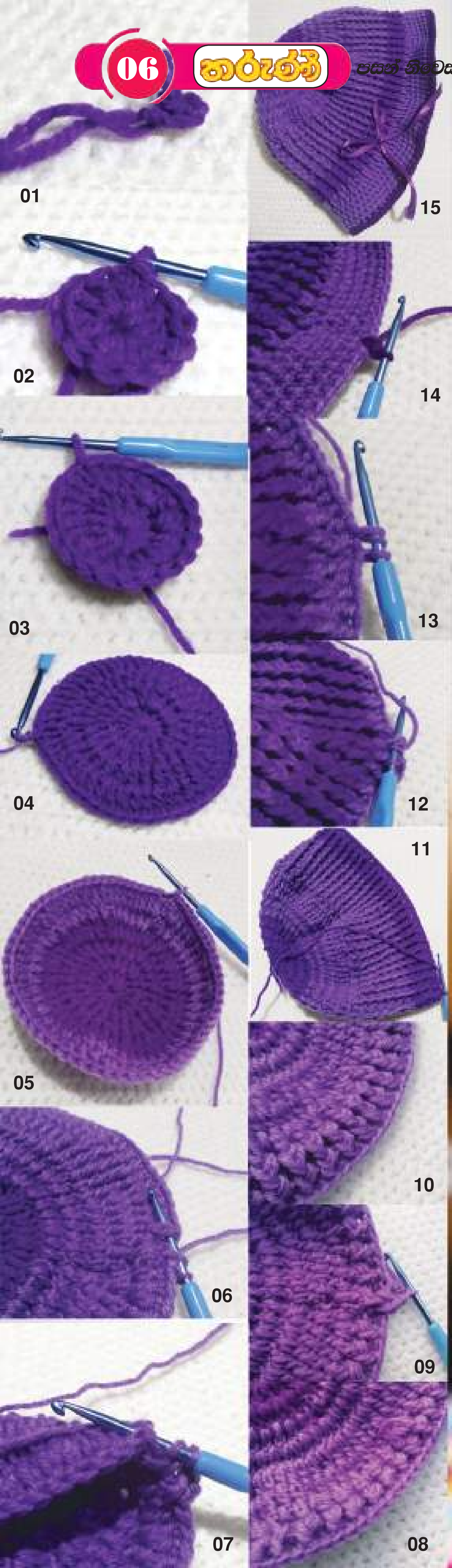
ඇස්වල ඉදිමුම් ස්වභාවය අවම කිරීමට -
අධික නිදි මැරීම නිසා ඇස් වල ඇතිවන ඉදිමුම් ස්වභාවය සඳහා මෙම අයිස් තෙරපි ඉතා වැදගත්. ඔබගේ ඉදිමුම සහිත ඇස් වටා මිනිත්තු දෙකක් පමණ මෙම අයිස් පැක් එක උපයෝගී කරගෙන, ඇස් වටා සම්බාහනය කරන්න.

උදරය ඉදිරියට නෙරා ඒම පාලනයට ඔබට නිවෙසේදීම ඒ සඳහා අයිස්වලින් ප්‍රතිකාර කරන්න පුළුවනි. ඔබ රෙදි කැබැල්ලක ඔතා ගත් අයිස් මල්ල උදරය මත මිනිත්තු 15ක් පමණ තබන්න. එය මිනිත්තු 3 ඉවත්කර නැවත උදරය මත මිනිත්තු 15 ක් තබන්න. මේ ආකාරයට ඔබ අවම තරමේ දිනකට පැයක් පමණක් වත් මෙම තෙරපි එක කරන්න.

මුහුණ මේක්- අප් කිරීමට

එදිනෙදා වැඩට යනවිට හෝ ගමනක් බිමනක් යනවිට යාන්තමට හෝ පොඩි මේක්- අප් කිරීමට කාන්තාවන් අමතක කරන්නේ නැත.
එහෙම අවස්ථාවල මේක්-අප් එක ඉක්මනට මැකී යාමට හැකියාවක් ඇත. එය වළක්වා ගැනීමට ද මෙම අයිස් තෙරපි උදවු කරගත හැකියි. ඔබ මේක්-අප් දැමීමට තත්පර දෙක තුනකට පෙර අයිස් කැටයකින් මුහුණ සහ බෙල්ල ආශ්‍රිත ප්‍රදේශවල හොඳින් අතුල්ලන්න. ඉන්පසුව මේක්- අප් කරන්න. මෙමගින් දීර්ඝ වේලාවක් එය සම මතුපිට රඳවා ගැනීමට හැකිවනවා මෙන්ම යන යන තැන මේක්-අප් මල්ල රැගෙන යාමට ද අවශ්‍ය නොවේ.

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා



ගමනට බිමනට හුරුබුහුටි වූල් තොප්පියක්

හැඩට වැඩට ලස්සනට ඉන්න අපේ තරුණියන් හරි ම කැමැතියි. ඒ නිසාම විවිධ විලාසිතා අපේ යුවතියන් අත්හදා බලනවා. හිස් පලඳනා, හිස්වැසුම් වලටත් නව යොවුන් වියේ පසුවන යුවතියන් වැඩි කැමැත්තක් දක්වන්නේ එයින් වෙනස්ම අලංකාරයක් තමන් ගේ පෙනුමට එක්කරන නිසයි. ඒ නිසාම අපි හිතුවා මෙවර අත්කම් විශේෂාංගයෙන් වූල්වලින් ගෙතිය හැකි හුරුබුහුටි තොප්පියක් ගොතන ආකාරය කියලා දෙන්න. වර්ණ කිහිපයක්ම වුවත් යොදාගෙන පහසුවෙන් ගෙතිය හැකි මේ අපූරු තොප්පිය ගොතා ඔබ යන ගමන බිමන තවත් හැඩකර ගන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පාට දෙකකින් වූල්
රිබන්
සුදු පැහැ පබළුවක්
නූල්
ඉඳිකටු
ගෙතුම් කටුවක්

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව 1 රූපයේ පරිදි දම්වැල් තුනක මුදුවක් ගොතා ගන්න. දැන් 2 රූපයේ පරිදි එයට දෙපට පිරවුම් 12ක් ගොතා රවුමක් සාදා ගන්න. 3 රූපයේ පරිදි මීළඟ පේළියට දෙපට පිරවුම් එකක්, දෙකක් රටාවට රවුමට ගොතන්න. ඒ රටාවටම පේළි 3ක් ගොතා 4 රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට සම්පූර්ණ කරගන්න.

පසුව පාට මාරුකර දෙපට පිරවුම් දෙකක් එක සිදුරකට සහ දෙපට පිරවුම් පහක් සිදුරු පහකට රටාවට පේළි තුනක් 5 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි සම්පූර්ණ කරගන්න.

දැන් 6 රූපයේ පරිදි දම්වැල් තුනක් ඉහළට ගොතා පේළිය අරඹා, ඊළඟ සිදුරෙන් එනම් කලින් පේළියේ දෙපට පිරවුමේ අතරින් ඉදිරිපසින් කටුව යවා දෙපට පිරවුමක් ද, එලෙසම ඊළඟ සිදුරෙන්, තොප්පියේ ඇතුළු පැත්තෙන් දෙපට පිරවුම අතරින් කටුව යවන්න. 7 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි දෙපට පිරවුමක් ද ගොතන්න. මෙලෙස පේළිය පුරාවට ඉදිරිපසින් ඇතුළු පැත්තෙන් ලෙස මාරුවෙන් මාරුවට පිරවුම් යොදන්න. එවිට පේළිය 8 රූපයේ ආකාරයට දිස් වේ.

මෙම රටාවේ දෙවැනි පේළිය ද එලෙසම ගෙතුමේ ඉදිරිපසින් සහ ඇතුළු පැත්තෙන් දෙපට පිරවුම් යෙදිය යුතු අතර කලින් පේළියේ ඉදිරිපස ගෙතුමටම ඉදිරිපස ගෙතුමෙන් සහ ඇතුළු පැත්තේ ගෙතුමෙන් ඇතුළු පස ගෙතුමටම යෙදිය යුතුය.

දැන් 9 වැනි රූපයේ පරිදි දෙවන පේළිය අවසානයට මෙම රටාවෙන් පේළි හතක් ගොතන්න. 10 රූපයේ පරිදි කලින් තොප්පිය මුදුනට යොදාගත් තවත් පේළි තුනක් ගොතන්න. 11 රූපයෙන් දැක්වෙන ආකාරයට නැවතත් පෙර වර්ණයෙන්ම තවත් පේළියක් ගොතන්න. එවිට එම රටාවෙන් සම්පූර්ණ පේළි 11ක් තිබිය යුතුය.

තොප්පියේ වාටිය ගෙතීමට, තනිපට පිරවුමක් යොදා ගත යුතු අතර 12 රූපයේ පරිදි එය පෙර රටාවෙන්ම ඉදිරිපසින් පමණක් කටුව පන්නා පළමු පේළිය ගත යුතුය. දැන් 13 රූපයේ පරිදි දෙවැනි පේළියේ සිට සාමාන්‍ය පරිදි ගෙතුමේ සිදුරුවලින් තනිපට පැන්නුමෙන් පේළි හතරක් ගොතන්න.

14 රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට අවසාන පේළිය සඳහා නැවතත් මුදුණට භාවිත කළ වර්ණයම යොදා ගන්න.

අවසානයට 15 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි රිබන් බෝ එකට පබළුව අමුණා එය තොප්පියට මසා ගන්න.

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

උපදෙස්
වූල් ගෙතුම් ශිල්පිනී
මධූෂා වික්‍රමනාරායන

ලක්ෂෙට කොඩිය දාන හරිම පුදුම දැයිය කරල

අපේ ආර්ථිකය නිර්මාණය වෙලා තිබෙන්නේ කෘෂි කර්මාන්තයත් සමඟ බැඳුන ජීවන රටාවකට. ඒ නිසා අප සෑම කෙනකුගේම ඇඟේ වගා කිරීමේ සහජ කුසලතාවය තිබෙනවා. කොළඹ ප්‍රදේශයේ පර්චස් දෙක තුනක පුංචි මහල් නිවාසයක ජීවත් වුණත් පෝච්චියක හරි ගහක් හදා ගන්න සෑම කෙනෙක්ම උනන්දු වෙන්නේ ඒ නිසයි. ඇත්තටම අපට වගාවක් කරන්න ලොකු විශාල ඉඩමක්ම අවශ්‍ය නැහැ. නිවෙසක උඩු මහලේ බැල්කනියක පර්චස් 2 – 3ක් තිබුණත් ප්‍රමාණවත්. අද අප ඔබට මඟ පෙන්වීම ලබා දෙන්නේ මෙවැනි පුංචි ඉඩකින් දහස් ගණනක් මුදල් සොයන්න පුළුවන් වගාවක් ගැන. ඒ තමයි නයි මිරිස් වගාව.

ඇත්තටම මේ දිනවල නයි මිරිස් අපනයනය කිරීම හා හෝටල් කර්මාන්තය සඳහා නයි මිරිස්වල ඇති ඉල්ලුම හරිම ඉහළයි. නියම ප්‍රමිතියට ඉල්ලුමට සරිලන නයි මිරිස් වගාවක් කිරීමෙන් මාසයකට රුපියල් ලක්ෂයකට වගා ලාභ උපයන සාර්ථක වගාකරුවෝ අපේ රටේ සිටිනවා.

නයි මිරිස් වගාව කිරීමෙන් මුදල් උපයන්න විශාල ඉඩමක්ම අවශ්‍ය නැහැ. මල් පෝච්චිවල වගා මලුවල පවා නයි මිරිස් ගස් 20 – 30ක් හදා ගන්න ඔබට හැකියාව තිබෙනවා.

මෙවැනි කාලයක අපේ ආර්ථික බර ටිකක් හරි අඩුකර ගන්න නයි මිරිස් වගාවක් ඉතාම පොඩියට පටන්ගන්න සෑම ගෘහණියකටම අසීරු කටයුත්තක් නොවෙයි.

ආරක්ෂක ගෘහ තුළ වගාව

ආරක්ෂක ගෘහ තුළ වගාව කියන්නේ වර්තමානයේ ඉතාම සාර්ථක ක්‍රමයක්. මෙවැනි ආරක්ෂණ ගෘහයක් තුළ වගා මළු යොදා ගනිමින් නයි මිරිස් පමණක් නොවෙයි මාළුමිරිස්, අමු මිරිස්, බෙල් පෙපර් පවා මෙවැනි වගා කරන්න පුළුවන්.

නයි මිරිස් වගාවක් ආරම්භ කිරීමේදී අපට මුලින්ම ඇතිවන ගැටලුව තමයි වගාව සඳහා පැලළ සපයා ගැනීම. ඊළඟ පියවර තමයි වගාව සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ උපදෙස් ලබා ගැනීම. මේ සඳහා හොඳින් ඉඳුණු නයි මිරිස් ජීවග්‍රහණය කිරීමෙන් පසු තවානක සිටුවා අපටම පැළ ලබා ගැනීමට ද හැකි අතර, පැළ කරන ලද නයි මිරිස් පැළ ද අලෙවි කරන රජයේ ලියාපදිංචිය ලැබූ ආයතන රටා පුරාම පවතී.

ඊළඟ ගැටලුව වන්නේ අපගේ ඵලදාව අලෙවි කරගන්නා ආකාරයයි. එසේම හොඳ පැළ වර්ග මිලදී ගන්නා ආකාරය ගැනද නිසි අවබෝධයක් ඔබට තිබේ නම් මේ වගාවෙන් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්කර ගතහැකි වනු ඇත.

නයි මිරිස් වගාකර විදේශ වෙළෙඳපොළට අලෙවි කිරීම මෑත කාලයේ වඩාත් ජනප්‍රිය වී පවතී. ඒ සඳහා සෑම වර්ගයකම නයි මිරිස් විදේශ වෙළෙඳපොළට අලෙවි කිරීමට නොහැකි වෙයි. විදේශ පොළේ ඉල්ලුමට සරිලන ස්කොච් බොනට් නමැති වර්ගය සඳහා හොඳ ඉල්ලුමක් ඇති අතර, හෝටල් කර්මාන්තයේද හොඳ ඉල්ලුමක් පවතී. මේ වර්ගයේ නයි මිරිස් පැළ සිටුවා මාස 2ක් 2 ½ ක් ගතවන විට ඵලදාව ලබා ගැනීමට ඔබට හැකියාව පවතී. සාමාන්‍යයෙන් පර්චස් 10ක ප්‍රමාණයක වගාවක් කළ ගෘහණියක් දවසකට ගහකින් කරල් 3 – 4ක් කඩා ගත්තත් සතියක් තුළ කිලෝ ග්‍රෑම් 25 – 30ක් කඩා ගන්න පුළුවන්. මේ ඵලදාව හොඳ මිලකට අලෙවි කළොත් ඔබට සතියකට රුපියල් පහළොස් දහසක්, විසි දහසක් වැනි මුදලක් ගන්න හැකියාව තිබෙනවා. සාමාන්‍යයෙන් මේ ආකාරයට මාසයකට ඔබ රුපියල් හැටදහසක් වැනි මුදලක් උපයා ගන්න හැකියාව තිබෙනවා.

නයි මිරිස් වගාව කිරීමේදී අපට ඇතිවන ලොකුම ගැටලුව වගාව සඳහා ඇතිවන රෝග හා කෘමි හානියයි. ඔබ මේ වගාව ආරක්ෂක ගෘහයක් තුළ කිරීමෙන් එය බොහෝ ප්‍රමාණයක් අඩුකර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙන අතර, ඇතිවන කෘමි හානි ද අවම වෙයි.

මෙලෙස නයි මිරිස් අපේ රටේ ඕනෑම පරිසරයක හොඳින් වැවෙයි. නමුත් වගාව සඳහා සුළු සෙවණක් ඇති පරිසරයක මේ වගාව කළ හැකි වේ නම් වගාවේ ඵලදාව වැඩි වෙයි. එසේම කරලේ බරද වැඩි වී හොඳ ඵලදාවක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත. මෙහිදී උෂ්ණත්වයට වඩා ලැබීම ඉතා වැදගත්වන අතර, ඇතැම් ප්‍රදේශවල වගාව සඳහා මෙවැනි ආරක්ෂක ගෘහයක් අවශ්‍යම නොවෙයි.

> වගාව සඳහා සුළු සෙවණක් ඇති පරිසරයක මේ වගාව කළ හැකි වේ නම් වගාවේ ඵලදාව වැඩි වෙයි. එසේම කරලේ බරද වැඩි වී හොඳ ඵලදාවක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

ඔබට මෙවැනි වගාවක් සිදු කිරීමට කෘෂි උපදෙස් හා වගා ණය ලබා ගැනීමට හැකි ආයතන ද පවතී. එවැනි ආයතනයක් සම්බන්ධ වී මුලින්ම උපදෙස් ලබාගත් පසු ඔබගේ අස්වැන්න එම ආයතනවලටම විකුණා ගැනීමට ද අවස්ථාව තිබේ. එසේම ඔබ මේ වගාව කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ආයතනවල තොරතුරු හා විස්තර අවශ්‍ය නම් අපට දුරකතන ඇමතුමක් ලබා දෙන්න. අප ඒ පිළිබඳ විස්තර ලබාදීමට සූදානම්. අපගේ දුරකතන අංක 011 – 2429592 අංකයට කතා කරන්න.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

සුන්දර කෙස් කලඹකට ප්‍රතිකර්ම

සොඳුරු පෙනුමක් අපේක්ෂා කරන ඔබ අනිවාර්යයෙන් ම කෙස් කලඹ ගැන සිතිය යුතුමයි. ගැහැනු පිරිමි වෙනසක් නැතිවම තමාගේ හිසකෙස් ගැන උනන්දු වන්නේ ඒ නිසයි. නිරෝගී කෙස් කලඹක් හිමි කාන්තාවක සතු සුන්දරත්වය අන් ළඳුන් අතර කැපී පෙනෙන්නකි. එසේ වන්නේ මුහුණේ පෙනුම වෙනස් වීම සඳහා හිසකෙස් බලපාන බැවිනි.

හිසකෙස් විලාසිතා, හිසකෙස් ඇති නැති බව, රෝගී හිසකෙස් ඔබේ පෙනුම වෙනස් කිරීමට සමත්. ඒ නිසා අපි අද හිසකෙස් නිරෝගීව තබා ගන්නේ කෙසේදැයි දැනගනිමු.

ඇතැම් කාන්තාවන් සිතනුයේ හිසකෙස් දිගට තිබූ පමණින් ඉන් ලස්සනක් දිස්වන බවයි. නමුත් වැදගත් වන්නේ හිසකෙස්වල නිරෝගී බවයි, ඝනත්වයයි.

අකලට හිසකෙස් වැටීම බොහෝ දෙනකුට හිසකෙස් පිළිබඳ ඇති ගැටලුවකි. දිනකට කෙස්ගස් 50-60ක් ගැලවී යාම අධික ලෙස හිසකෙස් ගැලවී යාමක් නොවේ. එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. කෙස්ගසක ආයුකාලය නිමාවීමෙන් පසුව ඉබේම එම කෙස්ගස හිසෙන් ඉවත්වීම ස්වභාවයයි. එමනිසා එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. එසේ ඉවත්වන කෙස්ගස් වෙනුවට නැවත අලුත් කෙස්ගස් වැවීම සිදුවේ. නමුත් දිනකට කෙස්ගස් 50-60කට වඩා ගැලවී යන්නේ නම් එය අසාමාන්‍ය ලෙස හිසකෙස් ගැලවී යාමකි.

> බණ්ඩක්කා යනු හොඳ කෙරටීන් එකකි. කෙටි කෙස්කලඹක් සඳහා බණ්ඩක්කා කරල් 4-5ක් ද දිගු කෙස්කලඹක් සඳහා කරල් 10ක් පමණ ද ගන්න. මේ සඳහා ළපටි කරල් යොදා ගත යුතුයි.

අප හිසකෙස් සඳහා කුමන විලාසිතා සිදු කළත් කෙස්කලඹ නිරෝගීව තබා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුයි. නිසි සේ කෙස්කලඹ රැකබලා ගත යුතුයි. එමෙන්ම මේ කුමන විලාසිතාව වුවද සිදු කළ යුත්තේ ඒ පිළිබඳ අවබෝධයෙනි.

හිසකෙස් ගැලවී යනවා නම් ඒ සඳහා අභ්‍යන්තරික හේතු ද බලපානු ලබයි. ඒ සඳහා පෝෂණය අඩු වීම, ගර්භණී වීම(නිසි පෝෂණය අඩුනම්), කිරිදෙන මවක් වීම, සිරුරේ උෂ්ණාධික බව, හිසකෙස් ස්ට්‍රේට් කිරීම, ෆර්මිං කිරීම, කලර් කිරීම, හිසකෙස් තදින් බැඳ සිදු කරන විලාසිතා, ලුණු අධික ආහාර වැඩියෙන් ගැනීම, කැල්සියම්, යකඩ ආදිය අඩුවීම, සෙම් අධික බව, නිදන්ගත රෝග, හිස්කබලේ අධික වියළි බව, කෝස්ටික් අඩංගු අධික සැර ෂැම්පු භාවිතය ආදිය ද හේතු වේ. ෂැම්පු භාවිතයේ දී සල්ෆේට් ෆ්‍රී ෂැම්පු වර්ගයක් භාවිත කරන්න. එමෙන්ම හිසකෙස් රැකගැනීම සඳහා තෙල් සාත්තු කිරීම ද වැදගත්ය. නිවැරැදිව හිසකෙස් පීරීම(දැති ලොකු පනාවකින් පීරීම), හොඳින් ස්නානයකර පිරිසුදු වීම, නිවැරැදිව හිසකෙස් පිසදැමීම හිසකෙස් රැකගැනීමට හේතු වේ. දිගු කෙස්කලඹක අවුල් කැඩීමේදී ඇෆ්රොකොම් පනාවකින් පීරන්න.

හිසකෙස් පිළිබඳ සැලකිල්ලෙන් කටයුතු කරන්නේ නම් හා ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයන්ට ප්‍රතිකර්ම සිදු කරන්නේ නම් හිසකෙස් යථා තත්ත්වයට පත් කළ හැකියි.

කතුරුමුරුංගා කොළ, කරපිංචා, ගොටු කොළ, කීකිරිඳිය, උළුහාල්, රතු ලූනු, සුදු ලූනු, පිරිසුදු පොල්තෙල්, කළු දුරු, සැවැන්දරා ආදිය සොයාගන්න. පිරිසුදු පොල්තෙල් බෝතලයකට කොළ වර්ග හා අනෙකුත් දේ ග්‍රෑම් 50ක පමණ ප්‍රමාණවලින් සපයා ගන්න.

කොළ වර්ග පිරිසුදුකර වතුර නොදා හෝ ඉතාමත් ස්වල්ප වශයෙන් දමා කොටන්න. එය පිරිසුදු රෙදිකඩකට දමා පෙරා යුෂ වෙන්කර ගන්න. ලූනු වර්ග දෙකද වතුර නොදමා වංගෙඩියේ කොටා යුෂ වෙන්කර ගන්න. දැන් තෙල් බෝතලය තරමක් ගැඹුරැති බඳුනකට දමා ළිප තබන්න. තෙල් උතුරන විට උළුහාල්, කළු දුරු, ලූනු යුෂ හා සැවැන්දරා මුලක් ද එයට එකතු කරන්න. අවසානයට කොළ යුෂ ද මෙයට එකතු කරන්න. ළිපෙන් ඉවත්කර නිවුණු පසුව බෝතලයකට දමන්න. සැවැන්දරා මුල තෙල් බෝතලයට දමා තබා ගැනීමෙන් තෙල් එකේ සුවඳ දිගු කලක් තබා ගත හැකියි. එසේත් නැතිනම් සමන්පිච්ච මල් තෙල් එකට දමා තබන්න.

මෙම තෙල් ස්වල්පයක් හිසට දමා හොඳින් සම්බාහනය කරන්න. පසුව ස්නානය කරන්න. තෙල් හිස ගැල්වීමේ දී උදය වරුවේ එය කිරීමටත් දහවල් 12ට පෙර ස්නානය කිරීමටත් මතක තබා ගන්න. ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීම සඳහා මෙය සතියකට දින තුනක් පමණ සිදු කළ යුතුය. ස්නානය කිරීමේ දී දේශීය ආයුර්වේද ෂැම්පු වර්ගයක් හෝ සැර නැති ෂැම්පු වර්ගයක් භාවිත කරන්න.

හිසකෙස්වලට පෝෂණය ලබා දීම සඳහා දැමිය හැකි හෙයා පැක් එකක් ඔබට නිවෙසේදී ම සකසා ගත හැකියි.

මේ සඳහා මුරුංගා කොළ හා අලිගැටපේර එකට බ්ලෙන්ඩ්කර ක්‍රීම් එකක් සාදා ගන්න. මෙයට කලින් සකසා ගත් තෙල් මේස හැඳි දෙකක් දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. දැන් මෙය හිසකෙස්වල ආලේපකර විනාඩි 20-30ක් පමණ වේලාවක් තබා සෝදා හරින්න. මෙය සේදීමේ දී ෂැම්පු අවශ්‍ය නොවේ.

රසායනික ද්‍රව්‍ය යෙදීම නිසා පලුදු වූ හිසකෙස් (ඩැමේජ් හෙයා) යථා තත්ත්වයට පත් කිරීම සඳහා කෙරටීන් ප්‍රතිකාරය සිදු කරනු ලබයි. මේ කෙරටීන් ප්‍රතිකර්මය ඔබට පළපුරුදු රූපලාවණ්‍යාගාරයකින් සිදුකර ගත හැකියි. කෙරටීන් යනු කෙස්ගසේ අඩංගුවන එක් ද්‍රව්‍යයකි. මේ කෙරටීන් නැති වූ විට හිසකෙස්වලට හානි වේ. පහත දැක්වෙන කෙරටීන් ප්‍රතිකර්මය ඔබට නිවෙසේදී ම සිදු කළ හැකියි.

බණ්ඩක්කා යනු හොඳ කෙරටීන් එකකි. කෙටි කෙස්කලඹක් සඳහා බණ්ඩක්කා කරල් 4-5ක් ද දිගු කෙස්කලඹක් සඳහා කරල් 10ක් පමණ ද ගන්න. මේ සඳහා ළපටි කරල් යොදා ගත යුතුයි. බණ්ඩක්කා කරල් කැබැලිවලට කපා එයට වතුර සවල්පයක් දමා මඳ ගින්නේ තම්බා ගන්න. මෙය නිවුණු පසුව බ්ලෙන්ඩ්කර කොළ පැහැ දියරය රෙදි කැබැල්ලකින් පෙරා කෝන් පිටි ස්වල්පයක් දමා ළිපේ තබා රත්කරන්න.

නිවුණු පසුව සම්පූර්ණ කොණ්ඩයේ ම ආලේප කරන්න. පැයක් පමණ තිබෙන්නට හැර සල්ෆේට් නැති කන්ඩිෂනර් වර්ගයක් පමණක් දමා සෝදන්න. මේ ප්‍රතිකර්මය සිදු කිරීමෙන් පසුව දින 3ක් යනතෙක් ස්නානය කිරීමෙන් වළකින්න. ඉන්පසුව ස්නානය කිරීමේ දී සල්ෆේට් නැති ෂැම්පු වර්ගයක් දමා හිස සෝදන්න. මෙම ප්‍රතිකර්මය මාසයකට දින දෙකක් පමණ සිදු කිරීමෙන් ඔබට ලස්සන කෙස්කලඹක් ලබා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ.

ගොඩපර බ්ලෙන්ඩ්කර එයට තෙල් මේස හැන්දක් දමා හිසෙහි ආලේප කරන්න. විනාඩි 30කට පමණ පසුව හිස සෝදන්න. මෙය සිදු කළ යුත්තේ උදය වරුවකදී ය. මෙයින් හිස්හොරි ඇත්නම් ඒවා ඉවත් වී හිසකෙස් නිරෝගී වේ.

හිස ඉදිරිපස කෙස් දිගින් දිගටම ගැලවී යනවා නම් රතු ලූනු හා සුදු ලූනු යුෂ ගෙන පුළුන් කැබැල්ලක් උපයෝගී කරගනිමින් හිසකෙස් යන ස්ථානයේ ආලේප කරන්න. මඳ කලෙකින් හිසකෙස් වැවෙන ආකාරය ඔබට පෙනේවි.

ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී
නිලූකා කොඩිකාර

සටහන
අයන්ති උඩුගම්පල

ආදරය වැඩිකරන රෝස් කේක්

ප්‍රේමණීය හදවත් දෙකක් එකට බැඳෙන ඒ සොඳුරු දිනය කොයිතරම් නම් සුවිශේෂී ද? එකී සුවිශේෂී බව තවත් වැඩිකරලන්නට යම් තේමාවක් සහිතව මංගල උත්සවය හෝ විවාහ ගිවිසුම් උත්සවය සංවිධානය කරගන්නටයි වැඩි දෙනකුගේ කැමැත්ත. මෙහිදී තේමාවට ගැළපෙන පරිද්දෙන් හැඩවැඩ වෙන්නට, උත්සව සැරසිලි කරන්නට පමණක් නොව ඊට හරි අපූරුවට ගැළපෙන පරිද්දෙන් කේක් නිර්මාණයක් කරගන්නත් අපේ අය බොහෝමත්ම කැමැතියි.

ඉතින් රෝස පැහැයෙන් සැරසෙන්නට ප්‍රියකරන, රෝස පැහැය තේමා කරගත් විවාහ මංගල උත්සවයකට සේම විවාහ ගිවිසුමට මේ අලංකාර කේක් නිර්මාණය කොයි තරම් නම් ගැළපෙනවා දැයි බලන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* ග්‍රෑම් 500 ප්‍රමාණයේ රවුම් හැඩැති තැටියක සාදාගත් රිබන් කේක් කිලෝ එකක් (ග්‍රෑම් 500 ප්‍රමාණයේ කේක් දෙකක්)
* ග්‍රෑම් 750 ප්‍රමාණයේ රවුම් තැටියක සාදාගත් කේක් දෙකක්
* අවශ්‍ය නම් කිලෝ එකේ රවුම් තැටියක සාදාගත් කේක් දෙකක් හෝ උස අඟල් 6 ප්‍රමාණයේ සහ විශ්කම්භය අඟල් 10 ප්‍රමාණයේ රවුම් රිජිෆෝම් ඩමියක්
* මුදුනටම අඟල් 02ක උසකින් යුතු අඟල් 08ක විශ්කම්භය සහිත රිජිෆෝම් ඩමියක්
* බටර් අයිසිං
* ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං (කේක් හා ඩමි සඳහා)
* ස්වාභාවික මල් (වර්ග කිහිපයකින්)
* ගෝල්ඩ් එඩිබල් ඩස්ට්
* අවර්ණ ඇල්කොහොල් වර්ගයක්
* යටම තැටියේ සහ උඩම තැටියේ ආකාරයට අවශ්‍ය මෝල්ඩ්
* පබලු වැල් යාර දෙකක් හෝ ඩිසයින් රේන්ද යාර දෙකක්

සාදන්නේ මෙහෙමයි

* පළමුව කිලෝ ග්‍රෑම් එක ප්‍රමාණයේ තැටියේ සාදාගත් කේක් දෙක ගෙන බටර් අයිසිං තවරා සැන්ඩ්විච් කරගන්න.
* එම කේක් එක වටේටත් අයිසිං කරගන්න.
* ඉන්පසු ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං තුනීකර පරෙස්සමට කේක් එක මත එළා එය හොඳින් ආවරණය කරගන්න.
* දැන් අනෙක් කේක් දෙක ගෙන බටර් අයිසිං තවරා සැන්ඩ්විච් කරගන්න.
* අනතුරුව එය වටේටත් අයිසිං කරගන්න.
* පෙර පරිදිම ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං තුනීකර කේක් එකට එළා මේ කේක් එකත් ආවරණය කරගන්න.
* දැන් කේක් බෝර්ඩ් එක ගෙන ඒ මත කේක් රඳවා ගැනීම කළ යුතුය. මෙහිදී යට කොටස සඳහා ඔබ රිජිෆෝම් යොදා ගන්නවා නම් එය පෙර පරිදිම අයිසිං තවරා ෆොන්ඩන්ට්වලින් ආවරණය කරගන්න. එහෙමත් නැත්නම් ඒ වෙනුවට කේක් භාවිත කළ හැකි අතර ඒ සඳහා කිලෝ එකේ කේක් දෙකක් ගෙන අයිසිංවලින් ආවරණය කරගන්න.
* සූදානම් කරගත් ලොකු කේක් එක මුලින්ම බෝඩ් එක මත තබාගන්න. අනතුරුව ඊට මඳක් කුඩා කේක් එක ඒ මත තබා මැදින් කෙබාබ් හෝ බාබක්‍යු ස්ටික් එකක් ගසා එක උඩ එක සිටින සේ රඳවාගන්න.
* දැන් උඩම තිබෙන රිජිෆෝම් බේස් එක අදාළ මෝල්ඩ් එකෙන් අවශ්‍ය හැඩ කපා මේ කේක් එකට සම්බන්ධ කරන්න.
* දෙවැනි තට්ටුවේ කේක් එක සරසාගෙන ඇත්තේ කලින් දමා ගත් ෆොන්ඩන්ට් එකට රවුම් කපා මල් පෙති ආකාරයට ටූල්කර නවා අලවා ගැනීමෙනි.
* අවසාන තට්ටුවට පෙති ආකාරයට එන මෝල්ඩ් එකට ෆොන්ඩන්ට් දමා එය අලවා ගෙන එඩිබල් ඩස්ට්වලින් පේන්ට් කරගන්න.(මෙහිදී ගෝල්ඩ් ඩස්ට් එකට ඇල්කොහොල් දමා එය ඝන දියර තත්ත්වයට සාදාගෙන ඉන්පසුව පින්සලකින් පාට කරගන්න.)
* අවසානයේ දී පිපුණු නැවුම් මල් කිහිපයක් රඳවගෙන මේ කේක් නිර්මාණය හැඩවැඩ කරගන්න.

සැ.යු. මෙවැනි උත්සව අවස්ථාවලදී මල් නැවුම් පෙනුමෙන් යුක්තව දිගු කාලයක් තබා ගැනීමට මේ ස්වාභාවික මල්වල නටුවට තෙත පුළුන් කැබැල්ලක් තබා බඳින්න. අනතුරුව එය කේක් එකට සම්බන්ධ කරගත් විට මල් නැවුම් පෙනුමකින් වැඩි වේලාවක් තබා ගත හැකියි.

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

උපදෙස් -
අප්ලන්ඩ් කේක් ඇන්ඩ් ඇකඩමිහි කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනී
චතූ රත්නායක

මලීෂා

- හැඩගැන්වීම
  තරිඳු මධුසංඛ
  බ්‍රයිඩල් සැලෝන්
- ඡායාරූප
  ශාන් රූපස්සර