තරුණී
පසන් නිවෙසට සිරියාව
www.tharunie.lk | tharunee@lakehouse.lk | facebook - Tharunie
54 වැනි කාණ්ඩය 41 වැනි පත්‍රය
2023 මාර්තු 20 සඳුදා
ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමුඛතම කාන්තා පුවත්පත
ආරම්භය: 1969-07-09
රු.100/=
ආසියාවම කතා කරන
රන් පහරක හිමිකාරිනිය
ශ්‍යාමලී
ඡායාරූපය ශාන් රූපස්සර
කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

මනරම් රටාවට කළු හංසයෙක්

'හංසයෙක්' කිව්ව ගමන් මතකයට නැගෙන්නේ සුදෝ සුදු රුවක්.... නිල් දිය පොකුණක පිහිනා යමින් දක්වන අපූර්ව වූ රංගනයක්.... ඒත් මේ ඉන්නේ දකින්නට ඉතාමත් දුර්ලභ වූ කළු හංසයෙක්... රතු පැහැති හොට හා කළු පැහැති පියාපත් නිසා අලංකාරයක් ගෙන දෙනවා. බිත්ති සැරසිල්ලකට නම් හරිම අපූරුයි නේද? එහෙමනම් මේ කළු හංසයාට කතිර රටාවෙන් මෙලෙස ජීවය දෙන්න.

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 31.75 X 21.95 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. නැතිනම් නිර්මාණයේ මැද සිට මැසීම අරඹන්න. කොටු දහයෙන් දහයට නූල් ඇද ගැනීමෙන් මැසීම පහසු කරයි. රේඛා අදාළ වර්ණ කැරලි නූල් පොට දෙකක් භාවිතකර ආපසු මැස්මෙන් මසා ගන්න. භාග කතිර මැස්මෙන් මැසිය යුතු කොටස් භාග කතිර මැස්මෙන් මසන්න.

කාල කතිර මැස්මෙන් මැසිය යුතු කොටස් ද ඇත.

උපදෙස් හා සටහන
පාලිකා දිල්රුක්ෂි

වර්ණ සංකේතවලට අදාළ ඇන්කර් නූල් අංක

සංකේතය	අංකය
/	කළු
▲	309
■	335
P	292
D	49
●	382
▼	169
Z	159
◗	168
⊠	393
K	සුදු
■	238
◣	393

භාග කතිර මැස්ම

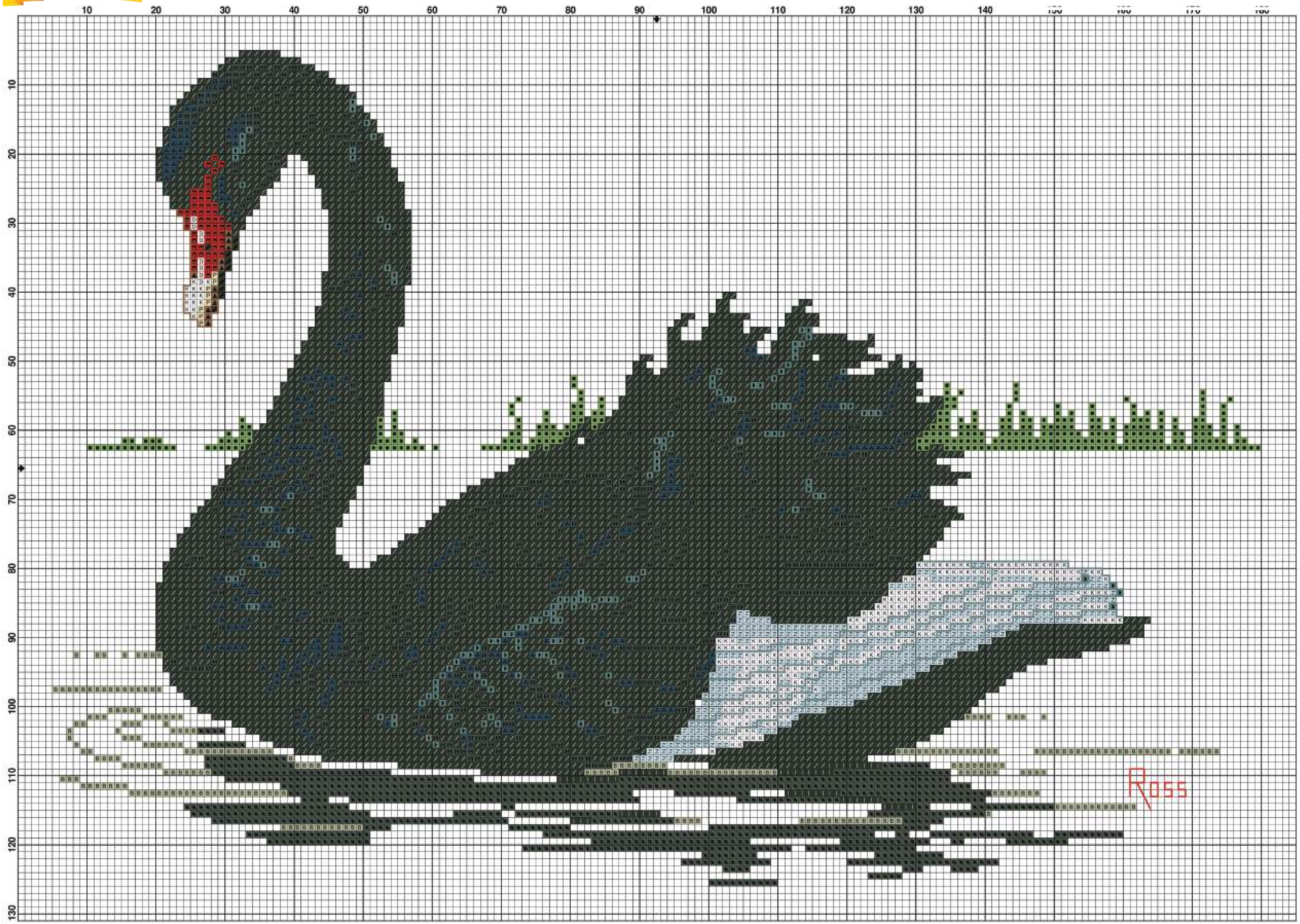
සංකේතය	අංකය
I	කළු
B	388

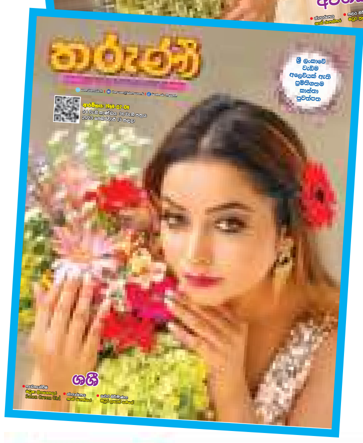
කාල කතිර මැස්ම

සංකේතය	අංකය
K	සුදු

ආපසු මැස්ම

වර්ණය	අංකය
(දුඹුරු)	309
(අළු-කොළ)	168





අලුත්වන ලෝකයේ අලුත් දේ අරගෙන කාන්තා සැමගේ ළබැඳිම youtube නාළිකාව

Tharunie

දිනපතා නව විශේෂාංග සමඟින් දැන් ඔබේ අත ළඟම තරුණී නාළිකාව අදම

කරන්න
පෙර නොවිඳි රූපමය අත්දැකීම
අදම විඳගන්න

ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳ උසස් ඩිප්ලෝමා පාඨමාලාව

ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ රැකියාවකට යන්නට
ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රයේ තම රැකියාවේ උසස්වීමකට යන්නට
ඇඟළුම් ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරන්නට
පවතින ඇඟළුම් ව්‍යාපාරය දියුණු කර ගන්නට

පාඨමාලාවේදී ආවරණය වන ප්‍රධාන මාතෘකා
ඇඟළුම් විලාසිතා ලෝකයේ ඉතිහාසය
විලාසිතා රූප සටහන් නිර්මාණය (Fashion Illustrations)
වෙළඳ කලමණාකරනය (Fashion Merchandising)
විලාසිතා අමුද්‍රව්‍යයන්, ස්ටෝර් බෝඩ්, මූඩ් බෝඩ්, ටෙක් පැක් සෑදීම, වෙළඳපල පර්යේෂණ, වෙළඳ ප්‍රචාරණය, වියදම් ගනණය, විලාසිතා නිරූපණය, වර්ණ සිද්ධාන්ත, ඇඟළුම් විසිතුරු කිරීමේ විවිධ ක්‍රම (රෙදි පිංතාරු, නෙට් වර්ක්, ඩස්ට් වර්ක්, රිබන් වර්ක්, කෝඩ් වර්ක්, අවුට්ලයින් වර්ක්, බීඩ් වර්ක්, ස්ටෙන්සිල් වර්ක්, සීක්වින්ස් වර්ක්, ඇප්ලික් වර්ක්, එම්බ්‍රොයිඩර් සහ ස්ක්‍රීන් ප්‍රින්ටින් ක්‍රමය හඳුන්වා දීම)
ඇඟළුම් නිර්මාණය (Basic Pattern Making, Grading and Stylling)
ඇඟළුම් නිර්මාණයේදී සැලකිය යුතු කරුණු, ශරීර සිද්ධාන්ත, ශරීර මිනුම් ගැනීමේ නිවැරදි ක්‍රම භාවිතය
කාන්තා ඇඟළුම් නිර්මාණය - සාය, බ්ලවුසය, සාමාන්‍ය ගවුම මනාලි ගවුම සහ සැඳෑ සාද සඳහා ගවුම් නිර්මාණය, සාරි හැට්ටය සහ සාරි නිර්මාණය, කැන්ඩියන්, කලිසම, ශල්වාර් ඇඳුම, බ්‍රේසියර්, පෑන්ටි, පෙටිකෝට්, යට සාය, රාත්‍රී ඇඳුම්, පිහිනුම් ඇඳුම් / පිරිමි ඇඟළුම් නිර්මාණය - කලිසම, කමිසය, කෝට් නිර්මාණය හඳුන්වාදීම, වෙස්ට්කෝට්, නිළමේ ඇඳුම නිර්මාණය ඇඳුම හඳුන්වාදීම, යට ඇඳුම් නිර්මාණය
ළමා ඇඳුම් නිර්මාණය - ළදරු ඇඳුම, සන්සූට්, රොම්පර්, ළමා ගවුම්, පාසැල් ඇඳුම්, ඩංගරි, ළමා සාරිය, ටෙනිස් ෂෝට්, ටයි, බෝ, තොප්පිය / සෑම ඇඟළුමක් සඳහාම විලාසිතා රාශියක් ඉගැන්වේ. ඇඟළුම් නිර්මාණය ඉගැන්වීමේදී නවතම 3D තාක්ෂණය භාවිතා කෙරේ. ප්‍රමාණ නිර්මාණය ඉගැන්වේ.(S , M , L , XL)
උසස් නිමාවක් සඳහා ඇඟළුම් කැපීමේ මැසීමේ හා නිමාකිරීමේ ක්‍රම ඉගැන්වේ.
ඇඟළුම් නිෂ්පාදනය හඳුන්වාදීම (Apparel Production Technology)
අත් බෑග් පාවහන් සහ ආභරණ නිර්මාණය හඳුන්වාදීම

පාඨමාලාවේ කාලය - අවුරුදු 01
සම්පූර්ණ අයකිරීම - රු.75,000

පාඨමාලාවට ඇතුලත්වීමේදී පාඨමාලා ගාස්තුවෙන් රු.6250ක් ගෙවිය යුතු අතර ඉතිරි මුදල සෑම මසකම මුල් දෙසතිය තුළ රු.6250 බැගින් කොටස් වශයෙන් ගෙවිය හැකිය.
පාඨමාලාවට ඇතුලත්වීමේ ගාස්තුවක් අය නොකෙරේ.
ජාතික හැඳුනුම්පතේ ඡායා පිටපතක් සහ පිටු 200 තනිරූල් CR පොතක් රැගෙන එන්න.
පාඨමාලාව සාර්ථකව නිමකරනන්ට සහතිකයක් පිරිනැමේ

නුගේගොඩ - රොටරි
(සමුද්‍රදේවි බාලිකා විද්‍යාලය අසල)
සෑම සෙනසුරාදා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
ආරම්භය 2023 මාර්තු 25

ගම්පහ - සිප්සර
(ගුවන් පාලම අසල)
සෑම බදාදා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
ආරම්භය 2023 මාර්තු 29

මහනුවර - ද ෆස්ට්
(සිංගර් මෙගා ඉදිරිපිට පාර)
සෑම සිකුරාදා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
ආරම්භය 2023 මාර්තු 31

ගාල්ල - ඔසිප්කා
(පුන්‍යසාර පිරිවෙන ඉදිරිපිට)
සෑම බ්‍රහස්පතින්දා දිනකම 8.30 - 2.30 දක්වා
ආරම්භය 2023 මාර්තු 30

මෙහෙයවීම - ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳ උපදේශක, සංගීත විශාරද, දේශමාන්‍ය,

අතුල රන්වල

ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳව මොරටුව විශ්ව විද්‍යාලයෙන් සහ SLITA ආයතනයෙන් අධ්‍යාපනය ලැබූ උසස් රූපලාවන්‍ය තාක්ෂණය ජනසංනිවේදනය දේශපාලනය සහ සංගීතය පිළිබඳව ඩිප්ලෝමාධාරී ජාත්‍යන්තර ඇඟළුම් ක්ෂේත්‍රය තුල ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ ශිල්පියෙකු ලෙස වසර 12 ක පළපුරුද්දක් සහ ඇඟළුම් විලාසිතා නිර්මාණ තාක්ෂණය පිළිබඳව උපදේශයෙකු ලෙස වසර 18 ක පළපුරුද්දක් සහිත 3D ඇඟළුම් නිර්මාණ තාක්ෂණය ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වා දුන් කථිකාචාර්යවරයෙකි. ගුරුවරයාගේ සුදුසුකම් ඕනෑම අවස්ථාවක ඔබට පරීක්ෂා කල හැකිය.

Fashion Tec
Telephone - 071-2256212 077-2256212 075-2256212 072-2256212 033-2256212
Address - No.157, Naranwala, Gampaha. (Reg. No. WR 4541) Website - www.fashiontec.lk

දරුවන් වෙනුවෙන්ම හෙනෙන සිඟිති හිණුම් පෙළ සමඟින්, ආකර්ෂණීය ත්‍යාග හා වරප්‍රසාද, අධ්‍යාපන ශිෂ්‍යත්ව සමඟ, කෙළිලොල් වියේ හිත හිය ජීවිතයත් විඳගන්න...
ඉතිරිය අපි බලාගන්නම්.

• සිඟිති කිරිකැටියෝ • සිඟිති ළමා • සිඟිති පුරැකුම් • Teen හිණුම • දිරිදරු ශිෂ්‍යත්ව

HNB
ඔබේ ප්‍රගතියේ සහකරු
ළමා ඉතුරුම්

0112 462 462
www.hnb.net

Hatton National Bank PLC - PQ 82.

හැඩැති යුවතියකට
ඕෆ් ෂෝල්ඩර් ටයිට් ගවුමක්

ලස්සන ලස්සන ගවුම් විලාසිතා අඳින්නයි දැන් කාලයේ ළඳුන් කැමැත්තක් දක්වන්නේ. ඒ නිසාම මේ දිනවල සාප්පුවල මෙන්ම මඟ දෙපස ද විවිධ විලාසිතාවන්ට මැසූ ගවුම් සුලබ දසුනකි.

මේවායේ මිලත් බොහොම ඉහළයි. ඒත් ඔබ මැහුමට දක්ෂ ළඳක් නම් ඔබට ගැළපෙන ගවුම් විලාසිතා ඔබේම අතින් මසාගන්නට හැකියි. ඒ සඳහා අපෙන් ලැබෙන අත්වැලේ එක් පියවරක් තමයි මේ. අද අපි තිළිණ කරන්නේ ඕෆ් ෂෝල්ඩර් විලාසිතාවට මැසූ ලස්සන ටයිට් ගවුමක්. රෝස පැහැති මුද්‍රිත රෙද්දකින් මසා තිබුණත් මේ ගවුම ඔබට කැමැති වර්ණයේ රෙද්දකින් මසාගත හැකියි.

අවශ්‍ය මිමි

උරහිස, පපු වට, ඉණ දක්වා උස, ඉණ වට උකුල දක්වා උස, උකුලවට, ගවුමේ උස,

මිමි සැකසීම

උරහිස දෙකට බෙදා, පපුව හතරට බෙදා අඟලක් එකතු කරන්න. ඉණ දක්වා උසට අඟල් 1/2ක් එකතු කරන්න. ඉණ වට හතරෙන් බෙදා අඟලක් එකතු කරන්න. උකුල දක්වා උසට අඟල් 1/2ක් එකතුකර උකුල වට හතරෙන් බෙදා අඟලක් එකතුකර, ගවුමේ උසට අඟල් 1/2ක් එකතු කරන්න.

මෙම ගවුම සඳහා විනිවිද පෙනෙන සනකම් රෙදි වර්ගයකින් 60 පළල යාර 2ක් අවශ්‍ය වේ. රෙද්ද හරි මැදින් දෙකට නමා එහි නැම්ම මුඳුනේ සිට හරහට උරහිස දෙකට බෙදා A සිට B දක්වා යා කර උරහිස ඇද ගන්න.

A සිට C දක්වා අත අඟල් 7 1/2ක් පහත්කර C සිට D දක්වා පපුවට හතරෙන් බෙදා අඟලක් එකතුකර අත් කට හැඩට ඇඳගන්න.

කර පළලේ සිට ඉණ දක්වා උස, උකුල දක්වා උස, ගවුමේ උස ලකුණු කරන්න. ඉණ රේඛාවේ ඉණ හතරට බෙදා අඟල් එකක් එකතු කරන්න. උකුල රේඛාවේ උකුල හතරට බෙදා අඟල් එකක් එකතුකර වාටිය රේඛාවට උකුල ලම්භකවන ලෙස යාකරන්න. වාටිය රේඛාවෙහි අඟල් එක ඇතුළුකර උකුල දක්වා යා කරමින් ටයිට් කර ගන්න.

මෙලෙස ඇඳගත් ඉදිරිපස කොටස කපා වෙන්කර 2 රූප සටහනේ පෙනෙන ආකාරයට කර ගැඹුරේ සිට කිහිලිකට දක්වා වක්‍රවන ලෙස යා කරමින් එක් පැත්තක උරහිස කපා ඉවත් කරන්න.

පසුපස කොටස දක්වා ඇති 3 වැනි රූප සටහනේ ආකරයට බල වාටියේ සිට අඟල් එකක් ඇතුළුකර එහි හැඩය ඇද කපා වෙන්කර ගන්න. පසුපසෙහි ද ඉදිරිපස මෙන්ම එම පැත්තේ උරහිස කපා ඉවත් කළ යුතුය.

කර වටේට ඇති ෆ්‍රිල් කොටස සඳහා ෆ්ලෙයාඩ් සාය රෙද්ද නමන ආකාරයටම නමා ෆ්‍රිල් එක සඳහා අඟල් 6ක් උස ගෙන වක්‍රවන ලෙස ඇඳ කපා ගන්න.

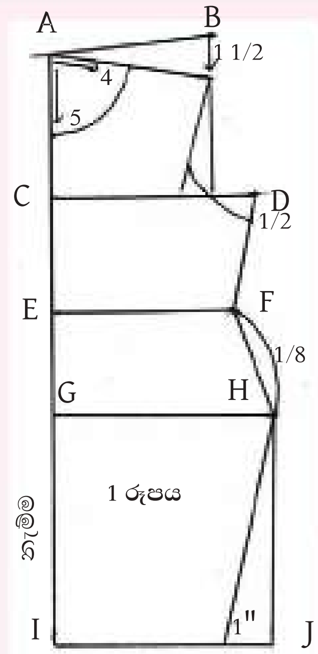
මැසීමේදී

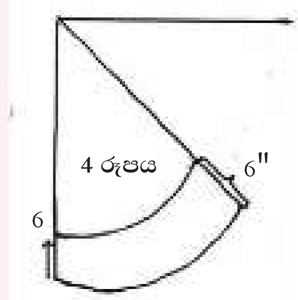
පළමුව එක් පැත්තක ඇති උරහිස අල්ලා අංශය ඉදිරිපස සහ පසුපස එක් කරමින් මසා ගන්න. කර වටේට ඇල්ලීම සඳහා කපාගත් ෆ්‍රිල් කොටසේ යට වාටිය මසා පසුව රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට කර වටේට තබා මසා ගන්න. අවශ්‍ය නම් පසුපස මැදට කෙටි විවරයක් තබා ගැනීම කළ හැකියි.

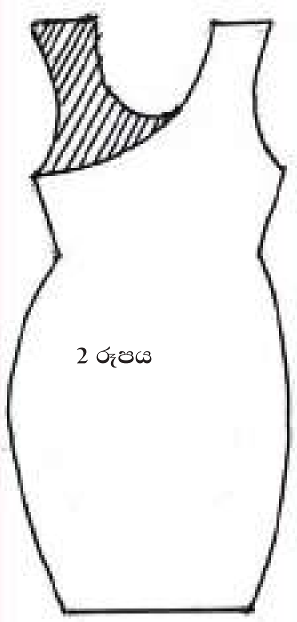
උපදෙස් -
ප්‍රවීණ මැහුම් හා රූපලාවණ්‍ය උපදේශිකා
කාන්ති බණ්ඩාරනායක

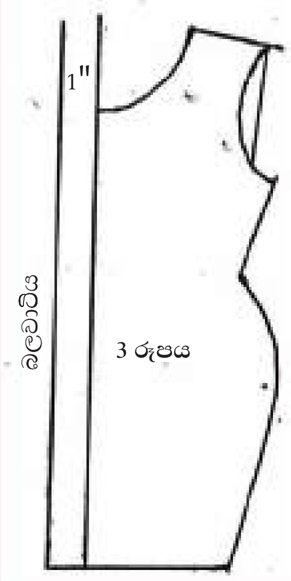
සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

ඡායාරූපය
ශාන් රූපස්සර







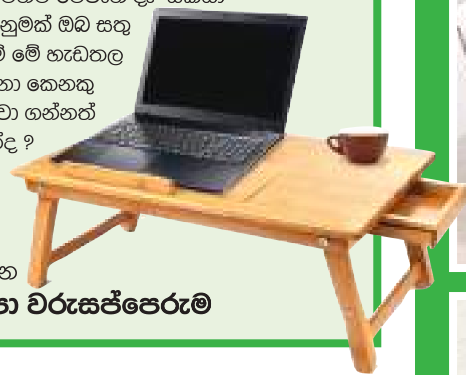


කාලයේ තාලයට ගැළපෙන අපූරු මෙවලම්

පසුගිය කාලයේ අප අතරට එකතුවුණු අලුත්ම තාක්ෂණය තමයි ඔන්ලයින් (online) තාක්ෂණය. බොහෝ ආයතනවල රැකියා කටයුතු විතරක් නෙමෙයි ඉගෙනීම් කටයුතු සිදු වුණොත් මේ ඔන්ලයින් තාක්ෂණය ඔස්සේයි. එහි ප්‍රතිඵලයක් විදිහට තාමත් ඔන්ලයින් තාක්ෂණය හරහා විවිධ කටයුතු සිදු කෙරෙනවා.

ඔබේ පරිගණකය, ටැබ් එක එහෙමත් නැතිනම් දුරකථනය උපයෝගී කරගෙන කෙරෙන මේ කටයුත්තේ දී එය රඳවා තබා ගැනීම ඇතැම් වෙලාවට පුංචි ගැටලුවක් වේවි.

බලන්න.....මෙවැනි පුංචි මේසයක් හෝ රඳවනයක් සකසා ගත හැකි නම් එය වඩාත් සුව පහසුවට සහ ක්‍රමවත්ව කළ හැකියි නේද ? ඊට අමතරව නිදහසේ මුහුණු පොතේ සැරිසරන්න, පොතක් පතක් කියවන්න ඇඳ අසලම පුංචි මේසයක් තියෙනවා නම් එය මනා පහසුවකි. ලී වලින් මෙන්ම යකඩවලින් ද ඔබට මෙහි සැකිල්ල සාදා ගත හැකියි. එමෙන්ම මෙවැනි දෑ සකසා ගැනීමේ දැනුමක් ඔබ සතු නොවේ නම් මේ හැඩතල ලබාදී දන්නා කෙනකු ලවා සකසවා ගන්නත් පුළුවනි නේද ?



සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

Vacancies In
KUWAIT
Beauty Saloon

1 KWD - RS. 1,167.54/-
(Subject To Change To Exchange Rates)

BEAUTICIAN
10 NOS SALARY 130/- KWD

NAIL TECHNICIAN
5 NOS SALARY 140/- KWD

TERMS AND CONDITIONS

- **Food :** 20 Kd/Every Month
- **Accommodation :** Provided By The Company
- **Joining And Return Air Ticket Cost:** Every Two Years Of Completion
- **VISA, Medical And ID Cost :** Provided By The Company
- **Working Hours And Days :** 8 Hours Per Day And 6 Days Per Week
- **Agency Service Fee :** Not Provided By The Company
- **Medical And Insurance :** Not Provided By The Company
- **Annual Leave Salary :** 1 Month Salary/Year
- **Period Of Contract :** 2 Years

Other Benefits In Accordance With The Labours Laws Of Kuwait

SEND YOUR CV'S TO
cv@amalsulthan.com

CODE : 2422 / ADVT / 04/ 23

AMAL SULTHAN TRAVELS & RECRUITMENT
540, 1/1, 1/2, First Floor & "Maradana" Colombo 10.
Tel : 011 269 1344/011 499 4272 / 011 268 6835,
Fax: 011 2 686836, Web: www.amalsulthan.com

HOT LINE:
0759 313 961
3 /6 /7

All other terms & conditions will be in accordance to the law of the country of employment
Cv collaction only / No fee will be charged for the cv

ස්වයං රැකියා පුහුණු පාඨමාලා

★ මනාලියන් හැඩගැන්වීම ★ මංගල ඇඳුම් නිර්මාණය
★ සාරි ජැකට් ★ සාරි වර්ක් ★ ටේලරින් ක්‍රමයට ඇඳුම් මැසීම
★ බෑග් මැසීම ★ පාවහන් සෑදීම ★ පබලු නිර්මාණ
★ සුරතල් සතුන් මැසීම ★ රෙදි පින්තාරු ★ බතික් ඇඳුම් නිර්මාණය
★ විසිතුරු අත්කම් නිර්මාණ ★ උපන්දින කේක් සෑදීම
★ අයිසින් මල් සෑදීම ★ කෙටි කෑම සෑදීම

පාඨමාලා පැවැත්වෙන ස්ථාන

බොරැල්ල - තිලකරත්නාරාමය මාර්තු 28 අඟහරුවාදා	ජා ඇල - විදු සෙවණ මාර්තු 22 බදාදා

සීදූව - අකුර අධ්‍යාපන ආයතනය
මාර්තු 23 බ්‍රහස්පතින්දා සහ මාර්තු 26 ඉරිදා

පන්ති ආරම්භය පෙ.ව. 9.30 ට

- ඉහත පාඨමාලා සඳහා ඇතුළත්වීම ගාස්තු රු.1000 යි. පාඨමාලා ගාස්තු මසකට රු.1500යි. (කොටස් වශයෙන් ගෙවිය හැක)
- වයස් භේදයක් නැත. උසස් පෙළ අවසන් කළ සිසුන්ටද ඇතුළත් විය හැක.
- ඉහත දිනයන්හි ඇතුළත්වන සිසුන් සඳහා පඨමාලාවට අදාල උපකරණ කට්ටලයක් දෙනු ලැබේ
- එදින සහභාගී වන අය දුරකථනයෙන් අමතා විස්තර ලබා දෙන්න.

පාඨමාලා මෙහෙයවීම ප්‍රවීණ උපදේශක මඩුල්ලක් විසින්

විමසීම් - 077 537 8017

අභියෝගවලට මම කවදත් කැමතියි

ආසියාවම කතා කරන රන් පහරක හිමිකාරිනිය බොක්සිං විනිසුරු ශ්‍යාමලී

සියුමැලි ඇය තුළ වූ යකඩ ගැහැනිය ගැන කතා කරන්නට අද තවත් තර්ක අවශ්‍ය නැත. බොක්සිං ක්‍රීඩාව ලංකාවේ කාන්තාවන්ට අභියෝගාත්මක ක්‍රීඩාවකි.

ඒ අභියෝගය ජය ගැනීමට ආත්ම ශක්තියක් යම් ගැහැනියක් තුළ ඇති වන්නේ නම් පිරිමියාට තරම් ගැහැනියට ඔරොත්තු දීමේ, දරාගැනීමේ හැකියාවක් නැතැයි කියන තර්කය පරාජය වනු ඇත. මතවාද තර්ක මැද හැමදාමත් සමාජයේ දෙවැනි තැන හිමි වූ ගැහැනියක ලෙස අභියෝග මැදින් බොක්සිං ක්‍රීඩා වළල්ලට ඇතුළු වූ ඇය සැබැවින්ම ලක් මවට පහළ වූ දිරිය දියණියකි.

තම පාසල් කාලයේ බොක්සිං ක්‍රීඩාව නොකළද පාසලින් නික්ම යෑමෙන් පසුව මාස් හෝල්ඩිං ආයතනයට සම්බන්ධ වී බොක්සිං ක්‍රීඩාව ප්‍රගුණ කොට ආසියානු බොක්සිං සම්මේලනයට ද තේරී පත් වූ ඇය අද අපේ කතානායිකාව වුයේ ලාංකීය බොක්සිං ක්‍රීඩාවේ බැබළෙන තරුවක් නිසා පමණක් නොව තරු දෙක සහිත ලංකාවේ එකම බොක්සිං විනිසුරුවරිය ලෙස බොක්සිං වළල්ලට එක්වූ පළමු කාන්තාව ද ඇය වූ හෙයිනි. ලාංකීය බොක්සිං ඉතිහාසයේ නව පෙරළියක් කරමින් ඉතිහාසයට එකතු වූ ඇය මේ වන විට ව්‍යාපාරිකාවකි. බොක්සිං ක්‍රීඩා වළල්ලෙන් වැසුණු ඒ සියුමැලි කතගේ ජීවිතය ගැන කතා කරන්නට අද අපි කතාබහ තුළින් ඉඩකඩ වෙන් කළා. ඇය ශ්‍යාමලී ප්‍රබුද්ධිකා ලොකුයද්දෙහිගේ.

පසුගියදා ආසියානු බොක්සිං සම්මේලනයේ කොමිෂන් තුනකට ඔබත් ඇතුළු තිදෙනෙක් තේරී පත් වුණා..

ඇත්තටම ශ්‍රී ලංකාවේ පළමු ආසියානු බොක්සිං කාන්තාව විදිහට තමයි කාන්තා බොක්සිං සම්මේලනයට තේරුණේ. වෛද්‍ය අරුග්ගොඩ තේරුණේ වෛද්‍ය අංශයෙන්. අනිත් කෙනා හේමන්ත වීරසිංහ. එයා කර්නල් කෙනෙක්. ඒ දෙන්නා හැරුණුකොට කාන්තාවක් විදිහට මාව තේරී පත් වීම මට මහත් ගෞරවයක්. ඒ ගැන මම හදවතින්ම සතුටු වෙනවා.

මේ තෝරා ගැනීම සිදු වුණේ කොහොම ද?

මම ශ්‍රී ලංකාවේ තරු දෙකේ බොක්සිං විනිසුරුවරියක්. ඒ වගේම 2021 වසරේ සිට ශ්‍රී ලංකා කාන්තා බොක්සිං සංගමයේ කාන්තා කොමිසමේ සභාපති විදිහටත් කටයුතු කරනවා. ඒ වගේම මම ලේටන් කුසලාන ජයග්‍රාහිකාවක්. ඒ වගේම හිටපු ජාතික බොක්සිං ක්‍රීඩිකාවක්. ජාත්‍යන්තර තරග රැසක විනිසුරුවරියක වශයෙන් මා කටයුතුකර තිබෙනවා. ඒ දේවල් එක්ක මාව ආසියානු කාන්තා බොක්සිං සම්මේලනයට තෝරාගනු ලැබුවා.

මේ ගමන එන්න පහසු නොවෙන්න ඇති..

මම මාස් හෝල්ඩිං ව්‍යාපාරයට සම්බන්ධ වුණාට පසුවයි බොක්සිං පටන් ගත්තේ. මම ඒ වෙද්දි කරාතේ කළු පටි පළමු පන්තියේ සමාජිකාවක්. නමුත් මාස් හෝල්ඩිං ආයතනයේ කාරාතේ ක්‍රීඩාව තිබුණේ නැහැ. මේ ආයාතනයේ තිබුණේ බොක්සිං ක්‍රීඩාව. ඉතින් රැකියාවක් විදිහට මාස් හෝල්ඩිං සමඟ සම්බන්ධ වුණාට පස්සේ මම බොක්සිං පටන් ගත්තා. ඒ වෙද්දි මාස් හෝල්ඩිං ආයතනයේ කළමනාකාර අධ්‍යක්ෂ විදිහට කටයුතු කළේ ඩයන් ගෝමස්. ඔහු ශ්‍රී ලංකාවේ බොක්සිං කොමිසමේ සභාපති. ඔහු ගැහැණු පිරිමි භේදයකින් තොරව ශ්‍රී ලංකාව තුළ බොක්සිං කියන ක්‍රීඩාව ඉහළට ගන්න උත්සාහ කරන කෙනෙක්. මට තේරුම් ගියා මාස් හෝල්ඩිං ආයතනයේ බොක්සිං ක්‍රීඩාවට අවශ්‍ය පහසුකම් තියෙනවා කියලා. එතැනින් තමයි මේ ගමන පටන් ගත්තේ.

ඇයි මෙවැනි ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න හිතුවේ..

මට හිතුණේ බොක්සිං කියන්නේ අභියෝගාත්මක ක්‍රීඩාවක් කියලයි. කාන්තාවකට මෙවැනි ක්‍රීඩාවක් කරන්න ආසාව තිබුණත් මඟ පෙන්වන්න කෙනෙක් නැහැ. ඒ නිසා කාන්තාවන් ඉස්සරහට යනවා අඩුයි. මමත් බොක්සිං පටන් ගනිද්දි පානදුරේ යුනිවෙලා කියන ආයතනයේ කිසිම ක්‍රීඩිකාවක් බොක්සිංවලට හිටියේ නැහැ. මම තමයි හිටපු එකම ක්‍රීඩිකාව. ඉතිං මම හිතුවා මොනවාහරි දෙයක් කරනවා නම් හැමෝම කරන දෙයක් කළොත් වැඩක් නැහැ. ඒ නිසා මම වෙනස්ම දෙයක් කරන්න ඕනේ කියලා. ඉතිං මම හිතුවා මාස් හෝල්ඩිං සහ යුනිවෙලා ආයතන වෙනුවෙන් බොක්සිං සෙල්ලම් කරන්න ඕනෙ කියලා. මම මේ ක්‍රීඩාවෙන් මෙඩිල් එකක් ගෙනාවනම් ඒ ගෙනාවේ මේ ආයතනවල නමට. මම හිතුවා මම රැකියාව කරන මේ ආයතනවලට ඒ ගෞරවය ලබා දෙන්න. දැන් බොක්සිං ක්‍රීඩාවට ඇවිත් අවුරුදු 18ක් පමණ වෙනවා. ඒ කාලය තුළ ලබා ගත් ජයග්‍රහණ බොහොමයි.

බොක්සිං ක්‍රීඩිකාවකව සිටියදී විනිසුරුවරියක් වෙන්න හිතුවේ ඇයි?

මම ව්‍යාපාරිකාවක්. ඉතිං ඒ කටයුතුත් එක්ක ක්‍රීඩාව තුළ දී ද කරන්න පුළුවන් දේවල්වල සීමාවක් තිබෙනවා. ඉතිං මම හිතුවා විනිසුරුවරියක් වෙන එක හොඳයි කියලා. ඕනෑම දෙයක පියවරෙන් පියවර ඉදිරියට යන්නනේ ඕනෙ. ඉතින් මගේ ඊළඟ පියවර වුණේ බොක්සිං විනිසුරුවරියක් වීම. ඉතින් දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ තරු දෙකේ එකම කාන්තා බොක්සිං විනිසුරුවරිය මම. බොක්සිං විනිසුරුවරියක් විදිහට නෙදර්ලන්ත අයින්ස්වෝත් කප් තුන් සැරයක් සහභාගි වෙලා තියෙනවා. පැරිසියේ මොන්ටානා කප් එකට සැරයක් සහභාගි වුණා. චීනය, ඉන්දුනීසියාව සහ හන්ගේරියාව යන රටවලටත් විනිසුරුවරියක් ලෙස සහභාගී වෙන්න ලැබුණා.

පාසල් කාලයේදී ඔබ කරාතේ ක්‍රීඩිකාවක්...

මම හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික්කයේ කුඩාවැල්ල කියන හුම්මානය පිහිටු ගමේ ඉපැදුණු කාන්තාවක්. ඒක හරි සුන්දර ගමක්. නාකුළුගමුව ගාමිණී විද්‍යාලය කියන ජාතික පාසලෙන් තමයි මම අධ්‍යාපනය ලැබුවේ. ඒ වගේම මානව සම්පත් කළමනාකරණය පිළිබඳ උපාධිධාරිනියක්. පාසල් යන කාලයේදී තමයි මම කරාතේ ක්‍රීඩාවට සම්බන්ධ වුණේ. කරාතේ ක්‍රිඩාවෙන් කළු පටි පළමු පංතියේ සාමාජිකාවක් වෙන්න අවස්ථාව ලැබුණා.

බොක්සිං ක්‍රීඩාව පැත්තෙන් ඉදිරි කටයුතු මොනවා ද?

මම බොක්සිං ක්‍රීඩිකාවකව සිටිය දී මේ ක්‍රීඩාවට යම්කිසි පිරිසක් හිටියා. දැන් ඒ පිරිස තරමක් අඩුවෙලා. ඉතිං මේ ක්‍රීඩාවට ඉදිරියට ගෙන යන්න කාන්තාවන් බලගන්වන්න, අභිප්‍රේරණය කරන්න ඕනේ. ඉතින් මම බලාපොරොත්තු වෙනවා පාසල් මට්ටමට ගිහින් කතා කරන්න. බොක්සිං ක්‍රීඩාවට අලුත් පිරිසක් බිහි කරන්න. කාන්තා බොක්සිං ක්‍රීඩාව ඉහළ නංවන්න පුළුවන් සෑම දෙයක්ම මා ඒ වෙනුවෙන් කරනවා.

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා
ඡායාරූප
ශාන් රූපස්සර

Cake

චමත්කාර වර්ණාවලියක් සහිත දේදුන්නට අපේ පුංචි පැටවු පුදුමාකාර විදිහට ආදරය කරනවා. කෙදිනකවත් දැසින් නොදුටුවත් යුනිකෝන්ටත් ඒ වගේම ආදරෙයි. ඉතින් දේදුන්නේ වර්ණ එකතුකරලා හදන මේ රසවත් යුනිකෝන් කේක් එකට එයාලා කොයිතරම් නම් ආසා කරාවිදැයි බලන්න.

මේ කේක් නිර්මාණය කොටස් තුනකින් සමන්විත වේ. එම කොටස් තුනට මෙන්ම යුනිකෝන් සහ කේක් ටොපර්ස් සාදා ගැනීමට අවශ්‍ය ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං එක අපි පළමුව සකසා ගනිමු.

කේක් ආවරණය සඳහා

* සුදු පාට මාෂ්මෙලෝ ග්‍රෑම් 800ක්
* අයිසිං සීනි කිලෝග්‍රෑම් 1 1/2 - 2 අතර ප්‍රමාණයක්
* වතුර මේස හැඳි 08ක් (මෙම ප්‍රමාණය කොටස් දෙකකට ගෙන සාදාගන්න. එවිට ඔබට පහසුයි)

සාදන ක්‍රමය

- මාෂ්මෙලෝ සමඟ වතුර එකතුකර මයික්‍රෝවේව් එකේ විනාඩියක් තබන්න. (එහෙම නැත්නම් ඩබල් බොයිල් ක්‍රමයට දියකරගන්න.)
- දියවී මදි යැයි හැඟෙන්නේ නම් තව විනාඩියක් තබන්න.
- දැන් රත්වී දියවුණු මාෂ්මෙලෝ හැන්දකින් තව හොඳට දියකරගන්න.
- එයට අයිසිං සීනි ටික ටික එකතු කරමින් හොඳින් අනාගන්න.
- අතේ නොඇලෙන පදම එනතුරු අනන්න.
- දැන් අත්දෙකින් ඇද පදම හරිදැයි බලන්න.
- සාදාගත් ෆොන්ඩන්ට් ටික සුළං නොවදින පරිද්දෙන් පොලිතින්වලින් ආවරණය කර පසෙකින් තබාගන්න.

දැන් අපි කේක් ටික සාදා ගනිමු.

මෙහිදී කේක් නිර්මාණයේ පහළම කොටස සඳහා කිලෝග්‍රෑම් එකක රිබන් කේක් දෙකක් බේක් කරගන්න.
උඩ කොටස් දෙක සඳහා රිජිෆෝම් ඩමීස් පාවිච්චි කරන්න.

කේක් සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පාන් පිටි ග්‍රෑම් 500ක්
- බටර් ග්‍රෑම් 500ක්
- සීනි ග්‍රෑම් 500ක්
- වැනිලා තේ හැඳි දෙකක්
- බනානා එසන්ස් බිංදු 3ක් පමණ
- බිත්තර 8ක්
- බේකිං පවුඩර් ග්‍රෑම් 30ක්
- කිරි මේස හැඳි 04ක්

සාදන ක්‍රමය

~ බටර් හා සීනි හොඳින් ගසාගන්න.
~ එම මිශ්‍රණයටම බිත්තර එක බැගින් එක් කරමින් ගසාගන්න.
~ එයටම වැනිලා සහ බනානා එසන්ස් එකතු කරන්න.
~ පිටි සහ බේකිං පවුඩර් හොඳින් හලා ගන්න.
~ දැන් බටර්, සීනි බිත්තර මිශ්‍රණයට පිටි ටික ටික එකතු කරමින් කලවම් කරන්න. නැත්නම් මඳ වේගයෙන් බීට් කරන්න.
~ කිරි ටිකත් එකතුකර කලවම් කරන්න.
~ දැන් කේක් මිශ්‍රණය සමාන කොටස් දෙකකට වෙන් කරන්න. කේක් එකට ගැළපෙන පරිදි එක කොටසකට වර්ණ බිංදු දෙක තුනක් දමා කලවම් කරන්න.
~ බේකිං පේපර් දමා සකස් කරගත් අඟල් 11 තැටි දෙකකට කේක් මිශ්‍රණය වෙන වෙනම එක් කරන්න. (එක තැටියකට කිලෝ එකක ප්‍රමාණය බැගින්.)
~ සෙල්සියස් අංශක 180 උෂ්ණත්වයෙන් අවන් එක විනාඩි 8ක් රත්කර ගන්න. අනතුරුව කේක් තැටි දෙක දමා විනාඩි 40ක් වෙන වෙනම බේක් කරන්න.
~ බේක් කරගත් කේක් දෙක අවන් එකෙන් පිටතට ගෙන හොඳින් නිවෙන්නට හරින්න.
~ හොඳින් නිවුණු පසු කේක් එක බටර් අයිසිං මගින් සැන්ඩ්විච් සහ ක්‍රම්බ් කෝට් එක කරගනිමු.(මැද සහ වටේ බටර් අයිසින් මගින් කවර් කරගනිමු.)

ඒ සඳහා,

- බටර් ග්‍රෑම් 450ක්
- අයිසිං සීනි ග්‍රෑම් 900ක්
- වැනිලා තේ හැඳි 1/4ක්
- කිරි මේස හැඳි 1

~ බටර්, අයිසිං සීනි, වැනිලා, කිරි සියල්ල බඳුනකට දමා ක්‍රීම් එකක් වනතුරු බීට් කරන්න.
~ සාදාගත් මේ බටර් අයිසිං එකෙන් ඔබට කේක් සැන්ඩ්විච් සහ ක්‍රම්බ් කෝට් කරගත හැකියි.
~ මුලින්ම නිවුණු කේක් උඩ සහ වටේ දුඹුරු පාට කොටස් අයින් කරන්න.
~ අනතුරුව කේක් දෙක එක මත එක තබා එය කේක් බෝඩ් එකක් මත තබා සැන්ඩ්විච් කරන්න. ඉන්පසුව උඩ සහ වටේටත් බටර් අයිසිංවලින් ආවරණය කරගන්න.
~ දැන් සාදාගත් ෆොන්ඩන්ට්වලින් කොටසක් ගෙන රෝසපාට වර්ණ යොදා ලෑල්ලක් මත අයිසිං සීනි ඉස හොඳින් තුනී කරගන්න.
තුනීකරගත් ෆොන්ඩන්ට් එක මගින් කේක් එක ආවරණය කරන්න.
~ මේ ආකාරයටම ඉතුරු ෆොන්ඩන්ට් කොටසට ගැළපෙන පාට යොදා රිජිෆෝම් ඩමි දෙකත් ආවරණය කරගන්න.
~ දැන් ෆොන්ඩන්ට් කොටසක් ගෙන යුනිකෝන් මුහුණ ටූත් පික් එකක් මගින් හැඩ සටහන්කර කපාගන්න.
~ ෆොන්ඩන්ට් පොඩි කොටස් ගෙන දේදුන්නේ පාට අනුව කලරින් එක්කර වර්ණ ගන්වන්න.
~ එම පොඩි කොටස් එකින් එක අතින් තුනීකර කුඩාවට රෝල් සාදාගෙන කොටසකින් යුනිකෝන්ගේ කොණ්ඩය නිර්මාණය කරන්න.
~ පාට ගළපා දේදුන්න නිර්මාණය කරන්න.
~ ෆොන්ඩන්ට් කොටසකින් කෝන් එකක් ආකාරයට සාදාගන්න.
~ මේ සියල්ල කේක් එක මත සවිකර නිර්මාණය අවසන් කරගන්න. ඔබේ කැමැත්ත මත වලාකුළු, මල් ආදිය එකතු කරමින් මේ නිර්මාණය තවත් අලංකාර කරගත හැකියි.

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

උපදෙස් හා ඡායාරූප
ඉතාලියේ පර්මා හි ප්‍රවීණ සූපවේදිනී
ජනනී ගුරුසිංහ

දේදුන්නේ වර්ණ අරන් Unicorn ඇවිත්

ලස්සන නියපොතුවලට ගොඩක් දේ කරන්න පුළුවන්

දෑතේ රතැඟිලි සේම නියපොතු ද යුවතියකට ආභරණයක්. එය ඇගේ පෞරුෂත්වයට ද මනා රැකුලක්. සිහින්ව දිගැටිව මන බඳිනා ලෙසින් නියපොතු සෑම යුවතියකටම පිහිටන්නේ නැත.

සිත් ළඟන්නා සුළු නියපොතු පිහිටා නැතැයි දුක්වන්නට එපා. දැන් ඒ සඳහා හොඳම විකල්පයක් රූපලාවණ්‍ය ලොව දික්විජය කර ඇති බව නොරහසක්. ස්වභාවිකව නියපොතු ලස්සනට පිහිටා නොමැති අයට උත්සව අවස්ථාවකට, ප්‍රියසාදයන්ට එදිනෙදා කාර්යාලයට පවා Nail extensions ක්‍රමය භාවිත කළ හැකියි. මින් ස්වභාවික නියවල දිග වැඩි කර පෙන්වයි. එය මනා නිමාවක් ගෙන දෙන්නක් නිසා දෑතට අපූර්වත්වයක් ද එක් කරයි.

Nail Extension දෙයාකාරයකට සිදුවෙයි.

පළමු වැන්න නම් :

ගම් ආධාර කරගෙන ප්ලාස්ටික් මඟින් සැකසූ කෘත්‍රිම නිය (Tips) ස්වභාවික නියපොත්තේ අගට අලවා ගැනීමයි. ඇලවූ නිසා නිමාකර ගැනීමට UV Gel හෝ Acrylic භාවිත කිරීම බහුලව දක්නට ලැබෙනවා.

දෙවැන්න නම් :

Form ආධාර කරගෙන (නිය සැකසීමේදී භාවිත කරන නියපොතු අගට අලවන ස්ටිකර් විශේෂයක්) ඒ මත ඇක්‍රිලික් හෝ ජෙල් භාවිත කර නිය සැකසීමයි.

*ප්‍රථමයෙන් නිය සකසන පුද්ගලයා හා නිය සැකසීම ලබාගන්නා පුද්ගලයා යන දෙදෙනාගේම දෑත් 'සැන්ටයිසර්' භාවිතයෙන් පිරිසුදු කර ගත යුතුය.

*නිය ආලේපන ඉවත් කරන ද්‍රාවණයක් යොදා පෙර තවරා ඇති නිය ආලේපන ඇතොත්, ඒවා ඉවත් කර ගත යුතුය.

*දැන් 'ක්ලෙන්සින් ස්ප්‍රේ' එකක ආධාරයෙන් නිය පිරිසුදු කර ගත යුතුය.

*'ඔරේන්ජ්' ස්ටික් මෙටල් ටූල්' භාවිත කර 'කියුටිකල්' පසුපසට තල්ලු කර ගන්න

*අනවශ්‍ය 'කියුටිකල්' ඇතොත් 'කියුටිකල් සිසර්' මඟින් කපා ඉවත් කර ගත යුතුය.

*'නේල් ෆයිල්' එක ආධාරයෙන් නිය මුදුන 'ෆයිල්' කර ගන්න.

*'නේල් බෆර්' ආධාර කරගෙන නිය මත දිස්නය ඉවත් වන ලෙස 'බෆ්' කරන්න.

*'නේල් ඩීහයිඩ්‍රේටර්' ආලේප කරන්න.'නේල් ටිප්ස්' ලෙස 'නේල් ටිප්ස්' වල හොඳ වර්ගයක 'නේල් ග්ලූ' එකක් අලවන අග්‍රයේ ආලේප කරගන්න.

*අංශක 45 ආනතියකට නිය පොත්තේ අගට හේත්තු කරගන්න. ගම් ආලේප කරන ලද කෘත්‍රිම 'නේල් ටිප්' එක ස්වභාවික නිය මත තබා තත්පර 10ක් පමණ තදකරගෙන සිටිය යුතුය. අග්‍ර දෙක තදින් ඇලීමට ලක් වේ දැයි විමසිලිමත් වන්න. වායු බුබුළු නොසිටින ලෙස හොඳින් ඇලීම වැදගත් වේ.

*අමතර ගම් තැවරී ඇතොත් 'ලින්ට් ෆ්‍රී පෑඩ්' ආධාරයෙන් පිරිසුදු කරගන්න.

*'නේල් බෆර්' එක ආධාරයෙන් කෘත්‍රිම නිය මත 'බෆ් කර එහිදී දිස්නය'ඉවත් කරන්න.

*'නේල් ටිප් කටර්' එක ආධාරයෙන් 'නේල් එකේ දිග අවශ්‍ය පරිදි කපාගන්න.

*'නේල් ෆයිල්' ආධාරයෙන් නිය පොත්තේ අග හැඩය අවශ්‍ය පරිදි සකසා ගන්න.

*විශාල බුරුසුවක ආධාරයෙන් 'ඩස්ට්' ඉවත් කර ගන්න.

දැන් ඔබේ කෘත්‍රිම නිය ඇලවීමේ ක්‍රියාව අවසන් අතර ඉදිරියට UV ජෙල්'හෝ 'ඇක්‍රිලික්'ආධාරයෙන් නේල් එක පිරවීමේ ක්‍රියාවලියට නිය සූදානම් වී හමාරය.

'ඇක්‍රිලික්' මඟින් නිය නිමාකරගැනීම

*'නේල් ඇක්‍රිලික් ප්‍රයිමර්' එකක් ආලේප කරන්න.

*'ඇක්‍රිලික් බුරුසුවක්' භාවිත කරමින් වෙන්කර ගත් 'ලික්විඩ් මොනිටර්' දියරය තුළට ගිල්වා අතිරේක ද්‍රාවණය බේරා එම බුරුසුව 'ඇක්‍රිලික්' පවුඩර් භාජනය තුළට දමා පබුලක ආකාරයට තවරාගෙන පින්සල ඉවතට ගන්න. (ඉක්මනින් මෙය කරගත යුතුය)

*නේල් බෙඩ් එකේ පිරවිය යුතු කොටස එල්ල කර ඉහත ඇක්‍රිලික් බුබුළ තබා තෙරපා පිරවීම කර ගත යුතුය. කියුටිකල් ආසන්නයට යන ලෙසත් පිරවිය යුතු කොටස පිරවෙන ලෙසත් කෘත්‍රිම නිය නැවත අඩු වී යන ලෙසත් පිරවිය යුතුය. වියලි යාමට ප්‍රථම සියල්ල සිදුකළ යුතුය.

*නිය හැඩය සැකසීමේදී පැති පෙනුම විමසීම ද වැදගත්ය.

*ඇක්‍රිලික්, එකකට එකක් වියළී යාමට ප්‍රථම කීප වරක් මේ ආකාරයට අවශ්‍ය හැඩය ලබාගන්න

*'ඇක්‍රිලික්' හොඳින් වියළී ගිය පසු 'ජෙල් ෆයිල්' ආධාරයෙන් හැඩය ෆයිල් කර ගන්න. මතු පිට සුමට කර ගන්න.

*හොඳින් සුමට වූ පසු 'කියුටිකල් ෆයිල්' ස්වල්පයක් ආලේප කර අවසන් කරගන්න.

*දැන් ඔබේ ඇක්‍රිලික් නියට, නිය ආලේපන කර ගැනීමට සූදානම්ය.

"UV ජෙල්' මඟින් නිය නිමකර ගැනීම

*'ප්‍රෝටීන් බොන්ඩ්' ආලේපය එක් වරක් ආලේප කර වියළා ගන්න.දෙවන වරද එලෙසම කරන්න.

*දෑතේ ජෙල් ආලේප කරන බුරුසුවක් ආධාරයෙන් 'බේස් ජෙල්' කියුටිකල් සිට නිදහස් අග්‍රය දක්වා සමබර එක තට්ටුවක් ආලේප කරන්න. එය "UV ලෑම්ප්' එකට දමා තත්පර 30 තබාගන්න.

*දෑතේ නාඩි ජෙල් පබුලක ආකාරයට ගෙන 'කියුටිකල්' අයලින් 'ජෙල් බෙච්'එකේ මැද තබා කියුටිකල් දෙසටත් "n" අකුරක හැඩයට දෙපසින් පහළටත් විහිදුවන්න. දැන් නැවතත් තත්පර 30 "UV ලෑම්ප්' එකට දමා ගන්න.

*තවත් 'හාඩ් ජෙල්' පබුලක් ගෙන පෙර අලේපකර '"n" අකුරේ මැද ප්‍රදේශය ආවරණය කර පතුරුවා හරින්න. නැවතත් "UV ලෑම්ප්' එකට දමා විනාඩි 4ක් තබන්න.

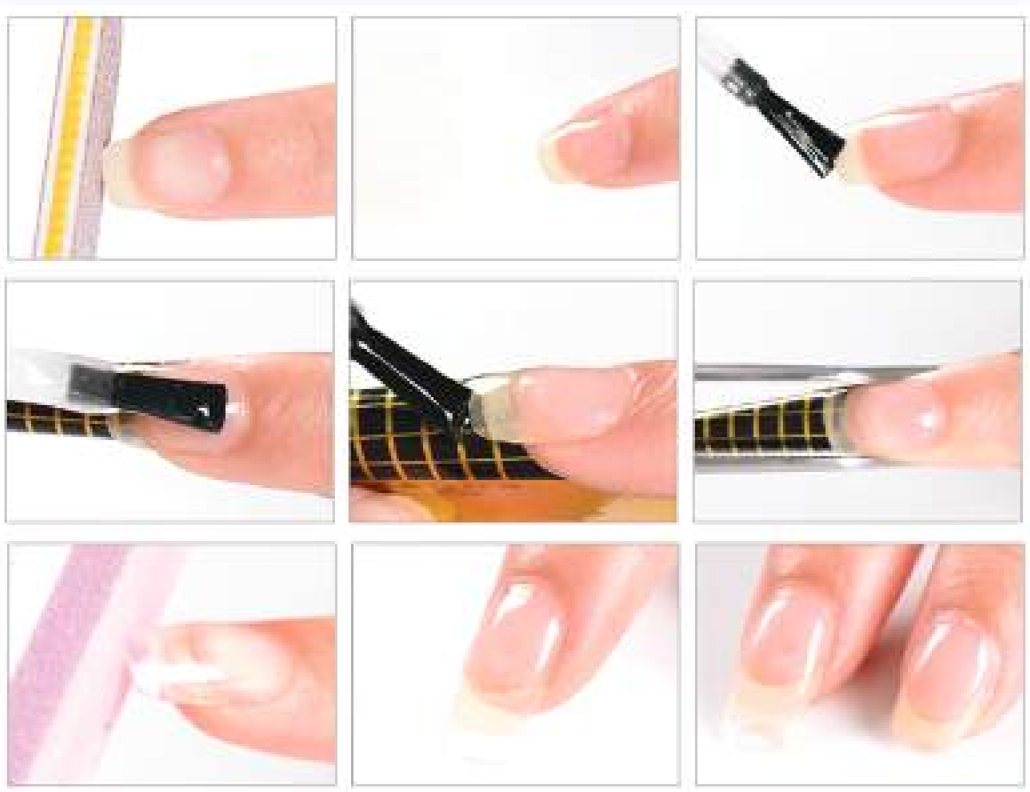
*දැන් 'ජෙල් ක්ලේන්සර්' ආධාරයෙන් නිය පිරිසුදු කරන්න.

*'ෆයිල්' කර හැඩ කර ගන්න.

*නැවතත් නිය පිරිසිදු කරගන්න

*'ප්‍රෝටීන් බොන්ඩ්' ආලේපනය කර වියළා ගන්න

*'ෆිනිෂින් ජෙල්' ආලේපනය සිදු කරන්න. මෙවරද "UV ලෑම්ප්' එකට දමා තත්පර 30ක් තබන්න.



ඉදිරිපත් කිරීම :
ප්‍රවීණ නිය අලංකරණ ශිල්පී
නිහාල් නන්දන රණතුංග

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

සිඟිති දෝණිට රැලි ගවුමක්

මලක් වගේ ඉන්න පුංචි දෝණි දඟකාරයි. සුරතල් සිනා නඟන පොඩිත්ති හැඩ කරන්න පහසුවෙන් මසාගත හැකි ලස්සන ගවුම් පොඩිත්තකි මේ. අත් රහිතව, මැසූ ගවුමට ඉණට රැලි යොදා ඇත.

උපදෙස් -
ප්‍රවීණ මැහුම් හා රූපලාවණ්‍ය උපදේශිකා
කාන්ති බණ්ඩාරනායක

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

ඡායාරූපය
ශාන් රූපස්සර

අවශ්‍ය මිමි

උරහිස, පපුවට, ඉණ දක්වා උස, ඉණවට, සායේ උස

මිමි සැකසීම

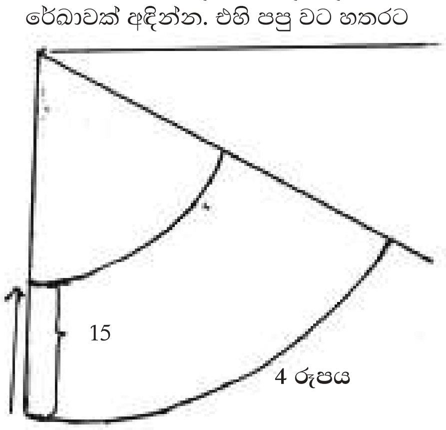
උරහිස දෙකට බෙදා, පපුව කොටස හතරට බෙදා අඟල් එකක් එකතු කරන්න. ඉණ උසට අඟලක් එකතු කරන්න. ඉණ වට හතරෙන් බෙදා අඟල් එකක් එකතු කරන්න. සායේ උසට අඟල් එකක් එකතු කරන්න.

මෙම ගවුම සඳහා 45 පළල යාර 1 1/2ක් සාය සඳහා ද, කඳ කොටස (ඉහළ) සඳහා යාර 1/2ක් ද අවශ්‍ය වේ.

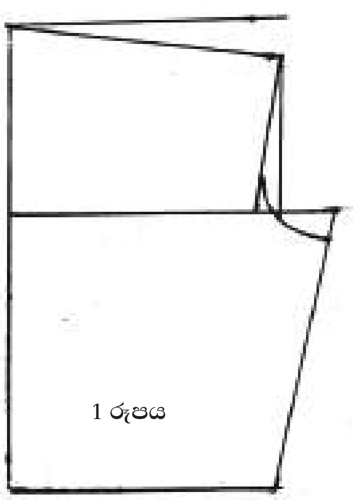
ප්‍රථමයෙන් රෙද්ද දෙකට නමන්න. එහි නැම්ම මුදුනේ සිට හරහට උරහිස දෙකට බෙදා ලකුණු කරන්න. අත සිට පහළට අඟල් 1ක් පහත්කර උරහිස ඇඳගන්න. නැම්ම මුදුනේ සිට පහළට උරහිස දෙකට බෙදා ඉදිරියට රේඛාවක් අඳින්න. එහි පපු වට හතරට බෙදා අඟල් 1ක් එකතුකර 1 රූපයෙන් දක්වා ඇති ආකාරයට අත්කට හැඩය ඇඳගන්න.
කර පළල ලෙස අඟල් 2 1/2ක් ද ගැඹුර ලෙස අඟල් 4ක් ද වක්‍රවන ලෙස කර හැඩය ඇඳ ගන්න.
කර පළලේ සිට පහළට ඉණ දක්වා උස ගෙන අඟල් 1ක් එකතු කරන්න. ඉණ රේඛාව ඇඳ එහි ඉණ වට හතරට බෙදා අඟල් 1ක් ලකුණුකර අංශය ඇඳ රෙද්ද කපා ගන්න.
කපාගත් පසු එහි හැඩය 2 රූපයෙන් පෙන්නුම් කරයි.
පසුපස කොටස සකසා ගැනීමේදී 3 වැනි රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස බලවාටියේ සිට අඟල් 1ක් ෂිපර් එක ඇල්ලීම සඳහා ඉඩ තබන්න. උරහිස දෙපසින් අඟල් 1 බැගින් ඉහළට උස්සා නැම්ම මුදුන තෙක් යාකර පසුපස කර ගැඹුර අඟල් 2ක් පහත්කර පසුපස හැඩය ඇඳ ගන්න.
සාය සැකසීමේදී රෙද්ද දෙකට නමා නැවත ත්‍රිකෝණාකාරව නමා 4 වැනි රූප සටහනේ පෙනෙන සාය ඇඳ කපා ගන්න. අවශ්‍ය නම් ඡායාරූපයේ පෙනෙන ලෙස තට්ටු සිටින ලෙස කපා මසා ගැනීමට හැකියි.

මසා ගැනීමේදී

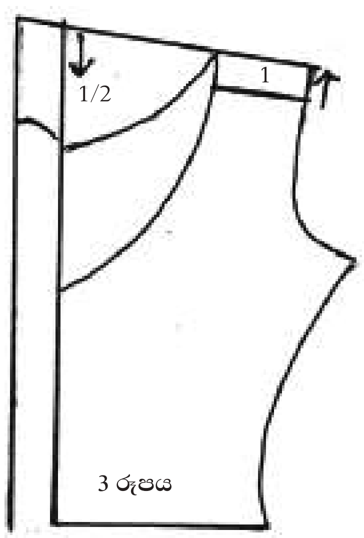
ප්‍රථමයෙන් උරහිස මූට්ටු කරගන්න. කරට සහ අත් කටට ට්‍රේෂීන් තබා අංශය මසා ගන්න. පසුපසට ශිපරය අල්ලා ගන්න. සායේ අංශය මූට්ටුකර, කඳ කොටසේ ඉණ වට යට රැලි තබා මසා ගන්න. ඡායාරූපයේ පෙනෙන ලෙස අවශ්‍ය පරිදි අලංකාරකර ගැනීමට හැකියි.



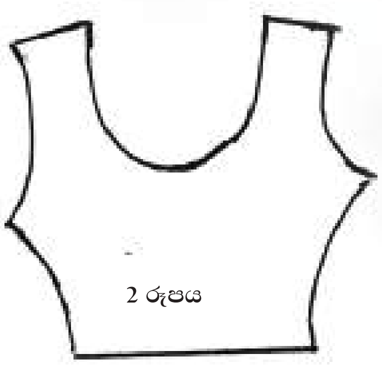
4 රූපය



1 රූපය



3 රූපය



2 රූපය

බිමෙන් උපන් මලෙන් සල්ලි හොයන රහස්

බිම්මල සල්ලි ගහක් කියලා ඔයාලත් හිතුවද ?

අද වෙළෙඳපොළේ හොඳ ඉල්ලුමක් ඇති ආහාරයක් තමයි බිම්මල්. වස විසෙන් තොර ආහාර ගැන වැඩි උනන්දුවක් ඇති මේ කාලයේ අපේම නිෂ්පාදනයක් ලෙසින් බිම්මල් වගා කිරීම අත මිට සරු කරන හොඳ ආදායමක් ලැබෙන ව්‍යාපාරයක් වගේම ගෘහිණියකට නිවෙසේ සිට කළ හැකි හොඳම වගාවක්. මේ බිම්මල් වගාව ස්වයං රැකියාවක් ලෙස සිදු කරන බොහෝ දෙනෙක් ඉතාම උනන්දුවෙන් තමුන්ගේ ව්‍යාපාර ආරම්භ කරනවා.

ඒ වගේම හොඳ ආදායමක් ලබා ගන්නවා. නමුත් ටික කාලයකින් තමුන්ගේ ව්‍යාපාර කඩා වැටිලා නවත්වලා දාන තත්ත්වයට පත් වෙනවා.

අප මේ උත්සාහ කරන්නේ මෙලෙසින් ආරම්භ කළ බිම්මල් වගාවක් ඉතාම සාර්ථක ලෙසින් පවත්වාගෙන යමින් ලාභ ලබන ආකාරය පිළිබඳ විමසා බැලීමටයි.

බිම්මල් වගාව ආරම්භ කිරීමේදී ඒ සඳහා මූලිකවම අවශ්‍ය වෙන්නේ වගාව පිළිබඳ මූලික දැනුම. ඒ වගේම වගාව සඳහා කැපවීම. තවත් වැදගත්ම දෙයක් තමයි වගාව පිළිවෙළට සිදු කිරීම හා වෙළෙඳපොළක් සොයා ගැනීම. අතීතයේදී බිම්මල් වගාව සඳහා ඒ තරම් හොඳ ඉල්ලුමක් තිබුණේ නැහැ. එහෙත් මේ වනවිට බිම්මල් සඳහා ඇති ඉල්ලුම දවසින් දවස ඉහළ යනවා. බොහෝ දෙනකුට තමුන්ට ඇති ඉල්ලුමට සැපයුම ලබා දෙන්න බැරි තරමටම හොඳ ඉල්ලුමක් තිබෙනවා.

අප මේ ලිපියෙන් උත්සාහ කරන්නේ බිම්මල් වගාව සිදු කරන ආකාරය පිළිබඳ දැනුමක් ලබා දීමට නොවෙයි. බිම්මල් වගාව සඳහා නිසි උපදෙස් ලබා ගෙන ඒ සඳහා ප්‍රවේශ වන ආකාරය පිළිබඳ අදහස් ලබා දීමටයි. බිම්මල් වගාවක් සාර්ථක කරගැනීම සඳහා වැදගත්වන ප්‍රධාන සාධක කිහිපයක්ම තිබෙනවා.

අපි ඒ ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කරමු. මේ වගාව සඳහා මූලිකවම අවශ්‍යවන අමුද්‍රව්‍යයක් වන්නේ ලී කුඩු හෝ දහයියා සොයා ගැනීමයි. මෙලෙස ලී කුඩු ලබා ගැනීමේදී එම ලී කුඩු වර්ගය වගාවට ගැළපෙන ගස් වර්ගවල ලී කුඩු පමණක් යොදා ගන්න. අඹ, ඇල්බීසියා, රබර්, ලුනුමිදෙල්ල ලී කුඩු පමණක් මේ සඳහා යොදා ගන්න. මේ අතරින් රබර් ලී කුඩු වඩාත් සුදුසුයි. මේ වර්ගවලට වඩා වෙනස් ලී කුඩු ලබා ගත්විට එයින් ලැබෙන පලදාව අඩුවන අතර ව්‍යාපාරය ද අසාර්ථක වෙයි.

ඒ වගේම තවත් අවශ්‍ය දෙයක් වන්නේ සහල් නිවුඩුය. සහල් නිවුඩු පහසුවෙන්ම සොයාගත හැකි වන්නේ සහල් මෝලකිනි. තවද අලුහුනු හා මැග්නීසියම් සල්ෆේට් සුළු ප්‍රමාණයකුත් අවශ්‍යයි. මේවා ඔබට හාඩ්වෙයාර් එකකින් මිලදී ගත හැකි අතර හැකිනම් කොළඹ පිටකොටුවෙන් ද අඩු මුදලට ලබාගත හැකි කඩ කිහිපයක් පවතී. එසේම වගා මලු සැකසීම, පොලිතින් ද ඔබට එම කඩයකින්ම ලබා ගැනීමට අවස්ථාව තිබේ. තවද මේ සඳහා පොලිතීන් සීලරයක් තිබීම වඩාත් පහසුවකි. මේවාට අමතරව PVC බට කැබැලි, රබර් පටි හා කපු පුළුන් ද අවශ්‍ය වෙයි. මෙලෙසින් ඔබ මේ ද්‍රව්‍ය සොයා ගත් පසු අවශ්‍ය වන්නේ ගුණාත්මක බිම්මල් බීජ සපයා ගැනීමයි. ලංකාවේ වගා කරන බිම්මල් වර්ග අතර ඉතාම ජනප්‍රිය වන්නේ ඇමෙරිකන් ඔයිස්ටර්ස්, ඇබලෝන්, ඉන්දියානු ඔයිස්ටර්ස්, භූතාන් ඔයිස්ටර්ස්, ග්ලැසියර්ය.

මේ අතුරින් ඇමෙරිකන් ඔයිස්ටර්ස් සඳහා අප රටේ හොඳ ඉල්ලුමක් පවතින අතර ඔබ ද වගාව ආරම්භ කරන විට මේ වර්ගයම සොයා ගන්න. තවද ඔබට ලී කුඩු ජීවානුහරණය සඳහා බැරලයක් තිබිය යුතු අතර එය වැසීමට ටියුබ් පටියක් ද සොයා ගන්න.

මුලින්ම ඔබ කළ යුත්තේ ලී කුඩු ජීවානුහරණය කිරීමයි. එසේ ජීවානුහරණයට පෙර ඔබ ලී කුඩු මිශ්‍රණය සකස් කර සම ප්‍රමාණයට පොලිතින් අසුරාගත යුතුයි. එසේ පුරවාගත් මිශ්‍රණයට PVC බට කැබැල්ල ගන්න පුළුවන්. ඇබයක් ගසා ගන්න. දැන් ඔබ සකස් කළ මිශ්‍රණය සහිත මලු බැරලයක අසුරා හුමාලය මගින් ජීවානුහරණය කරන්න. මෙලෙස පැය 2ක් පමණ ජීවානුහරණය කර ඉක්මනින් පියන විවෘත කර පැය කිහිපයක් තබා කාමරයක අසුරා ගන්න.

දැන් ඔබ කළ යුත්තේ බීජ පැළ කිරීමයි. ජීවානුහරණය කර හැන්දක් ගෙන බීජ දිලීරය තබා සුදුසු ස්ථානයක මසක කාලයක් තබන්න

ඊළඟ පියවර වන්නේ රාක්ක මත මේ ඇසුරුම් තැන්පත් කිරීමයි. ඉතා හොඳින් පිරිසුදු කාමරයක අසුරා දිනපතා ජලය යෙදීම කළ යුතු වෙයි. අවට පරිසරයේ සිසිල් බව රඳවා ගැනීම ගැන ද ඔබ මෙහිදී වඩාත් සැලකිලිමත් වෙන්න.

දැන් ඔබට පොකුරු ලෙස බිම්මල් හැදී තිබෙනු දැක ගැනීමට හැකිවනු ඇත. එවිට තියුණු පිහියකින් ඒවා නෙළා අලෙවිය සඳහා ඇසුරුම් කළ හැකි අතර මෙලෙස පැකැට් දහසක් වැනි ප්‍රමාණයක් සකස් කරගත් විට ඔබට හොඳ අස්වැන්නක් ලැබෙයි. එසේම දිනපතා හොඳ ආදායමක් ද උපයා ගැනීමට හැකි වනු ඇත.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

අත්කම්

රෙසින් කලාවෙන් Open Bezles කරාබු දෙකක්

අලුත්ම විලාසිතා අනුව හැඩවෙන්නට යුවතියන් හරිම කැමතියි. අලුත් ඇඳුමකින් හැඩවෙන විට ඊට ගැළපෙන ආකාරයෙන් ආභරණ පලඳින්නත් ඔවුන් හරිම උනන්දුයි.

අද අප මේ ගෙන එන්නේ එලෙසින් හැඩවෙන්නට කැමැති යොවුන් ඔබ වෙනුවෙන් හරිම පහසුවෙන් නිර්මාණය කරගත හැකි කරාබු කිහිපයකි. මේ කරාබු හරිම අගෙයි නේද කියලා බලන්න. රෙසින් කලාවෙන් නිර්මාණය කරගන්නා මේ කරාබු යුගලය ඔබත් නිර්මාණයකර බලන්න.

Open Bezles කියන්නේ විසිතුරු රෙසින් නිර්මාණ කලාවේ තියෙන තවත් අපූරු අංගයක්. සැබැවින්ම open bezle එකක් කියන්නේ Pendent එකක්, Keytag එකක් හෝ Earing එකක හැඩයට නිපදවන ලද ලෝහ රාමුවක්.

මෙම ලෝහ රාමුව තුළට රෙසින් මිශ්‍රණය පිරවීමෙන් අපූරු නිර්මාණ බිහි කරන්නට පුළුවන්.

Open Bezle එක ලෝහ රාමුවක් බැවිනුත් එය තුළට රෙසින් මිශ්‍රණය පුරවා ගත යුතු බැවිනුත් අප මූලිකවම අවධානය යොමු කළ යුත්තේ පිටතට කාන්දු නොවන පරිදි Bezle එක තුළට රෙසින් මිශ්‍රණය පිරවීම සඳහා open bezle එක නිවැරදිව ස්ථානගත කිරීම පිළිබඳවයි.පිටතට රෙසින් මිශ්‍රණය කාන්දු නොවන පරිදි ඕපන් Open Bezle එක නිවැරදිව තබා ගැනීම සඳහා ක්‍රම කිහිපයක් භාවිතා කළ හැකියි.

පළමු ක්‍රමය නම් silicone රබර් වලින් සෑදූ working mat එකක් මත open bezle එක නිවැරදිව තබා ගැනීමයි. මේ සඳහා කේක් නිර්මාණ කලාවේ දී භාවිතා වන pondan icing සැකසීම සඳහා භාවිතා කරන rubber mat එකක් වුවද භාවිතා කළ හැකිය. Bezle එක working mat එක මත ස්ථානගත කර ගැනීමෙන් පසුව අවශ්‍ය නම් glue gun එකක් ආධාරයෙන් Bezle එකට පිටතින් එහි පිටත දාරය වටා glue layer එකක් යොදා ගත හැකිය.

දෙවන ක්‍රමය වන්නේ Open Bezle යොදාගෙන කරනු ලබන නිර්මාණ සඳහා ම විශේෂයෙන් නිපදවූ Bezle tape එකක් මත Open Bezle එක අලවා ගැනීමයි. Bezle එක තුලට පුරවන ලද රෙසින් මිශ්‍රණය සවි වීමෙන් පසුව මෙම ටේප් එක ගලවා ඉවත් කර ගත හැකිය.

තුන්වන ක්‍රමයේදී Open Bezle එකේ ප්‍රමාණයට මඳක් පළලින් වැඩි සෙලෝටේප් එකක් මත Bezle එක අලවා ගැනීමයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

Crystal Clear Epoxy Resin සහ Epoxy Hardener

එකම හැඩයෙන් යුතු Open Bezles දෙකක්

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

මිශ්‍ර කරගැනීමට mixing cup එකක්.

Mixing tools

නිසි පරිදි විජලනය කරගත් ස්වභාවික මල් හෝ කෘතිම මල්

අවශ්‍ය නම් ඇල්කොහොල් වර්ණක හෝ MICA වර්ණක

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

එකම හැඩයෙන් යුතු open bezles දෙකක් ගෙන ඉහත සඳහන් කළ පරිදි Bezle දෙක නිවැරදිව ස්ථානගත කරගන්න. ඉන්පසු මිනුම් කප් දෙකක් ගෙන එවාට Resin සහ Hardener 2 :1 අනුපාතයෙන් දමා ගන්න. ඉන්පසු Mixing tool භාවිත කරමින් විනාඩි පහකට වැඩි වේලාවක් එකම දිශාවකට රිද්මයානුකූලව මිශ්‍ර කරගන්න. මිශ්‍ර කිරීමේදී මිශ්‍රණය තුළ වායු බුබුළු හටගෙන ඇත්නම් ඒවා ඉවත් වීමට තවත් විනාඩි 5ක් පමණ මිශ්‍රණය එලෙසම තිබෙන්නට හරින්න. එසේත් නොමැතිනම් ලයිටරයක් ආධාරයෙන් වායු බුබුළු ඉවත් කරගන්න.

ඉන්පසුව නිවැරදිව සකසා ගත් රෙසින් මිශ්‍රණය open bezles ,දෙක තුළට වත් කරගත හැකිය. නිර්මාණයේ සුන්දරත්වය සහ වටිනාකම වැඩිකර ගැනීම සඳහා ස්වභාවික මල් කොළ වැනි දේ ඇතුළත් කරගත හැකිය. එසේ ඇතුළත් කිරීමේදී අප විසින් Bezle එක තුළට යොදනු ලබන ස්වාභාවික මල් කොළ ආදිය Bezle එකෙහි මධ්‍යයේ නිවැරදිව රැඳවීමට ලෙයර් ක්‍රමය භාවිතා කළ හැකිය. එනම්, open bezle එකේ මධ්‍යය අඩක් පමණක් රෙසින් මිශ්‍රණයෙන් පුරවා පැය 4ක් පමණ තිබෙන්නට හරින්න. එවිට මිශ්‍රණය ජෙල් තත්ත්වයකට පැමිණෙන අතර එම අවස්ථාවේ දී මල් කොළ ආදී ස්වභාවික ද්‍රව්‍ය අන්තර්ගත කර ඉන්පසු ඊට උඩින් දෙවැනි රෙසින් මිශ්‍රණ කොටස යොදාගත හැකිය.

රෙසින් අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිනී
චංචලා අතුකෝරාල

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

පෙරළි කරන හෙරලි රසය

කොස් වාරය කියන්නේ අපේ ගම්වල සෑම ගෙදරකම උයන පිහන රසවත්ම කෑමක්. හැබැයි දැන් නම් කොස් ගමේ නගරයේ කිසිම වෙනසක් නැතිව කන්න කැමැති කෑමක් බවට පත් වෙලා. දැන් සෑම නගරයකම කොස් විකුණන වෙළෙන්දෝ අප දකිනවා.

මේ තරම් රසවත් කොස්වලින් අපේ ගෘහණියෝ විවිධ කෑම වර්ග හදන්න හරිම උනන්දුයි. කොස් කොත්තු, රයිස්, බයිට් මේ ඕනෑම දෙයක් හදන්න දැන් අපේ ගෘහණියන්ට පුළුවන්. මේ නිසා අප මෙවර ඔබට තිළිණ කරන්නේ කොස්වලින් සාදන වෙනස් කෑම වර්ග කිහිපයක්. ඉතාම සරලව අඩුම මුදලකින් සාදාගත හැකි මේ කෑම වර්ග කුඩා දරුවන් හරිම කැමැති වේවි. ඒ වගේම ඔබේ පවුලේ සැමට වෙනස්ම කෑමක රසය බැලීම අවස්ථාව උදාවේවි. අපේකම රැකගෙන විවිධ ක්‍රමයට හදන කොස්වල රසය මේ අයුරින් ඔබත් රස බලන්න.

කොස් සැන්ඩ්විච්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

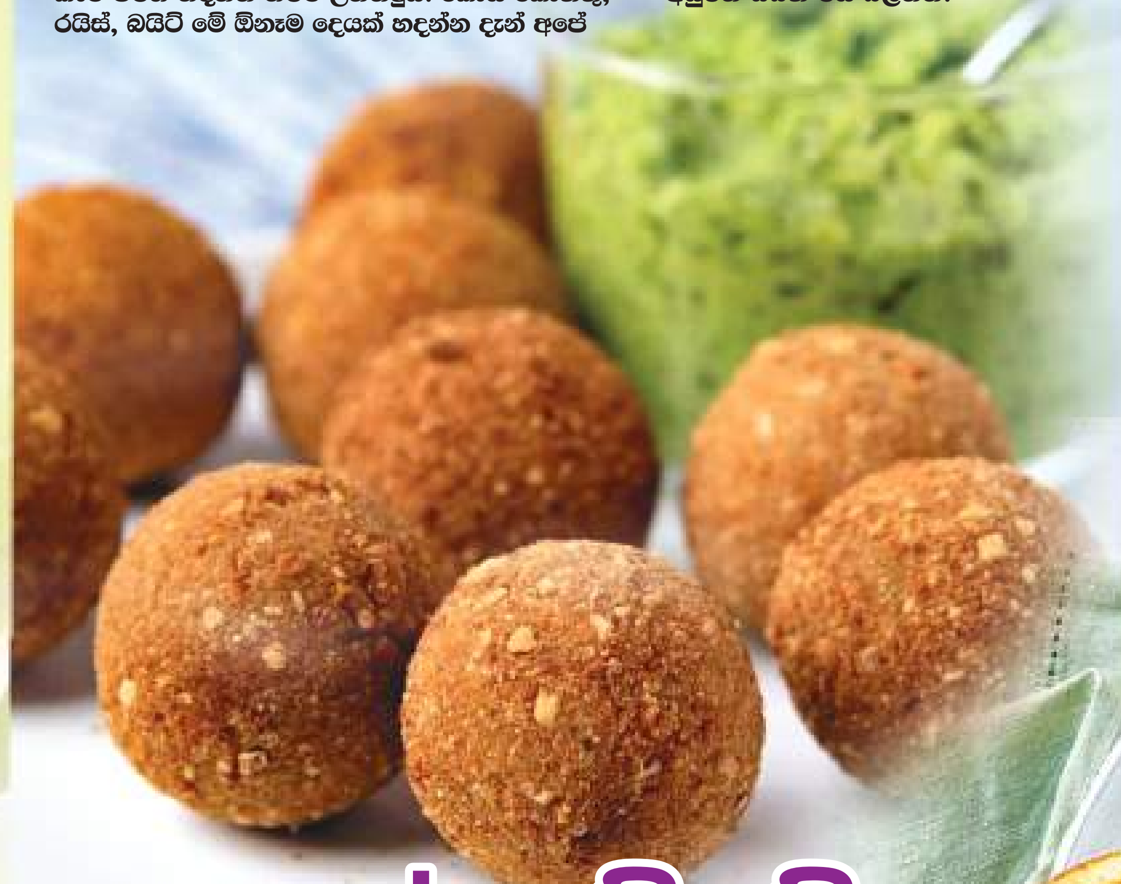
කොස් මදුළු 10ක් පමණ
පාන් පෙති 10ක්
රතු ලූනු
අමු මිරිස්
එනසාල්
කහ කුඩු ස්වල්පයක්
ලුණු කුඩු
ජලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
තක්කාලි ගෙඩියක්

සාදන ක්‍රමය

සිහින්ව කපාගත් කොස් මදුළු ලුණු මිශ්‍ර කර හොඳින් තම්බා ගන්න. ඉන්පසු තාච්චියක් ළිප මත තබා රතු ලූනු, රම්පා, කරපිංචා සිහින්ව කපාගෙන බැදගන්න. දැන් තම්බා ගත් කොස් මදුළු එයට එක්කරගන්න. ගම්මිරිස් කුඩු, කහ කුඩු රස අනුව ලුණු දමා හොඳින් කලවම් කර එය ළිපෙන් ඉවත් කරගෙන පේස්ට් එකක් සේ සාදාගෙන එය පාන් පෙති මත තුනී කරන්න. ඔබ කැමැති නම් අබ තැවරුමක් පාන් පෙති මත ගා ගැනීමට ද හැකියාව ඇත.

මෙසේ තවරාගත් කොස් තැවරුම මත තක්කාලි පෙත්තක් තබා තවත් පාන් පෙත්තකින් වසා ගත් පසු හොඳ රසැති සැන්ඩ්විච් එකක රස බැලීමට ඔබට හැකියාව ලැබේවි.

කොස් කට්ලට්



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කොස් මදුළු කිහිපයක් (මදුළු 10ක් පමණ) ගම්මිරිස් කුඩු,
ලුණු කුඩු,
පාන් හෝ බිස්කට් කුඩු,
පාන් පිටි ස්වල්පයක්,
බැදීම සඳහා තෙල් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට,
රතු ලූනු, සුදු ලූනු, අමු මිරිස්, රම්පා, කරපිංචා,
එනසාල් ඇට කිහිපයක්.

සාදන ක්‍රමය

කොස් ගෙඩියේ කටු ඉවත් කර මදුළු සමඟ ලුණු ස්වල්පයක් එයට එක් කර කෑලි කපා තම්බා ගන්න. මෙලෙස තැම්බුණු කොස් ටික හැන්දකින් හොඳින් පොඩි කර ගන්න. තාච්චියක් ලිප මත තබා තෙල් ස්වල්පයක් එක් කර කපාගත් රතු ලූනු, අමු මිරිස්, රම්පා, කරපිංචා, තලාගත් සුදු ලූනු එයට එක් කරන්න. එය රන්වන් පැහැ වෙන තෙක් බැදගෙන තළාගත් කොස් ටික එක් කරන්න. දැන් එයට ගම්මිරිස් රස අනුව ලූනු, කහ කුඩු එක් කරමින් හොඳින් තලපයක් වන සේ කලවම් කර ගන්න.

එය ළිපෙන් බාගෙන අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට බෝල සාදා ගන්න. ඉන්පසු පාන් පිටි බැටරයක් සාදාගෙන එයට කහ සහ ලූනු මිශ්‍ර කරගන්න. එයට ගුලිකරගත් කොස් බෝල එහි ගිල්වා පිටතට ගෙන බිස්කට් හෝ පාන් කුඩු මත තවරන්න.

අවසානයේ තාච්චියක් ළිප මත තබා තෙල් දමා රත් වූ විට එම කට්ලට් බෝල රන්වන් පැහැ වන තෙක් බැදගන්න.

ක්‍රිස්පි කොස් චිප්ස් බයිට්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

හීනියට ලියාගත් කොස් කෝප්ප 2ක්
මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1ක්
කහ කුඩු තේ හැඳි ½ ක්
බැදීමට අවශ්‍ය තෙල්
ලුණු, ගම්මිරිස් කුඩු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට

සාදන ක්‍රමය

මුලින්ම කොස් මදුළු 10 – 15ක් පමණ ගෙන එය සිහින් කැබැලිවලට කපා ගන්න. මෙසේ කපාගත් කොස් කැබැලිවල තෙත ගතිය නැතිවෙන තෙක් අව්වේ හෝ අවන් එකක වේළාගන්න.

අවන් එකක වේළා ගන්නේ නම් උපරිම විනාඩි 4 – 5ක් ප්‍රමාණවත්ය. මෙලෙස වේළාගත් කොස් කැබලි මත කහ හොඳින් තවරා තෙල් තාච්චියක් ලිප තබා ගැඹුරු තෙලේ එය බැදගන්න. ඉන් පසුව ඔබට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ලුණු කුඩු හා මිරිස් කුඩු, ගම්මිරිස් කුඩු එක්කර රස

පැණි කොස් මොටයි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කොස් මදුළු කිහිපයක් (10ක් පමණ)

ලුණු මේස හැඳි ½ක්
සීනි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට
තෙල් ස්වල්පයක්
ජලය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට

සාදන ක්‍රමය

ඇට ඉවත් කරගත් කොස් මදුළු දිග් අතට කපා ගන්න. ඉන්පසු එය භාජනයකට දා ජලය ස්වල්පයක් එක් කර ලුණු මේස හැඳි ½ක් දමා තම්බා ගන්න. එලෙස තම්බා ගත් කොස් මදුළුවල ජලය ඉවත් කර අවන් එකක හෝ අව්වේ හොඳින් වේළා ගන්න.

මෙලෙස හොඳින් වියළුණු පසු ගැඹුරු තෙලේ බදින්න.දැන් භාජනයකට සීනි දමා උණු කරගෙන එයට බැදගත් කොස් කැබලි එක්කරගන්න. මේ සඳහා විවිධ වර්ණයේ පාට යෙදීමට අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා ඔබට පැණි එකට කලරින් එක් කිරීමට ද හැකියාව තිබේ.

උපදෙස්
යටියන්තොට
එවර්ග්‍රීන්
හෝටලයේ
ප්‍රධාන සූපවේදී
දේවසිරි එදිරිසිංහ

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

හිත පිරෙන්න හිස සරසන අම්මා මවන විලාසිතා

රෝස මලක් වගේ ඉන්න දෝණිට රෝස පැහැයෙන් ලස්සන හෙයා ක්ලිප් යුගලයකි. ඊටම ගැළපෙන ලෙස නිමවා ඇති හෙයා බෑන්ඩ් එක දෝණිව තවත් ලස්සන කරයි. මුද්‍රිත රිබන් යොදා ගෙන කරන මේ අත්කම් නිර්මාණය කරන්න ඉතා පහසු නිසා වැඩි වෙහෙසකින් තොරව නිර්මාණය කරගත හැකියි. ඉතිං දියණියව හැඩ කරන්න ආසාවෙන් ඉන්න ඔබත් මෙය නිර්මාණය කර බලන්න. දියණියගේ ඇඳුමේ වර්ණයට ගැලපෙන ලෙසත් මේ හෙයා ක්ලිප් සහ හෙයා බෑන්ඩ් එක සකසා ගන්න පුළුවන්.

සමනල පියාපතක හැඩය ගත් හෙයා ක්ලිප්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

මුද්‍රිත හෝ තනි පැහැයෙන් සෙන්ටිමීටර් 2.5 හෝ ඊට වැඩි පළලකින් යුතු රිබන් කොටස් 2ක්
සෙන්ටිමීටර් 1ක් පළල රිබන් කොටස් 1ක්
කොණ්ඩා කටුවක්
ගම්
නූල්

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව සෙන්ටිමීටර් 2.5ක් පළල රිබන් කොටස් අවශ්‍ය පමණ දිගට ගෙන දෙකෙළවර මැදට එන සේ තබා මසා ගන්න.
එසේ සකසාගත් රිබන් කොටස් 2 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි එක මත එක තබා හෝ එකට ළංකර තබා නූලකින් රඳවා ගන්න.
ඉන්පසු සෙන්ටිමීටර් 1ක් පළල රිබන් කොටස ගෙන නූල් රඳවුම වැසෙන සේ තබා හොඳින් ඇලවෙන ගම් වර්ගයකින් අලවා ගන්න. එසේ සකසාගත් බෝ එක කොණ්ඩ කටුවට තබා අලවා ගැනීමෙන් අලංකාර කොණ්ඩ කටුවක් නිර්මාණය කරගත හැකියි. කැමැති ඕනෑම වර්ණයක් භාවිත කරමින් දියණියගේ ඇඳුමේ පැහැයට ගැළපෙන පරිදි මෙය නිර්මාණය කළොත් දියණිය පුංචි සමනලියක් මෙන් හැඩට පෙනේවි.

දෝණිව හැඩ කරන්න හෙයා බෑන්ඩ් එකක්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ප්ලාස්ටික් බෑන්ඩ් එකක්
කැමැති වර්ණයකින් රිබන් වර්ගයක්
ගම්

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව බෑන්ඩ් එක කෙළවරෙහි හොඳින් ඇලවෙන ගම් වර්ගයක් ආලේප කරන්න. දැන් රිබන් එකේ කෙලවර බෑන්ඩ් එක මත තබා එතීමට පටන් ගන්න. එසේ එතීමේදී මඳක් ඇලකර ඔතා ගැනීමෙන් වඩාත් හොඳ නිමාවක් ලබා ගැනීමට හැකි වේ. එතීමේදී බුරුල් නොවන ආකාරයට එතීම කළ යුතුයි.

උපදෙස්
අමිලා ජයමිණි පෙරේරා
මල් සැකසුම් හා අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිනී
Pretty pink creations

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

ඔබේ පුංචි දුවත් මේ විලාසිතාවලට ගොඩක් කැමැති වේවි

පුංචි දරුවෝ පුංචි දේටත් ලොකුවට කලබල වෙන්නේ ඇයි ?

මේ දිනවල දරුවන්ගේ ගති පැවතුම් ගැන මනෝ විද්‍යාත්මක විවරණයක්

ආත්ම ඝාතනය නැතිනම් සියදිවි නසා ගැනීම විශාල සමාජ පරිහානියකි. එය අප රටේ විශාල ඛේදවාචකයක් බවට පත් වී තිබේ. පසුගියදා වව්නියාවේ ගුඩ්ෂෙඩ් පාරේ නිවෙසක සැමියකු තම ණය ගෙවා ගැනීමට නොහැකිව සිය දරුවන් දෙදෙනාට හා බිරියට වස පොවා තමාගේ ජීවිතය ද හානි කර ගත් පුවත මුළු රටම කම්පා කළ සිදුවීමකි. මෙවැනි සියදිවි නසා ගැනීමේ පුවත් දිනපතා අසන්නට ලැබෙන අතර ඇතැම් පුවත් මාධ්‍ය ඔස්සේ ඉතාම සංවේදී ලෙසින් වාර්තාකරන අවස්ථා ද පවතී.

සියදිවි නසා ගැනීම පිළිබඳ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය වාර්තාකරන ආකාරයට වසරකට ලොව පුරා සියදිවි නසා ගන්නා සංඛ්‍යාව ලක්ෂ හතකට අධික බව වාර්තා කරයි. මේ සංඛ්‍යාවෙන් වැඩිම පිරිසක් වයස අවුරුදු 15-29 වයස් සීමාවේ පසුවන තරුණ පිරිස් බවට ද සඳහන්ව තිබේ. එසේම මෙලෙස මිය යන සංඛ්‍යාවෙන් 77%ක් ම සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල තරුණ පිරිස් බව 2021 වසරේ ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ වාර්තාවල අවධාරණය කරයි.

මෙලෙස සියදිවි නසා ගැනීමේ සිද්ධි වැඩි වීමට ප්‍රධාන හේතුවක් ලෙස පවතින ආර්ථික අවපාතය බව ඇතැමුන් සඳහන් කරයි. එසේම රටේ ජනතාවගේ සමාජ පීඩනය හා සෞඛ්‍ය මට්ටම දුර්වල වීම සමාජ ප්‍රගමනයට විශාල බාධාවක්ව පවතී. විශේෂයෙන්ම පවුල් සංස්ථාව තුළ ගෘහිණියකට හා ගෘහමූලිකයාට පැවරෙන වගකීම දරා ගැනීමට නොහැකිව මෙවැනි දැඩි තීරණ ගන්නා තත්ත්වයට පත් වී ඇති බව මානව විද්‍යාඥයන් හා සමාජ විද්‍යාඥයන් පෙන්වා දෙයි.

මෙලෙස සියදිවි නසා ගැනීම වැඩි වීමට හේතුවන සාධක, සමාජ පසුබිම පිළිබඳ 'තරුණීට' කරුණු පැහැදිලි කිරීමට එක් වූයේ කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ අපරාධ විද්‍යාව පිළිබඳ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය ආචාර්ය අනුෂා එදිරිසිංහයි. ඇය මේ පිළිබඳ අපට සරල විග්‍රහයක් කරමින් විස්තර කළේ මෙලෙසිනි.

මේ දිනවල සියදිවි හානි කර ගැනීම් ඉතා බහුලයි. ඊට බලපාන හේතු ලෙස ඔබ දකින්නේ කුමක්ද?

මේ ගැන විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ කරලා ඔප්පු වූ කරුණු රාශියක් තියෙනවා. තමන්ගේ අවශ්‍යතා තමන්ට සපුරා ගන්න බැරි වුණාම, තමන් බලාපොරොත්තු වූ දෙයක් තමන්ට ළඟා කර ගන්න බැරි වුණාමත්, ඒකෙ ප්‍රතිඵලයක් විදිහට සියදිවි නසා ගන්නවා. ඇතැම් ළමයින් විභාගයක් ෆේල් වුණාම සියදිවි නසා ගන්නවා. මේ දවස්වල පවතින සමාජ, ආර්ථික වාතාවරණයත් එක්ක සියදිවි හානි කර ගනීමට පෙලඹීම හා සියදිවි හානි කර ගැනීම් බහුලයි. ඒක තමන්ට විතරක් නොවෙයි තමන්ගේ දරුවන්ටත් බලපානවා. සමූහ වශයෙන් කණ්ඩායම් වශයෙන් සියදිවි හානි කර ගැනීම් තියෙනවා. මෙය සමාජ මාධ්‍යත් එක්ක අද වේගයෙන් ව්‍යාප්ත වෙලා. රටේ ආර්ථිකයෙ තියෙන ප්‍රශ්නත් එක්ක ඔඩු දුවපු සමාජ ප්‍රශ්න සියදිවි නසා ගැනීම්වලට සෘජු දායකත්වයක් වෙලා තියෙනවා.

වැඩිපුරම ශ්‍රී ලංකාවේ සියදිවි නසා ගැනීම්වලට ප්‍රධාන හේතු සාධකය වන්නේ පවුල් ආරවුල්. ඒ වගේම මිනී මැරුම් වැඩිපුරම සිදු වන්නෙත් පවුල් ආරවුල් හේතුවෙන්. අප ශ්‍රී ලංකාවේ පළාත් 05ක් පදනම් කරගෙන පර්යේෂණයක් සිදු කළා. එයින් තමයි අපට මේ කාරණාව සොයා ගැනීමට හැකි වුණේ. ඊට අමතරව, දුගීභාවය, දේපළ ප්‍රශ්න, රැකියා විරහිතභාවය, රැකියාව ආශ්‍රිත ප්‍රශ්න, දූෂණයට ලක් වීම, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය, සැමියාගෙන් සිදු වන හිරිහැර, ආබාධිත පුද්ගලයන් ආශ්‍රිත ප්‍රශ්න, බලපානවා. ඒ වගේම ප්‍රේම සබඳතා බිඳ වැටීමත් සිය දිවි හානි කර ගැනීමට සෘජුවම ප්‍රබල විදිහට බලපාන කාරණාවක්.

සියදිවි නසා ගැනීමේ මානුෂික පසුබිම කුමක්ද?

සියදිවි නසා ගැනීමේදී ඇත්තටම සිදු වන්නේ තමන් විසින්ම තමන්ගේ ජීවිතය නැති කර ගැනීමයි. අපරාධ නීතිය තුළ ඉතා පැහැදිලිවම මෙහි නෛතික ප්‍රතිපාදන ගැන සඳහන් කරලා තියෙනවා. ඒ වගේම මෙය සමාජ ගැටලුවක් විදිහටයි හඳුන්වන්නේ. ඒ වගේම මේක සමස්ත සමාජයටම කරනු ලබන හානියක් විදිහටත් සඳහන් වෙනවා. මෙය මීට පෙර අපරාධ විද්‍යාවේදී වරදක් විදිහට දණ්ඩ නීති සංග්‍රහයට අනුව සලකලා තිබුණා. පසු කාලීනව එය වෙනස් කළා. සියදිවි නසා ගන්න කෙනාට දඬුවම් කිරීම කියන කාරණය හරියට " ගහෙන් වැටුණු මිනිහට ගොනා ඇන්නා වගේ " වැඩක්. ඇත්තටම කෙනෙක් සියදිවි හානි කර ගන්නේ මානසික ප්‍රශ්නයක් නිසයි. ඒ නිසා දැන් ඒක සංශෝධනය කරලයි තියෙන්නේ. කෙනෙකුට ජීවිතය තොර කර ගැනීමට කිසියම් කෙනෙක් බලපෑමක් කළොත්, ඔහුට එරෙහිව දඬුවම් දෙන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් වශයෙන් පෙන්වා දෙනවා නම්, කෙනෙක් සිය දිවි හානි කර ගන්නවා ලියුමක් ලියලා තියලා. ඒ ලියුමේ ඔහුගේ මරණයට වග කිව යුතු කෙනා ගැන ලියලා තියෙනවා නම්, ඔහුට එරෙහිව නීතිය ක්‍රියාත්මක කළ හැකියි.

> කෙනෙක් සියදිවි හානි කර ගන්නවා ලියුමක් ලියලා තියලා. ඒ ලියුමේ ඔහුගේ මරණයට වග කිව යුතු කෙනා ගැන ලියලා තියෙනවා නම්, ඔහුට එරෙහිව නීතිය ක්‍රියාත්මක කළ හැකියි.

කෙනෙක් සියදිවි හානි කර ගන්නේ ඇයි?

මේ කාරණාවට බලපාන්නේ මානසික ව්‍යාකූලතාවයි. කෙනකුට මානසික ව්‍යාකූලතාව ඇති වෙන්න විවිධ හේතු සාධක බලපානවා. ඒකට සමාජ විද්‍යාත්මක කාරණා බලපාන්න පුළුවන්. නමුත්, මෙයට මොන සමාජ විද්‍යාත්මක කාරණාව බලපෑවත් අවසාන වශයෙන් තීරණය වෙන්නේ මානසික සෞඛ්‍ය බිඳ වැටීම කියන කාරණාවයි. මානසික සෞඛ්‍ය බිඳ වැටීමේ ප්‍රතිඵලයක් හැටියට තමයි පුද්ගලයා සියදිවි හානි කර ගන්නේ. විශේෂයෙන්ම මේ දවස්වල මේ ප්‍රශ්නය ඉතා බරපතළයි. ළමයින්ගේ පැත්තෙන් බලන විට මේ කාරණය වෙනස්. ළමයින්ගේ සමාජානුයෝජනයෙ තියෙන ප්‍රශ්නයක් තමයි මේ. අද ළමයාගේ පෞරුෂය ගොඩක් දුර්වල තැනකයි තියෙන්නේ. ඉවසීමක් නෑ. ළමයින්ට වැඩිහිටියන් අවවාදයක් දුන්නත්, හදිසි තීන්දු, තීරණ ගන්න යනවා. ළමයින්ට යමක් දරාගන්න හැකියාවක් නෑ. අන් අයත් එක්ක මුහුවෙලා කතා කරන්න බැරි කමත් එක් ප්‍රධාන හේතුවක්. දැන් ළමයින් ගමනක්, බිමනක් ගියත් කිසි කෙනෙක් එක්ක කතා කරන්නෙත් නෑ. ළමයි ඉන්නේ ෆෝන් එකෙයි. සමාජ අනුකරණය සියදිවි හානි කර ගැනීමට සෘජුවම බලපානවා. ඇතැම් අය රට ජාතිය වෙනුවෙන් සියදිවි නසා ගත්තා. ඒ අයගේ සමාජ අනුකරණය වැඩියි. නමුත්, අතිබහුතරයක් සියදිවි හානි කර ගන්නේ සමාජානුයෝජනය අඩු කම නිසයි. ඩිජිටල් තාක්ෂණය නිසා අන් අයත් එක්ක කතා බහ කරන්නෙ නෑ. තමන්ගේ ප්‍රශ්නයක් කියන්නෙත් නෑ. එතකොට වෙන්නේ අනුකරණය අඩු වීමයි. එතකොට එයා හිතනවා තියෙන එකම විසඳුම සියදිවි නසා ගැනීම තමයි කියලා.

සියදිවි හානි කර ගැනීමට උත්සාහ දරන අයෙක් වෙතින් පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ මොනවාද?

" මට එපා වෙලා තියෙන්නේ. මම මැරෙනවා." වගේ දේවල් බොහෝ වේලාවට කියවන්න පුළුවන්. ඒ වගේම සිතේ තියෙන දේවල් මොනවාහරි ලියන්න පුළුවන්. පොත්වල කොපි පොත්වල, දිනපොත්වල තමන්ගේ ප්‍රශ්නය ලියලා තියෙනවා. කාටවත් කියලා නෑ. නමුත් ලියලා තියෙනවා. ඒ වගේම අමුතු දේවල් කාටහරි කියන්නත් පුළුවන්. මේ වගේ දේවල් සිදුවන විට එයා ගැන වඩා අවධානයෙන් ඉන්න, ළඟ ඉන්න අයට වගකීමක් තියෙනවා. ඒ වගේම ළමයි ගොඩක් වෙලාවට බලන්නේ හුදෙකලාව ඉන්නයි. මේ ආකාරයට චර්යාවේ පැහැදිලි වෙනසක් තියෙනවා නම් වහාම මනෝ වෛද්‍ය ප්‍රතිකාරවලට යොමු විය යුතුයි. ඒ වගේම එයත් එක්ක කතා කරන්න, ගමනක් බිමනක් එක්ක යන්න, වෙනත් වැඩකට යොමු කරවා ගන්න හැකි විය යුතුයි. ළමයින්ගේ පැත්තෙන් බලන විට හේතුවක් නැතිව ළමයින්ට බණින්න, ඇතමුන් කටයුතු කරනවා. සොයන්නෙ නැතුව, බලන්නේ නැතුව ආවා, බැණ්නා, ගැහුවා, මේ වගේ දේවල් කළාම දන්නේම නැතුව ළමයි සියදිවි හානි කර ගන්න පුළුවන්.

සියදිවි නසා ගැනීම් හා ඊට උත්සාහ කරන තත්ත්වයෙන් පුද්ගලයන් මුදා ගැනීමට නම්, කුමක් කළ යුතු දැයි ඔබ අදහස් කරන්නේද?

ඇත්තටම ශ්‍රී ලංකාවේ බරපතළම කාරණය තියෙන්නේ මානසික සෞඛ්‍ය පිරිහීම කියන කාරණාවයි. මේ රටේ ආර්ථික ප්‍රශ්න නිසා අපට ඒවා කුමන බලපෑම් කළත්, අපේ මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ අපේ සැලකිල්ල අඩුයි. මනෝ විද්‍යාව විෂයය පාසල් මට්ටමේ පටන් දරුවන්ට ලබා දිය යුතුයි. මානසික සෞඛ්‍ය හොඳ වුණොත් තමයි, ළමයාගේ පාසල් අධ්‍යාපනය වුණත් හොඳින් කරගෙන යන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒ වගේම අපේ රටේ වෘත්තීය මට්ටමේ මානසික උපදේශකවරුන්ගේ හිඟයක් තියෙනවා. අපේ මානසික සෞඛ්‍ය නඟා සිටුවීම සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය වෙන්න පුළුවන්, වෙනත්, ආයතන වෙන්න පුළුවන්, රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන වෙන්න පුළුවන් මේ සම්බන්ධව උනන්දු වෙනවා නම් උපදේශකත්ව පැත්තෙනුත් විසඳුමක් දෙන්න පුළුවන්. මිනිස්සුන්ට මානසිකව කෙනෙක් කතා කළත් ඇති සමහර ප්‍රශ්නවලට. ඒ කතා කරන දෙයින් ඒ මිනිස්සු සැනසීමක් ලබනවා.

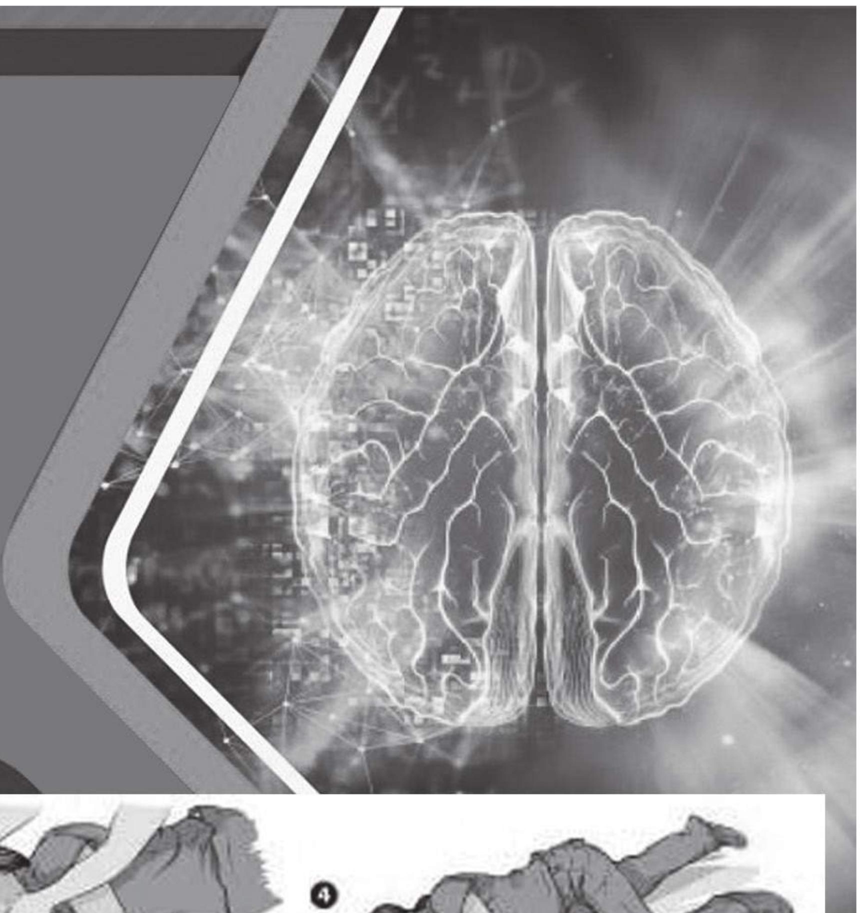
මානසික ව්‍යාකූලත්වයකින් පසුවන අය වෙනුවෙන් උපකාර කළ හැකි ආයතන හෝ වෙනත් සංවිධාන මොනවාද?

මානසික වෛද්‍ය විද්‍යා ආයතන මෙයට උදවු උපකාර කරනවා. අංගොඩ මානසික විද්‍යා ආයතනය ඉන් ප්‍රධානයි.

සුමිත්‍රයෝ කියන රාජ්‍ය නොවන සංවිධානය තියෙනවා. ඔවුන් සියදිවි නසා ගැනීම් සහ මත්ද්‍රව්‍ය ඇබ්බැහි වූවන් පුනරුත්තාපනය කරන ආයතනයක්. ඒ වගේම සෑම රෝහලකම පාහේ මනෝ චිකිත්සකවරු ඉන්නවා. ඔවුන්ගෙනුත් අදාළ උපදෙස් ලබා ගත හැකියි.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

අපස්මාරය වැඩි වෙලා ඇයි මේ?



සමාජයේ අපි අතර බහුලව දක්නට ඇති රෝග එකිනෙකට වෙනස් වුවත් අපි මේ රෝග කිසිවක් කාටවත්ම වැලඳෙන්නේ නැත්තම්.... කියා සිතේවි. අපස්මාරය හෙවත් මීමැස්මොරයත් එවැනිම රෝගයක්. සිරුර ගැහිලා, ක්ලාන්තය මෙන් ඇද වැටී, දත කට පුට්ටු වී අවසානයේ කට කොනින් සෙම ගලා යන තත්ත්වය ෆිට් එක, මී මැස්මොරය, අපස්මාරය යන නම් වලින් හඳුන්වන්නයි, අපි පුරුදුව සිටින්නේ.

බාල මහලු භේදයකින් තොරව වත්මනේ වැඩි පිරිසක් අතර අපස්මාර රෝගී තත්ත්වය ඇතිබවයි සෞඛ්‍ය අංශ වෙතින් ඇසෙනුයේ.

ව්‍යවහාරයේ ෆිට් එක නැතිනම් වලිප්පුව යන තත්ත්වය ඇතිවීමට ප්‍රවණතාවක් ඇති රෝගී තත්ත්වය අපස්මාරයි. අපස්මාරය ඇති අයකු නිරතුරුවම ෆිට් එක නිසා අපහසුතාවට ලක්වේ. ෆිට් එක සැදුන විට මොළයේ ස්නායු අධි විද්‍යුත් කම්පනයකට ලක්වේ. මෙය මොළයේ සීමිත කොටසක් හෝ සම්පූර්ණ මොළයෙන්ම ඇතිවන තත්ත්වයකි. විද්‍යුත් කම්පනය හටගන්නා ස්ථානය මත රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

අපස්මාර රෝග ලක්ෂණ
*සිහිමද තත්ත්වයෙන් සිටීම
*අත් පා දැඩිවීම
*ඇස් ගිලීයනවා සේ ඉහළ යෑම
*වර්ණවත් බල්බ පත්තු වෙනවා සේ පෙනීම

මී මැස්මොරය යනු අපස්මාරයට ඇති තවත් වචනයකි.

*උණ වලිප්පුවයි, අපස්මාරයයි දෙකක්ද?

උණ වලිප්පුව මාස 3 -6 අතර කාලයක දී ඇති වී අවුරුදු 5-6 අතර කාලයකදී ඉබේම සුව වී යයි. මෙය වලිප්පුවක් මිසක අපස්මාර තත්ත්වයක් ලෙස නොසැලකේ. ඒ මොහොතට අවශ්‍ය බෙහෙත් නියම කරනවා වෙනුවට දීර්ඝකාලීනව ගන්නට ඖෂධ නියම නොවේ.

රුධිරයේ සිනී මට්ටම වැඩි අය අඛණ්ඩව ඖෂධ ලබාගනිමින් කරන්නේ රෝගය පාලනය කිරීමයි. අපස්මාර තත්ත්වයේදීත් නියම කරන ඖෂධ වර්ග කිහිපයක් තිබේ. එය අපස්මාර තත්ත්වය මත රඳා පවතී. මේ ඖෂධ මඟින් රෝගී තත්ත්වය මැඬ පවත්වනවා විනා නිට්ටාවට සුව කිරීමක් සිදුනොවේ. තවත් ඇතැම් අපස්මාර තත්ත්ව කාලයත් සමඟ ඉබේම සුව වී යයි. තවත් පිරිසකගේ ඖෂධ සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කිරීමට හෝ මාත්‍රාව අඩු කිරීමට පුළුවනි. මෙය තීරණය වන්නෙත් අපස්මාර වර්ගය මතයි.

අපස්මාර වර්ගය හඳුනාගන්නේ එය හටගෙන නැවත යථා තත්ත්වයට පත්වෙද්දි බාහිරට පෙන්නුම් කරන ලක්ෂණ මතයි. තත්පර ගණනක සිහිමද ගතියක් ඇතිව හටගන්නා ඇතැම් අපස්මාර තත්ත්ව අපස්මාර තත්ත්වයක් දැයි සොයා ගැනීමටවත් නොහැකි වෙයි. මෙවැනි රෝගීන් නිතර නිතර ඇස්පිල්ලම් ගසයි. බලාගත් අත බලා සිටියි. අවුරුදු 5 -6 දී පටන් ගන්නා අපස්මාර රෝගී අවස්ථාවලදී අවුරුදු 11 - 12 කාලයේදී නැති වී යයි.

මුළු ජීවිත කාලය පුරාවටම පවතින අපස්මාර තත්ත්වයක් තිබේ. අවුරුදු 13 - 14 කාලයේ පටන් ගන්නා තවත් අපස්මාර වර්ගයක් තිබේ. මෙහිදී උදෑසන අවදි වනවිට ගැස්මක් ඇතිවේ. දත්මදිද්දී තේ එකක් බොද්දී සුළු ගැස්මක් ඇතිවේ. කාලයක් ගියවිට අපි සාමාන්‍යයෙන් දකින දරදැඬුවීම් දැකගත හැකි වේවි. මෙය ඇතැම් විට ජීවිත කාලය පුරාවටම පවතීවි.

මොළයේ ස්කෑන් එකක් ලබාගැනීම, මොළයේ ඇති විද්‍යුත් තරංග පටිගත කිරීම (EEG පරීක්ෂණය) වැනි පරීක්ෂණවලින් මේ අපස්මාර තත්ත්වය කවරක්දැයි, එය ජීවිත කාලය පුරාම පවතී ද යන්න තහවුරු කරගත හැකියි. එහෙත් අපස්මාර තත්ත්වයේ රෝග විනිශ්චය සිදුකරන්නේ, පරීක්ෂණවලින් නොව රෝගියාට අපස්මාර තත්ත්වය ඇතිවන පියවරයන් අනුවයි. එය රෝගියා රැගෙන එන පුද්ගලයාගෙන් අසා දැන ගනියි. වෛද්‍යවරයාට පවසන විස්තරය වැදගත් වූවකි. වෛද්‍යවරයා රෝග විනිශ්චය සිදුකරන්නේ ඒ අනුවයි.

> **රුධිරයේ සීනි මට්ටම වැඩි අය අඛණ්ඩව ඖෂධ ලබාගනිමින් කරන්නේ රෝගය පාලය කිරීමයි. අපස්මාර තත්ත්වයේදීත් නියම කරන ඖෂධ වර්ග කිහිපයක් තිබේ. එය අපස්මාර තත්ත්වය මත රඳා පවතී.**

අපස්මාර රෝගියා කට කොනින් සෙම දමා පසුව ටිකෙන් ටික යථා තත්ත්වයට පත්වන අන්දම දැකගත හැකියි. මෙහිදී කටින් පිටවන්නේ සෙම නොව බේටයයි. සාමාන්‍යයෙන් අපි කෙළ ගිල්ලත් මෙවැනි විටෙකදී කෙළ ගිලීමක් සිදුනොවේ. එය එකතු වී කට කොනින් ගලාගෙන යයි. තවත් සමහරකුගේ අවසානයේ මුත්‍රා පිටව මේ සියල්ල ස්වභාවිකවම රෝගියා යථා තත්ත්වයට ඒ මොහොතේ ම වගේ පත්වේ. සියයට 99ක්ගේම වාගේ මෙලෙස ස්වභාවිකව විනාඩි කිහිපයකින් යථා තත්ත්වයට පත්වේ.

ගැබ් ගැනීම

අපස්මාර තත්ත්වය ඇති අය ගැබ් ගැනීමේ වරදක් නැත. එහෙත් මෙතෙක් ලබාගත් ඖෂධ වර්ග යම් වෙනස්කමකට ලක් කරාවි. ගැබ් ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන කාන්තාවක් ඒ පිළිබඳ වෛද්‍යවරයකුට පැවසීමෙන් ආරක්ෂිත ඖෂධයකට කල්තියාම යා ගත හැකි වේවි. මන්ද ගැබ්ගෙන සති කිහිපයකට පසුව තමා ගැබ්ගත් බව තහවුරු වන නිසා ඒ වනවිටත් අපස්මාරය සඳහා ගත් ඖෂධයේ අතුරුඵල කලලයට ලැබී තිබෙන්නට පුළුවනි.

අපස්මාර වර්ග ගණනාවක් සේම අපස්මාරය ඇතිවීමට හේතු ගණනාවක් ද බලපෑ හැකියි. ෆිට් තත්ත්වය බහුලවම දකින්නේ අවුරුදු 5ට අඩු දරුවන්ගෙන් හා අවුරුදු 65ට වැඩි අයගෙනි.

අපස්මාරය ඇති වන්නේ ඇයි?

* උපතේදී මොළයට ලැබෙන ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය අඩුවීම
* උපතේදී හෝ ළමා, තරුණ වයසේ දී ඇතිවන අනතුරු
* මොළයට විෂ බීජයක් යාමෙන්
* ජානමය වශයෙන් ඇතිවන බලපෑම් නිසා

* රෝගය වළක්වා ගත හැකිද?

* ඖෂධ මාත්‍රා මඟ නොහැරීම
* අධිකව මත්පැන් පානය නොකිරීම
* නිදි වැරීමෙන් වැළකීම
* අපස්මාරයට ගන්නා ඖෂධවල ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා නොදෙන වෙනත් ඖෂධ වර්ග භාවිත කිරීමෙන් වැළකී සිටීම

*භාවිතයට ගන්නා ඖෂධ

මේ සඳහා ඖෂධ වර්ග කිහිපයක්ම භාවිත කරන අතර වඩාත්ම සුදුසු ඖෂධය කුමක් දැයි වෛද්‍යවරු තීරණය කරයි.

ශ්‍රී ලංකා අපස්මාර
සංගමයේ සභාපති
ස්නායු විශේෂඥ වෛද්‍ය
කිෂාර ගුණරත්න

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

අද දරුවන් ඉන්නේ ඉමෝජී ස්ටිකර් ලෝකෙක

උඩුගුවනේදී මානුෂීය මෙහෙවරක නියැළි ඇය ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය - මනෝරී ගමගේ

දරුවන්ගේ ගතට වැලඳෙන රෝ දුක් පීඩාවන් කෙරෙහි පිහිටට සිටින ඇය කාව්‍යමය ප්‍රතිභාවන්ගෙන් පිරිපුන් තැනැත්තියකි. මුහුණුපොතේ ද හරි හරියට ලියවිලි ගෙනෙන ඇය ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය මනෝරි ගමගේ ය.

දරුවන්ගේ දුක සැප බලා පෙරළා තම මවුරටට පැමිණෙමින් සිටි මවක් නොසිතූ පරිදි අසනීප වීමත් සමඟින් වෛද්‍යවරියක ලෙස උඩු ගුවනේදී කළ මානුෂීය මෙහෙයුමක් එමඟින් මෑතකදී ඇය වඩ වඩාත් කතාබහට ලක් වුණි. තරුණී පත් ඉරු අතරට ඇයව එක්කර ගන්නට සිතූයේ මානුෂීය බැඳීම සමඟින් හරි හරියට බැඳෙන අපූරුව දුටු නිසාවෙනි.

කළුබෝවිල රෝහලේ ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරියක ලෙස කටයුතු කරන ඔබ දරුවන් වෙනුවෙන් සංවේදී වුණු අවස්ථා ඕනෑතරම් ඇති

ඇත්තටම ඔව්. විවිධ ලෙඩ රෝග ඇති, විවිධ ආර්ථික මට්ටම්වල සිටින දරුවෝ රෝහල් වාට්ටුවල ඉන්නවා.

මව,පියා විදේශගත වී හෝ මව, පියා නොමැතිව ආච්චි සියා ළඟ හැදී වැඩෙන ඇතැම් දරුවෝ හරිම අසරණයි.

ළමා වාට්ටුවලදී මම නොසැහෙන්න සංවේදී වන අවස්ථාව තමයි, සාමණේර හිමිවරුන් අසනීප වී රෝහල් ගත කරන අවස්ථාව. සිවුරක් දමාගෙන හිස බූ ගා ගෙන හිටියට ඒ ළමයි කියන දේ විතරමයි මට නම් හැඟෙන්නේ. දරුවෙක් අසනීප වූ විට දී බොහෝ දුරට අම්මෙක් ළඟ ඉන්නවාමයි. අඩුම තරමේ ආච්චි කෙනෙක් හරි ඉන්නවා. ඒ අය කවනවා පොවනවා, ඇඟ සෝදවනවා. අර සාමණේර වහන්සේලා අසල සියයට 99ක්ම ඉන්නේ ඒ පන්සලේම තවත් සාමණේර වහන්සේ කෙනෙක් හෝ ඒ සාමණේර වහන්සේ සමඟ කිසිම සම්බන්ධයක් නොමැති ගමේ විවේකයක් ඇති දායකයෙක් හෝ දායිකාවක් විය හැකියි.

ලංකාවේ බහුතරයක් මහණ වී පිරිවෙන්වල ඉන්නේ බුදු දහම දැන හෝ සසර කලකිරී මහණ වූ අය නොවේ. අවස්ථාව ඇති හැම තැනකදීම මම නම් කියන්නේ නොතේරෙන වයසේ දරුවන්ව මහණ කරන්න එපා කියලයි.

වාට්ටුවලදී මේ අය සාමණේර හිමිවරුන් කියා වෙනසක් නැහැනේ. සිවුරක් දාගත් හිමිනමක් දඟලනවා දුවනවා, පනිනවා දකිද්දී සමහර අම්මලා පැමිණිලි කරනවා. මේ අයව භික්ෂු වාට්ටුවට දමන්න කියා. මම කියලා තියෙන්නේ නෑ."ළමයි භික්ෂු වාට්ටුවේ ඉන්නේ නැහැ. සාමණේරවරු ඉන්නේ ළමා වාට්ටුවේ විතරයි" කියලා.

මත්ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කරන අම්මලගේ දරුවොත් රෝගී වී රෝහල්ගත වූ විට හරිම අසරණයි.

ළමා රෝග වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රය කාන්තාවන්ට බෙහෙවින් සමීපයිනේ.

ඇත්තටම ළමා රෝග සම්බන්ධයෙන් වැඩිපුරම ඉන්නේ කාන්තාවෝ. ලංකාවේ වෛද්‍ය විද්‍යාලවලට ඇතුළත් වන පිරිස් අතුරින් 2/3ක් ම ඉන්නෙත් කාන්තාවෝ. දැන් පිරිමි ළමයි වෛද්‍ය විද්‍යාව කරනවා අඩුයි.

ඔබත් දියණියන් දෙදෙනකුගේ ආදරණීය මවක්

අපේ කාර්යබහුලත්වය දරුවෝ පුංචි කාලේ ඉඳන්ම දුටුවා. මගේ ලොකු දුව කිවුවෙම මම ඩොක්ටර්ස්ලට ආසා නෑ කියන එක. රෝගීන් බැලීමට අමතරව ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්යවරියකව සිටින නිසා එතැනදීත් කාර්යබහුලයි. පශ්චාද් උපාධිවලට මුහුණ දෙද්දී අපේ දරුවොත් ඉන්නවා. අපි මහන්සි වෙන අන්දම දැක්කම ඒ අය මේ ජීවිතයට කැමැතිම වුණේ නැහැ. යම් යම් අවස්ථාවලදී දරුවෝ අපෙන් මඟ හැරුණු අවස්ථාත් තිබුණා.

මගේ සැමියා ශල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක්. අපේ ලොකු දුව උසස් පෙළට කළේ කලා විෂයයන්. අපි වෛද්‍යවරු වුණු පළියට දරුවන්ට වෛද්‍යවරු වෙන්න ඕන කිවුවේ නැහැ. පොඩි දුව මේ වසරේ උසස් පෙළ කරන්නේ. ඇය ජීව විද්‍යාව විෂයයක් ලෙස හැදෑරුවට එයා කැමැතිත් නැහැ වෛද්‍යවරියක් වෙන්න.

ලංකාවේ ප්‍රමුඛ පෙළේ ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරියක ලෙස ඔබ අත්කර ගෙන ඇති කීර්තිනාමය කිසිසේත්ම රෝසමල් ඇතිරූ යහනාවක් වෙන්න බැහැ.

මම දේවි බාලිකා විදුහලේ ඉගෙනුම ලබමින් 1990 වසරේ උසස් පෙළ කළේ. ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර වෛද්‍ය කණ්ඩායමේ පළමු කණ්ඩායමේ මම හිටියේ. 2002 වසරේ ළමා රෝග වෛද්‍ය අංශයේ සිට විශේෂඥ වෛද්‍යවරියක වුණේ 2007 දී.

ළමා රෝහලේ අපි විශේෂ පුහුණුවක් ලැබිය යුතුමයි. ඒ හැරුණු විට දිගටම මම හිටියේ කළුබෝවිල ශික්ෂණ රෝහලේමයි.

මෙවැනි ගමනක් කොහොමත් අතිශය සුන්දර වෙන්නේ නැහැ. එක දිගට අවුරුදු ගණන් නිදිවරාගෙන පාඩම් කරපු කාලවකවානු තිබුණා.

ඔබ රසබර අත්දැකීම් කාව්‍යමය සිතිවිලි බවට පත් කරන්න හපනියක්.

'ලොක්ඩවුන් සිතිවිලි' සහ 'පතොක් මල්' යනුවෙන් සමාජ අත්දැකීම් පදනම් කරගත් කවි සිතිවිලි කෘතීන් දෙකක් ලෙසට දොරට වැඩියා.

නූතන දරු පරම්පරාව පිළිබඳ ඔබ විවිධ කතිකාවන්වලදී අදහස් පළ කොට තිබෙනවා.

මේ පරම්පරාවේ දරුවෝ ඉස්සර තරම් සංවේදී නැහැ. ඒ දේට අපිත් වගකිව යුතුයි කියලයි මම හිතන්නේ. දරුවෝ වගේම දෙමාපියනුත් කාර්යබහුලයි. දරුවෝ බැඳීම් ඇති කරගන්න අකැමැතියි. එදා අපි අනුන්ගේ දුක අපේ දුකක් බවට පත්කර ගත් අවස්ථා තිබුණා. දරුවෝ ස්මාර්ට් දුරකතනයෙන් ඉමෝජි එකක්, ස්ටිකර් එකක් දාලා සෑහීමට පත් වෙන්නයි හිතන්නේ.

උඩු ගුවනේදී නොසිතූ මොහොතක හදිසියේම රෝගී වන මවකට පිහිට වන්න ඔබට අවස්ථාව සැලසෙනවා.

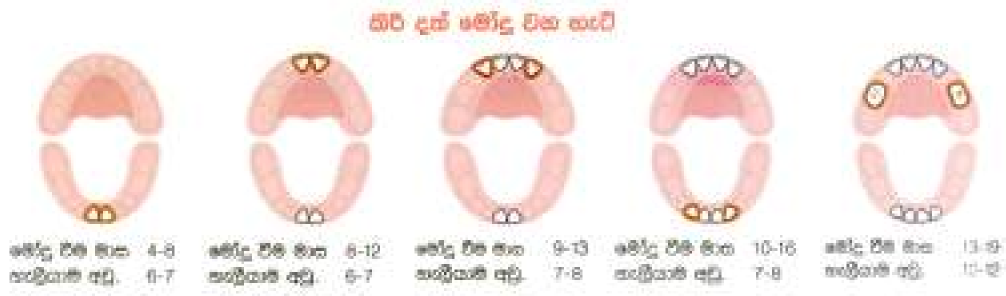
ඔව්. මේ මෙල්බර්න් සිට කොළඹ දක්වා පියාසර කරන ගුවන් යානයකදී සිදුවූවක්. 'වෛද්‍යවරයකු හෝ වෛද්‍යමය ආධාර දිය හැකි පුද්ගලයකු සිටී නම් වහාම කාර්ය මණ්ඩලය දැනුම්වත් කරන්න යනුවෙන් නිවේදනයක් නිකුත් වුණා. මගේ ආසනයට පේළි දෙකක් පමණ පිටුපස අවුරුදු 75ක් පමණ යැයි සිතෙන කාන්තාවක් වේගයෙන් හුස්ම ගන්නවා. මාත් සමඟින් ඔස්ට්‍රේලියාවේ සේවය කරන හෙදියක් ද ඇයට පිහිට වීමට ඉදිරිපත් වුණා.

ඈ පසුව ටිකෙන් ටික ඇගේ විස්තර පවසන්නට විය.

වයස අවුරුදු 85ක දරුවන් තිදෙනකුගේ මවක්. දරුවන් බලන්නට ගොස් මාස 3කට පසු ලංකාවට පැමිණෙමින් සිටියදී මෙම සිදුවීමට මුහුණ පාන්නට වුණා. අපිට ඔය රටවල් හරියන්නේ නැහැනේ. ඇය පවසන්නට විය.

දරුවන් දෙමාපියන් බලාගන්නටම ලංකාවේ රැඳිය යුතු නැත. එහෙත් දරුවන් විදෙස්ගත වූ පසු මාපියන්ට සේවා ලබාගත හැකි සක්‍රිය සංවිධානයක්, ක්‍රමවේදයක් තිබිය යුතුමය. ඒ මට හිතෙන හැටිය.

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි



කිරි දත් ගැන දත යුතු දේ

යටි ඇන්දේ යාන්තම් මෝදු වුණ පුංචි දත් දෙකයි, උඩු ඇන්දේ දත් දෙකයි එක්ක පුංචි පැටියා හිනා වෙද්දි හරිම ලස්සනයි. හරිම හුරතල්. අම්මිගෙයි තාත්තිගෙයි ආදරේ දෝරේ ගලනවා. ගෙදරම සිරියාවයි.

කිරිදත් හැලෙනවා නේ කියා පළමුව පුංචි පැටියාගේ කටේ මෝදු වුණ දත් ගැන නොසලකා හරින්න බැහැ. මේ දත් පිළිබඳව අලුත් අම්මල වගේම අනෙකුත් අම්මලාවත් දැනුවත් කිරීම වැදගත් වේවි.

උපදින විටම කිරි දත් මෝදු වෙනවාද?

උපදින විටම කටේ දත් තියෙන පුංචි පැටව් ඉන්නවා. මේවා බොහෝ දුරට දත් නොව කුසේ ඉද්දිම තැන්පත් වුණු කැල්සියම් කුඩු. මේවා දත් වගේ බැලූ බැල්මට පේන්නෙ.

මේ අතරේ සමහර දරුවන් උපදින විටම කිරි දතක් හෝ දෙකක් මෝදු වී තිබෙනු දැකිය හැකියි. එය සාමාන්‍ය තත්ත්වයකි. උපදින විට කිරි දත් සියල්ලම මුඛයේ පවතී. නමුත් විදුරුමසට යටින් පිහිටා ඇති නිසා මේ දත් පිටතට නොපෙනෙයි.

කිරි දත් මෝදු වන්නේ බබාට වයස කීයේදීද?

කිරි දත් මෝදු වෙන්න මාස හතරක් පමණ ගත වෙනවා. බොහොමයක් බබාලාට කිරි දත් මතු වෙලා කාලයට පුංචි පුංචි අපහසුකම් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා.

දත් එද්දි මතුවන ලක්ෂණ මොනවද?

* විදුරුමස ඉදිමීම
* නිදාගැනීමේ අපහසුව
* නුරුස්සන බව
* ආහාරපාන අප්පිරිය කිරීම
* හසුවන සෑම දෙයක් ම සැපයීමට උත්සාහ කිරීම

කිරි දත් එන කාලෙට බඩ බුරුලට යනවද? මෙලෙස බඩ බුරුලට යෑමට හේතුව වන්නේ කිරි දත් එන කාලයේ දරුවන් බොහෝ දේ කටේ දැමීමටත් විකීමටත් කැමැත්තක් දක්වයි. මෙලෙස කටේ දමන දේවල්වල ඇති විෂබීජ ශරීරගත වීමට ඉඩ ඇති නිසා බඩ බුරුලට යාමට පුළුවනි.

දත් මෝදු වීමේදී ඇතිවන වේදනාවට පිළියම් මොනවද?

* පිරිසුදු කපු පුළුන් කැබැල්ලකින් හෝ පිරිසුදු ඇඟිල්ලකින් විදුරු මස සම්බාහනය කිරීම.
* ශීත කළ කුඩා රෙදි පොට්ටනියක් හෝ තම්බාගත් කැරට් වැනි දේ ශිතකර සැපීමට දීම.
* දත් එන විට සැපීමට ඇති සෙල්ලම් බඩු පිරිසුදුව ශීත කර ලබා දීම.

දත් ඒම ප්‍රමාද වන්නේ ඇයි?

මාස 10 - 12 පමණ ගත වන විටත් කිරි දත් මෝදු වුණේ නැත්නම් වෛද්‍ය උපදෙස් පැතීම සුදුසු වේවි. ඊට සාමාන්‍ය හේතු මෙන්ම ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය හේතු ද බලපෑමට පුළුවනි. සමේ කොණ්ඩයේ බරපතළ ගැටලු නොවේ නම් සුළු කාලයක් දත් ඒම ප්‍රමාද වීම ගැන බිය නොවන්න. පරම්පරාවේ ජාන අනුව(මව/ පියා පාර්ශ්වයේ දත් ඒම පමා වී තිබුණේ නම්) අඩු බර/ අඩු පෝෂණය

(උදාහරණ විටමින් A ඌන වීම, මවුකිරි නිසි ලෙස මුල් කාලයේ නොලැබීම), වෙනත් ආබාධ තත්ත්ව හේතු විය හැකියි.

කිරි දත්වල වටිනාකම

* නිවැරැදි වචන උච්චාරණයට
* ප්‍රසන්න පෙනුමට
* හොඳින් ආහාර හැපීමට

(එමඟින් නිසි පෝෂණය හා වර්ධනය ලැබේ.)

* ස්ථිර දත්වලට මඟ පෙන්වයි.
* ස්ථිර දත් හා ඒ ආශ්‍රිත පටකවල නීරෝගී වර්ධනයට
* කිරි දත් අවුරුදු 11 ,12 පමණ වන තුරු මුඛයේ පවතින නිසා ඒවා නීරෝගීව තබා ගැනීම වැදගත් වේ.

කිරි දත් ගලවන්නට සිදුවීම

ස්ථිර දත් මතු වීමට පෙර කිරි දත් ගලවන්නට සිදුවුවහොත් එම හිඩැස පිරවීමට දෙපස ඇති කිරි දත් එතැනට තල්ලු වීමෙන් ස්ථිර දතට අවශ්‍ය ඉඩ අහුරයි. මෙය පසු කලෙකදී දත් අපිළිවෙළට පිහිටීමට හෝ පොකුරු ගැසීමට හේතුවක් විය හැකියි. කිරි දත් කිහිපයක් මෙලෙස ගැලවීම මෙම ප්‍රශ්නය වඩාත් උග්‍ර කරවයි.

කිරි දත් සම්බන්ධ තවත් ගැටලු සඳහා පිළියම් ලබන සතියේ

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

උපදෙස් :
මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය උපදේශිකා
ශ්‍යාමලී පතිරගේ

පළමුවෙනි දවසේ දැනුණු හැඟීම තාමත් එහෙමමයි

ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකා රෝෂිණී විජේසූරිය

රෝෂිණී විජේසූරිය කියන්නේ කාගේත් ආදර ගෞරවයට පාත්‍ර වෙන දක්ෂ නිවේදන ශිල්පිනියක්. සුමති සම්මාන උළෙලේ 2021 වසරේ හොඳම ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකා සම්මානය හිරු නාළිකාවේ සේවය කරන ඇයට හිමි වුණා. ඉතින් මේ සම්මාන ලාබී දක්ෂ නිවේදන ශිල්පිනිය ගැන සමාජ මාධ්‍ය තුළින් නිරන්තරයෙන්ම කාගේත් කතා බහට ලක්වෙනවා. නිරන්තරයෙන්ම හිරු නාලිකාවේ ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකාවක් විදිහට දැකගන්න ලැබෙන අපේ ආදරණීය නිවේදන ශිල්පිනිය මේ වන විට ආදරණීය පුංචි පුතකුගේ සෙනෙහබර මවක්ද වනවා. ඉතින් ඇයගේ තොරතුරු තරුණී සමඟ බෙදා ගත්තේ මේ විදිහටයි.

සුමති සම්මාන උලෙළේදී 2021 වසරේ හොඳම ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකාව වෙන්න ලැබුණේ ඔබට...

ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකාවකට තියෙන ලොකුම සතුට තමයි මේ හොඳම නිවේදිකාව වීමේ සම්මානය. මට හිරු ආයතනයෙන් ඒ සාර්ථකත්වය ලබා ගන්න ලොකු උදව්වක් වුණා. ආයතනය වගේම මගේ පවුලේ අයත් ගොඩක් සතුටු වුණ අවස්ථාවක් ඒක.

මේ ගමන එන්න පාසල් ජීවිතයත් ඔබට පිටිවහලක් වන්නට ඇති..

මම පාසල් ගියේ පානදුර ශ්‍රී සුමංගල බාලිකා විද්‍යාලයට. ජීව විද්‍යා අංශයෙන් උසස් පෙළ හැදෑරුවේ. උසස් පෙළ කරන කාලයේදී මට ආසාවක් තිබුණා ලියන මාධ්‍යට සම්බන්ධ වෙන්න. ඒ කාලේ පුවත්පත්වලට කවි, නිසැඳැස් ලිව්වා. පත්තරයකට ලියන්න පුළුවන් කෙනෙක් වෙන්නයි ලොකුම හීනය වුණේ. මම ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ ශාස්ත්‍රවේදී උපාධිධාරිනියක්. උපාධිය කරන කාලේ ගුවන් විදුලි නාළිකා කිහිපයකටත් සම්බන්ධ වෙලා හිටියා. ඊට පසුවයි ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකාව කියන භූමිකාවට පිවිසුණේ.

ප්‍රවෘත්ති නිවේදිකාවක් වීමේ ආරම්භය කොතැන ද?

ලංකාවේ මාධ්‍ය නාලිකාවක් තිබුණා මැක්ස් ටීවී කියලා. එහිදී තමයි මම මුලින්ම ප්‍රවෘත්ති කිව්වේ. ඊට පස්සේ සිරස නාලිකාවේ News 1st හි වසර 5ක් සේවය කළා. ඉන්පසුවයි හිරු නාලිකාව සමඟ වැඩ කළේ. අවුරුදු 11ක කාලයක සිට මා හිරු සමඟ වැඩ කරනවා.

පළමු වරට නිවුස් කියපු දවස මතක් වෙද්දි මොකද හිතෙන්නේ?

මම නිවුස් කියන්න අරන් අවුරුදු 20ක් ගත වෙලා තිබුණත් මුල් වරට නිවුස් කියද්දි ඇති වුණ හැඟීම අදටත් ඒ විදිහටම දැනෙනවා. මොකද රටක් ඉදිරියේ නිවුස් කියනවා කියන්නේ ලොකු වගකීමක්. එක වචනයක් එහා මෙහා වුණොත් ආයතනයට සහ රටට වන හානිය සුළුපටු නැහැ. අදටත් ප්‍රවෘත්ති මැදිරියට ගියාම ඒ තිගැස්ම දැනෙනවා.

ප්‍රවෘත්ති නිවේදනයට පිවිසෙන්න බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්න නවකයින්ට දෙන උපදේශය මොකක් ද?

ප්‍රවෘත්ති නිවේදනයේදී භාෂාව හැසිරවීම සම්බන්ධව ලොකු අවබෝධයක් තිබිය යුතුයි. ප්‍රවෘත්ති කියන්නේ ගොඩක් අය වැඩි වෙලාවක් අහගෙන ඉන්න අකැමැති දෙයක්නේ. ඒ නිසා ඔවුන්ගේ අවධානය රැඳෙන පරිදි එය ඉදිරිපත් කරන්න දැනුමක් තියෙන්න ඕනේ. හැදෑරීමක් කර ආවොත් මේ ක්ෂේත්‍රය තුළ ලොකු වටිනාකමක් ලැබේවි.

මේ ගමන එන්න පවුලෙනුත් ලොකු සහයෝගයක් ලැබෙන්න ඇති..

මම විවාහකයි. සැමියා පබසර රෝහණ. ඔහු මාධ්‍ය ආයතනයක සේවය කරනවා. මට අවුරුදු 10ක පුතෙක් ඉන්නවා. නැන්දම්මාගෙන් මට ලොකු සහයෝගයක් ලැබෙනවා. ඒ වගේම මගේ පවුලේ අයත් මට උදව් කරනවා මේ ගමන යන්න.

ඇගේ තවත් රස බර තොරතුරු දැන ගන්න tharunie යූ ටියුබ් නාළිකාවට පිවිසෙන්න.

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

19 වැනි රයිගම් ටෙලීස්-2022 නිර්දේශිත නාම එළි දැක්වේ

විශිෂ්ට රූපවාහිනී කලාවක් උදෙසා කැපවන කලාකරුවන්, ශිල්පීන් මෙන්ම මාධ්‍ය ආයතනයන් ද ඇගැයීමට ලක් කරන " 19 වැනි රයිගම් ටෙලීස් - 2022" සම්මාන උලෙළ මාර්තු මස 25 වැනිදා කොළඹ ෂැංග්‍රිලා හෝටලයේ දී පැවැත්වේ.

අදියර හතක් යටතේ එනම්, ප්‍රණාම සම්මාන, ටෙලිනාට්‍ය විශිෂ්ටතා, රූපවාහිනී මාධ්‍ය විශිෂ්ටතා, ජූරියේ ඇගයීම්, ජනප්‍රිය සම්මාන, වඩාත් ජනගත සම්මාන මෙන්ම වසරේ සම්මානනීය නාලිකාව ආදී වශයෙන් සම්මාන 60ක් පමණ මෙහිදී ප්‍රදානය කිරීමට නියමිතය. සම්මාන උලෙළට සමගාමීව නිර්දේශිත නාම රාත්‍රිය පසුගියදා බත්තරමුල්ල වෝටර්ස් එජ් හිදී පැවැත්විණි. අති උත්කර්ෂවත් ඒ සොඳුරු රාත්‍රියේ දසුන් කැමරා කාවයේ සනිටුහන් වූයේ මෙලෙසිනි.

ඡායාරූප
නිශ්ශංක විජේරත්න

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

ඕනම ගැඹුරු ළිඳක් මට තාමත් ඔට්ටුයි

අවුරුදු 25ක් ළිං ඉසින පාදුක්කේ මාලිනිගේ කතාව

පුංචිම පුංචි කාලේ කියවූ සුරංගනා කතාවල එන සිහින කුමර කුමරියන් නොවී සැබෑ ලොවේ තතු නියමාකාරයෙන් අවබෝධ කරගත් කාන්තාවන් වීමට අපට හැකිනම්, අපේ ජීවිත සර්වප්‍රකාරයෙන්ම සාර්ථක වෙනවා නොඅනුමානයි. වර්තමාන කාන්තාව ගෘහණියක් බිරියක් , මවක් ලෙස තමාගෙන් ඉටු විය යුතු යුතුකම් නොපිරිහෙළා ඉටු කරන්නීය. ඒ අතරම තමාගේ හැකියාවන්ගෙන් රැකියාවක් සොයා ගනිමින් එයින් මුදල් උපයනා ඇය දිරිය කාන්තාවකි. මෙලෙස තමන්ගේ හැකියාවන්ගෙන් ලබාගන්නාවූ ප්‍රයෝජන දකින්නා වූ තවත් කාන්තාවන් එම මාර්ගය ඔස්සේ ගමන් කිරීමෙන් තව තවත් දිරිය කාන්තාවන් අපේ රටට නිර්මාණය වනවා නොවනු මානයි. විරැකියාව නිසා විදේශගතවන කාන්තාවන්ට ද මේ කතාව මහත් වූ ආදර්ශයක් වේවි.

සිහින කුමාරියක් නොවී මේ මහපොළවේ පයගසා ජීවත්වීමට හැකි වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම දිරිය ගැහැනියක පාදුක්ක ගලගෙදර ප්‍රදේශයෙන් අපට හමුවිය.

" මගේ නම මාලනී හෙට්ටිආරච්චි. දිද්දෙණියේ ඉපදුණු මම විවාහ වෙලා පදිංචියට ආවේ පාදුක්ක ගලගෙදරට. මට පුතාලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා. මගේ ජීවනෝපාය තමයි ළිං ඉසීම.

මම මේක පටන් ගත්තේ මුලින්ම රස්සාවකට කියලා නෙවෙයි. පුතාලා පුංචි කාලේ නාවන්න කියලා පුංචි පොම්පයක් ගෙනල්ලා තිබුණා. අපි පුතාලා නෑවුවේ ඒ පොම්පෙන්. පස්සේ අහළ පහළ ගෙවල්වල ළිංවලට සත්තු වැටුණාහම එයාලා කිව්වා ඔයාට අර පුතාලා නාවන පොම්පයක් තියෙනවා නේද අපේ ළිඳේ වතුර අපිරිසුදු වෙලා පුළුවන්නම් ළිඳ ඉහලා දෙනවද කියලා. පස්සෙ මම පොම්පෙ දාලා වතුර අස්කරලා ළිඳ ඉහලා දුන්න. 1996 /97 කාලය තමයි මම ජීවිතයේ ගොඩක් අසරණ වෙලා හිටියේ. ඒ මැයි මාසේ දවසක තමයි ගොඩක්ම ජීවිතය ඒ විදිහට වැටුණේ. කඩාගෙන වැටුණට පස්සේ ජීවත් වෙන්න ක්‍රමයක් නැතුව ගියා. කරන්න කියලා දෙයක් තිබුණෙත් නැහැ. කල්පනා කරලා කරන්න තියෙන එකම දේ මේ රැකියාව පටන්ගත්තා.

දවසක් අඩි පහළොවක වගේ ළිඳක අයිති අයියා කෙනෙක් "අනේ අපේ ළිඳට මොකෙක්ද වැටිලා ඉහල දෙන්න පුළුවන්ද "කියලා ඇහුවම මම නොපැකිලිව හා කියලා ගියා. ගියාට පස්සේ ළිඳට බහින්න කෙනෙක් නැහැ. ඊට පස්සේ මම කිව්වා මම බැහැලා සුද්ද කරන්නම් කියලා. කටුස්සෙක් තමයි වැටිලා මැරිලා හිටියේ. එයාලට පස් ටික උඩට ඇදලා ගන්න කියලා ළිඳට බැහැලා මම සුද්ද කරල දුන්නා. ඊට පස්සේ සතිය වෙනකොට තව ගෙවල් දෙක තුනකට එහා ගෙදරක කෙනෙක් කතා කළා. මගේ පොම්පේ එදා අඩි 25ක් විතරයි වතුර අදින්න පුළුවන්. ඒ ළිඳ අඩි 27ක් ගැඹුරයි. මේ ළිඳේ වතුර අදින්න ඕනෙ. ඒත් කොහොමහරි මොළේ කල්පනා කරලා අඩි 25ක් අදින්න පුළුවන් මෝටරෙන් අපි අඩි 27ම ඇද්දා. අඩි 25ක් තියෙන පොම්පයෙන් මීට වඩා අදින්න බැහැ කියලා එදා මට හිතුණා. ඊළඟට මම කළේ පරණ බඩු විකුණන තැනක් හොයලා එතැනින් අඩි 60ක් ජලය අදින්න පුළුවන් පොම්පයක් ගත්තු එඑක ඒකෙන් වැඩ කරලා තමයි මම ලොකු ගමනක් ගියේ.

"මම තරුණ කාලෙදි ගමේ බයිසිකල් රේස් එහෙම පැදලා තිබුණා. අවුරුදු උත්සව, බස්නාහිර පළාත් රේස් වගේ ඒවායින් මට ජයග්‍රහණ ලැබුණා. ඊට පස්සේ ඒ ධෛර්ය නිසා තමයි මේ ළිං ඉහින දේ කරන්න පටන් ගත්තේ. මේකෙන් ගොඩක් කුසල් රැස් වෙනවා. බොන්න වතුර නැති කෙනකුට වතුර හදලා දෙන එක ගොඩක්ම හොඳයි කියල හිතුණා. මගේ රේස් පැද්ද බයිසිකලයට ලැගේජ් සවි කරලා ඒකෙ මෝටරයක් බැඳගෙන තමයි ගිහින් වැඩ කළේ. අහල පහල ගෙවල්වලට නම් අතින් මෝටරේ උස්සගෙන ගිහිල්ලා තමයි වැඩ කළා. ඊට පස්සේ කිලෝමීටර් දෙක තුන යනකොට පුට් සයිකලේ බඩු බැඳගෙන ගිහිල්ලා තමයි වැඩ කළේ. ෆෝන් නම්බර් එකක් දුන්නොත් වැඩියෙන් වැඩ කරන්න පුළුවන් කියලා හිතුවා. ඊට පස්සේ දුරකථනයක් පාවිච්චි කරන්න ගත්තා. ගොඩක් වෙලාවට වැඩ එන්නේ සත්තු වැටුණාම. සමහර වෙලාවට පණපිටින් ඉන්න සත්තු ගොඩදාලා වගේම තවත් සමහර වෙලාවට මැරුණු සත්තුන් ගොඩදාලා දෙන්න වෙනවා.

සමහර කාලවලට ළිං පහ ,හය ,හත වගේ ඉසින දවස් තියෙනවා. පසුගිය කාලේ එක දවසට ළිං තිහක් ඉහපු දවස් තිබුණා. අපි කණ්ඩායම් දෙක තුනක් එකතු වෙලා ළිං 30ක් එහෙම ඉහපු වෙලාවල් තියෙනවා.

මගෙ පොඩි පුතා එයා දැන් කොන්ක්‍රීට් වැඩපලක් කරනවා. මම එයාට කොන්ක්‍රීට් වැඩපොලක් දමාගන්න උදවු කළා. එයා ඒක කරගෙන යනවා. එයාගෙ අධ්‍යාපන සුදුසුකම් අනුව රස්සාවකට යැව්වා නම් මට බැරි වෙන කාලෙක මේවා අත ඇරිලාම යනවා. මම එයාව රස්සාවකට අරින්නේ නැතිව තියාගත්තා.

මට ගොඩක් සතුටු වෙන්න පුළුවන්. මොකද මම හිටිය තැන ඉඳලා ගොඩක් දුර ඇවිල්ල කියල දැනෙනවා. හැබැයි ලොකු කැපවීමක් කරලා තමයි මම මේ තැනට ආවේ. දැන්නම් ඉතින් යායුතු දුර ගොඩක් ඇවිල්ලා. ඊළඟට තියෙන්නේ වෙනස් විදිහේ ලොකු අරමුණු ගොඩක් විතරයි. දියුණුව අරවා මේවා ඕනෙ තරම් ඇති ආව දුර. මොකද අපි තව ටික කාලයයි ජීවත් වෙන්නේ. ඉතින් ඇති කියලත් හිතෙනවා.

දැන් දහමට නැඹුරු වෙලා යා යුතු ගමනක් තියෙන්නේ. මගේ කෙනෙක් හරියටම මේ වැඩේ කරගෙන යනවා නම් මේක අතහැරලා දහමට යනවා කියලා තමයි අරමුණු කරගෙන ඉන්නේ.

අභියෝග ජය ගන්න නම් අපි උත්සාහ වන්ත වෙන්න ඕනෙ. හැම කෙනාම කරන දේ දිහා බලාගෙන හරි කමක් නැහැ පස්සට යන්නේ නැතිව ඉස්සරහටම යන එක තමයි මගේ අරමුණ. ඉතින් මම කාන්තාවක් විදියට කාන්තාවන්ට දෙන්න පුළුවන් ආදර්ශය නම් කාන්තාවක් කියලා බැහැයි කියලා කිසිදෙයක් නැහැ. මමත් ගොඩක් අසරණ වෙච්ච වෙලාවක තමයි මේ ජීවිතයේ අභියෝගවලට මුහුණ දෙන්න පටන් ගත්තේ. ඒ නිසා මම හිතනවා හැම අවස්ථාවකම අපේ උත්සාහය තමයි තියෙන්න ඕනෙ."

මාලිනී සමඟ මේ බාරදූර රාජකාරිය සඳහා සහය වෙන්නෙ ඇයගේ ඥාති දියණියකි. ඇය සමඟත් දොඩමළු වීමට අප අමතක කළේ නැහැ.

"මගේ නම කුමාරගේ ධම්මිකා. ගම දිද්දෙනිය. මේ ඉන්නේ මගේ පුංචි අම්මා.

'අපි සාමාන්‍ය මිනිස්සු. ඉතින් මුල දි රබර් කිරි කැපුවා. ටික කාලෙකින් ඒ කියන්නේ 2011 වර්ෂයේදී වගේ මම මැදපෙරදිග රැකියාවකට ගියා. ගෘහ සේවයට. ඒවගේ තුන් වතාවක් විදේශගත වුණා. 4වැනි වතාවේ මං රට යන්න කියලා හිතාගෙන පුංචි අම්මා ළඟට ආවා. පස්සේ පුංචි අම්මා කිව්වා රට යනවට වඩා හොඳයි මේ වගේ රැකියාවක් කරන්න මම උදවු කරන්නම් කියල. ඉතින් දැන් මේ රැකියාව කරගෙන යනවා. දැන් නිදහසේ රැකියාව කරගෙන යනවා. රට ගියානම් නිදාගන්න නැහැ, කන්න නැහැ ඒ වගේ ගොඩක් ප්‍රශ්න. ප්‍රශ්න නැතිව පුංචි අම්මත් එක්ක සතුටින් රැකියාව කරගෙන යනවා මම දැන්. ගැඹුරු ළිං තමයි වැඩියෙන්ම අපි ඉහලා තියෙන්නේ. වැඩි හරියක් ළිං ඉහිද්දි තලගොයි කබරයො නාගයෝ වගේ සර්පයන් තමයි වැටිලා ඉන්නේ ළිඳට. පුංචි අම්මා බය නැතුව ළිඳට බැහැලා මේ දේවල් කරගෙන යන නිසා මටත් බයක් දැනුණේ නැහැ. මටත් ඕනෙම ළිඳක ට දැන් බහින්න පුළුවනි.

අපේ කාන්තාවන්ට කියන්න තියෙන්නේ රට යන්නම ඕනෙ නෑ ජීවත්වෙන්න. අපිට ඔළුව තියෙනවා නම් හැකියාවට රැකියාවක් කරගන්න පුළුවන්කම තියෙනවා. හොඳ රැකියාවක් කරගෙන සතුටින් ජීවත් වෙන්න පුළුවන් කාටවත් අත නොපා. මම රට ගිහින් හම්බ කළාට වඩා දැන් ගොඩක් සතුටින් ජීවත් වෙනවා. මගේ දවසේ වියදම මම මමම හොයාගන්නවා."

සමහර කාලවලට ළිං පහ ,හය වගේ ඉසින දවස් තියෙනවා. පසුගිය කාලේ එක දවසට ළිං තිහක් ඉහපු අවස්ථා තිබුණා.

සටහන හා ඡායාරූප
ගොඩගම සමුහ
ප්‍රියංගි ජයසිංහ.

මල් යායක අසිරිය කැන්දන
ස්ප්‍රේ රෝස කුමරිය

නෙත පිනවන සිත දැහැන්ගත කරවන සොඳුරු මල් ලෝකයේ සුරූපී අග රැජන රෝස කුමාරියයි. මේ රෝස පවුලේ ප්‍රභේද බොහොමයක් දැකිය හැකි අතර, ඒ අතරින් 'ස්ප්‍රේ රෝස' සඳහා වැඩි ජනප්‍රියත්වයක් හිමිව තිබේ.

මෙලෙස ස්ප්‍රේ රෝස වැඩි දෙනෙකුගේ ඉල්ලුමට ලක්වීමට හේතු කිහිපයක් ද බලපානු ලබයි. එනම්,

- මේ ප්‍රභේදය ඕනෑම ප්‍රදේශයක වගා කළ හැකි වීම.
- ඉතා අලංකාර වර්ණ බොහොමයක මල් ලබා දීම.
- එක් ඉත්තක මල් 40ක් 50ක් පමණ විකසිත වීම.
- පිපුණු මල් ඉතා අලංකාරව වැඩි කාලයක් ගසෙහි රැඳී තිබීම.
- ප්‍රමාණයෙන් විශාල මල් ලබා දීම.

බෝ කිරීම

මෙම රෝස ප්‍රභේදයේ දඬු කැබැලි සිටුවා ගැනීමෙන් වගාව ව්‍යාප්ත කරගත හැකියි. ඒ සඳහා අර්ධ දැඩි (දඬු යම් තරමකට මේරූ දඬු) තෝරා ගත යුතු අතර, එවැනි දඬු තියුණු පිහියකින් පරෙස්සමට වෙන්කර ප්‍රොපර්ගේටරයක තබා සිටුවා ගන්න. එසේත් නැතිනම් අතු බැඳීමේ ක්‍රමයට ද මේ රෝස ප්‍රභේදයේ ඉක්මනින් මුල් අද්දවා ගත හැකිය. ඊට අමතරව මුල් අද්දවන හෝමෝනයක් (Rooting homon) භාවිතයෙන් ද වැඩි අතු සංඛ්‍යාවක් මුල් අද්දවා ගත හැකිය.

මෙලෙස පැළ කරගත් ස්ප්‍රේ රෝස අතු සති තුනක් පමණ සෙවණක තැබිය යුතු වේ.

වගා මාධ්‍යය

රෝස පැළ බඳුන්ගත කිරීමේ දී අඩියක් පමණ කට පළල කළු පැහැති පොලිතීන් කවර පාවිච්චි කළ හැකිය. එහිදී බඳුන් මිශ්‍රණය ලෙස,

- පිලිස්සූ දහයියා කොටස් 01ක්
- කොම්පෝස්ට් කොටස් 01ක් හෝ වියළි ගොම කොටස් 01ක්
- වැලි කොටස් 01ක්
- මතුපිට ලෝම පස් කොටස් 02ක්

(කැට රහිත මතුපිට පස් මේ සඳහා තෝරා ගත යුතුයි.)

හිරු එළිය

බඳුන්ගත කිරීමෙන් සති තුනකට පමණ පසුව මෙම පැළ බඳුන් හිරු එළියට හුරු කරවිය යුතු වේ. ඒ සඳහා සතියක් පමණ මධ්‍යස්ථ හිරු එළියේ තබා පසුව තද හිරු එළියට නිරාවරණය කරන්න. ඉතාමත් සොඳුරුව සහ වැඩි මල් ප්‍රමාණයක් හට ගන්නට නම් මේ ශාක සඳහා හොඳින් හිරු එළිය ලැබිය යුතු බව ඔබ මතක තබාගන්න.

බඳුන්ගත කිරීම

තරමක් කල්ගත වද්දී මුල් අද්දවා ගැනීමට සිටුවාගත් කුඩා පොලිතීන් කවරවලින් විශාල කවර සඳහා පැළ මාරුකර ගත යුතුයි. එසේත් නොමැති නම් ප්ලාස්ටික් හෝ සිමෙන්ති බඳුන් තෝරා ගන්න. ඒ හැර ස්ථිර භූමියේ සිටුවා ගැනීමෙන් ද ඔබට සොඳුරු ස්ප්‍රේ රෝස යායක අසිරි සිරිය විඳගත හැකි වේවි.

පොහොර

N:P:K සම මිශ්‍රණයක් සහිත පොහොරක් වගාව මුල් කාලයේදී භාවිත කරන්න. අනතුරුව k (පොටෑසියම්) තරමක් වැඩි පොහොරක් භාවිත කළ යුතු වේ.

ජලය

රෝස වගාවට ජල සම්පාදනය නිසි පරිදි සිදුවිය යුතු වේ. එහිදී වගා මාධ්‍යය තුළ ක්‍රමවත් ජලවහනයක් තිබේ දැයි පරීක්ෂාකර බලන්නටත් අමතක නොකරන්න.

වගා හානි

මේ වගාවට හානි සිදුවන්නේ, කෘමීන්ගෙන් සහ දිලීර වලිනි. එබැවින් දිලීර හෝ කෘමි හානියක් දුටු විට සුදුසු කෘමි නාශකයක්, දිලීර නාශකයක් භාවිතයෙන් එය වළකාගන්න.

කප්පාදුව

මල් පිපී අවසන් වූ ස්ප්‍රේ රෝස අතු ඉති කප්පාදු කළ යුතු වේ. එවිට නව අතු හටගන්නා අතර එමඟින් නැවුම් විශාල මල් සංඛ්‍යාවක් නැවතත් ලබාගත හැකි වේවි.

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

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

HAPPY BIRTHDAY

මාර්තු 6 වැනි දින දෙවැනි උපන් දිනය සැමරූ බොරලැස්ගමුව එනාරා යුත්මිණි දියණිය

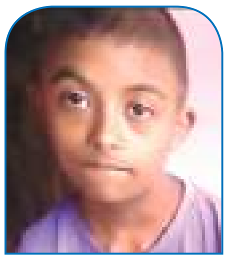
පස්වැනි උපන් දිනය සමරන ඔමින් යෙහන්ස පුතණුවන්

දෙවැනි උපන් දිනය සැමරූ ගලපිටමඩ, හල්ලව පදිංචි දිනුලි ධනංජනා දියණිය

දෙවැනි උපන් දිනය සැමරූ බොරැල්ල, කුරුප්පු පටුමඟ පදිංචි සෙනල් කේජාන් පුතණුවන්

තෙවැනි උපන් දිනය සැමරූ කටාන පදිංචි තිදස් මෙත්දිනු අත්තනායක පුතණුවන්

පළමු උපන් දිනය සැමරූ කහතුඩුවේ පදිංචි තිසෙන්දි එනීෂා දියණිය


මාර්තු 5 වැනි දින උපන් දිනය සැමරූ ගනේමුල්ල පදිංචි හසිත් මානගේ පුතු

අප්‍රේල් 9 වැනි දින උපන් දිනය සමරන ගනේමුල්ල පදිංචි තිනුග මානගේ පුතු

මංගල සුබ පැතුම්!

රුවන් සමඟ අතිනත ගත් නිකේෂලා

මාකඳුර, නාලවලාන පදිංචි අහිංසා හපුආරච්චි සමඟ අතිනත ගත් මාදම්පේ මල්ෂාන්

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

NEWS

සැකසුම
විදුමිණි දිසාකරුණා

මැදවච්චියේ සමෘද්ධි කාර්යාලයෙන් ආදර්ශවත් ක්‍රියාවක්

පෙර පාසල් දරුවන්ට පෝෂණීය දිවා ආහාර වේලක් සහ පලතුරු ලබා දීමේ නව වැඩසටහනක් මැදවච්චිය සමෘද්ධි කාර්ය මණ්ඩලය ආරම්භ කර ඇත.

මෙහි පළමු අදියර යටතේ මැදවච්චිය තම්මැන්නාව ගම්මානයේ චින්තා පෙර පාසැල් දුවා දරුවන්ට පසුගිය දින දිවා ආහාරයෙන් පසු නැවුම් පලතුරු පිගානක් ලබා දීම සිදු විය.

කඩා වැටුණු ගෘහ ආර්ථිකය හමුවේ දරුවන් සඳහා නිසි පෝෂණයකින් යුතු ආහාර නොලැබේ. එය අරමුණු කර ගනිමින් මැදවච්චිය සමෘද්ධි කාර්ය මණ්ඩලය මෙම වැඩසටහන සංවිධානය කර තිබුණි.

මෙම අවස්ථාව සඳහා මූලස්ථාන කළමනාකාර රාහුල හේරත් මහතා, සමෘද්ධි සංවර්ධන නිලධාරී චන්ද්‍රානී ද සිල්වා මහත්ම මහත්මිය ඇතුළු සමෘද්ධි කාර්ය මණ්ඩලය සහභාගි වූහ.

ඡායාරූප සටහන - එස්.ජී.උඩබේපොල, කැබිතිගොල්ලෑව සමූහ.

වරාපිටිය කනිටු විදුහලේ සිඟිති පොළේ සිරිය

බේරුවල අධ්‍යාපන කොට්ඨාසයට අයත් දර්ගා නගරය වරාපිටිය කනිටු විදුහලේ පහ වසර සිසු දරු දැරියන්ට මුදල් ගනුදෙනු පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා දීමේ අරමුණ ඇතුව හා විෂය සාමාන්‍ය අධ්‍යයන නවීකරණ ව්‍යාපෘතිය යටතේ විදුහල්පතිනි එන්.එච්.ලලිතා සහ විෂය භාර ගුරුතුමිය වන චාපා දිල්හානි යන මහත්මීන් ඇතුළු පාසල් දරුවන්ගේ මවුපියන් සිඟිති පොළක් සංවිධානය කර තිබුණි.

ගුරුවරියන්, මවුවරුන් සහ සිසුවියන් ද පොළෙහි භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමට වැඩි උනන්දුවක් දැක්වූහ.

අලුත්ගම සමූහ
තුසිත කුමාර ද සිල්වා

කවුඩානේ පෝෂණය අඩු දරුවන්ට ආහාර වේලක්

බටහිර කවුඩාන මිහිඳු මාවත සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය මඟින් තෝරාගනු ලැබූ අඩු බර හා අඩු පෝෂණ තත්ත්වයෙන් පෙළෙන දරුවන් සඳහා පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් දිවා ආහාර වේලක් ලබා දීමේ වැඩසටහනක් පසුගිය දා සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි කාර්යාලයේදී පැවැත්වීය. රත්මලාන ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරි වෛද්‍ය ජයලත් ගුණතිලක මහතාගේ උපදෙස් පරිදි පැවැත් වූ මෙම වැඩසටහනට කොට්ඨාශ භාර නාගරික මන්ත්‍රී රුවන් ප්‍රසන්න ප්‍රනාන්දු, කොට්ඨාශ භාර පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනී එච්.එම්. ඉන්ද්‍රානි, බටහිර කවුඩාන ග්‍රාම නිලධාරිනී හේමලතා හෙට්ටිආරච්චි, සමිති සභාපති එච්. එම්.ධර්මපාල, ලේකම් අනෝමා කුමුදුනී, යන මහත්ම මහත්මීන් ඇතුළු දෙමාපියන් සහභාගිවී සිටියහ.

දෙහිවල එච්. එම්. ධර්මපාල

මහනුවර මෝබ්රේ බාලිකා විද්‍යාලයේ සියවස් සැමරුම

මහනුවර මෝබ්රේ බාලිකා විද්‍යාලයේ සියවස් සැමරුම පසුගියදා උත්කර්ෂවත් අන්දමින් පැවැත්විය. ඒ නිමිත්තෙන් පැවති 'සෙන්තමිල් නාදම් - 2022' කලා උළෙලේදී සිසු සිසුවියන් විසින් විවිධ කලා වැඩසටහන් ඉදිරිපත් කරන ලදී. මෙම උත්සවයේ ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස මධ්‍යම පළාත් අතිරේක අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ එස්. සත්යේන්ද්‍ර මහත්මිය සහභාගි විය.

ජේ. එම්. හාපීස්- අකුරණ සමූහ

කාලයේ තාලයට විලාසිතා මවන සොඳුරු තාරුණ්‍යයට ගැළපෙන ඇඳුම් විලාසිතා කිහිපයකි මේ. තරමක් පිරිපුන් සිරුරේ ලාලිත්‍ය ඔප් නැංවෙන මේ විලාසිතා, කාර්යාල ගමනට සේම සැහැල්ලු ගමනට බිමනට ද කදිමය.

චිත්මිණී

- හැඩගැන්වීම
  ඈන් පෙරේරා
  සැලෝන් බියෝනා
- පසුතලය
  Hotel Ramrich
- ඡායාරූප
  ශාන් රූපස්සර

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