

තාරුණී

පසන් නිවෙසට සිරසාව

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

ශ්‍රී ලංකාවේ
වැඩිම
අලෙවියක් ඇති
ප්‍රමිතිගතම
කාන්තා
පුවත්පත



ආරම්භය: 1969-07-09

54 වැනි කාණ්ඩය 43 වැනි පත්‍රය
2023 අප්‍රේල් 03 සඳුදා

රු.100/=



මේ
ශ්‍රී ලාංකික
අලෙවි
අලුත් අවුරුද්දයි

ගසුනි ඉන්දු හිරුනි ප්‍රශානි ප්‍රාර්ථනා

- හැඩගැන්වීම
නිල්මා දිල් රැක්කි
Ropelrich Bridal Salon
- ඇඳුම් සැපයීම
අනුෂි ගුණරත්න
- ඡායාරූපය
ශාන් රූපසිරිසර
- කවර හිරිමාණය
මධුර ප්‍රනාන් ගමගේ

අලුත් අවුරුද්දට අලුත් අච්චාරු



සිංහල අලුත් අවුරුද්ද ළං වෙද්දී අපේ ගෘහණියන් සිංහල අච්චාරුවක් හඳුන්න තම අමතක කරන්නේ නැහැ. ඒ තරමට අපිට අවේණික වූ සිංහල අච්චාරුව සිංහල අලුත් අවුරුද්දට සමිපයි. අච්චාරු කිව්වම මුලින්ම මතකයට එන්නේ අපේ සිංහල අච්චාරුව.

ඒ තරුණම මැලේ අච්චාරුවක් අපි අතර ජනප්‍රියයි. මීට අමතර තවත් නොයෙකුත් අච්චාරු වර්ග රාශියක්ම තියෙනවා. ඉතිං මෙදා සැරේ සිංහල අවුරුද්දට වෙනස්ම විදිහක අච්චාරු හඳුනා බලමු. කෂම පිසීම කලාවක් කරගත්තු කෙනකුගේ අතින් පිළියෙලවන අච්චාරුවේත් වෘතත රසය මතක් වෙද්දී කට්ට කෙළුන් උනනවා හේ... සිංහල අලුත් අවුරුද්දට දින කිහිපයකට පෙර සාදා සුළානම් කර පසෙකින් තබන මෙම අච්චාරු එදිනට පදම් වී රස ගැන්වී සුවද හමන්නේ මුලු කෂම මේසයම සරු සාර කරමින් බව හොරහසකි.



උපදෙස් විධායක සුප්‍රසිද්ධ සුපීන් ආර්යරත්න

සටහන විදුම්භී දිසාකරුණා

ඡායාරූපය ශාන් රූපසේකර

2023 - 04 - 03

2023 - 04 - 03



භූදුලුණු අච්චාරුව

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සුදුලුණු ග්‍රෑම් 250ක්
අමුමිරිස් කරල් 4ක්
කැටුම්බරු 2ක්
විනාකිරි කෝප්ප 1/2ක්
මිරිස්කුඩු හේ හැඳි 1ක්
කැලි මිරිස් හේ හැඳි 1ක්

කහ හේ හැඳි 1ක්
අබ හේ හැඳි 1
1/2ක්
ගම්මිරිස් 9ඉඳුරු
මුරුංගා පොතු



කිහිපයක් කුරුඳු ලුණු

සාදන ක්‍රමය

පළමුව සුදුලුණු පොතු සුද්ද කරන්න. කැටුම්බරු සාමාන්‍යයෙන් මැලේ අච්චාරුවට ගන්න ප්‍රමාණයෙන් දික් අනට කපාගන්න. අමුමිරිස් වික දික් අනට වෙන් නොවෙන විදියට පලාගන්න. අබ, කහ, ඉඳුරු, මුරුංගා පොතු, මිරිස් කුඩු, කැලි මිරිස්, සුදුලුණු බිත් දෙකක් හා ගම්මිරිස් විකක් විනාකිරි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

බීට් රූට් ගෙඩි 4ක්
අමුමිරිස් කරල් 4ක්
රතුලුණු ගෙඩි 4ක්
ඉඳුරු, සුදුලුණු පේස්ට් හේ හැඳි 1ක්
අඹරාගත් අබ ස්වල්පයක්
විනාකිරි කෝප්ප 1ක්
එනසාල්, කරාලු නැටි කිහිපයක්
සීනි කෝප්ප 1/2ක්
කහකුඩු හේ හැඳි 1/2ක්
මිරිස්කුඩු හේ හැඳි 1/2ක්
ලුණු

සාදන ක්‍රමය

බීට් රූට් වික මහනට නිරු කපාගන්න. මැටි භාජනයක් ලීපේ තියලා විනාකිරි දාගන්න. විනාකිරි රත්වෙනකොට අඹරාගත් අබ, ඉඳුරු, සුදුලුණු පේස්ට් එක, එනසාල්, කරාලු නැටි දාගන්න. මිරිස්කුඩු, කහකුඩු එක්ක රස අනුව ලුණු සහ සීනි විකත් දාලා කලවම් කරලා සීනි දියවෙනකල් හැඳි ගාන්න.

ඊලඟට බීට් රූට්, රතුලුණු හා අමුමිරිස් වික දාගන්න. විනාකිරි හිඳිගෙන එනකොටම ලීපෙන් බාගන්න. නිවුනම හට්ටිය හොඳින් වහල තියල දවස් කුනකින් රස බලන්න.

හාඩු අච්චාරුව

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

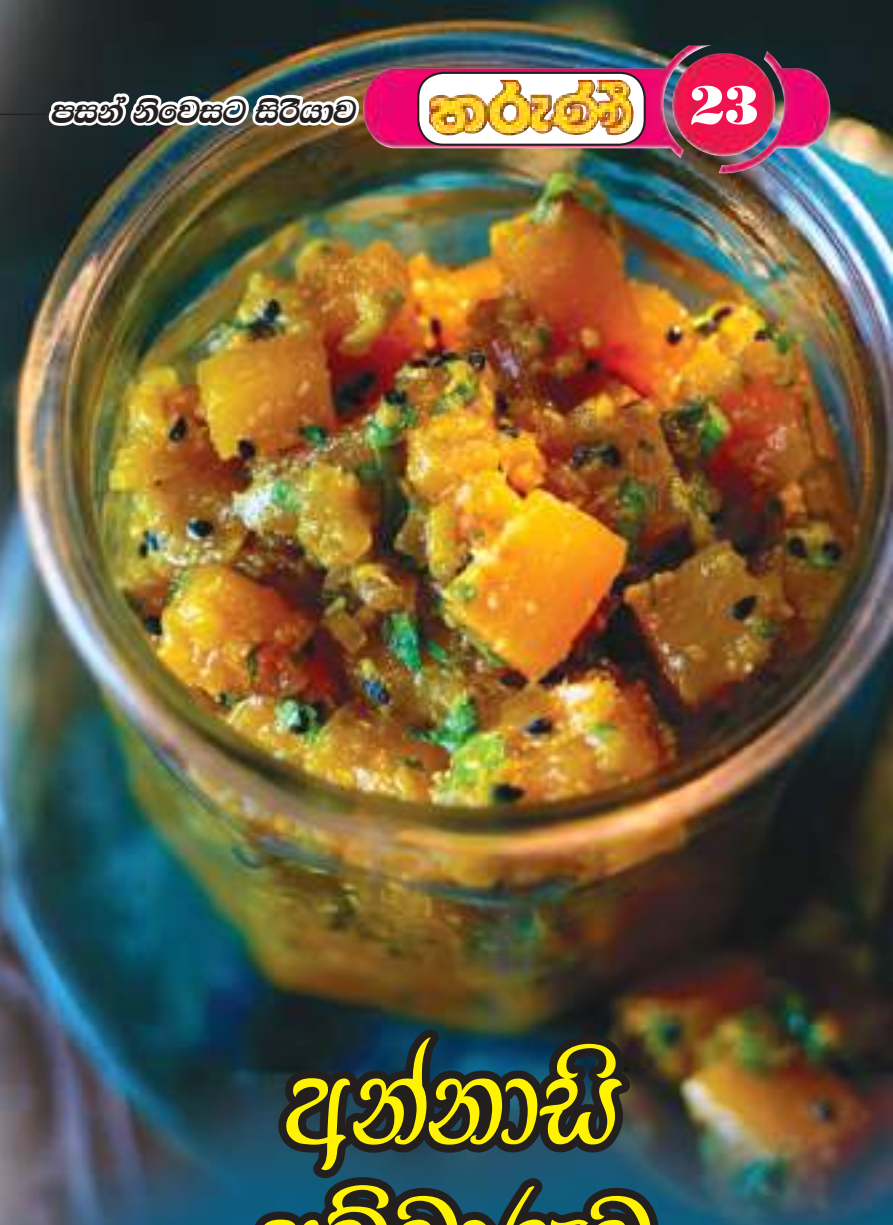
ලියාගත් රාඞු ග්‍රෑම් 250ක්
අමුමිරිස් කරල් 4-5ක්
විනාකිරි කෝප්ප 1ක්
අඹරාගත් ඉඳුරු, සුදුලුණු අඹරාගත් අබ ස්වල්පයක්
රතුලුණු ගෙඩි 8-10ක්
එනසාල් අරට 2ක්
වතුර කෝප්ප 1ක්
ලුණු හේ හැඳි 1ක්
සුදු සීනි කෝප්ප 1ක්



රුහුණු අඹරාගත් රුහුණු

සාදන ක්‍රමය

පළමුව මැටි භාජනයකට වතුර දාලා විනාකිරි, සීනි ටික දාගන්න. හොඳට කලවම් කරලා ලුණු ටික දාගන්න. දැන් මේ භාජනේ ලීපේ තියල මද තිත්දරේ රත් කරගන්න. සීනි ටික දියවෙනකල් රත් කරගන්න. හොඳට උතුරනකොට අඹරාගත් අබ සහ ඉඳුරු, සුදුලුණු දාලා අමුමිරිස්, එනසාල් හා රතුලුණු ටිකත් දාගන්න. හොඳට විනාකිරි රත් තැම්බුණාම රාඞු ටිකත් එකතු කරගන්න. තෙත ගතිය හොඳටම හිඳෙනකම් ලීපේ තියාගෙන පීචාණුහරණය කළ බෝතල් වල අසුරගන්න.



අන්නාසි අච්චාරුව

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

හොඳට පැණුණු අන්නාසි ගෙඩියක්
පැණුණු අඹ ගෙඩි 3ක්
විනාකිරි ලීටර් 1/2ක්
සියඹලා යුෂ මේස හැඳි 1ක්
සීනි මේස හැඳි 1ක්
සුදුරු හේ හැඳි 1/2ක්
මාදුරු හේ හැඳි 1/2ක්
අබ ග්‍රෑම් 50ක්
ලුණු ටිකක්

සාදන ක්‍රමය

මුලින්ම අන්නාසි ගෙඩිය පොතු අරලා හිරු වලට කපාගන්න. අඹ ගෙඩියත් ඒ වගේම කපන්න. විනාකිරි ටික ලීපේ තියලා උතුරනකොට අඹ කැලි දාලා විනාඩි 2ක් විතර තැම්බෙන්න තියන්න. අන්නාසි තම්බන්න ඕන නැ. දැන් සුදුරු, මාදුරු හා කුඩු කරගත්තු අබ විනාකිරි රත් අඹරාගන්න. වෙන භාජනයකට හිරු විදියට කපාගත්තු අඹ හා අන්නාසි ටික දාලා අබ හා ඉතිරි විනාකිරි, ලුණු, සීනි, සුදුරු මාදුරු මිශ්‍රණය හා සියඹලා ටික එකතු කරලා පොල්කටු හැන්දකින් කලවම් කරගන්න.



බීට් අච්චාරුව



සිංහල අලුත් අවුරුද්ද කී සැකිත් සිහියට එන්නේ සිංහල අවුරුදු වාර්තූයන් මේ වාර්තූ ඉටු කිරීමේ දී ප්‍රධානත්වය ලෙන්න එහි වගකීම ගන්නේ සිංහල කාන්තාවය. අවුරුද්දට පෙර සුදානම ගන්නත් අවුරුදු දා වාර්තූ ගන්නත් මෙහිදී ලිලිකයා වන්නේ ද ඇයයි.

සිංහල අවුරුදු සමය උදාවත්ම නිවෙස අලංකරණය - පුරාණයේ නම් ගෙබිම ගොම මැටි ගෑම, මකුළු දැල් කැඩීම, කුණු මුත්තා පිදීම යනුවෙන් හැඳින්වෙන නිවෙස අතුපතුගා පිරිසුදු කිරීම, ළිප අළු ඉවත්කර පිරිසුදු කිරීම, නිවෙසේ අයට අලුත් ඇඳුම් පේරීම, කැවුම් කොකිස් ඇතුළු කැවිලි පෙවිලි සුදානම් කිරීම මෙන්ම අවුරුදු දා ළිප ගිනි මෙලවීම, කිරි ඉතිරීම හා ආහාර මේසය සකස් කිරීම බොහෝ කටයුතු ඇයට පැවරෙයි. ඒ නිසා ගෘහිණිය නැති නිවෙසක් තුළ අවුරුදු හැති තරමටම සිංහල අලුත් අවුරුද්ද ඇය හා බැඳී පවතී. ඒ අතර අවුරුද්ද ලබා අවසන් වනතෙක්ම හෙළ වාර්තූ වාර්තූකුලව කටයුතු කිරීමේ දී ඇයට පැවරෙන්නේ සුවිශාල වැඩකොටසකි. නෑදෑ ගමන් යාම ආදී ආගන්ත සත්කාර ඉටු කිරීමේදී තම නෑදෑයන් හිතවතුන් සමඟ සුභදූෂිලිව කටයුතු කිරීම පිරිමි පාර්ශවයට වඩා වගකීමක් කාන්තා පක්ෂයට පැවරී තිබීම ඒවායෙහි ඇති හර පද්ධතියන් ආරක්ෂා කරලීමට එදා මෙත් අදද කාන්තාව මුල් වී කටයුතු කරන්නීය.

අවුරුදු උළෙලේ සුවිශේෂී අංගයක් වන අවුරුදු කුමරිය තේරීමේ තරගය ද එහි ප්‍රධානතම අංගය ලෙසින් ගමේ පනට්ටියතාවය, ජීවිතය පුරාවම ලැබෙන්නේ ඇය සඳහාමය. මේ අයුරින් බලන විට සිංහල අවුරුද්ද යනු කාන්තාවගේම අවුරුද්දක් ලෙසින් හැඳින්වූවාට වරද නැත. අද වනවිට

ද සෑම නිවෙසකම ඉටුකළ යුතු සියලු යුතුකම් ඉටුවෙමින් පවතින්නේ ද නිවෙසේ ගෘහිණිය වෙතින් බව ඔබ අප කවුරුන් දන්නා රහසකි. පුණ්‍ය කාලයේ සිය ස්වාමියා ප්‍රමුඛ දරු කැළ ඒකරාශී කරගෙන පන්සලට ගොස් ආගමික කටයුතු සිදු කිරීම අලුත් පන්තයේ ගැළපෙන ඇඳුම් ආයින්තම් තෝරාගෙන රසවත් ආහාර පිස සිය නිවෙසියන් තුරුලු කරගෙන ආහාර, අනුභව කිරීම මෙන්ම බුලත් දී වැඩිහිටියන් නැමදීම වැනි සියලුම දේට අනුබල දෙන්නේ ද තම දූ පුතුන් ඒවාට යොමු කිරීම වැනි දේ ගෘහිණිය නොවන්නට ඒවා වළපල්ලට ගොසිනි.

මේ සිංහල අවුරුදු වාර්තූවල තිබෙන වටිනාකම මෙතෙකැයි කියා නිමවන කළ නොහැකිය. නැකැත් ශාස්ත්‍රයට අනුව අවුරුදු උදාවීම, පන්සල් යාම, නැකතට ගිනි මෙලවීම, ආහාර අනුභවය වැනි දේ එකම වේලාවට එකම හඬට එකට සිදු කිරීම වෙනත් කිසිදු රටක නොවන එකමුතුකම ලොවට හඬ ගා කීමත් ඒ හැරෙන්න නැදෑගමන් යාම, අවුරුදු ක්‍රීඩා සිදු කිරීම, නෑ සිය හිතවතුන් හා සෙසු පිරිස් සමඟ එකට අත්වැල් බැඳ ගැනීම ආදී ප්‍රබල අවස්ථාවන්ය. ශරීර සෞඛ්‍යයේ ප්‍රධානම අංගයවන ආහාර පිළිබඳව ගත්තත් රසට ගුණට ආහාර විශාල ප්‍රමාණයක් කරලියට එන්නේ ද මේ අවුරුදු සමයේ වීම මෙහි තවත් වටිනාකමක්. ඒ සියල්ලටම වගකිව යුත්තා ගෘහිණිය වීම මෙහිදී අපට ආඩම්බරයෙන් කිව හැකිය.

නව තාක්ෂණයන් සමඟ ගැටෙන හෙළ කාන්තාව ගත්තත් පංච කළුකාණියක් වූ ඇය අද විවිධ ආලේප හා අලංකාරයන් කෘත්‍රීම ක්‍රම නිසා කෘත්‍රීම රූප ස්වභාවයකින් සිය ශරීරය සරසාගෙන ඇත. ආහාර පාන ගත්තත් එදා හෙළ

ක්‍රමයට ඖෂධීය කුළුබඩු වෙනුවෙන්ම කෘත්‍රීම රසකාරක යොදා ගනිමින් ඒවා පරිභෝජනයට හුරු කරගෙන ඇත. ඇඳුම් පැළඳුම් ගත්තත් අපේකමට නොගැළපෙන විදේශීය වූ විවිධ අඬ නිරුවත් විලාසිතා යොදාගෙන ඇත. වාර්තූ වාර්තූ ගත්තත් ඒවා කිසිවිට නොසලකන තත්වයකට පත්ව ඇත. එය ඔබට ආදර්ශයක් නොවේද. ඉතින් මේ හැම යුතුකමක් වාර්තූයන්ම සිංහල අවුරුදු පමණක් නොව මතුවටත් අපේ ඉදිරි පරපුරටත් ඉතිරි කරදීම ගෘහිණියක් ලෙස ඔබට පැවරෙන විශාල වගකීමයි. එය ඉටුකළ හැක්කේ ඔබට පමණයි.



උපදෙස් සුබසෙන හිටපු පෙන්නරු කර්තෘ අජිත් ධර්මසිරි

ගෘහිණිය නැති නිවෙසක් තුළ අවුරුදු නැති තරමටම සිංහල අලුත් අවුරුද්ද ඇය හා බැඳී පවතී. ඒ අතර අවුරුද්ද ලබා අවසන් වනතෙක්ම හෙළ වාර්තූ වාර්තූකුලව කටයුතු කිරීමේ දී ඇයට පැවරෙන්නේ සුවිශාල වැඩකොටසකි.

කාන්තාව වෙනුවෙන් වගකීම් රැසක් පැවරෙන සිංහල අවුරුද්ද

ONE MILLION

RICH LOOK එක්ක, මිලියනයක් දිනන්න!

1ST PRIZE	2ND PRIZE	3RD PRIZE
රුපියල් මිලියනයක්	රු. 500,000	රු. 250,000

රු. 5000 ට වඩා භාණ්ඩ මිලදී ගෙන මෙම දිනුම් ඇදීමට එක්වන්න.

2023 අප්‍රේල් 30 වන දින මෙම තරඟය අවසන් වේ.

මහරගම, මීගමුව, කළුතර, රත්හපුර, කොට්ටාච්චි

අපට වසන්තය උදා වන්නේ කාගසවත් මාසයේදීය. කාගසවත් කුමරුන්ගේ පැමිණීම සංකේතවත් කරන බවත් මහේ අස්වැන්න හෙළීම සිදුවන කාලයයි. මහ කන්නයේ අස්වැන්න හෙළා අටුකොටු පුරවා ගත් පසු මාස ගණනක් උක් විඳි ගොවි ජනතාව ඇත්තේ අපිරිමිත සතුටකි. මේ සතුට ඔවුන් ඉතාම ප්‍රීතියෙන් යුතුව සැමරුවේ ඉතාම සැහැල්ලුවෙනි.

සුඛ නැකතට අනුව තම වත් පිළිවෙත් හා වාරිතූ සිදු කරන අතර ක්‍රීඩා කරමින් තම සතුට බෙදා ගත්තේ ලෝකය සැබැඳියාවකිනි. මේ ලෝකය සැබැඳියාව තවමත් යම් තරමකට හෝ අප අතර ඉතිරිව ඇත්තේ අවුරුද්දේ සිරිය සිහි ගන්වමිනි. අවුරුදු කාලයට විශේෂිත වූ ජන ක්‍රීඩා රැසක්ම මේ කාලයේදී කලළීම් බසින්ගේ ලොකු කුඩා, බාල, මහලු හේදයක් ද නොමැතිවය. එසේම මේ ක්‍රීඩා ගැහැනු, පිරිමි හේදයක් නොමැතිව විනෝදාස්වාදය ලබාදීමට ද හැකි ලෙසින් නිර්මාණය වී ඇත්තේ පරිසරය හා බැඳීමෙනි. එසේම මේ ක්‍රීඩා බොහෝමයක් එළිමහන් ක්‍රීඩා වන අතර ඇතැම් ක්‍රීඩා ගෘහස්ත ක්‍රීඩා ලෙසින් පවුලේ සාමාජිකයන් එකතුව සිදු කරන ක්‍රීඩා ද වෙයි. ආගමික සිරිතට මුල් තැනක් දෙන ක්‍රීඩා මෙන්ම ශක්තිය හා බලය උරුම බලන ක්‍රීඩා ද අවුරුදු සමයට කලළීම් බසින්ගේ මුළු රටම අවුරුදු සිරියෙන් සිර ගන්වමිනි

විශේෂයෙන්ම මේ කාලයේ කුඩා දරුවන්ට ඉතාම සතුට ගෙන දෙයි. එසේම නිවෙසේ සිටින ගෘහිණියන්ට, යුවතියන්ට ද අස්වැන්න හෙළීමෙන් පසු පුව විවේක කාලයක් උදාවෙයි. මෙලෙසින් අවුරුදු කාලය උදා වූ විට අපට දකින්නට ලැබුණු ක්‍රීඩා බොහෝය. සිය ගණනක් වූ අවුරුදු ක්‍රීඩා අතර කාන්තා පාර්ශ්වයට පමණක් සීමා වූ ක්‍රීඩා ද මේ අතර විය. විශේෂයෙන් ගෘහය තුළ කරන ක්‍රීඩාවලදී මුල් තැනක් හිමි වූයේ කාන්තාවන්ටය. එසේම ක්‍රීඩාවට වැඩි ආලෝකයක් මෙන්ම ආකර්ෂණයක් එක් වූයේ කාන්තාවන්ගේ සහකාරීත්වයෙනි.

එහෙත් කාලය ගත වෙමින් මේ බොහෝ ක්‍රීඩා අපගෙන් දුරස්ථ වී ඇත්තේ අපටම නොදැනීමය. අපගේ ගමේ පැවැති කෘෂිකාර්මික ජීවන රටාව දැන් බොහෝ දුරට අපෙන් දුරස්ථ වී තිබේ. කුඹුරු අස්වැන්න හෙළා ගැනීම සියලු කටයුතු යාන්ත්‍රිකරණය වී ඇත්තේ සියලු වැඩ යන්ත්‍රවලට හාර දෙමිනි. මේ නිසා අද ගමේ නගරයන් අතර පරතරය බොහෝ දුරට අන්ව ගොසිනි. ගම යටිතලගෙන නගරය ගමටම පැමිණ තිබේ. ඒ නිසා අපේ එදා පැවැති ජන ක්‍රීඩා හා එකමුතුකමින් කරන කෙළී

වී බිජැනේ එළ බසින අලුත් අවුරුදු ක්‍රීඩා

සෙල්ලම් හා අවුරුදු ක්‍රීඩා එක් දිනයක පවත්වන 'බස් මහ උලෙළකට' සීමා වී ඇත්තේ අපටම නොදැනීමය. නමුත් මේ ක්‍රීඩා අතරින් තවමත් අප අතර ඉතිරිව තිබේ. විශේෂයෙන්ම මේ ක්‍රීඩා යුවතියන්ට බෙහෙවින්ම සම්පය. ඇතැම්විට මේ කෙළී සෙල්ලම් හා ක්‍රීඩා සම්ප්‍රදායක් ලෙසින් හෝ අප අතර දක්නට ලැබෙයි. අපි එවැනි ක්‍රීඩා කිහිපයක් ගැන විමසා බලමු.

ඔන්විල්ලා පැදීම

සිංහල අලුත් අවුරුද්ද ආසිරි ගන්වන රම්ණීය ක්‍රීඩාවකි. ඔන්විල්ලා බැඳීම සිදු වන්නේ අවුරුදු කාලය උදාවීමත් සමඟය. ප්‍රථම පැට්ටි වෙනුවෙන් බඳිනා ඔන්විල්ලාව අප රටේ ඕනෑම පළාතක අදටත් දකින්නට ලැබෙයි. අතීතයේදී මේ ඔන්විල්ලා වර්ග කිහිපයක් විය. වැල් බඹර, යතුරු, මල් හා කුඩු ඔන්විල්ලා වශයෙන් විවිධ වර්ගයේ ඔන්විල්ලා වර්ග අවුරුදු සමයට කල එළි බසියි. අතීතයේ මෙන්ම අදත් වැල් හා යතුරු ඔන්විල්ලා අපට දක්නට ලැබෙයි.

ඔන්විල්ලා පදින්නට කුඩා දරුවන් මෙන්ම ගමේ යුවතියන් ද එක් වූයේ අස්වැන්න හෙළාගත් කමනේ කොණක ඇති රෂ්ස ගසක බැඳී ඔන්විල්ලාව අසලටය. තාලයට පැද්දෙන ඔන්විල්ලාව තාලයට කච් කියන ගමේ යුවතියන්ගේ එකමුතුකම අවුරුදු සිරිය වඩාත් ඔප්පුවෙයි.

රඹන් ක්‍රීඩාව

අපේ සිංහල ජන සංස්කෘතිය තවත් හැඩ කළ ක්‍රීඩාවක් වන්නේ රඹන් ගැසීමයි. රඹන් ක්‍රීඩාවේ ප්‍රමුඛත්වය ලැබෙන්නේ කාන්තාවන්ටය. අවුරුදු ප්‍රංචේන විට කාන්තාවන් නිවෙසේ මුල්ලක ඇති රඹාන ගෙන එය පදම් කර සකසා කරලියට ගෙනෙයි. රඹන් වර්ග විවිධ ප්‍රමාණයෙන් නිර්මාණය කර තිබේ. අට දෙනකුට හෝ හතර දෙනකුට වාචිවිය හැකි ලෙසින් රඹන් වර්ග වෙයි. මේ ක්‍රීඩාව ආරම්භ වන්නේ දෙවියන්ට වැඳ අවසර ගැනීමෙන් පසුවය. රඹන් පද කියමින් හරඹ කරමින් ගැහැනු පිරිමි

දෙපාර්ශ්වයම ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන දසුන ඉතාමත් සුන්දරය. කාන්තාවන් විසින් වාදනය කරන රඹන් තාලයට වටේම හිඳිමින් පිරිමි පාර්ශ්වය රංගනයේ යෙදෙන දසුනක් ඉඳහිට හෝ ගම්වල අපට තවමත් දකින්නට ලැබෙයි. ඉතාම අලංකාර වූ පදවැල් අනුව නිර්මාණය වූ රඹන් පද තවමත් අපේ දරුවන් ඉඳහිට ගායනය කරන අවස්ථා පවතී.

ඉඩං ගොඩ තම්බි ටිකක් හිටපන් මටත් රෙදි ගන්න ටිකක් හිටපන් ඔය පොඩි මල් රෙදි ඔය පොත් මල් රෙදි ඇත්ත කියා මට දෙන්න

සොබා දහම හා සතුට මුහු වූ මෙවැනි රඹන් පද තුළ ඉතාම සරල අර්ථයක් ගැබ් වී තිබුණේ එම පදවැල්වල ශබ්ද රසය, අර්ථ රසයට වඩා වැඩි වෙයි. එසේම මේ රඹන් පදවලින් අපගේ දේශීය අන්‍යන්‍යතාවය ද පිළිබිඹු කරයි.

ඔළිඳ කෙළිය

ඔළිඳ කෙළිය යුවතියන්ගේ ක්‍රීඩාවකි. මේ සඳහා 'ඔළිඳ පෝරුවක්' භාවිත කරයි. මෙයට විවිධ නම් භාවිත වන අතර පෙර රජ සමයේ මුතු යොදා ගත් බැවින් මුතු පෝරුව ලෙසින් ද මෙය හඳුන්වයි. මේ ඔළිඳ පෝරුව අඟල් 10 ක් 14 දිගැතිය. අඟල් 6 - 8 ක් පළල වූ මෙහි එක් පැත්තක වළවල් 7ක් බැගින් පේළි දෙකක් වෙයි. දෙකොණ 2X2 දිග පළලින් යුතුව වළවල් 2 ක් වේ. කුඩා වළවල් ක්‍රීඩාව සඳහාය. වතුරසාකාර වළවල් ඔළිඳ පිරවීමටය.

එක් පැත්තකට 28 බැගින් (එක් වළකට 4) දෙපේළියට 56ක් පුරවයි. මෙලෙසින් ඔළිඳ පිරවීම සඳහා ඔළිඳ ක්‍රීඩාවේ නීති පද්ධතියක් ඇත. 'ඔරුවනවා', කනවා, වළ ඉතිනවා, පුහුල් කපනවා, කණේ හිරීම ලෙස නම් කරන වචන අනුව මේ ක්‍රීඩාව සිදු කරනු ලබන්නේ පන්තිනි දෙවියන්ට සම්බන්ධ ක්‍රීඩාවක් ලෙසිනි. මෙලෙස ක්‍රීඩා කරන අතර ඔළිඳ කච් කීම ද අපේ රටේ ජනප්‍රිය වූ අංගයකි. ඔළිඳ තිබෙන්නේ කොයි කොයි දේසේ...

දොඩම් කපාලා අඹුලු තනාලා නාන්ට යන සැරි බලන්න කළු වැනි ඔළිඳ කච් අපේ දරුවන්ගේ මුවක තවමත් ඉතිරිව පවතී. ජන ක්‍රීඩාව අප අතර එතරම් දක්නට නොලැබුණත් මෙවැනි කච් පද හෝ ඉතිරිව තිබීම එවැනි ක්‍රීඩා මතු පරපුරට ඉතිරි කිරීමට මං සලකුණකි.

නෙරොවි ඇදීම

අවුරුදු සිරිය ඔපවත් කරන තවත් ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් ලෙසින් නෙරොවි ඇදීමට දිගු ඉතිහාසයක් වෙයි. 'නෙරොවි පෙත' අදින්ගේ දිග බිංඟුවකය. දාමී ඇදීමට සමාන මෙහි බිංඟුව දෙපැත්තේ සිට ක්‍රීඩා කරයි. නෙරොවි පෙතේ සමාන කොටු 24 තිබේ. මේ ඉන්නන් දෙපැත්තට ඇදීමට හිස් පේළි දෙකකි. නෙරොවි ඉන්නන් ලෙස අඟල් ½ ක පමණ පොල් ඉරටු හෝ කරපිංචි නැටී යොදා ගනී.

එක වර්ගයක ඉන්නන් එක එල්ලේ සිටීම නෙරොවියක් ලෙස සලකයි. ඉන්නෝ තබා ගන්නා ඉන්නේවියය. අනෙකා මුත්තැඩියාය. ඉත්තැඩියා හා මුත්තැඩියා අතර තරඟයක් පවතී. ඉත්තන් කැපීම ක්‍රීඩාවේ නීතියයි. මේ ක්‍රීඩාවේ ද නීති පද්ධතියක් වෙයි. නෙරොවි විලේ ඉන්නන් ඇදිය යුත්තේ හිස් ස්ථානවලට පමණි. මේ ආකාරයෙන් කෙරෙන නෙරොවි ඇදීම තරඟයක් අතර ජනප්‍රිය වූ ක්‍රීඩාවකි.

පංච කෙළිය

පංච කෙළිය සිංහල අලුත් අවුරුද්දට කළ එළි බසින ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක් මෙන්ම මෙම ක්‍රීඩාව තවමත් අවුරුදු සමයේ අපේ නිවාසවල දකින්නට ලැබේ. පංච යනු දෙමළ බසින් බෙල්ලට කියන නමකි. මෙහිදී ඔන්ඩුව, රෙන්නුව යන වචන ද භාවිතා කරන බැවින් පංච කෙළිය දෙවියන්ගේ ක්‍රීඩාවක් බව ජනප්‍රවාදයේ පවතී. සමච දෙපිළකට බෙදී කරන මේ ක්‍රීඩාවට නායකයෙකු ද වෙයි. පංච ක්‍රීඩාවට බෙල්ලන් හයක්(6ක්) අවශ්‍යය.

සමහර විට 12ක් ඇතැම් ප්‍රදේශවල යොදා ගනී. පංච කෙළියට කොටු 32 කි. සෙනාරු කුට්ටිමේ කොටු 49 කි. මෙලෙසින් පංච කෙළිය සඳහා පවුලේ සාමාජිකයන් එකතුව මේ ක්‍රීඩාව කරන අයුරු අතීතයේ පටන් අපේ ගම් වල දකින්නට ලැබුනු ක්‍රීඩාවකි. මෙලෙසින් අවුරුදු සමයට දක්නට ලැබෙන ක්‍රීඩාවට අමතරව අප රටට ආවේණික වූ ක්‍රීඩා රාශියක් පවතී. ඒ සමච ක්‍රීඩාවක්ම බිහි වී ඇත්තේ සාමාජික හේතුවක බලපෑමෙනි. වර්තමානයේ අවුරුදු උත්සවවල දකින්නට ඇති කනා මුට්ටිය, කොට්ටා පොර පවා බිහි වී ඇත්තේ යටත්විජිත සමයේ අංගම්පොර සටන් කලාව තනනම් විමත් සමගය. 'පොරා පැනිල්ල' මහින් එකල රාජ්‍ය තන්ත්‍රය සරදමට ලක් කරන අතර 'රාහු හිලීම' රට ඇල්ලීම මගින් මානසික නිර්භීතකම ප්‍රදර්ශනය කරයි.

මේ ආකාරයෙන් බිහි වූ ජන ක්‍රීඩා සිය ගණනක් පවතින අතර ඒ සමච ජන ක්‍රීඩාවක් ම මේ වන විට අප සමාජයෙන් දුරස්ථ වෙමින් පවතී. ඇතැම් ක්‍රීඩා වේදිකාව මත රඟ දක්වන නැටුමක් බවට පත්වෙමින් ඉතිරි වී ඇත්තේ අපට ඉතාම සුන්දර වූ අතීතයක් පැවති බව සිහිගන්වමිනි. නමුත් ඒ අතීතය නැවතත් අපගේ සමාජ කරලියට රැගෙන එන්නට හැකිනම් එයින් කායික මෙන්ම මානසික සුවයක් ද අපට හිමිවනු ඇත.



උපදෙස් ජනශ්‍රැත පර්යේෂක මහින්ද කුමාර දැවිපොත

සටහන **✓ දුමින්ද කාරියවසම්**



කොහාගේ මියුරුකම රාවයන් සමඟින් ඔන්ත මෙවරත් අවුරුද්දේ සිරි අසිරිය රැවී පිළිරැවී දෙන්නට පටන් අරන්.

මොනතරම් ආර්ථික අර්බුදවලට මැදිහත් වුවත් නැතැත් සිටිවුවට අනුව අත්‍යවශ්‍යම දේවල් හෝ ඉෂ්ට සිද්ධි කරගන්නමයි හිත කියන්නේ.

ඉතිං පුළුවන් විදිහකට ගෙවල් දොරවල් පිරිසමී කරගෙන, අලුත් ඇඳුම් පැලඳුම් සකස් කරගෙන පවුල පිරිත් නෑ හිතවතුන් බලාකියා ගෙන එන්න කොයි කවුරුත් උනන්දයි.

ගෘහ අත්‍යන්තර අලංකරණයේ නවමු ඉසව් සොයා යන ඔබට නිවෙස කල එළි කරගැනීමට මහ ගොඩක් මුදල් විය පැහැදුම් වෙයි කියලා නම් හිතන්න එපා.

අවුරුදු මාසේ කියන්නෙම ගෘහිණියට, කාන්තාවට, අම්මට හිටිනක් නැති කාලයක්. කිසිම වෙනසක් නොකළත් මකුළු දැල් ආදිය කඩා ගෙවල් දොරවල් අතුපතු හා සෝදා පිරිසුදුව තබන්නටවත් ඇය උනන්දු වෙනවා. බිත්ති සෝදා ගෙබිම පිරිසුදු කරද්දීත් ආයාසයකින් තොරවම නැවුම් බවක් එක්වෙනවා.

තේමාවක් කරා

එළැඹෙන අලුත් අවුරුද්දේ දී නිවෙස කලඑළි කරගන්න සිතුවේ නම් මුලිකම කර්තව්‍යය වෙන්නේ තේමාවක් කරා යෑම. පැහැය, සූර්යකාන්ත මල්, ඉර, මුලින් කොළයමේ ආදී දේ තේමාව සඳහා බඳුන් වේවි.

කහ පැහැය හෝ කහ පැහැයේ පරාසයන්, රතු තැඹිලි වැනි වර්ණයන් අවුරුද්ද සංකේතවත් කරාවි.

අවුරුදු නිවෙසේ තිබෙන දොර රෙදි, ජනෙල් රෙදි ආදිය හොඳින් සෝදා පිරිසුදු කරගන්න. කුණු දුටිලි ආදිය ඉවත් වීමෙන් පසු අපුරු පෙනුමක් ගෙන දේවි. සූර්යකාන්ත මල්, ඉර වැනි මෝස්තර රටාවක් ගෙන තැනින් තැනට මෙයිත් එක් දෙයක් තෝරාගෙන ගලපා ගන්න පුළුවන්. මෙය කඩදාසි කොළයක, රෙදි කැබැල්ලක ලස්සනට විහුණා කරගත් සිතුවමක් ලෙසට, පැව්වරක් එකක්මේ ආදී නිර්මාණශීලී ලෙස ඕනෑම මාධ්‍යයකින් සරසා ගත හැකියි. අවුරුදු දවස්වලට පමණක් සීමාවන පරිදි අලංකාරවත් කරගන්නා හිසා කටුවක්, ඇල්පෙනෙත්තක් ආධාරයෙන් දොර රෙදි, ජනෙල් රෙදිවල එල්ලා ගත හැකියි.

බිත්ති සැරසිල්ලකින් විහිදෙන සුන්දරත්වය

අවුරුදු සිරිය හරි අපුරුවට නිවෙසට කැන්දා ගෙන එන්නට බිත්ති සැරසිල්ලකට පුළුවන්. මේ දේවල් මිලදී ගන්නටම අවශ්‍ය නැතැ. සිතුවම් කිරීමේ හැකියාවෙන් පිරිපුන් අයකුට නම් තමාටම සිතුවම් කළ හැකියි. එසේ නැතිනම් දන්නා හඳුනන හිතෙහි කෙනකු වෙතින් සිතුවම් කරවා ගත හැකියි.

කතිර රටාවකට, රිඛන් එම්බ්‍රොයිඩර්වලට, පැව්වරක් ඇතුළු නිර්මාණකරණයේ හියැලෙන කෙනකුට මේ දේවල් තමාගේම නිර්මාණශීලී දූෂන භාවිත කර හිමවා ගෙන අපුර්වතම තෘප්තියක් දු විඳ දරා ගත හැකියි.

ඔරලෝසුවක් අලුත් වෙලා

සමස්ත ජාතියක්ම එකට එකතුව එකම වෙලාවකදී නැතැත් සිටිවුවකට අනුගත වෙමින් කටයුතු කරන හිසා නිවෙසේ ඔරලෝසුවටත් වෙනස් ම පෙනුමක් ගෙනදිය හැකි නම් කෙතරම් අගනේද?

නිවෙසේ මාස්ටර් බෙඩ්රෑම් එක ඇතුළු අනෙක් හිදන කාමරවල ඇති ඇඳ රෙදි සඳහාත් ඔබේ තේමාව ගලපා ගන්නට අමතක කරන්න එපා.

ගෘහ භාණ්ඩ එහා මෙහා කරලා බලමුද?

ගෘහ උපකරණ හැමවිටම එකම දිශාවකට, එකම රටාවකට නොනඩා යම් යම් වෙනස්කම් කිරීමෙන් නැවුම් බවක් ලැබේවි. මෙහිදී නිවෙසේ එක් එක් කොටසින් කොටසට කඩදාසි කොළයක් ගෙන ගෘහභාණ්ඩ ස්ථානගත කරන අන්දම ඒවාහි මිමි සටහන් කරගන්න. සැලසුම් සහගත අන්දමින් බඩුභාණ්ඩ එහා මෙහා නොකළොත් ඉඩකඩ ඇතිරි කලින් තිබුණු අන්දම මීට වඩා හොඳයිවේ කියා.

Burn Furniture පෙනුම ගෙන දෙන පරිදි ගෘහභාණ්ඩ සකස් කිරීම දැන් අලුත්ම විලාසිතාවයි.

ස්වභාවික ගස්වැල් නිවෙස තුළටත්

නිවෙසක් හරිම අඩු වියදමකින් විවිත්‍රවත් කරගන්න ස්වභාවික මල්, කොළවලට(Indoor Plants) පුළුවන් . නිවෙස ඇතුළත තැබිය හැකි



විසිතුරු ශාක පත්‍ර ඕනෑතරම් තිබේවි. ලී බඳුන්, වීදුරු බඳුන්වල මේවා තැබීමෙන් අලංකාරතාව වැඩි දෙයක් ගෙන දේවි. කොටි වේබල් එක, කෑම මේසය සරසන්න මේ දේවල්වලට පුළුවන්. අවුරුදු කෑම මේසය

අලුත් අවුරුද්දේ පවුලේ උදවිය එකට එකතුවෙලා කිරිබත් කටක් කන්නට සිතන අවුරුදු කෑම මේසය පොහොසත් විය යුතුවන්නේ කෑමෙන් බීමෙන් පමණක් ම නොවේ. ඔබ එකතු කරගන්නා තේමාව, ඒ හා මුසු වුණු නිර්මාණශීලී බවින් ද පොහොසත් විය යුතුයි. කෑමෙන් ගන්න, නිර්මාණශීලීබවින් සිතත් පිනා යාවි.

පත් කොළවලින් හිමවූ පිඟන්, වට්ටි, කුල්ල.....මේ දේවල්වලට මල් සැරසිල්ලක් එකතුකිරීමෙන් තවත් අලංකාරතාව වේවි. අවුරුදු කෑම සඳහා ස්වභාවික වර්ණකාරකයන් එකතු කොට උදාහරණයක් ලෙස කොකිස් වර්ණ ගැන්වීම ආදී දේවලින් වමන්කාරජනක බවක් ගෙන දෙන්නට පුළුවන් වේවි. පවුලේ අයගේ රුචිකත්වය මත කිරිබතට වුවත් ළා පැහැති වර්ණයක් එකතු කළ හැකියි. කැමැති නම් කිරිබත මුලින් කොළයේ හැඩයට සකසා ගන්නත් පුළුවන්.



උපදෙස් : ප්‍රවීණ ගෘහ අලංකරණ ශිල්පිනී ආචාර්ය **දුලින හල්විටගල**

සටහන **ආශිර්වාදිනී හෙට්ටිආරච්චි**

නව නැඟුමක් පුබුදුවන නිවෙසේ කලඑළිය



කැවිලි මේසයට අඞුරු සැරසිලලක්



NEW YEAR 2023

සිංහල අලුත් අවුරුදු කාලේ කියන්නෙම අපේ කාන්තාව අතිශයින් කාර්යබහුල වෙන කාලයක්. අලුත් ඇඳුම් ගන්න එහෙමත් තැන්පම් මහන්න, කැවිලි පෙවිලි හදන්න, ඒ විතරක් ද නිවෙස අලුත්වැඩියා කරලා ලේසනට පිරිසුදුවට තියාගන්නත් එපැයි.

මේ දේවල් සාමාන්‍යයෙන් අලුත් අවුරුද්දක දී කෙරෙන දේවල් වුණත් මේ එළැඹලා තියෙන්නේ බඩුමිල අහස උසට නැඟි කාලයක්. අත්පත්වෙලා දෙයක් තැරෙන්න අවශ්‍ය දෙයක්වත් කරගත නොහැකි කාලයක්. ඒ නිසා නිවෙස හැඩ කරගන්න අලුතින් දේවල් මිල දී ගන්න නම් හිතන්නවත් බැහැ. එහෙම කියලා අලුත් අවුරුද්දේ නිවෙසට වෙනසක් නොකර කොහොම ද? අලුත් අවුරුද්දේ කැවිලි මේසය හැඩ කරගන්න ඔබේ අතින්ම කරගන්න හැකි අත්කමක් ගැනයි අද ඔබට කියන්නේ. ඔබත්

මේ අත්කම නිර්මාණයකර අලුත් අවුරුද්දේ කැවිලි මේසයට නව පෙනුමක් එක්කර ගන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සුදු, දුඹුරු, කහ සහ කොළ ගෝම් ෂීට් ක්‍රීම් වර්ණයෙන් අඟල් 1/2 රිබන් කහ වර්ණයෙන් භාග පබළු ග්ලූගන් එකක් කතුරක් අඟල් 1/2 උස විෂ්කම්භය අඟල් 8 සහිත විෂ්කම්භය සහිත ලී රාමුවක් (රිප්ගෝම් ද භාවිත කළ හැකියි) විෂ්කම්භය අඟල් 10 යුත් ඝනකම කැඩ්බෝඩ් රාමුවක් ක්‍රීම් වර්ණ ගැබ්බර්ක් තීන්ත පින්සලක්

අඟල් 1ක් උස 2 1/2 පළල රිප්ගෝම් කොටසක්

නිර්මාණය කරගන්නා අකාරය

පළමුව අඟල් 1/2 උස ලී රාමුව ගෙන එහි මතුපිට ක්‍රීම් වර්ණ තීන්ත ආලේපකර වියලා ගන්න. පසුව රාමුවෙහි වටේට පෙනෙන පරිදි ක්‍රීම් වර්ණ අඟල් 1/2 රිබන් ග්ලූගන් එක ආධාරයෙන් අලවා ගන්න. රාමුවෙහි මතුපිට වටේට භාග පබළු ද පෙන්වා ඇති පරිදි අලවා ගන්න. හැවත අනෙක් කැඩ්බෝඩ් රවුම ගෙන අඟල් 1/2 සිටින සේ මැද කොටස කපා ඉවත්කර ගන්න. පසුව උස අඟල් 1 x පළල අඟල් 2 1/2 x ඝනකම අඟල් 1 රිප්ගෝම් කොටස ගෙන එහි මැද සිදුරුකර

රවුම තුළට දමා අලවා ගන්න. අලවාගත් පසු පින්තූරයේ පෙනෙන ආකාරයට වර්ණ ගැන්වූ ලී රාමුවෙහි හරි මැදින් සිටින සේ තබා අලවා ගන්න.

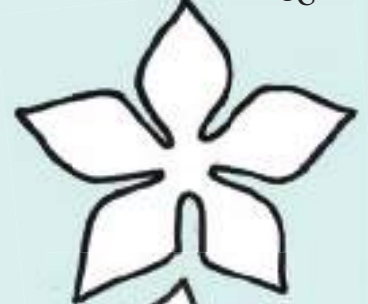
සූරියකාන්ත මල නිර්මාණය කරගන්නා අකාරය

මෙම මල් නිර්මාණය කිරීම සඳහා ඔබට අවශ්‍ය නම් බයි කට්ස් භාවිත කළ හැකියි. එසේ හැතිනම් පහත දී ඇති පතරොම භාවිතකර එක මලකට පෙති 3 බැඟින් මල් පෙති 24ක් කහ වර්ණයෙන් කපා ගන්න. (මල් 8ක් සඳහා) මල් මැද කොටස සඳහා සෙන්ටි මීටර් 1ක් පළල සෙන්ටිමීටර් 12ක් දිග පටි 8ක් දුඹුරු වර්ණයෙන් කපා ගන්න. කපාගත් පටිවල සිග්සැග් ආකාරයට සිටින සේ එක පැත්තක් කපා ගන්න. කපාගත් පසු එය රෝල්කර අලවා ගන්න. පසුව විදුලි ස්ත්‍රික්කයක් රත්කර එයට තබා රත්කර අතින් හැඩකර ගන්න. පසුව මල් පෙති තුනක් ගෙන එක උඩ එක තබා අලවා මැදට සාදාගත් දුඹුරු වර්ණ කොටස තබා අලවා ගන්න. මේ අකාරයට මල් සියල්ල සකසා ගන්න.

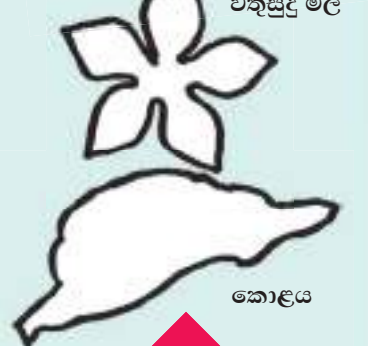
බෝ එකක් සකසා ලී රවුම මත තබා අලවා ගන්න. පසුව එහි උඩට දැල්වීම සඳහා මැටි පහනක් තබා ගන්න. පසුව ලී රාමුව යට වටේට ඩුලන් කොළ තබා ඔබගේ අලුත් අවුරුදු කෑම මේසයට නව පෙනුමක් එක්කර ගන්න.



සූරියකාන්ත මල



වතුසුදු මල



කොළය

වතුසුදු මල නිර්මාණය කරගන්නා අකාරය

පහත දී ඇති පතරොම භාවිතකර මල් 8ක් සඳහා ලොකු පෙති 8ක් ද, පොඩි පෙති 10ක් ද කපා ගන්න. සෑම පෙත්තකම මැද කහ වර්ණ පැස්ටල් මඟින් වර්ණ ගන්වා ගන්න. පසුව විදුලි ස්ත්‍රික්කය මඟින් රත්කර, මල් පෙති අතින් හැඩ ගන්වා ගන්න. පසුව ලොකු පෙත්ත උඩට, පොඩි පෙත්ත තබා අලවා මැදට කහ වර්ණ භාග පබළුවක් ද අලවා ගන්න. කලින් සකසාගත් රවුම් කොටසෙහි මැදට පින්තූරයේ පෙන්වා ඇති ආකාරයට ඉදිරිපසට සහ පිටුපසට මල් අලවා කොළ ද අවශ්‍ය පරිදි අලවා සකසා ගන්න. සුදු වර්ණ මල් ද පෙනෙන පරිදි අලවා ගන්න. උඩට සම්බන්ධකර ඇති රවුමෙහි පෙන්වා ඇති ආකාරයට New Year 2023 යන කොටස බෝඩ් කොටසක පින්ට්කර හෝ අතින් ලියා නූල් ආධාරයෙන් සම්බන්ධකර ගන්න. පසුව පින්තූරයේ පෙනෙන පරිදි එතැනට ද මල් හා කොළ අලවා ලස්සන කරගන්න. මෙහි පෙනෙන ආකාරයට පැත්තකින් බෝතල් මුඩියක් හෝ එවැනි යම් දෙයක් භාවිතකර එහි වටේට අඟලක් පළල රිබන්වලින්



උපදෙස්
මහරගම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ බාහිර උපදේශිකා ප්‍රවීණ අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිනී **ඩුලහි ජයසිංහ**

සටහන **විදුම්භී දිසාකරුණා**



Lash Styles



CLASSIC

HYBRID

VOLUME



උපදෙස් :
මනාලියන් හැඩගැන්වීමේ සහ
රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී
ඉෂාරා කෝරළුගේ

කතා කරන ඇස් දෙකට Eye Lash Extension

කතා කරන ඇස් දෙකක් මුහුණකට ගෙන එන්නේ අපූර්වතම සුන්දරත්වයකි. ඇස්වල ආකර්ෂණීය බව දෙගුණ හෙගුණ කරවන්නේ ඇස් පිහාටු. දිගු ඇස් පිහාටුවලින් විහිදෙන සුන්දරත්වයට කවුද ආසා නොකරන්නේ.

ස්වාභාවිකවම දිගු ඇස් පිහාටු පිහිටා නොමැති අයගේ හිතේ පුංචිම හෝ කනස්සල්ලක් ඇතුළුව සැක නැත. Eyelash

Extension ඔබේ පිහිටට ඉන්න නිසා ඒ ගැන කොහෙත්ම පසුතැවිලි වෙන්න අවශ්‍ය නැත.

ස්වාභාවික ඇස්පිහාටු මතට කැත්‍රීම ඇස් කෙළි සම්බන්ධ කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් මෙහිදී සිදු වන්නේ. එය සිදු වන්නේ විශේෂිත ගම් වර්ගයකින්. මේ සඳහා ඔබ තෝරා ගත යුතු වන්නේ පුහුණුවලත් රූපලාවණ්‍යවේදියන්. ඔවුන් බොහෝවිට හඳුන්වන්නේ Lashe Extensions Artist ලෙස.

ඔබේ ඇස් හැඩය, පෙනුම අනුව තෝරා ගත හැකි කදිම ඇස් පිහාටු මෝස්තර තිබේ. ඒ සඳහා රූපලාවණ්‍ය ශිල්පියාගේ සහය වර්තා එකක් වේවි. වඩාත් ස්වාභාවික පෙනුමක් ගෙන දෙන ඇස් පිහාටු මෝස්තරයක් පැලඳුවොත් එය කැත්‍රීම එකක් යැයි බැලූබැල්මට හඳුනා ගන්නටත් නොහැකි වේවි. වඩාත් ඝනකමින් සහ දිගින් යුතු ඇස් පිහාටු යුගලක් ඔබේ තේරුම බවට කිසිදු සැකයක් නැත.

තනි ඇස් පිහාටුවේ සිට 2D, 3D, 4D, 5D, 6D, 10D හා 12 D දක්වා ඇස් පිහාටු පවතී. මේවා මිලිමීටර් 8 සිට 19 දක්වා දිග ප්‍රමාණවලින් යුතුවේ.

* පළමුව ඇස් පිහාටු හොඳින් පිරිසුදු කරගත යුතුයි. මෙයින් ඇස් පිහාටුවල ඇති කුණු, දූවිලි,

විස බීජ සියල්ල ඉවත් වේවි.

* ඉන්පසු ඇස් යට පිල්ලම් කොටස වැසියන ආකාරයට eye gel එකක් සහ විශේෂ රේජ එකක් යොදා ගනියි.

* Eye Lash Extension ක්‍රියාවලිය සඳහා පැය 1 සිට පැය දෙක, තුනක කාලයක් ගත විය හැකියි.

* පළමු පැය 48 තුළදී ඇස්පිහාටු පලයට නිරාවරණය නොවන පරිදි පවත්වා ගැනීමෙන් මෙහි ආයු කාලය හොඳ වේවි. පැය 48 ක් පමණ ඇස් පිහාටු වියළිව තබා ගැනීමෙන් අනතුරුව ඔබට පිහිනීම, ස්නානය කිරීම කළ හැකියි.

* Eye Lash Extension ක්‍රියාවලිය ආරම්භයේ සිට අවසානය දක්වාම සෑම කෙනකුටම පාහේ සියයට සියයක්ම වේදනාදායකය.

* ප්‍රමිතියෙන් යුතු හොඳ අමුද්‍රව්‍ය භාවිත කරන රූපලාවණ්‍යවේදියකු තෝරා ගැනීම වැදගත් කරුණකි. විශේෂයෙන්ම ඉහළ ප්‍රමිතියෙන් යුතු මැලියම් වර්ගයක් නම් භාවිත කළ යුතුමයි. එයින් ආසාත්මිකතා ඇති වීමේ ඉඩකඩ අවම වේ.

Lash Extension එකක් කිරීමෙන් පසු එය

සති දෙකේ සිට හතර දක්වා කාලයක් පවත්වා ගත හැකි අතර ඊටත් වඩා කාලයක් පවත්වා ගැනීමට නම් දෙවැනි සතියේ සිට හතරවන සතිය දක්වා කාලය තුළ නැවත Refill කළ යුතුය.

* අනවශ්‍ය ලෙස ඇස් පිහාටු මත තෙරපීම, කැසීම නොකළ යුතුය.

* තෙල් රහිත මෘදු පිරිසුදුකාරකයක් මඟින් මුහුණ පිරිසුදු කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ.

Eye Lash Extension හි අවාසි

මෙහි ඇති ආකර්ෂණීය බව මෙන්ම අවාසි සහගත බව පිළිබඳවද හිතන්නට වේවි. යම් යම් ආසාදනයන් මෙන්ම ඉදිමීම්, කැසීම් වැනි තත්ත්ව ද මේ හරහා ඇතිවන්නට පුළුවනි. රූපලාවණ්‍යභාගාරයක් වෙතින් මෙම ක්‍රියාවලිය සිදු කර ගනිද්දී පළමුව පැවී පරීක්ෂණයක් කළ යුතුයි. එවිට භාවිත කරනු ලබන මැලියම් වර්ගය ආසාත්මිකතාවක් ඇති කරන්නේද නැද්ද යන්න පිළිබඳ දැනගත හැකියි.

සටහන
ආශ්ච්චාදිනි හෙට්ටිආරච්චි



සිංහල-දෙමළ අලුත් අවුරුද්දට ඇත්තේ රම්ණිය ඉතිහාසයකි. සිංහල හා දෙමළ අලුත් අවුරුද්ද ලෙසින් අප සැමරීමේ ඓතිහාසික පසුබිමක් වෙයි. එය සිංහල හා දෙමළ සංස්කෘතීන් දෙකෙහි සංකලනයකි. අතිතයේ පටන් සිංහල හා දෙමළ ජාතීන් දෙකක් එකට ජීවත්වීමේ සංකීර්ණ මුර්තිමත් කර්මිත් නිර්මාණය වූ අලුත් අවුරුදු වාර්තාවල ඇත්තේ ගැඹුරු අධ්‍යාත්මික පසුබිමක් හා විද්‍යාත්මක පදනමකි. මේ ඓතිහාසික පසුබිම නිර්මාණයවීම හා අලුත් අවුරුද්දේ වාර්තාවල ඇති වටිනාකම ගැන අවබෝධයක් තිබීම අපට බෙහෙවින්ම වැදගත්ය.

විශේෂයෙන් ගෘහිණියන් ලෙස අප අද සිදු කරන වාර්තාවල වටිනාකම ගැන අවබෝධයක් තිබීම හා එම වාර්තා ඵලදායී මතු අනාගත පරපුරට නිලිණ කිරීමේ වගකීම පැවරෙන්නේ ද ඔබටය. ඒ ඓතිහාසික වටිනාකම ගැන ගැඹුරු පරිකල්පනීය අධ්‍යයනයක් කරන විද්විතෙකු සමඟ සුභද පිළිසඳරකට පිවිසියේ එය වඩාත් හොඳින් දැන ගැනීමේ අපේක්ෂාවෙනි. පරිසරවේදී තිලක් කන්දේගම මහතා සමඟ අප කළ ඒ සොදුරු පිළිසඳර තුළින් අප විමසුමට ලක් කළේ එම අලුත් අවුරුදු වාර්තාවල ඇති වටිනාකම් හා අගනාකම්ය. අපේ මේ පිළිතුර අලුත් අවුරුද්ද ආරම්භය සිදු වූ ආකාරය පිළිබඳ ඓතිහාසික පසුබිමෙන්ම අපි පටන් ගනිමු.

අපේ අලුත් අවුරුද්දේ ආරම්භය පිළිබඳ නිශ්චිත අවුරුද්දක් හෝ දිනයක් අපට ඉතිහාසයේ සොයාගැනීම අසීරුයි. නමුත් මේ අවුරුදු වාර්තා ගොඩනැගුණේ බ්‍රිතාන්‍ය

පාලන අවධියේ පටන් බව සනාථ කිරීමට සාක්ෂි සාධක රාශියක් තිබෙනවා. ඒ අවධියේ ජාතියක් ලෙස ඒකාබද්ධ වීමේ අරමුණ අපට තදින්ම තිබුණා. එදා රට ආරාජිකත්වයේ ගිලී යෑම දවසින් දවස සිදු වුණා. ඉන් ගැලවීමේ වුවමනාව සෑම කෙනෙකුටම තිබුණු දෙයක්. එය වර්තමානයේ අප රට අද මුහුණ දී තිබෙන ආර්ථික අර්බුදය හා සමානයි. එකම නැකතට රට පුරා සිරිත්-විරිත් ඉටුකිරීමේ සංකල්පය බිහි වුණේ එවැනි පසුබිමකයි. ළිප ගිනි මෙළවීම, වැඩ ඇල්ලීම, ආහාර අනුභවය ආදී වශයෙන් අප අද අනුගමනය කරන අවුරුදු වාර්තා එකම නැකතට සිදු කිරීමෙන් ජාතික හැඟීමක්, අතිමානයක් එදා රට තුළ නිර්මාණය විය. අද අප අවුරුද්ද සමරන්නේ දින දෙකයි. නමුත් පැරැන්ණෝ එය දින දෙකකට සීමා කළේ නැත. පෙබරවාරි, මාර්තු කියන්නේ මිකිරි දෙවෙනි කාලයයි. එළදෙනකට වැඩියෙන්ම පැටවුන් ලැබෙන්නේ මේ කාලයේදී. මේ සංසිද්ධිය සමඟ දෙමළ මහා සංස්කෘතියත් එකතු වෙනවා. ඒ තමයි කිරි ඉතිරිවීමේ වාර්තාය.

සාමාන්‍යයෙන් අපේ රටේ අප්‍රේල් මාසයේදී පමණක් නොවෙයි මැයි මාසයේදීත් සලකනව මල් හට ගන්නවා. බක් මහේ ඇහැරෙන මල්වලින් සාරවල ලැබෙන බවත්, එම එලවලින් මලු පුරවාගන්න පුළුවන් බව ඔවුන් විශ්වාස කළ සිද්ධාන්තයක්. එය ඉබේ සිදුවන දෙයක් නෙවෙයි. මේ කාලයේදී තමයි මී මැස්සා, බඹරාගෙන් මල් පරාගනය සිදු වෙන්නේ. අපේ

අවුරුදු පිළිවෙත් සියල්ල සිද්ධ වුණේ සොබා දහම හා බැඳුණු ග්‍රාමීය පදනමක් ඇතිවයි. අපේ ගති සිරිත් බිඳ වැටීම ආරම්භ වුණේ 1826 වර්ෂයේ සිටයි. බ්‍රිතාන්‍ය පාලකයන් විසින් සිංහල අලුත් අවුරුද්ද 'නිව් ඉයර්' බවට පෙරළා සැමරීම පටන් ගත් දිනයේ පටන්ම අපේ අලුත් අවුරුද්ද දින දෙකකට සීමා වුණා. ඒක තමයි අපේ අලුත් අවුරුද්දේ ඉතිහාසය.

මේ ඓතිහාසික පසුබිමක් සමඟ සිදු කරන වාර්තාවල තිබෙන වැදගත්කම ගැන අපට පැහැදිලි කරන්න පුළුවන්ද?

අපේ සිංහල අලුත් අවුරුදු වාර්තා සිද්ධ වුණේ එක්තරා සංවිධානාත්මක රටාවකටයි. සියලුම කටයුතු සිද්ධ කරනු ලබන්නේ වැඩ සමඟ. තවත් කළේ නැකතට අනුව එකම කාල හෝරාවකට. නැකැත් රාල සකස් කර දුන් නැකතට අනුව තමයි එදා ඒ වාර්තා සිද්ධ වුණේ. එදා ඒ ඒ පළාත අනුව මේ නැකැත් හෝරාව විනාඩි කිහිපයකින් වෙනස් වෙනවා. අවුරුද්දේ ආරම්භක නැකත තමයි තෙල් වළං ලීප තබන නැකත. හා හා පුරා කියා අවුරුද්දට කැවිලි හැඳීම ආරම්භ වන්නේ මේ නැකතට අනුවයි. මේ නැකත උදාවෙන තෙක් අවුරුද්දට කිසිම කැවිලි වර්ගයක් සෑදීම සිද්ධ වෙන්නේ නැත. ඒ වගේම තමයි ශබ්ද පුජා පවත්වා අවුරුදු සැමරීම ආරම්භ වන්නේ මේ නැකතට අනුවයි. එදා අවුරුද්දට ශබ්ද පුජා පවත්වනවා කියන්නේ රතිඤ්ඤා පත්තු කරලා අවට සිටින සත්තු හය කිරීම නොවෙයි. සාමුහිකව එකට එකතුවෙලා

ගෘහිණියන් අවුරුද්දට රබන් වාදනය කරනවා. මේ සංස්කෘතියේ බැඳීම හා පරිසරය අතර විශාල

සැබැඳියාවක් තිබුණා. නමුත් දැන් පත්තු කරන රතිඤ්ඤා නිසා සතුන් විතරක් නෙවෙයි මුළු පරිසරයම දූෂණය වෙනවා. අනතුරු වැඩි වෙනවා. අලුත් අවුරුද්දට අපේ ගෘහිණියන් සිද්ධ කරන වටිනා වාර්තායක් තමයි නිවෙසට ජලය ලබා ගන්නා දිය කදුර නැතිනම් ජලය සමඟ කරන ගනුදෙනුවයි. සමහර ප්‍රදේශවල මේ වාර්තාය සිද්ධ කරන්නේ වැඩ සමඟ. තවත් සමහර ප්‍රදේශවල ගංගාව සමඟ සිද්ධ කරනවා. දියවර ගනුදෙනුව සඳහා දිය මංකඩට යන වාර්තාය අද වතුර පයිප්පයට මාරුවෙලා. ලීඳ කෙසේ වෙතත් වතුර පයිප්පය සමඟ ගනුදෙනු කිරීම කරන්නේ කෙසේදැයි අද අපේ ගෘහිණියන්ට ගැටලුවක්. ඒ නිසා අපේ ගෘහිණියෝ මේ පිළිවෙත් අත් හැර දමා නිබන්දන්නේ එහි සංස්කෘතික හා පාරිසරික විද්‍යාත්මක වටිනාකම වටහා නොගැනීම නිසයි. ඒ වගේම තවත් අපේ නිවෙසේ කුස්සියේ සිදු කරන වාර්තායක් තමයි කුණු මුත්තා පිදීම කියන වාර්තාය. මේ වාර්තාය අද සමහරු අහලවත් නැත. කුණු මුත්තා පිදීම කියන්නේ පරණ අවුරුද්දට කුස්සියේ තිබෙන ලීපේ අළු ඉවත් කර ලීපේ ගොම මැටි හා පිළිසකර කර ගැනීමයි. දැන් සමහර ගෘහිණියෝ දර ලීපක් ගැන දන්නෙවත් නැත. කුණු මුත්තා නිසා අළු ටිකක් නොදැකපු අපේ ගෘහිණියෝ ඒ වාර්තා ගැන හිතලා අවුරුද්දටවත් තමුන්ගේ නිවෙසේ ගෘස් ලීපවත් සෝදලා පිරිසුදු කර ගන්නා නම් හරිම වටිනවා.

මේ වගේ සංස්කෘතික බැඳීම් රාශියක් අපේ අලුත් අවුරුද්ද බද්ධ වී තිබෙනවානේ. ඒ ගැන අපට පැහැදිලි කිරීමක් කරන්න පුළුවන්ද?

මම මීට පෙර සඳහන් කළ ආකාරයට අවුරුදු උදාවත් සමඟ අපට දකින්නට ලැබෙන බොහෝ



සංස්කෘතික අංග හා වාර්තා දැන් අපගෙන් අත් වෙලා. දැන් ඒ සියලු දේ නාගරීකරණයත් එක්ක සමාජයෙන් ගිලිහී ගිහින් තිබෙන්නේ. සියලු දේ ජංගම දුරකතනයෙන් කරන තත්ත්වයට පත්වෙලා. දැන් අලුත් අවුරුද්දයි නත්තලයි දෙකම එකවගේ වාණිජ රැල්ලට හසුවුණු ව්‍යාපාරයක්. අපට එදා කොයිතරම් වටිනා ගුණ ධර්ම තිබුණා ද? එදා අවුරුදු වාර්තා සුබ මුහුර්ත උදාවන බව ගමටම දැනුම් දුන්නේ පන්සලේ සණ්ඨාරය නාද කරලා. කෝවිලේ සණ්ඨාරයෙන්. අවුරුද්දට පෙර කැවිලි පිහත් පෙරහරකින් මුලින්ම රැගෙන ගියේ ගමේ පන්සලට. අද පෙරහරවල් ගමේ පන්සලට ගොඩ වෙන්නේ බොහොම සුළු පිරිසක්. එදා ගමයි පන්සලයි අතර ලොකු බැඳීමක් තිබුණා. හිස තෙල් ගැල්වීමේ උත්සවයට ගමේ සෑම කෙනෙක්ම එකතු වුණා. තමුන්ගේ හිත්වල තිබුණු තරහා ආරවුල් අමතක කරලා පන්සලේදී කතා කළා. ඒ සංස්කෘතිය අද අපේ ගිලිහී ගිහින්. හැබැයි මේ කිසිම දෙයක් අපට තවමත් ඉටු කරන්න බැරිකමක් නැත. අපට අවශ්‍ය රටක් ජාතියක් ලෙස එකට සිතීම පමණයි. ඒ ආකාරයෙන් අප සියලු දෙනාම සිතා කටයුතු කළොත් අපට රටක් ජාතියක් ලෙස නැවතත් එකට එකමුතු ව හිස ඔසවන්න පුළුවන්.

- සටහන
- ✓ දුමින්ද කාරියවසම්
- ජායාරූප
- ශාන් රූපස්සර



ගෘස් ලීපෙන් කුණු මුත්තා ලීදුන්ගො මෙහෙමයි

පරිසරවේදී ආචාර්ය තිලක් කන්දේගම



ශක වර්ෂ 1945 හෙවත් ව්‍යවහාර වර්ෂ 2023 අලුත් අවුරුදු නැකැත් චාරිත්‍ර

● නව සඳ බැලීම :-

අභිනව වන්ද වර්ෂය සඳහා මාර්තු මස 23 වැනි බ්‍රහස්පතින්දා දින ද,
අභිනව සූර්ය වර්ෂ සඳහා අප්‍රේල් මස 23 ඉරිදා නව සඳ බැලීම මැනවි.

● පරණ අවුරුදු සඳහා ස්නානය :-

අප්‍රේල් මස 12 වැනි බදාදා දින කොහොඹ පත් යුෂ මිශ්‍ර නානු හා ස්නානය
කොට ඉෂ්ට දේවතා අනුස්මරණයෙහි යෙදී වාසය මැනවි.

● අලුත් අවුරුදු උදාව :-

අප්‍රේල් මස 14 වැනි සිකුරාදා දින අපර භාග 02.59 ට සිංහල අලුත්
අවුරුදු උදාවෙයි.

● පුණ්‍ය කාලය :-

අප්‍රේල් මස 14 වැනි සිකුරාදා පූර්ව භාග 08.35 සිට එදින අපර භාග 09.23
දක්වා පුණ්‍ය කාලය බැවින් අප්‍රේල් මස 14 වැනි සිකුරාදා පූර්ව භාග 08.35 සිට
පළමුව ආහාර ගෙන සියලු වැඩ අත්හැර ආගමික වතාවත්වල යෙදීම ද පුණ්‍ය
කාලයේ අපර කොටස තුළ එනම්, අප්‍රේල් මස 14 වැනි සිකුරාදා අපර භාග
02.59 සිට අපර භාග 09.23 දක්වා කාලය තුළ පහත දැක්වෙන අයුරින් ආහාර
පිසීම, වැඩ ඇල්ලීම, ගනුදෙනු කිරීම හා ආහාර අනුභවය ආදී නැකත් වාරිත්‍ර
විධි ඉටු කිරීම ද මැනවි.

● ආහාර පිසීම :-

අප්‍රේල් මස 14 වැනි සිකුරාදා අපර භාග 03.29 ට විචිත්‍ර වර්ණ පැහැති
වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී දකුණු දිශාව බලා ලිප් බැඳ ගිනි මොළවා දීකිරි මිශ්‍ර
කැවිලි කිරීමක ද තල සහ විලඳ මිශ්‍ර කැවිලි වර්ගයක් ද පිළියෙල කරගැනීම
මැනවි.

● වැඩ ඇල්ලීම, ගනුදෙනු කිරීම හා ආහාර අනුභවය :-

අප්‍රේල් මස 14 වැනි සිකුරාදා අපර භාග 05.05 ට විචිත්‍ර වර්ණ පැහැති
වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී දකුණු දිශාව බලා සියලු වැඩ ඇල්ලා ගනුදෙනු
කොට ආහාර අනුභවය මැනවි.

● හිසතෙල් ගෑම :-

අප්‍රේල් මස 16 වැනි ඉරිදා පූර්ව භාග 09.41 ට රතු සහ කහ මිශ්‍ර වර්ණ (තඹ
පැහැති) වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී දකුණු දිශාව බලා හිසට ඉඹුල් පත් ද, පයට නුග
පත් ද තබා ඉඹුල් පත් යුෂ මිශ්‍ර නානුද තෙල්ද හා ස්නානය කිරීම මැනවි.

● රැකි රක්ෂා සඳහා පිටත්ව යාම :-

අප්‍රේල් මස 17 වැනි සඳුදා පූර්ව භාග 06.38 ට ශ්වේත වර්ණ හෙවත්
සුදු පැහැති වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී දී කිරි මිශ්‍ර කිරි බතක් හා කැවිලි
වර්ගයක් අනුභව කර දකුණු දිශාව බලා පිටත්ව යෑම මැනවි.

● පැළ සිටුවීම :-

අප්‍රේල් මස 20 වැනි බ්‍රහස්පතින්දා දින පූර්ව භාග 06.38 ට
රන්වන් පැහැති වස්ත්‍රාභරණයෙන් සැරසී නැඟෙනහිර
දිශාව බලා පැළ සිටුවීම මැනවි.

නානු සෑදීමට ගන්නා ඖෂධ :-

කලාදුරු අල, කුම්බකුම්පු,
සුදු හඳුන්, විෂ්ණු ක්‍රාන්ති,
ගොරෝවන, සස්සඳ මුල්,
ඉරිවේරිය, නස්නාරන් මුල්,
සැවැන්දරා මුල්, නෙළුම් දඬු,
ගොඩමානෙල් අල, බෙල්ලිමුල්,
වෙතිවැල්ගැට, ඊතණ යන
වර්ග 14 සමඟ ගෙන, තළා
අලුත් මුට්ටියක දමා තම්බා පත
අට දෙකට සිඳ ගන්න. ඉන් පසු ඉඹුල්
පත් කොටා ඒවායේ යුෂ ද දෙහි ඇඹුල්
ද, ඉහත සිඳගත් දියරයට දමා හොඳට
මිශ්‍ර කොට පිරිසුදු රෙද්දකින් පෙරා
ගන්න. එවිට ලැබෙන දියරය නානුය.
හිසතෙල් සඳහා තෙල් වර්ග මෙලෙස සාදාගත්
නානු ද, තෙල් ද, (තල තෙල්, මී තෙල්, අඬ තෙල්,
කොහොඹ තෙල්, සහ එඬිරු තෙල් යන පස් තෙල්
හා ස්නානය කරනු මැනවි. (හිසතෙල් ගෑමේ
නානු හා තෙල් වට්ටෝරුව පැරැණි පුස්කොළ
පොතකින් උපුටා ගන්නා ලදී.)

සැ.යු - ඉහත නැකත් වේලාවන් සකස්කර
ඇත්තේ සංස්කෘතික දෙපාර්තමේන්තුවේ
අනුග්‍රහය ඇතිව සිංහල අවුරුදු නැකත්
කමිටුව විසිනි.

මේ
ශ්‍රී ලාංකීය
අරූප
අලුත් අවුරුද්දයි





මේ අලුත් අවුරුද්ද ඔබට කොහොටදු?

සිරිසාල අලුත් අවුරුදු ලග්න පලාපල



වෘෂභ ලග්නය

විලාසිතාවලට පෙලඹේ

ඉතා සුඛ වකවානුවකි. තම ආදර සබඳතා පුළුල් වේ. අවිවාහක අයට මංගල යෝග ද විවාහකව සිට ගැටලුවලට මුහුණ දී සිටි ඔබට සුවිශේෂ ලෙස ගැටලු දුරුවෙයි. කාන්තා පාර්ශ්වයේ අය හුදෙක්ම විලාසිතාවලට වඩ වඩාත්ම යොමුවේ. ඒ සඳහා විවිධ මාර්ගවලින් ආර්ථික ප්‍රතිඵල ලැබේ. පිරිමට ගමන් පිළිබඳ අදහස් කර සිටි අයට එම අදහස් සඵලවේ. නව නිර්මාණකරණය එනම් ඡායාරූප, නාට්‍ය හා රංගනය, සාහිත්‍ය පුවත්පත් කලාව පිළිබඳ උනන්දුවක් ඇති අයගේ අරමුණු ඉටුවේ. රටේ ජනප්‍රිය භාවයට මෙන්ම

කා අතරක් ආදර කරුණාවට භාජනය වේ. ගෘහ ජීවිතයේ බොහෝ අඩුපාඩු සපුරා ගැනීමට හැකි වන අතර විවිධ ආකාරයේ පරිත්‍යාග හිමිවේ. වෘත්තීය මට්ටමේ විවිධ පීඩාකාරී අවස්ථා මතු වුවද නොබියව පෙරට යාමට දරන ප්‍රයත්නය සඵලවේ. නිවෙසේ ආගමික කටයුත්තකට මුල් තැනදෙන අතර නව ව්‍යාපෘතියකට මුල පිරේ. ශරීර සෞඛ්‍යය අතින් ප්‍රවේශම් විය යුත්තේ උගුර - කන - නාසය පිළිබඳ උවදුරු පැමිණෙන නිසාය. කිසියම් ආකාරයක පපුවට බලපාන සෙම් තත්ත්වයක් නිසා කලක් ප්‍රතිකාර ගැනීමටද සිදුවේ. තම අධ්‍යාත්මික දියුණුව පිළිබඳවද සිතයි.

මිථුන ලග්නය

රැකියා අභිවෘද්ධිය



ඇත. ගෘහ ජීවිතයේ යහපත් ප්‍රතිලාභ හිමිවේ. නව යොවුන් වියේ පසුවන අයට අභිවෘද්ධිය උදාවේ. නව ආර්ථික ක්‍රමෝපායන් සැලසේ. දුර බැහැර ගමන් බිමන් යෙදෙන අතර හදිසි වියදම් පැත්තක් ද පවතින නිසා සකසුරුවම අරපිරිමැස්ම හුරු විය යුතුය. ජීවිතයේ පැවති බොහෝ ආර්ථික ගැටලු රැසකට විසඳුම් ලැබේ. නව බලාපොරොත්තුවකට අනුව අලුතින් අරඹන ව්‍යාපාරයක ලාභ ප්‍රතිශතය ඉහළ යයි. ශරීර සෞඛ්‍යය අතින් ඉතා සැලකිලිමත් විය යුතුය. හිසට තුනට අගුණ වන අතර ගින්දර, විදුලිය ආශ්‍රයෙන්ද ප්‍රවේශම් විය යුතුය. යම් විදියක හිතට දැනෙන ආවේග පාලනය කරගත යුතුය. නැතහොත් සතුරන් ඇතිවේ.

ඉතා වාසනාවන්ත ලෙස රැකියාවේ ගැටලු විසඳේ. ආර්ථික ප්‍රතිලාභද හිමිවේ. නව ව්‍යාපාරයකට අත ගසයි. අලුත් විදියට සිතා තම ආදායම් මාර්ගය නව මුහුණුවරකින් පවත්වාගෙන යාමට සිතයි. බොහෝ මිත්‍ර සංගම් නිසා තම අභිවෘද්ධිය සැලසේ. පිරිමටක පදිංචියට පවා වාසනාව පවතී. තම ආගමට වැඩි නැඹුරුවක් හා නිවසේ ආගමික කටයුතු රැසක් සිදු වනු ඇත. සමාජ සේවා කටයුතු කෙරෙහි ප්‍රසාදයට ඇගයීමට ලක්වනු

මේෂ ලග්නය

හදිසි ධන ලාභ



මේෂ ලග්නය හිමි ඔබට ධන සම්පත් උරුම වීමේ වාසනාව පවතී. ව්‍යාපාර දියුණුව මෙන්ම වෘත්තීය ජයග්‍රහණ මෙහිදී වැදගත් වෙයි. තම ආත්ම අභිමානය දැනවෙන අතර රැකියා

ස්ථානයේ කැපී පෙනෙන තත්ත්වයක් මතු කරයි. පිරිමට යෝග හා හදිසි විදේශ ගමන් යෙදෙනු ඇත. අඩුතරමින් විදේශ රටක සිට පැමිණි අයකු හිසා ඒ මඟින් ආර්ථික වාසියක් හිමිවේ.

නව ව්‍යාපෘතියකට අත ගසන අතර ගෘහ ජීවිතය කාර්යබහුල වනු ඇත. තම අධ්‍යාපන කටයුතුවල සැලකිය යුතු ප්‍රවර්ධනයක් මෙන්ම අලුත් අලුත් විෂයයන් ඉගෙනීමට යොමු වනු ඇත. වාහන පල නව නිවාස පල මෙන්ම අසල්වැසි හිත මිතුරන්ගෙන් ප්‍රසාදය හිමි වේ. නිවෙසේ කටයුතු අතර ආගමික උත්සවයක් පිළිබඳ කතිකාවක් ගොඩ නැගෙනු ඇත. තම වැඩිහිටි පාර්ශ්වයෙන් උදාවන විරෝධතා නිසා කිසියම් දේපළක් පිළිබඳ තිබූ බලාපොරොත්තුව අත් හැරීමට සිදුවේ. ශරීර සෞඛ්‍යය අතින් ප්‍රවේශම් විය යුතු කරුණාව නම් උරහිස ආශ්‍රිත හදිසි ආපදාවකට ඉඩ තිබෙන නිසයි. හිසට වද දෙන කරුණක් නිසා අධික රුධිර පීඩනය මතු වීමටද ඉඩ ඇත. තමා අදහන සිය ආගමික කටයුතුවලට වඩ වඩාත් යොමුවීම සුබයි.

කටක ලග්නය

සතුරු ජීඩා ජය ගනී

ඉතා වාසනාවන්ත වෙයි. ආර්ථික වශයෙන් උසස් වේ. නව ආයෝජනයකට පසුබිම වැටේ. පිරිමට ගමන් මෙන්ම යම් කිසි ව්‍යාපෘතියකට යොමුවීමට වාසනාව උදාවේ. රැකී රක්ෂා දියුණුව මෙන්ම පැවති බාධා දුරු වී සතුරු ජීඩා ජය ගැනීමට හැකිවේ. ගෘහ ජීවිතයේ කටයුතු අඩාල වන්නේ තමා කාර්යබහුලවීම නිසාය. පිරිමටක නොයනවා නම් සිය ගම්පියසින් වාසස්ථානය වෙතින් වික කලකට දුරස්ථ යාමට සිදුවනු ඇත. සොර සතුරු බලවේග මැඩ පැවැත්වීමට ශක්තිය උදාවේ. තමා විසින් යෝජනා කළ වැඩපිළිවෙලක් ක්‍රියාවට නැංවීම නිසා රැකියා ස්ථානයේ ඇතිවන අභිවෘද්ධිය හේතුකොට ගෙන තමාට සිය ප්‍රධානීන්ගේ ඇගයීමට ප්‍රසාදයට ලක්වීමට වාසනාව ඇතිවේ. අධ්‍යාපන කටයුත්තක යහපත් ප්‍රතිඵල උදාවේ. ශරීර සෞඛ්‍යය අතින් එතරම් යහපත් නැත. ඒ තුනට, දණහිස ආශ්‍රිත උවදුරු විය හැකි

නිසාය. නව ආදර සබඳතා මතු කෙරේ. එහෙත් සුපරීක්ෂාකාරී විය යුත්තේ විටින් විට තම ජීවිතයට

විවිධ නින්දා අපහාස චෝදනා මතු වීමට ඉඩ තිබෙන නිසාය. සිය මවු පාර්ශ්වයේ අයකුට එළඹෙන උවදුරක් නිසා වෙහෙසකාරී වීමට ඉඩ ඇත.



උපදෙස් සුබසේන හිටපු ජ්‍යෙෂ්ඨ කර්තෘ අජිත් ධර්මසිරි



මේ සිංහල අවුරුද්දට අපේම කෑම හඳුම



රහව රහේ අතු අග දිලිසෙන එරබදු මල් යාය, මලින් එලිත් බරවන ගහකොළ, ඒ අතුපතර සැඟ වී හඬ නඟන කොනාගේ මිහිරිතම තාදය, අපට මේ පවසන්නේ අලුත් අවුරුදු උදාවයි.

වසන්ත මාසය එහෙමත් නැතිනම් බත් මාසය කියන්නේම අපේ කාන්තාවන්ට කාර්ය බහුල මාසයයි. අලුත් අවුරුද්ද වෙනුවෙන් නිවෙස කලඑළි කරන්න, කැවිලි පෙවිලි තනන්න, අලුත් ඇඳුම් පැලඳුම් වාගේම, තෑගි හෝග මිලදී ගන්න මේ හැමදේටම වෙහෙසෙන්නී ඇයයි. විශේෂයෙන්ම අලුත් අවුරුද්දට නිවෙසට ගොඩවළුන අමුත්තන්ට වාගේම තම පවුලේ සාමාජිකයන්ට කට්ට රසට කෑමවීම ටික සකසා දෙන්නත් ඇය හරිම උනන්දයි.

ඉතින් හැමදාමත් රස විඳින අල, පරිප්පු, බෝංචි, වම්බටු ආදී වශයෙන් වූ ඒකාකාරි ආහාර වට්ටෝරුව වෙනුවට මේ සිංහල අවුරුද්දට වෙනස්ම ආකාරයේ ආහාර කිහිපයක් සකසා ගන්න ඔබත් කැමැති ඇති. එහිදී දිවග පිතවන ආහාර සමඟ සිරුරට ගුණදායක පෝෂණය පිරුණු ආහාර කිහිපයක් හඳුන්වා දෙන්නයි අපේ මේ සුදානම. ලංකාවේ විවිධ ප්‍රදේශවල කට්ට රසට පිසෙන අපිටම ආවේණික මේ ආහාර බොහෝමයක් දෙනා රස නොවිඳ ඇති බවට සැකයක් නැහැ. ඉතින් සිංහල අවුරුද්දේ වෙනසකටත් එක්ක මේ ආහාර කිහිපයක් හෝ සකසා ඔබේ නෑ හිත මිතුරන්ට පිළිගන්වා ප්‍රතිචාර කොහොමදැයි බලන්න.

තොරතුරු සහ ඡායාරූප වැලිමඩ සමූහ කේ.ආර්. ආර්. රාජමන්ත්‍රී

සටහන වමිපා වරාසප්පෙරුම



ප්‍රණීත

රහ දැහැරක රහ රහස.

ඡායාරූපය - ශාන් රූපසේකර

කොල්ලු යනු ඉතාමත් ගුණදායක ධාන්‍යයකි. ඒ හිසාම දේශීය වෙදකමට ද, මේ කොල්ලු භාවිත කෙරේ. ඇතැම් ප්‍රදේශවල මෙය තම්බා ආහාරයට ගන්නා මුත් උාව පළාතේ කොල්ලු සකසා ගන්නේ ව්‍යංජනයක් ලෙසිනි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
කොල්ලු ග්‍රෑම් 250ක් මිරිස් කුඩු හේ හැඳි 02ක් කහ ස්වල්පයක් රස පදමට ලුණු තක්කාලි ගෙඩියක් සුදුසුකු බිත් දෙකක් රතුලුනු හෝ බී ලුනු ගෙඩියක් අඩ සහ වියලි මිරිස් කරල් දෙකක්

සාදන ක්‍රමය
කොල්ලු ඇට සෝදා ගරාගෙන වැලි ඉවත්කර ගතයුතුය. ඉන්පසු අවිචේ වියළා ගන්න. එසේ වියළා පිරිසුදු කරගත් කොල්ලු ඇට බඳුනක් ලීප තබා රන්වන් පාටවන තෙක් බැඳගන්න. ඉන්පසු බිලෙන්ඩරයක හෝ මිරිස් ගලක ආධාරයෙන් යම් තරමකට කෑලි සිටින සේ අඹරා

ගන්න. දැන් මැටි බඳුනක් ලීප තබා තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත් කරගන්න. රත් වූ තෙලට කපාගත් සුදුසුකු ,බී ලුනු, මිරිස් කරල් කෑලි කිහිපයක් එක්කර තෙම්පරාදු කරගන්න. අනතුරුව කැබලිකරගත් කොල්ලු පිරි එක්කරගන්න. කරපිංවා සහ තක්කාලි ගෙඩියත් කපා ඊට එක්කර ගන්න. මිරිස් කුඩු හා ලුණු , කහ එකතු කරන්න. කොල්ලු පිරි උකුළුවන තෙක් හැන්දකින් කවලම් කරන්න. උකු බවට පත්වූ පසුව ලීපෙන් බීමට ගන්න.

කොල්ලු ව්‍යංජනය





ආහාර රුචිය වැඩිකරන සියඹලා මල් ඇඹුල

ගසෙහි කොළ තරමට හටගන්නා සියඹලා මල්වලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් හටුවෙන් ගිලිහෙනවා. ගස යට මල් පාවඩයක් දැමීම හා සමාන මේ සියඹලා මල් රසවත් ව්‍යංජනයක් ලෙස පිළියෙල කළ හැකියැයි බබ සිතුවාද? කල් තබාගෙන ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි මේ සියඹලා මල් ඇඹුල අතිතයේදී වත්දා ගමනට හැකිවම බැර ව්‍යංජනයකි.

හිරු එළියේ හොඳින් වියළාගත් සියඹලා මල් සුදු හෝ වදින සේ බඳුනක අසුරා තැබීමෙන් විසර්ජන අධික කාලයක් වුවත් කල් තබා ගත හැකියි.

සියඹලා මල් වියළා මෙන්ම අමුටෙන් ද පියගත හැකියි. එහිදී අමු මල් ව්‍යංජනය තරමක් ඇඹුල් රසානි නමුදු සාප්වම පියගත හැකියි. පිරිසුදුව තද හිරු එළියේ හොඳින් වියළාගත් සියඹලා මල් පිසින්ට පෙර තද උණුසුම් ජලයේ විනාඩි 10ක් පමණ තබාගන්න. අනතුරුව හොඳින් ජලය මිරිකා හැර අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය යොදා පියගන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
අමු හෝ වියළාගත් සියඹලා මල් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට සිහින්ව කපාගත් සුදුසු බි දුනු හෝ රතුසුදු ගෙඩි කිහිපයක් උම්බලකඩ හෝ හාල් මැස්සන් ස්වල්පයක් තක්කාලි ගෙඩියක් හෝ දෙකක් රම්පේ කරපිංවා පොල් කිරි ස්වල්පයක් රස අනුව මිරිස් සහ ලුණු කහ ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය
බඳුනක් ලීප තබා පොල්තෙල් ස්වල්පයක් දමා රත්කර ගන්න. එයට කපාගත් සුදුසු, රතුසුදු හෝ බිදුනු, උම්බලකඩ හෝ පිරිසුදු කරගත් හාල්මැස්සන්, රම්පේ, කරපිංවා ඇතුළු සියල්ලම රත් වූ තෙල් බඳුනට, එක්කර හොඳින් තෙම්පරාදු කරගන්න. ඉන්පසු වතුර මිරිකා ඉවත්කරගත් සියඹලා මල් හෝ අමු සියඹලා මල් එක්කරන්න. එයට කපාගත් තක්කාලි ද එක්කරන්න. රස පදමට මිරිස්, ලුණු සමඟ පොල් කිරි ස්වල්පයක් එක්කරන්න. සියඹලා මල් හොඳින් මැලවීමෙන් එද්දී ලිපෙන් පිටතට බා ගන්න. තක්කාලි එක් කිරීමෙන් සියඹලා මල්වල ඇඹුල් ගතිය අඩුවේ. දින කිහිපයක් තබා ගන්නේ නම් පොල්කිරි එකතු නොකරන්න.

රස වගේම ගුණ මඤ්ඤාක්කා කොළ මැල්ලුම්

බත්පතට රසය වාගේම පෝෂණ ගුණයත් එකතු වෙන්න හම් කොළ මැල්ලුම් සිතෙමයි. ගුණාත්මක බව රැකෙන පරිදි විවිධ රසයට කොළ මැල්ලුම් සකස් කෙරේ. ඒ අතරින් කලවම් පලා මැල්ලුම් වැඩිදෙනෙකු බොහෝ රුචිකත්වයක් දක්වන අතර කලවම් පලා මැල්ලුම් වගේම රසවත් මේ මඤ්ඤාක්කා කොළ මැල්ලුම් කෙතරම් අපුරුදැයි බලන්න.

සාදන ක්‍රමය
මේ සඳහා මඤ්ඤාක්කා ගස්වල නොමේරූ කොළ කඩා ගන්න. අනතුරුව එම කොළවල නැටි ඉවත්කර හොඳින් සෝදා ගන්න. තෙත් ස්වාභාවය නැතිවෙනතුරා ටික වේලාවක් තබන්න. හොඳින් තෙත හිඳි ගිය පසු වංගෙඩියක බහා හොඳින් කොටගන්න. මෙහිදී මඤ්ඤාක්කා කොළ ටික ඉතාමත් සියුම්ව කොටා ගැනීමට වග බලා ගන්න. මඤ්ඤාක්කා කොළ භාගයට කොටාගත් පසු ඊට නිබඳු එක්කර කොටා ගැනීමෙන් මෙය සිහින්ව කොටා ගත හැකියි. දැන් බඳුනක් ලීප තබා ඊට ජලය ස්වල්පයක් දමන්න. එයටම රස පදමට ලුණු එක්කරන්න. ඉන්පසු කොටාගත් මඤ්ඤාක්කා කොළ එක්කර හොඳින්

මලවා ගන්න. අවශ්‍ය නම් මබට ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක් ද එක්කර ගත හැකියි. හොඳින් මැලවුණු පසුව බඳුන ලිපෙන් බිමට බා ගන්න. දැන් වෙනත් බඳුනක් ලීප තබා පොල්තෙල් ස්වල්පයක් දමාගන්න. රත්වූ තෙලට සෝදා පිරිසුදු කරගත් හාල්මැස්සන්ගේ හිස් (මළු), සුදුසු, කඩාගත් වියළි මිරිස් කරල් දමා තෙම්පරාදු කරගන්න. ඉන්පසුව හොඳින් මලවාගත් මඤ්ඤාක්කා කොළ ටික එයට එක්කර ලිපෙන් ඉවතට ගන්න



අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
* නොමේරූ මඤ්ඤාක්කා කොළ
* නිබඳු ගෙඩි ස්වල්පයක්
* පොල්තෙල් ස්වල්පයක්
* රස පදමට ලුණු
* සුදු ලුනු බිත් දෙකක්
* වියළි මිරිස් කරල් දෙකක්
* හාල්මැස්සන් මළු කිහිපයක්



මලබද්ධය දුරු කරන තෙල් අල කොළ ඇඹුල



කාල තියෙනව ද මේ කෙසෙල් අල පිට්ටු

මව මරා උපත් කුමරු ලෙසින් හැඳින්වෙන කෙසෙල්මුහය විවිධ රසයට සකසා ගැනීමට බබ දැක්වේ. හමුත් කෙසෙල් ගසේ අලය ආහාරයට ගන්නා බවත් ඇතැම්විට බබ හොඳත්වවා ඇති මේ කෙසෙල් අල පිට්ටු ලෙසින් සකසා එයින් හර අපුරුවට පිට්ටු සකසා ගත හැකියි.

මෙලෙස කෙසෙල් අල පිට්ටු සකසා ගැනීමේ දී අළු කෙසෙල් සහ ඇඹුල් කෙසෙල් යන වර්ග දෙකෙහි අල තෝර ගැනීම වඩාත් සුදුසුයි. කෙසෙල් ගසේ කැන කපා ගත් පසු එහි පොළව යට ඇති අලය ගසත් සමඟ ගලවා ගන්න. අනතුරුව කෙසෙල් ගසෙන් අලය වෙන්කර එහි ඇති

මුල් හා පිට පොත්ත පිහියක ආධාරයෙන් ඉවත් කරගන්න. ඉන්පසුව අලය හොඳින් සෝදා පිරිසුදුකර එය ඉතා සියුම්ව පෙති ආකාරයට කපා තද අවටේ වියළාගන්න. මෙලෙස හොඳින් වියළාගත් කෙසෙල් අල වංගෙඩියක හෝ බලෙන්බරය ආධාරයෙන් කොටා පිට්ටු කරන්න. එසේ සකසා ගත් පිට්ටු යොදාගෙන අපි පිට්ටු සකසා ගනිමු.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
කෙසෙල් අල පිට්ටු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගා ගත් පොල් ලුණු ස්වල්පයක් පිට්ටු කැමට අවශ්‍ය පොල්කිරි

සාදන ක්‍රමය
මුලින්ම කෙසෙල් අල පිට්ටු පෙතේ

හළාගන්න. ඉන්පසුව අනෙක් පිට්ටු සකසා ගන්නා ආකාරයට මෙය කැට කරගත යුතුය. එහිදී පළමුවෙන්ම පොල්වලට ලුණු ස්වල්පයක් දමා මිශ්‍ර කරන්න. අනතුරුව එයට කෙසෙල් අල පිට්ටු ටික එකතු කරමින් හොඳින් කැට කරගන්න. මේ ආකාරයට සකසා ගත් මිශ්‍රණය පිට්ටු බම්බුවක හෝ ස්ටිමරයක ආධාරයෙන් හොඳින් තම්බා ගන්න. කුර්ගත් පිට්ටුවකට සමාන වර්ණයක් සහිත මේ පිට්ටු පොල් කිරි, ලුණු මිරිස් සමඟ රස විදිය හැකියි. ඉතා රසවත් මෙන්ම ඉණවත් ආහාරයකි.

මල බද්ධය වාගේ රෝගී තත්වයෙන් පීඩා විදින බොහෝ දෙනෙකුට ඉතාමත් ගුණදායක ව්‍යංජනයකි මේ තෙල් අල කොළ ඇඹුල. ඇතැම් ප්‍රදේශවල මේ තෙල් අල කොළ වෙනත් නම්වලින් හඳුන්වන නමුදු මෙය ඇඹුලක් ලෙසින් පිළියෙල කරගන්නා ඉතාමත් රසවත් ව්‍යංජනයකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය
ළපටි තෙල් අල කොළ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගොරකා බිත් කිහිපයක් බි දුනු ගෙඩියක් සුදු ලුනු බිත් කිහිපයක් බැඳුණු තුනපහ ස්වල්පයක් රම්පේ සහ කරපිංවා පොල් තෙල් ස්වල්පයක් හාල් ස්වල්පයක් සමඟ ගා ගත් පොල් ස්වල්පයක්

කබලේ බැඳගෙන අඹරා ගන්න.

සාදන ක්‍රමය
තෙල් අල කොළ දළ හොඳින් සෝදාගෙන සිහින්ව කපා ගන්න. අල කොළ ටික සහ අඹරාගත් හාල්, පොල් හැර අනෙක් අමුද්‍රව්‍ය මැටි බඳුනකට දමන්න. ජලය ස්වල්පයක් එයට දමා හොඳින් උතුරවා ගන්න. අනතුරුව සෝදා කපාගත් තෙල් අල කොළ ටික ඊට එක්කරන්න. දැන් අඹරාගත් හාල් පොල් ද එයට එක්කර හොඳින් තැම්බෙන්නට හරින්න.

එසේ හොඳින් තැම්බුණු අල කොළ ලිපෙන් බාගන්න. ඉන්පසු වෙනත් භාජනයක් ලීප තබා ඊට පොල්තෙල් ස්වල්පයක් එක්කරන්න. තෙල් හොඳින් රත්වූ පසු අබ ස්වල්පයක්, කඩාගත් වියළි මිරිස් කරල් කිහිපයක් දමා තෙම්පරාදු කරන්න. අල කොළ ඇඹුලට එක්කරගන්න. අනතුරුව එය හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.



සත්ත්ව ලෝකයේ සුරතලුන් එක්ක උපන්දිනය සමරමු



✦ හුරුබුහුටි පුංචි පැටවු සත්තුන්ට පුදුමාකාර තරම් ආදරෙයි. දැගලන දුව පහින මේ සතුන් දැකිත් අල්ලන්නට, ආදරෙන් බදාගෙන සිප වැලඳගන්නට විතරක් හෙමේ ලැග තියාගෙන හුරුතල් කරන්නටත් බවුන් හරිම කැමැත්තක් දක්වනවා.

ඉතින් ඒ ආදරණීය සුරතල් සත්ත්ව ලෝකය තමන්ගේ උපන් දිනය දවසේ කේක් එක සරසන්නට පැමිණියහොත් ඔවුන්ට ඇතිවන සතුට ගැන කියන්න වචන නෑ නේද? ඉතින් සැබෑවටම සෙනෙහෙබර මවක් වූ ඔබට මේ වගේ හුරුබුහුටි සත්ත්ව රූප සහිත කේක් එකක් ඔබේ පොඩිත්තාගේ උපන්දිනයට නිර්මාණයකර දිය හැකි ඔවුන්ගේ සතුට සියැසිත්ම දැක ගත හැකි වේවි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- * කිලෝ ග්‍රෑම් එකේ රවුම් තැටියක සාදාගත් වොකලට කේක් 2ක්
- * බටර් අයිසිං අවශ්‍ය පමණට
- * ගොන්ඩන්ට්ට් අයිසිං
- * අවශ්‍ය ආහාර වර්ණක

සාදන ක්‍රමය

- * පළමුව කිලෝ ග්‍රෑම් එකේ තැටියේ සාදාගත් කේක් දෙක හොඳින් නිවෙන්නට හරින්න.
- * අනතුරුව නිවාගත් කේක් දෙකෙහි බටර් අයිසිං තවරා සැන්ඩ්විච් කරගන්න.
- * කේක් දෙක එක මත එක තබා වටේටත් අයිසිං කරගන්න.
- * ඉන්පසුව සුදු පාට ගොන්ඩන්ට්ට් අයිසිං හොඳින් තුනී කරන්න.
- * එය පරෙස්සමට කේක් එක මත එළා ගන්න.
- * මෙලෙස ගොන්ඩන්ට්ට් එළා ගත් පසු අළු පැහැයේ ගොන්ඩන්ට්ට් තීරුවක් කපා එය වටා රූපයේ ඇති ආකාරයට ඩිසයින් කරන්න.
- * මේ ඒ සඳහා ඔබට රවුම් කුකි කටර් එකක රැලි සහිත පැත්ත

- යොදාගත හැකියි.
- * ඉන්පසුව කොළ පාට වර්ණ කිහිපයකින් මෙහි දැක්වෙන කොළ වර්ගවල හැඩතල කපා ගන්න. ඒ සඳහා වෙළෙඳපොළේ විවිධ මෝල්ඩ් සහ කටර් වර්ග තිබේ.
- * එලෙස කපාගත් කොළවලට කම්බි එනම් ගේජ් 22 කම්බි ඇතුළත්කර හොඳින් වියළෙන්නට ටික වේලාවක් පසෙකින් තබන්න.
- * දැන් දේදුන්නට අවශ්‍ය වර්ණ සහිත අයිසිං ටිකක් සාදාගන්න.
- * එම අයිසිං යොදාගෙන සාමාන්‍ය

- ප්‍රමාණයේ රවුමක් වටා පාට පාට අයිසිං පටි රෝල්කර එකින් එකට අලවා ගන්න.
- * මෙහිදී පළමුවෙන්ම දේදුන්නේ දම් පාටින් අලවා ගන්න පටන් ගන්න.
- * දේදුන්න ද හොඳින් වියළෙන්නට තබා පසුව කේක් එකට අලවා ගන්න.
- * මෙහි දැක්වෙන සියලුම සත්ත්ව රූප හැකි නම්

- ඔබේ හැකියාව කුසලතාව මත තමන්ගේ අතින්ම සකසා ගන්නට උත්සාහ කරන්න.
- * එසේ කිරීමට අපහසු නම් මෝල්ඩ් භාවිත කරමින් මේ සත්ත්ව රූප සකසා ගන්න.
- * සාදාගත් අයිසිං සතුන් මෙහි දැක්වෙන ආකාරයට හෝ ඔබගේ රුචිකත්වය පරිදි කේක් එකට අලවා ගන්න.
- * අනතුරුව කලින් සකසා වියළෙන්නට තැබූ කොළ වර්ග ටික අවශ්‍ය පරිදි කේක් එකට තබා සවිකරගන්න.
- * වොක්ලට් කේක් කුඩු හෝ වියළා කුඩු කරගත් දුඹුරු පාට ගොන්ඩන්ට්ට් කුඩු කේක් එක මත ඉසින්න.
- * මේ කේක් නිර්මාණයේ කේක් සත්ත්ව රූප ටුන් පික් හෝ කෙබාබ් ස්ටික් ආධාරයෙන් සිටුවා ගන්න.
- නැතහොත් කේක් එක එහා මෙහා ගෙන යාමේදී ඒවා වැටී කැඩෙන්නට ඉඩ තිබේ.
- * එමෙන්ම මෙම නිර්මාණ කේක් එක මත ඇලවීම සඳහා එඩ්බල් ගම් භාවිත කළ යුතුය. එය සාදා ගැනීමට වතුර මේස හැඳි දෙකකට තයිලෝ පවුඩර් තේ හැන්දක් දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න. එවිට ඔබට පහසුවෙන් මෙම ගම් එක සාදාගත හැකියි.



උපදෙස් - අජ්ලන්ඩ් කේක් ඇන්ඩ් ඇකඩමිහි කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනී **චතු රත්නායක**



සිරිසාල පුලුන් පවුරුදු ලග්න පලාපල



සිංහ ලග්නය

ව්‍යාපාර ලාභ

ව්‍යාපාරවලින් ලාභ ලැබේ. තම අභිවාද්ධිය සඳහා සෙසු අයගේ සහාය හිමිවනු ඇත. විසිතුරු වෙළෙඳාමවලින් ප්‍රගතියක් උදාවේ. නව සිතීවිලිවලට අනුව වෘත්තීය මට්ටමේ වෙනස් කිරීමේ ප්‍රතිපල දායක වනු ඇත. තමා මුහුණ පා සිටි ආර්ථික ගැටලුවකට පිළිතුරු ලැබේ. ඉල්ලුම් කර තිබූ ධර්මය මුදලක් හිමිවීම හිසා අලුත් සැලසුමකට අනුව කටයුතු වෙනස්කර ගත හැක.

නව මිත්‍ර සංගම් ඇතිවේ. පවුලට නව සාමාජිකයකු එකතු වේ. කොහොම බාධා පැමිණුන ද අධිෂ්ඨානයෙන් පෙරට යාමේ ගතිය පළවනු ඇත. ගෘහ ජීවිතය කාර්යය බහුල වේ. අධ්‍යාපනික මට්ටමේ විවිධ ජයග්‍රහණද බාහිර ඉගෙනුම් ප්‍රතිඵල ද උසස් වනු ඇත. තමාට කලකට පසු මුණගැසෙන අයකුගේ උපකාරයෙන් නව ආර්ථික ක්‍රමයක් අනුගමනය කිරීමට සිදුවීම නිසා සිතට සතුට අභිවාද්ධිය උදාවේ. පවුල් ජීවිතයට යම් යම් පුද්ගලයින්ගේ අත පෙවීම නිසා සිත් කැවුල් කම්කටොලු මතු වීමෙන් ඉදිරි ගමනට යම් බාධක තත්ත්වයක් උදාවේ. ශරීර සෞඛ්‍යය අතින් මුත්‍ර දෝෂ, වකුගඩු හා මුත්‍ර ගල් අවදානම මතු කිරීමෙන් ශල්‍යකර්මවලට පවා මුහුණ දීමට සිදුවේ. සිය ආගමික කටයුතුවල නිරතවීමෙන් සිත ශක්තිමත් කරගන්න.

එකසිය විස්සට දෙසිය විස්සක් ආයුබෝ වේවා!!



කන්‍යා ලග්නය

අධිෂ්ඨානය ජයගනී

ආර්ථික ප්‍රතිලාභ සහිතයි. අධිෂ්ඨානය ජය ගනී. වෘත්තීය ජයග්‍රහණ මෙන්ම ව්‍යාපාර ලාභ ද ඒ අතර වෙයි. අභිවාහක අයට මංගල යෝගද විවාහ වී ගැටලුවලට මුහුණ දී සිටි අයට යහපත ද මානසික සුවය ද උදාවේ.

පවුලට නව සාමාජිකයකු එකතුවන අතර තම දු, දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනික ජයග්‍රහණයන් උසස් ලෙස භුක්ති විඳීමට හැකිවේ. නිවෙසේ උත්සවශ්‍රීයත් මතු කෙරෙන අතර, ආගමික උත්සවයක් හෝ ප්‍රියසම්පාෂණ

කටයුත්තක් සිදුවනු ඇත. සිතට දැනෙන සැනසීම නිසා කලා නිර්මාණ බිහි කිරීමට වාසනාව උදාවේ. ගෘහය, වාදනය, නර්තනය යන අංශවල නිරත අයට සුබවාදී ප්‍රතිඵල උදාවේ. රටේ යම් ජනප්‍රියතාවකට පත්වේ.

සතුරු පීඩාවලින් නිදහස් වීමට ද කලක් තිස්සේ තමාට අහිමි වී තිබූ දේපළක් පිළිබඳ නීති ගැටලු ලිහිල් වීමක් ද සිදු වේ. තම ඵදිනෙදා කටයුතු බහුල වීම නිසා යම් සිත් කැවුල් කම්කටොලු උදා වුවද ආගමික කටයුතුවලට වඩ වඩාත් යොමුවීම තුළින් සහනය අභිවාද්ධිය උදාකර ගත හැකිය. යම් යම් අවස්ථාවල සිතට දැනෙන ආවේගාත්මක සිතුවිලි නිසා රාජකාරියට ව්‍යාපාරයට බාධා සැලසීමට පුළුවන. දණහිස ආශ්‍රිත හා තුනටිය ආශ්‍රිත උවදුරු නිසා ශරීර සෞඛ්‍යයට යම් තරමක ගැටලු උදා කෙරෙනු ඇත.



තුලා ලග්නය

පදනම් සහගත අනාගතයක්

ආර්ථික ප්‍රතිලාභ සහිතයි. හදිසි ධන ලාභයක් පෙන්වයි. කලකට පසු සිතට සහනයක් දැනෙනු ඇත. වාහන පල, නව නිවාස පල මෙන්ම රැකියා අභිවාද්ධිය සහිත වෙයි. ආගමික කටයුතුවලට වැඩි කැපවීමක් පෙන්වයි.

පිරිවර යෝග සහිතයි. දුර බැහැර සිට පැමිණි ඥාතියකු නිසාද ආර්ථික ප්‍රතිලාභයක් උරුමයි. විවාහගතව පැවති ගැටලුවලට නීතියෙන් සුබවාදී පිළිතුරු ලැබේ. අධ්‍යාපනික මට්ටමේ ජයග්‍රහණයක් නිසා සිතට සතුට දැනේ. එය තමා කරගෙන යන රැකියාවට රුකුලක් ද වනු ඇත. ගෘහ ජීවිතයේ කාර්යය බහුලතා නිසා පෞද්ගලික කටයුතු කීපයක් මග හැරෙනු ඇත. එයට අඹුසැමියන් අතර යම් යම් මතභේද හට ගැනීමට හේතු වේ. නව ව්‍යාපාරයකට අත ගසයි. තමා කෙනෙකුට දී තිබූ නැවත ලබා ගැනීමට නොහැකිව තිබූ ණය මුදලක් නැවත තමාට ලැබීම නිසා නව ව්‍යාපෘතියකට අත ගසයි. ඉදිරි අනාගතය වෙනුවෙන් නව සැලසුමක් ක්‍රියාත්මක කරයි. තමා කිසිවකුට අත නොපා ජීවත්වීමට හැකි පදනමකට

ජීවිතය ගොඩ නගා ගනී. කුස ආශ්‍රිත අජීර්ණ, නිතර නිතර අත, කර, උරහිස, දණහිසට ද උදාවිය හැකි අතුරු ආන්තරා තම ශරීර සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් විය හැකිය.



වෘශ්චික ලග්නය

කාරුණ්‍යයට හොඳ කලක්



දේපළ ඉඩකඩම් හිමිවේ. පැවති හිඟ ගැටලුවකින් නිදහස් වේ. දරු සම්පතකට වාසනාව උදා වේ. නිවෙසේ

ගැලවුම්කරුවා වීමට වාසනාව උදාවේ. ආලය, ආදරය වැනි කටයුතු නිසා සිතට නිතර නිතර සහනය ලැබේ. හැරගිය පෙම්වතා හෝ පෙම්වතිය නැවත තමා කරා එනු ඇත. අභිවාහක අයට මංගල යෝජනා ද තරුණ තරුණියන්ගේ සබඳතාවලට හොඳ කලක් යාමටද බලපායි. නිවෙසේ කටයුතු ඉතා සාමකාමීව කරගෙන යාමට හැකිවීමද ගෘහ ජීවිතයේ ඕනෑම එපාකම් රැසක් සපුරා ගැනීමට ද හැකිවේ. තමා මුහුණ දී සිටි විශාල ආර්ථික ගැටලුවකට විසඳුම් ලැබේ. අධ්‍යාපනික මට්ටමේ ජයග්‍රහණ රැසක් හිමිවන අතර වෘත්තීය මට්ටමෙන් මුහුණ දී සිටි සම්මුඛ පරීක්ෂණයක ප්‍රතිඵල සතුටුදායක වේ. දරුවන් බලාපොරොත්තු වූ අයට වාසනාවන්ත පුත්‍ර ඵලයකට හේතු වේ. උසස් ව්‍යාපාරවල මෙන්ම සිතට සතුට දැනෙන කටයුතුවලට නිතර නිතර සහභාගි වීමට අවස්ථාව උදාවේ. මවුපිය සබඳතා තර වේ. නව ව්‍යාපාරයකට අවශ්‍ය ආම්පන්න එක්රැස් කර ගැනීමට හැකි වේ. ශරීර සෞඛ්‍ය අතින් පපුවේ සෙම හතියට බලපායි. ශ්වසන ආපදා බහුල වේ. තුනටියේ, උගුරේ ආපදා තත්ත්වයක් මතු කෙරේ. උඩ නැගීම්, බිම පැනීම් හා ගින්දර ආශ්‍රිත කටයුතු කෙරෙහි ප්‍රවේශම් විය යුතුය.



සිරිසාල අලුත් අවුරුදු ලග්න පලාපල



ධනු ලග්නය

ආත්ම අභිමානය ඉහළ යයි

හදිසි ධන ලාභයකට හේතුවෙයි. ලොතරැයි ජයග්‍රහණයක් ඒ අතර වෙයි. තමාට භෞතික සම්පත් උරුමකම් ද ලැබේ. ඒ අතර වාහන , හිවාස, ඉඩම් දේපළ හිමිකම් ද විය හැක.

දරුවන්ගේ කටයුතුවලට වැඩි කැපවීමක් කිරීමට සිදුවේ. පිටරට ගමන් සඵල වේ. නිවෙසින් දුර බැහැර ගමන් බහුල වේ. වෘත්තීය මට්ටමේ වෙනසක් සුබවාදී ලෙස ඉටු වේ. ඔබට තම ආත්ම අභිමානය ඉහළ යන කරුණුවලට මුහුණ දීමට වාසනාව උදාවේ. අධ්‍යාපන ජයග්‍රහණ මෙන්ම තම දු දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනය පිළිබඳ ජයග්‍රාහි අවස්ථාවලට

මුහුණ දීමට වාසනාව ඇත. දුරස්ථව සිටි අය නැවත ළංවනු ඇත. ගෘහ ජීවිතය සතුටුදායක වෙයි. කලක් තිස්සේ ඉටුකර ගැනීමට නොහැකිව තිබූ ගැටලු රැසකට පිළිතුරු ලබා ගැනීමට වාසනාව උදාවේ. නිවෙසට අලුත් ගෘහ භාණ්ඩ රැගෙන ඒමට හැකි වේ. තමාද නව ඇඳුම් පැළඳුම් පිළිබඳ වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වනු ඇත. තමා වෙනුවෙන් නිතරම පෙනී සිටින අයකුගේ මූල්‍යමය පරිත්‍යාගයක් නිසා යහපත උදාකර ගැනීමට හැකිවේ. ශරීර සෞඛ්‍යය අතින් බලන විට මුහුණ ආපදා හා මුත්‍රා පද්ධතිය ආශ්‍රිත ශල්‍යකර්ම පවා උදාවීමට පුළුවන. උපරිම වතුර පානය නිසි වේලාවට ආහාර පාන ගැනීම සුබවෙයි.

එකසිය විෂ්සට දෙසිය විෂ්සත් ආයුබෝ වේවා!!



මකර ලග්නය

පැවති නීති ගැටලුවලට නිමාවක්

යහපත් සිතුවිලි සිතට ගලා එයි. ඒ හිසා මානසික සුවය උදාවේ.

ඒ තුළින් තමා කරන වෘත්තීය මට්ටම උසස් වේ. ව්‍යාපාර සඳහා කැපවීම ද ඉහළ වැටීම නිසා ආර්ථික සුබවාදී බව ඉස්මතු වේ. දේපළ ඉඩකඩම් හිමිකම නව උරුමයකට හේතුවෙයි. පැවති නීති ගැටලු වොදනා අවසන් වේ. ඉතා පැහැදිලි අරමුණක සිට ඉදිරියට යාමට වාසනාව උදාවේ. නිවෙසේ ආගමික කටයුතුවලට මුල් තැන දීමම නිසා වෙනදාට වඩා සුබවාදී අදහස් ගලා එයි. තමා ළග සිට ඇත් වූ පිරිස් යළි තමා සොයා එයි. ඉගෙනුම සඵල වේ. උසස් අධ්‍යාපන ප්‍රතිඵල බුක්ති විදීමට හැකිවේ. ඒ

තුළින් සමාජ ප්‍රතිචාර සුබවෙයි. තමා කරන රැකියාවක් වෙන්කම් ඒවායේ ජයග්‍රහණ උදාවේ. තම අසල්වැසි පැසසුම් හා පිළිගැනීම් මතු කෙරේ. එදිනෙදා ගෘහ ජීවිතය කාර්යබහුලවන අතර සමාජයේ කැපී පෙනෙන සිදුවීම්වලට මුහුණ දීමට හැකිවේ. ශරීර සෞඛ්‍ය යහපත් වුව ද විටින් විට මතු කෙරෙන වා, පිත්, සෙම් දෝෂ නිසා අපහසුතාවලට මුහුණ දීමට සිදුවේ. යටි බඩ ආශ්‍රිතව පවතින සැරක් උෂ්ණයක් නිසා ආසාත්මිකතා දැනෙන නමුදු උපරිම වතුර පානය හා සැර උෂ්ණ ආහාර අවම කිරීමද සුබයි. තමා අදහන ආගම පිළිබඳ විශ්වාසයෙන් කටයුතු කරන්න.

මීන ලග්නය

දේපළ ගැටලු අවසන්



ඉතා සුබවෙයි. ආර්ථික ප්‍රතිලාභ හිමිවේ. යහපත් මානසික සුවයක් හිමිවේ. ආගමික භාගයක උතුමන්ලාගේ අනුශාසනා මත බොහෝ යහපත්කම්වලට මුහුණදීමට හැකිවේ.

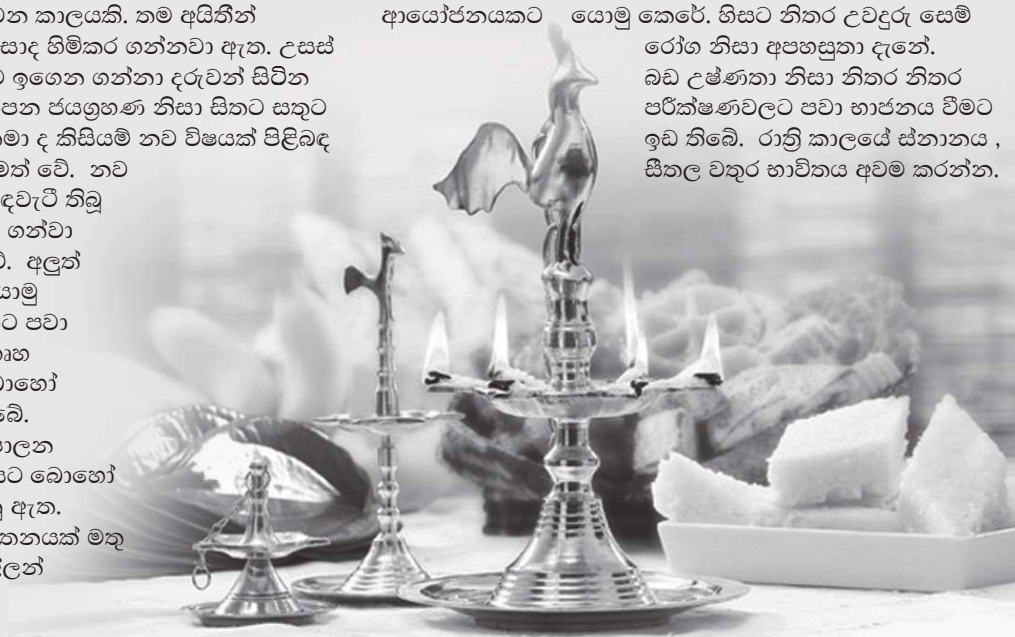
යහපත් ව්‍යාපාරවල තම ආයෝජනවලට මුහුණ දීමට වාසනාව උදාවේ. දේපළක් පිළිබඳ තිබූ ගැටලු අවසන් වේ. මහපොළොව ආශ්‍රිත හිමිකම් මෙන්ම මැණික් ගැරීම, වැවිලි කර්මාන්තය ආදී කටයුතු කෙරෙහි වාසනාව හිමිවනු ඇත. රැකියා යහපත මෙන්ම ඒ තුළින් උසස් වේතන හිමිකම් ද සහිතයි. තමා කලක් තිස්සේ ඉතිරි කරගෙන තිබූ ධනයක් කිසියම් ප්‍රායෝගික ව්‍යාපාර කටයුත්තකට යොමු කෙරේ. ඒ තුළින් උසස් ආදායම් ලබයි. නව අධ්‍යාපන රටාවකට යොමු වේ. විවිධ විෂයයන් විවිධ භාෂා පිළිබඳ දැනුම පිළිබඳ උනන්දු වේ. ගෘහ ජීවිතයේ කටයුතු පහසු වේ. එහෙත් ඒවා වැඩි දියුණු වේ. තම විවාහ දිවියේ ගැටලු අවසන් වේ. බොහෝ අයගේ ඇප උපකාර තුළින් සමාජයට බොහෝ යහපතක් කිරීමට අවස්ථාව උදාවේ. දේශපාලනය කරන අයට සුබ වෙයි. තම ආගමික කටයුතු කෙරේ වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වයි. ශරීර සෞඛ්‍ය අතින් බැලූ විට එතරම් අයහපත් නොවූව ද පපුවට එළඹිය හැකි ලේ දෝෂ , නහරගත දෝෂ ඉවත්කර ගැනීමට තෙල් ආහාර , සැර උෂ්ණ ආහාර අවම කර ඇඟ නිවෙන ආහාර පාන ගත යුතු වෙයි.

කුම්භ ලග්නය

බිඳ වැටුණු ව්‍යාපාර යළි නඟා සිටුවයි

යහපත් රැකියා ඵල උදාවේ. විසිතුරු දේ පිළිබඳ සිත යොමු වේ. වාහන ඵල, නව නිවාසවල මෙමන්ම අලංකාරය සඳහා වඩාත්ම සිත යොමුවන කාලයකි. තම අයිතීන් වෙනුවෙන් පෙනී සිට වරප්‍රසාද හිමිකර ගන්නවා ඇත. උසස් අධ්‍යාපනික ප්‍රතිඵල මෙන්ම ඉගෙන ගන්නා දරුවන් සිටින අයට තම දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන ජයග්‍රහණ නිසා සිතට සතුට අභිමානය දැනෙනු ඇත. තමා ද කිසියම් නව විෂයක් පිළිබඳ ප්‍රවීණත්වයක් ඉසිලීමට සමත් වේ. නව ව්‍යාපාරයකට යොමු වේ. බිඳවැටී තිබූ ආදායම් මාර්ග නැවත පණ ගන්වා ක්‍රියාත්මක කිරීමට හැකි වේ. අලුත් අධ්‍යාපන ක්‍රමයකට සිත යොමු වේ. ඒ වෙනුවෙන් පිටරටකට පවා යාමට වාසනාව උදාවේ. ගෘහ ජීවිතය සතුටුදායක වේ. බොහෝ අයගෙන් ඇප උපකාර ලැබේ. සමාජසේවා කටයුතු දේශපාලන කටයුතු කෙරේ යොමු වූ අයට බොහෝ ජයග්‍රහණ වරප්‍රසාද හිමිවනු ඇත. විවාහ ජීවිතයේ නව පරිවර්තනයක් මතු කෙරේ. දෙන්නා දෙමහල්ලන් අතර හොඳ හිත දියුණු වේ.

තමා කෙනකුට දී තිබූ මුදලක් නැවත ලැබීම නිසා සිත අලුත් ආයෝජනයකට යොමු කෙරේ. හිසට නිතර උවදුරු සෙම් රෝග නිසා අපහසුතා දැනේ. බඩ උෂ්ණතා නිසා නිතර නිතර පරීක්ෂණවලට පවා භාජනය වීමට ඉඩ තිබේ. රාත්‍රි කාලයේ ස්නානය , සීතල වතුර භාවිතය අවම කරන්න.





පාට පාට හීන ජෙන සුවඹර නිහඳක්

ඔබේ වූවි පැටියට ප්‍රශස්ත මානසික මට්ටමක් හා ශාරීරික වර්ධනයක් සඳහා සුවදායී නිහඳක් අත්‍යවශ්‍ය බව දන්නවා ඇති.

නින්ද අපි හැමෝටම අත්‍යවශ්‍ය දෙයක්. ඇයි අපිට නින්ද අවශ්‍ය? නින්ද නිසි පරිදි නොලැබීමට හේතු මොනවද? බඩාගෙ නින්ද හොඳින් ලැබෙන්න නම් මවුපියන්ට මොනවද කරන්න පුළුවන් කියලා අපි අද කතා කරමු.

ඇඳට හිසාම නින්ද ප්‍රභා නොවීම සහ නින්ද එක දිගට පවත්වා ගැනීමේ අපහසුව අපි නින්ද නොයෑම කියලා හඳුන්වනවා.

කුඩා දරුවෙක් දිනකට පැය 10 -19 ක් විතර නිදියනවා. මෙය එයා අවස්ථා හතර පහකදී තමයි ලබා ගන්නේ. අවුරුද්දක බිබෙක් සාමාන්‍යයෙන් පැය 9 - 12ක් රාත්‍රී ප්‍රධාන නින්දක් සහ දිවා කල කෙටි නින්දකට හුරු වෙනවා. පාසල් දරුවෙක් නම් මේ පැය ගණන කුම කුමයෙන් අඩුවෙලා නව යෞවනයෙක් වන විට පැය 8 - 10 කාලයක නින්දක් ලබනවා. කුඩා කාලේදී දිවා රාත්‍රී දෙකේම නිදා ගත්ත ප්‍රදරුවා ලොකු වෙද්දී ප්‍රධාන වශයෙන් රාත්‍රී නින්දට හුරු වෙනවා. අවුරුදු පහක් විතර වෙනකන් දවල්ට කෙටි නින්ද ලබන්න හුරුවුණු ගොඩක් බඩාලා පාසල් පටන් ගන්නායින් පස්සෙ දවල්ට නිදියන එක ගොඩක් අඩු වෙනවා. නැතිනම් සම්පූර්ණයෙන්ම නවතා දමනවා.

රාත්‍රී ආහාරය හොඳින් ලබා දුන් පසු මාස 6 ට වැඩි දරුවන්ට සාමාන්‍යයෙන් පැය හයක් හෝ අටක් නිදා ගන්න පුළුවන්. නමුත් සමහර දරුවන් රාත්‍රියේ ඇහැරලා කිරි ඉල්ලනවා. මේක පුරුද්දක් වශයෙන් වෙන දෙයක්. හොඳින් බඩ පිරිණා කියල දැන දැනත් පුරුද්දක් විදිනට රාත්‍රියට කිරි නොයනවා. මෙය දයාබර මවුවරු වේරුම් ගන්න මිනේ.

ඇයි අපට නින්ද අවශ්‍ය?
අවදි වී සිටින විට මොළයේ

ඇතිවන අනවශ්‍ය රසායන ඉවත් වීම ප්‍රධාන වශයෙන් සිදු වන්නේ නින්දේදී. මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය මනාව පවත්වා ගෙන යෑමට, ස්මරණ ශක්තිය තහවුරු කිරීමට, හානි වූ මොළයේ සෛල අලුත්වැඩියා කිරීමට පළමු අවුරුදු දෙකේදී ලබන නින්ද ශාරීරික වර්ධනයට වැදගත්.

නිදි වර්ජිත වූ විට දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණ

- * දිවා කල නිදීමක බව
- * ඇහුම් යෑම
- * මහන්සිය
- * කම්මැළිකම
- * වැඩට ඇති අවධානය අඩුකම
- * තීරණ ගැනීමේ දුෂ්කරතා
- * හුරුස්සබව
- * කේන්ද්‍රිය
- * හිසරදය
- * මස්පිඩු වේදනාව
- * පාසල් වැඩවල පසුබෑම
- * සමහර දරුවන් තුළ මෙවැනි විටකදී අධික්‍රියාකාරී ලක්ෂණ ද දක්නට ලැබේ.

යහපත් නිදි පුරුදු දරුවන් තුළ ඇති කරන්නේ කොතොමද?

- * දරුවන්ගේ නින්ද පිළිබඳ අවශ්‍යතා හඳුනාගෙන ඒ අනුව කටයුතු කිරීම
- * දවසේ අවසන් කාලයේ සැන්දෑ වරුවේ සිට එකම දින වර්ශාවකට දරුවා හුරු කරවීම
- * එසේම නින්ද නොයන රෝග ඇත්නම් ඒවා හඳුනා ගැනීමත් වැදගත්.
- යහපත් නිදි පුරුදු ඇති කිරීමට ඔබට කළ හැකි දේ
 - * ඊට්ටි, ගෝන්, ලැස්ටෝස් ඇතුළු විදුන් තිර නින්ද ලැබීමට පැය දෙකකට පෙර නිවාදමන්න.
 - * නිවෙසේ ඇති අධික එළියවන LED බල්බ නිවා දමන්න.
 - * රාත්‍රියට දත් මිද්දවන්න
 - * රාත්‍රියේ දරුවාගේ ඇඟ සෝදවන්න
 - * දරුවා රාත්‍රියට අඳින ඇඳුම නියමිත වෙලාවේදී අන්දවන්න.
 - * රාත්‍රියේදී ප්‍රභ තබා ගැනීමට සුදුසු ටේබ් කෙනෙක් හෝ වෙනත් සෙල්ලම් බඩුවක් ප්‍රභ තබා ගැනීමට

ඉඩ දෙන්න.

- * බඩාට නිදීමක දැනුණු විට ඇඳට යාමට හුරු කරවන්න. නින්ද හිස පසු ඇඳට දැමීම නිවැරදි ක්‍රමය නොවේ. දරුවා නින්දෙන් අවදි වූ විට ද විශේෂ හේතුවක් නොමැති නම් කිරි දී නිදි කරවීම වැනි දේ හුදුසුය. එවිට එය පුරුද්දක් ලෙස සිදු වීමට ඉඩ ඇත.

* නිදියගන්න වේලාව නිතිපතා නියමිත වෙලාවේදී සිදු කරන්න.

* ඇඳ නින්ද සඳහා පමණක් යොදා ගන්න. සෙල්ලම් කිරීම, ඊට්ටි, ගෝන් බැලීම සඳහා ඇඳ සුදුසු නොවේ.

* ගුණාත්මක ආහාර දරුවාට ලබා දෙන්න.

* කැලේන් අධික කෝපි, තේ, වොක්ලට් වැනි ආහාර පාන නින්දට පෙර ලබා දීම සැප නින්දකට බාධාවකි.

* නින්ද ලබන කාමරය සිසිල්වීම සුදුසුය. අවශ්‍ය නම් පෑන් පාවිච්චි කරන්න.

* නිශ්ශබ්ද පරිසරයක් නින්ද සඳහා වැදගත් වේ. එසේ නොමැති වි නම් ඒකාකාරී ශබ්දයක් ලැබීම හොඳ නින්දකට උදවුකි. එනම් වතුර ගලන ශබ්ද, වැස්ස, ගෑන් ශබ්ද මේ සඳහා උදාහරණ වේ.

* රාත්‍රියේදී දරුවා කළුවරට හුරු කරවන්න. එක්වර අපහසු නම් හිමි ලයිට් එකක් මුලින් පාවිච්චි කරන්න. රාත්‍රියේදී එනම් කළුවරේදී නින්ද සඳහා අවශ්‍ය වන melatonin හෝමෝනය නිදහස් වන බව සොයාගෙන තිබේ.

* දිවා කාලයේ ක්‍රියාකාරීව ගත කිරීමට ඉඩ දීම

රාත්‍රී නින්දකට රුකුලකි. ඒ නිසා දරුවාට අවශ්‍ය පරිදි ක්‍රීඩා සෙල්ලම් ආදී නිශ්චේමට දවල් කාලයේ ඉඩ දෙන්න.

නින්ද නොයෑමට හේතුවන රෝග නිබේද ?

ඔබේ දරුවා ශාරීරික හෝ මානසික රෝගයකින් පෙළේ නම් එය සුව නින්දකට බාධාවක් වීමට ඉඩ ඇත. මෙවැනි තත්ත්වයක් ඇති බවට සැක නම් ඒ සඳහා නොපමාව වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න.

කෙටිකාලීන හෝ දීර්ඝකාලීන ස්වසන අපහසුතා සැපවත් නින්දකට බාධාවකි. පීනස, නාසය සිරවීම, ඇදුම රෝගය මේ සඳහා නිදසුන් ය. මීට අමතරව දරුවා කවරම හෝ රෝගයකින් පෙළේ නම් එය ද දරුවන්ගේ නින්දට බාධාවකි. රෝගවලට ලබා දෙන සමහර ඖෂධ වර්ග ද නින්දට බාධා පමුණුවයි.

නින්දෙන් ගෙවීම

සමහර දරුවන් නින්දෙන් ගෙවීම සිදු කළත් නිශ්චලව නිදියයි. එනම් ශ්වසන ක්‍රියාවලියට ඔවුනට නින්දෙන් ගෙවීම බාධාවක් නොවේ. නමුත් සමහර දරුවන් නින්දෙන් ගෙවන අතරේ නින්දෙන්ම අසහනකාරී ලෙස හැසිරෙයි. ඔබේ දරුවා මෙසේ ගෙවීම සිදු කරන ගමන් නින්දෙන්ම ඇඳේ දුගලනවා නම් සැරිත් සැරේ හුස්ම ගැනීම නවත්වනවා නම් නින්දට බාධා වී නිතර අවදි වෙනවා නම්,

දහවල් කාලයේ දී නිදීමකින් පෙළේ නම් මේ තත්ත්වය sleep apnoea රෝගී තත්ත්වය වීමට ඉඩ ඇත. නින්දේදී ශ්වසන මාර්ගය ප්‍රදේශයේ ඇතිවන අවහිරතා නිසා මේ තත්ත්වය ඇති වේ. මේ සඳහා අවශ්‍ය පරීක්ෂණ සහ ප්‍රතිකාර සඳහා උතුරු කන නාසය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයකුට හෝ ප්‍රමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයකුගේ සහාය ලබා ගැනීම වැදගත්.

ඔබේ දරුවා යම් මානසික රෝගයකින් පෙළේ නම් එයද නින්දට බාධාවක් විය හැකියි. එනම් කලින් සඳහන් කළ පරිදි අධික්‍රියාකාරී දරුවන්, ඔට්ටම් දරුවන් මීට උදාහරණ වේ.



උපදෙස් : කෑගල්ල මහ රෝහලේ ප්‍රමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය අරුණ පීරිස්

සටහන
☑ **ආශීර්වාදීනි හෙට්ටිආරච්චි**



අවුරුදු කුමාරි වගේ ඉහත ප්‍රීත්සස් ලයින් ගවුමක්

පරණ දේව යහන කියලා අලුත් දේ ආදරයෙන් වැලඳ ගන්නා ඔක්මන සමය උදා වෙලා. නැවුම් මුට්ටියක කිරි උතුරලා අලුත් ඇඳුම් ඇඳ අලුත් වුණු සුරියය රාජයා පිළිඅරගෙන දහසක් අලුත් ඔලාපොරොත්තු සමඟින් කාගේත් ජීවිතය අලුත් වෙනවා. ඉතිං නිවෙසත් අලුත් මුහුණුවරක් ගනිද්දී ඇඳුමෙන් පැලඳුමෙන් ද වෙනස් වෙනත් අපේ අය අමතක කරන්නේ නැහැ. එහෙත් මේ දවස්වල නම් අලුතින් ඇඳුමක් මිලදී ගන්නවා කියන්නේ ගෙදර ආර්ථිකයට ලොකුවට දැනෙන දෙයක්. එහෙම කියලත් සිංහල අලුත් අවුරුද්දට අලුත් ඇඳුමක් නොඇඳ කොහොමද. ඒ නිසා මේ අලුත් අවුරුද්දේ මේ විදිහට අපි අලුත් ගවුමක් මහත්ත ප්‍රංචි උත්සාහයක් දරමු. අලුත් අවුරුද්දේ කාර්යාලයට යන යුවතියකටත් මේ ප්‍රීත්සස් ලයින් ගවුම කදිමයි. ඔබේම අතින් මසා ගතහොත් ඒ සඳහා වැය වන මුදල තරමක් අඩු කරගත හැකිය.

අවශ්‍ය මිම්

උරහිස, පපුවට, ඉණ දක්වා උස, ඉණ වට, ඩාර්ට් පරතරය, අත දිග, අතවට, සායේ උස, පොයින්ට් උසට අගල් භාගයක් එකතු කරන්න.

මිම් සැකසීම

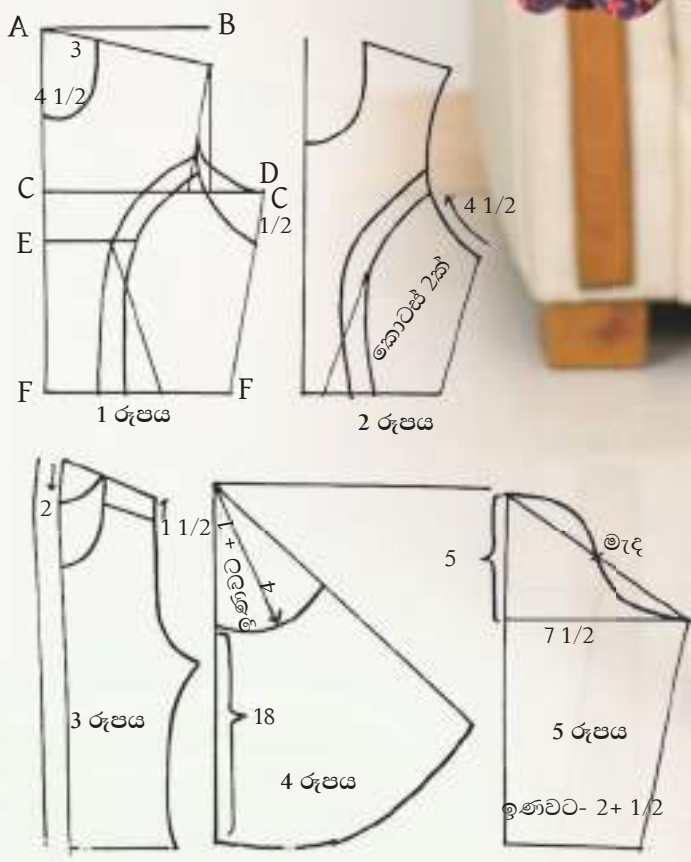
උරහිස දෙකට බෙදා අගල් භාගයක් එකතු කරන්න. පපුවට හතරට බෙදා අගල් 1 1/2ක් එකතු කරන්න. ඉණ දක්වා උසට අගල් 1ක් එකතු කරන්න. ඉණවට හතරට බෙදා අගල් 2ක් එකතු කරන්න. ඩාර්ට් පරතරය දෙකට බෙදා අගල් 1/2ක් එකතු කරන්න. අත දිගට අගල් 1/2ක් එකතු කරන්න. අත වට දෙකට බෙදා අගල් 1/2ක් එකතු කරන්න. සායේ උසට අගල් එකතු කරන්න. පොයින්ට් උසට අගල් 1/2ක් එකතු කරන්න.

මෙම ගවුම සඳහා 45 හෝ 60 පළලින් රෙදි යාර 2 1/2ක් ප්‍රමාණවත් වේ. ඔබ ගන්නා උස අනුව රෙදි ප්‍රමාණයන් වෙනස් වේ. මෙහි ඉහළ කොටස, කඳ කොටස සහ ඉදිරිපස කොටස ප්‍රින්සස් ලයින් බැවින් පතරොමක් භාවිත කිරීම මගින් අපතේ යන රෙදි ප්‍රමාණය අඩුකර ගැනීමට හැකිය. ප්‍රථමයෙන් කඩදාසියක් මත පළමු රූප සටහන සහ දෙවැනි රූප සටහන පිටපත් කරගන්න. කඩදාසිය දෙකට නමා එහි නැමීම මුදුනේ සිට A - B දක්වා උරහිස දෙකට බෙදා අගල් 1/2ක් ලකුණු කර එතැන් සිට පහළට අගල් 1 1/2ක් පහත්කර උරහිස ඇඳ ගන්න. A සිට පහළට අගල් 1 1/2 පහත්කර D දක්වා රේඛාවක් ඇඳ එහි පපුව වට හතරට බෙදා අගල් 1 1/2ක් ලකුණුකර රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස අත්කට හැඩය හා කර හැඩය ඇඳ ගන්න. කර පළලේ සිට පහළට E දක්වා පොයින්ට්

උස අගල් 1/2ක් එකතුකර ලකුණු කරන්න. කර පළලේ සිටම ඉණ දක්වා උස ගෙන ඉණ රේඛාව ඇඳ ඉණ හතරට බෙදා අගල් 2 ලකුණුකර අංශය ඇඳගන්න. ඩාර්ට් පරතරය දෙකට බෙදා අගල් 1/2 ඉණ රේඛාවේ ඇඳ රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස ප්‍රින්සස් ලයින් හැඩය ඇඳගන්න. එම පළමු රූපයේ මිම් අනුගමනය කරමින් 2 රූප සටහන ඇඳ එහි අංශය සඳහා ප්‍රින්සස් ලයින් හැඩය ඇඳ 1 රූප සටහනේ ඉදිරි මැද කොටසින් 2 රූප සටහනේ අංශ කොටස දෙකක් කපා මෙම කොටස් රෙද්ද මත තබා ගන්න. පසුපස සැකසීමේදී පළමු රූපසටහනේ ප්‍රින්සස් ලයින් හැඩය කපා වෙන් කිරීමට ප්‍රථම 3 රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස පසුපස ඇඳ කපාගන්න. ඇඳුමේ ඉණවට මැන ඉණ හතරට බෙදා අගල් 1ක් සාය සඳහා ගන්නා රෙද්දේ ලකුණුකර 4 රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස සාය ද, 5 රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස අත ද කපා ගන්න.

මැසීමේදී

ප්‍රථමයෙන් ඉදිරි මැද කොටසේ දෙපසට ප්‍රින්සස් ලයින් කොටස් 2ක් අල්ලා ගන්න. පසුපසට මිපරයක් තබා මසා ඉදිරිපස සහ පසු කරට පේශීන් තබා මසා උරහිස මුට්ටුකර අංශ මසාගන්න. ඉන්පසු කපාගත් ෆ්ලෙයාර්ඩ් සාය එම ඉණට අල්ලාගත් පසු අත්දෙක තබා මසාගන්න. රූපසටහන් සහ ඡායාරූප දෙස හොඳින් බැලීමෙන් මෙය මසා ගැනීමට පහසුවක් වේවි.



උපදෙස් - ප්‍රවීණ මැනුම් හා රූපලාවණ්‍ය උපදේශිකා **කාන්ති ඔණ්ඩාරනායක**

- ✓ සටහන විදුම්භී දිසාකරුණා
- ඡායාරූප ශාන් රූපස්සර

සිත් පුබුදුන-සිරිය ගෙනෙන විලන්ඩියා



තවරා ඒවායේ මෙන්ම දිරාගිය කොවුල සහිත කොට කැබැල්ලක ද නිර්මාණශීලීව මෙම ශාකය රඳවා එල්ලා තැබිය හැකිය. සුන්දර විලන්ඩියා ප්‍රභේද ගණනාවක්ම ඇත.

පන්කියානා (Funkiana)

උදෑසන හිරු එළ එක එල්ලේ පතිත වීමට සැලැස්වීමෙන් අලංකාර පන්කියානා ශාකයක් ඔබටත් හිමිකර ගත හැකිය. ළා කොළ පැහැති පත්‍ර සහිත මෙම ප්‍රභේදයේ රත් පැහැයෙන් මල් හට ගනියි.

වික්ටෝරියානා (Victoriana)

තද කොළ පැහැය සහ රෝස වර්ණය මිශ්‍ර අලංකාර පත්‍ර හට ගන්නා මේ ප්‍රභේදය ද අතිශය සුන්දර දසුනක් ඔබේ ගෙවත්තට රැගෙන එයි.

අයෝනාන්ටස් (Ionantas)

මෙම ප්‍රභේදයේ පත්‍ර අළු පැහැය මිශ්‍ර කොළ පැහැයකින් සමන්විතය. පත්‍ර මුදුනත රත් පැහැතිය. සොදුරු දම් පැහැයෙන් අලංකාර මල් පිපේ.

හඩන්තුව

මේ ශාකය සුළඟ හොඳින් ලැබෙන පරිදි එල්ලා තබන්නේ නම් අලංකාර පත්‍ර සහ මල් සහිත ශාකයක් නිර්මාණය කරගත හැකිය. ඉතා තද අවිච්ච නිරාවරණය වීමත්, දින ගණනාවක් එක දිගටම ජලය රහිතව තැබීමත් ශාකය වර්ධනය බාල වීමට හෝ ශාකය වියළී යාමට එසේ නොමැති නම් මිය යෑමට බලපානු ලබයි. එබැවින් ප්‍රමාණවත් පරිද්දෙන් ජලය සැපයීමට වග බලා ගන්න. ජල සැපයුමෙන් අනතුරුව හිරු එළිය ලැබීමට සැලැස්වීමද ඉතා සුදුසුය.

පොහොර

විලන්ඩියා ශාකවලට පොහොර සැපයීම අත්‍යවශ්‍ය නොවුණත් වැඩි වර්ධනයක් සහිත ශාකයක් අපේක්ෂා කරන්නේ නම් පොහොර සැපයීම කළ යුතුය. එහිදී නයිට්‍රජන්, පොස්පරස් ප්‍රතිශතය තරමක් වැඩි දියර පොහොරක් භාවිත කිරීම වඩාත් සුදුසුය.

හිරුඑළිය

ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය සඳහා මෙම ශාකය මනාව ගැලපෙන අතර එලෙස නිවෙස ඇතුළත තබන්නේ නම් සතියකට වරක් පැය කිහිපයක් නිවෙසින් පිටත තබා සූර්යාලෝකය ලැබීමට සලස්වන්න.

බෝ කිරීම

මෙය පාර්ශ්වීය අංකුර පැන නගින ශාකයකි. එම පැළ වෙන්කර නැවත සිටුවා ගැනීමෙන් ශාක ප්‍රචාරණය පහසුවෙන් සිදු කරගත හැකි බව අමතක කරන්න එපා.

සටහන

✓ **විමිසා වරැසේපෙරුම**

ගෙන සිත් පුබුදු කරවන සොදුරු මල් ශාක හිමිකාරිණියක වෙන්න කවුද අකැමැති. කොයිතරම් කාර්යබහුල රැකියාවක හිසුතු කාන්තාවක වුවද සුන්දර ශාකයක් දෙකක් හෝ වඩා තම ගෙවත්ත හැඩවැඩි කරන්නට අමතක නොකරන්නීය.

එවන් කාන්තා ඔබ වෙනුවෙන් පිරිනමන මේ මල් ලෝකයෙන් අද රැගෙන එන්නේ තවත් අපූරු ශාකයකි විලන්ඩියා (Tillandsia Air plant). වර්තමානයේ ජනප්‍රිය උද්‍යාන අලංකරණ ශාක අතර විලන්ඩියා සඳහා කදිම ඉල්ලුමක් පවතී. එමෙන්ම වෙළෙඳපොළ තරමක් මිලාධික මේ ශාකය

වගා කිරීම සඳහා විශාල ඉඩක් ද අවශ්‍ය නොවේ. කුඩා ප්‍රමාණයේ හුරුබුහුටි ශාකයක් වීමත්, වඩාත් නිර්මාණශීලීව වගා කරගත හැකි වීමත් මෙහි විශේෂත්වයයි. ගෙවත්තේ සුන්දරත්වය වැඩි දියුණු කරන්නට වගාකරන විවිධ වර්ගයේ විවිධ ශාක මෙන් නොව මේ විලන්ඩියා සඳහා එතරම් සාත්තුවක් අවශ්‍ය නොවේ. එම නිසා කාර්ය බහුල කාන්තාවකට වුවද ඉතාමත් පහසුවෙන් මේ ශාකය සිටුවා රැකබලා ගත හැකි වේ.

වගා කිරීම

වෙනත් ශාක වගා කිරීමේ දී ස්ථිර භූමියක් හෝ බඳුනක් අවශ්‍ය වුවද විලන්ඩියා සඳහා එලෙස වගා මාධ්‍යයක් අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. අඟල් 2X2 ගැල්වනයිස් දැල් කැබැල්ලක් ගෙන එම දැලෙහි මෙම ශාක රඳවා එල්ලා තැබිය හැකිය. එමෙන්ම රිපෝම්වල සිමෙන්ති



උපදෙස් ප්‍රවීණ උද්‍යාන නිර්මාණශීලී චිසිතුරු මල් වගා උපදේශක දේශබන්ධු, කෘෂිවිද්‍යා ඉංජිනේරු මාබොදලේ රංජිත් කළුආරච්චි



HAPPY BIRTHDAY



සිවුවැනි උපන් දිනය සැමරූ පන්තිපිරිය පදිංචි මතුපිස් සන්දිත් කරුණාරත්න පුතු



සිවුවැනි උපන් දිනය සැමරූ වේයන්ගොඩ, කුර්කොටුව පදිංචි සිතේද තික්ෂණ පුතණුවන්



සිවුවැනි උපන් දිනය සැමරූ වේයන්ගොඩ පදිංචි රසිදු දුල්නිමි පුතු



පස්වැනි උපන් දිනය සමරන නවසීලන්තයේ පදිංචි සිනෝල් මේබෙල පුතු



7 වැනි උපන් දිනය සැමරූ වර්ගක මිගොඩ පදිංචි හෙසර හෙමිසඳු පුතු සහ සිවුවැනි උපන්දිනය සැමරූ සේසර සෙමිසඳු පුතු



තෙවැනි උපන් දිනය සමරන රිතුම් ඉතාරා ජයවීර දියණිය



සිවුවැනි උපන් දිනය සැමරූ නවසීලන්තයේ පදිංචි ඩිවෝන් ස්ටෙලන් පුතු



පළමු උපන් දිනය සමරන ගාල්ල පදිංචි ඉනුකි ඩණ්ඩාර දියණිය

මේ විශේෂාංගයට සුඛ පැතුමක් එක් කරගන්න ඔබත් කැමැති නම් පැහැදිලි වර්ණ ඡායාරූපයක් නම්, ලිපිනය හා දුරකතන අංකයක් සහිතව උපන්දින, මංගල සුඛපැතුම්, තරුණී, ලේක්නවුස්, කොළඹ 10 ලිපිනයට යොමු කරන්න. හැන්නම් විද්‍යුත් ලිපිනයට යොමු කරන්න: Tharunee@lakehouse.lk

සෙවනගල අසරණ පවුලකට නිවෙසක්



ඇඹිලිපිටිය සෙවනගල ප්‍රදේශයේ පදිංචි අසරණ පවුලක් සඳහා අංග සම්පූර්ණ නිවෙසක් ඉදිකර පිරිනැමීම පසුගියදා සිදු විය. කටුමැටි ගැසු කුඩා නිවෙසක පදිංචිව සිටි වන්දිකා දමයන්ති මහත්මිය සමඟ දරුවන්ට පිරිනැමුණු ජලය,විදුලිය සහිත අංග සම්පූර්ණ මේ නිවෙස ඉදිකිරීමට රුපියල් ලක්ෂ විසිපහකට අධික මුදලක් වැයකර තිබුණි. ජපානයේ රැකියාවල හා ව්‍යාපාරික කටයුතුවල නිරතව සිටින ශ්‍රී ලාංකිකයන් පිරිසක් මේ සඳිනියාවට දායක වී තිබේ.

ඒ.පී.දයාවන්ද
ඡායාරූප - ලොරැඩොක්ක විශේෂ

ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනයට සමගාමීව අත්කම් නිර්මාණ පුහුණු වැඩසටහනක්

ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනයට සමගාමීව දීරිය කාන්තාවන් සවිබලගැන්වීම අරමුණෙන් මහරගම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ අධීක්ෂණයෙන්, බස්නාහිර පළාත් ග්‍රාම සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුවේ මෙහෙයවීමෙන් පතිරගොඩ ග්‍රාම සංවර්ධන සමිතියේ සම්බන්ධීකරණයෙන් කාන්තාවන් උදෙසා අත්කම් නිර්මාණ පුහුණු වැඩසටහනක් මාර්තු 8 වැනි දින පතිරගොඩ ප්‍රජාශාලාවේදී සාර්ථකව පවත්වනු ලැබිණි.



සම්පූර්ණයෙන්ම නොමිලේ පැවැත්වූ මෙම පුහුණු වැඩමුළුව සඳහා සම්පත් දායකත්වය ප්‍රවීණ අත්කම් උපදේශිකා දේශමානා වූලනී ජයසිංහ මහත්මිය විසින් ලබාදුන් අතර මෙම අවස්ථාවට මහරගම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ ක්‍රමසම්පාදන අධ්‍යක්ෂක ආර්.එන්.ඒ. ප්‍රියදර්ශනී, මහරගම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ ග්‍රාම සංවර්ධන නිලධාරි ඩබ්ලිව් කීර්ති, පතිරගොඩ ග්‍රාම නිලධාරී සුධිර වීරසිංහ, ග්‍රාම සංවර්ධන සමිතියේ සහායක පුබුදු යන නිලධාරීන් හා ප්‍රදේශයේ කාන්තාවන් ඇතුළු විශාල පිරිසක් සහභාගී වූහ.

සැකසුම විදුම්භී දිසාකරුණා
අවිස්සාවේල්ල විශේෂ කල්පනී පද්මපෙරුම

රයිගම් ටෙලිස් - 2022 සම්මාන රාත්‍රියෙන්



19 වැනි " රයිගම් ටෙලිස් - 2022 " ටෙලි සම්මාන උළෙල පසුගියදා කොළඹ ෂැන්ශ්‍රිලා හෝටලයේ දී අති උත්කර්ෂවත් අන්දමින් නිමාව දුටුවා. ගෙවුණු 2022 වර්ෂයේ ඔබ රසවිඳි රූපවාහිනී වැඩසටහන් සහ ඒවායේ නිර්මාණකරුවන්, රංගන ශිල්පීන් අගය කරමින් ඔවුනට දැනසින් බැඳි පියලි සමඟ සම්මාන හැටක් මෙහිදී පිරිනැමිණි. ජනප්‍රියතම රංගන ශිල්පිනිය ලෙසින් දුෂේනි මියුරංගිත්, ජනප්‍රියතම රංගන ශිල්පියා ලෙස උද්දික ප්‍රේමරත්නත් මෙහිදී සම්මානයට පාත්‍ර වූ අතර දක්ෂතම

ටෙලිනාට්‍ය නළුවා ලෙස ජගත් වම්ලත්, දක්ෂතම ටෙලි නාට්‍ය නිළියන් ලෙස උමාලි තිලකරත්න සහ වොල්ගා කල්පනීත් සම සම්මාන ලැබූහ. නැරඹුම්, ගැයුම්, වැයුම් සපිරි ඒ සොඳුරු රාත්‍රියේ සුන්දරත්වය අපේ තෙවැනි අඟසෙහි සටහන් වූයේ මෙලෙසිනි.

- සටහන
- වම්පා වරැසේපෙරුම
- ඡායාරූප
- නිශ්ශංක විජේරත්න



එදා කාන්තා දින වැඩසටහනකට ගිහිල්ලා මට හම්බවුණු අපූරුව වර්තමාන තමයි ප්‍රවීණ ලේඛිකා ටෙලි භාට්‍රය අධ්‍යක්ෂිකා තුෂාර් අබේසේකර මහත්මිය. ඇය ගැන මම මීට කලින් ගොඩක් දේවල් අහලා තිබුණාට ඇගේ පොත් කියවල තිබුනට දැක්කේ හමුවුණේ එදා. ඇය ලොකු දැනුම් සම්භාරයක්, අත්දැකීම් රැසක් දරා ඉහත ගැහැණියක් කියලා මට දැනුණා. ඇය ජීවිතය අමුතු තැනකින් අල්ලන ගැහැණියක් විදිනට මට දැනුණා.

මගේ පුරුද්දක් තියෙනවා ඒ වගේ අය කතා කරන දේවල් අකුරක් නැර අහගෙන ඉන්න එක. ඒකට හේතුව ඒ කතා කරන දේවල් ඒ තරම්ම වටිනවා කියලා මම දන්නවා. මගේ හොඳ වෙලාවට තුෂාර් අක්කගේ නරක වෙලාවට එයාගේ වාහනේ මග කැඩිලා ඒක මග දාලා තමයි එයා ඇවිත් තිබුණේ. ඉතිං මං ඒකෙන් ප්‍රයෝජනය ගත්තා. මට ඕනෙ වුණේ මේ අමුතු ගැහැණිය එක්ක තනිවෙලා ජීවිතේ ගැන කතා කරන්න. ආශීර්වාදයක් වගේ මරදාන ඉඳලා කෝට්ටේට එනකල් පුළුම ට්‍රැෆික් එකක්. ඒකෙන් මං උපරිම ප්‍රයෝජන ගත්තා. අවධානය කොයිතරම් වෙනතක ද කියනවා නම් පාරේ වැරදි ට්‍රැක් එකේ යන්න ගිහිල්ලා පොලීසියේ අයිසලගෙනුත් බැහුම් ඇහුවා.

කොහොමහර වටෙන් වටෙන් ගිහිල්ලා කෝට්ටේ රජමහ විහාරය ගාවට ඇවිල්ලා මං තුෂාර් අක්කා ව බැස්සුවා. එනකොට එයාගේ පුතාල ඇවිල්ල වාහනය ගෙදරට ගෙනිගිල්ලල. වාහනය හදන්න දාලා.

එන අතරමග තොරතෝටියක් නැතුව ජීවිතය ගැන කතා කරපු තුෂාර් අක්කගෙයි මගෙයි සංවාදය ඇතුළේ තුෂාර් අක්කා ගේ අතින් කිය වෙච්ච හර සුන්දර ප්‍රකාශයක් මං මෙනත ලියනවා. ඒ වචන ටිකට මට හරි ආස හිතුවණා. මං තුෂාර් අක්කට කිව්වා අක්කෙ මං මේක ලියනවා කියලා. ඇයත් ලෝබ නැතුව කිව්වා "ලියන්න නංගි" කියලා. දවසක තුෂාර් අක්කගේ නමින් මගේ පොතකත් මේ වචන ටික ලියැවෙයි කියලා හිතෙනවා.

මම : අක්කෙ අපි අනෙකාගෙන් ආදරේ බලාපොරොත්තු වෙනව වැඩිද ? ඒකද මේ හිත් රිදීම් සියල්ලම.

ඇය : නංගි ආදරේ කියන්නේ අමුතු දෙයක්, අපි ආදරය හඹාගෙන යනකොට ආදරේ පලා යනවා. අපි පලා යන කොට ආදරේ අපිව හඹා එනවා. මම

:අපි හැමෝටම අඩු වැඩි වගයෙන් මේ අත්දැකීම් තියෙනව නේද?
 අහ්...තවදෙයක්...
 පොත් කියවන පොත් ලියන ගැහැනු භයානකයි කියන්නේ ඇයි කියලා මම ඔයත් එක්ක කතා කරපු මේ ටික වෙලාවෙදි තේරුම් ගත්තා.
 ඇය : පොතක් ලියන කියවන ගැහැණිය ජීවිතයේ ලබන්න පුළුවන් හරිම උතුම් සැනසිල්ලක් ලබනවා. ඒ සැනසිල්ල ගැන කියන්න වචන එකතු කරන්න අමාරුයි නංගි. ඔයත් ලියන ගැහැණියක් හින්ද එක තේරුම් ගන්න පුළුවන් ඔයාට. තව ලියන්න, තව නිදහස් වෙන්න ඒ සැහැල්ලුව අත්විදින්න. හරියට මං අත්විදිනවා වගේ.

ඇගේ කතාව බරපතල ජීවිත කියවීමක් සහිත කතාවක් වෙන්න ඇති කියල තේරුම් ගන්න මට ඒ සංවාදය ප්‍රමාණවත්.

ඇය අපි ප්‍රේමය හඹා යනකොට එය පලා යන්නේ?

අපි ප්‍රේම කරන අනෙක් පාර්ශ්වයන් අපි කරන තරම්ම අපිට ප්‍රේම කරන්න ඕනෙ කියලා නියමයක් කොහෙද තියෙන්නේ. අපි ඒවා හිතීන් හදාගත්තු මිත්‍යාවන් කියලා කිව්වේ ඇල්බට් එලිස් කියන මනෝවිද්‍යාඥයා. මේ මිත්‍යාව පස්සෙ දුවන අපි තමයි අන්තිමේදි සැබෑව දැන ගනිද්දි අතරමං වෙන්නේ. ඒ කියන්නේ අපි ප්‍රේමය පස්සෙ දුවනවා. අනික් හැමදේම අමතක කරලා, අත හැරලා දාලා

දුවනවා. ඇදි වතත් අමතක කරල දුවනවා. අපි දන්නෙම නැතුව අපේ වස්ත්‍ර ගැලවිලා යනවා. අපිට අපේම අයගෙ වටිනාකම් අමතක වෙනවා. අඩුම තරම්ත් තමන් කොයි තරම් වටිනව ද කියලවත් මතක් වෙන්න නෑ. ප්‍රේමය හඹායන්න හඹායන්න ප්‍රේමය අපෙන් ඇනට පියඹලා යනවා. මේ ගැන මටත් අත්දැකීම් තියෙනවා. ඔබටත් ඇති. ආදරේදි බලාපොරොත්තු වැඩි උනහම වේදනාවත් ඊට සාපෙක්ෂව වැඩියි.

සරලව කියනව නම්, අපි පස්සෙන් යන්න යන්න අපේ ආදරේ අගය අඩු වෙනවා. අපිට සැබෑවටම ආදරේ මිනිස්සු, අපි පස්සෙන් එනකල් ඉන්නෙ නෑ ආදරේ කරන්න. ඒ අයටත් අපිව ඕනෙම නම් ලෝබ නැතුව ආදරේ දෙනවා. හැබැයි අපි ඔවුන්ගෙ පස්සෙන් වැටෙන තත්වෙට පත්වෙන්නෙ අපි බලාපොරොත්තු වෙන මට්ටමින් ආදරේ නොලැබී ගියහම. ඉතින් වදයක් වෙන තරමට ආදරේ හඹායන්න පටන් ගන්නවා. Phone check කරනවා. යාලුවන්ට කෝල් කර කර හොයනවා. සැක කරනවා. මෙනෙදි අනෙක් පාර්ශ්වය කරන්නෙ පලා යන එක. ගතින් නොවුණත් ඔවුන් සිතින් පලා යන්න පෙළඹෙනවා. දිල්ඟාන් පතිරත්ත ලියනවා, හිතීන් යන අය අතින් අල්ලා නවත්තන්නට බෑ කියලා. එනනදි කියන්නේ ඒ කතාවම තමයි.

සාමාන්‍යයෙන් පෙරුම් පුරල පුරලා ලබා ගන්න දේවල් වලට වඩා නිකම්ම ලැබෙන දේවල්වල අගය අඩුයි. ඒකයි අපි ආදරේ wholesale දෙනකොට අනෙකාට ඒකෙ වටිනාකම අඩුවෙන්නේ. "අපෝ එයාගෙ ආදරේ ඕනෙ වෙලාවක තියෙනවනෙ" කියන හැඟීම අපිම ඒ අයට ඇති කරල ඉවරයි. මේකෙ අතින් පැත්තත් එමමයි. අපිට whole sale ආදරේ ලැබෙනකොට අපිටත් ඒකේ අගය අඩුවෙන්න ගන්නවා. ඒක වදයක් වෙනවා. ඉතින් ගැලවෙන්න හිතෙනවා. ඒකයි කිව්වේ අපි පලා යනකොට

ආදරය තව තව අපිව හඹා එනවා කියලා. ඉතිං මින් තේරුම් ගන්න ඕනෙ ප්‍රධානම හරය තමයි ආදරය හඹා නොයන තරමට අපි ශක්තිමත් වෙන්නේ කෙසේ ද කියන එක. තමා තුළ සතුට තෘප්තිය අඩු උනහම තමයි අපිට පිටින් ඒක හොයන්න වෙන්නේ. ඉතින් තමා තුළ සතුට තෘප්තිය හදාගන්න එක විදිහක් තමයි ලියන එක, කියවන එක. ඒ තුළින් අසාමාන්‍ය ලෙස මිනිස්සු සැහල්ලු වෙනවා. හිතට එන ඕනෙම දෙයක් ලියන්න. කොළයක් පැනක් අරගෙන ලියනවනම් වඩාත් හොඳයි. මනෝ උපදේශනයේදී මෙම විකිත්සාව හඳුන්වන්නේ ප්‍රජානන වර්ධන විකිත්සාව තුළ එන එක් විකිත්සාවක් ලෙස. Writing is a therapy. කෙනෙක්ව පුරුණ ලෙස සුවපත් කරන්න ලිවීමට සහ කියවීමට පුළුවන්.

මේකෙ අනෙක් පැත්ත තමයි, කියවන්න ලියන්න නැඹුරු වුණ ගහැණුන්ට ආදරය කිරීම භයානකයි කියන එක. ඒක තමයි දැනගන්න ඕන, හොඳම කතාව. භයානක කම කෙසේ වෙතත් ඔබට ඉන්නෙ ඒ විදිහෙ බිරිඳක් හෝ පෙම්වතියක් නම්, ආදරෙන් රැකගන්න. ඇය ඔබට වදයක් වෙන්න ආදරේ ඉල්ලන්න නෑ. ඒ ඇයි කියල ඊළඟ ලිපියෙන් කියන්නම්



මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා අංජලි බුදුවත්ත ජයවර්ධන



ප්‍රේමය හඹා යනකොට පලා යන්නේ ඇයි?

නිර්මාණශීලී ගෘහණියකට විසි කරන ලුහු පොත්ත පවා ප්‍රයෝජනවත් සම්පතකි. ආදරණීය ගෘහණියක් ලෙස ඔබේ නිර්මාණශීලී පරිකල්පනය මෙලෙස තරමක් වෙනස් ආකාරයකට යොදා ගත්තොත් ජීවිතයේ ඕනෑම අභියෝගයක් ජය ගැනීම අසීරු නැහැ. ඇත්තටම මේ කාලයේ අප මුහුණ දී තිබෙන මේ අසීරු ආර්ථික අභියෝගය ජය ගන්න සෑම කෙනෙක්ම උත්සාහ කරනවා. නමුත් ඒ උත්සාහය යථාර්ථයක් කර ගන්නේ ඉතාම අතළොස්සක් විතරයි. සමහරුන්ට ඉතාම නිර්මාණශීලී, සාර්ථක, වටිනා අදහස් පහළ වෙනවා. මේ සිතුවිලි අවදිකර ප්‍රයෝජනයට ගැනීමෙන් ජීවිතය ජය ගන්නා ඔබට අලුත් අදහස් හරිම වටිනවා.

අප තරුණී පුවත්පත ලබා දෙන මේ නිර්මාණශීලී අදහස් යථාර්ථයක් කර ගන්න සිය දහස් සංඛ්‍යාත පිරිසක් රට පුරා විසිරී පැතිරී සිටිනවා. මේ සෑම සාර්ථක තරුණියක්ම පසුපස පසුබිමක් තිබෙනවා. ඒ තමයි ඔවුන්ගේ උත්සාහය හා කැපවීම. ඔබේ උත්සාහයට හා කැපවීමට අගයක් එක් කරන්න පුළුවන් තවත් වටිනා ස්වයං රැකියාවක් තමයි අප මෙවර ඔබට තිළිණ කරන්නේ. මෙය ව්‍යාපාරයක් පමණක්

විකිත් කන්න බකබැල බකාලුන් සල්ලි කොළ මවහ මැෂිමක් හදා ගමු

නොවෙයි. කඩදාසි, පත්තර, හිඟ මේ කාලේ හොඳ ඉතිරියක් වගේම ප්ලාස්ටික් සඳහා සාර්ථක විකල්පයකි. ඒ වගේම අවුරුදු කාලේ කඩදාසි වෙනුවට දේශීය දේ අගයන අපේම කලාවකට මුල පුරන්න වටිනා ප්‍රවේශයකි.

සාමාන්‍යයන් අපේ ආහාර ඇසුරුමට කෙසේද කොළ යොදා ගන්නේ අනාදිමත් කාලයක පටන්ය. මෙලෙසින් ඔබ කෑම නැතිනම් ඔන් එකීමට ගන්නා කෙසේද කොළය නිර්මාණශීලී ලෙස සකස් කර ගත්

විට එය හොඳ ව්‍යාපාරයක්. ඒ වගේම ඔබට අමතර ආදායම් මුදලක් උපයා ගන්න පුළුවන් සරල ක්‍රමයක්.

කෙසේද කොළ පිඟන් නිර්මාණය කියන්නේ දැන් ඉතාම ජනප්‍රිය ව්‍යාපාරයක්. මේ සඳහා ඕනෑම වර්ගයක කෙසේද කොළ යොදා ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ඉඳුන, අඹු, වියළි සෑම පත්‍රයක්ම ප්‍රයෝජනයට ගන්නත් හැකියාව තිබෙනවා. මෙලෙස ඉවත දමන කෙසේද කොළ භාවිතා කර පිඟන් සාදන ආකාරය පිළිබඳ අපි පියවරෙන් පියවර විමසා බලමු.

සලකුණු කර ගැනීමට හැකියාව ලැබෙවි.

*මෙලෙස සලකුණු කරගත් කෙසේද කොළවල රවුම් හැඩය කතුරකින් කපා ගන්න.

*මෙසේ කපාගත් රවුම් හැඩැති කෙසේද කොළ පදම්කර ගැනීම ඊළඟ පියවරයි.

*ඒ සඳහා පදම්කරන ක්‍රම දෙකක් පවතී. ඉන් එක් ක්‍රමයක් වන්නේ නටන උණු ජලයේ මිනිත්තු කිහිපයක් තබා ඉවතට ගැනීමයි. දෙවන ක්‍රමය වන්නේ නටන උණු ජලය භාජනයක් ගෙන ඒ මත රෙදි කඩක් කට වටා බැඳ ඒ මත කෙසේද කොළ තබා පිරිටු, ඉදිආප්ප තම්බා ගන්නා ආකාරයට මිනිත්තු කිහිපයක් තම්බා ගැනීමයි.

*මේ ආකාරයට පදම් කරගත් කොළ දෙවනුව මඳ පවනේ වියළා ගන්න. ඒ සඳහා වැලක් බැඳ රෙදි වියළා ගන්නා ආකාරයට රෙදි වියළුන ක්ලිප් ගසා වියළා ගැනීම වඩාත් පහසුය.

*මෙලෙස වියළා ගත් කොළ මත සවි ද්‍රාවණයක් ගෙන එම ද්‍රාවණය කොළමත පිත්සලකින් තවරා කෙසේද කොළ රවුම් කිහිපයක් එකට අලවා ගන්න.

*මෙලෙස අලවා ගත් පිඟන් එක මත එක තබා ඇල්මිනියම් පිඟන් මත තබා හොඳින් තදවන ලෙස රඳවාගෙන නැවත වරක් මඳ රස්නය ඇති හුමාලයේ හෝ අවිවේ වියළා ගන්න. මෙලෙස වියළා ගත් විට ලස්සන පිඟනක හැඩය ඇති කෙසේද කොළ පිඟනක්

නිර්මාණය වී ඇති අයුරු දැක ගැනීමට ලැබෙවි.

*මෙලෙස වියළා සකස් කරගත් කෙසේද කොළ පිඟන් අලෙවි කිරීමට හෝ ඔබගේ නිවෙසේ ප්‍රයෝජනයට ගන්නා තෙක් ශීතකරණයක ඇසුරා තබන්න.

මෙලෙසින් සකස් කරගත් කෙසේද කොළ පිඟනක් දැන් වෙළෙඳපොළේ රුපියල් 5ක් වැනි මුදලකට අලෙවිකර ගැනීමට හැකියාව ඇති අතර ඊට වඩා වැඩි මුදලකට අලෙවි කළ හැකි හෝටලයක් හෝ බත් විකුණන ව්‍යාපාරයක් සොයා ගත් විට අඩුම වට මෙලෙස ඔබ සකස් කර ගන්නා කෙසේද කොළ පිඟන් අලෙවි කර ගැනීම අපහසු නොවනු ඇත. නැතිනම් ඔබේම ව්‍යාපාරයක් සඳහා ආහාර ඇසුරුම්කර විකිණීමට ද මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේවි.

මෙලෙසින් කෙසේද කොළ පිඟන් සෑදීම පරිසර හිතකාමී ව්‍යාපාරයක් සේම ප්ලාස්ටික් භාවිතයෙන් ඇත් වී වස විසෙන් තොර අපගේම දේ අගයන ව්‍යාපාරයක් සඳහා හොඳම අවස්ථාවකි. එසේම මෙලෙස සාදන කෙසේද කොළ සඳහා වියළි, ඉඳුන, අඹු කොළ මිශ්‍රකර යොදාගත්විට ඉතාම අලංකාර පිඟන් හා ඇසුරුම් නිෂ්පාදනයක් ඉදිරිපත් කිරීමට ද ඔබට අවස්ථාව උදා වේවි.

වැඩි විස්තර සඳහා විමසන්න 0112429592

සටහන  **ළමින්ද කාරියවසම්**





දරු පැටියාට සුරක්ෂිත බව සහතිකයි.



පැටියාගේ සුරක්ෂිත බව ගැන, ඔබ තරම්ම බේබි ෂෙරම් අපිත් සිතනවා. ඒ නිසයි ළදරුවන්ට සුරක්ෂිත බවට විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ සහතිකය සහිත නව බේබි ෂෙරම් ගෙන එන්නේ.

