තරුණී

වෙසට සිරියාව

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

ආරම්භය: 1969-07-09
54 වැනි කාණ්ඩය 45 වැනි පත්‍රය
2023 අප්‍රේල් 17 සඳුදා

ප්‍රසන්න කෞමිණී

- ඇඳුම් නිර්මාණය හා හැඩගැන්වීම සමන්ත ගුණසේකර ජොනි ගුණසේකර
- ඡායාරූපය ශාන් රූපස්සර
- කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

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

පුංචි දෝණිගේ කාමරය හැඩ කරන්න එම්බ්‍රොයිඩරි සැරසිල්ලක්

එම්බ්‍රොයිඩරි කලාවන් අතර සුන්දරම නිර්මාණ බිහි කරන රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි, ලාංකේය කතුන් වඩාත් ප්‍රිය කරන්නකි. මෙහි දැක්වෙන ලස්සන පුංචි සුරංගනන් මසා ඇත්තේ ද එම කලාවෙනි. කුෂන් කවර, ඇඳ ඇතිරිලි, මේස රෙදි මෙන්ම බිත්ති සැරසිලි හා ඇඳුම් හැඩ කිරීමටත් මේ මෝස්තර භාවිත කළ හැකියි.

බලන්න මේ අපූරු නිර්මාණය දිහා... මලින් පිරුණු මල් ගොමුවක සිටින ලස්සන පුංචි සුරගනන්. පුංචි දෝණිගේ කාමරය හැඩකරන්න අපූර්ව නිර්මාණයක් වන මෙය රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි කලාවෙන් ඔබටත් මෙලෙස නිර්මාණය කරගත හැකියි. මේ නිර්මාණය ඔබේ දියණියගේ කාමරය සරසන්න වගේම දියණියකට තෑගි දෙන්නත් කදිමයි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

එග් වයිට් බේබි රිබන් අඟල් 1/2ක්
සිල්ක් සෙටින් රිබන්
ඔලිව් ග්‍රීන් බේබි රිබන්
ඔලිව් ග්‍රීන්, රෝස, දුඹුරු, තැඹිලි, කළු සහ සුදු කපු කැරලි නූල්
නො. 18 - 22 ට්‍රැපැස්ට්ට ඉඳිකටු
එම්බ්‍රොයිඩරි කතුරු
එම්බ්‍රොයිඩරි රාමුවක්
අමු රෙදි

නිර්මාණය කිරීම

පළමුව අමු රෙද්ද සෝදා වියළා ගන්න. ඉන්පසු රූපයේ දැක්වෙන පරිදි සුරගනන් අමු රෙද්ද මත පිටපත් කරගන්න. ඉන්පසු රෙදි පින්තාරු තීන්ත යොදා ගනිමින් රූපයේ ඇති ආකාරයට වර්ණ ගන්වා ගන්න. නැතහොත් මෙම මෝස්තරය ෆැබ්රික් පේන්ටින් එකක් ලෙස මුද්‍රණය කරගන්නත් පුළුවන්.

වර්ණ ගැන්වූ අමු රෙද්ද වියැළෙන්න තබා එම්බ්‍රොයිඩරි රාමුවට සම්බන්ධ කරන්න.

ප්‍රථමයෙන් කොණ්ඩය මසා ගැනීම සඳහා හිස් මුදුණේ සිට කපු කැරලි නූල් දිගට මසා ගන්න. ඉන්පසු කොණ්ඩය සඳහා කපු කැරලි නූල් කපා වෙන්කර ගන්න. මෙසේ ස්වභාවික හිසක ආකාරයට කෙස් කලඹ සකසා ගැනීමෙන් ස්වභාවිකත්වය ඉස්මතු කරගත හැකියි.

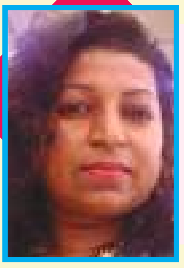
සමනල් පිහාටු සඳහා රූපයේ දැක්වෙන වර්ණ භාවිත කරමින් පිරවිලි මැස්ම හා දිග කොට මැස්ම භාවිතකර තටු මසා ගන්න. මල් පොකුරුවල නැට්ට සඳහා ඔලිව් ග්‍රීන් රිබන් එක ගෙන අඹරවා ගනිමින් මසා ගන්න.

මල් පොකුරේ ඇති මල් එකිනෙකට මල බැගින් මසාගත යුතුය. ඒ සඳහා ඕෆ් වයිට් බේබි රිබන් එක ගෙන කුඩා ස්ට්‍රේට් ස්ටිච් දමා ගන්න. එය ඉලිප්පී ත්‍රිමාණ හැඩයක් ලැබෙන සේ පෙත්ත මසා ගන්න. එවැනි කුඩා පෙති 5ක් එක මලකට මසා ගත යුතුය. අවසානයේ කහ කපු කැරලි නූල්වලින් රේණු මසා ගන්න. ඒ ආකාරයෙන් සියලු මල් මසා මල් පොකුර නිම කරගන්න.

සුරඟන ගවුමේ යට වාටියේ ඇති මල් ද පෙර පරිදිම මසා ගන්න.

අත් සහ කර සඳහා අඟල් 1/2 රිබන් එකෙන් ස්ට්‍රේට් ස්ටිච් මැහුම් දමා අලංකාර කරගන්න.

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා



උපදෙස්
අත්කම් උපදේශිකා
ශලින්ද්‍රි අලෝකා

නිවෙසේදී කරගත හැකි විශ්මිත හෙනා සත්කාරය

නිවෙසේදී අත්හදා බැලීමට පහසු හෙනා වට්ටෝරු කිහිපයක් පිළිබඳව අද අපි ඔබට තොරතුරු රැගෙන එනවා.
හෙනා යනු අපගේ හිසකෙස්, ශරීරය සහ ඇඳුම් මත භාවිත කළ හැකි සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වාභාවික ඩයි වර්ගයක්.
පුරාණ ඖෂධීය ශාකයක් වන හෙනා, වසර 4000 ට වැඩි කාලයක් ස්වභාවික සායම් ලෙස භාවිත කොට තිබේ. එහි ඇති ප්‍රති-දිලීර සහ ක්ෂුද්‍ර ජීවී ගුණාංග හිසකෙස් සහ හිස්කබල සඳහා, විශේෂයෙන් අකලට හිසකෙස් සුදුවීම සහ හිසේ කැක්කුම අඩුකිරීමටත්, හිස්හොරි වැනි තත්ත්වයන් සමනය කිරීම, අකලට හිසකෙස් වැටීම, හිසකෙස් වර්ධනයට, දීප්තිමත් කෙස්කලඹකට ආදී, නිරෝගී හිස්කබලක් සහ කෙස්කලඹක් පවත්වාගෙන යාමට ඉතා ප්‍රයෝජනවත් ස්වාභාවික ඖෂධයකි.

හෙනා ශාකයේ කොළවලින්, නිස්සාරණය කර, සිහින් කුඩු බවට පත් කරගනියි. එලෙස සකස් කරගන්නා සිහින්කුඩු විවිධ දිය ද්‍රව්‍ය, ස්වාභාවික

අමුද්‍රව්‍ය සමඟ මිශ්‍රකර, අපගේ සම සහ හිසකෙස් සඳහා උචිත ආකාරයෙන් යොදාගනු ලබයි.
අද අපි අවධානය යොමු කරන්නේ, හිස කෙස් සඳහා යොදා ගන්නා හෙනා සත්කාරය පිළිබඳවයි.
ස්වාභාවික හෙනා
ආකාර දෙකකින් පැමිණේ. එය හිසකෙස් වර්ණ ගැන්වීම සඳහා කුඩු හෝ ක්‍රීම් ආකාරයෙන් විය හැකිය. shampoo සහ conditioner ලෙසද

වෙළෙඳපොළේ දැකිය හැකියි.
වෘත්තීය මට්ටමෙන් සැලූනයක් තුළ හෝ නිවෙසේදී අපට භාවිත කළ හැකි ස්වාභාවිකම හිසකෙස් වර්ණ ගැන්වීමේ ක්‍රමවේදයක් ලෙස හෙනා සත්කාරය හඳුනාගත හැකියි. කෝණ්ඩය වර්ණ ගැන්වීම සඳහා යොදාගන්නා, වර්ණකයන්හි ඇති ඇමෝනියා වැනි හානි කරවූ රසායනික ද්‍රව්‍ය ස්වභාවික හෙනා තුළ නොමැති නිසා, ස්වාභාවික හෙනා තුළින් අසාත්මිකතා ප්‍රතික්‍රියාවන් වාර්තා වන්නේ කලාතුරකිනි. හෙනා, අනිකුත් ස්වභාවික ඖෂධ පැළෑටි සමඟ මිශ්‍රකළ හැකියි. මහදුරු, අම්ලා, නෙල්ලි සහ තවත් ස්වාභාවික අමුද්‍රව්‍ය මේ සමඟ යොදාගත හැක. හෙනා පිරිමි සහ කාන්තා යන දෙපාර්ශ්වයම හිස කෙස් සඳහා භාවිත කරනු ලබයි.

හෙනා භාවිතයේ වාසි

* හිසේ කැක්කුම අඩුකිරීමට හෝ ඉවත් කිරීමට උපකාරී වේ.
* හිස් කබල මත පිරිසුදුකාරකයක් ලෙස ක්‍රියා කරයි.
* හිස්හොරි වැනි දිලීරයන්ගේ ක්‍රියාකාරිත්වය අවම කරයි.
* හිසකෙස් සඳහා නිරෝගී දීප්තිමත් පෙනුමක් ලබාදෙයි.
* හිසකෙස් ඝණකම වැඩි කරයි.
* කෙස්වර්ධනයට උපකාරීවන අතර, හිසකෙස් වැටීම නවතා හිස්කබල පෝෂණය කරයි.

විශ්මිත හෙනා සත්කාරය සඳහා

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

හෙනා සත්කාරය සඳහා ඔබ භාවිත කරන සියලුම නිෂ්පාදනයන් ඉහළ ගුණාත්මක භාවයකින් යුතු බවට තහවුරු කරගන්න. පිළිගත් වෙළෙඳසැලකින් මිලදී ගන්න. අමුද්‍රව්‍ය පිරිසුදු බවත්, කල්තබා ගන්නා ද්‍රව්‍ය නොමැති බවත් සහතික කරගන්න. ඔබ වෙළෙඳ පොළෙන්ම මිලදීගන්නා අමුද්‍රව්‍ය පිරිසුදු සහ ස්වභාවික වන තරමටම, ලැබෙන ප්‍රතිඵලය ද විශිෂ්ට වේ.

* සුසිනිඳු සහ දිලිසෙන හිසකෙස් සඳහා

අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය

-හෙනා තේ හැඳි 3 හෝ 4 ක්

දොඩම් යුෂ තේ හැඳි 5 හෝ 6 ක්

සාදන ආකාරය

බඳුනකට හෙනා කුඩු තේ හැඳි 3ක් හෝ 4ක්
දොඩම් යුෂ මේස හැඳි 5ක් 6ක් පමණ දමා මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ තලපයක් සාදාගන්න.
භාවිතා කරන ආකාරය
ෂැම්පු එකකින් ඔබේ හිස කෙස් සෝදා ගත් පසු මෙය ඔබේ හිස කෙස්පුරා, හිස් කබලේ සිට කෙස්ගස් කෙළවර දක්වා ආලේප කරන්න. මෙම හෙනා
පැක් එක, විනාඩි පහළොවක් පමණ තබා සෝදාහරින්න.
මෙය සතියකට දෙවරක් කරන්න.

*දිලිසෙන සහ ශක්තිමත් හිසකෙස් සදහා
-හෙනාකුඩු කෝප්ප 1ක්
-පිරිසුදු පොල්තෙල් තෙල් තේ හැඳි 2 ක්
පිරිසුදු ඔලිව් තෙල් තේ හැඳි 2 ක්
-රෝසවතුර - අවශ්‍ය පරිදි

සාදන ආකාරය

නැවුම් හෙනා කුඩු කෝප්පයක් ගෙන, පිරිසුදු පොල්තෙල් තේ හැඳි 1ක්, ඔලිව් තෙල් තේ හැඳි 1ක්, රෝස වතුර දමා හොඳින් මිශ්‍රකරන්න.

භාවිත කරන ආකාරය
මෙම Henna Hair Mask එක, තරමක් තෙත් කරගත් හිසකෙස් මත යොදන්න. ඉන්පසු හිසකෙස් බැඳ, හිස, හිසකෙස් තොප්පියකින් ආවරණය කරන්න. පැය භාගයක් පමණ තබා ෂැම්පු වලින් සෝදාහරින්න. සතියකට වරක් මෙම ක්‍රියාවලිය අනුගමනය කරන්න.

හිසේ කැක්කුම සදහා හෙනා සත්කාරය

අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය

-හෙනා කුඩු තේ හැඳි 3යි
-යෝගට් හැඳි 1යි
-ලෙමන් යුෂ තේ හැඳි 1යි
-තේ වතුර අවශ්‍ය පරිදි

සාදන ආකාරය

මුලින්ම තේ කොළ හැඳි භාගයක් තම්බා, වෙනම භාජනයකට පෙරා ගන්න. ඉන්පසු එයට හෙනා කුඩු මේස හැඳි 3ක්, යෝගට් මේසහැදි 1ක් සහ ලෙමන්යුෂ මේස හැඳි 1ක් දමා හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.

භාවිත කරන ආකාරය

ඔබේ හිස කෙස් තෙත් කිරීමට වතුර ටිකක් ඉසින්න. ඉන්පසුව මෙම හෙයා මාස්ක් එක හිස්කබලේ සිට අග දක්වා ආලේප කර, හිසකෙස් ගැට

ගසන්න. මෙය විනාඩි 45ක් තබා ෂැම්පුවලින් සෝදා හරින්න. සති දෙකකට වරක් මෙම බිත්තර සහ හෙනා හිසකෙස් ආවරණය යොදන්න.

*ස්වාභාවික හිසකෙස් වර්ණය සඳහා Henna Pack එක

අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය

-හෙනා කුඩු තේ හැඳි 3ක්, 4ක්
-කළු තේ - තේ හැදි 1ක්
-ජලය - කෝප්ප 1ක්

සාදන ආකාරය

නින්දට යාමට පෙර, කළු තේ මේස හැන්දක් වතුර කෝප්පයක තම්බා ගන්න. නිවාගත් ජලය බඳුනකට දමන්න. ඉන්පසු එයට හෙනා කුඩු මේස හැඳි 3ක්, 4ක් එක්කරන්න. ගැටිති නොමැති වන තෙක් මිශ්‍ර කරන්න. ඉන්පසු මෙම

මිශ්‍රණය වසා, රැයක් තබාගන්න.
උදෑසන වර්ණය වඩාත් කැපී පෙනෙන බව ඔබට පෙනෙනු ඇත.

යොදාගන්නා ආකාරය

මෙම මිශ්‍රණය ඔබේ හිසකෙස් පුරා හෝ ඔබට වර්ණ ගැන්වීමට අවශ්‍ය ප්‍රදේශයේ බුරුසුවක් ආධාරයෙන් යොදන්න. පැයක් පමණ හොඳින් වේළෙන්නට තබා, සාමාන්‍ය ජලයෙන් සෝදා හරින්න. පසුදින ඔබේ හිසකෙස්වලට තෙල් සහ ෂැම්පු ආලේප කරන්න.
සති දෙකකට වරක් මෙම හෙනා සහ කළු තේ හිසකෙස් ආවරණය භාවිත කරන්න.

*පැසුණු හිසකෙස් සඳහා හෙනා Pack භාවිතය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

-අම්ලා කුඩු තේ හැඳි 3යි
-හෙනා කුඩු තේ හැඳි 2යි -ලෙමන්යුෂ තේ හැඳි 3යි
-ජලය අවශ්‍ය පරිදි

සාදන ආකාරය

අම්ලා කුඩුමේස හැඳි තුනක්, හෙනා කුඩු මේස හැඳි දෙකක්, ලෙමන් යුෂමේස හැඳි තුනක්, සහ වතුර ස්වල්පයක් බඳුනකට වත්කරන්න. මිශ්‍රණයේ
කැටිති නැතිවන තුරු මිශ්‍ර කර රාත්‍රියක් තබන්න.
උදෑසන මෙම ස්වභාවික හිසකෙස් වර්ණ ගැන්වීමේ Pack එක යෙදීමට පෙර, ඔබේ හිසකෙස් වතුරෙන් තෙත් කරගන්න.

යොදාගන්නා ආකාරය

හිසකෙස් වර්ණ ගැන්වීමේ බුරුසුවක්ගෙන මුලසිට අවසානය දක්වා ආලේප කරන්න. මෙය පැයක් පමණ තබා, මෘදු ෂැම්පු එකකින් සෝදා හරින්න. කළුහිස කෙස් සඳහා, Aren't වරක් මෙම අම්ලා සහ හෙනා හෙයාර් පැක්එක භාවිතා කරන්න.

උපදෙස් : ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය සහ මනාලියන් හැඩ ගැන්වීමේ ශිල්පිනි
ඉෂාරා කෝරළගේ

සටහන
ආශිර්වාදිනී හෙට්ටිආරච්චි

අලුත් අවුරුද්ද ආවෙ අපිව කන්න නෙමෙයි, අපිට කන්න

අපිට දෙයක් ලබා ගන්නකල් ඒ දේ ගැන විශාල ආශාවක්, හැඟීමක්, නොඉවසිලිවන්තකමක් දැනෙනවා. . හැබැයි ලබා ගත්තට පස්සෙ බොහොම ඉක්මනින් ඒ ගතිය ඇරිල යනවා . ඒක තමයි අපේ මනසේ ස්වභාවය. ලිංගික ආකර්ශණයත් අන්න ඒ වගේ. පිරිමියකුට තමා කැමැතිම ගැහැනියක් ලැබෙන තුරුත් ගැහැනියකට තමා කැමතිම පිරිමියෙක් ලැබෙන තුරුත් පවතින්නෙ මේ හැඟීම තමයි. මුලින් මොනතරම් අගයක් දැනුණත් පස්සෙ හෙමින් හෙමින් ඒක දියවෙලා යන්න පටන් ගන්නවා . සාමාන්‍යකරණය වෙනවා. එහෙමත් නැත්නම් generalize වෙන්න පටන් ගන්නවා. මේ තමයි Generalization ගැන කියන්න පුළුවන් සුලබම උදාහරණය.

ඔබ දන්නවද? අපිව සාර්ථකත්වයේ ඉම කරා ගෙනියන්නෙත් Generalization තමයි . අපිට ජීවිතේදි දේවල් සාමාන්‍යකරණය වෙනකොට ඒ සාමාන්‍යත්වය නැතිකරගන්න අපි වෙනස්කම් හොයනවා. ඒ වෙනස්කම් සෘණාත්මක වෙනස්කම් සහ ධනාත්මක වෙනස්කම් කියලා කොටස් දෙකකට වෙන් කරන්නත් පුළුවන්. සාමාන්‍යකරණය දරාගන්න බැරි , එය නිවැරැදිව කළමණාකරණය කරගන්න බැරි මිනිස්සු තෝර ගන්නෙ මේ සෘණාත්මක පැත්ත. හරියට පිරිමියෙක් wifeගෙ ඒකාකාරී නිදියහන අමතක කරලා ලස්සනට සරසපු වෙනත් නිදියහනක් හොයාගෙන යනවා වගේ වැඩක්. මනුෂ්‍යයා තිරිසන් සතුන්ගෙන් වෙනස් වෙන කාරණාව අමතක කරලා තමයි මේ වෙනස අත්විඳින්න පෙළඹෙන්නේ.

හැබැයි, මේ සාමාන්‍යත්වය හරි ලස්සනට කළමණාකරණය කරගන්න smart personalities අපිට හම්බවෙනවා අපේ උපදේශන වෘත්තියේදි. ඒ අය හරි ලස්සනට ඒකාකාරී ජීවන රටාව බිඳල මනුෂ්‍යත්වයෙන් ඉස්සරහට යනවා. ඉහත සඳහන් කළ පරිදි ගෙදර නිදි යහන නීරස වේගෙන එනකොට ඒ නිදි යහනට අලුතින් දේවල් එකතු කරන්න මේ අය සමත් වෙනවා . ඉටිපන්දමක්, සරාගී නිදන ඇඳුමක්, වයින් වීදුරුවක්, වෙනස් ඇඳ ඇතිරිල්ලක්, වෙනස් ආලෝකකරණයක්, අලුත් room setting එකක් වගේ දේවල් ඒ වෙනස අත්පත් කරගන්න උදවු කරගන්නවා. මේ ක්‍රමය මම ඉතා අගය කරනවා . සාර්ථක පවුල් ජීවිත නිර්මාණය වෙන ප්‍රධාන සාධකයක් දෙදෙනාගේ ලිංගික ජීවිතය. ලිංගික ජීවිතයේ අඩුපාඩු හිඩැස් එක්ක පවුලක් ඉස්සරහට යනවනම් දෙදෙනාගෙන් කවුරු හෝ ඉන්නෙ දැඩි පීඩනයක. පීඩිත පවුල් ජීවතවල සාර්ථකත්වය මන්දගාමීයි. ඉතින් මේ ධනාත්මක වෙනස්කම් එක්ක ඉස්සරහට යන මිනිස්සු smart කියල මම කිව්වෙ ඒකයි.

අද මට මේ මාතෘකාව ඇදල ගන්න හිතුණේ, පහුගිය දවස්වල මම ගේ අස් කළා අලුත් අවුරුදු එන හින්දා . ගේ අස්කරගෙන අස්කරගෙන යනකොට මට මහන්සියි. තේ එකක් හදාගෙන පුටුවක් උඩ වාඩි වෙලා මම කල්පනාවට වැටුණා. මමත්, අරුණත්, දුවත් අවුරුද්ද පුරාවට ජීවත් වෙන්නෙ මේ ගේ ඇතුලෙ , උයා පිහාගෙන කන්නෙ බොන්නෙ මේ ගේ ඇතුලෙ, ප්‍රිය සාද ද පවත්වන්නෙ මේ ගේ ඇතුලෙ, අසනීපයක් වුණාහම ගුලිවෙලා ඉන්නෙ මේ ගේ ඇතුලෙ. කොටින්ම කියනවනම් ජීවිතේ හැමදෙයක්ම මෙහෙයවන්නෙ මේ ගේ ඇතුලෙ ඉඳන්. ඒ කිසිම අවස්ථාවක අපේ හිසට සෙවණක් වෙන මේ නිවෙස ගැන විශේෂයෙන් හිතන්න අපිට කාලයක් තිබුණේ නෑ. ඉඩක් ලැබුණු වෙලාවට අතුගාල සුද්දපවිත්‍ර කරනවා , නඩත්තු කටයුත්තක් තිබුණොත් ඒක කරනවා . ඒ තමයි අපි පහුගිය අවුරුදු ගාණක කාලය තුළ නිවෙස ගැන දීපු අවධානය.

මට මතක් වුණා , අපේම ගෙදරකට එන්න , අපි තුන්දෙනා විතරක් ජීවත් වෙන ගෙදරක ඉන්න මම ඉස්සර හීන මවපු හැටි. මට ඔළුවෙ වෙන කිසි දෙයක් තිබුණේ නෑ . ඉක්මනින් ගේ හදල ඉවරකරලා පදිංචි වෙන්න විතරයි මගේ ඔළුවෙ තිබුණේ. එදා හෙව්වෙ අපේම ගෙදරක දැනෙන නිදහස. සමහර රැයවල් මට නින්ද ගියේ නෑ. අලුත් ගෙදර පදිංචියට එනකල්. අපි මේ ගෙදර ජීවත් වෙන හැටි චිත්තරූප මැව්වා . ගෙට ගෙවදින දවස වෙනකල් දින ගනන් කළා . ජීවිතේ ලොකුම ජයග්‍රහණය අත්කරගත්තෙ එදා කියල මට හිතුණා. ගේ බාගෙට හදාගෙන පදිංචි වුණොත් ඒ හදිස්සිය හින්දමයි. දරුවෙක් බලාගන්නවා වගේ මම ඒ කාලෙ ගෙදර බලා ගත්තෙ.

කාලයත් එක්ක හැමදේම වෙනස් වෙනවා , සාමාන්‍යකරණය වෙනවා වගේ කාලයක් යනකොට මටත් ඒ ආගන්තුක හැඟීම් ටික ටික නැති වෙලා යන්න පටන් ගත්තා . සාමාන්‍ය ජීවන රටාවට ඔළුව හැඩගැහුණා . අලුත් අරමුණු පස්සෙ අපි දුවන්න පටන් ගත්තා . අපේ ගේ එදා වගේම නොසෙල්වී අපිට සෙවණ දුන්නා. ඒත් අපිට ඒ ගැන අවධානය දෙන්න මතක් වුණේ නෑ . අපිට නිවෙස කියන ප්‍රස්තුතය සාමාන්‍යකරණය වුණා. අවුරුදු පහළොවකට පස්සෙ තමයි මට මතක් වුණේ මගේ ගෙවල් හීනය සහ අද මම ඒ ගැන හිතන හැටි ගැන. හැබැයි මට අද හිතුණා මං එදා ඒ හීනෙට ආදරේ කළාට වැඩිය පරිණත විදිහට අද නිවෙස ගැන හිතනවා කියල. ඒ අතීත මතකය එක්ක ලැබුණු අමුතු සතුටට හේතුව අලුත් අවුරුද්ද.

අලුත් අවුරුදු උදාව කියන්නෙ psychologically ධනාත්මක වෙනසක් හැටියට මම දකින දෙයක්. අලුත් අවුරුද්ද කියන්නෙ අපි හැමෝටම සාමාන්‍යකරණය වෙලා තියෙන අපේ ජීවිත නැවත වතාවක් අලුත් කරලා දෙන එක නිමිත්තක්. ඒක ඇතුලෙ අපි අපිවම අලුත් කරගන්නවා. generalization එක ධනාත්මක ලෙස මඳකට කඩනවා. හරියට නෝනයි මහත්තයයි වෙනසකට කියලා රාත්‍රිය අලුත් කරගන්නවා වගේ.

ඉතින් අවුරුද්දකට එක වතාවක් එන මේ වෙනස තවත් කාලෙකට අපිට අමුතු ජවයක් දෙනවා . අලුතින් හිතන්න මඟ පෙන්වීමක්. හැමදාම එක විදිහට දැක්ක පුටු සෙටිය තියෙන තැන ටිකක් වෙනස් කරලා සාලය අලුත් කරනවා. මල්පෝච්චි, පාපිසි අලුත් කරනවා. තිර රෙදි හෝදනවා. තීන්ත ගානවා . අද කාලෙ වියදම් එක්ක මේ ඔක්කොම කරන්න බැරිවුණත් අපි පොඩි පොඩි දේවල් ටිකක් හරි කරනවා . මේ දේවල් කරන්නෙ හුදෙක් අනික් අයට පේන්නම නෙමෙයි. අපේ හිත සුව පිණිස තමයි වැඩියෙන් මේවා කෙරෙන්නෙ.

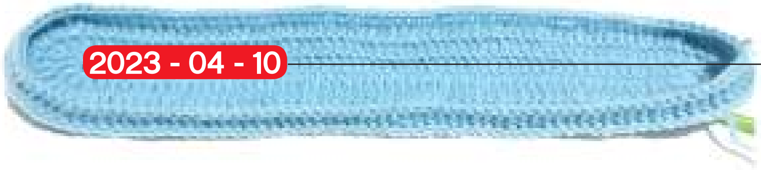
අලුත් අවුරුද්ද කියන්නෙ psychological refreshment එකක්. ඒ නැවුම් බව ඒ ආකාරයෙන්ම භාරගන්න දක්ෂ වෙන්න. ඉදිරිය ජවයකින් ආරම්භ කරන්න අවුරුද්දේ generalization breaking එක භාරගන්න. ඔබට, සාමාන්‍යකරණය බිඳින්න ලැබෙන අවස්ථාව මඟහැරගන්න එපා. ඉතින්, අවුරුදු ආවෙ අපිව කන්න කිය කිය බණිනව වෙනුවට, අපි තමයි අවුරුදු කන්නෙ කියල හිතලා ඒකාකාරී ජීවිතය මේ ලැබුණු අවස්ථාවෙ ධනාත්මකව වෙනස් කරගන්න.

ජීවිතේ සාමාන්‍යකරණය වීම සාමාන්‍ය දෙයක් කියල පිළිගන්න. නැවුම් බව නැවත ඇතිකිරීම වෙනුවෙන් ඔබට කළ හැකි වෙනස නොපිරිහෙලා ඉටු කරන්න. එක් තැනක් සාමාන්‍යකරණය වෙනකොට තව තැනකට පනිනවා වෙනුවට ඉන්න තැන අලුත් කරගන්න smart වෙන්න. සාර්ථකත්වය සහ ජයග්‍රහණය යනු එයයි.

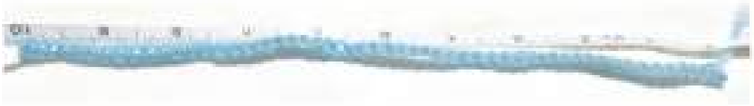
අංජලි බුදවත්ත ජයවර්ධන
මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
මාධ්‍යවේදිනී

Generalization breaking එක අතහැර ගන්න එපා

වූල් ගෙතුමෙන් ගමනට බිමනට බෑගයක්



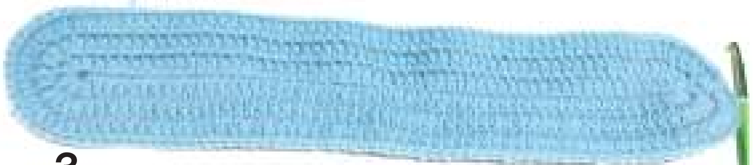
5



1

2

4



3

6

7

9

නිල් පාටේ ප්‍රභේද දෙකක්. හරිම ලස්සනයි. මේ පාට දෙක එකතු වූ වූල් ගෙතුමෙන් බෑග් එකක් ගේතුවිට තවත් ලස්සනයි. විවිධ වර්ගයේ අත්කම් නිර්මාණ කියා දෙන මේ විශේෂාංගයෙන් අද අපි ගෙන එන්නේ දෝණිට පංති ගෙනියන්න වගේම එදිනෙදා ගමන්බිමන් යන ඔබටත් ගෙන යා හැකි බෑග් විලාසිතාවකි. එසේ නම් අපි මේ බෑගය නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය බලමු.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වූල් බෝල 12ක්
ලයිනින් සඳහා රෙදි
ෂිපර් 02ක්
ගෙතුම් කටුව
ගෝල්ඩ් පාට බොත්තම්

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව 1 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි අඟල් 10 දිග දම්වැලක් ගොතා ගන්න. එම දම්වැලට දෙපට පිරවුම යොදා, අවසාන දම්වැලට දෙපට පිරවුම් හයක් යොදන්න. පසුව දම්වැලේ අනෙක් පසත් දෙපට පිරවුමෙන් ගොතා ගන්න. නැවත අනෙක් කෙළවර අවසානයේ ද දෙපට පිරවුම් 06ක් යොදන්න. 2 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි දෙකෙළවර පැන්නුමකින් මූට්ටුකර ගන්න. එවිට දිග ඕවලාකාර පටියක් නිර්මාණය වනු ඇත.
ඉන්පසු දම්වැල් තුනක් ගොතා ඊළඟ පේළිය ආරම්භකර දෙපට පිරවුමෙන් පේළිය ගොතන්න. එහිදී කෙළවර යෙදූ ගෙතුම් හය අතරට දෙපට පිරවුම් දෙක බැගින් යොදන්න. මෙය ගෙතුම් කොටසේ කෙළවර දෙකටම යොදන්න.
මේ අකාරයට 3 රූපයේ පරිදි පේළි ගොතා බෑගයේ අඩිය නිර්මාණය කරගන්න.
ඉන්පසු බෑගයේ උඩ කොටස සඳහා, දම්වැල් තුනක් ගොතා, පළමු දෙපට පිරවුම අතරින් කටුව යවා නූල පන්නා 4 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි දෙපට පිරවුම ගොතන්න. 5 රූපයේ පරිදි සම්පූර්ණ අඩිය වටේටම මේ ලෙස ගෙතුම් යෙදිය යුතුය.
බෑගයේ උඩ කොටස මීළඟ පේළියේ සිට දෙපට පිරවුමෙන් ගෙතිය යුතුය.
මේ ආකාරයේ පේළි 11ට පසුව තද නිල් පාට නූල අමුණා 6 රූපයේ මෙන් දෙපට පිරවුමෙන් පේළි 2ක් ගොතාගන්න. නැවත පෙර වර්ණයෙන්ම පේළි 05ක් දෙපට පිරවුමෙන් ගොතා ගන්න. 7 රූපයේ පරිදි නැවතත් තද නිල් පාට නූලෙන් දෙපට පිරවුමෙන් පේළි 02ක් ගොතන්න. පෙර පරිදිම ළා නිල් පාට නූලෙන් දෙපට පිරවුමෙන් පේළි 10ක් ගොතන්න. 8 රූපය දෙස බැලීමෙන් එය වඩාත් පැහැදිලි වනු ඇත.

ලයිනින් සකසා ගැනීම

මෙය කොටස් දෙකක බෑගයක් බැවින් ලයිනින් රෙදි කොටස් දෙකක් සහ ෂිපර් දෙකක් අවශ්‍ය වේ. බෑගයේ ශක්තිමත් බව සඳහා 9 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි තවත් රෙදි කොටසක් අවශ්‍ය වේ. අඟල් 18× 12 ප්‍රමාණයේ මේ රෙදි කොටස් දෙකට ෂිපර් දෙක අල්ලා ගන්න. දැන් 10 රූපයේ පරිදි එම ෂිපර් දෙකේ මැද කොටසින් එකට මූට්ටුකර ගන්න. ඉන්පසු 11 රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට මෙම කොටසට පිටතින් එන රෙදි කොටස මසා ගන්න.

සාක්කුව සකසා ගැනීම්

මුලින්ම අඟල් 7ක දම්වැල් කොටසක් ගොතා එයට පිරවුම් යොදා අඟල් 6ක් උස කොටසක් ගොතා ගන්න. එමෙන්ම අඟල් 9.5ක් දිග සහ අඟල් 2ක් උස කොටසක් ද 12 රූපයේ පරිදි එය බෑගයට සවිකර ගන්න.
ඉන්පසු මසාගත් ලයිනින් කොටස ඇතුළු කොට ෂිපරයේ කටට සම්බන්ධකර මසා ගන්න.

බෑගය ෂිපරයෙන් මසාගත් පේළියේ ගෙතුම් අතරින් කටුවා යවා දෙපට පිරවුම පේළි 02ක් ගොතන්න.

අත්කම්

තද නිල් පාටින් පේළියක් ගොතන්න.
බෑගයේ හැඬලය සකසා ගැනීමට, කටෙහි හරි මැද සිට අඟල් 4 බැගින් දෙපසට සලකුණු කරගන්න. 15 රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට පේළිය දෙපට පිරවුමෙන් ගොතාගෙන විත් සලකුණු කරගත් ස්ථානයේ සිට අඟල් 15ක් දිග දම්වැලක් ගොතා නැවත අනෙක් ලකුණුකර ගත් ස්ථානයට මූට්ටුකර දෙපට පිරවුමෙන් පේළිය ගොතන්න. අනෙක් පස ද එලෙසම අඟල් 15ක දම්වැල් ගොතා අමුණා ගන්න.
මීළඟ පේළි තනිපට පිරවුමෙන් ගොතා ගන්න. හැඬලයේ දම්වැල්වල ද තනිපට පිරවුම් යොදන්න. මෙලෙස තනිපට පිරවුම් පේළි 04ක් ගොතන්න. අවසානයට සාක්කුවට බොත්තම් සහ දම්වැල් කොටස සවිකර ගන්න.

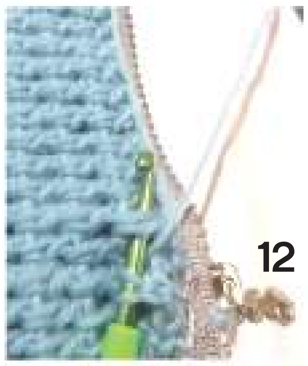
උපදෙස්
වූල් ගෙතුම් ශිල්පිනී
මධුෂා වික්‍රමනාරායන

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

8

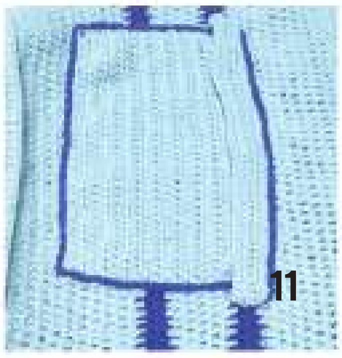
14

13



12

10



11

ඔබ නොදත් හීල් බතේ ගුණ

අද වගේ ශීතකරණ නොතිබුණු අතීතයේදී රාත්‍රියේ ඉතිරි වුණ බත්, උයන මුට්ටියේම තැබීමෙන් පසුව පහුවදා උදේ රත් නොකරම ආහාරයට ගත්තා."හීල් බත් " යනුවෙන් හැඳින්වූ මේ ගැන වැඩිහිටි පරම්පරාව දැන සිටියත් අද දවසේ තරුණ කණ්ඩායම්වලට නම් ඒ ගැන ලොකු අත්දැකීමක් නැහැ. රාත්‍රියට පිසින බත මේ අන්දමින් පසුවදාට ප්‍රයෝජනයට ගැනීම නිසා යම් ආකාරයක පිරිමැස්මක් ඇති වුණා. පාසල් යන දරුවන්ගේ උදේ ආහාරයත් හීල්බත්. ඒ නිසා අද වගේ දරුවන් නිරාහාරව පාසලට ගියෙත් නැහැ. රාත්‍රි ඉතුරු බත් නිසා අම්මාටත් පහසුයි. බත් අපතේ ගියෙත් නැහැ. ඒ වගේම බත පිසින්නට භාවිතා කරන ඉන්ධනත් පිරිමසා ගැනීමට හැකියාවක් ලැබුණා. අද දවසේදී රාත්‍රි පිසින බත් ඉතුරු වුණත් ඒවා නැවත රත් කිරීමෙන් ආහාරයට ගන්නා නිසා එය "හීල් බත් " යනුවෙන් හඳුන්වන්න බැහැ. හීල්බත බොහොම ගුණදායක බැව් සමහර විට ඔබ නොදන්නවා ඇති. ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව හීල් බත වාත, පිත, කප කියන තුන්දොසම සමනය කරන ආහාරයක්.

විටමින් බහුලයි

රාත්‍රි පිසින බත ශීතකරණයක නො තැබීම නිසා පරිසරයේ සිටින යීස්ට් ඇතුළු හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් බතේ උපස්ථරය මත ක්‍රියාත්මක වෙනවා. හැබැයි මේ ක්‍රියාකාරීත්වය පමණට වඩා සිදු වුණොත් බත පිළුණු වුණා යැයි කියනවා.

හිතකර අන්දමට ක්ෂුද්‍ර ජීවී ක්‍රියාවලියට පත්ව බත පැසීමට ලක් වුණාම විටමින් B සහ විටමින් C සාන්ද්‍රණය ඉහළ යෑම නිසා ඔබට ඉතාම පහසුවෙන් පෝෂණීය ආහාරයක් ලබා ගැනීමට පුළුවනි. මේ පැසීමේ ක්‍රියාවලිය නිසාම ප්‍රෝටීන් සාන්ද්‍රණය ඉහළ යෑමත් සමඟ ජීරණ හැකියාව තව දුරටත් ඉහළ නැංවීම සිදු කරනවා.

සත්ත්ව ආහාරවලටත් විටමින් 12 ලැබෙන්නේ මේ විදිහටයි.

සත්ත්ව ආහාර මත මේ විදිහට හිතකර ක්ෂුද්‍ර ජීවින්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය සිදු වෙන නිසාම විටමින් බී 12 උපයා ගැනීම පහසුයි. දැන් ඔබට හිතෙන්නේ මොකක්ද..? මස් මාංශ ආහාරයට නොගන්නා අයටත් හීල් බත් හොඳයි කියන අදහස හිතට ආවා නම් ඔන්න ඔබත් නිවැරැදියි. ඒ නිසා මස් මාංශ ආහාරයට නොගන්නා අයට හීල්බතින් මනා පෝෂණයක් ලබා ගැනීමට පුළුවනි.

අනවශ්‍ය මේද ගබඩා වීම..

හීල්බත් ආහාරයට ගැනීමේදී සකස් කර ගන්නේ පොල් සම්බෝලයක්... ඊටත් අතිරේක ලෙසින් කරවල කෑල්ලක් එකතු කරගන්නවා. මේ ආහාරවලින් සිරුරට අහිතකර විදිහට මේද ගබඩා වීමක් සිදු වෙන්නේ නැහැ. නමුත් අද බොහෝ දෙනෙක් රාත්‍රියේ ඉතිරිවෙන බත ශීතකරණයේ තබා රත් කරගෙන එය නැවත තෙම්පරාදු කිරීම විතරක් නොවෙයි, තවත් රසකාරකත් එකතු කරන නිසා හීල්බතකින් ලැබෙන පෝෂණය ඔවුන්ට අහිමි වී තිබෙනවා.

බඩගින්න වැඩි වෙනවා..

හීල් බත ආහාරයට ගැනීම නිසා "ජඨරාග්නිය " හෙවත් බඩගින්න වැඩි වෙනවා. අපි උදේට රොටී, පිට්ටු වැනි ආහාර ගැනීම නිසා බඩ පිරුණු ගතියක් ඇති වුණත් හීල් බත ආහාරයට ගැනීමෙන් සප්ත ධාතුවම සමතුලිතව පවත්වා ගැනීමට හැකියාව ලැබෙනවා. හීල් බතේ ඇති හිතකර බැක්ටීරියා නිසා හොඳින් පෝෂණය අවශෝෂණය කරගත හැකි පරිදි ජීරණ මාර්ගයත් සූදානම් කරනවා. අතීතයේදී නිරෝගී සහ ශක්තිමත් පුද්ගලයන් බිහි වීමේ රහසත් මෙය වෙන්නැති.

මානසික සුවයටත්..

අද බොහෝ දෙනෙකුට මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ගැටලු බොහොමයි. භෞතික සැප සම්පත් කොතරම් තිබුණත් මානසික සුවතාවය නැත්නම් ඒ ජීවිතය සමබල නැහැ. ඉතින් ඔබ නොදන්න රහසක් හිල් බතෙන් ලැබෙනවා. හීල්බත්වල අන්තර්ගත විටිමින් "බී " නිසාම ඔබේ මානසික සෞඛ්‍යය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට යම් ආකාරයක පහසුවක් ලැබෙනවා. විටමින් "බී " ඌනතාවය නිසා ඔබට යම් උදාසීනතාවයක් ඇති වෙන්න පුළුවනි. බොහෝ විට මේ කම්මැලි ගතිය ඇති වෙන්නේ විටමින් "බී "ඌනතාවය නිසා බව ඔබටත් තේරුම් ගන්න අපහසුයි. නමුත් මේ හිස්තැන ඉතාම හොඳින් දියබත් ආහාරයට ගැනීමෙන් සපුරා ගන්න පුළුවන් බවත් අමතක කරන්න එපා.

දියබත්

අද කාලයේ ගැස්ට්‍රයිටිස් විදිහට හැඳින්වෙන රෝග තත්ත්වය එදත් අඩු වැඩි වශයෙන් සමාජයේ තිබුණා. බොහෝ විට එය ඔවුන් හැඳින්වුයේ බඩේ දැවිල්ල විදිහටයි. සිරුර ගිනියම් වෙලා යැයි සිතා දියබත් ආහාරයට ගැනීමෙන් මනා සුවයක් ලබා ගැනීමට මේ අය අතීතයේදී පුරුදුව සිටියා.

ඉතින්...අද දවසේ ගැස්ට්‍රයිටිස් නැති කෙනෙක් ඉන්නවා නම් එය කිසිවෙක් නොමළ ගෙයකින් අබ මිටක් සොයනවාට සමානයි. ඒ වගේ අවස්ථාවලදී "දියබත් " ආහාරයට ගැනීම හොඳම ප්‍රතිකාරය ලෙසින් සැලකුණා.

දියබත් සාදා ගන්නේ මෙහෙමයි

රාත්‍රියේ මුට්ටියේ ඉතිරි වෙන බත් දංකුඩයට වතුර ටිකක් දමා රැය පුරා තබනවා. බොහෝ විට මෙය මැටි මුට්ටියක් වුණා. පසුදිනට මේ බත් ටික සූරාගෙන භාජනයකට දමා එයට පොල් කිරි එකතු කරනවා. රතුලූනු, අමුමිරිස් සහ දෙහි ඇඹුල් ස්වල්පයක් දමා දියබත් ආහාරයට ගන්නවා. ඉතින් අදටත් දියබත් ගැස්ට්‍රයිටිස් ඇති අයට බොහොම සුවදායකයි. එය ආහාරයට ගෙන බැලීමෙන්ම ඔබට තේරුම් ගන්න පුළුවනි.

ඒ වගේම අද මඳ සරු බව ලොකු ගැටලුවක් බවට පත්ව තිබෙනවා. ඒ වෙනුවෙන් ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයේම හේතු බලපානවා. කාන්තාවන්ගේ උෂ්ණාධික බව නිසා ශුක්‍රාණුවල ජීව කාලය ඉක්මනින්ම නැති වෙනවා.

ඒ වගේම පුරුෂ සිරුරේ අධික උණුහුම නිසාත් ශුක්‍රාණු ගිණුම වගේම සක්‍රීය ප්‍රතිශතය පවත්වා ගැනීම පිලිබද ගැටලු ඇති වෙනවා. දියබත්වල ඇති සිරුර නිවන ගුණය නිසා කාන්තා සිරුරේදී ශුක්‍රාණුවක ජීව කාලය වැඩියෙන් පවත්වා ගැනීමට හැකි වෙනවා. ඒ වගේම සිසිල්බව නිසා පුරුෂ ශුක්‍රාණු සම්බන්ධව ඇති ගැටලුවලටත් විසඳුම් ලැබෙන නිසා දියබතෙන් ලැබෙන වාසි මඟ හරින්න එපා.

උපදෙස්
පාරම්පරික
ආයුර්වේද
වෛද්‍ය
රුක්ෂි ජයතිස්ස

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

ඔබේ කුසට බිළිඳකු පැමිණෙන්නට නම්

උපදෙස්
ස්ත්‍රී රෝග
මඳසරු භාවය හා
ලිංගික බෙලහීනතා
පිළිබඳ විශේෂඥ
**වෛද්‍ය ආචාර්ය
සුදත් ගුණතිලක**

ඔබත් දරුවකු බලාපොරොත්තු වන්නේ නම් නිසි කලකට දරුවන් බලාපොරොත්තු වීම සෑම මවු පියකෙනකුගේම බලාපොරොත්තුවයි. එවිට ඔබ උපත් පාලන එන්නත් හෝ පෙතිවර්ග භාවිත කරමින් සිටී නම් ප්‍රථමව එය නවතා මාස 2 - 3ක් ගත කළ යුතුයි. ඔබ අලුත විවාහ වූ ප්‍රථම දරුවා බලාපොරොත්තු වන කාන්තාවක් නම් උපත් පාලන එන්නත් ප්‍රථමව පාවිච්චි නොකර සිටිය යුතුය. එනමුත් කොන්ඩම් හා උපත් පාලන පෙති භාවිතය ප්‍රශ්නකාරී නොවේ.

ඔබගේ අධික මානසික ආතතියෙන්, අධික කාර්ය බහුලත්වයෙන් මිදීම දරුවෙක් ලැබීමට හේතු වාසනාව හා නීරෝගී දරුවෙකු ලැබීමට උපකාරී වේ.

ෆෝලික් අම්ලය

වර්තමානයේ ෆෝලික් අම්ලය රජයේ රෝහල්වල හා වින්නඹු උපදේශිකාව නිර්දේශ කරනු ලබයි. එය මීට වසර ගණනාවකට පෙර මිලිග්‍රෑම් 5 වුවත් දැනට වසර කිහිපයකට පෙර මිලිග්‍රෑම් 1 දක්වා අඩු කර ඇත. පළමු සති 12 අනිවාර්යයෙන්ම ගත යුතුය. තවද වැඩිපුර මිලිග්‍රෑම් ප්‍රමාණයක් පාවිච්චිය රෝගියාට කිසිම නරකට හේතුවක් නොවේ. නමුදු ෆෝලික් ඇසිඩ් අඩුවුවහොත් දරුවාගේ කොඳු ඇට පෙළ, හෘදය වස්තුව, චර්මයට බලපෑම් ඇතිවිය හැක. දියවැඩියා මවුවරුන් අනිවාර්යයෙන්ම ෆෝලික් ඇසිඩ් භාවිත කළ යුතුමය. මෙය පලා වර්ග හා පලතුරුවල බහුලයි.

දුම්පානය සහ ඇල්කොහොල් භාවිතය

සැමියා දුම්පානය කරන්නේ නම් එය දරුවාට ද බලපානු ඇත. දරුවකු ලොවට බිහිකරනවා යනු මව - පියා දෙදෙනාම මනා කැපවීමකින් සිටීමයි. ලංකාවේ මවුවරුන් ඇල්කොහොල් පාවිච්චිය බවම නිසා ඉන් ඇති බලපෑම අඩුය.

පෝෂණය

ගැබිනි මව පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් ලබා ගත යුතුයි. කෙඳි සහිත ආහාරත් පිෂ්ටය අඩංගු බත්, අල වර්ග, එළවළු හා පලා වර්ග මස්, මාළු, බිත්තර ධාන්‍ය - කිරි ආහාර සමභාගීව ලබාගත යුතුය.

අනිවාර්යයෙන්ම කිරි තදට උණුකොට නිවා පාවිච්චි කළ යුතුයි. මන්ද ලිස්ටීරියා නම් බැක්ටීරියාව කිරි සමඟ එකතුවී දරුවා ගබ්සා වීමට ද බලපායි. විශේෂයෙන් පළමු සති 27 තුළ කෝපි - තේ - චොකලට් වැඩිපුර භාවිත නොකළ යුතුයි. මන්ද එහි කැෆේන් වැඩිපුර අන්තර්ගත වන බැවින් දරුවා ගබ්සා වීමට ඉඩකඩඩ වැඩිය.

මාළු වර්ගවලින් බලයා, කෙලවල්ලා, මෝරා වැනි මාළුවල මැග්නීසියම් බහුල බැවින් වැඩිපුර භාවිතයට සුදුසු නොවේ. විශේෂයෙන් පිට හම ඉවත්කර පිසීමට ගත යුතුයි.

රුබෙල්ලා

රුබෙල්ලා එන්නත ලබා ගැනීම ඉතා අනිවාර්ය කාර්යයකි. ඉන් මාස දෙකකට පසු දරුවන් බලාපොරොත්තුවේ නම් ඔබ එකතු වන්න. රුබෙල්ලා මඟින් දරුවාගේ හෘදය, මොළය, අස්ථිවලට කළ හැකි බලපෑම් අධිකය. එම නිසා එන්තත් කිරීම අනිවාර්ය වේ.

ගෙදර සුරතල් පූසන්, බල්ලන් ඇතිකරන්නේ නම් මනසට ඉතාම සුවදායක වුවත් ටොක්සො පැලස්මොයිස් තත්ත්වයට අවදානමක් ඇතිවෙන බැවින් ඉතා හොඳින් අතපය සෝදා පිරිසුදු වී ආහාර ගන්න.

රුධිර ගණය

මව O- (O Negative) නම් ඔබ වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කරන්න. ඔබ පිළිසිඳගත් විගස සහකරුගේ රුධිර ගණය බලා වෛද්‍යවරයා වෙත යොමු කරන්න. බබා ලැබෙන්නට යද්දී රෝහලේදී ඒ බව වෛද්‍යවරයාව යළි යළිත් සිහි කැඳවන්න.

පැපොල, හෙපටයිටිස්, සෙංගමාලය

ගර්භිණී කාලයේ දී මවට පැපොල රෝගය වැලඳුනහොත් එයින් දරුවාට ද බලපෑම් මඳ වශයෙන් ඇතිවේ. එය හුදෙක්ම ගර්භයට සති 20 ඇතුළතදී රෝගය සැදුණි නම් විශේෂයෙන්ම වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කරන්න.

ඔබට හෙපටයිටිස්, සෙංගමාලය සැදී ඇත්තම් කල්පනාකාරී වන්න. මන්ද මවගේ ප්‍රතිදේහ බිළිඳාට ලැබිය හැකි බැවිනි.

ගර්භිණී මවට අපස්මාරය, දියවැඩියාව හෝ වෙනත් ජානමය රෝග ඇත්තම් ඔබේ වෛද්‍යවරයාව දැනුවත් කරන්න.

ඔබට (මවට) දියවැඩියා රෝග තත්ත්වයක් ඇත්තම් හෝ හෘද රෝගයක්, වකුගඩු රෝගයක්, අපස්මාර අවස්ථාවක් ඇත්තම් ඔබ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයකුගෙන් පළමුව අදහස් විමසා බලා එය පාලනය කර හෝ සුවකරගෙන ඔබේ මාතෘත්වය ගැන සිතන්න.

ඇදුම රෝගය ඇත්තම් ඔබ බටහිර ඖෂධ භාවිත කරන්නේ නම් Steroid ඖෂධ ගැන ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමඟ පිළිසඳරේ යෙදෙන්න.සාරාංශගතව ඔබ දරුවකු පතන බිරියක් නම්, පහත කරුණු අවධානයට යොමු කරන්න.

*ඔබේ හා ස්වාමියාගේ රුධිර වර්ගය (Positive Or Negative)

*ඔබට ඇති ජානමය රෝග

*අපස්මාර, වකුගඩු, හෘද රෝග තත්ත්වයන්

*ඔබ කැමති ඔබේ විශේෂිත ආහාර මොනවාද යන්න එවිට ඔබට වෛද්‍යවරයා දැනුවත් කරනු ලැබේ.

*ඔබේ උස හා බර

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

නැදෑ ගමනට කදිමයි

චොකලට් චිප් කේක්

අලුත් අවුරුදු චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර අහවර වුණත් අවුරුදු අසිරිය තාමත් හිත් පුරා පැතිරිලා. තෑගි බෝග පොදි බැඳගෙන යන නෑදෑ ගමන් වාගේම යාළු හිත මිතුරන් එකතුවන ප්‍රියසාද තාම අහවර නෑ. මේ බක් මාසය කියන්නෙම හිතවත්කම් අලුත් කරන මාසයක්නෙ.

ඉතින් ඒවාගේ නෑගම් යන්න, එහෙමත් නැතිනම් හිත මිතුරන් එකතුවන ප්‍රිය සාදයකට ඔබේ අතින් හදන කේක් එකක් අරගෙන යන්න කවුද අකැමැති නේද? ඉතා පහසුවෙන් මෙන්ම ඉක්මනින්ම සැකසිය හැකි මේ චොකලට් චිප් කේක් එක රසයෙනුත් හරි ඉහළයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

*බටර් හෝ මාජරින් ග්‍රෑම් 250ක්
*සීනි ග්‍රෑම් 250ක්
*පිටි ග්‍රෑම් 240ක් (කේක් පිටි)
*බිත්තර 5 ක්
*කිරිපිටි - තේ හැඳි 02ක්
*බේකිං පවුඩර් තේ හැඳි 2ක්
*වැනිලා තේ හැඳි 2ක්
*ග්‍රේට් කරගත් කුකිං චොකලට් ග්‍රෑම් 75ක්

සාදන ක්‍රමය

මුලින්ම පිරිසුදු භාජනයකට බටර් හෝ මාජරින් දමා ඊට සීනි එකතු කරන්න. අනතුරුව සීනි කැට දියවන තුරු හොඳින් බීට් කරගන්න. සීනි දිය වූ පසු එයට බිත්තර එකින් එක එකතු කරමින් බීට් කරන්න. මෙයටම වැනිලා තේ හැන්දක් ද දමා හොඳින් බීට් කරගන්න.

පිටි, කිරි පිටි, බේකිං පවුඩර් එකට හලා ගන්න. හලාගත් මේ පිටි මිශ්‍රණය ඉන්පසුව බටර්, බිත්තර මිශ්‍රණයට එකතු කරන්න. දැන් හොඳට ක්‍රීම් වනතෙක් බීට් කරගන්න. ඉන්පසුව මේ කේක් මිශ්‍රණයට ග්‍රේට් කරගත් කුකිං චොකලට් එකතුකර මිශ්‍ර කරගන්න.

දැන් කිලෝ ග්‍රෑම් එකක ප්‍රමාණයේ බේකිං තැටියක් ගෙන එයට තෙල් කඩදාසි දමා සකසා ගන්න. අනතුරුව සකසා ගත් කේක් මිශ්‍රණය තැටියට දමන්න. සෙල්සියස් අංශක 180 උෂ්ණත්වයට උදුන රත්කර විනාඩි 5 - 10ක් තබන්න. ඉන්පසුව රත්කර ගත් මේ අවන් එකට කේක් එක දමා විනාඩි 40 - 45ක් පමණ බේක් කරගන්න. (අවන් එකේ වර්ගය අනුව කාලය වෙනස් විය හැකියි)

මෙසේ බේක් කරගත් කේක් එක හොඳින් නිවෙන්නට හැර අයිසිං කරගත යුතුයි.

අයිසින් එක සාදන ආකාරය

*බටර් හෝ මාජරින් ග්‍රෑම් 125ක්
*අයිසිං සීනි ග්‍රෑම් 375ක් - 400ක් පමණ
*ටින් කිරි තේ හැඳි 1ක්
*වැනිලා තේ හැන්දක්
*චොකලට් පවුඩර් අවශ්‍ය පමණ

මෙලෙස සාදාගනිමු

බටර් හෝ මාජරින් ශීතකරණයෙන් ගෙන විනාඩි 5- 10ක් පිටත තබා හොඳින් බීට් කරගන්න. එයට අයිසිං සීනි ටික ටික එකතු කරමින් බීට් කරන්න. චොකලට් පවුඩර් අවශ්‍ය පමණ එකතු කරන්න. ඉන්පසු ටින්කිරි සහ වැනිලා ද එකතු කරමින් බීට් කරගන්න. දැන් අයිසිං මිශ්‍රණය සකසා අවසන්.

ඉන්පසුව කේක් එක තැටියෙන් ගලවාගෙන වටේ කොටස් ටික කපා කේක් එක නීට් කරගන්න.

දැන් සකසා ගත් අයිසිං කේක් එක උඩ සහ වටේට තවරා ගන්න.

මෙලෙස නීට් කරගත් පසු රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට වටේට නො 20 නොසල් එකෙන් බෝඩරයක් දමා ගන්න. චොකලට්, චොකලට් බෝල සහ ස්ට්‍රෝබෙරි යොදා ගෙන ඔබ කැමැති පරිදි කේක් එක සරසා ගන්න.

නෑගම් යාම සඳහා ඉතා පහසුවෙන් ඉතා රසවත්ව ගෙදරදීම සාදා ගත හැකි කේක් එකකි.

බටර් ඩ්‍රීම් කේක්ස් හී කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනි
තෙයාගි සධනිකා ගමගේ

හැමදාමත් සුවිශේෂී දේ පළමුවෙන්ම ඔබට රැගෙන එන තරුණී පුවත්පත හරහා උමංදාවේ සුවිශේෂ ආහාර සකසා ගන්නා ආකාරය ඔබට කියා දීමට අප සූදානම්

උමන්දාවේ නිර්මාතෘ
පූජ්‍ය සිරි සමන්තභද්‍ර ස්වාමින් වහන්සේ

කටට රසට කන්න අපි කවුරුත් බොහොම මනාපයි. හැබැයි රසය, පෙනුම ගැන හිතන බොහෝදෙනකු තමන් භුක්ති විඳින ආහාරවල පෝෂණ ගුණය ගැන එතරම් අවධානයට ලක් කරන්නේ නැහැ. නමුත් ජීවිතයේ පැවැත්ම උදෙසා ලබා ගන්නා මේ ආහාර වේලෙහි රසවත් බව, පෙනුම වගේම පෝෂණ ගුණයත් ඉතා වැදගත්.

විශේෂයෙන්ම විවිධ කෘත්‍රිම රසකාරක එකතුකර සකසා ගන්නා වසවිස සහිත ආහාරයක් වෙනුවට තමන්ගේම ගෙවත්තෙන් නෙළාගන්නා නැවුම් එළදාවෙන් සකසා ගන්නා දේ මොන තරම් අපූරුද ? පූජ්‍ය සමන්ත භද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේගේ මඟ පෙන්වීමෙන් උමංදාවේ තැනෙන මේ වස විසෙන් තොර දේශීය ආහාර, අපේම ආහාර කලාවක් පිළිබඳ ලෝකයටම අපූරු ආදර්ශයක් සපයනවා.

ඔබේ ගෙවත්තේ ගසකින් කඩා ගත් අනෝදා ගෙඩියකින් සැකසිය හැකි මේ ප්‍රණීත අනෝදා මස්කට් ඊට අපූරු උදාහරණයක්.

කාලා තියෙනවාද මේ අනෝදා මස්කට්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* අනෝදා මද ග්‍රෑම් 500ක්
* සීනි ග්‍රෑම් 750 ක්
* එළගි තෙල් මේස හැඳි දෙකක්
* කජු හෝ මුද්දරප්පලම්
* කෝන්ෆ්ලා මේස හැඳි දෙකක්
* රස පදමට ලුණු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

* පළමුව හොඳින් ඉදුණු අනෝදා ගෙඩියක් රැගෙන පොත්ත සහ ඇට ඉවත්කර මදය වෙන් කරගන්න. අනතුරුව ඒ ටික හොඳින් පොඩි කරගන්න .
* මෙලෙස පොඩි කරගත් අනෝදා සහ සීනි මිශ්‍රකර භාජනයකට දමන්න.
* දැන් මේ බඳුන ළිප තබා හොඳින් හැඳි ගාන්න.
.* අනෝදා මිශ්‍රණය තරමක් ඝන වූ පසු එයට ඇල් වතුර ස්වල්පයක් සහ දියකර ගත් කෝන්ෆ්ලා ද එක් කරන්න.
* තවදුරටත් හැඳි ගාන්න.
* මේ මිශ්‍රණය තැම්බී ඝන වූ පසු එයට එළගිතෙල් ටික එකතුකර හොඳින් පදම් කරගන්න.
* ඉන්පසුව බඳුන ළිපෙන් ඉවතට ගෙන කජු සහ මුද්දරප්පලම් එකතු කරන්න.
* දැන් මේ මිශ්‍රණය එළගිතෙල් තැවරූ තැටියකට දමා තුනීකර කැබලිවලට කපා ගන්න.

■ **විශේෂ ස්තූතිය**
වෛද්‍ය නිරංජලා මහත්මිය

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

ප්‍රණීත
රස අහරක රස රහස..

අවන්දානන්දයට පත් වෙන උමංදාවේ රජ බොජුන්

තරුණී
පසන් නිවෙසට සිරියාව
2023 - 04 - 17

ශ්‍රී

- හැඩගැන්වීම
  මධූෂා ලියනගෙදර
  Salon Green Girl
- ඡායාරූපය
  ශාන් රූපස්සර