# තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

ආරම්භය: 1969-07-09

54 වැනි කාණ්ඩය
47 වැනි පත්‍රය
2023 අප්‍රේල් 24 සඳුදා

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

- Sweet විදිහට පටන් ගන්න පුළුවන් Sweet කෑම
- ඒ.ටී.එම් යන්ත්‍ර ළඟදී වෙනදාට වඩා පරෙස්සමෙන්
- දරුපල පමා කරන්නේ ඔබේ පමාවද?

## මලීෂා

- හැඩගැන්වීම
  කුමාරි සමරක්කොඩි
  කැලණිය
- ඡායාරූපය
  ශාන් රූපස්සර
- කවර නිර්මාණය
  මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

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

# තරබාරුව මට්ටු කරන රස පිරුණු පැණි මදුළු

**රට ඉඳි කියන්නේ බොහෝ දෙනා කැමැති පලතුරක්.ලෝකයේ බහුතරයක් රටවල්වල දෛනික ආහාර වේල්වල රට ඉඳි අනිවාරර්යය අංගයක් බවට පත් වෙලා තියෙනවා. රට ඉඳි වල කාබෝහයිඩ්‍රේට් (44-88%), ආහාර තන්තු (6.4-11.5%) ,ප්‍රෝටීන් (2.3-5.6 %), මේද (0.2-0.5 %), ඛනිජ (යකඩ, මැග්නීසියම්, තඹ, කැල්සියම්, සෝඩියම්, ආදිය), ලවණ, විටමින් (A, B1, B2, C, niacin) ආදී සංඝටක අඩංගු වනවා.ඒ නිසා මේ රසවත් පලතුර පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි එකක් බවට සැකයක් නෑ. බර අඩුකර ගැනීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන අයටත් රටඉඳි කියන්නේ ආහාරයට ගැනීමට ඉතාම සුදුසු පලතුරක්. ඒ ගැන අපි මේ ලිපියෙන් කතා කරමු**

## ඉහළ තන්තු අන්තර්ගතය

රට ඉඳි කියන්නේ තන්තුවලින් පොහොසත් පලතුරක්. තන්තු වැඩි ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගැනීම මගින් ආහාර අවශෝෂණය මන්දගාමී කරනවා. එමගින් ඔබට වැඩි කාලයක් පුරාවට පූර්ණ හැඟීමක් දැනෙන අතර ඔබට ප්‍රධාන ආහාර වේල්වලට අමතරව නිතර නිතර කුසගිනි දැනීම වළක්වනවා. ඊට අමතරව මේදය අවශෝෂණය කර ගැනීමද වළක්වනවා. ඒ සමඟම තන්තු මගින් බඩවැලේ ඇති කෙටි දාම මේද අම්ල නිපදවීමට උපකාරී කරන අතර එය මූලික වශයෙන් හොඳ බඩවැල් බැක්ටීරියා සඳහා ආහාර වනවා.මෙම බඩවැල් බැක්ටීරියා ආහාර දිරවීමට උපකාරීවන අතර එය අවසානයේ පරිවෘත්තිය ක්‍රියාවලිය වැඩි කිරීමට දායක වෙනවා.

## අධික අසංතෘප්ත මේද අම්ල අන්තර්ගතය

සෑම මේද වර්ගයක්ම ශරීරයට අහිතකර වන්නේ නැහැ. රටඉඳිවල අඩංගු අසංතෘප්ත මේද ද ඒ අහිතකර නොවන මේද වර්ග ගණයට අයත් වෙනවා. එමගින් බඩේ දැවිල්ල ඇතිවීම , බඩ වැල් ඉදිමීම වැනි තත්ත්වයන් පාලනය කරනවා. මෙවැනි තත්වයන් තරබාරුකම , ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධය ,දියවැඩියාව සහ අක්මා රෝග ආදියට සම්බන්ධවන නිසා රටඉඳි වල ඇති අසංතෘප්ත මේද අම්ල ඔබේ ශරීරය තුළ යහපත් ආකාරයට ක්‍රියා කිරීම වැදගත්. ඒ නිසා රට ඉඳි වැඩි වශයෙන් පරිභෝජනය කිරීම මගින් ඔබේ බර වැඩි වීමේ අවස්ථාව අඩු කරගත හැකියි

## ඉතා හොඳ ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයක්

රට ඉඳි කියන්නේ ප්‍රෝටීන්වලින් පොහොසත් ප්‍රභවයක්.වැඩි වශයෙන් ප්‍රෝටීන් ආහාරයට ගැනීම මගින් ඔබට දිගුකාලීන පූර්ණ භාවයක් දැනෙනවා.එමගින් ඔබ අනවශ්‍ය ලෙස ආහාර ගැනීම වළක්වනවා. ඊට අමතරව ප්‍රෝටීන් මාංශ පේශීන් ගොඩ නැගීමට සහ අලුත්වැඩියා කිරීමට ද උපකාරී වනවා.

## ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණය

සාමාන්‍යයෙන් වියළි පලතුරු ප්‍රතිඔක්සිකාරකවලින් පොහොසත් ලෙස සැලකෙනවා.ප්‍රතිඔක්සිකාරක මගින් ආතතිය සහ දැවිල්ල අඩු කරනවා.නැවුම් රටඉඳිවල ඇන්තොසියානින්, ෆීනොලික්ස් සහ කැරොටිනොයිඩ් වැනි ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගුවන අතර මේවා විස ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමට, පරිවෘත්තීය හා ජීර්ණය වැඩි කිරීමට උපකාරී වනවා.මෙය අවසානයේ බර අඩුකර ගැනීමට හේතුවක්ද වනවා.

## දියවැඩියාව පාලනය කරයි

මේ විශිෂ්ට පලතුර ඔබේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කිරීමට උපකාරී වනවා.රටඉඳිවල ඇති ෆ්ලේවනොයිඩ්, සැපෝනින් සහ ෆීනොලික් ඉන්සියුලින් නිෂ්පාදනය උත්තේජනය කිරීමට උපකාරීවන බව පර්යේෂණ මගින් සොයාගෙන තිබෙනවා. කෙසේ වෙතත් ඔබ දැනටමත් දියවැඩියාව රෝගයෙන් පෙළෙන , පැණි රස ආහාර ගැනීමට රුචිකත්වය දක්වන අයෙක් නම් වෛද්‍ය උපදෙස් මත රට ඉඳි ආහාරයට ගැනීම කල හැකියි.

## සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආදේශකයක්

බොහෝ දෙනා පුරුද්දක් ලෙස ප්‍රධාන ආහාර වේල් වලින් පසුව අතුරුපසක් ලබා ගැනීම සිදු කරනවා. බොහෝ අතුරුපස වලට අධික ලෙස සීනි සහ කෘතිම රසකාරක වර්ග ඇතුළත් කර ඇති නිසා ඒවා සෞඛ්‍ය සම්පන්න වන්නේ නැහැ. නමුත් රට ඉඳි කියන්නේ ඔබට එවැනි අතුරුපස වෙනුවට ලබාගත හැකි සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආදේශකයක්.රටඉඳි ශරීරයට අමතර කැලරි එකතු නොකර එකම පැණි රසයක් ලබා දෙනවා . ඒවා ස්වභාවිකවම සීනි සහ තන්තු වලින් ඉහළ මට්ටමක පවතිනවා පමණක් නොව, ඒවායේ පැණි රසද ප්‍රතිනිර්මාණය කළ නොහැකි වෙනස් කැරමල් වැනි රසයකින් සමන්විත වෙනවා. රටඉඳි යනු ෆෲක්ටෝස් ප්‍රභවයකි, එය පලතුරු වල ඇති ස්වභාවික සීනි වර්ගයකි. මේ නිසා අහිතකර බලපෑම් වලින් තොරව අතුරුපසක රස විඳ ගැනීමට ඔබට හැකියාව තිබෙනවා.

## රට ඉඳි ආහාරයට ගත හැක්කේ කුමන වෙලාවල් වලට ද ?

උදෑසන ආහාර වේල - ඔබේ උදෑසන ආහාර වේලට රට ඉඳි එකතු කර ගැනීම මගින් දහවල් ආහාර වේල තෙක් ඔබට පූර්ණ හැඟීමක් දැනෙනවා. ඔබ ඕට්ස් වැනි දෙයක් උදෑසන ආහාරය සඳහා ලබා ගන්නවා නම් එයට රට ඉඳි එකතු කරන්නට පුළුවන්.ඊට අමතරව රට ඉඳි වලින් මිල්ක් ෂේක් එකක් සකස්කර වුවත් රස විඳින්නට ඔබට පුළුවන්

දහවල් කෙටි ආහාරයක් ලෙස - රටඉඳි යනු කෙඳිවල හොඳ ප්‍රභවයක් වන අතර ස්වාභාවික සීනිවල ඉහළ ප්‍රභවයකි. මෙම තන්තු සහ සීනි රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය මන්දගාමීව ඉහල යාමට ඉඩ සලසයි .එමගින් ඔබට ඉක්මනින් කුසගිනි දැනීම පාලනය කරනවා

රාත්‍රී ආහාරයක් ලෙස - රට ඉඳිවල ඉහළ තන්තු අන්තර්ගතය නිසා ඒවා රාත්‍රී ආහාරයක් ලෙස හෝ රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසුව ලබා ගැනීමට ඉතා හොඳ ආහාරයක්.තන්තු නිසා ආහාර දිරවීමට වැඩි කාලයක් ලබා ගන්නා නිසා ඔබට මධ්‍යම රාත්‍රියේදී කුසගිනි දැනීම වැලැක්වෙනවා.

ව්‍යායාමයකට පෙර - රට ඉඳිවල ස්වාභාවික සීනි අධික වුවද ඒවා ඉක්මනින් රුධිරයේ සීනි වැඩි නොකරයි. ඔබේ ව්‍යායාමයට ඉන්ධන සැපයීම සඳහා ස්ථාවර ශක්ති ප්‍රවාහයකට ඉඩ සලසන සෙමින් මුදා හරින කාබෝහයිඩ්‍රේට් වර්ගයක් සපයනවා , ඒ වගේම ව්‍යායාම කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා ගැනීමට සුදුසු ශක්ති ප්‍රභවයක් ලෙස ද රට ඉඳි ආහාරයට ගැනීමට ඔබට පුළුවන් . ව්‍යායාමයකට මිනිත්තු 30-60කට පෙර රට ඉඳි 2-4ක් ආහාරයට ගැනීම සුදුසු වෙනවා.

ඉතා පහසුවෙන්ම ලබාගැනීමට හැකියාවක් ඇති රට ඉඳි ඔබේ ශරීරයෙ බර අඩු කරමින් ඔබට සෞඛ්‍යමය ප්‍රතිලාභ ලබා දෙන ආකාරයයි මේ ලිපියෙන් අපි ඔබට කිව්වේ. ඉතින් ඔබේ සෞඛ්‍ය තත්වය අනුව් ඒවා ඔබේ ආහාරයට එකතු කරගන්නට ඔබට පුළුවන්.

සටහන
**විදුමිණී දිසාකරුණා**

උපදෙස්
පෝෂණවේදී
විශේෂඥ වෛද්‍ය
**රේණුකා ජයතිස්ස**
බොරැල්ල වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය

# Sweet විදිහට පටන් ගන්න පුළුවන් Sweet කෑම

**අලුත් අවුරුද්ද කියන්නේ අලුත් අලුත් බලාපොරොත්තු ඇති කරන නැවුම් බලාපොරොත්තු සමඟ ජීවිතය පටන් ගන්න හොඳම කාලය. අපට පසුගිය අවුරුද්දේ තිබුණු ආර්ථික අපහසුතා නැතිකර ගන්න, තිබුණු බාධක බිඳගෙන ඉදිරියට යන්න අප සැම කෙනෙක්ම සිහින මවනවා. මෙලෙසින් අපේක්ෂා දල්වාගෙන නව වසරකට පියවර තබන්න ඔබට පැහැදිලි අරමුණක්, ඉලක්කයක්, අපේක්ෂාවක් තිබිය යුතුයි. ඒ සඳහා මුලින්ම කරන්න ඕනෙ කුමක් ද කියලා තීරණය කරන්න. ඉන්පසුව ඔබ සැලසුම් කළ ව්‍යාපාරය හෝ අපේක්ෂාව වෙත ක්‍රමානුකූලව ළඟා වෙන්න.**

මෙවැනි පැහැදිලි අරමුණක් වෙත ළඟා වෙන්න පුළුවන් ගෘහිණියක් ලෙස ඔබට පහසුවෙන් ආරම්භ කළ හැකි ස්වයං රැකියා රාශියක් ගැන අප පසුගිය ලිපි ගණනාවක පළ කළා. ඒ සඳහා ඔබගෙන් අපට හොඳ ප්‍රතිචාර විශාල ප්‍රමාණයක් ලැබුණා. මෙවරත් අප ඔබට හඳුන්වා දෙන්නේ ගෘහිණියකට නැතිනම් කාන්තාවකට ගැළපෙන හොඳ ස්වයං රැකියාවක් ගැන පුංචි අදහසක් ලබා දෙන්න. අපේ ගෘහිණියෝ උයන්න පිහන්න රසවත් කෑම බීම හදන්න උපතින්ම දක්ෂයි. තමුන්ගේ දෑතෙ තිබෙන හැකියාව ප්‍රයෝජනයට ගෙන විවිධ වර්ගයේ රස කැවිලි නැතිනම් Sweet කෑම සකස් කිරීම හොඳ ලාභදායි ව්‍යාපාරයක්. ඒ වගේම හොඳ ඉල්ලුමකුත් තියනවා. පසුගිය දිනවල සෑම නගරයකම අපේ දේශීය රස කැවිලිවලට තිබුණේ පුදුම ඉල්ලුමක්. කැවුම්, කොකිස්, අලුවා වගේම ආස්මී වැනි කෑම බීම නිවෙසක හදන්න කාලයක් නැති නගරබද බොහෝ දෙනෙක් වෙළෙඳ පොළෙන් තමයි හැම කෑම වර්ගයක්ම මිලදී ගත්තේ. මේ නිසා අපේ බොහෝ ගෘහණියෝ ස්වයං රැකියාවක් ලෙස මෙවැනි ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න දැන් උනන්දුයි.

අප ඔබට මෙවර හඳුන්වා දෙන්නේ මේ වගේම වෙළෙඳපොළේ හොඳ ඉල්ලුමක් තියන වසර පුරාම හොඳ අලෙවියක් ඇති රස කැවිලි නිෂ්පාදනය කරන ආකාරය. ඔබ රස කැවිලි නිෂ්පාදනයක් ආරම්භ කිරීමට අදහසක්වත් තියනවා නම් ඒ සඳහා මුලින්ම වෙළෙඳ පොළේ අලෙවියට තියෙන රස කැවිලි ගැන අධීක්ෂණයක් කරන්න. සාමාන්‍යයෙන් වෙළෙඳපොළේ හොඳ ඉල්ලුමක් ඇති රසකැවිලි තමයි තල කැරලි. තල කැරලි බෝතල් ලෙස හෝ පැකට් ලෙස තමයි වෙළෙඳපොළේ දකින්න ලැබෙන්නේ. මේ තල කැරලි නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය වන්නේ පොඩි අමුද්‍රව්‍ය ටිකක්. හකුරු, තල, සීනි වගේ අමුද්‍රව්‍ය කිහිපයක් තිබුණොත් මේ තල කැරලි නිෂ්පාදනය කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම තමයි කිරි ටොෆි සහ පොල් ටොෆි නිෂ්පාදනයත්. හොඳ අලෙවියකුත් තිබෙනවා.

ගපූර් නිෂ්පාදනයත් හොඳ අලෙවියක් ඇති රස කැවිලි වර්ගයක්. සීනි පතුරු ලෙස හඳුන්වන රස කැවිලි වර්ගයටත් දැන් හොඳ අලෙවියක් තියෙනවා. රුලං නිෂ්පාදනයත් තවත් එවැනිම රස කැවිලි වර්ගයක්. ඒ වගේම දැන් සීනි මුරුක්කු සඳහා හොඳ ඉල්ලුමක් පවතිනවා.

තවත් සාර්ථක රසකැවිලි නිෂ්පාදනයක් තමයි දොදොල්. දේශීය ආහාරයක් ලෙස දොදොල් සෑදීම තරමක් අපහසු කටයුත්තක් වුණත් ක්‍රමානුකූලව ටික කාලයක් හැදීම කළොත් ඔබටත් දොදොල් සෑදීම ඉතාම පහසුවෙන් කරගන්න ක්‍රම කිහිපයක්ම තිබෙනවා. ඒ වගේම මේ ව්‍යාපාරය ටිකක් දියුණු මට්ටමට පැමිණි පසු ඔබට දොදොල් නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය උපකරණ මිලදී ගත්විට මේ ව්‍යාපාරය ඉතාම සාර්ථක ලෙස සිදු කරන්නත් හැකියාව තිබෙනවා. එසේම මේ ව්‍යාපාර ක්‍රමානුකූලව කළොත් කාලයක් ගතවන විට සාර්ථක ලෙස හොඳ ලාභයක් ලබාගත හැකි ව්‍යාපාරයක් බවට පත්වේවි.

අප මේ රසකැවිලි නිෂ්පාදන කිහිපය ගැන පුංචි හැඳින්වීමක් කළේ වෙළෙඳපොළේ දැනට පවතින ඉල්ලුම නිසයි. ඒ වගේම කොකිස් නිෂ්පාදනයත් දැන් හොඳ ව්‍යාපාරයක්. කොකිස් සාදා පැකැට් හෝ බෝතල් ලෙස අලෙවි කිරීම ගෘහණියකට පටන් ගන්න පුළුවන් හොඳ ස්වයං රැකියාවක්. මේ සියලුම රසකැවිලි වර්ග නිෂ්පාදනය කිරීම ආරම්භය තරමක් අසීරු බව ඔබට දැනේවි. ඒ තමයි ව්‍යාපාරයක ස්වභාවය. නමුත් අපහසුවෙන් කැපවීමෙන් ටික කාලයක් කරගෙන යනවිට ඔබට ඇතිවන ගැටලු, අලෙවිය සඳහා පවතින බාධක, වෙළෙඳ පොළට ඉදිරිපත් කළ යුතු ආකාරය, වෙළෙඳපොළේ පවතින ඉල්ලුම ගැන දළ අවබෝධයක් ලැබේවි.

ඒ අනුව වෙළෙඳපොළට ගැළපෙන, ඔබට අමුද්‍රව්‍ය පහසුවෙන් සොයාගත හැකි මෙවැනි ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරන්න මුල පුරන්න. එය නිවෙසක සිටින ගෘහණියකට අතට අමතර මුදලක් සොයා ගතහැකි ව්‍යාපාරයක් වගේම ක්‍රමානුකූලව දියුණු කර ගැනීමෙන් ඉතාම සාර්ථක ව්‍යාපාරයක් බවට පත්කර ගැනීමට ද හැකියාව තිබේ.

සටහන
**දුමින්ද කාරියවසම්**

# චාම් බවට කැමැති අයට ශ්වේත වර්ණ කේක් එකක්

Cake

**මේ බක් මාසයේ අවසන් සතියයි. අනතුරුව උදා වන්නේ මැයි මාසය එහෙමත් නැත්නම් මල් මංගල මාසයයි. ආදරණීය හදවත් එකට බැඳෙන ප්‍රේමණීය මාසයයි. මේ සොඳුරු මංගල මාසයේ තම විවාහය ගිවිස ගන්නට එහෙමත් නැත්නම් පතිකුලයට පියනගන්නට බොහෝ යුවතියන් සිහින මවනවා නොඅනුමානයි. ඉතින් ඒ සුවිශේෂී දිනය තවත් සුන්දරකරන අපූරු කේක් නිර්මාණයකි මේ. චාම් පෙනුමැති නමුත් ඉතා සොඳුරු මේ කේක් නිර්මාණය සඳහා ස්වාභාවික මල් භාවිතකර තිබේ. මෙහිදී ඔබට කැමති ස්වාභාවික මල් හෝ අයිසිං මල් භාවිත කළ හැකි අතර ඔබ හැඩගැන්වෙන ඇඳුමේ පැහැයෙන් මේ මල් තෝරාගත හැකියි.**

## අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* ග්‍රෑම් 500 ප්‍රමාණයේ රවුම් හැඩයේ කේක් තැටියක්
* සාදාගත් රිබන් කේක් කිලෝ 1 1/2ක්
* බටර් අයිසිං
* එඩිබල් ගෝල්ඩ් ලීව්ස්
* නැවුම් මල් කිහිපයක් සැරසිලි සඳහා අවශ්‍ය ආකාරයට
* වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගත් එඩිබල් ෂුගර් පබලු කිහිපයක් (විවිධ ප්‍රමාණයෙන් මිලදී ගන්න)

## සාදන ක්‍රමය

* පළමුව ග්‍රෑම් 500 කේක් තැටිය යොදා ගෙන කේක් තුනක් සාදාගන්න.
* දැන් සාදාගත් කේක් තුන හොඳින් නිවෙන්නට හරින්න.
* ඉන්පසුව මෙම කේක් තුන බටර් අයිසිං තවරා එක මත එක තබමින් සැන්ඩ්විච් කරන්න.
* දැන් කේක් එක වටේටත් අයිසිං කරගන්න. මුලින්ම මේ ආකාරයට කේක් එක වටේට අයිසිං කරගත්විට කේක් එක ලෙවල් කිරීමේදී කේක් කුඩු නොගැවෙන බව මතක තබාගන්න.
* ඉන්පසුව පයිපිං බෑග් එකක් ගෙන එයට අයිසිං දමා ටිකක් වැඩි ප්‍රමාණයක් සිටින සේ වටේට අයිසිං දමාගන්න.
* අනතුරුව මෙටල් කේක් ස්ක්‍රේපර් එකකින් කේක් එක වටේට ලෙවල් කරගන්න.
* දැන් කේක් එක උඩ ඇන්ගල් ෆැලට් නයිෆ් එකකින් වටේට තීරු ආකාරයට සිටින අන්දමින් අයිසිං කරගන්න. උඩ වටේට ගෝල්ඩ් ලීව්ස් අලවා ගන්න.
* ඉන්පසුව ඔබ කැමැති පරිද්දෙන් රටාවකට එඩිබල් සීනි පබලු කේක් එක පුරාම විසිරී යන ආකාරයට අලවා ගන්න.
* අවසානයට අවශ්‍ය ආකාරයට ස්වාභාවික මල් හෝ අයිසිං මල් කේක් එකේ රඳවමින් කේක් එක හැඩවැඩ කරගන්න.

**උපදෙස් -**
අප්ලන්ඩ් කේක් ඇන්ඩ් ඇකඩමිහි කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනී
**චතූ රත්නායක**

සටහන
**චම්පා වරුසප්පෙරුම**

# සල්ලිවලට තට්ටු කරන ඒ. ටී. එම්. හෙල්පර්ස්ලා

**සිරියාවතී ඉස්කෝලේ හාමිනේ අතේ ඇඟිලි ගනිමින් බලා සිටියේ අප්‍රේල් මාසයේ පැන්ෂන් මුදල ලැබෙන තුරුය. අවුරුද්දට කිරි අම්මා බලන්නට එන ලොකු පුතාගේ පොඩි දරුවන්ට ඇඳුමක් ගන්න, ගෙදර අඩුපාඩු අඩුම කුඩුම ටිකක් මිලදී ගන්න. ගස්වල පොල්ටික කඩාගන්න ගුණපාලට මුදල් දෙන්න. මේ වගේ දහසක් රාජකාරී ගොන්නක් ඉටුකර ගන්නට අප්‍රේල් මාසයේ පැන්ෂන් මුදල ගන්න බැංකුවට ගියේ අප්‍රේල් 10 වැනිදා උදෑසනමය.**

කඩි ගුළක් සේ සෙනග උතුරා ගලා ගිය පිළියන්දල නගරයේ බැංකුව අසලට සිරියාවතී ඉස්කෝලේ හාමිනේ ළඟාවන විට උදෑසන නවය පසු වී තිබුණි. බැංකුව අසල කාඩ්පත් පෝළිම දකින විට ඉස්කෝලේ හාමිනේට හීන් දාඩිය දමන්නට විය. ඒත් මොනවා කරන්න ද ඇය හෙමින් සීරුවේ දිගු පොළිමට එකතු වූයේ කීයට හරි මුදල් ලබාගැනීමේ අපේක්ෂාවෙනි.

පැය භාගයක් වැනි කාලයක් ගතවන විට ඉස්කෝලේ හාමිනේගේ වාරය ළඟා විය. තවත් කිහිප දෙනකු ඉදිරියෙන් සිටියදී තම බැංකු ATM කාඩ්පත අතට ගත් ඇය තම අත් බෑගයට අත දැමුවේ උපැස් යුවළ සොයා ගැනීමටය. සිරියාවතී ඉස්කෝලේ හාමිනේට දෙවියන් සිහිවිය.

"දෙයියනේ... කණ්ණාඩි කුට්ටම ගෙනල්ල නැහැනේ..." ඇය අන්ත අසරණව වටපිට බැලුවේ කවුරුන් හෝ දන්නා කෙනෙකුගේ උපකාරයෙන් මුදල් ලබා ගැනීමටය. ඇය කලබලයෙන් වටපිට බලන විටම සිහින් සිරුරක් ඇති හොඳින් ඇඳ පැළඳ සපත්තු කුට්ටමක් ද පැළඳි තරුණයෙක් ඇය අසලට ආවේ ඇය හොඳින් දන්නා හඳුනන අයෙකු ලෙසිනි.

"මොකක් ද අම්මේ ප්‍රශ්නේ කාඩ් එක ගෙනත් නැද්ද..."
ඔහු විමසුවේ මහත් ලෙන්ගතු විලසිනි.

"නෑ... පුතේ කාඩ් එකනම් ගෙනාවා... ඒත් මේ මගේ කණ්ණාඩි කුට්ටම ගෙනල්ල නෑනේ. කිසිම දෙයක් මට පේන්නෙ නැහැ." ඇයට සිදු වූ අකරතැබ්බය ගැන නොසඟවා පැවසුවේ ඔහුගෙන් උපකාරයක් අපේක්ෂාවෙනි.

"හරි හරි... අම්මා කලබල වෙන්න එපා. මම සල්ලි අරන් දෙන්නම්. මමත් මේ ගමේ යන්න සල්ලි ගන්න ආවේ. ඔහු ඉස්කෝලේ හාමිනේ සමඟ සමීප වූයේ එලෙසිනි.

"ඊළඟ මොහොතේ පැමිණියේ සිරියාවතී ඉස්කෝලේ හාමිනේගේ වාරයයි. ඇය තමා සමඟ ඉතාම කුළුපගව කතා කළ තරුණයාට තම කාඩ්පත දුන්නේ ඇයගේ කාඩ්පතේ රහස් අංකය ද පවසමිනි. කාඩ්පත අතට ගත් තරුණයා තම සාක්කුවට අත දමා නැවතත් එය එළියට ගනිමින් "ආ... එන්නකෝ... අම්මාම කාඩ් එක දාන්නකෝ..." කියා ATM යන්ත්‍රය සවි කළ කුටියට දෙදෙනාම ඇතුළු වූයේ ඔහුගේ අවංකභාවය හා විනිවිද පෙනෙන ඇයට හොඳින්ම දැනෙන ලෙසිනි.

කාඩ්පත යන්ත්‍රයට ඇතුල්කර සිරියාවතී ඉස්කෝලේ හාමිනේ තමා සමඟ සිටි තරුණයාට තම අංකය සටහන් කරන ලෙස පැවසුවේ එය හොඳින් නොපෙනෙන බැවිනි. මිනිත්තු කිහිපයක් ගත විය. ඔබගේ රහස් අංකය වැරැදිය. කරුණාකර නිවැරැදි අංකය සටහන් කරන්න .මෙලෙසින් යන්ත්‍රයේ සටහන් වූයේ යාන්තමින් ඉස්කෝලේ හාමිනේටත් පෙනෙන ලෙසිනි.

"මෙකේ අංකය වැරැදියි කියනවා අම්මේ... මේ කාඩ් එක මාසයක් විතර පාවිච්චි කළේ නැතුවහම ඔහොම වෙනවා. අම්මාට දැන් ආය මේ කාඩ් එකෙන් සල්ලි ගන්න නම් බංකුව ඇතුළට ගිහින් අහන්න" කියා නැවතත් කාඩ්පත ඇය අත තැබුවේ ඉස්කෝලේ හාමිනේගේ සියලු බලාපොරොත්තු දියකර හරිමිනි.

ඇය ATM කාඩ්පත අතට ගනිමින් සෙමෙන් සෙමෙන් බැංකුවේ දොරකඩට ළඟා වන විට තරුණයා ද එම ස්ථානයේ දකින්ට නොලැබීමට ගත වූයේ විනාඩි දෙක තුනක කාලයකි. මේ පුංචි කාලය තුළ සියල්ලම හමාර විය. ඉස්කෝලේ හාමිනේගේ කාඩ්පත වෙනුවට බැංකුවේම අවලංගු කාඩ්පතක් ඇයට ලබා දී ඇත්තේ ඔහුගේ සාක්කුවෙන් ගෙනය. ඉස්කෝලේ හාමිනේ රහස් අංකය ද ඔහුට පැවසූ නිසා ඇය බැංකුවේ දොරටුව අසලට යන්නටත් පෙර ඇයගේ සැබෑ ATM අංකය ගෙන රහස් අංකය ගසා ඇයට උපකාර කරන්න පැමිණි තරුණයා මුදල් ද රැගෙන එම ස්ථානයෙන් පලා ගොස් තිබුණි. බැංකුවට ඇතුල් වී බැංකු නිලධාරියාට කාඩ්පත දී සියල්ල පවසන විට ද ඇයගේ මුදල් ඇයට අහිමි වී හමාරය.

මේ සිදුවීමට සම්බන්ධ පුද්ගලයා මෙලෙසින් ව්‍යාජ ලෙස වයෝවෘද්ධ අයගේ බැංකු කාඩ්වලින් ලබාගෙන ඇති මුදල් ප්‍රමාණය රුපියල් කෝටියකට අධිකය. සැකකරු මිරිහාන ප්‍රදේශයේ බැංකුවක් අසලදී අත්අඩංගුවට ගන්නා අවස්ථාවේ ඔහු සතුව විවිධ බැංකුවල කාඩ්පත් 15ක් පමණ සොයාගත් බව පොලිසිය පවසයි. හිටපු නාවුක සෙබළෙකු වූ ඔහු මෙලෙස වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයන්ගෙන් හා කාන්තාවන් මුලාකර ඔවුන් සතුව ඇති ATM කාඩ්පත සූක්ෂම ලෙස ලබාගෙන ඒ වෙනුවට වෙනත් කාඩ්පතක් ලබා දී ඔහු මෙතරම් මුදලක් සොරාගෙන තිබේ. පිළිවෙළට හැඳ පැළඳ බැංකු කාඩ්පත් කුටි අසල රැඳී සිටින මේ පුද්ගලයා මෙලෙස අසරණ වයෝවෘද්ධ වැඩිහිටියන්ට උදව් කිරීමට ඉදිරිපත් වී රහස් අංකය ද අසාගෙන ඒ කාඩ්පත ඇතුල් කරන මොහොතේ එය ඔහුගේ අතට ගෙන එම බැංකුවේම අක්‍රිය වූ කාඩ්පතක් ලබා දීම ඔහුගේ උපායයි. අදාළ පුද්ගලයාගේ නියම කාඩ්පත ඔහු ලබාගත් පසු එහි ඇති මුදල් සියල්ලම මේ පුද්ගලයා ලබාගෙන එම ස්ථානයෙන් පලා යයි.

මෙලෙස අත්අඩංගුවට ගත් පුද්ගලයා අවුරුදු 24ක් වන පිළියන්දල ප්‍රදේශයේ සැකකරුවෙකි. මේ සැකකාර පුද්ගලයා පිළිබඳ පිළියන්දල , මහරගම , කොට්ටාව , දෙහිවල මිරිහාන පොලිස් ස්ථානවලට පැමිණිලි 60ක් පමණ මේ වනවිටත් සිදුකර ඇතැයි පොලිස් විමර්ශනවලින් අනාවරණය වී ඇත.

නුගේගොඩ කොට්ඨාශ අපරාධ විමර්ශන අංශය මඟින් මේ පිළිබඳ වැඩිදුරටත් පරීක්ෂණ පවත්වන අතර මෙවැනි සැකකටයුතු පුද්ගලයන් බැංකු ATM කාඩ්පත් කුටි අසල රැඳී සිටිනවා දුටුවොත් වහාම පොලිසියේ ක්ෂණික දුරකතන අංක වෙත දැනුම් දෙන ලෙස පොලිසිය මහජනතාවට දන්වා සිටියි.

මේ සත්‍ය සිදුවීමට සම්බන්ධ පුද්ගල නම් මනඃකල්පිතය

සටහන
**දුමින්ද කාරියවසම්**

## ඒ. ටී. එම්. යන්ත්‍ර ළඟදී වෙනදාට වඩා පරෙස්සමෙන්

"මම මගේ දුව වෙනුවෙන් ගන්නා සෑම පියවරක්ම සහ තීරණයක්ම, මගේ අම්මා මාව ඇති දැඩි කළේ කොහොමද කියලා මට උත්තර හොයලා දෙනවා. ඇය මට ආදරය කරන ආකාරය සහ ඇය මේ සිදුවීම හරහා පිට කරන පරාර්ථකාමීත්වය නිර්මල, අව්‍යාජ සහ කරුණාවන්ත එකක් බව මට හිතෙනවා."

# ඇගේ නම අම්මාය

## උත්තරීතර මාතෘත්වයක අභිමානය

**මවකගේ පරිත්‍යාගයට සීමාවක් නැති බව ඔප්පු කළ ඈ 50 හැවිරිදි මවක්වන ජූලී ලවිං. ඇගේ දියණියගේ සිවු වසරක මඳසරු භාවයේ අරගලය නිසා වේදනාවට පත් වන ජූලියා තමන්ගේ දියණියට Surrogate ක්‍රමයට දරුවකු තනා දීමට ඉදිරිපත් වුණා.**

දැන්, අලුත් අම්මා බ්‍රෙනා ලොක්වුඩ් මෙසේ පවසනවා

"මගේ අම්මා දුෂ්කර දරු ප්‍රසූතියක් හරහා වීරවරියක් වුණා. මේ කුඩා සතුට අපේ ලෝකයට ගෙන ඒමට ඇය ගත් කැපකිරීම් මගේ හුස්ම මඳකට නවතනවා"

ඇය කියන්නේ ආදරයෙන්.

දියණියකට අම්මා වූ පසු තමන්ගේ අම්මා තමන් වෙනුවෙන් කළ කැපවීම ගැන බ්‍රෙනාට බොහෝ දේවල් කියන්නට තිබුණා.

"දුවව මගේ තුරුලේ තියාගෙන ඉන්නකොට මගේ හිත පිච්චිලා යනවා. මම මේ දරුවාට අවශ්‍ය ඕනෑම දෙයක් කරන්නේ කෙසේද යන හැඟීමෙන් මා ඇය දෙස බලනවා.එතකොට මගේ අම්මා මා වෙනුවෙන් කළ දේ නැවත ආවර්ජනය වෙනවා."
ඇය තවදුරටත් මෙලෙස කියා සිටින්නීය.

"මම මගේ දුව වෙනුවෙන් ගන්නා සෑම පියවරක්ම සහ තීරණයක්ම, මගේ අම්මා මාව ඇති දැඩි කළේ කොහොමද කියලා මට උත්තර හොයලා දෙනවා. ඇය මට ආදරය කරන ආකාරය සහ ඇය මේ සිදුවීම හරහා පිට කරන පරාර්ථකාමීත්වය නිර්මල, අව්‍යාජ සහ කරුණාවන්ත එකක් බව මට හිතෙනවා."

තමන්ගේ ජීවිතයේ වටිනාම සිහිනයක් වෙනුවෙන් තමන් රැගෙන ගිය මව ගැන බ්‍රෙනා කතා කරන්නේ පුදුමාකාර ආදරයකින්.

බ්‍රෙනාගේ සීයා රෝගී වීමෙන් පසු ඔහු පිළිකාවෙන් මියැදෙන්නට පෙර ඔහුට මී මුනුපුරෙකු පෙන්වීමට බ්‍රෙනාට උවමනා වුණා. ඇය දරුවකු වෙනුවෙන් උනන්දු වන්නට ගත්තේ ඉන්පසුවයි. ඇය නිතරම හිතුවේ එය ඉතා ඉක්මනින් සිදුවනු ඇති බවක්. නමුත් ඒ සිහිනය ඉටු නොවීම නිසා ඇය කම්පනයට පත් වන්නට පටන් ගත්තා.දරුවකු සම්බන්ධ සිහිනය ඉටු නොවීමට රෝගයක් හරස් වී ඇති බව බ්‍රෙනා දැන ගන්නේ ඒ අතර කාලයේදී. Fertility Centers of Illinois, හි වෛද්‍ය බ්‍රයන් ඔවුන්ට සරොගේට් ක්‍රමය යෝජනා කරන්නේ ඉන්පසුවයි. ඩොලර් 100,000 පමණ වැය වූ මේ ප්‍රතිකාරයට දරුවා කුස දරන මව වන්නට බ්‍රෙනාගේ ආදර අම්මා වූ ජූලී ලවිං කිසිම පෙරැත්තයකින් තොරව ඉදිරිපත් වුණා.

ඇය පවසන්නේ දරුවෙකු නොමැතිවීම සමහර කාන්තාවන්ට ඉතාමත් වේදනාවක් බවත් ඇගේම දියණිය එම වේදනාවෙන් පෙළීම තමන්ට දරාගත නොහැකි වේදනාවක් වූ බවත්. ඒ නිසා තමන්ගේ දියණියට මේ අවස්ථාවේ දී පිහිට වන්නට ජූලි තීරණයකර තිබුණා. ඇයට තමන්ගෙ වයස අවුරුදු තිහක් පමණ දැනුණු බව ඇය පවසනවා. තමන් ඒ තරමට තරුණ ගැහැනියක බව සිතා ඇය මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමයට හිත සවිමත් කරගෙන තිබුණා.

කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රතිකාර, මනෝ විද්‍යාත්මක ප්‍රතිකාර සහ රුධිර පරීක්ෂා බොහොමයකට සහභාගී වන්නට ජූලිට සිදු වුණා. ඇය අම්මා වීම වෛද්‍යවරයාට පවා මුලදී විස්මයක් වූ බවයි කියැවෙන්නේ.

"මෙය පැහැදිලිවම ඉතා සුවිශේෂී අවස්ථාවක්වන අතර ඉතා සුපරීක්ෂාකාරී පුද්ගලාරෝපිත වෛද්‍ය, මනෝ විද්‍යාත්මක සහ සදාචාරාත්මක කරුණු සලකා බැලීමෙන් පසුව සිදු කරන ලද්දක්" බව වෛද්‍ය කණ්ඩායම ප්‍රකාශකර සිටිනවා. ජූලි මැරතන් ශූරියක වීම නිසා ඇගේ ශාරීරික සෞඛ්‍යය ද හොඳ මට්ටමක පැවතුණා.

අම්මාගේ කැපකිරීම නිසා බ්‍රෙනා සහ ආරොන් මවුපියන් බවට පත් වෙනවා.

වර්තමානය වෙද්දී බ්‍රෙනා ඇගේ සරොගසි ක්‍රමයට දුව ලබාගැනීම සම්බන්ධයෙන් සමාජ මාධ්‍ය හරහා ජනතාව දැනුවත් කිරීමට කටයුතු කරන්නේ ලෝකෙ ඕනෑම ගැහැනියක් මේ නිසා පීඩාවට පත්වීමට ඇති ඉඩකඩ හේතුවෙන්. මඳ සරුභාවය සහ දරුවන් ලැබීමට ඇති නොහැකියාව වේදනාවට පත් වීමට අවශ්‍ය දෙයක් නොවන බවත් ඇය ඒ හරහා පැහැදිලි කරනවා.

එවැනි මාවතක් කිසිසේත්ම පහසු නැති බව ඇත්තක්. බ්‍රෙනාට මෙන් දරාගන්නා සහ ඕනෑම කැප කිරීමක් කරන බවක් හැම ගැහැනියකටම ලැබෙන්නට ඉඩක් නෑ. නමුත් තමන්ගේ හිතේ හයියට කළ නොහැක්කක් නැති බව අමතක කරන්න එපා.

"මේ කතාව තේරුම් ගන්නට පුළුවන් කාලයක් පැමිණි වහාම මගේ දුවට ඒ ගැන කියන්න මම කැමැති. ඇගේ අත්තම්මා ඇය සහ මම වෙනුවෙන් කළ දේ ඇය දැන ගන්නටම ඕනෑ."

බ්‍රෙනා එසේ කියන්නේ ඉතා ආදරයෙන්.

සටහන
**විදුමිණි දිසාකරුණා**

# දරුපල පමා කරන්නේ ඔබේ පමාවද?

**කිරි සිහිනය සැබෑ කරමින් කිරිකැටියකු දෝත දරන්නට නම් ඒ වෙනුවෙන් අසීමිත කැප කිරීමක් කළ යුතුවේ.**

දරුවකු බිහිකිරීමට සපුරාලිය යුතු මූලිකම කරුණ නම් දරුවකු ලබා ගැනීමේ ඇති අවශ්‍යතාවයයි. එය ස්වාමියා - බිරිය දෙදෙනාටම මූලික වූ ප්‍රථම සුදුසුකම වේ. දෙදෙනාම දෙදෙනාට ආදරය කිරීම මූලික කාරණය වේ.
ආදරය තුළින් දරුවන් උපදී යනු ප්‍රංශය වැනි බටහිර රටවල ආදරණීය කියමනකි. ගෙදර කෑම උයන සුවඳට බඩගිනිවෙනවා මෙන් ආදරය තුළින් හෝර්මෝනවල ක්‍රියාකාරීත්වය ආරම්භ වේ.

විවාහ වී අවුරුද්දක් ඇතුළත සංසේචනය (Conceive) වුවහොත් ඔවුන් සරු කාන්තාවන් ලෙස ද දරුවකු බලාපොරොත්තු වී අවුරුද්දකට වඩා කාලය ගත වූ විට මද සරු යුවළක් ලෙස ද හැඳින්වේ. විවාහ වී අවුරුද්දකට වඩා වැඩිනම් ඔබ පලපුරුද්දක් හා සුදුසුකම්ලත් වෛද්‍යවරයෙක් හමුවීමට යා යුතුය. මද සරු අයගෙන් (Sub fertitlity) සියයට 50 ක් කාන්තාවන් නිසාත් සියයට 40 ක් පුරුෂයින් නිසාත් සියයට 10 ක් කිසිම හේතුවක් නැතුවද දරුවන් ලැබීම ප්‍රමාද ව තැවේ. මෙයින් සියයට 50 ක් වූ ස්ත්‍රීන් ගැන අප පළමුව කථා කරමු.

*ආදරණීය හැඟීම් (Romantic feelings)
දෙදෙනා දෙදෙනාටම ආදරය කිරීමෙන් ආදරයෙන් ලිංගිකව එකතුවීමෙන් එකතු වීමට පෙර පැය 1/4ක් 1/2ක් ලිංගික ආලිංගනයේ (සිප වැළඳ ගැනීම - ආදර බස් කථා කිරීම ආදිය) යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.
*හෝර්මෝන ක්‍රියාකාරීත්වයේ අසමතුලිතා
*සරු ඩිම්බයක් පැමිණීම
*ලිංගික රෝග නොමැතිවීම (හර්පීස් - ගොනෝරියා)
*කාන්තාවන්ට විශේෂිත වූ ලිංගික රෝග
විශේෂයෙන් කාන්තාවන්ගේ පෞද්ගලික පිරිසුදුභාවය (Personal Hygine) ගැන සිහියේ තබා ගත යුතුයි.
නයිලෝන් යට ඇඳුම් - ඇඟට තද යට ඇඳුම් - කෙළවර පටු නයිලෝන් යට ඇඳුම් - සැනිටරි පෑඩ්ස් වෙනුවට නැපි (රෙදි) භාවිතය නිසා 'දිලිර රෝග ගර්භාෂය කරා යා හැක. එම නිසා කපුවලින් නිර්මිත ලිහිල් වූ යට කොටස පළල් යට ඇඳුම් භාවිත කළ යුතුයි.
*ස්ත්‍රියකගේ වයස

ගර්භිණීභාවයට පහසු හා සුදුසුම අවුරුදු 22 - 35 අතර කාලය වේ. නමුදු අවුරුදු 40 - 48 දක්වා දරුවන් සෑදිය හැකියි.
*පැලෝපිය නාලවල අවරෝධතා
*ගර්භාෂයේ පටක විකෘතිතා (Endometriosis) ෆයිබ්‍රොයිඩ් වැනි රෝග
*ඇතැම් බටහිර ඖෂධ දීර්ඝ කාලීනව ගැනීම
යනාදිය වේ.
මේ ආකාරයට පිරිමියාගේ අඩුපාඩු සලකා බැලුවහොත්
*අධික දුම්පානය (දිනකට 3ක්)
*අධික මත්පැන් භාවිතය (දිනකට මිලිලීටර් 100 ට වැඩි)
*කෝලා අඩංගු බීම වර්ග නිතර පානය
*අධික තද යට ඇඳුම් භාවිතය
යට ඇඳුම් වර්ග 2කි.
එනම් Sports Underwear හා Casual Unclerwear (ලිහිල් යට ඇඳුම්) ලෙසය.
අප නිතර පාවිච්චි කළ යුත්තේ ලිහිල් යට ඇඳුමය.
*අධික බර ඔසවන්නන්ගේ ශුක්‍ර නාල ගැට ගැසිය හැක.
* ප්‍රොස්ටේට් ග්‍රන්ථිවල අසමානතා
*උපතින්ම වෘෂණ කෝෂ ශරීරයේ අභ්‍යන්තරයේ පිහිටන අය
* තද රස්නෙ සහිත රැකියාවල් - (ලෝහ උණුකිරීම්) පාන් පෝරණු
*ශුක්‍රාණුවල ක්‍රියාකාරිත්වයේ අඩු වැඩි බව
*සමහරක් බටහිර ඖෂධ දීර්ඝ කාලීනව පාවිච්චිය
*පෙරකල කම්මුල් ගාය සෑදී තිබීම
*මේ සියලු දේ නිසා ද දරු එල පමාවිය හැක.
මේ සඳහා ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපක්ෂයටම හිතකර ඖෂධීය ආහාර ලෙස,
*කොමඩු
* අලු පුහුල්
* ගර්කින්
*කැකිරි
* පිපිඤ්ඤා ඇට සමඟ බ්ලෙන්ඩර් කර දහවල් පානයත් ඉතා සුදුසු වේ.

පිරිමි අයගේ ලිංගික බෙලහීනතාවට කොල්ලු ආහාරයක් ලෙස ද ඉතා අගනා දෙයක් වන අතර වැල්පෙනල ඉස්ම, වැල්පෙනෙල සලාද ද අගනා බව පැරණි පත පොතේ සඳහන් වේ.

විවාහ වී අවුරුද්දක් ඇතුළත සංසේචනය (Conceive) වුවහොත් ඔවුන් සරු කාන්තාවන් ලෙස ද දරුවකු බලාපොරොත්තු වී අවුරුද්දකට වඩා කාලය ගත වූ විට මද සරු යුවළක් ලෙස ද හැඳින්වේ.

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

සටහන
**ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි**

# පොඩ්ඩට ඇඳුම් ගන්න කලින්

**තමන්ගේ පුංචි දුවට, පුතාට හැඩට අන්දවන්න ඔබ හරිම කැමැතියි කියලා අපි දන්නවා. ඒත් ඉතින් පොඩ්ඩට ඇඳුම් තෝරනකොට ඇඳුම cute ද, fashionable ද කියලා විතරක් බලලා මදිනේ. විශේෂයෙන් ම ලොකු මිලක් ගෙවලා පොඩ්ඩා වෙනුවෙන් තෝරාගන්න ඇඳුම් ගැන ඊට වඩා තව ටිකක් වැඩිපුර හිතන්න අවශ්‍යයි කියලා තමයි අපි නම් විශ්වාස කරන්නේ. ඉතින් ඒ දේට සහයෝගයක් විදිහට තමයි අපි මේ ලිපිය ඔබ වෙනුවෙන් අරගෙන එන්නේ.**

## Size

එකම වයසේ පොඩ්ඩෝ දෙන්නෙක් ගත්තොත් ඒ දෙන්නට ගැළපෙන්නේ sizes දෙකක ඇඳුම් වෙන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් විදියට ඔබේ පොඩ්ඩට වයස අවුරුදු 2ක් වුණාට සාමාන්‍යෙන් ඒ වයසේ වෙනත් දරුවොන්ට වඩා සිරුරෙන් ලොකු වෙන්නත් පුළුවන්. පොඩි වෙන්නත් පුළුවන්. මේ නිසා tag එකේ සඳහන් කරලා තියෙන ප්‍රමාණයත්, වයසත් ගැන විතරක්ම හිතන්නේ නැතුව පොඩ්ඩගේ උස බර හොඳට මැනලා ඇඳුම් ගන්නවා නම් exchange කරන්න දුවන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ නැතිවෙයි.

## Fit

Shirts, dresses, pants වගේ කොයි ඇඳුමක් ගත්තත්, ඒක පොඩ්ඩට අපහසුවකින් සහ අවලස්සනකින් තොරව fit වෙනවාද කියන කාරණාව ගැනත් සැලකිලිමත් වෙන්න සිදුවෙනවා. උදාහරණයක් විදියට adjustable waist band එකක් සහිත කලිසමක ඉණේ ප්‍රමාණය adjust කරමින් කාලයක් තිස්සේ අන්දවන්න පුළුවන් වුණත්, එහි දිග, පළල වගේ දේවල් වෙනස් නොවෙන හන්දා පොඩ්ඩාට අපහසුදායක සහ නොගැළපෙන්න ඉඩ තියෙනවා. මේ නිසා ඇඳුමක් තෝරා ගන්නකොට පොඩ්ඩාගේ ඇඟට ඒ ඇඳුම පහසුදායක විදියට fit වෙයිද කියලත් කල්පනා කරන්න අමතක කරන්න එපා.

## Fabric

මේ කාරණය ගැන ඔබ විශේෂ සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතු වෙන්නේ සමහර fabric materials වලින් නිමවා ඇති ඇඳුම් වැඩිහිටියන්ට පවා අතිශය අපහසුදායකවන නිසයි. ලංකාව වගේ උණුසුම් දේශගුණයක් සහිත පරිසරයකට ඔරොත්තු දෙන පරිදි cotton, viscose, linen වගේ soft, light, loose materials වලින් මසා ඇති ඇඳුම් තෝරාගන්නවා නම් ඉතාමත් සුදුසුයි කියලා අපි විශ්වාස කරනවා. ඉතින් ඇඳුම කොයි තරම් cute වුණත් එය පොඩ්ඩාගේ සංවේදී සමට අපහසුදායක, කැසීම් සහ rashes ඇති කරවන හෝ සිරුරට අධික උණුසුමක් දැනෙන ඇඳුමක් නම්, එවැනි ඇඳුමක් තෝරාගැනීම ඔබේ මුදල් අපතේ යැවීමක් පමණක් බව අමතක කරන්න එපා.

## Quality

සෙල්ලමට වැටුණට පස්සේ, ඇඳුම පරිස්සම් කරගන්න වගේ දේවල් ගැන පොඩ්ඩෝ එතරම් අවධානයක් යොමු කරන්නේ නැහැ. ඉතින් ලොකු මිලක් ගෙවලා අරගෙන තියෙන්නේ quality ඇඳුමක් නෙවෙයි නම් වරක් දෙවරක් ඇඳීමෙන් පසුව ඒක ඉක්මනින් ඉවත් කිරීමට සිදුවෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි එවැනි ඇඳුම් පොඩ්ඩාගේ ශරීරයට සුවපහසු නොවෙන්න වගේම හොඳ පෙනුමක් ලබා නොදෙන්නත් ඉඩ තියෙනවා. සමහර low quality ඇඳුම් සේදීමේදී සායම් යෑම නිසා අනිත් ඇඳුම් පවා සවුත්තු වෙන්නට ඉඩ තියෙන බව අමතක කරන්න එපා.

## Color

පාට තේරීමේදී පොඩ්ඩාගේ කැමැත්තට ඉඩක් ලබා දීමත්, හැම ඇඳුමක්ම එකම පාටින් ගන්නේ නැතුව විවිධත්වයක් ඇතුව ගන්න උත්සහ කිරීමත් වඩා වටිනවා. ඒ වගේම අපේ රටේ උණුසුම් දේශගුණයට ළා පැහැති ඇඳුම් තමයි වඩා සුදුසු කියලත් අපි සිහිපත් කරන්න කැමැතියි.

## Appeal

වැඩිහිටි අපි වගේම තමයි, පොඩ්ඩොත් කැමැති නෑ සමහර ඇඳුම් අඳින්න. එයාලටත් එයාලගෙම තේරීම් තියෙනවා. ඉතින් ඇඳුම් මිලට ගැනීමේදී ඔබගේ කැමැත්ත අනුව විතරක් ක්‍රියා කරන්නේ නැතුව අනිවාර්යයෙන්ම පොඩ්ඩගේ කැමැත්තටත් ඉඩකඩ ලබා දෙන්න කියලා අපි මතක් කරන්න කැමතියි.

## Simple and easy to wear clothes

Ribbons, stones, frills, belts, zips, hooks වගේ අමතර items පිරුණු ඇඳුමක් කිසිසේත්ම පොඩි දරුවකුට පහසුදායක ඇඳුමක් නම් වෙන්නේ නැහැ. පිටත් පෙනුම කොයි තරම් ලස්සනට වුණත් ඒක පොඩ්ඩට සුවපහසු වෙන්නෙ නෑ වගේම මේ වගේ fancy items නිසා වැඩිපුර දහඩිය දමන්න සහ rashes එන්න වුණත් ඉඩ තියෙනවා. ඒ විතරක් නෙවෙයි පොඩ්ඩොන්ගේ ඇඳුම් තෝරනකොට දරුවාට අනාරක්ෂිතයි කියලා හිතෙන විදිහේ කොටස් නැති ඇඳුම් තෝරාගන්න අමතක කරන්නත් එපා. ඉතින් මේ හැම කරුණක්ම සලකලා බලා, පොඩ්ඩාට ඇඳුම් මිලට ගන්නකොට හැකිතාක් සරල, සුවපහසු සහ අඳින්න ගලවන්න පහසු designs වල ඇඳුම් තෝරාගන්න වගබලා ගන්න කියලා අපි නැවතත් මතක් කරනවා.

## Fashion

වැඩිහිටියන්ට සුදුසු ආකාරයේ ඇඳුම් ආයිත්තම් වෙනුවට පොඩ්ඩාගේ වයසට ගැළපෙන ආකාරයේ ඇඳුම් තෝරාගැනීම ගැන විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න අවශ්‍ය වෙනවා. මොකද පොඩ්ඩොන්ගේ හුරතල් පෙනුම රැකෙන්නට, අඳින ඇඳුම වැඩි වශයෙන් බලපෑමක් කරන නිසයි. ඔබ මුදල් වියදම් කරලා මිලට අරන් අන්දන ඇඳුමෙන් පොඩ්ඩාගේ පෙනුම අවලස්සන වෙනවා නම් එය සම්පූර්ණ නිරර්ථක කටයුත්තක් බවත් වැඩිහිටියෝ විදිහට අපි දැනගත යුතු වෙනවා.

**උපදෙස්**
ඇඳුම් නිර්මාණ ශිල්පී
**ප්‍රණීත් රණවීර**

සටහන
**විදුමිණි දිසාකරුණා**

# "The Debater with aat" යළිත්...

**සාම්ප්‍රදායික පාසල් විවාදකරණය අතික්‍රමණය කරමින් ඊට නැවුම් මුහුණුවරක් එක් කළ "The Debater with aat" තරගාවලි ඔබේ මතකයේ රැඳී ඇතුවාට කිසිදු සැකයක් නැහැ. ඒ මතකය නැවතත් ආවර්ජනය කරමින් මෙහි සිවුවැනි දිගහැරුම සෙනසුරාදා දිනයන්හී දී සවස 6.00ට සිරස Tv ඔස්සේ දැන් නැරඹිය හැකියි.**

"The Debater with aat" බ්‍රිතාන්‍ය, පාර්ලිමේන්තුවේ විවාද ආකෘතිය පදනම් කරගෙන නිර්මාණය වූ මෙම වැඩසටහන් මාලාවේ පළමුවැනි අදියර 2013 වර්ෂයේදී ආරම්භ විය.

අවසන් වරට 2015 වසරේදි පැවති "The Debater with aat" තරගාවලියේ තුන්වැනි අදියරේ අවසාන මහා තරගය 'විධායක ජනාධිපති ක්‍රමය මුළුමනින්ම අහෝසි කළ යුතුවේ. / යුතු නොවේ." යන මාතෘකාවන් ඔස්සේ කොළඹ විශාඛා විද්‍යාලය සහ මහනුවර ධර්මරාජ විද්‍යාලයන් අතර පැවති අතර තියුණු තරගයකින් අනතුරුව ජයග්‍රහණය අත්පත් කරගත්තේ කොළඹ විශාඛා විද්‍යාලයයි කාලීන මාතෘකාවන් ඔස්සේ තර්ක විතර්ක ගොඩනගමින් අනාගත පරපුරේ අදහස් විවෘතව ප්‍රකාශ කිරීමට ඉඩ ලැබෙන වේදිකාවක් වන "The Debater with aat"මෙවර ක්‍රියාත්මක වන්නේ පාසල් 64ක කණ්ඩායම්වල සහභාගීත්වයෙනි. දිවයිනේ ඕනෑම සිංහල මාධ්‍ය පාසලකට මේ සඳහා අයදුම් කිරීමට අවස්ථාව ලැබුණු අතර මූලික වටයේ සිදුකරන ලද තෝරාගැනීමකින් අනතුරුව මෙම පාසල් 64 තේරී පත්වන ලදී. අවසාන මහා තරගයත් සමඟ වැඩසටහන් 34ක් මෙම අදියරේ දී විකාශය වීමට නියමිතය. මෙහි විනිශ්චය මණ්ඩලය ලෙස මාතෘකාවට අදාළ ක්ෂේත්‍රයන්හී ප්‍රවීණයන් කටයුතු කරන අතර වැඩසටහන මෙහෙය වන්නේ ප්‍රවීණ නිවේදක සම්පත් ජයසිංහ විසිනි.

MTV නාලිකා ප්‍රධාන විධායක නිලධාරී සුසාර දිනාල් සමඟ AAT ආයතනයේ සභාපති නලින් ධම්මික සහ ප්‍රධාන විධායක තිසංග කුමාරසිංහ ගිවිසුම් හුවමාරු කරගනිමින්

# Mr. Miss and Mrs Sri lanka 2023 in Dubai

## මැයි 13 වැනිදා ඩුබායි හිදී...

**ඩුබායි හී වෙසෙන ශ්‍රී ලාංකික තරුණ තරුණියන් ඉලක්ක කරගෙන පැවැත්වෙන Mr.Miss and Sri Lanka 2023 in Dubai මැයි මස 13 වැනි දින ඩුබායි හිදී පැවැත්වීමට මේ වනවිට සියලු කටයුතු සූදානම්.**

රූපලාවන්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ වසර 16ක පළපුරුද්දක් හිමි රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනියකවන ඉෂී පීරිස්ගේ Ishi Beauty Saloon වෙතින් සංවිධානය කරන මේ තරගාවලියේ මෙහෙයුම් ප්‍රධානියා සහ යුරෝපා ප්‍රධාන සංවිධායක ලෙසින් කටයුතු කරන්නේ සුරංග ප්‍රනාන්දුය.

පසුගිය මාර්තු මාසය දක්වා ලැබුණු අයදුම්පත් අතරින් කාණ්ඩ තුනක් යටතේ තෝරාගත් තරගකරුවන් 40ක් එදිනට තරග කිරීමට නියමිතය. ඒ අතරින් කිරුළු පලඳින තරුණ තරුණියන් ඉදිරියේ දී ඉතාලිය සහ කැනඩාවේ පැවැත්වීමට නියමිත Mr. Miss and Mrs Sri Lanka තරගාවලියට තේරී පත්වනු ඇත.

Ishi Beauty Saloon විසින් මීට පෙරද යුරෝපයේ දී විවිධ වැඩසටහන් සංවිධානයකර ඇති අතර ඔවුන් විසින් ඉදිරිපත් කරන පළමු රෑ රැජන තරගය මෙය වේ.

ප්‍රධාන සංවිධායක සුරංග ප්‍රනානදු, ඉෂී පීරිස් ඇතුළු අනුග්‍රාහකයින් මාධ්‍ය හමුවට සහභාගී වෙමින්

NEWS - චම්පා වරුසප්පෙරුම

# නුවර වැව රවුම හැඩ කළ චිත්‍ර තරගය

ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය සඳහා වූ සිවිල් සංවිධාන එකමුතුව විසින් මහනුවරදී එළිමහන් චිත්‍ර තරගයක් සංවිධානය කරන ලදී.

මහනුවර වැව රවුමේ පැවැති මෙම අවස්ථාවට තරුණ තරුණියන් බොහොමයක් සහභාගී වූහ. දරුවන්ගේ සහ තරුණ තරුණියන්ගේ මනසට සතුටක් විනෝදයක් ගෙනඒමේ අරමුණින් මෙය සංවිධානය කළ බව තරගයේ සංවිධායක වූ කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුවේ හිටපු අතිරේක අධ්‍යක්ෂක ආචාර්ය හේරත් එම්. ආරියරත්න මහතා එම අවස්ථාවේදී පැවසුවේය.

මේ අනුව, තරුණ දරුවන්ගේ මනෝභාවය සමතුලිත කිරීමේ එක් අදියරයක් ලෙස පැවැති මෙම වැඩසටහනට

අනුග්‍රහය ලබා දී තිබුණේ ප්ලැටිනම් පුද්ගලික සමාගම විසිනි.

**ජේ. එම්. හාපීස්- අකුරණ සමූහ**

# දර්ගා නගරෙය්දී සමාජ සත්කාර රැසක්

දර්ගා නගරය මීගම පල්ලේගොඩ වත්ත රන්කො පුද්ගලික සමාගම මහජන සත්කාර සේවයක් ලෙස පසුගියදා ප්‍රාදේශයේ අඩු ආදායම්ලාභි ගැබිණි මව්වරුන්ට වියළි ආහාර ද්‍රව්‍ය අඩංගු පාර්සල් ලබාදීමේ සද්කාරයක් සහ ලේ දන්දීමේ පින්කමක් සංවිධානය කර තිබිණ.

එම සමාගම් සහකාර උප සභාපති ඉන්දීය ජාතික ලක්ෂ්මන් මූර්ති මහතාගේ උපදෙස් සහ මෙහෙයවීම මත දර්ගා නගරයේ පහේ කණුව රන්කො සමාගමේ කාර්ය මණ්ඩලය මෙම සත්කාරයන් සංවිධානයකර තිබිණි. ලේ දන්දීමේ පිංකමට දායක වූ සියලු දෙනාට වටිනා පලතුරු පැළයක් බැගින් ප්‍රදානය කිරීම දර්ගා නගරය කාලවිල ලේක්හවුස් අලෙවි නියෝජිත මහත්මියගේ පියාණන්වන ඕ.වී. චන්ද්‍රානන්ද මහතා විසින් සිදුකරන ලදි.

**අලුත්ගම සමූහ**
**තුසිත කුමාර ද සිල්වා**

තරුණී
පසන් නිවෙසට සිරියාව
2023 - 04 - 24
තිළිණී
හැඩගැන්වීම
ලෝචනා පෙරේරා
ඡායාරූපය
ශාන් රූපස්සර
Life is
Fashion