

තාරුණී

— පසන් නිවෙසට සිරසාව —

ශ්‍රී ලංකාවේ
වැඩිම
අලෙවියක් ඇති
ප්‍රමිතිගතම
කාන්තා
පුවත්පත

ආරම්භය: 1969-07-09



54 වැනි කාණ්ඩය
49 වැනි පිටුව
2023 මැයි 08 සඳුදා

ගෞරව

- හැඩගැන්වීම
- ඡායාරූපය
- කවර නිර්මාණය
- ගනුදීම
- ආරක්ෂණය
- මධුර ප්‍රකාශන ගමනේ



ශ්‍රද්ධාව වැඩි දියුණු කරගන්නට ඔබත් උත්සාහ ගන්න

ලෝක බෞද්ධයින් සියලු දෙනාම බුදුරජාණන් වහන්සේගේ තෙමඟුල සිහිපත් කරන මේ උතුම් මාසයේ දී මා දේශනා කරන්නට සුදානම් වන්නේ ශ්‍රද්ධාව නමැති වටිනා ධර්ම කාරණය පිළිබඳවයි.

මුතු මැණික් වැනි වටිනා වස්තුව පිරුණු මාර්ගයක මිනිසුන් දෙදෙනෙක් ගමනක් යනවා. එක් අයෙකුට අත් දෙකම නෑ. අනෙකුට අත් දෙකම තියෙනවා.

කොයිතරම් වස්තුව මග දෙපස තිබුණත් දුක් අහිමි කෙනාට ඒවා අරගන්න බෑ. ඒත් ධනයෙන් සැපතක් ලබාගන්න බෑ. ඒත් දුක තියෙන කෙනා දෝතටම ඒ වස්තුව පුරෝ ගන්නවා. අවශ්‍ය නම් ගෝනියකට හරි පුරවගෙන අරන් ගිහින් අඹු දරුවන් සමඟ සැපයට පත් වෙන්න පුළුවන්.

ඒ වගේම සංසාර ගමනේ සම්මා සම්බුද්ධ ශාසනයක් හමුවීම හරියට මාර්ගය දෙපස ධන නිධානයක් හමුවීමක් වගේ. ශ්‍රද්ධාවන්නයා ඒ සම්බුද්ධ ශාසනය තුළින් මුතු මැණික් වැනි බොහෝ කුසල් උකහා ගන්නවා. ශ්‍රද්ධාව නැති කෙනාට කිසිදු කුසලයක් රැස්කරගන්නට බැරව දුකසේ සසර ගමන් කරන්නට සිද්ධ වෙනවා.

හරියට ශ්‍රද්ධාව කියන්නේ සම්බුද්ධ ශාසනයක් තුළ ධන නිධාන වැනි කුසල් දහම් රැස් කරගන්න තියෙන අත් දෙකක් වගේ. ඒ නිසා බුදුරජාණන් වහන්සේ, "සද්ධා හත්ථං"

ශ්‍රද්ධාව අතක් වගේ කියලා දේශනා කළා. කුසල් වඩන්න නිවන් මග ප්‍රගුණ කරන්න ශ්‍රද්ධාව මහා උපකාරයක් බවයි එයින් අදහස් කරලා තියෙන්නේ.

නිවන් මාර්ගය තුළ කෙලෙස් නැසීමට මහා බලයක් වන නිසා 'සද්ධා බලය' ලෙසත්, නිර්වාණය කරා යන ගමනේ නායකත්වය ,අධිපතිත්වය දරණ නිසා 'සද්ධා ඉන්ද්‍රිය' ලෙසත් ශ්‍රද්ධාව අර්ථ ගන්වල තිබෙනවා.

නිවන් මගට මෙවැනි මහා උපකාරයක් සිදුකරන ශ්‍රද්ධාව පිළිබඳව අපි මැනවින් දැනකියා ගතයුතුයි.

ශ්‍රද්ධාව පිළිබඳව විමසද්දී 'සද්ධා, සද්ධාපතිරූපක' යනුවෙන් පද දෙකක් අපට හමුවෙනවා.

මෙහි සද්ධා කියන්නේ සැබෑ ශ්‍රද්ධාව. සද්ධාපතිරූපක කියලා කියන්නේ සැබෑ ශ්‍රද්ධාව නෙමෙයි. ශ්‍රද්ධාව වගේ එකක්. අනුගමකයන් අතර තියෙන

අන්ධකක්තියට ඔවුන් ශ්‍රද්ධාව කියා කීවත් එය සැබෑ ශ්‍රද්ධාව නොවෙයි ශ්‍රද්ධාව වැනි ප්‍රතිරූපකයක් පමණයි. එය නිවන් මගට උපකාරී වන්නේ නෑ.

ඊළඟට අපිට 'පසාද සද්ධා' කියලා වචනයක් බුදුදහම තුළ දක්වන ලැබෙනවා. අවබෝධය ඇතිව හෝ නැතිව ත්‍රිවිධ රත්නය කෙරෙහි ඇතිවන ප්‍රසාදය , සතුට , පැහැදීම මෙහිදී අදහස් කෙරෙනවා.

මෙය තිරිසන් සතුන්ට පවා සුගති මාර්ගය පිණිස හේතු වෙනවා.

අතීතයේ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ ජීවමාන කාලයේ අපුරු සිදුවීමක් සිදුවුණා. ඒ කාලය අලුත් අවුරුද්ද වැනි නැකැත් උත්සව සමයක්. ඒකාලේ විවිධ මස් වර්ගවලට හොඳ ඉල්ලුමක් ඇති වුණා. ගවමස්වලටත් එහෙමයි.

ඒ ප්‍රදේශයේ සිටි ගවමස් වෙළෙන්දාට මිනිසුන්ගේ ඉල්ලුමට අනුව ගවමස් සපයා දෙන්න අපහසු වුණා.

ගවමස්වලට වේලාසනින්ම මුදල් අත්තිකාරම් දීලා තිබුණ පිරිස ගවමස් වෙළෙන්දාට ඇවිත් මස් ඉල්ලා කරදර කරන්නට වුණා. මේ වදයෙන් බේරෙන්න කොහොම හරි තැනින් තැන ඇවිදල තරුණ ගවයෙක්ව වැඩි මුදලක් දීලා මිලදී ගෙන මරන්නට අරගෙන ගියා.

ගව පැරියට මරණ බිය හොඳටම දැනුණා. කිසිම කරුණාවක් නැති මස් වෙළෙන්දා ගවයාට පහර දීදී බලෙන් දක්කාගෙන යනවා. කිසිම පිහිටක් පිළිසරණක් නැති ගව පැරියගෙ ඇස් දෙකෙන්ම කැඳුල වැහිරෙනවා.

එදා ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ හික්මු සංඝයා පිරිවරාගෙන සියලු සත්වයන් කෙරෙහි මහා කරුණාවෙන් මාර්ගයේ වැඩම කරනවා. ඒ ආශ්චර්යමත් මහා පුරුෂයාණන් වහන්සේව නෙහිත් දැක බලා ගන්නට, මලින් සුවදින් ප්‍රදන්නට ප්‍රදේශයේ මිනිසුන් සාදුකාර දෙමින් මාර්ගය දෙපස පිරිවරා ගත්තා.

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේව, අසුමහා ශ්‍රාවකයින් වහන්සේලාව තම නෙත් දෙකින්ම දැක බලාගන්නට , දෝතින් මල් පුදා වැඩින්නට තරම් ඒ මිනිසුන් කොයිතරම් නම් භාග්‍යවන්න වෙන්න ඇතිද?

මේ මාර්ගයේම අතින් පැත්තෙන් තමයි මාරයෙකු වැනි ගව ඝාතකයා විසින් අහිංසක

අසරණ ගව පැරියාව මරන්නට වධ දීදී ඇදගෙන එන්නේ.

ඒ ගව පැරියා කාගෙත්ද මට පිළිසරණක් පිහිටක් තියෙන්නෙ කියලා වටපිට බල බලා කඳුළු වගුරනවා. එක පාරටම හික්මුන් පිරිවරා සවණක් ගණ රැසින් බබළු බබළා වහින ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දැක්ක. තිරිසන් සතෙකුට පවා ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ අසීමිත මහා කරුණා ගුණය දැනෙනවා. ඒ ගව පැරියට දැනුණා මට පිහිටක් පිළිසරණක් තියෙනවනම් මේ උත්තමයාගෙන් විතරයි කියලා. පුලුවන් තරම් ඒ දිශාවට දුවන්න උත්සාහ කළා. ඒත් මොනවා කරන්නද, ගව ඝාතකයා යන්නට නොදී කඹය තදින් අල්ලා ගත්තා.

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ අප්‍රමාණ කරුණාවෙන් ගව පැරියා දෙස බලා සිටියා. සැදැහැවත් මිනිසුන් මේ සිද්ධිය හොඳින් බලාගෙන සිටියා.

ඒ අතර ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ මහා කරුණා බලයෙන් අර කඹය කැඩීලා ගියා. කමේ කඩාගෙන විසු පැරියා ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සමීපයට දුවගෙන ආවා.

අනේ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ, මාව බේරගන්න කියන්නා වාගේ සම්බුදු සිරිපතුල් ළඟ වැටිලා සිරිපතුල් ලෙවකන්නට සිඹින්නට පටන් ගත්තා.

මේ වෙලාවේ දෙපස රැස්වෙලා සිටි මිනිසුන්ට ඒ සත්වයා ගැන මහා අනුකම්පාවක් දැනුණා. ඒත් ගව ඝාතකයා නැවතත් ගවයා ළඟට ඇවිත් කඹය බැඳලා ගව පැරියාව මරන්න ගෙන යන්න අදිනවා.

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සියලු දෙනාටම මහා මෙහිඳි කරුණාව පතුරවන්නට වුණා. එවිට මිනිස්සු ඉදිරිපත් වෙලා මුදල් දීලා ගවයට අභය දානය දෙන්නට තීරණය කළා.

මස් වෙළෙන්දාගෙන් ගව පැරියා ඉල්ලුවත් ඔහු දෙන්නට කැමති වුණේ නෑ. නැවත නැවත පෙරැත්ත කරලා ඉල්ලද්දී ගවයාගෙ මිල දෙගුණයක් වැඩි කරලා ඔහු මිනිසුන්ට කීවා. ඒත් මිනිස්සු ගව පැරියා කෙරෙහි කරුණාවෙන් ඒ මුදල ඉක්මනින්ම එකතු කරලා ගව පැරියාව මරණයෙන් මුදා ගත්තා.

මරණයෙන් මිදිලා අභය දානය ලැබූ ගවපැරියා වේගෙන් දුවගෙන ඇවිත් කැඳුල වගුරවමින් ලොව්තුරා බුදුරජාණන්

වහන්සේගේ සිරිපා නැවත ලෙවකනවා ,සිඹිනවා. සැදැහැවතුන්ටත් සතුටට නෙත්වලට කඳුළු ආවා.

ගව පැරියා මඳ වේලාවකින් සතුටින් උඩ පැන පැන එනකින් ඉවත් වෙලා ගියා. යන ගමනුත් හරිම ප්‍රසාදයෙන් ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දෙස හැරී හැරී බැලුවා.

ඒ වෙලාවේදී ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සිහිපත් පහළ කළා. ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ නමක් දන්නාග්‍රය පෙන්වා මද සිනා නගද්දී, සතර දළදා වහන්සේලාගෙන් සුදුපාට දීප්තිමත් බුද්ධ රජමියක් විහිදිලා දක්ෂිණාවෘතව කැරකිලා සිරස පිටුපසින් අතුරුදන් වෙනවා. ඒ අසිරිමත් බුද්ධ රජමිය දුටු ආනන්ද තෙරුන් වහන්සේ ඊට හේතුව විමසා සිටියා.

එවිට ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනා කළා,

"මේ ගව පැරියා සැදැහැවතුන් මුදල් දී නිදහස් කළා. ඒ නිසා මා ලොව්තුරා බුදු කෙනෙකු බව හඳුනා නොගත්තත් මා පිළිබඳව මහ ප්‍රසාදයක් ගව පැරියාගේ සිතේ ඇති වුණා.

ඒ පිනෙන් මොහු මරණින් මතු වාතුර්මභාරාජික දෙවි ලොව උපදිනවා. එහි ආයු ඇති තෙක් දිව්‍යමය සැප විඳලා තව්තිසාවේ උපදිනවා. එයින් නැවත යාම දෙවි ලොව, සංතුසිත දෙවිලොව , නිම්මානරති දෙවිලොව, පරනිම්මිත වසවත්ති දෙවිලොව යන දිව්‍ය ලෝකයන්හි උපත ලබනවා. මේ විදියට බොහෝ කාලයක් ආරෝහණ අවරෝහණ වශයෙන් දිව්‍ය ලෝකවල සැරිසරනවා.

අවසාන තවයේ දී මේ මිනිස් ලොව ඉපදිලා මා කෙරෙහි ඇතිකරගත් ප්‍රසාද මාත්‍රය නිසා අශෝකවර්ණ යන නමින් පසේ බුද්ධත්වයට පත්ව අමා මහ නිවනින් නිවී සැනසෙනවා"

යනුවෙන් ගව පැරියාගේ අනාගතය ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ පැහැදිලි කොට වදාළා.

මෙතනදී අපිට තේරුම් ගන්න පුළුවන් ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ පිළිබඳව තිරිසන් සතෙක් තුළ පවා ඇති වූ ශ්‍රද්ධා මාත්‍රයක් කොයිතරම් සැපය පිණිස හේතුවෙනවද කියලා.

සසර දුක හඳුනන, නිර්වාණාවබෝධයට උත්සාහ කරන සියලු දෙනාම ශ්‍රද්ධාව බෝධි පාක්ෂික ධර්මයක් කියලා තේරුම් අරන් එය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් දියුණු කරන්නට ඕනේ.

නිතර නිතර සත්පුරුෂයන් ඇසුරු කරමින්, ධර්මශ්‍රවණය කරමින්, අසන ධර්මය නුවණින් විමසමින්, ධර්ම ප්‍රතිපදාව පුරමින් ශ්‍රද්ධාව දියුණු කරන්නට ඕනේ.

එසේ දියුණුවන ශ්‍රද්ධාව දියුණු වන්නේ ධර්මානුකූල ප්‍රඥාවත් සමඟ. ඒ නිසා එම ශ්‍රද්ධාව නොසෙල්වෙන , වෙනස් නොවන මට්ටමට දියුණු වූ විට සෝවාන් ආදී මාර්ගඵල අවබෝධය කරන්නට හැකි වෙනවා.

අද මේ ධර්ම දේශනාමය පිනත් ඔබ සැමට උතුම් සතනාවබෝධය පිණිසම හේතු වාසනා වේවා !

■ සම්බන්ධීකරණය
මධුර ප්‍රහාන් ගමගේ



අනුශාසනාව
(ත්‍රිපිටකාවාර්ය , ත්‍රිපිටක විචාරද, සද්ධර්ම භාණක , අභිධර්ම භාණක පූජ්‍ය ධම්මචන්ද්‍ර විපුලසිරි ගිමි . සිරි උපාලි ධර්මාශ්‍රමය , කුඩා කිවුල, කොට්ටිකච්චිය .)



නෙ

ක වර්ණ රටා මැවිය හැකි සොඳුරු කලාවක් ලෙස රිඛන් එම්බ්‍රොයිඩරි කලාව හඳුන්වන්න පුළුවන්. එම කලාවෙන් විවිධ නිර්මාණ බිහි කරන්නට ඔබ නිරතුරු සූදානම් බවත් අප දන්නා දෙයක්.

රිඛන් එම්බ්‍රොයිඩරි භාවිතයෙන් කාන්තා සහ ළමා ඇඳුම්, බිත්ති සැරසිලි, කුසන් කවර, අත් බෑග්, පසුම්බි වැනි දෑ බහුල වශයෙන් අලංකාර කරගත හැකියි. විශේෂයෙන් ම බිත්ති සැරසිලි ලෙස භාවිත කෙරෙන දර්ශන ඉතාමත් අලංකාර ලෙස ස්වාභාවික පෙනුම ඉස්මතුවන සේ නිර්මාණය කිරීමට රිඛන්වලට ඇත්තේ අනූර්ව හැකියාවකි. බලන්න මේ නිර්මාණයේ සුන්දරත්වය ..හරිම අපූරුයි නේද..

මෙය ත්‍රිමාණ නිර්මාණයක් ලෙසින් සකසා ඔබේ විසිත්ත කාමරයේ බිත්තිය සරසන්නටත් කළුමයි. ස්වයං රැකියාවක් සොයන අයටත් ස්වයං රැකියාවක් ලෙස පවත්වාගෙන යා හැකි කළුම කලාවකි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ප්‍රා දුම් පාට බේබි රිඛන් තද දුම් පාට වර්ණයෙන් අඟල් 1/2 සිල්ක් සෙමින් රිඛන් ඔලිව් ග්‍රීන් ඔගැන්සා බේබි රිඛන් ප්‍රා කොළ පැහැ බේබි රිඛන් අඟල් 10 x 18 ප්‍රමාණයේ ලිනන් හෝ අමු රෙදි රෝස, දම්, තැඹිලි, කහ පිත්තාරූ හීන්ත

නිර්මාණය කිරීම

ලිනන් හෝ අමු රෙදි කොටස ගෙන රූපයේ දැක්වෙන පරිදි දුම්, රෝස, තැඹිලි සහ කහ යන පිත්තාරූ හීන්ත භාවිතකර ශේඛි වෙත ආකාරයට වර්ණ ගන්වා ගන්න. වර්ණ ගන්වා ගත් මේ ලිනන් රෙදි කොටස හොඳින් වියළා ගන්න. තෙත ගතිය ඉවත් වූ පසු රෙදි කොටස මත මල් අවශ්‍ය ස්ථානය ලකුණුකර ගන්න. ඉන්පසු ඩාර්ක් ග්‍රීන් බේබි රිඛන් එකෙන් මලේ රේණු ලෙස ෆ්‍රෙන්ච් නොට්ස් දමා ගන්න. ඉන්පසු ප්‍රා දුම් පාට බේබි රිඛන් එකෙන් යට සිට රේණු දෙසට ස්ට්‍රේට් ස්ට්‍රිච් එක ළඟින් දමා ගනිමින් පළමු වටයේ පෙනි ටික මසා ගන්න. පළමු වටයේ හිඬැස් අතරින් ඒ ආකාරයෙන්ම දෙවන වටයේ පෙනි ටික මසා ගන්න. රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට බෝලයක් ලෙස ඩේසි මල මසා ගන්න. ප්‍රා දුම් පාට අඟල් 1/2 සිල්ක් සෙට්ටි රිඛන් එක ගෙන ඒ ආකාරයෙන්ම මලේ තුන්වැනි රවුම මසා ගන්න. අවසානයේ මලේ ඇති වටේ පෙනි සඳහා අවසන් මල් පෙනි රවුමේ සිට පිටතට ස්ට්‍රේට් ස්ට්‍රිච් දමමින් රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට අවසන් මල් පෙනි ටික ද මසා ගන්න. අවසානයට ඔලිව් ග්‍රීන් බේබි රිඛන් යොදා ගනිමින් අවශ්‍ය තැන්වලට කොළ මසා ගනිමින් අලංකාර කරගන්න.



උපදෙස් අත්කම් උපදේශකා **ගලින්ද්‍රී අලෝකා**

සටහන **විදුමිණි දිසාකරුණා**

සොඳුරු රිඛන් මලෙන් බිත්තිය සරසමු



ඔසරියට ගැළපෙන රන් පැහැ කරාඬු යුගලක්



හැඩට රුවට ඉහත තරැණියන් උත්සව අවස්ථාවල දී වඩාත් සොඳුරු ලෙස සැරසෙනවා. එවැනි තරැණියන් වෙනුවෙන් තවත් ලස්සන කරාඬු යුගලක් නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය මෙන්න. මේ කරාඬු යුගල වඩාත්ම ගැළපෙන්නේ ඔසරියෙන් සැරසුණු යුවතියකටය. සුළු සුළු වෙනස්කම් කර ගනිමින් ගවුමකට ගැලපෙන ආකාරයට වුව ද මෙය නිර්මාණය කර ගත හැකියි. මේ කරාඬු ඔබේම අතින් නිර්මාණය කරන්න. මේ අත්කම් තමන්ට හැකිනම් දියණියට වගේම මිතුරු මිතුරියන් වෙනුවෙන් තෑගි දෙන්නත් කදිමයි.

පළමුව රතු පබළු තුළින් හෙඩ් පින් එක යවා ගන්න. දැන් එය තුළට කප් එකක් දමා, උඩ කොටස උල් අඩුව ආධාරයෙන් රවුම්කර සකසා ගන්න. පසුව වෙන් කොටස ගෙන දිගට සහ කොටට සිටින සේ කොටස් දෙකකට වෙන්කර ගන්න. වෙන්කර ගත් කොටස් දෙකට සකසාගත් පබළුව පින්තූරයේ පෙනෙන පරිදි උල් අඩුව මගින් සම්බන්ධ කරගන්න. නැවත එම කොටස් දෙක ජම්පින් රිං එකක් ගෙන අඩුව මගින් තරමක් ඇත්කර එය තුළට වෙන් කොටස් දෙක සම්බන්ධකර එයටම හුක් එක ද සම්බන්ධකර අඩුව මගින් ඇත් කරගත් රිං එක නැවත තදකර සකස්කර ගන්න.

අවශ්‍ය දේවල්

මිලි මීටර් 8 ප්‍රමාණයේ රතු පබළු රන්වන් පැහැ කප්පේ රන්වන් පැහැ වෙන් කොටසක් රන්වන් පැහැ හුක්පේ රන්වන් පැහැ හෙඩ් පින්පේ ජම්පින් රිංග්පේ උල් අඩුවක්



උපදෙස්
මහරගම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ ඩාහිර උපදේශිකා පුවිණ්ණ අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිණී **වූලනි ජයසිංහ**

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

සටහන විදුමිණි දිසාකරුණා



මම දෙපයින් නැගී සිටිමි

රෝද පුටුවක ජීවිතය පහසු නෑ. නමුත් ඇගේ දරුවන් සහ සැමියා ඇය දරා සිටීම නිසා ඇයට ජීවිතය අපහසු වූයේ ද නැහැ.

ඔබ දරු ප්‍රසූතිය සඳහා රෝහලක සිටින විට ලබා ගන්නට යන මුල් අත්දැකීම ගැනම විවිධ දේවල් ඔබේ මතයට හැඟේන පුළුවන්. ඔබ සහ ඔබේ කුඩා දරුවා ජීවිතයට මුහුණ දෙන ආකාරය ගැන ඔබ ප්‍රශ්න ඇසීමට පටන් ගනිවි, ඔබ දෙවැනි වරට මවක් වෙහෙවැනම්, මෙම දරු ප්‍රසූතිය පෙර අත්දැකීමට වඩා කෙතරම් වෙනස් වේද යන්න පවා ඔබට ප්‍රශ්න කළ හැකියි. ජීවිතය වෙනස් කරන මොහොතකට මේවා සාමාන්‍ය ප්‍රතික්‍රියා බව වෛද්‍යවරුන් පවා දන්නා කාරණාවකි. සිසේරියන් සැත්කමකට යද්දී ඔබේ මහස හරහා බොහෝ සිතුවිලි ගමන් කිරීම සාමාන්‍ය දෙයකි.

එලා ක්ලාක් දරුවන් හත් දෙනෙකු බිහි කළ මවකි. ඇය පළමු දරු ප්‍රසූතිය කරන්නේ අවුරුදු 18 දී. එය ඇයට කොහොමටත්ම හොඳ අත්දැකීමක් වුණේ නෑ. ඒ නිසා ඇය ඉතිරි දරු උපන් හතම සිසේරියන් සැත්කම මගින් කරන්නට තීරණය කළා. අටවැනි දරුවා වෙනුවෙන් ගැබ් ගත් පසු ද ඇගේ තීරණය වූයේ සිසේරියන් සැත්කමකි. ගැබ්ගෙල සහ වැදෑමහ ආශ්‍රිත රෝගයක් නිසා මේ වනාවේ සිසේරියන් සැත්කම ඇයට කොහොමටත් අනිවාර්ය වී තිබුණා.

ඇගේ දියණිය වින්ටර් රෝස් බිහි කිරීමට වෛද්‍යවරුන්ට විනාඩි 45ක් ගත වුණා. ඇය රාත්තල් 6 ක් සහ අවුන්ස 5 ක් බරින් පිටතට පැමිණි අතර ඇගේ මවට සමට සම ස්පර්ශ කිරීම සඳහා ලබා දුන්නා.

ඉන්පසු කුමක්දෝ වරදක් එලාට දැනුණු අතර වතුර බාල්දියක් බිම වැටෙන්නාක් වැනි හඬක් ඇසුණු බවයි ඇගේ අදහස. වෛද්‍ය කණ්ඩායම ඇයට නැවත හදිසි ශල්‍යකර්මයක් කරන්නට යුතුයුළු වුණේ ඉන්පසුවයි.

දින පහකට පසු කෝමා තත්ත්වයෙන් අවදි වීමට පෙර එලා ක්ලාක්ගේ අවසන් මතකය එය වුණා. සිදු වූ දේ දැන ගැනීමට පටන් ගත් විට ඇය සම්පූර්ණයෙන්ම කම්පනයට පත් වුණා. ඇයට ඇසුණු සෝණාව ඇත්තෙන්ම ඇයට අහිමි වූ රුධිරයයි. ඇයට ප්ලාසන්ටා ඇනේටා නමින් හැඳින්වෙන සිසේරියන් සැත්කම



බොහොමයකට භාජනය වන කාන්තාවන් තුළ බහුලව දක්නට ලැබෙන සංකලනාවයක් වැලඳී තිබුණා. මෙය සොයා ගැනීමෙන් පසු වෛද්‍යවරු ඇයව බේරා ගැනීම සඳහා එලා ක්ලාක්ට හදිසි රුධිර පාරවිලයනයක් සිදු කළා. ඔවුන් ගර්භාෂය ඉවත් කිරීමේ සැත්කමක් ද සිදු කළේ කෙසේ හෝ රුධිර වහනය නවතිනු ඇතැයි අපේක්ෂාවෙන්. ශල්‍යකර්මයෙන් පසු, එලා ක්ලාක් කෝමා තත්ත්වයට පත් කරන ලද අතර එහිදී දැඩි සන්කාර ඒකකයේ වෛද්‍යවරුන් විසින් ඇයව නිරීක්ෂණය කරනු ලැබුවා. ඇනේටා රෝගය රුධිර කැටි ගැසීම සඳහා ප්‍රසිද්ධ තත්ත්වයක් වූ බැවින් ඇයව සෑම පැයකට වරක් නිරීක්ෂණය කර තිබුණා. කෙසේ වෙතත්, එලා ක්ලාක් තරයේ කියා සිටියේ ඇයව පරීක්ෂා කිරීමට

ඇයට දැන් දරුවන් පසුපස දුවන්නට බෑ. ඔවුන් සමඟ සෙල්ලම් කරන්නට බෑ. නමුත් වෙනස් නොවන එක දෙයක් ඇති බව එලා ක්ලාක් දන්නවා. ඇය තවමත් ඔවුන්ගේ අම්මා!

වෛද්‍යවරුන්ට පැය හයක් ගත වූ බවකි. ඒ වනවිට ඇගේ පාදවල ලේ ගමනාගමනය වී නැහැ.

ඇය වහාම ශල්‍යාගාරය වෙත ගෙන ගිය අතර එහිදී වෛද්‍යවරු රුධිර සංසරණය නැවත ඇති කිරීමට උත්සාහ කළත් අවාසනාවකට මෙන්, එයට ප්‍රමාද වැඩි වුණා. ඇගේ පාදවල සිට ශරීරයේ සෙසු කොටස් දක්වා විස පැතිරීම නැවැත්වීමට වෛද්‍යවරුන්ට අවශ්‍ය වුණා. ඇයගේ පාද කපා ඉවත් කිරීමට අවසර ඉල්ලා වෛද්‍යවරු ඉක්මනින් ක්‍රියාත්මක වීමට තීරණය කළා. ඔවුන් තම තීරණය ගැන සැමියා වූ ඉයන්ට දැනුම් දුන් අතර, ඔහු තම බිරියගේ ජීවිතය බේරා ගැනීමට එයට කැමැත්ත පළ කළා.

එලා, දින කිහිපයකින් නැගී සිටියේ පාද අහිමි වූ ගැහැනියක ලෙස. අලුත

උපන් දරුවෙක් සහ තවත් දරුවන් හත් දෙනෙකු සිටීම තත්ත්වය තවත් අසීරු කළා. රෝද පුටුවක ජීවිතය පහසු නැහැ. නමුත් දරුවන් සහ සැමියා ඇය දරා සිටීම නිසා ඇයට ජීවිතය අපහසු වූයේ ද නැහැ.

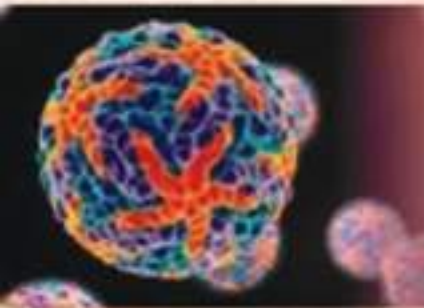
රෝහල ඇය නිවැරදිව අධීක්ෂණය නොකළ බව පවසා ඇගෙන් සමාව ගෙන තිබුණා. නමුත් සමාවකට සිදු වූ කිසිවක් නිවැරදි කරන්නට බැහැ.

ඇයට දැන් දරුවන් පසුපස දුවන්නට බෑ. ඔවුන් සමඟ සෙල්ලම් කරන්නට බෑ. නමුත් වෙනස් නොවන එක දෙයක් ඇති බව එලා ක්ලාක් දන්නවා. ඇය තවමත් ඔවුන්ගේ අම්මා!

DENGUE FEVER

Symptoms, Diagnosis & Treatment

කවදාවත්ම හැකුව මොකද මේ තරම් ඩෙංගු



දැන් ඩෙංගු අධි වසංගත තත්ත්වයක්

ඩෙංගු රෝගය වසරකට කිහිපවතාවක්ම හිස බසවමින් තිබියදී දැන් දැන් වසර පුරාවටම ඩෙංගු රෝගීන් අධිකව වාර්තාවන තත්ත්වයක් උදා වී තිබේ. මේ වන විට රට තුළ ඩෙංගු අධි වසංගත තත්ත්වයක් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කර තිබේ. මේ වසරේ ගෙවුණු මාස කිහිපයට පමණක් ඩෙංගු රෝගීන් 29000 ක් පමණ වාර්තා වී ඇත. පසුගිය වසර පුරාවටමත් වාර්තා වී තිබුණේ ඩෙංගු රෝගීන් 76689 කි. ජාතික ඩෙංගු මර්ධන ඒකකය හිකුත් කර ඇති දත්තයන් අනුව පසුගිය වසරේ ඩෙංගු මරණ 72 ක් වාර්තා වී ඇති අතර මේ වන විට මේ වසරේ මරණ 15 ක් වාර්තා වී තිබේ.

මේ වසරේ වාර්තා වී ඇති ඩෙංගු රෝගීන් අතුරින් වැඩි ප්‍රමාණයක් වාර්තා වන්නේ බස්නාහිර පළාතෙනි. එය සියයට 49 කට ආසන්න අගයකි. මීට අමතරව දිස්ත්‍රික්ක 15 ක සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාස 55 ක් අධි අවදානම් කලාප ලෙස නම්කර තිබේ. ඒ දිස්ත්‍රික්ක අතරට කොළඹ, ගම්පහ, කලුතර, මහනුවර, ගාල්ල, මාතලේ, මාතලේ, රත්නපුර අයත් වේ. මේ වනවිට සතියකට රෝගීන් 2000 කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් වාර්තා වේ. එය ලංකාවේ රෝහල් පද්ධතියට දරාගත නොහැකි තත්ත්වයක් බවට පත් විය හැකියි.

පාසල් දරුවන් සහ ශ්‍රම බලකාය

ලංකාවේ ඩෙංගු වැලඳුණු රෝගීන්ගේ ප්‍රතිශතය ගත්කල ඉන් සියයට 25

ක්ම පාසල් දරුවන්ය. සියයට 62 ක්ම අවුරුදු 20 - 55 අතරේ පසුවන ශ්‍රම බලකායයි. ඒ අනුව දිවා කාලයේදී ඉහත වයස් කාණ්ඩවල පසුවන්නන් සිටින පාසල්, උපකාරක පංති, වැඩ බිම්, රාජකාරී ස්ථාන යනාදියේ සිටින නිසා එම ස්ථානවල මදුරුවන් වැඩි වශයෙන් ගැවසෙන බව මනාව ඔප්පු වේ.

ප්‍රභේද 4ක්

ඩෙංගු වයිරසයේ ප්‍රභේද 4 ක් තිබේ. එක් ප්‍රභේදයක් සෑදුණු කෙනකුට තවත් ප්‍රභේදයක් වැලඳීමට පුළුවනි. දෙවතාවක්, තුන්වතාවක් ඩෙංගු රෝගය වැලඳීමෙන් සිදුවන්නේ ක්‍රමක්‍රමයෙන් ශරීරය දුර්වල වීමයි. ඉදිරියේදී ඇතිවන මෝසම් වර්ෂාපතනය සමග මදුරුවන් බෝ විය හැකි ස්ථාන තවතවත් සක්‍රීය වී මදුරු සන්නවය ඉහළ යා හැකියි. එය එසේ සිදු වුවහොත් ඩෙංගු රෝගීන් දෙගුණයක් පමණ වැඩිවීමට පුළුවනි. ප්‍රධාන වශයෙන් ඩෙංගු බෝ කරන මදුරු විශේෂ දෙකක් අපේ රටේ සිටියි. ඒ aedes aegypti සහ Aedes albopictus යන මදුරුවන්ය. මොවුන්ගෙන් නාගරික වශයෙන් ඩෙංගු රෝගය බෝ කරන වාහකයා වන්නේ Aedes aegypti යන විශේෂයයි. ප්‍රධානම වාහකයා වන්නේද Aedes aegypti වර්ගයමයි. මෙම මදුරු විශේෂ දෙකම දිවා කාලයේදී මිනිසුන්ගේ රුධිරය උරා බීම සිදු කරයි. මොවුන්ගේ බෝ වීම සිදුවන්නේ පිරිසුදු ජලය සහිත බඳුන්වලයි. ඉවතලන ද්‍රව්‍ය, තාවකාලිකව ඉවත් කර ඇති භාජන, විසිතුරු මල් බඳුන්, ජල ටැංකි, බැරල් , වැහි පිලි , ටයර්, කොන්ක්‍රීට් ස්ලැබ්, භාවිත නොකරන වැසිකිළි කටවල්,

ශීතකරණ තැටිය, සින්ක්වල වතුර ලීක් වලට තබා ඇති භාජන ආදියේ බෝ වීම සිදුවේ.

නිවෙස් සහ ගොඩනැගිලි ඇතුළත ඩෙංගු වයිරසය ඇති කරන ප්‍රධාන වාහකයා වන Aedes aegypti යන මදුරුවා නිවෙස් තුළ, ගොඩනැගිලි තුළ ආදී ඇතුළත ප්‍රදේශවල ලේ උරා බීමට සහ විවේක ගැනීමට රුචිකත්වයක් දක්වයි. මිනිසුන් විසින් ම සාදා ගත් ස්ථානවල රැඳෙන පිරිසුදු ජලය ට අමතරව ගස් බෙන වැනි ස්ථානවල රැඳෙන පිරිසුදු ජලයේද ඩෙංගු මදුරුවන් බිත්තර දමයි.

පෘෂ්ඨයේ බිත්තර අලවන ඩෙංගු මදුරුවා ඩෙංගු මදුරුවන්ගේ ඇති විශේෂත්වය වන්නේ සෘජුවම වතුරට බිත්තර නොදැමීමයි. වතුර සහිත පෘෂ්ඨයක බිත්තර අලවයි. එම භාජනයේ වතුර ඉවත් කළත් මාස 6 ක පමණ කාලයක් වුවත් එම බිත්තර තිබේවි.

ඇළ දොළ , කාණු ආදියේ ඩෙංගු මදුරුවන් සිටි යැයි මිනිසුන් අතර මතයක් ගොඩනැගී තිබේ. ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවන්නේ පිරිසුදු ජලයේම පමණි. රාත්‍රී කාලයේ මදුරුදැලකින් ආවරණය වී නින්දට ගියත් ඩෙංගු මදුරුවාගෙන් ආරක්ෂා විය නොහැකිවන්නේ මොවුන් දහවල් කාලයේ දෂ්ට කරන නිසයි.

සක්‍රීය කාලය

ප්‍රධාන වශයෙන් උදේ 6.00 සිට 10.00 දක්වාත් සවස 3.00 සිට 6.00 දක්වාත් ඩෙංගු මදුරුවන් සක්‍රීය වී සිටිමින් දෂ්ට කරයි. දැනට වැලඳී ඇති ඩෙංගු

රෝගීන්ගෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් පාසල් යන වයසේ ළමුන් සහ ශ්‍රම බලකාය වේ. එම නිසා පාසල්, පෞද්ගලික උපකාරක පංති, රාජ්‍ය ආයතන, කර්මාන්තශාලා ,වැඩබිම් ආශ්‍රිතව මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන ඉවත් කිරීමට අවධානය යොමු කළ යුතුය .

ඩෙංගු මර්ධනය සඳහා නිවැරදි ජාතික ප්‍රතිපත්තියක් නොමැති වීම මෙලෙස වසරින් වසර මෙම රෝගය මෙසේ වර්ධනය වීමට ප්‍රධානම හේතුවයි.

ඩෙංගු මදුරුවන්ගේ බෝවීම පිළිබඳ පර්යේෂණ සිදු කරන්නේ සෞඛ්‍ය කීට විද්‍යා නිලධාරීන් විසිනි. යම් ප්‍රදේශයක ඩෙංගු රෝගය වැඩිවනවාද නැද්ද යන්න පිළිබඳ මාසයකට පමණ පෙරදී මේ නිලධාරීන්ට කිව හැකියි.

එසේ නම් ඩෙංගු මර්ධන වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක කරමින් තත්ත්වය පාලනය කළ හැකියි. වර්තමානයේ මෙම වැඩසටහන් නිසියාකාරව ක්‍රියාත්මක නොවීම හේතුවෙන් ඩෙංගු අධි අවධානම් තත්ත්වයක් දක්වා තත්ත්වය හයානක වී තිබේ.

මීට අමතරව කීට විද්‍යා සමීක්ෂණ දත්ත නිසි ආකාරයට භාවිත නොකිරීම, එම සමීක්ෂණ සඳහා අවශ්‍ය පහසුකම් ලබා නොදීම, ඒවා සඳහා නිවැරදි වැඩපිළිවෙලක් සකස් නොකිරීම සහ ඒ නිලධාරීන් සඳහා අවශ්‍ය කරන වැඩිදුර පුහුණු පහසුකම් ලබා නොදීමද බලපා ඇත. ධූමායනය සීමාසහිත කිරීම ද මෙයට හේතුවකි. රසායනික ද්‍රව්‍ය අවම වශයෙන් භාවිත කොට ඩෙංගු මර්ධනය කිරීමේ උත්සාහයක නියැලෙයි.එය සාර්ථක නැත. ධූමායනය පරිසරයට අහිතකර වුවත් වෙනත් විකල්ප කරා යා යුතුවන්නේ අත්හදා බලමින් පියවරෙන්

පියවරටයි. ඕනෑම දුමකට මදුරුවන් විකර්ශණය වේ. කොහොඹ කොළ, පොල් කටු, පොල් ලෙලි පිළිස්සීමෙන් මදුරුවන් විකර්ශණය වුවත් එය තාවකාලික ප්‍රතිකර්මයකි. එහෙත් ධූමායනයෙන් ඩෙංගු මදුරුවන් මිය යයි. ධූමායනය කරන විටදී නිවෙස්වල ජනෙල්, දොරවල් හොඳින් විවෘත කර තැබිය යුතුයි. නිවෙස් ඇතුළත ධූමායනය කළ නොහැකියි. ඒ ඊට යොදා ගන්නා උපකරණ ගිනි ඇවිලෙන සුළු ඒවා නිසයි. විදේස් රටවල සිත ධූමායනයත් පවතී.එහි දුමක් නැත. වතුරට සමාන දෙයක් ඉසියි. පර්යේෂණ කරමින් එවැනි ක්‍රමවලට යා යුතු කාලය එළැඹ තිබේ.



උපදෙස් : සෞඛ්‍ය කීට විද්‍යාඥ **දිස්නක දිසානායක** (ජාතික සංවිධායක සෞඛ්‍ය කීට විද්‍යා නිලධාරීන්ගේ සංගමය)



මී පැණි මිහිරිය සමච්ඡා

රුව රැක ගන්නට කවුරු හමි ආසා හොකරමද? ඒ සඳහා යොදන ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය අතුරින් මී පැණි මුල් තැන් හි ලා සිටියි. මී පැණි මුහුණට සහ සමට යෙදීම හොඳද? එය භාවිත කරන්නේ කෙසේද?

මී පැණි යනු වඩාත් පෝෂණීය ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍යවලින් එකකි. එය ඔබේ සෞඛ්‍යයට ප්‍රයෝජනවත්වන අතර සම ආරක්ෂා කරයි. පැහැපත් සමක් සහ මෘදු සමක් පවත්වා ගැනීම සඳහා බොහෝ අය මී පැණි භාවිත කරයි. මීට අමතරව, මී පැණිවල ඇති ස්වභාවික එන්සයිම සම රැක දෙයි. බොහෝමයක් සම රැකගන්නා නිෂ්පාදනවල මී පැණි ද ඔබට හමුවනු ඇත්තේ එබැවිනි.

මී පැණි සතුව ක්ෂුද්‍ර ජීවී නාශක සහ තුවාල සුව කිරීමේ ගුණ ඇත. ඔබේ නිවෙසේ මී පැණි බෝතලයක් තිබේ නම්, එය ඔබේ සමට පහසුවෙන් භාවිත කළ හැකිය.

- * මී පැණි මගින් කුරුලෑ සුව කරයි.
- * මී පැණිවල එන්සයිම, ඇමයිනෝ අම්ල, ඛනිජ ලවණ සහ විටමින් අඩංගුවන අතර එය සුළු පිළිස්සුම් සහ තුවාල සුව කළ හැකිය.
- * එය ඔබේ සම මොයිස්චරයිසින් කරයි.

මී පැණි විශිෂ්ට මෘදුකාරකයක් වන අතර ඔබේ සමට තෙතමනය ලබා දේ. එබැවින් එය මොයිස්චරයිසින් ක්‍රීම් සහ දියර සඳහා බහුලව භාවිත වේ. ඕනෑම කැසීමක් සහ දැවිල්ලක් අඩු කරන බැවින් ඔබට වියළි සම සඳහා මී පැණි භාවිත කළ හැකිය.

සමේ pH අගය පවත්වා ගැනීමට

මී පැණි ඔබේ සමේ pH අගය නියාමනය කිරීමට සහ ඕනෑම ආකාරයක ආසාදන වැළැක්වීමට උපකාරී වේ. මී පැණිවල ඇති අඩු pH අගය රෝග කාරක විශාල

ප්‍රමාණයක් වර්ධනය වීම වළක්වන අතර තුවාල ඉක්මනින් සුව කිරීමට උපකාරී වේ.

මී පැණි ඔබේ සමට උදවු කරන්නේ කෙසේදැයි දැන් ඔබ දනී. ඔබට මී පැණි සෘජුවම මුහුණේ ආලේප කළ හැකිය. ඉන්පසු මිනිත්තු 10 ක් පමණ මෘදු ව රවුම්ව ඔබේ සම්බාහනය කරන්න, ඉන්පසු උණුසුම් ජලයෙන් සෝදා හරින්න. මීට අමතරව අපි එදිනෙදා භාවිතයට ගන්නා එක් එක් දෑ සමග මී පැණි මිශ්‍ර කර රූපලාවණ්‍ය සත්කාරයන් කිහිපයක් ම නිවෙසේදීම කරගත හැකිවේ.

සම සඳහා මී පැණි සහ ලෙමන්

ලෙමන් යුෂ විටමින් C සහ පිටික් අම්ලයෙන් පොහොසත්ය. ලෙමන් යුෂ ඔබේ සම තෙල් රහිතව තබා ගැනීමටත්, සිදුරු අවමකර ගැනීමටත් උදවු කරයි. මී පැණි සහ ලෙමන් මුහුණට පැක් එකක් ලෙස යෙදීමෙන් කුරුලෑ ඇතිවීම පාලනය කළ හැකිය.

මේ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ

- * ලෙමන් ගෙඩි බාගයක යුෂ
- * මී පැණි මේස හැන්දක්
- ** තරමක් දියාරු මිශ්‍රණයක් ලබා ගන්නා තෙක් මී පැණි සමග ලෙමන් යුෂ මිශ්‍ර කරන්න.
- ** පළමුව මෘදු ක්ලෝන්සර් එකකින් ඔබේ මුහුණ සෝදා වියළා ගන්න.
- ** මෙම මිශ්‍රණය ඔබේ මුහුණේ (ඇස් වටා හැර) ආලේප කරන්න.
- ** විනාඩි 20 ක් පමණ තබා සෝදා පිරිසුදු කරගන්න.

මී පැණි සහ ඇපල් සයිඩර් විනාකිරි

ඇපල් සයිඩර් විනාකිරිවලට සම

මෘදු කිරීමේ හැකියාව පවතී.

ඔබට අවශ්‍ය වනු ඇත්තේ

- * කිරිපිටි මේස හැඳි 1 ක්
- * ඇපල් සයිඩර් විනාකිරි තේ හැඳි 2 ක්
- * තේ හැඳි බාගයක මී පැණි
- ** දියාරු මිශ්‍රණයක් සකස් කරගන්න.
- ** මෘදු ක්ලෝන්සර් එකකින් ඔබේ මුහුණ සෝදා වියළා ගන්න.
- ** දැන් මෙම මිශ්‍රණය ඔබේ මුහුණේ ආලේප කරන්න. ඔබේ ඇස් වටා ඇති සිනිඳු සම රැක ගැනීමට වග බලා ගන්න.
- ** මිශ්‍රණය විනාඩි 15 ක් පමණ තබන්න.
- ** සිසිල් ජලයෙන් ඔබේ මුහුණ සෝදා පිසා ගන්න.
- ** දැන් පැක් එකක් ලෙස ආලේප කරන්න.

සම සඳහා මී පැණි සහ කුරුඳු

කුරුඳු ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණයෙන් යුතුයි. කුරුඳු ජෙල් කුරුලෑ තුවාල අඩු කිරීමට උපකාරී වන බව පර්යේෂණ මගින් සනාථ වුවකි. මී පැණි සමග කුරුඳු සම මත ගල්වීම කුරුලෑ ඉවත් කිරීමට බොහෝ සේ උපකාරී වේ.

ඔබට අවශ්‍ය වනුයේ

- * කුරුඳු කුඩු ස්වල්පයක් හෝ කුරුඳු තෙල් බින්දු 2-3 ක්
- * මී පැණි තේ හැඳි 1 ක්
- ** මී පැණි සහ කුරුඳු එකට හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- ** කුරුලෑ තුවාලවලට මිශ්‍රණය යොදන්න.
- ** එය විනාඩි 10-15 ක් තබන්න.
- ** දැන් සෝදා හරින්න.

සනීයකට 1-2 වතාවක් මේ සත්කාරය කරන්න.

සම සඳහා මී පැණි සහ තක්කාලි

මී පැණි සමග තක්කාලි ඔබේ සම නිරෝගීව තබයි.

ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ

- * ඉදුණු තක්කාලි ගෙඩි භාගයක්
- * මී පැණි මේස හැන්දක්
- ** තක්කාලි ගෙඩියක් හොඳින් බ්ලෙන්ඩර් කරගන්න.
- ** තක්කාලි යුෂවලට මී පැණි එකතු කර හොඳින් මිශ්‍රකරන්න.
- ** මෘදු ක්ලෝන්සර් එකකින් ඔබේ මුහුණ සෝදා වියළා ගන්න.
- ** මේ මිශ්‍රණය ඔබේ මුහුණේ ආලේප කරන්න.
- ** මේ පැක් එක මිනිත්තු 15 ක් පමණ තබන්න.
- ** සිසිල් ජලයෙන් සෝදා හරින්න.
- ** ඔබේ මුහුණ තුවාලයෙන් වියළා ගන්න.

සම සඳහා මී පැණි සහ යෝගට්

යෝගට්වල L-cysteine අඩංගු වන අතර එය සම පැහැපත් කිරීමට උපකාරී වේ. මැරුණු සම ඉවත් කිරීමට සහ පැහැපත් කිරීමට එය උපකාරී වේ. සම සිසිල් කිරීමේ සහ මෘදු කිරීමේ බලපෑමක් ද ඇත.

ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ

- * කිරි හෝ යෝගට් හැඳි 1 ක්
- * මී පැණි මේස හැන්දක්
- ** සුමට මිශ්‍රණයක් ලබා ගැනීම සඳහා මී පැණි සහ යෝගට් එක හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.

- ** මෘදු ක්ලෝන්සර් එකකින් ඔබේ මුහුණ සෝදා වියළා ගන්න.
- ** මෙම මිශ්‍රණය ඔබේ මුහුණේ ආලේප කරන්න. ඔබේ ඇස් වටා සිනිඳුට ආලේප කරන්න.
- ** මිශ්‍රණය විනාඩි 15 ක් පමණ තබන්න.
- ** මද උණුසුම් ජලයෙන් සෝදා හරින්න.
- ** ඔබේ මුහුණ තුවාලයකින් යන්තමට වියළා ගන්න.

මෙය සනීයකට දෙවතාවක් පමණ නිවෙසේදී කරගත හැකි අසුරු ප්‍රතිකර්මයකි.

සම සඳහා මී පැණි සහ ඔලිව් තෙල්

ඔලිව් සම මත සම්බාහනය කරද්දී එය සමේ සිදුරු ඉවත් කිරීමට සහ සමේ අපිරිසුදු කොටස් ඉවත් කිරීමට උපකාරී වේ. මී පැණි සමග එකතු වූ විට එය සම පිරිසුදුව තබා ගැනීමට සහ කැසීම වළක්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ

- * මී පැණි හැඳි මේස හැඳි 2 ක්
- * ඔලිව් තෙල් මේස හැඳි 2 ක්
- ** ඔබ සුමට මිශ්‍රණයක් ලබා ගන්නා තෙක් මී පැණි සහ ඔලිව් තෙල් හොඳින් මිශ්‍ර කරන්න.
- ** මිශ්‍රණය තරමක් උණුසුම් වනතුරු තක්පර 20 ක් පමණ මයික්‍රෝවේව් එකක තබන්නටත් පුළුවනි.

** මෘදු ක්ලෝන්සර් එකකින් ඔබේ මුහුණ සෝදා වියළා ගන්න.

** මෙම මිශ්‍රණය ඔබේ මුහුණේ ආලේප කරන්න. ඔබේ ඇස් වටා ඇති සිනිඳු සම ආරක්ෂා කරගැනීමට වග බලා ගන්න.

** මිශ්‍රණය විනාඩි 5 ක් පමණ තබන්න.

** මද උණුසුම් ජලය සහ මෘදු පිරිසුදුකාරකයකින් මිශ්‍රණය සෝදා හරින්න.

අන්තර්ජාලය ඇසුරිනි.

රඹර සෙරෙප්පුවෙන් නව්ව ගෙවල සාදන කලාව

අප ලෝකයට එන්නේ කිසිවක් නොමැතිව නිස් අතිනි. එලෙස ලෝකයට පැමිණී අපි ලෝකය වෙනුවෙන් යමක් ඉතුරු කරලා යන්න පුළුවන් නම් තමයි අපේ වටිනාකම වැඩි වෙන්නේ. අපට මේ ලෝකය ජීවත්වෙන කාලය තුළ බොහෝ දේ කරන්න අවස්ථාව ලැබෙනවා. මේ ලැබෙන අවස්ථාව ප්‍රයෝජනයට ගෙන නිර්මාණශීලී යමක් කරන්න පුළුවන් නම් තමයි ලෝකය ලස්සන වෙන්නේ. ඒ නිර්මාණ නිසා ලෝකය ලස්සන වෙනවා පමණක් නොවෙයි ඔබේ ජීවිතයත් අර්ථවත් වෙනවා. විශේෂයෙන්ම ශාඛිනියකට මෙවැනි නිර්මාණශීලී දෑ කරන්න කාලයක් තිබෙනවා. ඒ වගේම ඔවුන්ට තමුන්ගේ නිර්මාණශීලිත්වය ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් තමුන්ගේ අතට අමතර ආදායමක් සොයා ගන්න පුළුවන්. හැබැයි මෙලෙසින් අමතර ආදායමක් ලබන්න අපට තවත් කෙනෙක් කරන විශාසාරයම හෝ නිෂ්පාදනයම කරන්න යෑම තරමක් අවධානයම. නමුත් තමන්ට තිබෙන හැකියාව තමුන් විසින්ම හඳුනාගෙන ඒ හැකියාව ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් අලුත් නිර්මාණශීලී යමක් නිෂ්පාදනය කරන්න පුළුවන් නම් අපේ රටේ විතරක් නොවෙයි මුළු ලෝකයේම අලෙවි කරන්න පුළුවන්.

සෙරෙප්පු නිර්මාණ කලාව කියන්නේ එවැනි නිර්මාණාත්මක දැනකට කදිම ව්‍යාපාරයක්. අපේ ඇති ප්‍රචේ මුදලකින් ඉතාම සුළු පිරිමාණයෙන් ආරම්භ කළ හැකි සෙරෙප්පු නිර්මාණ කලාව දැන් කාන්තාවන් අතර හරිම ජනප්‍රියයි. නිවෙසේ වැඩකටයුතු අතර තමුන්ට ලැබෙන විවේක කාලයේදී නිර්මාණාත්මක හැකියාවෙන් සෙරෙප්පු නිර්මාණය කරලා මුදල් සොයා තරුණ තරුණියන් වගේම ශාඛිනියන්

බොහෝ පිරිසක් සිටිනවා. මෙවැනි නිර්මාණශීලී තරුණියන්ට අඩු මුදලකින් රඹර සෙරෙප්පු ඩිසයින කරලා හොඳ මුදලක් ගන්න පුළුවන් ක්‍රමයක් තමයි අප මෙවර හඳුන්වා දෙන්නේ.


මෙලෙසින් රඹර සෙරෙප්පු නිෂ්පාදනය කිරීමට අපට අවශ්‍ය වෙන මූලික අමුද්‍රව්‍ය කිහිපයක් තිබෙනවා. මේ අමුද්‍රව්‍ය කිහිපය මිලදී ගත් පසු ඔබට පුළුවන් ඉතාම පහසුවෙන් මේ විශාසාරය ආරම්භ කරන්න. ඔබට මේ ව්‍යාපාරය සඳහා ප්‍රවේශයක් ලබාගැනීමට මුලින්ම සොයාගත යුතු උපකරණ කිහිපයක් වෙයි. එනම් රඹර සෙරෙප්පු පේට් කිහිපයක්, සෙරෙප්පුවේ පටිය වෙලීම සඳහා කෝඩ් වර්ග, B 6000 ගම් හෝ ගම් මැෂිමක්, නිර්මාණකරණයට අවශ්‍ය පබළු වැරදි සහ ගෝම් ෂීට් මල් වර්ග, කතුරක් සහ ලයිටරයක්.

මූලික වශයෙන් මේ අමුද්‍රව්‍ය ඔබ සොයාගත් පසු ඔබට මේ නිර්මාණශීලී කටයුත්ත ඉතා හොඳින් ආරම්භ කිරීමේ හැකියාව පවතී. මේ උපකරණ ඔබට ඉතාම අඩු මුදලට ලබා ගත හැකි ස්ථානයක් වන්නේ පිටකොටුවේ දෙවැනි හරස්වීදියයි. එම වීදියේ තොග වශයෙන් මේ අමුද්‍රව්‍ය අලෙවි කරන සාප්පු ගණනාවක් පවතින අතර, අඩු මුදලකින් මේ සියලුම දෑ සොයා ගැනීමේ හැකියාව පවතී. මෙහිදී ඔබ රඹර සෙරෙප්පු මිලදී ගැනීමේදී ඉතාම බුද්ධිමත් වන්න. ඉතා හොඳ තත්ත්වයේ රඹර සෙරෙප්පු හා මිල අඩු, ශක්තිය අඩු සෙරෙප්පු වර්ග ද පවතී. ඔබ මෙවැනි ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීමේදී නිර්මාණයේ කල් පැවැත්ම ගැන වඩාත් හොඳින් සිතන්න. එබැවින් මෙලෙස නිර්මාණය කරන සෙරෙප්පු සඳහා හොඳ තත්ත්වයේ රඹර සෙරෙප්පු තෝරා ගන්න.

දැන් මේ උපකරණ Online ක්රමයට නිවෙසටම ගෙන්වා ගැනීමට ද හැකියාව

පවතී. ඔබට කොළඹ පිටකොටුවට පැමිණීමට නොහැකි නම් මුලින්ම සුළු ප්‍රමාණයක් Online මාර්ගයෙන් නිවෙසට ගෙන්වා ගන්න. ඉන්පසු ඔබ කළ යුත්තේ ඔබේ නිර්මාණශීලිත්වය භාවිතා කරමින් සෙරෙප්පු හැඩකර නිර්මාණය කර ගැනීමයි. එහිදී මුලින්ම කළ යුත්තේ සෙරෙප්පුවේ පටි කෝඩ් යොදා ගනිමින් වෙලා ගැනීමයි. පටියේ මුල සිට අග දක්වා හොඳින් වෙලාගත් පසු අභිස්ස ලයිටරයක් යොදාගෙන පුළුස්සා ගන්න. මෙසේ පටි වෙලාගත් පසු සෙරෙප්පුව හැඩ කිරීමේ කටයුත්ත කළ යුත්තේ ඔබගේ නිර්මාණශීලී හැකියාව ප්‍රයෝජනයට ගනිමිනි. එහිදී පබළු හා ගෝම් ෂීට් මල් වර්ග මේ සඳහා යොදාගත හැකි අතර, එයට අමතරව ඔබට සිතෙන ආකාරයේ නිර්මාණාත්මක අමුද්‍රව්‍ය ද මේ සඳහා යොදා ගැනීමට හැකියාව ඇත.

මුලින්ම මේ සඳහා ප්‍රවේශයක් ගැනීම සඳහා ඔබගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ට නිර්මාණකර පළඳින්න. ඒ සඳහා ඇති ආකර්ෂණය අනුව වෙනත් අයගෙන්ද ඉල්ලීම් නිරායාසයෙන්ම ලැබෙනු ඇත. මෙසේ ඔබේ නිර්මාණ සඳහා අගයක් ලැබෙන විට ඒ සඳහා මිලක් තීරණය කරන්න. ඔබට අමුද්‍රව්‍ය සඳහා වැය වන මුදලට අමතර කුඩා මුදලක් ලාභ ලැබෙන දෙල මුලින්ම මේ කටයුත්ත ආරම්භ කරන්න. ඒ සඳහා ඇති ඉල්ලුම අනුව ඔබ ව්‍යාපාරය දියුණු කර ගන්න. එයට අවශ්‍ය උපකරණ හා අමුද්‍රව්‍ය විශාසාරයේ දියුණුව අනුව තීරණය කරන්න. එවිට ඔබට ඉතාම සාර්ථක ව්‍යාපාරයක් කෙටි කාලයක් තුළ ලොබා නගා ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

සටහන
 දුමින්ද කාරියවසම්



අතට අමතර මුදලක් සොයා ගන්න සරල ක්‍රමයක්

අපි දවස පටන් ගතිදි කිරිපිටි විදුරුවක් හෝ හේ එකක් බොහෝ පුරුදු වෙලා ඉන්නවා. ඉතින් හිතමිම බොහෝ හේ එක වෙනුවට ඉඟුරු හේ එකක් පානය කිරීමෙන් අපේ ශරීරයට ප්‍රතිලාභ බොහොමයක් ලබා ගන්න පුළුවන්. හිතමි හේ එකක් බොහෝවට වැඩිය ඉඟුරු හේ එකක් රසයත් ඉතාම වැඩියි. ඒ හිසාම බොහෝ දෙනෙක් ඉඟුරු හේකක් පානය කරන්නට කැමැතියි. ඒ වගේම තමයි හිතමි හේ කෝපයකට වඩා වැඩි ප්‍රාණවත් බවක් අපේ ශරීරයට මේ ඉඟුරු හේ එකකින් ලබා ගන්නට පුළුවන්.

ආහාර ජීර්ණය හොඳින් සිදු කරනවා වගේම යම් අජීර්ණ අවස්ථාවලදී පවා ඉඟුරු හේ එකක් ගන්නට අපි පුරුදු වෙලා ඉන්නවා නේ. නමුත් මේ ඉඟුරු හේ මෑතකදී අප අතරට ආපු දෙයක් නෙවෙයි. මීට වසර දහස් ගණනකට පෙර විදේශ රටවල්වලත් ජනප්‍රිය පානයක් වෙලා තිබුණු ඉඟුරු හේ අපේ රටේ ජනතාවත් හරිම ආදරෙන් වැළඳගෙන තියෙනවා. අද අපි කතා කරන්නේ අපි දන්න ඉඟුරු හේවල නොදන්නා විස්මිත ගුණ ගැන.

ඉඟුරු හේවල ඉතා වටිනා සංඝටක බොහොමයක්ම අන්තර්ගත වෙලා තියෙනවා. ඉතින් ඒ නිසා උදෑසනට විතරක් නෙමෙයි දවසේ ඕනෑම වෙලාවක නිකමි හේ එකක් බොනවාට වඩා ඉඟුරු හේ එකක් හෝ දෙකක් පානය කිරීමෙන් වාසි කිහිපයක්ම අත් කර ගන්නට පුළුවනි. නමුත් දවසට ඉඟුරු හේ කෝපය

දිනපතා ඉඟුරු හේ බිච්චොත් මේ වාසි ලැබේවි

තුනකට වඩා ගැනීම සුදුසු නොවන බවත් මතකයේ තබා ගන්න.

උදරය සැහැල්ලු කරනවා

ඉඟුරු අනාදිමත් කාලයක සිට විවිධ රෝග තත්ත්වයන් සඳහා ඖෂධයක් විදිහට භාවිත කළා. ගමන් බිමන් යාමේදී ඇතිවන අපහසුතා, වමනය, ඔක්කාරය වගේම උදෑසන නැගිටින විට ඇතිවන අපහසුතා ආදියටත් ස්වභාවික ඖෂධයක් විදිහට ඉඟුරු භාවිත කරන්නට පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම ගර්භණී මවුවරුන්ට ඇතිවන වමනය ආදී අපහසුතා සඳහා වගේම පිළිකා රෝගීන්ට ඇතිවන ඔක්කාරය වමනය ආදී තත්ත්වයන් සමනය කරගන්නත් මේ ඉඟුරු හේ භාවිත කිරීම වඩාත් ඵලදායක බව පර්යේෂණ මගින් තහවුරු කරගෙන තියෙනවා.

මොළයේ සෞඛ්‍ය වැඩි දියුණු කරනවා

ආසාත්මිකතාවලට එරෙහිව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාවකින් යුක්ත ඉඟුරු මොළයේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය ආරක්ෂා කරන්නට විශාල දායකත්වයක් ලබාදෙන බව පර්යේෂණවලින් සොයාගෙන තියෙනවා. පාකිස්තාන් සහ ඇල්ජීරියාව ආදී ස්නායු රෝග තත්ත්වයන්ට එරෙහිව ක්‍රියා කිරීමේ හැකියාවකින් යුක්ත ඉඟුරු දැමූ හේ එකක් පානය කිරීමෙන් ඔබගේ මොළය ආශ්‍රිතව ඇතිවිය හැකි බොහෝ රෝගවලින් ආරක්ෂාව සලසනවා.

ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය ශක්තිමත් කරනවා

බොහෝ වෙලාවට සෛම්ප්‍රතිශ්‍යාව ඇති වෙද්දී ඉඟුරු හේකක් පානය කිරීමෙන් ඒ අපහසුතාවයන් දුරු කරගන්නට හැකියාවක් ලැබෙනවා. විශේෂයෙන්ම ඉඟුරු මගින් අපේ ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය වේගවත් කරනවා. ඉඟුරුවල අඩංගුව ඇති ජින්ජර් රෝල් ආදී සංඝටක ශරීරයේ මුක්ත බණ්ඩකවලට එරෙහිව සටන් කරනවා. එය විවිධ ආසාත්මිකතාවලට එරෙහිව ක්‍රියා කරනවා වගේම විවිධ නිදන්ගත රෝග තත්ත්වයන් ඇතිවීමේ අවදානමක් බොහෝ දුරට අඩු කරනවා.

බැක්ටීරියා හා දිලීර ආසාදනවලට එරෙහිව ක්‍රියා කරනවා.

ඉඟුරු සතුව ප්‍රබල බැක්ටීරියා නාශක වෛරස නාශක සහ දිලීර නාශක ගුණ විවිධ ආසාදනවලින් දේහයට ආරක්ෂාව සලසනවා. ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවෙන

දිලීර, දිලීර ආසාදන සහ දත්වල ඇතිවන මැලියම් රෝග ආදී තත්ත්වයන්වලදී ඒවාට එරෙහිව ක්‍රියා කරන්නටත් ඉඟුරුවලට සුවිශේෂී හැකියාවක් තියෙනවා.

වේදනාව අඩු කරනවා

ඉඟුරුවලට ආසාත්මිකතා අඩු කරන්නට සහ මාංශ පේශිවල වේදනාවන් අඩු කරන්නටත් විශේෂ හැකියාවක් තියෙනවා. මාංශපේශිවල සන්ධිවල වේදනාවන් වගේම ඔසප් වේදනාව සමනයකර ගන්නත් ඉඟුරු හේ අපිට භාවිත කරන්නට පුළුවන්. ව්‍යායාම් සිදු කිරීම නිසා ඇතිවන මාංශපේශිවල වේදනාව ඔස්ටියෝ ආතරයිටිස් හේතු කරගෙන ඇතිවෙන දණහිස් වේදනාව ආදිය සමනය කරගන්නට ඔබට මේ ඉඟුරු හේ උපකාරී වෙවි.

රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කරනවා

අපේ රටේ විතරක් නෙමේ ලෝකයේ බොහෝ දෙනෙක් පීඩා විදින දියවැඩියා රෝගයෙන් මිදෙන්නට ඔබේ රුධිරයේ සීනි මට්ටම හොඳින් පාලනය කර ගන්නට ඉඟුරු විශාල දායකත්වයක් ලබා දෙනවා. ඒ නිසා ඉඟුරු හේ එකක් හෝ දෙකක් දවසට පානය කිරීම රුධිරයේ සීනි මට්ටම හොඳින් පාලනය කරගන්නට ඔබට උදවු කරනවා.

ආහාර ජීර්ණය හොඳින් සිදු කරන්නට දායක වෙනවා.

ඉඟුරු ආහාරයට ගැනීමෙන් උදරාබාධ වගේම උදරයේ කුචාල ඉතා ඉක්මනින් සුව

කරගන්නටත් උපකාරී වෙනවා, ඒ වගේම ආහාර ජීර්ණය විමේ වේගය දෙගුණ වෙන බව සඳහන්.

බර අඩු කරනවා

ශරීරයෙහි බර අඩු කරන්නට හැකි විශේෂ හැකියාවක් ඉඟුරු සතු වෙනවා. දේහ බර අඩුකර ගන්නට උනන්දු වෙන අයට ඉඟුරු හේ භාවිතයෙන් ඔබේ ශරීරයේ බර අඩු කරගන්න පුළුවන්. ශරීරයේ ඇති මේදය කුඩා කොටස්වලට කැඩී යාමෙන් මේදය අවශෝෂණය කරගැනීම අවහිරකර ගැනීමෙන් වගේම කෑම ගැනීමට ඇති රුචිකත්වය අඩු කිරීම මගින් තමයි ඉඟුරු අපේ ශරීරයේ බර අඩු කරන්නට උදව් වෙන්නේ.

කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පාලනය කරනවා.

කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම ඉහළ යාම නිසා හෘදයාබාධ ඇති වීමේ අවදානම වැඩි කරන බව ඔබ දන්නවා. පර්යේෂණවලින් සොයාගෙන ඇති කාරණා අනුව ඉඟුරු හේ පානය මගින් රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම හොඳින් පාලනය කරමින් හදවත් සෞඛ්‍ය නිරෝගී කරනවා.

ඉඟුරු හේ එකක් පානය කිරීමේදී එහි රසය වගේම ගුණය වැඩි කරගන්නට ඔබට එයට ලෙමන් හෝ දෙහි පෙත්තක් එහෙමත් නැත්නම් මී පැණි ස්වල්පයක් එකතු කරන්නටත් පුළුවන්. නමුත් ඉඟුරු කියන්නේ කොතරම් ගුණදායක දෙයක් වුණත් එය අධිකව ලබා ගැනීම සුදුසු නැහැ. නිරන්තරයෙන් ඉඟුරු භාවිත කිරීම පපුවේ දැවිල්ල, බඩේ වේදනාව හා වමනය ආදී අතුරු ආබාධ ඇති කරන්නට හේතු වෙන්න පුළුවන්. ඒ විතරක් නෙවෙයි ඉඟුරු ඇතැම් පුද්ගලයන්ට විවිධ ආසාත්මිකතා ඇති කරන්නට හේතු වෙනවා. ඔබට ඉඟුරු හේකක් පානය කළ පසුව සමේ කැසීම, පලු දැමීම ඉදිමීම වගේ ආහාර ආසාත්මිකතා ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරනවා නම් ඉඟුරු හේ භාවිතය නවතා වෛද්‍යවරයකු හමුවට යන්න.

අන්තර්ජාලය ඇසුරෙනි සටහන **විදුම්භී දිසාකරුණා**





**සජාතන
අච්ඡාන**

හැඩගැන්වීම
ලෝචනා පෙරේරා
ඡායාරූප
ගානී රජසේසර

*Life is
Fashion*