තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

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

ආරම්භය: 1969-07-09
54 වැනි කාණ්ඩය
50 වැනි පත්‍රය
2023 මැයි 15 සඳුදා

රු.100/=

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

මෙවර සුවිශේෂී අතිරේකය

ආදරණීය අම්මේ ගතවෙන සෑම තත්පරයක්ම ඔබගේය

චලනී රයිලි ඒඩන්

- හැඩගැන්වීම ලෝචනා පෙරේරා
- ඡායාරූපය ශාන් රූපස්සර
- කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

මල් මංගල්ලය වර්ණවත් කරන සුන්දර කේක් නිර්මාණ

ආදරණීය දෙහදක් සෙනෙහසින් බැඳුණු දිනයේ පටන් ඇඟිලි ගණින්නේ සුබ මොහොතින් පතිකුලයට පිය නඟන්නටයි. ජීවිතයේ සුබ සිහින ඉටු කරගන්නා ඒ සොඳුරු දිනය සදා නොමැකෙන මතක සටහනකි.

ඉතින් ඒ වෙනුවෙන් ඔබ ලක ලැහැස්ති වන්නේ මාස ගණනාවකට පෙර සිටමයි. සොඳුරු මනාලියක, මනාලයකු ලෙසින් හැඩ වැඩ වෙන්නට අමතරව හරි අපූරු මංගල කේක් එකක් නිර්මාණය කරගන්නටත් මෙහිදී ඔබ අමතක කරන්නේ නැහැ. මන්ද මංගල උත්සවයක මනාලියට දක්වන අවධානයම බොහෝ විට මේ කේක් නිර්මාණය වෙතට ද ලැබෙනවා. ඉතින් ඒ නිසාම මල් මංගල්ලයක කේක් නිර්මාණයක් කියන්නෙත් හරිම වැදගත්.

මේ වනවිට බොහෝ මංගල උත්සව තේමාවකට අනුව සැලසුම් කෙරෙන අතර කේක් ආකෘතිය ද ඊට ගැළපෙන ආකාරයට සකසා ගැනේ. මෙහිදී බොහෝ දෙනකු රිජිෆෝම් ඩමි යොදාගෙන තට්ටු කිහිපයකින් යුත් සොඳුරු පෙනුමැති කේක් සකසා ගන්නා අතර, ඔබ කැමති නම් එය සම්පූර්ණයෙන්ම කේක්වලින් ද නිර්මාණය කරගත හැකියි. සාමාන්‍යයෙන් උත්සවයට සහභාගි වෙන අමුත්තන් වෙත අලංකාරව ඇසුරුම් කළ කේක් කැබලි පිළිගැන්වෙන බැවින් කේක් වෙනුවට ඩමි යොදා ගැනීම ගැටලුවක් නොවෙයි. මෙහිදී මනාල යුවළට කැපීම සඳහා වෙනම කොටසක් ඩමියට හෝ කේක් නිර්මාණයේ තැනකට ඇතුළු කෙරෙන අතර, ඔබ කැමති නම් ආකෘතියේ එක් තට්ටුවක් කේක්වලින්ම සකසා ගත හැකිය. එය නිර්මාණය අනුව වාගේම ඔබට වැය කළ හැකි මුදල මත තීරණය වේ.

මංගල කේක් නිර්මාණයට බොහෝ විට වර්ණ කීපයක්ම යොදා ගැනෙනවා. මෙහිදී දෙවැනි මනාලියන්ගේ සහ මල් කුමාරියන්ගේ ඇඳුමේ වර්ණය අනුව කේක් නිර්මාණයට වර්ණ තෝරා ගැනෙන අතර, විශේෂයෙන් ඇඳුම්වල පැහැයට ගැළපෙන පැහැයෙන් මල්, පබලු, රිබන් ආදිය යොදා ගැනේ. ඊට අමතරව මනාලියගේ කොණ්ඩා

සැරසිල්ලට, මල් කළඹට යොදා ගන්නා මල් හෝ එම මල්වලට ගැළපෙන මල් කේක් නිර්මාණයට ද තෝරා ගැනීමත් දැකිය හැකියි.

වර්තමානයෙහි දෙවැනි ගමනට සකසා ගන්නේ ද තරමක් කුඩා කේක් නිර්මාණයකි. බොහෝ විට උත්සවය පැවැත්වෙන ස්ථානය අනුව කේක් එකේ ප්‍රමාණය තීරණයවන අතර, නිවෙසක පැවැත්වෙන උත්සවයකට ගැළපෙන්නේ කේක්වලින්ම සකසා ගත් තනි තට්ටුවක හෝ තට්ටු දෙකක කුඩා කේක් එකකි. නමුත් උත්සව ශාලාවක අමුත්තන් වැඩි පිරිසක් සහභාගිවන දෙවැනි ගමනක් සඳහා ඔබට තට්ටු කිහිපයක කේක් ආකෘතියක් සකසා ගත හැකිය.

දෙවැනි ගමනේ කේක් නිර්මාණය සඳහා බොහෝ විට රතු පැහැ වර්ණය භාවිත කෙරේ. රත් පැහැති මල්, මල් පොහොට්ටු, පබලු, රිබන් ආදියෙන් එය හැඩ වැඩ කෙරෙනු ඇත.

කේක් නිර්මාණයක් වඩාත් අලංකාර වන්නේ ඊට එකතු කරගන්නා මල්,කොළ, පබලු, රිබන් ආදියෙනි. සකසා ගත් අයිසිං භාවිතයෙන් මේ මල්,කොළ ආදිය තනා ගැනෙන අතර, වර්තමානයේ දී බොහෝ විට ස්වභාවික මල්, කොළ මේ සඳහා භාවිත කරනු දැකිය හැකිය. වඩාත් සොඳුරු නෙත පිනවන රෝස, ඩේසි,කපුරු, ජර්බරා,ඕකිඩ් වැනි මල් වර්ග ඒ සඳහා යොදා ගැනේ. ඇතැම් විටෙක මේ මල්වලට වර්ණ ස්ප්‍රේ කිරීම හරහා නිර්මාණයට අවශ්‍ය වර්ණැති මල් සකසා ගත හැකිය.

මංගල කේක් ආකෘති තට්ටු කිහිපයකින් සමන්විත වුවද විවාහ ගිවිස ගැනීම සඳහා සැකසෙන්නේ බොහෝවිට තනි තට්ටුවක හෝ තට්ටු දෙකක තරමක කුඩා කේක් නිර්මාණයකි. මෙම විවාහ ගිවිසුම් කේක් නිර්මාණය මනාලියගේ සාරියට, ආභරණවලට මෙන්ම මල් කළඹ ගැළපෙන අන්දමට සකසා ගැනේ.

මෙහිදී නිර්මාණය තරමක් කුඩා බැවින් රිජිෆෝම් ඩමි වෙනුවට කේක්වලින්ම නිර්මාණය සකසා ගැනේ. එහිදී තනි තට්ටුවක් නම් කිලෝ 2ක් ප්‍රමාණවත්වන අතර, තට්ටු දෙකක නිර්මාණයකට කේක් කිලෝ 4 ක් පමණ යොදා ගත හැකිය.

උපදෙස් -
අප්ලන්ඩ් කේක් ඇන්ඩ් ඇකඩමිහි කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනී
චතූ රත්නායක

සටහන්
චම්පා වරුසප්පෙරුම
පිටු සැකසුම
මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

ගෙදර හදන සුරතලාගෙන්

දියුණුවේ කලාව මතු කරගන්න

අපේ ජීවිතයට සමීපව බැඳුණු දේ බොහෝය. ජීවිතය හා බැඳුණු මේ සමීප දේවල් සමඟ සතුටින් ගත කරන්න පුළුවන් නම් අපේ ජීවිතය හුඟක් ලස්සන වෙනවා. තම දූ දරුවන් සමඟ ඉතාම සමීපව සතුටින් ගත කරන ආදරණීය මවක් ලෙස ඔබට ලොකු වගකීමකුත් පැවරෙනවා. මේ වගකීම් සමුදායත් සමඟ ජීවිතය සැහැල්ලුවෙන් සතුටින් ගත කරන්න ඔබ වෙත ළඟාකර ගත හැකි දේවල් රාශියක් තිබෙනවා. විසිතුරු මල් වගාව, මැහුම් ගෙතුම් අත්කම්, පොත් පත්තර සමඟ ගත කරන කාලය... මේ සෑම දෙයකින්ම ඔබගේ සිතට පුංචි සැනසීමක්, සැහැල්ලුවත්, සතුටත්, විනෝදයක් ලැබෙනවා.

විනෝදයට ආරම්භ කළ සුරතල් සතුන් ඇති කිරීමේ කලාව ක්‍රමානුකූලව සිදු කළහොත් එය පහසුවෙන් මුදල් උපයාගත හැකි ව්‍යාපාරයකි.

සමහර අවස්ථාවකදී මෙලෙස සැහැල්ලුවෙන් සතුටින් ගත කරන්න සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම බොහෝ දෙනකුගේ විනෝදාංශයක්. සුරතල් මසුන්, සුරතල් සතුන් ඇති කිරීමට අප බොහෝදෙනකු උනන්දු වෙන්නේ සිතේ සතුට හා දරුවන්ගේ සතුට විනෝදය වෙනුවෙන්. මේ විනෝදය ඔබට මුදල් උපයන ව්‍යාපාරයක් බවට පත් කර ගැනීමට පුළුවන් නම් එය කොයි තරම් වටිනවා ද? ආර්ථික වශයෙන් දැඩි අසීරු මේ කාලයේ බොහෝ දෙනෙක් අතට මුදලක් ලැබෙන ව්‍යාපාරයක් ගැන සිතනවා. ගෘහණියන් ලෙස බොහෝ දෙනෙක් සොයන්නේ නිවෙසේ කටයුතු අතර අතට මුදලක් සොයා ගැනීමයි.

ස්වයං රැකියා සඳහා නිබඳවම අත්වැලක් සපයන අප සුරතල් මසුන් ඇති කිරීම හා ස්වයං රැකියාවක් ලෙස මේ ව්‍යාපාරය දියුණුකර ගැනීමට ඔබව කිහිපවරක්ම දැනුවත් කර තිබේ. ඒ නිසා මෙවර අප ඔබව දැනුම්වත් කරන්නේ සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම හා එය ව්‍යාපාරයක් ලෙස සිදු කරන ආකාරයයි. බොහෝ නිවෙස්වල ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් බල්ලන් ඇති කිරීම දැන් ජනප්‍රිය විනෝදාංශයකි. එසේම පූසන්, තාරාවන්, ඉබ්බන් හා කුකුළන්, පරවියන් විසිතුරු කුරුල්ලන් (Love Birds) ඇති කිරීමද කුඩා දරුවන් සිටින නිවාසවල ජනප්‍රිය විනෝදාංශයකි.

මෙලෙසින් විනෝදයට ඇති කරන සතුන් බොහෝවිට ව්‍යාපාරයක් බවට පත් කරගැනීමට උනන්දුවක් බොහෝ දෙනකුට ඇති නොවේ. නමුත් ඔබ මේ විනෝදයට ආරම්භ කළ සුරතල් සතුන් ඇති කිරීමේ කලාව ක්‍රමානුකූලව සිදු කළහොත් එය පහසුවෙන් මුදල් උපයාගත හැකි ව්‍යාපාරයකි. මෙහිදී සුරතල් බල්ලන් ඇති කිරීම වඩාත් සාර්ථක ක්‍රමයකි. මේ සඳහා ඔබ හැම විටම හොඳ වර්ගයේ සුනඛයන් තෝරා ගැනීම පළමුව කළ යුතු කටයුත්තයි. වර්තමානයේ නිවාසවල ඇති කරන විවිධ වර්ගයේ විදේශීය සුනඛයන් වර්ග රාශියක් සිටියි. ඒ සුනඛ වර්ග පිළිබඳ දළ අවබෝධයක් ඔබ ලබා ගන්න. ඉන් පසුව එම වර්ගයේ පිරිමි හා ගැහැනු සතුන් දෙදෙනෙක් මුලින්ම මිලදී ගන්න. එසේ මිලදී ගත් සුනඛයන් දෙදෙනා අභිජනනය කිරීමෙන් ඔබට සුනඛ පැටවුන් බෝකර ගැනීමේ හැකියාව ඇත.

මේ ආකාරයටම පූසන් සඳහා ද දැන් ඉල්ලුමක් පවතී. විවිධ විදේශීය රටවලින් ගෙන්වන ලද ජනප්‍රිය වර්ගයේ පූසන් රාශියක් සිටින අතර, ඒ පිළිබඳ මුලින්ම අධීක්ෂණයක්කර අන්තර්ජාලයෙන් තොරතුරු ද සොයාගෙන එවැනි ජනප්‍රිය පූසන් වර්ගයක් මිලදී ගන්න. මුලින්ම ජෝඩුවක් මිලදී ගත් ඔබට ඒ ජෝඩුවෙන් අභිජනනයකර පැටවුන් ලබා ගැනීමේ හැකියාව පවතී. මේ ආකාරයෙන් ව්‍යාපාරයට පිවිසෙන ඔබට අත්දැකීමක් ලබා ගැනීම සඳහා මුලින්ම එක් සතෙකුගෙන් ව්‍යාපාරයක් සඳහා පිවිසීමට පහසු වේ. තවත් මෙලෙසින් ඇති කරන සුරතල් සතුන් වර්ගයක් වන්නේ විසිතුරු පක්ෂීන් (Love Birds) ඇති කිරීමයි. මේ සඳහා මුලින්ම මෙවැනි පක්ෂීන් ජෝඩු කිහිපයක් මිලදී ගෙන ඒ සතුන් ඇති කිරීමට ද ප්‍රවේශ විය හැකියි.

මෙලෙසින් ක්‍රමානුකූලව මේ කටයුත්ත නිවෙසේ සාර්ථකව කළ ඔබට සතුන් ඇති කිරීම පිළිබඳ මූලික දැනුමක් හා අත්දැකීමක් නිරායාසයෙන්ම ලැබෙයි. එසේ ලැබෙන දැනුම හා අවබෝධය අනුව ක්‍රමයෙන් මෙය ව්‍යාපාරයක් බවට පත්කර ගැනීම ද ඔබටම කළ හැකියි.

ඔබ නිවෙසේ ඇති කරන සතුන් විකුණා ගැනීම ඊළඟ අභියෝගයයි. ඒ සඳහා දැන් සරල ක්‍රම රාශියක් පවතී. සමාජ මාධ්‍ය හරහා ඉතා පහසුවෙන් සුරතල් මසුන් හා සතුන් අලෙවිය දැන් විශාල වශයෙන් සිදුවේ. එසේම විවිධ භාණ්ඩ, උපකරණ රථවාහන විකුණන විකුණුම් ජාල හරහා ද ඔබගේ සතුන් විකුණා ගැනීමේ හැකියාව ඇත. ඊට අමතරව පුවත්පතක දැන්වීමක් පළ කිරීම හෝ කුඩා අත්පත්‍රිකාවක් මුද්‍රණයකර බෙදා හැරීම හෝ පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කර ඇලවීම ද කළ හැකි පහසු ක්‍රමයකි. මේ සියලු දෙයට අමතරව දැන් මෙවැනි සතුන් ඇති කරන අයගේ සංගම් හා කණ්ඩායම් රාශියක් තිබේ. මෙවැනි සංගමයට හෝ ජාලයකට සම්බන්ධ වූ විට පහසුවෙන් ඔබට මේ කටයුත්ත කරගත හැකි වනු ඇත.

තවද මේ ව්‍යාපාරය දියුණු කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් හා තාක්ෂණික දැනුම ලබාගත හැකි ආයතන වන්නේ රජයේ පංශු වෛද්‍ය කාර්යාලයයි. එම වෛද්‍ය කාර්යාලයේ වෛද්‍යවරයාගෙන් ඔබගේ සුරතල් සතුන් ඇති කිරීමේදී මතුවන ගැටලු, රෝග හා ප්‍රායෝගික ගැටලු සඳහා විසඳුම් ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇත. එසේම අන්තර්ජාලය පරිශීලනයන් ඔබට මේ සතුන් ගැන තොරතුරු සොයා ගැනීම හා ඔවුන්ට ඇති ඉල්ලුම පිළිබඳ නිරතුරුවම අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

ඔබ සැබෑ බෞද්ධයෙක් ද?

"පඤ්ඤාවන්තස්සායං ධම්මො, නායං ධම්මො දුප්පඤ්ඤස්ස"

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ තෙමඟුල සිහිපත් කෙරෙන දිනය විශ්වයට මහා ප්‍රඥාව පහළ වූ දිනය ලෙස සැලකීම ඉතාමත් සුදුසු යැයි මා සලකනවා.

වෙසක් පෝය දිනක අලුයම් කාලයේ දී, චතුරාසංඛ්‍ය කල්ප ලක්ෂයකට අධික අනාදිමත් කාලයක් පුරා පිරූ අනන්ත පාරමිතා බලයෙන් මහ බෝසතාණන් වහන්සේ සම්මා සම්බුද්ධත්වය නැමැති අසීමිත මහා ප්‍රඥාව සාක්ෂාත් කළා.

ඒ මහා ප්‍රඥාව නිසාමයි සසර අනන්ත දුක් විඳින දෙවියන්ට බ්‍රහ්මයන්ට මිනිසුන්ට සත්‍යාවබෝධයට පත්ව නිවනින් නිවී සැනසෙන්නට භාග්‍යය උදා වුණේ.

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ මහා කරුණාවෙන් ධර්මය දේශනා කළේ ප්‍රඥාවන්තයන්ටයි. සෑම දිනකම අලුයම් කාලයේ දී දෙව් මිනිසුන් සහිත ලෝකය, මහා කරුණා සමාපත්තියෙන් බලා වදාළා. ඒ මේ ගැඹුරු ධර්මය තුළින් ප්‍රඥාව විකසිත කරගන්නට තරම් නුවණින් විමසීමේ හැකියාවක් ඇති ප්‍රඥාවන්තයන් කවුරුන්ද කියා සොයාගන්නටයි.

" අයං ධම්මො පඤ්ඤවතානං, නායං දුප්පඤ්ඤස්ස"

" මේ ධර්මය ප්‍රඥාවන්තයන් සඳහාමයි, ප්‍රඥාව දුර්වල අයට නම් නොවේ" යනුවෙන් ධර්මය තුළ බොහෝ වාරයක් දේශනා කළේ ඒ නිසා.

හැමෝටම සැබෑ බෞද්ධයෙක් වෙන්නට බෑ. සැබෑ බෞද්ධයෙක් වෙන්නට නම් හොඳ නුවණක් ඇතිව උපත ලබා තියෙන්නට ඕනේ. ලොව්තුරා බුදුවරුන්ගේ ධර්මය ඉතා සියුම් ධර්මයක්. පණ්ඩිත වේදනීය ධර්මයක්. ගිහි හෝ වේවා පැවිදි හෝ වේවා යමෙකුට නුවණ නැති නම් මේ ධර්මය වටහාගන්න, ඒ ධර්මය තුළ ප්‍රතිපත්ති පුරන්න හැකියාවක් ඔහුට නෑ. තම තමන්ගෙ නුවණේ තරමට තමයි මේ ධර්මය අවබෝධ කරගත හැකි වෙන්නෙ. (පඤ්ඤත්තං වේදිතබ්බො විඤ්ඤූහි) නිර්වාණාවබෝධය ලැබීම කියා කියන්නේ, ප්‍රඥාවන්තයෙක් ලොව්තුරා බුදු දහම ප්‍රායෝගික කිරීම තුළින් තවදුරටත් ප්‍රඥාව දියුණු කරල ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව උදාකර ගැනීමටයි.

ඒ නිසයි ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගයේ ආරම්භයත් අවසානයත් ප්‍රඥාවෙන්ම දක්වා තියෙන්නෙ. ආරම්භය ලෞකික ප්‍රඥාවෙන්. නුවණැත්තෙක්මයි ධර්ම මාර්ගය දියුණු කරන්න යොමු වෙන්නෙ. ධර්ම මාර්ගය දියුණු වෙද්දි සීල, සමාධි , ප්‍රඥා යන තුන් ශික්ෂාවන් වැඩිල ක්‍රමක්‍රමයෙන් සම්පූර්ණ වෙන්නට පටන් ගන්නවා. ප්‍රඥා ශික්ෂාව සම්පූර්ණ වෙද්දි සම්මා ඤාණ සහ සම්මා විමුක්ති කියන අංග දෙකෙන් ලොව්තුරු ප්‍රඥාව උදා කරගෙන නිර්වාණාවබෝධයට පත් වෙනවා.

බොහෝ බෞද්ධයන් තමන් බෞද්ධ ශ්‍රාවකයෙකු වූ පසුව කළ යුතු කාර්යය කුමක්දැයි දන්නෙ නෑ. මෑතක කෙනෙක් මගෙන් ඇසුව,
" කලකිරිලා මහණ වුණාම තව ධර්මයත් ඉගෙන ගන්න ඕනෙද? "
කියලා.

බොහෝ අය හිතන් ඉන්නෙ ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ශ්‍රාවකයෙක් වුණාම කරන්න තියෙන්නෙ නිදහසේ නිකං ඉන්න එක කියලා. ඒක අනවබෝධය නිසා ඇතිවෙන මිථ්‍යා මතයක්.

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේ සසර අසරණ වූ සත්ත්වයන් වෙනුවෙන් සරණ වෙන්නට ආර්ය සත්‍යය සතරක් දේශනා කළා. ගිහි හෝ පැවිදි හෝ බුද්ධ ශාවකයා ඒ ආර්ය සත්‍යය හතර අනුව වගකීම් හතරකට බැඳී කටයුතු කරන්නට ඕනේ.

ආර්ය සත්‍යක් වූ දුක්ඛ සත්‍යය පිළිබඳව ඇසූ තැන් පටන් ඒ ආර්ය සත්‍යයක් වූ දුක යනු කුමක්දැයි පිරිසිඳ දකින්නට වීර්යය වඩන්නට ඕනේ.

දෙවැන්න වූ සමුදය සත්‍යය හෙවත් දුකට හේතුව තෘෂ්ණාව යැයි දැනගත් තැන් පටන්, ඒ තෘෂ්ණාව තමා තුළින් නැති කර දමන්නට වීර්යය වඩන්නට ඕනේ.

සැබෑ සැනසීම වූ නිරෝධ සත්‍යය හෙවත් නිර්වාණය පිළිබඳව දැනගත් තැන් පටන් , නිර්වාණය සාක්ෂාත් කිරීම පිණිස නිරන්තරයෙන් වෙහෙසෙන්නට ඕනේ.

ආර්ය සත්‍යක් වූ මාර්ග සත්‍යය යනු ආර්ය අෂ්ටාංගික මාර්ගය යැයි දැනගත් තැන් පටන්, ඒ ආර්ය මාර්ගය නැමැති ප්‍රතිපදාව වඩන්නට වීර්යවත් වන්නට ඕනේ.

මේ සඳහා නිරන්තරයෙන් ධර්මය අසන්නට ඕනේ. ධර්මය ඉගෙනගන්නට ඕනේ. ධර්ම සාකච්ඡාවෙහි යෙදෙන්නට ඕනේ. දාන සීල භාවනාවන්හි යෙදෙන්නට ඕනේ. විදර්ශනා භාවනාව දියුණු කරන්නට ඕනේ.

සාමාන්‍ය දෙව් මිනිස් ලෝකයා විසින් ලෝකය දකින විදිය එක ක්‍රමයක්. ලොව්තුරා බුදු, පසේබුදු, මහ රහත් යන ආර්ය උතුමන් වහන්සේලා ලෝකය දකින ක්‍රමය තවත් ක්‍රමයක්. ආර්යන් වහන්සේලා ලෝකය දකින ක්‍රමය අනුව අපිත් ලෝකය දැක්කොත් සියලු කෙලෙස් නසා දුකින් මිදෙන්නට පුළුවන්. ඒ ආර්ය දර්ශනය අනුව ලෝකය දකින්න උත්සාහ කිරීමයි අපි විදර්ශනා වැඩීමේදී සිදු කරන්නේ. ඒ සඳහා ධර්මය තුළින් ප්‍රඥාව වඩ වඩාත් දියුණු කළ යුතුයි.

" විසෙසාකාරෙන පස්සතීති විපස්සනා"

විශේෂාකාරයෙන් ලෝකය දැකීම විපස්සනාව යැයි අර්ථකථා තුළ සඳහන් වන්නේ ඒ නිසයි.

ධර්මය තුළින් දියුණු කළ යුතු ඒ ප්‍රඥාව සත්තිස්බෝධිපාක්ෂික ධර්ම අතරින් ප්‍රධානතම ධර්මයක්. එයට ආර්ය මාර්ගය තුළ මහා බලයක් නිසා ප්‍රඥා බලයයි කියලා කියනවා. ආර්ය මාර්ගය තුළ නායකයෙක් වගේ අධිපති බව ප්‍රධානත්වය දරන නිසා ප්‍රඥා ඉන්ද්‍රිය කියලා කියනවා. ලෞකික ලෝකෝත්තර සෘධි ලැබීමට උපකාරී වන නිසා වීමංසා සෘධි පාදය කියලත් කියනවා. නිවන් මඟට අවශ්‍ය දැක්ම ලබා දෙන නිසා සම්මා දිට්ඨිය කියලත් කියනවා. අවබෝධය ලැබීමට අවශ්‍යම අංගයක් නිසා ධම්මවිචය සම්බොජ්ඣංගය නමිනුත් හඳුන්වනවා.

මේ විදියට බෝධිපාක්ෂික ධර්ම අතර කිහිප වාරයක්ම විවිධාකාරයෙන් ප්‍රඥාවම යෙදී තිබීමෙන්ම, ප්‍රඥාව දියුණු කිරීම නිර්වාණාවබෝධය පිණිස අනිවාර්ය අංගයක් බව අපිට පැහැදිලි වෙනවා.

කොහොමද අපි ප්‍රඥාව දියුණු කරන්නෙ. ඒ සඳහා හේතු වන උපකාරක ධර්ම අර්ථකථාවල මෙසේ පෙන්වල තියෙනවා.

1. පරිපුච්ඡිකත

ස්කන්ධ, ධාතු, පටිච්ච සමුප්පාදය ආදී ගැඹුරු ධර්ම කරුණු ගැන නැවත නැවත ප්‍රශ්න අසා ධර්ම ඥානය දියුණු කරන්න ඕනේ.

2. වස්තුවිසද කිරියා

තමනුත් තමාගේ අවට පරිසරයත් ඉතා පිරිසිදුව තබා ගන්න ඕනේ. නිරවුල් පිරිසිදු පරිසරය නුවණ උපදින්න උපකාරයක් වෙනවා.

3. ඉන්ද්‍රිය සමත්ත පටිපාදනතා

ශ්‍රද්ධා , විරිය , සති, සමාධි ආදී ඉන්ද්‍රිය ධර්ම එකිනෙකට අඩු වැඩි නොවී සම මට්ටමේ තියා ගන්න ඕනේ. අනෙක් ඉන්ද්‍රියන්ට වඩා වීර්යය වැඩි වුණොත් සිත විසිරෙනවා. සමාධිය වැඩි වුණොත් සිත සමාධි සුවයට ඇලෙනවා. මේ වගේ ගැටලු නිසා සියලු ඉන්ද්‍රිය ධර්මයන් සම තත්ත්වයක තබා ගැනීම වැදගත්. එවිට ප්‍රඥාව වැඩෙනවා.

4. දුප්පඤ්ඤපුග්ගල පරිවජ්ජනතා

ස්කන්ධ, ධාතු, ආයතන, පටිච්චසමුප්පාද, විදර්ශනා ආදී ගැඹුරු කරුණු නොදන්නා, ධර්මය ගැන වැටහීමක් නැති අසත්පුරුෂයන් ඇසුරු කිරීම නතර කරන්න ඕනේ. එවැනි අනුවණ අය ධර්ම මාර්ගයට බාධා කරනවා. ඒ අයගෙන් දුරස් වීම කළ යුතු දෙයක්.

5.පඤ්ඤවන්ත පුග්ගල සේවනතා

ධර්මයට නැඹුරු , කෙලෙස් නැසීමට කැමති සත්පුරුෂ ධර්ම ඥානය ඇති අය ඇසුරු කරන්නට ඕනේ. ඔවුන් නුවණ දියුණු කරන්නට උපකාරයක්.

8. ගම්භීර ඤාණ චරිය පච්චවෙක්කනා

ලොව්තුරා බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ගාම්භීර ඤාණයන් පිළිබඳව ඉගෙන , ඒවා නුවණින් විමසීමත් ප්‍රඥාව වැඩීමට හේතුවක්.

7. තදධිමුත්තිතා

ප්‍රඥාව දියුණු කරන්නටම නැවත නැවත සිත නැඹුරු කිරීම, නුවණ දියුණු කිරීමටම නැඹුරු වූ සිතක් ඇති කරගැනීම මෙහිදී අදහස් වෙනවා.

මෙන්න මේ විදියට ප්‍රඥාව (ධම්මවිචය සම්බෝධි අංගය) දියුණු කරන්නට කටයුතු කළහොත් මේ ජීවිතය තුළදීම අපිට උතුම් ලෝකෝත්තර ප්‍රඥාව ලබන්නට පුළුවන්. ඒ කියන්නෙ මාර්ගඵල සාක්ෂාත් කරල නිවනින් සැනසෙන්නට පුළුවන්.
ඒ නිසා මේ ගෞතම සම්බුද්ධ ශාසනය තුළම ප්‍රඥාව දියුණු කරන්නට අධිෂ්ඨානයක් ඇති කරගන්න.

මේ ධර්ම දේශනාව තුළින් හටගත් මහා කුසල බලයත් ඒ උතුම් සත්‍යාවබෝධය පිණිසම හේතු වාසනා වේවායි ආශීර්වාද කරනවා.

සම්බන්ධීකරණය
මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

අනුශාසනාව
**(ත්‍රිපිටකාචාර්ය , ත්‍රිපිටක විශාරද , සද්ධර්ම භාණක , අභිධර්ම භාණක පූජ්‍ය බඩල්ගම විපුලසිරි හිමි .
සිරි උපාලි ධර්මාශ්‍රමය , කුඩා කිවුල, කොට්ටුකච්චිය)**

වසර පුරාම ගෙමිදුල මලින් පුරවනා කූඩලු

සුර විමනක් බඳු කැදැල්ලේ අසිරි සිරිය වැඩි කර ගන්නට නම් නෙත සිත දැහැන්ගත කරවන ගෙමිදුලක් ඊට එකතු විය යුතුමයි. සැබෑවටම මේ ගෙමිදුල චමත්කාරජනක වන්නට නම් නේක වර්ණ, හැඩකාර මලින් ද එය පිරී ඉතිරී යා යුතුය.

උපදෙස්
ප්‍රවීණ උද්‍යාන නිර්මාණ ශිල්පී
විසිතුරු මල් වගා උපදේශක
දේශබන්ධු, කෘෂිවිද්‍යා සූරී
මාබොදලේ රංජිත් කළුආරච්චි

එවැනි ගෙවත්තක අනිවාර්යයෙන්ම දැකිය හැකි, ඔබ කවුරුත් හොඳින් හඳුනන සොඳුරු මල් කුමාරියයි කූඩලු. රතු, රෝස, සුදු, දම්, මිශ්‍ර වර්ණයෙන් මෙන්ම පෙති වැඩි සංඛ්‍යාවක් සහිත පොකුරු කූඩලු (Double pettel) මල් ද ඔබේ ගෙඋයනට රැගෙන එන්නේ පුදුමාකාර චමත්කාරයකි. කූඩලුවල දැකිය හැකි විශේෂත්වය වන්නේ මල් විශාල සංඛ්‍යාවක් එකවර ලබා දීමයි. එමෙන්ම කූඩලු යනු වර්ෂය පුරාම මලින් බරවන ශාකයකි.

බෝකර ගැනීම

බීජ මාර්ගයෙන් මෙන්ම අතු කැබැලි මාර්ගයෙන් ද කූඩලු පහසුවෙන් බෝ කරගත හැකිය.

අතු මඟින් බෝකර ගැනීමේදී,

මවු ශාකයට බොහෝ සෙයින් සමාන ආකාරයෙන් මල් පිපෙන ශාකයක් බිහිකර ගත හැකිය. මෙහිදී කපාගත් අතු කැබැල්ලේ කෝමාරිකා ස්වල්පයක් ආලේපකර බඳුනක සිටුවා හොඳින් සෙවණ සහිත ස්ථානයක තබන්න. සති දෙකක් පමණ ගත වනවිට හොඳින් මුල් ඇදුණු ශාකයක් ඔබට සකසා ගත හැකි වේවි.

බීජ මාර්ගයෙන් බෝකර ගැනීමේදී ,

මවු ශාකයේ හටගන්නා කූඩලු කරල් වියැළුණු පසුව එම බීජ ගෙන වැලි වැඩි මිශ්‍රණයක අතුරා සෙවණක තබන්න. එමඟින් පැළ වැඩි සංඛ්‍යාවක් ඔබට ලබා ගත හැකිය. එමෙන්ම මේ පැළවලින් ඔබට ඉතාමත් සුන්දර අලුත් වර්ණයේ මල් ලබා දෙනු ඇත. මේ නිසා අලුත් අලුත් වර්ණ සහ මිශ්‍ර වර්ණයේ කූඩලු මල් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම් බීජ මගින් කූඩලු පැළ සකසා ගැනීම වඩාත් සුදුසු වේ.

හිරු එළිය

කූඩලු ශාකය සඳහා හිරු එළිය අත්‍යවශ්‍ය සාධකයකි. මන්ද හොඳ පැහැදිලි හිරු එළියක් පතිත වන්නේ නම් ඉතාමත් අලංකාර දීප්තිමත් වර්ණ සහිත මලින් මේ ශාකය බර වීම වැළැක්විය නොහැකිය. එසේ වුවද හිරු එළිය නිසා ජලය වියළීමෙන් ශාකය මලානික වී මියයාමට ද ඉඩ තිබේ. මේ නිසා කූඩලු වගා මාධ්‍යයේ තරමක් හෝ තෙතමනයක් රඳා පැවතිය යුතුය. එමෙන්ම ඔබ මතක තබා ගත යුතු අනෙක් කාරණය වන්නේ යම් ආකාරයකින් මේ වගා මාධ්‍යය තුළ ජලය රැඳී තිබුණහොත් හිටුමැරීමේ රෝගයට ගොදුරු වී කූඩලු ශාකය මියයාමට ද ඉඩ ඇති බවයි.

සිටුවා ගැනීම

ඔබේ ගෙවත්තේ වැට මායිමට එහෙමත් නැත්නම් තාප්පය අයිනට එක දිගටම විවිධ වර්ණයේ කූඩලු සිටුවා ගැනීමෙන් ඉතාමත් සුන්දරත්වයක් ලබා ගත හැකිය. එමෙන්ම ගෙමිදුලේ යම් හිස් බවක් ගන්නා ස්ථාන පිරවීමටත් මේ කූඩලු ශාකය හරි අපූරුයි. මේ ස්ථාන සඳහා හිරු එළිය හොඳින් පතිත වන්නේ නම් එම සුන්දරත්වය දෙගුණ තෙගුණ වනු නොඅනුමානයි. ස්ථිර භූමියේ වාගේම බඳුන්ගතව ද ඔබට මේ ශාකය වවා ගත හැකියි. මෙහිදී එතරම් විශාල බඳුන් අවශ්‍ය නොවන අතර බඳුන් මුහුණත අඟල් නවයක් පමණ පළල් වීම ප්‍රමාණවත්ය.

වගා මාධ්‍යය

කූඩලු වගා කිරීම සඳහා වගා මාධ්‍යය ලෙස වැලි, මතුපිට පස්, කොම්පෝස්ට් හෝ කාබනික ද්‍රව්‍ය සම සමව ගෙන එකට මිශ්‍ර කරගන්න. හැකිනම් මෙම මිශ්‍රණයට අඩක් දැවුණු දහයියා ප්‍රමාණයක් ද එකතු කරගත හැකි නම් එය වඩාත් සුදුසුයි.

මසකට වතාවක් කොම්පෝස්ට් අඬු කෝප්ප භාගයකට සිහින්ව කැබලි කරගත් බිත්තර කටු තේ හැන්දක් කලවම්කර මෙම වගා මිශ්‍රණයට යොදන්න. එවිට නොකඩවාම සොඳුරු කූඩලු මලින් ඔබගේ ගෙවත්ත

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

මට කිසිම දවසක උසස් ගණයේ සත්තු හිටියෙ නෑ. මගෙ ළඟ දැනට ස්ථිරවම ගෙදර තියාගෙන ඉන්න සතුන් අතර මැරෙන්න ඉඳලා බේරා ගත්ත එළුවෙක්, හාවො දෙන්නෙක්, බල්ලො තුන් දෙනෙක් හා පූසො දෙන්නෙක් ඉන්නවා.

වෙසක් දවසේ බලු - පූස් දන්සලක් දුන්න පුංචි කෙල්ල

වෙන අවුරුදුවල වෙසක් පොහොය වගේ නෙවෙයි මේ අවුරුද්දෙ වෙසක් පොහොය දන්සල්වලින් පිරිලා. පාරට බැස්සම පාර පුරාම දන්සැල්.

සමහර විට අවුරුදු ගාණකින් හරියට වෙසඟක් සමරන්න බැරි වුණු නිසා රට පුරා සිටින බෞද්ධ ජනතාව මෙවර මේ විදියට දන්සැල් සංවිධාන කළා වෙන්න පුළුවන්. හැබැයි අපි මෙතෙක් කාලයක් දැක්කෙ බත්, පාන්, නූඩ්ල්ස්, සව්, සුප්, රොටි, මල් වගේ දන්සල් වුණාට මෙවර අමුතුම විදියෙ දන්සලකුත් පැවැත්වුණා. මේක 'බලු - පූස් දන්සලක්' ඇත්තටම කෙනෙක්ට මේක විහිළුවක් විදියට පෙනෙන්නත් පුළුවන්. ඒත් සුරතල් බල්ලන්ට පූසන්ට ආදරය කරන බොහෝ දෙනෙක් මේ බලු පූස් දන්සලට සහභාගී වුණේත්, දන්සලෙන් පිටව ගියේත් හරිම සතුටකින්. ඒ විතරක් නෙවෙයි අසරණ වෙන්න ගිය ජීවිත ගණනාවකටම මේ දන්සලේදී පිහිටක් සරණක් ලබා දෙන්නත් පුළුවන් වුණා. ඉතිං මේ උතුම් වූ මහඟු පින්කම සිදු කළේ තවමත් තාරුණ්‍යයේ හිණිපෙතේ සිටින හිතින් වගේම ගතිනුත් ඉතාම සුන්දර තරුණියක් කිවුවොත් ඔබ විශ්වාස කරනවාද? නමින් වත්සලා සෙව්වන්දි වුණු ඇයට තවම වයස 26යි. ඇය කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලයේ උපාධිධාරිනියක්. ඇගේ උත්සාහයේ, වෙහෙසේ ප්‍රතිඵලය මේ වෙසක් සතියේ මොනවට විද්‍යමාන වුණා. අපේ අද කතානායිකාවත් ඇයයි. අපූරු බලු - පූස් දන්සල ගැන ඇය කිවුවේ මෙවැනි කතාවක්.

මොකක්ද මේ බලු - පූස් දන්සැල?

මේ බලු පූස් දන්සල පවත්වන්න විශේෂ හේතුවක් තිබුණා. මම පුංචි කාලෙ ඉඳන්ම පාරෙ අසරණ වෙලා ඉන්න දකින දකින සතුන් ගෙදරට අරගෙන එනවා. ඒ අයගෙ තුවාල, අසනීප සුව කරලා මම හොඳ ගෙදරක් හොයලා ගිහින් දෙනවා. හැබැයි මගෙ උසස් පෙළ අවසන් වෙලා විශ්වවිද්‍යාලයෙනුත් පිට වන තුරු මට ඔවුන්ට ඊට වඩා දෙයක් කරන්න බැරි වුණා. ඒ විදිහට දවසට සතුන් තිදෙනෙක් විතර ගෙනල්ල හොඳ කරලා ගිහින් දෙනවා. සමහර සතුන් සුව වෙන්න මාස තුන හතර යනවා. ඔහොම යද්දි මට හිතුණා මේ හැම සතාවම එක තැනකට ගෙනාවොත් මිනිස්සු අරන් යයිද කියලා.

*වත්සලා ළඟ මේ වෙනකොට සත්තු කීයක් විතර ඉන්නවද?

මට කිසිම දවසක උසස් ගණයේ සත්තු හිටියෙ නෑ. මගෙ ළඟ දැනට ස්ථිරවම ගෙදර තියාගෙන ඉන්න සතුන් අතර මැරෙන්න ඉඳලා බේරා ගත්ත එළුවෙක්, හාවො දෙන්නෙක්, බල්ලො තුන් දෙනෙක් හා පූසො දෙන්නෙක් ඉන්නවා. මේ අය සියලුම දෙනා පාරෙන් හොයා ගත්ත ඇස් තුවාල වුණු, කොඳු කඩපු අය. මේ අයට අමතරව මම වෙනම ෂෙල්ටර් එකක් තියාගෙන ඉන්නවා පාරෙන් ගෙනාපු සතුන්ට බෙහෙත් කරන්න. මම ලෙඩ හොඳ වුණු සතුන්ව රී හෝම් කරන නිසා මගෙ ළඟ කාලෙන් කාලෙට ඉන්න සතුන් වෙනස් වෙනවා. ඒත් මේ කතා කරන මොහොත වන විට සතුන් 23 දෙනෙක් මගෙ ළඟ ඉන්නවා.

මේ සතුන් නඩත්තුව වෙනුවෙන් වියදම් සොයා ගන්නේ කොහොමද?

ඒ අය වෙනුවෙන් මම සාමාන්‍යයෙන් මාසයකට රුපියල් 50,000ක පමණ මුදලක් වෙන් කරනවා. ඊට අමතරව නතුරුවලට ලක් වෙලා මට සොයා ගන්න ලැබුණු සතෙක් යළි යථා අතත්ත්වයට ගන්න මට විශාල මුදලක් වැය කරන්න සිදු වෙනවා. මම සාමාන්‍ය පවුලක කෙනෙක් නිසා ඒ වගේ වෙලාවට අතේ රුපියලක්වත් නැති වෙන අවස්ථාත් තියෙනවා. මොකද මම පවුලේ අය ගැනත් බලන්න ඕනෑ. මගේ අම්මා අසනීපෙන් ඉන්නෙ. මගේ මල්ලිලා දෙන්නාගේ අධ්‍යාපනය ගැනත් බලන්න ඕන. ඒ නිසා හදිසියකදි අතේ සල්ලි ඉතුරු වෙන්නේ නෑ. ඒ වගේ වෙලාවට මම අනේ මට මේක කර ගන්න අමාරුයි, ප්‍රවාහනයට, පශු වෛද්‍යවරයා සඳහා ගෙවන්න උදවු වෙන්න කියලා පෝස්ටුවක් දැම්මොත් මට මිනිස්සු රුපියල් සියයකින් හරි උදවු කරනවා. ඒ වගේම කිව යුතුයි, අපේ පශුවෛද්‍යවරිය රුපියල් 20,000ක් වගේ යන සැත්කම්වලට මම නිතරම යන නිසා ගන්නේ රුපියල් 5,000, 7,000 වගේ මුදලක්. ඒ අතින් මට ගොඩක් උපකාර ලැබෙනවා.

මේ කාර්යය සඳහා බාහිරින් ලැබෙන සහයෝගය මොන වගේද?

මගේ අම්මයි අප්පච්චියි තමයි මට දිය හැකි උපරිම සහයෝගය මේ සඳහා ලබා දෙන්නේ. මම දවල්ට බොහෝ විට ඉන්නෙ ගෙදර නෙවෙයි, පාරවල් ගාණෙ සතුන් එකතු කරන්න යනවා, ටියුෂන් කරනවා. ඒ වෙලාවට මගේ සතුන් බලා ගන්නෙ, ඔවුන්ට බෙහෙත් කෑම දෙන්නේ, තෙල් සාත්තු කරන්නෙ මගේ අම්මයි තාත්තයි. ඊට අමතරව පුන්සරා සේනාරත්න මගේ හොඳම මිතුරිය තමයි හැම වැඩකටම මාත් එක්ක යන්න එන්නෙ. ඊට අමතරව නම් නොකිවුවත් මගේ හදිසි අවශ්‍යතාවලට ගෙන්වා ගන්න පුළුවන් මිතුරු කණ්ඩායමක් මට ඉන්නවා. ඔවුන්ගේ ශ්‍රමය හා මහන්සියට මට පුළුවන් වෙලාවට සුළු මුදලක් දෙන්නත් මම අමතතක කරන්නේ නෑ. මොකද ඔවුන් මම වෙනුවෙන් කරන වැඩ කොටස මට මුදලට හිලව් කරන්න බෑ.

වත්සලා සතුන් හදන්නෙ සතුන් ගැන අවබෝධයක් ඇතිවද?

ඔව්. මම පොඩි කාලෙ ඉඳන්ම සතුන් ගත්තා, හැදුවා. ඒ වගේම පශු වෛද්‍යවරයා ළඟට ගියාම මම ඔවුන් කරන දේ හොඳින් බලාගෙන ඉන්නවා. ඒ වගේම මේ මේ දේවල් වුණාම මොකද කරන්නේ කියලා මම ඔවුන්ගෙනුත් අහලා දැනගන්නවා. මට සැත්කමක් කරන්න බැරි වුණත් සතුන් ගැන ගොඩක් දැනුම්වත්. ඔවුන්ට හැදෙන ලෙඩ, ප්‍රතිකාර ගැන මට හොඳ අවබෝධයක් තිබෙනවා. බල්ලො පූසො හදන හැටි, ගෙදරදි දිය යුතු ප්‍රතිකාර ආදිය ගැන මම දැනුම්වත්. හැබැයි කවුරුත් ඇහුවට මම බෙහෙත් ගැන උපදෙස් දෙන්න නම් යන්නෙ නෑ. මොකද ඒ සතා දකින්නෙ නැතිව ඉන්න තත්ත්වය නොදැන, බර, වයස නොදැන ප්‍රතිකාර කිරීම සුදුසු නැති නිසා. හැබැයි ඔවුන්ට සුදුසු ෂැම්පු, කෑම ආදිය ගැන නම් මම දැනුම්වත් කරනවා. උදාහරණයක් විදිහට සමහර සතුන් ඉන්නවා කිරි ගල් වුණු අය. ඒක ගැන මම වෛද්‍යවරයාගෙනුත් අහල, අන්තර්ජාලයේ පරීක්ෂා කරලා ඊට සුදුසු ප්‍රතිකාර ගැන මම දැන් දැනුම්වත්. එහෙම වෙලාවට ඒ ගැන මිනිසුන් දැනුම්වත් කරනවා.

සටහන
චාමිකා මුණසිංහ

පාරේ ඉන්න බව්වෝ පූසෝ හරි පාරට දාන්න මම හැමදේම කැප කරනවා

පැරා කනිෂ්ඨ මළල ක්‍රීඩා තරගාවලියේ දී ලංකාවට පදක්කම් දෙකක්

ඉන්දියාවේ බැංගලෝරයේ පැවති පස්වැනි ඉන්දිය, විවෘත ජාත්‍යන්තර පැරා කනිෂ්ඨ මලල ක්‍රීඩා ශූරතාවලියේ දී පදක්කම් දෙකක් දිනා ගැනීමට ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනකුට හැකි විය. ඒ ජනනි ධනංජනා හා කුමුදිකා දයානි යන ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනාය.

මෙම තරගාවලියේදී T 46 කාණ්ඩයේ මීටර් 100 ඉසව්ව තත්ත්පර 13.71කින් නිම කරමින් රන් පදක්කමක් දිනාගත් ජනනි දුර පැනීමේ ඉසව්වෙන් රිදී පදක්කමක් සහ මීටර් 200 ඉසව්වෙන් ලෝකඩ පදක්කමක් දිනා ගැනීමට සමත් විය. දයානි ක්‍රීඩිකාව මීටර් 100 සහ මීටර් 200 ඉසව් නියෝජනය කළ අතර T 47 කාණ්ඩයේ තරග කළ ඇය මීටර් 100 ඉසව්ව සඳහා ගත කළ කාලය තත්ත්පර 13.55 කි. තවද ඇය දුර පැනීමේ ඉසව්වෙන් ලෝකඩ පදක්කම ද දිනා ගැනීමට සමත් විය. තම තරග ඉසව් සියල්ලම ඉතාම සාර්ථක ලෙසින් නිම කළ මේ ක්‍රීඩිකාවන් දෙදෙනා පසුගියදා ලංකාවට පැමිණියහ. කුලියාපිටිය සුරදූතිකා බාලිකා විද්‍යාලයේ ශිෂ්‍යාවක්වන ජනනි ධනංජනා වයස අවුරුදු 17ක දකුණු අත ආබාධිත වූ ක්‍රීඩාවකි. කුමුදිකා දයානි ක්‍රීඩිකාව ද තම දකුණු අත ආබාධිත ක්‍රීඩිකාව ලෙසින් මේ තරගාවලියට සහභාගි විය. ජනනි ධනංජනාගේ ක්‍රීඩා උපදේශක ලෙස කටයුතු කරන නලින්ද සෙනරත් මහතා මේ තරගය පිළිබඳ අපට අදහස් දක්වමින් සඳහන් කළේ ඉතා දක්ෂ ලෙස මොවුන් දෙදෙනාම තමුන්ගේ උපරිම දක්ෂතාවය දැක්වූ අතර, පසුගිය වසරේ ද එලෙසින්ම දස්කම් දැක්වූ බවයි. අනාගතයේ දී පැරා ඔලිම්පික් තරගාවලියේ දී මේ දෙදෙනාම තව තවත් දස්කම් දක්වනු ඇතැයි ඔහු සඳහන් කළේය.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

පුහුණු / නුපුහුණු දන්ත ශල්‍ය සහයිකාවක් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත

අ.පො.ස (උසස් පෙළ)

27/1, කින්රොස් පාර, කොළඹ 04.
දුරකථනය: 077 1109061

කිරිදරු සිහිනය සැබෑ කරන ප්‍රශාන්ත් රෝහල

ආචාර්ය සී. ගීතා හරිප්‍රියා MD, DGO, FRCOG (LON) මහත්මිය

[illegible]

(1) [illegible]

(2) [illegible]

(3) [illegible]

[illegible] Micro CT [illegible] Test Tube Baby [illegible] Karyotyping [illegible] Karyotyping [illegible] IUI [illegible] Test Tube Baby [illegible] PRP [illegible] IUI [illegible] Line [illegible] Thickness [illegible] Pattern [illegible] Test Tube Baby [illegible] IUI [illegible] IVF [illegible] IUI [illegible] Simple Technique [illegible] IVF [illegible] Test Tube Baby [illegible] Test Tube Baby [illegible]

ක්‍රීම් ගාලා සුදු වෙන්න හිතන අයට මෙන්න රතු එළියක්

වයිට්නින් ක්‍රීම් ගාලා සුදු වෙන්නේ බලාගෙනයි

අව පැහැ සමකින් යුතු යෞවනියන්, යුවතියන්, ලලනාවන් සුදු හමකට උරුමකම් කියන්න දක්වන්නේ අසීමිත ලොල් බවක්. එහෙත් ස්වාභාවික ක්‍රමවලට අනුගත නොවී කෘත්‍රිම ක්‍රමවලට සුදු වෙන්න ගිහින් තමන්ට උපතින්ම උරුම වුණු සාමාන්‍ය සම පවා විනාශ කරගත් උදවිය ඕනෑතරම්.

බ්ලිච්කරගන්න රූපලාවණ්‍යාගාරවලට යන අය, සුදු වෙන්න ක්‍රීම් භාවිත කරන අයට අපි මේ දල්වන රතු එළිය බොහෝසෙයින් ම වැදගත් වේවි.
බ්ලිච් එහෙමත් නැත්නම් වයිට්නින් ක්‍රීම් භාවිත කිරීමෙන් ඇතිවන්නේ අනර්ථයක්ම පමණයි. මෙහි අතුරු ආබාධ බොහෝමයි.
ලොව ඇති දරුණුම පිළිකා වර්ග දෙකක් තිබේ. ඉන් එකක් ලේ පිළිකාව. අනෙක සමේ ඇතිවන පිළිකාව. මේ පිළිකා වර්ග දෙක ඇති වීමට බ්ලිච් සහ වයිට්නින් ක්‍රීම් සෘජුවම බලපාන බව ඔබ දන්නවාද? වයිට්නින් ක්‍රීම්වල ස්වභාවික දෑ අඩංගුව ඇතැයි සඳහන්ව ඇතත් මේවාහි වැඩිපුර අඩංගුව ඇත්තේ කෘත්‍රිම දෑ. තද තළෙළු පැහැති සමක් සුදු කරවන්න නම් වැඩිපුර කෘත්‍රිම දෑ අඩංගු කරන බව දන්නවාද? ඒ පිළිබඳ කෙනකුට නොසිතෙන්නේ තමාවම රවටා ගැනීමක් ලෙසටයි.
ගර්භිණී මවක් බ්ලිච් හෝ වයිට්නින් ක්‍රීම් එකක් භාවිත කරන්නේ නම් එහි යම් ප්‍රතිශතයක බලපෑමක් හෝ කුසෙහි සිටිනා දරුවාට සම්ප්‍රේෂණය වන බව නොකියාම බැහැ.
නොයෙක් නම්, ගම්වලින් යුතු ඇතැම් විට නිතර මුවග රැඳෙන වෙළෙඳ නාමයන්ගෙන් යුතුව මේ දේවල් වෙළෙඳ පොළේ සැරිසරයි. විදෙස් රටවලින් ආනයනය කරනවා යැයි කියමින්, මෙරට නිපදවනවා යැයි කියමින් සැරිසරන මේ නිශ්පාදනවල අධි මාත්‍රාවන්ගෙන් රසදිය අඩංගුවන බව ඔබ දන්නවාද?
සම මත ආලේප කරන මේ ක්‍රීම් වර්ග සම අභ්‍යන්තරය දක්වාම බලපායි. එසේ නම් එහි අතුරුවිපාක ඇත්තේ සම මතුපිටට පමණක් නොවන බව සක්සුදක් සේ පැහැදිලියි.
බ්ලිච් වර්ග සම මත ආලේප කළ පසු මතුපිට සම සෑහෙන්න තුනී වන්නට පටන් ගනියි. අභ්‍යන්තර ලේ නහර පවා මතුපිටට පෙනෙන්න ගනියි.
බ්ලිච් කළ පසු අව්වට නිරාවරණය නොවන්න යැයි උපදෙස් ලැබෙන්නේ මෙලෙස සම තුනීවන නිසායි. ඉර එළියෙන් ලැබෙන උෂ්ණත්වය මේ තුනීවූ සමට කොහෙත්ම සුදුසු නොවේ. යම් හෙයකින් බ්ලිච් කළ සමක් අව්වට නිරාවරණය වීමෙන් සම මතුපිට දද වැනි චර්මය ආශ්‍රිත විවිධ සංකූලතාවන් පවා ඇතිවන්නට පුළුවන්.
බ්ලිච් ක්‍රීම් භාවිත කර නැවැත් වූ පසු මුහුණේ සම මතුපිට ලප, කැලැල්, කුරුලෑ ආදිය හට ගනියි. එපමණක් නොව එය හිසකෙස්වලට පවා බලපෑම් එල්ල කරයි.
සාමාන්‍ය ක්‍රීම්වලට අධිමාත්‍රාවෙන් යුතු බ්ලිච් වර්ග එකතු කොට වයිට්නින් ක්‍රීම් යැයි නම ගසා විකුණයි. සුදු වීමේ නොතිත් ආසාවකින් පෙළෙන අය මේවා මිලදී ගන්නට, ඒවා අත්හදා බලන්නට උත්සාහ කිරීම අරුමයක් නොවේ.
තමාට උපතින් උරුම වූයේ කළු හෝ තලෙළු සමක් නම් එහි සැබෑ චමත්කාරය විඳ ගන්න උත්සාහ කරන්න. මීට වඩා මගේ හම පැහැපත් වුණා නම් යැයි හැඟේ නම් නිවෙසේදී ස්වභාවික දෑ එකතු කරගනිමින් පැක් එකක් ආලේප කරන්නට උනන්දු වන්න. සම පැහැපත් කර ගැනීම විවිධ ආලේපනයන්ට බාර නොකර හැකි තරම් කෑමෙන් බීමෙන්, කොළ කැඳ, පලතුරු ආදියෙන් ලස්සන වන්න හිතන්න.
බ්ලිච් වර්ග, බ්ලිච් අඩංගු වයිට්නින් ක්‍රීම් ආල්ප කරමින් සිට නැවැත් වූ පසු කට දෙපැත්ත, තොල් , කම්මුල්, බෙල්ල, ඇස්යට වැනි තැන්වල දද වැනි තුවාල ඇතිවීමට පුළුවනි.
විවිධ වෙළෙඳ නාමයන් පාරිභෝගිකයන් අතරට ගෙන ඒමට ප්‍රසිද්ධ නළු නිළියන් යොදා ගනියි. ඔවුන් පවා දැන්වීමකට පෙනී සිටි පලියට ඒවා භාවිත කිරීමට උනන්දු නොවෙන බව ඔබ දන්නවාද? සමාජ මාධ්‍යවල දින 7 න් සුදුවනවා එසේ නොවුණොත් ලබා ගත් මුදල් නැවත ලැබීමට සලස්වනවා යැයි නොයෙකුක් කූට උපක්‍රම යොදමින් පාරිභෝගිකයා රවටා ගනියි.
යුරෝපා වැනි රටවලින් ගෙන්වනවා යැයි කියා වයිට්නින් ක්‍රීම් මෙරට විකුණයි.
ඔවුන් තලෙළු සමට දක්වන්නේ පුදුමාකාර ආසාවක්.
අපේ සමේ අඩංගු මෙලනින් වර්ණකය අඩු හෝ වැඩි කරන්නට බ්ලිච් ක්‍රීම් දක්වන ආදරය, කරුණාව ට කිසිසේත්ම රැවටිය යුතු නැත. තාවකාලික සුවයක් ළඟා කරගන්නට දක්වන ඇප කැප වීම, ස්වභාවික දෑ ඔස්සේ කරගන්නට උනන්දු වන්නේ නම් කෙතරම් වටීවිද?

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

උපදෙස් : ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනි
ඉෂී පීරිස්

සොඳුරු යුවතියට කදිම බිලවුසයක්

දිගු කලිසමට මෙන්ම සාය විලාසිතා සඳහා ද ගළපාගත හැකි ලස්සන බිලවුසයකි. මේ බිලවුසය අත් දිගට, ඉතාම කෙටිව මෙන්ම උරහිස් පටි සහිතව ද මසාගත හැකියි.

එමෙන්ම තනි පැහැති රෙදිවලින් මෙන්ම මුද්‍රිත රෙදිවලින් ද මසාගත හැකියි. දී ඇති පින්තූර දෙස බැලීමෙන් මේ විලාසිතා පහසුවෙන් තේරුම් ගත හැකි වේවි.

අවශ්‍ය මිමි

උරහිස, පපු වට, ඉණ දක්වා උස, ඉණ වට, බිලවුසයේ උස, අත දිග, අත වට, රැලි පටියේ දිග

මිමි සැකසීම

උරහිස කොටස දෙකට බෙදා අගල් 1/2ක් එකතු කරන්න. පපු වට හතරට බෙදා අගල් 1 1/2ක් එකතු කරන්න. ඉණ දක්වා උසට අගල් 1ක් එකතු කරන්න. ඉණ වට හතරට බෙදා අගල් 1ක් එකතු කරන්න. අත දිගට අගල් 1/2ක් එකතු කරන්න. අත වට දෙකට බෙදා අගල් 1/2ක් එකතු කරන්න.

රෙද්ද දෙකට නමා එහි බලවාටියේ සිට ඉණ වට ප්‍රමාණයට අගල් 4ක් එකතු කර ලකුණු කරන්න. ඉන්පසු පහළට රේඛාව ඇද මූලික බිලවුසය ඇදගන්න. එහි කර පළල අගල් 3 1/2 ද, කර ගැඹුර අගල් 6ක් ද ගෙන වී හැඩය එන ලෙස කර සකසා ගන්න. එම කර ගැඹුර 1 රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස අගල් 2ක් ඉහළට සිටින ලෙස යා කර ගන්න. පසුපස කොටස සැකසීමේදී බලවාටියේ සිට ඉණ හතරට බෙදා අගල් 1ක් එකතු කරන්න. එය ඇතුළට නැමූපසු පසුපස කොටස සඳහා ගන්නා රෙද්දේ නැම්මට තබා උරහිස දෙපසට අගල් 1 1/2 බැගින් ඉහළට උස්සා 2 රූප සටහනේ පෙනෙන පරිදි පසුපස සකසා ගන්න.

ඇඳුමේ ඉණවට මැන 3 රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස සාය කොටස කපා ඡායා රූපයේ පෙනෙන ලෙස ෆ්ලෙයාඩ් කොටස යටට අල්ලා ගන්න.

4 රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස අත හැඩය රෙද්ද දෙකට නමා නැම්ම ඇද ගන්න. අත යටට ඇල්ලීම සඳහා රැලි පටිය 5 රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස කපා ගන්න. එය අගල් 3ක් උස අතවට මෙන් 2 1/2ක් පළල පටියක් කපා ගන්න.

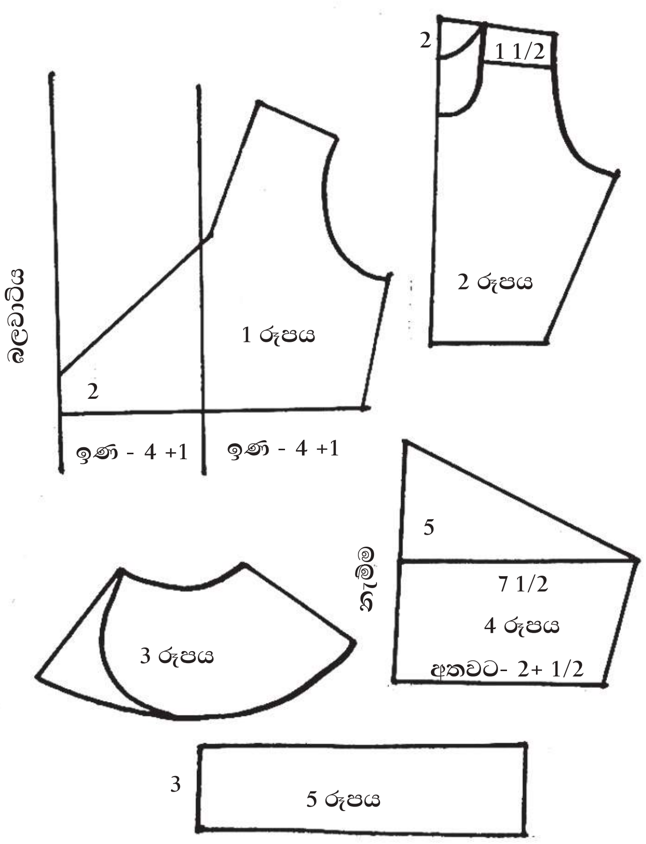
මැසීමේදී

ඉදිරියට පේෂීන් තබා මසා ගන්න. උරහිස් දෙක එකට තබා මසා, අංශ මසා ඉණේන් පහළට රූප සටහනේ පෙනෙන 3 වැනි කොටස අල්ලා ගන්න. අත්දෙක මසා එහි පහළට පස්වැනි රූපයේ පෙනෙන පටිය රැලි තබමින් අත වටට අල්ලා ගන්න. අවශ්‍ය නම් ඉණ වටේට පටියක් අල්ලා ගන්න. ඡායාරූපය දෙස හොඳින් බැලූවිට මෙය පහසුවෙන් මසාගත හැකියි.

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

ඡායාරූප
ශාන් රූපස්සර

උපදෙස් -
ප්‍රවීණ මැහුම් හා රූපලාවණ්‍ය උපදේශිකා
කාන්ති බණ්ඩාරනායක



ශ්‍රී ලංකා පාර්ලිමේන්තුවට තේරී පත් වූ ප්‍රථම සහ එකම විදේශීය කාන්තාව

ඩොරින් වික්‍රමසිංහ

ඇගේ ජීවිත කාලයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් කැප කළේ සමාජ සමානාත්මතාව සඳහාත් පීඩිත පන්තියේ විමුක්ති සඳහාත්ය. ඇය ඇන්දේ කපු රෙදිය. සිංහල භාෂාව චතුර ලෙස කතා කළාය.

ඩොරින් විනිප්‍රඩ් යං හෙවත් ඩොරින් වික්‍රමසිංහ මෙරට පාර්ලිමේන්තුව නියෝජනය කළ ප්‍රථම සහ එකම විදෙස් කාන්තාවයි. ඇය එදා මැතිසබය ජය ගත්තේ පිරිමින් හා කරට කර තරග වැද අතිශය අභියෝගාත්මක මැතිවරණයකට මුහුණ දෙමිනි. එවකට පැවැති සමාජ, ආර්ථික, දේශපාලන වටපිටාව තුළ විදෙස් සම්භවයක් හිමි කාන්තාවක් අපේ පාර්ලිමේන්තුව නියෝජනය කිරීම තුළින් පෙනී යන්නේ උනන්දුව, කැපවීම සහ අධිෂ්ඨානය තිබේ නම් කාන්තාවන්ට කළ නොහැක්කක් නොමැති බවයි. ඇය අපේ පාර්ලිමේන්තුව නියෝජනය කළා පමණක් නොව පළමු කාන්තා සමාජවාදී ව්‍යාපාරයේ සහ සූරිය මල් ව්‍යාපාරයේ නිර්මාතෘවරියක ද වන්නීය. විදුහල්පතිනියක්, ගුරුවරියක්, සමාජ ක්‍රියාකාරිනියක්, දේශපාලන නියෝජිතවරියක්, මවක් සහ බිරිඳක් ලෙස විවිධ භූමිකා ඉටුකරමින් ලාංකේය සමාජය තුළ ඇය සිය නම සනිටුහන් කරන්නට සමත් වූවාය.

එංගලන්තයේ ඉපිද උසස් අධ්‍යාපනය හදාරා 1930දී ලංකාවට පැමිණෙන ඩොරින්ගේ මුල්ම රැකියා ස්ථානය වන්නේ මාතර සුජාතා විදුහලයි. එහි විදුහල්පතිනිය වශයෙන් කටයුතු කළ ඇය පාසලේ උන්නතිය වෙනුවෙන් විශාල සේවයක් සිදු කළාය. 1930 නොවැම්බර් සිට 1932 දෙසැම්බර් දක්වා එහි සේවය කල ඇය 1933 අප්‍රේල් 26දා මෙරට වාමාංශික ව්‍යාපාරයේ නිර්මාතෘවරයෙකු වූ එස්.ඒ. වික්‍රමසිංහයන් සමඟ විවාහ වූවාය. 1933 ජුනි මස සිට ඇය කොළඹ ආනන්ද බාලිකා විදුහලේ විදුහල්පතිනිය වශයෙන් කටයුතු කළාය. ඇගේ ගුරු භූමිකාව තුළ ලංකාවේ ප්‍රථම වරට නවතම ඉගැන්වීම් ක්‍රම සහ නව විෂය මාලාවන් හඳුන්වා දුන්නාය. 1940 වසරේ දී මොඩර්න් පාසල නමින් නවීන ක්‍රම ඇතුළත් පාසලක් කොළඹ ආරම්භ කළේද ඇයයි.එම පාසල් ක්‍රමය පසුකලෙක දී ලංකාවේ අධ්‍යාපන ක්‍රමයේ වැදගත් සන්ධිස්ථානයක් ලෙස සනිටුහන් විය.

ඇය විදුහල්පතිනියක් වශයෙන් කටයුතු කරන අතර ම සමාජ ක්‍රියාකාරිනියක් ලෙස ද කටයුතු කළාය. ධනේශ්වර ආර්ථික හා සමාජ ක්‍රමයට විරුද්ධව නැඟී සිටිමින් සමාජ සාධාරණත්වය වෙනුවෙන් පුරෝගාමී මෙහෙවරක නිරත වූවාය. 1931-1936 කාලය තුළ රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාව නියෝජනය කළ වාමාංශික ව්‍යාපාරයේ එකම මන්ත්‍රීවරයා වූයේ ඇගේ සැමියා වූ දොස්තර වික්‍රමසිංහයි. ඇයගේ දේශපාලන ගමනට ඇගේ සැමියා යෝධ ශක්තියක් විය.

ලංකාවේ පැවැති අධිරාජ්‍යවාදී පාලනයට එරෙහිව ඇය ආරම්භ කළ සූරිය මල් ව්‍යාපාරය මෙරට වාමාංශික ව්‍යාපාරයේ තිඹිරිගෙය ලෙස සැලකේ. එම ව්‍යාපාරයේ කේන්ද්‍රස්ථානය බවට පත්වූයේ එවකට ඇය විසූ ආනන්ද බාලිකා විදුහලේ විදුහල්පති නිළ නිවසයි. යුධ සමාදාන දිනය වෙනුවෙන් පාලනය විසින් පවත්වාගෙන යන ලද පොපිමල් ව්‍යාපාරය වෙනුවට ඇය මෙම ව්‍යාපාරය ආරම්භ කළාය. එමඟින් එකතු කළ මුදල් පීඩිත පංති නියෝජනය කළ ළමුන් වෙනුවෙන් සහ ඔවුන්ගේ ඉහළ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් වෙන් කළාය.

වැඩ කරන කාන්තාවන්ගේ ප්‍රශ්න පිළිබඳව කතා කරන්නට 1946දී ඇය එක්සත් කාන්තා පෙරමුණට සම්බන්ධ වී එහි ප්‍රමුඛ කාර්යභාරයක් ඉටුකළාය. මෙය ලංකාවේ ආරම්භ කළ පළමු සමාජවාදී කාන්තා ව්‍යාපාරයයි. මෙම සංවිධානය රටේ කාන්තාවන්ගේ පොදු අයිතිවාසිකම් සහ සමාජ තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම සඳහාත් දිළිඳු කාන්තාවන්ගේ ජීවන තත්ත්වය, අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍ය, පෝෂණය ආදිය ඉහළ නැංවීම සඳහාත් විශාල කාර්යභාරයක් ඉටු කළේය.

දොස්තර වික්‍රමසිංහගේ දේශපාලන දිවියේ කටුක අත්දැකීම් ඇයටත් අත් විඳින්නට සිදුවිය. වරක් වික්‍රමසිංහගේ මන්ත්‍රී ධුරය අහිමි වීමත් ඇගේ රැකියාව අහිමි වීමත් එක විට සිදුවුණු අවස්ථාවේ විවිධ ප්‍රදේශවල කුලී නිවෙස්වල ඔවුන්ට ජීවත් වන්නට සිදුවිය. ආර්ථික අපහසුතා නිසාම ඇය සැමියා සහ දරු දෙදෙනා සමඟ තවත් අවස්ථාවක එංගලන්තයේ සිය මවුපියන් වෙත ද ගියාය. එදා සමාජය තුළ කාන්තාවන්ට යම් කිසි ධුරයක්, තනතුරක් හෝ වෘත්තීයමය වටිනාකමක් ලබා දීමේදී පවුල් පසුබිම පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමේ පිළිවෙතක් දකින්නට ලැබුණි. මෙය ඩොරින්ටද බලපෑවේය. වරක් කොළඹ බෞද්ධ බාලිකා පාසලක් වූ විශාකා විදුහලේ විදුහල්පති ධුරය භාර ගැනීමට අවස්ථාව සැලසුණත් ඒ වන විට ඇය දොස්තර වික්‍රමසිංහ හා විවාහ වීමට අදහස් කරගෙන සිටි නිසා එම අවස්ථාව ගිලිහී ගියේය. එවැනි අසාධාරණයන්ට මුහුණ දෙමින් වුවද ඇය දේශපාලනයේ නිරත වූවාය.

ඇගේ ජීවිත කාලයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් කැප කළේ සමාජ සමානාත්මතාව සඳහාත් පීඩිත පන්තියේ විමුක්ති සඳහාත්ය. ඇය ඇන්දේ කපු රෙදිය. සිංහල භාෂාව චතුර ලෙස කතා කළාය. ලංකාවේ පමණක් නොව ඉන්දියාවේ ද නිදහස් සටන්වලට සහභාගි වූවාය. ඇය කුල භේදයට විරුද්ධ විය. රොඩී කුළයේ දරුවකු දරුකමට හදා ගත්තාය. පීඩිත පංතියේ විමුක්තිය සඳහා වූ විවිධ අරගලවලට ඇය සහභාගී වූවාය. වරෙක පොදු වැසිකිළි කඩාදැමීමට එරෙහිව වැසිකිළි සේවකයන් විසින් කළ සටනට සහය පළ කරමින් සුජාතා විදුහලේ ගුරුවරියන් සමග ඇය මාතරදී පෙළපාළියක් මෙහෙය වූවාය.

මෙම සටන්වලින් ඇය ලැබූ පන්නරය මැනවින් ප්‍රදර්ශනය වූයේ 1952 මහ මැතිවරණයේ දී ඇය දැක්වූ සටන්කාමීත්වය තුළිනි. ඇගේ ගමන් මගේ ස්වර්ණමය අවස්ථාව ලෙස මෙම මහ මැතිවරණය හඳුන්වා දිය හැකියි. ඇය දකුණේ එවකට හද්ද පිටිසර ප්‍රදේශයක් ලෙස හැඳින්විය හැකි අකුරැස්ස ආසනයට ශ්‍රී ලංකා කොමියුනිස්ට් පක්ෂයේ අපේක්ෂිකාව ලෙස තරග වැදුණාය. ඇය ඡන්ද 16626 ලබා වැඩි ඡන්ද 1001කින් එම මැතිවරණයේ දී ඉතා විශිෂ්ට ලෙස ජයග්‍රහණය කළාය. සුදු ජාතික විදේශීය සම්භවයක් ඇති කාන්තාවක් වශයෙන් ඩොරින්ට මේ මැතිවරණය උග්‍ර හා කටුක තරගයක් විය. ඇයට විරුද්ධව විශාල මඩ ගැසීම් සහ පහර ගැසීම් සිද්ධ වුණු නමුත් ඇ සතු වූ හොඳින් සිංහල කතා කිරීමේ හැකියාව, ලබා තිබූ දේශපාලන පන්නරය සහ කාන්තාවන් අතර ඒ වන විට ඇය ලබා තිබූ ජනප්‍රියත්වය නිසාම එම විරෝධතා යටපත් වන්නට විය. එහි ප්‍රතිඵලය ලෙස ප්‍රථම වරට ආසියානු රටක මහජන ඡන්දෙන් පාර්ලිමේන්තුවට තේරී පත් වූ විදේශීය කාන්තාව වශයෙන් ලෝක දේශපාලන ඉතිහාසය තුළ සිය නම සනිටුහන් කරන්නට ඇය සමත් වූවාය.

ආදරණීය සැමියාට සටන් සගයෙක් වූවා සේම ඇය ආදරණීය මවක් ද වූවාය. දියණිය සූරියා වික්‍රමසිංහටත් පුතු සුරේන් වික්‍රමසිංහටත් ඇය උපරිමෙන් මවකගේ යුතුකම් නොපිරිහෙළා ඉටුකළාය. ඇගේ දියණිය සූරියාට මවගේ අඩිපාරේම යමින් රට තුළ ජාත්‍යන්තර වශයෙන් ප්‍රජා අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් සටන් කළ නීතිඥවරියක් ලෙස සමාජයේ කැපීපෙනෙන සේවයක් ඉටුකරන්නටත් පුතු සුරේන් වික්‍රමසිංහට ලංකාවේ ප්‍රකට ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පියෙක් ලෙස කටයුතු කරන්නටත් හැකියාව ලැබුණේ ඒ නිසා වන්නට පුළුවන. වර්ෂ 1981 දී දොස්තර වික්‍රමසිංහගේ අභාවයෙන් පසුවද ඇය අභීත ලෙස ක්‍රියාකාරී දේශපාලනයේ නියැලුනාය. 1998 දී එවකට පැවැති රජය ගෞරවණීය ජාතික සම්මානයක් වන දේශමාන්‍ය සම්මානයෙන් ද ඇයව පුදනු ලැබීය. ලංකාව නිවහන කරගත් මේ එඩිතර කාන්තාව වසර 2000 මැයි 29 වැනිදා අප හැර ගියාය.

ඇගේ ජීවිත කතාවේ අපූර්ව හා විශිෂ්ටතම ලක්ෂණය වන්නේ ඇයව සියලු ජන කොටස් එකසේ වැළඳ ගැනීමයි. විදේශීය කාන්තාවක් වුවත් මෙරට දේශපාලනය තුළ ඇගේ ජනප්‍රියත්වය ඉහළ ගියේත් පොදුජන අරගලයේ ආදරණීය නායිකාවක් ලෙස පිළිගැනීමට ලක්වූයේත් ඒ නිසා වන්නට පුළුවන. ජාතික විමුක්තිය, කාන්තා විමුක්තිය සහ සමාජවාදය වෙනුවෙන් කාන්තාවගේ ශක්තිය සහ කැපවීම යොමු කළ යුත්තේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව පෙන්වා දෙමින් රටේ සුවහසක් කාන්තාවන්ට ආදර්ශයක් වෙමින් ඇය කටයුතු කළ අයුරු අපූරුය.

සටහන
තයාගා ශ්‍රීමාලී බණ්ඩාර

මැලේරියාව තුරන් කළ රටක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාව ගෝලීය වශයෙන් මැලේරියාව තුරන් කළ රටවල් අතරට එක් වුවත් දැන් දැන් මැලේරියා රෝගීන් ටිකෙන් ටික වාර්තා වන තත්ත්වයක් උදා වී තිබේ.

මැලේරියාව යනු පරපෝෂිතයෙකු නිසා ඇති වන රෝගයකි. ආසාදිත මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමෙන් මිනිසුන්ට පැතිරෙයි. මැලේරියා රෝගයෙන් පෙළෙන පුද්ගලයින්ට සාමාන්‍යයෙන් අධික උණ සහ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සමඟ දැඩි ලෙස අසනීප වේ.

මෙම රෝගය සෞම්‍ය දේශගුණික කලාපවල දුර්ලභ වන අතර, නිවර්තන සහ උපනිවර්තන රටවල මැලේරියාව තවමත් බහුලව දක්නට ලැබේ. සෑම වසරකම මිලියන 290කට ආසන්න ජනතාවක් මැලේරියා රෝගයට ගොදුරු වන අතර 400,000 කට වැඩි පිරිසක් මෙම රෝගයෙන් මිය යති.

මැලේරියා ආසාදන අවම කිරීම සඳහා, ලෝක සෞඛ්‍ය වැඩසටහන් මගින් මදුරු දෂ්ටනයෙන් මිනිසුන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා ඖෂධ සහ කෘමිනාශක යෙදූ ඇඳ දැල් බෙදා හරිනු ලැබේ. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය විසින් මැලේරියා රෝගීන් බහුල රටවල වෙසෙන ළමුන් සඳහා මැලේරියා එන්නතක් නිර්දේශ කර ඇත.

අවදානම් සහිත ප්‍රදේශයකට සංචාරය කිරීමට පෙර, අතරතුර සහ පසුව ඔබට නිවාරණ ඖෂධ ලබා ගත හැකිය.

මෙහිදී රෝග ලක්ෂණ ලෙස

*උණ
* හිසරදය
* ඔක්කාරය හා වමනය
* පාචනය
* උදර වේදනාව
* මාංස පේශි හෝ සන්ධි වේදනාව
* තෙහෙට්ටුව
* වේගවත් හුස්ම ගැනීම
* වේගවත් හෘද ස්පන්ධන වේගය
* කැස්ස දක්නට ලැබේ.

සාමාන්‍යයෙන් ආසාදිත මදුරුවකු දෂ්ට කිරීමෙන් සති කිහිපයක් ඇතුළත රෝග ලක්ෂණ ආරම්භ වේ. කෙසේ වෙතත්, සමහර මැලේරියා පරපෝෂිතයන් වසරක් දක්වා ඔබේ සිරුරේ නිදා සිටිය හැකිය.

මැලේරියා අවදානම් කලාපයක ජීවත් වන විට හෝ සංචාරය කිරීමෙන් පසු ඔබට උණ ඇති වුවහොත් ඔබේ වෛද්‍යවරයා සමඟ කතා කරන්න. ඔබට දරුණු රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්, හදිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න.

වෙනත් සම්ප්‍රේෂණ ක්‍රම හරහා ද මැලේරියාව වැළඳිය හැකිය.

මැලේරියාව ඇති කරන පරපෝෂිතයන් රතු රුධිර සෛලවලට බලපාන බැවින්, ආසාදිත රුධිරයට නිරාවරණය වීමෙන් මිනිසුන්ට මැලේරියාව වැළඳිය හැකිය.

*මවගේ සිට නූපන් දරුවා දක්වා
* රුධිර පාරවිලයනය හරහා
* ඖෂධ එන්නත් කිරීමට භාවිත කරන ඉඳිකටු බෙදා ගැනීමෙන්

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය ඇස්තමේන්තු කරන්නේ සියලුම මැලේරියා මරණවලින් සියයට 94 ක් පමණ අප්‍රිකාවේ සිදු වන බවයි. මේ අතුරින් වැඩි පිරිසක් වයස අවුරුදු 5ට අඩු ළමුන්ය. මැලේරියා මරණ සාමාන්‍යයෙන් බරපතල සංකූලතා එකක් හෝ කිහිපයක් සමඟ සම්බන්ධ වේ. මැලේරියාව නැවත ඇතිවිය හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් රෝගයේ මෘදු ස්වරූපයන් ඇති කරන මැලේරියා පරපෝෂිතයේ සමහර ප්‍රභේද වසර ගණනාවක් පැවතිය හැකි අතර, නැවත ඇතිවීමට හේතු වේ.

වැළැක්වීමට නම්,

මදුරුවන් වැඩිපුරම ක්‍රියාකාරී වන්නේ සන්ධ්‍යාව සහ අලුයම අතර කාලයේදීය.

මදුරු දෂ්ට කිරීම්වලින් ආරක්ෂා වීමට, ඔබ කළ යුත්තේ

* ඔබේ සම ආවරණය කරන්න.
* කලිසම් සහ දිගු අත් සහිත කමිස අඳින්න.
* සමට කෘමි විකර්ෂක යොදන්න.
* ඇඳුම් සඳහා විකර්ෂක යොදන්න.
* මදුරු දැලක් යට නිදාගන්න. ඇඳ දැල් ඔබ නිදා සිටින විට මදුරුවන් දෂ්ට කිරීම වැළැක්වීමට උපකාරී වේ.

තුරන් කළාට තුරන් වෙලාම නෑනේ මැලේරියාවත් ටික ටික තියෙනවා

වසංගතයෙන් වසන් වන්නට නම්..

සුවිශේෂී අතිරේකය

බෝ වන රෝග බෝ නොවන්න මේ කරුණුත් පිළිපදින්න

- කොවිඩ්
- ඩෙංගු
- මී උණ
- මැලේරියා
- ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා
- හෙපටයිටිස් A

වසංගත රෝග නිවාරණයට විශේෂඥ වෛද්‍ය උපදෙස්

සටහන
ආශිර්වාදිනී හෙට්ටිආරච්චි

වසංගතයෙන් වසන් වන්නට නම්..

වසංගත රෝග කියූ සැණින් හිතට බියක් සැකක් නොදැනෙනවාමත් නොවේ. මේ දිනවල වසංගත රෝග කිහිපයක්ම වාගේ සාමාන්‍ය ජන ජීවිතයට බලපෑම් එල්ල කරමින් සිටී. මී උණ, ඩෙංගු, කොවිඩ්, ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා මෙන්ම මැලේරියාවත් මේ දිනවල කඩා හැලෙන ධාරානිපාත වර්ෂාවත් සමඟින් හෙපටයිටිස් A, පාචනය, පණු රෝග, චර්ම රෝගවලද අඩුවක් නැති තරම්ය. එක්වරම රෝගීන් පොකුරු පොකුරු වාර්තා වීමම යනු වසංගත තත්ත්වයකි.

මේ රෝග අතුරින් වැඩිමනත් රෝගයන් බෝ වන ගණයේ ඒවාය. බොහෝ විට වසංගත තත්ත්වයක් වන්නේම බෝ වන රෝගයන්ය. බාල, මහලු කොයි කාගේත් ජීවිතවලට කිසියම් තර්ජනයක් වන වසංගත රෝග කිහිපයක් ම පිළිබඳ මෙලෙස කරුණු දැක්වීමට සිතූයේ ඒවායින් වැළකී සිටින්නට හැකි තරම් උත්සාහ ගත යුතු නිසාය.

උපදෙස් :
කායික රෝග පිළිබඳ
විශේෂඥ වෛද්‍ය
වරුණ
ගුණතිලක

කොවිඩ් ආයෙත් ඇවිදිල්ලා

කාලයක් අතහැරලම දාලා තිබුණු මාස්ක් එක ආයෙත් දාන්නම වෙලා. පාසල් දරුවන්ටත් මාස්ක් එක අනිවාර්ය කරලා. කොවිඩ් වැඩි වෙලා කියලයි දැන් දැන් හැමෝගෙම මුවගින් කියැවෙන්නේ.

කොවිඩ් 19 යනු ගෝලීය වසංගත තත්ත්වයක්. මේ නිසා කොවිඩ් ලෝකෙන් පහව ගිහින් නැහැ. එනමුදු යම් අන්දමින් පාලනය වුණු තත්ත්වයක් දැක ගන්න පුළුවන්. රෝගීන් වාර්තා වීම සාමාන්‍ය පරිදි සිදු වනවා.

කොවිඩ් මුල් කාලයේ අප අනුගමනය කළ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදුවලින් බොහෝ දෙනා නොදැනුවත්වම වාගේ ඈත් වෙලා. එහෙත් දැන් නැවතත් මේ පුරුදුවලට අනුගත නොවී සිටින්නට නොහැකි තත්ත්වයක් උදා වෙලා. මාස්ක් පැළඳීම, දෑත් සේදීම ප්‍රධානව මීටරේ දුරින් සිටින්නට පවා හැකි හැම විටම උත්සාහ ගත යුතුයි.

සෞඛ්‍ය සාක්ෂරතාව අතින් ඉතා ඉහළ මට්ටමක සිටින නිසාම අප රටට බෝ වන රෝග කිහිපයක්ම මෙරටින් තුරන් වන මට්ටමට ගෙන ඒමට අවකාශය ලැබී තිබෙනවා. පසුගිය කාලවකවානුවේ ලොව අනෙක් රටවලට සාපේක්ෂව කොවිඩ් සඳහා යම් සාර්ථකත්වයක් ඇතිව මුහුණ දීමට අවැසි ශක්තිය අපට තිබුණා.

කොවිඩ් එන්නත පිළිබඳ සමාජයේ අනේක විධ මතිමතාන්තර පැවතියත් වෛද්‍ය නිර්දේශය වන්නේ බූස්ටර් එන්නත දක්වාම කොවිඩ් එන්නත ලබාගෙන තිබිය යුතු බවයි.

පළමු සහ දෙවැනි එන්නත් ලබාගෙන තිබුණත් ඒ ඔස්සේ සිරුරේ ගොඩනැඟුණු ප්‍රතිදේහ ක්‍රමක්‍රමයෙන් අඩු වෙයි. කොවිඩ් ප්‍රතිශක්ති වර්ධක එන්නත හෙවත් බූස්ටර් එන්නත ලබා ගත යුතු වන්නේ ප්‍රතිශක්තිය නැවත ඇති කරලීමටයි. එය නව ප්‍රභේද සඳහා මුහුණ දීමටත් මනා අඩිතාලමක් වනු ඇති.

චීනයේ වූහාන් නගරයේදී මුල් වරට හඳුනාගත් කොවිඩ් වසංගතය මුළු ලොවම බියට පත් කළ, කාලයක් පුරාවට ගෝලීය ආර්ථිකය පවා කඩා වැට්ටවූ වයිරසයක් බවත් අමතක කළ යුතු නැහැ.

උණ, කැස්ස සහ හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව මෙහි මූලික රෝග ලක්ෂණයි. යම් අයකු කොවිඩ් නිසා මරණයට පත්වන්නේ දරුණු ලෙස නියුමෝනියා රෝගයට ගොදුරු වීම සහ වකුගඩු අකර්මණ්‍ය වීම නිසායි.

කහින විට බිඳිති හරහා පුද්ගලයකුගෙන් පුද්ගලයකුට රෝගය බෝ වේ. ආසාදිත ද්‍රව්‍ය ගෑවුණු මතුපිටක් හෝ ස්පර්ශ වීමෙන් රෝගය පැතිර යයි.

රැපිඩ් ඇන්ටිජන් හෝ PCR පරීක්ෂණය ඔස්සේ කොවිඩ් ආසාදිතයෙක් ද නැද්ද යන්න තහවුරු කරගත හැකි වේ.

වසර පුරාම ඩෙංගු

වසංගතයෙන් වසන් වන්නට නම්..
සුවිශේෂී අතිරේකය

මෑතක පටන් වසරකට කිහිප වතාවක් හිස ඔසවන රෝගයක් ලෙස ඩෙංගු රෝගය නිතිව තිබේ. අද වන විට සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය ඩෙංගු අධි වසංගත තත්ත්වයක් ලෙස නම් කිරීම දක්වාම එය පැතිර තිබේ.

ඩෙංගු උණ යනු ලෝකයේ නිවර්තන සහ උපනිවර්තන කලාපවල මදුරුවන්ගෙන් බෝ වන රෝගයකි. සාමාන්‍ය ඩෙංගු උණ, අධික උණ ලෙස රෝග ලක්ෂණ ඇති කරයි. ඩෙංගු රක්තපාත උණ භයානක තත්ත්වයකි. දරුණු ඩෙංගු උණේදී බරපතළ රුධිර වහනයක්, රුධිර පීඩනය හදිසියේ පහත වැටීමක් (කම්පනය) සහ මරණයට හේතු විය හැකියි.

සෑම වසරකම ලොව පුරා ඩෙංගු ආසාදිතයන් මිලියන ගණනක් වාර්තා වේ. ලංකාව ද දැන් ඒ අතරේ ඉහළින්ම සිටී.

රෝග ලක්ෂණ

රෝග ලක්ෂණ ඇති වූ විට, ඒ සාමාන්‍ය උණ වැනි වෙනත් රෝග ලෙස වරදවා වටහා ගත හැකි අතර, සාමාන්‍යයෙන් ඔබට මදුරුවකු දෂ්ට කිරීමෙන් දින හතරක් හෝ 10 කට පසුව රෝග ලක්ෂණ ආරම්භ වේ.

ඩෙංගු උණකදී අධික උණ ඇති කරයි. එය සෙල්සියස් අංශක 104 ක් පමණ විය හැකියි. මීට අමතරව පහත සඳහන් ඕනෑම රෝග ලක්ෂණයක් ඇති වීමට පුළුවනි.

* හිසරදය
* මාංස පේශි, අස්ථි හෝ සන්ධි වේදනාව
* ඔක්කාරය
* වමනය
* ඇස් පිටුපස වේදනාව
* සම රත් පැහැ ගැන්වීම

බොහෝ අය සතියක් හෝ ඊට වැඩි කාලයක් තුළ දී සුවය ලබයි. සමහර අවස්ථාවලදී රෝග ලක්ෂණ නරක අතට හැරෙන අතර ජීවිතයට තර්ජනයක් විය හැකියි. මෙය දරුණු ඩෙංගු, ඩෙංගු රක්තපාත උණ හෝ ඩෙංගු කම්පන සින්ඩ්‍රෝමය ලෙස හැඳින්වේ. දරුණු ඩෙංගු හැදෙන්නේ ඔබේ රුධිර වාහිනීවලට හානි වී රුධිරය කාන්දු වන විටයි. තවද ඔබේ රුධිර ප්‍රවාහයේ කැටි ගැසෙන සෛල (පට්ටිකා) සංඛ්‍යාව පහත වැටේ. මෙය කම්පනය, අභ්‍යන්තර රුධිර වහනය, අවයව ක්‍රියා විරහිත වීම සහ මරණයට පවා හේතු විය හැකියි.

දරුණු ඩෙංගු උණකදී

* දරුණු බඩේ වේදනාව
* නිරන්තර වමනය
* විදුරුමස් හෝ නාසයෙන් ලේ ගැලීම
* මුත්‍රාවල රුධිරය, මලපහ හෝ වමනය
* සමට යටින් ලේ ගැලීම, තැලීම් මෙන් පෙනේ
* වේගවත් හුස්ම ගැනීම
* තෙහෙට්ටුව
* නුරුස්නා බව හෝ නොසන්සුන් බව

වෛද්‍ය උපදෙස්

දරුණු ඩෙංගු උණ යනු ජීවිතයට තර්ජනයක් වන වෛද්‍ය අධීක්ෂණය ලැබිය යුතු හදිසි අවස්ථාවකි. ඔබ මෑතක සිට ගමන් බිමන් ගොස් ඇත්නම් සහ උණ සහ මෘදු ඩෙංගු රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත්, ඔබේ වෛද්‍යවරයා අමතන්න.

මදුරුවන් දෂ්ට කිරීම වැළැක්වීම

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය අවධාරණය කරන්නේ ඩෙංගු රෝගය බහුලව පවතින ප්‍රදේශවල ඩෙංගු උණ අවම කිරීම සඳහා මදුරුවන් දෂ්ට කිරීම වැළැක්වීම සහ මදුරු ගහනය පාලනය කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බවයි.

ඔබ ඩෙංගු උණ බහුලව පවතින ප්‍රදේශයක ජීවත් වන්නේ නම් හෝ සංචාරය කරන්නේ නම්, මෙම ඉඟි ඔබට මදුරුවන් දෂ්ට කිරීමේ අවදානම අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. ඩෙංගු වයිරසය රැගෙන යන මදුරුවන් උදේ 6.00 - 10.00 දක්වාත් සවස 3.00 - 6.00 දක්වාත් වඩාත් ක්‍රියාකාරී වේ.

ආරක්ෂිත ඇඳුම් අඳින්න. ඔබ මදුරුවන් බහුල ප්‍රදේශවලට යන විට අත් දිග කමිසයක්, දිග කලිසම්, මේස් සහ සපත්තු පලඳින්න.

මදුරු විකර්ෂක භාවිත කරන්න.

මදුරුවන්ගේ වාසස්ථාන අඩු කරන්න. ඩෙංගු වයිරසය රැගෙන යන මදුරුවන් සාමාන්‍යයෙන් නිවෙස්වල සහ ඒ අවට ජීවත් වන අතර, භාවිත කළ වාහන ටයර් වැනි දේවල එකතු විය හැකි පිරිසුදු ජලයේ බෝ වේ. මදුරුවන් බිත්තර දමන වාසස්ථාන ඉවත් කිරීමෙන් මදුරු ගහනය අඩු වේ.

ඩෙංගු මදුරුවන් බෝ විය හැකි කාල පිළිබඳ බොහෝ විට කීට විද්‍යාඥයන් පූර්ව දැනුවත් කිරීම් සිදු කරයි. ඒ පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටීම වැදගත් වේ.

ප්‍රබල ලෙස රෝගය පැතිර යද්දී ධූමායනයන් සිදු කර මදුරුවන් බෝ වීම වළ යුත්තේ ක්වාලිය යුතුයි. මෙය කළ ඉලක්ක සහගතවයි. ධූමායනය නිමා හිතකර ජීවීන් කොටසකට ද හානි පැමිණවිය හැකි බැවින් නිසා ඒ පිළිබඳ ද සැලකිල්ලට ගන්නට සිදු වේ.

මෙදා පාර ගංවතුරත් එක්ක පාචනය එව්ද?

ගංවතුර උවදුරත් සමගින් ඇතිවන අප්‍රසන්න තත්ත්වයක් වන්නේ පාචනය තත්ත්වයයි. බාල, මහලු වයස් භේදයකින් තොරව පාචනය පැතිර යන්නේ ද වසංගතයක් මෙනි.

පාචනයේ ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණය වන්නේ දිනකට තුන් වතාවක් හෝ ඊට වැඩි වාර ගණනක් ලිහිල්, ජලය සහිත මලපහ පිටවීමයි.

පාචනය ඇති පුද්ගලයන්ට
* නාන කාමරය භාවිත කිරීමට ඇති. හදිසි අවශ්‍යතාව
* ඔක්කාරය
* උදරයේ වේදනාව ඇතිවේ.

සමහර ආසාදන හේතුවෙන් පාචනය ඇති පුද්ගලයන්ට පහත රෝග ලක්ෂණ එකක් හෝ කිහිපයක් තිබෙන්නටත් පුළුවනි.
* ලේ සහිත මලපහ
* උණ
* හිසරදය සහ කරකැවිල්ල
* වමනය

පාචනය වඩාත් භයානක වන්නේ විජලනය වන නිසාවෙනි. මීට අමතරව
* පිපාසය
* වෙනදාට වඩා අඩුවෙන් මුත්‍රා කිරීම
* මහන්සිය දැනීම
* තද පැහැති මුත්‍රා පිට වීම
* ගිලුණු ඇස් හෝ කම්මුල්
* හිසරදය හෝ ක්ලාන්ත වීම

ළදරුවන්, කුඩා දරුවන් සහ කුඩා ළමුන් විජලනය වීමෙන් වළක්වා ලිය යුතුවේ.

වැඩිහිටියන් තුළ ද විජලනය වීමේ රෝග ලක්ෂණ ඇති විය හැකියි.

දරුණු විජලනය වීමකට තුඩු දෙන්නේ නම් පාචනය භයානක විය හැකිය.

පහත රෝග ලක්ෂණ ඇති වැඩිහිටියන් වහාම වෛද්‍යවරයකු හමුවිය යුතුය:
* දින 2 කට වඩා වැඩි කාලයක් පවතින පාචනය
* ෆැරන්හයිට් අංශක 102 හෝ ඊට වැඩි උණ
* නිතර වමනය
* පැය 24 ක් තුළ ලිහිල් මලපහ හයක් හෝ වැඩි වාර ගණනක් යෑම
* උදරයේ හෝ ගුද මාර්ගයේ දැඩි වේදනාව
* කළු පැහැති හෝ ලේ හෝ සැරව අඩංගු මලපහ
* විජලනය වීමේ රෝග ලක්ෂණ

දුර්වල ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියක් හෝ පාචනය ඇති වෙනත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයන් ඇති වැඩිහිටි වැඩිහිටියන් සහ වැඩිහිටියන් ද වහාම වෛද්‍යවරයකු හමුවිය යුතුය.

පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ ඇති ළදරුවකු, කුඩා දරුවකු දෙමාපියන් හෝ භාරකරු සමඟ වහාම වෛද්‍යවරයකුගෙන් උපදෙස් ලබා ගත යුතුය.
* පැය 24 කට වඩා වැඩි කාලයක් පවතින පාචනය
* ෆැරන්හයිට් අංශක 102 හෝ ඊට වැඩි උණ
* උදරයේ හෝ ගුද මාර්ගයේ දැඩි වේදනාව
* රුධිරය හෝ සැරව අඩංගු මලපහ
* තාර පැහැති මලපහ

පාචනය ඇති වීමට හේතුව කුමක්ද?

බොහෝ අවස්ථාවලදී වෛද්‍යවරුන් පාචනයට හේතුව සොයා නොගනී. බොහෝ පාචන තත්ත්වයන් දින 4 ක් ඇතුළත පහව යයි. හේතුව සොයා ගැනීම අවශ්‍ය නොවේ.

ආසාදන

පාචනය ඇති කරන ආසාදන වර්ග තුනක් ඇතුළත් වේ. ඒ වයිරස් ආසාදන, බැක්ටීරියා ආසාදන හා පරපෝෂිත ආසාදන යි.

වයිරස් ආසාදන - මෙය උග්‍ර පාචනය සඳහා හේතුවකි. රොටා වයිරසය ඉන් එකකි.

බැක්ටීරියා ආසාදන - බැක්ටීරියා වර්ග කිහිපයක් දූෂිත ආහාර හෝ ජලය හරහා ඔබේ ශරීරයට ඇතුළු වී පාචනය ඇති කළ හැකිය.

පරපෝෂිත ආසාදන - පරපෝෂිතයන්ට ආහාර හෝ ජලය හරහා ඔබේ ශරීරයට ඇතුළු විය හැකි අතර ඔබේ ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ලැගුම් ගෙන ඉන්නට පුළුවනි.

වසංගතයෙන් වසන් වන්නට නම්..
සුවිශේෂී අතිරේකය

මේ දිනවල වැඩිපුරම තියෙන්නේ ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා

ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා වයිරසය පැතිර යෑමේ ප්‍රවණතාව මේ වන විට ඉතා ඉහළ අගයක් ගෙන තිබේ.

කොළඹ රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල ඇතුළුව රෝහල් ගණනාවක ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා රෝගීන් වැඩි ප්‍රමාණයක් මේවන විට නේවාසිකව ප්‍රතිකාර ගනු ලබයි.

ඉතා ඉක්මනින් බෝවන මෙය පවුලේ සියලුමදෙනා අතරේ පැතිරේ. සාමාන්‍යයෙන් සතියක පමණ කාලයක් රෝග ලක්ෂණ සමඟින් ඉන්නට සිදුවේ.

ඇඟ සීතල කර වෙව්ලීම, උගුරේ කැක්කුම, ඇඟපත වේදනාව, තදබල හිසරදය, කැස්ස, අප්‍රාණික වීම වැනි රෝග ලක්ෂණ පෙන්වයි.

ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා ආසාදනය උත්සන්න වීමට හෝ සංකූලතා හටගැනීමට වැඩි අවදානමක් ඇති අයකුට දැනට වැලඳී ඇත්තේ සංකූලතා රහිත ආසාදනයක් නම්, වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාදී නිවෙසේදී සාමාන්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගැනීමට නිර්දේශ කරයි.

ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා රෝගීන් තම රෝගය උත්සන්න වන ආකාරයක් පැහැ‌ණේ නම් හෝ රෝග ලක්ෂණ පහළ වී පැය 72 කට පසුවත් රෝග ලක්ෂණ සමනය වන බවක් නොපෙනේ නම්, නැවත වෛද්‍ය උපදෙස් ලබාගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ඇතැමෙකුට ප්‍රතිකාර නොලබාමත් ඉබේම සුව වේ. එහෙත් තවත් පිරිසක් රෝග ලක්ෂණ සහ සංකූලතාවන් නිසා පීඩාවට පත් වේ.

මෙය සාමාන්‍ය කැස්ස, හෙම්බිරිස්සාවක් ලෙස සැහැල්ලුවට සිතිය යුතු තත්ත්වයක් නොවේ. ඊට වඩා බරපතළ වූ වයිරසයක් ඒ සඳහා බලපායි.

කුඩා ළමුන්ට නම් වමනය සහ ඔක්කාරය ඇති වේ.

සෘතුමය වෙනස්කම් අනුව ඉන්ෆ්ලුවෙන්සාව ලොව පුරා පැතිර යයි. වසංගතයක් ලෙස පැතිර පවතින කාලසීමාවේදී ලොව පුරා මිනිසුන් මිලියන ගණනින්, දහස් ගණනින් මරණයට පත්වන බවත් ඇත්තකි. සංවර්ධිත රටවල මේ රෝගය පැතිරීම වළක්වාලීමට එන්නතක් හඳුන්වා දී තිබේ.

මෙරට වැඩිපුරම පැතිර යන්නේ ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා A සහ B තත්ත්වයයි. මෙය සාමාන්‍ය වයිරස් තත්ත්වයක් වුවත් වයස අවුරුදු 10 අඩු ළදරුවන්ට, ගැබිනි මවුවරුන්ට, අවුරුදු 60 ට වැඩි පුද්ගලයන්ට, නිදන්ගත රෝගවලින් පීඩා විඳින්නන්ට වැඩි බලපෑමක් එල්ල කරයි.

නීරෝගී පුද්ගලයකු රෝගී පුද්ගලයකුට නිරාවරණය වීමෙන් නිසැකවම ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා රෝගය බෝවේ. මෙයද ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝගී තත්ත්වයකි. ආසාදිත බිඳිති තැවරීමෙන් රෝගී පුද්ගලයා පරිහරණය කරන දෑ අතපත ගෑමෙන් සෘජුවම බෝවේ.

ආසාදිත පුද්ගලයා හැමවිටම රෝගය තමාගෙන් තවත් කෙනකුට බෝ නොවීමට හැකි සෑම උත්සාහයක්ම ගත යුතුවේ. කහින විට , සොටු පූරන විට ටිශූ එකක් භාවිත කිරීමටත් එය ආරක්ෂිතව කසළ බඳුනකට දැමීමටත් වග බලා ගන්න.

පොදු ප්‍රවාහනය හැකිතාක් සීමා කිරීමටත්, අනවශ්‍ය ගමන් බිමන් සීමා කිරීමටත් වග බලා ගන්න.

1918 වසරේදී හඳුනාගත් මේ වයිරසය කාලෙන් කාලයට ලොව පුරා විවිධ ප්‍රදේශවල පැතිරෙයි. එක් වසරකදී පැමිණෙන ඉන්ෆ්ලුවෙන්සා ප්‍රභේදය ඊළඟ වසරේදී පැතිරෙන්නේ තරමක් වෙනස් ස්වරූපයෙනි.

ජන ජීවිතය අවුල් කරන මී උණ

ලෙප්ටොස්පයිරෝසීස් හෙවත් මී උණ මේ දිනවල පැතිර යන්නේ තවත් වසංගත රෝගයක් ලෙසිනි. රෝගීන් වැඩි ප්‍රමාණයක් වාර්තාවීමට පටන් ගැනීමත් සමඟින් රෝහල්වල නේවාසික රෝගීන් ප්‍රමාණය ද එන්න එන්නම වැඩිවී තිබේ.

මීයන්ගේ මුත්‍රාවල සිටින ලෙක්ටොස්පයිරා නමැති බැක්ටීරියාව මිනිස් සිරුරේ මේ රෝගය බෝ කරයි. මොවුන් මීයන්ගේ සිරුරේ වර්ධනය වන අතර පරිසරයට බැහැර වන්නේ මීයන්ගේ මුත්‍රා හරහායි. මීයන්ගේ මුත්‍රා පරිසරයට මුදා හැරි විටදී ලෙක්ටොස්පයිරාවන් මිනිසාට දේහගත වන්නට පුළුවනි.

ජනවහරේ මී උණ නමින් හඳුන්වන මේ රෝගය වැලඳුණු පසු මුළු ශරීරයටම බලපෑම් එල්ල කරන අතර අක්මාව සහ වකුගඩු කෙරෙහි ඉතා ඉක්මනින් බලපෑම් කරයි.

බොහෝදුරට මරණයට පත්වන්නේ වකුගඩු දුර්වල වීමෙනි.

මඩකඩිතිවල, ගොවිබිම් ආශ්‍රිතව මීයන් වැඩිපුර ගැවසෙන අතර ගොවීන්ගේ සමේ කඩතොළු වූ තුවාල වූ ස්ථාන ඔස්සේ, මුඛය, නාසයේ ශ්ලේෂ්මල පටල ඔස්සේ ලෙක්ටොස්පයිරා නමැති බැක්ටීරියාව ශරීරගත වේ. වඩාත් ඉක්මනින් රෝගය පැතිර යා හැකි කණ්ඩායම් අතරට ගොවීන්, නගරසභාවල කැළිකසල එකතු කරන්නන්, විනෝද ගමන් සඳහා සහභාගි වෙමින් වැව් ආශ්‍රිතව නාන්නට යන අයවලුන්ට මේ රෝගය පැතිර යන්නට ඇති ඉඩකඩ බොහෝසෙයින් වැඩිය.

සාමාන්‍යයෙන් සති 2ක් ඇතුළත ලෙප්ටොස්පයිරෝසිස් රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමට පටන් ගනී, නමුත් සමහර අවස්ථාවලදී රෝග ලක්ෂණ මාසයක් හෝ නොපෙන්වයි.

රෝගය වැළඳුණු විට ඔබට උණ වැළඳෙනු ඇත. එය ෆැරන්හයිට් අංශක 104 දක්වා ඉහළ යා හැකියි. මීට අමතරව

* හිසරදය
* මාංශ පේශි වේදනාව
* වමනය
* පාචනය
* සමේ කැසීම වැනි

රෝග ලක්ෂණ හට ගනී.

ලෙප්ටොස්පයිරෝසිස් පරීක්ෂා කිරීම සඳහා, ඔබේ වෛද්‍යවරයා සරල රුධිර පරීක්ෂණයක් කර ප්‍රතිදේහ සඳහා රුධිරය පරීක්ෂා කරයි. ඔබට මීට පෙර මෙම රෝගය වැලඳී ඇත්නම්, රුධිර පරීක්ෂාව ධනාත්මක (හෝ පෙර ආසාදනයෙන් ප්‍රතිදේහ පෙන්විය හැකියි.) විය හැකියි. එබැවින් ඔබේ වෛද්‍යවරයා සතියකට පමණ පසු දෙවන පරීක්ෂණයක් කර ප්‍රතිඵල නිවැරැදි දැයි තහවුරු කර ගැනීමට ඉඩ ඇත.

මෙම බැක්ටීරියාව ශරීරගත වන්නේ ගලා යන ජලයේ නොව කඩිති වැනි ජලය රැඳෙන තැන්වල බව සිහි ගැන්විය යුතුයි. ගොවි බිම් ආශ්‍රිතව කටයුතු කරද්දී ලෙගින්ස්, ග්ලවුස් වැනි දෑ පැලඳීම, තැන තැන නෑම නොකළ යුතුයි.

කුඹුරුවල සිටින මීයන් පාලනය, නිවෙස්වල සිටින මීයන් පාලනයට වගබලා ගත යුතුයි. ගොවීන් ප්‍රතිජීවක ඖෂධ හෝ එන්නත් ලබා ගෙන කුඹුවලට බැසීම රෝග පාලනය සඳහා ඇති විකල්ප ක්‍රමයකි.

දූෂිත කෑම, බීමවලින්

හෙපටයිටිස් A

නොකඩවා ඇද හැලෙන ධාරානිපාත වැස්සත් සමඟින් ගංවතුර උවදුරකට ලක්වන්නට සිදුවීම අත්දැකීමෙන්ම දන්නා හඳුනන කාරණයකි. අපිරිසුදු ජලය, ආහාර ආදිය පරිහරණයෙන් හෙපටයිටිස් A තත්ත්වය ඇතිවිය හැකියි.

හෙපටයිටිස් A යනු හෙපටයිටිස් A වයිරසය මඟින් ඇතිවන ඉතා බෝවෙන, කෙටි කාලීන අක්මා ආසාදනයකි.

හෙපටයිටිස් A වැලඳෙන පුද්ගලයින්ට සති කිහිපයක සිට මාස කිහිපයක් දක්වා අසනීප විය හැකි නමුත් සාමාන්‍යයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම යථා තත්ත්වයට පත් වන අතර කල් පවතින අක්මා හානියක් නොමැත. දුර්ලභ අවස්ථාවන්හිදී, හෙපටයිටිස් A අක්මාව අකර්මණ්‍ය වීමට හා මරණයට පවා හේතු විය හැකියි. මෙය වැඩිහිටි පුද්ගලයින් සහ නිදන්ගත අක්මා රෝග වැනි වෙනත් බරපතළ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති පුද්ගලයින් තුළ බහුලව දක්නට ලැබේ.

දූෂිත ආහාර හෝ බීම අනුභව කිරීම

හෙපටයිටිස් A වයිරසය සමඟ ආහාර දූෂණය වීම ඕනෑම අවස්ථාවක සිදු විය හැකියි. වැඩීම, අස්වනු නෙළීම, සැකසීම, හැසිරවීම සහ පිසීමෙන් පසුව පවා හෙපටයිටිස් A බහුලව පවතින රටවල ආහාර හා ජලය දූෂණය වීම බොහෝ විට සිදු වේ.

හෙපටයිටිස් A පැතිරෙන්නේ කෙසේද?

හෙපටයිටිස් A වයිරසය ආසාදිත පුද්ගලයින්ගේ මලපහ සහ රුධිරයේ දක්නට ලැබේ.

එසේම හෙපටයිටිස් A ආසාදිත පුද්ගලයකු සමඟ සමීප, පුද්ගලික සම්බන්ධතාවලින්, සමහර ආකාරයේ ලිංගික සම්බන්ධතා (මුඛ-ගුද සංසර්ගය වැනි), රෝගාතුර වූ කෙනකු රැකබලා ගැනීම හෝ වෙනත් අය සමඟ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම වැනි දේ මඟින් පැතිර යා හැකිය. හෙපටයිටිස් A ඉතා පහසුවෙන් බෝවන රෝගයක් වන අතර පුද්ගලයින්ට රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන්නට පෙර වයිරසය පැතිර යා හැකියි.

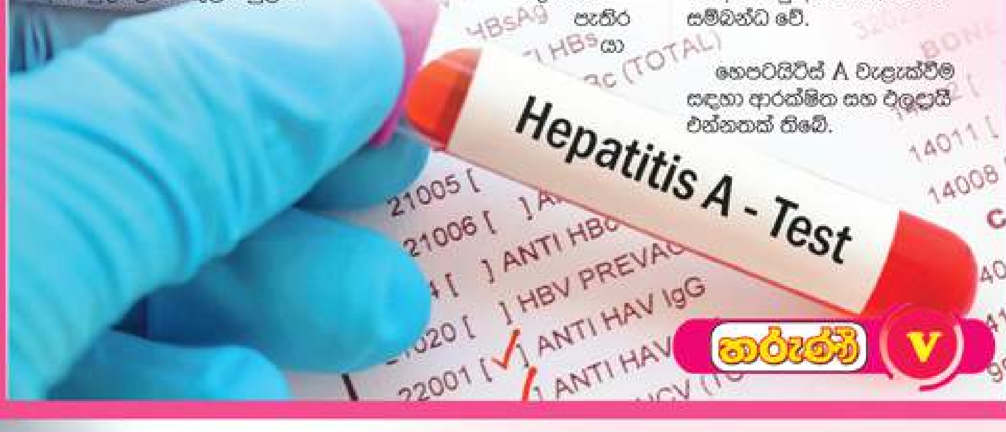
හෙපටයිටිස් A යනු මෘදු හා දරුණු රෝග ඇති කළ හැකි අක්මාවේ දැවිල්ලකි.

හෙපටයිටිස් A වයිරසය සම්ප්‍රේෂණය වන්නේ දූෂිත ආහාර සහ ජලය ශරීරගත වීමෙන් හෝ ආසාදිත පුද්ගලයෙකු සමඟ සෘජුව සම්බන්ධ වීමෙන් ය.

ජීවිත කාලය පුරාවටම ප්‍රතිශක්තිය ඇතිව සෑම දෙනාම පාහේ හෙපටයිටිස් A රෝගයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම සුවය ලබයි. කෙසේ වෙතත්, හෙපටයිටිස් A ආසාදිත පුද්ගලයින්ගෙන් ඉතා කුඩා ප්‍රතිශතයක් පූර්ණ හෙපටයිටිස් රෝගයෙන් මිය යා හැකිය.

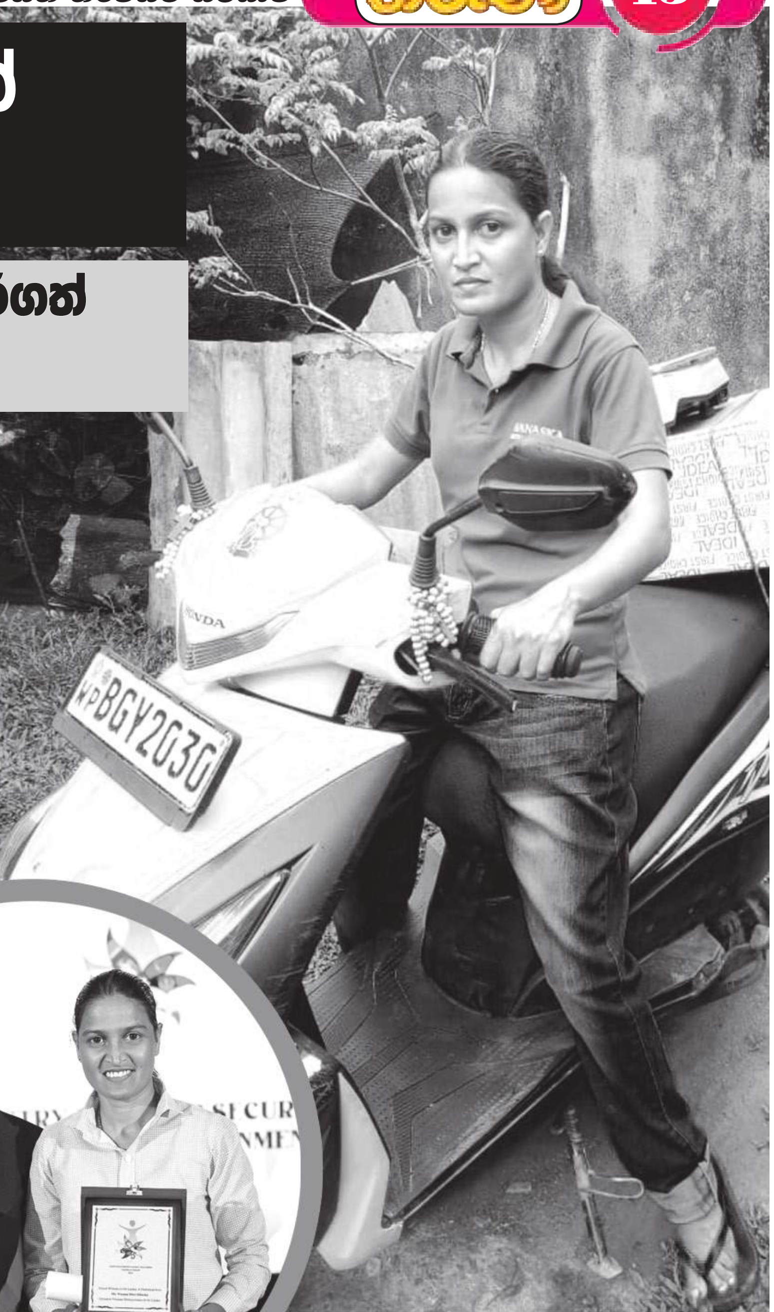
හෙපටයිටිස් A ආසාදනය වීමේ අවදානම ආරක්ෂිත ජලය නොමැතිකම සහ දුර්වල සනීපාරක්ෂාව(දූෂිත හා අපිරිසිදු අත් වැනි) සමඟ සම්බන්ධ වේ.

හෙපටයිටිස් A වැළැක්වීම සඳහා ආරක්ෂිත සහ ඵලදායී එන්නතක් තිබේ.



චේන්ජ් එකට චැලේන්ජ් කරොත් ජීවිතයම ගොඩ

මාළු වෙළෙඳාමෙන් ජීවිතයට වාසනාව ළඟා කරගත් වැලිවේරියේ මේරි



රිද්මයට ගලා යන ජීවිතය නොසිතන ලෙසින් අභියෝග පැමිණෙයි. මේ අභියෝග හා බාධක මැදින් ජීවිත මංසල තරණය කරන්නට හැකියාව ඇත්තේ ආත්ම විශ්වාසය ඇති ශක්තිමත් චරිතයකටය. මෙවැනි ශක්තියක් ඇති දිරියෙන් ඉදිරියට යන චරිත අපට හමුවෙයි. ඒ හමුවෙන චරිත ගැඹුරින් අධ්‍යයනය කරන විට අපට ඉගෙනගත හැකි පාඩම් පොතකට ගොනු කරන්නට බැරි තරමටම දිගය. රෝස මල් යහනාවක් නොවුණු ඔවුන්ගේ ජීවිත කතා තුළ හැමවිටම ලියවී ඇත්තේ මේ මහ පොළොව මත වූ සැබෑ යථාර්ථයට මුහුණ දුන් කතාවකි.

වැලිවේරියේ වාසනා මේරි මිනෝ.... ඇය ද එවැනි ගමනකට මුල පිරූ යුවතියකි. තම හැකියාවට හිමි වූ රැකියාව අහිමි වීම හමුවේ කම්පා නොවුණු ඇය තමුන්ගේම ස්වාධීන ව්‍යාපාරයක් පිළිබඳ සිහින මැව්වේ කාලයක පටන්ය. සියුමැලි අතට හුරු නොවූ තරුණියකට අභියෝගාත්මක වූ මාළු වෙළෙඳාමට ඇය පිවිසෙන්නේ දෛවයට අභියෝග කරමින් ස්වාධීනව නැගී සිටීමේ අපේක්ෂාවෙනි. තම මව හදිසියේ රෝගාතුරවීම නිසා පෞද්ගලික ආයතනයක සේවය කරන වාසනාට අවාසනාවන්ත ලෙසින් රැකියාවෙන් සමු ගන්න සිදු වන්නේ අන්ත අසරණ වෙමිනි.

මෙලෙසින් ඉතා අසරණව සිටි ඇයට පිළිසරණක් වෙන්නට ඇයගේ යෙහෙළියක් හමුවෙයි. මෙලෙසින් හමුවන යෙහෙළිය මාළු වෙළෙඳාම් කරන්නට යෝජනා කරන්නේ කිසිම පිළිසරණක් නොමැතිව කාලය ගත කරන වාසනා පිළිබඳ අනුකම්පාවෙනි. රෝගී වූ තම මවට ප්‍රතිකාර කිරීමට මුදල් සොයා ගැනීමට කිසිම ක්‍රමයක් නොමැතිව සිටි ඇය මාළු වෙළෙඳාම ආරම්භ කරන්නේ මව අතේ තිබූ රුපියල් 2000 ක් ඉල්ලාගෙනය. මෙලෙසින් ආරම්භ කළ වාසනාගේ ජීවිත ගමනේ බාධක මැදින් ආ දුර ඇය අපට ආවර්ජනය කළේ දිග සුසුමක් ළයට පුරවා ගනිමිනි.

"කිසිම පිළිසරණක් නැතිව රස්සාවක් නැතුව මම ගෙදර ඉන්නකොට තමයි මගේ හිතවත් අක්කා කෙනෙක් මාළු වෙළෙඳාම කරන්න මට කතා කළේ. අම්මාගේ අතේ රුපියල් 2000 ක් විතරයි තිබුණේ. මුලින්ම ඒ සල්ලිවලින් රිජිෆෝම් පෙට්ටියක් ගත්තා. දැන් ඊළඟ ගැටලුව තරාදියක්. අපේ හිතවත් මුදලාලි කෙනෙකුගේ පාවිච්චි නොකරන තරාදියක් මාස දෙකකට ඉල්ලා ගත්තා. දැන් මාළු ගන්න සල්ලි නැහැ. මගේ කනේ තිබුණු කරාබු ජෝඩුව උකස් කරලා සල්ලි ටිකක් ගත්තා. ඊට පස්සේ මීගමුවේ ලෙල්ලමට ගියා. මාළු කිලෝ 10ක් පෙට්ටියේ දාගෙන ඇවිත් වෙළෙඳාම පටන් ගත්තේ හරිම අමාරුවෙන්. පළවෙනි දවස් දෙක තුනේ කවුරුවත් මාළු ගත්තේ නැහැ. රෑ හත විතර වෙනකම් මාළු ටික විකුණා ගන්න ඇවිද්දා. ම මගේ මාළු හොඳ නැහැ කියලා සමහරු එනකොට දොරවල් වහ ගන්නවා. නමුත් මම වෙළෙඳාම අතැහැරියේ නැහැ. සමහර දවස්වලට පෑළියගොඩට ගිහින් මාළු ගේනවා. තවත් සමහර දවසට ලෙල්ලමට යනවා. මේ වැඩේට මගේ ගෙදර තිබුණු පරණ බයිසිකලේ සෑහෙන්න පිහිටක් වුණා. මම උදේ පාන්දරම අපේ නිපුන් මල්ලිත් එක්ක මාළු ටික ගේනවා.

හැබැයි මගේ උත්සාහයට කවදා හරි ප්‍රතිඵල ලැබෙයි කියල මට ලොකු විශ්වාසයක් තියනවා. ඒ නිසා මගේ අම්මාගේ බෙහෙත් ටික ගන්න හරි ලැබෙන මුදල වටින නිසා ලාභ පාඩු නොබලා මේ වෙළෙඳාම කරනවා.

නිපුන් මල්ලි ඇත්තටම මගේ තාත්තා වගේ මට උදව් කරන්නේ. තාත්තා නැති අඩුව මල්ලි තමයි පුරවන්නෙ.

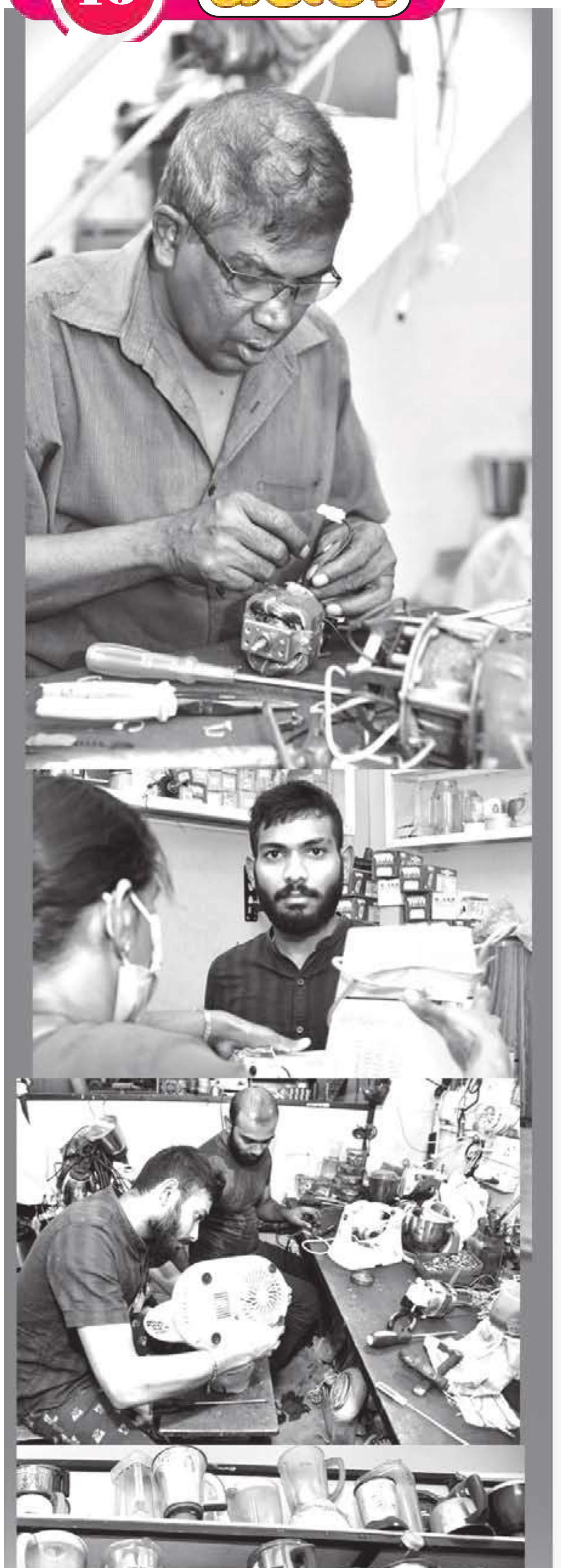
දවසක් මෙහෙම වෙළෙඳාමේ යනකොට රිජිෆෝම් පෙට්ටියේ පියන වැටිලා මම දන්නේ නැහැ. ටික දුරක් යනකොට පාරෙ ගිය බයිසිකලේක මල්ලි කෙනෙක් කවුවා අක්කේ ඔයාගේ මාළු පෙට්ටියේ පියන වැටිලා මනුස්සයෙක් ඇහිද ගන්නවා දැක්ක කියලා. මම සයිකලය හරවාගෙන ආපහු ගියා. ඒ යනකොට පියන ඇහිඳපු මනුස්සයා පියනත් ඇරගෙන යනවා මගේ ඇස් දෙකෙන්ම දැක්කා. ඒ වෙලාවේ මගේ ඇස් දෙකට කඳුළු ආවා. අපේ සමාජය මේ තරම් නපුරුද කියලා. නමුත් මේ නපුරු මිනිස්සු අතරේ හොඳ මිනිසුන් ඉන්නවා. මම ජීවත් වෙන්න කරන මේ උත්සාහය දැකපු බෙම්මුල්ලේ කපිල මල්ලි එයාගේ පුංචි කඩ කෑල්ලක් දුන්නා මාළු ටිකක් දාගන්න.

මෙහෙම වෙළෙඳාම් කරනකොට දවසක් තිස්ස ගුණවර්ධන මහත්තයා මට හම්බ වුණා. එයා මගේ විස්තරයක් එයාගේ facebook එකේ දාලා තියනවා. ඒක දැකපු G.K.Cashews ආයතනයේ අධිපතිතුමා මට තරාදියක් දීලා තියනවා. පහුගිය පෝය දවසේ තිස්ස මහත්තයා ඒ තරාදිය මට ගෙනත් දුන්නා. ඇත්තටම මගේ උත්සාහය දැකපු ඕනෑම කෙනෙක් මට උදව් කරනවා. Women Management ආයතනයේ සභාපති සුලෝචනා අබේවික්‍රම මහත්මිය මට කතා කළා. එයා මට කිවුවා සිනමන් ග්‍රෑන්ඩ් හෝටලයේ උත්සවයක් තියනවා එන්න කියලා. මම ඒ උත්සවයට ගියා. මට හිතා ගන්නත් බැරි වුණා. ඒ උත්සවේදී මගේ උත්සාහය හා ධෛර්යය අගය කරලා සම්මානයක් දුන්නා. මම වගේ මාළු විකුණන කෙනෙකුට සම්මානයක් ලැබෙයි කියලා කොහොම හිතන්නද? සමහරු පුංචි අපි හෝටලයක කන්න යනවටත් අකමැතියි. මාළු පිළීගඳ ගහනවා කියලා. ඒ නිසා මාළු විකුණලා ඉවර වෙනකම් කිසිම දෙයක් කන්නේ නැහැ.

දැන් මගේ වයස 38ක් වෙනවා. අපේ පවුලේ අයියලා තුන්දෙනෙක් හිටියා. ඒ අය දැන් විවාහ වෙලා. අම්මයි මමයි විතරයි දැන් මේ අපේ පුංචි ගෙදර ඉන්නේ. ඇත්තටම මේ මාළු වෙළෙඳාමෙන් ලොකු ලාභයක් නැහැ. මාළු කිලෝ දහයක් විකුණුවොත් රුපියල් තුස්දහසක් විතර තියනවා. ඒකෙන් මගේ බයිසිකලේ පෙට්‍රල් වියදමයි මල්ලිටයි මටයි උදේට කෑමටයි වියදම් ගියාම රුපියල් 1500 විතර තමයි තියෙන්නේ. නමුත් ලැබෙන ලාභය ගැන හිතලා මේ ව්‍යාපාරය නතර කළොත් ඒකත් ලැබෙන්නේ නැහැනේ. අතට කීයක් හරි ලැබෙන නිසා කරගෙන යනවා. හැබැයි මගේ උත්සාහයට කවදා හරි ප්‍රතිඵල ලැබෙයි කියල මට ලොකු විශ්වාසයක් තියනවා. ඒ නිසා මගේ අම්මාගේ බෙහෙත් ටික ගන්න හරි ලැබෙන මුදල වටින නිසා ලාභ පාඩු නොබලා මේ වෙළෙඳාම කරනවා."ඇත්තටම මගේ බයිසිකලේටත් සෑහෙන්න පෙට්‍රල් යනවා. ඒ නිසා තමයි ලොකු ලාභයක් නැත්තේ"

වාසනා ජීවිතය පිළිබඳ දහසක් අපේක්ෂා දල්වාගෙන ඉදිරියට පියවර තබන යුවතියකි. ඇයගේ පියකරු මුහුණේ රැඳී ඇත්තේ වාසනාවන්ත සිනහවකි. ඒ නිසාම ඇයට මේ පුංචි ව්‍යාපාරයේ දුර ගමනක් යන්නට හැකියාව ඇති බව ස්ථිරය. තවත් යමෙකුගෙන් යැපෙන්නන්ට හෝ රැකියාවක් සොයමින් ළත වෙන්නට කාලය වැය නොකර ඇයගේ අධිෂ්ඨාන ශක්තියෙන් යන ගමන ඉතාම සාර්ථකය. ඒ ගමන එතරම් සුන්දර නොවන ගමනකි. එහෙත් ඇය දිනක මේ ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍රයේ ඉහළටම යනු නියතයි.

සටහන
✓ දුමින්ද කාරියවසම්



වැඩ නොකරන බ්ලෙන්ඩරේ හදලා දෙන බෝඩරේ

අපි කාගේ කාගේත් ගෙදර දොරේ පුංචිපහේ ඇඹරුම් හලක් තියෙනවානේ. ඉස්සර ගැමි ගෙවල්වල වංගෙඩියට, ඇඹරුම්ගලට එහෙම පැවරුණු ඒ වැඩ කන්දරාවෙන් බොහොමයක් අද කාර්ය බහුල සමාජයේ හිමි වෙන්නේ බ්ලෙන්ඩරේට. ඒත් අද වන විට විදුලි බිලත් අධිකයිනේ. ඉතින් අත්‍යවශ්‍යම දෙයකට තමයි ගෘහණිය බ්ලෙන්ඩරේ වුණත් පාවිච්චි කරන්නේ.

ඉතින් එහෙම තියෙද්දී මුළුතැන්ගෙයි ප්‍රධාන සෙන්පතියෙක් වැනි බ්ලෙන්ඩර් එකත් ලෙඩ දෙන්න ගත්තොතින් ඒක පසුම්බියට දරන්න අමාරු බරක්. අලුතින් පරණ තිබුණාට වඩා හතර පස් ගුණයක් විදුලි උපකරණ මිලත් වැඩි වී ඇති කාලයක්නේ මේක.

මේ හින්දම අලුතින් උපකරණ මිලට ගැනීම වෙනුවට බොහෝදෙනා කරන්නේ පැත්තකට දාල තියෙන කැඩුණු බිඳුණු උපකරණ ආයෙමත් අලුත් කරල කරළියට ගන්න එක. අපි කතා කරමින් උන්නේ බ්ලෙන්ඩර් ගැන. දැන් අලුතින් හොඳ බ්ලෙන්ඩර් එකක් ගන්නව නම් රුපියල් විසිදාහක්වත් අවම වශයෙන් වියදම දරන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ නිසා කැඩුණු බ්ලෙන්ඩර් එකට කෑලිදාල හදාගන්න එක තමයි නුවණට හුරුම ක්‍රියාව. ඔබේ කැඩුණු බ්ලෙන්ඩර් එකට අවශ්‍ය ඕනෑම කෑල්ලක් හොයාගන්න පුළුවන් තැන් කීපයක් ගැන තමයි අපි අද කියන්නේ. බොහෝ දෙනෙක් දුර බැහැර ඉඳන් මේ පාරට එන්නේ බ්ලෙන්ඩර් එකට වගේම ගෙදර පාවිච්චි කරන ඕනෑම විදුලි උපකරණ වගේම උණුසුම් බෝතල් වලටත් අවශ්‍ය ඕනම කෑල්ලක් මෙතනින් හොයාගන්න පුළුවන් නිසා. ගොඩක් අය කරන්නේ කොළඹට එන තමන්ගේ හිතවතකුගේ මාර්ගයෙන් මේ පුංචි කෑලි ටික ගෙන්වගන්න එක. අද විදුලි උපකරණවල මිල එක්ක කොළඹ ඇවිත් මේ අත්‍යවශ්‍ය අමතර කොටස අරන් ගියත් පාඩුවක් නැහැ.

ඉතිං දැන් අපි හැරෙන්නේ මේ වීදියට. අපේ ඒ ගමන යෙදෙන්නේ කොළඹ කොටුවට. හරියටම කොටුවේ දුම්රියපළ ඉදිරිපිටට. ඒෂියන් මාර්කට් විදියට ප්‍රකට මෙතැන කොළඹ කොටුවේ පාලම ආසන්නවමයි තියෙන්නේ.

ආමිචර්, බ්ලෙන්ඩර් කප්, මෝටර් වලින් පිරුණු මේ පොඩිපහේ විදුලි උපකරණ අලුත්වැඩියාගාරය අයිති ලක්ෂ්මන් සේනානායකට. ලකී ට්‍රේඩර්ස් විදියටයි මෙතැන නම් කර තියෙන්නේ.

බ්ලෙන්ඩර්වල අමතර කොටස් බොහොමයක් ලක්ෂ්මන් ළඟ තියෙනවා. හොයා ගන්න අමාරු හුඟක් අමතර කොටස් මෙතැන තියෙනවා.

පොඩිපහේ රෙපයාර් එකක් නම් අමතර කොටසුත් දාලා එවේලේම බ්ලෙන්ඩරේ හදා දෙන්න තරම් මෙයා දක්ෂයි.

මොරටුව, පාණදුර, කළුතර වගේ දුර බැහැර ඉඳන් බ්ලෙන්ඩර් අරන් මිනිස්සු කොටුවට එන්නේ ඒ විශ්වාසයට. තරුණීට අත්දැකීම් ඇසුරෙන් ගුරුහරුකම් දෙන්නත් ලක්ෂ්මන් අමතක කළේ නැහැ.

'හුඟක්ම බ්ලෙන්ඩර්වල කොයිල් පිච්චෙන එකයි වෙන්නේ. ජෝගුවේ බුෂ් එකයි ආමිචර් කෑලියි හානි වුණු අවස්ථාත් වැඩියි. නැෂනල්, පැනසොනික් වගේ බ්‍රෑන්ඩ් තමයි මෙහේ වැඩිපුර තියෙන්නේ. ඒ වර්ගවලට ඕනෑ කරන අමතර කොටස් සොයා ගැනීම එච්චර අමාරු නෑ. ඒ වගේමයි බ්ලෙන්ඩරේ පාවිච්චියේදීත් ජනතාව නිවැරැදිම විදිය දැන සිටීමයි වැදගත්. එක දිගටම ගණ ද්‍රව්‍ය බ්ලෙන්ඩ් කරන්නත් හොඳ නෑ. මිනිත්තුවකට දෙවතාවක්වත් නවතමින් නැවත ක්‍රියාත්මක කරන්න වග බලා ගැනීම පුරුද්දක් කර ගන්නවා නම් ඒක හොඳයි. එතකොට අනවශ්‍ය රත්වීමකින් තොරව මේ යන්ත්‍රය හොඳින් ක්‍රියා කරනවා. එවිට වැඩි කලක් බ්ලෙන්ඩරේ පාවිච්චි කන්නත් පුළුවන්. අපි විදුලිය සැපයුම ඇති කොටස්වලට තෙතමනය කාන්දු නොවන විදියට බ්ලෙන්ඩරය පරෙස්සමෙන් පාවිච්චි කරන්නට වග බලා ගන්න ඕනෑ.

ඉතින් මිනිත්තුවකට වට දහ අට දහසක් තරම් බ්ලෙන්ඩරයක මෝටරය වේගවත්...'

මේ උපදෙස් සිහි කරමින් අපි දැන් හැරෙන්නේ කොළඹ කොටුවේම, මල්වත්ත පාරට. 'අමර පස්ගෝරස' මේ නමින් රසවත් බවක් ඒත්තු ගැන්වෙන නමක් වුණත් මෙතැන ප්‍රකට විදුලි උපකරණ අලුත් වැඩියාවටයි. අවුරුදු 40කට වඩා වැඩි අත්දැකීම් සහිත කාර්මිකයකු ලවා විශ්වාසවන්තව බ්ලෙන්ඩරය අලුත් වැඩියා කර ගැනීමට මෙතැනදීත් පුළුවන්. ජී. එම්. කීර්තිරත්න එහි ප්‍රධාන කාර්මික ශිල්පියා. ඔහුගෙනුත් අපි දැන් උපදෙසක් ලබමු.

'උම්බලකඩ, වියළි කහ කැබලි වගේ ගනකම් දේවල් බ්ලෙන්ඩරේට දාන්න හොඳ නෑ. යකඩයයි, බුෂ් එකයි එකට ගැටුණාම අලුත් ග්‍රයින්ඩරයක් වුණත් ඉක්මනට කැඩෙනවා. හුඟක් ගැටලු එන්නේ එයින්. ඇත්තටම මේක වෙළෙඳ මට්ටමේ භාණ්ඩයක් නෙවෙයිනේ. ගෘහස්ථව කුඩා වැඩට යොදාගන්නා දෙයක්. ඉතින්, මෝටරය, ග්‍රයින්ඩර් තලය, ජෝගුව විදියට මේ යන්ත්‍රය කොටස් තුනකින් යුතුයි. ඉන්දියන් ග්‍රයින්ඩර් තමයි වැඩිපුර තියෙන්නේ. දැන් ජපන් ඒවා එන්නේ අඩුවෙන්. ඒත් දැනට පාවිච්චි කරන ජපන් ග්‍රයින්ඩර් වලට අමතර කොටස් තියෙනවා. ඒ නිසා නැවත අලුත්වැඩියා කරමින් කාලයක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්.

අලුත්වැඩියා කිරීම ගැන කතා කළොත් වෙනදාට වඩා දැන් කම්බි තුන් ගුණයකින් විතර ගණන්. බසාර් එකේ හොයාගන්නත් අඩුයි. ඒ පිටරටින් ගෙන්වීම සීමා කර ඇති නිසයි. ඒ වුණත් ඕනම බ්ලෙන්ඩර් එකකට ඕන කෑලි අපි ළඟ වගේම මේ පාරේ තියෙනවා. අලුත් එකක් ගන්න මුදලත් එක්ක ගත්තම පොඩි ගාණකට බ්ලෙන්ඩර් එක රෙපෙයාර් කරගන්න පුළුවන් .

මල්වත්ත පාරෙන් අපි දැන් රෝහිණී පටුමඟට හැරෙනවා. ඒ, බන්දු ඉලෙක්ට්‍රිකල්ස් වෙතයි. එතැන තවත් නමගිය විදුලි උපකරණ අලුත් වැඩියා කරන තැනක්. ඒ වෙනුවෙන් අවුරුද්දක වගකීම් කාලයක් දීම එහි විශේෂත්වයක්. පළපුරුදු කාර්මිකයන් රැසක්ම එහි සිටිනවා. අනෙක පාණදුර ප්‍රදේශයේ වෙනමම මෝටර්වලට කොයිල් එතීම කරන වෙනම තැනක් බන්දු ඉලෙක්ට්‍රොනික් සතුයි. මේ සියලු තැන් උදෑසන 10 පටන් සවස 6 පමණ වන තෙක් විවෘතයි.

ඉතින් මේ මුළුතැන්ගෙයි පතාකයෙක් වන බ්ලෙන්ඩරය කැඩුණොත් කොළඹදී හදා ගන්න පුළුවන් තැන් කිහිපයක්. ඉක්මනින් වගකීමක් ඇතිව අමතර කොටස් යොදා එම කාර්යය කර දීමට මේ ඇත්තන් සැදී පැහැදී සිටිනවා. ඒ තැන්වලදී බ්ලෙන්ඩර් අලුත්වැඩියා කර ගැනීමට පැමිණ සිටි පාරිභෝගිකයන් කිහිපදෙනකුම අපිට පැවසුවේ මෙවැනි තැන් නිසා ඉමහත් පහසුවක් සැලසෙන බවයි. එය මෙකල පසුම්බියටත් යම් තරමක සහනයක් වන බවත් ඔවුන් කියා සිටියා.

මේ ඉඟි ටික ඔබට ගෙනාවෙ ඔබෙත් බ්ලෙන්ඩර් එක කැඩිල පැත්තකට කරල තියෙනව නම් ආයෙත් ඒක පණගන්වල කුස්සියේ විප්ලවය පටන් ගන්න පාර කියන්න. ඔබත් ඉන්නෙ කොළඹින් ගොඩක් දුරබැහැර ප්‍රදේශයක නම් කොළඹට එන හිතවතෙක් මාර්ගයෙන් අවශ්‍ය අමතර කොටස ගෙන්න ගන්න පොඩි සැලසුමක් හදාගන්න.

ඒවගේම ඔබේ බ්ලෙන්ඩර් එකේ කප් එක, වහන පියන, ස්පීඩ් නොබ් එක වගේ සාමාන්‍ය දේවල් නැතිකම නිසා බෙලෙන්ඩර් එක මුල්ලකට තල්ලු කරල තියෙනව නම් ඔරිජිනල් සාම්පල් එක එක්ක මෙතැන්වලට ආවොත් බ්ලෙන්ඩර් එක ගොඩගන්න එක පහසු දෙයක්. පුංචි මුදලකට රෙපෙයාර් කරගන්න පුළුවන්කම තියෙද්දී විදුලි උපකරණ පැත්තකට කරල තියන්න හරි අලුත් එකක් ගන්නෙ හරි මොකටද? මෙහෙම රෙපෙයාර් කළාම අලුත් භාණ්ඩයකට පිටරටට යන ඩොලර් එකක් හරි ඉතුරු කරගන්නත් අපට පුළුවන් .

කැඩුණු බ්ලෙන්ඩර් එක ඉවත දාන්න එපා!!!

සටහන
නුවන් මහේෂ් ජයවික්‍රම

FLi දිරි අභිමානී

ගෞරව ඇගයීම් ප්‍රණාම

වසරේ සවිමත් කාන්තාව ඔබ ද?

සම්මාන රැසක් දිනූ මූල්‍ය ආයතනයක් වන FLi වෙතින් පිදුම් ලබන්නට ඔබටත් අවස්ථාව

Future Life Investment කුඩා හා මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍රයේ ඉතාමත් කෙටි කලක් තුළ ශ්‍රී ලාංකීය ජනතා විශ්වාසය සහ ජාත්‍යන්තර වශයෙන්ද නම් දිනූ සමාගමක් ලෙස ගොඩනගාගත් මූල්‍ය ආයතනයකි. එසේම ජීවිතය ජයගන්නට වෙර දරන අපේම ශ්‍රී ලාංකිකයන් වෙනුවෙන්, මූල්‍යමය ශක්තිය සහ නිවැරදි මග පෙන්වීම් නිබඳව ලබාදෙන සුහදශීලී ප්‍රජාවක් ආයතනයක් ලෙසින් විශ්වාසය දිනාගෙන තිබේ. එමගින් සිදුකළ අතිමහත් ව්‍යාපාරික පුනරුත්ථාපන සේවා, සේවක සුබසාධන ආයතනික ක්‍රමවේද, විවිධාංගීකරණ ව්‍යාපාරික අංශ ආදී විශාල වූ ඇගයීම් පරාසයකට යටත්ව 2022 වසරේ හොඳම ශ්‍රී ලාංකීය කුඩා හා මධ්‍යම පරිමාණ ව්‍යාපාර ආයතනය ලෙසද අභිෂේක ලබන ලදී.

ශ්‍රී ලංකාවේ ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රමුඛතම ආයතනයක් වන Future Life Investment ආයතනය මගින් සංවිධානය කරන දිරි අභිමානී 2024 ව්‍යවසායිකා ප්‍රණාම උළෙල ශ්‍රී ලාංකීය කුඩා හා මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යවසායිකාවන් දිරි ගැන්වීම සඳහාම, එළඹෙන 2024 ජනවාරි 20 වැනිද, කොළඹ සුගතදාස ක්‍රීඩාංගනයේදී අති උත්කර්ෂවත් අයුරින් පැවැත්වේනා, මේ වන විටත් සියලු කටයුතු සංවිධානය කරමින් ඇත.

ක්ෂුද්‍ර මූල්‍ය ක්ෂේත්‍රයෙන් මූල්‍ය ආධාර ලබමින්, ජීවිතයේ ජයග්‍රහණට වෛර්යවන්තව වැඩ කරන, සමාජීය ප්‍රගමනය උදෙසා තම දිරියෙන් කාන්තා ව්‍යවසායකත්වය අවස්ථා බිහි කළ, එමෙන්ම සමාජ සංවර්ධනයෙහිලා විවිධ අයුරින් සමාජීය දායකත්වය දුන් කුඩා හා මධ්‍ය ප්‍රමාණ ව්‍යවසායිකාවන් සම්මානනීය වන, දිරි අභිමානී 2024 සම්මාන උළෙලේදී විවිධ කාණ්ඩ රැසක් සඳහා සම්මාන පිරිනැමීමට කටයුතු යොදා තිබේ. ඒ අනුව ජයග්‍රාහී කාන්තාවන්ට එම සම්මාන පිරිනමනු ඇත.

1. වසරේ හොඳම නවක ව්‍යාපාරය
2. වසරේ හොඳම ප්‍රගමනයක් සහිත ව්‍යාපාරය
3. වසරේ දිවි සවිකරන්නිය
4. වසරේ සවිමත් කාන්තාව
5. විශිෂ්ටතම රිදී සම්මානය
6. විශිෂ්ටතම රන් සම්මානය
7. විශිෂ්ටතම ප්ලැටිනම් සම්මානය

මේ තරග සඳහා ඉදිරිපත්වීමේ සුදුසුකම් හා තරග නීති මාලාවට අනුව FLI සාමාජිකත්වය ලබා තිබීම විශේෂ සුදුසුකමකි. එසේම හිඟ මුදල් නොමැති පාරිභෝගිකයකුවීමද ඉදිරිපත්වීමට විශේෂ සුදුසුකමක් වේ. මේ පොදු නිර්ණායකයන්ට අමතර විවිධ කාණ්ඩ යටතේ පැවැත්වෙන සම්මාන පිරිනැමීම සඳහා අවශ්‍ය විස්තර Future Life Invesments ආයතනය සතු ශාඛාවලට ඇමතීමෙන් හෝ Facebock, Youtube, Tik tok වෙතින් සොයා ලබාගැනීමට හැකිවනු ඇත.

ව්‍යවසායිකාවන්ගේ දුවා දරුවන්ගේ දක්ෂතාවයන්ටත් සම්මාන

චිත්‍ර, කෙටි නාට්‍ය, නර්තනය, ගායනය, දැනුම ඇති දරුවන්ට අවස්ථා රැසක්

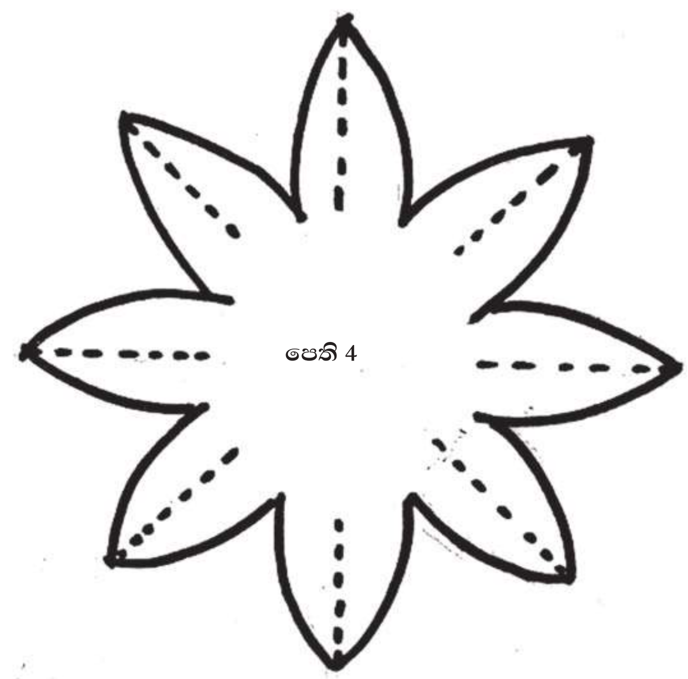
ව්‍යවසායිකාවන්ගේ දුවා දරුවන්ගේ කලා කෞශල්‍යයන් ද ක්ෂේත්‍ර තුනක් යටතේ ඇගයීමට ලක් වනු ඇත.

ක්ෂේත්‍රය ප්‍රවීණ සහ අත්දැකීම් සහිත ඇගයීම් ජ්‍යෙෂ්ඨ මණ්ඩලයක සහභාගීත්වයෙන්, විදග්ධ, විධිමත් ඇගයීම් ගණනාවකට පසු සම්මානනීය වන ව්‍යවසායිකාවන් සහ කලා කෞශල්‍යයන් පිරි දරුවන් තෝරා ගන්නා අතර, ඒ සඳහා Future Life Investments ආයතනයේ කිසිදු මැදිහත් වීමක් නොකෙරෙනු ඇත.

ඉහත සඳහන් අංශ යටතේ තරග වැදීමට කැමති සියලු ව්‍යවසායිකාවන්ටත්, ඔවුන්ගේ දරුවන්ටත් අවශ්‍ය අයදුම්පත්, රටපුරා විසිරී ඇති FLI ශාඛා 35 ක් මගින් ලබාගැනීමට හැකියාව ඇති අතර, "Diri Abhimani Facebook" You Tube & Tik tok මගින් ද සවිස්තර ලබාගත හැකි වනු ඇත.

"අභිමානයෙන් දිරිය වඩමු - දිරි අභිමන් ඇයට පුදමු!"

බිත්තිය හැඩ කරන අපූරු සැරසිලි



කාන්තා ඔබේ දෑත් නිර්මාණශීලි ය. ඒ නිර්මාණශීලිත්වය ඔප් නංවන්නට අදත් අපි ඔබට අත්කම් නිර්මාණයක් ගෙන එනවා. ඉතින් ඔබේ නිවෙසට එන අමුත්තන්ගේ දෑස් පිනවීමට ඔබ අතින්ම කළ නිර්මාණයක් නිවෙසෙහි එල්ලා තබන්නට හැකි නම් එය කෙතරම් අගනේ ද?

කඩදාසිවලින් සකසන මේ නිර්මාණය නිවෙසේ ඉදිරිපස දොරටුව අලංකාර කරන්න වගේම නිවෙස ඇතුළත සරසන්නත් කදිමයි. අඩු වියදමකින් සකසාගත හැකි නිසා තවත් වාසියි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වර්ණ A4 කොළ
විෂ්කම්භය අඟල් 10 යුත් කාඩ්බෝඩ් රවුමක්
රෝස වර්ණ පෙපර් කෝඩ් හෝ වූල්
සුදු වර්ණ භාග පබළු
ගම්
කතුරක්
නිල් වර්ණ පබළු
රෝස වර්ණ දිග පබළු
නූල් සහ ඉඳිකටුවක්

නිර්මාණය කිරීම

පළමුව කාඩ්බෝඩ් රවුම ගෙන එහි මැද හිස්වන ආකාරයට අඟල් 2ක ප්‍රමාණයක් සිටින සේ විෂ්කම්භය අඟල් 8ක ප්‍රමාණයක් කපා ඉවත් කරන්න. පසුව පින්තූරයේ පෙනෙන ආකාරයට එහි වටේට පේපර් කෝඩ්ස් හෝ වූල්වලින් ඔතා ගැනීමක් කරගන්න. නැවතත් කළු වර්ණයෙන් අඟල් 9ක් පමණ දිගට A4 කොටස් කපා රෝල් කර අලවා පින්තූරයේ පෙන්වා දී ඇති ආකාරයට අලවා ගන්න. අලවාගත් පසු එහි ද භාග පබළු හෝ ඊට ගැළපෙන වෙනත් අමුද්‍රව්‍යක් භාවිත කර අලංකාර කරගන්න.

මල නිර්මාණය කිරීම

පහත දී ඇති පතරොම භාවිත කර අවශ්‍ය වර්ණවලින් එක මලකට පෙති හතර බැගින් අවශ්‍ය පෙති කපා ගන්න. පසුව සෑම මල් පෙත්තකම හරි මැදින් තරමක නැමුමක් සිටින සේ දෙකට නමා ටූල් කර ගන්න. ඉන්පසුව පෙති හතරක් ගෙන එක උඩ තබා අලවා මල් ටික සකස් කර එහි මැදට සුදු භාග පබළු ද අලවා ගන්න. නැවතත් පින්තූරයේ පෙනෙන ආකාරයට රවුමෙහි එක පැත්තකට මල් හා කොළ අලවා ගන්න. රවුමෙහි අනිත් පැත්තට ද කැමැති පරිදි පබළු අලවා ගන්න. රවුමෙහි යට කොටසට පබළු හා මල් සම්බන්ධ කර ගැනීම සඳහා ඉඳිකටුවට නූල් දෙපට සිටිනසේ දමා වර්ණ දෙකෙන් පබළු සම්බන්ධ කර රවුමට සම්බන්ධ කරන්න. එහි පහතට මල් ද සම්බන්ධ කර අවසන් කර ගන්න.

උපදෙස් -
මහරගම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ බාහිර උපදේශිකා ප්‍රවීණ අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිනී
චූලනී ජයසිංහ

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

රන් පදක්කම් දෙකක් දිනූ ගයන්තිකා අබේරත්න

ලෝක ශූරතාවලිය අබියස

නැවතත් ශ්‍රී ලංකා මලල ක්‍රීඩා පිටිය වර්ණවත් වෙමින් තිබේ. නැවුම් බලාපොරොත්තු හා අපේක්ෂා දහසක් මැද අපේ පුංචි මවුබිමට ඔලිම්පික් පදක්කමක් හිමිකර ගැනීමේ බලාපොරොත්තුව මෝදු වෙමින් ඇත්තේ ක්‍රීඩා පිටියට නව ජවයක් එක්වෙමිනි. ඒ ශ්‍රී ලංකා මලල ක්‍රීඩිකා ගයන්තිකා අබේරත්නයි. ඇය ජපානයේ ඔසාකා නුවරදී පැවැත්වෙන 'සී' කාණ්ඩයේ මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේදී කාන්තා මීටර් 800 ඉසව්වෙන් රන් පදක්කමක් දිනා ගත්තේ විනාඩි 2:04:26ක කාලයකිනි.

එයට අමතරව ඔසාකාවලදී පැවති මෙම 'සී' කාණ්ඩයේ මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේදීම ඇයට තවත් රන් පදක්කමක් ලබා ගැනීමට හැකි වූයේ වාර්තාවක් ද තබමිනි.

ලෝක මලල ක්‍රීඩා තරගාවලිය සඳහා ලකුණු රැස්කර ගැනීමේ තරගාවලියක් ලෙසින් පැවති මේ තරගමාලාවේදී ඇය දැක්වූ දස්කම් ඉදිරියේදී පැවැත්වෙන ආසියානු තරගාවලිය සඳහා බෙහෙවින්ම වැදගත් වේ. ඉතාම සාර්ථක තරගාවලියක් නිමකරමින් ඇය පසුගියදා දිවයිනට පැමිණි අතර, ඇය සමඟ තවත් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවෝ දෙදෙනකු ද සහභාගි වූහ. ඒ මීටර් 400 පිරිමි ධාවන ඉසව්ව නියෝජනය කළ අරුණ දර්ශන හා මීටර් 3000 කාන්තා බාධක දිවීමේ තරගයට එක්වූ නිලානි රත්නායකයි. මෙහිදී අරුණ දර්ශන මීටර් 400 ධාවන ඉසව්වේ තම පෞද්ගලික හොඳම දක්ෂතාවය වාර්තාව අලුත් කිරීමට සමත් වූයේ තත්පර 45.49ක කාලයක් වාර්තා කරමිනි. මෙහිදී ඔහුට රිදී පදක්කමින් සෑහීමට පත්වීමට සිදු වූයේ තියුණු තරගයක් ලබා දෙමිනි. කෙසේ නමුත් ජපානයේ පසුගියදා පැවැති ශුසෝකා මලල ක්‍රීඩා තරගයේදී මීටර් 400 සහභාගි වූ ඔහුට එය නිම කිරීමට හැකි වී තිබුණේ තත්පර 45.59 වාර්තා කරමිනි. මෙහිදී මීටර් 3000 බාධක දිවීමේ තරගයට එක්වූ නිලානී රත්නායක තම තරගය නිම කිරීම සඳහා විනාඩි 10:02:90ක කාලයක් ගත වී තිබූ අතර එහිදී ඇයට හිමිවූයේ සිවුවැනි ස්ථානයයි.

මේ තරගයට සහභාගි වූ තරගකරුවන් සහ ඔවුන්ගේ පුහුණුකරු සජිත් ජයලත් මහතා ඇතුළු කණ්ඩායම තරගාවලිය පිළිබඳ සුබවාදී අදහස් පළ කළ අතර, සජිත් ජයලත් මහතා තරගය පිළිබඳ අදහස් දැක්වූයේ මෙලෙසිනි.

'ඇත්තටම මේ තරගයට කාලගුණය නිසා විශාල බලපෑමක් සිදු වුණා. දැඩි වර්ෂාව නිසා අපේ කණ්ඩායමට තමුන්ගේ දක්ෂතාවය 100%ක් පෙන්වීමේ හැකියාව ලැබුණේ නැහැ. නමුත් ගයන්තිකා ඇය ඉතාම සාර්ථක ලෙසින් තරග දෙකම ජයග්‍රහණය කළා. මේ ලැබූ ජයග්‍රහණයෙන් ඇයට ලෝක මලල ක්‍රීඩා තරගයට සහභාගිවීමට හොඳ ලකුණු සංඛ්‍යාවක් හිමි වෙනවා.

ඉදිරියේදී පැවැත්වෙන ආසියානු ශූරතා තරගාවලියට ඇය මේ ලැබූ ජයග්‍රහණය විශාල ශක්තියක්. සාමාන්‍යයෙන් ලෝක ශූරතා තරගාවලියට පෙර මෙවැනි තරග 5-6ක් පමණ පැවැත්වෙනවා. 'සී' කාණ්ඩය යටතේ අපේ කණ්ඩායම නියෝජනය කළ තිදෙනාම ඔවුන්ගේ උපරිම දක්ෂතාවය පෙන්නුම් කළා.

ඇත්තටම ගයන්තිකා පිළිබඳ අපට ඉදිරියේදී හොඳ බලාපොරොත්තුවක් තබන්න පුළුවන්.

> 'ඇත්තටම මේ තරගයට කාලගුණය විශාල බලපෑමක් සිදු වුණා. දැඩි වර්ෂාව නිසා අපේ කණ්ඩායමට තමුන්ගේ දක්ෂතාවය 100%ක් පෙන්වීමේ හැකියාව ලැබුණේ නැහැ.

ඇය දැනට නාවුක හමුදාව නියෝජනය කරමින් තරග කරන ක්‍රීඩිකාවක්. තව මාස කිහිපයකින් පැවැත්වෙන ආසියානු මලල ක්‍රීඩා තරගයේදී ඇය අනිවාර්යයෙන්ම පදක්කමක් හිමිකර ගනීවි. ඒ වගේම ලබන වසරේදී පැවැත්වෙන ඔලිම්පික් තරගය පිළිබඳ බලාපොරොත්තු තබන්නත් පුළුවන්.

ගයන්තිකා ආටිගල තුෂාරි අබේරත්න සූරියවැව ජාතික පාසලෙන් බිහි වූ ක්‍රීඩිකාවකි. වයස අවුරුදු 36ක් වන ඇය නාවුක හමුදාව නියෝජනය කරමින් මීටර් 800 සහ 1500 තරගය සඳහා සහභාගි වෙයි. මැද දුර ශූරියක ලෙස ඇය 2017 වසරේදී ආසියානු ගෘහස්ථ හා සටන් කලා ක්‍රීඩා උළෙලේදී රන් පදක්කම ද, රිදී පදක්කමක් ද දිනා ගත්තාය. මීටර් 800 ජාතික වාර්තාවට හිමිකම් කියන ගයන්තිකා මීටර් 5000 සහ 1500 වාර්තාවට හිමිකම් කියයි.

ගුරුතලාවේ ශාන්ත තෝමස් ක්‍රීඩාංගණයේදී පුහුණුවීම් කටයුතු සිදු කරන මේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් සඳහා තාක්ෂණික අතින් හොඳ පුහුණුවක් ලැබුවත් ඔවුන්ගේ ශාරීරික හා කායික පෝෂණය සඳහා ලැබෙන පෝෂණය ප්‍රමාණවත් නොවන බව සංජිත් ජයලත් මහතා සඳහන් කරයි. අනාගතයේදී ජාත්‍යන්තර තරග සඳහා අප රට නියෝජනය කරමින් සහභාගි වන මෙවැනි දක්ෂතා ඇති ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් පිළිබඳ බලධාරීන්ගේ අවධානය යොමු වීම පිළිබඳ ඔහු දැඩි ලෙස අවධාරණය කළ අතර, ඔවුන්ට ඒ සඳහා ගුණදායක හා පෝෂ්‍යදායී ආහාර ලබා ගැනීමේ ක්‍රමවේදයක් ඇතිකළ යුතු බව ද සඳහන් කළේ ඔසාකාහිදී තරගගගය පැවැත්වෙන අතරය.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

"ඔයාට කොටට ඇන්දහම කැතයි. අත්කපල අදිනකොට කිසි වැදගත් කමක් නෑ.

"ඒත් මං ඉස්සර ඉදන්ම ඇන්දෙ එහෙමනේ. මගෙ ළඟ තියෙන ඇඳුම් ගොඩක් ඒවා එහෙමයි."

"ඒ වුණාට ඔයාට තේරෙන්නෙ නෑ. ඔයාගෙ ඇඟට ඒවා කැතයි. ඒව ලස්සන අයත් ඉන්නවා. ඔයාට හරියන්නේ නෑ."

මේ වගේ දෙබස් ඔබ සමහරවිට අහල ඇති. මේ දෙබසින් කාරණා කිහිපයක් වටහාගන්න පුළුවන්. එකක්, ඔහු විශේෂයෙන් අකැමැතියි තම සහකාරිය එහෙම අදිනවට. අනිත් එක ඔහු ඔහුගේ මතයට ඇයව පාලනය කරන්න උපක්‍රමශීලී වෙනවා. ඇයගෙ ආත්මාභිමානය බින්දුවට ඇද දමන්න ඔහු සූක්ෂම ලෙස වචන හසුරුවනවා. ඒ තුළින් ඔහුට අවැසි දේ කරගන්න පහසු බව ඔහු දන්නවා.

ආදරේදී නීති දාන එක වැරැදියි කියලා මම කියන්නෙ නෑ.

ඇයි කෙනෙක් තව කෙනෙක්ව හිර කරන්නේ?

ආදරණීය ලෙස දේවල් පහදා දීලා දෙදෙනාම අවබෝධයෙන් එකඟතාවයකට එන එකයි වෙන්න ඕනේ. නමුත් එහෙම වෙන අවස්ථා හරිම අඩුයි. බහුලව සිද්ධ වෙන්නෙ තමන්ට ඕනේ දේ කොහොමහරි කරගන්න අනෙකාගේ හැඟීම් ගැන කිසිම සහකම්පනයක් නැතුව ක්‍රියා කිරීම. සහකම්පනය කියල කිව්වෙ අනෙකාගේ හිතට දැනෙන දේ ගැන ඇති කාරුණික අවධානයට.

දැන් මම එන්නම්කො මාතෘකාවට. ඉහත උදාහරණයම අරගෙන ඒකෙ මනෝවිද්‍යාත්මක විග්‍රහය ඉදිරිපත් කෙළාත් අපිට මේක පහසුවෙන් තේරුම් ගන්න පුළුවන්. හිතන්නකො, ඔහුගේ ප්‍රේමවන්තිය ලස්සනයි. සුදුයි. ඇය කොටට ඇඳලා අත්නැති ඇඳුමක් ඇන්දහම ඇය බොහෝදෙනාගෙ අවධානයට ලක්වෙන විදිහෙ පෙනුමක් ඇයට තියෙන්නෙ. හැබැයි විසසහිත සහකරු එහෙමත් නැතිනම් toxic පෙම්වතා කැමැති නෑ තමන්ගෙ ගෑහැණු ළමය දිහා කවුරුත් බලනවට. අපි මේවට කියන්නෙ relationship එකක red flags කියලා. මේ වගේ ගතිගුණ සාමාන්‍ය නැහැ. ඒත් ගැහැණු ළමයි හිතන්නෙ එයා මට ආදරේටනේ එහෙම කියන්නෙ කියලා. එයා තාත්තා කෙනෙක් වගේ මාව බලාගන්නවනේ කියලා. නමුත් එතැන හාත්පසින් සිද්ධවෙන්නෙ වෙනම දෙයක්. පිරිමි ළමයි උපතින්ම දක්ෂයි සැබෑ කාරණය හිත ඇතුළෙ තියාගෙන වෙනත් ස්වරූපයකින් ඒක එළියට දාන්න. මේ රැවටීමක්ම නෙමෙයි. ඒක පිරිමි ගතිය. ගෑනු ළමයි තමයි ගිරව් වගේ ඕනෙ එකයි එපා එකයි ඔක්කොම කියවන්නෙ. ඒකත් ඉතින් ගෑනු ගතිය.

මෙතැනදි පිරිමි කෙනා කැමති තම සහකාරියව තමාට පාලනය කළහැකි සීමාවක රඳවා ගැනීමට. ඒකට හේතුව තමයි තමාගේ මනසට වදයක් වෙන්නෙ නැති විදිහට අදාළ කාන්තාව තබා ගැනීම. එතැනදි ඔවුන් අඟවන්නෙ ඔයාට මගේ ආදරය ඕනෙ නම් මම කියන විදිහට ඉන්න කියන condition එක නොහොත් කොන්දේසිය. ඉතින් ගැහැනු එයාව නැතිවෙයි කියන බයට තමාගේ ආත්මය පීඩාවට පත් කරගෙන ඒ කොන්දේසියට එකඟ වෙනවා. මේක වෙන්නෙ ඍජු වචනවලින් නෙමෙයි. ගොඩක් වෙලාවට වෙන්නෙ වක්‍රාකාරයෙන්.

ඒ පුද්ගලයා mentally comfort zone එකක ඉන්නයි try කරන්නේ. මොකද එතකොට එයාට බයවෙන්න දෙයක් නෑ. අවධානම අඩුයි. ඉතින් තමන්ගෙ මානසික සුවපහසුව වෙනුවෙන් අනෙක් කෙනාව හිරකරලා තියාගන්න තමයි මෙහෙම කතා කිය කිය ඒ කෙනාව මනසින් වට්ටන්නෙ. මේ මානසික සුවපහසුව අත්විඳින්නේ ඔහු පමණයි. කාන්තාව ඉතා අසරණ තත්ත්වයට පත්වෙනවා. කාන්තාවගේ හැඟීම් ගැන අල්පමාත්‍රයක්වත් නොහිතා තමන්ගේ මානසික නිදහස් බව විතරක් හොයන මේ වගේ පුද්ගලයො අපිට ඕනෙ තරම් මුණගැහෙනවා. මනෝ උපදේශන වෘත්තියේදි. ඇත්තටම මෙහෙම හිරවෙලා හිරවෙලා ජීවිතය එපා වුණ කාන්තාවන් සියදිවි නසාගත් අවස්ථා, මානසික අවපීඩනයට පත් වුණ අවස්ථා , කසාදයට තිත තියපු අවස්තා මෙන්ම අනියම් ආදරයක පැටලුණ අවස්ථා බොහෝ සෙයින් වාර්ථා වෙලා තියෙනවා. මේ කිසිම විකල්පයක් ඒ හිත්වලට සහනයක් ගේන විකල්ප නෙමෙයි. තවත් දුක්ඛිත අත්දැකීම් ලැබෙන මාර්ග විතරයි. මේ සියල්ලටම හේතුව red flag එක නොහොත් රතු එළි දැක දැක අනුවණකම නිසා වැරදි තීරණ ගැනීම.

මෙතනදි පිරිමි කෙනා කැමති තම සහකාරියව තමාට පාලනය කළහැකි සීමාවක රඳවා ගැනීමට. ඒකට හේතුව තමයි තමාගේ මනසට වදයක් වෙන්නෙ නැති විදිහට අදාල කාන්තාව තබා ගැනීම.

විශේෂයෙන් කියන්න ඕනේ මෙහෙම වෙන්නෙ පිරිමි අතින් කාන්තාවන්ට විතරක් නෙමෙයි. කාන්තාවන් විසින් පිරිමින්ව මෙහෙම අපහසුතාවයට පත් කරන අවස්ථාත් බහුලයි. තමන්ගෙ comfortable mentality එක වෙනුවෙන් පිරිමින්ව අනවශ්‍ය ලෙස පීඩාවට පත් කරනවා. යාලුවොත් එක්ක ගමනක් යන්න තහනම්. යාළුවො එක්ක සෙට් වෙනවට ඒක වළක්වන්න weekend එකේ හස්බන්ඩ්ව අරගෙන මහගෙදර යනවා. Office trip එකක් තනියම යන්න දෙන්නෙ නෑ. ඔෆිස් එකේ ගෑනු උදවිය එක්ක ගනුදෙනු බෑ. ගෑනු යාළුවො බෑ. මෙහෙම එක එක විදිහට කාන්තාවනුත් තමන්ගෙ mental comfort zone එකේ පිරිමි කෙනාව හිරකරගන්න එක එක උපක්රම යොදනවා. මෙතැනදි වෙන්නෙත් සබඳතාවය දුර්වල වීම. පිරිමිනම් හැබැයි මේ ආදරේටනෙ කරන්නෙ කිය කිය මනස්ගාත හිතන්නෙ නෑ. කෙළින්ම තේරුම් ගන්නවා මේ ගෑනු කෙනා toxic කියලා. එහෙම තැන්වල ගොඩක් පිරිමි ගිහින් නවතින්නෙ තාවකාලිකව හරි මනස සුවපත් කරන ආදරණීය වේශයෙන් දැනෙන ස්පර්ශයක් හා වචන ළඟ. එතකොට ආපහු බිරිය කන්කෙඳිරි ගාන්න පටන් ගන්නවා මං දරුවොත් එක්ක දුක් විඳිනවා. ගෙදර හැම දෙයක්ම කරනවා.මේ මනුස්සය වෙනුවෙන් මං නොකරන්නෙ මොනවද? ඇයි මේ මිනිහ වෙන ගෑනු පස්සෙ යන්නෙ ? කියලා.

ඔන්න ඔහොම ජීවිත පටල ගන්නෙ අපි අනෙකාගේ හැඟීම් සහ ඕනෑ එපාකම් ගැන නොසිතා තමන්ගේ comfort zone එක විතරක් හරියට maintain කරගන්න යෑමෙන්. මේක නොහිතාම සිද්ධවෙන දෙයක්. අපේ සහකරු හෝ සහකාරිය කියන්නෙ අපේ දේපළක් නෙමෙයි. අපිත් එක්ක ජීවිතේ බෙදාහදාගන්න ආදරණීය ගිවිසුමකට පැමිණි චරිතයක්. එයාගෙ මුළු ජීවිතේම පාලනය අපේ අතට ගන්න ගියහම සියල්ල අවුල් වෙනවා. අඳින විදිහ, ගමන් බිමන් යන විදිහ, කන බොන විදිහ, කතා කරන විදිහ, ආශ්‍රය කරන අය, රැකියාව කරන විදිහ, දෙමාපිය නෑදෑ බැඳීම් වගේ හැම දේටම අනවශ්‍ය විදිහට ඇඟිලි ගහන්න යෑම ඉතා නරක තත්ත්වයක්.

සබඳතාවය තුළ ඔබට දැනෙනවා නම් යම් අපහසුතාවක් දෙවරක් නොහිතා මේ පිළිබඳව වෘත්තීය සුදුසුකම් ලත් පුද්ගලයකුගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න.

එහෙනම් වෙන්න ඕනෙ මොකක්ද? ආදරය හිතේ තිබූ පලියට, ඒ හැඟීමට ඇබ්බැහි වූ පලියට ජීවිතේ ගැන වැරදි තීරණ නොගෙන සිටීම. ඔබට දැනෙනවා නම් සබඳතාවය තුළ යම් අපහසුතාවක් දෙවරක් නොහිතා මේ පිළිබඳව වෘත්තීය සුදුසුකම් ලත් පුද්ගලයකුගෙන් උපදෙස් ලබාගන්න යොමුවෙන්න. එතැනදි ඔබට තේරුම් ගත නොහැකි දේ සඳහා උත්තර හොයා ගැනීමට පහසු වෙනවා. තවදෙයක්, බැන්දට පස්සෙ ඔක්කොම හරියයි කියන මතය සම්පූර්ණයෙන් හිතින් අයින් කරන්න. බැන්දට පස්සෙ තමයි ඔක්කොම නරක අතට හැරෙන්නෙ. මොකද ඒ කෙනාගෙ comfort mentality එක වෙනුවෙන් ලැබෙන හොඳම ආයුධය තමයි කසාද සහතිකය. එතකොට බය නැතුව තමන්ගෙ උවමනා වෙනුවෙන් කසාදය කියන ලියවිල්ල misuse වෙනවා.

අංජලි බුදවත්ත ජයවර්ධන
මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා
මාධ්‍යවේදිනී

පුණීත

රසම රස හොට් චොකලට් පානයක් ගෙදරදීම හදමු

හොට් චොකලට් පානය කියන්නේ අපි හැමෝම කැමති පානයක්. නමුත් ගෙදරදීම රසවත් හොට් චොකලට් පානයක් හදා ගන්න නිවැරැදි ආකාරය ගැන අපි බොහෝ දෙනකුට වැටහීමක් නෑ. අපි අද ඔබට කියන්නේ ගෙදරදීම රසවත් හොට් චොකලට් ඩ්‍රින්ක් එකක් හදා ගන්නා ක්‍රම දෙකකි.

ඉතාලි ක්‍රමයට හොට් චොකලට්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කිරි කෝප්ප එකහමාරක්
සීනි මේස හැඳි 2ක්
කොකෝවා පවුඩර් මේස හැන්දක්
ඩාක් චොකලට්
කෝන් පිටි මේස හැන්දක්
ලුණු ස්වල්පයක්
වීප්න් ක්‍රීම් සහ කොකෝවා පවුඩර්

සාදන ක්‍රමය

චොකලට් කුඩා කැබලිවලට කපා ගන්න
කෝන් පිටි සහ කිරි කෝප්ප බාගයක් බඳුනකට දමා ගන්න. හොඳින් මිශ්‍ර කරගන්න.
තවත් බඳුනකට කොකෝවා පවුඩර්, ලුණු සහ සීනි දමා කලවම් කරන්න.
ඉතිරි කිරි ද එක් කර මඳ ගින්නේ රත් කර හොඳින් කලවම් කරන්න.
රත් වෙද්දී කිරි සහ කෝන් පිටි මිශ්‍රණය එක්කර හොඳින් හැඳි ගාන්න. ඉන්පසු සිහින්ව කපා ගත් චොකලට් එකතු කරන්න.
ළිප නිවා චොකලට් දිය වනතුරු හැඳි ගාන්න.
ඉන්පසු කෝප්ප වලට වත් කරගන්න.
වීපින් ක්‍රීම් බීට් කර උඩින් දමා ගන්න.
චොකලට් කුඩු ටිකක් ඉස ගන්න.

සිම්පල් හොට් චොකලට්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කොකෝවා පවුඩර් මේස හැඳි 1ක්
සීනි මේස හැඳි 1ක්
ලුණු ස්වල්පයක්
කිරි කෝප්පයක්
මාෂ්මෙලෝස්
ගා ගත් චොකලට්
වීපින් ක්‍රීම්

සාදන ක්‍රමය

කුඩා සාස්පානක් ගෙන එයට කොකෝවා කුඩු, සීනි සහ ලුණු එකතු කරන්න. හොඳින් කලවම් කරන්න. කිරි ද එක්කර කලවම්කර ළිප තබා මඳ වේලාවක් රත්කර ගන්න. එය මග් එකකට වත් කරගන්න. එයට මාෂ්මෙලෝස් එකතු කරන්න. ගා ගත් චොකලට් ඉස අලංකාර කරගන්න. අවශ්‍ය නම් වීපින් ක්‍රීම් එකතු කරන්න.

උපදෙස්
විධායක සූපවේදී
සුජිත් ආරියරත්න

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

HAPPY BIRTHDAY

අප්‍රේල් 09 වැනි දින උපන් දිනය සැමරූ ගනේමුල්ල පදිංචි තිනුග මානගේ පුතු

දෙවැනි උපන් දිනය සැමරූ කුරුණෑගල පදිංචි එෂ්නි සවේන්‍යා දියණිය

අප්‍රේල් 13 උපන් දිනය සැමරූ නයිනමඩම පදිංචි ජී. නිහංස පෙරේරා පුතු

මැයි 10 පළමු උපන් දිනය සමරන මාතර පදිංචි යෙනුක නිම්සත් පුතු

මැයි 01 වැනි දින සිව්වැනි උපන් දිනය සමරන බොරැල්ල පදිංචි දුණුජිත හෙට්ටිආරච්චි පුතු

දියත උයන විසිතුරු මල් හා පැළ වසන්තය 25, 26, 27 දී

සුළු හා මධ්‍ය පරිමාණ මල් වගාකරුවන්ගේ මල් වෙළෙඳ පොළ ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ සහ පාරිභෝගික ප්‍රජාවගේ රුචිය සහ ආශිර්වාදය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් දියත උයන විසිතුරු මල් හා පැළ වසන්තයේ වවන්නන්ගේ සංගමය සහ ඉඩම් සංවර්ධනය කිරීමේ සංස්ථාවේ අනුමැතියෙන් සංවිධානය කරන දියත මල් වසන්තය මල් පැළ ප්‍රදර්ශනය සහ අලෙවිය මැයි 25, 26, 27, 28 යන දිනයන්හිදී දියත උයන පරිශ්‍රයේදී පැවැත්වේ.

මෙම ප්‍රදර්ශනය පැවැත්වීමේ මූලික අරමුණ සහ අභිලාෂයන් වනුයේ වර්තමාන රටේ තත්ත්වය තුළ මල් වගා කරුවන්ගේ හා ඒ ආශ්‍රිත කර්මාන්තයන්හි නියැළෙන්නන්ගේ මන්දගාමී තත්ත්වයට පත්ව ඇති ආර්ථික, සමාජයීය, ආධ්‍යාත්මික යන අංශයන්හී වර්ධනයක් ඇති කිරීමේ චේතනාවෙනි.

සාන්ත ජෝසප් බාලිකා විද්‍යාලයීය නර්තන රැඟුම්

කොළඹ ජාත්‍යන්තර නර්තන උලෙළ පසුගියදා කොළඹ නෙළුම් පොකුණ මහින්ද රාජපක්ෂ රඟහලේදී අති උත්කර්ෂවත් ආකාරයෙන් පවත්වනු ලැබිණි. ඒ සඳහා විදේශීය නර්තන කණ්ඩායම් මෙන්ම ලංකාවේ බොහෝ ප්‍රදේශවලින් ද නර්තන කණ්ඩායම් සහභාගී වූ අතර, ඡායාරූපයෙන් දැක්වෙන්නේ නුගේගොඩ සහ ජෝසප් බාලිකා විද්‍යාලයීය නර්තන කණ්ඩායම එහිදී ඉදිරිපත් කළ අපූර්ව නර්තන අංගයයි. මෙහි නර්තන නිර්මාණය විද්‍යාලයීය නර්තන ආචාරිනී කේ. ඒ. ඉරෝෂා ප්‍රියංගනී මහත්මිය විසිනි. මෙම දැවැන්ත නර්තන උලෙළේ සංවිධානය නර්තනාචාර්ය ලක්ෂ්මන් මංචනායක මහතා විසිනි.

අවිස්සාවේල්ල විශේෂ
කල්පනී පද්මපෙරුම

මැදවච්චියේදී ලේ දන් දීමේ පිංකමක්

අනුරාධපුර ලේ බැංකුව මඟින් සිදු කළ ඉල්ලීමකට අනුව ලෝක කාන්තා දිනයට සමගාමීව මැදවච්චිය ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේදී ලේ දන් දීමේ වැඩ සටහනක් පසුගියදා පැවැතිවුණි.

මැදවච්චිය ප්‍රාදේශීය ලේකම් එම්.සී මලවිආරච්චි මහත්මියගේ උපදෙස් පරිදි සමෘද්ධි මූලස්ථාන කළමනාකරු රාහුල හේරත් මහතාගේ මඟ පෙන්වීම යටතේ සමෘද්ධි සමාජ සංවර්ධන අංශයේ සුචිත නිෂාන් මහතා ඇතුළු සමෘද්ධි කාර්යය මණ්ඩලය විසින් මෙය සංවිධානය කර තිබුණි.

මැදවච්චිය ප්‍රාදේශීය ලේකම් බල ප්‍රදේශයේ 55000 ට ආසන්නව වාසය කරන ජනතාවට ලේ බිඳුවක් පරිත්‍යාග කිරීමට හැකි අයුරින් සංවිධානය කළ මෙම ලේ දන් දීමේ වැඩ සටහන සඳහා ප්‍රදේශයේ ව්‍යාපාරික ප්‍රජාව විසින් මූල්‍යමය දායකත්වය ලබා දුන්හ.

මැදවච්චිය ප්‍රාදේශීය ලේකම් එම්.සී. මලවිආරච්චි මහත්මියගේ සහ සහකාර ප්‍රාදේශීය ලේකම් එස්.කෞෂිගන් මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ආරම්භ වුණ මෙම ලේ දන් දීමේ වැඩසටහන එදින දවස පුරාම ක්‍රියාත්මක කෙරුණි.

ඉදිරියේදී ද මෙවැනි වැඩසටහන් සඳහා ප්‍රමුඛත්වයක් ලබා දෙන බව එහිදී ප්‍රාදේශීය ලේකම් එම්. සී. මලවිආරච්චි මහත්මිය පැවැසීය.

ඡායාරූප සටහන -
එස්.පී.උඩබේපාල ,
කැබිතිගොල්ලෑව සමූහ.

දර්ගා නගරයේදී සමාජ සත්කාර රැසක්

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

එම සමාගමේ සහකාර උප උපසභාපති ඉන්දීය ජාතික ලක්ෂ්මන මූර්ති මහතාගේ උපදෙස් සහ මෙහෙයවීම මත දර්ගා නගරෙය් පහේ කණුව රන්කො සමාගමේ කාර්ය මණ්ඩලය මෙම සත්කාරයන් සංවිධානය කර තිබිණ. ලේ දන්දීමේ පිංකමට දායක වූ සියලු දෙනාට වටිනා පලතුරු පැළයක් බැගින් ප්‍රදානය කිරීම දර්ගා නගරය කාලවිල ,,ලේක්හවුස්,, අලෙවි නියෝජිත මහත්මියගේ පියාණන් වන ඕ.වී. චන්ද්‍රානන්ද මහතා විසින් විසින් සිදු කරන ලදි.

අලුත්ගම සමූහ
තුසිත කුමාර ද සිල්වා

මහරගම මහමේඝාරාම විහාරස්ථානයේ ගැබිනි මවුවරුන්ට බෝධි පූජාමය පිංකමක්

ගැබිනි මවුවරුන් උදෙසා අසිරිමත් බෝධි පූජාමය පිංකමක් මේ මස 20 වන දින ප.ව.03.30 ට මහරගම මහමේඝාරාම විහාරස්ථානයේදී පැවැත්වේ.

මහරගම මහමේඝාරාම විහාරාධිපති පූජ්‍ය අංකුඹුරේ අමරවංශ නාහිමිගේ අනුශාසකත්වයෙන් සහ නුගේගොඩ, මහරගම සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරීන්ගේ උපදේශකත්වයෙන් පැවැත්වෙන මෙම බෝධි පූජාමය පිංකම ඉදිරියේදී රට පුරාම සිටින ගැබිනි මවුවරුන් ඉලක්ක කර ගනිමින් පවත්වන්නට අපේක්ෂා කරයි.

මෙම වැඩසටහනේ සංකල්පය දේශක, විශ්වකීර්ති එන්ස්ලි එඩ්වඩ් අමරසිංහ ගෙනි.

ආහාර සහ අත්කම් නිර්මාණ සැණකෙළිය

ඌව පළාත් කර්මාන්ත හා ක්‍රීඩා අමාත්‍යංශය ඌව පළාත් කර්මාන්ත,පළාත් පාලන දෙපාර්තුමේන්තු CDLG ව්‍යාපෘතිය සහ ඌව ශක්ති පදනම,UVA EVENT එක්ව ප්‍රථමවරට සංවිධානය කළ "ආහාර සහ අත්කම් නිර්මාණ සැණකෙළිය" Food and Craft Fiesta 2023 බදුල්ල සේනානායක උද්‍යානයේදී මාර්තු 31 සිට අප්‍රේල් 02 යන දිනයන්හිදී පැවැත්විණි.

ඌව පළාත් ආණ්ඩුකාරවර ඒ.ජේ.එම්. මුසම්මිල්,බදුල්ල දිසාපති දමයන්ති පරණගම, පළාත් කර්මාන්ත ලේකම් නිහාල් ගුණරත්න, කර්මාන්ත අධ්‍යක්ෂ සම්පත් නිශ්ශංක යන මහත්ම මහත්මීහු සැණකෙළිය ආරම්භ කිරීමේ අවස්ථාවට සහභාගී වූහ.

අතිවිශාල පිරිසක් මෙම සැණකෙළිය නැරඹීම සඳහා පැමිණ සිටියහ.

ඩී.එස් ගුණතිලක ඌව වෙල්ලස්ස විශේෂ

අනුරාධ ජයකොඩි සහ ඔහුගේ සිසුවියන්ගේ 'උඳුවප් මනාලිය',

ප්‍රවීණ රූපලාවන්‍ය උපදේශක අනුරාධ ජයකොඩි මහතා සහ ඔහුගේ සිසුවියන්ගේ මනාලියන් දැක්ම සහ සහතික පත්‍ර ප්‍රදානය පසුගියදා හෙට්ටිපොළ නගර ශාලාවේදී පැවැත්විණි. එයට ආරාධිතයන් රැසක් සහභාගී වූහ .

උඩරට , පහතරට , මධුසමයට හැඩ කල මනාලියන් විශාල සංඛ්‍යාවක් මෙම මනාලියන් දැක්මට ඉදිරිපත් කර තිබිණි.

දිවිය පුරා ළඟ රැඳෙනා
හද පිරි සෙනෙහසින් ඉතිරෙනා
දැයේ රන් මව්වරුන්
රකිමු සෙනෙහෙන් සදා

ලෝක මව්වරුන්ගේ දිනය නිමිත්තෙන් ලක්වාසී සියලු අම්මාවරුන් සමරන්නට SLIC වෙතින් සුබ ප්‍රාර්ථනා!

Company Registration Number - PB 289

Sri Lanka Insurance

www.srilankainsurance.com

0112 357 357

SLIC
ශ්‍රී ලංකා ඉන්ෂුවරන්ස්
පියෙකු මෙන් මවක මෙන්

2023 මැයි 15 සඳුදා කොළඹ ඩී. ආර්. විජයවර්ධන මාවතේ අංක 35 දරන ස්ථානයේ පිහිටි ලංකාවේ සීමාසහිත එක්සත් ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සමාගම විසින් මුද්‍රණය කරවා ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.