

# කරුණි

පසන් නිවෙසට සිරසාව

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

ශ්‍රී ලංකාවේ  
වැඩිම  
අලෙවියක් ඇති  
ප්‍රමිතිගතම  
කාන්තා  
පුවත්පත



ආරම්භය: 1969-07-09

54 වැනි කාන්තාව  
51 වැනි පතුව  
2023 මැයි 22 සඳුදා



චිත්‍රමිණි  
මලීසා

- හැඩගැන්වීම තර්ඳු මධුසංක ඇන් පෙරේරා
- ඡායාරූපය ශාන් රජසේකර
- කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රහාන් ගමගේ



# ආදරණීය නම් ඇත්තවම මේ දේ කරන්න

**ඇත්තවම ඔබ සැබවටම ආදරෙහි නම් ඒ ආදරණීය කෙනාට හැම අතින්ම ආරක්ෂා කරගන්න. ඒ වෙනුවෙන් පහත දේවල් කරන්න පුළුවන් නම් ඔබේ ආදරය ඇත්තවම විශිෂ්ඨයි.**

1. පින්වත්නා දුවේ පුතේ, ඔබ පළමුවෙන්ම, තුනුරුවන්ගේ ගුණ හොඳින්ම දැන හඳුනා ගෙන තුනුරුවන් සරණා යා යුතුය. පන්සිල් වලට අදාළ සියලුම කාරණා හොඳින් දැන හඳුනා ගෙන පන්සිල් රැකිය යුතු ය. කොටිත්ම කිවහොත් ඇත්තම බෞද්ධයෙක් විය යුතුය.

2. විවාහ වන්නට පෙර තරුණ තරුණියන්ගෙන් ලිංගික ඇසුර බලාපොරොත්තු නොවී ආදරය කරන්න පුළුවන් නම් මොනම අනාගත ගැටලුවකදී වුණත් අනෙක් කෙනා සුරක්ෂිතයි. ඒ වගේම එය කායික අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් ඇති වූ බැඳීමකුත් නොවුණානම් ඉතා සුන්දරයි.

කුමර කුමරි බඹසර රැකිය යුතුය. ඇත්තෙන්ම හරිම පින්වත්නා ආදරයක පටන් ගැන්ම කුමර කුමරි බඹසර හැසිරීමෙන්ම පටන් ගත හැකිය. එකිනෙකා හොඳින්ම හඳුනා ගන්නත් පුළුවනි. නමුත් නිසි කාලය තෙක් ඉවසීමෙන් දුරදුර්ඪව කටයුතු කළ හැකිනම්, ඔබ දුරදුර්ඪ නම් උසස් අධ්‍යාපනය අවසන්වන තෙක් යුග ජීවිතයක් ගැන නොසිතා සිටීම වඩාත් සුදුසු ය. බොහෝ දෙනා සුන්දර අනාගත අසුන්දර බැඳීම්වලින් විනාශ කරගනී. විවාහයට පෙර ලිංගික හැසිරීමේ යෙදෙන්න එපා.

**ඔබේ අනාගත බිරිය හෝ ස්වාමියා වන්නට සිටින කෙනාගේ අනාගතය ගැන හිතන්න. උසස් අධ්‍යාපනයක් ලබා දෙන්න. හැකි තාක් ඒ සඳහා උනන්දු කරන්න.**

3. වැලන්ටයින් වැනි දිනකදී බොහෝ තරුණියන් තමන්ගේ කතනාභාවය අහිමිකර ගනී. ඉන්පසුව මුළු ජීවිත කාලයම විඳවමින් දුක් විඳිති. බොහෝ තරුණියන්ගේ ජීවිතයේ අඳුරුම පරිච්ඡේදය පටන් ගන්නේ වැලන්ටයින් දිනයත් සමගයි. (ඒ මුහුණ දෙන ගැටලු තවත් ලිපියකින් විස්තර කෙරේ.) ඒ නිසා විවාහ වන්නට පෙර කාමයෙහි හැසිරීම නොකරන්නත්, නොඉල්ලා ඉන්නත්, නොදී ඉන්නත් පුළුවන් නම් එය පිරිසුදු ආදරයකි. පිරිසුදු ආදරයට අනියම් බැඳීම් නොතිබිය යුතු ය.

4. ඔබේ අනාගත බිරිය හෝ ස්වාමියා වන්නට සිටින කෙනාගේ අනාගතය ගැන හිතන්න. උසස් අධ්‍යාපනයක් ලබා දෙන්න. හැකි තාක් ඒ සඳහා උනන්දු කරන්න. යා හැකි උපරිම සීමාවට දැනුමෙන්, හැකියාවන්ගෙන් සන්නද්ධ කරන්න. තමන්ට හොඳ රැකියාවක් හෝ ව්‍යාපාරයක් හෝ සොයා ගත යුතුම ය. සමහර බැඳීම් "තමන්ට වඩා ඉගෙන ගනීවි. එවිට යටත්ව ඉන්න වේවි..." කියා ඉරිසියාවෙන් අධ්‍යාපනයද කඩා කප්පල් කරන අවස්ථා එමට ය.

5. අනාගතය ගැන කල් වේලා ඇතිවම සැලසුම් කරන්න. අනාගතය ගැන සිතා මුදලක් එක් රැස් කළ යුතුම ය. ගෙවල් දොරවල්, යාන වාහන, දේපළ ඉඩකඩම්, මිල මුදල් හැරී ජීවිතයක් කියන්නේ හැම මොහොතකම කරදර ගොඩක උරුමයකි. මවුපියන්ට සලකන්නට, යුතුකම් ඉටු කරන්නට, ගමන් බිමන් යන්නට, විනෝද වෙන්නට, විදෙස් වාරිකා යන්නට, කාටවත් පත නොපා ජීවත් වන්නට, ඇඳුම් පැලඳුම්, රත්තරං ආභරණ, ගෘහ උපකරණ ආදිය ගන්නට, කොටිත්ම ජීවත්වන්නට මුදල් අවශ්‍ය වේ. ඒ මුදල් සෙවිය යුත්තේ ධාර්මිකවම ය. (බොහෝ විට කාන්තාවන් ඇඳුම් පැලඳුම් ආභරණ ආදියට දැඩි කැමැත්තක් දක්වයි. ඒවා ඉටු කර දිය යුතුය.)

6. සමහර පිරිමි බිරියට මුදල් එකතු කරන්නට ඉඩ දෙන්නේ නැත. කිසිම තැන්පතුවක් නැත. බිරියගේ හෝ ස්වාමියාගේ අනාගතය ගැන සිතීමත් ඔබේ ආදරයේම ආදරණීය යුතුකමකි. ඔබේ හදිසි අභාවය අනෙකාගේ ජීවිතය අඳුරට වැටීමේ පටන් ගැන්ම නොවිය යුතු ය.

7. ස්වාමියා, බිරිය මෙන්ම, දරුවන්ගේත්, මවුපියන්ගේත්, සහෝදර බැඳීම්වලත්, ගෘහ ජීවිතයේ බැඳීම්ට අදාළ හැම කාරණාවකටම සැලැස්මක් තිබිය යුතුය. යුතුකම් මැනවින් ඉටු කළ හැකි ජීවිතයක් ගෙවන්නෝ වාසනාවන්තයෝ ය.

8. දාන, සීල, භාවනාදී සෑම කුසලයක්ම කරගන්නට ඉඩ දෙන, ධර්මයෙහි හැසිරෙන සහකරු හෝ සහකාරිය මුළු සසරම කළමණාකරණය කරගන්නට සහය දෙන දෙලොව යහපතම දැකින කළුකණ මිත්‍රත්වයකි. එවන් බැඳීමක් අම්ල වස්තුවකි.

■ සම්බන්ධීකරණය මධුර ප්‍රහාන් ගමගේ



**අනුශාසනාව**  
සුජනිය, තපෝවනයේ රතන ස්වාමීන් වහන්සේ මිණිපුර අමාශාන්ති තපෝවනය, පැල්වාඩිය, රත්නපුර.

**විවාහ වන්නට පෙර කාමයෙහි හැසිරීම නොකරන්නත්, නොඉල්ලා ඉන්නත්, නොදී ඉන්නත් පුළුවන් නම් එය පිරිසුදු ආදරයකි. පිරිසුදු ආදරයට අනියම් බැඳීම් නොතිබිය යුතු ය.**





කැන්වල අන්තර්ගතය සහ ලෝහය අතර ප්‍රතික්‍රියාවක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ආහාර දුර්වර්ණ වීම සිදුවිය හැකියි. එමනිසා එවැනි ටින්වල අඩංගු ආහාරද ඔබ ඉවත දැමිය යුතුයි.



# ඔබත් විෂකළ ආහාර මල දී ගන්නවාද?

මේ ගෙවන කාර්යභාරයන් සමඟ බොහෝ දෙනා වින් කැන්වලට හුරු වෙලා. වෙලාව ඉතිරිකර ගැනීමට වගේම ඉක්මනින් සකසා ගැනීමටත් හැකි නිසා වින් කැන්වලට හුරු වුණත් ඒවා මලදී ගැනීමේදී වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතුයි. මොකද ඔබ ගන්නා මේ වින් කැන්වල අඩංගු ආහාර පිටතට නොපෙනෙන නිසා ආහාරයට ගැනීම සුදුසුදැයි හිගමනයකට එළඹීමට පහසුයි. ඒ නිසා වින් කැන් මල දී ගැනීමට පෙර මේ කරුණු ගැන අවධානය යොමු කරන්න.

### පිම්බුණු ස්වභාවයක් සහිත කැන්

කළු ඉකුත්වන දිනය තවත් ඉදිරියේ වුවත් ඔබ මිලට ගැනීමට හෝ මිලටගත් ආහාර ඇසුරුම් කළ ඇති වින් එක පිම්බුණු ස්වභාවයක් ගෙන තිබෙනවා නම් එය ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුයි. එසේ වන්නේ ඇසුරුම් කළ ඇති ආහාර සහ ඇසුරුම් සකසා ඇති ලෝහය සමඟ ප්‍රතික්‍රියා කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස විස වායුව එක්රැස් වීම හේතුවෙනි.

### ශබ්දය සමඟ වාතය පිටවීම

ඔබ මිලට ගත් ආහාර කැනය විවෘත කරන විට "හිස්ස්..." ශබ්දයක් සමඟ වාතය පිටවනවා නම් එය ආහාරයට ගැනීමට සුදුසු වන්නේ නැහැ.. එය botulism නමැති ශරීරයට අහිතකර බැක්ටීරියාවේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසා සිදුවිය හැකි බැවින් ඔබ එය ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුයි. නමුත් ඇතැම් ආහාර කැන් විවර කරන විට සුළු වාතය පිටවන ශබ්දයක් පිටවීම දැකිය හැකි වුවත් ඔබට යම් සැකයක් ඇත්නම් එය ඉවත් කිරීම වඩාත් සුදුසු වනවා.

### මලකඩ

මලකඩ යනු ලෝකඩ බාදනය කිරීමට හේතුවන රසායන ප්‍රතික්‍රියාවකි. එමනිසා ඔබගේ ආහාර වින් එකේ මලකඩ ඇත්නම් එය ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

### කඩතොලු වූ කැන්

ආහාර වින් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේදී එයට බාහිර පරිසරය සමඟ සම්බන්ධය අවම කිරීමට මුද්‍රා තැබීම සිදුකරන අතර යම් හෙයකින් ඔබ මිලට ගත් ආහාර වින් එකේ මුද්‍රාව කඩතොළුවී තිබේ නම් එයට අහිතකර බැක්ටීරියා ඇතුළු වීමේ අවධානමක් තිබෙනවා.. එවැනි කඩතොළුවූ ආහාර කැන් ඉවත් කළ යුතුයි.

### ගබඩා කළ යුතු උෂ්ණත්වය වෙනස් වීම

ආහාර වින් කිරීමේ ක්‍රියාවලියේදී ඒවා ඇසුරුම් කළ යුතු උෂ්ණත්වය පිළිබඳව ඇසුරුමේ සඳහන්කර තිබෙනවා. එය අධික උණුසුම් හෝ අධික සීතල නොවිය යුතු අතර, කිසිවිටෙක

ඒ දෙක අතර උච්චාවචනය නොවිය යුතුය. ගබඩා කිරීම සඳහා සුදුසුම උෂ්ණත්වය අංශක ෩෫-෪෫ ක් 50 ක් 70 ක් අතර වන අතර විය යුතුය. උෂ්ණත්වය එයට වඩා වැඩි වීමෙන් පෝෂ්‍ය පදාර්ථ නැති වී යන අතර අහිතකර බැක්ටීරියා වර්ධනයවීමේ ඉඩක්ද ඇතිවනවා. එමෙන්ම ශීත කිරීමේදී වින් එක ප්‍රසාරණය විය හැකි අතර මුද්‍රාවට හානි විය හැකියි.. එමනිසා වින්කළ ආහාර ඇසුරුමේ සඳහන් උෂ්ණත්වය යටතේ ගබඩා කළ යුතුයි.

වින්කළ ආහාර මත පුස් හෝ වළාකුළු වගේ බැඳී ඇති ස්වභාවයක් දැකිය හැකි නම් ඉන් හැඟවෙන්නේ එම ආහාර යම් කිසි ක්‍රියාදාමයකට ලක්වී ඇති බවයි. එම නිසා එවැනි වින්වල ඇති ආහාර පුස් කොටස ඉවත් කර ආහාරයට ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුයි.

### දුර්වර්ණ වීම

කැන්වල අන්තර්ගතය සහ ලෝහය අතර ප්‍රතික්‍රියාවක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ආහාර දුර්වර්ණ වීම සිදුවිය හැකියි. එමනිසා එවැනි වින්වල අඩංගු ආහාරද ඔබ ඉවත දැමිය යුතුයි.

### දුර්ගන්ධයක් හැමීම

වින්කළ ආහාර බඳුනක් විවර කරන විට අප්‍රසන්න සුවඳක් වහනය වන්නේ නම් එය එම ආහාර නරක් වී ඇති බවට හැඟවෙන සලකුණකි. එමනිසා එවැනි ආහාර පරිභෝජනයෙන් වැළකිය යුතුයි.

අන්තර්ජාලය ඇසුරිති





# සසුම්බියට වාසි ගෙනෙන ගෙදර හදන සොසේජස්

සොසේජස් කන්න හැමෝම ආස වුණත්, එහි සෞඛ්‍යාරක්ෂිත බව ගැන ගැටලුවක් තිබෙනවා. කුඩා දරුවන් කොච්චර ආසා වුණත් අම්මලා සොසේජස් දෙන්න දෙවරක් හිතන්නේ ඒ නිසයි. ඉතින් අපි අද ඔබට සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව රස ම රසට ගෙදරදී ම සොසේජස් හදන හැටි කියා දෙනවා. මේ විදිහට සොසේජස් හැදවෙත් බය නතුව පොඩ්ඩන්ට දෙන්නත් පුළුවන්.

## බිම්මල් ජොෂේජස්

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බිම්මල් පැකට් එකක්
- දැන
- සුදුදැන
- ඉඟුරු
- කරපිංචා
- ලුණු
- මිරිස්කුඩු
- කහ කුඩු
- තුනපහ කුඩු

සහල් පිටි ගුම් 60ක්



### සාදන ක්‍රමය

බිම්මල් පිරිසුදු කර, කුඩා තීරුවලට ඉරා විනාඩි දහයක් ස්ටීම් කරගන්න. ඉන්පසු ඉඟුරු ද්‍රව්‍ය සියල්ල සමග මිශ්‍රකර බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න. මෙය පරිප්පු මිශ්‍රණය සේ සන එකක් නොවෙයි. ඒ නිසා සහල් පිටි ටික ටිකෙන් ටික එක්කර අවශ්‍ය පදමට සකසා ගන්න. මේ මිශ්‍රණය සොසේජස් හැඩයට ගොයින් කොළවල ඔතා ගන්න. ස්ටීම් එකේ විනාඩි විස්සක් පමණ ස්ටීම් කරන්න.



උපදෙස් විධායක සුප්‍රවේදී සුජිත් ආරියරත්න

සටහන  
විදුමිණි දිසාකරුණා

## පොලොස් ජොෂේජස්

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තම්බා ගත් පොලොස් ගැමි 400ක්
- දැන
- සුදුදැන
- ඉඟුරු
- කරපිංචා
- ලුණු
- මිරිස්කුඩු
- කහ කුඩු
- තුනපහ කුඩු
- කඩල පිටි ගැමි 60ක්
- තෙල්



### සාදන ක්‍රමය

පොලොස්වික හොඳින් පොඩි කරගන්න. ඉන්පසු කඩල පිටි හැර ඉතිරි සියල්ල තෙලට දමා තෙම්පරාදු කරගන්න. ඉන්පසු මේ මිශ්‍රණය නිවුණු පසු බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න. කඩල පිටි එක්කර අවශ්‍ය පදම සකසා ගන්න. මේ මිශ්‍රණය සොසේජස් හැඩයට ගොයින් කොළවල ඔතා ගන්න. ස්ටීම් එකේ විනාඩි විස්සක් පමණ ස්ටීම් කරන්න.

දැන් ඔබට ඉතා පහසු, ලාබදායී සහ සෞඛ්‍යාරක්ෂිත සොසේජස් රෙසිපි දෙකක් තිබෙනවා. තෙල් දමා හෝ තෙලේ බැඳ ආහාරයට ගෙන රස බලන්න!







# විශදම් අඩු කරගෙන ඉතුරුම් වැඩි කරගන්න

වෙනදාට වඩා විශකියදම් බොහොම සැරට දැහෙන හිසා විශදම් ටිකක් අඩු කරලා වැඩියෙන් ඉතුරු කරන්න ට්‍රිප් කලොත් හොඳයි කියලා ඔබට හිතරම් හිතෙනවා ඇති. ඉතින් එහෙනම් ඔබ මුලින්ම සිදු කරන්න අවශ්‍ය වෙන්නේ තමන් ළඟ තියෙන දුර්වල මූල්‍යමය පුරුදු හඳුනාගෙන, ඒවා වෙනස් කරගැනීමට උනන්දු වීමයි. ඒ වගේම තමන් තමන්ගේ හුරු පුරුදුකම්වල කුඩා වෙනස්කම් කිහිපයක් සිදු කිරීම මගින් පමණක් වුණත් පොකට් එකට දැහෙන තරම් බලපෑමක් සිදු කරන්න ඔබට හැකියාව උදාවෙයි කියලා අපි විශ්වාස කරනවා.

### උපයෝගී වඩා විශදම් කරනවාද

ඔබගේ සාක්කුව හිස්වන ආකාරයේ අනවශ්‍ය විශදම් ඔබෙන් සිදුවෙනවාද කියලා දැනගන්න හොඳම විදිය තමයි තමන්ගේ විශදම් සතයටම සටහන් කරගැනීම. මේ සඳහා පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් ඇප්ස් එහෙමත් ඕනෑ තරම් තියෙනවා. මේ සටහන් කරගන්න විශදම් මාසයකට වරක් හොඳින් සටහන් කරලා ඒවායින් කොයි තරම් ප්‍රමාණයක් අනවශ්‍ය විශදම්ද කියලාත් තෝරාබේරා ගන්න උත්සහ කරන්න. ඒ වගේම තමන් කොයි තරම් ඉතුරුමක් සිදු කරන්න බලාපොරොත්තු වෙනවාද, ඒ සඳහා කොයි තරම් කාලයක්

ගතවෙයිද, තමන්ගේ විශදම් උපයන ආදායම ඉක්මවන තරමට වැඩිද වගේ කාරණා ගැනත් කල්පනා කරලා බලලා විශදම් කප්පාදුවක් සිදුකරන්න උත්සහ කරන්න.

### විශදම් කපාහරින්නේ මෙහෙමයි

අපි මේ කියන්නේ සාමාන්‍ය උදාහරණ කිහිපයක් විතරයි. තමන් සිදු කරන අනවශ්‍ය විශදම් හඳුනාගන්න පුළුවන් තමන්ට පමණක් හන්දා මේ කාරණය එකිනෙකාට සාපේක්ෂව වෙනස් වෙන්න පුළුවන් කියලා අපි මුලින්ම සිහිපත් කරනවා.

ඉන්ටර්නෙට්, දුරකථන සහ ටෙලිවිෂන් බිල් පරීක්ෂා කරලා බලන්න. ඔබට අනවශ්‍ය සේවාවන් ඇක්ටිව් කරලා නම්, පාවිච්චි කරනවාට වඩා විශාල බේටා පැකේජ් එකක් ලබාගෙන ඇත්නම්, නරඹන්නේ නැති ටීවී වැනලේස් සබ්ස්ක්‍රයිබ් කරලා තියෙනවා නම් අදාළ ආයතනයට කතා කරලා ඒවා ඩිඇක්ටිව් කරගන්න.

නිතර නිතර මිලාධික රෙස්ටෝරන්ට් වලින් කෑම ගන්නවා නම් ඒ වාර ගණන සීමා කරලා ලාබදායි සහ රසවත් ආහාර ඇති තැන් සොයාගැනීම ඔබගේ විශදම් අඩු කරන්නටත්, සාමාන්‍ය රටාවට වඩා වෙනස්කම් ලබාගන්නට උපකාරයක්

වේවි. නිවෙසේ භාවිතා කරන විදුලි උපකරණ අබලන් වෙලා නම් හෝ අතිශය පැරැණි නම් විදුලි බිල වැඩිවෙන්නට එය හේතුවක් වෙනවා. එවැනි උපකරණ සහ කාන්දුවන ජල කරාම වැනි දෑ අලුත්වැඩියාවෙන් බිල් සඳහා කරන ගෙවීම් අඩු කරගන්නට හැකියාව ලැබෙනවා.

නිවෙසට ප්‍රමාණවත් තරමට පමණක් ග්‍රොසරි අයිටම් මිලට ගැනීම, නාස්තිය අවමවන ආකාරයට ඇසිරීම සහ අපතේ නොයන ආකාරයට භාවිතා කිරීම සෑහෙන තරමේ ඉතිරියක්කර ගැනීමට සහය වේවි.

අවශ්‍යතා සහ උවමනා හඳුනා ගැනීම සහ අත්‍යවශ්‍ය නොවන මිලට ගැනීම් හදිසියේ සිදු නොකර දින කිහිපයකට හෝ කල් දැමීම මගින් එවැනි මිලට ගැනීම් වළක්වාගන්න ඔබට හැකියාව ලැබෙනවා.

### මුලින්ම ඉතිරි කරන්න

මුදල් ඉතිරි කිරීම ඔබට වදයක් වගේ දැනෙනවාද? එහෙම වෙන්නේ සැලර් එක අතට අරන්, අනෙකුත් විශදම් අතරේම ඉතිරි කරන්නට උත්සාහ කළාමනේ. ඉතින් මේ තත්වයෙන් මිදෙන්න නම් විශදම් කරන්න කලින් ස්ටෑන්ඩින් ඕඩර් එකක්

ලබාදීම මගින් ඉතිරි කරන්න යොමුවෙන්න කියලා අපි යෝජනා කරනවා. කොටස් වශයෙන් ගෙවීමේ අරමුණින් රන් භාණ්ඩයක් මිලට ගැනීම, ඉඩමක් මිලට ගැනීම වැනි ආයෝජනයක් වෙනුවෙන් ගත් ණය මුදලක් කොටස් වශයෙන් ආපසු ගෙවීම, ලයිෆ් ඉන්ෂූරන්ස් වාරික ගෙවීම, දරුවාගේ අධ්‍යාපනය වෙනුවෙන් සිදු කරන සැලසුමකට මුදල් යෙදවීම වගේ ආයෝජනයක් ඔබට සිදු කරන්න පුළුවන්. මේ ගෙවීම් අවසානයේ ඔබට ආදායමෙන් ඉතිරි වන කොටස තමයි විශදම් කරන්න සිදුවෙන්නේ. ඉතින් ඒ ඉතිරිවන ප්‍රමාණය අරපරිස්සමින් කළමනාකරණය කරගැනීම සහ ණය නොවීම කියන කරුණු ගැන ඔබට අනිවාර්යයෙන් සැලකිලිමත් වෙන්න සිදුවෙනවා.

### හදිසි අවස්ථාවකදී

නිවාස, වාහනය අලුත්වැඩියාව, අසනීප, රැකියාව අහිමි වීම නිසා ආදායම අහිමි වීම හෝ ආදායම අඩු වීම වගේ හදිසි කාරණා ඕනෑම

**ඕනෑම කෙනෙකුගේ ජීවිතවලට අමාරු කාලයක් එනවා. ඒවාට මුද්දීමක්ව මුහුණ දෙන්න ඕනෙ. මේ කාලේ අපි හැමෝටම හරිම අමාරුයි ජීවත් වන්න. ආර්ථික මට්ටම ඩිලේට්ටම් වැටුණ කාලයක්. ඒත් ඉතිං තියෙන දේ රැකගෙන පවුලේ අයත් එක්ක ආදරණීයව ජීවත් වීම තමයි කළ යුත්තේ.**

කෙනෙකුට ඕනෑම මොහොතක අත්විදින්නට සිදුවිය හැකි සිදුවීම් විදියට පෙන්වන්න පුළුවන්. මෙවැනි සිදුවීම්කදී, නැවත ජීවිතය යථා තත්වයට

පත්වන තුරු විශකියදම් පිරිමසා ගැනීම වෙනුවෙන් යම් ඉතුරුමක් තියෙනවා නම් කොයි තරම් වටිනවද නේද? මේ සඳහා ඔබේ සාමාන්‍ය මාසික විශදම් වගේ පස් හය ගුණයක වටිනාකම ඇති ඉතුරුම් ගිණුමක් තබාගත කරන්න පටන් ගන්න. හැබැයි හදිසි අවස්ථාවක හැර සාමාන්‍ය ජිවිතයේ විශදම්වලට මෙයින් මුදල් ලබාගැනීම නම් කොහෙත්ම සුදුසු වන්නේ නැහැ. අනපේක්ෂිත සහ හදිසි අවස්ථාවකදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා මෙවැනි ඉතුරුමක් තිබීම ණය වීමෙන් ඔබව ගලවා ගන්නවා විතරක් නෙවෙයි, ඔබට සෑහෙන මානසික සහනයකුත් වේවි.

අන්තර්ජාලය ඇසුරිනි



# මාංස කලාණයෙන් පිරිපුන් ඔබේ රූව

**පංචකලාණයෙන් හෙබි ශ්‍රවණිය රූපසම්පතිය අතින් ඉතාම ඉහළින් සිටියි. ආයුර්වේද රූපලාවණ්‍ය ඔස්සේ ලස්සනවත්තට සිහන බබ මාංස කලාණය පිළිබඳ ද සැලකිලිමත් විය යුතුවේ.**

මාංස කලාණය යනුවෙන් අදහස් වන්නේ උසට සරිලන මහනින් යුත් සිරුරකින් යුතු වීම. පුද්ගලයකුගේ බර ප්‍රමාණය, වයස, ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවය හා උස අනුව නියමිත ප්‍රමාණයකට තිබිය යුතුය. මෙම ප්‍රමාණය ඉක්මවා යෑම අධික තරබාරු බව ලෙස හැඳින්වේ. මේදය හෙවත් මේසෝ ධාතුව ශරීරය තුළ වර්ධනය වීමෙන් හා එක් රැස් වීමෙන් හට ගන්නා අධික තරබාරු බව ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවේ දී අධි ස්ප්‍රුලතාවය නමින් හැඳින්වේ.

### පුද්ගලයකුගේ තරබාරු බව සඳහා බලපාන සාධක ආහාර රටාව

අධික කැලරි ප්‍රමාණයකින් යුතු ආහාර පිෂ්ටය හා මේදය බහුල ආහාර සෙම වඩවන ආහාර නිතර ගැනීමෙන් හා ප්‍රමාණය ඉක්මවා පැණි රස කෑම ගැනීම හා අක්‍රමවත් අයුරින් ආහාර ගැනීමද අධික තරබාරු බවට හේතු සාධකයක් වේ.

### ව්‍යායාම

එදිනෙදා අවශ්‍යතාවයට වඩා අප අනුභව කරන ආහාරවලින් වැඩි කොටස මේදය වශයෙන් සමට යටින් අනාගත අවශ්‍යතාවයන් සඳහා තැන්පත් වී පවතී. වැඩිපුර ශක්තිය වැයවන කාර්යයන්හිදී හා ව්‍යායාම කිරීමෙන් තැන්පත් වූ මේද කොටස් දහනය වේ. එසේ නොවුණහොත් එම මේදය තව තවත් වර්ධනය වී අධික තරබාරු බව ඇති වේ.

### ජීවන පුරුදු

නිදි විපර්යාසය හෙවත් දහවල නිදා ගැනීමත්, රාත්‍රී කාලයේ දී නිදි වැරීම, දීර්ඝ කාලයක් හිඳගෙන සිටීමත්, මත්පැන් පානය තරබාරු බව වැඩිවීමට හේතුවේ.

### දීර්ඝ කාලීනව බාහිර භාවිතය

සමහර බටහිර ඖෂධ දීර්ඝ කාලීනව භාවිත කිරීමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ද තරබාරු බව වර්ධනය වේ. උපත් පාලන පෙති භාවිත කිරීමේ අතුරු ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ද තරබාරු බව ඇති විය හැකිය.

### රෝග තත්ව

තයිරොයිඩ් වැනි රෝගාබාධ තත්වයන් තුළින් ද තරබාරු බව වර්ධනය වේ.

### ප්‍රවේණිය

හෙවත් වීම හෙවත් මවුපියන්ගේ ජානමය

### බලපෑම

මානසික ආතතිය මානසික ආතතිය දී සිදුවන්නේ කොටිසෝල් නැමැති හෝමෝනය ශීඝ්‍රව වීමයි. මෙම කොටිසෝල් හෝමෝනය අපගේ ආහාර රුචිය වර්ධනය කරන බැවින් එය අධික තරබාරු බවට හේතුවක් වෙයි. උසට සරිලන ලෙස බර පවත්වාගෙන යෑමෙන් එම පුද්ගලයා නිරෝගී වේ. ඒ නිසා සෑම විටම උසට සරිලන ලෙස ශරීරයේ බර පවත්වා ගැනීමට වැඩිහිටි පුද්ගලයකු සිතට ගත යුතුය.

\* අඩි 5 ක් උස පිරිමි අයකුගේ කිලෝ ග්‍රෑම් 61 ක්

\* අඩි 5 අඟල් 1 ක් උස පිරිමි අයකුගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 63 ක්

\* අඩි 5 අඟල් 2 ක් උස පිරිමි අයකුගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 65 ක් විය යුතුයි.

මෙසේ වැඩි වන සෑම අඟලකම බර

කිලෝග්‍රෑම් දෙක බැගින් වැඩි විය යුතුය.

\* අඩි 4 යි 11 ක් උස පිරිමියකුගේ බර කිලෝ ග්‍රෑම් 58 ක්

\* අඩි 4 යි අඟල් 10 ක් උස

පිරිමියෙකුගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 56 ක් තිබිය යුතුයි.

මෙසේ අඩු වන සෑම අඟලකම කිලෝග්‍රෑම් 2 බැගින් අඩු විය යුතුයි.

### කාන්තාවන්ගේ උසට සරිලන බර

\* අඩි 5 ක් උස කාන්තාවකගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 58 ක්

\* අඩි 5 අඟල් 1 ක් උස කාන්තාවකගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 60 ක්

\* අඩි 5 අඟල් 2 ක් උස කාන්තාවකගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 62 ක්

ලෙස බර වැඩි විය යුතුයි.

මෙසේ වැඩි වෙන සෑම අඟලකම බර කිලෝග්‍රෑම් 2 බැගින් වැඩි විය

යුතුය. \* අඟල් 4 යි අඩි 11 ක්

උස කාන්තාවකගේ බර කිලෝග්‍රෑම් පනස් හයකි.

\* අඩි 4 යි අඟල් 10 ක් උස කාන්තාවකගේ බර කිලෝග්‍රෑම් 54 ක් විය යුතුයි.

මෙසේ අඩු වන සෑම අඟලකම බර කිලෝග්‍රෑම් දෙක බැගින් අඩු විය යුතුයි.

බාහිර පෙනුමෙන්ම තරබාරු අය හඳුනා ගත හැකි අතර පියයුරු, නිතඹ, දෙකොපුල්, තොල්, කලවා, උදරය වැනි ස්ථානවල ශරීර මාංස පේශි එල්ලා වැටෙන තරමටම මේදය වැඩි ඇති බව ශරීර පෙනුමෙන්ම දැකිය හැකිය. තරබාරු බව ඇති විටම මූලිකම හේතුව අධික කැලරි ප්‍රමාණයක් අඩංගු ආහාර ශරීරයට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා නොකඩවා ගනිමින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම්වල නොයෙදී සුවපහසු ලෙස සිටීම බව දැක්විය හැකිය. ගොවි කම්කරු ජනතාවට වඩා සුබෝපහෝගී ජීවිත ගත කරන සුපිරි පැලැන්තියට මෙම රෝගී තත්ව ඇති බව පැහැදිලිය.

එදිනෙදා අවශ්‍යතාවයට වඩා අප අනුභව කරන ආහාර වලින් වැඩි කොටස මේදය වශයෙන් සමට යටින් අනාගත අවශ්‍යතාවයන් සඳහා තැන්පත් වී පවතී. වැඩිපුර ශක්තිය වැයවන කාර්යයන්හිදී හා ව්‍යායාම කිරීමෙන් තැන්පත් වූ මේද කොටස් දහනය වේ. එසේ නොවුණහොත් එම මේදය තව තවත් වර්ධනය වී රුධිර වාහිනී නාලවල තැන්පත් වී නහර පටු වි හෘදයාබාධ වැනි මාරක රෝග කාරක හටගනී. මේදය නහර තුළ බැඳී පවතින්නේ ජන නලයක මල බැඳී පවත්නා ආකාරයෙනි. ඒවා වැඩියෙන් රැළුණු තැන්වල ජලය නිරවන ආකාරයටම රුධිරවාහිනී නාලවල රුධිරය ගලා යාමට බාධා ඇති කරයි. රුධිරය මිලි ලීටර් 100ක ඇති මේද ප්‍රමාණය මිලි ග්‍රෑම් 100 ට වඩා අධික නම් වහාම තෙල් හා මේද ගැනීම නවතා දැමිය යුතුයි.

අධික තරබාරු ව හේතු

කොටගෙන පහත සඳහන් රෝග ලක්ෂණ හා රෝග ඇතිවේ.

එනම් සුළු කටයුත්තක් කිරීමේදී පවා ඇතිවන හතිය, අධික පිපාසය, නින්ද නොයෑම, හේතුවක් නොමැතිව හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාව, අධික බඩගින්න, ශරීර ශක්තිය හීන වීම, ලිංගික ශක්තිය හීන වීම, ශරීරයේ අප්‍රාණික බව, ලේ ගමනාගමනයේ අක්‍රමවත් බව, අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, කොලෙස්ටරෝල්, නහර ගැට ගැසීම, අධික ලෙස දහදිය දැමීම, ශාරීරික දුගඳ, අධික නිදිමත ස්වභාවය, මානසික ආතතිය, කාන්තාවන්ගේ ගර්භාශගත හා පියයුරු ආශ්‍රිතව පිළිකා අවධානම, ශරීරය අවපැහැ වීම සිදුවේ.

විශේෂයෙන්ම අධික තරබාරු බව හේතු කොට ගෙන හන්දි ආශ්‍රිතව රෝග හට ගනී. එමේ වනුයේ ශරීරයේ බර දරා සිටීමට හේතුවන නිසා සන්ධිවල ක්‍රියාකාරීත්වය දුර්වල වීමෙනි.

අල්ප ආයුෂ, ඉක්මනින් රෝගී වීම, ලිංගික දුර්වලතාව, ශාරීරික දුගඳ, අධික කුසගින්න, අධික පිපාසය යන දෝෂ අධික තරබාරු පුද්ගලයන්ට පවතී.

නවීන වෛද්‍ය විද්‍යාවට අනුව අධික තරබාරු පුද්ගලයන් වැඩිකල් ජීවත් නොවේ. ඔවුන් මිය යන්නේ අධික තරබාරු බව නිසා නොව ඒ ආශ්‍රිතව හට ගන්නා සංකූලතා නිසාවෙනි.

තරබාරු බව දරු සම්පත් බැලීමට ප්‍රබල බාධාවකි. අධික තරබාරු පුරුෂයන්ගේ සාපලයතාව අඩු කරන නිසා ඔවුන්ට දරු සුරතල් බැලීමේ වාසනාවද අඩුවේ. එය කාන්තාවන්ටද එසේය. කාන්තිම සංසේචනයක් සිදු කළ විට පවා තරබාරු කාන්තාවන්ට ලැබෙන ප්‍රතිඵලය අඩුවේ.



**උපදෙස්**  
ආයුර්වේද හා හෝමියෝපති වෛද්‍ය ආචාර්ය මහේෂ් අතුරලිය



# සුවඳ හමන මැෂික් කුරෙහි නිධානයක් මතුකර ගන්න

තමුත්ගේම ව්‍යාපාරයක් බොහෝ දෙනෙකුගේ සිහිනයක්. රැකියාවක් තිබුණත් ඒ රැකියාවට අමතරව අතට අමතර මුදලක් සොයාගන්න සෑම කෙනෙක්ම සිහින දකිනවා. විශේෂයෙන් කාන්තාවක් තමයි මෙවැනි අමතර මුදලක් සොයා ගන්න වැඩියෙන්ම උනන්දු වෙන්නේ. නිවෙසක සිටින ශාඛණියකට අතට අමතර මුදලක් ලැබෙන ප්‍රංචි ව්‍යාපාරයක්, වගාවක් හෝ කර්මාන්තයක් පවත්වාගැනීම ගැන මේ දිනවල බොහෝ දෙනෙක් උනන්දුයි. සමහරුන්ට මෙවැනි ව්‍යාපාරයක් පවත් ගන්න උනන්දුව හා ආසාව තිබුණට ප්‍රවේශවීමේ මුල් පියවර තවත්ත බැරව ලතවෙන බොහෝ ශාඛණියෝ අපට හමු වෙතවා. මෙලෙස සිහින දකිමින් තමුත්ගේම කර්මාන්තයක් ආරම්භ කරන්න පසුබිම සකසා ගන්න හොඳකි ශාඛණියන්ට අප සතිපතා මහාපෙත්වම් ලබාදෙන ලිපි රාශියක් පළකළා. ඒ පළකළ ලිපි සඳහා ඔබගේම නිරතුරුවම අප වෙත ප්‍රතිචාර ගලාගෙන එතවා. ඔබේ ඇති උනන්දුව නිසාම මෙවරත් අප කාන්තා ඔබට ගැළපෙන කර්මාන්තයක් ආරම්භ කරන්න මඟ පෙන්වීම ලබා දෙන්නේ හරිම සතුටින්.

හඳුන්කුරු නිෂ්පාදනය කියන්නේ අපේ රටේ හොඳ ඉල්ලුමක් ඇති කර්මාන්තයක්. හැබැයි මේ ඉල්ලුමට සරිලන හඳුන්කුරු නිෂ්පාදනයේදී අපේ රටේ තිබුණු තාක්ෂණික ක්‍රමවේදයක් සරලයි. ඒ නිසා විදේශ රටවලින් අප රටට ආනයනය කරන හඳුන්කුරුවලට තමයි වැඩි ඉල්ලුමක් තිබුණේ. හැබැයි මේ තත්ත්වය දැන් ක්‍රමයෙන් වෙනස් වෙලා අපේ දේශීය හඳුන්කුරු නිෂ්පාදන සඳහා ඉල්ලුමක් පවතිනවා. මේ ඉල්ලුමට සරිලන හඳුන්කුරු නිෂ්පාදනය අපේ රටට ගැළපෙන අයුරින් දේශීය වෙළෙඳපොළ හඳුනාගෙන ඒ ඉල්ලුමට ගැළපෙන නිර්මාණාත්ම අලුත් හඳුන්කුරු නිෂ්පාදනය කළොත් ඒ සඳහා හොඳ

ඉල්ලුමක් නිරායාසයෙන්ම හැඳෙනවා.

සාමාන්‍යයෙන් හඳුන්කුරු නිෂ්පාදන ව්‍යාපාරය ආරම්භ කිරීම සඳහා හඳුන්කුරු සාදන යන්ත්‍රයක් අවශ්‍යයි. එසේ නොමැතිව මේ ව්‍යාපාරය ආරම්භ කරනවා නම් මුලින්ම තමුත්ගේම අතින් සෑදීම හඳුන්කුරු නිෂ්පාදනය ආරම්භ කරන්නත් පුළුවන්. මෙවැනි ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීම සඳහා යන්ත්‍රයක් මිලදී ගැනීමට පෙර ඒ ගැන අත්දැකීමක් ලබා ගැනීම සඳහා මුලින්ම අතින් සෑදීම ආරම්භ කිරීම තමා හොඳම ක්‍රමය. ඔබ එයින් ලබන මුලික අත්දැකීම අනුව නිෂ්පාදන වෙළෙඳපොළ හා අලෙවිය ගැන අත්දැකීමක් ලබා ගනිමින් හඳුන්කුරු නිෂ්පාදනය කරන යන්ත්‍රයක් මිලදී ගැනීම තමයි ඊළඟ පියවර.

ඊළඟට හඳුන්කුරු නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය මුලික අමුද්‍රව්‍ය මිලදී ගත යුතුයි. කලු කුඩු, ලී කුඩු, පට්ට කුඩු, උණ ඉරටු, හිස් පෙට්ටි, කුරු දමන කවර, සුවද වර්ග, කලවම් ඔයිල් වර්ග, කලවම් කුඩු වර්ග අවශ්‍යයි. මේ අමුද්‍රව්‍ය අතුරින් කලු කුඩු තමයි හුන්කුරු නිෂ්පාදනයේදී වැඩි වශයෙන්ම යොදා ගන්නේ. කලු කුඩු හඳුන්වන්නේ පොල් කටු අඟුරු හා ශාක වර්ගවලින්. සෑම ශාකයක්ම අඟුරා මේ කුඩු සාදා ගැනීම අපට අපහසුයි. ඒ නිසා තමයි අපට මේ කුඩු වෙළෙඳ පොළෙන්ම මිලදී ගන්න සිද්ධ වෙන්නේ. මේ කුඩු භාවිතයට පෙර අතිතයේ යොදා ගන්නේ ගවයන්ගෙන් ලබාගන්නා ගොමය. මෙයට අමතර ලී කුඩු මෙයට එක්කළ යුතුයි. සමහරු මේ ලී කුඩු නයිස් පවුඩර් ලෙසින් හඳුන්වයි. පට්ට කුඩු ද හඳුන්කුරු නිෂ්පාදනයට අවශ්‍යම අමුද්‍රව්‍යයි. එය වියට්නාම් රටෙන් ගෙනෙන කුඩු වර්ගයකි. තවද මේ හඳුන්කුරු සෑදීමට උණ

ඉරටු යොදා ගනියි. මේ ඉරටු කැපීමට සකස් කරගත් ඉරටු යන්ත්‍රයකින් සාදා ගත යුතුයි. එසේ නැති නම් වෙළෙඳපොළෙන් මිල දී ගෙන කපා ගන්න.

විවිධ දිග ප්‍රමාණයෙන් මේ ඉරටු වෙළෙඳපොළේ පවතී. මෙලෙස මිලදී ගත් කුඩු වර්ගවලට විශේෂිත සුවද වර්ග හා තෙල් වර්ග කලවම් කරගත් පසු හඳුන්කුරු නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය මුල් පියවර සම්පූර්ණය. දැන් ඔබගේ නිර්මාණාත්මක හැකියාව හා තාක්ෂණ දැනුම උපයෝගීකරගෙන හඳුන්කුරු සෑදීම සිදු කරගත හැකි වනු ඇත. මෙහිදී ඔබ සකස් කරන මිශ්‍රණය සඳහා යොදා ගන්නා සුවද වර්ගය අනුව එහි තත්ත්වය පවත්වාගෙන යෑම සඳහා සෑම විටම එකම ප්‍රමාණයෙන් අමුද්‍රව්‍ය යොදා ගන්න. ඒ අනුව ඔබගේ නිෂ්පාදන හඳුන්කුරුවල තත්ත්වය දිගටම පවත්වාගෙන යෑම හා එහි ඇති අඩුපාඩු ඔබට තීරණය කිරීමට හැකිවනු ඇත.

මෙලෙසින් සකස් කරගත් හඳුන්කුරු වියලා ගැනීම ඊළඟ පියවරයි. එය මද අවිච්චි ක්‍රමානුකූලව සිදුකළ යුතු කටයුත්තකි. එලෙස වියලා ගත් හඳුන්කුරු ඇසුරුම් කිරීම හා වෙළෙඳ පොළට ආකර්ශනීය ලෙස ඉදිරිපත් කිරීම ඔබ විසින් තීරණය කර සැලසුම්කර ගත යුතු පියවරකි. මෙහිදී ඔබට හඳුන්කුරු නිෂ්පාදනය සඳහා අවශ්‍ය තාක්ෂණික දැනුම හා උපදෙස් ලබා දෙන රජයේ ආයතන කිහිපයක්ම පවතී. එසේම හඳුන්කුරු නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය උපකරණත් අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය තොග වශයෙන් අලෙවි කරන ආයතනත් රැසක්ම තිබේ. එම නිෂ්පාදන ආයතන හා අමුද්‍රව්‍ය මිලදී ගත හැකි ස්ථාන පිළිබඳ විස්තර ඔබට අවශ්‍ය නම් ඒ සඳහා මගපෙන්වීමක් ලබා දෙන්න අප සූදානම්. ඔබ අපගේ 011 2429592 දුරකතන අංකය අමතා ඔබගේ Whats App අංකයක් ලබා දෙන්න. අවශ්‍ය විස්තර සියල්ල අපි ඔබගේ එම අංකය වෙත ලබා දෙන්නෙමු.

සටහන  
 දුමින්ද කාරියවසම්





# ගෙලයහෙහි හැඩකාරයා Breyntia



උපදෙස් පුවිණ උද්‍යාන නිර්මාණ ශිල්පී විසිතුරු මල් වගා උපදේශක දේශබන්ධු, කෘෂිවිද්‍යා ශූර් මාබොදුල්ලේ රංජිත් කළුආරච්චි

උද්‍යානය හැඩ වැඩ කරන විවිද්‍යාත්මක ශාක අතර Breyntia යනු වර්තමානයේ වැඩි ජනප්‍රියත්වයක් හිමි කරගත් ශාකයකි. ජර්මනියේ උපත ලබා ලොව දසන පැතිර ඇති මේ බ්‍රේනියා ප්‍රභේදය Snow Bush යනුවෙන් ද හැඳින්වේ.

### විවිද්‍යාත්මක

බොහෝමයක් ශාකවල සුන්දරම කොටස වන්නේ එහි හටගන්නා පුෂ්පයයි. නමුත් මේ බ්‍රේනියා ශාකයට විවිද්‍යාත්මකත්වයක් එක් කරන්නේ එහි පත්‍ර සමූහයයි. රෝස, සුදු, කොළ, මෙරුන් ආදී වර්ණවලින් මේ පත්‍ර අලංකාර වේ. ඊට අමතරව සුදු පැහැති පත්‍රවල කොළ පාට තිත් සහිත පත්‍ර මෙන්ම, සුදු පැහැති පත්‍රයේ රෝස පැහැති තිත් ද රෝස, සුදු සහ තරමක් තද රෝස පැහැය මිශ්‍ර වූ වර්ණවත් ශාක පත්‍ර ද දැකගත හැකිය.

### සුරැකුම සඳහා බලපෑම

මෙම ශාකයේ විශේෂත්වය වන්නේ එකම ශාකය වුවත් හිරු එළිය පතිත වීම අනුව පත්‍රවල වර්ණ වෙනස් වීමයි. උදාහරණයක් ලෙස සෙවණක තැබූ බ්‍රේනියා පදුරක බොහෝවිට කොළ පැහැති පත්‍ර දැකිය හැකි නමුදු තරමක් හිරු එළිය වැටෙන ස්ථානයක වැඩෙන ශාකයක සුදු පැහැති පත්‍ර වැඩියෙන් දැකිය හැකිය.

ඒ කෙසේ වුවත් බ්‍රේනියා යනු දැඩි හිරු එළිය එතරම් උසුලා ගත හැකි ශාකයක් නොවේ. මන්ද දහවලට වැටෙන සාප්පු මෙන්ම තද සූර්යාලෝකය නිසා මේ ශාකයේ පත්‍ර පිලිස්සී මිය යාමට ඉඩ තිබේ. එබැවින් බ්‍රේනියා සඳහා ඉතාමත් සුදුසු වන්නේ පාර්ශවික හිරු එළියයි.

### වගාව

බ්‍රේනියා පදුරක් ආකාරයට වගා කරගත් විට ගෙවත්තට මනරම්

සුන්දරත්වයක් එකතු කරගත හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් අඩි 2, 2 1/2 වශයෙන් දිග පළල සිටින පරිදි මේ ශාකයේ පිටතට ඇදියන අතු කප්පාදු කරන්න. එවිට ඉතාමත් දැකුම්කලු ආකාරයේ බ්‍රේනියා පදුරක් ඔබට සකස් කරගත හැකි වේ. මෙලෙස සකසා ගන්නා පදුරු ස්ථිර භූමියේ දීර්ඝ කාලයක් වඩාත් සුන්දරව වැඩෙනු ඇත.

බදුන්ගතව ද මේ ශාකය වගා කර හැකි වේ. එමෙන්ම බදුන්වල වගා කළ මේ බ්‍රේනියා නිවෙසේ ඉහළ මහලේ බැල්කනිවලට අපුරු සුන්දරත්වයක් එකතු කරනවා නොඅනුමානයයි.

### වගා මාධ්‍යය

- \* වැලි කොටස් 01ක්
- \* මතුපිට පස් කොටස් 01ක්
- \* කොළරොඩු හෝ කොම්පෝස්ට් කොටස් 01ක්

වගයෙන් සම සමච්ඡාදන හොඳින් මිශ්‍රකර වගා මාධ්‍යය සකසා ගන්න. බදුන්ගත වගාවේ දී මෙන්ම ස්ථිර භූමියේ වගාව සඳහා ද ඔබට මේ වගා මාධ්‍යය භාවිත කළ හැකිය.

### පැළ බෝකර ගැනීම

මෙම පැළ බෝකර ගැනීමේ දී බීජ මගින් බෝකර ගැනීම තරමක් අපහසු වේ. ඒ නිසා ළපටි අතු කැබලි රෝපණයකර පැළ පහසුවෙන් ලබාගත හැකිය.

### ජලය සැපයීම

වැසි කාලයේ දී හැර අනෙක් කාලවලදී දිනපතා ජලය සපයන්න. එමගින් සාරවත්ව වැඩුණු බ්‍රේනියා පදුරක් ඔබටත් හිමි කරගත හැකිය.

මේ බ්‍රේනියා ශාකයේ ප්‍රභේද ගණනාවක් ඇත. ඒ අතරින් ශාක පදුරේ ඉහළ කොටසේ පත්‍ර රෝස පැහැය ගන්නා ප්‍රභේදය මේ දිනවල මල් ලොවින් අතර වඩාත් ජනප්‍රියයි.

එමෙන්ම මේවායේ කුඩා මල් හට ගන්නා අතර එම මල් එතරම් ආකර්ෂණීය නොවේ. එහෙත් මනා සුගන්ධයකින් යුක්තවන බැවින් ඔබේ නිදන කාමරයේ ජනේලයට ඔබ්බෙන් මේ පදුරක් වවා ගත හැකි නම් එහි අපූර්වත්වය කියා නිම කළ නොහැකිය.

සටහන  
✓ වම්පා වරුසප්පෙරුම





# කිරිකැටියා පිළිබඳ මේ ගැටලු ඔබටත් ඇති වුණාද?



උපදෙස් : ප්‍රදර්ශන ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය උපදේශකා ශාමලී පතිරණේ

**අලුත උපන් කිරිකැටියා අතට ගත්තම උතුරා හිස සතුටක් දැනවෙන්නා වශේම පුදුමාකාර වගකීම් සම්භාරයකුත් දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. කුලුඳුල් අම්මෙකුට හම් පුංචි බයක් හොඳහෙනවමත් හෙවෙයි.**

හිතට දැනෙන ඒ සැක සංකාවන්ට අස්වැසිල්ලක් වෙන්නයි මේ සුදානම. බලන්න මේ ගැටලු ඔබේ සිතෙන් උපන් ගැටලුම දැයි කියා.

බබා ඉපදුනේ සාමාන්‍ය ක්‍රමයට. එයාගේ ඔළුව දිගයි, ඇදයි

සාමාන්‍ය ක්‍රමයට සිදුවන ප්‍රසූතියේදී ඇතිවන තෙරපීම නිසා මෘදු කාටිලේජය අස්ථිවලට මෙසේ වන්නට පුළුවන්. දරුවාට වයස අවුරුද්දක් පමණ ගතවෙද්දී මේ තත්වය මගහැරී යාම.



පියයුරු විශාල වී ගැටයක් සේ අතට අසුවීම, රතු වීම, කිරි වැනි සුව ඒම සාමාන්‍ය වේ. මවගෙන් ලැබෙන හෝර්මෝන නිසා මෙය සිදුවේ. මෙම කිරිගැට මිරිකා හැරීම සිදු නොකරන්න. බොහෝ වැඩිහිටියන් දරුවන් නැවීමේදී කිරි මිරිකා හරින්නට උත්සාහ කරයි. දරුවා මේ නිසා ඉමහත් වේදනාවකට පත්වනවා සේම පසුකාලීනව විවිධ ආබාධ ඇති විය හැකියි.

**ප්‍රසූතියේදී හිසට සිදුවන තෙරපීම නිසා සියුම් රුධිර නාල තැලීමකට ලක්වී පුංචි ලේ ගැලීම් නිසා සුදු ඉංගිරියාවේ රතුපැහැ ලප ඇති වේ. එය සාමාන්‍ය තත්වයකි.**

### හිසෙහි සම ගැලවී යෑම සාමාන්‍ය තත්වයක්ද?

මැරුණු සම කබොල්ලක් වැනිව හිසේ සිට නළල ප්‍රදේශය දක්වා තිබීම හා හිසෙහි සම කැබලි ගැලවී යෑම සාමාන්‍යයි. ඔලිවි තෙල්, තල තෙල් වැනි දෙයක් දමා සම්බාහනය කොට මෘදු ප්‍රදර්ශන පනාවකින් පිරා මෘදුකාරකයකින් සෝදා ඉවත් කළ හැකියි.

### හිසකෙස් ගැලවී යන්නේ ඇයි?

අලුත උපන් දරුවන්ගේ තැනින් තැන හිසකෙස් ගැලවී යාමත් පැල්ලම් ආකාරයට තැනින් තැන හිසකෙස් නොමැති ප්‍රදේශ ඇතිවීමත් සාමාන්‍ය තත්වයකි. දරුවා වැඩෙන විට සාමාන්‍ය හිසකෙස් පැමිණෙනු ඇත.

### හිසේ තෙල්වල දැක්කමත් බයයි.

අලුත ඉපදුණු පුංචි බබාලගේ තෙල්වල උස් පහන් වෙනවා දැක්කම අම්මලට බයක් හිතෙනවා. මේ තෙල්වල පිළිබඳ බොහෝදෙනෙකුට එතරම් අවබෝධයකුත් නැහැ. හිසේ අස්ථි අතර අස්ථි නොමැති ප්‍රදේශය තෙල්වල හෙවත් රන්ටු නම්වේ. මෙලෙස අස්ථි නොමැති ස්ථාන දෙකක් තිබේ. ඉන් එකක්

දරුවාට මාස 18 දී වැසී යයි. අනෙක මාස 1 - 2 ත් අතර වැසී යයි.

### පුංචිම බබාලගේ ඇස්වල රතු ලප වැනි පැල්ලම් මොනවාද?

ප්‍රසූතියේදී හිසට සිදුවන තෙරපීම නිසා සියුම් රුධිර නාල තැලීමකට ලක්වී පුංචි ලේ ගැලීම් නිසා සුදු ඉංගිරියාවේ රතුපැහැ ලප ඇති වේ. එය සාමාන්‍ය තත්වයකි.

### පුංචිම දරුවන්ගේ හිසට දැනවිය දමන්නේ ඇයි?

හිස රත් වීම, නළලට හා හිසට අධිකව දහඩිය දැමීම දරුවන්ගේ පරිවෘත්තීය ශීඝ්‍රතාව වැඩි නිසා සිදුවේ. මෙය සාමාන්‍ය තත්වයකි. අවුරුදු 10 ක පමණ වුවත් පැවතිය හැකියි.

ඇතැම් දරුවන්ගේ හිස පැත්තකට ගෙවෙනවා නේද? දරුවා තබන පැත්ත අනුව හිස ගෙවීමට ලක් වීමද, හිසේ අස්ථිත් හි මෘදු ස්වභාවය නිසා සිදුවේ. අවුරුද්දක් යනවිට සාමාන්‍ය තත්වයට පත්වේ.

### පියයුරුවල ගැටයක් මෙන් හසුවන්නේ කුමක්ද ?

අලුත උපන් දරුවන්ගේ

### ගැහැනු දරුවන්ගේ යෝනි මඟ මස් වැදැල්ලක් තිබීම, සුදු යෑම

යෝනි මඟ සුදුපැහැ සුවයක් හෝ රුධිරය යෑමක් පැවතීමත් යෝනි මාර්ගයට ආසන්නව මස් වැදැල්ලක් වැනි යමක් පැවතීම සාමාන්‍ය තත්වයකි. මවගේ හෝර්මෝන දරුවාගේ සිරුරේ තිබීම මෙයට හේතුවයි. එය ස්වාභාවිකව මඟ හැරී යයි. අවශ්‍ය වනුටෙ පිරිසුදුව තබා ගැනීමයි.

### හිතර ඉක්කා වැටෙන්නේ ඇයි?

නිතර ඉක්කා වැටීම සිදුවන්නේ මහාප්‍රාචීරය අපරිණතවන නිසා පාලනයකින් තොරව ඉහළ පහළ යෑම නිසායි. මෙය සාමාන්‍යයයි.

කිරිකැටියන්ගේ ඇස්වලින් කබ, කඳුළු ගැලීම දරුවාගේ ඇස්වල කබ, කඳුළු රැඳීම ද සාමාන්‍යයයි. පිරිසුදු තෙමාගත් පුළුන් කැබලිවලින්

පිටත සිට නාසය දෙසට පිරිමදින්න. දිගින් දිගටම පවතී නම් පමණක් වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගන්න. පිරිසුදු ඇඟිල්ලකින් කඳුළු ග්‍රන්ථි ආශ්‍රිත පෙදෙස රවුමට 10 වරක් පමණ සම්බාහනය කරන්න.

පුරුෂ ලිංගය පිටුපසට කළ නොහැකියි අලුත උපන් සිගිත්තන්ගේ පුරුෂ ලිංගය පිටුපසට කළ නොහැකි වීම සාමාන්‍යයයි. මාස 10- 12 පමණ වනවිට එය පිටුපසට කර පිරිසුදු කළ හැකියි.

රතු බිබිලි සහ කහ බිබිලි රතුපාට කුෂ්ඨයන් වැනි බිබිලි දරුවා ඉපදී දෙවැනි දින පමණ මතු වී දැවසෙන්නේ දෙකකින් අඩුවී යයි. එය සාමාන්‍යයයි. සුදු, කහපැහැ බිබිලි ඇතිවන්නේ විසබ්ජ නිසාය. බෙල්ල, උදරය කකුල් ආශ්‍රිතව ඇතිවේ. වෛද්‍ය උපදෙස් ගැනීම සුදුසුයි. දරුවා

වෙනිවැල්ගැට වැනි ස්වභාවික ඖෂධීය වතුරෙන් සෝදා පිරිසුදුව තබා ගැනීමෙන් ද ඉබේම සුවවේ.

### හාසයේ හෙත ගතිය හා ශබ්දය

කළලාවාරක තරලයේ ගිලී සිටීමෙන් නාස් කුහරවල පවතින තෙත ගතිය සහ නාස් පොල්ල හෙවත් නාස් අස්ථිය ශක්තිමත්වන්නේ අඩු නිසා නාස් කුහර හොඳින් විවර නොවීම මීට හේතුවයි. නාසයේ බර ගතිය, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා ස්වභාවය හා ශ්වසනයේදී ශබ්දය සාමාන්‍ය වේ. දින කීපයකින් මඟ හැරී යයි.



සටහන ආශ්‍රිතව හෙට්ටිආරවිච්චි



# රටම හඬවා මෙලොව හැරගිය පුංචි දොස්තර නෝනා

**තරුණීට සමීප ශිල්පීන් ශිල්පිනියන් බොහෝය. ඒ සමීපතමයන් අතුරින් වසර ගණනක ඉතිහාසයක් ඇති ශිල්පිනියන් ද වෙති. තිරාණී පිරිස් එවැනි යුග ගණනක ඉතිහාසයක සබැඳියාවක් හිමි ශිල්පිනියකි. දුකේදී මෙන්ම සතුටේදී අප සමඟ ඒ ලෙන්ගතු සබැඳියාව නිරතුරුවම බෙදාගත් ඇය යාන්තමින් හෝ දුරස් වුණේ පසුගිය කොරෝනා සමයේ පමණකි. ඒ කාලය තුළ බොහෝ දේ සිදු විය.**

එදා තරුණී 'ප්‍රතිභා' වේදිකාවේ තිරාණී අපගේ පාඨකයන්ට දැනුම බෙදන්නට ඇත ගම් දනවී කරා ගිය ගමන් අපට මතකයට නැගෙයි. ඇය ඒ වැඩසටහන්වලට එන විට පුංචි සුරංගනාවියක් වැනි සිහිත්තියක් ද ඇගේ ඇඟිල්ලේ එල්ලී එන අයුරු අපට අද මෙන් මතකය. හුරුබුහුට මේ දැරිය තම මවගේ හැකියාවන් දැකීමත් තමුන්ගේ පාඩුවේ ඉදිරි අසුනකට වී බලා සිටින අයුරු මැවී පෙනෙයි. අතීතය බෙහෙවින්ම සුන්දරය. කාලය කෙමෙන් ගෙවී ගියේය. දින, මාස, අවුරුදු ගෙවී ගියේ අතීත මතකයන් ඉතිරි කරමිනි. කාලය කෙතරම් ගෙවී ගියත් අප අතර වූ සබැඳියාව අත් වූයේ නැත. නිරතුරුවම දුක සැප විමසන්නට වේලාවක් නොවුණත් තිරාණීගේ පවුලේ තොරතුරු හා සැප දුක ඉඳහිට හෝ හමු වූ මොහොතක විමසන්නේ ඉතා දුෂ්කර වූ අතීතය පසුකරමින් ඇය පැමිණි ගමන ගැන අපද හද පතුලෙන්ම සතුටු වෙමිනි.

ඇයගේ එකම දියණිය නොනා රුමන්ති පිරිස් පුංචි දොස්තර නෝනා මෙලොව සදහටම හැර ගොසිනි. පසුගියදා දැනගන්නට ලැබුණු ඒ කනගාටුදායක පුවත ගැන ඇයගෙන් විමසන්නට අපට සිත් නොදෙයි. මවක් ලෙස ඇයගේ කඩා වැටුණු සිත පාරන්නට අපට නොසිතෙයි. එහෙත් ඇයගේ පුංචි සුරංගනාවිය අභිමිචීම ගැන පාඨකයෝ අපගෙන් අසයි. ඒ නිසාම මේ සටහන තබන්නේ තිරාණීගේ හදතුළ දැවෙන උතුරා ගලන දරු සෙනෙහසට අත්වැසිල්ලක් ලබා දෙන්නටයි. එසේම ඒ පුංචි සුරංගනාවිය අපට අභිමිචීම හමුවේ

පැතිරයන විවිධ කටකතා වෙනුවට සත්‍ය සිදුවීම් පිළිබඳ පුංචි සටහනක් තබන්නටය.

ප්‍රචිණ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනි තිරාණී පිරිස් හා ඇයගේ ආදරණීය සැමියා නීතිඥ හිතාල් පිරිස් දෙදෙනාගේ ආදර කැපවීමට මුලින්ම එක් වූයේ වැඩිමහල් පුත් හසිතය. ඉන් වසර කිහිපයකට පසුව නොනා දරු සිහිත්තිය එක් වන්නේ පවුලේ වාසනාව උතුරා ගලමිනි. 2003 වසරේ අගෝස්තු 31 වැනිදා උපත ලබන නොනා ලයිසියම් ජාත්‍යන්තර පාසලෙන් සිප් සතර හදාරන්නේ ඉතාම කීකරු ශිෂ්‍යාවක ලෙසිනි. කුඩා කළ පටන්ම මස් මාංස පවා කෑම අත්හළ නොනා බුදු දහමට තදින්ම බැඳී සිටියේ කාගේවත් මග පෙන්වීමක් නොමැතිවීමය. දහම් පාසලේ පවා කැපී පෙනෙන ශිෂ්‍යාවක් වූ ඇය 2020 වසරේදී ලන්ඩන් උසස් පෙළ සමත්ව වැඩිදුර උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා මැලේෂියාවේ මොනෂ් සරසවියට ගියේ දහසක් රෝගීන්ගේ සුවය සඳහා වෛද්‍යවරියක් වීමේ සිහිනය දැකීමිනි. එහෙත් ඒ සිහිනය නොසිතන ලෙසින් බොඳ වී ගියේ සියල්ලන්ගේම නෙතට කඳුළක් ඉතිරි කරමිනි. ඒ හදිසි විශේව ගැන තිරාණී පිරිස් මහත්මියගේ පවුලේ සම්පතමයෙක් වූ ජනප්‍රිය ගායක මධුමාඩව අරච්ඡද ඉතා සංවේදී සටහනක් තබා තිබුණි. ඒ සටහනේ ඇයගේ විශේව ගැන බොහෝ දේ සටහන්වී තිබුණේ සිද්ධිය පිළිබඳ සාරාංශයක් ලෙසිනි.

පුංචි දොස්තර නෝනා හෙට ගෙදර එනවා... දෝණි ගියේ කොතොමද? හැමෝම අහනවා. දෝණි ගිය ආරංචිය ගැන දැන ගත්තු විට නොගැස්සුණු හිතක් හැති තරම් දෝණිගේ... දන්න නොදන්නා... දැක්ක නොදැක්ක හැමෝටම ඇගේ සුරතල් මුහුණ දැකීදී හීල්ලනා ඉඳවීමට. ඒ අතින් අපේ මිනිසුන්ගේ පපු හරි බරයි, සංවේදීයි. පසුගිය දිනවල විවිධ සිද්ධි නිසා කම්පනයට පත්වෙලා හිරිය හැමෝටම දොස්තර නෝනා කෙනෙක් වෙන්න හිරිය ඇයට තට්ටු තනියම රෝහල් ඇඳක් උඩම අන්තිම හුස්ම ඊක පිට කරන්න විමේ කම්පනය තදින්ම දැනුණා. කවදා හරි කාගේ හරි වැනෙන ඇස් දෙකකට පණ දෙන්න පෙරැම් පිරව

පුංචි දොස්තර නෝනා අන්තිමට ඇස් දෙක පියා ගත්තේ දැඩි සත්කාර ඒකකයේ. අන්තිම මොහොතේ ඒ අන්තිම හුස්ම ඊක සුරංගනා මුහුණෙන් යන්නම යන කොට ඒ වූවි බෝනික්කිට අම්මවයි තාත්තවයි අමතක නොවෙන්න කිසිම හේතුවක් තිබුණේ නැතැ. තිරාණී, හිතාල්, හසිත, නොනා කියන්නේ හතරක් නෙවෙයි එකක්.

බම්බලපිටියේ කිංරෝස් පාරේ සද්දන්නව තිබුණු ඔවුන්ගේ නිවහන හරිම සතුටින් පිරී තිබුණු තැනක්. ලංකාවේ එහි නොගිය කලා කරුවෙක්, මාධ්‍යවේදියෙක් සොසිටින තරම්. හැබැයි සතුට පිරුණු ඒ නිවහන අද හරිම මුසල පාටයි. තිරාණීවයි, හිතාල්වයි දැකපු මුල්ම මොහොතේ මට ලෝකයම ඇහෙන්නේ නැතුව ගියා. පොඩි දරුවෙක් වගේ දුවගෙන ආපු හිතාල් දුවගෙන ඇවිත් මුහුණ පපුව ප්‍රතින් තියලා අපි කොනොමද පීවත්වෙන්නේ මවෝ කියද්දී නැඟිටින්න හයිසක්වත් නැතුව හිරි තිරාණී මදු...ඒ මගේ සුරංගනාවී හේද මදු.. ඒ මගේ ලේ ඊක හේද මදු අපිට එයා අපේ මුළු ලෝකම හේද මදු කියලා අහද්දී මට කොහේ හරි හැරෙන්නේ හිතුණා දරු පැටියෝ. ඔවුන්ව බදාගෙන ඒ කඳුළු විදිනවා හැර කරන්න කිසිම දෙයක් ඉතිරි වෙලා තිබුණේ නැතැ. පපුව පැලෙන්න වගේ එන නිසා ඇඳුවා. කිසිම අම්මෙකුට තාත්තෙකුට මේ වගේ දෙයක් වෙන්න නරකයි.

අම්මා, අප්පගේ, නෑ හිතවතුන්ගේ, යාළුවන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ දයාව කරුණාව බිංදුවක් වත් අඩු වෙලා නෙවෙයි. පුංචි හදවතට වැටෙන හුස්ම ඊකට අඩු වුණේ සිනි. මස් මාළු නොකන

අම්මා, අප්පගේ, නෑ හිතවතුන්ගේ, යාළුවන්ගේ, ගුරුවරුන්ගේ දයාව කරුණාව බිංදුවක් වත් අඩු වෙලා නෙවෙයි. පුංචි හදවතට වැටෙන හුස්ම ඊකට අඩු වුණේ සිනි. මස් මාළු නොකන



අම්මා උයනා කෑම කන්න උඩ පතිමින් බලා සිටී දෝණි අද රාගම රෝහලට ආවේ නිසලව. සමහර විට ඇගේ පපුව නැවතුණු මොහොතේ සිට අම්මගේයි තාත්තාගේයි පපුව වැඩ කළේ නෝන්කු වෙලා වගේ. පුංචි සුරංගනාවී වෙලාවකට මනාලියක් වෙලා ගෙදර එනවා වගේ දැනෙන්න ඇති. පුංචි සුරංගනාවී අපි හැමෝම දාලා සුරංගනා ලෝකයට යනවා.

අවුරුදු 19ක් වූ නොනා දියණියගේ අධිකරණ වෛද්‍ය පරීක්ෂණය රාගම මෘත ශරීරාගාරයේදී සිදු වූ අතර එහිදී මරණය පිළිබඳ විවෘත තීන්දුවක් ලබා දී තිබුණි. මෘත දේහය පිළිබඳ අධිකරණ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයක් මැලේෂියාවේදී ද සිදු කර තිබූ අතර මේ පිළිබඳ පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණය කළ රාගම රෝහලේ අධිකරණ වෛද්‍යවරයා සඳහන්කර තිබුණේ බාහිර තුවාලයක් හෝ සිරිමක් මෘත දේහයේ දැකින්නට නොලැබුණු බවයි.



**කරුණි**

පසන් නිවෙසට සිරිසාව

2023 - 05 - 22



**ලක්ෂ්‍ය**  
**ශී**

- හැඩගැන්වීම  
ලක්ෂ්‍ය ජවරේගොඩ
- පසුබලය  
Kerala Lake View
- ඡායාරූප  
ශාන් රූපසේකර