



# කාරුණි

පසන් නිවෙසට සිරියාව

www.tharunite.lk | tharunee@takehouse.lk | facebook-Tharunite



## මේත් සිතුවම්

### සත් භූෂ වැජඹෙමු !!

ආරම්භය: 1969-07-09



54 වැනි කාණ්ඩය  
48 වැනි කොටස  
2023 මැයි 01 සඳුදා



රු.100/=



## සුරපුරයෙන් එන මැයි මනාලි

සුවිශේෂී මංගල අතිරේකය

### හිමායා රනු සමිතා

- හැඩගැන්වීම ලේඛනා පෙරේරා
- ඡායාරූපය ශාන්ති රූපසිසර
- කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රනාන් ගමගේ



# හැඩිනි සිරුරකට වෙළි සැලකි

සිත් පහන්වන බැතිබර වෙසක් සමය උදා වෙලා. උතුම් නෙමැලු සිහිකරන වෙසක් පොහොසට හැමෝම සුදානම් වෙන්නේ පහන් සිහින. ඒ නිසාම බොද්දි ජනතාව මේ සමයේ නිර්මාංස දිවි පෙවෙතක් ගත කරන්න වැඩි වැඩියෙන් නැඹුරු වෙනවා. ඒ නිසාම මේ නිර්මාංස ආහාර වට්ටෝරු කිහිපය ඔබවයි. ඔක් වේලක් කනකොට ඒකට තෙල් දාපු දෙයක් එක්ක, හොඳි ව්‍යාංජනයක් එක්ක සලාදයක් හිසනවනම් ඒ වේල සම්පූර්ණයි වගේ දැනෙනවා කේද? එනෙහි ගොඩක් අයට මගඇරෙන සලාදවලින් කිහිපයක රෙසිපි ගෙනල්ලා හිසනවා. හැමදාම වේලකට සලාදයක් එකතු කරගන්න එක ශරීර සෞඛ්‍යටත් ගුණදායකයි.



උපදෙස් විධායක සුපවේදී සුජිත් ආරියරත්න

## පිපිඤ්ඤා සලාදය



### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

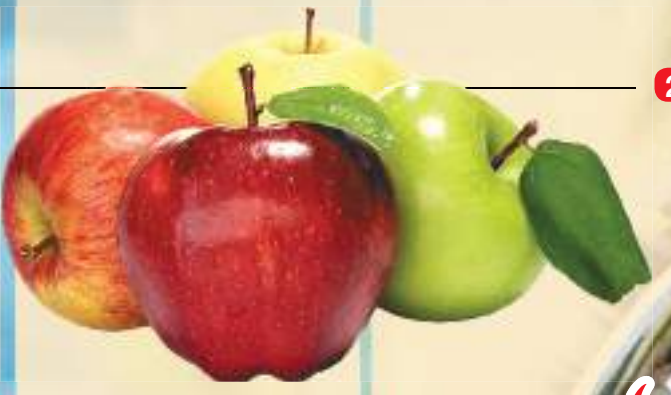
ඇපල් ගෙඩි 03ක් සලාද කොළ මීටක් ගෝවා ගුළු 250ක් ලොකු ලුණු ගෙඩියක් තක්කාලි ගෙඩියක් අමුමිරස් කරල් 3ක් යෝගට් එකක් සීනි හේ හැන්දක් ඔලිව් ඔයිල් හේ හැන්දක් ගම්මිරිස් හේ හැන්දක් ලුණු දෙහි විනාකිරි අවශ්‍ය පමණට

### සාදන ක්‍රමය

දෙහි මිශ්‍ර අයිස් වතුරේ කොටුවට කපාගත් ඇපල් දමා මද වේලාවක් හියෙන්න හරින්න. ගෝවා, සලාද කොළ, ලුණු, තක්කාලි, අමුමිරස්

## ඇපල් සලාදය

යන ඒවා සිහින්ව කපා තබාගන්න. යෝගට් එක වෙනම බඳුනකට දමා එයට සීනි, ගම්මිරිස්, ලුණු, දෙහි, විනාකිරි එකතු කර තබන්න. ආහාර හැනීමට ළං වන විට ඉහත සියල්ල එක්කොට ඔලිව් ඔයිල් ස්වල්පයක් ද දමා මුසුකර පිළිගන්වන්න. නැවුම් ලෙස ආහාරයට ගැනීමට අවශ්‍ය නම් ශීතකරණයේ තබා පසුව ආහාරයට ගන්න.



### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පිපිඤ්ඤා ගෙඩි 01ක් ලොකු ලුණු ගෙඩි 01ක් තක්කාලි ගෙඩි 01ක් අමු මිරිස් කරල් 01ක් මී කිරි මේස හැඳි 02ක් ගම්මිරිස් කුඩු හේ හැඳි 11/2ක් ලුණු සහ දෙහි රස අනුව ඔලිව් තෙල් හේ හැන්දක්

### සාදන ක්‍රමය

පිපිඤ්ඤා, ලුණු, තක්කාලි සහ අමු මිරිස් කපාගෙන එකට මුසු කර පසෙකින් තබන්න. මී කිරිවලට ගම්මිරිස්, ලුණු, දෙහි සහ ඔලිව් තෙල් එක් කොට පසෙකින් තබන්න. අවසානයේ මේ දෙකම එක් කොට හැන්දකින් කලවම් කරන්න.



## ඇට්‍රිගැට්පේර සලාදය



### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

ඉදුණු ඇට්‍රිගැට්පේර ගෙඩියක් තක්කාලි ගෙඩියක් ලොකු ලුණු ගෙඩියක් කොත්තමල්ලි කොළ ස්වල්පයක් අමු මිරිස් කරල් 02ක් ලුණු සහ දෙහි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට

### සාදන ක්‍රමය

තක්කාලි, ලුණු, කොත්තමල්ලි සහ අමු මිරිස් යන ඒවා සිහින්ව කපාගන්න. එයට දෙහි සහ ලුණු එකතු කරගන්න. ගැරුප්පුවකින් ඇට්‍රිගැට්පේර ගෙඩිය කැලි හිරින්න පොඩි කරගන්න. මේ දෙක අවසානයේ ගැරුප්පුවකින් මිශ්‍ර කරගන්න.

## වම්බටු හා අන්නාසි සලාදය

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වම්බටු ගුළු 500ක් කපාගත් බී ලුණු ගෙඩි 3ක් කපාගත් මාළු මිරිස් කරල් 4ක් කපාගත් තක්කාලි ගෙඩි 2ක් කපාගත් අන්නාසි කැබලි ටිකක් අඹ වටිනි මේස හැඳි 3ක් තක්කාලි සෝස් මේස හැඳි 2ක් මිරිස්කුඩු මේස හැන්දක් ලුණු හා ගම්මිරිස් රස අනුව

### සාදන ක්‍රමය

මුලින්ම වම්බටු ගෙඩිය හීනි පෙති කපාගෙන ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න. ඩෝල් එකක් අරගෙන ඒකට අඹ වටිනි ටික, තක්කාලි සෝස්, මිරිස්කුඩු, ලුණු හා ගම්මිරිස් කුඩු දාගෙන හොඳට කලවම් කරගන්න. දැන් කපාගත් ලුණු, අන්නාසි, තක්කාලි හා මාළු මිරිස් දාගන්න. අන්තිමට බැඳගත් වම්බටු ටික එකතුකර රස බලන්න.



## රහියන් සලාදය

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

අර්තාපල් අල ගෙඩි 3ක් කරරට් අල 2ක් ශ්‍රීන්පිස් ගුළු 250ක් ඩෝට් කරල් 8ක් පමණ මයෝනිස් මේස හැඳි 5ක් පොඩි අන්නාසි ගෙඩියක් ලුණු ස්වල්පයක් ගම්මිරිස්කුඩු

### සාදන ක්‍රමය

මුලින්ම අල, කරරට් කොටුවට කපා ගන්න. අල ටික කුල් වතුර එකක

පෙඟෙන්න තියන්න. අන්නාසි ගෙඩිය පොකු ඇර කොටුවට කපාගන්න. ඩෝට් ටික හීනියට වගේ කපා ගන්න. කරරට් ටික විනාඩි 2ක් තම්බගන්න. ඒක අයිස් කරලා ඒ වතුරටම ඩෝට් ටික විනාඩි 2ක් තැම්බෙන්න දෙන්න. ඒක අයිස් කරලා ශ්‍රීන්පිස් ටික විනාඩි 2ක් තම්බගන්න. අන්තිමට අල ටික තැම්බෙන්න තියන්න

විනාඩි 3ක් විතර. හොඳට තැම්බුණාම වතුරෙන් පෙරාගන්න. දැන් ඩෝල් එකක් අරන් ඒකට තම්බගත්තු අල, කරරට්, ඩෝට්, ශ්‍රීන්පිස් හා අන්නාසි ටික දාගන්න. ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කරන්න. ගම්මිරිස් කුඩු ඇති පදම් දාගන්න. දැන් මයෝනිස් ටික එකතු කරගෙන හොඳට කලවම් කරගන්න. ශ්‍රීන්පිස් තියලා කැමට ගන්න.



## කරවිල නාසි සලාදය

### අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කරවිල ගුළු 500ක් සිහින්ව ලියාගත් බී ලුණු ගුළු 100ක් සිහින්ව ලියාගත් අමුමිරිස් කරල් 4ක් සිහින්ව ලියාගත් තක්කාලි ගෙඩි 1ක් සිහින්ව ලියාගත් කොත්තමල්ලි කොළ ගුළු 30ක් දෙහි ගෙඩියක යුෂ රිස් සෝස් මේස හැන්දක් විලි ජේස්ට් මේස හැන්දක්

### සාදන ක්‍රමය

මුලින්ම පෙති කපාගත් කරවිල ටික ගැඹුරු තෙලේ බැඳගන්න. ඊට පස්සෙ කපාගත්

තක්කාලි ටික බැඳගන්න. කොත්තමල්ලි කොළ ටිකත් දාමට බැඳගන්න. දැන් ඩෝල් එකක් අරගෙන ඒකට ලියාගත් බී ලුණු, අමුමිරිස් දාලා ඒකට විලි ජේස්ට් එකතු කරලා හොඳට කලවම් කරගන්න. දැන් දෙහි යුෂ ටික දාලා රිස් සෝස් දාගන්න. අන්තිමට කරවිල ටිකයි බැඳගත් තක්කාලි හා කොත්තමල්ලි කොළ ටික එකතු කරගන්න.



රන දැනුම රන වෙනස

# අප්‍රමාදීව කුසල් වඩන්න

## සැපය ලැබෙනවා ඒකාන්තයි

පින්වතුහි වෙසක් පොහෝ දවස කියන්නේ දස දහසක් ලෝක ධාතුවට ආලෝක කිහිපවතාවක් විහිදුණ දවසක්. එදා බෝසත් පුතා පින්වත්ත මහාමායා දේවියගේ කුසින් ලෝකයට පහළවන විට මහා සහ අන්ධකාරය පවතින ලෝකාන්තර නිරය පවා සුළු මොහොතකට ආලෝකමත් වුණා. අපායේ ගිහි දැල් සුළු මොහොතකට හිවිලා ගියා. මනුෂ්‍යයන්ට පමණක් නොවෙයි තුන් ලෝකයේම සත්ත්වයන්ට සතුට ගෙනා දවසක්. මේ මහා පින්වත්ත පුතා උතුරු දිශාවට පියවර සතක් ගමන්කර සිංහනාදයක් කළ දවසක්. මේ මගේ අත්තිම උපතයි යන උදාරතර වදන් වාතලයට මුසු කළ දවසක්. ඒ වගේමයි මෙවන් දවසක හිමිදිරි පාන්දර හිත කෙලෙසුන්ගෙන් මුදවාගෙන සම්මා සම්මුද්ධත්වයට පත්වුයේ.

දෙව් මිනිස් ලෝකයට නිවන් දොර විවර වුණේ එවන් උදාරතර දිනයකයි. 'මේ දීර්ඝ සංසාර ගමනේ සංසාරය නැමැති ගේ හදපු වඩුවා අද මම සොයා ගත්තා. ඒ කැණීමකුල මා සුනු විසුනු කර දැමීමා.' මේ සිංහ නාදයක් සමඟින් උන්වහන්සේ වසර 45ක් පුරාවට අවබෝධ කරගත් ධර්මය ලෝකයට විහිදුවා හැරියේ අද වගේ පින්වත්ත දවසකයි. 'වයධම්මා සංඛාරා' මේ ලෝකයේ සියලු දේ අනිත්‍ය අප්‍රමාදීව කුසල් වඩන්න යැයි උන්වහන්සේ දේශනා කරමින් පරිනිර්වාණයට පත්වුයේත් මෙවන් වෙසක් පොහෝ දිනකමයි. මේ ලෝකයේ සියලු සංස්කාරයන් අනිත්‍යයි. හටගෙන පැවතිලා නැතිවෙලා යන ස්වභාවයෙන් යුක්තයි. ඒ ධර්මය අවබෝධකර ගැනීමයි. ලෝකයේ සැප ලබන්නට හැකි මාර්ගය. එබැවින් මේ සම්බුදු කෙමඟුල සමරන අද වගේ වෙසක් පෝය දවසක ඔබ අප සෑම දෙනාත් පිළිවෙතින් පෙළ ගැසෙමු. අද ලංකාවට වෙසක් කලාපයක කරන්නට මේ නගර වෙසක් කුඩු, බෞද්ධ කොඩිවලින් සරසනවා. ආම්සයෙන් ලෝකය පුරාවට විවිධ පුජාවන් පැවැත්වෙනවා. එහෙත් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් මංවකයේදී දේශනා කළේ උතුම්ම පුජාව බුදුරජාණන් වහන්සේ අවබෝධ කරගත් ධර්මය ඔබ ද අවබෝධ කරගැනීම බවයි. ප්‍රතිපත්ති පුජාව වඩාත් සුදුසු වන්නේ එබැවිනි. මේ ලංකා භූමිය මුල්කරගෙන බුද්ධ ශාසනය ලෝකයේ බොහෝ කාලයක්

පවතින බව එදා බුදු ඇසින් උන්වහන්සේ දුටුවා. අවුරුදු දෙදහස් පන්සිය ගණනක් ගියත් මේ ලෝකයට දහම රැකලා දෙන්නේ මේ ලංකා භූමිය මුල්කරගෙනයි. එහෙත් මේ ලංකා භූමියට විටින් විට කරදර උවදුරු මතුවෙනවා. එබැවින් බුදුරජාණන් වහන්සේ පිරිනිවන් මංවකයේ සිටියදී අධිෂ්ඨාන පහක් සිදුකරනවා. ඒ අධිෂ්ඨාන පහම ලංකා භූමිය සම්බන්ධවමයි. ඒ වගේම ශක්‍ර දෙවියන්ට පවරනවා මගේ පිරිනිවන් පැමෙත් පසුව බොහෝ කාලයක් බුද්ධ ධර්මය පවතිනුයේ ලංකා භූමිය තුළයි. එබැවින් දෙවියන්ගේ උපකාරය ඇතුවද බුද්ධ ශාසනය රැකදීමට ලක් භූමිය උදවු කරන්න යැයි පවසනවා. එබැවින් අපේ රටට විටින් විට උපද්‍රව කරදර මතු වුවද දෙවියන් සිහිපත් කරද්දී ඒවා මැඩ පැවැත්වෙන මහා බලයක් සක් දෙවිදුන් ලබා දෙනවා.

මිනිසුන් අතර ද්වේශය වැඩි කරන අමනුෂ්‍යයෝ ඉන්නවා. ඒ අමනුෂ්‍යයන්ට රජකරන්නට, දෙවියන් ඔබ දෙස නොබලන්නට හේතු හැඳින්වේ ඔබ සීලයෙන් අපත් වුණොත් පමණි

පින්වත් ඔබ මතක තියාගත යුතු වැදගත් කරුණක් වන්නේ දුස්සීල මිනිසුන් වැඩි වන්න වන්න දේව රැකවරණය අඩු වෙනවා. මිනිසුන් අතර ද්වේශය වැඩි කරන අමනුෂ්‍යයෝ ඉන්නවා. ඒ අමනුෂ්‍යයන්ට රජකරන්නට, දෙවියන් ඔබ දෙස නොබලන්නට හේතු හැඳින්වේ ඔබ සීලයෙන් අපත් වුණොත් පමණි. එබැවින් සීලයට අනුගත වන්න. පන්සිල් රකින අයකු වන්න. ඔබට දෙවියන්ගේ පිහිට රැකවරණය ලැබෙන ප්‍රධානම දේ පන්සිල් රැකීමයි. ගිහි ශ්‍රාවක ඔබ නිතර මෙහි වඩන්න. 'දේවතා රක්ඛන්තු' මෙහි වඩන්න වඩන්න ඔබට දෙවියන්ගේ රැකවරණය නොඅඩුව ලැබෙනවා. වැඩිපුර මිනිසුන් පිරිසක් එවන් යහගුණ හැසිරවීමකින් දිවිය ගෙවන්නේ නම් මේ ලක්භූමියට දේව රැකවරණය නොඅඩුව ලබාගත හැකියි. රටේ පවතින අමනුෂ්‍ය දෝෂ වැළකී යනවා. මේ සමාජ, ආර්ථික, සංස්කෘතික ගරා වැටීම් ගොඩනගා ගන්න හැකි එකම මග ඔබ සිල් රැකීමයි. අතින් රජවරු මේ ලක් දෙරණ කිහිප වතාවක්ම බුද්ධ රත්නයට පුජා කළ පින්වත්ත රටක්. එවැනි පතිරූප

දේශයකයි අප ජීවත් වන්නේ. ඒනිසා සියලු දෙවියන්ගේ රැකවරණය, ආශීර්වාදය මේ ලක්භූමියට ලැබෙනවා. 'බුදුරජාණන් වහන්සේගේ උතුම් ශ්‍රී පාද පද්මය ලංකා භූමියේ සනිටුහන් වෙද්දී උතුම් දේව බලුන්ගේ සාද නාදය රැවි පිලි රැවි දන්නා. බුදුරජාණන් වහන්සේ බුදු වී නව වැනි මාසය ගත වෙද්දී මේ ලක් භූමිය අරක් ගෙන සිටි යකුත් පලවා හැර තිබේ. එබැවින් ඒ උතුම් බුද්ධානුභාවයෙන්, ධම්මානුභාවයෙන්, සංඝානුභාවයෙන් සියලු දෙවියන්ගේ රැකවරණය ලංකා භූමියට නියත වශයෙන්ම ලැබෙනවා. ඔබ අප කළ යුත්තේ යහ ගුණ වැපරවීම පමණි. මේ උදවු වෙසක් පුන් පොහෝ දින පටන් පින්වත් ඔබ සසර ගමන හරි හැටි තේරුම් ගන්නට උත්සහ දරන්න. මේ එළැඹුණු වෙසක් පොහෝ දින පටන් අප්‍රමාදීව ධර්මය මෙහෙහි කරන්න. ඔබට ධර්ම මාර්ගයට ඇතුළු වන්නට විර්සයක් අවැසියි. ඒ වගේමයි එය පවත්වාගෙන යාමටත් පිරිසක් වුවමනායි. මෙය දවසක දෙකක කටයුත්තක් නොවෙයි. තම අඩුපාඩු ගැන

පුනරාජීවනය කරගනිමින් ඒවා තමන්ම සකසා ගනිමින් ජීවිතය ගුණ ධර්මවලින් පවත්වාගෙන යා යුතුයි. එසේම තමන්ට අධිෂ්ඨානයක්, අරමුණක් ඇති කරගත යුතුයි. 'මේ දුර්ලභ මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබුණු ආත්මයේදීම සතර අපායෙන් මිදිය යුතුයි.' එවැනි ඉලක්කයක් තුළ ජීවිතය වික වික සැලසුම් කරගන්නට අවැසියි. ධර්මය ගැඹුරුයි. එහෙත් ක්‍රමානුකූලව අවබෝධ කරගැනීමට ඔබ දක්ෂ විය යුතුයි.



- සටහන
- ✓ අවිනි ලක්මලි වන්දුසේකර
- ඡායාරූපය ශාන් රූපස්සර

**ශ්‍රී ලංකාවේ දේශපාලනය තුළ කාන්තා භූමිකාව තවමත් අවම මට්ටමක පවතියි. අවසන් සංගණනයට අනුව මෙරට ජන සංඛ්‍යාවෙන් 51.6%ක් කාන්තාවන් ය. 48.8% ක් පිරිමින් ය.**

එසේ වුවද නිදහස ලබා ගැනීමෙන් පසුව මුල්ම පාර්ලිමේන්තුවේ 102ක් වූ මුළු මන්ත්‍රී

සංඛ්‍යාවෙන් කාන්තාවන් සිටියේ 03ක් පමණි. වර්තමාන පාර්ලිමේන්තුවේ 225ක් වූ මුළු මන්ත්‍රී සංඛ්‍යාවෙන් කාන්තාවන් 12ක් පමණක් නියෝජනය වෙයි. 2016 වර්ෂයේ දී අග්‍රමාත්‍ය රනිල් වික්‍රමසිංහ මහතා විසින් පළාත් පාලන ආයතන සඳහා කාන්තා නියෝජනය අනිවාර්ය වන ආකාරයට නීතිමය විධිවිධාන සකස් කරන

ලදී, ඒ අනුව රනිල් වික්‍රමසිංහ මහතාගේ මෙහෙයවීම යටතේ සෑම පළාත් පාලන ආයතනයක් සඳහා 25%ක් කාන්තා නියෝජනය අවශ්‍ය බවට නීති සම්මත විය. කාන්තා නියෝජනය අනිවාර්ය කරන ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රථම සහ එකම නීතිය මෙය වේ. ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය ශක්තිමත් කිරීම සඳහාත් ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය ඇති

කිරීම සඳහාත් කාන්තාවන් වැඩි වැඩියෙන් පාර්ලිමේන්තුවට සහ අනෙකුත් ආයතන නියෝජනය කිරීම සඳහා පෙරට පැමිණීම කාලීන අවශ්‍යතාවයකි. ශ්‍රී ලංකා දේශපාලනය තුළ කාන්තා නියෝජනය සෑම කෙනකුටම විවෘත බව අවධාරණය කරන ලිපි මාලාවක පළමු වැන්නයි මේ.



ලංකා දේශපාලනය තුළ කාන්තා නියෝජනයට දොරටු විවර කළේ ඇයයි. ඒ නිසාම ඇය කාන්තා දේශපාලනය වෙනුවෙන් කළ කාර්යය ඉතා විශිෂ්ටය.

# මැති සබයට ගිය පළමු කාන්තාව ඇඩ්ලින් මොලමුරේ

නිර්මාතෘ ඩී.ආර්. විජේවර්ධන ඇගේ සැමියාය. ජෝසප් හර්කියුලස් මිදෙනිය ඇයගේ එකම සොහොයුරායි. ඔහු වයලට් එල්ලාවල සමග විවාහ විය. මෙරට වත්මන් ජනාධිපති රනිල් වික්‍රමසිංහ මහතා ජෝන් හෙන්රි මිදෙනියගේ මී මුනුපුරාය. එම නැකමට අනුව අග්‍රගණ්‍ය රංගන ශිල්පිනී අයිරාංගනී සේරසිංහ මහත්මිය (විවාහයට පෙර ඇ හැදින්වූයේ අයිරාංගනී මිදෙනිය ලෙසිනි) ජනාධිපති රනිල් වික්‍රමසිංහ මැතිතුමාගේ නැන්දණියයි.

1931 පැවැති රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභා මැතිවරණයේ දී ඉදිරිපත් වූ අපේක්ෂකයින් 09 න් එක් අයෙක් වූයේ ඇඩ්ලින් මොලමුරේ මැතිණියගේ පියා වූ ජෝන් හෙන්රි මිදෙනිය අදිකාරම්තුමාය. රුවන්වැල්ල ආසනය සඳහා නිතරගයෙන් තේරී පත් වූ ඇඩ්ලින්ගේ පියා හෙවත් මිදෙනිය අදිකාරම් තුමාට රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාවේ ඩී.එස් සේනානායක මහතාගේ

පියාගේ හිතමිතුරන්, පවුලේ ඥාතීන් සහ කාන්තා සමිති සංගම් හි ඉල්ලීම් හේතුවෙන් පියාගෙන් හිස් වූ රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාවේ ප්‍රථම තරග කරන්නට ඇය තීරණය කළාය.

ඒ අනුව 1931 ඔක්තෝබර් 06 වැනිදා රුවන්වැල්ල ආසනයේ අතුරු මැතිවරණය සඳහා නාමයෝජනා කැඳවීම සිදුකෙරුණි. මේ සඳහා නාමයෝජනා 04 ක් ඉදිරිපත් විය. ඒ.ඇස්. මොලමුරේ කුමාරහාමි, ආර්. ඇස්. ඇස් ගුණවර්ධන, ඇලන් වි.සේනානායක, ඊ. වි. ආර් ද සිල්වා යන අය මේ සඳහා නාමයෝජනා ඉදිරිපත් කළ අයයි. මේ කාලයේ දේශපාලන පක්ෂ නොතිබූ නිසා ජන්දය ලබා දීම සඳහා ඒ ඒ අපේක්ෂකයින්ට වර්ණයක් ලබා දී තිබුණි. ඇඩ්ලින් මොලමුරේට හිමි වූණය වූයේ සුදු වර්ණයයි. මෙම අතුරු මැතිවරණය 1931 නොවැම්බර් 14 වැනිදා පැවැති අතර ප්‍රතිඵල 16 වැනි දින කැගල්ල නගර ශාලාවේදී ප්‍රකාශ කරන ලදී. එහි මුළු ජන්දදායක සංඛ්‍යාව 31562 ක් වූ අතර මොලමුරේ මැතිණිය ජන්ද 13866 ක් ලබා ජයග්‍රහණය කළාය. ඒ අනුව රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාවේ ප්‍රථම අතුරු මැතිවරණයට සහභාගි වූණු පළමුවැනි සහ එකම කාන්තාව ලෙස ඇඩ්ලින් මොලමුරේ මැතිණිය මෙම මැතිවරණයෙන් ඉහළ ජයග්‍රහණයක් හිමි කරගන්නා පමණක් නොව රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාවට තේරී පත්වූ ප්‍රථම කාන්තාව ලෙස වාර්තාවක් ද තැබුවාය.

ඇඩ්ලින් මොලමුරේ මැතිණියගේ සැමියා වූ සර් ග්‍රැන්සිස් මොලමුරේ මැතිතුමා ලංකා ජාතික සංගමයේ ප්‍රබල සාමාජිකයෙක් වශයෙන් කටයුතු කරමින් දේශපාලනයට අවතීර්ණ වූ අයෙකි. 1931 පැවැති රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාවට දැදිගම ආසනයෙන් තේරීපත් වී මෙරට ව්‍යස්ථාදායක සභාවේ

පළමු කතානායක බවටත් 1947 පැවැති පළමු පාර්ලිමේන්තු මැතිවරණයට බලංගොඩ ආසනයෙන් තරග වැදී වැඩි ජන්දයෙන් මැතිසබයට පත්ව එම පාර්ලිමේන්තුවේ කතානායක ධුරයටත් පත්වෙමින් මෙරට ප්‍රථම කතානායක ලෙස ලාංකේය දේශපාලනය තුළ සිය නම සනිටුහන් කළේය.

මොවුන් දෙදෙනාගේ එකම දියණිය වූයේ සීතා මොලමුරේ මහත්මියයි. ඇය 1967 දී සෙනෙට් සභාවට තේරී පත්වූවාය. 1961 වසරේ දී සිය මව සෙනෙට් සභාවෙන් ඉවත්ව සිටියත් මවක් හා දුවක් සෙනෙට් සභාව නියෝජනය කළ පළමු අවස්ථාව ලෙස මෙම අවස්ථාව හඳුන්වා දීමට පුළුවන.

1947 සෝල්බර් ආණ්ඩු ක්‍රමය යටතේ හඳුන්වා දුන් උත්තර මන්ත්‍රී මණ්ඩලයට පත් වූ ප්‍රථම කාන්තාව වශයෙන් ද ඇඩ්ලින් මොලමුරේ මැතිණිය දේශපාලන ඉතිහාසයට එක් වනු ඇත. ඇය උත්තර මන්ත්‍රී මණ්ඩලයේ මන්ත්‍රීවරයක් ලෙසත් උප සභාපති ලෙසත් කටයුතු කළාය. දේශපාලන පවුල් පසුබිමකින් දේශපාලනයට අවතීර්ණ වූවත් කාන්තාවක් වශයෙන් දේශපාලනයේ නිරත වීම ඇඩ්ලින් මොලමුරේට ද එතරම් පහසු එකක් නොවන්නට ඇත. එසේ වුවත් කාන්තාවක් වශයෙන් එකල සාමාජික තුළ මුහුණ දෙන්නට සිදුවූ සමාජ, ආර්ථික, දේශපාලන අභියෝගයන් සාර්ථකව ජය ගනිමින් ඇය දේශපාලනයේ නිරත වූ අයුරු අපුරුය. ලංකා දේශපාලනය තුළ කාන්තා නියෝජනයට දොරටු විවර කළේ ඇයයි. ඒ නිසාම ඇය කාන්තා දේශපාලනය වෙනුවෙන් කළ කාර්යය ඉතා විශිෂ්ටය.

**ඇඩ්ලින් මොලමුරේ මැතිණිය මෙරට රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාවේ පළමු කාන්තා නියෝජනයයි. ඇය ප්‍රථම කථානායක සර් ග්‍රැන්සිස් මොලමුරේගේ බිරියයි. එවක මන්ත්‍රීවරයකුව සිටි හෙන්රි ජෝන් මිදෙනිය අදිකාරම්ගේ දියණියයි. ඇය දේශපාලනයට අවතීර්ණ වන්නේ ඇගේ පියාගේ හදිසි අභාවය හේතුවෙනි.**

රුවන්වැල්ල ආසනය සඳහා පැවැති අතුරු මැතිවරණයෙන් ජයග්‍රහණය කරන ඇය රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාවේ ප්‍රථම අතුරු මැතිවරණයට සහභාගි වූ පළමු හා එකම කාන්තාව වූවාය. මේ මැතිවරණය, ප්‍රථම වතාවට

පැවැති අතුරු මැතිවරණය, මන්ත්‍රී අසුනක් සඳහා කාන්තාවක් නියෝජනය කිරීම, රුවන්වැල්ල ජනතාව සර්වජන ජන්ද බලය පාවිච්චි කිරීම, විශේෂ වූ තම පියාගේ ආසනය සඳහා දියණියක් නාම යෝජනා භාර දීම, රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාවේ සභාපති ධුරය දැරූ පුද්ගලයාගේ බිරිය වීම යන සුවිශේෂී කරුණු නිසාත් වැදගත් වෙයි.

ඇඩ්ලින් මොලමුරේ මැතිණිය දේශපාලනයට අවතීර්ණ වනවිට ඇය මෙරට පළමු කතානායක වූ සර් ග්‍රැන්සිස් මොලමුරේ සමග විවාහ වී සිටියාය. ඇගේ වැඩිමහල් සහෝදරය ඇලිස් විජේවර්ධනයි. ලේක්හවුස්

සභාපතිත්වයෙන් යුත් කෘෂිකර්ම හා ඉඩම් කාරක සභාවේ සාමාජිකත්වය ද හිමිව තිබුණි. එහෙත් ඔහුට රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාවේ මන්ත්‍රීවරයකු වශයෙන් සේවය කරන්නට හැකි වූයේ මාස හතරකුත් එක් දිනයක් පමණි. ඔහුගේ මරණයෙන් පසු පැවැති අතුරු මැතිවරණයට ඉදිරිපත් වන්නට ඇඩ්ලින් මොලමුරේ කටයුතු කරන්නේ ඉන්පසුවයි. ඒ මැතිවරණයට ඇඩ්ලින් ඉදිරිපත් වනවිට ඇය මොලමුරේ මිදෙනිය අදිකාරම්ගේ දියණිය සේම එක රාජ්‍ය මන්ත්‍රණ සභාවේ සභාපති වූ ග්‍රැන්සිස් මොලමුරේ මහතාගේ බිරිය වශයෙන් ද සමාජය තුළ කැපී පෙනෙන වර්තයක් වූවාය.

# හරුණි ලයින් හා අපේ හෙට

සෞඛ්‍යමය වර්ධනයක්, විවිධත්වයෙන් සපිරි අපුරු සුන්දරත්වයක් පරිසරයට දායාද කරනු ලබයි. මානව සුන්දරත්වයද ඉන් එක් අංගයකි. මානව සුන්දරත්වයේදී ඉහළින්ම කතාබහට ලක්වන්නේ කාන්තාවයි. කාන්තා සුන්දරත්වය සර්ව කාලීන ඇඟලුම් හා වර්ණනාවට ලක්වන කරුණකි. තුන්කල් වින්දනීය ආමන්ත්‍රණයේ යෙදෙන කලාකරුවා නිර්මාණ අලංකරණ මෙවලමක් ලෙස කාන්තාව ඉතා සුමට ලෙස භාවිත කළා සේම අද සහ හෙටද කරනු ලබයි. එදා ඇඳී සිතුවමක් නැතහොත් කවියක් රස විඳින විට වර්තමානයේදී අප සිත්තුවූ ශෂංඝාර භාවයන් ජනිත කරන බව නොරහසකි. එසේ නම් කාන්තා සුන්දරත්වය නොනැසී සදාකල් මේ විශ්වය තුළ පැවතිය යුතු මානව අවශ්‍යතාවක් යැයි පැවසීම සර්ව සාධාරණ වනු ඇත.

සෑම කෙනෙකුටම සෞඛ්‍ය දහමෙන් දායාද කළ බාහිර පෙනුමක් ඇත. එය විවිධාකාරය, ඒ විවිධත්වය සෞඛ්‍ය දහමේ සුන්දරත්වයට අත්‍යවශ්‍ය ධර්මතාවයකි. එම සුන්දරත්වය විකෘති කිරීම සෞඛ්‍යමය අවනත නොවන ක්‍රියාවකි. සෞඛ්‍ය දහමට අවනත මානව සුන්දරත්වය ඔප්නොවා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවයක් ඇත අතීතයේ සිට තිබූ බවට පැහැදිලි සාක්ෂි ඇත. වර්තමානයේ සියුම් පර්යේෂණ හා නිරීක්ෂණයන් සිදුකරමින් දැවැන්ත ව්‍යාපෘතියක නියැලුණු Dr.ප්‍රියදර්ශන බෙන්නොට් ආරච්චි මහතා හා කණ්ඩායම් සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්කරගන්නා ලදී. වර්තමානයේ යුවතියන්ගේ



සුන්දරත්වය ඉහළට රැගෙන යන නිෂ්පාදන පෙළක් සෞඛ්‍යමය සම්පාතව Herb line සන්නාමය යටතේ ඔබ අතට පත් කිරීමට ඔවුන්ට හැකියාව ලැබී ඇත. Herb line 95% ස්වභාවික අමුද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් නිෂ්පාදනය වන

මිනිස් සිරුරට ඉතා හිතකර නිෂ්පාදන සන්නාමයක් යුවතියකට කේෂාන්තයේ සිට පාදාන්තය තෙක් රුව රැක ගනිමින් තම කායික හා මානසික සෞඛ්‍ය ඉහළ නංවා ගැනීමට නිෂ්පාදන දහස් ගණනක් මේ වන විට Herb line නිෂ්පාදනය කර ඇත. කෘත්‍රිම රූපලාවණ්‍ය නිෂ්පාදන භාවිතය නිසා විකෘති වූ තරුණ පෙනුම නැවත ප්‍රකෘතිමත් කර ගැනීමේ ඖෂධීය නිෂ්පාදන පෙළක්ද Herb line සතු වේ. විශේෂයෙන් රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීන් සඳහා සැකසුණු නිෂ්පාදනයන්ද Herb line සතුවීම එම කර්මාන්තයේ නියැලෙන්නන්ටද මහත් ශක්තියක්



## රුව සරසන තෑගි වරුසා

වේ.  
Herb line ආරම්භ වී වසර 3ක් වැනි කෙටි කාලයකි. එම කාලය තුළ ඉහළ ජනතා ප්‍රසාදයක් අත්කර ගන්නට සමත්ව ඇත්තේ මෙම නිෂ්පාදනයන්ගේ පවතින ගුණාත්මක භාවයයි. තවද Herb line සමාජ සන්නාමය ආකල්පවලට මුල් තැන දෙමින් හැකියාව හා කැමැත්ත මත ඕනෑම අයෙකුට මෙම නිෂ්පාදන අලෙවිය සඳහා සම්බන්ධ වෙමින් ආදායමක් ඉපැයීමේ අලෙවිකරණ නව සැලැස්මක් ඔවුන් හඳුන්වා දෙන ලදී. ඒ තුළින් ලාංකික කාන්තාවන් බොහෝ දෙනෙක් මේ "අපේ කම්පණි එක" යන්නෙන් කතා කරන්නට තරම් Herb line ඔවුන්ට සම්ප වී ඇත.  
Dr. ප්‍රියදර්ශන බෙන්නොට් ආරච්චි මහතා දේශීයත්වයට මුල්තැන දෙමින් දේශීය නිෂ්පාදන විදේශයන් වෙතට රැගෙන යන්නට මේ දිනවල අපරිමිත වෙහෙසක් දරමින් සිටී. ඒ මෙරටට විනිමය ගෙන එමින් යම් සහයක් මෙරට ආර්ථිකයට ලබා දෙන අරමුණද පෙරදැරී කරගෙනය. Herb line හෙට දින ලොව ජයගන්නට තබන හැම පියවරකටම දැයේ ආශීර්වාදය පතමු.



**ස්වාභාවික අමුද්‍රව්‍ය ජාරයන් නිෂ්පාදිත Herb Line ඔබේ රුව වරපන්නයි සුදානම**

යුවතියන්ගේ නිබඳ රුව සරසන තෑගි වරුසාවට එක් වී Herb Line වෙතින් අනන්‍ය Gift packs දිනා ගන්න

මෙම තුපතය පුරවා  
තැපැල් හෝ E mail මගින්  
අපට එවන්න.

නම \_\_\_\_\_  
ලිපිනය \_\_\_\_\_  
දුරකතන අංකය \_\_\_\_\_

තැපැල් කො. 113, පරණ කැස්බෑව පාර, දඹුලුපිටිය, බෞරලක්ෂමුටු. [herblinofficial@gmail.com](mailto:herblinofficial@gmail.com)

බුදුන් වහන්සේගේ අසිරිමත් තෙමඟුල සිදු වූ වෙසක් මාසය උදාවුණා. ඉතිං බෞද්ධයන් වූ ඔබට ගිය මාසය වගේම මේ මාසයත් හරිම සුවිශේෂීයි.

ලස්සන වෙසක් සැරසිලිවලින් නිවෙස අලංකාර කරන්න ඔබ මේ වනවිටත් ලකලැස්නි වෙනවා ඇති. ඒ වගේම තමයි ඔබේ ළගම සිටින ඥාති, මිත්‍රාදීන් වෙනුවෙන් වෙසක් කාඩ්පත් තිළිණ කරන්නටත් ඔබ සූදානම්ව ඇති. ඉතිං ඒ

සඳහා වෙළෙඳපොළේ ඇති කාඩ්පත් මිලට ගෙන තිළිණ කරනවාට වඩා ඔබේ අතින් නිර්මාණය කළ කාඩ්පතක් තිළිණ කරන්නට ඇත්නම් ඒක වටිනවා නේද? බලන්න, අප මේ ලබාදෙන වෙසක් කාඩ්පත් ඔබේ අතින් නිර්මාණය කළ හැකිද කියා.

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

A4 ඡයින් බෝඩ් එකක්  
දම්, සුදු සහ කහ කොළ වර්ණ A4 කොළ ගම්

කතුරක්  
පේපර් ශේඛරයක්  
ක්විලින් ටුල් එකක්  
තැඹිලි වර්ණ භාග පබළු

**නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය**

පළමුව පේපර් ශේඛරය මගින් අවශ්‍ය අගල් 1/8 පටි කපා ගන්න. වෛතයය නිර්මාණය කිරීම සඳහා 1/8 තනි පටිය බැගින්

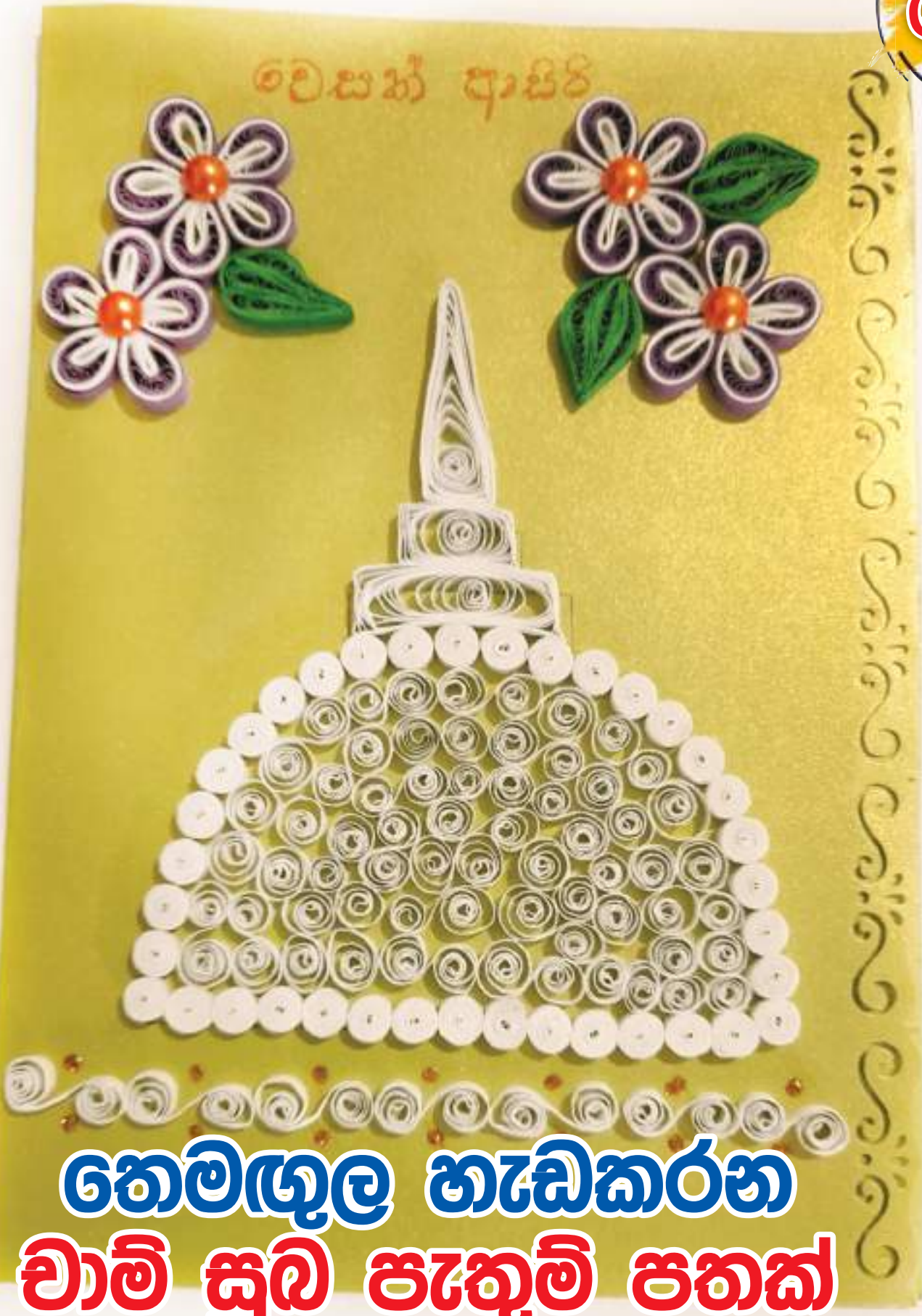
ගෙන ටයිට් රෝල් සාදා ගන්න. මෙම ටයිට් රෝල් අවශ්‍ය වන්නේ වෛතයය වටේ නිර්මාණයකර ගැනීම සඳහායි. වෛතය ඇතුළත සඳහා 1/8 පටියක් ගෙන එය කොටස් හතරකට කපා ගන්න. කපාගත් එක් කොටස බැගින් ගෙන ස්කැරෝල්ස් සාදා ගන්න. වෛතයේ උඩ කොටස සඳහා

ලුස් කොයිල් සාදා දිග කොටු හැඩ සකසා ගන්න. ඉන්පසු උඩම කොටස සඳහාත් ලුස් කොයිල් සාදා ත්‍රිකෝණ හැඩය සාදාගන්න. ඡයින් A4 බෝඩ් එක ගෙන හරි මැදින් දෙකට නමා ගන්න. පසුව පින්තූරයේ පෙනෙන ආකාරයට වෛතයය නිර්මාණය කරගන්න.

එහි යටටද ස්කැරෝල්ස් කිහිපයක් අලවා අලංකාර කරගන්න.

මෙහි මල් නිර්මාණය කිරීම සඳහා දම් වර්ණයේ සහ සුදු වර්ණයෙන් 1/8 පටි දෙකක් එකට අලවා ක්විලින් ටුල් එක ආධාරයෙන් ලුස් රෝල් සාදා ගන්න. සාදාගත් ලුස් රෝලෙහි හරි මැදින් දෙකට නමා මල් පෙත්ත හැඩකර ගන්න. පින්තූරයේ පෙනෙන පරිදි බෝඩ් එක මත මේ මල් පෙති අලවා මල නිර්මාණය කරගන්න. මලෙහි මැදට භාග පබළුවක් ද අලවා ගන්න. කොළ නිර්මාණය කිරීම සඳහා 1/8 කහ වර්ණ පටිය බැගින් ගෙන මාකීස් සාදාගන්න. මාකීස් තුනක් එකට අලවා කොළ නිර්මාණයකර රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට අලවා ගන්න. ඔබ කැමැති පරිදි වෙසක් සුබ පැතුම ලියා හෝ මුද්‍රණයකර අලවා ගත හැකියි. පත්වර් එකක් මගින් බෝඩ් එකෙහි අයිත් කපා අලංකාර කරගන්න.

**ඒත්කමි**



**තෙමඟුල හැඩකරන  
වාම් සුඛ පැතුම් පතක්**



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



# දැහැමි නිමාණ දියණිය ලියූ 'චුට්ටිට්ටි හරි හිනා'



දකුණේ බොදු ගොවි වයස 32 උපාධිධාරී දියණියට සුදුසු සහකරුවෙකු පියා සොයයි. HB198644



මස්ට්‍රෙලියාවේ උපාධිය ලබා එහි සේවය කරන අවු. 34, 5'10" උස MBBS වෛද්‍ය පුතුට, මස්ට්‍රෙලියාවට සංක්‍රමණය වීමට කැමති කරුණාවන්ත දියණියක් සිංහල බොදු දෙමාපියෝ සොයති. ඔහු බෞද්ධ සංස්කෘතික වටිනාකම් අගයන විවාහ නොවූවෙකි. සැලකිය යුතු දේපළ හිමිය. පවුලේ විස්තර හා ඡායාරූප සමගින් පිළිතුරු ලියන්න. ඊමේල් : sendproposals23@gmail.com HG198626

**කරුණියන්ගේ කාන්තාවන්ගේ මවු වරුන්ගේ**

හද බැඳී කාන්තා පත්තරය

**කරුණි**



කු/ විශ්වවිද්‍යා ජාතික පාසලේ හයවැනි ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන දැහැමි නිමාණ රත්නායක දියණිය ලියූ අපූරු ළමා කතාන්දර පොතක් පසුගිය දා එළි දැක්විණි.

කුඩා දැරියක තම එදිනෙදා ජීවිතය කුළ ලබාගන්නා විවිධාකාර අත්දැකීම් ඉතා සුන්දර සිතියම් ලෙසින් ගළපමින් චුට්ටිට්ටි චුට්ටි හපන්කම් ගැන ලියවුණු මේ පොත නම්කර ඇත්තේ 'චුට්ටිට්ටි හරි හිනා' චුට්ටි කතන්දර යනුවෙනි.

ශිෂ්‍යත්ව විභාගය සමත්ව ඇය විශ්වවිද්‍යා ජාතික පාසලට පැමිණියද ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය හදාරා ඇත්තේ කු/ මාවතගම රෝමානු කතෝලික විද්‍යාලයෙනි. එම පාසලේ දී ශිෂ්‍යත්ව විභාගයට මහන්සිවන අතරතුරේ ලැබෙන විවේකයේ පුවේ පුවේ කතන්දර ලියන්නට පුරුදු වූ බවත්, අනතුරුව 'පොත් ලියන ඉස්කෝලේ' තරගය සඳහා එසේ ලියූ කතන්දර එකතු කර මේ ග්‍රන්ථය නිර්මාණය කළ බවත් දැහැමි පවසන්නීය. තරගයෙන් ජයග්‍රහණයක් නොලැබුණ ද එය පොතක් ලෙසින් එළි දක්වන්නට ලැබීමම තමා ලද භාග්‍යයක් යැයි ඇය සතුටු වන්නීය. ආදරණීය දැහැමි දියණියේ, අධ්‍යාපන කටයුතුවලින් මෙන්ම ලේඛන කලාවෙන් ඉහළටම පිය නගන්නට තරුණ අපි ඔබට සුබ පතන්නෙමු.

**දකුණේ අති ප්‍රබල යන්ත්‍ර මන්ත්‍ර ගුරුකම්**  
කිරිවැල්දෙහියේ. චෝස්තර හාමුදුරුවෝ  
0743153366

**හෙයාකට්, ත්‍රෙඩින්, ඩ්‍රිසින් ඇතුළු රූපලාවණය කටයුතු පිළිබඳ පළපුරුදු අය අවශ්‍යයයි. දිනකට 1750/= ක් සහ අතිරේක දීමනා. ඔම්බලපිටිය, ගල්කිස්ස අවට අය විශේෂයි. අමතන්න 078 - 9606215**







**PRASHANTH FERTILITY RESEARCH CENTRE**



**ඔබේ විවාහ ජීවිතයේ ඊළඟ අදියර කරා ගමන් කිරීමට ස්වභාවධර්මය අසාර්ථක වූ විට විය අපගේ වගකීමක් වනු ඇත**

- ★ නැවත නැවත ගබසා වීම
- ★ අක්‍රමවත් ඔසප් වීම
- ★ පැරලෝපිය නාල අවහිර වීම
- ★ ඩිම්බ කෝෂ ගැටළු
- ★ ගර්භාෂ ගෙඩි
- ★ හෝර්මෝන ආබාධ
- ★ ජානමය දෝෂ
- ★ සෛල උෞෂධ උපකරණ
- ★ සෛල වලනයෙහි දෝෂ

**ආදි, සියලු මාධක අතිච්චා විවාහ ජීවිතයේ සාරය භුක්ති විඳින්න**

www.pfrcivf.lk | infopfrcsl@gmail.com

**ආදරයයි විවාහයේ පළමු අදියර වංශ වෘද්ධිය ඊළඟ පියවරයි**

අත්දැකීම් සමඟ අති නවීන වෛද්‍ය තාක්ෂණය ඔස්සේ මෙම රෝග සහිත කල හැකි බව, පසුගිය වසර 35ක් පුරා ඔප්පු කරමින් තමල්නාඩුවේ ප්‍රමුඛතම IVF මධ්‍යස්ථානය වන

**ප්‍රශාන්ත IVF මධ්‍යස්ථානය ශ්‍රී ලාංකික සහ විදේශගත ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ විසිපස් වසරක විශ්වාසය දිනූ රෝහලයි!**

**ප්‍රශාන්ත රෝහල් තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය**  
රෝහල් රෝහල, 62, ඩබ්.ඒ. සිල්වා මාවත, වැලලුවත්ත.



**0754000012, 0777215588**

www.pfrcivf.lk | infopfrcsl@gmail.com

ඔබේ නිවසේ සිට අපේ ප්‍රධාන වෛද්‍යවරිය සමඟ සාකච්ඡා කර මාතෘත්වය ලබා ගැනීමට සුදානම් වන්න



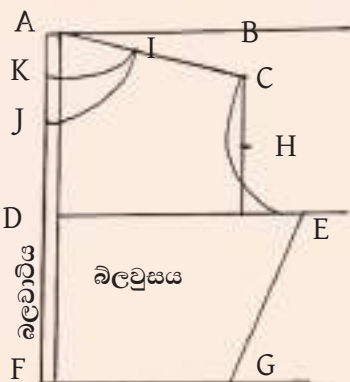
# සොඳුරු යුවතිය හැඩ කරන රක්ත වරණ විලාසිතා

අලුත් අලුත් ඇඳුම් ඇඳිත්ත අපි හැමෝම දක්වන්නේ පුදුම කැමැත්තක. ඒ වුණත් මේ පවතින ආර්ථික රටාව ඒ කැමැත්තට හරස් කපනවා වෙනහ පුළුවන්. හැමදාම ඔබට ළඟාඳි හරණි නිරතුරුවම අලුත් වන විලාසිතා ඔබට ගෙන ඒමට සුදානම්. ඔබේ දැනිම මසාගත් මේ විලාසිතාව ගමනට බිමනට කදිමට ගැළපෙන විලාසිතාවක් බවත් කිව යුතුමයි. තවතම විලාසිතාවන්ට ඇල්මක් දක්වන ඔබටම මෙය නිර්මාණය කර ගැනීම හරහා අලංකාරය මෙන්ම ඔබ පිළිබඳ අභිමානයද ගොඩනගා ගන්න පුළුවන්. මේ අලංකාර ඇඳුම හරියටම මසන්නේ කොහොමදැයි අපි දැන් බලමු.

### අවශ්‍ය මිම

කඳ කොටස, උරහිස, පපුව වට, ඉණ වට, කර පළල, කර ගැඹුර, අත දිග, අත වට, කලිසම, ඉණවට, කලිසම සඳහා උස, කකුල වට ප්‍රමාණය, කර වට උස

### මිම සැකසීම



කඳ කොටස උරහිස දෙකට බෙදන්න. පපුවට හතර බෙදා අගල් 1ක් එකතු කරන්න. ඉණවට අතවට දෙකට බෙදා අගල් 1ක් එකතු කරන්න.

මෙම ඇඳුම සඳහා රෙදි යාර 2 1/2 පමණ ප්‍රමාණවත් වේ. (ගරුර ප්‍රමාණය අනුව වෙනස් වේ)

ටොප් එක බල වාටිය මත තබා ගන්න. ඉන් පසු 1 පිටුපසට කොට රේඛාවක් ඇඳගන්න. (බොත්තම් වාසි) ඒ ඇඳගත් රේඛාවේ සිට මේ ලකුණු කරන්න.

A - B රේඛාව මත උරහිස 2න් බෙදා එම අගය ලකුණු B සිට පහළට 1/2 ලකුණු කර AC රේඛාව ඇඳ ගන්න. (උරහිස රේඛාව)

ඉන්පසු A සිට පහළට උරහිස පහළට ලකුණු කර DE රේඛාව ඇඳගන්න. එහි පපුව වට / 4+1 එක අගය ලකුණු කරන්න.

ඉන්පසු C හා E රේඛා යා කර එහි හරි මැද ලෙස ලකුණු කර 1/2 පිටුපසට ලකුණු කර අත කර ඇඳගන්න.

D සිට පහළටත් උරහිස / 2 අගයම ලකුණු කර F - G රේඛාව ඇඳ එහි ඉණවට / 4+1 එක අගය ලකුණු E - G රේඛාව යා කර අංශය ඇඳගන්න.

A - I කර පළල ලකුණු කර A - J ඉදිරිපස කර ගැඹුර ලකුණු කර ඉදිරිපස කර ඇඳගන්න. පිටුපස කර A - K ලකුණු කර පිටුපස කර ඇඳගන්න.

### අත සැකසීම

රෙද්ද දෙකට නවාගන්න. නැමීම දිගේ මිම ලකුණු කරන්න. A සිට පහළට සම්පූර්ණ අත උස ලකුණු කර A-B 4" ලකුණු කර BC රේඛාව ඇඳගන්න. (4" සම්මත අගයකි)

B - C රේඛාව මත උරහිස / 2 අගය ලකුණු කරන්න.

අත දිග ලකුණු කළ තැන සිට භරහට ඉරක් ඇඳගන්න. D රේඛාව එහි අතවට / 2+1 අගය ලකුණු කරන්න. ඉන්පසු යට

1/2 ලකුණු කරන්න. ඉන්පසු 1/2 ලකුණු කර B හා C සම්බන්ධ කරන්න. අත

අත D හිට පහළට ගැඹුර මත කරන්න.

වාටිය සඳහා 1 පමණ තබා C - D හා A C යා කර ගන්න.

A - C හරි සමාන කොටස් භතරකට බෙදා අගල් 1/2ද පහළින් 1/2 ඇතුලට ද ලකුණු කර අත් හැඩය ඇඳගන්න.

### කලිසම

ඉණවට / 4+1 එක අගය රෙද්ද නැමීමට නවා ගත් ස්ථානයේ සිට භරහට ලකුණු කරන්න. A ලෙස නම් කරන්න.

A සිට පහළට 2" ලකුණු කර Waist Band ඇඳ ගන්න.

\*එතැන් සිට පහළට කරුවට උස ලකුණු කර (B) කරුව ඇඳගන්න. BC රේඛාව ඇඳ එහි ඉදිරියට 2 1/2 ලකුණු කර E ද E සිට 3" ලකුණු කර F ද ඇඳ ගන්න.

කලිසම උස ලකුණු කර කකුලවට දෙකට බෙදා අගල් එකක් එකතු කර එන අගය G රේඛාව මත ලකුණු කරන්න. E හා F H වෙත යා කරන්න. E H රේඛාවේ දිග මැන F H රේඛාව ලකුණු කර පිටුපස පළවද ඇඳගන්න. ඉන්පසු

Qash Band එක වෙන්කර ගන්න. ඉදිරිපස පළවක් හා පිටුපස පළවක් සකසා නැමීමට නැබු රෙද්දක් මත තබා මසා ගන්න

ටොප් එක උරහිස මුටුටු කර අත මසා ගන්න. බොත්තම් දැමීම සඳහා Open එක මසාගන්න. අංශය මසා නිම කර ඉදිරිපස යටකොටසට කැමැති ප්‍රමාණයක පටියක් අල්ලා ගන්න. කලිසම කොටස Waist Band එක මසා කරුව කොටස ඉදිරිපස හා පිටුපස මසා ගන්න. ඉන්පසු යට වාටිය මසාගන්න.



උපදෙස් - මැනුම් උපදේශිකා සීතාරා නවරත්න

සටහන විදුම්භී දිසාකරුණා ජායාරූප ශාන් රජපසේසර







# MICROPLASTICS FOUND IN DRINKING WATER



## බොහෝ වතුරෙන් ජලාස්ථික්

**ක**වුදු හිතුවේ මේක අපවලට මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් ඇති කියලා ජලාස්ථික් අපේ ජීවිතවලට සරල බවක්, සුවපහසුවක් ගෙන දෙන්නා සේම අපේ ජීවිත මාරයා වෙත සමීප කරවනුයේ කිසිදු හිතක් පවුක් නොමැත්තා සේය.

මෙලොවට බිහිවන කිරිකැටි දරුවන් ගර්භාෂයේදීම ජලාස්ථික් මාරයාගේ ගොදුරක් වී හමාරයි. ඒ මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් හෙවත් ක්ෂුද්‍ර ජලාස්ථික් ගර්භිණී මවු වරුන්ගේ ශ්වසන මාර්ගය ඔස්සේ දරු ගැබට ඇතුළු වීමෙනි.



අමුද්‍රව්‍ය ලෙස යොදා ගනී.

මොකක්ද මේ මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් ඕනෑම ජලාස්ථික් වර්ගයක් මිලිමීටර් 5 ට වඩා අඩු ප්‍රමාණයට කැඩුණු විට එය මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් ලෙස හඳුන්වයි. ප්‍රාථමික සහ ද්විතියික ලෙස මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් කොටස් දෙකකි. මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් කර්මාන්තශාලාවලින් නිපදවා පිට වන්නේ මිලිමීටර් 5 ට වඩා අඩු ප්‍රමාණයෙනි. උදාහරණයක් ලෙස ඇතැම් දන්තාලේප වර්ග, ස්ක්‍රබ් වර්ගවල ඇට ඇට මෙන් හසුවන්නේ මේ මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් කැබලිය. එක් සේදුම් වාරයකදී මේවා සෑහෙන ප්‍රමාණයක් පරිසරයට මුදා හැරේ. එක්ස්ප්‍රස් පර්ල් නැවෙන් ගොඩ දැමූ සුදු පැහැ ඇට වැනි දේ උණු කර ජලාස්ථික් බෝතල්, පෙට්ටි, බෑග් යනාදිය සෑදීමට ගන්නා

මේවා ප්‍රාථමික මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් ගණයට අයත් වේ. ජලාස්ථික් බෝතල්, කිරි පැකට්, ටොෆි කොළ, සැරසිලි සඳහා ගන්නා ඉටිකොළ ආදී දේ ද්විතියික ජලාස්ථික් ගොන්නට අයත් වේ. මේවා වැස්සට අවිච්චි හසු වීමෙන් ප්‍රංචි ප්‍රංචි කළුවලට කැබේ. ඒවාද මිලිමීටර් 5 ට වඩා අඩු කළුවලට කැඩුණු පසු ද්විතියික ජලාස්ථික් ලෙස හඳුන්වයි.

නැවීමට පහසු පරිදි නිමවන ජලාස්ථික්, විවිධ පැහැයන්ගෙන් යුතු ජලාස්ථික් වර්ග නිපදවීමට විවිධ බැරලෝහ යොදා ගනියි. මේවායින් ඇතැම් බැරලෝහ සෘජුවම පියයුරු පිළිකා සෑදීමට ඉවහල් වේ. ජලාස්ථික් බෝතල් ආදිය වතුර පුරවා, අවිච්චි තබා පාවිච්චියට ගන්නට එපා යැයි පවසන්නේ මේ නිසයි. මෙහිදී ඒවායෙහි ඇති බැරලෝහ සියල්ලම වතුරට එකතු වේ.

ආහාර දාමයට ඇතුළු වී මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් වර්ගවලට පරිසරයේ ඇති වෂ රසායන සියල්ලක්ම එකතු වේ. ඇතැම්

කර්මාන්තශාලාවලින් පිරිපහදු නොකරන ලද මේ රසායනික වර්ගයන් ඇළ දොළවලට සිත්පිත් නැති අන්දමින් එකතු කරයි. ඒවා පරිසරයේදී මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් හා එකතු වේ. ඇසට නොපෙනෙන අන්වීක්ෂීය සත්ත්ව කොට්ඨාස මේවා ආහාරයට ගනී. මේ සත්ත්ව කොට්ඨාස මාළු ආහාරයට ගනියි. එක් හාල්මැස්සෙක් මේ සත්ත්ව කොට්ඨාස ආහාරයට ගන්නා යැයි සිතමු. මෙවැනි හාල්මැස්සන් රාශියක් ලින්නා මාළුවෙක් ආහාරයට ගනිවි. මෙවැනි මාළුන් කිහිපදෙනෙක් පරා, තෝරා වැනි මාළුවෙක් ආහාරයට ගනියි. මේ ආහාර දාමය තුළදී විස රසායනයන් කෙතරම් එහා මෙහා සංසරණය වේවිද? අපි මේ මාළු කුඩා මාළුවාගේ සිට විශාල මාළුවා දක්වා මොනතරම් ආහාරයට ගන්නේද?

මේ ජලාස්ථික් පොළොවේ පස්වල, තණකොළවල රැඳී තිබේවි. තණකොළ කන හරකුන්ට, පොළොව පත්‍රුරු ගාන කුකුළුන්ට මේ විස රසායනිකයන් ගර්භගත වේ. ඒ ඔස්සේ අපද ඊට ගොදුරු වේ.

අප හුස්ම ගන්නා වාතයේ ද මේවා අංශු වශයෙන් තැන්පත්ව තිබේ. ඒවා පෙනහලු, ගර්භ හරහා අපගේ රුධිරයට එකතු වේ.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ දත්තයන්ට අනුව අප බිමට ගන්නා



වතුරේ මේ මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් අඩංගුවේ. වතුර උණු කළත්, ෆිල්ටර් කළත් මේ විස ඉවත් නොවේ. මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් ඉවත් කිරීමට දහස් ගණනින් යුතු ෆිල්ටර්ස් තිබේ. සාමාන්‍ය නිවෙසකට ඒවා ලබා ගත නොහැකි තරම්ය. අපි කන කෑමෙන්, බීමට ගන්නා ජලයෙන්, හුස්ම ගන්නා වාතයෙන් මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් මොනතරම් ගර්භගත ඇතුළු වේද? කුස තුළ සිටින කලලය වෙත මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් ඇතුළු වීම ඉදින් ඇරඹෙන්නේ වේද? මේක් අප්වලින් ලස්සන වන්නේ බලාගෙනයි

කාන්තාවන් භාවිත කරන මේක් - අප්වල ද මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් අඩංගු වේ. පලලු නොවුණු සමක් හරහා මයික්‍රෝ ජලාස්ථික්වලට යා නොහැකි වුවත් කුරුලෑ( කුරුලෑ යනු තුවාලයකි.), සමේ වළවල් ආදිය ඇතිවිට තුවාල වුණු සම හරහා සිරුර අභ්‍යන්තරයට ගමන් කරයි.

ගර්භිණී මියන් වෙතින් ලැබෙන හෙළිදරව්ව

මේ සෑම මාධ්‍යයකින්ම මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් එකතුවන්නේ රුධිරයටයි. එය සිරුරේ විවිධ අවයවවලට විවිධ බලපෑම් එල්ල කරයි. දරු ගැබ වෙත ළඟා වන්නේද ඒ අනුවයි. ඒ වැදෑමහ හරහායි. ගර්භිණී මියන් සඳහා කළ පරීක්ෂණයකදී මේ බව

අනාවරණය කරගෙන තිබේ. සතියකට මේ තරම් ප්‍රමාණයක් සතියකට මයික්‍රෝ ජලාස්ථික් ATM කාඩ්පතක ප්‍රමාණයක් එක් අයෙකුගේ සිරුර වෙතට ඇතුළු වන බව සොයා ගෙන තිබේ.

මෙලෙස ගර්භගත වන රසායනිකයන්ට ජන විකෘති කිරීම් කළ හැකියි. සෑම පිළිකාවක් පසුපසම ජන විකෘතිකාවක් තිබේ.

විකල්ප ක්‍රම වතුර ගෙන ඒමට විදුරු බෝතලයක්, බඩු ගෙන එද්දී රෙදි මල්ලක් භාවිත කරන්න.

ජලාස්ථික් දුපත් ඔබ දන්නවාද සිංගප්පූරුව සහ අමෙරිකාව අතර ටෙක්සාස් ජනපදය මෙන් දෙගුණයක් විශාල ජලාස්ථික් දුපතක් නිර්මාණය වී තිබේ. එය ලංකාව මෙන් 20 ගුණයකටත් වඩා විශාල වූවකි. මෙවැනි දුපත් 5 ක් පමණ පෘථිවියේ සාගරවල නිර්මාණය වී තිබේ.

සටහන  
ආශ්ච්චාදිති හෙට්ටිආරච්චි



උපදෙස් :  
ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයේ වෛද්‍ය පීඨයේ ව්‍යුහ විද්‍යාව පිළිබඳ පෙරණ්ඩි කථිකාචාර්ය ආචාර්ය සජිත් එදිරිසිංහ

# ජලාස්ථික් මාරයා දරුගැබට ඇවිල්ලා

# ජීවිතයම ඵලිය කරන ඉටිපන්දම් විශ්වකර්ම



වශයෙන් නිලිණා කරන්නටත් දැන් විසිතුරු ඉටිපන්දම් වර්ග නිෂ්පාදනය කරනවා. ඒ වගේම තමයි විවිධ සුවඳ වර්ග කැවූ ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනයත් දැන් පනව්‍යයි.

හැඩැසි මේ තරම් ඉල්ලුමක් ඇති ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය සඳහා යොමුවෙන පිරිස හරිම අඩුයි. එයට හේතුව මේ ගැන හරි අවබෝධයක් නොතිබීම. ඒ වගේම ඒ සඳහා ප්‍රවේශවෙන ආකාරය ගැන නිසි අවබෝධයක් නොවීම. හැඩැසි ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය සඳහා වැය වෙන්නේ ඉතාම අඩු ප්‍රාග්ධනයක්. ඒ වගේම මේ සඳහා විශාල තාක්ෂණික දැනුමක් අවශ්‍ය වෙන්නේ නැත. මේ සඳහා වැඩියෙන්ම අවශ්‍ය වෙන්නේ ඔබගේ ළිහිනිදුව හා කැපවීමයි. ඒ වගේම මේ ව්‍යාපාරය දියුණු කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය උපකරණත් අපේ රටේ තිබෙනවා.

අවිච්චිට දියකර ගත් ඉටිපන්දම් කිරි වත්කර නුල රැඳවීමේ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ අවබෝධයක් හා දැනුමක් ඔබට ඇතිනම් ඉතාම සාර්ථක ලෙස ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය ඔබටත් කිරීමට හැකියාව තිබේ.

සමහර විට විවිධ වූ උත්සව හා විශේෂ අවස්ථා සඳහා නිෂ්පාදනය කරන ඉටිපන්දම් සඳහා සුවඳ කැවීම හා වර්ණ යෙදීම සිදු කරයි. එවැනි ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදය සඳහා ඔබට මේ මූලික අමුද්‍රව්‍ය කිහිපයට අමතරව විවිධ වර්ණක හා සුවඳකාරක ද මිලදී ගැනීමට සිදුවනු ඇත. එසේම මෙලෙස ඔබ නිෂ්පාදනය කරන ඉටිපන්දම් ඔබගේ නිර්මාණාත්මක හැකියාව අනුව එය අලංකාර කිරීම හා විවිධ හැඩතල යෙදීම මඟින් එයින් ඔබට ඉහළ වටිනාකමක් ඇති ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය කර ගැනීමේ හැකියාව පවතී.

දිගු කාලයක් තබාගැනීමේ හැකියාව පවතී. බොහෝ විට ස්වයං රැකියාවක් ලෙස ආහාර ද්‍රව්‍යයක් නිෂ්පාදනය කළ පසු එය අලෙවි කළ හැකි කාලයක් පවතී. එම කාලය තුළ ඔබට එම නිෂ්පාදනය විකුණා ගැනීමට නොහැකි වුවහොත් එහි පාඩුව ධාර ගැනීමට සිදුවනු ඇත. නමුත් ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනයේ එවැනි අවදානමක් නොවන අතර, දීර්ඝ කාලයක් අලෙවිය සඳහා තැබීමේ හැකියාව පවතී. ඉටිපන්දම් වැඩි කාලයක් තබා ගැනීම සඳහා වැදගත්ම සාධකය වන්නේ ඒවා ඇසුරුම් කරන ආකාරයයි. ඔබ ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය කළ පසු එය නොදින්න ඇසුරුම්කරණය කළහොත් එය වැඩි කාලයක් තබාගැනීමට හැකියාව ඇති අතර, කිසිම රසායනික වෙනස්වීමකට ලක් නොවේ.

මෙවැනි සරල වූ අවදානම අඩු වූ ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය ගෘහණීයකට ඉතාම පහසුවෙන් ආරම්භ කළ හැකි ව්‍යාපාරයකි. ඔබත් රැකියාවක් නොමැතිව තමුන්ගේම ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීමට අපේක්ෂාවෙන් සිටිනවා නම් ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය එයට කදිම ප්‍රවේශයකි. ව්‍යාපාරයක් ලෙස පාඩු ලැබීමේ අවධානම ඉතා අඩු නිවෙසේ සිටම අතට අමතර මුදලක් සොයාගත හැකි ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය රැකියාවක් ලැබෙනතුරු අතට මුදලක් සොයාගත හැකි අවම පිරිවැයකින් ඉතාම පහසුවෙන් ආරම්භ කළ හැකි ව්‍යාපාරයකි. මේ ගැන තොරතුරු හා විස්තර හා අමුද්‍රව්‍ය මිලදීගත හැකි ස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු අවශ්‍ය නම් ඒ පිළිබඳ ඔබට මඟපෙන්වීමට අප නිරතුරුවම සූදානම්.

**අපේ ජීවිතයට නිරතුරුවම අවශ්‍ය වෙන විවිධ උපකරණ අමුද්‍රව්‍ය රාශියක් තිබෙනවා. මෙලෙස දෛනිකව අවශ්‍ය වෙන බොහෝ දේවල් පිටරටවලින් ගෙන්වීම ගැන පසුගිය කාලය පුරාම කතා කරනවා අපට අසන්න ලැබුණා. ගිනිපෙට්ටිය, හඳුන්කුරු, ඇල්පෙනෙත්ත පවා අපට පිටරටින් ගෙන්වීමට සිදුවීම ගැන විවිධ විවේචන රාශියක් තිබුණා. මේ විවේචන නිසාම අපට අවශ්‍ය විවිධ ද්‍රව්‍ය නිපදවා ගැනීමේ උනන්දුවකුත් පසුගිය කාලය පුරාම ඇතිවුණා.**

මෙලෙසින් අපට දෛනිකව ප්‍රයෝජනවත් වෙන දෙයක් තමයි ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය. අපගේ ජීවිතයේ විවිධ අවශ්‍යතාවලදී ප්‍රයෝජනවත් වන විවිධ කාලවලදී වැඩි ඉල්ලුමක් ඇති ඉටිපන්දම් අපට දේශීයව සරලව නිෂ්පාදනය කරන්න පුළුවන්. ගෘහස්ථ කර්මාන්තයක් ලෙස ගෘහණීයකට අමතර ආදායමක් ලබාගැනීමේ හැකියාව ඇති ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය ගැන මේ කාලයේ බොහෝ දෙනෙක් උනන්දු වෙන්නේ ඒ ගැන ඇති ඉල්ලුම ඉහළ නිසයි. විශේෂයෙන්ම වෙසක් කාලයේදී ඉටිපන්දම් සඳහා වැඩි ඉල්ලුමක් පවතිනවා වගේම තවත් බොහෝ උත්සව අවස්ථා සඳහා ඉටිපන්දම් ප්‍රයෝජනවත්. ඒ වගේම තමයි උපන්දින සාදයකට, අපේ ආදරණීය හිතමිතුරුන්ට තෑග්ගක්

මේ සඳහා මූලිකවම ඔබට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය කිහිපයක් තිබෙනවා. මේ අමුද්‍රව්‍ය වෙළෙඳපොළේ තොග වශයෙන් මිලදී ගත හැකි අතර, අඩු මුදලට අලෙවි කරන වෙළෙඳසැල් කිහිපයක්ම පිටතොටුවේ රසායනික අමුද්‍රව්‍ය අලෙවි කරන ස්ථානවලින් මිලදී ගැනීමට හැකියාව ඇත. මේ සඳහා මූලිකවම අවශ්‍ය වෙන ද්‍රව්‍ය වන්නේ Paraffin Wax නැතිනම් ඉටිය. ඒ වගේම කපු නුල් අවශ්‍යයි. මෙලෙසින් ඉතාම අඩු අමුද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණයකින් ආරම්භ කළ හැකි මේ ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය සඳහා ඔබට තවත් අවශ්‍ය වන්නේ ඉටි උණුකර ගැනීම සඳහා උපකරණ හා අවිච්චි කිහිපයකි. ඔබ නිෂ්පාදනය කරන ඉටිපන්දම් වර්ගය හා ඉටිපන්දම් ප්‍රමාණය අනුව ඔබට ඒ සඳහා අවිච්චි නැතිනම් මොල්ඩ් මිලදී ගැනීමට සිදුවන අතර, එලෙස මිලදී ගත් ඉටිපන්දම්

ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනයේ විශේෂ වූ වාසියක් පවතී. එනම් ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියේදී ඉවතලන අමුද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අවමයි. ඔබ ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනයට යොදා ගන්නා ඉතිරිවන වැස්ස නැවත වරක් ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනයට යොදා ගැනීමට හැකිවීම විශේෂ වාසියකි. එසේම එලෙස නැවත ප්‍රයෝජනයට ගැනීමේදී ඉටිපන්දම් වැස්සවල ගුණාත්මකභාවය අඩු නොවන අතර, කිසිම රසායනික වෙනස්වීමක් ද සිදු නොවනු ඇත.

මෙලෙසින් ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනයේදී අපට තවත් වාසි කිහිපයක් ද පවතී. එනම් ඉටිපන්දම් නිෂ්පාදනය කිරීමේදී ඒ සඳහා වැයවන ප්‍රාග්ධනය අවම මට්ටමක පැවතීම මෙන්ම

මෙලෙස නිෂ්පාදනය කරන ඉටිපන්දම් අලෙවිය සඳහා

සටහන දුමින්ද කාර්යවසම්



**සල්ලි මවන ඉටිපන්දම් ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න**

# පුරපුරයෙන් එන මැයි මනාලී



උපදෙස් : ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය සහ මනාලියන් හැඩ ගැන්වීමේ ශිල්පිනි **ඉෂාරා කෝරළගේ**

වෙසක් කැකුළු අතුඅග පිපෙන වෙසක් මහේ මල් මනාලියක වන්නට ඇතැම් යුවතියන් සිහින මවයි. ඒ සිහිනයට හැවුම් බලාපොරොත්තුවක් එක් කරලන්නට තරුණී ගෙනෙන මඟ පෙන්වීමයි මේ.

තාරුණ්‍යයේ දොරකඩ අභියස සිටින ඇය මනාලියක් වීමට ආසන්නයේ කෙරෙන Bride to be අවස්ථාවේ සිට සුන්දර මනාලියක වීම, සොඳුරු මතකයන් ගොන්නක් ගෙනෙන මධුසමය සඳහා පිටත්ව යෑම නොහොත් Going Away අවස්ථාව, ඉන් අනතුරුව දෙවැනි ගමන සඳහා වන සුදානම හෙවත් Home Coming යන අවස්ථාවන්වලදී ඇය එකිනෙකට වෙනස් අන්දමින් මනාලියක ලෙස හැඩවැඩ වෙයි. බලන්න, මේ ඉඟි ඔබටත් ප්‍රයෝජනවත් වේවි දැයි කියා.

සටහන ආශීර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

**සුවිශේෂි අතිරේකය**

# සිහිනයක පෙරගමන



## Bride To-Be



**මහලියක් විසින්, තම හව පිරිවිය ආරම්භ කිරීමට ඇත්තේ දින කිහිපයක් බවට ලෝකයට හඬවන මුල්ම සංඥාව Bride to be අවස්ථාවයි. මෙය pre shoot මෙන් කාලයෙන් ඇවෑමෙන් සිදු වූ හව විවාහ සම්ප්‍රදායකි.**

මෙහිදී බොහෝ දුරට සිදු වන්නේ ආතතියෙන් ගෙවෙන මොහොතක මනාලියගේ සිතට යම් අස්චාලිතයක් ලබා දීමයි. මනමාලියක් විමට බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින ඇයට ආශීර්වාද කිරීම, සුබ පැතීම සහ නැගී ලබා දීම Bride to be සාදා

පැවැත්වීමේ අරමුණයි. මෙය ආකාර දෙකකට සිදු කරනු ලබයි. එක් ආකාරයක් නම් මනාලිය විසින්ම මෙය සංවිධාන කරනු ලබන අතර, ඇගේ කිසිදු අනුදැනුමකින් තොරව, මනාලිය පුදුම කිරීම සඳහා ඇගේ හොඳම යෙහෙළියන් විසින් මෙය සංවිධාන කරනු ලැබීමත් සුවිශේෂී කරුණකි. ස්ථානයක් තෝරා ගැනීමෙන් අනතුරුව, කේන් එකක්, Bride to be ලෙස සටහන් කළ සාටකයක්, මනමාලියගේ හිස පැලඳීම සඳහා හිස් පලඳනාවක් සුදානම් කරගත යුතුය. එමෙන්ම ඔබ, ඔබව හැඩ ගැන්වීම සඳහා මනාලියන් හැඩගැන්වීමේ ශිල්පිනියක්



# සිහින සැබෑ වූ අප මල් මහාලී

සෑම යුවතියකගේම සොඳුරුතම සිහිනය වනුයේ ඇගේ මංගල දිනය දා සුන්දර මහාලියක ලෙසින් හැඩ වීමටයි. ඒ සඳහා වසර ගණනාවක් ම ඇය පෙර මං බලමින් සිටී. ඔවුන් එදිනට හැඩවෙන විලාසිතාවන්, කොණ්ඩා මෝස්තර, ආභරණ, මල් කලම ආදී බොහෝ දෑ පිළිබඳ අවබෝධයක් පසු වෙයි.

මනාලියක් විමට සිටින ඔබ, මනාලියන් හැඩගන්වන ශිල්පිනිය තෝරාගැනීමේදී මනාලියන් හැඩගන්වන ශිල්පිනිය හෝ ශිල්පියා පළපුරුද්දෙන් සහ ශිල්පීය කුසලතාවෙන් අනුන විය යුතුය. කොතරම් සුන්දර යුවතියක වුවද, තම

ඒවිතයේ වැදගත්ම දිනය දා, තමන්ගේ හැඩ කෙසේ වේ දැයි පිළිබඳව ඇත්තේ දැඩි වකිතයකි. එවන් පසුබිමක මනාලියන් හැඩගන්වන ශිල්පියා හෝ ශිල්පිනියගේ වගකීම වනුයේ සේවාදායකයාගේ සිතැති පරිදි ඔවුන් බලාපොරොත්තු වනවාටත් වඩා ඉතා හොඳින් සේවාවන් ලබා දීමයි. ඔබ විසින් තෝරාගත් මනාලියන් හැඩගන්වන ශිල්පිනිය සමඟ ඔබේ අවශ්‍යතාව පැහැදිලිව ඇයට දැන්විය යුතුය. ඔබේ අවශ්‍යතාවට අනුව ඔබට වඩාත්ම ගැළපෙන දේ තෝරා ගැනීමට බලපෑම ද, එය මහත් රුකුලක් වේ. උඩරට, පහතරට, බටහිර, හින්දු ආදී සම්ප්‍රදායන්ගෙන්, ඔබට වඩාත් ගැළපෙන්නේ කුමක්දැයි ඔබ දැනටමත් තෝරාගෙන ඇති, ඒ අනුව ඔබේ

අලුම් තෝරා ගැනීම සිදු කළ යුතුයි. උඩරට මනාලියක ලෙස ඔබ හැඩ ගැන්වෙන්නේ නම්, ඔසරිය, මාල හත සහිත උඩරට ආභරණ කට්ටලය, නැවුම් මල් කලම සහ කොණ්ඩා සැරසිලි, පාවහන්, දෙවැනි මනාලියන්ගේ සහ මල් කුමරියන්ගේ ඇඳුම්, ආභරණ, මල් කලම ආදී කරුණු පිළිබඳ ඔබව හැඩගන්වන ශිල්පිනිය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න, අවසන් මාසයේ 2 වැනි සතිය කුළ ඇඳුම්වල final fittings බැලීම සිදු කරන්න. අවසන් සතිය වන විට, මනාලියක් වනදා ඔබට, ඔබව දිස්විය යුතු ආකාරය, ඔබගේ මේක්- අප් එක් පිළිබඳව, කොණ්ඩා මෝස්තර පිළිබඳව, ඔබ වඩාත් කැමැති නැලි මාල තෝරා ගැනීම සිදු කරන්න. මනාලියන් හැඩ ගන්වන ශිල්පිනිය හමුවූ පළමු අවස්ථාවේදී ම, ඇය විසින් ඔබේ සම පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීමක් කරනු ලබයි. සම පිළිබඳව ඔබට යම් ගැටලුවක් ඇත්නම් ඔබ ඇයව මුණ ගැසෙන පළමු අවස්ථාවේදීම ඒ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරන්න. මනාලියන් හැඩගන්වන ශිල්පිනිය ඔබ

සම පිළිබඳව ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබා දෙනු ඇති. සෞඛ්‍යසම්පන්න සමක් පවත්වා ගෙන යාම, මනාලියක් විමට සිටින ඔබ කළ යුතුම කාර්යයකි. අවුරුද්දක පමණ කාලයක සිට ක්‍රමානුකූලව skin care routine එකක් පවත්වා ගන්න. ඒ වෙනුවෙන් වේලාව වෙන් කරගැනීම සිදු කරන්න. අවසන් සතියේදී ඔබේ රුපලාවණ්‍ය පිළිබඳව අවධානය යොමුකර, මෙහිකිසු පෙඩිකියු, Waxing, Threading, Final Bridal Facials, ඇඳුමක් සහ Gel nails සකස් කර ගැනීම සිදුකර ගන්න. ඔබේ රුචිකත්වය අනුව කොණ්ඩය වර්ණ ගැන්වීම, කොණ්ඩය කැපීම ආදී අලංකරණ කටයුතු ද ඔබට අවසන් සතියේ දී සිදු කරගත හැකිය. මනාලිය සේම, දෙවෙනි මනමාලියන්ගේ අලංකරණ කටයුතු ද ඔබට අවසන් සතියේදී සිදු කරගත හැකිය



# සිහින ගොඩක් මැද Going Away

Going away යනු පැරණි සම්ප්‍රදායකි. සාම්ප්‍රදායික විවාහ මංගලයෙන් අනතුරුව මහාලිය සහ මහාලිය මධුසමය සඳහා පිටත්ව යන මොහොතේ, සාම්ප්‍රදායික ඇඳුම් ආශීර්වාදයක් මිදී, සැහැල්ලු එහෙත් වර්තා පෙනුමෙන් යුතු උත්කර්ෂවත් ඇඳුමකට මාරුවීම සිදු කරයි. එය Going away change හමින් හඳුන්වයි.

මේ සඳහා තමන් හැඩගන්වන ශිල්පිනිය සමඟ සිරුරේ හැඩයට, පෙනුමට ගැළපෙන ආකාරයේ ගවුම් විලාසිතාවන් පිළිබඳව සාකච්ඡා කර, Going Away Change එක සඳහා අවශ්‍ය Frock එක, Crown එක, jewellery, flower bouquet එක තෝරා ගත යුතුය.



# සිහිනයක පසු ගමන Home Coming



**මනාලිය**  
මනාලයාගේ නිවෙසට කැන්දාගෙන යන දා, ඒ වෙනුවෙන් සැරසීම Homecoming dressing ලෙස හැඳින්වේ. බොහෝ දුරට මනාලිය එදිනට හැඩ ගැන්වෙන්නේ රත් පැහැය මිශ්‍රිත විලාසිතාවකිනි.

සාරිය යොදා ගනිමින් කෙරෙන විලාසිතා ගණනාවක්, Lehenga විලාසිතාවක්, නව සාරි මෝස්තර ආදී මනාලියගේ රුචිකත්වය මත ඇඳුම් තෝරා ගත හැකිය. ඔබට වඩාත්

ගැලපෙන්නේ කුමක්දැයි ඔබේ හැඩගන්වන ශිල්පිනිය සමඟ සාකච්ඡා කරන්න. ඒ අනුව ඇඳුම් ආහරණ ආදිය තෝරා ගන්න. ආහරණ තෝරා ගැනීමේදී ඔබ ඔබව දකින්නට කැමැති ආකාරය පිළිබඳව සැලකිල්ලට ගනිමින් ආහරණ තෝරාගන්න, එය Heavy jewellerys හෝ Simple jewellerys විය හැකියි. එය ඔබේ කැමැත්තයි, නිවැරදි ලෙස ගලපා දීම ඔබේ හැඩගන්වන ශිල්පිනිය විසින් සිදු කරනු ඇති. මල් කලමේ හැඩතල සහ ස්වරූපය පිළිබඳව ද සැලකිලිමත්වන්න. මුල් දිනයේ හෝ going away එකේදී යොදාගත් මල් කලමට වඩා, වෙනස් හැඩතලයක් මෙහිදී තෝරා ගන්නට උත්සාහ කරන්න.



ඔබට පහසුවෙන් ගමන් කළ හැකි, දෛනෛමය උසට සරිලන, ඇඳුමට ගැලපෙන ලෙස පාවහන් තෝරා ගන්න. දුටුවන්ගේ නෙත් වශීකරන මනාලියක් වීම සඳහා ඔබට සුදුසුම, සරිලන මේකප් එකක් සහ කොණ්ඩා සැකසුමක් තෝරාගන්න. දක්ෂ

මනාලියන් හැඩගන්වන ශිල්පිනියකට එය එතරම් අපහසු කටයුත්තක් නොවේ. ඔබේ ලස්සන වඩාත් නිවු වන්නේ මේ සියල්ල නියමාකාරයෙන් සංකලනය වූ විට පමණි.



# සිඟිති දෝණුව හැඩැති ගවුමක්



මලක් වගේ ඉහත පුංචි දෝණි දැගකාරයි. සුරතල් සිනා හඟන පොඩිත්ති හැඩ කරන්න පහසුවෙන් මසාගත හැකි ලස්සන ගවුම් පොඩිත්තකි මේ. අත් රහිතව, මැණු ගවුමට ඉණව රැලි යොදා ඇත. උත්සව අවස්ථාවන්ට වඩා ගැළපෙන මෙය ඔබත් මසා දියණියව හැඩ කරන්න.

### අවශ්‍ය මිම්

-උරහිස, පපුව වට, ඉණ වට, සාය උස, කර ගැඹුර, කර පළල

### මිම සැකසීම

උරහිස

දෙකට බෙදන්න. පපුව වට හතරට බෙදා අඟල් 1ක් එකතු කරන්න. ඉණවට හතරට බෙදා අඟල් 1ක් එකතු කරන්න.

### සාය කොටස

සාය කොටස සඳහා ඉණ වට ප්‍රමාණයට අඟල් 2ක් එකතු කරන්න. එහි එන අගය සාය පළල ලෙස ගන්න.

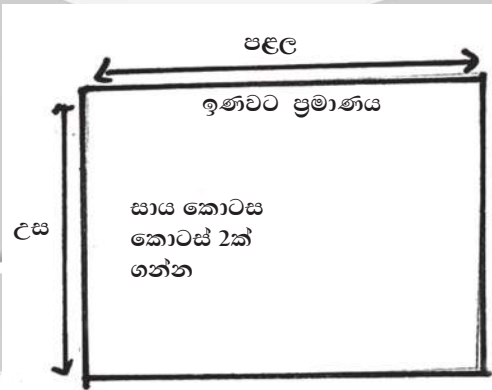
මෙම ඇඳුම සඳහා රෙදි යාර 2ක් පමණ ප්‍රමාණවත් වේ. වියස අනුව ප්‍රමාණය තරමක් වෙනස් විය හැකියි.

### කඳ කොටස

රෙද්ද දෙකට නවාගන්න. නැමීම මත මිම ලකුණු කරන්න. A -B රේඛාවේ උරහිස දෙකට බෙදා එන අගය ලකුණු කරන්න. B සිට 1/2 පහළට ලකුණු කර උරහිස

### රේඛාව ඇඳගන්න.

A සිට පහළට උරහිස දෙකට බෙදා එන අගයට ලකුණු කර C- E රේඛාව ඇඳගන්න. ඒ

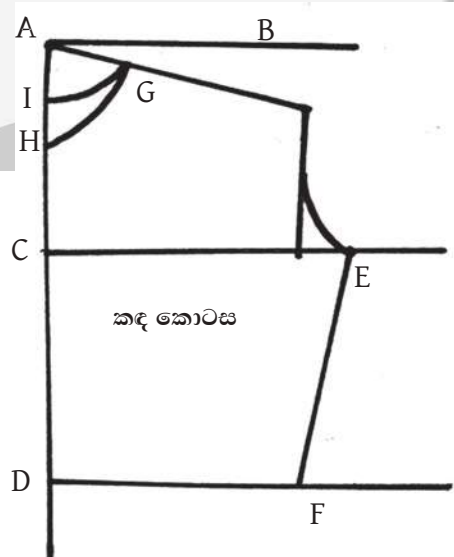


මත පපුව වට හතරට බෙදා එයට අඟලක් එකතු කර එන අගය ලකුණු කරන්න. උඩ තට්ටුව සඳහා එම පළලින්ම යට තට්ටුවට වඩා උඩ 2 1/2 - 3" අඩුවෙන් ගන්න.

### මසා ගැනීම

සාද කොටස උරහිස මුට්ටුකර, කර, අත්කට මසා සාය කොටස් 4 දෙපැත්තෙන්ම මසා නිම කරගෙන පපුව අංශ මුට්ටු කර ගන්න. සාය කොටස් කඳ ප්‍රමාණයට රැලි කර ගන්න. ඉන්පසු සාය කොටසේ යට වාටිය මසා ඇඳුම නිමා කරගන්න.

- සටහන
- ✓ විදුම්ණි දිසාකරුණා
- ජායාරූප ශාන් රූපසේසර



උපදෙස් - මැනුම් උපදේශිකා සිතාරා නවරත්න

## Amritha සමාගමට ප්‍රමිති සහතිකයක්



Amritha හඳුන්කුරු සමාගමට ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති සහතිකය හිමි විය ප්‍රමිති ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් සිද්ධිකා ජී. සේනාරත්න මහත්මිය විසින් ඩාර්ලි බට්ලර් සමාගමේ කළමනාකාර අධ්‍යක්ෂ සන්ජීව් රාජරත්නම් මහතා වෙත ප්‍රමිති සහතිකය ප්‍රදානය කළ අයුරු. මෙම අවස්ථාව සඳහා ඩාර්ලි බට්ලර් සමාගමේ සංජීව් ගුණවර්ධන, පර්යේෂණ සහ සංවර්ධන සහකාර සාමාන්‍යාධිකාරී රසික රණවීර සහ අමීර්තා සන්නාම කළමනාකර අනුර මාන්නප්පෙරුම යන මහත්වරුන් වේ.



ලෙස දර්ශන වාර 2කින් සමන්විත මෙහි මහින්ද පතිරගේ, නිල්මිණි කෝට්ටේගොඩ සහ අංජුලා රාජපක්ෂ රංගනයෙන් දායක වෙති. මේ සඳහා සහාය නිෂ්පාදනයෙන් මෙන්ම සංවිධානයෙන් ප්‍රියදර්ශන රුද්‍රිගෝන්, අංග රචනයෙන් ජයන්ත මාරසිංහන් ආලෝකකරණයෙන් වමින්ද ප්‍රියදර්ශනන් වේදිකා පරිපාලනයෙන් සඳුනි නවාංජනාත් දායක වෙති.

## ඇතුළත් බෑ නැතුළත් බෑ වාද්දුවට

ටෙලිනාට්‍ය අධ්‍යක්ෂක ගයාන් මහගලගේ රචනයෙන් සහ අධ්‍යක්ෂණයෙන් හැඩ වන ඇතුළත් බෑ නැතුළත් බෑ විනෝදාත්මක වේදිකා නාට්‍යය මැයි 01 වැනි සඳුදා වාද්දුව විජය කුමාරතුංග රංග ශාලාවේදී ප්‍රදර්ශනය වෙයි. සවස 3.30 සහ 6.30

## මංගල ක්ෂේත්‍රයේ ශිල්ප ශිල්පිනියන්ගේ සුභද හමුවක්



මිගමුව අවට සිටින මංගල ක්ෂේත්‍රයේ මුල් කාලීන ශිල්ප, ශිල්පිනියන් දිරිගැන්වීම සඳහා Teelan event මගින් සුභද හමුවක් පසුගියදා පැවැත්විණ. ආර් අමාති ලැගුන් හොටෙල් හි පැවැති මෙම අවස්ථාවට රොෂාන් රණවන ඇතුළු රංගන ශිල්පීන්, නාමල් බාලවන්ද, කුලගෙදර වැනි මංගල ඇඳුම් නිර්මාණ ශිල්පීන් සහ සමන්ත ගුණසේකර ඇතුළු රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීන් රැසක් සහභාගි විය. අවසානයේදී මනාල සහ මනාලියන්ගේ දැක්මකින්ද එම අවස්ථාව විචිත්‍රවත් විය.

# කොන්ද කෙළින් තියාගෙන වැඩ කරන්න

**මිනිසාගේ කශේරුව, පිට කොන්ද හෙවත් කොඳුඇට පෙළ කශේරුකා 33 කින් සෑදී ඇති අස්ථිමය ව්‍යුහයකි. මෙමගින් සිරුරේ හැඩය මනාව පවත්වා ගැනීම සිදුකරයි. කශේරුකා භාලය තුළ සුළුමනට පවතින අතර මොළය හා අනෙකුත් අවයව අතර පණිවිඩ ගෙන යාම සුළුමනට ප්‍රධානතම කාර්යයයි.**

කොඳුඇට පෙළ මගින් සිදු කරනුයේ සුළුමනට නිවැරදිව පිහිටුවීම සහ එයට හානි සිදුවීමෙන් වැළකීමට මෙන්ම සුළුමනට හා ඉන් බාහිරව විහිදෙන ස්නායු වල සන්නිවේදන හොඳින් සිදුකරමින් පුද්ගලයාගේ මනා ක්‍රියාකාරීත්වයට උපකාර වීමයි. ඇතැම් අවස්ථාවලදී යම් යම් හේතූන් මත කොඳුඇට පෙළෙහි සාමාන්‍ය පිහිටීම වෙනස් වී ආබාධ මතු වෙයි. මෙවැනි ආබාධ ස්ත්‍රී පුරුෂ දෙපාර්ශ්වයටම පොදුයි. අද වනවිට දරුවන් අතර බහුලව පවතින අතර නිසි ප්‍රතිකාර වෙන කඩිනමින් යොමුවිය යුතු තත්ත්වයකි.

මෙම රෝගයේ මූලිකම ලක්ෂණය නම් පිට කොන්දේ පිහිටීම වෙනස් වීම හෙවත් සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් මෙන් නොව කොන්ද පැත්තට ඇද වී පිහිටීමයි. වැඩි වශයෙන්ම අවු 10-15 වැඩිවියට පත්වන වයසේ ගැහැනු හා පිරිමි ළමුන් අතර දක්නට ලැබෙන අතර ගැහැනු ළමුන් අතරේ

රෝගය සුලබයි. ආයුර්වේදය තුළ මෙය වාත දෝෂය දූෂණය වීම නිසා ඇතිවන රෝගයක් ලෙස සැලකේ. වාතය දූෂණය වීමට බලපාන හේතු ලෙස වැඩිපුර මෙතේර, තණහාල්, ලුණුකැඳ වැනි රුක්ෂ ගුණ (රළු) ආහාර පාන ගැනීම. මුංඇට, කවුපි වැනි ලුණු ගුණ (සැහැල්ලු) ආහාර වැඩිපුර ගැනීම, වැඩිපුර සිත ගුණ ආහාර ගැනීම. මළ මුත්‍ර වැනි වේග දරාගෙන සිටීම, වැටීම්, තැලීම්, පහර වැදීම් ආදිය. අධික වෙහෙස නිතර දුකෙන් සිටීම, බඩගින්නේ සිටීම, වැඩි දුරක් පයින් ගමන් කිරීම, තද අවිවේ සිටීම වැනි හේතූන් දක්වනවා.

දරුවා මවුකුස සිටින ඉරියව්ව ද මෙයට බලපාන අතර එමගින් කොඳුඇට පෙළෙහි වෙනස්කම් ඇතිවන බවත් ඒනිසා මෙය උපතින් හටගන්නා රෝගයක් ලෙසත් ඇතැමුන් පවසනවා. අමතරව උපන් ආසාන, විවිධ ආසාදන වර්ග, අර්බුද, ජානමය කරුණු, බාලක පක්ෂාගාත වැනි හේතු ද බලපානු ලබයි.

මෙහිදී ඉතා සරල තත්ත්වයේ සිට සංකීර්ණ තත්ත්වයන් දක්වා පුළුල් පරාසයක රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි. රෝග ලක්ෂණ දැකිය නොහැකි අවස්ථාද පවතියි.

රෝග ලක්ෂණ ලෙස සුළු කොන්දේ කැක්කුම් මෙන්ම ඇතැම් විට ඉතා දරුණු හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතා ද පවතියි.

කශේරුකා වක්‍රවීම හේතුවෙන් පැතිකුදය ඇතිවන බැවින් එයින්

නැගෙන ස්නායු මත ඇතිවන බලපෑමේ ප්‍රබලතාවය මත ශරීරයේ විවිධ වූ ඉන්ද්‍රියයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වයේ අඩපණ වීමක් හෝ බාධා පැමිණවීමක් සිදුවීමට පුළුවනි. එසේම කශේරුකාවේ වක්‍රතාවය මත ඇදීමට හෝ ලිහිල් වීමකට ලක්වන විවිධ අවයවයන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනස් වෙයි. කශේරුකාව සම්බන්ධ මාංශ පේශිවල අධික වේදනාවක්ද ඇතිවිය හැකියි.

පැති කුදය ඇති පුද්ගලයන් කුසභාවයට පත් වීම නිසා සමාජය තුළින් ඇතිවන නොයෙකුත් බලපෑම් නිසා මානසික පීඩන තත්ත්වයන් ද ඇති වෙයි.

පැතිකුදය ඇතිවීමේදී එය උත්තල පෙදෙසට හෝ අවතල පෙදෙසට ඇතිවිය හැකියි. එහෙයින් ප්‍රතිකාර ක්‍රම ද වෙනස් වෙයි.

මුලින්ම රෝගියාට ඖෂධීය තෙල් ගැල්වීම සිදුකරයි. එහිදීද උත්තල පෙදෙසට ඇති වූ පැතිකුදය සඳහා එක් තෙල් වර්ගයකුත් අවතල පෙදෙසට ඇති වූ පැතිකුදය සඳහා තවත් තෙල් වර්ගයකුත් යොදා ගනී. යොදා ගන්නා තෙල් වර්ග අතර කුබ්ජ ජරසාරණි, නාරායන වැනි තෙල් වර්ග විශේෂයි. ඉන්පසු රෝගියාට ස්වේද (වාෂ්ප ඇල්ලීම) සිදුකරයි. එමගින් තද වූ මාංශ පේශි මෘදු භාවයට පත් වෙයි.

ප්‍රතිකාර සමන, ශෝධන හා තර්පන වශයෙන් කාණ්ඩ 3ක් යටතේ සිදුකරන අතර එහිදී කෂාය, කල්ක, චූර්ණ වැනි ඖෂධ වර්ග පානයට ලබාදෙයි. බාහිරව පත්තු

බැඳීම, ඖෂධ ආලේපය සිදු කරමින් රෝගීන් සඳහා විවිධ රෙදි පටියොදා විවිධ බන්ධන වර්ග යෙදීමත් ආයුර්වේදයේ සිදුකරයි. මෙම රෝගී තත්ත්වය කල්ගත වූ පසු ප්‍රතිකාර කිරීම ඉතා අපහසුවෙන් කළ යුතු බැවින් කොඳුඇට පෙළෙහි වෙනස්කම් දුටුවොත් වහාම සුදුසුකම්ලත් ආයුර්වේද වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු වී නිසි පරිදි ප්‍රතිකාර සිදුකර ගැනීම ඉතා වැදගත්.

විශේෂයෙන්ම කුඩා කලම හඳුනා ගෙන ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවීම මගින් අතුරු ආබාධ ඇති වීම වැළකීමට ගනිමින් ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර මගින් ඉතා පහසුවෙන් සුවකළ හැකියි. ප්‍රතිකාරවලට යොමුවන රෝගියා විසින් රෝගය තවදුරටත් වැඩි වීම වැළකීමට වර්ග රටාවද වෙනස් කළ යුතුයි.

සුදුසු ඇඳුම් වර්ග භාවිතය, ළමුන් පාසල් යනවිට පාසල් බැගය කොන්දට බර නොවන සේ ගෙන යාම, එවැනි ළමුන් අතෙහි පොත් ගෙන යෑම, යමක් වැටුණු පසු කොන්ද නොනමා දණහිස් නමා එය අහුලාගැනීම, නිදා ගන්නා විට කොටියක් භාවිත නොකිරීම හා මෙටිය භාවිත

නොකර ලැල්ලක් මතට පැදුරක් දමා නිදා ගැනීම වැනි නිවැරදි ඉරියව් භාවිතා කිරීම වැදගත්. වාත කෝප වන ආහාර එනම් පොළොස්, කොස් හා සිරුරේ බර වැඩිවන ආහාර වර්ග වැඩිපුර

නොගැනීම, රසකාරක යෙදූ ආහාර හා කෘත්‍රීම ආහාර, ජාන වෙනස් කළ ආහාර වර්ග නොගැනීම වැදගත්. ඒ වෙනුවට නැවුම් පලතුරු, ධාන්‍ය වර්ග, පලා වර්ග, ස්වාභාවික ආහාර ගැනීම සුදුසුයි. රෝගය සුව වූ පසුත් නිවැරදි ආහාර පාන, වර්ග හා නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීම වැදගත්.



**කොඳුඇට පෙළෙහි වෙනස්කම් දුටුවොත් වහාම සුදුසුකම්ලත් ආයුර්වේද වෛද්‍යවරයකු වෙත යොමු වී නිසි පරිදි ප්‍රතිකාර සිදුකර ගැනීම ඉතා වැදගත්.**



වෛද්‍ය උපදෙස් රක්ෂා ආයුර්වේද රෝහලෙහි වෛද්‍ය චේතිකා හාගභවත්ත

සටහන මහේෂානි මීගභපොල



**කොඳු ඇට පෙළෙහි අස්ථි ඇදවීම හෙවත් පැති කුදය**



# RDB දිර අභිමානී 2022

දිවයිනේ ප්‍රමුඛතම රාජ්‍ය සංවර්ධන බැංකුව ලෙස ප්‍රාදේශීය සංවර්ධන බැංකුව නිරන්තරයෙන්ම එහි ප්‍රමුඛතම අරමුණින් වූ කාර්යාලයන් සවිබල ගැන්වීම සඳහා සෑම විටම කටයුතු කරනු ලබයි. එහි ප්‍රධානතම වැඩසටහන වන "දිර අභිමානී" දිරය ව්‍යවසායිකාවන් බලශක්තියේ වැඩසටහනේ ජාතික මට්ටමේ උත්සවය තෙවන වරටත් රාජකීයේ පිහිටි ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකු විදුලියසේදී 2023 මාර්තු 30 වන දින පැවැත්වුණි. මෙහිදී පහත සඳහන් වැඩසටහන් ක්‍රියාත්මක විය.

♦ "RDB දිර අභිමානී 2022" වසරේ ජයග්‍රාහී ව්‍යවසායිකාවන් සඳහා කුසලාන, සහතික පත්‍ර සහ මුදල් නෂාන පිරිනැමීම.

♦ හොඳම ව්‍යවසායිකාවන්ගේම "RDB දිර අභිමානී 2022" වැඩසටහන නගල්වා දිම, මුර් දිවයිනම ආවරණය වන පරිදි ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන මෙම වැඩසටහන යටතේ ක්ෂුද්‍ර පරිමාණ, සුළු හා මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යාපාරයන්හි නියුතු

මිනුම ව්‍යවසායික කාර්යාලයට දිර අභිමානී 2022 සරණය සඳහා සහභාගී විය හැක.

මෙම අවස්ථාව සඳහා ප්‍රාදේශීය සංවර්ධන බැංකුවේ ප්‍රථම සභාපතිනී ආචාර්ය ජානනී කුරුප්පු මැණිඟිය, සාමාන්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් අමරේශ්වර සමරසිංහ මැණිඟුමා, ලංකා ආර්ථික සංවර්ධන මණ්ඩලයේ සභාපති ජෛදු සාරංග අලුතප්පොරුම මහතා, ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ ප්‍රාදේශීය සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුවේ අධ්‍යක්ෂ එම්.එස්. කේ. ධර්මවර්ධන මැණිඟුමා, ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ බැංකු කටයුතු කේන්ද්‍රයේ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂිකා නිමලි අබේසේකර මැණිඟිය, මුදල් අමාත්‍යාංශයේ භාණ්ඩාගාර මෙහෙයුම් දෙපාර්තමේන්තුවේ අතිරේක අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් දමිතා රත්නාසක මැණිඟිය, ප්‍රාදේශීය සංවර්ධන බැංකුවේ සභාපති එල්. ඒ සුසන්ත සිල්වා මහතා, වැඩිමලන සාමාන්‍යාධිකාරී සුමේද එදිරිසුරිය මහතා, ප්‍රාදේශීය සංවර්ධන බැංකුවේ කළමනාකාරීත්වය සහ බැංකුවේ ගනුදෙනුකරුවන්ගේද සහභාගීත්වයෙන් පැවැත්වුණි.





# ආසියානු ශූරතාවය දිනූ අපට තවම දැල්පන්දු පුහුණුවට ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාංගණයක් නැත

## හැමෝම කතා කරන දැල්පන්දු කෙළිය ගැන පුහුණුකාරීන් තිලකා ජීනදාස කාටත් නොකියූ කතාව



තිලකා ජීනදාස... නම කියූ සැණින් අපගේ මනකය වසර ගණනක් ඇත ක්‍රීඩා පිටිය වෙත දිව යයි. ඒ ඇය අපේ රට නියෝජනය කරමින් පිටියට පිවිස බලිමපික් ක්‍රීඩා පිටියේ මුලින්ම නම සටහන් කළ ශ්‍රී ලාංකික ක්‍රීඩිකාව ලෙසිනි. එයින් හොඳවතුණු ඇය අපගේ දැල්පන්දු ක්‍රීඩා කණ්ඩායමේ හොමැකෙන නමක් සටහන් කළ ක්‍රීඩිකාවක් ලෙසත්, පසුව ජාතික කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරා මෙහෙය වූ පුහුණුකාරීන්ගේ ලෙසින් දැක්වූ දක්ෂතාවය නිරතුරුවම මනකයට නැගෙයි. ඒ අතිත මනක සැමරුම් අතුරින් තිලකා අපගේ ජාතික දැල්පන්දු කණ්ඩායමේ ලෙසත්, පසුව ජාතික කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරා මෙහෙය වූ පුහුණුකාරීන්ගේ ලෙසින් දැක්වූ දක්ෂතාවය නිරතුරුවම මනකයට නැගෙයි. ඒ අතිත මනක සැමරුම් අතුරින් තිලකා අපගේ ජාතික දැල්පන්දු කණ්ඩායමේ ලෙසත්, පසුව ජාතික කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරා මෙහෙය වූ පුහුණුකාරීන්ගේ ලෙසින් දැක්වූ දක්ෂතාවය නිරතුරුවම මනකයට නැගෙයි.

**මෙවර පුහුණුකාරීන් ලෙසින් එම තනතුර භාරගත්තේ ලෝක කුසලානය අඩිය. මුලින්ම අපි ඒ ගැන කතා කරමු.**

ඇත්තටම කියනවා නම් ක්‍රීඩාව කියන්නේ අතිශයෝගවලට මුහුණ දෙමින් ජයග්‍රහණය කිරීමෙන්. මම මේ භාරගත් තනතුර මට අලුත් දෙයක් නොවෙයි. නමුත් දකුණු අප්‍රිකාවේ පැවැත්වෙන ලෝක කුසලාන තරගය ජුලි මාසයේදී පවත්වනවා. ඒ තරගය ජයග්‍රහණය කිරීම තමයි කණ්ඩායමක් ලෙස අපට තිබෙන අභියෝගය. ඒ වෙනුවෙන් කණ්ඩායමක් ලෙස අප මේ දිනවල පුහුණුවීම් කටයුතුවල නිරතවෙන්නවා.

අපේ ජාතික කණ්ඩායමට පසුගිය ආසියානු දැල්පන්දු තරගාවලිය නියෝජනය කළ තරුණ ක්‍රීඩිකාවෝ හයදෙනෙක් මේ කණ්ඩායමට ඇතුළත්. මේ ක්‍රීඩිකාවෝ මීට පෙර ලෝක කුසලාන තරගාවලි නියෝජනය කළ ජ්‍යෙෂ්ඨ ක්‍රීඩිකාවන් ලෙස ඔවුන්ගේ උපරිම දක්ෂතාවයන් මෙහිදී පෙන්වීමේ අපේක්ෂාවෙන් සිටින්නේ. මේ තරගය ජුලි මාසයේ 28 වැනිදා සිට අගෝස්තු 6 වැනිදා දක්වා දකුණු අප්‍රිකාවේ කේප් ටවුන්හිදී තමයි පවත්වන්නේ. එම තරගාවලියේදී සී කාණ්ඩය යටතේ ජැමෙයිකාව, දකුණු අප්‍රිකාව සහ චේල්ස් සමඟ තරග කරනවා. මම හිතනවා අපේ කණ්ඩායම මෙහිදී හොඳ තරගයක් ලබාදෙමින් ජයග්‍රහණය කරා ළඟාවෙයි කියලා.

**ඔබ මේ ලෝක කුසලානය පිළිබඳ සුවවාදී බලාපොරොත්තු තැබුවත් ආසියානු දැල්පන්දු තරගාවලියෙන් ඔබ්බට යන්නට බැරවෙලා තියෙනවා නේද? තවත් සරලව කියනවා නම් අපේ දැල්පන්දු එකම තැන හිරවෙලා තේද?**  
එසේ එකම තැනක රැඳෙන්න හේතු ගණනාවක් අපට තියනවා. එක් හේතුවක් තමයි අපට ජාත්‍යන්තර

පුහුණු තරග සඳහා සහභාගිවීමට අවස්ථාව අඩුවීම. උදාහරණයක් ලෙස දැන් බලන්න ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා තරගාවලියකට පෙර ක්‍රීඩකයන්ට ජාත්‍යන්තර අන්දැකීම් ලබාගන්න පුළුවන් Text තරග කොයි තරම් තියනවාද? රත්බි ක්‍රීඩාව, පාපන්දු ක්‍රීඩාව.... මේ නැම ක්‍රීඩා තරගාවලියකට පෙරම ඔවුන් තරග පුහුණුවට අමතරව තරග අන්දැකීම් ලබාගන්න ලෝකයේ විවිධ රටවල තරග සඳහා සහභාගි වෙනවා. නමුත් අපේ දැල්පන්දු කණ්ඩායමට එවැනි අවස්ථාවක් නැත. ඔවුන්ට ලැබෙන්නේ පුහුණුවීම විතරයි. නමුත් තරගයක් ජයග්‍රහණයට පුහුණුවීම වගේම අන්දැකීමත් වැදගත්. ඒ නිසා අපේ දැල්පන්දු කණ්ඩායමට text serious තරග සඳහා සහභාගිවීමෙන් ලබාගන්න පුහුණුව ඉතාම වැදගත්. අපත් සමඟ තරග කරන සිංගප්පූරුව පවා මෙවැනි තරග සඳහා සහභාගි වෙලා හොඳ පුහුණුවක් ලබාගෙන තමයි එම තරගවලට ඉදිරිපත් වෙන්නේ. නමුත් අවාසනාවට අපට ඒ අවස්ථාව නැත.

**පුහුණුකාරීන්ගේ ලෙස ඔබට අන්දැකීම් රාශියක් තිබෙනවා. ඒ අන්දැකීම් හා කණ්ඩායම ජයග්‍රහණය කරා මෙහෙයවීමට යොදා ගන්නේ කොයි ආකාරයට ද?**  
මගේ පුහුණුව යටතේ අපේ කණ්ඩායමට දෙවරක් ආසියානු

ශූරතාවය දිනාගන්න හැකි වුණා. 2009 සහ 2018 වසරවලදී තමයි ජයග්‍රහණ ලබා ගත්තේ. ඒ වගේම අපි කිහිප වරක් ලෝක ශූරතා තරගාවලියට සුදුසුකම් ලබා ගත්තා. ඒ 2011 සහ 2019 වර්ෂවලදී. මේ සියලු අන්දැකීම් සමඟ තමයි මම මේ වගකීම භාර ගත්තේ. මම මුලින් සඳහන් කළ ආකාරයට අපි තරගාවලියක් ජයග්‍රහණය කළාට පසුව එතැනින් නවතින්න බැහැ. අපට පුහුණුවීම් සඳහා විවිධ රටවල සංචාර සඳහා සහභාගිවෙමින් ලබන text series අන්දැකීම් තමයි හුඟක් වටින්නේ. මම බෲනායි රාජ්‍යයේ පුහුණුකාරී ලෙසින් ලැබූ අන්දැකීම් ඉතාම වැදගත්. ඒ සියලු අන්දැකීම් හා දැනුම අපේ කණ්ඩායමට උපරිමයෙන් ලබා දෙමින් ජයග්‍රහණය කරා මෙහෙයවීම තමයි මගේ එකම අපේක්ෂාව.

**ඔබ මේ තරගාවලිය සඳහා තෝරා ගත් අපේ කණ්ඩායම පිළිබඳ සැකීමකට පත් වෙන්නද?**  
ඇත්තටම මෙවර තෝරා ගත් කණ්ඩායම හොඳ තරුණ කණ්ඩායමක්. අපට මේ කණ්ඩායම වගේ කණ්ඩායමක් තව අවුරුදු 5-6ක් යනකම් හදාගන්න අපහසුයි. මේ කණ්ඩායමේ සියලුම ක්‍රීඩිකාවන් ජාතික මට්ටමෙන් විතරක් නොවෙයි ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ දක්ෂතා පෙන්වූ ක්‍රීඩිකාවන්. මම පෙර සඳහන් කළ ලෙසින්ම ආසියානු ශූරතාවය දිනූ කණ්ඩායමේ 6 දෙනෙක් මේ කණ්ඩායමේ සිටීම විශේෂයි.

**තරජනී සිවලිංගම් මේ තරගාවලියේ තේරීම් තරගවලට සහභාගි නොවන්නේ ඇයි?**  
නැහැ. එවැනි කිසිම ගැටලුවක් ඇතිවෙලා නැහැ. ඇය මේ තරගාවලිය සඳහා සහභාගි වෙන

බව දන්වලා තියෙනවා. ඒ වගේම අමාත්‍යාංශය මඟින් තෝරාගත් මුළු තරගකාරීන් 12 දෙනා අතර ඇය සිටින බවත් අමාත්‍යාංශය මඟින් දන්වා තිබෙනවා. ඇය මේ දිනවල සිටින්නේ ඔස්ට්‍රේලියාවේ. තරජනීගේ පුද්ගලික අවශ්‍යතාවයකට පසුගිය දිනවල ඇය ලංකාවට පැමිණියා. ඒ පැමිණි අවස්ථාවේ එක් පුහුණු සැසියකට සහභාගි වෙලා තමයි ලංකාවෙන් ගියේ. ඒ නිසා ඇය මේ තරගයට සහභාගිවීම අපට විශාල වාසියක් වගේම ශක්තියක්. ඇයගේ සහභාගිත්වයත් සමඟ අපේ කණ්ඩායම ඉතාම ශක්තිමත්ව තමයි මේ තරගාවලියට මුහුණදීමට සූදානම්ව සිටින්නේ.

**දැනට කණ්ඩායමේ පවතින ගැටලු නිරාකරණය කර ගනිමින් ඔබට සාර්ථකව ඉදිරියට යන්නට හැකියාව ලැබෙයි ද?**

අපේ කණ්ඩායමේ කිසිම ගැටලුවක් නැහැ. අපගේ දැල්පන්දු ක්‍රීඩා පදනමේ පුළුල් ගැටලු කිහිපයක් තිබෙනවා. නමුත් අපේ පදනමට කිසිම මූල්‍යමය වංචා, දූෂණ චෝදනා නැහැ. සුළු සුළු ගැටලු කිහිපයක් විතරයි තිබෙන්නේ. ඒ ගැටලු නිරාකරණය කර ගනිමින් ඉදිරියට යන්න අපට අපහසු නැහැ. නමුත් දැල්පන්දු ක්‍රීඩාව දියුණු මට්ටමට ගෙන ඒම සඳහා අපටම පුහුණුවීම් කටයුතු කිරීම සඳහා ගෘහස්ථ පුහුණුවීමේ ක්‍රීඩාංගණයක් නොවීම ලොකුම අඩුවීම. මේ දිනවල අප පුහුණුවීම් කරන ස්ථානයේ පවතින යටිතල පහසුකම් අඩුයි. අධික හිරු රස්නය නිසා පුහුණුවීම් දවල් කාලයේදී නවත්වන්න සිද්ධ වෙනවා. දැල්පන්දු ක්‍රීඩා පුහුණුවටම අවශ්‍ය ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාංගණයක් තිබුණොත් අපට හොඳින් පුහුණුවීම් කටයුතු කරන්න පුළුවන්.

**තිලකා ඔබට අපේ දැල්පන්දු පිටිය අමුතු තැනක් හෙවෙයිනේ... නමුත් ඔබ**

සටහන  
**දුමින්ද කාරියවසම්**



**ගෙ** වත්තක සුන්දරත්වය වැඩි කරගන්නට නම් තේක වර්ණයෙන් මෙන්ම තේක හැඩයෙන් යුත් කුසුමක් පිපී නැළවිය යුතුමයි. මෙහිදී දීප්තිමත් වර්ණ රටා සහිත ලොකු කුඩා මල් වර්ග ගෙයනට කදිම ආලෝකයක්, පෙනුමක් රැගෙන එයි. මඳ සුළගේ නැළවෙනා මේ කුසුම් කුමාරියන් වෙත ඇදෙනා හැඩකාර සමනලියන් සේම දඟකාර මී මැසි කැලගේ ගුලි ගුලිවත්, අසුරු තර්තනයන් බිඹව වමන්කාරජනක ලොවක් වෙත කැඳවාගෙන යන්නේ නිරායාසයෙනි.

‘එක්සෝරා’ යනු එවැනි අසුරුව දසුනක් ගෙමිදුලට කැඳවාගෙන එන අලංකාර කුසුම් කුමාරියකි. එක් මලක් නොව පුංචි පුංචි මල් සමූහයක් එකට එක්ව මල් පොකුරක් මෙන් විකසිතවන මේ එක්සෝරා ප්‍රභේද කිහිපයක්ම දැකිය හැකිය. මෙහිදී පැරැණි ප්‍රභේද සහ නව ප්‍රභේද වශයෙන් ද කොටස් දෙකකට වෙන් කළ හැකි අතර පැරැණි එක් සෝරා වර්ගවල අතුපතර ඇදී යන ස්වභාවයක් පැවතිය හැකිය. නමුත් නව ප්‍රභේද එසේ නොවේ. ඔවුන් බොහෝවිට කුඩා පඳුරු ආකාරයෙන් වැඩෙන අතර රතු, කහ, රෝස, තැඹිලි, සුදු ආදී වර්ණවලින් තරමක් ලොකු මල් සහිතව දැකිය හැකිය. නොඑසේ නම් ඇතැම් නව ප්‍රභේද පැරැණි වර්ගවලටත්

වඩා මල් කුඩාය. **පාර්සාර්ක සාධක** හොඳින් දීප්තිමත්ව සුර්යාලෝකය පතිත වන ස්ථානවල මේ එක්සෝරා ඉතා අලංකාරව වැඩේ. ඊට තෙතමනය සහිත සාරවත් පසක් තිබීම සුදුසු වේ. නමුත් වැසි කාලයේදී මල් පිපීම තරමක් අඩුවෙන් දැකිය හැකිය. ඉහළ උෂ්ණත්වයක් ද පසෙහි තරමක ආම්ලික ස්වභාවයක් ද පැවතීමෙන් වඩා සොඳුරු මල් හට ගනියි.

**වගා මාධ්‍ය** එක්සෝරා ශාකය බඳුන්ගතව මෙන්ම ස්ථිර භූමියේදී වගා කිරීමේ හැකියාව ඇත. මෙහිදී වගා මාධ්‍ය ලෙස වැලි කොටස් 1/2ක්, කොහුබත් කොටස් 1/2ක්, කොම්පෝස්ට් තරමක ප්‍රමාණයක් ද මතුපිට පස් කොටස් 1ක් ද ගෙන හොඳින් කලවම්කර පොලිතිනයකින් සතියක් පමණ වසා තබා ගන්න. අනතුරුව මේ මිශ්‍රණය ඔබට වගා මාධ්‍යය ලෙස භාවිත කළ හැකි වේ.

**පොහොර** පොහොර යෙදීමේදී ශාකය වැඩෙන අවස්ථාවේ නයිට්‍රජන් ප්‍රතිශතය තරමක් වැඩි දියර පොහොරක් භාවිත කළ හැකිය. මාධ්‍යයට ගොම වැනි දේ එක් කිරීම ද සුදුසුය. ඒ අතර මල් පිපුණු පසුව පොස්පරස් ප්‍රතිශතය තරමක් වැඩි පොහොරක් භාවිත කරන්න.

**ශාක ව්‍යාප්තිය** ශාක බෝකර ගැනීමේදී බීජ මඟින් මෙන්ම සහ අතු කැබලි පැළ කරගැනීමෙන් යන දෙආකාරයෙන්ම කළ හැකිය. වඩාත් ජනවලය ක්‍රමය

වන්නේ අතු කැබලි පැළකර ගැනීමයි. ඊට හේතුව ඉතා පහසුවෙන් මේ අතු කැබලි පැළ කරගත හැකිවීමයි. එමෙන්ම අතු කැබලි කෙළින්ම බඳුන්වල සිටුවා සෙවණ සහිත ස්ථානයක දින කිහිපයක් තැබූ විට ඉන් බොහොමයක් පැළ වී ඇති බව පෙනේ. එසේ වුවත් ප්‍රොපර්ගේටරයක් භාවිත කරනවා නම් අතු සියල්ලම පාහේ වඩා ඉක්මනින් පැළ කරගත හැකි වේ.

එක්සෝරා පැළ සකසා ගන්න ද ඒවා ගෙවත්තේ අසුරා තබන ආකාරය හෝ මල් පාත්ති ගොදුන ආකාරය ඉතා වැදගත් වේ. එසේ නැති වුවහොත් ගෙමිදුලට ලැබිය හැකි වමන්කාරජනක බව නැති වී යා හැකිය.

ඒ අනුව මල් ගොමු ගොමු වෙන් වශයෙන් යම් ස්ථිර දුරක් සහිතව සකසා ගන්න. මෙහිදී ළඟ ළඟ පැළ කීපයක් සිටුවා ගැනීමෙන් මල් ගොමුවක් සාදා ගත හැකිය. එමෙන්ම අභි පාර දෙපස, නිවෙසට යන එන මාර්ගය දෙපස, ගෙබිමේ කොටස් වෙන් කිරීමට අවශ්‍ය ස්ථානවල පේළි වශයෙන් සිටුවා ගැනීමෙන් ද හොඳ පෙනුමක් ලබා ගත හැකිය. එක්සෝරාවලට හොඳින් හිරු එළිය වැරදීමට සැලැස්වීම තෙතමනය අඩුවන අවස්ථාවලදී ජලය සැපයීම, මැරුණු අතු ඉති කපා ඉවත් කිරීම, ශාක කප්පාදුව ආදියෙන් මේ ශාකය මුදුනේ වැඩි මල් සංඛ්‍යාවක් පිපී බොහෝ දෙනෙකුගේ සිත් ඇද බැඳ තබා ගැනීමට සමත්වන බව හොකියාම බැහැ.

සටහන  
 වමීපා වරැසප්පෙරුම

අතු කැබලි කෙළින්ම බඳුන්වල සිටුවා සෙවණ සහිත ස්ථානයක දින කිහිපයක් තැබූ විට ඉන් බොහොමයක් පැළ වී ඇති බව පෙනේ.

# නේක වර්ණ සොඳුරු කුසුම්

# එක්සෝරා



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



# වෙසක් කළු කළු කරගන්න එපා

වෙසක් කුඩුවක් සෑදීම යනු ගැඹුරු ආධ්‍යාත්මික ඉගැන්වීමකි. එහි ඇත්තේ වෙසක් කුඩුවක් සෑදීම යන හුදු ආර්ථික පුනර්ජනනාත්මක නොවෙයි. වෙසක් කුඩු අතුරින් අටපට්ටම නමැති නිර්මාණයේ ගැඹුරු විග්‍රහයක් ද පවතී. වර්තමානයේ වෙසක් කුඩුව විවිධ හැඩතල යොදා ගනිමින් නිර්මාණය කළත් (හෙළිමල්ල, තරු, ශුවන් යානා, නැව්) නිශ්චය වෙසක් කුඩුවක් අර්ථය ගැබ් වී ඇත්තේ අටපට්ටම කුඩුවක් නිර්මාණයෙනි. මෙලෙසින් නිර්මාණය කරන වෙසක් කුඩුවක් සාමූහිකව නිර්මාණය කිරීම තුළ විශාල ආධ්‍යාත්මික වටිනාකමක් එක්වන අතර පවුලක් ලෙස එකට එකතුව නිර්මාණය කරන වෙසක් සැරසිල්ලක් නිවෙසකට විශාල ආශීර්වාදයක් ලැබෙන බව බෞද්ධයෝ පිළිගනිති.

මෙවැනි ගැඹුරු වූ ආගමික පදනමක් මත නිර්මාණය වන වෙසක් පහන් සැරසිලි හා වෙසක් පහන් කුඩු නිර්මාණය වර්තමානයේ හුදු වාණිජ සැරසිල්ලක් බවට පත්වෙමින් තිබේ. වෙසක් දිනයට පෙර දිනයේ වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගන්නා ජිලාස්ටික් සැකිල්ලට කොළ අලවා නිවෙස ඉදිරියේ ඇති බල්බ් එකක සවි කිරීම හෝ කාඩ්බෝඩ්වලින් නිර්මාණය කළ වෙසක් කුඩුවක් හෝ බකට් කිහිපයක් නිවෙස ඉදිරිපිට එල්ලන තත්වයට අද සමාජය පත් වී ඇත්තේ හුදු වාණිජ රැල්ලට හසු වෙමිනි.

නමුත් මෙලෙස වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගත් වෙසක් කුඩුවක් නිවෙස ඉදිරිපිට වෙසක් දිනයේ එල්ලීමට වඩා ගැඹුරු වූ ආධ්‍යාත්මික හරයක් පවුලක් ලෙසින් එකට එක්ව සාදන වෙසක් කුඩුවක් නිර්මාණය කිරීම තුළ අන්තර්ගතව ඇත්තේ ඉතාම සියුම් වූ ආගමික සංකල්පයක් වර්තමාන සමාජයට සිහිපත් කරමිනි. එනම් පවුලක් ලෙසින් එක්ව ආමිස පුජාවේ යෙදීමෙන් ලැබෙන ආශීර්වාදයයි.

### සත්‍යවාදියකුගේ දිනපොත

1990 මැයි 06 වැනිදා "සල් උයන් හදන පුංචි එවුන් දකින විට මාත් ළමාවියට යනවා. පිඩලි නියලා ඉරටුවල ගහපු බුදුසාමුදරුවන්ගේ පින්තූර ඇඳලා බල්බ් දැමීමාම මොන තරම් සතුටක් ද? වෙසක් රාත්‍රිය වෙනකොට මල් උයනේ බැටරි බැහැලා. ඊට පස්සේ පත්තු කරන්නේ ඉට්පන්දම්. නංගිලා මල්ලිලාත් එක්ක එකතුවෙලා සල් උයන හදද්දී අම්මයි තාත්තයි

හිනාවේවි බලා සිටින අයුරු මට සිහි වෙනවා. ඒත් අද සෑම දෙයක්ම වෙනස් වෙලා. **සුනිල්මාඩව ප්‍රේමතිලක**

මේ අතීතය ගැන ජ්‍යෙෂ්ඨ මාධ්‍යවේදියා තැබූ සටහන වගේම සොඳුරු අත්දැකීම් අපේ සෑම වැඩිහිටියකුටම නියතවා. නමුත් දැන් බොහෝ මවුපියන් හරිම කාර්යබහුලයි. ඔවුන්ට තම දරුවන් සමඟ එකට වෙසක් සැරසිලි කරන්න කාලයක් නැත. නමුත් එසේ වුවා යැයි කියා දරුවන්ට වෙළෙඳපොළෙන් වෙසක් සැරසිලි ගෙනත් දීම විසඳුම නොවෙයි. වෙසක් කුඩුවක්, තොරණක් සැරසීම තරහා දරුවන් තුළ ඇති වන කායික, මානසික, අධ්‍යාත්මික සංවර්ධනතාවය ක්ෂීවිතව මුදලට ගන්න බැහැ. ඔබත් බුද්ධිමත් මවුපියන් ලෙස සැමවිටම සිදුකළ යුත්තේ තමුන්ට හැකි පමණින් දරුවන්ට වෙසක් සැරසිල්ලක් කිරීමට උනන්දු කිරීම හා ඒ සඳහා සහයෝගය දැක්වීමයි. දරුවන් සැමවිටම කායික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා කැමතිය. වෙසක් කුඩුවක් නිර්මාණය කිරීමට, දැන්සලක් සංවිධානය කිරීමට කුඩා තොරණක් සෑදීමට වගේම වෙනත් කුමන ආකාරයක හෝ සාමූහික ක්‍රියාකාරකමකට එක්වෙමින් දරුවන් ඒ තුළින් ලබන අත්දැකීම් පොතපතින් ලබන දැනුමට සේම වැදගත්ය.

වෙසක් උත්සවය වෙනුවෙන් නිර්මාණය කරන බොහෝ නිර්මාණවල බෞද්ධ දර්ශනය තුළ ගැඹුරු ආගමික සංකල්ප රාශියක් පවතී. එවැනි ආගමික සංකල්පයක් දරුවන්ට ඉතාම ප්‍රායෝගික ආකාරයෙන් අවබෝධ කරදීමට මේ නිර්මාණ කළීම අවස්ථාවකි. එසේම වෙසක් සැරසිල්ලක් කිරීමේදී මවුපියන් සහ දරුවන් තුළ ගොඩනැගෙන අනෙක්කාර සුභදාතාවය පවුල් ජීවිතයටද විශාල

ආශීර්වාදයකි. කුඩා දරුවන්ට අටපට්ටම කුඩුවක් සෑදීමේදී ලබාදෙන පණිවුඩය හරිම ගැඹුරුයි. එයින් දරුවන්ට ලැබෙන අවබෝධය ගැඹුරු දහමකට පදනම හා අවබෝධය ලබන්නේ එය සෑදීමෙන් පසු දැල්වීමෙන් පසු ලබන අත්දැකීමෙනි. බොහෝ විට අටපට්ටම කුඩුවක් සෑදීමට ගන්නේ සමවතුරාසාකාර කෝටු 6 කි. ඉන්පසු නිර්මාණය වන ත්‍රිකෝණාකාර හැඩතල අටෙන් පෙන්නුම් කරනුයේ අටලෝ දහමයි. ලාභ, අලාභ, යස, අයස, නින්දා ප්‍රසංශා, සැප, දුක යන කොටස් 8 සංකේතවත් කරමින් එය නිර්මාණය වී තිබේ. ඉන්පසුව මෙම කුඩුවට කොළ අලවා මැදින් ඉට්පන්දමක් සවි කරයි. එයින් අදහස් කරන්නේ බුදුරජාණන්වහන්සේ අපගේ සිත පහන් සිලකට උපමා කර තිබීමයි. පහන් සිල නිසා අටපට්ටම ආලෝකමත් වන්නේ යම් සේද, එසේම ප්‍රකාමත් සිත නිසා අවට ලෝකය ද ආලෝකමත් වෙයි.

වෙසක් කුඩුවෙහි ලස්සන ඇති වන්නේ එහි දල්වන ඉට්පන්දමේ ආලෝකය හොඳින් ලැබුණොත් පමණකි. එසේම අපේ ලෝකය ලස්සන වෙන්නේ ද සිත ප්‍රකාමත් වූවොත් පමණකි. සිත ප්‍රකාමත්වීම යනු සිතේ පවතින ද්වේශය අඩුකර

වෙසක් කුඩුවෙහි ලස්සන ඇති වන්නේ එහි දල්වන ඉට්පන්දමේ ආලෝකය හොඳින් ලැබුණොත් පමණකි. එසේම අපේ ලෝකය ලස්සන වෙන්නේ ද සිත ප්‍රකාමත් වූවොත් පමණකි. සිත ප්‍රකාමත්වීම යනු සිතේ පවතින ද්වේශය අඩුකර

කරුණාව ඇතිවීමයි. වෙසක් කුඩුවක් සකස් කර එය නිවෙස ඉදිරිපිට සවි කිරීමේදී සුළඟ නිසා එහි ඉට්පන්දම් දැල්ල මීනෑම මොහොතක නිවී යන්නට ඇති හැකියාව තිබේ. එලෙසින්ම අපේ ජීවිතය ද අතීතය වෙයි. ඉට්පන්දම් දැල්ල අටපට්ටමට ළං වූණොත් අටපට්ටම ගිනි ගන්නවා. එලෙසින්ම අපගේ සිත ද අටලෝ දහමට ඇලෙන්නට ගියොත් සිදු වන්නේ ද විනාශයයි. ඒ අනුව අටලෝදහමේ ඇලී ගැලී නොසිට මැදහත්ව එය හොඳින් අවබෝධකර ගැනීමේ වටිනාකම අපට පැහැදිලි කර දෙයි. වෙසක් කුඩුවක රැළි වැඩිවෙන තරමට සුළඟ බැදීම ද වැඩිය. එවිට කුඩුවේ සමබරතාවය බිඳී ගොස් ඉට්පන්දම පෙරළී කුඩුව ගිනි ගැනීමේ ස්වභාවය ද වැඩි වෙයි. එලෙසින්ම අපගේ ජීවිතය ද විචිච්චණ වැඩිවෙන තරමට ඇලීම නැතිනම් උපාදානය ඇති වෙයි. එවිට ජීවිතය අසමබර වී ජීවිතය විනාශයට පත්වීමේ සම්භාවිතාවය ද වැඩිවන බව අපට කියා දෙන්නේ ඉතාම සුක්ෂ්ම ලෙසිනි.

ගිනි ගන්නා අටපට්ටම දෙස බලා හඬා වැටෙන පුංචි දරුවකුට මෙවැනි පාඩමක් කියා දෙන්නට හැකි වන්නේ ඒ දරුවා සමඟ එකතුව ඔබත් මෙවැනි කුඩුවක් නිර්මාණය කළොත් පමණකි.

නැතිනම් වෙළෙඳ පොළෙන් ගෙනත් වෙසක් කුඩුවකට කොළ අලවා එල්ලීමෙන් මේ සියලු දේ කියා දෙන්නට නොහැකිය. වෙසක් කුඩුවක් නිර්මාණය කිරීමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සොයා ගැනීමේ සිට එය කොළ අලවා නිවෙස ඉදිරිපිට එල්ලීම දක්වා වූ ක්‍රියාවලියට සෑහෙන කාලයක් ගත වෙයි. ඒ කාලය තුළ දරුවා තුළ විවිධ කුසලතාවයන් හා ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනය විශාල ලෙස වර්ධනය කරයි. ඔවුන් නිර්මාණය කිරීමේදී සිදු කරන වැරදි හා අතපසුවීම් හරහා බොහෝ දේ ඉගෙන ගනියි. ඒ ලබන දැනුම තුළ ඔවුන් තවත් නව නිර්මාණ කරා යොමුවීමට මඟ පාදයි. එය අනාගතයේදී ඔවුන්ගේ අනාගතය සංවර්ධනයට ද බෙහෙවින්ම වැදගත් වේ. එබැවින් බුද්ධිමත් මවුපියන් ලෙස පුංචි කාලයක් හෝ වෙසක් සැරසිලි කරන දරුවන් සමඟ ගත කරන්න. ඔවුන්ට ඒ සඳහා අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය සොයා දෙන්න. දරුවන් කරන නිර්මාණවලට ඔබගේ සහයෝගය දක්වන්න. අවසානයේ ඔවුන් අතින් නිර්මාණය වෙන වෙසක් කුඩුව හෝ නිර්මාණය දෙස බලා එය අගය කරන්න. එවිට එයින් ඔබ ලබන ආත්ම තෘප්තිය කෙතරම් දැයි අවබෝධ වෙනු ඇත.

**කඩෙන් වෙසක් කුඩු ගන්න ට්‍රෙන්ඩ් එක නවත්වනු ගෙදර හදන පහන් කුඩුවක වටිනාකම සිය ගුණයක්**



**උපදෙස් - ජනශ්‍රී පර්යේෂක මහින්ද කුමාර දළුපොත**

සටහන **✓ දුමින්ද කාර්යවසම්**



**සාමූහිකත්වය සමඟ වෙසක් මඟුලට සැරසෙන්න**

**එක්තරා පුද්ගලයෙක් හිටියා, ඔහුට හැමවිටම අත්‍යවශ්‍යව ඔහුට ලැබෙන ගරුත්වය අවශ්‍ය වුණා. මේ පුද්ගලයා වංචාසහගත නොවන, සංවේදී හිතක් තියෙන කඩවසම් පෙනුමක් තියෙන තම වෘත්තියේ ඉතා දක්ෂයෙක්. නොපැකිලිව අතින් අයට උදවු කරනවා. ඉතින් ඔහුට සමාජයේ ගරුත්වයට පාත්‍ර වෙන්න අවශ්‍ය සුදුසුකම් හොඳටම තිබුණා. ඒත්, ඔහු හැම මොහොතේම හැසිරුණේ කාටවත් ගරු කරන්න හිතෙන විදිහට නෙමෙයි.**

නිරන්තරයෙන් කාගේ හරි වැරද්දක් ගැන දෝෂාබල වෙනවා. තම වෘත්තියේ සමකාරීන්ගෙන් නිතර විවේචනය කරනවා. ඕනෑම තැනකදී නොනවත්වා කතා කරන එක පුරුද්දක්. එහෙමත් නැත්නම් තමන්ට ඕනෑ දේම කරගන්න අනවශ්‍ය ගැටුම් ඇතිකර ගන්නවා. ඒත් ඔහු ඔහුට අතින් අය ගරු කරන්න ඕනේ කියලා හිතාගෙන ඉන්නවා. තමන් ගැන වුවමනාවට වඩා වර්ණනා කරනවා. හැබැයි බොහෝ දෙනා ඔහු නැති තැන ඔහුව භාසාසයට ලක් කරනවා වගේම, පිස්සෙක් කියලා හඳුන්වන්නත් පෙලඹෙනවා. මෙය සත්‍ය සිදු වීමක්.

මනෝවිද්‍යාව පැත්තෙන් ගත්තහම මේ පුද්ගලයා ගැන පැහැදිලි අර්ථකථනයක් දෙන්න පුළුවන්. එනම්, අතීතයේ අතින් අය අතින් දැඩි ලෙස ප්‍රතික්ෂේප වුණ අය මේ තත්වයට වැටෙන්න පුළුවන්. හැමෝම නෙමෙයි. ප්‍රතික්ෂේප වීම, වෙන වෙන විදිහට විද දරාගත් අයත් ඉන්නවා.

විශේෂයෙන්ම කුඩා කාලයේ මාපියන්ගෙන් ලැබිය යුතු ආදරය අවධානය නොලැබ ගිය දරුවන්ට මේ ඉරණම අත්වෙන්න පුළුවන්. ආදරය උපරිමයෙන් හොයන කාලයේ පවුලට අලුතින් නංගි කෙනෙක් හරි මල්ලි කෙනෙක් හරි එකතු වුණාම අම්ම තාත්තා අලුත් සාමාජිකයා එක්ක කාර්යබහුල වෙන එක මෙහෙම දරුවන්ට බලපාන්න පුළුවන්. මෙය මතුපිට හිතේ නැති වුණත් යටි හිතේ තැන්පත් වෙන දෙයක්. මේ වගේ නොයෙක් කාරණා

මත පුද්ගල පෞරුෂයක මෙහෙම දේවල් අපිට දකින්න පුළුවන්. හැබැයි, අපි කවුරුත් කැමැතිසි සමාජය ගරුත්වයෙන් සලකන වර්තමාන වෙන්න. ඒක සාමන්‍ය මනුෂ්‍ය ස්වභාවය කියලා තමයි මනෝවිද්‍යාවේදී කියන්නේ. ඒබ්බම මාස්ලෝ කියන මනෝවිද්‍යාඥයා පුද්ගල අවශ්‍යතා ධුරාවලියක් ඉදිරිපත් කරලා මේ ගැන ඉතා ලස්සනට පැහැදිලි කරනවා.

කොහොම නමුත් අපි වෙනුවෙන් ගෞරවය ගොඩනගා ගන්න ඕනෑ අපිමයි. අතින් අයට ඇඟිල්ලෙන් ඇනලා කියන්න බෑ ඔබ මට ගෞරව කරන්න කියලා. එහෙනම් කොහොමද ඒක කරන්නේ? කොහොමද ඒක වෙන්නේ?

ඔබ කොයිතරම් ගුණයහපත් කෙනෙක් වුණත් ඔබට නිසි ගෞරවය ලැබෙනවද කියලා ඔබට ඔබෙන්ම ප්‍රශ්න කරගන්න වුණු අවස්ථා තියෙන්න ඇති. ඔබ ධනවත්කම විය යුතු නෑ. ලොකු නිලයක් දරන්නකු විය යුතු නෑ. අසාමාන්‍ය දක්ෂයකු විය යුතු නෑ. ඔබ හිතන්න පුළුවන් මගේ අතින් වැරදි වෙලා තියෙනවනෙ කියලා. නමුත් ඔබේ ගෞරවයට ඒකත් බාධාවක් වෙන්නෙ නෑ. මොකද අපි කවුරුත් සියයට සියයක් නිවැරදි මිනිස්සු නෙමෙයි. අපි හැමෝම අතින් වැරදි වෙනවා. අපි ඒවා හදාගන්නවා. ඉස්සරහට යනවා. ඒක තමයි අපේ ස්වභාවය.

සැබෑ ලෙස මිනිස්සු ඔබට ගෞරව කරන්න මේ කියපු කිසිම දෙයක අත්‍යවශ්‍යතාවක් නැහැ. එහෙනම් අවශ්‍ය වෙන්නෙ මෙන්න මේ වික. ඒවා ජීවිත කාලයටම අදාළ කරගෙන ඔබ ගැන හිතන්න. ඔබ ඉන් සාර්ථක පල නෙලා ගන්නවා නියතයි.

**අංක 01:**  
**ඔබ ඔබට ගෞරව කරන්න.**  
එය නිරායාසයෙන් අන් අයට පේන්න පටන් ගන්නවා.

**හැමවිටම හොඳ වෙන්න යන්න ඒපා. පොඩ්ඩක් විතර තද වර්තයක් වුණාට කමක් නෑ. හැබැයි සාධාරණ ලෙස.**

ඔබව පහතට ඇද දමන කතා විහිළුවට ඕනෑ තරම් ඔබ අතින් කියවලා ඇති. අද ඉඳන් ඒක නවත්වන්න. ඔබ එක

වචනෙකින් හරි ඔබව පහළට දමනකොට අතින් අය එයින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න පෙලඹෙනවා. කවදාවත් ඒ වැරද්ද කරන්න එපා. ඔබේ අඩුපාඩු කියන්න යන්න එපා. ඔබව ප්‍රතික්ෂේප වුණු අවස්ථා ගැන නොකියා ඉන්න. ඔබ ගෞරවයට පාත්‍ර වුණ තැන් සහ ඔබේ ජයග්‍රහණ ගැන විතරක් කතාකරන්න වගබලාගන්න.

**අංක 02.**  
**හැමවිටම හොඳ වෙන්න යන්න ඒපා.**

පොඩ්ඩක් විතර තද වර්තයක් වුණාට කමක් නෑ. හැබැයි සාධාරණ ලෙස. අපි ඕනෑවට වඩා හොඳ වෙන්න ගියාම, අතින් අයගේ හිත රිදෙයි කියලා සමහර දේවල් ඉවසන්න පුරුදු වුණාහම ඒක පුරුද්දකට යනවා. අතින් අය ඒක පාවිච්චි කරන්න පෙලඹෙනවා.

**අංක 03.**  
**පැහැදිලි සීමාවන් පවත්වාගන්න.**

ඒ කියන්නේ, තමන්ටම තමන් සීමාවන් දාගන්න ඕනේ. උදාහරණයක් විදිහට ඔබ යහළුවෝ එක්ක එළියට ගියහම ඊ දහයට කලින් අනිවාර්යයෙන් ගෙදර එනවා. ඔබ කවදාවත් මත්පැන් පාවිච්චි කර රියදුරු අසුනේ වාඩිවෙන්නේ නැහැ. වාගේ දේවල් ඔබට ඔබ වෙනුවෙන් පනවා ගන්න වෙන සීමාවල්. මානව සබඳතාවලදී විශේෂයෙන්ම ඔබ ඔබව සීමා කරගත යුතුමයි.

**අංක 04.**  
**ඔබ එකඟ නොවන දේවල් ප්‍රකාශ කරන්න.**

කරබාගෙන ඉන්න එපා. අනෙකාගේ හිත තොර්දෙන පරිදි තමා එකඟ නොවන දේවල් සහ අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන්

පෙනීසිටීම ගෞරවණීය පෞරුෂයක් ඇති පුද්ගලයන්ගේ ලක්ෂණයක්.

**අංක 05.**  
**සීමාව ඉක්මවා සමාව අයදීමෙන් වළකින්න.**

සමාව ගතයුතු තැන් වලදී නොපැකිලිව සමාව ගන්න. හැබැයි හැමවෙලාවෙම වරද තමා මත පටවගෙන සමාව අයදින්න යන එක නවත්වන්න. එහෙම වුණොත් ඔබට මුළු ජීවිත කාලෙම සමාව අයදීමින් සිටින පරිසරයක් ඉබේම නිර්මාණය වෙන එක වළක්වන්න බෑ. ඊට පස්සෙ ඔබේ සමාව ගැනීමට ලැබිය යුතු වටිනාකම, ගෞරවය බිඳවටම වැටෙන්නෙ ඔබටත් නොදැනීමයි.

**අංක 06.**  
**තමා සැලකිලි ලබන්න කැමැති ආකාරයට අනෙක් අයටද සලකන්න.**

තමා ගෞරවයට පාත්‍ර වෙන්න කැමැති නම් ඒ අයුරින් අනෙකාටද ගෞරව කරන්න. තමා සතුටින් සිටීමට කැමැති නම් අනෙකාද සතුටින් සිටීමට කැමැති බව හිතන්න. වපුරපු බිජවලින් පමණක් අස්වැන්න ලැබෙන බව මතක තබාගන්න. මුං බිජ වපුරා කුරහන් අස්වැන්නක් බලාපොරොත්තු විය නොහැකිය.

**අංක 07.**  
**පොරොන්දු ඉෂ්ට කරන්න.**

හැරෙන හැරෙන පැත්තට අවස්ථානුකූලව පොරොන්දු දීමෙන් වළකින්න. තමාට ඉටු කළ නොහැකි පොරොන්දු කවදාවත් දෙන්න එපා. කැපවීමෙන් ඉටුකළ

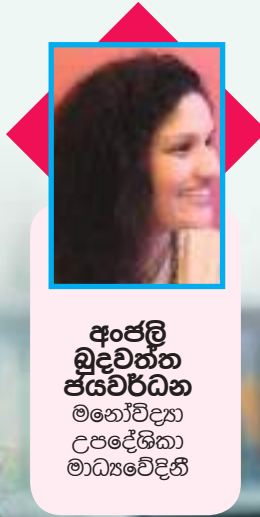
හැකි පොරොන්දු පමණක් දෙන්න. වචනයට වැඩකරන්නකු වන්න.

**අංක 08.**  
**විත්තවේග පාලනය කරගන්න.**

පිරිස් ඉදිරියේ හැඟුම්බර වෙන්න එපා. කේන්ති ගන්න එපා. තම අභ්‍යන්තරය අනෙකාට හඳුනාගත හැකිවන පරිදි හැසිරෙන්න එපා.

**අංක 09.**  
**හොඳ සවන්දෙන්නෙක් වෙන්න.**

මිනිස්සුන්ගේ හිතේ නිරායාසයෙන් ගෞරවයක් ඇතිවෙන දෙයක් තමයි මේ සවන්දීම කියන්නේ. තොරතෝචියක් නැතිව කියවන්නකුට වඩා සංයමයෙන් ඇහුම්කන් දෙන්නෙක් කියන්නෙ සැබෑම ගෞරවනීය වර්තයක්. ඔහු හෝ ඇය වටා හරි සුන්දර මානව සබඳතා ගොඩනැගෙනවා නිරායාසයෙන්ම. මේ කාරණා නවය පුළුවන්නම්. දිනපොතක සටහන් කරලා තියාගන්න. එයින් ඔබට ලැබෙන්නේ ගෞරවය පමණක්ම නොවේ. සාර්ථකත්වයද මේ පසුපසින් ඉබේම පැමිණෙන බවත් අමතක කරන්න එපා.



**අංජලි බුදුවත්ත ජයවර්ධන**  
මනෝවිද්‍යා උපදේශිකා මාධ්‍යවේදිනී

**ගරුත්වයක් සහිත පුද්ගලයෙක් ලෙස ජීවත් වෙන්නෙ කොහොමද?**



# HAPPY BIRTHDAY



හයවැනි උපන් දිනය සැමරූ මහනුවර පදිංචි සනුලි සේනාරත්න දියණිය



සිවුවැනි උපන් දිනය සැමරූ නුවර පදිංචි ඉමිලිනි උදානිති දියණිය



තෙවැනි උපන් දිනය සැමරූ ඩුබායි පදිංචි කනිෂ්ඨ ලියෝන් පුතු



සිවුවැනි උපන් දිනය සමරන පයාගල මොකු රනුමික පුතු



පස්වැනි උපන් දිනය සැමරූ වතුපොල පදිංචි කවිත්ස කුමාරි



පළමු උපන් දිනය සමරන මෝදර ගිංගොට පදිංචි ලියෝන් තූරිය පුතු



තෙවැනි උපන් දිනය සැමරූ මාකොළ පදිංචි සනුජී දනුලතා දියණිය



## දරුවන්ට නොමිලේ උගන්වන හරි පුදුම ෂීන්යෝ - එන් පෙර පාසල

### NEWS



මේ මොනට්කෝරියේ හම ෂීන්යෝ-එන් ලංකා නිදහස් ප්‍රදර් පාසල. මේක ලංකාවට ලැබුණේ පපත් රටෙන් ලැබුණු පරිත්‍යාගයක් හැටියට. ඒ පපානයේ ෂීන්යෝ-එන් විහාරයේ මුලනාදාර් යටතේ.

මේ හරි පුදුම මොනට්කෝරිය තියෙන්නේ ලංකාවේ වුණාට එහි ඇතුළතින් හමන්නේ පපානයේ සුවද. පරිසරය සහ සිරිත් විරිත් ඔක්කොම ඒ වගේ. ඒ වගේම ඩුදු දහමට මුල්තැන ලබාදෙන පෙර පාසලක්. පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය හදාරන සිසු දරු - දැරියන්ට නොමිලේ අධ්‍යාපනය ලබාදෙන මේ කොහුවල පාමංකඩ ෂීන්යෝ එන්. ලංකා නිදහස් ප්‍රදර් පාසලේ නිර්මාතෘ අතිපුජ්‍ය ෂීන්යෝ ඉතෝ මහානාහිමියෝ 117 වැනි ජන්ම දිනය සැමරීමේ උත්සවයක් පසුගියදා එම ප්‍රදර් පාසලේ පරිශ්‍රයේදී පැවැත්වුණා. මෙහිදී විදුහල්පතිනි සුරංගනී සිරිවර්ධන , නියෝජ්‍ය විදුහල්පතිනි වෙනුකා අබේරත්න යන මහත්ම -

මහත්මීන් ඇතුළු අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය, සිසු දරු - දැරියන්, ආචාර්ය මණ්ඩලය, එම පාසලේ නිර්මාතෘ අතිපුජ්‍ය ෂීන්යෝ ඉතෝ මහානාහිමියෝ පිළිරුවට පුෂ්පෝපහාර දැක්වුවා. අනතුරුව අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩල සාමාජික ඉකෙදා මිකනේර මහතා හා විදුහල්පතිනි සුරංගනී සිරිවර්ධන මහත්මිය කේක් කපමින් උන් වහන්සේගේ උපන් දිනය සමරනු ලැබුවා. අතිපුජ්‍ය ෂීන්යෝ ඉතෝ මහානාහිමියන් ස්ථාපිත කරනලද මේ ෂීන්යෝ එන්. ලංකා නිදහස් ප්‍රදර් පාසල ද ආරම්භ කර මෙම වර්ෂයට(2023) වසර 35 ක් ද සපිරෙනවා. මෙම ප්‍රදර් පාසලේ ඉගෙනුම ලබන සිසු දරු - දැරියන්ගෙන් කිසිදු මුදලක් අය නොකරන අතර, ඔවුන්ට නොමිලේම අධ්‍යාපනය ලබාදීම විශේෂත්වයක්.

දරුවන්ගේ ආධ්‍යාත්මය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා වසර පුරාවට ප්‍රදර් පාසලේ වැඩසටහන් රැසක් ක්‍රියාත්මකයි. 1988 වර්ෂයේ සිට අද දක්වා 35 වසරක් පුරාවට සිසු දරු - දැරියන් 8000 කට වැඩි පිරිසකට අධ්‍යාපනය ලබා දී තිබේ. මෙම ජන්ම දින උත්සව අවස්ථාවට කළමනාකාරිණී ගයනී ගුණසේකර, අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩල සාමාජිකයින් වන ඉකෙදා මිකනේර, ඉසුමි මසනෝර, හර්ෂණ ද සිල්වා යන මහත්ම - මහත්මීහු ද, සිසු දරු - දැරියන්, ආචාර්ය මණ්ඩලය හා මවුපියන් ද සහභාගී වූහ.

- ජායාරූප - ශාන් රූපසේකර
- සටහන - විදුමිණි දිසාකරුණා



ජා- ඇල පදිංචි ගණකාධිකාරිනි කසුනි කොෂලතා සමග අතින්ග ගත් ඉංජිනේරු හසිත මධුෂාන්



කුරුණෑගල පදිංචි සුනේත්‍රා රාජපක්ෂ සමග අතින්ග ගත් සුනේත් කුමාර

## Femina Awards - 2023

### සම්මාන ප්‍රදානය

කාන්තා දිනයට සමගාමීව සෞභාග්‍යය පදනම දෙවැනි වරටත් Femina Awards - 2023 සම්මාන උළෙල බත්තරමුල්ල වෝටර්ස් ඒජ් හිදී අති උත්කර්ෂවත් අන්දමින් පැවැත්වුණි. එහිදී විවිධ ක්ෂේත්‍රයන්ගෙන් ඉදිරියට පැමිණි කාන්තාවන් 23 දෙනෙකුට සම්මාන පිරිනමන ලදී. මෙහිදී මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයෙන් සමාජයට සිදු කරන සේවාව වෙනුවෙන් විශිෂ්ට මාධ්‍යවේදිනී සම්මානය හිමි වූයේ ශ්‍රී ලංකා ගුවන් විදුලි සංස්ථාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ වැඩසටහන් සංවිධායිකා නිවේදිකා ප්‍රියන්තනී ගමගේ යනම්පත්ට .

■ හිශ්ශංක විජේරත්න





02



04



05



01



03



06



08



07



ඉදිරිපත් කිරීම :  
ලස්සන ෆ්ලෝරා හි  
අධ්‍යක්ෂිකා  
**නීතිඥ  
මධුවන්ති  
මලවිඟේ**

**මල් මහාලියකගේ  
සුන්දරත්වය  
වඩවඩාත් නිවු  
කරලන්නේ ඇය  
අත දරන මල්  
කලඹයි. මහාලිය  
හැඩවන ක්‍රමය  
අනුව එහිම ලබරව,  
පහතරව, බටහිර,  
හින්දු ... මේ ආදී ලෙස  
ඇගේ මල් කලඹ ද වෙනස්  
හැඩයක් ගනියි.**

මහාලියගේ උස මෙන්ම ඇගේ සිරුරේ හැඩය, ඇඳුමේ වර්ණය පිළිබඳ න් සලකා බලන්නට සිදුවේ. ඇඳුමේ වර්ණයට ගැලපෙන වර්ණයන්ගෙන් මල් තෝරා ගත යුතු අතර එසේ නොමැති වූ විට කාන්තිම ව වර්ණ ගන්වා ගත යුතු වේ. මල් කලඹ සැකසීමේදී අපේ රටේ බහුලවම භාවිත වන්නේ නෙළුම් , රෝස, ලීලී

වර්ග සහ ඕකිඩි වර්ගයි. මේ උඩරට හෝ පහතරට ක්‍රමයට සැරසෙන මහාලියකට ගැලපෙන මල් කලඹකි. ටයිගර් ලීලීස්, රෝස හා ඕකිඩි මේ සඳහා යොදා ගෙන ඇති ප්‍රධාන මල් වර්ග වන අතර ස්ප්‍රේ රෝස සහ බේබිස් බ්‍රෝන් අතිරේක මල් ලෙස යොදා තිබේ. ඊට අමතරව රෝස කොළ ද එක් කරගෙන තිබේ. මල් කලඹක් විවාහ උත්සවය අවසානය දක්වාම සජීවීව තබා ගත යුතු නිසා මල් නටුව කෙලවරට වතුර පොඟවා ගත් පුළුන් භාවිත කළ යුතුවනවා. මල්

එකිනෙකට ගැට ගසා සකසා ගැනීම සඳහා සෑම මලක්ම කම්බි යොදා සකස් කරගත යුතු අතර කොළ පැහැති ගම් ටේප් යොදා පුළුන් සහ කම්බි ආවරණය කරගත යුතුවේ. මල් කලඹේ හැඩය අනුව ප්‍රධාන මල් සහ කොළ යොදා මූලික හැඩය සකස් කරගත යුතුයි. ඉන්පසු ස්ප්‍රේ රෝසස්, බේබිස් බ්‍රෝන් සහ තවත් කොළ වර්ග යොදා අතරින් පතර ඇති හිඩැස් සියල්ල අලංකාරව පුරවා ගන්න. මල් කලඹ සම්පූර්ණ කළ පසු ආහරණවලට, සාරිය වැඩ දමා ඇති වර්ණයන්ට අනුව ගෝල්ඩ් හෝ සිල්වර් ඩස්ට් ස්ප්‍රේ කිරීමෙන් මල් කලඹේ විචිත්‍රවත් බව තවත් වැඩි වේවි.

# මල් මහාලියගේ මල් කලඹේ අසිරිය

ඡායාරූප ශාන් රජපක්ෂර සටහන ආශීර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි