ගෘහණියට උපදෙස්

මාතලේ, කයිකාවල, උඩවේරගම
අයිරාංගනී කොටුවේගෙදර

- රෝසමල් මල් බඳුනට දැමීමේදී එය ඉක්මණින් පරවීමෙන් වැලැක්වීම සඳහා රෝසමලේ සෑම පෙත්තක් කෙලවරම පොල්තෙල් ස්වල්පයක් ගල්වන්න.
- දිය ලබු, පුහුල් ලෙලි කපා ඉවත නොදමන්න. මේවායේ ලෙලි වියලා සහල් අතරට දැමීමෙන් සහල් වලට පණුවන් ඒම වලකී.
- ශීතකරණයක ආහාර ද්‍රව්‍ය ගබඩා කරන විට එම ආහාර ද්‍රව්‍ය අතර වාතය ගමන් කළ හැකි ලෙස ඉඩ ප්‍රමාණයක් තබා තැන්පත් කරන්න.
- සෑම විටම තම ගෙවත්තේම අවශ්‍ය ආහාර බෝග වගා කර ගැනීමට පුරුදු වන්න. එම ආහාර ද්‍රව්‍ය සෑම විටම වෙළඳ පොලෙන් ගන්නා ද්‍රව්‍ය වලට වඩා ගුණාත්මක අතින් උසස්ය.
- පැකට් කල ආහාර ද්‍රව්‍ය ගන්නා විට ඔබ මේ ගැනත් විශේෂයෙන් අවධානය යොමු කල යුතුය. එනම් නිෂ්පාදක නාමය, සෑදූ හා කල් ඉකුත්වන දින, අඩංගු රසායනික ද්‍රව්‍ය නියමිත ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලද යන්න සඳහන්ව තිබේදැයි බලන්න.
- නිවසේ රසායනික ද්‍රව්‍ය එනම් කෘමි රසායන ද්‍රව්‍ය, වැනි දෑ තිබේනම් ආහාර හා කිසිම අයුරකින් සම්බන්ධ වීමක් නොවන අයුරින් තබන්න.
- පලා වර්ග පිස ගැනීමේ දී මඳ රස්නයෙන් පිස ගන්න. එවිට එහි පෝෂක පදාර්ථ විනාශ නොවී ආහාරයට ගත හැක.
- ඔබ මුළුතැන්ගෙයින් ඉවත දමන ද්‍රව්‍ය අතර බිත්තර කටු, තේ කුඩු වැනි දේ ඉවත නොදමන්න. ඒවා ඇන්තූරියම් පඳුරකට දමන්න.
- ආහාර පිසීමෙන් අනතුරුව ඔබගේ දෑතෙහි කහට පැල්ලම් ඇති වී නියපොතු අවලක්ෂණ වී ඇති නම් ඉක්මණින් දෙහි ලෙල්ලක් ගෙන හොඳින් පිස දමන්න.
- ඔබගේ මුහුණ බලන කණ්නාඩිය දුර්වර්ණ වී ඇත්නම් රෙදි කැබැල්ලකට ඉවත දමන තේ කුඩු ටිකක් දමා පොට්ටනියක් සේ සාදා එයට විනාකිරි ස්වල්පයක් දමා එයින් කණ්නාඩිය පිස දමන්න.
- ඔබගේ ගෙවත්තෙහි ඇති කුණු රොඩු ගෙවත්තෙහි වලක් කපා එයට එකතු කරන්න. එමගින් ටික දවසකින් ඔබගේ ගෙවත්තෙහි ඇති මල් පැල, එළවළු ආදියෙහි සරු පලදාවක් ලබා ගැනීමට එම පොහොර යොදා ගත හැකිය.
- අළුත ගෙනා සෙරප්පු දෙකක් පළමුවෙන්ම පැලඳීමේදී කකුල් කැපීමට ඉඩ ඇත. එය මග හරවා ගැනීමට නම් එය පැලඳීමට පෙර ටික වේලාවක් අව්වේ තබා පැලඳීමට ගන්න.
- ඔබ පොතක් බලන විට කිසි විටෙක එම පොතෙහි පිටු නැමීමෙන් වලකින්න. එසේ කිරීමෙන් පොත ඉක්මනින් ඉරී යාමට පුළුවන.
- බිත්තර තම්බන විට එයට ලුණු කැට ස්වල්පයක් දමන්න. එවිට ඉක්මණින් තම්බා ගැනීමට පුළුවන.
- විනාකිරි යොදා සකසන ආහාර සඳහා ලෝහ බඳුන් හෝ ලෝහ හැඳි භාවිතා නොකරන්න.

ගොවි මහතුනි මේ ගැනත් සිතන්න

- කුඹුරට බෙහෙත් ඉසීමෙන් අනතුරුව ඉවත් කරන බෝතල් ආදිය සුදුසු තැනක වලක් කපා වල දමන්න. ඒවා ඇළ දොලවල් වලට, අහල පහල ගෙවතු වලට විසි කිරීමෙන් වලකින්න.
- ඔබ කුඹුරට බෙහෙත් ඉසින විට පිරිසිදු රෙදි කැබැල්ලකින් කටත් නාසයත් බැඳ ගන්න. අත් වැසුම් පැලඳ ගන්න. එවිට ඔබට අපහසුතාවයක් ඇති නොවේ.
- ඔබ කුඹුර කෙටීමෙන් අනතුරුව ගෙවත්තෙහි යම් කිසි වැඩක් කිරීමෙන් අනතුරුව උදලු තලය හොඳින් සෝදා තබන්න. නැතිනම් එය එලෙසින්ම තැබුවොත් මලකඩ කෑමෙන් ඉක්මණින් විනාශ වී යාමට පුළුවන.
- කෘමි රසායන ද්‍රව්‍ය තැන්පත් කිරීමේදී කුඩා ළමුන්ට ගත නොහැකි වන පරිදි ආරක්ෂිත ස්ථානයක තබන්න.
- ඔබ අව්වේ වැඩ කරන විට පිපාසයක් නොදැනුනත් වතුර පානය කරන්න. එවිට මස් පිඩු පීඩාපත් වීම අවම වේ.

ඔබ මේ ගැනත් සිතුවාද

- ඔබ කුකුළු කොටුවක්, ගව පට්ටියක් කරගෙන යන්නේනම් ඒවා පිරිසිදු කරන විට ඒවායේ තිබෙන අපද්‍රව්‍ය කිසිවිටක ඇළ දොල වල්, ළිං අසලට, අවට ගෙවතු වලට දැමීමෙන් වලකින්න.
- ඔබ ගෙවත්තෙහි හැකි අයුරින් ඖෂධ පැලෑටි කීපයක් හෝ වගා කර ගන්න. හදිසි ආපදාවක් වූ විට ඔසු පැල සොයමින් ලතැවීමට උවමනා නැත.
- ඔබ මුළුතැන්ගේ වැඩ කරන විට ඇඟිල්ලක් පිළිස්සුන විට කෝමාරිකා කැබැල්ලක් ගෙන පිළිස්සුන තැන තබන්න, එවිට දැවිල්ල ඉක්මණින් අඩු වේ.
- ළිඳෙහි වතුර ගලාගෙන ගොස් එක්රැස් වන තැන පාත්තියක් සාදා කොහිල දඬු කීපයක් සිටවන්න. ඔබට ගුණවත් එළවළුවක් සාදා ගත හැකිය.
- කතුරුමුරුංගා ගසෙහි පණුවන් ඒම වැලැක්වීමට මේවා කර බලන්න. දිනකට සැරයක්වත් කතුරුමුරුංගා ගසෙහි කොළ හොඳින් අතගාන්න. නරක් වූ කොළ කඩා ගසෙන් ටිකක් ඈතට වන්නට දමන්න.