



### ගෘහණීයට

කෑම රහට උයන්න විතරක් දැනගත්තට මදි. ඒ ඒ වේලාවට ශල්පෙන කෑම තෝරා ගන්නත් හැම ගෘහණීයක් තුලම දැනුමක් තියෙන්නට ඕනෑ.

පෙලක් අය දන්නේ නැහැ උදේට නැත්නම් හවසට සුදුසු මොන වගේ කෑමද කියල. තවත් සමහරු උදේට පාන් නැත්නම් රොටි කන්න හදන්න ඕනෑ මොන විදියේ දෙයක් ද කියල දන්නේ නැහැ. දවල් බතට වගේ ලොකු හොදි හට්ටියක් හදනව පාන් නැතිනම් රොටි කන්නත්. මයිකෝකා, බතල, වගේ දෙයක් උදේට තැම්බුවොත් ලුණු මිරිසක් සමග පොලුත්, එහෙම නැත්නම් පොල් සම්බෝලයක් තමයි හොද. ඉදි ආප්ප වලට නම් හොදි හොදයි. ඉදි ආප්ප වලට පොල්කිරි වත්කරල පොල් සම්බෝල ටිකක් හාමුකර ගත්තත් හොදයි, සමහරු ඉදි ආප්පවලට පොල්කිරි ටිකක් වත්කරල හකුරුත් එක්කත් කනව. පෙලක් අය පාන් නැත්නම් රොටි සමග බටර් හෝ ජෑම් තමයි හැමදාමත් කන්නේ. එහෙම එක විදියට දිගටම කන කෑමට වඩා දවසින් දවස කෑම වර්ග වෙනස් කලොත් තමයි කෑමට ප්‍රියක් ඇතිවෙන්නේ. ස්කෝලේ යන ලමයාට හැමදාම එක විදියට කෑම දුන්නොත් ආහාර නොගෙන බඩ ගින්නේ යන වේලාවලත් නැත්තේ නැහැ. කොහොම වුනත් ආහාර වේල එකම විදියට නැතිව දවසින් දවස වෙනස් වර්ග පිළියෙල කර දීමත් ගෘහණීය දැනගත යුතු දෙයක් තමයි.

මේ හැම දේකටමත් වඩා වැදගත් කාරණයක් තමයි ඒ ඒ වේලාවට අවශ්‍ය මාලු පිණි තෝරා ගැනීම. අල ජෑතියක්, කොළ ජෑතියක්, මස්, මාලු හෝ කරවල. මැල්ලුමක් හා සලාදයක් සාමාන්‍ය කෑම වේලකට අවශ්‍ය මාලු පිණියි. පෙලක් අය අර්තාපල් උයල කැරවුත් උයනවා. අල වර්ග දෙකක් ඕනෑ නැහැ. එකක් තිබුනාම ඇති. ඒ වගේ මාලු ඉවිවොත් මස්, බිත්තර සහ කරවල අවශ්‍ය නැහැ. කොළ ජෑතියම කොච්චර කැවත් කමක් නැහැ. ඒත් එකට එක ශල්පෙන වර්ග වෙන් න ඕනෑ. නිවිති උයල කංකුත් තෙල් දානවා. එහෙම ඉවිවම රසය ශල්පෙනේ නැහැ. වැඩි ගුණයකුත් නැහැ. උෂ්ණ කෑම වර්ගම උයන්නත් හොද නැහැ. සීන කෑමම උයන්නත් හොද නැහැ. මේ කොයිවත් සම සමව තමයි තියෙන්න ඕන. වම්බටු වගේ දෙයක් උයන විට අතික් උයන වර්ග ගන්න සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනෑ. කරවිල රූට උයන්න

එහි කියල වයසක උදවිය නිතර කියනවා. සර්පයෙක් දුෂ්ට කලොත් විෂ වැඩි කියනවා. කොහොම වුනත් දවල් ආහාර වේලට කරවිල වගේ ගුණදායක කැමක් එකතුකිරීම වඩාත් හොදයි.

ඒ වගේම උයනකොට හැම මාලුවක්ම තෙම්පරාදුකරන්න ඕනෑ නැහැ. එකක් තෙම්පරාදු කලාම ඇති. තෙල් රහ ආවම කැම උගුරට එනව. දිරවන්නත් අපහසුයි. ඒ නිසා කැම තෝරන කොට වගේම උයන කොටත් ප්‍රවේශමෙන් කරන්න. හොද තේරුමක් හැම ගෘහණියකටම තියෙන්න ඕනෑ.

**විනාකිරි වලින් :-**

1. කොළ එළවළු වර්ග තම්බන විට විනාකිරි ස්වල්පයක් එක්කිරීමෙන් පාට වෙනස් නොවීමට මෙන්ම ආහාර රුචිය ඇතිකිරීමටද හේතුවේ.
2. සමහර බත් ඇට වෙන් වශයෙන් උයා ගැනීමට අපහසුවේ. මෙය වලක්වා ගැනීමට ලෙහෙසිම ක්‍රමය බත් උයන වතුරට විනාකිරි හැන්දක් එක්කිරීමයි. මෙයින් බතට ප්‍රිය ජනක පැහැදිලි පැහැයක් ද ඇතිකරයි.
3. කැම බදින භාජනයේ මාලු හෝ එළඹු හෝ බැදීම නිසා එක්තරා දුගඳක් පවතී. එම භාජනයේ වෙනත් වර්ගයක් බැදීමට කලින් රස්නය තිබියදීම විනාකිරි ස්වල්පයක් වත්කර නිවුණු පසු සෝදා ගැනීමෙන් එම දුගඳ ඉවත් කර ගත හැකිය.
4. කිලුටු තුවා සහ බොර පැහැති ඇදුම් කොපමණ සේදුවත් හරිහැටි සුදුකර ගැනීම අපහසුවේ. එහෙත් උතුරන උණුවතුරට විනාකිරි ලීස හැන්දක් පමණ මිශ්‍ර කර එම වතුරෙන් සේදීමෙන් රෙදිවල ඇති බොර පැහැය ඉවත් කරගත හැක.
5. විනාකිරි සහ ලුණු වතුර මිශ්‍ර ජලයෙන් විදුරා බඩු සේදීමෙන් දීප්තිමත්ව පැහැයක් ඇතිකරයි.
6. මස් තම්බනවිට විනාකිරි ස්වල්පයක් එක්කිරීමෙන් මස බුරුල් වි ඉක්මණින් තැම්බෙනවා ඇත.
7. දුම් නඟිමින් පත්තුවන ලාමිපු තිරය විනාකිරි ස්වල්පයක් පොගවා හොදට වියලා පත්තූ කිරීමෙන් දුම් නොනඟී.
8. තද හිසේ රදයක් පවතින විට ඇල්දිය මිශ්‍ර විනාකිරි පැලැස්තරයක් නලලේ එලීමෙන් ක්ෂණික සුවයක් ගෙනදේ.

**මයිශොක්කා වලින් රසවත් කැවිලි පිළියෙල කිරීම**

අප නිතරම මයිශොක්කා තම්බා පමණක් ආහාරයට ගන්නා නමුදු, එයින් රසවත් එමෙන්ම පෝෂ්‍යදායී කැවිලි වර්ගද සාදාගත හැක. පහත දැක්වෙනුයේ එයින් කිහිපයකි.

**මයිශොක්කා ටෝපි**

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :-**

- පිටි සහිත මයිශොක්කා රු. 1 යි.
- සීනි රු. 2 යි.
- කරදමුංගු හා කරඹුනැටි ස්වල්පයයි.
- ලුණු ස්වල්පයයි.

සාදන ක්‍රමය:—

මයිශෝක්කා තම්බා නාරටි ඉවත් කොට පිටි වනසේ පොඹිකර ගත යුතුයි. සීනි වලට වතුර ස්වල්පයක් දමා භාජනයක ලා උකුවන තුරු උණුකරන්න. ඉන්පසු පිටිකරගත් මයිශෝක්කා කදරමුංගු හා කරාඞු නැරි කුඩු, ලුණු යන මේවා, උණු වූ සීනි බඳුනකට දමා ඝන වේගෙන එනවිට ලිපෙත් බා බන්දේසියට දමා කැලී කපා ගන්න. තමා කැමති පාටක් යොදා මෙය අලංකාර කරගත හැක.

**මයිශෝක්කා අතීරස**

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :—

- මයිශෝක්කා පිටි රු. 1 යි.
- ගාන ලද පොල් රු. 1/2යි.
- සීනි හෝ පැනි රු. 1/4යි.
- ලුණු ස්වල්පයයි.

සාදන ක්‍රමය :—

ඉහත සදහන් වර්ග සියල්ලක්ම බඳුනකට දමා හොඳින් කලවම් කරන්න. ඊට පසු අගල් 6 පලල කෙසෙල් කොල තීරුගන්න. ඊට පසු මයිශෝක්කා මිශ්‍රණයෙන් මේස හැඳි 4 බැගින් ගෙන කෙසෙල් කොල තීරුවල දමා ඉදිආප්ප තට්ටුවල අසුරා තම්බන්න.

**මයිශෝක්කා ලෙලි මොටයි**

පලමුව මයිශෝක්කා ලෙලිවල සුදු කොටස හොඳින් සෝදා සිඟිත් තීරුවලට කපාගෙන තම්බා ගන්න. ඊට පසු අව්වේ වේලා ගන්න. දැන් වේලාගත් ලෙලි ටික රත්වත් පාටවනතෙක් තෙලෙන් බදින්න. ඊට පසු තෙත නැති භාජනයකට දමා ගන්න.

දැන් කළ යුත්තේ සීනි ටිකක් පත් පැණිවන තුරු උණු කිරීමයි. උණුකර ගත් සීනි පැණි ටිකට ඉහතකී ලෙලි ටික දමා හොඳින් කලවම් කරන්න. සීනි කැට වන තුරුම කලවම් කරන්න. ඉන් පසු කැමට ගන්න.

**මයිශෝක්කා කිරි පැණි**

අවශ්‍ය දේ :—

- මයිශෝක්කා රු. 1 යි.
- පොල් ගෙඩි 1ක කිරි
- හකුරු මුල් 1 යි.

සාදන ක්‍රමය :—

පලමුව මයිශෝක්කා ලෙලි හැර කුඩා කැබලිවලට කපාගන්න. ඉන්පසු වතුර ටිකක් වැඩිවෙන්ට දමා හොඳින් තම්බා ගන්න. තැම්බුණායින් පසු වැඩි වතුර ටික පෙරා දමා හකුරු සමඟ මිශ්‍රකර උකුවන තුරු හැඳි ගන්න. මෙය අභියට නොඅල්ලන සේ හැඳි ගැමට මතක තබාගත යුතුයි. එයට ලුණු ස්වල්පයක් ද මිශ්‍රකර උකුඩුණාට පසු ලිපෙත් බා හොඳින් නිවුන පසු ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

**කොස්වලින් විවිධ කෘම සාදා ගන්න**

මේ කොස් වාරයයි. පොලොස් ගැටයේ සිට වරකා මදුල දක්වා, අතරතුර කොස් වලින් නොයෙක් විදියේ කෘම පිළියෙල කර ගත හැකි බව පහත සඳහන් කෘම වර්ධෝරු වලින් ඔබට වටහා ගත හැක.

**පොලොස් ඇඹුල**

**උවමනා ද්‍රව්‍ය :—**

- ලපටි පොලොස් ගෙඩි 1 යි
- වියලි මිරිස් රු. 1/8 යි
- දුරු කොන්තමල්ලි, හාල් මේස හැදි 1 බැගින්
- ඉදුනු තක්කාලි ගෙඩි 4 යි
- බැද අඹරාගත් පොල් මේස හැදි 3 යි
- උම්බලකඩ, රතුළානු මේස හැදි 2 බැගින්
- අඹ, කුරුඳු පොතු, කරපිංච, රම්පෙ, පොල්තෙල්
- හුණු, පුණු හා පොල් කිරි සැහෙන පමණ.

**සාදන ක්‍රමය :—**පලමුව පොල්කිරි සාපනයකට දමන්න. කැලි කැපූ තක්කාලි, පුණු, උම්බලකඩ, කුරුඳුපොතු හා හුණු ස්වල්පය එයට එක්කරන්න. පසුව පොලොස් ගෙඩිය කැලි නොකපා රැස කටු ඉවත් කර සෝදා ගැරුප්පුවකින් හැම අතටම අතින්න. හැකිනම් පිහියක ආධාරයෙන් ආතුල් නාරටිය ඉවත් කර දිගටම හිලක් සාදන්න. ඉන්පසු පොලොස් ගෙඩිය කිරව දමන්න.

හවටියක් ලිප තබා තෙල් පැහෙන්තට හැර, පලමුව අඹ දමා පුපුරවන්න. පසුව ඉතිරි පුණු, කරපිංච, රම්පෙ එයට දමා බැද, ඉහත කී මිශ්‍රණය එයට දමා මදහින්තේ තම්බන්න. බා ගැනීමට විනාඩි කීපයකට පෙර ඇඹරා පොල් දමා දිය කරන්න. තෙල් පැදි ඉස්ම හිඳුන පසු බාන්න. පිහියක් සහ ගැරුප්පුවක් සමඟ මේසයට යවන්න.

**පොලොස් ගැට මාළුව**

**උවමනා ද්‍රව්‍ය :—**

- කුඩා පොලොස් ගැට 1 යි
- පොල් ගෙඩි 2 ක කිරි
- බැද ඇඹරා මිරිස්, කොන්තමල්ලි, දුරු ගම්මිරිස්, අඹ, කරපිංචා සැහෙන පමණ
- අමු ඉගුරා පෙත්තක්
- කහ, රතුළානු, හුදුළානු, ගොරක සහ පුණු පමණට
- රම්පෙ, කුරුඳු පොතු හා කන හුණු ස්වල්පයක්.

**සාදන ක්‍රමය :—**පොලොස් ගැටය දෙකට පලා කටුව ඉවත්කර, පිටොසේ හතරැස් වට කෙදි ඇද, අඟලක පමණ හතරැස් කැබලිවලට කපාගන්න. කහට යනසේ දෙහි ලෙල්ලක් දමා සෝදා, හුණු ස්වල්පයක් දමා පොලොස් කැබලිවල ගැවෙන්නට අත ගාන්න. පිළියෙල කරගත් මිරිස් තුනපහ ආදිය පොලොස්වලට එකතුකර දියකිරෙන්

ඒ දා ලිපි තබන්න. හොඳින් තැම්බුණායිත් පසු මිටිකිරි දමා පොලොස් කැලි නො කැබෙන් නව කලවම් කරනන. තරමක ඉස්ම තිබියදී තෙම්පරාදු කර ලිපෙන් බා කැමට ගන්න (තෙතමනය නැති හැන්දක් පාවිච්චි කිරීමෙන් මෙය දවසක් දෙකක් තබාගැනීමට සුළුවන).

**පොලොස් ගැට සම්බෝලය**

උමමනා ද්වය :—

- කුඩා පොලොස් ගැට 1 යි
- ගම්මිරිස් මේස හැඳි 2 යි
- උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 3 යි
- රතුඑළු මේස හැඳි 3 යි
- අමු මිරිස් කරල් 5 යි
- ලුනු සහ විනාකිරි ස්වල්පයක්
- පොල් ස්වල්පයක් හා දෙහි ගෙඩියක යුෂ.

සාදන ක්‍රමය :—පලමුව පොලොස් ගැටයේ පොතු හැර හොඳින් තම්බාගන්න. ඉන් පසු එය හොඳින් පොඩිකර මිරිකා ගන්න. ගම්මිරිස් කුඩු, උම්බලකඩ සහ සිහින්වට ලියාගත් රතුඑළු හා අමු මිරිස් එයට දමා හොඳින් අනන්න. ඉන්පසු ලුනු විනාකිරි සහ පොල් මිශ්‍රකර, දෙහි යුෂද දමා අතා මේසයට යවන්න. (මේ මිශ්‍රණය තෙම්පරාදු කර ගැනීමෙන් වඩාත් රසවත් කරගත හැක).

ජයන්ති මිශ්‍රණය මෙතෙවිය විසිනි.

**කුඩාකල සිටම දරුවා හොඳට හදන්න**

(පී. ජී. විමලදාස මහත්මිය ගෙන්)

“මගේ දරුව නම් දැන් හොඳටම නරක්වෙලා නොවැ, මේ අහල පහලු ලමයින් එක්ක සෙල්ලමට හිඟින් තමයි මෙහෙම උනේ” කියා කණගාටු වෙන දෙමව්පියන් කොතෙකුත් ඇත.

තමාගේ දරුවා නරක්වීම ගැන දොස් කියන්නේ අනුන්වයි. නමුත් ලමයා නරක් වුනේ තමා නිසාම බව දන්නේ කියෙන් කී දෙනෙක්ද? “ලමා මනස කුඩා කල සිටම හරි හෝ වැරදි මගේ ගමන් කරන්නේ දෙමව්පියන්ගේ හැඩ ගැසීම අනුවයි” කියල මහා කවි විලියම් ෂේක්ස්පියර් ගේ කියමනක් තියෙනව. මෙය කොතරම් දුරට ඇත්තද යන්න සොයා බැලීම වැදගත්.

තම සිහිත්තා නරකට හැඩ ගැසීම අම්මා කෙනෙකුට දරාගත නොහැකි තරම් කණ ගාටුවක් තමා. දරුවාට ඇති සෙනෙහස කොතෙක්ද යන්න දන්නේ අම්මා කෙනෙක්ම පමණයි. දරුවා හොඳමග යවා ආරක්ෂා කරන්නේ කොහොමද? ඒ සඳහා උගත් කමක් මනා බව සමහර මව්වරුන්ගේ පිළිගැනීමක්. නමුත් ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන්නේ ලමයා කෙරෙහි විමසිලිමත් වීම පමණයි. තමා කරන කියන හැම දෙයක් ගැනම දරුවාගේ තෙත් සිත් රැදී ඇති බව සැම මවක්ම සිහියේ තබා ගත හොත් දරුවා යහපත් කෙනෙක් කර ගැනීම එතරම් අසීරු නොවේ. වැඩිහිටියන් කරන කියන හැම දෙයක්ම දරුවා ආදර්ශයට ගනී. ඔහු ලිහිල්ම ආශ්‍රයට ලැබෙන්නේ

මව නිසා මව නිතරම ආදර්ශමත් විය යුතුය. කීකරුකම, නිහතමානී ගතිය, අවංක බව, සත්‍යයට ගරු කිරීම මේ ආදී හොඳ ගතිගුණ දරුවාට පුරුදු පුහුණු කිරීමේ ලෙහෙස සිම ක්‍රමය මව ඒ අනුව පිළිපැදීමය.

සමහර මව්වරු හෙදර සුලු වැරදිවලට පවා ස්වාමියා සමග සැබෑ පරුෂ වචන හුව මාරු කරගනී. එයින් දරුවා තුළින් පියා කෙරෙහි ඇති ගෞරවය ඇත්වේ. සැබෑ පරුෂ වචන භාවිතයට දරුවා ඉබේම ඇබ්බැහිවේ. මෙයින් මව දරුවාට කරන්නේ බලවත් වරදක්. ළමයා අවුත් යම් යම් දේ ඉල්වා ගන්නා විට හෝ යමක් ඇසුවිට හෝ ඔහුට කෝපයෙන් තරවු කිරීම හොඳ ළමයෙක් හදා ගැනීමට බලවත් බාධාවකි. යම් යම් ප්‍රශ්න කුඩා දරුවා මවගෙන් ඇසීම ඔහුගේ නැණවත් බවේ ලක්ෂණයක් බව සිතා පරීක්ෂාකාරීව උත්තරදීම සෑම මවකගේ වගකීමයි.

වරදක් කළවිට දරුවාට එය වරදක් බව පිළිගැන්විය යුතුයි. ඔහු කළේ වරදක් බව නොපිළිගතහොත් කොතරම් දඬුවම් කළත් පලක් නොවේ. දරුවන් කිහිප දෙනෙක් සිටින ගෙවල වැඩි මහල් දරුවා සහ බාල දරුවා අතර සන්බුවක් ඇතිවිය හැකිය. කිසි තේරුමක් නැතිව සමහර මව්වරු දඬුවම් කරන්නේ වැඩි මහල් ළමයා ටයි. සමහරවිට සම්පූර්ණ වරද කුඩා ළමයා අත විය හැක. කුඩා ළමයා අත වරද කෙතරම් වුවත් පහර වදින්නේ ලොකු ළමයාටය. මෙහිදී මව බරපතල වරදක් කර ඇති බව පෙනේ. කුඩා ළමයා කරන හැම දෙයක්ම හරි බවත් අයිතා හෝ අක්කා කරන හැම දෙයක්ම වැරදි බවත් ළමයාගේ කුඩා මොළයට පෙනී යයි. අම්මා ලවා අයිතාට හෝ අක්කාට දඬුවම් කරවීමේ අදහසින් යම් යම් දේ කිරීමටත් මේ නිසා ළමයා පෙලඹේ. මේ නිසා අනුන්ගේ දොස් සෙවීමට, කේලාම් කීමට සිතින්තා පුරුදු කරන්නේ මව යයි කීම වැරදිද?

කුඩාවුන් ඉදිරිපිට වැඩිමහල් දරුවන්ට දෝෂාරෝපණය කිරීමෙන් කුඩා දරුවා තරක් වන බව කිව හැක. වැඩිමහල් සහෝදර සහෝදරියන් කියන කිසිත් පිළි නොගැනීමට කුඩා දරුවා පුරුදුවෙයි. එයින් දරුවාගේ අනාගතයට හානියක් විය හැක.

දරුවාට පලිගැනීම උගැන්වීම ද ඇතැම් මව්වරුන් විසින් නොදැනුවත්වම කරනු ලබන්නකි. දුවගෙන යනවිට හෝ ක්‍රීඩා කරන විට ළමයා වැටුණායයි කියමු. අඩා ගෙන මව වෙත දුව එන ළමයා නැලවීමට මව කරන්නේ කුමක්ද? ඔන්ත පුතේ ඔයා වැට්ටෙව්වට පොළවට හොඳටම ගැහුවා” යයි කියමින් ලොකු පොල්ලක් ගෙන පොළවට ගැසීමයි. මෙයින් දරුවාද පලිගැනීම පුරුදු වීමට ඉඩ ඇත. එසේ නොමැතිව ඔබ වැටුනේ අප්‍රවේශමිකමින් කියා ඔහුගේ වරදින්ම විපත සිදු වූ බව පෙන්වා නැලවීමට මහත්සි ගැනීම හොඳ ළමයෙකු තනා ගැනීමට අදහස් කරන මවගේ යුතු කම විය යුතුය. දරුවන් ඉදිරියේ අනුන්ගේ දොස් කීමද දරුවා ඕපාදුප කථාවලට ඉබේම පුරුදු කරවන්නකි.

අතට අසුවන හැම දෙයක්ම එකතු කිරීම දකින හැම දෙයක් ගැනම ආශාවක් ඇතිවීම කුඩා වුන්ගේ ස්වභාවයයි. ඔබේ පාසැල් වයසේ පසුවන කුඩා පුතාගේ හෝ දුවගේ පොත් ලාවිවුටක් නැත්නම් සුවකේසය පරීක්ෂාවෙන් බලන්න. ලස්සන කුරුඳු පිහාටු, මුද්දර, රොපි කොළ, බෙලෙක් කැලි, කම්බි, කැඩී බිදී ගිය සෙල්ලම් බඩු කැබලි, ගල්කුරු කැලි, පැන්සල් කොට මේ ආදී නොයෙක් දේ ඔබට දකින්නට ලැබෙනු ඇත.

මේ පුරුද්ද ඔබේ පුතාට නැතිනම් දුවට පමණක් සීමා වූවක් නොවේ. ඒ වයසේ පසුවන හැම ළමයෙක් තුළම දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණයි. ඒ එකතුකිරීමේ පුරුද්ද තරවු කොට අත්හැරවීමට කිසිවිටෙකත් උත්සාහ නොගන්න. ගෙවල් හැඩවන බව කියා ඒවා ඉවතට විසිකරන වැඩිහිටි අයද නැත්තේ නොවේ. දරුවන්ගේ එම පුරුද්දට

අකුල් නොහෙලන්න. වයසින් මුහුකුරා ගියද මෙවැනි පුරුදු අත් නොහරින මෙය ඉතා හොඳ ගතියකි. තමාට ප්‍රයෝජනවත් නොවන දේ කුඩා කාලයේ එකතු කරනු ලැබුවත් ඔහුගේ දැනුම දියුණු වූ විට ප්‍රයෝජනවත් දේ පමණක් පරෙස්සමට තබා ගැනීමට ක්‍රමයෙන් පුරුදු වේ. විවේක ඇතිවිට දරුවා එකතුවකට ඇති පින්තූරවල අගය වැඩිවන ලෙස පොතක අලවා තබා ගැනීමට උදව් වන්න. දහකාර පුතා මෙල්ල කර ගැනීමට මෙය හොඳම මගක් වෙනවා ඇත. කුඩා වුවත් මේ කාලයේ දී දරුවාට කුඩා කැටයක් ගෙනත් දීමෙන් ඉතිරි කිරීම ගැනද ඔහුගේ කුඩා මොළයට පාවිච්චි ඉගැන්විය හැකිය. දුටුදුටු වේලාවට අසිස් ක්‍රීම් සිනිබෝල ආදිය කැමට පොරකන ඔහු එයින් ක්‍රමයෙන් ඇත්කර ගැනීමටද මගක් වෙනවා ඇත. පළමුවෙන් කැටයේ මුදල් දමා ඔහුට අවශ්‍ය දෙයක් මිලට ගැනීමට සැලැස්වීමෙන් මේ ආශාවද දියුණු කළ හැකිය. තිරපරාදේ වියදම් නොකොට ඉතිරි කිරීමට ඔබදෙන මුල්ම පාවිච්චි මෙය විය හැකිය.

කුඩා අවදිය යම්තම් හෝ ගෙවී ඇතිනම් එක්තරා ප්‍රමාණයක සුලු සුලු වගකීම් භාර දීමද දරුවා යහමග යැවීමේ එක් ක්‍රමයකි. තමාගේ බඩු බාහිරාදිය (පොත් පත් ඇදුම් ආදිය) පරෙස්සමෙන් පාවිච්චි කිරීම, සැමදා නියම වේලාවට මල්වලට වතුර දැමීම, බුදු මැදුර පිරිසිදු කිරීම හා පියා රැබෝවී ගෙදර පැමිණිවිට ඔහුට මුහුණ සේදීමට වතුර දැමීම ආදිය ඔහුට භාර දෙන්න.

ලමා කාලයේ හැර ඉන්පසුව දරුවකු ආදර්ශයන්ගේ මාර්ගයෙන් යහමගට පෙළඹවීම ඉතා දුෂ්කර හෙයින් ඔබත් ඔබේ දරුවා යහමග යැවීමට ආදර්ශමත් ජීවත් වන්න. තමා දරුවා නිසා බවත්, දරුවා තමා නිසා නොවන බවත් සිතට ගෙන ආදර්ශමත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකිනම් දරුවන් යහමග යැවීම එතරම් රටාවක් නොවනු ඇත.

## කාන්තා උපදෙස් — දරුවන්ගේ පණු රෝග

(ආයුර්වේද වෛද්‍ය නිලධාරීන් සුසි ගුණනිලක මහත්මිය විසින්)

පසුගිය කලාපයේ සදහන් කළ පරිදි ලදරුවන්ට සෑදෙන පණු රෝග සම්බන්ධ පුළු විස්තරයක් මෙහි සදහන් වේ.

1. පණුරෝග.—මිනිස් සිරුරෙහි ජීවත්වන පණු වර්ග බොහෝ ගරියක් දත් සොයා දැනගෙන ඇත. උරා බී වැඩෙන්නෝ, කොකු පණුවෝ සහ වට පණුවෝ ඉන් තුන් වර්ගයෙකි. එයින් වික දෙනෙකුත් පමණක් ගැන මෙහි විස්තර දක්වයි. උන් ගෙන් හට ගන්නා රෝගද ඒ නමින්ම හඳුන්වනු ලැබේ.

කෘමී රෝගය හෙවත් පණුගාය බොහෝ සෙයින් දරුවන්ට වැළැඳේ. තනිකර මව් ඩිරෙන් වැඩෙන කාලයේ 'පණුගාය' වැළැඳෙන්නේ කලාතුරකිනි. රෝගයේ ලකුණු පණු වර්ගය, පණුවන් සිටින ප්‍රමාණය, සිරුරේ ජීවත්වන ගරිය, ඒ ඒ පුද්ගලයා දක්වන ප්‍රතික්‍රියාව යන කරුණු මත රඳා පවතී. ඒ අනුව ඔක්කාරය, අජීර්ණය, උණ, අතීසාර (පාවනය), වලිප්පුව, කටේ අතලෑම, ඇස් අබවල්ව තිදීම, හිනෙන් කැගැසීම, බඩේ වේදනාව ආදිය තත්ත්වය හා පණු වර්ගයද අනුව හටගනී. දත් කුර කැමද සමහර විට දක්නට ලැබේ.

2. නූල් පණුවා (කිපි පණුගාය).—මේ පණුවෝ මහ බඩවැල්වල වෙසෙති. ලමයා පහ කරන මලවල අඟල් භාගයක් දිග සුදු නූල් කැබෙලි මෙන්, මොවුන් දක්නට පුළුවනි. ලමයා තුළ තොරිස්සුම් ගතියක් පෙනේ නම්, මල මග කසනු පෙනේ නම්

ඔහු පහ කරන මල නිතරම පරීක්ෂාකර බැලීමට මනක තබාගත යුතුයි. මල මග පෙදෙස කැසීම නිසා ඇඟිලිවල පණ බිත්තර තැවරෙයි. ඇඟිලිවලින් මේ බිත්තර කටට යයි. එපමණක් නොවේ. ඇඳුම්, ඇද ඇතිරිලි, බිම ඇ තන්හි සිටද බිත්තර සිරුරට ඇතුල් වේ. දුහුවිලි වල (සිටින) ඇති බිත්තරද ආශ්වාසය මගින් ගිලෙයි. මෙයින් පෙළෙන ලමයි නින්දේ දී දඟලනී, නිතරම අවදි වෙති, බොහෝ සේ කීපෙති.

පිරිසිදුකම හා පරෙස්සමද මෙයින් වෙසෙසින් සැලකිය යුතුය. නියපොතු විකීමට හෝ අත කටේ දැමීමට හෝ ඉඩදීම නොමැනවී. ඇතිද ගත් පලතුරු හොදින් සෝදා ගත යුතුය. රෝගය බලපවත්තේ නම්, වෛද්‍ය උපදේශ අනුව පිලියම් යොදා ගන්න.

3. වට පණුවා.—කිරි පණුවන් තරවටම බහුලව මේ පණුවෝ දක්නට නොලැබෙති. මේ රෝගය වරින්වර මතු වේ. ගැබවිලන් පමණක් දිග පණුවන් මල සමග පහවනු ඔබේ ඡේතනයට හේතුවී ඇත. මෙම පණුවන් ආමාශයේ සිටින විට ලමයාගේ සනීපයට බාධා ඇති කෙරේ. බඩේ වේදනාවද හට ගනී.

4. කොකු පණුවා.—කොකු පණුවා කිරි පණුවාට වඩා විකක් ලොකුය. කටෙහි කොකු වැනි දත් ඇත බඩවැලේ ශ්ලේෂ්මල පටලයෙහි එල්ලී සිටින්නේ මේ දත් වලිනි. එක්වර දහස් ගණන් කොකු පණුවන් ලමයාගේ කුස තුළ සිටින්නට පුළුවන. ලේ උරා බිම නිසා බඩවැලේ සිසුම් පටලයේ තුවාල විමත්, පණුවන් පහ කරන විෂ ද්‍රව්‍යන් හානිකරය. දිගු කලක් පණුවන් සිටීම නිසා මානසිකවත්, ශාරීරික වත් ලමයා දුබල වේ. දරුණු පාණ්ඩුවද හට ගනී.

මේ පණු රෝගය දෙවිධියකින් බෝවේ. කොකු පණු පිලිවා දැවැණේ කටින් ඇතුළු වී බඩවැල සිදුරු කරගෙන හෝ පිටින් හම සිදුරු කරගෙන රුධිර මාර්ගයට පිවිසේ මේ පණුවන් බහුල විමෙන් රෝග ලක්ෂණ පහලවේ. උදරයේ ඉහල පෙදෙසේ වේදනාව, ඔක්කොරය, පපුවේ දැවිල්ල, වමනය, බඩගිනි අඩුවීම, දිවේ මැලියම් මෙන් බැදීම ඇ වෙසෙස් ලකුණුය. මූලදී මල බද්ධිය දක්නට ඇතත් පසුව පාවනයට හැරේ. පිලවුන් හමින් ඇතුළු වූයේ නම් ඒ තැන් ඉදිම්, ප්‍රදාහය ඇතිවේ. පණුවන් හැලීමට හුදු ඔහු වෛද්‍ය උපදේශ අනුව දෙන්න.

පිලියම් මගින් පණුවන් සපුරා ඉවත් කර ගන්නට පසු ලමයාගේ සාමාන්‍ය සනීපය හා ශරීර ශක්තියද වඩා ගැනීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතුය.

පණුකුඩ වැනි දේශීය අත් බෙහෙත් සදා තබාගෙන උදේ උදේට වලදින්නට යැලැසීම මැනවි.

**පණුකුඩ.**—අසමෝදගම්, කලාදුරු අල, තිප්පිල්, කර්කටක, ග්‍රීංගි, වලගසාල් අතිවිඛියම්, දෙළුම් වූලේ පොතු සම හාගව ගෙන වෙන වෙනම කබලෙන් බැද කුඩුකර ගත යුතුයි. ලදැවට උදේ හිස්බඩ මෙම වූර්ණය තේ හැදී, 1/2 ක් පමණ ගෙන උතුරණ වතුර කෝප්ප කාලක් පමණ දමා තැම්බෙනන්ට වසා තබා, පෙරු ගෙන මී පැණි ස්වල්පයක් දමා පෙවීම යෝග්‍යයි. එසේ නැතිනම් එම වූර්ණය තේ හැදී 1/2 ක් මී පැණියෙන් අතා කවා කෝපි ස්වල්පයක් පෙවීම යෝග්‍යයි.

මෙය ලමයින් ගේ සියලුම පණුරෝගවලට යෝග්‍යයි.

**National Digitization Project**

**National Science Foundation**

Institute : Department of Agriculture

1. Place of Scanning : Department of Agriculture, Peradeniya

2. Date Scanned : ..... 2018 / 1 / 9 .....

3. Name of Digitizing Company : Sanje (Private) Ltd, No 435/16, Kottawa Rd,  
Hokandara North, Arangala, Hokandara

4. Scanning Officer

Name : ..... G. E. D. Dilshan .....

Signature : .....  .....

Certification of Scanning

*I hereby certify that the scanning of this document was carried out under my supervision, according to the norms and standards of digital scanning accurately, also keeping with the originality of the original document to be accepted in a court of law.*

Certifying Officer

Designation : Chief Librarian .....

Name : Saumya Upamalika .....

Signature :  .....

Date : ..... 2018 / 1 / 9 .....

*"This document/publication was digitized under National Digitization Project of the National Science Foundation, Sri Lanka"*