තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

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

ආරම්භය: 1969-07-09
54 වැනි කාණ්ඩය 40 වැනි පත්‍රය
2023 මාර්තු 13 සඳුදා

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

වනිඳු - වින්ද්‍යා

නව ඉනිමට සුබ පැතුම් !

- ඡායාරූපය ධනුෂ්ක සේනාධීර
- කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

ගෙවත්තේ හැඩකාරයා

හොස්ටාස්

සුවඳ පිරුණු පාට පාට මල්වලට සේම විචිත්‍ර වර්ණ රටා මවන විසිතුරු පත්‍රික ශාක සඳහා ද මල් ලෝලීන් අතර ඇත්තේ පුදුමාකාර ඉල්ලුමකි. වර්තමානය වනවිට ලංකාවේ බොහෝ ප්‍රදේශ පුරා විසිරී පැතිරී ඇති 'හොස්ටාස්' (Hostas) ශාකය ද එවැන්නකි.

අලංකාර ප්‍රභේද

මේ වනවිට හොස්ටාස් ශාකයේ නව ප්‍රභේද රාශියක් දැකිය හැකි අතර දෙමුහුන් කරන ලද ශාක වැඩි සුන්දරත්වයක් උසුලයි.

ඒ අතර,

*හොස්ටා අන්ඩුලාටා (Hosta undulata)

*හොස්ටා ඒන්ජල් ෆෝල්ස් (Hosta Angel falls)

*හොස්ටා ස්කූල් මවුස් (Hosta School Mouse)

*හොස්ටා අව්රියෝ මාජිනාටා (Hosta Aureo Marginata)

ආදිය වැඩි ජනප්‍රියත්වයක් උසුලයි.

ඉහත දැක් වූ මේ ප්‍රභේදවලට අමතරව තවත් අලංකාර ප්‍රභේද ගණනාවක්ම මල් ලෝලීන් අතර ප්‍රචලිතය. මේවායේ කාලයකට පමණක් මල් පිපෙන අතර පඳුරෙන් උසට එස වී පිපුණු මල් දැකිය හැකිය. ඒ කෙසේ වුවත් හොස්ටාස් යනු පත්‍ර අලංකරණය නිසා උද්‍යානයෙහි අසිරි සිරිය වැඩි කරගත හැකි අපූරු ශාක විශේෂයකි.

හිරුඑළිය

ඉතා තද හිරුඑළිය කිසිසේත්ම ප්‍රිය නොකරන මේ හොස්ටාස් ඉතා අඩු ආලෝක තත්ත්වයන් ද නොඉවසයි. එම නිසා 50% - 70%ත් අතර පවත්නා සූර්යාලෝකය මේ ශාක සඳහා වඩාත් හොඳින් ගැළපේවි.

ජලය

වෙනත් ශාකාවලට ජල සැපයුම කරන ආකාරයටම මේ ශාකයට ද ජලය සපයන්න. නමුත් ශාක මුල ජලය රැඳී තිබුණහොත් එමඟින් හොස්ටාස්වල පැවැත්මට සහ වර්ධනයට බලපෑමක් ඇතිවන බව ඔබ දැනුවත්ව සිටිය යුතුය. එබැවින් ජල සැපයුම සේම ජලවහනය පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටින්න.

වගාවේ ව්‍යාප්තිය

හොස්ටාස් පඳුරක් ලෙසින් ස්ථිර භූමියේ වැඩෙන අතර කල්යත්ම ශාකයේ පැළ දමා පඳුර විශාල වේ. මේ නිසා එලෙස වැඩිපුර වැඩෙන පැළ පඳුරෙන් ඉවත් කිරීමට වගබලා ගන්න. එලෙස ඉවත් කරනා පැළ ඔබට නැවත සිටුවිය හැකියි.

ඔබ බඳුන්ගතව සිටුවන්නට අදහස් කරන්නේ නම් වැඩි පළලක් සහිත තරමක් විශාල බඳුන් තෝරාගන්න. නමුත් වැඩි සාර්ථකත්වයක්, සහ වැඩි සුන්දරත්වය දැකිය හැක්කේ ස්ථිර භූමියේ සිටුවා ගන්නා හොස්ටාස් පඳුරකිනි.

මේ පැළ කුඩා කාලයේ දී හංගොල්ලන්ගෙන් සහ ගොළුබෙල්ලන්ගෙන් හානි විය හැකියි. මෙහිදී වැඩි වශයෙන් දැකිය හැකි වන්නේ ඔවුන් පත්‍ර කා දැමීමයි. එබැවින් මෙවැනි සතුන් ශාකයට ළංවීම වළක්වාලීම සඳහා හොස්ටාස් පඳුරු යට හොඳින් පිරිසුදුව පවත්වා ගෙන යන්න. එහිදී මැරී ගිය සහ දුඹුරු පැහැ ගැන් වී ඇති පත්‍ර ඉවත් කිරීම අනිවාර්ය වේ.

බෑවුම් සහිත ස්ථාවල, උද්‍යානයේ තණ පලස කෙළවර, මංමාවත් දෙපස තරමක් ඈතින් ඈතින් විවිධ වර්ණයේ හොස්ටාස් සිටුවා ගැනීමෙන් ඔබේ ගෙඋයනට වැඩි චමත්කාරයක් මෙන්ම මනා පෙනුමක් ලබාගත හැකියි.

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

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

ධාන්‍ය වර්ග කියන්නෙ ලොකු පොඩි කවුරුත් ඒ තරම්ම ආසාවෙන් කන දෙයක් නම් නෙමෙයි. නමුත් ඒවා ආස හිතෙන විදිහට හැදුවොත් කන එක නවත්තන්න බැරිවෙයි. අද අපි ගෙනාවෙ කඩල විවිධ රසයෙන් හදාගන්න පහසු ආහාර වට්ටෝරු කිහිපයක්. ඔබත් මේ රසවත් ආහාර සකසා දෛනික ආහාර වේලට වෙනසක් එක් කරගන්න අමතක කරන්න එපා.

උපදෙස්
විධායක සූපවේදී
සුජිත් ආරියරත්න

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

කඩලවලින් ගෙදර හදන පෝෂණීය කෑම බීම

කඩල සලාදය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

තම්බා බැදගත් කඩල කෝප්ප 1ක්
කපාගත් ලූනු ගෙඩි 1ක්
කපාගත් තක්කාලි ගෙඩි 1ක්
තලාගත් කොත්තමල්ලි කොළ ස්වල්පයක්
රස අනුව ලුණු
ගම්මිරිස් කුඩු
දෙහි යුෂ ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

මුලින්ම කපාගත් ලූනු, තක්කාලි, කොත්තමල්ලි කලවම් කරගන්න. ඉන්පසු එයටම කඩල ටිකත් දාගන්න. ඊළඟට ලුණු, ගම්මිරිස්කුඩු හා දෙහි යුෂ ස්වල්පයක් දමා අනාගන්න. අවශ්‍යනම් සලාද කොළ කිහිපයක් තබා සරසා ගන්න. දැන් මෙය පිළිගන්වන්න.

කඩල සුප්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

කඩල ග්‍රෑම් 200ක්
කැරට් අලයක්
අර්තාපල් අල ගෙඩියක්
රස අනුව ලුණු ස්වල්පයක්
ගම්මිරිස් කුඩු ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය

පළමුව රැයක් පෙගෙන්නට දැමූ කඩල, වතුර දමා තැම්බෙන්න තියන්න. ශුද්ධ කර ගත් අර්තාපල් අල ගෙඩිය හා කැරට් අලයත් තම්බගන්න. ඉන්පසු තැම්බුණු කඩල ටික ගෙන හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කර ගන්න. තම්බාගත් අල හා කැරට් කෑලි සිටින සේ බ්ලෙන්ඩ් කර ගන්න. කඩල සහ බ්ලෙන්ඩ් කරගත් අල, කැරට් එකට කලවම් කරගෙන ලුණු හා ගම්මිරිස් එකතු කර රස බලන්න. උකු වැඩි නම් තව උණුවතුර එක්කරන්න.

ප්‍රණීත

අත්කම්

රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි කලාවෙන් මලින් පිරි අපූරු ගෙවත්තක්

එම්බ්‍රොයිඩරි කලාවන් අතර සුන්දරම නිර්මාණ බිහි කරන රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි, ලාංකේය කතුන් වඩාත් ප්‍රිය කරන්නකි. දැක්වෙන මේ මලින් පිරුණු අපූරු ගෙවත්ත

නිර්මාණයකර ඇත්තේ ද රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි කලාවෙනි. කුෂන් කවර, ඇඳ ඇතිරිලි, මේස රෙදි මෙන්ම බිත්ති සැරසිලි හා ඇඳුම් හැඩ කිරීමටත් මේ මෝස්තර භාවිත කළ හැකියි.

බලන්න මේ අපූරු නිර්මාණය දිහා. ෆොගෙට් මි නොට් මලින් සහ රෝසමලින් පිරුණු සොබා සිරිය, නිස්කලංකබව පිරුණු අපූරු ගෙවත්තක්. බිත්ති සැරසිල්ලක් සඳහා අපූර්ව නිර්මාණයක්වන මෙය රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි කලාවෙන් ඔබටත් මෙලෙස නිර්මාණය කරගත හැකියි. ඔබේ දෑතින්ම නිම කරන මෙවන් නිර්මාණයක් හිතවතෙකුට හිතවතියකට තිළිණ කරන්නත් කදිමයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

රෝස, ළා නිල්, ළා දම්, කහ, මැජන්ටා, ඔලිව් ග්‍රීන්, ඩාර්ක් ග්‍රීන් සහ ලීෆ් ග්‍රීන් යන වර්ණයන්ගෙන් බේබි රිබන්

සුදු, දුඹුරු, අළු, ළා කහ, ළා කොළ සහ කහ කපු කැරලි නූල්

ඕෆ් වයිට් ලිනන් රෙදි කොටසක්

රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි රාමුවක්

කතුරක්

නො. 18 - 22 ට්‍රැපැස්ට්‍රි ඉදිකටු

ළා කොළ, අළු සහ සුදු වර්ණයන්ගෙන් රෙදි පින්තාරු තීන්ත

නො. 3 - 5 පැතැලි බුරුසු

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව අඟල් 16 × අඟල් 18 ප්‍රමාණයේ ලිනන් රෙද්දක් ගෙන නො. 05 පින්සල භාවිත කරමින් රූපයේ දැක්වෙන පරිදි ළා කොළ සහ කහ වර්ණය මිශ්‍ර වී ඇති ආකාරයට ෂේඩ් කර වර්ණ ගන්වා ගන්න. නිවෙස සඳහා අළු සහ සුදු වර්ණය භාවිත කරමින් නිවෙස වර්ණ ගන්වා ගන්න. මෙලෙස වර්ණ ගැන් වූ ලිනන් රෙද්ද පැය 24ක් වියැළෙන්න තබා, හොඳින් අයන්කර එම්බ්‍රොයිඩරි රාමුව දමා ගන්න. ඈතින් පෙනෙන නිවෙසේ වහලය සඳහා දුඹුරු සහ කැරලි නූල් දමා කෙළින් මැස්මෙන් පුරවා ගන්න. එහි බිත්ති සඳහා අළු පැහැ කැරලි නූල් දමා කෙළින් මැස්මෙන් මසා ගන්න. ළඟින් පෙනෙන නිවෙස සඳහා ද අළු පැහැ කැරලි නූල් පොටවල් ඊට භාවිත කරමින් කෙළින් මැස්මෙන් මසා ගන්න.

ඈතින් පෙනෙන ගස් සහ අතු කොළ පැහැ කැරලි නූල්වලින් මසා ගන්න. එහි කොළ සඳහා කොළ වර්ණ ප්‍රභේද කපු කැරලි නූල්වලින් ෆ්‍රෙන්ච් නොට්ස් මසා ගන්න. නිවෙසට යන පාර දෙපස ඇති මල් පාත්තියේ මල් මැසීම සඳහා රූපයේ දැක්වෙන පරිදි රිබන්වලින් ෆ්‍රෙන්ච් නොට් දමා ගන්න.

වටේ ඇති ෆොගෙට් මී නොට් මල් මැසීම සඳහා ළා නිල් බේබි රිබන් වර්ණයෙන් රිබන් ස්ටිච් එකෙන් පෙති පහේ මල මසා සම්පූර්ණ කරගන්න. ඒ ආකාරයෙන්ම වටේට ඇති මල් වර්ග සඳහා රෝස, ළා දම්, ළා නිල් වර්ණයන්ගෙන් රිබන් යොදා ගනිමින් මසා ගන්න. මලේ මැද රේණු සඳහා තැඹිලි සහ කහ කපු කැරලි නූල්වලින් ෆ්‍රෙන්ච් නොට්ස් දමා ගන්න. අවශ්‍ය තැන්වලට කොළ වර්ණයේ ප්‍රභේදවලින් රිබන් ස්ටිච් එකෙන් කොළ දමා අලංකාර කරගන්න. මේ අලංකාර බිත්ති සැරසිල්ල ඔබේ නිවෙසේ විසිත්ත කාමරය හෝ නිදන කාමරය හැඩකර ගන්නත් යොදා ගන්න පුළුවන්.

උපදෙස්
අත්කම් උපදේශිකා
ශලින්ද්‍රි අලෝකා

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

මේ රන් පදක්කම පලන්දන්න ඕනේ මගේ බිරියට

ලෝක පැරා මලල ක්‍රීඩා තරගයේ රන් පදක්කම දිනූ සමන් මධුරංග සුබසිංහ

වසර ගණනක් ඇදී ගිය කුරිරු යුද්ධය බොහෝ බියකරුය. ඒ බියකරු යුද්ධය හමුවේ අපට අහිමි වූ තරුණ ජීවිත මෙන්ම ඇතැමුන් ජීවිත කාලය පුරාවටම ආබාධිත වූයේ සෑම කෙනකුගේම සිතට වේදනාවක් ඉතිරි කරමිනි. මේ අමිහිරි අත්දැකීම් හමුවේ තම දෑත් දෙපා අහිමිව, දෙනෙත් හා විවිධ ශරීර කොටස් අහිමිව මුළු අනාගතයම තම මවුබිම වෙනුවෙන් කැප කළ ඔවුන් කළ කැපකිරීම අපට කිසි දිනෙක අමතක කළ නොහැකි වෙයි. ඔවුන් කළ ඒ උදාර මෙහෙවර වෙනුවෙන් සමස්ත ජාතියම ණයගැතියි. මෙලෙසින් තම රටට ජාතියට ණය නැති පුතෙක් තම මවුබිමට රන් පදක්කමක් රැගෙන එම ඒ අභිමානය දෙගුණ තෙගුණ කරයි.

මේ පුංචි ලක් දෙරණට රන් පදක්කමක් රැගෙන ආ අභිමානවත් මොහොතට නාවික හමුදාවේ සෙබළ සමන් මධුරංග සුබසිංහ තම ජයග්‍රහණයේ සතුට අපට හෙළි කළේ මහත් සතුටකිනි. වයස අවුරුදු 32ක් පමණවන ඔහු කුරුණෑගල, මාවතගම, නල්ලුරෙයි ගමෙන් නාවුක හමුදාවට එක් වී ඇත්තේ අති බිහිසුණු යුද සමයේදීය. තම රට දැය බේරා ගැනීමේ උදාර පරමාර්ථය පෙරදැරිව හමුදාවට එක් වූ ඔහු 2009 වසරේදී යාපනයේ ශිලාවතුර ප්‍රදේශයේදී බෝම්බයකට හසුවීමෙන් ඔහුගේ වම් අත අහිමි වන්නේ ආබාධිතයකු බවට පත් වෙමිනි. තම ආබාධිතබව ආශිර්වාදයක් කරගත් සමන් 2017 වසරේ සිට ක්‍රීඩාපිටියට පිවිසෙන්නේ තමාට හිමි එකම අතට වාරු ගනිමිනි. මෙලෙසින් ක්‍රීඩාපිටියට පිවිසි ඔහු ජාත්‍යන්තර පිටිය දිග්විජය කරමින් තම හැකියාව විකසිත කළ අයුරු අපට හෙළි කළේ මෙලෙසිනි.

“මම පාසල් ගියේ කුරුණෑගල, ගුරුවල මහා විද්‍යාලයට. සාමාන්‍යයෙන් පාසල් කාලේ මම ක්‍රීඩාවට දක්ෂයි. නමුත් නාවික හමුදාවට එක් වුණාට පස්සේ ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවක් ලැබුණේ නැහැ. නමුත් මම යුද්ධයේදී බෝම්බයක් වැදුණාට පස්සේ ක්‍රීඩා කරන්න ඕනේ කියලා හිතුණා.

ක්‍රීඩා කරන්න පටන් ගත්තේ ඊට පස්සේ තමයි. මම 2017 දී මුලින්ම මලල ක්‍රීඩා කරන්න පටන් ගත්තා. මේ අතරේ මම විවාහ වුණා. දැන් මට අවුරුදු 06ක දරුවෙක් ඉන්නවා. ටික කාලයක් ක්‍රීඩා පුහුණුවෙනකොට මගේ සැඟවිලා තිබුණු හැකියාව නැවත දළුලන්න පටන් ගත්තා. මගේ බිරියත් ක්‍රීඩාවට ආශිර්වාද කළා. ඒ නිසා මම හරිම උනන්දුවෙන් ආසාවෙන් ක්‍රීඩා කරන්න පටන් ගත්තා.

අපි මේ වසරේ හය දෙනකුගේ කණ්ඩායමක් ඩුබායිහි පැවැති ලෝක පැරා මලල ක්‍රීඩා ගෝන්ප්‍රී තරගාවලියට සහභාගී වුණේ සෑහෙන බලාපොරොත්තුවකින්. ඇත්තටම ඒ බලාපොරොත්තුව මට සැබෑ කරගන්න පුළුවන් වුණා. මම සහභාගී වුණේ මීටර් 400 T47 කණ්ඩායමේ තරගයට. ඒ තරගයෙන් මම රන් පදක්කම දිනා ගත්තේ හොඳ තරගයක් ලබා දෙමින්. මේ තරගාවලියට රටවල් 53ක් සහභාගී වුණා. මගේ පදක්කමට අමතරව අපේ කණ්ඩායමට තව ලෝකඩ පදක්කමක් සහ රිදී පදක්කමක් හිමිකරගන්න හැකියාව ලැබුණා.

ඇත්තටම මේ ජයග්‍රහණයේ සැබෑ සතුට තියෙන්නේ මගේ බිරියට. එයා ලොකු කැපකිරීමක් කරලා තමයි මාත් එක්ක විවාහ වුණේ. මම වගේ ආබාධිත සෙබළෙක් සමඟ විවාහ වෙන්න තරම් හිතක් එයාට තියනවා කියන්නේ ඒක හරිම වටිනා ආදර්ශමත් ක්‍රියාවක්. මගේ අම්මාගෙයි, බිරියගෙනුයි ලැබුණු ආශිර්වාදයයි නාවික හමුදාවෙන් ලැබුණු පුහුණුව හා අනුග්‍රහය තමයි මේ පදක්කමේ තැවරිලා තියෙන්නේ. අපි යුද්ධයේදී කරන කැපවීමට දක්වපු ගෞරවය වගේම අපි මේ වගේ තරගවලට ඉදිරිපත්වෙලා ලබා ගන්නා ජයග්‍රහණත් අගය කරනවා නම් මම වගේම තවත් ක්‍රීඩකයෝ බිහිවෙලා රටට තවත් ජයග්‍රහණ රැගෙන ඒවි. අපට තියෙන එකම සතුට අගය කිරීම විතරයි.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

SPORT

නෙට් එකක් මැදිවූ Nail Art එකක්

නිය අලංකරණය හෙවත් Nail Art කාන්තා ලාලිත්‍ය ඔප් නංවන හරි අපූරු කලාවක්. සාදයකට, මංගලෝත්සවයකට සහභාගිවෙද්දී නිකම්ම නිය ආලේපනයක් තවරගෙන යනවට වඩා වර්ණවත්, හැඩැති නිය අලංකරණයක් කරගෙන යන්නට පුළුවන්.

තමුන්ගේ නිය අලුත් විලාසිතාවලින් සරසා ගන්න හිතෙන යුවතියන්ට මෙය අනගි අවස්ථාවක්.

නියපොතු 10ටම එකම නිය අලංකරණයක් වෙනුවට පැහැය තේමාව කරගනිමින් එකම පැහැයෙන් නියපොත්තෙන් නියපොත්තට විවිධ රටා එකතු කරගත හැකිවේවි.

හැඩට වැඩට නියපොතු පිහිටා ඇති අයට නිය අලංකරණය පහසුවෙන්ම කරගත හැකි වේවි. "අනේ මගේ නියපොතු ලස්සන නැහැනේ. මට නම් කවදාවත් නේල් ආර්ට් එකක් කරගන්න බැරිවෙයි" කියා ළතැවෙන්නට එපා. නේල් එක්ස්ටෙන්ෂන් කට්ටල වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගත හැකියි. ස්වභාවික නියපොත්තට එක්ස්ටෙන්ෂන් එකක් එකතු කරගනිමින් හැඩැති නේල් ආර්ට් එකක් කරගැනීමට අවස්ථාව තිබෙනවා.

පින්සල් භාවිත කරලා පිළිවෙලටම ඇඳ ගන්න බැරිවෙයි කියලා, පින්තාරුවක් යෙදීම අපහසුවෙයි කියලා හිතලා සමහරු අදිමදි කරනවා.

අද අපි ඉදිරිපත් කරන මේ ක්‍රමයට නේල් ආර්ට් එකක් කරගැනීම කිසිම අපහසුවක් නැහැ. දකින අය හිතාවී මේ නම් රූපලාවණ්‍යාගාරයකට ගොස් කරගත් නිමැවුමක් කියා.

අපි බලමු මේ සඳහා අවශ්‍යවන්නේ මොනවාදැයි කියා.

* බේස් කෝට් එකක්
* නේල් පොලිෂ් කලර් එකක් (ළා නිල්)
* නේල් ඇක්‍රිලික් හෝ තවත් නේල් පොලිෂ් පාට දෙකක් (තද නිල්, කොළ)
* ස්පොන්ජ් කැබැල්ලක්
* නෙට් කැබැල්ලක්
* ඔරෙන්ජ් ස්ටික් එකක් හෝ ටූත් පික් එකක්

දකින අය හිතාවී මේ නම් රූපලාවණ්‍යාගාරයකට ගොස් කරගත් නිමැවුමක් කියා.

"මගේ නියපොතු ලස්සන නැහැනේ. මට නම් කවදාවත් නේල් ආර්ට් එකක් කරගන්න බැරිවෙයි" කියා ළතැවෙන්නට එපා

* පුළුන් කැබැල්ලක්
* කියුටෙක්ස් රිමූවර් එකක්
* ටොප් කෝට් එකක්

කොහොමද නේල් ආර්ට් එක කරගන්නේ

* පළමුව පිරිසුදු කරගත් නිය මත බේස්කෝට් එක ආලේප කර වියළා ගන්න.
* දැන් ඒ මත ළා නිල් පැහැති නේල් පොලිෂ් එක ආලේප කරන්න.
* නෙට් කැබැල්ලක් ගෙන නිය මත මදක් ඇදෙන සේ එළා ඇඟිල්ලේ දවටා ගන්න.
* ස්පොන්ජ් කැබැල්ල ගෙන නේල් ඇක්‍රික් හෝ නේල් පොලිෂ් තද කොළ පැහැය හා නිල් පැහැය කවරා ගන්න. ස්පොන්ජ් කැබැල්ලට පාට තවරා ගැනීමේදී වර්ණ දෙක වෙන් වී තිබෙන ලෙස පෙනෙන්ට තිබිය යුතුය. වර්ණ දෙක එකට කලවම් නොකරගත යුතුය.
* එම ස්පොන්ජ් කැබැල්ල නිය මත ප්‍රෙස් කරගනිමින් තීන්ත තවරා ගන්න.
* තීන්ත වියළුණු පසු නෙට් කොටස ඉවත් කරගන්න.
* දැන් සම මත තැවරුණු නිය ආලේපන ඇතොත් ටූත්පික් එකට හෝ ඔරෙන්ජ් ස්ටික් එකට පුළුන් ටිකක් දවටා නේල් පොලිෂ් රිමූවර් ටිකක් පොඟවා සීරුවෙන් ඉවත් කරගන්න.
* හොඳින් වියළී ඇත්දැයි බලා ඒ මත ටොප් කෝට්එක ආලේප කරගන්න.
* ඔබට කැමැති වර්ණ රටාවන් වෙනස් කරගනිමින් මේ ක්‍රමයට නේල් ආර්ට් කරගන්න.

ඉදිරිපත් කිරීම : ප්‍රවීණ නිය අලංකරණ ශිල්පී **නිහාල් නන්දන රණතුංග**

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

පටු ප්‍රසව මඟ ඔස්සේ ජීවිතයේ අමාරුම ගමන එන පුංචි පැටියා

උපදෙස් :
ළදරු හා ළමා සෞඛ්‍ය උපදේශිකා
ශ්‍යාමලී පතිරගේ

මවු කුස තුළ දින 280 ක පරපෝෂිත ජීවිතයක් ගත කළ පුංචි ජීවියා තනියම ජීවිතයක් ඇරැඹීමට සූදානම්. සාමාන්‍ය ආකාරයෙන් කුසේ සිටින පුංචි පැටියට මෙලොවට පැමිණීමට ඇති මඟ අඩියක පමණ දුරක් වුවත් අවහිරයකින් තොරව දරු පැටියා බිහි කිරීමට ප්‍රසව මඟ එළි පෙහෙළි කිරීමට පැය ගණනක් ගත වේ.

මෙවන් වූ සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියකදී ගැබ්ගෙල විවර වීම, ශ්‍රෝණි මේඛලාව ඉඩ සැකසීම, ගර්භාෂ සංකෝචනය ආදී ලෙස සිදු වන්නා වූ සිද්ධි දාමයන් අවසානයේ දරු පැටියා ප්‍රසව මඟ ඔස්සේ සීරුවෙන් පිටතට ඇදේ.

ඕනෑම පුද්ගලයකු සිය ජීවිත කාලය තුළ ආ අමාරුම ගමන වන්නේ ඉතාමත් පටු ප්‍රසව මඟ ඔස්සේ හිසෙන් ආ ගමන කීවොත් ඔබ පිළිගන්නවාද? සාමාන්‍ය දරු ප්‍රසූතියකදී ප්‍රමුඛව බිහිවන්නේ හිස කොටසයි. අනතුරුව උරහිස, අත්, ඇඟ, කකුල් ආදී ලෙස ස්වල්ප වේලාවක් තුළදී මුළු සිරුරම බිහිවීම සිදුවේ. කලාතුරකින් හිස ප්‍රමුඛ නොවූ දරු උපත් ද සිදුවේ. එවන් වූ අවස්ථා ප්‍රසූත සංකූලතා මතු වීමට ඉඩ සලසයි. කෙසේ වෙතත් සාමාන්‍ය දරු ප්‍රසවයකදී වුව ඉන් ඔබ්බට ගිය විශේෂිත අවස්ථාවකදි වුව (සීසර් ශල්‍යකර්මය, අඬු ප්‍රසවය, වැකියුම් ප්‍රසවය, අසාමාන්‍ය පිහිටීම් ඇති විට ආදී) මවගේත් ළදරුවාගේත් සුරැකී බව උදෙසා ප්‍රසව සහායක කාර්ය මණ්ඩලය

ඉතාම වගකීමෙන් බැඳී සිටී.

අලුත උපන් පුංචි දරුවෙක් මෙලොවට බිහි වන්නේ ම අඬාගෙන. මේ පළමු ඇඬීමෙන්ම ස්වාධීනත්වය ලොවට ප්‍රකාශ කරන පුංචි පැටියා පුංචි පෙනහලු වාතයෙන් පුරවමින් හුස්ම ගන්න පටන් ගන්නවා. දරු සිඟිත්තා ගේ මුහුණ දකින්න, පළමු ඇඬීම අහන්න කොයිතරම් විඩා බර වුණත් අම්මා ඉන්නේ නොඉවසිල්ලෙන්. මෙතැන් පටන් ළදරු සිරුරේ සෑම සෛලයකටම අවැසි ඔක්සිජන් සැපයීමේ කාර්යය තමාම සිදුකරගන්නට පුංචි පැටියා සූදානම්.

උපතේදී කෑමොර දෙමින් නොනවත්වාම හඬන පුංචි බිළිඳුන් සේම එකවරම කෑගසා නොහඬන දරු පැටවුන් ද සිටියි.ඔවුන් හොඳින් හුස්ම ඉහළ පහළ දමමින් අතපය සොලවමින් නිරෝගී බව පෙන්වයි. දරු පැටියා මෙලොවට බිහිවී තත්පර 30 ක් යනතෙක් හඬන්නේ නැත්නම් උත්තේජන ලබා දී දරුවා හැඬවීම කරයි.

* උපන් විගස ම දරු පැටියා ඉපදුණු වේලාව සටහන් කරයි.

*හඳුනාගැනීමේ සලකුණක් ලෙස දරුවාටත් මවටත් එකම අංකය දෙදෙනාගේ අත්වල පලඳයි.

* පෙකනිවැල ගැට ගසයි.

පුංචි පුතාව හෝ පුංචි දූව අම්මට පෙන්වයි. ඒ වෙලාවට අම්මගෙ හමට හම ගෑවෙන්න පුංචි පැටියා ව අම්මා ළඟින් තියෙන්නත් අම්මගෙ සුපුරුදු උණුසුමත් එක්ක අම්මගෙ කිරි සුවඳ දරු සිඟිත්තට දැනෙන්න සලස්වන්න අමතක කරන්නේ නැහැ.

දරු පැටියාගේ මානසික වර්ධනය, ආත්ම ශක්තිය වඩවන්න වගේම අම්මට හොඳින් කිරි එරෙන්න මේ සංවේදී මොහොත බොහෝ සේ ඉවහල් වෙනවා.

* ඉන්පසු දරුවාගේ බර, දිග ආදී මිනුම් ලබා ගැනීම, ළදරු සිරුර පිස දමා ඇඳුම් ඇන්දවීම, උණුසුම් තුවායකින් ඔතා නැතහොත් උණුසුම් විදුලි බල්බයක් යට තැබීමෙන් හෝ Radiant Warmer නම් උපකරණය මත තබා දරුවා උණුසුම් කරයි.

* රුධිර වහන තත්ත්වවලින් අලුත උපන් බිලිඳා ආරක්ෂා කිරීමට ඉවහල් වන විටමින් K නික්ෂේපණය ලබා දේ.

මේ කටයුතු ඉතා ඉක්මනින් නිමා කර දරු පැටියා මව් තුරුලට යොමු කරයි.

* කිරි සුවඳින් ඔකඳවන දරු පැටියා මවගේ පියයුරට සම්බන්ධ වෙමින් හෙමින් හෙමින් කිරි උරා බොන්නට උත්සාහ කරයි. මෙය ලෙහෙසි පහසු කර්තව්‍යයක් නොවේ. ඉපදී හැකි ඉක්මනින් (පළමු මිනිත්තු 30 තුළ) පළමු කිරි උගුර ලැබෙන්නට සැලැස්වීම සෑම දරු පැටියෙක්ම සොබා දහමින් ලද දායාදයකි.

මේ අයිතිය සුරැකීමට ප්‍රසව කාර්යය මණ්ඩලය යුහුසුළුව කටයුතු කරයි. දරුවා කිරි උරා බීමත් සමඟ මවගේ මොළයට අසීමිත ආදරණීය පණිවිඩ ප්‍රමාණයක් යැවේ. එවිට කිරි එරීමට අවශ්‍ය කරන ඔක්සිටොසීන් හෝර්මෝනය ස්‍රාවය වන්නට පටන් ගනියි. කිරි එරීමට පමණක් නොව මවගේ දරු ගැබ

හැකිළී යථා තත්ත්වයට පත් කිරීමට මෙම හෝර්මෝනයට හැකිවේ.

* පළමුව නිකුත්වන කිරි උගුරේ පෝෂණය පමණක් නොව පරිසරයේ අනේක විධ විසබීජයන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට ඇවැසි ප්‍රතිශක්තිය මෙහි ගැබ්ව තිබේ.

> අලුත උපන් පුංචි දරුවෙක් මෙලොවට බිහි වන්නේ ම අඬාගෙන. මේ පළමු ඇඬීමෙන්ම ස්වාධීනත්වය ලොවට ප්‍රකාශ කරන පුංචි පැටියා පුංචි පෙනහලු වාතයෙන් පුරවමින් හුස්ම ගන්න පටන් ගන්නවා.

උපත ලියාපදිංචිය

දරුවා උපන් පසු සූතිකාගාරය තුළදීම දරු උපත ලියාපදිංචි කරයි.

දරුවාගේ තත්ත්වය ඇගැයීම

කෙතරම් යුහුසුළුව කෙරෙන ක්‍රියාකාරකම් අතර වුවත් දරු පැටියා නීරෝගි ද යන ලකුණ ලබා දීමේ පටිපාටිය ඔස්සේ විමසුමක් කෙරේ. දරු පැටියා උපන් විගස මුහුණ දෙන්නා වූ මෙම පරීක්ෂණය ඇප්ගාර් සංඛ්‍යාව(Apger Score) නම්වේ. උපන් විගස හා මුල් විනාඩි 10කදී පමණ මෙලෙසින් දරුවා පිළිබඳ විමසුම් කෙරේ.

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

නීරෝගී සමක් ලබා ගැනීමට නම් නින්දට පෙර මේ සත්කාර කරන්න

වර්තමානය වෙනකොට බොහෝ දෙනා හුරු වෙලා ඉන්නේ ඉතාම කාර්ය බහුල ජීවන රටාවකටය. මේ නිසා රැකියාවල් කරන කාන්තාවන්ට තමන්ගේ රූපලාවණ්‍ය සම්බන්ධයෙන් විශේෂ අවධානයක් යොමු කරන්න කාලයක් නැති තරම්. නමුත් කාන්තාවක් අනිවාර්යයෙන්ම තමන්ගේ ශරීරයේ බර ගැන, තමන්ගේ රූපලාවණ්‍ය ගැන සැලකිලිමත් වන්නට ඕනේ. සැලෝන් එකකට යන්න වෙලාවක් නැති වුවත් රාත්‍රියේ නින්දට පෙර ඔබ කරන මේ පුංචි දේවල්වලින් පෙනුම හැමදාම තරුණව තියාගන්න ඔබට පුළුවන් වේවි.

මේක්- අප් සම්පූර්ණයෙන්ම ඉවත් කරන්න

ඔබ දවස පුරාම මුහුණ මත තවරා ගෙන සිටින මේකප් හෝ වෙනත් ආලේපන වර්ග එසේම තිබෙන්නට හැර නින්දට යනවා කියන්නේ සමේ ඇතිවිය හැකි ගැටලුවලට ඔබම ආරාධනා කිරීමක්. නින්දේදී ඔබේ සම නැවත සකස් වීමට පටන් ගන්නා නිසා සමෙහි සිදුරු විවෘත වීමට පටන් ගනියි. එහිදී මුහුණ මත විවිධ ආලේපන වර්ග තිබීමෙන් චර්ම රෝග, කුරුලෑ, ආසාදන සහ ලප කැළැල් ඇතිවිය හැකිය. එම නිසා නින්දට පෙර ඔබේ මුහුණ ඉතා හොඳින් පිරිසුදු කිරීමට අමතක කරන්න එපා.

ටෝනර් එකක් භාවිත කරන්න

මුහුණ පිරිසුදු කිරීමෙන් පසුව ටෝනර් එකක් ඔබ භාවිතා කළ යුතුමයි. මුහුණ පිරිසුදු කිරීමේදී විවෘතවන සමේ සිදුරුවලින් එහි ඇතුළත ස්ථරයට කුණු දූහුවිලි සහ විසබීජ ඇතුළු වීම ටෝනර් එකක් ආලේප කිරීම මගින් වළක්වනවා. ඒ වගේම ඔබේ සමයෙහි ස්වාභාවික pH අගය යථා තත්ත්වයට පත් කරන්නත් toner එකක් උපකාරී වෙනවා. මුහුණ පිරිසුදු කර තෙත මාත්තු කිරීමෙන් පසුව ඔබේ සමට ගැළපෙන toner එකක් ගෙන මෘදුව සම මත රාත්‍රී කාලයේ දී ආලේප කරන්න.

ඇස් වටා ඇති අඳුරු පැහැයට අයි ක්‍රීම් භාවිතය

ඔබ දවස පුරාම පරිගණක තිරයක් දෙස බලාගෙන රැකියාව කරන කෙනෙක් නම් මෙය ඔබට ඉතාම වැදගත් දෙයක්. Eye cream එකක් තෝරා ගැනීමේදී ඔබේ සමට ගැළපෙන ,සැර රසායන ද්‍රව්‍යවලින් තොර හොඳ වෙළෙඳ නාමයක් යටතේ නිෂ්පාදනයකර ඇති නිෂ්පාදනයක් තෝරා ගන්නත් අමතක කරන්න එපා. එවැනි ක්‍රීම් වර්ගයක් ගැල්වීමෙන් පසුව වෙහෙස වූ ඇස් ලිහිල් කිරීමට ඇති අක්ශි ව්‍යායාම කිරීමෙන් ඔබේ ඇස්වලින් පෙනෙන වෙහෙසකර බව, රැලි සහ සියුම් රේඛා, ඇස් යට ඇති අඳුරු ගතිය සහ අවපැහැ ගැන්වීම් ඉවත් කරගන්නට ඔබට පුළුවන්.

දෑත් ගැනත් සැලකිළිමත් වෙන්න.

මෙය එතරම් වැදගත් දෙයක් නෙවෙයි කියලා ඔබ හිතුවත් ඇත්ත වශයෙන්ම එය වැදගත් දෙයක්. විශේෂයෙන්ම මේ දිනවල පෙරටත් වඩා ඔබ අත් සේදීම සිදු කරනවා නම් hand cream එකක් අනිවාර්යයෙන්ම භාවිතා කරන්න. ඉවුම් පිහුම් සහ පිරිසුදු කිරීම් සඳහා විවිධ සබන් වර්ග, සේදුම් කාරක භාවිතා කිරීමේදී ඔබේ අත් වියලෙනවා. ඒ වගේම සම රළු වීමක් ද සිදුවෙනවා. මෙය යථා තත්ත්වයට පත්කිරීමට නම් තෙතමනය ආරක්ෂා කරන ඔබේ සමට ගැළපෙන hand cream එකක් අනිවාර්යයෙන්ම රාත්‍රියේදී ඔබේ අත්වල ගල්වන්නට වගබලා ගන්න.

ඔබේ කෙස් කලඹ ගැට ගසා ගන්න

රාත්‍රී කාලයේ දී ඔබ හිසකෙස් මුදාහැර නිදා ගන්නවා නම් හිසකෙස්වල ඇති ස්වාභාවික තෙල් ගතිය , හිස්හොරි හෝ වෙනත් කුණු දූවිලි ඔබේ මුහුණ මත තැවරී මුහුණේ කුරුලෑ සහ ආසාදන තත්ත්වයන් ඇතිවීමට ඉඩකඩ තිබෙනවා.ඊට අමතරව හිසකෙස් ගැටගැසීම ද සිදුවිය හැකියි.එම නිසා රාත්‍රී කාලයේදී ඔබේ කොණ්ඩය ගොතා තිබීම හෝ ගැට ගැසා තිබීම වඩාත් සුදුසුයි.

ඔබේ පාද

ඔබ මුහුණට දක්වන සැලකිලිමත්කම ඔබේ දෙපාවලටත් අනිවාර්යයෙන්ම දැක්විය යුතුයි. දෙපාවල පිරිසුදුකම පිළිබඳව කාන්තාවක් ලෙස අනිවාර්යයෙන්ම සැලකිලිමත් විය යුතු අතර දිනපතාම දෙපාවල නියපොතු හොඳින් මැද පිරිසුදු කළ යුතුය.
දින 2කට වරක්වත් අපේ දෙපා මඳ උණුසුම් ජලයේ බහා තබා හොඳින් තෙත මාත්තුකර ඔබේ සමට ගැළපෙන මොයිස්චරයිසර් වර්ගයක් හෝ දෙපාවල තෙතමනය ආරක්ෂා කිරීමට දෙපා සඳහාම නිමවා ඇති cream ක්‍රීම් වර්ගයක් ආලේප කරන්න.
මෙන්න මේ ලෙහෙසි පහසු පියවරයන් හැමදාම අනුගමනය කළොත් ඔබේ තරුණ බව රැකගන්න ඔබට එතරම් වෙහෙස වෙන්න අවශ්‍ය වෙන එකක් නැහැ. මීට අමතරව පෝෂ්‍යදායි ආහාර සහ නැවුම් එළවළු පලතුරු ආහාරයට ගැනීම, හොඳින් ජලය පානය කිරීම සහ නිසි ලෙස ව්‍යායාම කිරීම මඟින් ද ඔබට වඩා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබා ගන්නට පුළුවන.

උපදෙස්
රූපලාවණ්‍ය ශිල්පී
සමන්ත ගුණසේකර
සැලෝන් මූඩ්ස්

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

හැඩට වැඩට ඉන්න කැමැති ඔබ වෙනුවෙනි මේ තිළිණය

හැඩට වැඩට අඳින්න පලඳින්න, ලස්සනට ඉන්න කාන්තා අපි හැමෝම හරිම කැමතියි. ඒනිසාම ඕනෑම කාන්තාවක් රූපලාවණ්‍ය පිළිබඳත් උනන්දුයි. ඒ වගේම රූපලාවණ්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ නිරත වී සිටින වැඩි දෙනෙක් කාන්තාවන්. ඉතින් රූපලාවණ්‍ය ගැන ගොඩක් උනන්දු, ඒ ක්ෂේත්‍රයේ නියැලී සිටින කෙනෙක්ගෙ උපන්දිනයට ගැළපෙන කේක් එකක් තමයි මේ. ආදරණීය මවගේ, දියණියගේ, සොහොයුරියගේ එහෙමත් නැත්නම් ළෙන්ගතු මිතුරියට ඔබේ අතින්ම සකසා ගත් මේ කේක් එක අමතක නොවන උපන්දින තිළිණයක් වේවි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* ග්‍රෑම් 750 ප්‍රමාණයේ රවුම් තැටියක
සාදාගත් රිබන් කේක් දෙකක්

* බටර් අයිසිං
* ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං
* ගෝල්ඩ් එඩිබල් ඩස්ට්
* අවශ්‍ය වර්ණක
* රිබන් යාර දෙකක්

සාදන ආකාරය

* පළමුව ග්‍රෑම් 750 ප්‍රමාණයේ රවුම් තැටියක කේක් දෙකක් සාදා නිවෙන්නට තබන්න.
* කේක් හොඳින් නිවුණු පසුව එහි බටර් අයිසිං තවරා සැන්ඩ්විච් කරගන්න.
* අනතුරුව වටේටත් අයිසිං කරගන්න.
* දැන් ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං ටික තුනීකර කේක් එක මතට එළා එය හොඳින් ආවරණය කරගන්න.
* රෝස සහ සුදු පැහැ වර්ණක මිශ්‍රකර සකසාගත් ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං තුනීකර තීරු කපාගන්න.
* ඉන්පසුව ඒවා මෙහි දැක්වෙන රටාවට කේක් එකේ අලවා ගන්න.
* දැන් මේක් අප් වර්ග ටික තබා කේක් එක සරසා ගත යුතුය.
* වෙළෙඳපොළේ ඇති මේක් අප් මෝල්ඩ් භාවිතයෙන් ඔබට මේවා සකසා ගත හැකිය. එසේත් නැත්නම් රූපයේ ඇති ආකාරයට වර්ණ ගලපමින් ෆොන්ඩන්ට් අයිසිං භාවිතයෙන් සාදාගන්න.
* මෙම නිර්මාණ කේක් එක මත ඇලවීම සඳහා එඩිබල් ගම් භාවිතකර ඇත. එය සාදා ගැනීමට ජලය මේස හැඳි දෙකකට තයිලෝ පවුඩර් තේ හැන්දක් දමා හොඳින් මිශ්‍රකර ගම් එක සාදාගන්න.
* මෙහි දැක්වෙන නම් සටහන් කිරීම සඳහා කළු පාට එඩිබල් පෙන් එකක් භාවිතකර ඇත. තවත් අලංකාර කරගැනීමට ෂුගර් බෝල් වර්ණ දෙකකින් ද භාවිතකර ඇත.
* සියලුම මේක් අප් උපකරණ කේක් එකේ ඇලවූ පසු කළු පැහැති ෆොන්ඩන්ට්වලින් නම කපා කේක් බෝර්ඩ් එකේ අලවන්න. ඒ සඳහා ඔබට වෙළෙඳපොළේ ඇති විවිධ හැඩයේ කටර් භාවිත කළ හැකිය.
* ඉන්පසුව කේක් එක වටා සැටින් රිබන් එකක් රඳවන්න.
* කේක් එක උඩ වටේටත් ෆොන්ඩන්ට්වලින් රෝල් කරගත් පටියක් අලවා හැඩකර ගන්න.

උපදෙස් -
අප්ලන්ඩ් කේක් ඇන්ඩ් ඇකඩමිහි කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනී
චතු රත්නායක

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

පුංචි දෝණිගේ හිස සරසන්න හුරුබුහුටි හෙයා ක්ලිප් එකක්

මවකට මෙන්ම පියකුටද තම දියණිය මැණිකකි. ඒ මැණික ඔපදමා හැඩ කිරීමටත් ඒ හැඩ විඳීමටත් මාපියන් නිතර වෙහෙසෙති. පුංචි දියණී අලංකාර විලාසිතාවලින් හැඩ කිරීමට මාපියන් නොගන්නා උත්සාහයක් නැත. ඉතින් මලක් වගේ ඉන්න දෝණි සමනලියක් වගේ හැඩ කරන්න ආසාවෙන් ඉන්න අම්මලට අද ගෙන එන්නේ අපූරු හිස පැලඳුමක්. බෝ එකක හැඩයගත් මේ හෙයා ක්ලිප් එකට ගැළපෙන වර්ණ දෙකක රෙදි භාවිතකර ඇති නිසා එය බෙහෙවින්ම අලංකාරයි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

මුද්‍රිත හෝ තනි පැහැයෙන් සෙන්ටිමීටර් 2.5 හෝ ඊට වැඩි පළලකින් යුතු රිබන් කොටස් 2ක්
සෙන්ටිමීටර් 1ක් පළල රිබන් කොටස් 1ක්
කොණ්ඩා කටුවක්
ගම්
නූල්

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව සෙන්ටිමීටර් 2.5ක් පළල රිබන් කොටස් අවශ්‍ය පමණ දිගට ගෙන දෙකෙළවර මැදට එන සේ තබා මසා ගන්න.
එසේ සකසාගත් රිබන් කොටස් 2 රූපයේ දැක්වෙන පරිදි එක මත එක තබා හෝ එකට ළං කර තබා නූලකින් රඳවා ගන්න.
ඉන්පසු සෙන්ටිමීටර් 1ක් පළල රිබන් කොටස ගෙන නූල් රැඳවුම වැසෙන සේ තබා හොඳින් ඇලවෙන ගම් වර්ගයකින් අලවා ගන්න. එසේ සකසාගත් බෝ එක කොණ්ඩ කටුවට තබා අලවා ගැනීමෙන් අලංකාර කොණ්ඩ කටුවක් නිර්මාණය කරගත හැකියි. කැමැති ඕනෑම වර්ණයක් භාවිත කරමින් දියණියගේ ඇඳුමේ පැහැයට ගැළපෙන පරිදි මෙය නිර්මාණය කළොත් දියණිය පුංචි සමනලියක් මෙන් හැඩට පෙනේවී.

උපදෙස්
අමිලා ජයමිණී පෙරේරා
මල් සැකසුම් හා අත්කම් නිර්මාණ ශිල්පිනී
Pretty pink creations

තරුණී
පසන් නිවෙසට සිරියාව
2023 - 03 - 13

ජානු

- හැඩගැන්වීම
  ගංගානි කෞෂල්‍යා
  සැලෝන් රාජපුර
- ඇඳුම් සැපයීම
  චන්ති බ්‍රයිඩල් - වරකාපොළ
- පසුතලය
  වෙට් වෝටර්
- ඡායාරූපය
  ශාන් රූපස්සර