තරුණී

පසන් [illegible]ට සිරියාව

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

ආරම්භය: 1969-07-09
54 වැනි කාණ්ඩය
41 වැනි පත්‍රය
2023 මාර්තු 27 සඳුදා

රශ්මි සුගත් හෂිනි

● ඡායාරූපය
ශාන් රූපස්සර

● කවර නිර්මාණය
මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

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

මෙනිකියු, පෙඩිකියු සත්කාරය ලෙහෙසියි පහසුයි

ලස්සන දෑතකට, දිගු නිය පෙළකට උරුමකම් කියන්න යුවතියන්, කාන්තාවන් බොහොමත්ම කැමැතියි. කියුටෙක්ස් ආලේප කරලා, නේල් ආර්ට් කරලා නේකවිධ විසිතුරු මවන්න නම් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව නියපෙළ පවත්වා ගෙන යා යුතුමයි. අතේ පමණක් නොව පාවල නියපෙළ කෙරෙහි දක්වන සැලකිල්ලේ කිසිදු වෙනසක් තියෙන්න තියෙන්න බැහැ.

මෙනිකියු සහ පෙඩිකියු යනු සෞඛ්‍ය සම්පන්නව සහ අලංකාරවත්ව නියපෙළ පවත්වාගෙන යෑමට ඇති අපූර්ව රූපලාවණ්‍ය සත්කාරයක්. සැලෝන් එකකට ගොස් මෙන්ම නිවෙසේදී වුවත් මේ සත්කාරය තමාටම තනිවම කරගන්නට පුළුවනි.

මෙනිකියු හෙවත් අත් අලංකාර කිරීම

අත් හොඳින් පිරිසුදු කර කර ගන්න.

මේ සඳහා විසබීජ නාශකයක් දමන ලද මද උණුසුම් වතුර තිබෙන භාජනයකට දෙඅත් දමන්න. නේල් බ්‍රෂ් මඟින් අතුල්ලා පිරිසුදු කර ගන්න. දෙඅත් පිරිසිදු ජලයෙන් සෝදන්න. ඉන්පසු තුවායක් මත තබා තෙත මාත්තු කරන්න. පුළුන් කැබැල්ලකට නේල් පොලිෂ් රිමූවර් දමා කලින් ආලේප කළ කියුටෙක්ස් ඇත්නම් ඉවත් කරගන්න.

** නියපොතුවල හැඩය තීරණය කර නේල් කටර් එකක් භාවිතයෙන් නිය කපා ගන්න.

** කියුටිකල්වලට සත්කාර කරන්න.

කියුටිකල් ක්‍රීම් නිය මත ආලේපකර ස්වල්ප වේලාවක් තබන්න. කියුටිකල් පුෂර් එකක් මඟින් පිටුපසට තදකර කියුටිකල් කටර් එකක් මඟින් මැරුණු සම ඉවත් කරන්න. කියුටිකල් මසාජ් ක්‍රීම් වෙළෙඳපොලෙන් විවිධ සන්නාම යටතේ මිලදී ගන්නට තිබේ.

මෙනිකියු ටූල් සෙට් එකක මේ සියලුම දෑ අඩංගු වේ. මේ සඳහා එතරම් මිලක් වැය නොවේ.

ස්ක්‍රබ් කරන්න

අත් දෙකට සුදුසු ස්ක්‍රබ් එකක් ආලේපකර විනාඩි 5 ක් පමණ තබා ස්ක්‍රබ් කරන්න.

මෙනිකියු එකක් කරද්දි මාසෙකට වතාවක්වත් මේ ස්ක්‍රබ් එක කරන්න අමතක කරන්න එපා.

නිවෙසේදී සාදාගත හැකි ස්ක්‍රබ් එකක්

ආමන්ඩ් කුඩු, අරළු කුඩු, නෙල්ලි කුඩු, වැල්මදට කුඩු සම සමව ගෙන එළකිරි, මී කිරි හෝ යෝගට් සමඟ කලවම් කර අත් දෙකේ ආලේප කරන්න. රවුමට ඇඟිලි තුඩුවලින් ස්ක්‍රබ් කරන්න.

පැක් එකක් දමා ගන්න

දෙඅත් අලංකාර කිරීමට ආලේපන ගැල්වීමේදී අත්‍යවශ්‍ය නම් මැණික් කටුවේ සිට පහළ දක්වා ආලේප ගල්වන්න. මෙය විනාඩි විස්සක්වත් තබන්න. විවිධ සන්නාම යටතේ වෙළෙඳපොලෙන් පැක් වර්ග මිලදී ගත හැකියි. සතියකට වතාවක් පමණ පැක් එකක් දැමීමේ වරදක් නැහැ.

නිවෙසේ දී පැක් එකක් සාදා ගන්නේ මෙහෙමයි

අමුක්කරා කුඩු, වැල්මී කුඩු, රත් හඳුන් කුඩු, ඉරමුසු කුඩු සම සමව ගෙන එළකිරි මී කිරි හෝ යෝගට් සමඟ කලවම් කර අත් දෙකේ ආලේප කර විනාඩි 20 -30 ක් පමණ තබා සෝදා හරින්න.

** මසාජ් ක්‍රීම් එකක් ගෙන අත් දෙක හොඳින් සම්බාහනය කර ගන්න. මේ ක්‍රීම් වර්ග වෙළෙඳපොළේ ඕනෑතරම් සොයාගන්නට පුළුවන්. එක් අතක් සම්බාහනය කර අවසානයේ අනෙක් අත සම්බාහනය කර අවසන් වනතුරු කලින් සම්බාහනය කළ අත තුවායකින් ඔතා තබන්න.

පෙඩිකියු හෙවත් දෙපා අලංකාර කිරීම

** දෙපා පිරිසිදු කරගන්න.

ෂැම්පු හා ඩෙටොල් මිශ්‍ර වතුරේ කකුල් දෙක මිනිත්තු 15 ක් පමණ දමා සිටින්න. නේල් බ්‍රෂ් එකකින් නියපොතු ද පියුමික් ස්ටෝන් එකකින් විළුඹ ප්‍රදේශය ද මැදගන්න. රූපලාවණ්‍ය උපකරණ ඇති තැන්වලින් මේවා මිලදී ගත හැකියි.

* ඉන්පසු තුවායක් මත තබා තෙත මාත්තු කරන්න.

පුළුන් කැබැල්ලකට නේල් පොලිෂ් රිමූවර් දමා කියුටෙක්ස් ඇත්නම් ඒවා ඉවත් කරන්න.

** නියපොතු වල හැඩය තීරණය කර නේල් කටර් එකක් භාවිතයෙන් නියපොත් කපා ගන්න.

** නියවලට කියුටිකල් සත්කාර කරන්න. කියුටිකල් ක්‍රීම් ආලේප කර හොඳින් සම්බාහනය කරන්න.

* කියුටිකල් ටූල් එක මඟින් කියුටිකල් එක පිටුපසට තල්ලු කරන්න. කියුටිකල් කටර් මඟින් මැරුණු සම ඉවත් කරන්න.

** ස්ක්‍රබ්, පැක් සහ සම්බාහනය කිරීම

ස්ක්‍රබ් එක ආලේප කර විනාඩි 5ක් පමණ ස්ක්‍රබ් කරන්න. අත්වලට පාවිච්චි කළ ස්ක්‍රබ් සහ පැක් මේ සඳහාත් යොදා ගන්නට පුළුවනි.

* තෙත මිරිකූ තුවායකින් පිස පැක්එක දමා ගන්න.

ඉන්පසු සම්බාහන ක්‍රීම් එකකින් හොඳින් සම්බාහනය කරගන්න. සම්බාහන ක්‍රීම් එක මද උණුසුම් තුවායකින් ඉවත් කරගන්න.

* මොයිස්චරයිසර් ක්‍රීම් හෝ සන්ස්ක්‍රීම් ආලේප කරන්න.

අවසානයේ නිය අලංකරණය කර ගැනීමට

* බේස් කෝඩ් එක ආලේපකර නිය වියළෙන්නට හරින්න.

* නිය ආලේපන මිලදී ගනිද්දී ප්‍රමිතියෙන් යුතු ඒවා ගන්න.

* ටොප් කෝඩ්එක ආලේප කරන්න.

උපදෙස් :
මනාලියන් හැඩගැන්වීමේ සහ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනි
ඉෂාරා කෝරළගේ

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

රෝස මලින් පිරි මල් බඳුනක හැඩ

නෙක වර්ණ රටා මැවිය හැකි සොඳුරු කලාවක් ලෙස රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි කලාව හඳුන්වන්න පුළුවන්. එම කලාවෙන් විවිධ නිර්මාණ බිහි කරන්නට ඔබ නිරතුරු සූදානම් බවත් අප දන්නා දෙයක්.

රිබන් එම්බ්‍රොයිඩරි භාවිතයෙන් කාන්තා සහ ළමා ඇඳුම්, බිත්ති සැරසිලි, කුෂන් කවර, අත් බෑග්, අත් පසුම්බි වැනි දෑ බහුල වශයෙන් අලංකාර කරගත හැකියි. විශේෂයෙන් ම බිත්ති සැරසිලි ලෙස භාවිත කෙරෙන දර්ශන ඉතාමත් අලංකාර ලෙස ස්වාභාවික පෙනුම ඉස්මතු වන සේ නිර්මාණය කිරීමට රිබන්වලට ඇත්තේ අපූර්ව හැකියාවකි. බලන්න මේ නිර්මාණය දෙස රෝස මලින් පිරි අපූරු මල් බඳුනක්. හරිම අපූරුයි නේද.. මෙය ත්‍රිමාණ නිර්මාණයක් ලෙසින් සකසා ඔබේ විසිත්ත කාමරයේ බිත්තිය සරසන්නට කදිමයි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

අඟල් 10 × 18 ප්‍රමාණයේ ලිනන් හෝ අමු රෙදි
දුඹුරු සහ අළු පාට පින්තාරු තීන්ත
රෝස වර්ණයෙන් 1/2 පළල සිල්ක් සෙටින් රිබන්
සුදු වර්ණයෙන් 1/2 පළල සිල්ක් සෙටින් රිබන්
වෙළෙඳපොළෙන් මිල දී ගත් ලොකු සහ කුඩා කෘත්‍රිම කොළ වර්ග
එම්බ්‍රොයිඩරි රාමුවක්
18 - 22 ට්‍රැපැස්ට්‍රි ඉදිකටු
එම්බ්‍රොයිඩරි කතුරක්

නිර්මාණය කිරීම

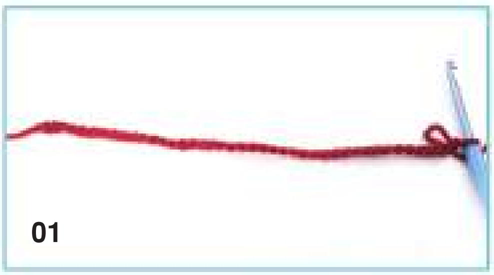
ලිනන් හෝ අමු රෙදි කොටස ගෙන රූපයේ දැක්වෙන මල් බඳුන ඇඳගන්න. ඉන්පසු අළු වර්ණය භාවිත කරමින් මල් බඳුන වර්ණ ගන්වා ගන්න. මල් බඳුන වටේට සුදු වර්ණය සහ අළු වර්ණය මිශ්‍ර කරමින් ෂේඩ් වන ආකාරයට පසුබිම වර්ණ ගන්වා වියළා ගන්න. ඉන්පසු අඟල් 1/2 සිල්ක් සෙටින් රිබන් භාවිත කරමින් අඟල් 10 ප්‍රමාණයේ කොටසක් ගෙන ෆොල්ඩඩ් රෝස මල සකසා ගන්න. එවැනි මල් 10ක් පමණ සකසා ගන්න. ඉන්පසු ලිනන් රෙද්දේ මල අවශ්‍ය ස්ථානය ලකුණුකර ඒ මැදට ෆොල්ඩඩ් රෝස මලක් තබා මසා ගන්න. ඉන්පසු ඒ වටා පෙති මසා ගන්න. ඉඳිකටුවෙන් උඩට මතුකර පෙත්තක් සිටින සේ ඒ ළඟින්ම ලූප් ස්ටිච් එකක් දමා පෙත්ත සකස්කර ගන්න. ඒ ආකාරයෙන් පෙති දමා ලොකු රෝස මල් මසා ගන්න.

චෙරී බ්ලොසම් මල සඳහා අඟල් 1/2 සුදු රිබන් එකෙන් අඟල් 1/2 පෙති කපා වටේ ගිනි දැල්ලකට අල්ලා සෙමින් පෙත්ත වටේ පුච්චා ගන්න. එවැනි පෙති 5ක් එකට තබා මසා ගන්න. කහ පාට කපු කැරැලි නූල් ගෙන ඒ මැදට ෆ්‍රෙන්ච් නොට්ස් දමා ගන්න. එවැනි මල් අවශ්‍ය තැන්වලට මසා ගන්න. අවසානයේදී වෙළෙඳපොළෙන් මිල දී ගත් ලොකු කුඩා කොළ තබා ගනිමින් මසා නිමකර ගන්න.

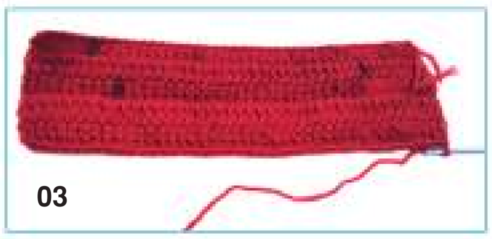
උපදෙස්
අත්කම් උපදේශිකා
ශලින්ද්‍රි අලෝකා

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

පාසල් යන දියණියට වූල් ගෙතුමෙන් පැන්සල් රඳවනයක්


01

02


03

04

05

06

හැමදේම මිල ගණන් මේ කාලේ ඔබේ දෑතේ නිර්මාණශීලී හැකියාවෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගත හැකිනම් කෙතරම් අගනේ ද. ඉතිං ආදරණීය දියණියට පෑන්, පැන්සල් ටික දමන්න ලස්සනම ලස්සන පැන්සල් රඳවනයක් තමන්ටම ගෙතිය හැකි නම් කෙතරම් අගනේ ද?

පැන්සල් රඳවන නම් කොයිතරම් තියේ ද? ඒත් ඒවා අපේ මුදල් පසුම්බියට දැරිය නොහැකි තරමේ මිල ගණන්වලින් යුක්තයි. නමුත් මැහුම් ගෙතුම් කලාවට ළබැඳි ඔබට නම් එම ගැටලුවට මුහුණ පෑමට සිදු නොවේවි.

බලන්නකො, මේ පැන්සල් රඳවනය දෙස. හරිම අපූරුයි නේද? බලන්න ඔබටත් මේ නිර්මාණය ගොතා ගන්න පුළුවන් නේද කියලා.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

රතු වූල්
සුදු වූල්
රතු පැහැ පබළුවක්
නූල්
ඉඳිකටු
ගෙතුම් කටුව
ලයිනින් සඳහා රතු පැහැ රෙදි කොටසක්

නිර්මාණය කරගන්නා ආකාරය

පළමුව 1 රූපයේ පරිදි අඟල් 7ක් දිග දම්වැල් පේළියක් ගොතා ගන්න. ඉන්පසු 2 රූපයේ දැක්වෙන ආකාරයට දෙපට පිරවුමෙන් පේළි 5ක් රතු වර්ණයෙන් ගොතන්න. දැන් 3 රූපයෙන් පෙන්වා දෙන පරිදි සුදු පාට නූල අමුණා දෙපට පිරවුමෙන් පේළි 2ක් ගොතන්න. ඉන්පසු රතු පාට නූල අමුණා 4 රූපයෙන් පෙන්වා දෙන ආකාරයට පේළි 1ක් ගොතා නැවත සුදු නූලෙන් පේළි 2ක් ගොතන්න. නැවත රතු නූල අමුණා දෙපට පිරවුමෙන් පේළි 12ක් ගොතන්න. ලයිනින් සඳහා වන රෙදි කොටස මෙම සම්පූර්ණ ගෙතුම් කොටසේ ප්‍රමාණයට ගත යුතුය.

5 රූපයේ ආකාරයට ලයිනින් රෙදි කොටසට ෂිපරය අල්ලා දෙපස මූට්ටු කරන්න. දැන් මෙලෙස ෂිපරය අල්ලා මූට්ටු කරගත් රෙදි කොටස පසෙකින් තබාගන්න.

6 වැනි රූපයේ පරිදි ගොතා අවසන් කළ ගෙතුම් කොටස දෙකට නවා, දෙපස මූට්ටුකර ගන්න.

දැන් 7 සහ 8 රූපවල දැක්වෙන පරිදි ගෙතුම තුළට මසාගත් ලයිනින් කොටස දමා විවරය වටේට ෂිපරය ළඟින් මසා ගන්න.

මල සකසා ගැනීම

පළමුව දම්වැල් 3ක මුදුවක් සාදා එයට දෙපට පිරවුම් 12කින් යුත් රවුමක් සකසා ගන්න. පෙති නිර්මාණය කරගැනීම සඳහා දම්වැල් 3ක් ඉහළට ගොතා දෙපට පිරවුම් දෙක බැගින් රවුමේ සිදුරු 3කට දමා ගෙතුම් හයම එකවර පන්නා නැවත දම්වැල් තුනකින් රවුමට සම්බන්ධ කර ගන්න. මේ ආකාරයේ පෙති 5ක් රවුම වටේ සකසා ගන්න. මල මැදට රතු පාට පබළුවක් අමුණා මල පැන්සල් රඳවනයේ ඉදිරිපසට සම්බන්ධ කර ගන්න.

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

10

උපදෙස්
වූල් ගෙතුම් ශිල්පිනී
මධූෂා වික්‍රමනාරායන

07

08

09

නිව්යෝර්ක් විලාසිතා සතිය හෙල්ලූ රේශ්මා කුරේශි

අපි හැමෝටම අපිටම කියලා සන්තක වෙච්ච හීන තියෙනවා. ගෑනු ඉපදෙන්නෙම මිටි ගනන් හීන පොදි බැඳගෙන. ඒත් අපි මිටි ගහගෙන උපන්න හීනවලින් අපි ජීවත් වෙච්ච කාලය ඇතුළත කීයක් නම් හීන සැබෑ කරගන්න පුළුවන් වුණාද කීයක් නම් හීන.. හීනයක්ම වෙලා ඔහේ වැළලිලා ගියාද කියලා ඔබේ හදවතෙන් අවංකවම ප්‍රශ්න කරලා බැලුවොත් හිත සනසගන්න පුළුවන් තරමේ උත්තරයක් හොයා ගන්න පුළුවන් වෙන්නේ කීයෙන් කී දෙනාට ද..

අපි විහින්ම පොත්ත, පාට, ලස්සන, කැත, ජාතිය, කුලය, දුප්පත්, පෝසත් වගේ කිසිම වැදැගැම්මකට නැති වැට කඩුළු පෝලිමක් බැඳගෙන නිදහසට කරුණු කාරණා හදාගෙන අපේ හීන උපන්ගේම වලලා ආද්දි තමුන්ට මොනදේ සිද්ධ උනත් තමුන්ගේ හීනෙට යන්න හයිය තියෙන යකඩ ගැහැනුත් මේ ලෝකේ නැතිවාම නෙවෙයි. ඒ වගේ ගැහැනුන්ගේ කතා ඇතැම් විට ඔබේ හීනෙට යන්න ඔබට අඩුපාඩු වෙලා තිබ්බ ධෛර්‍ය ඌන පූරණය කරාවි.

රේශ්මා කුරේශි බානු කියන්නේ තාමත් ගැටවර වයසේ පසු වූනාට වයසට වඩා හිත හයිය යකඩ කෙල්ලෙක්. රේශ්මා උපදින්නේ ඉන්දියාවේ මුම්බායේ, ටැක්සි රියැදුරෙකුට දාව පවුලේ බඩපිස්සිය ලෙසිනුයි. ගැටවර වියේ එළිපත්තේ උන්නු රේශ්මටත් ඔබට මට වගේම කප්පරක් හීන තිබ්බා. සමනලියකට වගේ සැහැල්ලු ජීවිතයක් තිබ්බා. ඈ දවස පුරාම කත්‍රිනා කයිෆ්ගේ චිත්‍රපටි බැලුවා. ඒ විදිහට කොණ්ඩේ පීරුවා. ඇඳුම් ඇන්දා. කවම කවදාහරි නිරූපිකාවක් වෙලා බොලිවුඩයේ තරු අතරේ දිලිහෙන්න ඇටත් හීනයක් තිබ්බා.

ඒත් මීට වසර කිහිපයකට පෙරාතුව එකමත් එක දවසක ඇගේ ජීවිතයම කනපිට පෙරලුනා. ඇගේ මස්සිනා අතින් ඈ ඉතා අවාසනාවන්ත ලෙස ඇසිඩ් ප්‍රහාරයකට ගොදුරු වුනේ ඇගේ 10 වසර ප්‍රවේශ විභාගයට යන අතරමගදීයි. ඇගේ සියලු සහින දැවී අළුවෙද්දී ඇයට ලෝකය දකින්නට ඉතුරු වුණෙත් එක ඇසක් පමණයි.

ඒත් ඉතුරු වුණු එක ඇසින් පවා රෙශ්මා ආපසු හීන බලන්න පටන් ගත්තා. "Make Love Not Scars" NGO සංවිධානයේ රියා ශර්මා එක ඇසින් ලස්සන ලෝකයක් දකින්න රේශ්මට හයිය එකතු කරලා දුන්නා. ආපහු ආපු රේශ්මා ඊළඟට අඩිය තියන්නේ නිරූපණ ක්ෂේත්‍රයට. ඈ හරි හරියට අනෙකුත් ජේත්තුකාර සුරූපිනියන් එක්ක එකම වේදිකාවක් උඩ හිට ගන්නවා. අභිමානයෙන් යුතුව සිය තනි ඇස් පියන් පත ඔසවලා ලෝකය දෙස බලා සිටිනවා. සියල්ල සිදු වුණේ යහපතටයි කියලා ඈ තරයේම විශ්වාස කරනවා. ඈ කිසිවක් ගැන බිඳක්වත් පසුතැවිලි වෙන්නේ නැහැ. අතීතයේ අඳුරු ලප වසාගෙන ඈ සඳක් මෙන් දීප්තිමත්ව බැබලෙනවා. ඇසිඩ් ප්‍රහාරයක ගොදුරක් ලෙස ඇව හඳුන්වනවාට පවා රේශ්මා අකැමැතියියි. එසේම ඇය කිසිවිටෙකත් මුහුණ වසාගෙන තම පිලිස්සුණු මුහුණ ලෝකයාගෙන් සඟවා ගන්නේ නැහැ. ඒ වෙනුවට ඈ වෙනදාටත් වඩා සුන්දරව වඩාත් විශ්වාසයෙන් යුතුව ලෝකයා හමුවේ පෙනී සිටිනවා.

මම එතැනින් එළියට ඇවිත් ඉවරයි. ඉතිං එහෙනම් මං කොහොමද තවදුරටත් ගොදුරක් වෙන්නේ. ඇත්තටම මට දැනෙන්නේ මං ඉස්සරටත් වඩා හුඟක් ලස්සනයි කියලා. ඒ සිදුවීම මාව ලස්සන කියන වචනයේ නව මානයකට අරන් ගියා. ලස්සන විය යුත්තේ ඔබගේ පෙනුම නොවෙයි ඔබගේ හදවතයි.

රේශ්මට දැනෙන දේ ඇගේම වචනවලින් ඈ ලෝකයා හමුවේ ප්‍රකාශ කළේ එහෙමයි.

කවුරුන් කෙසේ කොයි ලෙසක කීවත් ජීවිතයේදී තම හිස මතට වැටි කිසිවකින් නොසැලී තම හීන පසුපස්සෙන් පියාසර කර රේශ්මා කුරේශි බානු නම් වූ සමනලිය, නැවත නැවතත් තමුන් මේ ජීවිතය දිනා ගත් වග ලෝකයට සපත කරනු ලැබුවා. නිව් යෝර්ක් විලාසිතා සතියේදී සුරූපී සනී ලියෝන් හා හරි හරියට හැඩවී වේදිකාව මත සිටගත් ඈ ලෝකයේ දහසකුත් එකක් කතුන්ගේ උපන්ගෙයිම මියදෙන සිහිනවලට පණ දෙන්නට අවැසි ධෛර්ය ඔවුනගේ කේශාන්තයේ සිට පාදාන්තය දක්වාම කාන්දු කරවූයේ අනෙකෙකු නොව තමාටම ජීවමාන නිදසුනක් ලෙස ගෙන හැර දක්වමිනි.

> ඇගේ මස්සිනා අතින් ඈ ඉතා අවාසනාවන්ත ලෙස ඇසිඩ් ප්‍රහාරයකට ගොදුරු වුණේ ඇගේ 10 වසර ප්‍රවේශ විභාගයට යන අතරමගදීයි. ඇගේ සියලු සිහින දැවී අළුවෙද්දී ඇයට ලෝකය දකින්නට ඉතුරු වුණොත් එක ඇසක් පමණයි.

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

බොන්න බොන්න ආස හිතෙන මොක්ටේල්

කොක්ටේල් සමගින්ම කියවෙන වචනයක් මොක්ටේල්. සමහරුන් කොක්ටේල්වල වගේම මොක්ටේල්වලත් මධ්‍යසාර අඩංගුව ඇතැයි කියා මොක්ටේල් එකක් අතට ගනිද්දි දෙවරක් හිතන්න පෙලඹෙනවා.

මොක්ටේල් එකක් යනු ඇල්කොහොල් නොමැති පලතුරු යුෂ සහ වෙනත් රසවත් දෑ අඩංගු දිව පිනා යන බීම වර්ගයක්. මොක්ටේල් එකක් මේ මේ විදිහට සෑදිය යුතු යැයි කියා නියමයක් නැහැ. මේ සඳහා පිළියෙල කරන්නාගේ නිර්මාණශීලීත්වය අනුව විවිධ දෑ එකතු කරන්න පුළුවන්.

හැම විටම නැවුම් පලතුරු එකතු කළොත් මොක්ටේල් එකක රසය වැඩි වේවි. මේ සඳහා අයිස් එකතු කළ යුතුමයි. සාමාන්‍යයෙන් මොක්ටේල් එකක් පිළිගන්වන්නේ නිර්මාණශීලී සැරසිල්ලක් යොදාගෙනයි. දෙහි පෙත්තක්, පලතුරු කෑල්ලක්, ඖෂධ පැළෑටියක් මේ සඳහා භාවිත කළ හැකියි.

අඹ සහ ඇඹුල් කෙසෙල් මොක්ටේල්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* අඹ ගෙඩියක්
* ඇඹුල් කෙසෙල් ගෙඩියක්
* අයිස් වතුර කෝප්පයක්
* සීනි තේ හැඳි හතරක්
* ලුණු
* අයිස් කැට

සාදන ක්‍රමය

* කපාගත් අඹ හා කෙසෙල් බ්ලෙන්ඩ් කරගන්න.
* එයට සීනි, අයිස් වතුර හා ලුණු අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට එකතු කරගන්න.
* වීදුරුවකට අයිස් කැට දමා ඉහත මිශ්‍රණය එයට එක්කර අලංකාරය සඳහා කුඩා අඹ පෙත්තක් ගසා පිළිගන්වන්න.

ලෙමනේඩ් මොක්ටේල්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* ලෙමනේඩ් බෝතල් එකක්
* දෙහි ගෙඩි 5 ක යුෂ
* තැඹිලි වතුර අඩු කෝප්ප දෙකක්
* සීනි අවශ්‍ය පමණ
* කරදමුංගු කුඩු ස්වල්පයක්
* දෙහි පෙති කිහිපයක්
* අයිස් කැට කිහිපයක්

සාදන ක්‍රමය

* වීදුරු හතරකට අයිස් කැට දමා එයට ලෙමනේඩ් එකතු කරගන්න.
* වෙනත් කෝප්පයකට දෙහි යුෂ හා තැඹිලි එකතුකර සීනි, කරදමුංගු කුඩු දමා එය පෙරා අයිස් කැට දැමූ වීදුරු 4 ට වත්කර එම වීදුරු මත දෙහි පෙති ගසා අලංකාර කර පිළිගන්වන්න.

ඉදිරිපත් කිරීම :
නවලෝක රෝහලේ
ආහාර හා බීම වර්ග පිළිබඳ
කළමනාකරු,
විධායක සූපවේදී ඇලන් ගැරයින්

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

රෙදි ටික වොෂින් මැෂින් දාන්න කලින් මේ දේවල් ගැනත් හිතන්න

තාක්ෂණයේ දියුණුව නිසා අපිට ලැබුණු ප්‍රයෝජනවත් ම උපකරණයක් තමයි වොෂින් මැෂින් එක කියලා කියන්නේ. හැබැයි බොහෝ දෙනෙක් කරන චෝදනාවක් තමයි වොෂින් මැෂින් දැම්මම රෙදි සවුත්තු වෙනවා කියන කාරණය. ඉතින් ඒ ගැටලුව ඔබටත් තියෙනවා නම් මේ ලිපිය කියවලා බලන්නකෝ. වොෂින් මැෂින් එක පාවිච්චි කරලා රෙදි ටික බොහොම පරිස්සමට සෝදාගන්නේ කොහොමද කියලා අපි ඔබට කියලා දෙන්නම්.

ලේබල් එක කියවනව ද

හැම ඇඳුමකම නැතත් බොහෝ ඇඳුම්වල ලේබල් එකක් තියෙන විත්තිය ඔබ දන්නවා ඇති. ඒ ලේබල් එකේ සඳහන් කරලා තියෙනවා ඇඳුම ඩ්‍රයි ක්ලීන් කිරීම අත්‍යවශ්‍යයි ද, එහෙමත් නැත්තන් සාමාන්‍ය විදියට අතේ හෝ වොෂින් මැෂින් එකේ සෝදන්න පුළුවන්ද කියලා. සාමාන්‍යයෙන් අපි ඇඳුමක් මිලට ගත්තම අඳින්න කලින් සෝදනවනේ. ඉතින් ඔබට පුළුවන් ඔක්කෝටම කලින් ඇඳුමේ ලේබල් එක කියවලා බලලා ඒ අනුව ඇඳුම පිරිසිදු කරගන්න. මේ දේ පුරුද්දක් කරගත්තොත් නිකරුනේ ඇඳුම් නාස්ති වෙන එක වළක්වා ගන්න ඔබට හැකියාව ලැබේවි.

හොදන්න කලින් වෙන් කරන්න

ඔක්කොම ඇඳුම් කිසි තේරීමක් බැලීමක් නැතුව වොෂින් මැෂින් දානවා නම්, ඇඳුම් සවුත්තු වෙන එක කියන්නත් දෙයක් නෙවෙයි. අන්න ඒ නිසයි රෙදි ටික සෝදන්න කලින් වෙන් කරලා washing machine දැමීම අවශ්‍ය වෙන්නේ. විශේෂයෙන්ම, සේදීමේදී ඩයි ඉවත්වෙන ඇඳුම්, ළා පැහැති ඇඳුම්, දීප්තිමත් වර්ණවල සහ තද පැහැති ඇඳුම්, සුදු පැහැති ඇඳුම්, ෆැබ්රික් වර්ගයේ ඇඳුම්, ඇඳුම් කිළිටි වී ඇති තරම වගේ කරුණු සලකලා බලලා ඇඳුම් වෙන් කරලා සෝදනවා නම් ඔබේ වටිනා කියන ඇඳුම් ප්‍රවේශම් කරගැනීම එතරම් අපහසු වෙන්නේ නැහැ.

Detergent වර්ගය මොකක් ද

Powder, liquid කියලා detergent වර්ග දෙකෙන් කුමන වර්ගයක් යෙදුවත් ඒවායින් සුළු ප්‍රමාණයක් පාවිච්චි කිරීම තමයි හැම අතින්ම සුදුසු වෙන්නේ. සමහර detergent වර්ග ටිකක් සැර වැඩි වගේ කියලා ඔබටම දැනිලා ඇති. ඉතින් ඔබේ රෙදි ටික පරිස්සම් කරගන්න අවශ්‍ය නම් එයින් මඳක් යෙදීම හොඳටම ප්‍රමාණවත් වෙනවා. පොඩ්ඩොන්ගේ ඇඳුම් සේදීම සඳහා ඒ වෙනුවෙන්ම නිපදවලා තියෙන මෘදු detergent වර්ගයක් පාවිච්චි කරන්න අමතක කරන්න එපා. රෙදි සහ detergent එකට එකතු කරන්න කලින් detergent ටික හොඳින් වතුරේ දිය කිරීමත් අත්‍යවශ්‍ය වෙනවා. ඒ වගේම තමයි, ඔබට පරිසර හිතකාමී detergent වර්ගයක් පාවිච්චි කරන්න පුළුවන් නම් ඒ ගැන අවධානය යෙදීමත් ඉතාමත් වටිනා කටයුත්තක් වෙනවා.

අනම් මනම් අයින් කරන්න

ඇඳුම් washing machine එකට දාන්න කලින් සාක්කු එහෙම පරීක්ෂා කරන පුරුද්දක් නැත්තම් ඒ පුරුද්ද වහාම ඇති කරගන්නට සිදු වෙන බව අපි සිහිපත් කරනවා. සාක්කුවල තියෙන කොළ කැබලි, ටිෂූ, කෑම කැබලි, කාසි, පින්ස්, පැන්සල් පෑන් වගේ දේවල් හන්දා washing machine එක ඇතුළෙදි ඇඳුම්වලට ලේසියෙන්ම හානි සිදුවෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. මේ නිසා සාක්කු කනපිට හරවලා, මේස් සහ cuffs නිවැරදිව දිග හැරලා කලිසම්වල යටින් නමලා නම් ඒවා දිගහැරලා එහෙම සෝදන්න දාන්න. ඒ වගේම තමයි රෙදි ටික සෝදන්න දාන්න කලින් ඒවාගේ තියෙන zippers, hooks සහ velcro වහන්න අමතක කරන්නත් එපා. හැබැයි හොඳින් මතක තියාගන්න, ඇඳුම්වල buttons වහලා දාලා නම් සෝදන්න දාන්න එපා. අමතක නොකර buttons ගළවලාම washing machine දාන්න.

රෙදි පැටලෙන පොට

ඇඳුම්වල Belts, strings වගේ කොටස් තියෙනවා නම් ඒවා ලිහිල්ව තියෙන්නට හැරලා washing machine දාන එක නම් ඒ තරම් හොඳ දෙයක් නෙවෙයි. මොකද washing machine එක ඇතුළෙදි රෙදි එකිනෙක පැටලිලා රෙදි ටික හරි හැටි පිරිසිදු නොවෙන්නත්, මේ කියන strings ඇඳුමෙන් ගැලවිලා වෙන් වෙන්නත් මේ දේ හේතුවෙන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ නිසා මේ වගේ අමතර details තියෙන ඇඳුම් සෝදන්න දානකොට ඒවා හරියාකාරව ගැටගහලා සෝදන්න දාන එක තමයි වඩා සුදුසු වෙන්නේ.

Zippered mesh bags

සෝදන්න දාන්න කලින් මේ වගේ bags ඇතුළට රෙදි දාලා washing machine දැමීමෙන් රෙදි වලට සිදුවන හානිය අවම කරගන්න ඔබට හැකියාව ලැබෙනවා. විශේෂයෙන්ම undergarments සේදීමේදී මේ ආකාරයට සේදිම තමයි ඉතාමත් සුදුසු වෙන්නේ.

ඉරුණු ඇඳුම්

ඇඳුමක කොහේ හරි ඉරිලා නම් ඒ ඇඳුම් පිළිසකර නොකර washing machine දැමීමෙන් ඇඳුම තව තවත් ඉරෙන්නට ඉඩ තියෙනවා. මේ නිසා ඉරුණු ඇඳුමක් washing machine දාන්න කලින් මහලම ඉන්න එක තමයි වඩා හොඳ.

> අපි ඇඳුමක් මිලට ගත්තම අඳින්න කලින් සෝදනවනේ. ඉතින් ඔබට පුළුවන් ඔක්කෝටම කලින් ඇඳුමේ ලේබල් එක කියවලා බලලා ඒ අනුව ඇඳුම පිරිසුදු කරගන්න.

තද කුණු පැල්ලම්

මඩ හෝ ඉඳුල් වගේ තද කුණු පැල්ලම් සහිත ඇඳුම් washing machine දාන්න කලින් වෙනමම භාජනයකට දාලා පොගවලා කුණු ටික අතින් ඉවත් කරලා ඉන්නවා නම් වඩා සුදුසුයි කියලා අපි හිතනවා. එහෙම නොවුනොත් ඒ අපද්‍රව්‍ය washing machine එක ඇතුලේ තියෙන අනිත් රෙදිවලටත් එකතු වෙලා ඇඳුම් සියල්ලම සවුත්තු වෙන්නට ඉඩ තියෙනවා.

සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා

ලිස්ටීරියා ගැන බිය වෙන්න ඕන සිරීපාදේ ගිය අය විතරද?

ශ්‍රීපාද රත්නපුර එරත්න මාර්ගයේ වෙළෙඳසැලක් පවත්වා ගෙන ගිය කතක් හදිසියේම රෝගී වී මිය යෑමත් ඇය ලිස්ටීරියා නමැති බැක්ටීරියා ආසාදනයෙන් පෙළුණු බවත් පිළිබඳ පුවත පසුගිය සතියේ කාගේත් සිත් ඇලළී ගිය පුවතක් විය.

මේ අපට එතරම්ම හුරුපුරුදු නමක් නෙවෙයි.

ඇත්තටම මොකක්ද මේ ලිස්ටීරියා තත්ත්වය කියන්නේ?

මේ බැක්ටීරියාව අඩංගු වෙන්නේ දූෂිත ආහාරවල. බරපතළ බැක්ටීරියා ආසාදන තත්ත්වයක් වන මෙය අලුත්ම රෝගී තත්ත්වයක් හෝ අලුතින්ම සොයාගත් බැක්ටීරියාවක් නොවේ.

ලිස්ටීරියා රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ මොනවාද?

* උණ
* මාංසපේශිවල වේදනාව
* බෙල්ලේ තද ගතිය
* සමබරබව නැති වීම
* වලිප්පුව

ගර්භිණී මවකට සාමාන්‍ය උණකදී හට ගන්නා රෝග ලක්ෂණ ඇතිවිය හැකි වුවත් කලලයට අදහා ගත නොහැකි අන්දමේ සංකූලතා ගෙන දෙයි.

මේ රෝගී තත්ත්වය වඩාත්ම බලපෑම් එල්ල කරන්නේ කාහටද?

ප්‍රතිශක්තිය දුර්වල අය කෙරෙහි සෘජු බලපෑම් එල්ල කරාවි. ඔවුන් පහසුවෙන්ම මේ සඳහා ගොදුරු වේවි. ඒ අනුව ගැබිනි මවුවරුන්, කුඩා දරුවන්, අවුරුදු 65ට වැඩි පුද්ගලයින් , පිළිකා ඇතුළු බෝ නොවන රෝගයන්ගෙන් පෙළෙන්නවුන්

ගර්භිණී කාන්තාවන්ගේ කලලයට ලිස්ටීරියා තත්ත්වය සංකූලතා ගෙන එන්නේ කවරාකාරයෙන්ද?

ගබ්සාවීම්, මලදරු උපත්, නොමේරු දරු උපත් ,අලුත උපන් දරුවාගේ ජීවිතයට තර්ජනයක් එල්ලවන්නට ඇති ඉඩකඩ වැඩියි. කලල රූපය පවා වෙනස්වන අවස්ථා තිබෙනවා.

ලිස්ටීරියා බැක්ටීරියාව වැදෑමහ කරා යෑමෙනුයි කලලයට හානි ගෙන දෙන්නේ.

දූෂිත ආහාරවල මෙය අඩංගු විය

හැක්කේ කෙලෙසද?

කිරි ආශ්‍රිත නිශ්පාදන නරක්වීම හේතුවෙන් ලිස්ටීරියා බැක්ටීරියාව එම ආහාරවල වර්ධනය වීමට පටන් ගන්නවා. ඒවා ආහාරයට ගැනීමෙනුයි අපට ශරීරගත වන්නේ.

ශීතකරණයේ වැඩි අගයක මෙම ආහාර ගබඩා කිරීම අත්‍යවශ්‍යයි. කල් ඉකුත්වීමේ දින ළංවනතුරු නොසිට මේ ආහාර භාවිතයට ගැනීම වැදගත්.

ශීතකරණය විදුලියෙන් විසන්ධි කර තැබීම කොහෙත්ම නොකළ යුතුයි.

ලිස්ටීරියා තත්ත්වය සඳහා ඖෂධ තිබේද?

සැනසිලිදායක එකම කාරණය වන්නේ මේ සඳහා ඖෂධ තිබීමයි. ලිස්ටීරියා වැලඳුණු කෙනකුට ප්‍රතිකාර කිරීම සිදුකෙරෙන්නේ ප්‍රතිජීවක ඖෂධ මඟින්.

මේ තත්ත්වය පිළිබඳ අනියත බියක් කොහෙත්ම ඇති කරගත යුතු නැහැ. ආහාරපාන පිළිබඳ නිසි සෞඛ්‍ය උපදෙස් අනුගමනය කළ යුතුයි.

සෞඛ්‍ය අංශ ලිස්ටීරියා තත්ත්වය පිළිබඳ සීරුවෙන් සිටියි.

උපදෙස් :
වසංගත රෝග විද්‍යා අංශයේ වැඩබලන ප්‍රධානි
විශේෂඥ වෛද්‍ය සමිත ගිනිගේ

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

Cake

අම්මාගේ ආදරයට පුංචි තිළිණයක්

මලක් වාගේ ඔබ හදා වඩා ඇති දැඩි කළ ආදරණීය මෑණියන්ගේ උපන් දිනය ඔබට ඉතා විශේෂිතයි. කිසිවක් පෙරළා බලාපොරොත්තු නොවීම ඇය සතු සියල්ල ඔබ වෙත පිරිනැමුවා. එබැවින් අප ඇයට සදා ණයගැතියි.

ඉතින් ඒ ආදරණීය මවගේ උපන් දිනයට මෙවැනි කේක් නිර්මාණයක් ඔබේ අතින් නිර්මාණයකර දිය හැකි නම් ඇය කොයිතරම් නම් සතුටට පත්වේවි ද?

මේ නිර්මාණය සඳහා කේක් කිලෝවක් ප්‍රමාණවත් වේ. එය ග්‍රෑම් 250 ප්‍රමාණයේ කේක් හතරක් ලෙස සකසා ගන්න.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය -

*බටර් හෝ මාජරින් ග්‍රෑම් 250ක්
*සීනි ග්‍රෑම් 250ක්
*බිත්තර 05ක්
*කේක් පිටි ග්‍රෑම් 240ක්
*බේකිං පවුඩර් තේ හැඳි 02ක්
*කිරිපිටි තේ හැඳි 02ක්
*වැනිලා තේ හැඳි 02ක්
කොළ සහ දම් වර්ණයෙන් කලරින් ස්වල්පයක්

සාදන්නේ මෙහෙමයි -

*බඳුනක් ගෙන එයට බටර් සහ සීනි දමා හොඳින් බීට් කරන්න. සීනි කැට හොඳින් දිය වුණු පසුව බිත්තර එකින් එක එක් කරමින් බීට් කරන්න.

*මෙයටම වැනිලා තේ හැන්දක් එකතුකර නැවතත් බීට් කරන්න.

*දැන් බේකිං පවුඩර්, කිරිපිටි සහ කේක් පිටි හොඳින් හළාගන්න.

*අනතුරුව බීට් කරගත් බටර්, සීනි, බිත්තර මිශ්‍රණයට මේ පිටි මිශ්‍රණය ටිකෙන් ටික එකතු කරමින් බීට් කරන්න.

*අවසානයට ඉතිරි වැනිලා තේ හැන්ද ද එකතුකර කේක් මිශ්‍රණය ක්‍රීම් එකක් ආකාරයට බීට් කරගන්න.

*දැන් ග්‍රෑම් 250 ප්‍රමාණයේ කේක් තැටි හතරක් තෙල් කඩදාසි දමා සකසා ගන්න.

*ඉන්පසුව සාදාගත් කේක් මිශ්‍රණය මේ කේක් තැටි හතරට සම සමව දමාගන්න. එයින් තැටි දෙකකට කොළ වර්ණයත්, අනෙක් තැටි දෙකට දම් පැහැයත් ස්වල්ප වශයෙන් දමා කලවම් කරන්න.

*සෙල්සියස් අංශක 180 උෂ්ණත්වයට විනාඩි 10ක් පමණ උදුන රත්කර කේක් දමා විනාඩි 40ක් බේක් කරගන්න.

*මෙලෙස බේක් කරගත් කේක් පිටතට ගෙන හොඳින් නිවෙන්නට හරින්න.

අයිසිං සාදමු

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය -

*බටර් හෝ මාජරින් ග්‍රෑම් 350ක්
*අයිසිං සීනි ග්‍රෑම් 1250ත් 1500ත් අතර ප්‍රමාණයක්

සාදන ආකාරය -

*ශීතකරණයෙන් පිටතට ගත් බටර් හෝ මාජරින් විනාඩි 10ක් පමණ වේලාවක් තබන්න.

*ඉන්පසුව වියළි බඳුනකට මේ බටර් හෝ මාජරින් දමා බීට් කරන්න.

*එයටම අයිසිං සීනි ටික ටික එකතු කරමින් තරමක් ඝනට අයිසිං මිශ්‍රණය සාදාගන්න. එයටම වැනිලා ස්වල්පයක් ද එකතු කරන්න.

*පළමුව රෝස පැහැති කේක් එක මත කොළ පැහැති කේක් එකක් තබා සැන්ඩ්විච් කරන්න. නැවත රෝස පාට අනෙක් කේක් එක මත කොළ පැහැ කේක් එක තබා සැන්ඩ්විච් කරන්න. කේක් හතරම මෙලෙස සැන්ඩ්විච්කර බෝඩ් එකක් මත තබන්න.

*අනතුරුව සම්පූර්ණ කේක් එකම අයිසිංවලින් ආවරණය කරගන්න.

*දැන් අයිසිං ටිකකට කොළ පැහැති වර්ණය දමා කොළ වර්ණයේ අයිසිං සාදාගන්න. නො. 17 නොසල් එක ආධාරයෙන් රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට මලක නටු මෙන් කේක් එක වටේටම උඩු අතට ඉරි දමාගන්න.

*නො.12 නොසල් එක ආධාරයෙන් ඔබට රෝස පොහොට්ටු සෑදිය හැකි අතර රෝස පෙති දැමිය යුත්තේ නො.104 නොසලයෙනි. මේ සඳහා ඔබට Flower Nailඑකක් භාවිත කළ හැකියි.

*ළා දම් පැහැයේ සහ තද දම් පැහැයෙන් සාදාගත් බටර් අයිසිං රෝසමල් වලින් ඔබේ කේක් එක උඩ සම්පූර්ණයෙන්ම පුරවා ගන්න.

*මෙහි දැක්වෙන කොළ සාදා ගැනීමට Leaf නොසල් එක භාවිතා කරන්න.

*අතරින් පතර පාච්මන්ට් අයිසිංවලින් සැකසූ කුඩා මල් කිහිපයක් ද රඳවන්න.

*අවසානයට කොළ පැහැති රිබන් එකක් ගැට ගසා කේක් එක හැඩවැඩ කරගන්න.

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

බටර් ඩ්‍රීම් කේක්ස් හී කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනී
තෙයාගි සධනිකා ගමගේ

Life is Fashion

රෂිකා

- හැඩගැන්වීම ලෝචනා පෙරේරා
- ඡායාරූප ශාන් රූපස්සර