තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

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

ආරම්භය: 1969-07-09

54 වැනි කාණ්ඩය 44 වැනි පත්‍රය

2023 අප්‍රේල් 10 සඳුදා

රු.100/=

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

ශෙනාලි

- හැඩගැන්වීම ඉයන් සංජීව
- ඡායාරූපය ශාන් රූපස්සර
- කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

නිර්මාණශීලී සැමට ඕස්ට්‍රේලියාවට එන්න අත දෙන්න මම කැමතියි

රටක් ආදරය කළ siging chef දැන් කෝ ....?මොකද වුණේ කොහෙද ඉන්නේ, මොනවාද කරන්නේ කියලා පසුගිය කාලය පුරාවටම කාටවත් දැනගන්න ලැබුණේ නැහැ. රූපවාහිනී තිරයේ ආකර්ෂණීය චරිතයක් වුණු දොන් ෂර්මන් කොහේද ඉන්නේ කියලා ඔහුගේ මාධ්‍ය මිතුරෝ පවා බොහෝ දෙනෙක් දැනගෙන හිටියේ නැහැ. ඔහුගේ රුව රූපවාහිනියේ නොදුටුවාම අපේ රටෙන් ඈත්ව ඈත එපිට කැන්ගරු දේශයට ගියාට දොන් හැම වෙලාවෙම අපත් සමඟ ළෙංගතුව බැඳිලා හිටියා. ඒ වගේම තමයි ඔහු ශ්‍රී ලාංකිකයකු ලෙසින් අපේ රට ජාත්‍යන්තරයට ගෙන යන්න මහත් වෙහෙසක් ගත්තා.

දොන් කාලයක පටන් සිහින දැක්ක, කාලයක පටන් වෙහෙස මහන්සි වුණු සිහිනයේ ඵල පසුගිය දවසක නෙලා ගන්න හැකියාව ලැබුණා. ඕස්ට්‍රේලියාවේ සූපවේදීන් අතර පැවතුණ තරගයකින් රන් පදක්කමක් දිනා ගත්තු දොන් ශ්‍රී ලාංකේය නාමය කැන්ගරු දේශයේ රන් අකුරින් ලිව්වේ ඔහුගේ හැකියාවෙන් මුළු ඕස්ට්‍රේලියාවම මවිත කරලා. මේ ගැන පසුගිය දිනවල සමාජ මාධ්‍ය ජාල ඔස්සේ පළ වුණා විතරක් නොවෙයි ඔහුට ශ්‍රී ලාංකේය ජනතාවගේ උණුසුම් සුබපැතුම් දහස් ගණනක් ලැබුණා. හැබැයි මේ දහසක් උණුසුම් සුබපැතුම් ලැබුණත් ඔහු මුලින්ම පත්තිරු සටහනක් තබන්න එකතු වුණේ අපගේ තරුණී ආදරණීය පාඨකයන්ට... ඔස්ට්‍රේලියාවේ සිට අප සමඟ සම්බන්ධ වූ ඔහු මේ ජයග්‍රහණයේ සතුට බෙදා ගත්තේ එදා තිබූ සහෘද මිතුරුකම් නැවත සිහි කරමින්.

දොන් ඉතිං... මුලින්ම කියන්නකෝ ඔබ මේ තරම් කාලයක් අපට දකින්න නොලැබුණේ ඇයි?

මම මුලින්ම ඕස්ට්‍රේලියාවට යන්න ඉල්ලුම් කළේ 2008 වර්ෂයේදී. ඒ කාලයේ රටේ පැවැති වාතාවරණයත් සමඟ මම තීරණය කළා ලංකාවෙන් ඕස්ට්‍රේලියාවට යන්න ඕනේ කියලා. හැබැයි මට ස්ථිර පදිංචිය සඳහා වීසා ලැබෙන්නේ 2013 වසරේදී. ඒ කාලේ රටේ තිබුණේ සංසුන් වාතාවරණයක්. මම රෙස්ටුරන්ට් තුනක් ආරම්භ කරලා සාර්ථකව ඉන්නකොට තමයි මට මේ අවස්ථාව හිමි වුණේ. නමුත් රටේ වාතාවරණය වෙනස් වුණා ... ඊට පස්සේ මම තීරණ කළා දරුවන්ගේ අධ්‍යාපනයයි, අපේ පවුලේ අනාගතය යි ගැන හිතලා ඔස්ට්‍රේලියාවේ පදිංචියට යනවා කියලා. ඊට පස්සේ මම මෙහෙ ඇවිත් සූපවේදියෙක් විදිහට බොහෝ තැන්වල වැඩ කළා. මේ අවුරුද්දේ ජූනි මාසය වෙනකොට දැන් මම මෙහෙම ඇවිත් අවුරුදු දහයක් වෙනවා.

දැන් මම ඕස්ට්‍රේලියාවේ සූප ශාස්ත්‍ර පිළිබඳ පෞද්ගලික විශ්වවිද්‍යාලයක ආචාර්යවරයෙක් සහ අගය කිරීමේ නිලධාරියකු ලෙසත් කටයුතු කරනවා. මට දැන් විශාල සිසුන් ප්‍රමාණයක් සිටිනවා. විශේෂයෙන් විදේශ රටවල සිට ඔස්ට්‍රේලියාවට එන සිසුන්ට සූප ශාස්ත්‍රය ඉගැන්වීමේ කටයුතු කරනවා. සූප ශාස්ත්‍රය උගන්වලා ඔවුන්ට ඒ හැකියාවෙන් පුළුවන් ඕස්ට්‍රේලියාවේ ස්ථිර පදිංචිය සඳහා වීසා ලබාගන්න.

මම මේ රටට ආවට පස්සේ උත්සහ කළේ ඕස්ට්‍රේලියාවට අනුව අනුගතවෙන්න. මම ලංකාවේ කරපු දෙයටම වඩා මේ රටේ හැටියට මොනවාද කරන්න පුළුවන් කියලා මම හිතුවා. මුලින්ම හෝටල් කිහිපයකම සූපවේදියෙක් ලෙස වැඩ කළා. ඊට පස්සේ මේ රටේ තියෙන ඕස්ට්‍රේලියා සූපවේදීන්ගේ සංගමයේ නැතිනම් ඕස්ට්‍රේලියා කරනර් ෆෙඩරේෂන් එකේ සාමාජිකයෙක් වුණා. ඒ සංගමයේ පොදු වැඩ රාශියකට මම එකතු වෙලා ප්‍රදර්ශන, සම්මන්ත්‍රණවලට සහභාගී වුණා. ඊට පස්සේ මෙහෙ තියනවා තවත් සූපවේදීන්ගේ සංගමයකට සම්බන්ධ වුණා. ඒ සංගමයට කියන්නේ ඕස්ට්‍රේලියා ටෙක්නිකල් කියලා. ඒකට සම්බන්ධ වෙන්න පුළුවන් වෙන්නේ පළපුරුද්ද සහ සුදුසුකම් තියන සූපවේදීන් විතරයි. දැන් ඒ සංගම් දෙකේම මුල් කමිටු සාමාජිකයෙක් සහ පූර්ව කමිටු සාමාජිකයෙක් ලෙසත් කටයුතු කරනවා. ඒ සංගම් දෙකේම වැඩිපුර ඉන්නේ ඕස්ට්‍රේලියානු සාමාජිකයන්. ඒ සාමාජිකයන් අතර මම වැඩිපුර ජනප්‍රියත්වයක් හා අගය කිරීමක් දිනාගෙන සිටිනවා. ඊට අමතරව ඕස්ට්‍රේලියාවේ සූප ශාස්ත්‍ර කලාව දියුණු කිරීම සඳහා මම හොඳ අවස්ථාවක් මේ සංගම් දෙක හරහාම ලැබී තිබීම විශාල ශක්තියක්. පිළිගැනීමක් බව ශ්‍රී ලාංකිකයකු ලෙස මම පවසන්නේ හරිම ආඩම්බරයෙන්.

ඊට අමතරව මගේ ජයග්‍රහණ ගැන සඳහන් කළ යුතු වැදගත් කරුණු කිහිපයක්ම තිබෙනවා. මම ජයග්‍රහණය කළ මේ තරගය සංවිධානය කළේ ඕස්ට්‍රේලියානු සූපවේදීන්ගේ සංගමය විසිනි. ඔවුන් ඒ තරගය පැවැත්වූයේ Online ක්‍රමයට. එම තරගයේදී මට තිබුණේ ඔවුන්ගේ නිෂ්පාදන 40% භාවිතා කරලා මම විසින්ම නිර්මාණය කරගත් කෑමක් හදලා එය වීඩියෝ කරලා Youtube එකේ ප්‍රදර්ශනය කිරීම. මම ඒ කටයුත්ත ඉතාම සාර්ථකව කළා. මම ඇතුළුව අපේ රටේ සූපවේදීන් ගණනාවක්ම මේ තරගයට සහභාගී වුණා. ඒ අතුරින් ජූරිය විසින් තීරණය කළ වැඩිම ජනප්‍රිය වුණු වැඩිම like දැමූ, අගය කිරීම කළ හොඳම රෙසපිය ලෙස මගේ නිර්මාණයට රන් සම්මානය හිමිවීම. මට ඒ සම්මානයට අමතරව ඉතාලි සංචාරයක් සඳහා අවස්ථාව ලැබෙනවා. ඉතාලියේ ඒ ආයතනයේ නිෂ්පාදන පිළිබඳ පුරුදු පුහුණුවීමේ අවස්ථාවත් මට හිමි වෙනවා. ඇත්තට මෙය මට ලැබුණු විශේෂ අවස්ථාවක් ලෙසයි සලකන්නේ.

දැන් ඔබේ ඉදිරි සැලසුම මොකක් ද?

මම ඕස්ට්‍රේලියාවේ සූප ශාස්ත්‍ර කලාව දියුණු කිරීම බොහෝ දේවල් කරන්න දැනටමත් සැලසුම් කරලා තියෙන්නේ. මට මේ සංගමය මඟින් ලැබිලා තියෙන අවස්ථාව හා අගය කිරීම තුළින් මගේම කුකරි ප්‍රදර්ශනයක් මුළු ඕස්ට්‍රේලියාව පුරාම පවත්වන්න. මේ වගේ දෙයක් ඕස්ට්‍රේලියාවේ සූපවේදියෙක් කරලා නැති නිසා මෙය විශේෂ දෙයක් බවට අනිවාර්යෙන්ම පත් වෙයි. ඒ අවස්ථාව මට ලැබෙන්නේ ඕස්ට්‍රේලියාව රජය විසින් තියන මම බලාපොරොත්තු වෙනවා. තරුණ පිරිසට පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පසුව සූප ශාස්ත්‍ර කලාවට පිවිසීමට ආසාවක් උනන්දුවක් ඇති කරලා දෙන්න.

ඊට අමතර ඔබ අපේ රට වෙනුවෙන් යමක් කරන්න සැලසුම් කරලා නැද්ද?

ඇත්තටම මම කියන්න කැමැතියි ලංකාවේ සූපවේදී කලාවට දක්ෂ නිර්මාණශීලි තරුණ තරුණියන් විශාල පිරිසක් ඉන්නවා. ඒ වගේම තමයි ඕස්ට්‍රේලියාවේ හෝටල් ක්ෂේත්‍රයේ සූපවේදී සඳහා විශාල අවස්ථා ප්‍රමාණයක් හා පුරප්පාඩු පවතිනවා. ඒ නිසා මම කැමැතියි ලංකාවේ තරුණ පිරිසට උදව් කරන්න. ඇත්තට දක්ෂතාවය හැකියාව තියන අයට පුළුවන් ඕස්ට්‍රේලියාවට එන්න ඉල්ලුම් කරන්න. ඒ සඳහා අනුගත වෙන්න සුදුසුකම් මාලාවක් තියනවා. ඔබට ශිෂ්‍යයෙක් ලෙස හෝ සංක්‍රමණිකයෙක් ලෙස පැමිණෙනවා නම් ඒ සඳහා දොරටු විවෘත කර දෙන්න මම සූදානම්. ඉතිං මම ආරාධනා කරනවා අපේ රටේ සියලුම තරුණ තරුණියන්ට මම වගේ හැකියාව පෙන්වන්න අපේ රටේ නාමය ලෝකයට ගෙනයන්න. ශ්‍රී ලාංකේය නාමය බබළවන්න අත්වැල් බැඳගන්න එක් වෙන්න.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

අමන්දානන්දයට පත් වෙන
උමංදාවේ රජ බොජුන්

ශ්‍රී ලාංකිකයන් වස විසෙන් තොර දේශීය ආහාරවලට හුරු කරවීමෙහිලා සුවිශේෂී කාර්යභාරයක් ඉටුකරන ස්ථානයක් ලෙස උමංදාව හඳුන්වාදිය හැකියි. සමන්ත භද්‍ර ස්වාමීන් වහන්සේගේ සංකල්පනාවක් මත ඉදි වුණු මේ උමංදාව දේශීය ආහාර ප්‍රවර්ධනය කරන ආදර්ශමත් මොඩලයකි.

මේ මොඩලය තුළ නිෂ්පාදනය කරන ආහාර පිළිබඳ මේ දිනවල බොහෝ දෙනකුගේ කතාබහට ලක් වී තිබේ.මෙහි සුවිශේෂත්වය වන්නේ 100% දේශීය අමුද්‍රව්‍ය යොදාගෙන වස විසෙන් තොර ආහාර නිෂ්පාදනය කිරීමයි. මේ ආහාර සඳහා යොදන වර්ණක පවා සකසා ගන්නේ ඔබ අප හොඳින් හඳුනන දේශීය අමුද්‍රව්‍ය ඇසුරෙන් වීමත් විශේෂත්වයකි. අපේ ආහාර සංස්කෘතිය කෙතරම් දියුණු ද පුළුල් ද යන වග උමංදාව අපට නිදර්ශන සහිතවම පෙන්වා දී තිබේ.

හැමදාමත් සුවිශේෂී දේ පළමුවෙන්ම ඔබට රැගෙන එන තරුණී පුවත්පත හරහා ලබන සතියේ සිට මේ උමංදාවේ සුවිශේෂ ආහාර සකසා ගන්නා ආකාරය ඔබට කියාදීමට අප සූදානම්. මේ ආහාර අත්හදා බැලීමෙන් මෙරට කෙතරම් ප්‍රණීත ආහාර වර්ග සැකසිය හැකිදැයි ඔබටම දැනෙනු, හැඟෙනු නිසැකයි.

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

පොල්පිටි අලුවා

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* යාන්තම් බැදගත් හාල් පිටි ග්‍රෑම් 250ක්
* පොල් කුඩු පිටි ග්‍රෑම් 100ක්
* සීනි ග්‍රෑම් 500ක්
* වතුර කෝප්ප භාගයක්
* කජු මද පහළොවක් පමණ
* ලුණු අවශ්‍ය පමණට

සාදන ක්‍රමය

* සීනි සහ වතුර භාජනයකට දමා ළිප තබා උකුවන තුරු හැඳි ගාන්න.
* ඉන්පසුව මේ උකු සීනි දාවණයට හාල් පිටි හා පොල් පිටි එක් කරන්න. මෙය ඉක්මනින් හැඳිගා ගත යුතුයි.
* කැබලිවලට කැපූ කජු ටිකද එයට මිශ්‍ර කරගන්න
* මෙහි රසය තවදුරටත් වැඩි කරගැනීමට ඔබට බැදගත් මාදුරු කුඩු ස්වල්පයක් ද එක් කර ගත හැකියි.
* රස පදමට ලුණු ස්වල්පයක් ද එකතු කරන්න .
* ඔබේ කැමත්ත වර්ණවත් පොල්පිටි අලුවා කැබැල්ලක රස බැලීමට නම් මෙයට දැන් වර්ණක එකතු කළ යුතුයි.
* ඒ සඳහා නිල් කටරොලු මල්වලින් යුෂ දමා නිල් පාටින් හෝ බීට්රූට් යුෂ දමා රතු පාටින් අලුවා සකසා ගත හැක.
* දැන් වර්ණ දමාගත් මිශ්‍රණය ළිපෙන් පිටතට බාන්න.
* අනතුරුව බටර් තවරන ලද දීසියකට දමා ඔබ කැමති හැඩයට කැලි කපාගන්න.

හැමදාමත් සුවිශේෂී දේ පළමුවෙන්ම ඔබට රැගෙන එන තරුණී පුවත්පත හරහා අද සිට උමංදාවේ සුවිශේෂ ආහාර සකසා ගන්නා ආකාරය ඔබට කියාදීමට අප සූදානම්

අවුරුදු 30න් පසු සමට වැඩි අවධානයක්

කාන්තාවක් ලෙස අපි හැමෝම කැමැතියි තරුණ පෙනුම ආරක්ෂා කර ගන්න. මේ සඳහා අපේ සම වියපත් නොවී රැක ගැනීම ඉතාම වැදගත්. විශේෂයෙන්ම වයස අවුරුදු 30න් පසු කාලයේදී සමේ විවිධ ගැටලුකාරී තත්ත්ව ඇති වීමේ ඉඩ වැඩි නිසාම ඔබේ සමට විශේෂ අවධානයක් දීම වැදගත්. ඒ නිසාම වයස අවුරුදු 30 සම්පූර්ණ වූ පසු ඔබේ සමට සිදු වන්නේ කුමක්ද සහ එහි සෞඛ්‍යය පවත්වා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව කාන්තා ඔබ දැනුවත්ව සිටීම වැදගත්.

ඔබ වයසට යන විට ඔබේ සමට කුමක් සිදුවේද?

පෙනුම අඳුරු වීම

වයස අවුරුදු 30න් පසු, ඔබේ සෛල පිරිවැටුම් අනුපාතය මන්දගාමී වනවා. මෙමගින් ඔබේ සම මතුපිට මැරුණු සෛල එකතු වී එය අඳුරු සහ දීප්තිය අඩු කරනවා.

වියළීම ආරම්භ වනවා

පෙර ඔබට වියළි සමක් තිබුණත් නැතත්, ඔබේ සම වයස අවුරුදු 30න් පසු වියළීමට ඇති සම්භාවිතාව ඉතාම වැඩියි .

සම රැලි වැටීම

ඔබේ සම ප්‍රෝටීන්වලින් සමන්විතවන අතර එය දීප්තිමත් හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න පෙනුමක් ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය නම්‍යතාවය සහ ශක්තිය ලබා දෙනවා. ඔබ වයසට යන විට, ඔබේ සමේ මෙම ප්‍රෝටීන නිෂ්පාදනය මන්දගාමී වනවා . වසර ගණනාවක් පුරා පාරජම්බුල කිරණවලට නිරාවරණය වීම මෙම ප්‍රෝටීන නිෂ්පාදනය අඩුවීමට හේතු වනවා. මෙමගින් සම රැලිවැටීම සිදු වනවා .

අඳුරු පැල්ලම් මතු වීම

ඔබේ සමේ නිල් පැහැයෙන් අඳුරු පැල්ලම් දැකිය හැකියි. මෙය සිදුවන්නේ වසර ගණනාවක් හිරුට නිරාවරණය වීම නිසා වර්ණක නිපදවන සෛල වේගයෙන් මෙලනින් නිෂ්පාදනය කිරීමට උත්තේජනය කළ හැකි බැවින්.

ඉදිමුණු ඇස් සහ අඳුරු කව

ඔබ ඔබේ වයස අවුරුදු 30 ට ළඟා වන විට, ඇස් යට ඉදිමුණු සහ අඳුරු කවයන් ඔබට දැකිය හැකියි . මෙයට හේතුව ඔබේ සමේ කොලජන් සහ ඉලාස්ටින් පහත වැටීමයි. වයසට යන විට ශරීරයේ මෙම ප්‍රෝටීන නිෂ්පාදනය අඩු වනවා.කොලජන් සහ ඉලාස්ටින් සම ශක්තිමත්, නොවෙනස්ව සහ ස්ථිරව තබා ගන්න උපකාරී වනවා.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් පවත්වා ගන්න

සෞඛ්‍ය සම්පන්න, ජලය බහුල ආහාර ගැනීමෙන් ඔබේ සම තෙතමනය හා තරුණ පෙනුමක් ලබා ගත හැකියි . එමගින් සමෙහි අඳුරු, වියළි පෙනුම දුරස් කරනු ලබනවා. ජලයෙන් පොහොසත් ආහාර හැරුණු විට, අඩු කාබෝහයිඩ්‍රේට් ආහාර වේලක් අනුගමනය කිරීම ඔබේ සමේ පෙනුම වැඩිදියුණු කිරීමට උපකාරී වනවා.

මැරුණු සම ඉවත් කරන්න

ඔබේ මැරුණු සම සති දෙකකට වතාවක් ස්ක්‍රබ් කිරීම මගින් ඉවත් කිරීම හරහා මගින් ඔබේ මුහුණ සිනිඳු සහ වඩාත් පැහැදිලිව පෙනෙන පරිදි නව නිරෝගී සෛල නිරාවරණය කරනවා .වයස අවුරුදු 30 න් පසු සමේ අඳුරු පෙනුමක් ඇති වීමට එක් ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ සම මතුපිට මිය ගිය සමේ සෛල එකතු වීමයි.

දිනපතා මොයිස්චරයිසින් කරන්න

ඔබේ සම මොයිස්චරයිසින් කිරීම සමේ සජලනය වැඩි දියුණු කරනවා. මෙමගින් ඔබේ සම සිනිඳු සහ පැහැපත් බව පෙනෙනවා.

දිනකට අවම වශයෙන් පැය 7-8ක්වත් නිදාගන්න

ඔබට බාධාවකින් තොරව දිනකට අවම වශයෙන් පැය 7-8ක්වත් නිදා ගැනීමට වග බලා ගන්න. ඔබේ සම කෙතරම් නැවුම් හා පැහැපත්ද යන්න සඳහා නින්ද ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරනවා. නින්ද නොමැතිකම නිසා ඇස් ඉදිමීම, අඳුරු කව සහ අඳුරු සම ඇති විය හැකියි.

වයස්ගත වීම වැළැක්වීමේ ක්‍රීම් එකක් භාවිතා කරන්න

වයස්ගත වීම වැළැක්වීමේ ක්‍රීම් සතුව වයස්ගත වීමේ සලකුණුවලට එරෙහිව සටන් කරන අමුද්‍රව්‍ය අඩංගු වනවා . වයස්ගත වීම වැළැක්වීමේ ක්‍රීම් එකක් මිලදී ගැනීමේදී පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය ගැන සොයා බලන්න.

A. රෙටිනොයිඩ්ස් Retinoids යනු විටමින් A වර්ගයේ සංඝටකයක් වන අතර චර්ම රෝග විද්‍යාවේ දී දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ භාවිතා කර තිබෙනවා. ඒවා හිරු එළියෙන් සිදුවන හානියට එරෙහිව ක්‍රියා කරනවා.

B. විටමින් C
බොහෝ රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදනවල ජනප්‍රිය අමුද්‍රව්‍යයක්වන විටමින් සී සමේ කොලජන් සහ ඉලාස්ටින් බිඳවැටීම වළක්වනවා. එය හිරු එළියෙන් ඇතිවන හානිය අඩු කරයි, ඔබේ සම වඩාත් දීප්තිමත් කරනවා.

C. හයිඩ්‍රොක්සි අම්ල
මෙමගින් සමේ තරුණ පෙනුමක් ඇති කරනවා.

D. Niacinamide
විටමින් B3, niacinamide ආකාරයක් ඔබේ සමේ ජලය අහිමි වීම වළක්වා ගත හැකියි . සජලනය වූ සම නිරෝගී සහ තරුණ පෙනුමක් නිතැතින්ම උරුම වුවක් .

ඔබේ දිනචරියාවට Serum එකක් එකතු කරන්න

සෙරම් විශේෂිත සමේ ගැටලු ඉලක්ක කරනවා. ඔබේ සම පිරසුදු කර එය වඩාත් දීප්තිමත් කරයි. මසකට වතාවක් ෆේෂල් එකක් කරන්න
ෆේෂල් යනු නිරෝගී, තරුණ සමක් පවත්වා ගැනීමට හොඳ ක්‍රමයකි.

ව්‍යායාම

ඔබේ සම තරුණ හා සෞඛ්‍ය සම්පන්නව තබා ගැනීමට ව්‍යායාම කිරීම අතිශයින්ම ප්‍රයෝජනවත් වනවා. ව්‍යායාම් ශාලාවට යාමට, පිහිනීමට හෝ යෝග අභ්‍යාස කිරීමට දිනපතා අවම වශයෙන් පැයක්වත් ගත කරන්න.

Eye Cream භාවිතා කරන්න

ඔබේ ඇස් යට සම වයසට යාමේ සලකුණු මුලින්ම පෙන්නුම් කරනවා. සියුම් රේඛා, ඉවත්කර ගත හැක්කේ Eye Cream භාවිතා කිරීමෙන්. ඔබේ සමේ කොලජන් සහ ඉලාස්ටින් නිෂ්පාදනය වැඩි කරන අමුද්‍රව්‍ය මේවායේ අඩංගුවන අතර එය ස්ථිරව හා සිනිඳුව තබා ගනී.

සන්ස්ක්‍රීන් අනිවාර්යයි

ඔබේ වයස නොසලකා හිරු ආවරණ භාවිතා කිරීම අනිවාර්ය වනවා . UV හානිය කොලජන් සහ ඉලාස්ටින් හානිවලට දායක වන අතර එය 30 න් පසු රැලි සහ සියුම් රේඛා ලෙස පෙන්වයි.

උපදෙස්
ප්‍රවීණ
රූපලාවණ්‍ය
ශිල්පී
සමන්ත ගුණසේකර

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

පුංචි දරුවන්ට කබ, කඳුළු ගලන්නට පටන් අරන් ද?

පුංචි දරුවන්ගේ ඇස්වලින් කබ, කඳුළු ගලන අක්ෂි රෝගයක් පිළිබඳව මේ දිනවල කොළඹ රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලෙන් ඇසෙන්නට පටන් අරන්. ඇත්තටම මේ අක්ෂි රෝගයක් ද? එහෙමත් නැත්නම් වෙනත් රෝගයක රෝග ලක්ෂණක් ද?

ඉන්ෆ්ලුවන්සා රෝගයේ සහ ඇඩිනෝ වයිරසයේ එක්තරා රෝග ලක්ෂණයක් ලෙස ඇස්වලින් කබ, කඳුළු ගලන බවයි වෛද්‍යවරු පවසන්නේ. එයත් ඉන්ෆ්ලුවන්සා රෝග ලක්ෂණවලට බෙහෙවින්ම සමාන රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන වයිරසයකි.

ඉන්ෆ්ලුවන්සා තත්ත්වය පසුගිය දිනවල දරුවන් අතර විශේෂයෙන්ම පැතිර යන්නට විය. එය වැඩිහිටියන් අතරත් දක්නට ලැබේ.

රෝග ලක්ෂණ

* තද උණ සමග
* ඇස්වලින් කබ ගැලීම
* කඳුළු ගැලීම
* හිසරදය
* කැස්ස
* සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව තත්ත්වය
* ඇඟ රිදීම

ස්වසන රෝගයක් නිසා එය පහසුවෙන්ම දරුවන් අතර පැතිරෙන්නට වුණා. මේ රෝගීන් පරීක්ෂාවට ලක් කරද්දි ඉන්ෆ්ලුවන්සා A හෝ ඉන්ෆ්ලුවන්සා B ශරීරගත වූ අය. ඉන්ෆ්ලුවන්සා මෙන්ම ඇඩිනෝ වයිරසයත් ඉහළ ස්වසන මාර්ගය ආශ්‍රිත රෝගී තත්ත්වයක්. ඉන්ෆ්ලුවන්සා රෝග ලක්ෂණවලට බෙහෙවින්ම සමාන

පහසුවෙන්ම බෝවන රෝගී තත්ත්වයක් නිසා පාසල් දරුවන්, ළදරු පාසල් යන දරුවන්, දිවා සුරැකුම් මධ්‍යස්ථානවල රැඳෙන දරුවන් අතර වැඩිපුර දක්නට ලැබෙන රෝගී තත්ත්වයක් වුවා.

මීට මාස දෙක තුනකට පෙරදී ඉන්ෆ්ලුවන්සා රෝගී තත්ත්වයෙන් පෙළි සිටි දරුවන් මේ වනතුරුත් කැස්ස නිසා පීඩාවට පත්ව සිටින අන්දම පවා දැක ගන්නට පුළුවනි. මේ පසු වයිරස් කැස්ස තත්ත්වයයි. බොල් බොල් කැස්ස නිසා මේ දරුවන් පීඩා විඳිද්දි තවත් සමහර දරුවන් ළමා හතිය නිසා පීඩා විඳින්නට වෙලා.

ඉන්ෆ්ලුවන්සා යනු සීතල කාලයේ සීත දේශගුණය ඇති රටවල ඇති රෝගයකි. මේ රෝගී තත්ත්වය සඳහා දීර්ඝකාලීන ප්‍රතිශක්තියක් සාමාන්‍යයෙන් සිරුර තුළ නොසෑදේ. වසරක් පමණ ගතවද්දී එම වයිරසය නැවත පැමිණෙන්නේ තරමක් වෙනස් මුහුණුවරක් ගෙනයි. මේ සඳහා වසරක් පාසා වෙනස් මුහුණුවරක් ගත් වයිරසයට ගැලපෙන අන්දමින් සැකසුණු ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නතක් පැමිණෙයි. අපේ රටේ තවමත් එවැන්නක් සිදු නොවන නිසා විශේෂයෙන් දරුවන් පහසුවෙන්ම ඊට ගොදුරුව ද්විතියික බැක්ටීරියා ආසාදන ඇති වීමට පුළුවනි. මෙහිදී ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ලබා දෙන්නට වේවි, ඔක්සිජන් ලබා දෙන්නට වේවි, ඇතැම් දරුවන්ට දැඩි සත්කාර

ඒකකවල පවා ඉන්නට සිදු වේවි.

මින් වැළකී සිටීමට නම් රෝග ලක්ෂණ ඇති අය සමාජයේ ගැවසීම සීමා කරන්නට වේවි. තම දරුවන් රෝග ලක්ෂණවලින් පීඩා විඳියි නම් ඔවුන් සමාජයේ ගැවසීමට ඇති ඉඩකඩ අහුරා දැමිය යුතුයි. එවැනි දරුවන්ට නිවෙසේ දී ඇඳ විවේකය මනාව ලබා දිය යුතුයි. පැරසිටමෝල් මාත්‍රාව නියමිත පරිදි ලබා දිය යුතුයි. ස්වභාවික දියර ආහාර ලබාදීමෙන් ඉක්මන් සුවය කරා ළඟාවීමට පුළුවනි. අලුත් අවුරුදු ඇරඹී නිසා දැන් මේ තත්ත්වය ක්‍රමයෙන් පහව යන්නටත් පුළුවනි.

අදහස් දැක්වීම :
රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය
ජී. විජේසූරිය
මහතා සහ ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය
දීපාල් පෙරේරා

වසරකට දියවැඩියාව තියෙන දරුවෝ 100ක්

දෛනිකව ලබාගන්නා ආහාරවල ලුණු, සීනි හා තෙල් අන්තර්ගත ප්‍රමාණය ඉහළ යෑම හේතුවෙන් දරුවන් විශාල සංඛ්‍යාවක් විවිධ රෝගාබාධයන්ට ගොදුරු වෙමින් පවතින බවත් රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහල දෙසින් ඇසෙන ප්‍රධානම කාරණයක් බවට පත් වෙලා. දරුවන් රැසක් මේ වනවිට අධික රුධිර පීඩනය හා දියවැඩියා තත්ත්වයන්ට ලක්ව සිටියි.

අපේ ආහාරවල අඩංගු වෙලා තියෙනවා වස වර්ග තුනක්. අපි හැමදාම ගන්න ආහාර වර්ග තුනක්. මේක අපි ඕනවාට වඩා ගත්තහම අපිට ඒක විසක් වෙනවා. එකක් තමා සීනි. සීනි කියන එක අපේ රටේ ජනගහණය එක්ක බැලුවොත් එක්කෙනෙක් භාවිත කරන්න ඕනේ ප්‍රමාණයට වඩා තුන්ගුණයක් සීනි භාවිත කරනවා. තෙල් ගත්තහම ඒකත් එහෙමයි. අපි පොල්කිරිවලින් කෑම උයනවා. නවීන තෙල් වර්ගවලට ඇබ්බැහි වෙලා තියෙනවා. ඊළඟ කාරණය තමා ලුණු. අපේ රටේ ජනගහණය එක්ක භාවිත කරන ලුණු ටොන් ගණන බැලුවොත් ඉතාම අධිකයි. සාමාන්‍යයෙන් දිනකට ලුණු ග්‍රෑම් 5ක් වගේ එක පුද්ගලයෙක් භාවිත කරන්න ඕනේ. නමුත් බලන්න දෙන්නෙක් ඉන්න ගෙදරකට ලුණු පැකට් කීයක් අරන් යනවා ද? ශ්‍රී ලංකාවේ අපි තෙල්, ලුණු හා සීනි භාවිතය ඉතා අධිකයි. අපිට හැදෙන රෝගවලට වඩා රෝග හදාගන්න පාදක වෙලා තියෙනවා. දියවැඩියාව තියෙන දරුවෝ 100ක් විතර වසරකට වාර්තා වෙනවා. අධික රුධිර පීඩනය තියෙන දරුවෝ වාර්තා වෙනවා. සමහර වෙලාවට අපේ ලුණු භාවිතය වැඩි නිසා වෙන්න ඇති කියලා හිතනවා. ඒවා වස. තෙල්, ලුණු, සීනි කියන ජාති තුන පුංචි කාලේ ඉඳලා හඳුන්වා දෙන්න එපා. අවුරුදු 2ක් යන කල් මව්කිරි දෙන්න. වැඩිපුර ලුණු දෙන්න එපා මාස 10 – 12ක් යනකල්. මොකද දරුවාගේ වකුගඩු වර්ධනය වෙලා නෑ. අවුරුදු දෙකක් යනතුරු සීනි හඳුන්වා දෙන්න එපා. පුංචි කාලේ සීනි රස පුරුදු කරාම ඒ අයට සීනි ඕන වෙනවා. ඒවා නැතිව කෑම පුරුදු කරන්න. එහෙම පුරුදු කරපු දරුවාට ජීවිත කාලෙම ඒවා ඕන වෙන්නේ නෑ. ලුණු නිසා ඒමට හැකි වකුගඩු රෝග සහ අධික රුධිර පීඩනය අවම කරගන්න පුළුවන්. සීනි නිසා එන්න පුළුවන් දියවැඩියාව අවම කරගන්න පුළුවන්. තරබාරුව වගේ දේවල්වලටත් මෙය එක හේතුවක්. පුංචි කාලේ දරුවාට සීනි, ලුණු හඳුන්වා දීම පහුකරන්න...

මේ අතර ආහාර ලබාගැනීමේ දී රූපවාහිනිය නැරඹීමට හා දුරකථනය නැරඹීමට දරුවන් යොමුවීම තුළින් සෞඛ්‍ය ගැටලු රැසක් මතුවන්නට පටන් අරන්. ගොඩක් වෙලාවට දරුවන්ට කවන්නේ ෆෝන් එක අතට දීලා. ඒක දිහා බලාගෙන ඉන්නකොට ඔහේ කටට දාන දේ ගිලිනවා. එතකොට ගන්න ආහාර ප්‍රමාණය වැඩිවෙන්න පුළුවන්.

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

ඇඳුමට ගැළපෙන්න ආභරණ තෝර ගන්නේ කොහොම ද?

ආභරණ කියන්නේ ඕනෙම ඇඳුමක ලස්සන වැඩිකරන්න පුළුවන් වගේම අඩුකරන්නත් පුළුවන් දෙයක්.ආභරණ පැලඳීමෙන් ඔබගේ පෙනුම වෙනස් කරන්න පුළුවන්. හැබැයි හරියටම ගැළපෙන්න තෝරා ගන්න ඔබ දක්ෂ නොවුණොත් ඔබේ තියෙන පෙනුමත් නැති වේවී.

යන්නේ කොහේද? ඒ අනුව තෝරාගන්න...

ඔබ පලඳින ආභරණ ඔබ යන තැන අනුව වෙනස් වෙනවා. අපි හිතමු ඔයා වැඩට යනවා කියල. රාජකාරී කටයුතු වලට යද්දී බොහොම සරල ආභරණ තමයි පලඳින්න ඕනේ. මොකද යන්නේ විධිමත් කටයුත්තකට,යම් විනයක්, පිළිවෙලක් සහ නීති පද්ධතියක් තියෙන ස්ථානයකට. ඒ නිසා එතැනදී ඔයාට කැමති ඇඳුම පැලඳුම අඳින්න නිදහස තිබ්බට එහි යම් සීමාවක් තියෙනවා කියන එක අමතක කරන්න එපා. ඒ නිසා ඒ වගේ අවස්ථා වලදී පොඩි පෙන්ඩන්ට් එකක් තියෙන මාලයක් පැලඳීම ප්‍රමාණවත්. කරාබු තෝරගද්දී වැඩිය කැපිලා පෙන්නේ නැති, රවුම් කරාබු සිල්වර් හෝ ඇඳුමේ වර්ණයට ගැලපෙන්න තෝරාගන්න එකයි හොඳම..අමතර දෙයක් කිව්වොත්, අත් ඔරලෝසුව වුනත් වෛවර්ණ වෙන්න බැහැ. චාම් පටියක් තියෙන අත් ඔරලෝසුවක් තමයි හොඳටම ගැලපෙන්නේ. පුළුවන් තරම් සරල,පොඩි ගල් ඇල්ලූ මාලයක්, එතරම් කැපී නොපෙනෙන, ඔබේ ලස්සන ඉස්මතු වන මාලයක් තෝරාගැනීම වටිනවා. ඔයා යන්නේ යහළුවන් හමුවෙන්න නම්, එය නිදහසේ ඔබට ඇඳුම තෝරාගන්න වගේම ආභරණ තොරගන්නත් හොඳ අවස්ථාවක්. එහෙනම් ඔබ ටිකක් වැඩිපුර විලාසිතා කරාට කමක් නෑ. Casual ආභරණ තෝරාගන්න. අවශ්‍ය නම් ඇඳුමේ පාටින් ආභරණ නැත්නම් costume jewelry තෝරාගන්න ඔයාට පුළුවන්. ඒත් එය දැන් සාමාන්‍ය විලාසිතාවක් වෙලා...

ඔයාට තියෙන විකල්ප සේරම ගන්න...

ආභරණ කියන මාතෘකාවේදී අපි හැමෝටම ඕනෑ තරම් විකල්ප හමුවෙනවා. විවිධ බ්‍රේස්ලට්, මාල, වළලු, කරාබු, හිස් පලඳනා වුනත් ඕනෑ හැටියට තියෙනවා. මේ හැම ආභරණයක්ම විවිධ හැඩවලින්, වර්ණයන්ගෙන්, ප්‍රමාණවලින් සහ විවිධ මෝස්තර වලින් තමයි එන්නේ. මොන ආකාරයෙන් වුනත් ඔයාගේ ආභරණ ඇඳුමට ගැළපෙන්නයි අවශ්‍ය, ඔයා ආභරණ තෝරාගැනීමේදී අලුත් කෙනෙක් නම් කරාබු දමද්දී රවුම්, එල්ලෙන්නේ නැති පොඩි කරාබු දෙකක් දමන්න. කුමන අවස්ථාවකට වුනත් ඒ ආකාරයේ කරාබු ගැළපෙනවා.

ඇඳුම ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න...

ඔබ අඳින්නේ ප්‍රින්ට් එකක් තියෙන ඇඳුමක් නම් ඔබේ ආභරණ සිම්පල්, වැඩි වැඩ නොදැමූ ඒවා වෙන්න ඕනේ. ඔබ අඳින්නේ ප්ලේන්, ඒකියන්නේ විවිධ මෝස්තර නැති ඇඳුමක් නම් ඔබේ ආභරණ නිර්මාණාත්මක,වැඩ දැමූ ඒවා වීම තමයි සුදුසු. හැබැයි මතක තියාගන්න, ඔබේ ආභරණ අනවශ්‍ය ලෙස ඇඳුමට වඩා කැපිලා පෙනෙනවා නම් පලක් නැහැ කියල. මොකද ඔබ අඳින ඇඳුමේ ලස්සන වැඩිකරන්න මිසක් ආභරණය විතරක් කැපිල පෙනෙන්න නෙමේ අපි ආභරණ පැලඳිය යුත්තේ. හුඟක් සාරි තියෙනවා ගල් අල්ලපු, වැඩ දැමූ. ලොකු වර්ක් එකක් ගිය සාරි.. සමහර කුර්තා වල, ෂල්වාර් කමිස් වල මෙන්ම බ්ලවුස් වලත් මෙලෙස වැඩ දමා තියෙනවා. එහෙම ඇඳුමක් අඳිද්දී මාලයක් පලඳින්න එපා. මාලයක් පළඳින්නේ නැතිව විශාල කරාබු දෙකක් පැලඳීම ලස්සන තවත් වැඩිකරනවා. එහෙම නැත්නම් ප්‍රමාණයෙන් විශාල, එල්ලෙන්නේ නැති කරාබු දෙකක් පැළඳීම වඩා ලස්සනයි. කරාබු දෙකක් පැළඳීම ලස්සන තවත් වැඩි කරනවා..ඔබ කළු පැහැ ඇඳුමක් ඇඳ රතු පැහැ සපත්තු පලඳිනවා නම්, රතු පැහැ ආභරණ පැලඳීම ඔබේ පෙනුම වැඩි කිරීමක් වගේම ඇඳුම balance කිරීමක්ද වෙනවා. ලෙපර්ඩ් ප්‍රින්ට් ඇති බ්ලවුස් අඳිනවා නම් විශාල වැඩ දමා තියෙන මාලයක් පැලඳීමෙන් පලක් නැහැ. මොකද මාලය කොහෙත්ම පෙනෙන්නේ නැති නිසා. හැබැයි සුදු පැහැ හෝ වෙනත් ප්ලේන් ඇඳුම් අඳිද්දී නම් ආභරණ වලින් තමයි ඇඳුම පිරිපුන් කරගන්න පුළුවන්. විශේෂයෙන්ම ප්ලේන් සාරි අඳිනකොට.

Mix and match

මෙහිදී රත්රන්, රෝස රත්රන්, රිදී යොදාගන්න පුළුවන්. ඔබට මාල විවිධ දිගින් පළඳින්න පුළුවන්. දැන් වෙළඳපොලේ layered necklace දකින්න පුළුවන්. ඒ වගේම විවිධ ප්‍රමාණයෙන් අත්පලඳනා පලඳින්න ඔයාට පුළුවන්. එමෙන්ම ඇඟිලි වල මුදු පැලඳීමේ දී එකම ඇඟිල්ලේ මුදු දෙකක් පලඳින්න ත් පුළුවන්. ඒ සඳහා දැන් වෙළෙඳපොලේ stackable rings තිබෙනවා.

නෙක්ලයින් (ඇඳුමේ කර) එක ගැන හිතන්න..

මාලය ඔබේ ඇඳුමේ නෙක්ලයින් එකට අනුරූප වෙන්න ඕනේ. මාලය ඇඳුමේ ලස්සන වැඩි කරන්න මිස ඇඳුමත් එක්ක සංසන්ධනය වෙන ආකාරයට යොදාගන්න හොඳ නැහැ. ඔබේ ඇඳුමට ඇත්තේ ගැඹුරු V හැඩ ඇති නෙක්ලයින් එකක් නම් දිග පෙන්ඩන්ට් එකක් ඇති මාලයක් පළඳින්න. Sweetheart කරක් ඇති ඇඳුමකට නම් කෙටි මාලයක් තමයි ගැලපෙන්නේ.කර වැහෙන හෝ කර කෙලින් තියෙන ඇඳුමකට නම් layered මාල ගැලපෙනවා.

ආභරණ අතුරෙන් වැඩියෙන් ඉස්මතු වන ආභරණයට තැන දෙන්න..

ලොකු මාලයක් පළඳිනවා නම් ලොකු කරාබු හෝ බ්‍රේස්ලට් පළඳින එක එතරම් සුදුසු නැහැ. ඔබ කරාබු ප්‍රමාණයෙන් විශාල ලෙස පළඳිනවා නම් මාලයක් එතරම් අවශ්‍ය නැහැ. මාලයක් පළඳින්න අවශ්‍ය නම් සරල,කුඩා මාලයක් පළඳින්න. ඔබේ අත් ඔරලෝසුව හෝ බ්‍රේස්ලට් එක වුනත් ප්‍රධාන ආභරණය කරගන්න ඔබට පුළුවනි. එය එලෙස නම් මාලය හෝ කරාබු ඉතාම සරල ඒවා කරගන්න වග බලාගන්න.

ඒ විදියටම ගලපන්න එපා

ඇඳුමේ පැහැය අනුව ඒ පැහැයෙන්ම ආභරණ තෝරගන්න අවශ්‍යයි කියලා බොහෝ අය හිතනවා. ඒත් එය එහෙම වෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඔබට පුළුවන් ඇඳුම ප්ලේන් පාට වලින් තියෙනවනම් ඒ පාට සියල්ල මිශ්‍ර ආභරණ පළඳින්න. එහෙම නැත්නම් ඔබ අඳින්නේ සුදු හෝ කළු පැහැ ඇඳුම් නම් රිදී පැහැය හෝ මුතු පැහැයෙන් ආභරණ තෝරාගන්න හැකියි. රෝස පැහැයෙන් ඇඳුම තෝරාගන්නවා නම් නිල් පැහැයෙන් ආභරණ තෝරාගන්න පුළුවන්. contrasting colours කියන්නෙත් අමුතුම ලස්සනක් පෙනුමට ගෙනදෙන විලාසිතාවක් කියන්නේ අන්න එකයි.

ඔබේ මුහුණේ හැඩය වැඩි වෙන විදියට කරාබු තෝරාගන්න...

විවිධ කරාබු වල වර්ණවත් බව වැඩිවෙන්නේ එය ඔබේ මුහුණේ හැඩයට අනුරූපව තෝරාගත්තොත් පමණයි. ඔබේ මුහුණ දිගටි හැඩයෙන් යුක්තයි නම් පොඩි කරාබු නැත්නම් තනි බෝලයක් ඇති එල්ලෙන්නේ නැති කරාබු පලඳින එකෙන් ඔබේ ලස්සන වැඩි කරනවා. ඔබට ඇත්තේ කොටු හෝ රවුම් මුහුණක් නම් පෙන්ඩන්ට් කරාබු ගොඩක් ගැළපෙනවා. රවුම්,එල්ලෙන කරාබු ඕනෙමහැඩයක මුහුණකට ගැළපෙනවා. කරාබු පලඳින විට සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනේ පුංචි යෝජනා කිහිපයක් තමයි ඔබට මේ ගෙන ආවේ. එල්ලෙන කරාබු ඔබට අපහසු නම් ඔබ කැමති ඔබට පහසු කරාබු පලඳින එක වැදගත්.ඒ වගේම සමහර අයට විවිධ ආභරණ නිසා අසාත්මිකතා එන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ඔබ විශේෂයෙන්ම ඒ ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න ඕනේ.

ඔබේ සමේ වර්ණය ගැනත් හිතන්න...

ඔබේ සම පැහැපත් නම්, නැත්නම් cool skin එකක් නම්(cool skin වල නහර පැහැය නිල් පාටින් පෙනෙන අතර අත් යට සම රෝස හෝ රත් පැහැ වෙනවා) ඔබට ගැළපෙන්නේ ප්ලැටිනම් හෝ සුදු රත්රන් තමයි. ඔබේ සමෙහි වර්ණය අඳුරු නම් නැතිනම් ඔබට ඇත්තේ warm skin එකක්නම් (warm skin වල නහර කොළ පාටින් පෙනෙන අතර අත් යට කහ පැහැයෙන් සම දිස්වෙනවා) ඔබට ගැළපෙන්නේ කහ රත්රන් හෝ රෝස රත්රන් ය. ඇත්තටම රෝස රත්රන් විවිධ සම් වලට ගැළපෙනවා.දියමන්ති, මොර්ගනයිට්, රූබි, ගාර්නෙට් වැනි ගල් ඇල්ලූ ආභරණ warm skin වලට ගැළපෙනවා. ඒ වගේම එමරල්ඩ්, ඕපල්, සික්රෝන්, ඇමතිස්ට් වැනි ගල් ඇල්ලූ ආභරණ වඩා ගැළපෙන්නේ cool skin වර්ගයේ අයටයි.

සිරුරේ හැඩය අනුව ඇඳුමට ආභරණ තෝරාගන්න...

ඔබේ පපු ප්‍රදේශය, උස, සිරුරේ හැඩය අනුව ආභරණ තේරීමත් වැදගත්ම දෙයක්. ඔබ සිහින් අයෙක් නම් කුඩා ආභරණ තමයි ලස්සන. ඔබ ටිකක් මහත කෙනෙක් නම් ප්‍රමාණයෙන් විශාල, වැඩියෙන් වැඩ දැමූ ආභරණ තෝරාගන්න සැලකිලිමත් වෙන්න. ඔබ 5'4 උස හෝ ඊට අඩු නම් සරල, කුඩා ආභරණ වලට යන්න. ඔබ 5'4 ට වඩා උස කෙනෙක් නම් ඕනෑම දිගකින් යුත් මාලයක් ඔබට ගැළපෙනවා. හැබැයි හුඟක් කෙටි මාල පැලඳීමෙන් නම් ඔබට වැඩක් නැතිවෙයි. ඔබේ ගෙල කෙටියි නම්. මාලය සිහින් වීම තමයි සුදුසු වන්නේ. හැබැයි බෙල්ලටම තද වන choker වර්ගයේ මාල පලඳින්න එපා. එහෙනම් ආපහු ඇඳුමට ගැළපෙන්න ආභරණ තොරගද්දී ඔබව වඩා ලස්සන කරගන්න මේ පුංචි ටිප්ස් ටික අනුගමනය කරන්න....

උපදෙස්
ඇඳුම් නිර්මාණ ශිල්පී
ප්‍රණීත් රණවීර

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා

උපදෙස් :
මනාලියන් හැඩගැන්වීමේ සහ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී
ඉෂාරා කෝරළගේ

පිරිපුන් ඇස්පිහාටු සඳහා නිවෙසේදී කළ හැකි ප්‍රතිකාරයන්

ඝන, දිගු සහ පිරිපුන් ඇස්පිල්ලම් තිබීම කාගේත් සිහිනයකි. නමුත් බොහෝ පිරිසක් එම සුන්දරත්වය උපතින්ම රැගෙන පැමිණියත්, තවත් බොහෝ පිරිසකට එය එසේ නොවේ. දිගු සහ සෞඛ්‍යසම්පන්න ඇස්පිහාටු හිමිකරගැනීමට එදිනෙදා ජීවිතයේදී ඔබට කළ හැක්කේ මොනවාද?

අපට ඒවා "Organic Lash Booster" නමින්ද හැඳින්විය හැකියි.
ඇස්පිහාටු වර්ධනය කරගැනීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත්වන ස්වභාවික ද්‍රව්‍ය රාශියක් තිබේ.

තෙල්වර්ග

විටමින් E, caster තෙල්, ඔලිව්තෙල් සහ පෙට්රෝලියම් ජෙලි වැනි දෑ ඇහි පිහාටු කෙරෙහි ධනාත්මක බලපෑමක් ඇතිකිරීමට උපකාරී වෙයි. මෙහිදී වැදගත්ම කරුණ වන්නේ ඒවා ප්‍රමිතියෙන් යුක්ත විය යුතුම වීමයි. මස්කාරා බ්‍රෂ් එකක් යොදා ගනිමින්, එය තෙල්වල ගිල්වා ඇහිපිහාටු වල අග සිට මුල දක්වා ක්‍රමානුකූලව එය ගැල්වීම කළ යුතුයි. එහිදී ඇස් ඇතුළත ආලේප තැවරීම නොවීමට වගබලා ගත යුතුයි.
මෙම තෙල්වර්ග හරහා ඇස්පිහාටුවලට ඉතා හොඳ තෙතමනයක් ලැබෙන අතර, පිහාටු වර්ධනය සඳහා උපකාරී වෙයි.

Green Tea Bath

දිගු සහ තද පැහැති ඇස්පිහාටු ලබාගැනීම සඳහා විශිෂ්ට ක්‍රමවේදයකි මේ. සීනි නොමැතිව ග්‍රීන් ටී කෝප්පයක් සාදා, එය සිසිල්වන තෙක් තබන්න.
ඉන්පසු කපු පුළුන් බෝලයක ගිල්වා එය ඇස්පිහාටු මත තබන්න. හරිත තේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ඇස්පිහාටු පවත්වා ගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.
ප්‍රතිඔක්සිකාරකවලින් පිරී පවතී.

කෝමාරිකා

කෝමාරිකා අප නිවෙස්වල සුලභව දක්නට ලැබෙන ඖෂධීය ගුණැති පැළෑටියකි. කෝමාරිකා, ඇස් ප්‍රබෝධමත් කිරීමට සහ සශ්‍රික, අඳුරු ඇහිපිහාටු පවත්වා ගැනීමට උපකාරී කරගත හැකිය. ඒ කෝමාරිකාවල ඇති විටමින් සහ ඛනිජ ලවණවලින් පිරි ගුණය නිසාය.

සම්බාහනය කිරීම

සෑම දිනකම නින්දට යෑමට පෙර, ඇස්වටා සම්බාහනය කිරීම මඟින් ස්නායු උත්තේජනය වීම හරහා ඇස් පිහාටු වර්ධනයට එය බෙහෙවින් බලපාවී.
ආසන්න වශයෙන් තත්පර 60ක් පමණ මෘදු ලෙස ස්පර්ශයක් ලබාදීමට උත්සාහ කරන්න. මෙම සම්බාහනයේදී ස්වභාවික තෙල් කෝමාරිකා යොදා ගැනීමෙන් වඩාත් මෘදු සම්බාහනයකට ඒවා උපකාරීවනු ඇත.

පිරිසිදු ඇහිපිහාටු පවත්වා ගැනීම

ඔබ දිනපතා මේක් අප් කරන්නේ නම්, ඔබේ ඇහිපිල්ලම් හොඳින් පිරිසුදු කිරීම ඉතා වැදගත්වේ. සෑම රාත්‍රියකම ඔබේ ඇහිපිහාටු පිරිසුදු

කිරීම ඒවා නිරෝගීව තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් අනුභව කිරීම

ගුණාත්මක ආහාර වේලක් සිරුරේ සෙසු අංග මෙන්ම ඇස් පිහාටු ද වර්ධනය කිරීමට බලපායි.

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

අලුත් අවුරුදු කැවිලි මේසයේ අලුත් හැඩකාරයා

අලුත් අවුරුදු කැවිලි මේසය තවත් කලඑළි කරන්න නම් අපූරු කේක් නිර්මාණයකුත් තියෙන්නම ඕනෙ. ඉතින් මෙදා සැරේ අවුරුදු සමරන්න රසය වාගේම හරිම ලස්සන කේක් එකක් පිරිනමන්න අපි හිතුවා. බලන්න වෙනසකටත් එක්ක මෙවැනි කේක් නිර්මාණයක් සකසා ඔබේ අවුරුදු කෑම මේසය කොයිතරම් නම් අලංකාරදැයි කියා.

මේ සඳහා කිලෝ ග්‍රෑම් දෙකකින් යුත් චොක්ලට් කේක් එකක් පළමුව සකසා ගත යුතු වේ.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* පිටි ග්‍රෑම් 400ක්
* කොකෝවා පවුඩර් ග්‍රෑම් 100ක්
* සීනි ග්‍රෑම් 500ක්
* බටර් ග්‍රෑම් 500ක්
* බිත්තර 8ක්
* බේකින් පවුඩර් ග්‍රෑම් 25ක්
* වැනිලා තේ හැන්දක්
* කිරි මේස හැඳි දෙකක්

සාදන ක්‍රමය

~ බටර් හා සීනි හොඳින් ගසාගන්න.
~ එම මිශ්‍රණයටම බිත්තර එක බැගින් එක් කරමින් ගසාගන්න.
~ එයටම වැනිලා ටිකත් එකතු කරන්න.
~ පිටි සහ බේකිං පවුඩර් හොඳින් හලා ගන්න.
~ දැන් බටර්, සීනි බිත්තර මිශ්‍රණයට පිටි ටික ටික එකතු කරමින් හොඳින් කලවම් කරන්න. නැත්නම් මඳ වේගයෙන් බීට් කරන්න.
~ අනතුරුව කිරි මේස හැඳි දෙකත් එකතුකර කලවම් කරන්න.
~ කිලෝ දෙක ප්‍රමාණයේ කොටු හැඩයේ කේක් තැටියක් ගෙන බේකිං පේපර් එකක් දමා සකසා ගන්න. ඉන්පසුව සකසාගත් කේක් මිශ්‍රණය ඒ මත අතුරන්න.
~ දැන් සෙල්සියස් අංශක 180 උෂ්ණත්වයෙන් විනාඩි 8ක් පමණ රත්කරගත් උදුනක විනාඩි 40ක් බේක් කරන්න.
~ ඉන්පසුව බේක් කරගත් කේක් එක අවන් එකෙන් පිටතට ගෙන හොඳින් නිවෙන්න තියන්න.

මෙලෙස හොඳින් නිවුණු කේක් එක දැන් අපි බටර් අයිසිංවලින් ආවරණය කරගනිමු.

අයිසිං සඳහා

* බටර් ග්‍රෑම් 400ක්
* අයිසිං සීනි ග්‍රෑම් 800ක්
* වැනිලා තේ හැඳි 1/2ක්
* කිරි මේස හැන්දක්

සාදන ක්‍රමය

~ බටර්, අයිසිං සීනි, වැනිලා, කිරි මේ සියල්ලම එකට එකතුකර ක්‍රීම් එකක් වනතුරු බීට් කරන්න.
~ ඉන්පසුව නිවුණු කේක් එක කේක් බෝඩ් එකක් මත තබා උඩ සහ වටේට බටර් අයිසිං තවරා හොඳින් ආවරණය කරගන්න.
~ දැන් අපිට ඉතිරිව ඇත්තේ මේ කේක් නිර්මාණය අලංකාරකර ගැනීමයි. ඒ සඳහා පුංචි ඉරක්, කජු පුහුලම් පිරුණු අත්තක්, කොහා, එරබදු මල් ආදිය ෆොන්ඩන්ට්වලින් නිර්මාණය කරගන්න.
~ ඉන්පසුව සාදාගත් මේ සියල්ලම කේක් එක මත තබා නිර්මාණය සම්පූර්ණ කරගන්න.
~ මෙහි දැක්වෙන අවුරුදු සුබ පැතුම සකසා ගැනීමට එඩිබල් පෙන් එකක් භාවිත කරන්න.

උපදෙස් හා ඡායාරූප
ඉතාලියේ පර්මා හි ප්‍රවීණ සූපවේදිනී
ජනනී ගුරුසිංහ

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

අලුත් අවුරුද්දට පුංචි දෝණිට මල් ගවුමක්

අලුත් අවුරුද්දේ වැඩිම සතුටක් විඳින්නේ පුංචි දුවා දරුවන්. ඒ නිසාම අවුරුද්දේ දුවා දරුවන්ගේ ඇඳුම් කල් තියාම මසා නිම කරන්න අම්මලට තියෙන්නේ ලොකු උනන්දුවක්.
මවුපියන්ට තම දියණිය මැණිකකි. ඒ මැණික ඔපදමා හැඩ කිරීමටත් ඒ හැඩ විඳීමටත් මාපියන් නිතර වෙහෙසෙනවා. පුංචි දියනිය අලංකාර විලාසිතාවලින් හැඩ කිරීමට මාපියන් නොගන්නා උත්සාහයක් නැත. මේ අලංකාර ගවුම් පොඩි විලාසිතා දියණිය හැඩකර ගන්නටයි. නිවෙසේදීම ඉතා පහසුවෙන් මසා නිමකළ හැකි මේ අලුත්ම මෝස්තරයේ අලංකාර ගවුම්පොඩි ඔබේ මැණික තවත් ලස්සන කරාවි.

අවශ්‍ය මිමි

උරහිස මිම්ම, පපු වට මිම්ම, ඉණ වට මිම්ම, සාය උස, අත දිග, අත වට, සාය උස, ඉදිරිපස කර ගැඹුර

අවශ්‍ය මිමි

උරහිස දෙකට බෙදන්න. පපු වට හතරට බෙදා අඟල් 1ක් එකතු කරන්න. ඉණ වට හතරට බෙදා අඟල් 3/4ක් එකතු කරන්න.

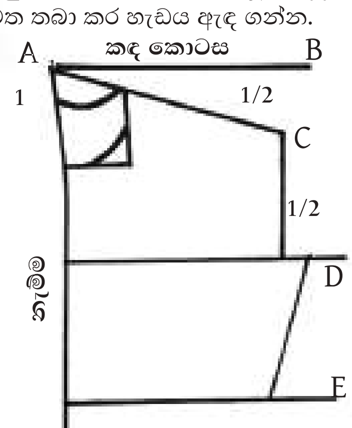
මෙම ගවුම සඳහා ලේස් කොටන් වර්ගයේ 60 පළල රෙදි යාර 1 1/2ක් පමණ අවශ්‍ය වේ. රෙද්ද මැදින් දෙකට නවා ගන්න. ඉන්පසු ඉහළ කෙළවරෙන් හරහට ඉරක් ඇඳ A සිට B රේඛාව ඇඳ ගන්න. එහි උරහිස දෙකට බෙදා ලකුණු කරන්න. උරහිස බෙදා ලකුණුකළ ස්ථානයේ සිට අඟල් 1/2ක් පහත්කර නියම උරහිස (A, C) රේඛාව ඇඳ ගන්න. C ලක්ෂයේ සිට පහළට නැවත උරහිස දෙකට ආ අගය පහළට ලකුණුකර D රේඛාව ඇඳ ගන්න.
C හා D රේඛා යා කරගන්න. අත් කට ඇඳ ගැනීම සඳහා D රේඛාව සිට පහළට නැවතත් උරහිස බෙදු අගයම පහළට ලකුණුකර E ලෙස නම් කරන්න. මේ ඉණ රේඛාව වේ.
ඉන්පසු D රේඛාව මත පපු වට හතරට බෙදා අඟල් 1ක් අගය ලකුණු කරන්න.
E රේඛාව මත ඉණ වට හතරට බෙදා 3/4 එන අගය ලකුණුකර අත්කට ඇඳ ගන්න.
කර පළල ලකුණු කිරීම සඳහා C හා D යා කළ රේඛාවේ හරි මැද සොයා අඟල් 1/2 ඇතුළට ලකුණුකර අත් කට ඇඳ ගන්න.
කර පළල ලකුණු කිරීම සඳහා උරහිස දෙකට බෙදා ආ අගය නැවත දෙකට බෙදා ගන්න.
එය A, B රේඛාව මත ලකුණුකර කර පළල ලකුණු කරන්න. ඉදිරිපස කර ගැඹුර ලකුණුකර කර ඇඳ ගන්න.
පිටුපස කර ගැඹුර අඟල් 1ක් ගන්න.

අත සැකසීම

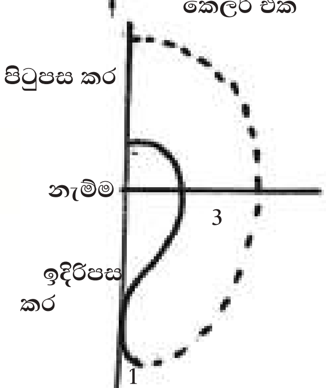
රෙද්ද දෙකට නවා නැම්මේ සිට අඟල් 2ක් පමණ ඉදිරියට ලකුණු කරන්න. A,B රේඛාව මත මිමි ලකුණු කරන්න. A, B රේඛාවේ ඉහළ සිට පහළට අඟල් 3ක් පමණ පහත්කර හරහට රේඛාවක් ඇඳගන්න. එම රේඛාව C වේ. C රේඛාව මත උරහිස දෙකට බෙදා අගය ලකුණු කරන්න. ඉන්පසු A,B රේඛාවේ සම්පූර්ණ අත දිග ලකුණුකර රේඛාවක් අඳින්න. එය E රේඛාව වේ.
ඉන්පසු E රේඛාව මත අත වට දෙකට බෙදා එන අගය ලකුණු කරන්න. මැහුම් වාසි සඳහා පහළින් අඟල් 1ක් පමණ පහත්කර ඇඳගන්න.
A,C,E රේඛා යාකර අත් හැඩය ඇඳගන්න.
A,C රේඛාව 4ට බෙදා ගන්න.
ඉහළින් අඟල් 1/2 පිටට හා පහළින් අඟල් 1/2 ඇතුළට ලකුණුකර අත් කට හැඩය ඇදගන්න. දැන් ඉදිරියට තැබූ අඟල් 2 සමඟ අත හැඩය කපා ගන්න.

කොලර් එක සැකසීම

අපි කපාගත් ඉදිරිපස පළුව සහ පිටුපස පළුව නැමීමට නැමූ රෙද්ද මත තබා කර හැඩය ඇඳ ගන්න.



කෙලර් එක



ඉන්පසු කර වටේට අඟල් 3ක් ලකුණුකර කොලරය ඇඳගන්න. ඉදිරිපස පමණක් අඟල් 1ක් පමණ උස්සා රවුම්කර කොලර් එක හැඩකර ගන්න.

සාදන ක්‍රමය

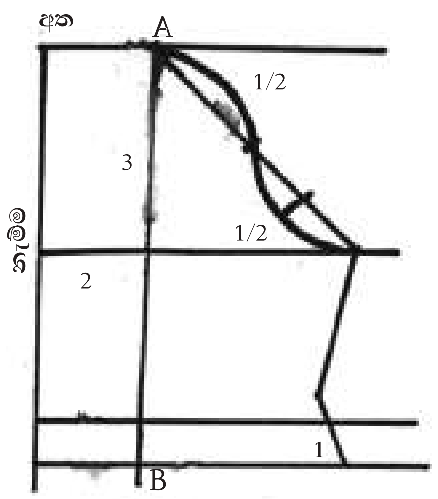
ඉදිරිපස සහ පිටුපස සඳහා ඉණවට දෙකට බෙදා ආ අගයට සමානව පළල, උස අවශ්‍ය පරිදි ගත් කොටුවක් ආකාරයට සකසා ගත් රෙදි කොටස් 2ක් ගන්න.

සාදන ක්‍රමය

උරහිස් මූට්ටුකර කොලර් එක සම්බන්ධ කරගන්න. ඉන්පසු අත රැලිකර මසා ගන්න. සාය කොටස් දෙක රැලිකර කඳ කොටස්වලට සම්බන්ධ කරගන්න. ඉන්පසු අංශ මූට්ටුකර යට වාටිය මසාගන්න.

උපදෙස් -
මැහුම් උපදේශිකා
සිතාරා නවරත්න

සටහන
විදුමිණී දිසාකරුණා



තරුණී
පසන් නිවෙසට සිරියාව
2023 - 04 - 10
ශමිලා
කාවින්දිකා
● හැඩගැන්වීම
නිල්මා දිල්රුක්ෂි
● ඇඳුම් සැපයීම
අනුෂි ගුණරත්න