තරුණී

පසන් නිවෙසට සිරියාව

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

ආරම්භය: 1969-07-09
54 වැනි කාණ්ඩය 39 වැනි පත්‍රය
2023 මාර්තු 06 සඳුදා

රු.100/=

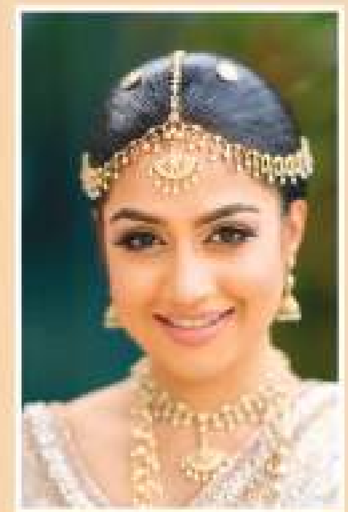
සෑම දිනයක්ම කාන්තා ඔබගේය

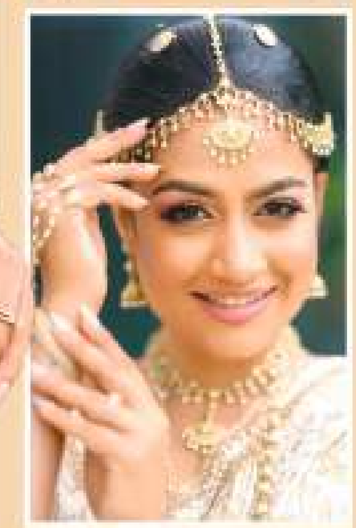
ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිම අලෙවියක් ඇති ප්‍රමිතිගතම කාන්තා පුවත්පත

ඉරණමට පයින් ගහන හැඩකාරී ප්‍රවීණා

● ඡායාරූපය ශාන් රූපස්සර
● කවර නිර්මාණය මධුර ප්‍රභාත් ගමගේ

Wedding Dream





- **Dressed by** - Thikshani Kariyawasam
- **Dress making** - Sharlika shamali
- **Bouquet** - celebration flower & event
- **Lovely model** - kavindya dulshani
- **Photographer** Shan Rupassara

උපන්දිනය සමරන්නට ලිට්ල් පෝනි කේක් එකක්

දියණිය හෝ පුතණුවන් වේවා තමන්ගේ ආදරණීය දරුවන්ගේ සෑම උපන් දිනයක්ම මවුපියන්ට හරිම වැදගත්. ඒ නිසාම තමන්ට හැකි ආකාරයට, තම උපරිම ශක්ති ප්‍රමාණයෙන් එය ලස්සන සැමරුම් දිනයක් කරගන්නටයි සැමවිටම උනන්දු වන්නේ,

විශේෂයෙන්ම දරුවා වඩාත් ප්‍රියකරන අන්දමේ කේක් එකක් තමන්ගේ අතින්ම සකසා දෙන්නට බොහොමයක් මවුවරුන් හරිම කැමැතියි. හැබැයි උනන්දුව, කැපවීම තිබෙනවා නම් එය එතරම් අමාරු කටයුත්තකුත් නෙවෙයි.

බලන්න පුංචි දූලා ගොඩාක් ආසා කරන ලිට්ල් පෝනියාව තේමාව කරගත් මේ කේක් නිර්මාණය කොයිතරම් ලස්සන ද කියලා. ග්‍රෑම් 500 ප්‍රමාණයේ කේක් තුනක් සහ බටර් අයිසිං උපයෝගී කරගෙන ඉතාමත් අලංකාරව මෙය සකසා ගත හැකියි.

මෙහිදී පළමුව කේක් ටික සාදාගත යුතුයි.

ඒ සඳහා,

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :

*බටර් හෝ මාගරින් ග්‍රෑම් 375ක්
*සීනි ග්‍රෑම්375ක්
*පිටි (කේක් පිටි) ග්‍රෑම්350ක්
*බිත්තර 8ක්
*බේකින් පවුඩර් තේ හැඳි 3ක්
*කිරි පිටි තේ හැඳි 3ක්
*වැනිලා තේ හැඳි 3ක්
*කොළ, නිල් , රෝස, දම්, කහ වර්ණවලින් කලරින් ස්වල්පයක්

සාදන්නේ මෙහෙමයි

මුලින්ම බටර් හා සීනි බඳුනකට දමා සීනි කැට දියවනතුරු හොඳින් බීට් කරගන්න. ඉන්පසු එම මිශ්‍රණයට බිත්තර එකින් එක එකතු කරමින් හොඳින් බීට් කරන්න. එයට වැනිලා තේ හැන්දක් ද එකතු කරගන්න. සීනි කැට සම්පූර්ණයෙන්ම දිය වනතුරු හොඳින් බීට් කරගන්න.

ඉන්පසු කේක් පිටි, බේකිං පවුඩර් සහ කිරිපිටි හොඳින් හලාගන්න. දැන් මේ පිටි මිශ්‍රණය සාදාගත් කේක් මිශ්‍රණයට ටික ටික එකතු කරමින් හොඳින් බීට් කරගන්න. අනතුරුව ඉතිරි වැනිලා තේ හැඳි දෙක ද කේක් මිශ්‍රණය එකතුකර ක්‍රීම් එකක් ආකාරයට හොඳින් බීට් කරගන්න.

ග්‍රෑම් 500 ප්‍රමාණයේ කේක් තැටි 3ක් ගෙන යටට තෙල් කඩදාසි දමා සකසා ගන්න. දැන් සාදාගත් කේක් මිශ්‍රණය භාජන 3කට ග්‍රෑම් 500 බැගින් වෙන් කරගන්න. දැන් මේ භාජනවලට කොළ පාට, නිල් පාට සහ රෝස පාට කලරින් දමා වෙන වෙනම මිශ්‍රණ තුන සාදාගන්න. සකසා ගත් මේ කේක් තැටිවලට දමා සෙල්සියස් අංශක 180 උෂ්ණත්වයෙන් විනාඩි 05 - 10ක් පමණ රත්කර ගත් අවන් එකකින් විනාඩි 35 - 40 පමණ බේක් කරගන්න. (අවන් මාදිලි අනුව විවිධ වේලාවන් වෙනස් වේ.)

කේක් ටික බේක් වූ පසුව අවන් එකෙන් පිටතට ගෙන හොඳින් නිවෙන්නට හරින්න.

දැන් අපි කේක් ටික අයිසිං කරගනිමු.

අයිසිං සඳහා

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

*බටර් ග්‍රෑම් 375ක්
*අයිසිං සීනි කිලෝ ග්‍රෑම් 1 ග්‍රෑම් 200 - කිලෝ ග්‍රෑම් 1 ග්‍රෑම් 500ත් අතර ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ.
*වැනිලා තේ හැඳි 2 1 /2ක්

අයිසිං සාදගන්නා ආකාරය

බටර් එක ශීතකරණයෙන් ගෙන විනාඩි 5 - 10 අතර වේලාවක් එළිමහනේ තබා බීට් කරගන්න. අනතුරුව හලාගත් අයිසිං සීනි ටික ටික එයට එකතු කරමින් බීට් කරන්න. වැනිලා ටික ද එකතුකර බීට්කර අයිසිං මිශ්‍රණය සකසා ගන්න.

පළමුව කොළ පාට කේක් එක ගෙන එයට අයිසිං තවරා ඊට උඩින් නිල්පාට කේක් එක තබා එයට ද අයිසිං තවරා රෝස පාට කේක් එක ඊටත් උඩින් තබා සැන්ඩ්විච් කරගන්න. ඉන්පසු භාජන තුනකට වෙන වෙනම අයිසිං දමා ඒවාට කොළ, නිල් සහ රෝස කලරින් එකතු කරගන්න. මුලින්ම කොළ පාට අයිසිං රවුමක් කේක් එක වටේ යවන්න. ඊට උඩින් නිල් පාට අයිසිං රවුමක් කේක් එක වටේ පයිප් කරගන්න. උඩින්ම වටේ කොටස රෝස පාටින් පයිප් කරගන්න. දැන් ස්ක්‍රේපර් එකක් හෝ ෆැලට් නයිෆ් එකක් ආධාරයෙන් රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට අයිසිං ටික තවරාගන්න.

කේක් එකේ උඩ කොටස දම් පාට අයිසිංවලින් නො. 20 නොසල් එක භාවිත කරමින් පයිප් කරගන්න. කේක් එකේ යට බෝඩරය සඳහා නො. 18 නොසල් එක භාවිතයෙන් මල් ආකාරයට කහ පැහැති අයිසිංවලින් පයිප් කරගන්න. කේක් එක උඩට පින්තූරයේ පෙනෙන ආකාරයට රූප තබා ඔබේ කැමැත්ත පරිදි අලංකාර කරගත හැකියි. ඕනෑම වයසක දරුවකුට මෙම කේක් එක සාදා දිය හැකි අතර අවශ්‍ය පරිද්දෙන් වර්ණ වෙනස් කරමින් සකසා ගන්න.

ඔබේ නිර්මාණශීලී හැකියාව පරිදි අලංකාර කේක් එකක් නිර්මාණය කරගත හැකියි.

බටර් ක්‍රීම් කේක්ස් හී කේක් නිර්මාණ ශිල්පිනි
තෙයාගි සධනිකා ගමගේ

සටහන
චම්පා වරුසප්පෙරුම

තරුණී අභිමානය

කාන්තා දිනය ලෝකවාසී සෑම කාන්තාවකටම වැදගත් දිනයකි. විශේෂයෙන් ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාව සංවර්ධනය වෙනුවෙන් දක්වන දායකත්වය අගය කළ යුතු වෙයි. ඇය අපගේ සංස්කෘතිය හා බැඳී පවතින සීමාවන් වටහා ගනිමින් දිරිමත් කාන්තාවන් ලෙස ඉදිරියට පැමිණීම යුගයේ කාලීන අවශ්‍යතාවය වී තිබේ.

මහාචාර්ය කුසුමා කරුණාරත්න

මහජන බැංකුවේ වනිතා වාසනා සමග ඉතිරි කර ජීවිතය ජයගන්න

පරිපූර්ණ කාන්තාවක් සේ පෙරට එන්න...

මහජන බැංකුවේ වනිතා වාසනා

ඔබේ දිවියට සඳ සවියක්

Vanitha Vasana 30th ANNIVERSARY

වනිතා වාසනා money planner ආයෝජන සැලසුම

ආදරණීය මවක, දියණියක, යෙහෙළියක, සොහොයුරියක ලෙස විවිධ භූමිකාවන් ඔස්සේ සිය පවුලේ ස්ථාවරත්වය තහා සිටු වීමට දිරිය දෙන අය. තවත් විටෙක නායකත්වය සපයන්නියක, ව්‍යවසායිකාවක, බුද්ධිය මෙහෙයවන්නියක, නීරණ ගන්නියක ලෙස රටෙහි ආර්ථිකය තහා සිටුවීමට ද දරයිදෙයි.

එසේ පවුලේ, සමාජයේ මෙන්ම මාතෘ භූමියේ ද හෙට දිනය වෙනුවෙන් නිරන්තරයෙන් තම ශ්‍රමය කැපකරන ශ්‍රී ලාංකීය කාන්තා පරපුර විසින් සිදු කරන අමිල මෙහෙවරට ගෞරව ප්‍රණාම දක්වීමට මාර්තු 08 දිනට යෙදෙන ජගත් කාන්තා දිනය සමරමින් මහජන බැංකුව ද එක්වෙයි.

මේ පිළිබඳව අදහස් දැක්වූ මහජන බැංකුවේ නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරිණී (පුද්ගල කේන්ද්‍රීය බැංකු කටයුතු) රේණුකා ජයසිංහ මහත්මිය -

"සෑමවිටම ලේඛනීන්ම උරුම කරගත් ශ්‍රී ලාංකීය කාන්තා පරපුරට ඉතිරි කිරීම තවදුරටත් පුහුණු කරන්නට ඉඩ ප්‍රස්ථා සලසා දෙමින් 1993 වසරේදී ජගත් කාන්තා දිනයට සමගාමීව වනිතාවන් වෙනුවෙන් "වනිතා වාසනා" ඉතුරුම් ගිණුම මහජන බැංකුව විසින් හඳුන්වා දුන්නා. ඒ අනුව මේ වසරේදී වනිතා වාසනා ගිණුමට තිස් වසරක් සම්පූර්ණ වීමත් විශේෂත්වයක්. මෙරට වාණිජ බැංකුවක් කාන්තාවන් සඳහාම විශේෂයෙන් හඳුන්වා දුන් ප්‍රථම ගිණුම වන්නේ වනිතා වාසනා ගිණුමයි.

එකල පටන් වනිතා ඉතුරුම් දිරිගැන්වීමෙන් මෙන්ම විවිධ ණය පහසුකම් ලබාදීමෙන් දේශයේ කාන්තාව නැංවීම හා එමගින් පවුලේ ආර්ථිකය තහා සිටු වීමට ද, රටේ ආර්ථික සංවර්ධනයට ඉතුරුම් තුළින් ප්‍රබල දායකත්වයක් ලබාදීමට ද 'වනිතා වාසනා' ඉතුරුම් ගිණුම තුළින් මහජන බැංකුවට හැකි වුණා. මෙවර ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය වෙනුවෙන් මෙන්ම වනිතා වාසනා ගිණුමට තිස් වසරක් සපිරීම නිමිත්තෙන් 'හෙට ලොවට මං සදන අසමසම අයට'

යන තේමාව ඔස්සේ වනිතා වාසනා ගිණුමින් සුවිශේෂී ප්‍රතිලාභ රැසක් පිරිනැමීමට මහජන බැංකුව සූදානමින් සිටිනවා."

මහජන බැංකුව මෙවර ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය වෙනුවෙන්ම "වනිතා වාසනා High Interest" ඉතුරුම් ගිණුම හඳුන්වා දී තිබේ. කාන්තා ඔබේ අභියෝග ජයගන්නට අත්වැලක් සපයන නම්‍යශීලී හා සුරක්ෂිත ඉහළ ප්‍රතිලාභ හිමි ආයෝජනයක් වන මේ තුළින් 12% දක්වා අසමසම පොලියක් පිරිනැමේ. මීට අමතරව ප්‍රථමයෙන් ගිණුම් විවෘත කරන ඔබට සුවිශේෂී තිළිණ පිරිනැමීමටද මහජන බැංකුව කටයුතු යොදා ඇත.

එමෙන්ම වනිතා වාසනා ගිණුමට සමගාමීව ආරම්භ කළ ඔස්සේ වනිතා පරපුරේ ආර්ථික ශක්තිය ක්‍රමානුකූලව ඉහළ නැංවීමේ පරමාර්ථයෙන් වනිතා වාසනා Money Planner ආයෝජන සැලසුම් ප්‍රංචි සිට්ටුවද හඳුන්වා දී ඇත. වසර අවකාශයේ ඔබ ඉතිරි කිරීමට බලාපොරොත්තු වන මුදල අනුව රු. 25,000/-, 50,000/-, රු.100,000/-, රු. 250,000/-, රු. 500,000/- වටිනාකමින් යුත් මෙම ආයෝජන සැලසුම් තුළින් 10.5%ක ආකර්ෂණීය පොලියක් පිරිනැමේ. කාර්ය බහුල ඔබට ස්ථාවර නියෝග මඟින් වුවද වාරික ගෙවීමේ පහසුකම ලබාගත හැක. මීට අමතරව සෑම ප්‍රංචි සිට්ටුවකටම තිළිණයක්ද පිරිනැමේ.

මහජන බැංකුවේ නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරිණී (පුද්ගල කේන්ද්‍රීය බැංකු කටයුතු) රේණුකා ජයසිංහ මහත්මිය

එමෙන්ම ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනයේ දී එනම් මාර්තු 08 වැනි දින 'වනිතා වාසනා High Interest' ඉතුරුම් ගිණුම හා Money Planner ආයෝජන සැලසුම් විවෘත කරන ඔබ වෙනුවෙන් දිවයිනේ ප්‍රමුඛතම දන්ත විශේෂඥ ආයතන, නිමි ඇඳුම්, සුපිරි වෙළෙඳසැල්, ස්වර්ණාභරණ, පිහන් භාණ්ඩ, රෝහල් සහ වෛද්‍ය රසායනාගාර මෙන්ම අන්තර්ජාල මිලදී ගැනීම් සඳහා සුවිශේෂී වට්ටම් පිරිනැමේ.

මීට අමතරව වනිතා වාසනා ගිණුම් වෙනුවෙන්ම සන්නාමය කරන ලද විශේෂ හර කාඩ්පතක් (Branded Debit Card) දිවයිනේ ප්‍රමුඛතම වෙළෙඳ සැල් සඳහා 50%ක් දක්වා සුවිශේෂී වට්ටම් හිමිවේ. එමෙන්ම වනිතා වාසනා ගිණුම් හිමියන්ට 'මහජන බැංකුවේ ස්වර්ණ ප්‍රදීප' උකස් ණය සඳහා 0.5%ක පොලී සහනයක් හිමිවීම විශේෂත්වයකි. මෙම ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ වැඩි විස්තර 1961 ඔස්සේ මහජන බැංකුවේ ක්ෂණික දුරකථන සේවාව ඇමතීමෙන්ද දැනගත හැක.

තිබ සැලසුමක් අනුව ක්‍රමවත්ව ඉතිරි කළහොත් අනාගත මූල්‍ය සුරක්ෂිතභාවය සලසා ගැනීමට මෙම ඉතුරුම් ක්‍රම හරහා මහඟු අත්වැලක් සැලසේ. විශේෂයෙන්ම උසස් අධ්‍යාපනයට, විදේශගත වීමට, ස්වයං රැකියාවකට, වෙළෙඳ ව්‍යාපාරයකට හෝ පවුලේ හදිසි අවශ්‍යතාවයකදී ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා මුදලක් තමා සතු වේ නම්, එය වනිතාවන්ගේ ආත්ම විශ්වාසය තවදුරටත් ඉහළ නංවන්නකි. ක්‍රමවත් සැලසුමකට ඔබ ඉතිරිකරන මුදල ජීවන මංපෙතේ ඔබ මුහුණදෙන කවර අභියෝගයකට වුවද නොසැලී මුහුණදීමට හැකි ආත්ම විශ්වාසයක් ඔබ හද තුළ ජනිත කරන බව නිසැකය.

මහජන බැංකුව කාන්තා ඔබ වෙනුවෙන්ම වනිතා වාසනා ගිණුම හඳුන්වා දී ඇත්තේ ඔබගේ ඉතිරිකිරීමේ සිරිත දිරිගැන්වීම සඳහාමයි. අනාගතය දෙස ප්‍රමෝදව බලන කාන්තා ඔබටත් වනිතා වාසනා ගිණුම සමග එක්ව, ඔබේ සිහින සැබෑ කරගන්න ලෙසකටම ජයගන්න මෙන් මහජන බැංකුව ගෞරවයෙන් ආරාධනා කර සිටී.

දිවයිනේ ප්‍රමුඛතම බලපත්‍රලාභී වාණිජ බැංකුවක් වන මහජන බැංකුව, දිවයින පුරා විසිරුණු ශාඛා හා සේවා මධ්‍යස්ථාන 743 කින් සහ 8,000 කට අධික කාර්ය මණ්ඩලයකින් සමන්විතය.

හැට එක් වසරක අභිමානවත් ඉතිහාසයක් හිමි මහජන බැංකුව, මිලියන 14.5 කට අධික ගනුදෙනුකරුවන් පිරිසකට සේවා සපයමින් මිලියන 19 කට අධික ගනුදෙනුකාර සම්බන්ධතාවයන් සහිතව දිවයිනේ විශාලතම මූල්‍ය සේවා සපයන්නා බවට පත්ව ඇත.

Vanitha Vasana
30th
ANNIVERSARY
හෙට ලොවට මං සදන
අසම සම ඇයට
ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය නිමිත්තෙන්
වනිතා වාසනා HIGH INTEREST
ඉතුරුම් ගිණුම සඳහා
12% දක්වා අසම සම පොලියක්
වනිතා වාසනා
money planner
ආයෝජන සැලසුම
වනිතා වාසනා
Branded
Debit Card
සඳහා සුවිශේෂි
වට්ටම්
ඔබ සිදුකරන තැන්පතු සඳහා
සුවිශේෂී ත්‍යාග
තොග අවසන් වනතුරු පමණයි
කොන්දේසි සහිතයි
රු. 100,000/- ට
වැඩි තැන්පතු සඳහා
රු. 500,000/- ට
වැඩි තැන්පතු සඳහා
රු. 300,000/- ට වැඩි
තැන්පතු සඳහා
සෑම පුංචි සීට්ටුවකටම
ලස්සන Pouch එකක්
මහජන බැංකුවේ පවතින සියලුම තැන්පතු, ශ්‍රී ලංකා තැන්පතු රක්ෂණ ක්‍රමය යටතේ ආවරණය කර ඇත.
www.peoplesbank.lk
1961 PEOPLE'S BANK CALL CENTRE
PEOPLE'S BANK
Pride of the Nation
A (lka) Fitch ශ්‍රේණිගත කිරීම AAA- සන්නාම මූල්‍ය ශ්‍රේණිගත කිරීම
මහජන බැංකුව, ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව විසින් අධීක්ෂණය කරනු ලබන බලපත්‍රලාභී වාණිජ බැංකුවකි.

තරුණී අභිමානය

වසරේ සෑම දිනයක්ම කාන්තාවගේ දිනයකි. එය එක් දිනයකට සීමා කළ නොහැකිවෙයි. කාන්තාවන් ලෙස අප සෑමවිටම එම ගෞරවය රැක ගනිමින් අපගේ අභිමානය ලොවට පෙන්වීමට කැපවිය යුතු වෙයි. එවිට අපට ද ලෝකයේ කිසි ගෞරවය හා නිසි තැන හිමිවෙයි.

හෙළ සිනමාවේ නිළි රැජිණ මාලිනී ෆොන්සේකා

චොකලට් මිශ්‍ර ඕට්ස් පුඩිම

ඕට්ස් කියන්නේ ගොඩාක් තන්තු අඩංගු ධාන්‍යමය ආහාරයක්. බෝ නොවන රෝගවලින් පෙළෙන අය වගේම තමන්ගේ ශරීරයේ බර අඩු කරගන්න උත්සාහ කරන අයටත් ඕට්ස් හරිම ගුණයි. හැබැයි ඕට්ස්වලට වැඩිදෙනකු කැමැත්තක් නොදක්වන්නේ එය එතරම් රස කෑමක් නොවෙන නිසා. ඒ නිසා කෙසෙල්, ඇපල්, අඹ, දෙළුම්, ස්ට්‍රෝබෙරි වගේ තමන්ට කැමැති පලතුරක් එක්ක විතරක් නෙවෙයි වියළි මිදි, රටකජු, ආමන්ඩ්, කජු, වොල්නට්ස් වාගේ දේවල් එක්කත් ඕට්ස් රස විඳින්න පුළුවනි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* ඕට්ස් කෝප්ප 1/2ක්
* කිරි කෝප්ප 1/2ක්
* චොකලට් කුඩු තේ හැන්දක්
* වැනිලා තේ හැඳි 1/2ක්
* මී පැණි තේ හැන්දක්
* බැදපු රටකජු ටිකක්
* වියළි මිදි ටිකක්

සාදන ක්‍රමය

මුලින්ම සුදුසු බඳුනක් ගෙන එයට ඕට්ස් සහ කිරි දමා හොඳින් කලවම් කරන්න. අනතුරුව එයටම චොකලට් කුඩු, මී පැණි, වැනිලා ටිකත් දමා කලවම් කරන්න. ඔබ කැමැති නම් මෙයට පීනට් බටර් ස්වල්පයක් ද එකතු කිරීමෙන් ඉතා හොඳ රසයක් ලබාගත හැකියි.

ඉන්පසුව සකසා ගත් මේ මිශ්‍රණය ශීතකරණයේ සාමාන්‍ය ශීත කොටසේ තබන්න. සම්පූර්ණ රාත්‍රියක් තැබීමෙන් මේ ඕට්ස් මිශ්‍රණය අපූරු පුඩිමක් ආකාරයට සවි වී තිබේවි.

මේ විදිහට හදාගත් ඕට්ස් පුඩිම පසුදින උදෑසන ආහාරය ලෙස පහසුවෙන්ම භාවිත කරන්න පුළුවනි. ඒ වගේම මෙය රසවත් අතුරුපසක් විදිහට ගන්නත් පුළුවනි. ආහාරයට ගැනීමට පෙර කෙසෙල්, අඹ, අන්නාසි, දෙළුම්, ස්ට්‍රෝබෙරි, මිදි වාගේ පලතුරු විතරක් නෙමෙයි කජු, රටකජු, රටඉඳි, වියළි මිදි වාගේ දේවලුත් මිශ්‍රකර හරිම රසවත්ව සකසා ගන්න. මේ දේවල් මිශ්‍ර කිරීමෙන් හොඳ රසයක් එකතු වෙන නමුත්

කිසිවක් මිශ්‍ර නොකර වුණත් මේ පුඩිම ඔබට ආහාරයට ගත හැකියි. සාමාන්‍යයෙන් ඕට්ස් කන්නෙ ශරීරයේ ස්ථූලබව අඩු කරන්න නිසා මේ ආහාරයට සීනි භාවිත කරන්නෙ නැහැ. ඒ වෙනුවට මී පැණි, පීනට් බටර්,පලතුරු වාගේ දේවල් භාවිතයෙන් රස වැඩි කර ගන්න පුළුවනි. ඒ වගේම ඔබ හැඩය ගැන හිතන කෙනෙක් නම් අනිවාර්යෙන් මී පැණි, පීනට් බටර් වාගේ දේවල් තේ හැඳි එකකට වඩා මිශ්‍ර නොකරන්න වගබලා ගන්න

සටහන්
චම්පා වරුසප්පෙරුම

පුණීත
රස අහරක රස රහස.

ඇඟ හැඩකරන අඩු වියදම් කෑමබීම

ලස්සනට අඳින්න පලඳින්න වාගේම හැඩට රුවට ඉන්න අපේ කාන්තාවන් හරිම කැමැතියි.

Bhagi's kitchen
සූපවේදිනී
භාග්‍යා ගුණවර්ධන

වගකීම් යුතුකම් අතරේ ගෙවනා මේ ජීවිතය සතුටින් සැහැල්ලුවෙන් ගත කරන්න විතරක් නෙමේ කාලයේ තාලයට ගැළපෙන විලාසිතා කරන්නත් හරිම කැමතියි. හැබැයි මේ හැමදේටම වඩා නිරෝගීබව වඩා වැදගත්. ඒනිසා තමන්ගේ ශරීර සෞඛ්‍ය ගැන වගේම රූපය ගැනත් සිතා බලා කෑම බීම පාලනයක් ඇතිව ලබාගන්නත් ඇය හරිම හපනියක්. ඉතින් අභිමානවත් කාන්තා දිනයක් සමරන මේ මොහොතේ කෑම පිටුව වෙන් වන්නේ හැඩට වැඩට ඉන්න,කෑම පාලනය කරන කාන්තා ඔබ වෙනුවෙන්මයි.

එළවළු මිශ්‍ර රසවත් ටෝෆු සුප්

මේ දවස්වල බිත්තර, මස්, මාළු තරමක් මිලාධිකයි. ඊට හොඳම විසඳුමක් තමා ටෝෆු. ව්‍යාංජනයක්, බැදුමක් විතරක් නෙමෙයි සුප් විදිහටත් අපිට මේ ටෝෆු ආහාරයට ගත හැකියි. ප්‍රෝටීන් බහුල ආහාරයක් නිසාම අපේ ශරීර වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය සම්පූර්ණ කර ගන්නත් පුළුවනි. ඒ වගේම ටෝෆු කියන්නෙ ඉතාමත් අඩු මුදලකට වෙළෙඳපොළෙන් මිලදී ගත හැකි නිර්මාංශ ආහාරයක්. එහෙමත් නැත්නම් සෝයා කිරි මුදවා ගැනීමෙන් ඔබට නිවෙසේදීම ටෝෆු සකසා ගත හැකියි.

මේ රසවත් ටෝෆු සුප් එක හදාගන්න ගොඩක් දේවල් අවශ්‍ය වෙන්නෙත් නැහැ. ඔබේ මුළුතැන්ගෙය තුළ දැනට තියෙන අමුද්‍රව්‍ය එකතු කරලා ඉතාමත් රසවත්ව සහ ගුණාත්මකව මෙය සකසා ගත හැකියි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

* ටෝෆු ග්‍රෑම් 100ක්
* බටර් හෝ පොල්තෙල් මේස හැඳි දෙකක්
* සුදුරු තේ හැඳි 1/2ක්
* තුනපහ කුඩු තේ හැඳි 1/2ක්
* ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1/2ක්
* කැරට් ස්වල්පයක්
* බෝංචි කරල් දෙක තුනක්
* ගෝවා ස්වල්පයක්
* ළපටි බඩ ඉරිඟු ඇට ටිකක්
* සුදුලූනු බික් 4ක්
* රටලූනු ගෙඩියක්
* කරපිංචා කිනිත්තක්
* රස පදමට ලුණු

සාදන ක්‍රමය

තරමක් ගැඹුරු භාජනයක් ළිප තබන්න. භාජනය රත් වීගෙන එද්දී එයට බටර් ටිකක් එකතු කරන්න. එයට පොල්තෙල් තේ හැඳි 1 1/2කුත් එකතු කරන්න. දැන් එයට සුදුරු ටික දමා ටිකක් තෙම්පරාදු කරන්න.

සුදුරු පුපුරාගෙන එනවිට සිහින්ව ලියාගත් සුදුලූනු ටික එකතු කර ගනිමු. එයින් හොඳ සුවඳක් හමාගෙන එද්දී කරපිංචා සහ හීනියට කපාගත් රටලූනු ටිකත් එකතු කරන්න. මෙහිදී ලූනු ටික හොඳට මැලවෙන තෙක්ම මඳ වේලාවක් තෙම්පරාදු කර ගන්න. ලූනු ඉක්මනින්ම තෙම්පරාදු කර ගැනීමට ලුණු ස්වල්පයක් එකතු කරන්න. එවිට ලූනු ඉක්මනින්ම තෙම්පරාදු වේවි. අනතුරුව කුඩාවට කපාගත් කැරට්, බෝංචි, ළපටි බඩ ඉරිඟු ඇට ටිකද දමා තරමක් වෙලා තෙම්පරාදු කර ගන්න. ගෝවා ටික අවසානයට එකතු කරන්න. මේ එළවළුවලට අමතරව වට්ටක්කා, අර්තාපල්, මල් ගෝවා, රාබු, බ්‍රොකොලි, නිවිති, හතු වගේ දේවල් වුවත් එකතු කළ හැකියි. එළවළු ටික හොඳින් තැම්බුණු පසුව තුනපහ සහ ගම්මිරිස් කුඩු ටිකත් දමා හොඳින් කලවම් කර ගන්න. ඉන්පසුව කුඩාවට කපාගත් ටෝෆු ටික ද එකතු කර ගන්න. මෙහිදී ටෝෆු කැඩෙන්නට ඉඩ ඇති බැවින් තරමක් පරිස්සමෙන් කලවම් කරන්න. අනතුරුව වතුර කෝප්ප දෙකක් ද මේ මිශ්‍රණයට දමා එළවළු සහ ටෝෆු ටික හොඳින් තැම්බෙනකම් පියනකින් වසා තබන්න. විනාඩි 10කින් පසුව සුප් මිශ්‍රණය උතුරන විට ඔබේ කැමැත්ත පරිදි ස්පැගති හෝ නූඩ්ල්ස් ටිකක් එකතු කර ගන්නත් පුළුවනි. එයින් සුප් එකට හොඳ රසයක් වගේම පොඩි උකු ගතියකුත් ලැබේවි. ඉන්පසුව ළිපෙන් ඉවතට ගෙන උණු උණු වෙන්ම රස බලන්න.

INTERNATIONAL ACCREDITED CLINIC
GCR
Prashanth Fertility Research Centre
40
වඳභාවය එක් අඩුපාඩුවක් පමණයි!
අති නවීන ප්‍රතිකාර ක්‍රම තිබියදී දුක් වන්නේ ඇයි..?
★ පිළිසිඳ ගැනීමේදී ඇතිවන ගැටලු
★ අඛණ්ඩ ගබ්සාවීම්
★ ශුක්‍රාණු ඌනතා
★ දියවැඩියාව සමඟ ගැබ් ගැනීම
★ ප්‍රමාදවී ගැබ් ගැනීම්
★ ගර්භාෂ ගෙඩි
වැනි ගැටලු වලට අති නවීන ප්‍රතිකාර මගින් විසඳුම්
PFIRC
PRASHANTH FERTILITY RESEARCH CENTRE
CHETPET
VELACHERY
KOLATHUR
www.pfrcivf.lk | infopfrcsl@gmail.com
medicare
COLOMBO BMICH
මාර්තු 03, 04, 05
@ STALL NUMBERS
B1, B2, B3, B4
අත්දැකීම් සමඟ අති නවීන වෛද්‍ය තාක්ෂණය ඔස්සේ
මෙම රෝග සනීප කල හැකි බව, පසුගිය වසර 35ක් පුරා ඔප්පු
කරමින් තමිල්නාඩුවේ ප්‍රමුඛතම IVF මධ්‍යස්ථානය වන
ප්‍රශාන්ත් IVF මධ්‍යස්ථානය ශ්‍රී ලාංකික සහ විදේශගත
ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ විසිපස් වසරක විශ්වාසය දිනූ රෝහලයි!
ප්‍රශාන්ත් රෝහල් තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය
රෝයල් රෝහල, 62, ඩබ්.ඒ. සිල්වා මාවත, වැල්ලවත්ත.
0754000012, 0777215588
www.pfrcivf.lk | infopfrcsl@gmail.com
ප්‍රශාන්ත් රෝහලේ ප්‍රධාන වෛද්‍යවරිය පෞද්ගලිකව හමුවන්න

දිරිය ඔබට ලිය සවියයි
ජීවිතයම කළ එළියයි
RDB
ලිය සවිය Plus
දැයේ දිරිය ලියන්ට...
● ආකර්ෂණීය පොළී අනුපාතයක්.
● ශේෂය මත මුදල් ත්‍යාග.
● ඔබගේ අවශ්‍යතා සඳහා මූල්‍ය පහසුකම් සමග මූල්‍ය ප්‍රදානයන්.
● ව්‍යවසායකත්වය දියුණු කිරීමට විශේෂ පුහුණු වැඩමුළු.
● "දිරි අභිමානි" හොඳම ව්‍යවසායිකාව තේරීමේ තරඟයට සහභාගී වීමේ අවස්ථාව.
දිවයිනේ ප්‍රමුඛතම රාජ්‍ය සංවර්ධන බැංකුව
* කොන්දේසි සහිතයි.
ප්‍රාදේශීය සංවර්ධන බැංකුව
பிரதேச அபிவிருத்தி வங்கி
RDB Regional Development Bank
HOTLINE 011 2 425 262
www.rdb.lk

තරුණී අභිමානය

වසරේ සෑම දිනයක්ම කාන්තාවගේ දිනයකි. එය එක් දිනයකට සීමා කළ නොහැකිවෙයි. කාන්තාවන් ලෙස අප සෑමවිටම එම ගෞරවය රැක ගනිමින් අපගේ අභිමානය ලොවට පෙන්වීමට කැපවිය යුතු වෙයි. එවිට අපට ද ලෝකයේ කිසි ගෞරවය හා නිසි තැන හිමිවෙයි.

ඔඩෙල් ආයතනයේ නිර්මාතෘ, ඔටාරා ගුණවර්ධන

දැල්ලෙන් උපන් අම්මා

මල් තුහීනයෙන් පිරී තේ දලු යායට තවමත් හිරු එළිය හෙමිහිට එබිකම් කරයි. පුංචි නුවරඑළියේ රදැල්ල, සමර්සෙට් වතුයාය පුරාම ඇත්තේ වෙනදා නැති කලබලයකි. නිහැඬියාව බිඳගෙන කඳු පන්ති මතින් ඇසෙන මෝලම් ශබ්දය දසත දෝංකාර දෙන්නේ මංගල සිරිය උතුරා ගනිමිනි. එක් පැත්තකින් ඇසෙන මෝලම් ශබ්දය පරයමින් තවත් පැත්තකින් ඇසෙන ප්‍රීති ඝෝෂා ශබ්දය හිරිගඩු පිපෙන සීතල පරයමින් දෝංකාර දෙන්නේ මුළු පළාතම දෙවනත් කරමිනි.

කඳු වළල්ල සිසාරා ඇසුනේ පළාතම දෙවනත් කරන සයිරන් නළා හඬකි. 'කමෝන් තන්ගච්චි... කමෝන්... ෂුරුකා... ෂුරුකා...' මුළු සමර්සෙට් වතුයායම පුරා තැන තැන යුවතියන් දලු නෙලන්නේ කඩි ගුළක් විලසිනි. මේ සියලුම යුවතියන් තම උපරිම හැකියාව හා ශක්තිය යොදවමින් තේ දලු කඩන මැෂිමක් ලෙසින් ඉතාම වේගයෙන් දලු නෙලන්නට වූයේ අප රටේ මුල්ම වරට පවත්වන දක්ෂතම තේ දලු කඩන යුවතිය තෝරා ගැනීමේ කිරුළ හිමිකර ගැනීමේ අපේක්ෂාවෙනි.

හේලීස් ආයතනයේ වතු සමාගම් සමූහය වන තලවාකැලේ, කැලණිවැලි සහ හොරණ වතු සමාගම් තුනට අයත් තේ වතු හැටක් පමණ පවතී. මේ වතු සියල්ලටම අයත් අංශ 200ක තේ දලු නෙළන ලියන් අතර පවත්වන මේ තරගාවලිය පළමු වරට ආරම්භ වූයේ පසුගිය වසරේදීය. මාස හයක පමණ කාලයක් තුළ මේ සියලුම අංශවල තේ දලු නෙළන ලියන් දස දහසක් පමණ ප්‍රාදේශීයව සහභාගී වූ අතර, අධියර 5කින් පැවැති එම තරගයේ අවසාන මහා තරගය පැවැත්වූයේ පසුගියදාය. තලවාකැලේ වතු සමාගමට අයත් රදැල්ලේ සමර්සෙට් වතුයායේ පැවැති මේ තරගය සඳහා 47 දෙනකු සහභාගී වූයේ මහත් උනන්දුවෙනි. ඉතා තියුණු තරගාවලියක් ලෙසින් පැවැති මේ තරගය මුළු කන්ද උඩරට පළාතට අලුත්ම අත්දැකීමක් වූ අතර, තම උද්වේගිමත් තරගයේ ජයග්‍රාහිකාව බවට පත්වූයේ තලවාකැලේ වතු සමාගමේ සමර්සෙට් වත්තේ දඹතලාව කොටසේ දලු නෙළන 37 හැවිරිදි ආර්. සීදේවි අම්මාය. වසර එකොළහකට වැඩි කාලයක් ඉතාම කැපවීමෙන් හා මහන්සියෙන් තම දහඩිය කඳුළු තේ දලු මත හෙළූ සීදේවි අම්මා ලැබූ මේ ජයග්‍රහණය ඇයට පමණක් නොව, සමර්සෙට් වතුයායටම මහත් ජයග්‍රාහී අභිමානයකි. එම අභිමානනීය ජයග්‍රහණයේ සතුට අති මහත් සතුටින් යුතුව 'තරුණී' සමඟ බෙදා ගත්තේ මෙවර කාන්තා දිනයට අලුත්ම වූ අරුතක් එක් කරමිනි.

"එදා තිබුණු තරගය මට හීනයක් වගේ. තවමත් මැවිලා පේනවා මම එදා තේ දලු කඩපු විදිහ. විනාඩි 20ට මම දලු කිලෝ දහයයි ග්‍රෑම් 450ක් කැඩුවා. හැබැයි මේක මම තනියෙන් ගත්තු ජයග්‍රහණයක් නෙවෙයි. මගේ මුළු වත්තම මට ආශිර්වාද කළා. මේ තරගය තියනවා කියලා දැනගත්තු දවසේ පටන්ම මට වත්තේ හැම කෙනෙක්ම උනන්දු කරපු නිසයි මම ජයග්‍රහණය කළේ. මම හැමදාම දෙයියන්ට කිව්වේ මම කරපු කැපවීමට මගේ අම්මයි තාත්තයි වින්ද දුක්වලට ණය නැති වෙන්න මේක දිනාගන්න ආශිර්වාද කරන්න කියලා. මේ ජයග්‍රහණය ගැන මට තියෙන්නේ සතුටකට වඩා ලොකු හැඟීම්බර වේදනාවක්. මගේ අම්මයි, තාත්තයි දෙන්නම වැඩ කළේ නුවරඑළියේ වතුවල. අපට උගන්වන්න සෑහෙන්න මහන්සි වුණා. නමුත් අපට තිබුණු ප්‍රශ්න නිසා උසස් පෙළ කරන්න බැරිව ගියා. සා.පෙළ විෂයන් තුනක් විතරයි සමත් වුණේ. අක්කා නම් උසස් පෙළ කළා. මට ඉස්කෝලේ ගියාට කිසිම සහතිකයක් නැහැ. අඩුම වශයෙන් ක්‍රීඩා සහතිකයක්වත් නැහැ. මට මේ ලැබුණු සහතික තමයි ජීවිතයේ පළමු සහතිකය සහ සම්මානය. ඒ නිසා මේ ජයග්‍රහණය තවමත් හීනයක් නෙවෙයි මම නැවත ඉපදුනා වගේ කියලා හිතෙනවා. අපට තිබුණු ආර්ථික ප්‍රශ්නත් එක්ක මම මුලින්ම ගාමන්ට් එකක රැකියාවට ගියා. හැබැයි ඒ රස්සාව හරිම අමාරුයි. උදේ, රෑ නැතුව වැඩ කරන්න තිබුණා. කිසිම විවේකයක් නැහැ. මනසට පුදුම වදයක්. අන්තිමට මම ඒ රැකියාවෙන් ඉවත් වුණා. ඊට පස්සේ තමයි විවාහ වුණේ. 2011 අවුරුද්දේ තමයි මම විවාහ වෙලා මේ සමර්සෙට් වත්තට ආවේ. මගේ සැමියා මේසන් බාස් කෙනෙක්. දැන් අපට දරුවෝ තුන්දෙනෙක් ඉන්නවා. ලොකුම දුව මේ අවුරුද්දේ සා.පෙළට ලියන්න සූදානම්. තව පුතාලා දෙන්නෙක් අපට ඉන්නවා.

ඇත්තටම අපේ එකම බලාපොරොත්තුව මේ දරුවෝ තුන්දෙනාට උගන්වන්න. ඒ නිසා මට මේ ලැබුණු ලක්ෂ තුනම දරුවන්ගේ බැංකු පොත්වලට දාන්න තමයි ඉන්නේ. නැත්නම් මේ මුදල් අපට වියදම් වෙනවානේ. අපට මුලින්ම ඉන්න ගෙයක්වත් ඉඩමක්වත් තිබුණේ නැහැ. 2013දී අපට වත්තෙන් පුංචි ඉඩමක් ලැබුණා. ඒ ඉඩමේ අපටම කියලා ගෙයක් හදා ගත්තා.

මම දැන් සතුටු වෙනවා අද ඉන්න තත්ත්වය ගැන. අපි දරුවොත් එක්ක සතුටින් නිදහසේ එකට ජීවත් වෙනවා.

සිදේවී අම්මාට දක්ෂ අවංකම මවකි. ඇය තම රැකියාව ඉතාම සතුටින් මහත් කැපවීමෙන් යුතුව වසර 11ක කාලයක් කළ කැපවීමට උපරිම ගෞරවයක් හා සම්මානයක් හිමිව තිබේ. අහිමි වූ දේ වෙනුවෙන් කඳුළු සලමින් ළතවෙනවා වෙනුවට තමාට උරුම වූ රැකියාව උපරිම කැපවීමෙන් කළ ඇය හොඳම තේ දලු නෙළන්නිය ලෙසින් ගෞරවයට පත්වන්නේ ලක්ෂ තුනක මුදල් ත්‍යාගයක් ද ලබමිනි. දස දහසක් වූ තේ දලු නෙලන්නියන් අතුරින් ඇය දක්ෂතම තේ දලු නෙළන්නිය බවට පත් වී ඇත්තේ ශ්‍රී ලංකා තේ පරියේෂණ ආයතනයේ නිලධාරීන් විසින් තරග විනිශ්චය කළ අපක්ෂපාතී තරගයකිනි. ගුණාත්මකභාවය හා නියම ප්‍රමිතියට අනුව තේ දලු නෙළීම වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැත්වූ මුල්ම තරගය ලෙස මේ තරගාවලිය ඉතිහාසගත වෙයි.

විශේෂ ස්තුතිය - මෙම ලිපිය සඳහා සම්බන්ධීකරණය සැපයූ තලවාකැලේ වැවිලි සමාගමේ ප්‍රාදේශීය සාමාන්‍ය කළමනාකාර කෝෂල විජේසේකර මහතා ජ්‍යෙෂ්ඨ සහකාර වතු අධිකාරී කෙනට් ගමගේ මහතා, මානව සම්පත් කළමනාකාර රාම් සුබ්‍රමනියම් මහතා සහ නුවරඑළිය ප්‍රාදේශීය වාර්තාකරු

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

සියලුම තරගකරුවන් සමඟ සිදේයි අම්මා

ඔබ සුළුවෙන් ආරම්භ කරන මේ පොල් ලෙලි ව්‍යාපාරය සඳහා ලෙලි සොයා ගැනීමේදී ඉතාම කල්පනාකාරී වෙන්න. ඔබ පොල් ලෙලි කාගෙන් හෝ මිලදී ගන්නා විට ඉතාම හොඳින් ඝනකම ඇති වැඩිය වේළී නැති ලෙලි තෝරා ගන්න.

තරුණී අභිමානය

කාන්තාවන්ගේ සෑම ප්‍රශ්නයකට පිළිතුරු හා විසඳුම් බුදු දහම තුළ හොඳින් කියා දෙයි. බුදු දහමේ කියාදෙන ආර්යඅෂ්ඨාංගික මාර්ගය හැඩිරෙන ඕනෑම කාන්තාවකට මේ ලෝකයේ යහපත් ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

ප්‍රවීණ රූපලාවන්‍ය ශිල්පිනී දීපිකා ගුණසේකර.

අහකදාන පොල්ලෙලි ගෙනෙයි ගෙදරටම සල්ලි

පොල් ලෙලි වෙළෙදාමෙන් ලක්ෂපතියෙකු වන මඟ

සෑම සාර්ථක ව්‍යාපාරිකයකුගේ ජීවිතයේ රහසක් තිබේ. මේ රහස ඔහු හෝ ඇය කිසිම දිනක ලෝකයට හෙළි කරන්නේ නැහැ. නමුත් බොහෝදෙනෙක් සාර්ථක ව්‍යාපාරිකයන් අනුකරණය කරන්න උත්සාහ කරනවා. හැබැයි ව්‍යාපාරයක් සාර්ථක කර ගන්න අනුකරණය කිරීම නැති නම් කොපි කිරීමට වඩා අනුගමනය කිරීම තමයි ප්‍රතිඵලදායක. බොහෝ දෙනෙකුගේ ව්‍යාපාර ඉතාම කෙටි කාලයකින් අසාර්ථක වෙන්න ප්‍රධානම හේතුව සාර්ථක ව්‍යාපාරයක් දෙස බලාගෙන ඒ ව්‍යාපාරයම තමුන් කරන්න උත්සාහ කිරීමයි.

හැබැයි සමහර ව්‍යාපාර තිබෙනවා අනුකරණය හා මඟපෙන්වීම දෙකම වැදගත් වෙන අවස්ථා. මේ වගේ ආර්ථික අසීරුකම් ඇති කාලයක කවුරුත් සිතන්නේ අලුත් ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්න. සමහරු හිතනවා තමුන්ගේ රැකියාවට අමතරව පුංචි ව්‍යාපාරයක් කරලා අමතර මුදලක් සොයා ගන්න. තවත් සමහර ගෘහිණියන් උත්සාහ කරන්නේ නිවෙසේ වැඩකටයුතු කරන ගමන්ම අමතර ආදායමක් ලබාගන්න.

ඇතැම් විට මෙවැනි සිතුවිල්ලක් ඔබේ සිතට දැනෙනවා ඇති. අප පුවත්පතේ පසුගිය කලාප කිහිපයකදී එවැනි පුංචි පුංචි ව්‍යාපාර කිහිපයක් සඳහා මඟපෙන්වීම ලබා දුන්නා. ඒ සඳහා අපගේ පාඨකයන් සිය දහස් ගණනක් විමසීම කළේ පුදුම උනන්දුවකින්. මේ තිබෙන අසීරුතාවන්ගෙන් ගොඩ එන්න ඔබ දරන ඒ උත්සාහ ගැන අප අගය කරනවා. ඔබේ උත්සාහයට දිරියක් වෙන්න අප මෙවරත් එවැනිම පුංචි ව්‍යාපාරයක් හඳුන්වා දෙනවා. පසුගිය කාලයේ අපේ රටේ ඉතාම ජනප්‍රිය වුණු ටෙලිනාට්‍යය වුණේ ‘නාඩගම්කාරයෝ.’ මේ නාට්‍යයේ සරා ඇතුළු තරුණ කණ්ඩායම පුංචි ව්‍යාපාරයක් පටන් ගත්තා. ඒ තමයි පොල් ලෙලි ව්‍යාපාරය. ඇත්තටම මේ පොල් ලෙලි ව්‍යාපාරය අපට විදේශ විනිමය ගෙනෙන හොඳම ව්‍යාපාරයක්. ඒ විතරක් නොවෙයි මෙවැනි පුංචි ව්‍යාපාරයකින් හොඳ මුදලක් තමුන්ගේ නිවසේ සිට සොයන්න පුළුවන්.

සාමාන්‍යයෙන් පොල් ලෙලි ව්‍යාපාරයක් කියන්නේ සල්ලි මවන උල්පතක්. හැබැයි බොහෝ දෙනෙක් මේ ව්‍යාපාරයට යොමු වෙන්න මැලිවෙන්න එක් හේතුවක් වෙන්නේ ප්‍රාග් ධනයක් නොතිබීමයි. පොල් ලෙලි කැබැලි කරන්න මැෂිමක් නැතිව බැහැ කියලා තමයි බොහෝදෙනෙක් සිතන්නේ. නමුත් අපට මේ ව්‍යාපාරයට මුලින්ම ප්‍රවේශ වෙන්න අතේ පුංචි මුදලක් ප්‍රමාණවත්. මැෂිමක් ගන්න ලක්ෂ ගණනක මුදලක් නොමැති නම් ඔබට මේ ව්‍යාපාරය මුලින්ම පුංචියට පටන් ගන්න ක්‍රමය තමයි අප ඔබට හඳුන්වා දෙන්නේ.

සාමාන්‍යයෙන් මේ ආකාරයට මුලින්ම අතින් පොල්ලෙලි කපලා පැකට් කරලා විකුණලා ඔබට පුළුවන් මේ ව්‍යාපාරය ගැන මූලික අවබෝධයක් ලබා ගන්න. ඉන්පසුව දෙවන පියවර වශයෙන් ව්‍යාපාරයේ සාර්ථකත්වය අනුව මැෂිමක් ගන්න එක තීරණය කරන්න පුළුවන්.

ඔබ මුලින්ම කළ යුත්තේ හොඳ කැපෙන පිහියක් යොදාගෙන පොල් ලෙලි කැබැලි කර පැකට් කර ගැනීමයි. මේ සඳහා පහසුම ක්‍රමය වන්නේ මුලින්ම ඔබ එකතු කර ගත් පොල් ලෙලි කුඩා තීරුවලට ඉරා ගැනීමයි. ඉන්පසුව එම කුඩා තීරු කොටයක් මත තබා කැබැලි කර ගැනීමයි. දැන් මෙලෙස කැබැලි කර ගත් පොල් ලෙලි මතට හොඳින් ජලය යොදන්න. එලෙස ජලය යොදා පොල් ලෙලි කැබැලිවල ඇති ලවණ ගතිය අඩුකර ගන්න. එසේ සෝදා ගත් පොල් ලෙලි හොඳින් අව්වේ වේළා ගැනීම ඊළඟ පියවරයි. මෙලෙස වේලාගත් පොල් ලෙලි කැබැලි වෙළෙඳ පොළට එක්කිරීමට පෙර පැකැට් කර ගත යුතු වෙයි. ඒ සඳහා ඔබ කළ යුත්තේ විනිවිද පෙනෙන පොලිතින් කවර යොදා ගැනීමයි. කිලෝ 1 – 5 දක්වා ප්‍රමාණයට මෙම පොලිතින් මළුවලට පොල් ලෙලි කැබැලි යොදා වෙළෙඳපොළට එක් කරන්න.

මෙලෙස ඔබ සුළුවෙන් ආරම්භ කරන මේ පොල් ලෙලි ව්‍යාපාරය සඳහා ලෙලි සොයා ගැනීමේදී ඉතාම කල්පනාකාරී වෙන්න. ඔබ පොල් ලෙලි කාගෙන් හෝ මිලදී ගන්නා විට ඉතාම හොඳින් ඝණකම ඇති වැඩිය වේලී නැති ලෙලි තෝරා ගන්න. මිලදී ගන්නා ලෙලි ගබඩා කිරීමේදී සෑම විටම පිට පැත්ත පෙනෙන ආකාරයට රඳවා ගන්න. එවිට මෙහි ජලය රැඳීම වළකියි. දැන් ඔබ මෙලෙස සකස් කරගත් පැකට් සාම්පල් කිහිපයක් පැළ අලෙවි කරන ස්ථානයකට හෝ කෘෂි වෙළෙඳ සැලකට රැගෙන ගොස් ඔවුන්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ගැන දැන ගන්න. ඔබ කපා ඇති පොල් ලෙලි තව විශාල විය යුතු යැයි වෙළෙන්දා පැවසුවොත් ඒ ප්‍රමාණය ඊළඟට කෑලි කපන්න. ඔබ පොල් ලෙලි කැබලි කරන විට සෑම විටම කෙඳි නොමැතිව පැකට් කරන්න. එසේම ඇසුරුම් කරන විට ආකර්ෂණීය ලෙස ලේබල් කර තොග වශයෙන් අලෙවි කරන්න.

මෙය ගෘහිණියකට ඉතාම අගනා ස්වයං රැකියාවක් වන අතර මෙලෙස කැබැලි කර විකුණන අතර විදේශ වෙළෙඳපොළ සඳහා නිරායාසයෙන්ම මාර්ගයක් සොයා ගැනීමට අපහසු නොවේ. එලෙස ඔහුගේ ව්‍යාපාරය දියුණු මට්ටමට පැමිණෙන විට පොල් ලෙලි මැෂිමක් ගැන සිතන්න. ඔබ එවැනි මැෂිමක් ගත් පසු ඉතාම කාර්යක්ෂම ලෙස ඔබේ ව්‍යාපාරය ඉතාම පහසුවෙන් දියුණුකර ගැනීමට හැකිවන අතර හොඳ ලාභයක් ද ලබා ගැනීමට හැකිවනු ඇත. ඔබට මේ ව්‍යාපාරය ගැන වැඩි විස්තර අවශ්‍ය නම් 0112429592 අපගේ අංකයෙන් විමසන්න. අප වැඩි විස්තර හා තොරතුරු ලබා දෙන්නට සූදානම්.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

අභිමානය

ඕනෑම ක්ෂේත්‍රයක කාන්තාවන් තම ප්‍රශ්න ලෝකය ඉදිරියට ගෙන යෑමට හැකියාව තිබිය යුතු වේ. ජනමාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රෙය් එම කටයුත්තට මා උපරිම අයුරින් දායක විය. එලෙසින් සෑම කාන්තාවක්ම සෑම විටම අරගල කළ යුත්තේ පැහැදිළි අරමුණින් යුතුව එම ප්‍රශ්න සඳහා අරගල කිරීමය.

මහාචාර්ය අජන්තා හපුආරච්චි

නොදැනීම ඇඟට රිංගන පිළිකා මාරයාට උත්තර

තවත් එක්තරා කාන්තා දිනයක් මේ වසරේදීත් උදාවෙයි. සෑම වසරකම මාර්තු 08වන දින කාන්තාවන් වෙනුවෙන් වෙන් වුවත් කාන්තා ඔබ වෙනුවෙන්ම 'තරුණී' දැනුම් සංග්‍රහයක් ලෙසින් දෝතට ගෙන එන අපි නම් හිතන්නේ වසරේ සෑම දිනයක්ම කාන්තාවන්ගේ බවයි.

දැයේ අභිමානය ඇයයි. ඇය හැමවිටම අභිමානවත් වීමට නම් නීරෝගී සුවයෙන් හෙබි තැනැත්තියක ද විය යුතුයි. පිළිකා මාරයා එන්න එන්නම වටිනා ජීවිත ගොදුරක් බවට පත් කරගනිද්දී කාන්තාවන්ට ම ආවේණික පිළිකා වර්ග නිසා ඇය අනේකවිධ පීඩාවන්ට ලක් වේ.

පිළිකාවක් යනු කුමක්ද?

පාලනයකින් තොරව අසාමාන්‍ය හා අවිධිමත් ලෙස සෛල බෙදීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයකි.

කාන්තාවන්ට ම ආවේණික පිළිකාවන් මොනවාද?

* පියයුරු පිළිකා
* ගැබ්ගෙල පිළිකා
* ඩිම්බකෝෂ පිළිකා

පිරිමින්ටත් පියයුරු පිළිකා වැලඳෙනවාද?

කාන්තා සහ පිරිමි දෙපාර්ශ්වයටම පියයුරු පිළිකා වැලඳේ. නමුත් කාන්තාවකට පියයුරු පිළිකා වැලඳීමේ අවදානම පිරිමියකුට වඩා සිය ගුණයකින් වැඩිය.

පියයුරු පිළිකාවක් යනු කුමක්ද?

පියයුරේ කිරි නිපදවන ග්‍රන්ථි හා නාලවල සෛල පාලනයකින් තොරව අසාමාන්‍ය ලෙස බෙදීම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයකි.

පියයුරු පිළිකාවක් හට ගැනීම සඳහා වැඩි අවදානමක් ඇත්තේ කාටද?

පිළිකා සඳහා සඳහා පවුල් ඉතිහාසයක් ඇති කාන්තාවන් (මවගේ හෝ පියාගේ පාර්ශ්වයේ ලේ ඥාතියකුට පියයුරු හෝ ඩිම්බකෝෂ පිළිකා වැලඳී ඇත්නම්

* දරුවන් නොමැති හෝ දරුවන් ලැබීම පමා වූ කාන්තාවන්
* සමහර පිළිකා නොවන පියයුරු රෝග තත්ත්වයන් සඳහා පෙර ඉතිහාසයක් ඇති කාන්තාවන්
* ජීවිත කාලය තුළ ඔසප් චක්‍ර වැඩි සංඛ්‍යාවකට නිරාවරණය වූ කාන්තාවන් (අවුරුදු 11ට පෙර Product පත් හා හෝ අවුරුදු 55 ට පසු ආර්තවහරණය වූ කාන්තාවන්)
* වෛද්‍ය උපදෙසින් තොරව ඊස්ට්‍රජන් හෝමෝනය අඩංගු ඖෂධ සඳහා දීර්ඝකාලීනව නිරාවරණය වූ කාන්තාවන්
* ආර්තවහරණයට පසු අධික ලෙස තරබාරු කාන්තාවන්

පියයුරු පිළිකා පිළිකා සෑදෙන්නේ එම අවදානම් සාධක ඇති අයට පමණද?

නැත, අවදානම් සාධක නැති අයට ද පියයුරු පිළිකා වැලඳීමේ හැකියාවක් ඇත. එමෙන්ම අවදානම් සාධක සහිත සමහර කාන්තාවන්ට ඔවුන්ගේ ජීවිත කාලය තුළ දී පියයුරු පිළිකාවක් ඇති නොවීමට ද හැකියාවක් ඇත.

පියයුරු පිළිකාවේ රෝග ලක්ෂණ කවරේද? බහුලව හමුවන රෝග ලක්ෂණ වන්නේ

* පියයුරුවල අලුතින් ඇතිවූ අසමමිතික බවක්
* පියයුරේ යම් කොටසක් ඇතුළට නෙරා යාමක්
* පියයුරුවල සමේ යම් වෙනස්කම් වෙනස්කමක්(දදයක්, ඝන වීමක්,පැහැයේ වෙනසක්, ඉදිමීමක්, දොඩම් ලෙල්ලක මතුපිට වැනි ස්වභාවයක්)
* තන පුඩු ඇතුළට ගිලී යාමක්(මෑතකදී ඇතිවූ) හෝ වෙනසක්
* තනපුඩුවෙන් කිරි නොවන ශ්‍රාවයන් පිටවීමක්
* පියයුරුවල අසාමාන්‍ය වේදනාවක්

පියයුරු වල ඇති සියලු ගැටිති පිළිකා ද ?

නැත. පිළිකා නොවන ගැටිති වර්ග ද ඇත.

පියයුරු පිළිකාවක් කලින් හඳුනා ගැනීම වැදගත් වන්නේ ඇයි?

පිළිකාවේ මූලික අවධියේ දී හඳුනාගත් විට සාර්ථකව ප්‍රතිකාර කර ජීවිතය යථා තත්ත්වයට පත්කර ගත හැකි නිසා.

පියයුරු පිළිකාවක් කලින් හඳුනා ගැනීමට කළ යුත්තේ මොනවාද?

* ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව
* සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව
* මැමෝග්‍රෑම්/ අල්ට්‍රා සවුන්ඩ් ස්කෑන් පරීක්ෂාව

ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව කළ යුත්තේ කවදාද?

අවුරුදු 20ට වැඩි සෑම කාන්තාවක්ම මසකට වරක් පියයුරු පරීක්ෂාව කළ යුතුය. මාසික ඔසප්වීම සිදුවන කාන්තාවන් ඔසප් වීම අවසානයෙන් සතියකට පමණ පසුව ස්වයං පියයුරු පරීක්ෂාව කළ යුතුය.

මාසික ඔසප් වීම නතර වී ඇති කාන්තාවන් සෑම මසකම නිශ්චිත දිනයක් පියයුරු පරීක්ෂාව සඳහා යොදා ගත යුතුය.

රෝග ලක්ෂණයක් හඳුනාගත් විට ඔබ කළ යුත්තේ කුමක්ද?

නොපමාව වෛද්‍යවරයෙක්, හෙද නිලධාරිනියක්, පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියක් හමුවී සායනික පියයුරු පරීක්ෂාවක් කරගන්න.

සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව යනු කුමක්ද?

සායනික පියයුරු පරීක්ෂාව යනු පුහුණුවලත් සෞඛ්‍ය නිලධාරියකු/ නිලධාරිනියක් විසින් ඔබගේ පියයුරු පරීක්ෂා කිරීමයි. මෙම සේවාව ඔබ ප්‍රදේශයේ පැවැත්වෙන සුවනාරි සායන, රජයේ හෝ පෞද්ගලික රෝහල්වල පැවැත්වෙන ශල්‍ය වෛද්‍ය සායන, නාරිවේද සායන, සුව දිවි සායන, පියයුරු සායනවලින් ලබාගත හැකියි.

ඒ සඳහා පහසුකම් ඇත්තේ කුමන ස්ථාන වලද?

සුවනාරි සායනයක් යනු කුමක්ද?

සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කොට්ඨාස මට්ටමින් නොමිලේ පැවැත්වෙන සායනයකි.මෙම සායනවලදී කාන්තාවකට දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, පියයුරු හා ගැබ්ගෙල පිළිකා වැනි බෝ නොවන රෝග කිහිපයක් කලින් හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය පරීක්ෂණ සිදුකර ගැනීමේ හැකියාව ලැබෙන ස්ථානයකි. මේ පිළිබඳ වැඩි විස්තර ඔබේ ප්‍රදේශයේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරිනියගෙන් ලබාගත හැකියි.

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

සිහිනයක් වූ සොඳුරු රුව සැබෑවක් කරගන්න

www.lushlk.com

LUSH
MEDICAL AESTHETICS & SKIN CLINIQUE

BEAUTY • PERFECTION • CONFIDENCE

- අනවශ්‍ය රෝම ඉවත් කිරීම
- සිරුරේ අනවශ්‍ය මේදය ඉවත් කිරීම (Slimming)
- වයස්ගතවීමේ ලක්ෂණ පාලනය (Anti-aging)
- කුරුලෑ, ලප කැළැල්, Tattoo ඉවත් කිරීම

- සමේ දුර්වර්ණතා ඉවත් කිරීම
- සමේ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර
- සුදු කබර / පොතු කබර සඳහා ප්‍රතිකාර (Vitiligo / Psoriasis treatments)
- අධික ලෙස දහඩිය දැමීම පාලනය සඳහා ප්‍රතිකාර
- හිසකෙස් ගැලවීයාම සඳහා ප්‍රතිකාර සහ හිසකෙස් සිටුවීම
- උපන් ලප සහ Pigmentation ඉවත් කිරීම
- ඉන්නන් ඉවත් කිරීම (DPN, Viral warts, Tags wart removal)
- Botox සහ Filler ප්‍රතිකාර
- මුහුණේ Dimple සෑදීමේ සැත්කම්
- දත්වල ඇති අවපැහැ ගැන්වීම් ඉවත් කිරීම
- විදුරුමස් අවපැහැ ගැන්වීම් ඉවත්කිරීමේ සහ සියලුම දන්ත වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර
- Medi - facials

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත, දීර්ඝකාලීන හා ස්ථිර විසඳුමක් සඳහා අති නවීන ලේසර් වෛද්‍ය උපකරණ භාවිතා වන දිවයිනේ ප්‍රමුඛතම චර්ම ප්‍රතිස්ථාපන මධ්‍යස්ථානය වෙත පැමිණ පළපුරුදු වෛද්‍යවරුන් හමුවී උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ලබාගන්න.

LUSH @ CAPITAL
No. 1100/4, Pannipitiya rd,
Battaramulla.
+94 (0) 776 641 482

LUSH @ PARK
No. 27, Vijaya kumarathumga mw,
Polhengoda, Colombo 05.
+94 (0) 775 579 576

011 2 88 99 22
info@lushlk.com lushskinclinique
lushskinclinique

ශ්‍රී ලංකා පෞද්ගලික සෞඛ්‍ය සේවා නියාමන කොමිසන් සභාවේ 2006 අංක 21 දරන පනත යටතේ ලියාපදිංචි ඇත

විශේෂඥ වෛද්‍යවරයකුගේ උපදෙස් ඇතිව ලේසර් ප්‍රතිකාර කිරීම වඩාත් සුදුසුයි

සම පැහැපත් කර ගැනීමට අප ලබා ගන්නා ප්‍රතිකාර හා ඖෂධ පිළිබඳ බොහෝ තරුණ තරුණියන්ට ඇත්තේ ගැටලු රාශියකි. එසේම එම ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමෙන් ඇතිවන අතුරු ප්‍රතිඵල, අතුරු අබාධ හා සමට සිදුවන හානි ගැන නිරතුරුවම අසන්නට ලැබෙයි.

මෙවැනි පසුබිමක සම හා මුහුණ පැහැපත් කර ගැනීම සඳහා විශ්වාසයෙන් යුතුව ප්‍රතිකාර සිදුකරන ස්ථානයක් ලෙස Lush Skin Clinic ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතියට අනුව ඉදිකළ රජයේ ලියාපදිංචිය ලැබූ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයකි. වසර 10ක් පුරාවට ඉතාම විශිෂ්ට වූ සේවයක් සපයමින් රූපලාවණ්‍ය සත්කාර හා ප්‍රතිකාර ලබා දෙමින් එම මධ්‍යස්ථානය සිදු කරන මෙහෙවර පිළිබඳ අපට අදහස් දැක්වීමට එක්වූයේ එම ආයතනයේ අධ්‍යක්ෂිකා ශිරෝමී සමරදිවාකර මහත්මියයි.

ලංකාවේ නවීන පන්නයේ ලේසර් උපකරණ ගණනාවක් ඇති LUSH SKIN CLINIC හි අධ්‍යක්ෂිකා ශිරෝමී සමරදිවාකර මහත්මිය

සම ආශ්‍රිත සත්කාර, ප්‍රතිකාර ගන්න පෙර මේ ලිපිය කියවන්න

Lush Skin Clinic ආරම්භ වූයේ කෙසේද?

අප මවු ආයතනය වන Technomedics International මීට වසර 27කට පමණ පෙර ආරම්භ කර අද වන විට ලංකාවේ 80%ක් පමණ සෞඛ්‍යය ආයතනවලට, සෞඛ්‍යය උපකරණ සපයන්නෝ වෙති. එමඟින් සපයන ලේසර් උපකරණ යොදවා Lush Skin Clinic මධ්‍යස්ථානය Technomedics ආයතනයේ අනුශාඛාවක් ලෙස ආරම්භ විය.

Technomedics ආයතනයේ සභාපති වන සුජිත් සමරදිවාකර මහතාගේ සංකල්පයක් අනුව Lush Skin Clinic ආරම්භ කිරීමට මුල පුරන ලදී. ඔහුගේ පුරෝගාමී මඟපෙන්වීම මත විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් කිහිපදෙනකුගේ උපදෙස් ඇතුව Lush Skin Clinic මුලින්ම ආරම්භ විය. ලංකාවේ ලේසර් කිරණ උපකරණ ගණනාවක් ඇති එකම මධ්‍යස්ථානය ලෙස Lush Skin Clinic ඉතාම අභිමානයෙන් යුතුව හඳුන්වා දිය හැකියි.

සම ආශ්‍රිත කරනු ලබන ලේසර් ප්‍රතිකාර සඳහා මීට පෙර බොහෝ විට ඉන්දියාව සහ වෙනත් රටවල්වලට යන්න සිද්ධ වුණා. Lush Skin Clinic ආරම්භයත් සමඟ එවැනි ප්‍රතිකාර අප රටේම සාධාරණ මිලකට කර ගැනීමට අවස්ථාව ලැබුණි. එසේම අපට Lush Skin Clinic ආයතනය ආරම්භයට විශාල රුකුලක් වුණේ Technomedics ආයතනයත් සමඟ සම්බන්ධ වී සිටින විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගෙන් ලැබුණු සහයෝගයයි. Lush Skin Clinic සමඟ සම්බන්ධ චර්ම රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරු, ප්ලාස්ටික් ශල්‍ය වෛද්‍යවරු, දන්ත ශල්‍යවෛද්‍යවරු හා විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් දැනට හතළිහකට වැඩි සංඛ්‍යාවක් සිටිති.

ඔබ Lush Skin Clinic හඳුන්වන්නේ රෝහලක් ලෙසද, වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් ලෙසද?

Lush Skin Clinic විශේෂ වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස සැලකිය හැකියි. මේ ආයතනයේ ප්‍රධාන කාර්යය රූපලාවන්‍ය හා සුන්දරත්වය පිළිබඳ සත්කාරක සේවය ලබා දීමයි. ඕනෑම කෙනකුට මෙහි පැමිණ විශේෂඥ වෛද්‍ය උපදෙස් සහ ප්‍රතිකාර ලබා ගත හැකියි.

Lush Skin Clinic ලබා දෙන ලේසර් කිරණ ප්‍රතිකාරය ගැන සඳහන් කරන්න පුළුවන්ද?

මුල්කාලයේදී ලේසර් ප්‍රතිකාර ගැන බොහෝ දෙනා අතර, පැකිළීමක් තිබුණද විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගෙන් ලැබුණු දැනුවත් කිරීමත් සමඟ එම අදහස් අද වන විට බොහෝ දුරට වෙනස් වී ඇත.

අප රටේ ලේසර් ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා අනුමැතිය තිබෙන්නේ ලියාපදිංචි විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ට පමණයි. නමුත් සමහර ආයතන එවැනි වෛද්‍යවරයකු නොමැතිව ප්‍රතිකාර කරන අවස්ථා තිබෙනවා. එය එසේ කිරීම අවදානම් සහිත විය හැකියි. එම නිසා ලේසර් ප්‍රතිකාර ගැනීමට පෙර ඒ පිළිබඳව දැනුවත් වී සිටිය යුතුයි.

Lush Skin Clinic සේවය සපයන්නේ රෝගීන්ට ප්‍රතිකාර කරන ආකාරයට නොවෙයි. මෙහි ඕනෑම කෙනකුගේ හිස්කෙස්වල සිට දෙපා දක්වා ක්‍රමානුකූලව ප්‍රතිකාර කිරීම සිදුවේ. ඒ සඳහා මෙහි පැමිණ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයකු හමුවී ඔවුන්ගේ අවශ්‍යතාවයට සරිලන පරිදි ප්‍රතිකාර සැලැස්මක් සදාගත හැකිය.

Lush Skin Clinic සතුව තිබෙන මේ සෑම උපකරණයක්ම ලෝකයේ තිබෙන ඉහළම ප්‍රමිතියේ උපකරණ බවත් ඒවා යොදා ගනිමින් කෙරෙන ප්‍රතිකාර ඉහළ ප්‍රමිතියකට සිදු කරන ප්‍රතිකාර බවට සහතික විය හැකියි. ඒ උපකරණ අලුත්වැඩියා කිරීම සහ ලංකාවට ගෙන්වීමේ පහසුකම අපට ලැබී තිබෙන්නේ Technomedics ආයතනය මඟිනි. එසේ ගෙන්වනු ලබන සියලුම උපකරණ ජාතික ඖෂධ නියාමන අධිකාරිය (National medicine Regulatory Authority) හරහා ලියාපදිංචි වී ඇත.

මීට අමතරව ඔබේ ආයතනයේ සේවය ලබා දෙන්නේ කෙසේද?

අපගේ මේ ප්‍රතිකාර සේවාවන්ට අමතරව විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ට විදේශ ලේසර් පුහුණුව ලබා දෙන අතර, විදේශ වෛද්‍යවරුන් සහ ලේසර් තාක්ෂණ පුහුණුකරුවන් මෙරටට ගෙන්වා අපේ සේවකයන්ට සහ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ට ලේසර් පිළිබඳ අත් හුරු පුහුණුවක් ද ලබාදීමට කටයුතු කරයි.

කාන්තා හා පිරිමි දෙපාර්ශ්වයටම රූපලාවන්‍ය ගැටලු තිබේ නම් ඕනෑම ගැටලුවකට මේ මධ්‍යස්ථානයෙන් ප්‍රතිකාර සහ උපදෙස් ලබා ගැනීමට හැකියි.

දැන් අපේ රටට අලුත් ලේසර් උපකරණ ගෙන්වනවා. ඒ සඳහා ඇති ප්‍රමිතිය ගැන ඔබට කියන්න පුළුවන්ද?

ලංකාවට ගෙන්වන ලේසර් උපකරණ නිසි ලියාපදිංචි කිරීමකින් තොරව ආනයනය කරන්න බැහැ. අපි ගෙන්වන සෑම උපකරණයක්ම ගෙන්වා තිබෙන්නේ ප්‍රමිතියට අනුව ලියාපදිංචි (FDAKE) උපකරණ විතරයි. Lush Skin Clinic සතුව ඇති සියලුම උපකරණ ජාතික ඖෂධ නියාමන අධිකාරිය හරහා ලියාපදිංචි වී ඇති උපකරණයි.

ඔබේ සේවය ඕනෑම කෙනකුට ලබා ගැනීමේ හැකියාව තිබෙනවා ද?

Lush Skin Clinic සේවය ඉතාම සාධාරණ ලෙස ලබා දෙනවා. වයස් සීමාවකින් තොරව, ඕනෑම කෙනකුට අපේ ප්‍රතිකාර ලබා ගන්න පුළුවනි. ඒ සඳහා ලබා දෙන ප්‍රතිකාර තීරණය කරන්නේ වෛද්‍යවරයා විසින් පමණයි. දෙස් විදෙස් බොහෝ දෙනකුගේ සම පිළිබඳ උනන්දුව වැඩි නිසා ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයකින් තොරව මේ මධ්‍යස්ථානයට ප්‍රතිකාර සඳහා පැමිණේ. ඒ සියලුදෙනාගේම පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා වන පරිදි ප්‍රතිකාර සිදු කෙරේ. මෙවැනි විශාල සංඛ්‍යාවක සේවාදායකයන් පිරිසක් බිහි වුණේ ඒ විශ්වසනීය සේවය නිසයි.

කාන්තා හා පිරිමි දෙපාර්ශ්වයටම රූපලාවන්‍ය ගැටලු තිබේ නම් ඕනෑම ගැටලුවකට මේ මධ්‍යස්ථානයෙන් ප්‍රතිකාර සහ උපදෙස් ලබා ගැනීමට හැකියි. ඒ වගේම අප සතුව ඉතාම සාර්ථක පේෂල් ප්‍රතිකාර Lush Skin Clinic මඟින් සිදු කරනවා. ඒ ප්‍රතිකාර ගැන සහ සියලු ප්‍රතිකාර ගැන ඕනෑම අයකුට අප ඇමතීමෙන් විස්තර ලබා ගන්න පුළුවන්.

සටහන
දුමින්ද කාරියවසම්

තරුණී **අභිමානය**

කාන්තාව සෑම විටම ශක්තිමත් විය යුතුය. එසේම ඇයට ප්‍රබල ආත්ම ශක්තියක් වෙයි. එය වර්ධනය කරමින් ලෝකය ජය ගැනීමට සෑම විටම උත්සහ කළ යුතු වෙයි.

ජ්‍යෙෂ්ඨ මාධ්‍යවේදිනී අනුල ද සිල්වා

තරුණී අභිමානය

ඕනෑම රැකියාවකට වටිනාකමක් තිබේ.තමා කරන කුමන රැකියාව වුවත් එය ආසාවෙන් උනන්දුවෙන් කැපවීමෙන් කළොත් එයින් ලැබෙන සතුට අප ලබන වැටුපට වඩා සිය ගුණයකි.

කොළඹ නගරය ලස්සන කරන දිනුකා

උත්සව අවස්ථාවකට හැඩට අඳින්න සාරි ජැකට් එකක්

සාරිය ලියකගේ ලාලිත්‍ය අපූරුවට ඔප්නංවන ඇඳුම් විලාසිතාවකි. සාරි විලාසිතාවෙන් ඒ තරමට ම කාන්තා රුව ඔපලන්නට නිසි නිමාවක් ඇති සාරි ජැකට් එකත් හේතුවක් වෙනවා.

"හැඩට සාරිය අඳින්න නම් ලස්සනට සාරි ජැකට් එක තියෙන්න ඕනෑ." බොහෝ ලියන් මෙලෙස පවසන්නේ ඒ නිසාමයි.
ඔබ සාරි ජැකට් එක මස්සවා ගැනීමට මැහුම් ශිල්පිනියකගේ සේවය ලබා ගන්නවා විය හැකියි. එහිදී සාරි ජැකට් එකට හොඳ නිමාවක් එක් වන්නේ ඔබෙන් ඉටුවිය යුතු වගකීම් පෙළක් නිසි ලෙස සපිරෙනවා නම් පමණයි.

අලුත්ම සාරියකට ලස්සනම සාරි ජැකට් එකක් අඳින්න ඔබේ සිතෙත් කැමැත්තක් ඇති. මෙහිදී ඔබ පළමුව තීරණය කළ යුත්තේ සාරි ජැකට් එක මසන මෝස්තරයයි.
එය ඔබට ගැළපෙනවා ද? ඔබේ සාරි රෙද්දට ගැළපෙනවාද? සිතා බලන්න. අද අපි ගෙන එන්නේ උත්සව අවස්ථාවකට ගැළපෙන තරුණියකට සුදුසු සාරි ජැකට් එකකි.

අවශ්‍ය මිමි -

උරහිස, පපු වට, උරහිස සිට පොයින්ට් උස, උරහිස බ්‍රාකට් උස, හැට්ටයේ උස, ඉණ වට, ඩාර්ට් පරතරය, කර ගැඹුර, අත දිග, අත වට, අත් කට, අංශ උස

මිමි මැසීම -

උරහිස මිම්ම දෙකට බෙදා එයට අඟල් 1/2ක් එකතු කරන්න. පපුව වට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එයට අඟලක් එකතු කරන්න. ඉණ දක්වා උසට අඟල් තුනක් එකතු කරන්න, පොයින්ට් උස අඟල් 1/2ක් ද බ්‍රාකට් උසට අඟල් 1/2, ඉණ වට හතරට බෙදා අඟල් 1 1/4ක් එකතු කරන්න. ඩාර්ට් පරතරය දෙකට බෙදා අඟල් 1/2ක් එකතු කරන්න. කර ගැඹුරට අඟල් 1/2ක් එකතු කරන්න. අත දිග සඳහා අඟල් 1/2ක් එකතු කරන්න. අතවට දෙකෙන් බෙදා අඟල් 1/2ක් එකතු කරන්න. අත් කට දෙකට බෙදන්න. අංශ උසට අඟල් 1/2ක් එකතු කරන්න.

මෙම සාරි හැට්ටය සඳහා ලේස් රෙදි යාර 1 1 /4 හා ලයිනින් යාර 1ක් අවශ්‍ය වේ.
ලයිනින් සඳහා ගන්නා රෙද්ද සෝදා වියළා අයන් කරගන්න. එය දෙකට නමා එම නැම්ම මුදුනේ සිට හරහට A හා B දක්වා උරහිස දෙකට බෙදා අඟල් 1/2 ලකුණු කරන්න. B සිට පහළට අඟල් 1 1 /2ක් පහත්කර එය A දක්වා යා කරමින් උරහිස රේඛාව ඇද ගන්න.
A සිට පහළට අඟල් 7ක් පහත් කර එතැන් සිට ඉදිරියට C දක්වා උරහිස ප්‍රමාණය දෙකට බෙදා අඟල් 1/2 ලකුණු කර 1 - රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස අත් කට හැඩය ඇඳ ගන්න.
A සිට පහළට අඟල් 8ක් පහත් කර කර ගැඹුර හා කර පළල ඇඳ ගන්න.
D සිට පහළට ඉණ දක්වා උස ගෙන එයට අඟල් 3ක් ගෙන
ඉණ රේඛාව ඇඳ එහි E සිට F දක්වා ඉණ හතරට බෙදා එයට අඟල් 1 1/4 ලකුණු කරන්න.
D සිට පහළ පොයින්ට් උස හා බ්‍රාකට් උස ලකුණු කරගන්න.
ඉණ රේඛාවෙහි ඩාර්ට් පරතරය දෙකට බෙදා අඟල් 1/2ක් ලකුණු කර ඉණ දෙපසට ඉණ හතරට බෙදා අඟල් 1/4 ලකුණු කර පොයින්ට් රේඛාව තෙක් යාකර ප්‍රධාන ඔපනැල්ල ඇද පළමු රූපයේ පෙනෙන ලෙස ඔපනැලි හා බ්‍රාකට් හැඩයන් ඇදගන්න.
අංශයෙන් පිටතට අඟල් 1 1/2 ද ඉණ රේඛාවෙන් පහළට අඟල් 2ක් තබා මැහුම් වාසි තබා ගන්න. පසුව බ්‍රාකට් කොටස වෙන් කරගන්න.

පසුපස සැකසීමේදී

රෙද්ද දෙකට නමා බල වාටියේ සිට අඟල් 1/2ක් තබා 2- රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස පසුපස කොටස ඇඳ කපාගන්න. පසුපසට විවරයක් ඇති බැවින් පසුපසට හක් අල්ලා ගත යුතුයි.

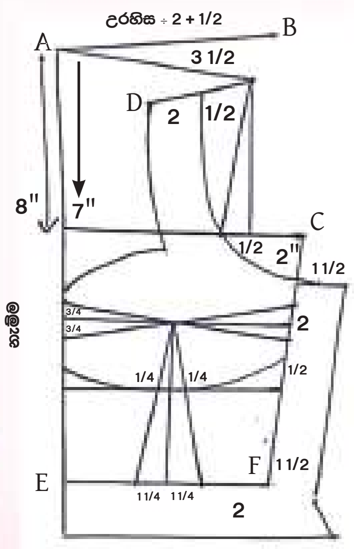
අත සැකසීමේදී

ඉදිරිපස හා පසුපස කොටස් ලයිනින් මත ඇද කපා ගන්නත් අත්දෙක ලේස් රෙද්ද මතම 3 - වැනි රූප සටහනේ පෙනෙන ලෙස ඇඳ කපා ගන්න.
ලයිනින් මත ඇදගත් ඉදිරිපස කොටස් දෙක ලේස් රෙද්ද මත තබා එයට මැහුම්වාසි අඟල් 1/2ක් වටේට තබමින් කපා ගන්න.
එසේම පසුපස කොටස් ද ලේස් රෙද්ද මත තබා වටේට අඟල් 1/2 මැහුම් වාසි තබා කපා ගන්න.
මසා ගැනීමේදී හැට්ටේ ඉදිරිපස ඉහළ කොටස් දෙකෙහි ඇති ඩාර්ට් 3 මසා ගන්න. පසුව ඉහළ කොටස් පහළ බ්‍රාකට් කොටස් තබා මසා ගන්න. පපු කොටසෙහි ලයිනිං හා ලෙස් කොටස් එකට තබා මසා හක් අල්ලීම සඳහා පසුපස විවරයට ට්‍රේසින් පටි තබා මසා ගන්න.
ඊළඟට උරහිස් එකට තබා මසා අත්දෙක අල්ලා ගන්න.
ඉදිරිපස වඩාත් අලංකාර කර ගැනීම සඳහා පීපියෝ ලේස් රෙද්දකින් එහි ඇති මල් කපා ඉදිරිපසට රෙදි අලවන ගම් වර්ගයකින්
අලවා සුදුසු ආකාරයට හැඩ කර ගන්න.
රූප සටහන සහ ඡායාරූප දෙස හොඳින් බැලීමෙන් වඩාත් පැහැදිලිව මෙය මසා ගැනීමට පහසුවක් වේවි.

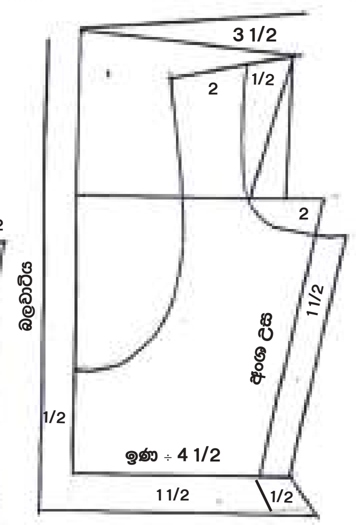
උපදෙස් -
ප්‍රවීණ මැහුම් හා රූපලාවණ්‍ය උපදේශිකා
කාන්ති බණ්ඩාරනායක

ඇඳුම් නිර්මාණය
ප්‍රණීත් රණවීර

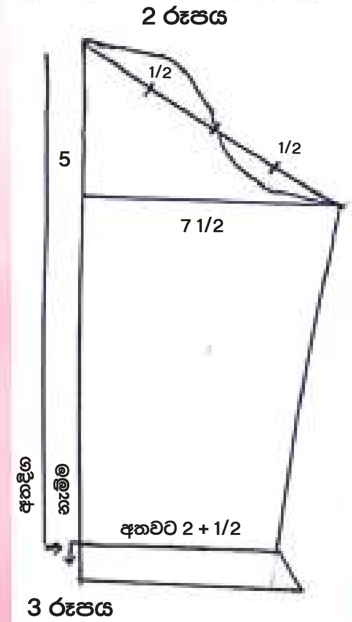
සටහන
විදුමිණි දිසාකරුණා



1 රූපය



2 රූපය



3 රූපය

සමාජ මාධ්‍ය හරහා ආලේපන ගන්නේ බලාගෙනයි

ජීවිතයම ගලේ ගහන ඔන්ලයින් සුදුවෙන සෙල්ලම

රූපලාවන්‍යයට කවුරුත් ප්‍රිය කරනවා. ලස්සනට අකැමැති කවුද කියලානේ කතාවට කියන්නේ. ඒත් ඉතින් ලස්සන වෙන්න ගිහින් අමාරුවේ වැටුණු අය බොහොමයි. අන්තර්ජාතික මිල අධික වෙළෙඳ නාම පවා ව්‍යාජ අයුරින් සකස් කරමින් රට රවටන ජාවාරම් දැන් දැන් බොහොමයි. එකක් සුදු වෙන්න. තවත් එකක් තරුණ බව රැක ගන්න. සුදු කොණ්ඩය සුදු වෙන්නත් වියපත් බව සඟවා තරුණ බව ඔප් නංවන්නත් මේ හුඟක් නිෂ්පාදන කදිමයි. වෙළෙඳ දැන්වීම්වලින් කියන්නේ එහෙමයි.

සමාජ මාධ්‍ය ජාල සමඟත් දැන් හුඟ දෙනකු සම්බන්ධයි. කතාවට කියන්නේ පොල් කඩන කෙනා ළඟත් සෙල් ෆෝන් එකක් තියෙනවා කියලානේ. ඒ වගේම ඒ කවුරුත් සමාජ මාධ්‍ය ජාල වල සාමාජිකයන් වී සිටිනවා. ඒ හරහා වෙළෙඳ දැන්වීම් එමට ප්‍රචාරය වෙනවා. එක අතකින් එය පහසුවක්. ගෙයක් දොරක් විකුණා ගන්නට නැතිනම් කුලියට බද්දට දීමට ඒ ඉඩ කදිමයි. ගහවැලේ හැදෙන එළදාවක් විකුණා ගන්න එහෙමත් සමාජ මාධ්‍ය ජාල හොඳයි. ඒත් අපේ ජීවිතවලට සමාජ මාධ්‍ය ඕනෑවට වඩා එබිකම් කිරීම නම් භයානකයි.

මේ කියන්න යන්නෙත් එහෙම කතාවක්. ඉකුත්දා කොලොම්තොට එහෙමත් නැතිනම් ගෙන්දගම් පොළොවේ ග්‍රෑන්ඩ්පාස් පොලිස් වැයික්කියෙන් තමයි මේ කතාව ඇහෙන්නේ. රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදන බොහොමයක් හොරට නිපදවා, හොරටම ඇසුරුම් කරවා වෙළෙඳපොළට යැවීමට සූදානම් වෙද්දීයි පොලීසියට මේ ගැන ඉව වැටුණේ. සමාජ මාධ්‍ය ජාල හරහා විවිධාකාරයෙන් මේ ගැන ප්‍රචාර දී තිබෙනවා. ඊට මුලාවී මේ ප්‍රමිතියක් නැති රූපලාවන්‍ය ආලේපනවලට වහ වැටුණු දෙනෝදාහකට වැඩ වරදින්නට ඇති. ඒත් ලැජ්ජාවට වැඩි දෙනෙක් මේ ගැන නීති ක්‍රියාමාර්ග නොගත්තා වන්නටත් පුළුවන්.

රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදනයක් ආවාට ගියාට වෙළෙඳපොළට නිකුත් කරන්න බැහැ. ඊට නිසි ක්‍රියාමාර්ග වෙනවා. පියවරෙන් පියවර එහි ගුණාත්මක භාවය ගැන පරීක්ෂණ කෙරෙනවා. ඒ සියල්ලෙන් පසුවත් බොහෝ රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදන භාවිතයේදී යම් අසාත්මිකතාවක් වුවහොත් එය භාවිතය නවතා දමන ලෙසටයි ඒවායේ සඳහන් වෙන්නේ.

එතරම්ම පරෙස්සම් සහගතව භාවිත කළ යුතු දෙයක් තමයි රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදන. කේෂලාවන්‍යයේදී භාවිත කෙරෙන ඩයි වර්ග ආදිය කෙරෙහිත් සැහැල්ලුවට සලකන්න නම් අපට බැහැ. එවැනි ප්‍රමිතියකට නැති එහෙමත් නැතිනම් කල් ඉකුත්වූ නිෂ්පාදන නිසා වටිනා යෞවනය එහෙමත් නැතිනම් රූප ශෝභාව අවලස්සන කරගත් රුවැත්තියන් පිළිබඳ කතා හිඟ නැහැ. මේ ඇතැම් නිෂ්පාදන ජර්මනිය ආදී ධනවත් රටවල ඉතා ඉහළ මිල ගණන්වලට අලෙවි කෙරෙන ඒවායි. ඉතින් එතරම්ම මිලෙන් අධික ජනප්‍රිය වෙළෙඳ නාමවල නිෂ්පාදන භාවිත කිරීමට ලැබීමත් සමහරු සලකන්නේ වාසනාවක් විදිහට. ඒත් වැඩේ තියෙන්නේ ඉන් පස්සෙයි. ඉකුත්දා ග්‍රෑන්ඩ්පාස් ප්‍රදේශයේ ගබඩා දෙකකින් මෙවැනි ප්‍රමිතියෙන් තොර රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදන හමු වුණා. ඒ කිසිවක් සැබැවින්ම ඒ ඒ රටවලින් ගෙන්වූ එම ජනප්‍රිය වෙළෙඳ නාම දරන නිෂ්පාදන නෙවෙයි. මෙරටදී කිසිම ප්‍රමිතියකින් තොරව ඒ ඒ ව්‍යාජ අසුරණවලට පිරවූ ද්‍රව්‍යයි. ආයුර්වේද නාමය හොරට සඳහන් කිරීමත් ඉන් කැපී පෙනෙන තවත් ජාවාරමක්. මේ කිසිවක ඇත්ත නැත්ත නොදැන මෙරට දෙනෝදාහක් දෙනා මේ නිෂ්පාදන කොතෙකුත් පාවිච්චි කරන්න ඇති. ඉතින් මින් මතුවටවත් මෙවැනි ජාවාරම්කරුවන්ට නොරැවටී ප්‍රමිතියෙන් යුතු නිෂ්පාදන මිලදී ගැනීමට පෙළඹීමයි වැදගත්.

අනෙක, දියුණු රටවල වඩාත් සෞඛ්‍යාරක්ෂිතවයි රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදන හදන්නේ. ඒවා ගබඩා කිරීමේදී භාවිතයේදී නිසි උපදෙස් සහිතවයි වෙළෙඳ පොළට නිකුත් කරන්නේ. ඒ මිසක කඩපොළේ, පේව්මන්ට් එකේ, පෙට්ටි කඩේ ආදී තැන්වලින් කෙතරම් ආකර්ෂණීය අසුරණ යටතේ වුණත් කොච්චර අඩු මිලට රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදන අලෙවි කරන්නට තිබෙනවා දුටුවොත් ඔබට දෙවරක් සිතා බලන්නට වෙනවාමයි. අනෙක උදේ හවා සමාජ මාධ්‍ය ජාල හරහා මේ ද්‍රව්‍ය මිලියන ගණන් like සහිතව අලෙවි කිරීමට කැසකවන සමහරුත් ඔබට දක්නට ලැබේවි. එහි ඇත්ත නැත්ත සොයා බලන්නට ඔබට සිදු වෙනවා. නොඑසේ නම් ඔබ අතිශය පරෙස්සමෙන් රැකගත් රූ සපුවට ඉතා සුළු මොහොතකින් මෙයින් බාධා පැමිණිය හැකියි. ඒ වරද නැවත නිවැරදි කරගත නොහැකි එකක් වන්නටත් පුළුවන්. ඉතින් මතුපිටින් රුව ආලේපනයට පමණක් නෙවෙයි. සමහර suppliments පානයටත් නිර්දේශ කරනු දක්නට පුළුවනි. එවිට එවැනි නිෂ්පාදනත් මේ වගේ කිසිම ප්‍රමිතියකින් තොරව අතන මෙතනදී උඩින් පල්ලෙන් ඇටවූ ඒවා නම් ඒවා භාවිත කරන කාටත් අබ සරණයි. ඉතින් ඔබ රවටන්නටත් ඔබේ වටිනා මුදල් ඩැහැ ගන්නටත් මාන බලා සිටින වෙළෙඳ ප්‍රජාවකුත් මෙරට සිටින වග නිතර සිහි තබා ගන්නැයි වෛද්‍යවරු ඔබෙන් ඉල්ලා සිටිනවා.

එතරම්ම පරෙස්සම් සහගතව භාවිත කළ යුතු දෙයක් තමයි රූපලාවන්‍ය නිෂ්පාදන. කේෂලාවන්‍යයේදී භාවිත කෙරෙන ඩයි වර්ග ආදිය කෙරෙහිත් සැහැල්ලුවට සළකන්න නම් අපට බැහැ.

ඉන් ආරක්ෂා වන්නට ඔබට ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති ආයතනය, පාරිභෝගික කටයුතු අධිකාරිය. විලවුන් උපකරණ හා ඖෂධ නියාමන අධිකාරිය නිතරම මෙවැනි කූට වෙළෙඳාම්, ප්‍රමිතියකට නැති නිපැයුම් ආදිය පිළිබඳ සෙවිල්ලෙන් පසු වෙනවා. එම වැටලීම් සඳහා පොලීසියේත් නොමඳ සහායක් ලැබෙනවා. ඒ කෙසේ වෙතත් ලලනා ඔබේ රූ සපුවේ චමත්කාරය ඔප් නැංවිය හැක්කේ ප්‍රමිතිගත නිපැයුම් වලටම පමණයි. ස්වභාවිකවම රුව වඩන ගස්වැල් සාරය පිළිබඳ ඔබ දැනටමත් දැනුවත්. එසේම, යම් නිෂ්පාදනයක් ඔබ මිලදී ගන්නේ එහි අන්තර්ගතය පිළිබඳත් අවධානය යොමු කරමින්මයි. එනම් රුව වඩන ශාකසාර ගුණ පිළිබඳ විශ්වාසය තබමින්මයි. ඒ අතින් ඔබ සමාජ මාධ්‍ය ජාල ඔස්සේ කිසිම වගකීමකින් තොරව ඇතැමුන් කරන ප්‍රචාර පිළිබඳත් සැලකිලිමත් විය යුතුමයි. මේ එළැඹ තිබෙන්නේ හොඳ පරෙස්සමෙන් නිෂ්පාදන තෝරා ගත යුතු කාලයක්.

සටහන
නුවන් මහේෂ්

තරුණී අභිමානය

පවුල නමැති ඒකකයේ සිට මහ සමාජය දක්වාම ඉහළ පුටුවල වඩාත්ම බැබළෙන ඇය තීරණාත්මක චරිතයකි. ඇගෙන් ගත යුතු පාඩම අන් අයට බොහෝ සේ වටීවි.

කාන්තා කාර්යාංශයේ සභාපතිනි චම්පා උපසේන

තරුණී අභිමානය

ලෝකය ජය ගන්න ඕනෑම කාන්තාවකට පුළුවනි. එයට අවශ්‍ය වන්නේ තමාගේ කැපවීම, අධිෂ්ඨානය සහ උත්සාහය පමණී. තමන්ගේ රැකියාව හෝ වෙනත් කිසිවක් සීමා මායිම් ඊට බලනොපායි.

ශ්‍රී ලංකා කාන්තා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ නායිකා චමරි අතපත්තු

පුංචි දුවට අවුරුද්දට හැඩෙන් පිරුණු මල් ගවුමක්

අසුරු සැණින් කාලය වෙනස් වෙද්දී මැවෙන විලාසිතා අපමණයි. යෞවනියකට විලාසිතා කෙතරම් අගනේද, දියණියක් සිටින මවකට විලාසිතා ගැන ඇත්තේද නොතිත් ආශාවකි. නිරන්තරයෙන්ම පුංචි ගවුම් පොඩි අන්දවා ඇගේ හැඩ බලන්නේ දෝර ගලා යන සතුටෙනි. එහෙත් මේ දවස් වල නම් අලුතින් ඇඳුමක් මිලදී ගන්නවා කියන්නේ ගෙදර ආර්ථිකයට ලොකුවට දැනෙන දෙයක්. එහෙම කියලත් පුංචි දෝණිගේ හැඩ නොබලා ඉන්න බැහැනේ නේද? අපි ඇයට අලුත් ගවුම් පොඩියක් මහන්න මෙන්න මේ විදියට පුංචි උත්සාහයක් දරමු. ඔබේම අතින් මසා ගත හොත් ඒ සඳහා වැය වන මුදල තරමක් අඩු කරගත හැකිය.

එසේ නම් මෙන්න ඒ සඳහා අවශ්‍ය මිම්

*උරහිස අඟල් 11
* කරවට අඟල් 12
* ඉනදක්වා උස අඟල් 14
* පපුවවට අඟල් 27
*ඉණවට අඟල් 26

සායට මිම්.

ඉණවට අඟල් 26
සාය උස අඟල් 18

පුංචි දෝණිගේ ගවුම සඳහා වර්ණ 2ක් භාවිතකර ඇති අතර සාය සඳහා රෙදි හා නෙට් එකක් යොදා ඇත.

මුලින් බ්ලව්සය කැපීම සඳහා නැම්මට තබා ගන්න. ඉහළින් හරහට රේඛාවක් අදින්න එය උරහිස රේඛාවයි. උරහිස මිම්ම දෙකට බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි අඟල් 1/2 ක් එකතුකර උරහිස රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය AB වේ. B සිට අඟල් 1 1/4
ක් පහත් කර A ලක්ෂයට යා කරන්න. එය AC වේ.
කරවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AD වේ. එම පිළිතුරෙන් අඟල් 1/2ක් අඩුකර ඉතිරි ප්‍රමාණය AC රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය AE වේ. DE යාකර මුලික කර අදින්න.
කර ගැඹුර පහත්කර අවශ්‍ය කර අදින්න. E සිට පහතට ඉණ දක්වා උස පහත් කර හරහට රේඛා අදින්න.

අත් කට රේඛාවට උස සෙවීම සඳහා පපුවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AF වේ. හරහට රෙබාවක් අදින්න. එය අත් කට රේඛාව යි.

අත් කට රේඛාවට දිග ලකුණු කිරීම සඳහා පපුව වට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුරට මැහුම්වාසි හා බුරුල සඳහා එකතුකර අත්කට රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න එය FG වේ.

ඉණවට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිළිතුරට බුරුල සඳහා හා මැහුම්වාසි එකතු කර ඉණ රේඛාවේ හරහට ලකුණු කරන්න. එය HI වේ.

GI යාකර අංශය අඳින්න.
අත්කට වක්‍රය ඇඳිම සදහා C සිට අත්කට රේඛාවට කෙලින් ඉරක් ඇඳ එම රේඛාවේ මැද ලක්ෂය ලකුණු කරන්න. උරහිස මිම්මෙන් අඟල් 1/2 අඩුකර ඉතිරි ප්‍රමාණය නැම්මෙ සිට මැද ලක්ෂය දෙසට ලකුණු කරන්න. C සිට එම ලක්ෂය කැපියන සේ රේඛාවක් ඇඳ අත්කට වක්‍රය අදින්න.

පසුපස

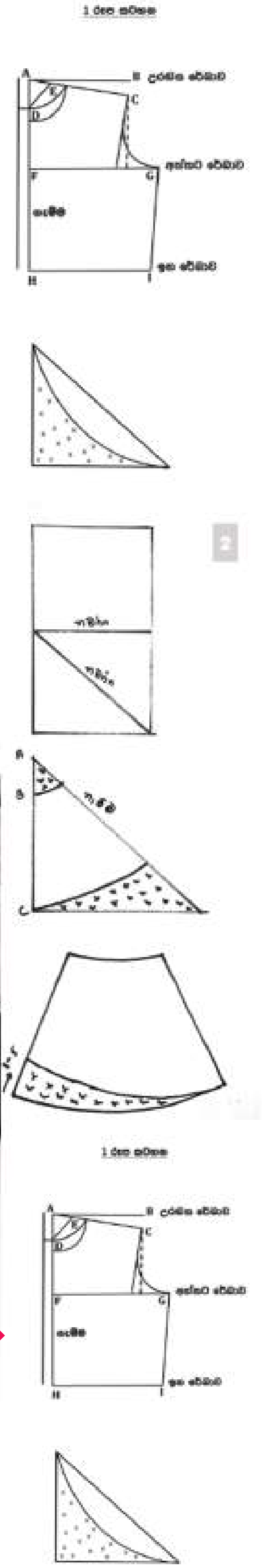
පසුපස සඳහා බලවාටියට ගන්න. බලවාටියෙ සිට අඟල් 1ක් මැහුම්වාසි තබා නැම්ම අදින්න. ඉදිරිපස පතරොම නැම්ම මතින් තබාගන්න පසුපස කර ගැඹුර අඟල් 1.5 ක් පමණ පහත්කර කර ඇද කපා ගන්න.

ෆ්ලෙයාඩ් සාය

සාය සඳහා රෙදි කොටස් 2ක් භාවිත කර ඇති බැවින් සායවල් 2ම කැපිය යුතුයි. එමෙන්ම පසුපස කොටස උස අඟල් 3ත්5ත් අතර ප්‍රමාණයක් වැඩි බැවින් එම උසට සාය ගෙන එම ප්‍රමාණය ඉදිරිපසින් කපා ඉවත් කරන්න.
සාය සඳහා රෙදි කොටස පහතට දෙකට නවා නැවත ත්‍රිකෝණාකාරව නවන්න. ඉණවට ප්‍රමාණය 3න් බෙදා එම පිළිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AB වේ. AB පිලිතුර ට උස හා මැහුම් වාසි එකතුකර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AC වේ.B හා C රේඛාවෙන් කපාගන්න
සාය දිගහැර ඉදිරිපස අඟල් 3ත් 5ත් අතර කපා ඉවත් කර ගන්න.

මෙලෙසින් මසා ගනිමු

පළමුව බ්ලව්සය උරහිස මසන්න.
පසුපස සිපරය අල්ලා ගන්න.
කර පයිපින් හෝ පෙෂින් කර ගන්න.
පසුව
අත සඳහා බයස් එකක් කපා ෆ්‍රිල් කර අල්ලා ගන්න.
සායවල් දෙකම ඉණට අල්ලා ගන්න.
අලංකාරය සඳහා වාටියට ඔබට අවශ්‍ය දෙයක් අල්ලා ගත හැකිය.



ප්‍රවීණ ඇඳුම් නිර්මාණ ශිල්පිනී
දිලූෂී දිසානායක

සටහන
අචිනි ලක්මාලි චන්ද්‍රසේකර

ස්වදේශී කොහොඹ 09වන වරටත් කැරගල රජමහා විහාරය ආලෝකමත් කළ වගයි

ශාකසාර සත්කාර නිෂ්පාදනයේ පුරෝගාමියා සහ වෙළඳපොළ ප්‍රමුඛයා වන කඳාන ස්වදේශී කර්මාන්තශාලාව ඓතිහාසික කැරගල රජමහා විහාරයේ වාර්ෂික 'ආලෝක පූජා සත්කාරය' වෙනුවෙන් පසුගිය ද අනුග්‍රහක දායකත්වය සපයන ලදී. ඒ සිය සමාජ සත්කාර වැඩසටහනක් ලෙසිනි. ස්වදේශී සමාගමේ සභාපතිනි අමරි විජයවර්ධන මැතිනියගේ සංකල්පයක් ලෙස "ස්වදේශී කොහොඹ ආලෝක පූජා සත්කාරය" නවවන වරට දුරුතු පුර පසළොස්වක පොහෝ දින සංවිධානය කෙරිණි.

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ පිහිටා ඇති කැරගල රජමහා විහාරය 13 වන සියවසේ දඹදෙණි රාජධානිය තුළ වීරබාහු රජ සමයේ ඉදි කර ඇත. 13 වන සියවසේ ගඩලාදෙණි පරාක්‍රමබාහු පාලන සමයේ, කැරගල රජමහා විහාරයේ දී පද්මාවතී පිරිවෙන ස්ථාපිත කර ඇත.

ස්වදේශී කර්මාන්තශාලාවේ සභාපතිනි අමරි විජයවර්ධන මැතිනිය "ස්වදේශී, ශ්‍රී ලංකාවේ සමාගමක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාවේ සංස්කෘතිය හා සම්ප්‍රදායික උරුමය ආරක්ෂා කරමින් සම්ප්‍රදායික වටිනාකම් හා සිරිත් විරිත් ඉහළට ඔසවා තැබීම වෙනුවෙන් මෙවැනි ආලෝක පූජාවන්ට වාර්ෂිකව සහයෝගය දක්වනවා. සමාජ වගකීමැති සමාගමක් වශයෙන් ස්වදේශී කර්මාන්තශාලාව මෙවැනි මූල පිරිමිවලට සහයෝගය ලබා දීමට කැප වී සිටින්නේ අපගේ සංස්කෘතිය රැක ගැනීම සම්බන්ධයෙන් ඔහු පරම්පරාවන්ට පූර්ණ ආදර්ශයක් සපයමින්. වත්මන් පරපුරේ පසුව සහ අභිවෘද්ධිය උදෙසා මෙන්ම රටේ සංස්කෘතිය හා උරුමය ආරක්ෂා කිරීමේ වැදගත්කම යොවුන් පරපුරට ඉගැන්වීමේ අභිප්‍රායෙන් ස්වදේශී කොහොඹ විසින් මෙරට පූජනීය ස්ථාන ආලෝකමත් කරනවා" යනුවෙන් සිය අදහස් දැක්විය.

ස්වදේශී සමාගමේ සභාපතිනි අමරි විජයවර්ධන මැතිනිය දිවයින පුරා ආගමික සිද්ධස්ථාන වෙත සිය සහයෝගය අඛණ්ඩව ලබා දී ඇත. අතීත මහිමය නැවත ගෙන ඒමෙහිලා 2013 වසරේ දී, ඇය විසින් ඓතිහාසික දඹදෙණි රජමහා විහාරයේ 'ශ්‍රී දළදා මාළිගාව' සහ පෞරාණික බිතු සිතුවම් අලුත්වැඩියා කරන ලදී. අමරි විජයවර්ධන මැතිනිය 1927 දී කැලණිය රජමහා විහාරයේ ප්‍රතිසංස්කරණ කටයුතු සිදු කළ හෙලේනා විජයවර්ධන ලේකම්තුමියගේ මිණිබිරියයි.

කතරගම කිරි වෙහෙර, රුහුණු කතරගම මහ දේවාලය, සමරගිරි මහ සමන් දේවාලය, දෙවුන්දර ශ්‍රී විෂ්ණු දේවාලය, අලුත්නුවර ශ්‍රී දඩිමුණ්ඩ මහා දේවාලය, මහනුවර ශ්‍රී මහ විෂ්ණු දේවාලය, රිදීගම රිදී විහාරය, ලංකාතිලක රජමහා විහාරය, අම්බලුව කුඩා කතරගම දේවාලය, දුම්මලසූරිය සමන් දේවාලය, දඹදෙණිය රජමහා විහාරය සහ ගොඩකවෙල සංඝපාලි රජ මහා විහාරය යන ආගමික සිද්ධස්ථානයන් හි ආලෝක පූජා සත්කාරය සඳහා ස්වදේශී සිය අඛණ්ඩ සහයෝගය ලබා දෙයි.

100%ක දේශීය කර්මාන්තශාලාවක් ලෙස ස්වදේශී, විසල ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් සමාජය ගොඩ නැංවීමේ සත්කාර වැඩසටහන් වෙත සිය අඛණ්ඩ අවධානය යොමු කර ඇත. ස්වදේශී කොහොඹ සත්කාරය සෞඛ්‍යයේ ආරක්ෂාව සහ සංස්කෘතික වටිනාකම් ඉහළ නැංවීම උදෙසා නිරතුරු ව්‍යාපෘති ක්‍රියාත්මක කිරීම වෙනුවෙන් කැප වී සිටියි. සමාගමේ මෙහෙවර සමාජීය වැඩසටහන් තුළින් 'ස්වදේශී කොහොඹ ආලෝක පූජා සත්කාරය' මගින් දිවයින පුරා ආගමික සිද්ධස්ථාන ආලෝකමත් කිරීම, ස්වදේශී කොහොඹ මිහිතල සත්කාරය - කොහොඹ පැළ වගා කිරීමේ ව්‍යාපෘති, ආගමික ස්ථාන, පාසල් සහ ශ්‍රී ලංකාවේ විශ්ව විද්‍යාලයීය ජනතාව වෙත ජල ටැංකි පරිත්‍යාග, ගැබිනි මව්වරුන් වෙත කොහොඹ බේබි ළදරු සත්කාරක නිෂ්පාදන ප්‍රදානය වැනි සත්කාරයන් සිදු කරයි.

ශාකසාර සමන් නිෂ්පාදනයේ පුරෝගාමියා සහ වෙළඳපොළ ප්‍රමුඛයා වන ස්වදේශී කර්මාන්තශාලාව, 1941 වසරේ ආරම්භ කරන ලද ISO 9001 - 2015 සහතික ලත් සමාගමකි. ස්වදේශී කර්මාන්තශාලාව මගින් වෙළෙඳ පොළට හඳුන්වා දී ඇති ජනප්‍රිය වෙළඳ නාම අතර ස්වදේශී කොහොඹ, රාණි සඳුන්, ස්වදේශී කොහොඹ බේබි, පර්ල්වයිට්, ලේඩිලයින්, ලක් ඔලිව්, බ්ලැක් ඊගල් පර්ෆියුම්, කොහොඹ සහ රාණි වෙරි ක්‍රීම් නිෂ්පාදන පෙළ ඇතුළත් වේ. එසේම ස්වදේශී විසින් ශ්‍රී ලංකාවේ අංක 01 ශාකසාර සත්කාරය වන, ස්වදේශී කොහොඹ ශාකසාර සත්කාරය හා රූප වර්ධන සඳහා වන රාණි සඳුන් නිෂ්පාදනය හා අලෙවිය සිදු කරයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ පෞද්ගලික ශාකසාර නිෂ්පාදනයේ පුරෝගාමී සමාගමක් ලෙස අප අපගේ සියලුම නිෂ්පාදන සඳහා භාවිතා කරන ශාකසාර අමුද්‍රව්‍යවල ක්‍රියාකාරී ප්‍රතිලාභ පිළිබඳව පාරිභෝගිකයන් දැනුවත් කිරීමට කැමැත්තෙන් සිටිමු. අප හොඳම ශ්‍රී ලාංකේය ශාකසාර පමණක් භාවිතා කරන අතර, ගුණ අමු ද්‍රව්‍යයන් ප්‍රවේශ පරීක්ෂණයන්ට ලක් කිරීමෙන් අනතුරුව නිෂ්පාදනය සඳහා භාවිත කරයි. ස්වදේශී සියලු නිෂ්පාදන 100% ශාකසාර අමු ද්‍රව්‍ය අඩංගු නිෂ්පාදන වන අතර, සතුන් ආශ්‍රිත පරීක්ෂණ සිදු නොකරයි. ස්වදේශී කොහොඹ, රාණි සඳුන්, ස්වදේශී කොහොඹ බේබි ඇතුළු ස්වදේශී නිෂ්පාදන ලිපිතය සංගමයේ පිළිගැනීම ලත් එකම ශ්‍රී ලාංකේය නිෂ්පාදන පෙළයි. මෙම සමාගමේ ඉදිරි වර්ෂය භාවිතාවන් මෙන්ම පාරිභෝගිකයා සදාචාරාත්මක හා පරිසර හිතකාමී තේරීම් ගැනීම වෙත යොමු කිරීමට සමාගමේ ඇති කැපවීම පෙන්වන මිනුමකි. සමාගම සෑම විටම සිය නිෂ්පාදනවල ගොවීන් හා පාරිසරික බලපෑම සලකා බලාදැමී අතර, එහි ප්‍රමුඛත්වය දෙමින් අඛණ්ඩව නිෂ්පාදන සිදු කරයි.

ස්වදේශී කර්මාන්තශාලාවේ සභාපතිනි, අමරි විජයවර්ධන මැතිනිය, කැරගල රජමහා විහාරයේ විහාරාධිපති පූජ්‍ය රත්ටෙල චන්ද්‍රරතන හිමි ස්වදේශී සහ ජ්‍යේෂ්ඨ කළමණාකාර නිලධාරීන් ඓතිහාසික කැරගල රජමහා විහාරය ආලෝකමත් කරමින්.

සුන්දරත්වයේ ස්වභාවික පැහැය ගෙනෙන කොලජන් සත්කාරය CLiF

කාර්යබහුල වන විට කාලය ගෙවී යාම අපට පාලනය කළ නොහැකි අතර බොහෝ විට අපගේ රූපලාවණ්‍ය සත්කාර පවා මඟ හැරී යා හැක. නමුත් අපගේ පෙනුම බොහෝ දුරට රඳා පවතින්නේ අප අපගේ ශරීරයට කරන දේ සහ අප එයට එදිනෙදා ලබා දෙන දේවල් මත ය. කෙටියෙන්ම පවසන්නේ නම් අපි අපගේ ශරීරයට ඇතුළු කරන දේ අනුව අපගේ යෞවුන් පෙනුමෙහි පැවැත්ම තීරණය වේ.

කොලජන් කියන්නේ ඔබේ සිරුරට අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රෝටීනයක් බව ඔබ දන්නවද? සිරුරේ හිස මුදුනේ සිට පාදාන්තය දක්වාම කොලජන් මගින් පෝෂණය කරන බව ඔබ දන්නවද? සමෙහි රැලි වැටීම, එල්ලා වැටීම, පිරිපුන් බව නැති වීම හා සන්ධි තද වීම වැනි කරුණු මඟ හරවාගැනීමට මෙන්ම එමගින් ඔබේ සමේ නිරෝගීකම, ඔබේ නිරෝගිකම පවත්වාගැනීම සඳහා කොලජන් ඔබේ ශරීරයට එක් කර ගැනීම වැදගත් වේ. ඒ සඳහා ස්වභාවික ශාකසාරයන්ගෙන් යුක් 100%ක් ආයුර්වේදීය, තවද ඔබ වෙනුවෙන් හිතකර නිෂ්පාදන හඳුන්වා දෙන Zen & Su වෙතින් Collagen Natural සත්කාරයක් හඳුන්වා දී ඇත.

බීටා කැරොටින්, ප්‍රෝ-විටමින් A, කැරොටිනොයිඩ්ස් හා ඉතා ඉහළ ක්‍රියාකාරීත්වයක් ඇති ප්‍රතිඔක්සිකාරක ගුණයන්ගෙන් අනූන ලාවුලු, මල්බෙරි හා ලයිකොපීන් සුසංයෝගය ඔබේ සමේ කොලජන් උද්දීපනය කරනවා මෙන්ම සිරුර තුළ පවර් හවුස් එකක් සේ ක්‍රියා කරමින් හිසකෙස්, නිය, ඇස් පෙනීම, සන්ධි, අක්මාව හා හෘදයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට ඉමහත් රුකුලක් ලබාදෙන්නේය. ආයුර්වේද අනුමැතිය සහිත GMP තත්ත්ව සහතිකය යටතේ නිෂ්පාදනයේ ගුණාත්මක බව සහතික කරන අතරම, ඇමෙරිකාවේ FDA ලියාපදිංචි සමාගමක් වීම මෙම පිලිගැනීම තවත් තහවුරු කරයි.

කාන්තා හා පිරිමි දෙපාර්ශවයටම භාවිතා කල හැකි CLiF යන වෙළෙඳනාමය ශ්‍රී ලංකාව මෙන්ම මාලදිවයින, කැනඩාව සහ සීශෙල්ස් යන රටවල බොහෝ දෙනා භාවිතයට ගන්නා ශාකසාර ආයුර්වේද පෝෂණ අතිරේකයකි. බාහිරින් ආලේප කරන ක්‍රීම් සහ දියර වර්ග මගින් සමේ පියසත් ස්වභාවය තාවකාලිකව ආවරණය කිරීම සහ වැඩි දියුණු කිරීම පමණක් කළ හැකි නමුත්, මතුපිට සමට යටින් පවතින සමේ ගැඹුරු ස්ථරවල අභ්‍යන්තරයෙහි වෙනසක්ම සිදු කරමින් දිගු කාලීනව පවතින ලෙස යහපත් ප්‍රතිඵලයක් ගෙන ඒම සඳහා මෙන්ම විවිධ රෝග ලක්ෂණ වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබට මෙවැනි ආහාර අතිරේක පෝෂකයක් අවශ්‍ය වේ. එමගින් වියපත් වීමේ ලක්ෂණ වළක්වා, සම අභ්‍යන්තරයෙන්ම ඔබව නීරෝගීමත් කර, සැබෑ යෞවුන් සුන්දරත්වය රැක දෙයි.

CLiF Collagen Natural සත්කාරය සමගින් එක්වන ඔබ, වෙනසක් විඳගැනීමක් සඳහා කෑමෙන් පසු දිනකට දෙවරක් ලබා ගත යුතුය. කැනේඩියානු සංයෝජනයකට අනුව ලංකාවේ නිෂ්පාදනය කරන CLiF Collagen Natural Supplement අතුරු ආබාධ රහිත ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ සියලුම අනුමැතියට යටත්ව සහ GMP ප්‍රමිති තත්ව සහතිකය සහ ඇමෙරිකාවේ FDA යන ලයිසන්සුගත වීම සහිතව එන මෙම නිෂ්පාදනය සියලුම ෆාමසි වලින් දැන් ලබාගත හැකිය.

ඇණවුම් කිරීමට සහ වැඩි විස්තර සඳහා 070 5 831 038 යන දුරකථනය ඔස්සේ සම්බන්ධ විය හැකිය.

සටහන - රසිකා ලක්මාලි

තරුණී අභිමානය

ස්වාධීනව තමුන්ගේ ව්‍යාපාරයක් කිරීම හිතට නිදහසකි.එයින් ලබන ආත්ම තෘප්තිය රැකියාවක් කිරීමට වඩා වෙනස්ම අත්දැකීමකි.රැකියාවක් සොයමින් ළතැවෙනවා ට වඩා ස්වයං රැකියාවක් කිරීමෙන් දිගු ගමනකට මඟ පෑදෙයි.

කොළඹ කැලෑ පොළේ නිසංසලා

අම්මා දුන් දැනුම අදටත් වලංගුයි

දීපා එදිරිසිංහ

තම අඩි පාරේ යන දුවක දෙස මවක් බලා සිටිනුයේ ඉතා ඕනෑකමිනි. ඇයට ද අවසන් කාලයේ තම දෝණිය පිළිබඳ එවැනි අනාවැකි පළ කෙරෙන්නට ඇති. විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් ඔස්සේ මවුවරුන්ගේ අඩිපාරේ යන දියණිවරුන්, පියවරුන්ගේ අඩි පාරේ යන පුතුන් අපට හමුවේ.

අද අපේ කථානායිකාව වන ඇය ද මවකගේ අඩි පාරේ යන දියණියකි.

සිංහල සිනමාවේ චිත්‍රපට නිෂ්පාදිකාවන් ඇත්තේ අතළොස්සක් වූ පිරිසකි. සෝමා එදිරිසිංහ නාමය ඒ අතරින් මුල්තැන්හීලා සිටියි.

ඇගේ දියණිය දීපා එදිරිසිංහ ද අද වන චිත්‍රපට නිෂ්පාදන ක්ෂේත්‍රයට අත්පොත් තබා ඇත.

ඊ.ඒ.පී. එදිරිසිංහ නම් වූ ඇගේ පියාගේ මඟ යමින් මව සෝමා එදිරිසිංහ චිත්‍රපට නිෂ්පාදනයට අත ගැසීය. ඒ අනුව ඇය නිෂ්පාදනය කළ චිත්‍රපට ගොන්නට බොක්ස් ඔෆීස් චිත්‍රපට රැසක් ම එක් විය. ඇගේ එකම දියණිය දීපා එදිරිසිංහ චිත්‍රපට නිෂ්පාදනයට අත ගසනුයේ මවගේ අභාවයෙන් පසුවයි.

මේ දිනවල තිරගත වන හෝ ගානා පොකුණ චිත්‍රපටය ඔස්සේ සිනමා ලෝලීන්ගේ හද බැඳ ගත් ඉන්දික ෆර්ඩිනැන්ඩුගේ 'වෙඩි නොවදින ළමයි' චිත්‍රපටයේ නිෂ්පාදිකාව වන්නේ ඇයයි. ඇගේ චිත්‍රපට නිෂ්පාදනකරණයේ ආගමනය සිදුවන්නේ ඒ අනුවයි.

ඔබ චිත්‍රපට නිෂ්පාදනයට අතපොවන්නට සිතූයේ මවගේ අඩි පාරේ යෑමේ අභිලාෂයෙන් ද?

මගේ මවට මගේ පියා හොඳ ආරම්භයක් ලබා දුන්නා. ශක්තිමත් සෙවණැල්ලක් වුවා. ව්‍යාපාරික පවුලක දූ දරුවෝ ලෙස අපි ඒ අන්‍යෝන්‍ය සබැඳියාව හොඳින්ම දුටුවා. අපි පුංචි කාලේ අපේ අම්මා වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම ආදරණීය මවක්. යුතුකම් නොපිරිහෙළා ඉටු කරන්නියක්. පියාගේ වියෝවත් සමඟින් අපි තරුණ වයසට එද්දී ව්‍යාපාර ජාලය මෙහෙයවීමේ වගකීම මව මත පැටවුණා. ඒ වෙද්දී ඇය තරමක් කාර්යබහුලයි. මගේ මව අතිශය 'ශක්තිවන්ත' දරා ගැනීමේ හැකියාවෙන් අනූන වූ තැනැත්තියක්. ඇය කරන කියන දේ දෙස මම පුංචි කාලේ ඉඳන්ම බලා සිටියේ හරිම ඕනෑකමකින්. මම මගේ අම්මව දකින්නේ සිනමා 'අඹරේ පුරාවෘත්තයක් ලෙසයි. ඇගේ එකම දියණිය ලෙස තේරෙන කාලේ ඉඳන්ම පුදුමාකාර අභිමානයක් තිබුණා. චිත්‍රපට නිෂ්පාදිකාවකගේ භූමිකාවට ඇය සාධාරණයක් ඉටුකරද්දී අපට ඇය මවකගේ භූමිකාව මැනවින් ඉටු කරන්නියක්. ජනසරණ පදනම කරගෙන යමින් සමාජ සේවිකාවකගේ භූමිකාවටත් මනා ජීවයක් දුන්නා. නිවෙසේ දී ඇය මේ සියලුම භූමිකාවන්ගෙන් ඔබ්බට ගිය මවක්. ආදරණීය මවක්. ඇය අපෙන් වෙන්ව ගොසින් වසර හතක් වෙනවා. මීට වසර 6කට පෙර එනම් 2017 වසරේ අවසානයේ පටන් මම මේ චිත්‍රපටයේ වැඩ කටයුතු සඳහා අතපොවනවා. 2018 වසර අවසන් වනතුරුම පවා චිත්‍රපටයේ විවිධ කර්තව්‍යයන් හි නියැළෙනවා. 2019 පාස්කු ප්‍රහාරය, කෝවිඩ් සමඟ සිනමා කර්මාන්තය එහෙම පිටින්ම බිඳ වැටෙනවා. ඒත් සමඟින් චිත්‍රපට පෝලිමක් හැදෙනවා. 2023 වසරේ තමයි අපිට චිත්‍රපටය තිරගත කරන්න අවස්ථාව ලැබෙන්නේ.

ඔබේ මව ජීවත්ව සිටින කාලයේ ඇය නිෂ්පාදනය කරන චිත්‍රපටවලට ඔබලාගේ ඊ.ඒ.පී. මණ්ඩලයේ චිත්‍රපට සඳහා ප්‍රේක්ෂක ආකර්ෂණය නොඅඩුවාම ලැබෙනවා.

ඇයට හොඳ වාසනා මහිමයක්. තරුගුණයක් තිබුණා කියලා හිතෙනවා. මගේ මව මාධ්‍ය ජාලයක් හිමි ආසියාවේ එකම කාන්තාව. ඔබ කීවාක් මෙන් ඇතැම් චිත්‍රපටවලට එතරම් ආකර්ෂණයක් නොතිබුණු කාලෙත් ඊ.ඒ.පී මණ්ලයේ තිරගත වන චිත්‍රපට වලට මනා ආකර්ෂණයක් ලැබෙනවා.

මවගේ වියෝවත් සමඟින් එහි යම් කඩාවැටීමක් ඇතිබවත් නොකියාම බැහැ.

ඔව් ඇත්තටම අපිත් එය අත් වින්දා. නමුත් ඇගේ දැක්ම ඉදිරියටම ගෙන යන්න මම හැමවිටම උත්සහ කරන්නේ.

ඔබ සොයුරන් තිදෙනෙකුගේ එකමක සොයුරිය

මම පවුලේ දෙවැනියා අයියා ජීවක, ඊට පස්සේ මම. ඊළඟට නාලක මල්ලි. බඩපිස්සා අසංක මල්ලි

ඔබේ පළමු සිනමා ආගමනයට මහාචාර්ය ඉන්දික ෆර්ඩිනැන්ඩුව තෝරාගන්නේ කොහොමද?

ඔහුගේ හෝ ගානා පොකුණ චිත්‍රපටය මම දෙතුන් වතාවක්ම ආසාවෙන් නැරැඹුවා. වරක් මම ඔහුට සුබ පැතුවා. ඒ වෙද්දී මට චිත්‍රපටයක් නිෂ්පාදනය කිරීමේ අවශ්‍යතාවක් තිබුණේ නැහැ. මෙරටට ගෙන්වන හින්දි, දෙමළ, ඉංග්‍රීසි චිත්‍රපට පවා මම නරඹනවා. චිත්‍රපට නැරැඹීම මගේ විනෝදාශංයක්.

සෞන්දර්ය විශ්වවිද්‍යාලයේ සිටින කාලේ ඔහු වැඩිපුර අධ්‍යාපනයට ඕස්ට්‍රේලියාව බලා පිටත් වෙනවා. ඔහු ලංකාවට පෙරළා පැමිණි පසු චිත්‍රපටයක් නිර්මාණය කරන්න සිතන බව මට පැවසුවා. ඒ අනුව ඔහුගේ ඊළඟ සිනමා නිර්මාණය සමඟ අත්වැල් බැඳගන්න මට ආරාධනා කළා. ඒ කාලේ මගේ මව ජීවතුන් අතර හිටියා. ඔය අතරේ මගේ මව මිය ගියා. ඉන්දික අධ්‍යයන කටයුතු නිමකර ලංකාවට ආවා. මමත් හිතුවා චිත්‍රපටයකට අතපොවලා බලන්න ඕන කියලා. මම කලා නිර්මාණවලට කලාකරුවන්ට ආදරය කළ කෙනෙක්. කලාකරුවන් තුළ ඇති නිසඟ කුසලතා නිසාම ඔවුන් හරිම සෞන්දර්යවාදියි.

මේ චිත්‍රපටයේ නිෂ්පාදන කටයුතු සඳහා ඔබට හවුල්කරුවෙක් සිටිනවා.

චිත්‍රපටයේ වැඩ කටයුතු කරගෙන යද්දී මූල්‍යමය ගැටලුවක් පැන නැඟුණා. මගේ ජපානයේ ඉන්න හිතවතෙක් වන යොහාන් බණ්ඩාර ඒ සඳහා උදව් කළා. ඉතිරි වැඩ ටික කරගන්න. මගේ සැමියා ශ්‍රීනාත් එදිරිසිංහත් නිෂ්පාදන කටයුතු සඳහා දායක වෙනවා. ඔහු තවමත් මට සහය වෙනවා මේ චිත්‍රපටයේ ප්‍රචාරක කටයුතු සඳහා. පවතින ආර්ථික අර්බුදයත් සමඟ ඇස්තමේන්තුගත මුදල අබිබවා යන්න සිදු වුණා.

කොහොමද ප්‍රතිචාර

හොඳ ප්‍රතිචාර තිබෙනවා. මිනිස්සු අතරට චිත්‍රපටය ගියාට හැමෝම ඒ ගැන කතා කළාට තවම මිනිසුන්ට එය නරඹන්න සිනමාශාලා සඳහා යන්න වෙලාවක් ලැබී නැහැ. චිත්‍රපටය ප්‍රේක්ෂකයාගේ සිතට කාවැදුණොත් ඉදිරියේදී හොඳ ප්‍රතිචාර තියේවි කියන විශ්වාසය තියෙනවා.

සිනමාශාලා 56ක පමණ චිත්‍රපටය එළි දක්වා තිබෙනවා. මේ චිත්‍රපටයේ ලස්සන සිංදු 3ක් තියෙනවා. කොළඹ සිට අනුරාධපුරයට යන බස් එකක ගමන ආරම්භයේ සිට අතරමැද දක්වා සමාජයේ වෙසෙන විවිධ පුද්ගලයන්ගේ සිතුම් පැතුම්, ඔවුන්ගේ ජීවිතය ගලාගෙන යන අයුරු පවා අපූරුවට විදහා දැක්වෙනවා.

චිත්‍රපට නිෂ්පාදිකාවක් ලෙසින් හා හා පුරා කියා දොරට වඩින ඔබේ පෞද්ගලික විස්තර ටිකක් දැන ගන්න කැමැතියි.

මම ඉන්නේ බොරැල්ලේ. දරුවෝ හතර දෙනෙක්ගේ අම්මා කෙනෙක්. දුලා දෙන්නෙක් සහ පුතාලා දෙන්නෙක් ඉන්නවා. එක් දුවෙක් විතරයි මා සමඟ ඉන්නේ. අනෙක් අය විදෙස් ගත වෙලා ඉන්නේ. බාල පුතාත් ළඟදීම ලංකාවේ පදිංචියට එන්න හිතනවා. මම ඒ අයට කියලා තියෙන්නේ මේ ඔයාලගේ රට. මෙහේ තියෙන පිළිගැනීමට සරිලන දෙයක් කරන්න කියලා හැමවිටම. රටේ දියුණුවට යමක් කළ හැකි නම් ඒ දේ කරන්න කියලයි ඔවුන්ට උපදෙස් දෙන්නේ. හතරදෙනාම තවම අවිවාහකයි. මගේ සැමියා ව්‍යාපාරිකයෙක්.

ශාන්ත බ්‍රිජට් කන්‍යාරාමය මම අධ්‍යාපනය හැදෑරූ පාසල. කතෝලික පාසලක් වුවත් හැම ආගමක්ම එකක් කියන ආදර්ශය දෙමින් හොඳ මඟ පෙන්වීමක් ලැබෙනවා. මම බෞද්ධයකු වුවත් මාගේ හොඳම මිතුරිය අදටත් මුස්ලිම් තැනැත්තියක්.

මම කාගෙන්වත් උදව් ඉල්ලගෙන යන්නේ නැහැ. පුළුවන් දේ කරනවා. බැරි දේ අතහරිනවා. කාන්තාවකට මේ ගමන කටුක ගමනක් ලෙසයි යන්න වෙලා තියෙන්නේ. මම කොළඹ නගර සභාවේ නාගරික මන්ත්‍රීවරියක් ලෙස දේශපාලනය භූමිකාවකුත් කරගෙන යනවා.

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

තරුණී මංගලම් WEDDING BELLS
අවිවාහක සෑමට වන මංගලම් පැනනින් තරුණී සුබ මංගලම් මෙහෙ ඇරැඹේ...

මනාලයෝ

ඕස්ට්‍රේලියාවේ ජීවත්වන සිංහල බෞද්ධ දෙමාපියන් ඔවුන්ගේ වයස අවුරුදු 34, උස 5' 11" වන කඩවසම්, දුම්පානයෙන්, සුරාවෙන් තොර ශ්‍රී ලාංකික සංස්කෘතික උරුමය අගයන ඕස්ට්‍රේලියාවේ විශ්වවිද්‍යාලයකින් උපාධි ලැබූ, MBBS වෛද්‍යවරයකු වන සිඩ්නි නුවර සේවය කරණ විවාහ නොවූ ඔවුන්ගේ එකම පුතුහට ඕස්ට්‍රේලියාවේ සිඩ්නි නුවර පදිංචියට යාමට කැමති දියණියක් සොයයි. විද්‍යුත් ලිපිනය : marriageproposalapp@gmail.com
HG195178

ඇබෑර්තු

රජයේ අනුමැතියලත් වායුසමනය කළ Luxury සැලූන් / ස්පා ආයතනයට
- ★ අවු. 35 අඩු
- ★ පුහුණු / නුපුහුණු සේවිකාවන්
- ★ දුරකථන ක්‍රියාකරවන්නියන් අවශ්‍යයි.

(Full time / Part time)

වැටුප් + කොමිස් ලක්ෂ 3 ක් පමණි.

ආහාර, නවාතැන් නොමිලේ.

Aswida Saloon & SPA Pvt. Ltd
30/3, Negombo Rd, Ja-ela.
Branches : Seeduwa, Ganemulla, Gampaha, Kiribathgoda
0773892015, 0776197592

ඔබ සොයන වාහනය තෝරාගන්න බලන්න

මෙඩිකෙයාර් හිදී ප්‍රශාන්ත්

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසින් වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන "මෙඩිකෙයාර්" වෛද්‍ය ප්‍රදර්ශනය මේ වසරේ මාර්තු 3,4 සහ 5 යන දිනයන් හි කොළඹ බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණ ශාලාවේදී පැවැත්වේ. මේ සඳහා දේශීය රෝහල් මෙන්ම තොවේ ඉන්දියානු රෝහල් සහ වෛද්‍ය උපකරණ අලෙවි සමාගම්, ආයුර්වේද වෛද්‍ය සමාගම් ද සහභාගී වේ.

සෑම වසරකම මෙම අවස්ථාවට සහභාගී වන ප්‍රශාන්ත් IVF මධ්‍යස්ථානය මෙවරද සහභාගී වේ. පසුගිය වසර 25 ක පමණ කාලයක සිට දරුවකු අපේක්ෂාවෙන් සිටින ශ්‍රී ලාංකේය අඹුසැමියන් හට සැලකෙන ප්‍රතිකාර ලබා දී ඔවුන්ව මවුපියන් කළ ප්‍රශාන්ත් IVF මධ්‍යස්ථානයේ ප්‍රධාන වෛද්‍ය ගීතා හරිප්‍රියා මහත්මිය මෙම ප්‍රදර්ශනයට සෘජුවම සහභාගී වීමට නියමිතයි.

ඉහත සඳහන් කළ දිනවල පෙරවරු 9 සිට පස්වරු 7 දක්වා මෙම ප්‍රදර්ශනය මහජන පැමිණීම සඳහා පැවැත්වෙන බව සංවිධායකයින් සඳහන් කර ඇත.

BMICH හි ප්‍රශාන්ත් IVF මධ්‍යස්ථානය

ප්‍රමුඛ සාඵල්‍යතා ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානයක් වන "ප්‍රශාන්ත්" IVF පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානය මාර්තු මාසයේ පැවැත්වීමට නියමිත වාර්ෂික "මෙඩිකෙයාර්" වෛද්‍ය ප්‍රදර්ශනයට සහභාගී වේ. එහි ප්‍රධාන වෛද්‍යවරිය වන ගීතා හරිප්‍රියා මහත්මිය මෙම ප්‍රදර්ශනයට සෘජුවම සහභාගී වීමට නියමිතයි.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය මඟින් වාර්ෂිකව සංවිධානය කරනු ලබන මෙම ප්‍රදර්ශනය මේ වසරේ මාර්තු 3,4 සහ 5 යන දෙදින තුළ කොළඹ බණ්ඩාරනායක සම්මන්ත්‍රණ ශාලා සංකීර්ණයේ පිහිටි සිරිමාවෝ බණ්ඩාරනායක අනුස්මරණ ශාලාවේදී පෙරවරු 9 සිට පස්වරු 7 දක්වා පැවැත්වේ.

සිනමැක්ස් 3D - ජාඇල - 0117549650   පිලිමැක්ස් 3D - අනුරාධපුර - 0257429300   සිනෙසිටි 3D - කුරුණෑගල - 0377214542   රීගල් - අම්බලන්ගොඩ - 0917214512   සැවෝයි ප්‍රිමියර් - වැල්ලවත්ත - 0117446223
සැවෝයි ප්‍රිමියර් - රාජගිරිය - 0114341782   සැවෝයි සෙවීලෝ - ගම්පහ - 0117024047   සැවෝයි සෙවීලෝ - මහරගම - 0117021443   ප්‍රින්සා - කළුතර - 0778743496   S K - මාතර - 0412222151   නව රලස් - ඇඹිලිපිටිය - 0773368834
ජයනී 2D - හම්පොල 0767234677   ප්‍රින්ස් - කුලියාපිටිය - 0372282424   මිනොර්ව - කඩවත - 0114347705   ලේක්ෂා - හෝමාගම - 0113155298   C K - පිරදෙනිය - 0332267960   රීගල් ස්ක්‍රීන් 2 3D - ගම්පහ - 0115999999
P V R සිනමාස් - කොළඹ - 0766447664   K C C - මහනුවර - 0812208077   ව්ලිස් - බොරැල්ල - 0112695384   රජ - පිරහොඩුව - 0112389684   නව රේඛා - කළුවෙල - 0753145578   සරසවි - අලව්ව - 0372276128
කිංසලි - බම්බලපිටිය - 0112907732   ජිලානා - කළිතර - 0342222421   E D C - කැකිරාව - 0252263044   විජේන්ද්‍ර - අනුරාධපුර - 0761133045   රාමිනා - වෙන්නප්පුව -0771487825   හිමසි - කඩුගන්නාව - 0812497919
MC කොල්පිටි - කොළඹ - 0115999999   ලිබර්ට - බොරැල්ල - 0112692717   නව එම්පයර් - ඉංගිරිය - 0114881886   සමරුවන් - වෙන්නප්පුව - 0772915549   කෝල්ස් - මීගමුව - 0772134689   මිලා - වරියපොළ - 0711222360
ජෝති 3D - රත්නපුර - 0457213751   ජිනසිලුවිට් - මාලඹේ - 0715555515   ජ්‍යෙෂ්ඨ සිනමා - CCC - 0112083064   ජීමෙක් - මොරටුව - 0763543256   මිලානෝ හෝල්ඩි - සෙලන්ල - 0352221222   NIT - කඩුගන්නාව - 0362270396

තරුණී අභිමානය

ආත්ම ගරුත්වය රැකගෙන ජීවත් වීමයි ස්ත්‍රීත්වයේ ආඩම්බරය. එසේ නොමැතිව රූපයෙන්, ධනයෙන් ඔබ කෙතරම් අග තැන්පත් වුවත්, අධ්‍යාපනයෙන් කෙතරම් ඉහළට ගියත් එහි කිසිදු පලක් නොවේ. එබැවින් කාන්තා ඔබ ගෞරවය රැකගෙන ජීවත් වන්න.

යමුනා මාලනී පෙරේරා
ප්‍රවීණ ගීත රචිකා,
ලේඛිකා

අනගි කතිර රටා

රටා ගෙනෙන බෙයා

තෑග්ගක් ලෙස දෙන්න කදිම රටාවකි. නිල් පැහැය කැපී පෙනෙන ලෙසින් මේ සඳහා භාවිත කර ඇත.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

සුදු පාට අයිඩා රෙදි
ටැපැස්ට්‍රි ඉඳිකටු
අවශ්‍ය වර්ණවල කපු කැරලි නූල්
රාමුව, කතුර

මසා ගැනීම

මෙය අඟලට කොටු 14ක් ඇති අයිඩා රෙද්දේ මසා ගන්නේ නම් දළ වශයෙන් සෙන්ටිමීටර් 11.61X14.7 ප්‍රමාණයේ නිර්මාණයකි. අඟලට කොටු 10ක් හෝ 11ක් ඇති රෙදි භාවිත කරන්නේ නම් නිර්මාණයේ ප්‍රමාණය තව විශාල වේ.

අඟලට කොටු ප්‍රමාණය මත තෝරාගත් රෙදි වර්ගය අනුව නූල් පොටවල් ගණන තෝරා ගන්න. මෙය ඔබට කොටු ගණන්කර මසාගත හැකියි. රේඛා අදාළ වර්ණ කැරලි නූල් පොට දෙකක් භාවිතකර ආපසු මැස්මෙන් මසා ගන්න. භාග කතිර මැස්මෙන් මැසිය යුතු කොටස් භාග කතිර මැස්මෙන් මසන්න.

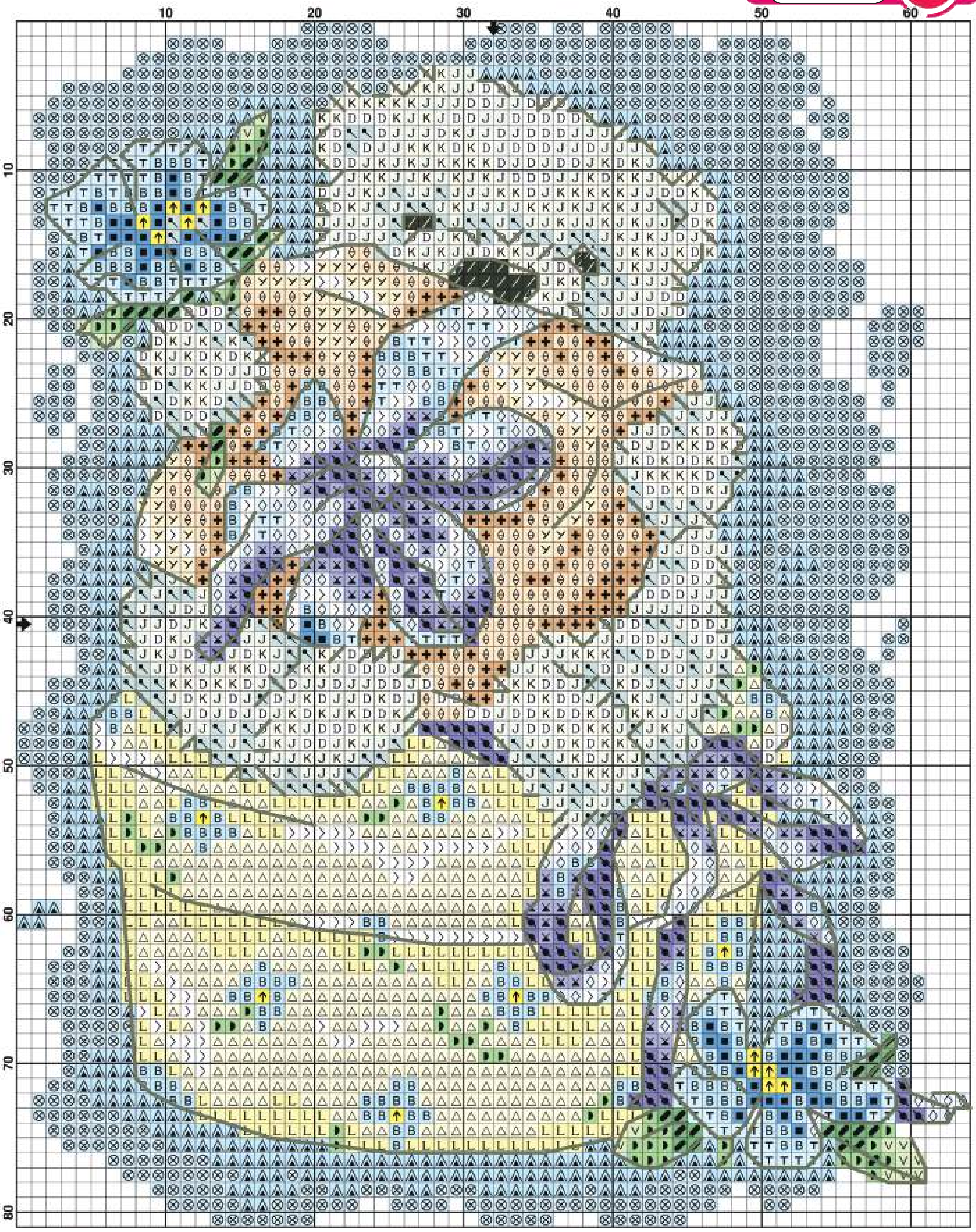
වර්ණ සංකේතවලට අදාළ ඇන්කර් නූල් අංක

සංකේතය	අංකය	සංකේතය	අංකය
	921		373
	කළු	J	849
	205		154
	140		128
	204	Y	366
V	203	D	1499
L	367	K	1096
	290		සුදු
	ඕෆ්වයිට්		
	433		160
B	160		159
T	159		
	372		

ආපසු මැස්ම

840

උපදෙස් හා සටහන
පාලිකා දිල්රුක්ෂි



තරුණී අභිමානය

විවාහයෙන් හෝ බැඳීම්වලින් තනිවුණු ගැහැනිය ආසියාතික රටවල දරුණු ලෙස අසරණ වෙනවා. දරුවෙක් සමඟ තනිවද්දී සමාජයෙන් එල්ලවන ගැරහුම් එමටයි. මෙහිදී තමා තමාටම අතහැරීමෙන් වන්නේ කඩා වැටීමයි. අරමුණු කරා යෑමට නම් ඔබ ඔබවම අතහරින්න එපා.

ප්‍රවීණ ගෘහ අලංකරණ නිර්මාණ ශිල්පිනි දිලිනි හල්විටිගල

අලුත උපන් පුංචි පැටියාව ගෙදර ගේන්නයි සූදානම

මාස 9ක් පුරාවට කුසේ ඉන්න චූටි පැටියාව ඔන්න ඉතින් නිවෙසට කැන්දාගෙන එන්නයි සූදානම. ගතවන නිමේෂයක් පාසා නීරෝගි දරුවකුගේ ආගමනය පැතූ මව නුදුටු දරුවා පිළිබඳ සිහින ගොන්නක් ම මවාගෙන.

පුංචි බබාගේ කාමරය හරි අපූරුවට සරසලා, ඒ සඳහා හොඳ සූදානමක් ඇතුව බබාව ගෙන එන්න කොයි අම්මත් කැමැතියි. පුංචි පැටියා ගෙනැල්ලා තියන කාමරය සැකසීම ආවාට ගියාට කරන්න බැහැ.

වාතාශ්‍රය, හිරු එළිය සහ ආලෝකය

මේ සඳහා තෝරගත යුත්තේ නිවෙසේ ඇති වඩාත්ම ආලෝකය ලැබෙන කාමරය. බබාගේ කාමරය වාතාශ්‍රය ලැබෙන, හිරුඑළිය වැටෙන, හොඳ ආලෝකයක් සහිත කාමරයක් විය යුතුයි. මේ දේවල් බබාගේ වර්ධනයට වගේම සෞඛ්‍යාරක්ෂිතව සිටීමටත් වැදගත්.

හිරුඑළිය හොඳින් ලැබෙන කාමරයකට ආලෝකය ඉබේම ලැබේවි. හිරු එළිය විස බීජ මර්ධනය කරනවා සේම හිරු රශ්මිය අපේ සිරුරට අවශ්‍යයි.

වාතාශ්‍රය

හොඳින් වාතාශ්‍රය ලැබීම යනු සුළං කාමරයට ඇවිදින් පිටතට යා යුතුයි. (ventilation) මේ සඳහා එක් ජනේලයක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. අඩුම තරමින් ජනේලයකින් ඇතුළට පැමිණෙන වාතාශ්‍රය, දොරකින් හෝ පිටතට යා යුතුයි.

කාමරයෙන් පිටත වටපිටාව පිළිබඳත් හිතන්න. අපි හිතමු එළියේ දර ගොඩක් හෝ එවැනි බඩු භාණ්ඩ ඇසිරූ තැනක් නම් සතුන් බෝ වීමට, සතුන් කාමරයට ඇතුළු වීමට ඇති ඉඩකඩ වැඩියි. කිරි සුවඳට සතුන් ආකර්ෂණය වීමේ ඉඩකඩ වැඩියි. විශේෂයෙන් ම කූඹි වගේ කෘමි සතුන් බබාගේ ඇඳට, තොටිල්ලට, ඇඳුම්වලට ඇදී එන්න පුළුවන්.

පිරිසුදු කිරීම

කාමරය ඇතුළත පිරිසුදු කරද්දී රසායනික දේවල් උපයෝගී කර ගන්නාවට වඩා සබන් සහ වතුර එක්කර ගැනීම වැදගත්.

ළදරු මිතුරු කාමරය

බබෙකුට කාමරයක් සකසද්දී ලොවම පිළිගත් සංකල්පයක් ලෙස ළදරු මිතුරු කාමරය හඳුන්වන්න පුළුවන්. වහලය, බිත්ති, පොළොව සහ බබාගේ කාමරයේ උපකරණ කෙරෙහි ළදරු මිතුරු කාමරය සකසද්දී මුල් තැන දිය යුතුයි.

වහල - මකුළු දැල් කඩා වියළි රෙදි කඩකින් බිත්ති සහ සිවිලිම පිසින්න. සිවිලිමක් නොමැති නම් තාවකාලික සිවිලිමක් (ආවරණයක් රෙදි / ඉටි රෙදි උපයෝගි කරගෙන) ඇඳට හෝ තොටිල්ලට ඉහළින් යොදන්න. උළුවල කුඩු වැටෙන්න පුළුවන්. ඇස්බැස්ටස් පොඩි දරුවාට පමණක් නොව වැඩිහිටියන්ටත් ඉතාම අහිතකරයි. තාවකාලික සිවිලිමක් හෝ ගැසිය යුත්තේ මේ නිසයි.

බිම -අලුත උපන් දරුවකු නිසා බිම පිළිබඳ කතා කරද්දී පිරිසුදුකම ගැන පමණයි හිතන්නේ. බිම ඇති බඩු හැකි තරම් අඩු කළ යුතුයි. බබා ටිකෙන් ටික ලොකු වෙද්දී මේ තත්ත්වය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වෙනස් වේවි.

බිත්ති - බබාගේ කාමරයේ අලුතින් තීන්ත ටිකක් ආලේප කරන්න. කොයි අම්මත් කැමැතියි. බබාගේ කාමරයට තීන්ත ආලේප කරනවා නම් බබා ගේන්න සතියකටවත් පෙර කිරීම වැදගත්. තීන්තවලින් නිකුත් වන සැර සුවඳ අලුත උපන් බබා හුස්ම ගනිද්දි අපහසුවක් ගෙන දෙන්නට පුළුවන්. රසායනික දේවල් නිසා විස වෙන්න පුළුවන්.

පුංචි බබාලගේ කාමර ආලේප කිරීම සඳහා ම වූ තීන්ත වර්ගත් තිබෙනවා. මිල තරමක් වැඩි වුවත් මෙවැනි තීන්ත වර්ගයක් ආලේප කරන්න ඇත්නම් වඩාත් සුදුසුයි. සුදු, ළා රෝස, ළා නිල් වැනි පැහැයක් එක් කරගන්න.

බබා ටිකක් ලොකු වෙද්දී බිත්තිවල ඇති විදුලි පේනු නම් වසා දමන්නටම වේවි.

බබාගේ කාමරයේ උපකරණ - අත්‍යවශ්‍යම උපකරණ හැරුණු විට බබාගේ කාමරයේ අනවශ්‍ය දෑ කිසිම දෙයක් තබන්න එපා.

බබාගේ තොටිල්ල - ඇඳුම් දමන කබඩ් එක හැරුණු විට වෙනත් කිසිවක් තබන්න එපා. අපේ රටේ නම් පුංචි බබෙක්ව වෙනමම කාමරයක තියන්නේ නැති තරම්. බොහෝ විට අම්මයි, තාත්තායි නිදාගන්න කාමරයෙම පැත්තක් තමයි බබා සඳහා වෙන් වන්නේ. මෙවැනි පසුබිමක කාමරයේ තිබිය යුතු දෑ හැකි තරම් සීමාසහිත කළ යුතුයි.

හිස් අවකාශය ඇති තරමට අම්මටත් හොඳ මානසික සුවයක් ලැබේවි.

බබාගේ කාමරය ලස්සන කර ගැනීම

බබාගේ කාමරයට ආලේප කරන තීන්තවල පැහැයේ පටන් කාමරය අලංකරණය කරන දේවල්වලදී ලැබෙන්න ඉන්නේ දුවෙක් ද පුතෙක් ද කියලා කලින්ම දැනගන්නා අයට පහසුවක් වේවි. බොහෝ දෙනා මේ බව වෛද්‍යවරයාගෙන් අසා දැනගන්නෙම බබාට අවශ්‍ය දේවල් සපයා ගන්නටයි. ලැබෙන්න ඉන්නේ දුවෙක් ද, පුතෙක් ද කියලා කලින් දැනගන්න අකැමැති අයට බබාගේ අඩුම කුඩුම සඳහා සුදු පැහැය එක් කර ගන්න පුළුවන්. මේ ආයිත්තම් සුදු පැහැයෙන් නිමවා ගැනීම හරිම වැදගත්. ඉන් ඉස්මතු වන්නේ පිරිසුදු බවක්. කාමරයේ වුවත් සුදු පැහැ තීන්ත ආලේප කරද්දී ඉඩකඩ වඩා වැඩියෙන් පෙනේවි.

මානසික සංවර්ධනය

බබාගේ කාමරය අලංකරණය කරද්දී මානසික සංවර්ධනයට මුල්තැන දෙන්න අමතක කරන්න එපා.

ඉපදී සති 2,3ක් යන තුරු දරුවා දකින්නේ කළු, සුදු ලෝකයක්. එසේම දරුවාට හොඳින් පෙනෙන පරාසය අඩි 1, 2ක් පමණයි.

මුල් සති කිහිපයේ දී දරුවා උත්තේජනය කිරීමට කළු / සුදු පින්තූර කාඩ්පත් (visual Stimalation Card) අඳුර හා එළිය හොඳින් වෙන් කර පෙන්වන සෙල්ලම් බඩු යොදා ගත හැකියි.

*සති දෙකක් පමණ ඉක්මවා ගිය විට දී රතු, කහ, කොළ ආදී ලෙස දරුවාට වර්ණ පේන්න ගන්නවා. දරුවාගේ කාමරයේ බිත්තිවල වර්ණවත් ස්ටිකර්, Wall Design වැනි දේ යෙදීම, වර්ණවත් තිරරෙදි, සෙල්ලම් බඩු යොදා ගන්න පුළුවන්.

*Supper I q Card Set වලින් බුද්ධි ජාලය වැඩි කිරීමටත් පුළුවන්.

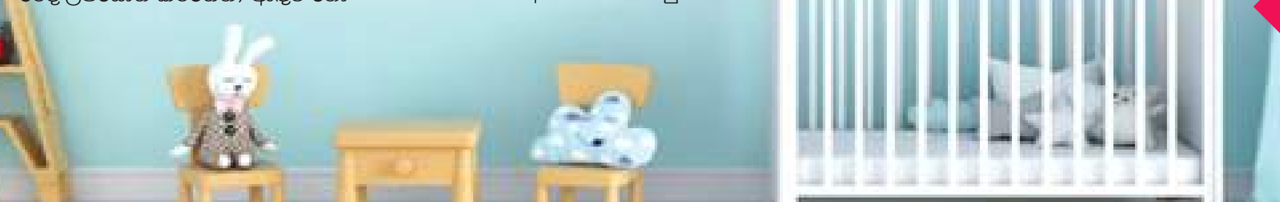
*කුරුලු කොට්ට, සැරසිලි පෙනීම හා ඇසීමට උත්තේජන සපයන බැවින් ඒවා දරුවාගේ ඇඳට හෝ තොටිල්ලට උඩින් යොදන්න

*අවශ්‍යතාව සහ හැකියාව අනුව දරුවාට Play Gym එකක් මිල දී ගන්න පුළුවන්.

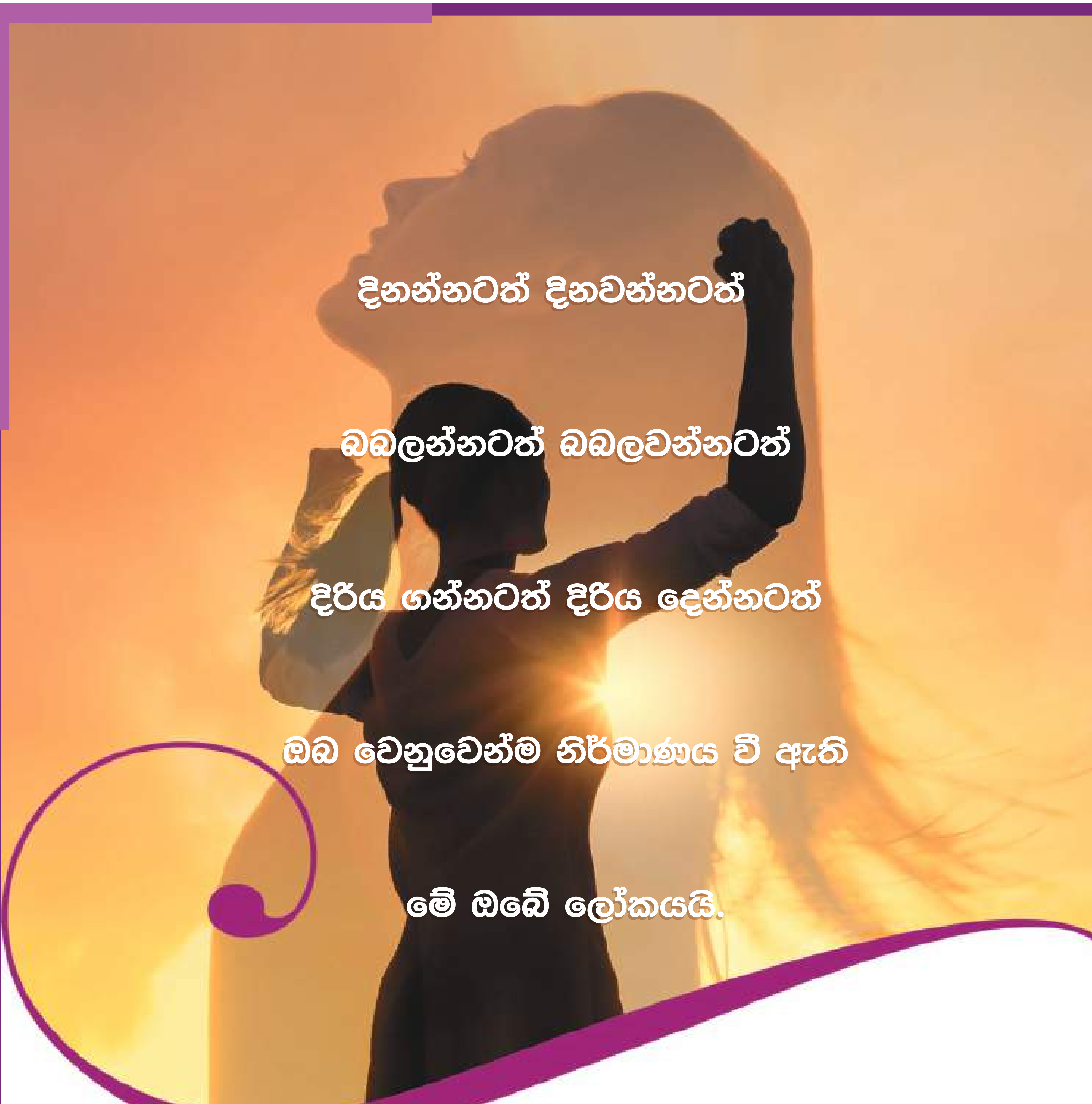
*අඩු වොට් ගණනක මඳ ආලෝකයක් ඇති බල්බයක් කාමරයට අමතරව යොදන්න. රතු පැහැ බල්බ වඩාත් සුදුසුයි.

සටහන
ආශිර්වාදිනි හෙට්ටිආරච්චි

උපදෙස් :
ළදරු හා ළමා සෞඛ්‍ය උපදේශිකා
ශ්‍යාමලී පතිරගේ



පොඩිත්තාට සුවය ගෙනෙන 'ළදරු මිතුරු කාමරය'



ලෝක කාන්තා දිනය වෙනුවෙන් කොමර්ෂල් බැංකුවෙන් පණිවිඩයක්

Anagi
Women's Banking

COMMERCIAL BANK

ඔබේ ජය අපේ පැතුමයි

2023 මාර්තු 06 සඳුදා කොළඹ ඩී. ආර්. විජයවර්ධන මාවතේ අංක 35 දරන ස්ථානයේ පිහිටි ලංකාවේ සීමාසහිත එක්සත් ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සමාගම විසින් මුද්‍රණය කරවා ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.