

PINK

අම්මටයි - පුළුටයි

2023 ඔක්තෝම්බර් 27
වැනි සිකුරාදා
පළමු බාණ්ඩය
හතළිස් දෙවැනි කළාපය.



කාන්තා සැමට
නොමලේ පිදෙන
ළොස්ගනුවේ බිළිණිය



MEKUP ARTIST-
LAKSHITHA JAYASINGHE

PHOTOGRAPHER -
PAMOD NILRU

LOCATION -
ISLAND MONKEY STUDIO

Presented to
Lochi

For passing 1,000,000 subscribers

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිමදෙනා කියවන ඩිජිටල් කාන්තා පුවත්පත

මේ හැමදේම නොමිලේම දෙන්නේ ඇයි?

ලෝකය කාලෙන් කාලට ඉක්මනින් දියුණු වෙමින් පවතිනවා.ඒ දියුණු ලෝකයට තත්පරයෙන් තත්පරයට විවිධ අලුත් තාක්ෂණික අංග එක් වෙනවා.ඒ සියලුදේ එක්ක අලුත් වීම අපේ ජීවිතයේත් දෛනික කටයුත්තක් බවට පත්වෙලා.

මේ දියුණු ලෝකේ කාන්තා සැමට එක ලෙස එකට හිඳ රස විඳින්නට හැකි තිලිණයක් විදියට ඔබේ අතට පත්වෙන මේ ඩිජිටල් පුවත්පත හඳුන්වන්න පුළුවන් අපි මේ හැමදේම ඔබට නොමිලේ තිලිණ කරන්නේ අපේ වටිනාම වස්තුව ඔබ නිසාමයි.

නොමිලේ ඔබට ලැබෙන මේ ඩිජිටල් පුවත්පත බුද්ධිමත්ව භාවිත කරන්න.තවත් කෙනකුගේ පරිශීලනය වෙනුවෙන් බෙදාහරින්න.අපි අපේ ලෝකය තව ලස්සන කරමු

ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී
ප්‍රධාන කතෘ
+94 71 686 1825



PINK

අම්මටයි පුටටයි

බුද්ධිමත් කාන්තාවන්ගේ ඩිජිටල් පුවත්පත



കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരും സുഖമായി
 യാത്രയ്ക്കായി വിമാനം കയറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന
 സമയത്ത്

കുടുംബ രക്ഷാഭംഗം

കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരും സുഖമായി യാത്രയ്ക്കായി വിമാനം കയറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയത്ത് കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരും സുഖമായി യാത്രയ്ക്കായി വിമാനം കയറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയത്ത് കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരും സുഖമായി യാത്രയ്ക്കായി വിമാനം കയറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമയത്ത്

1989



ලෝචි කියන්නේ කාට්ටන් අමුතුවෙන් හඳුන්වාදෙනහට ඕනෑ වර්තයක් හෙවෙයි. අද අපේ කතා බහ හැමෝම ආදරය කරන ලෝචි එක්කමේ කතාව ඔයාටත් ගොඩක් දේ කියාදෙව්

ලෝචි, ඉතින් කොහොමද මේ දවස් ගෙවෙන්නේ?

මේ දවස්වල social media වැඩ ටිකත් කරගෙන, ගෙදර වැඩත් කරගෙන, ඉදිරියේදී තව vedio දෙකක් කරන්න බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නවා,

කොහොමද මේ වගේ PLATFORM එකකට සම්බන්ධ වුනේ?

දුන්නේ?

ජීවිතයේ කඩාවැටීම් සමූහයකට මුහුණ දීලා තියෙනවා. මගේ ජීවිතයේ මට බලපානු පලමු සිදුවීම තමයි, මම අ.පො.ස. උසස් පෙළ විභාගය කරද්දී මවගේ අහිමි වීම, ඒ සිදුවීමත් එක්ක මට උසස් පෙළ විභාගයට පෙනී සිටීමට නොහැකි වෙනවා,

හේතුව මගේ බාල සහෝදරියන් දෙදෙනාගේ වගකීම මට

මම ගොඩක් දුක් වින්ද කෙනෙක්.

මම මුලින්ම කරන්න පටන් ගත්තේ musically වලින්. මොකද Tik- Tok එන්න කලින් තිබුනේ musically කියලා app එකක්. එවගේම dancing vedios තමයි මම මුලින්ම පටන් ගත්තේ. ඉන්පසුව මගේ යාළුවා කරලමි එක්ක එකතු වෙලා Tik Tok වල funny vedios කරන්න පටන් ගත්තට පස්සේ ඒවාට බොහෝ දෙනාගේ කරමැත්ත ලැබුනා. හොඳ ප්‍රතිචාර තිබුනා, ඒවගේම මේ වගේ vedios වලට කරමනි කියලා මට දැනෙද්දී, ඒවගේම vedios viral යද්දී මම හිතුවා, youtube, face book කියන සමාජ මාධ්‍ය වලත් මගේ දක්ෂතා පෙන්වන්න පුළුවන් කියලා මට තේරුණා. ඒ විදිහට තමයි මම Tik- Tok වලින් පැමිණි ගමන් මග ආරම්භ වුනේ, ඉතින් එහෙම තමයි මම අනෙකුත් platform වලට පය තැබුවේ කියලා කියන්න පුළුවන්.

පැවරෙනවා. මෙම සිදුවීම මගේ ජීවිතයේ කඩා වැටීමට ලොකු හේතුවක් වුනා. මම නොසැහෙන්න දුක් වුනා,

අඩා වැටුණා. නමුත් මම මෙම සිදුවීම් ජීවිතයටම අහියෝගයක් කර ගත්තා. මම අද මෙතැන ඉන්න ප්‍රධානතම හේතුව ඒකයි. අඩන්න ඕනෑ උපරිමයෙන් මම අඩලා තියෙනවා. දුක කියන දේ මම ජීවිතයට උපරිමයෙන්ම අත් වින්ද කෙනෙක්. නමුත් මම ජීවිතය ජය ගත්තා.

මම මගේ social media ගමන පටන් ගත්තට පස්සේ මම cyber bulling වලට මුහුණ දුන්නා. ඒ අවස්ථාවලදී මම මානසිකව වැටුණා, සියදිවි හානි කර ගැනීමට හිතැණු වාර නම් අනන්තයි. ඒවැනි ප්‍රශ්නත් මම කොහොමහරි ධනාත්මකම හිතලා හිත, මනස පාලනය කර ගත්තා. කෙසේවෙතත් මම මේ සියලු අහියෝග ජය ගත්තා කියලා නිර්භයව ඕනෑම තැනකදී මට කියන්න පුළුවන්.

පවුල් පසුබිම ගැන විස්තර කලොත්.....

මගේ පවුලේ විස්තර සඳහන් කලොත්, මට ඉන්නේ තාත්ත සහ නංගිලා දෙදෙනායි. ඔවුන්ගේ සහයෝගය මට හොඳින් ලැබෙනවා. මගේ අම්මා නම් ජීවතුන් අතර නැහැ. මමයි පොඩ් නංගියි ඉන්නේ වෙනමම වගේම තාත්තා සහ දෙවැනි නංගී ඉන්නේ වෙනමම. ඇය විවාහකයි, ඉතින් එහෙම තමයි පවුලේ තොරතුරු මට කියන්න තියෙන්නේ.

ඔබ ආදරය විදිමින් පවතින අයෙකද? නැතිනම් තවම ආදරය සොයන්නවාද?

ඔව් මම දැනටමත් ආදරය කරන කෙනෙක්. ඒට අවුරුදු තුනකට කලින් තමයි මේ affair එක පටන් ගන්නේ. මගේ ජීවිතයේ ළමා කාලයේ මගේ තිබුණු අම්හිරි මතකයන්, ඉන්පසු මගේ අවුරුදු හතක විතර relationship එකක් තිබුනා.

ජීවිතයේ කඩා වැටීම් තියෙනවාද? කොහොමද ඔබ ඒවාට නිර්භීතව මුහුණ



අන්තර්ජාල මට්ටම අවශ්‍ය හැම මොහොතකම මගේ මනස හිඳහසේ තියාගන්න එක, මොකද මම **Content creator** කෙනෙක්. මම හුගාක් මනසින් වැටුණු කෙනෙක්,

මම කලින් සදහන් කලා වගේ, මවගේ විශේෂ සහ අවුරුදු හතක **relationship** එකක් බිඳ වැටෙනවා කියලා කියන්නේ, ඕනෑම කෙනෙක් මානසිකව අවපීඩන තත්ත්වයකට **automatically** පත්වෙනවා. වර්තමානයේ නම් එහෙම නෙවෙයි, මගේ වැඩ වලට පිටුපසින් ඉඳලා, හොඳ සහයෝගයක් දෙන කෙනෙක් මට දැන් ලැබීලා තියෙනවා. මම ඒ ඉතින් මේ දවස්වල මම ඉතාමත් සතුටින් ආදරය ලබමින්, ආදරය කරමින් ජීවිතය ගෙවනවා.

YOUTUBE සහ TIK- TOK ගැන ඔබ දරණ මතය මොකක්ද?

Youtube කියන්නේ හුගාක් ශක්තිමත් සමාජ මාධ්‍යයක්. මොකද Tik- Tok, Facebook, Instagram ගතතොත් හැම ඒකේම short vedios තමයි තියෙන්නේ. නමුත් youtube එකේ long vedio තමයි තියෙන්නේ.

Long vedio එකක් විනාඩි 15- 20 අතර වෙනවා. ඒ වගේ vedio එකක් පුද්ගලයකු එක තැන සිට හරඹනවා කියලා කියන්නේ ඒ social media එකේ තියෙන power එක තමයි.

ඒවගේම තමයි content creator කෙනෙක් කියලා කිව්වම, අනිවාර්යයෙන්ම අදාල පුද්ගලයා youtube කියන platform එකට එන්න ඕනා. මම දකින විදිහට youtube කියන එක හොඳ commercial value එකක් තියෙන platform එකක්. බොහෝ දෙනා රූපවාහිනියට වඩා youtube වලට කැමැත්තක්

දක්වනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. Netflix හොඳම උදාහරණයක් ලෙස ගන්න පුළුවන්. ඒවගේම තමයි, ශ්‍රේක්ෂකයාව විනාඩි 15- 20 ක් එක තැන රඳවා ගන්න සමත් වෙන එකම content creator සහ හොඳ ශක්තිමත් bond එකක් තියෙන්න ඕනා.

Tik- Tok ගැන කතා කලොත්, දැනට ලොකයේ හුගාක් ප්‍රචලිතම Platform එකක් කියලා කියන්න පුළුවන්. Tik- Tok පැමිණීමත් එක්ක අනෙක් social media platform ටිකක් බය වුනා. ඉන්පසුව youtube short vedio කරන්න විශාලා පටන් ගත්තා. මට කියන්න සතුටයි මම Tik- Tok music විඩියෝ කරන කාලේ, නොසැහෙන්න පිරිසක් මට බැන්නා.

හුගාක් ප්‍රසිද්ධ අය, සමහරක් නාලිකා වල විවේචන නොකැඩී ආවා නමුත් අද වෙද්දී ඒ හැමෝටම Tik- Tok එකක් තියෙනවා. Tik- Tok වලින් සීඝ්‍රයෙන් music vedio එකක් viral වෙනවා. පැරණි ගීතත් ඒ වදියට viral වුණු අවස්ථා බොහොම යි. මට දැනෙන, හැගෙන විදිහට නම් හොඳ content creator කෙනෙක්ට ඔවුන්ගේ හැකියාවන්, දක්ෂතාවයන් හොඳින් පෙන්නුම් කරන්න පුළුවන් හොඳම platform එක තමයි Tik- Tok කියලා කියන්නේ.

ඔබ පවුලේ වැඩිමහල් දියණියක් විදිහට පවුලේ වගකීම් ගැන ඔබට දැනෙන්නේ කොහොමද?

මවගේ අහිමි වීමත් එක්ක වගකීම් ඔක්කොම වැටුණේ මගේ කරපිටට. හැබැයි මට ඒ මොහොතේ විශාල ධරක් දැනුනා නංගිලා

දෙදෙනෙකුගේ වගකීමුත් මම ඉටු කරන්න ඕනා කියන එක ගැන හිතලා.

මගේ අනාගතය විතරක් නෙවෙයි ඔවුන්ගේ අනාගතයක් තියෙන්නේ මගේ අතේ. නමුත් මම ඒ හැමදේම කිසිදු ආකාරයක ප්‍රශ්නයක්, විමට ඉඩ නොදී හැමදේටම හොඳින් මුහුණ දුන්නා. මගේ ලොකු නංගී නම් දැනටමත් විවාහකයි. පොඩි නංගීගේ වගකීම තාම තියෙන්නේ මගේ අතේ, ඇය තවමත් අධ්‍යාපන කටයුතු වල නිරත වෙනවා. ඇයත් මගේ path එකේ තමයි ගමන් කරන්නේ, ඒවගේම ලංකාවේ ප්‍රසිද්ධ බුන්ඩ් කිහිපයක **Tik- Tok Account** එක හැන්ඩ්ල් කරනවා. ඇත්තෙන්ම මම ඇගේ ගමනටත් සුබ පතනවා, මටත් හරිම සතුටයි ඇය අද ඉන්න තත්ත්වය ගැන. වගකීම් වලින් මම නම් හිතන්නේ කවදාවත්ම බැහැර වෙන්න බැහැ, මොකද, ඔවුන් මගේ ධාල සහෝදරියන් ඔවුන්ව රැක බලා ගැනීම මගේ යුතුකමක්. ඉදිරියේදී මගේ විවාහයත් එක්ක තවත් වගකීම් වැඩි වෙයි. එසේ වූ පමණින් කිසිවක් බැහැර කල යුතු නැහැ. වගකීම් සහ යුතුකම් නිසියාකාරව ඉටු කරමින්, හැමදාමත් මම ඔවුන් දෙදෙනාටම ලොකු අක්කා, දැනුත්, ඉදිරියේදීත් ඒදේ එහෙමම වෙයි.

අද සමාජයේ කාන්තාවක් කොහොමද ප්‍රවේශම් විය යුත්තේ?

බොහෝ වේලාවට රාත්‍රි කාලයේදී නිවසින් බැහැර වීම මම නම් දකින්නේ, කාන්තාවන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව තිබෙන වෙනමම මාතෘකාවක් කියලයි. 21 වැනි සියවසට පා තැබූ අප cyber අවකාශයේ නිරතම සැරිසරනවා. ඒවගේම තමයි, කාන්තාවක් වුනාම සෘජුව කතා කිරීමේ ශක්තිය, අසාධාරණය වෙනුවෙන් පෙනී සිටීමට, නැගී සිටීමට, තවත් කාන්තාවක් අපහසුතාවට පත්වූ විට ඇයට ශක්තියක් වීම, විවැනි අවස්ථාවලදී අපි කාන්තාවන් වශයෙන් ඉදිරියේ සිටීම වැදගත් කාරණාවක්. පිරිමි- ගැහැණු කියලා වෙන් කරන්න අවශ්‍ය නැහැ. සැමදෙනාටම සම තත්ත්වයක් මේ සදහා තිබිය යුතුයි. මම මේ ක්ෂේත්‍රයේ ඉන්න කෙනෙක් විදිහට, අපි පරිස්සම් විය යුත්තේ cyber bulling කියන දේටයි.



මෙහිදී තමන්ගේ නිරවද්‍ය ජායාරූප, විඩියෝ තවත් පුද්ගලයන් සමග share කර ගැනීම බොහෝ විට කාන්තාවන්ගේ පැත්තෙන් වෙන දෙයකි. මෙවැනි සිදුවීම් වලින් බැහැර විය යුතු වගේම අවම කිරීමට කටයුතු කල යුතුයි. නීතිමය පැත්ත ගැන කතා කලොත්, මෙවැනි අසහන විඩියෝ, රූප රාමු නිර්මාණය කිරීමත්, නීතිය ඉදිරියේ දඬුවම් ලැබිය හැකි වරදකි. මෙවැනි දේවල් වලින් බැහැරවී කටයුතු කල යුතුයි කියන වික තමයි මගේ මතය.

ලෝවී කියන නම දැන්නම් BRAND එකක් වෙලා හමාරයි, ඒ ගැන ඔබට FEEL වෙන්නේ කොහොමද?

ලෝවී කියන brand එක මට ලැබිලා තියෙන එක ගැන නම් මට හරිම සතුටක් වගේම ආශ්ච්චාදයක්, භාගයක් වශයෙන් තමයි මම සලකන්නේ. ප්‍රේක්ෂකයන් බොහෝ දෙනාගේ ආදරය නිසා තමයි මම මේ තත්වයේ සිටින්නේ. මම මගේ youtube එකට ගියත්, වෙන සමාජ මාධ්‍යයකට ගියත් මම මගේ Logo එක තමයි brand කරලා තියෙන්නේ. ඒ සියලු දේ වගේම ලංකාවේ commercial value තියෙන brand මාත් එක්ක වැඩ කරලා තියෙනවා. ඒ හැම මොහොතකදීම මට brand value tlla add වෙලා තියෙනවා. මගේ ප්‍රතිපත්ති වලට නොගැලපෙන ධූෂණයන් එක්ක මම වැඩ කරන්නේ නැහැ. මුදල්ම හෙවෙයි ජීවිතය කියන්නේ. කිසිම කෙනෙකුට මම Negative දෙයක් ඉදිරිපත් කරන්න කැමතිම නැති කෙනෙක්. මට අවශ්‍ය මා ගැන හැම මොහොතකදීම විශ්වාසයෙන් ඉන්න පුද්ගලයන්ගේ විශ්වාසය මම කවදාවත් නැති කර ගන්නේ නැහැ.

පැමිණි ගමන් මග ආපසු හැරී බලද්දී ඔබ අත්විඳි විවේචන ගැන ඔබට හැගෙන්නේ කොහොමද?

විවේචන කියන දේට මම මුහුණ දිලා තියෙනවා. එය කොටස් දෙකකට වර්ග කරන්න පුළුවන්. පලමු කාරණය කන්ස්ට්‍රක්ටිව් ක්‍රිටිසිසම්, එහිදී සිදු වන්නේ අපේ රසිකයෙක් විසින් අපි විසින් කරන ලද නිර්මාණයක වැරද්දක් හෝ අඩුපාඩුවක් පෙන්වා දීමයි. ඒ මොහොතේ නම් මම විවැනි දේවල් නිහතමානීව ධාර අරගෙන අඩුපාඩු හදාගෙන ඉදිරියට යනවා. අනික තමයි අපිව

Personally attack කරන ක්‍රිටිසිසම්, එහිදී වෙන්නේ බොහෝ වෙලාවට නරක comment එකක්, නරක වචනින් බැණ වැදීම වැනි කාරණා, මේ වගේ දේවල් personally hate කරන්න කරන දේවල්. ඒ මොහොතේදී මම හිතනවා ඔහුට/ඇයට නිවසේ ප්‍රශ්නයක් නැතිනම්, රැකියාව කරන ස්ථානයේ ප්‍රශ්නයක් වෙන්න ඇතියි කියලා, ඒවගේම තමයි කුමන හෝ පෞද්ගලික ප්‍රශ්නයක ඉන්න විටදී ඔහු/ ඇය ආතතිය release කරන්නේ කාටහරි බැණ වදිමින්. මම බොහෝ වෙලාවට විවැනි පුද්ගලයන්ට පැහැදිලි කරලා දෙනවා,

නිවැර දිනාවය. තේරුම් ගන්න අපහසුම කෙනෙකුට නම් මම ඔවුන්ට අනුකම්පා කරනවා. එසේ කිරීමෙන්, මමත් ඉවසීමේ ගුණාංගය ප්‍රගුණ කර ගන්නවා. ඇත්තෙන්ම බෞද්ධ ආගමික පුද්ගලයකු හැටියට මෙවැනි දේවල් කිරීමෙන් මානසිකව මම සතුටක් ලබනවා.

ඔබ CYBER BULLING වලට ලක්වූ අයෙක් හේද? ඒ ගැන කතා කලොත්.....

ඇත්තටම මම Cyber bullying වලට ලක්වූ අවස්ථාවේදී, නීතිමය පැත්තෙන් මොනවාද කල යුත්තේ? ඒවගේම මම මානසිකව අවපීඩන තත්වයකට භාජනය වුනා. මම කල කලෝචිතම දේ තමයි නිශ්ශබ්දව හැමදේම විදදරා ගත්ත එක. මේ අවස්ථාවේදී මම නොකරපු දේකට මාව අපහසුතාවයකටපත් කලා. සුළු රසික පිරිසක් මාව විශ්වාස කලා , ලෝවී නිවැරදියි කියන එක. ඇත්තෙන්ම මම ඔවුන්ව අදටත් ස්තූති වන්න වෙනවා මා එක්ක ඒ මොහොතේ හිටියට. නීතිමය පැත්තෙන් නම් සාධාරණ පිලිතුරක් මට ලැබුණේ

නැහැ. ඇත්තෙන්ම මගේ ජීවිතයට හොද පාඩමක් කරගෙන, මම දැන් ඒ වගේ සමාජ මාධ්‍ය හරහා වන ප්‍රචණ්ඩකාරී ක්‍රියාවලීන්ට භාජනය වන අයට උදව් කරනවා. ඒ පිලිබඳව මම රූපවාහිනී වැඩසටහනකට ගියත් ඒ අයව දැනුවත් කරනවා. සමහර අවස්ථාවලදී, මට හැකියාවක් ලැබිලා තියෙනවා, සියදිව් භානි කර ගන්න ගිය බොහෝ දෙනාගේ mind එක clear කරන්න විවැනි කථනව්‍යයන් වල නිරත වීමට ලැබීම ගැන මම පෞද්ගලිකව සතුටු වෙනවා . ඒවගේම කියන්න ඕනා, අද මේ වගේ ප්‍රශ්නයකදී මුලින්ම මතක් වෙන්නේ ලෝවීව ඒ ගැනත් මට තියෙන්නේ නිහතමානී අඛණ්ඩයක්.

සමල ප්‍රසංගනී ප්‍රනාන්දු



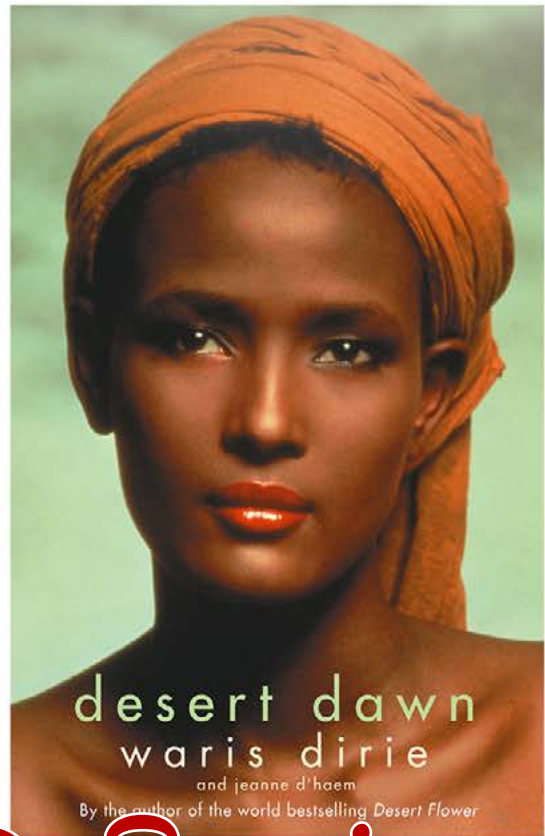
කාන්තාරයේ කුසුම ලෙස හඳුන්වන වාරිස් බිරිඹ් අභිශය දුක්ඛිත වේදනාත්මක ළමා කාලයක් ගෙවූ කාන්තාවකි. වාරිස් යනු සෝමාලියානු භාෂාවෙන් කාන්තාරයේ පිපුණු කුසුමයි. සෝමාලියාවේ කාන්තාරයක වෙසෙන එඹෙර පවුලක දරුවෙකු ලෙස වාරිස් උපදින්නේ 1965 දීය.

ඉතා කුඩා වයසේ දී ඇය සුන්නත්කරණයට ලක් වෙයි. මෙලොව කිසිම ගැහැණියකට සිදු නොවිය යුතු අපරාධයක් ලෙස සුන්නත් කිරීම හැඳින්විය හැකියි. කාන්තාර ගෝත්‍රිකයන් මේ සිරිත සිදුකරන්නේ ගැහැනු දරුවන් බිලිඳු අවදියේ දී යි. ඔවුන්ගේ ජනනේන්ද්‍රියේ කොටස් කපා දමන අතර ඉන්පසුව, ජනනේන්ද්‍රිය මුත්‍රා

මුහුණ දෙමින් බැටලුවන් බලා ගනිමින් වාරිස්ගේ ජීවිතය ගෙවී යයි. ඔටු කිරි වලින් බඩගින්න සහ පිපාසය නිවා ගැනීමට සිදු වීම කාන්තාරගත මිනිසුන්ගෙන් ඉරණමයි. ඕනෑම තරුණියකට ජීවිතයේ ගත යුතුම තීරණයක් වන දවසක් වනවා.

ඒ ඇගේ මුළු ජීවිතයම තීරණය කරන දවසක් විය හැකියි. වයස්ගත මිනිසෙකු සමඟ විවාහ වීම හෝ පලා යාම අතරින් එකක් තෝරා ගන්නට වාරිස්ට සිදු වෙනවා. වයස දහතුනක් වූ ඇය තෝරා ගන්නේ පලා යාමයි.

ඇය සෝමාලියාවේ අගනුවර වෙත මොගඩිෂු වෙත යන්නේ එහි යාමට



වැලකිතාරක නැඩට පිපුණු සිතාල ලිලි මල

කිරීමට කුඩා සිදුරක් ඉතුරුකොට තබා මසා දමයි. මෙය විස්තර කළ නොහැකි තරම් වේදනාත්මක කටයුත්තකි. මේ වද වේදනාවලට

දැනගෙන නෙවෙයි. එහෙත් කළ යුත්ත විය බව ඇය සිතනවා. නපුරු සතුන්, සල්ලාල පිරිමින් සමඟ සටන්

කරමින් වාරිස් නොනවත්වා ඇගේ ගමනේ යෙදෙනවා.

කාන්තාරයෙන්, මොගඩිෂු වෙත යන වාරිස් එහි ඇගේ සොයුරියක සහ නැන්දණියක ළඟ පිටත් වීම අරඹනවා. එතැනින් එංගලන්තයට ද ඇය සංක්‍රමණය වෙනවා. ඒ තානාපතිවරයෙකු වූ ඇගේ ශ්‍රෝතියෙකුගේ නිවෙසක මෙහෙකාරියක ලෙසයි. 1983 අවුරුද්දේ එසේ මෙහෙකාරියක වෙද්දී ඇය අවුරුදු දහසයක දැරියකි. මාමාට හදිසියේ යළිත් සෝමාලියාවට යාමට සිදු වුණත් වාරිස්ට එය අවශ්‍ය වන්නේ නැත. ඒ නිසා ඇය විදෙස් ගමන්බල පත්‍රය සඟවනවා.

මාමා ඇයව දමා සෝමාලියාවට යන්නේ ඇය රැගෙන යන්නට නම් විදෙස් ගමන්බල පත්‍රය තිබිය යුතු වුවත් එය නැති නිසාය.



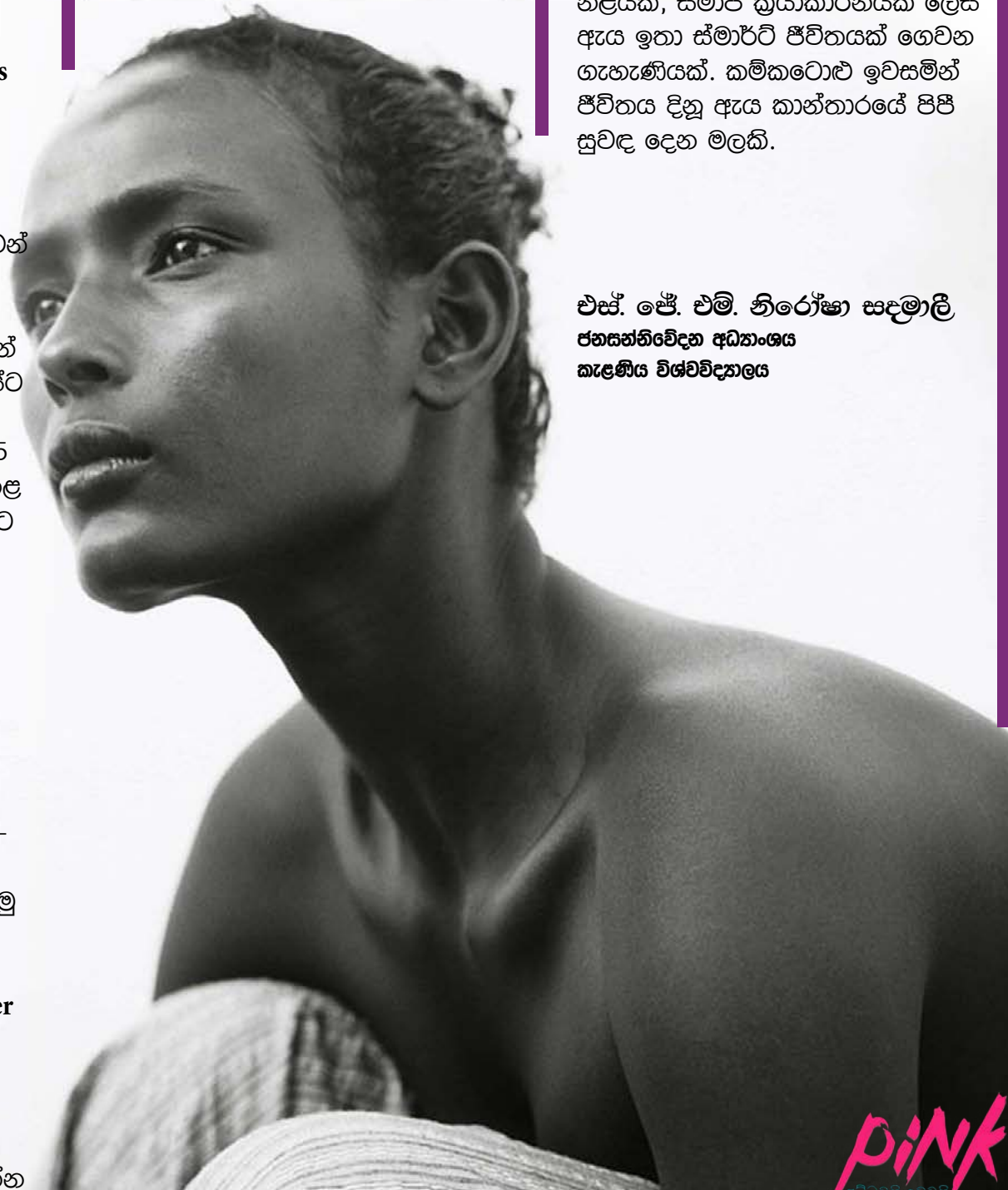
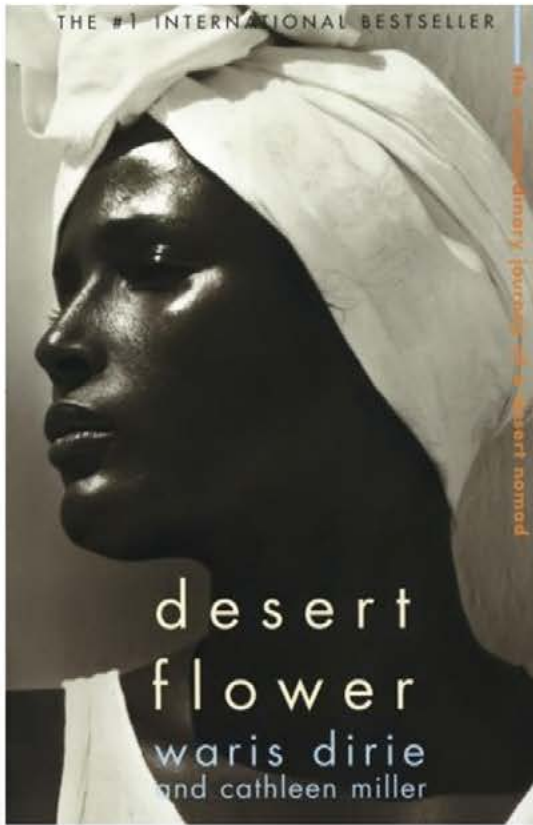
පාරට බැස ඇවිද යන වාරිස් ට තවත් අප්‍රිකානු යුවතියක් මුණ ගැසෙනවා. ඇය නිසා ලන්ඩන් **YMCA** හි නවාතැන් ගෙන මැක්ඩොනල්ඩ් අවන්හලක සේවය කරන අතර ඉංග්‍රීසි භාෂාව ඉගෙන ගන්නා වාරිස් ඩ්‍රිතානයේ විශිෂ්ට ම ජායාරූප ශිල්පියෙකු වූ ටෙරන්ස් ඩෙනොවස්ගේ ඇස ගැටීමත් සමඟ කාන්තාරයේ දිරිය කුසුම ලෝකයේ ජනප්‍රිය නිරූපිකාවක වීමේ ගමන අරඹනවා.

ටෙරන්ස් ඇයව **Pirelli** නම් කැලැන්ඩරයට තෝරාගන්නවා. එතැන් පටන් ඇගේ අපූරු ලාලිතයම සිරුර නිෂ්පාදන සන්නායමක් වීම ඇරඹෙනවා. **Vogue, Elle, Glamour** සඟරා කවර සැරසීමට මෙන්ම ප්‍රසිද්ධ සන්නම් නාමයන් වන **André Courrèges, Chanel 'Allure' fragrance, Express Jeans, H & M, Levi's, L'Oréal, Mey Bodywear, Oil of Olay, Prescriptives make up, Revlon** හි සිය රුව නිරූපණයට ද වරම් ලැබීම ඇය ලැබූ වටිනා අවස්ථාවන් ලෙස හඳුන්වන්න පුලුවන්.

මේ අතර පුරවැසිභාවය වෙනුවෙන් විවාහ සිදු කරගන්නට පවා වාරිස්ට සිදු වෙනවා. ඇය පිලිබඳ වාර්තා වැඩසටහන් සැකසෙන අතර 1995 **BBC** වාර්තා වැඩසටහන ඉන් ඉහළ තැනක ලා සැලකිය හැකියි. ඇයට යලි මව හමු වෙන්නේ ඒ කාලයේදීයි. ජීවිතය ස්ථාවර වීම සමඟ ඇය සුන්නත්කරණයට එරෙහිව හඬ නගන්නට පටන් ගන්නවා.

සුන්නත්කරණය කාන්තාවගේ උරුමය බව සිතා සිටි වාරිස් ඩ්‍රිතානයේ රෝහලකදී සුන්නත්කරණයේ අඳුරු මතක හැකි පමණ අඩු කරගන්නට සැත්කමකට යොමු වෙනවා.

වාරිස් ඇගේ කතාව **Desert Flower** ලෙස ලියා තබන්නේ කැත්ලින් මිලර් හා එක්විය. එහි දිගුවක් ලෙස **Desert Children** ද ඇ ඇතින් ලියැවෙනවා. කාන්තාර ජීවිතය මොහතරම් දුෂ්කර ද යන්න



ඒවාගේ ලියැවී තිබෙනවා. පසුකාලීනව මේ කෘති ඇසුරින් චිත්‍රපට ද නිර්මාණය වෙනවා.

Glamour සඟරාව 2000 වසරේ දී **Woman of the Year Award** ඇයට ලබා දෙනවා. එතැන් පටන් ඇය බොහෝ සම්මානයට පාත්‍ර වෙනවා. **Sunhak Peace Prize (2019) Seoul** හිදී ඇයට ලැබෙන්නේ ඇගේ කාන්තා හිමිකම් වෙනුවෙන් ක්‍රියාකාරී වීම නිසායි.

ඇය එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානයේ තානාපතිනියක් වන්නේ ද සුන්නත්කරණයට එරෙහිව සටන් කිරීම නිසා යි. නිරූපිකාවක , කතුවරියක,

හිලියක, සමාජ ක්‍රියාකාරීනියක ලෙස ඇය ඉතා ස්මාර්ට් ජීවිතයක් ගෙවන ගැහැණියක්. කම්කටොළු ඉවසමින් ජීවිතය දිනූ ඇය කාන්තාරයේ පිපී සුවඳ දෙන මලකි.

එස්. ජේ. එම්. නිරෝෂා සඳුමාලි
ජනසන්නිවේදන අධ්‍යක්ෂ
කැළණිය විශ්වවිද්‍යාලය



අරපිරිමැස්ම කාන්තාවන් වන අප ළඟ තිබිය යුතුම ගුණාංගයකි. එමෙන්ම අරපිරිමැස්මෙන් යුක්තව ජීවත් වීම අප සැමගේම මුදල් ඉතිරි කරනු ලබනා ද දෙයක් වේ. අපගේ දෛනික ජීවිතය තුළ දී කල්පනාකාරීව අරපිරිමැස්මෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීම මගින් අපට ධනය පවා සුරක්ෂිත කිරීමට ද හැකියාවක් පවතී. මෙහිදී විශේෂයෙන් කාන්තාවන් වශයෙන් අරපිරිමැස්මෙන් ජීවත් වීමට අවශ්‍ය කරන කරුණු කාරණා පිළිබඳව දැනගෙන කටයුතු කිරීම ද ඉතාමත් වැදගත් වේ.

අයවැයක් සාදන්න.

මෙය ඔබේ ආදායම සහ වියදම් නිරීක්ෂණය කිරීමෙන් අපට ආරම්භ කළ හැක. ඔබේ මුදල් වියදම් වන්නේ කුමක් සඳහාද යන්න තෝරා බේරා හැනීමට ද මෙය ඔබට රුකුලක් වේ.

අනවශ්‍ය වියදම් කපා හරින්න.

අත්‍යවශ්‍ය නොවන වියදම් හඳුනාගෙන ඒවා කපා හැරීම මෙහිදී සිදු කළ යුතුය. අත්‍යවශ්‍ය ආහාර ලබා ගැනීම, අත්‍යවශ්‍ය නොවන දෑ ආදී ඉවත් කොට මිලදී ගැනීම් අඩු කිරීම මෙයට ඇතුළත් විය යුතු ය.

ආහාර නිවසේදීම පිළියෙල කරන්න.

නිවෙසේ ආහාර පිළියෙල කිරීම සාමාන්‍යයෙන් පිටතින් ආහාර ගැනීමට වඩා ලාභදායී වේ. එමෙන්ම ඔබේ ආහාර වේල හිසි පරිදි සැලසුම් කිරීම මෙහි දී සිදු කළ හැක.

විදුලි පරිභෝජනය අඩු කරන්න.

විදුලිය අවම වශයෙන් වැය වන උපකරණ භාවිතයත්, අනවශ්‍ය විදුලි පහන් නිවා දැමීමෙන් ද අපට විදුලිය සුරක්ෂිත කිරීමේ හැකියාව පවතී. එමෙන්ම ඔබේ නිවසේ විදුලිය හැකිතාක් දුරට ප්‍රවේශම් සහගතව පරිභෝජනය කිරීමෙන් ඔබේ විදුලි බිල ද අවම කරගත හැකිය.

අලුත් භාණ්ඩ මිලට ගැනීම හැකිතාක් අවම කරන්න.

ඔබගේ නිවසේ යම් උපකරණයක් භාවිතා කිරීමට අපහසු යැයි ඉවත දැමීමට පෙර එය නැවත අළුත්වැඩියා කළ හැකි දැයි හොඳින් පරීක්ෂාකර බැලිය හැකිය. මක්නිසාදයත් අලුත් භාණ්ඩයක් මිලට ගැනීමට වඩා ය ඔබට මුදල් ඉතිරි කිරීමට වාසියක් ගෙන දේ.

ඉතුරුම් ඉලක්ක සකසන්න.

ඔබේ ආදායමෙන් කොටසක් ඉතිරි කිරීම සහ හදිසි අරමුදල් සඳහා වෙන් කිරීම මෙහිදී කළ හැකිය.

ආවේගයෙන් මිලදී ගැනීමෙන් වළකින්න.

ඔබ සිදු කරනු ලබන මිලදී ගැනීම් සලකා බලා අනවශ්‍ය ලෙස වියදම් සිදු කිරීමට යාමෙන් වැළකී සිටීමට හිතර මතකයේ තබා ගත යුතු ය.

අරපිරිමැස්මෙන් සතුටින් ජීවත් වෙන්නේ මෙහෙමයි



ණය අඩු කරන්න.

අවශ්‍යම මොහොතක දී ඇරෙන්න කිසිවිටෙක ණය මුදල් ලබා ගැනීමට යාමෙන් වැළකී සිටිය යුතු ය. හදිසි අවස්ථාවක ණය මුදලක් ලබා ගත හොත් හැකි ඉක්මනින් එය ගෙවා අවසන් කළ යුතු ය.

මෙලෙස අරපිරිමැස්මෙන් යුක්තව කටයුතු කළහොත් කාන්තාවක් වශයෙන් අපට අපගේ ජීවිතය සාර්ථකත්වය කරා ගමන් කරවීමට හැකියාවක් ලැබේ. එය අපගේ ජීවිතයට හොඳ ගුණාංගයක් වශයෙන් ද එක් කර ගත හැකිය.

භංසිකා ලියනගේ
ජනසන්නිවේදන අධ්‍යයන අංශය
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය.



IMPORTERS AND DISTRIBUTORS OF ALL KINDS OF BALL & ROLLER BEARINGS

NTN **NSK** **NACHI**  **FAG** **Koyo**  **INA** **SKF** **TIMKEN** **IKO**



PRIME TRADING HOUSE

231,10A,Panchikawatta Road,Colombo - 10,Sri Lanka

0760 288 412 / 0769 797 004

prm.tradinghouse.sales@gmail.com

දරුවන් වෙනුවෙන් "ගිනිපිග්" සුරතලුන් හොඳ තේරීමක්ද?

ඔබගේ අද කතා කරන්නේ ගිනිපිග් ගැන ලිපි මාලාවේ තවත් මාතෘකාවක් ගැන. අපි සුරතලු සතෙක් හඳුනාගැනීමට කුඩා දරුවන් ඉන්නවා නම් ඒ ගැන විශේෂ සැලකිල්ලක් දක්වන්න ඕන.

ඉතින් කුඩා දරුවන් ඉන්න ගෙදරක වයාලට ගැලපෙනම සුරතලෙක් තමයි ගිනිපිග් කියන්නේ. වයාලා භාවෝ තරම්ම ලැජ්ජාශීලී, හිතරම තිගැස්සෙන සතුන් වර්ගයක් නොවෙන අතර හැමිස්ටර් තරම් කුඩා, සැර සතුන් වර්ගයකුත් නෙවෙයි. ගිනිපිග් හරිම හුරුතල්, පහසුවෙන් යාලු කර ගන්න පුලුවන් , හරිම සමාජශීලී සතුන් වර්ගයක්. බොහෝ රටවල පළමු මට්ටමේ ඉන්න සුරතලුන් අතරට මෙයාලත් අයිතියි.

හැබැයි ඉතින් ගිනිපිග් හඳුනවා නම් වැඩ ගොඩයි. හිතර කෑම දෙන්න ඕන මෑෂින් එක වගේ කන හිසා. විශේෂයෙන් තණකොළ මුළු දවස පුරා ආහාරයට ගන්නවා. ඒ වගේම පිරිසිදු බව අත්‍යවශ්‍යයි. නැත්නම් සුරතලා පහසුවෙන්ම ලෙඩ වෙනවා. කුඩා ළමුන්ට වගකීම් ටිකක් ඉගෙන ගන්නත්

පුලුවන් මේ සුරතලුන් මඟින්.

වයාලා අයිතිකරුවන් දැකින් ගාණෝ විසිල් කරනවා වගේ හැඩක් නගනවා. ඒ වගේම කකුල් ගස්සලා වේගෙන් දුවනවා (popcorning), පෙනුමත් හුරුබුහුටියි, ගෘහාශ්‍රිත සුරතලුන් ලෙස ඉතාම සුදුසුයි. ඉතින් වැඩිහිටි ඔබේ අදීක්ෂණය යටතේ බඩගෙ සෙල්ලම් වෙලාවට ගිනිපිග් සුරතලුන් සමඟ තැබීමෙන් ඔවුන්ගේ මානසික සුවතාවටත් කුඩා කළ පටන්ම සතුන්ට කාරුණික වෙන්වීමටත් පටන් ගන්නවා. හැබැයි අනිත් වෙලාවට සතාගේ විවේකය වයාට අත්‍යවශ්‍යයි.

කොහොම වුණත් ගිනිපිග් කියන්නේ බඩලා වගේ තමයි. ඒ හිසා වැඩිහිටි අයගේ සැලකිල්ල නිතරම සුරතලුන්ටත්, දරුවන්ටත් ලබා දීම වැදගත්. නැතහොත් සතාට රිදෙන්හ පුලුවන් , අනතුරු වෙන්හ පුලුවන්. බොහෝ රටවල සහ

ලංකාවේ පවා විශාලය තත්වය

සහ මානසික ව්‍යාකූලතා, ගැටලු ඇති දරුවන්ට, විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරුවන්ටත් ගිනිපිග් සුරතලුන් නිර්දේශ කරනවා. ඒ තරම්ම ආදරණීය සතෙක් වයා. හඳුනවා නම් තනියම තියන්න එපා වයාට යාලුවෙක් ගෙනල්ලා දෙන්න වයාගේ වර්ගෙම. නැත්නම් අපි කවුරු හිටියත් සතාට සාංකව හැදෙනවා. ලොකු කුඩා කාටත් සුදුසු මේ පුලුන් සුරතලා හඳුනවා නම් සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන කාරණා ගොඩාක් තියනවා. ඒ ගැන ඉදිරියේදී නැවත තොරතුරු අරගෙන එන්නම්. සුභ සතියක්!

#KANDYGUINEAPIGS
චත්සල සෙවිවන්දි



උසස් පෙළ ව්‍යුහ

වෛද්‍ය සිහිනක් නිෂ්චයවශයෙන්ම සැබැණාර්ගයකි.

ආමේනියාවේ - YSMU

රාජ්‍ය වෛද්‍ය විශ්වවිද්‍යාලයේ
දොරටුව දැන් ඔබට විවෘතයි

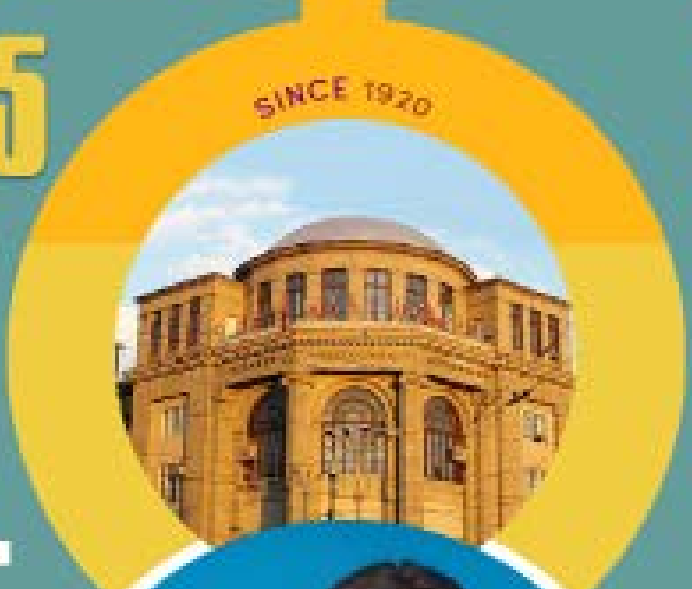
සම්පූර්ණ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය අධ්‍යාපනය.

සුරක්ෂිත සාමකාමී ප්‍රවේශන
රාජ්‍ය වෛද්‍ය විශ්ව විද්‍යාලයකි.

රාජ්‍යලේඛන ගෙවීමේ හැකියාව

35%

දක්වා ශිෂ්‍යත්ව.



SLMC - WHO - AMC - GMC - ECFMG - CAMC - EU අනුමතයි.

www.ysmu.am - www.ysmu.lk

0777 855 855 / 0787 855 855

පොළ කියන එක අපිට නිතර අහන්න ලැබෙන වචනයක්. සමහරු පොළ පිපල්ස් කියලා තව කෙනෙකට බයිට් එකටත් කියනවා. එතකොට ඔය දේශීය බව ඔලුවට ගහනු අය පොළ අයකියලා තවත් මිනිස්සුන්ව අපහාසෙට ලක් කරනවා දකින්නත් පුළුවන්.

හැබැයි ඔය අතරේ ගොඩක් දෙනෙක්ගේ උපහාසයට සහ අපහාසයට බඳුන් වෙන වෙන්ඩ පොළේ කැටගරියකුත් තියෙනවා.

හැබැයි ඔය ඔක්කොම අතරේ,

යුතුමයි. ඒකට හේතුව තමයි මේ කාලේ ආචාරශීලීත්වය ගැන මෙලෝ අදහසක් නැති ගොඩක් පිරිසක් මේ ලෝකේ ජීවත් වීම. හැබැයි දැන් මේ ආචාරශීලී වීම කියන්නේ දකින දකින නැම තැනම නැමෝටම උදව් කරන්න දැගලන එකම නෙවෙයි. ඒ වෙනුවට පොළේ මනුස්සයෙක් ආචාරශීලී වීම කියන එක වයාගේ අතැළුන්තයෙත්ම එන දෙයක්. සරල උදාහරණ වලින් කිව්වොත්, ඕනම අවස්ථාවකදී කරුණාකරලා, ස්තූතියි නැතිනම් ජ්ලීස්, තෑන්ක් යූ, එක්ස්කියුස් මී වගේ වචන පාවිච්චි කරන එක, ආචාරශීලීව හැසිරෙන එක

දැන උගත්කම

දැන උගත්කම කියන්නේ විශේෂයෙන්ම පොළේ මනුස්සයෙක්ගෙන් දකින්න පුළුවන් දෙයක්. ඒ කියන්නේ හොඳ දැන උගත්කමක් තියෙන, ඇසු පිරිස තැන් තියෙන, ලෝකයට විවෘත වුණු, ලෝකයට නිරාවරණය වෙලා තියෙන මනුස්සයෙක් කතාබහ කරනකොට පාවිච්චි කරන වචන පවා වෙනස්. ඒ කියන්නේ බර වචන වලින් කතා කරන එක නෙවෙයි. දැනුවත් භාවයකින්, හොඳ ප්‍රියමනාප වචන, ප්‍රියමනාප ස්වරයකින් කතා කරන එක

පුස්පාටි නැනුව හරියටම පොළ වෙන මන්තරේ

අත්තටම පොළේ, එහෙම නැත්තම් අත්තටම පොළේ වෙන්න වුවමනාවක් තියෙන අයත් ඉන්නවා.

නියම පොළේ මනුස්සයෙක් වෙනවා කියන්නේ අපහාසෙටවත්, උපහාසෙටවත් ගන්න ඕන දෙයක් නෙවෙයි. ඒක එක අතකට පුද්ගලික සංවර්ධනයක්. තමන්වම යම් ලෙවල් එකකට දියුණු කර ගැනීමක්. හැබැයි අත්තටම පොළේ වෙන එක, වෙන්ඩ පොළේ වෙනවට වඩා, ඒ කියන්නේ පොළේ කියලා පෙන්නන්න යනවට වඩා අමාරුයි. ඒත් ඒ ලෙවල් එකට යන එක වටිනවා. පොළේ වෙන්න ගලන්න සල්ලි වත්, කොළඹ හතෙන් පැවත එන පවුල් පසුබිමක් වත් අත්තටම අවශ්‍ය නෑ. පොළේ මනුස්සයෙක් වෙනවා කියන එකෙන් අදහස් වෙන්නේ, ස්මාර්ට්, ෆැෂනබල්, සහ එක්ස්පෙන්සිව් මනුස්සයෙක් වෙන එක තමයි, ඩික්ෂනරියේ විදියට. තවත් විදියකට කිව්වොත්, වෙනම ක්ලාස් එකකට අයත් වීම කියන්නත් පුළුවන්.

ඉතින් කොහොමද හැඩැවටම පොළේ මනුස්සයෙක් එහෙමත් නැත්තම් පොළේ ලේඩ් වෙන්නේ? ආන්න ඒ ගැනයි මේ කියන්න යන්නේ.

වගේ හොඳ මැනර්ස් එක්ක හැසිරෙන එක. එතකොට කතාබහේදී කාරුණිකව, කෙනෙක්ව පහත හෙලන්න නැතුව, ප්‍රියමනාපව කතාබහ කරන එක.

අනවශ්‍ය පුද්ගලික ප්‍රශ්න එහෙම නාහා ඉන්න එක. එතකොට ඔය කාන්තාවක් එක්ක යනකොට වයාට මුල් තැන දෙන එක, දොරවල් ඇරලා දෙන එක පවා ඒ විදියේ හොඳ ලක්ෂණ. ඒ විතරක් නෙවෙයි, කෑම මේසෙට වාඩිවුණහම ගොන් එක ඔබ ඔබා ඉන්නෙ නැති එක වගේ සුළු සුළු දේවල් පවා හොඳ මැනර්ස් විදියට ගන්න පුළුවන්. එහෙම ආචාරශීලී කතාබහ, ඉරියව් වගේම ආචාරශීලී ආකල්පයන් මෙතනදී වැදගත් වෙනවා.

ඒ කියන්නේ ඕනම තත්වයක ඉන්න ඕනම කෙනෙක්ට සම තත්වයෙන්, කාරුණිකව සලකන එක, කිසිම කෙනෙක්ව කොන් හොකරන එක වගේ ආකල්පය දේවලුත් පොළේ මනුස්සයෙක්ගෙන් දකින්න ලැබෙන ආචාරශීලීත්වයට ඇතුළත් වෙනවා.



ආචාරශීලීත්වය

ආචාරශීලීත්වය ගැන නම් කතා කළ



දැනට ගත්කමත් එක්කම වන දෙයක්. ඔය හොඳ ඇක්සන්ට් එකක් කියන්නේ, අන්න ඒක. පොෂ් මනුස්සයෙක්ට ඉංග්‍රීසි අනිවාර්යයෙන්ම පුලුවන් වෙන්න ඕනඳ? එහෙමම කියන්න ඔෂ. හැබැයි තමන්ගේ මවුබස හැරෙන්න තව භාෂාවක් දෙකක් දැනගෙන ඉන්න එක ප්‍රයෝජනවත්. එතකොට ලංකාවේ අපිට නම් ජාත්‍යන්තර භාෂාව විදියට අනිවාර්යයෙන්ම වැදගත් වෙනවා ඉංග්‍රීසි දැනගෙන ඉන්න එක.

ඒ ඇරෙන්න ලෝකේ මොනවද වෙන්වේ කියලා දන්න එක, පොත් පත් කියවන, හොඳ චිත්‍රපටි බලන, සංගීතය අහන මනුස්සයෙක් වෙන එක ඇත්තටම පොෂ් කියන එක ජේන්න වැදගත් වෙනවා. කොටින්ම ඇසු පිරූ තැන් ඇති මනුස්සයෙක් කියන එක, කෙනෙක් එක්ක කතාබහ කරනකොට අපිට දැනෙන දෙයක්නේ. ආන්න එහෙම කෙනෙක් වෙන්ව ඕනේ පොෂ් මනුස්සයෙක් වුණහම.

ස්ටිලිල සෙන්න එක

සාමාන්‍යයෙන් පොෂ් කියලා අපිට දකින්න පුලුවන් ඕනම කෙනෙක් හොඳට ඇඳ පැළඳලා ඉන්නවා කියන එක දකින්න ලැබිලා තියෙනවද? ඇත්තටම, පොෂ් මනුස්සයෙක් විදියට ජේන්න හොඳට ඇඳලා පැළඳලා ඉන්න

එකත් අදාළ වෙනවා. හැබැයි මේ කියන්නේ ලක්ෂ විස්සේ තිහේ ඔරලෝසු දාලා. ලක්ෂ පහක හයක සපත්තු දාලා ඉන්න එකට නෙවෙයි.

ගාණා මොකක් වුණත්, තැනට ගැලපෙන විදියට, පිළිවෙලට අඳින්න පුලුවන් ඒම පොෂ් මනුස්සයෙක්ගේ ලක්ෂණයක්. කොටින්ම කියනවා නම්, පොෂ් කියලා ජේන මනුස්සයෙක්ගේ ඇඳුම කොයිම මොහොතකවත් වයාට නොගැලපෙනවා කියලා හිතෙන්නෙ නෑ. ඔය අතරෙම, පොෂ් පෙනුමක් ලැබෙන විදියට අඳින්න පළඳින්න හොඳ ටීෂ් එකක් තමයි හැකි සෑම අවස්ථාවකදීම බුෂන්ඩඩ් ඇඳුම් පැළඳුම් භාවිතා කරන එක.

ඒ කියන්නේ දරන්න බැර මිලක් තියෙන ඇඳුම් පැළඳුම් නෙවෙයි. ඊට වඩා, සාමාන්‍යයෙන් ගන්න තියෙන ඇඳුම් වලට වඩා ටිකක් මිල වැඩි, ඒත් හොඳ බුෂන්ඩ් එකකින් එන ඇඳුම් පැළඳුම්. ඒකට හිතනවට වඩා වැඩි මිලක් වියදම් වුණාට, ඒක ආයෝජනයක්. මොකද, එකක් බුෂන්ඩ්ඩ් ඇඳුම් පැළඳුම් වලින් ලැබෙන ලක් එක වෙන විදියකට ලබාගන්න ඔෂ. අතික, බුෂන්ඩ්ඩ් ඇඳුම් පැළඳුම් වල කල්පැවැත්මත් සාපේක්ෂව වැඩියි.

පිරිසිදු, ආකර්ෂණීය පෙනුමක්, හොඳ ආත්ම විශ්වාසයක්

ඇත්තටම සහ පහක වියදමක් නැතුව ලබාගන්න පුලුවන් දේවල් ටිකක් තමයි මේ. ඒ හිසා මේ ටික කරන්න නම්

සල්ලි ඕනෙම නැහැ. දැන් තමන්ගේ අත්පා වල නියපොතු එහෙම ගාණාට කපලා, සුද්ධ කරලා ඉන්න වියදමක් යනවද? ඉඳලා හිටලා මැනිකුයු, පෙඩිකුයු එකක් කරන්න නම් ගාණක් යයි. හැබැයි ඒ ඇරෙන්න තමන්ව ගාණාට පොලිෂ් කරගෙන ඉන්න වියදමක් යන්නෙ නෑ.

ඒකට තමන්ගේ පුද්ගලික ස්වස්ථතාව ගැන අවධානය යොමු කරන එක, සමබර ආහාර වේලක් එක්ක ශාරීරික ව්‍යායාම නිරන්තරයෙන් පිළිපදින එක, කොණ්ඩේ රැවුල ගාණාට කපලා පිළිවෙලට ඉන්න එක ප්‍රමාණවත්.

තමන් ගැන හොඳ ආත්ම විශ්වාසයක් තියෙන එකත් හොඳ පොෂ් පෙනුමක් තියෙන මනුස්සයෙක් වෙන්ව වටිනවා. තැනකට ගියහම කාගෙන් අවධානය සහ ආකර්ෂණය තමන් වෙත නතු වෙන්න ස්ටිලිල එකට ඇඳලා පැළඳලා පොලිෂ් වෙලා ඉන්න එක එක්කම, හොඳ ආත්ම විශ්වාසයක් තියෙන එකත් අත්‍යවශ්‍යයි. මොකද, ඒ ආත්ම විශ්වාසය පිටතට ජේන්න තියෙන හිසා.

සිග්නේචර් එකක් තියෙන මනුස්සයෙක්

මේ කියන්නේ තමන්ගේ අත්සන ගැනද? එක විදියක දැන් හිතලා බලන්න ගොඩක් දෙනෙක්ගේ අත්සන් අපිට දැක්කට මතක හිටිනවද කියලා? නෑ. හැබැයි සමහර අත්සන් තියෙනවා, දැක්ක ගමන් මතක හිටිනවා.

ආන්න ඒ විදියට, තමන්ව කොමන් මනුස්සයෙක් නැතුව අන්කොමන් බවක් තියෙන, ඒ කියන්නේ සීයක් අතරින් ගත්තොත් ඒ



සියලුම වඩා වෙනස් සහ විශේෂයි කියලා කැපීලා පෙන මනුස්සයෙක් වෙත එකත් පොෂ් විමට හොඳ උදව්වක්. එතනදී කරන්න පුලුවන් එක දෙයක් තමයි, තමන්ගේම සිග්නේචර් ස්ටයිල් එකක් සහ සෙන්ස් එකක් තියාගැනීම. ඒකට අපි උඩිනුත් කියපු විදියට ලක්ෂ ගණන් වියදම් කරලා ස්ටයිල් කරන්න ඕන නෑ.

හොඳ සෙන්ස් එකක් තමයි ඕන. උදාහරණයක් විදියට කිව්වොත්, එක වතාවකට රූපියල් පහස් දාහක් ලක්ෂයක් දිලා විවිධ විදියේ සුවඳවල් තියෙන පර්ෆියුම් පාවිච්චි කරන කෙනෙක්ගේ සුවඳ ඒ තරම් මතක හිටින්නෙ නෑ. මොකද, සුවඳ හැම වෙලේම මාරු වෙන නිසා. හැබැයි ඉතාම හොඳ, ක්ලාස්, බුෂන්ඩ්ඩ්, තමන්ට ගැලපෙන පර්ෆියුම් එකක් තෝරාගෙන, ඒක දිගටම පාවිච්චි කරන මනුස්සයෙක්ට,

ඒ සුවඳ වයාගේ සිග්නේචර් එකේ කොටසක් වෙනවා.

වගකීම් සහගත වීම

පොෂ් කෙනෙක් තුළ තිබිය යුතුම දෙයක් තමයි මේකනම්. තමන්ගේ වචනය රැකීම, ප්‍රමාදයෙන් වැළකීම, තමන් කරන කියන දේක වගකීම ගැනීම වගේ දේවල් මේකට අයිතියි.

එහෙම මනුස්සයෙක් මත විශ්වාසය තබන්න පුලුවන් කියලා අහික් අයට දැනෙනවා, හිතෙනවා. අන්න ඒ කොලිටි එක තියෙනකොට, මනුස්සයෙක්ගේ ආකර්ෂණයත් සෑහෙන්න වැඩි වෙනවා. ඒකත් පොෂ් මනුස්සයෙක් වෙන්න අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක් ඒ නිසා.

හොඳ මූල්‍ය සැලසුමක්

අද කාලේ ගොඩක් වෙලාවට ප්‍රධාන පොඩ් එක සහ සයිඩ් පොඩ් එකක් කරන එක මේ වෙනකොට සාමාන්‍ය දෙයක් වෙලා. ඇත්තටම, පොෂ් මනුස්සයෙක් වෙන්න අවශ්‍ය කරන තව එක දෙයක් තමයි, සාර්ථක වුණු හෝ සාර්ථකත්වය වෙත යමින් එන්න මනුස්සයෙක් වෙත එක.

උඩ කියපු දේවල් බලනකොට පේන්න ඕන, ජීවිතේ නොමැරී ඉන්න උත්සාහ කරන මනුස්සයෙක්ට වඩා, ජීවිතේ විඳින ගමන් ජීවත් වෙන මනුස්සයෙක්ට පොෂ් වෙන්න පහසුයි කියන එක.

අන්න ඒකට හොඳ මූල්‍ය සැලසුමකුත් තියෙන්න ඕන. ඒකට පොඩ් දෙකක් කරන එක විතරක් නෙවෙයි අවශ්‍ය. පොඩ් කරන ගමන් තමන්ගේ වයස කියක් වුණත්, හිරන්තරයෙන්ම අලුතෙන් දේවල් ඉගෙන ගන්න එක, හිරන්තරයෙන්ම තමන්ව සංවර්ධනය කරගන්න එක පවා අවශ්‍යයි.

හැබැයි පොෂ් මනුස්සයෙක් වෙතවා කියන්නේ පුද්ගලික ජීවිතයක් නැතුව දිවා රෑ වැඩ කරන්න මහන්සි වෙන එක නෙවෙයි. බැලුන්ස් එකකින් යුතුව වෘත්තීය ජීවිතය සහ පුද්ගලික ජීවිතය පවත්වා ගන්න එක.

ඇත්තටම පොඩ් දෙකක් නෙවෙයි තුනක් කළත්, ඒ බැලුන්ස් එක තියෙන්න ඕන පොෂ් මනුස්සයෙක් වෙන්න නම්. මේ විදිනට පොෂ් වුණොත් ඔයා ඇත්තටම පොෂ් ලේඩ් කෙනෙක්, පොෂ් මනුස්සයෙක් කියලා කට ඇරලා බය නැතුව කියන්න පුළුවන්.

හැබැයි මෙන්න මේකත් මතක තියාගන්න.ඔයා පොෂ් වෙන්න ඕන අනෙක් අයට කැටයම් දාන්න නෙවෙයි තමන්ට තමන් විශ්වාස කරන සමාජය තමන් විශ්වාස කරන කෙනෙක් වෙන්නයි.

ඒ නිසා බොරු පුස් පාටි නැතුව හරියටම පොෂ් වුණොත් සමාජයේ හැමෝම ඔබව ආදරයෙන් වගේම ප්‍රියමනාප හැඟීමකින් පිලිගනිවි.

එහෙම නැතුව බොරු බුෂන්ඩ්ඩ් ඇඳල මනුස්සකම නැතුව සමාජයේ පොරි පුස් පාටි දාන්න ගියොත් ඔබව සමාජය විසින් කොන් කරාවි.එහෙම පොෂ් වෙලා කාටවත් වැඩක් නෑ



සමාධි විජේසූරිය



ଭୌଷଣ

ଫଳମୁଗା ଉପକରଣ ଓ ଫଳମୁଗା ଉପକରଣ



Experience the new taste



033 22 35 111

ଅପ୍ଲିକେସନ୍ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ

PickMe
Food

Uber
Eats



London Sky Lounges



නේ මේසෙට කටට සැරට සමෝසා හඳුම

සමෝසා කියන්නෙ දැක්ක ගමන් කන්න හිතෙන කෑමක්. ඒක හිසාම අපි අද කියන්නේ ගෙදරදීම සමෝසා හදාගන්න ක්‍රමය ගැන. මේක හරිම ලේසියෙන් රසවත්ව හදාගන්න පුළුවන් කෙටි කෑමක්.

පිරවුම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- තම්බා ගත් අල ග්‍රෑම් 250
- තක්කාලි ගෙඩි 01
- මාළු මිරිස් කරල් 01
- ලුණු ගෙඩි 01
- කැරට් අල 01
- කොත්තමල්ලි කොළ අමු මිරිස් කරල් 01
- අඹ තේ හැඳි 1/2
- සුදුරු ඇට තේ හැඳි 1/2
- ගිතෙල් මේස හැඳි 3
- කැලි මිරිස් තේ හැන්දක් රස අනුව ලුණු
- ගම්මිරිස් තේ හැඳි 01

සාදන ක්‍රමය

පළමුවෙන්ම අල තම්බා ගන්න. තම්බාගත් අල කැබලි සිටින ලෙස පොඩිකරගන්න. දැන් මාළුමිරිස්, කැරට්, තක්කාලි කොත්තමල්ලි කොළ සිහින්ව ලියා වෙනම තබාගන්න. සඳහා කටට සැරට හයි මිරිස් කරලක් සිහින්ව ලියා එක් කරගන්නත් පුළුවන් දැන් ගැඹුරු භාජනයක් ළප තබා ගන්න. ඒ තුළට ගිතෙල් දමන්න.

ගිතෙල් රත්වනවිට සුදුරු සහ අඹ තෙලට එක් කරන්න. අනතුරුව ලුණු, අමු මිරිස් සහ තක්කාලි එක් කරගන්න. දැන් කොත්තමල්ලි කොළ එක් කරන්න. කොත්තමල්ලි කොළ එක් කිරීමෙන්

සමෝසාවක ආවේණික සුවඳ සහ රසය රඳාපවතී

ඊට පසුව මිශ්‍රණයට සිහින්ව කොටු කපාගත් කැරට් එක් කරන්න. දැන් ගම්මිරිස් සහ කැලි මිරිස් එක් කර රස අනුව ලුණු ද එක්කර ගන්න.

දැන් පිරවුම සූදානම්. ඊළඟට අපි ජේස්ට්‍රිය සකසමු.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- පිටි ග්‍රෑම් 250
- මාගරන් ග්‍රෑම් 50
- කුල්වතුර
- ලුණු රස අනුව

සාදන ක්‍රමය

මුලින්ම පිටි සහ මාගරන් කවලම් කර ගන්න. දැන් කුල් වතුර යොදමින් අත් ගසමින් අතේ නොඇලෙන ආකාරයට

අනා ගන්න. ඉන් පසුව ලෑල්ලක පිටි තවරා අඟල් හතක් දිග අඟල් දෙකක් පළල තීරු කපා ගන්න. මෙය ඔබට අවශ්‍ය පරිදි සකසා ගන්න.

දැන් එක් කෙළවරක මිශ්‍රණය මේස හැඳි දෙකක වැනි ප්‍රමාණයක් තබා තුන් හුලස් ආකාරයට නවින්න. ඉතිරි කෙළවර වතුර ගා අලවා ගන්න. දැන් තෙල් වළඳ ලිප තබා රසවත් සමෝසා රන්වන් පාටවනතුරු බැඳ ගන්න.

මේ සමෝසා මිශ්‍රණය සඳහා කුඩාවට කපාගත් මස් හෝ පොඩිකරගත් මාළු එක් කිරීමෙන් ඔබට සමෝසාව තවත් රහ කරගන්න පුළුවන්





ஏமாற்றுக்காரர்களிடம் அகப்படாமல்
கௌரவத்துடன் வேலைகளை
செய்து கொண்டு

சந்தோசமாய் வெளிநாடு செல்லுங்கள்

நீங்கள் வெளிநாட்டு வேலைக்கு செல்லு
உங்களிடம் உங்கள் குடும்பத்தினிகளிடம்
கவலையான உணர்வுகளை வளர்த்துக்கொடு
உங்களை வெளியே அனுப்பும் கௌரவமான முறையில்
வெளிநாட்டு வேலை கிடைக்க உதவிக்கிறது. பதிவு
செல்ல முடியாதவர்களுக்கு உங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும்
உங்கள் தொழில் பாதுகாப்பு உடனடி
நடவடிக்கையாக சந்தோசமாய் செல்லலாம்.

 வெளிநாடு செல்லும்
பொது அலுவலர்கள் **1989**

இலங்கை வெளிநாட்டு வேலைவளம்படி
பணியகத்தில் பதிவு செய்துள்ளீர்கள்



අම්මටයි දුවටයි එකවගේ මල ගවුම්

විලාසිතා කියන්නේ අපි හැමෝම ආසම ප්‍රියමනාපම විෂයක්. ඒ අතර ඇඳුමට හිමිවෙන්නේ විශේෂ තැනක් කඩෙන් කොච්චර ඇඳුම් අරන් ඇත්දැන් අපට ඇතැම්වෙලාවට හිතට සියයට සියයක් ගැලපෙන්නේ නැහැ.

ඒ හිසා ගෙදරදීම ඇඳුමක් මහන එක අපට හිතට ලොකු සැනසීමක්. අන්න ඒ සැනසීම ලබාදෙන්න තමයි අපි මේ හදන්නේ. අම්මටයි දුවටයි කතා කරන අපි අද මහන්න යන්නේ දෙන්නටම එකම විදියට මහන ගවුමක්. බලන්නකො මේ ගවුම ඔබව කොච්චර හැඩ කරනවද කියල.

මවට හා දුවට එකම ආකාරයට මසා ඇති ගවුම් සඳහා බ්ලවුසය වෙන වෙනමද සාය කොටස් දෙකකට ද කපා ඇත. බ්ලවුසය සඳහා මවගේ ගවුමට ප්‍රින්සස් ලයින් එකක් කපා ඇති බැවින් පතුරමක් ඒ සඳහා සාදා ගත යුතුයි .

පතුරම සාදා ගැනීම සඳහා ඉදිරිපස නැමීමට ගන්න . ඉහලින් හරහට රේඛාවක් අඳින්න. එය උරහිස රේඛාවයි . උරහිස මිමීම දෙකට බෙදා එම පිලිතුරට මැහුම් වාසි අඟල් භාගයක් එකතුකර උරහිස රේඛාවේ හරහාට ලකුණු කරන්න. එය AB වේ . B සිට පහතට අඟල් 4/3න පහත් කර ඒ ලක්ෂයට යා කරන්න. එය AC වේ .

කර වට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිලිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AD වේ. එම පිලිතුරෙන් අඟල් බාගයක් අඩු කර ඉතිරි ප්‍රමාණය AC රේඛාවේ හරහාට ලකුණු කරන්න. එය AE වේ. DE යා කර මූලික කර අඳින්න .

A සිට පහතට පපුව දක්වා උස දක්වා උස හා ඉණ



දක්වා උස පහත් කර හරහාට රේඛා අඳින්න . E සිට පහතට පපුව දක්වා වූ සහ ඉණ දක්වා උස පහත් කර හරහාට රේඛා අඳින්න.

අත්කට රේඛාවට උස සෙවීම සඳහා පපුව වට ප්‍රමාණය හතරේ න් බෙදා එම පිලිතුර A සිට පහතට ලකුණු කරන්න. එය AF වේ .

අත් කට රේඛාවට දිග ලකුණු කිරීම සඳහා පපුව වට ප්‍රමාණය හා හතරෙන් බෙදා එම පිලිතුරට මැහුම් වාසි එකතුකර අත් කට රේඛාවේ හරහාට ලකුණු

කරන්න. එය FG වේ .

ඉහ වට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිලිතුරට ඩාර්ට් සඳහා අඟල් එකාමාරක් එකතු කර එයට මැහුම් වාසි ද එකතු කර අත්කට රේඛාවේ හරහාට ලකුණු කරන්න . එය HI වේ. G හා I යාකරන්න.

අත් කට වකුය ඇඳීම සඳහා C සිට අත් කට රේඛාවට කෙළින් ඉරක් ඇඳ එම රේඛාවේ මැද ලක්ෂය ලකුණු කරන්න. උරහිස් මිමීමෙන් අඟල් භාගයක් අඩු කර ඉතිරි ප්‍රමාණය නැමීමේ සිට මැද ලක්ෂය දෙසට ලකුණු

කරන්න . සී C සිට එම ලක්ෂය කැපී යන සේ රේඛාවක් ඇඳ අත්කට වකුය අඳින්න .

ඔපනැලි අතර පළල දෙකට බෙදා එම පිලිතුර පපුව රේඛාවේ හරහා ට ලකුණු කරන්න. එය JK වේ . K සිට ඉතට කෙළින් ඉරක් අඳින්න. එය KL වේ . ඩාර්ට් පළල දෙකට බෙදා එම පිලිතුර 2 සිට දෙපසට ලකුණුකර ණට යා කරන්න .

කර ගැඹුර පහත් කර එය අත් කට ඇඳගන්න . K සිට කරට ප්‍රින්සස් ලයින් හැඩය අඳින්න .

පතොරම වෙන් කිරීමට පෙර එම පතොරම තබා පසුපස පතුරම කපාගන්න . පසුපස සඳහා බල වාටිය රෙදි කොටස නවා බල වාටිය සිට අඟලක් තබා නැමීම අඳින්න ඉදිරිපස පතොරම නැමීම රේඛාවට තබාගන්න . ඉහ වට ප්‍රමාණය හතරෙන් බෙදා එම පිලිතුරට මැහුම් වාසි එකතු කර ඉණ රේඛාවේ ලකුණු කරන්න. ඉතිරි ප්‍රමාණය ඉදිරිපස පතොරම ප්‍රමාණයට කපා ගන්න. ගැඹුර ඔබට අවශ්‍ය නම් ඉදිරිපස පතොරම ට වඩා ගැඹුර ටිකක් කපා ගත හැක .

ඉදිරිපස පතොරම කොටස් වෙන්කර රෙදි මත තබා කැපීමේදී මැහුම් වාසි තබා කපාගන්න.

සාය
සාය කොටස් දෙකකට කපා ඇත. එහි උස කොටස් දෙකකට වෙන්කර ගන්න .

පළමු කොටසේ උසට මැහුම් වාසි එකතුකර එකතු කර උස ලෙසද ඉණවට මෙන් දෙගුණයක් පමණ ගෙන පළල ලෙසද කපාගන්න .



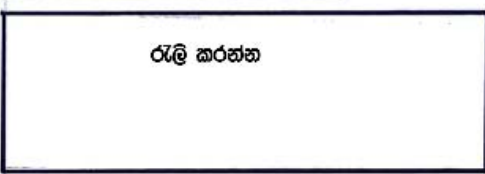
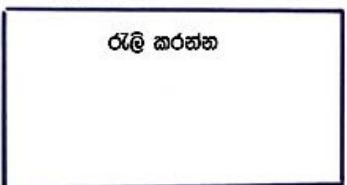
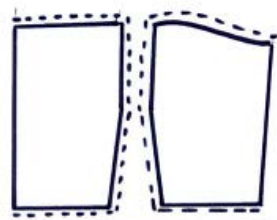
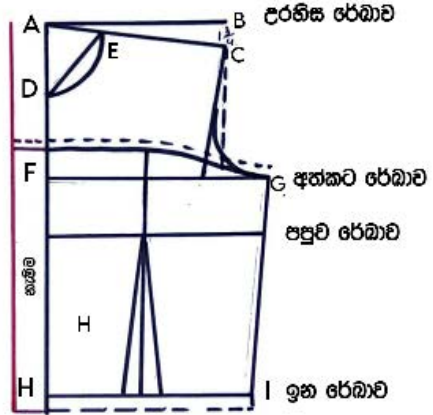
හරහාට අදින්න. මවගේ ඇඳුම් ඒ ආකාරයටම ඉණ මිම්ම හා අත්කට රේඛාවේ දිග ද ලකුණු කරන්න.

ඉහට සාය රැළි කර මසාගන්න
බිලවුසයේ අංශය මසන්න.
වාටිය මසන්න .

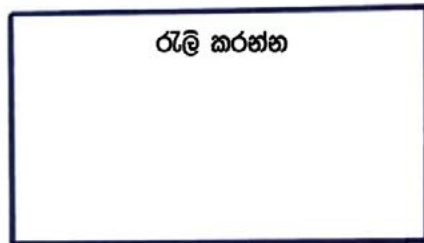
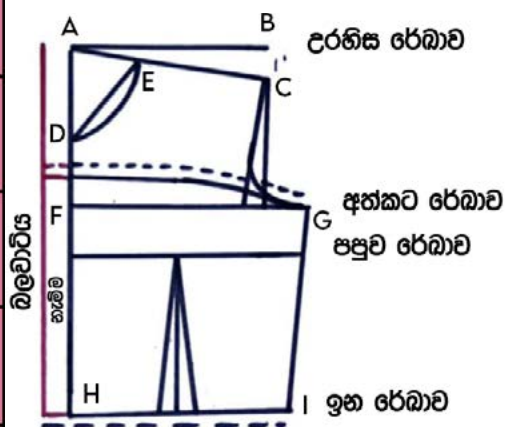
කර ගැඹුර ද පහත් කර අත්කට අදින්න. සාය සඳහා ද මවගේ සාය සාදාගත් ආකාරයටම සාදාගන්න.



මැසීම
පසුපසට සිපරය අල්ලා ගන්න .
මවගේ ඇඳුමේ ඉදිරිපස ප්‍රින්සස් ලයින් හැඩය මසාගන්න
දෝණිගේ ඇඳුමේ ඩාර්ට් එක මසාගන්න .
කරට උරපටි තබා මසන්න
සාය කොටස් දෙක රැලි කර මසාගන්න .



	අම්මට මිමි	බඩාට මිමි
උරහිස	15	10
කරවට	14	09
කරගැඹුර	06 1/2	3 1/2
පපුව දක්වා උස	10	06
පපුව වට	36	20
ඉහවට	30	20
ඔපහැලි අතර පළල	07	05
සාය පළල	38	24
ඉහ දක්වා උස	15	11



සියලු මිමි අඟල් වලින් දක්වා ඇත

උපදෙස්
ප්‍රවීණ මැනුම් උපදේශිකා
ඩිලුශි දසනායක





www.cap.lk

FOLLOW US



@CAPCeylon



CAP CEYLON™

CONNECT WITH NATURE



37/E/3, AMBASEWANA AVENUE, KALAGEDIHENA, SRI LANKA

M| +94 777 557 558

W| www.caporganic.com

E| info@caporganic.com

කොණ්ඩෙ පාට කිරීම කියන්නෙ අද වෙද්දි වයස් බේදයකින් තොරව කාන්තා පිරිමි අපි හැමදෙනෙක් අතරම ඉතාම ජනප්‍රිය විලාසිතාවක්නෙ. ඉතිං අද මේ ලිපිය කියවන ඔබත් ඔබේ කොණ්ඩෙ පාට කරගන්න කැමැත්තෙන් ඉන්න කෙනෙක් වෙන්න ඇති.

නමුත් ඒ සඳහා රූපලාවන්‍යභාවයකට යන්න ඔබට වෙලාවක් නැතිවෙන්න පුළුවන්. එහෙමත් නැත්නම් රූපලාවන්‍යභාවයකින් ඒ සේවාව ලබාගන්න මේ වෙලාවේ ඔබේ අතේ මුදල් නැතිවෙන්නත් පුළුවන්. ඔන්න එහෙම අද අපි ඔබත් එක්ක බෙදාගන්න සුදානම් වෙන්නෙ ගෙදරදීම නිවැරදිව කොණ්ඩෙට පාටක් දාගන්න විදින ගැනයි. බලන්නකෝ කොච්චර ලේසිද කියල. පෙර සුදානම ඉතාම වැදගත්

තාවකාලික සහ අර්ධ ස්ථිර වර්ණක (TEMPORARY AND SEMI-PERMANENT HAIR DYE)

ඔබ වෙළඳසැලකින් හිසකෙස් වර්ණක (hair dye) මිලදී ගන්න කලින් සැලකිලිමත් වෙන්න ඕන කාරණා කීපයක් තියෙනව. ඔබ කොණ්ඩෙ පාට කරන පළවෙනි වතාව නම් වෙළඳපොලේ මිලදී ගන්න තිබෙන තාවකාලික හිසකෙස් වර්ණක (temporary hair dye) හෝ අර්ධ ස්ථිර වර්ණක (semi-permanent hair dye) මුලින්ම අත්හදා බලන්න අපි යෝජනා

කරන්න කැමතියි. මොකද මොකක් හරි හේතුවක් හින්දා වර්ණ ගැන්වීම අසාර්ථක වුනොත් ඒ වැරදි ගිය කොණ්ඩා වර්ණය සමඟ ඔබට වැඩි කාලයක් ගත කරන්න අවශ්‍ය නැති නිසයි. තාවකාලික හිසකෙස් වර්ණක (temporary hair dye) ඡැමිපු සමඟ වාර 1 - 2 ක් පමණ සේදීමෙන් ඔබේ කොණ්ඩයෙන් ඉවත් වෙනව වගේම අර්ධ ස්ථිර වර්ණක (semi-permanent hair dye) ඡැමිපු සමඟ වාර 20 - 26 පමණ සේදීමෙන් පසු ඔබේ කොණ්ඩයෙන් ඉවත්ව යනවා.

නිරූපිතාවගේ හිසකෙස් වර්ණය සමඟ සසඳන්න එපා

පැකැට්ටුවේ නිරූපිතාවගේ කොණ්ඩයේ වර්ණය ඔබේ කොණ්ඩයටත් ලැබෙයි කියල හිතන්න එපා. බොහෝවිට පැකැට්ටුවේ සඳහන් වර්ණයට වඩා අඩු (light) වර්ණයක් ලැබෙන නිසා ඒ වර්ණ කණ්ඩයේම මඳක් තද පැහැයක් තෝරගන්න එක නුවණට හුරුයි.

පැකැට්ටුවේ ඇති උපදෙස් හොඳින් කියවන්න

හිසකෙස් වර්ණක (hair dye) අඩංගු පැකැට්ටුවේ ඇති උපදෙස් ඉතා ඉවසිල්ලෙන් හොඳින් කියවීම අනිවාර්ය අතරම එහි සඳහන් ආකාරයටම අසාත්මිකතා පරීක්ෂණයක් කර බැලීම අනිවාර්ය බවත් ඔබට අපි මතක් කරන්න කැමතියි. අසාත්මිකතා පරීක්ෂණය කරන්න ඔබ hair dye සහ developer නිවැරදි පරිදි මිශ්‍රකර කන පිටුපස ඒ

මිශ්‍රණයෙන් ස්වල්පයක් ආලේප කර පැය 48 ක් පරීක්ෂා කිරීම සුදුසුයි. ඒ ස්ථානයේ කැසීමක්, දැවිල්ලක්, වේදනාවක් එහෙමත් නැත්නම් වෙනත් ආසාත්මිකතා ලක්ෂණ ඇතිවුනොත් වර්ණ ගැන්වීම කරන්න එපා. හැකි ඉක්මණින් ඔබේ වෛද්‍යවරයා හමුවී ඒ පිළිබඳව උපදෙස් හා ප්‍රතිකාර ගන්න කියලත් අපි ඔබට මතක් කරනවා.

කලින් හානි

සාමාන්‍යයෙන් අපේ හිසකෙස් වල ස්-වහාවිකම තෙල් ස්වභාවයක් තිබෙනවා. මේ තෙල් නිසා හිසකෙස් වර්ණක වලට ඔබේ හිසකෙස් සමඟ හොඳින් බැඳීමේ හැකියාව ඇතිවෙනවා. එමඟින් හිසකෙස් වලට හොඳින් වර්ණය උරා ගැනීම සහ දිගු කාලයක් වර්ණය හිසකෙස් වල රැඳීමත් සිදුවෙනවා. ඔබ සාමාන්‍යයෙන් පාවිච්චි කරන ඡැමිපු වර්ගය යොදා හිසකෙස් වර්ණ ගන්වන්න පැය 24 ක් හෝ 48 ක් පමණ කලින් ඔබේ හිස සේදීම වැදගත්. සෝදා අවසන් වූ කොණ්ඩයට කන්ඩිෂනර් (conditioner) ආලේප කිරීමෙන් වැළකී සිටිය යුතුයි. එවිට හිසකෙස් වල ස්වභාවික තෙල් ඇතිවීමට ප්‍රමාණවත් තරම් කාලයක් තිබෙන නිසා ඔබේ වර්ණ ගැන්වීම සාර්ථක කරගන්න වැඩි ඉඩකඩක් ලැබෙනවා.

පැලලම් ඇතිවීම වළක්වා ගන්න

හිසකෙස් වර්ණ ගන්වන්න කලින් නිවසේ ඇති ඔබ ඉවත් කල ඇඳුමක් (t-shirt වැනි) ඇද ගැනීම සහ ඊට උඩින් ඔබේ බෙල්ල ආවරණය වෙන විදිනට පරණ තුවායක් පොරව ගන්නත් අමතක කරන්න එපා. ඉන් පසු ඔබේ දෑත් හිසකෙස් වර්ණක (hair dye) පැකැට්ටුව සමඟ සාමාන්‍යයෙන් ලැබෙන අත් ආවරණ වලින් ආවරණය කරගන්න. එහෙම අත් ආවරණ (gloves) ලැබුනෙ නැත්නම් සාමාන්‍ය රබර් හෝ ලෙටෙක්ස්



වැනි අත් ආවරණ පාවිච්චි කරන්නන් ඔබට පුළුවන්.

මේ පියවරවල් අනුගමනය කිරීමෙන් හිසකෙස් වර්ණ ගන්වද්දී අත්වල සහ ඇඟේ පැල්ලම් රැළීම වැළැක්වෙනව වගේම පාට හිසා ඇඳුම් වලට වෙන හානියත් වැළැක්වෙනවා.

වර්ණක මිශ්‍ර කරගන්න භාජනයක් පාවිච්චි කරන්න

පැකැට්ටුවේ ඇති උපදෙස් වල සඳහන් විදිහට **hair dye** (හිසකෙස් වර්ණකය) සමඟ **developer** (වර්ණ වර්ධකය) මිශ්‍ර කරගන්න වෙනම භාජනයක් පාවිච්චි කරගන්න.

ඔබට වෙනම **developer** වෙළඳ පොලෙන් මිලදී ගන්න වුනොත් 20% **developer** මිලදී ගන්න ඔබට පුළුවන්. දැන් හිසකෙස් වර්ණ ගන්වමු.

මුහුණේ සහ බෙල්ලේ වර්ණ ගැවීම අවම කරගන්න මෙහෙම කරන්න

Vaseline (වැස්ලින්) හෝ **lip balm** (ලිප් බාම්) ස්වල්පයක් ඔබේ නළලේ සහ බෙල්ලේ හිසකෙස් ආරම්භ වන රේඛාව දිගේ ආලේප කිරීමෙන් සමේ රැඳෙන වර්ණක සෝදාහරින්න පහසු වෙනවා.

කොණ්ඩේ හොඳට පිරගන්න

ඔබේ කොණ්ඩයේ ගැට සහිත බව ඉවත් කරගන්න මේ පියවර ඔබට උදව් වෙනවා.

විය හිසකෙස් වර්ණක හොඳින් ආලේප කරගන්න වගේම චිකලෙසම හිසකෙස් වර්ණ ගන්ව ගන්නත් ඉතාම වැදගත්.

ඔබේ හිසකෙස් කොටස් හතරකට බෙදාගන්න.

මුලින්ම ඔබේ කනට ඉහළින් හිස් මුදුන දක්වා රේඛාවේ ඇති හිසකෙස් කොටස දෙකට මැදින් බෙදාගන්න.

ඉන් පසු හිස් මුදුනේ සිට බෙල්ල දක්වා ඇති හිසකෙස් කොටසත් දෙකට මැදින් බෙදාගන්න.

දැන් මේ කොටස් හතරම තරමක් විශාල කොන්ඩ කටු හතරකින් රඳවා ගන්න.

ඊලඟට, අත් ආවරණ දමාගන්න

ඉන්පසු, පැකැට්ටුවේ ඇති උපදෙස් මත කලින් සූදානම් කරගත් භාජනයේ **hair dye** (වර්ණකය) සහ **developer** (වර්ණ වර්ධකය) අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට මිශ්‍ර කරගන්න.

හිසකෙස් මත වර්ණය ආලේප කරන්න

කොටසින් කොටස වෙන වෙනම කොටස් හතරේ වර්ණකය ආලේප කරගැනීම සිදුකල යුතුයි. මෙහිදී ඔබ මුලින්ම එක් කොටසක් අඟල් ½ ක ¼ ක ප්‍රමාණයේ තීරු වලට වෙන්කරගෙන තීරුවෙන් තීරුවට වර්ණ ආලේප කිරීම කල යුතු වෙනවා. ඔබ මුලින්ම හිස්කෙස් වල මුල වර්ණක ආලේප කර ගන්න ඕන.

ඔබ හිසකෙස් වර්ණ ගන්වන පළවෙනි වතාව නම් හිස් කබලේ සිට අඟලක පමණ දුරින් වර්ණ ගැන්වීම ආරම්භ කල යුතු වෙනවා.

ඔබ කලින් හිසකෙස් වර්ණ ගන්වා ඇත්නම් අඟල් නාගයක පමණ දුරින් වර්ණ ගැන්වීම ආරම්භ කරන්න පුළුවන්. සියළුම කොටස් වල හිසකෙස් මුල් වර්ණ ගන්වා අවසාන වුන පසුව හිසකෙස් වල ඉහළ කොටස වර්ණ ගන්වා ගන්න.

හිසකෙස් මුල් වල සහකම වැඩි හිසා හිසකෙස් මුල් වලට

වර්ණය උරා ගැනීමට වැඩි වේලාවක් ගත වීම මීට හේතුව වෙනවා.



මේ පියවර අනුගමනය කිරීම කොණ්ඩයේ සෑම තැනක්ම චිකල වර්ණයෙන් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වෙනවා.

හිසකෙස් ආවරණය කරන්න

Shower cap භාවිතා කර හිස ආවරණය කර ගැනීමෙන් හිසේ උෂ්ණත්වය රඳා පවත්වා ගන්න ඔබට පුළුවන්. විය වර්ණ ඔබේ හිසකෙස් වලට හොඳින් උරාගන්න උපකාරී වෙනවා. ඔබේ සමේ ගැවී ඇති වර්ණක තෙත රෙඳි කැබැල්ලකින් පිසදා ඉවත්කරගන්න.

වර්ණය උරා ගන්න අවශ්‍ය වේලාව තබා හොඳින් සෝදා හරින්න

පැකැට්ටුවේ උපදෙස් පරිදි සඳහන් කර ඇති කාලය තබා ඉන්පසු වර්ණක සෝදා හරින්න.

වතුර සමඟ වර්ණකය ඉවත් වීම ගැන කලබල වෙන්න එපා. අවශ්‍ය වර්ණක ප්‍රමාණය දැනටමත් ඔබේ හිසකෙස් වලට උරාගෙන අවසන්.

ඊලඟට, අවම වශයෙන් පැයකට පමණ පසු සුපුරුදු පරිදි ඡෛමු (shampoo) සහ කන්ඩිෂනර් (conditioner) භාවිත කරමින් ඔබේ කොණ්ඩය සෝදා හරින්න ඔබට පුළුවන්.

දැන් කොණ්ඩය වේලා ගෙන ඔබට කැමති පරිදි හැඩගන්වා ගන්න ඔබට පුළුවන්. හිසකෙස් වර්ණ ගැන්වීම නිවැරදිව කලොත් කොච්චර පහසු දෙයක්ද කියල ඔබට දැන් වැටහෙනව ඇති.

උපදෙස් - රූපලාවණ්‍ය ශිල්පී සමන්ත ගුණසේකර

සමල ප්‍රසංගනී ප්‍රනාන්දු





හැමෝම කැමති
හැමෝම සොයන
හැමෝගෙම

හීද්හැස විලාසිනාව



RICHMASS

KINGDOM OF FASHION

රාගම



0112 958 210

