pink womens magazine

www.pinkline.lk

PiNK

අම්මටයි - දුවටයි

2023 නොවැම්බර් 24 වැනි සිකුරාදා
පළමු බාණ්ඩය
හතළිස් පස්වැනි කළාපය.

DRESS BY
NUWAN KAHAPOLA ARACHCHI

HAIR AND MAKE UP
SALON DANDY

PHOTOGRAPHY
KRISHAN KRISH PHOTOGRAPH

LASHES
CONFIANCE BY CAROLINE J

කාන්තා සැමට
නොමිලේ පිදෙන
ළෙන්ගතුම තිළිණය

Caroline Jurie

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිමදෙනා කියවන ඩිජිටල් කාන්තා පුවත්පත

මේ හැමදේම
නොමිලේම දෙන්නේ ඇයි?

ලෝකය කාලෙන් කාලෙට 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 තිළිණයක් විදියට ඔබේ අතට පත්වෙන මේ ඩිජිටල් පුවත්පත හඳුන්වන්න පුළුවන් අපි මේ හැමදේම ඔබට නොමිලේ තිළිණ 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

ශමිලා ප්‍රනාන්දු

ප්‍රධාන කතෘ

+94 71 686 1825

බුද්ධිමත් කාන්තාවන්ගේ ඩිජිටල් පුවත්පත

WWW.PINKLINE.LK

ජාවාරම්කරුවන්ට හසුනොවී
වැදගත් විදිහට වැඩ ටික කරගෙන
සතුටින්
රට යන්න
රට යනකොට
කතා කරන්න 1989
www.slbfe.lk
කම්කරු හා විදේශ රැකියා අමාත්‍යාංශය - ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා නියුක්ති කාර්යාංශය

කැරොලයින් ජූරි යන නාමය ශ්‍රී ලංකාවේ සියලුදෙනාට අමුතුවෙන් හඳුන්වාදීමට අවශ්‍ය නොවේ.ඒ තරමටම ජනතා ආකර්ෂණය දිනාගත් ඈ අද අප සමඟ කතා බහට එක්වේ.මේ ඒ කතා බහයි

පැලඳගෙන ඉන්න එක එම වසරේ ලාංකීය රූ රැජින තරඟයට සහභාගි වුන තරඟකාරියන්ට කරන අසාධාරනයක් කියලා මම විශ්වාස කරපු හින්දා.

සමාජයේ ඉදිරියට යද්දී , අපේ *MIND SET* එක හදාගන්න ඕනා කොහොමද?

අපේ ජීවිතේ වෙනස් වුනා කියලා අපි කවුද කියන එක වෙනස් කරගන්න ඕන නැහැ කියලා තමයි විශ්වාස කරන්නෙ.

අපිට ඒ mindset එකෙන් ජීවත් වෙන්න පුලුවන් නම් අපිට එහෙම ඉන්න වෙනම effort එකක් දාන්න ඕනෑ නැහැ.

සිහින සැබෑ කරගන්න විශ්වාසය අත්‍යවශ්‍යයි

ආයුබෝවන්!!
ඉතින් කොහොමද මේ දවස්වල ගෙවන ජීවිතය...

මේ දවස් වල හොඳින් ඉන්නවා. මගේ projects වල වැඩ කරගෙන යනවා.

ලෝක විවාහක රූ රැජිණ කිරුළ හිමිවූ ඔබට මුහුණ දීමට සිදුවූ බෙදවාචකය කුමක්ද?

මම ලෝක විවාහක රූ රැජින කිරුළ දින්නෙ 2019 දෙසැම්බර් මාසේදි. මම කිරුළ බිම තියලා ලෝක විවාහක රූ රැජින තනතුරෙන් ඉල්ලා අස්වුනේ 2021 අප්‍රේල් වල.

මම Mrs.World ආයාතනයට සති දෙකක කාලයක් දුන්නා එම මාසෙම පැවැත්වුනු ලංකා විවාහක රූ රැජින තරඟයේ වුන අසාධාරණකම් ගැන ස්වාධීන පරික්ෂණ යක් කරන්න කියලා. ඒගොල්ලො ඒක කරන්න අසමත් වුනා.

ඉතිං මම ලෝක විවාහක රූ රැජින තනතුරෙන් ඉල්ලා අස් වුනේ මගේ හිසේ තව දුරටත් විවාහක ලෝක රූ රැජින කිරුළ

අපි හීන දකින්න පුරුදු වෙන්න ඕනා. ඒ හීන සැබෑ කරගන්න තමන් ගැන තියෙන විශ්වාසය දිනෙන් දින වර්ධනය කරගන්න ඕන. එතකොට තමයි අපිට ආත්ම විශ්වාසයෙන් ජීවිතේ ඉදිරියට යන්න පුලුවන්.

පවුල් පසුබිම ගැන කතා කලොත්.

මගේ පවුලේ සහෝදර සහෝදරියො පස් දෙනයි. අයියලා දෙන්නයි, අක්කයි නංගියි. මම පවුලේ හතරවෙනියා.

විශේෂයෙන්ම ඔබේ ආදරණීය ස්වාමි පුරුෂයා සහ පුංචි දියණිය ගැන සදහන් කල යුතුමයි, මොනවගේ සහයෝගයක් ද ඔබට ඔවුන්ගෙන් ලැබෙන්නේ?

නිෂාන් මට හැමදාම දිරිමත් කරා මගේ හීන කරා යන්න කියලා. එයා අදටත් එහෙමයි. ඉතිං ඒක මට ලොකු හයියක්. මගේ දුව එලීසාට නම් තාම වයස අවුරුදු 6යි.

ඔබ දක්ෂ දැල් පන්දු ක්‍රීඩිකාවක් නේද, කොහොමද ඒ මතකය?

ඒ මතකය සතුටත් දුකත් දෙකම අතර රැඳුනු එකක්. මගේ ජීවිතේ වෙනස් කලේ නෙට්බෝල්.

මම අවුරුදු 16 වගේ වෙනකොට Sri Lanka Club Pool එකට තේරිලා හිටියෙ. 19 වෙනකොට ජාතික කන්ඩායමට ක්‍රීඩා කරනවා කියලා අධිෂ්ඨාන කරගෙන හිටියෙ.

ඒත් මට ඩෙන්ගු හැදිලා ගොඩාක් අසාධ්‍ය වෙලා, දුර්වල වෙලා නෙට්බෝල් තවත්තනවත් එක්ක මගේ නෙට්බෝල් හීනය මට අත අරින්න වුනා.

ඊට පස්සෙ ගතවුනු අවුරුදු දෙක ඉතාම අඳුරු කාලයක්. හැබැයි ඒ අඳුරෙන් මම එලියට එද්දි හිත හයිය කරගෙන, ලොකු ආත්ම විශ්වාසෙකින් තමයි අනාගතේ දිහා බැලුවේ . ඉතිං නෙට්බෝල් මගේ ජීවිතේ වෙනස් කරා කියලා මට කියන්න පුලුවන්.

ඔබ සංවේදී කෙනෙක්ද?

ඔව් මම සංවේදි කෙනෙක්. ගොඩක් අය කියන්නෙ මම සංවේදි කෙනෙක් කියලා එලියට පේන්නෙ නැහැ කියලා තමයි. මම දකින විදියට අපි ජීවිතේ මුහුණපාන අභියෝග සහ අත්දැකීම් හින්දා සමහර විට අපේ මතුපිටින් පෙනෙන ස්වරූප වෙනස් වෙන්න පුලුවන්. හැබැයි ඇතුලෙ ඉන්න පුත්ගලයාව එහෙම මනින්න බෑ.

බොහෝ කාන්තාවන් තමන් වරදින් බේරෙන්න තවත් අයෙකු පවා දෙනවා, මේ ගැන ඔබේ මතය?

මම හිතන්නෙ ඒක

කාන්තාවන්ට පොදුවේ ඇඟිල්ල දික් කරලා කියන්න පුලුවන් දෙයක් නෙමෙයි.

CHILD ABUSING ගැන ඔබට දැනෙන්නේ කොහොමද?

Child Abuse කියන එක දැඩිව හෙලා දැකිය යුතු දෙයක් කියලා තමා මම හිතන්නෙ. සෑම ළමයෙක්ටම තමාගෙ ළමා ජීවිතය සතුටින් විඳින්න අපි ඉඩ දෙන්න ඕනා.

ඔබ, ආහාර පාලනය සහ දෛනිකව ව්‍යායාම් කටයුතු වල නිරත වෙනවාද?

ඔව්, මම ආහාර පාලනය සහ ව්‍යායාම වල යෙදෙනවා. හැබැයි මම ආහාර පාලනය කියලා නොකා ඉන්නෙ නැහැ.

කාන්තාවන් බොහෝ වේලාවට DEPRESSION තත්ත්වයට මුහුණ දෙනවා, ඔබ දකින විදිහට මේ සදහා බලපාන හේතුව කුමක්ද?

හේතුව පුද්ගලයා අනුව වෙනස් වෙන්න පුලුවන්. මම ඒ අන්දැකීම ලැබුවේ මගේ teenage දවස්වල මගේ ලොකුම සිහිනය මට අහිමි වෙනවත් එක්ක හින්දා මම වැඩිහිටියෙක් වෙද්දි මගේ හිත හයිය කරගෙන, ආත්ම විශ්වාසයකින් තමයි වැඩිහිටි වියට පා තැබුවේ

මම දකින විදියට අපිට අපේ හිත හයිය කරගෙන ආත්ම විශ්වාසය ඇති කර ගන්න පුලුවන් නම් අපිට depression වගේ දේවල් වලට ශක්තිමත්ව මුහුන දෙන්න පුලුවන්.

ඔබගේ ඉදිරි බලාපොරොත්තු සහ සමාජයට දෙන්න පුළුවන් පණිවිඩය කුමක්ද?

මගේ බලාපොරොත්තු සහ හීන ගොඩක් තියෙනවා. ඒවා වෙනුවෙන් සහ මගේ Empowerment projects වලට මගේ කාලය යොදවනවා.

මට මගේ අත්දැකීම් හරහා දෙන්න පුලුවන් පණිවිඩය තමයි;

1 අපි සිහින දකින්න ඕන
2 අපි අපේ සිහින ගැන විශ්වාසය තබාගන්න ඕන
3 අපි ඒ සිහින ජයගන්න ඕනා.

ෂමිලා ප්‍රසංගනී ප්‍රනාන්දු .

DRESS - NUWAN KAHAPOLA ARACHCHI
HAIR AND MAKE UP - SALON DANDY
PHOTOGRAPHY - KRISHAN KRISH
LASHES - CONFIANCE BY CAROLINE J

RICHMASS FASHION
හැමෝම කැමති
හැමෝම සොයන
හැමෝගේම
නිදහසේ
විලාසිතාව
RICHMASS
KINGDOM OF FASHION
රාගම
0112 958 210

QUEEN OF ALL MEDIA නමින් ලොවම හඳුනන ඔප්රා වින්ෆ්රි යනු අප්‍රිකානු සම්භවයක් ඇති ඇමරිකානු කාන්තාවකි. එමෙන්ම ඇය විසිවන සියවසේ ලොව ධනවත්ම අප්‍රිකානු ඇමරිකානුවා වූ අතර උතුරු අප්‍රිකාවේ පළමු කළු බිලියනපතිනිය යි.

තවද 2007 දී ලෝකයේ වඩාත්ම බලගතු කාන්තාව ලෙස ශ්‍රේණිගත කිරීම්වලට එකතු වූ ඇය ඉතාමත් අමිහිරි ළමා කාලයකට උරුමකම් කී කාන්තාවකි. Oprah Winfrey 1954 ජනවාරි 29 වන දින මිසිසිපි හි තනි යොවුන් මවකට උපත ලැබීය. ඇගේ පියා, වර්නන් වින්ෆ්‍රේය. ඒ වන විට ඇගේ මවගේ වයස අවුරුදු 18ක් වූ අතර ඇයට රැකියාවක් නොතිබුණි. රැකියාවක් නොමැතිව තරුණ ඔප්රා රැකබලා ගත නොහැකි බව ඇය දැන සිටියාය. එබැවින්, ඇය ට මවගේ ආච්චි සමඟ සිටීමට සිදු විය.ඉතින්, ඔප්රා ඇගේ ජීවිතයේ පළමු වසර හය තුළ ඇගේ මවගේ ආච්චි සමඟ ජීවත් වූ අතර එහිදී ඇය අන්ත දුප්පත්කම දුටුවාය.

ඔවුන් කොතරම් දුප්පත්ද යත් ඔප්රාට අර්තාපල් ගෝනිවලින් සාදන ලද ඇඳුම් ඇඳීමට සිදු විය.ඇය දුප්පත් පවුලක උපත ලැබුවද, ඔප්රා දක්ෂ දරුවෙකු විය. කුඩා කල සිටම ඇය ඉගෙනීමට ආශාවක් සහ කතා කිරීමට ආශාවක් ඇති කර ගත් අතර ඇගේ අනාගතය ගැන පවා සිතුවාය.

ඇගේ ආච්චි ඇගේ දක්ෂතා තේරුම් ගත් අතර ඔප්රාට හොඳ අනාගතයක් ලබා දීමට ඇයට අවශ්‍ය විය. ඉතින්, ඇය ඔප්රාට වයස අවුරුදු දෙකහමාරක් වන විට කියවීමට ඉගැන්වූවාය. වැඩි කල් නොගොස්, ඔප්රාට කියවීමට ආශාවක් ඇති වූ අතර වයස අවුරුදු තුන වන විට පල්ලිය සඳහා බයිබල් පද කියන්නට හැකි විය. ඔප්රාට බයිබලය කියවීමේ හැකියාව දැකීමෙන් මවිතයට පත් වූ පල්ලියට පැමිණි අය ඇයට දේශකයා යන අන්වර්ථ නාමයෙන් නම් තැබුවා.

ඔප්රාගේ කතා කිරීමේ ආශාව ද හැඩ ගැසෙන්නට පටන් ගත්තේ මේ කාලයේ ය. කුඩා කාලයේදී ඇය තම බෝනික්කන් සහ නිවස අවට සිටින කුරුල්ලන් සමඟ සම්මුඛ කතා කිරීමට පුරුදුව සිටියාය . ඇය වේදිකාවක සිටින බවත් ගොවිපල සතුන් ඇගේ ප්‍රේක්ෂකයින් බවත් සිතින් මවා ගනිමින් ඇය ඔවුන් ඉදිරියේ රඟපාන්නට පුරුදුව සිටියාය . මේ දෙස බලා සිටි ඇගේ ආච්චි අම්මාට කථිකත්වයට හා රංගනයට සහජ දක්ෂතාව වටහාගෙන ඇයව නිතරම දිරිමත් කළාය.

ඊළඟ අවුරුද්දේ ඇගේ ආච්චි අසනීප විය. ඉතින්, ඔප්රාගේ මව මිල්වකි වෙත ඔප්රා රැගෙන ගියාය. මේ කාලය වන විට ඔප්රාට බාල සහෝදරියක් සිටියේය. ඔප්රාගේ මව ගෘහ සේවිකාවක් ලෙස සේවය කළ නිසා ඇයට තම දරුවන් සමඟ ගත කිරීමට වැඩි කාලයක් තිබුණේ නැත. ඇයට ලැබුණු කුඩා විවේක කාලය ගත කළේ ඇගේ අඩ සොහොයුරිය රැකබලා ගැනීම සඳහා ය. ඉතින්, ඇයට වයස අවුරුදු 7 දී, ඇගේ මව

සාර්ථකත්වයේ මග පෙන්වන
අප්‍රිකානු කළු රෝස මල

ඔප්රාව ටෙනසිහි ඇගේ පියා සමඟ ජීවත් වීමට යැව්වේ ඇයට ඇයව නිසි ලෙස රැකබලා ගැනීමට නොහැකි වූ බැවිනි.

පියා සහ සුළු මව ඇයව නිතරම පල්ලියට ගෙන ගියා. එබැවින්, සමාජ රැස්වීම් සහ පල්ලිවල කතා කිරීමෙන් ඔප්රා ඇගේ කථික කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීමට වැඩි අවස්ථා සොයා ගත්තාය. වැඩි කල් යන්නට මත්තෙන්, ඇය සජීවී ප්‍රේක්ෂකයින් ඉදිරියේ කතා කිරීමට කෙතරම් දක්ෂ වූවාද යත්, ඇයට වරක් කථාවක් සඳහා ඩොලර් 500 ක් ගෙවන ලදී. ඔප්රා ඇගේ දක්ෂතාවයේ බලය තේරුම් ගත් අතර කතා කිරීමට මුදල් ගෙවිය යුතු බව තීරණය කලේ ඇයට උපතින් පිය සෙනෙහස හෝ රැකවරණය හිමි නොවූ අතර තනි තුරුණු මවකට දාව ඇය උපත ලැබුවා.

නිසි රැකවරණයක් නොවූ සමාජ පසුබිමක් තුළ ජීවත් වීමට සිදු වූ ඇය හට අවුරුදු නවය වනවිට කිහිපවතාවක්ම දන්නා හඳුනන පුද්ගලයන්ගෙන් පවා දූෂණයට ලක්වන ලදී. අවසානයේ අවුරුදු 14 දී ඔප්රා ගැබ්ගත් අතර , එය නොමේරූ දරු උපතක් වුණා. උපතින් දින කිහිපයකින් දරුවා මිය ගියා.
ඉන්පසු ඇය තම පියා වෙත යන අතර උසස් පාසල් අධ්‍යාපනයේ දී ගුවන් විදුලියේ වැඩසටහන් ඉදිරිපත් කරන්නියක් ලෙස එක්වෙයි. එය ඇගේ ජීවිතයේ ස්වර්ණමය යුගයේ ආරම්භයයි. චිකාගෝ නුවර සිට විකාශනය වන **The Oprah Winfrey Show** වැඩසටහන ඉමහත් ප්‍රසිද්ධියක් ලද අතර එය ලොව ශ්‍රේණිගත කිරීම් අතර ඉහළින්ම පවතින වැඩසටහනකි.

ඔප්රා ඇගේ රූපවාහිනී වැඩසටහන් වලට අමතරව ඔප්රා රේඩියෝ ගුවන් විදුලි වැඩසටහන ආරම්භ කළ අතර ඇයගේ රූපවාහිනී ජාලය වන **OWN (The Oprah Winfrey Network** දියත් කළාය. මෙම අලෙවිසැල් හරහා ලොව පුරා සිටින මිලියන සංඛ්‍යාත ජනතාව වෙත ළඟා වීමට ඔප්රාට හැකි වී ඇති අතර ලෝකයේ වඩාත්ම බලගතු මාධ්‍ය මුදලාලී බවට පත්ව ඇත.
ඔප්රා ඇගේ සාර්ථකත්වය අන් අයට උපකාර කිරීමට භාවිතා කර ඇත. ඇය ඔප්රා වින්ෆ්‍රි පදනම පිහිටුවා ඇති අතර එය ලොව පුරා පුණ්‍ය කටයුතු සඳහා අරමුදල් සපයයි. ඔප්රා ඇගේ පදනම හරහා අධ්‍යාපනික, පාරිසරික, සෞඛ්‍ය සහ සමාජීය කටයුතු සඳහා ඩොලර් මිලියන ගණනක් පරිත්‍යාග කර ඇත. ඔප්රා විසින් දකුණු අප්‍රිකාවේ ගැහැණු ළමයින් සඳහා ඔප්රා වින්ෆ්‍රේ නායකත්ව ඇකඩමිය පිහිටුවා ඇති අතර එය තරුණ කාන්තාවන්ට අධ්‍යාපනය සහ සම්පත් සපයයි. දකුණු අප්‍රිකාවේ දහස් සංඛ්‍යාත තරුණියන්ගේ ජීවිතවලට උපකාර කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඇකඩමිය ගෞරවයට පාත්‍ර වී ඇත.ඔප්රා වින්ෆ්‍රිගේ ගමන නොපසුබට උත්සාහය, අභිලාෂය සහ දැක්ම පිළිබඳ සාක්ෂියක් ලෙස පවතී.
ඉතා දුක්ඛිත සමාජයක සිට අදවන විට සුඛෝපභෝගී ජීවිතයක උරුමකාරියක්ව ඇති ඔප්රා මෙවන් දිවියක් හිමිකර ගත්තේ සිය දහසක් දුක් කම්කටුලු , කැපකිරීම්වල ප්‍රතිඵලයක් ලෙස යි.
ඔප්රා බොහෝ දෙනෙකුට ආශ්වාදයක් වන අතර, අරගලයේ සිට සාර්ථකත්වය දක්වා ඇයගේ ගමන බොහෝ දෙනෙකුට ආශ්වාදයක් වේ. වෙහෙස මහන්සි වී වැඩ කිරීම සහ අධිෂ්ඨානය ඔබව ඉහළ මට්ටමකට ගෙන යා හැකි ආකාරය ඇය ආදර්ශය ඇය හොඳම උදාහරණයි.

ඉතින් තවමත් ඔබ ඔබේ හීනයට ප්‍රමාද නැහැ. කාන්තාවක් වීම මත ජීවිතය විඳීමට, ඉදිරියට යාමට ඇති ඉඩ අහුරා ඇත්තේ ඔබේ සිතිවිලිම විතරයි. එක මොහොතක ඔබ ගන්නා ශක්තිමත් තීරණයක් ඔබගේ ජීවිතය ඉතාමත් සුන්දර සමයකට ගෙන යා හැකි බව විශ්වාසයි. අවශ්‍ය වන්නේ එකී ශක්තිමත් තීරණය හා කැපවීමයි.

නිරෝෂා සඳමාලී
කැළණිය විශ්වවිද්‍යාලය

ஏமாற்றுக்காரர்களிடம் அகப்படாமல்
கௌரவத்துடன் வேலைகளை
செய்து கொண்டு

சந்தோசமாய் வெளிநாடு செல்லுங்கள்

நீங்கள் வெளிநாட்டு வேலைக்கு செல்வது உங்களினதும் உங்கள் அன்பிற்குரியவர்களினதும் கனவுகளை நனவாக்கி வாழ்க்கையை வளமாக்கவே. அப்படி செல்லும் பயணம் கௌரவமான முறையில் வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்பு பணியகத்துடன் பதிந்து செல்ல முடியுமாயின் உங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் உங்கள் தொழில் பாதுகாப்பு உள்ளிட்ட நம்பிக்கையோடு சந்தோசமாய் செல்லலாம்.

வெளிநாடு செல்லும் போது அழையுங்கள் **1989**

இலங்கை வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பு
பணியகத்தில் பதிவு செய்திடுங்கள்

www.slbfe.lk

தொழில் மற்றும் வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பு அமைச்சு - இலங்கை வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பு பணியகம்

SELF CONFIDENT එකක් ඇති කර ගන්නේ කොහොම ද ?

සමාජය තුළ ජීවත් වීමේ දී ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුක්තව කටයුතු කිරීම ඉතාමත් වැදගත් දෙයකි. අපට මුහුණ දීමට සිදු වන විවිධ බාධක කම්කටොලු හමුවේ අප තුළින් ගිලිහෙනා දෙයක් වන්නේ ආත්ම විශ්වාසයයි.

එහෙමත් නැත්නම් self-confident කියලත් කියන මේ දෙයයි. ආත්ම විශ්වාසය අභ්‍යන්තරයෙන් මෙන් ම බාහිරෙන් ද අප ඇති කර ගත යුතු වේ.

ඔබව හඳුනා ගන්න

ඔබ සතුව පවතින ශක්තීන්, වටිනාකම් සහ රුචිකත්වයන් තේරුම් ගත යුතු ය. ඔබව අද්විතීය තත්ත්වයට පත් කරන ගුණාංග හඳුනාගෙන ඒවා වැළඳ ගැනීම සිදු කළ යුතු වේ. ඔබ පිළිබඳ ඇති ස්වයං දැනුවත්භාවය විශ්වාසයේ පදනම ද වේ.

ඉලක්ක තබා ගන්න

ඔබ සතුව පවත්නා විශාල ඉලක්ක හා කුඩා ඉලක්ක සඵල කර ගත හැකි අන්දමට වෙන් කොට තබා තබා ගත යුතුය. නිරන්තරයෙන් ඔබ කරන ඕනෑම දෙයක් පිළිබඳ මෙලෙස හැඟීමක් ඇති කර ගනිමින් කටයුතු කළ යුතු ය. එමගින් ඔබට ද ආත්ම තෘප්තියක් ලබා ගත හැකිය.

ධනාත්මකව සිතන්න

ඍණාත්මක සිතුවිලි ඔබව මානසිකව මෙන් ම ශාරීරිකව ද ඇද දමනු ඇත. ඔබ කරනා සෑම කටයුත්තක් ම අවසානයේ එමගින් ඔබ සාර්ථක වන බව පමණක් විශ්වාසයේ තබා ගත යුතු ය. යමකින් ඔබ අසාර්ථක වුවහොත් අතීතයේ ඔබ සාර්ථක වූ බව සිතා එම කනස්සලු භාවයෙන් මිදීමට කටයුතු කළ හැක.

ආත්ම අනුකම්පාව පුරුදු කරන්න

කරුණාවෙන් හා අවබෝධයෙන් ඔබට සැලකීමට වග බලා ගත යුතු ය. කිසිවෙකු පරිපූර්ණ නොවන බව පිළිගත යුතු ය. ඔබ පිළිබඳව වැරදි ලෙස නිර්වචනය නොකළ යුතු ය. ඔබ ඔබගේ මිතුරෙකුට සහයෝගය දක්වන ආකාරයට ම ඔබට ම සහය විය හැකි ය.

කුසලතා වර්ධනය කර ගන්න

ඔබේ ජීවිතයේ විවිධ ක්ෂේත්‍රයන් වල ඔබ වඩා දක්ෂ යැයි හැඟෙන තරමට ඔබගේ කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතු ය. එමගින් ඔබට ඔබ පිළිබඳව දැඩි විශ්වාසයක් ද ඇති වනු ඇත. ඔබ ඔබගේ සැඟවුණු කුසලතා ආදිය

හඳුනා ගනිමින් ඒවා වැඩි දියුණු කළ හැකි පාඨමාලා හැදෑරීම හා උපදේශකත්වය ආදිය ලබා ගත යුතු ය.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් පවත්වා ගන්න

ඔබගේ ශරීරයට අවශ්‍ය නිසි පෝෂණය ව්‍යායාම හා ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගත යුතු ය. මෙලෙස ඔබේ ශාරීරික යහපැවැත්ම ගැන සැලකිලිමත් වීම ඔබේ මානසික තත්ත්වය හා විශ්වාසය කෙරෙහි ධනාත්මක බලපෑමක් ඇති කරනු ලැබේ.

දිරිගන්වන සබඳතා ගොඩනඟා ගන්න

ඔබව දියුණු කිරීමට හා දිරිමත් කරන පුද්ගලයන් ව ඇසුරු කිරීමට පුරුදුව සිටිය යුතු ය. මන්දයත් ඔවුන්ගේ දිරිගැන්වීම ඔබව තවත් දියුණු කිරීමට හා ඔබේ ආත්ම විශ්වාසය වර්ධනය කිරීමට ද එය මහඟු උපකාරයක් වනු ඇත.

තනිවම කතා කරන්න

ඔබ ඔබ සමගම කතා කතා කිරීම මගින් ඔබ තුළ ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති කිරීමට එය මහඟු පිටිවහලක් වනු ඇත. ගෞරවාන්විත ලෙස තමන්ව ප්‍රශංසා කිරීමට එය අවස්ථාවක් වශයෙන් යොදා ගත හැක. ඔබට කන්නාඩියක් ඉදිරියට වුවද ගොස් මෙම ආත්ම කථනය සිදු කළ හැක.

ඔබේ ජයග්‍රහණ සමරන්න

කෙතරම් කුඩා ජයග්‍රහණයක් වුවත් ඔබේ සාර්ථකත්වයන් පිළිගෙන සැමරීමට ඔබට හැකි ය. මෙලෙස ඔබේ ජයග්‍රහණ සැමරීම මගින් ඔබට ඔබ පිළිබඳ ආත්ම තෘප්තියක් ද ඇති වනු ඇත. මෙය ඔබේ ස්වයං ප්‍රතිරූපය ද ශක්තිමත් කරනු ඇත.

ආදර්ශ වලින් ඉගෙන ගන්න

ඔබ සිදු කරන හා සිදු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන ක්ෂේත්‍ර කෙරෙහි දක්ෂතාවය දැක් වූ චරිත හඳුනා ගෙන ඔවුන්ව අධ්‍යයනය කිරීම සිදු කළ හැකි ය. ඔවුන්ගේ ක්‍රියා පටිපාටිය විශ්ලේෂණය කොට ඔවුන්ගේ අත්දැකීම් වලින් ආදර්ශයක් ලබා ගැනීමට ඔබට මෙතුළින් හැකියාවක් ලැබේ.

කාන්තාවක් වශයෙන් සමාජය තුළ ජීවත් වීමේ දී ආත්ම විශ්වාසය තිබිය යුතු ම දෙයක් වේ. කාන්තාවකට දිරියෙන් ශක්තියෙන් නැගී සිටීමට තමා තුළ මෙම ආත්ම විශ්වාසය ඉතා වැදගත් බව නිතර මතකයේ තබා ගත යුතු දෙයක් වේ.

එය ඔබට සාර්ථක ගැහැනියක් බවට පත් වීමට මෙන් ම ඔබගේ පෞරුෂත්වයට ද විශාල අත්වැලක් සපයනු ඇත.

හංසිකා 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

මනාළියක් වූ ප්‍රතිභානිගේ හැඩකාර ප්‍රතිභාව

PHOTOGRAPHY
MALINDA VISHWAJITH KASTHURIARACHCHI

MAUA
RUPASARI PINGAMAGE
RUPASARI BRIDEL AND BEAUTY SALON
0777405705

OUTFIT
NISHALI FONSEKA
HYAMA TAILORS

මෙවර සුන්දර මනාලිය ලෙස *PINK* හැඩ කරන්නේ නවක මෝස්තර ශිල්පිනියක වන නිමාෂා ප්‍රතිභානි විසිනි.

ඇය මෙලෙස සුන්දර මනාලියක ලෙස හැඩ ගන්වනු ලැබුවේ ප්‍රවීණ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනී අලව්ව රූපසාරි **bridel and beauty salon** හි සුමාලි රූපසාරි පින්ගමගේ විසිනි. රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනියගේ අවශ්‍යතාවයට අනුව ඇඳුම නිර්මාණය කර තිබුණේ **shyama tailors** හි තරින්ද්‍රා නිශාලි ෆොන්සේකා විසිනි. රවිහාරිගේ සුන්දර රූ සපුව මෙලෙස හිත් ඇද බැඳ තබනා ලෙස ඡායාරූප ගත කරනු ලැබුවේ ඡායාරූප ශිල්පී මලින්ද විශ්වජිත් කස්තුරිආරච්චි විසිනි. ඔබේ සුන්දර දිනය මෙලෙස හැඩ කරගැනීමට මෙම නිර්මාණශීලී කණ්ඩායම ඔබටද එක් කර ගැනීමට හැකිය.

දැන් අපි හැරෙන්නේ රවිහාරි හැඩ කළ ඒ මනරම් විලාසිතාවේ අන්තර්ගතය වෙතටය.

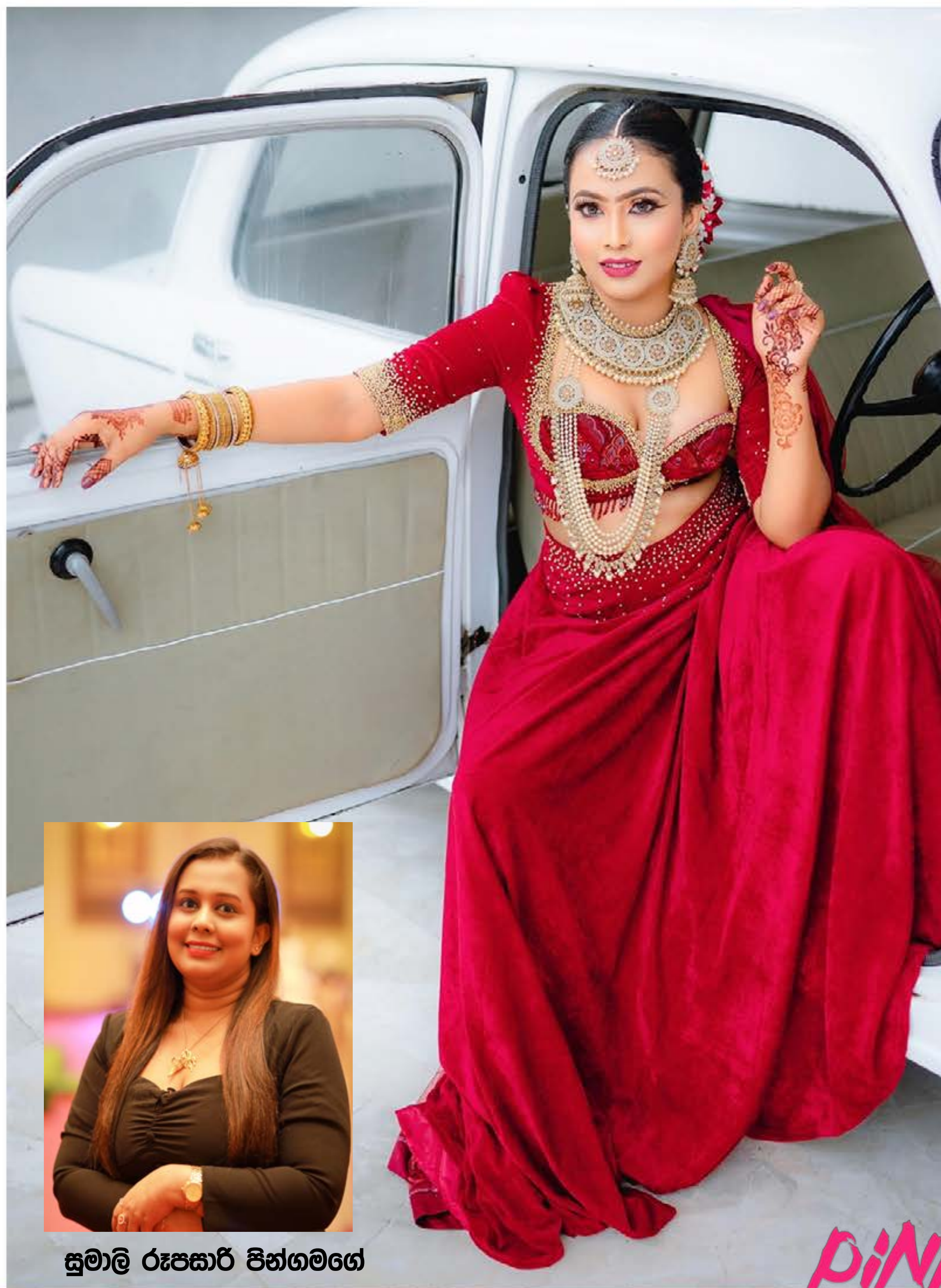
ඉන්දියානු විලාසිතා සම්ප්‍රදායට අනුව ලෙහෙන්ගාවකින් හැඩ වූ ඇයගේ මේ විලාසිතාව ගොයින් අවේ සහ හෝම් කමින් අවස්ථාවටත් උචිතය. මෙම විලාසිතාව සඳහා ඇඳුමේ වර්ණයට අදාල සරල මේකප් එකක් යොදා ඇත.

මෙහිදී අයි ශැඩෝ එක සඳහා රන්, දුඹුරු සහ තඹ යන පැහැයන් යොදාගනිමින් ෂේඩ්වන ආකාරයට වර්ණ ගන්වා ඇත. හෙවි අයි ශැඩෝ එකක් යොදා ගැනීමෙන් ඇගේ මුහුණේ ඉරියව් හොඳින් ඉස්මතු වී ඇත. ඇයගේ තොල් ආලේපනයට යොදාගෙන ඇත්තේ ලෙහෙන්ගාවේ වර්ණයට ආසන්න රතු සහ මෙරූන් පැහැය මිශ්‍රකිරීමෙන් ලබාගත් වර්ණයකි. ඉතාමත් පහසු කොණ්ඩා විලාසිතාවක් මේ සඳහා භාවිත කර ඇති අතර තනි තැල්ල යෙදීම සඳහා කොණ්ඩය මැදින් බෙදා පසු

පසට කර හෙයා බන් එකක් යොදා කොණ්ඩා මෝස්තරය නිර්මාණයකර ඇත. හෙයා බන් එක වැසෙන සේ පිච්ච මල්, පිච්ච පොහොට්ටු සහ රෝස මල් යොදාගෙන තිබීම මෙම කොණ්ඩා මෝස්තරයේ විශේෂත්වයයි.
ඇඳුම් නිර්මාණය කිරීමේදී ශෝල් එක හරහා ඉන්දියානු සම්ප්‍රදායට සමාන විලාසිතාවක් භාවිත කොට ඇත. මෙම ඇඳුම් විලාසිතාව ඇයගේ රූ සපුව පිළිබඳ කළ අධ්‍යනයකට අනුව නිර්මාණය වූ එකක් වීමද සුවිශේෂීත්වයකි.
රතු වෙල්වට් රෙද්දෙන් නිමවා ඇති ලෙහෙන්ගා සාය කොටස ෆ්ලෙයාඩ් ආකාරයට නිර්මාණය කර ඇති නිසා ඇගේ උකුලේ හැඩය මනාව ඉස්මතු වී සුන්දර පෙනුමක් ලැබී ඇත. සාය කොටසත් හැට්ටය කොටසත් නිර්මාණය කිරීමේදී බීඩ්ස්, පර්ල් සහ ක්‍රිස්ටල් එකතුකර ගෙන ඇත.

මෙම සුන්දර මනාලිය හැඩ හැන්වීමේදී භාවිතකොට ඇති ආභරණ ද විශේෂත්වයක් උසුලයි.මෙම මනාලියගේ හැඩහුරුකම් අනුව නිර්මාණය කළ මෙම ආභරණ ඉන්දියානු ලෙහෙන්ගා සම්ප්‍රදායෙහි සාම්ප්‍රධායිජ විලාසිතාවන්හි ඇතුළත් අංගද එක් කරගත් සුන්දර නිමැවුමකි. මනාලියගේ සම්පූර්ණ තේමාව වන රතු වර්ණයට අනුව කැපී පෙනෙන ආභරණ මේ සඳහා භාවිතකොට ඇත. බොහෝදෙනා භාවිත නොකරන වෙනස්ම නිර්මාණශීලී ආභරණ මේ සඳහා යොදාගැනීම හරහා සුන්දර මනාලියගේ අලංකාරය තව තවත් ඔප් නංවා ඇත.

රූපලාවණ්‍ය ශිල්පිනිය,ඇඳුම් නිර්මාණ ශිල්පිනිය සහ ඡායාරූප ශිල්පියා එක්ව සාකච්ඡාකොට මෙම නිර්මාණය සැකසීම හරහා මෙලෙස සුන්දර මනාලියක් නිමවී ඇත.
බලන්න කවිකාර කවිහාරි ප්‍රවීණයන් විසින් තවත් කොතරම් සුන්දරකර ඇතිදැයි කියා.



සුමාලි රූපසාරි පින්ගමගේ

ඔයාට අගයක් ඔයාම හදන්න

කාන්තාවන් වශයෙන් අපි සමාජය තුල ජීවත් වන විට ,අපට විවිධ සමාජ තත්වයන් තුල ,සමාජ භූමිකා තුල ජීවත් විමට සිදු වේ . වැදගත්කම කියන්නේ කාන්තාවකට ආභරනයක්,සැමියාගේ නැත්නම් පෙම්වතාගේ ආඩම්බරයට හේතු වෙන්න පුලුවන් කාරනයක් ඒ වාගේම ,පිරිසගේ අකාර්ශනය දිනාග න්න හේතු වේ.ඒ සදහා මේ කරුනු ටික වැදගත් වෙයි.

1.නියමිත ඉරියව්වෙන් හිට ගැනිම.

කාන්තාවක් නිතරම ලස්සනට කොන්ද කෙලින් හිට ගැනිම කලයුතුය.කොතරම් අලංකාර ලෙස ඇදුම් ඇන්දත් ,කිසිම එලියක් නැති වෙන්න හේතුවක් මෙය වියහැක.ඔබ හිටගන්නේ කුදු ගැහිලා නම්,මතක තියාගන්න ඔබ හැම විටම කොන්ද කෙලින් තබාගන්න.ඔබට අත් බෑගය පහලට එල්ලෙන්න තබාගෙන ඉන්න පුලුවන් නැත්නම් ,ඔබේ අත් දෙක පහලට දමාගෙන සිටිය හැකිය.මේ ඕනම විදියකින් ඔබට ආකර්ශනීය-භවක් ලබාදෙයි.

2.සංවරව අසුන් ගැනීම

කකුල් පිට කකුලක් දමාගෙන අද ,සමාජයේ බොහෝ කතුන් අසුන් ගන්න අවස්තාවනවන් දැකගත හැක.නමුත්,එය කාන්තාවකට එතරම් සුදුසු නැත.හොදින් බලන්න බ්‍රිතාන්‍යය මහ රැජින හෝ කේට් කුමරිය කවදාවත් කකුලක් පිට කකුලක් දා කිසිම චායාරූපයකට පෙනි නොසිටි.එ වාගේම අසුන් ගැනිමේදි කොන්ද කෙලින් තබා අසුන් ගත යුතුය.

3.සංවරව වාහනයකින් බැසිම.

තරුණියන් වාහයකින් බසින හරි ක්‍රමය බොහෝවිට නොදනි.එය පිරිසක් ඉදිරියේ ඇය අපහසුතවයට ලක් වන කරුණු විය හැක.පලමුව සන්සුන් විය යුතුය

මුලින්ම කකුල් දෙක ලං කරගෙන වාහනයේ අසුන අයිනට තල්ලු වී එන්න.ඉන් අනතුරුව දොර සෙමින් විවෘත කර ලංකරගත් දෙපය හිමින් බිම තබන්න.එවිට ඔබට ලස්සනක් මෙන්න වැදගත්කමක් එකතු වෙයි.

4.ගෞරවනිය ඇදුම් පැලදුම් භාවිතය.

ඔබ,වැදගත් කාන්තාවක් වන්නට නම් ,නිතරම සරලව ඒ වගේම තැනට සුදුසු විදියට ඇදුම් අදින්න .සාරි හා ලස්සන ෆෝර්මල් වෙයාර් කාර්යාලයට හෝ වෙනත් තැන් වලට අදින්න හැකියාව තිබේ. ලංකාව උෂ්නකලාපීය රටක් නිසා ලස්සන කැශුවල් ඇදුම් ඇදිමෙන් ඔබේ වැදගත්කම ඔප්නංවාගත හැක.ඒ වගේම ,ඇදුම් වල ලස්සන තව තවත් වැඩි කිරිමට ආභරණ පැලදුමට පුරුදු විය යුතුය.
5.අභිමානවත් ලෙස ඇවිදිම.
කුදු නොගැසී කොන්ද කෙලින් තබාගෙන ඇවිදින්න.ඒ හැමවිටම රාජකීය පෙනුමක් ඔබට එක් කරයි.ඔබේ පෞරෂය ලෝකයට පෙන්න හොඳම ආකාරයක් වන්නෙ ඇවිදින පිලිවෙලයි.
කලබලයෙන්,වේගයෙන් ඇවිදින්නේ නැතිව ශාන්තව සෙමින් ඇවිදින්න.එය ඔබට වර්ණයක් එක් කරයි.

සමාජය ඉදිරියේ කැපී පෙනන පෞරුෂයකින් හෙබි කාන්තාවක් විමට වෙර දරන්නියකට මග පෙන්විමක් අවශ්‍ය වන අතර මෙය ඒ සදහා කාන්තාවකට මහගු පිටුවහලක් වන බව නොඅනුමානය . ඔබත් කාන්තවක් වශයෙන් ඔබේ ජීවිතය සමාජය ඉදිරියට යන වැදගත් කාන්තාවක් බවට පත් වීමය වෙහෙස විය යුතුය.එය අනිවාර්යයෙන් ම ඔබට රන් ආභරණයක් වනු නිසැකය.

ඩි.එම්.ජේ චානිකා.

රුව ගැන හිතන කෙල්ලන්ට සම රැකගන්න බියුටි ටිප්ස්

ලංකාවෙ බොහෝමයක් ගෑණු ළමයින්ට තියෙන ලොකුම ගැටළුවක් තමයි රූපය සහ තරුණකම රැකගන්න සැලෝන් වලට දාස් ගණන් වියදම් කරන්න වෙන එක.

සතියට පාරක් සැලෝන් එකකට යන වියදම පර්ස් එකේම තියාගන්න පුළුවන් උපදෙස් ටිකක් තමයි මේ ඔයාලට කියන්න හදන්නෙ. ඔය අයිබ්‍රෝව්ස් ටික හදාගන්න වගේ දේකට ඇරුණාම සැලෝන් නොයා ගෙදරදීම සමට ස්වභාවිකව ප්‍රතිකර්ම කරගෙන ලස්සනට ඉන්න පුළුවන් විදි ගැන ඉදිරියේදී අපි ටික ටික කියල දෙනව. මේ ඒකෙ මුල් පියවර. මුලින්ම අපි කතා කරමු සම ගැන.

පැහැපත් සමක් කිව්ව ගමන් මතක් වෙන්නෙ සුදෝ සුදු මූණක් නම් ඔයාල ඉන්නෙ පැහැපත්කම ගැන වැරදි වැටහීමක. සම පැහැපත් වෙන්න නම් ලප කැළැල්, කුරුළෑ, බිබිලි නැති නිරෝගී සමක් වෙන්න ඕන. ඒකට සමේ පාට අදාළම නැහැ. ලංකාවෙ බහුතර යුවතියන් තලෙළු සමක් ඇති යුවතියන්. සම සුදු කරගන්න බ්ලීච්න් ක්‍රීම් ගාල, තියෙන සමට හානි කරගන්න එපා කියල මුලින්ම මතක් කරන්න කැමතියි. පැහැපත් සමක් ලබාගන්න නම් මෙන්න මේ දේවල් කරන එක අනිවාර්යයයි.

පිරිසිදුව ඉන්නම ඕනෙ

පිරිසිදුකම තමයි රූපලාවන්‍ය ගැන කියද්දි මුලින්ම කියන්න ඕන. දවස තිස්සෙ දාඩිය කුණු දූවිලි පෙරාගෙන ඉඳල රෑට නෑවට ඔයා පිරිසිදු කෙනෙක් වෙන්නෙ නෑ. දවස පුරා පිරිසිදුව ඉන්න එක සමේ නිරෝගීකමට බලපානව. දිනකට දෙවරක් මුහුණ සමට ගැලපෙන ෆේස් වොශ් එකකින් පිරිසිදු කරන්න. දවස අවසානයේ ක්ලෙන්සර් එකක් පාවිච්චි කරන්න. කුරුළෑ ඇති වෙන එකට එක් ප්‍රධාන හේතුවක් පිරිසිදු නැතිකම.

මේකප් ඉවත් කරන එක හරියට කරනවද?

රැකියාවට යන යුවතියක් නම් දිනපතාම පුංචියට හරි මේකප් එකක් කරනවනෙ. මේ මේකප් එක නිසියාකාරව ඉවත් කරගත්තෙ නැත්නම් ඒකෙන් සමට හානි වෙන්න පුළුවන්. කුරුළෑ, බිබිලි, බ්ලැක් හෙඩ්ස් එහෙම එන්න මේකප් හරියට ඉවත් නොවීම බලපානව. මේකප් රිමූවර් එකක් නැත්නම් බේබි ක්‍රීම් ටිකක් මූණෙ වැඩිපුර ආලේප කරල ටිශූ හෝ වියලි පුළුන් කෑල්ලකින් පිහිදල දාන්න. මේකප් හොඳින් ඉවත් උනාට පස්සෙ ක්ලෙන්ස් කරගන්න.

සමේ තෙතමනය රැකගන්න

සමට ගැලපෙන මොයිස්චරයිසර්

එකක් පාවිච්චි කරන්න. මූණට විතරක් නෙවෙයි මේ සත්කාර මුළු ශරීරයටම කරන්න. මූණෙ විතරක් ක්‍රීම් ගාල ඔබට සුන්දර රූ සපුවක් ලබාගන්න බෑ. බොඩි ලෝෂන් එකක් දවසට දෙවරක් පාවිච්චි කරන්න.

ඉර බැල්ම දානව නේද?

සන් ප්‍රොටෙක්ශන් අඩංගු නිෂ්පාදන පාවිච්චි කරන්න. ලංකාව ඝර්ම කලාපීය රටක් නිසා නිතරම අපේ හම හිරු එළියට නිරාවරණය වෙනව. මේ නිසා පාවිච්චි කරන ක්‍රීම් වර්ග, මේකප් වර්ග හිරු කිරණින් සම ආරක්ෂා කරන ඒවද කියල සැලකිලිමත් වෙන්න.

පෝෂණය ඇතිද?

හැම වෙලේම කියවෙන දෙයක් සමේ නිරෝගීකම තියාගන්න නම් වතුර බොන්න කියන එක. හැබැයි වතුර බීල විතරක් මදි. සමබල කෑම වේලක් ගන්න. පලා කොළ ටිකක්, අළුත් එළවළු, පළතුරු වගේම මාළු වර්ග නිතර ආහාරයට එකතු කරගන්න. සමට අවශ්‍ය විටමින් වර්ග බොහොමයක් ආහාර තුලින්ම ලබාගත්තම පිටින් එක එක පෙති ජාති බොන්න ඕන නෑ.

හොඳ නින්දක් සුව මනසක්

රෑ එළි වෙනකම් ෆෝන් එකේ ලැප් එකේ ඉඳල පහුවදාට මූණ ඇදිල ගිහින් කියල හිත හිත ලතැවුනාට වැඩක් නෑ. ඔබේ රුව ගැන සැලකිලිමත් නම් සුව නින්දක් ලබාගන්න එක අනිවා-ර්යයයි. අවම පැය 7ක නින්දක් ලබාගන්න ඕන. මනස සැහැල්ලුවෙන් තියෙන එකත් රූපයට බලපානව. හිත පිරිසිදු කෙනාගෙ මූණ ලස්සනයි කියල කතාවට කියනව කියල හිතුවට ඒකෙ ඇත්තකුත් නැතුවාම නෙවෙයි.

මැරුණ සමෙන් වැඩක් නෑනේතව ඉවත් කරගන්න

මේකට ස්ක්‍රබ් එකක් පාවිච්චි කරන්න. සිහින් ඇට සහිත සීනි ටිකකට මී පැණි ටිකක්, දෙහි යුශ බින්දු දෙක තුනක් දාගෙන ඕනම සමකට සුදුසු ස්ක්‍රබ් එකක් ලේසියෙන්ම හදාගන්න පුළුවන්. මූණ විතරක් නෙවෙයි මුළු ඇඟම මේ විදියට ස්ක්‍රබ් කරල මැරුණ සම ඉවත් කරගන්න පුළුවන්. හැබැයි ස්ක්‍රබ් කිරිල්ල සතියට දවසක් විතරක් කරන්න මතක තියාගන්න. දිනපතා ස්ක්‍රබ් කරන එක සමට හානිකරයි.

සමට ගෙදරදීම ස්වභාවික පැක් පාවිච්චි කරන්න

රූපලාවන්‍යාගාර වල පාවිච්චි වෙන්නෙ රසායනික ද්‍රව්‍ය අඩංගු පැක් වර්ගනෙ. එහෙම දේකට වියදම් නොකර ගෙදරදීම පහසුවෙන් හොයා ගන්න පුළුවන් දේවල් වලින් ඔයාලට සමට සත්කාර කරන්න පුළුවන්. මේ එහෙම පැක් වර්ග තුනක්. විවිධ ආසාත්මිකතා තියෙන අය ඒවා ගැන සැලකිලිමත් වෙලා මේ දේවල් පාවිච්චි කරන්න අමතක කරන්න එපා. දෙහි යුශ, බිත්තර සුදු මද, කිරි සම ප්‍රමාණයෙන් ගෙන මිශ්‍ර කර මුහුණේ සහ බෙල්ලේ ආලේප කර විනාඩි 15ක්-20ක් විතර තියල ලා රස්නෙ වතුරෙන් සෝදන්න. තෙල් සහිත සමකට මේ පැක් එක සතියට දවස් දෙක තුනක් කරන්න පුළුවන්.

මී කිරි කප් 1කට ග්‍රේට් කරගත් පිපිඤ්ඤා
මේස හැඳි 1 1/2ක්
එක් කර මුහුණේ සහ බෙල්ලේ ආලේප කර විනාඩි 15ක්-20ක් විතර තියල ලා රස්නෙ වතුරෙන් සෝදන්න. වියළි සමකට මේ පැක් එක සතියට දවස් දෙකක් කලාම ඇති.

කිරි ගතිය නැති හොඳින්ම ඉදුණ ගස් ලබු වලට දෙහි යුශ බින්දු දෙක තුනක් එක් කර පොඩි කර, මුහුණේ සහ බෙල්ලේ ආලේප කරල විනාඩි 10-15කින් සීතල වතුරෙන් සෝදල හරින්න. මේ පැක් එක සාමාන්‍ය සමක් තියෙන කෙනෙක්ට සතියට දෙපාරක් කරන එක ප්‍රමාණවත්.

උපදෙස් - රූපලාවණ්‍ය ශිල්පී සමන්ත ගුණසේකර

සමාධි විජේසූරිය

ගම්පහ
උසම තැනින් රසම කෑම
Sky
LOUNGE
Experience the new taste
033 22 35 111
පවුලේ හැමෝටම
PickMe
Food
Uber
Eats
London Sky Lounge

උසස් පෙළ ට පසුව

වෛද්‍ය සිහිනය

නියතවශයෙන්ම

සැබෑකරගන්න.

SINCE 1920

ආමේනියාවේ - YSMU

රාජ්‍ය වෛද්‍ය විශ්වවිද්‍යාලයේ

දොරටුව දැන් ඔබට විවෘතයි

- සම්පූර්ණ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය අධ්‍යාපනය.
- සුරක්ෂිත සාමකාමී ප්‍රමිතිගත රාජ්‍ය වෛද්‍ය විශ්ව විද්‍යාලයකි.
- රුපියල්වලින් ගෙවීමේ හැකියාව

SINCE 2004

QB CAMPUS

We Guarantee Your Future

35%

දක්වා ශිෂ්‍යත්ව.

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

www.ysmu.am - www.ysmu.lk

0777 855 855 / 0787 855 855

ඉස්සර දකුණේ ධීවර කර්මාන්තයේ යෙදුන කාන්තාවන්ගේ සිත් ගත් ඇඳුමක් වෙලා තිබුනේ බීරළු රේන්ද අල්ලලා අත් දිගට දාපු කපු රෙද්දෙන් මහපු කබාකුරුත්තුව හැට්ටයලු.

ඉතින් මේ බීරළු රේන්ද දාලා මහපු හැට්ට වලට බොහොම වුණු මේ බීරළු රේන්ද කර්මාන්තයේ අදටත් නියැලෙන යුවතියක් ගැන අපට අසන්නට ලැබුණා.ඉතින් අපි ඇයත් එක්ක ටිකක් කතා බහ කරන්න ඇගේ නිවසට ගොඩවැදුණා.

ඇගේ නම දිනිති දනුෂ්කා අබේවික්‍රම. ඇය ඉන්නේ ගාල්ලෙ. ඇයට දැන් වයස අවුරුදු තිස් වීඩියෝ එකක් බලනකොට මම දැක්කා ගෙතීමේ කලාව ගැන වීඩියෝ එකක්.ඉතින් මට මාර විදිහට ආස හිතුනා ගෙතීමේ කලාව ඉගෙන ගන්න. ඊට පස්සේ මම වූල් කට්ටකුයි නූලුයි ගෙන්න ගත්තා. ඊට පස්සේ යූ ටියුබ් එකෙන් බලන් ගොතන්න ඉගෙන ගත්තා.

නූලෙන් නූල බීරලු මල් ගොතන්නී උත්සාහයෙන් ජීවිතයම මහන්නී

ඉල්ලුමක් තිබුනා කියලයි ඉතිහාසයේ සඳහන් වෙන්නෙ. බීරළු රේන්ද කලාව මෙරට හඳුන්වලා දීලා තියෙන්නෙ පෘතුගීසි සමයේදීලු. ඉතින් බීරළු රේන්ද වලින් හැඩ වැඩ දැමූ කබාකුරුත්තුව අද නම් දකුණු පළාතෙන් හොයාගන්න එක කළුනික හොයනවා වගේ වැඩක් කියලයි ඒ පළාතේ උදවිය කියන්නේ. ඉතින් දකුණු පළාතේ ගාල්ල මාතරින් ආරම්භ දෙකක්. ඇය පෞද්ගලික විශ්ව විද්‍යාලයකින් උපාධියක් ලබාගෙනත් තියෙනවා.දැන් ඇය විවාහකයි. දරුවන් දෙදෙනෙකුගේ අම්මා කෙනෙක්.

මම පොඩි කාලේ ඉඳලම මගේ ඇඳුම් මමම මහ ගත්තා. මැහුම් ගෙතුම් වලට මම දක්ෂයි. ඉතින් කොරෙන කාලෙදි තමයි මම මේ ගෙතීමේ කලාව ඉගෙන ගත්තෙ. ඉතින් දවසක් මම යූ ටියුබ් එකේ

ඇය කතාව පටන් ගත්තේ එතැනින්. එතැන් සිට ඇය ගොතන්න ඉගෙනගෙන තියෙන්නේ යූ ටියුබ් වීඩියෝ බලලාලු. ගෙතීමේ කලාව තවදුරටත් ඉගෙන ගන්න හිතුන ඇය බීරළු රේන්ද කලාව පිළිබඳව ද ඉගෙන ගන්න උනන්දු වෙලා තියනවා . ඉතින් ඒ හින්දාම ඇය ගුරුවරියක්ගෙ න් බීරලු කලාව පිළිබඳව වැඩිදුරටත් හැදෑරුවා කියලයි ඇයි කිව්වෙ. මේ විදියට පටන් ගත්තු බීරළු ගෙතීමේ කලාව දැන්

ඇයට ඇගේ විනෝදාංශයක් වෙලාලු.

මම ගොතන ගොතන හැම එකක්ම ෆේස්බුක් එකට දානවා. ඒවා දැකපු මගේ යාළුවෙක් මගෙන් ටේබල් මැට් 6 ක් ඉල්ලුවා. එතකොට මම බිස්නස් එකක් පටන් අරන් නෑ.ඉතින් මම එයාට ඒ ටික ගොතලා දුන්නා.ඊට පස්සේ මට හිතුනා මේක බිස්නස් එකක් විදිහට පටන් ගන්න.

ඇය කිව්ව විදිහට ඇයට මුල් කාලයේදී මේ බීරලු නිර්මාණ විකුණගන්න අදහසක් තිබුණෙ නෑලු. එන්න එන්නම ඇයගේ මේ නිර්මාණ වලට ඉල්ලුම වැඩි වෙන හින්දා ඇය 'Knittles by dinu' නමින් පේජ් එකක් පටන් ගත්ත කියලයි ඇය අපිට කිව්වේ. අද වෙද්දි පිටරට බඩු ඕඩර් කරල නිර්මාණ හදනවාලු.

මට හිතුනා මගේම දෙයක් පටන් ගන්න.මොකද මට ස්වාධීනව තීරණ ගන්න පුලුවන් . මට ප්‍රශ්නයක් ආවොත් මම බීරලු ගොතනවා. ඉතින් ගොතලා ඉවර වෙලා අවසානය දැක්කහම මට ගොඩක් සතුටු වෙන්න පුළුවන්.

ඇය කිව්ව විදියට මේ ගොතන කලාවෙන් සල්ලි හම්බ කරනවට වඩා ඇයට අවශ්‍ය වුණේ මානසික ශක්තියලු.
ඉතින් ඇය මේ බීරලු ගොතන කලාවේ දිගටම නිරත උනාලු.වෙළෙඳපොළ ගැන ඇයට බයක් තිබුණේ නැහැ කියලයි ඇය අපිට කිව්වේ.

මට හිතුනා මගේ බඩු විකිණෙයි කියලා. මට ෆේස්බුක් එකෙන් ගොඩක් දෙනෙක් මට ප්‍රතිචාර දැක්වුවා. ඉතින් මට හිතුනා මගේ දේවල් විකුණන්න පුළුවන් වෙයි කියලා. මොකද මම නිර්මාණවලට යොදාගන්නේ පිටරටින් ගෙන්වන හොදම බඩු. හොඳ දෙයක් වෙළඳපොලට දැම්මහම ඉතින්අපිට බයවෙන්න දෙයක් නෑ

උත්සාහවන්තයා ජයගනී කියලා කියනවානෙ.ඉතින් ඇයත් දිගින් දිගටම අලුත් නිර්මාණ ගොතන්න පුරුදු වුණාලු. අද වෙද්දි ගොඩක් පිටරට පාරිභෝගිකයන් ඇගෙන් බීරලු නිර්මාණ ඕඩර් කරනවා කියලයි ඇය අපිට කිව්වේ. ඉතිං පාරිභෝගිකයන්ට උපරිම සාධාරණයක් ඉෂ්ට කරන එක ඇගේ වගකීමක් බව ඇය

අපිට පැවසුවා.ඇගේ මේ ව්‍යාපාර කටයුතු කරගෙන යාමට පවුලේ අයගෙන් උපරිම සහයෝගය ලැබෙන බවයි ඇය අපිට සඳහන් කළේ.

මහත්තයා මට ලොකු සපෝට් එකක් දෙනවා. මුලදී ව්‍යාපාරයට හම්බුනු සල්ලි එයා මට වියදම් කරන්න දුන්නේ නැහැ. මට අවශ්‍ය කරන බඩු අරන් දුන්නා. මගේ දරුවන් දෙන්නා මම ගොතනවා ලස්සනයි කියලා එයාලා මාව දිරිමත් කරනවා. ඒ වගේම අම්මලා තාත්තලා මට ගොඩක් උදව් කරනවා. එයාලගේ උදව් නැත්තං මට මේ තරම් දුර එන්න අමාරුයි.

ඇයගේ මේ ව්‍යාපාරය කරගෙන යාමට ඇගේ දරුවන් ඇයට උදව් කරන බව ඇය පැවසුවේ ඉතාමත් ආඩම්බරයෙනි. ඇයට රජයෙන් ලැබෙන සහයෝගය ද පැවසුවේ මෙසේය.

රජයේ ශිල්ප සභාව මට ගොඩක් උදව් කළා. ගිය අවුරුද්දේ ශිල්ප සභාවෙන් තරගයක් පැවැත්වූවා ජර්මෙසබට ජැහකදබ කියලා. එකේ අරමුණ වුණේ විදේශ වෙළෙඳ පොළට ගැලපෙන දේවල් නිර්මාණය කරන එක. ඒකෙන් 100 දෙනෙක් තේරුවා.මම ඒ අතරේ හිටියා.

ඒ වගේම ඇය බිරලු කලාව ඉගෙන ගන්න පන්ති යන කාලේ පවත්වපු තරගාවලියේ විශිෂ්ඨතම ශිෂ්‍යයාට හිමි සම්මානය දිනා ගැනීමට හැකි වූ බව පැවසුවා.දිනිති මේ නිර්මාණ කලාව කරගෙන යාමේදී ඇයට අභියෝග බාධක ආවා කියලයි ඇය අපිට කිව්වේ.

මට ආව ලොකුම අභියෝගය තමයි දවසේ කාලය මදි එක. අනිත් අය එක්ක මම තරග කළේ නැහැ.මම මාත් එක්කම තරඟ කරනවා.පසුගිය දවස්වලනම් අමුද්‍රව්‍ය පිටරටින් ගෙන්වන හින්දා බදු වලට ලොකු බදු මුදලක් ගෙවන්න සිදු වුණා. ඉතින් මම එකේදි කළේ මගේ ලාභයෙන් පාරිභෝගිකයන්ට සහනයක් දුන්නු එක.

ඇගේ කතාවෙන් අපිට තව තවත් පසක් වෙන්නේ ඇය පාරිභෝගිකයන්ට උපරිම සාධාරණයක් ඉෂ්ට කිරීමට ගන්නා උත්සාහය යි. ජීවිතය ගොතන්නට වෙර දරන ඇය අද වෙද්දි සාර්ථක ව්‍යවසායිකාවක් බවට පත් වී හමාරයි.ඉතින් ඇය වෙද්දි දේශීය වෙළෙඳපොළටත් වඩා විදේශීය වෙළෙඳපොළ ඉලක්ක කරගෙන ඇගේ නිර්මාණ ගොතන බවයි ඇය අපිට කීවේ.

මගේ එකම බලාපොරොත්තුව තමයි මේ ව්‍යාපාරය තව තවත් දියුණු කරන එක. ඒ වගේම මගේ බ්‍රෑන්ඩ් එක ලෝකයේ පිළිගත් නාමයක් බවට පත් කරන එකත් මගේ ලොකුම බලාපොරොත්තුවක්.

මහ පොළොවේ පය ගසමින් ජීවත් වෙන්න අපිට මොනතරම් දේවල් කරන්න පුලුවන්ද? ඇය කොතරම් ධෛර්ය සම්පන්න ශක්තියක් ඇති කාන්තාවක් ද ඇගේ කතාවෙන් අපට පෙන්වා දෙනවා. ඒ වාගේම අපේ පාඨකයන්ට පණිවිඩයක් එක් කරන්නටද ඇය අමතක කළේ නැහැ.

ඇත්තටම අද රැකියා නැති කොච්චර දෙනෙක් ඉන්නවද? ගොඩක් දෙනෙක් තාක්ෂණය එක්ක හිටියට ඒකෙන් ප්‍රයෝජනයක් ගන්නේ නැහැ. ඉතින් තරුණ ළමයින්ට මට කියන්න තියෙන්නෙ යූටියුබ් එකේ හරි ප්‍රයෝජනවත් දේවල් තියනව. ඒවා බලලා අපිට දෙයක් ඉගෙන ගන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ශිල්ප සභාවෙන් කරන නොමිලේ පාඨමාලා තියෙනවා.ඉතින් ඒවගෙන් ප්‍රයෝජන ගන්න .

ඉගෙන ගත්ත දේවල් කවදාවත් අපතේ යන්නෙ නෑ කියලා කියනවානේ. ඉතින් ඇයත් පිළිගත් උපාධියක් තිබිලත් ඇය තම සහජ දක්ෂතාවය තුළින් ඉදිරියට යන්නේ සිතුනේ ඇය සතු කුසලතාවයට උපරිම සාධාරණයක් හිමිකර දීමටයි.

අපි දෙයක් හිතුවොත් අපිට කරන්න බැරි දෙයක් නැහැ. මම අම්මා කෙනෙක්, බිරිඳක්, දුවෙක් විදියට සමාජයේ විවිධ චරිත රඟපානවා. ඉතින් මට ලොකු අධිෂ්ඨානයක් තියෙනවා. මම කාලය කළමනාකරගෙන වැඩ කරනවා. මම නිකරුණේ කාලය නාස්ති කරන්නේ නැහැ. මම එකෙන් මොනවා හරි දෙයක් ඉගෙන ගන්න උත්සාහ කරනවා. ඉතින් මම රැකියාවක් නැති තරුණ තරුණියන්ට කියන්නේ ඕනෑම දෙයක් හරියට මහන්සියෙන් කරනවා නම් ඒදේ සාර්ථක වෙනවයි කියලා.

බීරලු නිර්මාණ කලාව ඇගේ ජීවිතයට කොතරම් බැඳී පවතින කිවතොත් ඇය නිදහසේ සිටින සෑම වෙලාවකම ඇය ගෙතීමේ කලාවේ නිරත වෙනවලු. ඇය කියන විදිහට ඇය ගෙදරට මුදල් හම්බ කරන්නේ ඇගේ කැමැත්තෙන් බව ඇය අපිට පැවසුවේ මහත් ආඩම්බරයෙනි. තමන්ගේම ස්වශක්තියෙන් නැගිටීමට වෙර දරන ඇය තරුණ පරපුරට ආදර්ශ සපයයි. මෙවැනි කාන්තාවන් අපේ රටේ සම්පතක් මෙන්ම වියැකී යන කලා නිර්මාණ නැවත පණ ගන්වන්නට ඇය දරණ උත්සාහය අගය කළ යුතුමය.

ප්‍රාර්ථනා කොඩිකාර

කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය

www.cap.lk
FOLLOW US
@CAPCeylon
CAP CEYLON
CONNECT WITH NATURE
COOL KING
COOL JACK
GRAVIOLA COMFORT
37/E/3, AMBASEWANA AVENUE, KALAGEDIHENA, SRI LANKA
M| +94 777 557 558
W| www.caporganic.com
E| info@caporganic.com