

PINK

අම්මටයි - උච්චයි

2023 දෙසැම්බර් 08 වැනි සිකුරාදා
පළමු ධාණ්ඩය
හතලිස් හතලිස් හත්වැනි කළාපය.



කාන්තා සැමට
නොමලේ පිදෙන
ළෙණගනුවේ බිළිණිය

MEKUP
DARSHANA BRIDAL HOUSE

PHOTOGRAPHY
RAVINDU LAKSHAN
PHOTOGRAPHY

Reena Silva

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 ප්‍රනාන්දු
ප්‍රධාන කතෘ
+94 71 686 1825



PINK
අම්මටයි පුටටයි

බුද්ධිමත් කාන්තාවන්ගේ ඩිජිටල් පුවත්පත

රිනා සිල්වා ඇය ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිස් අයිතීන් වෙනුවෙන් ප්‍රබල හඬ නගන්නියකි.

නිලියක ලෙසද ආදරයට පත් ඇගේ ඇතුළාන්තය පිළිබඳ අපි කළ කතා බහ ක් මේ

ගහ යට ටෙලිනාට්‍රය අවසන් වුණා. දැන් ඉදිරියට චිත වැඩ තෝරා බේරා ගෙන කරන්න කියලා තමයි හිතාගෙන ඉන්නේ. දැනට මම ව්‍යාපාරයක් කරගෙන යනවා. ඒවගේම awareness programs වලට දායකත්වය ලබා දෙමින් සිටිනවා. තවද රිදී තීරයේ වැඩ

තාඩන-පීඩන මැද, ජීවිතය කොහොමහර් ඉදිරියට ගෙන යන්න වෙර දරණ කාන්තාවක් කියලා කියන්න පුළුවන්. සමාජයේ මිනිසුන් ඔවුන්ගේ ඕනෑ විපාකම් ඉෂ්ට කර ගන්න පිරිමියා විසින් ගැහැණියට ප්‍රයෝජන ගන්නා අකාරය මනාව ප්‍රේක්ෂකයාට පෙන්වුම් කරන

මම මිනිසුන්ගේ ජීවන අයිතිය වෙනුවෙන් සැමවිටම හඬක් නගන්නවා

සුඛ දවසක්! රිනා, මේ දවස්වල වල නම් ඔබ ඉතාමත් කාර්යබහුලයි, එහෙම හේද?

මේ දවස්වල කොඩි ගහ යට ටෙලිනාට්‍රය චික්ක කාර්යබහුල වෙලා හිටියා.කොඩි

වලට දායක වෙලා ඉන්නවා. තවත් වැදගත් දෙයක් තියෙනවා සදහන් කරන්න, LGBTQ plus ප්‍රජාව වෙනුවෙන් සමාජ සේවිකාවන් විදිහට කටයුතු කරමින් සිටිනවා. ඔවුන්ගේ අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් හඬක් නගන්න මට අවස්ථාවක් ලැබිලා තියෙනවා. මම ඒ ගැන තියෙන්නේ නිහතමානී සතුටක්.

මම ඒ අවස්ථාවෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන අරගමිනුයි දැන් ඉන්නේ.

කොඩි ගහ යට ආනි නොහොත් ආගේ වර්තය ගැන කතා කලොත්, කොහොමද ඔබට මේ වර්තය ලැබෙන්නේ?

ආනි කියන්නේ කවදාවත් ජීවිතයේ ආදරයක් නොලැබුණු මිනිසුන්ගේ සෙල්ලම් බෝනික්කෙක් බවට පත්වුනු, අවාසනාවන්ත ලෙස ප්‍රශ්න රැසකට මුහුණ දුන්න සංක්‍රාන්ති සමාජවාදී ප්‍රජාව නියෝජනය කරන වර්තයක් කියලා කියන්න පුළුවන්. තවද, සමාජයේ

වර්තයක් කියලා තව දුරටත් කියන්න පුළුවන්. මේ වර්තය මට ලැබෙන්නේ අලෝක සම්පත් කියන මහත්තයා මාර්ගයෙන්, ඔහු තමයි මාව ජගත් මනුවර්ණ සර්ට මුණගස්වන්නේ. ඒ විදිහට තමයි මට මේ වර්තය ලැබෙන්නේ.

ඔබගේ පෞද්ගලික ජීවිතයේ විස්තර ගැන කතා කලොත්..

මම ඉපදුනේ හැදුනේ වැඩුනේ ගල්කිස්ස කියන නගරයේ. මට අයිසා, නංගී සහ දෙමාපියන් සිටිනවා.

කුඩා කාලයේ සිටම මා සතුව තිබුණු හීන,බලාපොරොත්තු හැම දෙයක්ම ඉෂ්ට කරගෙන අද වනවිට මුළු සමාජයක බැබලෙන තාරකාවක් බවට පත් වෙලා ඉන්නවා.

මට අනම්බෙන් ලැබුනු අවස්ථාව මගේ ජීවිතයේ හැරවුම් ලක්ෂය වුනා. ඉතින් අද වන විට මම ලංකාවේ නිලියක් විදිහට සිනමාවට සම්බන්ධ වීම මා ලැබූ ලොකුම ජයග්‍රහණයක් කියලා කියන්න පුළුවන්.

TRANS GENDER සංකල්පය ගැන



**කතා කිරීමේදී
බොහොමයක් දෙනා විවිධාකාර
මතභේද ප්‍රකාශ කරනවා,
මෙවැනි ප්‍රශ්නගැන සුබවාදීව
සමාජගත කරන්න බැරේද?**

Trans gender කියන්නේ අපි ඕනෑම කෙනෙකුට ඉපදෙන විට අපට පවරපු **gender** එක වැරදිලා අපි පසු කාලෙකදී අපට උරුම වුනු **gender** එකට යාම තමයි **trans gender** කියලා කියන්නේ. මෙවැනි මතභේද ගැන කතා කිරීමේදී වචන ගැන මනා අවබෝධයක් වගේම ඉතාමත් සැලකිලිමත් විය යුතුයි.

එනම්, **trans gender** පුද්ගලයන් ගැන තිබෙන වැරදි මතයන් බොහෝ දුරට නිවැරදි කරන්න පුළුවන් වෙන්නේ. මම හිතන විදිහට **trans gender** පුද්ගලයව සමාජගත කරන අවස්ථාවේදී ඔවුන් විශාල ප්‍රශ්න රැසකට මුහුණ දෙනවා. මේ දවස්වල අපි මේ පිළිබඳව සාකච්ඡා කරමින් පවතින අතර ඉන් එක් පිළියමක් විදිහට පාසැල් අධ්‍යාපන පද්ධතියට **sex education** කියන සංකල්පය එකතු කල යුතුයි කියලා අපි විශ්වාස කරනවා.

සමාජයේ සිටින සියළුම පුද්ගලයින් කොන් කිරීමකින් තොරව නිදහස් ජීවිතයක් ගත කිරීමට සෑම පුරවැසියකුටම ඒ හිමි විය යුතු සෑම අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කල යුතුයි.

තවද, මොවුන් හට මානසික රෝගීන් බවට අර්ථකථනය කිරීම වැළැක්විය යුතුයි. මම අද දකිනවා ජීවිතයේ ඉහළම නාමයක් දිනපු පුද්ගලයන් තමන්ගේ **sexual orientation** එක මුළු රටක් ඉදිරියේ ප්‍රකාශ කිරීමට සමත් වෙලා තියෙනවා. ඔවුන්ගෙන් සමහර පිරිස් වෛද්‍යවරුන්, නීතිඥයින්-

න්, කථිකාවාරියවරුන්, ඒ වගේම සමාජයේ පිළිගත් ඉහළම රැකියා ස්ථර වල ඉහළ නිලතල දරන පුද්ගලයන්, උපාධිධාරීන් සිටිනවා. මගේ පෞද්ගලික මතය තමයි ඔවුන්ට මෙවැනි උසස් සමාජ ස්ථර ලබා ගැනීමට අත්තෙන්නම පුළුවන්ද ඔවුන් මානසික රෝගීන් නම්, ඒක මට ප්‍රශ්නාන්තයක්!!!!

මම කියන්නේ ශ්‍රීලංකාව තුළ ජීවත් වන සෑම පුරවැසියකුම අයිතියක් තියෙනවා නිදහසේ තමාගේ ජීවිතය පවත්වාගෙන යන්න. ඒ අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් අපි හඬක් නගනවා, කතා කරනවා

**සංක්‍රාන්ති ලිංගික
විපර්යාසයට ලක්වූ පුද්ගලයකු
සමාජ ගත වීමේදී, සමාජයෙන්
ලැබෙන ප්‍රතිචාර බොහොමයක්
අයහපත් හේද?**

මම මේ ප්‍රශ්නයට මෙහෙම



පිළිතුරු දෙන්නම්. අයහපත් ප්‍රතිචාර සියල්ලක්ම හිතා ගැනීමට ඉතාමත් අසීරු ප්‍රතිචාර කියලා කියන්න පුළුවන්. නමුත් බහුතර ප්‍රතිචාර අයහපත් නොවන බව කිව යුතුයි.

මන්ද, **trans gender** කෙනෙක් සමාජයේ පිවිතුරුව, අලංකාරව ජීවත් වෙනවා දැක්කම, සමාජයේ යහපත් ප්‍රතිචාර තමයි හුගාක් ලැබෙන්නේ. හොඳ සහ හරක ඕනෑම ප්‍රතිචාරයක් බාර ගන්නවා. නමුත් බොහෝ ප්‍රතිචාර හොඳ ප්‍රතිචාර කියලා කියන්න පුළුවන්. තව දෙයක් සදහන් කරන්න ඕනා, සංස්කෘතිය කියන රාමුවකට කොටු වෙලා , එහිදී සිදුවන දූෂණ, වංචා ප්‍රේක්ෂක ඔබ දන්නවා. මම පුද්ගලයකු වශයෙන් ධනාත්මකව සිතන කෙනෙක්. මන්ද, බුදුරජාණන් වහන්සේටත් නින්දා සහ අපහස, ගල් පෙරලපු පුද්ගලයන්ට අපි කවිද කියන එක, ඉතින් මම **positive side** එකම **focus** කරගෙන තමයි ජීවත් වෙන්නේ.

**ඔබ ජීවිතයේ දෙවරක් ඉපදුනා
කිවොත් මම නිවැරදියි.
කොහොමද ඔබට ඒ ගැන
දැනෙන හැඟීම?**

අත්තටම ඒ ප්‍රශ්නය නිවැරදියි කියලා කියන්න පුළුවන්. මගේ පවුල, යහළුවන්, සමාජය මම පිරිමි ළමයෙක් කියලා හිතාගෙන හිටපු මගේ වැරදි **gender** එක ඉවත් කරලා මම කාන්තාවක් කියන නිවැරදි අනන්‍යතාවයට අවිල්ලා, අනික් සියළුම දෙනාත් මාව කාන්තාවක් ලෙස පිළිගන්න එක නැවතත් මා ඉපදුනා හා සමානයි තමයි.

**සමාජයේ යම් කොට්ඨාසයක්
SEX WORKERS නමින් එරඹ GENDER
පුද්ගලයන්ව හංවඩු ගහනවා හේද?**

මුලින්ම මට අහන්න ඕනා කාරණාවක් තමයි "sex worker කෙනෙක් වෙන එක වැරදි දෙයක්ද? අදාල sex worker තමන්ගේ කැමැත්තෙන් අදාළ කාර්යයේ නිරත වෙනවා නම්, ඊට අදාළ සේවාව ලබා ගන්නත් කට්ටිය ඉන්නවා නම්, එය සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත නම් ඇයි අපි ඒ කාරණාව ගැන ප්‍රශ්න කරන්නේ?

දෙවැනියට අහන්න තියෙන්නේ, trans gender පුද්ගලයන් විතරමද sex works කරන්නේ, එහෙම නැහැ හේද? තෙවනුව හිතන්න, තමන්ගේ අනන්‍යතාවය නිසාම රැකියා වල නිරත වීමේදී යම් යම් අපහසුතාවයන්ට මුහුණ දෙන්න වෙනවා.

ඒ පුද්ගලයා කොහොමද තමන්ගේ විදහෙදා වියදුම් පියවා ගන්නේ. ඔය හංවඩු ගහන කිසිම කෙනෙක් ඒ පැත්තෙන් හිතලා තියෙනවාද?

**ඔබේ සම්පතමයන්ගෙන් ඔබට
ලැබෙන ප්‍රතිචාර කොයිවගේද?**

ඔවුන්ගෙන් ඉතා ඉහළ ප්‍රතිචාර තියෙනවා. ඒ ලැබුණු ආදරය තවත් මගේ ජීවිතය ආලෝකමත් කලා. සම්පතමයන්ගෙන් පමණක් නෙවෙයි, මුළුමනත් ප්‍රේක්ෂක ජනතාවගේම ආදරය දිනා ගන්න මම වාසනාවන්තියක් වුනා කියලා කියන්න පුළුවන්.

**ඕනෑම පුද්ගලයකුට ජීවත් වීමේ
අයිතිය තිබෙනවා, වගේම ජීවත්
වීමේදී සීමා මායිම් තමා විසින්ම හේද
දාගෙන තියෙන්නේ?**

අනිවාර්යයෙන්ම ඕනෑම කෙනෙකුට ජීවත් වීමේ අයිතියක් තියෙනවා. ඇත්තෙන්ම හුගාක් සීමා මායිම් තියෙන්නේ බහුතර සමාජයේ කාලයක් තිස්සේ පෙන්වනු ලැබූ ජීවන රටා සැලකිල්ලට අරගෙන.

ඉතින් ඒ සීමා මායිම් වල ඇත්තෙන්ම කිසිදු ප්‍රශ්නයක් නැහැ. උදාහරණයක් විදිහට කාන්තාවක් විදියට මම ජීවත් වන සමාජයට ගැලපෙන යම් යම් සීමා මායිම් දාගෙන ඉන්නවා. මෙතනදී අපිට අමතක වුණු සිදුවීම්ක් තමයි, හැමෝම බහුතර සමාජයට අයිති වෙන්නේ නැහැ.

අපි ඒ සුළුතරයින්ගේ ජීවන රටාව පිළිගන්නවා වෙනුවට මොනවාද කලේ? ඔවුන්ව හංවඩු ගැහැව්වා, ඔයාලා වැරදියි කියලා. ඉතින් අද සමාජය විසින් මෙම trans gender කියලා බැරෑරුම් ප්‍රජාවට අයිතිවාසිකම්, ජීවත් වීමේ නිදහස නැති වන ප්‍රධානතම හේතුව තමයි මේ.

**හොර්මෝන විපර්යාසයන්ට
මුහුණ දෙන ඕනෑම පුද්ගලයකු
දීර්ඝකාලීනව ඖෂධ භාවිතා කල
යුතුයි හේද?**

ඔව් අනිවාර්යයෙන්ම trans gender කෙනෙක් හොර්මෝන ප්‍රතිකාර කරන්නේ නම් එය ජීවිත කාලයටම භාවිතා කල යුතුයි.

ඔබ ආ ගමන් මග ආපසු හැරී



බලදී ඔබට තෘප්තිමත් විය හැකිද?

ඔව් මම බිත්දුවෙන් ජීවිතය පටන් ගත්ත මම, මහ පාරේ යන්න එන්න තැනක් නොමැතිව ඉඩාගාතයේ ඇවිදින ජීවිතයකට තමයි මම උරුමකම් කීවේ. අද මම රටක්, ලෝකයක් බබළන තරුවක් බවට පත්වෙලා ඉන්නවා

ඒ ගැන මම නිහතමානී ආධිමිඛරයක් අත්විදිනවා. මඬ ඇතුලෙන් පිපෙනා නෙළුමක් මෙන් සමාජයේ පිළිගැනීමට, ආදරයට, කරුණාවට මාව පාත්‍ර වෙලා තියෙනවා. ඉතින් මම මේ අවස්ථාව යොදා ගන්නවා පුද්ගලයන්ගේ අයිතිවාසිකම් වෙනුවෙන් හඬක් නගන්න හුදෙක් මෙය තමන්ගේ පෞද්ගලික වාසි තකා නොව, අනාගත පරම්පරාවට හිඳහස් ජීවිතයක් තනා ගන්නට තැනු පාලමක් කියා කිව්වොත් මම නිවැරදියි.

ඔබගේ ඉදිරි වැඩකටයුතු ගැන කතා කලොත්.

දැනට මම පුංචි තීරයේ සහ රිදී තීරයේ වැඩ කටයුතු වලට සම්බන්ධ වෙලා ඉන්නවා. ඉදිරියේදී මගේ ව්‍යාපාර කටයුතු පුළුල් කරන්න මම හිතාගෙන ඉන්නවා. ඒවගේම **fashion shows** වලටත් සම්බන්ධ වෙලා ඉන්නවා. විශේෂයෙන්ම කියන්න ඕනා **LGBTQ Plus** ජනතාවගේ සුබසිද්ධිය වෙනුවෙන් මගේ කාලය, ශ්‍රමය බොහොමයක් කැප කරන්න මම බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නවා.

සමාජයට පොදුවේ දෙනන පුළුවන් පණිවිඩයක් තියෙනවාද?

මට කියන්න තියෙන්නේ සියල්ලෝම ඇට, මස්, ලේ නහර වලින් සැදුම් ලත් විශ්වයේ කොටස්කරුවන්. සෑම පුද්ගලයකුට තමන් කැමති විදියකට, අනුන්ට හිරිහැරයක් නොවී ජීවත් වෙන්න අයිතිවාසිකමක් තියෙනවා. ඉතින් අපි මේ අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කල යුතුයි.

සමල ප්‍රසංගනී ප්‍රනාන්දු.





හැමෝම කැමති
හැමෝම සොයන
හැමෝගෙම

හිද්හැස විලාසිනාව



RICHMASS

KINGDOM OF FASHION

රාගම



0112 958 210





**පණුවෝ පිරිණු තුළාල එක්ක
මහා කැළේ මැද වැටිලා හිටපු
රිලා පැංචාගෙ කතාව**

ගිනිජිග, බව්වො, පුසො, එළුවො, කුරුල්ලො ඇතුළු සත්තු ගැන කතා ගොඩක් මැදදේ අද කතාව රිලා පැවෙක් ගැන. තෙල්දෙණිය ප්‍රදේශයේ කැලෑ පාරක් ඇතුළුව වෙන්න දවස් ගණනක් තුළා වෙලා කෑ ගහන රිලා පැවියෙක් ඉඳලා.

ඉතින් වියාව බේරගන්න කිසිම කෙනෙක් ඉදිරිපත් වෙලා නැහැ. මට කොච්චර දුර වුණත් ඒ වෙනකොට ප්‍රතිකාර ලබන විදි සත්තු 48ක් හිටියත්, මම ගියා වියාව හොයන්න. කොහොම හරි හොයා ගත්තා. තුළාල ඇඟ පුරාම. දවස් ගණනක් බඩගින්නෙන

හිටපු අසරණයා කොමඩු කැල්ලක් දුන්නාම කෑවා. පුලුවන් ඉක්මනින් වියාව පශුචෙද්‍ය ප්‍රතිකාර වෙනුවෙන් මාතලේ අරගෙන ආවා. තුළාල සම්පූර්ණයෙන්ම පිරිසිදු කරලා ලොකු කප් එකක් පිරෙන්න පණුවො ඉවත් කළා.

ඇහැක තැල්මක් තිබුණා! ලොම් පිරෙන්න මුලු ඇඟේම පණු බිත්තර!

කොයි තරම් වේදනාවක් ඒ වූටි අසරණයට තියෙන්න ඇතිද! තව දවසක් එහෙම හිටියා නම් වේදනාවෙන් බඩගින්නෙම මැරිලා යයි වියා.

කොහොම හරි වියාගෙ තුළාලවලට බෙහෙත් දාලා, තුළාල වේලෙන්නත් බෙහෙත් අරගෙන වියාව ගෙදරට ගෙනාවා. අත් කකුල් ඔක්කෝම හොඳට තවලා heat pack එකක් තියලා වියාව රස්නෙට තිබ්බා.

විදා රෑ විලිවෙනකම් මම වියාගෙ ළග හිටියා ඇහැරිලා. ඊළඟ දවසෙ ඉඳලා හොඳ පැවො වගේ වියා

කෑම කන්න ගත්තා. බෙහෙත් දෙන්නත් ලේසියි වියාට. දවස් දෙකක් යනකොට තුළාල සෑහෙන්න අඩු වුණා. ඊළඟට වියාව ජේරාදෙණිය Veterinary teaching hospital එකට භාර දුන්නා වනජීවී එක භාරයේ ප්‍රතිකාර කරන්න. වියාට සම්පූර්ණ සුව වුණාම නිදහස් කරන්න පුලුවන් මට්ටමක ඉන්නවා කියලයි වියාලා සඳහන් කළේ. හරිම ආදරණීය පැවෙක් වියා. මම නමකුත් දැමීමා "Banana" කියලා. වියාව තියා ගන්න තරම් ලෝභ හිතුණා

ඒත් ඉතින් කැලේ නිදහසේ ඉන්න ඕනෙ සතෙක් අපි ආදරෙයි කියලා ගෙදර හිර කරන්න ඕනෙ නෑනෙ. ඒ නිසා වියාව භාර දුන්නා. වියා නිදහස් කරනකම් බලන්න යන්න මට අවසර තියනවා.

ඔන්න ඔහොමයි "බනානා" රිලා පැවො බේරගත්ත කතාව සිද්ධ වුණේ. තව රස කතා නම් ගොඩයි. ඊළඟ ලිපියෙන් ඒවා ගැන කතා කරමු.

එතෙක් සුභ සතියක්!



#KANDYGUINEAPIGS
වත්සල සෙවිවන්දි



ලොව පුරාම සිටින ජනතාව තම ගමනාගමන කටයුතුවල පහසුව සඳහා භාවිතා කරනු ලබන ඉතා ප්‍රචලිත ක්‍රමයක් ලෙස GOOGLE MAP හැඳින්විය හැකිය.

එහි පවතින G.P.S තාක්ෂණය ඔස්සේ පටිගත කරනු ලැබූ හඬක් මාර්ගයෙන් ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට තම ගමනාන්තයට ප්‍රභා වීමේ පහසුව පවතී. මෙහි ඇති සුවිශේෂත්වය නම් පටිගත කරනු

කැරන් ක්වීන්ස්ලන්ඩ් ප්‍රාන්තයේ තරුණ ගීතිකා කණ්ඩායමේ සාමාජිකත්වය ද ලබාගෙන තිබේ. පසුකාලීනව ඇයට "ගුඩ් මෝනින් ඕස්ට්‍රේලියා" යන රූපවාහිනී වැඩසටහනට එක්වීමට අවස්ථාව ලැබීමත් සමඟ ගායිකාවක වීමේ සිහිනය තවදුරටත් ශක්තිමත් වී තිබේ.

කැරන් 2000 වසරේදී හිවියෝර්ක් නුවරට සේන්ද්‍ර

වී ඇති අතර එමඟින් ඇයට ගායිකාවීමේ සිහිනය සැබෑ කරගැනීමට අවශ්‍ය වටපිටාව සැකසී තිබේ.

එමෙන්ම ඇය ගායනයට වාදනයට පමණක් නොව ගී පද රචනයටත් එකසේ දැක්කම් පෑ අතර As I Am ගීතය හිකුත් කරමින් ගී ලොවට පිවිසියාය. මේ ආකාරයට ප්‍රසිද්ධ ගායිකාවක වූ ඇයට ගූගල් සිතියමේ පාර කීම

ලෝකයටම හිරි පාර කියන ඇයයි ගූගල් අක්කා

ලැබූ හඬ "GPS Girl" හෙවත් "පාර කියන අක්කා" නමින් ලෝකයේ මෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවේ ජනතාව අතරද ජනප්‍රිය වීමයි. මෙම හඬෙහි සැබෑ අයිතිකාරියක් සිටින අතර ඇය නමින් කැරන් ජේකබ්සන්ය. ලොව පුරා බිලියන ගණනාවක ජනතාව අතර කටහඬින් පමණක් දන්නා හඳුනන මෙම කාන්තාව අද වනවිට ලොව සියළුම රටවල වඩාත්ම විශ්වාසනීයම මාර්ගෝපදේශකාව බවටද පත්ව තිබේ.

ඕස්ට්‍රේලියාවේ උතුරු ක්වීන්ස්ලන්ඩ් පළාතේ මකායි ප්‍රදේශයේ උපත ලැබූ පාර කියන අක්කාගේ ප්‍රමා විශේ සිටම සිහිනය වූයේ ගායිකාවක් වීමය.

ඒ සඳහා ඇයට අතිප්‍රේරණයක් වූයේ එවකට ලොව පුරා අතිශය ජනප්‍රියව සිටි ඔලිවියා නිව්ටන් ජෝන්ය. ක්වීන්ස්ලන්ඩ් විශ්වවිද්‍යාලයේ පියානෝ වාදනයෙන් විශේෂවේදි සංගීත උපාධියක් ලබාගත්



සඳහා අවස්ථාව උදාවී තිබුණේ අහම්බයකිනි. ඒ පිලිබඳව ඇය හදමවීමඉූ නාලිකාවකට පැමිණා මෙසේ අදහස් පැවසීය.

"හඬ පරීක්ෂණයක් තිබුණා. ඒක කරපු කෙනා බැලුවේ ඕස්ට්‍රේලියානු සම්භවයක් ඇති කාන්තාවක්. ඒ වගේම ගායිකාවක් වගේ මිහිරි කටහඬක් ඇති කාන්තාවක්.

දැනට ඇමරිකාවේ ජීවත් වෙන කාන්තාවක්. ඉතින් හැමදෙයක්ම ගැළපුණේ මටයි මගේ රැකියාව වූණේ ජී.පී.එස් තාක්ෂණයට හඬකවන එක"

මේ ආකාරයට කැරන්ට පාර කියන අක්කා බවට පත්වීමට අවස්ථාව උදාවී ඇති අතර එහිදී ඇයට විශාල අභියෝග රැසකට මුහුණ දීමට සිදුවිය.

”මුලින්ම මට තිබුණේ පොඩි ස්ටුඩියෝ එකක පැය පහහක පටිගත කිරීමක්. ඒක ලේසි වැඩක් වුණේ නෑ. ඒත් අමාරු වැඩ සතුවීන් කරද්දි අමාරුකම් නැති වෙලා යනවා. අන්තිමේදී ඒක හරිම විනෝදජනක වැඩක් වුණා. දවස් පහක් එක දිගට වැඩ කළා. ඊට පස්සේ පොඩි නිවාඩුවක් ලැබුණා. ඒ විදිහට මං සති තුනක් වැඩ කළා”

මෙසේ කරන්න එම පටිගත කිරීම් සාර්ථකව සිදුකොට ඇති අතර ඒ අතරවාරයේ සිදුවන රසබර සිදුවීම් ද නැතුවාම නොවේ. එනම් පටිගත කිරීම් අතරතුර ආසන්න වශයෙන් **Approximately** යන වචනය 170 සැරයක් පමණ පැවසීමට සිදු වී තිබේ.

පසුකාලීනව ඇපල් ජංගම දුරකථන යෙදවුමක් ලෙස ලොවට හඳුන්වා දුන් ඍෂ කෘතීම බුද්ධි තාක්ෂණයට ඇගේ සේවාව ලබා ගැනීමට ඇපල් සමාගම පියවර ගත්තේය.

ඇමරිකාවේ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ ආයතනයක් වන **Siri International** හඳුන්වා දුන් මෙම යෙදවුමට කරන්න සම්බන්ධ වූයේ තවත් කිහිප දෙනෙකු සමගය. සිරි යෙදවුම ජනප්‍රිය වීමත්

සමඟ කරන්න ලොව පුරා ප්‍රසිද්ධ වූයේ ඕස්ට්‍රලියාවේ සිරි යන නමිනි.

කරන්න ගායිකාවක් ලෙස පමණක් නොව හඬ කැවීමේ ශිල්පිනියක ලෙසත් අතිප්‍රේරණ දේශිකාවක ලෙසත් කටයුතු කරනු ලබයි.

කාලයක් නිව්යෝර්ක් නුවර ජාතික දේශකයන්ගේ සංගමයේ සභාපතිනිය ලෙසත් කටයුතු කළ ඇය ගෝලීය දේශන සමුළුවට ද සහභාගී වෙමින් තවත් පුද්ගලයන් දහස් ගණනකට ජීවිත ගොඩනගා ගැනීමට අවශ්‍ය උත්ප්‍රේරණය සපයනු ලබයි. ඇය මේ වන විට ග්‍රන්ථ දෙකක්ද ලියා පළ කර ඇති ලේඛිකාවකි.

මුලින්ම 2011 වසරේදී **”Directions for Driving**

Performance Success” යන කෘතිය එළිදැක්වූ ඇය 2015 දී **”The GPS Girls Road Map for Your Future”** යන කෘතිය නිකුත් කරමින් කලා ශිල්පිනියක ලෙසයි මෙය වන විට සාර්ථකත්වය කරා ගමන් කොට ඇත.

54 වන වියෙහි පසු වන කරන්න පවසන්නේ ඔබේ ජීවිතය ඔබම තීරණය කර ගොඩනගා ගත යුතු බවයි.

මෙමගින් පැහැදිලි වන්නේ කාන්තාවක් ලෙස කරන්න ජේකබ්සන් ජීවිතය තුල විවිධ වූ අභියෝග රැසකට මුහුණ දෙමින් සාර්ථකත්වයේ ඉණිපෙත්තටම නැග ඇති බවයි.

එසේම ඇයගේ කටහඬ සෑම මොහොතකම ලෝකයේ කවුරුන් හෝ අසනු ලබන බැවින් ලෝකයේ ජනප්‍රියම කටහඬේ අයිතිකාරිය ලෙස ඇය ඒ පිළිබඳව ආඩම්බර විය යුතුමය.

S.අප්සරා දුශානි
කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය





ஏமாற்றுக்காரர்களிடம் அகப்படாமல்
கௌரவத்துடன் வேலைகளை
செய்து கொண்டு

சந்தோசமாய் வெளிநாடு செல்லுங்கள்

நீங்கள் வெளிநாட்டு வேலைக்கு செல்லு
உங்களிடம் உங்கள் குடும்பத்தினிகளிடம்
கவலையை தவிர்த்தி வாழ்க்கையை வளமாக்கவே
உங்க செலும் பாணம் கௌரவமான முறையில்
வெளிநாட்டு வேலை கிடைப்பு பணியகத்தில் பதிவு
செல்ல முடியுமாதல் உங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும்
உங்கள் தொழில் பாதுகாப்பு உள்ளிட்ட
நடவடிக்கையாக சந்தோசமாய் செல்லலாம்.

 வெளிநாடு செல்லும்
பொது அலுவலர்கள் **1989**

இலங்கை வெளிநாட்டு வேலைவளம்ப்பு
பணியகத்தில் பதிவு செய்துடுங்கள்



අපි වැඩි දෙනෙක් ඉතාම කාර්යබහුල ජීවිත ගෙවන අය. උදේ නැගිටලා, රස්සාවල සහ ඉගෙනීමේ කටයුතු වලට දවලා, දවසම කට්ටි කාලා, ආයෙ ගෙදර එන්නෙ පාං කියාගන්න බැරි ගාණට.

හුඟක් වෙලාවට අපි දවසම

එහෙම කරන්නේ කොහොමද කියලා තමයි අපි මේ ලිපියෙන් කියලා දෙන්න යන්නෙ.

උදේ කෑම මග අරින්න එපා රජෝ!

බිසි පොරකට ලොකුවටම මගහැරෙන දෙයක් තමයි මේ උදේ කෑම. සමහර වෙලාවට

යුතු ආහාර වේලක්. දියවැඩියා සහ හදවත් රෝග වළක්වන්නත්, ශරීරයේ බර වැඩිවීම පාලනය කරන්නත් පෝෂ්‍යදායී උදේ කෑම වේලක් ගැනීම ඉතාම වැදගත් බවයි පෝෂණවේදීන් වගේම වෛද්‍යවරුන් කියන්නේ.

හොඳට බොන්න

හුල් බිසි ජීවිතයක් ගෙවීමත් හිටි එකේ ඉමු ද?

ඉන්නේ ඉඳගෙන, කන්නෙ බොන්නෙ කඩෙන්. අපිම දන්නවා මේ විදිහට ජීවත් වෙන එක විචිචර සෞඛ්‍යයට හොඳ මදි කියලා. ඒත් ඉතින් මැරිලා මැරිලා ගෙදර එන අපිට ආයෙ ජීම් යන්න, ට්‍රැඩ්මිල් පදින්න තරම් වේලාවක්, පණක් නෑ. ඒ නිසා සෞඛ්‍යය කියන එක ගැන දවසින් දවස අමතක කරලා අපි ඔහේ ජීවත් වෙනවා.

දවල් කෑම තමයි දවසේ පළමු ආහාරය හැටියට බඩට වැටෙන්නේ. එහෙමත් නැත්නම් උදේට කන්නේ ඉර මුදුන් වෙන්නත් ආසන්න උනාම. හැබැයි රජෝ උදේ කෑම කියන්නේ හිටි එකේ ඉන්න බලාපොරොත්තුවක් තියනවානම් අනිවාර්යයෙන් මිස් නොකරගත

මෙතනදී අපි හොඳට බොන්න කියන්නේ වෙන මොනවත් නෙමෙයි. වතුර. ප්‍රමාණවත් තරම් වතුර බිල ශරීරය සපුලව පවත්වාගන්න නිතරම වග බලාගන්න. ඒ වගේම නිතරම වතුර බිල හයිඩ්‍රේට් වෙලා ඉඳිද්දී ඔය අනවශ්‍ය කාබෝට්ඩ් බීම, පැණි රස වැඩි පළතුරු බීම වගේ දේවල් වලට හිත යොමු වෙන එකත් වැළැක්වෙනව.

අත්තටම මේකට විසඳුමක් නැද්ද? පට්ට බිසි ජීවිතයක් ගතකරන ගමන් සෞඛ්‍ය සහ නිරෝගීකමත් රැකගෙන හිටි එකේ ඉන්න බැරිද? අනිවාර්යයෙන්ම පුළුවන්.



ජලය නිසි පරිදි පානය කිරීම මගින් කැලරි දහනය වේග වත් වීම වගේම ශරීරයේ ධර අඩුවීමත් සිද්ධ වෙනවා.

කෂම ගැන සැලකිල්ලෙන්

වැඩ වැඩිවීමත් එක්ක ගෙදරදී සෞඛ්‍යයට හිතකර විදිහට කෂම වේලක් ගන්න ඉඩක් ලැබෙන්නෙම නෑ. උදේ හවස රස්සාවලටම දවස ගත උනාම උයන්න වෙනම වෙලාවක් වෙන් කරගන්නත් අමාරුයි.

ඒ හින්දා වඩා ලේසියට දවල්ට කඩෙන් කෂම එකක් අරන් කනවා, උදේට ෂෝට්ට්ස්, රූට කොත්තු ග්‍රයිඩ් රයිස් කනවා. අපිත් නොදැනීම අපේ ඇඟ පතවල් ආරල එන්න පටන් ගන්නවා.

මේකට කරන්න පුළුවන් හොඳ විසඳුමක් තමයි සතියකටම සර්ලන ආහාර වේල් සති අන්තයේදී පිළියෙල කරන එක. ඊට පස්සේ ඒ කෂම නිසි පරිදි අසුරලා, ශීතකරණයේ දාල, මයික්‍රොවේව් කරල විදිනෙදා ආහාරයට ගන්න පුළුවන්.

එහෙම නැත්නම් කලින් දවසේ රාත්‍රියේදී පොඩි වෙලාවක් වෙන් කරලා පහුවදාට අවශ්‍ය විලවලු මාලු කලින් සකස් කරලා තියන්නත් පුළුවන්. මේ ආහාර පුළුවන් තරම් සෞඛ්‍යයට හිතකර සමබර ආහාර කරගන්න බලන්න.

පොඩි බඩගිනි වලදී පරිස්සමෙන්!

ඔෆිස් එකේදී, කාර්යබහුල දවස ගෙවන අතරතුරදී පොඩි පොඩි බඩගිනි එන එක සාමාන්‍යයි.

මේ සමහර පොඩි බඩගිනි කෙළවර වෙන්නේ බඩ උස්සග න්නවත් බැරි තරමට පිටි බහුල, තෙල් බහුල කෂම ගිලදාලයි.

ඒ නිසා මේ විදිනෙ පොඩි බඩගිනි මට්ටු කරන්න සෞඛ්‍යයට හිතකර පොඩි ස්නැක්ස් ටිකක් ඔයාගෙ ගමන් මල්ලේ තියාගෙන ඉන්න එක වටිනවා.

රටකපු ටිකක්, කපපු පළතුරු, ඩාක් චොක්ලට් පෙත්තක් වගේ අසුරගෙන ගියොත් දවසේ සැරන් සැරේට ඇතිවන පොඩි බඩගිනින ශරීරයට ලොකු හානියක් කරගන්නේ නැතිවම මට්ටු කරගන්න පුළුවන් වේවි.

ලේසි වැඩක් දෙකක් අමාරු කරගන්න

බස් හෝල්ට් එකක් යන්නත් ක්‍රීඩා වක, කාර් එක පාවිච්චි කරන එක නවත්තලා, ඒ දුර පයින් යන්න



උත්සාහයක් දාන්න. ඔෆිස් එකේදී ලිෆ්ට් එක වෙනුවට පඩි පෙළ පාවිච්චි කරන්න ගන්න. එතකොට ඇඟ තව ටිකක් වෙනසේවි. වෙලාව තියෙනවනම් සාමාන්‍යයෙන් බස් එකෙන් බහින හෝල්ට් එකට හෝල්ට් එකක් එහායින හෝ මෙහායින බැහැල ඒ දුර පාගමනින් එන්න.

ව්‍යායාම කරන්න වෙලාවක් හදාගන්න හැටි

දැන් හුඟක් අයට ව්‍යායාම එපා වෙන්නේ මේ සඳහා යොදාගන්න තරම් කාල වෙලාවක් නැතිකම හින්දයි. මේකට කරන්න පුළුවන් හොඳම විසඳුමක් වෙන්නේ සාමාන්‍යයෙන් නැගිටින වෙලාවට වඩා ටිකක් කලින් උදේට නැගිටලා, ඒ වෙලාව ව්‍යායාම වලට වෙන් කරන එක තමයි.

ඒත් ඉතින් උදේ වරුවේදී නිදාගන්න හැම මිනිත්තුවම හරිම වටින නිසා මේක හැමෝටම කරන්න බැරිවෙයි.

එහෙම කෙනෙක්ට කරන්න පුළුවන් දෙයක් තමයි දවසේ වෙලාවන් කීපෙකට ව්‍යායාම බෙදාගෙන කරන එක. ඒ කිවුවෙ එක දිගට විනාඩි 20ක් එක්සර්සයිස් කරන්නේ නැතිව උදේට විනාඩි 10ක් සහ හවසට විනාඩි 10 වගේ එක්සර්සයිස් කරන එක.

කම්මැලි කමට බොරු හේතු හදාගෙනද?

සමහරු ඉන්නවා බිසි ලයිෆ් එක පිටින් දාල කම්මැලි කමට නිකන් ඉන්න හේතු හොයන. ඔයන් ඒ විදිනේ කම්මැලිකමට හේතු හදාගෙන ව්‍යායාම මග හරින කෙනෙක්ද කියලා තමන්ගෙම හිතට තට්ටුවක් දාල බලන්න.



විනෝද ක්‍රීඩා ක්‍රීඩකයන් වනාම ක්‍රීඩාත්මක වෙලා දවසේ දින වර්ෂාව ඇතුළුව ව්‍යායාම කරන්න පොඩි වෙලාවකුත් ශෙඩුල් කරගන්න.

ඔය සමාජ ජාල වල කරක් ගහන වෙලාවෙන් මේකට වෙලාවක් වෙන් කරගන්න එක ඒ තරම් අමාරු වෙන එකක් නෑ නේද? අමාරුවෙන් හරි පටන් ගැන්මක් අරගෙන කීප දවසක් ඇදගෙන ගියාම ව්‍යායාම කිරීමත් ඔයාගෙ දින වර්ෂාවේ කොටසක් බවට නොදැනීම පත්වෙයි.

ස්ට්‍රෙස් අඩු ජීවිතයක්

කොච්චර බිසි උනත් ජීවිතේ පුංචි පුංචි දේවල් විඳින්න, වර්ක් - ලයිෆ් බැලන්නේ එක තියාගන්න අමතක කරන්න එපා.

විනෝද නැත්නම් ඔයා ඉක්මනින්ම ස්ට්‍රෙස් වේවි. කොච්චර බිසි උනත් වැඩ කරන ගමන් කෑම කන්න තියාගන්න එපා. ඒකට වෙනම පුංචි හරි විවේකයක් අරන් කෑම සහ විවේකය රස විඳින්න. වැඩ අතරතුර කෙටි හෝ විවේක කාලයක් අරගෙන ඇස් වගේම මනසත් ටිකක් රිලැක්ස් කරගන්න. රිලැක්ස් වෙන විඳිනේ සංගීතයක් අහන්න.

යහපත් නින්දක් ලබාගන්න

සමහරුන්ට නම් දවස තිස්සේ මැරිල මැරිල ගෙදර ආවම රූට දන්නෙවත් නැතිව නින්ද යනවා. ඒත් තවත් සමහරු දවල් දවසේ මග ඇරුන විනෝදාස්වාද මාධ්‍ය වල ඇරියේ එක අල්ලන්නෙ රූට ඇහැරලා ඉඳලයි.

තවත් අයට රූටත් වැඩි. හැබැයි ගොඩ දෙනෙක් නොහිතුවට ප්‍රමාණවත් සහ යහපත් නින්දක් නොලැබෙන එකත් සෞඛ්‍ය ගැටලු ගොඩකට මග පාදනවා.

නින්දේ අක්‍රමිකතා නිසා හදවත් රෝග, දියවැඩියාව, වකුගඩු රෝග වගේ සෞඛ්‍ය අවදානම් ඇතිවෙන්න

පුළුවන්. ඒ නිසා පුළුවන් තරම් තමන්ගේ බිසි ලයිෆ් එක තමන්ගෙ ආයතනයටම සීමා කරල, ගෙදර ඇවිත් යහපත් නින්දක් ලබන්න වග බලාගන්න.

මේ පුංචි කරුණු ගැන හිතලා වැඩ කළොත් ඔයා පට්ට බිසි පොරක් වුණත් හෙල්දි ලයිෆ් එකක් හැමදාම තියාගන්න පුළුවන්.

සමාධි විජේසූරිය



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



භාෂානලට හැඳි මවහ රසම රස කුඩිස්



උපදෙස්
විධායක සුපච්චි සුචිත ආර්යරත්න

සටහන
මමිල ප්‍රසංගනී ප්‍රනාන්දු



වොකලට් චීප් කුකීස්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

- පාන් පිටි 320g
- බිත්තර 2
- සීනි 400g
- බටර 200g
- වැනිලා 5ml
- කෝන් පිටි 20g
- බේකින් පවුඩර් 10g
- ලුනු 5g
- වොකලට් චීප් 200g

සාදන ක්‍රමය:

සීනි සහ බටර හොදින් මිශ්‍ර කරගන්න. ඉන්පසුව එයට බිත්තර එකතු කර හොදින් බීට් කරගන්න.

පාන් පිටි, කෝන් පිටි සහ බේකින් පවුඩර් එයට තලා ගන්න.

දැන් පිටි, බිත්තර මිශ්‍රණය සමඟ ටිකෙන් ටික කලවම් කර ගන්න.

එයට වැනිලා සහ ලුනු එකතු කර ගන්න. දැන් මිශ්‍රණයට වොකලට් චීප් එකතු කර දෙති ගෙඩි ප්‍රමාණයේ බෝල සාදා තුනී කර ගන්න.

තැටියක දමා ශීතකරණයේ විනාඩි 30ක පමණ කාලයක් තබන්න.

ඉන්පසු 160 C° ක උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 20ක බේක කර ගන්න.





වොකලට් බෝල

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය:

- බිත්තර සුදු මද 6
- සීනි කෝපප 1 ශී
- කුකින් වොකලට් 500g
- පාන් පිටි කෝපප 1 1/2
- වියළි පොල් කෝපප 4
- වැනිලා එසන්ස් 5ml

සාදන ක්‍රමය:

කුකින් වොකලට් ඩබල් බොයිල් ක්‍රමයට උණු කරගන්න.

බිත්තර සුදු මද හොදින් බීටි කර ගන්න. එයට සීනි ටික ටික එකතු කරමින් හොදින් බ්‍රව්

කරගන්න. දැන් මෙයට පාන් පිටි ටික ටික එකතු කර ගන්න.

දැන් මෙම මිශ්‍රණයට වියළි පොල් සහ වැනිලා එසන්ස් එකතු කර කලවම් කර තුනී බෝල සාදා ගන්න.

සාදා ගත් බෝල බේකින් තැටියකට දමා 170 කැඩ්උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 10-15 පමණ බේක කර ගන්න.

නිවෙනහට හැර වොකලට් බෝල තවරා කෑමට ගන්න.





පුගර කුකිස්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- මාගරින් 175g
- හොදින් අඹරා ගත් සීනි 150g
- පාන් පිටි 350g
- කුඩු කරගත් කපු 75g
- ගසා ගත් බිත්තර 1
- අයිසින් සීනි ස්වල්පයක්

සාදන ක්‍රමය:

මාගරින්, සීනි, බිත්තර සහ කපු එකට දමා හොදින් බ්ලි කරගන්න. පසුව එයට පිටි එකතු කර ඉතා මෘදු මොලියක් සෑදෙන තුරු හොදින් අනා ගන්න. දැන් මෙම මොලිය හොදින් තුනී කරගන්න (සෙන්ටිමීටර 1 ක් පමණ ඝනකම

සියයින් සේ) ඔබ කැමති හැඩයක කටරයක් භාවිතයෙන් කුකිස් කපා ගන්න.

දැන් ඛේකින් තැටියකට තෙල් කඩදාසියක් දමා හෝ මාගරින් තවරා කපා ගත් කුකිස් එකිනෙකට මදක් ඇතින් සිටින සේ තබා ගන්න. රත් කර ගත් උදුනක සෙන්ටිග්‍රේට් අංශක 200 ක උෂ්ණත්වයක විනාඩි 12- 15 ත් පමණ (රත්වත් පැහැ වන තුරුම) ඛේක කර ගන්න. උදුනෙන් ඉවත් කර නිවෙන්නට හැර උඩින් අයිසින් සීනි ඉසගෙන පිළිගන්වන්න. ඛේක කීරීමට ප්‍රථම කුකිස් මැද කුඩා වලක් සෑදෙන අයුරින් ඇඟිල්ලෙන් තද කරගෙන පසුව ඛේක කර ගන්න. උදුනෙන් ඉවත් කර නිවෙන්නට තබා සඳා ගත් කුඩා වලට ඔබ කැමති ජෛම් වර්ගයකින් ස්වල්පයක් එක් කර උඩින් අයිසින් සීනි ඉසගෙන පිළිගැන්විය හැක.





ආමන්ඩ් කුකිස්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- බිත්තර සුදුමඳ 300ml
- සීනි 350g
- පාන් පිටි 600g
- භාල පිටි 150g
- කැබලි කර ගත් ආමන්ඩ් 500g
- දොඩම් පොතු 2
- කැබලි කරගත් කපු 500g

සාදන ක්‍රමය:

බිත්තර සහ සීනි හොඳින් බිටි කර මෙරැන්ග් එකක් සදා ගන්න. පාන් පිටි, භාල පිටි, කපු, ආමන්ඩ් දොඩම් පොතු බදුනකට දමා කලවම්

කර ගන්න.

මෙම මිශ්‍රණය සාදා ගත් මෙරැන්ග් එකට දමා නැවතත් හොඳින් කලවම් කර ගන්න.

එය ග්‍රෙන්ඩ් ට්‍රේඩ් එකක් ආකාරයට සදා ගෙන

බේකින් තැටියකට දමා 150 C° ක

උෂ්ණත්වයක විනාඩි 15 ක් පමණ බේක කර

ගන්න. ඉන්පසුව උදුනෙන් ඉවතට ගෙන

හොඳින් නිවෙන්නට තබා කුඩා සීනි පෙති කපා ගන්න.

පසුව කපා ගත් පෙති බේකින් තැටියකට දමා

170 කැඩී උෂ්ණත්වයක නැවතත් විනාඩි 12 ක්

පමණ බේක කර ගන්න.



ଭୌଷଣ

ଫିକ୍ସଡ୍ ପ୍ରାଇସ୍ ରେଷ୍ଟୁରାଣ୍ଟ



Experience the new taste



033 22 35 111

ଅପ୍ଲିକେସନ୍ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ

PickMe
Food

Uber
Eats



London Sky Lounges

උසස් පෙළ ව්‍යුහ

වෛද්‍ය සිහිනක් නිශ්චයවශයෙන්ම සැබැණාර්ගයකි.

ආමේනියාවේ - YSMU

රාජ්‍ය වෛද්‍ය විශ්වවිද්‍යාලයේ
දොරටුව දැන් ඔබට විවෘතයි

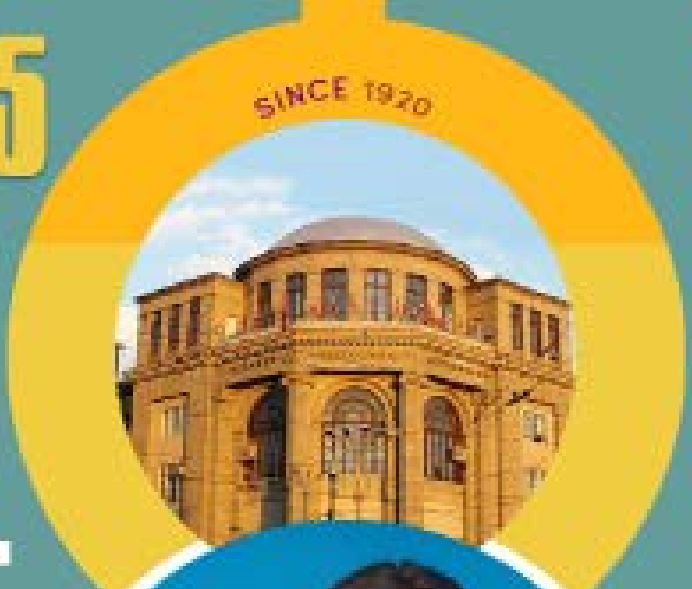
සම්පූර්ණ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය අධ්‍යාපනය.

සුරක්ෂිත සාමකාමී ප්‍රවේශන
රාජ්‍ය වෛද්‍ය විශ්ව විද්‍යාලයකි.

රාජ්‍යවලින් 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

ඉස්සර අම්මල තම පුතාට කරකාර බඳින්න සුදුසු ලේලියක් නොයනකොට කෑම පිසීම වගේම පැදුරු විවීමට දක්ෂ තැනැත්තියක් ද යන වග සොයා බැලුවා කියලයි ජනප්‍රවාදයේ සඳහන් වෙන්නේ.

ඉතින් ඒ කාලයේ මේ පන් ආශ්‍රිත නිර්මාණ වලට බොහෝම ඉල්ලුමක් තිබුණා කියලයි අපට දැනගන්න ලැබුණේ.මේ පන් කර්මාන්තය ආරම්භ වුණේ වුණේ මහා සම්මත රජුගේ කාලයේ දී කියනවා නේ ඉතින් ඒ විදියට පටන් ගත්ත මේ පන් කර්මාන්තය අදත් ලංකාවේ රජරට ප්‍රදේශයේ පවතිනවා.

අද දිරිය කාන්තාව විශේෂාංග කතානායිකාව ලෙස අපි තෝරගත්තෙ පන් ආශ්‍රිත

ආශ්‍රිත නිර්මාණ ඉගෙන ගත්තේ පොලොන්නරුව මගේ හිතවත් කෙනෙක්ගෙන්.

රජරට ප්‍රදේශයේ උපන් ඇය පන් කොල ආශ්‍රිත නිර්මාණ වලට මුලපිරූ ආකාරය ගැන සිහි කළේ චිලෙසින්.තල කොල ආශ්‍රිත නිර්මාණ වලින් තම ව්‍යාපාර කටයුතු ආරම්භ කළ ඇය අද වන විට ගල්ලැහැ පන් වලින් තම නිර්මාණ කටයුතු කරන බවයි ඇය අපිට කිව්වේ.

අමුද්‍රව්‍ය වලින් නම් මට ප්‍රශ්නයක් වුණේ නැහැ. මොකද අපේ පළාතේ ඕනෑතරම් පන් කොළ, තලකොල තියෙනවා.

උතුරු මැද පළාත කියන්නේ සරුසාර කෙත්වතු, ගංගා, ඇළ දොළ වලින් සුපෝෂිත වූ ප්‍රදේශයක්නෙ.



වියමින් රටා ලස්සන පන් පැදුරේ ඇ මල් පිඬිදුවා ජීවන මල් පැදුරේ

නිර්මාණ වලින් තම ජීවිතය සොයන අපුරු දිරිය කාන්තාවක් ගැනයි.

ඇය සුනන්දා රෝහිණී සිරිසේන. ඇය ඉන්නේ අනුරාධපුරේ. ඇය විවාහකයි. ඇය පුතාලා දෙන්නෙක් සහ දුවෙක් ඉන්න අම්මා කෙනෙක්.

ඉස්සර අපි අම්මගෙ කාන්තා සමිතියේ හිටපු කාන්තාවන්ට තල කොල ආශ්‍රිත නිර්මාණ උගන්වන්න පොඩි පන්ති කළා. ඉතින් අපේ අම්මට ඒකට සහභාගි වෙන්න බැරි හිසා මට ඒ අවස්ථාව දුන්න. මම ඒදා හරිම ආසාවෙන් තමයි ඒකට සහභාගි වුණේ. ඒ පන්තියෙන් තලකොල ආශ්‍රිත නිර්මාණ අටක් වගේ ඉගෙන ගත්තා.ගල්ලැහැ පන්



ඉතින් ඇයට මේ නිර්මාණ කටයුතු කරගෙන යාමට අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය නොයාගන්න එක නම් අපහසු වුණේ නැතිලූ.

මම මගේම කියලා ව්‍යාපාරයක් පටන් ගත්තේ ගත්තේ 2010 දී චිතකොට මට සෑහෙන දුරට නිර්මාණ කරන්න පුළුවන් මට මේවා විකුණාගන්න අදහසක් ඇති වුනා.

පොඩි පොඩි ප්‍රදර්ශන තිබුණාම ඒවට ගිහින් මගේ නිර්මාණ මම අලෙවි කර ගත්තා. ඒ වගේම පොසොන් උත්සව තිබුනහම අලෙවිසැලක් හදලා බඩු වල කරගන්නවා.

ඇය පැවසූ විදිහට ඇයට වෙළෙඳපොළ ගැන නම් බයක් තිබුණේ නැතිව. මොකද දන්නවද මේ නිර්මාණවලට ඇයට ඉදිරියට වෙළෙඳපොළක් හදාගන්න පුළුවන් වෙයි කියන විශ්වාසය ඇය සතුව තිබුණා.

ඕනෑම දෙයක් සාර්ථක වෙන්න අධිෂ්ඨානය වැදගත් කියලා කියනවනේ. ඇයත් වචනි කාන්තාවක්. ඇයට මේ නිර්මාණය කිරීමට පවුලෙන් ලැබෙන සහයෝගය වගේම රජය ලැබෙන සහයෝගය ගැනත් මතක් කළේ මෙලෙසින්.

මගේ දරුවෝත් ස්වාමියත් මට ගොඩක් උදව් කරනවා. ඒ වගේම රජය පැත්තෙන් ගත්තහම මුලින්ම මගේ නිර්මාණ දැකලා නොවිධිමත් අධ්‍යාපනය ඒකකයේ නිලධාරියෙකු තවත් ඇයට පන් ආශ්‍රිත නිර්මාණ උගන්වන්න අවස්ථාව මට ලබා දුන්නා 2013 ඉඳන් තවමත් මම ඉගැන්වීම් කටයුතු කරනවා. ඒ වගේම ජාතික ශිල්ප සභාව,කර්මාන්ත දෙපාර්තමේන්තුව මට අවශ්‍ය උපකරණ ලබා ගන්න උදව් කරනවා.

ඇගේ මේ අපූරු හැකියාව ඇය ලද භාග්‍යයක් කියලයි අපට නම් සිතුවේ. මන්ද ඇගේ දියුණුව දිනෙන් දින වර්ධනය වන බව ඇයට පැහැදිලිව පෙනෙන බව ඇය අපිට කියවේ මහත් සතුටිනි.

ඇගේ මේ විවිධ කලාව තුළින් ජයග්‍රහණ පවා ලබා ගෙන තිබෙන බවයි ඇය අපට පැවසුවේ.

මට 2011දී ශිල්ප සභාවේ සාමාජිකත්වය ලබා ලී ගන්න ආරාධනාවක් ලැබුණා. ඊට පස්සේ ඒකේ පැවැත්වූ තරගයකට මම තල කොල ආශ්‍රිත නිර්මාණ පහක් ඉදිරිපත්

කළා. ඒ නිර්මාණවලින් පළාත් මට්ටමින් පලවන දෙවන හා තෙවන ස්ථාන තුනම ලබා ගන්න මට හැකි වුණා. ජාතික මට්ටමේ ද ලංකාවෙන් ම දෙවෙනි ස්ථානය දිනා ගන්න මට පුළුවන් වුණා.

2023 අවුරුද්දේ පළාත් තරගයෙන් මම ප්‍රථම ස්ථානය දෙවන ස්ථානය හිමි කුසලතා ලබා ගත්තා.ඒ වගේම මේ අවුරුද්ද ජාත්‍යන්තර වෙළෙඳපොළට අලෙවි කරන්න පුළුවන් නිර්මාණ සීයක් තෝරන තරගයේදී මට 14 වන ස්ථානය දිනා ගන්න හැකි වුණා.

අපේ රටේ තියෙන ස්වභාවික සම්පත් වලට කොච්චර නම් ඉල්ලුමක් තියෙනවද ?ඇයි කිවුව විදිහට ඇය විදේශ වෙළෙඳපොළ හඳුනාගත්තේ ඇගේ නිර්මාණ තරග වලට ඉදිරිපත් කිරීමෙන් ය.



අද වෙද්දී මගේ නිෂ්පාදන ලංකාව පුරා තියෙනවා. 2016දී මට මගෙම කියලා අලෙවි කුටියක් ලැබුණා.සමහර අය මගෙන් පන් නිර්මාණ අරන් ගිහින් විශාලා අලෙවි කරනවා.

තොග වශයෙන් තමයි ගොඩක් ගන්නෙ. අනුරාධපුර අවට හොටෙල් වලට මගේ බඩු යවනවා. ඒ වගේම රටවල් වලටත් මගේ නිර්මාණ මහා පරිමාණයෙන් අලෙවි කරනවා. මාසයට ලොකු ඕඩර් දෙකක් තුනක් වනවා. ඒ වගේ ඒවා ආවහම මගේ ගෝලයෝ අතින් තමයි ගොඩක් නිර්මාණ නිම වෙන්නේ.

ඇගේ මේ ශිල්පය දුන් බොහෝ ගෝලයන් පිරිසක් ඇය වටා එක් රොක් වි මේ කාර්යය සඳහා උපකාර කරන බවයි ඇය අපට පැවසුවේ.



ලංකාවට වඩා පිරිසිදු උදවිය බොහෝම ආසයි නොවැ මේ මේ දේශය නිර්මාණ වලට. ඉතින් පන් ආශ්‍රිත නිර්මාණ ලංකාවට වඩා හොඳ මුදලකට පිරිසිදු උදවියට අලෙවි කරගන්න හැකි බව අය අපට පැවසුවා.

ගොඩක් අයගෙන් මට හොඳ ප්‍රතිචාර තමයි ලැබෙන්නේ. මගේ අලෙවි පියසට ආවහම ගමේකම පන් සුවඳ කියලා කියන අය අනන්තයි. ඉතිං දේශීය නිර්මාණ වලට අත හිතදෙන්න ගොඩක් අය කැමතියි. මේවා පරිසර හිතකාමී නිර්මාණ නිසා ප්‍රතිචාර නම් විමටයි.

දිරියෙන් ජීවිතය දිනන්න වෙර දරන අයගේ කතාව සමස්ත කාන්තා පරපුරටම ආදර්ශයක්. ඔහේ විශ්ලේෂණය තල කොළයට, පන් කොළයට නව ජීවයක් ලබා දෙන්නට රටා මවන අය අපි කාට කාටත් ආදර්ශමත් වර්තයක්.

මම මේවා කරද්දි මට අභියෝග ආවා. මොකද මේවා කවදා විකුණගන්න ද? මේවා ගනීද? කොච්චර මුදලකට දෙන්න පුලුවන්ද? කියලා මට මුලින්ම අදහසක් තිබුණො නැහැ. ඒත් මම සියලු අභියෝග භාර ගත්තා. මොකද පන් නිර්මාණ පරිසරය හිතකාමී. ගුණාත්මකයි. ඉතින් මේ දේවල් මිලදී ගන්න මිලදී ගන්න පාරිභෝගිකයා නම්ම ගන්න අපට හැකියාවක් තියෙන්න ඕනේ.

අපේ දේ රැකගෙන අඩියක් ඉස්සරහට තියන්න පුළුවන් නම් කොච්චර වටිනාවද? අද අපේ කම නැතිවී යන පසුබිමක අපගේ මේ සුවිශේෂී හැකියාව අපි අගය කළ යුතුමයි.

අද වෙද්දි ලංකාව පුරාම මගෙ ගෝලයේ ඉන්නවා. ඉතින් මගේ බලාපොරොත්තුවක් තියෙනවා මගේ අලෙවි පියස තවත් ලොකු

කරන්න. ඒ වගේම ස්ථිර ලෙස සේවකයෝ දහ දෙනෙක් මගේ ව්‍යාපාරයට බඳවා ගන්න. ප්‍රවාහන කටයුතු කරන්න වාහනයක් ගන්න එකත් මගේ එක බලාපොරොත්තුවක්.

දිරිය කාන්තාව විශේෂාංග යටතේ දිග හැරෙන සුනන්දාගේ කතාව අපි හැමෝටම ආඩම්බරයක්. සුවචෙන් පටන්ගත් ඇගේ ව්‍යාපාරය අද වන විට මහා පරිමාණයෙන් සිදු වන බවයි ඇගේ කතාවෙන් අපිට හෙළිවුණේ. ඒ අපේ පාඨකයාමේ අපේ පාඨකයින්ට ද පණිවිඩයක් එක් කරන්නට අමතක කළේ නැහැ.

අද ඕනෑ තරම් තරුණ තරුණියෝ කාන්තාවන් රැකියාවක් නැතුව ගෙදර ඉන්නවා. නිදහසේ ගෙදර ඉන්න ගමන් මේ වගේ පන් ආශ්‍රිත නිර්මාණ ඉගෙන ඉගෙන ගැනීම තුලින් ජීවිතය සාර්ථක කරගන්න පුළුවන් කියලා මම විශ්වාස කියන්න කැමතියි. ඒ වගේම මේ අමුද්‍රව්‍ය වලට කිසිදු මුදලක් වැය වෙන්නේ නැහැ. ශ්‍රමය විතරයි

වැයවෙන්නේ. ජාතික ශිල්ප සභාව හා එකතු වෙලා ජීවිතය ජය ගන්න එන්න කියලා මම හැමෝටම ආරාධනා කරනවා. ඒ වගේම මම කැමතියි ඕනෑම කෙනෙකුට පන් ආශ්‍රිත නිර්මාණ කිරීමේ කලාව පුරුදු කරන්න.

බොහෝ දෙනා රැකියාවකට තරග කරන යුගයක මෙකී දිරිය කාන්තාවන් අගය කළ යුතුයි. තම ස්ව ශක්තියෙන් ජීවිතය දිනන්න වෙර දරන අය අප කාටත් හොඳ උදාහරණ සපයයි. සාම්ප්‍රදායික කැඩපතක් තුළින් ජීවිතය දකින්නට මාන බලන අයවන් කාන්තාවන් අද සමාජයේ අල්පය. නවීනත්වයට හුරු වීම තුළ අපේ එකම ගිලිහී ගොස් ය. එහෙත් අපේ ගැමි සුවඳ තවමත් නොනැසී පවතින බව ඇගේ කතාවෙන් අප කාටත් සාක්ෂි සපයයි. අයවන් දිරිය කාන්තාවන් අපේ රටට මහත් ආඩම්බරයක්.

ප්‍රාර්ථනා කොඩිකාර කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය





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