

සිරිලක තම් රැන්දූ ජනපද දිඹු විජය කුමපහ සහ කුඩු බඩු හෙතෙම වෙදාහරිත DBS.J එන්ටර්ප්‍රයිසස් අනුග්‍රහයෙන්.



ලංකාවේ දී නම් කිරීමකට ලක්වූ මිරිසන් වරදින්පෙන් නැහැ. එක් අද සමහර, ලුණු මිරිසන්, කර්ටි සම්බලයන්, එරුණු සම්බලයන් හදන්නෙ නැහැ. මේ හැම දේට ම කියන්නෙ ලුණු මිරිස් කියල.



ගිතකරණයේ තබන්න. අවශ්‍ය වූ විට ගෙන හොඳින් සෝදා ගිනියට ලියා ගන්න. මිලකට කහ සහ ලුණු මිශ්‍ර වතුරේ තබාගෙන දිය හරින්න. ඉතිරි වූ හෝ සාදා ගත් පොල් සම්බෝලය සමඟ හොඳින් කොටා ගන්න. කොටන අතරතුර ලුණු දෙහි අවශ්‍ය පමණට එක් කරන්න. මික්කොස්කාටා පට්ට කැලී තොතිටන සේ කොටා ගන්න. මෙය ඉතා රසවත් කැමක් බව රස බැලූ විට බිබට වැටහේ.

අලු කෙසෙල් හෙඩ්වල පොත්තක කහ මිශ්‍ර වතුරට දමා කියාගෙන ගිනියට කපා හෙල් හෝ වතුරේ උනුන් ගස්සන්න (උනුන් ගස්සන්නා යනු බාගෙන තම්බා ගැනීමයි) මෙය හෙල් හෝ වතුර බේරා ලුණු දෙහි සමඟ සම්බෝලයට එකතු කර

ලුණු මිරිස්, කර්ටි සම්බෝලය හා හොල් සම්බෝලය

ඇනැමින් පුරුදු සිටිනවා ඒවා එකතු කිරීම කුසුදුසු නොවුණත් එය පොල් සම්බෝලය ලෙස හැඳින්වීම සුදුසු වන්නේ නැහැ. විශේෂයෙන් සම්බෝලයට පොල් ගැමේ දී ඉතා සිහින් ව පොල් ගා ගැනීමත්, එය අඹරා

හොඳින් අනන්ත. ඉතිරි වූ සම්බෝලයෙන් තවත් රසවත් කැමක් මෙසේ සාදා ගත හැකියි.

මේ අයුරින් ම දැව වැටකොළ පට්ටා, මීඟන දළ, කොහිල මල්, කැරන් කොකු, ආදී දේ එකතු කර ගැනීමෙන් පොල් සම්බෝලය ආශ්‍රිත රසවත් කැම වර්ග පිළියෙළ කර ගත හැකියි. මේ සියල්ල පෝෂණය අතින් ද ඉහල මට්ටමක පවතින බව විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතුයි.

ගල්කිස්ස මහ හෝටලයේ ආහාර ප්‍රවර්ධන අධ්‍යක්ෂ, ප්‍රචිත සුපවේදී

පබ්ලිස් සිල්වා මහතා.
සකස් කළේ - ක්‍රිස්නන්කි විකාරණ

බඩ නොඇනුවත්ව බඩව වන කරන ආතතිය
ශ්‍රීගාති මල්දුමහේ

බඩව හිරන්රයෙන් හිසරදය, විඩබි, ගෙල රුධිරව්‍යාධි පූජනයේ වැඩිපමණක් පිට කෙරෙන්නේ මෙහි බඩව නොඇනුවත්වම ආතතියෙන් පීඩා විදින්නකු විය හැකි ය.

භෞත සංඛත දේහභි අනුව සම වැඩිහිටියන් අත් දෙතෙකුගෙන් දෙතෙකුම ආතතියෙන් පොළොව. හිස්දොවුලෙහි වැඩි කරන පතනව්‍යාධි ආතතිය හේතුවී කරයි. මෙහි වැඩි වූ බඩව සංඛත දේහභි හේතුවී කරයි. මෙහි වැඩි වූ බඩව සංඛත දේහභි හේතුවී කරයි. මෙහි වැඩි වූ බඩව සංඛත දේහභි හේතුවී කරයි. මෙහි වැඩි වූ බඩව සංඛත දේහභි හේතුවී කරයි. මෙහි වැඩි වූ බඩව සංඛත දේහභි හේතුවී කරයි.

මෙහි හතරක පැත්ත වනගේ අප බොහෝ දෙනා කමින් ආතතියෙන් පීඩා විදින බඩ නොඇන වන්නේ. අප තුළ දිගු කලක් ආතතිය තත්වයේ පැවතුණහොත් අප පහසුවෙන් රෝග වලට ගොදුරු විය හැකි ය. මේ තත්වය පිළිබඳව යම් අවබෝධයක් ඔබට ඇත්නම් ඊට මුහුණ දීමට ඔබගේ හිතවත් සහ මිතුරන් මඟින් ආධාර සැපයීමට ඉඩ හැරිය යුතු ය. මේ පිළිබඳව යම් දැනුවත් බවක් ඔබ තුළ ඇති නම් මේ ලිපියේ අරමුණයි.

18 වන ටීටී



නවග්‍රිස කිලවා

වැදගත් වේ. පැරණි මිනිසුන් පොළවත් කොටදී පොළව කොටන්නට අමාරු නම්, පොළව වෙලි තදව තිබේ නම් මේ පොළොව කර්ටි වෙලා යි. කියනව. මෙන්න මේ හානිය දෙහි හා ලුණු දියාදැවට ලම්බලකඩ එකතු වීමෙන් ඇති වන 'කර්ටි' නිසා කර්ටි සම්බෝලය ලෙසින් හදන්නට වූණ. මිලකට කර්ටි සම්බෝලයට පොල් එකතු කිරීමෙන් පොල් සම්බෝලය සාදා ගත හැකියි. පොල් සම්බෝලයට, අඹු මිරිස්, සුදු එරුණු, ගම්මිරිස්, කරපි-එ, එකතු කිරීමට

නොගෙන සැහැල්ලුවෙන් කොටා ගැනීමත් වැදගත් වේ. පොල් හෙඩ්වෙල් පිරිසිදු බව පිළිබඳව ද සැලකිලිමත් විය යුතුයි. එසේ නම් පොල් හෙඩ්වෙල් පිරිසිදු වෙන් පොල් හොඳින් සෝදා ගන්නත් මතක තබා ගන්න.

ඉතරු වන පොල් සම්බෝලයෙන් රසවත් කැමක් සාදාගත හැකියි. ගෙදරට ගෙනෙන මික්කොස්කාටාවල දැමීමට ගා ගත් පොත්ත (ලෙල්ල) වතුර විකක දමා

ජයන්ත චන්ද්‍රසිරි

කර්ණ මාරුකර්ටි

සැප් 9 කිබුරා පව් 8 / 15
Village Cinema Waverley Garden
 මෙලබන් ආර්ථිකය විශේෂ දර්ශණය
 සවිස 7 30 සිට සංග්‍රහයයි හැවුවකී
 කුඩු හිස යහොඩා විමලධර්ම සමඟ
 Tickets \$ 17.50

සැප් 10 කෙහුරා පව් 3 / 6
Reading Cinema Epping
සැප් 11 ඉරිපා පව් 3 / 6
Village Cinema Waverley Garden
 Tickets \$ 16.00

ජයන්ත ඇත්තනි යහොඩා විමලධර්ම සංගීතා චිරන්ත කමල් අදදුරආරච්චි

සංගීතය ආචාර්ය ජ්‍යෙෂ්ඨ කේමලාස

With DTS Sounds & English Sub-titles
 පූජ්‍ය ජ්‍යෙෂ්ඨ ඉංග්‍රීසි චලනපට තේලදුරුල් වලින්
 විමසීම 9308 6254 / 0407 824 886