YOU CAN

If you think you are beaten, you are.
If you think you dare not, you don't.
If you like to win, but you think you can't,
It is almost certain you won't.
If you think you'll lose, you're lost,
For out of the world we find,
Success begins with a fellow's will-
It's all in the state of mind.
If you think you are outclassed, you are,
You've got to think high to rise,
You've got to be sure of yourself before
You can ever win a prize.
Life's battles don't always go
To be stronger or faster man,
But sooner or later the one who wins
Is the one thinks she/he can!

Lakmini Dassanayake **(Year 8)**
Cobham Intermediate School
Ilam, Christchurch.

ආරණීය දුවේ පුතේ.

මේ කලාපයේ ඔබේ නිර්මාණය නොතිබුණායි කියලා කණගාටු වෙන්න එපා. ඉදිරි කලාපයකදි ඒවා පල වේවි. ඒ වගේම ඔයාලගෙ නිර්මාණ එවන විට නම, වයස, ලිපිනය පැහැදිළි අකුරින් නිර්මාණයේ පිටුපස ලියන්න අමතක කරන්න එපා.

චන්දි මාපා නැන්දා

Send all your creations to

Kids Spot
Sannasa
PO Box 172
eservior VIC 3073

email info@sannasa.net

Ashan lelaratne 3 years old

Nilanka A Halgamuge 4 years old

28 වන පිටෙන්

විමසීම් කිරීමේදී බොහෝ විට ඊට පිලිතුරු සපයනු ලබන්නේ ඒ පිළිබඳව දැනුමක් නොමැති වෙළඳ සහායිකාවක හෝ පිළිගනීමේ නිළධාරිනියක විසින් වනඅතර ඔවුහු තම ගනුදෙනු කරුවාට සළකනු ලබන්නේ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමට එන පුද්ගලයෙකු ලෙසට නොව භාණ්ඩයක් මිලට ගැනීමට එන ගනුදෙනු කරුවකු ලෙසටයි. මෙවැනි ප්‍රතිකර්ම විධි වලින් පසුව බොහෝ විට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකි තත්වයන් වන්නේ ඉදිමීම, තුවාල සිදුවීම හා වේදනාව ඇති වීම යනාදියයි.
එමෙන්ම මෙවැනි ප්‍රතිකර්ම හේතුවෙන් දිගුකාලීන අනතුරු වලට මුහුණ දුන් මෙන්ම තමන්ගේ ස්වභාවික රූ පසුවද අහිමි කරගත් කාන්තාවන් ද විරල නොවේ.
එමෙන්ම මෙවැනි බොහෝ ප්‍රතිකර්ම ස්ථිර ඒවා නොවන අතර සිරුර එලෙසින්ම පවත්වා ගැනවීම සඳහා නැවත එම ප්‍රතිකර්ම ලබාගැනීමට සිදුවේ

රූපලාවන්‍ය ප්‍රතිකර්ම සඳහා යොමු වීමේදී සැළකිලිමත් වියි යුතු කරුණු මොනවාද?

ඔස්ට්‍රේලියාවේ මෙවැනි ප්‍රතිකර්ම සිදුකිරීම සඳහා වෛද්‍යවරයෙකුට විශේෂිත පුහුණුවක් තිබිය යුතු යයි නියමයක් නොමැත. ප්ලාස්ටික් ශල්‍යකර්ම මින් වෙනස් වන අතර ඒ සඳහා විශේෂිත දැනුම ලැබූ වෛද්‍යවරයෙකු අවශ්‍ය වෙයි. ඔබට මෙවැනි ප්‍රතිකර්මයක් කරවා ගැනීමට අවශ්‍ය වේ නම් ඒ සඳහා සුදුසු වෛද්‍යවරයෙකු පිලිබඳ තො.ාරතුරු ඔබගේ පවුලේ වෛද්‍යවරයාගෙන් ලබා ගත හැකි ය.

වෙළඳ දැන්වීමක් හෝ වෙළඳ නියෙ-ජිකයෙකු මගින් රූපලාවන්‍ය වෛද්‍යවරුයෙකු තෝරා ගැනීම කිසිසේත් නුවණට හුරු නොවේ. එමෙන්ම තමන් අනුගමනය කිරීමට යන ප්‍රතිකර්මය පිලිබඳව හැකි තරම් තොරතුරු සොයා ගැනීමත් අතුරු ආබාධ පිළිබඳව දැනුවත් වීමත් එවැන් තත්වයන් පිළිබඳ වෛද්‍යවරයා සමග සාකච්ඡා කිරීමත් බෙහෙවින් වැදගත් වෙයි.
මේ සඳහා සුදුසු වෛද්‍ය වරයෙකු තෝරාගැනීමමේදී පිළිගත්වෛද්‍ය වෘත්තික සංවිධාන වලට අයත් වෛද්‍යවරයෙකු තෝරා ගැනීම වඩා සුදුසු වෙයි.

Australian Society of Plastic Surgeons
Australian College of Cosmetic Surgeons
Cosmetic Physicians Society
Australian College of ermatologists ඉන් සමහරකි.

යම් හෙයකින් තමන් සඳහා යොදා ගත් ප්‍රතිකර්මය පිළිබඳව තමන් සෑහීමකට පත් නොවන්නේ නම් හෝ වෛද්‍යවරයා නොසැලකිලිමත් ලෙස කටයුතු කලේ යයි තමන්ට හැඟියන්නේ නම් ඒ පිළිබඳව තමන් වෙසෙන ප්‍රාන්තයේ වෛද්‍ය පැමිණිලි දෙපාර්තමේන්තුව වෙත පැමිණිළි කළ හැකි ය.

Eshaka Fernando 7yrs

Thenuka Rajapaksha Yr1 Brunswick Sinhala School