අපි

Monthly Group Digest

DECEMBER 2021 | VOL. 17

us.lk

Table of Contents

03
EDITORIAL FOUNDER'S MESSAGE

05
TARGET ACHIEVERS

13
5 TIPS FOR POSITIVE THINKING AT WORKPLACE

14
OMICRON ගැන ඔබ දැනුවත්ද?

15
LUNAR GARDENING

19
TRAVEL SRI LANKA

Editor's Message

AMILA GUNAWARDANA

Hello everyone,
As we step in to the last month of the year , let's reflect on the year gone by.
All our businesses have been through many rough patches but, we have all managed to stay together as a team and work towards a common goal. Thank you to all who went over and above your job roles!

Christmas is the celebration of Christ and this is celebrated through gift giving, family, other social gatherings and feasting.
We celebrate with the people we love the most. It is important for us to know who takes those special places in our lives.

During office hours we spend half our life at the office. We find our second family. Hence its is important for us to know how we develop our relationships. People come into lives for a reason, season or a lifetime. So, I write this today as it will be my last message.

I want to thank all of you for extending your support towards me . My reason to stay has ended. I wish all of you and your families the very best for the season. May you all have a Joyous Christmas filled with love laugher and happiness and a Bright and Prosperous New Year !

Founder's Message

MANJULA KULATUNGA

Dear Colleagues,
As we are stepping into the final month of the year, I would like to thank all of you for your hard work and dedication throughout 2021.

Whilst wrapping up the year, I'd like to remind all of you to not compromise your dreams to meet your reality. Instead, upgrade our conviction to fit your destiny.
Life goes on faster than we think. So, don't rest unless you achieve what you dream of.

As per Huxley, “There is only one corner of the universe you can be certain of improving, and that it your own self!” Keep motivating yourself daily to reach new heights and explore new opportunities. Self-motivation is key to success. Always believe you can, and you will be already half way there.

Let us all give our best to end the year gracefully, embrace new challenges and do better in 2022!

Wishing you all a Merry Christmas!

Message from the Managing Partner

Anuja Fernando

First, let me wish all of you – our staff, our customers, our suppliers, and everyone else – a Merry Christmas! I offer my heartfelt wishes for a peaceful & joyful Christmas season – to keep strong and march on – and wish you all a Happy New Year (in advance) for 2022.

The Christmas period always provides an opportunity to take a step back from the business and reflect on the year passed. I'm pleased to say that 2021 has continued to bring great opportunities to "US". This year has really showed the "can-do" attitude of our team. The world is seeing a crisis of an unprecedented nature and I want to congratulate everyone of you for pulling together. So, a big well done to all who have gone above and beyond in order to support the company in the past 12 months. Nonetheless, I am especially grateful to our clients, partners and interested parties whom we have had the pleasure of working with.

Even during this pandemic situation, we cannot rest on our laurels, but we need to look forward to the year ahead with increased positivity, keep growing while setting our bars higher and higher. Remember that, having a strategy is one thing, but being able to execute it, especially in times of great unpredictability, is something else. So, I earnestly request you to be resilient and act responsibly in everything you do. Please be committed, result-oriented and work as a team.

We must also spare a thought at Christmas for those in need, those who are less fortunate and those that have been impacted by the pandemic. I am incredibly proud of our efforts at "US" in supporting our staff members, clients, and society during these unprecedented times but am also looking forward to 2022 to see how we will continue to thrive.

TARGET ACHIEVERS

OCTOBER

යාපා

130 % Achieved

සරත්

110% Achieved

සුපුන්

107.29% Achieved

නන්දන

108% Achieved

චන්න

101% Achieved

සුධාර

112% Achieved

WELL DONE!

TARGET ACHIEVERS

OCTOBER

Astra

ඉඳුනිල්

109% Achieved

සම්පත්

107% Achieved

චාමර

105% Achieved

හෙෂාන්

107% Achieved

ශෙහාන්

107% Achieved

NOVEMBER

Fonterra
Dairy for life

Institution

220% Achievement

සමින්ත / සංජීව

WELL DONE!

TARGET ACHIEVERS

OCTOBER

මනිල්ක

106.07% Achieved

අනුරාධ

106.07% Achieved

නසීම්

106.07% Achieved

කනිෂ්ක

106.07% Achieved

කිසල්

106.07% Achieved

ධනුෂ්ක

106.07% Achieved

WELL DONE!

#GNICE2021

Australian Migration Consultants at the

Gulf News Immigration & Citizenship Expo 2021 - Dubai

SPECIAL OFFERS!

ඔබගේ නිවසට උවමනා භාණ්ඩ විශේෂ මිලකට අපෙන්!

*මිල ගණන් ඔබේ කාර්යාලයේ දැන්වීම් පුවරුවේ පළ කර ඇත.

"Peace on earth will come to stay when we live Christmas every day."

GET YOUR BUSINESS FREEDOM

WITH A SECOND PASSPORT!

International Expo 2021

08TH DECEMBER 2021
1100AM - 0700PM
CINNAMON LAKESIDE HOTEL, COLOMBO

MEET AUTHORISED CONSULTANTS FROM

- AUSTRALIA
- TURKEY
- USA
- DOMINICA
- ST. KITTS & NEVIS
- ANTIGUA & BARBUDA
- GRENADA
- ST. LUCIA
- NORTH MACEDONIA
- VANUATU
- MONTENEGRO

BROUGHT TO YOU BY;

BAYAT LEGAL SERVICES
CITIZENSHIP | RESIDENCY | MIGRATION

Lanka Migration Consultants

Contact: +94 71 619 2910 | +94 77 045 2345

සීනු හඬින් ලොව පිබිදෙනවා !!!!!
නත්තල දොර ළඟ හිනැහෙනවා !!!!

දෙසැම්බර් මස 25 වනදා යනු අප කවුරුත් දන්නා ලොව පුරා බිලියන ගණනක ජනයා ඉතා උත්කර්ෂවත් ලෙස පවත්වනු ලබන නත්තල් දිනයයි. මෙදින කිතුනුවන් වසර සහස්‍ර දෙකක් තිස්සේ ජේසුස් වහන්සේගේ උපත සිහි කරනු ලබයි.

නත්තල් සමය තුළ ගවලෙන සෑදීම හා නත්තල් ගස අලංකාර කිරීම සෑම කතෝලික නිවසකම සිදු වේ. එය බොහෝ ප්‍රීතිමත් කටයුත්තකි, මේ සඳහා අන්‍යාගමික වැඩිහිටියන් ද සහභාගි වනු දැකිය හැකිය. විශේෂයෙන් කුඩා දරුවන් හට මෙය ප්‍රීති ජනක කාලයකි.

දෙසැම්බර් මස 24 වන දින මධ්‍යම රාත්‍රී දිව්‍ය පූජාවට සහභාගී වන්නේ තමන් සතු හොඳම ඇඳුමින් ගත සරසා ගෙනය. තෑගි හුවමාරු කිරීම, රසකැවිලි සෑදීම, කැරොල් උත්සව පැවැත්වීම මෙන්ම ගෙයින් ගෙට ගොස් නත්තල් කැරොල් ගීත ගායනා කිරීම විශේෂ වේ.

නත්තල් සීයා ලෙසින් අප කවුරුත් හඳුන්වන්නේ ශා නික්ලස් තුමාය. එතුමා බිෂොප් වරයෙකි. තම පෞද්ගලික ධනයෙන් දුප්පත් දරුවන් සඳහා තෑගි බෝග ලබා දුන්නේය. එතුමා රාත්‍රී කාලයේ කාටත් රහසින් ත්‍යාග එම දරුවන්ගේ නිවෙස් වල තබා ගොස් ඇති බව සඳහන් වේ. අදටත් එය සංකේතවත් කරමින් කුඩා දරුවන්ගේ දෙමව්පියන් ඔවුන් නිදා සිටින විට නත්තල් ගස අසලින් ත්‍යාග තබන්නේ ඒවා දැක ඔවුන් නත්තල් සීයා තබා ගොස් ඇතැයි යන මිහිරි සිතුවිල්ලෙන් දරුවන්ගේ සිත් පිනවීමටය.

කිතුණුවන් කුඩා ප්‍රමාණයක් සිටින රටවල පවා ඉමහත් උත්සව ශ්‍රීයෙන් නත්තල් උත්සවය සමරනු ලබයි. අප රට තුළ දෙසැම්බර් පළමුවන දින ඇසෙන රතිඤ්ඤා හඬින් නත්තල් සමය උදා වූ බව සැමට හැඟෙයි.සාම්ප්‍රදායිකව නත්තලට සම්බන්ධ පැහැයන් කිහිපයක් තිබේ. ඒවා සඳහා සුවිශේෂී වූ අර්ථයන් ඇත . එම පැහැයන් වන්නේ කොළ, රතු , රන්, සුදු හා නිල් පැහැය වේ. සෑම වසරක් සඳහාම පැහැයන් දෙකක් වෙන් කරනු ලබයි.

නත්තලේ සැබෑ අරුත වන්නේ සාමය සතුට හා බෙදා ගැනීමයි. ජේසුස් වහන්සේ පැවසුවේ යමෙකු ඔබට යමක් කරනවාට ඔබ කැමතිද ඔබත් ඒ දේම ඔවුන්ට කරන්න යන්නයි මේ නත්තලේ ඔබට හැකි අයුරින් අන් අය සමඟ බෙදා හදා ගන්න. එය සැබෑ නත්තලක් වනු නොඅනුමානයි.

දිනේශිකා ලක්මාලි - CLG කොච්චිකඩේ

5 TIPS FOR POSITIVE THINKING IN THE WORKPLACE

It's no secret that a lot of people are unhappy at work. Whether it's a lack of appreciation , feeling overwhelmed with responsibilities , the fact that some days just seem like nothing can go right , or something else entirely, your work environment directly affects your mood. It may seem like there isn't much you can do to change that feeling, but we've put together a list of 5 tips on how to keep a positive attitude in the workplace that will leave you downright happy to be there. You will be amazed at how much a positive attitude change can improve your entire outlook at work.

1) Focus on the good

No matter how many things seem to be going poorly on any given day , there will always be something to be grateful for. If you spend your energy upset about what's bad, then you won't have any left to appreciate the positives. Whether it's a pat on the back from a manager, a breakthrough in a meeting, or the extra chicken nugget you found in your lunch, there are always things to appreciate. When you focus on the positives, good things tend to keep happening.

2) Be nice

Such a simple idea, but one that often gets overlooked. Our first tip was to focus on the good, our second gives you the opportunity to help someone else accomplish this. Even something as seemingly insignificant as offering a compliment to a co-worker can have a real effect on their attitude. Plus, when you spread positivity, you're more likely to notice the positives yourself.

5) Stop complaining

Yes, one of our tips was already to change the language you choose to use, but it's so important that we figured now would be a good time to reiterate it. Using negative language not only affects your attitude but the attitude of those around you. This is an especially important habit to break for managers. When you stop complaining about things and start accepting situations and working to make them better your entire team will be in a much better place.

3) Change the way you speak.

Language plays a larger role in our lives than you may expect. From shaping cultural norms to altering perceptions, it's importance cannot be understated. That means it is particularly important to make sure the way language is aligned with positivity. Instead of seeing daily duties as tasks that need be checked off, view them as opportunities. The way you speak (and think) can alter your perception of a situation, which means the more positive things you say, the happier you tend to be. Try altering your phrasing to view each situation a positive one and you'll be sure to see your attitude improve. This can have an equally important impact on your co-workers, as well. Positivity is contagious, so spread it.

4) Smile

Body language, much like verbal language, can have a serious impact on how we feel. If you're walking around looking down with slumped shoulders and a frown on your face, chances are your attitude will reflect equally as negative. When you feel yourself developing a negative attitude, the easiest way to combat it is by smiling. Body language experts say that smiling has a real, neural effect on people. It can trigger neural communication that results in boosting the level of dopamine and serotonin in your body, resulting in a much more positive attitude. As a bonus, they say smiling is contagious. If you alter your body language to reflect the way you want to feel, not only will you be happier, but your co-workers will follow suit.

By Shalini Sandaruwani

"OMICRON" ගැන ඔබ දැනුවත්ද?

කොවිඩ් - 19 වසංගතය සමග වසර දෙකකට ආසන්න කාලයක් අප දැන් ගත කර තිබෙනවා. මුල් වෛරසය ක්‍රමයෙන් වෙනස් වෙමින් නොයෙකුත් විකෘති ප්‍රබේධ නිර්මාණය වෙන බවත්, රෝගය බෝවීමෙ අවදානම වැඩි පරිසර තත්ත්ව තුළ දී මෙවන් විකෘති නිර්මාණය වීමේ හැකියාව ද ඉහළ මට්ටමක පවතින බවත් අප හොඳින්ම දන්නා කරුණක්.

වරින් වර භයානක මට්ටමේ කොරෝනා රැළි ඇති කළ ඇල්ෆා, බීටා, ගැමා සහ ඩෙල්ටා විකෘති වෛරස් ප්‍රභේද අයත් වුණු, දැඩි ලෙස අවධානය යොමු කළ යුතු (V.O.C.) කාණ්ඩයට, දකුණු අප්‍රිකාවෙන් නවතම සාමාජිකයෙක් එක් වේ .එම ප්‍රභේදය 'ඔමික්‍රොන්' **(B.1.1.529)** ලෙස නම් කර ඇති අතර එය මේ වනවිටත් ලෝකය පුරා දැඩි කතාබහට ලක්වෙමින් තිබෙනවා.

දකුණු අප්‍රිකාවේ මුල්වරට මෙම කෝවිඩ් වෛරස ප්‍රභේදය දක්නට ලැබී ඇති අතර මේ වන විට එය ආසාදිත පුද්ගලයින් බොට්ස්වානා, බෙල්ජියම, හොංකොං, ඊශ්‍රායෙල් සහ එක්සත් රාජධානිය වැනි රටවලින් හමුවී ඇති බව තහවුරු කර තිබෙනවා. ජර්මනිය සහ චෙක් ජනරජය ඕමික්‍රෝන් ප්‍රභේදය ආසාදිත බවට සැක කෙරෙන රෝගීන් පිරිසක් සම්බන්ධයෙන් තවදුරටත් ජාන විද්‍යාත්මක පරීක්ෂණ පවත්වන බවට වාර්ථා වෙනවා.

ඉතාම සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වීමේ හැකියාව සහ වරක් කොවිඩ් ආසාදනයට ලක්වූ පුද්ගලයන්ගේ ස්වභාවික ප්‍රතිශක්තියට අභියෝග කරමින් යළි ආසාදනය වීමේ හැකියාව මෙම නව විකෘති වෛරස් ප්‍රභේදයට පවතින බව වාර්තා වුවත් භාවිතයේ පවතින එන්නත්වලට එය කෙසේ ප්‍රතිචාර දක්වයි ද යන්න පිළිබඳව තවදුරටත් පර්යේෂණ පැවැත්වෙමින් තිබෙනවා.

මෙහි ඇති ජාන විකෘතිතා සංඛ්‍යාව අනෙකුත් ප්‍රභේද සමග සංසන්දනය කරන විට ඉතා ඉහළ අගයක් ගන්නා බවයි වීශේෂඥයන්ගෙ අදහස. කිනම් විකෘති ප්‍රබේධයක් වුවත් අප හොඳින්ම දන්නා පුද්ගල දුරස්ථභාවය, නිවසින් පිටතට යන හැම විටම නිවැරදිව මුහුණු ආවරණ භාවිතය, දෑත් නිතර පිරිසිදු කරගැනීම යන මූලික සෞඛ්‍ය පුරුදු මඟින් වළක්වාගත හැකි නිසා මේ අවස්ථාවේ ඒවා තදින්ම ක්‍රියාත්මක කිරීම අපේ යුතුකමක්.

පූර්ණ එන්නත්කරණයට ලක් වූවන් අතර කොවිඩ් නිසා රෝහල්ගතවීම් 84 % කින් අඩු බව වාර්තාවල දැක්වෙනවා. එන්නත් මාත්‍රා දෙකම ලබාගෙන අනතුරුව තුන්වන මාත්‍රාවක් සඳහා සුදුසුකම් ලබන්නේ නම් එය මඟින් තවත් වැඩි ආරක්ෂාවක් සළසා ගන්නට හැකියාව ලැබෙන බවයි විශේෂඥ මතය.

සෙනඟ වැඩිපුර ගැවසෙන , වැසුනු / වාතාශ්‍රය අඩු, පුද්ගලයින් සමීපව ගැවසෙන ස්ථාන වල ගැවසීම කොවිඩ් ආසාදනය වීමේ ඉතා දැඩි අවධානමක් ඇති කරනවා. මෙවැනි ස්ථාන හා අවස්ථාවන් හැකි උපරිමයෙන් මග හැරිය යුතු වෙනවා. නොඑසෙ නම් ඒවායේ ගත කරන කාලය හැකිතාක් අඩු කළ යුතු වෙනවා .එළඹෙන උත්සව සමයේදී මෙය අප සියලු දෙනා සිහියේ තබාගතහොත් නැවතත් විශාල කොවිඩ් රැල්ලක් ඇති වීමේ ප්‍රවණතාවය අඩු කරගත හැකියි.

පිටපත
සුරංගි ප්‍රනාන්ද
සෙයිලාම් ලොජිස්ටික්ස් පුද්ගලික සමගම

LUNAR GARDENING

Achala Abayawickrama

පසුගිය අතිරේකයෙන් අපි කතා කලේ විවිධ ගෙවතු වගා සැලසුම් ගැන. ඒ වගේම අපි දැන් දන්නවා කොහොමද බිම් සකස් කරන්නේ, කොහොමද අපේ අවශ්‍යතාවයට සහ අපේ පරිසරයට ගැළපෙන පරිදි භෝග තොරා ගන්නේ කියලා. අද අපි බලමු පැල සිටවීම කරන්නේ කොහොමද කියලා සහ ඒ පිළිබඳව පවතින විවිධ මත ගැන.

සඳ ගමන අනුව වගා කිරීම අපේ පැරැන්නන් විසින් සෞභ්‍ය සම්පන්න, වඩා ඵලදායි උද්‍යානයක් ලබා ගැනීම සඳහා අනුගමනය කලා. චන්ද්‍ර කලාව අනුව ගෙවතු වගාව පිටුපස ඇති මූලික අදහස වන්නේ සඳෙහි චක්‍ර ශාක වර්ධනයට බලපාන බවයි. සඳෙහි ගුරුත්වාකර්ෂණ බලය වඩදිය බාදිය නැඟීමට හා බැසීමට හේතු වනවා සේම එය පසෙහි තෙතමනයට ද බලපානව කියලා අපේ මුතුන්මිත්තන් විශ්වාස කළා.

පුර පසළොස්වක පොහොය සහ නව සඳ කාලයේ දී පස මතුපිටට වැඩි තෙතමනයක් ඇද ගන්නා විට බීජ වැඩිපුර ජලය අවශෝෂණය කරන නිසා මෙය බීජ ඉදිමීමට හේතු වන අතර එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස වැඩි ප්‍රරෝහණය සහ වඩා හොඳින් ස්ථාපිත ශාක ඇති වන බවට තමයි විශ්වාස කරන්නේ.

සඳ අදියර ගෙවතු වගාව සඳහා චන්ද්‍ර චක්‍රයේ කාල පරිච්ඡේද දෙකක් සැලකිල්ලට ගන්නවා. ඒ නව සඳ සහ පූර්ණ චන්ද්‍රයා අතර කාලය (සඳ වැඩීම), සහ පූර්ණ චන්ද්‍රයා සහ නව සඳ අතර කාලය (සඳ අඩු වීම). සඳ අඩුවන විට ඇතැම් ශාක වර්ග. සහ වැඩෙන කාලය තුළ වෙනත් වර්ග. සිටුවීම වඩාත් සුදුසු යැයි සැලකේ.

චන්ද්‍රයා ගුරුත්වාකර්ශණය (geotropism) හරහා ශාක වර්ධනයට ද බලපෑම් කරනවා. (ගුරුත්වාකර්ශණයට ප්‍රතිචාර වශයෙන් ශාක වර්ධනය වන්නේ කෙසේද) මුල් ගුරුත්වාකර්ශණය බලයේ දිශාවට පහළට වර්ධනය වන අතර කඳන් ප්‍රතිවිරුද්ධ දිශාවට (එනම්, ඉහළට) වර්ධනය වේ.

ඒ අනුව, සඳෙහි වැඩෙන කාලය තුළ (සඳ අලුත් වූ දිනයේ සිට එය පිරී ඇති දවස දක්වා) ඔබේ වාර්ශික (annual) මල්, පලතුරු සහ එළවලු වැනි බිමට ඉහළින් පලදාව ලබාදෙන භෝග (ඉරිඟු, තක්කාලි, කොමඩු සහ වට්ටක්කා වැනි) වගා කලයුතුයි. රාත්‍රියේ සඳ එළිය වැඩි වන විට, ශාක පත්‍ර සහ කඳන් වැඩීම දිරිගන්වනවා.

සඳ පිරිහී පසු දින සිට එය නැවත අලුත් වීමට පෙර දින දක්වා (සඳෙහි අඩුවීම අතරතුර) මල් පිපෙන බල්බ, ද්වි වාර්ශික(Biennial) සහ බහු වාර්ශික (perennial) මල් සහ පොළව යට භෝග දරන එළවළු (ළූණු, කැරට් සහ අර්තාපල් වැනි) භෝග සිටුවන්න. රාත්‍රියේදී සඳ එළිය අඩු වන විට, ශාක මුල්, අල සහ බල්බ වර්ධනය දිරිගන්වනවා.

ඉතින් අපි අද සඳ චක්‍රය අනුව වගාව ගැන ගොඩක් විස්තර කතා කලා. තාරකා විද්‍යාව අනුව වගාව ගැන වගේම මේ මාතෘකාව ගැන ගොඩක් රසවත් විස්තර අපි මීළඟ අතිරේකයෙන් කතා කරමු.

නත්තල් කේක්
Christmas Cake

අමුද්‍රව්‍ය

- 250 ග්‍රෑම් සුල්තානා
- 100 ග්‍රෑම් මුද්දරප්පලම්
- 125 ග්‍රෑම් ඉගුරුදෝසි
- 125 ග්‍රෑම් රස කල දොඩම් ලෙලි
- 125 ග්‍රෑම් චව් චව්
- 250 ග්‍රෑම් චෙරි (ස්වාභාවික හෝ වර්ණ කල පුහුල්)
- 200 මිලිලීටර් බ්‍රැන්ඩි
- 200 ග්‍රෑම් රුලං
- 250 ග්‍රෑම් බටර් හෝ මාගරින්
- 400 ග්‍රෑම් සීනි
- බිත්තර කහ මද 13
- 14 මිලිලීටර් ආමන්ඩ් එසන්ස්
- 14 මිලිලීටර් වැනිලා එසන්ස්
- රෝස එසන්ස් තේ හැදි 02
- මිශ්‍ර කුළුබඩු තේ හැදි 03
- 40 මිලිලීටර් ගෝල්ඩන් සිරප්
- 200 ග්‍රෑම් ස්ටෝබෙරි ජෑම්
- 400 ග්‍රෑම් කපාගත් කජු
- 400 ග්‍රෑම් පුහුල් දෝසි
- බිත්තර සුදු මද 07

සාදන ක්‍රමය

භාජනයක් ගෙන එය තුළට කුඩාවට කපා ගත් ඉගුරුදෝසි , චව් චව්, පුහුල් දෝසි, රස කල දොඩම් ලෙලි, සුල්තානා සහ මුද්දරප්පලම් (සුල්තානා සහ මුද්දරප්පලම් කපන්න එපා) එකතු කරන්න. එයටම 100 මිලිලීටර් බ්‍රැන්ඩි, 14 මිලිලීටර් ආමන්ඩ් එසන්ස්, 14 මිලිලීටර් වැනිලා එසන්ස්, රෝස එසන්ස් තේ හැදි 02, මිශ්‍ර කුළුබඩු තේ හැදි 03, 40 මිලිලීටර් ගෝල්ඩන් සිරප් එකතු කර හොඳින් කලවම් කර වාතය ඇතුළු නොවන භාජනයකට දමා වසා තබන්න.

ඔබට පළතුරු පොඟවා ගැනීමට සති 2 ක් තිබේ නම් එසේ කරන්න. නමුත් දින 2-3 වුවද සෑහේ.

කේක් එක සාදන දින

පෑන් එකක් ගෙන එයට රුලං එකතු කර මද ගින්නේ විනාඩි 5-6 ක් පමණ වැලි මෙන් ලා දුඹුරු පැහැයක් ගන්නා තුරු ටෝස්ට් කරන්න.

කේක් එක සෑදීමට සුදුසු ප්‍රමාණයේ භාජනයක් ගෙන එයට 250 ග්‍රෑම් බටර් හෝ මාගරින් සහ ටෝස්ට් කර ගත් රුලං මිශ්‍ර වන තෙක් ලී පත්තකින් හොඳින් කලවම් කරන්න. දැන් මෙම මිශ්‍රණය පසෙකින් තබන්න.
වෙනත් බඳුනක් ගෙන එයට සීනි සහ බිත්තර කහ මද එකතු කර හොඳින් කේක් බීටරයක් මගින් හොඳින් කලවම් කරන්න. එම මිශ්‍රණය සුදු පැහැ වන තුරු සහ ක්‍රීම් වන තුරු ගැසිය යුතුය.

පොඟවා ගත් පළතුරු මිශ්‍රණයට ස්ටෝබෙරි ජෑම් එකතු කර හොඳින් කලවම් කරන්න.

බටර් සහ රුලං මිශ්‍ර කර ගත් බඳුනට සීනි සහ බිත්තර කහ මද මිශණයද පොඟවා ගත් පළතුරු මිශ්‍රණයද එකතු කර ලී පත්තකින් හොඳින් කලවම් කරන්න.

ඉන්පසු වෙනත් බඳුනක් ගෙන එයට බිත්තර සුදු මද දමා කේක් බීටරයක් මගින් හොඳින් කලවම් කරන්න.(සැ.යු.: බඳුන තෙතමනය නොමැති වියළි විය යුතුය.) කලවම් කල බිත්තර සුදු මද වළාකුළු මෙන් තිබිය යුතුය.

එම බිත්තර සුදු මද මිශ්‍රණය පෙර කළවම් කල මිශ්‍රණයට කොටසින් කොටස එකතු කර කලවම් කරන්න. එයටම බ්‍රැන්ඩි ස්වල්පයක් ඉතිරි කර ඉතිරියද කජු‍ද දමා හොඳින් කලවම් කරන්න.

<u>තැටිය සූදානම් කිරීම</u>

තැටිය අඩියට පත්තර පිටු 3ක් දමා එයට උඩින් තෙල් කඩදාසි 2ක් දමා තැටිය සූදානම් කර ගන්න.

අවන් එක 150 පෙර රත් කරන්න. සකස් කර ගත් තැටියට මිශ්‍රණය දමා පැය 01 විනාඩි 30ක් පුළුස්සා ගන්න.

සම්පූර්ණයෙන්ම බේක් වූ පසු එය උණුසුම්ව තිබියදී කේක්'එක මත හා යට කොටසට ඉතිරි බ්‍රැන්ඩි දමා බ්‍රෂ් කරන්න.

ඉන්පසු ඔබ කැමති ප්‍රමාණයේ කැබලි කපා ගෙන තෙල් කඩදාසියේ ඔතා නත්තලට සුදුසු වර්ණවත් ඇසුරුම් කොළ යොදා ඇසුරුම් කර ගන්න.

පිටපත -

ප්‍රනීත් පෙරේරා - CLG කොච්චිකඩේ ගිණුම් අංශය

"Christmas is most truly Christmas when we celebrate it by giving the light of love to those who need it most."

HIRIKETIYA BEACH

By : Annya Gunesekara

Hiriketiya is one of those tranquil Southern beaches in Sri Lanka with so much of beauty to talk about. Hiriketiya is located in between the towns of Tangalle & Matara and is a part of Dickwella. Located 171kms away from Colombo, it is approximately a drive of about 3 hours.

Hiriketiya beach is known for its wonderful beach and surfing as well its unusual beauty from above.
As this town is so small, you can visit everything in two days. Stay at least three days at Dickwella if you want to relax, enjoy the wonderful food, and surf to catch a few decent waves. In any event, Dickwella and Hiriketiya are excellent locations for exploring Sri Lanka's entire south coast. Rent a scooter and explore the area's lovely beaches!

Hiriketiya beach is one of the favorite hotspots of surfers. It's a fantastic small mushroom-shaped cove with gentle waves for novices as well as a good left-hand point break for more experienced surfers. The seaside rentals charge 500 LKR per hour for surf boards. If you are a surfing lover, Hiriketiya should be one of your mandatory stops.

The Mahi Mahi Swings at the beach are a photo famous spot. The authentic swing has now been vanished along with time. However, Mahi Mahi Restaurant has put up several swings to replicate the same ambience of swinging out over the beach and sipping a chilled beer at sunset. This sight is simply a dream come true!

TRAVEL SRI LANKA...

The best time to visit Hiriketiya is the dry season on Sri Lanka's south coast, which runs from December to March. The monsoon season in this area lasts from May to September, so it's better to avoid visiting at that time.

There are wonderful places to grab an eat in Hiriketiya. Few of them are;

- The Garlic Café – if you prefer a fantastic rice and curry buffet.
- Malu - Add some variety to your meal by grabbing a poke bowl from Malu.
- Verse Collective - a great spot for a quick bite to eat. Known for cheese toasties!

If you are looking for a place to stay in and relax, Sea View Clay House –A really one-of-a-kind lodging experience directly on the waters. These clay houses are ideal for individuals who want to experience a little luxury without breaking the wallet. Salt House is knowingly the best spot to stay in Hiriketiya, and it's just steps away from the beach. It has its own pool, yoga studio, and restaurant on the premises, and you'll adore the laid-back vibe.

I hope you will enjoy another wonderful destination of Sri Lanka!

Happy Travelling!

අපි

THE TEAM

Annya Gunasekara
Designer & Content Writer

Achala Abayawickrama
Civicon Engineering

Salvius Wodson
Ceilao Logistics Group

Ruwindi Mallikaarachchi
Australian Migration Consultants

Deirdre Mendis
Australian Migration Consultants

Naveen Yasintha
CLG Services

Dineshika Lakmali
Ceilao Logistics Group

Kaveesha Melani
CLG Services

Samith Madusanka
CLG Services - Airtel Operations

Surangi Fernando
Ceilao Logistics Group

Maheka Rabel
Australian Talent Network

Kasun Jayasinghe
Thomas Peer Solutions

Shalani Sandaruwani
CLG Services

Ceilao Logistics Group
www.clg.lk

Australian Migration Consultants
www.amconline.com.au

Civicon Engineering Services
www.civiconeng.com

Australian Talent Network
www.austalentnetwork.com

Thomas Peer Solutions
www.thomaspeer.com.au

K9 Outsourcing Pvt Ltd
http://outsource.k9eng.com

Ceilao Ezy
www.ceilaoezy.com

Australian Strategic Partnerships
www.sp-solutions.biz

Go Ceilao
www.goceilao.com

Ceilao Spill Absorbent
www.ceilaospillabsorbent.com

Ceilao E-Sports
www.ceilaoesports.com

School of PTE
www.schoolofpte.com