අපි

Monthly Group Digest

OCTOBER 2021 | VOL. 15

A Journey with Us...

IN THIS ISSUE

Editorial | Founder's Message 03

Message from Director - Anuja Fernando 04

Message from CEO of TPS 06

වැඩිහිටි දිනය 07

Children's Day 10

Farewell Note 12

බෝග තෝරා ගැනීම 14

Target Achievers 15

Travel Sri Lanka 17

ඝර්ම කළාපීය පළතුරු වල ගුණ 21

EDITORIAL

AMILA GUNAWARDANA

Hello to All,
With 2021 coming to almost an end, we still continue with Covid 19. Whilst most of the population has obtained the vaccine, we all hope for a better future soon. We see last month that many of us faced various challenges as well as gained some great achievements. Some of us lost loved ones, some of us gained new ones. Some chose to travel different paths in their careers and in their personal life too.

We find things to be proud of - our very own team members children's succession in their education. Some of us found bravery and courage to ask for help. Some of us found deep sadness and loneliness during lockdown.

This month's magazine has many things to read and see. With a storm of emotions that carries us through this month's magazine I hope all of you find time to enjoy life's journey.
It may be hard at times, but what I learnt was , 'ITS OK' to ask for help. So I urge all of you while we come to end of the year, we must focus on driving our sales but we must be humble enough to ask for help.

Happy Reading!

FOUNDER'S MESSAGE

මංජුල කුළතුංග

2021 වර්ශයේ අවසන් කාර්තුවට පා තබන අපි, මේ අවුරුද්දේ නොයෙකුත් අභියෝග වලට මුහුණ පෑ බව කවුරුත් දන්නා කරුණකි. කොවිඩ්-19 අපගේ එදිනෙදා ජීවිතය විවිධාකාර වෙනස්කම් වලට ලක් කර තිබේ. නමුත්, තවත් කොවිඩ් මත තැවි තැවි සිටීමට කාලයක් නැත. දැන් අප අවධානය යොමු කල යුත්තේ මෙම වසරේ ඉතිරි කාලය ආදායම් උත්පාදනය කරගනිමින් ඉදිරියට යන්නේ කෙසේද කියාය.

US.LK සමූහ ව්‍යාපාරයේ සාමාජිකයන්ගෙන් 80%ක්ම මේ වන විට එන්නත ලබා ගෙන ඇති අතර, අන් සැම දෙනාමත් කඩිනමින් එන්නත ලබා ගැනීමට ක්‍රියාකරයි කියා මා සිතමි. සංචරණ සීමා නොබෝ දිනකින් ඉවත් වන හෙයින්, අපගේ මෙම නව ජීවණ ක්‍රමය මින් ඉදිරියට අපගේ සාමාන්‍ය ජීවිතය බවට පත්වේ. එහෙයින් දැන් එයට හැඩගැසී, නත්තලට සහ වසර අවසානයට සූදානම් විය යුතු කාලයයි කියා මා සිතමි.

උත්සව කාලය උදාවීමට පෙර, වසර අවසාන කාර්තුවේදී සැම දෙනාම එක්ව අලෙවිය වැඩි කරගැනීමටත්, ණයකරුවන් අඩු කරගැනීමටත් ඇප කැප වෙමු. සාම්ප්‍රදායක රාමුවෙන් තොරවී අලුත් විදිහට සිතා ක්‍රියා කරන්නට පටන් ගමු.

DIRECTOR'S MESSAGE

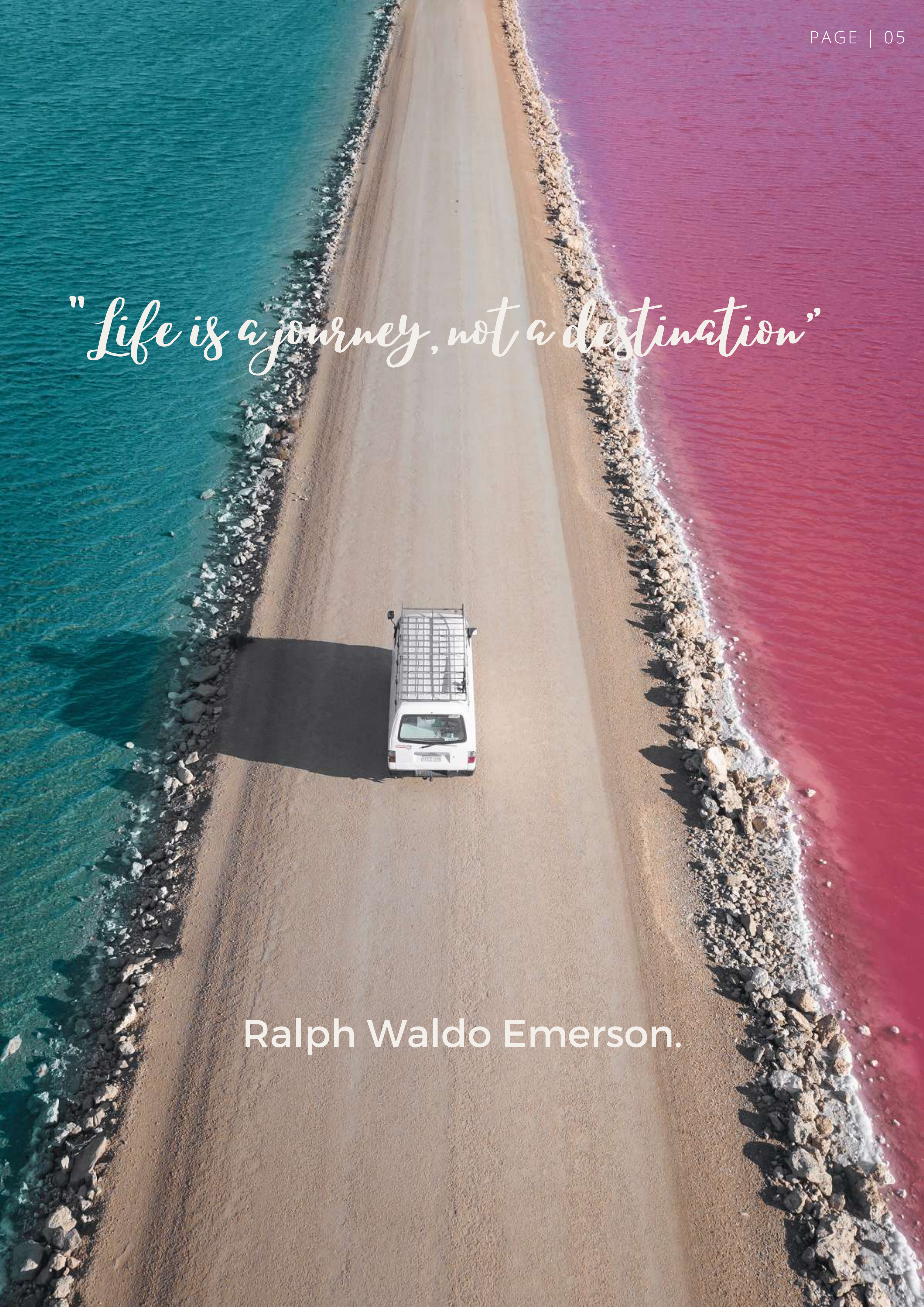
Anuja Fernando

My Dear Colleagues & Staff,

The Covid-19 pandemic has evolved further and, the whole country including us are dealing with a critical global challenge. Ceilao Logistics; a logistics service provider like us, bears a special responsibility in such times as we are dealing with essential items for people. The manner in which we conduct business makes a change as it matters to the community we serve. Firstly, I would like to offer my sincere gratitude for what you have done already to weather this crisis and, I'd like to remind you, heroes are born during catastrophes like this. Let me also remind you, your commitment makes all the difference.

As this is the moment for extra effort, for going the extra mile, I earnestly request all of you to contribute to make values shine at this difficult hour. To overcome this critical situation, I want you to focus on few points. Always keep in mind that the safety of all of us is paramount. This includes you, your family and your colleagues. We can only achieve our goals if we stay healthy and stop the spread of the virus.
Furthermore, we need to ensure smooth continuity of business. We should pay extra attention every step of the way. To achieve our targets, each of us from top to bottom should focus on our individual responsibilities. Because what makes a team work, is the individual commitment of the group. Remember team work is the ability to direct individual accomplishments toward organizational objectives and, that is what allows an organization to thrive.

Let me remind you, the ambitious range of actions, changes together with better risk governance, control and management mechanisms has allowed us to widen our operational dimensions. However, the challenges we have to face are large and in a dynamic competitive market environment like ours, there is no time to relax. There is still much to do and hurdles to tackle in these times of uncertainty. However, if we execute well, we will surely come out stronger.
On behalf of the management team, I would like to assure my staff that we will always be there for you and I am very proud and inspired by the way you have risen to this challenge - with resilience, courage and commitment. Thank you for your unique and significant contributions. Let's work together to make this one of our finest hours.



"Life is a journey, not a destination"

Ralph Waldo Emerson.

Message from CEO of TPS

Thomas Peer solutions have had a stellar year in 2021. We have grown as a company and as a team to be a dominant force in the Australia New Zealand landscape. We have developed new partnerships and on boarded new distributors and vendors. In addition to our strong and ongoing partnership with Dell Technologies, this year, our product portfolio has expanded to include HPE, Nutanix and SimpliVity hyper converged solutions. We have also partnered with world leading PKI management solution, Sectigo to bring it to the ANZ region.

We continue to invest in our overseas branch offices, in Sri Lanka and New Zealand and delighted on the growth and new prospects that these investments will bring in 2022.

Overall our sales revenue has surpassed $8million this year, an increase of $2millon from last year. This is purely attributed to the growth in sales and our managed services offerings that we have seen during the last financial year. Our aim is to continually invest in these growth areas.

Udara Dharmadasa

වැඩිහිටි දිනය

රුවින්දි මල්ලිකාරච්චි

ලෝක ළමා දිනය වගේම, ලෝක වැඩිහිටි දිනයද ඔක්තෝබර් 1 වෙනිදට යෙදී ඇත. සමාජයේ බොහෝ දැනුම ඇත්තන් වශයෙන් ජ්‍යෙෂ්ඨ පුරවැසියන් විශාල වගකීමක් ඉටු කරති. රටවලට අනන්‍ය වූ සම්ප්‍රදායන් හා සංස්කෘතියන් පරම්පරාවෙන් පරම්පරවට ගෙන යන අතරම ඔවුන් තරුණ පරම්පරාවටද දැනුම ලබා දේ. නමුත්, වර්තමානයේ වැඩිහිටියන් බොහෝ දෙනෙක් දිළිඳු ජීවත ගත කිරීම, සෞඛ්‍ය ගැටලු වලින් පීඩා විඳීම හෝ වෙනස්කම් වලට ලක්වීම හේතුවෙන් බෙහෙවින් අපහසුතා වලට ලක්ව තිබෙන අවස්තා රාශියක් අපට දකින්නට හා අසන්නට ලැබේ.

ලංකාවේ දින සැලැස්මේදී, වැඩිහිටි දිනය ළමා දිනය සමඟ සමරනු ලබන්නේ ඔක්තෝබර් 1 වැනිදාය. එක්තරා ආකාරයකින් එය වයස් මට්ටම් වල පැවැත්මේ වැදගත්කම නැවත සිතා බැලීමක් ලෙස දැක්විය හැකිය.

කොවිඩ්-19 වැනි වසංගත තත්වයන් වලදී, වයෝවෘද්ධ පුද්ගලයින් හට මුහුණ පෑමට සිදු වන දැඩි අවදානම හේතුවෙන් තරුණ අපි වැඩ කටයුතු කිරීමේදී ඔවුන්ගේ විශේෂ අවශ්‍යතා පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමුකර ඔවුන් දැනුවත් කිරීම සඳහා යොමු විය යුතුය.

වැඩිහිටි පුරවැසියන්ගේ ජීවිතය වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා පියවර ගැනීම සඳහා වූ රජයේ කැපවීම පිළිබඳව සිහිපත් කිරීමට ලෝක වැඩිහිටි පුරවැසි දිනය කදිම අවස්ථාවකි. වැඩිහිටියන් රැකබලා ගැනීම අප සතුව ඇති විශාල වගකීමකි.

නොයෙකුත් අවස්තාවලදී අපට නොයෙකුත් කරදර කම්කටොලු ඇති වෙන්න පුලුවන්. නමුත්, අප කුඩා කල අපව ආදරයෙන් කිසිදු අඩුවක් නොකර බලාගත් අපගේ ආදරණීය දෙමපියන්ව රැක බලා ගැනීම වචනයෙන් කියා නිම කල නොහැකි තරම් උසස් මහගු කාර්යකි.

TRIBUTE TO THE BAILA LEGEND!

GOOD BYE SUNIL... YOU WILL BE DEARLY MISSED!

WARM WISHES FROM US.LK!

Congratulations on your promotion!

Mr. Gayan Abesinghe
National Sales Manager - General Trade
Upfield Lanka Pvt Ltd.

Mr. Gayantha Attanayake
Regional Manager NEC
Upfield Lanka Pvt Ltd.

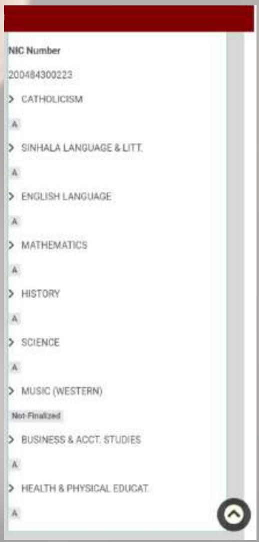
Ceilao Logistics Groups is proud to work with two extraordinary gentleman who continue to steer the business to greater heights!

Nethmi Shines out with 9A's!

While many people struggled during Covid to keep their focus and keep busy, specially children , we find Nethmi Niwarthana Croos daughter of Mr. Melvin Croos - Unilever key account manager & Mrs. Shanthi Fernandopulle staying focused throughout. Her dedication, passion and her ability to keep her eye on the goal has proven that hard work has its benefits as she successfully completes her O/L with 9A’s!

Nethmi

Her goal



& Achievement

Children's day

World Children's Day, also known as Universal Children's Day, was first observed on November 20, 1954, with the goal of improving international cooperation, raising awareness among children around the world, and improving children's welfare.

Over here in Srilanka, the children's' day is celebrated simultaneously with the elders' day which contributes to reimagine the importance of both children and the elderly generations ideally on the 1st of October recurring every year.

I believe that is important to understand the significance of celebrating children's day as they are those little and pure souls who can be molded like anything easily so it is crucial to make them understand their rights.

"Masked not muted" the proclaimed slogan of UNICEF is an excellent and an effectual message to all to remind that children's views and freedom is not something that can be ignored regardless of the difficult times due to the ongoing pandemic situation.

The lockdown season has taken a toll on us both adults and kids alike. While we as adults are taking the precautionary steps to be safe from the Pandemic through vaccination processes and abiding by the safety rule when we engage in the essential services, our children don't necessarily have the exposure for such.

Thereby we can make sure that we celebrate this years' children's' day by being with them in all means safe through various activities.

Drawing, singing and dancing are other highly encouraging activates we could do with the little kids where their imagination is not enclosed to an electronic screen but is catalyzed by many memories and experiences

Playing board games, outdoor games in one's garden, Baking can be stated as a few ways to make sure our children are occupied without having to use your mobile phone for their primary source of entertainment.

On that note, let's ensure that this year, children are celebrated in the means possible within the imposed lockdown and let's remind them that they are loved and celebrated unconditionally.

By Ruwindi Mallikaarachchi

Farewell CM...

We are proud to say that we have worked with a great leader under his guidance. **Mr. Chrishantha Mohan Perera** is the one who guided the team in the most elegant way with many challenges and successed by great leadership and great work. Not every employee is lucky enough to have an amazing Manager like him!

His 8 years of hard work have been a great asset to ATN and has also been instrumental in the success of the company. He has actively been involved in most aspects of ATN including Administration, development, finance, and management etc. He never got tired of the work and never said it was impossible to do. He treats all staffs equally. His smile never went away from him, and it encouraged us. He handled every challenge very patiently and made them as a path for success.

His effort and time both means a lot to the team. His words of encouragement, guidance, and advice kept us all sane while chasing deadlines. We'd like to appreciate him and express how glad we are to work under his leadership. We're genuinely proud to be led by such a great Manager. The company has been lucky to have his leadership and everything that he has done for it. His positive vibes and seeing the good in people inspired so many of us to work harder than we ever could.

Thank you for being the great leader and a kind person! It is such a pleasure to work with him. He is such a positive force in this office and each one's life. Thank you for everything. Thank you for inspiring us, listening to us and bringing out the best in us. We are blessed to have a Manager like you. Thank you for being such an amazing human being. While the others gave out orders and targets, you gave the directions and visions. You will always be remembered because of your good behavior and deeds. We will miss you so much. Thanks for being the BRAINS of boardroom meetings, the HANDS of workplace policies, the LEGS that take the team forward and the LIFE of office.

"A leader takes people where they want to go. A great leader takes people where they don't necessarily want to go, but where they ought to be"

Best of luck in the new chapter of your career, Surely, we can say that our team would not have been so successful without you and your guidance. Good luck Mr. Chrishantha! Your inspirational and motivational words of advice will push our members to do the best for the rest of commitments. We treasure the support and guidance in our career, Thank you for the wonderful memories and support. May you be blessed with tremendous blessings as that's what you deserve. ATN team wishes you Best of luck for a wonderful Future!

BY: SAHANA PANDURANGAN

Australian Talent Network

THOMAS PEER
Solutions that drive digital transformation

MELBOURNE'S THOMAS PEER BRINGS DIGITAL CERTIFICATE, LIFECYCLE MANAGEMENT VENDOR SECTIGO TO ANZ

Digital certificates and lifecycle management solutions vendor Sectigo has tapped Melbourne-based IT services and management consulting firm Thomas Peer as its preferred partner for Australia and New Zealand.

The partnership marks Sectigo's arrival into the ANZ market with Thomas Peer also as its first service provider partner in the region.

Thomas Peer will resell Sectigo's digital identity and automated certificate management solution Sectigo Certificate Manager, targeted to customers that require compliance needs for privacy and security laws across ANZ.

"We at Thomas Peer are extremely excited about being selected as a preferred partner and bringing Sectigo's digital identity solutions to the Australia and New Zealand region," Thomas Peer sales manager Andreas Nikolakopoulos said.

SECTIGO

About Sectigo -
"Global Leader in Cybersecurity Solutions to Secure Websites, Connected Devices, Applications, and Digital Identities"

"As laws developed in Europe in recent years, I saw the benefits that even the largest enterprises gained by leveraging Sectigo's advanced web identity management solution. Now, as similar laws become reality in the ANZ region, we will be able to manage all the authentication for organizations with sprawling IT infrastructure and significant use of IoT, easing the administrative load on internal IT teams."

Sectigo Certificate Manager is an automated public key infrastructure (PKI) management platform that allows customers to manage digital identities and keys of every device, user and application across an enterprise.

"We are excited to name Thomas Peer our preferred partner to offer its clients a digital identity and PKI management solution," Sectigo chief technology officer Jason Soroko said.

"This new alliance will help us to expand the Sectigo brand into the ANZ region and help keep enterprises secure and compliant as new laws emerge."

බෝග තෝරා ගැනීම

Achala Abayawickrama

පසුගිය අතිරේකයෙන් අපි සාකච්චා කලේ ගෙවතුවගාවේ ඇති වැදගත්කම සහ ගෙවත්ත සකස්කිරීමේදී සැළකිය යුතු මූලික කරුණු පිළිබඳවයි. ඉතින් අද මම බලාපොරොත්තු වෙන්නේ අපේ වගාවට බෝග තෝරා ගන්නා ආකාරය ගැන කතා කරන්න.

වගාකරුවෙක් මුළින්ම තීරණය කරන්න ඕන කරුණු 02 ක් තියනවා. ඒ, වගා කරන බෝග වර්ග, සහ ඒවායේ ප්‍රමාණයන්.

මෙහිදී අපට ඇති ඉඩකඩ ප්‍රමාණයට අනුව සැලසුම් කරන්න පුළුවන්. කුඩා ඉඩකඩක වගා කල හැකි බස්නාහිර පළාතේ දේශගුණයට ගැළපෙන එළවලු වර්ග කිහිපයක් පහත දක්වා තිබෙනවා.

- පූර්ණ හිරු එලිය ප්‍රිය කරන එළවලු
  බණ්ඩක්කා වැනි මැලෝ පවුලේ එළවලු
  වම්බටු , එළබටු, මාලු මිරිස්, මිරිස්, කොච්චි වැනි සොලනේසියෙ කුලයේ එළවලු
  රාබු වැනි ක්‍රුසිෆෙරෙසියේ පවුලේ එළවලු
- හිරු එළියේ වැඩෙන සුලබ වැල් එළවලු වර්ග
  මෑ, බෝංචි, දඹල වැනි රනිල කුලයේ වැල්
  කරවිල, පිපිඤ්ඤා, වට්ටක්කා, කැකිරි වගේ කුකර්බිටේසියෙ පවුලේ සාමාජිකයන්
- හිරු එළියේ වැඩෙන සුලබ කොළ එළවලු වර්ග. මේවා වග කුළුණු වල සකසා ගැනීමෙන් ඉඩකඩ ඉතිරි කරගත හැකිය.
  ගොටුකොළ, මුකුණුවැන්න, සාරණ, පොල්පලා වගේ සාමාන්‍ය පසේ වැවෙන පලා. කන්කුන්, කොහිල වැනි තෙතමනය අවශ්‍ය පලා
  අගුණ, කිරි අගුණ, වැල් පෙනෙල, ඉරමුසු වගේ වැල් වර්ග.

අමතර කරුණක් තමයි වැල් දොඩම් දළු, ජපන් බටු කොළ, මොනරකුඩුම්බිය, කෝප්ප කොළ, මුරුංග කොළ වගේ ඉබේම වැවෙන කොළ වර්ග එකතු කරලා අපිට ගොඩක් ගුණදායක මැල්ලුම් සකසගන්නත් පුළුවන්.

සෙවන ප්‍රිය කරන එළවලු

තක්කාලි, ගෝවා, මල් ගෝවා, කැරට්

ඒවගේම තමයි, නිෂ්පාදනය කළ යුතු එළවළු ප්‍රමාණය ගැන තීරණය ඔබේ පවුලේ අවශ්‍යතා මත රඳා පවතී. බෝග විවිධත්වය ඔබේ බෝග තේරීම තරමටම වැදගත් වේ. වැරදි ප්‍රභේද තෝරා ගැනීම බලාපොරොත්තු වන තරම් ඵලදාවක් නොලැබීමට හේතු විය හැකිය.

ඒ වගේම තමයි අපි වැය කරන කාලය සහ අවකාශය ට සාපේක්ෂව වැඩිම නිෂ්පාදන පරිමාවක් ලබා දෙන බෝග වර්ග තෝරා ගැනීමත් නුවණක්කාර තීරණයක්. උදාහරණයක් විදියට කොමඩු, වට්ටක්කා වැනි වැල් බෝග වර්ග සඳහා විශාල ඉඩ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වේ. එබැවින් සීමිත ඉඩක් සහිත උද්‍යාන සඳහා මේවා නුසුදුසු තේරීම් වේ. වගාවේ වැටක් මත හෝ පන්දලම් සකසා ඒවා මත පතෝල, වැටකොළු වැනි වැල් බෝග වගාකරන්න පුළුවන්.

ඉතින් මීළඟ අතිරේකයෙන් අපි සුලබ එළවලු වර්ග කීපයක තොරතුරු දීර්ඝව සාකච්ඡා කරමු. ඒවගේම මතක තියාගන්න ඕනෑම දෙයක් තමයි, අපිට උනන්දුව තියනවනම් කාන්තාරයක් උනත් කොළ පාටින් බබළවන්න පුළුවන්. පහත ඡායාරූපයේ තියෙන්නේ කල්පිටියේ වැල්ලේ හදපු බීට්රූට්.

TARGET ACHIEVERS

SEPTEMBER

සංජීව සහ උදේශ්

120% Acheivement!

AUGUST

සුධාර

102% Acheivement!

නන්දන

107% Acheivement!

TARGET ACHIEVERS

AUGUST

ඉඳුනිල්
110%
Acheived

චාමර
102%
Acheived

Astra

AUGUST

airtel

කිසල්	අනුරාධ	සමිත්	ලක්ශිත	මනිල්ක
104% Acheived	122% Acheived	130% Acheived	113% Acheived	125% Acheived

RIVERSTON - MATALE

සටහන :ආන්යා ගුණසේකර

මෙවර කළාපයේ සිට ලංකාවේ යන්න පුලුවන් ලස්සනම තැන් ගැන ඔයාලට කියන්න අපි තීරණය කලා. කොවිඩ්-19 ත් සමග ඇති සංචරණ සීමා නිසා ගොඩ දවසක් තිස්සේ ගෙදරටම වෙලා ඉදල ඇති වෙලා නේද...? ඔයාලත් මං වගේම සංචරණ සීමා ලිහිල් කරාම යන්නේ කොහෙද කියලා හිතනවද...?

ජීවිතයේ එක පාරක් හරි විදින්නම ඕනි සුන්දරතවයක් තමයි මාතලේ කියන්නේ. මාතලේ රිවර්ස්ටන් කියන්නේ වෙනමම ලෝකයක්. යන්න ඕනිම තැනක්. කොළඹ සිට කි.මී 105 ක් සහ මහනුවර සිට කි.මී 26 ක දුරකින් තිබෙන මේ සුන්දර තැන, මාතලේ - ගිරාදුරුකෝට්ටේ මාර්ගයේ සිට 30km පමණ විත්, රත්තොට හරහා ලගාවෙන්න පුලුවන්.

නකල්ස් රක්ශිතයට අයත් වන රිවර්ස්ටන්, මුහුදු මට්ටමේ සිට 1265m උසින් පිහිටා ඇති අතර එය ප්‍රධාන කොටස් 3කින් සමන්විතයි.

- රිවර්ස්ටන් දුර්ගය
- කදු වැටිය
- පිටවල පතන

බඹරකිරි ඇල්ල

මාතලේ කාලගුණය සැලකිය යුතු ලෙස වෙනස් වෙනවා. රාත්‍රී කාලය අංශක පහක් දක්වා අඩු වෙන්නත් පුලුවන්. මෙහි ඇවිදින්න හොඳම මාස වන්නේ පෙබරවාරි සිට ජූනි දක්වා කාලයයි. රිවස්ටන් හී දේශගුණය හෝටන්තැන්නේ දේශගුණයට සමාන වන අතර, හෝටන්තැන්නේ ලෝකාන්තය පිහිටලා තිබෙනවා වගේම , රිවස්ටන් හීද පුංචි ලෝකාන්තයක් පිහිටලා තිබෙනවා.

සේර ඇල්ල පාර දිගේ යන විට බලන්න ලස්සන තැන් ගොඩක් හමුවෙනවා. සේර ඇල්ල, දූවිලි ඇල්ල හා බඹරකිරි ඇල්ල යන දියඇලි, රිවර්ස්ටන් දුර්ගය, පිටවල පතන එයින් කීපයක්.

ලංකාවේ සුන්දර තැන් බොහොමයක් තිබෙන අතර ඒවා නැරබීමට සංචාරකයින් බොහොමයක් එන බව අප කවුරුත් දන්න කරුණකි. ඉතින් ලාංකිකයන් වශයෙන් අපිත් අපේ රටේ මෙවන් උරුමයන් පරිස්සමින් රැක බලාගනිමින් සුන්දරත්වය විදගමු.

TRAVEL SRI LANKA...

SOUTH AUSTRALIA UPDATE

Additional 70 Occupations for Offshore Applicants

From September 28 2021, an ***additional 70 occupations*** will be offered to applicants already resident offshore to handle South Australia's COVID recovery response.

At least 8 years of work experience in the occupation or a closely comparable occupation, as well as a competent plus English level, are required for state nomination. From 10 a.m. ACST on September 28 2021, the full requirements for each occupation will be available on South Australia's Skilled Occupation List.

Prospective applicants for state nomination in South Australia must meet Department of Home Affairs requirements, as well as state-specific profession requirements, and have skills in an occupation on our Skilled Occupation List. From 10 a.m. ACST September 28 2021, offshore applicants who meet the minimum specified requirements can submit a Registration of Interest (RoI).

The state nomination requirements for South Australia can be found here.
The state nomination is a competitive procedure. Even if the basic conditions are met, there is no assurance of receiving an invitation to apply for state nomination after filing a RoI. South Australia is unable to comment on the likelihood of an invitation or respond to inquiries in this regard.

For More Information:

Hotline: +94 77 045 2345
info@amconline.com.au

Australian Migration Consultants
www.amconline.com.au

ENJOY
THE
LITTLE
THINGS
IN
LIFE

සර්ම කලාපීය පලතුරු වල ගුණ

By: Deirdre Mendis

මෙම කාලයේදී බොහෝ කථාබහට ලක්වන කරුණක් වන්නේ අපගේ සෞඛ්‍යයයි. අද මම මෙම කලාපයෙන් ගෙනහැර දක්වන්න බලාපොරොත්තු වන්නේ අප සැමට ඉතා වැදගත් වන මාතෘකාවකි. එනම්, දේශිය පළතුරු වල ගුණාංග මෙන්ම, මානසික ආතතිය වලක්වා ගැනිම සඳහා අපට වැදගත් වන කෙටි ව්‍යායාම පිළිබඳවයි.

පැණි කොමඩු

මෙය බොහෝ දෙනා සීතල කැමක් යැයි පවසා ප්‍රතික්ෂේප කරන පළතුරකි. නමුත් මෙහි ඇති කැරොටීන් විශේෂයෙන් පිළිකා මර්දනය සඳහා ඉවහල් වන බව සොයාගෙන ඇත.

නෙල්ලි

විටමින් 'C' ඉතා අධිකව ඇති පළතුරකි. විශේෂයෙන් බීමක් ලෙස පිළියල කරගැනීමේදී එහි ඇති තිත්ත රස ඉවත් වන බැවින් ඉතා ප්‍රියජනක හා පෝෂ්‍ය ජනක බීමකි. මීට අමතරව නෙල්ලිවල කැල්සියම්ද ඇත.

අන්නාසි

අන්නාසි ගැබිණි මව්වරුන්ට තහනම් වචනයකි. නමුත් ඉදුණු අන්නාසිවල අධික ලෙස විටමින් B හා විටමින් C ඇත. තෙල් සහිත ආහාරයක් ගත් විට තෙල් කැපීමට පැරණ්ණන් අන්නාසි කෑහ. ඇත්තෙන්ම රුධිර වාහිනීවල තෙල් තැන්පත් වීම එමගින් වැළක්වෙයි.

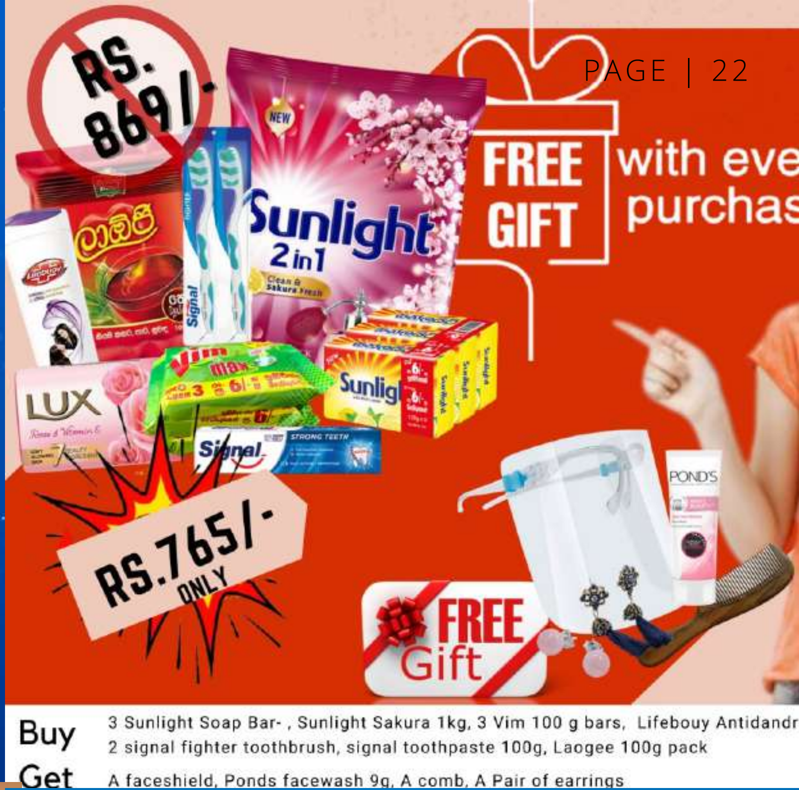
රඹුටන්

රඹුටන් ද කැල්සියම් පොස්පරස් විටමින් B හා විටමින් C වැනි ක්ෂුද්‍ර පෝෂක බහුලව ඇති පලතුරකි. ජම්බු ද කැරොටීන් හා රයිබෝප්ලේවින් තිබෙන පලතුරකි. නමුත් මෙවා උෂ්ණ යැයි සලකා දරුවන්ට වැඩිය නොදෙයි.

ඉදුණු අඹ හා වැල් දොඩම්

ඉතා අධික ප්‍රමාණයක් කැරොටීන් අඩංගු වන්නේ මෙම පලතුරු දෙකෙහිය. කැරොටීන් අප ශරීරය තුළදී විටමින් A බවට පත්වෙයි. විටමින් A ප්‍රතිශක්තිය නගාසිටුවීමට අපට උපකාරී වේ.

නමුත් අඹ හා වැල් දොඩම් වටා බොහෝ මිථ්‍යා විශ්වාස බැඳී පවති. විශේෂයෙන් උණ, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව හා කැස්ස සැදුණු අවස්ථාවල මෙම පලතුරු දරුවන්ට නොදේයි. නමුත් මේ අවස්ථාවලදී වැඩියෙන් මෙම පලතුරු දියයුතු වන්නේ එමගින් ශරීරයට අවශ්‍ය විටමින් A ලැබෙන බැවිනි. විශේෂයෙන්ම ආසාදනයක් ඇති අවස්ථාවල හා අධික උණ තිබෙන අවස්ථාවල ශරීරයට අවශ්‍ය විටමින් A ප්‍රමාණය ඉහළ යයි.



SPECIAL OFFERS!

ඔබගේ නිවසට උවමනා භාණ්ඩ විශේෂ මිලකට අපෙන්!

*මිල ගණන් ඔබේ කාර්යාලයේ දැන්වීම් පුවරුවේ පළ කර ඇත.

අපි

THE TEAM

Annya Gunasekara
Designer & Content Writer

Salvius Wodson
Ceilao Logistics Group

Achala Abayawickrama
Civicon Engineering

Deirdre Mendis
Australian Migration Consultants

Kasun Jayasinghe
Thomas Peer Solutions

Surangi Fernando
Ceilao Logistics Group

Dineshika Lakmali
Ceilao Logistics Group

Suni Bastians
Australian Strategic Partnerships

Maheka Rabel
Australian Talent Network

Kaushalya Rajapakse
Airtel Operations

Supun Dewapriya
Ceilao Logistics Group

Shalani Sandaruwani
CLG Services

Danuka Savinda
Thomas Peer Sri Lanka

Janaka Chathuranga
CLG Services

Sanju Priyankara
CLG Services

Ruwindi Mallikaarachchi
Australian Migration Consultants

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

Ceilao Ezy
www.ceilaoezy.com

Australian Strategic Partnerships
www.spsolutions.biz

Go Ceilao
www.goceilao.com

Ceilao Spill Absorbent
www.ceilaospillabsorbent.com

Ceilao E-Sports
www.ceilaoesports.com

School of PTE
www.schoolofpte.com

Introducing...

In the next issue...