5 ශ්‍රේණිය දූ පුතුන්ට

සබරගමුව පළාත් අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුව

දෙහිඕවිට අධ්‍යාපන කලාපය

ප්‍රාථමික අංශය

ගුරු උපදේශිකා

R.D පුෂ්පකාන්ති

5 ශ්‍රේණිය ආදරණීය දූවේ පුතේ නිවසේ ආරක්ෂිතව රැඳී සිටින ඔබට නිරෝගී සුව ප්‍රාර්ථනා කරන අතර විවේකීව සිටින මේ මොහොතේ ප්‍රයෝජනවත් විෂය සමගාමී ක්‍රියාකාරකමක නිරත වෙමු.

පරිසරය ආශ්‍රිත ක්‍රියාකරකම්

අපේ ආහාර

රටක දියුණුව රඳාපවතින්නේ නිරෝගී ශක්තිමත් ජාතික මෙහෙවරට එලදායි අයුරින් දායක වන පුරවැසියන් මතයි. ඒ සඳහා ගුණවත්, රසවත්, පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් සමබල ආහාර සකසා ගැනීමට හා පරිභෝජනය කිරීමට උනන්දු වෙමු. ස්වභාවික පරිසරයේ අප විසින්ම සකසා ගත් දෑ ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට ඒවා විවිධ අයුරින් ආහාර හා පාන ලෙස සකසා භාවිතා කිරීමට පුරුදු වෙමු.

නිල් කටරොලු මල් වලින් ඖෂධීය රසවත් ගුණවත් පානයක් සකස් කර ගනිමු .

පියවර

- හොඳින් පිපුණු නිල් කටරොළු මල් 8 -10ක් පමණ ගන්න.
- ඒවා ඇල්දියෙන් සෝදා ගන්න (මල් පොඩි නොකර).
- දැන් සෝදා පිරිසිදු කරගත් වීදුරුවකට කටරොලු මල් දමන්න
- වැඩිහිටියෙකුගේ උදව්වෙන් උතුරුවා ගත් වතුර වීදුරුවකට වක්කරන්න. (¾ක් පමන)
- මිනිත්තු දහයක් පමණ වසා තබන්න
- හැන්දකින් හොඳින් කලවම් කර ජලය ටික තවත් වීදුරුවකට පෙරාගන්න
- ජලය හොඳින් සිසිල් වූ පසු එයට ලුණු, දෙහි ,සීනි එක්කරගන්න.
- දැන් ඔබට රසවත් ගුණවත් පානයක් ලෙස එය භාවිතා කළ හැකිය
- ලුණු සහ සීනි නොමැතිව ඖෂධීය පානයක් ලෙසද සකසා ගත හැකියි

මෙම පානය සකස් කරග ගැනීම සඳහා රතු පැහැති පොකුරු වද මල් ද යොදා ගත හැකිය