



# MONTHLY BUSINESS MAGAZINE

1<sup>st</sup> Issue | 1<sup>st</sup> volume | 2025

Rs.250/-



සමාජ  
පරිහානියක  
ආරම්භය?



අනුරව  
පුලුවන්ද?



22 වන සියවසට  
ගැලපෙන නවීන  
නිවාස

# A/C

**BRAND NEW & RECONDITION A/C**  
**Supply & Installing**



Cool room  
Ice maker  
Open freezer & freezer container  
Chiller & heat pump

**077-1953533 / 071-6939609**

**GM Cool Mart**  
Engineering Technologies

*With 42 experience.....*



# ROVINTA ELECTRONICS

All kind of electronic, electrical & computer accessories



(T) 011 291 42 78  
(M) 071 770 77 44  
(W) 077 086 68 28

No. 78/1, Kandy Road, Kiribathgoda.



**මන්නලි බිස්නස් මැගසින් සඟරාවට අමුණුගොඩ කුඩුමිරිසේ ශ්‍රී පරාක්‍රමබාහු රාජමහා විහාරස්ථානයේ සුධපකුමී පණිවිඩය**

“මන්නලි බිස්නස් මැගසින්” නමින් සඟරාවක් කිරීමත්ගොඩ සහ ගණේමුල්ල වෙළඳ සංගමය කේන්ද්‍ර කරගෙන එළිදැක්වීමට සූදානම් වීම ම ඉතා වැදගත් බව සතුවත් සඳහන් කරමි. ප්‍රදේශයටම යම් පුනර්ජීවයක් ලබාදෙමින් පවත්වාගෙන යන ගණේමුල්ල වෙළඳ සංගමය විශිෂ්ඨ බව මේ වනවිට ප්‍රදේශවාසී ජනතාව පිළි අරගෙන ඇත. සංගමය වෙතින් දියත් කර ඇති ආගමික, සාමාජික, ජාතික සංස්කෘතික, ශාස්ත්‍රීය සේවාවන් රැසකි. එම සේවාවන් තවත් පුලුල් කරමින් ව්‍යාපාරික ලෝකය පිළිබඳව රට දැනුවත් කරමින්ද මහජනතාවට පිරිමහින අත්‍යවශ්‍ය සියලු වෙළඳ භාණ්ඩ ගණේමුල්ලේ ඇති බවද මෙම සඟරාවෙන් පිළිබිඹු කරනු ඇත. එසේම ආර්ථික සම්පූර්ණ, මිනිසෙක් ගොඩනැගීමට අවශ්‍ය වන ජාතික, ආගමික, හැගීම් ජනිතවන කාලෝචිත ලිපිවලින් සමන්විත මෙය මහඟු සඟරාවක් බවත් සඳහන් කරමි. පොදුවේ කියවීමට මැලිබවක් හඟවන මෙම කාල ඡේදයේ බාල, තරුණ, මහලු කාටත් ප්‍රියමනාප යමක් කියවා තේරුම් ගැනීමට ශක්තිය ඇති කාලෝචිත සඟරාවකි මෙය. මේ සඳහා සුබ පැතුමක් එක් කිරීමට ලැබීම ගැන සතුටු වන අතර ‘මන්නලි බිස්නස් මැගසින්’ සඟරාව බාධාවකින් තොරව මාසිකව එළිදැක්වීමට කළමනාකරුවන්ට ශක්තිය ධෛර්යය ලැබේවායි ඉත සිතින් ප්‍රාර්ථනා කරමි.

එසේම මෙම සඟරාව තුළින් ප්‍රජාව අවදි කරවීමට මනා උත්සහයක් දරන “මන්නලි බිස්නස් මැගසින්” ප්‍රාදේශීය කලමනාකරු වන අප හිතවත් උදය රංජන් සමරතුංග මහත්මාටද තෙරුවන් සරණින් මෙවන් පොදු කටයුතු කිරීමට තව තව ශක්තිය ලැබේවායි පතමි.

**අමුණුගොඩ කුඩුමිරිසේ ශ්‍රී පරාක්‍රමබාහු රාමහා විහාරයේ භාරකාරී විහාරාධිපති ශාස්ත්‍රපති ගරු පරකන්දෙනිය ධීරහන්ද ස්ථවිර**



**අනාගතයට ගැලපෙන, අඩු වියදම්, ස්වභාවික විපත් වලට පහසුවෙන් ඔරොත්තුදෙන, කන්ටේනර් නිවාස**

අනුර කුමාර දිසානායක ජනාධිපති තුමා බලය ගන්නට පෙර කීවේ ඔහු රටේ දුෂ්ඨතා නැති කරන බවය. හොරු හිරගෙට යවන බවය. බලය ලැබී අවුරුද්දක් ආසන්න වෙනකම් ඔහුට ඒවා නිසි ලෙස කරන්නට අවස්ථාවක් ලැබුණේ නැත. ජනතාව මුලින් සිතුවේ ඔහුද අනික් දේශපාලඥයින් මෙන්ම දුන් පොරොන්දු ඉටු නොකරනු ඇතැයි කියාය. නමුත් 76 වසරක් තිස්සේ පැවති

උත්සාහ කරති. එක ආයතනයක් සිය මිනීමරු සහෝදරයා බේරාගැනීමට උත්සාහ කරන්නේ කිසිදු ජනාධිපති විය නොහැකි කෙනෙකු ජනාධිපති කර, සිය සොහොයුරාට ජනපති සමාව ලබා ගැනීමටය. අනික් ආයතනය ගෝඨාභය රජය සමග එක්ව හොරා කෑ හොරකම් එළියට ඒම වළක්වා ගැනීමට දඟලමින් මෙම ජනතා දෝහී ක්‍රියා කරමින් මිනිසුන් ඇවිස්සීමට වෙර දරති. ඔවුන් කිහිප අවස්ථාවකම බොරු ප්‍රචාරය

සමයන්වලදී නම්, එක බොරුවක් ජනගත කල සෑහින් මාධ්‍ය නාලිකා වලට සිල් තැබීම සිදුවිය. නමුත් මේ රජය බොරු වපුරන්නට ඉඩදී නිහඬව සිටීම ජනතාවට මහා ගැටලුවකි. ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදයයි කියමින්, බොරුව සහ මඩ ගැසීම අසීමාන්තිකව කරන්නේ ජෝසප් ගොබෙල් න්‍යාය භාවිතා කරමින් බව ඔවුන් අවබෝධ කරගන්නේ නැත. බොරුව එක දිගට අට සැරයකට වඩා භාවිතා කරන විට එය මිනිසුන් සත්‍යයක් ලෙස ගන්නා බව හිටිලිප්ගේ නවිස් මතවාදය ජනගත කල ඇමතිවරයා ලෙස කටයුතු කළ ගොබෙල්ස් පෙන්වා දුන්නේය.

ඔවුන් මේ කරමින් සිටින්නේද එයයි. නිතරම බොරුව ජනගත කරමින් රජයට එරෙහිව මඩ ගැසීමයි. විපක්ෂයේ සිටින සමහර අන්ත දූෂිත (වැඩිහරියක් සිටින්නේ අන්ත දූෂිත

# අනුරට පුලුවන්ද?

දූෂිත පාලනයන් නිසා, යටි බිම්ගත රාජ්‍ය නිලධාරීන් දේශපාලඥයින්ටද වඩා දූෂිතව, වෙනත් පාතාල යාන්ත්‍රණයක ක්‍රියාත්මක වෙමින් සිටි බව ජනතාවට අවබෝධ වන්නට පටන් ගත්තේ රජයේ වැදගත්ම ස්ථානවල සිටි අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්වරු, සභාපතිවරු, නියෝජ්‍ය පොලිස්පතිවරු පවා අත් අඩංගුවට පත්වන්නට පටන් ගත් පසුවය. හිටපු පොලිස්පති වරුන් පවා අධිකරණයෙන් වැරදි කරුවන්ව, විශ්‍රාම වැටුප පවා අහිමිව ගෙදර ගිය විටය.

කලද රජය ඒවාට නිහඬවීම නිසා ඔවුන් සිතන්නේ ඔවුන්ට රජය බිය බවය. නයා ඉදහිටවත් පෙනේ නොකොලොත් දරමිටි බැඳීමට ගැහැනුන් පාවිච්චි කරනු ඇතැයි පැරණි කතාවක්ද තිබෙන්නේ එබැවිනි. පසුගිය ජනාධිපතිවරුන්ගේ

ජනාධිපතිවරයා සහ ආණ්ඩුව පත්වූ දා සිටම, සැබෑ සටන් පාඩ නැතිවූ විපක්ෂය සහ දූෂිත දේශපාලඥයින් විවිධ බොරු නිර්මාණය කරමින් පුද්ගලික හේතු මත විවිධ මඩ සහ අසත්‍ය පතුරන මාධ්‍ය නාලිකා දෙකක් සමග එක්ව ආණ්ඩුව වැට්ටවීමට කැසකවමින් සිටිති. කෙසේ වෙතත් ජනතාව පෙර පරිදි බොරුවෙන් ඇන්දවීමට නොහැකි බව මෙම මාධ්‍ය ආයතන දෙක මෙන්ම, දූෂිත තමන් කල ජනතා දෝහීකම් වසා ගැනීමට වලකන දේශපාලඥයින්ද අවබෝධ කරගනිමින් සිටිති. නමුත් ජනතාවට ප්‍රශ්නයක්ව ඇත්තේ මෙවැනි බොරු වපුරන ජනතාව මුලා කරමින් නොමග යවන නාලිකාවලට සහ තක්කඩි දේශපාලඥයින් හමුවේ අනුර සහ ආණ්ඩුව නිහඬව සිටින්නේ ඇයි දැයි කියාය.



අනුර කුමාර ඇතුලු නව රජයට බොහෝ කරුණු නිවැරදි කරගත යුතුව තිබුණේය. ඒවා ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදීව කරන්නට ඔවුන් හැකි හැම උත්සාහයක්ම දරමින් සිටියි. එබැවින් කාලය ගතවෙන්නේ ඒ දූෂිත නිලධාරීන් තවමත් පරණ සිටි භාමිපුකුන්ට බැල මෙහෙ කරමින් සිටීම නිසාය. ඔවුන් ඉහළ තනතුරුවල රැඳෙමින් මේ රජය අපහසුතාවයට පත්කිරීමට සැලසුම් සකස් කරමින් සිටිති. ඒවා අනුර ඇතුලු රජය හඳුනා ගන්නේ වලක දෙකක වැටීමෙන් පසුවය. විවිගේ රොකට්ටුව පිළිබඳව පාර්ලිමේන්තුවේදී සිදුවූ ප්‍රකාශය එයට උදාහරණයක් ලෙස දැක්විය හැකිය. තව හෙලි නොවූ කරුණු විශාල ප්‍රමාණයක් ඇත.

ජනතාව සතුටු විය යුත්තේ කුඩුවලින් ස්වයංපෝෂිත, පාතාලයෙන් ස්වයං පෝෂිත, දූෂිත නිලධාරීන්ගෙන් ස්වයංපෝෂිත වූ බංකොලොත් රටක් වසරකින් හෝ ආපසු හරවා මේ තත්ත්වයට ගෙන ඒමට ඔවුන් ක්‍රියා කිරීම පිළිබඳවය.

වැලේ වැල් නැති විපක්ෂය සහ පුද්ගලික උවමනාවන් සපුරා ගැනීමට වෙර දරන පව නාලිකා දෙකක් රජය පෙරලීමට විවිධ උපක්‍රමයන් දරමින් සිටිති. ජනතාව ප්‍රතිකෂේප කළ, රටට දෝහීවූ දේශපාලඥයින්ගේ මතවාදයන් වැඩිපුර ප්‍රදර්ශනය කරමින්, ඒවා විකෘති කරමින් සහ ඒවාට බොරුද එකතු කරමින් ඔවුන් ජනතාව රජයට සහ අනුරට එරෙහිව පෙළගැස්වීමට

අයයි) පිරිස් ඒවාට වොයිස් කට දෙමින් මේ රජය බිඳ දමන්නට කැස කවති. මේවා වැලැක්වූයේ නැති වුවහොත්, අනාගතයේ දිනක පාරාවළල්ලක් වී නරක අතට හැරීමට බොහෝ දුරට ඉඩ තිබේ. ඒ ගැන නොසලකා, අධි තක්සේරුවකින් සිටින්නේ නම්, වලේ වැටෙන තුරු ඔවුන් දැන නොගනු ඇත.

බලංගොඩ ආනන්ද මෙෙත්‍රී ස්වාමීන් වහන්සේ සහ ඉන්දියාවේ දක්ෂ ම ජ්‍යාතිෂ ශාස්ත්‍රඥයෙක්ද පවසා ඇත්තේ 2025 සිට 2042 දක්වා ලංකාව පාලනය කරන්නේ එක නායකයෙකු බවය. එය විය හැකිය. ඒ ජනතාව දැන් ක්‍රමයෙන් සත්‍යය අවබෝධ කරගනිමින් සිටින බැවිනි. නමුත් අනුර ඇතුලු ආණ්ඩුව කල්පනාවෙන් කටයුතු නොකළහොත් දූෂිත රාජ්‍ය නිලධාරීන් සහ හිටපු දූෂිත දේශපාලඥයින් එක්ව රජයත්, අනුරත් විනාශ කර දමීමට අටවන උගුල්වලට හසුවීමේ අවධානමක් ඇත. එනිසා අවබෝධයෙන් යුතුව බොරුවට කෑ ගසන, මාධ්‍ය දර්ශන පවත්වන අය ගැනද අවධානය යොමු කළ යුතුය.

# මම ඉගෙනීමේ මාවතේ

ජීවිතය දෙස දයාබරව බලන්න පුරුදු වුණොත් හැමදාමත්, සතුටින්, සුන්දරව ජීවත් වෙන්න පුළුවන්. ඒනිසයි අපි ජීවිතේ දෙස දයාබරව බලන්න පුරුදු වෙන්න ඕනේ.

ජීවිතේ සුන්දර වෙන්න නම් අපි අපේ හිත් සතුටින් පුරවා ගන්න ඉගෙන ගන්න ඕනේ. ඒ ඇයි දන්නවද? අපි සතුටින් ඉන්න කොට තමයි අපිට අනෙක් හැමෝවම සතුටෙන් කියන්න පුළුවන් වෙන්නේ වගේම අපේ ජීවිතේ සාර්ථක කරගන්න පුළුවන් වෙන්නේ. ඒකට හේතුව තමයි සතුටෙන් තියෙන හදවත් සොයාගෙන ආදරය, සෞභාග්‍යය, සැනසීම වගේ දේවල් නොනැවතී ගලාගෙන එන එක. ඒක තමයි සොබාදහමේ නීතිය. හිතේ සතුටක් නැති කෙනෙකුට හැම තිස්සෙම එන්නේ දුක, විරහව, කරදර වේදනාව සහ දුප්පත්කම වගේ දේවල් විතරමයි. හරියට ගැල පිටුපසින් එන රියසක වගේ.

හැබැයි අපි ඉගෙන ගන්න ඕනේ ප්‍රධානම කාරණාව තමයි මේ ලෝකේ අපි සතුට හොයාගෙන කොයි තරම් දුර ගියත් සතුට හමුවේ වෙන්නේ නෑ කියන එක. ඒකට හේතුව තමයි අපේ සතුට මේ ලෝකේ කිසිම කෙනෙකුට අපිට දෙන්න බැරි එක. දැන් ඔබට හිතෙයි එහෙනම් අපි කොහෙත්ද සතුට සොයා ගන්නේ කියලා. ඒ සතුට තියෙන්නේ ලෝකේ වෙන කොහේවත් නෙවෙයි. අපේ හිත ඇතුළේ විතරමයි. අපේ සතුට අපට දෙන්න බැරි හේතුවත් ඒකමයි. අපේ සතුට අපේ හිත ඇතුළේ තියෙද්දී වෙන කවුරුවත් කොහොමද අපට සතුට දෙන්නේ. අපි අපේ සතුට මොකක්ද කියලා අවබෝධ කරගන්න දවසට අපට පුළුවන් සතුටින් ඉන්නේ කොහොමද කියලා තීරණය කරන්න. අන්න ඒ මග ඔබට පෙන්න්න, එහෙමත් නැතත්ම ඔබ සතුටින් ඉන්න ඉගෙන ගත යුත්තේ කොහොමද ඔබේ සිත් එයට හුරුකරගන්න ඕනේ කොහොමද කියන එකට ප්‍රංචි පාරක් පෙන්න්න අපි හිතුවා.

ඔබේ ජීවිතයේ නියමුවා ඔබමයි. ඔබ ඉදිරියට ගමන් කරද්දී ඔබ යා යුත්තේ කුමන මාර්ගයේදැයි තීරණය කිරීම ඔබටම කළ හැකියි. ඔබේ ගමනේදී ඔබට හමුවන අයට ඔබට බලපෑම් කළ හැකි වුවද ඔබට ඔබ පිළිබඳව අවසන් තීරණ ගත හැකි විය යුතුයි.

ජීවිතය දෙස දයාබරව බලන ඔබට හැමදාම සතුටින් සිටිය හැකි බව දැන් අවබෝධ වුනාද?

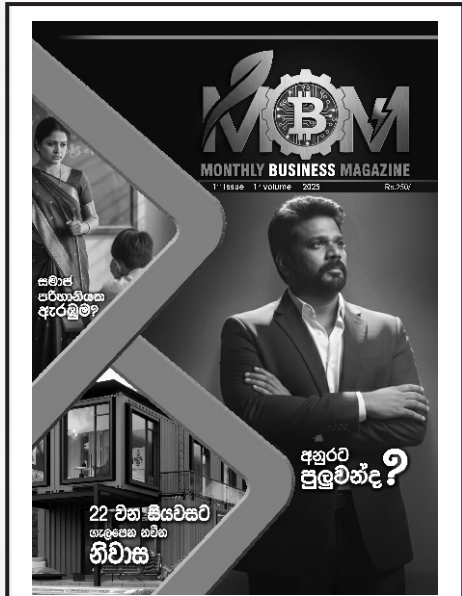
ඔබ සැමවිටම ගන්නේ වැරදි තීරණ, වැරදි අවස්ථාවන් නම්, ඔබේ ජීවිතය විනාශවීම වළක්වන්න බෑ. ඔබ එදිනෙදා ගන්න තීරණ තමයි ඔයාගේ අනාගතේ ඔයා ධනවතෙක්ද, දිලීන්දෙක්ද කියලා තීරණය කරන්නේ. කෙසේ වෙතත් ඔබ අමතක නොකළ යුතු කාරණයක් තියෙනවා. ඒ තමයි ජීවිතය කවදාවත් ඔබට අවස්ථාවන් ලබාදෙන එක නතර කරන්නේ නෑ කියන එක.

ඔබේ සිතුවිලි සහ පුරුදු තමයි ඉදිරියේදී ඔබ කිනම් ආකාරයක අයෙක්ද කියලා තීරණය කරන්නේ. ඒක ඔබේ පුද්ගලික ජීවිතයේදී ඇතිකරගන්නා සිතුවිලි සහ පුරුදු වගේම ඔබේ ව්‍යාපාරික ලෝකයේදී ඇති කරගන්නා පුරුදු සහ සිතිවිලිත් ඒ ආකාරයටම බලපානවා.

ඔබ හොඳට මතක තියාගත යුතු කරුණක් වන්නේ සාර්ථක මිනිසුන් සාර්ථක පුරුදුවලට හුරුපුරුදු වුන අය බවත්, අසාර්ථක මිනිසුන් අසාර්ථක හුරුපුරුදුවලට හුරුවුන අය බවත්ය.



**පුරුද්දක් යනු කුමක්ද? සරලව කිවහොත්, පුරුද්දක් යනු ඔබ බොහෝ විට කරන දෙයක් නිසා වන හුරුවීමකි. වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්, එය ඔබ නැවත නැවතත් කරන හැසිරීමකි. ඔබ නව හැසිරීමක් වර්ධනය කිරීමට නොහැකි පවතී නම්, අවසානයේ එය ස්වයංක්‍රීය වේ.**



**EDITOR**

K. Dilrukshi Koralage

**WRITERS**

- Vishravana Galappaththi
- Nishaka Polwaththage
- Ravana Galappaththi
- Nethra Dinaravi

**COVER & PAGE LAYOUTS**

Dinaravi Graphics

**PUBLISHER**

Dinaravi Publications

Call - 078 810 30 44  
 WhatsApp - 078 810 30 44  
 email - mbmlanka@gmail.com

**ජලය ගල බිඳින්නේ එහි ශක්තිය නිසා නොව එහි අඛණ්ඩ පැවැත්ම නිසයි.**

අපි හැමෝටම ජීවිතේ ජයගන්න ඕනේ කියන හැඟීම, අඩු වැඩි වශයෙන් තියෙනවා. ඒ වෙනුවෙන් අපි ගොඩක් දේවල් පටන් ගන්නවා, ඒවා සාර්ථක කරගන්න හීන දකිනවා. හැබැයි ටික දවසක්, යනකොට අපිට ඒ හීන අතෑරෙනවා, ඒත් සමහරු එහෙම නෑ. එයාලා තමන් දකින හීන අනිවාර්යෙන්ම ජය ගන්නවා. ඒ වැඩි වශයෙන් ජීවිතේ ජයගන්න ඕනේ කියන හැඟීම තියන අය, අපි එහෙම අයට කියනවා 'වාසනාවන්තයෝ' කියලා. ඒත් ඇත්තටම ඒ වගේ අයට පාවිච්චි කරන්න ඕනේ හරිම වචනය වෙන්නේ 'උත්සවන්තයෝ' කියන එක.

උත්සවය කියන්නේ ඕනෑම කෙනෙකුට ඇතිකරගන්න පුළුවන් දෙයක්. ඒ කියන්නේ ඕනෑම කෙනෙකුට උත්සවන්තයෙක් වෙලා දිනන්න පුළුවන්. ඒකට අවශ්‍ය වෙන්නේ දිනන්න ඕනේමයි කියන නොබිඳෙන, අඛණ්ඩ හැඟීම විතරයි. ඒ හැඟීම තියෙනවා නම්, දැන් ඔබ ඉන්න තැන අදාලම නෑ.

# ගුරුදෙගුරුන්ට ඵරෙහිව ඵන

# දඬුවම්

## තහනම් රටේ පරිහානියේ ආරම්භයද?



වර්තමාන ජාතික ජනබලවේග ආණ්ඩුව මගින් තීරණයක් ගෙන ඇත්තේ දරුවන්ට දඬුවම් කිරීම තහනම් කිරීමටය. එය කෙතරම් කාලෝචිත එකක් දැයි සිතා බැලිය යුතුය. එයට හේතුව වර්තමාන පාසල් සිසු සිසුවියන්ගේ හැසිරීම් රටාවන් දෙස හොඳින් බැලීමේදී දැනටමත් පාසැලේදී ගුරුවරයෙකුට හෝ විදුහල්පති වරයාට දරුවෙකුට දඬුවමක් දීම විශාල ගැටලුවක් බවට පත්ව ඇති තත්ත්වයක් ඇත. දඬුවමක් දුන්නොත් මග තොටදී පහර කෑමට හෝ වෙනත් ආකාරයකින් පලිගැනීමකට ලක්වීම් වැනි අවස්ථාව අනන්තවත් පුවත්පත් වල දැකිය හැකිය. මග තොටදී පිරිමි පාසල් දරුවන් සි ගරව වූවක් බොම් නි සි වි න වැඩිහිටියෙකු ඔහුට උපදෙසක් දීමට උත්සාහ කලහොත් සිදුවන්නේ ගුවිකෑමටය. බස් රථවලදී වැරදි වැඩක් දැක එය කරන්නට එපා කියා කියනු ලැබුවහොත් ළමයින් පිරිසක් එක්ව පහරදීම දැකිය හැකිය.

ඉහත සඳහන් කලේ සිදුවන අනර්ථකාරී ක්‍රියාවන් කිහිපයක් පමණි. දරුවන්ට දඬුවම් නොදීමට ගන්නා තීරණය පනින රිලවුන්ට ඉණිමං තැබීමකට සමාන වනු ඇත.

අප ලෝකයේ දියුණු රටවල මෙන් දඬුවම් අපේ සමාජයෙන් ඉවත් කිරීමට නම්, ඊට පෙර එයට ගැලපෙන සමාජ වටාපිටාව, වාතාවරණය සහ ක්‍රමවේදයන් සකස් කර, එය පියවරෙන් පියවර වසර කිහිපයක් තුළ ඉදිරියට ගෙන ආ යුතුය. එසේ නොමැතිව පාර්ලිමේන්තුවේ ආසන 159 බලයක් තිබූ පමණින්ම තම තමන්ට හිතෙන හිතෙන අණ පනත් ගෙනවිත් සම්මත කිරීම මගින් රටට අනර්ථකාරී විපත් ඇතිවිය හැකිය. ඔවුන් මේ ගන්නා

ලෝකයේ දඬුවම් තහනම් කර ඇති රටවල් ඒ රටවල්වල ළමයින්ට ඉතාම කුඩා කාලයේ සිටම අතික් අයගේ මතවලට ගරුකිරීම. වැඩිහිටියන්ට ගරුකිරීම සහ එකිනෙකා අතර සහයෝගීතාවය පවත්වා ගන්නා ආකාරය උගන්වනු ලබන්නේ මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයේදීය. නමුත් අපේ රටේ මේ කරන්නට යන දෙයින් සිදුවන්නේ දැනට සිටින ළමයින් සියලු දෙනාම ඒ හිතිය යටතට එකවරම ගෙන ඒමය. එයින් සිදුවනු ඇත්තේ පරිහානියක් බව නොකියාම බැරිය. එයට හේතුව වර්තමානයේ පාසල්වල ළමයින්ගේ හැසිරීම ගැන අධ්‍යයනය කිරීමේදීය. දැනටමත් පාසල්වල ළමයින් තුළ විනයක් ඇද්දැයි දිනපතා පුවත්පත් බැලීමෙන් අවබෝධ කරගත හැකිය. ගුරුවරයෙක් අවවාදයක් දුන්නොත් ගුරුවරයාට පසුවද පාසලට ඒමට නොලැබෙන තරමට තත්ත්වය හරක අතට හැරී ඇත. පසුගියදා ජනාධිපතිවරයා මහනුවර මගුල් මඩුවේ සිට ප්‍රකාශ කලේ ළමයෙකු මත් ද්‍රව්‍ය පාසලට රැගෙන පැමිණියහොත් විදුහල්පති තුමා පවා ඔහුට දඬුවම් කිරීමට බිය තත්ත්වයක් ඇති බවය. ඒ පිටතදී පහර කෑමට ඉඩ ඇති බැවිනි.

තීරණයේ අනිසි විපාක ලැබෙන්නේ තවත් අවුරුදු 5ක් 10ක් ගතවන විටය. එවිට දැන් සිදුවෙනවාටද වඩා අපරාධ විශාල ප්‍රමාණයකින් වැඩිවනු ඇත. ජපානයේ ළමයින් හැඩ ගස්වන්නේ මුල් ළමාවිය සංවර්ධනයේදීය. එසේ නොමැතිව එකවරම සියලුම වසරවල ළමුන්ට දඬුවම් නොකර, දෙමාපියන් සහ ගුරුවරුන් අපහසුවේ හෙළමින් නොවේ.

මේ පනත අනුව නිවසේදී පවා සිදුවනු ඇත්තේ දරුවන්ට හිතුවමෙන් හැදෙන්නට ඉඩදී දෙමාපියන් ඇස්කන් පියාගෙන සිටිය යුතු වීමය. අයියා අතින් නංගී දූෂනය වූවද දඬුවමක් කලහොත් තාත්තා හිරේ යාමට ඉඩ තිබේ. එවැනි තත්ත්වයන් ඇතිවීම වළක්වා ගැනීමට දරුවා වැරදි මාර්ගවල යමින් සිටිනවිට දඬුවම් කර, නිවැරදි මාර්ගයට ගැනීමට ඇති ඉඩ මෙමගින් ඇහිරී යනු ඇත.

වානේ හැදෙන්නේ හොඳින් පදම් කරලාය, හොඳ්දක් රස වන්නේ එය හැඳිගැනීමටය. එසේ නොවුනහොත් කිරිටික කැටිගැසී, හොඳ්ද කන්නට බැරි වේ. එසේම ළමයින්ට අවවාද අනුශාසනා ලබාදී, අවශ්‍ය අවස්ථාවලදී දඬුවමක් නොදීමෙන් දරුවන් අනර්ථකාරීත් වීම වැළැක්විය නොහැකි වනු ඇත. අප පාසල් යන කාලයේ අපට ගුරුවරුන් ඕනෑ තරම් දඬුවම්කර ඇත. නමුත් අප කිසි දිනක ගුරුවරුන්ට

එරෙහි වූයේද, පහරදීමට හෝ එකට එක කීවේ නැත. වරද අවබෝධ කරගෙන නැවත එම වැරදි නොකර ඉන්නට වගබලා ගත්තෙමු. අපේ ජීවිත මේ තත්ත්වයට ගෙන ඒමට හැකිවූයේ ඒ මගිනි. නමුත් වැරදි පෙන්වා දෙන්නට කිසිවෙකු නැතිවූ විට, දරුවන්ද පිස්සු බල්ලන් මෙන්වීම වැළැක්විය නොහැකි වනු ඇත. බල්ලන් සාමාන්‍යයෙන් මිනිසුන් හපන්නට නොයන්නේ උන් මුල සිටම පුරුදු වන කීකරු කමත්, පුහුණු කරන ක්‍රමත් නිසාය. නමුත් යම් ආකාරයකින් ජලහීනිකාව වැළඳුන පසු, ඒ බය නැතිවී ගොස් ඉදිරියට හමුවන සෑම කෙනාම හපමින් ගමන් කිරීම බල්ලාගේ සිරිතය. දඬුවම් නොදී සමාජ සම්මතයන්ට ගරු නොකිරීමට, බිය නොවීමට හැදෙන දරුවන්ද එසේ වුවහොත් සමාජයට දෙවියන්ගේ පිහිට පමණකි. අණපනත් ගෙන ඒමට පෙර ඒ ගැන සිතා බැලිය යුතුය. දඬුවම් නැතුව ළමයින් හදන්නට නම් ඊට පෙර බොහෝ දේ වෙනස්කළ යුතුව ඇත. 1978 පසු අපේ සමාජය හුරුකර ඇත්තේ අම්මා විකුණා හෝ සල්ලි හොයන සමාජයක් බවටය. මේ දඬුවම් නැති කිරීමේ පනතක් සමග තත්ත්වය බෙහෙවින් හයානක විය හැකිය. කොරුගේ කිඹුලන් මවනවා කියා ඕනෑම කෙනෙකුට චෝදනා කල හැකිය. නමුත් අනාගතයේදී මෙහි සත්‍යය දැකිය හැක.

# ඕනෑම වැරදීමක නිවැරදිකම හැකිය



# ඉවතේ

# වැරදිකමද?

ඔයාව සම්බන්ධයකින් විශ්වය මග අරවන්නේ ඔයාට ඊට වඩා හොඳ දෙයක් දෙන්න කියලා විශ්වාස කරන්න. අපි පොඩි උදාහරණයක් අරගෙන හිතමු ඔයා ආදරය කරපු ගැණු ලමයා හෝ පිරිමි ලමයා ඔයාව දාලා ගියා කියලා. ඒක ඔයාගේ හිතට දරාගන්න ගොඩක් අමාරු දෙයක්. ඒකට අඩ අඩා ඉන්න එපා දාලා ගිය කෙනා මත්තෙම. මොකද එයා ඔයා ලග හිටියා නම් ටික කාලයක් යනකොට එයා ඔයාගේ ජීවිතේ අපායක් කරන්න ගොඩක් දුරට ඉඩ තිබුණා කියලා ඔයාටම ඔප්පු වෙන්න තිබුණා. ඔයා ආදරෙයි කියලා ගත්තේ සදාකාලික දුක් විදින තීරණයක් කියලත් ඔයාටම තේරෙන්න ඉඩ තිබුණා. අන්න ඒ නිසා තැවී තැවී, දුක් වෙවී ඉන්න එපා. ඉස්සර හිටියටත් වඩා සන්තෝසෙන් ඉන්න විශ්ව ශක්තිය විශ්වාස කරලා. ඒ ඔයාට වඩා හොඳ කෙනෙක් දෙන්න, වඩා හොඳ දෙයක් දෙන්න තමයි විශ්ව ශක්තිය ඔයාගෙ තිබුණ දෙයක් ඉවත් කලේ කියලා තේරුම් ගන්න. එතකොට කවදාවත් ඔයාට දුකක් හිතෙන දෙයක් වෙන්නේ නෑ. ඒ වගේම ඔයාට පසුතැවෙන්න අවශ්‍ය වෙන්නෙත් නෑ. තවත් එක දෙයක් මම මේ එක්කම කියන්න කැමතියි. ඔයා

ඔයාව දාලා යන කෙනෙක්, ඔයා එක්ක හිටියත් ඔයාව නොසලකා වැඩ කරන කෙනෙක්, ඔයාට ආදරේ දක්වන්නේ නැති කෙනෙක්, ඔයා ලග හිටියත් ඔයාට අත්තටම ආදරය කරලා නෑ. වැඩිකල් නොගිහින්න ඔයා තේරුම් ගනියි අනේ මට වැරදුණා කියලා. එතකොට හදාගන්න බෑ කියලා ඔයාට හිතෙයි. එහෙමමත් නෑ. ඔයාට ආයේ වෙනස් වෙලා, අලුත් වෙලා ඔයාට ආදරේ කරන කෙනෙක් හොයා ගන්න පුලුවන් අනිවාර්යයෙන්ම. හැම වැරදීමක් කියන්නෙම අලුත් සොයා ගැනීමක් කියලා විශ්වය විතරක් නෙවෙයි, දහස් ගණන් විද්‍යාඥයෝ පවා ලෝකේ පුරාම තහවුරු කරලා තියෙනවා. ඒ නිසා අලුත් විදිහට හිතන්න.

ආදරෙයි කියලා හිතුවට ඒ දාලා ගිය කෙනා ඇත්තටම ඔයාට ආදරය කරලා නෑ. මවා පෑමක් විතරයි කරලා තියෙන්නේ. තවත් පුංචි කරුණක් කියන්නද? මේක සත්‍යම සත්‍ය බව සිය දහස්වර ඔප්පුවෙලා තියෙන කාරණයක්. ඒ මොකද්ද දන්නවද? පුලුවන් කමක් තියෙනවා නම්, කවදාවත් ඔයා ආදරය කරන කෙනෙක් පස්සේ යන්න එපා. ඒ ඇයි කියලා දන් ඔයා උඩ බිම බලයි. ඔයා ආදරය කරන කෙනෙක් ඔයා ලබා ගන්න වෙර දරණවට වඩා, ඔයාට ආදරය කරන කෙනෙක් හොයා ගන්න උත්සාහ කරන්න. එතකොට ඔයා අහයි ඒක කොහොමද මම දනගන්නේ කියලා. ඒක හොයා ගන්න බොහෙම පහසුයි. ඔයා ගැන නිතරම හොයලා බලන, ඔයාගේ දුක සැප ගැන වෙනෙසෙන, ඔයාගෙන් දෙයක් බලාපොරොත්තු වෙන්නේ නැතුව ඔයාට උදව් උපකාර කරන්න හදන කෙනෙක් ඉන්නවා නම්, ඒ කියන්නේ ඔයාට ආදරය කරන කෙනෙක්. හිතලා බලන්න ඔයා භුල් ට්‍රයි කරලා කරලා හදා ගන්න සම්බන්ධතාවයේ සහකරුවා හෝ සහකාරිය ඔයා ගැන කිසිම තැකීමක් නැති කෙනෙක් කියලා. එයා කවදාවත් ඔයාට සැබෑවට ආදරය කරලා හරි, කරන්නේ හරි නෑ. එයා බලන්නේ ඔයාව පාවිච්චි කරලා එයාගේ උවමනා එපා කම් ඉෂ්ට කරගන්න විතරයි. රැවටෙන්න එපා. වහාම ඒ කෙනා ගෙන් ඇත් වෙන්න. කොයි තරම් ලස්සන උනත්, කොයි තරම් සල්ලි බාගේ තිබුණත්, කොයි තරම් පොෂ් උනත්, එයා කවදාවත් ඔයන් එක්ක එක ජීවිතේ එකම මාවතේ යන්නේ නෑ. වැඩිකල් නොගිහින්න ඔයා තේරුම් ගනී අනේ මට වැරදුණා කියලා. එතකොට හදාගන්න බෑ කියලා ඔයාට හිතෙයි. එහෙමමත් නෑ. ඔයාට ආයේ වෙනස් වෙලා, අලුත් වෙලා ඔයාට ආදරේ කරන කෙනෙක් හොයා ගන්න පුලුවන් අනිවාර්යයෙන්ම. හැම වැරදීමක් කියන්නෙම අලුත් සොයා ගැනීමක් කියලා විශ්වය විතරක් නෙවෙයි, දහස් ගණන් විද්‍යාඥයෝ පවා ලෝකේ පුරාම තහවුරු කරලා තියෙනවා. ඒ නිසා ඒ ගැන ඒ තරම් හිතන්න එපා. ඔයාට ආදරය කරන කෙනෙක් විතරක් තෝරගන්න උත්සාහ කරන්න. නැත්නම් ඉතින් අතින් කාලා හරක් බැලුවා වගේ වැඩක් තමයි ඔයාට සිද්ධ වෙන්නේ. දන් මේ ලිපිය කියවන, මේ තත්වයට මුණ දීලා, වලට පැනලා ඉන්න අය හිතයි, අඩේ මේ මිනිහා මේක හරියටම කියනවානේ බලාගෙන ඉන්නවා වගේ කියලා. ඒක ඒ තරම් අමාරු දෙයක් නෙවෙයි. සමාජේ දිහා අවධානයෙන් පොඩ්ඩක් බලන්නකෝ. ඔයාටම දවසකට මේ වගේ අය කොයි තරම් මුණ ගැහෙනවද කියලා එතකොටයි ඔයාට අවබෝධ වෙන්න පටන් ගන්නේ. මෙව්වරකල් නොදැක්ක පැති ඔයාට ඉබේම ජේන්න පටන් ගන්නේ එතකොටයි.



# Gamini Weerakoon & Sons (Pvt) Ltd

## Quality Awards

Manufactures of Awards, Trophies, Plaques, Souvenirs, Badges, Medals, Boxes from letters made out of quality imported wood, Brass, Stainless steel & Acrylic.



New Trend setters Exclusive Printing

Sublimation Printing on Aluminum Anodized Plates, Mugs, Tiles, Crystal Glass & Rock Slate, Promotional Gift Items & Laser Cutting Boxes.

www.trendsetters.lk

115/3A, Amunugoda, Imbulgoda.

Tel : 033 226 0032  
033 226 5881

Viber/Whatsapp : 077 2260032

E-mail : trendsettersale@yahoo.com



Filing cupboards, Office cupboards, Library cupboards, Mobile compactors, Lockers, Storage racks, Super market racks, Cash boxes, Wardrobes, Heavy duty colour bookcases, Versatile storage cabinets pedestals, Steel tables, Audio video media cupboards, Heavy duty bunk beds.

## Olak Steel Furniture

107/12/A, Amunugoda, Imbulgoda.

Tel : 033 226 1561 / 033 225 1045

Fax : 033 226 5561

Web : www.olaksteel.com Email : olaksteel@sltnet.lk

Hotline : 077 995 1753

# PANSILU

## Tyre Service & Wheel Alignment

All kind of Tyre servicing Tyre & tubes Alloy wheels

077 755 5095

077 035 5095

### Dambulu VEGETABLES

සෘණභයේ නවතම ශාඛාවක් වන

R.P.K. ENTERPRISES

No. 307/1, Kandaliyaddapaluwa, Ganemulla.

## ST Sena TRADE CENTER

*Best quality Garments*

221/වී1,  
කඩවත පාර, 077 783 1421  
ගණේවුල්ල. 033 226 0978

කාන්තා, පිරිමි සහ ළමා, නවීන විලාසිතාවේ නිම් ඇඳුම් සහ පාලන

# බෙහෙත් නොවී දියවැඩියාව නිව්වාටම සුව කරගන්න කැමතිද?



වෛද්‍ය අන්ජල් ගුප්තා

වෛද්‍ය අන්ජල් ගුප්තා ඇමරිකාවේ සිටින ක්‍රියාකාරී වෛද්‍ය විද්‍යාව සහ ඒකාබද්ධ වෛද්‍ය විද්‍යාව මගින් සිරුරේ සියලුම රෝගවලට ප්‍රතිකාර කරන ප්‍රමුඛ පෙලේ තරුණ වෛද්‍යවරයෙකි. ඔහුගේ බටහිර, ආයුර්වේද සහ කටුවිකිත්සාව මගින් සුවය ලැබූ රෝගීන් දහස් ගණනකි. එනිසා අපේ සඟරාව මගින් ඔහුගේ උපදෙස් සහ අත්බෙහෙත් ඔබට ඉදිරිපත් කිරීමට අපේක්ෂා කරන අතර මෙම කරුණු ඔබගේ දැනගැනීම පිණිස සහ කැමති නම් අත්හදා බැලීම පිණිසය.

## ක්‍රියාකාරී වෛද්‍ය විද්‍යාව සහ ඒකාබද්ධ වෛද්‍ය විද්‍යාව හැඳින්වීම

ක්‍රියාකාරී වෛද්‍ය විද්‍යාව (Functional medicine) සහ ඒකාබද්ධ වෛද්‍ය විද්‍යාව (Integrative medicine) යන දෙකම රෝගියා ජීවිතයේ සාකච්ඡා අවබෝධයකට ප්‍රමුඛත්වය දෙන සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රවේශයන් වන අතර, රෝග ලක්ෂණ වලට පමණක් ප්‍රතිකාර කරනවා වෙනුවට සෞඛ්‍ය ගැටලුවල මූලික හේතූන් නිරාකරණය කිරීම අරමුණු කරයි. කෙසේ වෙතත්, ඒවායේ අවධානය සහ ප්‍රවේශය වෙනස් වේ. ක්‍රියාකාරී වෛද්‍ය විද්‍යාව පද්ධති මත පදනම් වූ වින්තනය අවධාරණය කරයි. එය පුද්ගලාරෝපිත ජීවන රටා මැදිහත්වීම් සහ පෝෂණ විකිත්සාව තුළින් රෝගයේ මූලික යාන්ත්‍රණ හඳුනාගෙන ඒවාට විසඳුම් සෙවීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කරයි. අනෙක් අතට, ඒකීය වෛද්‍ය විද්‍යාව වඩාත් සාකච්ඡා වන අතර, සම්ප්‍රදායික ප්‍රතිකාර ක්‍රම සමඟ කටුවිකිත්සාව, මනස-ශරීර ක්‍රමවේදයන් සහ ශාකසාර ප්‍රතිකාර වැනි අනුපූරක ප්‍රතිකාර ඒකාබද්ධ කරමින් රෝගියාගේ ශාරීරික, මානසික, විත්තවේගීය සහ අධ්‍යාත්මික අවශ්‍යතා සපුරාලීමට කටයුතු කරයි.

තමයි උදේ අවදිවූ පසු ගත කරන පළවෙනි විනාඩි 90 ඔවුන්ගේ මුලු දවසටම බලපානවා කියන එක. මා වෛද්‍ය විද්‍යානුකූලව, ක්‍රියාකාරී වෛද්‍ය විද්‍යාව සහ ඒකාබද්ධ වෛද්‍ය ක්‍රමයන් මගින් මගේ සේවාදායකයන්ට උපදෙස් ලබා දෙනවා බෙහෙත් නතර කර, කැම සාමාන්‍ය මට්ටමින් කන ගමන් (කෙටි ආහාර ගැනීම සහ සීනි වැඩියෙන් ඇති සහ පැණිරස ආහාර ගැනීම, පැණි බීම පානය මෙයින් අදහස් නොකෙරේ) දියවැඩියාව ක්‍රමයෙන් නැති කරගන්න ආකාරය ගැන. මා විසින් මගේ සේවාදායකයන්ට සාදා දුන් විශේෂ රෙසිපියකට අනුව වන නේ පානය උදේට හිස්බඩ පානය කිරීමෙන් ඔබටද දියවැඩියාව ක්‍රමයෙන් නැතිකර ගත හැකිය. මෙම නේ පානය මගින් දියවැඩියාව පමණක් නොව, රෝග රාශියකට මූල පුරණ සිරුර අභ්‍යන්තරයේ ඇතිවන ප්‍රදාහයද සමනය කරගත හැකිවනු ඇත. ඉන්ෆලෙමේෂන් හෙවත් මේ අභ්‍යන්තර ප්‍රදාහය මගින් දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, සන්ධිවල වේදනා, බඩවැලේ ගැටලු සහ බඩ වේලීම වැනි විවිධාකාර ගැටලු රාශියක් ඇති කරයි. විශේෂයෙන්ම මෙම ප්‍රදාහය ඉහළ මට්ටමක පවතින විට රුධිර සෛලවලට අපේ සිරුරේ නිපදවෙන ඉන්සියුලින් හෝමෝනය

**මා, මගේ සේවාදායකයන්ට සාදා දුන් විශේෂ රෙසිපියකට අනුව වන නේ පානය උදේට හිස්බඩ පානය කිරීමෙන් ඔබටද දියවැඩියාව ක්‍රමයෙන් නැතිකර ගත හැකිය.**

ශ්‍රාවය වීම වළක්වාලයි. එම නිසා දියවැඩියා තත්ත්වය වේගයෙන් ඉහළ නැගීම සිදුවෙයි. මේ නිසා සිරුරේ ප්‍රදාහය අඩුකර ගැනීම දියවැඩියා රෝගීන්ට ඉතාම වැදගත් කරුණකි.

උදැසන අවදිවූ සැනින් මේ විශේෂ නේ පානය සාදාගෙන බීමෙන් සිරුරේ ප්‍රදාහය අඩුවනවාසේම, දියවැඩියා රෝගයද ක්‍රමයෙන් නැතිවී යයි.

### මෙම නේ පානය සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය -

1. ශ්‍රී ලංකා කුරුඳු කුඩු (මේ සඳහා ඉතාම සුදුසු වන්නේ ශ්‍රී ලංකා කුරුඳුය. ඒවා ලෝකයේ උසස්ම කුරුඳු ලෙස සැලකේ.)
2. වේලා කුඩුකරගත් කොත්තමල්ලි ඇට කුඩු.
3. වේලා කුඩුකරගත් උළුහල් ඇට කුඩු.
4. අමු ඉගුරු කැබැල්ලක්.
5. මද රස්නය ඇති උණු වතුර වීදුරුවක්.

### සාදාගන්නා ආකාරය -

උණුවතුර වීදුරුවට කුඩුකරගත් කොත්තමල්ලි නේ හැඳි 1/4 (කාලක්), කුඩුකරගත් උළුහල් නේ හැඳි කාලක්, කුරුඳු කුඩු නේ හැඳි කාලක්ද එක් කරන්න. එයටම තලාගත් අමු ඉගුරු කැබැල්ලද එක් කර, විනාඩි 10ක පමණ කාලයක් තැම්බෙන්නට හරින්න. (වීදුරුව තුලට දමා වසා තබන්න)

ඉන්පසු මෙම නේ පානය විනාඩි පහක් දහයක් අතර කාලයක් ගනිමින් හෙමින් හෙමින් පානය කරන්න.

ඉන්පසු විනාඩි 15ක පමණ කාලයක් සූර්ය වන්දනා යෝගාසනයක් හෝ, මාංශ පේෂීන් වෙහෙසන ව්‍යායාමයක් කරන්න. (දිවීම, ජම් එකකට යාම හෝ තදබල ව්‍යායාම් කිරීම මෙයින් අදහස් නොකෙරේ. එකතැන සිටගෙන කරන පුෂ්අප්ස් හිතක්, අත්පා දෙපසට පද්දමින් කරන සුළු ව්‍යායාමයක් හෝ වැඩි මහන්සියක් නොවෙන අත පය සොලවන ව්‍යායාම් කිහිපයක් ඒ කාලය තුල කරන්න.) ඒ සමගම ගැඹුරින් හුස්ම ගැනීමේ ව්‍යායාමද විනාඩි කිහිපයක් සිදුකරන්න.

අනතුරුව ඔබේ උදේ ආහාරය ගන්න. පෙරදින රාත්‍රී ආහාර ගෙන පැය 12 ක් 14කට පසු උදේ ආහාර ගැනීම සිදු කරන්නේ නම් ඉතාම සුදුසුය. උදේ ආහාර ගැනීමේදී පිෂ්ඨ ජනක ආහාර අඩුකර, ප්‍රෝටීන් වැඩි වශයෙන් ඇති ආහාරත්, කොළ පැහැති පලා හෝ එළවලුන් ආහාර වශයෙන් ගන්නේ නම් ඉතාම හොඳය. විශේෂයෙන්ම පාන්, බත්, ඉදිආප්ප වැනි ආහාර ගැනීමෙන් හැකිතාක් වළකින්න. තැම්බූ බිත්තර දෙකක් සහ එළවලු සලාදයක් ගැනීමට හැකිනම් ඉතාම සුදුසුය." පවසන වෛද්‍ය අන්ජල් ගුප්තා මේ ආකාරයට දහස් ගණනකගේ දියවැඩියාව සුවපත් කර ඇත.

මොනෝරේල් දුම්රිය මෑත යුගයේ ලොව පුරා වේගයෙන් ජනප්‍රිය වෙමින් පවතින ප්‍රවාහන ක්‍රමයකි. පොලොවෙන් ඉහළ හෝ පොලොව තුළ ඉතා කුඩා ඉඩ ප්‍රමාණයක ධාවනය කළ හැකිවීම, ලොව ව්‍යාප්ත පොසිල ඉන්ධනවලින් නොව, විදුලි බලයෙන් ධාවනය වීම, හඬ නොනගා ධාවන කරවීමට හැකි වීම වැනි කරුණු නිසා මෙම ප්‍රවාහන ක්‍රමය ඉතාමත් ජනප්‍රිය වෙමින් තිබේ.

මෙම මොනෝරේල් රථ රෝදවලින් ධාවනය කිරීමට මෙන්ම රෝද රහිත චුම්බක ක්‍ෂේත්‍රයක් මත ධාවනය කරවීමට ද හැකියාව පවතී. එම රෝද නැති චුම්බක ක්‍රමයේ මැග්ලෙව් ක්‍රමය ලෙස හඳුන්වන අතර ගර්ෂණයක් රහිතවීම නිසා ඉතාම වේගවත් ප්‍රවාහන ක්‍රමයක් ලෙස නිශ්පාදනය කළ හැකිය. චීනයේ මෙම මැග්ලෙව් දුම්රිය ලොව වේගවත්ම දුම්රිය බවට පත් කරමින් පැ.කි. මීටර 603ක උපරිම වේගයකින් ගමන් කර වාර්තාවක්ද තබා ඇත. නමුත් මෙම චුම්බක බලයෙන් ධාවනය වන මැග්ලෙව් දුම්රිය නිර්මාණයට මුලිකව විශාල මුදලක් වැයවෙන බැවින් බොහෝ රටවල් යොදා ගන්නේ අඩුවියදම්, විදුලි බලයෙන් ධාවන කළ හැකි රබර් රෝද යෙදූ, කොන්ක්‍රීට් තනි කදම්භයක් මත ගමන් කළ හැකි මොනෝරේල් රථය.

මොනෝරේල් රථවල ඇති ප්‍රධානම වාසි නම් ධාවනය සඳහා ඉතා කෙටි ඉඩක් අවශ්‍යවීමත්, පොසිල ඉන්ධන අවශ්‍ය නොවීමත්, නිහඬව ධාවනය කිරීමට හැකි වීමත්ය. අපේ රට ලොව රටවල් අතරින් 59 වන ස්ථානයට විශාලම බොරතෙල් අපනයනය කරන්නා ලෙස සටහන්ව ඇත. මෙවැනි මොනෝරේල් රථ අපේ රටේම නිශ්පාදනය කිරීමේ හැකියාව අපේ ඉපේනේරුවන්ට සහ අපේ කාර්මික ශිල්පීන්ට ඇත.

(ලංකාවේ රත්මලාන දුම්රිය කාර්මික අංගනයේ දුම්රියයන් නිශ්පාදනය කිරීමේ හැකියාව පවා ඇති බව සත්‍යයකි) එනිසා අපද මෙවැනි මොනෝරේල් රථ අපේ රටේ නිශ්පාදනය කර ධාවනයට එක්කළ හොත් අපේ රටට පොසිල ඉන්ධන ආනයනය නතර කර දැමිය හැකි වන අතර (දිනකට අප රුපියල් කෝටි 106.66 පමණ, මුදලක් පොසිල ඉන්ධන සඳහා ආසන්න වශයෙන් වැය

# මොනෝරේල්

කෙරේ. නැතහොත් වසරකට ආසන්න වශයෙන් රු. කෝටි 38,931ක් පමණ වියදම් කරයි) එම සුවිශාල මුදල රටේ ජනයා වෙනුවෙන් ආයෝජනය කළ හැකිවනු ඇති අතරම ගෝලීය උෂ්ණත්වයට අපේ රටෙන් සිදුවන දායකත්වය 85%කින් පමණ කපාදැමිය හැකිවනු ඇත. මොනෝරේල් ධාවනය කිරීම සඳහා අවශ්‍යවනුයේ අගල් 24ක පමණ පුළුල් කොන්ක්‍රීට් කදම්භයක් පමණක් වන අතර අවශ්‍ය නම් යකඩ කදම්භයක් වුවද මේ සඳහා යෙදිය හැකිය. මෙම කොන්ක්‍රීට් කදම්භයන් රැඳවීම සඳහා අවශ්‍යවන කණු ද පෙරසවි ක්‍රමයට සාදා ගෙනැවිත් සවිකළ හැකිවීම නිසා මහජනයාගේ කාලය, මුදල් සහ පරිසර හානියද අවම කර ගනිමින් නාස්තිකාර ලෙස පාරවල් සෑදීමේ ක්‍රමයට තිත තැබිය හැකිය. විශේෂයෙන්ම නගරබද මාර්ගවල පැය ගණන් වාහන හිරවී සිදුවන කාලය සහ ඉන්ධන විනාශය මේ මගින් අවම කළ හැකිය. එපමණක්ද නොව, දුරගමන් සඳහා ද මෙම ක්‍රමය යොදා ගනිමින් මහජනයාට දැනට වඩා අඩු මුදලකට, වඩා පහසුවෙන් සහ ප්‍රීතියෙන් තම ගමන යාමට අවස්ථාව සලසා දීමට මෙම ක්‍රමය මගින් අවස්ථාව උදාවෙනු ඇත. ලෝකයේ දියුණු රටවල් ගණනාවක්ම මොනෝරේල් ක්‍රමය මගින් මහජන ප්‍රවාහනය සිදුකිරීම අරඹා ඇති අතර තවත් රටවල් ගණනාවක් මෙම ප්‍රවාහන ක්‍රමය අත්හදා බලමින් සිටිති. ලොව දිගම මොනෝරේල් මාර්ගය ලෙස චීනයේ වොන්ග්ක්වින්ග් මොනෝරේල් මාර්ගය ලෙස සලකන අතර එහි දිග කි.මී. 311.9 කි. රට 274කින් සමන්විත මෙම මාර්ගයේ දිනකට මගීන් මිලියන 2,356ක ප්‍රමාණයක් ගමන් කරයි. මෙය අපේ රටට ඉතාම හොඳින් ගැලපෙන ප්‍රවාහන ක්‍රමයකි.

## පරිසර හිතකාමී, සීමිත ඉඩක ධාවනය කළ හැකි, නිහඬ, විදුලියෙන් ධාවනය වන, අඩුවියදම් ප්‍රවාහන ක්‍රමය

අන්තර්ජාලය ඇසුරෙන් -





**MANOJ**  
TYRE & WHEEL ALIGNMENT CENTER

**MAXIMIZE YOUR MILEAGE**  
with YOUR BRAND TIRES

**AUTHORIZED DEALERS FOR TYRES, TUBES & BATTERIES**

**COMPETITIVE PRICES**  
**WIDE RANGE OF SELECTION**  
**IN ALL BRANDS**



**PERENTINO**  
**CEAT**  
**BRIDGESTONE**



Call us for more  
**077 359 0319**  
**033 226 1247**

No. 325/A, Kiridiwita Road, Ganemulla.  
Email - ajithmrupasinghe@gmail.com

# STUDIO PHOTO Guide

මුද්‍රණ කේන්‍රයේ සහ ඡායාරූප කේන්‍රයේ සියලුම කාර්යයන් කලට, වේලාවට, ක්‍රමානුකූලව එකම වහලක් යටින් ඉටුකරවා ගැනීමට හැකි හොඳම තැනයි.

ඔස් නැවතුම්පල ඉදිරිපිට ගණේමුල්ල.

සුභදූෂිඨ සේවාව සඳහා අමතන්න.

077 710 7238

072 710 7238

## DIGITAL Printing



වරක් පැමිණ වෙනස වටහාගන්න

දැන් ගණේමුල්ලේ දී

ස්ටිකර්, ප්‍රින්ට්ස්, බැනර්, කටවුට්, බෝඩ් ප්‍රින්ට්ස් ඔබගේ ඕනෑම ඡායාරූපයක්, මග්, ජ්ලේට්, ටයිල්, ග්‍රෑෆිකර්, ක්‍රිස්ටල්වල සිතැඟි පර්දි මුද්‍රණය කර සදා නොමැකෙන පර්දි මුද්‍රණය කර සදා නොමැකෙන සිහිවටන සේ තිලිණ කරන්නට ඔබත් අදම අප වෙත එන්න. ඩිජිටල් ප්‍රින්ට්ස්, ෆොටෝ කොපි, ලැම්ප්වින්, ඔයිස්ඩින් වර්ග රැසක්

ආගමන හා විගමන දෙපාර්තමේන්තුවේ සහ පුද්ගලයින් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමැතිය ලත් ඡායාරූප ශාලාවකි.

**COLIN'S Food Corner**  
හඟරයේ ආහ්‍රම වල ජෛෂ්‍ය

# COLIN'S Food Corner

සිල්ලර බඩු

290, කඩවත පාර,  
ගණේමුල්ල.      033 225 1809  
071 148 0000

# ALOKA MOTORS

Rohan Indike  
DIRECTOR

Importers, distributors & Dealers

Bike and Three wheel accessories  
Led light accessories, Car audio and speakers  
Helmet and Jackets, Batteries and Oil

No. 368 F. Kadawatha Rd, Ganemulla.  
071 434 5018 / 077 016 8191



# දෙමාපියන්

# වියපත් වූ පුත් වැඩිහිටි නිවාසවලට යැවීම හොඳද? හරිකද?

දරුවන් විවිධ හේතූන් මත තම දෙමාපියන් වැඩිහිටි නිවාසවලට යොමු කරයි. ප්‍රධාන වශයෙන්ම මෙයට හේතුවන්නේ වයස්ගත වන දෙමාපියන්ට හැකි උපරිම රැකවරණය සහ සහයෝගය ලබා දීමයි. මෙම හේතු අතර, දෙමාපියන්ට තමන් ගැන බලාගත නොහැකි වීම, දරුවන්ට ඔවුන්ව බලා ගැනීමට කාර්යබහුලත්වය නිසා සහ කාලය නොමැතිකම, මූල්‍ය දුෂ්කරතා, භූගෝලීය දුරස්ථභාවය සහ වඩා හොඳ සෞඛ්‍ය සේවා හා ආරක්ෂාව සඳහා ඇති අවශ්‍යතාවය ද ඇතුළත් වේ. සමහර අවස්ථාවලදී, සංස්කෘතික වෙනස්වීම් සහ වැඩිහිටි නිවාසවලට විශේෂිත රැකවරණයක් සහ ඇසුරක් ලබා දිය හැකි බවට වන පිළිගැනීම ද මෙයට බලපායි.

මෙහි ප්‍රධාන හේතු කිහිපයක් පිළිබඳ සවිස්තරාත්මක විග්‍රහයක් පහත දැක්වේ.

**තමන් ගැන බලාගත නොහැකි වීම:** මිනිසුන් වයසට යන විට, ඔවුන්ට ශාරීරික හෝ සංජානන සීමාවන් ඇති විය හැකි අතර, ස්නානය කිරීම, ඇඳුම් ඇඳීම, ආහාර ගැනීම හෝ ඖෂධ ගැනීම වැනි දෛනික කටයුතු ආරක්ෂිතව කර ගැනීමට අපහසු හෝ නොහැකි විය හැක.

**කාර්යබහුලත්වය සහ කාලය නොමැතිකම:** වැඩිහිටි දරුවන්ට බොහෝ විට ඉහළ රැකියා බරක් සහ පවුලේ වගකීම් ඇති අතර, තම දෙමාපියන්ට ප්‍රමාණවත් රැකවරණයක් ලබා දීමට අවශ්‍ය කාලය හා ශක්තිය කැප කිරීම අපහසු වේ.

**මූල්‍ය දුෂ්කරතා:** දිගුකාලීන රැකවරණය සැපයීම මිල අධික විය හැකි අතර, නිවසේදී රැකබලා ගන්නන් කුලියට ගැනීමට හෝ විශේෂිත සත්කාර සඳහා ගෙවීමට පවුල්වලට අපහසු විය හැක.

**භූගෝලීය දුරස්ථභාවය:** දරුවන් තම දෙමාපියන්ගෙන් දුරස්ථ ජීවත් වන්නේ නම්, ඔවුන්ට නීතිපතා බැලීමට යාම සහ ස්ථාවර රැකවරණයක් ලබා දීම අභියෝගාත්මක විය හැකිය, ඔවුන්

එසේ කිරීමට කැමති වුවද.

**සෞඛ්‍ය සේවා අවශ්‍යතා:** වැඩිහිටි නිවාස බොහෝ විට විශේෂිත වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර, විකිත්සාවන් සහ වෙනත් සේවාවන් ලබා දෙන අතර, ඒවා නිවසේදී පවුල්වලට ලබා දීමට අපහසු හෝ නොහැකි විය හැකිය.

**ආරක්ෂාව සහ සුරක්ෂිතභාවය:** වැඩිහිටි නිවාසයක් වැනි සංවිධානාත්මක පරිසරයක ජීවත් වීම වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ට වඩා ආරක්ෂිත සහ සුරක්ෂිත පරිසරයක් ලබා දිය හැකි අතර, වැටීම්, අනතුරු සහ අනෙකුත් සෞඛ්‍ය අවදානම් අවම කරයි.

**සංස්කෘතික වෙනස්වීම්:** සමහර සංස්කෘතින් තුළ, වැඩිහිටි නිවාස පවුල් රැකවරණයට වටිනා විකල්පයක් විය හැකි බවට වර්ධනය වන පිළිගැනීමක් පවතී, විශේෂයෙන් සම්පත් සීමිත වන විට හෝ විශේෂිත රැකවරණයක් අවශ්‍ය වන විට. දෙමාපියෙකු වැඩිහිටි නිවාසයකට යොමු කිරීමේ තීරණය බොහෝ විට පවුලට අපහසු සහ විත්තවේගීය එකක් වන අතර, එය සාමාන්‍යයෙන් ගනු ලබන්නේ දෙමාපියන්ගේ යහපත මූලික කරගෙන බව සැලකිල්ලට ගැනීම වැදගත්ය.

ඒ පිටරටවල වැඩිහිටියන්, වැඩිහිටි නිවාස වලට යැවීමේදී ඇතිවන තත්ත්වයන්ය. නමුත් අපේ රටේ සංස්කෘතියට අනුව වැඩිහිටියෙකු වැඩිහිටි නිවාසයකට යැවීම අපරාධයක් කරනවා හා සමානය. ඉහත කරුණු

දෙමාපියන්ට නොසලකා හරිනවාට වඩා, තම අතින් මුදල් ගෙවා, හොඳින් සැලකුම් ලැබිය හැකි, ගෙවන වැඩිහිටි නිවාසයකට තම දෙමාපියන් යැවීම එක අතකින් වරදක් සේ දැකිය හැකිදැයි ගැටලුවකි. එසේම තම බිරිඳ හෝ සැමියා තමාගේ දෙමාපියන්ට වෙනස්කම් කරන්නේ නම්, හෝ නොසලකා සිටින්නේ නම්, ඔවුන්ගේ සිත් නොරඳා එසේ යැවීම වඩා හොඳය.

සලකා බැලීමේදී නම්, දෙමාපියන්ට නිසිපරිදි නොසලකා හරිනවාට වඩා වැඩිහිටි නිවාසයකට ගෙවා, ඔහුව හෝ ඇයව බාරදීම වඩා වටින්නේය. සමහර දරුවන් තම දෙමාපියන්ව කුඩා කාමරවල දමා, දම්වැල් දමා බැඳ තබනවා වැනි තත්ත්වයන් දැකිය හැකිය. එයට වඩා නම්, මේ ක්‍රමය ඉතාම හොඳය. කෙසේ වෙතත් අනාගතයේ අපේ රටේ තත්ත්වයද ක්‍රමයෙන් බටහිර රටවල මෙන් වෙනු ඇත. කෙසේ වෙතත් තම පවුලේ ප්‍රශ්න ඇති කර නොගෙන, වැඩිහිටියාගේ සිතද නොරිදවා, වැඩිහිටි නිවාසයකට බාරදී, නිතර බලන්නට යමින් සහ අඩුපාඩු පිරිමසීමින් කටයුතු කරන්නේ නම් එය තම නිවසේ තබාගෙන වේදනා දෙමින්, නොසලකා හරිනවාට වඩා හොඳය. මෙය ඔබේ අදහස්වලටද ඉඩ දෙමින් ඉදිරිපත් කරමි. ඔබ මේ ගැන අදහස් දක්වන්නට කැමති නම් අපේ වටිස්ඇප් අංකයට (070 536 55 50) පණිවිඩ යොමු කරන්න.

# සෞඛ්‍ය විද්‍යාවේ අත්‍යන්ත කිව්වොත් දැඩුවම මරණයයි



**DR. B. M. HEGDE**  
Ex-Vice Chancellor of MAHE Manipal  
and Ex-Professor of Medicine,  
KMC Mangalore

Dr. Hegde has been awarded the Padma Vibhushan Award under the medical category. He was also awarded Dr. B. C. Roy Award in 1989 and the Padma Bhushan in 2010.

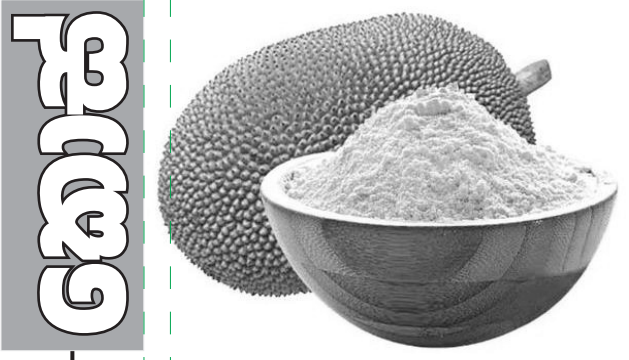
වෛද්‍ය බී.එම්. හේජ්. ඉන්දියාවේ වෛද්‍ය විද්‍යාව සම්බන්ධ පද්ම විභූෂන සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබූ, හිටපු වෛද්‍ය විද්‍යාලීය උපකුලපතිවරයෙකු මෙන්ම වෛද්‍ය විද්‍යා ප්‍රවීණතම දේශකයෙකි. වර්තමානයේ ඔහු රටින් රටට ගොස් වෛද්‍යවරුන්ට සහ ප්‍රවීණ අධ්‍යාපන ඥාණයන්ට දේශන පවත්වන්නෙකි. ඔහුගේ දේශනවලට බොහෝ වෛද්‍යවරුන්, වෛද්‍ය ශිෂ්‍යයින් සහභාගී වේ. එමෙන්ම යූටියුබ් හරහා ඔබට ද ඔහුගේ දේශනවලට සවන්දීමට හැකිය.

“මම වරක් 1984 දී ඇමරිකාවේ ප්‍රධානම නගර තුනක හෘදය විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් අමතා දේශන තුනක් පැවැත්වුවෙමි. ඒ උදේ වරුවේය. ඒ දේශන තුනට ඇමරිකාවේ සියලුම ප්‍රදේශවලින් වෛද්‍යවරුන් 25,000 ක පමණ පිරිසක් සහභාගී වූ බව සංවිධායකයින් මට පැවසූහ. මා දේශනය පැවැත්වූයේ පොල් කිරි සහ පොල් තෙල් පිළිබඳවය. මා පැවසුවේ පොල් කිරි දෙවන වන්නේ මව්කිරිවලට පමණක් බවයි. එසේම පොල් තෙල් භාවිතයෙන් කිසිම තෙලකට වඩා රෝග හෘද ඇතිකිරීමේ අවධානම අඩු බවයි. උදේ වරුවේ දේශන පවත්වා අවසන් වූ මා දහවල් හෝටලයට ගොස් නැවතී සිටින විට මට දුරකතන ඇමතුමක් ලැබුණේය. ඒ එවකට ඇමරිකාවේ ප්‍රවීණතම හෘද රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු වූ එලියට් කෝර්ඩේ මැතිතුමා ගෙනි. ඔහු මගෙන් ඇසුවේ ඔයාට බොස්ටන්වල තවත් මොනවා හරි වැඩ තියෙනවද කියායි. මම නෑ සර් යයි කීවෙමි. තරුණයා, තාම වෙලාව හවස හතරයි. හය වෙනකොට කලුවර වැටෙනවා. සෝයා තෙල් හදන්නෝ මෙහේ බොහොම බලවත්. ඔයා මෙහේ හිරියොන් හවස හයෙන් පස්සේ ආයේ කවදාවත් ඔයාට යන්න වෙන එකක් නෑ. ඒ නිසා දැන්ම මෙහෙන් පිටවෙන්න.” මම ඔහුගේ උපදෙස් අසා වහාම බොස්ටන් නගරයෙන් පිටවුනා. වෛද්‍ය මාලියාව සහ වෙළඳ මාලියාවේ සත්‍යය එයයි. ඇත්ත කිව්වොත්, දැඩුවම මරණයයි. වෛද්‍ය බී.එම්. හේජ්. (අපේ රටේ සේනක බිබිලේ මහතාටද අත්වූයේ මෙම ඉරණමමයි-කර්තෘ)

“පොල් කිරි දෙවැනි වන්නේ මව් කිරිවලට පමණි. එමෙන්ම පොල්තෙල් අන් කිසිම තෙල් වර්ගයකට වඩා රෝග හෘද ඇතිකිරීමේ අවධානම අඩු කරයි.”

“මම ඔහුගේ උපදෙස් අසා වහාම බොස්ටන් නගරයෙන් පිටවුනා. වෛද්‍ය මාලියාව සහ වෙළඳ මාලියාවේ සත්‍යය එයයි. ඇත්ත කිව්වොත්, දැඩුවම මරණයයි.”

# අපි ප්‍රයෝජනයට නොගන්න, ඉන්දියාව දියවැඩියාව පාලනය කිරීමට යොදා ගන්නා



# කොළ

ඉන්දියාවේ ජනගහනයෙන් මිලියන 101ක් 2වැනි පන්තියේ දියවැඩියා රෝගීන්ය. මිලියන 136ක් දියවැඩියා වැළඳීමට ආසන්න රෝගීන්ය. මුල් ජනගහනයෙන් තුන් දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් දියවැඩියා හෝ පෙර දියවැඩියා රෝග සමයේ රෝගීන්ය.

මේ ගැන ඉන්දියාව බෙහෙවින් කලබලයට පත්ව විසඳුමක් සොයන්නට පටන් ගත්තේ වසර ගණනාවක සිටය. ඉන්දියාවේ ප්‍රධානම ආහාර අපේ මෙන් බත් නොව, රොට් හෝ වපානිය. ඒවා හදන්නේ පාන්පිටි වලිනි. දියවැඩියාවට ප්‍රධානම හේතුවද පාන් පිටිය. මෙම රෝගීන් සඳහා මෙට්ෆෝමින් හෝ ඒ ආශ්‍රිත බෙහෙත් මිලදී ගැනීම සඳහා ජාතික ධනයෙන් විශාල මුදලක් වැයවීම මෙන්ම ඔවුන්ගේ වකුගඩුවලට හානි වීම නිසා සිදුවන මරණ හා බෙහෙත් සඳහා යන වියදමද අති විශාල වීම නිසා මේ පිළිබඳව වහාම පියවරක් ගතයුතු බව ඉන්දියාවේ සිටි බුද්ධිමත් නායකයෙකු වූ අබ්දුල් කලාම් මහතා තීරණය කර තිබුණේය.

මේ අතර මයිකුෝසෝෆට් ආයතනයේ ඉංජිනේරුවරයෙකු ලෙස ඇමරිකාවේ සේවය කරමින් සිටි කේරල ජාතික ජේම්ස් ජෝෂප් විසින් කොස්වලින් දියවැඩියාව අඩුකල හැකි බව කියමින් පොතක් ලියා තිබෙනු දුටු ඔහු වහාම ජෝෂප් ජේම්ස් ගෙන්වා, එය භාවිතයට පහසු මාධ්‍යයක් ලෙස සකසන ලෙස කීවේය.

ජෝෂප් ජේම්ස් විසින් කොස් පිටි කර, එය රොටියකට හේ හන්දක් බැගින් එකතුකර කෑමෙන්, මාස තුනක් යාමට පෙර දියවැඩියාව නැතිකරගත හැකි බව කීවේ සායනික පරීක්ෂණ කිහිපයකින්ද පසුවය. එය පිලිගත් අබ්දුල් කලාම් මහතා වහාම ඒ පිළිබඳව ක්‍රියාමාර්ග ගන්නා ලෙස අගමැතිවරයා දැනුවත් කිරීමත් සමගම ඉන්දියාවේ මේ වනවිට බොහෝ ප්‍රදේශවල රොට් හෝ වපානි සඳන්නේ කොස්වලින් සැකසූ පිටි භාවිත කරමිනි. මේ වනවිටත් බොහෝ පිරිසකට දියවැඩියාව නැතිවී ගොස් ඇති බව පසු පරීක්ෂණවලින් තහවුරු වී ඇත.

අපේ රටේ ආණ්ඩු විසින් මේවා කරනු ලබනැයි විශ්වාස කල නොහැකිය. නමුත් ඔබට ඔබේ ගෙදරම එය කරගත හැකි නම්, මෙට්ෆෝමින් සහ අනිකුත් බෙහෙත් බීම නවත්වා දූමය හැකි ස්වාභාවික ක්‍රමයක් වනු ඇත.



# ලේකම්කරියන් හිඟත්තන් කරන ප්‍රකාශකරියන් කෝට්ඨිසභියන් කරන අපේ රටේ

# ගොරු කර්මාන්තය

අපේ රටේ පොත් කර්මාන්තය පසුගිය ගෙවී ගිය වසර 25 ඇතුළත බෙහෙවින් පරිහානියට පත්ව ඇත. ලේකම්කරියන් හිඟත්තන් බවට පත්වෙද්දී මාරියා සංවිධානයක් බඳු ප්‍රකාශකරියන් කෝට්ඨිසභියන් බවට පත්ව ඇත.

ලේකම්කරියා බස් රථයෙන් හෝ පයින් යද්දී ප්‍රකාශකරියා යන්නේ මොන්ටෙරෝ වලිනි. ඔවුන් මොන්ටෙරෝවලින් ගියාට ලේකම්කරියාට කමක් නැත. නමුත් ඔවුන් එසේ යන්නේ ලේකම්කරියා නිදිමරාගෙන, දුක් විඳගෙන මාස ගණනක් තිස්සේ ලියා.

සංස්කරණය කර දුන් පොත රුපියල් 5000 ක් හෝ 10,000 ගෙවා මිලට ගෙන එය මුද්‍රණය කර ලක්ෂ 50 කට හැටකට විකුණා දැමීමෙන් නිසා තමන් විශාල අසාධාරණයකට ලක්ව ඇති බව ලේකම්කරියන්ට දැනීම ඔවුන්ගේ හිතට බෙහෙවින් කණගාටුවකි. ප්‍රකාශකරියන් ඉතා විශාල කෝට්ඨිසභියන් වීමත් කර්තෘ වරුන් හිඟත්තන් වීමත් නිසා මෙය ඉතාමත් බේදජනක තත්ත්වයක් බව කිව යුතුය. බොහෝ ලේකම්කරියන් 10% කර්තෘ භාගය වෙනුවෙන්ද ලියති. නමුත් බුද්ධිමය දේපල ආයතනයට අනුව එය 10% නොව, ඊට වඩා වැඩි අගයකි. නමුත් ප්‍රකාශකරියන් එය 10%ක් බව ලේකම්කරියන්ගේ ඔලුවට කිඳා බස්සවා ඇත. එසේ 10%ක් හෝ ගෙවිය යුත්තේ පොත් 1000ක් සඳහාය. නමුත් ප්‍රකාශකරියන් බොහෝ දෙනෙකු ලේකම්කරියාට කියන්නේ තමන් පොත් 1000ක් පමණක් මුද්‍රණය කරන බවය. නමුත් ඔවුන් එකවර පොත් 3000ක් හෝ 5000ක් පමණ මුද්‍රණය කරති. ඒවා ඔවුන්ගේ ගබඩාවල ගොඩ ගසා පොත් ප්‍රදර්ශනවලදී අලෙවි කරති. රුපියල් 5000ක් හෝ 10,000ක් ගෙවා ලේකම්කරියාගෙන් මිලදී ගන්නා පොත්

ඔවුන් අලෙවි කරන්නේ රුපියල් 1500ත් 2000ත් අතර මුදලකටය. එවිට පොත් 1000ක් පමණක් මුද්‍රණය කරන ලැබෙන මුදල රුපියල් ලක්ෂ 15ත් 20ත් අතර මුදලකි. මුද්‍රණ වියදම ලක්ෂ 3-5 ත් අතර මිලක් ලෙස සැලකුවද, එක පොතකින් ඔවුන්ට රුපියල් ලක්ෂ 10 ත් 15 ත් අතර මිලක් ලැබෙයි. එපමණක්ද නොව, ඔවුන් නැවත නැවතත් එම පොත මුද්‍රණය කරමින් අලෙවි කරයි. මෙම තත්ත්වය ඉතාම අසාධාරණ ගසාකන තත්ත්වයක් බවට පත්ව ඇත. විශේෂයෙන් මේ තත්ත්වය ඇතිවී ඇත්තේ ව්‍යාපාරිකයන් කිහිප දෙනෙකු එක්ව පොත් සංගමයක් පිහිටුවා ගැනීමෙන් පසුවය. දැන් එතන ඇත්තේ ඒකාධිකාරියක්ය. පොතක් ලියූ ලේකම්කරියෙකුට එය අලෙවි කර ගැනීමට නම් සාමාජිකත්වය ගත යුතුය. එසේම ඔවුන්ගේ සියලුම කොන්දේසිවලට එකඟ විය යුතුය. නැත්නම් දුටු තැන ඔහුගේ පොත් කපා දැමීමත් විකිනීමෙන් වැළකීමත් සිදුකරයි. පොඩි මිනිසෙකුට ඔලුව උස්සන්නට දෙන්නේ නැත.

මේ ප්‍රකාශකරියන් බොහොමයක් දෙනෙක් දනට වසර 25කට උඩදී බයිසිකලයක්වත් නොතිබූ අයවන අතර අදවන විට වාහන 10-15 ඇති, කෝට්ඨිසභියන්ය. නමුත් ඔවුන්ට පොත් ලියන ලේකම්කරියන්ට බයිසිකලයක්වත් නැත. මේ පිළිබඳව සොයා බලන්නට අපේ රටේ මෙතෙක් කලක් කිසිවෙකුට උවමනාවක් තිබුණේ නැත. කර්තෘ වරුන්ද ඔහේ තමන්ට එදිනෙදා ජීවත් වීමට කියක් හරි හොයා ගැනීමට තමන් කැපවීමෙන් නිදිමරාගෙන ලියූ පොත් ඔවුන්ට ලබාදෙති. ඇමරිකාවේ හෝ වෙනත් රටක පොතක් ලිව්වොත් ලේකම්කරියා කෝට්ඨිසභියෙකු වෙයි. ඕස්ට්‍රේලියාවේ එදා වෙල කන්න නැතුව සිටී ජේ කේ රෝලිංග්ස් නමැති කාන්තාව හැරී පොටර් එක පොත ලියූ සැනින් කෝට්ඨිසභි නියම වූවාය. ඇමරිකාවේ බොහෝ කතුවරු එක පොතක් ලියූ සැනින් කෝට්ඨිසභියන්ය. ලංකාවේ කර්තෘවරුන් පොත් 100ක් ලිව්වද හිඟත්තන්ය. ප්‍රකාශකරියන් කෝට්ඨිසභි යන්ය. මේ පිළිබඳව ජනාධිපති අනුරු කුමාර සහෝදරයා දැනුවත් කිරීම සඳහා මේ වනවිටත් කටයුතු යොදා ඇති අතර ඉදිරියේදී මේ තත්ත්වය වෙනස් වෙනු ඇතැයි කතුවරුන් බලාපොරොත්තුවෙන් සිටිති.

**ඇමරිකාවේ හෝ වෙනත් රටක පොතක් ලිව්වොත් ලේකම්කරියා කෝට්ඨිසභියෙකු වෙයි. ඕස්ට්‍රේලියාවේ එදා වෙල කන්න නැතුව සිටී ජේ. කේ. රෝලිංග්ස් නමැති කාන්තාව “හැරී පොටර්” පළමු පොත ලියූ සැනින් කෝට්ඨිසභි නියම වූවාය. ඇමරිකාවේ බොහෝ කතුවරු එක පොතක් ලියූ සැනින් කෝට්ඨිසභියන්ය. ලංකාවේ කර්තෘවරුන් පොත් 100ක් ලිව්වද හිඟත්තන්ය. ප්‍රකාශකරියන් කෝට්ඨිසභියන්ය.**

**බඹරා විෂ විඳින හැටි**  
අඟල් 2ක් තරම් විශාල බඹරෙකු සිටින අඟල් 2ක් තරම් තරම් විශාල බඹරෙකු සිටින අතර එම බඹර දෂ්ඨණයෙන් මස් දියවෙන ඇසිඩ් වර්ගයක් සතුරාගේ සතුරාට දෂ්ඨ කර මරා සිරුරට විඳිනු ලබයි. එපමණක්ද නොවේ එම ඇසිඩ් වර්ගය පෙරමෝනයක්ද (හෝමෝන වැනි) පෙන්වමිනි.

**ඔබේ වකුගඩු පිරිසිදු කරගන්න**  
පාස්ලි මිටියක් ගෙන වතුර දමා විනාඩි 10ක් තම්බා ගන්න. ඉන්පසු එය සිසිල්වීමට හැර හොඳින් පෙරා විදුරු බෝතලයකට දමා ශීතකරණයේ තබන්න. උදෙන්ම මෙයින් විදුරුවක් බැගින් පානය කිරීමෙන් ඔබේ වකුගඩුවල තැන්පත්ව ඇති විෂ සහ ලවන ඉවත් වේ.

# ඩිජිටල් පොත් කියවීමේ හා ගෝලීය උෂ්ණත්වය පහළට



බැවිනි.

ඩිජිටල් පොත් කියවීම නිසා ලෝකයේ ඉහළ නගිමින් තිබෙන උෂ්ණත්වයෙන් % ගණනක් අඩුකිරීමට ඔබටත් උපකාර කිරීමට හැකිවනු ඇති බව ඔබ දන සිටියාද? ඒ 5 ප්‍රමාණයේ, (එක්සයිස් පොතක හෝ නවකතා පොතක ප්‍රමාණයේ) පිටු 200 ක පොත් 1000ක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා මීටර් 5-6 ත් අතර උස, අතු පතර සැදුන ගස් 4-5 ක් අතර ප්‍රමාණයක් බිම හෙලිය යුතු බව ඔබ දන සිටියාද? පොත් සඳහා වන කොළ සැකසීම සඳහා එසේ ගස් කපා දමන්නේ ලෝකයේ පෙනහැල්ල ලෙස

**එක්සයිස් පොතක හෝ නවකතා පොතක ප්‍රමාණයේ පිටු 200ක පොත් 1000ක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා මීටර් 5-6 ත් අතර උස, අතු පතර සැදුන ගස් 5-6 ක් අතර ප්‍රමාණයක් බිම හෙලිය යුතුය.**

සලකන බුසිලයේ ඇමෙසන් වනාන්තරය, ආසියාවේ හරිත වනාන්තර ඇති මැලේසියාව, ඉන්දුනීසියාව, ඉන්දියාව වැනි රටවල්වල ඇති සදාහරිත වනාන්තර වලිනි. මෙසේ ඉවක් බවක් නැතිව, කඩදාසි නිපදවීම සඳහා ගස් කපා දැමීම නිසා වනාන්තර විනාශය වේගයෙන් සිදුවෙමින් පවතින අතර ආසන්න වශයෙන් තවමත් භූමි තලයෙන් 31% ක් පමණ වනාන්තර ඉතිරිව ඇති බව එක්සත් ජාතීන්ගේ ආහාර හා කෘෂිකර්මාන්ත පිළිබඳ ආයතනය (Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). වාර්තා කර ඇත. නමුත් බොහෝ පුද්ගලික සමීක්ෂණ ආයතන පවසන්නේ එම ප්‍රමාණය 24% ක් පමණක් බවයි. එයට හේතුව බොහෝ රටවල නිවැරදි දත්ත එක්වී ආයතනයට නිසි කලට නොලැබෙන

කෙසේ වෙතත් මෙම තත්ත්වය අඩු කිරීමට යුරෝපය සහ ඇමෙරිකාව ප්‍රමුඛත්වය ගනිමින් සිටී. ඒ පොත් කෙෂ්ත්‍රය ඩිජිටල් කරණයට ලක්කිරීම මගිනි. දැන් ඇමෙසන් ඇතුලු බොහෝ ආයතන වැඩි වශයෙන්ම පොත් ඊ පොත් වශයෙන් නිර්මාණය කිරීම නිසා පොත් සඳහා යන කොළ අනවශ්‍ය වෙමින් තිබේ. එසේම මේ වනවිට ලෝකයේ සිටින පාඨකයින්ගෙන් 30%කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ඩිජිටල් පොත් කියවීමට පෙළඹී ඇත. ඒ අනුව මේ වනවිට ඩිජිටල් පාඨක සංඛ්‍යාව බිලියන 1.1 කට ආසන්න බව වාර්තා ගතව ඇත. එයට හේතු ගණනාවක් ඇත. වැඩිම යන ගමන් දුරකතනයෙන් කියවීමේ හැකියාව, පොත් බරට උස්සාගෙන යාමට සිදු නොවීම, දුරකතනය පහසුවෙන් සාක්කුවේ දමාගත හැකිවීම, ඕනෑම තැනක සිට කියවීමේ ඇති හැකියාව වැනි මානවයාට ඇති පහසුව නිසා මෙසේ වේගයෙන් ඩිජිටල් පොත් කියවීමට මිනිසුන් හුරුවෙමින් තිබෙන බව සඳහන්ය. එසේම මෙම ඩිජිටල් පොත් තබා ගැනීමට නිවසේ රාක්ක සෑදිය යුතු නැත. ඒ සඳහා දුරකථනයේම ඉතා කුඩා ඉඩක පොත් සිය ගණනක් ගබඩා කර තබා ගැනීමේ හැකියාවද නිසා ඔවුන් මේ ඩිජිටල් පොත්වලට වැඩි කැමැත්තක් දක්වන බව වාර්තා වේ.

කෙසේ වෙතත් අපේ රටේ තවමත් එතරම් පිරිසක් දුරකතනයෙන් පොත් කියවීමට පෙළඹී නැත. නමුත් අපේ රටේ සිදුවන පොත් මුද්‍රණය දෙස බලන විට අපද ලෝකයේ වනාන්තර විනාශයෙන් විශාල ප්‍රතිශතයකට දායක වෙමින් තිබෙන බව කිව හැකිය. ඒ බව පොත් ප්‍රදර්ශනයට ගියවිට මැනවින් දැකගත හැකිය. එම නිසා ඔබටද, ඩිජිටල් පොත් කියවීමට අනුගත වීම මගින් ලෝකයේ වනාන්තර විනාශය නිසා සිදුවන ලෝක උෂ්ණත්වය හෙවත් ග්ලෝබල් වෝමින් තත්ත්වය අඩුකිරීමේ වගකීමට දායකවිය හැකිය. නමුත් ඩිජිටල් පොත් කියවීමේදී එක දිගට දුරකතනය දෙස පැයකට වඩා බලාගෙන සිටීම සුදුසු නැත. එනිසා

පැයකට වරක් විනාඩි දහයක විවේකයක් දැස්වලට ලබා දීම මගින් දැස්වලට ඇතිවිය හැකි අහිතකර බලපෑම් නැතිකර ගත හැකිය. කෙසේ වෙතත් ලෝකයේ අනාගතය තීරණය කරන, එවැනි විශේෂ කාර්යයකට දායකත්වය ලබාදීම මගින් ඔබේ අනාගත දරුමුණුපුරන්ගේ පැවැත්ම කෙරෙහිද දායක විය හැකි බව මතක තබා ගන්න.

## ඡවිතේ ඡයගන්න ශ්‍රව්භසක්

### මම මාව විශ්වාස කරනවා

ජීවිතයක් සාර්ථක වෙන්න නම් ඉස්සරවෙලාම කළයුතු වන්නේ ඔබ ඔබවම විශ්වාස කිරීමයි. ඒ විශ්වාසය ඇති කරගන්න නම්, ඔයා හරි කියන එක හිතේ ක්‍රමයෙන් පැලපදියම් වෙන්න ඕනේ.

මේ වනවිට ඔයා කොයි තරම් පොත් කියවෙවත්, වෙන කවුරු හරි ඔයාට කියලා දුන්නත් වැඩක් නෑ ඔයා ඔයාගේ මානසික වැටකඩොළු බිඳලා, නිවැරදි පාච් යන්නේ නැත්නම්. ඒක හිතලා බලන්න විනාඩියක කාලයක් අරගෙන. ඒකත් ඇත්ත කියලා දැන් ඔයාට හිතනා නේද? අන්න ඒ නිසා ඔයා මේ ටික කියවලා බලලා වහාම තීරණය ගන්න ඕනේ මම පරණ මගේ වහල් මත, ආකල්පවලින් බැහැරවෙලා, මේ මොහොතේ ඉදන් මම අලුතින් හිතනවා, අලුත් තීරණ ගන්නවා, ඒවා මගේ ජයග්‍රහණයට හේතු වෙනවා කියලා මම විශ්වාස කරනවා කියලා.

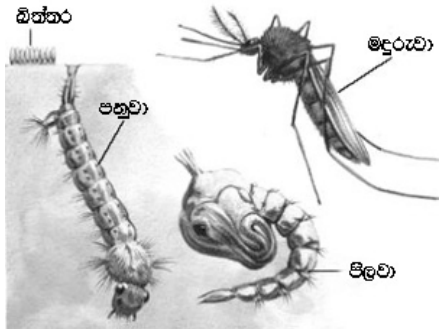
දැන් මේක කියවන එක විනාඩියකට නවත්වලා හිතීන් හත් වාරයක් කියාගෙන යන්න,

“මම විශ්වාස කරනවා. මම විශ්වාස කරනවා. මම විශ්වාස කරනවා. මම විශ්වාස කරනවා. මම විශ්වාස කරනවා. මම විශ්වාස කරනවා. මම විශ්වාස කරනවා.” කියලා හත් වාරයක්.

දැන් කියලා ඉවර නම්, ආයෙන් මේ කරුණු ටික කියවන්න පටන් ගන්නකෝ. ඔයා දැන් හත් වාරයක් කිව්වා නේද මම විශ්වාස කරනවා කියලා. ඒ මොනවද කියලා හිතන්න යන්න එපා. ඒ වචන ටික විතරක් කියාගෙන යන්න. ඒ හොඳටම ඇති ආරම්භයක් විදිහට. මේ විදිහට ඔයා දවස් හතක් එක දිගට “මම විශ්වාස කරනවා” කියන එක විතරක් කියාගෙන ගිහින් බලන්නකෝ ඔයා තුල ඔයා ගැනම කොයිතරම් ලොකු විශ්වාසයක් ගොඩනැගෙනවද කියලා. ඊට පස්සේ ඔයාට හැම දෙයක්ම කරන්න විශ්වාසයක් තියෙනවා කියලා ඔයාටම තේරුම් යයි.

# මදුරු මර්ධනයට ඉතාම සාර්ථක බැක්ටීරියාවක්

ජීවින්ට ඇති බලපෑම් සීමිතය. (ද බාර්ජක් සහ සදර්ලන්ඩ් 1990). එක්සත් ජනපදයේ vectobac" Teknar" Aquabac" Bactimos" LarvX, වැනි වෙළඳ නාම සහිත ඊළඟ නිෂ්පාදන 26 ක් ඇත.



Bti - Bacillus thuringiensis israelensis යනු කුමක්ද? Bacillus thuringiensis subsp' israelensis (Bti) යනු ස්වභාවිකව පසෙහි ඇති වන බැක්ටීරියාවකි. එය ක්ෂුද්‍රජීවී කෘමිනාශකයක් ලෙස දෛශික මගින් බෝවන රෝග පාලනය කිරීමට, මහජන සෞඛ්‍යය ආරක්ෂා කිරීමට සහ කෘමි පලිබෝධ විශේෂ කළමනාකරණය කිරීමට භාවිතා කරයි. Bti මුලින්ම

සෞයාගනු ලැබුවේ 1976 වසරේ ඊශ්‍රායලයේ එකතෑන පල්වෙන පොකුණකින්ය. (මාගලිට් සහ ඩින් 1985). Bti හි මූලික පරීක්ෂණ මගින් මදුරුවන්ට (ගෝල්ඩ්බර්ග් සහ මාගලිට් 1977) සහ කළු මැස්සන්ට (අන්ඩින් සහ නාගල් 1978) අධික විෂ සහිත බව අනාවරණය විය. තවදුරටත් පර්යේෂණවලින් පෙන්වුම් කළේ ඊළඟ මිනිසුන්ට, ක්ෂීරපායීන්ට, කුරුල්ලන්ට, ප්‍රයෝජනවත් කෘමීන්ට, මසුන්ට, ශාකවලට සහ බොහෝ ජලජ ජීවීන්ට විෂ නොවන බවයි (EPA 1998 Bti EG2215 Factsheet) මිනිසා විසින් සාදන ලද රසායනික කෘමිනාශක හා සසඳන විට Bti පරිසරයට ඇති බලපෑම බෙහෙවින් අඩු කදිම පළිබෝධනාශකයකි. ඊට අමතරව, Bti විශේෂිත වන අතර, ඉක්මනින් බිඳ වැටෙන අතර, ඉලක්ක නොවන

කළු මැස්සන් පාලනය සඳහා ඊළඟ යෙදවීම Bti දියර ආකාරයෙන් එක්සත් ජනපද පාරිසරික ආරක්ෂණ ඒජන්සිය විසින් නිශ්චිතව දක්වා ඇති ආරක්ෂිත අනුපාතයකට ගුවන් මගින් හෝ බෝට්ටු මගින් ඉසීමෙන් යොදනු ලැබේ. Bti දැනට ප්‍රාන්ත කිහිපයක කළු මැස්සන් සහ මදුරුවන් පාලනය කිරීමට භාවිතා කරයි. පෙන්සිල්වේනියාවේ සහ බටහිර වර්ජීනියාවේ විශාල කළු මැස්සන් මර්ධන වැඩසටහන් ඇති අතර Bti ප්‍රතිකාරයක් ලෙස භාවිතා කරයි. ඊළඟ දැනට මේරිලන්ඩ් පුරා මදුරු ගහනය මර්ධනය කිරීමට ද භාවිතා කරයි. (ඇමරිකානු ජර්නලයක් වන Plant Protection) Pest Management ඇසුරින් සම්පාදනය කරන ලදී.)

පැනමාවේ වැසි සමයේදී, ගැහැණු සතුන්ගේ අවධානය දිනා ගැනීමට පිරිමි ට්‍රංගාරා ගෙම්බන් තරඟ කරන විට, වනාන්තර ඔවුන්ගේ සංසර්ග කැඳවීමට පිරි ඉතිරි යයි. නමුත් මෙම නාද කිරීම් ගෙම්බන් ලිංගිකත්වය සහ මරණය අතර අවිනිශ්චිත තත්වයකට පත් කරයි. ග්‍රින්ස්-ලිප්ඩ් වචුලෙකුට නම්, මෙය රාත්‍රී ආහාරය සඳහා සිනුව නාද කරනවා හා සමාන ය.

වචුලන් ප්‍රතිරාවය මගින් ලෝකය හඳුනා ගනී. එනම්, ඔවුන් තමන් නිකුත් කරන ශබ්ද තරංග අවට ඇති වස්තූන් මත වැදී ආපසු පැමිණෙන ආකාරය ශ්‍රවණය කරයි. ඔවුන්ගේ ශ්‍රවණය කෙතරම් නිරවද්‍යද යත්, ගෙම්බන් ජලය මත ඇති කරන රැළි භාවිතයෙන් පවා ගොදුරු වෙත ළඟා වීමට ඔවුන්ට පුළුවන.

ග්‍රින්ස්-ලිප්ඩ් වචුලා :මර්ජයදව් ජසරරයදිම\*, ගෙම්බන් කන වචුලා ලෙසද හැඳින්වෙන අතර, ට්‍රිනිඩාදයේ දුර්ලභ ගණයේ සිට ඉතා දුර්ලභ ගණයේ විශේෂයකි. ගොදුරු අල්ලා ගනු ලබන්නේ වචුලා පියාසර කරන විට හෝ රැඳී සිටින විට බිමෙන්, නොගැඹුරු වලවල් වලින් හෝ වෙනත් පෘෂ්ඨයන්ගෙන් කට මගිනි. මෙම විශේෂයේ නම එහි නිකටෙන් සහ තොල්වලින් නෙරා ඇති ගැටිති (මෙහි යන්තම් නොපෙනේ) වලින් පැමිණෙන අතර, ඒවා සමහර ගෙම්බන්ගේ සමෙහි ඇති විෂ හඳුනා ගැනීමට රසායනික සංවේදක කාර්යයක් ඉටු කරනවා විය හැක. විෂ නොවන පුං-ලා-ලා හෝ ඇල ගෙම්බා ට්‍රිනිඩාදයේ ඔවුන්ගේ ප්‍රියතම ගොදුරු විශේෂයකි. කෙසේ වෙතත්, මෙම වචුලාගේ ආහාරය ගෙම්බන්ට පමණක් සීමා නොවේ, කෘමීන්, කටුස්සන් සහ කුඩා වර්ගයේ වචුලන්ද මොවුන් ගොදුරු කර ගනී. ග්‍රින්ස්-ලිප්ඩ් වචුලා සාමාන්‍යයෙන් ග්‍රෑම් 30ක් හෝ අවුන්සයකට වඩා වැඩි බරකින් යුක්ත වේ. (ඡායාරූපය: ක්‍රිස්ටියන් සිග්ලර් (ට්‍රිනිඩාද්))



ගෙම්බන්ගේ ආදර කතාවලට හොරෙන් සවන්දෙන වචුලෝ

## බිය හඳුනාගන්න. එයට පහර දෙන්න



බිය කැලෑ සතෙකුට සමානය. කැලෑ සතා බියගුළුය. උඟ් ඔබට තර්ජනය කර යටත් කරගැනීමට මාන බලයි. ඔබ උඟ්ට බිය බව දැනුවහොත්, ඔබ මතට කඩා පැනීමට සූදානම්වෙයි. නමුත් ඔබ නොබියව කෙලින්ම උගේ දෑස් දෙස බැලුවහොත් උඟ් වහාම සැඟවී පලා යාම සිදු කරයි. ඔබේ විශ්වාසයට වඩා බියට ඉස්මතු වීමට ඉඩ දීමෙන් ඔබ ඔබේ සිහිනයට යන පාර වසා ගනු ලබයි. අලසකම සැකය සහ බිය අභිජනනය කරයි. ක්‍රියාශීලී බව විශ්වාසය සහ ධෛර්යය අභිජනනය කරයි. අප බියවී සිටින බොහොමයක් දේ සවි කරදාසියක් තරම්වත් සණකමින් යුක්ත නොවේ. එක ධෛර්යයමත් පියවරකින් අපට මේ බිය ඉරාගෙන යා හැකිය. සිතීමෙන් පමණක් බිය ජයගත නොහැක. ඒ සඳහා ක්‍රියාත්මක වීමද අත්‍යාවශ්‍යය. අප බොහෝ දෙනෙකු අපගේ සිහින සැබෑ කර නොගන්නේ අප බිය සමග සැමදා ජීවත්වීම නිසාය.



බුර්කිනා ෆාසෝ ජනාධිපති කැප්ටන් ඉබ්‍රාහිම් ට්‍රාඔරේ  
Ibrahim Traoré

ඉබ්‍රාහිම් ට්‍රාඔරේ (උපත 1988 මාර්තු 14) බුර්කිනා ෆාසෝහි හමුදා නිලධාරියෙකු සහ දේශපාලනඥයෙකු වන අතර, ඔහු 2022 සිට බුර්කිනා ෆාසෝහි අන්තර්වාර ජනාධිපති ලෙස සේවය කරමින් සිටියි. ඔහුගේ ඇමරිකා-යුරෝපා ඇතුළු බටහිර විරෝධී සහ අධිරාජ්‍ය විරෝධී අදහස් සඳහා දෘෂ්ටිවාදීව ප්‍රසිද්ධය. ඔහු 2020 සිට බුර්කිනා ෆාසෝ සන්නද්ධ හමුදාවේ කපිතාන් නිලයේ කටයුතු කර ඇති අතර, 2024 සිට දේශප්‍රේමී ආරක්ෂාව සහ ප්‍රතිසංස්කරණ ව්‍යාපාරයේ (Patriotic Movement for Safeguard and Restoration) දෙවන නායකයා ලෙස සේවය කර ඇත. වයස අවුරුදු 37 ක් වන ඔහු දැනට ලොව දෙවන ලාබාලතම රාජ්‍ය නායකයා වේ.

බුර්කිනා ෆාසෝහි බටහිර ප්‍රදේශයේ පිහිටි කේරා හිදී 1988 මාර්තු 14 දින උපත ලැබූ ට්‍රාඔරේ, 2009 දී ඕවාගඩුගු විශ්ව විද්‍යාලයෙන් (University of Ouagadougou) විද්‍යාව හා භූ විද්‍යාව පිළිබඳ ශාස්ත්‍රවේදී උපාධියක් ලබා ගත්තේය. ඉන් කෙටි කලකට පසු ඔහු බුර්කිනා ෆාසෝ සන්නද්ධ හමුදාවට බැඳී, විදේශ රටවල් කිහිපයක, එනම් මොරොක්කෝවේ සහ ප්‍රංශයේ හමුදා පුහුණුව ලැබූ බව වාර්තා වේ. ට්‍රාඔරේ රට තුළ ජනාධිකාරිකරුවන් සමඟ සටන් කිරීමෙන් අත්දැකීම් ලබා ගත්තේය. 2019 දී ඔහු එක්සත් ජාතීන්ගේ සාම සාධක මෙහෙයුම (MNUSMA) සමඟ මාලි වෙත යවන ලදී.

2022 සැප්තැම්බර් මාසයේදී, ට්‍රාඔරේ එවකට අන්තර්වාර ජනාධිපති පෝල්-හෙන්රි සැන්ඩම්ගේ දාමිබාට එරෙහිව කුමන්ත්‍රණයක් මෙහෙයවා, ඔහුව සාර්ථකව ඉවත් කළේය. වයස

අවුරුදු 34 දී, ට්‍රාඔරේ රටේ ලාබාලතම රාජ්‍ය නායකයා බවට පත් වූ අතර, තෝමස් සංකාරා සහ බ්ලේස් කොම්පෝරේ අභිබවා ගොස්, ලෝකයේම ලාබාලතම රාජ්‍ය නායකයා බවටද පත් විය. ඔහුගේ දූර කාලය තුළ ට්‍රාඔරේ, විශේෂයෙන්ම ප්‍රංශ සහ ECOWAS හමුදා තෙරපා හැරීම මගින් බුර්කිනා ෆාසෝ එම යුරෝපීය රටවල්වලින් ඇත් කර ඇති අතර, රුසියාව සහ වැග්නර් කණ්ඩායම (Wagner Group), සමගද, මාලි සහ නයිජර් සමඟ ද බුර්කිනා ෆාසෝව වැඩි වැඩියෙන් සම්බන්ධතා තරකර ගනු ලැබීය. බුර්කිනා ෆාසෝ, මාලි සහ නයිජර් යන රටවල් වලින් සමන්විත සන්ධානයක් වන සහේල් රාජ්‍යයන්ගේ සන්ධානය (Alliance of Sahel States) පිහිටුවීමේදී ද ට්‍රාඔරේ ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කර ඇත.

ඔහුගේ ජාතිකවාදී, පැන්-අප්‍රිකානු, බටහිර විරෝධී සහ අධිරාජ්‍ය විරෝධී අදහස් මෙන්ම ඔහුගේ ආකර්ෂණීය නායකත්වය සහ තරුණ පරපුර අතර ඇති ජනප්‍රියත්වය වෙනුවෙන් ඔහු ප්‍රශංසාවට ලක් වන අතරම, ට්‍රාඔරේ ඔහුගේ ඒකාධිපති පාලන විලාසය, විරුද්ධ මත මර්දනය කිරීම සහ රටේ කැරැල්ලට ඔහුගේ ප්‍රතිචාරය සම්බන්ධයෙන් විවේචනයට ද ලක් වී ඇත.

# ඇමරිකාව සහ යුරෝපය දණගැස්සූ අප්‍රිකාවේ පොඩි කොල්ලා

බර්කිනා ෆාසෝ රාජ්‍යය අස්ථාවර සෙවණැලිවලින් නැඟී එද්දී, චිත්‍රවා අවිබේගේ වදන් සිහිපත් වේ. “සඳ පායා ඇති විට, කොර වූ තැනැත්තා කැම සොයා යාම වෙනුවෙන් නැඟී සිටියි.”

කපිතාන් ඉබ්‍රාහිම් ට්‍රාඔරේගේ නිර්භීත දැක්ම දීර්ඝ කාලයක් නිදාවට පත්ව තිබූ ජාතියක් අවදි කර ඇත්තේ අර්බුදය තුළින් ධෛර්යය උපදින බව සනාථ කරමිනි.

2022 අගභාගයේදී කපිතාන් ඉබ්‍රාහිම් ට්‍රාඔරේ බලයට පත් වූ දා සිට, රට නිර්භීත නව යුගයකට පිවිස ඇත. පැහැදිලි දැක්මකින් සහ නතර කළ නොහැකි ජවයකින් යුතුව, ඔහු එකින් එක දැවැන්ත ව්‍යාපෘති දියත් කරමින්, ජාතියේ මුහුණුවර වෙනස් කරමින් සිටියි.

සුපිරි මාර්ග සහ රෝහල්වල සිට ගොවිපළවල් සහ පාසල් දක්වාද, හමුදා වැඩි දියුණු කිරීම්වල සිට තරුණ තරුණියන් බලගැන්වීම දක්වාද රටේ සෑම අස්සක් මුල්කටම මෙම වෙනස දැනෙමින් පවතී. මෙය සාමාන්‍ය දේශපාලනයක් නොවේ. මෙය රූපාන්තරණයකි. එය පැහැදිලිව සහ

නතර කළ නොහැකි ලෙස සිදුවෙමින් පවතී.

අද, බර්කිනා ෆාසෝවේ අනාගතය හැඩගස්වන ඉහළම මෙගා ව්‍යාපෘති 10ක් ක්‍රියාත්මක වෙමින් ඇත. ඒ සෑම එකක්ම වර්ධනය, ආධුනිකයා සහ අභිලාෂය පිළිබඳ කතාවක් කියයි.

බර්කිනා ෆාසෝ සිය හඬ යළි ලබා ගනිමින් සිටී. පිටුව පෙරළෙමින් තිබේ, සහ එහි ආදි නායකයෙකු වූ තෝමස් සන්කාරා වරක් සිහින මැවූ පරිදි, ජනතාව දැන් තම අනාගතය වෙත සෘජුව ඇවිදගෙන යමින් සිටී.

ඔහුගේ සංකල්පයන්ට බටහිර සිනාසුනේය. දැන් ඔවුන් හඬමින් සිටී. ඔහු මහාමාර්ග හදුන්නට අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස පරණ ටයර් ලක්ෂ ගණනක් භාවිත කළේය. එයින් ඉතාමත් සාර්ථක ප්‍රතිඵල ලැබුනේය. කෝටි ගණනක්වූ වගාවට හානිකරන පලගැටියන් විනාශ කිරීමට කිකිලියන් මිලියනයක් ගම්වලට නිදහස් කළේය. එයින් පලගැටියන් සහමුලින්ම නැතිවී ගිය අතර ළමා මන්ද පෝෂණය නැති කිරීමට අවශ්‍ය බිත්තර මිලියන ගණනින් ලැබුනේය. මේ ඔහු දියත් කළ නව උපක්‍රම රාශියකින් ඉමහත් සාර්ථකයට පත්වූ ව්‍යාපෘති දෙකක් පමණි. මෙවැනි ව්‍යාපෘති ගණනාවක් ඔහු සාර්ථක කරගත්තේය.



ටයර් දමා පාරමල් සැදීම

තමන්ගේ දරුවන් බොරු කියනා බව බොහෝ දෙමාපියන් ඔබ සමග පවසනු ඇත. දරුවන් බොහෝ හේතු වෙනුවෙන් බොරු කියනු ඇත. සමහර බොරු පිළිගත හැකි තත්ත්වයේ පැවතීම ද විශේෂත්වයකි. නමුත් බොරු කීම නිසා දෙමාපියන්, ගුරුවරුන් හෝ හිත මිතුරන් අපහසුවේ හෙළීමත්, නැතිවීමත් සිදුවිය හැකිය. එමෙන්ම වැඩිහිටි වියට පැමිණි පසු බොරුව නිසා මුළු ජීවිතයම අසාර්ථක වීමට පවා ඉඩ තිබේ.

සමහර දරුවන් බොරුව නිරතුරුවම තම ආයුධය කර ගැනීමට වෙර දරන අතර සමහර දරුවන් බොරුවෙන් වැළකීමට උත්සාහ දරති. එසේ නිතර නිතරම බොරු කියන දරුවන් යෞවනෝදය අභියස සිටින, වැඩිහිටියන් බොරු කියනු දකින අයයි. අනෙක් අතට තම ආරක්ෂාව පතා නිතර නිතර බොරු කියන දරුවන් ද සිටිති.

දෙමාපියෙකු වශයෙන් ඔබ අවබෝධ කරගත යුත්තේ බොරු කියන

**අවුරුදු 7-8 අතර වයස දරුවන් වැඩියෙන් බොරු කියන වයසක් ලෙස පරීක්ෂණවලදී හඳුනාගෙන ඇත. මේ වයසේ දී වැඩි වශයෙන්ම බොරු කියන්නේ දඬුවම් ලැබීමෙන් බේරී සිටීම සඳහායි. දරුවා කෙනෙක්ට ගරු කිරීමක් වශයෙන් බොරුකීම ඉගෙන ගන්නේ ද මේ කාලයේ දීය. කෙසේ වෙතත් බොරුකීම නිසා යම් වාසියක් ලබා ගැනීමට හැකිනම් ඒ සඳහාද බොරුවක් කීමට දරුවා පෙළඹීමට ඉඩ තිබේ. ඒ නිසා ඔබේ 7-8 වයස්වල සිටින දරුවන් ගැන හොඳ කල්පනාවෙන් ඉන්න හැරහොත් පසුව ඔබට පසුතැවීමට සිදුවනු ඇත.**

දරුවාගේ පෞරුෂත්වය බිඳ වැටීමට ද බොරු කීම හේතු විය හැකි බවයි. එම නිසා දරුවන් කුඩා කාලයේදී ම, එනම් දරුවන්ගේ වයස අවුරුදු 5-7ත් අතර කාලයේ දී බොරුවේ ආදිනව කියාදී බොරුවෙන් දරුවා ඇත් කිරීමට ඔබ වග බලාගත යුතුය.

දරුවන්ගේ ජීවිත හැඩ ගැස්වීමේ දී සෑම කරුණකදී මෙන්ම බොරු කීමද වයස අවුරුදු 7ට පෙර හැඩ ගැස්වීම නිසා දරුවා බොරු කීමෙන් ඇත් කර මනා පෞරුෂයක් සහිත දරුවෙක් බවට පත් කර ගත හැකිය.

දරුවන් බොරු කියන්නේ ඇයි?  
 බහ තෝරණ විශේ සිට වයස අවුරුදු 3-4ත් කාලයත් අතර දරුවා විවිධ හේතු නිසා බොරු කියයි. එයින් පළමු වැන්න ඔහුට යමක් නොතේරීමයි. ඔහු තමාගේ සිතේ මතුවෙන සිතීවිලි සත්‍ය ඒවා යැයි සිතා කියයි. නමුත් ඒවා බොරු විය හැකිය. යමක් දැක්කා යැයි ඔහු පැවසිය හැකි නමුත් ඔහු එය නොදැක්කා විය හැකියි. ඔහු එය දැක්කා ද නැත්ද කියා කීමට නිශ්චිත වශයෙන්ම නොදනියි.

සත්‍ය සහ තමා සිතන දේ අතර වෙනස, එනම් සත්‍ය සහ බොරුව අතර වෙනස දරුවන් නිසි ලෙස හඳුනා ගැනීමට පටන් ගන්නේ වයස අවුරුදු 5-7ත් අතර කාලයේ දීය.

මේ වයසේ දරුවන් තමාගේ යම් ක්‍රියා කලාපයන් තම දෙව්වියන් හෝ වැඩිහිටියන් අනුමත නොකරන බව අවබෝධ කරගනී. එමනිසා දඬුවමකින් බේරීමට හෝ දෙමාපිය අවධානය වැඩි වශයෙන් ලබා ගැනීමට ජීවිතේ ප්‍රථම වරට බොරුවක් කීමට සිතයි. කියයි. දෙමාපියන්ගේ අවධානය තමා වෙතට ලබා ගැනීම සඳහා යම් දෙයක් අතින් දමා වැඩිකර කීම ද තවත් බොරු කීම ඇරඹීමේ ක්‍රමයකි.



දරුවන් බොරු කීමෙන් වැළකීමට ඔබට කළ හැක්කේ කුමක් ද?

ප්‍රථමයෙන්ම ඔබට කළ හැක්කේ බොරුව සහ ඇත්ත අතර ඇති වෙනස ඔබේ දරුවාට පැහැදිලි කර දීමයි. දෙවනුව ඔබ, දෙමාපියන් වශයෙන් තිතරම ඇත්ත භාවිතා කළ යුතුයි. අවවාදයට වඩා ආදර්ශය උතුම් බව මතක තබා ගන්න. කිසි විටකත් දරුවන් ලවා බොරු කියවන්න එපා. දරුවන්ගේ

# ඔබේ දරුවන් බොරු කියනවද?

දරුවාට වයස අවුරුදු 7-8ත් අතර කාලය වනවිට බොරුවක් ඇත්තත් අතර වෙනස හොඳින් හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව දරුවන්ට ලැබෙයි. නමුත් මේ වයස වැඩියෙන් බොරු කියන වයසක් ලෙස පරීක්ෂණවලදී හඳුනාගෙන ඇත. මේ වයසේ දී වැඩි වශයෙන්ම බොරු කියන්නේ දඬුවම් ලැබීමෙන් බේරී සිටීම සඳහායි. දරුවා කෙනෙක්ට ගරු කිරීමක් වශයෙන් බොරුකීම ඉගෙන ගන්නේ ද මේ කාලයේ දීය. තම ශ්‍රෝතියෙකු විසින් දුන් තැග්ගක් ලස්සන නැතත්, කැමති නැතත් ලස්සනයි හෝ කැමතියි කියන්නේ එලෙස ගරු කිරීමක් වශයෙන් බොරුවක් කියමිනි.

දෙමාපියන් වඩාත් සැලකිලිමත් විය යුත්තේ යෞවනෝදයේ සිටින දරුවන් බොරු කියන අවස්ථාවේදීය. ඔවුන් තමා කියන්නේ බොරුවක් බව හොඳින් අවබෝධ කරගෙන එය කියයි. බොහෝ විට යෞවනෝදයේ සිටින දරුවන් බොරු කියන්නේ තම පුද්ගලිකත්වය සහ නිදහස ආරක්ෂා කරගැනීමට බව පරීක්ෂණවලින් තහවුරුව ඇතත් ඔවුන් තම යටි අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීම පිනිසද හැඟීමකින්

වයස ගැන, විභාග ප්‍රතිඵල ගැන හෝ වෙනත් ඕනෑම දෙයක් ගැන දරුවන් ලවා බොරු කියවන්න එපා. සත්‍යයට මුහුණ දෙන්න දරුවන්ටද ඉඩ දෙන්න. ලැජ්ජාව වසා ගැනීමට බොරු කියන්න උගන්වන්න එපා. එය දරුවාගේ අනාගතයට දරුණු ලෙස බලපායි. ඔබ සත්‍යවාදී නම් දරුවන් බොහෝ දුරට ඉබේම සත්‍යවාදී වෙනු ඇත.

ඔබ පොරොන්දුවක් දුන්නොත් එය කෙසේ හෝ ඉටු කිරීමට උත්සුක වන්න. ඔබට පොරොන්දුව රැකීමට නොහැකි වුවහොත් සමාව ඉල්ලා පසුවී හරි එය ඉෂ්ට කරන්න.

යම් කිසි නොවැලැක්විය හැකි අවස්ථාවක දී ඔබට දරුවා ඉදිරියේදී බොරුවක් කීමට සිදුවුව හොත් ඒ අවස්ථාවෙන් පසුව ඔබ එවැනි බොරුවක් කිව්වේ ඇයිදැයි දරුවාට පහදා දෙන්න.

දරුවන් සත්‍යවාදී වන විට ඔවුන්ව පසසන්න. එමෙන්ම විහිළුවට හෝ යමක් ආරක්ෂා කිරීමට වත් බොරුවක් නොකියන ලෙසට ඔවුන්ට උගන්වන්න.



# අලුත් ව්‍යාපාර ගැන හිතන්න

අපේ රටේ සිරිත වන්නේ කෙනෙකු ව්‍යාපාරයක් කරනවා දුටු සැහිල් අපිද එය කොපි කිරීමය. එයින් සිදුවන්නේ දෙදෙනාගේම ව්‍යාපාරයට ඇති ඉල්ලුම නැතිවී යාමය. සිංගප්පූරුවේ කෙනෙකු පනාවක් හැඳවෙත් තවත් කෙනෙකු හදන්නේ පනාව දැමීමට කොපුවකි. තවත් කෙනෙකු හදන්නේ එයින් හිස පිරීමේදී බැලීමට අවශ්‍ය කරන කණ්ණාඩියකි. මේ ආකාරයට අලුතින් දේවල් සිතීම නිසා ඔවුන් වේගයෙන්ම දියුණු රටක් බවට පත්වූ අතර ලෝකයේ ඒක පුද්ගල ආදායම් වැඩිම රටවල් අතර ඉදිරියෙන්ම සිටියි.

අලුත් අලුත් දේ සොයා නොගන්නා ජාතිය නැතිවී යයි කියන කියමනක් අපේ ඇත. එම නිසා සැමවිටම අප අලුත් දේවල් ගැන සිතිය යුතුය. එවිට අපට විශාල ව්‍යාපාරික අවස්ථාවන් පැදෙන්නේය. අප නොසිතන වාසනාවන් මතු වන්නේය. වර්ෂ 1876 දී ඇලෙක්සැන්ඩර් ග්‍රැහැම් බෙල් විසින් දුරකතනය සොයා ගැනීම නිසා අද ලොව කොතරම් කෝටිපතියන් බිහිවී ඇද්දැයි සිතා බලන්න.

තෝමස් අල්වා එඩ්සන් විදුලි බුබුල සොයා ගැනීම නිසා අද ලෝකයේ කී ලක්ෂයක් එයින් ජීවත් වෙතවාද? කෝටිපතියන් කිහිප දෙනෙකු බිහිවී ඇද්ද? උදාහරණ ලියනවා නම් පිටු 1000ක පොතක් පිරෙන්නට වුවද ලිවිය හැකිය. ඊටත් වඩා ලොව විශාල පිරිසක් විවිධ ආකාරයට කල්පනා කර, විවිධ දේවල් සොයා ගැනීම නිසා මිනිස් ජීවිත කෙතරම් පහසුවී ඇද්ද? ගමන් බිමන් පහසුවී ඇද්ද? නිරෝගී පැවතුම් ඇතිවී ඇද්ද? රෝග සුවවී ඇද්ද? ඒ සියල්ලම කරනු ලබන්නේ කෙනෙකුගේ සිතිවිල්ලක් මල්පල ගැන්වීම මගිනි.

එසේ නම් ඔබට අලුතින් දෙයක් සිතා කරන්නට බැරි ඇයි? මා ඔබට එසේ සිතා කල හැකි කරුණු කිහිපයක් උදාහරණ වශයෙන් ලබා දෙන්නම්. නමුත් ඔබ ඒවාම කළ යුතු යයි කියා නියතයක් නැත. ඔයා ඔයාගේ හදවත සහ මොළය සමග කතා කර, අලුත් දෙයක් ජොයා ගන්න. එවිට ඔයාට විශාල වෙළඳපොලක් සාදා ගැනීමට හැකිවනු ඇත.

සිතා බලන්න ඔබේ ගමේ, ඔබේ මාවතේ මෝටර් රථ ඇති පිරිස් කොයි තරම් නම් ඇද්ද? ඔබ ඒ ගැන මීට පෙර සිතා නැද්ද? සිතන්න ඔබේ ගමේ හෝ ප්‍රදේශයේ තියෙන වාහන සේදීමට ගතවන කාලය සහ ඒ සඳහා එම රථ හිමියන්ට වෙලාවක් නැතිකම නිසා කිලටු වූ වාහනවලින් ගමන් බිමන් යන අයුරු බලන්න. බොහෝ දෙනෙකු තමන්ගේ රථය සෝදාගන්නට ඡෙඩි එකකට යන්නේ ඉරිදා හෝ සෙනසුරාදාය. එතනට ගොස් පෝලිමේ සිටීමටද ඔවුන්ට සිදුවේ. ඒ නිසා පැය තුන හතර එතෙන්නට වී සිටීමට සිදුවන අවස්ථා එමටය. බොහෝ දෙනෙකු වාහනය එහි දමා ඒමටද කැමති නැත. එමනිසා වාහනය සෝදන්නට ගතවන කාලය කෙතරම්ද? නමුත් ඔබ ඒ ගැන සිතා බලා, ගමේ ඇති වාහන ගෙදරට ගොස් සෝදා දෙනවා නම්, ඔබට වැඩිපුර මුදලක් අයකර ගැනීමටද හැකිවනු ඇත. එසේම රථය හිමියා තම නිවසේ සිටම රථය සෝදා ගැනීමට, ඡෙඩි ගානේ ගොස් රස්තියාදු නොවී සිටීමට දැඩි ලෙස කැමති වෙනු ඇත. නමුත් ඔබ මෙහිදී ඔබ කරන වැඩය නිසි ලෙස, ඉතාම

හොඳින්, තවත් දවසක ඔබට රථයක් සේදීමට කතා කරන ආකාරයට එය කල යුතුය. ඔබ එය වඩාත් හොඳින් කලහොත්, ඔබට දිනපතාම ඉල්ලීම් ලැබෙන්නට පටන් ගනු ඇත. එවිට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ ඉතාම සුලු උපකරන කිහිපයක් පමණි. ජලයද රථ හිමිකරුගේ ගෙදරින් ලබාගත හැකිය. රථ හිමියන්ගේ රථ හිමි මිතුරන් බොහොමයක් සිටින්නට පුළුවන. ඔබ රථය නිසි පරිදි, ආකර්ෂණීය ලෙස සේදුවහොත්, ඔවුන් තමන්ගේ මිතුරන්ටද ඔබ ගැන කියනු ඇත. එවිට ඔබට ඉල්ලුම බෙහෙවින් වැඩිවනු ඇත. මේවා සල්ලි ගලාගෙන එන, එතරම් මහන්සි විය යුතු නැති ව්‍යාපාරික අවස්ථාවන්ය. අතීතයේදී තිබුණේ ඔබ තැනකට ගොස් සේවයක් ලබා ගැනීමය. නමුත් වර්තමානය වනවිට සේවය ගෙදරටම ඇවිත් දෙනවාට වැඩි දෙනෙක් කැමතිය. එහිදී මිල තරමක් වැඩි වූනත් කම්නැතැයි ඔවුන් සිතති. එයට හේතුව රස්තියාදු නොවී එය කරවා ගත හැකිවීම, නිවසේ සිටින පරිදීම සිටිමින් ආරක්ෂිතව රථය සෝදවාගත හැකිවීම යන කරුණුය.

මා ඒ පැවසුවේ එක අලුත් අදහසක් පමණි. ඔබ පරිගණක අලුත්වැඩියාව, සෝෆ්ට්වෙයාර් දැමීම වැනි දෑ දන්නේ නම්, ඔබට ඔබේ ගමේ සහ අහල පහළ ප්‍රදේශවල පරිගණක අලුත්වැඩියා කරදීමත්, සෝෆ්ට්වෙයාර් දමා දීමත් වැනි වැඩ නිවසටම ගොස් කරදිය හැකිය. පරිඝනකයක් අලුත් වැඩියා කරන ස්ථානයකට ගෙනයාමට යන වියදම, කාලය වැනි කරුණු සලකා බැලීම නිසා නිවසට පැමිණ ඒවා කරදෙනවා නම් ඒ සඳහා යන වියදම තරමක් වැඩි වූවත් කම් නැතැයි මිනිසුන් සිතති.

විදුලි උපකරන අලුත් වැඩියාව, රූපවාහිනී අලුත් වැඩියාව වැනි අංශයන්ගෙන්ද ඔබට එවැනි ව්‍යාපාරයක් පටන්ගත හැකිය.

ඔබ සිතාගෙන ගියහොත්, කිසිවෙකු නොකරන ආකාරයේ විශේෂ ව්‍යාපාර රැසක් ගැන අදහස් ඔබට පහළ වනු ඇත. ඒ නිසා ඔබේ හැකියාවන්ට ගැලපුම් කරමින් කරුණු සිතා බලන්න. මෙවැනි අලුත් ව්‍යාපාරයක් පටන්ගත් විට විකල්ප නොමැති නිසා ඔබට විශාල සේවාලාභීන් පිරිසකට සේවය කරමින්, ඔබේ කැමැත්තට අනුව විශාල මුදලක් ඉපයිය හැකිය.

# ව්‍යාපාරිකයෙක් වෙහෙහ වඩාම අවශ්‍ය මොහවද

බොහෝ දෙනෙකු සිතන්නේ ව්‍යාපාරිකයෙකු විමට නම් තමාට විශාල මුදලක් තිබිය යුතු බවය. එය නිවැරදි අදහසක් නොවේ. ඔබට කුඩා ව්‍යාපාරිකයෙකු ලෙස ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරනවා නම් මුලින්ම අවශ්‍ය වන්නේ දැඩි ආශාවකි. අපේ භාෂාවෙන් කියනවා නම් දැවෙන ආශාවක් තිබිය යුතුය. එය එසේ වෙතත් දැවෙන අදහසින් දැවෙන්නට ඔබට අලුත් හෝ නව විදිහකට සිතූ ව්‍යාපාරික අදහසක්ද තිබිය යුතුය. ඒ දෙකේ එකතුවෙන් ඔබට හොඳ ව්‍යාපාරිකයෙකු වියහැකිය.

ලෝකයේ බොහෝ සාර්ථකවූ ව්‍යාපාර හිමිකරුවන් ගැන සොයා බලනවිට අපට දැක ගන්නට ලැබෙන කරුණක් නම් එම ව්‍යාපාර ආරම්භ කිරීම ඔවුන් පටන්ගෙන ඇත්තේ තමාගේම අදහසක් මුදුන් පමුණුවා ගැනීමෙන් පසු බවයි. අනතුරුව ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරන දැනුම ලබා ගනිමින්, වෙළෙඳපොල පිලිබඳව සොයා බලමින් කටයුතු කර ඇත.

අවසානයේ ව්‍යාපාරය ඇරඹීමට අවශ්‍ය මූලික ධනය සොයා ගැනීමටද ඔවුන් කටයුතු කර ඇත්තේ තවත් අදහසක් ක්‍රියාවට නංවා ගැනීමෙනි.

ඒ ආකාරයට ආරම්භ කල කුඩා ව්‍යාපාර අද මහා ධනවත් ව්‍යාපාර බවට පත්ව, හිමිකරුවන් ධන කුවේරයන් බවට පත්ව ඇත. මහා ව්‍යාපාර බොහොමයක හිමිකරුවන් මූලිකව විශාල ධනයක් යොදවා ව්‍යාපාර ආරම්භ කර නැත.

මේ සඳහා අවශ්‍යවන කරුණු කිහිපයක් මම ඔබට මෙලෙස ඉදිරිපත් කරන්නම්.

1. ව්‍යාපාරික අදහසක් ජනනය කිරීම  
ප්‍රථමයෙන්ම ඔබේ උනන්දුව හඳුනා ගන්න. තෘප්තිමත් ව්‍යාපාරික අදහස් සොයා ගැනීමට ඔබේ විනෝදාංශ, කුසලතා සහ ඔබ විශිෂ්ට වන ක්ෂේත්‍ර ගැන සිතන්න.
- (ගෙදර සිට කළ හැකි විකල්ප සලකා බලන්න නිදහස් ලේඛනය, ග්‍රැෆික් නිර්මාණය හෝ අතින් සාදන ලද භාණ්ඩ විකිණීම වැනි විවිධ ගෘහස්ථ ව්‍යාපාර වර්ග ගවේෂණය කරන්න. සරල සිතුවිලික සිතන්න.)
2. ඔබේ පර්යේෂණ සිදු කිරීම



වෙළෙඳපොළ පර්යේෂණ - ඉල්ලුම තේරුම් ගැනීමට සහ ඔබේ නිෂ්පාදනයට හෝ සේවාවට වැඩෙන වෙළෙඳපොළක් හඳුනා ගැනීමට ඔබේ ඉලක්ක වෙළෙඳපොළ සහ තරඟකරුවන් විශ්ලේෂණය කරන්න.

ඔබේ අදහස වලංගු තාවය පිලිබඳව සොයා බලන්න. නැතහොත් ඔබ එකවරම දෙයක් පටන්ගැනීම කුල අසාර්ථකත්වයක් ඇති වුවහොත් ඔබට එය එපාවීම සිදුවීමට ඉඩ තිබෙන නිසා ඒ ගැන කරුණු සොයා බලන්න. සම්පූර්ණයෙන්ම ව්‍යාපාරයට බැසීමට පෙර, ජනප්‍රියතාවය මැන බැලීම සඳහා ඔබේ නිෂ්පාදනය හෝ සේවාව පෙර-විකිණීමට උත්සාහ කරන්න.

3. ව්‍යාපාර සැලැස්මක් සකස් කිරීම  
ඔබේ ඉලක්ක නිර්වචනය කරන්න. ව්‍යාපාරය සඳහා ඔබේ දිගුකාලීන දැක්ම සහ අරමුණු ඔබටම ගෙනහැර දක්වා ගන්න.

4. නීතිමය කටයුතු සම්පූර්ණ කරගන්න.  
ඔබට ගැලපෙන ව්‍යාපාර ව්‍යුහයක් තෝරා ගන්න. කුඩා ව්‍යාපාර සඳහා පොදු වන තනි පුද්ගල ව්‍යාපාරයක් හෝ මිත්‍රයෙකු සමඟ එක්ව කරන්නේ නම් හවුල් ව්‍යාපාරයක්ද යන්න වැනි සුදුසු නීතිමය ව්‍යුහයක් තෝරා ගන්න.

ඔබේ ව්‍යාපාරය ලියාපදිංචි කරන්න. අදාළ බලධාරීන් සමඟ ඔබේ ව්‍යාපාරය විධිමත් ලෙස ලියාපදිංචි කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ලියකියවිලි ගොනු කරන්න.

අවශ්‍ය බලපත්‍ර සහ අවසර පත්‍ර ලබා ගන්න. විවිධ ව්‍යාපාර සඳහා විවිධ බලපත්‍ර ලබා ගැනීමට සිදුවේ. ඔබේ ගෘහස්ථ ව්‍යාපාරය සඳහා අවශ්‍ය ඕනෑම නිශ්චිත බලපත්‍ර හෝ අවසර පත්‍ර තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න.

5. ඔබේ ගෘහ කාර්යාලය සකස් කරගෙන වැඩ අවකාශයක් වෙන් කරන්න. ඔබේ ව්‍යාපාරය සංවිධානාත්මකව තබා ගැනීමට ඔබේ නිවසේ කැපවූ කාර්යාල ප්‍රදේශයක් සාදාගන්න.

වෙබ් අඩවියක් සාදා ගැනීමට ව්‍යාපාරික නාමයක් සුරක්ෂිත කර සමාජ මාධ්‍ය ගිණුම් සහ වෙබ් අඩවියක් සාදන්න.

6. ඔබේ මූල්‍ය කළමනාකරණය  
ව්‍යාපාරික බැංකු ගිණුමක් විවෘත කරන්න. කැපවූ ව්‍යාපාරික බැංකු ගිණුමක් විවෘත කිරීමෙන් ඔබේ පුද්ගලික සහ ව්‍යාපාරික මූල්‍ය වෙන් කර තබන්න.

ආදායම් සහ වියදම් නිරීක්ෂණය කිරීම ඇතුළුව ඔබේ මූල්‍ය කළමනාකරණය සඳහා පද්ධතියක් ක්‍රියාත්මක කරන්න. ඔබේ ඉලක්කගත ප්‍රේක්ෂකයන් වෙත ළඟා වීමට ඔබේ වෙබ් අඩවිය සහ සමාජ මාධ්‍ය ප්‍රයෝජනයට ගන්න.

“සර්, මම තුන්වෙනි වසරේ වෛද්‍ය ශිෂ්‍යයෙක්, මට දැනගන්න ඕනේ අපට පැය කීයක නින්දක් අවශ්‍යයිද කියලා?” ශාලාවේ වේදිකාව පහළ සිටි වෛද්‍ය සිසුවෙක් ඇසුවේය.

ඩී.එම් හෙඩ්ස් මහතා ඔහු දෙස බලා සිනාසී කතාව පටන් ගත්තේය.

“ඔයා දන්න හැටියට පැය කීයක නින්දක් අවශ්‍යද පුතා?” ඔහු ඇසුවේය.

“මම අහලා තියෙන්නේ පැය හයක් හත හමාරක් අතර පැය ගාණක් නින්දක් අපට අවශ්‍යයි කියලයි.” වෛද්‍ය ශිෂ්‍යයා කීවේය.

“කවුද එහෙම කියලා තියෙන්නේ?” ඩී.එම් හෙඩ්ස් මහතා ඇසුවේය.

“හැම ඩොක්ටර්ම එහෙම කියනවා නේද සර්?” වෛද්‍ය ශිෂ්‍යයා ඇසුවේය.

“ඔව්, ඒ මතය ගෙනාවේ නිදි පෙනි නිශ්පාදනය කරපු සමාගම්. දැනට දශක තුන හතරකට ඉස්සර ඔවුන් පළමු වරට නිදිපෙනි නිශ්පාදනය කලාට පස්සේ වෛද්‍යවරුන්ට සන්තෝසම් දීලා සමාජය තුළ මතයක් හැදුවා පැය හතක් හෝ හතහමාරක් නිදාගන්නම ඕනේ කියලා. ඒත් ඇත්ත මොකද්ද දන්නවද? ඔයාට ඕනේ පැයක් නිදාගෙන නැගිටින්න නම්, පැයක් නිදාගන්නත් ඔයාගේ සිරුර ඒකට හැඩ ගැහෙනවා. මම දන්න ශෛල්‍ය වෛද්‍යවරයෙක් ඉන්නවා. එයා රැට නිදාගන්නේ පැයයි. ඊට පස්සේ නැගිටලා ශෛල්‍ය කර්ම කරනවා. එයා කියනවා එයාට ඒ පැය හොඳටම ඇතිලු පැය විසිහතරකට. එයා දැන් දශක දෙකකට වැඩි කාලයක් ඒ විදිහට ශෛල්‍යකර්ම කරනවා. අදටත් එයා බොහොම නිරෝගී, කිසිම ලෙඩක් නැති වෛද්‍යවරයෙක්. මේ හැම දෙයක්ම බහුජාතික සමාගම් වලින් තමයි කරන්නේ දොස්තරලව අල්ලගෙන. ඔවුන් දොස්තරලට කාර් දෙනවා, ගෙවල් දෙනවා, පවුලටම යුරෝපා සංචාර දෙනවා සියලු විශ්වවිද්‍යාලවලට එක්ක. ඒ වගේම සමහර දොස්තරලට අවශ්‍ය වෙනත් දේවලුත් දෙනවා. ඒ නිසා ඔවුන් යමක් කියන්න කියලා කිව්වම දොස්තරලා ඒක මහජනතාවට දැඩිව දූෂණ විදිහට කියනවා. පොල් තෙල් ගැන හදපු මතය ගැන හිතලා බලන්න. පොල්තෙල් නිසා කොලොස්ට්‍රෝල් වැඩිවෙනවා කියලා දොස්තරලා ලවා කියවේවේ ඇමරිකාවේ සෝයා බෝංචි තෙල්

නිශ්පාදනය කරන සමාගම්. ඒ සමාගම් සෝයා බෝංචි තෙල් එළවලු තෙල් කියලා ලේබල් ගහලා ලෝකේ වට්ටම යවනවා. එතකොට පොල්තෙල් ඒ ඒ රටවල්වල ලාබෙට තියෙන නිසා එළවලු තෙල්ටික විකුණ ගන්න බෑ. ඒ නිසා එයාලා ඒ ඒ රටවල්වල නමගිය වෛද්‍යවරු කීප දෙනෙක් අර මම කිව්වා වගේ අල්ලා ගන්නවා. ඊට පස්සේ පොල්තෙල් හොඳ නෑ කියනවා. දකුණු ආසියාවේ රටවල් ගාණකටම දැන් ඔය වැඩේ කරලා තියෙනවා. අම්මගෙන් කිරිවලින් පස්සේ තියෙන හොඳම දේ පොල්තෙල් කියලා මම කියනවා. මම ඒ ගැන පොතක් පවා ලියලා පලකරලා තියෙනවා. අන්න ඒ වගේ තමයි මේ නින්ද ගැන ඇතිකරපු මතයත්. නිදිපෙනි ටික විකුණා ගන්න ඔවුන් මතයක් ඇතිකලා පැය හතක් නිදාගත්තේ නැත්නම් සිරුර පුත් සංස්කරණය වෙන්නේ නෑ කියලා. ඒක පට්ටපල් බොරුවක්. ඔයාගේ සිරුර කියනවා නම් නිදිමතයි කියලා, නිදාගන්න. නිදිමත නෑ නැගිටලා වැඩක් කරන්න කියලා හිත සතුටෙන් කියනවා නම්, නිදා ගන්න පැය ගාණ හිතන්න එපා, නැගිටලා ඔයාට අවශ්‍ය වැඩේ කරන්න. වැඩ කරන තරමට ඔයා පෝසත් වෙයි” හෙඩ්ස් මහතා කීවේ වෛද්‍ය සිසුන්ගේ අත්පොළසන් හඬින් ශාලාව දෙදරුම් කන අතරේය.

වෛද්‍ය ඩී.එම්. හෙඩ්ස්, ඉන්දියාවේ වෛද්‍ය විද්‍යාව සම්බන්ධ පද්ම විභූෂන සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබූ, හිටපු වෛද්‍ය විද්‍යාලීය උපකුලපතිවරයෙකු මෙන්ම වෛද්‍ය විද්‍යා ප්‍රවීණතම දේශකයෙකි. වර්තමානයේ වෛද්‍යවරුන්ට සහ ප්‍රවීණ අධ්‍යාපනිකයින්ට දේශන පවත්වන්නෙකි. ඔහු විසින් පවත්වනු ලැබූ දේශනයකදී නින්ද පිළිබඳව නැගුණ ප්‍රශ්නයකට පිලිතුරු දෙමින් ඔහු කල කතාවකින් මෙය උපුටා ගන්නා ලදී.



**Dr B.M. Hegde**

**ඒ මතය ගෙනාවේ නිදි පෙනි නිශ්පාදනය කරපු සමාගම්. දැනට දශක තුන හතරකට ඉස්සර ඔවුන් පළමු වරට නිදිපෙනි නිශ්පාදනය කලාට පස්සේ වෛද්‍යවරුන්ට සන්තෝසම් දීලා සමාජය තුළ මතයක් හැදුවා පැය හතක් හෝ හතහමාරක් නිදාගන්නම ඕනේ කියලා. ඒත් ඇත්ත මොකද්ද දන්නවද? ඔයාට ඕනේ පැයක් නිදාගෙන නැගිටින්න නම්, පැයක් නිදාගන්නත් ඔයාගේ සිරුර ඒකට හැඩ ගැහෙනවා.**

**විශ්ව ශක්තියේ බලය ක්‍රියාත්මක වෙන ආකාරය ගැන අවබෝධ කරගන්න**

මෙලොව වසන සියලු දෙනාටම ශක්තිය ලැබෙන්නේ මේ මහා විශ්වයම මෙහෙය වන්නා වූ විශ්ව ශක්තියේ බලයෙනි. මිනිසා පමණක් නොව, සියලුම සත්වයින්ද ශක්තිමත්ව ඇත්තේ මේ විශ්ව ශක්තියේ බල මගිමයෙනි. නමුත් සතුන්ට අප මෙන් සිත සිතා සිටීමට, අවශ්‍ය නැත. අවශ්‍ය තාවය පැන නැගී සැනින් අවශ්‍ය ශක්තිය ගලාගෙන විත් ක්‍රියාත්මක වීම දැකිය හැකිය. සැඟ වි සිටින කොටියෙකු මුවකු දෙසට පැන්න සැනින්, මුවා විදුලි වේගයෙන් දිව යන්නේ ක්‍ෂණිකව ක්‍රියාත්මක වීමට සතුන්ට ලබා දී ඇති එම විශ්ව ශක්තිය නිසාවෙනි.

“දුවන්න ද? එපා ද? නෑ, දුවන්න. එපා කොටියා ළඟ වැඩියි” වැනි සිතුවිලි මුවාගේ මොළය තුළ ඇති වන්නේ නැත. අනතුරක් දුටු සැනින් දිවීම ආරම්භ කර කෙසේ හෝ දිවී ගලවාගනියි. අපද කටයුතු කල වන්නේ වේගවත් තීරණ ගනිමිනි. එයින් සමහර ඒවා අවදානම් විය හැකිය. නමුත් අවදානමක් නොගන්නා තැන ජයග්‍රහණයකදී නැත.

# ඉන්ධන, විදුලි ආරෝපන අනවශ්‍ය, ස්වයංකෝෂිත රේඩියෝ තරංග මගින් ක්‍රියාත්මක



මැක්ස්වෙල් සංගුලාහි විකුම්බුටිසෝ සහ ඔහුගේ Saith FEV මෝටර් රථය

## ලොව පළමු

# මෝටර් රථය

අප්‍රිකාවේ දකුණු ප්‍රදේශයේ, විශේෂයෙන්ම සිම්බාබ්වේහි, ඇදහිය නොහැකි දෙයක් සිදුවෙමින් පවතී. මැක්ස්වෙල් විකුම්බුටිසෝ නම් තරුණයෙක් පෙරළි කාර සොයාගැනීමක් කර ඇත. ඒ ලෝකයේ ප්‍රථම නිදහස්-ශක්ති වාහනයයි. මෙය කිසිදු ඉන්ධන, නැවත ආරෝපණය කිරීමක් හෝ ක්‍රියාත්මක වීමට බාහිර ආදානයක් අවශ්‍ය නොවන මෝටර් රථයකි. මැක්ස්වෙල් විකුම්බුටිසෝගේ මෙම තාක්ෂණය, ප්‍රවාහනයේ සහ බලශක්ති අංශයේ අනාගතය රැකිකල් ලෙස වෙනස් කිරීමට නිසැකවම සූදානම්ව ඇත.

විකුම්බුටිසෝගේ සොයාගැනීම කේන්ද්‍ර වී ඇත්තේ ඔහු විසින් නිර්මාණය කරන ලද ක්ෂුද්‍ර ශක්ති උපකරණයක් වටා ය. මෙම උපකරණය ස්වභාවිකව පවතින රේඩියෝ සංඛ්‍යාත, පිරිසිදු ශක්තිය බවට පරිවර්තනය කරයි. එමගින් වාහන, යතුරුපැදි සහ ජනක යන්ත්‍ර සඳහා අසීමිත බලශක්ති ප්‍රභවයක් සපයයි. ආවර්තිතා ආරෝපණයක් හෝ සෘජු හිරු එළියක් අවශ්‍ය වන සූර්ය බලශක්තිය හෝ විදුලි මෝටර් රථ මෙන් නොව, විකුම්බුටිසෝගේ තාක්ෂණය පෘථිවියේ හෝ මුහුදේ ඕනෑම තැනක ක්‍රියාත්මක වේ. මෙය ගෝලීය බලශක්ති පරිභෝජනය සම්බන්ධයෙන් විශාල පෙරළියක් විය හැකිය.

ඔහු විසින් තමාගේ නිර්මාණය පළමුව මෝටර් රථයකට සවිකර එය Saith FEV ලෙස නම්කර ඇති එය සම්පූර්ණයෙන්ම ස්වයංපෝෂිත විදුලි වාහනයක් වන අතර, එය ක්‍රියාත්මක වන්නේ රේඩියෝ තරංග මගින් පමණි. මේ වනවිටත් එම මෝටර් රථ 30,000 ක් පමණ නිපදවා යුරෝපයට අපනයනය කිරීමට සූදානම් කර ඇත. එහි මිල ඇමරිකානු ඩොලර් 14,000 ක් හෙවත් ශ්‍රී ලංකා රුපියල් 42 ලක්ෂයකි. අනිකුත් විදුලි වාහන හා සංසන්දනයේදී එය 1/3 කටත් වඩා අඩු මුදලක් නිසා යුරෝපයේ එය බෙහෙවින් ජනප්‍රිය වෙමින් පවතින බවට වාර්තා ඇත. එසේම එයට කිසිම ඉන්ධනයක් හෝ විදුලි ආරෝපනයක් අනවශ්‍ය නිසා එය වඩා ඉහළ ජනප්‍රියත්වයක් ලබාගෙන ඇති බවද වාර්තාවේ.

මෙම රථය ධාවනය වන ශක්තිය වන මයික්‍රොසොනික් ශක්තිය යනු ශක්තිය ලබාගැනීමේ විශාල දියුණුවක් නියෝජනය කරන නවතම සොයා ගැනීමකි. මෙය රැහැන් රහිත ආරෝපණය, නැතහොත් රථයේ සවිකරනු ලබන උපකරණයේ ඇති විවිධ යෙදුම් සඳහා විදුලිය උත්පාදනය කිරීමට පිරිසිදු ක්ෂුද්‍ර ශබ්ද තරංග භාවිත කරමින් නැවත නැවත රථයේ එන්ජිමට ශක්තිය ලබා දීමකි. මේ ආකාරයේ දුම් රිය එන්ජිමක්ද මේ වනවිට ඔහු නිර්මාණය කර තිබේ.

# පිළිකා මල්වි බිලියන ව්‍යාපාරයකි<sup>21</sup> එය නැවැත්වීමට කිසිම රජයකට අවශ්‍ය නැත

අද අපේ රටේ දවසකට පිළිකා රෝගීන් 103-104 ක් අතර ප්‍රමාණයක් හඳුනා ගැනීම සිදුකරයි. රජය විසින් පිළිකා මර්ධන ඖෂධ සඳහා වැය කරන මුදල රුපියල් මිලියන ගණනකි. ආසන්න වශයෙන් පවසන්නේ නම්, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පුනරාවර්ථන වියදම්වලින් 2.8% වෙන්කරනු ලබන්නේ අපේක්ෂා රෝහල වෙනුවෙනි. එසේම පිළිකා පිළිබඳ පර්යේෂණ කිරීම, ඖෂධ ගෙන්වීම, ජීවිත බේරාගැනීමට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම වෙනුවෙන් එයින් අතිවිශාල මුදලක් වැයකරනු ලබයි. Statista report වාර්තාවලට අනුව එම මුදල ආසන්න වශයෙන් රුපියල් 12,145,757,766.00 කි. (රුපියල් එක්දාස් දෙසිය දහහතර කෝටි, පනස්හත් ලක්ෂ, පනස්හත් දාස්, හත්සිය හැට හයකි.) නැතහොත් ඇමරිකානු ඩොලර් මිලියන 40.62 කි.

අප මේසා මුදලක් පිළිකා රෝගීන් ප්‍රතිෂ්ඨාපනයට, ඖෂධ වෙනුවෙන් සහ අනාගත පරීක්ෂණ සඳහා වැය කරන්නේ ඇයි? පිළිකා සාදන ප්‍රධානම කරුණු දෙක වන්නේ අරක්කු සහ සිගරට්ටය. කිසිම රජයක් විසින් ඒ දෙක නවත්වන්නට උත්සාහ කරන්නේද? නැත. ඒ රජයකට බදු මුදල් විශාල වශයෙන්ම ගෙවනු ලබන අංශ දෙක ඒ දෙක වෙන බැවිනි. එපමණක්ද නොවේ, පිළිකා රෝහලේ වෛද්‍යවරුන්ම පවසන පරිදි මේ වනවිට පිළිකා වැළඳෙන ළමුන් ප්‍රමාණය ඉතාම සීග්‍රයෙන් ඉහළ යමින් තිබේ. එයට ප්‍රධානම හේතුව බහුජාතික ආයතන විසින් ළමයින් ඉලක්ක කරමින් නිශ්පාදනය කරන ආහාර සහ පාන වර්ගයන්ය.

ඒවා නවත්වා දැමීමෙන් දරුවන්ට පිළිකා වැළඳීම පාලනය කළ හැකි වුවද කිසිම රජයක් ඒවාට අත තබන්නේ නැත. ඒ ඒවායින් ලැබෙන බදු නැතිවේ යැයි බියෙනි. බොහෝ මාධ්‍ය ආයතනද තමන්ට ලැබෙන ලාභ සලකා මේ සඳහා වන දැන්වීම් රසවත් ලෙස සකසා ප්‍රචාරණය කරයි. ඒවාද තහනම් නැත.

බදු දෙස බලාගෙන අපේ රටේ අනාගත පරපුර බිලිදීම හැර, එය වැළැක්වීමට එඩිතර පියවරක් ගැනීමට කිසිම රජයක් හෝ ජනාධිපතිවරයෙකු පියවරක් ගන්නේ නැත. වර්තමානයේ හෝ අනාගතයේ එවැනි රට ගැන සිතන නායකයෙකු බිහි නොවුනොත් එය රටේ කරුණකි.

# කිරිඳිගොඩ නම් හැඳුන හැටි



කාලයේ ඉදිකරන ලදී. ඉදිකිරීම් 1892 දී ආරම්භ වූ අතර 1895 දී, එනම් වික්ටෝරියා රැජිනගේ මැයි 24 වන දින උපන්දිනයෙන් වික කලකට පසු නිම කරන ලද අතර, එම නිසා එයට එම නම ලැබුණි. වසර 60 කට වැඩි කාලයක් එය කොළඹ නගරය කැලණි ගඟෙන් උතුරින් පිහිටි මහනුවර, මාතලේ, අනුරාධපුර, ත්‍රිකුණාමලය සහ මීගමුව හරහා පුත්තලම, මන්නාරම සහ යාපනය ඇතුළු ප්‍රදේශ සමඟ සම්බන්ධ කළ ප්‍රධාන පාලම විය. මේ පාලම සෑදීම ගැන බෙහෙවින් සතුටට පත් පැලියගොඩ අවට සිටි ගම්වැසියන් මහත් උද්ඝෝමයට පත්වූ අතර පැලියගොඩට මදක් ඔබ්බෙන් තිබූ ස්ථානයක කිරිඳිගොඩ උයා මගතොට යන එන්නන්ට ප්‍රදානය කරනු ලැබීය. නමුත් වටේම සිටි ගම්වල වැසියන් කිරිඳිගොඩෙන් එම ස්ථානයට පැමිණීම නිසා විශාල කිරිඳි තොගයක් එතන ගොඩ ගසා තිබුණේය. පසුව එම ස්ථානය කිරිඳිගොඩ ගැසූ ස්ථානය ලෙස හඳුන්වන්නට පටන් ගත් අතර පසු කලෙකට පසු එතැන කිරිඳිගොඩ බවට පත්විය.

වර්ෂ 1796 දී ලන්දේසින්ගෙන් ලංකාව අල්ලාගත් ඉංග්‍රීසින්ට අවශ්‍ය වූයේ මෙහි කෝපි, තේ, ආදී විවිධ ආර්ථික හෝග වගාවන් කරමින් ඒවා එංගලන්තයට යවමින් ආදායම් ඉපයීමය. ඔවුන්ට වෙළඳාම සඳහා හෝග වගාකිරීමට නම් කොළඹින් එළියට යාමට නම් කැලනි ගඟ හරහා යාමට සිදුවිය. පාරවල් තැනීමට නම්, කැලණි ගඟ හරහා පාලමක් ඉදි නොකර එය සිදුකිරීමෙන් වැඩක් නොවෙන බව අවබෝධ කරගත් ඔවුන් ප්‍රථමයෙන්ම මගීන්ට සහ කරත්ත කැලණි ගඟෙන් අනික් පසට ගෙන යාම සඳහා පාරු පාලමක් සෑදුවේය.

මෙම අඩි 499ක් දිගැති පාලම් පාරුව, 1822 වර්ෂයේදී ලුතිනන් ජෙනරාල් ජෝන් ෂැෆර් විසින් ග්‍රෑන්ඩ්පාස් හිදී කැලණි ගඟ හරහා ඉදිකරන ලදී. මෙම පාලම එකට බැඳී ලී වලින් පමණක් තැනූ ඔරු 21ක් භාවිතා කරමින් ඉදිකර තිබුණි. 1895 වර්ෂයේ වික්ටෝරියා පාලම ඉදිකිරීම දක්වා කැලණි ගඟ හරහා මගීන් සහ භාණ්ඩ ප්‍රවාහනය සඳහා එය සේවය කළේය. කොළඹ කැලණි ගඟ හරහා ඉදිකර ඇති යකඩ පාලමක් වන වික්ටෝරියා පාලම 19 වන සියවසේ අගභාගයේ, එනම් 1892 සහ 1895 අතර

**1822 වර්ෂයේදී ලුතිනන් ජෙනරාල් ජෝන් ෂැෆර් විසින් ග්‍රෑන්ඩ්පාස් හිදී කැලණි ගඟ හරහා, එකට බැඳී ලී වලින් පමණක් තැනූ ඔරු 21ක් භාවිතා කරමින් මෙම පාලම ඉදිකර තිබුණි.**

## විපරිත කාලගුණය නිසා ආසන්නයේ මුහුදු වෙරළ දැකිය හැකි අයුරු

වර්තමානයේ පවතින කාලගුණික විපර්යාසයන් නිසා වර්ෂ 2050 වනවිට මුහුදු ගොඩ ගැලීම නිසා කිරිඳිගොඩ නගරයේ ඇතිවිය හැකි තත්ත්වය මෙසේ උපකල්පිත සිතියමක් මගින් ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නේ කාලගුණික වාර්තාවලට අනුව සැකසෙන සිතියමක් මගිනි. අපේ රටේ මේ පිළිබඳව මෙතෙක් කිසිවෙකුත් කිසිම තැකීමක් හෝ උනන්දුවක් දක්වා නොමැති උවද, ලොව පුරා රටවල් බොහොමයක් ලිහිලියේ තමන්ගේ රට ඉදිරියේදී මුහුණ පෑමට නියමිත මෙම ව්‍යවසායයට සුදානම් වෙමින් සිටිති. විපරිත කාලගුණය නිසා සිදුවිය හැකි තත්ත්වය පැහැදිලි කරන ලිපියක් මෙහි වෙනම ලිපියක ඇත.

# 2060දී කිරිඳිගොඩ නගරය



# ඉගිලෙන දුම්රිය

මෙම ඉගිලෙන දුම්රියේ එකවර මගීන් 3000 ක් හෝ භාණ්ඩ කිලෝග්‍රෑම් ලක්ෂයක් රැගෙන යා හැකි පරිදි නිර්මාණය කළ හැකි බව පැවසේ. එම ප්‍රවාහනය සඳහා මුදලක් වියදම් නොවන්නේ විය පුනර්ජනනීය විදුලියෙන් වන බැවිනි.

මෙවැනි පොදු ප්‍රවාහන සේවාවක්, එනම් මෙම පියාඹන බහු මහල් දුම්රිය, අනාගතයේදී අති වාර්යයෙන්ම බිහිවනු ඇත. දැනටමත් සමාගම් කිහිපයක්ම මේ ඉගිලෙන දුම්රිය ගැන පර්යේෂණ ආරම්භකර ඇත. මෙය දුම්රියක් ලෙස නම් කලද, ඇත්ත වශයෙන්ම දෙමුහුන් දුම්රියකි. එනම් ගුවන් යානයක් සහ දුම්රියක් එකතුවකි.

පොළොව මත දිවෙන කණුමත ඉදිකළ පීල්ලකට සම්බන්ධ කර ඇති, වානේ කම්බියක් මගින් මෙම දුම්රියට විදුලිය ලබාගනු ලබයි. එම වානේ

කම්බිය ශක්තිමත් රෝද සවිකර, පීල්ල මත ඕනෑම වේගයකින් ගමන් කල හැකි ලෙස සකසා ඇත. එබැවින් එම වානේ කම්බියේ කෙලවර ඇති ගුවන් යානයට/දුම්රියට යා හැකි උපරිම ඉහළ මට්ටමක්ද ඇත. එය පොළොව මට්ටම දක්වා පහත් කිරීමේ හැකියාව ඇතත් පහත් කරනු ලබන්නේ දුම්රිය ස්ථානයේ වහල මතට පමණි.

මෙම යානා සඳහා ගුවන් යානාවල තරම් අධිබලතී, පොසිල ඉන්ධන භාවිත කරන එන්ජින් නොමැති වන අතර විදුලි බලයෙන් ධාවනය වන, නිහඬ, බලගතු මෝටර් මගින් ධාවනය වන අවර පෙති වලින් ඉදිරියට යාම,

පහත් කිරීම සහ නැවැත්වීම කලහැකි වන එන්ජින් සවිකරනු ඇත. ඒවායේ ධාරිතාවය අනුව ගෙනයා හැකි මගීන් සහ භාණ්ඩ ප්‍රමාණය තීරණය වනු ඇත. දැනට පර්යේෂණ කරන ආයතන මේවායේ වරකට මගීන් තුන් දහසක් සහ භාණ්ඩ කිලෝ ග්‍රෑම් ලක්ෂයක් ගෙන යා හැකි පරිදි සැකසීමට උත්සාහ කරමින් සිටිති.

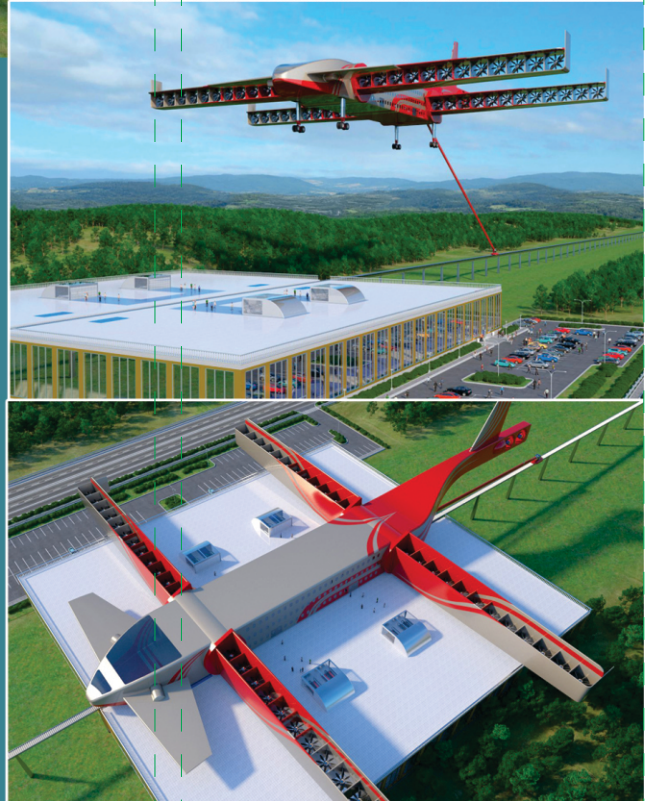
ඒ අනුව ගුවන් සේවා කර්මාන්තය හා සමානවූ වඩාත් පහසු වූ, වඩාත් ලාභදායී, මගීන්ට ඉතා අඩු මිලකට ගමන් කළ හැකි ඉගිලෙන දුම්රිය සේවයක් ලොව පුරා බිහිවෙනු ඇත. මෙම දුම්රියන්ට ස්වාභාවික විපත් පවා ජයගත හැකි බව පැවසේ. කෙසේ වෙතත් මෙය අනාගත ප්‍රවාහන සේවා විප්ලවයක් වනු නොඅනුමානය.



## අනාගත ලෝකයේ වේගවත්ම අභ්‍යන්තර ප්‍රවාහන සේවය

පහලින් ඇති කණුවලට සම්බන්ධ කර ඇති සණකම් වානේ කේබල් එක හරහා විදුලිය ලබාගන්නා මෙම යානය විශේෂයෙන් සැකසුන දුම්රිය ස්ථානයේ වහලය මතට ගොඩබානු ඇත. එහි මගී පර්යන්තවල රැදී සිටිනා මගීන් නංවා ගන්නා එය නැවත ඉහළ නැග රීලග දුම්රිය ස්ථානය බලා පැයට සැතපුම් 500 ක වේගයෙන් ගමන් කරනු ඇත. මෙවැනි දුම්රියක් නිසා කාලය, මුදල් සහ පාරවල් සඳහා වැය කලයුතු විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක්ද ඉතිරිවනු ඇත. එසේම පොසිල ඉන්ධන භාවිතයකින් තොරව රට පුරාම මෙම ප්‍රවාහනය ක්‍රමය මගින් භාණ්ඩ සහ මගීන් ප්‍රවාහනය කල හැකිවනු ඇත. පරිසර දූෂණය

අවම කළහැකි වනු ඇත. එසේම මෙහි ඇති ආරක්ෂිත බව නිසා මගී අනතුරු, මාර්ග අනතුරු අවම වනු ඇත. දැනට අප රටේ වාර්ෂිකව මාර්ග අනතුරු නිසා සිදුවන 12,000 පමණ වන මරණ සංඛ්‍යාව බිංදුවට බැස්සවිය හැකි අතර, වාහන ගැටුම් නිසා ඇතිවන රක්ෂණ වන්දි, අළුත්වැඩියා වියදම් වැනි කටයුතු නොමැතිවීම නිසා ආර්ථිකයට විශාල මුදලක් ඉතිරිවනු ඇත. මෙහි දක්වා ඇති පින්තූර ටික බලා මේ ඒ බඳ අවබෝධයක් ලබාගන්න.





# කතරගම දෙවියන්ට යැවූ ලියුම

මානසික රෝහලේ සේවය කරන වෛද්‍යවරයෙකුට දවසක් රෝගියෙකු ලඟට පැමිණ රහසින් කතා කළේය.

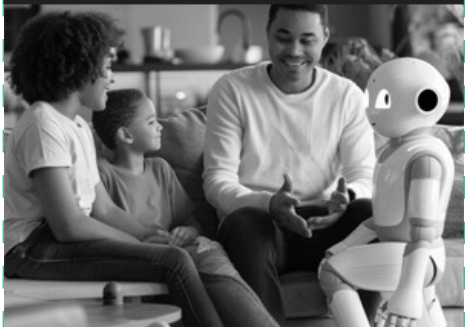
“ඩොක්ටර්, මට පොඩි උදව්වක් කරන්න පුළුවන? හැබැයි ඇටෙන්ඩන්ට්ට හොරෙන්. උන් එක්ක මේක කරන්න බෑ.” රෝගියා කීවේය.

“ඔව් මොකද්ද කරන්න ඕනේ?” වෛද්‍යවරයා ඇසුවේය.

“අනේ ඩොක්ටර් මට ලියුමක් යවාගන්න තියෙනවා. මම කීප සැරයක්ම ලියුම ඇටෙන්ඩන්ට්ට දුන්නට උන් ඒක දුම්මේ නෑ. ඩොක්ටර්ට පුළුවන්ද ඒක තැපෑලට දාන්න?” රෝගියා ඇසුවේය.

“හා දෙන්න, මම දාන්නම්.” වෛද්‍යවරයා කීවිට රෝගියා තමාගේ ඇඳු ලඟට දුවගෙන ගොස් රහසෙන් යමක් ගෙනැවිත් එය වෛද්‍යවරයා වෙත රහසින් දුන්නේය. ඔහු එපමණ රහසින් දුන් බැවින් හෙදියන් හෝ ඇටෙන්ඩන්ට්ට දකින්නට පේන්න එය බැලීම සුදුසු නැතැයි කියා සිතූ වෛද්‍යවරයා එය තමාගේ සුදු කබා සාක්කුවේ දමා ගත්තේය. එදින සවස ගෙදර යන තුරුද ඔහුට ඒ ලියුම පිළිබඳව මතකයක් තිබුණේ නැත. රෙදි සේදීමට සිය සැමියාගේ සුදු කබාය අතට ගත් වෛද්‍යවරයාගේ බිරිඳට ඔහුගේ සාක්කුවේ යමක් ඇති බව දැනි වහාම එය අතට අරගෙන බැලුවාය. එය

## තාත්තගේම පුතානේ



දවසක් තාත්තා කෙනෙක් බොරු කියන එක අල්ලන රොබෝ කෙනෙක් ගෙදර ගෙනාවා. කවුරු හරි කෙනෙක් රොබෝ ඉන්න තැන බොරුවක් කීවොත්, රොබෝ පිටට පාරක් ගහනවා. ඉතින්

අතට ගත් ඇය වහ වහාම සාලයට ගියේ සැමියා සාලයේ වාඩිවී රූපවාහිනිය නරඹමින් සිටි බැවිනි.

“සංජල, ඔයාට අද කවුරු හරි ලියුමක් දුන්නද?” ඇය ඇසුවාය. ඇගේ මුවේ අමුතු සිනහවක් ද තිබුණාය.

“ඔහ්..අපොයි දෙයියනේ, ලෙඩෙක් මට ලියුමක් දුන්නා තැපෑලට දාන්න කියලා, ඡන් මට ඒක එන ගමන් පෝස්ට් ඔෆිස් එක ලඟදි තැපෑල් පෙට්ටියට දාන්න අමතක වුනානේ.” වෛද්‍යවරයා කීවේය.

“හොඳ වෙලාවට ඔයා ඒක අරගෙන පෝස්ට් ඔෆිස් එකට නොගියේ. නැත්නම් ඉතින් එතන වැඩ කරන අය දැනගන්නවා ඔයා කොහෙද වැඩ කරන්නේ කියලා.” බිරිඳ සිනාසෙමින් ලියුම ඔහු අතට දුන්නාය. ලියුම අතට ගත් වෛද්‍යවරයා ලිපිනය කියවූවේය. එය දුටු ඔහුට සිනහා ගියත් බිරිඳ කීවා මෙන් තමන් තැපෑල් කාර්යාලයට නොගිය එක හොඳ බව අවබෝධ වූවේය.

“කතරගම දෙවියන් වහන්සේ, රුහුණු කතරගම මහා දේවාලය, කතරගම” කියා එහි ලිපිනය ලියා තිබුණේය.

“මාර වැඩේ තමයි වෙන්තේ මම පෝස්ට් ඔෆිස් එකෙන් මේක දුම්මා නම් එහෙම.” බිරිඳ සමග සිනාසෙමින් කී ඔහු ලියුම විවෘත කර එහි කුමක් ඇත්දැයි බැලීමට සිතුවේය.

### කතරගම දෙවිභාවුදුරුවනේ,

මම ඉන්නේ ජය්‍යන්ත කොටුවේ. වෙහේ සිගබ්ට් එකකවන බොන්න විදිනක් තෑ දෙයියනේ. දෙයියන්ට පුලුවන්ද මට හැරියලේ සියක් තැපෑලේ කබලා එවන්න. මම සියට පැතිවෙන්න බබ වහන්සේට ජන් දෙන්නම්.

ලියුමේ ලියා තිබුණේය. වෛද්‍යවරයාට රෝගියා ගැන දුකක් සිතුවේය. නමුත් මුදල් දීමෙන් පලක් නොවෙන බවද ඔහු දන්නේය. එබැවින් සද්ද නැතුව ඉන්නට තීරණය කළේය.

ඔහු රෝහලට යන හැම දවසකම රෝගියා පැමිණ වෛද්‍යවරයා හමුවූවේය.

“ඩොක්ටර්, මගේ ලියුමට උත්තරයක් ඇවිත් නැද්ද?” ඔහු ඇසුවේය. රෝගීන් සඳහා සාමාන්‍යයෙන් ලියුම් නොපැමිණි අතර ඉදහිට සුවපත්වූ රෝගීන්ට ලියුමක් ලැබුනද, ඒවා ලැබුනේ කාර්යාලයට වූ බැවින් ඔහුට යමක් කිවයුතු යයි වෛද්‍යවරයා සිතුවේය.

“මම හෙට බලන්නමකෝ ඔෆිස් එකේ ලියුම් තියෙනවද කියලා.” ඔහු රෝගියාට කීවේය.

පසුදින ලියුම් කවරයකට රූපියල් පනහක නෝට්ටුවක් දමූ වෛද්‍යවරයා එය රැගෙන ගොස් රෝගියාට දුන්නේය.

“ඔන්න ඔයාගේ ලියුමට උත්තරයක් ඇවිත් තියෙනවා.” ඔහු කීවේය.

රෝගියා බෙහෙවින් සතුටට පත්ව ලියුමක් රැගෙන දුවගෙන ගියේය.

එදින සවස වෛද්‍යවරයා අවසන් වතාවට වාට්ටුවට ආවිට රෝගියා තැවතක් වෛද්‍යවරයා වෙත පැමිණ කතා කළේය.

“ඩොක්ටර්, මට පොඩි උදව්වක් කරනවද? මගේ ලියුමක් තියෙනවා තැපෑලට දානවද?” ඔහු ඇසුවේය.

සිනාසුන වෛද්‍යවරයා එයද බාරගත්තේ එවර මොනවා ලියා ඇද්දැයි සිතමිනි. කාර්යාලයට ගිය ඔහු ලියුම විවෘත කර බැලුවේය.

### කතරගම දෙයියනේ..

බබ වහන්සේට ජන් පැය්ති වෙන්න බිනේ මට හැරියලේ සියක් එව්වට. ඒන් දෙයියනේ මීට පැය්තේ මේ හොඳ දොන්තර්වා පුනේ ංලලි එවන්න එපා. උප බබ වහන්සේ එවපු හැරියලේ සියයන් පනහක් කොටාගෙන, මට හැරියලේ පනහයි එව්වේ.”

එහි ලියා තිබුණේය.

මේ තාත්තට ඕනේ උනා මේ රොබෝව පරීක්ෂා කරන්න. තාත්තා හවස බිරිඳයි පුතයි ඉන්න තැන රොබෝව පරීක්ෂා කරන්න හිතාගෙන කතා කලා.

“පුතා අද ඉස්කෝලේ ගිහින් හොඳට වැඩ කලාද?”

“ඔව් තාත්තා.” පුතා කීව්වා විතරයි රොබෝ පුතාගේ පිටට පාරක් ගැහුවා. පුතාට තේරුනා මේ රොබෝ බොරු කීවොත් ගහනවා කියලා.

“හරි මම ඇත්ත කියන්නම් තාත්තා. මම යාලුවෙකුගේ ගෙදර ගිහින් ෆිල්ම් එකක් බැලුවා.” පුතා කීව්වා.

“මොකද්ද ෆිල්ම් එක, අධ්‍යාපනික වැඩ සටහනක්ද?” තාත්තා ඇසුවා.

“ඔව් තාත්තා, අපි පරිසර පාඩමක ෆිල්ම් එකක් බැලුවේ.” පුතා කීව්වා

විතරයි ආයෙත් රොබෝ ළමයගේ පිටට පාරක් ගැහුවා. දන්නම් වැඩේ වැරදිගෙන එනවා කියලා හිතපු ළමයා බයවෙලා මෙහෙම කීව්වා.

“න්..නෑ තාත්තා, අපි දෙන්නා සෙක්ස් වීඩියෝ එකක් බැලුවේ, මට සමාවෙන්න.”

“හම් ආයේ එහෙම ඒවා බලන්නේ නෑ හොඳද? අපේ ළමා කාලෙදි අපි ඕවා බලන්න ගියේ නෑ.” තාත්තා කීව්වා, විතරයි, රොබෝ තාත්තගේ පිටට පාරක් ගැහුවා. ඒක දුකපු අම්මා හිනාවුනා.

“හම් පේනවා නේද? තාත්තා කරපු දේවල්ම තමයි ඉතින් කරන්නේ, තාත්තගේම පුතානේ.” අම්මා කීව්වා විතරයි, රොබෝ අම්මගේ පිටට හයියෙන් පාරක් ගැහුවා.

### ලෝකයක් මව්න කළ

# සැබෑ නායකයා

මෙම ලිපියෙන් අප කිසිවෙකුට අපවාද හෝ අවලාද එල්ල කිරීමට අදහස් නොකරන නමුත් ආගමක් බඳවූ අපේ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවට මෙසේ සිදුවූයේ අැයිදැයි කියා සංවාදයක් කිරීමට පමණක් බලාපොරොත්තු වෙමු

වර්ෂ 1982 දී කොළඹ ආනන්ද මහ විදුහලේ පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු ව සිටියදී ලංකාවේ පළවෙනි ටෙස්ට් ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ ආරම්භක සාමාජිකත්වය ලැබූ අර්ජුන රණතුංග ලංකාවේ ක්‍රිකට් වෙනුවෙන් සිය ජීවිතයෙන්ම කැපවූ, තමන්ගේ දියුණුව හෝ කීර්තිය පතා කිසිම දෙයක් නොකළ, කණ්ඩායම ජාත්‍යන්තරයේ ඉහළම තලයට ගෙන එමට ක්‍රියාකල එකම නායකයා ලෙස සැලකීමට ඕනෑ තරම් හේතු තිබේ. අප එසේ පවසන්නේ ඔහුගෙන් පසු නායකත්වයට පත්වූ අනික් නායකයින් කටයුතු කර ඇති ආකාරයත් ගැන අවධානය යොමු කිරීමෙන් පසුවය.

ලොවම කළඹන අලුත් ආරකට අපේ කණ්ඩායම මුලින්ම මෙහෙයවූයේ ඔහුය. හයවන ස්ථානයේ පන්දුවට පහරදුන් සනත් ජයසූරියව තරඟය ආරම්භයට ගෙන එමින් ක්‍රිකට්වලට නව අරුතක් එක් කිරීම සඳහා රොමේෂ් කලුචිතාරන සමග ඔහුව සිටියට යැවීමේ රිසිසේ පහර දෙන මෙන් උපදෙස්ද දෙමිනි. සනත් ජයසූරිය නම් "මාස්ටර් බ්ලාස්ටර්" නම් නමකින් සුපිරි ක්‍රිකට් තරුවක් බිහිවුනේද, ලිට්ල් ඩයිනමයිට් නමින් කලු විතාරණව ලොව ප්‍රචලිත වූයේද ඔහුගේ එම සැලසුම් සහගත ක්‍රියාවන් නිසාය. ලොව ඕනෑම බලගතු කණ්ඩායමක් පරාජය කල හැකි වන ආකාරයට ඔහු ක්‍රීඩකයන් ඔප මට්ටම් කලේ තම දරුවන් මෙන් නිවසේ තබාගෙන, කෑම බීම දෙමින් සහ ඔවුන්ගේ රෙදි පෙරෙදි පවා තම බිරිඳ ලවා සෝදවා දෙමිනි.

1995-96 ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා වාරයේදී ඔස්ට්‍රේලියාවේදී ඇතිවූ අප්‍රසන්න සිදුවීම අපට ආඩම්බරයක් වෙන ලෙස හසුරුවා ගැනීම මගින් නායකයෙකු තත්ත්වය පාලනය කරගත යුත්තේ කෙසේදැයි ඔහු පෙන්වා දුන්නේය. රොස් එමර්සන් නම් විනිසුරුවරයා තම සේවා ස්ථානයෙන් අසනීප නිවාඩු ලබාගෙන තරඟ විනිශ්චය සඳහා පැමිණ සිටි අතර මුරලිදරන් හිතාමතාම පන්දුව දමා ගසන බවට චෝදනා කරමින් ලෝකයේ සිටි දක්ෂම දඟපන්දු යවන්නෙකුගේ ක්‍රීඩා ජීවිතය නවතා දමන්නට උත්සාහ කලේය. නමුත් අර්ජුන කිසිම බියක් සැකක් නැතිව මැදිහත්ව විනිශ්කරුවාව ගෙදර යවන තරමට ලෝකය හමුවේ රොස් එමර්සන්ගේ ගේ නිරුවත පෙන්නුවේය.

තමන්ට නියමිත ස්ථානයක් කණ්ඩායම තුල රැකගනිමින් නොසිටි ඔහු ඕනෑම පහළ ස්ථානයකට යමින්, තමන්ට වඩා දක්ෂ ක්‍රීඩකයන්ට ඉහලට යන්නට අවස්ථාව සලසා දුන්නේය. පසුව පැමිණි නායකයින් බොහොමයක් ඔවුන්ගේ ස්ථාන රැකගනිමින්, වාර්තා පිට වාර්තා තබා ගැනීමට පමණක් ක්‍රියා කල අතර ක්‍රමයෙන් කණ්ඩායම පසුගම් බලා ගමන් කලේය. එසේම මුදලට ගිවිසුම් ක්‍රීඩා කිරීමට යාම නිසාද යම් යම් පසුබෑම් ඇතිවූ බව දැනගන්නට ලැබේ.

කෙසේ වෙතත් ඔහුට ලැබිය යුතු තැනවූ ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් ආයතනයේ සභාපතිකම ඔහුට ලැබුනා නම්, අද අපේ කණ්ඩායම් එකක්වත් මෙතරම් පසුගාමී නොවනු ඇත. රටේ අවාසනාවට ජනතා කැමැත්තකින් තොරව පාර්ලිමේන්තුවේ එක ආසනයක් පමණක් තිබූ, පොහොට්ටු මන්ත්‍රී ඡන්දයෙන් පත්වූ වැඩ බලන ජනාධිපතිවරයා විසින් ඔහුට ලැබිය යුතු ඒ තනතුරද නැති කර දමනු ලැබුවේ ක්‍රිකට් ආයතනයට ඔහුගේ ලගම හිතවතෙකු වනවැටී, වාසි ප්‍රයෝජන ලබාගනිමින් සිටි නිසා බව කටකතා පැතිරුණ අතර, දූෂිත යැයි කියවූන ක්‍රිකට් සභාපති ඉවත්කරනු වෙනුවට ඔහුට විරුද්ධවූ ක්‍රීඩා ඇමතිවරයාව එළියට දැමීමට රටේ කරුමයක් වූ එවකට සිටි ජනවරමකින් පත් නොවූ, ජනාධිපතිවරයා කටයුතු කලේය.

එදා ක්‍රීඩා ඇමතිවරයා පත්කල පරිදි, අර්ජුන රණතුංගට ක්‍රිකට් පරිපාලනය ලැබුනේ නම්, අද වනවිට අප ක්‍රිකට් ලෝකයේ නැවතත් බලලන තරු බවන පත්ව ඇති බවට නොඅනුමානය. අධිකරණයෙන් දුන් තීන්දුවකට ගරුකරමින් ඔහු ක්‍රිකට් ආයතනයෙන් ඉවත්ව ගියේ ඔහුගේ නීතියට ගරුකිරීම මනාව ඔප්පු කරමිනි. කෙසේ වෙතත් ඉන් ඔබ්බට රටේ ක්‍රිකට් පසුබෑමක් විනා විශ්වාසය මත පදනම්වූ ජයග්‍රහණ දැකිය නොහැකි විය. මෙවර ආසියානු කුසලානයේ හයදෙනාගේ වටය පුරාම සිදුවූ පරාජයවීම දෙස බැලීමේදී ඒ ගැන මනාව පැහැදිලි වේ.

මෙම ලිපිය ලියන මා අර්ජුන රණතුංග හඳුනන්නෙකු හෝ, මිතුරෙකු හෝ අසල්වැසියෙකුද නොවෙමි. මා කෙදිනකවත් ඔහු සමග වචනයක් හෝ කතා කර පවා නැත. නමුත් 1982 දී ටෙස් තත්ත්වය ලැබීමට පෙරදී පවා ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවට ආදරය කල,



ක්‍රිකට් තරඟ එකක් නැර නැරමීමට ගිය ක්‍රිකට් රසිකයෙකි. පාසැල් කාලයේදී පාසැල් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාකල ක්‍රීඩකයෙකි.

එබැවින් අපේ රටේ ආගම වත් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව දියුණු වෙනවාට මම ඉතාමත් කැමැත්තෙමි. එසේ වීමට නම්, අර්ජුන රණතුංග වැනි ක්‍රිකට් පාලකයෙකු නැවතත් අපේ ක්‍රිකට් බාරගත යුතුය. කෝටි ගණන් ගෙවමින් පුහුණුකරුවන් සහ පාලක නිලධාරීන් සිටියට වැඩක් නැත. එසේ සිටියද අප තරඟ හතරකින් තුනක් හෝ හතරම පැරදෙනවා නම්, ඒ කෝටි ගණන් බදු ගෙවන ජනතාවගේ මුදල් අපතේ යැවීමක් පමණකි.

දැන්වත් මේ ආණ්ඩුව යටතේවත්, මේ පවතින ක්‍රමයන් වෙනස් කර, දූෂනයෙන් තොර පාලනයක් ඇති කල යුතුය. අර්ජුන රණතුංගගේ දේශපාලන පසුබිම ගැන තැකීමක් නොකර, ඔහු තවමත් තම සේවය රටට දායක කරන්නට කැමති නම්, ඔහුගේ උපදෙස් සහ අත්දැකීම් ලබාගත යුතුය. රට වෙනුවෙන් නිවැරදි, දැඩි තීරණ ගත හැකි පාලකයන් බිහිවිය යුතුය. එසේ නොවූන හොත්, අපේ කණ්ඩායම ක්‍රමයෙන් පසුබෑස, ටෙස් තත්ත්වය ලැබීමට පෙර සිටියටද වඩා පසුගාමී කණ්ඩායමක් බවට පත්වීම වැළැක්විය නොහැකිවනු ඇත.

# MBM-මන්නලි බිස්නස් මැගසින් මාසික සඟරාවේ සම්ප්‍රාප්තිය වෙනුවෙන් සුභපැතුම්

වර්ෂ 2002 දෙසැම්බර් මස 19 වැනිදා ආරම්භකල ගණේමුල්ල වෙළඳ සංගමය මේ වනවිට ප්‍රදේශවාසීන්ට මහත් සේවාවන් රැසක් ඉටුකර ඇති ජනනිතකාමී සංගමයකි. ගණේමුල්ල නගරයට පානීය ජලය ලබාදීම, කැමරා 25කින් යුත් CCTV කැමරා පද්ධතියක් නගරය පුරා සවිකර නගරය ආරක්‍ෂා කිරීම, ගංවතුර ආධාර හා නියං ආධාර රටපුරා ගොස් බෙදා දීම, ගුවන් පාලම ලබා ගැනීමට කටයුතු කිරීම, වසර 19ක් තිස්සේ නගර මධ්‍යයේ විශාල තොරණක් ඉදිකිරීම, අවශ්‍ය සෑමවිටම අවට පන්සල්, පල්ලි සහ පාසල්වලට උපකාර කිරීම, දුගී දුප්පත් පාසැල් සිසුන්ට පොත් ලබාදීම සහ දුප්පත් පවුල් තුනකට නිවාස ලබාදීම ඇතුලු කටයුතු රාශියක් ඉටුකර ඇත. එසේම මෙම වෙළඳ සහ දැනුම සඟරාව මගින් අප ප්‍රදේශයේ ජනතාවට ව්‍යාපාරික සහ නව්‍යකරන දැනුමක් ලබාදීම සඳහා අප ප්‍රදේශයේ ජනතාවට එය නොමිලේ ලබාදීම සඳහා කටයුතු කිරීමද පැසසිය යුතු කරුණකි.



කියවීමෙන් මිනිසුන් ඇත්වෙමින් සිටින සමයක, මිනිසුන්ට කියවීමට ප්‍රිය උපදවන,

සිත්ගන්නා සුලු සහ දැනුම වඩවන සුලු ලිපි රාශියකින් සමන්විත "මන්නලි බිස්නස් මැගසින්" නම් සඟරාව පාඨකයාට නොමිලයේ ලබා දීම ගැන මෙම සඟරාවේ ප්‍රාදේශීය කලමනාකාර රංජිත් සමරතුංග මහතා ඇතුලු සඟරාවේ හිමිකාරත්වයට ස්තුති කරන අතරම, සුභ ප්‍රාර්ථනය කිරීමටද කැමැත්තෙමි. එසේම ගණේමුල්ල වෙළඳ සංගමය මෙයට මැදිහත්ව, එය අප ප්‍රදේශයේ ජනතාවට නොමිලයේ ලබාදීම අමිල සේවයක් ලෙස දකිමි. මෙහි මිනිසුන්ට වැදගත්වන, හරවත් ලිපි මෙන්ම මනස දියුණුකරගත හැකි ලිපිද තිබීම කලෝචිත දෙයක් ලෙස දකිමි. යූ.පී. එස් ප්‍රියන්ත මහතා පොලිස් ස්ථානාධිපති-ගණේමුල්ල



මෙවැනි වැදගත්, සාරගර්භ ලිපි ගණනාවක් සහිත සඟරාවක්, රටේ අමාරුකම් සහිත කාලයකදී ගණේමුල්ල වෙළඳ සංගමයේද සහය ඇතිව, නගරයේ සහ අවට ජනතාවට කියවීමට නොමිලයේ ලබාදීම වෙනුවෙන් කැපවී කටයුතු කරන සඟරාවේ කතු මඩුල්ලටත්, ප්‍රාදේශීය කලමනාකාර රංජිත් සමරතුංග මහතාටත් සුභාශිංෂණය කිරීමට කැමති වන අතරම තිසරණ සරණින්, මෙම සඟරාව දීර්ඝ කාලීනව පවත්වාගෙන යාමට ධෛර්යය සහ ශක්තිය ලැබේවායි ආශීර්වාද කරමි. පැවිදි අනුශාසක ශ්‍රී සුගත සුභදාරාම විහාරාධිපති-විශ්‍රාමලත් විදුහල්පති, ශාස්ත්‍රපති.

### වෘත්තවේ පඤ්ඤාමාල හිමි



ව්‍යාපාරික දැනුම සහ මනෝවිද්‍යාව, නව තාක්‍ෂණය සහ බොහෝ සාරගර්භ ලිපිවලින් සමන්විත "මන්නලි බිස්නස් මැගසින්" නම් සඟරාව ගණේමුල්ල නගරය සහ අවට අපගේ හිතවත් පාරිභෝගික හවතුන් වෙනුවෙන් නොමිලයේ ලබා දීමට අප ක්‍රියා කරමින් සිටින අතර මෙවන් චටිනා ලිපි සහ දැනුම ඇතුලත් සඟරාවක් එළිදැක්වීම ගැන එහි ප්‍රාදේශීය කලමනාකාර රංජිත් සමරතුංග මහතාට සුභ පතමි. සඟරාව දිගටම එළිදැක්වීමට හැකිවේවායයි ආශීර්වාද කරන අතරම ඒ සඳහා සහය දැක්වීමටද සිතමි. වෙළඳ සංගමයේ ගරු සභාපති- ගණේමුල්ල සේන ට්‍රේඩර්ස් අධිපති, සිංහ, ජානක හතුරුසිංහ



මන්නලි බිස්නස් මැගසින් සඟරාව, කාලෝචිත, නැවුම් දැනුම සහ සාරගර්භ වටිනා ලිපි රාශියකින් සමන්විතව එළිදැක්වීම ගැන මගේ සුභාශිංෂණය පිරිනැමීමට කැමති අතර, අප ප්‍රදේශයේ අපේ පාරිභෝගික ජනතාවට මෙය නොමිලයේ ලබාදීමට හැකිවීම ගැන මගේ සතුට ප්‍රකාශ කිරීමටද කැමැත්තෙමි. එසේම මෙම සඟරාව අපවෙත රැගෙන ආ අපේ හිතවත් රංජිත් සමරතුංග මහතාටද ස්තුති කරමි.

මනෝජ් ටයර් සර්විස් සහ විල් අලයින්මන්ට් අධිපති, ශාසන කීර්ති ශ්‍රී, මුලු දිවයිනටම සාමවිනිසුරු, සිංහ, දේශමාන්‍ය, දේශබන්දු, ලංකා පුත්‍ර, ආර් ඒ වීම් අප්පත් රූපසිංහ



මන්නලි බිස්නස් සඟරාව මගින් ඉගෙන ගත හැකි බොහෝ කරුණු ඇතිබව මා දුටුවෙමි. දුරකතනයට ඇබ්බැහිවී සිටින වැඩිහිටියන්ට, තරුණ තරුණියන්ට නොව, දරුවන්ට පවා මෙයින් ඉගෙනගත හැකි දෑ බොහෝ බව පෙනේ. ව්‍යාපාර ගැන, සෞඛ්‍ය විද්‍යාව ගැන, මනෝ විද්‍යාවේ වටිනා ලිපි ඇතුලු බොහෝ වටිනා ලිපි මෙහි ඇත. මෙම සඟරාව අපේ නගරයේ සහ අවට අපට හිතවත් ජනතාවට නොමිලයේ බෙදා දීමට කටයුතු කිරීමට හැකි වීම ගැන මම බෙහෙවින් සතුටුවෙමි. ඒ වැදගත් යමක් ලබාදීමට හැකිවීම නිසාය. ලේකම් - ගණේමුල්ල ස්ටුටියෝ පොටෝගයිඩ් අධිපති, ජනරංජන, ව්‍යාපාර විභූෂණ, කීර්ති ශ්‍රී දේශාභිමානී, එස් කේ රුවන් සම්පත් සමරතුංග



කාලයට ඔබින, පවුලේ සියලු දෙනාටම එකසේ ගැලපෙන ලිපි රාශියකින් සමන්විතව, අප වෙළඳ සංගමයේද උපකාර ඇතිව එළිදැක්වා ඇති "මන්නලි බිස්නස් මැගසින්" කාලීන සඟරාව අපට මෙන්ම අපේ දරුවන්ටද දැනුමෙන් පෝෂණයක් ලබාදෙන සඟරාවක් බව පැහැදිලිව දැකිය හැකිය. දුරකතනය නිසා කියවීමෙන් මිනිසුන් ඇත්වී යන මෙවන් යුගයක මෙවැනි සඟරාවක් බෙහෙවින් වටී. එබැවින් එයට ආශීර්වාද කරන අතරම ඉදිරියේද අපට හැකි අයුරින් සහයෝගය දීමට බලාපොරොත්තු වෙමි. අනුශාසක, ලක්මාලි ගෝල්ඩ් හවුස් අධිපති, දේශබන්දු, වි ඒ ආර් ප්‍රේමලාල්



ගණේමුල්ල නගරයේ කඩ සාප්පුවල ව්‍යාපාර කරන තරුණ දරුවන් එකතු වෙලා අද සමාජයට ඉතාම වටිනා හරවත් දෙයක් දීමට පියවර ගෙන තිබීම මා දකින්නේ ඉතාමත්ම වටිනා ක්‍රියාවක් ලෙසටයි, මේ සඟරාව සමාජ ප්‍රශ්න, සමාජික ප්‍රශ්න, මානසික ප්‍රශ්න සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්නද සාකච්චා කරන, අපට සාමාන්‍ය භාවිතයේදී දකින්නට නොලැබෙන ආකාරයේ විශේෂ සඟරාවක් ලෙසයි මා දකින්නේ. එවැනි සඟරාවක් ආර්ථික ප්‍රශ්න මැද ජීවත්වන අපගේ නගරය සහ අවට වැඩිහිටියන්ට සහ දරුවන්ට නොමිලයේ ලබාදීමට උරදීම වෙනුවෙන් මම අපේ ගණේමුල්ල වෙළඳ සංගමයේ දරුවන්ට පිං දෙන්න කැමතියි. මේවා සමාජයට බොහොම වැදගත්. මොකද අද දරුවන් පමණක් නෙවෙයි, වැඩිහිටියන් පවා කියවීමෙන් ඇත්වෙමින්, දුරකතනය ජීවිතය කරගෙන ඇති මොහොතක කියවීමට ඉතාම ප්‍රියජනක ලෙස නිර්මාණය කරඇති මෙම සඟරාව ලබාදීම මගින් සමාජය නැවත කියවීමට හුරුකරවීම ඉතාම හොඳ දෙයක් ලෙසයි මා දකින්නේ. ධර්ම ශ්‍රී වර්ධනාරාම විහාරවාසී,

**වෘත්තවේ පිහරතන හිමි**

වර්තමාන සමාජය ඩිජිටල් කරනයට ලක්වෙමින් පවතින යුගයක දරුවාගේ සිට මහල්ලා දක්වාම දුරකතනයට ඇබ්බැහිවීමත්, එමගින් දැනුමට වඩා සමාජ මාධ්‍යයේ ඇති විනෝදජනක දේට සහ නුසුදුසුදේට ඇබ්බැහි වෙමින් ඇති බවත් පෙනෙන්නට තිබෙන කරුණකි. එබැවින් කියවීම ඉතාම අඩු මට්ටමක පවතින බවද පෙනෙන්නට තිබේ. ඒ නිසාම මේ 'මන්නලි බිස්නස් මැගසින්' සඟරාව වැනි, කියවීමට හරවත්, දැනුම ලැබෙන සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්න ගැන කතා කරන සඟරාවක් අප ප්‍රදේශයට ලබා දීමට උපකාර කිරීමට හැකිවීම ගැන මම සතුටට පත්වෙමි. ඉදිරියේදී අපේ දැනුමද මෙම සඟරාව මගින් මෙය කියවන අපේ ආදරණීය ජනතාවට ලබාදීමට හැකි වනු ඇතැයි මම බලාපොරොත්තුවෙමි. එමෙන්ම මෙම සඟරාව මගින් අපේ වැඩිහිටියන්ට මෙන්ම දුවා දරුවන්ටද, යහපත් පණිවිඩයක් ගෙනයාමේ හැකියාවක්ද ඇති බව දැකිය හැකිය. මෙම සඟරාව අපේ ප්‍රදේශයට රැගෙන ඒමට කටයුතු කල උදය රංජන් හිතවතාට ස්තූතිවන්ත වන අතරම මෙම සඟරාවට සුභපතමි. එසේම එය දිගුකාලීනව පවත්වාගෙන යාමට උපකාර කිරීමටද අදහස් කරමි. නිරෝෂන් සමූහව්‍යාපාරයේ අධ්‍යක්ෂ,

**නිරෝෂ් බමුණසිංහ ආරච්චි**

ගණේමුල්ල ජනතාවට නොමිලේ ලබාදීම සඳහා සඟරාවක් රැගෙන එන බව මා හිතවත් රංජන් පැවසූ විට මා ඒ තරම් ඒ ගැන තැකීමක් නොකලේ සඟරා ඕනෑ තරම් වෙළඳපොළේ ඇති බැවිනි. නමුත් 'මන්නලි බිස්නස් මැගසින්' නමුදු සඟරාවේ පිටපතක් පෙන්නු විට, මට සිතුවේ එය ඉතාම ඉහළ මට්ටමේ ලිපිවලින් යුතු, සමාජය කියවිය යුතුම සඟරාවක් බවයි. එය සමාජයට වැදගත්වන ඉතාම වැදගත් ලිපි රාශියකින් යුක්තවන අතර ඉදිරි කලාපවලදී නීතිය පිළිබඳව ලිපි පෙලක්ද එයට ලබා දීමට මම අදහස් කරමි. එවිට එය තවත් වැදගත් කමක් එකතු වූ සඟරාවක් බවට පත්වෙනු නොඅනුමානය. මෙම සඟරාව අපේ තරුණ ව්‍යාපාරිකයන්ගේ අනුග්‍රහයෙන් ගණේමුල්ල ප්‍රදේශයේ අපගේ ආදරණීය ජනතාවට නොමිලයේ ලබාදීමට කටයුතු කරමින් සිටීම පැසසිය යුතු කරුණක් වන අතරම එය අප විසින් ප්‍රදේශයට කරනු ලබන සමාජ මෙහෙවරට තවත් දායකත්වයක් ලබාදීමක්ද වෙයි. මෙම සඟරාවට සුභාශීංසනය පිරිනැමීමට කැමැත්තෙමි. වෙළඳ සංගමයේ නීති උපදේශක, නීතිඥ (බීඒ/එල්එල්බී) සමාගම් ලේකම් සහ දිවුරුම් කොමසාරිස්, **ලාල් විමලසිරි**

**මන්නලි බිස්නස් මැගසින් මාසික සඟරාවේ ගම්පහ ප්‍රාදේශීය කළමනාකාරවරයාගේ පණිවිඩය**

වර්තමාන සමාජය කියවීමෙන් ඇත්වෙමින් තිබීම සමාජයේ පරිහානියක අරාමිභය බව වැඩිහිටි අපට අවබෝධ වෙයි. ඒ නිසාම වැඩිහිටි, ළමා, යොවුන් යන ඕනෑම කෙනෙකුට කියවිය හැකි, දැනුම අවබෝධය සහ සෞඛ්‍ය වර්ධනය කරගත හැකි සාරගර්භ ලිපිවලින් පිරුණ, "මන්නලි බිස්නස් මැගසින්" සඟරාව අප ප්‍රදේශයේ ව්‍යවසායකයන්, දෙමව්පියන්, තරුණ තරුණියන් සහ දරුවන් සඳහා නොමිලයේ බෙදා දීමට කටයුතු කරන අතර මෙම සඟරාව නොමිලයේ මාසිකව ලබාදීම සඳහා ගණේමුල්ලේ වෙළඳ සංගමයේ සිටින තරුණ ව්‍යවසායකයන්ගේ සහයද නොමසුරුව ලබාදීම ගැන බෙහෙවින් ස්තූතිවන්ත වීමට කැමැත්තෙමි. මේ සම්බන්ධව ගණේමුල්ල වෙළඳ සංගමයේ ලේකම්වන (ගණේමුල්ල ස්ටුඩියෝ පොටෝ ගයිඩ් අධිපති) මගේ සොහොයුරු රුවන් සම්පත් සමරතුංග මා උනන්දු කරවීම ගැන ද ස්තූති වන්ත වන අතරම ගණේමුල්ල වෙළඳ සංගමයේ පැවිදි අනුශාසක ශ්‍රී සුභත සුභදාරාම විහාරාධිපති-විශ්‍රාමලත් විදුහල්පති, ශාස්ත්‍රපති වෘත්තවේ පඤ්ඤාරාම හිමියන්ටත්, ගිහි උපදේශක-ලැ.ක(යුධ හමුදා) පී.ඒ. ඇල්බට් මැතිතුමාටත්, ගණේමුල්ල වෙළඳ සංගමයේ අනුශාසකවරුන් වන ලක්මාලි ගෝල්ඩ් හවුස් අධිපති, දේශබන්දු වි.ඒ.ආර්. ප්‍රේමලාල් මැතිතුමාටත්, බෙන්තර බෙක් හවුස් අධිපති, සාමවිනිසුරු, සිංහ ඒ.එම්.ඩී සමරවීර මැතිතුමාටත්, මනෝජී ටයර් සර්විස් අධිපති, මුලු දිවයිනටම සාමවිනිසුරු, සිංහ, දේශමාන්‍ය, දේශබන්දු, ලංකා පුත්‍ර, ආර්.ඒ.එම් අජිත් රූපසිංහ මැතිතුමාටත්, නීති උපදේශක- නීතිඥ (එල්ඒල්බී) ලාල් විමලසිරි මැතිතුමාටත්, ගණේමුල්ල වෙළඳ සංගමයේ ගරු සභාපති- ගණේමුල්ල සේන ට්‍රේඩර්ස් අධිපති, සිංහ ජානක හතුරුසිංහ මැතිතුමාටත්, ගරු භාණ්ඩාගාරික- නිරෝෂ් සමූහ ව්‍යාපාරයේ අධ්‍යක්ෂ, නිරෝෂ් බමුණසිංහ ආරච්චි මැතිතුමාටත්, සහ ලේකම්- ගණේමුල්ල ස්ටුඩියෝ පොටෝගයිඩ් අධිපති, එස්.කේ. රුවන් සම්පත් සමරතුංග මැති තුමාටත් ස්තූති කිරීමට කැමැත්තෙමි.




මහට අයිතිවැසිකම් සහ මුලික අයිතිවාසිකම් ශ්‍රීභාත්මක කිරීම සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර කාර්ය සාධක බලකාය මගින් පිහිටි එක් එක් පමණක් ප්‍රදාය කරනු ලබන "ආර්ය කිරිඟ ශ්‍රී ජනනා ප්‍රබෝධනී" සම්මානයෙන් පිදුම් ලැබූ

**උදය රංජන් සමරතුංග**  
 මන්නලි බිස්නස් මැගසින් ප්‍රාදේශීය කළමනාකරු

ඔබට ඇති වන බිය අතර බෙහෙවින් වේදනාකාරී සහ විනාශකාරී වන්නේ ඔබට ඉදිරියේදී යම් නරක දෙයක් සිදුවේවි යයි සිතන බිය ජනක සිතුවිල්ලයි.

මෙවැනි බියක් කෙනෙකුගේ සිතක පහළවූ විට එම තැනැත්තා දැඩි ලෙස මානසික ආතතියට පත්වීම වැළැක්විය නොහැකිය. දුකක්, අපකීර්තියක්, විනාශයක්, හදිසි අනතුරක් හෝ දරුණු රෝගා බාධයක් තමන්ට හෝ තමන්ගේ සම්පතම ආදරය කරන්නෙකුට සිදුවිය හැකි යැයි මෙම බිය ඇතිවේ.

මෙම භයානක සිතුවිල්ල, තම හිස මතට කොයි මොහොතක හෝ අවාසනාවේ පොරොච්ච කඩා පාත් වේ

සිදුවන අතර මෙම ඔබේ සිත තුළ සැගවුණ බිය මුලිනුපුටා දමන තුරු කිසි දිනක ඔබගේ සිතට සතුටක් නම් ලගා නොවෙන බව ස්ථිරය.

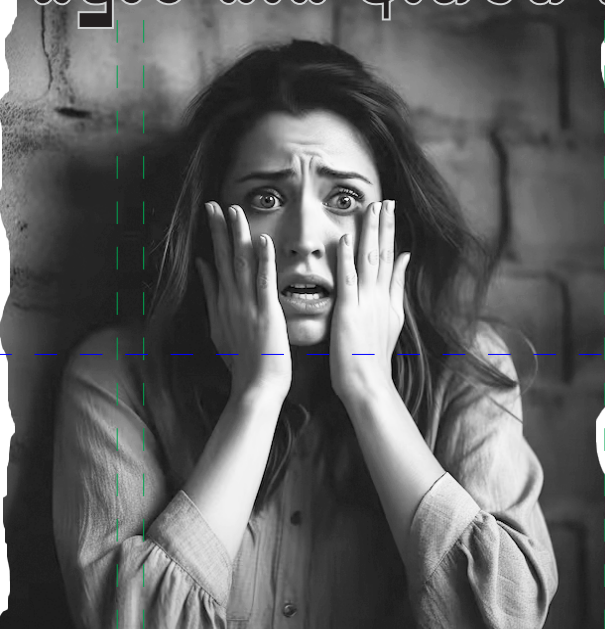
මෙලෙස හේතු රහිතව බිය ජනක සිතිවිල ඇති වීමට සාධාරණ හේතු කිහිපයක් තිබේ. හොඳින් විශ්ලේෂණය කළහොත් අපට ඒවා අවබෝධ කරගැනීම එතරම් අපහසු නොවේ. එක් හේතුවක් ලෙස තමන්ගේ කුඩා කාලයේ තම නිවසේ පරිබෝජනයට අවශ්‍ය තරම් කුය ශක්තියක්, නැතහොත් නිවසේ පරිබෝජනයට අවශ්‍ය බඩු භාණ්ඩ සහ සේවා මිලදී ගැනීමට ඔබගේ දෙමාපියන්ට නොහැකි වීම නිසා නිතර බඩගින්නේ ඉන්නට සිදුවීම, අඳුරේ

කරුණකි. කුඩා කාලයේ නිතර නිතර තම පියා හෝ මව අසනීපයන්ට ගොදුරු වනු දකින ළමා මනසේ ඇති වන්නේද අවිනිශ්චිත භාවයයි. තම මවට හෝ පියාට යම් කරදරයක් සිදුවී ඔහු හෝ ඇය ඔබට අහිමි වේවි යැයි අනියත බියක් ඔබ තුළ හටගනී. එවිට ඔබ එම හැඟීම පන්නා දැමීමට කෙතරම් වෙර දැරුවත් එය සිත තුලින් ගලවා දැමීම තරමක් අසීරු කරුණකි.

මෙවැනි තත්වයන්හි දී දෙමාපියන් ගන්නා සමහර ක්‍රියා මාර්ගයන්ද දැරුවන්ගේ මනසේ පීඩාකාරී බියජනක තත්වයන් ස්ථාවර වීමට බොහෝ දුරට ඉඩ තිබේ. උදාහරණයක් වශයෙන් නිතර නිතර අසනීපවන පියෙක් ඔබට සිටී යැයි

# ඔබට හරකක් සිදුවේ යැයි ඇතිවන බිය හැතිකර ගන්න

යැයි සිතන සිතුවිල්ල සමග නිරන්තරයෙන් ජීවත්වීමට සිදුවූ විට ජීවිතයම අපායක් වීම වැළැක්විය නොහැකිය. එවිට සිත තුළ නිරන්තරයෙන් ඇති වන්නේ දැඩි කළබල ගතියකි. නොඉවසුම් සහගත සිතුවිලිය. වහා කෝපවෙයි. කිපෙයි. වැරදි තීරණ ගැනීමට පෙළඹෙයි. අවිනිශ්චිත භාවයකින් සිත වෙලී යයි.



අප නොසිතුවාට, නොදන සිටියාට සමාජයේ සිටින මිනිසුන් අතරින් 60% කට ආසන්න ජීවිතයක් මෙලෙස නිරන්තරයෙන් අවිනිශ්චිත බියෙන් පසුවන අය බව මෑතකදී කරනු ලැබූ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ වලදී සොයාගෙන ඇත. මෙම තත්වය වැඩි වශයෙන්ම සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවල, එනම් අප වැනි දරිද්‍ර තාවයන්ගෙන් පෙළෙන රටවල මිනිසුන් අතර දැකිය හැකි බවද සොයාගෙන තිබේ.

මෙම තත්වය බොහෝ දුරට කුඩා කාලයේ අපේ ජීවිත වටා ඇතිවන අවිනිශ්චිත තත්වයන් වැඩිහිටි විය දක්වාම අප රැගෙන ඒමේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස දක්විය හැකිය. වරෙක මෙම බිය ජනක සිතිවිලි මුදුන් පත් වී විසරු වැටෙන තත්වයට ඔබව ඇද දමයි. තවත් වරෙක සිතිවිලි ශාන්ත වී ඔබගේ මනසට සහනයක් ගෙන දෙයි. ඔබ නොසිතන මොහොතක යළිත් බිය ජනක සිතිවිලි මතකයට නැගී ඔබගේ ජීව ශක්තිය අඩු කර දමයි. ඔබව කනස්සල්ලයට පත් කරයි. මේ ආකාරයට අනියත බිය, සැකය සහ අවිශ්වාසය නිතර නිතර ඉහල පහල යමින් ඔබගේ ජීවිතයේ සතුට සැනසීම විනාශ කර දැමීම අනිවාර්යයෙන්ම

සිටින්නට සිදුවීම, ජලය නැතිව සිටින්නට සිදුවීම. උණුසුම හෝ සීතල හැනිව සිටින්නට සිදුවීම, පිරිසිදුවට සහ ලස්සනට අදින්නට පලදින්නට නොහැකි වීම වැනි කරුණු නිසා ඔබගේ සිතේ ඇතිවන අස්ථාවර භාවයන් වැඩිවියට පත්වන විට පවා නොනැසී බලගතුව යටි සිතේ තැන්පත්ව පැවතීම මෙවැනි බිය ජනක සිතිවිලි ඔබගේ මනසේ පිනුම් ගැසීමට හේතු ලෙස දක්විය හැකිය. මෙවැනි අනවශ්‍ය බිය ඔබේ සිතේ තැන්පත්වන තවත් ප්‍රධාන කරුණ කිහිපයක්ම තිබේ.

කුඩා කල ළිංගි ක අපයෝජනයට ලක්වීමද එවැනි කරුණකි එවැනි ළමුන් වැඩිහිටිවියට පත්වුවද විශාල බියගුලුකමක්, සැඟව සිටීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වන පිරිස් බවට පත්වේ. ඔවුන් බොහෝ දුරට සමාජය ඉදිරියට ඒමට බයය, සැකය.

තම දෙමාපියන්ගේ රෝගී තත්වය ඔබේ මනස තුළ බිය තැන්පත් කර ගැනීමට එසේ බල පෑ හැකි තවත්

අප නොදන සිටියාට, සමාජයේ සිටින මිනිසුන් අතරින් 60% කට ආසන්න පිරිසක් තමන්ට කොයි මොහොතේ හෝ හරකක් හපුරක් වේ යැයි නිරන්තරයෙන් බියකින් පසුවන අය බව මෑතකදී කරනු ලැබූ පර්යේෂණ වලදී සොයාගෙන ඇත. මෙම තත්වය වැඩි වශයෙන්ම අප වැනි දරිද්‍රතාවයන්ගෙන් පෙළෙන රටවල මිනිසුන් අතර දැකිය හැකි බව කියවේ. මේ තත්වය හිසාම සමාජයේ බොහෝ ගැටුම් සහ ගැටලු ඇතිවීමද, සියඳිව නසාගැනීම් සහ මිනීමැරීම් ආදී තත්වයන්ද වර්ධනය වෙමින් පවතින බවද වාර්තාවේ.

සිතමු. ඔහු තම දරුවන්ට පවසන්නේ තමාට යමක් සිදු වුවහොත් තම බිරිඳ සහ පවුල රැක බලා ගන්නා ලෙසටය. එයින් දරුවන් තුළ විශාල බියක් තැන්පත් වේ. එය ඔවුන්ගේ ජීවිතයම කණපිට පෙරලන සිතුවිල්ලක් බවට පත්වෙයි. පියා නිවසින් පිටව ගිය සෑම මොහොතකම දුරකතනය නාද වුවහොත් මුලු පවුලේම සිත් මොහොතකට ගිනි ගනී. ඒ තම පියාට හානියක් පිලිබඳව පණිවුඩයක් එම දුරකතන පණිවිඩය මගින් ලැබෙනැයි සිතමිනි. මේ එක උදාහරණයක් පමණි. එසේම රාත්‍රී අඳුරට, කැරපොත්තාට, මකුළුවාට, හුනාට මියාට බියේ කෑ ගසන තම මව හෝ පියා දකින, දරුවන්ගේ සිත් තුළ අනියත බියක් රෝපණයවෙයි. නැවක හෝ ජල වාහනයක ගමනක් යාමට හෝ ගුවන් යානයක ගමනක් යාමට බියෙන් පසුවන තම මව හෝ පියා නිසා දරුවන්ගේ ලෝකය අස්ථාවර වීමට බොහෝ දුරට ඉඩ තිබේ. මෙම අස්ථිර භාවය ඇති වන්නේ මව හෝ පියා බිය වන්නේ තමාට හෝ තම පවුලේ අයෙකුට යම් කරදරයක් වෙතැයි බියෙන් බව දරුවන්ගේ මනස..... 29 පිටුවට.

28 පිටුවෙන්.....

අවබෝධ කරගන්නා බැවිනි. ඒ මේ හේතුව නිසා යයි ඇඟිල්ල තබා කිසිවෙකු නොපෙන් වුවද, මෙවැනි කරුණු රාශියක් නිසා ඔබට නොදැනීම ඔබේ සිත තුළ අස්ථානික බිය තැන්පත්ව තිබිය හැකිය.

ඔබේ පියා සැමවිටම ඔහුගේ රැකියාව නැති වෙතැයි යන බියෙන් වෙන් රැකියාවන් සොයමින් පසු වනු ඔබ දැක තිබේද? එයින් ඔබේ පියාට වඩා බරපතල හානියක් සිද්ද වෙන්නේ ඔබේ ආත්ම විශ්වාසයටය.

ඉහත සඳහන් කළ මෙවැනි හේතු රාශියක් නිසා ළදරු-ළමා කළ ඔබ තුළ තැන්පත්වන සීමාව ඉක්මවන අනියත බිය වැඩිහිටි වියටද ඔබ රැගෙන එයි. එය ඔබේ ආරක්ෂිත-අනාරක්ෂිත භාවය පිළිබඳව ඔබේ මනස වෙලා ගන්නා ව්‍යාධි තත්වයකි.

එබැවින් බිය ඔබව අඳුරු, අප්‍රසන්න වූ, අතර්කණ සහ අපහැදිලි ජීවන ගමනක ඔබව රැගෙන යයි. එවිට

**හිරිහිරියෙන්, දිනපතා දෙවියන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න පුරුදුවන්න. මේ සඳහා පහත සඳහන් වාක්‍ය භාවිතා කළ හැකිය. මෙම වාක්‍යය ඉතාම බලසම්පන්නය. කොලයක ලියා හිතර ඔබ සන්නකයේ තබා ගැනීමද සුදුසුය. ඔබේ බිය පහව ගිය පසු මෙය ඉවත්කල හැකිය.**

“.....(ඔබ කැමති දෙවියන් මෙහි ඇතුල් කරන්න) දෙවියන් මටත්, මා ආදරය කරන සියලු දෙනාටත් ආදරය කරන බව දනිමි. උන්වහන්සේ දැන් අප සියලු දෙනාටම ආරක්ෂා කරන්නේය. මට හෝ මගේ කිසිවකුට කිසිම කරදරයක් හිරිහැරයක් නොවන්නේය.”

ඔබ සැමවිටම සිටින්නේ අනියත බියකිනි. ඊලඟ මොහොතේ ඔබට කුමක් වේදැයි අවිශ්වාසයකිනි.

අල්ලපු ගෙදර කාන්තාව ලූනු බිකක් ඉල්ලා ගන්නට දොරට තට්ටු කළත් ඔබ බියෙන් තිගැස්සෙයි. දුරකතනය නාද වුවත්, කණ කොකෙක් වහලයට උඩින් කෑ ගසාගෙන ගියත් ඔබේ සිත අසහනයෙන් පිරීයයි. (සතුන්ගේ කෑ ගැසීම අසුබ ලකුණක පෙර නිමිත්තක් බව අපේ සමජයේ බොහෝ මති මතාන්තර ඇත. එය එසේ නම්, මේ ලෝකයේ සතුන් කෑ ගසන ආකාරය හා සඳහන කළ සියලු මිනිසුන් වදවී ගොසින් බොහෝ කල්ය. එයට හේතුව ලොව පුරා සත්ත්වයින් ආසන්න වශයෙන් බිලියන 300-400 කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් පෘථවියේ ජීවත්වන විට මිනිසුන් සිටින්නේ බිලියන 8 ක් පමණි.)

මේ සෑම තත්වයක්ම ඔබේ සිතේ ඇති බිය සැක සහ අවිශ්වාසය නිසාය. මෙහිනිසා ඔබේ ජීවිතයේ සෑම මිනිත්තුවක්ම, සෑම පැයක්ම, සෑම දවසක්ම, සෑම මාසයක්ම සහ සෑම

අවුරුද්දක්ම බියෙන් සැකෙන් සහ අවිශ්වාසයෙන් යුක්තව ජීවත්වීමට ඔබට සිදුවනු ඇත.

**විශ්වාසයේ බලමහිමය**

ජීවිතයෙන් බිය ඇත කරගැනීමට නම් දෙවියන් ගැන විශ්වාසය තැබිය යුතුය. දෙවියන් ගැන විශ්වාසය තබන ඕනෑම කෙනෙකුගේ බිය නැතිව යයි. (තමන් අදහන කුමන ආගමක හෝ දෙවියන් කෙරෙහි විශ්වාසයක් ඇතිකර ගැනීම මගින් සිදුවන්නේ ඔබේ මනස සන්සුන්වී ඔබට කරදරයක් නොවන බවට යටි සිතට තහවුරු කිරීමයි. එබැවින් දෙවියන් ගැන විශ්වාසය නොකරන කෙනෙකුට වුවද, තම ආගමේ ඇතැයි උගන්වා ඇති දෙවියන්ව සිතින් මවාගෙන විශ්වාසයක් ඇතිකරගන්න. එය ඔබේ බිය පහව යනතුරු තබා ගන්න.)

මේ මහා විශ්වයම නිර්මාණය කර පාලනය කරන විශ්ව ශක්තිය, තැනහොත් සර්ව බලධාරී දෙවිපියානන්



**බිය හැතිකර ගන්න**

වහන්සේ යයි සිතා, ඒ කෙරෙහි ඔබ විශ්වාසය තැබිය යුතුය.

ඔබ එම සර්ව බලධාරී දෙවියන් වහන්සේ කෙරෙහි විශ්වාසය කරන්නට හුරුවූ පසු අපේ සිතේ තිබෙන බිය, සැක, සංකා සහ අවිශ්වාසය හිරු දුටු පිනි මෙන් අතුරුදහන්ව යයි. මෙම තත්වය ඔබට කියවීමෙන් පමණක් නොව අත්දැකීමෙන්ම ලැබිය හැකි උසස්ම සහනයකි.

ඔබේ ළමා කාලයේ සිට අත්විඳි බිය, දුක, වේදනාව සහ අවිශ්වාසය දුරු කරගැනීමට හැකි වෙනවා යනු ඔබ නැවත ඉපදුනා හා සමාන සහනයක් වනු නොඅනුමානය. ඔබේ ජීවිතයේ අලුත් පිටුවක් පෙරළනා හා සමානවනු ඇත.

ඔබේ ඉදිරි ජීවිතය සෞභාග්‍ය මත්ව, සිතේ සතුටින් ජීවත් වීමට ලැබීමම ඔබ ලබන වාසනාවක් නොවේද? එසේ ලබන්නට ඔබ කළ යුත්තේ දෙවියන් කෙරේ විශ්වාසය තැබීම පමණකි. එය ආශ්චර්යකි.

**ඔබේ බිය අත්හැර දමීම**

මේ සඳහා ඔබ පහත සඳහන්ව ඇති කරුණු හොඳින් කියවා බලා අවබෝධ කරගන්න. මෙම කරුණු වසර

සිය ගණනක් තිස්සේ කෝටි සංඛ්‍යාත ජනතාවකගේ පරීක්ෂණයට ලක්ව, සාර්ථකවූ ක්‍රමවේදයන්ය. ඔබේ මනස මෙම කරුණු පිළිගන්නා තුරු එය හොඳින් කියවා මතකයේ රඳවා ගන්න. ඉන් පසු දිනපතා භාවිතා කිරීමට ඉගෙන ගැනීම මගින් ඔබේ ජීවිතයේ මෙතෙක් කල් විඳි සියලු වද වේදනා මකා දමන්න අවස්ථාව ඔබට උදාවේවි.

1. ඔබ - බිය, දුක සහ වේදනා අත්හැර එවා සර්ව බලධාරී දෙවියන්ට බාරදෙන්න.

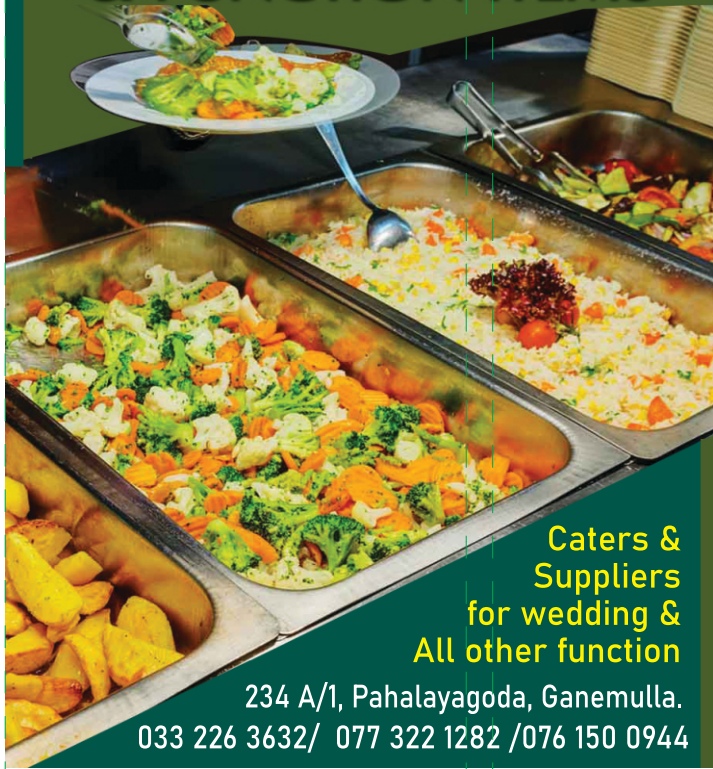
බිය සහ කනස්සල්ල සිත තුළ වද දෙන, සිතට පීඩාගෙන දෙන වරින් වර මතු වෙමින් යට යමින් ඔබව වේදනාවට පත් කරන චිත්තාවේගයන් වෙයි. මේ චිත්තාවේග ඔබේ සන්නානයේ පවතින තාක් කල් ඔබට විඳවමින් ජීවත් වීමට සිදුවෙයි. ජීවිතේ සතුට නැවත ඔබ වෙත ලබා ගන්න නම් ඔබ එයට ප්‍රතිප්‍රහාර එල්ල කළ යුතුය. එසේ ප්‍රති ප්‍රහාර එල්ල කර, ඒවා ඔබේ මනසින් ගලවා විසි කර දමිය යුතුය.

ඒ සඳහා ඔබට සර්ව බලධාරී දෙවියන් වහන්සේගේ උපකාර ලබාගත හැකි බව විශ්වාස කරන්න.

ඉතාම ඕනෑ කමින් සහ විශ්වාසයෙන් කරනු ලබන හිරිහිරි මානසික ක්‍රියාවලියකින් ඔබට මේ තත්වය ජයගත හැකිය. ප්‍රථමයෙන්ම ඔබ ඔබේ මනසට ඔබේ සිතේ ඇති බිය ජනක සිතුවිලි පලවා හරින ලෙස නියෝග කරන්න. ඉන් පසු ඔබට සහනය සැලසීමට දෙවියන් උපකාර කරන බව විශ්වාස කරන්න. එසේ ඔබට සහනයක් දෙන ලෙස දෙවියන්ගෙන් ඉල්ලා සිටින්න. වෙනත් ආකාරයකට මෙය ඉදිරිපත් කරන්නේ නම්, ඔබේ බිය නැති කර දෙන ලෙස සර්ව බලධාරී දෙවියන්ගෙන් ඉතාමත් හක්තිමත්ව, සහ දැඩි ඕනෑ කමින් ඉල්ලා සිටින්න.

මෙහිදී අප ඔබට පවසන්නේ දෙවියන් ඇඳහීමට යයි කියා නොව, ඔබේ විශ්වාසය ගොඩනැගෙන තුරු එසේ ඔබ කැමති ඕනෑම දෙවියෙක් විශ්වාස කරන ලෙසය. මෙය දින 21ක් පමණ සිදුකර බලන්න. ඔබේ වසර ගණනාවක් පුරා පැවති බිය හිරු දුටු පිණි මෙන් අතුරුදහන්ව ගොස්, ඔබේ හිතට සතුට ශාන්තිය ලැබාවෙනු ඇත.

# KAVINDU CATERS & FUNCTION ITEMS



Caters & Suppliers  
for wedding &  
All other function

234 A/1, Pahalayagoda, Ganemulla.  
033 226 3632/ 077 322 1282 /076 150 0944

40 වසරක  
අභිමානවත්  
විශ්වාසනීයත්වය

## රත්මලී

### පුවරු

197/ඩී,  
මහ විදිය,  
ගණේමුල්ල. **LICENSED PAWINING BROKER** 033 226 1239  
sadeekakadawatha@gmail.com 077 731 6303

# FOTO GUIDE

## STUDIO & COLOUR LAB

පාස්පෝට්, විසා, හැඳුනුම්පත් ඡායාරූප  
ඡායාරූප මුද්‍රණය සහ විශාලනය  
විවිධ මාදිලියේ පින්තූර රාමු, ඇල්බම්,  
කැමරා, ධැටර්, මෙමර් කාඩ් අලෙවිය  
ෆොටෝ කොපි, ඩිජිටල්, විවිධ ලැමිනේට්ස්  
මග්, මැජික් මග්, කෝල්ඩ් මග්, පිගන්

ආගමන හා විගමන දෙපාර්තමේන්තුවේ  
සහ පුද්ගලයින් ලියාපදිංචි කිරීමේ  
දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමැතිය ලත්  
ඡායාරූප ශාලාවකි.

**දිනපතා විවෘතයි**  
a.m **8.00**  
p.m

අංක. 220, කඩවත පාර, ගණේමුල්ල.  
033 226 4239 / 077 743 8120

## ජනක එන්ටර්ප්‍රයිසස්

# JANAKA ENTERPRISES

Dealers of

**NIPPON PAINT** **DEBEER REFINISH** **ACL CABLES** **MELWA**

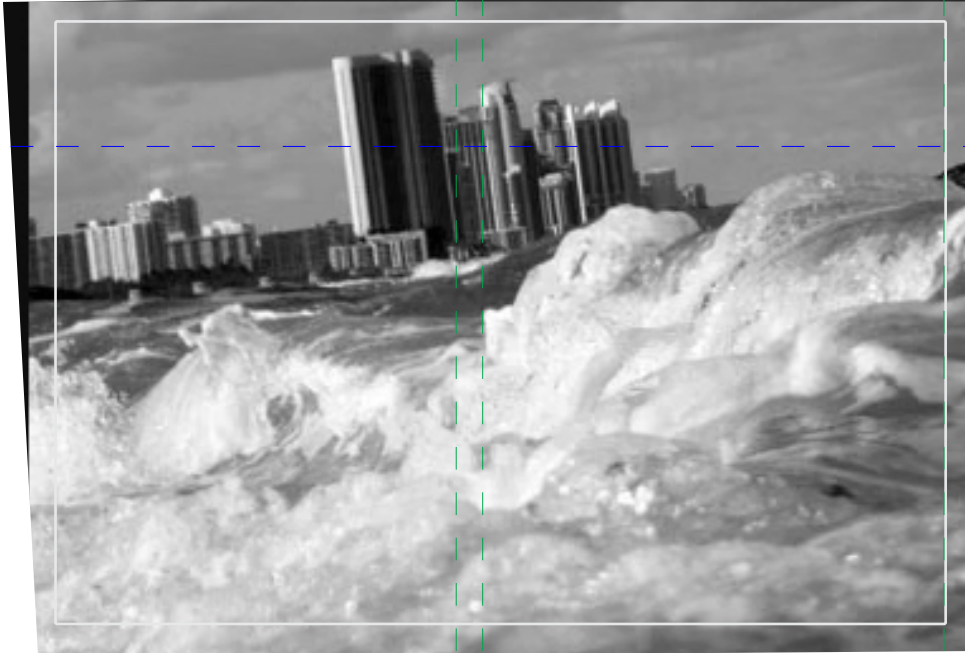
2K තීන්ත, වාහන තීන්ත, හිපොලැක්, ඩියුලක්ස්,  
කෝස්ටේ තීන්ත ඇතුළු සියලුම තීන්ත වර්ග  
අංක. 31, කලුවල පාර, ගණේමුල්ල.  
033 225 2979 / 070 197 9213  
janakakumara197512@gmail.com

# කාලගුණ විපර්යාස ගිණ ඉහළ නගින මුහුදු මට්ටම

ලෝකයේ ඉහළ යමින් තිබෙන උෂ්ණත්වය නිසා මුහුදු ජලය අප නොසිතන තරම් වේගයකින් ඉහළ යමින් තිබේ. එය දූපත් රාජ්‍යයක් වන අපට අනාගතයේ දැඩිව බලපානු ඇත. 1880 සිට 1990 දක්වා කාලය තුළ මුහුදු මට්ටම අඟල් 9 කින් පමණ ඉහළ ගොස් තිබුණේය. නමුත් 1990 සිට 2022 දක්වා කාලය තුළදී එය අඟල් 4 කට ආසන්න ප්‍රමාණයකින් ඉහළ ගොස් තිබීම නිසා තත්ත්වය ක්‍රමයෙන් වෙනස් වෙමින් තිබීම පැහැදිලිව දැකිය හැකිය. විද්‍යාඥයින් උපකල්පනය කරමින් සිටින්නේ 2100 වනවිට එය අඩි 19කින් පමණ ඉහළ යාමට බොහෝ ඉඩ ඇති

මේ වනවිටත් ලෝකයේ ප්‍රධාන නගර වන බීජිං, නිව්යෝක් ඇතුළු නගර ගණනාවක් මුහුදේ ගිලෙමින් පවතී. ඒ ගැන සැලකිලිමත්ව ඇති ලෝක පරිසර සංවිධානය දැනටමත් සියලුම රටවල්වලට අනතුරු අඟවා ඇත්තේ මුහුදු වෙරළාශ්‍රිත සියලුම නගර කිලෝ මීටර 100 ක් රට තුළ නැවත ස්ථාන ගත කරන ලෙසටය. චීනය මේ වනවිටත් බීජිං නගරය රට අභ්‍යන්තරයේ කිලෝ මීටර 100 ක් ඇති ප්‍රතිනිර්මාණය කරමින් සිටින්නේ එබැවිනි. මෙම ප්‍රශ්නය අපේ රට වැනි දූපත් රාජ්‍යයන්ට බෙහෝ දුරුණු ලෙස බලපෑම වැලැක්විය නොහැකි වනු ඇත. යම්

අපේ රට යම් ආකාරයකින් මේ ව්‍යවසනයට මුහුණ දුන්නොත් ජනයා මංමුලා වෙනු හියතය. එබැවින් දැන්ම ක්‍රියාත්මක විය යුතුය. මෙයට සුදුසු වන්නේ සොබා දහම් විපර්යාසයන්ට හසු නොවන ස්ථාන දහයක් තෝරාගෙන එම ස්ථානවල සුපිරි නගර දහයක් පිහිටුවීමය. එවිට එම නගරවල ජනතාවට සියලු පහසුකම් සමානව ලබා දීමේ හැකියාව රජයට ලැබෙනු ඇත. එසේම රටේ ආදායම් දියුණු කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වගා භූමි සහ කර්මාන්ත සඳහාද, ස්වභාදහම තුලිත කරගැනීමට අවශ්‍ය වනවගා ව කිරීමටද අවශ්‍ය ඉඩම් ලැබීම සිදු වන්නේය. එසේම ඉවත්කරන නිවාසවලින් ලැබෙන අමුද්‍රව්‍ය භාවිත කරමින් රටවටා තාප්පයක් බැඳීමද කළ හැකිය. ඕස්ට්‍රේලියාව මේ වනවිට සිය රටේ මුහුදු ජලය ඇතුලට ඒමට ඉඩ ඇතැයි හඳුනාගත් ප්‍රදේශ හරහා මීටර් 8 ක් උස, කිලෝමීටර 400 ක් දිග තාප්පයක් බැඳ අවසන්ය. ඇමරිකාවේ එක ප්‍රාන්තයක්ද සැතපුම් 800ක් දිග තාප්පයක් බැඳ ඇත. ඒවා සිදුකරන්නේ හොර රහසේය. ඒ ඔවුන් පරිසර දූෂනයේ අංක එකේ රටවල් වීම නිසාය. පරිසර සංරක්ෂණයට විරුද්ධවන රටවල් නිසාය. එම රටවල නායකයින් කියන්නේ එක්සත් ජාතීන්ගේ සංවිධානය පරිසරය රැකීමට කරන වැඩ කිසිම වැඩකට හැකි ඒවා බවය. නමුත් හොර රහසේම තම රට තුළට මුහුදු කඩාවැදීම නතර කිරීමට තාප්ප බඳිමින් සිටිති.



බවයි. නමුත් ඇතිවන දුරුණු කාලගුණික තත්ත්වයන් නිසා සහ උෂ්ණත්වය බලාපොරොත්තුවන සෙල්සියස් අංශක 1.5ට වඩා ඉහළ ගියහොත්, එය දක්ෂණික ධ්‍රැවයේ සහ කඳුකර හිම දියකර දැමීම නිසා ඊට වඩා බෙහෙවින් හයානක තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැකි බව ඔවුන් විශ්වාස කරති. එසේම වැඩිවන උෂ්ණත්වය නිසා මුහුදු ජලය ප්‍රසාරණය වීමද සිදුවෙමින් පවතී. මේ සියලු කරුණු සලකා බැලූ නැෂනල් ජෛව ගුරුකු ඇතුළු ආයතන කිහිපයක්ම අනතුරු අඟවා ඇත්තේ එය මීටර 5-72 ක් අතර ප්‍රමාණයක් ඉහළ යාමට තරමක ඉඩක් ඇති බවයි.

ආකාරයකින් අනාවැකි පැවසෙන පරිදි මීටර 72 කට ආසන්න ප්‍රමාණයකට මුහුදු ජල මට්ටම 2060 පමණ වනවිට ඉහළ ගියහොත්, අපේ රටේ 1/3 කට ආසන්න වෙරළබඩ භූමි ප්‍රමාණයක් අපට අහිමි වනු ඇත. අපේ රටේ නගරවලින් 70%කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ස්ථාන ගතව ඇත්තේ වෙරළබඩය. එවිට අපේ රටේ වැඩි වශයෙන් වෙරළබඩ පදිංචිව සිටින ජනතාවට කුමක් සිදුවනු ඇතිද. ලෝකයේ බොහෝ රටවල් මේ ගැන පියවර ගනිමින් සිටින නමුත් අපේ රටේ තවම එවැනි කිසියම් පියවරක් ගනිමින් සිටින්නේදැයි දැන ගැනීමට නැත.

# බෙහෙත් හැකුව, ඔපරේෂන් හැකුව හෘදයාබාධ වළක්වාගන්න

WORLD  
HEART DAY

දිනකට අපේ රටේ හෘදයාබාධ නිසා 19 දෙනෙකු මියයන බව ඔබ දන්නවාද? එනම් විනාඩි 80කට වරක් කෙනෙකු හෘදයාබාධ නිසා මියයයි. එය මුලු දිනක මරණ ප්‍රමාණයෙන් හතරෙන් එකක් බවත් ඔබ දන්නවාද? බෙහෙත් බිමකින් හෝ ස්ටෙන්ට් දැමීමකින් හෝ සැත්කම්වලින් තොරව හෘදයාබාධ වළක්වා ගත හැකි බව ඔබ දැන සිටියේද? එය බොහෝ දෙනෙකු නොදනිති.

**ඉන්දියාවේ පමණක් නොව, ඇමරිකාවේ පවා ඔහු පවත්වන දේශනවලට සවන්දීමට පැමිණෙන්නේ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ය. ඔහු කියන්නේ ඔට්හිර් වෛද්‍ය විද්‍යාල බොරුවක් බවත්, මුදල් මත ගොඩ නැගුණ, මිනිසුන් මරණ ව්‍යාපාරික අධිරාජ්‍යයක් බවත්ය.**

ඉන්දියාවේ පමණක් නොව, ඇමරිකාවේ පවා ඔහු පවත්වන දේශනවලට සවන්දීමට පැමිණෙන්නේ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ය. ඔහු කියන්නේ ඔට්හිර් වෛද්‍ය විද්‍යාල බොරුවක් බවත්, මුදල් මත ගොඩ නැගුණ, මිනිසුන් මරණ ව්‍යාපාරික අධිරාජ්‍යයක් බවත්ය. වෛද්‍ය හෙඩ්ස්ගේ දේශන වලට අනුව වැදගත් වන්නේ පරිසරයට අනුකූලව ජීවත් වීමත්, මනස නිරවුල් වීමත් පමණක් වුවද රෝගාබාධ වලින් වැළකී සිටීමට ඇති එකම මග බවය. ඔහුගේ දේශනවලට අනුව දියවැඩියාව සහ හෘදයාබාධවලට මූලික හේතුව අපි අනුන්ට වෙර කිරීමත්, මුදල් පසුපස හඹා යාම නිසා ඇති වී ඇති ආතතියත්ය. අපි රෝගාබාධ හදාගන්නා පළවෙනි හේතුව අපට නැති තත්වයන් ගැන සිහි නොවීමත් මුදල්

හඹා යාම බව ඔහු පැහැදිලි කරයි. දෙවන ප්‍රධාන හේතුව අපි සැමියා හෝ බිරිඳ ගැන, අසල් වැසියා ගැන, දෙමාපියන් ගැන හෝ වැඩ කරන ස්ථානයේ අනික් අය කෙරෙහි වෙරයෙන් පසුවීමයි. එය අපට නිසි පැරිදි වැටහෙන්නේ නැති නමුත් අප සෑම විටම ඔවුන්ගෙන් කෙනෙකු හෝ කීප දෙනෙකු ගැන ඉරිසියාවෙන් හෝ වෙරයෙන් පසුවෙයි. අප තුළ එවැනි වෙරයක් ඇතැයි අපට මූලින් අවබෝධ කරගත හැකි වන්නේ නැත. ඒ අප අපේ සිත සමග අවබෝධයෙන් කතාකර සත්‍යය සොයා ගැනීමට වෙහෙස නොවීම නිසාය. නමුත් ඔබේ සිතේ යම් අසහනකාරී හැඟීමක්, කෝපයක් ඇත්නම්, නිහඬව, සිතට ඇහුම්කන් දෙන්න. එවිට ඔබට ඔබේ

සිතේ ඇති අසහනය, කෝපය, ඉරිසියාව හෝ වෙරය ගැන අවබෝධ වෙන්නට පටන් ගනු ඇත. එවිට ඒ අසහනකාරී තත්වය ඇතිවීමට හේතුව ඉවත් කරගැනීමට කටයුතු කිරීම මගින් කිසිම ලෙඩක් රෝගයක් නැතිව ජීවත් විය හැකිය. අපට අපේ අසහනය, කෝපය, ඉරිසියාව හෝ වෙරය හඳුනාගත නොහැකිව දිගින් දිගටම කටයුතු කරන්නට යාම නිසා දියවැඩියාව, හෘදයාබාධ, ආසාතය, වැනි රෝග වැළඳීම වැළැක්විය නොහැකි බව වෛද්‍ය හෙඩ්ස් පවසයි. ඔබටද හෘදයාබාධ වළක්වාගෙන, දියවැඩියාවෙන් මිදී ජීවත්වීමට නම්, හිතේ කනස්සල්ලය, ඉරිසියාව, වෙරය, ක්‍රෝධය නැතිකරගන්න උත්සාහ කරන්න. එවිට ඔබේ ජීවිතයද නැවත සුන්දර ජීවිතයක් වෙනු ඇත.

Health & Lifestyle Myths - Dr. B M Hegde  
(<https://www.youtube.com/watch?v=jckEpF4fGGE>)

වෛද්‍ය විධියේව ඇසුරෙන් මෙම ලිපිය සකසනු ලැබූ අතර ඉහත ඇති යූආර්එල් එකෙන් ගොස්, හැකිනම් විධියේව නැරඹීමෙන් ඔබට තවත් විස්තර දැනගත හැකිවනු ඇත.

**ඔබ දන්නවාද?**  
**දිනකට අපේ රටේ හෘදයාබාධ නිසා 19 දෙනෙකු**  
**එනම් විනාඩි 80කට වරක් කෙනෙකු හෘදයාබාධ නිසා මියයයි.**  
 එය මුලු දිනක මරණ ප්‍රමාණයෙන් හතරෙන් එකකි.

**රුධිර පීඩනය 120/80**  
**හෘද ස්පන්ධනය 70-100**  
**කොලෙස්ටරෝල් 130-200**  
**ශරීර උෂ්ණත්වය (සෙසියස් අංශක) 36.1 - 37.2**  
**සීනි ලුමුන් 70-130 වැඩිහිටි 70-115**

ඔහුගේ දේශනවලට අනුව දියවැඩියාව සහ හෘදයාබාධවලට මූලික හේතුව අපි අනුන්ට වෙර කිරීමත්, මුදල් පසුපස හඹායාම නිසා ඇති වී ඇති ආතතියත්ය. අප රෝගාබාධ හදාගන්නා පළවෙනි හේතුව අපට නැති තත්වයන් ගැන සිහි නොවීමත් මුදල් හඹා යාම බව ඔහු පැහැදිලි කරයි.

# හැමදේම වෙන්වේ හොඳටයි

එකෝමත් එක රටක රජ කෙනෙක් හිටියා. මේ රජතුමාට හිටියා දක්ෂ පුරෝහිතයෙක්. රජතුමාගේ ලගම හිතවතා වූනෙත් මේ පුරෝහිතයම තමයි. හැබැයි මේ පුරෝහිතගේ එක පුරුද්දක් තිබුණා. ඒ තමයි මොනවා උනත්, මොනවා කරත් ඒ හැමදේකටම "හැමදේම වෙන්වේ හොඳට" කියලා කියන එක.

හැබැයි පුරෝහිතයා රජුගේ හිතවතා උනාට මේ කියමන හැම තිස්සෙම කියනකොට රජතුමාට තරහා යනවා.

දවසක් රජතුමා පුරෝහිතත් සමග සෙබලු කිහිප දෙනෙකුත් කැට්ට දඩයමේ ගියා. උදේ ඉඳලම දඩයමට සතෙක් හෙවුවත් හම්බ උනේ නෑ. දූ හවස් වේගනත් එනවා. රජතුමාට තරහත් ගිහිං. ඔන්න එතකොටම සෙබලෙක් කැගැහුවා,

"රජ තුමනි අන්න මුවෙක් දුවනවා." කියලා. රජතුමා වහාම දුනුදිය ඇඳලා ඊතලයක් විද්දා. නමුත් සිදුවුණේ නොසිතුවක්. කලබලයෙන් ඊය විද්ද නිසා දුන්න ගැස්සිලා, පහලට හැරිලා ඊතලය රජතුමාගේ කකුලේ බත්කෙණ්ඩ පසාරු කරගෙන ගියා. රජතුමාට මහ හඬින් කෑගැස්සුණා. ඒක දකපු පුරෝහිතයා එකපාරට ම කිව්වා, "හැමදේම වෙන්වේ හොඳටයි." කියලා. වේදනාවෙන් ඉන්න රජතුමාට ඒක ඇහුණා විතරයි. කෝපය දෙගුණ තෙගුණවුණා.

"සෙබලුනි, මේ පුරෝහිතයා අල්ලාගෙන ගිහින් හිරේ දමනු. මගේ කකුලේ ඊය ඇනුන එකටත් මේකා හැමදේම වෙන්වේ හොඳටයි කිව්වා. වහාම දඟගෙට ගෙනියනු." කියලා නි යෝග කලා. සෙබලු වහාම පුරෝහිතව හිරගෙදරට ගෙන ගියා. රජතුමාව රාජකීය වෛද්‍යවරයා ළඟට ගෙන ගියා. ඔහොම මාස කීපයක් ගෙවිලා ගියා. රජතුමාගේ කකුල දුන් හොඳවේගන එනවා. හැබැයි පුරෝහිත තාමත් හිරේ.

දුන් රජතුමාට හොඳටම හොඳයි. රජතුමා ආයෙත් දඩයමේ යන්න සූදානම් වුණා. පුරෝහිත නැති නිසා රජතුමා සෙනෙවියෙක් සමග දඩයමේ ගියා. එදාත් දඩයමක් හොයාගන්න අමාරුවුණ නිසා කැලේ ඇතටම යැවුණා. එකවරම කඩා පැනපු මිනීමස් කන ගෝත්‍රිකයින් රංචුවක් රජතුමාවයි සෙනෙවියවයි අල්ලගෙන කැලේ ඇතුලේ තියෙන ඔවුන්ගේ වාසභූමියට අරගෙන ගියා. ගිහිං. මේ දෙන්නව පිරිසිදු කරලා පුවචන්ත ලෑස්ති කරනකොට රජතුමාගේ කකුලේ තුවාලේ සනීප වුණ කැලල දක්කා. මේ ගෝත්‍රිකයෝ තුවාල ඇඟේ තියෙන මිනීමස්සුංගේ මස් කන්න ප්‍රිය නෑ. රජතුමාව නිදහස් කරලා සෙනෙවියව පුවචගෙන කෑවා. රජතුමා වහාම රජවාසලට පැමිණ පුරෝහිතයව නිදහස් කරලා තමන් ඉදිරියට ගේන්න කිව්වා. සෙබලු පුරෝහිතව රජතුමා ඉදිරියට ගෙනාවා.

"පුරෝහිත, ඔබ කිව්වදේ හරි. හැමදේම වෙන්වේ හොඳට තමයි. මගේ කකුලට එදා ඊතලය වැදුන එකෙන් අද මගේ ජීවනේ බේරුණා. මම පුරෝහිතව දඟගෙට යැවීම ගැන කණගාටුවෙනවා." රජතුමා කිව්වම පුරෝහිත හිනාවුණා.

"ඒකට මොකද රජතුමනි, හැමදේම වෙන්වේ හොඳටනේ. ඔබතුමා මාව දඟගෙට යවපු එකෙන් මටත් හොඳක් වුණා." පුරෝහිත කිව්වම රජතුමා පුදුමයෙන් පුරෝහිත දිනා බැලුවා

"හෑ..න්...ඒ මොකදද ඒ කතාව. දඟගෙට ගිය එකෙන් තමුන්ට හොඳක් වුණා?"

"හන්..හන්..හා. රජතුමණි, මම දඟගෙයි නොහිටියා නම් අද ඔබ තුමා සමග දඩයමේ යන්නේ කවුද? මගේ ඇඟේ තුවාල නැති නිසා සෙනෙවිතුමා වෙනුවට මරාගෙන කන්නේ කාවද? දූ ඔබතුමාට වැටහෙනවද හැමදේම වෙන්වේ හොඳටයි කියලා." පුරෝහිත ඇහුවා.

# කසාද ජීවිතේ කල්කදුරු වගේ තිත්තයිද? ලෝකයේ දික්කසාද ගැහැ දැනගන්න

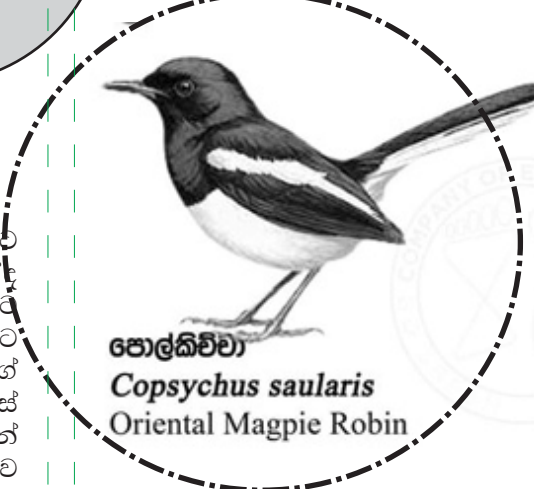


ගෝලීය දික්කසාද අනුපාතය සාමාන්‍යයෙන් පුද්ගලයන් 1,000කට දික්කසාද 1.8ක් පමණ වේ. කෙසේ වෙතත්, මෙම අනුපාතය රටින් රටට සැලකිය යුතු ලෙස වෙනස් වන අතර, සමහර රටවල ගෝලීය සාමාන්‍යයට වඩා බෙහෙවින් වැඩි අනුපාතයන් අත්විඳින අතර, තවත් සමහර රටවල බෙහෙවින් අඩු අනුපාතයන් පවතී. උදාහරණයක් ලෙස, Advokatsmart සමීක්ෂණ ආයතනයට අනුව, 2021 දී මාලදිවයින පුද්ගලයන් 1,000කට 5.52ක් ලෙස ඉහළම දික්කසාද අනුපාතය වාර්තා කළ අතර, ශ්‍රී ලංකාව පුද්ගලයන් 1,000කට 0.15ක් ලෙස අඩුම අනුපාතයක් වාර්තා කළේය.

# පොල්කිව්වා දැකීම අසුබ මිනිසාටද? පොල්කිව්වාටද?

පොල්කිව්වන් අතිශයින්ම බුද්ධිමත්ය. ආසියානු සහ නැගෙනහිර රටවල් බොහෝ දෙනෙක් ඔවුන්ව වාසනාවේ පෙර නිමිත්තක් ලෙස සලකන අතර, සමහර බටහිර රටවල පොල්කිව්වන් දැකීම අවසනාවක්සේ සලකයි. එදින උෟ වෙන සතෙකුගේ නමුත් එය ඔබේ ප්‍රාදේශීය කතා මත රඳා පවතී. පොල්කිව්වන් සෙල්ලක්කාර සහ කපටි වුවද, බොහෝ විට උන්ව වංචනිකයන් සහ හොරුන් ලෙස සලකනු ලැබේ. කෙසේ වෙතත් පොල් කිව්වෙකු දැකීම නිසා මිනිසත්

බව ලත් ඔබ පසුබෑමකට ලක්විය යුතු නැත. මන්ද පොල්කිව්වෙකු ඔබ දකින විට උෟද් ඔබව දකියි. සමහරවිට ගොදුරක්ද විය හැකිය. එසේ බලන කල කවුරු කාව දැකීමෙන් කාට හරකක් ගෙනදේ දැයි කිව නොහැකියි නේද? ඒ නිසා කුරුල්ලෙකුගේ පාට කලු සහ



පොල්කිව්වා  
*Copsychus saularis*  
Oriental Magpie Robin

සුදු වූ පමණින් එම කුරුල්ලා අවාසනාවන්ත යයි තීරණය කරන්න එපා.

# Skills and Wellness ඔබේ ආසාන අත සුවපත් කරගන්න

ඔබේ ආසාන අත කීවිට ඒ කුමන අතක්දැයි ඔබ කල්පනා කරනු ඇති. ආසාන අත යනු ඔබට හෘදයාබාධ සෑදීමට ප්‍රථම වේදනා දෙන වම් අතයි. බොහෝ දෙනෙකුට හෘදයාබාධයක් හැදීමට හෝ ආශභාගය වැළඳීමට ප්‍රථම ඉඟි කරන්නේ වම් අතේ කැක්කුමයි. බොහෝවිට එය ඇරඹෙන්නේ උරහිසේ කැක්කුමක් සමගිනි. කාලයත් සමගම එය උරහිස සෙලවීමට නොහැකි තත්වයකට වර්ධනය වීම දැකිය හැකි වනු ඇත. එය පහසුවෙන්ම වළක්වා ගැනීමට කල හැකි සාර්ථක ව්‍යායාම් කිහිපයක් චින ව්‍යායාම් පර්යේෂකයෙකු විසින් මේ සාර්ථක ව්‍යායාම් ක්‍රමය ලොවට හඳුන්වාදී තිබේ.

ඔබට අංශභාගය හෝ හෘදයාබාධයක් වැළඳුන විට අකර්මන්‍යය වන ප්‍රථම ස්ථානයක් වන්නේ වම් අතයි. එය සෙලවීමට නොහැකි වීම නිසා ඔබේ කාර්යක්ෂමතාවය 50% කින් පමණ අඩුවෙයි.

වම් අත යළි ප්‍රකෘති තත්වයට පත්කර ගැනීම සඳහාම සැකසුන පහසු ව්‍යායාම් මාලාවක් මේ පිටුවෙන් ඔබට ඉදිරිපත් කිරීම කරනු ලැබේ. එය ඔබට තනිවම, දවසේ ඕනෑම වේලාවක, කල

හැකි ව්‍යායාම් වේ. මෙහඳි උරහිස මුදුනේ සිට ඇඟිලි කෙළවර දක්වාම ව්‍යායාම් කල යුතුය.

මෙය ඇරඹීමට ඔබ ඇඳි පුටුවක වාඩිවන්න. මේ සඳහා ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ හිස පිරණ බුෂ් එකක් පමණි. තරමක් සුණ කෙඳි සහිත බුෂ් එකේ කෙඳි සහිත පැත්තෙන් ගල පිටුපස, වම් උරහිස උඩ සහ වම් අත දිගේ හෙමිනිට පහලට තට්ටු කරන්න. මෙය විනාඩියක හෝ දෙකක පමණ කාලයක් කිරීම සෑහේ. (පින්තුරය බලන්න.)

දැන් දකුණු අතේ ඇඟිලි තදින් මිටි කරගන්න. අනතුරුව දකුණු අතේ මිටිකල අතින් ඔබේ පපුවේ ඉහළ කොටස සහ උරහිස සම්බාහනය කරන්න. මෙලෙස විනාඩියක කාලයක් පමණ කිරීම සෑහේ. අනතුරුව ඔබේ දකුණතේ ඇඟිලි දිගුකර, ඔබේ පිට කොටස සහ ගල පිටුපස කොටස සම්බාහනය කරන්න. මෙයද විනාඩියක කාලයක් කිරීම සෑහේ.

දැන් ඔබේ දකුණු අතින් වම් අතේ වැළමිට ලඟින් අල්ලාගෙන දකුණු අත හෙමිනිට ඉහළට ඔසවන්න, පහළට ගෙනෙන්න. වාර කිහිපයකට පසු අත පිටුපසටද ගෙනියන්න. යළි ඉදිරියට ගෙනෙන්න.

ඉතිරි කොටස ඊලඟ කලාපයෙන් බලාපොරොත්තු වන්න...



## වෛරයෙන් මිඳෙන්න පහසු මගක්

වෛරය යනු යහපත් හැඟීමක් නොවේ. එම නිසා තමන් වෛර කරන කෙනෙකු පිළිබඳව යහපත් හැඟීමක්, එනම් සමාව දීම හෝ තරහා අමතක කර දැමීම, තමන්ට වරදක් කළ අයෙකුට වුවද සෙත් පැනීම වැනි දෑ ඉතාම බලවත් හැඟීම් බවට පත් වී එම වරද කළ තැනැත්තාට හෝ වෙනත් කිසිවකුටත් ඔබට එවැනි වැරදි නැවත කළ නොහැකි වෙයි. එමෙන් ම ඔබට වෛර කරන කෙනෙකුට සෙත් පැනීම මගින් ඔබට එරෙහි ව ඇති වෛරය නැති වී යයි.

# හොල්මන් හෝ දෙවිවරුන් ඉන්නවද?



හොල්මන්, අවතාර වැනි නොපෙනෙන අද්භූත සංසිද්ධීන්ට බියවීම ද ඔබේ ආත්ම-විශ්වාසය බිඳ දමන තවත් කරුණකි. විශේෂයෙන් එවිට ඔබ අඳුරට බිය අයකු වන්නේය. එය අන් අයගේ විහිළුවට ලක්වීමට හේතු කාරණාවක් වන බැවින් ඔබ තුළ ඔබ ගැනම ලැජ්ජාවක් ඇතිවීම සිදුවේ. එවිට ඔබගේ ආත්ම-විශ්වාසය බිඳ වැටේ. රාත්‍රී කාලයේදී තිබෙන්නේ දහවල තියෙන ලෝකයමය. වෙනසකට ඇත්තේ නිශාචර සත්ත්වයින්ගේ ආහාර සොයා යාම නිසා ඇතිවන තත්ත්වයන් පමණකි. හොල්මන් යනු හෙලවන මනසයි. මනසින් සිතා බලා අවබෝධ කර ගන්න. මෙම තත්ත්වය තවදුරටත් පැහැදිලි කරදීම අවශ්‍ය වෙතැයි සිතන නිසා තවත් කරුණු කිහිපයක් ඔබට ඉදිරිපත් කරමි.

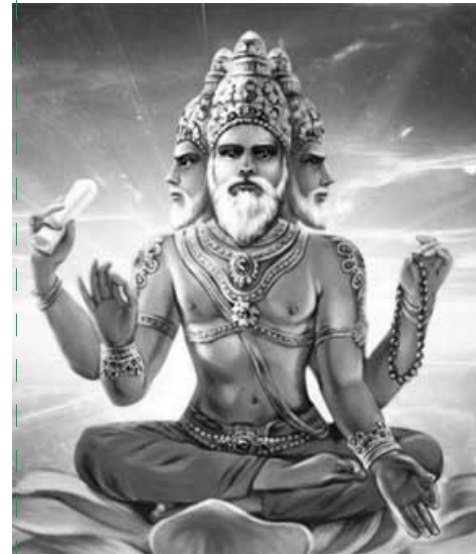
ඔබ කෙනෙකුට අඳුරා ගන්නේ ඔබේ දෙනෙත්වල සටහන් වන රූපය ඔබේ දෘෂ්ඨි විතානය මත පතිතව, එම තොරතුරු මනසට යවා මනස මගින් එවනු ලබන විධානයක ප්‍රතිඵලයක් ලෙසය. ඒ ඔබට මතකයක් ඇත්තේ මොළයේ සෛල තුළ වන බැවිනි. ඒ සෛල තිබෙන්නේ ප්‍රාණවත්, නිසි ලෙස ක්‍රියා කරන මොළයක් ඔබට තිබෙන නිසා නොවේද? ඔබට ඇවිදිය හැකිව ඇත්තේ, සිනාසිය හැකිව ඇත්තේ, කෑ ගැසිය හැකිව ඇත්තේ, හූ කිව හැකිව ඇත්තේ, ඔබට මොළයක් ඇති බැවිනි. මොළයක් නොමැති වූයේ නම් මේ කිසිවකම ඔබට කළ නොහැකිය.

කෙනෙකු මිය ගිය පසු ප්‍රථමයෙන්ම මිය යන්නේ ඔහුගේ හෝ ඇයගේ මොළයයි. නැතහොත් ප්‍රථමයෙන්ම විනාශ වන්නේ මොළයයි. එම මියගිය අයගේ මළකඳු පිලිස්සීමෙන් හෝ භූමදානය කිරීමෙන් පසු අළුබවට පත්වී හෝ කුණුවී පොළවට පස් වී යයි.

එවිට අවතාර වශයෙන් නැගිට ඇවිදීම, හූ කීම, පස්සෙන් ඒම, සිනාසීම හෝ කෑ ගැසීම කළ හැකිද? කිසිසේත් කළ නොහැක. වල දූමු මළ මිණියකට මොළයක් නැතිව කිසිම වලනයක් සිදුකළ නොහැකිය. මොළයක් මිය ගිය සිරුරකට ඇඟිල්ලක් හෝ සෙලවිය නොහැකිය. එනිසා අවතාර, හොල්මන් යනු ඔබ තුළ ඇතිවෙන බිය නිසා ඔබ අසා ඇති පරණ කතා, සිද්ධීන් මතකයට පැමිණ, ඒවායේ කොටසක් ඔබේ මනස තුළ මැවී යාමයි. ඒ මැවී යාම ස්වයං මෝහනය තුළ සජීවී වීම නිසා ඔබ දැඩි ලෙස බියට පත් වෙයි. ඔබ බියට පත්ව ඔබේ මොළයෙන් ඇරෙන කරාම 28 කින් ඇඬිරිනලින් සුවාවය රුධිරයට ගලාගෙන ඒමත් සමගම ඔබට කිසිවක් පැහැදිලිව සිතාගත නොහැකි වන අතර දිවීමට කකුල් දෙකට ශක්තිය ලැබේ. නමුත් සමහර අවස්ථාවක දී ඇඬිරිනලින් සුවාවය වැඩි වුවහොත් සිරුරේ මස්පිටු ගල් වී දුටු ගැනීමට වත් නොහැකිව දැඩි බියකට ලක් වී සිහිනැති වීම හෝ මිය යාම පවා සිදුවිය හැකිය. හොල්මන් සහ යකුන් අප සිතින් මවා ගත් ඒවා පමණක් බව අවබෝධ කර ගන්න. බුදුරජානන් වහන්සේ ප්‍රකාශ කර තිබෙන්නේ යමක් අපට අවබෝධ කර ගැනීමට අපහසුවූ විට අප බියට පත්වෙන බවය.

දෙවියන් පිළිබඳව පැවසිය හැකි වන්නේ ද එවැනිම තත්ත්වයකි. දෙවියන්ට අපට පිහිට විය හැකි නම් අප ඉඳහ පලතුරු ආහාරයට වත් නොගෙන මනදොල පිනවා ගත හැකිද. මිනිසුන් දෙවියන්ට පින් දෙන්නේ ඇයි දැයි ඔබ දන්නවාද? මිනිසුන්ගේ පින් නොලැබුණ හොත් දෙවියන් වූන වී යන බැවිනි. එසේ නම්, දෙවියන් ගේ ජීවිත කාලය තීරණය වන්නේ මිනිසුන්ගේ පින් බලයෙන් නම්, දෙවියන්ට අපට කළ

**තවත් එක කරුණක් මෙයට එකතු කිරීමට කැමතිය. ඇසතු ගස බෝ ගස වන්නේ බුදුරජාණන් වහන්සේට බුද්ධිය වඩවා බුද්ධත්වය ලැබීමට පිට දීමට පිහිට වූ නිසාය. නමුත් බුදුරජාණන් වහන්සේ මේ ඇසතු ගසට පිට දී සිදුකලේ සියලු ක්ලේෂයන් හැසීමට විර්ය වඩවා ගැනීමයි. නමුත් අප බෝ ගස අසලට ගොස් කරන්නේ එයට සම්පූර්ණයෙන්ම පටහැනිවූ ක්ලේෂය වඩවන ඉල්ලීම් නොවේ ද? එය බුදුදමට එකඟද. එමෙන්ම බුදු රජාණන් වහන්සේ දේශනා කර ඇත්තේ ගස් ගල් වඳින්න කියා ද? එසේ කරන්න එපා කියා ද? ඒ ගැනත් සිතා බලන්න.**



හැක්කේ කුමක්ද? ආදි හෙළයෝ දෙවියන් ඇදහූවෝ නොවෙති. නමුත් ඉන්දීය ආර්යයන්ගේ පැමිණීමෙන් පසු දෙවියන් ඇදහීම ඇති විය. විශේෂයෙන් ම අපේ රජවරු ඉන්දීය කුමාරිකාවන් ගෙන්වා සරණ පාවා ගැනීමෙන් පසු මේ තත්ත්වය වර්ධනය විය. රජතුමාට සහ බිසවට එකට ගොස් තමන් අදහන ආගම ඇදහීම පහසු වීම සඳහා පන්සල් තුළ දේවාල ඉදිවිය. පසුකාලීනව පන්සලට ආදායමක් ගෙනෙන ස්ථාන නිසා සංසරණය ද දේවාල පන්සලෙන් ඉවත් කිරීමට උත්සාහ නොකලහ. හොල්මන් සහ දෙවියන් පිළිබඳ සංකල්ප පරම්පරාගතව අපේ සිත් තුළ තැන්පත් කළ ඒවාය. චිත්‍ර මගින්, අතීත ක්‍රාසජනක කතා මගින් අපේ සිත් තුළ කුඩා කාලයේ සිට ඇති කළ ඒවාය. සමහර පරිසරයේ සිදුවන රසායනික ක්‍රියා අපට අවබෝධ කරගත නොහැකිවූවිට අප බියට පත්වේ. එවිට අප සිතන්නේ ඒවා හොල්මන් බවය. සමහරවිටක ඇසෙන ශබ්ද, විවිධ දර්ශන අපේ සිත මගින් ඇතිකර දෙන ඒවාය. මනසේ ඇතිවන යම් රසායනික විපර්යාස නිසා මෙවැනි තත්ත්වයන් ද සමහර අයට ඇති වේ. සමහර තත්ත්වයන් රෝගාබාධයන්ය. එම නිසා ඔබ කිසිසේත්ම අඳුරට, හොල්මන්වලට හෝ දෙවියන්ට බිය විය යුතු නැත. හොල්මන් අවතාර, භූතයෝ සහ දෙවියෝ කියා කිසි දෙයක් නැත. ඇත්තේ මිනිසුන් සහ විවිධාකරයේ සත්ත්ව කොට්ඨාශයන් පමණි. ඔවුන් සියල්ලෝම විවිධ හැකියාවන් සහ විවිධ පුරුදු ක්‍රම භාවිතා කරන්නන්ය. එනිසා ඒ පිළිබඳ අවබෝධයක් ලබා ගැනීම මගින් ඔබේ අඳුරට බියපත් වීම වළක්වා ගත හැක. එවිට ඔබේ ආත්ම-විශ්වාසය වර්ධනය කරගැනීමට හැකිවනු ඇත.

# විහිලුවක්ද ආදර්ශයක්ද?

එකමන් එක කාලෙක රටවල් කිහිපයක් යටත් කරගෙන පාලනය කළ අධිරාජ්‍යයක් හිටියා. මේ අධිරාජ්‍යයට පුත්තු හිටියේ නැහැ. හිටියේ දුවෙක් විතරයි. ඉතින් තමාගේ අධිරාජ්‍යය සහ දූ කුමාරුව දෙන්න එඩිතර කුමාරයෙකු හොයාගන්න ඕනේ කියලා හිතුව අධිරාජ්‍යයා අහල පහළ රටවල්වලට පණිවිඩ යැව්වා තමාගේ දියණිය පාවා ගැනීමට දක්ෂ කුමාරයෙකු තෝරාගැනීම සඳහා තම පුත් කුමරුවන් අධිරාජ්‍යයා වෙතට එවන ලෙස දන්වමින්. නියමිත දිනට රජ මාලිගයෙන් ජීටතට රැස්වුණ කුමාරවරුන්ව ඇමතු අධිරාජ්‍යයා මෙහෙම කිව්වා.



අධිරාජ්‍යයාණෙනි, අපි ඒක මේ ඇසිල්ලේ කරනවා.” කෑ ගැසූ කුමාරවරු එකවරම දිය අගලට පනින්න සූදානම් වුනා.

“මොහොතක් නවතින්න කුමාරවරුණි, මම තාම කියලා ඉවර නැහැ. මේ දිය අගලේ මිනි කන කිඹුලන් දාහක් ඉන්නවා. ඒ කිඹුලන්ගෙන් බේරී මෙගොඩට පැමිණෙන පළමුවැනියාට තමයි මගේ දූ කුමාරුව සරණ පාවා ගත හැකි වන්නේ. හැබැයි අගලට බැස කිඹුලන්ට ගොදුරු වන කුමාරවරුන් ගැන මගේ කිසිම වගකීමක් නැහැ. ඒනිසා මරණයට බිය අයෙකු සිටිනවා නම් දැන්ම ආපසු යාමට පුළුවන්.”

අධිරාජ්‍යයා පැවසූ විට කුමාරවරුන් සියලු දෙනාගේ දෙපා පණ නැතිවුනා. මිනි මරු කිඹුලන් දහසක් ඉන්නා ගැඹුරු දිය අගලක් හරහා පිහිනා යාම කෙසේවත් කළ නොහැකි බව ඔවුන්ට වැටහුනා. නමුත් රජතුමා ඇතුලු රාජකීය අමුත්තන් පුදුමයට පත් කරමින් කුමාරවරුන් අතර ඉදිරියෙන් සිටි කුමාරයෙක් දිය අගලට පැන ඉතා වේගයෙන් පිහිනන්න පටන් ගත්තා. එසැණින්ම කිඹුලන් රංචු පිටින් කුමාරයා පසුපස හඹා එන්නට වුණා. කෙසේ වෙතත් අනිශ්‍ය වේගයෙන් පිහිනු කුමරා කිඹුල් කටින් යාන්තමින් බේරී මෙගොඩට පැන ගත්තා.

“මාගේ හිතවත් රාජ කුමාරවරුනි. මගේ දුවගේ ස්වාමියා ලෙසත්, මේ රාජ්‍යයේ අනාගත අධිරාජ්‍යයා ලෙසත් ඔබ අතරින් කෙනෙකු පත් කිරීමට මම බලාපොරොත්තු වෙනවා. නමුත් ඒක ලෙහෙසි තරඟයක් වෙන එකක් නෑ. ඔහ සැමට ඉතා එඩිතර තරඟයකට මුහුණ දෙන්න වෙනවා.”

“කියන්න ඕන දෙයක්. අපි ඕනම දෙයක් කරන්න සූදානම් අධිරාජ්‍යයාණෙනි. අපි හොඳ රණශූරයෝ.” කුමාරවරු කෑ ගැසූහ.

“බොහොම හොඳයි. එහෙම නම් අපි තරඟය පටන් ගනිමු. ඔබලාට සිදුවන්නේ මේ මාලිගය වටා තිබෙන දිය අගලෙන් පිහිනා මාලිගයට ළඟාවීමයි.” අධිරාජ්‍යයා පැවසූ විට කුමාරවරුන් මහ හඬින් සිනාසුනහ.

‘එක ත’ වැඩ ක’ ද

අධිරාජ්‍යයා මහත් හරසරින් කමරු පිළිගත්තා.

“ඒ කි යි...ඒ කි යි...! ඔබ අනිශ්‍යින්ම එඩිතරයි. මිනිකන කිඹුලන් දහසක් ඉන්නා බව දැන දැනම දිය අගලට පැන පිහිනාගෙන පැමිණි ඔබ අනිශ්‍ය වීරයෙක් කුමරුනි. ඔබට මගේ දූ කුමරියත්, අධිරාජ්‍යයත් දෙකම හිමි වෙනවා.” රජතුමා සතුටෙන් පැවසුවා.

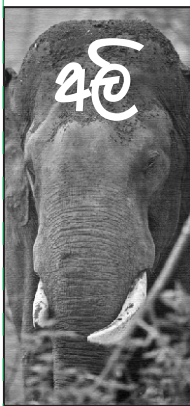
“හ්...අ..හ්.. අධිරාජ්‍යයාණෙනි, මටත් ඔබ තුමාගේ දූ කුමරියවත් අධිරාජ්‍යයවත් දෙකම එපා. මාවන් දිය අගලට තල්ලු කරපු එකාට විතරක් මට හොයලා දෙන්න.” කුමාරයා හති දමමින් පැවසුවා.

කතාව මේ දක්වා කියවූ ඔබට මෙය හොඳ විහිලුවක් ලෙස හැඟේවි. නමුත් කිසිසේත්ම කළ නොහැකි දෙයක් වූ දිය අගල තරණය කිරීම සඳහා කුමාරයා තුළ ඇති වූ මරණ බිය හේතු වූ හැටි සිතා බලන්න. මිනි කන කිඹුලන් 1000 පරාද කිරීමේ හැකියාව ඔහු තුළ තිබුනත් ඔහු එය අවබෝධ කරගෙන සිටියේ නැත. ඔබට එසේමය. ඔබේ හැකියාව ඔබ හඳුනාගෙනද?

**“මොහොතක් නවතින කුමාරවරුණි, මම තාම කියලා ඉවර නැහැ. මේ දිය අගලේ මිනි කන කිඹුලන් දාහක් ඉන්නවා. ඒ කිඹුලන්ගෙන් බේරී මෙගොඩට පැමිණෙන පළමුවැනියාට තමයි මගේ දූ කුමාරුව සරණ පාවා ගත හැකි වන්නේ. නමුත් අගලට බැස කිඹුලන්ට ගොදුරු වන කුමාරවරුන් ගැන මගේ කිසිම වගකීමක් නැහැ.”**

## පිට සක්වල ජීවින් සත්‍යයක්ද?

නැත, පිටසක්වල ජීවින් සැබෑ දැයි නිශ්චිතවම කිව නොහැක්කේ පිටසක්වල ජීවය පිළිබඳ කිසිදු විද්‍යාත්මක සාක්ෂියක් හෝ සොයාගැනීමක් නොමැති බැවිනි. විශ්වය ඉතා විශාල වන අතර වෙනත් තැනක ජීවය පැවැතීමේ හැකියාව අඛණ්ඩ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණවලට භාජනය වන මාතෘකාවකි, විශේෂයෙන්ම ක්ෂුද්‍ර ජීවය සම්බන්ධයෙන්. එහෙත්, වර්තමාන දත්ත අනුව පිටසක්වල ජීවය තහවුරු වූ අවස්ථා වාර්තා වී නොමැත. විද්‍යාඥයින් ජෛවීය වෙබ් අභ්‍යවකාශ දුරේක්ෂය වැනි මෙවලම් භාවිතා කරමින් පිටසක්වල ග්‍රහලෝකවල ජීවයේ රසායනික සලකුණු සොයන අතර, අපගේ සෞරග්‍රහ මණ්ඩලය තුළම වාසයට සුදුසු පරිසරයන් තිබේදැයි යුරෝපා සහ එන්සෙලඩස් වැනි වන්ද්‍යන් ගවේෂණය කරමින් සිටිති.



- ආසියානු අලි ඇතුන්ට, තම හොඳවැල භාවිතා කර දිගු දුරක් පිහිනාය හැක.
- අලින්, මිනිසුන්ට නොඇසෙන ගැඹුරු හා සෝෂාකාරී ශබ්ද භාවිතා කර සන්නිවේදනය කරයි.
- අලින්ගේ හොඳවැලෙහි මාංශ පේශීන් 40,000කට වඩා ඇත. ඔවුන් ආහාර ගැනීමේ දී, වතුර බීමේදී, යමක් අල්ලා ගැනීමේදී එම මාංශපේශීන් භාවිතයට ගැනේ.
- ගොඩබිම වෙසෙන සෑම සතෙකුටම වඩා දිගු ගැහිණි කාලයක් එනම් මාස 22ක ගැහිණි කාලයක් අලි ඇතුන්ට ඇත.
- ඔවුන් දිනකට ආහාර කි.ග්‍රෑම් 150ක් දක්වා ලබයි.
- අලින්ට සුවිශේෂී මතක ශක්තියක් සහ ගැටලු විසඳීමේ හැකියාව ඇත.
- ඔවුන් ශරීරයට සිසිලස ලබාගැනීම සඳහා කන් සෙලවීම සිදු කරයි.
- ඔවුන්ගේ සම සෙන්ටිමීටර් 2.5ක් පමණ ඝනකමින් යුතු වන නමුත් ඔවුන් හිරු එළියට සහ කෘමි සතුන්ට සන්වේදීතාවයක් දක්වයි.
- ඔවුන් හිරු එළියෙන් සහ කෘමි සතුන්ගෙන් ආරක්ෂා වීමට මඩ ස්නානය කිරීමට වැඩි කැමැත්තක් දක්වයි.
- ඔවුන්ට කිලෝමීටර් ගණනාවක දුරකින් ඇති ජල මූලාශ්‍රවල සුවඳ දැනිය හැක.

# ලෝකයේ රසවත්ම සහ ගුණවත්ම කෑම බීම ලැබෙන්නේ කාටද?



ලෝකයේ වැඩිම රසයෙන් සහ ගුණයෙන් වැඩි කෑම ලබාදෙන්නේ සබ්මැරීන්වල සේවය කරන පිරිසටය. එයට හේතු කාරණා බොහොමයක් තිබේ.

සාමාන්‍ය සබ්මැරීනයක නිලධාරීන් 60 දෙනෙකු පමණ ගමන් කරයි. නමුත් ඇතැන් ඇත්තේ 20ක් පමණි. වැඩ මුර තුනකට බෙදා ඇති ඔවුන්ට නිදාගන්නට සිදුවන්නේද ඒ අනුවය. ඒ වරකට 20 දෙනෙකු බැගින් පමණි. ඔවුන් බොහෝවිට තනි, ඉතා කුඩා කාමරයක සේවය කරන්නේ මුලු ලෝකයෙන්ම තනිවෙලාය. කොයි මොහොතක හෝ සබ්මැරීනය මුහුදු පතුලේ ගිලිගොස් නැවත ගොඩබිමට, තම පවුලේ අය වෙත නොයාමට ඇති ඉඩ කඩද වැඩිය.

— මාස තුනක කාලයක් මේ කුඩා ඉඩ කුල ඔවුන් ජීවත්විය යුතුය. සමහරවිටක ඇදේ පලල අඩි දෙකක් පමණි, උඩ ඇද සහ පහළ ඇද අතර උස ද අඩි දෙකක් පමණි. වැරදීමකින් හෝ එකපාරටම නැගිටිටොත් ඔහු උඩ ඇදේ යට කොටසේ වදින්නේය.

ඔවුන්ට අලුත් එළවලු සහ පලතුරු වැනි කෑම බීම ලැබෙන්නේ පළවෙනි දෙසතියේදී පමණි. ඉන්පසු ලැබෙන්නේ අයිස්කල මස්වර්ග, ටින් කෑම සහ බිස්කට් වැනි කෑම වර්ගයන්ය. වැඩිහරියක් ගුණයෙන් සහ රසයෙන් වැඩි, ටින්කල හෝ අයිස්කල සුප් වර්ගය.

වැසිකිලි ඉතාම කුඩාය. යම් හෙයකින් ඔවුන් අතින් වැරදි බොත්තමක් එබුනොත්, මල ද්‍රව්‍යවලින් ඔවුන්වද සමගම වැසිකිලිය වැසී යන්නේ තත්පර කිහිපයකදීය. ඒ නිසා ඉතා ප්‍රවේසමෙන් සහ කල්පනාවෙන් වැසිකිලිවල තම කාර්ය කරගත යුතුය.

ඒ සියල්ලටම වඩා මානසික පීඩනය දැරිය නොහැකි වන්නේ මුහුදු යට, යකඩ ගොඩක් තුල තමන් තනිවී ඇති බව හදවතට දනෙන දැනීමය. එය දරාගත නොහැකි තරම්ය.

ඒ නිසා ඔවුන්ගේ සබ්මැරීනය වරායකට පැමිණි වහාම ඔවුන්ට ගොඩබිම තිබෙන ඉස්තරම්ම, රසයෙන් වැඩිම, ගුණයෙන් වැඩිම කෑම බීම ලබාදෙනු ලබයි.

මදුරුතලා කොළ 7ක් තලා, එහි යුෂ උදේ පාන්දර හිස්බඩ දිනපතා බොන්නට පුලුවන් නම්, බොහෝ ලෙඩ රෝගවලින් තොරව අවුරුදු 100ක් ජීවත්විය හැකි බව හෙළ වෙදුදුරන් පවසා ඇත.



මේ තියෙන්නේ මදුරු තලා පැළයක්. මේකට දැන් කියන්නේ බැසිල් ජ්ලාන්ට් කියලා ඉංග්‍රීසි ක්‍රමයට. මේවා අපේ වතුවල, පාරවල් අයිතේ ඕනෑ තරම් ඉබේ හැදෙනවා.

— මදුරුතලා (*Ocimum basilicum*) යනු ඉතා හොඳ මදුරු විකර්ෂකයකි. එහි සුවිශේෂී සුවද මදුරුවන් ඇත්තර තබයි. මදුරුතලාවලට තේවාසි යනුවෙන්ද භාවිත කරයි. මදුරුතලා සියලුම ප්‍රභේද මදුරුවන් පලවා හරින නමුත්, එහි ලෙමන් මදුරුතලා, කුරුඳු මදුරුතලා සහ ජේරු මදුරුතලා යන වර්ග ඒවායේ තද සුවද නිසා මදුරුවන් පලවා හැරීමට අතිශයින්ම එළදායී වේ.

### සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ

රුධිර සීනි පාලනය ඇතැම් අධ්‍යයනවලින් පෙනී යන්නේ මදුරුතලා ආහාරයට එක් කිරීමෙන් අධික රුධිර සීනි මට්ටම අඩු කර ගත හැකි අතර, අධික රුධිර සීනිවල දිගුකාලීන බලපෑම් අවම කර ගැනීමට

# මදුරුතලා කොලේ බලේ

උපකාරී වන බවයි.

හෘද රෝග වැළැක්වීම. පපුව දන හෘද රෝග තත්ත්වයන් අඩු කිරීම. ආසාදනවලින් ආරක්ෂා වීම.

අමු මදුරුතලා කොළ පරිභෝජනය අමු මදුරුතලා කොළ පරිභෝජනය කිරීමෙන් ඒවායේ සම්පූර්ණ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ යන් සිරුරට ලබාදිය හැකිය. එනම් විටමින්, C, සහ K, මැග්නීසියම් සහ යකඩ වැනි අත්‍යවශ්‍ය ඛනිජ ලවණ, සහ ෆ්ලේවනොයිඩ් හා පොලි ෆෙනෝල් වැනි ප්‍රබල ප්‍රතිඔක්සිකාරක රඳවා තබා ගන්නා බැවින් එය විශේෂයෙන් සෞඛ්‍ය සම්පන්න වේ. මෙම සංඝටක මගින් බොහෝ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා දේ.

කසකසා ඇට දමූ ජලය පානය බොහෝ දෙනෙකු නොදන්නා කරුණක් නම් කසකසා ඇට යනු මදුරුතලා ඇට බවය. මදුරුතලා ඇට දමූ ජලය පානය එහි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ සඳහා ප්‍රසිද්ධය. ඒවා ජීරණයට, බර අඩු කර ගැනීමට සහ රුධිර සීනි පාලනයට උපකාරී වේ. තන්තු, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ වලින් පොහොසත් මෙම ඇට සාම්ප්‍රදායික වට්ටෝරු සහ ප්‍රතිකාර සඳහා බහුලව භාවිතා වේ.

මදුරුතලා කොළ 7ක් තලා සෑමදාම උදේට බොන්නේ නම් අවුරුදු සියක් නිරෝගීව ජීවත්විය හැකිය

මදුරුතලා කොළ 7ක් තලා, එහි යුෂ මිරිකා සෑමදාම උදේට හිස්බඩ බොන්නේ නම් බොහෝ බෝනොවෙන රෝගාබාධයන් නැතිවී, වසර සියකට ආසන්න කාලයක් ජීවත්විය හැකි බව හෙළ වෙදුදුරන් සඳහන් කර ඇත.

### කුරුලු විශ්වාසය

ගසක අත්තක වසා සිටින කුරුල්ලෙකු කිසිවිටකත් තමා වසා සිටින



අත්ත කඩා වැටෙනැයි කියා බියවන්නේ නැත. මන්ද, කුරුල්ලා විශ්වාසය තබන්නේ අත්තේ ශක්තිය පිළිබඳව නොව,

තමාගේ පියාපත්වල ශක්තිය පිළිබඳව වන බැවිනි.

එතකොට ඔබ? ඔබද විශ්වාසය තැබිය යුත්තේ ඔබ ගැනම මිස වෙනත් කිසිම කෙනෙක් හෝ දෙයක් පිළිබඳව නොවන බව සිහියේ තබාගන්න.

තමාව විශ්වාස කරන්නාට මෙලොව කළ නොහැක්කක් නොමැත. කඳු බිමට සමතලා කළ හැකිය. අහසේ ඉගිලිය හැකිය. ඕනෑම දෙයක් කළ හැකි බව ඔප්පු කර තිබේ.

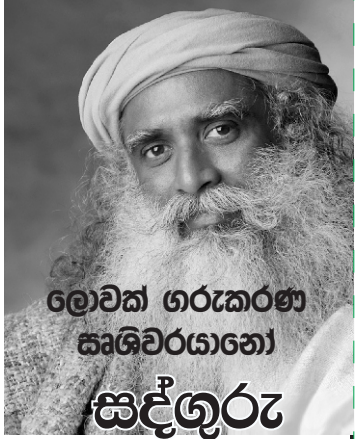


**පූජ්‍ය කාගම සිරිනන්ද හිමියන්**  
**තම විහාරස්ථානයේ අනිනව ධාතු මන්දිරය සහ දුටුගැමුණු පිළිරුව විවෘත කිරීමට ජනාධිපති අනුර කුමාර දිසානායක මහතා පැමිණි අවස්ථාවේ එතුමාගෙන් එසේ ප්‍රශ්න කලේ දස දහස් ගණනක් ජනතාව ඉදිරියේදීය.**

**“අම්මලව හැමදේටම ඉස්කෝලෙට ගෙන්නන එක දැන් ප්‍රින්සිපල්ලගේ මෝස්තරයක් වෙලා ජනාධිපතිතුමනි, මොකද්ද මේ අධ්‍යාපන ක්‍රමය? ඉස්සර අපි ඉස්කෝලේ යන කාලේ පංතිය අතුගෑවේ අපිම නෙමෙයිද ජනාධිපතිතුමනි, දැන් ඉන්න ප්‍රින්සිපල්ලයි ගුරුවරුයි අම්මලව හැම දේටම ඉස්කෝලෙට ගෙන්න ගන්නවා. ඒ මිනිස්සුන්ට කර්මාන්තයක් කර ගන්නවත් වෙලාවක් නෑ. උදේට ඉස්කෝලෙට යන්න ඕනේ, දවල්ට ඉස්කෝලෙට යන්න ඕනේ, හවසට පන්තියට යන්න ඕනේ. අන්තිමට අම්මා වෙනම ගමනක් ගිහින් නවතින්නේ පවුලත් කඩාගෙන. අවසානේ අර ළමයට අම්මත් නෑ. මොකද්ද මේ අධ්‍යාපන ක්‍රමය. මම අධ්‍යාපන ඇමතිතුමිය එනකම් බලාගෙන හිටියේ උන්දැට කියන්න මේ අම්මලව ඉස්කෝලෙට ගෙන්නන එක වහාම නවත්තන්න කියන්න. ඔබතුමාවත් මේක එයාට කියන්න. මොකද්ද මේ අධ්‍යාපන ක්‍රමය?”**

උන්වහන්සේ ඇසූ ප්‍රශ්නය ලක්ෂ ගණනක් මවිපිය වරුන්ගේ ප්‍රශ්නයකි. දැන් පාසල්වලට අතුගෑමට, වැසිකිලි හේදීමට, පාත්ති සැදීමට, වැටවල් සැදීමට පවා අම්මට තාත්තට එන්න කීම සහ එසේ නොපැමිනෙන දෙමාපියන්ගෙන් සල්ලි අයකර ගැනීම විදුහල්පතිවරුන්ගේ විනෝදාංශයක් බවට පත්ව ඇති බව පෙනෙන්නට තිබේ. පූජ්‍ය සිරිනන්ද හිමියන් කීවා සේම එසේ නිතර නිතර පාසැල් වැඩවලට එන අම්මා අවසානයේ නවතින්නේ තවත් තාත්තා කෙනෙකුගේ තුරුලේය. ඒ පවුල් දෙකක් කඩා ඉතිරවමින් ළමයින් කීප දෙනෙකුටම දෙමාපියන් අහිමි කරමිනි. අලුත් අගමැති තුමිය, අධ්‍යාපන ඇමතිතුමිය වශයෙන් මේ තත්ත්වයන් පිළිබඳව සොයා බලා, පිලියම් නොයොදන්නේ ඇයට මේ ගැන දැනුමක් නැති නිසාද, නැතිනම් ඕනෑ කමක් නැති නිසාද යි නොදනිමි. එසේම දැන් පවතින්නේ යල්පැන ගිය අධ්‍යාපන ක්‍රමයකි. ලෝකයේ හොඳම අධ්‍යාපනය ඇති ජපානය, ෆින්ලන්තය, නෝර්වේ වැනි රටවල අධ්‍යාපන ක්‍රමයන් හදාරා, දරුවන්ගේ මනසට බර නැති අධ්‍යාපන ක්‍රමයක් සහ කොන්දට බර නැති, කිලෝ විසිපහක පමණ පොත් මල්ලද අයින් කිරීමට තරම් එකුමියට අවබෝධයක් නැතිද? මිනිසුන් ජාතික ජනබලවේගයට බලය දුන්නේ බඩවඩා ගන්නටම නොව, මෙවැනි ප්‍රශ්න විසඳා අනාගත දරුවන්ට යහපත් කාලයක් උදා කරවීමටය. නමුත් නව අධ්‍යාපන බලධාරීන්ද කරුවලේ අතපත ගාන්නන් වන්නේ නම්, අපේ අනාගත දරු පරපුරට දෙයියන්ගේම පිහිට පමණි.

ජගදීෂ් “ජග්ගි” වාසුදේව් (උපත 1957 සැප්තැම්බර් 3), හෙවත් සද්ගුරු, ඉන්දියානු ඉහළම පෙලේ අධ්‍යාත්මික ගුරුවරයෙකු වන අතර ඉන්දියාවේ කෝයම්බතුර්හි පිහිටි “ර්ෂා” පදනමේ නිර්මාතෘවරයාද වේ. 1992 දී පිහිටුවන ලද මෙම පදනම, අධ්‍යාපනික සහ අධ්‍යාත්මික ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරන ආශ්‍රමයක් සහ යෝග මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස පවත්වාගෙන යයි. සද්ගුරු 1982 සිට යෝග ඉගැන්වීම සිදු කරයි. ඔහු නිව් යෝර්ක් ටයිම්ස් වැඩියෙන්ම අලෙවි වූ පොත ලෙස හැඳින්වූ “ඉනර් ඉංජිනියරින්” “අ යෝග්ස් ගයිඩ් ටු ජෝයි” (Inner Engineering (A Yogizs Guide to Joy) සහ “යෝගියෙකුගේ මග පෙන්වීමෙන් ඔබේ ඉරණම වෙනස්කර ගැනීම” (Karma(A Yogizs Guide to Crafting Your Destiny) යන කෘතිවල කතුවරයා වන අතර, ජාත්‍යන්තර සමුළුවල නිතර දේශන පවත්වන්නෙකි. සද්ගුරු දේශගුණික විපර්යාසයන්ට එරෙහිව පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම වෙනුවෙන් ද පෙනී සිටින අතර, Project GreenHands "PGH" Rally for Rivers" Cauvery Calling", Journey to Save Soil වැනි බොහෝ වැඩසටහන් මෙහෙයවයි. 2017 දී, අධ්‍යාත්මික හා මානුෂීය සේවාවන් සඳහා ඔහු දැක්වූ දායකත්වය වෙනුවෙන් ඉන්දියාවේ දෙවන ඉහළම සිවිල් සම්මානය වන පද්ම විභූෂන් "Padma Vibhushan" සම්මානයෙන් ද පිදුම් ලැබීය.



**ලොවක ගරුකරණ සාශිවරයානෝ සද්ගුරු ජගදීෂ් වාසුදේව්**

**බලාගෙනයි! කකුල ප්‍රවේසමෙන්**  
 මිය ගිය කාන්තාවකගේ දෙන සහිත පෙට්ටිය ඔපවාගෙන ගිය තරුණයෙකුගේ පාදයක් කනත්තේ පිහිටි ගලක වැදීම නිසා තරුණයාට පෙට්ටිය අතහැරුණි. පෙට්ටිය එකවරම එක පසකින් පහත්වීමත් සමගම ගස්සි ගිය අතර ඒ සමගම පෙට්ටිය තුළින් හීන් කෙඳිරිලි හඬක් ඇසුනි. කලබල වූ පිරිස වහාම පෙට්ටිය බිම තබා විවෘත කර බැලූවිට දුටුවේ කාන්තාවට පණ තිබෙන බවය. අවංගලය උත්සවය අවලංගු වූ අතර ඇය තවත් වසර 10ක් පමණ කාලයක් ජීවත්වූවාය. වසර

දහයකට පසු නැවතත් ඇය මිය ගියෙන් නැවතත් පෙට්ටියක බහා ඇයව මිහිදන් කිරීමට රැගෙන කනත්ත අසලට පැමිණි සැණින් පෙට්ටිය ඔපවා ගත් පිරිස අසලට පැමිණි ඇගේ සැමියා මෙසේ කීවේය.  
 “ තණ කොළ වලට යටවෙව්ව ගල් කැලී තියෙන්න පුළුවන්. ළමයි කකුල පැටලෑවෙයි ප්‍රවේසමෙන්.”

**ලොව බබලයි ශ්‍රී ලංකා**  
 ගෝලීය සංචාරක වෙබ් අඩවියක් වන බිග් 7 ට්‍රැවල්2025 වසර සඳහා ලෝකයේ ලස්සනම දූපත ලෙස ශ්‍රී ලංකාව නම් කරන ලදී.  
 2025 ජූලි මාසයේදී ප්‍රකාශයට පත් කරන ලද එම ශ්‍රේණිගත කිරීම, ශ්‍රී ලංකාවේ රත්වත් වෙරළ, මිදුම් සහිත කඳු, තේ වතු සහ පොහොසත් සංස්කෘතික උරුමයේ සංකලනය ඉස්මතු කළේය.  
 මෙම ලැයිස්තුව පදනම් වූයේ සමාජ මාධ්‍ය ජනප්‍රියතාවය සහ ප්‍රවණතා වන හා සංකේතාත්මක ගමනාන්ත පිළිබඳ කතුවැකි කණ්ඩායමේ තක්සේරුව මතය.

# දෙයියගේ වැඩ සහ ගොවියගේ වැඩ

වසර ගණනාවකට ඉහත පූජකයෙකු ඉලිනොයිස්හි ගම්බද මාවතක් දිගේ සිය වාහනය ධාවනය කරමින් සිටියේය. ගම මැදින් යන අතර ඔහුට ඉතාමත්ම අලංකාර ලෙස සකස් කරනු ලැබූ ගොවිපොළක් දකින්නට ලැබුණේය. ගොවිපොළ වැටවල් ඉතාමත් ශක්තිමත් ලෙස සාදා තිබුණි. විවිධ වර්ගයේ බෝග ක්‍රමාණුකූලව වවා තිබුණි. ඒවා ඉතා හොඳින් මල්පල දරමින් තිබෙනු පූජකයා දුටුවේය. පාත්තිවල එකදු වල් පැළෑටියක් හෝ දක්නට තිබුණේ නැත. ගොවිපොළේ මැදට වන්නට පිහිටා තිබූ නිවස සුදු පිරියම් කොට ඉතාමත් ලස්සනට, පිරිසිදුවට තිබෙනු පූජකයාට පෙනුණේය. නිවස වටා ඉතාම අලංකාර මල් පැළ සිටුවා තිබුණ අතර ඒවායේ විවිධ වර්ණවල මල් පිපී සුළඟේ ලෙලදෙමින් තිබුණා. ගොවිපොළේ ගේට්ටුවේ සිට නිවස දක්වා වූ වැලි ඇතිරූ මාවත දෙපස අලංකාර උස ගස් වටා තිබුණා. මාවත දෙපස ගස්වලින් ඔබ්බෙහි තද කොළ පැහැති තණ පිට්ටනිවල තණකොළ එකම මට්ටම කපා තිබුණේ බුමුතුරුණුවක් ඇතිරුවාක් මෙන් අලංකාරවත් ලෙසටය. ග්‍රාමීය පාරෙන් ගොවිපොළට ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තේ විශාල කුඹුරු යාය ගොවියා විසින් සිය ටැක්ටරයෙන් හාමින් සිටින



අයුරු ද පූජකයාට පෙනුණා. පිදුරු තොප්පියක් සහ නිල් පැහැති ඇඳුමකින් සැරසී සිටි ගොවියා සිය ටැක්ටරයෙන් සීසාමින් පාර අසල දෙසට එනු පූජකයා දුටුවා.

තමා යමින් සිටියේ හදිසි ගමනක් නොවූ බැවින් පූජකයා සිය මෝටර් රථය පාර අයිනට කර නවත්වා, එයින් බැස ගොවියා සීසාමින් සිටි කුඹුරේ වැට අසලට ගියා. ගොවිපොළ හරහා සිහින් සුළං රැල්ලක් හමා ගියේ පූජකයාගේ ගත සිත ද සනසවමින්.

පූජකයෙකු සිය කුඹුරේ වැට අසල සිට බලා සිටිනු දුටු ගොවියා ටැක්ටරය නවත්වා එයින් බැස පූජකයා සිටි දෙසට පැමිණියේ ඔහු පැමිණ ඇත්තේ තමාව මුණගැසීමට වෙන්නට ඇතැයි කියා සිතමිනි. ඇත නියාම ගොවියාට ආචාර කළ පූජකයා මෙසේ පැවසුවා.

“ඔයාට දෙයියෝ පුදුම ලස්සන ගොවිපොළක් දීලා තියනවා යාලුවා. හරිම ලස්සනයි, බොහොම හොඳ පලදාවකුත් තියෙන බව ජේනවා.” පූජකයා කිව්වා.

කිසිවක් නොකී ගොවියා තමාගේ සාක්කුවෙන් විශාල කහ සහ කලු පැල්ලම් සහිත ලේන්සුවක් ගෙන මුහුණේ තිබූ දහඩිය පිසදා ගත්තා. ඉන් පසු පූජකයා ළඟටම පැමිණ සිනා සී මෙසේ කිව්වා.

“ඒක නම් ඇත්ත පූජකතුමා. ඒත් ඔයා මේක දෙවියන්ගේ බාරේ තියන කාලේ දුක්කා නම් තමයි හොඳ”

දෙවන ලෝක යුධ සමයේ සිටි ප්‍රහාරක යානා ගුවන් නියමුවන් ගැන පසුකාලීනව පර්යේෂණයක් සිදුකර ඇත. එහිදී තහවුරු වූ කරුණු ඇසුවහොත් ඔබ පුදුමයට පත් වේවි. පරීක්ෂාකාරී ලෙස යානා පදවමින් ප්‍රහාර එල්ල කිරීමට ගිය නියමුවන් ගෙන් 90%කට වැඩි පිරිසක් නැවත පැමිණ නැත. නමුත් අවදානමක් ගනිමින් සතුරන් පසු පස ඔවුන්ගේ ප්‍රදේශවලට පවා එලවාගෙන ගොස් පහර දෙමින් අවදානමක් ගත් නියමුවන් ගෙන් 75%කට වැඩි පිරිසක් නැවත



# අවදානම් ගන්නෝ ජයගන්නෝය

පැමිණ ඇත. ඔවුන් සැමදාම අවදානම් ගත්ත අය බව ද තහවුරු වී ඇත.

පහත සඳහන් කර ඇත්තේ ලෝකයේ අවදානම් දරා, ඒවායින් ජයග්‍රහණය කළ කිහිප දෙනෙකු පිළිබඳ විස්තරය. එම කතා වලින් ඔබට ද යම් අත්දැකීමක් ගත හැකිය. අත් දැකීම් ගැනීම පමණක්ම ඔබේ සාර්ථකත්වයට ප්‍රමාණවත් නොවේ. ඔබද අවදානම් ගනිමින් ඔබේ අනාගතය සාර්ථක කර ගන්නට ඉගෙන ගත යුතුය. උදාහරණ ලබා දෙන්නේ ඒ සඳහා ය. ඒවා කතාන්දර මෙන් කියවා අහක දමන්නට නොවේ.

ඇමරිකාවේ මයික්‍රොසොෆ්ට් නිර්මාතෘ බිල් ගේට්ස් සිය ජීවිතයේ විශාල අවදානම් ගත් අයෙකි. මයික්‍රොසොෆ්ට් ආයතනය පිහිටුවීම සඳහා ඔහුට පාසලෙන් අයින් වීමට සිදුවිය. ඔහු ප්‍රථමයෙන්ම අවදානමට ලක්වූයේ ඔහුගේ අධ්‍යාපනය අහිමි වීමේ අවදානමයි. ඉන් පසු ඔහුට ආයතනය විකිණීමට පවා අවශ්‍ය වූවද එය කළ නොහැකි විය. ඔහු සිතුවේ පුද්ගලික පරිඝණකයක් සෑම ගෙදරකම සහ ආයතනයකම තිබිය යුතු බවය. ඔහුට ව්‍යාපාරික තර්ජන ගර්ජන රාශියක් පැමිණියද ඒ නොතකා ඔහු අවදානමක් ගනිමින් සිය කටයුතු කරගෙන ගියේය. අද ඔහු ලෝකයේ සිටින අංක හතරේ කෝටිපතියාය.

මෝටර් රථ ලෝකයේ නොමැකෙන නාමයක් රැන්ද් හෙන්රි ෆෝඩ්ද අපමණ අවදානම් ගත් සුප්‍රසිද්ධ ව්‍යාපාරිකයෙකි. ඔහු පාඩු ලැබීමට පවා ඉඩ තිබුණද සිය මෝටර් රථවල මිල දැඩි ලෙස පහත හෙලුවේය. එමෙන්ම සේවකයින්ගේ සේවය කරන කාලය අඩු කර, වැඩිපුර වැඩ කිරීමට සලස්වා අතිකාල ගෙවීම් සිදු කළේය. එය සේවා ඉතිහාසයේ සිදු නොවූවකි. එයින් ඔහුගේ ආයතනය බංකොලොත් වීමට පවා ඉඩ තිබුණද එසේ නොවුණ අතර ඔහු දියුණුවෙන් දියුණුවට පත් වුණේය. ඔහුගේ මෝටර් රථ සඳහා ලොව නන් දේසින් ඇණවුම් ගලා ආවේය.

දැඩි අවදානම් ගත් තවත් ලොව සුප්‍රසිද්ධ මෘදුකාංග නිශ්පාදක වරයෙකි ලැරි එලිසන්. ඔහු තමා වෙත නැති සුවිශේෂී මෘදුකාංග ඇතැයි පවසා මිනිසුන් උද්යෝගයට පත්කරයි. ඉන්පසු තම මෘදුකාංග නිශ්පාදන සේවකයින් වෙත ගොස් තමන්ට මේ මේ ආකාරයේ මෘදුකාංග නිශ්පාදනය කර දෙන්නැයි ඉල්ලා සිටියි. ඔහු කිසිම සුදුසුකමක් නැති සේවකයින් සේවයට බඳවාගෙන ඔවුන්ට ඉහළ පුහුණුවක් ලබාදීමට බලාපොරොත්තු වෙමින් අවදානමක් ගත්තේ විශේෂඥයින් යොදවා ගත්තේ නම් ඔහුගේ නිර්මාණ මෘදුකාංග සඳහා මිල ඉහළ දමන්නට වන නිසාය. වර්තමානය වනවිට ඔහු බිලියනපතියෙකි. ලෝකයේ අවදානම් ගත් බොහෝ දෙනා ඒවායින් ජයගෙන සාර්ථක මිනිසුන්ය.

එදිනෙදා ප්‍රශ්නවලින් මිනිසුන් හෙමිබන්ව සිටින බව අප අවට සමාජය දෙස බලන විට ඔබට පැහැදිලිව දැකගත හැකි වෙනු ඇත.

“අනේ මට නරක කාලයක් උදාවෙලා”

“මේ දවස්වල මට හෙනහුරා ලබලා”

“කේන්දරේ තියනවා මේ දවස් මට හොඳ නෑ කියලා”

“මගේ තරහකාරයෙක් මට කොඩිවිනයක් කරලා”

මේ බොහෝ අය තම නොහැකියාව වසා ගැනීමට ඉදිරිපත් කරන නිදහසට කාරණාවන් කිහිපයකි. තමාට දුකින් හෝ දුප්පත්ව ජීවත් වන්නට සිදුවන්නේ නරක කාලයක් නිසාවත්, හෙනහුරා ලබා ඇති නිසාවත්, කේන්දරේ දවස් හොඳ නැති වූ නිසා හෝ වෙනත් අයෙකු කොඩිවිනයක් සිදුකළ නිසා නොවේ. ඔබේ නොහැකියාව සහ කම්මැලිකම නිසාවෙනි. මා එලෙස ලියූ විට ඔබ කෝපයට පත්වෙන ඇත. නමුත් සත්‍යය එයයි.

මා එයට උදාහරණ කිහිපයක් ඔබට ඉදිරිපත් කරන්නම්. තමාට උපාධිය හැදෑරීමට මුදල් නොමැති වූ නිසා ඇමෙරිකාවේ මයික්‍රොසොෆ්ට් ආයතනයේ හිමිකරු වූ බිල් ගේට්ස් විශ්ව විද්‍යාලයෙන් අස්විය. අද ඔහු ලෝකයේ ඉදිරියෙන්ම සිටින කෝටිපතියෙකි. ලෝකයේ ධනවත්ම කළු ජාතික කාන්තාව ලෙස සැලකෙන ඕප් රා වින්ග්‍රේ ඉපදුනේ කුණු කන්දල්වලින් වට වූ කුඩා පැල්පත් සමූහයකය. ඇගේ මව දහතුන් හැවිරිදි අවිවාහක පැල්පත් වාසියෙකි. වයස අවුරුදු හතේ දී ඇය දූෂණයට ලක්විය. ඉන්පසු වයස අවුරුදු දහතුන දක්වා වරින් වර දූෂණයට ලක්විය. දහතුන් වියේදී ඇයට දරුවෙකු ලැබුණි. තම පුතුට නිසි පෝෂණයක් දීමට වත්කමක් නොතිබීමත්, ලෙඩට දුකට බේන් හේත් කිරීමටත් අපොහොසත්වීම නිසා පුතු මිය යයි. ඇය ඇගේ වේදනාත්මක ආවේගයන් බලවේගයන් බවට පත්කර ගන්නේ ලෝකය ජය ගැනීම සිදුකරන බවට තමාටම ශපත කර ගැනීමෙනි. අවසානයේ ඇය මාධ්‍ය ව්‍යාපාර රාශියක් හිමි ලෝකයේ එකම කළු ජාතික කෝටිපති කාන්තාව බවට පත් වූවාය. ඇය අද ඇමරිකාවේ අසරණ භාවයට පත්වූ දරුවන් වෙනුවෙන් විශාල මෙහෙයක් ඉටු කරයි.

අපේ රටේ මිනිස්සු වැඩි පිරිසක් කන් කෙදිරි ගාමින් ජීවත් වෙන්නන් වාලේ ජීවත්වෙති. මේ එදිනෙදා ගැටළුවලට මිනිසුන් යටවීම ලොව සිටින බුද්ධිමත්ම සත්ත්වයා විදිහට මිනිස්කමට නිගාවකි. මේ ලෝකයේ

**නමුත් අද ලෝකයේ බොහෝ දෙනා පෙළඹී ඇත්තේ ඉන්ස්ටන්ට් දේවල් කිරීමටය. ඔවුන්ට සාර්ථකත්වය මේ දැන් ලැබීමට අවශ්‍යය. කියු පමණින් දේවල් සාර්ථක විය යුතුය. සාර්ථකත්වය එසේ සිදුනොවේ.**

# ඔබට ඕනෑම දෙයක් ලබා ගත හැකිය



**ඔබ තුළ ඇතිවෙන වේදනාත්මක ආවේගයන් ධනාත්මක බලවේගයන් බවට පත්කර ගැනීම තුළින් ඔබට ලෝකයේ ඕනෑම දෙයක් ලබාගත හැකි කෙනෙකු බවට පත්විය හැකිය. ඒ සඳහා ඔබ ඔබේ කම්මැලිකම සහ පසුබැසීම් නවතා දමා ශක්තිමත් ලෙස සිතන්නට පුරුදුවිය යුතුය. එවිට සියල්ල ජයගත හැකිය.**

සිතීමෙන් සියල්ල ජයගත හැකි එකම සත්ත්ව වර්ගය මිනිසායි. නමුත් ඒ මිනිස්කමෙන් අප නිසිලෙස ප්‍රයෝජන ගන්නවා ද යන්න පිළිබඳව නැවත සිතා බැලිය යුතු නොවන්නේ ද? මිනිසුන් සිය ජීවිත කාලය පුරාවටම තම මොළයෙන් භාවිතා කරන්නේ 13%ක් පමණක් බව පැවසුවොත් ඔබ පුදුමයට පත්වනු ඇත. සාමාන්‍යයෙන් අපට පෙනෙන, දැනෙන බුද්ධිමත් පුද්ගලයන් සිය මොළයෙන් 20% කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් භාවිතා කරන අයයි. පණ්ඩිතයන්, උගත් වියතුන්, මහා

ප්‍රඥයින් වැනි අය 27%ක් පමණ මොළයෙන් වැඩ ගන්නා අයයි. තත්ත්වය එසේ නම්, අප අපේ ළඟ බලය තියාගෙන එය භාවිතා නොකර සිටින බව ඔබට පැහැදිලි නොවන්නේද? ගෞතම බුදුන් වහන්සේ සිය මොළයෙන් 100%ක් ම ඵල ප්‍රයෝජන ගත් උතුම් මනුෂ්‍යයෙකු බව පැහැදිලිව පෙනේ. ඔබ ඔබේ මොළයෙන් තව 5%ක් ඵල ප්‍රයෝජන ගන්නට සිතුවොත් ඔබේ ජීවිතය මීට වඩා බෙහෙවින් උසස් තත්ත්වයකට ගෙන යා හැකිය.

සිතා බලන්න, ඔබ අති බල සම්පන්න ජෙනරේටරයක් වැනිය. නමුත් එය ක්‍රියාත්මක නොකර පසෙකට දමා තියෙන්නට හැර ඇත. එමනිසා එහි තෙල් දූවිලි බැඳී, පැල්ලම් ගැසී වැඩක් ගත නොහැකි දෙයක් මෙන් පෙනෙයි. නමුත් ඔබ ඒ කුණු දූවිලි පිස දමා ඔබේ ජෙනරේටරය ක්‍රියාත්මක කරන්න. ඔබට පමණක් නොව, ඔබ වටා සිටිනා ඔබේ හැදෑ හිතවතුන් පිරිසට ද බලය දිය හැකි මහා බලයක් ඔබ තුළ තිබෙන බව ඔබට අවබෝධ වන්නට පටන් ගනීවි.

අපේ රටේ මිනිසුන් තමාගේ මොළයෙන් වැඩක් ගන්නේ බොහෝ විට අනුන්ට අන්වීයක් ඇදීමට බව බොහෝ විට දැක ගත හැකිය. මිනිසුන් එලෙස කටයුතු කරන්නේ මොළය පිළිබඳව අවබෝධයක් ඇතුළු දැය අපට ප්‍රථමයෙන්ම සිතා බැලීමට සිදුවේ. අපේ රටේ බොහෝ දෙනෙක් ජීවත්වෙන්නේ ජීවත් වෙන්නන් වාලේ යයි සඳහන් කළහොත් එහි එතරම් වරදක් නැත. සමහරු “ඉල්ල ආතල්” එකේ ජීවත්වීම ලෙස දකින්නේ මත් වතුරෙන් හෝ මත් කුඩුවලින් මත් වීමය. එය තාවකාලිකව ඔබේ සෛල උත්තේජනයක් කිරීමක් පමණි. එයින් සිදුවන්නේ සෛල තව තවත් අභාවයට යාමය. නමුත් ඔබ ස්වාභාවිකව, අවබෝධයෙන් ඔබේ සෛල ප්‍රාණවත් කර ගත්තේ නම්, එයින් ඔබේ මොළයේ මෙතෙක් කල් අක්‍රියව තිබූ කොටස් ප්‍රාණවත් වී වැඩ කරන්නට පටන් ගැනීම නිසා ජීවිතය සැබෑ ලෙසම සුන්දර වන්නට පටන් ගනී වි.

**ඔබට නිවසක් සාදාගැනීමට අවශ්‍ය යැයි කියා අත්තිවාරම අද දමා, හෙට බිත්ති බැඳ, අතිද්දා වහලය ගැනීමට නොහැකිය. එවිට එම නිවස ශක්තිමත් නොමැති වීම නිසා කඩා වැටෙන්නට ඇති ඉඩ 99% කි. නමුත් ඔබ අත්තිවාරම් දමා මාසයක් දෙකක් හොඳින් වේලෙන්හට හැර, සති කීපයක් පුරා ගොඩල් ජේළි කිහිපය බැගින් බඳිමින් වේලෙන්හට හරිමින් හිසි ලෙස එම නිවස ගොඩ හගන්නේ නම්, නිවස ඉතා ශක්තිමත්ව ගොඩ නැගීමට ඔබට හැකිවනු ඇත.**

# සර්පයින් අපට දෂට කරන්නේ ඇයි?

ඉන්දිය සීනමා පටලවලට අනුව නම් සර්පයින් අපට දෂට කරන්නේ පලිගැනීමටය. තම ගිය ආත්මයේ සතුරා සොයා සර්පයින් සැතපුම් සිය ගණන් එන ආකාරය ඒ විකුපටවලින් දැකිය හැකිය. නමුත් සැබෑ ලෝකයේ එය සම්පූර්ණයෙන්ම වෙනස්ම කතාවකි. සර්පයාට විෂ සොබා දහම මගින් ලබාදී ඇත්තේ තමාගේ ගොදුරු අඩපන කර ගැනීමටය. නැතහොත් වෙනත් සතෙකු අල්ලා ගත් සැනින්, සර්පයාට පහරදී පැනගොස් එම සත්ත්වයාට හැකියාවක් ලැබෙයි. නමුත් සර්පයා සතාව අල්ලා ගන්නේම දෂට කරමින් විෂ සර්ප ගත කරමිනි. එවිට ගොදුරු අඩපන වන බැවින් ආහාරයට ගැනීමට පහසුවෙයි. නමුත් මෙහිදී සර්පයාට එම විෂ, විෂවන්නේ නැද්දැයි ඔබට ගැටලුවක් ඇතිවනු ඇත. සර්පයාට ගොදුරේ ඇති විෂ, විෂවන්නේ නැත. රුධිරයට එම විෂ ඇතුළු නොවී ආමාසයේ තිබෙන තාක්, අපට වුවද සර්ප විෂ විෂක් නොවේ. එසේ නම් සර්පයින් මිනිස්සුන්ට පහර දෙන්නේ ඇයි? එයට ප්‍රධාන හේතු දෙකක් ඇත. එයින් පළමුවැන්න නම් වැරදීමෙන් වීමය. සර්පයින් වැඩි වශයෙන්ම ගොදුරු සොයා යන්නේ රාත්‍රී කාලයේදීය. එසේම සර්පයින්ට අනික් සතුන්ට මෙන් ඉතා පැහැදිලිව දැකිය නොහැකිය. සර්පයා ගොදුරු හඳුනා ගන්නේ අධෝරක්ත ආලෝකය මගිනි. එවිට උඟට පෙනෙන්නේ රතු කහ පැහැයට හුරු උණුසුම් පැල්ලමක්

ලෙසටය. අපේ කකුලක් හෝ අතක් උග අසන්නයට ගියවිට උග එය දකින්නේ ගොදුරු උණුසුම් පැල්ලමක් ලෙසය. එබැවින් උග එයට පහර දෙයි. නමුත් පහරදීමෙන් පසු එය ගොදුරක් නොව, මිනිසෙකු හෝ විශාල සතෙකු බව අවබෝධ කරගන්නා සර්පයා බොහෝ විට වේගයෙන් පලායාමට උත්සාහ කරයි. සර්පයින් අපට හෝ වෙනත් සතෙකුට පහර දෙන දෙවන හේතුව නම් උඟට රිදීමයි. ඒ පාගා දෂීම නිසාය. පැහැන සැනින් උග පැහැ දෙයට පහරදෙයි. ඒ උඟට තම වේදනාව ඇතිකල දෙය ඉවත්කර ගැනීමට කලහැකි ප්‍රතික්‍රියාවයි. ඒ නිසා අප අවබෝධ කරගත යුත්තේ සර්පයින් අපට පහර දෙන හේතු දෙකම සාධාරණ බවයි. එසේම උන් සිතාමතා අපට පහර දෙන්නේ ඉන්දිය සීනමාපටවල සහ මිත්‍යා කතාන්දරවල පමණි. නමුත් ඔබ නොදන්නවා උනාට සර්පයා සොබා දහමේ තුල්‍යතාවය තබා ගැනීමට විශාල මෙහෙවරක් සිදුකරයි. පැටව් දමන ආකාරය අනුව ගෙම්බන්, මීයන්, කුරුල්ලන් වැනි සතුන් නිදහසේ ලොකු මහත් වුවහොත් අපට සිටින්නට ඉඩක් මේ ලෝකයේ නැතිවනු ඇත. සර්පයන් විසින් උන් ආහාරයට ගනිමින් සොබා දහමේ තුල්‍යතාවය රකින බව කිවහැකි එක උදාහරණයක් ඉදිරිපත් කරමි. සීතා බලන්න, අප සර්පයින් දුටු දුටු තැන මරදමනු ලබයි. මේ නිසාම සර්පයන් විශාල වශයෙන් අඩුවී ඇති. මී උණ

හැදෙන්නට විශාල හේතුවකි කුඹුරු ආශ්‍රිතව සිටින නයින්, පොළොන්න ඇතුලු සියලුම සර්පයින් මරා දෂීම. සර්පයින් සිටියා නම් මී උණ සැදෙන්නේ නැත. ඒ කුඹුරු ආශ්‍රිතව සිටින මීයන් ගිල දමන බැවිනි. අපට සැදෙන බොහෝ ලෙඩවලට

හේතුවද මේ ආකාරයෙන්ම අප සොබාදහම තුල්‍යතා කරන සතුන් සහ ශාක විනාශ කර දමමින් සිදුකරන අනුවන ක්‍රියාවන් නිසාය.

**පැහැන සැනින් උග පැහැ දෙයට පහර දේ. ඒ උඟට තම වේදනාව ඇති කල දෙය ඉවත්කර ගැනීමට කලහැකි ප්‍රතික්‍රියාවක් ලෙසයි. එනිසා අප අවබෝධ කරගත යුත්තේ සර්පයින් අපට පහරදෙන හේතු දෙකම සාධාරණ බවයි. එසේම උන් සිතාමතා අපට පහර දෙන බවයි. එසේ සිතාමතා පහර දෙන්නේ ඉන්දිය සීනමාපටවල සහ මිත්‍යා කතාන්දරවල පමණි. නමුත් ඔබ නොදන්නවා උනාට සර්පයා සොබා දහමේ තුල්‍යතාවය තබා ගැනීමට විශාල මෙහෙවරක් සිදුකරයි. පැටව් දමන ආකාරය අනුව ගෙම්බන්, මීයන්, කුරුල්ලන් වැනි සතුන් නිදහසේ ලොකු මහත් වුවහොත් අපට සිටින්නට ඉඩක් මේ ලෝකයේ නැතිවනු ඇත. සර්පයන් විසින් උන් ආහාරයට ගනිමින් සොබා දහමේ තුල්‍යතාවය රකින බව කිවහැකි එක උදාහරණයක් ඉදිරිපත් කරමි. සීතා බලන්න, අප සර්පයින් දුටු දුටු තැන මරදමනු ලබයි. මේ නිසාම සර්පයන් විශාල වශයෙන් අඩුවී ඇති. මී උණ**

## “විෂසෝර සර්පයා දුක නෑර මෝඩයා” කිව්වේ දුටුතැන සර්පයින් මරාදමන්න කියලද?

දුටු තැන සර්පයින් මරා දෂීම අපේ රටේ බොහෝ දෙනෙකු කරන දෙයකි. ශ්‍රී ලංකාවේ සර්පයින් වර්ග 102ක් ජීවත්වේ. එයින් 87 දෙනෙකු ගොඩබිමේද, 14 දෙනෙකු මුහුදු ආශ්‍රිතවද, එක් සර්පයෙකු කලපු ආශ්‍රිතවද ජීවත්වේ. මෙයින් උග්‍ර විෂ සහිත සර්පයින් සිටින්නේ 6 දෙනෙක් පමණි. මද විෂ සර්පයින් 12 දෙනෙකු සිටියි. අනික් සර්පයින් නිර්විෂ සර්පයින්ය. අප ඉහත ලිපියෙන් සර්පයින් අපට පහර දෙන්නේ ඇයිදැයි

කියා විස්තර කර ඇත. නමුත් අපි කරන්නේ මේ සර්පයින් 102ම දුටු තැන තලා පොඩිකර මරා දෂීමය. සර්පයින් සිදුකරන ස්වාභාවික ධර්මයේ තුල්‍යතාවය එයින් බිඳී යාම නිසා සර්පයින්ගේ ගොදුරු බවට පත්වන්නට සිටින රෝග වාහකයින් අපට සිදුකරන හානිය අති මහත්ය. එම නිසා සර්පයෙකුට පහරදී මරා දමන්නට පෙර දෙවරක් හෝ තුන්වරක් සිතන්න. එම සර්පයා නිර්විෂ අහිංසක සර්පයෙකු වීමට ඇති 84% කට

ආසන්නය. එබැවින් අහිංසක සර්පයින් දුටු තැන මරා දමන්නේ නැතුව උන්ට යන්නට අරින්න. නිවසකට රිංගාගෙන ඇත්නම් අල්ලා කැලයකට අත්හරින්න. විෂ සහිත සර්පයෙකු නම් සත්ත්වෝද්‍යානයට හෝ දැනුම් දී අල්ලාගෙන යන්නට කියන්න. එවිට ඔබ පරිසරයට ඉතාම හිතවත් සේවයක් සිදුකලා වන්නේය. නැතහොත් ඔබට පමණක් නොව, ඔබේ දුවා දරුවන්ටද අනාගතයේ හැදෙන ලෙඩ රෝගය කුමක්දැයි සොයා ගන්නටවත් නොහැකි තත්ත්වයක් ඇතිවනු ඇත.



MEDICAL FACULTY STUDENTS' UNION  
Faculty of Medicine University of Colombo  
P. O. Box 271, Kinsley Road, Colombo 08. Tel: 269225, 269330 Fax: 2691581

# දැන දැනම ඔබේ දරුවන්ට පිළිකා කාරක දෙන්න එපා!

කොළඹ වෛද්‍ය විද්‍යාලීය ශිෂ්‍ය සංගමයේ මාධ්‍ය නිවේදනයක් උපුටා ගනිමින් සැකසුන, ජනතාව දැනුවත් කළයුතු කරුණකි.

උපුටා ගැනීම -

“ආනයනික කිරිපිට්ටල උග්‍ර විෂ අන්තර්ගතවීම පිළිබඳව සොයා බැලීමට පත්කරන ලද, 2013 ජූලි 26 වන දින, කාර්මික තාක්ෂණික ආයතනය විසින් ඉදිරිපත්කල රහස්‍ය වාර්තාව ප්‍රසිද්ධ සමගම එය රටේ දරුවන්ට විශාල ප්‍රශ්නයක් බව පැහැදිලිව පෙනෙන්නට ඇත. එම වාර්තාවට අනුව ආනයනික කිරිපිට්ටල (ලංකාවේ නිශ්පාදන බවට ප්‍රසිද්ධ කර තිබුණද, අපේ රටේ කිරිපිට්ටල වර්ග දෙකක් හැර අනික් සියලුම කිරිපිට්ටල ආනයනික ඒවා වේ) DCD (dicyandiamide) නමැති උග්‍ර විෂ රසායනිකය අඩංගුය. ඒ අනුව ලංකාවේ පැලවත්ත ප්‍රදේශයේ සහ අඹේවෙල ප්‍රදේශයේ නිශ්පාදනය කරන කිරිපිට්ටල වර්ග දෙක හැර අනික් සියලුම කිරිපිට්ටල වර්ගවල මෙම විෂ රසායනිකය අඩංගුය.”

(උපුටා ගැනීම අවසන්)

මෙම DCD (dicyandiamide)

නමැති විෂ රසායනිකය පිලිකා කාරකය. ප්‍රධාන වශයෙන් පිටි කිරිවල අඩංගු විය හැකි රසායනික සංයෝගයකි. ගොවීන් විසින් හරිතාගාර වායු විමෝචනය අඩු කිරීමට සහ ජල මාර්ගවලට නයිට්‍රයිට් කාන්දු වීම අවම

කිරීමට මෙය භාවිතා කරන අතර, එය ආහාරවල ප්‍රෝටීන් අන්තර්ගතය අසාමාන්‍ය ලෙස ඉහළ නැංවීමට භාවිතා කරන රසායනිකයක් වන මෙලමයින් වල පූර්වගාමී සංයෝගයක් විය හැක. ශ්‍රී ලංකාවේ පිටි කිරිවල DCD දූෂණය පිළිබඳව ගැටලු මතු වූ අතර, එය මහජනතාව දැනුවත් කිරීමට සහ කිරි පරිභෝජන රටාවන්හි වෙනස්කම් ඇති කිරීමට හේතු විය.

### DCD භාවිතය

DCD යනු කෘෂි කර්මාන්තයේදී හරිතාගාර වායු විමෝචනය අඩු කිරීමට සහ ජල මූලාශ්‍රවලට නයිට්‍රයිට් ගලා යාම අවම කිරීමට භාවිතා කරන නයිට්‍රජන් බහුල සංයෝගයකි.

### අනිසි ලෙස භාවිතා කිරීමේ හැකියාව

මෙලමයින්වලට සමානව, DCD ආහාර නිෂ්පාදනවල ප්‍රෝටීන් අන්තර්ගතය කෘතීමව වැඩි කිරීමට භාවිතා කළ හැකි අතර, ඒවා සැබවින්ම ඇති ප්‍රමාණයට වඩා ප්‍රෝටීන් බහුල බව පෙන්වයි.

### මේ සම්බන්ධව ශ්‍රී ලංකාවේ පැන නැගී ඇති ගැටලු

ශ්‍රී ලංකාව තුළ ආනයනය කරන ලද පිටි කිරි, සෑම වර්ගයකම පාහේ මෙම උග්‍ර විෂ ඇති බව ඉහත රහස්‍ය පරීක්ෂණ වාර්තාවෙන් එලියට ඒමත් සමගම,

පාරිභෝගික හැසිරීම්වල වෙනස්කම් ඇති විය.

### මහජන දැනුවත්භාවය

ශ්‍රී ලංකාවේ සිදු කරන ලද සමීක්ෂණයක් න් හෙළි වූයේ ජනගහනයෙන් බහුතරයක් DCD ගැටලුව පිළිබඳව දැනුවත් වී සිටි අතර, බොහෝ දෙනා තම කිරි පරිභෝජන රටාවන් වෙනස් කර ඇති බවයි. (නමුත් තවමත් කිරිපිටි විශාල වශයෙන් අලෙවි වේ.)

### ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතියක් නොමැතිකම

DCD ආහාර ආරක්ෂණ අවදානමක් ලෙස නොසැලකුණද, ආහාර සඳහා DCD සඳහා ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිතියක් නොමැත. මෙය ශ්‍රී ලංකාව ඇතුළු සමහර රටවල දැඩි පරීක්ෂාවට සහ පරීක්ෂණවලට තුඩු දී ඇත.

### නිරවද්‍යතාවය කෙරෙහි අවධානය

ප්‍රධාන පිටි කිරි මෙරටට ගෙන්වා පැකට්කර සිය වෙළඳනාමයන් යටතේ බෙදා හරින බහුජාතික මෙන්ම දේශීය සමාගම්ද අවධාරණය කර ඇත්තේ DCD ඉතා සුළු ප්‍රමාණවලින් කිරිපිටි වල පැවතිය හැකි වුවද, එය ආරක්ෂිත අවදානමක් නොවන බවත්, සාවද්‍ය පරීක්ෂණ ප්‍රතිඵල අනවශ්‍ය ව්‍යාකූලත්වයක් ඇති කර ඇති බවත්ය.

ඔබ ඔබේ දරුවන් ගැන සිතන්නේ නම්, බුද්ධිමත්ව සිතන්න. මහරගම පිලිකා රෝහලට දිනපතා ඇතුල්වන දරුවන් සංඛ්‍යාව ඉහළයමින් තිබේ. සමාගම්වලට ඒවා ප්‍රතික්ෂේප කළ හැකි වුවද, අපේ දරුවන්ට පිලිකා හැඳෙන එකේ අඩුවක් නැති අතර වැඩිවෙමින් පවතී. එම නිසා පිලිකා කාරක සහිත කිරිපිටි දෙමින් දූන දූන ඔබේ දරුවන්ගේ ජීවිත විනාශ කරනවාද හැද්ද කියා ඔබ තීරණය කරන්න.

**හවතම වාර්තාවලට අනුව වසරකට ලංකාවේ දරුවන් 200 ක් පිලිකාවලින් මිය යන අතර දරුවන් 750ක් පිලිකා වැළඳුන දරුවන් ලෙස හඳුනා ගැනීම සිදුවේ. මෙම දරුවන්ගෙන් බේරාගත හැක්කේ 20% ක් පමණි.**



## ව්‍යාපාරික සිංහයාගේ තීරණය

එක කැලයක වාසය කළ සිංහයෙකුට ව්‍යාපාරයක් කරන්න හිතනා. සිංහයා තම ව්‍යාපාරයට හවුල්කර ගත්තේ බොහොම කඩිසර කුහුඹුවන්වයි. කෙටි කාලයක් තුළ ව්‍යාපාරය බොහොම සාර්ථක වුනා. සිංහයා සිතුවා තමන්ගේ සාර්ථක ව්‍යාපාරය පුළුල් කරන්න ඕනේ කියලා. ඉන්පසු කැලේ ඉන්න තවත් ලොකු සත්තු ටික දෙනෙක් අරගෙන වැඩි පඩිදීලා ඉහළ තනතුරු දුන්නා. කෙටි කාලයක් තුළ ව්‍යාපාරය පාඩු ලබන්නට පටන් ගත්තම පාඩු ලබන්න හේතුව කුමක්ද කියලා හොයන්න සිංහයා ඉහළ නිලධාරීන්ගෙන්

සමන්විත කමිටුවක් පත් කලා. කමිටු වාර්තාවෙන් කියවුනේ සේවකයෝ වැඩි නිසා ආයතනය පාඩු ලබන බවයි. සේවකයෝ අඩු කරන්න තීරණය කළ සිංහයා කුඹී ටික අයින් කලා. ඉතාම කෙටි කාලයක් තුළ ආයතනය වසා දමන්න සිංහයාට සිදුවුනා. අපේ සමාජයේ ව්‍යාපාර කරන බොහෝ දෙනෙකු අසාර්ථක වීමටද මෙවැනිම තීරණ හේතුවන බව තහවුරු වී තිබෙනවා. මෙය කතාවක් වුවද මෙහි ඇති වැදගත් සිද්ධාන්තය ව්‍යාපාරයක් කරන ඔබ පුළුල්ව සිතා බලන්න.



**Life time of memories**

**WEDDING ALBUM STORY & MAGAZINE**

**FOTO CENTER**

Online passport

*Professional*

Wedding photograpers & Video filming

International Civil Aviation Organization (ICAO) Standard Photograph

ආගමන හා විගමන දෙපාර්තමේන්තුවේ සහ පුද්ගලයින් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුවේ අනුමැතිය ලත් ජායාරූප ශාලාවකි.

පාස්පෝට්, විසා, හැඳුනුම්පත් ඡායාරූප සහ ඡායාරූප මුද්‍රණය

233/බී/4, කඩවත පාර, ගණේමුල්ල.

033 226 1260 / 077 603 8442 / 071 643 8889

Email - nsfotocenter@gmail.com



**කොන්මලේ**<sup>43</sup>

යෝගට්, කිරි පැකට් විස්, ඔටර් අයිස්ක්‍රීම්, මුදවුරු කිරි, ෆ්‍රෙස් මිල්ක් ඇතුළු සියලුම කොන්මලේ නිෂ්පාදන



**කිස්ට්**

ජෑම්, සෝස්, කෝඩියල්, පලතුරු බීම, පානිය ජලය, ඇතුළු සියලුම කිස්ට් නිෂ්පාදන



**Ruwan ENTERPRISES**

**නොග සහ සිල්ලර අලෙවිය**

160/ඒ, කලුවල පාර, කොස්සින්න, ගණේමුල්ල.

077 710 7238 / 072 710 7238



**HIMARA**

SUPER QUALITY ICE CONE

සීමාරා අයිස් කෝන්

**අංගණ් Enterprises**

Offset, Letter press & Screen printing

Specialist in stepping, foiling & printing



පොත්, සඟරා, දැන්වීම් පත්‍රිකා, ව්‍යාපාරික කාඩ් පත්, බිල් පත් මුද්‍රණය, ස්ක්‍රීන් පින්ටින්, ෆොයිලින්



136/B, Kaluwala Rd, Ganemulla.

Phone : 070 403 3299  
HotLine : 070 524 5044

E-mail : angageenterprises@gmail.com

LAWYERY



**Namal Bamunusinghe Arachchi**

B.Sc(Aus) (Mgt/Mkt), LL.B.(Hons) (London), LL.M(Hons) (London), ACIM(UK)

**Attorney-at-Law, Notary Public**

Commissioner for Oaths & Company Secretary

Office  
No. 275/C/4,  
Main Street, Ganemulla.  
033 333 4750

Res :  
No. 330/5, Sumedha Mw,  
Ganemulla.  
077 613 4507

# බහුජාතික ඖෂධ මාභියාව අපේ සඟවා ඇති

# පොල් තෙල්වල සැබෑ ගුණ



“අපෝ පොල්තෙල් කන්න එපා, පොල්කිරි දාන්න එපා, හාටි ඇටුක් හැදෙනවා.” මේ අපට නිතර දෙවේලේ අසන්නට ලැබෙන කතාවකි. විශේෂයෙන්ම රූපවාහිනී වැඩසටහන්වල දකින්නට ලැබෙන සෞඛ්‍ය වැඩසටහන්වල මෙවැනි කතා සුලබව දැකිය හැකිය. එකකොට අපේ අතීතයේ සිටි ජනතාව කැවේ අද වගේ පොල්තෙල් කියා පිටරටින් ගෙනැවිත් විකුණන කටුපොල් තෙල් හෝ එළවලු තෙල්ද? අද අපි කන්නේ ඒවාය. සමහරවිට තෙල් නොව, වෙනත් රසායනිකයකයන් තෙල් විදිහට සකසා විකුණන බවටද මත පැතිර යමින් ඇත. ඒවායින් හැදෙන ලෙඩ මොනවාදැයි සිතා ගන්නටවත් නොහැකිය. අද දිනකට පිලිකා රෝගීන් 73 දෙනෙකු හඳුනා ගන්නේ මේ නිසා විය නොහැකිද? මේ සත්‍යය අපෙන් හංගන්නට බහුජාතික ඖෂධ සමාගම් සහ ජාත්‍යන්තර තෙල් නිෂ්පාදකයින් කෙතරම් වියදම් කරනවාද? ඔවුන්ට මාධ්‍ය මිලදී ගත හැකිය. සමහර වෛද්‍ය වරුද මිලදී ගත හැකිය. නමුත් ඔවුන්ට ඉන්දියාවේ පද්ම විභූෂණ සම්මානයෙන්

පිදුම් ලැබූ වෛද්‍ය විද්‍යාලයක උපකුලපතිවරයෙක් වූද, වෛද්‍ය විද්‍යාලීය දේශකයෙක් වූද, බී. එම්. හෙජ්ඩේ මහතාව මිලට ගන්නට බැරිවිය. ඔහු සත්‍යය හෙළි කරමින් ඇමරිකාව, එංගලන්තය සහ ඉන්දියාව වැනි රටවල දේශන පවත්වන්නේ මේ සත්‍යය ලොවට හෙළි කරමිනි. මේ පොල් තෙල් ගැන ඔහුට පවසන්නට ඇත්තේ කුමක්දැයි අපි විමසා බලමු.

“1964 දී මම ඇමරිකාවේදී පුවත්පතකට ආන්දෝලනාත්මක ලිපියක් ලිව්වා. මම ඒකේ ලිව්වා පොල්තෙල් විතරයි මේ ලෝකේ මවිකි රිච්ලට සමාන දෙයකට තියෙන්නේ කියලා. පොල් තෙල්වල තියෙන ගුණය නිසා කිසිම රෝගයක් හැදෙන එක වලක්වන බවත් මම කිව්වා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, මම කිව්වා බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් මේක හංගනවා කියලත්. බටහිර වෛද්‍ය වරුන් කියන්නේ පොල්තෙල් හෘදයාබාධ හැදෙන්න හේතුවක් කියලයි. මම ඒක ප්‍රතිකෂේප කරනවා. මේක බටහිර බහුජාතික සමාගම්වලින්

පතුරවන මතයක්. එයාලගේ සෝයා තෙල්, එළවලු තෙල්, ඉරිඟුතෙල්, සන්තලවර තෙල් විකුණගන්න කරන ප්‍රචාරයන්. මේවට දැන් ලෝකේම රැවටිලා ඉන්නේ. ඒ නිසා මම කියන්නේ පිරිසිදු පොල්තෙල් භාවිතයේ කලොත් කිසිම ලෙඩක් රෝගයක් හැදෙන්නේ නෑ කියලයි.”

ප්‍රචීන දේශක, විද්‍යාඥ බී.එම්. හෙජ්ඩේ එසේ පවසන්නේ ඔහු විසින් කරනු ලැබූ පරීක්ෂණ රාශියක ප්‍රතිඵල වශයෙන් බවද ඔහු කියයි. ඔහු ලෝකය පුරා පවත්වන දේශන වලදී එසේ පවසන අතර භාවිතය විශ්ව විද්‍යාලය පවා දැන් මෙම මතය පිලිගන්නා බව ඔහු පවසයි.

කෙසේ වෙතත් අතීතයේ අප කැවේ අපේ රටේ නිෂ්පාදනය කල පිරිසිදු පොල්තෙල්ය. එකල මෙවැනි පිලිකා රෝගීන් වැඩිවීමක්, හෘද රෝගීන්ගේ වැඩිවීමක් හෝ දියවැඩියා රෝගීන්ගේ වැඩිවීමක් දක්නට තිබේ නැත. නමුත් වර්තමානයේ ඒ තත්වය එහෙම පිටින්ම කනපිට පෙරලී තිබෙන අයුරුද දැකගත හැකිය. එම නිසා ඔබට ගෙදරදී පිරිසිදු පොල්තෙල් ටිකක් සාදා ගන්නට පුළුවන් නම්, ඔබ සෑම රෝගයකින්ම ආරක්ෂා වෙනු ඇත. ඒ අප පොල්තෙල් කියා කන්නේ සම්පූර්ණයෙන්ම වස බව පැහැදිලිව පෙනෙන්නට ඇති බැවිනි.

### • විශ්වාසනීය ගවේෂණ

1964 දී මම ඇමරිකාවේ පුවත්පතකට ආන්දෝලනාත්මක ලිපියක් ලිව්වා. මම ඒකේ ලිව්වා පොල්තෙල් විතරයි මේ ලෝකේ මවිකි රිච්ලට සමාන දෙයකට තියෙන්නේ කියලා. පොල් තෙල්වල තියෙන ගුණය නිසා කිසිම රෝගයක් හැදෙන එක වලක්වන බවත් මම කිව්වා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, මම කිව්වා බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවෙන් මේක හංගනවා කියලත්. බටහිර වෛද්‍ය වරුන් කියන්නේ පොල්තෙල් හෘදයාබාධ හැදෙන්න හේතුවක් කියලයි. මම ඒක ප්‍රතිකෂේප කරනවා.”

### ඔබේ ඕනෑම බියක් ජයගත හැකිය. අවශ්‍ය වන්නේ ඒ ගැන දැනුවත්වීමය

ඔබට සැබෑ අවශ්‍යතාවයක් ඇත්තේ නම් ඔබේ ඕනෑම බියක් පරාජය කළ හැකිය. එයට හේතුව බිය ඇත්තේ වෙනත් කිසිදු ස්ථානයක නොව, ඔබේ මනස තුළ පමණක් වීම නිසාය. බිය යනු ඇබ්බැහියකි. ඔබට මේ සෘණාත්මක ඇබ්බැහිය සාමාන්‍ය අරමුණු දෙකකින් තුරන්කර දැමිය හැකිය. ඒවා නම්, මට පුළුවන් සහ මම කරමි කියා අධිෂ්ඨාන කරගැනීමය. පළමුවෙන්ම ඔබ විශ්වාස කළ යුත්තේ බිය ජයගත හැකි බවයි. නැතහොත් බිය නැති කරගත හැකි බවය. පැහැදිලිවම බිය ජයගත හැකිය. එසේම බිය සහ ඕනෑම සෘණාත්මක චිත්ත වේගයක් ඉවත් කර ගැනීමේ ප්‍රථම සහ ප්‍රධානම කරුණ නම් මේවා පහසුවෙන්ම ඉවත් කරගත හැකි බව පැහැදිලිව අවබෝධ කර ගැනීමය.

# පොල් තෙල් නිවසේදීම හදාගන්න හැටි

ඔබටත් පොල්තෙල් ගෙදරදීම හදාගත හැකිය. එය විශ්වාසවන්තය. එවිට ඔබ කන්නේ වසක් විසක් නොවන බවට සහතික විය හැකිය.

පොල්තෙල් බෝතලයක් සාදා ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය වන්නේ පොල් ගෙඩි 5 ක් හෝ 6 කි. අද කාලයේ පොල්ගෙඩි හයක් රුපියල් 1200 කට ආසන්න මිලක් වන බව ඇත්තය. පොල් තෙල් බෝතලයක් වෙළඳපොළේ රු.660/- ක් පමණකි. නමුත් ඒ ඇත්තේ පොල්තෙල් නොව, වෙනත් විෂ වර්ගයක් නොවන බව ඔබ සහතික කරගන්නේ කෙසේද? සැකයෙන් යුතුව ඔබේ පවුලේ අයට වස විෂ කැවිය හැකිද? එනිසා මුදල නොබලා පොල්තෙල් හිංදා ගන්නේ නම්, ඉතාම පිරිසිදුව, වස විසෙන් තොරව පොල්තෙල් සාදාගත හැකිය. සමහර අයගේ වතු වල පොල් ගසක් හෝ දෙකක් ඇති බැවින් පොල් ගෙඩි හයක් පමණ තෙල් හිංදා ගැනීමට වෙන්කර ගැනීමද සිදුකළ හැකිය. දැන් අපි පොල්තෙල් සාදා ගන්නා අයුරු බලමු.

පොල් ගෙඩි හයේ මද සිහින්ව ගාගන්න. ඉන්පසු ඒවා මිරිකා මිටිකිරි පමණක් අරගන්න. තාව්වියක් ලිපේ තබා, එම කිරි දමා විනාඩි හතළිහක් පමණ, මුලින් තරමක් සැර ගින්නදරෙන්නද, විනාඩි දහයකට පමණ පසු මද ගින්නදරෙන්නද උතුරන්නට හරින්න. විනාඩි හතළිහ ගතවන විට තෙල් පැදී ඇති සැටි දැක ගත හැකිය. තෙල් ටික පෙරාගත් පසු ඇතිවී ඇති කාරම් දොදොල් මෙන් රසවත් කැමක් වන නිසා අමතර ලාභයක්ද ඔබට අත්වෙනු ඇත.

පොල්තෙල් ඉක්මණින්ම සිඳවා ගැනීමට මිරිකා ගත් පොල්කිරි පැයක් පමණ ගිතකරණයේ තබන්න. එවිට දිය කිරි සහ පොල්කිරි වෙන්වී ඇති අයුරු දැකගත හැකිය. දියකිරි ඉවත්කර මිටි කිරි පමණක් රත් කිරීමේදී ඉක්මණින් පොල් කිරි තෙල් බවට පත්වේ. (පැය භාගයකටත් වඩා අඩු කාලයකින් සාදා ගත හැකිය.

# කපුටන්ගෙන් ප්‍රවේසම් වෙනහ

කපුටන් ගැන මේ තොරතුරු ඇහුවොත් ඔබ පුදුම වේවි. කපුටන්ගේ ගතිගුණ ගැන අවධානය යොමුකල විට පරිණාමය වී ඇත්තේ මමාලියානුවන් පමණක් නොවන බව පැහැදිලිවෙයි. කපුටන්ට මිනිස් මුහුණ මතක තබාගෙන අඳුරන්නට පුලුවන් බව ඔබ දන්නවාද? එපමණක්ද නොව, එය තමාගේ හිත මිතුරන් සැමදෙනාටම දන්නවා, තමාට හිරිහැර කල මිනිසා තෝරා බේරාගෙන පහරදීමටද කපුටන්ට හැකියාවක් ඇති බව විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ වලදී සොයාගෙන ඇත. ඊට අමතරව තමන්ගෙන් පසු උපදින පැටවුන්ගේ ජානවලට පවා තම සතුරන්ගේ මුහුණු යැවීමට කපුටන් සමත් බව ඇසුවොත් ඔබ පුදුමයට පත්වෙනවා ඇත. මිනිසුන්ට එක දිගට කපුටන්

කොටනවා ඔබ දැක තිබේද? සමහර විට සමහරෙකුට නිවසින් එළියට.... බසින්නට බැරිවෙන්නට කපුටන් කොටන අයුරු ඔබ දැක ඇත. ඒ කපුටන්ගේ සතුරන් තම රැළට පෙන්වා දීම නිසාය. කපුටාට වෙනත් පක්ෂීන්ට මෙන් නොව, ආයුධ භාවිත කිරීමේ හැකියාවක්ද පවතී. කපුටන් තමන්ට ආහාර ලබා ගැනීමට හෝ ජලය ලබා ගැනීමට අවශ්‍යවූ විට කෝටුකැලි, ගල් ආදිය භාවිත කරමින් ඒවා ලබාගන්නා අයුරු දැකගත හැකිය. එසේම අනික් සතුන් මෙන් නොව, මිනිසුන් මෙන් කපුටන්ද තමන්ගේ එකෙකු මැරුණු විට ඒ මළ එකා වෙනුවෙන් අවසන් ගෞරව දක්වන්නට එක්වන්නේය. නමුත් ඊටත් වඩාත් පුදුමය වන්නේ මිහිමත සිටින බුද්ධිමත්ම පක්ෂියා ලෙස මෙන්ම වසර 7ක දරුවෙකුට ඇති බුද්ධිය කපුටාටද ඇති බවත් සොයාගෙන තිබීමය. එසේම ඇමරිකාවේ කරනු ලැබූ පරීක්ෂණ කිහිපයකින් සොයාගෙන ඇත්තේ කපුටන්ට ද්‍රව්‍යමය ප්‍රෙහේළිකා විසඳීමේ හැකියාව පවා තිබෙන බවයි.



රාහු කාලය ගැන නොදන්න කෙනෙක් නැති තරම්. අද වනවිට ඒකට ජ්‍යෝතිශ මුහුණුවරක්ද ලැබී තිබුණද නව පරම්පරාව ඒ ගැන තැකීමක් නැත. නමුත් පැරැන්නෝ නම් රාහු කාලය තුල කිසිම වැඩක් පලක් කෙරුවේ නැත. ඒත් ඇත්තටම ඇත අතීතයේ රාහු කාලය ඇති වූනේ කොහොමද කියලා ඇහුවොත් ඔබ පුදුමයට පත්වෙනු ඇත. පැරණි විශ්වාසයන්ට අනුව රාහු කාලය පිළිබඳ විශ්වාසයන් ආරම්භ වී වසර 3000කටද වැඩිය. ලෝකයේ පුදුම හතෙන් එකක් ලෙස සලකන චීන මහා ප්‍රාකාරය සෑදීම ආරම්භ වූ කාලයේ මේ රාහු කාලය පිළිබඳ විශ්වාසය ඇතිවූ බවට මතයක් පවතී. එකල චීන මහා ප්‍රාකාරය සෑදීමට යෙදවූ මිනිසුන් පැය 24 පුරාම වැඩ කළ යුතුව තිබුණේ පවතින දැඩි කාලගුණික තත්ත්වයන් යටතේය. චීන මහා ප්‍රාකාරය ගොඩනැගීමේදී මේ නිසාම මිනිසුන් මිලියන තුනකට වඩා මියගොස් ඇත. එසේ පැය 24 පුරා වසරේ දින 365 පුරා මිනිසුන් වැඩෙහි යෙදවීමට නියෝග

කල චීන අධිරාජ්‍යයාගේ කුරුරි නියෝගය ගැන ඔහුගේ පුරෝභිතයා එතරම් සතුටුවී නැත. නමුත් අධිරාජ්‍යයාගේ නියෝගයට එරෙහි වීමට බියවූ ඔහු අසරණ කම්කරුවන්ට කෑමට බීමට සහ වැසිකිලි යාමට කාලයක් ලබා දීමට සිතා අධිරාජ්‍යයාට මෙසේ කීවේලු. "රජතුමණි, රාහු කාලය කියන්නේ සියලු දේ අකර්මන්‍ය කරන කාලයක්. ඒ රාහු කාලයේ වැඩ කරවීමෙන් ඔබ වහන්සේටද අපලයක් විය හැකියි." එය ඇසූ අධිරාජ්‍යයා බියට පත්ව, වහාම රාහු කාලයේ වැඩ කිරීම් නවත්වන ලෙස නියෝග කළේලු. (චීන මහා ප්‍රාකාරය සෑදවීම ආරම්භ කර ඇත්තේ පළවෙනි චීන අධිරාජ්‍යයා වූ ක්වින් ෂී හුවැන්ග් නම් අධිරාජ්‍යයාය. ඒ ක්‍රි.පූ.221 ත් 206 ත් අතර කාලයේදී බව කියවේ. එම නිසා සෑම දිනකම උදේ වරුවේ සහ දහවල් කාලයේ පැය එකභාමාරකට ආසන්න කාලයක නිවාඩුවක් අසරණ කම්කරුවන්ට ලැබී ඇත. ඒ රාහු කාලයට පින් සිදුවීමටය. එසේම පුරෝභිතයාගේ නුවන නිසාය.

**මුදල හදිස්සියකදී**  
කාන්තා ඔබ වෙනුවෙන්ම

**ලිය රැවිය**

වාහනයේ පොත අපට දී

**විනාඩි 5න් අතර මුදල**

අපකරුවන් අවශ්‍ය නැත.

**මුදල හදිස්සියකද?**  
වාහනයේ පොත අපට දී

**විනාඩි 5න් අතර මුදල**

Full Insurance  
පඩි වාර්තා  
අපකරුවන්

**හිරෝෂ මෝටර්ස් ඒජන්සි**

(සම්පත් බැංකුව ඉදිරිපිට)  
ගණේමුල්ල.

**077 365 3733**

G.C.E. **සෑම විෂයක්ම** ලංකාවේ හොඳම ගුරුවරු

**සෞභෞමික විද්‍යාව**

**Logic**  
සමීර ජේෂ්වසිංහ

**BC**  
සුනුන්ද්‍ර නමුදුරුවෝ

**Political Science**  
ගම්මුදු ප්‍රනාන්දු

**Media**  
මයුර බණ්ඩාර

**Geography**  
සමීර ජයනායක

**ICT**  
සුරිජ එස් කුමාර

ගම්පහ හොඳම තැන.

**සුසිසව්‍යා | ගම්පහ**

**071 983 5444**

**ගුණසිරි හාඩ්වෙයාර් ස්ටෝර්ස්**

**GUNASIRI HARDWARE STORES**

කිරිඳිවිම පාර, ගණේමුල්ල.  
033 226 0303  
077 817 9219

Dealers of  
Jinasena water pumps, S-Ion PVC,  
Ceylon steel corporation, cements, tiles,  
building materials & Nippolac paint

**TH**

**තරුපති**  
උත්සව ශාලාව

කෙටිපිටි සරවිස්

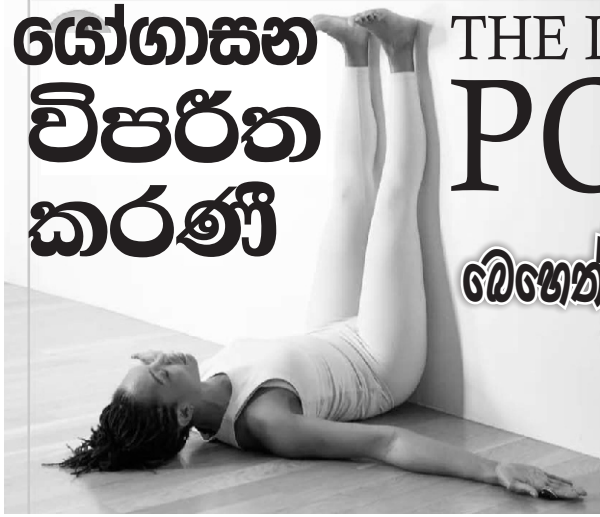
ඔබගේ නිවසේ සහ කාර්මාලයේ සියලුම උත්සව අවස්ථාවන් සඳහා ප්‍රතිභා ආහාර පාන සමඟ උත්සව භාණ්ඩ සපයනු ලැබේ.

අංක. 296, සුමේඛ මාවත, ගණේමුල්ල.  
033 226 1732 / 077 673 2991 / 071 449 3669  
email - info.tharupathi@gmail.com

# ශෝගාසන විපරිත කරණී

# THE LEGS-UP-THE-WALL POSITION

## බෙහෙත් නැනුව හෝග සුවකර ගන්න



විපරිත කරණී බිත්තියට කකුල් තබාගෙන සිටීමේ ඉරියව්ව ලෙසද හඳුන්වන, (The legs-up-the-wall position) මගින් රුධිර සංසරණය වැඩි දියුණු කිරීම, කකුල් සහ පාද ඉදිමීම හා වෙනෙස අඩු කිරීම, ආතතිය අඩු කිරීම, සහ යටි පේශි (hamstring) හා පහළ පිටුපස මාංශ පේශි මෘදු ලෙස දිග හැරීම වැනි ප්‍රතිලාභ ලබා දෙයි. මෙම සුවය ගෙන දෙන යෝග ඉරියව්ව ස්නායු පද්ධතිය සන්සුන් කරයි, ආහාර ජීර්ණයට උපකාරී වේ, සහ මනස හා ශරීරය ආතතියෙන් මුදා හැරීමෙන් නින්දේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වේ.

### ශාරීරික ප්‍රතිලාභ -

රුධිර සංසරණය වැඩි දියුණු කරයි:

මෙම ප්‍රතිලෝම ඉරියව්ව මගින් කකුල් වල ඇති ශරීර තරල නැවත ශරීරයේ අනෙකුත් කොටස් වෙත ගලා ඒමට උපකාරී වන අතර, එමගින් පාදවල සහ වළලුකරවල ඉදිමීම සහ වෙනෙස අඩු කළ හැකිය.

ඉදිමීම සහ වෙනෙස අඩු කරයි:

පහළ ගාත්‍රා වල ඇති තරල ඉවත් කිරීම මගින්, මෙම ඉරියව්ව ඉදිමුණු පාදවල අපහසුතාවයෙන් සහ වෙනෙසට පත් කකුල්වලින් සහනයක් සලසයි.

පහළ ශරීරය මෘදු ලෙස දිගු කරයි:

දිගු වේලාවක් වාඩි වී සිටීම හෝ සිටගෙන සිටීමේ බලපෑමට එරෙහිව ක්‍රියා කරමින්, එය යටි පේශි (hamstrings) සහ පහළ පිටුපස මාංශ පේශි මෘදු ලෙස දිගු කිරීමට උපකාරී වේ. ආහාර ජීර්ණයට උපකාරී වේ:

ආතතිය අඩු කිරීමෙන් හා රුධිර සංසරණය වැඩි දියුණු කිරීමෙන්, මෙම ඉරියව්ව බඩ පිපීම සහ සාමාන්‍ය ආහාර ජීර්ණ ගැටළු සඳහා ද උපකාරී විය හැකිය.

### මානසික හා චිත්තවේගීය ප්‍රතිලාභ -

ආතතිය සහ කාංසාව අඩු කරයි:

විපරිත කරණී ස්නායු පද්ධතිය සන්සුන් කරයි, ශරීරය ආතති සහගත තත්ත්වයකින් විවේකී තත්ත්වයකට මාරු වීමට උපකාරී වේ.

සුව නින්ද ප්‍රවර්ධනය කරයි:

මෙම ඉරියව්වේ ඇති විවේකී ස්වභාවය මනස සන්සුන් කිරීමට උපකාරී වන



### සිලිබැඟ වෙනුවට කැමිබ්‍රේල්ලා බැඟ මහලු

ඉතාම නුදුරේදී රජය විසින් ගෙන එනු ලබන නව පනතක් මගින් සිලි මලු නොමිලේ දීම තහනම් කරනු ලබන්නේය. එවිට කඩයකට යන ඔබට භාණ්ඩ ගන්නට සිදුවන්නේ රෙදි මල්ලකට හෝ කඩදාසි මල්ලකටය. සිලි මල්ලක් ගන්නේ නම් වැඩිපුර මුදලක් ගෙවීමට සිදු වනු ඇත.

නමුත් කැමිබ්‍රේල්ලා රෙද්දකින් ග්‍රොසරි මල්ලක් මසා ගන්නේ නම් ඔබට එය විසි තිස් වතාවක් පාවිච්චි කළ හැකි වනු ඇත. කොළඹ පිටකොටුවේ හරස් විදිවල ඇති කඩවල කැමිබ්‍රේල්ලා මීටරයක් රුපියල් 100කට ගත හැකිය. කැමිබ්‍රේල්ලා මීටරයක් න' ඔබට ග්‍රොසරි මලු 4-5ක් මසා ගත හැකිය. එමගින් ඔබට විශාල මුදලක් ඉතිරි කරගත හැකි වන අතරම පරිසර හානිය වැළැක්වීමට විශාල ලෙස දායක වීමටද හැකියාවක් ලැබෙනු ඇත. අරපිරිමැස්ම නිසා ඔබට ආර්ථික වාසියක්ද අත්වෙයි.

අතර, එමගින් පහසුවෙන් නින්දට යාමට හැකි වේ.

මනස සන්සුන් කරයි:

එය ස්නායු පද්ධතිය සන්සුන් කරන සුවදායක ඉරියව්වක් වන අතර, මෘදු මානසික අවපීඩනයේ හෝ කාංසාවේ රෝග ලක්ෂණ සමනය කිරීමට උපකාරී වේ.

පුහුණු විය යුතු ආකාරය (සංක්ෂිප්තව) බිත්තියකට යාබදව වාඩි වන්න. පිටුපසට බිම තබන අතරතුර ඔබේ කකුල් බිත්තිය දිගේ ඉහළට ඔසවාගෙන පිටුපසට භාන්සි වන්න. හොඳම ප්‍රතිඵල සඳහා දිනපතා මිනිත්තු 5 සිට 15 දක්වා මෙම ඉරියව්වේ සිටින්න.

### සුනඛයින් ඇතිකිරීමේ නීති තදකිරීම හොඳය

ආරංචිමාර්ග වලට අනුව ලගඟිම රජය විසින් දඩාවතේ යන සුනඛයින් විනාශ කිරීමට ක්‍රියාමාර්ග ගැනීමට නියමිතය. එය කාලෝචිතය. නමුත් දඩාවතේ යන බල්ලන් බෝවීම උන්ගේ වරදක් නොව, උන් ඇතිකරන, තැකීමක් නැති මිනිසුන්ගේ වරදය. එනිසා ඉදිරියේදී මෙලෙස බල්ලන් ඇති කරන්නේ නම්, නිසි පරිදි එය කිරීමටත්, නිදහසේ බෝවීම පාලන කිරීමටත්, බලු පැටවුන් ගෙනැවිත් පාරට දැමීම තහනම් කිරීමටත් සහ ඒවා කරන අයට දඬුවම් පැමිණවීමත් සුදුසුය. එවිට ඉබේම වගකීම් රහිත සතුන් ඇතිකිරීම සීමාවනු ඇත.

# ගණේමුල්ල

ගණේමුල්ල බ්‍රිතාන්‍යය සමයේදී ස්ථාපිත කරනු ලැබූ ගමකි. නගර මධ්‍යයේ ඇති දුම්රිය ස්ථානය සාදන ලද්දේ ලන්දේසි යුගයේදී බව පැවසුනද, තවමත් එහි කැනීම් කර එය තහවුරු කරගෙන නැත. 1959 දී ගණේමුල්ල දුම්රිය ස්ථානයේදී සිදුවූ වැදගත් සිදුවීමක් නිසා ගණේමුල්ල ඉතිහාස ගත වෙයි. එකල උදේ සවස ධාවනය වන කාර්යාල දුම්රියවලද පළවෙනි පන්තිය සහ දෙවනි පන්තිය, තුන්වෙනි පන්තිය වශයෙන් පන්ති තිබුණේය. දිනක් ගණේමුල්ලේ දුම්රිය ස්ථානයට පැමිණි දුම්රියට නගින්නට අති විශාල පිරිසක් සිටි නිසා ඔවුන් පන්ති බේදයකින් තොරව දුම්රියට නැග්ගේය. එහි සිටි දුම්රිය ආරක්ෂකයන් මගින්ව අත් අඩංගුවට ගන්නට සැරසීම නිසා එයින් කෝපයට පත් සියලුම දුම්රිය මගීන් දුම්රියෙන් බැස, දුම්රිය පාරේ වාඩිවී දුම්රියට යාමට ඉඩ නොදුන්නේය. මේ බව යාර පන්තියක් පමණ ඇතින් ගම්පහ පාරේ තිබූ පන්සලටද දැනගන්නට ලැබුණේය. එකල එහි නායක ස්වාමීන් වහන්සේ වූ දුවමොට්ටුවේ අමරවංශ හිමියන් වහ වහාම පන්සලේ සිටි සියලුම



වටිනාකම තව වැඩි වී ඇත්තේ එකල විසූ ප්‍රාදේශීය නායකයෙකු ලෙස පිළිගත් සුදුමල් බණ්ඩාර නමැති උතුම් කෙනෙක් දේවත්වයෙන් සලකා මෙම විහාරයේම සුදුමල් බණ්ඩාර නමින් දේව මාලිගාවක් ඉදි කිරීමයි. වර්ෂ 1900 වන විට කොස්සින්නේ සීලානන්ද මහ තෙරුන් වහන්සේ මෙම ස්ථානයෙහි පාලනය බාර ගෙන ඇති නමුත් උන්වහන්සේගේ අපවත්වීමෙන් පසු ගස්සේ ගුණානන්ද තෙරුන් වහන්සේ කොස්සින්නේ සිට අමුණුගොඩ පැමිණ ඇත. උන්වහන්සේ අමුණුගොඩ මේධානන්ද හිමිපාණන්ට ස්ථානය බාර දී ආපසු කොස්සින්නට වැඩම කර ඇත. මේධානන්ද හිමියන්ගේ හදිසි අපවත්වීමෙන් කඹුරුගොඩ ධම්මානන්ද හිමි විහාරාධිපති වූවත් හදිසි අසනීපයක් නිසා කුඩා වූවත් අමුණුගොඩ සෝමානන්ද හිමියන්ට ස්ථානය බාරගන්නට සිදුවී ඇත. ඒ අනුව එදා මෙදාතුර සෝමානන්ද හාමුදුරුවෝ ස්ථානය ආරක්ෂාව සහ පාලනය මනාව සිදුකොට ඇත.



ස්වාමීන් වහන්සේලා කිහිප නමක්ද කැටුව පැමිණ රේල් පාරවල් දෙකම වසා දමමින් බිම වාඩි වූයේ දුම්රියයන් එකකටවත් යන්නට නොදෙන බව පවසමිනි. දහවල් වනවිට ප්‍රධාන මාර්ගයේ සියලුම දුම්රිය නැවතී ගියේය. බෙහෙවින් කලබලයට පත් පාලකයින් පැමිණ නායක ස්වාමීන් වහන්සේ සමග සාකච්ඡා කලද, කාර්යාල දුම්රියවල පන්ති බේදය නවතා දමන්නේ නැතිනම්, දුම්රිය දුවන්නට නොදෙන බව උන්වහන්සේ දැඩිව කියා සිටියහ. එතැන සිටි විශාල ජනතාවක්ද උන්වහන්සේ සමග එක හඬින් එයට එකඟවූ බැවින් කාර්යාල දුම්රියවල පන්ති බේදය ඉවත් කරනවා හැර වෙන කරන්නට දෙයක් බලධාරීන්ට නොතිබුණේය. එය දුම්රිය මගීන් ලද විශාල ජයග්‍රහණයක් විය. එම සිදුවීම සිහිවීම පිනිස පසු කලෙක දුම්රිය ස්ථානයේ ඇති දුම්රිය වේදිකාවේ දුවමොට්ටුවේ අමරවංශ හිමියන්ගේ පිලිරුවක්ද ගොඩ නැගුවේය. ලංකාවේ දුම්රිය ඉතිහාසයේ සිදුවූ වැදගත්ම සිදුවීමක් වූ එම සිදුවීම නිසා අදද කාර්යාල දුම්රියවල යන මගීන්ට විශාල සහනයක් වී ඇත.

## අමුණුගොඩ කුඩුමිරිස්සේ ශ්‍රී පරාක්‍රමබාහු රාජමහාවිහාරය

බස්නාහිර පළාතේ ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ ගම්පහ මැතිවරණ කොට්ඨාසයේ සියනැ කෝරලයේ මැද පන්තුවේ අමුණුගොඩ ගම් පියස පිහිටා ඇත. කෘෂිකාර්මික යුගයක් සමග එදා ඇල වේලි සහ කුඹුරු විශාල වශයෙන් පිහිටා තිබීම ද වෙල්යායක් ඉස්මත්තේ කුඩා වැවක්, පිහිටා තිබීම ද, ජනප්‍රවාදයයි. අමුණු වැඩි වශයෙන් තිබීම නිසා අමුණුගොඩ යන නම භාවිතා වී ඇති මෙම සුන්දර ගම ඔපවත් වීම වටිනාකම තවත් වැඩි වී ඇත්තේ ගමේ පන්සල වූ කුඩුමිරිස්සේ ශ්‍රී පරාක්‍රමබාහු රජමහා විහාරය නිසාය. පන්සල් බිම පිහිටා ඇති ගල් පර්වතයෙහි කුඩුමිරිස් කියන වැල් වර්ගය තිබීම නිසා කුඩුමිරිස් වූ බවත් හයවන සිරිපැරකුම්බා මහ රජු වැඩිපුර වාසය කළ ප්‍රදේශයක් බැවින් ගල්ලෙන දැක එහි බෝධියක් රෝපනය කොට විහාරයක් බවට පත්කළ බව ජනප්‍රවාදයේ දක්වා ඇත. ගල්ලෙනෙහි කටාරම් කොටා තිබීම නිසා පැරකුම්බා රාජ සමයෙන් මෙතැන විශේෂ අවධානයට යොමු වී ඇති බව පැහැදිලියි. හයවන පැරකුම්බා රජු කෝට්ටේ යුගයේ සිටි බැවින් එවක ආරම්භ වූ විහාරයක් ලෙස පිළිගැනේ. එසේම මෙහි

නාවකාලික ඉදිකිරීම් තිබුන මෙතැන අමුණුගොඩ මේධානන්ද හාමුදුරුවෝ ඉදිකළ ධර්ම ශාලාව අද දක්වාම පවතී. එසේම උන්වහන්සේ ආරම්භ කළ (1948) දහම් පාසල අද දක්වාම පවතී. අමුණුගොඩ සෝමානන්ද හාමුදුරුවෝ දෙමහල් ආවාස මන්දිරය, දාගැබ, දාන ශාලාව, බෝධි ප්‍රකාරය, විදුලිය හා ජල පහසුකම් මනාව පිහිටුවන ලදී. එසේම උන්වහන්සේගේ ශිෂ්‍ය පරකන්දෙණියේ ධීරානන්ද හිමියන් සෝමානන්ද නායක හාමුදුරුවෝ සමග සංවර්ධන කටයුතු රාශියක් තවමත් සිදුකරමින් පවතී. එනම් දෙමහල් ශිෂ්‍ය හෝවාසිකාගාරය, දෙමහල් දාන ශාලාව, විහාරය සම්පූර්ණ භූමිය වටා ප්‍රකාර ඉදිකිරීම - වාහල්කඩ- වාර්ෂික සතිපිරිත්, දේවාල පද්ධතියක් ඉදිකිරීම, පොහොය වැඩසටහන් මෙවන් විශාල සේවාවක් සිදුකරනු ඇත. අමුණුගොඩ සෝමානන්ද හාමුදුරුවන්ට සියම් නිකායේ මල්වතු පාර්ශවයේ සියනැ කෝරලයේ ප්‍රධාන අධිකෂණ සංඝනායක පදවිය ලබා ගැනීමටද සමර්ථ විය. උන්වහන්සේ මේවන විට 94 වියේ පසුවෙයි. සුදුමල් බණ්ඩාර දේවාලය කපුමහතා පිය-පුතු පරපුරෙන් පැවත එන එකකි. අහල ගම් හතකට සෙන ශාන්තිය ලබාදෙන ස්ථානයක් වන මෙහි වාර්ෂික නානුමුර ඉතා උසස් ලෙස සිදු කෙරේ. එදිනට නානුමුර පෙරහැර, දියකැපීම, හාර ඔප්පු කිරීම, තුන්යම් රාත්‍රිය මුලුල්ලේ ගම්මඩුව, සත්පත්තිනි යාගය සමඟ ගිනි පැහීම වශයෙන් සිදුකෙරේ. තවද විහාර භූමියේ පිහිටි ශ්‍රී විෂ්ණු දේවාලය ද ඉපැරණි එකකි. ඉහත සඳහන් කළ කොස්සින්නේ සීලානන්ද හාමුදුරුවෝ 1932 පමණ මහනුවර නාථ දේවාලයෙන් වැඩම කළ කලුගල් විෂ්ණු පිළිමයක් තනා එහි තැන්පත් කර ඇත්තේ, එහි පූජා පවත්වා සෙත් ශාන්ති කරන්නේ පන්සලේ හාමුදුරුවන් විසිනි. එසේම අමුණුගොඩ ගමේ පිහිටි කුමාරදාස විදුහලද වර්ෂ 175ක් පමණ පැරණි එකකි. විදුහල් භූමියේ ඇති පැරණි අරලු ගහ එයට සාක්ෂි දරනු ඇත. (කරුණු සොයා බලා ස්වාමීන් වහන්සේ සමගම සාකච්ඡාකර තොරතුරු වාර්තාකරනය රන්ජිත් සමරතුංග විසිනි)

දැනට වාර්තාගතවන ලිංගික අඩමතේට්ටම් සහ අවභාවිතයන් දැකීම බිය උපදවන සුළුය. නමුත් සත්‍ය තත්වය වන්නේ ඒවා සිදුවන ප්‍රමාණයෙන් 50% ක පමණ ප්‍රමාණයක්වත් වාර්තා නොවීමය. එයට හේතු බොහෝ තිබිය හැකි නමුත් මෙම තත්වය සැබැවින්ම හයංකාරය. මෙයට බොහෝ දුරට හේතුවන්නේ දෙමාපියන් නිසි වයසේදී දරුවන් දැනුවත් නොකිරීම නිසා දරුවන් ආරක්‍ෂාවීමට ඉගෙන නොගැනීමයි. එම නිසා මේ සිදුවන ළමා ලිංගික අඩමතේට්ටම් සහ අවභාවිතයන් වල වගකීම දෙමාපියන් බාරගත යුතුය. ළමයින් මේ තත්වයට පත්වන්නේ කැමැත්තකින් නොවේ. අවස්ථා 95% ක දීම බලහත් කාරයෙනි. ඒ තත්වයට පත්වන්නේ බොහෝ විට නොදැනුවත්කම නිසාමය.

ඔබ ඔබේ දරුවන්ට වයස අවුරුදු 7-9 අතර කාලයේදී සියලු ලිංගික කරුණුද උගන්වා, සමාජයෙන් ආරක්‍ෂාවන ආකාරය පවා කියා දිය යුතුය. දැනුවත් දරුවා මේ සිදුවීමට යන්නේ කුමක්දැයි වහාම අවබෝධ කරගනී. එබැවින් මේ තත්වයෙන් මිදීමට හෝ සෘජුවම ප්‍රතික්ෂේප කිරීමට ඔහු හෝ ඇය දැනී. නමුත් දෙමාපියන්ගෙන් මේ දේවල් ඉගෙන නොගත් දරුවා තමා යම් බැරෑරුම් තත්වයකට පත්ව ඇති බව දැනගන්නා විට බොහෝ දේවල් සිදුවී හමාරය. සමහරෙකුගේ ජීවිතය ආපසු හැරවීමට නොහැකි ආකාරයට විනාශ වී අවසානය. එබැවින් ඔබ ඔබේ දරුවන් දැනුවත් සන්නද්ධ කළ යුතුය.

(ලාංකීය සමාජයේ දරුවන් ලිංගිකව දැනුවත් කිරීමට එරෙහිව යම් ආගමික බලවේග ක්‍රියාත්මකවෙනු දැකිය හැකිය. නමුත් සමහර ළමා අපවාරයන්ට මුල්වන්නේද ඔවුන්ම බව පුවත්පත්වල පලවන ප්‍රචාරකවලින් අවබෝධ කරගත යුතුය. සමහර ආගමික ස්ථාන ආශ්‍රිතව සිදුවන දේවල් කිසිවකුදු ප්‍රසිද්ධියේ කතා කිරීමට බියය. නැතහොත් කැමති නැත. නමුත් සත්‍ය තත්වයන් දන්නේ ඉතාමත් සුලු පිරිසකි. එබැවින් බුද්ධිමත් දෙමාපියන් වශයෙන් ඔබ තීරණය කළ යුත්තේ ඔබේ දරුවා දැනුවත්

# දරුවන්ට සිදුවන ලිංගික අඩමතේට්ටම්වල වගකීම දෙමාපිය ඔබ බාරගත යුතුය

සන්නද්ධ කරනවාද? නැතහොත් සමාජයේ රුදුරු හස්තයන්ගේ ග්‍රහණයට ඔබේ දරුවා අල්ලා ගැනීමට ඉඩ හරිනවාද යන්නයි. මෙය ඔබේ තීරණය සඳහා ඉදිරිපත් කරමි.)

පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව ඔබේ සැලකිල්ල යොමු කිරීමෙන් පසුවට පසුතැවිලි වීමෙන් වැළකිය හැකිවනු ඇත.

කිසියම් හෝ ආබාධයක් ඇති දරුවෙකු ලිංගික අඩමතේට්ටම් හෝ අවභාවිතයන්ට ලක්වීමට ඇති ඉඩ සාමාන්‍ය ළමයෙකු ඒ තත්වයට පත්වීමට ඇති ඉඩ මෙන් දෙගුණයකි.

ජාතිය, ආගම, වර්ගය හෝ රට ගැන වෙනසක් නොමැතිව, යම් ආබාධිත කාන්තාවක් දූෂණය කිරීමට, අඩමතේට්ටම් කිරීමට හෝ අවභාවිතයට පත්වීමට ඇති ඉඩ සාමාන්‍ය කාන්තාවක මෙන් හතර ගුණයකි.

මෙවැනි අඩමතේට්ටම්වලට ලක්වන ආබාධිත කාන්තාවන් අතරින් තමා අඩමතේට්ටමකට ලක්වූ බව පවසන්නේ හෝ පැවසිය හැක්කේ 25% කටත් වඩා අඩු ප්‍රමාණයකි. එබැවින් එම පුද්ගලයා හෝ පුද්ගලයින් අතින් නැවත නැවතත්



දූෂණයට ලක්වීම හෝ අවභාවිතය සිදුවේ.

## අන්තර්ජාලයේ දැන්වීම්වලින් පරිස්සම් වෙන්න

අන්තර්ජාලයේ ඇති දිනපතා ගෙවීමට ඔන්ලයින් රැකියා ලබාදීම් සහ විවිධාකාරයේ මුදල් සෙවිය හැකියයි පවසන දැන්වීම්වලින් 97%කට වඩා ව්‍යාජ ඒවා බව සමීක්ෂණවලින් තහවුරුවී තිබේ. මිනිසුන් රවටා මුදල් කඩා ගැනීම මෙහි අරමුණය. එසේම මෙහි පලකරන විවිධ ආකාරයේ බෙහෙත්, ආලේපන වර්ග ආදිය ගැනත් පැවසිය හැක්කේ එවැනිම දෙයකි. සමහරු බොරු දැන්වීම් දමා ඔබේ නම ගම, ලිපිනය, ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය, බැංකු ගිණුම ආදී තොරතුරු සමාගම්වලට විකුණමින් විශාල මුදලක් සොයා ගන්නා අතර තවත් සමහරු ඔබේ බැංකු ගිණුම්වල විස්තර රැගෙන බැංකුවලින් මුදල් සොරකම් කරන ලද අවස්ථා රාශියක් ගැනද පොලිසියට පැමිණිලි ලැබී තිබේ.

විශේෂයෙන්ම විදේශිකයින් විශාල පිරිස් හෝටල්වල සහ නිවාස කුලියට රැගෙන නැවතී, පරිඝණක සහ අන්තර්ජාලය භාවිත කරමින් මෙවැනි ජාවාරම් කරන බව වාර්තාවී ඇත. හොඳින් කල්පනාකර බලා, තහවුරු කරගෙන මිස ඔබේ කිසිම තොරතුරක් මේ දැන්වීම් සඳහා යොමු කිරීමෙන් වලකින්න. එසේම දරුවන්ට විශේෂ පන්ති පවත්වන බව පවසා නිවසට පොතක් එවූ විට රුපියල් 5000 ක් දී එම පොත මිලදී ගත් පසු දරුවන්ට දිගටම ඉගැන්වීම් සිදුකරන බවත්, පරිඝණක ආදිය තැගි දෙන බවත් පවසමින් තවත් පිරිසක් මිනිසුන් රවට්ටමින් සිටිති. එනිසා එවැනි දැන්වීම්වලට රැවටී ඔබේ මුදල් නැති කර ගැනීමට හෝ ඔබ ගැන, ඔබේ බැංකු ගිණුම් ඇතුළු පුද්ගලික තොරතුරුත් පිටතට දීමෙන් වළකින්න.

මෙලෙස ආබාධිත කාන්තාවන් හෝ පිරිමින් ලිංගික අවභාවිතයට පත්කරන මිනිසුන් අතරින් නීතියෙන් දඬුවම් ලබන්නේ 3% ක් තරම් වූ සුලු ප්‍රතිශතයක් පමණි.

මෙම තත්වයට බොහෝ දුරට හේතුවන්නේ ඔවුන්ට තනියම තම කාර්යයන් කරගැනීමට අපහසුවන නිසා බව කරුණු සනාථව තිබේ. බොහෝවිට ඔවුන්ව මෙම ලිංගික අඩමතේට්ටම් වලට ලක් කරන්නේ ඔවුන්ට උදව්කරන පවුලේ ශෝකීන්ම හෝ ලගිත්ම ඇසුරු කරන අයවලුන් විමද විශේෂත්වයකි. එසේ නැතහොත් ඔවුන්ට ඇප උපස්ථාන කරන අයයි. සමහර දරුවන් කතා කිරීමේ අපහසුතාවයන් නිසා තමාට සිදුවන හිංසනය වසන් කරගෙන සිටීමද දැකිය හැකිය.

දෙමාපියෙකු වශයෙන් ඔබ විශ්වාස කරන්නේ ඔබේ දරුවා පවුලේ තත්වයන් ගැන සිතා බලා තීරණ ගනු ඇතැයි කියාය. එනම් පවුලේ සිතූම් පැතුම්, ගති පැවතුම් සහ තත්වයන් පිළිබඳව කිරා මැණ බැලීමකින් පසු තම දරුවා තීරණ ගනු ඇති බවය. නමුත් මේ තත්වය ක්‍රියාත්මක වීමේදී ඉදිරියට වෙනස් ස්වාභාවයක් ගන්නා බව දැකගත හැකිය. මීට හේතුව බොහෝ දුරට ලිංගිකතාවය පිළිබඳව ඔබ ඔබේ දරුවන් නිසිලෙස දැනුවත් නොකිරීමත්, දරුවන්ට සමීප නොවීමත් බව කරණු ලැබූ අධ්‍යයනයන් ගණනාවකින් තහවුරු වී තිබේ. එසේ නම් දරුවන් එවැනි තීරණ ගැනීම දරුවාගේ වරදක් නොවේ. ඔවුන් ගැටවර වියට එළඹෙමින් සිටී. සිරුරේ ලිංගික වර්ධනයට අවශ්‍ය හෝමෝන ක්‍රියාකාරී වෙමින් තිබේ. නමුත් ඔවුන් මානසිකව අතරමං වී තිබේ. මෙවැනි අවස්ථාවක තමාට ලංවෙන ඕනෑම කෙනෙකු වෙත ආකර්ෂණය වීම ස්වාභාවිකය. එම තත්වයට වගකිව යුත්තේ ඔබයි. දරුවා වෙනත් අයට ආකර්ෂණයවීමට පෙර දරුවා තමා ලගට ලං කරගෙන දරුවාට ලිංගිකතාව මෙන්ම පවුලේ විශ්වාසයන්, පවුලේ බලාපොරොත්තු, ඔවුන් ඒවාට බැඳී සිටින්නේ කෙලෙසද, ඔවුන් එවැනි සබඳතාවලට බැඳිය යුතු කාලය කුමක්ද ආදී පහදා දීම ඔබ විසින් කළ යුතුව ඇත. ඔබ මෙතෙක් ඔබේ දුවට හෝ පුතාට ඒවා පහදා දී නැත්නම් තවත් පමාකරන්න එපා. අද ම මේ තත්වය අවබෝධ කරගෙන ඔබේ දරුවාගේ නුවනැස පාදන්න. නැතිනම් දරුවන් ජීවිතය වරදවාගත් පසු, ඔබේ පවුලට හානිකර හෝ නොගැලපෙන කටයුතුවල නියැලුණු පසු දරුවන්ට දෙස් දෙවොල් තබමින් දරුවාගේත් ඔබේත් මනස විකෘති කරගන්න එපා. ඔබ එවැනි ක්‍රියාමාර්ගවලට එළඹුන වට සි දු ව න් නේ ත ත් ව ය තවතවත් නරක අතට හැරීම පමණකි. එවැනි තත්වයට මග පාදන්නේ ඔබයි. එම නිසා එවැනි තත්වයන් ඇති නොවන්නට වග බලාගන්න. ඔබ දරුවාට ලිංගිකතාව පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමට පෙර පහත සඳහන් කරුණු පිළිබඳව දැනුවත් වන්න. සූදානම් වන්න. :-

1. ඔබ මේ සඳහා තෝරාගත යුත්තේ ඉතාම සාමකාමී සතුටින් සිටින චේලාවක් වීම වැදගත්ය.
2. ඉගැන්වීමේදී ගෞරවණීය

## ඔබේ දරුවාට ලිංගිකතාවය පිළිබඳ දැනුම සමාජයෙන් නොව, ඔබෙන් ලබාදීමේ වගකීම බාරගන්න



3. දරුවා අනිවාර්යයෙන්ම ඔබෙන් විවිධ ආකාරයේ ප්‍රශ්න අසනු ඇත. ඒවාට කෝප වීම හෝ ලැජ්ජාවීමකින් තොරව නිවැරදි පිළිතුරු ලබා දෙන්න. දරුවාගේ අදහස්වලට ද ඇහුම්කන් දෙන්න.
4. ඔබ දරුවාගේ යහපත වෙනුවෙන් මෙම දැනුම ඔහුට හෝ ඇයට ලබාදෙන බව දරුවාට දනෙන්නට හරින්න.

ඔබ ඔබේ දරුවා සමග සාකච්චා කිරීමට පෙර, දරුවාට ලිංගිකත්වය පිළිබඳව අවබෝධයක් ලබාදීමට ප්‍රථම ඒ කරුණු කතා කරන්නේ කෙසේදැයි හොඳින් කල්පනා කර බලන්න. ඉන්පසු ඔබ ඒ සඳහා අවශ්‍ය කරුණු ගැන දැනුවත් වන්න. අවශ්‍ය තොරතුරු, කරුණු සූදානම් කරගන්න. ඔබ නිසි ලෙස සූදානම් නොවී මේ කරුණු දරුවා සමග කතා කරන්නට යන්න එපා. එසේම ඔබ අනවශ්‍ය ලෙස ලැජ්ජාවට හෝ බියට පත්වන්නන් එපා. එවිට දරුවා තුලත් ඒ අනිසි බිය සහ ලැජ්ජාව ඇතිවීම වැළැක්විය නොහැකියි. එය දරුවාට නරකට සිටින්නට පුලුවන.

එසේ ඔබ කරුණු සූදානම් කරගෙන, දැනුමින් සන්නද්ධව ඔබේ දරුවා සමග කතා බහ කිරීමෙන් දරුවාට ඔබ පිළිබඳව ගෞරවයක් ඇතිවන අතරම ඔබ පවසන කරුණු පිළිබඳව සිතීමට පෙළඹවීමටද හැකියාව සහ අවස්ථාව ලැබෙයි. එමෙන්ම දරුවාට හොඳ අවබෝධයක් ලබාදීමටද ඔබට හැකියාව ලැබෙනු ඇත.

නමුත් ඔබ එය පහදා දීමට ඉදිරිපත් නොවී, අවට සමාජයෙන් හෝ පාසලෙන් ඒවා ඉගෙන ගන්නට ලැබුනොත්, අනවශ්‍ය ලුහු ඇහුල් පමණක් නොව, කරන ආකාරයන් පිළිබඳ අත්දැකීම්ද ලබාදීමට ඇති ඉඩ බෙහෙවින් වැඩිය. ඒනිසා ඔබ අද රණිය දෙමාපියෙක් ලෙස ඔබේ ලැජ්ජාව හෝ බිය පසෙකින් තබා, දරුවා වෙනුවෙන් එකිනරවී දරුවාට සත්‍යය පහදා දීමට කටයුතු කිරීම පවුලේ සතුටට හේතුවේ.

ධර්ම ශ්‍රී වර්ධනාරාම පුරාණ විහාරය (කොස්සින්න රාජමහා විහාරය) අපේ ගම් ප්‍රදේශයේ බෞද්ධ ජනයාගේ ප්‍රථම සිද්ධස්ථානය වන්නේය. මෙම විහාරය ක්‍රි. ව. 1415 දී කෝට්ටේ රාජධානිය විසින් ඉදිකර, සඟහතු කොට පූජාකල ඓතිහාසික සිද්ධස්ථානයකි. රාජ්‍යත්වය ලබාගත් පසු සිය රාජ්‍යය පුරා වෙහෙර විහාර ඉදිකරවා, උතුම් සඟරුවන වඩාහිඳුවා, ඇප උපස්ථානයට ජනයා පදිංචි කරවීම අපේ රජවරුන්ගේ ප්‍රථම කාර්යය විය. මීට වසර හයසියකට පෙර කෝට්ටේ හයවන පරාක්‍රමබාහු රජතුමාද ගත්තේ ඒ මගමය. එකල කොස්වනය යැයි නම් ලද ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත කළ මෙම විහාරය අද කොස්සින්න රජ මහා විහාරය ලෙස පූජනීයත්වයට පත්ව ඇත්තේ ඓතිහාසික පසුබිම මතය.

පසුකලක ඇතිවූ දේශපාලනික ව්‍යාකූල භාවය නිසා සහ ඊට සමකාලීනව සිදුවූ අපරදිග ජාතීන්ගේ ආගමනය ද අවාසනාවන්ත ලෙස බලපෑම මත කෝට්ටේ පාලනය අස්ථාවර වෙද්දී කොස්සින්න මහා විහාරය හා ගොඩ නැගෙමින් තිබූ නව ජනාවාසයට නිසි රාජ්‍ය අනුග්‍රහය නොලැබී යාම නිසා අත්වූ ඉරණම වූයේ සියවසක් ඉක්මවීමටත් පෙර විහාරය හා අවට ප්‍රදේශය නැවත ක්‍රමයෙන් ජනශුන්‍ය වී වනයෙන් වැසී යාමය. (හයවන පරාක්‍රමබාහු රජතුමා එකල කොස්සින්න මහා විහාරයට ලබා දුන් 'ග්‍රාම වරය' ට අද අප ජීවත්වන ගණේමුල්ල ප්‍රදේශය ද (ඉරහද ගල දක්වා) තිබූ බව අමුණුගොඩ ශ්‍රී පරාක්‍රමබාහු විහාරයේ පිහිටුවා ඇති ශිලා ලේඛනයෙන් පැහැදිලිව හෙලිවේ.)

සියවස් තුනකට ආසන්න කාලයක් වනාන්තරයට යටව තිබූ කොස්සින්න මහා විහාරය නැවත ආරාමයක් ලෙස සැකසීමේ ගෞවරය පූජ්‍ය නුගමුවේ පියදස්සී යන හිමිනමට උරුමවේ. ගණේමුල්ල ධර්ම වර්ධනාරාම විහාරය නිර්මාතෘ පූජ්‍ය නුගමුවේ සුමංගල අපේ නායක හිමිපාණන් පැවදි දිවිය අරඹා ඇත්තේ ද උන්වහන්සේගේම ශිෂ්‍ය පරම්පරාවේය. අප විහාරයට පිංබිම ලබා දුන් උන්තමයා වන දොන් බස්තියන් ගුණසේකරගේ පියාණන් වූ කොස්සින්න විහාරයේ ප්‍රධාන දායක තැන වූ "සිංඤ්ඤප්පුහාමි" ද කොස්සින්න ග්‍රාම වරයට අයත් ප්‍රදේශයට සංක්‍රමණය වූ ප්‍රථමයකි. වර්තමාන විහාරාධිපති පූජ්‍ය වැදණ්ඩේ ජිනරතන ස්ථවිරයන් වහන්සේ - 2013 පූජ්‍ය උඩබදලව ජිනසිරි හිමියන්ගේ ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස 1995 දී පැවදි බිමට ඇතුළත් අතර වර්තමාන ධර්ම ශ්‍රී වර්ධනාරාම විහාරස්ථානයේ විහාරාධිපති වහන්සේය.

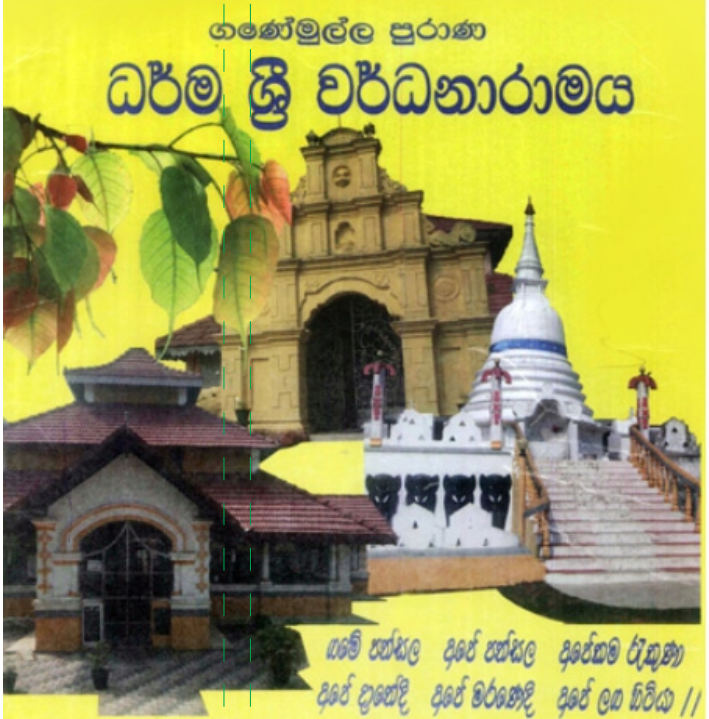
ධර්ම ශ්‍රී වර්ධනාරාම විහාර භූමිය යලිත් කසාවතින් බැබලෙන යුගයක් නිර්මාණය වී ඇති අතර දායක දායිකාවන්ගේ කුඳුමහත් අවශ්‍යතා අඩුවක් නැතුව ඉටුකරදීමට සමත් ශිෂ්‍ය පිරිසක් (පැවදි) උන්වහන්සේ ගොඩනගමින් සිටී. මේ සියල්ල පිටුපස සිට පූජ්‍ය ගණේමුල්ල රතනවංශ හිමි විහාරාධිපති හිමියන්ට ලබාදෙන උතුම් සහයෝගය පැසසුම් කටයුතුය. ඉතා දීර්ඝ කාලයක සිට අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන ආ ධර්ම ශ්‍රී වර්ධනාරාම දහම් පාසල මෙහෙයවීම, උන්වහන්සේ අතින් සාර්ථකව ඉටුවෙමින් පවතී. එපමණක්ද නොව, කුඩා සාමනේර වහන්සේලා පිරිස සිල්වත්, සංවරයෙන් යුතු ශාසනාභිවෘද්ධියට කැපවී සසුන් කෙත බැබලිය හැකි මට්ටමකට ගෙන ඒමේ මහා ක්‍රියාවලියට නොපසුබටව උරදෙන්නේද උන් වහන්සේය. මේ අයුරින් විහාරස්ථානයේ සහ සතර පෝරුවේ අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් කැප වෙන වැදණ්ඩේ ජිනරතන ස්වාමීන් වහන්සේ මෙතෙක් ඉටුකළ සහ ඉටුකරමින් සිටින වැදගත් ශාසනික කටයුතු රාශියකි.

ධර්ම ශ්‍රී වර්ධනාරාම විහාරස්ථානයේ වර්තමාන දායක සභාව 36 දෙනෙකුගෙන් පමණ සමන්විතය. ඒ අතරින් ක්‍රියාකාරී නිලධාරීන් ලෙස එච්. සී. කුමාරවිතාන ආරච්චි මයා - ගිහි සභාපති ඩී. ආර්. රණසිංහ බණ්ඩා මයා - ලේකම් පියසේන ගම්ලත් මයා - භාණ්ඩාගාරික වයි. එම්. විමලසේන මයා - සංවිධායක නවරත්න හෙට්ටි ආරච්චි මයා - උප ලේකම් ඩබ්. ඒ. එල්. ආර්. වැලිට්ට මයා - ගිණුම් පරීක්ෂක යන අය වර්තමානයේ කටයුතු කරයි.

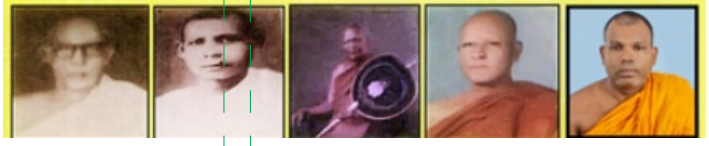
ශෞරවහිස ස්වාමීන්වහන්සේලා සමග සාකච්ඡාකර තොරතුර සම්පාදනය - උදය රත්පිත් සමරතුංග -

**වසර 610ක් පැරණි අපේ ගමේ පන්සල**  
**ධර්ම ශ්‍රී වර්ධනාරාමය**  
**(කොස්සින්න රාජමහා විහාරය)**

ගණේමුල්ල පුරාණ  
**ධර්ම ශ්‍රී වර්ධනාරාමය**



ගමේ පන්සල    අපේ පන්සල    අපේ කම ඊකුණා  
 අපේ භූමිදී    අපේ මිරණදී    අපේ ලග බිවිය //



**Wedding**  
 PHOTOGRAPHY  
 &  
**Beauty**  
 Saloon



**Sarani**  
 STUDIO  
 BY RANJITH SAMARATHUNGA

40 වසරක මංගල ඡායාරූපකරණයේ

**ශ්‍රීමධයෝ**  
 Professional PHOTOGRAPHER

076-1087129  
 033-2265185



ලෝකයේ කොතනක හිටියත්  
PHONE එකෙන් පොත් කියවන්න  
දිනාරාචි ඩිජිටල් ප්‍රස්තාපාලය



අදම  
රිප්‍රස්තකාලයට  
පිවිස  
පොත් කියවන්න

ඔබට කියවීමට,  
ළමාකතා, නවකතා,  
රහස්පරිකෂක කතා,  
ත්‍රාසජනක කතා,  
නොල්මන්කතා,  
යොවුන් නවකතා,  
වීරකතා ඇතුලු  
පොත් දාස් ගණනක්

විස්තරාත්මක ගැලප්පන්න

රුපියල් 30/- සිට  
පොත් කියවිය  
හැකිය

මෙම වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න  
<http://www.dinaravi.com>

# ගෙදර ඉඳුන් සත්තුවත්ත බලන්න

- ලංකාවට ආවේණික සතුන්
  - සිව්පාවුන් • පක්ෂීන් • මත්ස්‍යයින් • උරගයින්
  - උභයජීවීන් ඇතුළු සතුන් වර්ග දහස් ගණනක්
- දෙහිවල සත්තුවත්ත, පින්නවල අලි අනාථාගාරය,  
පින්නවල සත්තුවත්ත, රිදීගම සඟරා උද්‍යානය

සතුන්ගේ ජායාරූප, සහ සතුන්ගේ හඬ ඇසීමේ  
දුරලභ අවස්ථාවක්. විස්මිත සතුන් පිළිබඳ  
ඇදහිය නොහැකි තොරතුරු රාශියක්



දෙහිවල ජාතික සත්වෝද්‍යානය, පින්නවල අලි අනාථාගාරය, විල්පත්තුව ජාතික  
වනෝද්‍යානය යන ස්ථානයන්හි මාර්පෝගදේශක ශ්‍රීර්ෂ, ඇමෙසන් වනාන්තරය  
ඇතුලු ලෝකයේ විශාලම වනාන්තර 10 පිලිබඳව ජායාරූප, විස්තර සහ දත්තද  
ඔබට මෙම වෙබ් අඩවියෙන් බැලිය හැකිය.

සත්තුවත්ත වෙබ් අඩවියට ඇතුල්වීම සඳහා රු.50/- ක මුදලක් අයකෙරේ.

සත්තුවත්ත වෙබ් අඩවියට ඇතුල්වීම සඳහා පහත ඇති යුද්ධාචාර ඒක රයිස් කරන්න

[www.sathuwaththa.com](http://www.sathuwaththa.com)

[www.surathallu.com](http://www.surathallu.com)



**MyPets**

ලෝකෙම සුරතල් සත්තු  
නොමිලේ බලන්න එන්න....

ඕනෑම වර්ගයක  
සුරතල් සතුන්  
විකිණීමට, මිලදී  
ගැනීමට සහ ඔබේ  
සුරතල් සතුන් පිළිබඳ  
විස්තර ලෝකයටම  
ලබාදීමට, ඔබේ  
පෙට්ෂොප් එක,  
මත්ස්‍යාගාරය හෝ  
ගොවිපොළ ගැන  
දැනුවත් කිරීමට මෙම  
වෙබ් අඩවියේ වෙබ්  
පිටුවක් ගන්න.

වෙබ් පිටුවකට  
අවුරුද්දටම  
රු.2000/-

0705365550

නිතිපතා යාවත්කාලීන කිරීම නොමිලේ.  
[www.surathallu.com](http://www.surathallu.com)



## මහත්ලි බිස්නස් මැගසින් මාසික සඟරාව සඳහා

ප්‍රචාරක වාර්තාකරුවන්/වාර්තාකාරියන් බඳවා ගැනීම

කඩවත/මහර/ගම්පහ/මාකොළ/රාගම/කැලණිය

මාරවමණ්ණිය/කඩුවෙල/මාලබේ/මල්වත්ත

ඉහත සඳහන් ප්‍රදේශවල වාසය කරන වයස අවුරුදු 60  
දක්වා කාන්තා සහ පිරිමි ඕනෑම පාර්ශවයකට මෙයට  
අයදුම් කළ හැකිය. තමන්ගේ ප්‍රදේශයේ ඓතිහාසික  
සහ ප්‍රවෘත්ති නොවන වැදගත් කමකින් යුතු තොරතුරු,  
පුද්ගල තොරතුරු, වැදගත් පංසල් සහ ආගමික ස්ථාන  
පිළිබඳ තොරතුරු, ප්‍රදේශයේ ඇති වැව් ඇළදොළ  
ගංගා ආදිය ගැන තොරතුරු, ඔබේ නමින්ම වාර්තා  
කිරීම මෙන්ම ප්‍රදේශයේ වාණිජ ආයතන සමග  
ගනුදෙනු කරමින් ඒවායේ දැන්වීම් ලබාගැනීම සහ  
සඟරාව නොමිලයේ අදාළ ස්ථානයන් වෙත  
බෙදාහැරීම ඔබට බාර වෙන කාර්යභාරයන් වන්නේය.  
ඒ සඳහා ඉදිරිපත් වීමට කැමති අය 2025 දෙසැම්බර් 31  
ට පෙර පහත ඇති ඊමේල් ලිපිනයට තමන්ගේ විස්තර  
එවන්න. වැඩි විස්තර දැන ගැනීමට පහත ඇති වටිස්  
ඇප් අංකයට පණිවිඩයක් පමණක් එවන්න. (දුරකතන  
ඇමතුම් සඳහා පිලිතුරු නොලැබේ)

Whatsapp 0788103044

[mbmlanka@gmail.com](mailto:mbmlanka@gmail.com)