ස.ණ.ස. පුවත් කොළඹින්

2020 - පෙබරවාරි - දෙවන කලාපය

දායකත්වය රු 15/-

කාලවණ්ණාකාරණය ඇති කර ගනිමු.

02 පිටුව..

සන්ධ්‍යා ජයකොඩි

03 පිටුව..

හෙට දවස පිපෙනෙ මල් කැකුළු

ප්‍රේමලතා වනිගසේකර

04 පිටුව..

සුභාශිංසනය පිරිනමමු.

චන්දනි පුෂ්පකුමාරි

අසත්‍යය පතුරුවන අයගෙන් අප ප්‍රවේසම් වෙමු. වංචනිකයින් හඳුනාගනිමු

සමුපකාර ප්‍රසාදිනී ඩැනිසන් වීරසූරිය

සාමාන්‍යධිකාරී විසින් සිදු කළ විෂමාචාරයන් පිලිබදව මූලික විමර්ශණයක් සිදු කළේ විශ්‍රාම ගිය සමුපකාර සංවර්ධන සහකාර කොමසාරිස් වරයකු විසිනි. එතුමා විසින් විමර්ශණයෙදී හෙළි කර ගත් කරුණු, ගණනාවකින් බරපතල වරදවල් ලෙස තහවුරු කළ හැකි බවට වූ පහත සදහන් කාරණ යටතේ අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලයේ අනුමැතිය මත චෝදනා ඉදිරිපත් කරන ලදී.

- මිල ගණන් තරඟකාරීව නොකැදවා නිසි අනුමැතියකින් තොරව රුපියල් මිලියන 30 ක් තමා කලින් සේවය කළ ආයතනයේ තැන්පත් කිරීම හා එමගින් පොලී ආදායම ලෙස රු. 500,500/- ක මූල්‍ය පාඩුවක් ද සිදු කිරීම.
- සංගමයේ සේවය කරමින් සිටියදී පෞද්ගලික අවශ්‍යතාවයක් සදහා සංගමයේ ගනුදෙනු කරන ආයතනයකින් රු.150,000/- මුදලක් ඉල්ලාගැනීම.
- සාමාජික නොවන්නකුට රුපියල් කෝටියක ණය මුදල් ලබාදීම සදහා නිවැරදි තොරතුරු වසන් කරමින් ණයදීමෙන් වරදක් සිදුකිරීම.
- ත්‍රීරෝද දීමේදී සිය හිතවතුන්ට මූලික මුදල ලබා නොගෙන ණය දීමෙන් වරදක් සිදුකිරීම.
- නියමිත වේලාවට සේවය සදහා වාර්තා නොකිරීම, නිසි අවසරයක් හෝ අනුමැතියක් නැතිව බැහැරට යාම හා සේවයට නොපැමිණි දිනයන් සදහා නිවාඩු අනුමත කරවා නොගැනීම.
- ලබා ගත් රුපියල් ලක්ෂ 30 ක ණය මුදල වෙනුවෙන් නිශ්චල දේපලක් ඇපයට තැබීමට අපොහොසත්වීම.
- සමහර භාණ්ඩ සිය අභිමතය පරිදි සංගමයේ මුදලින් මිලට ගැනීම.
- රු.15000/- ගමන් අත්තිකාරම් මුදලක් ලබා ගෙන අපේක්ෂිත ගමන නොගොස් අත්තිකාරම් මුදල මාස 5 ක් තුල නොපියවා සිටීම.
- වැටුප් වර්ධක හිමි නොවිය යුතු බවට නිර්දේශ කර ඇති සේවකයින්ට සිය අභිමතය පරිදි වැටුප් වර්ධක දීමෙන් වරදක් සිදු කිරීම.
- 2019.09.30 දින සිට වැඩ තහනම් ඔහු භාරයේ ඇති සංගමය සතු දේපල, යතුරු ආදී සියලු දේ භාර නොදීම.

අනතුරුව විධිමත් විනය පරීක්ෂණ නිලධාරියා ලෙස සමුපකාර සංවර්ධන කොමසාරිස් ධුරය දරා විශ්‍රාම ගිය නිලධාරියකු පත් කොට එම විභාගය ආරම්භ කර ඇත.

පසුගිය 2019 සැප්තැම්බර් 29 දින පැවැති විශේෂ මහා සභා රැස්වීමේ දී ලද අනුමැතිය පරිදි මෙම කටයුතු මෙසේ සිදුවන විට, අධ්‍යක්වරුන් කිහිප දෙනෙකු කරන්නේ වංචනිකයා ආරක්ෂා කිරම පමණක් නොවේ. එම රැස්වීමෙන් කෝපයෙන් ඉවත්ව ගිය අධ්‍යක්වරුන්ගෙන් 7 දෙනෙකුගේ අත්සනින් 2019.10.13 දිනෙන් සිය ධුර දරණ කාලය තුළ විගණනය නිමවී ඇතිව තිබියදී නීති විරෝධී කටයුතු කර ඇති බවට අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලයට නොදන්වා, ලියවිලි සමුපකාර කොමසාරිස්වරයාට භාරදීමත්, එම තහවුරු කළ නොහැකි අසත්‍ය තොරතුරු මාධ්‍ය වෙත ඔවුන් නිකුත් කිරීමෙන් සංගමයට හානි කිරීමේ වෑයමක යෙදී ඇති බව මා තහවුරු කරගෙන ඇත. එසේ සිදු කළ අධ්‍යක්ෂකවරුන් ඊට දින 7 කට පසුව පැවති මහා සභා රැස්වීමට පැමිණියත්, මෙවැනි පැමිණිල්ලක් කළ බවට මහා සභාව දැනුවත් කිරීමෙන් වැළකී සිටිමෙන් පෙන්නුම් කළේ ඔවුන්ගේ වගකීම් විරහිත බවත්, වංචනික නිලධාරියා ආරක්ෂා කරමින් සංගමයේ විශ්වාසය පලුදු කිරීමේ වෑයමක යෙදෙන බවය.

මොවුන්ගේ කතාබස් වලට කිසිවකු නොමග යා යුතු නැත. වසර 35 ක් තිස්සේම විවිධ අභියෝග හමුවේ සංගමය ආරක්ෂා කරමින් ප්‍රගතියට මා දුන් නායකත්වය අවංකවම, කැපවීමෙන් ඉටු කිරීමට මා කෙරෙහි සහාය පළ කිරීම ගැන සාමාජිකයින්ට හා ගනුදෙනු කරුවන්ට සංගමයේ ප්‍රණාමය හිමිවේ.

දියගම වාර්ෂික ළමා චාරිකාව

සී.ස. දියගම සණස සමිතියට අනුබද්ධව පිහිටුවා ඇති 'සෙත්සිරි' ළමා සමාජයේ වාර්ෂික චාරිකාව පසුගියදා කළුතර බෝධිය, අළුත්ගම කන්දෙ විහාරය, රිච්මන්ඩ් වලව්ව, රූමස්සල ජපන් විහාරය, රූමස්සල විහාරය, ගාල්ල කොටුව සංචාරය කල අතර රූමස්සල ජන්ගල් බීච්හිදී දරු දැරියන් දිය නා සතුටුව විනෝද වූහ.

ළමා සමාජයේ සාමාජික සාමාජිකාවන් හා ඔවුන්ගේ දෙමාපියන්ද මෙම චාරිකාවට එක්වූහ

චමිලා ජයතුංග - දියගම සණස - ලේකම්

පබැඳුම - හේමසිරි බෙනරගම

සෙනෙහස බිළිඳු පෝෂණ වැඩසටහන

සී.ස. උතුරු නවගමුව සණස සමිතිය මගින් අළුත උපන් දරුවාට වසර 2ක් යනතුරු රු 2000/- වටිනා පෝෂණ මල්ලක් ලබාදීම සහ අවුරුදු 65 සපිරුනු ජ්‍යෙෂ්ඨ සාමාජිකයින් හට විශ්‍රාම වැටුප් පිරිනැමීම විශේෂ අමුත්තන් රැසකගේ සහභාගිත්වයෙන් සණස මන්දිරයේදී පවත්වන ලදී.

සභාපති - උ/නගමුව

නිදහසින් පසු

සීහෙළය, පර දේශයන්ට යටත්ව තිබී 1948 පෙබරවාරි 04 දින නිදහස ලබා 2020 වසරට සමරනු ලබන්නේ 72 වන නිදහස් සැමරුමයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ක්‍රියාත්මක වන ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී පාර්ලිමේන්තු ආණ්ඩු ක්‍රමය නිදහසින් පසු ස්ථාපිත වූවකි. නූතන ආණ්ඩුක්‍රම අතර ලෝකයේ වඩාත්ම ජනප්‍රිය ආණ්ඩු ක්‍රමය වන්නේ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී ක්‍රමය වේ. මහජනතාව විසින් මහජනතාව උදෙසා ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන පාලන ක්‍රමයකි, මෙය. දේශපාලන විචාරක 'සීලර්' විසින් මෙම ක්‍රමය හදුන්වන්නේ, සියලු දෙනාටම අයිතිවාසිකම් හිමිවන ආණ්ඩු ක්‍රමයක් ලෙසටය.

ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය, සෘජු හා නියෝජිත වශයෙන් දෙයාකාර වේ. ග්‍රීසියෙහි ඇතැන්ස් නුවරින් බිහි වූ සෘජු ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය, සියලු දෙනා එක් තැනකට ඒකරාශි වී එදිනෙදා පාලන කටයුතු පිළිබඳ අදහස් හුවමාරු කර තීරණ ගැනීමෙන් ක්‍රියාත්මක විය. මිනිසුන් වෙනුවෙන් පාලන කටයුතු සඳහා ඔවුන් විසින් පත්කර ගනු ලබන නියෝජිතයින් විසින් පාලන කටයුතු මෙහෙයවීම නියෝජිත ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදයයි. මෙම ක්‍රමය සාර්ථක වීමට, මූලික වූ ලක්ෂණයන් දෙකකි. පළමුවැන්න නිදහසයි. දෙවැන්න සමානාත්මතාවයයි.

සියලු දෙනාටම සමාජයෙහි ගෞරවනීය ජනතාවක් ලෙස ජීවත්වීමට ඇති අයිතිය, නිදහස ලෙසින් අර්ථ ගැන්වේ. එසේම සියලු මූලික මිනිස් අයිතිවාසිකම් භුක්ති විඳීමට ඇති අයිතිය සමානාත්මතාවය ලෙස හුවා දැක්වේ. මෙම මූලික ලක්ෂණ සපුරා ගැනීම සඳහා නියමිත කාලවකවානුව තුළ මැතිවරණ පැවැත්විය යුතුයි. එසේම මිනිසාට ලබාදී ඇති සර්වජන ඡන්ද බලය ක්‍රියාත්මක විය යුතුයි.

නියෝජිත ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදයේ ප්‍රධාන වන්නේ, පක්ෂ දේශපාලනයයි. එම පක්ෂ මගින් ප්‍රතිපත්ති ප්‍රකාශනයන්, දේශපාලන, ආර්ථික, සමාජීය, සංස්කෘතිය විදේශ ප්‍රතිපත්ති, සුභ සාධනය, අධ්‍යාපනය, ගමනාගමනය වැනි විෂයයන් යටතේ වැඩපිළිවෙල ඉදිරිපත් කෙරේ. 1947 සෝල්බරි ආණ්ඩුක්‍රමය යටතේ කැබිනට් මණ්ඩලය ස්ථාපිත විය. මෙම මණ්ඩලය සාමූහික වගකීමට බැඳී පවතී. එහෙත් තම අදහස් විවෘතව ප්‍රකාශ කිරීමේ අයිතිය ඇත.

කැබිනට් මණ්ඩලයේ ප්‍රධානියා, 1978 වසර දක්වා අගමැතිවරයා වූ අතර, ඔහුට ඇමති මණ්ඩලය පත් කිරීමේ බලය පැවරුණි. එහෙත්, 1978න් පසු ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව අනුව කැබිනට් මණ්ඩලයේ ප්‍රධානියා වන්නේ විධායක ජනාධිපතිවරයායි. ඒ අනුව ඇමති මණ්ඩලය පත්කිරීමේ බලයද ඔහුට හිමිවේ. ජනරජ ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව අනුව පාර්ලිමේන්තුවට මන්ත්‍රීවරු 225 දෙනෙකු පත්කළ හැකි අතර එයින් 196 දෙනෙකු දිස්ත්‍රික් පදනම යටතේ මහජන ඡන්දයෙන් පත්කෙරේ. ඉතිරි 29 දෙනා ජාතික ලැයිස්තුවෙන් තෝරා පත්කිරීමට බලය ඇත.

ජනතාව බලාපොරොත්තු වූ නිදහස මෙතෙක් නොලැබීම සියලු දෙනාගේම අභාග්‍යයකි. වසර 72 ක් පුරා දැක්මක්, ඉලක්කයක්, ප්‍රසම්පාදන මූල්‍ය ක්ෂේත්‍ර තුල නොතිබීම හා පාලනයට පත්වූවන් ජනතා සිතුම් පැතුම් හදුනා නොගැනීම හා දේශීය සම්පත් ප්‍රතික්ෂේප කරමින් විදේශීය නැඹුරුවට යටත් වූ සියලු පාලකයින් ජනතාවට වගකිව යුතුය. සමුපකාරය දෙස නෙත් හැර බලනු මැන.

ස.ණ.ස. පුවත් කොළඹින්

☆ **අධීක්ෂණය**
ඩී. වීරසූරිය
ලක්ෂ්මන් අමරතුංග

☆ **ප්‍රකාශන කමිටුව**
පියසීලි හේමලතා
හේමසිරි බෙනරගම
එම්.රොහාන් ජේ. පෙරේරා
යු.ඩී.එස්. වීරසිංහ
ලක්ෂ්මන් ගුණවර්ධන

☆ **විධායක සහාය**
නාලක ජයසූරිය

☆ **පරිගණක අක්ෂර හා සැලසුම**
කේ. ඒ. සම්පත් ප්‍රසංග

කොළඹ දිස්ත්‍රික් ස.ණ.ස. සංගමය
220/1, හයිලෙවල් පාර, මහරගම.
දු.ක. 0112 851213, 0112 848801, 0114 301228
sanasacolombo@gmail.lk

කළමණාකාරණය ඇති කර ගනිමු.

ඔබ අප සැවොම මුළු ජීවිත කාලය තුලදීම කරනු ලබන්නේ මුදල් ඉපයීමයි. නමුදු මේ උපයන මුදල නිසි අයුරින් කලමනාකරනය කර නොගත හොත් කිසි විටෙකත් ප්‍රයෝජනයක් නොවනු ඇත.

දිනෙන් දින ඉහල යන ආර්ථිකය දෙස බැලුවොත් ඔබ කොපමණ මුදලක් අනවශ්‍ය දේ සදහා වැය කරනවාද? ආහාර, ඇදුම් සහ නොයෙකුත් අනවශ්‍ය දේ සදහා (විසිතුරු දේවල්) අනවශ්‍ය ලෙස වියදම් කරනවා නේද? කෑම බීම ආහාරයට ගන්නවාට වඩා විසි කරනවා නේද? ඇදුම් පැලදුම් වුවත් ඒවා නිසි අයුරින් පාවිච්චියට ගන්නවාද?

මදක් සිතා බැලුවොත් මේ අපතේ යන මුදල් නිසි අයුරින් කලමනාකරණය කලොත් ඔබට කීයක් ඉතිරි කර ගත හැකිද? මෙම කාර්යයට සණස බලවත් ශක්තියකි. අපතේ හරින සුළු මුදල හෝ මෙහි තැන්පත් කිරීමට හැකිවීම ඔබ ලබන භාග්‍යයකි.

2020 වසරේ ඔබත් කලමනාකරණය තුලින් සාර්ථක

පුද්ගලයකු වන්නට අධිෂ්ඨාන කර ගන්න.

සන්ධ්‍යා ජයකොඩි
පිටිපන නගරය සණස

කෙටි පුවත් - ගලවිලවත්ත උතුර

මිනිස් සිත

හොඳ නරක ආදී වශයෙන් මිනිසා දෙපිලකට බෙදෙන්නේ ඔහුගේ ක්‍රියාකාරකම් අනුවයි.

මෙම ක්‍රියාකාරකම් වලට මුල්වන්නේ මිනිස් සිතයි. මිනිසා හා සබැඳි සියල්ල සිදුවී ඇත්තේද, මතු සිදුවන්නේද, ඔවුන් සිතන ආකාරයටයි. පුද්ගලයා සිතූ සිතුවිල්ල අනුව ඔහුගේ ක්‍රියාකාරකම් සිදුවෙනවා දැයි, සොයා බැලීමේ පුරුද්දක්, සිත අත්කරගෙන සිටිනා බවත්ය. බුදුරජාණන් වහන්සේ දේශනාකර ඇත්තේ, සියලු උස්පහත් කමට හේතුව, තමා සිතන ආකාරය අනුව බව, චිත්ත ධර්මතා හදුනාගෙන, ජීවත්වන විට අපේ ජීවිත සාර්ථකත්වය කරා යන බවට කිසිම සැකයක් නැති බවය. සී.ස. ගලවිලවත්ත උතුර සණස ශාලාවේදී පැවැත්වූ ධර්ම දේශනා අවස්ථාවේදී, හොන්නන්තර 'ධම්මමෙත්තා' තෙරණිය එසේ පැවසූ සේක.

වාර්ෂික චාරිකාව

අනුරාධපුරය වැදපුදාගත් සී.ස. ගලවිලවත්ත උතුර සාමාජිකයෝ

සාමාජික සුභ සිද්ධිය, මානසික තෘප්තිය වෙනුවෙන්, සංවිධානය කල වාර්ෂික චාරිකාව අනුරාධපුරය ආශ්‍රිතව සිදුකරන ලදී. මන්නාරම අවට සිරි නරඹා තන්තිරිමලේ වැද පුදාගෙන, බුද්ධාලම්භන ප්‍රීතියෙන් යුතුව රුවන්වැලි මහා සෑ රදුන්ට, කිරිපිඩු පුජාකරන, දැනුම නොඅඩුව ලබාගනිමින් නැවත ගම්බිම් බලා පැමිණියේ, දෙදිනක සාර්ථක චාරිකාවක් නිමා කරමිනි.

කට වනසයි හෙට

'කට වනසයි හෙට' යන මාතෘකාව යටතේ, වස විෂ සහිත ආහාර අපේ සෞඛ්‍යට, පෝෂණයට බලපාන අයුරු, ඌව පලාතේ, ආයුර්වේද වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ, වෛද්‍ය සදුන් ලියනගේ මහත්මා, ප්‍රකාශ කලේය.

බෝවන රෝග, බෝ නොවන රෝග යනුවෙන්, ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට බෙදේ. ඉන් බෝ නොවන රෝග කොටස් 4 කට බෙදේ. 1. හදවත් රෝග 2. පිළිකා 3. පෙනහලු ආශ්‍රිතව ඇතිවන රෝග, 4. දියවැඩියාව යි. බෝ නොවන රෝගවලට බලපාන හේතුව වන්නේ, ආහාර රටාවයි. දෙවන ක්‍රමය වන්නේ යාන්ත්‍රිය කරණයවීම, ස්වාභාවික ව්‍යායාම් නොකිරීම, දුම්පානය, මත්ද්‍රව්‍ය පානය, අධි ස්ථූලතාවය, මානසික ආතතිය, මනෝ කයික රෝග වශයෙන් හදුන්වනු ලැබේ. දිනකට ගතයුතු සීනි ප්‍රමාණය සීමා කල යුතුය. කොකා කෝලා සහ ඩී.ආර්.පිපර්, රුසියාව සහ තවත් රටවල අනුමත නොකරයි. නුඩ්ලස් වල ඇති රසායනික වලින් බඩේ පිපුම සහ ආමාශයේ ශ්ලේශමල තුවාල ඇති කරයි. අඩු සීනි ප්‍රමාණය දැක්වෙන්නේ, කොල පැහැයෙනි. එම්.එස්.ඩී. අජිනමොටෝ, ඊ 621 නම් වරය සදහන්ව ඇත්නම් අජිනමොටෝ අඩංගු වී ඇති බව දැනුවත් කරන ලදී.

ප්‍රේමලතා වනිගසේකර
ගලවිලවත්ත උතුර කාන්තා කමිටු සභාපතිනි

අහිමි වූ සෙනෙහස

සය වසරක්ම සිටියත් ඔබ පෙඩ ගානේ
ඔබ සුව කරගන්න අපි වෙර දැරුවානේ
මල් එල ගැනුනෙ නෑ හිමි අප දුටු සිහිනේ
මම සහ දරු තිදෙන තනිකර දැම්මානේ

ඔබෙ රුව දකිනවිට හදවතෙ දැවෙයි ගිනී
පාලුව කාන්සිය මගෙ සිත වෙලා ගනී
දරුවන් තිදෙන මම නිති රැක බලාගනී
ඔබ නික්මුණා මම සදහට උනා තනී

මම වෙහෙසුනේ නිති ඔබ සුවකර ගන්න
මම පැරදුනා මරුවා ලඟා ජය ගන්න.
වරදක් වුනිද හිමියනි මට නොදැනෙන්න
අමතක වුනා වද්දෝ මම ගෙන යන්න

ඔබ සිහිකරන්නේ මම හඳ පිරුණු බැතින්
පිං දම් කරන්නේ ඔබ ගැන බැදුනු සිතින්
දුක ශෝකය දරා ඉම් පිස කදුලු ඇසින්
මගෙ රන්කදට නිවනේ දොර විවර වෙයන්

ගෙවුනා පස් වසක් මගෙ හිමි නික්ම ගොසින්
සැම වසරකම පිං - පෙත් දෙමි ඔයා නමින්
මේවැනි අකල් වියොවක් කිසි කලෙක නොවන්
උපදින සෑම භවයෙම ඔබ මගෙම වෙයන්

කේ. ඩබ්ලිව් ගමගේ - සී.ස. පතිරගොඩ සණස

බැබලෙන මුල්ලේරියාව

විරුවන් තැනූ මුල්ලේරියා ගම් පියස
දිරිමත් කරයි පන්සිය තුන ඒ සණස
සාමාජිකයන්ගෙ දිවියෙහි හෙට දවස
සවිමත් කෙරේවා මුල්ලේරියා සණස

නිවසෙහි අඩුපාඩුවක් සරිකර ගන්න
තම රැකියාවකට පදනම දා ගන්න
දරුවෙකුගේ ඇවැසිතාවක් කර ගන්න
සණසෙන් හැකියි ණය මුදලක් ලැබගන්න

සාමාජිකයන්ගෙ සමගිය ඇති වෙන්ට
යහපත් සේවයක් සදහා කැප වෙන්ට
පන්සිය තුන සණස දියුණට ගෙනයන්ට
මම සුභ පතන්නෙමි නිලදරු මඩුල්ලට

යහපත් දියුණුවක් මෙමගින් ඇතිවේවා
තම උවමනාවන් නිසි ලෙස ඉටුවේවා
නිලදරු මඩුල්ලට පතනෙමි ජයවේවා
මුල්ලේරියා සණස දිනදින බැබලේවා

කේ.ඩී. සෝමලතා
503 ඒ, මුල්ලේරියාව දකුණ සණස

නික්ම යාම

අක්කා එක්ක පෙර පාසල් යන්න	හදනවා
මගෙ සුරතේ එල්ලීගෙන පාද	තබනවා
අද පාසල් යන්න ගියත් ඔබ	සිහිවෙනවා
කොහෙද ගියේ චුටි මැණිකෙ පාළු	දැනෙනවා
සීයා එක්ක තුරුලු වෙලා කතා	කියනවා
සීයගේ පණ කවුද කියලා ඇය	පෙන්වනවා
අපේ ගෙදර සුරතලියයි ඇය	පවසනවා
හොරු අරගෙන ගියාවගේ කියල	හිතෙනවා
පුංචි ඔයා ඇදපු ඇදුම නෙත	දැවෙටෙනවා
නෙතට කදුළු හදට සුසුම් ගොඩක්	දැනෙනවා
හදේ සුසුම් නිරතුරුවම ඔබ	විමසනවා
ඔබ කවදා එයිද කියලා බලන්	ඉන්නවා
සාලේ පුංචි බෝනික්කා තනිව	ඉන්නවා
දුවගේ ඒ සිගිති ලොවම සිහිපත්	වෙනවා
හිතන්න බැහැ ඔබ නැතිබව සිතන්	හඩනවා
චුටි මගේ 'ගයා' දුවව සිහියට	එනවා
පාලු සොහොනේ ඔබ තනිවම අදුරේ	නිදනවා
පුංචි පුංචි මල්කැකුළුත් හඩා	වැටෙනවා
ඔබේ පුංචි කිරිසිනහව සිතට	නැගෙනවා
දුවේ ඔයා නැවත එන්න බලා	ඉන්නවා

ටී.ඒ. තිලකරත්න රංජිත් - හෝමාගම

මේ අපේ ස.ණ.ස. යි

පිළියන්දලට කිට්ටුයි බටකැත්තරය	ගමයි
ආවොත් ඇවිද සැතපුමකට මද දුරක්	වැඩියි
සුමනාරාම පන්සල අති	රමණීයයි
ඒ ඉදිරියේ දිදුලන ගමෙ අපෙ	සණසයි
මැතිතුම යහෝනිස්, සුගතදාස පෙරටු	කොට
ඇරඹුන ස.ණ.ස. අද සැමරෙයි	අසූවට
මෙතුවක් කලක් කල මෙහෙවර නොනිමි	කොට
අගයමි පිං දෙමින් වත්මන සමඟ	සිට
ඉන්නට තැන් නැතිව තැන තැන වල සැරි	සැරුවා
ඉල්ලුම ස.ණ.ස. මහගෙදරට යොමු	කෙරුවා
සැපයුම හරි ගියා පල්ලම ගොඩ	කෙරුවා
බිල්ඩිම තට්ටු තුනකට අපි ඉදි	කෙරුවා
තල එලලුයි කලුයි මැද හරි	පිංකාරී
නිතරම කෑගසයි එනමුත් නැත	ගෝරී
මේ සෙත ඔබ හටයි රැකගමු අපෙ	කාරී
'කුසුමේ' නැතොත් මුල් පුටුවේ	වැහැරී
උස හා මහත හරි හරියට තරඟ	කරයි
උපදෙස් ලැබෙයි ඒ හැම ප්‍රගතියට	බරයි
ස.ණ.ස. යි ඔබයි මුදලුයි මට එකම	තමයි
'ප්‍රේමතිලක' භාණ්ඩාගාරයට හොදම	කෙනයි
පාමින් සෙනේ කාටත් එක ලෙස	වාගේ
සෝ ගිනි මැකී යයි දුටුවම වත	ඇගේ
සේරම බර දරයි පොත් ටක් ටික්	වාගේ
'රෝහිණී' තමයි ස.ණ.ස.ට හරියන	දීගේ
සාමාජික සැමට අපේ දියුණුවට	දස්ස
බුදු දහමින් රැකෙත් පිළිවෙත් සහ	සෙස්ස
නොම වී ලෙස රෝග දුක් හිසකින්	බැස්ස
ජය ජය ජයම වේවා දෙදහස්	විස්ස
ඇස්වහ නොමැත නිවහන අපෙ	ඉදිවූවා
කෙස් ගහ කොස් ගහට පරිවර්ථන	වූවා
වස් නැහැ නිලමඩුල්ලම දිගු	වැජඹේවා
තිස්තුන් කෝටියක් දෙවිවරු	රැකදේවා

බී.පී. ආරියරත්න
සී.ර. බටකැත්තර උතුර සණස සමිතිය

හෙට දවස පිපෙන මල් කැකුළු

ප්‍රථමයෙන් සමිති 7ක, ළමුන් 40 දෙනෙක් පමණක් සහභාගි වූ 1987 වන වර්ෂයේ පටන්ගත් ළමා සාහිත්‍ය උළෙලේ 32 වන සංවත්සරය පැවැත්වෙන දින, සමුපකාර ප්‍රසාදිනී ගරු සභාපති ඩැනිසන් වීරසූරිය මහත්මා සමෘද්ධි කළමනාකාර දිසානායක ලියනගේ මහත්මා, සාහිත්‍ය තරඟාවලියේ ජයග්‍රහක දරු දැරියන් සහ දෙමාපියන් ගෞරවයෙන් පිළිගන්නා බව, කාන්තා කමිටුවේ ගරු සභාපතිනි ජයන්ති නවරත්න මෙනෙවිය පැවසුවාය.

මෙම තරඟාවලිය වෙනුවෙන්, කො.දි.ස. සංගමය විශාල මුදලක් වැයකරනා බවත්, ව්‍යාපාර ඉදිරියට ගෙන යාමට සදාචාරත්මක, හොඳ ගති පැවතුම් ඇති, සංස්කෘතියට ලැදි පිරිසක් බිහිකල යුතුබව, බාහිරව කෙරෙනා වැඩ කටයුතු ජීවිතයට වටිනා බැවින්, මසකට පැය දෙකක්, ළමා සමිතියට සහභාගිවීමේ වටිනාකම, දැනුවත් කිරීමට කාන්තා කමිටු මගින්, මෙම කරුණ ගැන අවධානය යොමු කලේය. එතුමිය සාහිත්‍ය තරඟාවලියේ ජයග්‍රහණ ලබාගත් සැමට ස්තුතිය කරන ලදී.

ගරු සභාපති ඩැනිසන් වීරසූරිය මහත්මා වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබන, දිස්ත්‍රික් තරඟාවලියේ කුසලාන හා සහතික පත් බෙදා ප්‍රාථමික සමිතිවලට බෙදා දෙන ලදී. ප්‍රාථමික සමිති වල දුවා දරුවන් වෙනුවෙන් ළමා සමිති පවත්වමින්ද සෞන්දර්යාත්මක පැත්තට නැඹුරු කරමින්ද ලෙන්ගතු දරුවන් බිහි කිරිමත් ජයග්‍රහනය වෙනුවෙන්, රටේ හොද පුරවැසියන් බිහි කිරීමට උරදුන් නායක නායිකාවන්ට, තම ස්තුතිය පලකලේය.

සමෘද්ධි කළමනාකාර දිසානායක ලියනගේ මහත්මා දක්ෂතා සහිත දරුවන්ගේ අයිතිකාරයා දෙමවුපියන්ය. ළමයා හදුනාගැනිම පිවිතුරු මනසක් ඇති, බොරු නොකියන, දඟකාර වයස අවුරුදු 18 ට අඩු, දෙමාපියන්ගේ යැපෙන, වැඩිහිටි රැකවරණය, යටතේ දිවිගෙවා ඡන්ද බලය අභිමි මුල්‍ය පාලනයට හිමිකම් නැති කෙනා, ළමයායි. ළමයාගේ අයිතිය පවතිනුයේ දිස්ත්‍රික් ලේකම් වරයාටයි. අවු 18 දක්වා දෙමාපියන් ළමුන් පෝෂණය කලයුතුයි.

ළමා පෝෂණයට බලපාන සාධක ලෙස පවුල, පාසල, සමවයස් කණ්ඩායම්, සමාජය, ජනමාධ්‍යය, නවීන තාක්ෂණය, සංස්කෘතිය, කලාව, රසවින්දනය යන කරුණු සැලකේ.

සමබර පෞරෂයක් සහිත දරුවකු තුල තිබිය යුතු ලක්ෂණ, ආත්ම ශක්තිය, ආත්ම විශ්වාසය, ආත්ම ගෞරවය, ආත්ම ආරක්ෂාව, ආත්ම තෘප්තිය, ආත්ම පරිත්‍යාගය තමාතුල ඇති ශක්තිය හදුනාගැනීම ආත්ම ශක්තියයි. ආත්මය විනාශකර නොගැනීම ආත්ම ගෞරවයයි.

අරමුණක් තිබීම, අරමුණට ඉලක්කයක් තිබිම, කැපවීම, නිර්මාණශීලී බව, දරා ගැනීමේ හැකියාව ඉවසීම යන කරුණු සාර්ථක දරුවකුගේ ලක්ෂණවේ. රට වෙනුවෙන්, ජාතිය වෙනුවෙන්, යහපත් පුරවැසියන් බිහිකිරීමේ වගකීම, දෙමවුපියන් සතුබවත් ඒ ගැන සලකා බලන ලෙස ඉල්ලීමක් කරන ලදී.

සාමාන්‍යාධිකාරී ලක්ෂ්මන් අමරතුංග මහත්මා වර්ෂයේ ඇගයීමට ලක් කරන දෙමව්පියන් ලෙස ඇගයීම, දිස්ත්‍රික් සංගමයෙන් වැය කරන, මුදලේ ප්‍රතිඵල ලබන්නේ ඉදිරියේදී බව, මුදල් වැය කරනා ලෙස, ප්‍රතිඵල හොඳ විය යුතුයි. මෙම පෝෂණය කල යුත්තේ සණස සමිතිවල දරුවන් බව, දෙමව්පියන්ගේ යුතුකම රැකවරණය ලබාදීමයි. කාන්තා කමිටුවෙන් මෙයට සහය ලබාදිය යුතුයි. සණස ආනාගතයේ, ජනවාරි මස පෙබරවාරි මස වන විට නැවත, සාහිත්‍ය තරඟාවලිය පැවැත්වෙන බවත්, ඉදිරි ගමනට ශක්තිය ධෛර්ය ලැබෙවායි පැතීය.

මානව සම්පත් නියෝජිත සාමාන්‍යාධිකාරී පද්මිණී ලියනආරච්චි මහත්මිය අද දවසේ දිස්ත්‍රික් මට්ටමින් සහ ජාතික මට්ටමින් ඔබ සියලු දෙනාම සහතික පත් ලබාගැනීමට ඇතැයි සිතමි. ළමා සමාජ දායකත්ව ලබා ගැනීම, ළමා සමිති 118ක් පමණ බැවින්, අනිකුත් සමිතිත්, ළමා සමාජ දායකත්ව ලබා ගන්නා ලෙසත්, අප්‍රේල් මස 4 වනදා වනවිට, කලාප මට්ටමින් තරඟ පැවැත්වෙන බවත්, නැටුම් තරඟවලදී ඉදිරිපත්වීම් අඩුනිසා, වියදම් අඩුකිරීමට සී.ඩී. එකක් මගින් ඉදිරිපත් කිරීමට අදහස් කර ඇති බව, ඉදිරි වර්ෂයේ සහභාගිවන දරු දැරියන්ට ශක්තිය ධෛර්‍යය ලැබේවායි පැතීය.

ප්‍රේමලතා වනිගසේකර
හෝ.කලාපයේ අධ්‍යක්ෂිකා
කාන්තා කමිටුවේ ලේකම්

පිටිපන නගරය සණසට
නව සභාපතිවරයෙක්

ජී.ඩී. කුලතුංග මහතාගේ අභාවයෙන් පුරප්පාඩු වූ පිටිපන නගරය සණස නව සභාපතිවරයා ලෙස කේ.ඩී.එම්.එම්. බණ්ඩාර මහතා පසුගියදා තෝරා පත්කර ගන්නා ලදී. මීට පෙර උප සභාපතිවරයා ලෙස කටයුතු කර මින් මනා පලපුරුද්දක් ලැබ සිටි එතුමා ව්‍යාපාරිකයකු සහ සමාජ සේවකයකු ලෙසද ප්‍රකටය. කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ සුළු හා මධ්‍ය පරිමාන කර්මාන්ත පදනමේ හිටපු භාණ්ඩාගාරික ලෙසද කටයුතු කර ඇති බන්ඩාර මහතාට

පිටිපනගරය ස.ණ.ස. මෙසේ සුබ පතයි.

ස.ණ.ස.
පුවත් කොළඹින්

පෙර කලාපය හා සබැඳේ....

2020 පෙබරවාරි කලාපය

නැදිමාල සණස සමිතියේ 'සඳකිරණ' ළමා සමාජයේ සාමාජික ඉමාදින් හංසක රුබසිංහ ජයසේකර (සා.අ. 3-583) පුතා, 2019 වර්ෂයේ කලාප සාහිත්‍ය තරඟයෙන් පළමු වන ස්ථානයද, ජාතික තරඟයෙන් දෙවන ස්ථානයද, සමස්ථ ලංකා තරඟයෙන් දෙවන ස්ථානයද හිමිකරගන්නා ලදී. ඉමාදින් පුතණුවන්ට හා ජයග්‍රහනය හිමිකරගත් අනෙකුත් දරු දැරියන්ටද නැදිමාල සණස සමස්ථ සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ සුභාශිංසනය පිරිනමමු.

චන්දනි පුෂ්පකුමාරි - වාර්තාකාරිනී

මතින් නිදහස් රටකට

අද රට දෙස බැලූ විට පෙනෙනා	මානේ
ටී.වී. චනලයන් බැලුවත් ගොම්	මානේ
හෙරොයින්, කොකේන්, ගංජා, මත්පෙති	ගානේ
කිලෝ ගණන් අල්ලල පෙන්වන	වානේ
තම දරුවන් දෙමාපියනගෙ අවධානය නැති	කරන්න
තාප්පයේ, බෝක්කුවේ ගහක් යටදි	එකතුවෙන්න
එකතු වෙලා හැම දෙනාම සුර ලෝකය මවා	ගන්න
මධුවිත හැකි හැකි විධියට පුරුදු වෙනව අරන්	එන්න
වැඩිහිටි හා සම වයසේ අය වැඩියෙන් ලං	වන්නට
ඔවුන්ගේ මේ ලංවීටම දරුවන්ගේ පැරදුම	වන්නට
දෙමාපියන් වැඩි වශයෙන් තම දරුවට ලං	වන්නට
හැකිවෙයි මත් රකුසන්ගෙන් තම දරුවව මැඩ	ලන්නට
දෙමාපියන් දරුවන් ගැන ඔබ අවධානය	යොමන්න
මුරන්ඩු බව දැනෙනව නම් ඊට කලින් කෙවිට	ගන්න
හවස් වෙලා එකතුවෙලා ගෙදරදි මුනිවත	රකින්න
දෙන්න එපා ඉඩක් එයට දෙමාපියන් හරස්	වෙන්න
හොද සිහියකින් යුතු දරුවන් මේ	ලෝකේ
හැදුනොත් සංවර්ධනය ගෙනදෙයි මේ	ලොකේ
දෙමාපියන් සමඟම සිටියත් දරුවන් අද	ලොකේ
ආශාවන් ඇති කල පසු ගොස් නවතී යම	ලොකේ
ගත සිත පුබුදුවන ලෙස මත් වෙනව	වගේ
ගත්පසු පළමුවන හදවත හැගෙහි	වගේ
යහළුවො එක්ව මතටම අත තැබුව	වගේ
අදවත් මතට තිත තියමුද සැවොම	අගේ
නැති නම් රටේ පුනරුත්තාපන කදවුරු හදවලා	දෙන්න
දහස් ගනන් අවසිහියෙන් සිටි අය හට සිහිය	දෙන්න
රටේ තවත් වැඩපිලිවෙලකට යෙදවිය හැකි මුදල්	දෙන්න
සිදුවී තියෙනව හැමගෙම දෙසවන් මෙහි යොමු	කරන්න

බී.කේ. පද්මිණී
කළමණාකරු වැලිවිටිය කලාප කාර්යාලය

සොවින්

දනකට පිරිතකට බණකට මල	ගෙයට
මහ සඟ රුවන සමගින් සිටි මුල්	තැනට
සේවය පිණිස පරහට ගත සිත	පෙරට
යොමු කල නිමල් මැතිඳුනි ශෝකයි	අපට
කලයුතු මෙහෙවරකි ඉටුකල වෙහෙස	යොදා
ස.ණ.ස. හි ඔබගෙ නාමය පවතිය	සදා
දුබලව ගියත් කය වැතිරී නොපිට	නිදා
පෙරමුණ ගනී කාරිය අත නොහැර	බදා
අනුනට පිහිට සහයෝගය යොදා	සිට
පිවිතුරු හැඟුම් මුසුකල නිති	සමාජෙට
දැල්වුණ පහන නිවුන දුක ලඟා	කොට
හමුවේවා නිවන සසරෙහි නිමා	වට

විමලා බණ්ඩාර
සී.ස. ගලවිල මාලපල්ල සණස සමිතිය

දෙලොව අභිවෘද්ධිය සලසාගැනීමට වයග්ගපජ්ජ සූත්‍රයෙන් ලැබෙන පිටුවහල

උට්ඨාන සම්පදාව

උට්ඨාන සම්පදාව යනු මෙලොව යම්කිසි පුද්ගලයෙකු ඉතා ධර්මිකව වෙළදාමෙන් හෝ ගව පාලනයෙන් (මෙහිදී ගව පාලනයට ඉතා ඉහල තැනක් දී ඇත්තේ එදා ඉන්දියානු සමාජය තුළ ගව පාලනය ඉතා ඉහළ ජීවනෝපායක් වූ නිසාවෙනි.) රාජ්‍ය සේවයෙන් හෝ වෙන යම්කිස් සාධාරණ ශිල්පයකින් උපයා ගත් ධනයෙන් දිවි රැකගනීද, ධනය ඉපයීමට සුදුසු සදාචාර ක්‍රමයට යම් යම් ක්‍රම සංවිධානය කරයිද, එය උට්ඨාන සම්පදාවයි. මෙහිදී බුදු දහමේ නිර්දේශිත හර පද්ධතීන් සියල්ලම යුතුකම් හා වගකීම් සමග බැඳී පවතී, එම නිසාම ධනය ඉපැදවීමේදීද ඒ සියළුම ක්‍රියාකාරකම් ඉතාම සාධාරණ මාර්ගයෙන් ඉපයීම බෞද්ධයාගේ යුතුකම හා වගකීමයි.

මෙහිදී තම තමාවිසින් ධනය ඉපදීමට කරනු ලබන සෑම කටයුත්තක් ම ඉතා දක්ෂ ලෙස සංවිධානය කරගත යුතුය. අනලස්ව සුදුසු කාලයේ නුවණින් සලකා බලා මනාව සංවිධානය කර සිදු කළ යුතුය. උට්ඨාන සම්පදාව තුල සූරයෙකු වීම, අලස නොවීම, විමසීමෙන් උපායශීලීව කටයුතු කිරීම, නුවණින් සියල්ල සංවිධානය කිරීම යන මෙම කරුණුවලින් පිරිපුන් පුද්ගලයාගේ මෙලොව ජීවිතය සාර්ථකව පවත්වාගෙන යා හැකිය. ගොවියා ගොවිතැනට දක්ෂයෙක් විය යුතුය. වෙළෙන්දා වෙළදාමට දක්ෂයෙක් විය යුතුය. රජතුමා පාලනයට දක්ෂයෙකු විය යුතුය. මෙසේ තම කාර්යය මනාව සංවිධානය කර ඉතා වගකීමෙන් යුතුව එම කටයුතු කිරීම තුලින් තමාගේ දියුණුව, අභිවෘද්ධිය සලසා ගත හැකිය. උට්ඨාන සම්පත්තිය තුළ ආරම්භක ධාතු - නික්කම ධාතු - පරක්කම ධාතු යන අංග තුන තිබිය යුතුය. යමක් කිරීමට මුලින් ඇති කරගන්නා වීර්‍යය එම ආරම්භ කරන ලද කාර්‍යය අතර මග නතර නොකර දිගටම කරගෙන යාම, තම ඉලක්කය කරා දක්ෂ ලෙස යාම කියන මෙම කරුණු තුන උට්ඨාන වීර්යේ ප්‍රධාන අංගයෝය.

ආරක්ඛ සම්පදාව

ආරක්ඛ සම්පදාව යනු ඉහත කී උත්සාහයේදී, බාහු බලයෙන් දහදිය වගුරුවා උපයා ගත් ධනය සොරුන්ගෙන්, ගින්නෙන්, ජලයෙන් හෝ වෙනත් ආපදාවකින් විනාශ නොවී රැකගැනීම ආරක්ඛ සම්පදාවයි. තමා ඉතා මහන්සියෙන් උත්සාහයෙන් උපයා ගත් ධනය, වස්තුව තම ප්‍රයෝජනය සදහා ආරකෂා කරගැනීම සිදු කර ගත යුතුමය. තම තමාගේ ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට, තම ආර්ථිකය දියුණු කර ගැනීමට, රැකී රක්ෂා වෙළහෙලදාම්, ව්‍යාපාර ආදිය කළ යුතු අතර ම උපයන ධනය, වස්තුව ආරක්ෂා කර ගැනීමත් එලෙස ම කළ යුතුය. බොහෝ කොට තමා උපයන ධනය, වස්තුව විනාශ වෙන අවස්ථා තුනක් බුදුපියාණන්වහන්සේ ඉදිරිපත් කර ඇත. සල්ලාලකමින්, සුරාවෙන් සහ සූදුවෙන් යන ධූර්ත තුනයි. යමෙකු දිය පොකුණක දිය එන දොරටු වසා දමා දිය බැහැර වෙන දොරටු ඇරියහොත් දිය පොකුණ සිදී යයි. එපරිද්දෙන්ම ලැබෙන ආදායම් මාර්ග වසා ආදායම් හීන වන මාර්ග සදහා යොමු වුවහොත් තම ධනය විනාශ වී යාම නොවැලැක්විය හැකි දෙයකි. මෙහිදී ආරක්ඛ සම්පදාව වශයෙන් සදහන් වන්නේ තමා උපයන ධනය නොකා නොබී කිසිදු දනක් පිනක් නොකොට බහිරවයන් ලෙස පොදි ගැසීම නොව, තමනුත් කා බී දන් පින් සදහා ද වියදම් කර තම දු දරුවන්, දැසි දාස් ආදීන්ගේ කටයුතුවලට ද යොදවා මනාව ධනය පාලනය කරගැනීමයි. ලැබෙන ධනය මනා ලෙස පාලනය කරගැනීම තුළ තම ධනය ආරක්ෂා කරගත හැකිය. නිතර ම තම තරම දැන පමණ නොයික්මවා ධනය පරිහරණය කිරීම ඉතාම අගනේය. එවිට කිසිදු ආර්ථික පීඩනයකින් තොරව ජීවිතය ඉතා හොදින් පවත්වා ගෙන යා හැකිය.

කල්‍යාණ මිත්තතාව

මෙහිදී කල්‍යාණ මිත්තතාව යනු යහපත් ගුණගරුක, ශීලාචාර මිතුරන් ඇති බවයි. තම දුකේ දී සැපයේදී එක ලෙස ම අවංකව තමා ආරකෂා කරගනිමින් උපකාර කිරීම කල්‍යාණ මිත්තතාවයයි. මෙයට සත්පුරුෂ ආශ්‍රය කියා ද කියනු ලැබේ. මේ මුළු ශාසනය ම රදා පවතින්නේ මෙම කල්‍යාණ මිත්තතාවය මතයි. වරෙක අනද හිමියන් බුදුන්වහන්සේගෙන් විමසා සිටියේ මේ ශාසනය අඩක්ම කල්‍යාණ මිත්තතාවය මත රැදී පවතිනවා නේද යන පැනයයි. එවිට බුදුහිමියෝ 'මා හේවා ආනන්ද, මා හේවා ආනන්ද, එසේ නොකියව අනන්ද' මෙම ශාසනය මුළුමනින්ම රදා ඇත්තේ කල්‍යාණ මිත්තතාවය මත බවයි. නිවන් මගෙහි පළමු ප්‍රවේශය 'සෝවාන් ඵලය' සදහා තිබිය යුතු ප්‍රධාන ම අංගයෙකි කල්‍යාණ මිත්තතාවය, ගිහි ජීවිතයක් යහපත්ව ගතකිරීමට කල්‍යාණ මිත්තතාවය අත්‍යාවශ්‍යම සාධකයකි. අදුර මැඩලීමට ආලෝකය අවශ්‍යය. අපිරිසිදු ව පිරිසිදු කිරීමට ජලය අවශ්‍යය. එසේම ජීවිතයක් හොදින් ගතකිරීමට කල්‍යාණ මිත්‍ර උපදෙස්, මගපෙන්වීම අත්‍යාවශ්‍යය.

සමජීවිකථා

මෙහිදී ජීවිකාථා යනුවෙන් විස්තර කර ඇත්තේ තම ආදායම සමව පවත්වාගෙන යාමයි. අය අඩුවෙන් වැය වැඩියෙන් නොව අඩුත් නොකොට, වැඩිත් කොකට සමබරතාවයෙන් තම ආර්ථිකය හසුරුවා ගැනීමයි. නිතරම තම ආදායමට සරිලන සේ තම පැවැත්ම සකස් කරගත යුතුය. යමං ජීවිකං කප්පේති' නිතරම අයවැය සමසේම පවත්වා ගෙන යා යුතුය. බොහෝ දෙනෙකු පුරුදුව ඇත්තේ අනුකරණීය මානසිකත්වය මත අනෙක් කරන දෙයට වඩා ඉහළින් තම කටයුතු කළ යුතු යයි ඉතා පහත් මානසිකත්වයකින් යුතුව කටයුතු කිරීමට ගොස් අමාරුවේ වැටීමටයි. නිතරම සරල දිවි හැකිය. සුභර යනුවෙන් කරණීය මෙත්ත සුත්‍රයේදී උගන්වා ඇත්තේ මෙම කාරණයයි. යමකු රුපියල් සියයක් ලැබුන විට රුපියල් පන්සියයක් වියදම් කිරීමට පෙළඹෙයි නම් ඔහුට නිතරම ණයකාරයෙකු වන්නට සිදුවේ. කල යුත්තේ තම ආදායම ඉක්මවා අනවශ්‍ය වියදම් කිරීම නොව ආදායමට බලපෑමක් නොවන තමාගේ අවශ්‍යතාවයන්ට ඔරොත්තු දෙන ආකාරයකට ඉටුකර ගනිමින් ඉතාම සරල සමබර ජීවිතයකට පරුදු වීමයි. එවිට ඉතා සාර්ථක ජීවිතයක් ගතකල හැකිය. මේ නිසා උට්ඨාන සම්පදාවත්, ආරකෂ සම්පදාවත්, කල්‍යාණ මිත්තතාවයන්, සම ජීවිකාවයත් යන අංශ සතරම මනාව පුරුදුකරන්නාගේ ජීවිතය සාර්ථක ජීවිතයක් වීම නොඅනුමානය.

ජයපාල විජේරත්න
වැලිවිට මාලබේ සණස

බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ සමීක්ෂණ වැඩමුළුව

ශිරන්ති ශ්‍යාමලි පෙරේරා - සී.ස. මහරගම සණස

පෙර කලාපයෙන්.....

ව්‍යායාම පිළිබඳ ව දේශන පැවැත්වූ වෛද්‍යවරුන් බොහෝ දේ කථා කලා.

ශරීරයේ බර තුලනය කරගැනීමට, එනම් නිසි ස්කන්ධ දර්ශකය පවත්වාගැනීමටද, පරිවෘතිය ක්‍රියා මනාව පාලනය කිරීමටද කාබොහයිඩ්රේට මේදය ලෙස තැන්පත් වීම, පාලනය කිරීමටද, අත්‍යවශ්‍ය කාරණය වන්නේ ව්‍යායාම කිරීම හා ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල යෙදීම බව ඒ අය අවධාරණයෙන් කියා සිටියා.

දිනකට විනාඩි තිහක (විනාඩි 30) ව්‍යායාම් කිරීම මගින් (සතියකට විනාඩි 150) ශරීරයේ සමතුලිතතාවය මනාව පවත්වා ගැනීමට හැකිවේ. සතියකට දින පහක් ව්‍යායාම් කිරීම අවශ්‍ය බවට දැනුවත් වුවා.

ව්‍යායාම් මධ්‍යස්ථ තීව්‍රතාවයකින්, හති වැටෙන තෙක් හෝ කඩ කඩා කිරීම සුදුසු බව, ඒ පිළිබදව දැනුවත් කල වෛද්‍යවරිය සදහන් කලා. ජීවිතය ක්‍රියාශීලී කරගැනීමට ඇවිදීම, පිහිනීම, බයිසිකල් පැදීම, ක්‍රීඩා කිරීම, පඩි නැගීම, කඳු නැගීම, නර්තනය මෙන්ම ළිඳෙන් වතුර ඇදීම, රෙදි සේදීම, මිරිස් ඇඹරීම, විදුලි උපකරණ භාවිතයෙන් තොරව වැඩ කිරීම ද ඒ අතර වනවා. එදිනෙදා කාර්යයන් සදහා සෑමවිටම පයින් ගමන් කිරීම, විදුලි සෝපානය වෙනුවට පඩි භාවිතා කිරීම, බසයෙන් බැසීමට ඇති ස්ථානයට නැවතුම් කිහිපයකට පෙර බැස ඇවිදගෙන යාම, ආදිය බොහෝ දෙනෙක්ට කලහැකි ක්‍රියාකාරකම් වේ.

ක්‍රියාශීලී ජීවිතයකින් බොහෝ වාසි අත්වන බව අප ඉගෙන ගත්තා. එනම් පහත දැක්වෙන ආකාරයටයි.

1. හෘදය සහ පෙනහළු නිරෝගී වෙයි.
2. අධිරුධිර පීඩනය, පිළිකා, හෘදරෝග, දියවැඩියාව, අඝාතය වැනි බෝ නොවන රෝග වැලදීමේ අවදානම අඩුවෙයි.
3. මස්පිඩු හා අස්ථි ශක්තිමත් වෙයි.
4. ශරීරයේ බර පාලනය වෙයි
5. හැඩැති රුවක් ලැබෙයි
6. මානසික සතුට ඇතිවෙයි

ඔබ කොතරම් වේලාවක් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් කලයුතුද?

1. වයස අවු 5-17 දක්වා අවම වශයෙන් දිනකට පැය 1 බැගින් සතියේ සෑම දිනකම
2. වයස අවු 18-64 දක්වා අවම වශයෙන් දිනකට පැය භාගය බැගින් සතියකට දින 5ක්
3. වයස අවු 65ට වැඩිනම් දිනකට පැය භාගය බැගින් සතියකට දින 5ක්

නිවැරදි ආහාර රටාවක් පවත්වා ගන්නා අතර, නිසි ශාරීරික ව්‍යායාම් වල යෙදීම මගින් හා දිනපතා කරන ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් මගින් ද යහපත් ජීවන රටාවක් ඇතිකර ගැනීමට හැකිවන අතර, එය බෝනොවෙන රෝග වලක්වා ගැනීමට, දීර්ඝ කාලීනව උපකාර වේ.

මරණ අනුපාතය

මේ සම්බන්ධයෙන් දීර්ඝ විස්තරයක් දැන ගැනීමට ලැබුනා. සියළුම රටවල් සැලකිල්ලට ගත්විට, මරණ අනුපාත හෘද රෝග සදහා 7%ද බෝ නොවෙන රෝග සදහා 15%ද මධ්‍යසාර නිසා 3%ද පිලිකා සදහා 16% ද හදිසි අනතුරු වලින් 8% ද වේ.

අනතුරු සදහා රෝහල් වලට ඇතුලත් කරන රෝගීන්ගෙන් 20%ක් සදහා ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ. මෙම අගයෙන් 34%ක් කාන්තාවන් වන අතර පිරිමි අනුපාතය 66%ක් වේ. වැටීම් වලින් 24%ද බල්ලන් සපාකෑම 73% ද වාහන අනතුරු 17%ද ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම් වලදී වන අනතුරු 13% ද නාගයන් දෂ්ඨ කිරීම් වලින් වන අනතුරු 1% ද, කැපීම්, සිරීම් නිසා 7%ද වසවිස පානය කිරීම් නිසා 2%ද ඒ අතර වේ.

විෂ පානය කිරීම සම්බන්ධයෙන් සිදුවන මරණ සංඛ්‍යාව සදහා කාන්තාවන් ඉදිරියෙන් සිටින අතර අනෙක් සෑම අනතුරක් සදහා ම ප්‍රමුඛත්වය හිමිවී ඇත්තේ පුරුෂ පක්ෂයටයි.

අනතුරු සිදුවන ස්ථාන සැලකීමේ දී, 40%ක් නිවෙස් වලද, 26%ක් මාර්ග වලද, 3%ක් ආයතන වලද, 2%ක් පාසැල් වලද වේ.

මෙම අනතුරු ප්‍රමාණයෙන් 70%ක් වලක්වා ගතහැකි බව වෛද්‍යවරයා සදහන් කලා.

බොහෝ තරුණ පිරිස් මෙම අනතුරු වලට භාජනය වී ඇති බැවින් බිම් මට්ටමේ සිට සැලකිලිමත්වීම මාර්ග නීතිරීති පිලිපැදීම, සමාජීය චර්යාවන් පිලිබදව නිසි දැනුමක් ලබාදිය යුතුය. තවද ඒ සදහා

1. විධිමත් අධ්‍යාපනයක් ලබාදීමෙන්
2. ආකල්ප වෙනස් කිරීමෙන්
3. සැලකිලිමත් ලෙස ක්‍රියාකිරීමෙන්
4. අනතුරු සිදුවන ආකාරය හදුනාගැනීම මගින්
5. චර්යාවන් වෙනස් කිරීම මගින්
6. නීතියට අනුකූලව වැඩ කිරීම මගින්
7. පරිසරය ආරක්ෂා කිරීම මගින් හා ඉහත සදහන් සියළුම ක්‍රම අනුගමන කිරීම මගින් විවිධ ආකාරයේ අනතුරු වලක්වා ගැනීමට ක්‍රියාකල යුතු වෙනවා.

ඔබ පහත සදහන් දේ මගින් අනතුරු ඇතිවන බව දන්නවාද?

1. බොරුකීම මගින් 2. හානිදායක දේ මගින් 3. සොරකම් කිරීම මගින් 4. උපාදානය මගින්

5. අන්අය අපහසුතාවයන් ට පත්කිරීම මගින් 6. අන් අය වැරදි කිරීමට පෙලඹීම මගින්

7. හදිසිය නිසා 8. සුදුව නිසා 9. ඔපාදූප නිසා

මේ සියළු කරුණු සැලකිල්ලට ගත්විට, නිවැරදි ආහාර රටාවක් පවත්වා ගැනීම මගින් හා නිවැරදි ජීවන චර්යාවන් පවත්වා ගැනීම මගින්ද ශරීර සෞඛ්‍යය මනාව පාලනය කරගත හැකිවන අතර, යහපත් ජීවන පැවැත්මක් සදහා බෝ නොවන රෝග පාලනය අනිවාර්යෙන් ම කලයුතු බව සදහන් කල යුතුවේ.

ඉහත වැඩමුළුව සදහා අවස්ථාව ලබාදුන් සභාපතිතුමාටත්, පහසුකම් සැපයූ දිස්ත්‍රික් සංගමයේ සභාපතිතුමා ඇතුළු නිලධාරි සියළු දෙනාටත්, වැඩමුළු පැවැත්වූ සියළු කථිකාචාර්ය වරුන්ට හා වෛද්‍යවරුන්ටත් සංවිධානය කල සියළු දෙනාටත් ආහාර සැපයූ සියළු දෙනාටත් අපගේ හෘදයාංගම ස්තූතිය පිරිනමමු. ඒ මගින් පිරිනැමූ විශාල සේවය කෘතගුණ පූර්වක අගය කරමු.

ජ්‍යේෂ්ඨ ගණකාධිකාරිවරයෙකු
මෙන්ම
භාණ්ඩාගාරයේ මුදල් අධ්‍යක්ෂවරයකු වූ

සංගමයේ සභාපතිගෙන්

ප්‍රශ්න විමසා පිලිතුරු ලබා ගන්න.

ප්‍රශ්ණය : ණය මුදලක් දීමේදී කොටස් මෙන්ම අනිවාර්ය තැන්පත් මුදල් අය කළ යුතු ද? එය කොපමණ ද?

පිළිතුර : සීමා සහිත සමිතියේ අතුරු ව්‍යවස්ථාවේ නියමය වන්නේ කොටස් මෙන් දසගුණයක් ණය සීමාවක් හෝ දේපල ඇප තබන විටක දී එහි තක්සේරු වටිනාකමින් 50% ක් යන සීමාවන් තුල ණය දිය හැකි බවය. එය ව්‍යවස්ථාවේ ඇති නියමයකි. එහෙත් අනිවාර්ය තැන්පත් ණය දීම සදහා තබා ගත යුතු බවට ව්‍යවස්ථාවේ නියමයන් පනවා නැත. එහෙත් සෑම සමිතියක් මෙන්ම සාමාන්‍යයෙන් ණය මුදලින් 1/10 කට සමාන මුදලක් අනිවාර්ය තැන්පත් ලෙස තිබිය යුතු බවට නියම කරගෙන සිටිති. එය කාරක නියෝග මගින් නියම කර ගැනීමකි. එසේ කිරීම විශේෂයෙන්ම සමිතියක තැන්පත් වර්ධනය කිරීමට පෙළඹවීමක් ද වන බැවින් එසේ කිරීම යෝග්‍ය වේ. විශාල වශයෙන් තැන්පත් වර්ධනය වන විට එවැනි තැන්පත් ගැනීම අවම කිරීමට හැකිය. එසේම අනිවාර්ය තැන්පත් සදහා යම් ඉහළ පොලියක් දෙන්නේ නම් එවැනි මුදලක් පවත්වා ගෙන යාමට සාමාජිකයා කැමැත්තක් ද ඇතිකිරීම ද වඩා හොදය.

ප්‍රශ්ණය : දේපළ තක්සේරු කළ යුත්තේ කවරකු විසින් ද?

පිළිතුර : බලයලත් තක්සේරුකරුවන් මගින් තක්සේරු කළ යුතු යයි නියමයක් නැත. කාරක සභාවේ දෙදෙනෙක් හෝ, කාර්ය මණ්ඩලයේ දෙදෙනෙක් හෝ ස්ථාන පරීක්ෂාවක් කොට බිම් ප්‍රමාණය එහි ඇති වත්කම් වෙන් වෙන් වශයෙන් හදුනාගෙන ප්‍රදේශයේ ඇති සාමාන්‍ය වටිනාකම් ගැන විපරමක් කොට තක්සේරු වටිනාකම ගැනීම කළ යුතු ය. මේ සදහා සුදුසු ආකෘතියක් සණස සමිති සදහා වූ අත්පොතෙහි ඇතුලත් කර ඇත. සමුපකාර සාමාන්‍ය ජනතාවගේ යහපත සලසන නිසා ඔවුන්ගෙන් මුදල් වැය කරන මෙවැනි වාර්තා ලබා ගැනීම මුදල් වැය කරවීම වළක්වා ලීම අවශ්‍ය වේ.

ප්‍රශ්ණය : ණය ගෙවා නිම වූ විට අනිවාර්ය තැන්පත් ආපසු ගෙවිය නොහැකි ද?

පිළිතුර : අනිවාර්ය වචනය නිසා සාමාජිකත්වයෙන් ඉවත්වන තුරු එම මුදල් නොගෙවන බව අර්ථ ගන්වේ. ඒ නිසා එම මුදල් සදහා ඉතිරිකිරීම් වලට වැඩි පොලියක් ගෙවීම යෝග්‍ය වේ. එසේම එම තැන්පත් ණය අවශ්‍යතාවයට ගත් නිසා ණය නැති විට ආපසු ගෙවීමට සමිතියට තීරණයක් ගැනීමට නීතිමය අවහිරයක් ද නැත. සමිතියේ තැන්පත් ඉවතට යාමට වඩා රදවා ගැනීම දෙපාර්ශ්වයටම හොද බැවින් ඒවා ආපසු ගැනීමට පෙළඹවීමට වඩා රදවා ගැනීමට සුදුසු තත්වයක් ඇති වීම හොදයි. ඒ සදහා විවිධ උපායයන් යෙදිය හැකිව තිබේ.

ශීල පාරමිතාව

නුවණින් යුතුව දෙලොවට වැඩ	සලසන්න
බිනුමින්, කාය, සුචරිතයෙහි	හැසිරෙන්න
ගුණයෙන්, කරුණාව පෙරටුව	වැඩගන්න
පාරමියෙන්, 'ශීලය' දෙවැනිව	දන්න
කය හා වචන ඇතිකරනා	ක්‍රියාවන්
විසිරී යා නොදී තබනා	මනාවන්
හික්මුණු බවෙහි ශීලය වේ	සොබාවන්
සියළු ගුණ මුලට, ශීලය	රැකේවන්
වත් පිළිවෙත් පුරන ශීලය 'සිරිත්'	ලෙසින්
පාපෙන් මිදී කරනා වැඩ 'විරිත්'	ලෙසින්
සැදැහැ සිතින් යුතුකම රැක වියත්	ලෙසින්
බෝසතු රකී, මාපිය, ගුරු මහත්	ලෙසින්
කෙලෙස් මල හැරුණු ශීලය, පිරිසිදු ජලය	මෙනී
උඩු හා යටිව සම වී හමනා අසමවු සුවඳ	මෙනී
රන්මිණි අබරණත් පරයන අබරණද	මෙනී
ශීලය හිණි මගකි, නිවනට හැරුණු දොර	මෙනී
පුතු සෙනෙහසින් නොබිඳෙන ශීලය	පාරමීය
අඟ-පසඟට ලොලින් නොබිදෙන ශීලය	උපපාරමීය
තම ජීවිතය රකිමින් නොබිදෙන ශීලය පරමත්ථ	පාරමීය
එලෙසා රැකෙන ශීලය නොබිදෙන තෙවදැරුම්	පාරමීය

-හේමසිරි බෙනරගම-

ජීවිතයේ ඉතා හොඳම කාරණය ඇහුම්කන් දීමයි

36 වන සංවත්සරය දා මහසභාව පැවැත්වෙන බවත්, ගරු සභාපති සමුපකාර ප්‍රසාදිනී ඩැනිසන් වීරසූරිය මහත්මා සහ අධ්‍යක්ෂමණ්ඩලයේ තිදෙනෙක් සහභාගීවීම සතුටට කරුණක් බවත්, ආසියාතික රටවල කාන්තාවන්ට අඩියක් පසු පසට වී ඇත්තේ සංස්කෘතිය නිසාවෙනි. ස.ණ.ස. ව්‍යාපාරයේ කාන්තා කමිටු පිහිටුවා ඇත්තේ කාන්තා ප්‍රශ්ණ විසදීමටයි. අධ්‍යක්ෂිකාවන් සැමත් නිළධාරි මඩුල්ලත්, පැමිණි සිටි සියලුම සභාපතිනියන් ආදරයෙන් පිළිගත්, කාන්තා කමිටු ගරු සභාපතිනී ජයන්ති නවරත්න මෙනෙවිය, ආර්ථිකය, සමාජ කටයුතු දියුණු කරගැනීමට විෂම කාල සීමාවක සිටිනා බවත්, 2020 ජය ගැනීමට එක්ව රැස්වෙමුයි, එතුමිය ප්‍රකාශ කලාය.

ගරු සභාපති, සමුපකාර ප්‍රසාදිනී, ඩැනිසන් වීරසූරිය මහත්මා කාන්තා කමිටු තුලින් ඉහළ ක්‍රියාකාරීත්වයක් බලාපොරොත්තුවන බවත්, සමිති වශයෙන් සමිති 300ක්, පමණ ක්‍රියාත්මක වන නමුත්, ළමා කමිටු ක්‍රියාත්මක වන්නේ සමිති 119ක් බවත් පැවසීය. පිටු 6 ක සටහන් ඇති, ස්ත්‍රී පුරුෂ සමාජවාදය පිළිබදව ඔක්තෝම්බර් මස ජාතික ප්‍රතිපත්තියක් සකස් කර එය පසුගිය මහසභා රැස්වීමේදී එලි දැක්විණි. ලෝකය සලකනු ලබන්නේ, ස්ත්‍රී සහ පුරුෂයා එක හා සමාන බවයි. ප්‍රතිපත්ති සාධනය කරනා තැනට කාන්තා සහය අවශ්‍ය බව, දැනුමෙන් සභාවට එත්තු යන ආකාරයට පැවසීමේ හැකියාව තිබිය යුතුයි. අතුරු ව්‍යවස්ථාව පිළිබදව දැනුවත්වීම පෝෂණය වීම අවශ්‍යවේ. සුහද හමුවේදී පිළිගැනුන වාර්තා පොත අගය කල එතුමා බැලීමෙන් සම්පූර්ණ නොවන බවත්, කියවීමෙන් මිනිසකු සම්පූර්ණ වන බවත්, පර්ෂද ක්‍රියාවලිය, කලාප ක්‍රියාවලිය ගැනද උනන්දුවිය යුතු බවත්, සමුපකාරය යනු, යහපත්වු උපකාරයයි. නියෝජනය කරන සමාජයට වැඩදායී ලෙස කටයුතු කිරීම සුදුසු බව එතුමාගේ සමාරම්භක දෙසුමේදී සදහන් කලේය. ජාතික අධ්‍යාපන මණ්ඩලයේ වසර 30 කට වඩා සේවය කල වත්තල සමථ මණ්ඩලයේ සභාපතිනිය ලෙස කටයුතු කරන, ආරාධිත දේශණය කල ශීලා හීනටිමුල්ල මැතිනිය,

ජාතික සමුපකාරයේ සිටිනා විට, කුලසිංහ මහත්මිය, තම නිවසේදීම ස.ණ.ස. ව්‍යාපාරය ආරම්භ කල බවත්, ඇය කාන්තාවන් එකතු කරගත්තේ වතුරෙනි. ලංකාවට ස්විඩන් රටේ ආධාර යෙන් 'බයි බකට් ඔෆ් වෝටර්' යන මැයෙන් ලිං ඇතිකර, ව්‍යාපෘතියක් ඇරඹීය. නව තාක්ෂණ දැනුම, දෙහිවල ගල්කිස්ස වැඩ සටහන උපයෝගී කරගෙන දැනෙන ලෙස වැඩ සටහන් කල යුතු බවත්, මෙම වැඩසටහන කාලයට ගැලපෙන දෙයකි. තමන්ගේ සංවිධානයට කැපවීමේ අයිතියක් ඇත. නායකයින් ලෙස නායකත්ව ලක්ෂණ තිබිය යුතුයි. නායකයින් ලෙස ඉවසීම සහ ඇහුම්කන්දීම කල යුතුයි. ඉවසීම සහ අහුම්කන්දීම තුලින් සියලුම ප්‍රශ්ණ විසදාගත හැක. කෙනෙකුගේ ඉදිරියට යාමට, ආත්ම ශක්තිය සහ ආත්ම ගෞරවයක් අවශ්‍යව ඇත. ආත්ම ශක්තිය ආත්ම අභිමානය සහිතව ආදර්ශමත් නායකයින් විය යුතුයි. යහපත් දේ කරනා විට, යහපත් ප්‍රථිඵල ලැබෙනා බවත්, කරන්නට යම්කිසි දෙයක් හිතුනොතින් කරන්නට බැරි දෙයක් නොමැති බව එතුමිය පැවසුවාය.

උපසභාපති සුනිල් ප්‍රියලාල් මහත්මා කො. දි. කාන්තා කර්තව්‍යයන් පිළිබඳව කතා පැවැත්වුන බවත්, එයින් සෑහිමකට පත් නොවනා බව, දෙගොල්ලන්ටම, 50%ක සමතැන ලබාදීමට කටයුතු කර ඇත. ගියවර වැඩසටහන් 12ක් කලානම් මෙවර 24 ක් කල යුතු බවත්, පර්ෂද නායිකාව කලාපයටත්, සම්බන්ධීකරණ විය යුතු බව 2020 දී වත් පිරිස වැඩිකරගත යුතු බවත්, ශුභ දායක වර්ෂයක් පැතීය.

අධ්‍යක්ෂ මනතුංග මහත්මා සමුපකාර ව්‍යාපාරයේ නායකයා බේරාගතයුතු බවත්, සමුපකාර හැඟීම් ඇති අය පත්විය යුතු බව, කාන්තාවන්ට දරා ගැණීමේ ශක්තිය ඇති බවත්, කාන්තාවන්ට සමතැන නොව නිසිතැන හිමිකරගත යුතු යැයිද එතුමා පැවසීය.

මානව සම්පත් නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරිනී, පද්මිණී ලියනආරච්චි මිය ගරු සභාපති ඩැනිසන් වීරසූරිය මහත්මා ශීලා හීනටිමුල්ල, අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය ඇතුලු පැමිණ සිටි සියලුම නායිකාවන්ට ස්තූතිය පල කල අතර, ඉදිරි සාහිත්‍ය තරඟාවලියේදී කලාප තරඟ සී.ඩී. එකකට වාදනය පටිගත කර, නැටුම් ඉදිරිපත් කලහැකි බවත්, ඉදිරි තරඟාවලිය පැවැත්වෙන දිනද සභාව දැනුවත් කරන ලදී.

ප්‍රේමලතා වනිගසේකර
හෝ. කලාපයේ අධ්‍යක්ෂිකා කාන්තා කමිටු ලේකම්

මානව සම්පත් ස්ථාපන සේවාව

සිරිලක තුළ ආර්ථික ක්‍රියාවලිය සඳහා සංවිධානාත්මක සේවාවක් 1996 දී, 'පොදු රැකීරක්ෂා සේවාව' ලෙස කම්කරු අමාත්‍යාංශය විසින් කම්කරු දෙපාර්තමේන්තුව යටතේ පිහිටුවන ලදී. එම සේවාව මානව සම්පත් ස්ථාපන සේවාව ලෙස හැඳින්විනි.

රැකීරක්ෂා ඉතිහාසය, සේවාවක් ලෙස දසක 07ක් පමණ වූ දීර්ඝ අතීතයකට විහිදයයි. 1938දී විරැකියා ප්‍රශ්නයට විසදුමක් ලෙස කොළඹ නගරයෙන් ආරම්භ වූ රැකීරක්ෂා කාර්යාල ක්‍රමය 1950 වන විට මුළු දිවයින පුරාම විහිදී ක්‍රියා කෙරුනි. මෙම සේවාව ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික ක්‍රියාවලියට බෙහෙවින් බලපෑමක් ඇතිකර 1978 වසරේදී මෙම ක්‍රමය අවලංගු කරන තෙක්ම ක්‍රියාත්මක විය.

ඉන්පසු 1996 වසර දක්වා වසර 18ක්ම ජාතික මට්ටමේ කිසිදු රැකීරක්ෂා සේවාවක් ක්‍රියාත්මක නොවුනි. විවෘත ආර්ථිකය රටට හදුන්වා දීමෙන් පසු ගතික ශ්‍රම වෙළඳපොල, ශ්‍රම ඉල්ලුම හා සැපයුම සංවිධාත්මකව යොමු කිරීම සඳහා යාන්ත්‍රණයක් නොමැති වූයෙන් සේවා යෝජකයින්ට අවශ්‍ය ශ්‍රමිකයින් සොයා ගැනීම සඳහා විශාල වෙහෙසක් දැරීමට සිදුවිය. එසේම රැකියා අපේක්ෂකයින්ටද තමන්ගේ සුදුසුකම් සඳහා ගැලපෙන රැකියාවක් සඳහා යාමට සන්නිවේදන ක්‍රමයක් නොතිබුනි. 1994 දී බලයට පත්වූ රජයේ අමාත්‍ය මණ්ඩලය තීරණයක් මත 1996 දී 'මානව සම්පත් ස්ථාපන සේවාව' නමින් ජාතික මට්ටමේ සේවාවක් පිහිටුවනු ලැබීය.

පාසැල් අධ්‍යාපනය අවසන් කරන ලද වයස අවුරුදු 18 ට වැඩි පුරවැසියන්ට තමන් පදිංචි ස්ථානයට ආසන්නව පිහිටි කම්කරු කාර්යාලයෙහි ලියාපදිංචි වීමට පහසුකම් සලසා ක්‍රියාත්මක විය. ජාත්‍යන්තර වෘත්තීය වර්ගීකරණය යටතේ, පරිගණක ගත කිරීමෙන් ඉතා කෙටි කාලයක් තුලදී රැකියා අපේක්ෂිතයින් රැකියාවකට යොමු කිරීමට හැකිවිය. විවිධ සේවා යෝජක ආයතනයන්හී පවතින් පුරප්පාඩු අවස්ථා පිළිබඳ ප්‍රචාරණ වැඩසටහන් මෙම සේවාවෙන් සිදුවිය. මෙය පුද්ගලික අංශයේ සේවා යෝජකයින් අතර ජනප්‍රිය වී ඇති බව ලැබී ඇති රැකියා ඇනවුම් ප්‍රමාණයෙන් පෙනී යයි.

වර්තමානයේ පුද්ගලික අංශයේ 'රැකියා පොල' වැඩසටහන් හේතුවෙන් දෙපාර්ශවය සෘජුවම හමුවී, රැකියා ස්ථාපන ක්‍රියාවලිය වේගවත්ව ක්‍රියාත්මක වේ. එසේම රැකියා ස්ථාපන ක්‍රියාවලිය වේගවත්ව ක්‍රියාත්මක වේ. එසේම රැකියා පුහුණුව සදහාත් මෙමගින් අත්වැලක් වන්නට හේතු වී ඇත. ආකල්පමය වෙනස්කම් ඇති කරමින් වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන සම්මන්ත්‍රණ පැවැත්වීමටත්, වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශන තොරතුරු මධ්‍යස්ථාන පිහිටුවීමත් හැකියාව ලැබී ඇත. මෙම මධ්‍යස්ථාන තුළදී නොමිලයේ වෘත්තීය පුහුණු පාඨමාලා පිළිබඳව දැනුවත් වීමටද අවස්ථාව සලසා දී ඇත. ප්‍රථම මධ්‍යස්ථානය කම්කරු මහලේකම් කාර්යාලයේ බිම් මහලේ පිහිටුවා ඇත.

ස්වයංරැකියාවක නිරත වීමට උනන්දුවක් දක්වන රැකියා අපේක්ෂිතයින් සඳහා පහසුකම් සැලසීමේ අරමුණෙන් ස්වයංරැකියාලාභීන් ලියාපදිංචි කිරීමේ විශේෂ වැඩසටහනක්ද ක්‍රියාත්මක වේ. බුද්ධිමතුන් බිහිකරන විශ්ව විද්‍යාල මගින් වසරකට සුදුසුකම් ලබා සාමාජගතවන පිරිසට, පවතින ක්‍රමවේදයන් ඔස්සේ රැකියාවක් ලබා ගැනීමට තිබෙන ඉඩකඩ ඇහිරී ගොස් ඇත්තේ රජයේ රැකියා බලාපොරොත්තුවෙන් වැඩි පිරිසක් සිටීම නිසාවෙනි.

නව රජය විසින් හදුන්වා දුන් අඩු ආදායම්ලාභී සමෘද්ධිලාභී පවුල්වල තරුණයින් සඳහා රක්ෂා ලබාදීමේ ක්‍රමය සාර්ථක වුවහොත්, රෝදතුනේ රථයට ඇබ්බැහි වී ඇති තරුණ පිරිස සදහාත් මතට ඇබ්බැහි වී ඇති තරුණ පිරිසට සමාජ මෙහෙවරක යෙදී රටට යමක් ලබාදීමට තම ශ්‍රමය කැප කිරීමට ද අවස්ථාව සැලසෙනු ඇති.

07 පිටුවට......

සිරිලක ශ්‍රී විභූතිය වූ ජාතික කොඩිය

ශ්‍රී ලාංකේය බලපරාක්‍රමය පෙන්නුම් කරන ජාතියේ සුවිශේෂී සංකේතය, ජාතික කොඩියයි. රටක ජාතියක් එකට ඇද බැඳ තබන්නට නැත්නම් එක්සත් කරන්නට අපේ ජාතිය කොඩියට ඇති බලමහිමය වදනින් හසුරුවන්නට බැරි තරම්ය.

මෙරට පැරණිම කොඩිය ලෙස සලකන්නේ දඹුලු මහ විහාරයේ ඇති දුටුගැමුණු රජතුමාගේ කොඩියයි. එහි සිංහ ලාංජනය මූර්තිමත්කර ඇත. සිංහල රාජවංශය ආරම්භ වූ දින සිට සිංහ ලාංජනය කොඩියේ දිස්වේ. සිංහ රූපය අපේ මුතුන්මිත්තන් විසින් කොඩිය සඳහා තෝරා ගැනීමට ඇති හේතුව නම්, වීරත්වය, ශක්තිය, විනය හා ප්‍රඥාව ඒ තුළින් නිරූපනය වීමයි.

ශ්‍රී වික්‍රමරාජසිංහ රජු සතුව කොඩි සතරක් තිබූ බවත්, එයින් කොඩි තුනක සිංහ ලාංජනය නිරූපනය වී ඇති බවත්, එක් කොඩියක පමණක් දවුල, පිහිය, පොරොව, දුන්න හා ඊතලය ඇඳීමෙන්, යුද්ධයට පමණක් භාවිතා කිරීමට මෙම කොඩිය යොදාගෙන ඇති බව පෙනේ. 1815 දී සිංහලේ අන්තිම රජුගේ සිහසුන, රාජමුද්‍රාව හා කොඩිය ඉංග්‍රීසීන්ගේ ග්‍රහණයට නතු වුයේ යුද්ධයේදීය. 1815 දී බ්‍රිතාන්‍යයට රැගෙන ගිය කොඩිය (සිංහ ලාංජනය සහිත) ජාතික කොඩිය ලෙස පිලිගත යුතු යැයි 1948 ජනවාරි 16 දින පාර්ලිමේන්තුවට යෝජනා කිරීමෙන් විවාදයට පත්විය. පසුව ඩී.එස්. සේනානායක මහතා විසින් ජාතික කොඩිය පිළිබඳව උපදෙස් දීමට ගරු එස්.ඩබ්.ආර්.ඩී. බණ්ඩාරනායක ගරු ශ්‍රීමත් ජෝන් කොතලවල, ගරු ජේ.ආර්. ජයවර්ධන, ගරු ටී.බී. ජයා, ගරු ලලිත් අභය රාජපකෂ, ගරු ජී.ජී. පොන්නම්බලම් සහ සෙනෙට් සභික නඩේසන් යන මහතුන් සමූහය පත් කලහ. නිර්දේශිත ජාතික කොඩිය මුල්වරට, මහනුවර දළදා මැදුර ඉදිරිපිට 1948 02 04 දින එසවීමෙන් ගුවනේ ලෙලදුනි. අග්‍රාමාත්‍ය ඩී.එස්. සේනානායක මැතිදුන් විසින් පෙබරවාරි 12 දින මහනුවර දළදා මැදුරේ පත්තිරුප්පුවේදී සිංහ කොඩිය ඔසවා නිදහස් උත්සවය පැවැත්වූ බව ඉතිහාසය සාක්ෂි දරයි. කරුණු මෙසේ වුවත්, ජතික ධජ කමිටුවේ නිර්දේශ මත, 1951 මාර්තු 02 දින අගමැති ඩී.එස්. සේනානායක මැතිදුන් විසින් පාර්ලිමේන්තුවට ඉදිරිපත් කොට ජාතික කොඩිය සම්මත කර ගන්නා ලදී.

මෙසේ සම්මත වූ, ජාතික කොඩිය පසුබිම රතු වර්ණ (මදටිය පාට) සිංහ රූපය හා කොඩියේ සතර පැති තීරය කහ වර්ණයද, කොඩියේ මුළු හතර බෝපත් නිරූපනයද, කොඩියේ ප්‍රමාණයෙන් හතෙන් එකක් දමිළ ජාතීන් කොල පාටින්ද මුස්ලිම් ජාතීන් තැඹිලි පාටින්ද සිංහ රුවට ඉදිරිපසින් පටි දෙකක්ද යොදා ඇත. සිංහ රුවෙහි ඉදිරි දකුණු පස පාදය කඩුවක් ඔසවා සිටින අයුරු පිළිඹිබු වේ. 1972 මැයි 22 දින ජනරජ දිනය නිමිත්තෙන් ඔසවන ලද්දේද, වර්තමානයේ භාවිතා කරන ජාතියේ අභිමානය වූ සිංහ ධජයයි.

හේමසිරි බෙනරගම

උපමා කථා

දිනක් ඉති පිටිසර ගමක බල්ලකු අනෙක් තම පිරිසේ බල්ලන් අමතා කීවා 'මම හෙට උදේ කොළඹ යනවා' කියල. එවිට අනෙක් බල්ලන් කීවා, 'යළුවා උඹ තනියම කොළඹ යන්න එපා. කොළඹ මිනිස්සු හරි සැරයි, උමව මරල දායි' කියල. නමුත් ඔවුන් කී බස් නොඅසා පසුදින පාන්දර ම කොළඹ යාමට පිටත්වුනා. දිගු මග ගෙවා බොරැල්ල, මරදාන, කොටුව, පිටකොටුව, කොටුව දුම්රිය පොළ, හැව්ලොක් වටරවුම ආදී සෑම තැනම රවුම් ගැසුවා. සමහර තැන්වලදී කොළඹ සමහර බල්ලන් එලවාගෙන පැමිණ කාගත්තා. සමහර බල්ලන් බුර බුරා පසු බැස්සා. සමහරු ගොරව මග හැර ගියා. මෙසේ ඇවිද රාත්‍රියට බස් නැවතුම් පොලකට ගොස් නිදා ගත්තා. මෙහිදී සමහරු ශිප් කියා ඉවත් වී බල්ලට නිදියන්න ඉඩ දුන්නා. කිසිම මිනිසකු බල්ලාට හිරිහැර කලේ නැහැ. බල්ලා සතියකට පමණ පසුව ගමට ආව ආරංචිය ලැබුණු අනෙක් බලු මිතුරන් ඇවිත් ඇසුවා. 'යාළුව උමට කොළඹ දී මිනිසුන්ගෙන් කරදර වුනේ නැද්ද' කියලා. එවිට යාළු බල්ලා කීවා 'අනේ මට මිනිසුන්ගෙන් කරදර වුනේ නැහැ. කරදර වුනේ ම අපේ ම අයගෙන්' කියල.

ඔහොම තමා වෙන කරදර සියල්ලක් ම වෙන්නෙ අපේ අයගෙන්ම තමා

07 පිටුවෙන්....

මානව සම්පත් ස්ථාපන සේවාව

කෙසේ වෙතත් ආයතනයක් තුළ පිළිපැදිය යුතු විනය නීති කීපයක් හැමගේ දැනගැනීම සඳහා සටහන් කරමි.

1. නියමිත වේලාවට සේවයට වාර්තා කිරීම.
2. නියමිත කාලය තුල සේවයේ නිරතවීම.
3. විවේක කාලයේදී විනීතව හා සංවශීලිව හැසිරීම.
4. තමා සේවය කරන අංශය පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම
5. භෝජනාගාරය තුල හා වැසිකිලි තුල පිරිසිදු භාවය පවත්වා ගැනීම
6. සේවා ස්ථානය තුල අන් සේවකයින්ට හිරිහැර නොවන සේ හැසිරීම
7. ආයතනයේ දේපොල ආරක්ෂා කිරීම
8. ආයතනයේ උසස් නිලධාරීන්ට සවන් දී උපදෙස් පිලිපැදීම
9. සාමුහිකත්වයෙන් කටයුතු කිරීම
10. ගුණගරුක ගෞරවය රැකෙන පරිදි ජීවිතය ගෙනයාම

සැකසීම - හේමසිරි බෙනරගම

මාසික තිළිණය

ස.ණ.ස. කොළඹ පුවත් මාසික ප්‍රශ්ණයට කූපනය මගින් ඔබ සපයන, නිවැරදි පිළිතුරට තිළිණයක් පිරිනැමීමට කටයුතු සම්පාදනය කර ඇති බව සතුටින් දන්වමු.

ඔබ ජයග්‍රහකයෙක් නම්, ඔබේ සමිතියේ හා පෞද්ගලික අනන්‍යතාවය තහවුරු කරවා එම තිළිණය දිසා සංගමයෙන් ලබාගන්න.

සංස්කාරක මණ්ඩලය

කියවන්න... දැනුම ලබන්න....

ත්‍යාගට තෑගි ගන්න ....

ඔබ කළ යුත්තේ මෙහි පළවන ප්‍රශ්ණයට පිළිතුර කූපනයේ පුරවා තැපැල් පතක අලවා සණස පුවත් කොළඹින් අංක 220/1, හයිලෙවල් පාර, වත්තේගෙදර, මහරගම වෙත 2020 මාර්තු 15 ට පෙර එවීමයි. ජයග්‍රාහකයින් රැසක් සිටියහොත් කුසපත් ඇදීමෙන් වාසනාවන්තයා තෝරා ගනු ලැබේ.

ප්‍රශ්ණය :- ශ්‍රී ලංකා ජාතික ධජයේ වීරත්වය, ශක්තිය, පිළිබිඹු කරන සත්ව රූපය නම්කරන්න.

කූපන් තරගයේ ජයග්‍රහණය

කූපන අංක 12

ඒ. මැගිලින් අතුකෝරල
සී.ස. මුල්ලේගම සණස සමිතිය

කූපන් අංකය 02

මුලකුරු සමග නම: ....

ස්ථිර ලිපිනය: ....

....

දුරකථන අංකය: ....

පුරුදු අත්සන: ....

සණස සමිතියේ නම: ....

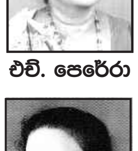
....

පිළිතුර: ....

....

සුභ උපන්දිනයක් වේවා !!

කරගම්පිටිය සමිතියේ
පසුගිය මස උපන් දිනය සැමරූ අය


එච්. පෙරේරා

කේ.එච්.ජී. ප්‍රනාන්දු

වයි.එස්. පෙරේරා

ශාන්තිලතා

වයි. දාබරේ

නීටා රමණි

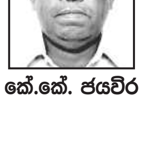
සෝමා දාබරේ

එස්.ඒ. මෙරි

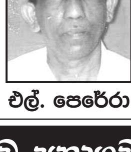
එම්. සිල්වා

එල්. මනෝරි

ඒ.එච්. චන්ද්‍රවති


කේ.කේ. ජයවීර

කේ. ප්‍රනාන්දු


එල්. පෙරේරා

සී. සමන්ති

නර්මදා සදුනි

සීමාරහිත වැතර - රිලාවල සණස සමිතිය නව නිවහනකට පිවිසෙයි.

දිසා සංගමයේ අංක 58 හිමි සාමාජිකත්වය උසුලන සී.ර. වැතර රිලාවල සණස සමිතිය, නව නිවහන කොළඹ පාරේ අංක 173 දරණ ස්ථානයේ ඉදිවීමෙන් 2020.01.17 දින සුභ මොහොතින් පිවිසෙන ලදී.

ප්‍රථම ගනුදෙනුව උන්දුරුගොඩ සමිතියේ ගරු සභාපති කේ.කේ. වීරක්කොඩි මහතාගේ සුරතින් සිදුකරන ලදී.

කාරකසභා සමූහ ඡයාරූපය

සෙත් පිරිතට ආරාධනා

කිරි ඉතිරවීම

උන්දුරුගොඩ කේ.කේ. වීරක්කොඩි මහතා ප්‍රථම ගනුදෙනුව සිදුකරමින්

උන්දුරුගොඩ සමිතියේ සභාපති කේ. කේ. වීරක්කොඩි මයා පහන දැල්වීම.

ප්‍රථම ගනුදෙනුව සමිතියේ සභාපති ෂෙල්ටන් සේනාරත්න මහතාට පිදීම

තේපැන් සංග්‍රහය

සියඹලාගොඩ සමිතියේ සභාපති ගුණසීලි මාලනී පීරිස් මිය

කළමණාකාරිනි නිලන්ති විජේරත්න මිය පරිගනකගත කිරීම

කළමණාකාරිනිය ගණුදෙනු සිදුකරමින්.

ගණුදෙනුකාර පිරිස

ගරු කරක සභික මහත්ම මහත්මීන්

ගරු සභාපති	: ෂෙල්ටන් සේනාරත්න මයා
ගරු උපසභාපති	: පී.වී. දයාසේන මයා
ගරු භාණ්ඩාගාරික	: එම්. රොහාන් ජේ. පෙරේරා මයා
ගරු ලේකම්	: ශාන්ති ජයවතී මිය
ගරු කාරක සභික	: ඊ. චන්ද්‍රකා මිය, එල්.වී. පද්මිණි මිය, සීතා රණතුංග මිය, එම්. චන්ද්‍රිකා මිය
කළමණාකාරිනී	: රේණුකා විජේරත්න මිය

එම්.රොහාන් ජේ. පෙරේරා
ප්‍රකාශන කමිටු නියෝජිත