coop

ස.ණ.ස. පුවත් කොළඹින්

2019 - දෙසැම්බර් - දොලොස්වන කලාපය

දායකත්වය රු 15/-

ලක්ෂ්මන් ගුණවර්ධන

චමිලා ජයතුංග

සරත් අතුකෝරල

නව ජනපතිතුමාට ශුභපතමින්

නිලබලය හා ධනබලය නැති ජනතාවගේ යහපතට සමුපකාරය යොදවා ගන්නා ලෙස ඉල්ලීමයි

සාමාන්‍ය ජනතාවගේ යහපත සඳහා සමුපකාර ශක්තිමත් කිරීමෙන් කළහැකි බැවින් ඒ සඳහා පහත දක්වන කරුණු ක්‍රියාත්මක කර දෙන ලෙස එම ජාතික සංගමය අතිගරු ගෝඨාභය රාජපක්ෂ මැතිදුන් වෙත යැවූ ලිපියේ ඇතුළත් කර ඇත.

I. මහාචාර්ය ජේ.එම්. ගුණදාස මහතාගේ සභාපතිත්වයෙන් වූ සමුපකාරය පිළිබද ජනාධිපති පරීක්ෂණ කොමිෂන් සභාව ඉදිරිපත් කර ඇති වාර්තාවේ නිර්දේශ සැලකිල්ලට ගෙන සමුපකාරය වඩාත් ඵලදායක වන පරිදි මහජන සංවිධාන බවට පත් කිරීම. එය Sri Lanka Sessional Papers,2002- Report of The Presidential Commission of Inquiry on the Co-operative Movement of Sri Lanka යනුවෙන් ප්‍රකාශයට පත් කර ඇත.

ii. සමුපකාර අංශය පෞද්ගලික අංශය හා රාජ්‍ය අංශය මෙන්ම ආර්ථික අංශයක් බැවින් ආණ්ඩු ක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ 27(2) (ඈ) යටතේ ඇති රාජ්‍ය හා පෞද්ගලික අංශයට සමුපකාර අංශය ද ඉදිරි ව්‍යවස්ථා සංශෝධනයේ දී ඇතුළත් කිරීම. මෙය 1972 පැවති ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ 'රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති මෙහෙයවීමේ මූලධර්ම' යටතේ ඇතුළත්ව තිබුණි.

iii. 1911 සිට පනත් මගින් නීතිය කාලීනව සකස් වෙමින් පලාත් සභා පිහිටුවීමත් සමග විමධ්‍යගතව ඇති අතර, ජනතාවගේ ජීවන අරගලයේදී ක්‍රියාත්මක වන ධීවර, රබර්, පොල්, කොහු, වඩුවැඩ, පේෂකර්ම ආදී සියලු කර්මාන්ත මෙන්ම කෘෂිකර්මික, පාරිභෝගික සේවා, හා මූල්‍ය සේවාවන් ආදී සියලු ක්ෂේත්‍ර තුලම ජනතා සහභාගිත්වයෙන් සංවිධානය වී ක්‍රියාත්මක වෙමින් ඔවුන්ගේ ජීවන තත්වය උසස් කිරීම හා සාධාරණව සේවාවන් සැපයීමේ කාර්යභාරයක් නිහඬව ඉටු කරයි. එබැවින් මධ්‍යම රජයේ පනතේ ඇති විධිවිධාන නොඉක්මවා පළාත් ප්‍රඥප්ති ඇතිවීමේ අවශ්‍යතාවය.

iv. ජාත්‍යන්තර සංවිධාන සමග ඇති එකඟතා ඉටු කරමින් සමුපකාරය පිළිබද ජාත්‍යන්තරව පිලිගත් ප්‍රතිපත්ති මූලධර්ම මත දැනටමත් සකස් කර ඇති සමුපකාරය පිළිබද ජාතික ප්‍රතිපත්තිය ප්‍රකාශයට පත්කිරීම.

මේ පිළිබදව කෙටි හමුවීමක් ද ඉල්ලා ඇත. සෑම සමිතියක්ම මෙවැනි ඉල්ලීමක් ලිඛිතවම යන්නේ නම් එහි බලපෑමක්වනු ඇතැයි සිතමි.

වික්‍රමසිංහපුර චාරිකාව

වික්‍රමසිංහපුර සණස සමිතිය මගින් ගරු සභාපතිතුමා, නිලධාරි මණ්ඩලය හා සාමාජිකයින් විසින් වසරක් පාසා සම්බන්ධ වන චාරිකාවට මෙවර රුහුණුපුර කතරගම ප්‍රදේශයේ සිද්ධස්ථාන නැරඹීමට තීරණය විය. ඒ අනුව පළමුව දෙවුන්දර විෂ්ණු දේවාලයෙන් ආශිර්වාද ලැබ වෙහෙරහේන, වැව්රුකන්නල, මුල්කිරිගල ආදි සිද්ධස්ථාන වැදපුදා ගෙන කතරගමට ලගා විය.

07 පිටුවට...

සී.ස. ගාල්ල දිස්ත්‍රික් සණස සංගමය

40 වසරක් සැමරූ වගයි

2019.10.27 දින සී.ස. ගාල්ල දිස්ත්‍රික් සණස සංගමයට වසර 40ක් පිරීම නිමිත්තෙන් ගාල්ල දංගෙදර සමෝදා උත්සව ශාලාවේදී 400 දෙනෙකුගේ සහභාගීත්වයෙන් , උත්කර්ෂවත් අන්දමින් සැමරුම් උත්සවය පවත්වන ලදී.

මෙදින ආරාධිත අමුත්තන් වශයෙන් සණස සම්පත් කළමණාකරන සමුපකාර මහ සංගමයේ ගරු සභාපති සමුපකාර ප්‍රසාදිනී ඩැනිසන් වීරසූරිය මැතිතුමා ගාල්ල දිස්ත්‍රික් සමුපකාර මණ්ඩලයේ ගරු සභාපති ඩී.ආර්. රංජිත් මහවිතාන මැතිතුමා මාතර දිස්ත්‍රික් සමුපකාර මණ්ඩලයේ ගරු සභාපති චමින්ද ගුණසේකර මැතිතුමා ගාල්ල දිස්ත්‍රික් සණස සංගමයේ හිටපු සාමාන්‍යාධිකාරි කේ.කේ.ජී. බන්දුපාල මැතිතුමා හිටපු බැංකු සේවා කළමණාකරු ධම්මිකා වික්‍රමනායක මෙනෙවිය ඇතුළුව ගාල්ල දිස්ත්‍රික් සණස සංගමයේ ගරු සභාපති, සමුපකාර ප්‍රසාදිනී සාමවිනිසුරු කේ.එල්.බී. අබේවික්‍රම මැතිතුමා හා ගරු අධ්‍යක්‍ෂක මණ්ඩලය, සේවක මණ්ඩලය, සමග ප්‍රාථමික සමිතිවල නිලධාරි මහත්ම මහත්මීන් සහභාගි විය.

07 පිටුවට...

AIR CONDITIONED
SADEEPA RECEPTION HALL
වායු සමීකරණය කල
සදීපා උත්සව ශාලාව
PLEASE INQUIRE FOR ALL YOUR FUNCTIONS
ඔබගේ සියළුම
උත්සව කටයුතු සඳහා විමසන්න.

ස.ණ.ස. සාමාජිකයින් සඳහා විශේෂ අයකිරීම්
පාසැල් මාවත, තලවතුගොඩ, පන්නිපිටිය.
විමසීම්: 0112774238/ 0113883837

දරුවන්ගේ අනාගතයට අධ්‍යාපන ණය

සාමාජික සමිතිවල සාමාජිකයින්ගේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා, සාමාජිකත්වයේ දරුවන්ට මෙම වසරේත් නොවැම්බර් හා දෙසැම්බර් මාසයන් තුලදී අධ්‍යාපන ණය නිකුත් කෙරෙන බව දන්වමු.

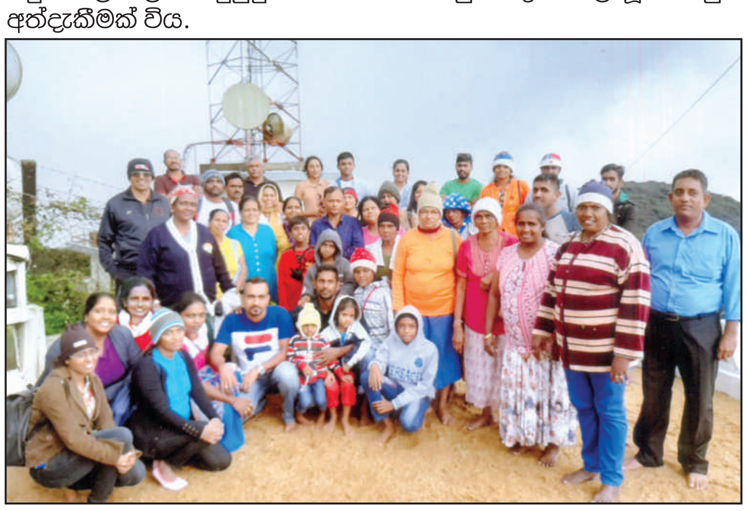
සමිතිය විසින් සාමාජිකයින්ට නිකුත් කරනු ලබන ණය මුදල්, මෙම අධ්‍යාපන ණය යටතේ ලබාදෙනු ලබන බවත්,

අදාල ණය ලේඛණය සමග ණය ඉල්ලුම්පත්‍රය සංගමයට ඉක්මණින් ඉදිරිපත් කරන ලෙස දන්වමු. වාර්ෂික පොලිය 14%කි. මාසික වාරික 10 කින් ගෙවා අවසන් කල යුතුයි.

දීසා සංගමය

උද්‍යාන සණස අනුකම්පු චාරිකාව

මෙවර අනුකම්පු චාරිකාව පසුගියදා නුවරඑළිය ප්‍රදේශයේ ගතකල අතර සැවොම එකට එකතුවී විනෝද වීම සඳහා මෙය සංවිධානය කළ අතර, ශ්‍රී ලංකාවේ උසම ස්ථානය වන පිදුරුතලාගල කඳුමුදුනට යෑම සියලු දෙනා ලැබූ නැවුම් අත්දැකීමක් විය.



ප්‍රසාද් විජේවර්ධන - උද්‍යාන වාර්තාකරු

සමුපකාරය ආර්ථික හා මහජන සංවර්ධන සංවිධානයකි.

ඔබ දිනවන සන්නිවේදනය

මුළු මහත් කිතුනු බැතිමතුන්ගේ බැතිබර හදවත් වලින් ගෞරවාදරයට පත්ව ඇති 'ශුද්ධ බයිබලය' නම් වූ කෘතිය, සන්නිවේදනය තාක්ෂණයේ වර්ධනය ගැන කථා කිරීමේදී මූලික වන ග්‍රන්ථයකි. ඊට හේතු පාදක වන්නේ 1456 වසර දී ජොහාන් ගුටෙන් බර්ග් විසින් මුද්‍රණ තාක්ෂණය යොදා ගනිමින් පිටු 1282 කින් යුත් පිටපත් 150ක් මුල්වරට මුද්‍රණය කිරීමයි.

සෑම වසරකම දෙසැම්බර් 25 දිනය වතිකාණුව කිතුනු බැතිමතුන්ගෙන් පිරී යන්නේ නත්තල සැමරීමටය. සන්නිවේදන තාක්ෂණය දියුණුවත් සමග ශ්‍රී ලාංකේය ජනතාවට ලොව ඕනෑම රටක සිදුවන්නක් තත්පර කීපයක් ඇතුලත දැකබලා ගැනීමට මෙන්ම තොරතුරු දැනගැනීමට ඉඩ ප්‍රස්ථා සැලසී ඇත. එය කෙසේ වෙතත්, සන්නිවේදන තාක්ෂණය දියුණු වුවත්, පැරණි තාක්ෂණය තවමත් සංවිධානාත්මකව භාවිතා කෙරේ. ඒ සදහා හොදම නිදසුන තැපැල් සේවාවයි. වර්තමානයේ ඩී.එච්.එල්. සේවාවද ප්‍රචලිතය. 'කුරියර්' සේවය මගින් එදාට වඩා අද භාණ්ඩ බෙදා හැරීමේ සේවාව ව්‍යාප්ත වී ඇත. නත්තල සමරණ ලෝක වාසීන් නවීන සන්නිවේදන තාක්ෂණයේ උපරිම ඵල ලබති.

ශ්‍රී ලංකාවේ පමණක් නොව, ලොව පුරා විහිදී ගිය 'බයිබලය' පිටපත් දහස් ගණනින් මුද්‍රණය වීමෙන් අප ජන සමාජයේ පවතින පුස්කොල පොත්වලට සීමාව තිබූ ධර්ම පුස්තකද, මුද්‍රණය වී ව්‍යාප්තව පවතී. පුවත්පත් කලාවද අද මුද්‍රණ කෙෂ්ත්‍රයේ ඩිජිටල් තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගනිමින් පිටුව පුරා වර්ණවත් ඡායාරූප යොදා ගනිමින් අක්ෂරද පුළුල් පරාසයක විහිදුවා පාඨක නෙතට රසදුනක් කර දී ඇත. තෝමස් අල්වා එඩිසන් විසින් ලොවට හදුන්වා දුන් චලන චිත්‍ර කැමරාව, ලොව සන්නිවේදන තාක්ෂණයේ වැදගත් සන්ධිස්ථානයකි. සිනමාවද බිහිවන්නේ මේ තුලිනි. ප්‍රක්ෂේපන යන්ත්‍රයක් හරහා ගුරුත්වයේ ඇති වස්තූන්ගේ, චලන දර්ශන සේම මුළු මහත් සමාජයේ ක්‍රියාකාරිත්වය මෙමගින් අපි දැන ගනිමු. එහි ඇති අයස්කාන්ත බව විදගතිමු.

ගුවන්විදුලි යන්ත්‍රය සොයාගත් මාර්කෝනිද, රූපවාහිනී තාක්ෂණය ලොවට හදුන්වා දුන්, ජොන් ලොගී බ්ලෙයාර්ඩ් ද, සන්නිවේදන ජාලයේ පෙරලිකරුවන් වේ. චන්ද්‍රිකා තාක්ෂණය හරහා සිදු කරන සන්නිවේදන ක්‍රියාවලිය ලෝකයේ නවතම සන්නිවේදන විප්ලවයයි. සැටලයිට් චන්ද්‍රිකා ආශ්‍රය කර ගනිමින් ලෝකයේ සිදුවන බොහෝ දේ සැනෙන් ලෝකය පුරා ශ්‍රව්‍යදෘෂ්‍යව ප්‍රචාරය කිරීමට හැකිවී තිබේ. විද්‍යුත් තැපැලද අද අන්තර්ජාලය හරහා ක්‍රියාත්මක වීම. කාලය කළමණාකරනය කර ගනිමින් තොරතුරු වලට වටිනාකමක් දෙමින්, අනාගත පරපුරට, වර්තමානය විසින් දායාදකර ඇති සන්නිවේදන භාවිතය සණස සාමාජිකයින්ගේ උත්තේජනයක්ම වේවා

ස.ණ.ස. පුවත් කොළඹින්

☆ **අධීක්ෂණය**
ඩී. වීරසුරිය
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

වාර්ෂික තෙදින

වන්දනා චාරිකාව ගියදා

සීමාසහිත දියගම සණස සමිතියේ සුභ සාධක අංශය මගින් වාර්ෂිකව සංවිධානය කරන ලද තෙදින වන්දනා චාරිකාව පසුගියදා මහනුවර දළදා මාලිගාව, මහියංගනය, අම්පාර ප්‍රදේශය ආශ්‍රිතව පිහිටා ඇති පූජනීය ස්ථාන, රජගල පුරා විද්‍යා ස්ථාන නැරඹීම, හිගුරාන සීනි කම්හල නැරඹීම හා උඩවලව ඇත් අතුරු සෙවන ආදී ස්ථාන දැකබලා ගැනින.

සණස සමිතියේ සාමාජික සාමාජිකාවන් ඇතුළු ඔවුන්ගේ පවුල් වල සාමාජිකයින් මෙම චාරිකාවට සම්බන්ධ වූහ.

චමිලා ජයතුංග
දියගම සණස ලේකම්

වන්දනා චාරිකාවට එක්වූවන් අම්පාර මහඔය උනුදිය උල්පත් අසලදී

අම්පාර රංගල පුරාවිද්‍යා ස්ථාන පිළිබද මාර්ගෝපදේශක මහතාගේ දැනුවත් කිරීම.

සමිති හරහා සාමාජිකයින්ට ණය පහසුකම්

සමුපකාර නායක සමුපකාර ප්‍රසාදිනි ඩැනිසන් වීරසූරිය

සමිතියේ සාමාජික සාමාජිකාවන් ගේ අවශ්‍යතායන් මත ත්‍රී රෝද, යතුරු පැදි හා සැහැල්ලු මෝටර් රථ ලබා දීම සදහා ණය ක්‍රමයක් මෙන්ම සිය වත්කම් වර්ධනය කිරීම හා ආදායම් උපදවන කාර්යයන් සදහා මූලධනය අවශ්‍යවන සාමාජිකයින්ට දේපල ඇපයට තබා ගෙන දෙනු ලබන ණය ක්‍රම හදුන්වා දෙමිනි සමිතිවලට ප්‍රමාණවත් මුදල් නොමැති නම් සංගමය මගින් මුදල් ලබා දීම සදහා දැන් ක්‍රම හදුන්වා දී ඇත.

මෙම ණය ක්‍රම පිළිබදව විස්තර කරමින් සමිතිවලට මේවන විට උපදෙස් යවා ඇත. සංගමයේ කලාප කාර්යාලවලින් මෙන්ම කේෂ්ත්‍ර සම්බන්ධීකරණ කළමනාකරුවන්ගෙන් හා සංගමයේ කාර්ය මණ්ඩලයෙන් මේ පිළිබදව වැඩි විස්තර ලබා ගත හැකිය

වසරකට නොඅඩු ක්‍රියාකාරි සාමාජිකත්වයක් ඇති අය මෙම ණය සදහා හිමිකම් ලබයි. සිය ජීවන මට්ටම උසස් කර ගැනීම සදහා ප්‍රවාහනයට දරණ වියදම් අවම කර ගෙන සිය කටයුතු පමාවකින් තොරව කර ගැනීම සදහා වර්තමානයේ දී යතුරු පැදියක් හෝ ත්‍රී රොද රථයක් හෝ සෑම නිවසකටම අවශ්‍ය වේ. එසේම සිය ව්‍යාපාර කටයුතු කිරීමට හෝ පවත්නා ආදායම් මාර්ග වැඩි දියුනුවට හෝ ලක්ෂ 5 ට වැඩි ලක්ෂ 50 දක්වා වූ මුදල් අවශ්‍යතාවය හා ගෙවීමේ හැකියාව ද සැලකිල්ලට ගෙන සණස සමිතිවලින් මේ සදහා ණය පහසුකම් සැලසීම අවශ්‍යබව අවධාරණය කරමින් ඒ සදහා සමිති උනන්දු කරවන අතර, සාමාජිකයාට වාර්ෂිකව 19% හීනවන ශේෂයට පොලිය අයකරන මෙම ණය මුදල් නිකුත් කොට සමිතියටත් ප්‍රතිලාභ ගත හැකිය.

සමිතියේ අතුරු ව්‍යවස්ථාවේ 5.2.1 හා 2.6 වගන්ති අනුව සමිතියට මෙම ණය චංචල දේපල ඇපයක් ලෙස තබා ගෙන කල්බදු ක්‍රමයට දිය හැකි බව පෙන්වා දී ඇත. මේ සදහා ඉදිරිපත් කළ යුතු ලියවිලි, මේ සදහා සිදුවිය යුතු කටයුතු විස්තර සහිතව සමිතිවල ලිඛිතව දන්වා ඇත. සාමාජිකයා විසින් කළ යුතු දේ මෙන්ම සමිතිය විසින් කළ යුතු දේත් ඒ සදහා අවශ්‍ය සහාය සංගමයෙන් ලබා දෙන බවත් සමිතිවලට දන්වා යවා ඇත.

2019 වර්ෂයේ වැඩිහිටි සත්කාරක උත්සවය

උද්‍යාන සණස සමිතියේ නව භාණ්ඩාගාරික සහ වත්මන් සභාපතිගේද අනුකම්පු, සාමාජිකයින්ගේ මූලිකත්වයෙන් ද සංවිධානය කරන ලද වැඩිහිටි සත්කාරය මෙවරද අතිසාර්ථක අන්දමින් සමිති දේශන ශාලාවේදී පැවැත්විණ. උත්සවය අතරතුර වැඩිහිටියන් නොයෙකුත් විශේෂාංග ඉදිරිපත් කල අතර, දිවා භෝජන සංග්‍රහයක් ලබා දී, උත්සවය අවසානයේ ත්‍යාග පිරිනමා ඔවුන්ගේ සිත් සතුටු කරලීය.

ප්‍රසාද් විජේවර්ධන

40 වසරක් සමරන ගාල්ල දිස්ත්‍රික් සණස සංගමය

හැත්තෑ නවයෙ නවයයි එක දිනය ගෙන
බැලුවොත් සණස දෙස ආපසු හැරී ගෙන
හැත්තෑ හයකගෙන් සංගමෙ හැදී ගෙන
නිති ලිය වුනා දහයයි එකොළහේ දින

ඇරඹුනෙ එදා සංගමෙ පෙට්ටිගල වත්තේ
සිතුවේ එදා ඉදිරියටම යයි සත්තේ
වසර දාහතර කුත් එහි අඩු නැත්තේ
පහලොස් වන වසර සිට තක්සලා පැත්තේ

සාරධර්ම, පරමාර්ථ, රැක ගනිමින් නිර්වචනය
සියලු දේම එකතු කරන් හැදුව සණස තිරරචනය
හතලිස් වසරක් ගිය තැන හැදුනි නියම පදරචනය
ගාලු දිසා සංගමයට සැවොම කියයි හොඳ වචනය

වර්තමානෙ ගරු මුලසුන අබේවික්‍රම මැතිදුයි
ගරු මුලසුන නිල කාලය දහනව අවුරුද් දයි
ව්‍යාපාරයේ දියුණට ඔවදන් ඔහු දුන්නයි
හතලිස් වසරෙන් අඩක්ම දියුණට ඔහු දක්ෂයි

නායකයනට සවියක් වී අප උන්නා
නායකයින් ගියේ මෙහි හරි මග පෙන්නා
ඒ තුල වසර හතලිහකුත් පසු වෙන්නා
චිරාත් කාලයක් සංගමෙ වැජඹෙන්නා

නිර්වචනය, සාරධර්ම, පරමාර්ථ පැතිරේවා
ගාලු දිසා සංගමයේ දියුණුව පිලි රැව්දේවා
දිසා සංගමේ ජීවය බොහෝ කාලයක් වේවා
තිස්තුන් කෝටියක් දෙවියො අපෙ සංගමේ රැකදේවා

බී.කේ. පද්මිනී
කළමණාකරු වැලිවිටිය දිවිතුර කලාපය
ගාල්ල දිස්ත්‍රික් සණස සංගමය

වප් පෝය දින දොළහේන සණස පිංකම

පසුගිය වප් පොහොය දින දොළහේන සණස සමිතියේ 15 වන සමරු පිංකම උවැසි උවැසියන් රැසකගේ සහභාගීත්වයෙන් දොළහේන ගොවි ජනපදයේ ශ්‍රී මහ විහාරපුද බිමේදී පැවැත්වින. ගරු විහාරාධිපති ශාසනතිලක හිමියන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ගරු සභාපති එම්.කේ. කරුනාරත්න මහතා, ගරු ලේකම් නන්දනී සේනානායක මහත්මිය ඇතුළු දොළහේන 484/සී සණස සමිතියේ සාමාජික සාමාජිකාවන් මෙම අවස්ථාවට සහභාගිවූහ.

ලක්ෂ්මන් ගුණවර්ධන
පිටිපන නගරය සණස වාර්තාකරු

ශරීර සුවතා වැඩසටහනක්

ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය යටතේ කොළඹ දිස්ත්‍රික් සණස සංගමය මගින් සංවිධානය කරන ලද බෝ නොවන රෝග නිවාරණය කිරීමේ වැඩසටහන යටතේ සී.ස. උද්‍යාන සණස සමිතියේ තෝරාගත් කණ්ඩායම විසින් පවත්වනු ලබන තවත් විශේෂ වැඩ සටහනක් ලෙස උදැසන ශරීර සුවතා වැඩසටහන හැදින්විය හැකිය. ඔක්තෝම්බර් මස සිට සතියේ දින තුනක් පැයක වැඩසටහනක් ලෙස මෙය පැවැත්වේ.

ප්‍රසාද් විජේවර්ධන - උද්‍යාන සණස වාර්තාකරු

ආර්ථික හා සමාජ සංවර්ධනය

සෑම වසරක දෙසැම්බර් 05 දිනය, ආර්ථික හා සමාජ සංවර්ධනය ස්වෙච්ඡා දිනය සැමරීමට නියම වී ඇත. ශ්‍රී ලංකා ජනරජයේ උත්තරීතර නිලය වු ජනාධිපති ධූරය නව ජනාධිපතිවරයෙකු තෝරා පත්කර ගැනීම සඳහා ලියාපදිංචි රටවැසියන්ට ලැබුන අවස්ථාව නිසාම ආර්ථිකය පිළිබඳ විමසා බැලීමක් සිදුකිරීම කාලෝචිතය.

පක්ෂ දේශපාලනය තුල, ප්‍රතිපත්ති සඳහා විශේෂ පිළිගැනීමක් ජනතාවට ඇත. ඒ නිසාම වසර පහක් සඳහා බලය ලබාගන්නා කුමන හෝ කණ්ඩායමක් විසින් ආර්ථිකය හැසිරවීම හා පුරවැසි අවශ්‍යතා සපුරාලීම හිත සුව පිණිස කෙසේ පෙළ ගස්වන්නේද යන්න වැදගත්වේ.

සංවර්ධනය ඉතා පුළුල් පරාසයක් බවත්, ආර්ථික සංවර්ධනය එයට අවශ්‍ය එක් සාධකයක් බවත් ඔබ දන්නවා ඇත. ශ්‍රී ලංකා ආර්ථිකය යටත් විජිතයක්ව පැවතීම හේතුවෙන් ද්විත්ව ආර්ථික ලක්ෂණ වලින් සමන්විත විය. නිදහස ලබන විට සම්ප්‍රදායික කෘෂිකර්මය, අපනයනය මත පදනම්ව වානිජ ස්වරූපයක් ගෙන තිබුනි. දළ දේශීය නිෂ්පාදනයට ලැබෙන ආංශික දායකත්වය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමේදී, කෘෂි අංශයේ දායකත්වය, කර්මාන්ත අංශයේ දායකත්වය, හා සේවා අංශයේ දායකත්වය මතුවී පෙනේ.

අතුරු සම්මත ගිණුමකින් මෙම කාලවකවානුව තුල රාජ්‍ය වියදම් පියවා ගැනීම සඳහා පාර්ලිමේන්තුවට ලියවිල්ලක් ඉදිරිපත් කොට සම්මත කරගත යුතුව ඇත. අය - වැය ලේඛණයක් ඉදිරිපත් කිරීමේදී රටේ ආර්ථිකයට හා සමාජ සංවර්ධනයට අදාල ප්‍රමුඛතාවයක් ලබාදිය යුතු අංශ කල්තියා හදුනාගෙන එම අංශයන්හී වර්ධනය සඳහා අවශයි මුල්‍ය ප්‍රතිපාදන වෙන් කිරීම සිදුවේ. අය - වැය ලේඛණය සැකසීමට පෙර අමාත්‍යංශ මට්ටමින් ඉදිරි වර්ෂයේදී ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපේක්ෂිත යෝජනා ක්‍රම හදුනා ගනු ලබයි. මේ සඳහා අවශ්‍ය මුදල් දේශීය බදු හා බදු නොවන මාර්ග වලින් හෝ ජාත්‍යන්තරයෙන් හෝ විදේශ මුල්‍ය ආයතනයන් ගෙන් හෝ ලබාගැනීම සිදුකරයි.

රාජ්‍ය ආදායම බදු හා බදු නොවන මාර්ග දෙකෙන් ලබාගනී. ඍජු බදු හා වක්‍ර බදු වශයෙන් එයද හදුනාගෙන ඇත. රජයේ දේපොල, සමාජ සංරක්ෂණ දායක මුදල්, සේවා පරිපාලන හා බලපත්‍ර ගාස්තු, දඩ මුදල්. පලාත් පාලන ආයතන විසින් රජයට ගෙවන මුදල්, මෙසේ ලබා ගන්නා මුදල් සංවර්ධනය සඳහා යොදා ගැනීමේදී රාජ්‍ය මුදල් වියදම් ලෙස දක්වනු ලැබේ.

පුද්ගල ජීවන තත්වය ඉහල දැමීමට නම් භාණ්ඩ හා සේවා පරිභෝජනය කිරීමේ අවස්ථා ජනතාවට ලබාදිය යුතුය. ඒ සඳහා ආර්ථිකය සතුසම්පත් උපරිම ලෙස යොදා ගැනීම සිදුවේ. ඒ සඳහා ප්‍රාග්ධන සම්පාදනය වැඩි කිරීමට ඉතුරුම් වැඩිකල යුතුයි. රටක අභ්‍යන්තරයෙහි එකතු කරන ඉතුරුම් දේශීය ඉතුරුම් වේ. රටක ජීවත්වන සමස්ථ ජනතාව පරිභෝජනයට කැප කිරීමේ ජාතික ඉතුරුම් ලෙස ගණනය කෙරේ. ශ්‍රී ලංකාවේ ඉතුරුම් අනුපාතය පහළ අගයකින් යුක්තවේ. ඊට හේතු වන්නේ ඒකපුද්ගල ආදායම පහළ මට්ටමක පැවතීම නිසා පාරිභෝජනයට වැඩි වියදමක් දැරීමට සිදුවීමයි. එසේම ඉතුරුම් සඳහා ආකර්ෂණීය ප්‍රතිලාභ නොලැබීම හා රත්‍රං, ඉඩකඩම් වැනි වත්කම් වලින් වැඩි ආදායමක් ඒකරාශී කිරීමට ඇති කැමැත්ත.

ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව ස්වාධීන ආයතනයකි. එය 1949 අංක 58 දරණ මුල්‍ය පනතට අනුව 1950 අගෝස්තු මස 28 දින ආරම්භ කර ඇත. මුදල් මණ්ඩලයක් මගින් මහ බැංකුව පාලනය වේ. මෙම ආයතනය අරමුණු තුනකින් සමන්විතය. 1. රුපියලේ දේශීය හා විදේශීය අගය ආරක්ෂා කිරීම. 2. දේශීය නිෂ්පාදන සේවා නියුක්තිය හා මූර්ත ආදායම වර්ධනය කොට පවත්වාගෙන යාම. 3. ඵලදායි සම්පත් වර්ධනය සඳහා සහාය ලබාදීම ඒවා වේ. රජයේ බැංකුව ලෙස ක්‍රියා කිරීමත්, බැංකුකරුවන්ගේ බැංකුව ලෙස කටයුතු කිරීමත්, රටේ ණය මුදල් සැපයුම පාලනය කිරීමත් උප කාර්යයන් ලෙස සැලකේ.

සණස බැංකුවද ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව විසින් පිළිගෙන මුදල් ඒකරාශී කිරීමටත් ණය මුදාහැරීමටත්, යොදා ගැනීමෙන් රටේ සංසරණය වන මුදල් පිළිබඳ විශ්වාසයෙන් කටයුතු කරන තවත් එක් ආයතනයකි සණස. සාමාජික ඔබට එම පිළිගැනීම ගෞරවයක් නොවන්නේද?

හේමසිරි බෙනරගම.

ලෝක ළමා හා වැඩිහිටි දිනය සමරයි

නාවල කොස්වත්ත සණස සමිතිය ඔක්තෝම්බර් 01 ලෝක ළමා දිනය සහ වැඩිහිටි දිනය සැමරුම උත්කර්ෂවත් අන්දමින් පසුගියදා සණස ශ්‍රවණාගාරයේදී පවත්වනු ලැබීය.

සණස සමිතියේ ළමා ඉතුරුම් ගිණුම් පවත්වාගෙන යනු ලබන ළමුන් හා සාමාජික වැඩිහිටියන් සඳහා සංවිධානය කර තිබු මෙම උත්සවය සඳහා වැඩිහිටි සහ ළමා සහභාගිත්වය අතිශය ප්‍රබෝධමත් හා උද්යෝගිමත් විය. නාවල කොස්වත්ත සණස සමිතියේ ගරු සභාපති සාමවිනිසුරු කරුණාදාස ගිංතොටගේ මහතාගේ ප්‍රධානත්වයේ පැවැති මෙම උත්සවය සඳහා විශේෂ ආරාධිත අමුත්තා ලෙස ප්‍රවීණ රංගන ශිල්පී කමල් අද්දරආරච්චි මහතා සහභාගි විය.

සමිතියට අනුබද්ධ සමනල ළමා සමාජයේ දරු දැරියන්ගේ නර්තන අංගයන්ගෙන් මෙම උළෙල අලංකාරවත් වූ අතර මියුරු ගායනාවන්ගෙන් උළෙල සංගීතවත් විය. සහභාගි වු ළමුන් සහ වැඩිහිටියන් සඳහා අගනා ත්‍යාග පිරිනැමිනි.

ඒ.එස්. ආරියපාල
විශ්‍රාමික අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂක සහ නාවල කොස්වත්ත සණස සමිති ගරු අධ්‍යක්ෂක

පිටිපන නගරය ස.ණ.ස. සමිතියේ වාර්ෂික චාරිකාව

පිටිපන නගරය සණස සමිතියේ සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ වාර්ෂික චාරිකාව පසුගියදා දින දෙකක් පුරා සාර්ථකව සිදුවූ අතර එහිදී පිළිමතලාව රණවන රජමහ විහාරය, මහියංගන නාගදීප පුරාන රජමහවිහාරය, මහියංගනය රජමහ විහාරය සහ සමන් දේවාලය යන ස්ථාන වැදපුදා ගැනීමටත් වස්ගමුව ජාතික වනෝද්‍යානය සහ මොරගහකන්ද ජලාශය යන ස්ථාන දැක ගැනීමටත් ඔවුනට හැකිවූහ.

ලක්ෂ්මන් ගුණවර්ධන, පිටිපන නගරය සණස වාර්තාකරු

නිවැරදි කිරීමයි

පසුගිය නොවැම්බර් කලාපයේ නව අධ්‍යක්ෂවරුන් පත්වේ යන ශීර්ෂය යටතේ පළවූ එම්.ඩී. සරත් ගුණවර්ධන මහතා වග නැගෙනහිර නොව 'දකුණ' ලෙසත්, එම වාර්තාවේ 'මෙම මහසභා රැස්වීමේදී 2010 වර්ෂයේ නොව 2020 වර්ෂය ලෙස නිවැරදි විය යුතුය.

සංස්කාරක මණ්ඩලය

ජීවිතයට අරුතක්

මෙලොව උපන් යම් මනුෂ්‍යයෙක් වේද අප සියලු දෙනා පෙර කල කර්මයන් මත පදනම්ව නැවත මේ ලොවට ජීවයක් ලද පිරිසකි. මිනිසුන් වේවා තිරසන් සතුන් වේවා මේ ලෝතලයේ යම් ජීවිබවක් ඇති සත්වයෙක් වේවා මේ සියලු දෙනා පෙර කල කර්ම ශක්තීන් මත මෙලොව ජීවයක් ලත් අයවෙති. අප යම් හොඳ හෝ නරක ක්‍රියාවක් කරන්නේද ඒ සියල්ල අප විසින් විශ්වයේ පුවරුවක් මත ලියනා ලද්දක් වැනිය. යම් දිනෙක අප ආත්ම ගනන් සැරිසරන තෙක් අප කල ක්‍රියාවන් විශ්ව තරංග ලෙස අප හඹා එන බව ස්ථිරය.

අප මිනිසුන් ලෙස ඉපදී අප විසින්ම වෙන්කර ගන්නා ලද කුල මල ජාති ආගම් භේදයන්වල සීමාව පවතින්නේ මියයාම තෙක් පමණි. නමුත් අප විසින් වෙන්කර ගන්නා නියමයන් පරයා විශ්වය අප කාටත් පොදු ලෙස ක්‍රියාත්මක වෙයි. කාලය බොහෝ වේගවත්ය. කාලයාගේ ඇවෑමෙන් ශරීරය අභ්‍යන්තරව ජීවත්වෙන වටිනාසත්ව සිත සරල යහපත් සිතක් කරගත හැකිද යන්න ජීවිතයේ කවදා හෝ ඔබ සැමට වැටහෙන දිනක් එනු ඇත. වර්ථමාන යුගයේ අනවශ්‍ය කාරනා වැඩිවන තරමට ඔබගේ සිත් ගිනියමින් දැවෙන බව අද සමාජය දෙස බලන විට ඔබටද පෙනී යනු ඇත. එම සමාජය තුල ලුහුබදින කිසිවක් අපට අවශ්‍යවුවක්ද බව ඔබ සැමට දැනෙන දිනක් එන බව සත්‍යයයි.

හැල්මේ දුවන්නම් වාලේ දුවමින් නැවතුන යම් දිනෙක ගුලි කරගෙන පැමිණි අත්ලෙහි පසුතැවීම ගුලිකරගෙන යන්නට සිදු නොකර ගැනීම අපේ යුතුකමකි. ජීවිතයට අවශ්‍ය දේ සාරවත් දේ පසෙක දමා අනවශ්‍ය අසාරවත් දේ කරා පියනගන අප ගැනම පසුතැවිය යුතු කාලයකි මෙය ක්‍රියාකාරි මනසක් සමග ලැබී ඇති අත්පා තව කෙනෙකුගේ යහපතටද යොදන්න නාගරික පරිසරයක් තුල ජීවත්වන අපි සහයෝගයෙන් අන් අයටද උදව් විය යුතුය. බොහෝ කොට ආත්මාර්ථය හා මුදලට පමණක් උතුම් මනුසත්කම පිරිහීමට ලක් නොකරගනිමු. අප අවට පරිසරයද රැකගනිමු. කසල මනාව බැහැර කරමු. කසල බැහැර දැමීමේදී පවා නිසිලෙස කිරීමෙන් පින් රැස්කරගනිමු.

ජීවිතය ඉතා කෙටි මාර්ගයකි. ජීවිතයේ මුල් පටන්ගැන්මේ සිට පසුවට පසු නොතැවෙන ගමනක අවසානයක් කරගනිමු. යහපත් මිනිසුන් නිසා යහපත් නිවසක්, ගමක්, පලාතක්, රටක් අර්ථවත්වේ. ලෝකය දිනිය යුතුයි. නමුත් අත්හැර දමා යන ජීවිතයන්ට වටිනාකමක්ද තිබිය යුතුයි. යහපත් ආකල්ප ඇති මිනිසෙකුවන්න. තම වගකීම් සමාජයට ඉටු කරලන්න. දහසක් දුක් විඳ එක් රැස් කල කිසිදු දෙයක් රැගෙන යන්නට නොහැකි ගමනක් නුවණ ඇති මිනිසුන් ලෙස තබායන්නට හැකි දේම කරන්න.

වාසනා ලක්මිණි
උද්‍යාන සණස සමිතිය නැදිමාල

කඨින චීවර පූජාව

වර්ෂයක් ගතවී නව වසරක් අබියසට පැමිණ සිටින සිංහල බෞද්ධ ජනතාවට, වර්ෂයකට එක් වරක් පමණක්. අත්දැක ගැනීමට හැකිවන්නාවු උතුම් පිංකමකි, කඨින චීවර පූජාව, අටමහා කුසල් අතර පළමුවැන්න ලෙස මෙය සලකනු ලැබේ. බෞද්ධ භික්ෂූන් වහන්සේලා වස් පවාරණය කිරීමෙන් පසුව අරුනලු උදාවෙද්දී දායක කාරකාදීන් විසින් මහත් ගෞරවයෙන් ඉටුකරන විශේෂ චීවර පූජාවකි. හේමන්ත, ගිම්හාන, වස්සාන යන ඍතු තුනෙන් වස්සාන ඍතුව ආරම්භ වන්නේ ඇසළ පුන් පෝය දිනයෙනි. එම පෝයට පසුදින එනම් අවපැළවිය දිනයෙහි භික්ෂූන් වහන්සේලා පෙර වස් එළඹෙති. වස් පවාරණය සිදුවන්නේ වප් පෝය දිනටය. පසුවස් විසීම නිකිණි අව පැලවියට සිදුවේ. වස් විසීම සඳහා දායකයන්ගේ ආරාධනා කිරීම අවශ්‍යවේ. ආරාධනාවකින් තොරව වුවද වස් විසීමට බාධාවක් නොමැත. ගිහියන් විසින් සකසාදෙන සෙනසුනක හෝ තමා විසින් තෝරාගත් ස්ථානයක වස් වසන භික්ෂුව වස්සාන සමයේ පිඩුසිඟා යාමකින් තොරව, දායක සමුහයා ලබාදෙන සිව්පසයෙන් යැපෙයි. කෙසේ වුවද පිඩුසිඟා යෑමේ තහනමක් පනවා නොමැත. සාකේත නුවර වස් විසූ භික්ෂූන් වහන්සේලා පිරිසක් බුදුන් වහන්සේ හමුවීමට වඩින අවස්ථාවේ තද වර්ෂාවකට හසුව සිවුරුවල මඩ තැවරී බලවත් අපහසුතාවයකට පත්වූහ. මෙවැනි අවස්ථාවකදී අතිරේක වස් සලුවක් තබා ගැනීමට බුදුන් වහන්සේගෙන් අවසර ඉල්ලන ලදී. එහිදී බුදුන්වහන්සේ කඨිනය ඇතිකිරීමට අනුදැන වදාලහ. වස් කාලය හමාර කිරීමෙන් පසු දායකයන් විසින් ගරුසරුව මහා චීවර පූජාව සිදුකරනු ලැබේ. මහත් ආනිසංස ගෙනදෙන මෙම චීවර පූජාවෙන් පසු දානාදි මේ මහා පිංකම නිමකරනු ලැබේ.

වස් විසීම, වස් කාල සීමාව තුල ආගමික වත් පිළිවෙත්වල යෙදීම, වස් සමාදන්වීම, වස් පවාරණය, කඨින චීවර පූජාව, යන මේවා විනයානුකූලව සිදුකරන ප්‍රඥප්තියක් වශයෙන් සලකනු ලැබේ. දුප්පත් පොහොසත් සියලුම සැදැහැවතුන්ට සහභාගිවීමට හැකි පිංකමක් වශයෙන් කඨින චීවරය තුන් ආකාරයකට දැක්විය හැක. තුන් සිවුරෙන් එකක් පූජාකිරීම ප්‍රමාණවත් බව බුදුන් වහන්සේ දේශනා කර තිබේ. තුන් සිවුරට තනිපට සිවුර, දෙපට සිවුර, සහ අඳනය ඇතුලත්ය. චීවර පූජාවට අමතරව විහාරස්ථාන ප්‍රතිසංස්කරණ කටයුතු ඉටුකිරීමද, කඨින චීවර පූජාවේ අංගයක් වශයෙන් සලකනු ලැබේ. මිල මුදල් ඌනතා ඇති දායකයන්ට තම ශ්‍රමයෙන්, හැකියාවන්ගෙන් මෙම පුන්‍ය කර්මයේ කොටස්කරුවන් බවට පත්විය හැක. මෑතදී එක්වූ අංගයන් වශයෙන් කඨින චීවරය, ගෙයින් ගෙට මාරුකිරීම සුදුසු ක්‍රියාවක් නොවන බවට උගත් යතිවරු පෙන්වා දෙති. කඨින පූජාවට සමගාමීව පැවැත්වෙන කප්රුක් පූජාවද, මහා පුණ්‍ය කර්මයක් ලෙස සැලකේ. ඇතැම් දායක මහතුන් තම හැකියාවන් ප්‍රදර්ශනය කිරීමට මේ උතුම් පූජාව උපයෝගී කරගැනීම කණගාටුවට කරුණකි. එක්තරා ව්‍යාපාරිකයෙකු කප්රුක්ට රු 500/- හා රු 1000/- නෝට්ටු එල්ලා තිබුනි. මුදල් පරිත්‍යාග කිරීම වෙනුවට එය ප්‍රදර්ශනය කිරීම අනුචිතය.

කඨින පිංකම ආරම්භවන්නේ කොස් ගහේ කොළවල නැටි පෙනෙන නොපෙනෙන අරුණෝදයට පෙර බව පැරැන්නෝ පෙන්වා දෙති. කඨින වස්ත්‍රය නිශ්චිත නිමාවක් නැති විටෙක සේදීම, නූල් ගසා කඩ වෙන්කිරීම, කැපීම, බොරු නූල් යොදා කඩ එකතුකිරීම, මැසීම, පඩුපෙවීම, කප් බිංදු තැබීම යනුවෙන් කෘතයන් 7ක් චාරිත්‍රානුකූලව සිදුකල යුතුය. පන්සල් භූමිය තුල සැදැහැවත්හු රැය පහන් කරමින් මෙම උදාර පින්කමට සහභාගිවෙති. සිවුර වේලාගැනීමට කාල ගුණය යහපත් නොවූවිට කෙසෙල් දලුවක් මත තබා පූජා කරනු ලැබේ.

කඨින පෙරහැර, සෙසු පෙරහැරට වඩා සුවිශේෂ වන්නේ ප්‍රදර්ශනයට වඩා විනයානුකූල චීවර පූජාවක් බැවිනි. ගම්බද කඨින පෙරහැරක සුදු වතින් සැරසුනු උවැසි-උවැසියෝ චීවර පිරිකර පෙරටුකොට ගමන් කරති. බෞද්ධ කොඩි, පන්දම්, මල්වට්ටි රැගත් ළමා පිරිසද සහභාගිවෙති. දායකයන්ගේ වත් පොහොසත්කම් හෙළිකරන අයුරින් ඇතැම් පෙරහැර සංවිධානය කර තිබේ. විවිධ අංග අතර අලි ඇතුන් පවා සහභාගි කරවනු ලැබේ. මේ සඳහා වැය කරන මුදල් සම්භාරය ආරාමයේ සංවර්ධනයට හෝ ආගමික කටයුත්තකට යොදාගන්නවා නම් වඩාත් හොඳය. සහභාගිවන දහම් පාසල් සිසුන්ට ඇතැම් අවස්ථාවල මුදල් පරිත්‍යාග සිදුකරනු ලැබේ. ඒ වෙනුවට දහම්පොතක් පරිත්‍යාග කිරීම වඩාත් සුදුසුය. අනාගත පරපුරට මුදලට වහල් නොවී, සමාජ සේවයට ලැදි පුරවැසියන් බවට පත්කිරීම අපගේ පරමාර්ථය විය යුතුය.

යූ.ඩී.එස්. වීරසිංහ
නැ. ඇරැව්වල අංක 2 සණස

පෝෂණ මල්ලක් ලබාදීම

සී.ස. පැපිලියාන සණස සමිතිය විසින් පසුගියදා ගැබිනි මාතාවන් සඳහා පෝෂණ මල්ලක් ලබාදීම සිදුකරන ලදී.

බෝ නොවන රෝග පිළිබඳ සමීක්ෂණ වැඩමුළුව

ශිරන්ති ශ්‍යාමලි පෙරේරා - සී.ස. මහරගම සණස

කොළඹ දිස්ත්‍රික් සණස සංගමය මගින් බෝනොවන රෝග සම්බන්ධයෙන් වැඩමුළු කිහිපයක්, ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ අනුග්‍රහයෙන් සංවිධානය කරනු ලැබීය.

කොළඹ දිස්ත්‍රික් සමිති මුලස්ථානයේ පැවැත්වූ වැඩමුළු මිහින්තලේ රජරට විශ්ව විද්‍යාලයේ කථිකාචාර්ය චමින්ද ගුරුගේ මහතා හා අනෙකුත් සහාය කථිකාචාර්යවරු විසින් පැවැත්වීය.

ටාජ් සමුද්‍ර හෝටලයේදී වැඩමුළු පෝෂණය සම්බන්ධ වෛද්‍යවරුන් වන වෛද්‍ය ශාන්ති ගුණවර්ධන, වෛද්‍ය ජයනි තෙන්නකෝන් ජයවීර හා වෛද්‍ය තිමනි වික්‍රමසේකර, වෛද්‍ය සමිත සිරිතුංග හා වෛද්‍ය දමින්ද අත්තනායක යන වෛද්‍යවරුන් විසින් පවත්වන ලදී.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන වැඩසටහනක් ලෙස ඉතා වටිනා, ශරීර සෞඛ්‍යය ගැටලු විසදන, දැනුම ලබාදුන් වැඩ මුළුවක් විය.

දැනුම ලබාදුන් කථිකාචාර්යවරුන් විසින් ශරීරයේ සමබරතාවය රැකගෙන, නිවසේ සතුට පවත්වාගන්නා ආකාරය පිළිබදව ද එමගින් අපගේ ආයුෂ වැඩිවීමට, බෝ නොවෙන රෝග පාලනය වන ආකාරය හා ශාරීරික චර්යාවන් එම රෝග පාලනයට උපයෝගී වන ආකාරය ඉතා හොඳින් දැනුවත් කරන ලදී. එම දැනුමෙන් ස්වල්පයක් අන් අයගේ දැනුම වර්ධනය කරගැනීම හා ශාරීර සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා මෙසේ සටහන් කිරීම යෝග්‍යය වේ.

වෛරස්, දිලීර, බැක්ටීරියා වැනි විෂබීජ වල බලපෑමක් නොමැතිව, එහෙත් අවදානම් චර්යා හේතුවෙන්, එක් අයෙකුගෙන් තවත් අයෙකුට බෝ නොවන, දීර්ඝ කාලීන සංකූලතා ඇති කරන රෝග බෝනොවන රෝග ලෙස හැඳින්වේ.

උදා :

ප්‍රධාන බෝනොවන රෝග

1. හෘදයාබාධ
2. පිළිකා
3. ආඝාතය
4. දියවැඩියාව
5. නිදන්ගත ශ්වසන රෝග (ඇදුම)
6. හදිසි අනතුරු නිසා ඇතිවන ආබාධ
7. ග්ලෝකෝමා වැනි අනතුරු වලින් සිදුවන අක්ෂි රෝග
8. වකුගඩු ආබාධ යනාදිය වේ.

බෝනොවන රෝගවලට හේතුවන පාලනය කළ හැකි සාධක

1. අහිතකර ආහාර රටා
2. දුම්බීම හා දුම්කොළ භාවිතය
3. මධ්‍යසාර පානය
4. ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වල නොයෙදීම.
5. මානසික ආතතිය

අහිතකර ආහාර පුරුදු

1. ලුණු හා සීනි භාවිතය අවම කිරීම.
2. ආහාර වේල තුල තෙල් අඩංගු ආහාර එකකට සීමාකිරීම.
3. එළවළු හා පලාවර්ග වැඩියෙන් ආහාරයට ගැනීම.
4. නිසි පමණින් පලතුරු ආහාරයට ගැනීම.
5. පිෂ්ඨය අඩංගු ආහාර අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් ගැනීම.
6. සත්ව මේදය අඩංගු ආහාර අවමකිරීම.

<u>ශාරීරයේ ස්කන්ධ දර්ශකය (බී.එම්.අයි)</u>

බී.එම්.අයි අගය මෙය මනිනු ලබන්නේ අපගේ බර, උස වර්ග කර එන අගයෙන් බෙදීමෙනි. බර කිලෝග්රෑම් වලින් මැනිය යුතු අතර උස මීටර් වලින් මැනිය යුතුය.

බර (කි.ග්) / (උස (මීටර්) x උස (මීටර්)) = ස්කන්ධ දර්ශනය (බී.එම්.අයි. වටිනාකම)

උස සෙන්ටිමීටර් වලින් මැන්න හොත් එම අගය සියයෙන් (100) බෙදිය යුතුය.

ශරීරයේ උසට අනුව බර පාලනය කරගැනීමට ස්කන්ධ දර්ශනය නිවැරදි අගයක පවත්වා ගත යුතුය. ඒ සඳහා ස්කන්ධ දර්ශනය

18.5 ට අඩුනම් - බර ප්‍රමාණවත් නැත
18.5 - 24.9 අතර නම් - බර ප්‍රමාණවත්ය
25 - 29.9 අතර නම් - බර වැඩිවේ.
30 හෝ 30 ට වැඩි නම් - ස්ථුලතාවයෙන් පෙළෙයි.

<u>ඉනේ වට ප්‍රමාණය</u>

උදරය සැහැල්ලුවෙන් ඇතිවිට, නාභිය හරහා, අවසාන කොඳු ඇටය වටා ද උකුල් ඇටය අසලින් මැනිය යුතුය.

පිරිමි - සුදුසු ඉන වට ප්‍රමාණය, සෙන්ටිමීටර් 90 හෝ ඊට අඩුවෙනි.

කාන්තාවන්ට - සුදුසු ඉන වට ප්‍රමාණය, සෙන්ටිමීටර් 80 හෝ ඊට අඩුවෙනි.

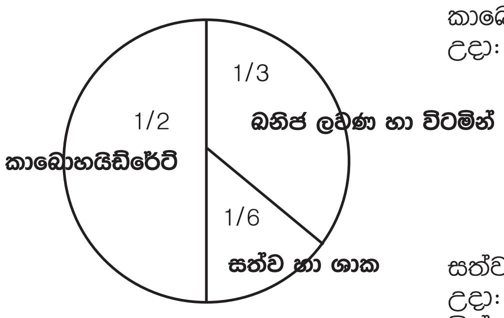
ඉහත අගයන් ඉක්මවා යන ආකාරයට, ඉන වට ප්‍රමාණය ඇත්නම්, ඒ අය ස්ථුලතාවයෙන් පෙළෙයි. අපි දිනපතා ආහාර ගතයුතු ආකාරය, ශරීරයේ ස්ථුලතාවය පාලනය කිරීමට බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

නිසි පමණ ආහාර ගතයුතු පිලිවෙල වන්නේ, දිනපතා එළවළු වර්ග 2න්, පලා වර්ගයක් හා පළතුරු වර්ග 2ක් මෙන්ම කුඩා මාළු, තෝර, මෝර, බලයා, කෙලවල්ලන් වැනි මාළු වර්ග, කරවල, ඉස්සන් හා හාල්මැස්සන් හෝ සුදුසු ලෙස පිසූ මස් වර්ගයන් වේ. පිඟානෙන් භාගයක පිෂ්ඨය සහිත ආහාර එක්කර ගන්න. සුදුසු ආහාර වන්නේ බත්, අල, බතල, මඤ්ඤොක්කා, කොස්, දෙල්, කුරක්කන්, හාල්පිටි, තිරිඟු පිටි වලින් සෑදූ අහාර වේ.

පිඟානේ තුනෙන් පංගුවකට එළවළු හා පලාවර්ග එක්කර ගත යුතුය. ඒ සඳහා සුදුසු ආහාර වර්ග වන්නේ මෑ කරල්, කොහිල, කැරට්, බෝංචි, දඹල, ගොටුකොළ, කතුරුමුරුංගා, මුකුණුවැන්න, නිවිති හා වෙනත් පලාවර්ග ද කැකිරි, මුරුංගා, වට්ටක්කා, වම්බටු වැනි එළවළු වර්ගද වේ.

ඉතිරි කොටස 1/6 සඳහා සත්ව හා ශාක ප්‍රෝටීන් අඩංගු ආහාර එක්කර ගන්න. සත්ව ප්‍රොටීන් අඩංගු ආහාර වර්ග වන්නේ මස්, මාළු, කරවල, හාල්මැස්සන්, බිත්තර, ඉස්සන් වැව් මාළු යනාදියයි.

ශාක ප්‍රෝටීන අඩංගු ආහාර වන්නේ මුං ඇට, පරිප්පු, කඩල, සෝයා, කව්පි වැනි රනිල් කුලයේ එළවළු වර්ග වේ. උදේට කිරි වීදුරුවක් පානය කිරීමෙන් ශරීරය ට අවශ්‍ය ප්‍රෝටීන් ලැබේ. එළවළු හා පලා වර්ග වල බොහෝ සෙයින් විටමින් වර්ග හා කැල්සියම්, පොටෑසියම් වැනි ඛනිජ ලවණ වර්ග අඩංගු වේ.



කාබොහයිඩ්රේට්
උදා: බත්, අල, ප්‍රෝටීන්, බතල, කොස්, දෙල්, මංඤොඤ්කා

ඛනිජ ලවණ හා විටමින්
උදා: මෑ කරල්, කොහිල, කැරට්, බෝංචි, දඹල, ගොටුකොල, කතුරුමුරුංගා, මුකුණුවැන්න

සත්ව හා ශාක
උදා: සත්ව ප්‍රෝටීන් - මස්, මාළු, කරවල, හැල්මැස්සන්, බිත්තර
උදා: ශාකා ප්‍රෝටීන් - මුංඇට, පරිප්පු, කඩල, සෝයා වැනි වියලි ඇටවර්ග

සත්ව හා ශාක ප්‍රෝටීන්, ශරීරයේ අස්ථි වැඩීමට අවශ්‍ය ශක්තිය ජණනය කරන අතර පරිවෘතිය ක්‍රියා පාලනයට උපකාරී වේ. උදෑසන කිරි විදුරුවක් පානය කිරීමෙන් එය ශරීරයේ ඉන්සියුලින් මට්ටම පවත්වා ගැනීමටත් පරිවෘනිය ක්‍රියා පාලනය කිරීමටත් බෙහෙවින් උපකාරීවේ. ශරීරයේ දිනපතා අභාවයට පත්වන සෛල නිපදවීම ප්‍රෝටීන් අන්‍ය අවශ්‍ය ආහාර ඛාණ්ඩයකි.

කාබොහයිඩ්රේට සහිත පිෂ්ඨ ජනක ආහාර මගින් විශාල ශක්තියක් නිපදවන අතර, ඒවා මේද ලෙස තැන්පත් වේ. එමනිසා ස්ථුලතාවය ඇතිවේ. එමගින් ශරීරයේ හෘද ස්පන්ධනය වැඩි කිරීමක් සිදු කරයි.

ඉතිරිය පසු කලාපයට

මවු ගුණ ගී ගයමු

දසමස් කුසදරා මෙළොවට, බිහි කෙරුව
අම්මා තමයි මගෙ මතකෙහි, මුල්ඉන්න,
ලේ කිරි කර දෙමින් මා පෝෂණය කළ
එපිනම ඇතිය, අම්මේ මතු බුදුවන්න

දිව, රෑ, දෙකේදී රැකවරණය දුන්නා,
පින, පව, කිමැයි මා හට, පෙන්වා දුන්නා
ලෙඩ, දුක නිවා, ලොකු මහතෙකු බිහිකෙරුව,
එපිනම, ඇතිය අම්මේ මතු බුදු වෙන්නා

රැක වරණය දිදී පාසල වෙත යැව්වා
උගත මනා ශිල්පය මට ලැබ දුන්නා
මුල් ගුරුතුමිය වී, ඈ පෙරමුණ ගත්තා
එපිනම ඇතිය ඔබහට මතු බුදුවන්න

ලෙඩදුක දෙකේදිම අත නොහැරම උන්නා
මෙත් කරුණාව මුදිතාවෙන් රැක ගත්තා
යහ මිනිසෙකු සදා පෙරමුණ වෙත යැව්වා
එපිනම ඇතිය, ඔබහට මතු බුදුවන්නා

ආසිරි කුසුම් මල් වරුසාවෙන් නහවා
සමාජයේ, ඉදිරිය වෙත යොමු කෙරුවා
නිදි වර්ජිතව මට රැකවරණය දුන්නා
එපිනම ඇතිය, ඔබහට මතු බුදුවන්නා

සාමය සතුට සම්පත නිවසට කැන්දා
දියුණුව සතුට සිරිකත නිති ගෙට කැන්දා
කුසට, අහර නොගෙනම, අප නිති රැක්කා
එපිනම ඇතිය ඔබහට මතු බුදුවන්නා

අම්මෙක්, නැති ලොවක කිසි දිවියක් නැතිළු
මව්කිරි නොබිව්, කිසි සතෙකුද, ලොව නැතිළු
උනුසුම නොලද කිසි සතෙකුද, ලොව නැතිළු
අම්මෙක් නොමැති නම් සක්වලකුත් නැතිළු

අම්මා කියන, මව් පදවිය බැබලේවා
මව්ගුණ අගය සාම සතවෙත ඇතිවේවා
අම්මා සුරඟනක ලෙස ලොව බැබලේවා
මව් සෙනෙහසින් ලෝදන සිත් බැබලේවා

කේ.ඩී. ප්‍රේමචන්ද්‍ර - වල්පොල සණස

ස.ණ.ස.
පුවත් කොළඹින්

ලෝක ළමා හා වැඩිහිටි දිනය සැමරීම

ඕවිටිගම සණස සමිතියේ ගරු සභාපති යූ. ආනන්ද මහතා, ගරු ලේකම් / ජ්‍යෙෂ්ඨ කළමණාකාරිනී ජේ. සුජීවා පුෂ්පකාන්ති මහත්මිය ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලය කාරක සභික මහත්ම මහත්මීන්ගේ හා සියළුම සාමාජිකයින්ගේ සහ භාගීත්වයෙන් පසුගියදා ලෝක ළමා හා වැඩිහිටි දිනය සැමරීම සිදු කරන ලදී.

එදින ප්‍රථමයෙන් පහන්සිළු දල්වා වැඩසටහන ආරම්භ කළ අතර පසුව ළමුන් හා වැඩිහිටි සාමාජිකයින් සියළුදෙනා එක්ව කේක් කපන ලදී. අනතුරුව සියළුම සාමාජිකයින් සදහා සංග්‍රහයක් ද සිදු කෙරුණි.

තවද ලෝක ළමා දිනය නිමිත්තෙන් පවත්වන ලද චිත්‍ර තරඟයේ ජයග්‍රාහිකයන්ටද සහභාගි වූ ළමුන් සදහා ද ත්‍යාග ලබා දුන් අතර වයස අවු 60 ට වැඩි සාමාජිකයින් දහ අටදෙනෙකු සදහා ත්‍යාග පිරිනමන ලදී. 1960 වර්ෂයේ සාමාජිකත්වය ලැබ මේ දක්වා සාමාජිකත්වයේ සිටින ආර්.ඒ.ඩී. පෙරේරා මහතාගේ සාමාජිකත්වය ලබා වසර 60 පිරීම නිමිත්තෙන් විශේෂ තිළිණ පිරිනැමීමක්ද සිදු කරන ලදී.

අනතුරුව වැඩිහිටි සාමාජිකයින් දෙදෙනකුගේ නර්තනයකින් හා ළමා ගායනයකින් වැඩ සටහන අලංකාර වූ අතර, ලේකම්/ජ්‍යෙ. කලමනාකාරිනියගේ ස්තූති කථාවෙන් අවසන් විය.

බී.ජී. මධුභාෂිනි
කළමණාකරු - ඕවිටිගම සණස

ජාතක කතා පොතෙන්
ඉල්ලිස ජාතකය

බරණැස්නුවර ඉල්ලිස නම්	සිටුවරයා
අසූ කෙළක් ධනයට හිමිකරු	පුරයා
රහමෙර පානයට හිත ඇතිමුත්	නරයා
තීරණ ගනී වස්තුව රැකුමට	තිරයා
කාලය ගෙවී සිරුරේ පෙනුමද	මැලවී
සිටිනා සඳෙහි වනයෙහි රා බී	මත්වී
ඔහුගේ පියා ශක්‍රව ඉපදී	චුතවී
බැලුවත් කුසලකම්, නැත මැදුරෙහි	නතුවී
බරණැස් රජු හමුව, සක් දෙවිදුන්	කිවේ
‘පවරා ගනු යෙහෙකි මුළු ධනයම	පාවේ’
පිළිකෙව් කලත් පැවරුම, රජු අණ	පෑවේ
දං දීමටයි දෙරගුළු ඉවතට	ලෑවේ
වෙස්ගත් ඉල්ලිසගෙ සිටු මැදුරට	යන්නේ
සක් දෙව් අසයි සිටු දේවිය මත	දුන්නේ
දන් දෙනු මැනවි ඔබ අණසක පිය	වෙන්නේ
යාචක මගී රට වැසියන් පිං	දෙන්නේ
අරනේ සිට පැමිණි ඉල්ලිස නෙත	ගැටුනේ
තම ගොන්බාන ගෙනයන ගැල්කරු	දසුනේ
දබරෙට පැමිණ තම අයිතිය කිය	වමිනේ
ගුටි බැට දෙමින් ඉල්ලිස පන්නයි	සැනිනේ
වෙස් හැර පියා සක්දෙව් ගුවණට	යන්නේ
බිරිඳත් දරුවනුත් සක්දෙව් තතු නොම	දන්නේ
වපරය, කොරය, කුරු දෙදෙනා සම	වන්නේ
ඉල්ලිස මසුරු වීමයි විපතේ	ලන්නේ

උපදේශය: ***නුදුන් දෙය කවදාවත් නොලැබේ.*** *-සිරි-*
පරෙස්සම් කළ දෙය කිසිවෙකුත් ගෙන නොයයි.

ජ්‍යෙෂ්ඨ ගණකාධිකාරිවරයෙකු
මෙන්ම
භාණ්ඩාගාරයේ මුදල් අධ්‍යක්ෂවරයකු වූ
සංගමයේ සභාපතිගෙන්

ප්‍රශ්න විමසා පිලිතුරු ලබා ගන්න.

ප්‍රශ්ණය : සමිතියක් දේපල ඇප මත ණය දීමේ දී දේපල තක්සේරුකළ යුත්තේ කවරකු විසින් ද?

පිළිතුර : දේපල ඇපයට තබාගෙන ණය දිය යුතු බවට පනතේ, ප්‍රඥප්තියේ හෝ රීතිවල හෝ සදහන් වන්නේ නැත. ඒවා ඇපයට තැබූවත් නැතත් ලබා ගත් ණය ගෙවීම් පැහැර හැරියොත් තහනමට ගෙන වෙන්දේසි කිරීමේ ක්‍රියාවලියක් පවතී. සමිතියේ අතුරු ව්‍යවස්ථාවේ පමණක් දේපල ඇපයට තබා ණය දිය හැකි බව සදහන් වේ. එසේම නිශ්චල දේපලක් වන විට එහි තක්සේරු වටිනාකමින් 50% කට නොවැඩිව ණය දිය හැකි බවද දැක්වේ. තක්සේරු වාර්තාවක් තක්සේරුකරුවෙකුගෙන් ගත යුතු බවට නියමයන් නැත. මේ නිසා සමිතියේ කාර්ය මණ්ඩලයේ හෝ කාරක සභිකයින් විසින් එම දේපළ පිළිබදව තොරතුරු පරීක්ෂාකර එම ප්‍රදේශයේ පවතින වටිනාකම සැලකිල්ලට ගෙන, භූමියේ වටිනාකමත්, ඉදිකිරීම් ඇත්නම් ඒවායේ වටිනාකමත් නියම කර ගැනීම ප්‍රමාණවත්. එවැනි වාර්තාවක් පිලියෙළ කිරීම සදහා මවිසින් ලියා ඇති සණස සමිති අත්පොතේ 78 පිටුවේ ඇති ආකෘතිය භාවිතා කළ හැකිය. එසේ කළ යුත්තේ අපගේ සාමාන්‍ය සාමාජිකයාට ඒ සදහා වෙනම තක්සේරු ගාස්තු ගෙවීමට ඉඩ නොතැබිය යුතු නිසාය.

ප්‍රශ්ණය : සමුපකාර අරමුදලට ගෙවන මුදල් වලින් කළ යුත්තේ කුමක් ද?

පිළිතුර : මෙම අරමුදල පිහිටුවීමේ පනවා ඇති විධිවිධාන අනුව රීතිමාලාවට ඇතුළත් කර ඇති පරිදි මෙම අරමුදලින් දැරිය යුත්තේ, සමුපකාර අධ්‍යාපනය ව්‍යාප්ති හා ප්‍රචාරක වැඩවලටත්, සමුපකාර සමිතිවල කළමනාකරණ කාර්යක්ෂමතා දියුණු කිරීමටත්, සමුපකාර සමිතිවලට උපකාර කිරීමටත් ය.

ප්‍රශ්ණය : ඔබ සදහන් කළ කාරණාවලට හැර වෙනත් ඒවාට වැය කිරීමට නොහැකි ද?

පිළිතුර : නීතියේ විධිවිධානයන් අනුවත් සමුපකාරය යනු සාධාරණය ඉටුවනු පිණිසම ඇති වූ ක්‍රමයක් නිසාත්, සමුපකාර සමිතිවලින්ම අයකරන මෙම මුදල් ඉහත සදහන් කටයුතු වලටම මිස වෙනත් ඒවාට යෙදිය යුතු නැත. වෙනත් ඒවාට යෙදවීමට තීරණය කරන ඇත්තන්ට මෙලොව පරලොව දෙකේම අනුටු විපාක විදින්නට සිදුවනු ඇත. මෙම කරුණු මුවාවෙන් සැබැවින් වෙනත් දේවලට පසුගිය දශක 2 ක පමණ කාලයතුලම වියදම් දරා ඇති බව ලබාගෙන ඇති තොරතුරු අනුව පෙනේ. මැති ඇමතිවරුන් සමහරවිට විදේශයට යන්නේ සමුපකාර අධ්‍යාපනයට කියා ලියා මෙම මුදල් වියදමට අනුමැතිය දෙයි. ඒවා හදවතට එකඟ නැත. සමුපකාර නිලධාරීන් පමණක් නොව වෙනත් උසස් නිලධාරීන් ද මෙම මුදල් වලින් විදේශ රටවල සවාරි ගසා ඇත. ඒවාත් ඉතින් සමුපකාර අධ්‍යාපනයයයි ලියා බලය ඇති අයම කරන දේවල්ය.

ප්‍රශ්ණය : සමිතිවල කළමනාකරණ කාර්යක්ෂමතා දියුණු කිරීමට කරන දේවල් තිබේ ද?

පිළිතුර : සමුපකාර සමිතිවල කළමනාකරණය කාර්යක්ෂම කරන්නට නම් කළ යුතු වැඩ රාශියත් තිබේ. අවශ්‍ය පුහුණුව ලබාදීම, තාක්ෂණය ලබාදීම, පරිගණක ලබාදීම, ඒම කටයුතු සදහා සේවකයින් නායකයින්ට පුහුණුව දීම ආදිය කොපමණ වැඩ තිබේද. ඒවා කරන්නට ඔවුන්ට උවමනා නැතිබව තමයි පෙනෙන්නෙ. සමුපකාර සංවර්ධනය කරන්නට පුලුවන් කෝටි ගණන් මුදල් එම අරමුදලින් වැයකරලනම් තියෙනවා ඒත් මේවාට නොවෙයි.

ප්‍රශ්ණය : සමිතිවලට උපකාර කිරීම කොහොමද කරන්නෙ?

පිළිතුර : සාධාරණ අන්දමට ඒවා කරන්න පුලුවනි. මූල්‍ය දුෂ්කරතාවලට පත්වී ඇති සමිතිවලට එය ගොඩ ගනා ගැනීම සදහා උදව් කිරීම. අපිට වාර්තාවෙලා නම් තියෙන්නෙ දෙපාර්තමේන්තුවෙ නිලධාරීන් හදන සමිතිවලට අරමුදල් වලින් මුදල් දීපු බව. නැත්නම් දේශපාලකයෝ දන්න හදුනන කම ඇති සමිතිවලට අඩු පොලියට ණය දෙන්න මුදල් දීපු බව. නැත්නම් ගොඩනැගිලි හදන්න දීපු ඒවා තමයි. සමුපකාර ව්‍යාපාරයේ නිරත අයට විනිවිද දැක මේක නම් සාධාරණ උපකාරයක් තමයි කියල කියන්න පුලුවන් ඒව නම් හොයා ගන්න අමාරුයි.

දරු දැරියන්ට මුදල් ත්‍යාග පිරිනැමේ.

සීමාසහිත දියගම සණස සමිතිය මගින් සිදුකරන ලබන අ.පො.ස. සාමාන්‍ය පෙල විභාගය හා අ.පො.ස. උසස් පෙල විභාගය සමත් සණස සමිතියට අනුබද්ධ ‘සෙත්සිරි’ ළමා සමාජයේ දරු දැරියන්ට සමිති සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ දරු දැරියන්ට මාසික මහ සභාවේදී ගරු සභාපති ඩී. අමරතුංග මහතා සහ ගරු උපසභාපති පේමසිරි වීරසූරිය මහතා ප්‍රමුඛ කාරක සභික මහතුන් විසින් මුදල් පිරිනමනු ලැබීය.

චමිලා ජයතුංග - දියගම සණස ලේකම්

01 පිටුවෙන්...

40 වසරක් සැමරූ වගයි

<u>මෙදින විශේෂ වැඩසටහන් වූයේ,</u>

සී.ස. ගාල්ල දිස්ත්‍රික් සණස සංගමයට වසර 40ක් සම්පූර්ණ වීම.

එම හතලිස් වසර පුරාවට දිස්ත්‍රික් සංගමය හා අත්වැල් බැද ගනිමින් සිටි ප්‍රාථමික සමිති 30 සදහා සමරු ඵලක ලබාදීම.

මේ දක්වා දිස්ත්‍රික් සංගමය සමඟ ක්‍රියාකාරීව සිටි ප්‍රාථමික සමිති සියල්ලටම ඵලකයක් හෝ සහතිකයක් ලබාදීම.

ප්‍රාථමික සමිතිවලට නොකඩවා අවුරුදු 50ක (මේ දක්වා) ක්‍රියාකාරීව සහභාගි වූ සාමාජකයින් 98 දෙනෙකුට ඵලක ලබාදීම.

සියළුම සේවක මහත්ම මහත්මීන්ට සමරු තිළිණ ලබාදීම.

'අපිට 40 යි' සමරු කලාපය එළිදැක්වීම

අධ්‍යක්‍ෂක මණ්ඩලයේ සියළුම දෙනාට රැදී සිටි කාලය අනුව ඵලක ලබාදීම.

සහභාගි වූ සැමට දිවා ආහාරයද ලබාදීමෙන් පසු උත්සවයේ වැඩ කටයුතු නිමාවිය.

බී.කේ. පද්මිනී - කළමණාකරු වැලිවිටිය දිවිතුර කලාපය - ගාල්ල දිස්ත්‍රික් සණස සංගමය

01 පිටුවෙන්....

වික්‍රමසිංහපුර චාරිකාව

සැන්දෑ කාලයේ කිරිවෙහෙර වහන්සේට පුජෝපහාර දැක්වීම පිණිස අෂ්ටපාන ගිලන්පස, දැහැත් නෙළුම් මල් ආදියෙන් හා කංචුකයක්ද රැගෙන හේවිසි සහිත පෙරහැරකින් කිරිවෙහෙර වහන්සේ පැදකුණු කර චෛත්‍ය රාජයාණන් වහන්සේට පුජා කලහ. එහිදි ස්වාමීන්වහන්සේ නමක් පුජාව පවත්වා සියලු දෙනාහට සෙත් පැතීම සිදු කල සේක. සැප්තැම්බර් මසදි දින තුනක චාරිකාවේදී කතරගම දේව ආශිර්වාදය ලබා ගැනීමට කාවඩි පුජාවක්ද මුරුතැන් පුජාවක්ද පවත්වන ලදී.

සිතුල්පව්ව, සෙල්ලකතරගම, ලක්ෂ්මි දේවාලය, හා කිරින්ද රජමහා විහාරයත් ඇඹිලිපිටිය සංඛපාල විහාරයත් වැදපුදා ගනිමින් සතුට විනෝදය කැටි වූ සාර්ථක වන්දනා චාරිකාව නිමාවිය.

කිරි වෙහෙරෙදි තෙරුවන්ගේ ගුණ ගැයුවා
අටඵල බෝ රජුන් වැද කිරිපිඩු පිදුවා
රුහුණු පුරේ දෙවිදුන්හට පින් පිදුවා
සණස දියුණුවන්නට ආසිරි පැතුවා

ඇම් කරුණාවතී පෙරේරා - (කාන්තා කමිටු සභාපතිනි)

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය

අද සමාජය දෙස මඳක් හැරී බලන විට තරුණ ළමා කණ්ඩායම් මත්ද්‍රව්‍ය පානයට බොහෝ සෙයින් නැඹුරු වී ඇති බව පෙනේ. ඔවුන්ව එයින් වැළැක්වීමට මාර්ග සෙවීම මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාවේ දිනෙන් දින හිස ඔසවන මත් රකුසාගෙන් ලක්දිව මුදවා ගැනීමට විවිධ වැඩ පිළිවෙල ක්‍රියාත්මක කර තිබේ.

මත්පැන් පානය නිසා පුද්ගලයාගේ මෙන්ම රටේ ආර්ථිකයද කඩා වැටේ. එමගින් අද සමාජයේ බොහෝ වැඩිහිටි පුද්ගලයෝ තම රැකියාව නිමකර නිවසට පැමිණි පසු තම විඩාව, මහන්සිය මගහරවා ගැනීමට මත්පැන් පානය කරති

එමගින් දරුවන් එයට හුරු වෙයි. එමනිසා දෙමාපියන් ඔවුන්ට ආදර්ශවිය යුතුය..

ඩබ්.එච්. සනුක සත්සිළු
වල්පොල සණස
රන්තරු ළමා සමාජය

නව පුවත්පත් වාර්තාකාරිනී

ප්‍රේමලතා වනිගසේකර මහත්මිය
හෝමාගම ගලවිලවත්ත උතුර සණස සමිතිය

හංවැල්ල කලාපීය සුහද හමුව ගන්නෝරුවට

හංවැල්ල කලාපීය සණස සමිතිවල කාරක සභා සාමාජිකයින් සහ බැංකු කළමණාකරුවන්ගේ වාර්ෂික සුහද චාරිකාව පසුගියදා මහනුවර ගන්නෝරුව ගොවි පර්යේෂණ ආයතනය දැක බලාගැණුනි. ගොවි කටයුතු පිළිබද අධ්‍යයනයක් ලබා ගැනීමට මහත් පිටුවහලක් විය.

සරත් අතුකෝරල - ඡායා රූපය හා සටහන

සුභ උපන්දිනයක් වේවා !!

පැපිලියාන සණස සමිතියේ පසුගිය මස උපන්දිනය සැමරූ අය

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....

දෝතට 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 ජනවාරි 15 ට පෙර එවීමයි. ජයග්‍රාහකයින් රැසක් සිටියහොත් කුසපත් ඇදීමෙන් වාසනාවන්තයා තෝරා ගනු ලැබේ.

ප්‍රශ්ණය :- **ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව ආරම්භ කළ වර්ෂය නම් කරන්න?**

කුපන් තරගයේ ජයග්‍රහණය

කූපන අංක 10

සී.ර. පනාගොඩ මීගස්මුල්ල සණස සමිතියේ
එච්.එම්. සුනීතා ගුණසේකර

කුපන් අංකය 12

මුලකුරු සමග නම: ....

ස්ථිර ලිපිනය: ....

....

දුරකථන අංකය: ....

පුරුදු අත්සන: ....

සණස සමිතියේ නම: ....

....

පිළිතුර: ....

....

සුභ උපන්දිනයක් වේවා !!

කරගම්පිටිය සමිතියේ පසුගිය මස උපන් දිනය සැමරූ අය

එන්. දාබරේ

ආර්. අපෝන්සු

ඒ.ඒ. ගුණසිංහ

සෝමා වික්‍රමගේ

කේ. නෝනිස්

පී. නානායක්කාර

දයානි කුමාරි

රංජනි පතිරණ

එම්. සිසිලියාවති

එස්. විනෝදි

ඩබ්.එම්. සෙනෙවිරත්න

බී. දිල්රුක්ෂි

නීතා සිරිමති

සී.ස. ගලවිල-මාලපල්ල ස.ණ.ස. සමිතිය

නව නිවහනකට ගෙවදුන වගයි.

ගලවිල-මාලපල්ල ස.ණ.ස. සමිතියේ මහා සභාව පැවැත්වීම සදහා මෙතෙක් අඩු පාඩුවක්ව පැවති ස.ණ.ස. අපේම කියලා නිවහනකට 2019.10.18 වන දින යෙදුන සුභ මොහොතින් ගෙවදුනු වගයි.

ගරු සභාපති නිමල් වන්නිආරච්චි මහතාට ගරු කාරක සභාවෙන්ද, කළමනාකාරී දෙපලගෙන්ද, උත්තරීතර මහා සභාවෙන්ද ලද සහයෝගය මත මෙම කර්තෘවය දහසක් කම්කටොලු බාධක මැද ජය ගැනීමට හැකිවිය.

ගලවිල-මාලපල්ල ස.ණ.ස. සමිතිය මෙසේ දළු ලා වැඩීමට එහෙක් මෙතෙක් උරදුන් ගරු කාරක සභික මහත්ම මහත්මින්ද සියළුම සාමාජික සාමාජිකාවන්ද සිහිපත් කිරීමට කැමැත්තෙමු.

ඉහල මහල සාදා නිම කර අපගේ සමිතිය දියුණුවෙන් දියුණුවට පත්වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

නව ශාලාවට

නව ශාලාවට ගෙවදීම

මාලපල්ල ශ්‍රී සුදර්ශනාරාමාධිපති පැවිදි අනුශාසනාවක් පැවැත්වීම

කිරි ඉතිරවීම

සාමාජිකයින් විසින්ම ලබාදුන් සංග්‍රහය භුක්ති විදිම

නව ශාලාවට දායකත්වය සැපයු ගරු කාරක සභාව 2019

ආරම්භකත්වය දැරූ විමලා බණ්ඩාර මිය සමඟ ගරු කාරක සභිකයින්

සටහන - ගරු කාරක සභාව