03rd e-magazine

ඇන්ට්ලර් වතගොත - පෙන්වන කැටපත

විවරණ

මාර්තු 2023

• • INTERNATIONAL WOMEN'S DAY SPECIAL • •

දියණියක්, බිරිදක්, මවක් පමණක්ම නොවී
දේශයේ දියුණුවට පණ දෙන අභිමානවත්
ඇන්ට්ලර් යුවතියනි,
ඔබට අපගේ

ආදරණීය උපහාරය

ANTLER ප්‍රකාශනයක්

සමානාත්මතාවය අගයමු

සමානාත්මතාවය අගයමු
#embrace equity

ආදරණීය පියාණෙනි, ආදරණීය මෑණියනි,
ඔබ සැමදා අප හදවත් තුළ ජීවමානයි!

ඔබට විවරණ අපේ උපහාරය!

කියවෙන යද්දී

පිටුව 02
සුහද සේවක කමිටු නව සාමාජිකයින්

පිටුව 03-04
අප දුටු මහාමායාව නුඹම විය

පිටුව 05-06
ඇය
ජාත්‍යන්තර කාන්තා දින සැමරුම - 2023

පිටුව 07
Creative අපි

පිටුව 08
ලොව දිනූ ඇය

පිටුව 09
මොකක්ද මේ ඇත්තටම Lean කියන්නේ

පිටුව 11
කයිසෙන්

පිටුව 12
පෙබරවාරි 14
දෙහදක ආදරයටත් එක දවසක්

පිටුව 13-14
ටොම් සෝයර්ගේ වික්‍රමාන්විතයන්
වැටේ හුණු ගෑම

පිටුව 14
සහෘදයෝ
රෑ වැඩ මුරය අවසන් වන...

පිටුව 15-17
2023 - උසස්වීම්

පිටුව 18
මව්පියන් බිය කරවන උණ වලිප්පුව

පිටුව 19
ලෝක ජල දිනය 2023

පිටුව 19
ඇඳුම් සෝදන්න කලින් මේවා බැලුවද?

පිටුව 20-23
උපන් දින සුබ පැතුම්

පිටුව 23
ඇන්ට්ලර් සත්කාර

විශිෂ්ට නිර්මාණය?

ඉතාම වෙහෙසකර දින පහක් ගෙවී සයවන දිනය උදාවිය. දෙවියන් වහන්සේ ලෝකය නිර්මාණයෙහිලා ඉතාම සංකීර්ණ වැඩක නිරතවෙමින් සිටියහ. ඒ තමයි දෙවියන් වහන්සේ විසින් 'කාන්තාව' නිර්මාණය කරන අවස්ථාව.

ඒ අවස්ථාවේදි දේව දූතයෙකු එතනට පැමිණ දෙවියන් වහන්සේගෙන් අහනවා, ඔබ වහන්සේ මේ තරම් කාලයක් ගත කරමින් සිදු කරන විශිෂ්ට නිර්මාණය කුමක්දැයි කියලා. එවිට දෙවියන් වහන්සේ කියනවා මේ තමයි 'කාන්තාව'.

හ්ම්.. ඔබට අනුමාන කරන්න පුලුවන්ද, මම මැයට මොනතරම් විශේෂාංග ප්‍රමාණයක් අඩංගු කර එකලස් කළාද යන්න.

මැයට ඕනෑම දුෂ්කර තත්ත්වයක් යටතේ වුවද ක්‍රියාත්මක විය හැකියි. ඇයට දරුවන් කිහිප දෙනෙකු වුවත් එකවර වැළඳ ගත හැකියි. ඇයගේ එක් වැළඳ ගැනීමකින් තැළුණු දණහිසේ සිට බිඳුණු හදවත දක්වා සියල්ල සුවපත් වනු ඇතියි. ලෙඩක් දුකක් හැදුනු විට ඇයම ඇයට පිළියම් කර ගනිමින් දවසට පැය 18ක් පමණ වැඩ කරයි. මේ සියලු දෙයට ඇයට අවශ්‍ය වන්නේ අත් දෙකක් පමණයි.

දේව දූතයා පුදුමයෙන් අහනවා, අත් දෙකක් විතරයි. මට හිතාගන්න බැහැ. ඇය අත්දෙකකින් පමණක් මේ තරම් වැඩ කරන්නේ කොහොමද කියලා.

දේව දූතයා ලං වෙලා මේ නිර්මාණය අතින් අල්ලලා බලනවා. ඔහු නැවත දෙවියන් වහන්සේගෙන් අහනවා, ඇයි ඔබ වහන්සේ ඇයව මේ තරම් මෘදු අන්දමින් නිර්මාණය කළේ? දෙවියන් වහන්සේ කියනවා, ඔව් ඇය මෘදුයි. ඇයගේ අභ්‍යන්තර ශක්තිය ඔබට හිතා ගන්නටවත් බැහැ කියලා. නැවත දේව දූතයා අහනවා ඇයට හිතන්න පුලුවන්ද කියලා. දෙවියන් වහන්සේ කියනවා ඇයට හිතන්න විතරක් නෙවෙයි, තර්කානුකූලව කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමටත් ඇයට හැකි බව.

නිර්මාණය දෙස හොඳින් බලා සිටි දේවදූතයා කියනවා, දෙවියන් වහන්ස ඔබ කොයි තරම් මහන්සි උනත් මේ නිර්මාණයේ දෝෂයක් තියෙනවා, මේ ඇගේ මුහුණ දිගේ යමක් කාන්දු වෙනවා. එතුමා කියනවා, නෑ මිත්‍රයා ඒ තමයි කඳුළු. කඳුළු තමයි ඇගේ ශෝකය, ඇගේ සැකසංකා, තනිකම, දුක, වේදනාව, අභිමානය ප්‍රකාශ කරන්නේ. ඇයට පුලුවන්කම තියෙනවා කෑමොර දීලා අඬන්න හිතෙනකොට නිහඬව ඉන්නට, අඬලා වැළපෙන්න හිතෙනකොට සිංදුවක් කියලා සැනසෙන්නට, සන්තෝෂයක් ආවාම ඇයට අඬන්න පුලුවන්කම තියෙනවා, බයක් ඇති වුනාම හිනාවෙන්න ඇයට පුලුවන්කම තියෙනවා, ඇය විශ්වාස කරන දේ වෙනුවෙන් ඇයට සටන් කරන්නට හැකියාව තියෙනවා, ඒ වගේම ඇයට කොන්දේසි විරහිතව ආදරය කරන්නට හැකියාව තියෙනවා.

දේව දූතයා කියනවා, ස්වාමීනි මට මේ නිර්මාණය ගැන සිතා ගත නොහැකියි. මෙය ඉතාම පරිපූර්ණ නිර්මාණයක් !!! දෙවියන් වහන්සේ කියනවා, නැහැ මිත්‍රයා ඇයට එකම එක දුර්වලකමක් තියෙනවා. ඒ තමයි,

ඇයට හැමවෙලේම අමතක වෙනවා ඇය කොයිතරම් නම් වටිනවාද කියලා.

ඔබ නිරතුරුවම මේ ගුණාංග, ඔබගේ මවගෙන්, සොහොයුරියගෙන්, බිරිඳගෙන්, දියණියගෙන්, යෙහෙළියගෙන් දකිනවා, විඳිනවා. නමුත් ඇයට වගේම ඔබටත් ඒවායේ වටිනාකම අමතක වෙනවා නේද? සැමවිටම මතක තබාගන්න කාන්තාවකගේ වටිනාකම. කුමන තරාතිරමක වුවත් සෑම කාන්තාවකටම ගරු කරන්න. ඇයට නිසි තැන ලබාදෙන්න.

ඒ වගේම සෑම කාන්තාවක්ම හිතන්න, තමන්ට අවශ්‍ය සහ ඔබ සටන් කළ යුත්තේ සම තැන වෙනුවෙන්ද නැත්නම් නිසි තැන වෙනුවෙන්ද යන්න.

කාන්තාවනි, තීරණය ඔබ සතුයි!

සුහද සේවක කමිටු නව සාමාජිකයන් පසුගියදා පත් කරගනු ලැබිණ.එහිදී තේරී පත්වුණු ඔබට අපේ උණුසුම් සුබාසිංශනය මෙලෙස පළකරන අතර ඔබගේ සහයෝගය ආයතනයේ දියුණුව වෙනුවෙන් අපි නිරතුරුවම බලාපොරොත්තු වෙමු.

ඔබට අපේ සුබපැතුම්

කමිටු සභාපති

පුෂ්පකුමාර
හීට් ට්‍රාන්ස්ෆර් අංශය

කමිටු උප සභාපති

ශෂික මදුශාන්
J8 අංශය

කමිටු ලේකම්

හිරුණිකා දිලාංජලි
J8 ෆිනිෂින් අංශය

කමිටු උප ලේකම්

නවෝදා ප්‍රබෝදනි
ෆැබ්රික් ස්ටෝර්ස් අංශය

කමිටු සාමාජික සාමාජිකාවන්

පැතුම් විහඟ
මොටිෆ් අංශය

චතුරිකා ද සිල්වා
AI ටේබල් අංශය

කසුන් හර්ෂික
ස්ක්‍රීන් අංශය

අනුපමා ශාමලි
ට්‍රාන්ස්ෆර් ප්‍රින්ටින් අංශය

ජානක හේරත්
J1 අංශය

ආනන්දයේ ඇන්ට්ලර් රඟමඩල තුළ තිරගත වූ ලස්සනම චිත්‍රපටය

අප දුටු මහාමායාව නුඹම විය !

කල්පයක් බිහිකල
මවු මහාමායාව නම්
අප දුටු මහාමායාව නුඹම විය...

ලේ දහරකිරි වුයේ
දරුවෝ දෙදෙනාට වුවත්
සෙනෙහසේ කිරිසයුර
දරුවෝ සිටියා දහස් ගණනක්

යුග ගණන් බිහිකළ රජුන් ගැන
මතක තිබුණත් සදා නොමැකෙන
රජවරුන් පමණමයි දන්නේ
ඔවුන්ගේ සෙවණැල්ල
කවුරුන්ද වග...

එසේවනු බැරි නිසා
ඔබ හට ලියා තබනෙමි
වදනක් මෙලෙස අද...

ආනන්දයේ ඇන්ට්ලර්
රඟමඩල තුළ තිරගත වූ
ලස්සනම චිත්‍රපටිය නුඹ...

සුරංග ගාල්ලගේ
COO

**අද අපේ කතාව ඇන්ට්ලර් පවුලේ මව ගැන...
ඇය ප්‍රේමා ජයන්ති ජයසිංහ මැතිණිය ගැනයි...**

1950 ජුනි 04 වෙනිදා සහෝදරයින් 4 දෙනෙකුගේ පවුලේ බාලම නැගණිය වුනේ ඇයයි. පිළියන්දල මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයේ උසස් පෙළ දක්වා අධ්‍යාපනය හැදෑරූ ඇය කටුබැද්ද විශ්ව විද්‍යාලයේ ජාතික ඩිප්ලෝමා තාක්ෂණ හදාරා රාජ්‍ය ඉංජිනේරු සංස්ථාවේ සේවය කළා.

1967 අපූරු ආදර කතාවකින් ආරම්භ වුණ ඇගේ ප්‍රේමය, ජීවිතයේ අවසානය තෙක්ම රැඳෙන බැඳීමකට අඩිතාලම තබමින් 1976 වසරේ සැත්තැම්බර් 24 වන දා ආනන්ද ජයසිංහ මහතා සමඟ රන් හුයකින් අතැඟිලි බැඳෙමින් ඇය විවාහපත් වුණා...

1979 වසරේ ආරම්භ වුණු ඇන්ට්ලර් පවුලේ නඟා සිටුවිමේදී ආනන්ද ජයසිංහ මහත්මාට ශක්තිය වුණේ ඇයයි. ඔවුන්ට සිටියේ දරුවන් දෙදෙනෙක් පමණක් නොවෙයි ඇන්ට්ලර් පවුලේ සියල්ලන්ම ඔවුන්ට දරුවෝ වුණා. ඇන්ට්ලර් සාමාජිකයන්ගේ දෙමව්පියන් ඔවුන් වුණා. ටිකෙන් ටික ගොඩ නැගෙන ඇන්ට්ලර් සන්නාමය ලොවක් අඳුනන නාමය වුණා. ඒ ඇන්ට්ලර් පවුලේ මහන්සියේ ප්‍රතිඵලයක් විදිහටයි.

ඇය ආදරයේ කරුණාවේ ප්‍රතිමූර්තියක් බඳුයි තුරුණු වියේ පටන්ම අන් අයට උදව් උපකාර කිරීමට ඇය සැදී පැහැදී සිටියා. 'ආනන්ද ජයසිංහ පදනම' ආරම්භ කිරීමට පුරෝගාමී වුණේ ඇයගෙ මේ ගුණයයි. තම සාමාජිකයින්ගේ දුෂ්කර ජීවිතය සුභදායක කරන්න ඇය නිතැතින්ම ඇප කැප වුණා.

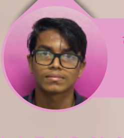
සෑම සාර්ථක පිරිමියෙකුගෙ පිටුපස ශක්තිමත් කාන්තාවක් සිටින බව පසක් කරලූ කාන්තාව ඇයයි. ආනන්ද ජයසිංහ මහත්මයාගේ ආදරයේ පොරොන්දුව රැකගත් ඇය 2022 ඔක්තෝම්බර් 23 වෙනිදා තනි වුණා. ඒ වසර 46ක අපූරු මතක එක්කයි. ඒත් ඇය තනි වුණේ නෑ.. ඇය එක්ක ඇන්ට්ලර් පවුල නැඟී සිටියා. ජයසිංහ මහත්මා ගෙන ආ ඒ ක්‍රියාවලිය ගෙන ගියා.
ඇන්ට්ලර් පවුලේ නායකත්වය ගෙන ඇය පවුල සමඟ රැඳුණා.

අප කාටත් නික්ම යෑමේ දොරටුවක් ඇති බව මතක් කරමින්, ඇන්ට්ලර් පවුලේ මව ජයන්ති ජයසිංහ ඇයගෙ අවසන් හුස්ම පොද වාතලයට මුසු කලේ අප සැම දුක්මුසු කරමින්. ඒ 2023 පෙබරවාරි 26 වෙනිදා යි. කොයි තරම් නිහතමානී, නිරහංකාර, සොඳුරු කාන්තාවක්ද ඇය! ඒ ලෙන්ගතු හිනාව, කතාව අපට අදටත් ලස්සනම මතකයක්..

ඇය ජයසිංහ මහත්මාට ශක්තියක් වුණා, ඇය ඇන්ට්ලර් අපිට මවක් වුණා, ආදරයේ ප්‍රතිමූර්තිය වුණා, කාන්තාවක් වුණත් ඇය ළඟ තිබුණු ශක්තිය පුදුමාකාරයි...

**ඔබ අපිට අසීමිතව ආදරය කළා,
අපි ඔබට අසීමිතව ආදරය කළා
ඒ සියල්ලන්ටම**

ස්තූතියි !!



සටහන:
පැතුම් විහඟ

අම්මේ,

ඔබ අපට සුන්දර මතකයන් රැසක් ඉතිරි කළා... ඔබට අපව නොපෙනුණත් තවමත් අපට මඟ පෙන්වන්නේ ඔබේ අපරිමිත ආදරයයි...

ඔබ සැමවිටම අප අසලයි...

ඇයයි අපේ අම්මා...

ආදරයේ උල්පත වුයේ ඇයයි
කරුණාවේ, දයාවේ උල්පත වූයේ ඇයයි
මව හා සමානව මැයි සමිඳු දෙසුවේ ඇයටමයි
ඒ අපේ අම්මා

දෙවෙනි බුදුන් වූ අපේ අම්මා වගේ
තවත් අම්මා කෙනෙක් අපට හමුවුණා
ඇයත් ඇයමමයි
ඒ අපේ ඇන්ට්ලර් අම්මා

ප්‍රතාපවත් යුග පුරුෂයන් පසුපස හිඳ
ඒ සුවිසල් ලෝකය ගොඩනගන්නට
අපේ ගැමුණුට අම්මා වුණ - ඒ ලෝකය එළිය කළ
දරුවන් පිටුපසින් හිඳ - දෑස් නොපියා දිරිමත් කළ
අපේ විහාරමහා දේවිය ඇයයි

තමන්ගේ දරුවන්ට අම්මා වගේම
ඇන්ට්ලර් දරුවන්ට අම්මා වුණ
අපේ කඳුළු බිංදුව ඇයමමයි

සෙනෙහසේ උත්තමාවියණි,
ඔහු තනිය මකාලන්නට - ඔබට රැඳෙන්නට නිසාවෙන්
අකමැත්තෙන් වුවද අපට සමුදුන්න වග මා පිළිගනිමි
අනනතයේ අහස් කුසේ ඔබ ඔහු සමඟ
සෙනෙහසින් දයාවෙන් ලෙන්ගතුව බව මා පිලිගනිමි
ජීවත් වන්නට පාර කියාදුන් අපේ ලෝකය අපට තනා දුන්
එක්වීම, වෙන්වීම මෙයමැයි බව අපට පසක් කළ
ඔබගේ දා බිඳු අපට කැපකල දයාබර අම්මේ
නිවන් දකිනා තුරු සංසාරේ අපිත් සමඟ
එකට ඉන්නට අයෙත් වතාවක්
තාත්තා එක්ක එන්න අපි බලන් ඉන්නවා !!

අමරණීයත්වයෙන් පුදමි....

නිල නෙලත් මවුතුමිය
සෙනෙහෙබර ස්වාමි දියණිය
රටට දිරිය දුන් ශක්තිය
ජයන්ති ජයසිංහ මැතිණිය

ඇන්ට්ලර් මවු ඔබනම්
කිමද අපහැර ගියේනම්
බුදු දහමේ සත්‍යය නම්
අතහැරිම කාටත් පොදුනම්

ඇන්ට්ලර් බිම රකින්නාවූ එලයට
මල් පූජා කොට තබමි බලයට
මැණියනි ඔබේ ජයනු නාමයට
සඳ පූජාවක් වේවා අම්මේ ඔබට

අනෝමා
සාම්පල් අංශය

ප්‍රියංගිකා
ආපනශාලා අංශය

මහා රුක්ෂයකට නැඟී සිටින්නට - පසුපස සිට සවියක් වූ
දියණියන් දෙදෙනෙකුට - ලොවක් දිනා දෙන්නට මන් පෙත් පෙන්වූ
ඇන්ට්ලර් සෙවණේ දිරිය කතුන් හට - මවක, සොහොයුරියක වූ

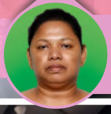
දයා කරුණා ගුණයෙන් සියල්ල සනහාලන්නට තරම්
උතුම් වූ හදවතක් ඇති - ජයන්ති ජයසිංහ මැණියනි,
ඔබේ ඒ ගුණදම් පිරී මනුසත්කමින් පිරී හදවතින්
අවවාද අනුශාසනා ලැබීමට තරම් - භාග්‍යවත් වුණෙමි මා

නිමා කළ නොහැකි ගුණ වයා - එතෙක් මෙතෙක් කළ දෑ ඔබේ දෑතින්ම
අවසන අවසරයි සමුගන්න - මතක මන්දිර දොරගුලු හැර දමා
එදා නිවසේ අවුරුදු කැවිලි මේසය - පුරා දෑතින්ම සැකසූ
කෑම වලින් පිරවු - එනතුරා අපි මඟ බලා සිටි හැටි දෑස අයා

මතකය පාරවයි හද කීරිගසා
කුස හොවා තම දරුපැටව් ඇති මව්වරුන්
රස නහර පිනවන්නට - නේක රස අච්චාරු කැවිලි
එවූ හැටි මතකයි තාමත්

ඔබේ හසරැලි රැව් දේ දෙසවනම - මිහිරිය එය සිහිකරන්නට තරම්
ඔබත් මමත් සිහිකර අතීතයේ - මතක සිතුවම් සිනහව දොඩමලු වන්නට
නොයනු ඇත යළි යාමයක්

දෙපා නැමද ලබන්නට යළි ආශිර්වාදයක් - නොහැකිවනු ඇත යළි දිනක්
මා දෙවනි මෑණියනි - නිමක් නැති සෙනෙහෙ ගඟේ බිඳක්මැයි මෙය ඔබේ
ඉතින් නවතිමි මා - පතන්නෙමි නිවන් සුව !



නයෝමි ජයලත්
ෆැබ්රික් ස්ටෝස්

ප්‍රේමා ජයන්ති මහත්මිය අනුස්මරණය කරමින් පැවැත් වූ පුෂ්පෝපහාර උත්සවයේ විශේෂ අවස්ථා..

ලොව පුරා සිටින කාන්තාවන්ගේ අසීමිත ජයග්‍රහණ සහ සාර්ථකත්වයන් අගය කිරීමට සහ සැමරීමට වසරකට එක් දිනක් පමණක් කිසිසේත් ප්‍රමාණවත් නොවන බව සත්‍යකි. කෙසේ වෙතත්, ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය, සෑම කාන්තාවකගෙන් සහ තරුණ ගැහැණු ළමයින්ගෙන් ලැබෙන ආදර්ශය අගය කිරීමට සහ සැමරීමට මතක් කිරීමක් විය හැකිය. ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය 2023, සමානාත්මතාවය සහ බලගැන්වීම වේගවත් කිරීම යන තේමාව යටතේ ක්‍රියාත්මක වේ.

මෙවර ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනයේ එක්සත් ජාතීන්ගේ තේමාව වන්නේ "DigitALL: ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සඳහා නවෝත්පාදන සහ තාක්ෂණය" යන්නයි. මෙම තේමාව කාන්තා තත්ත්වය පිළිබඳ කොමිෂන් සභාවේ (CSW-67), එළඹෙන 67 වැනි සැසිවාරයේ ප්‍රමුඛතා තේමාව සමඟ සමපාත වේ.

"ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ සියලුම කාන්තාවන් සවිබල ගැන්වීම සඳහා ඩිජිටල් යුගයේ නවෝත්පාදන සහ තාක්ෂණික වෙනස්වීම් සහ අධ්‍යාපනය සහ ගැහැණු ළමයින්".

සටහන

චතුර සේමරත්න
සාමාන්‍යාධිකාරී

ඇන්ටිලර් පවුලේ සියලුම සාමාජිකාවන්ට තෑගි වවුචර් සහ සනීපාරක්ෂක කට්ටල බෙදා දුන් අවස්ථාව

සමානාත්මතාවය අගයමු

embrace equity

ජාත්‍යන්තර කාන්තා දින සැමරුම 2023

ඇය

කාවදත් කාන්තවන්ගේ සුබ සිද්ධිය සහ දියුණුව අපේක්ෂා කරන ඇන්ටිලර් ආයතනය, 2023 ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය සැමරුවේ තම ආයතනයේ සමාජිකාවන් වෙනුවෙන් බොහෝ විශේෂාංග සංවිධානය කරමින. එම විශේෂාංගවල සුවිශේෂී අවස්ථා සහ රසමුසු තැන් විවරණ හරහා අපි මෙලෙස ඔබ වෙත සමීප කරන්නෙමු...

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ බලගැන්වීම.

ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ සංවර්ධනය ඉහළ නැංවීම සදහා පසුගිය වසර 10 තුළ ලබා ඇති වැදගත් ප්‍රගතිය සහ උගත් පාඩම්, 2022 පුරාවට ගවේෂණය කර විවිධ පර්යේෂකවරුන් පිරිසක් සමඟ හවුල්කාරිත්වය ශක්තිමත් කරමින් අනාගතය සඳහා අදහස් සහ ගම්‍යතා වර්ධනය කර ඇත. 2023 දී, ලෝක බැංකු සමූහය 2024 මුල් භාගයේ දියත් කිරීමට නියමිත 2024-30 WBG ස්ත්‍රී පුරුෂභාවය උපාය මාර්ග යාවත්කාලීන කිරීම සඳහා සංක්‍රමණය වේ.

ඒ අනුව කාන්තාවන්ට සහ ගැහැණු ළමයින්ට ඔවුන්ගේ මානව ප්‍රාග්ධනය මුදා හැර සංවර්ධනය සඳහා නායකයින්, ව්‍යවසායකයින් සහ වෙනස් කිරීමේ නියෝජිතයන් වීමට උපකාර කිරීම සඳහා නව්‍ය විසඳුම් සෙවීම, දේශගුණික ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළුව සංවර්ධනය සඳහා කාන්තාවන් සම්බන්ධ කර ගැනීම ප්‍රධාන කර්තව්‍යන් වේ.

කාන්තා ආර්ථික සවිබල ගැන්වීම, ගැහැණු ළමයින්ගේ අධ්‍යාපනය ඉහළ නැංවීම, පවුල් සැලසුම්, ප්‍රජනන සහ ලිංගික සෞඛ්‍යය සහ ළමා විවාහ අඩු කිරීම සමඟ ඒකාබද්ධව කටයුතු කිරීම, අඩු කාබන් ආර්ථිකයන් වෙත සංක්‍රමණය වීමට පහසුකම් සැලසීම, සම්පත් භාවිතය වැඩි දියුණු කිරීම සහ පාරිසරික හානිය අඩු කිරීමට කාන්තා සහාය ඉතා වැදගත් වේ.

තවද ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව වැඩි කිරීම ද කාන්තාවන්ගේ අනාගතය සාර්ථක කරගැනීමට මානා පිටුවහලක් වනු නිසැකයි. එබැවින්, වඩාත් තිරසාර හෙටක් සඳහා අපි අද ස්ත්‍රී පුරුෂ සමානාත්මතාවය සහ බලගැන්වීම වේගවත් කරමු!

සටහන - චතුර සේමරත්න.

මානව සම්පත් අංශය විසින් ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනයට සමගාමීව සංවිධානය කළ 'ඇය' තේමාව වූ ඡායාරූප සහ ටික්-ටොක් තරගයේ ජයග්‍රාහක ජයග්‍රාහිකාවන්ට ත්‍යාග බෙදා දුන් අවස්ථාව...

ටික්-ටොක් තරගය

ප්‍රථම ස්ථානය **J8 අංශය**

දෙවන ස්ථානය **CRC අංශය**

තෙවන ස්ථානය **CRC අංශය**

ඡායාරූප තරගය

ප්‍රථම ස්ථානය **මදුශානි - CRC අංශය**

දෙවන ස්ථානය **සේනානි - IE අංශය**

තෙවන ස්ථානය **උශානි - CRC අංශය**

ජාත්‍යන්තර කාන්තා දින සැමරුම 2023

ඇය

2023 ජාත්‍යන්තර කාන්තා දිනය නිමිති කොටගෙන ඇන්ට්ලර් අපේ සාමාජිකාවන් වෙනුවෙන් සෞඛ්‍ය කඳවුරක් පසුගියදා ඇන්ට්ලර් පරිශ්‍රයේදී පැවැත්වුණා. එහි මූලිකම අරමුණ වූයේ නිරතුරුවම ඇන්ට්ලර් අපේ ඉදිරි ගමනට දිරියක් වූ අපේම සාමාජිකාවන්ගේ කායික මෙන්ම මානසික සෞඛ්‍ය මට්ටම ඉහළ නැංවීමයි. මේ කර්තව්‍යය සාක්ෂාත් කරගැනීමට කැස්බෑව මහජන සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය ආයතනයේ වෛද්‍ය කුමුදු නානයක්කාර මහත්මිය, වෛද්‍ය මයුරි පලිහක්කාර මහත්මිය, වෛද්‍ය ඕෂදී වාසනා මහත්මිය ඇතුළු කාර්යය මණ්ඩලය අප හා අත්වැල් බැඳගෙන කටයුතු කළා.

මෙම වැඩසටහනේ අවස්ථා කීපයක සොඳුරු දසුන් මෙලෙස අප ඔබ වෙත ගෙන එන්නෙමු...

දියණියක්, බිරිඳක්, මවක් පමණක්ම නොවී දේශයේ දියුණුවට පණ දෙන අභිමානවත් ඇන්ට්ලර් යුවතියනි,

ඔබට අපගේ ආදරණීය උපහාරය!

සමානාත්මතාවය අගයමු
embrace equity

ඇන්ට්ලර් අපේ කලාකාරයෝ

යථාර්තයක මොහොතක් !

විඳින හිත් වලට විඳින්න හරින්න
දැනෙන හිත් වලට දැනෙන හරින්න
රිදෙන හිත්වලට රිදෙන්න හරින්න
හඬන හිත්වලට හඬන්න හරින්න
දැවෙන හිත් වලට දැවෙන්න හරින්න

මන්ද, දැවෙන රිදෙන හඬන විඳවන තැවෙන ඔබේ හිත
සනසන්න නලවන්න විඳින්න නිවන්න හැක්කේ ඔබටමය

වචන මවන ලෝකයක ඔබේ වේදනාවට
ඔබේ ගැලවුම්කාරයා ඔබමය !

චතුරි
වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය

දිලුක් යෝෂිත
PEU අංශය

දිරිය කාන්තාව

කැදැල්ලක ලස්සනට මුලික වුයේ ඇයයි
දරුවන්ගේ පිටුපස සෙවණැල්ලක් වුයේ ඇයයි
පිරිමින්ගේ දිරියට ශක්තිය වුනේ ඇයයි
මවු පදවි ලබන්නට වරම් ලැබුවේ ඇයයි

මෝස්තර විලාසිතා වලට මුලික ඇයයි
දුක් ගින්දර මැදින් සුසුම් හෙළුවේ ඇයයි
සැඩ සුළඟකට වුවද නොසැලුනේ ඇයයි
ලොවේ රූ රැජින වන්නට ලස්සන ඇයයි

ගෙදර බුදුන් යැයි සිතා
බුදු රදුන් දෙසූ බණ කතා
අම්මාගේ ගුණ වරුසා සිතා
තැබුවේ චිත්තය දෙවරක් නොසිතා

පෙර බ්‍රහ්මණ යුගයේ - කාන්තාව ගේ මුල්ලේ
පටු අදහස් බිද දැමුවේ - ඇයයි අද රජ පුටුවේ

ලොව මාර්තු අට දින
සමරමු ගුණ කද විදින
ඇය නම් වූ ඇය නමින
තබමු පිටුවක් අපේ විවරණ

ප්‍රියංගිකා
ආපනශාලා අංශය

අපි පොඩි කාලේ ලස්සන දසුනක් දුන්නා
වෙල් ඉපනැල්ලේ කෙළිබිම තෝ නැනි වන්නා
අල දොළ තිබුණි නිල පාටට දිලිසෙන්න
මේ පරිසරය කෝ අද අප හට දැකගන්න

තුරුලියවලින් මිහිතලයම සිසිල ගෙනා
සිසිලය සුළඟ එයි මල්වල සුවඳ හමා
යන හැම තැනම රස පලතුරු මිහිර ගෙනා
මෙය රැක ගන්න කාටත් ඇයි වුනේ පමා

රතු පාටින් තිබුණි කපු පුහුලන් ඉදිලා
බෝපිටියා සමඟ තව දං ඇත පිරිලා
හිබුටු ගෙඩිවලින් බරපී වැල් නැමිලා
මේ පරිසරය සුන්දරකම ඇත පිරිලා

පිපිලා තිබුණි කුමුදු ද සමඟින් ඕලු
වැලි ගොවිවන් සමග කාවයියන් මාළු
තිබහට වතුර බිව්වයි ඇත්තයි යාළු
කොහෙවත් නෑනෙ දැන්නම් බලකොටු මාළු

ඉනෝකා
පිරිසිදු කිරීමේ අංශය

Creative අපි

ඇය

සඳ වතුරේ රන් පැහැය අරන්
මල් කැකුලක මුදු පහස අරන්
පිනි බිදුවක සිසිලස අරන්
දෙව් දුව වුනේ ඇයයි
අපේ පෙර පිනෙන් උපන්

මේල පළඳනා මා හට නැත
හිතේ හිදන් පළඳින්නට
පුංචි කුමරියේ නුඹම තමයි
මගේ රන් අභාරණය වී ඇත්තේ
වැටෙන තැනදී මා නැගිටුවන්නට
රිදෙන විටදී මා සනසා ලන්නට
දිරිය දියණිය ඔබයි
අපේ ලොව සිහින කුමාරිය

අක්කණ්ඩියයි මා පුංචි මල්ලියාට
ඔබ කිවා
මගෙන් පසුව මවුතුමිය ඔබයි
මා කිවා
ඔහුගේ ලොවේ අගමෙහෙසිය බව
ඔහු කිවා
ඔටුන්න හිමි කුමරියයි ඇය
මගේ දූ

අංජනී තාරුකා

අනෝමා
සාම්පල් අංශය

බුදු නෙත් පෙන්වූ දිවිමග සතුටක්

සැදෙව් විගසින් නිදිසුව කැන්දයි - හිරු මල් පිබිදෙන විට හරි සීතයි
සිත නික්මෙන සිතුවිලි පුබුදයි - පවමෙන් පින ගැන මිනිසුන් නොදනියි

බුදුනෙත් විදහා සුවයක් කැන්දු - මව් පිය දෙපලේ සෙනෙහස රින්දු
හිරු සඳු පායන මිහිමත බැඳුනු - ගත සිත පෙරපේ සුවයට කෙදුරු

බුදු දම සත්‍යයි එහි නෑ රහසක් - බුදු නෙත් පෙන්වූ දිවිමග සතුටක්
බුදුහිමි වැටහු සුවයම සත්‍යක් - බුදුහිමි මග යන හැමදෙන බෝසත්

මව් පිය දෙපලම විඳි දුක අපමණය - දරුවන් හට ඇත නොමැකෙන සෙනෙහස
හොඳ යන ගුණ දැන රකිමින් සිල්පද - ඔවුන්ගේ තුටුගගේ උල්පත වමු අපි

ජයමා සුදර්ශනී
පිරිසිදු කිරීමේ අංශය

සප්ත සයුරෙන් එහා

මහා සාගරෙන් එහා
ලක් මවගේ නම ගෙන යන
සළුපිළි නිම වන කුමාරියේ...
මවක් උනත් ඔබ
සම්මා ගුණ පිරූ සංනාලිය ඔබයි...
මිනිසුනි නොබලන් ඇය දෙස වපර ඇසින්...
කම්හල තුළ හුරු නුපුරුදු දැතින්
පිළියම් කළ සළුපිළි නිම කර
එතෙර රටින් ඉසුරු ගෙනෙන කුමරියනි...
යෞවන වියේ සිට සිරිත් දම් රකින ඔබ
රැජිනක් ලෙස හිඳුවමි සිංහාසනයේ...

පැතුම් විහඟ
මෝටිෆ් අංශය

විවරණ සඟරාවේ සාඩම්බර කොටස්කරුවෙක් වන්න

ඔබේ නිර්මාණාත්මක ලිපි,
පද්‍ය රචනා, නිසදැස්,
කෙටි කතා, චිත්‍ර සහ
ඔබේ නිර්මාණාත්මක අදහස්

අපිට එවන්න
වට්ස්ඇප් කරන්න
076 44 56 394

ව්‍යාපාර

ලොව දිනූ ඇය

- කස්තූරි චෙල්ලරාජා -

කස්තූරි ඇන්ජෙලා චෙල්ලරාජා විල්සන් ව්‍යාපාරික කාන්තාවක් වන අතර ශ්‍රී ලංකාවේ සමූහ ව්‍යාපාරයකට පත් වූ, ප්‍රථම කාන්තා 'සමූහ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරිනිය' වේ.

ඇය උපත ලද්දේ 1969 ජනවාරි 7 දින කොළඹදීය. බම්බලපිටිය ශුද්ධ වූ පවුලේ කන්‍යාරාමයේ ආදි ශිෂ්‍යාවක් වූ ඇය දක්ෂ ක්‍රීඩිකාවක් ද වන අතර ජාතික දැල්පන්දු සහ පැසිපන්දු කණ්ඩායම්වල ක්‍රියාකාරී සාමාජිකාවක් වූවාය.

කළමනාකරණ ගණකාධිකාරීවරුන්ගේ වරලත් ආයතනයේ සාමාජිකාවක් සහ හාවඩ් ව්‍යාපාරික පාසලේ විධායක නායකත්ව වැඩසටහනේ ආදි ශිෂ්‍යාවකි.

කස්තූරි සිය වෘත්තීය ජීවිතය ආරම්භ කළේ සෝමස්වරන් ජයවික්‍රම සහ සමාගමෙන්ය. ඒ විගණන පුහුණුකරුවෙකු ලෙසයි. එතැනින් ව්‍යාපාරික ලොව තම වෘත්තීය ආරම්භ කළ ඇය හේමාස් සමූහ ව්‍යාපාරයේ වත්මන් සමූහ ප්‍රධාන විධායක නිලධාරිනියයි.

ඇයගේ වෘත්තීය ජීවිතයත් පෞද්ගලික ජීවිතයත් බොහෝ අභියෝගවලින් පිරුණු එකකි. බොහෝ තරුණ වයසින් ඇයට තම පවුලේ බර තනිව දරන්නට වූවාය. විවාහයෙන් පසු දෙදරු මවක් වූ ඇයට තම දරුවන් දෙදෙනා උස්මහත් කරන්නට වූයේ ද තනිවමය. ඇය ශක්තිමත් දිරිය කාන්තාවකි. ඇයගේ සාර්ථකත්වය මුලුමහත් කාන්තා සමාජයටම ආදර්ශයකි.

"ඔබේ ආරම්භය ඔබේ අවසානය නීර්ණය නොකරයි. ඔබ සතු දේ ගැන සතුටු වී එයින් උපරිම ප්‍රයෝජන ගන්න."

කස්තූරි.

දේශපාලන

ලොව දිනූ ඇය

- ජසින්ඩා ආර්ඩර්න් -

ජසින්ඩා කේට් ලොරල් ආර්ඩර්න් 1980 ජූලි 26 වන දින හැමිල්ටන්හි උපත ලද අතර හැදී වැඩුණේ මොරින්ස්විල් සහ මුරුපාරවලය.

වයස අවුරුදු 17 දී ඇය කම්කරු පක්ෂයට සම්බන්ධ වූවාය. පසුව ඇය ටෝනි බ්ලෙයාර්ගේ අගමැති ධූර කාලය තුළ කැබිනට් කාර්යාලයේ උපදේශකවරියක් ලෙස ලන්ඩනයේ සේවය කළාය. 2008 දී, ආර්ඩර්න් සමාජවාදී තරුණයන්ගේ ජාත්‍යන්තර සංගමයේ සභාපති ලෙස තේරී පත් විය. 2008 මහ මැතිවරණයේදී ආර්ඩර්න් ප්‍රථමයෙන් මන්ත්‍රීවරයෙකු ලෙස තේරී පත් විය. පසුව ඇය 2017 පැවති අතුරු මැතිවරණයකදී මවුන්ට් ඇල්බට් මැතිවරණ කොට්ඨාසය නියෝජනය කිරීමට තේරී පත් විය. ඇය 2017 වයස අවුරුදු 37 දී ලොව ලාබාලතම අගමැතිවරිය බවට පත් වූයේ නවසීලන්තයේ 40වන අගමැති වශයෙන් තේරී පත්වෙමිනි. ආර්ඩර්න්, තමන් සමාජ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදියෙකු සහ ප්‍රගතිශීලියෙකු ලෙස විස්තර කරයි.

ඇයගේ නායකත්ව විලාසය සහ ප්‍රතිපත්ති තීරණ පිළිබඳ ලොව පුරා ප්‍රශංසාවට ලක් වූ අවස්ථා අපමණය.

ඇයට ජනතා සේවයට කොතරම් කැපවූ කාන්තාවක්ද කියතොත් ඇය තම දියණියට උපත ලබා දුන්නේද තම කාර්යාලයේදීමය. ඇය සැබැවින්ම යකඩ ගැහැණියකි.

"කරුණාව දක්වන්න නමුත් ශක්තිමත් වෙන්න, සහකම්පාව පෙන්වන්න නමුත් තීරණ ගන්න, ධනාත්මක වන්න නමුත් අවධානයෙන් පසුවන්න, අනතුරුව නික්ම යාමට කාලය එළඹෙන විට ඔබ විසින් ඔබට මඟ පෙන්වනු ඇත."

ජසින්ඩා.

අභ්‍යවකාශය

දිනූ ඇය

- කල්පනා චව්ලා -

කල්පනා චව්ලා 1962 මාර්තු 17 වන දින හර්යානා ප්‍රාන්තයේ කර්නාල්හි උපත ලැබුවාය. ඇය කර්නාල්හි ටාගෝර් බාල් නිකේතන් ජ්‍යෙෂ්ඨ ද්විතීයික පාසලෙන් පාසල් අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කළාය. ඉන්දියාවේ පන්ජාබ් ඉංජිනේරු විද්‍යාලයෙන් ගගනගාමී ඉංජිනේරු විද්‍යාව පිළිබඳ ඉංජිනේරු උපාධියක් ලබා ගැනීමෙන් පසුව, ඇය 1982 දී එක්සත් ජනපදයට ගොස් 1984 දී ආර්ලින්ටන්හි ටෙක්සාස් විශ්ව විද්‍යාලයෙන් අභ්‍යවකාශ ඉංජිනේරු විද්‍යාව පිළිබඳ ශාස්ත්‍රපති උපාධියක් ලබා ගත්තාය.

කල්පනා අභ්‍යවකාශයට ගිය ප්‍රථම ඉන්දීය සම්භවයක් ඇති කාන්තාව වියි ඇය ප්‍රථමවරට අභ්‍යවකාශගත වන්නේ 1997දීය. ඉන් පන්නරය ලද ඇය තම දෙවන අභ්‍යවකාශ ගමනට සැරසෙන්නේ 2003 වසරේදීය. නමුත් සිදුවූයේ අභ්‍යවකාශ යානය ආපසු පෘථිවිය වෙත එන ගමනේදී යානය විනාශ වී තම ජීවිත කතාවට අවසානය තැබීමටයි.

අවදානම නොතකා තම සිහිනය හඹා ගොස් එය සැබෑවක් කරගැනීමට නිතැතින්ම කැප වූ අතිදක්ෂ කාන්තා චරිතයක් ලෙස කල්පනා චව්ලාව හඳුන්වා දිය හැක. ඇගේ අභාවයෙන් පසුව ඇයට ගෞරව බුහුමන් දැක්වීමට බොහෝ විශ්වවිද්‍යාල සහ ආයතන ඇගේ නමින් බොහෝ දේ නම් කරන ලද අතර 2022දී අභ්‍යවකාශ ගතකළ චන්ද්‍රිකාවක් කල්පනා නමින් කරන ලදි.

"සැමවිටම සිහින යථාර්තයක් කරගැනීමට මාවතක් පවතී. ඔබට එය සොයාගැනීමට දැක්මත් සහ ඒ වෙත යාමට මනා ධෛර්යයක්ද ගොඩනඟා ගත යුතුය."

කල්පනා.

විද්‍යාවෙන්

ලොව දිනූ ඇය

- ආශා ද වොස් -

ආශා උපන්නේ 1979 ශ්‍රී ලංකාවේදීය. ඇයට වයස අවුරුදු හයක් වන විට ඇගේ දෙමාපියන් ඇයට නැෂනල් ජියෝග්‍රැෆික් සඟරා රැගෙන එනු ඇත. එහි පිටු දෙස බලමින්, "කවදා හෝ දවසක වෙන කිසිවකු කිසිදා නොයන තැන්වලට ගොස් කිසිවකුට කිසිදා නොපෙනෙන දේවල් දකින ත්‍රාසජනක විද්‍යාඥවරියක්" වීමේ සිහින දැකීමට ඇයව පෙළඹුවාය.

ඇය සමුද්‍ර ක්ෂීරපායී පර්යේෂණ පිළිබඳ ආචාර්ය උපාධියක් ලබාගත් පළමු සහ එකම ශ්‍රී ලාංකිකයා වේ. ඇය 2008දී ශ්‍රී ලංකා නිල් තල්මසුන් ව්‍යාපෘතිය ආරම්භ කරන ලද අතර එය උතුරු ඉන්දියන් සාගරයේ නිල් තල්මසුන් පිළිබඳ පළමු දිගුකාලීන අධ්‍යයනය සාදයි. සෑම වසරකම සංක්‍රමණය වන බවට කලින් සිතූ හඳුනා නොගත් අද්විතීය නිල් තල්මසුන් ගහණයක් ශ්‍රී ලංකාව ආසන්නයේ වසර පුරා රැඳී සිටින බව ඇය සිය පර්යේෂණ තුළින් සොයා ගත්තාය.

ඇය සමුද්‍ර සංරක්ෂණය පිළිබඳ ඩියුක් විශ්ව විද්‍යාලයේ ගෝලීය සාමාජිකයෙකු වන අතර ලෝක ආර්ථික සංසදය විසින් තරුණ ගෝලීය නායකයෙකු ලෙස තෝරාගෙන ඇත. 2020දී 'Scuba Diving' සඟරාව විසින් වසරේ "මුහුදු වීරයා" ලෙස ආශා ද වොස් නම් කරන ලදි.

"ඔබේ ශක්තිය තවත් කෙනෙකුට උත්තේජයක් වන නිසා ඔවුන්ට ඔබ තුළ ඔවුන්ව දැකීමට ඉඩ දෙන්න. ඔබට නියත වශයෙන්ම ජයගත හැකි බවත් ඔබ කිසිවිටෙකත් අත් නොහරින බවත් පසක් කරමින් ඔබ තුළ වූ රණශූරයා මුදාහරින්න."

ආශා ද වොස්.

රිදී තිරයෙන්

ලොව දිනූ ඇය

- දීපිකා පදුකෝන් -

දීපිකා පදුකෝන් උපත ලද්දේ 1986 ජනවාරි 5 වෙනිදාය. ප්‍රධාන වශයෙන් හින්දි චිත්‍රපටවල වැඩ කරන ඉන්දියානු නිළියකි. ඇය ඉන්දියාවේ වැඩිම මුදලක් අය කරන නිළියන්ගෙන් කෙනෙකි. නව යොවුන් වියේදී ඇය ජාතික මට්ටමේ ශූරතාවලිවල බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩා කළ නමුත් විලාසිතා නිරූපිකාවක් වීමට ක්‍රීඩාවෙන් ඉවත් වූවාය. 2006 දී කන්නඩ චිත්‍රපටක් වූ අයිශ්වර්යාහි ප්‍රධාන චරිතය ලෙස ඇයගේ රංගනය ආරම්භ කළාය.

දීපිකා අතිදක්ෂ සුරූපී නිළියකි. නමුත් ඇය 2014 වකවානුවේදී විෂාදය නැතහොත් ඩිප්‍රෙශන් තත්ත්වයෙන් දැඩිව පීඩා විඳි අයෙකි. කෙසේ වෙතත් ඇය තුළ වූ ශක්තියත් උත්සාහයත් නිසා ඇයට මෙම මානසික පීඩාවලින් මිදී වෘත්තීයම වශයෙනුත් පෞද්ගලික වශයෙනුත් සාර්ථක වීමට හැකිවිය. ඉන්පසුව, ඇය ඉන්දියාවේ මානසික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම් කරන "The Live Love Laugh" පදනම නිර්මාණය කළාය. ස්ත්‍රීවාදය සහ මානසික අවපීඩනය වැනි ගැටලු ගැන හඬ නඟන වේදිකා සංදර්ශනවලට ඇය සහභාගී වේ, පුවත්පතකට තීරු ලිපි ලියයි, කාන්තාවන් සඳහා ඇයගේම ඇඳුම් පෙළක් නිර්මාණය කර ඇත, සහ වෙළෙඳ නාම සහ නිෂ්පාදන සඳහා ප්‍රසිද්ධ කීර්තිමත් අනුමත කරන්නියකි. ඇයගේ අනෙකුත් ව්‍යාපාරවලට ආරම්භක ආයෝජන සහ ස්වයං රැකවරණ සන්නාමයක් ඇතුළත් වේ.

"කාංසාව, මානසික අවපීඩනය සහ සන්ත්‍රාසය දුර්වලකමේ ලක්ෂණ නොවේ. ඒවා ඔබ දිගු කලක් ශක්තිමත්ව සිටීමට උත්සාහ කිරීමේ සලකුණු වේ."

දීපිකා පදුකෝන්.

ලොව දිනූ ඇය

••INTERNATIONAL WOMEN'S DAY SPECIAL••

මොකක්ද මේ ඇත්තටම LEAN කියන්නේ

AOS ලිපි මාලාව 03

අද අපි, AOS ලිපි පෙළ මඟින් ඔබව දැනුවත් කරන්නේ ලීන් ක්‍රමවේදයේ මූලිකම හරය වන වේස්ට් හඳුනා ගැනීමයි. පැහැදිලිවම සඳහන් කළහොත් ලීන් ක්‍රම වේදය යනු වේස්ට් හඳුනා ගැනීම සහ ඉවත් කිරීමයි.

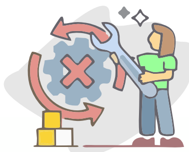
ආයතනයක අඛණ්ඩ දියුණුවට සහාය වන කළමනාකරණ සංකල්පයක්... ක්‍රියාවලීන්හි කාර්යක්ෂමතාව සහ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා කරන ක්‍රමානුකූල වගේම දිගු කාලීන කළමනාකරණ ප්‍රවේශයක්...

ලීන්හි වේස්ට් වර්ග 8ක් ගැන සඳහන් වේ.

1. **දෝෂ** Defects
2. **අධි නිෂ්පාදනය** Overproduction
3. **අධි සැකසුම** Over Processing
4. **චලනය** Motion
5. **ප්‍රවාහනය** Transportation
6. **රැඳී සිටීම** Waiting
7. **ඉන්වෙන්ටරි** Inventory
8. **භාවිතා නොකළ කුසලතා** Intellect

දැන් අපි මේ වේස්ට් අට පිළිබඳව වෙන වෙනම විමසා බලමු.

දෝෂ - Defects



දෝෂ ඇති වූ විට, නිෂ්පාදිතය ඉවත් කර නැවත ආරම්භ කිරීම අවශ්‍ය වේ. එමඟින් කාලය, ද්‍රව්‍ය මෙන්ම මුදල් ද විශාල වශයෙන් නාස්ති වේ. පාරිභෝගික අවශ්‍යතා සපුරාලීම කෙරෙහි තනි අවධානයක් යොමු කරන ලීන්හි, දෝෂයක් යනු පාරිභෝගිකයින් තෘප්තිමත් නොකරන ඕනෑම දෙයක් වේ.

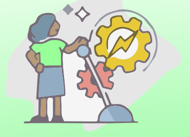
සික්ස් සිග්මා නිර්මාණය කිරීම පිටුපස ඇති එක් ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ දෝෂ සංඛ්‍යාව අඩු කිරීමයි. ජනප්‍රිය DMAIC (D - නිර්වචනය, M - මැනීම, A - විශ්ලේෂණය, I - වැඩිදියුණු කිරීම සහ C - පාලනය) ක්‍රමවේදය භාවිත කිරීමෙන්, ක්‍රියාවලියක දෝෂ සෙවීම සහ ඉවත් කිරීම පහසු වේ.

අධි නිෂ්පාදනය - Overproduction

පාරිභෝගික ඉල්ලුමට වඩා බොහෝ ඉදිරියෙන් තම නිෂ්පාදන අධික ලෙස නිෂ්පාදනය කිරීම. පාරිභෝගිකයාගේ හඬ වෙත වඩා හොඳ අවධානයක් යොමු කිරීම සහ ඔවුන්ට අවශ්‍ය දේ අවබෝධ කර ගැනීම අධි නිෂ්පාදනය සීමා කරනු ඇත.

අධි සැකසුම - Over Processing

විවිධ ගැටළු ක්‍රියාවලියකට වටිනාකමක් එකතු නොකරන ක්‍රියා වලට තුඩු දිය හැකිය. දුර්වල ලෙස සැලසුම් කරන ලද ක්‍රියාවලියක සාමාන්‍ය සලකුණු ඒවාට ඇතුළත් වේ. දුර්වල සන්නිවේදනය, අතිච්ඡාදනය වන වගකීම් ක්ෂේත්‍ර (areas of responsibility that overlap) සහ දත්ත අනුපිටපත් කිරීම (data duplication).



ලීන්හි, ක්‍රියාවලියක සෑම පියවරක්ම තක්සේරු කිරීම සහ එය පාරිභෝගිකයාට වටිනාකමක් එක් කරන්නේද යන්න තීරණය කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

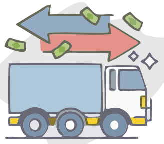
අගය ප්‍රවාහ සිතියම්කරණය (VSM) මෙම ප්‍රදේශයට උදවු විය හැක. මෙහෙයුම් ගැටලු සඳහා මූලික හේතු සොයා බැලීමට PDCA , Five Whys වැනි Tools භාවිතා කළ හැකිය.

චලනය - Motion

නිෂ්පාදනයේදී සේවකයින්ට අමතර චලන (extra motions) ගැනීමට සිදුවේ නම්, (මෙය භෞතික පියවර හෝ මෘදුකාංග පද්ධතියක් තුළ සිදු විය හැකියි) ඒවා දුර්වල ලෙස සැලසුම් කළ ක්‍රියාවලියක ලකුණකි. කාලය නාස්ති කිරීම මුදල් නාස්ති කිරීමකි. කාර්යක්ෂම සේවා ස්ථාන සහ ක්‍රියාවලි පිහිටුවීම අපතේ යන චලිතය ඉවත් කිරීමට උපකාරී වේ. දක්ෂ, කාර්යක්ෂම සේවා ස්ථානයක් පවත්වා ගැනීමට, සමාගම් 5S පද්ධතිය ක්‍රියාත්මක කරයි.

ප්‍රවාහනය - Transportation

ප්‍රවාහනයේ ගැටළු සාමාන්‍යයෙන් පැන නඟින්නේ දුර්වල ලෙස සැලසුම් කරන ලද ක්‍රියාවලි මඟිනි. ප්‍රවාහනය යනු අතින් හෝ වාහනයකින් - අවශ්‍ය මෙවලම් සහ ද්‍රව්‍ය රැගෙන යාමට අවශ්‍ය ක්‍රියාවලියක ඕනෑම කොටසක් අදහස් කළ හැකිය.



ක්‍රියාවලියක් (කළමනාකරුවන්ගේ අනුමැතිය වැනි) දිගටම කරගෙන යාමට අවශ්‍ය තොරතුරු සම්ප්‍රේෂණය කිරීමට ගතවන කාලය ද එයට යොමු කළ හැක. ප්‍රවාහන මාර්ගය දිගු වන තරමට අපතේ යන කාලය වැඩි වේ.

අගය ප්‍රවාහ සිතියම්ගත කිරීම (Value stream mapping) භාවිතා කිරීමෙන් ක්‍රියාවලියක ඇති අකාර්යක්ෂමතාවන් අඩු කිරීමට උදවු විය හැක. ක්‍රියාවලියක සෑම අදියරයක්ම කණ්ඩායම්වලට දෘශ්‍ය නිරූපණයක් (visual depiction) ලබා දීමෙන්, වෙනස්කම් අවශ්‍ය ප්‍රදේශ සොයා ගැනීම පහසු කරයි.

රැඳී සිටීම - Waiting

නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියකදී විවිධ ආකාරවලින් බලා සිටීම සිදුවිය හැක. බොහෝ අවස්ථාවන්හිදී, කිසියම් ප්‍රොසෙස් එකක් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ද්‍රවය හෝ තොරතුරු තමා වෙත ලැබීමට බලා සිටීම සිදුවිය හැක. බලා සිටීම, කාලය නාස්ති කිරීමට හේතු වේ. බලා සිටීමේ වෙනත් ආකාරවලට වැඩ කිරීමට වඩා රැස්වීම් ගණනාවකට පැමිණීම වැනි ගැටළු ඇතුළත් විය හැකිය.

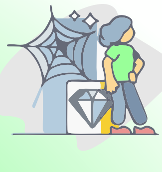
මෙය ක්‍රියාවලියක් සිතියම්ගත කිරීම (process mapping) නිෂ්පාදනය විධිමත් කිරීමට සහ බලා සිටීම ඉවත් කිරීමට උපකාරී වන තවත් ක්ෂේත්‍රයකි. Fishbone රූප සටහනක් එමෙන්ම මෙහෙයුමේ සෑම අංගයක්ම එහි කුඩාම සංරචක කොටස් වලට කැඩීමට උදවු විය හැක. බොහෝ විට විශාල ගැටළු වලට තුඩු දිය හැකි කුඩා ගැටළු සොයා ගැනීමට උපකාරී වේ.

ඉන්වෙන්ටරි - Inventory

ඉන්වෙන්ටරි සමඟ ගැටළු ඇති විය හැක්කේ ද්‍රව්‍ය හෝ නිමි භාණ්ඩ අධික ලෙස නිෂ්පාදනය කිරීමෙන් පසුව ගබඩා කිරීමේදීය. සැපයුම්කරුවන්ගෙන් බොහෝ ද්‍රව්‍ය ඇණවුම් කිරීම සහ ඒවා ගබඩා කිරීමට විශාල ගබඩා ඉඩ ප්‍රමාණයක් අවශ්‍ය වීම ද එයට ඇතුළත් විය හැකිය. ඉන්වෙන්ටරි සමඟ, අපද්‍රව්‍යවලට වඩා විධිමත් ක්‍රියාවලියක් සමඟ වියදම් නොකෙරෙන ගබඩා ඉඩ නඩත්තු කිරීමද ඇතුළත් වේ. මෙය බොහෝ විට අධි නිෂ්පාදනය හෝ අධික සැකසුම් ආමන්ත්‍රණය කිරීම මඟින් හසුරුවන ගැටලුවකි.

භාවිතා නොකළ කුසලතා - Intellect

මෙය ක්‍රියාවලි ගැටළු වලට සම්බන්ධ නොවේ, නමුත් සමාගමක් ඔවුන් සතුව ඇති සියලුම සේවක කුසලතා ප්‍රයෝජනයට නොගනී. නිදසුනක් වශයෙන්, සේවකයින්ට බොහෝ විට ඔවුන්ගේම කළමනාකරුවන්ට වඩා ගැටළු සඳහා සැබෑ හේතු පිළිබඳව වැඩි අවබෝධයක් ඇත. එමෙන්ම ගැටලුව විසඳන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ අදහස් ඔවුන් සතුව ඇත. භාවිතයට නොගත් දක්ෂතා සෑම කර්මාන්තයකම සමාගම්වලට අභියෝගයකි. මෙම අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම සඳහා කළමනාකරුවන් තම සේවකයන් සතු කුසලතා සහ දැනුම සහ ඒවා මෙහෙයුම් වැඩිදියුණු කිරීම සඳහා යොදා ගන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව මනාව පරීක්ෂා කිරීම අවශ්‍ය වේ.



ඇන්ටිලර්හි වෙසෙන අප සියලුදෙනා වේස්ට් හඳුනා ගැනීම සහ ඉවත් කිරීමට කටයුතු කිරීමට නිරන්තරයෙන්ම බැඳී සිටිමු. එම කර්තව්‍යය KAIZEN වැනි සරල ක්‍රම වලින් ඉටු කිරීම තුළින් ආයතනයේ වැඩි දියුණුවට හේතුවක් වන අතර එමඟින් ඔබේ දියුණුවද සැලසේ.

අන්තර්ජාලය ඇසුරෙනි...

නදීකා ශ්‍යාමලි
Business Excellence
අංශය

ඔබත්

විවරණ

සඟරාවේ

සාඩම්බර

කොටස්කරුවෙක්

වීමට

කැමතිද?

එහෙනම් මෙන්න ඔබට මහඟු අවස්ථාවක්

**ඔබේ නිර්මාණාත්මක ලිපි,
පද්‍ය රචනා, නිසදැස්,
කෙටි කතා, චිත්‍ර සහ
ඔබේ නිර්මාණාත්මක අදහස්**

**ඔබ සේවය කරන අංශයේ
විශේෂ ආයතනික සිදුවීම් සම්බන්ධ
කෙටි ලිපි හා ඒවායේ ඡායාරූප,
උපන්දින සැමරුම්වල ඡායාරූප**

අපිට එවන්න

වට්ස්ඇප් කරන්න

076 44 56 394

මානව සම්පත් අංශය

ඇන්ට්ලර් වතගොත - පෙන්වන කැටපත

විවරණ

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY SPECIAL

2023 විවරණ කලාප 10

සමානාත්මතාවය අගයමු
embrace equity

....ජපන් යෙදුමක් වුන KAIZEN කියන්නේ අපේ අඛණ්ඩ දියුණුව වෙනුවෙන් අපි විසින් කරන ධනාත්මක වෙනස් කිරීමක්, ධනාත්මක ක්‍රියාකාරකමක්....

ඇන්ටිලර් ආයතනයේ අඛණ්ඩ දියුණුව
වෙනුවෙන් වටිනා KAIZEN
අදහස් ඉදිරිපත් කළ සියල්ලෝම මෙසේ
අගය කළ වගයි.

කයිසෙන්
හොඳ වෙනසක්

AFP

දෙසැම්බර් ජයග්‍රාහකයන්

1
සුසන්ත
ආපනශාලා අංශය

2
සමන්ත සහ ඉමේෂ්
AFP-2 ස්ක්‍රීන් අංශය

3
සුනෙත්
J8 අංශය

ජනවාරි ජයග්‍රාහකයන්

1
තරිඳු
IE අංශය

2
යසිත්
IE අංශය

3
අචින්ත
Costing අංශය

පෙබරවාරි ජයග්‍රාහකයන්

1
මදුසංක
J1 අංශය

2
නවෝද්‍යා
CRC අංශය

3
ප්‍රසන්න සහ මයුර
සාම්පල් අංශය

One-time Saving

නිශාන්ත
Technical අංශය

ශමිල, ඉශානි, රසික
PPZ අංශය

AGI

දෙසැම්බර් ජනවාරි ජයග්‍රාහකයන්

1
එරංග
Warehouse අංශය

2
සංජීව
Production අංශය

3
සංජීව
Production අංශය

පෙබරවාරි ජයග්‍රාහකයන්

1
මිතිල
Production අංශය

2
දේශානි
රසායනාගාර අංශය

3
රුවනි
රසායනාගාර අංශය

AI

දෙසැම්බර් ජනවාරි ජයග්‍රාහකයන්

1
රවින්ද්‍ර
R&D අංශය

පෙබරවාරි ජයග්‍රාහකයන්

1
තරිඳු
Production අංශය

2
ඉඳුනිල්
Plant Engineering අංශය

ඔබට අපේ උණුසුම් සුබපැතුම්!

ඔබ දන්නවාද?

කාලය වැය නොකර, ආයෝජනය කරන්න

- දවසේ ඔබ වඩාත් ක්‍රියාශීලී කාල පරාසය හඳුනාගෙන එම කාලය තුළ ප්‍රමුඛතාවයෙන් ඉහළ කාර්යයන් යොදාගෙන නිම කිරීම.
- කාර්යයට ප්‍රමුඛතාවය දී කාලය වෙන්කිරීම හෝ වෙන් කරගත් කාලයට ප්‍රමුඛත්වය දී කාර්යය කිරීම සහ එකවර සිදුකළ හැකි එකම ආකාරයේ කාර්යයන් ගොනු කර කාලය වෙන් කිරීම.
- ඔබ ප්‍රගුණ කිරීමට කැමති සහ ප්‍රගුණ කිරීමට බලාපොරොත්තු වන එක් කාර්යයක් තෝරාගෙන එය ගැඹුරින් හැදෑරීමට සහ පුහුණු කිරීමට කාලය යෙදවීම.
- වැදගත්කමින් අඩු, කලින් සැලසුම් නොකළ කාර්යයන් හඳුනාගෙන ඒවා දින චර්යාවෙන් හැකිතාක් බැහැර කිරීම.
- කාර්යයක් අතරතුර කෙටි විරාම ලබා ගැනීම මඟින් ඔබ කරන කාර්යයේ ඵලදායිතාවය මෙන්ම කාර්යක්ෂමතාවයද වැඩි කරයි.

පෙබරවාරි 14

දෙහදක ආදරයටත් එක දවසක්

පෙබරවාරි 14 වෙනිදා, වැලන්ටයින් දිනය නැත්නම් ආදරවන්තයින්ගේ දිනය බව අපි කවුරුත් දන්න දෙයක්. ඉතින් මේ දවසට බොහෝ විට වැලන්ටයින් කාඩ්, රෝස මල්, තෑගි බෝග වගේ දේවල් ඔබට ලැබෙන්න ඇති. ඒ වගේම ඔබත් දෙන්න ඇති. ඒ හැමදේකටම අමතරව මම මේ දිනය පිටුපස සැඟවුණු අතීත කතාවක් තියෙනවා. ඉතින් ආදරය, පරිත්‍යාගය හා කැපවීම පිරි මේ කතාව ගැන අපි විමසා බලමු.

තුන්වන සියවසේදී රෝම අධිරාජ්‍ය දෙවන ක්ලෝඩියස් අධිරාජ්‍යයා විසින් පාලනය උනා. ඔහුගේ දැඩි නායකත්වය, යුධ මානසිකත්වය සහ ජනතාව අපහසුතාවයට ලක් කිරීමට දැක්වූ ප්‍රවණතාවය නිසා ඔහුව කුරිරු ක්ලෝඩියස් යන නමින් ද හැඳින්වුවා. ඇත්ත වශයෙන්ම ඔහු තුන්වන සියවස තුළ බොහෝ යුද්ධ කළ අතර ඒ සඳහා ප්‍රමාණවත් තරම් සොල්දාදුවන් හමුදාවට බඳවා ගැනීමට පවා අපහසු උනා. නමුත් ඔහු විශ්වාස කළේ ඔහුගේ හමුදාවට බඳවා ගැනීම් අඩු වී ඇත්තේ රෝමානු පුරුෂයින් ඔවුන්ගේ ආදරය සහ පවුල් අත්හැර යාමට ඇති අකමැත්ත නිසා බවයි. එමනිසා ක්ලෝඩියස් අධිරාජ්‍යයා රෝමයේ සියලු විවාහ සහ විවාහ කටයුතු තහනම් කළා.

ක්ලොඩියස්ගේ මේ කුරිරු තීරණය දහස් ගණනක් ආදරවන්තයින්ගේ විවාහය පිළිබඳ බලාපොරොත්තු සුන් කළා. නමුත් අධිරාජ්‍යයාට එරෙහි වීමට කිසිවෙකු උනන්දු වූයේ නැත. එහෙත් සරල ක්‍රිස්තියානු පූජකයෙකු වූ වැලන්ටයින්, ප්‍රේමය වෙනුවෙන් පෙනී සිටිමින් ඉදිරියට ආවේ රෝම අධිරාජ්‍යයාගේ නියෝගයද නොතකමිනි. ඔහු සොල්දාදුවන් යුද්ධයට යාමට පෙර ඉතා රහසිගතව විවාහ පැවැත්වුවා. කෙසේ වෙතත් වැලන්ටයින්ට මේ රහස් විවාහ වැඩ කලක් ක්ලොඩියස් අධිරාජ්‍යයාගෙන් සඟවා තබා ගැනීමට හැකි උනේ නැහැ. මේ බව දැනගත් ක්ලෝඩියස් වහාම වැලන්ටයින්ව සිරගත කළා වගේම ඔහුට මරණීය දණ්ඩනය ලබා දීමට නියෝග කළා.

මරණ දඬුවම ලද වැලන්ටයින්ව සිරගත කර සිටි සිරකුටියේ සිටි අන්ධ ගැහැණු ළමයෙක් හා වැලන්ටයින් ආදරයෙන් බැඳුණා. ඔහුගේ මරණයට පෙර ලිවීමේ උපකරණ කිසිවක් නොතිබුණු සිරකුටියේ වයලට්වලින් මිරිකන ලද තීන්තයකින් වැලන්ටයින් විසින් ආදර කවියක් ලියා තැබුවා. පුරාවෘත්තයට අනුව ඔහුගේ ඒ වචන අන්ධ ගැහැණු ළමයාට නැවත පෙනීම ලබා දීමට සමත් උනා. ඉතා කෙටි ප්‍රේම සම්බන්ධයක් වුවත් ආදරයේ පිවිතුරු බව මින් මනාව ගම්‍ය වෙනවා.

ඊට පසුදා වැලන්ටයින්ට මරණ දඬුවම ලබා දුන්නා. ඔහු තම ජීවිතය පරිත්‍යාග කළේ ආදරයෙන් බැඳුණු හදවත් දෙකක් එක් කිරීමටයි. ඔහුගේ ආත්මය තවමත් ජීවමානයි.

ඔහුගේ ආදර කතාව සහ ඔහු කළ පරිත්‍යාගය පුරාවෘත්තයක් බවට පත් උනා. පසු කලෙක කතෝලික සභාව මගින් ඔහුට සාන්තුවරත්වය පිරිනමා ඔහුට ගෞරව කිරීම පිණිස මංගල්‍යයක් පැවැත්වීමට තීරණය කළා. කතෝලික සභාව මෙම සැමරුම සඳහා යොදාගත් දිනය වන්නේ පෙබරවාරි 14 වෙනිදායි. එයට හේතුව වූයේ මේ දිනයේදී බකමූණන් හා පරවියන් වැනි කුරුල්ලන් සංසර්ගයේ යෙදීම ආරම්භ කරන බවට ජන සමාජය තුළ වූ විශ්වාසයි.

ආදරවන්තයින්ගේ දිනය සැබැවින්ම ආරම්භ වී ඇත්තේ විවාහය තුළ ආදරය යන සංකල්පය මත වීම පුදුමයට කරුණක්.

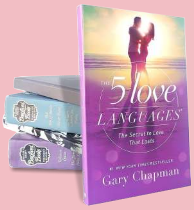
ඔබ විවාහක කෙනෙකු වුවත් අවිවාහක වුවත් මේ ආදරවන්තයින්ගේ දිනයේදී ඔබ තුළ ඇති ආදරය පවත්වා ගැනීමට ඔබ කරන්නේ මොනවාද? තෑග්ගක්, කාඩ්පතක් හෝ රෝස මලක් දීම, විනෝද වීමට වෙනත් තැනක රාත්‍රී භෝජනයකට යාම, ආදර වදන් බෙදා ගැනීම. ඉතින් මෙවැනි දෙයකට වඩා වැලන්ටයින් දිනයේ සැබෑ ආදරය ගතින් විතරක් නොවේ සිතින් මුළු ජීවිත කාලය පුරාම පැවතිය යුතුයි යන්නයි අපේ ප්‍රාර්ථනාව!

ආදරයේ භාෂාව

දැනගෙන ආදරය කරමු.

ආදරවන්තයන්ගේ දිනය වෙනුවෙන් අපි මීළඟට ආදරයේ භාෂාව ගැන කතා කරමු. මෙයින් අදහස් කරන්නේ අපි එකිනෙකා ආදරය කරන්න කැමති හා ආදරය ලබන්න කැමති ආකාරයන් පිළිබඳවයි. ඇමරිකානු රචකයෙක්, කතිකයෙක් මෙන්ම උපදේශකයෙක් වෙන ගැරි චැප්මන්ගේ 'Love Languages' කියන පොතේ සඳහන් වන කරුණු පිළිබඳවයි අපි අද කතා කරන්නේ. මෙහිදි පස් ආකාරයක පිරිසක් සිටින බව පරීක්ෂණ වලින් හෙළි වී තිබෙනවා. මේ පස් ආකාරය ගැන දැනගෙන තමන්ගේ ක්‍රමයත් තම සහකරුවාගේ හෝ සහකාරියගේ ක්‍රමයත් වටහාගෙන දැනෙන්න ආදරය කරන්නට ඔබටත් හැකි වෙවි.

අපි ආදරය කරන විදිය හා ආදරය ලබන්න කැමති විදිය එකිනෙකාට වෙනස්. එයට එකිනෙකාගේ පෞර්ෂත්වය, අපගේ දෙමාපියන් ආදරය කරන ආකාරය දැකපු විදිය, කියවපු පොතපත බලපු චිත්‍රපට මේ වගේ ගොඩක් දේවල් බලපානවා.



ගැරි චැප්මන් කියන විදියට ආදරයේ භාෂා කාණ්ඩ 5ක් තියෙනවා.

අපි හැමෝගෙම මේ කාණ්ඩ 5ම තියෙන්වා. නමුත් එයින් එකක් බොහොම ශක්තිමත් වෙන්න පුලුවන්.

Words of Affirmation - ආදර වදන්

මේ වගේ අයට ගොඩක් වැදගත් වෙන්නේ වචනයෙන් ආදරය පෙන්වීම. ආදරෙයි කියලා නිතර කියන එක, තම සහකරුගේ හෝ තම සහකාරියගේ ගුණ වර්ණා කරන එක, ඒ වගේ දේවල් තුළින් මෙම කාණ්ඩයට අයත් පුද්ගලයන් ගොඩක් සතුටු වෙනවා. මේ වගේ පුද්ගලයන් සමඟ වචන හැසිරවීමේදි පරිස්සම් විය යුතුයි. මන්ද ඔවුන් වචන වලින් ඉක්මනින් හිත රිද්ද ගන්න පිරිසක් නිසා. වචන වලින් දිරිගැන්වීම තුළින් ඔහු හෝ ඇය ඉතාම සතුටු වනු ඇත. 'ඔයාට මේක පුලුවන්', 'මං ඔය එක්ක ඉන්නවා', 'මම ඔයාට ගොඩාක් ආදරෙයි' වගේ දේවල් කීම තුළින් සම්බන්ධය වඩා ශක්තිමත් කරගන්න පුළුවන්.

Quality Time - ආදර සුයාමය

මෙහෙම අයට වැඩිපුරම වැදගත් වෙන්නේ තම සහකරු හෝ තම සහකාරිය තමන් එක්ක කාලය ගත කිරීමයි. එකිනෙකා ඔවුනොවුන් වෙනුවෙන් කොයි තරම් කාලයක් ගත කරනවාද කියන දෙය මේ අයට ගොඩක් වැදගත් වෙනවා. මේ ගත කරන කාලය තුළ උපරිම අවධානයත් ඔවුන් උපරිමයෙන් බලාපොරොත්තු වෙනවා. එකට ගමන් බිමන් යෑමට, ළඟට වෙලා කාලය ගත කිරීමට මොවුන් ඉතාමත් කැමතියි.

Acts of Services - ආදර ක්‍රියා

ඔහු හෝ ඇය වෙනුවෙන් දේවල් ක්‍රියාවට නැංවීම තුළින් මොවුන් ආදරය පෙන්වයි, බලාපොරොත්තු වෙයි. වචනයෙන් පැවසීම නොව දේවල් කිරීම තුළින් ආදරය ලබන්නට, ආදරය කරන්නට මොවුන් ඉතා කැමතියි. තම සහකරු හෝ සහකාරිය යම් වැඩක හිර වී සිටින විට ඔවුන් වෙනුවෙන් එය සිදුකර දීම හෝ එයට උදව් කිරීම හෝ තුළින් ඔවුන් සතුටු වේ. ගෙදරදොරේ වැඩ කටයුතු වලට උදවු කරන එක, ඔහු හෝ ඇය වෙනුවෙන් කෑමක් සාදන එක, ඔහු හෝ ඇය වෙනුවෙන් එළියට ගොස් බඩු රැගෙන එන එක ආදිය කිරීම තුළින් ඔවුන් බොහෝ සතුටු වේ.

Physical Touch - ආදර ස්පර්ශ

මොවුන් හාදු දීම වැළඳ ගැනීම, අත අල්ලන් සිටීම වැනි දේවල් කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් ලබා දෙයි.

ඔවුන් සමීප හැඟීම පෙන්වන්නේ මෙවැනි දේවල් තුළිනි. දුරස්ථ සම්බන්ධතාවයක් ඇති කරගැනීම මොවුන්ට දුෂ්කර වනු ඇත. මොවුන් සැමවිටම එකිනෙකාට ළඟින් සිටින්නට කැමතියි.

Gifts Giving - ආදර තෑගි

මොවුන් ආදරය කරන විට වැඩිපුරම කැමති වන්නේ තෑගි දීමට හා තෑගි ලැබීමටයි. මොවුන් හිතන්නේ ආදරය කරන, ආදරය පෙන්වන හොඳම ක්‍රමය වන්නේ තෑගි ලබාදීම බවයි. මෙහිදි එම ලබාදෙන තෑගි මිල අධික දේවල් විය යුතු නැත. කිසියම් ගමනක් ගොස් එන විට ඔහු හෝ ඇය මතක් වී තෑග්ගක් ගෙන ඒම තුළින් ඔවුන් ආදරය කරනු ලබයි.

ඉතින් මේ තමයි ආදර භාෂා 5. ඔබත් ඔබේ ආදර භාෂාව සොයා ගන්න. ඔබේ සහකරුවාගේ හෝ සහකාරියගේ ආදර භාෂාවත් දැනගන්න.

ආදරය තවත් ආදරණීය කරන්න...

ඔබේ ආදර සම්බන්ධතාවය ශක්තිමත් කරගන්න මේ දේවල් කරලා බලන්න.

- එකිනෙකා වෙනුවෙන් කාලය වෙන්කර ගන්න. එක්ව කාලය ගත කරන්න.
- ඔබ නිතර කරන සාමාන්‍ය දේවල් වුවද එක්ව සිදු කිරීමෙන් ඒවා සුවිශේෂී කරගන්න.
- ඔබ දෙදෙනාටම එකට එක්ව කළ හැකි විනෝදාංශයක් හෝ ක්‍රියාකාරකමක් සොයා ගන්න.
- කිසිම සම්බන්ධතාවයක් පරිපූර්ණ නොවන බව මතක තබා ගන්න.
- ඔබේ සම්බන්ධතාවයේ විශේෂ අවස්ථා මතක් කර ගැනීමට සහ කතා කිරීමට කාලය ගන්න.
- එකිනෙකාට කරුණාව දක්වන්න, එකිනෙකාට ආදරය ප්‍රකාශ කරන්න.
- එකඟ නොවීම් සහ තර්ක නොවැළැක්විය හැකි බැවින්, වැදගත් වන්නේ ඔබ සටන් කරනවාද යන්න නොව ඔබ සටන් කරන්නේ කෙසේද යන්නයි. මතභේද ඇති වූ විට, ඒවා කෙටි කරන්න. එසේම, විෂය කරුණු සම්බන්ධයෙන් සීමා මායිම් තබා ගන්න. අතීත ගැටුම් වර්තමානයට ගෙන ඒමෙන් වළකින්න.
- කතා කිරීමට පෙර හොඳින් සවන් දෙන්න. අවධානයෙන් සවන් දෙන්නෙකු වීම ඔබේ සහකරුට ඔහුගේ හෝ ඇයගේ සිතුවිලි සහ හැඟීම් ඔබට වැදගත් බව දැන ගැනීමට සලස්වයි.

අන්තර්ජාලය ඇසුරෙන්..

ආගන්තුක නිර්මාණය

ටොම් සෝයර් යනු, ඇමෙරිකානු ජාතික විශිෂ්ට ලේඛකයෙකු වන මාක් ට්වේන් විසින් රචිත කෘති අතරින් උසස් එකක් ලෙස සැලකෙයි.මෙය ලොව පුරා අතිශයින් ජනප්‍රිය වූවකි.

මිසිසිප් නදිය අසබඩ, මිසූරි ප්‍රාන්තයේ හැනිබාල් නම් කුඩා නගරයේ සිය ළමා විය ගත කළ මාක් ට්වේන් මෙම කෘතියට පසුබිම් කරගත්තේ 1830 දශකයේදී ඔහු රසවින්ද ශාන්ත සුන්දර සරල ගැමි පරිසරයයි. කථානායකයා, ඉතා කෙළිලොල් කුඩා කොලුවකු වන ටොම් සෝයර්. දවස පුරා යහළුවන් සමඟ එක් වී දඟකාරකම් තක්කඩිකම් කරන අයුරුත් අහිංසක කුඩම්මා රවටන අයුරුත් බෙහෙවින් හාස්‍යජනකය.

ඉතා කාර්යබහුල ජීවිතයක් ගෙවන විවරණ පාඨක ඔබට විවේකයක් සමගම විනෝදයක් ගෙන දීමට ටොම් සෝයර්ගේ දඟකාරකම් මෙසේ ගෙන එන්නෙමු.

සිංහල පරිවර්තනය
රාණි සේනාරත්න රාජපක්ෂ

ගිම්හාන සෘතුව දීප්තිමත්ව නැවුම්ව ජීවයෙන් පිරීගත්තේය. හැම හදවතකම ගීතයක් විය. හදවත තරුණ නම් ඒ ගීතය දෙතොලින් පිට වූයේය. හැම මුහුණකම ප්‍රමෝදයද හැම පියාවරකම ජීවය ගැබ් වී තිබුණි. ගස් පිපුණු මලින් බර වී තිබුණ අතර, පරිසරය මල් සුවඳින් සුවඳවත් වූයේය. ගමට එපිටින් වූ කාඩිෆ් කඳුගැටය වනයේ කොළ පැහැයෙන් වර්ණවත් විය. එය පිහිටියේ සිහින බඳු ශාන්ත, සිත් පොළඹවනසුලු තැනක් සේ හැඟෙන තරම් දුරකිනි.

හුණු බාල්දියක්ද දිග මිට සහිත බුරුසුවක්ද රැගත් ටොම් අතුරු පාරෙන් මතු වියී වැට පිරික්සා බැලූ විට ඔහුගේ හදවතින් ප්‍රීතිය තුරන් වී, ගැඹුරු ශෝකයක් ආත්මයේ ලැගුම් ගත්තේය. අඩි නවයක් උස, යාර තිහක් දිග ලෑලි වැටක්! ජීවිතය හිස් යයිද ඔහුට හැඟුණි. දිග සුසුමක් හෙළූ ඔහු බුරුසුව හුණු බාල්දියේ ඔබා ඉහළම ලෑල්ලෙහි ඇතිල්ලුවේය. තව වරක් ඇතිල්ලුවේය. තවත් වරක් ඇතිල්ලුවේය. හීන් සුදු හුණු තීරුව, හුණු නොගෑ වැට නමැති ඉතා පුළුල් මහාද්වීපය සමඟ සංසන්දය කර බැලීය. අධෛර්යයට පත්ව ලී කොටයක් මත වාඩි විය.

මෙවිට බාල්දියක් රැගත් ජිම් උඩ පැන පැන බයිලාවක් ගයමින් ගෙයින් පිටතට ආවේය. පාරේ පොදු ජල පොම්පයෙන් ජලය ගෙන ඒම මීට පෙර කවදත් ටොම්ට එපාම කරපු කාරියක් විය. එහෙත් දැන් නම් එය එසේ නොවීය. පොම්පය ගාව මහ සෙනඟක් සිටින බවත් ඔහුට මතක් විය. දවස පුරාම සුදු එවුන්, සුදු-කළු මිශ්‍ර සංකර එවුන්, නීග්‍රෝ එවුන්, ඒ කියන්නේ ගැහැණු පිරිමි දෙවර්ගයේම ළමෝ එතැනට වී තමාගේ වාරය එන තුරු විවේක ගනිමින්, බඩු හුවමාරුවෙන් වෙළදාම් කරමින්, රණ්ඩු වෙමින්, ගුටි බැට හුවමාරු කරමින් යකා නටමින් සිටිති. වතුර පොම්පයට මෙතැන සිට යාර එකසිය පනහකට වඩා දුර නැති වුවත් ජිම් වතුර බාල්දියක් පුරවාගෙන පැයකින් මෙපිට ආපසු නොඑන බවද ඔහුට මතක් විය. ඒත් සාමාන්‍යයෙන් කවුරුන් හෝ සොයාගෙන ගියොත් පමණකි.

"මේ, ජිම්, මං වතුර ගේන්නං උඹ මේකෙන් ටිකක් හුණු ගෑවොත්." ටොම් කීවේය.

ජිම් හිස දෙපසට වනා, වහාම පිළිතුරු දුන්නේය.

"බෑ ටොම් මහත්තයා, නාකි නෝනා ඉන්නවනෙ. ඈ මට කීව ගිහින් වතුර ගෙනෙන්, මග නතර වෙලා කවුරුත් එක්ක නැටුමට යන්ට එපා කියලා. ඉතින් ඈ කීව මට ගිහින් මගේ වැඩේ බලාගන්ටලු. හුණු ගාන එක ඈ බලාගන්නංලු."

"අපෝ ඈ කියන දේවල් කවුද ගණන්ගන්නේ ජිම්? ඔහොම තමා ඈ හැම තිස්සෙම කියන්නෙ. මෙන්න මෙහෙ දියං මට බාල්දිය. මං මිනිත්තුවෙන් එන්නං, ඈ දැන ගන්නෙවත් නෑ."

"අම්මෝ බෑ ටොම් මහත්තයෝ. නාකි නෝනා දැනගත්තොත් මගෙ ඔළුව ගලෝල දායි. ඒකෙ නං ආයෙ දෙකක් නෑ."

එයා කාටවත් ගහන්නෙ නෑ. ඇගෙ දිදාලයෙන් ඔළුවට ටොක්කක් අනිනව විතරයි. මං අහන්නෙ කවුද ඒක ගණන්ගන්නෙ? ඈ බනින එක නං බනිනවා. ඒ උනාට බැනිල්ලෙන් රිදෙනවයැ - ඒ කියන්නේ ඈ අඬන්නෙ නැත්තං රිදෙන්නෙත් නෑ. මං උඹට බෝලයක් දෙන්නං. මං උඹට දෙන්නං තාවාලියා (හොඳම, ඉස්තරම්ම ටීක් බෝලය)"

ජිම්ගේ සිත දෙගිඩියාවට පත් විය.

"තාවාලියෙක්! ජිම් ඒක ගැස්ටෙක්! (හොඳ ටීක් බෝලයක්)."

"අම්මෝ! ඒක කොච්චර හොඳද! ඒ උනාට ටොම් මහත්තයො, මං නාකි නෝනට හොඳටෝම බයයි."

"එච්චරක් නෙවෙයි, උඹ හුණු ගානව නං මම උඹට මගෙ කකුලෙ මාපටඟිල්ලෙ තුවාලෙත් පෙන්නනව."

ජිම් වුණත් මනුෂ්‍යයෙක් නෙව. ඉතින් මේ ආකර්ෂණය නම් ඉවත් ලන්ට ඔහුට කොහෙත්ම බැහැ. හෙතෙම බාල්දිය බිම තබා, තාවාලියා අතට ගෙන, ටොම් කකුලේ මාපටඟිල්ලේ පටිය ලිහන අයුරු බලන්නට මහත් උනන්දුවෙන් නැමුණෝය. ඊළඟ මොහොතේ ඔහු අතේ බාල්දියද තට්ටමේ පුපුරු ගසන බලවත් වේදනාවක්ද ඇතිව පාර දිගේ විදුලි වේගයෙන් දුවන්නට විය. ටොම් මහත් ප්‍රාණවත් භාවයක් ලැබී හුණු ගාන්නට වූ අතර, පොලී කුඩම්මා අතේ සෙරෙප්පුවක් හා මුහුණේ ජයග්‍රාහී බැල්මක් ඇතුව යුද්ධ භූමියෙන් ඉවත් වූවාය.

එහෙත් ටොම්ගේ ප්‍රාණවත්භාවය වැඩි වේලාවක් නොතිබිණ. මෙදිනට තාම යොදාගෙන තිබුණු විනෝද ක්‍රීඩා ගැන සිතන්නට පටන්ගත් හෙයින් ඔහුගේ කනගාටුව කීප ගුණයකින් අධික විය. වැඩි වේලා යන්නට පෙර නිදහස් කොල්ලන් ආසා හිතෙන නානා ප්‍රකාර ගමන් බිමන් යොදාගෙන මෙතැනින් නටනටා යනවා ඇත. ඉතින් ඔහුට වැඩ කරන්නට සිදුවීම ගැන ඔවුන් හොඳටෝම සරදම් කරනවා ඇත. ඒ සිතුවිල්ලම ඔහුගේ සරුවාංගය ගින්නකින් මෙන් දවාලීය.

ඔහු තම සකල සේසතම එළියට ගෙන පිරික්සා බැලුවේය. සෙල්ලම් බඩු කැබලි, ටීක් බෝල හා නොයෙක් සුන්බුන් පමණයි ඇත්තේ. පොඩි වැඩක් වෙනුවට හුවමාරු කරගන්නට නම් සෑහෙයි. ඒත් සම්පූර්ණ නිදහස භුක්ති විඳීම සඳහා පැය භාගයක් ලබා ගන්නට නම් කොහෙත්ම මදිය. ඉතින් ඔහු තම සීමිත ධනය ආපසු සාක්කුවට දමා, කොල්ලන් අල්ලාගන්නට කරන උත්සාහය සිතින් අත්හැරියේය. මේ බලාපොරොත්තු රහිත අඳුරු මොහොතේදී, හදිස්සියේම ඔහු තුළ කදිම අදහසක් පහළ විය. ඒ නම් ශ්‍රේෂ්ඨ උත්කෘෂ්ට අදහසක්ම විය.

බුරුසුව අතට ගත් හෙතෙම ශාන්ත ලෙස වැඩට බැස්සේය. ටික වේලාවකින් බෙන් රොජර්ස් දර්ශනය විය. කොල්ලන් සියලු දෙනාම අතරින් ඔහු වඩාත්ම බිය වූයේ මොහුගේ සමච්චලයටය. බෙන්ගේ ගමන උඩ පැනීමක හා අශ්ව පිම්මක සංකලනයක් විය. එය ඔහුගේ සිත සැහැල්ලු බවත් බලාපොරොත්තු උසස් බවත් කියා පාන සාධකයකි. ඇපල් ගෙඩියක් කමින් සිටි හෙතෙම වරින් වර ගීතවත් ඔල්වර හඬක්ද 'ඩොං' 'ඩොං' යන නාදයක්ද පිට කළේය. ඔහු දුම් නැවක් අනුකරණය කරයි. ළං වූ විට ගමන් වේගය බාල කොට මැදට ගොස්, නැවේ දකුණු පැත්තට බොහෝ බර වෙන්නට නැමුණෝය. ඉතා ගාම්භීර උඬගු ආකාරයෙන්, මහත් පරිශ්‍රමයක් දරා නැව නතර කළේය. අඩි නවයක් ගැඹුරු ජලයේ ගමන් කරන මිසුරි නැමැති නැව ලෙසයි ඔහු පෙනී සිටියේ. නැව, එහි කප්පිත්තා මෙන්ම ඇන්ජිමේ සීනු වූයේද ඔහුම නිසා නැව් තට්ටුවේ සිට අණ දෙමින් තමාම ඒවා පිළිපැද්දේය.

"උන්නැහේ, නැව නවත්තනවා. ලිං-අ-ලිං-ලිං!"

නැවේ ඉදිරිපස කොන ජැටියේ හැප්පෙන්නට ඔන්න මෙන්න තියා තිබියදී හෙතෙම එය පසෙකට හැරවීය. "නැව පස්සට ගන්නවා! ලිං-අ-ලි-ලිං!" අත් කෙළින් කර, සිරුර දෙපස තබා තද කර ගත්තේය. "ඈව දකුණට බර කරනවා! ටිං-අ-ලිං-ලිං! චෝ!-චි-චෝව් චෝව්-චෝ!" ඔහුගේ දකුණත මේ අතරතුර ගම්භීර ලෙස රවුම් අඳින්නට වූයේ අඩි හතළිහක දැති රෝදයක් නිරූපණය කරමිනි. "ඈව වම් පැත්තට ආපහු බර කරනවා. ලිං-අ-ලිං-ලිං-ලිං! චෝව්-චි-චෝව්-චෝව්!" මෙවිට වම් අත ලොකු රවුම් අඳින්නට විය.

දකුණු පැත්ත නවත්තනවා! ලිං-අ-ලිං-ලිං! වම් පැත්ත නවත්තනවා! දකුණට එනවා! නවත්තනවා! තමුසෙගෙ පිට පැත්ත හෙමින් හරවනවා! ලිං-අ-ලිං-ලිං-චෝව්-ඔව්-ඔව්! ඔය රැවල් කඹේ එළියට ගන්නවා! පණ ඇතුව ඕයි, මෙහෙ එනවා. ගන්නවා ඔය නැංගුරම් කඹේ-ඕයි! මොකක්ද තමුසෙ ඔය කරන්නෙ? ආපස්සට හැරිල ඔය ඔතන හිටගන්නවා-අතාරිනවා! ඇන්ජිම නවත්තනවා! ලිං-අ-ලිං-ලිං-ෂ්ට්-ෂ්... ෂ්ට්!" (ඇන්ජිමේ කරාම වසන ශබ්දය)

ටොම් දිගටම හුණු ගෑවේය. දුම් නැව කෙරෙහි කිසි සැලකිල්ලක් නොදැක්වීය. බෙන් දෑස් විහිදා ඔහු දෙස මොහොතක් වේලා බලා සිට,

"අහා! ඔයා පොඩි අමාරුවක වැටිලා වගෙයි-නේද්දැ" යි ඇසීය.

පිළිතුරක් නැත. ටොම් නියම කලාකාරයකුගේ විලාශයෙන් අවසාන හුණු තීරුව පරීක්ෂා කළේය. ඉන් පසු බුරුසුවෙන් මෘදු ලෙස වරක් අතුල්ලා, එහි ප්‍රතිඵලය පෙර සේම පරීක්ෂා කළේය. බෙන් ඔහු හා පෙළට ආවේය. ඇපල් ගෙඩිය දැකීමෙන් ටොම්ගේ කටට කෙළ උනන්නට වුවද ඔහු සිය වැඩෙහිම යෙදුණි.

බෙන්, "හලෝ යාළුවා, වැඩ වගේ, නේද්දැ?" යි ඇසුවේය.

ටොම් හදිසියේ ආපසු හැරුණි

"ආ! මේ බෙන් නේද? මං දැක්කෙවත් නෑනෙ." කීය.

"මේ, මම නං යනවා පීනන්නට. ඔයාටත් හිතෙන්නෙ නැද්ද පීනන්ට යන්න තියනව නං කියල? ආ, ඒත් ඔයා වැඩ කරන්ට නේ ආසා-නේද? ඔව් ඔව්, ඔය වැඩ කරන්ට තමයි ආසා."

ටොම් ටික වේලාවක් කොලුවා දෙස බලා සිටියේය.

"මොනවටද ඔයා ඔය වැඩ කියන්නෙ?"

"ඇයි ඕක වැඩක් නෙවෙයිද?"

හුණු ගෑම නැවත පටන්ගත් ටොම් නොසැලකිලිමත් ලෙස පිළිතුරු දුන්නේය.

"ම්... එහෙම වෙන්ටත් පුළුවනි. නොවෙන්ටත් පුළුවන. මං දන්නෙ මෙච්චරයි, මේක ටොම් සෝයර්ට ගැළපෙනව."

"මේ බොරු එපා. ඔයා අඟවන්නෙ ඔයා ඕකට කැමතියි කියලද?"

බුරුසුව දිගටම එහා මෙහා යයි.

"මේකට කැමතියි? මට නං පේන්නෙ නෑ මේකට අකැමති වෙන්නෙ ඇයි කියලා. වැටක හුණු ගාන්ට අවස්ථාවක් කොල්ලෙකුට හැමදාමත් හම්බ වෙනවද?"

මෙයින් මේ ඩිද්ධියට වෙනස්ම අර්ථයක් ලැබුණි.

14 වැනි පිටුවට ►

13 වැනි පිටුවෙන් ▶

ආගන්තුක නිර්මාණය

බෙන් ඇපල් ගෙඩිය උලා කෑම නැවැත්වීය. ටොම් කෝමල ලීලාවෙන් බුරුසුව එහාටත් මෙහාටත් ඇතිල්ලුවේය. ටිකක් පස්සට වී ප්‍රතිඵලය විමසා බැලුවේය. අතන මෙතන හුණු බිඳක් ගෑවේය. බෙන් මේ සෑම ඉරියව්වක්ම විමසිලිමත්ව, වඩ වඩා උනන්දුවෙන් බලා සිටියේය.

අන්තිමේදී ඔහු "ඒයි ටොම්, මටත් හුණු ඩිංගක් ගාන්ට දෙන්ටකෝ." කීවේය.

ටොම් මඳක් සලකා බැලීය. කැමැත්ත දෙන්නට යන්නා සේ පෙනුණි. ඒත් නැවත සිත වෙනස් කරගත්තේය.

"බෑ බෑ, මං හිතන්නේ ඒක හරි නෑ කියලයි බෙන්. මෙන්න මේකයි- පොලී කුඩම්මා මේ වැට ගැන හොඳටෝම පරිස්සං. හරියටම වීදිය ඉස්සරහටම නේ තියෙන්නෙ. ඕන් ගේ පිටිපස්සෙ වැට නං මං ගණන්ගන්නෙත් නෑ, ඈ ගණන්ගන්නෙත් නෑ. ඔව්, ඈ මේ වැට ගැන හොඳටෝම පරිස්සං වෙනව. මම නං හිතන්නෙ නෑ කොල්ලො දාහකින්, නැත්තං දෙදාහකින් එකෙකුටවත් මේක කරන්නට ඕනැ විදියට කරන්ට පුළුවන් කියල."

"නෑ! ඔය ඇත්තමද? අනේ අනේ, මට ටිකක් ගාලා බලන්ට විතරක් දෙන්ට, පොඩ්ඩක්! මම හෙම නං ඔයාට දෙනවා නේ, ටොම්."

"බෙන්, මම නං කැමතියි. ඇස්දෙකපල්ල. ඒ උනාට පොලී කුඩම්මා... ඕන් මේක කරන්ට ජිම් ඉල්ලුව. ඈ ජිම්ට දුන්නෙ නෑ. සිඩ් ඉල්ලුව, සිඩ්ට දුන්නෙ නෑ. ඉතින් පේන්නෙ නැද්ද මගේ ප්‍රස්නෙ? ඔයා මේ වැටේ හුණු ගාන්ට ගිහින් මොනවා හරි උනොත් හෙම..."

"අයියෝ! මොන එකක්ද! මමත් ඔච්චරම පරිස්සමෙන් කරන්නංකො. පොඩ්ඩක් ගාලා බලන්ට දෙන්ටකො, මේ බලන්ට, මං ඔයාට මේ ඇපල් ගෙඩියෙ මදේ දෙනව."

"ම්... ආ, මෙන්න. නෑ බෙන් එපා එපා මට බයයි."

"ඔන්න එහෙනං මුළු ගෙඩියම."

ටොම් මුහුණින් අකැමැත්තද හදවතින් මහත් උද්‍යෝගයක්ද පළ කරමින් බුරුසුව දුන්නේය. මිසූරි නැවේ හිටපු කප්පිත්තා අව්වේ වේළිවේළී දාඩිය මුගුරු පෙරගෙන වැඩ කරන අතරතුරදී, විශ්‍රාම ගත් කලාකාරයා අසල වූ සිහිල් සෙවණේ පීප්පයක් මත වාඩි වී කකුල් වනවනා ඇපල් ගෙඩිය කමින්, තව තවත් අහිංසකයන් මරාගන්නා අයුරු සැලසුම් කළේය. ඒ අතින් නම් ඔහුට හිඟයක් ඇති නොවීය. ළමෝ නොකඩවා මේ පාර දිගේ අවෝය. ඔවුන් ආවේ සරදම් කරන්නට වුවත් නතර වුයේ හුණු ගාන්නටය.

බෙන් හෙම්බත් වූ පසු ටොම් ඊළඟ වාරය බිලී පිෂර්ට දුන්නේ ඔහුගේ හොඳ තත්ත්වයේ සරුංගලය ලබාගනිමිනි. ඔහු හෙම්බත් වූ පසු ජොනී මිලර් අහු විය. ඒ මැරුණු මීයෙකුගේ මළකුණද එය හිස වටා කරකවන්නට ලණුවක්ද ටොම්ට දීමෙනි. ඔය ආකාරයට දිගින් දිගට පැයෙන් පැයට කාලය ගත විය.

උදයේ දුප්පත් අසරණ කොලුවෙකු වූ ටොම්, සවස් වරුවෙන් අඩක් ගත වන විට ඇත්තටම ධන සම්පත්තියෙන් උතුරා යන්නෙකු වී හමාරය. මා කලින් කී දේවලට අමතරව දැන් ඔහුට ටීක් බෝල දොළහක්ද නළාවකින් කෑල්ලක්ද ඇසේ තබා බැලීමට කොළ පාට වීදුරු කෑල්ලක්ද හිස් නූල් රෝදයක්ද කිසිම දෙයක් ඇරිය නොහැකි යතුරක්ද රට හුණු කෑල්ලක්ද ඩිකැන්ටරයක වීදුරු මූඩියක්ද බෙලෙක් යුද්ධ භටයෙක්ද ඉස්ගෙඩි ජෝඩුවක්ද රතිඤ්ඤා කරල් හයක්ද එකැස් කණ බළල් පැටියෙක්ද පිත්තල දොර බෝලයක්ද බල්ලෙක් නැතුව බලු කරපටියක්ද පිහියා මිටක්ද දොඩම් ලෙලි හතරක්ද කැඩුණු කබල් ජනෙල් රාමුවක්ද හිමි වී තිබුණි. තවද ඔහු දවස පුරාම කදිම අලස කාලයක් ගත කළ අතර මිත්‍ර සමාගමයද නොඅඩුව ලැබුණි. එපමණක්ද වැටේ සම්පූර්ණයෙන් තුන්වරක් හුණු ගා තිබුණි. හුණු බාල්දිය අවසාන නොවී නම් ඔහු ගමේ සිටින සෑම කොල්ලකුම බංකොලොත් කරනවා නිසැකය.

බැලුවාම මෙය එතරම්ම හිස් ලෝකයක් නොවේ යයි ටොම්ගේ සිතට සිතුණි. ඔහු තමා නොදැනුවත්වම මිනිස් සිත පිළිබඳව ශ්‍රේෂ්ඨ නීතියක් සොයා ගෙන තිබුණි.

එනම් මිනිසෙකු හෝ කොල්ලකු තුළ යමක් ලබා ගන්නට ආශාවක් ඇති කිරීම සඳහා කළ යුත්තේ ඒ දෙය ලබාගන්නට අමාරු කරවීම පමණකි.

මාක් ට්වේන් ගැන..

මාක් ට්වේන් ඉතා කෙළිලොල් විනෝදකාමී පුද්ගලයෙක් විය. ට්වෙන් සිය දරුවන්ගේ විනෝදය සඳහා සිය ළමා වියේ තක්කඩිකම් ගැන ලියන්නට පුරුදු වී සිටියේය. ට්වෙන්ගේ ටොම් සොයර් කෘතියේ එන ටොම් ඉතාම දඟකාර කෙළිලොල් කොලුවෙකි. ඒ චරිතය ප්‍රධාන වශයෙන් ඔහුගේ ළමා විය ඇසුරින් නිර්මාණය කරන ලද්දකි. එම චරිත ලක්ෂණ ඔහු වියපත් වූ පසුද එසේම පැවතුණ බව සඳහන් වේ. කලකට පෙර තමන් කොයි අන්දමේ ළමුන්ව සිටියෝද යන්නත් එකල තමන් සිතූ හැටි, කතා කළ හැටි, තමන් මොන අන්දමේ විකාර වැඩ කළාද යනාදියත් වැඩිහිටියන්ට ප්‍රීතියෙන් යුතුව සිහිපත් කරවන්නට සැලැස්වීම මෙම කතා මාලාවේ ප්‍රධාන අරමුණයි. ඉතින් තවත් මෙවැනිම රසවත් හරවත් ටොම් සොයර්ගේ වික්‍රමාන්විතයකින් යළි හමුවෙමු.

**"බෙන්, මම නං කැමතියි.
ඇස්දෙකපල්ල.
ඒ උනාට පොලී කුඩම්මා...
ඕන් මේක කරන්ට ජිම් ඉල්ලුව.
ඈ ජිම්ට දුන්නෙ නෑ.
සිඩ් ඉල්ලුව, සිඩ්ට දුන්නෙ නෑ.
ඉතින් පේන්නෙ නැද්ද මගේ ප්‍රස්නෙ?
ඔයා මේ වැටේ හුණු ගාන්ට ගිහින්
මොනවා හරි උනොත් හෙම..."**

සමානාත්මතාවය අගයමු
#embreace equity

ඇඳුමද නුඹේ ජීවිතයද මහන්නේ

රෑ වැඩ මුරය අවසන් වන කණිසමට
නුඹෙ මුව පෙනෙයි පරවුණු කුසුමක් ලෙසට
අරුණළු කැරලි වැටෙනා සඳ අළුයමට
නුඹේ ලොවට රෑ වෙයි පෙර කල පවට

තුන් තිස් පැයේ දෑගිලි නිදි වරන්නේ
නිල් එළියටයි පෙති ගෝමර දැවෙන්නේ
මල් විය නොවෙද මේ දියකර හරින්නේ
මැසිමද හිතද මහ හයියෙන් හඬන්නේ

නුඹෙ කඳුලැලිද සයුරේ රළ නගන්නේ
හද සුසුමන්ද පවනක් වී හමන්නේ
තනි නොතනියට හෙවනැල්ලද සිටින්නේ
ඇඳුමද නුඹේ ජීවිතයද මහන්නේ

ගායනය - සුනිල් එදිරිසිංහ
පද රචනය - බන්දුල නානායක්කාරවසම්
සංගීතය - රෝහණ වීරසිංහ

මෙම ගීතය අදක ලියැවුණු ගීතයක් නොවේ. ප්‍රවීණ ගීත රචක බන්දුල නානායක්කාරවසම් මහතා මෙම ගීතයට පදනම් කරගෙන ඇත්තේ 1977න් පසු විවෘත ආර්ථික ක්‍රමය ශ්‍රී ලංකාවට හඳුන්වාදීමත් සමඟ කටුනායක නිදහස් වෙළඳ කාලාපයේ ආරම්භ කළ ඇඟලුම් කර්මාන්තශාලාවල රැකියාවේ නියුතු වූ තරුණියන්, මව්වරුන් හා සොහොයුරියන් ය.

අද අප දකින ඇඟලුම් කර්මාන්තශාලා සංස්කෘතියට හාත්පසින්ම වෙනස් වූ සංස්කෘතියක් එකල පැවතිණ. අද ඇඟලුම් කර්මාන්තශාලාවක රැකියාව කරන තරුණියට ආර්ථික වශයෙන් මෙන්ම යටිතල පහසුකම්, ආරක්ෂාව අතින්ද පහසුකම් සැලසේ. නමුත් එදා ඉතා දුෂ්කර පළාත්වලින් සේවයට පැමිණි තරුණියන්ට ලැබුණේ ඉතාම සුළු වේතනයක්. යටිතල පහසුකම්, ආරක්ෂාව ලබා නොදුන් තරම්. මේ කාන්තාවන් මෙලෙස රැකියාවේ නියැලුණේ ස්වර්ග රාජ්‍යයන් සාදාගැනීමට නොවේ. තමන්ගේ විවාහයට මුදල් එකතු කරගන්න, අම්මා තාත්තාට බෙහෙත් ටිකක් අරන් දෙන්න, නංගිට මල්ලිට උගන්වන්න, පොල් අතු වහලයට තහඩු සෙවිලි කරගන්න, නැත්තම් වළල්ලක් මාලයක් සාදාගන්න. එහෙම හිතන් සේවයට ආ තරුණියන්ට සිදුවුණේ අපා දුක් විඳින්න, දූෂකයන්ගේ ගොදුරු බවට පත්වෙන්න. මෙම කරුණු සියල්ලක්ම පදනම් කරගෙන බන්දුල මහත්මා සටහන් කළ කවි පන්තියක් මෙලෙස මියුරු ගීතයකට පෙරළා ඇත.

රෑ වැඩ මුරය අවසන් වන කණිසමට
නුඹෙ මුව පෙනෙයි පරවුණු කුසුමක් ලෙසට
අරුණළු කැරලි වැටෙනා සඳ අළුයමට
නුඹේ ලොවට රෑ වෙයි පෙර කල පවට

රෑ වැඩ මුරය අවසන් කරපු තරුණියන්ගෙ මුහුණු පරවුණු නෙළුම් මල් වගේ මැලවිලා. සාමාන්‍යයෙන් අළුයමට මල් පිපෙනවා, නමුත් මේ මල් මැලැවෙනවා. අනිත් හැමෝටම එළිවෙනකොට මේ අයට රෑ වෙනවා. ඇයට මේ ජීවිතය පෙර පවකට ලැබුණු දෙයක්ද?

තුන් තිස් පැයේ දෑගිලි නිදි වරන්නේ
නිල් එළියටයි පෙති ගෝමර දැවෙන්නේ
මල් විය නොවෙද මේ දියකර හරින්නේ
මැසිමද හිතද මහ හයියෙන් හඬන්නේ

රචකයා බොහොම අපූරු යෙදුම් මේ ගීතයට එක් කොටගෙන තිබෙනවා. ගීතයේ මේ තරුණියන් නිදිවරනවා කියනවා විනා හෙතෙම 'දෑගිලි නිදිවරන්නේ' යනුවෙන් යොදාගෙන තිබීම ඉතාම නිර්මාණශීලියි. කර්මාන්තශාලා තුළ මේ රාත්‍රිය පුරා දැවෙන විදුලි බුබුළු එළියට මේ සුන්දර තරුණියන්ගේ ග්‍රාමීය ජීවය දැවෙනවා. ඉතින් මේ විදියට දියවෙලා යන්නේ ඔබේ හිරිමල් යොවුන් විය නොවේද? රචකයා ඇයටත් ඔබටත් යොමු කරන පැනය එයයි. එපමණක් නොවෙයි කර්මාන්තශාලාව තුළ ඇසෙන මේ මහා ඝෝෂාව නැගෙන්නේ මහන මැෂින්වලින්ද නැත්නම් මේ හිරිමල් තරුණියන්ගේ හඬන හිත්වලින්ද?

නුඹෙ කඳුලැලිද සයුරේ රළ නගන්නේ
හද සුසුමන්ද පවනක් වී හමන්නේ
තනි නොතනියට හෙවනැල්ලද සිටින්නේ
ඇඳුමද නුඹේ ජීවිතයද මහන්නේ

කර්මාන්තශාලාවට එපිටින් වූ මහා සාගරය රළ නඟන්නේ ඔබ ඇසින් නොහෙළා හිතින් හෙලූ කඳුළුවලින්ද? ඔබේ සුසුම්ද මේ සුළඟක් වෙලා එන්නේ? ඔබේ තනි නොතනියට ඉන්නේ සෙවණැල්ල විතරද? කෝ ඔබේ දෙමාපියන්, සහෝදර සහෝදරියන්, යහළු යෙහෙළියන් කවුරුත්ම නෑ. ඉතින් ඔබ මේ මහන්නේ ඇඳුමද නැත්නම් ඔබේ ජීවිතයද? ගීත රචකයා ඇඟලුම් කම්හල් තරුණියගෙන් ඇසූ ප්‍රශ්නය අපි ඔබෙනුත් අසන්නම්,

ඇඳුමද ඔබේ ජීවිතයද
මහන්නේ?

සටහන
ධම්මික බණ්ඩාර මහතාගේ ගීත විචාරය ඇසුරෙන්...

හිතවත් සහෘදයිනි,
තවත් කලා කෘතියක් සමඟ මීළඟ කලාපයෙන් හමුවෙමු..

ANTLER
Congradulations
on your promotion
2023 වර්ෂයේ උසස්වීම් ලද ඇන්ටිලර් පවුලේ සියලුම සාමාජික සාමාජිකාවන්ට
අපෙන් උණුසුම් සුබපැතුම්!
INTERNATIONAL WOMEN'S DAY SPECIAL
embrace equity

Congradulations
on your promotion

embrace equity

චමින්ද මාධව
General Manager
was Dep. General Manager

ප්‍රසාද් රවින්ද්‍ර
Regional Sales Manager
was Area Sales Manager

සලින්ද නිරෝෂන්
Operations Manager
was Manager Business Planning

ඉෂාන් මංජුල
Assistant Manager
was S. Executive Supply Chain

වසන්ත මදුසංක
Assistant Production Manager
was Head of Quality Assurance

දිනිති නුවන්තිකා
Assistant Manager - PD
was Executive - PD

අරුණ ප්‍රදීප්
Senior Executive Dispatch
was Dispatch Executive

චාමර සුදන්ත
Senior Executive Print Dev.
was Graphic Admin. Executive

නිරූපා සුභාෂිනී
S. Executive Prod. Merchandising
was Prod. Merchandising Executive

ප්‍රභාෂ් රශ්මික
S. Executive Business Planning
was Business Planning Executive

ගිහාන් කාවින්ද
S. Executive Bulk Merchandiser
was Prod. Merchandising Executive

අචිනි නිලක්ෂි
Senior HR Executive
was HR Executive

හශාන් සම්පත්
Senior Executive Production
was Quality Assurance Executive

මදුශා කල්පනී
S. Engineer Application Support
was Application Support Engineer

සමීර සඳරුවන්
Executive Warehouse & Admin.
was Junior Executive Warehouse

අසංක ජයතිලක
Executive QA
was Junior Executive QA

සුචිනි කෞෂිකා
Executive Dev. Merchandiser
was Dev. Merchandiser

දිලානි තරංගා
Executive Finance
was Junior Executive Finance

ලක්ෂිකා මදුශි
Executive Finance
was Junior Executive Finance

චන්ද්‍රකුමාර
Modern Trade Executive
was Merchandising Executive

ජනනි දුලීශා
Business Analyst
was Associate Business Analyst

කුශාන්ත බිමේෂ්
Software Engineer
was Associate Software Engineer

අචින්ත මදුසංක
Junior Executive Costing
was Mgt. Trainee Costing

නදීකා ශ්‍යාමලී
Junior Executive
was AOS Officer

සුරංගි දර්ශනි
Junior Executive Planning
was Planning Officer

ශශිකලා රාජිනි
Junior Executive QA
was QA Officer

ජීවනී චන්ද්‍රකාන්ත්
Junior Executive Print Dev.
was Type Setting Officer

ඉසුරු උදයංග
Junior Executive Technical
was Technical Officer

චමින්ද ජානක
Junior Executive QA
was QA Officer

සේනානි කෞශල්‍යා
Junior Executive IE
was IE Officer

Congradulations
on your promotion

කේෂරී මිතිභානි
Development Merchandiser
was Marketing Officer

ලක්මාලි ලක්මිණී
Junior Executive Finance
was Finance Officer

ධනංජය නවෝදික
Junior Executive Finance
was Finance Officer

විත්‍රාරි කවීෂා
Junior Executive Supply Chain
was Mgt. Trainee Supply Chain

රවින්ද්‍ර හසලංක
Junior Executive Chemist
was Mgt. Trainee - R & D

තශ්මිලා මදුවන්ති
HR Officer
was Admin Associate

චමින්ද තුෂාර
Production Officer
was Admin Associate

මලිඳු අචින්ත
Final Audit Officer
was Operation Associate

ජයන්ත මංචනායක
Production Officer
was Manual Printer

ගයාන් කවිසංක
Technical Officer
was Admin Associate

චමිඳු ලක්ෂාන්
Dispatch Officer
was Admin Associate

සමන්ත
Technical Officer
was Admin Associate

දේශිනි දිල්මිකා
Planning Officer
was Admin Associate

ලිශාන් ඉමන්ත
Warehouse Officer
was Admin Associate

නන්දපාල
Production Supervisor
was Admin Associate

වාහිනී
HR Officer
was Admin Associate

දිලිනි නිමේෂා
Admin Associate
was Operation Associate

ඉසුරු ප්‍රමෝද්
Admin Associate
was Operation Associate

කසුන් මිලංග
Admin Associate
was Operation Associate

දනුර යෝජිත්
Admin Associate
was Operation Associate

තිලිණී දිනුෂිකා
Admin Associate
was Operation Associate

ශහිරු දිවාංජන
Admin Associate
was Operation Associate

හැරිස් කුමාර
Admin Associate
was Machine Printer

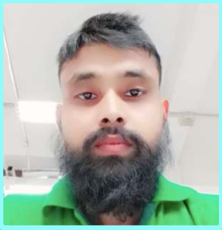
රසාංජලී උදාරි
Admin Associate
was Recorder

සුමිත් සුසන්ත
Admin Associate
was Manual Printer

ප්‍රභාත් චතුරංග
Admin Associate
was Inspector Quality

දිල්ශා රවිහාරි
Admin Associate
was Trainee QA

ගුම්නා කේෂිනි
Admin Associate
was Recorder



නිරෝෂ රුවන්
Admin Associate
was Inspector Quality

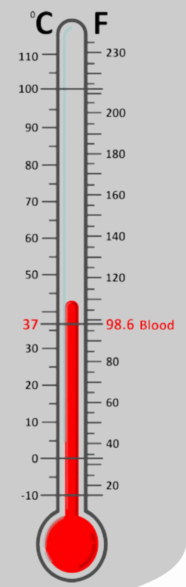
වනිෂ්ක ප්‍රනාන්දු
Admin Associate
was Machine Operator

ගීත් ප්‍රසන්න
Admin Associate
was Loading Inspector

කසුන් නිශාන්ත
Admin Associate
was Semi Skilled Material Inspector

• • INTERNATIONAL WOMEN'S DAY SPECIAL • •

මව්පියන් බිය කරවන උණ වලිප්පුව



වලිප්පුව අනාදිමත් කාලයක සිට අද දක්වා මව්පියන් භීතියට පත් කරන රෝගයකි. එය හා සමඟ බැඳුණු මිත්‍යා මත සහ දුර්මත රාශියක් ඇත.

මේ නිසා මෙම රෝගයේ විද්‍යාත්මක පැතිකඩ සොයා බැලීම වැදගත් වේ.

උණ වලිප්පුව යනු

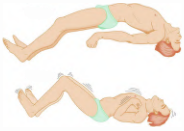
උණ වැළඳුන විට දරුවන්ට ඇතිවිය හැකි තත්ත්වයකි. මෙය උණ ඇති වී උණ වැඩි වීගෙන යන අවස්ථාවේ ඇති වේ. එය ශරීර උෂ්ණත්වය 37.5 සෙල්සියස් හෝ 100F දක්වා වැඩි වු විට ඇති වේ.
මෙය සාමාන්‍ය අපස්මාරය හෙවත් මී මැස්මොරයෙන් වෙනස් වේ. අපස්මාරය වැළඳුණු විට එය වලිප්පුව වේ.

උණ වලිප්පුව වැළදෙන්නේ කාටද?

මෙය සාමන්‍යයෙන් අවුරුදු 6ට අඩු දරුවන්ට වැළදේ. මෙය සුලබ තත්ත්වයක් වේ. මේ වයසේ දරුවන්ගෙන් 5%කට පමණ උණ වලිප්පුව වැළදේ. අවුරුදු 6ට අඩු දරුවන් අතරිනුත් වයස අවුරුදු 1 සිට 1 1/2 අතර දරුවන්ට උණ වලිප්පුව වැළදිමේ සම්භාවිතාවය වැඩිය. ළඟ නෑදෑයෙකුට උණ වලිප්පුව වැළඳී ඇත්නම් එය පවුලේ අනෙකුත් දරුවන්ට වැළඳීමේ අවදානම වැඩිය. එමෙන්ම මීට පෙර වලිප්පුව වැළදුණ දරුවන්ට වලිප්පුව නැවත වැළදිමේ හැකියාව ද ඉතා වැඩිය.

උණ වලිප්පුවේ රෝග ලක්ෂණ

- ශරීර උෂ්ණත්වය වැඩිවේ.
  මෙය පැය 1 1/2ක් 2ක් පවතින කෙටි උණක් නිසාද, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව නැතහොත් ඩෙංගු වැනි දින කිහිපයක් පවතින උණක් නිසාද ඇතිවිය හැක.
- උණ
  උණ වලිප්පුව වැළදුණ විට උණ තිබිය හැක. නැතහොත් ඒ සමඟ උණ ඇතිවේ. සමහර දෙමව්පියන් දරුවන්ට උණ ඇති වී ඇති බව දැනගන්නේ වලිප්පුව ඇති වීමෙන් පසුවය.
- දරුවාගේ ඇස් උඩට රෝල් වීම්
- ශරීරය දරදඬු වීම.
- සිහිය නැති වීම.
- මුළු ශරීරයම ගැහෙන්න පටන් ගැනීම.
- වමනය යාම.
- නොදැනීම මළ මුත්‍රා පහ වීම.



සමහර දරුවන්ට ශරීරය තද වී දර දඬු වීම සිදුවීම වෙනුවට ඇඟ කඩා වැටීම හෙවත් පණ නැති වීම ඇති විය හැකිය. වලිප්පුව විනාඩි 2 සිට විනාඩි 5ක් අතර කාලයක් පවතින අතර කලාතුරකින් ඊට වැඩි කාලයක් වුවද පැවතිය හැකිය. ඊට පසු පියව් සිහිය ලැබේ. පැය 2කින් 2 1/2 කාලයකින් දරුවා සාමාන්‍ය තත්ත්වයට පත්වේ.

උණ වලිප්පුව සඳහා ලබා දිය යුතු ප්‍රථමාධාර

වලිප්පුව වැළැඳීමට ප්‍රථමයෙන් පැරසිටමෝල් ඖෂධය නියමිත මාත්‍රවෙන් ලබාදිය යුතුය. පැරසිටමෝල් මාත්‍රාව ළමයාගේ බර 1kgකට 15mg වන පරිදි ගණනය කළ යුතුයි. එනම් 10kg බර ළමයෙකුට පැරසිටමෝල් 150mg එකවර මාත්‍රාව වශයෙන් ලබා දිය හැක. මෙය පැරසිටමෝල් පෙත්තකින් 1/3 කට වඩා මදක් වැඩිය. මීට අමතරව වලිප්පුව සඳහා වෛද්‍යවරු මීට පෙර වෙනත් බෙහෙත් නිර්දේශ කර ඇත්නම් ඒවා ලබා දෙන්න.

වලිප්පුව වැළඳුණ පසු,

- දරුවා බිම හෝ ඇඳක වම් ඇලයට හරවා තබන්න.
- දරුවා ආසන්නයේ හානිකර ද්‍රව්‍ය (කතුරු, පිහි, රසායනික ද්‍රව්‍ය) පවතී නම් වහාම ඉවත් කරන්න.
- දරුවාගේ ඇඳුම් ඉවත් කරන්න.
- දරුවාගේ උකුල යටින් කොට්ටයක් තියන්න. (දරුවාගේ හිස පැවතිය යුත්තේ ඇඟට සාපේක්ෂව පහතිනි).
- ගැස්ම නැවතුණ විට ඇඟ තෙත මාත්තු කරන්න.

උණ වලිප්පුව වැළඳුණ විට නොකළ යුතු දේවල්,

- කතුරු වැනි දේවල් දරුවගේ අතට නොදෙන්න.
- මුඛයට රෙදි කැබලි, හැඳි වගේ දේවල් ඇතුලු නොකරන්න. (දත් විකීම වැළැක්වීමට)
- දරුවා ගැහෙන විට එනම් ෆිට් එක ඇති විට අල්ලා තද නොකරන්න.
- දරුවා ගැහෙන විට කිසිවක් බීමට නොදෙන්න. (එනම් පැරසිටමෝල්, බීම වර්ග, ඖෂධ වැනි දේ නොදෙන්න.)
- ගැහෙන විට ඇඟ තෙත මාත්තු නොකරන්න.

රෝහල් ගත කළ යුතු අවස්ථා

වලිප්පුව මුල් වතාවට වැළඳුණ දරුවෙක් නම් වලිප්පුව නැවතුන විට රෝහල් ගත කරන්න. මෙයට හේතුව මොළය උණ හෝ වෙනත් රෝගයක් නිසා වලිප්පුව ඇති වූවාදැයි දැන ගැනීම සඳහාය. තවද මොළයට විෂබීජ ඇතුල්වීම නිසා උණ ඇති වී වලිප්පුව ඇති විය හැකි නිසාය.
මීට පෙර වලිප්පුව වැළැඳී ඇත්නම් රෝහල් ගත කිරීම අනිවාර්ය නැත. නමුත් වලිප්පු තත්ත්වය විනාඩි 5කට 6කට වඩා පවතී නම් රෝහල් ගත කරන්න.

උණ වලිප්පුව සම්බන්ධව ඇති දුර්මත

උණ වලිප්පුව ඇතිවන්නේ ශරීර උෂ්ණත්වය වැඩිවන ප්‍රමාණයට යැයි බොහෝ දෙමාපියන් අතර පිළිගැනීමක් ඇත. මේ නිසා ඇල්වතුරෙන් හෝ තෙත මාත්තු කිරිමෙන් උණ අඩු කර ගැනීමට උත්සාහ කරයි.

එහෙත් උණ වලිප්පුව ඇති වන්නේ ශරීර උෂ්ණත්වය වැඩිවූ ප්‍රමාණයට නොවන බව වෛද්‍ය විද්‍යාත්මකව සොයාගෙන ඇත. එම නිසා උණ පාලනය කිරීමට පැරසිටමෝල් පමණක් දීම සෑහේ.
අපස්මාරයට (මී මැස්මොරය) ලබා දෙන ඖෂධ වලින් හා වලිප්පුව පාලනය කළ නොහැක.
උණ වලිප්පුව වැළඳීම නිසා දරුවන්ගේ මොළය වර්ධනයට, බුද්ධි වර්ධනයට හෝ ඉගෙනීමේ කටයුතු වලට කිසිම බලපෑමක් ඇති නොවේ. මේ රටේ සිටින උගතුන්ගෙන් විශාල සංඛ්‍යාවකට කුඩා කාලයේදී උණ වලිප්පුව වැළඳී ඇත. එහෙත් එය ඔවුන්ගේ බුද්ධි වර්ධනයට හෝ ඉගෙනීමට බාධා වී නොමැත.
උණ වලිප්පුවෙන් දීර්ඝ කාලීන බාධා හෝ අහිතකර සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති නොවේ. එන්නත්කරණයෙන් වලිප්පුව සුව කළ නොහැකි නමුත් නිසි කලට එන්නත්කරණය කර තිබේ නම් එයට අදාළ රෝගය දරුවාට නොවැළෙදෙන බැවින් උණ හට නොගනී. මේ නිසා අනියමින් වලිප්පුව ඇතිවීම වළකී.

උණ වලිප්පුවට ඖෂධ ලබා දීම

මෙයට දීර්ඝ කාලීන ඖෂධ අවශ්‍යදැයි නිර්දේශ කරන්නේ ළමා ස්නායු විශේෂඥ වෛද්‍යවරයකුගේ මඟ පෙන්වීමෙනි. එසේ නිර්දේශ කර ඇත්නම් එම ඖෂධ නොකඩවා ලබාදෙන්න. උණ වලිප්පුව ඇති වීම උණ ගත්විට ඇතිවන සුලබ රෝගී තත්ත්වයකි. මෙහි දීර්ඝ කාලීන බලපෑමක් නැත.

උණ වලිප්පුවට ප්‍රථමාධාර

දැනුවත් වී රෝගවලින් ආරක්ෂා වෙමු.

ඔබට සුව දිවියක් !

සටහන
වෛද්‍ය. ලියනගේ
වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය

සමානාත්මතාවය අගයමු
#embrace equity

MARCH 22
ලෝක ජල දිනය

පැනි කුරුල්ලෙකු
ගැන අපූරු
පුරාණ කථාවක් තියෙනවා

අර්බුදයකදී ක්‍රියාත්මක වීමට
තීරණය කරනනේ කවුද

මේ පැනි කුරුල්ලා
ලැව් ගින්නක් නිවා දැමීමට
ජල බිඳිති අරන් ආවා
ඌට හැකි දේ කළා...

මේ වන විට අපි
ගෝලීය
ජල හා සනීපාරක්ෂක
අර්බුදයකට
මුහුණ දී සිටිමු

25% මිනිසුන් ඇළකින් හෝ පොකුණකින් හෝ මිල අධික වෙළෙන්දෙකුගෙන් ජලය ගනී

22% මිනිසුන් වැසිකිළියට යන්නේ විවෘතව හෝ අපිරිසිදු අනාරක්ෂිත වැසිකිළිවලය

50% තෙත් බිම් ඉදිරි දශකය තුළ අහිමිවනු ඇත

80% ජලය කෘෂිකර්මාන්තය හා කර්මාන්ත විසින් ගනු ලැබේ

#save water, every drop matters..

2030
වන විට සැමට ජලය සහ සනීපාරක්ෂාව සපුරාලීම සඳහා වූ SDG 6හි අපි දැන් බරපතල ලෙස ඉවත්ව සිටිමු

අපි දැන්ම වෙනස් විය යුතුයි
අපි හැමෝම පැනි කුරුල්ලෙක්
වගේ වෙන්න ඕනේ

පැනි කුරුල්ලන් වැඩි වන තරමට 'ගින්නට' වැටෙන ජල බිඳිති ප්‍රමාණය වැඩිවනු ඇත

ඔබට කුමක් කළ හැකිද?

තනි පුද්ගලයන් ලෙස මේ අර්බුදය විසඳාගත නොහැක

සැම කෙනෙකුටම ඉටු කිරීමට කොටසක් ඇත

ඔබට හැකි දේ කරන්න

UN WATER 22 MARCH WORLD WATER DAY 2023 Accelerating Change
UN 2023 WATER CONFERENCE NEW YORK 22-24 MARCH 2023

www.unwater.org/bethechange
sdgs.un.org/partnerships/action-networks/water

ඇඳුම් සෝදන්න
කලින් මේවා බැලුවද?

වර්තමානයේ ඔබ වෙළඳපොළෙන් ගන්නා සෑම ඇඳුමකම එම ඇඳුම ගැන තොරතුරු සඳහන් කළ කුඩා ලේබලයක් තිබේ. එහි එය නිෂ්පාදිත රෙදි වර්ගය [කපු (Cotton), පොලියෙස්ටර් (Polyester) ආදිය මිශ්‍රව ඇති ප්‍රතිශතය] තැනී ඇති ආකරය, සේදිය යුතු ආකාරය, වියළිය යුතු හා මැදිරිය යුතු උෂ්ණත්වය ආදි තොරතුරු රැසක් ඇතුළත් වෙයි.

එම තොරතුරු බොහෝ විට දක්වා ඇත්තේ සංකේතවලිනි. '**අතින් සෝදන්න**' (Hand wash normal) සංකේතය දක්වා ඇති ඇඳුමක් රෙදි සෝදන යන්ත්‍රයට දමා නොසේදිය යුතුයි. ඉන් ඇඳුමට හානි විය හැකි හෝ නියමිත කාලයට පෙර විනාශ විය හැකිය. '**සෝදන්න එපා!**'යැයි සඳහන් කළ ඇඳුමක් සේදීමෙන් එහි පෙනුමට බොහෝ දුරට හානි සිදුවේ.

සමහර වටිනා ඇඳුම් පැලඳුම් මිලදී ගන්නා අවස්ථාවේම මේ බව පවසන අතර ඒවා '**ඩ්‍රයි ක්ලීන්**' කළ යුතුය. එය නිවසේ කළ නොහැකි බැවින් ලොන්ඩ්‍රියක හෝ සුදුසු ස්ථානයකදී එය කරවා ගත යුතු ය. තවත් සමහර ඇඳුම් '**ඩ්‍රයි ක්ලීන් නොකරන්න.**' යැයිද උපදෙස් දී තිබේ. ඇතැම් විට '**ලයින් ඩ්‍රයි**' (Line dry) ලෙස ලේබලයේ සඳහන් කර තිබුණත් එය කියවූ පමණින් ක්‍රමය අවබෝධ නොවේ. ඉන් අදහස් වන්නේ සෝදන ලද ඇඳුම හැඟරයකට දමා වියළා ගත යුතුය යන්නයි.

බොහෝ විට රෙදි සේදීමෙන් පසු වතුර ඉවත් කරන්නට රෙද්ද ඇඹරීම අප කවුරුත් කරන දෙයකි. එහෙත් ටී ෂර්ට්, බැනියම් වැනි ඇඳුම් සෝදා මිරිකීමේදි ඒවායේ හැඩය විකෘති වීමට බොහෝ දුරට ඉඩ ඇත. එවැනි රෙදි '**තදින් අඹරා මිරිකන්න එපා!**' (Do not wring) යන්න ලේබලයේ සඳහන් වේ. '**අඩු උෂ්ණත්වයක් යටතේ මදින්න**' (Iron low heat) යැයි සඳහන් ඇඳුමක් තද උෂ්ණත්වයක් යටතේ මැදීමෙන් එම ඇඳුම පිළිස්සෙන්නට ඉඩ ඇත. නැතහොත් මතුපිට දිලිසෙන ස්වභාවයක් ඇතිවී වර්ණය විකෘති හෝ ඉක්මනින් අවපැහැ වී අලුත් පෙනුම ගිලිහී යා හැකිය.

Hand Wash
අතින් සෝදන්න

Do not wash
සෝදන්න එපා!

Dry Clean
ඩ්‍රයි ක්ලීන් කළ යුතුය

Do not wring
තදින් අඹරා මිරිකන්න එපා!

Iron low heat
අඩු උෂ්ණත්වයක් යටතේ මදින්න

Do not iron
මදින්න එපා

Do not dry clean
ඩ්‍රයි ක්ලීන් නොකරන්න

වර්තමානයේ අප අඳින ඇඳුම් විලාසිතා, රෙදි වර්ග, වර්ණ ගන්වා ඇති ආකාරය ආදියෙහි සංකීර්ණ අවස්ථා බොහෝ ඇති බැවින් සපයා ඇති උපදෙස් ඒ අයුරින්ම පිළිපැදීම අත්‍යවශයි. එය ඔබේ ඇඳුම් බොහෝ කලක් නැවුම්ව තබා ගැනීමට උපකාරී වේ.

සටහන:
AI අංශය

britol
වෙතින් පණිවුඩයක්.

සුබ උපන්දිනයක් වේවා!

Happy Birthday

May your smile be bright..... just like the sun shines every day.....

පෙබරවාරි 05

ඇන්ටිලර් සමූහ ව්‍යාපාරයේ ප්‍රධාන මූල්‍ය නිලධාරී
සුජිත් පුංචිහේවා මහතා
තම උපන් දිනය සැමරූ අයුරු

ජනවාරි 07

ඇන්ටිලර් සමූහ ව්‍යාපාරයේ සාමාන්‍යාධිකාරී
චමින්ද මාධව මහතා
තම උපන් දිනය සැමරූ අයුරු

මාර්තු 10

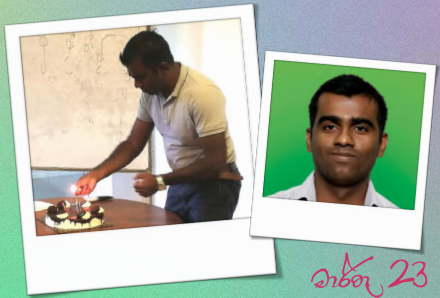
ඇන්ටිලර් ඉන්ඩස්ට්‍රීස් නිෂ්පාදන කළමනාකරු
විපුල කත්‍රිආරච්චි මහතා
තම උපන් දිනය සැමරූ අයුරු

පෙබරවාරි 19

AFP ආයතනයේ මෙහෙයුම් කළමනාකරු
සලින්ද කුරුප්පු මහතා
තම උපන් දිනය සැමරූ අයුරු

ජනවාරි 25

ඇන්ටිලර් ඉන්ඩස්ට්‍රීස් ව්‍යාපාර සංවර්ධන ප්‍රධානී
සම්පත් විජේසිංහ මහතා
තම උපන් දිනය සැමරූ අයුරු



මාර්තු 23

AFP2 ආයතනයේ මෙහෙයුම් කළමනාකරු
රසික දේශප්‍රිය මහතා
තම උපන් දිනය සැමරූ අයුරු

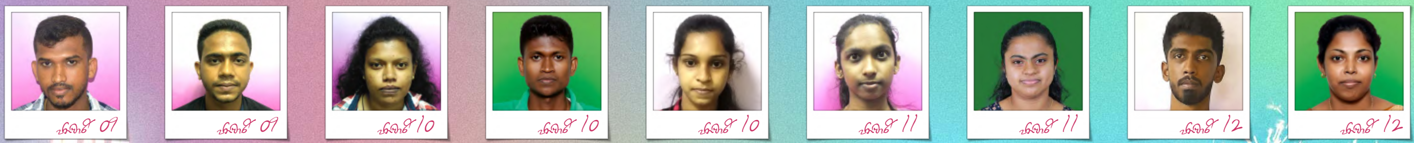
පෙබරවාරි 27

ඇන්ටිලර් ඉන්ඩස්ට්‍රීස් නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරී
ධනංජය තෙන්නකෝන් මහතා
තම උපන් දිනය සැමරූ අයුරු

Happy BIRTHDAY

ජනවාරි 01	ජනවාරි 01	ජනවාරි 01	ජනවාරි 02	ජනවාරි 03	ජනවාරි 04	ජනවාරි 04	ජනවාරි 04	ජනවාරි 05
නිලුෂි	**හර්ෂ**	**සමීර**	**ඉන්ද්‍රපාල**	**නාමල්**	**ශෂික**	**කල්‍යාණ**	**රුචිර**	**මිහිභානි**
J8 අංශය	QA අංශය	SBU2 අංශය	J8 අංශය	ටේබල් ප්‍රින්ටින් අංශය	ඩිස්පැච් අංශය	ඇඩ්මින් අංශය	ආරක්ෂක අංශය	SBU2 අංශය

ජනවාරි 05	ජනවාරි 05	ජනවාරි 06	ජනවාරි 06	ජනවාරි 06	ජනවාරි 07	ජනවාරි 07	ජනවාරි 08	ජනවාරි 08
ගීත්	**ආසිස්**	**විහඟ**	**මෙත්මිණි**	**රුමේෂිකා**	**දිනිති**	**තරිඳු**	**දමයන්ති**	**මහී**
CCR අංශය	අලෙවි අංශය	CCR අංශය	මූල්‍ය අංශය	රසායනාගාර අංශය	BD අංශය	PEU අංශය	ප්‍රී ප්‍රොසෙසින් අංශය	CCR අංශය



ජනවාරි 09	ජනවාරි 09	ජනවාරි 10	ජනවාරි 10	ජනවාරි 10	ජනවාරි 11	ජනවාරි 11	ජනවාරි 12	ජනවාරි 12
ඉදිත	**දිල්ශාන්**	**දිලුශා**	**අජිත්**	**සුමුදුනි**	**රුවිනිකා**	**ලක්ෂිකා**	**මිතුම්**	**චන්දිමා**
J1 අංශය	ස්ටෝස් අංශය	J8 අංශය	J8 අංශය	ඉන්ස්පෙක්ශන් අංශය	J8 අංශය	මූල්‍ය අංශය	කලර් කිචන්	නිෂ්පාදන අංශය

ජනවාරි 14	ජනවාරි 14	ජනවාරි 14	ජනවාරි 15	ජනවාරි 15
නිලන්ත	**චානුක**	**තුෂාර**	**ඩිලුෂ**	**ඉසුරු**
SBU2 අංශය	කලර් කිචන්	J8 අංශය	J8 අංශය	Training Center

INTERNATIONAL WOMEN'S DAY SPECIAL

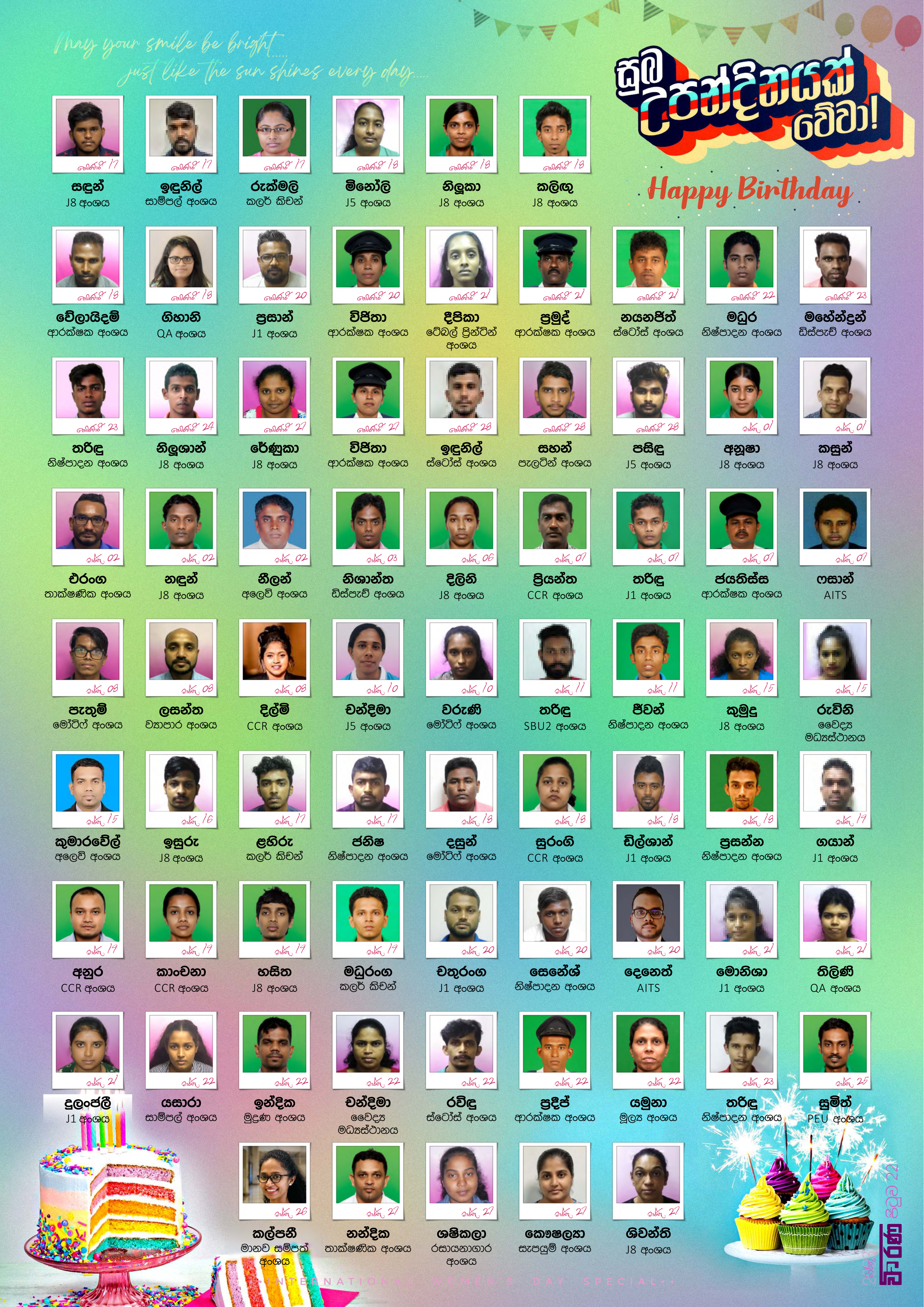
2023

May your smile be bright.....
just like the sun shines every day....

සුබ උපන්දිනයක් වේවා!

Happy Birthday

දිනය	නම	අංශය
ජනවාරි 15	මහේන්ද්‍ර	J5 අංශය
ජනවාරි 16	අශේන්	J5 අංශය
ජනවාරි 17	සම්පත්	J1 අංශය
ජනවාරි 17	ශෙරාන්	නිෂ්පාදන අංශය
ජනවාරි 18	ලචිර	SBU2 අංශය
ජනවාරි 19	සනත්	J8 අංශය
ජනවාරි 19	නිමේෂා	J1 අංශය
ජනවාරි 19	හර්ෂණී	J8 අංශය
ජනවාරි 20	තරිඳු	J5 අංශය
ජනවාරි 21	දිනුෂි	J8 අංශය
ජනවාරි 21	නලින්	J8 අංශය
ජනවාරි 21	චතුර	Print Dev. Center
ජනවාරි 21	චන්ද්‍රකුමාර	අලෙවි අංශය
ජනවාරි 22	පසිඳු	J1 අංශය
ජනවාරි 22	සුමිත්	J8 අංශය
ජනවාරි 22	ප්‍රදීප්	ආරක්ෂක අංශය
ජනවාරි 22	සශිකා	මූල්‍ය අංශය
ජනවාරි 23	චන්දන	නිෂ්පාදන අංශය
ජනවාරි 23	රවින්ද්‍ර	BD අංශය
ජනවාරි 23	අජිත්	ඇඩ්මින් අංශය
ජනවාරි 24	සුබාශිනි	J8 අංශය
ජනවාරි 25	තිලක්	SBU2 අංශය
ජනවාරි 26	උචිත	පැලටින් අංශය
ජනවාරි 26	දිලිනි	නිෂ්පාදන අංශය
ජනවාරි 27	ජානක	Print Dev. Center
ජනවාරි 27	අනුපමා	J1 අංශය
ජනවාරි 30	මංජුල	Training Center
ජනවාරි 30	නදීශා	J8 අංශය
ජනවාරි 30	හෂාන්	SBU2 අංශය
ජනවාරි 30	කාංචනා	මූල්‍ය අංශය
පෙබරවාරි 01	ප්‍රියන්ත	PEU අංශය
පෙබරවාරි 01	කපිල	මානව සම්පත් අංශය
පෙබරවාරි 02	චමෝදි	J1 අංශය
පෙබරවාරි 02	පැතුම්	J8 අංශය
පෙබරවාරි 02	දිව්‍යා	SBU2 අංශය
පෙබරවාරි 03	සේනානි	CCR අංශය
පෙබරවාරි 03	චමින්ද	නිෂ්පාදන අංශය
පෙබරවාරි 03	ජනක	ස්ටෝර්ස් අංශය
පෙබරවාරි 03	ඔවින්ද	නිෂ්පාදන අංශය
පෙබරවාරි 04	කුසල්	ව්‍යාපාර අංශය
පෙබරවාරි 04	අරුණ	J1 අංශය
පෙබරවාරි 04	එරන්දි	J8 අංශය
පෙබරවාරි 04	සශිනි	මානව සම්පත් අංශය
පෙබරවාරි 04	නිමන්ත	ස්ටෝර්ස් අංශය
පෙබරවාරි 05	ශානක	SBU2 අංශය
පෙබරවාරි 06	අරුණ	J5 අංශය
පෙබරවාරි 06	සිතුම්	J8 අංශය
පෙබරවාරි 06	දමිත	J1 අංශය
පෙබරවාරි 06	ලලින්ද	J1 අංශය
පෙබරවාරි 06	ශාන්ත	අලෙවි අංශය
පෙබරවාරි 07	සචිනි	සාම්පල් අංශය
පෙබරවාරි 07	ධම්මික	ස්ටෝර්ස් අංශය
පෙබරවාරි 08	සජිත්	කලර් කිචන්
පෙබරවාරි 09	රවිඳු	අලෙවි අංශය
පෙබරවාරි 10	අයේෂ්	ව්‍යාපාර අංශය
පෙබරවාරි 11	තරුෂි	සාම්පල් අංශය
පෙබරවාරි 11	ශමිල	CCR අංශය
පෙබරවාරි 11	වසන්ත	ස්ටෝර්ස් අංශය
පෙබරවාරි 12	නිමේෂා	කලර් කිචන්
පෙබරවාරි 13	ප්‍රියංගනී	J1 අංශය
පෙබරවාරි 13	රවිඳු	ස්ටෝර්ස් අංශය
පෙබරවාරි 13	සමිඳි	ව්‍යාපාර අංශය
පෙබරවාරි 13	රුවන්	ටේබල් ප්‍රින්ටින් අංශය
පෙබරවාරි 13	මුරුගයියා	අලෙවි අංශය
පෙබරවාරි 14	ශෙරෝන්	නිෂ්පාදන අංශය
පෙබරවාරි 14	අමල්	ස්ටෝර්ස් අංශය
පෙබරවාරි 15	ප්‍රියදර්ශනි	J8 අංශය
පෙබරවාරි 15	රොෂාන්	අලෙවි අංශය
පෙබරවාරි 16	දිලීප්	J1 අංශය
පෙබරවාරි 16	ඉඳුනිල්	ඩිස්පැච් අංශය
පෙබරවාරි 16	කසුන්	CCR අංශය
පෙබරවාරි 16	රවිඳු	සාම්පල් අංශය
පෙබරවාරි 16	නෙරංජලා	J1 අංශය
පෙබරවාරි 16	මනූෂ	ස්ටෝර්ස් අංශය

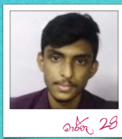


May your smile be bright.....
just like the sun shines every day.....
සුබ උපන්දිනයක් වේවා!
Happy Birthday
පෙබරවාරි 17
සඳුන්
J8 අංශය
පෙබරවාරි 17
ඉඳුනිල්
සාම්පල් අංශය
පෙබරවාරි 17
රුක්මලි
කලර් කිචන්
පෙබරවාරි 18
මිනෝලි
J5 අංශය
පෙබරවාරි 18
නිලූකා
J8 අංශය
පෙබරවාරි 18
කලිඟු
J8 අංශය
පෙබරවාරි 18
වේලායිදම්
ආරක්ෂක අංශය
පෙබරවාරි 18
ගිහානි
QA අංශය
පෙබරවාරි 20
ප්‍රසාන්
J1 අංශය
පෙබරවාරි 20
විජිතා
ආරක්ෂක අංශය
පෙබරවාරි 21
දීපිකා
ටේබල් ප්‍රින්ටින් අංශය
පෙබරවාරි 21
ප්‍රමුද්
ආරක්ෂක අංශය
පෙබරවාරි 21
නයනජිත්
ස්ටෝර්ස් අංශය
පෙබරවාරි 22
මධුර
නිෂ්පාදන අංශය
පෙබරවාරි 23
මහේන්ද්‍රන්
ඩිස්පැච් අංශය
පෙබරවාරි 23
තරිඳු
නිෂ්පාදන අංශය
පෙබරවාරි 24
නිලූශාන්
J8 අංශය
පෙබරවාරි 27
රේණුකා
J8 අංශය
පෙබරවාරි 27
විජිතා
ආරක්ෂක අංශය
පෙබරවාරි 28
ඉඳුනිල්
ස්ටෝර්ස් අංශය
පෙබරවාරි 28
සහන්
පැලටින් අංශය
පෙබරවාරි 28
පසිඳු
J5 අංශය
මාර්තු 01
අනුෂා
J8 අංශය
මාර්තු 01
කසුන්
J8 අංශය
මාර්තු 02
එරංග
තාක්ෂණික අංශය
මාර්තු 02
නඳුන්
J8 අංශය
මාර්තු 02
නීලන්
අලෙවි අංශය
මාර්තු 03
නිශාන්ත
ඩිස්පැච් අංශය
මාර්තු 06
දිලිනි
J8 අංශය
මාර්තු 07
ප්‍රියන්ත
CCR අංශය
මාර්තු 07
තරිඳු
J1 අංශය
මාර්තු 07
ජයතිස්ස
ආරක්ෂක අංශය
මාර්තු 07
ෆසාන්
AITS
මාර්තු 08
පැතුම්
මෝටිෆ් අංශය
මාර්තු 08
ලසන්ත
ව්‍යාපාර අංශය
මාර්තු 08
දිල්මී
CCR අංශය
මාර්තු 10
චන්දිමා
J5 අංශය
මාර්තු 10
වරුණි
මෝටිෆ් අංශය
මාර්තු 11
තරිඳු
SBU2 අංශය
මාර්තු 11
ජීවන්
නිෂ්පාදන අංශය
මාර්තු 15
කුමුදු
J8 අංශය
මාර්තු 15
රුවිනි
වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය
මාර්තු 15
කුමාරවේල්
අලෙවි අංශය
මාර්තු 16
ඉසුරු
J8 අංශය
මාර්තු 17
ළහිරු
කලර් කිචන්
මාර්තු 17
ජනිෂ
නිෂ්පාදන අංශය
මාර්තු 18
දසුන්
මෝටිෆ් අංශය
මාර්තු 18
සුරංගි
CCR අංශය
මාර්තු 18
ඩිල්ශාන්
J1 අංශය
මාර්තු 18
ප්‍රසන්න
නිෂ්පාදන අංශය
මාර්තු 19
ගයාන්
J1 අංශය
මාර්තු 19
අනුර
CCR අංශය
මාර්තු 19
කාංචනා
CCR අංශය
මාර්තු 19
හසිත
J8 අංශය
මාර්තු 19
මධුරංග
කලර් කිචන්
මාර්තු 20
චතුරංග
J1 අංශය
මාර්තු 20
සෙනේෂ්
නිෂ්පාදන අංශය
මාර්තු 20
දෙනෙත්
AITS
මාර්තු 21
මොනිශා
J1 අංශය
මාර්තු 21
තිලිණි
QA අංශය
මාර්තු 21
දුලංජලී
J1 අංශය
මාර්තු 22
යසාරා
සාම්පල් අංශය
මාර්තු 22
ඉන්දික
මුද්‍රණ අංශය
මාර්තු 22
චන්දිමා
වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානය
මාර්තු 22
රවිඳු
ස්ටෝර්ස් අංශය
මාර්තු 22
ප්‍රදීප්
ආරක්ෂක අංශය
මාර්තු 22
යමුනා
මූල්‍ය අංශය
මාර්තු 23
තරිඳු
නිෂ්පාදන අංශය
මාර්තු 25
සුමිත්
PEU අංශය
මාර්තු 26
කල්පනී
මානව සම්පත් අංශය
මාර්තු 27
නන්දික
තාක්ෂණික අංශය
මාර්තු 27
ශෂිකලා
රසායනාගාර අංශය
මාර්තු 27
කෞශල්‍යා
සැපයුම් අංශය
මාර්තු 27
ශිවන්ති
J8 අංශය
• INTERNATIONAL WOMEN'S DAY SPECIAL •

May your smile be bright..... just like the sun shines every day

සුබ උපන්දිනයක් වේවා!

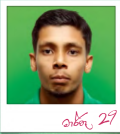
Happy Birthday


මාර්තු 28

පසිඳු
මුද්‍රණ අංශය

මාර්තු 28

රජිත්
ස්ටෝස් අංශය


මාර්තු 29

කසුන්
ස්ටෝස් අංශය

මාර්තු 29

චතුරිකා
අලෙවි මෙහෙයුම් අංශය

මාර්තු 29

සහන්
PEU අංශය

මාර්තු 30

ධනුෂිකා
CCR අංශය

මාර්තු 30

නිසල්මි
ප්‍රි ප්‍රොසෙසින් අංශය

මාර්තු 30

පූර්ණ
AITS

මාර්තු 31

ලලිත්
PEU අංශය

මාර්තු 31

කුමාරවේල්
J8 අංශය

මාර්තු 31

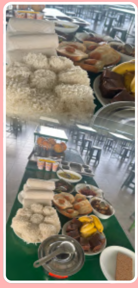
අනුරුද්ධ
J1 අංශය

ලින්ක් නැචුරල් ආයතනයේ සහයෝගිතාවයෙන් සිදුකරන ලද දන්ත සෞඛ්‍ය සායනය පසුගියදා ඇන්ට්ලර් ජම්බුරලිය 1 හා 2 පරිශ්‍රයන්හිදි පැවැත්විණ. මෙහිදි ඇන්ට්ලර් සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ දන්ත සෞඛ්‍ය සම්බන්ධ ගැටළු විසදා දිමට හැකියාව ලැබුණි.
එමෙන්ම මෙම කර්තව්‍යයට තම දායකත්වය උපරිමයෙන් ලබාදුන් ලින්ක් නැචුරල් ආයතනයට අපගේ හදපිරි ස්තූතිය!

Link Natural

ඇන්ට්ලර් සත්කාර

ඇන්ට්ලර් අපේ සාමාජික සාමාජිකාවන් සැම විටම යහපත් දේ කරන්නට කැමතියි.
ඉතින් ඒ විදියට සාම්පල් අංශයේ සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ දායකත්වයෙන් හා සංවිධාන ශක්තියෙන් මව්වරුන් සදහා වූ දානමය වැඩසටහනක් පසුගියදා ඇන්ට්ලර් ජම්බුරලිය ආපනශාලා පරිශ්‍රයේදි පැවැත්වුණා. එහි සොදුරු දසුන් කීපයක් මේ...



සුඩෝකු

ප්‍රහේලිකා අංක 02

ප්‍රහේලිකා අංක 1 ජයග්‍රාහකයා

හශානි සිරිවර්ධන
ෆැබ්රික් ස්ටෝස්

		7		2	4	1		
3	2		9		7			8
				6				7
2	5	4	1	7	8			
7								
1						7	8	
5		2		3	6			
			2	5		4		3
	3	1						2

පසුගිය කලාපයෙන් පොරොන්දු වූ පරිදිම මෙවර කලාපයට මෙන්න ඔබට විසඳන්න අභියෝගත්මක සුඩෝකු ප්‍රහේලිකාවක්....

තරඟ කොන්දේසි

- ඔබට භාවිතා කළ හැක්කේ 1 සිට 9 දක්වා අංක පමණි.
- සෑම 3x3 බ්ලොක් එකකම අඩංගු විය හැක්කේ 1 සිට 9 දක්වා ඉලක්කම් පමණි.
- සෑම සිරස් තීරුවකම අඩංගු විය හැක්කේ 1 සිට 9 දක්වා ඉලක්කම් පමණි.
- සෑම තිරස් පේළියකම අඩංගු විය හැක්කේ 1 සිට 9 දක්වා ඉලක්කම් පමණි.
- 3x3 බ්ලොක් එකේ, සිරස් තීරුවේ හෝ තිරස් පේළියේ ඇති සෑම ඉලක්කමක්ම භාවිතා කළ හැක්කේ එක් වරක් පමණි.

ප්‍රහේලිකාව නිවැරදිව සම්පූර්ණ කර මානව සම්පත් අංශය වෙත ලබාදෙන පළමු ජයග්‍රාහකයාට වටිනා ත්‍යාගයක් හිමි වේ.

තවත් මෙවැනිම හරවත් මෙන්ම රසවත් ලිපි, නිර්මාණ ගොන්නක් සමඟ මීළඟ කලාපයෙන් හමුවෙමු.

ANTLER
ප්‍රකාශනයක්

පරිගණක පිටු සැකසුම
විවිඩ් vivid
Creative Solutions.
Phone | 077 508 70 72
E-mail | vividaakara@gmail.com