



pink womens magazine



www.pinkline.lk

# PINK

අම්මටයි - පුට්ටයි

2023 දෙසැම්බර් 01 වැනි සිකුරාදා  
පළමු බාණ්ඩය  
හතළිස් හයවැනි කළාපය.

කාන්තා සැමට  
නොමලේ පිදෙන  
ළොස්ගනුවේ බිලිණිය

## Raffealla Fernando

ශ්‍රී ලංකාවේ වැඩිමදෙනා කියවන ඩිජිටල් කාන්තා පුවත්පත

බුද්ධිමත් කාන්තාවන්ගේ ඩිජිටල් පුවත්පත



මේ හැමදේම

නොමිලේම දෙන්නේ ඇයි?

ලෝකය කාලෙන් කාලෙට ඉක්මනින් දියුණු වෙමින් පවතිනවා.ඒ දියුණු ලෝකයට තත්පරයෙන් තත්පරයට විවිධ අලුත් තාක්ෂණික අංග එක් වෙනවා.ඒ සියලුදේ එක්ක අලුත් වීම අපේ ජීවිතයේත් දෛනික කටයුත්තක් බවට පත්වෙලා.

මේ දියුණු ලෝකේ කාන්තා සැමට එක ලෙස එකට හිඳ රස විඳින්නට හැකි තිලිණයක් විදියට ඔබේ අතට පත්වෙන මේ ඩිජිටල් පුවත්පත හඳුන්වන්න පුළුවන් අපි මේ හැමදේම ඔබට නොමිලේ තිලිණ කරන්නේ අපේ වටිනාම වස්තුව ඔබ නිසාමයි.

නොමිලේ ඔබට ලැබෙන මේ ඩිජිටල් පුවත්පත බුද්ධිමත්ව භාවිත කරන්න.තවත් කෙනකුගේ පරිශීලනය වෙනුවෙන් බෙදාහරින්න.අපි අපේ ලෝකය තව ලස්සන කරමු

**PINK**  
WWW.PINKLINE.LK

ශ්‍රීමල ප්‍රනාන්දු  
ප්‍රධාන කතෘ  
+94 71 686 1825



ජාත්‍යන්තරව පත්‍රයාචාරි  
 වැදගත් වීදිතට වැඩි ටික කරගෙන

# සතුටින් රච යෝග්‍ය

සහ රච රේඛාවලට පැමිණ, සිංග්ල් සිංග්ල්  
 පාලනවලින්ද පිටත පුදු පාරකොට, රචේන්  
 සංචාරයේ කරගන්න. ඒ සහ සහිත, පාලනවලින්ද  
 ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා පාලනවලින්ද පාලනයෙන්  
 ලබාදෙන සේවා සේවාවලින්ද සිංග්ල් සිංග්ල්  
 පාරකොට, රචේන් පිලිබද සහ පිලිබදයෙන්  
 සතුට සතුටින් සිටිය යුතුය.


 රච සහසංචාර  
 සහ සේවාවන් **1989**

ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා පාලනවලින්ද පාලනයෙන් ලබාදෙන සේවා සේවාවලින්ද සිංග්ල් සිංග්ල් පාරකොට, රචේන් පිලිබද සහ පිලිබදයෙන් සතුට සතුටින් සිටිය යුතුය.



**RAFFEALLA FERNANDO** කිව්වම,  
නොදන්නා කෙනෙක් නම් නැති  
තරම්. ආයාරූපකරණයේ ඉහළම  
නාමයක් දිනාගත් ඔබ ගැන  
තොරතුරු බිඳකින්නම පටන් ගනිමු.

Raffealla කියන්නේ **professionally**  
ගත්තොත් චිතීම, **Photographer**  
කෙනෙක්, **designer** කෙනෙක්,  
**stylish** කෙනෙක්, ඒවගේම  
**concept developer** කෙනෙක්  
විදිහට මම වැඩ කරනවා. මම  
දැන් **industry** එකේ අවුරුදු 15  
විතර කාලයක් සේවය කරනවා.

**Globally/ලංකාවේ,**  
**internationally** ක්ෂේත්‍රයේ මම  
වැඩ කරනවා. ඉතින්, **personally**  
ගත්තොත් **Raffealla**  
කියන්නේ, **simple/සරලව** ජීවත්  
වෙන **creativity** වලට කැමති  
අළුත් දේවල් අත්හදා බලන්න  
කැමති, **Experiment** කරන්න,  
**explore** කරන්න කැමති  
කෙනෙක්. මොකද, කුඩා  
කාලයේ ඉදලම මම **experiment**  
කරන්න කැමති කෙනෙක්.

**Raffealla Fernando** කියන්නේ  
**professionally** සහ **personally**  
ගත්තොත් භාත්පසින්ම වෙනස්  
වර්ත දෙකක්, නමුත් මම වර්ත

දෙකම සමාන්තරව/**parallel**  
ගෙනියනවා.

**පෞද්ගලික ජීවිතයේ** තොරතුරු  
ගැන කතා කලොත්,

පෞද්ගලික ජීවිතයේ තොරතුරු  
ගැන කතා කලොත්, මම විවාහ  
වෙලා දැනට අවුරුදු  
හතරක් පමණ වෙනවා. මට එක්  
වැඩිමහල්



AUGUST 2023

RAFFEALLA  
PHOTOGRAPHY



සහෝදරයක් සිටිනවා. මම තමයි  
පවුලේ බාලයා. මගේ පියා  
ව්‍යාපාරිකයෙක් වගේම මව  
ගෘහණියක්. මම පාසල් ගියේ  
ශාන්ත බ්‍රිජ්ට් කන්‍යාරාමයට.  
මගේ පෞද්ගලික ජීවිතය  
**professional life** එකට  
සම්බන්ධයි. මගේ ස්වාමි පුරුෂයා  
වගේම මගේ පියා එක්ක තමයි  
මම වැඩ කරන්නේ. ඒවගේම  
මගේ පවුලේ කට්ටියත් එක්ක  
තමයි මම **projects** කරන්නේ,  
ඉතින් පෞද්ගලික සහ  
**professional** දේවල් හුණාක් දුරට  
සමබරව ගෙනියන්න මට  
පුළුවන් වෙලා තියෙන්නේ මේ  
හේතූන් නිසා කියලා මම  
හිතනවා.



APRIL 2023

RAFFEALLA  
PHOTOGRAPHY



**වැඩික හරියට කරන්න  
උණක් තියෙන්න ඕනා  
Raffealla Fernando**

**ඔබේ පලමු රැකියාව ජායාරූපකරණයද? නැතිනම් ඔබ තවත් රැකියා වල නිරත වුනාද?**

මම ඇත්තෙන්ම fashion graduate කෙනෙක්. මගේ පළමු රැකියාව වුනේ fashion designing. ඒ පැත්තෙන් තමයි මම ගමන ආරම්භ කලේ. මම fashion designing වලින් පටන් ගත්තු නිසා, වයස අවුරුදු 16දී පමණමට , designing පැත්තෙන් රැකියාවක නිරත වීමට හැකියාවක් ලැබුනා.

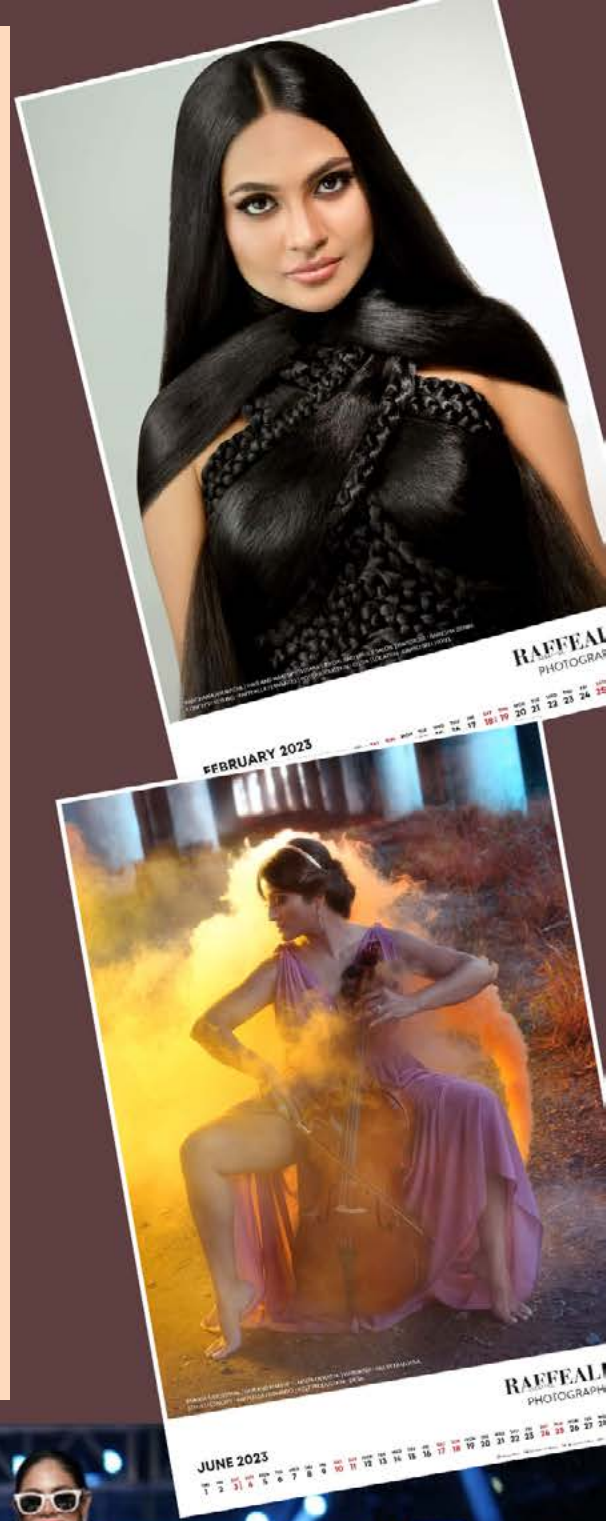
හැබැයි මම චිත්‍ර කලා. මම මගේ පළමුවෙනි solo art exhibition එක පැවත්වනු ලැබුවේ අවුරුදු 14දී, එතකොට මම ම(ඊ)රින් කම්පැණි එකකට චිත්‍ර ඇන්දා. මම හිතන්නේ ඒක තමයි මගේ පලමු රැකියාව කියලා. ඉතින් මම හුඟාක් පුංචි වයසේදී ඉදලම professionally වැඩ කරන්න පුරුදු වෙලා හිටපු කෙනෙක්. Designing ඉවර වෙලා අවුරුදු තුනකට විතර පසුව තමයි මම ජායාරූපකරණයට යොමු වුනේ. මගේ පළමු රැකියාව fashion designing. හරියටම බැලුවොත් මම චිත්‍ර පැත්තෙන් තමයි,

පළමුවෙන්ම යම්කිසි මුදලක් උපයාගෙන තියෙන්නේ වයස අවුරුදු 14දී.

**ඔබේ නම UNCOMMON , කවුද ඔබට මේ නම දැමීමේ?**

ඇත්තටම ඔව් පාසැල් යන කාලයේ ඉදලා මගේ නම තියෙන තව කෙනෙක් පාසැලේ නම් හිටියේ නැහැ. මගේ නම දැමීමේ ආච්චි. මගේ සම්පූර්ණ නම තමයි, ජෙෆ්නි මේර රෆෙල්ලා ප්‍රනාන්දු. රෆෙල්ලා කියන නමේ අර්ථය තමයි, God has ill-දෙවියන් වහන්සේ විසින් සුව කරන ලදී යන අර්ථය තමයි ඒ. මම පුංචි අවධියේ නම් මේ නමට හරිම අකමැතියි. මොකද, ලස්සන ලස්සන නම් තියෙන ළමයි අතරේ මගේ නම ටිකක් අමුතුයි වගේ මට හැගුණා. නමුත් මට දැන් හිතෙනවා මගේ වාසනාවකට දැමීම නමක් කියලා.

**"රෆෙලාගේ කැලැන්ඩරය" හුඟාක් CELEBRITIESව එකතු කරගෙන ඉතාමත් අලංකාර ලෙස සෑම අවුරුදකදීම නිකුත් කරනු**



**ලබනවා හේද? හැබැයි ඒය මුද්‍රිත කැලෙන්ඩරයක් නොවේ එහෙම හේද?**

නැහැ . RFCC- Raffealla **Fernando Celebrity Calendar** එක 2023 කියන්නේ මගේ එකලොස් වැනි අවුරුද්ද, 2024 වර්ෂයේ දොළොස්වැනි දින දර්ශනය වෙන්නේ. හැබැයි මෙම දින දර්ශනය සීමිත පිරිසක් / **Limited crowd** අතර තමයි සංසරණය වෙන්නේ. මම මුලින්ම කැලෙන්ඩර් එකේ ලෝන්ජී එකක් තියෙනවා.. ඒ සඳහා 250-300 අකර පිරිසක් සහභාගි වෙනවා. **Industry** එකේ අය අතරේම කැලෙන්ඩර් එක බෙදා දෙනවා. **Fashion industry** එකේ, **celebrity industry** එකේ මේ අය අතරේ තමයි කැලෙන්ඩර් එක සංසරණය / **circulate** වෙන්නේ. කොහොමත් 1000-2000 ක පිරිසක් අතරේ මෙය බෙදී යනවා. අපේ **audience** එක, කැලෙන්ඩර් එකේ සහ කලාකරුවන්ගේ **fans** ලා අතරට කැලෙන්ඩර් එක යවන්න අපි **give-aways** කරනවා. ගියපාර නම් අපි කැලෙන්ඩර් 100-150 ක් අතරට මෙය ලබා දුන්නා.

ඒ වගේම අපි පිරිසටත් යවනවා, ලංකාවේ ඉන්න කිහිප දෙනෙකුට මේ කැලෙන්ඩර් එක මම ලබා දෙන්නේ කිසිදු අය කිරීමකින් තොරවයි. (**No charge - No sell**) මේ හේතුව නිසාම තමයි අපි සීමිත පිරිසක් අතරේ මෙය බෙදා දෙන්නේ. ලොකු ප්‍රමාණයක් මුද්‍රණය කලොත් අපට බෙදා හැරීම ටිකක් අසීරු වෙනවා. ඇත්තෙන්ම මම මේ කැලෙන්ඩර් එකෙන් මූල්‍යමය වටිනාකමක් බලාපොරොත්තුවෙන් කරන ව්‍යාපෘතියක් නොවන නිසා මුද්‍රිත කැලෙන්ඩරයක් ලෙස තමයි සීමිත පිරිසක් අතරේ බෙදී යන්නේ. නමුත් හුගාක් පිරිස **facebook-**

**instergam** සහ අනෙකුත් සමාජ

මාධ්‍ය හරහා තමයි කැලෙන්ඩර් එක දැකන්නේ **digital version** එකක් විදියට. නමුත් සීමිත ප්‍රමාණයක් අතර මුද්‍රිතව කැලෙන්ඩරය බෙදා දීමට සලස්වලා තියෙනවා.

**බොහෝ වේලාවට ඡායාරූපකරණයට කාන්තාවන්ගේ දායකත්වය අඩුයි හේද?**

ඇත්තටම ලංකාවේ ඡායාරූපකරණයට කාන්තාවන්ගේ දායකත්වය අඩුයි. මොකද, ඡායාරූපකරණය / **photography** අපි ගොඩක් වෙලාවට දැකන්නේ පුරුෂාධිපත්‍ය මුලික කරගත් වෘත්තීයක් විදිනට.. නමුත් දැන් දැන්



පුරුෂාධිපත්‍යටම මෙම වෘත්තීය යටත් වෙලා නැහැ,

පුරුෂ මූල්‍ය **industry** එකක් බවට පත්වෙලා තියෙනවා. එය තාමත් පවතින්නේ විලෙසින්මයි. එහෙත් මම දැන් දැකිනවා බොහෝ කාන්තාවන් ඡායාරූපකරණයේ යෙදෙනවා. මම මේ ක්ෂේත්‍රයට විදීදී කාන්තාවන්ගේ දායකත්වය ඉතා අල්පවයි තිබුනේ.

සංඛ්‍යාත්මකව ගත්තොත් කාන්තාවන් 1-2 ක් වගේ අඩු දායකත්වයක් තමයි තිබුනේ නමුත් **internationally** නම් කාන්තා දායකත්වය නම් හුගාක් වැඩියි. මාගේ වාසනාවට මට පිරිසටට ගිහින් වැඩ කරන්න වාසනාව වගේම අවස්ථාව ලැබුනා. දැන් දැන් කාන්තාවන්ගේ දායකත්වය අඩු කමක් නම් මම දැකන්නේ නැහැ. මම දැකින විදියට නම් මේ ක්ෂේත්‍රයේ වැඩ කරන්න ඉන්න ප්‍රමාණය අඩුයි. දැන් අවුරුදු කිහිපයකට සාපේක්ෂව බලදීදී නම් විශාල කාන්තා පිරිසකගේ දායකත්වයත් තියෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්. කාන්තා නියෝජනය හැම ක්ෂේත්‍රයකින්ම තියෙන්න ඕනා. එය ඇත්තෙන්ම සතුටට පත්විය යුතු කරුණක්.

**ඔබේ ක්ෂේත්‍රයෙන් ඔබට ලැබුණු GOOD - BAD COMMENT මොනවාද?**

මම සමාන්‍යයෙන් **positive mind setup** එකක් තියෙන කෙනෙක්. මම **constructive criticism** හරිම හොඳ විදිනට ධාර ගන්න කෙනෙක්. නමුත් මම අපහාස / විවේචන නම් ධාර ගන්නේ නැහැ. මොකද, මම කරන වැඩ වලට මම හුගාක් ගෞරව කරනවා. ඒත් මට මේ අවුරුදු 15 ක් ඇතුළතදී හුගාක් හොඳ



ප්‍රතිචාර තමයි ලැබිලා තියෙන්නේ. ඒවා ගැන සදහන් කලොත්, **International** ප්‍රමිතියට අනුව

වැඩ කරනවා, **international artist** කෙනෙකුගේ වැඩක් කියලා හිතුවේ, ඔයා වෙනස්ම විදිහට **artist**ලා හැඩගන්වනවා, **artist** ලා **international quality** එකටයි පේන්නේ, ඔයා



RAFFEALLA PHOTOGRAPHY

MARCH 2023

ලංකාවේ **standard** එක මව කරලයි තියෙන්නේ කියලා බොහෝ දෙනා කියනවා. ඒවගේම තමයි **bad comments** විදිහට සංස්කෘතියට කිසිම

ගැළපීමක් නැහැ , **artist** ලා ඉන්න විදිහට හිටියානම් හරි, ඒ කියන්නේ ඔවුන්ව වෙනස් නොකර හිටියා නම් හොඳයි, **artist** ලාව ලොකුවට වෙනස් කරන්න ව්‍යා, **international standard** එකේ වැඩ ඒ ක්ෂේත්‍රයට තමයි හොඳ, ඒවගේ ප්‍රතිචාර තමයි ලැබිලා තියෙන්නේ. සමහර වෙලාවට පොදුවේ හොඳ සහ නරක ප්‍රතිචාර ලැබුණු අවස්ථාවන් තිබෙනවා. නමුත් මට හොඳ ප්‍රතිචාර තමයි වැඩියෙන් ලැබුණේ. මාව බොහෝ දෙනා

අගය කලා, වර්ණනා කලා, බොහෝ දෙනා **motivate** කරලා තියෙනවා, **positive mind set** මව එකක ඉන්න හිසා, මගේ මතකයේ හැමදාම රැඳුණේ හොඳ

ප්‍රතිචාර විතරමයි.

**ඔබ පැමිණි ගමන් මග ආපසු හැරී බැලුවොත්.**

හුගාක් සන්නෝෂයි! අපි යම්කිසි දෙයක් කරලා ආපසු හැරලා බලද්දී, මම ඉන්නේ ඉතාමත් තෘප්තිමත්වයි. ඒක තමයි **artist** කෙනෙකුට , වගේම නිර්මාණකරුවකුට ලබන්න පුළුවන් උපරිම සතුට, ඉතින්! මම **photographer** කෙනෙක් විදිහට, **designer** කෙනෙක් විදිහට



**stylish** කෙනෙක් විදිහට, මම විවිධ දේවල් අත්හදා බලන්න ලැබුණු අවස්ථාවන් වලට වඩා මට තිබුණු උවමනාවම තමයි මාව මේ තත්ත්වයට ගෙනාවේ. බොහෝ වෙලාවට

**සමහරක් උදව්‍ය කියනවා අපිට කිසිම අවස්ථාවක් නැහැ කියලා, අපි අවස්ථාවන් හදා ගන්න ඕනා, අපේ SKILLS BRUSH-UP කර**



RAFFEALLA PHOTOGRAPHY

MARCH 2023

**ගන්න කොහොමද?**

ඕනෑම දෙයක් කරද්දී කැමැත්තක් තියෙන්න ඕනා. අපේ වචනයෙන් කියන්නේ හොඳ උණක් තියෙන්න ඕනා කියලා.

**CELEBRITIES** ලව එකම රාමුවකට හේද ලංකාවේ **ARTIST** ලා කොටු කරලා තියෙන්නේ? ඔබේ කැලැන්ඩරයෙන් ඔබ එය වෙනම **PATH** එකකට යොමු කලා කිව්වොත් එය නිවැරදියි.

මම හුගාක් සංචාරය කරපු කෙනෙක්. එහිදී මම දැකලා තියෙනවා **artist** ලාගේ **photo**



shootsවිදේශ රටවල රවිසිවලට පුළුවන් නම් ඇයි අපිට බැර කියන මම හිතුවා. සමහර අවස්ථා වල අපි හිතනවා ගැමි වර්තයක් කලොත්, ඒ **artist** ව ගැමි වර්තයටම කොටු වෙනවා.

**City girl** / නාගරික වර්තයක් විහෙම කලා නම් ජීවිත කාලයටම නාගරික වර්ත වලට කොටු වෙනවා. විලන් කෙනෙක් නම් හැමදාම විලන් වර්තය, **Artist** කෙනෙක් කියන්නේ ඇත්තටම මට හිතෙන්නේ ජලයට සමානයි කියලා. දාන භාජනයේ හැඩය ඕනෑම ආකාරයකට ගන්න පුළුවන් කෙනෙක්.

මෙන්න මේ **quality tl artist** ලගේ ගන්න නැහැ කියන එක මට ඒ හැගීම තිබ්බා හැමවේලාවකදීම. මට ඕනෑ වුනේ කැලැන්ඩර් එකේ මට ඕනෑ විදියට **artist** ලගේ

**photo shoots** වෙන වෙන **angles** හරහා ගන්න. ඉතින්

**artist** ලා හුගාක් කැමතියි. සමහර වෙලාවට කැලැන්ඩර් එක

**issue** කරන්න දින ලං වෙද්දී , වයාලාම මගෙන්

අහනවා, අපි මේ වගේ **shoot** එකක් කරමුද කියලා. ඒ වගේ කැමැත්තක් ඇතිවෙන්න හේතුව වෙනස්ම ආකාරයට මගේ **photo shoots** දැකීම කියලයි මට හිතන්නේ. කැලැන්ඩර් එක මගින් වෙනස් දේවල් කලාට පසුව ඒ වගේ කැරැක්ටර්ස් වලින්

**projects** ලැබුණු **artist** ලා හුගාක් ඉන්නවා. ඇත්තෙන්ම මට ඒ ගැන පෞද්ගලිකව

සතුටු වෙනවා. මට සහ මගේ **team** එකට සහ මේ කර්තව්‍යයට සම්බන්ධ වුණු හැම **artist** ලටම මම ස්තූති වන්න වෙනවා. මේ අළුත් **path** එක මේ සබාම්වරහ එකට අළුත් දෙයක්. මම මේ වෙනස්වීම තමයි මගේ කැලැන්ඩර් එක. දැන් විය ඉතාමත් සාර්ථකයි

කියලා මට හිතෙනවා.

**කාන්තාවක් විදිහට විලාසිතා, මෝස්තර කිරීම අනිවාර්යය හේද?**

කාන්තාවක් පමණක්ම නෙවෙයි පිරිමි පාර්ශවයන් ගෙන් විලාසිතා වලට නැඹුරුතාවයක් තියෙනවා කියලා මට හිතෙනවා. විලාසිතා සහ මෝස්තර කල යුතුයි, නමුත්

අනිවාර්යය කියලා මම කියන්නේ නැහැ. මම දකින විදිහට **personal style** එකක් කෙනෙකුට තියෙන්න ඕනෑ. අපි අදින්නේ පළදින්නේ කොහොමද? අපි අපි වගේ ඉන්නේ කොහොමද? ඇත්තෙන්ම විය පුද්ගලයකුගේ පෞද්ගලිකත්වයට, **personal growth** අතාවශ්‍ය දෙයක්. ඉතින්

ඊට අමතරව කාන්තාවක් වුනාම, ලස්සනට ඉන්න ඕනෑ පිලිවෙලට , පිරිසිදුවට සිටීම අත්‍යවශ්‍යයි. හිත ඇතුලෙන් අපි ඒ සතුට පෞද්ගලිකව අත් විදිනවා. සමහර අය හරිම වාමි/ සරලයි වයාලා කැමතියි මෝස්තර, විලාසිතා නොකර ඉන්න. සමහර උදවිය කැමතියි **fashion**, මෝස්තර කරන්න, ඒ තම තමන්ගේ **personal choice** එක.

කොපමණ මෝස්තර, විලාසිතා කලත් තම තමන්ට ආවේනික වුණු අන්‍යතාවයක් ඕනෑම පුද්ගලයකුට තියෙනවා. ඒක හරිම ලස්සන දෙයක් හැටියට තමයි මම දකින්නේ.

**ඔබේ ජීවිතයේ කඩාවැටුණු අවස්ථා තිබුනද? ඒවගේම ඔබ **CLINICAL DEPRESSION** තත්ත්වයටත් මුහුණ දුන්නා හේද?**

ජීවිතයේ නම් කඩාවැටුණු අවස්ථා බොහොමයක් තියෙනවා. මම **depression** තත්ත්වයට මුහුණ දුන්න කෙනෙක්. මට **depression** එන්න පටන් ගත්තේ මට ලොකු **injury** එකක් වුනා. මම







**photo shoot** එකක් කරන අවස්ථාවකදී, මාව දිය ඇල්ලකින් ලස්සලා වැටුණා. ඒ මොහොතේ මම සමනලී ෆෝන්සේකාගේ **shoot** එක කරගෙන හිටියේ. ඉන්පසු දවස් 7 කට පසු මට ඇවිද ගන්න බැරි තත්ත්වයක් උදා වුනා.

ඒ කියන්න පැරලයිස් වුනා. ඉන්පසුව අවුරුදු එකහමාරක කාලයක් මට වැඩ කරගත නොහැකි තත්ත්වයක් උදා වුනා. මගේ වැඩ නතර වුනා. මට වැඩ තිබුණේ නැහැ. මට හරියට ඇවිදින්න බැහැ, මගේ **fitness** එක සමබර නැහැ. ඒ මොහොතේ මගේ මානසික මට්ටම තිබුණේ ඉතාමත් අඩු තත්ත්වයක.

මම තරබාරු වුනා. මට සමාජයත් එක්ක **move** වෙන්න, කතා කරන්න හුණුරු තත්ත්වයකට මුහුණ දෙන්න වුනා. මට තේරුණේ මගේ මුළු ජීවිතයම කඩා වැටුණා වගේ. ඒ මොහොතේ මම ක්ලිකල් ඩිප්ලෝමන් තත්ත්වයට මුහුණ දුන්නා. අවුරුදු තුනක පමණ කාලයක් මම මේ තත්ත්වයේ හිටියේ. මාව හුගාක් ලගින් ඇසුරු කරන අය මේ ගැන දන්නවා. මම හිතන්නේ **totally** අවුරුදු හතරාමාරක කාලයක් මානසිකව හුගාක් **struggle** ඇති වුනා. මම මගේ වැඩත් කලා, මම වෙන රටවල් වලත් වැඩ කලා, ඒ සියළුම මානසික ගැටළුත් එක්ක

මම සෑහෙන්න සටනක් දුන්නා ජීවිතය ජය ගන්න. මම කොතොමනරි මෙ තත්ත්වයෙන් හොඳ මට්ටමකට ආවා.

ජීවිතය කියන දේ වෙනස් අතකට විහිදුණා. මට **spiritual opening** එකක් ආවා. මම භාවනා කරන්න පටන් ගත්තා. **Positive out look** එකකින් ජීවිතය දිනා බලන්න පටන් ගත්තා. හැමදේම වෙනස් වෙන්න පටන් ගත්තා. ආපසු හැරී බලද්දී මට හිතෙනවා එහෙම වුණු එක හොඳයි කියලා, ජීවිතයේ කවදාවත් හොඳකපු පැත්තක් දකින්න ලැබුණා. ජීවිතයේ කඩාවැටීම් තියෙන්න ඕනා. ඒවා හරිම සුන්දරයි. ඒවා තිබිය යුතුයි. අපි මෙහෙම වැටෙන්න පුළුවන්,

තවත් අයෙකු මේ තත්ත්වයට වැටෙන්න පුළුවන්. අපි ප්‍රශ්නයක් ආවොත් විලියට එන්න ඕනා විදිය අපි දන්නේ නැහැ. ඕනෑම පුද්ගලයකුට ශක්තිමත් කරනවා ජීවිතයේ කඩාවැටීම් කියන දේ.

**දැන් දැන් තරුණ තරුණියන්ගේ ඡායාරූපකරණයට තියෙන උනන්දුවේ වර්ධනයක් තියෙනවා නේද?**

සෑහෙන්න ලොකු වර්ධනයක් තියෙනවා. දැන් ඡායාරූපකරණය කියලා කියන්නේ **trending industry** එකක් වෙලා තියෙනවා. කැමරා එකක් අරගෙන **photos** ගන්න එකෙ පොඩි **style** එකක් තියෙනවා කියන තැන ඉන්න පිරිසකුත් ඉන්නවා. ඒවගේම **photography** වලට කැමති පිරිසක් ඉන්නවා.

මම දන්න ලොකු පිරිසක් ඉන්නවා අවුරුදු 12-13 වයස් කණ්ඩයේ ඔවුන් ඉතාමත් දක්ෂයි, ඔවුන් මට **phone** එකෙන් **photos** එවනවා. "අක්කි මේ **photos** ටික බලන්න කියලා" මගේ **photos** ගැන මොනවාද හිතන්නේ කියලා ඔවුන් මගෙන් අහනවා., දැන් වර්තමානයේ තරුණ පරම්පරාව **social media** හරහා



අළුත් දේවල් නිතර නිතර දැකිනවා.

**Tutorials, documents, equipment knowledge** එක වැඩියි. **Young generation** එක ඉන්නේ හරිම ඉදිරියෙන්. ඔවුන් හරිම කැමැත්තෙන් ජායාරූපකරණයට යොමු වෙලා තියෙනවා. ඔවුන් ඒ ක්ෂේත්‍රය ගැනත් හරිම දැනුවත් කියලා මට හිතෙනවා. පිරිටට වලදී වෙන දේවල් , අළුතින් එකතු වෙන දේවල් ගැන ඔවුන් ඉන්නේ හරිම විමසිල්ලෙන්.

අපේ වයසේදී දැනගත්තු දේවල් වලට වඩා 10-15 ගුණයක් පමණ නෙවෙයි 100 ගුණයක් පමණ ඔවුන් ඉදිරියෙන් ඉන්නවා. ඒවගේම ඩිජිටලයිසේෂන් වලිනුත් අපේ **young generation** එක ඉන්නේ ඉදිරියෙන්මයි. ඒවා දැකිද්දී හරිම සතුටයි, ඔවුන්ගෙන් ඉගෙන ගන්න බොහෝ දේ තියෙනවා. මම ඔවුන්ගේ අදහස් දැනගන්න කැමතියි. ඇත්තෙන්ම ලොකු වර්ධනයක් තියෙනවා කියලා කියන්න පුළුවන්.

**ඔබ ජීවිතය ජය ගත් කාන්තාවක්, ස්ව උත්සහයෙන් ජීවිතය ජය ගත්තේ කොහොමද කියලා සමාජයට පණිවිඩයක් දෙන්න.**

මම හිතන්නේ අපිට ජීවිතයේ ඕනෑම දෙයක් කරන්න පුළුවන් තමන්ගේ ස්ව උත්සහයෙන්. අපි හුගාක් වේලාවට කාගෙන් හෝ යැපෙන්න/ **depend** වෙන්න පටන් ගත්තම මේදේ මට මම වෙනුවෙන් කරලා දෙන්න ඕනා.

අපේ සතුටද, දුකද, තව කෙනෙකුගේ අතට කිසිසේත් දිය නොහැක. ඉතින් ඒවගේම තමයි අපේ සාර්ථකත්වයත්. හැමවේලාවකදීම ජීවිතයේ අපි යමක් කරද්දී **capacity** එක අපි අභිචාර්යයෙන්ම දැන ගන්න ඕනා.

තව කෙනෙකුගේ වේගයෙන් අපිට යන්න බැරවේවි. කවුරුත් වත් යන ගමන ගැන නොහිතා අපේ ගමන අපි යා යූතුයි. අපි ජීවිතයේ ඉලක්ක කරගත යූතුයි, අපි

අවුරුද්දක් ඇතුලතදීද, අවුරුදු 5 ක් ඇතුලතදී හෝ අපි **life target** එක **cover** කර ගන්නවා. ඒ වගේම බොහෝ වේලාවට තව කෙනෙක් බලලා එක තැන දුවනවා, එසේ දුවද්දී හති වැටෙනවා, ඒවගේ අවස්ථා වලදී තමයි අපි **depression** තත්ත්වයකට යන්නේ. ජීවිතය එපා වෙනවා. අපි යා යූත්තේ අපට නියමිත වේගයෙන් පමණයි. මට මොනවාද පුළුවන්, මොනවාද බැර කියන දේ හොදින් තේරුම් ගත යූතුයි. මේක තමයි පලමු මාතෘකාව විය යූත්තේ. ඉන්පසු අපි **depression** වලින් තොර ඉතාමත් සතුටින් ජීවත් වෙනවා. අපේ වැරදි දැකින්න පටන්

ගන්නවා. මේ කරුණා නම් අතහැරගියයි. අප කොපමණ අසාර්ථකද, අප කොපමණ වැරදිද, කියන දේ අපේ අප්‍රසන්න පැතිකඩ අපි දැකින්න පටන් ගන්නවා. බොහෝ වේලාවට ඇසට ප්‍රියමනාප දේවල්, තෘප්තිමත් කරන දේවල් පසුපස අපි ලුහුබදිනවා. ඒක තමයි මනුෂ්‍ය ස්භාවය. මුලින්ම

තමන්ගේ අප්‍රසන්න පැතිකඩ දැකින්න. හැමදේයකටම කාලයක් වගේම වේලාවක් තියෙනවා. අපිට **expiry date** එකක් තියෙනවා, ඒවගේම **reaching time** එකක් තියෙනවා. අපි ඒ තත්ත්වයට එනකම්ම **estimated time** එක සකස් කර ගන්න ඕනා. ඉවසීමෙන්, ඉතාමත්ම සතුටින් හොදට හොයලා බලලා තමන්ගේ කලාවෙන් ඉදිරියට යන්න. එහෙම කලොත් තමයි අපිට ලොකු ගමනක් ඉදිරියේදී යන්න පුළුවන් කියන එක තමයි මගේ මතය.

**සමල ප්‍රසංගනී ප්‍රනාන්දු**





හැමෝම කැමති  
හැමෝම සොයන  
හැමෝගෙම

# හීරුහඬු විලාසිනාව



RICHMASS

KINGDOM OF FASHION

රාගම



0112 958 210





# ඉක්මනින්ම හනි වැටෙන්නේ

## ඔසාගෙ ඇඟෙ යකඩ හැනුවැනි

අපේ සිරුරට වැදගත්ම රුධිර පෝෂකයක් ලෙස යකඩ (iron) සලකන්නට හැකිය .අපේ රුධිරයට රතු වර්ණයක් ලබාදෙමින් මුලු සිරුර පුරාම ඔක්සිජන් ප්‍රවාහය කරනුයේ හිමෝග්ලෝබින් සංයෝගය සමගින්ය.එම හිමෝග්ලෝබින්වල ඔක්සිජන් ප්‍රවාහන ක්‍රියාවලිය සිදුකරනුයේ පරමාණුක යකඩ හෙවත් ෆෙරස් අයන යොදාගෙනයි.යකඩ උපාංගයක් සිදුවුවහොත් එය සමස්ථ සිරුරටම බලපෑම් ඇති කරයි.

වැඩිහු පිරිමි පුද්ගලයකුට දවසකට අවශ්‍ය වන්නේ යකඩ 9 මිලිග්‍රෑම්කටත් අඩු ප්‍රමාණයක් වන අතර, ඔසප් වන වයසක සිටින කාන්තාවකට නම්,දිනකට ඒ වාගේ දෙගුණයක් ,එහෙමත් නැතිනම් යකඩ 18 මිලිග්‍රෑම් පමණ අවශ්‍ය වේ.මේ හේතුවෙන් පිරිමි අය ගන්නා ආහාරයට සමාන අහාරයක් ගන්නා කාන්තාවකට

යකඩ උපාංගය ඇතිවිය හැකිය .යකඩ උපාංගය දරනු අතට හැරීමට පෙර සුවකර ගැනීමට නම්,එහි ලක්ෂණ පිලිබද අවධානයෙන් සිටීම වැදගත් වේ.මෙම ලිපිය මගින් යකඩ උපාංගයේ ලක්ෂණ පිලිබද දැනුවත් වෙමු.

### සමට අසාමාන්‍ය ලා පැහැයක් ලැබීම.

අපේ රුධිරයට ආවේණික දීප්තිමත් රතු වර්ණයක් ලැබී ඇත්තේ රතු රුධිරාණු ශෛල වල ඇති හිමෝග්ලෝබින් නම් සංයෝගය ඔක්සිජන් වලින් පිරී ඔක්සිහිමොග්ලොබින් බවට පරිවර්තනය වීමෙනි.ලංකාව වැනි දුඹුරු හමක් සහිත ජාන වර්ග වලට මේ රතු පැහැය හේතුවක් විය හැකිය .යම් හේතුවක් නිසා යකඩ අඩු වූ විට ,සමට වෙන්දා නොතිබුණු ලා පැහැයක් ඇති වන්නට හැකිය .ඔබේ සමත්

කිසිදු සන්කාරයකින් තොරව ලා පැහැයක් ගනිනම් ඒ පිලිබද සැලකිලිමත් වෙන්න.

### නියපොතු ,විදුරුමහ,තොල් ඇතුලත අවපැහැයක් වීම.

අපේ ශාරීරයේ රුධිර නාල සමේ මතුපිටට වඩාත් නිරවරනය වන ස්ථාන වල යකඩ උපාංගය ලක්ෂණ වඩාත් හොදින් හදුනා ගත හැකිය ය. නිරෝගී පුද්ගලයකුගේ නියපොතු සුදු හෝ ලා රෝස පැහැයක් වන අතර එය තද සුදු පාට හෝ කහ පාටට හුරුයි නම් යකඩ උපාංගය වීමට ඉඩ පවතී.විදුරුමස් ,යටි තොල ඇතලත පැහැය දෙස ද බලන්න.ඔබට දීප්තිමත් රෝස පැහැයක් ලබාදීමට හේතුව වන්නේ රුධිරයේ ඇති රතු



වර්ණයයි.යකඩ අඩු වී රුධිර වර්ණය අඩු වූ විට තොල් මලානික ලා රෝස පැහැයක් ගනී.

### අසාමාන්‍ය කෂම ආහාරයට ගැනීම

යකඩ උග්‍රතාවයේ ප්‍රතිඵල ලෙස විවිධ අසාමාන්‍ය ආහාර කෂමට රුචියක් ඇතිවිය හැකිය.මෙය තව නව යොවුන් වියේ දැරුවන් විශේෂයෙන් දක්නට ලැබේ.පස් හා මැටි ,හුණකුරු ,අයිස්කැට කඩදාසි ආදිය නිතරම උචමනාවක් ඇති වෙන ඒක මෙහි ලක්ෂණයක්.

මෙය ගර්භණී සමයේ ඇති වන දොලදුකක් වශයෙන් හදුන්වා ආශාවන්ට සමානයි.මීට අමතරව මස් මාංශ වලට වඩා ,කටු ආහාරයට අධික රුචිකත්වයක් ඇති වේ.මේ තත්ත්වය චික්තරා පීකා (pica) නම් මානසික ගැටලුවක ලක්ෂණ ලෙස හැදින්වේ.මීට අමතරව පවුල් ආරවුල් ,කම්පන ආදිය ඒක් අතකින් හේතු විය හැක.යකඩ ඇතුළු ඛනිජ ලවණ උග්‍රතා නිසා මොලයේ ඇතිවන රසායනික උග්‍රතා නිසාත් මේ තත්ත්වය හටගත හැකිය .යකඩ හෝ අදාල ඛනිජ ලවන ශාරීරයට ලබාදීමත්

සමග වය ඉබේම ඉවත් වී යයි.

### ඉක්මනින් හති වැටීම හා ඇඟට තෙහෙට්ටු ගතිය.

යකඩ උග්‍රතාවය නිසා අප රුධිරයේ ගෙන යන ඔක්සිජන් ප්‍රමාණය අවම වන බව ඔබ දැනටමත් දන්න කරුණකි. සිරුරට ශක්තිය ලබා දෙන ක්‍රියාවලිය තනිකරම ඔක්සිජන් පාදක කරගත් ක්‍රියාවලියකි.මහන්සි වන යම් ක්‍රියාවලියක් කල විට හුස්ම වැටීම ඉක්මනින් වී ඔක්සිජන් ලබාගන්නේ වම නිසාය.කෙසේ හෝ රුධිරයට ඔක්සිජන් ගෙන යාමට හරියාකාරව නොහැකි නම් හුස්ම ගැනීමට අපහසු වේ.ඒ හේතුවෙන් සිරුරට වෙහෙසක් ඇති වේ.

පඩිපෙළක් නගින විට, ගෙදර දොර වැඩ කරන විට සුලු සුලු ක්‍රියා කරන විට වෙහෙසක් දැනෙනවා නම්,ඔබ සැලකිලිමත් විය යුතුමය.නමුත්,මෙයට විවිධ සාධක ද තිබිය හැක.කෙසේ හෝ ප්‍රධාන කරනය වන්නේ යකඩ

උග්‍රතාවයකි.

### සිරුරේ විවිධ ස්ථානවල අසාමාන්‍ය සිතලක් දැනීම.

අපේ සමට පහසුවෙන් සිතලක් හෝ උණුසුමක් හදුනාගැනීමේ හැකියාව පවතී.මේ ක්‍රියාවලියට සංවේදක සයිල වලින් ස්නායු සංඥා ඇති වීම වැදගත්ය . කෙසේ හෝ සයිල වලට නිසියාකාරව ඔක්සිජන් ලැබුනේ නැත්නම් මෙම ක්‍රියාවලිය අඩපණවේ.සිතලක් නොමැති අවස්ථාවල පවා සිතල දැනිය හැකිය.අපේ හදවතයට දුරින් ඇති මැණික් කටුවට පහල කොටසේ හා කකුලේ දණහිසේ පහල කොටසේ මෙය වැඩිපුර සිදුවේ.

මෙය යකඩ උග්‍රතාව නිසා සිරුරේ සයිල වලට ඔක්සිජන් ලැබීමේ ගැටලු ඇති වීමේ ප්‍රතිඵලයක් විය හැකිය.මෙයින් ඔබට සාමාන්‍ය ආකාරයට උණුසුම හා සිතල හදුනාගැනීමේ හැකියාවන් අවම වේ.කෙසේ හෝ ඔබේ අතට හෝ කකුලට අසාමාන්‍ය සිතලක් දැනෙනවා නම් වය පිලිබද විමසිලිමත් වන්න .

මෙය යකඩ උග්‍රතාව නිසා ඔබේ ශාරීරයට හානි වීමට පටන්ගෙන ඇති බවට පෙර සලකුණක් විය හැක.

ඔබත් ,දැනුවත් වන්න යකඩ උග්‍රතාවය සහ යකඩ උග්‍රතාව ලක්ෂණ ,වය වලක්වා ගැනීමට නම් විදිනෙදා ජීවිතයේ ආහාරයට ගතයුතු පෝෂදායී යකඩ අඩංගු ආහාර වේලක් ලබා ගන්න.වෛද්‍ය උපදේශන මත යකඩ අතිරේක ලබා ගැනීමට ද සැලකිලිමත් වන්න.

ඩී.එම්.ජේ වානිකා.





ஏமாற்றுக்காரர்களிடம் அகப்படாமல்  
கௌரவத்துடன் வேலைகளை  
செய்து கொண்டு

# சந்தோசமாய் வெளிநாடு செல்லுங்கள்

நீங்கள் வெளிநாட்டு வேலைக்கு செல்லு  
உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினிகளையும்  
கவலாதலான தலைநகர் வழக்கத்தை வளமாக்கவே  
உட்பட வெளியும் பாணம் கௌரவமான முறையில்  
வெளிநாட்டு வேலை காய்ப்பு பணிபுர்த்துடன் பதிவு  
செல்ல முடியுமான உங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும்  
உங்கள் தொழில் பாதுகாப்பு உள்ளிட்ட  
நடவடிக்கையாக சந்தோசமாய் செல்லலாம்.

 வெளிநாடு செல்லும்  
பொது அலுவலர்கள் **1989**

இலங்கை வெளிநாட்டு வேலைவாய்ப்பு  
பணிபுர்த்துடன் பதிவு செய்துள்ளீர்கள்



**HIV- AIDS යන පද ද්විත්වය අසන්නට දකින්නට ලැබෙන බොහෝ අවස්ථාවන්හිදී මුළු මහත් සමාජයම හිතියෙන් වෙලියාම ලාංකීය සමාජය තුළ සුලබ කාරණාවක් බවට පත්වී ඇත .**

විවැහි කාල වකවානුවක් පසු

පවත්නා දැනුවත්භාවය කොතරම් හිත තත්ත්වයක තිබෙන්නේ ද යත් HIV සහ AIDS යනු එකම රෝගී තත්ත්වයක් හැඳින්වීමට භාවිතා කරන්නා වූ පද ද්විත්වයක් බවට වැරදි ආකල්පයක් ද සමාජයේ ඇතැම් පුද්ගලයින් සතුව තවමත් පවතී. එය නිරාකරණය

පුද්ගලයකුගේ දේහයට ඇතුල් වී ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියට හානි සිදු කිරීම හේතුවෙනි. මෙලෙස HIV වෛරසය මානව දේහයට ඇතුළත් වන්නා වූ ප්‍රධාන ආකාර තුනකි. මෙහිදී ප්‍රධානම සම්ප්‍රේෂණ ආකාරය නම් ආසාදිතයකු සමඟ අනාරක්ෂිත ලිංගික වර්යා

# එච්.අයි.වී ගැන හොඳින් හා හැමදේම

**වෛද්‍යය ඉරුකා රාජපක්ෂ (CONSULTANT SEXUAL HEALTH AND HIV PHYSICIAN) සමඟ පැවැත් වූ සාකච්චාවක් ඇසුරින් සම්පාදිත ලිපියකි.**

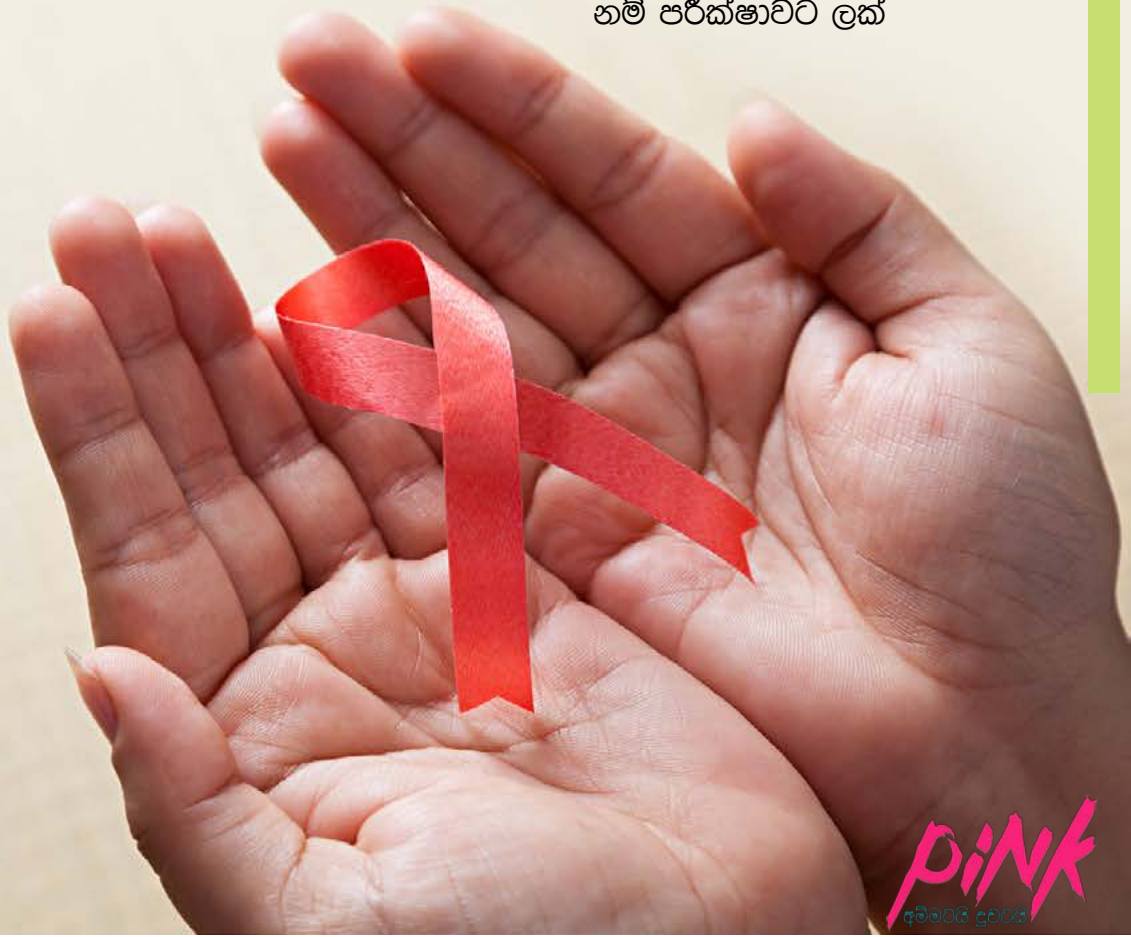
කරමින් සිටින්නාවූ අප විලඹෙන දෙසැම්බර් මස පළමුවන දින ජාත්‍යන්තර AIDS දිනය සමරන ලදී නමුත් AIDS යනු එක් දිනකට පමණක් සීමා කලහැකි මාතෘකාවක් නොවන්නේ දිනෙන් දින ලාංකීය සමාජය තුළින් වාර්තා වන HIV ආසාදිතයින් වැඩිවීම හේතුවෙනි.

පසුගිය වසරට සාපේක්ෂව මේ වසර වන විට ලාංකීය සමාජය තුළින් වාර්තා වන්නාවූ HIV ආසාදිතයින් ප්‍රමාණය ආසන්න වශයෙන් 5300ක් පමණ වන අතර පිරිමි -ගැහැණු අනුපාතය ගත් විට 2022 වර්ෂයේ දී එය 7:1 ලෙස පැවතිය ද 2023 වර්ෂයේ දී 9:1 වශයෙන් වර්ධනය වීමක් පෙන්නුම් කරයි විසේම ඉන් පැහැදිලි වන්නේ පිරිමි අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා ඔස්සේ HIV සම්ප්‍රේෂණය වීම සමාජය තුළ වර්ධනය වී ඇති බවක් ය. මෙලෙස නව ප්‍රවණතාවයන් මඟින් HIV ආසාදනය සමාජය තුළ තව තවත් ව්‍යාප්ත වීමට ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ නොදැනුවත් භාවයයි. මේ පිළිබඳව සමාජයේ

කරගනිමින් නිවැරදි දැනුමක් සමාජයට ලබා දීම ඉතාමත් වැදගත් වේ.

**HIV යනු (Human Immunodeficiency Virus) මානව ප්‍රතිශක්ති උග්‍රණතා වෛරසයයි. වෛරසය විලෙස හැඳින්වීමට හේතු වන්නේ HIV වෛරසය යම්කිසි**

පැවැත්වීම ය. HIV ආසාදනය වියහැකි මිලඟ ආකාරය නම් ආසාදිත ගර්භනී මවකගෙන් කුස තුළදී, දරු ප්‍රසූතියේ දී හෝ මව් කිරි මඟින් දරුවාට සම්ප්‍රේෂණය වීමයි. (මෙම සම්ප්‍රේෂණ ආකාරයෙන් HIV ආසාදනය වීම මේ වනවිට ලංකාවෙන් තුරන් කොට ඇත) තෙවැනි ආකාරය නම් පරීක්ෂාවට ලක්



නොකරන ලද රුධිරය පාරවිලයනය සඳහා යොදා ගැනීම හෝ මත්ද්‍රව්‍ය චන්චත් කිරීමට භාවිතා කරන සිරිත්පර ආදිය පොදුවේ භාවිතා කිරීමය. මෙකී ප්‍රධාන ආකාර ත්‍රිත්වයෙන් පිටත වෙනත් කිසිදු ආකාරයකට HIV ආසාදනය වීමට ඉඩක් නොමැති බව විශේෂයෙන්ම සිහි තබාගත යුතු කාරණාවකි.

මෙලෙස දේහයට ඇතුළු වන්නා වූ වෛරසය අදියර කිහිපයක් පසු කරමින් අවසානයෙහි ශරීරයෙහි ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය සම්පූර්ණයෙන්ම අධිපණ කරන්නා වූ තත්ත්වයකට පත් වේ.විම රෝගී අවස්ථාව **AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome)** නොහොත් නතු කරගත් ප්‍රතිශක්ති උණනා සහ ලක්ෂණය ලෙස හැඳින්වේ. HIV වෛරසය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වී **AIDS** දක්වා පැමිණීම පියවරෙන් පියවර සිදු වන ක්‍රියාවලියක් වන අතර එක් වරම රෝගී

තත්ත්වයන් නොපෙන්වීම හේතුවෙන් මෙම තත්වය හඳුනා ගැනීම අපහසු වේ. විබැවින් අප හැකිතාක් සිදුකළ යුත්තේ ඉහත ආකාර ත්‍රිත්වයන් ගෙන් **HIV** වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වීම අවම කර ගැනීමය.

කිසියම් පුද්ගලයෙකුට තමා අනාරක්ෂිත ලිංගික සම්බන්ධතාවයක් පැවැත්වූවා යැයි සැකයක් තිබේ නම් හෝ තමා **HIV** ආසාදිතයන් දැයි සැක හැර දැනගැනීමට අවශ්‍යතාවයක් තිබේනම් **HIV** රුධිර පරීක්ෂණයක් සිදු කිරීම අනිවාර්ය වේ. මෙම පරීක්ෂණය, ලංකාව පුරා පවතින්නාවූ රජයේ රෝහල් මගෙන් නොමිලේම තම පෞද්ගලිකත්වයට කිසිදු හානියක් නොවන අන්දමින් පරීක්ෂා කර ගැනීමේ පහසුකම් අද වන විට ලංකාව තුළ පවතී. එපමණක් නොව **HIV** ස්වයං රුධිර පරීක්ෂණය මගින් සායනයකට නොගොස් තම ආසාදිත භාවය තහවුරු කරගනිමින් තම ජීවිතය ආරක්ෂා

කර ගැනීම මෙන්ම තවත් අයකුට රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වීමට පෙර වළක්වා ගැනීමට ද හැකියාව පවතී.

**HIV** වෛරසය සම්ප්‍රේෂණය වීම වළකාලීම පිළිබඳව කතිකා කරන විට අනාරක්ෂිත ලිංගික වර්යාවන්හි දී කොන්ඩම් භාවිතය පිළිබඳව මුළු මහත් සමාජය ම දැනුවත් කාරණාවකි. මීට අමතරව භාවිතා කළ හැකි සාර්ථක විකල්පයක් ලෙස **PrEP** නම් ප්‍රති වෛරස ඖෂධ ය හඳුන්වා දිය හැකිය. අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතාවකට පෙර හෝ පසුව නියමිත උපදෙස් පරිදි නියමිත මාත්‍රාවන් ගෙන් ලබාගත යුතු මෙම ඖෂධය, **Tenofovir DF** සහ **Emtricitabine** නම් ප්‍රති-HIV ඖෂධ දෙකක සංයෝගයෙන් නිපදවන ලද්දකි.

[www.know4sure.lk](http://www.know4sure.lk) වෙබ් අඩවියට පිවිසීමෙන් හෝ **PrEP** ෆෙස්බුක් පිටුවට පිවිසීමෙන් මාර්ගගත ක්‍රමය ඔස්සේ නිවසටම මෙම ඖෂධය නිවසටම ගෙන්වා





ගැහිමට හැකියාව අද වන විට උදාකර දී ඇත.

මිලගට අප දැන ගත යුතුම කාරණාවක් නම් **know4sure.** **Ik** වෙබ් අඩවියයි. මෙම වෙබ් අඩවියට පිවිසීමෙන් **HIV** ඇතුළු ලිංගාශ්‍රිත රෝග බොහෝමයකට නොමිලේ ප්‍රතිකාර ගැනීම සඳහා ඔබට පහසු සායනයක් පහසු වේලාවක් වෙන්කරවා ගැනීමට හැකියාව පවතී.

විසේම **PrEP** ප්‍රතිවෛරස් ඖෂධය, **HIV** ස්වයං පරීක්ෂණයට අදාල උපකරණ කට්ටල ආදිය නිවසටම ගෙන්වා ගැනීමට ඒ ඔස්සේ පහසුකම් සලසා ඇත. ඉන් බලාපොරොත්තු වන කාරණාව නම් ආසාදිතයින්ගේ පෞද්ගලිකත්වයට කිසිදු හානියක් නොකර ඔවුන් කිසිදු අපහසුතාවයකට පත් නොකර විකී රෝගී තත්වයෙන් ආසාදිතයන් මුදවා ගැනීම සහ රෝගය සම්ප්‍රේෂණය වීම වළක්වා ගැනීමය.

මෙහිදී **Treatment as prevention** යන කාරණාව කෙරෙහි ද අප අවධානය යොමුවිය යුතුය. එනම් ආසාදිත තත්ත්වය ඉක්මනින් හඳුනා ගතහොත් කඩිනම් ප්‍රතිකාර සඳහා ආසාදිතයින් යොමු කිරීමය. එතැන් පටන් වෛද්‍යවරුන්ගේ පූර්ණ අධීක්ෂණය සහ උපදෙස් යටතේ රෝගය පාලනය කර ගනිමින් විවාහ වීම, දරුවන් බිහි කිරීම ආදිය සිදු කරමින් සාමාන්‍ය ජීවිතයක් ගත කිරීමට ඔවුන්ට ද හැකියාව ලැබේ.

**HIV** ආසාදනය මර්දනයේදී වැදගත්ම වන සංකල්පයක් ලෙස **U=U (Undetectable) Untransmittable)** සංකල්පය හැඳින්විය හැකිය. එහි අර්ථය

නම් නිසි ආකාරයෙන් ප්‍රතිකාර ගත හොත් ශරීරයෙහි වෛරස ප්‍රමාණය නොගිණිය හැකි තරම් අඩු මට්ටමක පවත්වා ගත පවත්වාගත හැකි බවය. එනම් ආසාදිතයෙකු ට සාමාන්‍ය පුද්ගලයකු මෙන් ජීවිතයක් ගත කළ හැකි බව ය.

මෙලෙස ඉතාමත් පහසුවෙන් කිසිදු මුදලක් වැය නොකර පාලනය කරගත හැකි රෝගයක් පිළිබඳව සමාජය තුළ පවතින්නා වූ අනියත බිය මෙම රෝගය තව තවත් සමාජය තුළ ව්‍යාප්ත කිරීමට හේතු වී ඇත. මෙහිදී, **HIV** යනු මාරාන්තික ආසාදනයක්



නොවන බවත්, විය ඉහත ආකාර ත්‍රිත්වයෙන් පිටත වෙනත් කිසිම ආකාරයකට සම්ප්‍රේෂණය නොවන බවත්, නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමෙන් ආසාදනය පාලනය කරගනිමින් තවත් අයෙකුට සම්ප්‍රේෂණය වීම වළකාලමින් සාමාන්‍ය පුද්ගලයෙක් මෙන් ජීවිතය ගත කළ හැකි බවත් මෙහිදී බාහිර සමාජය මෙන්ම ආසාදිතයින්ට දැනගත යුතු ප්‍රධානම කාරණා වේ.

විබැවින් ආසාදිතයින් කෙරෙහි පවත්නා අනියත බිය තුරන් කර ගැනීමත්, තම ආසාදිත භාවය සමාජයට හෙළි කිරීමට දක්වන්නා වූ අනියත බිය තුරන් කර ගැනීමත් ඉතාමත් ඉතාමත් වැදගත් වේ.

මේ සියලු කාරණා සලකා බලන විට අප හට ප්‍රත්‍යක්ෂ වන එක් කාරණාවක් නම් සමාජය තුළ මෙම රෝගී තත්ත්වය පිළිබඳව පවත්නා වූ

නොදැනුවත්භාවය ඉතා ඉහළ ඉහළ මට්ටමක පවතින බවයි. මෙකී නොදැනුවත්භාවය දැනුවත් භාවයක් බවට පරිවර්තනය කරලීමට විවිධාකාරයේ සන්නිවේදන ක්‍රමෝපායන් අප හට භාවිතා කළ හැකිය.

ඒ අතරින් ප්‍රධානම ක්‍රමවේදයක් ලෙස ලිංගික අධ්‍යාපනය ලබාදීම හැඳින්විය හැකිය. ලිංගික අධ්‍යාපනය යනු ලිංගික හැසිරීම ලිංගික ප්‍රජනනය අවම නෛතික සීමාව ලිංගික දිශානතිය ලිංගික රෝග ලබා අපවාර අපයෝජන ආදිය සහ කායික මානසික ශාරීරික

වශයෙන් මනා ලිංගික සෞඛ්‍යයක් පවත්වාගෙන යෑම සඳහා මාර්ගෝපදේශය සපයන්නාවූ අධ්‍යාපනය ලෙස සරලව හැඳින්විය හැකිය. පසුගිය කාලයෙහි බොහෝ සෙයින් කථා බහට ලක් වූ කාරණාවක් වන ලිංගික අධ්‍යාපනය යන්න ලාංකීය සමාජය තුළ තහනමට ලක් වූ සදාචාර විරෝධී මාතෘකාවක් ලෙස සැලකුවද ගෝලීය වශයෙන් ගත් කල කුඩා කල සිටම ඒ ඒ වයස් සීමාවන්ට ගැලපෙන්නා වූ ලිංගික අධ්‍යාපනයක් ලබා දීමට පසුබට වන්නේ නැත.

එහෙයින් එම රටවල් තුළ ලාංකේය සමාජයට සාපේක්ෂව අවබෝධයෙන් යුතුව HIV ආසාදිත තත්ත්වයට මුහුණ දෙන ආකාරයක් දක්නට ලැබේ. ලාංකීය සමාජය තුළද ලිංගික අධ්‍යාපනය ඔස්සේ යම්කිසි දැනුමක් මේ පිළිබඳව ලබා දුන්නද එය ප්‍රමාණවත් දැයි යන සැකය තහවුරු වන්නේ දිනෙන් දින වර්ධනය වන්නාවූ HIV ආසාදිතයින් සංඛ්‍යාව සහ ආසාදනය පිළිබඳව තවමත් සමාජය පවතින්නා වූ පවතින්නා වූ දුර්මත හේතුවෙනි.

ලංකාව යනු සම්පත් අතින් පහළ මට්ටමක පවත්නා රටක් වුවද දැනුම අතින් ඉතාමත් ඉහළ ස්ථානයක් අත්පත් කරගෙන සිටින රටක් බැවින් ලිංගික අධ්‍යාපනය යන්න නිසි ආකාරයෙන් සම්ප්‍රේෂණය කිරීමට නිසි පුහුණුවක් ලත් පිරිසක අවශ්‍යතාවයක් මේ වන විට උද්ගත වී ඇත. ඒ දුර්වලතාවය සම්පූර්ණ කරමින් ලබාදෙන්නා වූ



විධිමත් ලිංගික අධ්‍යාපනයක් ඔස්සේ HIV සම්ප්‍රේෂණය පාලනය කිරීමට පවත්නා හැකියාව ඉහළ මට්ටමක පවතී. HIV පාලනය කිරීම සඳහා ලිංගික ආධ්‍යාපනය අත්‍යවශ්‍ය දැයි යමෙකුට පැනයක් නැති හැකිය.. සෂඩ් පාලනය කිරීමේ දී අත්‍යවශ්‍ය වන සමාජ දැනුවත්භාවය ලබාදියහැකි එක් ආකාරයක් ලෙස ලිංගික අධ්‍යාපනය හැඳින්විය හැකි බැවින් එහි සමාජයීය අවශ්‍යතාවය ඉතාමත් ඉහළ ය. අතින් කාරණාව නම් ලාංකීය

සමාජය තුළ සිටින්නා වළ සිටින්නා වූ බොහෝ දෙමාපියන්ගේ ආකල්පමය ගැටලු සහ දැනුම ප්‍රමාණවත් නොවීම හේතුවෙන් මෙවැනි රෝග වළක්වාලීම සම්බන්ධයෙන් දැරුවන්ට නිසි අවබෝධයක් ලබාදීමට ලබාදීමට නොහැකියාවක් පවතී. එවැනි පසුබිමක් තුළ ලබාදෙන්නා වූ ලිංගික අධ්‍යාපනය පල විරහිත යයි යැයි පැවසීමට කිසිවකුට නොහැකිය. තරුණ අවධියට විලඹීමට හැකියාව ලැබෙන්නේ ජීවිත කාලය තුළදීම ජීවිතකාලය තුළදී ම එක් අවස්ථාවකදී පමණි විබැවින් වි බැවින් එම අවධිය මනා සෞඛ්‍ය සම්පන්න උත්සහ සම්පන්න සහ ප්‍රීතිමත් ලෙස ගත කළ යුතුය. නමුත් ගැටලුව නම් මෙම අවධියේ දී ඇති වන්නා වූ වර්ගාත්මක වෙනස්කම් හේතුවෙන් යෞවන යෞවනියන් අවදානම් සහිත ක්‍රියාකාරකම් සඳහා යොමු වීමට වැඩි කැමැත්තක් දැක්වීමය. වර්තමානය වන විට අවුරුදු පහළොවත් 15 ත් 24 ත් අතර වයස් කාණ්ඩය තුළ සෂඩ් ආසාදනය වීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් දක්නට ලැබෙන්නේද ඒ හේතුවෙනි. ඊට හේතු වන්නේ දැනුවත්භාවය නොමැතිකමය විබැවින් ලිංගික අධ්‍යාපනය යන කාරණාව ඔස්සේ අවශ්‍ය දැනුම සමාජය තුළ හුවමාරු කරගනිමින් සෂඩ් ආසාදනය සමාජයෙන් තුරන් කර දැමීමට කටයුතු කිරීම අපගේ වගකීමකි.

**H.K.S. නවෝද්‍යා හඳුරාගම ජන සන්නිවේදන අධ්‍යයනාංශය කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලය කැලණිය.**



# IMPORTERS AND DISTRIBUTORS OF ALL KINDS OF BALL & ROLLER BEARINGS

**NTN** **NSK** **NACHI**  **FAG** **Koyo**  **INA** **SKF** **TIMKEN** **IKO**



## PRIME TRADING HOUSE

231,10A,Panchikawatta Road,Colombo - 10,Sri Lanka

0760 288 412 / 0769 797 004

[prm.tradinghouse.sales@gmail.com](mailto:prm.tradinghouse.sales@gmail.com)

අනුරාධපුරය කිවුච්ච ගමන් අපිට මතක් වෙන්නෙ පුජා නගරය. ඉතින් අනුරාධපුරයේ ජීවත්වෙන මේ දක්ෂ මැනුම්කාරිය අපිට හම්බවුනේ ඇගේ නිර්මාණ පියසට ගොඩවැදෙනහම.

පුංචි ළමයි හරි කැමතියේ සෙල්ලම් බඩු වලට.ඔයාලා දැකලා ඇති පුංචි

සත්තු ඒම ලස්සනට මහලා තියනවා .ඉතින් අද දිරිය කාන්තාව විශේෂාංගයෙන් අපි කතා කරන්නේ චිවැනි නිර්මාණ කරලා පුංචි දරුවන්ගේ හිත් දිනා ගත්තු කෙනෙක් ගැන.

ඇය ප්‍රියංකා මල්කාන්ති.ඇය ඉන්නේ අනුරාධපුරයේ.ඇය පුතාලා තුන්දෙනෙක් ඉන්න අම්මා

කියලා කියනවානේ.ඉතින් ඇයත් චිවැනි කාන්තාවක්.

" අද වෙද්දී මම සෙල්ලම් බඩු චිතරක් නෙමෙයි.බෑගේ වර්ග,බිත්ති සැරසිලි,මදුරු දැල්,පාපිසි වගේම කෙසෙල් කෙදි ආශ්‍රිත නිර්මාණත් කරනවා."

# හරි දිරියෙන් දිවිය දිනන අනුරපුරේ යකඩ මැණිම

අය ආස කරන ලස්සන ලස්සන සෙල්ලම් බඩු කඩවල්වල තියනවා.ඉතින් මේ නිර්මාණ පියසෙන් බෝනික්කො,සුරතල්

කෙනෙක්.

"මම හරි ආසයි මැනුම් ගෙතූම් වැඩ වලට.ඉතින් දවසක් මට හිතනා පුංචි ළමයිගේ සෙල්ලම් බඩු මහන්න.චිතකොට මට ඒවා මහන්නෙ කොහොමද කියලා අදහසක් තිබුනෙ නෑ.මම කළේ හදපු පොඩි සෙල්ලම්

සතෙක් ගෙනල්ලා ඒක ලෙහලා පතරම අරගෙන මම ඒක තනියම හිතලා මැනුවා.ඔය විදිහ තමයි මම මුලින්ම බෝනික්කෝ , සත්තු ඒම හදන්න ඉගෙන ගත්තේ"

මෙ විදිහට පටන් ගත්තු ඇගේ මැනුම් ගෙතූම් කලාව අද වෙද්දී ඇගේ ජීවනෝපාය වෙලා තියනවා කියලයි ඇය අපිට කිවුවේ.

මොකද දන්නවාද ආස දේකින් යමක් කරන්න ගත්තහම ඒ දෙයින් ඉක්මනට දියුණු වෙන්න පුලුවන්



ඇය අද කාලේ තරණ තරණයන්ට වගේම කාන්තාවන්ටත් හොඳ උදාහරණයක්. මොකද ඇය ඉවත දමන දේවල් වලින් නැවත ප්‍රයෝජනයක් ගන්නත් අමතක කලේ නෑලු.

"මම බෑග් හඳුන්වන නම් ජාතික ශිල්ප සභාවෙන් ඉගෙන ගත්තේ. කෙසෙල් කෙදි නිර්මාණ ඉගෙන ගත්තේ කර්මාන්ත සංවර්ධන දෙපාර්තමේන්තුවේ කරපු පුහුණුවකින්."

තමන්ගේම හයි හක්කියෙන් දියුණු වෙන්න ඕන නම් කොච්චර දේවල් තියනවාද කරන්න. ඉතින් අපේ කාලේ යුවතියන්ට ඇය හොඳ උදාහරණයක් කියලා මට

හිතෙනවා. මොකද රැකියාවක් නොයන්නෙ වෙහෙසෙන යුගයක මෙවැනි නිර්මාණශීලී පුද්ගලයෝ හරි අඩුයි කියලයි ඇය අපිට කිවුවේ.

"මම ව්‍යාපාරය පටන් ගත්තේ 2007 අවුරුද්දේ. මොකද මම තව කෙනෙක් යටතේ වැඩ කරන්න කැමති නෑ. මම නිතරම හිතුවේ කවදාහරි මගේම කියලා දෙයක් ව්‍යාපාරයක් පටන් ගන්නවා කියලා."

තමන්ගේම දෑතින් නිර්මාණය වෙන මේ අපුරු දේවල් දෙස බලමින් ඇය කීවේ නිහතමානී ආඩම්බරයයෙන්.

" මම මේ දේවල් කරන්නේ මහේම උත්සාහයෙන්. මට වෙළෙඳපොල ගැන නම් බයක් තිබුනෙ නෑ මොකද මගේ නිර්මාණ ගොඩක්ම පුංචි ළමයින්ට ගැළපෙන ඒවා හින්දා මම සාධාරණ මිලකට දෙනවා.

මේ වෙද්දී මම අනුරාධපුර විස්කම් පියසේ අලෙවි කුටියක් කරනවා. ඒවාගේම කොළඹ ලක්සල් මගේ නිර්මාණ තියනවා. ඒ වගේම මගේ අලෙවි සැලෙන් මගේ නිර්මාණ ගන්නත් පුලුවන්."

කොපමණ දුෂ්කරතා තුබුනද ඇගේ මේ උත්සාහය නිසාම ඇයට රජයෙන්ද සහයෝගය දැක්වූ බවයි ඇය කිවුවේ. ඇය තමන්ගේම උත්සාහයෙන් අලෙවි සැලක්ද පවත්වාගෙන යන බව ඇය කීවේ නිහතමානී සතුටින්.

"මම 2007 ජාතික ශිල්ප සභා අඩිමන තරගයට සහභාගි වුනා. ඒකෙන් මට මුදල් තෑගි, සහතික ලැබුණා."



අද වෙනකොට ඇගේ නිර්මාණවලට ප්‍රතිචාර බෙහෙවින් ලැබෙනවාලු. ගොඩක් දෙනෙක් ඇනවුම් භාරදෙනවා කියලයි ඇය අපිට කීවේ. ඇගේ මේ ව්‍යාපාරය කරගෙන යද්දී ඇයට අභියෝග බාධක ඒමත් ආවලු.

"මුල් කාලෙදී මට මහන්න මැෂිමක්වත් තිබුනෙ නෑ. දැන් ඒ අඩුපාඩු හදාගෙන යනවා. දැන් මම ඉහළ තැනක ඉන්නවා. මම කැමතියි මගේ ව්‍යාපාරයක් හොඳ මට්ටමකට ගෙනල්ලා දෙනුත් දෙනෙකුට රැකියා අවස්ථා දෙන්න."

ඇගේ චිකම පැතුම දහසකුත් තරණ තරණයන්ගේ බලාපොරොත්තු වෙනුවෙන් තම ව්‍යාපාරයේ ඉඩක් වෙන් කිරීමයි. ඉතින් අවසාන වශයෙන් ඇය අපේ පාඨකයන්ට පණිවිඩයක් එක් කරන්නට අමතක කළේ නෑ.

"සුලුවෙන් හෝ තමන්ගේ ව්‍යාපාරයක් පටන් අරගෙන දියුණු කර ගන්න. කාටවත් බරක් නොවී ජීවත් වෙන්න. විනෙම අයට අත හිත දෙන්න මම කැමතියි."

චිකිත්සා පරදවමින් නැගිටින්න වෙර දරන රටක අන් අයට නැගිටින්න අත දෙන මෙවැනි කාන්තාවන් අගය කළ යුතුමය. රැකියාවක් මත යැපීම වෙනුවට තමන්ගේම ස්ව ශක්තියෙන් ලොව දිනන්න ජීවිතය සොයන ඇගේ මේ ලොගතුකම අගනේය.



ප්‍රථමන කොඩිකාර  
කලාත්මක විශ්වවිද්‍යාලය



# උසස් පෙළ ව්‍යව

# වෛද්‍ය සිහිනාක නිෂ්චයාචාරයන්ගේ සැබැවැත්වීම.

ආමේනියාවේ - YSMU

රාජ්‍ය වෛද්‍ය විශ්වවිද්‍යාලයේ  
දොරටුව දැන් ඔබට විවෘතයි

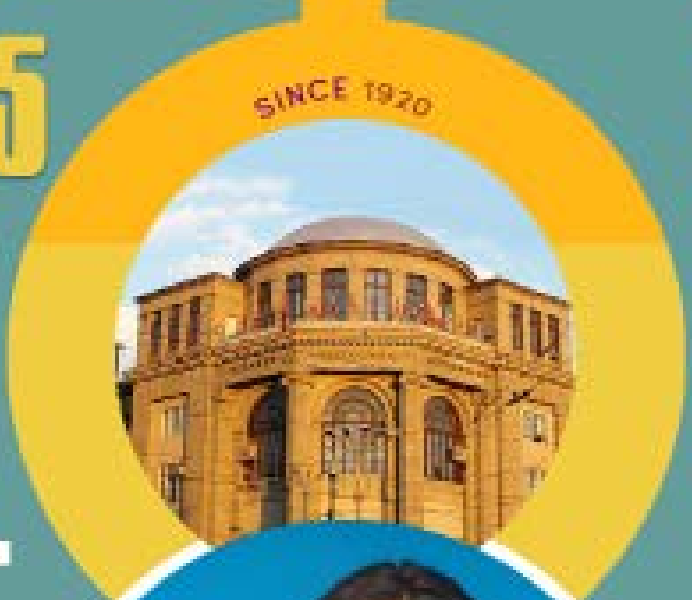
සම්පූර්ණ ඉංග්‍රීසි මාධ්‍ය අධ්‍යාපනය.

සුරක්ෂිත සාමකාමී ප්‍රවේශන  
රාජ්‍ය වෛද්‍ය විශ්ව විද්‍යාලයකි.

රාජ්‍යවලින් ගෙවීමේ හැකියාව

# 35%

## දක්වා ශිෂ්‍යත්ව.



SLMC - WHO - AMC - GMC - ECFMG - CAMC - EU අනුමතයි.

[www.ysmu.am](http://www.ysmu.am) - [www.ysmu.lk](http://www.ysmu.lk)

# 0777 855 855 / 0787 855 855

# *Beautiful Himashi Athapaththu*



**DRESSED BY  
SUMALI RUPASARI  
RUPASARI BRIDAL & BEAUTY SALON  
0777 40 57 05**

**PHOTOGRAPHY  
KANCHANA BANDARA.**







මෙවර සුන්දර මනාලිය ලෙස **PINK** හැඩ කරන්නේ තවත් එක් සුන්දර යුවතියකි. ඇය හිමාමි අතපත්තු. ඇයව මෙලෙස සුන්දර මනාලියක ලෙස හැඩ ගන්වනු ලැබුවේ ප්‍රචීණ රූපලාවණ්‍ය ශිල්පීහි අලව්වි රූපසාරී **bridel and beauty salon** හි සුමාලි රූපසාරී පින්ගමගේ විසිනි. හිමාමිගේ සුන්දර රූ සපුට මෙලෙස හිත් ඇඳ බැඳ තබන ලෙස ඡායාරූප ගත කරනු ලැබුවේ **studio prime focus** හි ඡායාරූප ශිල්පී කාන්තා ධර්මානන්ද විසිනි.

මේ මහරම් යුවතියව හැඩගන්වා ඇත්තේ සාමුදායික උඩරට මනාලියක් ආකාරයටය. ඇයගේ සමේ පැහැය, ඇයගේ උස සහ ඉරියව් අනුව ඇයට සාමුදායික ඔසරිය හොඳින්ම ගැලපී තිබේ.

ඇයහැඩවී තිබුණේ ලේස් ඕෆ් වයිට් ඔසරියකිනි. පර්ල් සහ ක්‍රිස්ටල් නිසා ඔසරියට ගම්බිර පෙනුමක් ලැබී ඇත. ඇය පෙනුමින් සිහින් සිරුරක් හිමි යුවතියක් නිසා ලොකු බෝඩර් එකකට නොගොස් කුඩා බෝඩර් එකක් යෙදීමෙන් ඔසරියට වෙනස්ම මුහුණුවරක් ලැබී ඇත.



ඇයට පළඳවා ඇති ආහරණ සම්පූර්ණයෙන්ම ගෝල්ඩ් වර්ණයෙන් නිර්මාණය කර ඇත. ඒ අහරණවලට ගෝල්ඩ් පර්ල් මිශ්‍රකර ඇති නිසා එය ඔසරියට හොඳින් ගැලපී තිබේ. එයින් ඇයට ලැබී ඇති වෙනස්ම සුන්දරත්වයකි.

ඇය සාමුදායික උඩරට මනාලියක් නිසා මාල 7ම පැළන්දවා තරමක් සිහින්තුන් තැල්ලක් යොදා ගෙන ඇත. සාමුදායික බව තව තවත් ඉස්මතු කරලීමට හිසට ඉර, හඳ පදක්කම් දෙක ද එකතු කරගෙන තිබේ. ඇයට ඇත්තේ දිගැටි මුහුණක් නිසා කරාඹු සහ කර මාලය ද තෝරාගෙන ඇත්තේ ඊට ගැලපෙන ආකාරයටය.

සාමුදායික උඩරට මනාලියන් බොහෝවිට සැරසෙන්නේ සරල මෙක් අප් එකකිනි. ඒ නිසාම හිමාමිටත් එවැනිම සරල මෙක් අප් එකක් යොදාගෙන තිබේ. මෙහිදී අයි ශැඩෝ එක සඳහා බුට්‍රින් සහ සිල්වර් වර්ණයන් යොදාගෙන ඇත. හෙවි අයි ශැඩෝ එකක් යොදා ගැනීමෙන් ඇගේ මුහුණේ ඉරියව් හොඳින් ඉස්මතු වී ඇත. ඇයගේ තොල් ආලේපනයට යොදාගෙන ඇත්තේ සමේ වර්ණයට ආසන්න රෝස පැහැයට ආසන්න වර්ණයකි.

සාමුදායික මනාලියකට ආවේනික



කොණ්ඩ මෝස්තරය වන්නේ පිටුපසට කොණ්ඩය පිරා බන් එක යෙදීමයි. ඇයටත් ඒ ආකාරයටම කොණ්ඩා මෝස්තරය දමා ස්වභාවික මල් වලින් අලංකාර කර ඇත. පිච්ච පොහොට්ටු ඒ සඳහා වැඩි වශයෙන් යොදාගෙන තිබේ.

මල් කළඹ නිර්මාණය කර ගැනීමේදී වැඩි වශයෙන් එකතුකරගෙන ඇත්තේ සුදු වර්ණ රෝස මල් ය. සම්පූර්ණ මල් කලඹටම නැවුම් මල් යොදාගෙන ඇති නිසාත් කොළ වර්ග එකතු කරගෙන ඇති නිසාත් ස්වභාවික බව අපූරුවට දිස් වේ.

සාරිය, මේක් අප්, ආහරණ සහ මල් කළඹ ආදි සියලුම අංග එක් වූ පසු මේ ආකාරයට ඉතා සුන්දර සාමුදායික උඩරට මනාලියක් හිම වේවි.

සමාධි විජේසූරිය



# ଭୌଷଣ

ଫଳମୁକ୍ତ ଉପଭୋଗ ଓ ଫଳମୁକ୍ତ ଉପଭୋଗ



Experience the new taste



033 22 35 111

ଅପ୍ଲିକେସନ୍ ଡାଉନଲୋଡ୍ କରନ୍ତୁ

PickMe  
Food

Uber  
Eats



London Sky Lounges

අප සෑම දෙනාම වගේ ජීවිතේ මුහුණදුන්න හෝ මුහුණ දෙන විවිධ අවස්ථා සිද්ධි ගැන හෝ කිසියම් කෙනෙක් කියපු දෙයක් නැත්නම් තමන්ගෙන් තව කෙනෙක්ට සිදුවුණු අතපසුවීමක් ගැන හෝ ඔබේ ජීවිතය ගෙවෙන දිනා බලලා ඕනෑවටත් වඩා සිතන්නට පෙළඹෙයි.

දැන් ඉතින් ඔබත් වලෙස හිතනවා ද , නැද්ද කියන කාරණාව ගැන සිතන්නට කලින්

විසේ වීමට හේතු සහ ඊට පිළියම් මොනවා ද යන්න ගැන සිතා බැලිය යුතුය.

දෙයක් පිළිබඳව පමණට වඩා සිතීම නැතිනම්

'Overthinking' යන

වචනයෙන් අදහස්

කෙරෙන්නේ කිසියම්

සිදුවීමක් සිදුවීමට පෙර හෝ

සිදුවීමට පසුව ඒ පිළිබඳව

අනවශ්‍ය ලෙස සිතීන් දේවල්

මවාගෙන කල්පනා කිරීමයි. මේ

ආකාරයට කෙනෙක් ඕනෑවට

කාලයේ මුහුණ දීමට සිදු වූ බියජනක සිදුවීම්, තනිකම වැනි දේවල් හේතුවෙන් මෙම තත්ත්වයට නැඹුරු වේ. සෑමදේම නිශ්චිතයි කියා සිතීම, සෑමදේම පරිපූර්ණයි විසේ නැතහොත් අවස්ථානුකූලව ලැබෙන දේ භාරගැනීමට ඇති නොහැකියාව, විසේත් නැති නම් අධික බිය වනම් බාහිර බලපෑම් වලට බිය වී සිතුවිලි හරහා නොයෙක් ප්‍රශ්න ගොඩනගාගෙන කල්පනා කිරීම ආදිය මේ යටතේ සිදු වේ.

# ඔයන් ඔහා දෙයක් ගැන ඔහාවට වඩා හිතනවාද?

වඩා සිතීමට හේතුවන කාරණා බොහෝ ඇත. වලෙස සිතීමට පෙළඹෙන එක් කාරණාවක් වන්නේ ඒ පුද්ගලයාට කුඩා කාලයේ සිටම ඇති පුරුද්දයි.

කුඩා කාලයේ සිටම පමණට වඩා දේවල් ගැන සිතීමට පුරුදු වුනාට පසු ඒ කෙනා වයසින් වැඩෙන විටදීත් වය මගහැර ගැනීමට නොහැකි වේ. සමහර විට කුඩා

මේ හරහා මානසික අවපීඩනය, කාංසාව, පශ්චාත් කම්පන ආකාරි ආබාධය වැනි මානසික ආබාධ මෙන්ම හිසේ කැක්කුම උදරයේ වේදනාව, ගැස්ට්‍රයිටිස් වැනි ශාරීරික ආබාධයන්ට ගොදුරු වීමටත් විය හේතුවේ.

## එසේනම් පමණට වඩා සිතීමෙන් ගැලවෙන්නේ කොහොම ද?

මේ ලෝකයේ තමන් නොසිතන දේවල් සිදුවෙනවා වගේම තමන්ට පාලනය කරන්නට නොහැකි දේවල් සිදුවෙනවා යන යතාර්ථය තේරුම්ගත යුතුය. අනවශ්‍ය ප්‍රශ්නයක් ජීවිතයට ළඟා වූ විට ඒ මතම චල්බ නොසිට ඒ දේවල් කාලයට භාර දී විසඳුම් සෙවීම කළ යුතුය. විසේත් නැතිනම් ජීවිතයේ තමන්ට වැඩියෙන් ම



අවුල් සහගත වන දේවල් වලින් හැකි පමණ ඉවත් වී සිටිය යුතුය. තමන්ට පීඩාකාරී සිතුවිලි පැමිණි විට ඔබ කරන්නට කැමති කුමන හෝ විනෝදාංශ කටයුත්තක, නිර්මාණයක, කාර්යාලීය කටයුත්තක වැනි තමන් පෙළෙන ගැටලුවට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස් දෙයක යෙදෙන්න.

වසේත් නැතිනම් අලුතින් දෙයක් ඉගෙන ගන්න. ශරීරයට ව්‍යායාම් ලැබෙන කටයුත්තක නිරත වීම නම් වඩාත් හොඳයි. ඉන් ගත වෙහෙසෙන නිසා ඔබ වැඩි වැඩියෙන් හුස්ම ගන්නා අතරේම රුධිර සංසරණයත් හොඳින් සිදු වේ.

විසින් දුක, පසුතැවීම ඇති කිරීමට බලපාන හෝමෝන නිපදවීම අවම ව ගොස් ඔබට නව ජවයක් ලැබුණු හැඟීමක් ඇති වේ.

වමෙන්ම තමන්ගේ සිතේ දුවන තමන්ව පීඩාවට පත්කරන ප්‍රශ්න තමන්ට විශ්වාසවන්ත තමන්ගේ අම්මා, තාත්තා හෝ සමීප මිතුරෙක් හෝ ස්වාමිපුරුෂයා හෝ විශ්වාසවන්ත අයෙකුට කීම

තුළින් මනසට සහනයක් අස්වැසිල්ලක් ලබාගත හැකිය. ඒ වගේම අනාගතය හෝ අතීතය ගැන නොසිතා වර්තමානය තුළ ජීවත් වන්න.

ජීවිතේ එන කිසිම දෙයක් ගැන පසුතැවෙන්නේ නැතිව ඒ සඳහා තමන්ට කරන්න පුලුවන් දේ ගැන සිතා ජීවිතය ඉදිරියට රැගෙන යා යුතුය.

අප ළඟ තියෙන එකම දේ කලකිරීම, දුක, ඕනෑවට වඩා කල්පනා කිරීම නම් අපිට අත්දැකීම් ලැබෙන්නේ සෘණාත්මක දේවල්. නමුත් අපි ළඟ ඇත්තේ සතුව මිශ්‍ර වුණා ධනාත්මක දේවල් නම් අපිට ඕනම ගැටලුවක දී ඒ සඳහා ධනාත්මකව බලන්නට හැකියාව ලැබෙයි.

මේ නිසා සෑම මොහොතකම තමන්ගේ සිතට එන ධනාත්මක සිතුවිලි වලට ඔබේ සිත අත්කර ගන්නට ඉඩ දෙන්න. සෑම දෙයක් ගැනම ඕනෑවට වඩා සිතීමෙන් වන්නේ තමන්ටම අයහපතකි.

අතීතය ගෙවී අවසන් ය.

අනාගතය තවම පැමිණ නැත. නමුත් වර්තමානය තුළ උදා වී ඇති ජීවිතය අවබෝධයෙන් , ධනාත්මකව ගත කළහොත් ඔබට ඔබේ ජීවිතය සුවදායී ලෙස ගත කළ හැකිය.

**එච්.එම්.අමන්දි නේරන්**  
**කැලණිය විශ්වවිද්‍යාලය**



**සිතට එන ධනාත්මක සිතුවිලි වලට ඔබේ සිත අත්කර ගන්නට ඉඩ දෙන්න**





www.cap.lk

FOLLOW US



@CAPCeylon



# CAP CEYLON™

CONNECT WITH NATURE



37/E/3, AMBASEWANA AVENUE, KALAGEDIHENA, SRI LANKA

M| +94 777 557 558

W| www.caporganic.com

E| info@caporganic.com