



මෙත් සවිය

මහජන අධ්‍යාපන සංවර්ධන මෙහි සංසදය

METH SAVIYA NEWS LETTER

සාමාජිකයන් සඳහා තොරතුරු පත්‍රිකාව 2011 ජනවාරි මෙත් සවිය අරඹන කාණ්ඩය දායකයන්ගේ කලාපය



නිතින් මෙන් සිතින් මම් වෙසෙම්	වා
ගතින් මෙන් සිතින් රෝ මුදුම්	වා
බැතින් තුන් රැවින් ඔප් නගම්	වා
මෙතින් හෙන් පියම් වා නිවෙම්	වා

ශ්‍රී විජයාරාමය, ෆෙඩ්කා පාර, කොළඹ 06

දු.ක.: 0714 014467 දු.ක./ෆැක්ස් : 011 2505088 වෙබ් අඩවිය : www.methsaviya.org විද්‍යුත් තැපෑල : office@methsaviya.org



අපගේ මිලන දාන සීල භාවනා වැඩ සටහන හා රැස්වීම 2011 අප්‍රේල් මස 03 වන ඉරු දින රාජගිරිය කලපලුවාව ගෝතම තපෝවනයේ දී පැවැත්වේ. එදින වැඩසටහනට සහභාගී වන සියළු සාමාජිකයින් සිල් සමාදන් වීමට සුදුසු ඇදුමින් පැමිණෙන්නේ නම් මැනවි. එදින පැමිණෙන විට හීල් දානය හා දහවල් දානය සඳහා ඔබට හා තවත් කෙනෙකුට සැකෙන සේ පළතුරු රැගෙන එන්න. මෙන් සවිය භාවනා පවුල් වල සාමාජිකයින් එක් වී (දුරකතන මගින් සාකච්ඡා කර) අවශ්‍ය දානය රැගෙන ඒමද සිදු කළ හැකිය.



මිලන දාන-සීල-භාවනා වැඩසටහන සහ සඳහම් වාර්තාව 2011:04:03

තපෝවනය භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ භාවනායෝගී ස්වාමීන් වහන්සේලා 35 නමක් හා ගිහි යෝගීන් කිහිප දෙනෙකු වැඩ වසති. මෙදින හීල් දානය, දවල් දානය හා ළමා නිවාසයට දානය මෙන් සවියෙන් පිරිනැමේ. මෙම භාවනා මධ්‍යස්ථානයට පිරිකර පූජා කිරීමට කැමති හවතුන් භාවනා මධ්‍යස්ථානයට දැනට ගිහව පවතින පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය වලින් (ගරු නායක ස්වාමීන්ද්‍රයන්ගෙන් හා ලියන මහතාගෙන් අප කල විමසීමෙන් දැනගත් පරිදි) යමක් පූජා කරන්නේ නම් එය විවාර බුද්ධියෙන් කරනු ලබන මහත් පුණ්‍යකර්මයක් වනු ඇත. භාවනා කරන ස්වාමීන් වහන්සේලා වෙනුවෙන් මදුරු දුගර, රෙදි පාපිසි, බල්බ, ඉදුල්, සබන්, දුන් බෙහෙත්, ටෝවි, ඉටිපන්දම්, පෙත්ටෝවි බැටරි හා ඉගෙන ගන්නා ස්වාමීන් වහන්සේලාට අවශ්‍ය 4 කඩදාසි කොල, පොත් පත් බෝල්ට් පොයින්ට් පෑන් ආදිය දැනට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යයි. මීට අමතරව මධ්‍යස්ථානයේ නඩත්තු කටයුතු (නීත්‍ය ආදේශන වැනි) සඳහා මුදල් පරිත්‍යාගයන්ද කළ හැක. (මේ පිළිබඳ වැඩි විස්තර අවශ්‍ය නම් මෙන් සවිය දාන ශීල භාවනා වැඩසටහනේ සංවිධායක සරත් ඉලංගන්තිලක මහතා වෙත දු.ක. 0714340107 මගින් අමතා දැනගත හැක.) සහභාගී වන අය වෙනුවෙන් ගිලන්පස පූජාව (උදේ-සවස) දීමට කැමති අයට භාරගත හැක. (මෙන්සවිය කාන්තා කමිටුව හෝ කාර්යාලයට දන්වන්න.) එදින පෙ.ව. 8.00 වන විට කලපලුවාව ගෝතම තපෝවනයේදී අටසිල්දීමට බලාපොරොත්තු වන බැවින් පුද්ගලිකව පැමිණෙන පිංවතුන් පෙ.ව. 8.00 වන විට තපෝවනයට පැමිණ සිටිය යුතුය. (බොරැල්ල බසු නැවතුම් පොලෙන් මාර්ග අංක 150 බස් රථයෙන් පැමිණෙන විට තපෝවනය අසලින් බැසීම සිදු කළ හැකිය. ලිපිනය - ගෝතම තපෝවනය, කලපලුවාව, මුල්ලේරියාව, නව නගරය) මීට අමතරව මෙන් සවිය මගින් වැල්ලවත්ත ශ්‍රී විජයාරාමයෙන් පෙ.ව. 7.30 ට බස් රථයක්ද, කොළඹ 7 බොද්ධාලෝක මාවතේ ධර්ම ගවේශී බොද්ධ ආශ්‍රමය අසලින් පෙ.ව. 7.45 ට බස් රථයක්ද තපෝවනය බලා පිටත් කිරීමට කටයුතු යොදා ඇත. වැඩි විස්තර සම ලේකම් වමන්ද මහතා අමතා (0777 390906 / 0777 790076) දැන ගත හැක. ප.ව. 4.00 ට වැඩසටහන අවසන් වූවාට පසු අවශ්‍ය අයට බොරැල්ලට පැමිණීමටද බස් රථ සේවාව යොදවා ඇත. මෙන් සවිය බස් රථ යොදාගන්නේ නම් බර පැන රු. 100 ක් වේ.

බුදුන්වහන්සේගේ ප්‍රථම ලංකාගමනය සිදුවූ කේෂධාතුන් වහන්සේලා තැන්පත් කර ඇති මහියංගන රජමහා විහාරය වැඳ පුදා ගැනීමට පැමිණෙන ලක්ෂ සංඛ්‍යාත බැතිමතුන් සඳහා පානිය ජලය සැපයීමේ මහා පුණ්‍ය කර්මය මෙන් සවිය මගින් ආරම්භ කිරීම



සුද්ධියේ නිමාවත් සමඟ පොහෝ දිනට මහියංගනය වැඳ පුදා ගැනීමට හා සිල් සමාදන් වීමට ලක්ෂයකට අධික ජනකායක් දුර බැහැර සිට පැමිණේ. මෙම පිරිසට පානිය ජලය හා ස්නානයට ජලය සැපයීමට කිහිප විටක් විවිධ ධනවතුන් හරහා ඉටු කර ගැනීමට උත්සහ කලත් එය ව්‍යර්ත වූ බව විහාරාධිපති උරුලෑවත්තේ ධම්මරක්ඛිත නාහිමියෝ පැවසූහ. මෙය මෙන් සවිය හරහා ඉටු කර දීමට අප කැමැත්ත ප්‍රකාශ කර සිටියෙමු. මෙහි ස්ථාන පරීක්ෂණය සඳහා මෙන් සවිය සභාපති ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න උපසභාපති නිහාල් මෙන්ඩිස් මහතා 2010 දෙසැම්බරයේදී ගොස් විමසීමෙන් පසු ලක්ෂ 05 වියදමින් නවීන ජල පිරිපහදු පද්ධතියක් යොදා මහවැලි ගඟෙන් ගන්නා ජලය පෙරා ජලය සැපයීමේ ක්‍රමවේදයක් ගැන සැහීමකට පත්ව ඇත. ගෞතම බුදුන් වහන්සේ බුද්ධත්වයට පත්ව වසර 2600 ක් 2011 වෙසක් පොහෝ දිනට සපිරේ. බුදුන් වහන්සේ මහියංගනයට වැඩම කලේ බුද්ධත්වයෙන් නවවන මාසයේය. එහෙයින් මෙම 2600 වන සම්බුද්ධ ජයන්තිය අලලා මෙම ජල සැපයුම් පද්ධතිය විවෘත කිරීමට අප බලාපොරොත්තු වෙමු. මේ සඳහා මුදල් ආධාර කාර්යාලයට ලබා දී රිසිට් පතක් ලබා ගන්න. රු. 25000/- වැඩියෙන් ආධාර කරන පිංවතුන්ගේ නම් එහි පලකයක සඳහන් කරනු ඇත. මෙය විවෘත කිරීම සඳහා බස් රථ කීපයකින් යාමට බලාපොරොත්තු වේ.

2009-2010 ඉටු කරන ලද මහා පුණ්‍ය කර්තව්‍යයන්....

- බුදු පහස ලද මිරිස වැටිය සල පතල මළුවේ අවශ්‍ය කොටසේ ගල් අතුරා ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීම.
- යාපනය නාගදීප විහාරයට වැසිකිලි පද්ධතියක් තනා පූජා කිරීම. (හෙලිකොප්ටර් වලින් පවා ගොඩනැගිලි ද්‍රව්‍ය ගෙනයාම)
- A9 මාර්ගයේ කිලිනොච්චි ලුම්බිණි විහාරයට වැසිකිලි පද්ධතියක් හා ජල පද්ධතියක් තනා පූජා කිරීම.



මෙත් සවිය

මනස අධ්‍යාපන සංවර්ධන මෙහි සංසදය



ශ්‍රී විජයාරාමය, ෆෙඩ්‍රිකා පාර, කොළඹ - 06

දුර : 0714 014467 දුර/ෆැක්ස් : 011 2505088 වෙබ් අඩවිය : www.methsaviya.org විද්‍යුත් තැපෑල : office@methsaviya.org

අප ගැන වචනයක්...

මෙත් සවිය සංසදය නිරවුල් මනසක් ඇති වර්ධනය කරගත් මානසික ශක්තියක් සහිත බුද්ධිමත් ශ්‍රී ලංකික ජනතාවක් බිහි කිරීමේ අරමුණින් අරඹන ලද සාමාජිකයින්ගේ එකතුවකි. ඒ ඒ ක්ෂේත්‍රයන්ට අදාළ විශේෂඥයින් හා උගතුන් ගෙන්වා සාමාජිකයින් දැනුවත් කරනු වස් විවිධ වැඩසටහන් මෙමගින් පැවැත්වීම වේ. වැඩසටහන් සඳහා මාතෘකා තෝරා ගැනීමද සාමාජිකයින්ගේ කැමැත්ත/ඉල්ලීම මත සිදුකරනු ලැබේ. සංසදය විසින් පවත්වනු ලබන සාර්ථකව ඉගෙන ගන්නා අන්දම හා විභාග සමත් වන

අන්දම, කාල කළමනාකරණය, නායකත්වය, ත්‍රෛමාසික චිත්ත සංයම අභාසය හා භාවනා වැනි වැඩසටහන් සඳහා සහභාගී වීමේ වරප්‍රසාදය සියලු සාමාජිකයන්ට හිමිවේ. මීට අමතරව සාමාජිකයින්ගේ දැනුම හා ශික්ෂණය වර්ධනය කිරීම සඳහා සෑම මාස තුනකටම වරක් දාන-සීල-භාවනා වැඩසටහන්ද පවත්වනු ලැබේ. සංසදයේ ප්‍රධාන නිලතල දරණ විධායක කමිටු හා ක්‍රියාකාරී කමිටු සාමාජිකයින් මාංශ භක්ෂණයෙන් හා රහමේර පානයෙන් තොර දිවි පැවැත්මක් ඇති අය වීම මෙහි පෙරදැරව කටයුතු කරන මෙම සංසදයේ විශේෂත්වයකි.

මෙත් සවිය විධායක කමිටුව 2010

ගරු අනුශාසක
ශ්‍රී විනසාවාරිය ශ්‍රී ධර්ම රක්ෂිත වංසාලංකාර අමරපුර නිකායේ අධිකරණ සංඝනායක අතිපූජ්‍ය අභංගම ආනන්ද මහා ස්ථවිරයන් වහන්සේ

ගරු සභාපති
විද්‍යා කීර්ති, ශාසනදීපන, ලෝකාර්ථවාරි, විද්‍යාවාචස්පති දේශමානස, විශ්ව විද්‍යා අධිමනෝවිද්‍යාවේදී, නාලන්දා කීර්ති ශ්‍රී ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතා

ගරු උප සභාපතිවරු
ඉංජිනේරු සරත් ඉලංගතිලක මහතා
නිහාල් මෙන්ඩිස් මහතා

ගරු සම ලේකම්වරු
තුසිත දොඹගොඩ මහතා
වමින්ද බලවෙදගේ මහතා

ගරු කාණ්ඩාගාරික
වාසනා රණසිංහ මහතා

ගරු උප කාණ්ඩාගාරික
ජනක සුවඳරත්න මහතා

ගරු කාරක සභිකවරු
නාලක ඵදිරසිංහ මහතා
පී සූරිය ආරච්චි මහතා
සුසන්ත යාපා මහතා
රංජිත් සොයිසා මහතා
එස්.කේ.කළුබෝවිල මහතා
බන්දු අබේරත්න මහතා

සාමාජිකයින් සඳහා වැදගත් තොරතුරු සහ ඉදිරි වැඩසටහන් පිළිබඳ විස්තර

2011 පෙබරවාරි 06 ඉරු දින - මෙත් සවිය වාර්ෂික මහා සභා රැස්වීම

2010 අයවැය ඉදිරිපත් කිරීම හා නිලධාරී මණ්ඩලය පත්කරගැනීම ප.ව. 2.00 ට පැවැත්වේ. කොළඹ 07, බෞද්ධාලෝක මාවතේ ධම්ම ගවේශී බෞද්ධ ආශ්‍රමයේදී පැවැත්වෙන ධර්ම දේශනාව අවසානයේදී මෙය පැවැත්වේ. ඒදින සාකච්ඡාව සඳහා නව යෝජනා ඇත් නම් කාර්යාලයට බාරදෙන්න. මෙතෙක් සාමාජිකත්වය අලුත් නොකර ඇති සියලුම දෙනා වාර්ෂික මහා සභා රැස්වීමට පලමුව සාමාජිකත්වය අලුත් කරගන්නා ලෙස ඉල්ලා සිටීමු.
ඒදිනට අනුපමය සේවයක් කර ඇති පුද්ගලයන්ට මෙත් සවිය මෙහිභූෂණ ගෞරව උපහාර සම්මාන පිරිනැමීමද සිදුකරනු ලැබේ. (විස්තර ඇතුළු පිටුවල).

21 වන චිත්ත සංයම අභ්‍යාස හා භාවනා වැඩසටහන

මීලඟ 21 වන භාවනා වැඩසටහන මාර්තු මැද භාගයේදී ආරම්භවනු ඇත. ඉල්ලුම් පත් බාරගැනීමේ අවසාන දිනය 2011 පෙබරවාරි 27 වේ. අයදුම්පත් සඟරාවේ ඇතුල් පිටුවෙන් හෝ මෙත් සවිය වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගන්න.

19 වන අධි මානසික විද්‍යා හා පංචඅභිඥාන වැඩමුළුව 2011 පෙබරවාරි 13 ආරම්භ වේ.

ජලජ ජීවිතාරක්ෂක පුහුණු පාඨමාලාව සෑම සෙනසුරාදාදාම පැවැත්වේ. (වැඩි විස්තර කාර්යාලයෙන්)





2011.03.06 සාර්ථකව ඉගෙන ගන්නා අන්දම හා විභාග සමත් වන ක්‍රම පිළිබඳ වැඩමුළුව

මෙදින මාසික රැස්වීම වෙනුවට වසරකට වරක් පවත්වනු ලබන ඉහත වැඩ සටහන බොරැල්ල Y.M.B.A ශාලාවේදී ප.ව.1.00 සිට 5.00 දක්වා පැවැත්වේ. පාඩම් කිරීමේ නවීන ක්‍රම, වේගයෙන් ලිවීමේ හා කියවීමේ ක්‍රමවේද, සටහන් ලිවීමේ ක්‍රමවේද, ඉගෙනීමට බාධාවන මානසික රෝග හඳුනා ගැනීම, මතකය වර්ධනය සඳහා ක්‍රියා මාර්ග මුද්දි වර්ධන අභ්‍යාස, කාලසටහන් තැනීම ස්වයං යෝජනා ක්‍රම හා විභාගයකදී පිළිතුරු ලියන පිළිවෙළ යනාදී වැදගත් කරුණු රාශියකින් සමන්විත වන මෙම වැඩ සටහනට මෙත් සවිය සාමාජිකයින් හට හා ඔවුන්ගේ දරුවන් හට නොමිලයේ සහභාග විය හැකිය.(සාමාජික නොවන ඕනෑම වැඩිහිටි කෙනෙකුට හෝ පාසැල් සිසුන්ටද මේ සඳහා සහභාගි විය හැකිමුත් සපයනු ලබන මුද්දින ද්‍රව්‍ය හා ශාලා ගාස්තු සඳහා යන බර පැන පියවීම සඳහා රු 500/- ක ආයෝජනයක් කලයුතු වේ. උපතේ සිට මරණය දක්වා නොකඩවා සිදු කරනු ලබන ක්‍රියාවලියවන් වන ඉගෙනීම නිසි පරිදි සිදු කරන අන්දම පිළිබඳ වැඩිහිටි හා ළමා සියළුදෙනාහට වැදගත් වන මෙම වැඩමුළුවට සහභාගි වන සාමාජිකයින් කෙලින්ම එම ස්ථානයට හා සාමාජික නොවන අය අත්හම් ශාලාවේ ආසන වෙන් කර ගැනීම පිණිස දු.ක. 2505088 හෝ 0714014467 මගින් 2011.02.28 දිනට පෙර පරිපාලන නිලධාරී හෝරත් මහතා අමතන්න.

2011 මැයි 8 පෙ.ව. 9.00 සිට ලේ දන්දීමේ පුණ්‍ය කටයුත්ත

සම්බුද්ධ ජයන්තිය එළඹෙන වෙසක් මාසය අලලා කරනු ලබන ලේ දන්දීමේ වැඩසටහන වැල්ලවත්ත ශ්‍රී විජයාරාමයේදී පැවැත්වේ ඕනෑම අයෙකුට සහභාගි විය හැක.

පළමුවෙනි ඉරුදින මාසික රැස්වීම්

සෑම මසකම පළමුවෙනි ඉරුදින සිරිත් පරිදි අනිවාර්යයෙන් දාන-සිල-භාවනා වැඩසටහන් සඳහා සඳහම් වාර්තාවේනොයෙදෙන දින වලදී මාසික රැස්වීම් සහ විශේෂ දේශනය කොළඹ 07 බෞද්ධාලෝක මාවතේ පිහිටි ධම්ම ගවේශි බෞද්ධ ආශ්‍රමයේ දී පැවැත්වේ. එහෙයින් දැන්වීමක් ලැබුනද නොලැබුනද සෑම මසකම පළමුවන ඉරුදින (සඳහම් වාර්තාවල යෙදෙන දින වලදී හැර) ඉහත මාසික රැස්වීම් සඳහා ප.ව 2.00 - 4.00 අතර කාලය තුළ පැමිණෙන ලෙස සියලු සාමාජිකයින්ගෙන් මෙත් සිත් පෙරදැරව ඉල්ලා සිටින්නෙමු. ඉදිරි වැඩ සටහන් පිළිබඳ තොරතුරු වෙබ් අඩවියෙන්ද ලබාගත හැක. මෙම වැඩ සටහන සඳහා දිවයිනෙහි සුප්‍රසිද්ධ ධර්මදේශක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේන්ගේ වැඩම කරවීම හෝ පෞරුෂ වර්ධනය යෝගවැඩසටහන් ආදී විශේෂිත වැඩසටහනක් හඳුන්වාදීම සඳහා ගිනි හවිතකු හට හෝ ආරාධනා කරනු ලැබේ. මේ සඳහා වන සාමාජිකයින්ගේ යෝජනා වෙනොත් සහාපති/ලේකම් තුමා වෙත දන්වන්න.

පුජානුමි වල පානීය ජල ටැංකි සවිකිරීම/ පැන් පහසුකම් තැනීමේ ව්‍යපෘතිය

පුජනීය සිද්ධස්ථානවල ස්වාමීන් වහන්සේලාට හා වන්දනාකරුවන් සඳහා මෙත් සවිය මගින් පැන් පහසුකම් සඳහා ජල ටැංකි/ජල නල/කරාම ආදිය සවිකර දීමේ සද්කාර්යයක් අරඹා ඇත. ඔබගේ නමද සටහන්ව මෙම ටැංකි අනුරාධපුරය/පොළොන්නරුව වැනි ස්ථාන වල පමණක් නොව අවශ්‍ය වෙනත් සිද්ධස්ථාන වල පවා තනා එම සිද්ධස්ථාන වලට එන පිංවතුන්ගේ පවස නිවීමට කැමති සාමාජිකයන් වෙනොත් තම කැමැත්ත සහාපතිතුමා / ලේකම්තුමාට හෝ කාර්යාලයට දන්වන්න. අවශ්‍ය විටදී අප ඔබව අමතන්නෙමු. මේ සඳහා රු.10000/- 30000/- දක්වා (ස්ථානය මත වෙනස් වේ) වියදමක් දැරීමටද සිදුවිය හැක. තනිව හෝ කිහිපදෙනෙකු එක්වද මේ සඳහා දායක විය හැක. පැන් පහසුකම් අවශ්‍ය සුදුසු සිද්ධස්ථාන වෙනොත් අප වෙත දන්වන්න.

සාමාජිකයින් සඳහා සහ සාමාජිකයන්ගේ පවුල්වල අය සඳහා නොමිලයේ අපේ කණ්ණාඩි පරික්ෂාව හා අපේ කණ්ණාඩි ලබාදීම

ඉදිරියේදී පැවැත්වීමට නියමිත ඉහත වැඩ සටහන සඳහා කණ්ණාඩි කිහිපයක් හෝ ලබාදී දායක වීමට කැමති පිංවතුන් වෙන්නම් සහාපතිතුමා / ලේකම්තුමා වෙත දැනුම් දෙන්න.

මෙත් සවිය නොමිලයේ නීති උපදෙස් සේවය

සාමාජිකයින් සඳහා අවශ්‍ය නීති උපදෙස් කෙටි වශයෙන් දුරකතන මගින් හෝ මසකට වරක් හමුවී හෝ ලබා දීමට කැමති සාමාජික නීතිඥ මහත්ම මහත්මීන් වෙනොත් කාරුණික සහාපතිතුමා වෙත/ ලේකම්තුමා වෙත හෝ කාර්යාලයට දන්වන්න.

මෙත් සවිය ප්ලාස්ටික් හැඳුනුම්පත

ජායාරූප වලට පෙනී සිටි මෙතෙක් ප්ලාස්ටික් හැඳුනුම්පත් නොගත් සාමාජිකයන්ට ඒවා කාර්යාලයෙන් ලබාගන්නා ලෙස ඉල්ලා සිටීමු

සාමාජිකත්වය අළුත් කිරීම

සාමාජික පත්‍රයේ සඳහන් සාමාජිකත්වය වලංගු සීමාවේ දිනයට පෙර සාමාජිකත්වය අළුත් කර ගැනීමෙන් මෙත් සවිය සවිමත් කර ඉදිරි පුණ්‍ය කටයුතු කරගෙන යෑමට දායක වන ලෙස මෙත් සිත් පෙරදැරව මතක් කරමු. ඒ සඳහා කාර්යාලයට පැමිණීම අත්‍යවශ්‍ය නොවන අතර, ඒ වෙනුවෙන් ගෙවිය යුතු රු.500/-ක වාර්ෂික සාමාජික ගාස්තුව මෙත් සවිය නමින් ලියන ලද රේඛණය කල වෙක්පතක් හෝ ගෙවන කාර්යාලය. "වැල්ලවත්ත" ලෙස සටහන් කල මෙත් සවිය නමට එවන සාමාන්‍ය මුදල් ඇණවුමක් තම ලිපිනය ලියු රු.30/-ක මුද්දර කවරයක් හා පැරණි සාමාජික පත්‍රයද සමග ලියාපදිංචි තැපෑලෙන් ලේකම්,මෙත්සවිය, ශ්‍රීවිජයාරාමය, ගෙඩිරිකා පාර, කොළඹ 06 යන ලිපිනයට එවීමෙන් එවීමෙන් අළුත් සාමාජික පත්‍රය ලියාපදිංචි තැපෑලෙන් ලබා ගත හැකි බවද කාරුණිකව දන්වමු.

සංසදයේ ලිපි කටයුතු සඳහා මුද්දර පරිත්‍යාග

සංසදයේ ලිපි ගනුදෙනු කටයුතු සඳහා මුද්දර ගාස්තුව ලෙස විශාල මුදලක් වැයකිරීමට සිදුවී ඇති අතර, මෙම සද්කාර්ය සඳහා මුද්දර පරිත්‍යාග කිරීමට කැමති පිත්වතුන් හට රු.5/- මුද්දර කැමති ප්‍රමාණයක් පරිත්‍යාග කල හැකිය. ලබා දෙන මුද්දර ප්‍රමාණය ඒ සඳහා ඇති ලේඛනයේ සටහන් කරනු ලැබේ. මුද්දර 10 ට වැඩි ඕනෑම ප්‍රමාණයක් පරිත්‍යාග කරන විට සටහන් පොතට ඇතුල් කරනු ලැබේ මෙත් සවිය සංසදයේ පැවැත්මට හා එහි වර්ධනය සඳහා ඔබගේ ශාසනාලයැති දායකත්වය අගය කරන්නෙමු.

2011 අප්‍රේල් 12 සංඝගත දක්ෂිණාව

මෙත් සවිය අනුශාසක අතිපුජ්‍ය අගංගම ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ ජන්ම දිනය අලලො පැවැත්වෙන විශේෂ දානමය පුණ්‍ය කටයුත්ත වැල්ලවත්ත ශ්‍රී විජයාරාමයේදී.

2011 මෙත් සවිය දින දර්ශනය

"සම්බුද්ධ ජයන්තියට පිළිවෙතින් පෙළඟැසෙමු" යන තේමාව යටතේ නිර්මාණය වූ 2011 මෙත් සවිය දින දර්ශනය මෙතෙක් නොලැබුණු සාමාජිකයින් හට 2011.02.06 දින මහා සභා රැස්වීමේදී හෝ කාර්යාලයෙන් හෝ ලබා ගත හැකිය. මීට අමතරව එක් විභාගස්ථානයකට දින දර්ශන දෙක බැගින් බෙදා හැරීමට අප තීරණය කර ඇත. ඔබ දන්නා විභාගස්ථාන වෙන්නම් කාර්යාලයට පැමිණ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයන් රැගෙන යන්න.





මෙත් සවිය



හයවන මහා සමුළුව

සහ

මෛත්‍රී භූෂණ උපහාර

ප්‍රදානෝත්සවය

2011.02.06

නෂාය පත්‍රය

පස්වරු

- 2.00 - සාමාජිකයින්ගේ පැමිණීම
- 2.30 - ගරුතර මහා සංසරත්නය වැඩම කරවීම
 - අමුත්තන් පිළිගැනීම සහ කැඳවාගෙන ඒම
- 2.40 - පොල්තෙල් පහන දැල්වීම
- 2.45 - ජාතික ගීය
 - මූලසූත්‍ර හෙබවීම, ශ්‍රී ධර්ම රක්ෂිත අමරපුර මහානිකායේ මහානායක ධුරන්දර රාජකීය පණ්ඩිත වැලිගම
 - ශ්‍රී ඤානරතන මහානායක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ
- 2.50 - මල් පහන් පුදා ආච්ච අභිධම්ම සිලය සමාදාන් වීම
 - මෙත් සවිය තේමා පාඨය කියවීම
 - පිළිගැනීමේ කථාව
 - (මෙත් සවිය සභාපති ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතා)
- 3.00 - පූජ්‍ය පාද විශ්වකීර්ති ආචාර්ය සිසිලවංශ මෙත්‍රිය හිමිපාණන් වහන්සේගේ උපහාර සම්මානය වෙනුවෙන් හේතු පාඨ කියවීම සහ සම්මානය පිරිනැමීම
- 3.05 - දේශමානස, කත්‍රිආරච්චිගේ දොන් නිහාල් විජේරත්න මහතාගේ උපහාර සම්මානය වෙනුවෙන් හේතු පාඨ කියවීම සහ සම්මානය පිරිනැමීම
- 3.10 - පූජ්‍ය පාද විශ්වකීර්ති ආචාර්ය සිසිලවංශ මෙත්‍රිය හිමිපාණන් වහන්සේගේ කෙටි දේශනාව
- 3.15 - දේශමානස, කත්‍රිආරච්චිගේ දොන් නිහාල් විජේරත්න මහතාගේ කෙටි දේශනය
- 3.20 - ස්තූති කථාව
 - (මෙත් සවිය ලේකම් තුසිත දොමිගොඩ මහතා)
- 3.25 - තේ පැන් සංග්‍රහය සහ උපහාර ප්‍රදානෝත්සවයේ නිමාව
- 3.30 - අමරපුර සංඝ සභාවේ ලේඛකාධිකාරී, සද්ධර්ම කීර්ති ශ්‍රී විනයාචාර්යය, ත්‍රිපිටකාචාර්ය, ත්‍රිපිටක විශාරද, කොටුගොඩ ධම්මාවාස අනුනායක ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් පවත්වනු ලබන ධර්ම දේශනාව
- 4.30 - මහා සමුළුව
 - චාර්මික චාරිතාව, චාර්මික අයවැය චාරිතාව,
 - නව නිලධාරී මණ්ඩලය පත්කර ගැනීම
- 5.00 - වැඩසටහන් නිමාව

සම්මාන ලාභීන්ගේ හේතු පාඨ මෙසේය....

සිද්ධි රක්ෂිත



මෙත්සින් පෙරදැර ජාතික මෙහෙවර, විශිෂ්ට සේවය හා ප්‍රවීණත්වය උදෙසා පිරිනැමෙන උපහාර සම්මානයයි.

"සියළු සත්ත්‍ර සිය දිවිය පිය කරන්නෙය" යන ලොවුකරු බුදු වදන් මුදුනින් ගෙන සම්බුදු දහම තුළ ඇත්තේ අභිංසාව කරුණාව මෙමග්‍රිය යන යන උතුම් ප්‍රතිඵලව බව ලෝකයාට ගෙන හැර පෑමට පොත පත වලි දක්වමින් ධර්ම සංවාද පවත්වමින් සත්ව හිංසනයේ ඇති ඇදීනව ලොවට ගෙන හැර දක්වමින් තම ධනය - වින්සාර අත්කරමින් උතුම් පැවිදි වියට පත්ව උතුම් මිනිසන් බව ප්‍රබුදුවා දේශය අවිදිකරමින් අසම් සම් රත් මෙහෙවරක යෙදෙන පූජ්‍ය පාද විශ්ව කීර්ති ශ්‍රී ආචාර්ය බුද්ධගයාවේ සිසිල වන්ද මෙත්‍රිය හිමිපාණන් හට

මෛත්‍රී භූෂණ ධම්මෝභාෂ

ගෞරව කාම සම්මානය
 සිරි බුදු වසින් 2554 හවම මස පුර ජලවත්
 ලත් රිච් දින හෙවත් වැවහර වසරින්
 2011 පෙබරවාරි 06 වනදා
 කොළඹ 07, බෞද්ධාලෝක මාවතේ පිහිටි ධර්ම ගවේෂි
 බෞද්ධාලමයේදී පවත්වන්නට යෙදෙන මෙත් සවිය
 මහ සමුළු උළුදේදී මහත් හරසරින් පිරිනැමෙන වශයි.

සිද්ධි රක්ෂිත



මෙත්සින් පෙරදැර ජාතික මෙහෙවර, විශිෂ්ට සේවය හා ප්‍රවීණත්වය උදෙසා පිරිනැමෙන උපහාර සම්මානයයි.

"සබ්බේ සත්තා භවන්තු සුඛි සත්තා" යන ලොවු තුරු බුදු වදන් මුදුනින් ගෙන මහ පත රුවන, බුද්ධිමතුන්, බෞද්ධ අබෞද්ධ ජනතාව, ඒකරාශි කර ගනිමින් පාසැල්, දහම් පාසැල්, සමාජ සංවිධාන අතර ධර්ම සංවාද හා විද්‍යුත් හා මුද්‍රිත මාධ්‍ය යොදාගනිමින් මෙත් සින් පෙරදැරව සත්ව අවහිංසාවේ වැදගත්කම ලොවට කියාපාමින් උතුම් මිනිසන් බව ප්‍රබුදුවා දේශය අවධි කිරීමේලා තම පෞද්ගලික ධනය කාලය යොදවමින් අසම් සම් රත් මෙහෙවරක් ඉටු කරන පුජා උත්තම පුජා වැඩ සටහනේ නිර්මාතෘ හා සභාපති දේශමානස කත්‍රිආරච්චිගේ දොන් නිහාල් විජේරත්න මැතිණිකට

මෛත්‍රී භූෂණ ශ්‍රී විශ්ව ප්‍රනෝදන

ගෞරව කාම සම්මානය
 සිරි බුදු වසින් 2554 හවම මස පුර ජලවත්
 ලත් රිච් දින හෙවත් වැවහර වසරින්
 2011 පෙබරවාරි 06 වනදා
 කොළඹ 07, බෞද්ධාලෝක මාවතේ පිහිටි ධර්ම ගවේෂි
 බෞද්ධාලමයේදී පවත්වන්නට යෙදෙන මෙත් සවිය
 මහ සමුළු උළුදේදී මහත් හරසරින් පිරිනැමෙන වශයි.



බුදුරජාණන් වහන්සේ ලබාගත් අප්‍රේම විද්‍යා ශාලා

ලොව්තුරු බුදුබවට පත්වන්නාවූ බෝධියන්ව වරයෙකුට පාරමි බලය නිසාම සුවිශේෂ ශාලා 8ක් පහල වෙති. දිස නිකායේ අම්බට්ට සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි එකී ශාලා 8 මෙලෙස හැඳින්වේ.

1. විදුර්ගනා ශාලා
2. මනෝමය සෘද්ධි ශාලා
3. සාධිවිධ ශාලා
4. දිව්‍ය ශ්‍රෝත්‍ර ශාලා
5. පරචිත්ත විජානන ශාලා
6. පූර්වේනිවාසානුස්මාති ශාලා
7. දිව්‍ය චක්ෂුර්ගි ශාලා
8. ආශ්‍රවක්ෂයකර ශාලා

බුදුවිමේදී අවබෝධකරගත් මෙම ශාලා 8 ම දෙවියන් සහිත ලෝකයාට පිහිටවීම පිණිස උපයෝගී කරගත් සේක.

1. විදුර්ගනා ශාලා

අනිත්‍ය දුක්ඛ අනාත්ම ලක්ෂණ පිළිබඳව බැස ගන්නා ලද ගැඹුරු අවබෝධයක් ඇති බැව් මෙයින් කියැවේ. රහතන් වහන්සේලාටත් මේ ශාලා ඇතත් ඊටත් වඩා සියුම්ව සම්බුදු වරයන්ට මේ ශාලා පිහිටයි රහතන් වහන්සේ නමකට වුවද භාවනා ක්‍රමයක් කියාදී මහාඵලවලට පත්කරලීමට නොහැකි අයට වුවද ඒ උදාර තත්වය ලබාදීමේ හැකියාව බුදුරදුනට ඇත.

2. මනෝමය සෘද්ධි ශාලා

තමන් වහන්සේ බඳු තව බොහෝ රූපයන් මැවියහැකි බවය. ඒ මැවූ රූපයන් ලවා ක්‍රියාකලහැකි බවය. සාධි බල ඇති රහතුන්ටද මේ ශාලා ඇතත් තමාසේ මැවූ රූපයන් ලවා දේශනයක් කොට තවකෙනෙකු මාර්ගඵලයකට පත්කල නොහැකිය. එහෙත් ඒ ශාලා බුදුරදුනට තිබේ. දෙව්ලොව තෙමසක් පුරා අතිධර්මය දේශනා කරන ලද්දේ මේ සුවිශේෂී සාධි බලයද උපයෝගී කර ගනිමිනි.

3. සාධිවිධ ශාලා

මෙයින් කියවෙන්නේ රහතන් වහන්සේලාටත් වඩා ලක්ෂ ගණනකටත් ඉහලින් පිහිටි බුදුරදුන්ගේ සාධි බලයයි අහසින් යාම දිය මතුපිට ඇවිදීම ආදියයි.

4. දිව්‍ය ශ්‍රෝත්‍ර ශාලා

මෙයින් අර්ථවත් වන්නේ බුදුපියාණන් වහන්සේට කවර ලෝකයක දෙයක් වුවද දිව, කන යොමුකිරීමෙන් සැනකින්ම දැනගත හැකි බවය.

5. පරචිත්ත විජානන ශාලා

කවරකෙනෙකුගේ වුවද සිත් සතන් වල පවත්නා අදහස් මෙම අභිඤ්ඤා යොමුකොට වහා දැනගත හැකි බවය අසීමිත කාලාන්තරයක් පාරමි දම්පුරා ලබාගත් බලය හේතුවෙන් සමූහයකගේ අදහස් වුවද එකට කැටි-කොට දැනගැනීමේ ශක්තියයි.

6. පූර්වේනිවාසානුස්මාති ශාලා

එනම් පෙර ආත්මවල විස්තර දැන ගැනීමේ ශක්තියයි. තමන් වහන්සේ පමණක් නොව කවර කෙනෙකුගේ වුවද පෙර කෙබඳු ආත්මයක් හෝ එකවරම දැනගතහැකි බවය මේ බලය මහ රහතුන්ටද ඇතත් ආත්ම භවයෙන් භාවයට එකින් එකට පිළිවෙලින් බලාගෙන යාමෙන් අවශ්‍ය ආත්ම භාවයන් දැන යුතුය බුදුරදුන්ට එසේ නොව පෙර භවයන් කෙලින්ම බැලිය හැකිය.

7. දිව්‍ය චක්ෂුර්ගි ශාලා

ප්‍රකාශි ඇසින් සේම මනස යොමුකොට මෙලොව පමණක් නොව දිව්‍ය බ්‍රහ්ම ලෝක ආදියෙහි දැනගත යුතු අවශ්‍ය දෙයක් ඇත්නම් දැනගැනීමේ මනෝමය බලයයි.

8. ආශ්‍රවක්ෂයකර ශාලා

සකල විධ ක්ලේෂ ධර්මයන් ප්‍රතින කිරීමෙන් ලබන උත්තරීත්තර දැනුමය. බුදුරදුන් ගැන කියවෙන මේ ආශ්‍රවක්ෂයාකාර ශාලා දැක්වා ඇත්තේ සර්වඤ්ඤා ශාලා වශයෙනි. තමන් වහන්සේට අතිත වර්තමාන අනාගත යන කාලත්‍රයට අයත් කවර දෙයක් වුවද දැන ගැනීමේ ශාලා නොහොත් අති විශිෂ්ට බුද්ධිමය ශාලා සර්වඤ්ඤා ශාලා බව සැලකිය යුතුය.

අපගේ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ ලෝකයාගේ දෙලෝ යහපත පිණිසම මෙම සාධිමය ශාලා 8 ම අර්ථ සිද්ධිය සඳහාම යෙදවූ සේක. අදින් වසර 2600 කට පෙර සම්මා සම්බුදු බවට පත්ව භතලිස්පස් වසරක් බඳු කෙටි කාලය තුලදී අපිරිමිත ලෝක සේවාචක් කලහැකි වූයේද මෙකී බුද්ධි ගුණයෙන් පිහිටි නිසාමය.

මෙ.ස. එච්.එච්. සමරදිවාකර

ගරුකර ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේට නමස්කාර පූර්වකව දෙසා නමදිමි.

තවද ගරු වන්දන ජයරත්න මැතිදුන්ට මාගේ නමස්කාර පූර්ව දෙසා නමදිමි. තවද සියලුම දායක දායකාවන්ට පිං අනුමෝදනාවෙන් සිහි කරමි

ඒදින භාමුදුරුවන් වහන්සේ ප්‍රමුඛ ජයරත්න මැතිදුන් මට මගේ දුරුවා වෙනුවෙන් කල උපකාරය මම අනේකවාරයක් පිං දෙමි. ඔබතුමන්ලා සිතනවා ඇති මේ ගැනි මුදල් ගෙනගියා කිසිම තොරතුරක් නැ කියා මගේ දුරුවා 2010. 10. 30 දින උදේ 8ට සැත්කම කලා. අප සියලු දෙනා සිටියේ ගිණි ගොඩක් උඩ වරින් වර ළමයා හිල් වෙන්න පටන් ගන්නා පසුව ආසිරි එකේ සුනිල් පෙරේරා මහතා බලා තිරණය කලා ළමයාට ලේ දිය යුතුයි කියා ඉතිං මා පිං අනුමෝදනාවෙන් ලියමි ඔබ සියලු දෙනා දුන් මුදල පමණයි මා අත තිබුනේ මා මොහොතක් පාසා ඔබ සියලු දෙනාට පිංදෙමි. ඔබ සැම සියලු දෙනාටම නිදුක් වේවා හිරෝගි වේවා. සුවපත් වේවා. දිරිසායුෂ ලබා මේ කල පිංකමේ බලයෙන් සසර වසනාතුරු හිරෝගි සුවයන් මිය ගිය සැම සියලු දෙනාට මේ පිං බලයෙන් ඉක්මනින් නිවන්සුව ලැබේවායි පතමි.

මේ.දුරුවාගේ ආච්චි අමිමා කුසුමා චිහිති

මගේ ඉල්ලීම් මෙය වන්දන ජයරත්න මැතිතුමා සරන මේ නිහඬි සේවය කාරින් ඇඟෙක සේ සතාවේ සියලු දෙනාටම සියවන්





“බුදුන් වහන්සේ වහලු ධර්මය”

පරියාපත්ති ධර්මය
(බුද්ධ වචනය)

ප්‍රතිපත්ති ධර්මය
(ශිලාදී ගුණධර්ම)

ප්‍රතිවේදි ධර්මය
(සතර මග, සතර ඵල)

ධර්මස්කන්ධ

- ① විනය පිටකය - 21000
(උපාලි මහ රහතන් වහන්සේ)
1. පරාජිකා පාළිය
 2. පාවිත්ත පාළිය
 3. මහා වග්ග පාළිය
 4. චුල්ල වග්ග පාළිය
 5. පරිවාර පාළිය

අකුරු 8 ක් : පඳු 1 යි.
පඳු 4 ක් : ගථා 1 යි.
ගථා 250 ක් : බණවර 1 යි.
බණවර 1183 ක් : ධර්මස්කන්ධ 84000 යි.

8
4

ත්‍රිපිටකය

- ② සූත්‍ර පිටකය - 21000
1. දීඝ නිකාය
 2. මජ්ඣිම නිකාය
 3. සංයුත්ත නිකාය
 4. අංගුත්තර නිකාය
 5. චුද්දක නිකාය

සූත්‍ර	බණවර	දේශක රහතන් වහන්සේ
34	64	ආනන්ද මහරහතන් වහන්සේ
152	80	සැරියුත් මහරහතන් වහන්සේගේ ශිෂ්‍ය
7762	100	මහා කාෂ්‍යප මහරහතන් වහන්සේ
9552	120	අනුරුද්ධ මහා රහතන් වහන්සේ

කුඩා ග්‍රන්ථ 15 යි.

0

- ③ අභිධම්ම පිටකය-42000
1. ධම්ම සංඛගණි ප්‍රකරණය
 2. විභංගිත ප්‍රකරණය
 3. ධාතුකථා ප්‍රකරණය
 4. පුද්ගල පඤ්ඤාත්ති ප්‍රකරණය
 5. කථාවන්ථු ප්‍රකරණය
 6. යමක ප්‍රකරණය
 7. පටිධාන ප්‍රකරණය

1. චුද්දකපාඨ
2. ධම්ම පඳු
3. උදාන
4. ඉතිචුත්තක
5. සුත්තනිපාත
6. විමාන වත්ථු
7. පෙත වත්ථු
8. චේර ගථා
9. චේරී ගථා
10. ජාතක
11. නිද්දෙස
12. පටිසම්භිදාමග්ග
13. අපදාන
14. බුද්ධචංග
15. චරියා පිටක

0
0

* සුවිඤ්ඤා දහසක් ධර්මස්කන්ධය ශාස්තෘ ශාසනය වශයෙන් නව වැදැරුම් වේ.

1. පුත්තං 2. ගෙය්‍යං 3. චේය්‍යකාරණං 4. ගථා 5. උදානං 6. ඉතිචුත්තං 7. ජාතකං
8. අබ්බතඨමීමං 9. චේදුල්ලං - සතුවත්, නුවණත්, ගෙන දෙන චුල්ල හා මහා වේදුල්ල සූත්‍රාදිය.

සැලකිය යුතුයි :- * බුදුන් වහන්සේ වහලු ධර්මයේ එක් අදහසක් ගෙන දෙන ගථාවක්, ප්‍රශ්නෝත්තරයක් හෝ වාක්‍යයක් එක ධර්මස්කන්ධයකි.
* බුදුන් වහන්සේ පිරිනිව් තුන් මාසයකින් මහා කාශ්‍යප මහ රහතන් වහන්සේගේ මූලිකත්වයෙන් මෙසේ ධර්ම, විනය, ධාරණය කර ගැනීමේ පහසුව පිණිස බෙදා (ශිකාය වශයෙන්) සංභායනා කරන ලදී.
* සතලීස් පස් වසරක් වැඩසිටී බුදුන් වහන්සේ දෙසූ සියළු ධර්මස්කන්ධය මෙය පමණක් නොවන බව සැලකිය යුතුයි.

බුදුන් වහන්සේගේ උපමාව :- * දිනක් ඇට්ටේරිය වනයක් තුළදී කොළ මීටක් අතට ගත් බුදුරජානන් වහන්සේ, වඩා වැඩි තම අතේ ඇති ඇට්ටේරිය කොළ ප්‍රමාණයද, වනයේ ඇති කොළ ප්‍රමාණයදැයි විමසා පිළිතුරු දුන් හික්සුන්ට දේශනා කළේ " මහණෙනි, ඔබට දෙසූ ධර්මය අතේ ඇති කොළ හා සමානයයි. නොදෙසූ ධර්මය මේ වනයේ කොළ සේ විශාලය " යනුවෙනි.

පුණ්‍යානුමෝදනය :- බු.ව.2551 අධි පොසොන් පොහෝදිග ධම්ම උතුරු වශයෙන් මෙම දහම් පත්‍රිකාව සකස් කොට (කඩවත ගුණානන්ද හිමි වන) අප විසින් පරිත්‍යාග කරන ලදී.
අපගේ මව්-පිය, ගුරුවර, සහෝදර, ශැති හිත මිතුරු හා ඔබ සැම මෙම පින් අනුමෝදනයෙන් හිටත් සැප ප්‍රාර්ථනා කෙරෙත්වා !
උපකාරක පොත් :- (පේරුකානේ වන්දවිම්බ හාහිමි සම්පාදිත) අභිධර්ම මාණිය, බොද්ධියාගේ අත්පොත, ත්‍රිපිටක ධම් කෝෂය

* ධර්මයෙන් තොර සැපයක් නැත.*





කිලිනොච්චි ලුම්බිණි විහාරාධිපති ආචාර්ය බ්‍රාහ්මචාර්යවරයන්ගේ සිවලි අනුනායක ගිම්පාණන්ගේ අනුශාසකත්වය මත මෙත් සවිය සාමාජිකත්වයේ රූපියල් ලක්ෂ හතරක පමණ ධන පරිත්‍යාගයෙන් හා 53 සේනාංකයේ ශ්‍රම දායකත්වයෙන් තනා ගිම කරන ලද මෙම වැසිකිළි පද්ධතිය මෙත් සවිය නිර්මාතෘ ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතා විසින් 2010.11.06 දා බැතිමතුන්ගේ පහසුව සඳහා පූජා කරන ලදී



විශේෂ ස්තූතිය : 53 සේනාංකයේ සේනාධිපති මේජර් ජෙනරාල් කේ.ඒ.ඩී.ඒ. කරුණාසේකර මහතාට, මේජර් උමින්ද ගලප්පත්ති මහතාට ටයිල් ලබාදුන් සරත් ඉලංගේතිලක මහතාට, ජල ටැංකිය ඇතුළු ජල පද්ධතිය ලබාදුන් මෙත් සවිය ව්‍යාපෘති සම්බන්ධීකාරක රංජිත් සොයිසා මහතාට

2010.11.07 දින පැවැත්වූ පළමු ඉරැදින මාසික ධර්ම දේශනාව



කොළඹ නුනුපිටියේ ගංඟාරාම විහාරස්ථ, ශ්‍රී ඥානේස්වර මහ පිරවනේ අධිපති, පානදුර ගඟල සිර පරමවිඤ්ඤාධාරාමාධිකාරී, රාජකීය පණ්ඩිත ශාස්ත්‍රපති, පූජ්‍ය පාද, තංතිරමුල්ලේ සරණ ගිමි



අක්ෂි සායනය හා නොමිලේ ඇස් කණිනාඩි 101 ක් ලබාදීම. මෙත් සවිය සභාපති ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතා ඇතුළු මෙත් සවිය කමිටු සාමාජිකයින් හා මැද කොළඹ රෝටර් සමාජයේ සභාපති ජෝර්ජ් පෙරේරා ඇතුළු සාමාජිකයින්



විශේෂ ස්තූතිය - ඇස් පරික්ෂා කිරීම හා කණිනාඩි ප්‍රේම් ලබා දීම සයිට්, එන්, ස්ටීල් ඔප්ටෝමෙට්‍රිස්ට් හි නෙරංජලා කන්නන්ගර මහත්මිය, මහතා ඇතුළු සේවක පිරිස, කණිනාඩි ප්‍රේම් කීපයක් ලබාදුන් ජෝර්ජ් ගුණරත්න සමාගමේ වාන්දනී එදිරිසිංහ මහත්මියට, කාව සඳනා රු. 30000 ලබාදුන් මැද කොළඹ රෝටර් සමාජයට

2010.10.09 දින ගල්ගමුව - ඉගිනියාගල රතුගල කණිෂ්ඨ විද්‍යාලයට පාතීය ජල පහසුකම් ලබා දීම



ආදි වාසී ජනසාගේ ළමුන් ඉගෙනුම ලබන මෙම පාසලේ ජල හිඟය පිළිබඳ දිවයින පුවත්පතේද සඳහන් කර තිබුණි. මේ සඳහා අප සංගමයේ උප සභාපති සරත් ඉලංගන්තිලක මහතාට හා සම ලේකම් තුසිත දොඹගොඩ මහතා ඇතුළු පිරිසට ස්තූතිය පුද කරමු. රු. ලක්ෂයක වියදමින් වතුර මෝටර් සැපයූ සරත් ඉලංගන්තිලක හා එම මැතිණියට අපගේ විශේෂ ස්තූතිය



බණ පොතෙන් බිඳක්....
 තරඟ සහ මානස නැතිකල තැනැත්තා නිදුකින් වෙසේ...
 රම්ම පදය - කෝට්ඨි මන්ත (221 භාටාව අයුරෙන් සහ අ.නි. ආඝාත සූත්‍රය අයුරින්)

කොට්ඨි මන්ත විපසනෙය්‍ය මාතං සංඤ්ඤාපතං සබ්බමතිකකමෙය්‍ය තං නාම රූපසමිං අසප්පමානං අකිඤ්චනං නානුපතනති දුක්ඛා



කිඤ්චිත් පුර අමිතෝදන ශාක්‍ය රජතු දැනැමින් රටවැසියන් සැනසූ සැදැහයෙන් තුරුණුවන් පිදු කෙනෙකි. ඒ මහ රජතුමාගේ පුත් අනුරුද්ධ මහ රහත්තු දිවැස් ඇතිගන් අතුරෙන් අග තනතුරට පත්වූහ. දවසක් උන්වහන්සේ හික්මුන් පන්සියයක් සමග කිඤ්චිත්පුර නුග අරමට වැඩමවා සිටියහ. ඒ දත් නෂයෝ ඒ තෙරුන් දැකීමට සුවදක් පිරික්සා වැදීම - පිදීම කිරීමට නිතර පැමිණියහ. නැගණිය වූ රෝහණී කුමරිය නොපැමිණීම දැක ඒ ගැන සෙසු නෂසියන්ගෙන් ඇසූහ. ඔවුහුරෝහණී කුමරියගේ සිරුරේ දරුණු දද රෝගයක් හටගෙන තිබෙන නිසා පැමිණීමට ලැජ්ජාවෙන් සිටිති යි කීහ.

අනුරුද්ධ මහතෙරු නැගණියන් කෙරෙහි කුළුණින් ඇ ගෙන්වා කරුණු විමසා තිරෝගී බැව් පතා අසුන් හලක් කරවා පුදුන්හ යි වදළහ. රෝහණී කුමරිය සොහොයුරු තෙරුන්ගේ ඔවදන් තුටු සිතින් පිළිගෙන අගනා වූ දෙමහල් අසුන් හලක් කරවා සියල්ල සකසා සපයා බුදු පාමොක් සඟනට පිදුවාය. ඒ උතුම් උළෙලෙහි බුදුරදන් දන් වළඳා දහම් දෙසා රෝහණී කුමරිය පෙර කළ කම් විපාක වශයෙන් දද රෝගය වැළඳී පෙළෙන්හට සිදු වූ බව වදළහ.

පෙර ජන්මයෙක රෝහණී කුමරිය බරුණැස් රජුගේ අගමෙහෙසියව සිට ඒ රජුගේ එක් පුරුගනක කෙරෙහි වෛර බැඳ කෝපයෙන් ඒ පුරුගන නිදන ඇඳෙහි කහඹිලියා ගෙඩි දැමීය. ඒ පුරුගනගේ සිරුර සැමතැන කැසීම් හටගෙන ගවු නගින්නට වි සිරුර පැහැ නැසුණි. අලුයම නැගී වි සිරුර බැඳ ඒ පුරුගන විලි ගැසුණි. ඒ හේතුවෙන් මේ දද රෝග ය දරුණුව වැළඳී බව පවසා ඒ නිමිතිකොට කෝපය දුරු කළ මානස වෙසෙසින් පහකළ සියළු සංයෝජනයන් ඉක්ම වූ නාම - රූප දෙකෙහි ඇලීම් නොකරන කරදර නැති පුද්ගලයා මත දුක් නොවැටෙත් යයි වදාළ සේක. රෝහණී කුමරිය දද රෝග සුව වී සෝවාන් ඵලයට පත් වූවාය.

අටුවාව

කෝපය දස අයුරකින් මතු විය හැකිය. අසවලා මට අවැඩක්ම කල්ලේය. දැනුදු කෙරෙයි. මතුද එසේ ම කරනවා ඇත. මාගේ හිතවත් මිතුරාට අවැඩක් ම කල්ලේය. දැනුදු කෙරෙයි. මතුද එසේ ම කරනවා ඇත. මාගේ සතුරාට වැඩක්ම කල්ලේය. දැනුදු කෙරෙයි. මතුද එසේම කරනවා ඇතැයි සිතන්නාට නව අයුරකින් කෝපය උපදී. ඉහත අවස්ථා නවය සහේතුකය. හේතුවකින් තොරව ගල්මුල් වල පා පැකිළීම හේතුවෙන් උපදනා කෝපයන් සමග කෝපය දස වැදුරු වේය.

ක්‍රෝධය සහ මානස හැර ලන්නේ සියළු සසර බැඳුමින් ඉක්මන්නේ සිත හා කය දෙක ගැන නො ඇලෙන්නේ කෙලෙසද ඔහු හට දුක් ඇති වන්නේ

අංගුත්තර නිකායේ ආඝාත සූත්‍රයට අනුව ඉහත ආඝාත වස්තු 10 හෙවත් ක්‍රෝධ හට ගැනීම වැළැක්වීමේ ක්‍රම 10 ක් ද දක්වා ඇත. කොටසක් දිරන ලදු පාංශකුල රෙදි කඩක දිරු කොටස ඉවත් කර හොඳ කොටස භාවිතයට ගන්නා සේද, දුරු කතර ගෙවා යන පිපාසිත කෙනෙකු දියසෙවල පිරි ප්ලාශයක් දුටු විට දිය සෙවල පාසී, ඉවත් කර බේරා ප්ලය දෝතට ගෙන පානය කරන්නා සේ අප ඇසුරු කරන සෑම කෙනෙකුගේම නරක පැත්ත ගැන නොබලා හොඳ පැත්ත ගැන පමණක් බලා ක්‍රෝධය හට ගැනීම ඉවත් කරන ලෙසට උගන්වා ඇත. (මීට අමතරව මෙත් වැඩීම මගින්ද ක්‍රෝධය ඉවත් කර ගත හැකිය)

අඝාතය දුරු කරන ක්‍රම	දස ආඝාත පටිවනය
මට අවැඩක් කල්ලේය. නමුත් එය කෙසේ විය හැකි දැයි ආඝාතය දුරු කරයි.	අනත්ථං මෙ අවරි තං කුතෙත්ථ ලබ්භතිති අඝාතං පටිවිනෙති
මට අවැඩක් කරයි //	අනත්ථං මෙ වරිති
මට අවැඩක් කරන්නේය //	අනත්ථං මෙ වරිස්සති
මගේ හිතවතාට අවැඩක් කල්ලේය //	පියස්ස මෙ මනාපස්ස අනත්ථං අවරි,
මගේ හිතවතාට අවැඩක් කරයි //	පියස්ස මෙ මනාපස්ස අනත්ථං වරිති
මගේ හිතවතාට අවැඩක් කරන්නේය //	පියස්ස මෙ මනාපස්ස අනත්ථං වරිස්සති
මගේ සතුරාට යහපතක් කල්ලේය //	අප්පියස්ස මෙ අමනාපස්ස අත්ථං අවරි
මගේ සතුරාට යහපතක් කරයි //	අප්පියස්ස මෙ අමනාපස්ස අත්ථං වරිති
මගේ සතුරාට යහපතක් කරන්නේය //	අප්පියස්ස මෙ අමනාපස්ස අත්ථං වරිස්සති
අනවශ්‍ය තත්තිද නොකීපෙයි	අවිධානෙ වන කුප්පති

සැකසුම
 ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතා





මෙත් බෝසත් නාට්‍ය දෙවිඋ නමස්කාරය



- 1 පඤ්ඤා සාගර කරුණා සාගර මෙත් බෝසත් මෙත් ගුණ දරණා පඤ්ඤාවට අධිපති දෙවියන් ඔබමය බෝසත් දනහට පිහිට වනා
- 2 ඇස්වහ කටවහ හෝ වහ දුරුකර සෙන දුන මැන සුරිඤ්ඤා සොඳිනා තෙරුවන් පුදලා සැමදා පිංදෙම් පිහිටක් වුන මැන මට මෙදිනා
- 3 ගුරු දෙගුරුන්ගේ ආසිරි ලැබදී ගුණ නැණ දියුණුව දී සොඳිනා අපල වලින් සෙන ලැබදෙන් සුරිඤ්ඤා මතු දියුණට මග සලසා
- 4 පිං බලයෙන් පිරි දෙවියන් නාට් නමදිමු සිරසට එක්කර දෝන පෙරැම් බලෙන් දෙවියන්ගේ නාට් අපල විපත් දුරුවියයි ඇන
- 5 දෙවිලොව වාසය කරනා තුසිත නාමයටත් නමදිමු දෙවි නාට් නිවන් පතන අප වෙමු සුවිනිත දෙවි නෙන් අපවෙත යොමුවෙයි නාට්
- 6 තුන් ලොවට එළියදී නා බෝ රජුට පිටදී බුදුවන මතුවදී වදිමු මෙත් බෝසතුන් පැහැදී
- 7 පාරම් පුරාගෙන දස බෝධියෙන් මුල්වන මෙත් නමින් බුදුවන නාට් දෙවිඋනි දිවැස් ලනුමැන

- 8 සතර බඬ විහරණ ගුණය පිරි උතුරණ සමාධිය රුකගෙන මෙතේ බෝසත් තුසිත වැපඹෙන
- 9 මෙත් සිත් සැදිලා කරුණාවෙන් වෙලිලා කන්නලව් කරලා කියමු අප සුරකින්න කියලා
- 10 අරගෙන ඔබේ වරම් කියා සිටිනා වග නම් කර සුභ මංගලම් රකිනු දෙවිඋනි අපව මනරම්
- 11 දස දියන එළිකොට දිවනෙන් සිතට යොමු කොට සියලු දොස් දුරු කොට රකිනු අප සැම පිත් ලබාදෙන
- 12 තුසිතය එකලු කල බබලවන එම සුරපුර බෝසතුන් පිංගෙන ඔබත් හා එක් වන්න අවසර
- 13 මෙත් නමින් බුදුවන නාට් දෙවියනි පිං ගෙන අප සැමට වැලදෙන රෝග පීඩා ඉවත ලනු මැන
- 14 ඇස් වහද කටවහද ඇති අමුහුසක දෝෂද දුරු කර සුවය මැද නාට් දෙවිඋනි රකිනු අප සැම
- 15 මෙත් මුනි අරණ සිට මෙත් බෝසතුන් මුල් කොට තිදොර සංවර කොට කරමු පිං අපි නිවන් දැක්මට
- 16 ශනි කුප සිතුවු බුඩ සුරගුරු රාහු කේතුද දෙන අපල මැබ සොද ගුණය දෙන ලෙස කියමු වැඳ වැඳ
- 17 බැති පෙමින් සැමවිට අත් දෙක එකට එක් කොට දෙදන බිම ඇණ සිට වදිමු සතුවන් නාට් දෙවිඋට
- 18 බුදුවන පතාගෙන තුසිත බවනේ වසමින සතුව සෙන සලසන නුවන මට දෙනු මැනවි සතොසින

- 19 උතුම් දෙවිඋනි ඔබ මේ දෙන සියලු පිං ගෙන කරදර දෝෂ හඬ නසා දෙනු මැන නුවන නිසි ලෙස
- 20 දොස් ඇතත් දුර හැර මෙමා දෙන පිං රැස්කර සැපත ගුණ එක්කර තබනු මැන මා තැනක ස්ථිර
- 21 ඔබේ බල නාදේ දෙවිඋනි දසන විහිදේ නිතර ඔබේ පාදේ නැමද වදිනෙමි ගුණය විහිදේ
- 22 බුදු බව ලබන්නට සත සසරින් මුදන්නට මෙපිං ලැබ වී තුට දෙන්න සැම නුවන මට එක්කොට

මෙම නමස්කාරය එවන ලද්දේ වැලිවෙරය බබ්.අයි.සී. සමරවීර වසිනි

මිනිසුන් දෙවර්ගයකි

මිනිසුන් වර්ග දෙකක් සිටින බව මගේ පිතා මට පවසා ඇත.

ඉන් එක් කොටසක් වැඩ කරන ආයයි.


ආනෙක් කොටස ඒ සඳහා ලකුණු දමා ගන්නා ආයයි.

මගේ පියා මට ගිනර උපදෙස් දී ඇත්තේ මින් පසුමු කොටසට වී සිටින ලෙසයි.

එයට හේතුව වැඩ කරන මිනිසුන් ආතලේ කරනයක් නැති බැවිනි.

කරනය ආත්තේ වැඩ නොකර ලකුණු දමා ගන්නා මිනිසුන් ආතලේ බැවිනි....

--- මහත්මා ගාන්ධි ---






මිහිබට සකිසඳු

ඇදුරාණ නැණ බෙලෙන්	බබළන
සකියාණ දැවෙන සිත්	සනසන
මිණි පහන තිමිර දුරු කර	හරින
තරු ලකුණ නිමි කතර මං	කියන

ප්‍රභාවෙන් සඳු මඩල	පරදන
මුලාවෙන් මුදා අත් වාරු	දෙන
අමාවෙන් දුම් සිතද	සනසන
පමාවෙන් වන විපත	වටහන

යෙහෙන්බෝ ආයු	ලැබගෙන
දිලෙන් සඳුසේ ඵලිය	දෙන
පිනෙන් දින දින රැස්	වෙන
නිවෙන් සසරේ ඉම	සොයාගෙන

දම්මා ඉන්ද්‍රි වෙත්තසිංහ
මෙ.සා. 19 - 3182



මෙහි භාවනාවේ අනුසස්

- | | |
|---|--|
| 1.සුවසේ තිදයි, | සුඛං සුපති, |
| 2.සුවසේ පිබ්දෙයි, | සුඛං පටිබුජ්ජති, |
| 3.නරක සිහින නොදකියි | න පාපකං සුපිනං පස්සති, |
| 4.මිනිසුන්ට ප්‍රිය වෙයි | මනුස්සානං පියො හොති |
| 5.අමුනුෂ්‍යයන්ට ප්‍රිය වෙයි | අනුස්සානං පියො හොති |
| 6.දෙවියෝ රකිත් | දෙවා රක්ඛන්ති |
| 7.ගින්නෙන් හෝ විෂයෙන් හෝ
අවියකින් හෝ නපුරක් නොවෙයි | නාස්ස අග්ගවා විසංවා
සත්ථං වා බමති |
| 8.ඉක්මනින් සිත පහදයි | තුවටං චිත්තං පසීදුති, |
| 9.මුහුණේ පෙනුම පැහැපත් වෙයි | මුඛවණ්ණො විජ්ජසීදුති |
| 10. හොමුළුව කළුරිය කරයි | අසමිමුල්ලො කාලං කරොති |
| 11. නිවන් අත් නොදුටුවහොත්
බඹ ලොව උපදිති | උත්තරං අප්පට්චිජ්ජකින්නො
ඔත්මලොකුපගො හොති |

දස ආක්‍රෝශ වස්තු

දස අක්කොස වත්ථුති

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| හොරා | වොරොසි |
| අඤ්චායා | බාලොසි |
| මෝඛියා | මුල්හොසි |
| ඔටුවා | ඔට්ඨොසි |
| ගොණා | ගොණො |
| බුරුචා | ගඳුහො |
| නිරාගමියා | නෙරයිකො |
| නිරච්ඡානගතියා (නිරිසනා) | නිරච්ඡානගතො |
| තට සුගතියක් නැත | නිත්ථි තුස්සං සුගති |
| දුගතියක්ම තට ලැබේ | දුග්ගතියෙව තුස්සං පාටිකංඛා |

අක්‍රෝශ නම් අනුන්ට බැණ වැදීම, නින්දා කිරීමය. මේ නින්දා කිරීමේදී ඉහත සඳහන් දස ආකාර වචන, දස ආකාර ගති කියමින් නින්දා කළ හැකිය.

හව ගමන

ඉමක් නොමැති හව කතරේ
නිමක් දකින්නට සසරේ
චුති ප්‍රසන්ධි මහ සයුරේ
නොනිමෙන ගමනක් ඇරඹේ

සතචෙන මෙන පතුරාලන
මනස සුවය තුළින් රුකෙන
සිත සුවපත්වෙන මෙත්බණ
ගනිමු ඔබේ බසින් හැඳින

යහමග නිති යොමු වෙන්නට
හව කතරින් ගොඩ යන්නට
හැම වෙත මෙත් පතුරන්නට
මෙත් සසඳෙන් ලැබුණි අපට

ඵපින මහිම සෙත් වේවා
තෙරුවණමට සිත් වේවා
තුන් සිත මෙත් මඟ වේවා
නිවහින් සිත සැහසේවා

නන්දනී විජේසිරි

මෙත් සවිය සාමාජික - 19 - 3151



**මෙත් සවිය කාන්තා අනු කමිටුවට
සාමාජිකාවන්ගේ දායකත්වය ලබා දෙන්න.**

මෙත් සවිය දාන-ශීල-භාවනා වැඩසටහන් වලදී සහයෝගය දීමට හා කිසිවකුටත් කියා ගත නොහැකිව අසරණ භාවයට පත් සමහර කාන්තාවන් උපකාර කිරීම, ඔවුන්ගේ දරුවන් හට ශිෂ්‍යත්ව ලබාදීම, වෙනත් ආධාර ලබාදීම මූලික අරමුණු කොට ගෙන පිහිටවා ඇති කාන්තා අනු කමිටුවට ඔබගේ සහයෝගය ලබා දෙන්න.

වැඩි විස්තර සඳහා කාන්තා අනු කමිටුවේ සභාපතිනිය වන නන්දනී වික්‍රමසූරිය මිය අමතන්න. 0112824900

වකුගඩුවක් අවශ්‍යව ඇත.

අහංගම කෝදුගොඩ පදිංචි
උපාලි ඉන්ද්‍රසෝම කුඩාගම (වයස අවු. 46) නැමැත්තාට බී නෙගටිව් වර්ගයේ (බී නෙගටිව් වර්ගයද ගැලපේ)
වකුගඩුවක් ඉක්මනින් අවශ්‍ය වී ඇත. පරිත්‍යාග කිරීමට කැමති පින්වතෙක් වේ නම් පහත දුරකතන අංකයට දැනුම් දෙන්න.

071 8729026 / 077 3449629

ඔබගේ ඉක්මන් සහයෝගය බලාපොරොත්තු වෙමු

බුදු සරණයි.





නිවේදන සහ නොමිලයේ පලකරනු ලබන සාමාජිකයින්ගේ දැන්වීම්

වැදගත්

මෙත් සවිය පුවත් සඟරාවේ පළ කිරීම සඳහා එවන සියලු ලිපිද, දාන-ශිල-භාවනා වැඩසටහන් වලදී දායකත්වය දරන පිංචිතුන්ද, අනෙකුත් පුණ්‍ය කටයුතු වලට අත හිත දෙන පිංචිතුන්ද සඟරාවේ ප්‍රකාශනයට පත් කළ යුතු විස්තර A4 ප්‍රමාණයේ කොළවල පමණක් ලියා භාරදිය යුතුය. සාමාජිකයින්ගේ දැන්වීම් නොමිලයේ පළ කරනු ලැබේ. කොළ කැබැලි හා තුන්ඩුවල ලියා එවන විස්තර අස්ථානගත විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳ වග කියනු නොලැබේ.

සාමාජික සාමාජිකාවන් විසින් එවන සෑම ලිපියකම හා ලිපිය එවන කවරයේද වම්පස උඩ කෙළවරෙහි නම සාමාජික අංකය පැහැදිලිව ලියා තිබිය යුතුය.

සංස්කාරක

මෙත් සවිය දුරකතන අංක...

මෙත්සවිය තොරතුරු විමර්ශනය කරන විට පරිපාලන නිලධාරී මහතා අමතන්න (011-2505088/ 0714-014467). එම දුරකතන වල බිල්පත් ගෙවනු ලබන්නේ මෙත් සවිය මෙහි සංසදය විසිනි. අපගේ වෙබ් අඩවිය වන www.methsawiya.org මගින්ද තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.

මීට අමතරව සමලේකම් වරුන් වන තුසිත දොඹගොඩ (071-4454411) හා බී.ඩබ්. චමින්නද (077-7790076) යන මහතන්ගේ පුද්ගලික දුරකථන අංකයන් අමතාද හදිසි තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.

සංසදයේ සභාපති ආචාර්ය චන්දන ජයරත්න මහතා ඇමතීම දුරකථන අංක (0714800800) හෝ 0777309385) මගින් දහවල් 12.00-1.00 න් අතර හෝ රාත්‍රි 9.00-10.00 න් අතර පමණක් (ඉතාහදිසි අවශ්‍යතාවයකදී ඕනෑම වේලාවක) සිදු කරන්න. (දිනකට දුරකථන පණිවිඩ 30 ක් පමණ ලැබෙන නිසා සාමාජික අංකය හා නම පවසා සංචිත ලෙස ඔබගේ විමසීම් සිදු කරන්නේ නම් මැනවි.)

කොළඹ ජාතික රෝහලේ ආට්ටු සඳහා ඔදු පිළිම සහ අසරණ රෝගීන් සඳහා අවශ්‍ය මූලික ද්‍රව්‍ය පරිත්‍යාග කිරීම

වැල්ලවත්තේ ශ්‍රී විජයාරාමාධිපති අනංම ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ අනුශාසනා පරිදි පැවැත්වෙන ඉහත සත්කාර්ය සඳහා ඔදු පිළිම, සුදු රෙදි සැත්කම් වලදී අන්දවන ඇඳුම්, දත් මුරුසු හා දන්තාලේපන, තුවා, සුදු හෝ පාට සරම්, ඇඳ පෝච්චි ඇතුළු අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය පරිත්‍යාග කිරීමට කැමති පින්චතුන් එම ද්‍රව්‍ය ගරු ස්වාමීන් වහන්සේට හෝ කාර්යාලයට පැමිණ භාර දෙන්න.

නොමිලයේ රෝද පුටු සහ කිහිලි කරු ලබා දීම්

මෙත් සවිය මගින් අසරණ අය සඳහා රෝද පුටු සහ කිහිලිකරු පරිත්‍යාග කිරීමේ වැඩපිළිවෙළක් දියත් කර ඇත. රෝද පුටු හෝ කිහිලි කරු අවශ්‍ය අය වෙන්නම් මෙත්සවිය වෙත ලිඛිතව ඉල්ලීමක් සිදු කළ යුතුය මෙම වැඩසටහන සඳහා රෝද පුටු සහ කිහිලි කරු ලබා දී දායක වීමට කැමති පින්චතුන් හට එම උපකරණ මෙත් සවිය වෙත ලැබෙන්නට සලස්වන ලෙස මෙත් සිත් පෙරදැරිව ඉල්ලා සිටීම.

ප්‍රායෝගික අධිමානසික විද්‍යාව හා පංච අතිඥා පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ 19 වන වැඩ සටහන

2011.02.13 වන දින පෙ.ව. 10.00 ට අරඹනු ලබන අතර ඒ සඳහා අයදුම්පත් 2011.02.06 වන දිනට පෙර භාර දෙන්න. ඉඩකඩ සීමිත බැවින් පළමුව ලියාපදිංචි වන අය සඳහා මුලිකත්වය ලබා දේ.

වැඩිහිටි දෙමාපියන්ට හා මානසික ආබාධිත අයට නේවාසික පහසුකම්

අපි වැඩිහිටියන්ට සලකමු

ඩේවිඩ් ජයසුන්දර වැඩිහිටි නිවාසය

වැඩිහිටි දෙමාපියන් නේවාසික හා දිවා සුරැකුම් ස්ථානය අංක 721/ සීල පන්සල පාර, දළුගම, කොතොල්විල, කැළණිය. දු.අ. 011-2912297, 071-6246101, 060-2162661 E-Mail: jayasundra@sltnet.lk

සුව සෙන

ප්‍රාණ විශ්ව ශක්ති ක්‍රම මගින් සමහර රෝග සඳහා සිත දියුණු කර ගත් අය මගින් රෝග සුවයට උපකාර කිරීමේ නොමිලයේ පැවැත්වෙන වැඩසටහන් ඉරු දින වලදී ශ්‍රී විජයාරාමයේදී ප.ව.12.00 - 2.00 දක්වා පැවැත්වේ. කාර්යාලයෙන් විමසා පැමිණෙන්න.

සයිට්-එන්-ස්ටයිල් ඔප්ටොමෙට්‍රිස්ට්ස් SIGHT-N~STYLE OPTOMETRISTS

නො: 126 ඩී.හයිලෙවල් පාරට නුගේගොඩ. (අනුලා විදුහල ඉදිරිපිට) දුරකථන : 2854758 (සියලුම වර්ගයේ ඇස් කණ්ණාඩි අවශ්‍යතා සඳහා විමසන්න) මෙ.ස.සාමාජික නෙරංජලා කන්නන්ගර මහත්මිය





මෙත් සවිය මෙහි සංසදය සාමාජික අයදුම්පත

(ජායා පිටත්ද භාරගනු ලැබේ. මෙම සියලු තොරතුරු සම්පූර්ණයෙන් රහසිගතව තබා ගනු ලැබේ.)

1. සම්පූර්ණ නම
2. ස්ත්‍රී / පුරුෂ භාවය.....
3. ජාතික හැඳුනුම්පත් අංකය.....
4. උපන් දිනය.....
5. වයස.....
6. ආගම.....
7. ස්ථීර ලිපිනය.....
-විද්‍යුත් තැපෑල(e-mail)..... දුරකථන අංකය.....
8. දිස්ත්‍රික්කය.....
9. විවාහක / අවිවාහක බව.....
10. රැකියාවක් කරන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර.....
-
11. කාර්යාලීය ලිපිනය හා දුරකථන විස්තර.....
12. ලිපි එවිය යුතු ලිපිනය.....
13. ලබා ඇති ඉහලම අධ්‍යාපනික සුදුසුකම්
- 1.....
- 2.....
14. වෙනත් සංගම් ආදියෙහි සාමාජිකත්වය දරන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර
- 1.....
- 2.....
- 3.....
15. ඔබ කිසියම් ශාරීරික රෝගයකින් (ඇඳුම,හෘද රෝග,දියවැඩියාව,රුධිර පීඩනය,අපස්මාරය) පෙළෙන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර
-
16. ඔබ කිසියම් මානසික රෝගයක් සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර / බෙහෙත් ලබාගෙන තිබේද? ඔව්/නැත.
17. එවැනි මනසික රෝගයකින් පෙළෙන්නේ නම් ඒ පිළිබඳ විස්තර .
-
18. ඔබ විසින් සඳහන් කළයුතු මෙහිදී වැදගත්යැයි හැඟෙන වෙනත් විස්තර හෝ යෝජනා /අදහස් තිබේනම් මෙහි සඳහන් කරන්න
-
-

මා දන්නා තරමින් ඉහත කරුණු සත්‍ය බවට ප්‍රකාශ කරමි. සාවද්‍ය තොරතුරු සැපයීම සාමාජිකත්වය අවලත්තු කිරීමට හේතුවක් ලෙස මා පිළිගනිමි.

දිනය.....

අයදුම්කරුගේ අත්සන.....

කාර්යාලීය ප්‍රයෝජනය සඳහා

තෝරම් කමිටුවේ නිර්ණය

සාමාජික අංකය.....

තෝරම් කමිටු සභාපති

විධායක ලේකම්

දිනය.....

෧෭.෧෧. මෙම අයදුම් පත සමගම ඔබ වෙනුවෙන් පවත්වන විවිධ දේශණා/වැඩිමුළු/මනස දියුණු කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම, දේශණා ශාලා ගාස්තු, ශ්‍රවණ දෘශ්‍ය උපකරණ ගාස්තු, පුවත් පත් දැන්වීම්, මුද්‍රිත සටහන් සැපයීම, හැඳුනුම්පත් සැපයීම, හැප්ලේ ගාස්තු, විදුලි ගාස්තු,කාර්යාලීය ගාස්තු හා පරිපාලන නිලධාරී මහතා වෙනුවෙන් කරනු ලබන මාසික ගෙවීම් ආදිය සඳහා යන බරු ෭෦ පියවා ගැනීම සඳහා රු.1500/-ක මුදල සාමාජිකත්වය පිරිනැමුවාට පසුව එවිය යුතුය.(එය ඇතුළත්වීමේ ගාස්තුව රු.500/-හා එසර දෙකක සාමාජික ගාස්තු රු. 500/-x2 වශයෙනි) මෙම බරපැන ගෙවීමට නොහැකි ඉතා අඩු ආදායම් ලබන පවුල්වල අය තම ආදායම් තහවුරුකළ හැකි ලිපි ලේඛන සහිත ශ්‍රම නිලධාරීන්ගේ මගින් විධායක කමිටුව වෙත සාමාජික ගාස්තු ඉවත් කිරීම සඳහා කරනු ලබන ඉල්ලුම් සලකා බලනු ඇත. සාමාජික ගාස්තු ගෙවීම, ඔබ තෝරාගන්නා පසුව කාර්යාලයට පැමිණ සිටු කළ යුතුය. (දිනය පසුව දැනුම් දෙනු ලැබේ.) කාර්යාලය සදා අගහරුවාද හැර සතිදේ ඉතිරි දින 5 තුල සෙනසුරාද, ඉරිද ද ඇතුලුව සතිදේ දින 5ක් විවෘතව පවති. අයදුම් කරන සැමකෙනෙක්ම තෝරා නොගන්නා අතර එසේ තෝරා නොගැනීමට හේතුව දැනගැනීමට අවශ්‍ය නම් අයදුම්පත් විමර්ශනය සඳහා වන ඇතුලත්වීමේ ගාස්තු ගෙවිය යුතු වන්නෙය.

හිතවිත සම්පූර්ණ කරන ලද අයදුම්පත් ජාතික හැඳුනුම්පතේ ජාත්‍යන්ටසකක් සහ 4"×9" ප්‍රමාණයෙන් යුතුව ලිපනය ඇති මුද්දරකවර 2 ක් සමඟ පහත සඳහන් ලිපිනයට තැපැල් බහිත් යොමු කරන්න.
(අයදුම්පත සමඟ කිසිදු මුද්දලක් හෝ වෙනත් පහක් නොවිවන ලෙස කරුණාවෙන් දැනුම් දෙනු ලැබේ)
ලිපිනය-හැර ලේකම්, මෙත්සවිය, ක්‍රි විජයරාමය, ජෛවිකා පාර, කොළඹ 6. දුරකථනය 0714-014467



If your brain doesn't seem to be working so well these days, it may be that you are not doing some of these things right

It unsettles me slightly to picture my brain as the soft, shiny, light gray lump of squiggly matter you see in science books.

The kind of fact that makes more sense to my feelings about the brain is the fact that visual processing makes use of about half of the brain. And that the part of the brain that makes our brain bigger than that other mammals is used for planning, memory, attention and motivation.

Spend a couple of minutes of your time looking around you and being aware of your brain in action and these facts really start to make sense. It also might make you realise (as it did me) how much the function of the brain makes you who you are and therefore how much you DON'T want to lose it.

So how can we keep our brain working in tip top condition? Here are some of the top tips I've found - both for feeding that grey matter and keeping the processes well used and exercised.

If you've been finding it hard to concentrate, hard to remember things or having trouble thinking clearly then you may be doing some of these things wrong!

1. Exercise even more crucial than previously thought. According to Dr Amen of the American Psychiatric Association and author of 'Change Your Brain, Change Your Body', anybody wanting to keep their brain in good shape must also continue to exercise their body well.

Every time you move about and exercise your body you are also increasing blood flow to the brain. Without that flow the brain does not get all the oxygen and nutrients it needs and both your movements and your thought processes will become slower.

In a study of people in their 70s, those who exercised at least once a week were 30% more likely to maintain their cognitive skills than people who did not.

The best kind of exercises are those that raise your heart rate and also require quick reactions and thinking such as dancing and racquet sports.

2. Maintaining mental dexterity. 'Use it or lose' is certainly true for the processes of our brain - right from an early age. Any form of mental activity is better than none - especially reading.

Learning new skills is a great way of working multiple areas of your brain at the same time. To master a new skill you will need to use your memory, learn new forms of movement and coordination and create new pathways of association in your brain.

3. Dental health is also important for brain health. A British study that included thousands of adults, found that gingivitis and periodontal disease diminish cognitive function at any age. So make sure you look after your teeth and visit a dentist regularly.

4. The most important things to eat.
"Feeding the grey matter and keeping the brain functioning at its best..."
Pineapples, almonds and keeping an open mind...

Diet, of course, is essential to good health. As far as the brain is concerned you want foods high in antioxidants to fight the damage that free radicals can do to brain cells. Foods that are particularly high in antioxidants are fruits and vegetables and especially berries like strawberries, raspberries, blueberries and blackcurrants... citrus fruit, kiwi fruit, pineapple, leafy green vegetables, brussel sprouts, spinach, red cabbage and peppers.

Protein is essential for building neurons. (Fish such as salmon, cod and tuna also) They contain the Omega-3 in some foods (some fish varieties and vegi food varieties) help to maintain nerve cell membranes. For a vegetarian, sources of omega-3 include avocados, flax seed and nuts - especially walnuts. (In Sri Lanka: Aligata pera, hana eta and kaluduru)

Vitamin D is also believed to be important for supporting cognitive function and mood stability, especially in older people. The best source is sunshine. Salmon, sardines and cod are the best sources from food. Supplements are recommended during the winter.

5. Avoid dehydration. The brain is made up of 80% water so even low dehydration can lead to a decrease in brain function. Make sure you drink enough liquid - preferably water. Be aware that excessive alcohol and caffeine consumption can lead to dehydration. They can also reduce blood flow to the brain.

6. Don't overdo sugar. Aside from the many long-term health problems associated with eating too much sugar, it can also impair your ability to concentrate and think in the short-term. Avoid sugary snacks if you're doing something where a lot of brain power is required!

7. Eat more magnesium-rich foods. New research findings released at the beginning of the year suggest that higher levels of magnesium could improve both learning and memory abilities in both the young and old - and slow deterioration.

The research was carried out on rats by Professor Guosong Liu, Director of the Center for Learning and Memory at Tsinghua University in Beijing, China.

"We found that increased brain magnesium enhanced many different forms of learning and memory in both young and aged rats," says Dr. Liu. The authors also note that the control rats in this study had a normal diet which is widely accepted to contain a sufficient amount of magnesium, and that the observed effects were due to elevation of magnesium to levels higher than provided by a normal diet.

Spinach and soya beans are good sources as are nuts, especially almonds and cashews. Brown bread is much better than white as the magnesium is in the germ and bran.

8. Reduce your stress levels. Stress can actually lead to damage in the brain if you experience it on a prolonged daily basis. High levels of stress hormones can also lead to depression, anxiety and interfere with the way your brain works.

If you know what the cause of your stress is, look for long-term solutions to lower that stress or cope with it better. On a short-term basis, make sure you take time to relax, have regular breaks and practice relaxation techniques. Hobbies and exercise are great ways of lowering your stress levels.

9. Beware of resting on your laurels or stagnating as you age. A number of recent studies have shown that when people feel that they have reached a good level of achievement or power then they actually start losing their abilities to assess situations well and think effectively.

People who have reached a high level in their profession or skills, for example, often enjoy high levels of self-esteem in that area but this can also stop them from trying, thinking about things hard enough, or questioning whether they are right.

In life in general, we can tend to get set in our beliefs and set in our ways. The more we continue to want to improve ourselves, learn more things and seek new pleasures, the happier and smarter we will remain.

It's funny, the more I write about different subjects, the more it seems to come down to the same key factors: Eat well, keep active, have fun and try to reduce your stress.

Extracted from *Life is a Bag of Revels* by Wendy Churchill -2010 August



2011.01.01 දින ගංගාරාම විහාරස්ථානයේදී වසරේ ප්‍රථම කේස ධාතු මුද්ද මුද්ද පූජාව හා දානය පිරිනැමීම. මෙත් සවිය සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් සිදු කෙරිණ.



2011.01.01 දින ජයන්ති ළමා නිවාසයට දහවල් ආහාරය හා ජනෙල් තිර ලබා දීම



විශේෂ ස්තූතිය : දහවල් දානය සැපයූ ආචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතාට, ක්‍රීඩා කිරීමට මෝටර් රථයක්, ඔසිසිකලයක් හා තිර රෙදි සඳහා ආධාර ලබා දුන් මෙත් සවිය කාන්තා අනු කමිටුවේ සාමාජිකාවන්ට හා නොමිලේ තිර රෙදි මසා දුන් සාමාජිකාරමණී කළුබෝවිල මහත්මියට අපගේ මෙත් සිත් පෙර දැර ආශිර්වාදය ගිමිවේ.

මහා විහාරවංශික ශතමෝපාලි වනවාසී සංඝ සභාවේ කැගලු දිසා අනුනායක කර්මාගාචාර්ය, සල්ලල ආරණ්‍ය සේනාසනාධිකාරී පූජ්‍ය හැඳල දම්ම ගිමිපාණන් විසින් 2011.01.02 පැවැත්වූ මාසික පලමු ඉරු දින ධර්ම දේශනාව

