



# මෙත් සවිය

මහස අධ්‍යාපන සංවර්ධන මෙත්‍රී සංසදය

METH SAVIYA NEWS LETTER

ශ්‍රී විජයාරාමය, ලෙඩ්‍රිකා පාර, කොළඹ 06

දුරක: 071 4014467 / 0112 505088 වෙබ් අඩවිය: www.methsaviya.org විද්‍යුත් තැපෑල: methoffice@gmail.com

• සාමාජිකයන් සඳහා තොරතුරු පත්‍රිකාව • 2014 අප්‍රේල් • මෙත් සවිය චිකිත්සාලායයේ කාණ්ඩය • 22 වන කලාපය

11 වන සංවිකිත මහා සමුළුව,  
 මෙත්‍රී භූමි උපහාර ප්‍රදානෝත්සවය හා  
 ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රදානය සමාරම්භක උළෙල  
 විශේෂ කලාපය



නිතින් මෙත් සිතින් මම් වෙසෙම්	වා
ගතින් මෙත් සිතින් රෝ මුදුම්	වා
බැතින් තුන් රුවන් ඔප නගම්	වා
මෙතින් හෙත් පියම් වා නිවෙම්	වා



හෙළදිවට බුදුහිමි වැඩමකර  
වසර 2600 ක සජීවම නිමිති කොට  
2012/01/08 වන දුරකතන පොහෝ  
දින ඓතිහාසික මහියංගන  
රාජමහා විහාර පුද බිමෙහි  
අඩි 84 ක උසැති  
බුදු ඉතිමා වහන්සේ  
හෙලිම මෙත් සවිය විසින්  
අරඹන ලදී

ඇස්තමේන්තු ගත මුදල  
**රුපියල් ලක්ෂ 400 ක**  
පමණ වේ

**මෙම අටමහා  
කුසල කර්මයට  
බඩත් දායක වීමට  
කැමති නම් විමසන්න**

ගිණුම් අංකය

**000560001118**

සම්පත් බැංකුව කිරිඳිවත්තොඩි ශාඛාව

තනහු ලබන  
බුදු පිළිමයේ ආකෘතිය

මෙත් සවිය, මහස අධ්‍යාපන සංවර්ධන මෙහි සංසදය, ශ්‍රී විජයාරාමය, ෆෙඩ්රිකා පාර, කොළඹ 06.

දුරකථන: 071 40 144 67/011 250 50 88 Web: [www.methsaviya.org](http://www.methsaviya.org)



**මෙත් සවිය**

මහස අධ්‍යාපන සංවර්ධන මෙහි සංසදය  
2014 අප්‍රේල් / 11 වන කාණ්ඩය  
22 වන කලාපය

**ගරු පැවිදි අනුශාසක**

අමරපුර නිකායේ අධිකරණ  
සංඝ නායක අතිපූජ්‍ය  
අභංගම ආනන්ද  
ස්වාමීන් වහන්සේ

**ගරු ගිහි අනුශාසක**

සරත් ඉලංගන්තිලක මහතා  
කුසිත දොඹගොඩ මහතා

**ගරු සභාපති**

විද්‍යා කීර්ති මහාචාර්ය  
වන්දන ජයරත්න මහතා  
දු.ක: 0714 800 800 / 0777 309 385  
ෆැක්ස්: 0115 678 000  
විද්‍යුත් තැපෑල:  
chandanaajayaratne@gmail.com

**ගරු උප සභාපතිවරු**

වෛද්‍ය ධම්මික ආර්යනන්ද මහතා  
විපුලනේෂ විශ්වනාන් අපොන්සු  
මහතා

**ගරු සම ලේකම්වරු**

අජිත් නිශාන්ත මහතා  
දු.ක: 0714 467 272  
රොෂාන් බොනේජු මහතා  
දු.ක: 0717 769 262 i2

**ගරු භාණ්ඩාගාරික**

දිනේෂ් අමරසූරිය මහතා

**ගරු උප භාණ්ඩාගාරික**

කපිල රොෂාන් ඉලේපෙරුම මහතා

**ගරු සංස්කාරක**

පත්මකුමාර ජයසිංහ මහතා

**ගරු කාරක සභිකවරු**

සුරේෂ් කෞශල්‍යය මහතා  
ජී. ජී. තිලකසිරි මහතා  
වික්‍රම ගුණදාස මහතා  
එච්. ජී. කේ. එදිරිසිංහ මහතා  
අසංක කෝසල එදිරිසිංහ මහතා  
හදුරේ පෙරේරා මහතා

**අප ගැන  
වචනයක්....**

මෙත් සවිය සංසදය නිරවුල් මනසක් ඇති වර්ධනය කරගත් මානසික ශක්තියක් සහිත බුද්ධිමත් ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවක් බිහි කිරීමේ අරමුණින් වසර දහයකට පෙර අරඹන ලද සාමාජිකයින්ගේ එකතුවකි. ඒ ඒ ක්‍ෂේත්‍රයන්ට අදාළ විශේෂඥයින් හා උගතුන් ගෙන්වා සාමාජිකයින් දැනුවත් කරනු වස් විවිධ වැඩසටහන් මේ මගින් පැවැත්වීමට බලාපොරොත්තු වනු ලැබේ. 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 අභ්‍යාස හා භාවනා වැඩසටහන් වැනි ඒ ඒ කාලවලදී පවත්වන වැඩසටහන් සඳහා සහභාගිවීමේ වරප්‍රසාදය සියලු සාමාජිකයින්ට හිමිවේ. මීට අමතරව සාමාජිකයින්ගේ දැනුම හා ශික්‍ෂණය වර්ධනය කිරීම සඳහා සෑම මාස කුනකටම වරක් දාන - සීල - භාවනා වැඩසටහන්ද පවත්වනු ලැබේ. සංසදයේ ප්‍රධාන නිලතල දරන විධායක කමිටු හා ක්‍රියාකාරී කමිටු සාමාජිකයින් මාංශ භක්ෂණයෙන් හා රහමෙර පානයෙන් තොර දිවි පැවැත්මක් ඇති අය වීම මෙහි පෙරදැරිව කටයුතු කරන මෙම සංසදයේ විශේෂත්වයකි.

වර්තමාන සාමාජික සංඛ්‍යාව 4500 ක් පමණ වන අතර මිලිග චිත්ත සංයම අභ්‍යාස හා භාවනා වැඩසටහන පැවැත්වීම හා නව සාමාජිකයින් බඳවා ගැනීම සඳහා සාමාජික අයදුම් පත් නිකුත් කිරීම 2014 මැයි මාසයේදී සිදු කෙරේ.

වැල්ලවත්ත ශ්‍රී විජයාරාමය ප්‍රධාන මූලස්ථානය වශයෙන් පවත්වා ගනිමින් "මෙත් සවිය" මෙහි සංසදය පසුගිය දශකය පුරා සමථ විපස්සනා භාවනාවන් භාරදහස් පන්සියයකට අධික පිරිසකට උගන්වා ඇති ශාසන අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් ඇපකැප වී කටයුතු කරන සංවිධානයකි. මීට අමතරව බෞද්ධ භාවනාවේ ප්‍රයෝජනය පිළිබඳව විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ පවත්වමින් දෙස් විදෙස් ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණ වලට එම පර්යේෂණ පත්‍රිකා ඉදිරිපත් කරනු ලබන, අප දන්නා පරිදි ලංකාවේ ඇති එකම ආයතනයද "මෙත් සවිය" වේ (මින් සමහරක් අපගේ වෙබ් අඩවියෙන් ලබා ගත හැක). තවද මිරිසවැටිය සළපතල මළුව ප්‍රතිසංස්කරණය ආරම්භ කිරීම, නාගදීප වන්දනාවේ යන බැතිමතුන්ගේ පහසුව සඳහා වසර 30 ක දිගු යුද්ධය නිම වී මාස 06 ක් යාමට පෙර නාගදීපය සහ කිළිනොව්වියේ ලුම්බිණි විහාරයේ වැසිකිළි පද්ධතීන් සාදා නිම කොට පුජා කිරීම. මහියංගන රජමහා විහාරයේ ලක්‍ෂයකට වැඩි පිරිසකට පිරිසිදු ජලය පානය කළ හැකි ජල පිරිපහදුවක් සාදා පුජා කිරීම. ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ ලොව පහළවීම සහ බුදුරජාණන් වහන්සේගේ ප්‍රථම ලංකාගමනය සිදුවී 2600 ක් ඉක්මවීම සැමරීම සඳහා අසුභාරදහසක් ධර්මස්කන්ධය සිහි වන අයුරින් ඓතිහාසික මහියංගනය රාජමහා විහාර පුදබිමෙහි අඩි 84 ක් උසැති "2600 සම්බුද්ධත්ව ජයන්ති සමරු බුදුපිළිමය" ඉදි කිරීමේ කටයුතු ආරම්භ කිරීම, එසේම රෝද පුටු පරිත්‍යාග කිරීම, කොළඹ ජාතික රෝහල, රිජවේ ආර්යා ළමා රෝහල හා මහරගම පිළිකා රෝහල ඇතුලු රෝහල් ගණනාවකට අවශ්‍ය උපකරණ ලබාදීම වැනි ලොකු කුඩා සද්කාර්යයන් රැසක් පසුගිය වසර දහය පුරා ඉටුකර ඇත.

සියලු ලෝ සතුන්ගේ සිත්තුල මෙහි පැතිරේවා.....!

සිද්ධි රසිකු



මෙන්සින් පෙරදැරි ජාතික මෙහෙවර, විශිෂ්ඨ සේවය හා ප්‍රවීණත්වය උදෙසා පිරිනැමෙන සම්මානයයි.

'සබ්බේ සත්තා හවන්තු සුබ්බන්තා' යන ලොව්තුරු බුදු වදන් මුදුනින් ගෙන අප ජීවත් විය යුත්තේ අනෙකුගේ සැප සඳහා මිස ඔවුන්ගේ දුක් වේදනාවන් වැඩි කිරීමට හෝ ඔවුන් විනාශ කිරීමට නොවන බව ලොවට හඬගා කියනු පිණිසත්, වැඩිහිටි, තරුණ හා ළමා පරපුර අවිහිංසා ශ්‍රී ලංකාවක් බිහි කිරීමේ උදාර කර්තව්‍යවයට එක්තැන් කරනු පිණිසත්, ව්‍යවහර වර්ෂ 1988 වෙසක් පුන් පොහෝදා කැගල්ල පොත්ගුල් ආරණ්‍ය සේනාසන අසපුවේ දී 'අවිහිංසා හඬ' අරඹමින් සත්ව අවිහිංසාව වෙනුවෙන් වත්මනෙහි ලක්දිව අරඹා ඇති බොහෝ සංවිධාන බිහි කිරීමට පාදක වූ මුල් චිත්ත බිජු සපයමින් පරපණ නසා සකසන මාංශ හක්ෂණයේ අවැඩක් නිර්මාණ ආහාරයෙහි ගුණත් 'අවිහිංසා හඬ' දහම් පත හරහා නොබා නොසැලී උච්ඡාන වීරියෙන් යුතුව අඛණ්ඩව ලොවටම කියාපාමින් මරණයේ දොරටුව අබියස සිටිනා අසරණ සතුන් සුවහස් ගණනකට දිවි වරම උදා කර දීමෙහි ලා අසම රන් මෙහෙවරක් ඉටු කරන

සිරිලක මහා අවිහිංසා දහම් පදනමෙහි නිර්මාතෘ සහ දිප ව්‍යාප්ත 'අවිහිංසා හඬ' මාසික දහම්පතෙහි සංස්කාරක ධුරන්දර

පූජ්‍ය වානලුවාවේ අමරවංශ ස්වාමීන් වහන්සේ හට

මෙන් සවිය ගෞරව උපහාර සම්මානය වන

"මෛත්‍රී භූෂණ අවිහිංසා ධම්මභානු චක්‍රවර්ති"

ගෞරව නාම සම්මානය

සිරි බුදු විසින් 2557 ක් වූ බක් මස පුර සතවක ලත් රිච් දින

හෙවත් ව්‍යවහාර වසරින් 2014 අප්‍රේල් 06 වැනි දා කොළඹ 07, බෞද්ධාලෝක මාවතේ පිහිටි ධර්ම ගවේෂී බෞද්ධාග්‍රමයේදී පැවැත්වෙන මෙන්සවිය 11 වන සංවත්සරික මහා සමුළු උලෙලෙහි දී හරසරින් පිරිනැමෙන වගයි.

සිද්ධි රසිකු



මෙන්සින් පෙරදැරි ජාතික මෙහෙවර විශිෂ්ඨ සේවය හා ප්‍රවීණත්වය උදෙසා පිරිනැමෙන සම්මානයයි

'සියලු සත්තු සිය දිවිය පිය කරන්නේය' යන ලොව්තුරු බුදු වදන් මුදුනින් ගෙන කුරිරු බිහිසුණු වද හිංසා වලට ගොඳුරු කැරෙන ලක්දිව සියලු සතුන් ගේ දිවි අයිතිය උදෙසා නොබා නොසැලී පෙනී සිටිමින්, සිරි ලක් දිවින් සත්ව හිංසනය වැලකීමෙහි ලා වර්ෂ 1893 සිට මේ දක්වා සිය වසකට අධික කාලයක් තුළ රටෙහි පනවන ලද එහෙත් යටපත් වැ තිබූ අනපනත් ද මතු කර ගනිමින් ග්‍රන්ථයක් සේ පොත් තබා සමස්ත ලංකා අවිහිංසා ඒකාබද්ධ මහා සම්මේලනයේ සභාපති, ලේකම් ඇතුළු නොයෙක් තනතුරු හොබවමින් එම අනපනත් පොලිස් ස්ථාන වලට බෙදාහරිමින් හා නීති නිලධාරීන් දැනුවත් කරමින් හා උපදෙස් අවැසි විට ලබා දෙමින් සත්ව හිංසනය වැලැකීම සඳහා පවතින නීතිය පණගැන්වීම තුලින් ගවයන්, එළුවන්, ඇඳි සතුන් දහස් ගනනකගේ ජීවිතාරක්ෂාව ලබා දෙමින් මෙන් සින් පෙරදැරිව දිවිකැප කොට කෙරෙන ආගමික මෙහෙවරක යෙදෙන

සාම විනිසුරු සුගතදාස ජයසිංහ මැතිඳුනට

මෙන් සවිය ගෞරව උපහාර සම්මානය වන

"මෛත්‍රී භූෂණ සත්ව අවිහිංසා ජ්‍යෙෂ්ඨ නීති උපදේශක"

ගෞරව නාම සම්මානය

සිරි බුදු විසින් 2557 ක් වූ බක් මස පුර සතවක ලත් රිච් දින

හෙවත් ව්‍යවහාර වසරින් 2014 අප්‍රේල් 06 වැනි දා කොළඹ 07, බෞද්ධාලෝක මාවතේ පිහිටි ධර්ම ගවේෂී බෞද්ධාග්‍රමයේදී පැවැත්වෙන මෙන්සවිය 11 වන සංවත්සරික මහා සමුළු උලෙලෙහි දී හරසරින් පිරිනැමෙන වගයි.

# වෛශ්‍ය සවිය

## දස වර්ෂ පුරාණ සංවත්සර වාර්තාව

**වර්ෂ 2013 ක් වූ මැයි මස 19 වන රිච් දින කොළඹ 05, ශ්‍රී සම්බුද්ධත්ව ජයන්ති මාවතේ, ශ්‍රී සම්බුද්ධත්ව ජයන්ති මන්දිරයේ දී, මෙන් සවිය දස වර්ෂ පුරාණ මහා සංවත්සර උළෙල හා මෙහි භූෂණ උපහාර උළෙල හා ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ ගරු අග්‍රාමාත්‍ය හා බුද්ධ ශාසන හා ආගමික කටයුතු ඇමතිතුමන් වන දී.මු. ජයරත්න මැතිතුමන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් හා සමස්ථ ලංකා අමරපුර මහා සංඝනායක අනුනායක අති පූජ්‍ය කොටුගොඩ ධම්මාවාස හා හිමිපාණන් වහන්සේගේ මූලිකත්වයෙන් ප.ව. 1.30 ට ඉතා උත්කර්ෂවත් ලෙස ආරම්භ විය.**

සම්ප්‍රදායානුකූලව පළමුව පොල්තෙල් පහන දැල්වීමෙන්ද, මල් පහන් පුදා ආජීව අෂ්ඨමක ශීලය සමාදන් වීමෙන්ද මෙන් සවිය තේමා පාඨය කියවීමෙන්ද අනතුරුව මෙන් සවිය මෙහි සංසදයේ ගරු සභාපති වන්දන ජයරත්න මැතිතුමන් පැමිණ සිටි ආරාදිත අමුත්තන් ඇතුළු සභා ගැබේ සියළුම දෙනා කරුණාවෙන් පිළි ගන්නා ලදී.

මෙන් සවිය මෙහි සංසදයේ ගරු අනුශාසක අති පූජ්‍ය අහංගම ආනන්ද නාහිමිපාණන් වහන්සේ ඉන් අනතුරුව සභාව අමතා කෙටි අනුශාසනාවක් පැවැත්වූහ.

ස්වාමීන් වහන්සේගේ අනුශාසනාවෙන් පසුව ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා වන ගරු අග්‍රාමාත්‍ය දී.මු. ජයරත්න මැතිතුමන් උත්සව සභාව ඇමතිය.

ඉන් අනතුරුව එළඹියේ බෞද්ධ සංස්කෘතිය සහ එහි විරස්ථිතිය සඳහා මෙහි සහගත ක්‍රියාදාමයක එළඹී සිටින සැබෑ බෞද්ධයන් තිදෙනෙකුට මෙන් සවිය මෙහි භූෂණ උපහාර පිදීමයි. මෙහිදී සම්මානයට පාත්‍ර වූහු සන්පුරුෂයන් වූයේ ගරුතර අතිපුජ්‍ය භාරිස්පත්තුචේ අරිවංශාලංකාර ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේන්, හෘද රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය ඩී. පී. අතුකෝරළ මහතා හා මැලිබන් සමූහ ව්‍යාපාරයේ අධ්‍යක්ෂක ධුරන්දර ලක්ෂමන් විජේසූරිය යන විද්වත්හු ය.

එපමණක් නොව මෙන් සවිය දස වසරක අභිමානය පිළිඹිඹු කරමින් ආරම්භක සාමාජිකයන් දස දෙනෙකුට ද බුද්ධ ශාසන අමාත්‍ය ලෙස ගරු දී. මු. ජයරත්න මැතිතුමන්ට ද මෙන් සවිය උපහාර සම්මාන පිදීය.

සම්මාන ප්‍රධානයෙන් පසුව ප්‍රවීණ ගායක ජගත් වික්‍රමසිංහයන් විසින් අර්සෙන් අහුබුදු සූරිත්ගේ මහා සතර සිහිවටන ගීත කාව්‍යයට නගමින් ඉතා මියුරු අයුරින් ගායනා කළ අතර මෙන් සවිය සාමාජිකාවක් වන රමණී කළුබෝවිල මහත්මියගේ විදුසිළු රංගායනනයේ කුඩා දරු දරියන් එය තවත් ප්‍රභාමත් කරමින් අපුරු නර්තනයක් ඉදිරිපත් කළේය.

තේ පැන් සංග්‍රහයකින් පැමිණ සිටි සියළුම දෙනාටම සත්කාර කළ පසු උළෙලේ විශේෂ අංගය වූ තිබ්බනයෙන් වැඩිම කරන ලද ලාමා මාමා තුමන්ගේ දේශනය ආරම්භ වූහි. මෙහිදී පැමිණ සිටි පිරිසගේ පහසුව සඳහා එම දේශනය අතිපුජ්‍ය මිස්සක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ විසින් සිංහලට පරිවර්තනය කරමින් පැහැදිලි කළේය.

එම දේශනයෙන් අනතුරුව 10 වන වාර්ෂික මහ සභාවේ වැඩකටයුතු ආරම්භ වූ අතර දස වසරක මතක සටහන් විද්‍යුත් ප්‍රකේෂපන පිළිඹිඹුව පැමිණ සිටි සියල්ලන්ටම දකගන්නට සැලැස්වූහි.

මෙත් සවිය දස වර්ෂ පුර්ණ සංවත්සර උළෙල අවසන්දී ගරු අනුශාසක අති පුජ්‍ය අහංගම ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේගේ ද, මෙත් සවිය නිර්මාතෘ සේම මෙත් සවිය මෙහි සංසදයේ ගරු සභාපති මහාචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතාගේ ද ප්‍රධානත්වයෙන් මෙත් සවිය 10 වන සමුළුව ආරම්භ විය.

එහිදී පළමුව 2012 වර්ෂයේ වාර්ෂික සමුළු වාර්තාව ලේකම් කුසිත දොඹගොඩ මහතා විසින් ඉදිරිපත් කළ අතර වැය ශීර්ෂය භාණ්ඩාගාරිකකුමන් වන වාසනා රණසිංහ මහතා විසින් ඉදිරිපත් කරන ලදී.

ඉන් අනතුරුව ඉදිරි වර්ෂය සඳහා නව නිලධාරී මණ්ඩලය පත් කිරීම සිදු විය. ඒ අනුව,

**ගරු පැවිදි අනුශාසක**

අමරපුර නිකායේ අධිකරණ සංඝනායක අති පුජ්‍ය අහංගම ආනන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ ද

**ගරු ගිහි අනුශාසකවරු**

සරත් ඉලංගතිලක මහතා  
කුසිත දොඹගොඩ මහතා

**ගරු සභාපති**

මහාචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතා

**ගරු උපසභාපති වරු**

වෛද්‍ය ධම්මික ආර්යනන්ද මහතා  
විපුලතේජ විශ්වනාත් අපෝන්සු මහතා

**ගරු සම ලේකම් වරු**

අජිත් නිශාන්ත ගමගේ මහතා  
රොෂාන් බොනේජු මහතා

**ගරු භාණ්ඩාගාරික**

දිනේෂ් අමරසූරිය මහතා

**ගරු උපභාණ්ඩාගාරික**

කපිල රොෂාන් ඉලේපෙරුම මහතා

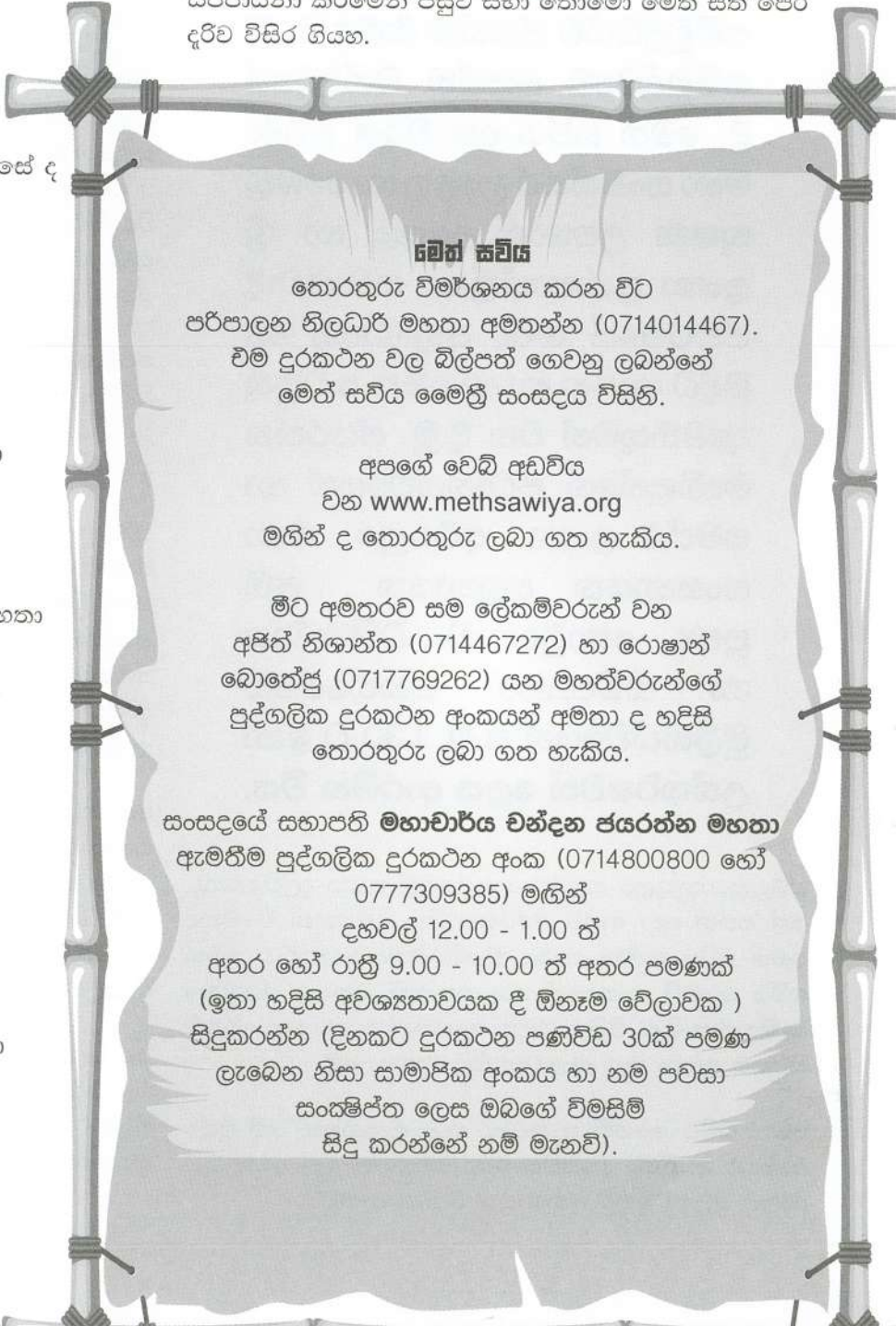
**ගරු සංස්කාරක**

පත්මකුමාර ජයසිංහ මහතා

**ගරු කාරක සභිකවරු**

සුරේෂ් කෝගලා මහතා  
ජී. ජී. නිලකසිරි මහතා  
වික්‍රම ගුණදාස මහතා  
එච්. ජී.කේ. එදිරිසිංහ මහතා  
අසංක කෝසල එදිරිසිංහ මහතා  
හදුජිත් පෙරේරා මහතා

යන මහත්ම මහත්මීන් ඉදිරි වර්ෂයේ නව නිලධාරී මණ්ඩලයට තේරී පත් විය. ඉන් අනතුරුව නව ලේකම් අජිත් නිශාන්ත මහතා විසින් ස්තුති කථාව සිදු කළ අතර ජාතික ගීය ගායනා කිරීමෙන් හා කරුණිය මෙන්ත සුත්‍රය සජ්ජායනා කිරීමෙන් පසුව සභා තොමෝ මෙන් සිත් පෙර දැරිව විසිර ගියහ.



**මෙත් සවිය**

තොරතුරු විමර්ශනය කරන විට  
පරිපාලන නිලධාරී මහතා අමතන්න (0714014467).  
විම දුරකථන වල බිල්පත් ගෙවනු ලබන්නේ  
මෙත් සවිය මෙහි සංසදය විසිනි.

අපගේ වෙබ් අඩවිය  
වන [www.methsawiya.org](http://www.methsawiya.org)  
මඟින් ද තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.

මීට අමතරව සම ලේකම්වරුන් වන  
අජිත් නිශාන්ත (0714467272) හා රොෂාන්  
බොනේජු (0717769262) යන මහත්වරුන්ගේ  
පුද්ගලික දුරකථන අංකයන් අමතා ද හදිසි  
තොරතුරු ලබා ගත හැකිය.

සංසදයේ සභාපති **මහාචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතා**  
අමතීම පුද්ගලික දුරකථන අංක (0714800800 හෝ  
0777309385) මඟින්  
දහවල් 12.00 - 1.00 ත්  
අතර හෝ රාත්‍රී 9.00 - 10.00 ත් අතර පමණක්  
(ඉතා හදිසි අවශ්‍යතාවයක දී ඕනෑම වේලාවක )  
සිදුකරන්න (දිනකට දුරකථන පණිවිඩ 30ක් පමණ  
ලැබෙන නිසා සාමාජික අංකය හා නම පවසා  
සංකීර්ණ ලෙස ඔබගේ විමසීම්  
සිදු කරන්නේ නම් මැනවි).

# වෛත් සවිය අසරණ කරණ ශිෂ්‍යත්ව ක්‍රමය

- 01. ශිෂ්‍යත්වලාභීන් තෝරා ගැනීමේ ක්‍රමවේදය
- 02. ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රදානය කරන්නන් සොයා ගැනීම
- 03. ගෙවීම් ක්‍රමය
- 04. ශිෂ්‍යත්වලාභීන් හා ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රදානය කරන්නන් අතර සබඳතාවය
- 05. ශිෂ්‍යත්වය අවලංගු කිරීම
- 06. පසු විපරම

## 01. ශිෂ්‍යත්වලාභීන් තෝරා ගැනීමේ ක්‍රමවේදය

### මූලාශ්‍ර

- මෙත් සවිය සාමාජිකයින් විසින් ඉදිරිපත් කරන අයදුම්පත් (Form S 01).
- විජයාරාම පන්සලේ විහාරාධිපති ස්වාමීන්වහන්සේ විසින් ඉදිරිපත් කරන මෙත් සවිය කාර්යාලයට ලැබෙන අයදුම් පත් මගින්.

### සුදුසුකම්

- පාසල් යාමට සුදුසු වයසේ පසුවන හෝ උසස් අධ්‍යාපනය ලබන දරුවන්.
- දෙමාපියන් නොමැති දරුවන්.
- සමෘද්ධි ලබන දෙමව්පියන්ගේ දරුවන්.
- මෙත් සවිය / අසරණ සරණ කමිටුව විසින් ශිෂ්‍යත්ව සඳහා සුදුසු යයි නිර්දේශ කරන දරුවන් (අඩු ආදායම්ලාභී හෝ අසරණ බවට පත් මෙත් සවිය සමාජිකයින්ට මෙහඳී විශේෂ අවධානය යොමු කරනු ලැබේ).

### අවශ්‍ය තොරතුරු

- සපයා ඇති අයදුම්පත් සම්පූර්ණ කිරීම.

## 02. ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රදානය කරන්නන් සොයා ගැනීම

- මෙත් සවිය සාමාජිකයන්.
- මෙත් සවිය සාමාජිකයින් විසින් හඳුන්වා දෙන්නන්.
- ස්වාධීනව ඉදිරිපත් වන්නන්.

## 03. ගෙවීම් ක්‍රමය

- මුදල් ශිෂ්‍යත්වලාභීන්ට යොමු කිරීම.
- ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රදානය කරන්නන් විසින් හඳුන්වා දෙන හා මුදල් මාරු කිරීම සඳහා විධානයක් ලබා දීමට හැකි හා දරුවාගේ ගමට ආසන්නම එම බැංකුවේ ශාඛාවක ගිණුමක් ආරම්භ කර එයට බැර කිරීම.

## 04. ශිෂ්‍යත්වලාභීන් හා ප්‍රදානය කරන්නන් අතර සබඳතාව

- මෙත් සවිය කාර්යාල මගින් ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රදානය කරන්නන්ගේ හා මෙත් සවිය කාර්යාලයේ ලිපිනය හා මුද්දර ගැසු ලිපි කවර 12 බැගින් සෑම ශිෂ්‍යත්වලාභියෙකුටම ලබා දේ.
- මුදල් දරුවාට ලැබුණු පසු එය වියදම් කළ ආකාරය සඳහන් වියදම් ලැයිස්තුවක් තම ප්‍රගතිය සඳහන් කෙටි සටහනක් සහිතව සෑම මසකම තම දානපතියන් වෙත යැවිය යුතුයි.
- සෑම පාසල් වාරයක් අවසන් මෙත් සවිය මගින් ලබා දී ඇති පෝරමය පුරවා මෙත් සවිය කාර්යාලයට නැපැල් කළ යුතුයි.

## 05. ශිෂ්‍යත්ව අවලංගු කිරීම

- වැරදි හා අසත්‍ය තොරතුරු ලබා දීම.
- නිර්දේශයන් සඳහා තොරතුරු හා අත්සන් නොමැතිවීම.
- ලිපි ලේඛණ වංචාසහගතව වෙනස් කර ඉදිරිපත් කිරීම.
- මෙත් සවිය කාර්යාලය වෙත එවන ලෙස අදාළ පෝරම නොඑවීම.
- දීර්ඝකාලීන ප්‍රගතියක් නොපෙන්වීම.
- ඉගෙනීමේ වලට අදාළ නොවන වියදම් කිරීම.
- මෙත් සවිය විධායක කමිටුව විසින් කරන දැනුම් දීමක දී.

Forms

- Form S 01 - Request for Scholarship
- Form D 01 - Donor's Form
- Form O 02 - Office letter to the Donor
- Form D 03 - Details

ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රදානය කරන්නට කැමති පිංවතුන්

No -  
Mem No -

නම - .....

ලිපිනය - .....

දු. ක. අංකය - ..... විද්‍යුත් තැපෑල .....

මා විසින් මසකට රුපියල් 200/500/600/750/1000 හෝ ..... (කැමති ගණනක්) බැගින් වන ශිෂ්‍යත්ව ..... ක් අවු ..... තුළදී / හෝ දරුවන් උසස් අධ්‍යාපනය නිමකරන තෙක් ලබා දීමට කැමති බැව් දැන්වන අතර එම ශිෂ්‍යත්ව පිරිමි/ ගැහැණු දරුවන් ..... දෙනෙකුට ලබාදීමට කටයුතු කරන ලෙස ඉල්ලමි. එමෙන් ම මෙම මුදල මාගේ පෞද්ගලික බැංකු ගිණුම ක්‍රියාත්මක වන ..... බැංකුවේ ..... ශාඛාවෙන් අමතර මුදලක් වැය නොකර (Standing Order) ගෙවීමට හැකි වන පරිදි/ මුදලින් ගෙවීමට හැකි වන අයුරින් සකස් කොට දෙන ලෙස ඉල්ලමි. නැතහොත්, මාස තුනක/ මාස හයක/ මාස දොළහකට වරක් එම මුදල කාර්යාලයට ලබා දෙන බවට පොරොන්දු වෙමි.

අත්සන : ..... දිනය : .....

මෙහි සවිස් සාමාජිකයෙකු නම් සාමාජික අංකය : .....

ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රදානය කරන පිංවතුන් වෙත මෙහි සවිස්හි යැවෙන ලිපිය

..... No - .....

මහත්මියණි/ මහත්මයාණෙනි

ඔබ අප සංගමය මැදිහත්වීමෙන් දරුවන් ..... දෙනෙකුට මසකට රුපියල් ..... බැගින් අවුරුදු ..... තුළදී දරුවන් උසස් අධ්‍යාපනය නිම කරන තෙක් ලබා දීමට කැමති බැව් අප වෙත දැන්වීම පිළිබඳව ස්තූතිය පුද කරමු.

ඔබතුමාගේ/ තුමියගේ පහසුව සඳහා ඔබ විසින් අප වෙත දැන්වූ බැංකුවේම දරුවාට පහසුවෙන් ගනුදෙනු කළ හැකි ශාඛාවේ ගිණුමක් ආරම්භ කළ අතර, එම විස්තරය මේ සමඟ අමුණා ඇත.

වර්ෂ 20..... මස ..... දින සිට ..... දින වන තෙක් ඔවුන්ගේ ගිණුම්වලට එම මුදල ලැබෙන්නට සලස්වන මෙන් / බව මෙයින් දන්වමි. නැතහොත්, මාස තුනක/ මාස හයක/ මාස දොළහකට වරක් එම මුදල කාර්යාලයට ලබා දෙන ලෙස ඉල්ලා සිටිමු.

ස්තූතියි.  
මෙයට,

.....  
ලේකම්



විදුලිපිකතූමා / කුමියගේ නිර්දේශය

..... විද්‍යාලයේ ඉහත නම සඳහන් ශිෂ්‍යයා / ශිෂ්‍යාව අපගේ පාසලේ ..... වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන අතර සපයා ඇති තොරතුරු සත්‍ය බව ද දන්වමි. මා දන්නා පමණින් ඇයට / ඔහුට වෙනත් ආධාර මුදලක් නොලැබෙන බවත් ප්‍රකාශ කරමි. ඇය / ඔහු ශිෂ්‍යත්වයක් සඳහා සුදුසු යයි නිර්දේශ කරමි.

..... විදුහල්පතිතුමා / කුමිය

..... පංති භාර ගුරුතුමිය

තොරතුරු සත්‍ය බවට මෙන් සවිස සාමාජිකයකු විසින් නිවසට ගොස් පරීක්ෂා කර බලා කරනු ලබන නිර්දේශය

මෙන් සවිස සාමාජික අංකය ..... නම ..... වන මා ඉහත සඳහන් දරුවාගේ තොරතුරු සත්‍ය වන බවට හා ශිෂ්‍යත්වයක් ලබා දීම සුදුසු / නුසුදුසු යයි නිර්දේශ කරමි.

..... අත්සන

..... දිනය

මෙන් සවිස කාර්යාලීය ප්‍රයෝජනය සඳහා

ශිෂ්‍යත්වය ප්‍රදානය කරන්නා මයා / මිය .....

දු.ක ..... හඳුන්වා දුන් අංකය .....

ශිෂ්‍යත්වය ආරම්භවන දිනය ..... අවසානවන දිනය .....

මාසිකව ප්‍රදානය කිරීමට නිර්දේශිත මුදල රු .....

..... පරිපාලන නිලධාරී

මෙන් සවිස අසරණසරණ කමිටු සභාපතිගේ / මෙන් සවිස ලේකම්ගේ අනුමැතිය

අනුමත කරමි / නොකරමි

..... තනතුර - .....

මෙන් සවිස නිර්මාතෘ හා සභාපති මහාචාර්ය වන්දන ජයරත්න මහතාගේ අනුමැතිය

අනුමත කරමි / නොකරමි

..... සභාපති - මහාචාර්ය වන්දන ජයරත්න මයා

# වෙළුම් සටහන තුනේ කුසුම්

වැඩ සටහන් සඳහා ආධාර පරිත්‍යාග ලබා දුන් සුපිත්වතුන්

**2014-03-02 දින පැවති මනස අධ්‍යාපන සංවර්ධන මෙහෙයුම් සංසඳයේ අධ්‍යාපන වැඩමුළුව සඳහා දායකත්වය දැක්වූ පිංවතුන්**

ෂර්ලි ඩී සිල්වා මිය -	සිසිල් පැන් සඳහා	
වමින්ද බලවෙදගේ -	කේක්	
මධුරිත රාජපක්‍ෂ -	බිස්කට්	
වින්තක යුරාජ් බණ්ඩාර	ලංකාදීප දැන්වීම	
මංජුල පද්මකුමාර	ලංකාදීප දැන්වීම	
සුරේෂ් කොමලා -	බැනර මුද්‍රණය සඳහා	
28 - 4367 දර්ශනී ලහඳපුර -	5000/-	
බුවනක ප්‍රදීප් -	1000/-	
03 - 584 මිනිලා උදයංගනී -	2500/-	
5 - 1025 එන්. පී. සී. ඉන්දික -	2500/-	
28 - 4239 කේ. පී. එම්. පවිත්‍රානී -	300/-	
28 - 4260 පුෂ්පා ජයසේකර -	500/-	
28 - 4252 මහේමිකා දේවසුරේන්ද්‍ර -	1000/-	
9 - 1572 තමරා සමරවීර -	1000/-	
28 - 4379 රෝෂනී රත්නතිලක -	500/-	
ලලිත් කුමාරසිරි -	500/-	
28 - 4389 එම්. විරාජිනී කාවින්දි රොඩිගු -	500/-	
28 - 4397 නිහාල් පී. පුංචිසේවා -	200/-	

0379	ඩබ්. කේ. ජේ. ජයසේකර	රු. 50,000.00
0451	හේවාමාතරගේ රේඡුකා	රු. 50,000.00
0471	සසංක විජයරත්න	රු. 40,300.00
0453	කේ. වයි. තරංග රසික කුමාර	රු. 25,000.00
0459	යසා ධර්මසිරි	රු. 25,000.00
0464	කේ. එල්. පී. කුමාර	රු. 25,000.00
0465	ඩී. සී. ඒ. සරත් පත්මතිලක	
	ධම්මිකා විමලනාථ	රු. 25,000.00
0468	රොෂාන්/ කමනි රාබන්	රු. 25,000.00
0466	ජයසිංහ මහතා ඇතුළු පවුලේ සෑම	රු. 15,000.00
378	පුෂ්පා ගුරු	රු. 10,000.00
385	මල්ලිකා නවරත්න	රු. 10,000.00
0301	නිලූකා ඒදිරිසිංහ	රු. 10,000.00
0302	නිලූකා ඒදිරිසිංහ	රු. 10,000.00
0303	අප්සරා දිල්කුෂානී ඩයස්	රු. 10,000.00
0304	නිරංජලා හා වන්තක	රු. 10,000.00
0305	උදාරි ඒදිරිසුරිය	රු. 10,000.00
0454	දිනේෂ් අමරසූරිය	
	නදීකා අමරසූරිය	
	තෙදාරා අමරසූරිය	රු. 10,000.00
0455	කේ. එච්. පාලින	රු. 10,000.00
0456	පී. බී. කෝදාගොඩ	රු. 10,000.00
0457	හේමා කුමාරිනාමි	රු. 10,000.00
0458	මංජුල පෙරේරා	රු. 10,000.00
0306	අනසුයා දයාරත්න	රු. 10,000.00
0307	ඩී. සී. ඩී. ද සොයිසා	රු. 10,000.00
0308	කවිනි ඒකනායක	රු. 10,000.00
0309	පද්මා මුණසිංහ	රු. 10,000.00
0467	වින්තා වික්‍රම	රු. 10,000.00
0310	ත්‍රිෂාන්ති කුලතුංග	රු. 10,000.00
0470	ඩබ්. එම්. ඩබ්. එස්. වීරපොල	රු. 10,000.00
0475	නිලූකා දිල්මිණී විතානආරච්චි	රු. 10,000.00
391	ශ්‍රී ලංකාධාර වැඩිහිටි නිවාසය	රු. 7,980.00
371	විදුර මෙන්තානන්ද	රු. 7,000.00
374	රෝහිනී චලල්ලාවිට	රු. 5,000.00
381	එච්. පී. කේ. ඒදිරිසිංහ	
	වන්දුලතා ඒදිරිසිංහ	රු. 5,000.00
382	පී. එස්. සේනානායක	
	අතුල සේනානායක	
	පියුම් සේනානායක	රු. 5,000.00
392	නිමාලි පිටිගල	රු. 5,000.00
397	අශෝක් දුෂාන්ත	රු. 5,000.00
0041	සී. වට්ටල මිය	රු. 5,000.00
0042	ඩී. එම්. සෙනරත් මිය	රු. 5,000.00
0043	උදාර මෙන්ඩිස්	රු. 5,000.00
213	Dr. රුක්ෂානා ද සිල්වා	රු. 5,000.00
0044	නිලූකා ඒදිරිසිංහ	රු. 5,000.00
0045	එච්වඩ් සමරදිවාකර	රු. 5,000.00
0046	ඉනෝකා/ ශාලිකා/ දිමිත්/ අරින්	රු. 5,000.00

ප්‍රධාන ධර්මශාලාව ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීම හා තරප්පු පෙල ඉදිකිරීම සඳහා ආධාර කළ

25- 3810 විශාකා කුමාරසිංහ ගාමිණී කුමාරසිංහ දෙපලට

විදුලි පංකාවක් පරිත්‍යාග කරන ලද

3- 584 මිනිලා උදයංගනී

5- 1025 එන්. පී. සී. ඉන්දික දෙපලට

විශේෂ ස්තූතිය.

**2013-06-06 වන දින සිට 2600 වන සම්බුද්ධත්ව ජයන්ති අරමුදල සඳහා ආධාර කල පිංවතුන්**

0460	හසිලි/ රොෂාන් බොතේජු රොහාන් / සන්තුෂ	රු. 100,000.00
0461	දේශාන් චලල්ලාවිට	රු. 100,000.00
0463	පී. ජී ගුණදාස	රු. 100,000.00
0496	ස්වර්ණා මාලනී වික්‍රමසිංහ	රු. 100,000.00
0472	මාලනී සේනානායක	රු. 100,000.00
0473	වම්පිකා අල්විස්	රු. 100,000.00
0474	පද්මිණී යාපා අබේවර්ධන	රු. 100,000.00

0452	සෝමාවතී දහනායක	රු. 5,000.00
0047	තරංග කුමාර මහතාගේ පවුලේ සැම	රු. 5,000.00
0048	කේ. ඩබ්. ගුණසේන පෙරේරා	රු. 5,000.00
0049	ඩබ්. චන්ද්‍රලතා පෙරේරා	රු. 5,000.00
0050	ඒ. ආර්. ගුණසේන	රු. 5,000.00
0071	චන්ද්‍ර ශ්‍රේෂ්‍ය මයා	රු. 5,000.00
245	පද්මා මුණසිංහ	රු. 5,000.00
0072	පී. පරණවිතාන	රු. 5,000.00
0073	ජේ. ටී. පී. ජයසිංහ	රු. 5,000.00
246	ප්‍රසාද් චමින්ද අබේසිංහ	රු. 5,000.00
0074	පද්මා මුණසිංහ	රු. 5,000.00
0075	සීතා බ්‍රියට්ටිස් ද අල්විස්	රු. 5,000.00
0077	බී. පී. එස්. කරුණාසේන	රු. 5,000.00
0078	මහේෂ්වරී දේවසුරේන්ද්‍ර	රු. 5,000.00
0079	පුෂ්පා ජයසේකර	රු. 5,000.00
0080	ලයනල් සිල්වා	
	පී. පොඩ්මැණිකේ ඇතුළු පවුලේ සැම	රු. 5,000.00
0101	එල්. එම්. සී. ශ්‍රියාවතී	රු. 5,000.00
373	කේ. එස්. ජේ. කටුගම්පල	රු. 4,000.00
393	කේ. එස්. ජේ. කටුගම්පල	රු. 3,000.00
384	එන්. සජීවා ගජනායක	රු. 2,500.00
372	කේ. කේ. පද්මසිරි දහනායක	රු. 2,000.00
387	ලෝචනා අබේගුණවර්ධන	රු. 2,000.00
388	ඩබ්. ඒ. කුසුමාවතී හා පී. එච්. සුනිල්	රු. 2,000.00
375	රූපා අබේරත්න	රු. 1,000.00
376	ඉන්ද්‍රානී ජයනෙන්නි	රු. 1,000.00
377	කේ. ජයනෙන්නි	රු. 1,000.00
380	චමිල් කුමාර ගුණසේකර	රු. 1,000.00
390	සෝමා අනපත්තු	රු. 1,000.00
394	අරුණී ආටිගල	රු. 1,000.00
395	චන්ද්‍ර පියසීලී ගමනායක	රු. 1,000.00
396	ලීලාවතී සෙනරත් යාපා	රු. 1,000.00
398	තිත්‍යාක ධම්යුරු ජයසුන්දර	රු. 1,000.00
399	ගයන් මධුමි ජයසුන්දර	රු. 1,000.00
0241	චමන් කුමාර ආනන්දසේන	රු. 1,000.00
0242	කෝසල ඒදිරිසිංහ	රු. 1,000.00
0243	කෝසල ඒදිරිසිංහ	රු. 1,000.00
0244	කෝසල ඒදිරිසිංහ	රු. 1,000.00
0245	වී. එස්. චන්ද්‍රසෝම	රු. 1,000.00
0246	වී. එස්. චන්ද්‍රසෝම	රු. 1,000.00
0247	චන්ද්‍රිකා රණතුංග	රු. 1,000.00
0248	එරංගා රණවක	රු. 1,000.00
0249	සංජීවනී ඩයස්	රු. 1,000.00
0250	සංජීවනී ඩයස්	රු. 1,000.00
0251	ප්‍රියංවදා ගුණවර්ධන	රු. 1,000.00
0252	ප්‍රියංවදා ගුණවර්ධන	රු. 1,000.00
0253	ලලිත් සුනන්ද	රු. 1,000.00
0254	කෝසල ඒදිරිසිංහ	රු. 1,000.00
0255	කෝසල ඒදිරිසිංහ	රු. 1,000.00
0256	චාමලී අමරේශ්වරී	රු. 1,000.00
0257	චාමලී අමරේශ්වරී	රු. 1,000.00
0258	බී. පී. ධම්මිකා	රු. 1,000.00
0259	බී. පී. ධම්මිකා	රු. 1,000.00
0260	ලියනගේ සුරංග	රු. 1,000.00
0171	ජේ. ඒ. ධම්මික කුමාර	රු. 1,000.00
0172	ජේ. ඒ. ධම්මික කුමාර	රු. 1,000.00
0173	ජේ. ඒ. විමලසේන	රු. 1,000.00

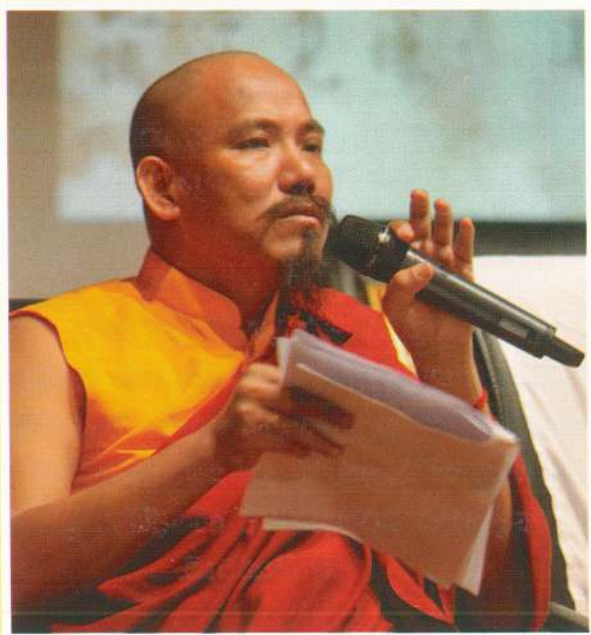
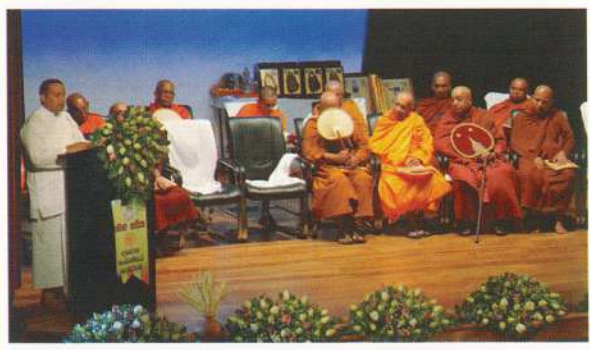
0174	ජේ. ඒ. විමලසේන	රු. 1,000.00
0175	එම්. එන්. සංජීව	රු. 1,000.00
0176	බුමිත භාසිඵ	රු. 1,000.00
0177	අමිතා ප්‍රියංගනී සමරතුංග	රු. 1,000.00
0178	චාන්දනී දේවිකා	රු. 1,000.00
0179	චාන්දනී දේවිකා	රු. 1,000.00
0180	සරත් රංගනී	
	සදීන් තේජාන් ගුණවර්ධන	රු. 1,000.00
0181	ටී. ජී. ලලිත් සුනන්ද	රු. 1,000.00
0182	මංජරී අබේසේකර	රු. 1,000.00
0183	ඉන්ද්‍රානී බමුණගේ	රු. 1,000.00
0184	නන්දා ලියනගේ	රු. 1,000.00
0185	කේ. වී. ඩී. මල්කාන්ති	රු. 1,000.00
0186	කේ. වී. ඩී. මල්කාන්ති	රු. 1,000.00
0187	ආර්. එම්. මිත්‍රදාස	රු. 1,000.00
0188	ආර්. එම්. මිත්‍රදාස	රු. 1,000.00
0189	මංජුල පද්මකුමාර	රු. 1,000.00
0190	මංජුල පද්මකුමාර	රු. 1,000.00
0191	සෝමා පියසීලී පෙරේරා	රු. 1,000.00
0192	එම්. ඩී. එන්. පෙරේරා	රු. 1,000.00
0193	දීපාල් ආටිගල	රු. 1,000.00
0194	එස්. ඩී. එල්. ආර්. ජයසිංහ	රු. 1,000.00
0195	ටී. යූ. බී. සුරමංගලතා	රු. 1,000.00
0196	ටී. යූ. බී. සුරමංගලතා	රු. 1,000.00
0197	රුවන් චන්දික	රු. 1,000.00
0198	රුවන් චන්දික	රු. 1,000.00
0199	රුවන් චන්දික	රු. 1,000.00
0200	රුවන් චන්දික	රු. 1,000.00
0201	රුවන් චන්දික	රු. 1,000.00
0202	රශ්මි රණතුංග	රු. 1,000.00
0203	රශ්මි රණතුංග	රු. 1,000.00
0204	රශ්මි රණතුංග	රු. 1,000.00
0205	රශ්මි රණතුංග	රු. 1,000.00
0206	රශ්මි රණතුංග	රු. 1,000.00
0207	ලලිත් සුනන්ද	රු. 1,000.00
0208	ජේ. සුමනා ගුණසේකර	රු. 1,000.00
383	ප්‍රියන්ත මහතා	රු. 500.00
386	නිශාන්ති ජයකොඩි	රු. 500.00
389	නීල් සෙනදනායක	රු. 500.00
400	සුවිනිතා විජේසිංහ	රු. 500.00
0751	නීල් සෙනදනායක	රු. 500.00
0752	සුදීශ් රොඩ්ගෝ	රු. 500.00
0753	හිරුක රාජපක්‍ෂ	රු. 500.00
0754	රවීඳු රාජපක්‍ෂ	රු. 500.00
0755	චමරි දිල්ලිකම් යාපා	රු. 500.00
0756	චන්ත රාජපක්‍ෂ	රු. 500.00
0757	නීල් සෙනදනායක	රු. 500.00
0758	බුමිත භාසිඵ	රු. 500.00
0759	ඩික්නාල් ඩෙක්ලි	රු. 500.00
0760	පී. පී. කේ. යසවතී	රු. 500.00
0761	ජේ. ඒ. දයාවතී	රු. 500.00
0762	නීල් (Circuit breaker)	රු. 500.00
0763	අයි. ඒ. එස්. ඉමුලාන	රු. 500.00
0764	ප්‍රේමලාල් මයා	රු. 500.00
0765	ප්‍රේමලාල් මයා	රු. 500.00
0766	සුජීවා වික්‍රමආරච්චි	රු. 500.00
0767	සම්පත් රත්නතිලක	රු. 500.00
0768	තේමචන්ද්‍ර පැස්කුවෙල්	රු. 500.00



# මෙත් සවිඥ 2013 වසරක - 2014 පියසටහන්

2013-05-19

මෛත්‍රී භූෂණ  
සම්මාන පිදීම හා  
දස වර්ෂ සූර්ණ  
සංවත්සර උළෙල හා  
ලාමා මාමා තුමාගේ  
ධර්ම දේශණාය.



**2013  
05-26**

**ලේ දන්දීම හා අත්ති වෛද්‍ය කායනය**



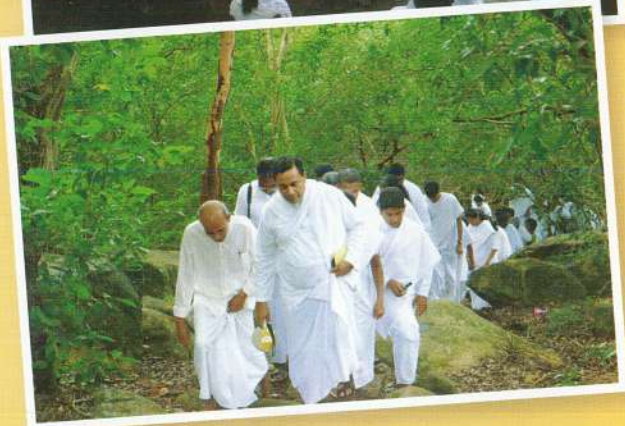
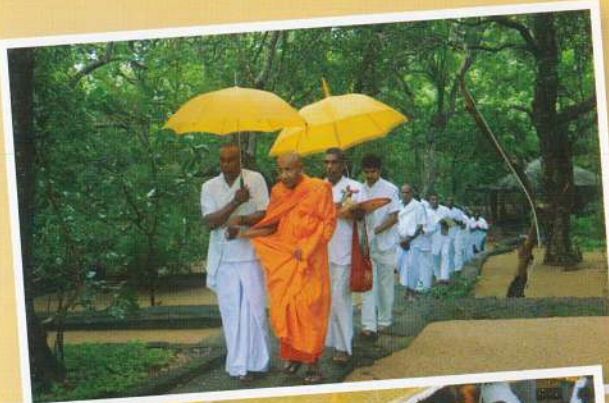
2013-06-02  
**බොරැල්ල ධර්ම ගවේෂි බෞද්ධ ආග්‍රමයේදී ධර්ම දේශණාය පූජ්‍යපාද මුන්ඩිගල ආරණ්‍ය සේනාසනාධිපති අසරණ කරණ මල්ලැවේ මහින්ද හිමි විසින් පැවැත්වීම.**

2013-06-09  
**මෙත් සවිය භාවනා වැඩසටහනේදී ඇස් කණ්ණාඩ් බෙදා දීම.**

2013-06-26  
**ශ්‍රී විජයරාමයේ පැවති සාංකිකදානය සදහා මෙත්සවය මගින් දායකත්වය දැරීම.**

2013-07-07  
**ත්‍රෛශී මාසික දාන, සීල, භාවනා වැඩසටහන රාජගිරිය කලපඵවාච තපෝවන ආරණ්‍ය සේනාසනයේ දී පැවැත්වුණි.**

2013-08-04  
**ප්‍රථම ඉරුදින වැඩසටහන කටුබැද්ද විශ්ව විද්‍යාලයේ ඉංජිනේරු පීඨයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය රනිල් කුමාරදාස මහතා “කෘතඥඥාතාවය හා කළඟුණ සැලකීම” යන තේමාව යටතේ සිදුකල දේශණාය ධර්ම ගවේෂි බෞද්ධ ආග්‍රමයේදී පැවැත්විණි.**



2013-08-18 27

වන සමථ විදුර්ගණා හා චිත්ත සංයම භාවනා වැඩසටහන කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ මහාචාර්ය හා මෙත් සවිය මෙහි ක්‍රියාත්මක කොට ගරු වන්දනා ජයරත්න මහතාගේ මෙහෙයවීමෙන් ඇරඹිම.

2013-09-01

පූජ්‍යපාද හොන්නන්තර ධර්ම හිමියන්ගේ ධර්ම දේශණාය ධාරාලල ධර්ම ගවේෂි ධර්ම ආශ්‍රමයේදී පැවැත්විණි.

2013-9-22

ගරු උපහාර ධර්මපූජා පිංකම හා මරණයට කැපවූ සතුන් නිදහස් කිරීම.

2013-10-06

හොරතොට වෙස්සකු ස්වාමීන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශණාව ධර්ම ගවේෂි ධර්ම ආශ්‍රමයේදී පැවැත්විණි.

2013-10-06

24 වන පංච අභිඤ්ඤා වැඩමුළුව ආරම්භ කිරීම.

2013-11-03

හපුතලේ වන කෙනෙහි සේනාසනාධිපති අභි පූජ්‍ය ගම්පොළ ආනාලෝක ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ ධර්ම දේශණාය ධර්මගවේෂි ධර්ම ආශ්‍රමයේදී පැවැත්විණි.

2013-12-07 - 08

යන දෙදින මෙත් සවිය හෙළි මාසික දාන-සීල-භාවනා වැඩසටහන මිහින්තලය කලාපීය පොකුණ ආරණ්‍ය සේනාසනයේදී පැවැත්විණි.

2014-01-01

මෙත් සවිය මේනි සංඝදය මගින් සංවිධානය කරන කේන්ද්‍රීය කෘතිය හා සාංඝික දානමය පිංකම කොළඹ හුණුපිටිය ගංගාරාමයේ දී පැවැත්විණි.

2014-01-01

එදින දහවල් බොරැල්ල ජයන්ති ළමා නිවාසයේ අසරණ දරුවන් සදහා දහවල් ආහාරය හා පාසැල් උපකරණ, සෙල්ලම් භාණ්ඩ බෙදා දීම.

2014-01-01

එදින සවස නව වසරට සෙත්පතා මෙත්සවය විසින් සංවිධානය කල අවටිසි බුද්ධි පුජාව හා බෝධි පුජා පිංකම ශ්‍රී විජයරාම විහාරයේ දී පැවැත්වීම.

2014-01-05

නව වසරේ ප්‍රථම දේශනය මහාවාරිය සුමනපාල ගල්මන්ගොඩ මහතා විසින් පැවැත්විණි.

2014-01-05

මෙත් සවිය දින දර්ශනය බෙදාදීම.

2014-01-08

මෙත්සවය මගින් ශ්‍රී විජයරාමයේ පැරණි ධර්ම ශාලාව තීන්ත ආලේපකර පිළිසකර කිරීම.

2014-01-19

කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ මහාවාරිය හා මෙත් සවිය මේනි සංඝදයේ සභාපති ගරු චන්දන ජයරත්න මහතා විසින් මෙහෙයවන 28 වන සමථ විදුර්ශනා හා චිත්ත සංයම වැඩසටහන ආරම්භය.

2014-02-16

ශ්‍රී විජයරාමයේ ප්‍රධාන ධර්ම ශාලාව දෙමහල් සංඝාචාසය පිරිසිදු කිරීම, ප්‍රධාන ශාලාව ඇතුලතින් තරප්පු පෙළක් ඉදිකිරීම, පුස්තකාලයක් සකස් කිරීම, හා ඉහළ මාලයේ රැස්වීම් ශාලාවක් සකස් කිරීම.

2014-02-16

මෙත් සවිය සුවසෙන වැඩසටහන නැවත ආරම්භ කිරීම.

2014-02-23

ගරු චන්දන ජයරත්න මහතා විසින් මෙහෙයවන 25 වන පංච අභිඤ්ඤා වැඩමුළුව ආරම්භය.



2014-03-02

කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ මහාවාරිය හා මෙත් සවිය මේනි සංඝදයේ සභාපති ගරු චන්දන ජයරත්න මහතා විසින් මෙහෙයවන සාර්ථකව ඉගෙන ගන්නා අන්දම හා විභාග සමත්වන ක්‍රම පිළිබඳ වැඩමුළුව බොරැල්ල තරුණ බෞද්ධ සංගම් ශාලාවේදී (Y.M.B.A.) පැවැත්විණි.



# සැබෑ නිර්මාණිකයාව පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක්



නිර්මාණ ආහාර පාරිභෝජකයින් අප සමාජයෙහි බොහෝ දෙනෙකු හඳුන්වන්නේ “වෙජ්ටේරියන්” ලෙසින්ය. මස් මාංශ වලින් තොර හුදෙක් එළවළු, පළතුරු, ධාන්‍ය හා ඇට වර්ග වලින් යුතු ආහාර වට්ටෝරුවක් අනුභව කිරීම මේ අයගේ සම්ප්‍රදායයි.

පෝෂණවේදීන් හඳුනාගෙන ඇති ආකාරයට සැබෑ නිර්මාණ බුද්ධිමත්තා යනු මස්, මාළු හෝ ඒ ආශ්‍රයෙන් සෑදූ කිසිදු ආහාරයක් නොගන්නා පුද්ගලයාය. ඇතැම් නිර්මාණ බුද්ධිමත්තන් මස් මාංශ හා ඒ ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ආහාරයට නොගත්තද, කිරි හා කිරි ආශ්‍රිත නිෂ්පාදන ආහාරයට ගනිති. මේ දෙවර්ගයට අමතරව සිටින තවත් නිර්මාණ බුද්ධිමත්තන් කිරි සහ බිත්තර පමණක් ආහාරයට ගන්නා අතර සෙසු මස් මාංශ ආහාරයට නොගනිති.

නිසි අයුරින් සකස් කර ගත් නිර්මාණ ආහාර වේලකින් ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂණයන්, සෞඛ්‍ය සම්පන්න බවත් ළඟා කර ගත හැකි වන අතර ඇතැම් ලෙඩරෝග වළක්වා ගැනීමටද එය හේතු වෙයි. එහිදී පෝෂණ විද්‍යානුකූලව සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ කැටි වන ආකාරයෙන් අදාළ ආහාරය සකස් කර ගත යුතුය. එහිදී වැදගත් වන්නේ නිර්මාණ ආහාරය නිසි ලෙස සැලසුම් කිරීමයි. නිර්මාණ වේවා, මාංශ වේවා, අප ගන්නා ආහාරයේ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සහ ශක්තිය කැටි විය යුතුය. නිර්මාණමය ආහාර පිළිබඳව සැලකීමේ දී එයින්ද මෙම පෝෂණය නිසි ලෙස ලබා ගැනීමේ හැකියාව ඇත.

නිසි අයුරින් සකස් කර ගත් නිර්මාණ ආහාර වේලකින් ශරීරයට අවශ්‍ය පෝෂණයන්, සෞඛ්‍ය සම්පන්න බවත් ළඟා කර ගත හැකි වන අතර ඇතැම් ලෙඩරෝග වළක්වා ගැනීමටද එය හේතු වෙයි.

ශක්තිය ලබා ගැනීමේදී මාස 6 ත් 12 ත් අතර දරුවෙකුට නිර්මාණ ආහාර දෙනවා නම් ඔවුන්ට නිතර නිතර ආහාර වර්ග ලබා දිය යුතුයි. ඔවුන්ගේ ආමාශයික ධාරිතාව අඩු නිසා ඔවුන්ගේ ශක්ති අවශ්‍යතාවය වෙනුවෙන් සිතා මෙසේ නිතර නිතර ආහාර ගත යුතුයි. කැල්සියම් පිළිබඳව සැලකීමේදී නිර්මාණ බුද්ධිමත්තන්ගේ කැල්සියම් අවශෝෂණය කර ගැනීමේ හැකියාව සෙසු අයට වඩා ප්‍රබලය. ඔවුන්ගේ කැල්සියම් උරා ගැනීමේ මෙන්ම ශරීරයේ රඳවා තබා ගැනීමේ ප්‍රතිශතයද මාංශමය ආහාර බුද්ධිමත්තන්ට සාපේක්‍ෂව ඉහළ මට්ටමක පවතී.

නිවිති වැනි හරිත පැහැ එළවළු, මුකුණුවැන්න, ධාන්‍ය වර්ග, සෝයා බෝංචි නිෂ්පාදන කැල්සියම් බහුල ආහාර වෙයි. සින්ක් ද වර්ධනයට වැදගත් වන අතර ඒවාද එළවළු හා ධාන්‍ය වර්ග වල බහුලය. කෙසේ වුවද රක්තහීනතාවය පිළිබඳව කාන්තාවන්ට වැඩි අවදානමක් පවතින නිසා නිර්මාණමය ආහාර බුද්ධිමත්තන්ට හිමොග්ලොබින් පරීක්ෂා කරගැනීම වැදගත්ය. වැඩිහිටි නිර්මාණකයින්ද අවම වශයෙන් වසරකට වරක්වත් තම රුධිර හිමොග්ලොබින් පරීක්ෂා කිරීම වැදගත්ය. නිර්මාණ ආහාර ගත්තද එය නිරෝගී දිවියකට එකම පදනම යැයි වටහා ගැනීම සුදුසු නැත. වෛද්‍යවරු ඔවුන්ට ද අඩු තරමින් දිනකට විනාඩි 30 ක පමණ ව්‍යායාමයක් අනුමත කරයි.

මිනිසාගේ භෞතික පරිණාමය මෙන්ම බුද්ධි පරිණාමයද නොකඩවා සිදු වෙමින් පවතින බව විද්‍යාව හා තාක්ෂණය අතින් දිනෙන් දින දියුණු වන ලෝකය දෙස බලන ඕනෑම අයෙකුට මනාව අවබෝධ වෙනු ඇත මිනිසා සතු බුද්ධිය හා නිර්මාණ ශක්තිය සීමා රහිතය. එය තව තවත් පුළුල් වෙමින් පවතී. ඒ අනුව එදා සම්මත වූ සිද්ධාන්ත නිෂ්ප්‍රභා වේ. ඇතැම් ඒවා ප්‍රතිවිරුද්ධ වේ. “ශරීර වර්ධනය හා නිරෝගී භාවය ආරක්‍ෂා කර ගැනීම සඳහා මස් මාංශ ආහාරයට ගත යුතුය” කියන මතයට අද සිදු වී ඇත්තේ ද එයයි. නවීන විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ හා නිරීක්ෂණ මෙන්ම, අත්හදා බැලීම් වලින් හෙලිදරවු වී ඇත්තේ මස් මාංශ පරිභෝජනය මිනිස් සිරුරේ වර්ධනය හා නිරෝගී භාවය ආරක්‍ෂා කර දෙනවාට වඩා නිරෝගී සිරුරක් රෝග ආකරයක් කරන බවයි. මෙතැනදී කාටත් ඇති වන සාධාරණ සැකයක්ද ඇත. එනම් මේ නිගමනයන් තව ටික කලකින් නිෂ්ප්‍රභා වේද යන්නය. නමුත් එවැනි ඉරණමක්

මෙයට අත් විය නොහැක. පළමු නිගමනයට වෛද්‍ය විද්‍යාඥයන් එළඹියේ මස් මාංශ වල අඩංගු ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ හා විටමින් ආදිය සිරුරට උරා ගන්නට සැලැස්වීමෙන් මිනිස් සිරුර වර්ධනය වන්නේය යන බව පැහැදිලිව තේරුම් ගෙනය. නමුත් ඒ සමග ශරීරගත වන අනෙකුත් අපත්‍ය හා අගුණ දේ වලින් සිදු වන හානිය ගැන සැලකිලිමත් වී නැත. නවීන විද්‍යාව හා තාක්ෂණය යොදා ගෙන කරන ලද පර්යේෂණ අන්තදා බැලීම් තුළින් පෙනී ගොස් ඇත්තේ මස් මාංශ පරිභෝජනයෙන් මිනිස් සිරුරට සිදු වන හානිය අති භයානක බවයි.

ශරීර වර්ධනය හා නිරෝගී භාවය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ප්‍රෝටීන්, ඛනිජ ලවණ, විටමින්, කැල්සියම්, පොස්ෆරස්, යකඩ, සින්ක් අයඩින්, මේද, පිෂ්ඨ ධාතු යනාදිය අත්‍යාවශ්‍යය. එහි ඇති ගැටලුවක් නැත. නමුත් ඒ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අන්තර්ගත වන්නේ මස් මාළු වල පමණක් නොව ශාක වර්ග, ඇට වර්ග, මෑ, මුං, දඹල බෝංචි ආදී රනිල කුලයට අයත් එළවළු, ඇට වර්ග, අල වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග, සෝයා, තල, උඳු, පරිප්පු හා පළතුරු ආදියෙහි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයටත් වඩා අන්තර්ගතව ඇති බව ආහාර හා පෝෂණ විද්‍යාඥයන් පෙන්වා දී ඇත. උදාහරණයක් වශයෙන් ගතහොත් මිනිසෙකුගේ දෛනික කැල්සියම් අවශ්‍ය ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් 500 කි. අප දිනකට පානය කරන ජලයේ පමණක් මිලිග්‍රෑම් 200 ක් කැල්සියම් අඩංගු වෙයි. තල ඇට ග්‍රෑම් 100 ක කැල්සියම් මිලිග්‍රෑම් 1400 ක් අඩංගුය. කතුරු මුරුංගා කොළ ග්‍රෑම් 100 ක කැල්සියම් මිලිග්‍රෑම් 1130 ක් අඩංගු වේ. සාමාන්‍ය මිනිසෙකුට අවශ්‍ය දෛනික ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය මිලිග්‍රෑම් 50 කි. සෝයා ග්‍රෑම් 100 ක ප්‍රෝටීන් මිලිග්‍රෑම් 43 ක්ද, පරිප්පු ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 25 ක්ද, රටකපු ග්‍රෑම් 100 ක ප්‍රෝටීන් මිලිග්‍රෑම් 25 ක්ද, අඩංගු වන අතර හරක් මස් ග්‍රෑම් 100 ක ඇත්තේ ප්‍රෝටීන් මිලි ග්‍රෑම් 23 ක් පමණි. කුකුළු මස් වල මිලිග්‍රෑම් 25 කි. එළු මස්වල මිලිග්‍රෑම් 20 කි. මාළු වල මිලිග්‍රෑම් 20 කි. මෙයින් පැහැදිලිව පෙනී යනවා මස් මාංශ වලට වඩා එළවළු ශාක ධාන්‍ය වර්ග වල පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් අපට අවශ්‍ය ප්‍රමාණයටත් වඩා අඩංගු බව. ඔබගේ දෑත ගැනීම සඳහා ශ්‍රී ලංකාවේ වෛද්‍ය පර්යේෂණායතනය මගින් සකස් කරන ලද ආහාර පදාර්ථ වාර්තා සටහනකින් උපුටාගත් කොටසක්ද මීට යා කර ඇත.

ආහාර වර්ගය	ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම්	මේද ග්‍රෑම්	කැල්සියම් මි.ග්‍රෑම්	යකඩ මි.ග්‍රෑම්
හරක් මස්	22.6	2.6	10.0	0.8
එළු මස්	21.4	3.6	12.0	2.5
කුකුළු මස්	25.9	0.6	25.0	-
උරු මස්	14.0	35.0	10.0	2.0
පිකුදු (හරක්)	21.4	3.6	12.0	2.5
බත්තර	13.3	0.5	60.0	2.1
මාළු	18.0	2.5	357.0	2.0
උම්බලකඩ	42.0	4.0	180.0	3.7
හාල්මැස්සන් (වයඹ)	48.1	23.9	356.0	2.0
එළඹි	3.2	4.1	120.0	2.0
විස්	24.1	25.1	790.0	2.1
සෝයා	43.2	19.5	240.0	11.4
දඹල	33.0	16.0	-	-
බෝංචි	1.7	0.1	50.0	1.7
තිබ්බටු හා එළබටු	3.1	0.8	100.0	1.2
බංඩක්කා	1.9	0.2	66.0	1.5
මුරුංගා	2.5	0.1	30.0	5.3
මුං ඇට	24.0	1.3	24.0	3.7
පරිප්පු(රතු)	25.1	0.7	69.0	4.8
කව්පි ඇට	24.1	1.0	77.0	5.1
උළුදු ඇට	24.0	1.4	154.0	2.1
කුරක්කන් (පීට්)	7.3	1.3	344.0	6.4
තිරිඟු (පීට්)	11.0	0.9	23.0	2.5
ආටා (පීට්)	2.1	1.7	18.0	11.5
තල ඇට	18.3	43.3	1450.0	10.5
කපු ඇට(මල)	21.2	46.9	50.0	5.0
රට කපු	25.3	40.1	90.0	2.8
කොස් ඇට	6.6	0.4	50.0	1.5
හාල්	7.7	1.0	10.0	3.2
අරිතාපල්	1.6	0.1	10.0	3.2
දේශීය අල	3.1	0.1	40.0	1.7
කිරි අල	2.0	-	25.0	1.0
බතල	1.2	0.3	46.0	0.8
කැරට්	0.9	0.2	80.0	2.2
වැල් අල	2.5	0.3	20.0	1.0
කතුරුමුරුංගා කොළ	8.4	1.4	1130.0	3.9
තම්පලා/වට්ටක්කා කොළ	4.0	0.5	397.0	25.5
ගොටුකොළ	2.1	0.5	224.	68.8
මුකුණුවැන්න කොළ	5.0	0.7	510.	16.7
පැණි හා තෝර කොළ	4.0	0.5	397.0	25.5
තිච්චිය කොළ	4.0	0.77	3.0	10.9
අඟුන කොළ	4.0	0.5	397.0	25.5
කන්කුන් කොළ	2.9	0.4	110.0	3.9
සාරණ කොළ	2.0	0.4	100.0	38.5
මැස්ලොක්කා කොළ	2.0	0.3	80.0	2.5
තෝවා කොළ	1.8	0.1	39.0	0.8
ලික්ස්	1.8	-	50.0	2.8
කොහිල කොළ	4.0	0.6	155.0	16.0
මුරුංගා කොළ	6.7	1.7	440.0	7.0
කැරට් කොළ	5.1	0.5	340.0	8.8
සලාද කොළ	2.1	0.3	50.0	0.4
කෙතෙල් මුහ	1.7	0.7	32.0	1.6
මිදි	0.5	0.4	20.0	0.5
රට ඉඳි	2.5	0.4	120.0	0.5
පැණි පහට්	0.9	0.1	10.0	2.0
දොඩම්	0.7	0.2	26.0	0.3

එහි සඳහන් වන්නේ අප බහුලව ආහාරයට ගන්නා ඒ ඒ ආහාර ද්‍රව්‍ය ග්‍රෑම් 100 ක අඩංගු ප්‍රෝටීන්, මේද, කැල්සියම් හා යකඩ පදාර්ථ ප්‍රමාණයන්ය.

මෙම වාර්තා සටහන අනුව බලන කල ශාකාහාර කෙතරම් පෝෂ්‍යජනක ද යන්න පැහැදිලිව පෙනී යන්නේය. ඒ වගේම මේ ගැනත් සිතා බලන්න. මී මැස්සන්, සමනලයින් හා අනෙකුත් කෘමි සතුන්ද තණකොළ හා ශාක වර්ග, අල, ධාන්‍ය වර්ග, හා ගස්වල ගෙඩි කා ජීවත් වෙන මිනිසා ඇතුළු සියලු සතුන් හා පක්ෂීන්ද ජීවත් වන්නේ ඒවායේ අඩංගු ප්‍රෝටීන්, පිෂ්ඨ ධාතු, ඛනිජ ලවණ විටමින් වර්ග, මේද, යකඩ, කැල්සියම්, පොස්ෆරස්, සින්ක් ආදියෙනි. ඒ සියල්ලක්ම ගස් කොළ වල නිපද වෙන්නේ පොළවෙන් උරා ගන්නා ලද මූලද්‍රව්‍ය වලින්ය.

නවීන විද්‍යාව හා තාක්ෂණය යොදා ගෙන කරන ලද පර්යේෂණ අන්තදා බැලීම් තුළින් පෙනී ගොස් ඇත්තේ මස් මාංශ පරිභෝජනයෙන් මිනිස් සිරුරට සිදු වන හානිය අති භයානක බවයි.

මිනිසා ඇතුළු කිසිම සතෙකුට එම මූලද්‍රව්‍ය පොළවෙන් සෘජුවම ලබා ගත නොහැක. එම නිසා සතුන්ට සිදුව ඇත්තේ ඒවා සෘජුවම ශාක වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග, අල වර්ග, ඇට වර්ග හා රනිල ආදියෙන් ලබා ගැනීම හෝ ඒවා කෑමෙන් ජීවත් වන සතෙකුගේ මස් අනුභව කිරීමෙන් වක්‍රව ලබා ගැනීමටයි. මස් කා ජීවත් වන සතෙකුගේ මස් තව සතෙක් නොකන්නේ ඒ නිසා විය හැකිය.

පළමු කොට අප විසින් කරගත යුතුව ඇත්තේ මනා ශරීර වර්ධනයක් හා යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගෙන යාම සඳහා අපට අවශ්‍ය පෝෂ්‍ය පදාර්ථ මොනවාදැයි හඳුනා ගැනීමයි. ඒ සියල්ල ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් හය(6)කට වෙන් කර ගත හැකිය.

එනම්,

1. පිෂ්ඨ ධාතු (කාබෝහයිඩ්‍රේට්)
2. ප්‍රෝටීන් ( මාංශජනක ධාතු )
3. මේද (තෙල් වර්ග)
4. විටමින් වර්ග
5. ඛනිජ වර්ග
6. තන්තු (කෙඳි සහිත කොටස් )

මෙම පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් අඩංගු ආහාර වර්ග මොනවාදැයි ඊළඟට සොයා බැලිය යුතු වේ.

**1. පිෂ්ඨ ධාතු**

රතු හා සුදු කැකුළු හාල්, අල වර්ග, උඳු, මුං, තිරිඟු, මෙතේරි, කුරක්කන්, කවිපි, පරිප්පු, දඹල හා සෝයා බෝංචි වල පිෂ්ඨ ධාතුව බහුලව අඩංගු වේ.

**2. ප්‍රෝටීන්**

ප්‍රෝටීන් යනු ඇමැයිනෝ අම්ල නම් රසායන වර්ග 23 ක සංයෝගයකි. එයින් වර්ග 15 ක්ම ශරීරය තුළ නිපද වේ. ඉතිරි වර්ග 08 පමණයි පිටින් ගත යුතු වන්නේ. ඒවා එළකිරි, ධාන්‍ය වර්ග, තඹ, මුං, පරිප්පු, දඹල, කවිපි, සෝයා, තිරිඟු පිටි, එළවළු එළතුරු ආදියෙහි බෙහෙවින් අඩංගු වේ. ප්‍රෝටීන අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා ගැනීමද ශරීරයට අහිතකරය. සාමාන්‍යයෙන් වැඩුනු මිනිසෙකුට දිනකට ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 60 ක් හොඳටම සෑහෙන්නේය. ගැබිනි මවකට නම් ග්‍රෑම් 70 ක් 75 ක් පමණ අවශ්‍ය වේ. ළමයෙකුට ග්‍රෑම් 40 ක් 50 ක් හොඳටම ඇතිය.

**3. මේද**

මේදය ද ඉතා වැදගත්ය. නමුත් උවමනාවට වඩා ගැනීම හානිදායකය. මේද වර්ග දෙකක් ඇත. සත්ත්වයන්ගෙන් ලබා ගන්නා සත්ත්ව තෙල් නොහොත් සංතෘප්ත මේදය හා ධාන්‍ය හා ඇට වර්ග වලින් ලබා ගන්නා එළවළු තෙල්

නොහොත් අසංතෘප්ත මේදය වේ. අබ, තල, සුරියකාන්ත ඇට, රටකපු, සෝයා ආදියෙහි එය බහුලව ඇත.

**4. විටමින් වර්ග**

ශරීර වර්ධනය, පැවැත්ම හා ප්‍රතිශක්තිය සඳහා අවශ්‍ය විටමින් වර්ග රාශියක් ඇත.

**විටමින් A**

එළකිරි, මුදුවාපු කිරි, බටර්, චීස් , කැරට්, බීට් රූට්, තක්කාලි, ගෝවා, නිව්නිය, ගොටුකොළ, පැපොල්, කෙසෙල් ගෙඩි, අඹ, දොඩම් ආදියෙහි විටමින් A බහුලව ඇත.

**විටමින් B 1**

නිවුඩු හාල්, ධාන්‍ය වර්ග, බෝංචි, මුං, මෑ , හතු, රටකපු, සෝයා, පලා වර්ග, හාතාවාරිය, අලි ගැට පේර, ආදියෙහි B 1 බහුලව ඇත.

**විටමින් B 2**

කිරි, ධාන්‍ය වර්ග, හතු, කැකුළු බත්, පාන්, ඇට වර්ග, හතු, තක්කාලි, හාතාවාරිය, අලිගැට පේර ආදියෙහි B 2 බහුලව ඇත.

**පයිරිඩොක්සීන්**

මෑ, බෝංචි ආදි රනිල බෝග වර්ග වල, පේර, අලිගැට පේර, කෙසෙල්, දොඩම්, නිව්නිය, ගෝවා ආදි එළවළු පලතුරු වල මෙය බහුලව ඇත.

**බයොටින්**

රනිල වර්ගවල, හතු, ධාන්‍ය වර්ගවල හා යීස්ට්වල බයොටින් බහුලව ඇත.

**ෆෝලික් අම්ලය**

යීස්ට්, පාන්, රතු කැකුළු බත්, බතල, පරිප්පු, ඇට වර්ග, කෙසෙල්, ගෝවා මල්, අලි ගැටපේර හා කොල වර්ග වල ෆෝලික් අම්ලය බහුලව ඇත.

**විටමින් C**

මාංශාහාරවල ඇත්තේම නැත. ගොටුකොළ, කංකුං, නිව්නිය, අලුත් එළවළු, පළතුරු, නෙල්ලි, වෙරළු, පේර, තක්කාලි ආදියෙහි විටමින් C බහුලව ඇත.

**විටමින් D**

කිරි, චීස්, බටර් වල බහුලව ඇත. හිරු එළියෙන් ශරීරය තුළ සිටි විටමින් D නිපද වේ. දිනකට විනාඩි 15 ක් පමණ හිරු එළියේ සිටීමෙන් තමන්ට අවශ්‍ය විටමින් D ප්‍රමාණය ලබා ගත හැක.

**විටමින් E**

සෝයා ඇට වර්ග වලින් සිදු ගන්නා තෙල් වර්ග, ඇලිගැට පේර, උඳු, මුං, පලා වර්ග හා කිරිවල විටමින් E බහුලව ඇත.

**විටමින් B12**

මෙය සාමාන්‍යයෙන් අපේ අක්මාවේ නිපදවේ. එයද අවශ්‍ය වන්නේ ඉතා සුළු ප්‍රමාණයකි. කිරි හා සෝයා අහාරයට ගැනීමෙන් එය ලබා ගතහැක.

**නිකොටිනික් අම්ලය**

ධාන්‍ය වර්ග, මුං, මෑ, ආදී රනිල බෝග වල මෙය බහුලව ඇත.

**බනිජ වර්ග**

ශරීරයට අවශ්‍ය බනිජ ලවණ බොහෝ වර්ග ඇත කැල්සියම්, පොටෑසියම්, පොස්ෆරස්, යකඩ, සල්ෆර්, සෝඩියම්, ක්ලෝරීන්, මැග්නීසියම්, සින්ක්, අයඩින්, සිලිකෝන්, ඒවා අතර ඇත. කිරි, පාන්, බත්, ඇට වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග, අර්තාපල්, සෝයා, නිවිතිය, අගුන කොළ, සාරන්, ගොටුකොළ, මුකුණු වැන්න, කොහිල, තල, කවිපි, තද කොළ පැහැති එළවළු, දොඩම්, ලුනු, බ්‍රොකලි, ටෝෆි ආදියෙහි එකී බනිජ ලවණ බොහෝ ඇත.

**තන්තු (කෙඳි)**

මංශාහාරවල මේවා නැත. තන්තු වර්ග දෙකක් ඇත. එකක් නිවුඩු හාල්, යීස්ට්, කැරට්, ඕටිස්, බෝංචි, පළතුරු, ආදියේ ඇති ජලයේ දියවෙන තන්තු. මේවා රුධිරයේ ඇති කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අඩු කිරීමට හා දියවැඩියා රෝගය සමනය කිරීමට සමත් වේ. අනිත් එක ජලයේ දිය නොවෙන තන්තු. ඒවා කොහිල, කොස්, කෙසෙල් බඩ, කොළ වර්ග, වැටකොළ, පතෝල ආදියෙහි අඩංගු වේ. එම තන්තු මළ බද්ධය වළක්වන අතර මහා බඩවැලේ හා ගුද මාර්ගයේ පිළිකා හට ගැනීම වළක්වා ලීමට සමත් වේ.

ඉහත සඳහන් සවිස්තරාත්මක සටහන් වලින් පැහැදිලිව පෙනී යන්නේ මිනිසාගේ සිරුර වර්ධනයට හා පැවැත්මට අවශ්‍ය සියලුම පෝෂ්‍ය පදාර්ථ හා විටමින් වර්ග සමබල මිශ්‍ර නිර්මාණාගාරයන්ගෙන් ලබා ගත හැකි බවයි. මෙහිදී එක් දෙයක් පැහැදිලි කර දිය යුතුය. එනම් 'සමබල' යන්නයි. බත් පිඟානකට එළවළු ස්වල්පයක්, පරිප්පු මේස හැන්දක් හෝ දෙකක්, මැල්ලුම් මේස හැන්දක් හෝ දෙකක් පමණ එක් කර ගැනීම 'සමබල' යයි කිව නොහැක. බත් පිරිසියකට හැකි පමණ එළවළු, පරිප්පු, මුං ඇට හා කොළ වර්ග, බත් ප්‍රමාණයට හෝ ඊටත් වඩා ගත යුතුය. තවත් වේලකට ධාන්‍ය වර්ග ගත හැක. මේ ආදී වශයෙන් මිශ්‍ර ආහාර ගැනීමයි "සමබල ආහාර ගැනීම" යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ.

මෙහිදී තවත් සැලකිලිමත් විය යුතු දෙයක්ද ඇත. එනම් ආහාර පිසීමේදී මස් වැඩි වේලාවක් තැම්බීමට සිදු වේ. බදින්නේ නම් ඊටත් වැඩි උෂ්ණත්වයකට භාජනය කළ යුතු වේ. එසේ කිරීමෙන් ඒවායේ අඩංගු ප්‍රෝටීන් නිෂ්පාදනයට අවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ලයන් සෑහෙන ප්‍රමාණයක් හෝ සම්පූර්ණයෙන් වුවද විනාශයට පත් වේ. ශාක වර්ග නොතම්බාම ආහාරයට ගත හැක. එම නිසා ඒවායේ ඇති සම්පූර්ණ ඇමයිනෝ අම්ල ප්‍රමාණය හා විටමින් වර්ගද පිස ගත් ආහාරයෙහි ඉතිරි වේ.

තවද සතෙකු මැරුණ අවස්ථාවේ දී සිට ඒ සතාගේ මස් සෙන්ටිග්‍රේඩ් අංශක 4 කට වඩා අඩු ශීතලකට භාජනය නොකර තැබුවහොත් ඒවායේ සෛල කැඩී බිඳී ගොස් ඒ මස් නරක් වීමට පටන් ගනී. මේ නිසා එම මස් වෙළඳපොළට ගෙන ගොස් වෙළඳාම ආරම්භ කිරීමට පෙර ඒවායේ කුණු වීම ආරම්භ වී නොමැත. එතැන් සිට නිවසට ගෙන ගොස් පිසීම ආරම්භ කිරීමට තවත් සෑහෙන වේලාවක් ගත වේ. ඒ වනවිට ඉතිරිව ඇත්තේ අඩක් කුණු වූ මස් හා අඩකට වඩා දියවී ගොස් ඇති පෝෂ්‍ය පදාර්ථයන් පමණි. ශාක වර්ග, එළවළු, පළතුරු ආදිය එතරම් ඉක්මණට නරක් නොවේ. ඇට වර්ග, ධාන්‍ය වර්ග, වියළි පළතුරු, සාමාන්‍ය උෂ්ණත්වයේම මාස ගණන් නරක් නොවී තබා ගත හැක. නැවත ජලයට දමූ විට පළමු තත්ත්වයටම පත් වේ. (ශ්‍රී ලංකා වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනයේ ප්‍රධාන පෝෂණවේදී විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන්ගේ වාර්තාවෙනි.)

**නිර්මාණ ආහාර හා යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වය**

යහපත් සෞඛ්‍යය තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීම සඳහා නිර්මාණ ආහාර වැදගත් වන බවට සොයා ගෙන ඇත. නිර්මාණ ආහාර අනුභව කරන අයගේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම මාංශාහාරිකයන්ගේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටමට වඩා පහත් වන අතර හෘද රෝග දුර්ලභය. නිර්මාණ ආහාරවල සංතෘප්ත මේද සාමාන්‍යයෙන් ඉතා අඩුය. එමෙන්ම එම ආහාරවල කොලෙස්ටරෝල් ඇත්තේ මද වශයෙනි. නැත්නම් ඇත්තේම නැත. සත්ව ප්‍රෝටීන වෙනුවට භාවිතා කිරීමෙන් ආහාර වේලක ඇති මේද ප්‍රමාණය වර්ධනය වුවද, රුධිරයේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පහත වැටෙන බව හෙලිදරවුවී ඇත. නිර්මාණකයන්ගේ රුධිර පීඩනය මාංශාහාරිකයන්ගේ රුධිර පීඩනයට වඩා අඩු මට්ටමක පවතින බව සමහර අධ්‍යයන් මගින් පෙන්වා දී ඇත. දියවැඩියාව පිළිබඳ මෑතකදී සිදු කරන ලද අධ්‍යයනයන් අනුව ශාක ආහාරවල පමණක් ඇති සංකීර්ණ කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ මේද අඩු ආහාර දියවැඩියාව පාලනය කිරීම සඳහා ඇති හොඳම ආහාරමය වට්ටෝරුව වේ. දියවැඩියා රෝගීන්ට හෘද රෝග සෑදීමේ අවධානම වැඩි නිසා මේද සහ කොලෙස්ටරෝල් වලින් වැළකී සිටීම වැදගත් වන අතර නිර්මාණ ආහාර මේ සඳහා ඉතාම හොඳ දෙයකි. ඉන්සියුලින් මත යැපෙන

දියවැඩියා රෝගීන් විසින් ඉන්සියුලින් ගැනීම අවශ්‍ය වුවද, ශාක පදනම් වී ඇති ආහාර ඉන්සියුලින් අවශ්‍යතා අඩු කිරීමට ඉවහල් වේ.

නිර්මාංශාහාරිකයන්ට වකුගඩු ගල් හෝ පිත්තාශයේ ගල් සෑදීමේ ඉඩකඩ ඉතා අඩුය. එමෙන්ම ඔවුන් සත්ව ප්‍රෝටීන ඉතා අඩු ප්‍රමාණයක් අනුභව කරන නිසා ඔවුන්ගේ අස්ථි දුර්වල වීමේ අවධානම ද ඉතා අඩුය. සත්ව ප්‍රෝටීන අධික වශයෙන් ගැනීම අස්ථිවල කැල්සියම් නැති වීමට හේතුවේ. ප්‍රෝටීන අධික ආහාර ගැනීම නිසා මුත්‍රා මගින් කැල්සියම් පිටකිරීම සිදු කරනු ලබයි. සත්ව ප්‍රෝටීන මගින් කැල්සියම් නැති වීම ශාක ප්‍රෝටීන කැල්සියම් නැති වීමට වඩා වැඩියෙන් සිදු වේ. මාංශ ආහාර වෙනුවට ශාකමය ආහාර ගැනීම කැල්සියම් හානිය අඩු කරයි. නිර්මාංශ ආහාර අනුභව කරන අයගේ අස්ථි වඩා ශක්තිමත් වීමේ එක හේතුවක් මෙය විය හැකිය. ශාක

පදනම් කොට ඇති ආහාර ගැනීමට පුරුදු වී සිටින රටවල මිනිසුන් විසින් ගනු ලබන කැල්සියම් ප්‍රමාණය අඩු වුවද, ඔවුන්ට අස්ථි දුර්වල වීමේ රෝගය අල්ප වශයෙන් ඇති වීම පිළිබඳව පැහැදිලි කිරීමට මෙය උපකාරී විය හැකිය.

ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ වෛද්‍ය නිලී බර්නාඩ් මහතා ප්‍රමුඛ සාදාචාරාත්මක වෛද්‍ය කටයුතු පිළිබඳව වෛද්‍යවරුන්ගේ කමිටුව වෛද්‍යවරු 3400 කින් සහ වෛද්‍යවරුන් නොවන සාමාජිකයන් 60000 කින් පමණ සමන්විතය. මෙම කණ්ඩායමේ මෙහෙවර වනුයේ පෝෂණය සහ රෝග වැළැක්වීමේ ඖෂධ, ආචාර ධර්ම පිළිබඳ පර්යේෂණ කටයුතු සහ සානුකම්පිත වෛද්‍ය ප්‍රතිපත්ති වැඩි දියුණු කිරීමය. මෙම කමිටුව විසින් ආදර්ශමත් ආහාර චේලක් වශයෙන් විස්තර කර ඇත්තේ, ආහාර කාණ්ඩ සතරෙන් ප්‍රමාණවත් ලෙස සැකසුණු ආහාර චේලකි.

1. එළවළු
2. නිවුඩු සහිත ධාන්‍ය
3. පළතුරු
3. රනිල හෝග

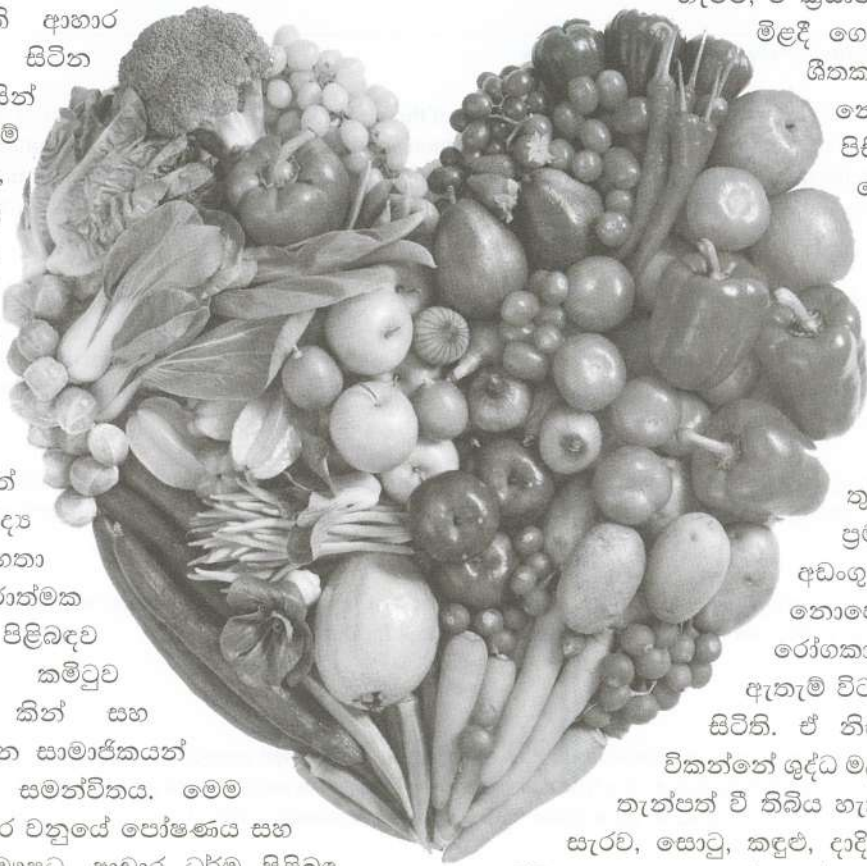
සත්ව මාංශ, බිත්තර, මෙම කමිටුවේ නිර්දේශ මගින් සම්පූර්ණයෙන් බැහැර කර ඇත. ආහාර චේලක සියලු සත්ව නිෂ්පාදන නොමැති වීම පිළිකා අවධානම, හෘද

රෝග, දියවැඩියාව සහ හදිසි ආබාධ වැළඳීම අඩු කිරීමේ ප්‍රබලතම මාර්ගය බව මේ කමිටුවේ නිර්දේශයයි.

### සත්ව මාංශ යනු කුමක්ද?

මස් කුට්ටියක් යනු මළකුණකින් වෙන් කර ගන්නා කුණප කොටසකි, ප්‍රාණය ශරීර කුඩුවෙන් ඉවත් වූ තැන් පටන් හෙවත් ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාසය මගින් හිට නිරන්තරයෙන් ශරීරයට සැපයෙන අම්ලකර වායුව ඇනහිට තැන් පටන් සත්ව ශරීරය නැමති පංච මහා භූත පොදිය විභේදනය වෙමින්, යළිත් ඒ ඒ භූතයන් පැහීමේ ක්‍රියාවලිය ආරම්භ වෙයි. කුණු වෙනවා යනුවෙන් හැඳින්වෙන්නේ එයයි. සතෙකු මැරී මුල් පැය 24 තුළ එය පැහැදිලිව දැකගත නොහැකි වුවත්, මළ මොහොතේ සිටම ශරීර කුඩුව තුළ ඒ ධර්මතාවය ක්‍රියාත්මක වෙයි. ටිකෙන් ටික ඉදිමීම, දුගඳ හැමීම, ඒ ක්‍රියාවලියේ අංගයන්ය. ඔබ

මිලදී ගෙන ඇති මස් කුට්ටිය ශීතකරණයක තැන්පත් නොකර එළියේ තබා පිසීම දවසක් පමා කළ හොත් සිදු වන දේ ඔබට පැහැදිලිය. එමෙන්ම ඔබ විකන සත්ව මංශ කැබැල්ල තුළ ඇත්තේ දෙතිස් කුණපයට අයත් මස් පමණක්ම නොවේ. ඒ මස් කැබැල්ල තුළින් රිංගු විවිධ ප්‍රමාණයේ නහරවැල් අඩංගුය. ඒවායේ ඇසට නොපෙනෙන නොයෙක් රෝගකාරක ක්ෂුද්‍ර ජීවීහුද, ඇතැම් විට බරවා පණුවෝද එහි සිටිති. ඒ නිසා ඔබ රස කරමින් විකන්නේ ශුද්ධ මළකුණු විශාල ගණනක් තැන්පත් වී තිබිය හැක්කා වූත්, පිත, සෙම, සැරව, සොටු, කඳුළු, දාදිය, වූරුණු තෙල් ආදී විවිධ කුණප කොටස්ද උත්පාදනය කරන්නට කාරක වන්නා වූත් මස් නැමති කුණප කැබැල්ලකි.



නිර්මාංශ ආහාර පිළිබඳ ඉහත ලිපිය මෙන් සවිය "මෙහි භූෂණ අවිහිංසා ධර්මභානු වකුවර්ති" ගරු සම්මාන නාමයෙන් 2014.04.06 දින පිදුම් ලබන පුජ්‍ය වානඥවාවේ අමරවංශ හිමි විසින් සම්පාදිත "අවිහිංසා හඬ" දහම් පත්‍රිකාවකින් උපුටා පළ කරන ලදී.

# AUDITED FINANCIAL STATEMENTS 2013



**MKJ Associates**  
Chartered Accountants

INDEPENDENT AUDITORS' REPORT  
TO THE SHAREHOLDERS OF METH SAVIYA MANASA ADYAPANA SANWARDHANA MAITHREE SANSADAYA

## Report on the Financial Statements

We have audited the accompanying Financial Statements of Meth Saviya Manasa Adyapana Sanwardhana Maithree Sansadaya ("Association"), which comprise the Statement of Financial Position as at 31 December 2013, and the Statement of Income and Expenditure and Accumulated Fund, and Cash Flow Statement for the year then ended, and a summary of significant accounting policies and other explanatory notes.

## Management's Responsibility for the Financial Statements

Management is responsible for the preparation and fair presentation of these Financial Statements in accordance with Sri Lanka Accounting Standard for Small and Medium Entities (SLFRS for SME). This responsibility includes designing, implementing and maintaining internal controls relevant to the preparation and fair presentation of Financial Statements that are free from material misstatements, whether due to fraud or error; selecting and applying appropriate accounting policies; and making accounting estimates that are reasonable in the circumstances.

## Scope of Audit and Basis of Opinion

Our responsibility is to express an opinion on these Financial Statements based on our audit. We conducted our audit in accordance with Sri Lanka Auditing Standards. Those standards require that we plan and perform the audit to obtain reasonable assurance whether the Financial Statements are free from material misstatements.

An audit includes examining, on a test basis, evidence supporting the amounts and disclosures in the Financial Statements. An audit also includes assessing the accounting policies used and significant estimates made by management, as well as evaluating the overall Financial Statement presentation.

We have obtained all the information and explanations, which to the best of our knowledge and belief were necessary for the purposes of our audit. We therefore believe that our audit provides a reasonable basis for our opinion.

## Opinion

In our opinion, so far as appears from our examination, the Association maintained proper accounting records for the year ended 31 December 2013 and the Financial Statements give a true and fair view of the Association's state of affairs as at 31 December 2013 and its profit and cash flows for the year then ended in accordance with Sri Lanka Accounting Standard for Small and Medium Entities (SLFRS for SME).

## Report on Other Legal and Regulatory Requirements

These Financial Statements also comply with the requirements of section 151(2) of the Companies Act No.07 of 2007.

(Sgd.)  
MKJ Associates  
Chartered Accountants  
30 March 2014  
Colombo

M. Jayantha Kankanamlage FCA, B. Com (Sp),  
ACMA, SAT, ACEA-UK

No. 95, Nawala Road, Nugegoda, 10250  
Tel. 0112827044 / 0773760424  
e mail: associates.mkj@gmail.com

Meth Saviya Manasa Adyapana Sanwardhana Maitthree Sansadaya

STATEMENT OF FINANCIAL POSITION

As at 31 December 2013

	Note	2013 Rs.	2012 Rs.
<b>ASSETS</b>			
<b>Non-Current Assets</b>			
Property, Plant and Equipment	7	232,824	287,258
		<u>232,824</u>	<u>287,258</u>
<b>Current Assets</b>			
Fixed Term Deposits		225,760	200,000
Cash and Bank Balances	8	1,361,120	631,015
		<u>1,586,880</u>	<u>831,015</u>
<b>Total Assets</b>		<u>1,819,704</u>	<u>1,118,273</u>
<b>EQUITY AND LIABILITIES</b>			
<b>Equity Attributable to Equity Holders</b>			
Accumulated Fund		57,164	296,519
<b>Total Equity</b>		<u>57,164</u>	<u>296,519</u>
<b>Non-Current Liabilities</b>			
Asarana Sarana Aramudala	9	2,820	-
Sri Sambuddhathwa Jayanthi Budhu Pilima Aramudala	10	1,341,120	449,629
		<u>1,343,940</u>	<u>449,629</u>
<b>Current Liabilities</b>			
Membership Fees Received in Advance		156,000	295,000
Accrued Expenses and Other Payables	11	253,143	77,126
Bank Overdrafts	8	9,457	-
		<u>418,600</u>	<u>372,126</u>
<b>Total Equity and Liabilities</b>		<u>1,819,704</u>	<u>1,118,273</u>

These Financial Statements are in compliance with the requirements of the Companies Act No: 07 of 2007.

The accounting policies and notes form an integral part of the Financial Statements.

30 March 2014  
Colombo

-1-

Meth Saviya Manasa Adyapana Sanwardhana Maitthree Sansadaya

STATEMENT OF INCOME AND EXPENDITURE AND ACCUMULATED FUND

Year ended 31 December 2013

	Note	2013 Rs.	2012 Rs.
<b>Income</b>			
Registration Fees and Annual Membership Fees	3	1,005,000	747,853
Donations		969,485	91,312
Other Income	4	25,760	-
<b>Total Income</b>		<u>2,000,245</u>	<u>839,165</u>
<b>Expenditure</b>			
Administrative Expenses	5	2,219,500	850,222
Other Expenses	6	20,100	43,500
<b>Total Expenditure</b>		<u>2,239,600</u>	<u>893,722</u>
<b>Surplus/ (Deficit) before Taxation</b>		(239,355)	(54,556)
Income Tax Expense		-	-
<b>Surplus/ (Deficit) after Taxation</b>		<u>(239,355)</u>	<u>(54,556)</u>
<b>Accumulated Fund at the beginning of the year</b>		<u>296,519</u>	<u>351,075</u>
<b>Accumulated Fund at the end of the year</b>		<u>57,164</u>	<u>296,519</u>

The accounting policies and notes form an integral part of the Financial Statements.

-2-

Original copies of the audited accounts with the signatures of auditors and Methsaviya office bearers are available at the AGM and the Methsaviya office at any time for your perusal

Meth Saviya Manasa Adyapana Sanwardhana Maitthree Sansadaya

CASH FLOW STATEMENT

Year ended 31 December 2013

	2013 Rs.
<b>Cash Flows From / (Used in) Operating Activities</b>	
Excess/ (Deficit) before Tax	(239,355)
Adjustments for	
Depreciation	64,311
Interest Income	(25,760)
Operating Profit/(Loss) before Working Capital Changes	<u>(200,803)</u>
(Increase)/ Decrease in Trade and Other Receivables	(25,760)
Increase/ (Decrease) in Trade and Other Payables	37,017
Increase/ (Decrease) in Asarana Sarana Fund	2,820
Increase/ (Decrease) in Budhu Pilima Aramudala	891,491
Cash Generated from Operations	<u>704,765</u>
Finance Cost Paid	-
Tax Paid	-
Net Cash from Operating Activities	<u>704,765</u>
<b>Cash Flows from / (used in) Investing Activities</b>	
Acquisition of Property, Plant and Equipment	(9,878)
Interest Received	25,760
Net Cash Flows used in Investing Activities	<u>15,883</u>
<b>Cash Flows from / (used in) Financing Activities</b>	
Net Cash Flows used in Financing Activities	<u>-</u>
<b>Net Increase in Cash and Cash Equivalents</b>	720,648
<b>Cash and Cash Equivalents at the beginning of the year</b>	631,015
<b>Cash and Cash Equivalents at the end of the year</b>	<u>1,351,663</u>

Meth Saviya Manasa Adyapana Sanwardhana Maitthree Sansadaya

NOTES TO THE FINANCIAL STATEMENTS

Year ended 31 December 2013

<b>3. INCOME</b>	<b>2013 Rs.</b>	<b>2012 Rs.</b>
Registration Fees and Membership Fees	1,005,000	747,853
	<u>1,005,000</u>	<u>747,853</u>
<b>4. OTHER INCOME</b>	<b>2013 Rs.</b>	<b>2012 Rs.</b>
Interest Income from Fixed Deposits	25,760	-
	<u>25,760</u>	<u>-</u>
<b>5. ADMINISTRATIVE EXPENSES</b>	<b>2013 Rs.</b>	<b>2012 Rs.</b>
Administration Officer's Wages	194,000	260,625
Office Maintenance	31,158	2,579
Stationery Expenses	19,264	8,960
Transport Expenses	12,800	10,300
Maintenance of Office Equipments	26,403	-
Printing Expenses	277,632	214,075
Meditation Class Management Fees	180,000	120,000
Communication Expenses	29,509	33,015
Postage	83,500	50,350
Depreciation	64,311	63,818
Expenses for Public Seminar_Exam	4,850	-
Anniversary Expenses	1,207,823	-
Audit fees	5,000	5,000
Rent	80,000	80,000
Bank Charges	3,250	1,500
	<u>2,219,500</u>	<u>850,222</u>
<b>6. OTHER EXPENSES</b>	<b>2013 Rs.</b>	<b>2012 Rs.</b>
Darma Deshana Expenses	20,100	28,000
Sri Wijayarana Temple Repair	-	3,000
Special Donation	-	4,500
Expenses on Mahiyangana Water Project	-	8,000
	<u>20,100</u>	<u>43,500</u>

-3-

The accounting policies and notes form an integral part of the Financial Statements.

-4-

Meth Saviya Manasa Adyapana Sanwardhana Maithree Sansadaya  
NOTES TO THE FINANCIAL STATEMENTS  
Year ended 31 December 2013

7. PROPERTY, PLANT AND EQUIPMENT	Balance As at 01.01.2013 Rs.	Additions Rs.	Disposals/ Transfers write off Rs.	Balance As at 31.12.2013 Rs.
<b>7.1 Gross Carrying Amounts</b>				
At Cost				
Furniture and Fittings	159,675	9,878	-	169,553
Office Equipments and Computers	191,400	-	-	191,400
<b>Total Gross Carrying Amount</b>	<b>351,075</b>	<b>9,878</b>	<b>-</b>	<b>360,953</b>
<b>7.2 Depreciation</b>				
At Cost				
Furniture and Fittings	15,968	16,461	-	32,429
Office Equipments and Computers	47,850	47,850	-	95,700
<b>Total Depreciation</b>	<b>63,818</b>	<b>64,311</b>	<b>-</b>	<b>128,129</b>
<b>7.3 Net Book Values</b>				
At Cost				
Furniture and Fittings			137,124	143,708
Office Equipment			95,700	143,550
<b>Total Carrying Amount of Property, Plant &amp; Equipment</b>			<b>232,824</b>	<b>287,258</b>
<b>8. CASH AND CASH EQUIVALENTS</b>				
<b>8.1 Favourable Cash &amp; Cash Equivalents Balances</b>				
Cash at Bank Balances				
Meth Saviya Bank Account			-	98,675
Sri Sambuddhathwa Jayanthi Buddha Prathima Aramudal Bank Account			1,341,120	449,629
Cash in Hand			20,000	82,712
			<b>1,361,120</b>	<b>631,015</b>
<b>8.2 Unfavourable Cash &amp; Cash Equivalents Balances</b>				
Cash at Bank Balances				
Meth Saviya Bank Account			(9,457)	-
			<b>(9,457)</b>	<b>-</b>
<b>Total Cash and Cash Equivalents for the Purpose of Cash Flow Statement</b>			<b>1,351,663</b>	<b>631,015</b>

Meth Saviya Manasa Adyapana Sanwardhana Maithree Sansadaya  
NOTES TO THE FINANCIAL STATEMENTS  
Year ended 31 December 2013

9. ASARANA SARANA ARAMUDALA	2013 Rs.	2012 Rs.
Opening Balance	-	-
Donations received during the year	52,820	-
	52,820	-
Donation given during the year	(50,000)	-
Closing Balance	2,820	-
<b>10. SRI SAMBUDDHATHWA JAYANTHI BUDDHA PRATHIMA ARAMUDALA</b>	<b>2013 Rs.</b>	<b>2012 Rs.</b>
Opening Balance	449,629	-
Add: Donations received during the year	3,962,772	6,255,929
	4,412,401	6,255,929
Less: Payments made during the year		
Advance Paid to Contractor	(2,834,672)	(5,555,000)
Photography Expenses	-	(13,500)
Soil Test Charges	-	(100,000)
Advertisements	-	(66,500)
Transport Charges	-	(47,000)
Fund Collection Expenses	(123,364)	(24,000)
Printing Expenses	(111,500)	-
Bank Charges	(1,745)	(300)
	(3,071,281)	(5,806,300)
Closing Balance	1,341,120	449,629
<b>11. ACCRUED EXPENSES AND OTHER PAYABLES</b>	<b>2013 Rs.</b>	<b>2012 Rs.</b>
Audit Fees Payable	5,000	5,000
Administration Expenses Payable	248,143	72,126
	<b>253,143</b>	<b>77,126</b>
<b>12. COMMITMENTS AND CONTINGENCIES</b>		
<b>12.1 Capital Expenditure Commitments</b>		
There are no capital commitments as at the Statement of Financial Position date.		
<b>12.2 Contingent Liabilities</b>		
There are no contingent liabilities as at the Statement of Financial Position Sheet date.		
<b>13. ASSETS PLEDGED</b>		
There are no assets pledged as securities for liabilities as at the year end.		
<b>14. EVENTS OCCURRING AFTER THE STATEMENT OF FINANCIAL POSITION DATE</b>		
There have been no material events occurring after the Statement of Financial Position date that require adjustments to or disclosure in the financial statements.		

රැකියා අවස්ථා

කඩවත පිහිටි මදුරු දූල් නිෂ්පාදන සමාගමක් වන සදරන් ස්මාර්ට් (පුද්) සමාගම සඳහා පහත සඳහන් පුරප්පාඩු ඇත.

මහන මැෂින් ක්‍රියාකරවන්නියන් නිෂ්පාදක සුපරික්ෂකවරියන්, අලෙවි නිලධාරීන්, අලෙවි සහයක, රියදුරු

නිෂ්පාදන කළමාණාකරු (මෙත්සවිය සමාජික) විමසීම් 0777354331 සහ මෙත්සවිය

2014 වසර - මෙත් සවිය- කාන්තා කමිටුව

ගරු කෞතහිතිය - ශාඛා තේතාවඩු මිය  
ගරු උප කෞතහිතිය - වන්දනා වටවල මිය  
ලේකම් - තුනානි විද්‍යාසරණ මිය  
කාණ්ඩාගාරක - තේලි අමා කෙරන් මිය  
කාරක කතාව - තමන්තාද සිල්වා මිය  
තත්දනි සිල්වා මිය  
ප්‍රියදර්ශනී ද මැල් මිය



විශේෂ සතුහිතිය

මෙත් සවිය සඟරාව නිර්මාණය කිරීමේදී පරිගණක යතුරු ලියන කටයුතු සිදු කරමින් සහය ලබා දුන් අනුරාධ විජයවර්ධන, නවෝදා ගුණරත්න සහ මනෝජනී පීරිස් යන සුපිංචතුන්ට සහ නන් අයුරින් සහය දුන් සැමට, ඔබ කරගන්නා වූ කුසලය නිවන් දක්නා ජාති දක්වාම ඔබ පසුපස එන සෙවනැල්ල සේ පවතීවායි ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙමු....

2014  
04 . 12

අති ප්‍රජා අභ්‍යන්තර ආනන්ද ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේගේ ජනිත දින සාමරණම - සාංඝික දානය සහ ගර්භිණී මව්වරුන් සඳහා දානය පෙ.ව. 9.30

2014  
05 . 04

මහියංගන බුදුපිළිමය තෙවන අදියර අරඹීම මැයි මස දී සිදු කිරීමට බලාපොරොත්තු වේ.

2014  
06 . 01

නෞමාසික දාන - සිල - භාවනා සඳහාම චාරිකාව.

2014  
06 . 08

29 වන වින්ත සංගම අනන්‍ය හා භාවනා වැඩසටහන ආරම්භ වීම. ඒ සඳහා ඉදිරිපත් 2014 මැයි 18 දින දක්වා බාර ගැනේ.

නව වැඩසටහන සඳහා සහභාගී වීමට බලාපොරොත්තු වන සාමාජිකත්වය අලුත් කරගත් පැරණි සාමාජිකයින් 2014 මැයි 31 දිනයට ප්‍රථම ඒ බව කාර්යාලයට දන්වන්න.

අසරණ සරණ කම්බුව සංවිධානය කරනු ලබන අපද ඇතිරිලි ආදී අත්කම් භාණ්ඩ වෙළඳපොළට ඔබගේ සහයෝගය ලබාදෙන්න.

**සංඝයේ ලිපි කටයුතු සඳහා මුද්දර පරිත්‍යාග**

සංඝයේ ලිපි ගනු දෙනු කටයුතු සඳහා මුද්දර ගාස්තුව ලෙස විශාල මුදලක් වැය කිරීමට සිදුවී ඇති අතර, මෙම සත්කාරය සඳහා මුද්දර පරිත්‍යාග කිරීම කැමති පිංවතුන් හට රු.5/- මුද්දර කැමති ප්‍රමාණයක් පරිත්‍යාග කල හැකිය. මුද්දර 100 වැඩි ඕනෑම ප්‍රමාණයක් පරිත්‍යාග කරන විට සටහන් තොරට ඇතුළු කරනු ලැබේ. මෙත් සවිය සංඝයේ පැවැත්මට හා එහි වර්ධනය සඳහා ඔබගේ ශාසනාලයැති දායකත්වය අගය කරන්නෙමු.

**නිවේදන සහ නොමිලයේ පලකරනු ලබන සාමාජිකයින්ගේ දැනවීම්**

මෙත් සවිය සඟරාවේ පළකිරීම සඳහා වන සියලු ලිපිද, දාන-ශිල-භාවනා වැඩසටහන් වලදී දායකත්වය දරන පිංවතුන්ද, අනෙකුත් ප්‍රණය කටයුතු වලට අත්තින් දෙන පිංවතුන්ද සඟරාවේ ප්‍රකාශනයට පත් කළ යුතු විස්තර A4 ප්‍රමාණයේ කොළවල පමණක් ලියා භාරදිය යුතුය. සාමාජිකයින්ගේ දැනවීම් නොමිලයේ පලකරනු ලැබේ. කොළ කැබලි හා තුන්ඬුවල ලියා එවන විස්තර අස්ථාන ගත විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳව වග කියනු නොලැබේ. සාමාජික සාමාජිකාවන් විසින් එවන සෑම ලිපියකම හා ලිපිය එවන කවරයේ ද වම්පස උඩ කෙළවරෙහි තම සාමාජික අංකය පැහැදිලිව ලියා තිබිය යුතුය. ඔබගේ ලිපිනය ලියාදීම සඳහා භාවනා වැඩසටහන් වලදී අප විසින් ලබාදෙන ලිපි කවරවලද අංකය සඳහන් නොකරන හා වැරදි අංක සඳහන් කරන සාමාජිකයින් බොහෝ දෙනෙකු හමුවී ඇත. මේ අය සඳහා පුවත් සඟරාව නැපැලෙන් නොලැබියාම පිළිබඳව වග කියනු නොලැබේ.

**සංස්කාරක**

**ප්‍රායෝගික අධිමානසික විද්‍යාව හා පංච අභිඥා පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ 26 වන වැඩසටහන**

2014.06.29 දින පෙ.ව. 10.00 ට අරඹනු ලබන අතර ඒ සඳහා අයදුම්පත් 2014.06.22 දිනට පෙර භාර ගනු ලැබේ. ඉඩකඩ සීමිත බැවින් පළමුව ලියාපදිංචි වන අය සඳහා මුලිකත්වය ලබා දේ.

**දෙමළ භාෂාව**

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයේ සිටි, මෙත්සවිය සාමාජිකාවක් විසින් 6,7,8. ශ්‍රේණි සඳහා දෙමළ භාෂාව නිවසට පැමිණ හෝ පංති වශයෙන් උගන්වනු ලැබේ. කොළඹ/ මහරගම අවට විශේෂයි. දුරකථන : 071-8498324

# 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.....
- (ජායා පිටපතක් අමුණන්න)
4. උපන් දිනය.....
5. වයස.....
6. ආගම.....
7. ස්ථීර ලිපිනය.....
- .....විද්‍යුත් තැපෑල(e-mail)..... දුරකථන අංකය.....
8. දිස්ත්‍රික්කය.....
9. විවාහක / අවිවාහක බව..... දුරුවන් සිටිනම් ඔවුන්ගේ වයස් .....
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 (අපද්‍රම,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 තරම් ඉහත කරුණු සත්‍ය බවට ප්‍රකාශ කරමි. සාවද්‍ය තොරතුරු සැපයීම සාමාජිකත්වය අවලන්ගු කිරීමට හේතුවක් ලෙස මා පිලිගනිමි.

දිනය.....

අයදුම්කරුගේ අත්සන.....

## කාර්යාලීය ප්‍රයෝජනය සඳහා

තේරුම් කමිටුවේ නිර්ණය

සාමාජික අංකය.....

.....  
තේරුම් කමිටු සභාපති

.....  
විධායක ලේකම්

දිනය.....

සැ.ගු. මෙම අයදුම් පත සමගම ඔබ වෙනුවෙන් පවත්වන විවිධ දේශගෝල/වැඩමුළු/මහන දිගුකාලීන කිරීමේ වැඩසටහන් සංවිධානය කිරීම, දේශගෝල ගාස්තු, ශ්‍රවණ දෘශ්‍ය උපකරණ ගාස්තු, පුවත් පත් දැනුවත්, මුද්‍රිත සටහන් සැපයීම, හැඳුනුම්පත් සැපයීම, තැපෑල ගාස්තු, විදුලි ගාස්තු,කාර්යාලීය ගාස්තු හා පරිපාලන නිලධාරී මහතා වෙනුවෙන් කරනු ලබන මාසික ගෙවීම් ආදිය සඳහා යන බරපැන පියවා ගැනීම සඳහා රු.2500/-ක මුදල් සාමාජිකත්වය පිරිනැමුවාට පසුව එවිය යුතුය.(එය ඇතුළත්වීමේ ගාස්තුව රු.1500/-හා වසර දෙකක සාමාජික ගාස්තු රු. 500/-x2 වශයෙනි) මෙම බරපැන ගෙවීමට නොහැකි ඉතා අඩු ආදායම් ලබන පවුල්වල අය තම ආදායම් තහවුරුකළ හැකි ලිපි ලේඛන සහිත ඉම නිලධාරීතුමා මගින් විධායක කමිටුව වෙත සාමාජික ගාස්තු ඉවත් කිරීම සඳහා කරනු ලබන ඉල්ලුම් සලකා බලනු ඇත. සාමාජික ගාස්තු ගෙවීම, ඔබ තෝරාගත්තාට පසුව කාර්යාලයට පැමිණ සිටු කළ යුතුය. (දිනය පසුව දැනුම් දෙනු ලැබේ.) කාර්යාලය සඳුදා, අගනරුවාදා හැර සතිගේ ඉතිරි දින 5 තුල සෙනසුරාදා, ඉරිදා ද ඇතුළුව සතිගේ දින 5ක් විවෘතව පවති. අයදුම් කරන සැමකෙනෙක්ම තෝරා නොගන්නා අතර එසේ තෝරා නොගැනීමට හේතුව දැනගැනීමට අවශ්‍ය නම් අයදුම්පත් විමර්ශනය සඳහා වන ඇතුළත්වීමේ ගාස්තු ගෙවිය යුතු වන්නෙය.

නිකප්පිද සම්පූර්ණ කරන ලද අයදුම්පත් ජාතික හැඳුනුම්පතේ ජායාපිටපතක් සහ 4"x9" ප්‍රමාණයෙන් යුතුව ලිපිනය ඇති මුද්දරකවර 2 ක් සමඟ පහත සඳහන් ලිපිනයට තැපෑල මගින් යොමු කරන්න.  
(අයදුම්පත සමඟ නිකුදු මුද්ලක් හෝ වෙනත් පතක් නොවන ලෙස කරුණාවෙන් දැනුම් දෙනු ලැබේ)  
ලිපිනය-හැල් ලේකම්, වෙත්සවිය, බ්‍රි විජයරාමය, ජෛවිකා පාර, කොළඹ 6. දුරකථනය 0714-014467

බොරැල්ල ජයන්ති ළමා නිවාසයේ දරු දැරියන් සඳහා  
දිවා ආහාරය ලබා දීම 20140101





**2014 01 01**

**දින උදෑසන  
භංගාරාම විහාරස්ථානයේ  
පැවැත් වූ  
සාංඝික දානයමය පිංකම**



**මෙත්සවිය ශ්‍රී විජයාරාමය, ෆෙඩ්‍රිකා පාර, කොළඹ 06**

දුරකථන: 071 4014467 / 0112 505088 වෙබ් අඩවිය: [www.methsaviya.org](http://www.methsaviya.org) විද්‍යුත් තැපෑල: [methoffice@gmail.com](mailto:methoffice@gmail.com)