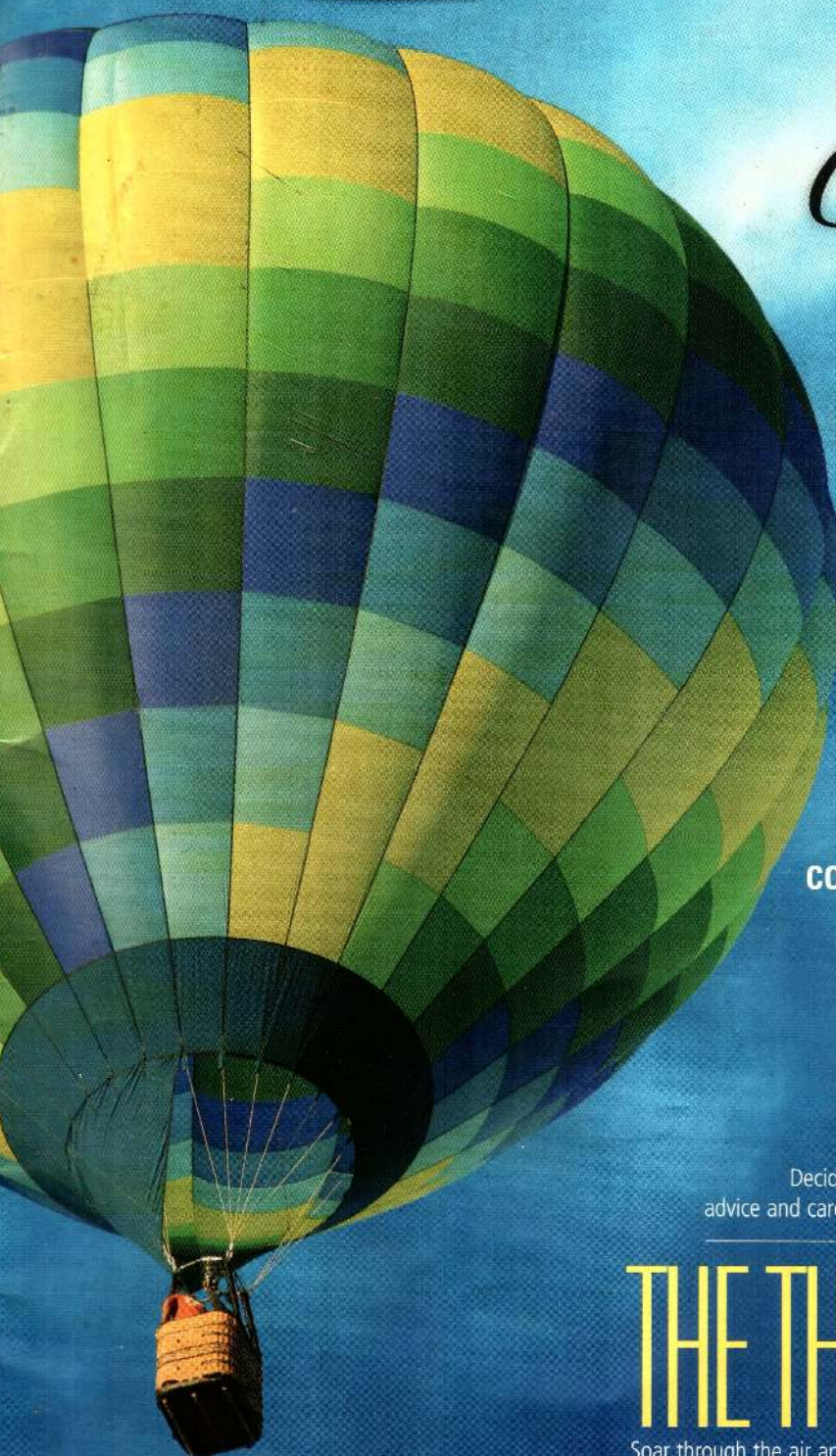


Life

built around you

AVIVA NDB
INSURANCE



ANARKALI AKARSHA
*Compassion,
courage and
commitment*

Successfully combining several disparate roles as an actress, politician and social worker Anarkali Akarsha is an exceptional young woman.

HOW TO MAKE A SMALL ROOM LOOK BIGGER

Small rooms can sometimes feel claustrophobic and uncomfortable. Fortunately certain design concepts can help trick the eye...

HEALTHY HEART

Strawberry Sunshine Recipe

COMFORT AND FREEDOM IN RETIREMENT

AVIVA NDB Pensions give young people the freedom to create a pension plan that will help realise their own vision during their retirement years.

CAREERS

Which way to go?

Deciding on a career is not an easy task. But with some research, advice and careful thought, it can also be an exciting one for any teenager.

THE THRILL OF FLIGHT!

Soar through the air and experience the thrill of hot air ballooning and kite surfing.



airtel

every friend is important

dial *444# to download the airtel friends song

match set

slinga gang

movie friends

bug buddy

TBWA\TAL

THE DISRUPTION AGENCY

It doesn't matter if it's above or below, the line is now being disrupted.

TEQUILA\

Whether above or below the line, our ideas disrupt the regular thought process, just enough, to produce the best results for your brands. So if you want to disrupt the mind of your customers and get results...

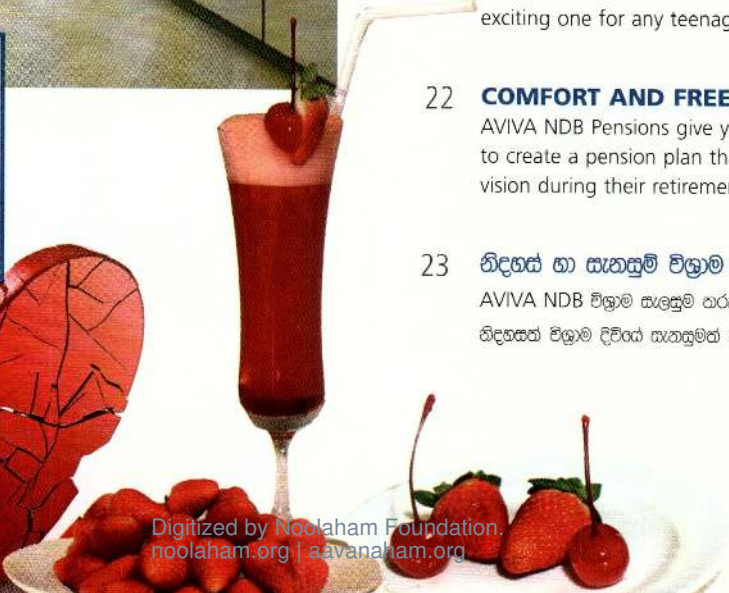
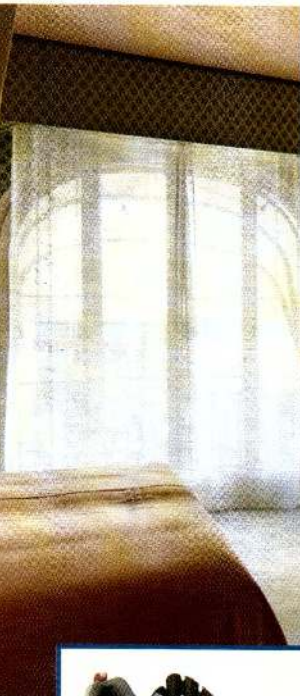
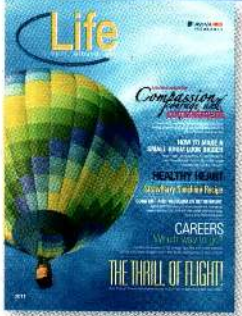
Contact us at

Level 5, Tisara Plaza, 127/88, Dutugemunu Street, Colombo 6.

Tel: +94 (0) 112 815713-4 Fax: +94 (0) 112 815720 E-mail: disrupt@tbwatal.lk

CONTENTS

පිටු පොருளுடக்கம்



04 ANARKALI

Successfully combining several disparate roles as an actress, politician and social worker Anarkali Akarsha is an exceptional young woman who stands as a beacon of inspiration for the young generation of today.

06 අනර්කලී

කලාව දේශපාලනය තුළ තරුණ කාන්තාවකගේ භූමිකාව

08 அனார்கலி ஆகார்ஷா

சில நிமிடங்கள் உங்களுடன்

10 INTERIOR DESIGN

Small rooms can sometimes feel claustrophobic and uncomfortable. Fortunately certain design concepts can help trick the eye and make rooms seem much bigger and spacious than they actually are. Here are some solutions to help you achieve the illusion of space.

14 නොවන්නට එයේ..

ක්ෂණිකව මරණය පවා අත්කර දිය හැකි හෘදතොඩා පිළිබඳ මෙම කරුණු ඔබත් පුතුවත්ට සිටීම වැදගත්ය.

17 இதயம் பேசுகின்றது

ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கு சில குறிப்புகள்

20 CAREER GUIDE: WHICH WAY TO GO?

Deciding on a career is not an easy task. But with some research, advice and careful thought, it can also be an exciting one for any teenager.

22 COMFORT AND FREEDOM IN RETIREMENT

AVIVA NDB Pensions give young people the freedom to create a pension plan that will help realise their own vision during their retirement years.

23 විදුහත් හා සැකසුම් විදුලම් දිවියකට

AVIVA NDB විදුලම් සැලසුම තරුණ ඔබට කැමති රසෙ විදුලම් හැරීමේ විදුහසත් විදුලම් දිවියේ සැකසුමත් තහවුරු කරයි.



25 ஓய்விற்கோர் சிறந்த வழி

26 **7 SECRETS ON HOW TO RAISE A HAPPY CHILD**

Discover important tips and techniques on raising a well-balanced child.

30 மூன்று வயது குழந்தை தடுப்பூசி செய்ய வேண்டிய 7 முக்கிய காரணிகள்
மூன்று வயது குழந்தை குழந்தைகளை பாதுகாக்க சிறந்த வழி, அதைப் பற்றிய செய்தி கிடைக்க உங்களுக்கு.

34 மகிழ்ச்சியான குழந்தையை வளர்ப்பதன் 7 இரகசியங்கள்

37 **STRAWBERRY SUNSHINE**

Learn the art of preparing a delightful glass of strawberry sunshine with this simple recipe.

39 **THE THRILL OF FLIGHT!**

Soar through the air and experience the thrill of hot air ballooning and kite surfing.

42 **AVIVA NDB UPLIFT**

An update on AVIVA NDB's contributions to community upliftment.

44 AVIVA NDBஐ சமூக பொருளாதார பங்களிப்புகள் பற்றி கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

46 சமூக அபிவிருத்திக்கு AVIVA NDB யின் பங்களிப்பு

AVIVA NDB presents to you 'Life', a publication designed to open your eyes, help you set ambitious goals and realise your aspirations. It pivots on topics that will improve the quality of your life. It is one of the many ways in which AVIVA NDB extends its professionalism well beyond its customers' expectations.

Published by AVIVA NDB Insurance PLC. (Co. No. PQ 18)
AVIVA NDB Head Office,
75, Kumaran Ratnam Road, Colombo 2, Sri Lanka
Concept, Design, Editorial Content & Layouts: BT Options

To send in your articles or suggestions for the Life Magazine contact Imara at the Marketing Services Division on
Tel: (+94 11) 231 0027
E-mail: lifemagazine@avivandb.com

AVIVA NDB கிடைக்கக் கிடைக்காத சாத்திரம் 'Life'. உங்கள் எதிர்காலம் உங்களை நோக்கி வர உதவும் உத்தமமான வழி. இதன் மூலம் உங்களுக்கு உதவும் சிறந்த வழி, அதைப் பற்றிய செய்தி கிடைக்க உங்களுக்கு.

புகைப்படம்: AVIVA NDB ஓய்வாண்மை (Co. No. PQ 18)
AVIVA NDB தலைமை அலுவலகம்,

75, கூமரன் ரத்னம் ரோடு, கொழும்பு 2, இலங்கை
கருத்தியல், கட்டுரைகள், புகைப்படங்கள் மற்றும் வழிவகுப்பு BT Options

Life கருத்தியல் பற்றி கற்றுக்கொள்ளுங்கள் உங்களுக்கு உதவும் சிறந்த வழி, அதைப் பற்றிய செய்தி கிடைக்க உங்களுக்கு.

தொலைபேசி: (+94 11) 231 0027
மின்னஞ்சல்: lifemagazine@avivandb.com

உங்கள் கண்களைத் திறந்து உயரிய இலக்குகளை ஏற்படுத்தவும் உங்கள் அபிவிருத்திகளை அடையவும் உதவும் சிறந்த வழி, அதைப் பற்றிய செய்தி கிடைக்க உங்களுக்கு.
உருவமைக்கப்பட்டுள்ள "லைப்" சஞ்சிகையை AVIVA NDB சமர்ப்பிக்கின்றது. உங்கள் வாழ்க்கையின் தரத்தை உயர்த்தவும் விடயங்களை அது கோடிட்டு காட்டுகின்றது. இது எமது வாடிக்கையாளர்களின் எதிர்பார்ப்புகளுக்கு அப்பால் AVIVA NDB தனது உயர்ந்தொழில் தன்மையைக் காட்டும் பல்வேறு முறைகளுள் ஒன்றாகும்.

AVIVA NDB Insurance PLC. (Co. No. PQ 18) இனால் பிரசுரிக்கப்பட்டது.
AVIVA NDB தலைமை அலுவலகம், 75, குமாரன் ரத்னம் வீதி, கொழும்பு 2, இலங்கை
கருத்தியல், கட்டுரைகள், புகைப்படங்கள் மற்றும் வழிவகுப்பு BT Options.

Life சஞ்சிகைக்கு கட்டுரைகளையும் சஞ்சிகை பற்றிய உங்கள் கருத்துக்களையும் வழங்குவதற்கு தொடர்பு கொள்ள வேண்டியவர் Imara. தொலைபேசி இல: (+94 11) 231 0027
மின்னஞ்சல்: lifemagazine@avivandb.com

The contents of this publication may not be reproduced in whole or part in any form without the written consent of the publisher. All material © BTOptions and AVIVA NDB
Registered as a newspaper at the QD/151/News/2011



ANARKALI AKARSHA

Compassion, courage and commitment

Successfully combining several disparate roles as an actress, politician and social worker Anarkali Akarsha is an exceptional young woman who stands as a beacon of inspiration for the young generation of today.

As she reflects on her past achievements, dreams and plans for the future, Anarkali reveals the strength and sensitivity that make up her remarkable personality.

What drew you towards acting?

I studied at Colombo International School, and participated in school plays. When I was nine, there was an island-wide search for a girl to act in the teledrama 'Iti Pahan'. My principal thought I would be perfect for the part, and this launched my acting career. This turned out to be a very popular series based on a novel by Sumithra Rahubadda, and people still remember me from it.

Tell us about your childhood. What incidents made you who you are today?

My mother has been an important factor of who I am today. She always encouraged me to do things, like

acting, debating and social work, which I was involved in, in school. She sensed I had talent. Even when I didn't succeed, she would make me feel that things were alright.

Being in the film industry during your teens and early twenties is a challenge, especially being a girl. I've done 22 films, 11 teledramas and over 50 commercials. I've been a brand ambassador for national and multinational companies and I'm proud to be a part of their success.

What inspires you?

My inspiration has always been myself. When I was growing up people underestimated me, but I always believed in myself and my potential. That's why I took to politics.

Young women and children today face many issues. I wanted to make a change in the lives of these people. After all, it is what you give, that you will carry with you for the rest of your life.

As an actress and a politician, how do you manage these two completely different entities?

It's all about time management, from acting to politics to my representing Sri Lanka. I start each day at six in the morning. Monday to Wednesday I am in Galle for political activities. Thursday and Friday I spend on acting. Weekends, I may do a TV recording. I also make sure I set aside some time for myself.

Tell us about the political and social work that you do.

I work towards preventing domestic violence, women's rights, children's education and such things. I feel that Sri Lankan children need to be given the right opportunities and platform to grow, learn and express themselves.

Everyone talks about making this country a paradise. First, we should get the basics right. People should develop the mentality of a developed

nation. There should be opportunities for everyone to learn English and IT. As individuals, we can help others to learn.

I'm also passionate about helping young people and working to lessen drinking and smoking. I'm working really hard to help addicts because I've lost friends to this.

Where do you see yourself in five years?

I have so much to do. I hope that in five years I will be able to look at myself and think, that I've done alright. I don't want to reach that level of satisfaction where you think you don't need to improve anymore. But, I want to be happy, to be accepted for who I am.



I love children and get very attached to every child I meet. My main goal would be to see a better tomorrow for children. I'm striving to achieve it in some way in my own capacity.



As the chosen candidate from your electorate, what are your future plans and how do you envision yourself achieving these goals.

I plan to focus on the development of IT and English. Technology and English, both are universal languages. Sri Lanka is a very patriotic nation, but at the same time we should be able to speak the same lingo of the world. That is the only way we can take our vision to other places and exchange different ideas.

I hope to start free programmes for kids to learn about software and English in Galle. I will be teaching as well. When you get into politics, you tend to make lot of promises. I've made two promises. One was that I will help teach English. The second was that I would bring IT knowledge to Galle. These are very doable things.

What things do you enjoy doing in your everyday life?

Listening to music. Sometimes I wake up early and listen to my favourite songs. I talk with my friends over the phone as I don't have the time to visit them. I enjoy putting clothes together, I love saris. Occasionally I take along my mini-DVD player and watch a movie in the car. These are the things I love doing.

What is the one single goal you want to achieve in your lifetime? What about marriage?

I love children and get very attached to every child I meet. My main goal would be to see a better tomorrow for children. I'm striving to achieve it in some way in my own capacity.

As for marriage, as a public figure there are many things to consider. I can



Anarkali with mother

take it if people say negative things about myself, but not about a husband or children. So, I would rather go on my journey alone – if it happens it will happen.

කලාවන් දේශපාලනයන් දිනු අන්තර්කලී



සාර්වකතවය රදපවතින්නේ තමන් විසින් කරනු ලබන කැපවීම හා උත්සාහය මතයි. ජනප්‍රිය රංගන ශිල්පිණියක මෙන්ම වර්තමානයේ දේශපාලන ක්ෂේත්‍රයේදී ගමන් ආරම්භ කර ඇති අන්තර්කලී ආකර්ෂා භාරාණ්‍යයේදීම ජීවිතය ජයගත් වර්තමාන කලීම් හිදසුනකි. ඇගේ ජීවිතයෙන් අපට එක් කරගත හැකි පාඩම් බොහෝය.

ඔබ රඟපෑම කෙරෙහි යොමු වූයේ කෙසේද?

මම ඉගෙනුම ලැබුවේ කළමිබු ඉන්ටර්නැෂනල් පාසලේ මා පරිදි පාසලේ මිනිසුන් නාට්‍යවලට සම්බන්ධ වුණා මගේ වයස අවුරුදු නවයෙදී විහර ඉටිපනත් ටේලිනාට්‍යයේ රඟපෑම යඳහා සුදුසු ගැහැණු ප්‍රමාණයක දිවයින පුරාම සොයමින් සිටියා අපේ පාසලේ විදුහල්පතිතුමා නිර්ණය කලා එම වර්තය සඳහා සුදුසුම කෙනා මා බවට. එමගින් නමයි මගේ රංගන දිවියේ ආරම්භය සිදු වෙන්නේ. සුමිත්‍රා රාත්‍රබද්ධ මහත්මියගේ නවකතාවක් ඇසුරෙන් නිර්මාණය කෙරුණු මෙම නාට්‍ය මාලාව අතිශයින්ම ජනප්‍රිය වුණා තවමත් බොහෝ දෙනෙකුට මගේ ජීවිතය මතකයි

ඔබේ ළමා කාලයේ අත්දැකීම් බෙදාහදාගන්න අප කැමතියි. අද ඔබේ ජීවිතයේ පැමිණි ගමන් මගට ඒ සිදු වීම් වැදගත් වුණේ කොහොමද?

අද මම ඉන්න භක්තවයට වඩාත්ම වැදගත් පුද්ගලයා වෙන්නේ මගේ අම්මා මා පාසලේ සිටින කාලයේ සිටම රඟපෑමට, කවීකත්වයට, සමාජමය කටයුතු ආදී සෑම දෙයකටම ඇය තමයි මාව නිරතුරුවම දිරිමත් කළේ. මා සතු දක්ෂතාවයන් ඇය මනාව තේරුම් ගන්නා මා ඇසුරින් මුළු අවස්ථාවලදී පවා ඇය මා සාර්වක බව ගතවමින් මාට බෙරියමත් කලා

අවුරුදු විශ්සකටත් වඩා අඩු තරුණ කාලයේදී විශේෂයෙන්ම ගැහැණු ප්‍රමාණයක චිත්‍රපට ක්ෂේත්‍රයට පිවිසීම විශාල අභියෝගයක්. මා මේ වන විට චිත්‍රපට 22ක්, ටෙලි නාට්‍ය 11ක් හා වෙලෙද දැන්වීම් 50කට අධික

සංවිකල්ප සම්බන්ධ වී තිබෙනවා. දේශීය මෙන්ම බහුජාතික සමාගම් කිහිපයකම වෙළඳ සන්නාම තානාපතික ලෙස මා කටයුතු කරනවා. ඔවුන්ගේ සාර්ථකත්වයේ කොටස්කරුවෙකු වීමට ලැබීම මට සතුටක්.

ශීඛ දුර්වල වන්නේ කෙසේද?

මගේ දිවිය සැමවිටම මෙයයි. මා ක්‍රමයෙන් වයසින් වැඩෙන විට මිනිසුන් මා ගැන අඩු තක්සේරුවක් ඇතිකරගෙන තිබුණා. එහෙත් සෑම විටම මා ගැන මෙන්ම මගේ හැකියාවන් ගැනත් හොඳ විශ්වාසයක් මට තිබෙනවා. අන්ත ඒ නිසයි මා දේශපාලනයට පිවිසුනේ.

තරුණ කාන්තාවන් හා ප්‍රමුඛ වර්ගමානගේ බොහෝ ගැටලුවලට මුහුණ දෙනවා. මට අවශ්‍යයි ඔවුන්ගේ පිවිසවල සුබවාදී වෙනසක් ඇතිකිරීමට. පීචනයේ අපට කවද හෝ ඉතිරිවන්නේ අප විසින් සිදු කරන එම යහපත් කාර්යයන් පමණයි.

ශීඛ කෙසේද රංගනය හා දේශපාලනය යන සම්පූර්ණයෙන්ම එකිනෙකට වෙනස් ක්ෂේත්‍ර දෙකක කාර්යයන් කළමනාකරණය කරගන්නේ?

ඒ සියල්ල නිසි කාල කළමනාකරණයේ ප්‍රතිඵල. මම සෑම දවසක්ම ආරම්භ කරන්නේ උදේ ෮.00 ට. සැදු සිට බදාදා දක්වා දේශපාලන කටයුතු සඳහා මම ගාල්ලේ රැඳී සිටිනවා. බ්‍රහස්පතින්ද හා සිකුරාදා මා රංගන කටයුතු සඳහා වෙන්කර තිබෙනවා. සතී අන්තය රූපවාහිනී වැඩසටහන් පටිගත කිරීමට යොදා ගන්නවා. මේ සියල්ලම අතරේ මා සඳහාත් කිසියම් කාලයක් මා ඉතිරි කරගන්නවා.

ශීඛ සිදු කරන ඉදි දේශපාලන හා සමාජමය කටයුතු පිළිබඳ විස්තර කළොත්?

මා පෙනී සිටින්නේ ගෘහස්ථ හිංසනය පිටුදැකීමට, කාන්තා අයිතිවාසිකම් ආරක්ෂා කිරීමට, ප්‍රමුඛයන්ගේ අධ්‍යාපනය වැඩි කරනු වෙනුවෙන්. මා විශ්වාස කරනවා ලංකාවේ ප්‍රමුඛයන්ගේ වර්ධනයට, අධ්‍යාපනයට මෙන්ම ඔවුන්ගේ හැකියාවන් ප්‍රදර්ශනයට නිසි අවස්ථාවන් ලබාදිය යුතු බව.

සෑම දෙනෙකුම තනා කරන්නේ මේ රට පාරාදියයක් බවට පත් කිරීමටයි. පළමුවෙන්ම අප මූලික අයිතිවාසිකම් තහවුරු කිරීමෙන් දේශය සංවර්ධනය කිරීමට පහතාවගේ මානසික සංවර්ධනය ඇති කළ යුතුයි. සෑම කෙනෙකුටම ඉංග්‍රීසි හා තොරතුරු තාක්ෂණය ඉගෙන ගැනීමට අවස්ථාව ලබාදිය

යුතුයි. පුද්ගලික වශයෙන් අනෙක් අයගේ අධ්‍යාපනයට අපට උදව් කළ හැකියි.

ඒ වගේම මම තරුණ පරම්පරාවට උදව් කරන්නත් ඔවුන්ට දුමිපානයේ හා මත්පැන් ජානයේ ආදිනව පෙන්වා දෙන්නත් හරිම කැමැත්තෙන් කටයුතු කරනවා. ඇබ්බැහි වූවන් එයින් මුදු ගැනීමට මා බොහෝ වෙනස කටයුතු කරනවා. මත්පැන් ජානය හා දුමිපානය නිසා මගේ මතුරන් පවා මට අහිමි වී තිබෙනවා.

ශීඛ බලයට පත් වූ ඡන්ද කොට්ඨාසයේ උන්නතිය වෙනුවෙන් අනාගතයේදී ඉටු කිරීමට බලාපොරොත්තු වන සැලසුම් මොනවාද? ශීඛ කෙසේ එම අරමුණු ළඟාකරගන්නේ?

තොරතුරු තාක්ෂණය හා ඉංග්‍රීසි භාෂාව සංවර්ධනය කිරීම අවධානයට ගනිමුයි මා සැලසුම් සකස්කර තිබෙන්නේ ඉංග්‍රීසි භා තාක්ෂණය කියන්නේ විශ්ව ගාමාවන් ශ්‍රී ලංකාව ඉතාමත්ම දේශ විදේශීය මිනිසුන් සිටින රටක්. ඒ එක්කම ලෝකයම පිලිගත් භාෂාවක් අපට කතා කළ හැකි විය යුතුයි. එය තමයි විවිධ වූ අදහස් හුවමාරු කරගැනීමට හැකි එකම මාර්ගය.

මා බලාපොරොත්තු වෙනවා ප්‍රමුඛයන්ට නොමලේ ඉංග්‍රීසි හා පරිගණක පිළිබඳ උගන්වන වැඩසටහනක් ගාල්ල නගරයේ ආරම්භ කිරීමට. මාත් ඔවුන්ට උගන්වනවා. දේශපාලනයට පැමිණෙන විට බොහෝ පොරොන්දු දීමට සිදු වෙනවා. මා ලබාදුන්නේ පොරොන්දු දෙකයි. එකක් ඉංග්‍රීසි අධ්‍යාපනයට මා උදව් කරන බව. දෙවැන්න ගාල්ලට තොරතුරු තාක්ෂණය රැගෙන එන බවයි. මේවා කළ හැකි දේවල්.

තවත් අවුරුදු පහකින් ශීඛ ශීඛව දකින්නට අපේක්ෂා කරන්නේ කෙසේද?

මට කරන්නට තව බොහෝ දේවල් තිබෙනවා. තවත් අවුරුදු පහකින් මා දෙසම හැරී බලන විට මා කර ඇති සියල්ල නිවැරදිවී කියලා හිතන්න පුළුවන් නම් එයයි. මගේ බලාපොරොත්තුව. මට අවශ්‍ය වෙන්නේ නැත, යා නොහැකි යැයි සිතෙන තරම් මට්ටමක් කරා ළඟා වෙන්න. එහෙත් මට අවශ්‍යයි මා ගැනම සතුටු විය හැකි අයුරින් කටයුතු කිරීමට.

එදිනෙදා විනෝදය සඳහා ශීඛ මොනවගේ කාර්යයද යොදා ගන්නේ?

සමහර වෙලාවට මං ටිකක් කලින් නැගිටලා මං ඇසම කරන සිංදු අහනවා. බොහෝ වෙලාවට මට හමුවෙන්න යන්න වෙලාවක් නැති වුණත් මගේ මිතුරන් සමග මා දුරකථනයෙන්



මා බලාපොරොත්තු වෙනවා ප්‍රමුඛයන්ට නොමලේ ඉංග්‍රීසි හා පරිගණක පිළිබඳ උගන්වන වැඩසටහනක් ගාල්ල නගරයේ ආරම්භ කිරීමට

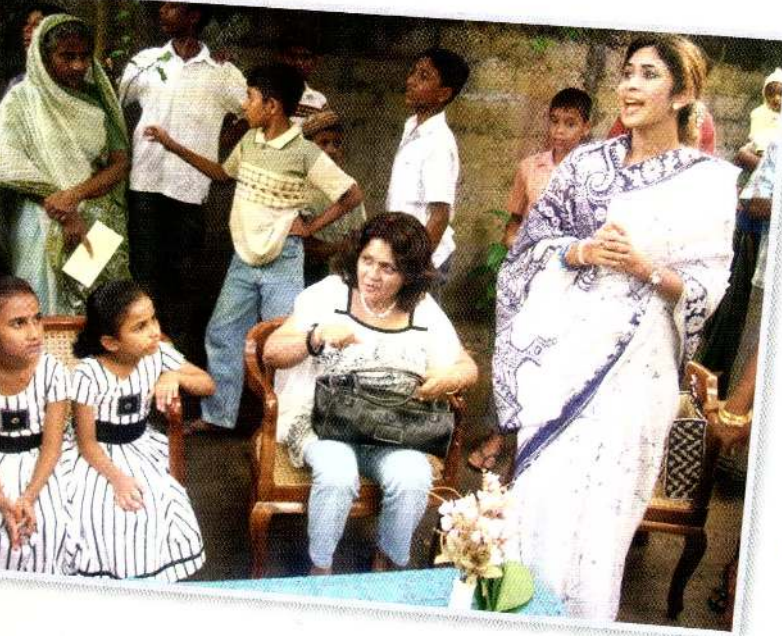


සම්බන්ධ වෙනවා. විවිධ ඇදුම් ඇඳීමත් මගේ ප්‍රීතියක්. මං සාර්වලට ගොඩක් ඇසයි. සමහර වෙලාවට මම මගේ මිනි DVD ප්ලේයර් එක අරගෙන හිඟ කාර් එකේ යන ගමන් විභූට නරඹනවා. ඒවා තමයි මම ආශා කරන දේවල්.

ශීඛේ ජීවිතයේ අත්පත් කරගැනීමට අපේක්ෂා කරන එකම ඉලක්කය කුමක්ද? ශීඛේ විවාහය ගැනත් සඳහන් කළොත්?

මම දැරුවේ ඉතාමත් ආදරෙයි. මට හමුවන ගැම දරුවෙක් සමගම මා මිත්‍ර වෙනවා. මගේ ප්‍රධානම ඉලක්කය දරුවන් වෙනුවෙන් වඩාත් යහපත් හෙට දවසක් උදකිරීමයි. එය ප්‍රධාන කරගැනීම සඳහා මගේ උපරිම ශක්තිය යොදවමින් මා කටයුතු කරනවා.

විවාහය ගැන සඳහන් කරනවා නම්, මා ජනතාව සමග සිටින කෙනෙක් නිසා ඒ ගැන සිතන්නට බොහෝ දේ තිබෙනවා. මං ගැන මිනිසුන් මොනදේ කිවත් මගේ ස්වාමියා හෝ දරුවන් ගැන වැරදි දෙයක් කිවොත් එය දරා ගන්නට මට නොහැකියි. ඒ නිසා මගේ ගමන මේ ආකාරයෙන්ම ගලාගෙන යෑමට ඉඩ දෙනවා. එය සිදු වීමට තිබේ නම් එය සිදු වේවි.



தனது ஒன்பது வயதில் நடிப்புத் துறைக்கு அறிமுகமாகிய அனார்கலி, இன்று பல பரிமாணங்கள் கொண்ட சக்தி வாய்ந்த பெண்ணாக வளர்ச்சி பெற்றுள்ளார். வறிய பிள்ளைகளின் கல்வியை முன்னேற்ற வேண்டும் என்பது இவருடைய இலக்காகும்.

அனார்கலி ஆகர்ஷா குழந்தை நட்சத்திரத்திலிருந்து அரசியல்வாதியாக...

லைவ்: உங்கள் சிறுபிராயம், நடிப்புத்துறையின் பிரவேசம் பற்றி கூறமுடியுமா?

அனார்கலி: எனது பள்ளிப் படிப்பைக் கொடும்பு சர்வதேசப் பாடசாலையில் கற்றேன். எனது பெற்றோர்கள் திரைப்படத் துறையை சார்ந்தவர்கள் என்பதால் ஒரு திரை அரங்கிலேயே நான் வளர்ந்தவள் என்று கூறலாம். நடிப்பில் சிறுவயது முதலே எனக்கு ஆர்வம் இருந்தது.

எனக்கு ஒன்பது வயதாக இருக்கும் பொழுது 'இட்டிபஹன்' என்ற தொலைக் காட்சி நாடகத்தில் குழந்தை கதாபாத்திரத்தில் முதன் முதலில் நடித்தேன். தொடர்ந்து என்னுடைய 13வது வயதில் 'சன்டேடைம்ஸ்' மிரர் அட்டைப்படத்தை மணமகள் அலங்காரத்தில் எடுக்கப்பட்ட எனது புகைப்படம் அலங்கரித்தது. அது ஒரு திருப்பு முனை என்று கூறலாம். பலவிதமான விமர்சனங்கள் எழுந்தன. ஆனாலும் மற்றையவர்களின் வாழ்வை கதாபாத்திரங்கள் மூலம் உயிருட்டும் நடிப்புக்கலையில் எனக்கு விருப்பம் அதிகமாகியது.

லைவ்: பாடசாலை நாடகங்கள் முதல் இன்று வரை உங்கள் வளர்ச்சியை எவ்வாறு பார்க்கின்றீர்கள்?

அனார்கலி: பாடசாலை நாடகங்கள் பலவற்றில் பங்கு பற்றியுள்ளேன் (புன்னகை). நான் விரும்பிய பாத்திரங்கள் கிடைக்காத வேளையில் மனம் சோர்வுறும் வேளையில் என் அம்மாதான் என்னைத் தேற்றுவார். சிறுபிராயம் முதல் எனது வளர்ச்சியில் என் அம்மாவின் பங்களிப்பு பெரிதும் உண்டு.

என்னுள் மறைந்தள்ள ஆற்றல்களையும் திறமைகளையும் இனங்கண்டு வெளிக் கொணர்ந்தவர் என்னுடைய அம்மா. இன்று நான் பல்துறையிலும் சிறந்து விளங்கும் ஒரு நடிக்கையாக உங்கள் முன் விளங்குவதற்கு எனது தாயே காரணம்.

திரைப்படத்துறை போட்டிகள் மிக நிறைந்தது. அதிலும் பெண்கள் இத்துறையில் ஈடுபடும்பொழுது பல சவால்களும் இடையூறுகளும் ஏற்படுத்தப்படுவது வழமை. பெண்களின் வளர்ச்சியை அனைவரும் வரவேற்பதில்லை. ஆனாலும் அத்தனை தடைகளையும் கடந்து இத்துறையில்

நான் சாதித்து வருகின்றேன். இதுவரை 11 தொலைக்காட்சி நாடகங்களில்; 50க்கு மேற்பட்ட விளம்பரப்படங்களில் நடித்துள்ளேன். 22க்கு மேற்பட்ட உள்ளூர் மற்றும் வெளியூர் திரைப்படங்களில் பல்வேறு கதாபாத்திரங்களில் எனது திறமையை வெளிப்படுத்தியுள்ளேன். இதற்கு அப்பால் பல பல்தேசியக் கம்பனிகளும் தேசியக் கம்பனிகளும் என்னை விடாபாரத் தூதுவராக (Brand Ambassador) நியமித்துள்ளன. இது நான் மிகவும் பெருமைப்படக்கூடிய ஒரு அடைவு.

லைவ்: வாழ்வில் யாரை நீங்கள் முன்னுதாரணமாகக் கொண்டு செயற்படுகின்றீர்கள்?

அனார்கலி: உண்மையில் வாழ்வில் யாரையும் முன்னுதாரணமாகக் கொண்டு செயற்படவேண்டும் என்று நான் எண்ணியதில்லை. எனது இலக்குகளும் குறிக்கோள்களுமே என்னை முன்னோக்கிச் செல்ல வைக்கின்றன. முன்னர் எனது, ஆற்றல், திறமைகளைக் குறைவாகப் பலர் மதிப்பிட்டிருந்தனர். அவர்கள் முன்னிலையில் இன்று நான்

சாதித்திக் காட்டியுள்ளேன். புதிதாக எந்த முயற்சியை மேற்கொள்ளும்பொழுதும் நான் என்னில் நம்பிக்கை வைத்து செயற்படுகின்றேன்.

என்னுடைய வழிகாட்டியாக, நான் தோல்வியற்ற சமயங்களில் ஒரு ஊக்க மாத்ரையாக என் தாய் உள்ளார். நான் அடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை அவரின் ஆலோசனையுடனே செய்கின்றேன். ஏனெனில் எனக்கு எது நல்லது என்பது என்னை விட அவருக்கே அதிகம் தெரியும் என்ற நம்பிக்கை என்னிடம் உண்டு.

அனார்கலி: அரசியலில் என்னை ஈடுபடத் தாண்டியது எனது தனிப்பட்ட வாழ்வில் இடம்பெற்ற சம்பவங்களே. பல நெருக்கடிகளை நான் சந்தித்த வேளையில்தான் என்னைப் போன்றவர்களுக்கு உதவிகள் கிடைப்பது அரிது என்பதை அறிந்து கொண்டேன். ஒரு மாகாண சபை உறுப்பினராக இளைஞர்களின் வளர்ச்சியையும் முன்னேற்றத்தையும் நான் பெரிதும் எதிர்பார்க்கின்றேன்.

லைவ்: உங்களது அரசியல் இலக்கு என்ன?

திரட்டுவது என்று ஏராளமான விடயங்கள் உள்ளன. நான் தனி ஒரு ஆளாக இருந்தாலும் இந்த முயற்சியில் பலரின் உதவியுடன் வெற்றி பெறுவேன் என்று நம்புகின்றேன்.

லைவ்: இன்னும் ஐந்து வருட காலத்தில் உங்களை எங்கே வைத்துப் பார்க்க விரும்புகின்றீர்கள்?
அனார்கலி:...ம்ம்ம்... (புன்னைகை) உண்மையாக எனக்கு இதற்குப் பதில் சொல்லத் தெரியவில்லை. செய்வதற்கு எத்தனையோ காரியங்கள் உள்ளன.

காலியில் சிறுவர்களின் கல்வி வளர்ச்சிக்கு ஏற்பாடுகள் செய்துள்ளேன். நான் தனி ஒரு ஆளாக இருந்தாலும் இந்த முயற்சியில் பலரின் உதவியுடன் வெற்றி பெறுவேன் என்று நம்புகின்றேன்.

லைவ்: நடிக்கையாகவும் அரசியல்வாதியாகவும் உங்கள் நேரத்தை எவ்வாறு ஒதுக்குகின்றீர்கள்?

அனார்கலி: ஆம், பல பாத்திரங்களை வகிக்கும்பொழுது நேர முகாமைத்துவம் முக்கியமானது. பல வேலைகளைக் குறுகிய நேரத்தில் செய்து முடிப்பதற்கு சிறந்த திட்டமிடல் அவசியம். தினமும் காலை 6 மணிக்கு எனது கடமைகளை ஆரம்பிப்பேன். திரைப்பட படப்பிடிப்புக்கு 4-5 மணித்தியாலங்கள் ஒதுக்குவேன். என்னுடைய அரசியல் வேலைகள் காலியில் மையம் கொண்டிருப்பதால் அதற்கு இரண்டு நாட்கள் ஒதுக்க வேண்டியிருக்கும். பொதுவாக திங்கள், செவ்வாய், புதன் நாட்கள் காலியில் தான் நான் செலவழிப்பேன். வார இறுதியிலேயே தொலைக்காட்சிப் படப்பிடிப்பில் கலந்து கொள்வேன். இதைவிட நான் உடற்பயிற்சிக்கும் நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்கின்றேன். அத்துடன் எனக்காகவும் நான் நேரம் செலவிடத் தவறுவதில்லை.

லைவ்: அரசியலில் உங்களை ஈடுபடத் தூண்டிய காரணம் எது?

அனார்கலி: நாம் அனைவருமே இலங்கையை முன்னேற்றுவதற்குப் பாடுபடுகின்றோம். ஆனால் அதற்கு வேண்டிய அடிப்படை விடயங்களைக் கவனிக்கத் தவறுகின்றோம். ஆங்கிலமும் தகவல் தொழினுட்பமும் இதில் முக்கியமானவை. ஒரு நாடு அபிவிருத்தியடைந்து செல்லும்பொழுது அதன் வளர்ச்சிக்கேற்ற விதத்தில் மக்களின் மனப்பாங்கும் ஆளுமை வளர்ச்சியும் முன்னேற்றம் காண வேண்டும். நாம் ஒவ்வொருவருமே எம்மால் முடிந்தளவு சமூகத்தில் அறியாமையை நீக்க முடியும். நான் வாழும் சமுதாயத்தில் எமது இளைஞர்கள் மத்தியில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தவதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டு நான் செயற்படுகின்றேன்.

ஆங்கில அறிவும் தகவல் தொழினுட்பமும் எமது நாட்டில் அனைத்துப் பிரதேசங்களிலும் முன்னேற்றம் காணச் செய்ய வேண்டும். காலியில் வறிய குடும்பத்து சிறுவர்களுக்குக் கணணி, ஆங்கிலம் ஆகியவற்றைக் கற்றுத் தருவதற்கு ஏற்பாடுகள் செய்துள்ளேன். ஆசிரியர்களை ஏற்பாடு செய்வது, இடம் ஒழுங்குபடுத்துவது, வேண்டிய நிதியைத்



இலங்கையின் திரைப்படத்துறையை சர்வதேசத்துக்கு எடுத்துச் செல்லும் நட்சத்திரங்களாக எம்முடைய இளம் தலைமுறை நடிகர்கள் விளங்க வேண்டும் என்பது என் அவா. திறமைமிக்க வளர்ந்து வரும் நட்பாட்டுக் கலைஞர்கள் உரிய அங்கீகாரம் பெறுவதையும் அவர்களுக்கு உரிய இடம் வழங்குவதையும் என்னால் முடிந்தளவு உறுதி செய்வது எனது கனவுகளில் ஒன்று.

இதைவிட இளைஞர்கள் மத்தியில் காணப்படும் மதுப்பழக்கம், புகைப்பிடித்தல், மது அருந்திவிட்டு வாகனம் செலுத்துதல் போன்றவற்றை நான் தீவிரமாக எதிர்த்து வருகின்றேன். இதற்காக 'அடிக்' நிறுவனத்துடன் இணைந்து பல செயற்திட்டங்களில் ஈடுபட்டிருக்கின்றேன். இன்னும் ஐந்து வருட காலங்களில் அந்த உழைப்பின் பிரதிஸ்ப்பைக் காண்பேன் என்று எதிர்பார்க்கின்றேன். மனது வைத்தால் மட்டுமே எம்மால் மாற்றத்தைக் கொண்டுவரலாம். அந்த மனமாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதே எனது நோக்கம்.

How to make a **SMALL ROOM** look

BIGGER

Small rooms can sometimes feel claustrophobic and uncomfortable. Fortunately certain design concepts can help trick the eye and make rooms seem much bigger and spacious than they actually are. Here are some solutions to help you achieve the illusion of space.

COLOUR

Brilliant whites, icy blues, pale greens and neutral shades such as beiges and creams are just a few of the best colours that can open up a tiny room into a seemingly bigger living area. It is all about illusion. Light colours make your room look bigger and brighter. Light and brightly coloured walls are more reflective making a space feel open and airy, which helps maximise the effect created by natural light. Dark colours absorb light, making rooms seem smaller.

Where furniture is concerned you could alternately stick to very subtle neutral colours and get your splashes of vibrancy through the pillows and feature walls. Creating textures and subtle effects on walls such as pressed leaves, can add some cosiness and depth to your room.



FURNITURE

Sometimes furniture can take up a lot of space. To avoid this, here are some useful tips.

- Place large pieces of furniture against walls so the open space in the middle isn't cluttered.
- If the furniture is tall, it could seem as though the ceiling is lower than it actually is. Make sure there is plenty of space between your furniture, too.



- Use multi-functional furniture like an antique chest that can be used as a coffee table, sofa beds and beds with drawers for storage etc. Stick to clean lines in the furniture. Use a nest of tables, which can be tucked away when you don't need them.

Choose a light neutral coloured sofa and chairs with clean lines and open arms and exposed legs. A glass table, will keep the appearance of an open and free space. This allows light to filter under the furniture, making the room appear airier.

LIGHTING

Lighting is a key element in opening up a space. By allowing natural light to filter into the room, it will feel more spacious. If you do not have a lot of natural light, you can add some light features to the room to make it look bigger. Lamps with interesting designs will bring in colour and focus attention. You will be amazed at how these small additions can make a big difference.

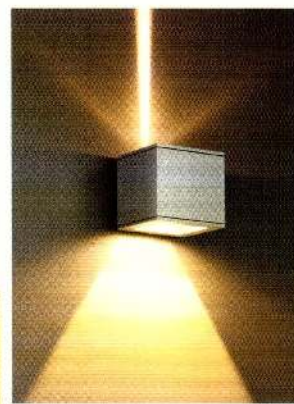
If you have access to natural light, make full use of it. Bring it into your home through windows. Full height glass windows work best. Having a large picture window can make a room seem bigger because the barrier between the eye and the outside view has been removed. Instead of seeing a dimension-defining wall, you can enjoy an open

view of the outdoors. Make sure window coverings are sheer, or are pulled back, to bring in more light. If the view is bad use hanging plants and potted flowers near windows.

ACCESSORIES

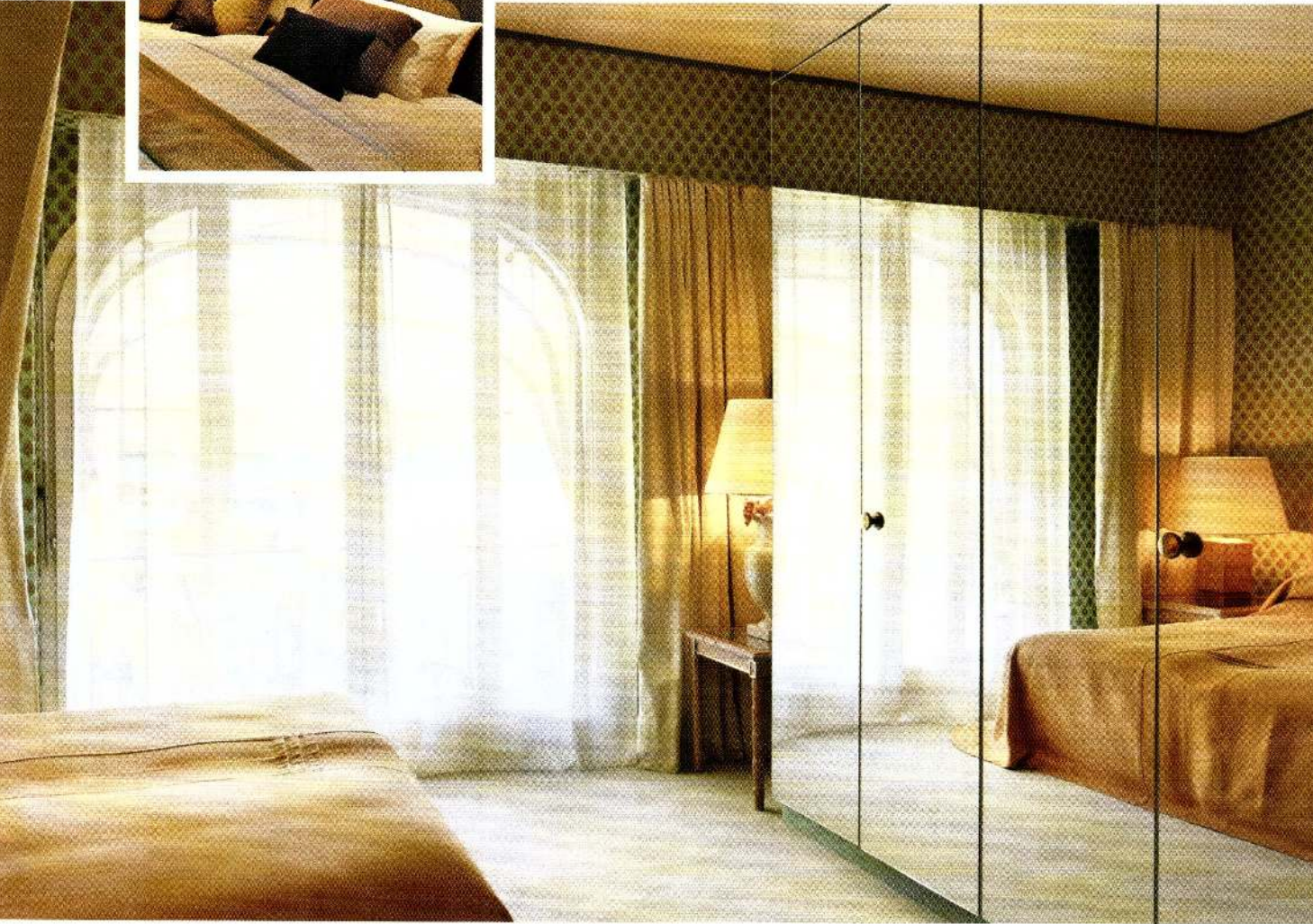
Don't hide your walls with lots of pictures. One large painting or photograph will create a better impact than a group of small paintings. Clusters of wall hangings can make a small room feel busy and crowded. Create a focal point, one area or feature that will draw the eye. In the dining room,

By allowing natural light to filter into the room, it will feel more spacious.





Mirrors reflect both natural and artificial light to make a room brighter during day and night.



the focal point would be the table. In the bedroom, it could be the bed. Make that focal point the star of the room. Arrange the furniture so that the focus is drawn to that area, keep the décor in the rest of the room to a bare minimum and make sure to reduce the number of accessories. Keep the floor as clear and clutter-free as possible. This is a key step in creating a sense of spaciousness.

MIRRORS

Mirrors are a simple yet extremely effective way of making your room

appear more spacious. Find a focal point and angle your mirrors towards it. This will give the illusion of depth. Mirrors reflect both natural and artificial light to make a room brighter during day and night. They bounce light deep into the room, making it seem larger. This is especially effective near windows so that the view outside can be reflected. Mirrors on the walls and glass tabletops will make it seem like there's more light flow. You can also use mirrored cabinet doors to open up spaces further.



the sixth sense of business™



BEING THE WORLD'S LARGEST CUSTOMIZED RESEARCH AGENCY...

...Means we can tell you not just how many names make up this picture or how many are males and how many are females, but a lot more too. We can tell you that Ruwan drinks plain tea with two sugars, Imesh hates the taste of vanilla, Tony has a lisp, Adam loves blue and that Sam loves cats. This is what customized research can do for you. So if you're looking for those little details that turn numbers into people who think and act, drop in at TNS, the world's largest customized research agency. For more information on how our services could help you, call us on (011)2 808 020.

තිරය මත ඉහළ පහළ යමින් තිබූ ECG සටහන එක්වරම සංඥා නාදයක් නංවමින් තනි ඉරක් බවට පත් වීමට ආසන්නය. මරණය විසින් උදුරා ගන්නට නියමිත ජීවිතයක් යළිත් මෙලොවට කැඳවා ගන්නට ක්ෂණිකව ක්‍රියාත්මක වූ වෛද්‍යවරයා හා හෙදියන් දැරූ වෛතෙස අපමණය. රෝගියාගේ පපුව මත දැන තබා තද කරමින් තද ගැසීම අරඹවන්නට වෛද්‍යවරයා ගත් උත්සාහයද ප්‍රතිඵලදායී නොවුණී. සියල්ලන්ගේම මුඛින් නිකුත් වූයේ බලාපොරොත්තු හුන් වූ හසුමකි.

"තව විනාඩි පහක් කලින් ගෙනාවා නම් බේරගන්න තිබුණා"

වෛද්‍යවරයා පැවසූයේ අවසන් ප්‍රයත්නයද නිෂ්ඵල වූ පසුවයි. හෘදයාබාධයක් තවත් ජීවිතයක් එසේ බිලිගත්තේ සිත් පිත් නැතිවය.

නොවන්නට ච්ඡේ...



ආදායම වර්තමානයේ අප කවුරුන් ගොදුන් අසා ඇති මාතෘකාවක්. ඒ අපගේ පවුලේ කෙනෙකු, නැඳුයෙකු, මිතුරෙකු හෝ අසල්වැසියෙකු මෙම රෝගී තත්ත්වයට ගොදුරු වී තිබීමයි. එක් නිමෙණයකින් පිවිහයක් බිලිගත හැකි මෙම රෝගයේ ඇති හයානකතම ගැන බොහෝ විට අප කතා කළත් එයින් වැළකී සිටීමට අනුගමනය කළ හැකි සරල පිළිවෙත් පිළිබඳ උනන්දුව අල්පය. බොහෝ විට අප ඒ ගැන සැලකිලිමත් වන්නේ රෝගයට ගොදුරු වූ පසුවයි. එහෙත් හෘදයාබාධ ඇතත් නැතත් ඔබ මෙම කරුණු සම්බන්ධයෙන් දැනුවත්ව සිටීම ඉතාමත්ම වැදගත්ය.

දේහයේ තොම්කාරය

හෘදයාබාධයක් කියන්නේ මොකක්ද? ඒ ගැන පැහැදිලි කිරීමට ජොර් හෘද වස්තුව පිළිබඳ කරුණු විමසා බැලිය යුතුය. අප බාහිරව ඇදුම් පැළඳුම් සැරසී සිටියද අපගේ දේහ අභ්‍යන්තරය විවිධ අවයව හා ඉන්ද්‍රියන්ගෙන් තැනුණු සැබැවින්ම සංකීර්ණ පද්ධති රාශියක එකතුවකි. මේ සෑම ඉන්ද්‍රිය පද්ධතියකටම පෝෂණය ලබාදිය යුතුය. එම පෝෂණය නැතහොත් රුධිරය, දේහය පුරා පොම්ප කිරීම සිදු වන්නේ හෘදය මගිනි. දේහය පුරා රුධිරය බෙදා හරින මධ්‍යස්ථානය වන හෘදයටද පෝෂණය සැපයීම අවශ්‍යය. ඒ සඳහා රුධිරය සපයනු ලබන්නේ කීර්ටක ධමනිය මගිනි. විවිධ සාධක මත මෙම කීර්ටක ධමනියේ සිතින් විමක් හෝ අවහිරතාවයක් නිසා හෘදයට ලැබෙන රුධිර ප්‍රමාණය අඩු වීම හෘද රෝග සඳහා හේතු වන බව සරලව විස්තර කළ හැකිය.

අවදානම් සාධක

හෘදයාබාධයකට මුලපුරන කීර්ටක ධමනි සිතින් විමට හෝ ඒවායේ අවහිරතා ඇති වීමට බලපාන හේතු කිහිපයක් ඇති අතර ඒවා අවදානම් සාධක ලෙස හඳුන්වයි. මෙම අවදානම් කරුණු අතරින් ප්‍රධාන සාධක වන්නේ අධික රුධිර පීඩනය, අධික කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය, දුම් බීම, දියවැඩියා රෝගී තත්වය හා රෝගය ප්‍රවේණිකව පරම්පරාවෙන් පරම්පරාවට පැමිණි ආකාරය විස්තර කරන පවුලේ ඉතිහාසයයි. ඊට අමතරව තරබාරුව, ගැහැණු පිරිමි බව ආදී සාධකද බලපාන නමුත් පළමුව සඳහන් කළ අවදානම් සාධක එකක් හෝ වැඩි ගණනකට මුහුණ දීම හෘදයාබාධයක් සෑදීමට ඇති සම්භාවිතාවය ඉහළ නංවයි. මෙහිදී ඔබ එම සාධකවලට මුහුණ දෙනවා නම් අනිවාර්යයෙන්ම ප්‍රවේශම් වීම සඳහා නිසි පියවර ගැනීම වැදගත්ය. සමහර අවස්ථාවල පවුල් ඉතිහාසය ඉතා හොඳ වුවත්, අනෙකුත් සාධක එකක් හෝ වැඩි ගණනක් ක්‍රියාත්මක වීම මත ප්‍රාබල වශයේ වුවත් හෘදයාබාධයක් හටගැනීමේ අවදානම පවතී. එසේම වර්තමානයේ ඇති කාර්ය බහුලත්වයන් සමග ඇතිවන ආතතියද හෘදයාබාධ සඳහා හේතු සාධකයක් ලෙස හඳුනාගෙන තිබේ.



දැවිල්ලක් බඳු අපහසුව

අධික රුධිර පීඩනය, අධික කොලෙස්ටරෝල් වැනි ඉහත සඳහන් කළ අවදානම් සාධකවලට ඔබ මුහුණ දෙන විට ඔබේ රුධිර වාහිනිවල අභ්‍යන්තරයේ කුඩා එලක නිර්මාණය වීම සිදු වේ. මෙම එලක රුධිර වාහිනි බිත්තිවල තැන්පත් වේ. පසුව ඒ වටා කැල්සියම් තැන්පත්වීමත් පටක වර්ධනය වීමත් නිසා, ප්‍රමාණයෙන් විශාල වී රුධිර වාහිනිවල රුධිර ගමනයට බාධා ඇති කරයි. අප සෑම කෙනෙකු තුළම මෙවැනි එලක සෑදීමට හැකියාව ඇති නමුත් ඒවායේ ප්‍රමාණය මත අවදානම රඳා පවතී.

මේ ආකාරයේ එලක, කීර්ටක ධමනියේ ඇති වූ විට සාමාන්‍ය අවස්ථාවේදී හෘදයට ලැබෙන රුධිර සැපයුම ප්‍රමාණවත් වුවත් ඔබ ව්‍යායාමයක යෙදෙන විට, වේගයෙන් ඇවිදින විට හෝ කිසියම් ශක්තිය වැඩියෙන් වැය වන ක්‍රියාකාරකමක යෙදෙන විට එය ප්‍රමාණවත් නොවේ. එවිට පසුව ප්‍රදේශයේ වේදනාවක් බඳු අපහසුතාවයක් ඇති වේ. එය ඇන්ජයිනා ලෙස හඳුන්වයි. අධිකව වෙනසට පත් කළ ක්‍රියාකාරකම නතර කළ විට එම අපහසුතාවයද ක්‍රමයෙන් නැති වේ. මෙම තත්වය නැවත නැවත ඇති විය හැකි අතර එය හෘදයාබාධයක් ඇති විය හැකි බව පෙන්වන රෝග ලක්ෂණයකි. මෙම රෝග ලක්ෂණය පෙන්වයි නම් ඔබ වෛද්‍යවරයෙකු හමු වී උපදෙස් ලබාගැනීම වැදගත්ය. එහෙත් යෑම විටම මෙසේ රෝග ලක්ෂණ පෙන්වීමක් සිදු නොවේ.

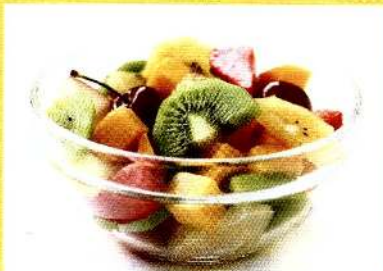
හෘදයාබාධයක් ඇති වන්නේ මේ ආකාරයෙන් කීර්ටක ධමනියේ සිදු වන අවහිරතාවයක් නිසා හෘදයට රුධිර

සැපයුම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර වූ විටයි. හෘදයාබාධයකදී දැවිල්ලක් බඳු පසුවේ දැඩි අපහසුතාවයක් ඇති වේ. මෙම අපහසුතාවය පසුවේ මැද ප්‍රදේශයෙන් ආරම්භ වී වම් ප්‍රදේශයට, වම් අතට, බෙල්ලට, හණුවලට පැතිරී යා හැකිය. එසේම අධිකව දහඩිය පිටවීමක්ද සිදු විය හැකිය.

ඉතාම වැදගත් වේගය

හෘදයාබාධයක් නිසා ක්ෂණිකව මරණය සිදු විය හැකිය. සියයට 30ක පමණ ප්‍රමාණයක් පළමු හෘදයාබාධයෙන්ම මරණයට පත්වේ. එබැවින් මෙවැනි රෝග ලක්ෂණයක් පෙන්වුම් කළහොත් හැකි ඉක්මනින් වහාම රෝගලක් වෙත රැගෙන යා යුතුය. එය ඉතාමත්ම වැදගත්ය. හේතුව කීර්ටක ධමනියේ ඇතිවන රුධිර කැටියක් පළමු පැය තුන ඇතුළත ඖෂධ ලබාදීමෙන් දියවී යාමට ඇති හැකියාව ඉතාමත් ඉහළය. එහෙත් ගැටලුව වන්නේ බොහෝ අවස්ථාවලදී හෘදයාබාධයකදී මෙම රෝග ලක්ෂණ ඒ ආකාරයෙන්ම දක්නට නොලැබීමයි. උදාහරණයක් ලෙස දියවැඩියාව වැනි රෝගී තත්ත්ව ඇති විට නිහඬ හෘදයාබාධයකට ගොදුරු විය හැකිය. සමහර විට එය ගැස්ට්‍රයිටිස් රෝග තත්වයේදී ඇති වන වේදනාවට සමානය. එබැවින් බොහෝ විට අප එය ගැස්ට්‍රයිටිස් යැයි වරදවා හේරුම් ගැනීමට ඉඩ තිබේ. එය වඩාත් අවධානයට ගත යුතු කරුණකි. එබැවින් පසුව ප්‍රදේශයේ දැවිල්ලක් බඳු අපහසුතාවයක් හෝ වේදනාවක් ඇති වන්නේ නම් වහාම හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත රැගෙන යාම අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතුය.

හෘදයාබාධ තොර හෙටකට...



- කොලෙස්ටරෝල් අධික රුධිර පීඩනය වැනි අවදානම් සාධකවලට ඔබ මුහුණ දෙනවා නම් වෛද්‍ය නිර්දේශ නිසි ලෙස පිළිපදිමින් එම සාධක නිසි මට්ටම්වල පවත්වාගන්න.
- තෙල් අධික ආහාරපාන ගැනීම හැකිතාක් පාලනය කරන්න.
- දුම් බීමෙන් වැළකී සිටින්න.

- ව්‍යායාමවල නිරතවන්න. මෙහිදී ඔබ ව්‍යායාම මධ්‍යස්ථානයකට යාමට පෙර ඔබගේ අවදානම් සාධක පිළිබඳ වෛද්‍යවරයෙකු ලවා පරීක්ෂා කරවාගෙන සුදුසු උපදෙස් ලබාගැනීම වැදගත්ය.
- හෘදයාබාධ අවම කිරීමට සුදුසුම ව්‍යායාමය ඇවිදීමයි. ඇවිදීම විට හොඳ සපත්තු යුගලක් පැලඳීම අත්‍යවශ්‍යයි.

- ස්වල්පවශයෙන් අඩුකර ගැනීමටත් ඔබගේ බර නියමිත පරිදි පවත්වා ගැනීමටත් පියවර ගන්න.
- දිගවැඩියා රෝගී තත්වයෙන් පෙළේ නම් හෘදය පිළිබඳ වඩාත් සැලකිලිමත් වන්න.
- ඔබගේ පීඩන පීලාසය වඩාත් නිරෝගීමත් අයුරින් පවත්වාගන්න.

“ හෘදයාබාධයක් ඇති වන්නේ කිරිටක බමනියේ සිදු වන අවහිරතාවයක් නිසා හෘදයට ලැබෙන රුධිර සැපයුම සම්පූර්ණයෙන්ම නතර වූ විටයි. ”

සිදු කරන පරීක්ෂණ

හෘදයාබාධයක් හඳුනා ගැනීම සඳහා සිදු කරනු ලබන පරීක්ෂණ කිහිපයකි. ECG පරීක්ෂණය ඉන් එකකි. එහෙත් සමහර විට එක් ECG සටහනකින් එය හඳුනාගැනීමට නොහැකි විය හැකිය. එවිට රෝගියා රුදවා තබාගෙන නැවතත් පරීක්ෂා කර බැලිය යුතුය. නැතහොත් එක්සර්පයිස් ECG පරීක්ෂණයක් සිදු කළ යුතුය. මෙහිදී සිදු වන්නේ ඔබ ට්‍රේසිමිල් උපකරණයක් මත ඇවිදීමේ ව්‍යායාමයේ යෙදෙන අතරතුරදී ECG සටහනක් ලබා ගැනීමයි. හෘදයාබාධයක් ඇත්දැයි සර්වවම හඳුනාගත හැකි පරීක්ෂණය වන්නේ කොරනරි ඇන්ජියෝ ග්‍රැෆි පරීක්ෂාවයි. මෙමගින් කිරිටක බමනියේ අවහිරතා ඇති වී තිබෙන ස්ථානය, ඒවා සිදු වී ඇති ආකාරය ආදී සියල්ලම විස්තරාත්මකව ලබාගත හැකිය.

වරක් හෘදයාබාධයක් සෑදුණු පසු ඔබ වඩාත් ප්‍රවේශම් විය යුතුය. හෘදයාබාධ සඳහා ප්‍රතිකාර ක්‍රම කිහිපයකි. මුල් අවස්ථාවේදීම හඳුනාගනු ලැබුවහොත් ඖෂධ ලබාදීමෙන් එය පාලනය කළ හැකිය. නැතහොත් කිරිටක බමනි සැත්කම (බයිපාස් සැත්කම) හෝ

ඇන්ජියෝප්ලාස්ටි සිදු කරනු ලබයි. කිරිටක බමනි සැත්කමේදී අවහිර වී ඇති බමනිය ඇති ස්ථානයට බමනි කොටසක් සම්බන්ධ කිරීම සිදු කරනු ලබන අතර එය විවෘත හෘද ශල්‍යකර්මයකි. එහෙත් ඇන්ජියෝප්ලාස්ටි හිදී හෘදය විවෘත කිරීමක් සිදු නොකරන අතර එය සිදු වන්නේ දේහය තුළට සිදුරක ආධාරයෙන් ඇතුළු කරන කුඩා කැමරාවක් හා උපකරණ භාවිතයෙනි. මෙහිදී අදාළ අවහිරතාවය පවතින ස්ථානයේ මෙටල් දැලක් රැඳවීම මගින් එය නිවැරදි කිරීම සිදු කෙරේ.

අවධානයෙන් සිටින්න

ඔබ වරක් හෘදයාබාධයක් සෑදුණු හෝ ඉහත සඳහන් කළ ප්‍රතිකාර ලබාගත් හෝ නැතැත්තෙකු නම් කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳ අවධානයෙන් සිටිය යුතුය. ඔබට කොලෙස්ටරෝල් හෝ අධික රුධිර පීඩනය වැනි අවදානම් සාධක ඇත්නම් වෛද්‍යවරයාගේ නිර්දේශය පරිදි නිසි කාලසීමාවන්හිදී අදාළ වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සිදු කරගත යුතුය. නැවත හෘදයාබාධයක රෝග ලක්ෂණ දැනුණු විට දිවියට තබාගැනීම සඳහා

වෛද්‍යවරයා විසින් නියම කරන ලද GNT ඖෂධය නිතරම ඔබ ළඟ තබාගත යුතුය. එසේ යළිත් රෝග ලක්ෂණ පහළ වුවහොත් වහාම එම ඖෂධයෙන් පෙත්තක් දිවියට තබාගෙන සහාලේශු ඉරියව්වකින් වැහිරී ගියේ වැදගත්ය. විනාඩි පහක් ගත වන තුරුත් අපහසුතාවය එලෙසම පවතී නම් තවත් GNT පෙත්තක් දිවියට තබාගත යුතුය. එමගින්ද සහනයක් නොලැබුනේ නම් ඇස්ලින් පෙත්තක් හසා කැම සුදුසු අතර හැකි ඉක්මනින් රෝහලක් වෙත රැගෙන යාම සිදු කළ යුතුය.



නියෝමලි අමරසේන මහත්මිය
හෘද රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර රෝහල



இதயம்பேசுகின்றது

அன்பின் சின்னம் இதயம்; உடலின் அசைவியக்கத்திற்கு ஆதாரம் இதயம்; உணர்வுகளின் பிறப்பிடமும் இதயமாகத் தான் கருதப்படுகின்றது. இதயம் என்பதைக் கருப்பொருளாக வைத்து கவிதைகள் முதல், பாடல்கள், திரைப்படங்கள் என்று பல வெளிவந்துவிட்டன; இன்றும் வெளிவந்த வண்ணமுள்ளன. இதயம் இல்லாதவனே என்று விருப்பாதவர்களை கூறுவோம். இதயம் கல்லாகி விட்டது என்று விரகதியின் விளிம்பில் நின்று புலம்புவோம். இவை எல்லாவற்றையும் விட, மருத்துவர் ஸ்தெதஸ்கோப் வைத்து இதயத் தாடிப்பை அறிந்த பின்னரே உடலில் உயிர் உள்ளதா இல்லையா என்பதைத் தெரிவிக்கின்றார். சுருங்கச் சொன்னால் இதயத்தின் இயக்கமே இவ்வுலகில் எமது இருப்பை நிர்ணயிக்கின்றது.

■ மாரடைப்பு என்றால் என்ன, அதன் அறிகுறிகள், மாரடைப்பு வருவதற்கான காரணிகள், ஒருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டால் செய்ய வேண்டியவை, மாரடைப்பிலிருந்து தப்பியவர்கள் பின்பற்ற வேண்டியவை, இவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய விடயங்கள், இதயத்திற்கு நன்மை பயக்கும் உணவு வகைகள், உடற் பயிற்சிகள் பற்றி இக்கட்டுரை விளக்குகின்றது. ஸ்ரீ ஜெயவர்தனபுர பொது வைத்தியசாலையில் பணியாற்றும் இருதய சிகிச்சை நிபுணரான டாக்டர். நியோமலி அமரசேன அவர்களுடனான நேர்காணலை அடிப்படையாகக் கொண்டது இக்கட்டுரை.

மாரடைப்பு என்றால் என்ன?

■ விஞ்ஞான ரீதியாக விளக்கமளித்தால் உடலின் இயக்கத்திற்கு வேண்டிய குருதியை வழங்கும் பம்பி போன்று செயற்படுவது இதயம். 'லப்டப்' என்ற சத்தத்துடன் சுருங்கி விரியும் நான்கு அறைகளைக் கொண்ட இத்தசைத் தொகுதியின் இயக்கத்திற்கு வேண்டிய குருதியை அதன் மீது பரவிச் செல்லும் இருதய நாடிகள் வழங்குகின்றன. இந்தக் குழாய்களில் பல்வேறு காரணிகளினால் இரத்த ஓட்டம் தடைப்படக்கூடும். அவ்வாறு இரத்த ஓட்டம் தடைப்படும்போது இதயத்தின் இயக்கமும் தடைப்படுகின்றது. இதனையே நாம் சாதாரண வழக்கில் 'மாரடைப்பு' என்கின்றோம். மாரடைப்பு ஏற்பட்டால் ஒருவர் இறந்துவிடுவார் என்ற கட்டாயமில்லை. நவீன மருத்துவ உலகில் தொழினுட்பக் கண்டுபிடிப்புகளின் உதவியால் இருதயமாற்று சத்திர சிகிச்சை கூட சாதாரணமான விடயமாக இன்று மாறியுள்ளது.

■ முன்பெல்லாம் வயதானவர்களுக்கு மட்டுமே மாரடைப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்கள் காணப்பட்டன. ஆனால் இன்று நடுத்தர வயதினர் மற்றும் இளவயதினர் கூட மாரடைப்பின் தாக்கத்திற்கு உட்படுவதை கேள்விப்படுகின்றோம். பெற்றோர்கள் 70 முதல் 80 வயதுவரை தேக ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்தாலும் அவர்களின் பிள்ளைகள் தமது நடுத்தர வயதிலேயே மாரடைப்பினால் மரணத்தைத் தழுவும் சந்தர்ப்பங்கள் இன்று அதிகமாயுள்ளன.





மாரடைப்பு வருவதற்கான காரணங்கள்

■ நாகரிக வளர்ச்சியும், வாழ்வியல் மாற்றங்களும் எமது உடலின் சமநிலையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. செயற்கை இரசாயன மூலங்களின் ஊடுருவலினால் எமது உள்நுழைப்புகளின் வழமையான செயற்பாடுகள் திசைதிருப்பப்படுகின்றன. இதனால் உருவாகும் சில பக்க விளைவுகளே மாரடைப்பு உருவாகக் காரணம் என்று பொதுவாகக் கூறலாம். உதாரணமாக உயர் இரத்த அழுத்தம், இரத்தத்தில் அதிகளவான கொலஸ்டிரோல், புகைபிடித்தல், நீரிழிவு மற்றும் அதிக உடற்பருமன் போன்ற பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கு மாரடைப்பு வருவதற்கான சாத்தியங்கள் அதிகம். அதிலும் இவர்களின் பெற்றோர்கள் மாரடைப்பின் தாக்கத்துக்கு உட்பட்டிருந்தால் தமது ஆரோக்கியத்தில் இவர்கள் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

■ 'MRFIT' எனப்படும் பரிசோதனை மூலமாக மாரடைப்பு வருவதற்கான ஆபத்தின் அளவை இவர்கள் அறிந்து கொள்ள முடியும். ஆனாலும் இந்தப் பரிசோதனைகள் மூலம் அளவிட முடியாத ஒரு காரணியும் உள்ளது, அது மனஅழுத்தம். மன அழுத்தத்தினால் மாரடைப்பின் தாக்கத்திற்கு உட்படுபவர்களே இன்றைய தினத்தில் அதிகமாக உள்ளதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

மாரடைப்பின் அறிகுறிகள்

■ வயதான ஒருவர் மாடிப்படி ஏறும்பொழுது நெஞ்சு வலிக்கின்றது என்று முறையிட்டால் உடனே நாம் மருத்துவரிடம் கூட்டிச் சென்று வேண்டிய பரிசோதனைகள் அனைத்தையும் எடுத்து விடுவோம். இவ்வாறு கடினமான வேலைகளைச் செய்யும் பொழுது ஏற்படும் இடது பக்க நெஞ்சுவலி, கழுத்துவலி, கைவலி மட்டுமன்றி எமது வயிற்றுப் புறத்தின் மேற்பகுதியில்

பிரிமென்கட்டுக்குக் கீழே வலியிருந்தாலும் நாம் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் இவ்வலிகள் மாரடைப்பிற்கான அறிகுறிகளாக இருக்கலாம். ஓய்வாக இருக்கும்பொழுது வலியின் பாதிப்பு தெரியாது. இத்தகைய வலி 'அன்ளுனா' (Angina) என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இதிலும் பல ரகம் உண்டு. சிலர் அரை கிலோ மீற்றர் தூரம் வரை சாதாரணமாக நடந்து விட்டு சில அடிகள் எடுத்து வைக்க அவதிப்படுவர். இது ஆபத்தான சமிக்ஞை. சிலவேளைகளில் இந்த வலிகள் தாடை, காது போன்ற பகுதிகளுக்கும் பரவுவதுடன் அதிகமான வியர்வையும் சுரக்கும். ஆகவே காரணம் இல்லாமல் மேற்குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் வலி ஏற்படும்பொழுது தாமதிக்காமல் ஒரு இருதய நிபுணரை அணுகி உங்களைப் பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

■ நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுக்கு எந்தவித அறிகுறியும் இல்லாமலே மாரடைப்பு ஏற்பட்டு விடுகின்றது. இருந்தபோதிலும் எந்தவித அறிகுறிகளோ அல்லது இருதய நோய்களோ இல்லாதவர்களும் திடீரென மாரடைப்பு ஏற்பட்டு அகால மரணம் அடைகின்றனர். இவர்களின் இருதய நாடிகளில் மென்மையான கொலஸ்டிரோல் படிவுகள் முக்கியமான இடங்களில் காணப்பட்டிருக்கும். திடீரென இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்பொழுது இந்தப் படிவுகள் உடைத்து விடுகின்றன. உடற்பயிற்சி செய்கின்றோம் என்று சிலர் சடுதியாக ஜிம்முகுச் சென்று முதல் நாளே 30 நிமிடங்கள் வரை கடினமான பயிற்சிகளைச் செய்கின்றனர். இது மிகவும் பாரதூரமானது. சடுதியாக அதிகரிக்கும் இரத்த அழுத்தம் பாரதூரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

மாரடைப்பினைக் கண்டறியும் பரிசோதனைகளும் சிகிச்சை முறைகளும்

■ முன்பு தெரிவிக்கப்பட்ட பிரச்சினைகளில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட



இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்டிரோல், புகைபிடித்தல், நீரிழிவு, அதிக உடற்பருமன் போன்றவை மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான பொதுவான காரணங்கள். இன்று மனஅழுத்தத்தினாலும் மாரடைப்பின் தாக்கத்திற்கு இளவயதினர் உட்படுகின்றனர்.



ஆபத்துள்ளவர்கள் தமது கொலஸ்டிரோல் மட்டம், இரத்த அழுத்த மட்டம், நீரிழிவின் பாதிப்பு ஆகியவற்றுக்கான பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு அவற்றைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். முக்கியமாக உடல் எண்பைத் தவறாமல் கண்காணித்து தீவிர உணவுக் கட்டுப்பாட்டைப் பின்பற்ற வேண்டும். சிலருக்கு நுணுக்கமான பரிசோதனைகள் தேவைப்படும். உடற்பயிற்சி கூடங்களில் காணப்படும் 'டிரெட்மில்' (Treadmill) எனப்படும் இயந்திரத்தின் மீது இவர்களை நடக்க விட்டு ஈசுஜி பரிசோதனை மேற்கொள்வர். இதன் மூலம் நோயாளியிடம் உள்ள மேலதிக சிக்கல்களை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

■ அடுத்த கட்டப் பரிசோதனையாக 'அஞ்சியோகிராம்' (Angiogram) மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இதன் மூலம் இரத்த நாடிகள் சுருக்கம் அடைந்திருப்பது கண்டறியப்படும். இங்கு இரத்தக் குழாயில் நிறமான பொருள் ஒன்று ஊசி மூலம் உட்செலுத்தப்பட்டு படம் எடுக்கப்படுகின்றது. பரிசோதனைப் பெறுபேறுகளின் அடிப்படையில் பொருத்தமான சிகிச்சை முறைகளும் மருந்துகளும் வழங்கப்படும். பொதுவான சிகிச்சையாக 'அஞ்சியோபிளாஸ்டி' (Angioplasty) விளங்குகின்றது. இதன் போது பலான் போன்று விரியத்தக்க வயர் ஒன்று உட்செலுத்தப்பட்டு இரத்தக் குழாய்

விரிவடையச் செய்யப்படுகின்றது. இதன் மூலம் இதயத்திற்கு இரத்த ஓட்டம் சீரான வேகத்தில் கிடைக்கச் செய்யப்படுகின்றது.

■ சில சந்தர்ப்பங்களில் இரத்தக் குழாயின் பெருமளவான பாகத்தைக் கொலஸ்டிரோல் படிவுகள் அடைத்திருக்குமானால் அதற்கு மாற்றுத் தீர்வு 'பைபாஸ் சேர்ஜரி' (Bypass Surgery) என்று பொதுவாக அறியப்படும் இருதய நரம்பு மாற்று சிகிச்சை ஆகும். நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுக்கு குறிப்பாக பல அடைப்புகள் காணப்படுபவர்களுக்கு இதவே மாற்றுத் தெரிவாகின்றது. அதாவது பாதிக்கப்பட்ட இரத்த நாடிக் குழாய் பதிலாக உடலின் வேறு பாகத்திலிருந்து நாடி வெட்டி எடுக்கப்பட்டு பொருத்தப்படுவதன் மூலம் இருதயதசைக்குப் புதிய நாடியின் ஊடாகக் குருதி வழங்கப்படுகின்றது.

■ இவ்வாறான சிகிச்சை மேற்கொள்வதனால் எதிர்காலத்தில் அடைப்புகள் ஏற்படுவது தடுக்கப்படும் என்ற எந்தவொரு உத்தரவாதமும்

பட்சத்தில் ஒரு அஸ்பிரின் குளிசை உட்கொள்வது இதயக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதைப் பின்போடும். எது எவ்வாறாயினும் அவஸ்தைப்படும் நோயாளியை முடிந்தளவு விரைவாக மருத்துவமனைக்குக் கூட்டிச் செல்ல வேண்டும். குறைந்த பட்சம் 4-6 மணித்தியாலங்களில் மருத்துவ உதவியை நாடுபவர்களை மாரடைப்பின் தாக்கத்திலிருந்து நிச்சயம் காப்பாற்ற முடியும்.

மாரடைப்பைத் தடுக்கும் வளமான வாழ்க்கை முறைகள்

■ வெள்ளம் வருமுன்னே அணைகட்ட வேண்டும் என்ற பழமொழியை நினைவுக்குக் கொண்டு வருவதே இதற்கு சுருக்கமான விடை. ஒரு ஆபத்திலிருந்து எம்மைக் காப்பாற்ற வேண்டுமானால் அவ் ஆபத்தைப் பற்றி தெளிவான அறிவைக் கொண்டிருப்பதன் மூலமே அதனை நாம் முறியடிக்க முடியும். அவ்வாறே மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் எதுவானாலும் எமது உணவுப் பழக்க வழக்கங்களினாலேயே உருவாகின்றன. தற்காலத்தில் நாவுக்கு கவையான உணவுகளையே பெருமளவானோர் விரும்புகின்றனர். அதில் உள்ளடங்கியுள்ள சக்திப் பெறுமானங்கள் பெரும்பாலும் கவனிக்கப்படுவதில்லை. இறைச்சிக் கொழுப்புகள், சீனி வகைகள், அதிகளவான உப்பு, உறைப்பு, புளி ஆகியவற்றை எமது உணவில் கூடுமானளவு குறைப்பது நல்லது. புகை பிடிப்பது எமது உயிருக்கு நாமே எமனாவதற்கு சமனானது. மதுபானத்தை மிகக் கட்டுப்பாட்டுடன் உட்கொள்ள வேண்டும். ஒமேகா3 (Omega3) எனப்படும் கொழுப்பமிலம் இரத்தத்தில் கெட்ட கொலஸ்டிரோலின்

அளவைக் குறைக்க உதவுவதுடன் இதயத் தசைகளுக்கும் சிறந்தது. மக்கரல், சமன், ரியூனா உள்ளிட்ட மீன் வகைகளிலும் அனைத்து விதமான விதைகள், பயறு வகைகள், மாம்பழம், வாழைப்பழம், அவகாடோ போன்ற பழங்களிலும் இது காணப்படுகின்றது.

■ நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மாரடைப்பு வருதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் ஏனையவர்களை விட மும்மடங்கு அதிகம் என்பதால் தீவிர கட்டுப்பாடு அவசியம். தவிடு, நார்ப் பொருள் கொண்ட உணவுகள், பச்சைக் காய்கறிகள், பழங்கள் ஆகியவற்றை அதிகம் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பொரித்த சிற்றுண்டி உணவுகள், பேஸ்டரி வகைகள், கேக் வகைகள் மற்றும் விலங்குக் கொழுப்புகளில் காணப்படும் கொழுப்பமிலங்கள் இரத்தத்தில் உள்ள கெட்ட கொலஸ்டிரோலின் அளவை அதிகரிக்கக் கூடியவை. இதனால் அவற்றை அதிகம் உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

■ இவற்றுடன் முக்கியமாக நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய இன்னொரு விடயம், உடற்பயிற்சி. காலை, மாலை வேளைகளில் மூச்சு வாங்க நீண்ட தூரம் நடைப்பயிற்சி செய்வது எம்மை எல்லாவிதப் பிணிகளிலிருந்தும் விடுவிக் கக்கூடியது. இரத்தோட்டம் சீராக அதிகரிக்கும்போது இதயத்திற்கு கிடைக்கும் ஓட்சிசன் அளவும் அதிகரிக்கும். என்னதான் உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடித்தாலும் உடற்பயிற்சியால் மட்டுமே எமது உடல் எடையைப் பேண முடியும். யோகாசனங்கள், மூச்சுப் பயிற்சிகள் போன்றவை இதயத் தசைகளை வலுவடையச் செய்யக்கூடியன. இவை உடலை மட்டுமன்றி உள்ளத்தைக் கூட சமநிலையில் பேண உதவக் கூடியன.

ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம், தவறாத உடற்பயிற்சி, கிரமமான மருத்துவப் பரிசோதனை உங்களை மாரடைப்பின் தாக்கத்திலிருந்து இலகுவாகக் காப்பாற்றும். இதைவிட மனதில் நேரான சிந்தனைகளும் நம்பிக்கையும் இருந்தால் நீங்களும் மார்க்கண்டேயனே!

இல்லை. இவர்களுக்கு அடைப்புகள் உருவாவதைத் தடுக்கக் கூடிய மருந்து வகைகள் மருத்துவரால் வழங்கப்படும். ஜிரினன் (GTN) குளிசை இதில் முக்கியமானது. நோயுள்ளவர் ஒருவருக்குத் தாங்க முடியாத நெஞ்சு வலி (அன்னொனா உட்பட) வந்து மூச்சு எடுக்கக் கஷ்டப்படும்பொழுது இந்தக் குளிசையை நோயாளியின் நாக்கின் கீழ் சில நிமிடங்கள் வரை வைக்க வேண்டும். இக்குளிசை தடைப்பட்ட ஓட்சிசனை இதயத்திற்கு வழங்கும். இதைவிட இவர்கள் எப்பொழுதும் தம்முடன் அஸ்பிரின் வைத்திருப்பது நன்று. ஜிரினன் குளிசை பாவித்தும் வலி நிற்காத

■ சீரான சிந்தனைகள் நீடித்த ஆயுளின் நண்பன் ■

மாரடைப்பின் ஆபத்து உடையவர்கள் தாம் எப்பொழுதும் இறந்து விடுவோம் என்று பயம் கொள்ள வேண்டியதில்லை. நாம் மேலே சொன்னவற்றை இலகுவாகப் பின்பற்றினாலே போதும். கவலை, பயம் போன்ற உணர்வுகளின் பாதிப்புக்கு உட்படாதவர்கள் மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடுகின்றார்கள். எதனையும் என்னால் சாதிக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையும் உத்வேகமும் கொண்டிருப்பவர்களை இதய நோய்களோ மாரடைப்போ நெருங்குவதில்லை. வாழ்வில் எமது இலக்குகளை அடைவதற்கு முதலில் நாம் எம்மைக் காதலிக்க வேண்டும் அதற்கு எம்மிடம் ஆரோக்கியமான இதயம் இருக்க வேண்டும். ஆரோக்கியமான இதயத்தில் தெளிவான சிந்தனைகள் பிறப்பெடுக்கும்.

பிற்கென்ன! உலகமே உங்கள் கையில் வசப்படும்!



What do you want to do with your life?" That's a tough question and one that many teenagers and their families grapple with. With a bewilderingly large number of career choices to choose from, the average teenager can understandably feel lost when trying to decide on a future career.

Perhaps the most important step for a teenager who is trying to decide on a career, is to first identify where his or her interests and abilities lie. Career guidance is still a new concept in Sri Lanka with many young people simply encouraged to follow traditional career paths such as medicine, law or engineering.

However there are signs that this is changing. A recent step in this direction is the trend of conducting career guidance sessions at schools. These sessions are mainly aimed at Advanced Level students.

Many career guidance sessions take an innovative approach by using the students' interests to identify possible

career paths. One such approach is to give students a career guidance form and ask them to select their preferences in relation to activities as well as academic studies. For example a student will be asked to choose whether he or she prefers catching fish or taking photographs. Or whether he or she prefers gardening or typing. In the academic studies section, students are asked to choose between subjects such as music and biology or history and geography. Marks are given for each preference and according to their selection, the student is directed towards a career in one of the categories; outdoor, practical, scientific, creative, business, clerical or public relations.

Identifying interests is the first step, but where does a teenager go from there? Surviving in the job market is not easy and many young people are unaware of how they can successfully translate their interests into a career. The next step is for a student to identify a career in the field that interests him or her. For example a student who has scored high in the scientific category may choose to pursue a degree in a scientific field such as chemistry, biology, agriculture or medicine. Another student who has scored high in the creative category may consider entering a field such as architecture.

It's also important for young people to realise that nowadays flexibility exists in approaching a career. Unlike in the past, the traditional path of excelling at the Advanced Level examination, does not always have to be followed in order to obtain higher qualifications, especially in fields such as engineering, multimedia or information technology. Many institutions offer preliminary certificate or diploma level courses, which, if successfully completed, allow the student to study further for degree level qualifications. Many institutions also cater to working students and work experience is often taken into consideration when admitting students. Extra curricular activities are also

important. For example many overseas universities consider a student's abilities outside the classroom as well as test results when admitting in students. The important fact is that a young person should not focus solely on exam results alone, many alternative paths now exist on the journey towards the career of one's dreams.

It's easy for young people to feel lost because they often lack knowledge of the job opportunities available. This is where talking to others can help. Teachers and family members can often give useful advice. A good strategy is to consult someone who is working in the field that the teenager wishes to join. Asking how they achieved their career goals, what qualifications they obtained and the challenges and rewards of their job is a good way of getting a 'feel' for the chosen profession. Many educational institutes also have career guidance officers who can meet with young people and offer guidance on selecting suitable qualifications.

Any young person who wishes to enter the job market should also acquire certain skills, which will help them to get a job, regardless of career choice. Many Sri Lankan students are highly educated but are unused to successfully presenting the knowledge that they have. Students need to be able to prepare a CV and covering letter and should be able to prepare for and face a job interview with confidence. A good way for teenagers to acquire these skills is to participate in activities such as group presentations at school to improve their speaking skills and build their confidence.

Deciding on a career is not an easy task. It's an important step in a young person's life, which requires much thought. But with some research, advice, and careful thought, it can also be an exciting chance for a teenager to plan for a challenging new phase of life.

Resource person; Yamuna Manathunga, Lecturer in career guidance and education, University of Vocational Training.

It's also important for
young people to realise that
nowadays **flexibility**
exists in approaching
a career.



Comfort & freedom IN RETIREMENT

For many of us, our chosen professions sustain our daily lives and therefore give us a sense of independence, purpose and the valuable opportunity to do the work we love and enjoy. However, there are those overwhelming spells when we find ourselves daydreaming of being comfortably retired and never having to work another day of our lives.

Retirement is that period when finally all your time is yours to do as you please with, whether it is holidaying in Singapore, dining out at trendy restaurants, enjoying a round of golf, taking up your favourite hobby full-time or spending time with your grandchildren. Essentially, retirement should allow you to continue enjoying the independence and security you are accustomed to, sans the stress that is involved in a working lifestyle.

Sri Lanka has one of the fastest growing ageing populations in Asia. The population over 60 years of age is expected to double in less than 20 years. Usually, only five percent of people live comfortably after retirement. However, beginning to plan for your retirement well in advance will enable you to sustain your independence and security, which will allow you to arrange for your children's education and marriage, treat your grandkids as well as indulge yourself in the way you truly deserve.

Planning for the future is essential if you would rather not depend on anyone but yourself for your needs. This independence will in turn give you a sense of freedom to live your life on your own terms. Certain assets like land or houses may seem like secure resources to fall back on, but the fact is that unless these assets are liquidated they will be of little use in creating the lifestyle you want or in the event of an emergency, such as illness. This is why it is best to begin planning for the future as early as possible. Retirement will then be a relaxing refuge rather than an unpleasant shock.

The seemingly complex nature of several pension schemes makes choosing the right plan a tedious process for many young people. So much so, that preparing for retirement is postponed by many. With AVIVA NDB Pensions however, you can choose for yourself when you want to retire, how much you will need as a monthly pension and how long you will need

that pension for. Thereafter, you decide on how to invest your funds depending on your policy term and risk appetite.

There are four different Investment Strategies and three investment-linked funds. The investment-linked funds are the Secure Fund, in which a higher proportion in debt securities with a lower exposure to equities provides progressive returns; the Balanced Fund, in which investment in both debt and equity provides a good balance between risk and return; and the Growth Fund, which gives high capital growth by investing a higher proportion in the equity market.

The essence of Pensions at AVIVA NDB is that it allows you to create a pension plan that will help you realise your own, specific vision for your life during your retirement years. Imagine; travelling the world, playing your favourite sport, spending time with your grandkids, catching up with friends or even owning a holiday home on a private beach could be your happy reality.

නිදහස් සැහසුම් විශ්‍රාම දිවියකට

අප බොහෝ දෙනෙකු විසින් තෝරාගෙන ඇති වෘත්තීය අපගේ ඵලදායී ජීවිතයට අවැසි අවශ්‍යතාවයන් සපුරාලීමට සමත්ය. එමගින් අපට මහත් නිදහසක් ලබාදෙන අතරම අපගේ බලාපොරොත්තු සඵල කරගනිමින් අප ආශා කරන පරිදි ජීවිතය සතුටින් ගෙවන්නට අවස්ථාව උදකර දෙයි. කෙසේ වෙතත් මේ සියලු කාර්යයන්ගෙන් මිදී සැනසීමට විශ්‍රාම ගෙන, වැඩ රාජකාරිවලින් තොරව නිදහසින් ජීවත්වන දවසක් ගැන අප සැමගේම සිතේ සිහිනයක් පවතී.

ඔබේ දිවියට පළාඹෙන විශ්‍රාම සමය සැබවින්ම ඔබේ සතුට වෙනුවෙන් වෙන්කළ යුතු කාලයකි. එය විදේශීය විනෝද වාරිකාවක, යෙදීම, ඔබේ විනෝදාංශය සඳහා කාලය කැපකිරීම හෝ ඔබේ ජීවිතයේ ඔබ වඩාත්ම මුසු කරන කරුණු පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම විය හැකිය. එනම් ඔබේ විශ්‍රාම සමයේදී කාර්ය බහුල ජීවන රටාවක් තුළ ඔබ මුහුණ දුන්

ශ්‍රී ලංකාව, ආසියාවේ
 වඩාත්ම වේගයෙන් වයස්ගත
 වන ජනගහනයන් සිටින
 රටවල් අතරින් එකකි.
 වයස අවුරුදු 60ට වැඩි
 පිරිස අවුරුදු 20කට වඩා
 අඩු කාලයකදී දෙගුණයක්
 වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ.
 සාමාන්‍යයෙන් විශ්‍රාම යෑමෙන්
 පසු නම දිවිය සැනසීමෙන්
 ගත කිරීමේ වාසනාව
 උදා කරගන්නේ 5%ක
 පිරිසක් පමණි.



ආතතියෙන් තොරව කිඳුගස් හා සුරක්ෂිත දිවියක් සතුටින් ගත කිරීම අත්‍යවශ්‍යය.

ශ්‍රී ලංකාව, ආසියාවේ වඩාත්ම වේගයෙන් වයස්ගත වන ජනගහනයන් සිටින රටවල් අතරින් එකකි වයස අවුරුදු 60ට වැඩි පිරිස අවුරුදු 20කට වඩා අඩු කාලයකදී දෙගුණයක් වනු ඇතැයි අපේක්ෂා කෙරේ. (ලෝක බැංකු වාර්තාව 2008). සාමාන්‍යයෙන් විශ්‍රාම යෑමෙන් පසු නම දිවිය සැනසීමෙන් ගත කිරීමේ වාසනාව උදා කරගන්නේ 5%ක පිරිසක් පමණි. එහෙත් ඔබේ විශ්‍රාම දිවිය ගැන කල් ඇතුළු සැලසුම් කරන්නට ඔබ පෙළඹෙන්නේ නම්, ඔබේ සැදූ සමයේ ස්වාධීන හා සුරක්ෂිත ඔබ තහවුරු කරගැනීමටත් ඔබේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු විවාහයන් ආදිය නිසි ලෙස සිදු කිරීමටත් ඔබේ මුහුණු මිනිබිරියන්ට හොඳින් සලකන්නට පමණක් නොව ඔබේ පිටිවනය පිළිබඳ තැබූ සියලු අපේක්ෂාවන් සතුටින් ඉටු කරගන්නටත් ඔබට හැකිවනු ඇත.

ඔබේ අවශ්‍යතාවයන් සඳහා කිසිවෙකු මග යැපෙන්නට සිදු නොවන්නට නම් අනාගතය පිළිබඳව වර්තමානයේ සිටම සැලසුම් කිරීම ඉතාමත්ම වැදගත්ය. ඔබේ පිටිවනය ඔබට අවැසි පරිදි ගෙවන්නට මෙම ස්වාධීනත්වය මගින් නිඳුගස් ගෙන දෙනු ඇත. ඉඩකඩම හෝ ගෙවල් දෙරවල් වැනි දේපළ සුරක්ෂිත සම්පත් ලෙස පෙනුණද, එම වත්කම් මුදල් බවට පත් කරගන්නා තුරු ලෙඛික උකස් වැනි හදිසි ආපදා හේතුවකදී

ඔබේ පිළිගත රටාවට එයින් ලැබෙන දායකත්වය අල්පය. අපට හැකිතාක් ඉක්මනින් අනාගතය පිළිබඳ සැලසුම් කිරීම බොහෝ සෙයින්ම අවශ්‍ය වන්නේ එහිසාය එවිට ඔබේ විශ්‍රාමය ඔබට විවේක සුවයෙන් පරිපූර්ණ සහනදැයි හෝරාවක් මිස සිත කළඹවන කම්පනයට කාරණයක් නොවනු ඇත.

බොහෝ විශ්‍රාම වැටුප් ක්‍රමයන් තුළ දක්නට ලැබෙන්නේ සංකීර්ණ ස්වභාවයකි. මේ හේතුවය තුළ නිවැරදි සැලැස්මක් සහිත විශ්‍රාම වැටුප් ක්‍රමයක් තෝරා ගැනීම තාරාණ්‍යයේ පසුවන බොහෝ දෙනා වෙහෙසකර කටයුත්තක් යැයි විශ්වාස කරයි. ඒ නිසාම විශ්‍රාම දිවිය පිළිබඳ සැලසුම් කිරීම බොහෝ දෙනා විසින් බොහෝවිට නොදැනුවත්වම කල්දැමීමට පෙළඹේ. කෙසේ නමුත් AVIVA NDB විශ්‍රාම වැටුප් ක්‍රමයන් සමඟ ඔබ විශ්‍රාම ගත යුත්තේ කවදා යන්න, ඔබට කොපමණ මුදලක් විශ්‍රාම වැටුප ලෙස අවශ්‍යද? එපමණක් නොවෙයි. කොපමණ කලක් ඔබට විශ්‍රාම වැටුප අවශ්‍යද යන්න, ඔබටම තෝරාගත හැකිය. අනතුරුව මුදල් ආයෝජනය කළ යුත්තේ කෙසේද යන්න, ඔබේ විශ්‍රාම සැලසුමේ කාලසීමාව සහ ඔබේ තැමැත්ත අනුව තීරණය කිරීමේ නිඳුගස ඇත.

මෙම සැලසුමේදී ඔබේ වාරික ආයෝජනය කිරීමට ආයෝජන ක්‍රමෝපායන් ගනරක් සැලසෙන අතර ඒ හරහා ආයෝජන

අරමුදල් තුනක් ඔස්සේ කොටස් වෙළඳපොළේ සිටි ණය සුරැකුම්පත් දක්වා වූ පරාසයක් තුළ ආයෝජනය කිරීමට අවස්ථාව ඔබට සැලසෙනු ඇත.

Secure අරමුදල: ඔබගේ අරමුදලෙන් වැඩි කොටසක් ණය සුරැකුම්පත් තුළ ආයෝජනය කෙරෙන අතර සුළු කොටසක් කොටස් වෙළඳපොළේ ආයෝජනය කෙරේ.

Balanced අරමුදල: ඔබගේ අරමුදලෙන් ණය සුරැකුම්පත් තුළ හා කොටස් වෙළඳපොළේ තුලනාත්මකව ආයෝජනය කෙරේ.

Growth අරමුදල: ඔබගේ අරමුදලෙන් වැඩි කොටසක් කොටස් වෙළඳපොළේ ආයෝජනය කෙරෙන බැවින් වැඩි වර්ධනයක් අපේක්ෂිතයි.

AVIVA NDB විශ්‍රාම සැලසුමේ ඇති වටිනාකම වන්නේ ඔබේ විශ්‍රාම පිටිවනය පිළිබඳ අනන්‍ය වූ දැක්මක් සහිත විශ්‍රාම වැටුප් සැලසුමක් නිර්මාණය කරගැනීමට ඉඩ සලසන සංකල්පයක් වීමයි. මොහොතක් සිතන්න. ලෝකය පුරා සංචාරයක යෙදීම, ඔබ කැමතිම ක්‍රීඩාවේ යෙදීම, ඔබේ මුහුණු මිනිබිරියන් සමඟ කාලය ගත කිරීම, මතුරු මිතුරියන්ට සම්පවීම එසේත් නොමැති නම් වෙරළාලින සුන්දර නිවාඩු නිකේතනයක සුද්ගලිකව කාලය ගත කිරීම. අදම ඔබත් අනාගතය පිළිබඳ නිසි ලෙස සැලසුම් කරන්නේ නම් ඔබේ ඒ සතුට හෙට සැබෑවක් කරගත හැකිය.

ஓய்விற்கோர் சிறந்த வழி

ஓய்வுக் காலம் என்பது உங்களுடைய நேரத்தை நீங்கள் விரும்பியவாறு கழிக்கும் காலப்பகுதி. வெளியூருக்கு விடுமுறையில் செல்வது, அல்லது உங்கள் பேரக்குழந்தைகளுடன் கொஞ்சி விளையாடுவது எதுவாக இருந்தாலும் உங்கள் இளமைக் காலத்தில் விரும்பிய அனைத்தையும் நிறைவேற்றுவதற்கு உரிய காலம் நீங்கள் ஓய்வு பெற்றதன் பின்னரே கனிகின்றது.

ஆசியாவில் வயது முதிர்ந்தவர்கள் அதிகரித்துச் செல்லும் நாடுகளில் இலங்கையும் ஒன்றாகும். 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட முதியவர்களின் எண்ணிக்கை அடுத்த 20 வருடங்களில் இரண்டு மடங்காக அதிகரிக்கும் என்றும் எதிர்வு கூறப்பட்டுள்ளது. சாதாரணமாக 5 வீதமான மக்களே இளைப்பாறிய பின்னர் வசதியான வாழ்க்கையை வாழ்கின்றனர். உங்கள் ஓய்வுகாலம் பற்றி முன்னதாகவே திட்டமிடுவதன் மூலம் உங்களின் சுதந்திரத்தையும் பாதுகாப்பையும் தொடர்ந்தும் தக்கவைத்துக் கொள்ள முடியும். உங்கள் பிள்ளைகளின் மேற்படிப்பு; திருமண வாழ்க்கை ஆகியவற்றை ஓய்வாகத் திட்டமிட முடியும். பேரக் குழந்தைகளுடன் சந்தோஷமாகப் பொழுதைக் கழிக்கவும் நீங்கள் விரும்பிய விதத்தில் உங்களைப் பேணிக் கொள்ளவும் ஓய்வுக் காலம் உதவும்.

உங்கள் தேவைகளை நீங்களே பூர்த்தி செய்வதாக இருந்தால், எதிர்காலத்தை சிறந்த முறையில் திட்டமிடுவது முக்கியமானது. நீங்கள் திட்டமிட்ட வகையில் உங்கள் வாழ்க்கையை வாழும் சுதந்திரத்தை இது வழங்குகின்றது. காணி, வீடு போன்ற சொத்துகள் பிற்பட்ட காலத்தில்

தங்கியிருக்கக்கூடிய சொத்துக்களாக இருந்தாலும், சுகவீனம் போன்ற அவசர நேரத்தில் வேண்டிய பண உதவியை அல்லது நாளாந்த வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பணத்தை இவை உடனும் வழங்கப் போவதில்லை. இதனால்தான் எதிர்காலம் பற்றிய திட்டமிடலை முடிந்தளவு விரைவாக மேற்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் நீங்கள் உண்மையாக எதிர்பார்க்கும் அமைதியான ஓய்வுக் காலத்தை உறுதி செய்து கொள்ள முடியும்.

தற்போது சிக்கல் மிக்கதாகத் தோன்றும் பல ஓய்வுதியத் திட்டங்கள் காணப்படுவதால் இளைஞர்கள் பொருத்தமான திட்டத்தைத் தெரிவு செய்வதற்கு மிகவும் பிரயத்தனம் செய்ய வேண்டியுள்ளது. இதனால் ஓய்வுக்காலம் பற்றிய திட்டமிடலைப் பல இளைஞர்கள் பிற்போட்டு வருகின்றார்கள். AVIVA NDB ஓய்வுதியத் திட்டமானது

திட்டங்கள் உள்ளன. முதலீட்டுடன் தொடர்புடைய மூன்று நிதியங்கள் கீழ்க் குறிப்பிட்டவாறு Secure நிதியத்தில் (Secure Fund) கூடிய விகிதமுள்ள கடன் பிணைகள் குறைவான வெளிப்பாட்டுத் தன்மை கொண்ட முதலீடுகளுக்கு அதிக வருமானத்தை தரக்கூடியனவாக உள்ளன.

Balanced நிதியத்தில் (Balanced Fund) கடனாகவும் மூலதனமாகவும் முதலீடு செய்யப்படும் பணம் ஆபத்து மற்றும் வருமானம் ஆகிய இரண்டிலும் சமமான பெறுபேறுகளைக் குறிக்கின்றது.

Growth நிதியமானது (Growth Fund) மூலதனச் சந்தையில் அதிகமான பணத்தை முதலீடு செய்வதன் மூலம் மூலதனத்தில் அதிக வளர்ச்சி கிட்டுவதைக் குறிக்கின்றது.

AVIVA NDBயின் முக்கிய அம்சம் என்னவெனில் ஓய்வுக் காலத்தில் உங்களின் சொந்த வாழ்க்கை முறையை

உங்கள் இளமைக் காலத்தில் விரும்பிய அனைத்தையும் நிறைவேற்றுவதற்கு உரிய காலம் நீங்கள் ஓய்வு பெற்றதன் பின்னரே கனிகின்றது.

நீங்கள் விரும்பிய நேரத்தில் ஓய்வு பெறுவதற்காக வசதி வழங்குகின்றது. மாதம் ஒன்றுக்கு உங்களுக்கு வேண்டிய தொகை, எவ்வளவு காலத்துக்கு அந்தக் கொடுப்பனவு தேவை போன்றவற்றை நீங்கள் தீர்மானித்ததும் காப்புறுதி திட்ட காலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு உங்கள் பணத்தை எவ்வாறு முதலீடு செய்வது என்று திட்டமிட முடியும்.

இத்திட்டத்தின் கீழ், உங்களது ஓய்வுதிய நிதியத்தை முதலீடு செய்வதற்கான நான்கு முதலீட்டுத்

நீங்கள் தீர்மானிக்கும் விதத்துக்கேற்ப விருப்பமான ஓய்வுதியத் திட்டத்தை நீங்களே உருவாக்க முடியும். உலகம் முழுவதையும் சுற்றி வருதல், மனதுக்குப் பிடித்தமான விளையாட்டில் ஈடுபடுதல், பேரக்குழந்தைகளுடன் கொஞ்சி விளையாடுவது, பழைய நண்பர்களுடன் நேரம் செலவிடுவது, கடற்கரைச் சுற்றுலா விடுதி ஒன்றில் உங்கள் விடுமுறையைக் கழிப்பது போன்றவை உங்களுக்கு அப்போது மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடியவைதானே!



Here are 7 techniques to raising a well-balanced child with sound self-esteem, through love and positive reinforcement.

7 Secrets

on how to raise a happy child



Way too often, we as parents impose our unfulfilled dreams on our offspring; we envision our children leading successful lives practicing the proverbial and stereotypical professions considered the pinnacle of educational success. But on the journey there, are our children pushed, prodded and coerced into these roles and if they don't achieve them, what are the repercussions to their self-esteem? Countless articles have been written on how to raise children who are brighter, better and successful. But as parents we need to ask ourselves the soul-searching question – "In our bid to make our children the best they can be, have we taken into account their happiness and emotional well-being?"

There is nothing more priceless and confidence-building than a happy childhood. So before you picture your child all grown up, saving someone's life in an operating theatre, finding the cure for cancer or winning the Nobel Prize, ensure that your child is simply happy. Here are some straightforward and not so straightforward techniques that can

help you create a happy environment in which your child can blossom into a confident and happy individual. After all, as parents we hold our children's lives and fragile self-esteem in our hands. We have the power to shape and guide them. But if we don't do it right, we will never get a second chance. Read on for 7 techniques to raise a happier child.

TECHNIQUE # 1 DO THINGS THAT BUILD YOUR OWN HAPPINESS

It's no surprise that, happy parents generally have happy kids. Children are like sponges. They absorb everything around them, including our own moods. Research has shown that children of depressed parents have the propensity for twice the average rate of depression. To ensure your child's emotional health, look into yours. Create pockets of time for doing things you love, be it reading or swimming. Make sure you have time to relax and most importantly spend time with your spouse, nurturing the love and closeness of your marriage.

If parents have a stable and happy marriage, their children will be happy as well.

TECHNIQUE # 2 LISTEN

Listening to your child is a simple way to show your child he is important to you, that you respect him and that he matters. There is nothing more hurtful than talking to someone who simply is not paying attention to you. As parents this is a grave mistake we tend to make. Even if you are after a hard day's work and you are watching TV or reading the newspaper, when your child comes to share a secret with you, switch off the TV or put aside the newspaper and give him your focused attention and listen to his stories. It could be about his favourite transformer whose arm came off, or the pretend dinosaur that ate up all the food at the pretend picnic. Just remember to get to his eye level, and maintain eye contact, while responding to what he says so that he knows you heard him.

**TECHNIQUE # 3
BE AN ACTIVE PLAYMATE**

When your child asks you to play with her, be physically active. Don't just sit there and watch while she plays house, or throws a ball by herself. Go out there and run with her or crawl under the table with her to hide from 'monsters'. Don't be afraid to get yourself dirty and sweaty. You and your child will create happier memories together and your child will feel that she is important enough to play with.



**TECHNIQUE # 4
SELF-EXPRESSION**

You should encourage your child to express himself through dance or art. Make sure that music surrounds his environment while he is colouring or doing handcraft. While it is recommended to play classical music to stimulate children's brains, do not underestimate the power of all types of music. Expose your child to jazz, country and rock & roll. Give your child constant opportunities to get his creative juices flowing. Make a habit of saving things you would usually throw away, such as old tissue boxes, toilet paper rolls, old cartons and egg shells. Combined with glitter, lots of glue and even more paint your child can turn these seemingly useless items into magical castles or fire breathing dragons! Also make sure you take your child to art exhibitions and museums where he can see creativity in many forms, such as sculptures, paintings and murals. Take him to see child friendly plays and create little theatres at home, where you can dress up in home made costumes and write your own little plays together.

**TECHNIQUE # 5
FEED YOUR CHILD RIGHT**

To your child, food is the fuel to help him run, play and think. It is therefore very important to feed your child the correct food that will nourish his brain as well as renew the energy levels of his body. If you fill your child's little body with junk food it may not run well, it may slow down or speed up erratically and your child will get grumpy as a result. Ensure that he is not hungry, which in turn translates into no energy

which turns your bubbly child into a low-spirited one. Snacks should be healthy with meals being well-balanced and nutritious.

**TECHNIQUE # 6
TEACH YOUR CHILD
INDEPENDENCE**

Children have very little control over their lives. Don't do everything for them all the time. While it may be easier for them in the short run it is detrimental to their growth in the long run. For a child, being able to complete little tasks gives them a great sense of accomplishment. Putting on her pyjamas, brushing her teeth, eating by herself give a child a feeling of pride. Yes, it's not easy to just stand

by and watch your little one struggle, but without the risk of failure they will never experience the thrill of mastery.

It is through repeated moments of mastery that they will develop the never say die attitude that gives them the courage and optimism to face the challenges of life.

**TECHNIQUE # 7
PRAISE THE RIGHT STUFF**

Studies have shown that happiness is linked to self-esteem. Your child can't have one without the other. Praising character traits such as beauty and intelligence can be detrimental to a child's confidence later on in life if they grow up feeling that they are appreciated for things that are not within their control and can fade with time. For example if you praise your daughter for her looks what happens when her beauty fades with age? And children who are praised for being smart fear failure since they believe they will fall off the pedestal they have been placed on. The answer to this dilemma is to not withhold praise but redirect it. Praise the effort and not the result. Praise the perseverance, creativity and hard work that went into the achievement more than the achievement in itself. Foster in your child the belief that people achieve more through hard work and practise more often than through inborn talent alone.



Kids who are labelled as having innate talent **feel they need to prove themselves** again and again.

A Specialist's View

Raising a well-balanced child and creating a happy environment in which s/he can flourish is important. Dr. Carolyn Webster-Stratton, who has done research on working with children and their caregivers to promote positive behaviours, developed the 'Attention Principle' within her Incredible Years Parent and Teacher Training Programme. Dr. Webster-Stratton asserts that children are rewarded attention. While this attention can be positive (e.g.: Praise, Rewards, Hugs), it can also be negative (e.g.: Scoldings, Spankings). If children feel they are not receiving enough positive attention they will actively strive for negative attention by misbehaving. For instance we may take our child to a supermarket and naturally ignore him/her while we gather the groceries. The minute the child misbehaves or whines we 'reward' him/her with our negative attention. The child may prefer this to being ignored, and will actively strive for negative attention. Hence, the key is to pay attention to positive behaviours, just as much as we do to the negative ones. Listening is a useful way of paying positive attention to children regardless of age.

Sometimes we may feel awkward or embarrassed about playing. Evidence-based tips on how to play with a child include sitting at your child's level and encouraging and engaging in role-play, fantasy and make believe. If there is more than one child in your family, try to play with each child separately if possible. Follow your child's lead, ideas and imagination rather than imposing your own. Do not structure your child's play by giving lessons on what to do. Pacing slowly will help expand your child's attention span and encourage him to concentrate on one activity for a while. Don't criticise and correct play: cars CAN dance and ducks CAN moo. Focus on the socially appropriate

things the children are doing. You can reinforce a variety of skills including concentration, persistence, problem solving efforts and creativity. Be prepared for misbehaviour. If the behaviour can be ignored, turn away and begin to play with another toy as if it were very interesting. Once your child begins to play appropriately, you can turn back.

Nurturing self-expression not only boosts confidence and self-esteem

The value of encouraging independence in kids cannot be undermined.



it also opens up opportunities for vocations and careers. Children with poor academic motivation, can often be motivated by the creative arts and this in turn creates avenues for the future.

The value of encouraging independence in kids cannot be undermined. One effective method of achieving this is allowing kids to face the natural and logical consequences of their behaviour. This in turn will foster decision-making, a sense of responsibility and the ability to learn from mistakes. A natural consequence is 'whatever would result from a child's action if there were no adult intervention'. "If you don't eat at meals, there will be no food until the next

meal and you'll be hungry". "If you draw on the table with your crayons, then I will take them away". In both, parents refrain from protecting their children from the negative outcomes of their behaviour. However, make consequences age appropriate and non-punitive. Failing to follow through with an agreed upon consequence will dilute your authority. Be calm, friendly and positive. Don't lecture, criticise or offer sympathy after the consequence occurs. Instead, give them a new opportunity to be successful.

Finally, praise shouldn't be limited to outstanding situations. Children need to be praised for doing as they are told, trying to do their homework or making the bed. The more difficult the child, the more praise that child needs. A myth parents may have about praising their children is that they may spoil the child and teach them to work only for rewards. Make praise more effective by labeling the behaviour and being specific – say, "Good boy for arranging your toys before I asked you to" instead of simply "Good boy". Avoid combining praise with 'Put-Downs'. Don't say, "Thanks for keeping your school bag in your room instead of the kitchen like you always do! I don't know why you can't do it everyday?" Don't discourage your child by reminding them of past failures. Use praise frequently and consistently.

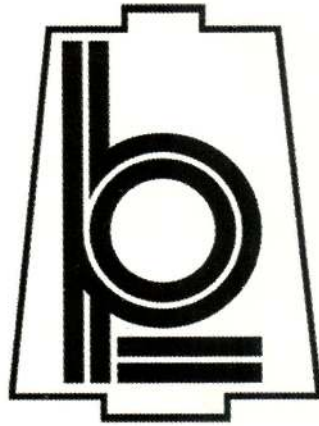


Dr. Nishalie (Fernandopulle) Fernando
Licensed Psychologist – Child and Adolescent
MSc (UK), BA (Hons) Psychology,
ITCL, ATCL
Email: nishalie@gmail.com



BERNARD PHILKNIT (CEYLON) (PVT) LIMITED Manufacturers of Knitted Garments Sports Wear & Promotional Wear

B
E
R
N
A
R
D
S
C
E
Y
L
O
N



**We Do All Types Of Sports Wear
With
Embroidery & Printing Of
Crest And Slogans**

No . 17, De Silva Road,
Kalubowila, Dehiwala.

Tel : (011) 2766141-44, 011 7566600

Fax : (011) 2765027

Email : info@bernardsceylon.com

SHOW ROOMS

"Bernards"

No : 106/3, Dutugamunu St,
kalubowila, Dehiwala

Tel : (011) 7566656

Fax : (011) 7566660

Shop # 3-03, Majestic city,
Colombo - 4

Tel : (011) 2584177

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

www.bernardsceylon.com



ඔබේ දරුවා සතුටින් තබන්නට රහස් 7ක්

ඔබේ දරුවා ආත්ම අභිමානයෙන් සජීවී සවිබල දැවෙකු බවට ආදරණීයව මෙන්ම ධනාත්මකව පත් කිරීමට අතිශයින්ම වැදගත් වන ශිල්පක්‍රම 7ක් මෙන්න.

සිදු ම විටම වාගේ දෙමව්පියන් ලෙස අපේ දරුවන් වෙනුවෙන් සැබෑ කරගත යුතු සිහින රාශියකි. අපේ සිතුවිල්ල වන්නේ දරුවන්ට සාර්ථක ජීවිතයක් උදෙසා ඉතා උසස් මෙන්ම සුවිශේෂී වෘත්තීයක් හිමිකර දීමට අධ්‍යාපන මං පෙතේ මුදුනටම යැවීමයි. එහෙත් ඒ ඉලක්කයන් කරා යන ගමනේදී අපේ දරුවන්ට ඒ කරා ළඟා කරවීමට අප අනුගමනය කරනු ලබන පිළිවෙත් බලපෑම් කිරීම් ඔවුන්ගේ ආත්ම අභිමානය කෙරෙහි ගෙනදෙන ප්‍රතිඵලයක් මොනවාදැයි අප දන්නවාද? දරුවන්ට වඩාත් හොඳ සාර්ථකත්වයක් ලබාදෙන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳ ලියව ඇති ලිපි ප්‍රමාණය අතිවිශාලය. එහෙත් දෙමව්පියන් වශයෙන් අප විසින් අපගෙන්ම ආත්මීයව ඇසිය යුතු ප්‍රශ්නයක් තිබේ. 'අපගේ දරුවන් එම ඉලක්කයන් වෙත මෙහෙයවීමේදී ඔවුන්ගේ සතුට හා මානසික සුවය ළඟාකර දීමටත් වියවර ගෙන තිබෙනවාද?'

දරුවන්ගේ ආත්ම ශක්තිය වර්ධනය කිරීමට ප්‍රමා කාලය සතුටින් තැබීම තරම් වටිනා අත් කිසිවක් නැත. එබැවින් ඔබේ දරුවා වෘක්කවත් පෙර සිටම දරුවා අනාගතයේදී නොබෙල් ත්‍යාගයක් දිනා ගැනීම හෝ දක්ෂ වෛද්‍යවරයෙකු ලෙස අසාධ්‍ය රෝගියෙකුගේ ජීවිතයක් බේරා ගැනීම පිළිබඳ සිහින ආශාවන් ව්‍යුත්පන්නව මත්තෙන් දරුවා සතුටින් තබන්නට කැපවෙන්න. මෙහි විස්තර

කෙරෙන කරුණු කෙළින්ම හෝ වක්‍රාකාරව ඔබේ දරුවා ආත්ම විශ්වාසයෙන් යුතු ප්‍රීතීමත් දැවෙකු බවට පත් කරන්නට හැකි තත්වයන් පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට ඉවහල්වනු ඇත. අවසන් වශයෙන් දෙමව්පියන් ලෙස අප මතක තබාගත යුතු සුවිශේෂී කරුණක් ඇත. ඒ දරුවන්ගේ අනාගත ජීවිතය මෙන්ම පහසුවෙන් බිඳ වැටිය හැකි ආත්ම අභිමානයන් රඳා පවතින්නේ අපේ දෑත් මත බවයි. ඔවුන්ට තැබිය යුත්තේ මාර්ගය පෙන්වාදීමෙන් ශක්තිය අප සතුයි. එහෙත් අප එය නිසි පරිදි සිදු නොකළහොත් අපට යළිත් කිසිම දිනක දෙවැනි අවස්ථාවක් හිමි නොවනු ඇත. එසේ නම් ප්‍රීතීමත් දැවෙකු බිහිකළ හැකි මෙම ශිල්පක්‍රම 7 ඔබත් කියවන්න.

1. ඔබට සතුට ගෙනදෙන්න

සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රීතීමත් දෙමව්පියන්ගේ දරුවන් සතුටින් සිටීම පුදුමයට කරුණක් නොවේ. දරුවන් සැබෑවින්ම බාහිර සියල්ල උරා ගන්නා ස්පොන්ජ් වැනිය. ඔවුන් අවට ඇති සියලු දේ ග්‍රහණය කරගන්නා අතර අපගේ චිත්ත ස්වභාවයන් පවා තේරුම් ගන්නට සමත්ය. මානසික ව්‍යාකූලතාවලින් යුත් දෙමව්පියන්ගේ දරුවන්ට මානසික ව්‍යාකූලතා ඇති වීමේ සම්භාවිතාවය සාමාන්‍ය අගයට වඩා දෙගුණයකින් වැඩි බව සමීක්ෂණවලින් ගෙලී වී ඇත. දරුවන්ගේ මානසික නිරෝගී බව හඟවුණු කරුණට නම් ඔබ ඔබේ මානසික

සුවය ඇති කරගත යුතුය කියවම හෝ පිහිනීම හෝ ඔබ කැමති කාර්යයක යෙදෙන්නට චේලාවක් වෙත් කරගන්න. එසේම විවේකයෙන් සිටීමට විශේෂයෙන්ම ඔබේ බර්ද සමග සෙනෙගසින් රැඳෙන්නට අනිවාර්යයෙන්ම කාලය වැය කළ යුතුය. දෙමව්පියන් ප්‍රීතීමත් සාර්ථක විවාහ ජීවිතයක් ගත කරන්නේ නම් ඔවුන්ගේ දරුවන්ටද ඒ සතුට සැහැල්ලුව කාන්දු වේ.

2. ඇහුම්කන් දෙන්න

දරුවන්ට ඇහුම්කන් දීම, ඔබට ඔවුන්ට වැදගත් බව පෙන්වීමට හැකි සරලම ක්‍රමයයි. ඔබ දරුවාට අවධානය යොමු කිරීමෙන් එය ඔවුන් තේරුම් ගනී. ඔබට කිසිවෙකු කතා කරන විට ඔබ ඒ කෙරෙහි අවධානය යොමු නොකිරීම තරම් හිත රිඳවන තවත් කරුණක් නැත. එය දෙමව්පියන් වශයෙන් අප සිදු කරන බරපතලම අත්වැරැද්දකි. ඔබ රාජකාරී අවසන්කර වගෙයට නිවසට පැමිණා රූපවාහිනිය නරඹමින් හෝ පුවත් පතක් කියවමින් සිටිද්දී පවා ඔබේ දරුවා ඔබ ළඟට පැමිණා කිසියම් රහස්‍ය බෙද හඳුන්වනට සූදනම් වන විට ඔබ රූපවාහිනිය නිවා දැමා හෝ පුවත් පත පසෙකින් තබා දරුවාගේ කතාවට ඇහුම්කන් දීම හා අවධානය යොමු කිරීම වැදගත්ය. එහිදී ඔබ එම කතාවට ඇහුම්කන් දෙන බව ව්‍යාජයෙන් ඇහවීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නැත. දරුවාගේ ඇස් දෙස



ඔබේ ඇස් රඳවාගන්නා අතරම දරුවාගේ කතාවට ප්‍රතිචාර දැක්වීමද අවශ්‍ය බව මතක තබා ගන්න.

3. ක්‍රියාශීලී ක්‍රීඩා සහයෙකු වන්න

ඔබට දරුවා සමඟ ක්‍රීඩා කරන ලෙස දරුවා ඉල්ලා සිටින අවස්ථාවකදී ඔබ ක්‍රියාශීලීව ප්‍රයත්න කළහොත් ඔබ දරුවා අසල වාඩි වී දරුවා සෙල්ලම් කරන සැටි, බෝලය විසි කරන සැටි බලා සිටීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නැත. දරුවා වෙත ගොස් ඔබත් සෙල්ලම් කරන්න. නැතහොත් මේසයක් යට සැඟවෙන්න. ඔබේ ඇගේ දුටු විදිය වැදීම, දහඩිය දැමීම ගැන බිය නොවන්න. ඔබත් දරුවාත් එක්ව රසවත් මතකයක් ඔබේ චිචිතයට එක් කරගන්න. එමගින් දරුවාට ඔබට ඉතාමත්ම වැදගත් බව ඔවුන්ට තේරුම් යනු ඇත.

4. හැඟීම් ප්‍රකාශනයට ඉඩදෙන්න

ඔබේ දරුවාගේ නර්තන හා කලා හැකියාවන් ප්‍රකාශනය ඔබ විසින් දිරිමත් කළ යුතුය. දරුවා විනුයක් පාට කරන විට හෝ කිසියම් අත්වැඩක යෙදී සිටින විට ඔහුට/ඇයට පසුබිමක් සංගීතයක් ඇසීමට සලස්වන්න. ඒ සඳහා වඩාත් අනුමත කරන්නේ ශාස්ත්‍රීය සංගීතය වන අතර එය දරුවාගේ මොළයට උත්තේජනයකි. එසේම ඔබේ දරුවා පෑස්, කන්ට්‍රි මිශ්‍රණයක් හා රොක් ඇන්ඩ් රෝල් ආදී සෑම සංගීතයකටම නොඅඩුව යොමු කරන්න. ඔබේ දරුවාගේ සැබෑ නිර්මාණාත්මක හැකියාවන් මතු වීමට ඉඩ දෙන්න. සාමාන්‍යයෙන් ඉවත දමන පරණා වීළු පෙට්ටි, වොයිලට් කඩදැසි රෝල්, පරණා කාඩ්බෝඩ් පෙට්ටි හා බිත්තර කටු එකතු කිරීම පුරුද්දක් කරගන්න. ඒවා ගිලිටර්, ගම් හා වර්ණ සමග එක් කිරීමෙන් ඔබේ දරුවාට විශිෂ්ට නිර්මාණයක් සිදු කිරීමට හැකියාව ලැබෙනු ඇත. එසේම ඔබේ දරුවා විනු පුද්ගල හා කෞතුකාගාර වෙත

රැගෙන යාමටත් වගබලා ගන්න. එමගින් දරුවාට කැටයම්, වර්ණ සංකලනයන් හා බිතු සිතුවම් ආදී විවිධ නිර්මාණයන් දැක ගැනීමට අවස්ථාව ලැබේ. දරුවාට මුමා නාට්‍ය පෙන්වන්න. නිවසේ කුඩා වේදිකාවක් තනා ඇදුම් සකසාගෙන තමන් විසින්ම නිර්මාණය කරගත් නාට්‍යයක් දරුවා සමඟ එක්ව රඟ දක්වන්න.

5. නිසි පෝෂණය සපයන්න

ඔබේ දරුවාට දුටු පැන සෙල්ලම් කරන්නට මෙන්ම සිත්තට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙන්නේ ආහාරයි. එබැවින් නිසි පෝෂණයෙන් පිරිපුන් සමබර ආහාර ලබාදීම ඔබේ දරුවාගේ මොළය වැඩිමට මෙන්ම දේහයට අවශ්‍ය ශක්තිය නැවත සපයන්නටද වැදගත් වේ. ඔබ ඔබේ දරුවාගේ සිරිති දේහයට සමතුලිත නොවන ආහාර කොතරම් ලබා දුන්නත් එමගින් දරුවාට අවශ්‍ය නිසි පෝෂණය නොලැබේ. කිසිදු අවස්ථාවක ඔබේ දරුවා කුස ගින්නේ නොවන බව තහවුරු කරගන්න. දරුවාගේ නිරෝගිමත් බවට ආහාර, පෝෂණ ගුණයෙන් මනාව සමතුලිත වීම අත්‍යවශ්‍ය බව මතක තබා ගන්න.

6. ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට ඉඩදෙන්න

ඔබේ දරුවාට ස්වාධීනව කටයුතු කරන්නට පුරුදු කරන්න. දරුවන්ට ඔවුන්ගේ පිළික සම්බන්ධයෙන් ඇත්තේ සුළු පාලනයකි. ඔවුන් ඉල්ලා සිටින සියල්ලක්ම සෑම විටම ලබාදීමෙන් වළකින්න. දරුවන්ට සෑම දෙයක්ම ඉටුකර දීමෙන් ඔවුන්ට තනිවම භීර්ෂා ගෙන කාර්යන් සිදු කරන්නට ඇති ඉඩකඩ අප විසින් උදාරා ගනු ලබයි. ඔවුන්ට ඇදුම් ඇඳ ගැනීම, දත් මැද ගැනීම, කෑම ගැනීම ආදී ප්‍රංචි වැඩි තනිවම කරගන්නට යොමු කරවීමෙන් දරුවන්ට තමන් ගැනම අභිමානවත් හැඟීමක්

ගොඩනැගෙනු ඇත. අපගේ දරුවන් දැනකරන අයුරු බලා සිටීමට අපහසු වුවත් ඔවුන් එවැනි කාර්යන් නොකර අවදානම්වලට මුහුණ දෙමින් පයගන්නා ආකාරය ඉගෙනගත නොහැකිය. සමහර කුතුහලාවන් ඔප්පට්ටම් වන්නේ පළමුව උත්සාහ කිරීමෙනි. එසේ පුරුදු පුහුණු වීම තුළින් දරුවන්ට විශිෂ්ටයන් විය හැකිය. එය නැවත නැවතත් කිරීම මගින් දරුවන්ගේ සිතේ 'කළ හැකියි' යන ආකල්පය දියුණු වන අතර එමගින් අනාගතයේදී අභියෝගවලට නොබියව හා සුබවාදීව මුහුණ දෙමින් සාර්ථක මෙන්ම සතුටින් පිරි පිවිසියක් ගත කිරීමේ අවස්ථාව උද වනු ඇත.

7. හොඳම දේ අගයන්න

නිවැරදි දේ පමණක් ඇගයීම ඉතාමත්ම වැදගත්ය. ආත්ම අභිමානය සමඟ සතුට බද්ධ වී ඇති බව සමීක්ෂණවලින් පෙන්වා දෙයි. ඔබේ දරුවාටද ආත්ම අභිමානයෙන් ගෞරව සම්පූර්ණයෙන් සතුටු විය නොහැකිය. බුද්ධිය, රූප ස්වභාවය, ක්‍රීඩා කෞශල්‍ය ආදී සමහර විශේෂ ගති ලක්ෂණ නැතහොත් සහජ හැකියාවන් ඇගයීම හෝ වර්ණනා කිරීම පසුකාලීනව දරුවන්ගේ ආත්ම විශ්වාසය බිඳ දැමීමට හේතු විය හැකිය. උදහරණයක් ලෙස ඔබේ දරුවාට කුඩා කාලයේදී බොහෝ ලස්සන යැයි වර්ණනා කළ බව සිතන්න. එහෙත් දරුවා වැඩෙන විට එම ලස්සන අඬු වී ගියහොත් ඇති වන තත්ත්වය කුමක්ද? සමීක්ෂණ මගින් පැහැදිලි වී ඇත්තේ දක්ෂයැයි වර්ණනා කරන දරුවන් පසුව බුද්ධිමත් බවින් අඬු කුලෑට දරුවන් බවට පත් වන බවයි. නැතහොත් ඔවුන් දැකුම්කලු බවින් අඬු නම් හෝ දක්ෂතාවය පරයමින් කිසිවක් අසමත් වුවහොත්, පසු කාලයේදී ආත්ම විශ්වාසයෙන් තොර බියගලු ස්වභාවයකට ලක් වන බවයි. එබැවින් එවැනි සහජ ගති ලක්ෂණ නොව යම්කිසි ක්‍රියාකාරකමක්



“ දරුවාගේ නිරෝගිමත් බවට, ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් මනාව සමතුලිත වීම අත්‍යාවශ්‍ය බව මතක තබා ගන්න. ”



ධනාත්මක අවධානයේ වැදගත්කම

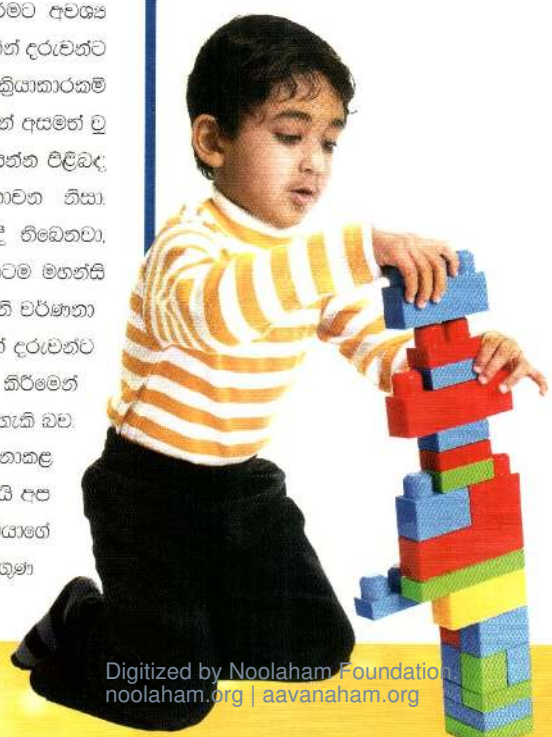
“ ඔද්ධිය, රූප ස්වභාවය ආදී සමහර විශේෂ සහජ හැකියාවන් ඇගයීම පසුකාලීනව දරුවන්ගේ ආත්ම විශ්වාසය බිඳ දැමීමට හේතු වේ.”

අගය කිරීම වඩාත් උචිතය නිර්මාණශීලී ක්‍රියාකාරකම්, දැඩි උත්සාහයකින් වැඩ කිරීම, අප්‍රතිහත දෛර්ශය වැනි දේ අගය කිරීමට පසුබට නොවන්න එය ප්‍රශ්නාත්මක ලෙස සකස් කරනු ඇත. එවිට සහජ දක්ෂතාවන්ට වඩා මගන්සී වී වැඩ කිරීම සහ පුහුණුව තුළින් තමන්ට ප්‍රශ්නාත්මක ලබා ගත හැකි බව දරුවන් තේරුම් ගනිති. සහජ දක්ෂතාවන් ඇති අය ලෙස කම් කළ දරුවන්ට දැනෙනේ නැවත නැවතත් ඔවුන් ඒවා ඔප්පු කිරීමට අවශ්‍ය බවයි. එහෙත් අධ්‍යයන කටයුතු මගින් දරුවන්ට පෙන්වා දෙන්නේ ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් සමඟ සතුටු වීමටයි. හේතුව ඔවුන් අසමත් වූ විට මිනිසුන් මොනවා හිතාපිද යන්න පිළිබඳ ඔවුන් කණාස්සල්ලට පත් නොවන නිසා, සමීක්ෂණයක් මගින් පෙන්වා දී තිබෙනවා, “ඔබා හොඳට කළා, ඔබා ඇත්තටම මගන්සී වෙලා වැඩ කරල තියෙනවා” වැනි වර්ණනා කිරීමේ එක් සරල පේළියක් මගින් දරුවන්ට අවශ්‍ය දෑ විකේන් වීක එක් කිරීමෙන් දරුවන්ගේ මනස වර්ධනය කළ හැකි බව. එබැවින් ඔබේ දරුවා වර්ණනා නොකළ යුතු යැයි අගය නොකළ යුතු යැයි අප පවසන්නේ නැත. එහෙත් එය ළමයාගේ පාලනයට යටත් ළමයාට ප්‍රශ්න කරගත හැකි දෙයක් විය යුතුයි.

දරුවෙකුට සමපූර්ණයෙන් සතුටුදායක පරිසරයක් නිර්මාණය කර දීම ඒ දරුවාගේ සමෘද්ධිමත් භාවයට වැදගත් වේ. දරුවන් පිළිබඳව සමීක්ෂණ සිදු කිරීමෙන් පසු ආචාර්ය කාමිලින් වෙබ්ස්ටර් ස්ට්‍රැටෝන් දරුවන්ගේ හැසිරීම් වර්ධනය සඳහා විශේෂයෙන් අවධානයට ගත යුතු කරුණු පිළිබඳ දෙමව්පියන් හා ගුරුවරුන් පුහුණු කිරීමේ කරුණු ඉදිරිපත් කර තිබේ. ආචාර්ය වෙබ්ස්ටර්-ස්ට්‍රැටෝන් අවධාරණයෙන් පවසන්නේ දරුවන්ට දිය හැකි හොඳම තත්‍වය අවධානය බවයි. මෙම අවධානය ධනාත්මක විය හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස දරුවා වර්ණනා කිරීම, ඔවුන්ට තැනි ලබා දීම, ඔවුන්ට ආදරයෙන් වැළඳ ගැනීම සඳහන් කළ හැකිය. නැතහොත් එය බැණ වැදීම, දරුවන්ට පහර දීම වැනි සාමාන්‍යම ක එකක් විය හැකිය. දරුවන්ට ප්‍රමාණවත් තරම් ධනාත්මක ආකාරයේ අවධානයක් නොලැබෙන විට ඔවුන් උත්සාහ කරන්නේ වැරදි හැසිරීම් තුළින් අවධානය දිනා ගැනීමටය. නිදසුනක් ලෙස

දරුවා සුපිරි වෙළඳ සැලකට රැගෙන යාම සිතන්න. ඉක්මනින් අවශ්‍ය කරන භාණ්ඩ රැස් කරගන්නා අතරේ නිරායාසයෙන්ම දරුවා පිළිබඳ අවධානය අඩු විය හැකිය. මොහොතකින් දරුවාගේ වැරදි හැසිරීමක් හෝ කන් කෙදිරි ගැමක් දක්නට ලැබෙන්නේ එම සාමාන්‍යමක අවධානයට ප්‍රතිචාරයක් ලෙසයි. එබැවින් වඩාත් වැදගත් වන්නේ අවධානය දැක්වීම අප දක්වන පරිදි නොව ධනාත්මකව සිදු කිරීමයි. කුමන වයස් මට්ටමක දරුවෙකුට වුවද සවන් දීම ධනාත්මක ආකාරයේ අවධානය දිනා ගැනීමට හොඳම ක්‍රමයකි.

දරුවකු සමඟ දරුවෙකු සේ සෙල්ලම් කරන්නේ කෙසේද යන්න, සිත් ඇද ගන්නා ලෙස මන:කල්පිත දෑ සහ විශ්වාසය ගොඩනැංවීම, ඇතැම් වේලාවට අපට මෙවා කරදරකාරී හැඟීම් ලෙස දැනෙන්න පුළුවන්ය. දරුවන් සමඟ සෙල්ලම් කිරීම වැනි දෑ අපට අපහසුතාවට පත් කරන්නක් විය හැකියි. ඔබට එක දරුවෙකුට වඩා සිටිනවා නම්, එක් එක් දරුවා සමඟ වෙන වෙනම සෙල්ලම් කරන්න. දරුවාගේ අදහස් පරිකල්පනයන් තේරුම් ගන්න. ඔබේ අදහස් දරුවන්ට ඇතුළු කරන්න උත්සාහ දැරීමට වඩා එය යහපත්ය. දරුවාගේ කැමැත්ත පරිදි ක්‍රීඩාවක් තෝරා ගන්න. දරුවාගේ ක්‍රීඩාව ඔබට අවශ්‍ය පරිදි නිර්මාණය කරමින් උගන්වන්නට යන්න එයා. සෙමෙන් ඒකට මැනීම ඔබේ දරුවාගේ අවධානය පුළුල් කිරීමටත් එක් ක්‍රියාකාරකමක් කෙරෙහි මොහොතකට සිත එක් තැන් කිරීමත් දිරිමත් කරා වී. කාර්වලට නටන්න පුළුවන්. භාරාවන්ට උම්බෑ කියන්න පුළුවන්. මෙවැනි දේ සම්බන්ධයෙන් දරුවාව විවේචනය කරන්නට සහ නිවැරදිවම ක්‍රීඩා කරවීමට උත්සාහ කරන්න එයා. අරමුණු කළ යුතු වන්නේ දරුවන් සිදු කරන දෑ සමාජීය වශයෙන් සුදුසු වීමයි. වන්න ඒකාග්‍රතාව, අප්‍රතිහත දෛර්ශය, ප්‍රශ්න විසඳීමේ දක්ෂතාව සහ නිර්මාණශීලීත්වය ආදිය ක්‍රීඩාවට ඇතුළත් කිරීමෙන් ඔබට පුළුවන් දරුවන්ගේ විවිධ හැකියාවන් ශක්තිමත් කිරීමට. වැරදි ආකාරයේ හැසිරීමකට සුදනම් වන විට එම





හැසිරීම අමතක කරවීමට වෙනත් සෛල්ලම් බඩුවක් සමග සෛල්ලම් කරන්න. එවිට එය ඉතාමත් ධනාත්මක සුඵ වේවි.

රැක බලා ගැනීමෙන් ආත්ම අභිමානය හා විශ්වාසය වැඩි වෙනවා පමණක් නොවෙයි. එය වෘත්තීමය අවස්ථාවන් විවෘත කරනවා. අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා දුර්වල දැරුවන් නිරන්තරයෙන් නිර්මාණශීලී කලාවන් වෙත යොමු කරවීමෙන් වඩාත් යහපත් ප්‍රතිඵල අත් කරගත හැකිය. එය අනාගතය සඳහා සුබවාදී මාර්ගයන් නිර්මාණය කරයි.

දැරුවන්ට නිදහස්ව ක්‍රියා කිරීමට ඉඩ දීම අපේක්ෂා කරන්නක් වුවද ඇත්ත නමුත් එහි වටිනාකම වනුයේ පසුකාලීනව දැරුවන් ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට එය ඉවහල් වීමයි. ඔවුන්ගේ හැසිරීමවල ස්වාභාවික ප්‍රතිච්චාකවලට තනිවම මුහුණ දීමට ඉඩ හැරීමෙන් මේ කරා ළඟා වීමට හැකිය. එමඟින් තීරණ ගැනීමේ ශක්තිය, වගකීම පිළිබඳ සංවේදීතාව සහ අත්වැරදීම් තුළින් යළි ඉගෙන ගැනීම ආදී බුද්ධිමය හැකියාවන් වර්ධනය වේ. මෙහිදී ස්වාභාවික ප්‍රතිච්චාකය යන්නෙන් අදහස් වන්නේ, "දැරුවෙකුගේ හැසිරීමේ ප්‍රතිඵලය වැඩිහිටියෙකුගේ මැදිහත් වීමකින් තොරව සිදු විය යුතුය" යන්නයි. "ඔයා කෑම කන්නේ නැත්නම් ඊළඟ කෑම වේල ගන්නා තුරු කෑම නෑකැ. ඔයාට බඩගින්නේ ඉන්න වෙනවා." දෙමාපියන් විසින් නිර්මාණය කරනු ලබන තර්කය වන්නේ, වැරද්දට දඬුවම ලෙස පහර දීමයි. "ඔයා පාට කුරු වලින් මෙසෙ උඩ පදිනවා නම් මම ඒවා අරන් තියනවා. ඔයාට ගන්න බැරි වෙන්න." මේ කරුණු දෙකේදීම දෙමාපියන් ඔවුන්ගේ දැරුවන් ආරක්ෂා කරන්නේ ඍණාත්මක හැසිරීමකිනි. එතෙක් ප්‍රතිඵලය වන්නේ එම දඬුවම ක්‍රියාත්මක නොකිරීමයි. එවිට දැරුවාට එකඟ වූ ප්‍රතිච්චාක නොලැබීම මත වයසත් සමග ඔබේ අධිකාරී බලය අඩුකිරීමට එය හේතුවක් වේවි. එබැවින් මිත්‍රශීලීව ධනාත්මක වෙන්න. දේශණාවන් පවත්වන්න. විවේචනය කරන්න එපා. ප්‍රතිච්චාක කෙරෙහි කනගාටු

“ දැරුවාගේ අදහස් පරිකල්පනයන් තේරුම් ගන්න. ඔබේ අදහස් දැරුවන්ට ඇතුළු කරන්න උත්සාහ දැරීමට වඩා එය යහපත්ය. ”

වන්නටත් එපා. ඒ වෙනුවට ඔවුන්ට සාර්ථක වෙන්නට තව අවස්ථාවන් ලබා දෙන්න.

කැපී පෙනෙන අවස්ථා වලදී නියංසල ස්වරයකින් කතා කරමින් ගොදුන් දැරුවන්ට වර්ණනා කිරීම අවශ්‍යයි. ඔවුන් කියන විදියට ඔවුන්ගේ පාසලේ ගෙදර වැඩ කිරීම, නිදි කරවීම වැනි දෑ කරන්න. දෙමාපියන් විසින් දැරුවන් රැකබලා ගැනීම අවශ්‍යයි. එසේම දැරුවා "හොඳ දැරුවෙකු" වීමේ ස්වභාවය හදුනා ගන්න. දෙමාපියන්ට ඔවුන්ගේ දැරුවන් වර්ණනා කිරීමට හැකියාව තිබෙනවා. නමුත් ඔවුන් විශ්වාස කරනවා එය දැරුවන් නරක්

කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස. එය දෙමාපියන් තුළ ඇති විශාල මිඵනාවක්. එයින් සිදු වන්නේ න්‍යාය සඳහා පමණක් වැඩි කිරීමට දැරුවන්ට ඉගැන්වීමයි. හැසිරීම් මේ මේ යැයි විශේෂ ලෙස වර්ග කිරීමට වර්ණනා කිරීම වඩාත් ප්‍රබල වුවකි. ඒ සඳහා නිකමිම "හොඳ ළමයා" යැයි කීමට වඩා "මං ඔයාගෙන් අහන්න කලින් ඔයා ඔයාගේ සෛල්ලම් බඩු අස් කරලා. හොඳ ළමයා" යැයි කීම වඩාත් උචිතය. අභිවාර්යෙන්ම එය ඉතා සරල දෙයකි. දැරුවාගේ මානසිකත්වය පහළ ගෙලන අයුරින් එකිනෙකට පරස්පර වර්ණනාවන් කිරීමෙන් වළකින්න. "ඔයා හැමතියයෙම කරනවා වගේ ඔයාගේ බැන් එක කුස්සියෙ තියන්නේ නැතිව ඔයාගේ කාමරේත් තිබ්බ එක හොඳයි. ඒත් මං දන්නේ නැ ඇයි ඔයාට මේක හැමදම කරන්න බැරි කියල" මෙවැනි දේවල් කියන්න එපා. පෙර වැරදි මතක් කරමින් ඔබේ දැරුවා අධෝරයමත් කරන්න එපා. නීතරම වාගේ ස්ථිර වශයෙන් දැරුවාට වර්ණනා කරන්න.



නිශාලී (ප්‍රනාන්දප්‍රසල්ලේ) ප්‍රනාන්ද
බලපත්‍රලාභී මනෝවිද්‍යාඥ -
ළමා සහ නව යෞවනයින්
MSc (UK), BA (Hons) Psychology,
LTCL, ATCL
Email (nishalie@gmail.com)



மகிழ்ச்சியான குழந்தையை வளர்ப்பதன்

7 இரகசியங்கள்

அன்பையும் பாசத்தையும் ஊட்டி நல்ல பழக்கங்களை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் மகிழ்ச்சியான குழந்தையை வளர்த்தெடுப்பதற்கு 7 சிறிய உத்திகள் இங்கே தரப்படுகின்றன.



பெற்றோர்களாகிய நாங்கள் பல தருணங்களில் எமது நிறைவேறாத கனவுகளை குழந்தைகள் மீது சுமத்த முற்படுவதுண்டு. படிப்பில் சாதனை புரிந்து உயர் பதவிகள் வகிக்க வேண்டும் எனவும் அவர்களுக்குப் பேரும் புகழும் கிட்ட வேண்டும் எனவும் அனைத்துப் பெற்றோர்களும் விரும்புகின்றார்கள். சுருக்கமாக எமது குறிக்கோள்களையும் விருப்பங்களையும் அடைவதற்காக எமது பிள்ளைகள் தீவிரமாக உழைக்க வேண்டி உள்ளது. ஆனால் அவற்றை அடையத் தவறும் பட்சத்தில் அவர்களின் தன் மதிப்புக்கு (Self-Esteem) என்ன நேரும் என்பதை நாம் சிந்திக்கத் தவறுகின்றோம்.

உங்கள் குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களாவதைக் கற்பனை செய்து பார்ப்பதற்கு முன் அவர்கள் உள்ளத்தில் மகிழ்ச்சி குடிக்கொண்டுள்ளது என்பதை உறுதி செய்வது முக்கியம். உங்கள் குழந்தைகள் மனதில் தைரியமும் நம்பிக்கையும் கொண்டவர்களாக வளர்வதற்கு வேண்டிய சிறந்த மகிழ்ச்சியான குழலை உருவாக்க உதவும் சில நேரடியான, மறைமுகமான உத்திகள் இங்கே தரப்படுகின்றன.

உத்தி 1: உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் காரியங்களைச் செய்யுங்கள் மகிழ்ச்சியான பெற்றோர்களின் குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது ஆச்சரியமில்லை. குழந்தைகள் தம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தையும் உள்வாங்கும் தன்மை கொண்டவர்கள். மனவிரக்தியுள்ள பெற்றோரின் குழந்தைகளிடத்தில் சராசரியை விட இரு மடங்கு அதிகமாக விரக்தியின் குணாதிசயங்கள் நிலவும் என்று ஆராய்ச்சிகள் தெரிவிக்கின்றன. ஓய்வெடுப்பதற்கும், குடும்பத்தினுடன் செலவழிப்பதற்கும் நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்கள் திருமண வாழ்க்கையை உங்களுக்கிடையிலான அன்பை எவ்வளவு தூரம் போற்றுகின்றீர்களோ அவ்வளவு அதிகமாக குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பார்கள்.

உத்தி 2: செவிமடுத்தல்

குழந்தைகள் கூறுபவற்றைக் காது கொடுத்து பொறுமையாகக் கேட்பது எமது கடமை. இது அவர்களுக்கு நாம் வழங்கும் முக்கியத்துவத்தைக் குறிக்கும். அவர்களை நாம் மதிக்கின்றோம் என்ற எண்ணத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கின்றது. பெற்றோர்களாகிய நாங்கள் விடக்கூடிய மிகப்பெரும் தவறு

இதுவாகும். அலுவலகத்தின் கடின வேலைப்பளுவை முடித்துவிட்டு வீட்டுக்கு வந்து ஓய்வாக தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டிருக்கையில் குழந்தை ஏதேனும் சம்பவம் ஒன்றை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முன்வருவான். தொலைக்காட்சியை நிறுத்தி விட்டு அவள் சொல்வதைக் கேளுங்கள். எனவே அவர்கள் மட்டத்துக்குக் கீழிறங்கி அவர்களுடன் உரையாடுவது அவசியம்.

உத்தி 3: சிறந்த விளையாட்டுத் தோழனாக மாறுங்கள்

தம்முடன் விளையாட வருமாறு குழந்தைகள் உங்களை அழைத்தால் அதற்கு உடனும் ஒத்துழைப்புகள். கடனே என்று சம்மதித்துவிட்டு பின்னர் அவர்கள் விளையாடுவதை மட்டும் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது குழந்தைகள் மனதில் உண்மையான சந்தோஷத்தை ஏற்படுத்தாது. விளையாட்டுக்களில் நீங்களும் பங்கெடுக்க வேண்டும். நீங்களும் குழந்தைகளுடன் புரண்டு விளையாடும் மகிழ்ச்சியான தருணங்கள் வேறெதிலும் கிடைக்கமாட்டா. இவை உங்கள் வாழ்நாளின் நீங்காத நினைவுகளாக விளங்கக்கூடியவை.



உத்தி 4: சுய வெளிப்பாட்டை

ஊக்கப்படுத்துங்கள்

குழந்தைகளின் சுயவெளிப்பாட்டை நாம் வரவேற்க வேண்டும். சித்திரம் அல்லது நடனக்கலை மூலமாக உங்கள் மகளின் கலைநயம் வெளிப்படுவதை ஊக்குவிப்புகள். குழந்தைகளின் படைப்புத் திறனுக்கு முடியுமான வரையில் அதற்கு வாய்ப்புகள் வழங்குங்கள். சொக்லேட் சுற்றிய ஈயக் கடதாசிகள், tissue boxes, cartons, முட்டைக்கோது, வண்ணக் கடதாசிகள், மணிகள், வண்ண றிபன்கள் முதலியவற்றைக் கொண்டு அழகிய கைவினைப் பொருட்கள் செய்வதற்குப் பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுத் தரலாம். சிந்திக்கும் ஆற்றல், தன்னால் ஒரு பொருளை உருவாக்க முடியும் என்ற திருப்தி உங்கள் பிள்ளைகளுக்குக் கிடைக்கும்.

உத்தி 5: சிறந்த உணவுப் பழக்கம்

குழந்தைகள் ஓடி விளையாடுவதற்கு, சிந்திப்பதற்கு எரிபொருள் போன்று உதவுவது உணவு. குழந்தைகளின் மூளை திறம்பட வேலை செய்வதற்கும் வேண்டிய சக்தியை வழங்குவதற்கும் போஷாக்கான உணவு அவசியம். துரித உணவுகளை உண்ணக் கொடுப்பதனால் அவர்களது உடல் ஆரோக்கியம் கெடுவதற்கு நீங்கள் இடமளிக்கக் கூடாது. துரித உணவுகள் சக்தியை உடனும் வழங்கும். அதே போல் சக்தி இழப்பும் விரைவாக நடக்கும். இதனால் குழந்தைகள் உணவை உட்கொண்டதும் துடியாட்டமாக இருப்பார்கள். குறுகிய நேரத்தில் களைத்துப் போய் விடுவார்கள். சிற்றுண்டியோ, பிரதான உணவோ சமநிறை கொண்ட உணவாக இருப்பது முக்கியம்.

உத்தி 6: குழந்தையின் வளர்ச்சிக்கு

உதவுங்கள்

குழந்தைகளுக்காக அனைத்தையும் நாம் செய்ய முன்வரக்கூடாது. ஆரம்பத்தில் அவர்களுக்கு அது வசதியாக இருந்தாலும் நாளடைவில் அவர்களின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படுவதற்கு நாமே காரணியாகி விடுவோம். தனக்குத் தானே சட்டை மாட்டிக் கொள்வது, பஸ்துலக்கிக் கொள்வது, உணவைச் சிந்தாமல் உண்ணுவது போன்ற செயல்களை நாம் பாராட்ட வேண்டும். ஒரு காரியத்தை மீண்டும் மீண்டும் செய்யும் பொழுதேயே குழந்தைகள் அதில் தேர்ச்சி பெறுகின்றனர். இறுதியில் தம்மால் எந்த விடயத்தையும் செய்ய முடியும் என்ற மனப்பாங்கு ('Can-Do' Attitude) குழந்தைகள் மனதில் வேரூன்றும். எதிர்காலத்தில் சவால்கள், நெருக்கடிகளை முறியடித்து வாழ்வில் முன்னேறுவதற்கு இம்மனோதையம் முக்கியமானது.

உத்தி 7: பாராட்டுங்கள்

சரியான விடயங்களைப் பாராட்டத் தவறக்கூடாது. ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்குத் தன்னைப் பற்றிய உயர்வான எண்ணம் சிறுவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அவசியமானது. ஆனாலும் அவர்களிடத்தில் காணப்படும் விசேட அம்சங்கள், உதாரணமாக அழகு, புத்திசாலித்தனம், விளையாட்டில் சாதிக்கும் திறன் போன்றவற்றை மட்டும் பாராட்டுவது பிற்காலத்தில் அவர்கள் மத்தியில் தன்னம்பிக்கை குறைவதற்கு வழி சமைக்கும். ஏனெனில் குறிப்பிட்ட தன்மைகள் இருக்கும்பொழுதுதான் தனக்குப் பாராட்டு கிடைக்கின்றது என நம்பும் குழந்தையின் மனதில் அத்தகைமைகளை இழக்கும்பொழுது அதையே உருவாகின்றது. கடின உழைப்பினாலும் விடா முயற்சியாலுமே சாதிக்க முடியும் என்பதை வலியுறுத்தும் வளர்ச்சியை நோக்கி முன்னேறும் மனப்பாங்கு (Growth-Mindset) இதனால் உருவாக்கப்படும்.

குழந்தைகள் கூறுபவற்றைக் காது கொடுத்து பொறுமையாகக் கேட்பது எமது கடமை. இது அவர்களுக்கு நாம் வழங்கும் முக்கியத்துவத்தைக் குறிக்கும்.



நிபுணரின் பார்வையில்



ஒரு குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர்வதற்கு அதன் பிறச்சூழல் மிகச்சிறந்ததாக இருப்பது முக்கியம். குழந்தைகளுடன் பணிபுரிவது பற்றியும் அவர்கள் மத்தியில் சிறந்த பழக்கங்களை எவ்வாறு வளர்ப்பது என்பது தொடர்பாகவும் ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டிருந்த டாக்டர். கரோலின் வெப்ஸ்டர் ஸ்ட்ரட்டன் (Dr. Webster Stratton) அவர்கள் உருவாக்கிய பெற்றோர்களுக்கு மைய சிபிடி திட்டத்தின் முக்கிய அங்கமாக 'கவனமளிக்கும் கோட்பாடு' (Attention Principle) அமைந்துள்ளது.

குழந்தைகளுடன் நாமும் சேர்ந்து விளையாட வேண்டும். அவர்களின் நிலைக்குக் கீழிறங்கி அவர்களின் உலகத்தில் நீங்கள் சஞ்சரிக்க வேண்டும். எந்நேரத்திலும் அவர்கள் கற்பனையில் நீங்கள் செல்வாக்குச் செலுத்த முனையாதீர்கள். அவர்கள் செய்வற்றையும் சொல்வற்றையும் பொறுமையாக அவதானிப்பதால் அவன் தான் செய்யும் காரியத்தில் படிப்படியாகக் கவனம் செலுத்துவான். அவர்களின் சிறுபிள்ளை விளையாட்டுக்களை அர்த்தம் பார்த்து திருத்த முற்படவேண்டாம். சமூகத்தில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத விடயங்களை செய்யாதவாறு பார்த்துக் கொண்டால் போதுமானது.

தமது செயற்பாடுகளின் தாற்பரியத்தை உணரும் விதத்தில் அவர்களின் வயதக்கேற்ற விதமாக பெறுபேறுகளை உருவாக்கலாம். விளைவுகளை குழந்தைகள் சந்திக்குமிடத்தில் அனுதாபப்படவோ, அறிவுரை கூறவோ வேண்டாம். அவர்கள் வெற்றி பெறுவதற்கு இன்னொரு வாய்ப்பு வழங்குங்கள். இறுதியாகப் பாராட்டு என்பதை விசேட திறமைகளுக்கு மட்டும் மட்டுப்படுத்தாதீர்கள். நாம் கூறியபடி ஒரு விடயத்தை செய்யும்பொழுது அல்லது வீட்டுப் பாடத்தை செய்து முடித்தால், தாமதப் படுக்கையைத் தயார்படுத்தினால் அதனைப் பாராட்டத் தவறாதீர்கள். குழந்தை கடினமான வேலை ஒன்றில்

குழந்தைகள் மத்தியில் சுய வெளிப்பாட்டை வளர்ப்பது அவர்களின் நம்பிக்கையையும் தம்மைப் பற்றிய உயர்வான மதிப்பீட்டையும் அதிகரிக்க உதவும்.



அவர்களின் கவனம், விடாமுயற்சி, பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் திறமை, படைப்புத் திறன் ஆகியவற்றை தட்டிக் கொடுங்கள். வாய்ப்புகள் குழந்தைகள் மத்தியில் சுய வெளிப்பாட்டை வளர்ப்பது அவர்களின் நம்பிக்கையையும் தம்மைப் பற்றிய உயர்வான மதிப்பீட்டையும் அதிகரிக்க உதவுவது மட்டுமன்றி அவர்களிடத்தே பல தொழில் திறன்களை வளர்க்கக்கூடியது. படிப்பில் கவனம் செலுத்த ஆர்வம் குறைந்த குழந்தைகள் பொதுவாகப் படைப்புக் கலையில் வீடுப்படும் கொண்டிருப்பார்கள். அதனைக் கண்டறிந்து ஊக்குவித்தால் அவர்களின் எதிர்காலத்திற்கு வழிகாட்டுவதாய் அமையும்.

சூடுபடும்பொழுது அதிகமான ஊக்குவிப்பு வழங்கவேண்டும். பொதுவாக பெற்றோர் கனிடத்தில் காணப்படும் தவறான ஐதீகம் என்னவெனில் பாராட்டுவதைப் பழக்கமாக்கினால் அதற்காக மட்டுமே அவர்கள் காரியங்கள் செய்யுமாறு தவறாக வழிநடத்தும் என்பது. ஆகவே அவர்கள் செய்யும் குறித்த நல்ல காரியத்தைக் குறிப்பிட்டு பாராட்டுங்கள். பாராட்டும்பொழுது அவர்களின் தவறான பழக்கத்தை ஒப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும். இதனைவிட அவர்களின் கடந்தகாலத் தேர்வியை எப்பொழுதும் நினைவுபடுத்தவே கூடாது.

டாக்டர். வெப்ஸ்டர் அவர்களின் பிரகாரம் இந்தக் கவனமளிப்பானது ஒரு பாராட்டாகவோ, பரிசாகவோ அல்லது கட்டித் தருவதாகவோ இருக்கலாம். அல்லது திட்டிடுதல், அடித்தல் போன்ற மறை செயற்பாடுகளாகவும் இருக்கலாம். தமக்குப் பாராட்டோ அல்லது அரவணைப்போ கிடைக்காத சிறுவர்கள் பெற்றோர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காக குழப்படிகள் எதையும் செய்ய முற்படுவர்.

தவறு ஒன்றைச் செய்யும்பொழுது எவ்வாறு கவனம் செலுத்துகின்றோமோ அவ்வாறே அவர்கள் நல்ல காரியங்களைச் செய்யும்பொழுது தட்டிக்கொடுக்க வேண்டும். குழந்தைகள் எவ்வயதிராக இருந்தாலும் அவர்கள் கூறுவதைப் பொறுமையாகக் கேட்பது ஒரு நேர்மறையான கவனம் செலுத்தும் முறையாகும்.

குழந்தைகளிடத்தே சுதந்திரத்தை ஊக்குவிக்க வேண்டும். இதை அவர்கள் உணர்ந்து கொள்வதற்கு ஒரே ஒரு வழி தாம் தவறு ஒன்றைச் செய்தால் எவ்விதமான விளைவு ஏற்படும் என்பதை அவர்களே அறிய வைப்பது தான். இதன் மூலம் தவறிலிருந்து கற்றுக் கொள்ளும் மனப்பாங்கையும், எது சரி எது தவறு என்பதை பிரித்தறியும் பக்குவத்தையும் பொறுப்புணர்வையும் படிப்படியாக வளர்க்கக்கூடியதாக இருக்கும். அனேகமான வேளைகளில் விளைவுகளை எதிர்நோக்க விடாமல் குழந்தைகளை நாம் காப்பாற்றுகின்றோம்.



டாக்டர். நிஷாலி (பெர்ணான்டோபுள்னே) பெர்ணான்டோ அனுமதி பெற்ற உளவியலாளர் - சிறுவர் மற்றும் வளர்எம்பருவத்தினர் Msc (UK), BA (Hons) Psychology, LTCL, ATCL
மின்னஞ்சல்: nishalie@gmail.com



Strawberry Sunshine



Fruits are rich in antioxidants and fresh fruit juice often contains a more concentrated amount of antioxidants. Strawberries, which are

both nutritious and delicious, contain an abundance of vitamin C, fibre, zinc and potassium. Its antioxidant properties support a healthy immune system, aid digestion and help to lower cholesterol and blood pressure. A glass of strawberry juice carries sufficient nutrients to raise vitamin and iron levels in the system.

Strawberry sunshine is a delightful blend of strawberries with extra ingredients to complement the juice and add flavour. These include, a strawberry and guava mixture, grenadine syrup and sugar syrup.



RECIPE FOR Strawberry Sunshine

8 Strawberries
5ml Grenadine Syrup
20ml Strawberry and Guava Cordial
10ml Sugar Syrup
100ml Water
(Makes one glass)

Place the strawberries in a blender and blend till strawberries form a liquid substance. Then add the strawberry and guava cordial, sugar syrup and water to the substance and blend once again. Add more



water, syrup or cordial if necessary. Pour the grenadine syrup into a glass. Then pour in the blended mixture. Add a few ice cubes to make it a chilled, mouthwatering glass of strawberry sunshine.

Best Compliments from



Reggee Advertising Services (Pvt) Ltd.

Marketing Office: No: 172, Colombo Road, Divulpitiya, Boralesgamuwa.
Tel/Fax: 2822138, 2828890, 2821662 E-mail: info@reggeeads.lk

Production Office: No: 145, Katuwana Industrial Estate,
Katuwana Road, Homagama. Tel/Fax: 2892770
E-mail: reggeeads@sltnet.lk

**Hoardings, Dealer Boards, Digital Printing, Exhibition Stalls,
Mobile Truck, Screen Printing, Banners Etc..**



THE THRILL OF FLIGHT!

Soaring through the air has always been viewed with fascination. While various devices have been invented for people to experience flight in its purest form, it is perhaps adventure sports that have excelled in bringing enthusiasts the exhilaration they crave. In Sri Lanka too, adventure sports like hot air ballooning and kite surfing are beginning to gain popularity among travellers.

To be up in a balloon is an experience like none other. Amid the exhilaration of floating thousands of feet above ground, is the wonder of seeing Sri Lanka's landscape from a whole new perspective. As hot air ballooning is mostly done in the vicinity of the country's ancient cities such as Habarana, Sigiriya and Dambulla, the scenery is unique to Sri Lanka. Here are opportunities to hover over World Heritage sites such as the ancient Sigiriya Rock Fortress; to watch elephants grazing and deer frisking through nature reserves; to wave back at local children excited by the balloon in the sky; to surrender to the silence caused by the distance between the balloon and the rest of the world and even ponder on the meaning of life.

In Sri Lanka the season for hot air ballooning is from November to April, as it is the driest time of the year. Take off is usually just after sunrise, when conditions are ideal.



Here are opportunities to hover over **World Heritage sites such as the ancient Sigiriya Rock** Fortress; to watch **elephants grazing and deer frisking** through nature reserves; to wave back at local **children excited by the balloon in the sky...**

Travellers can assist the pilots and the crew to prepare the balloon for take-off and learn the finer details of flying. The minimum requirement for ballooning is six people but packages can include up to 16 people per flight. Following the elating journey, a champagne breakfast awaits travellers upon touch down.

A hot air balloon ride is perhaps for the more docile in nature, although the gentle float through the skies does hold its own risks and is dependent on

variables such as humidity, wind and level of turbulence. While a pilot can turn the balloon in a specific direction, it is impossible to drive the balloon forwards or backwards. Movement is dependent solely on the wind. This is why it is imperative that the pilot has the experience required to gauge the wind and use its force to guide the balloon in the right direction. Smooth take-offs and landings depend on the experience and skill of pilots.

For the more daring thrill-seeker, Sri Lanka's coastal belt offers kite surfing, an adrenaline pumping adventure sport that is part surfing and part flying. To watch surfers careening across the open water – feet strapped securely to boards, hands clinging to arching kites – is to somehow share in their elation.

Powered by the wind in their kites, surfers spring several feet clear of the water and are airborne for several thrilling seconds. The speed and apparent ease





To watch surfers careening across the open water – feet strapped securely to boards, hands clinging to arching kites – is to somehow share in their elation.

THINGS TO KEEP IN MIND

Ballooning

- Choose your balloon ride provider wisely
- Make sure your pilots and crew are well-experienced
- Be aware of the weather forecast for the morning
- Never overload a balloon

Kite surfing

- Equipment should always be obtained from a reliable provider
- Always wear the appropriate safety gear
- Never attempt the sport without adequate training
- If you are a beginner, make sure you are trained by qualified professionals

with which riders take sharp turns and execute flips in mid air is spellbinding. It is also an indicator of the experience and physical fitness required for such a challenging sport.

The period between June and September is the peak season for kite surfing. January to March and October to December are low seasons.

As any wide-open beach with the right wind speed is ideal for the sport, surfers can take to the waters from almost any location on the island. Popular areas for kite surfing are Hikkaduwa, Arugam Bay, Negombo and even beaches closer to Colombo, like Mount Lavinia. However, the strip of beach in Kalpitiya, on the western coast of Sri Lanka, has built-up a reputation as being a haven for kite surfing.

Conditions in Kalpitiya are regarded as suitable for beginners too. This is

because there is a shallow lagoon in close proximity to the ocean and dependable wind speeds of 15 to 20 knots during most of the day. Instructors certified by the International Kiteboarding Organization (IKO) conduct programmes as per IKO recommendations.

Thus far, travel within Sri Lanka has been associated with a conventional hotel-stay, relaxing on the beach, visiting popular cultural and historic sites and perhaps a safari into one of the country's nature reserves. Adding an adventure sport to one's itinerary could be just the thing to infuse an element of spontaneity and surprise to the perfect holiday. Travellers and thrill seekers have only just begun to discover the great potential that Sri Lanka's terrain and climate hold for adventure sports. The thought alone, of all the unexplored possibilities, incites an adrenaline rush!



Our rich heritage of corporate responsibility activities uplift, inspire and add value to the nation. We are further strengthened by worldwide Aviva and the financial power of NDB in our CSR endeavours that contribute to our community meaningfully.

AVIVA NDB WINS TWO TOP CORPORATE CITIZENS AWARDS



Amal Perera, General Manager, Marketing and Customer Management receiving the award

AVIVA NDB Insurance bagged two prestigious corporate titles. The Company was named as one of the Top Ten Best Corporate Citizens and also became the Winner in the 'Under LKR 10 billion turnover category'. The coveted recognition was awarded for exemplary performance in CSR and sustainable business by the Ceylon Chamber of Commerce.

INNOVATIVELY PROMOTING SAFETY DURING AVURUDU

Festive celebrations during Sinhala and Tamil New Year are often marred by tragedy due to unsafe lighting of firecrackers. This year the number of accidents was only two, clearly as a result of the media communications and activations carried out by AVIVA NDB Insurance to motivate people to light crackers with adequate care. AVIVA NDB not only screened TV commercials to promote safety when lighting crackers, the company held activations at several points in the city where shoppers, especially families with young children were getting ready for the festivities. Animators dressed in 'firecracker' costumes distributed leaflets and succeeded in grabbing

the attention of both the young and the old. Over successive years, AVIVA NDB Insurance has had regular

communications which have helped to greatly mitigate firecracker accidents during the season.



Costumed animators promoting fire cracker safety

AWARD OF EXCELLENCE TO JAYALATH MANORATHNE

The AVIVA NDB Award of Excellence was presented to veteran actor cum dramatist Jayalath Manorathne at the AVIVA NDB Sales Conference amidst a thunderous standing ovation of 1600 best performing Wealth Planners and distinguished invitees. Eminent

persons who have taken the nation's art and culture to greater heights are felicitated at the annually held sales convention to reaffirm AVIVA NDB's commitment to excellence. This year the award was presented to Jayalath Manorathne for attaining excellence in his chosen sphere of performing arts.



Jayalath Manorathne receiving the award from Shah Rouf, Managing Director

RECOGNISING THE UNRECOGNISED IN A RURAL VILLAGE

AVIVA NDB, as a part of the global Aviva group's 'Street to School' worldwide programme embarked on giving a chance of a better future to the children in a remote school in the Moneragala district. Rathugala Primary is the school selected to benefit from this Corporate Responsibility project. Rathugala village is located 300 Kms from Colombo and inhabited by the Veddah community, forgotten by society and living in extreme poverty. The first phase was completed and the Company opened a tube well, providing drinking

water not only to the school children, but the villagers as well. The school was also provided with a playground and a shrine room. Employees of AVIVA NDB donated more than 300 books while the Company donated school supplies packs to all the children of the school. The Company will also complete a vocational centre for school drop-outs to develop life skills such as carpentry, sawing, farming and construction. Academic and vocational training will be provided at this centre for children aged 12 to 16 years.



PROMOTING SAFETY FOR POSON PILGRIMS



AVIVA NDB Poson Vandana train



Lifesavers facilitated by AVIVA NDB last Poson season succeeded in saving 10 pilgrims.

This year lifesavers rescued 10 Poson pilgrims from drowning. AVIVA NDB has been conducting safety activities for Poson pilgrims for 18 consecutive years and 170 or more lives have been saved from the dangerous waters of tanks and reservoirs that dot the area. A million or more pilgrims throng Anuradhapura during Poson and visit Mihintale to commemorate the arrival of Buddhism in Sri Lanka. Over the years AVIVA NDB

has succeeded in reducing the number of deaths from drowning during the Poson season. AVIVA NDB facilitated the presence of 600 lifesavers with the help of the Lifesaving Association of Sri Lanka, and Lifeguards of the Sri Lanka Police and the Navy. AVIVA NDB also facilitated a free shuttle service between Anuradhapura and Mihintale so that devotees could travel to and fro in comfort and safety in the special 'Poson Vandana' train.

සාබ්මිබර උරුමයකින් හෙබි අපගේ ආයතනික සමාජ වගකීම් ක්‍රියාකාරකම් සමස්ත පාරිභවන නොයෙදුම් මගින් ශ්‍රී ලාංකිකයින් වෙත නව වටිනාකම් දායාද කරනු ලබයි. ජාත්‍යන්තර AVIVA පවුලේ පරිණත භාවයත්, NDB හි මූල්‍යමය සවිබලයත් පෙරදැරි කොට ගෙන අපගේ සමාජ සන්කාරයන් ලාංකීය ප්‍රජාවගේ සුබසිද්ධිය කෙරෙහි වඩාත් අර්ථවත්ව ක්‍රියාත්මක කිරීමේ හැකියාව අප සතු වේ.

AVIVA NDB රක්ෂණ සමාගම විශිෂ්ට ආයතනික පුරවැසි සම්මාන ද්විත්වයකින් පිදුම් ලබයි



පසුගියදා AVIVA NDB රක්ෂණ සමාගම විශිෂ්ට ආයතනික පුරවැසි යම්මාන දෙකකින් පිදුම් ලැබීය. එහිදී සමාගම විශිෂ්ටතම ආයතනික පුරවැසියන් දසදෙනා අතරට නම් කෙරුණු අතර 'රුචියල් බිලියන 10ට අඩු ආදායම් කාණ්ඩයේ' ජයග්‍රහණයා බවටද පත් විය. ලංකා වාණිජ මණ්ඩලය විසින් මෙම අග්‍රගණ්‍ය සම්මානය පිරිනමන ලද්දේ සමාගම ආයතනික සමාජ වගකීම් සහ භිරසාර ව්‍යාපාරික මෙහෙයුම් යන අංශයන්හි විද්‍යා දක්වන ලද ප්‍රයත්න ක්‍රියාකාරීත්වය වෙනුවෙනි.

අවුරුදු උත්සව සමයේදී ආරක්ෂාව පිළිබඳ පණිවිඩය නව ආරකින් ජනතාව අතරට

සිංහල හා දෙමළ අලුත් අවුරුදු සතුට සෑම වසරකම සම් තරමකින් විශාලීයත් අපරික්ෂාකාරී ලෙස රචිතයා දැල්වීමෙන් සිදුවන අනතුරු නිසාවෙනි. AVIVA NDB රක්ෂණ සමාගම මගින් දියත් කරන ලද මාධ්‍ය ආශ්‍රිත දැනුවත් කිරීම් මෙන්ම ක්‍රියාකාරකම් රැසකින් සමන්විත වූ අභිදැවැන්ත රැකවරණ ව්‍යාපෘතිය හේතුවෙන් මෙම වසරේ එම අනතුරු සංඛ්‍යාව දෙක දක්වා පහත වැටුණි. මෙහිදී AVIVA NDB මගින් සුරක්ෂිතව රචිතයා දැල්වීම පිළිබඳ රූපවාහිනී දැනුවත්, ජනාකීර්ණ නවයන්හි ජනතාව සහ දරුවන් ඉලක්ක කර ගනිමින් විවිධ ක්‍රියාකාරකම්ද සංවිධානය කරන ලදී. මෙයට අමතරව රචිතයා විලාශයෙන් සැරසුණු නිරූපණයන්ගේ විසින් දැනුවත් කිරීමේ පත්‍රිකා බෙදාහැරීමද සිදුකෙරුණි. වසර ගණනාවක් තිස්සේ AVIVA NDB

රක්ෂණ සමාගම මගින් මෙවන් වූ ව්‍යාපෘතීන් දියත් කරමින් රචිතයා ආශ්‍රිත

අනතුරු අවම කිරීම සඳහා දැඩි පරිශ්‍රමයක් දරනු ලබයි.



ප්‍රවීණ නාවිකවේදී ජයලත් මනෝරත්නයන් AVIVA NDB විශිෂ්ටත්ව සම්මානයෙන් පිදුම් ලබයි

මෙවර AVIVA NDB විශිෂ්ටත්ව සම්මානය ප්‍රවීණ නාවිකවේදී ජයලත් මනෝරත්නයන් වෙත පිරිනැමුණි. මෙම සම්මාන ප්‍රදානය හිළ කෙරුණේ ප්‍රශස්ත කාර්ය සාධනය සහිත වෙල්ලන් ජලනර් වරුන් 1600 දෙනෙක් සහ සෞඛ්‍ය සම්භාවනීය අමුත්තන් රැසකගේ සහභාගිත්වයෙන් පැවති AVIVA NDB අලෙවි සම්මේලනයේදීය. දේශීය කලා හා සංස්කෘතික ක්ෂේත්‍රයන්හි

අභිවෘද්ධිය උදෙසා කටයුතු කළ අග්‍රගණ්‍ය කලාකරුවකු වෙත වාර්ෂිකව මෙම සම්මානය පිරිනැමෙන අතර එමගින් විශිෂ්ටත්වය කෙරෙහි AVIVA NDB රක්ෂණ සමාගමෙහි වන කැපවීම විදහා දැක්වේ. මෙවර AVIVA NDB විශිෂ්ටත්ව සම්මානය ජයලත් මනෝරත්නයන් වෙත පිරිනැමුණේ ශ්‍රී ලාංකීය නාවික හා රංගකලා ක්ෂේත්‍රය වෙත ඉටුකරන ලද විශිෂ්ට මෙහෙවර උදෙසාය.



මෙතෙක් අවධානයට ලක්නොවූ දුෂ්කර පාසලක් සංවර්ධනය කෙරේ

AVIVA සමූහයේ ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාසන්කාරක ව්‍යාපෘතියක් වන විද්යෙයන් පාසලට වැඩිසටහනක් කොටසක් වශයෙන් මෞණරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ දුෂ්කර ගම්මානයක දරුවන්ගේ අනාගතය දිජාමත් කිරීමට AVIVA NDB රක්ෂණ සමාගම කටයුතු යෙදීය. මෙම ආයතනික වගකීම් ව්‍යාපෘතිය යටතේ සෞභෞමික රතුගල ප්‍රාථමික විද්‍යාලය වෙතයි. කොළඹින් කිලෝමීටර 300ක් පමණ දුරින් පිහිටි රතුගල ගම්මානයේ වාසය කරනුයේ දුගීවත් පීඩාවට පත් ආදිවාසී වැදී ජනතාවයි. මෙහි පළමු අදියර වශයෙන් පාසැල් දරුවන්ට මෙන්ම ගම්වාසීන්ටද භාවිත කළ හැකි නළු ලීදැක් ඉදිකෙරුණි. විද්‍යාලය වෙත ක්‍රීඩාපිටියක්

සහ බුදුමැදුරක් ලබාදීමද මේ යටතේ සිදුවිය. AVIVA NDB රක්ෂණ සමාගමෙහි කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් විසින් දරුවන්ට අවශ්‍ය පොත් 300කට අධික ප්‍රමාණයක් පරිත්‍යාග කළ අතර සමාගම මගින් පාසැල් උපකරණ කට්ටලද ඔවුන් වෙත පිරිනැමුණි. සමාගම මගින් පාසැල් භාරයන දරුවන්ගේ වෘත්තීය හැකියාවන් වර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් යුතුව වඩුකර්මාන්තය, ඇඳුම් මැසීම, කෘෂිකර්මාන්තය සහ ඉදිකිරීම් වැනි ක්ෂේත්‍රයන්හි පුහුණුව ලබාදෙන මධ්‍යස්ථානයක්ද ස්ථාපනය කෙරෙනු ඇත. වයස අවුරුදු 12 සිට 16 දක්වා වූ දරුවන් වෙත මෙම මධ්‍යස්ථානයේදී වෘත්තීය පුහුණුව ලබාදෙනු ඇත.



පොසොන් රැකවරණ වැඩසටහනෙන් පීඩිත 10 ක් බේරා ගැනෙයි

AVIVA NDB මගින් දියත් කරන ලද පොසොන් රැකවරණ ව්‍යාපෘතිය යටතේ මෙවර පීඩිත 10 ක් දියේ ගිලීමේ අනතුරුවලින් බේරා ගැනුණි. සමාගම මගින් පසුගිය වසර 18 ක කාලයක් තිස්සේ අඛණ්ඩව රැකවරණ ක්‍රියාකාරකම් සිදු කරමින් මේ වන විට පොසොන් උත්සවය සඳහා අනුරාධපුරයට සහ මිනින්නලයට

පැමිණි බැතිමතුන්ගේ පීඩිත 170කට අධික සංඛ්‍යාවක් බේරාගැනීමට සමත්ව ඇත. මෙම වසර ගණනාව තුළ පොසොන් සමයේ දියේ ගිලීමේ අනතුරු සංඛ්‍යාව ශීඝ්‍රයෙන් පහත ගෙදීමට සමාගම සමත්විය. ශ්‍රී ලංකා පීළිතාරක්ෂණ සංගමය, ශ්‍රී ලංකා පොලීසිය හා ශ්‍රී ලංකා නාවික නළදාමේ පීළිතාරක්ෂකයින්ගේ සහය ඇතිව,

පීළිතාරක්ෂකයන් 600 ක් සඳහා AVIVA NDB රක්ෂණ සමාගම විසින් පහසුකම් සපයන ලදී. එමෙන්ම වන්දනාකරුවන්ගේ පහසුව සහ ආරක්ෂාව උදෙසා අනුරාධපුරය හා මිනින්නලය අතර නොමලේ ධාවනය කළ 'පොසොන් වන්දනා' දුම්රියට පහසුකම් සපයන ලද්දේ ද AVIVA NDB රක්ෂණ සමාගමයි.



எமது கூட்டிணைப்புப் பொறுப்புணர்ச்சி நீண்ட பாரம்பரியத்தைக் கொண்டிருப்பதுடன் அதன்மூலம் தேசத்தின் தரமுயர்த்தல், ஊக்குவிப்பு மற்றும் பெறுமதி சேர்த்தல்களுக்கும் உதவியுள்ளது. மேலும் நாம் உலகளாவிய ரீதியிலான AVIVA வின் பலத்துடனும் NDB யின் நிதி வலுவுடனும் எமது கூட்டிணைப்புப் பொறுப்புணர்ச்சி முயற்சிகளை மேலும் அர்த்த பூர்வமாக சமூகத்திற்கு வழங்குவோம்.

AVIVA NDB க்கு இரண்டு உன்னத கூட்டிணைப்பு பிரசாஸ்கள் விருது



AVIVA NDB காப்புறுதி நிறுவனம் பிரபலம் வாய்ந்த இரண்டு கூட்டிணைப்பு விருதுகளை வென்றெடுத்துள்ளது. 10 சிறந்த கூட்டிணைப்பு நிறுவனங்களில் ஒன்று என குறிப்பிடப்பட்ட AVIVA NDB காப்புறுதி '10 பில்லியன் ரூபாவுக்கு உட்பட்ட' மொத்த விற்பனைப் பிரிவில் வெற்றி பெற்ற நிறுவனமாகவும் வந்துள்ளது. கூட்டிணைப்பு சமூகப் பொறுப்பு மற்றும் நிலைபேறான வர்த்தகம் என்பனவற்றில் உன்னத செயற்பாட்டிற்கென இந்த பெறுமதிமிக்க அங்கீகாரம் இலங்கை வர்த்தக சம்மேளனத்தினால் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

புதுவருட பண்டிகையின்போது புதிய வழிமுறையில் பாதுகாப்பை மேம்படுத்துதல்

பட்டாசுகள் பாதுகாப்பற்ற முறையில் வெடிப்பதனால் ஏற்படும் விபத்துக்கள் காரணமாக புதுவருட பண்டிகைக் கொண்டாட்டங்கள் பாதிப்படைகின்றன. இந்த வருடம் இரண்டு விபத்துக்கள் மாத்திரமே பதிவுசெய்யப்பட்டமை மகிழ்ச்சிக்குரிய விடயமாகும். மிகுந்த கவனத்துடன் பட்டாசுகள் வெடிக்க வைக்க வேண்டும் என்ற வகையில் மக்களுக்கு விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தவேன AVIVA NDB காப்புறுதி நிறுவனம் மேற்கொண்ட ஊடக தொடர்பாடல்களினதும் நடவடிக்கைகளினதும் பெறுபேறே இதுவாகும். பட்டாசுகள் வெடிக்கும் போது பாதுகாப்புடன் செயற்பட வேண்டும் என்பதை வற்புறுத்தும் விதத்தில் தொலைக்காட்சி விளம்பரங்களை AVIVA NDB ஒளிபரப்பிவது மாத்திரமல்லாமல், பண்டிகையைக் கொண்டாடுவதற்கென ஆயத்தமாகும் குடும்பத்தினர் சிறுவர்கள் மற்றும் விற்பனை நிலையத்தினர்

உள்ள, நகரத்தின் முக்கிய இடங்களில் எமது நிறுவனம் பலதரப்பட்ட நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டிருந்தது. பட்டாசு போன்ற வேடம் அணிந்தவர்கள் துண்டுப் பிரசாரங்களை விநியோகித்து இளைஞர்களினதும் முதியவர்களினதும் கவனத்தைப் பெறுவதில் வெற்றி

கண்டுள்ளனர். பல வருட காலமாக AVIVA NDB காப்புறுதி ஒழுங்கான அடிப்படையில் தொடர்பாடல்களை மேற்கொண்டிருந்ததனால், பண்டிகைக் காலத்தின் போது ஏற்படும் பட்டாசு விபத்துக்கள் பெருமளவு குறைந்திருந்தன.



கலைஞர் ஜயலத் மனோரத்னவுக்கு உன்னத திறமைக்கான விருது

AVIVA NDBயின் உன்னத திறமைக்கான விருது, பிரபல நடிகரும் நாடகவியலாளருமான ஜயலத் மனோரத்னவுக்கு AVIVA NDB விற்பனை மாநாட்டின் போது வழங்கப்பட்டது. விருது வழங்கும் போது 1600 சிறந்த வெல்த் பிளானர்களும் பிரமுகர்களும் எழுந்து நின்று கரவோஷம் எழுப்பி மகிழ்ச்சி தெரிவித்துள்ளனர். உன்னத திறமையை அர்ப்பணித்துப் பாராட்டும் AVIVA

NDB யின் நடவடிக்கையை நிரூபிக்கும் வகையில், தேசத்தின் கலையையும் கலாசாரத்தையும் உச்சக்கட்ட நிலைக்கு இட்டுச் சென்ற கல்விமான்களும் பிரமுகர்களும் வருடாந்தம் நடைபெறும் விற்பனை மாநாட்டில் பாராட்டப்படுவது வழக்கம். இந்த வருடம் அரங்காட்டக் கலையின் அபிவிருத்தியில் உன்னத திறமைடைந்த ஜயலத் மனோரத்னவுக்கு விருது வழங்கப்பட்டது.

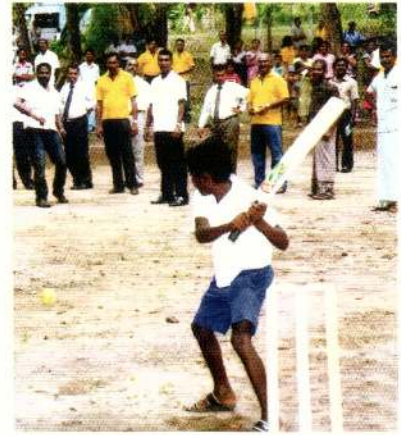


47

கவனிப்பாரற்ற நிலையிலிருந்து பின்தங்கிய பாடசாலைகளை அபிவிருத்தி செய்தல்

உலகளாவிய AVIVA குழுமத்தின் வீதியிலிருந்து பாடசாலைக்கு என்ற உலகளாவிய திட்டத்தின் அடிப்படையில் மொராகல மாவட்டத்தின் தொலைவான இடத்திலுள்ள பாடசாலை ஒன்றின் மாணவர்களுக்கு சிறந்த எதிர்காலத்தை வழங்கும் நிகழ்ச்சி AVIVA NDB யினால் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. கூட்டிணைப்பு, பொறுப்புணர்ச்சித் திட்டத்தின் மூலம் நன்மையைப் பெறவென தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பாடசாலை ரத்துகல ஆரம்பப் பாடசாலையாகும். கொழும்பிலிருந்து 300கி.மீ தூரத்தில் அமைந்துள்ள ரத்துகல கிராமத்தில் வேடுவ சமூகத்தினரே வாழ்கின்றனர். சமூகத்தினால் மறந்துவிடப்பட்ட இவர்கள், மிக மோசமான வறுமை நிலை காரணமாக கஷ்டப்படுகின்றனர். முதலாவதுகட்ட

நடவடிக்கையின் கீழ் குழாய்க் கிணறு ஒன்றை நிறுவனம் திறந்து வைத்தது. இதன்மூலம் பாடசாலை மாணவர்கள் மாத்திரமல்லாமல், கிராம மக்களும் குடிநீரைப் பெற்றுக் கொண்டனர். பாடசாலைக்கு விளையாட்டு மைதானமும் வழிபாட்டுக் கூடமும் அமைத்துக் கொடுக்கப்பட்டது. AVIVA NDB யின் உழியர்கள் 300 நூல்களை அன்பளிப்பாக வழங்கிய அதே சமயம் மாணவர்கள் அனைவருக்கும் பாடசாலை உபகரணங்களைக் கொண்ட பொதிகளை நிறுவனம் விநியோகித்துள்ளது. பாடசாலையில் இருந்து விலகியவர்கள் தச்சுத்தொழில், மரத்தை அறுத்தல், விவசாயம், கட்டட நிர்மாணம் ஆகிய துறைகளில் கொண்டுள்ள தொழில் திறனை அபிவிருத்தி செய்யவென தொழிற்பயிற்சி நிலையம் ஒன்றையும்



நிறுவனம் திறந்து வைக்கவுள்ளது. 12 வயதுக்கும் 16 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட சிறார்களுக்கு கல்வி மற்றும் தொழில் பயிற்சி என்பன இங்கு வழங்கப்படுகிறது.

பொசோன் பாதுகாப்பு வேலைத்திட்டத்தின் கீழ் 10 உயிர்களைக் காப்பாற்றியமை



சென்ற வருடம் 10 பொசோன் யாத்திரிகர்கள் மூழ்குவதிலிருந்து உயிர் காப்பாளர்களினால் காப்பாற்றப்பட்டுள்ளனர். கடந்த 18 வருடகாலமாக AVIVA NDB பொசோன் யாத்திரிகர்களுக்கான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை தொடர்ந்து மேற்கொண்டு வருகின்றது. குளங்கள், நீர்த்தேக்கங்களிலுள்ள அபாயகரமான நீரில் மூழ்குவதிலிருந்து 170 க்கும் மேலான உயிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டுள்ளன. பொசோன் பண்டிகை காலத்தின்போது அனுராதபுரத்திற்கு ஒரு மில்லியனுக்கும் அதிகமான யாத்திரிகர்கள் செல்வதோடு, இலங்கையில் பௌத்த மதம் அறிமுகம் செய்யப்பட்டதை நினைவுகூரும் வகையில் மிஹிந்தலைக்கும் செல்வது

வழக்கம். பொசோன் பண்டிகை காலத்தின் போது நீரில் மூழ்கி இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைப்பதில் பலவருடகாலமாக AVIVA NDB வெற்றி கண்டுள்ளது. இலங்கை உயிர் காப்பாளர் சங்கத்தினர், இலங்கை பொலீஸ் மற்றும் கடற்படையைச் சேர்ந்த உயிர் பாதுகாபகர்கள் ஆகியோரின் உதவியுடன் 600 உயிர்காப்பாளர்கள் அங்கு சமூகமளித்திருப்பதற்கு AVIVA NDB பெரிதும் உதவுகிறது. அனுராதபுரத்திற்கும் மிஹிந்தலைக்கும் இடையில் விசேட ரயில் சேவை மூலம் வசதியாகவும் பதுகாப்பாகவும் யாத்திரிகர்கள் பிரயாணம் செய்வதை நிச்சயிக்கவென AVIVA NDB இலவச குறுந்தூர சேவைகளையும் நடத்தி வருகிறது.

Task : advertise a new product
Target group : male and female, age 15-45, middle to high income
Objectives : build high brand awareness
Deadline : tomorrow

Does this catch your eye..?



Call someone that does this everyday!

Experts in

Any size in one piece Digital Billboards & Signages Printed in Back lit or front lit Vinyl Flex Material in Super Resolution Nearly Digital Hand Painted Large Format Signages, Computerized Sticker Cutting, Brochure Stands & Holders, Digital Printing, Banners of all types, Plastic Sign Boards, Structural Works and Light Boxes.



**WAYAMBA
ADVERTISING COMPANY (PVT) LTD.**

No. 22, SUDHARMA MAWATHA, MILLAWA, KURUNEGALA.

TEL / FAX : 037-2225446 / 037-2227867

HOT LINE : 037-5671163

E-MAIL : wayambaads@sltnet.lk

WEB SITE : www.wayambaads.com

Produced by Noolaham Foundation
noolaham.org paavayana.org



**Exclusive services for
exceptional individuals**



We realise that your time is precious and when it comes to banking, service is key. Our Privilege Banking is about an exclusive service, individual recognition and value benefits offered to a select clientele through a dedicated team of Relationship Managers. A world of benefits awaits you...

Changing lives everyday



Privilege Banking Centre - 103A, Dharmapala Mawatha, Colombo 7. Call +94 11 2 305 037 or visit www.ndbbank.com

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org



Why get a new PC and just
upgrade your computer,
when you can get a Mac and
upgrade your entire
computer experience?

BT Store

elevate your lifestyle

Which Mac are You?



iMac



MacBook Pro



MacBook Air

Which iPod are you?



iPod Touch



iPod Classic



iPod nano



iPod Shuffle

BT Store, 20 2/1 Lauries Place (Duplication Road), Colombo 4, Sri Lanka. Tel: (+94 11) 255 5871, (+94) (0)77 768 5200 | info@btoptions.com | btoptions.com

 **Authorised Reseller**