

# මුදල් කළමනාකරණය

පුහුණුකරුවන් සඳහා අත්පොත



Civil Society Alliance - Sri Lanka

මුදල් කළමනාකරණය : පුනර්ජීවයේ සඳහා අත්පොත

පළමු මුද්‍රණය: 2021 ජූලි

---

ISBN 978-624-5719-09-9

ප්‍රකාශනය:

විද්‍යා හා භාෂිත සෞඛ්‍ය අංශය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මූලාශ්‍රය ප්‍රකාශනය : Scaling Up Nutrition People's Forum

මුද්‍රණය : ගැට් ඩිසයින් ස්ටුඩියෝ

# ජෛවදාන

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ විකු හා නාහරික සෞඛ්‍ය අංශයේ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ විකු සහ නාහරික ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය හඟා නිවැරදි කිරීමයි. ශ්‍රී ලංකාවේ ජනගහනයෙන් මිලියන එකක පමණ ජනතාව විකු ආශ්‍රිතව ජීවත් වන අතර මිලියන හතරක් පමණ ජනතාව නාහරික ප්‍රදේශ වල වාසය කරති. මෙම කොට්ඨාශ දෙකෙහිම අඩු ආදායම්ලාභී හෝ උපත අවස්ථා සහිත නිරිස 50%කටත් වඩා වැඩි අතර ජාතික සෞඛ්‍ය දුර්වලත තෙරෙහි ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය මට්ටම් වැඩි බලපෑමක් ඇති කර තිබේ. විකු ජනතාව අතර මත්දුපෝෂණය සහ රක්ත නිපතාවය ඉතා ඉහළ මට්ටමක පවතින අතර, නාහරික ප්‍රජාව අතර මත්දුපෝෂණය මෙහිම අධි බර සහ ස්වුලතාවය ඉහළ අගයක් ගනී. එමෙන්ම බෝ නොවෙන රෝග ප්‍රතිගතය, මත් පැන්, දුම්බීම, සහ මත් ද්‍රව්‍ය තෙරෙහි ඇතිවැනිය හා මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු මේ ජන කොටස් දෙකෙහිම දැක්වේ. ලාබාලතාවයේ සෞඛ්‍ය ගැටලු වැඩි වුවද හේතු පාදක වී තිබේ.

මෙහි ජනතාව සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර නොපැමිණීම සහ නිවැරදි ජීවන රටාවකට අනුකූල නොවීමට, ඔවුන්ගේ මුදල් කළමනාකරණයේ ඇති දුර්වලතාවයන් මූලික හේතුවක් ලෙස සමීක්ෂණ මගින් අනාවරණය වී තිබේ. ලාබාල ආදායම් නීති ලෙස කළමනාකරණය කර ගැනීම වෙනුවට ඔවුහු ඉමහත් ආහාරවත් ඉටුකර ගැනීම සඳහා හම් මුදල් වියදම් කරති. මේ නිසා, නියමිත පෝෂණය පවත්වා ගැනීමට අපහසු වීමත්, ක්‍රියාකාරී ජීවන රටාවෙන් බැහැර වීමත් දැක්වේ. එමෙන්ම මත් පැන්, නිතරට සහ මත්ද්‍රව්‍ය වෙනුවෙන්ද මුදල් වියදම් කිරීමෙන්, පවුලේ අවශ්‍යතා වන සෞඛ්‍ය සම්පන්න පෝෂණය, ව්‍යායාම සහ අධ්‍යාපනය වැනි ඉතා වැදගත් නිවැරදි ජීවන රටා සඳහා වියදම් කිරීමට මුදල් නොමැති තත්ත්වයකට මොවුහු පත්වී තිබේ. අභ්‍යන්තරව හේතුවකි.

ඉහත සාකච්ඡා මාලාවෙන් ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, මෙහි ජන කොටස් අතර අධ්‍යාපනය අඩාල වීම, නීති රැකියාවක් නොලැබීම, සෞඛ්‍ය මට්ටම් දුර්වල වීම සහ දිගු ධව භවදුරටත් පැවතීම දැක්වේ. මේ කරුණු සලකා බලා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ විකු හා නාහරික සෞඛ්‍ය අංශය, ශ්‍රී ලංකා මහා බැංකුව, මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය තෙරෙහි රෙගුලාසි කොමිෂන්වරුන් (ADIC), වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාලය එක්ව මුල් කළමනාකරණය නිවැරදි පුහුණු වැඩසටහනක් නිර්මාණය කරන ලදී. පුහුණුකරුවන් මාර්ගයෙන්, ප්‍රජා සංවිධාන සහ කණ්ඩායම් පුහුණු කර, මුදල් කළමනාකරණ කුසලතා නිවැරදි දැනුවත්කාරය විකු හා නාහරික ප්‍රජාව වෙත ලබා දීම මෙහිදී අප බලාපොරොත්තුවේ. පුහුණුකරුවන් සඳහා සකසන ලද මෙහි අත්පොත සරල භාෂාවෙන් යුක්ත වන අතර, සිංහල සහ දෙමළ භාෂා දෙකෙහිම නිම වී තිබේ. එමෙන්ම මෙහි අත් පොත, පුහුණුකරුවන් මෙන්ම, පීතෘ මිත්‍ර ජන කොටසකට කියවා හේරෙම් ගත හැකිය. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාථමික ජන කොටස්වලට ද මෙය අදාළ වනවා මෙන්ම වැදගත් වේ. තවද අධ්‍යාපනය අවසන් කරන සිසු සිසුවියන්ට ද මෙහි මුදල් කළමනාකරණ සංකල්ප වැදගත් වනු ඇත.

ජනතාවගේ මුදල් කළමනාකරණ කුසලතාවයන් දියුණු කිරීම තුළින් පෝෂණ මට්ටම් සහ ජීවන රටාව වැඩි දියුණු කිරීම, මත් පැන් බෝ නොවෙන රෝග වැළැක්වීම සහ වලදායී ජීවිතයක් උදා කර ගැනීමට රජයේ දීම මෙහි කැපවීමක් ප්‍රධාන අරමුණ වේ.

විකු හා නාහරික සෞඛ්‍ය අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

# විශේෂ සතුභිය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ විකු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශය, පුජාචේ මුදල් කළමනාකරණය වැඩි දියුණු කිරීම් සඳහා සාකච්ඡා පුහුණු වැඩසටහනෙහි පුහුණුකරුවන් සඳහා නිර්මාණය කෙරුණු මෙහි අන්‍යෝන්‍ය සකස් කිරීමට හත් අවුරුත් දායක වූ පහත සාර්ථකවකරුවන් හට කෘතඥතාවය පළ කරනු ලැබේ. දායක වූ සියලු දෙනාගේ සහාය කොමිතේවි මෙහි පුහුණු වැඩසටහන නිම කිරීමට හැකි නොවනු ඇත.

මෙහි පුහුණුවට අදාළ තාක්ෂණික දත්ත සහ උපදෙස් අප වෙත ලබා දුන් ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව සහ මිටිසසාර සහ මහද්වීප තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය (ADIC) මෙහෙමි අඩු වියදම්කින් දේශීයව සකසා ගත හැකි පෝෂණ දායක ආහාර විට්ටෝරය සහ පෝෂණ උපදෙස් ලබා දුන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ කටුල්කරුවන් වන චෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය (MRI) සහ පෝෂණ අංශය වෙත කෘතඥතා මිණුමක් පළ කර සිටිමි.

විමෙහිම පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාලය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කාර්යාලය, ඔබ් නොවන රෝග ඒකකය, පෝෂණ අංශය, මානසික සෞඛ්‍ය ඒකකය, මධ්‍යම සහ සබරගමු පළාත් සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ, කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය සහ ලෝක බැංකුව ලබා දුන් අනර්ඝ දායකත්වය අමතක කළ නොහැකිය.

මෙහි අන්‍යෝන්‍ය නිර්මාණය හා මුද්‍රණය කිරීමට මුල්‍ය දායකත්වය ලබා දුන් Scaling Up Nutrition Peoples Forum ආයතනය හා එහි අධ්‍යක්ෂිකා දිල්ලිකා ජීර්ස් මහත්මියටද මෙහිදී ස්තූති පුරවනු ලැබේ. මුල්‍ය කළමනාකරණය නිලධාරී පුහුණු වැඩසටහන සහ අන්‍යෝන්‍ය නිර්මාණය කිරීමට මුද්‍රිතත්වය හෙත කටයුතු කල පුජා චෛද්‍ය විශේෂඥය අමහත් ඩන්දුසේන මහත්මිය විසින් ලබාදුන් දායකත්වය ද ඉතා ගෞරවයෙන් ස්තූති පුරවනවි සිහි කරමි.

මෙහි කර්තව්‍ය සාර්ථක කර ගැනීමට දායක වූ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (මහජන සෞඛ්‍යය) විශේෂඥ චෛද්‍ය සුසි පෙරේරා මහත්මිය, විකු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශයේ නිලධාරී අධ්‍යක්ෂ චෛද්‍ය චාර්ල්ස් හුනුවෙල මහතා, වර්තමාන අධ්‍යක්ෂිකා විශේෂඥ චෛද්‍ය සනීලා සුනාභිකරන් මහත්මිය, පුජා විශේෂඥ චෛද්‍ය හදීජා හේරන් මහත්මිය, සහ සංවර්ධන නිලධාරීන් තරංගා ශාන්තිලා මහත්මිය සහ කුමාරි රත්නායක මහත්මියටද කෘතඥතා මිණුමක් පළ කරමි.

**පුජා චෛද්‍ය විශේෂඥ ඉනෝකා වික්‍රමසිංහ**  
විකු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

# පටුන

මුදල් කළමනාකරණ පුහුණුවේ අරමුණු	1
මුදල් කළමනාකරණය සහ අප	3
හිසි පෝෂණයක වැදගත්කම	6
අපට හොඳ අධ්‍යාපනයක් අවශ්‍ය ඇයි?	10
මධ්‍යසාර, දුම් කොළ, මත්ද්‍රව්‍ය අපගේ ආර්ථිකයට හා සතුටට බලපෑම් කරන්නේ කෙසේ ද?	13
ණය ගැනීමේ සහ වාරික පදනමට මිලදී ගැනීමේ අපගේ ආර්ථිකයට බලපාන්නේ කෙසේ ද?	16
මනා ලෙස මූල්‍ය වාර්තා තැබීම	19
ආදායම් උත්පාදනය	23
මුදල් කළමනාකරණය පිළිබඳ ඉඟි	26



# මුදල් කළමනාකරණ පුහුණුවේ අරමුණු

මුදල් කළමනාකරණය දුර්වල මිටිටමිත පැවතීමට ඉඩ තැබී තිබෙන ශ්‍රී ලාංකීය ජන කොටස් වන අඩු ආදායම් ලාභී වතු ජනාවාස සහ කාන්තා ජනාවාසයන්ගේ ගෘහස්ථ මිටිටමි මුදල් කළමනාකරණ හැකියාව වැඩිදියුණු කිරීමත්, ඒ හරහා ඔවුන්ගේ පෝෂණය සහ යහපැවැත්ම සැලකිය යුතු මිටිටමිකින් දියුණු කිරීමේ අරමුණ ඇතිව මෙම පුහුණු වැඩසටහන සහ පුහුණු කරුවන්ගේ අත්පොත නිර්මාණය විය. එසේම ශ්‍රී ලාංකාදීපී නිරිසර ගම්මාන සඳහා ද මෙම අත්පොතේ අන්තර්ගතය අදාළ කර ගත හැකිය.

බොහෝ පවුල් වල ගෘහස්ථ මුදල් කළමනාකරණය දුර්වල මිටිටමිත පවතින බව හෙතෙ. එක පුහුණු ලෙස ඔවුන් අතර පෝෂණීය ගුණාංගයන් සහිත ආහාර සඳහා ප්‍රවේශය අඩුවීමත් යහපැවැත්ම හිඟ වීමත් දක්නට ඇත. මුදල් කළමනාකරණ හැකියාව යනු ඉතාමත්ම හැකි විෂේෂිත උපයෝගී කළ හැකි කුසලතාවකි. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සහ ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව, මධ්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය සමඟ එක්ව මෙම අත්පොතේ අන්තර්ගතය සකස් කර ඇත්තේ ශ්‍රී ලංකාදීපී පෝෂණය සම්බන්ධ බරපතල තර්ක ලෙස සාලකෙත මත්ද්‍රව්‍යපෝෂණය සහ බෝ නොවන රෝග කෙරෙහි බහු පාර්ශ්වීය ප්‍රවේශයකින් මැදිහත්වීම් අරමුණු කරගෙනය.

සෞඛ්‍ය සහ අනෙකුත් අදාළ අංශවල පාර්ශ්වකරුවන් සමඟ පැවති උපදේශන රැස්වීම් සහ මෙම තර්ක වලට මුහුණ දීමට ඉඩ තැබී ඇති සමාජ කණ්ඩායම් හා ඔවුන්ට හේවා සපයන සෞඛ්‍ය හේවා කණ්ඩායම් සමඟ පැවති ඉලක්ක කණ්ඩායම් සාකච්ඡා අනුව, මෙම අත්පොත ප්‍රමුඛත්වය දී ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ ගෘහස්ථ මුදල් කළමනාකරණයේදීත් පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදීත් මෙම නිර්වේදයන් මුහුණ දෙන ප්‍රධාන ගැටලු වලටයි.

# ප්‍රසන්න වැඩසටහනෙහි ප්‍රධාන අරමුණු

**1** මෙම තත්වයට ප්‍රියුණ දීමට ඉඩ ඇති ජන පිරිස්වල සේවණ තත්වය සහ පෞද්ගල සම්පත් වැඩිදියුණු කිරීම

**2** මෙම ජන පිරිස් මධ්‍යසාර, දුම්කොළ සහ මත්ද්‍රව්‍ය පදනම් වැනි කරුණු අඩු කිරීම

**3** මෙම ජන පිරිස් අතර පුද්ගල සංගීතයට ඇති (භාග්‍ය සහ වාර්තා පදනම් මත) ඇති සම්බන්ධතාවය අඩු කිරීම

**4** මෙම ජන පිරිස් අතර ඉහරු කිරීමේ ප්‍රවණතාවය අඩු කිරීම

## අධීක්ෂණ සහ ඇගයීම් දර්ශක



### ප්‍රතික්ෂේප දර්ශක

- පවත්වාගෙන යාමේ පුද්ගල සංඛ්‍යාවේ වෙනස්වීම්
- මෙම තත්වයට ප්‍රියුණ දීමට ඉඩ ඇති පුද්ගලයන් වෙනුවෙන් පවත්වාගෙන යාමේ පුද්ගල සංඛ්‍යාව
- ස්ත්‍රී හා පුරුෂ සමානත්ව වර්ධනයේ සංඛ්‍යාව

### මධ්‍යම කාර්ය දර්ශක

- මධ්‍යසාර, දුම්කොළ සහ මත්ද්‍රව්‍ය පදනම් වැනි කරුණු අඩු වූ සහ ප්‍රතිඵලය
- ඉලක්කපාලන ක්‍රමවේදයේ අතරින් භාග්‍ය සහ පෞද්ගල සම්පත් වැඩිදියුණු කිරීමේ ප්‍රතිඵලය
- ඉලක්කපාලන ක්‍රමවේදයේ අතරින් වාර්තා පදනම් මත ඇති සම්බන්ධතාවය අඩු කිරීමේ ප්‍රතිඵලය
- ඉලක්කපාලන ක්‍රමවේදයේ අතරින් අතරු කිරීමේ ප්‍රවණතාවය අඩු කිරීමේ ප්‍රතිඵලය
- ඉලක්කපාලන ක්‍රමවේදයේ අතරින් අතරු කිරීමේ ප්‍රවණතාවය අඩු කිරීමේ ප්‍රතිඵලය
- ඉලක්කපාලන ක්‍රමවේදයේ අතරින් අතරු කිරීමේ ප්‍රවණතාවය අඩු කිරීමේ ප්‍රතිඵලය

### ඵල දර්ශක

- වයස අවු 5 ට අඩු දරුවන් අතර මරණ සහ කාලය අඩු වීමේ ප්‍රතිඵලය
- භාග්‍ය සහ පෞද්ගල සම්පත් අඩු වීමේ ප්‍රතිඵලය
- අධි මරණ දරු උපාය අඩු වීමේ ප්‍රතිඵලය
- අධි මරණ සහ ස්ත්‍රී මරණ අඩු වීමේ ප්‍රතිඵලය
- වෛද්‍ය සේවාවන් අඩු වීමේ ප්‍රතිඵලය



# මුදල් කළමනාකරණය සහ අප

## අප මුදල් කළමනාකරණය කළ යුත්තේ ඇයි?

මුදල් මිනාටි කළමනාකරණය කර ගැනීම අපගේ මෙහෙමි අපගේ පවුල්වල යහපැවැත්මට අත්‍යවශ්‍ය වැදගත් කරුණකි. කිසි ලෙස මුදල් කළමනාකරණය කරගැනීම අපගේ සතුට, සෞඛ්‍ය, ධනය සහ යහපැවැත්මේ වැඩිදියුණු සඳහා බෙහෙවින් උපකාරී වේ. මුදල් කළමනාකරණය කිරීමේ හැකියාව අපට උපකාරී ක්‍රීඩක කුසලතාවක් කොටේ. එය උපයත හැකි, ප්‍රායෝගිකව යොදා ගතහැකි සහ දවසින් දවස වැඩිදියුණු කරගැනීමට හැකි කුසලතාවකි. හෘතස්ථ මිටිටමේ මුදල් කළමනාකරණය, පෞද්ගලික මුදල් කළමනාකරණය සමඟ අත්විලේ බැඳගත්තකි. හෘතස්ථ සාමාජිකයන්ගේ පෞද්ගලික මුදල් කළමනාකරණය යහපත් වැඩටිට හෘතස්ථ මිටිටමේ මුදල් කළමනාකරණය ද යහපත් වේ.

## හොඳ මුදල් කළමනාකරණයක ප්‍රතිලාභ මොනවා ද?

1. හෘතස්ථ සාමාජිකයන් සියලු දෙනාගේම අවශ්‍යතා සපුරාලීමට අපට හැකි වනු ඇත.
2. අපගේ ආහාර සහ ජෛෂණ අවශ්‍යතා සපුරාගැනීමට හැකි වන අතර දිනක් සඳහා අවම වශයෙන් ජෛෂණ ආහාර වේලේ 3ක් ලබාගැනීමට හැකිවනු ඇත.
3. අපගේ දරුවන් පාසලේ අධ්‍යාපනය හමාර කර වැඩිදුර අධ්‍යාපනය ලබන තෙක් ඔවුන්ට අධ්‍යාපනය ලබාදීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු වේ.
4. දරුවන් පාසලේ යැවීම, ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය සහ ජෛෂණ පහවිය පහවුරු කර ගැනීමට සහය වීම තුළින් අභාගතයෙකු හොඳ රැකියා ලබා ගැනීමට උපරිම අවස්ථාවක් ඔවුන්ට සලසා දිය හැකිවේ.
5. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කර ගැනීමේ යහපත් ජීවන රටාවක් පවත්වා ගැනීම සහ කළුසි රෝගී තත්වයක් සඳහා මුදල් ප්‍රමාණයක් වෙන්කර තැබීම මගින් අපගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂාව රැකගැනීමට ඇති හැකියාව වැඩිවේ.
6. අපගේ ඉපැයීම් වලින් සුළු මුදලක් හෝ ඉතිරි කිරීමෙන් ඉදිරි විභවයදුම් වලදී ඇතිවන කරදර අවම කරගත හැකිවේ.
7. විනෝදාස්වාදය සඳහා මුදල් වෙන්කිරීම සහ එම විනයදුම් අපගේ ඉපැයීම් වලට අනුගත කිරීමට හැකි වීම.

ඉහත සඳහන් ප්‍රතිලාභ අප සතුට අත් බව දැනෙන විට අපට සතුටින් ජීවත්විය හැකිය.

**පෞද්ගලික මුදල් කළමනාකරණය යනු ?**

යම්කු සතු පෞද්ගලික ධනය සහ ආදායම් (ඉපැයීම් සහ අනෙකුත් ආදායම් මාර්ග) ඔහුගේ මූල්‍යමය අවශ්‍යතා, අභිප්‍රායන් සහ අරමුණු සමඟ සම්බන්ධ කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය පෞද්ගලික මුදල් කළමනාකරණය යි.

**ගෘහස්ථ මුදල් කළමනාකරණය යනු ?**

මුදල් පරිහරණය සඳහා විගණිත ලෙස සියලු ගෘහස්ථ සාමාජිකයන් විසින්, සිය සාමූහික ධනය සහ ආදායම් සමඟ විශදම් සම්බන්ධ කර ගනිමින්, සම්පත් ගෘහයේ මූල්‍ය අවශ්‍යතා, අභිප්‍රායන් සහ ඉලක්කයන් සපුරා ගැනීම සහ පවුල රැක බලාගැනීම සඳහා දරන සාමූහික ප්‍රයත්නය ගෘහස්ථ මුදල් කළමනාකරණයයි. මේ සඳහා මුලු පවුලම සිය පොදු ඕනෑ විභාගම්, වුවම්නා සහ අභිප්‍රායන් සපුරා

ගැනීම සඳහා වැඩි කටයුතු කළ යුතුය. මේ සඳහා අවංකව විවෘත සාකච්ඡාවක් පවත්වා, පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛතා කරණය කොට සමඟි සම්මුතියක් සැලසී පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ මුදල් අවශ්‍යතා, අභිප්‍රායන් සහ ඉලක්කවලට ප්‍රමුඛත්වය ලබා වීම සිදු කළ යුතුය.

අවශ්‍යතා වලට මුල් තැන දීමට වන බලා ගත යුතු අතර වුවම්නා සහ ආකාරවට ප්‍රමුඛත්වය දිය යුතුවේ නම් සාකච්ඡාවක් අනතුරුවය. මූල්‍යමය අවශ්‍යතා සහ ආකාරවත් දෙකම ඉටුකර ගනිමින් මූල්‍ය අරමුණු කරා ගමන් කිරීම වැදගත් වේ. එනම් මූල්‍යමය අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ ගමන් මග කුසු හමි පවුලේ සෑමද අවශ්‍යතා සහ අරමුණු ඉටුකරීමට හෝ මග කැරෙන්නට ඉඩ හොඳාඩීමට පවුල වග බලාගත යුතුය.

**අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් වර්ගීකරණය**



අවශ්‍යතා සහ ආකාරයින් අතර වෙනස මනාව අවබෝධ කරගෙන විය අපගේ පීච්ඡය සඳහා යොදා ගැනීමි ඉතා වැදගත් වේ. අපගේ ආකාරයින් සපුරාගැනීමට පෙර සියලු අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ බව තහවුරු කර ගැනීමට ඒවිට අප කට යුච්චන. අත්‍යවශ්‍ය වියදම් නියවා ගත්තේ කෙසේදැයි සිත කරදර කරගැනීමක් තැනිච් නිශේච් දිවියක් ගතකිරීමට අවැරැච් සියලුලු අප සතුච් සැබැව්නම් ඇති බව දැන ගැනීම අපගේ නිතට තෘප්තිය ගෙන දේ. ඒ නිසා අපට මහත් සතුටක් හා සැනසිලිලක් ලැබේ. අපගේ ආකාරයින් වලට පෙර අවශ්‍යතා වලට මුදල් වැය කිරීමට අප විනික් වැඩබලාගත යුතුය.

අප ආහා දේ ලබා ගැනීම අපට වැදගත් බව නිසැකය. එහෙත් නිනිම අවස්ථාවක සෑම ගෘහගතම පුමුඛත්වය හිමි විය යුතු අවශ්‍යතා සඳහා වැය කරන මුදල් ආකාරයින් සඳහා වැය කොතලු යුතුය (නිදසුන: අපගේ පවුල සඳහා දිනකට පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලේ 3 ක් සපයා ගැනීම අපට අපහසු හම් අලුත් ඇඳුමක් සඳහා

මුදල් වැය කොතලු යුතුය). සම්තර වීට පවුලේ දිවා ආහාරය සඳහා ඇත්තේ බත් සහ එක් වෘත්තයක් පමණක් විය හැකිය, මීට වඩා පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සපයාගැනීමේ හැකියාවක් මවුකට නොමැති බව මව කියා සිටියි. එසේ වුවත් පවුලේ සියලුම සාමාජිකයෝ ජංගම දුරකථන වල හිමිකරුවෝ වෙති! මෙසේ සිදු නොවිය යුතුය. නිනි ලෙස පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට අපොහොසත් වීම් තුලින් තුටුම්තයකට සිදුවන්නේ මහත් අතර්ථයකි. එමනිත් මිච්චන්තේ සෞඛ්‍ය, වලදායීතාව සහ ඉපැයීම් කෙරෙහිද අවසානයේදී බලපෑම් ඇති වේ. වුවමනාවක් සපුරාලීමේ දී පුමුඛත්වය ලබා දෙමින් ඒ අනුව කටයුතු කිරීම් වැදගත්ත. උදා: වැඩිදුර අධ්‍යාපනයට / වෘත්තීය පුහුණුවලට සහ වඩා සුරක්ෂිත අන්‍යතයක් සඳහා වන ඉතිරි කිරීම් වලට (මේ දැනට තුලී නිවසක වාසය කරන්නේ හම් හම්නිතේම් නිවසක් ලබාගැනීමි වැනි) අනෙකුක් වුනම්නාවන්ට වඩා වැදගත් තරහක් දීම.

**ආර්ථිකය වර්ධනය සඳහා අපට අවශ්‍ය මොනවාද?**





# නිසි පෝෂණයක වැදගත්කම

## ආර්ථික වර්ධනය සඳහා නිසි පෝෂණය වැදගත් වන්නේ කෙසේද?

ප්‍රශස්ත පෝෂණය මගින් මනා වර්ධනය, සංවර්ධනය, සෞඛ්‍ය, චලදායීතාව, සාර්වකාලීන සහ ආර්ථික වර්ධනය සඳහා හොඳ පදනමක් ලබා දීමට ඉතා වැදගත් දායකත්වයක් ලබා දෙයි. මවු, කුස තුළදී ආරම්භක මනා පෝෂණයක් ලැබීමේ ප්‍රතිලාභ ප්‍රමාණය, කව යොවුන් විය, වැඩිහිටි විය, මෘදු විය, මහලු විය මෙහිම දිගු කාලීන නිමා වනතුරු නොසලකා හැරිය යුතුය.

මනා පෝෂණයක් ලැබූ ශිෂ්‍යයන්ට සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාරයක් ප්‍රමාණවත් තරමින් ප්‍රමාණවත් වාර ගණනක් ලබා ගැනීම යි. අපගේ උපරිම වර්ධන කාණ්ඩය (ඒකවය) ප්‍රධාන කරගැනීම සඳහා නිසි පෝෂණ පදාර්ථ අප හට උපකාරී වේ. අපට ලැබිය හැකි උපරිම උස අප හට නිසි වනු ඇත. එසේම අපගේ බර සුදුසු පරාසයක් තුළ පවතිනු ඇත. මේ නිසා අපට ශක්තිමත්, යෝනත, උදෙසාගී, චලදායී සහ රෝග වලින් මිදුණු ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වනු ඇත. එවිට ඉහතමේ කාණ්ඩය වැඩි කරගත හැකිවේ. මේ හේතුවෙන් අපගේ ඉපැයීම් ධාරිතාව නිසැකවම ඉහළ යන අතර අපගේ වැඩ සඳහා වඩා හොඳ හේතීමක් ලබා ගැනීමට ද හැකිවනු ඇත.

මවු කුස තුළ කළලයකට සිටියදී ආරම්භක ප්‍රදරු විය, මුල් ප්‍රමාණය, පසු ප්‍රමාණය සහ යොවුන් විය පුරා වට කිඳුවන මොලයේ වර්ධන ක්‍රියාවලිය සඳහා ද නිසි පෝෂණය බෙහෙවින් උපකාරී වේ. ජීවිතයේ පළමු දින 1,000 තුළ

(නිදිකිඳුගත් දින සිට උපත මගින් 2 වැනි උපන් දිනය සම්පූර්ණ වීම දක්වා) කෙටි උපරිම ලෙස පෝෂණය ලබා දීම මොලයේ වර්ධනයට සහ බුද්ධි වර්ධනයට බෙහෙවින් වැදගත් වන අතර එමගින් ඔහුට / ඇයට සිය ජීවිත පුරා නිසිවන වාසි අති වීභාගය. කෙටි උපරිම මට්ටමට මොලය සහ බුද්ධිය සංවර්ධනය වූ විට යම්කුටි පාසලේ අධ්‍යාපනයේ (ඉහතමේ) සාර්වකාලීනව අති අවස්ථා වැඩිවේ. එනම් පොදු විභාග සඳහා හොඳින් මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබී අවසානයේදී හොඳ පුහුණු ලැබීමෙන් වඩාත් හොඳ රැකියා අවස්ථා ආදී බොහෝ වාසි වේ.

ප්‍රමාණවත් සිට වැඩිහිටි විය තෙක්ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ගෝරා ගැනීමක් හොඳ ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීම සහ ආර්ථික විභාග සඳහා ආයෝජනය කිරීමත් තුළින් ජීවිතයේ පසු කාලයේදී වැඩි බර, ස්ට්‍රොකාවය සහ බේර් හොට්ට් රෝග වැනි තත්වයන්ගෙන් මිදීමට හෝ ඒවා පාලනය කර ගැනීමට පුළුවන. ආර්ථික යන පැවැත්ම තුළින් මානසික හා සාමාජික යන පැවැත්ම ඇතිවේ.

මෙමගින් පුද්ගල කාර්යක්ෂමතාව වැඩි දියුණු වන අතර රැකියාවේ කාර්ය සහ ආර්ථික ස්ථාවර බව ද වැඩි දියුණු වේ. මනා පෝෂණය සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවකට ප්‍රමුඛත්වය දීම නිසැකවම අනාගත චලදායීතාව සහ රැකියාව උදෙසා මෙහිම අවසානයේදී පොදුගුණ සහ පවුලේ ඉපැයීම් ධාරිතාව කෙරෙහි මනා ආයෝජනයක් වන බව මෙහිදී අපට පහසුයි.



මනුෂ්‍ය උස



මනුෂ්‍ය ස්වභාවික බර



මනුෂ්‍ය ශක්තිමත් බව



මනුෂ්‍ය මුද්‍රා පරිහරණය



මනුෂ්‍ය ජීවන රටාව



මනුෂ්‍ය සාර්ථකත්වය

## නිසි පෝෂණයේ වාසි

### නිසි පෝෂණය, සහ පැවැත්ම, ඵලදායීතාව සහ සවිමත් ඉපැයීමේ ධාරිතාවේ වක්‍රය



**මෙම වක්‍රය සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා උපරිම ලෙස නිසඟ අයුරින් බලපෑමක් නොසලකා හැරිය යුතුය.**

**මහේන්ද්‍රපෝෂණ වක්‍රය සහ අපගේ මුදුල්**

අයහපත් පෝෂණ හිඳිවෙත් හේතුවෙන් අනෙකු සඳහාත් වක්‍රය නියමාකාරයට හිඳි නොවූ විට අපගේ සෞඛ්‍ය සන්ධිත, යහපැවැත්ම, ඵලදායීතාව සහ අපරිමිත කැණියාව යන සියල්ලටම වියත් ඇතිවන බලපෑම අයහපත් වේ.

වයසට සහ හිඳි පුරුක භාවයට අනුව ලබාගත හැකි උපරිම පෝෂණ ප්‍රමාණය පවත්වාගෙන යාම් වීර්ණ කාලය පුරා කරන ඕනෑම කාර්යයකදී අපට උපකාරී වේ. ඒ සහන අලුරිත්ය...







# අපට හොඳ අධ්‍යාපනයක් අවශ්‍ය ඇයි?

## හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලැබීමේ ප්‍රතිලාභ

01



හොඳ සම්පාදිත සහ නායකත්ව කුසලතා

02



සන්නිවේදනයට උපකාරීවන හොඳ කාණ්ඩ හැකියාවන් සහ ජාලකරණ කුසලතා, සාමග්‍රී අධිපාලන ජනප්‍රියතා සහ අනාගත රැකියා අවස්ථා වැඩි වීම

03



විද්‍යාල සටහනු, ගෘහ කළමනාකරණය සහ මුදල් කළමනාකරණය සඳහා ජීවිත කාලය පුරාවටම විද්‍යාගේ වන හානි කුසලතා සහ පාරිභෝග වින්දනය වැඩි වීම

04



සන්නිධායම් සටහනුටුලු හෙවුමේ නිපුණතාවට සංවර්ධනය වීම

05



සම්බන්ධ අනන්‍ය වූ පුද්ගල කුසලතා සඳහා හැකිම සහ වර්ධනය කරගැනීමට හැකිවීම

06



කේරේලු ගණනාවක වඩාත් හොඳ රැකියා අවස්ථා සඳහා නිරාවරණය වීම



**නියමිත කාලයට පෙර පාසල් ගමන හතර කිරීමේ ගැටලු**

නියමිත කලට පෙර පාසල් අධ්‍යාපනය හතර කිරීම නිසා පහත දැක්වෙන ගැටලු ඇතිවීම සුලභව දැකිය හැකිය.



**පාසල් අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම**

දිනපතා වේලාවට පාසලට යාම, කොඳික් අධ්‍යාපනය ලැබීම සහ පාසල් ක්‍රියාකාරකම් වලට ක්‍රියාකාරීව සම්බන්ධවීම තුළින් අපට අනාගතය සඳහා වැඩි අවස්ථාවන් සහ නායකත්ව නිපුණතා ලබාගැනීමට හැකිවේ. මුලු පාසල් කාලය පුරාවටම අධ්‍යාපනය කොමිලේ ලබා දෙන්නේ මේ හේතුවෙනි.

අතර මිනිස් පාසල් අධ්‍යාපනය හතර කර රැකියාවක නිරත වනවාට වඩා පාසල් අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කිරීම තුළින් පවුලට නිම් වන මූල්‍ය ප්‍රතිලාභ ඇති මිනිසාය. ඒ මින් නිසාද යත් වඩාත් හොඳ වැඩ ගෙවීමක් ඇති රැකියාවක් ලබාගැනීමට ඉහල අධ්‍යාපන මට්ටමි වලදී හැකි බැවිනි.

මේ නිසාමුලික රැකියා පුද්ගලයන්ගේ සෞඛ්‍යට සහ මූල්‍යමය යහපැවැත්මට අතිශය වැදගත් වේ. පාසල් ගමන අතරමග හතර කරන උපමෝ වැඩි වේලාවක් නිසි අධීක්ෂණයකින් තොරව සිටින අතර, කරන දේ ගැන සාධිත ඉලක්කයක් හෝ අරමුණක් නොමැතිව නිදහසේ කල්ගත කරති. එහෙයින් එවැනි උමුහට ඉහත සඳහන් ගැටලු වලට මුහුණ පෑමට සිදු වේ.



**ගහපත් සහ ශ්‍රීතිමත් ගෘහ පරිසරය**

පවුලේ සහ ගෘහස්ථ මූල්‍යමය සාර්වකන්‍යවය උදෙසා ශ්‍රීතිමත් ගෘහ පරිසරය හවිත් වීන් පදනමකි. නිවැසියන් සියලු දෙනාගේ සුභසාධනය ගෘහ වකමුඛව සිතා බැලීමක් හෝ ගෘහයේ සාමාජිකයන් හොඳින් විවේක සම්පූර්ණයක් ගෘහ සිතීමට හොඳකරයි.

රණ්ඩු හරුවල සහ ගෘහස්ථ නිංසනය සියලු ගෘහ සාමාජිකයන්ට භාණ්ඩාගතය. මධ්‍යසාර, උම්හොසු සහ මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇතිබැති විම, වැනි කරක පුරුදු නිරන්තරයෙන්ම පවුලේ සාමාජික සහ සමාජික සුඛ විභූත කරයි. මෙවන් පසුබිම්ක දී බාහිර උපකාර ලබා ගැනීමෙන් හෝ මෙම ගැටලු විසඳා ගන්නා තුරු ගෘහයන් ලෙස වනවි දිලුණුව කරා යාම ඉතා අපහසු කාර්යයකි. පවුලේ සාමාජික හා සමාජිකයා වීද වැටීම මෙහිම මෙම පුරුදු පවුලේ මුදල් විශාල ලෙස සිදු යාමට හේතු වන අතර පවුලේ සහ නිවැසියන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට මුදල් හොඳින් වීම සම්බන්ධයෙන් ආරවුල් ද ඇති වේ.

පවුලක් බෙහෙවින් සතුටින් සිටිනවා ද ගන්න සහ ඒ සඳහා බලපාන සාධක මොනවාදැයි

බැලීමට සතුටු දින දර්ශනය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් මෙවලමකි. (උදා : මිත්පැන් විසින් අප වෙතෙස මිනන්නියෙන් උපයා ගත් මුදල් පැහැර ගන්නවා පමණක් නොව, වාද ඇති කර නිවසේ සාමාජික හා සතුට කර්තව්‍යමත් කරයි).

**ගෘහස්ථ නිංසනයෙන් මිදීමට උදව් ලබා ගත හැකි ස්ථාන**

- රෝහලවල ජීවන සේවක
- සුම්පුරයේ (0112674436)
- රෝහලේ
- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (MOH) කාර්යාල
- පැය 24 පුරාම ක්‍රියාත්මක සුව සාරිය උපදේශන සේවය (1939)





# මධ්‍යසාර, දුම්කොළ, මත්ද්‍රව්‍ය අපගේ ආර්ථිකයට හා සතුවට බලපෑම් කරන්නේ කෙසේ ද?

මත්පැන් සහ දුම්කොළ සඳහා අප විසින් වැය කරන මුදල කොපමණද කියා අප දන්නවා ද?

## මත්පැන්

අරක්කු බෝතල් කාලය මිල රු. 360/- කි. ඔබ මසකට හිටි වතාවත් මත්පැන් ජානය කළහොත් වියදම් රු. 1,440/- කි.

දේශීය මත්පැන් හම්, ඒ සඳහා ඔබට දිනකට රු. 200/- ක් වියදම් වනු ඇත. ඔබ දිනපතා මත්පැන් ජානය කරන්නෙක් හම් මසක වියදම් රු. 6,000/- කි.

ඉතින්, මත්පැන් සඳහා නාස්ති කරනවා වෙනුවට අපගේ ජීවිත වඩාත් සුවපහසු හා විනෝදමත්ව ගතකළ හැකි තවත් බොහෝ දේ මිලදී ගැනීමට මෙම මුදල් යෙදවීමට හැකිය.

## දුම් ජානය

එක හිතැරව්වුවක මිල රු. 65/- කි. ඔබ දිනකට හිතැරව් 5 ක් ජානය කරන්නෙක් හම්, නාස්ති වන මුදල,

- ගෛනිකව රු. 325/-
- මාසිකව රු. 9,750/-
- වාර්ෂිකව 117,000/-

අප දුම් ජානය නොකරන්නේ හම් දුම් වැටී සමහ ප්‍රවීණතා දුමින මුදුලින් අපට තවත් බොහොමයක් දේ මිලදී ගතහ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කරගත හැකිවේ.



මත්කැන්හල් හිමිකරුවන් ධනවතුන් වීමටත්,  
අප දුර්ඡතුන් වීමටත් හේතුවී ?



අපගේ තඬි දැවිසේදී  
මත්කැන්හල් හිමිකරුවන්  
තඹ අරක්කු මුදලාලිලා ?  
තතුටින් සිටින්නේ ඇයි ?

මධ්‍යසාර සහ සිගරට් (දුම් වැට්) සඳහා වැය කරන මුදල ඉතිරි කිරීමෙන් අපහට මිලදී ගතහැකි සම්පත දේ



**හිඬු විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය / අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමේ පිරිවැය**

හිඬු විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය නිලධාරීන් දැනුවත්කරීම අත්‍යවශ්‍ය දෙයක් වුවත් එහේ දැනුවත්වත් බවක් බොහෝ විට දැක්වේ නැත. සම්පත ජන කොටස් වල පොදු ගැටලුවක් වන මෙම තත්වය අදාළ පුද්ගලයාට පමණක් නොව මුළු පවුලට මෙහෙම ගෘහයට ම ඇති කරන්නේ මහා බේදාන්තයකි. හිඬු විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇතිවැනිවීමේ විපාක බොහොමයකි. මේ ඒවායින් සම්පතක් පහතින් දැක්විය හැක.

- බොහෝ අවස්ථාවලදී මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා දිනකට රු. 2,000/- කට වැඩි මුදලක් අවශ්‍ය වීම නිසා මුදල් කාන්තිය
- මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ඇතිවැනිවීම
- ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍යට ඇතිවන දැඩි බලපෑම
- නීතිය කඩ කිරීම, බන්ධනාගාරගත වීම, අපරාධ වාර්තා
- පවුලෙන් හිලිඬු යාම
- මුල්‍ය විනාශය සහ ඩිල වැටීම

# ණය ගැනීම සහ වාරික පදනමට මිලදී ගැනීම අපගේ ආර්ථිකයට බලපාන්නේ කෙසේ ද?



අපගේ ප්‍රායෝගිකය හෝ වත්කම් හෝ මුදල් ප්‍රවාහය වැඩි කරන දෙයක් හෝ ආයෝජනයක් සඳහා කොටස් හෝ ණය ගැනීම අපගේ ගෘහ ආර්ථිකයට සහ මුදල් කළමනාකරණයට හානි දායක වේ. එයට හේතුව අවසානයේදී පොලීය සමඟ ණය ගෙවා අවසන් වන විට ණය ගෙවීම් සඳහා අප වැඩි මුදලක් විය හැකි බවයි.

රජයේ නියාමන ආයතනයක් යටතේ ලියාපදිංචි වී ඇති මූල්‍ය ආයතනයකින් යම් ගෘහයක් ණය ලබාගන්නේ නම් ඔවුන්ට එම ණය පහත සඳහන් ආකාර වලින් ආපසු ගෙවීමට හැකිය.

සම වාරික පොලී අනුපාතික පදනම මත ණය ගෙවීම

නිදසුන: රජය / ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව / නිත්‍යමූලාශ්‍ර වලින් ආයතනයක් විසින් අධීක්ෂණය කරනු ලබන මූල්‍ය ආයතනයකින් හෝ බැංකුවකින් රු.60,000/-ක ණය මුදලක් ලබා ගන්නේ යැයි සිතමු.

**වාරික ණය පොලී අනුපාතය 24%**  
**වාරික ගණන 12**  
**ඒ අනුව මාසික පොලිය 2%**

ණය වාරිකය (1)	මාසික පොලිය (2)	මුළු මාසික වාරිකය (3)- (1) + (2)
60,000 / 12 = 5000/-	60,000 x 2% = 1200/-	Rs. 6,200/-
60,000 / 12 = 5000/-	60,000 x 2% = 1200/-	Rs. 6,200/-
60,000 / 12 = 5000/-	60,000 x 2% = 1200/-	Rs. 6,200/-
අවසානයේදී ගෙවිය යුතු මුළු මුදල		• 6,200 + 6,200 + 6,200 + ..... • රු. 74,400/-

**ණය පොලිය හිත වන ශේෂ පදනම් මත ණය ගෙවීම**

සාමාන්‍යයෙන් ව්‍යාජු විසින් ණය ලබා දෙන පදනම් මෙයයි. සම් වාරික පොලී අනුපාතික පදනමට වඩා මෙම ක්‍රමය ණය ලබාගන්නාට වාණිජ්‍යතාවය වේ.

නිදසුන:  
 ඉහත ආකාරයටම රු. 60,000/- ක් හිත වන ශේෂ පොලී අනුපාතයට මුල් ණය ගනු ලැබේ.

මේ අනුව බැංකුවකින් හෝ අවසර ලද මුදල් ආයතනයකින් හිත වන ශේෂ පොලී

**වාරික ණය පොලී අනුපාතය 24%  
 වාරික ගණන 12  
 ඒ අනුව මාසික පොලිය 2%**

අනුපාත පදනමින් මත ණය ගැනීමේදී ණය ගන්නා පුද්ගලයාට දැරීමට සිදුවන නිරවය අඩු බවත් එම ණය වෙතත් ඒජන්සි හෝ තණ්ඩායම් වෙතින් ලබා දෙන ණය වලට වඩා වාණිජ්‍යතාව බවත් මවට පෙනෙනවා ඇති. පොදු ආර්ථිකයෙන් සහිතව තණ්ඩායමක් ලෙස එකවර වැඩ කිරීමෙන් අඩු ආදායම් ලාභී ගණයන්ටද ණය ලබාගත හැක.

ණය ශේෂය	ණය වාරිකය (1)	මාසික පොලිය (2)	මුළු මාසික වාරිකය (3) = (1) + (2)
60,000	60,000 / 12 = 5,000/-	60,000 × 2% = 1,200/-	රු. 6,200/-
55,000	60,000 / 12 = 5,000/-	55,000 × 2% = 1,100/-	රු. 6,100/-
50,000	60,000 / 12 = 5,000/-	50,000 × 2% = 1,000/-	රු. 6,000/-
අවසානයේදී පෙනෙන පුදු මුදලු = 6200 + 6100 + 6000 +.....			රු. 67,800/-

**වාරික පදනමින් මිලදී ගැනීම් සහ අපගේ ආර්ථිකයට ඒවා බලපාන ආකාරය**

ණය ගැනීමේ දී මෙන්ම ඉතා වැඩි මුදලක් කන්දරාවක් එනම් බොහෝ විට අප මිලදී ගන්නා තාණ්ඩායමේ වටිනාකම් මෙන් දෙගුණයක පමණ මුදලක් වාරික පදනමින් සිදු කරන මිලදී ගැනීම් සඳහා වැය වන බැවින් පැහැදිලිවම පෙනේ.

නිදසුන:  
 එකවර මුදල් ගෙවා මිලදී ගැනීමේ දී වැයවන සත්‍ය නිරවය රු. 30,000/-ක් වන විදුලි උපකරණයක් සඳහා වාරික ගෙවීම් අවසානයේදී අප විසින් රු. 50,000/- ගෙවා තිබිය හැක. මේ නිසා මෙවන් මිලදී ගැනීම් කිරීමට පෙර ලක්ෂ්‍ය තුළනට නිලිතුරු සැපයීම් විදෙගන්ය.

- 01 මේ මිලදී ගත්තේ ආර්ථික වශයෙන් අප ගතයට අවශ්‍ය දෙයක් ආ
- 02 වය අතට ආර්ථික අවශ්‍ය දෙයක් නම්, සිදු කළේ ප්‍රසාදව මුදල ඉදහර වන වර ගෙවා වය මිලදී ගැනීමට මුදල් අඩව කර ගත හැකියාව අප සට තිබේ ආ
- 03 වාරික ගෙවීම් හිඟ කරන විට සත්‍ය වශයෙන් පැවරීමට සිදුවන මුදල ගණනය කල විට හාණික වශ අවශ්‍ය මිලට වටිනා ආ

අපගේ ගෘහ ආර්ථිකය සහ මුදල් කළමනාකරණය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය හම් වාරික පදනමින් මිලදී ගැනීම් කිරීමට පෙර මෙම කාරණා තුළ නිලිබඳව අවධානය යොමු කල යුතුය.

මුදල් චලදායීව කළමනාකරණය කිරීම සඳහා අප සතු විය යුත්තේ මොනවා ද?



# මනා ලෙස මූල්‍ය වාර්තා තැබීම



උසසා ගත් කා වියදම් කරන සෑම රාජ්‍යයෙක් නිවැරදිවම දෛනිකව සටහන් කිරීමට හැකි වන විට වැදගත් වේ.

දිනය: 2019.08.08

ප්‍රභවය	ආදායම් / ලැබෙන මුදල් (රු)	වියදම් / බැහැරවන මුදල් (රු)
ක්‍රී ඉරටු රටි ධාරිතයෙන් ලැබෙන දෛනික වැටුප	1500.00	
වෙළඳ වගාවේ වැටුප් විකිණීම	120.00	
කඩ / සාප්පුවලින් කළමනාකරණ ගැනීම්		325.00
පුරකටන කැපීපත		100.00
මිත්පාන්		300.00
පාසල් අත්‍යාස පොත		35.00
දැව්වේ වැටුප්	1,620.00 (+)	760.00 (-)
දැව්වේ බන්ධන	+ 860.00 (1,620 - 760)	

ආදායම් = වන අතර වියදම් -  
 මේලෙස 2019, 08, 08 දිනය සඳහා නිවැරදි වියදම්ව වඩා රු. 860 ක් ලැබී ඇත.

දිනය: 2019.08.09

ප්‍රභවය	ආදායම් / ලැබෙන මුදල් (රු)	වියදම් / බැහැරවන මුදල් (රු)
ක්‍රී ඉරටු රටි ධාරිතයෙන් ලැබෙන දෛනික වැටුප	650.00	
මාසයේ විදුලි බිල		425.00
කඩයට		215.00
මිත්පාන්		150.00
දැව්වේ වැටුප්	650.00 (+)	790.00 (-)
දැව්වේ බන්ධන	- 140.00 (-790 + 650)	

මේලෙස 2019.08.09 දිනය සඳහා නිවැරදි ආදායම්ව වඩා රු. 140 ක් වියදම් කර ඇත.

ගෘහයේ දෛනිකව වැටුප් ලබන්නන් ඒකී අයෙකුට වැඩි ගණනක් කිරීම් හම් 'ආදායම් කිරීමට මේ ආකාරයටම එම ආදායම්ද ඇතුළත් කළ යුතුය. වැදගත් වන්නේ උපයන සහ වියදම් කරන සෑම රාජ්‍යලක්ෂි වාර්තා කිරීමයි. ගණනය කොකර කිරීමට කරම් කුඩා හෝ කොට්ඨාසක් කිරීමක් හැක.

නොද මුදල් තළමනාකරණයක අවසන් අරමුණ වන්නේ ධනාත්මක ශේෂ රටාවක් පැවැත්මයි. එනම් මාසය කඳහා ගෘහයට ඇතුළුවන මුදල්, නිවසින් බැහැර වන මුදලට වඩා වැඩි විය යුතුය.

මෙලෙසින් මාසයේ සෑම දිනයක් සඳහාම මේ හා සමානව වාර්තාවක් පිළියෙල කරගත යුතුය. මෙය සතියකට වරක් හෝ දෙසතියකට වරක් හෝ මාසිකව සිය අභිමතය පරිදි නිවැරදියව විශ්ලේෂණය කළ හැක.

අපගේ ආදායම් සහ වියදම් මාසයක් සඳහා සහ ඒ අන්දමට සෑම මාසයක් සඳහාම වාර්තා කිරීමෙන් අනතුරුව, අපගේ දීර්ඝ කාලයක ආදායම් සහ වියදම් විශ්ලේෂණය කර විකවර බලා ගැනීමට අපට හැකියාව ලැබේ.

දිනපතා මුදල් වාර්තා තබා ගැනීමේ වාසි

- 01 | ආදායම් සහ වියදම් සියලුම පිටවර පෙන්වීම
- 02 | සඟය හෝ මාසය සඳහා සැකිවිටිම අත සොපමණ උපයා අන්දම අත දකිම.
- 03 | සඟය හෝ මාසය සඳහා සැකිවිටිම අත සොපමණ වියදම් කර අන්දම අත දකිම.
- 04 | අත උපයන සහ අත වියදම් කරන දේ අත විසින් උපයා වියදම් කළා යයි අත සිතන දේට වඩා වෙනස් බව අපට පැහැදිලි වේ.
- 05 | අත සැකිවිටිම වියදම් කරන්නේ කුමක් සඳහාදැයි අපට දැන ගත හැකි වේ.
- 06 | මෙම වාර්තාව අධ්‍යයන කර අවසන කම් අතගේ වියදම් කළා හැරිය හැක්කේ කෙලෙස දැයි අපට බිලාගත හැක.
- 07 | අපගේ ආදායම් වැඩි කර ගත හැකි හැක් අපට පෙනේ.
- 08 | වාර්තා පදනම මත මිලදි ගත් භාණ්ඩ සඳහා පොලියක් ලෙස අත සොපමණ මුදලක් වියදම් කරනවාද යන්න අපට අවබෝධ වනු ඇත.
- 09 | ණය ආපසු ගෙවීම සඳහා අත සොපමණ මුදලක් වැය කරනවාද යන්න අපට වැටහෙනු ඇත.
- 10 | මෙම වාර්තාව දෙස බලන විට ඊළඟ මාසයේදී වඩාත් හොඳින් කටයුතු කිරීමට අපට පෙළඹීමක් ඇති වීම.

මාසික මුදල් වාර්තා (ගෘහ මට්ටමින් සම්පූර්ණ කිරීමට)

මාසය	ආදායම්	වියදම්
ජනවාරි		
පෙබරවාරි		
මාර්තු		
අප්‍රේල්		
මැයි		
ජූනි		
ජූලි		
අගෝස්තු		
සැප්තැම්බර්		
ඔක්තෝබර්		
නොවැම්බර්		
දෙසැම්බර්		

## වාර්තා ආදායම් සහ වියදම් දින දර්ශනය

මාසය	ජන	පෙබ	මාර්තු	ආප්	මැයි	ජූන	ජූලි	අගෝ	සැප්	ඔක්	නොවැ	දෙසැ
------	----	-----	--------	-----	------	-----	------	-----	------	-----	------	------

### ආදායම්

වැටුප් සහ ප්‍රාග්ධන වැටුප්

වෙනත් ආදායම

මුළු වැටුප්

### වියදම්

වෙනත් වියදම්

ආහාර සහ නිවැරදි වැටුප්

වැටුප් සහ වැටුප් වැටුප්

වැටුප් වියදම්

වෙනත් වියදම්

# ආදායම් උත්පාදනය



සාර්ථක මුදල් කළමනාකරණය - වියදම්ට වැඩියෙන් ආදායම් උත්පාදනය, එනම්

**ආදායම - වියදම = +**

අපගේ ආදායම් මට්ටම ඉහළ නංවීම සඳහා, වඩා හොඳ මුදල් ක්‍රමවේදයක් සහ ප්‍රවෘත්තියක් ලැබීම සඳහා අනවශ්‍ය වියදම් වලින් මිදීමට විකඩලා ගැනීම ඉතා වැදගත් වන අතර ආදායම් උත්පාදනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමද වඩාත් ඉවහල් වේ. ආදායම් උත්පාදනය කිරීමට ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ ප්‍රධාන සංකල්පයකි. පවුලේ සියලු සාමාජිකයින්

සඳහාම නිසි ආහාර වේලක් ලැබීම ආහාර සුරක්ෂිතතාවය වේ. අධිකාරී මුදල් ප්‍රවාහයක් නොමැති වී පවුලකට පෝෂණය ලබා ගැනීමේ හැකියාව අඩු වේ. එනම් සාර්ථක මට්ටම ආහාර සුරක්ෂිතතාවය සඳහා මුද්‍රිත හේතුවක් වන අතර වැඩි ආදායමක් ලැබීම ආහාර අනාරක්ෂිතතාවයෙන් මිදීමට උපකාරක වන බව පැහැදිලි වේ. එමෙන්ම අඩු ආදායම් ලැබීම පෝෂණය සඳහා හොඳින් සම්පන්න නොවන හෙට් ආහාර මෙන්ම වීදි ආහාර ලබා ගැනීමටද හේතුවේ. එවැනි ආහාර රටා හේතුවෙන් දිගු කාලීන බෝර් හොඳවන රෝග ඇති වීමටද අවදානම වැඩිවේ.

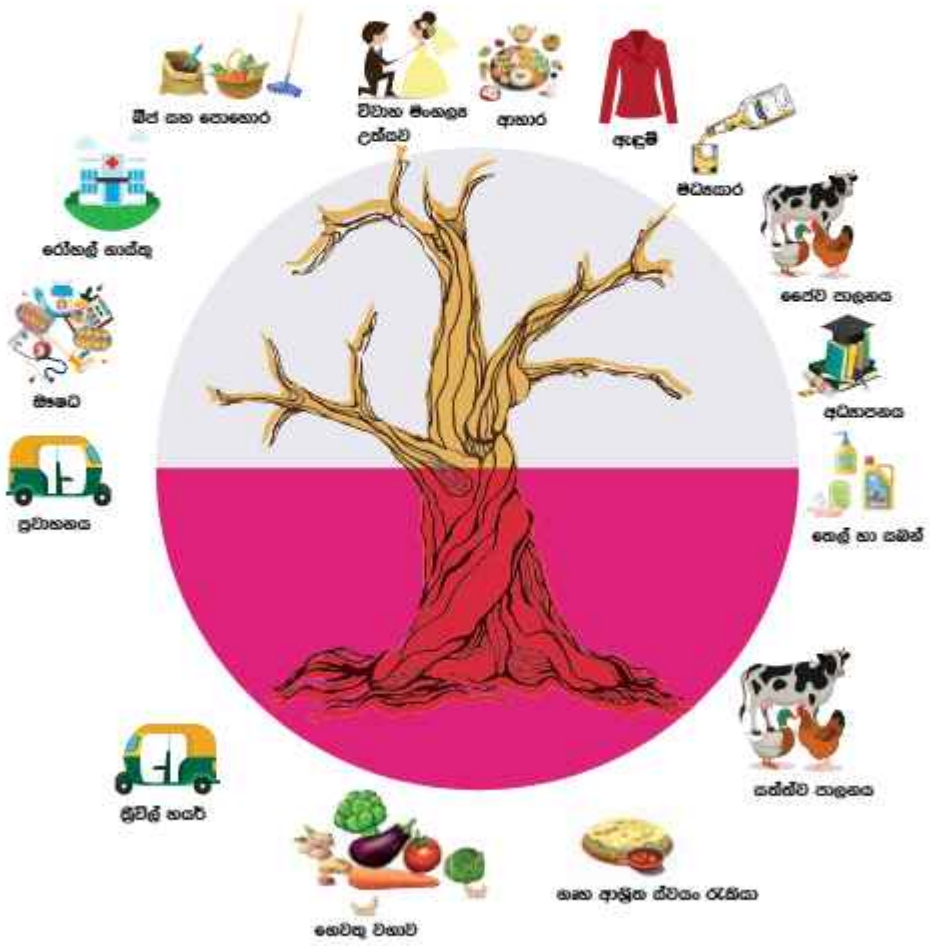
ගෛස්ට් ආර්ථික සිතියම



## ආදායම් හා වියදම් වෘත්තය

ආදායම් උත්පාදනය කිරීමට ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ ප්‍රධාන සංකල්පයකි. ඊට අමතරව, සම්බල සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම සමඟ ආර්ථික ක්‍රියාකාරකම් වැඩිදියුණු කිරීම සහ ව්‍යායාම මගින් බඩු නොවන රෝග ද වළක්වා ගත හැකිය. ආර්ථික ආධික ආහාර අහාරක්ෂිතතාව සඳහා මූල්‍ය වන අතර වැඩි ආදායම් ආහාර අහාරක්ෂිතතාවයෙන් මිදීමට උපකාර කරයි.

දේශීයව ලබාගත හැකි ආහාර නිවුනක් මුදල් නොමැතිකම් නිසා ඒවා ලබා ගැනීමට නොහැකිය. (මේය ඉදහිත/ වීච්චු වැටුපක් මඟ යාපෙන්නක් බොහෝ විට මුහුණදෙන ගැටලුවකි.) මේලෙසින් ගහනවට පෝෂණය සහ යහ පවැනම් වැඩිදියුණු කිරීමට ආදායම් උත්පාදන ක්‍රියාකාරකම් බෙහෙවින් දෙවනල් වේ.



**ආදායම් උත්පාදනය කළහැකි ක්‍රියාකාරකම්**

සීතයම් නිවසකට අදායම් උත්පාදනය සඳහා යොදාගත හැකි අවස්ථා වඩාණෙන් ඇති නමුත් ඒවා තෝරාගැනීමේ පහසුයේ කුමනදිග නිකුත්, පහසුව සාමාජිකයන්ගේ කුසලතා සහ කැමැත්ත, අවශ්‍ය අමතර මුදල් මෙහිම ක්‍රියාකාරකම්ට දායක විය හැකි පහසුව සාමාජිකයන් සංවිසාදි වැනි සාධක මත වෙනස් වේ. මෙවන් විෂයාර්ථ ආරම්භ කිරීම නිලධිඳ වෘත්තීය උපදෙස් සහ ඒ සඳහා සහාය අදාළ දේශීය ආයතන හා සම්පත් දායකයින් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමෙන් ද ලබා ගත හැකිය.

**ගෙවතු වගා කටයුතු**

- වීළුවළු
- පළතුරු පළ කටාන්
- බිම්මල් වගාව
- මෘදුධ, සුගන්ධ සහ වෙහෙත් පැලෑටි
- පහසුව පැලෑටි
- මල්

**කන්නි නිෂ්පාදන අලෙවිය**

- කිරි
- සුළු පරිමාණ කිරි නිෂ්පාදන
- බිත්තර

**ආහාර වියලීම, සැකසීම සහ කල්තබා ගැනීම**

- කරවල
- ජෛ (ගෙවත්ගේ වැඩි අස්වැහේන මේ ආකාරයෙන් ආදායම් මාර්ගයක් කරගැනීමට හැකිවේ)
- අච්චාරු
- වියලි පළතුරු / වීළුවළු / මෘදුධ

- ආහාරයට ගත හැකි මෘදුධ පැලෑටි (මේ සඳහා වෙළඳපොළ වියලු වුවත් දේශීය මුද්‍රාලයන්ගෙන් අඩු සැපයුමක් ඇත)
- හවිස ආහාර නිෂ්පාදන (විවිධකා ආට වියලීම, ආහාර සකිකාරකයන් ලෙස විවිධකා නිරි, තන්කාලි හෝ වීළුවළු සුන් කුඩු)

**ගහණිට මිරිටිමේ ආහාර සැපයීම**

- දුදු ආස් / ආස් / ගෝනේ / දුරිලි
- කෘමි පානටි

**අත්කම්**

- වම්බොයිඩර්
- ඇඳුම් මැනීම / සාරි කැට්ට මැනීම ආදී
- ගෙකීම
- බුමුකුරුසු / පානිති නිෂ්පාදනය
- මැටි භාණ්ඩ
- ලී වැඩ

පවුල් කිනිපයකට වකතු වී ඒකාබද්ධ ආදායම් උත්පාදනය කිරීමේ විෂයාර්ථයක් කිරීමට වුවද ලුච්චන.

- රෙදි මැනීම
- වීළුවළු/පළතුරු වගාව
- අත්කම්
- ගෙල්ලම් බඩු නිෂ්පාදනය
- මැටි භාණ්ඩ ආදී

රැකියා විෂයාර්ථ ආරම්භ කිරීමට උපකාර කරන සංවිධාන වෙබහාමයන් ඇත. මේ නිලධිඳ උපදෙස් දේශීය බැංකු හරහා ලබා ගත හැකිය.

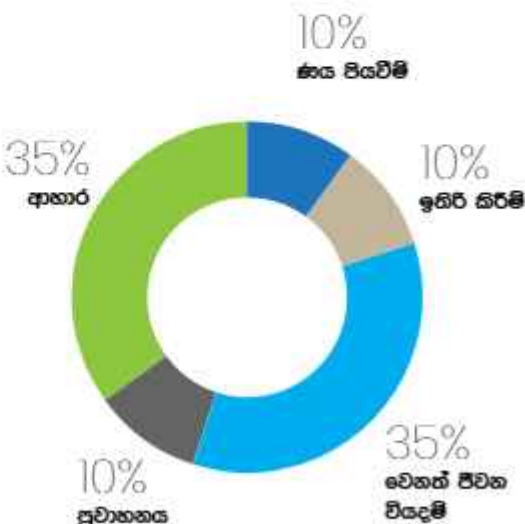


# මුදල් කළමනාකරණය පිළිබඳ ඉඟි



**මාසයේ වියදමට කොපමණ මුදල් තිබේ දැයි දැන එම සීමාව තුළ වියදම් කරන්න**

මේ සඳහා මුළු පවුලම එකට කටයුතු කළ යුතුය. ගෘහස්ථ අවශ්‍යතා සහ එක් එක් පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතා සඳහා කොපමණ මුදලක් නිවේද යන්න ගැන විකල්පවලට එන්න. පවුලේ පසුබිඳියෙන් කොහොත් පවුලේ මාසයේ වියදමට වෙන් කරන මුදලින් මිලදී ගැනීම් සහ ගෙවීම් කිරීමේ වැඩි වගකීමක් ගන්නේ කවුරුදැයි විකල්පවලට එන්න. ප්‍රමාද ගාස්තු ගෙවීමක් හෝකර නියමිත වේලාවට ගෙවීම් කළයුතු දින දැනගන්න (භිදුණු: උපයෝගීතා ඩිලිප් / ණය / වාරිකවලින් ගෙවීමට මිලදී ගැනීම්), ක්‍රීඩාවේ රට වටා පැවැත්වෙන විකාශ, දෛනිකව වැටුප් ලබන විස්තෘත වැඩකරන මිවුන්, ජීවනෝපායක් නැති ආදි සහ ණය සමග 6 සහ 3 පන්තිවල ඉගෙනුම් ලබන දියණියන් දෙදෙනෙක් ද සිටින ගෘහයක් ගැන සලකන්න.



	රු.
ස්වයංපෝෂිත පුරුදු රථ පාදවීමෙන් මාසික ආදායම්	30,000
ධීරිඳුගේ දෛනික වැටුපෙන් ලාභවල මාසික ආදායම්	20,000
වෙළඳාමේ පලා විකිණීමෙන් ලද ආදායම්	500
<b>මාසයේ මුළු ගෘහස්ථ ආදායම්</b>	<b>50,500</b>
ඉතිරි කිරීම (10%)	5,050
පාසලේ අවශ්‍යතා	500
ලබුන් දෙදෙනාගේ අම්මට පන්ති සහ වෙනත් පන්ති	5,000
ආර්ථි හා සීයාගේ බෙහෙත්	750
ස්ථිරයේ සෙට් එකේ මාසික වාරිකය හිමිවීම	3,000
පුරුදු වල බිල්	3,000
කඩගෙයේ ණය හිමිවීම	8,000
විදුලි හා වතුර බිල් ගෙවීම්	600
දුර/භූමිකෙලේ / ගෘහ	1,000
ප්‍රවාහන - ඩන් ගාස්තු	2,000
ඇඳුම්	1,500
විනෝදාස්වාදය සහ වෙනත් වියදම්	5,000
<b>මාසය සඳහා ආස්තමේන්තුගත මුදල වියදම්</b>	<b>50,400</b>

මවුන් වියදම් කර ඇත්තේ සිය ආදායමට වඩා අඩුවෙනි. සියලුම අත්පවසන සහ අන්තර්ගත වියදම් ගණනය කර ඇති අතර මාසික ආදායමෙන් 10%ක් ඉතිරි කර ඇත. එම නිසා මෙය මෙම ගෘහය සඳහා සුදුසු ජීවිතය හැකි අයවරයෙකි. (මාසික ආදායමෙන් 25% ක් ඉතිරි කර ඉතිරි කිරීම් වැඩි දියුණු කිරීම සාමාන්‍ය නිර්දේශය වුවත් ඉතිරි කිරීමේ පුරුද්දක් නොමැති නිසා ආදායමෙන් 10% ඉතිරි කිරීම ජීවිතය හැකි ආරම්භයකි. එය නිවැරදි දිශාවට ගෙන ගමනේ මුල් පියවරයි).

ආදායමෙන් 25% ක් ඉතිරි කිරීමට නිර්දේශ කරන්නේ එවන් ඉතිරියක් මනාව ආයෝජනය කිරීම මගින් මුදල්ගත වශයෙන් නිතිශයක්ව පැවතීමට මාර්ගයක් සාදාගනු, විනිසය (උදා: ලාභදායී සුළු ව්‍යාපාරයකිනි). ආදායමෙන් ඉතිරිකරන මුදල මුද්‍රිතව වෙන් කර පවා ඉතිරිය එදිනෙදා වියදම්ට ගත යුතුය. (මුද්‍රිත

වියදම් කොට පසුව ඉතිරිවන මුදල පමණක් ඉතිරි කිරීම නොව). ඉපැයීමක් ලද වසා ඉතිරි කළ යුතු මුදල නිකුත් කෙරෙන්නේ කළ හැකිය.

විනෝද වාරිකා, මිනිසාගේ (ආර්ථික, සමාජීය හා සෞඛ්‍ය කේතයන් මත දිරිමත් නොකරන) වැඩි වියදම් සිදු කරන්නේ නම් ආර්ථිකයට හානියක් හෝ සැලකිය යුතු බලපෑමක් එමගින් නොවන ලෙස විය යුතුය. ඒවා ආදායම වෙන්වේ ඉහත ලාභිභූමි විනෝදාස්වාදය සහ අනෙකුත් වියදම් කාණ්ඩයට යි.

## 2 ප්‍රායෝගික මූල්‍ය ඉලක්ක සකස්වන

- අපගේ ඉපැයීම් වලින් මිසකට කොපමණ මුදලක් අපට ඉතිරි කර ගත හැකිද? හරියටම 25% ඉතිරි කිරීමට ඉලක්ක කර

ගන්න, එහේ වුවත් ඉතිරි කිරීමේ පුරුද්දක් නොමැති අය ආරම්භක මට්ටමක් ලෙස ආදායමෙන් 10%ක් වත් ඉතිරි කළ යුතුය. මෙහි පළමු මට්ටම වශයෙන් විවිධ කිරීම් යි.

- ඉතිරි කිරීම් වලින් ගැනීමට සලසුම් කර ඇති දේ අපට මිලදී ගත හැකි වන්නේ කවදා ද? (උදා: කෙටිකාලීන - සිතකරණ, දින කාලීන - දුරාවාසේ අධ්‍යාපනය/වෘත්තීය පුහුණුව සඳහා මුදල්, ගමන්ගෙම් කිවසක් සාදා ගැනීම)
- අති අපේ ණය ගෙවා දමන්නේ කෙසේ ද? අපට සෑම මසකම කොපමණ මුදලක් අවම වශයෙන් ගෙවිය හැකි ද? අප අපගේ ණය වලින් නිදහස් වීම වේගවත් වන ආරම්භක අපගේ මූල්‍ය ඉලක්ක කොටු කොටු ද වේගවත් වේ.
- නාස්තිය සහ අහවශ්‍ය වියදම් අඩු කිරීමෙන් අපගේ ඉලක්කයන් වේග ප්‍රකාරීම් සඳහා අප එකිනෙකා දායක විය හැක්කේ කෙසේ ද? පෙළෙහලිකව හමු වන්නට කපා හැරිය හැකි වියදම් යෝජනා කිරීමට අපට හැකිය. නිදසුනක් වශයෙන් මව් : මාසික පුරුකවන බිලගෙවරය, 500 ක්, සීයා : මත්පැන් වලින් මාසිකව රු. 2,000ක් ප්‍රමිතී දෙසදහා : මාසිකව රු. 250 බැගින් පාසලේ ආපන ශාලාවෙන් ගන්නා ආහාර වලින් ඉතිරි කලහොත් නිවැසියන්ගේ සාමූහික උත්සාහයෙන් රු. 3,000 මාසිකව ඉතිරි කිරීමට හැකිය.



**මමගේ වත්කම්ව අඩු පවත්වන්න**

වියදම්ට වඩා ආදායම් වැඩිවීම මූල්‍යමය සුරක්ෂිතතාවය උදෙසා සෑම විටම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. මේ සඳහා අප අපගේ වත්කම් සීමාව සුදු හොඳින් පිටපත්වී ඇතිවාටයවේ. නියමිතව හමු අපගේ වත්කම්ව පහළින් පිටත් විය යුතුය. එනම්, අපට වියදම් කළ හැකි වුවත් අති තෘණවයක් මිලට නොගත යුතුය. එහේ ලාබ්‍යම ප්‍රයෝජන ගැනෙත්, අපට විය

සැබවින්ම අවශ්‍යද ගන්නත්, සමාන තෘණවයක් අඩු මුදලකට ලබා ගත නොහැකිද ගන්නත් දෙවරක් සිතා බැලිය යුතුය.

අති බොහෝ විට සිතන්නේ මංගල උත්සව වලට සහභාගී වීම වැනි වැදගත් කාර්යයන් සඳහා ඇපුම් අඩුකින් මිලදී ගත යුතු බවයි. ඇත්තටම අති ඒවා අඩුකින්ම මිලදී ගැනීම අවශ්‍ය ද? දැනට අප සතුව නිබන්ධන නොසල ඇපුමක් ඇතිවීම නොහැකි ද? එහේත් හැකිව උත්සවයක් සඳහා අඩුකින් මිලදී ගන්නා ඇපුමක් එකවරක් පමණක් ඇඳ ඉවත් කරනවා ද?

බොහෝ විට ඉතා ධනවත් පුද්ගලයන් දේවල් වැනි වශයෙන් මිලදී ගැනීම සඳහා වියදම් නොකරන බව සිබ දක්නවා ද? ඔවුන් වසරකට ඇපුම් කිහිපයක් මිලදී ගනු ඇත. එහේ වුවත් ඔවුන් මිලදී ගන්නා දේවල් ආයෝජනය කරනු ලබන්නේ ඒවාහි සුභාගමිකතාවය සහ උපයෝජිතව වෙනුවෙන් ය. උදා : සෑම උත්සවයකටම මිල අඩු ඇපුම් මිලදී ගන්නවාට වඩා, හොඳ කල් පවත්නා ඇපුම් කිහිපයක් මිලට ගෙන ඒවා ගලපා තාවකාලීනව වඩාත් සුදුසුය.

සෑම හව වසරක් සඳහාම හව පාසලේ බෑගයක් මිලට ගැනීම, රූපවාහිනී කාලීනව වෙනස් වන සංවිධානවත් හරවීම සඳහා පහසුකම් මිලදී ගැනීම හෝ නවීන උපකරණ සහ අපගේ සිත් බැඳ ගන්නා සෑම දෙයකම මිලදී ගැනීම අසලවැසියන් සිදු කළත් අප කළ යුතු නොවේ.

අත්‍යවශ්‍ය අවශ්‍ය දේවල් සඳහා වියදම් නොකර හොඳින් හා සුවිසහසු ලෙස පිටත් වීමට අපට හැකිය. ඒ වෙනුවට එම මුදල් අපගේ පිරිමගේ සුභාගමිකතාවය සැබවින්ම වැඩිදියුණු කරන ස්ථාවර ගමනක් වෙනුවෙන් යෙදවීම සඳහා ඉතිරි කර ගත හැකිය (උදා: නිවසක්, වාහනයක්,

**මුදල් වැය කිරීමට හැකියාව තිබූ පමණින් වැය මිලදී ගත හැකි දෙයක් බව නොසිතන්න.**

අප වියපත් වූ විට සුවපහසු ලෙස ජීවත් වීමට මුදල්, අපේ දරුවන්ගේ උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා සහ ඔවුන්ගේ විවාහ පිරිතලයේ නොඳු ආරම්භයක් ලබා ගැනීමට ඔවුන්ට උදව් කිරීම සඳහා).



**ප්‍රමුඛතාකරණය**

අපේ ගෘහයට සහ පවුලේ අයට වඩා වැදගත් වන්නේ සෑම දිනකම ආහාරයට ගැනීම සඳහා නොදු සෝෂලයායි ආහාර නිධිමිඳු නෛතනෝත් සාප්පුව තුළ බැඩ්ලෙම්ස් කිබෙන අලුත් ස්ථිරයෝ පද්ධතිය මිලදී ගැනීමද? යන්න අප සෑම විටම සිතිය යුතුය.

අප ඇති මුදල සීමිත වුවත් අපට වුවමනා දේ අභිමතයි. එසේ වුවත්, අපට ඇති අවශ්‍යතා සීමිතය. ඒවා නම් පාරිභිතියට සුදුසු පලය, සෝෂලයායි ආහාර, අපගේ නිසට සෙවනක්, අධ්‍යාපනය, රෝහාඩාඩ සඳහා ශිෂ්ට සහ අවශ්‍ය ඇඳුම්.

අප කරන පොදු වාරිද්දක් වන්නේ අවශ්‍යතා දැනීමට ආහාරවත් වලට ප්‍රමුඛතාවය දීමයි. අප අපගේ අවශ්‍යතා හිඟවලට දායා පැහැදිලිව දැනුවත් වී ඒවාට ප්‍රමුඛතාව ලබා දී ඇත්නම්, අපගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමෙන් පසු ඉතිරිව ඇති මිනසම් මුදල් ප්‍රමාණයක් අපගේ ආහාරවත් සපුරාගැනීමට යොදා ගත හැකිය. නැවතත් අපි පවුලක් ලෙස ඒකට සාකච්ඡා කර අපේ වුවමනාවන් ප්‍රමුඛතාව අනුව සකස් කළ යුතු අතර ඒවට අවසානයේදී ජයග්‍රහණය කරා ගමන් කළ හැකිය.



**කෙටි දුරක් සඳහා ශ්‍රී රෝද රට වල නොයා පයින් යන්න**

සමහර විට අප පහසුවෙන් පයින් ගමන් කළ හැකි වී තිබූ කෙටි දුරක් සඳහා රු. 60/- ක අවම ක්‍රීඩා ශාස්ත්‍රවත් ගෙවන අවස්ථා ඇත. අප මාසයකට දින 20 ක් මෙලෙස වියදම් කළොත් අවම වශයෙන් වැය කරන මුදල රු. 60 x 20 = රු. 1,200/- කි. මෙම දුර පයින් ගමන් කිරීම අපගේ පසුබිටියට මෙන්ම හිරි රසොඩ්‍යයට ද වඩා යහපත්ය! මෙමගින් හාරිත ක්‍රියාකාරකම් වැඩි දියුණු වන අතර ව්‍යායාම් කිරීමේ පුරුද්ද වැඩිවී, අධික බර, හර්ඩ්‍යායම් හා බෝර් නොවන රෝග වලින් අප ආරක්ෂා වෙමු ඇත.



**අඩුවෙන් ගෙවා වැඩිදුර මිලදී ගන්න**

එක සතියක් රාශී ආහාරය සඳහා හිටකින් ආහාර (උදා: නොත්තු රෝට්ටි) මිලදී ගන්නා මුදලින් අපට සති දෙකක් සඳහා සහල්, පරිප්පු, කාලුම්පේසන්, චීලවිච් සහ පලතුරු වැනි සෝෂලයායි ආහාර මිලදී ගත හැකිය. අපි නිවසේ ආහාර හිඟයල නොකර නිතරම ෆ්‍රයිඩ් රයිස්, ගැමුරු තෙලේ බිඳින සුදු ආහාර සහ කෙටි කෑම් ආහාරයට ගැනීමට පුරුදු වී සිටී. මෙයින් හිඳුවන්නේ මුදල් භාණ්ඩය පමණක් නොවේ, සොඩ්‍යට භාණ්ඩර ගෙල්, සිනි සහ හිරි ආදිය නිසා දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාඩාඩ සහ අසානය වැනි බෝර් නොවන රෝග වල අවධානමට අප නිරාවරණය වීමයි.

**7**

**භාවිතය අනුව වියදම් කරන්න**

එක් මිංතලය උත්සව අවස්ථාවක් සඳහා පමණක් ඇඳීමට කිහිප සාරියක් මිලදී ගන්නවාට වඩා බොහෝ අවස්ථාවක් සඳහා ඇඳීමට හොඳි සායක් මිලදී ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් බව අපට පෙනේ. අපට දැනටමත් ඇඳීමට

හොඳි සාරියක් කිවහෝ කිවියදී අසලවැසියාගේ මිංතලය උත්සවයක් සඳහා අලුත් සාරියක් මිලදී ගැනීමට සැලසුම් කරන්නේ නම් එය සැබවින්ම ප්‍රයෝජනවත් හෝ අවශ්‍ය දෙයක් ද? අප එයදැම් කරන හේද සඳහා ආහිත වශයෙන්ම අපට සම්පූර්ණ වටහානමක් ලැබෙන්නේ ද හැදෑරිය හැකි දැන ගැනීමට මේ ආකාරයට කිහිමි සම්කරවීම වැදගත් වේ. අප වෙතෙස මිනන්නීම් උපයා ගත් මුදල් වලින් අපි හොඳි උපරිම ප්‍රයෝජනය ලබාගන්නවා ද?

**මිලදී ගැනීමට පෙර සිතන්න**

**මට මෙම කමිසය කී වරක් ඇඳීමට හැකි වේවි ද?**  
**50 වතාවක්**

**මට මෙම කලියම කී වරක් ඇඳීමට හැකි වේවි ද?**  
**එක් වතාවක්**

**මෙම කමිසයේ මිල කීය ද?**  
**රු. 750**

**මෙම කලියමේ මිල කීය ද?**  
**රු. 3,000/-**

**එක් වාරයක පිරිවැය**  
**750/50**  
**රු. 15**

**එක් වාරයක පිරිවැය**  
**3000/1**  
**රු. 3,000**



8

**එක වර ගෙවන්න, ණය උගැලුන් ගැලවෙන්න**

බොහෝ විට වාරික පදනම් මිලදී ගැනීම් වලදී අප සිතනවාට වඩා මුදලක් පොළියක් ලෙස ගෙවීමට සිදුවේ. (ඉලෙක්ට්‍රොනික් තාක්ෂණයක් සඳහා වාරික වශයෙන් රු. 50,000 ක් ගෙවන විට එය එකවර මුදල් ගෙවා මිලදී ගන්නා නම් වශය වන්නේ රු. 30,000 කි). ණය ගැනීමේ දී, සේව්‍යාභාරක උසස් කිරීමේදී හෝ බහුතරිකාති පත් වලින් මිලදී ගැනීමේදී සිදුවන්නේ එම තත්වයයි. මේ සියල්ලම ණය උතුල් වන අතර ඒවායින් අප මිදිය යුතුය. පවුලටම මහා පෝෂණය ලබා දීමට ඇති මුදල යොදවා අළු මිල අධික ස්ථිරයෝ කට්ටලයක් මිලදී ගැනීමට දෙව් ඇත.

9

**ගෘහයට බිල්පත් වලින් ඉතිරිය**

දුරකථනය, විදුලිය සහ ජලය අරපවිස්සමින් පාරිභිති කරනවා නම් අපට එම බිල්පත් වලට වැයවන මුදලින් ඉතිරි කළ හැකිවේ. දිනකදී ඇඳුම් ඇඳින වාරයක් පාසා රෙදි මිදිනවා වෙනුවට එක වර දින දෙකක හෝ සතියෙහි ඇඳුම් ඉස්කිරින්න කර තබා ගන්නවා වැනි සරල දෙයකින් අපට විදුලිය ඉතිරි කර ගත හැක. අපහට ඇත්තටම අවශ්‍ය රූපවාහිනී හාලිකා පමණක් තබා ගැනීම හොඳ අදහසක් වන අතර අනවශ්‍ය දුරකථන ඇමිතුම් කොගෙහිමින් දුරකථන බිල ද අදුනටගත හැකිය.

10

**වියදම් කරන වටිනාකමේ උපරිම ප්‍රයෝජනය ලබාගන්න**

අප මිලට ගන්නා දේ ප්‍රවේණි කරගත යුතුය. ඇඳුමක් ඉරහනකොත් එය නැවත මහා භාවිතා කළ යුතුය, තාක්ෂණයක් නම් තැඳින විට අලුත්වැඩියා කළ යුතුය. ඇඳුම් ඉරහනු විට හෝ පංගම් දුරකථන කැඩුණු විට පහසු ලා

අලුතින් මිලදී ගන්නවා වෙනුවට අලුත්වැඩියා කර භාවිතයට ගත යුතුය. ඇඳුමක් අපට ප්‍රමාණයෙන් මිදි වූ විට (අත්තා විසින් අඳින ලද උත්සව ගවුම්), තවත් කෙනෙකුට දීමට හැකිය (නංගීට දීමට හැකිය).

11

**අලුත් විදිහකට සිතන්න**

අපගේ මුදල් තව දුරටත් වැඩි කර ගැනීම සඳහා නව නිව්‍යාභාරක ක්‍රම හිමිබඳව සිතීමට අප සෑමවිට හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස ගමේ කඩයේ අඩු මිලට ඇති ආහාර ද්‍රව්‍යක් ගැන සිතන්න. එම ආහාර ද්‍රව්‍යම පැකට් කර අලෙවි කරන්නේ වැඩි මිලකටය. එකම තාක්ෂණයට, වැඩි මිලක් දිය යුතු ද?

ආදායම් උත්පාදනය කිරීමේ නව ක්‍රම ගැන සිතීමට අපට හැකි අතර එය කුඩා පරිමාණයෙන් ආරම්භ කළ හැකිය. එසේ කළ හැකි දේ ගැන සිතා පහතින් ලියා දැක්වන්න.

- අ). උදා: වියළි කොස් කීරා බැඳ විකිණීම
- .....
- ආ).....
- ඇ).....



**පෝෂකදායී, ආර්ථිකමය  
ලාභදායී, පහසුවෙන්  
ලිච්ඡයෙල කළ හැකි  
ආහාර නිවසේදී  
ලිච්ඡයෙල කිරීම**

පහත ලැයිස්තුගත කර ඇති ඇතිනම් නියෝග මිලේනියාව ලබා ගත හැකි විවිධ අමුද්‍රව්‍ය වලින් සාදා ඇති අහර ප්‍රෝටීන්, ශක්ති පහත කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමින් සහ ඩයේස් ලවණ අපට සපයයි. මේ නියෝග දෙකේන කෙරෙහි සම්පන්න පිවිතයක් සඳහා අවශ්‍ය ආහාර කාණ්ඩ රාශියක සම්මිශ්‍රණයකි.

- මුරංගා සුස්, විට්ටක්කා සුස්
- කට්ලට්
- සුදුවණු සහිත කුකුල් මිස්
- මාළු කේට්ලේ
- කන් මාළුව
- කුකුස්සන් සමඟ ප්‍රැයිඩ් රයිස්
- කුකුල් මිස් සමඟ ප්‍රැයිඩ් රයිස්
- අභිචාරං දෘමු වළවළු
- පිඬන් ජිරිටු
- මිශ්‍ර තෝසේ
- සාම්චාරං
- කුකුල්මිස් රෝට්
- උස්පුමා
- පළතුරු සහ ඇට වර්ග සහිත අතුරුපස (පළතුරු සලාද)
- කාල් ජිරි රෝට්
- කුරක්කන් හලප
- කුරක්කන් පුඩිං
- ගෝතට්
- ෆූඩා

### නිර්දේශිත මූලාශ්‍ර

1. Heney, J. 2000. Talking About Money, Zambia, FAO.
2. අන්තර්ජාල මෘදුකාංග: <https://www.actionagainsthunger.org>
3. [www.fao.org](http://www.fao.org)



අප සැලසුම් කළ මුදල් කළමනාකරණ පියවර අනුගමනය කරන්නේ නම්, පුද්ගලික හා පවුල් ජීවිතයේ මුදල් කළමනාකරණය කළ හැකි ඔබ අපට පෙනේ.

ඉපැයීම් සහ වියදම් ප්‍රමාණවත් ලෙස සම්තුලිත කිරීම මගින් අප සැමට මනා පෝෂණය, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් සහ ජීවන රටාවක් සහතික කරගත හැකිය. එලෙස මන්දපෝෂණය හා ඩෝර් නොවන රෝග අවම කිරීම මගින් ධනාත්මක වර්ධනය හා සංවර්ධනය, හොඳ අධ්‍යාපනය, සුදුසු රැකියා සහ ආර්ථික ස්ථාවරත්වය ලබා ගැනීමෙන්, අපගේ ජීවන තත්ත්වය ඉහළට ගත හැකිවේ.



වතු හා නාභර්ක සෞඛ්‍ය අංශය  
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය  
කොළඹ 10