

CHINA RADIO INTERNATIONAL

中国国际广播电台

සුභාසිරි

2019 - හෙවන කලාපය

蓮花

沈吟





චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලිය

චීනය සහ ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව එකට එක් කරමින් චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලිය ආරම්භ කෙරුණේ 1941 දෙසැම්බර් මස 3 වැනි දාය. අද වන විට එය ලොව පුරා වැඩිම භාෂා ගණනාවක් විකාශනය කරන විශාලතම ගුවන් විදුලි ජාලයක් බවට පත්ව තිබේ. එයින් ලොව පුරා විකාශනය කෙරෙන භාෂා ගණන මේ වන විට 65කි. ලෝකයේ සංඛ්‍යේදන විධික්‍රම වඩාත් පුළුල් වීමත් සමඟ අන්තර්ජාල රූප මාධ්‍ය හා ජංගම දුරකථන සහ පොඩ්කාස්ටින් වැනි නූතන ඛණ්ඩ මාධ්‍ය ඔස්සේ සිය විකාශන ජාලය ශක්තිමත් කිරීමට චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලිය පියවර ගත්තේය.

ඒ අනුව වසර 2011 ජනවාරි 18 වනදා CIBN චීන අන්තර්ජාතික ගුවන්විදුලි විකාශන ජාලය ආරම්භ කෙරිණ. ලොවපුරා ප්‍රවෘත්ති ඒජන්සි මධ්‍යස්ථාන 8ක් පවතින අතර රටවල් 32ක ප්‍රවෘත්ති වාර්තාකරණ ඒජන්සි ආයතන පිහිටුවා තිබේ. ලොව පුරා විසිරුණු කොන්ග්ලුසියස් මධ්‍යස්ථාන සංඛ්‍යාව 13කි. චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලියේ අසන්නන්ගේ සමාජ 4114ක් ලොව පුරා ක්‍රියාත්මකය.

සිංහල 蓮花

චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලිය

SINHALA SERVICE

CHINA RADIO INTERNATIONAL

No.16A, Shijingshan Road,
Beijing, P.R. China
Post code:100040

☎ 00 86 10 6889 2374/0439

📠 00 86 10 68892361

✉ sinhalacri@gmail.com

🌐 <http://sinhalese.cri.cn/>

📘 Cheena Sinhala handa

🐦 Voice of China-Lanka

අනුශාසකත්වය

ජගත් අබේසිංහ

සංස්කාරක

ශී යුයැ, හාමි ලී ගාං, සුන් ජියා ජියා

කතෘ මඩුල්ල

ශී යුයැ, ෂෙං ලී, ලියු හුයි,
හාමි ලී ගාං, චාං යෝ යෝ, සුන් ජියා ජියා,
චෙන් ගුවැන් චන්, සුන් ජියා ජියා,
රවිමල් හඳුවල, සුගත් රත්නායක,
නිසංසලා රත්නායක

ප්‍රකාශනය

චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලිය සහ

ශ්‍රී ලංකා රතු කුරුස සමාජය

පටුන

චීන මහජන සමූහාණ්ඩුව පිහිටුවීමේ 70 වැනි සාංවත්සරික උත්සවය	2
චදා සිට අද දක්වා ...	6
සංවර්ධන ව්‍යාපෘති ඔස්සේ ගොඩනැගුණ චීන - ශ්‍රී ලංකා මිතුරු	10
චීන ආධාරයෙන් ඉදි කෙරුණු කොස්ටර්කා ජාතික ක්‍රීඩාංගනය	14
ලෝකය දකින්න ලංකාවෙන් දැස්	17
චීනයේ නගර රැසක් කැලිකසල වර්ගීකරණය ඉදිරියට ගෙන යාමේ ව්‍යායාමය	20
මධ්‍යම චීනයේ දිළිඳු ජනතාවගේ ජීවිතය නගාසිටුවන මර්ස් වගාව	23
චීනයේ ස්වභාවික පරිසර හිතකාමී ප්‍රදේශ	26
සංක්‍රමණය පරිසර සුරැකීම හා ආර්ථික ප්‍රතිලාභ දිනා ගන්නා නව ක්‍රමයක්	29
චිදිනෙදා චීන බස	32
නිපුණතාව සහ කැපවීම ඔබේ අනාගතය තීරණය කරයි	34
අන්තාසි ඇසුරින් බෝට්ටු පළතුරු සලාදය	36
ශ්‍රී ලංකා රතු කුරුස සමාජයෙන්	37



චීන මහජන සමූහාණ්ඩුව පිහිටුවීමේ 70 වැනි සාංවත්සරික උත්සවය ඔක්තෝබර් පළමුවැනි දින රැස්වීමෙන් වතුරගසාදීමේ උණුසුම් ලෙස පැවැත්විණි. චීන කොමියුනිස්ට් පක්ෂ මධ්‍යම කාරක සභාවේ මහ ලේකම්, ජනාධිපති, මධ්‍යම හමුදා කමිටුවේ සභාපති ෂී ජින් පිං මහතා විහදි වැදගත් දේශනයක් සිදු කළේය.

සාංවත්සරික උත්සවය සමගින් උද්යෝගවත් හමුදා උත්තමාවාරයක් විහදි පැවැත්විණි. එය චීන හමුදාව ප්‍රතිසංස්කරණයෙන් පසු පැවති ප්‍රථම හමුදා උත්තමාවාරයයි. මෙවර හමුදා උත්තමාවාරයට එක්වූ හට පිරිස 15 දහසක් පමණ වූහ. මෑත වසර කිහිපයක් තුළ පැවති විශාල ම හමුදා උත්තමාවාරය ලෙසට එය හැඳින්වේ. ලක්ෂයක සිවිල් වැසියන් ගෙන් සමන්විත ජන පෙළපාලියකින්ද එය සමන්විත විය.

ගෙවී ගිය වසර 70 තුළ, චීන ආර්ථික හා සමාජ සංවර්ධනය විශ්ව අවධානයට ලක් ව තිබේ. දුප්පත් මෙන්ම දුර්වල රටක සිට ලෝකයේ දෙවැනි විශාලතම ආර්ථික ඒකකය දක්වාත් වෙළඳ භාණ්ඩ ගනුදෙනු විශාලතම රට දක්වාත්, වැඩි ම විදේශ සංචිත හිමි

රට දක්වාත්, විදේශයන්හි ආයෝජන සිදු කරන දෙවැනි විශාලතම රට දක්වාත් චීනය පත් වී තිබේ.

චීන ජාතියේ ස්වාධීනත්වය, ජනතාවගේ විමුක්තිය, රටේ සමෘද්ධිය සහ ජනතාවගේ සුභ සෙන වෙනුවෙන් අමරණීය දායකත්වය දැක්වූ විප්ලවවාදී මුතුන් මිත්තන් හා දිවි පිදුවන් ගැඹුරු ලෙස සිහිපත් කරන බව ෂී ජින් පිං මහතා විහදි පැවසීය. චීනයේ සංවර්ධනය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වන සහ සහයෝගය දක්වන විවිධ රටවල මිතුරන්ට ෂී ජින් පිං මහතා විහදි සිය හෘදයාංගම ස්තූතිය පළ කළේය.

කිසිදු බලවේගයකට චීනයේ ඉදිරි ද ගමනට බාධා එල්ල කළ නොහැකි බව චීන ජනාධිපතිවරයා අවධාරණය කළේය. චීන ජනාධිපති ෂී ජින් පිං මහතා පැවසුවේ වර්තමානයේ සමාජවාදී චීනය නැගෙනහිර ලෝකයේ ස්ථිර ලෙස නැඟී සිටින බවයි. කිසිදු බලවේගයකට



චීනයේ ස්ථානය වෙනස් කළ නොහැකි බවත් කිසිදු බලවේගයකට චීන ජනතාවගේ ඉදිරි ගමනට බාධා එල්ල කළ නොහැකි බවත් හෙතෙම ප්‍රකාශ කළේය.

චීන මහජන සමූහාණ්ඩුව ස්ථාපිත වීමෙන් පසු චීනයේ දිළිඳු මෙන්ම දුර්වල තත්ත්වය සම්පූර්ණයෙන් ම වෙනස් වී තිබේ. ඉන් ශේෂ්ඨ පුනර්ජීවනය සාක්ෂාත් කිරීමේ ගමනට චීනය ප්‍රවේශ වී තිබේ. ගෙවී ගිය වසර 70 තුළ චීන විවිධ ජාතීන් සමාන සිහිනය හා සමාන සංකල්පය රැගෙන උත්සාහ දරා ලෝකයේ අවධානයට ලක් වූ විශාල ජයග්‍රහණ ලබා ගෙන ඇති බව ෂී ජින් පිං මහතා අවධාරණය කළේය.

ඉදිරියට යන ගමනේ චීන කොමියුනිස්ට් පක්ෂයේ නායකත්වයෙන් යුතුව මහජනතාව කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් චීන ලක්ෂණයන්ගෙන් යුත් සමාජවාදී ක්‍රියාමාර්ගයෙහි එල්ල සිටිය යුතු යැයි චීන ජනාධිපති ෂී ජින් පිං මහතා සැමරුම් උත්සවයේදී අවධාරණය කළේය.

චීන කොමියුනිස්ට් පක්ෂයේ මූලික න්‍යාය, මූලික ක්‍රියාවලිය, මූලික උපායමාර්ගය අංග සම්පූර්ණයෙන් ම ක්‍රියාත්මක කරන ලෙස හෙතෙම ඉල්ලා සිටී. ජනතාව ගේ යහපත් ජීවිතය සඳහා වූ අපේක්ෂාව අඩුමට අඩුම සපුරා දෙමින් අලුත් වේතිහාසික විශිෂ්ටත්වය නිර්මාණය කිරීමට චීනය දායක වන බව ෂී ජින් පිං මහතා ප්‍රකාශ කළේය.



ඉදිරියට ගමන් කිරීමේදී “සාමකාමී චක්සත්භාවය, චක් රටක්, ක්‍රම දෙකක්” යන ක්‍රියාවලියට ඒනය අනුගමනය කළ යුතු බව ෂී ජින් පිං මහතා විහිදී අවධාරණය කළේය. විශේෂ පරිපාලන කාලප වන හොංකොං සහ මැකොව් හි දීර්ඝ කාලීන සමාද්ධිය හා ස්ථාවරත්වය පවත්වා ගෙන තායිවාන සමුද්‍ර සන්ධි දෙපස සබඳතා හා සාමකාමී සංවර්ධනය ඉදිරියට ගෙන යා යුතු බව ද හෙතෙම සඳහන් කළේය. රටේ සම්පූර්ණ චක්සත්භාවය ඉටුකිරීම සඳහා අඛණ්ඩ ලෙස උත්සාහ දරන ලෙස හෙතෙම සමස්ත චීන ජනතාවගෙන් ඉල්ලා සිටියේය.

ඉදිරියට ගමන් කිරීමේදී සාමකාමී සංවර්ධන ක්‍රියාමාර්ග යෙහි විල්බ සිටිය යුතු අතර අන්‍යෝන්‍ය යහපත මෙන්ම පොදු ජයග්‍රහණයෙන් යුත් විවෘත උපායමාර්ගය අනුගමනය කළ යුතු බව චීන ජනාධිපති ෂී ජින් පිං මහතා ප්‍රකාශ කළේය. ලෝකයේ ඒ ඒ රටවල ජනතාව සමඟ වික්ව පොදු ඉරණම සහිත මානව ප්‍රජාව පොදුවේ බිහි කිරීම සඳහා දායක විය යුතු යැයි ද හෙතෙම පෙන්වා දුන්නේය.

චීන ජනාධිපති ෂී ජින් පිං මහතා පැවසුවේ චීනයේ අතීතය මානවයන්ගේ ඉතිහාසයේ ලියා ඇති බවයි. චීනයේ වර්තමානය දස කෝටි ගණනක ජනතාව

විසින් නිර්මාණය කෙරෙමින් පවතී. චීනයේ අනාගතය වඩාත් සුන්දර විය යුතු බව හෙතෙම ප්‍රකාශ කළේය.

වඩාත් සමීප මෙන්ම චකමුතු වැළි සිටින ලෙසට ද අඛණ්ඩව චීනය යහපත් වශයෙන් සංවර්ධනය කිරීම හා තහවුරු කරන ලෙසට ද සියවස් දෙකක ඉලක්කය හා චීන ජනතාවගේ ශේෂ්ඨ පුනර්ජීවන සිහිනය

සාක්ෂාත් කිරීම සඳහා අඛණ්ඩව උත්සාහ දරන ලෙසට ද ෂී ජින් පිං මහතා චීන මහජන සමූහාණ්ඩුව පිහිටුවීමේ 70 වැනි සංවත්සරය සැමරීමේ සමුළුවේදී සමස්ත චීන කොමියුනිස්ට් පක්ෂය, චීන හමුදාව හා චීන ජනතාවගෙන් ඉල්ලා සිටියේය.



විද්‍යා සිට අද දක්වා ...



1958 වසරේ චීනයේ ඩාලියාන් නගරයේ දුම්රිය යන්ත්‍ර හා පෙට්ටි කර්මාන්ත ශාලාව ශක්තිමත් මකරා නම් අභ්‍යන්තර දහන චන්ද්‍රිම සහිත භාණ්ඩ ප්‍රවාහන දුම්රිය නිෂ්පාදන කර තිබේ. චීනය නිෂ්පාදන කළ ප්‍රථම ප්‍රධාන දුම්රිය මාර්ගයේ ධාවන අභ්‍යන්තර දහන චන්ද්‍රිම සහිත භාණ්ඩ ප්‍රවාහන දුම්රිය මෙය යි.



2018 වසරේ ජුනි මස පළමු වනදා ෆුෂින්ග් නම් මැදිරි 16ක් සහිත අධිවේගී දුම්රිය නිල වශයෙන් ක්‍රියාත්මක කෙරුණි. චීනය පර්යේෂණය කර නිෂ්පාදන කළ ලෝකයේ දිගම අධිවේගී දුම්රිය මෙය වේ.



1982 වසරේ නූතන පළාතේ කුඩා කෝරළයක 80 හැවිරිදි වියපත් ගොවියෙක් කළු සුදු රූපවාහිනී යන්ත්‍රයක් මිලදී ගත්තේය. ඔහු එම කෝරළයේ රූපවාහිනිය හිමි ප්‍රථම ගොවියා බවට පත් විය.



2019 වසරේ ආසියාවේ පරිභෝජන ඉලෙක්ට්‍රොනික ප්‍රදර්ශනය ශාන්ති නගරයේ ආරම්භ විය. එහි නවතම අධි පැහැදිලි රූපවාහිනිය සංචාරකයන්ගේ ආකර්ෂණයට පත්ව තිබේ.



50 දශකයේ චීන කාන්තාවෝ 20 වැනි සියවසේ දී සාම්ප්‍රදායික ඇඳුම් වල විචිත්‍රත්වය ප්‍රදර්ශනය කළහ.



2019 වසරේ ජනාංශු පළාතේ කාන්තාවෝ සාම්ප්‍රදායික ඇඳුම් ඇඳ සාගරයක් බඳු මල් යායක ජායාරූප ගනිමින් සිටියහ.



1956 වසරේ ශාන්ති නගරයේ විකල විශාලතම කාන්තා වෙළඳ භාණ්ඩ පිළිබඳ විශේෂ සාප්පුව ස්ථාපිත කෙරුණි. ඒ සාප්පුවට ගොස් බොහෝ කාන්තාවෝ භාණ්ඩ තෝරා ගැනීමට ප්‍රිය කළහ.



2019 වසරේ හයිනැන් පළාතේ අලුතින් තීරු බදු අය නොකරන සාප්පු දෙකක් විවෘත කෙරුණි. කාන්තාවෝ විශේෂ කවුන්ටරයේ රූපලාවණ්‍ය උකරණ මිලට ගත්හ.



1963 වසරේ චීන අපනයන පාරිභෝගික භාණ්ඩ වෙළඳ සල්පිලේ චීන ව්‍යාපාරිකයෙක් සමග නවසීලන්ත ව්‍යාපාරිකයෙක් ඇසුරුම් කළ පලතුරු මිලට ගත්තේය.



2019 වසරේ 125 වැනි චීන ආනයන හා අපනයන වෙළඳ භාණ්ඩ සල්පිලේ ලිපි ද්‍රව්‍ය ප්‍රදර්ශනයක් හා මිලදී ගැනීමේ ව්‍යාපාරිකයන් සාකච්ඡා කළහ.



1958 වසරේ උස පැහැමේ ක්‍රීඩකයෙක් බෙයිජිං විශ්වවිද්‍යාලයේ පැවති නව වසර සැමරීමේ උත්සවයේ දී ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන්ට උස පැහැමේ අත්දැකීම් විස්තර කළේය.



2017 වසරේ හ වෙන්හා නමින් ට්‍රැම්පොලයින් ක්‍රීඩා ගෝලීය ශූරිය ටියැන්ජින් විද්‍යා හා තාක්ෂණ විශ්වවිද්‍යාලයේ ශිෂ්‍ය ශිෂ්‍යාවන් සමග අත්දැකීම් හුවමාරු කරමින් ජායාරූප ගත්තාය.



1983 දී ගුවන් පළාතේ මෙයි කෝරළයට සිවිල් ගුවන් යානයක් පළමු වරට ගොඩ බැස්ස වූ අතර එය නැරඹීමට බොහෝ තරුණ තරුණියන් පැමිණ ඇත.



2015 නොවැම්බර් 2 වැනිදා චීනය ස්වාධීනව අධ්‍යයනය කිරීමෙන් අනතුරුව හිපදු පළමු C919 විශාල මගී ගුවන් යානය ශංහයිහි පුඩොං කර්මාන්ත ශාලාවේදී නිල වශයෙන් සම්පූර්ණ කරන ලදී.



1996 වසරේ චීනයේ ගුවන්වේග නගරයේ බාබර් සාප්පුවක කාන්තාවක් පැරණි ජංගම දුරකථනයක් භාවිත කළ අයුරුයි මේ.



2019 දකුණු ආසියානු හා අග්නිදිග ආසියානු රටවල වෙළඳ ප්‍රදර්ශනයේදී හුවාටෙයි සමාගම තිරය හැමිය හැකි 5G ජංගම දුරකථනයක් ප්‍රදර්ශනය කළේ මෙසේයි.



1966 වසරේ බෙයිජිංහි වෙළඳපොළක කවුන්ටරයක් ඉදිරිපිට විකුණුම්කරුවෙක් පාරිභෝගිකයන් සමඟ අදහස් හුවමාරු කර ගන්නා දර්ශනයයි මේ.



2019 හෙබෙයි පළාතේ ශිෂ්‍යාන් නගරයේ පුරවැසි සේවා මධ්‍යස්ථානයේ සේවකයන් රහිත වෙළඳපොළක පාරිභෝගිකයන් ස්වයං සේවාවලින් භාණ්ඩ මිලදී ගත් අයුරුයි මේ.



1964 දී චීනයේ හුවෝ නගරයේ ගම්මානයක වැසියන් අලුත් අවුරුදු සැමරීමට අවශ්‍ය භාණ්ඩ මිලදී ගත් ආකාරයයි මේ.



1965 වසරේ ගුවන්වේග නගරයේ මහන යන්ත්‍ර සාප්පුවක කාර්ය මණ්ඩල සේවකයෙක් වෘත්තීය සංදර්ශනයකදී මහන යන්ත්‍රයක් සවි කළේ විනාඩි තුනයි තත්පර හතළිහකිනි.



1990 දශකයේ බෙයිජිංහි සාප්පුවක විඩියෝ ක්‍රීඩා යන්ත්‍ර ඉදිරිපිට ළමයින් සෙල්ලම් කරන ආකාරය දැක්වෙන ඡායාරූපයකි මේ.



2019 වසරේ ශංහයි නගරයේ නැන්ජින් පදික විදියේ වැසියන් අලුත් අවුරුදු සැමරීම සඳහා භාණ්ඩ මිලදී ගත් දර්ශනයයි මේ.



2016 වසරේ 44 වැනි ලෝක නිපුණතා තරඟය සඳහා වූ චීනයේ ජාතික තරඟය ශංහයි නගරයේදී පැවැත්විණ. මේ තරඟකරුවන් විහිදී විදුලි උපකරණ තරඟය සඳහා තරඟ කළ අයුරුයි.



2018 දී ෂින්ජියං උයිගුර් ස්වායත්තයේ උරුමවී නගරයේ වෘත්තීය විද්‍යාලයේ ඉ-ක්‍රීඩා විෂය හදාරන සිසුන් පුහුණුවීම් කාමරයේ පරිඝණක ක්‍රීඩා ව්‍යාපෘති ප්‍රගුණ කරන ආකාරයයි මේ.

ඉදිරිපත් කිරීම : චෙන් ගුවන් වන් සහ ජියං සොන්සිං



සංවර්ධන ව්‍යාපෘති ඔස්සේ ගොඩනැගුණ චීන - ශ්‍රී ලංකා මිතුදුම

ශ්‍රී ලංකාව හා චීනය රාජ්‍ය තාන්ත්‍රික සබඳතා ස්ථාපනය කර මේ වන විට වසර 60 ඉක්මවා ගොස් තිබේ. දෙරට අතර රාජ්‍ය තාන්ත්‍රික සබඳතා ආරම්භ වීමටත් පෙර අතීතයේ සිට ම සමීප මිතුදුමක් පැවති බවට ඉතිහාසය සාක්ෂි දරයි. ශ්‍රී ලංකාව, චීන මහජන සමූහාණ්ඩුව පිහිටුවීමෙන් පසුව විය අනුමත කළ ප්‍රාරම්භක සමාජිකයෙකි. චීනයේ පටන් මේ දක්වා දෙරට අතර ආර්ථික, දේශපාලනික, ආගමික, සංස්කෘතික හා සමාජීය වශයෙන් විවිධ ක්ෂේත්‍රවලින් පුළුල් සබඳතා ගොඩනැගී ඇත. චීනය ඉදිරිපත් කළ එක් තීරයක් එක් මාචතක් වැඩපිළිවෙළ හා සම්බන්ධ වෙමින් ශ්‍රී ලංකාව මේ වන විට චීනයේ සහයෝගීතල පහසුකම් සංවර්ධන ව්‍යාපෘති රැසක් ක්‍රියාත්මක කර තිබේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ලක්ෂණ හුවා දක්වන පරිදි අන්‍යෝන්‍යයෙන් හැඩගස්වන ඉදිකර ඇති කොළඹ බණ්ඩාරනායක ජාත්‍යන්තර සම්මන්ත්‍රණ ශාලාව චීන රජයේ පරිත්‍යාගයකි. එය ශ්‍රී ලංකා - චීන මිත්‍රත්වයේ සැබෑම සංකේතයකි. භාෂා හතකට එකවර පරිවර්තනය කළ හැකි පහසුකම් සහිතව, 1500 දෙනෙකුට අසුන්ගත හැකි ශාලාවකින්ද, සාකච්ඡා පහසුකම් ඇති විවිධ කුටි හයකින්ද, විවේකාගාරයකින්ද, උත්සව ශාලාවකින්ද, සිනමා ශාලාවකින් හා කාර්යාලයක කාමර ගණනාවකින්ද මෙම සම්මන්ත්‍රණ ශාලාව සමන්විත වේ.

හම්බන්තොට වරාය ව්‍යාපෘතිය චීන ණය යටතේ ක්‍රියාත්මක තවත් ප්‍රධාන ව්‍යාපෘතියකි. 2010 නොවැම්බර් මස 18 වන දින විවෘත කළ මෙහි



නැංගුරම්පළ 3කි. මෙම වරාය ලොව ප්‍රථම අන්‍යන්තර වරාය ලෙස සැලකේ.

මත්තල ජාත්‍යන්තර ගුවන්තොටුපළ ද චීන රජයේ ණය මත ක්‍රියාත්මක කළ ව්‍යාපෘතියකි. 2013 වසරේදී විවෘත කළ මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ දෙවැනි ජාත්‍යන්තර ගුවන් තොටුපළයි. විදේශීය මෙන්ම දේශීය ගුවන් ගමන් සඳහා ද යොදා ගත හැකි පරිදි ඉදිකර ඇති මෙය හම්බන්තොට වරාය හා සම්බන්ධ වෙමින් බඩුබාහිරාදිය හුවමාරු හා ප්‍රවාහනය කිරීමේ පහසුකම් සපයා ඇත.

නොරොච්චෝලේ ගල් අඟුරු බලාගාරය චීන ණය මත ක්‍රියාත්මක වූ තවත් ව්‍යාපෘතියකි. මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ

ඉදිකළ පළමු ගල් අඟුරු විදුලි බලාගාරයයි. මෙම විදුලි බලාගාරය මෙගාවොට් 300 බැගින් නිපදවන ඒකක 03 කින් සමන්විතයි. මෙම බලාගාරය මගින් නිපදවන මෙගාවොට් 900 ක් වන සමස්ථ විදුලි ධාරිතාව අධි වෝල්ටීය සම්ප්‍රේෂණ රැහැන් හරහා අනුරාධපුරයෙන් හා වේයන්ගොඩින් ජාතික විදුලි බල පද්ධතියට සම්බන්ධ කෙරේ.

කොළඹ නෙළුම් පොකුණ රඟහල ද චීන රජයේ ආධාර, ශ්‍රම දායකත්වය හා කළමනාකාරිත්වය සමග ශ්‍රී ලංකා රජයේ සහයෝගයෙන් ඉදිකරන ලද්දකි. ශ්‍රී ලංකාවේ විශාලතම ප්‍රාසංගික කලා රඟහල මෙයයි. ප්‍රධාන ප්‍රේක්ෂකාගාරයේ ආසන 1288 කි. කොටස් 4 කින් යුතුව ඉහළට හා පහළට චලනය කළ හැකි



ආකාරයට මෙය නිම කර ඇත. මෙහි චිකවර ප්‍රසංග හෝ නාට්‍ය 3 ක් රඟ දැක්විය හැකිවන පරිදි ප්‍රධාන ප්‍රේක්ෂකාගාරයට අමතරව තවත් ප්‍රේක්ෂකාගාර 2 ක් පවතී.

කොළඹ-මාතර අධිවේගී මාර්ගය ද චීන රජයේ ණය යටතේ ක්‍රියාත්මක කළ තවත් ව්‍යාපෘතියකි. එය ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඉදි කළ පළමු E වර්ගයේ මාර්ගයයි. කිලෝමීටර් 126 ක දිගින් යුත් එම මාර්ගය ශ්‍රී ලංකාවේ අග නගරය වන කොළඹ සහ දිවයිනේ දකුණේ ප්‍රධානතම නගරයක් වන මාතර සම්බන්ධ කරමින්

දිවේ. සාමාන්‍ය මාර්ග භාවිතයෙන් කොළඹ සිට මාතර දක්වා ගමන් කිරීමට පැය 4 ක් පමණ ගත වුවත් අධිවේගී මාර්ගය භාවිතයෙන් එම දුර පැය 2 කටත් වඩා අඩු කාලයකින් නිම කිරීමේ හැකියාව පවතී.

(මෙම ලිපියේ ඉතිරි කොටස මිළඟ කලාපයෙන්)

ඉදිරිපත් කිරීම : චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලියේ සිංහල සේවයේ උපදේශක සුගත් රත්නායක



චීන ආධාරයෙන් ඉදි කෙරුණු කොස්ටරිකා ජාතික ක්‍රීඩාංගනය

මෙම වසර චීන මහජන සමූහාණ්ඩුව පිහිටුවීමේ 70 වන සංවත්සරය සනිටුහන් කරයි. ගත වූ වසර 70 තුළ නව චීනය සෑම විටම සංවර්ධනය වෙමින් පැවතුන අතර මූල්‍ය දුෂ්කරතා ඇති සෙසු සංවර්ධනය වෙමින් පවතින රටවලට හැකි තරම් සහනාධාර සැපයීමට කැපවී සිටී. එම රටවල ස්වාධීන සංවර්ධන හැකියාවන් වැඩිදියුණු කිරීමටත් ජන ජීවිත සරසාර කිරීමටත් එහි ආර්ථික හා සමාජ වර්ධනය ඉදිරියට ගෙන යාමටත් එම සහනාධාර දායක වෙයි. කොස්ටරිකා ජාතික ක්‍රීඩාංගනයෙන් එවැනි සහනාධාර පෙන්වුම් කෙරේ.

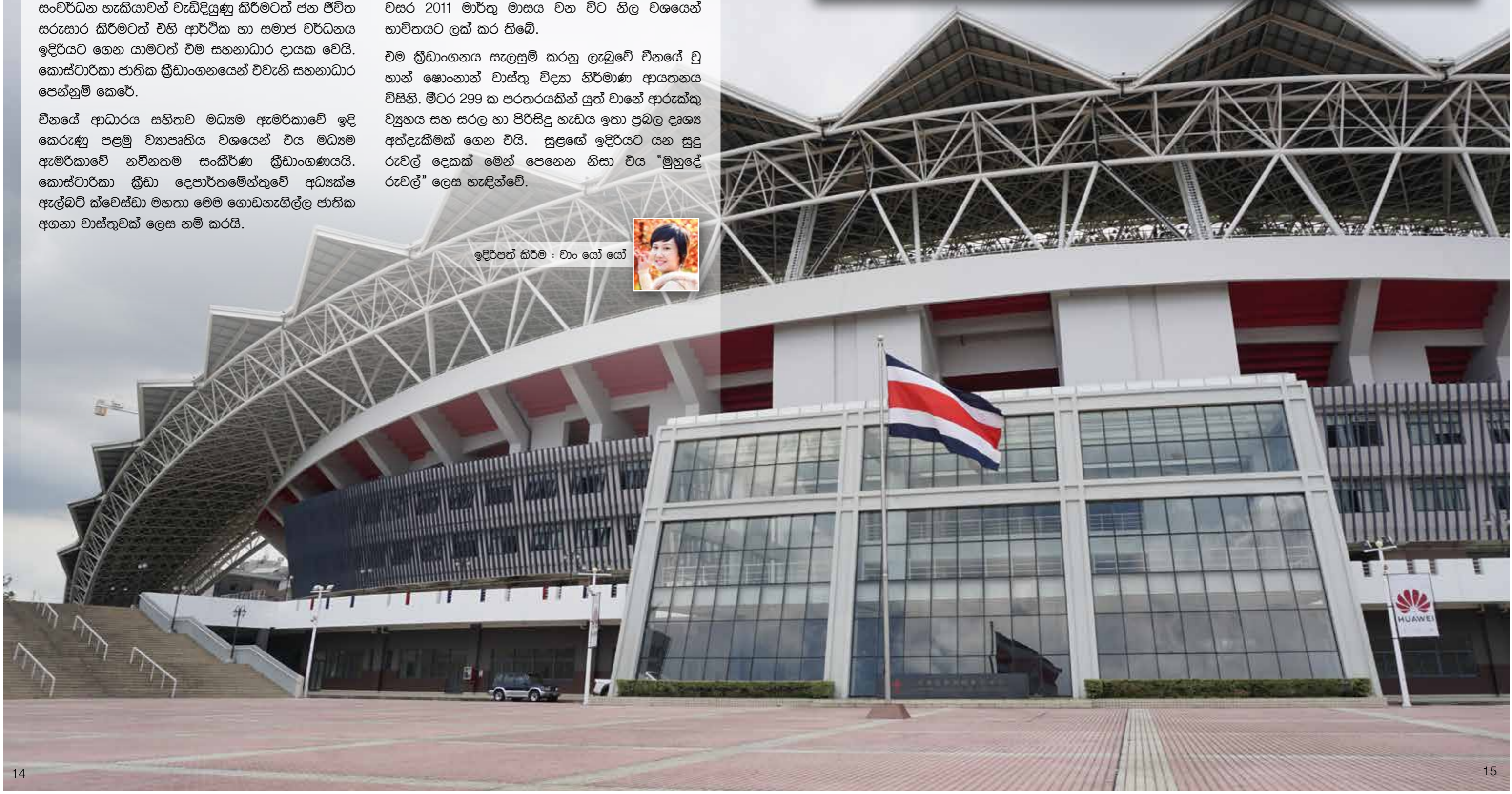
චීනයේ ආධාරය සහිතව මධ්‍යම ඇමරිකාවේ ඉදි කෙරුණු පළමු ව්‍යාපෘතිය වශයෙන් විය මධ්‍යම ඇමරිකාවේ නවීනතම සංකීර්ණ ක්‍රීඩාංගනයයි. කොස්ටරිකා ක්‍රීඩා දෙපාර්තමේන්තුවේ අධ්‍යක්ෂ ඇල්බට් ක්වෙස්ටා මහතා මෙම ගොඩනැගිල්ල ජාතික අගනා වාස්තුවක් ලෙස නම් කරයි.

කොස්ටරිකා ජාතික ක්‍රීඩාංගනය වර්ග මීටර් ලක්ෂයකට ආසන්න භූමි ප්‍රමාණයකින් සමන්විත වන අතර 35 දහසකට අධික පිරිසකට එහි ක්‍රීඩා ඉසව් නැරඹිය හැකිය. චීනයේ අන්තර්ජාතික පළාතේ විදේශ ආර්ථික ඉදිකිරීම් සමූහය විසින් මෙය ඉදි කරන ලදී. 2009 මාර්තු මාසයේ එහි ඉදිකිරීම් ආරම්භ කොට වසර 2011 මාර්තු මාසය වන විට හිල වශයෙන් භාවිතයට ලක් කර තිබේ.

එම ක්‍රීඩාංගනය සැලසුම් කරනු ලැබුවේ චීනයේ වූ හාන් ෂොංහාන් වාස්තු විද්‍යා නිර්මාණ ආයතනය විසිනි. මීටර 299 ක පරතරයකින් යුත් වානේ ආරක්ෂක ව්‍යුහය සහ සරල හා පිරිසිදු හැඩය ඉතා ප්‍රබල දෘශ්‍ය අත්දැකීමක් ගෙන එයි. සුළඟේ ඉදිරියට යන සුදු රුවල් දෙකක් මෙන් පෙනෙන නිසා විය "මුහුදේ රුවල්" ලෙස හැඳින්වේ.



ඉදිරිපත් කිරීම : වාං යෝ යෝ





අතීතයේ දී, කොස්ටාරිකා ජාතික ක්‍රීඩාංගනයේ පැවතියේ ආසන 4,000 ක් පමණක් වූ අතර පාපන්දු ක්‍රීඩාව "පළමු, දෙවන හා තෙවන ක්‍රීඩාව" ලෙස අගය කරන කොස්ටාරිකා රසිකයන්ගේ අවශ්‍යතාවන් සපුරා ගැනීමට විය ප්‍රමාණවත් නොවිණ. එහෙත් දැනට ජාතික පාපන්දු කණ්ඩායමේ නව නිවහන ලෙස, නව ක්‍රීඩාංගනය කොස්ටාරිකා ජාතික පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ වකින් වක ජයග්‍රහණ අත්කර ගැනීමේ සාක්ෂියකි.

විපමණක් නොව, එන ආධාරයෙන් ඉදි කෙරුණු එම ක්‍රීඩාංගනය වරට සැන් ජෝස් අගනුවරේ සන්ධිස්ථානයක් බවට පත්ව ඇති අතර මධ්‍යම ඇමරිකාව, උතුරු ඇමරිකාව සහ යුරෝපය යන ස්ථානවල සංචාරකයින් විශාල පිරිසක් ආකර්ෂණය කර ගනී.

පසුගිය මැයි මාසයේදී එනයේ ජියැන්සි ජාත්‍යන්තර ආර්ථික හා තාක්ෂණික සහයෝගීතා සමාගම (ජියැන්සි ඉන්ටර්නැෂනල්) එම ක්‍රීඩාංගනය අලුත්වැඩියා කිරීමේ ව්‍යාපෘතිය සඳහා වූ ලංසුව දිනා ගත්තේය. මෙම ව්‍යාපෘතිය අවසන් වීමෙන් පසු එහි ක්‍රීඩා, සංස්කෘති සහ සංචාරක කර්මාන්ත සමෘද්ධිමත් කිරීම සඳහා එම ක්‍රීඩාංගනය විශාල කාර්යභාරයක් ඉටු කරනු ඇත.



ලෝකය දකින්න ලංකාවෙන් දැස්

22 හැවිරිදි යින් හෙන් (Yin Heng) එනයේ බෙයිජිං නගරයේ ජීවත්වන සාමාන්‍ය තරුණයෙකි. මෙම නිරෝගී තරුණයා විශ්වවිද්‍යාලයක ගුරු සහායකයෙකු ලෙස සේවය කරයි.

2016 වසරේ නිත්‍ය සෞඛ්‍ය පරීක්ෂණයකදී ඔහුගේ දකුණ ඇස පැහැදිලිව නොපෙනෙන තත්ත්වය වෛද්‍යවරු සොයා ගත්හ. කණ්ණාඩිය යළි සකස් කළත් කිසිදු වලක් වූයේ නැත. ඉන් පසුව සිදු කළ වැඩිදුර පරීක්ෂණ වලදී ඔහුගේ අක්ෂි කාචයේ ආවේණික රෝගයක් ඇති බව නිශ්චය කෙරිණ. එම රෝගයට ලක් වීමේ අනුපාතය දහසයකින් එකක් පමණි.

යින් හෙන් අවාසනාවන්ත තත්ත්වයකට මුහුණ දී සිටියේය. එහෙත් ශ්‍රී ලංකාව නිසා ඔහුට වාසනාවක් උදා වී තිබේ. ඔහුගේ රෝග නිශ්චය කිරීමෙන් මාස

තුනකට පස්සේ නාදනන කෙනෙකු පරිත්‍යාග කළ අක්ෂි කාචයක් ඔහුට බද්ධ කිරීමේ අවස්ථාව උදා විය.

සැත්කම ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී වෛද්‍යවරයා ඔහුට පැවසුවේ එම අක්ෂි කාචය ශ්‍රී ලංකාවෙන් ලබා ගත් බවයි. සැත්කම ඉතා සාර්ථකව සිදු කර ඇත. ඔහුගේ දෘෂ්ටිය සම්පූර්ණයෙන් සුව විය.

ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ පරිත්‍යාගශීලී බව ඔහුගේ හිතට කා වැදෙයි. ඔහු තීරණය කළේ ශ්‍රී ලංකාවට ගොස් ස්තූතිය පළ කිරීමටයි. එම පරිත්‍යාගශීලී රට සියැසින් දැකගෙන වැඩිදුර අවබෝධය ලබා ගැනීමට ඔහු සැලසුම් කළේය. පසුගිය පෙබරවාරි මස ඔහු ශ්‍රී ලංකාවට ගොස් තිබේ. පොලොන්නරුව, සීගිරිය, දළදා මාලිගාව යන දර්ශනීය ස්ථාන කිහිපයක ඔහු සංචාරය කර ඇත. එම සංචාරය තුළ ඉතා වැදගත්





ස්ථානයක් වූයේ කොළඹ පිහිටි ශ්‍රී ලංකා ජාත්‍යන්තර ඇස් බැංකුව හෙවත් ශ්‍රී ලංකා අක්ෂිදාන සංගමයයි. දොස්තර හඩ්සන් සිල්වා මහතා විසින් 1961 වසරේදී ඇස් බැංකුව ආරම්භ කළ බව ඔහු විහිදී දැන ගන්නා ලදී. 1964 වසරේ සිට ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව වීම ඇස් බැංකුවට පරිත්‍යාග කළ අක්ෂි කාච ප්‍රමාණය සිය රට තුළ අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි වී තිබේ. එදා සිට මේ දක්වා වීම ඇස් බැංකුව ලෝකයේ රටවල් 60කට අක්ෂි කාච 77000 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් පරිත්‍යාග කළ බව ශීන් හෙන් සිය සමාජ මාධ්‍ය ගිණුමහි සඳහන් කර තිබේ. සමස්ත ජනගහණය මිලියන 20 කින් යුත් වීම කුඩා රටෙහි දැනට මිලියන 15ක ජනතාව මියගිය පසු

මුළු දේහය ම පරිත්‍යාග කිරීමට ලියාපදිංචි වී ඇත. ඉන් ලබා ගත් අක්ෂි කාච දහස් ගණනක් ලෝකයේ විවිධ ප්‍රදේශවලට යොමු කෙරෙන බව හෙතෙම විහිදී අවබෝධය කර ගත්තේය.

හෘදයාංගම ස්තූතිය පළ කරමින් විහිදී ඔහු ශ්‍රී ලංකා ජාත්‍යන්තර ඇස් බැංකුවට පැමිණ මල් කළඹක් පිරිනැමීමට අමතක නොකළේය. ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවට ස්තූතිය පළ කරමින් වම අලංකාර හා පරිත්‍යාග ශීලි රටේ සංචාරය කළ යුතු බව ද ඔහු යහළුවන්ට පැවසීය. ශ්‍රී ලංකාවට දිගු කාලීන සාමය හා සමෘද්ධිය ලැබේවා යැයි ඔහු ප්‍රාර්ථනා කරයි.



ඉදිරිපත් කිරීම : සුන් ජයා ජයා



චීනයේ නගර රැසක් කැළකසල වර්ගීකරණය ඉදිරියට ගෙන යාමේ ව්‍යායාමය

2019 වසරේ චීනයේ බොහෝ ප්‍රදේශවල කැළකසල වර්ගීකරණ ක්‍රම අත්හදා බැලීමක් ලෙස ක්‍රියාත්මක කොට තිබේ. චීන නිවාස සහ නාගරික හා ග්‍රාමීය සංවර්ධන අමාත්‍යාංශය යනාදී අදාළ ආයතන හිකුත් කළ නිවේදනයකට අනුව, 2019 වසරේ චීනයේ සමස්ත විශාල හා මධ්‍යම පරිමාණ නගරවල කැළකසල වර්ගීකරණ කාර්යයන් සම්පූර්ණයෙන් ආරම්භ කිරීමට සැලසුම් කොට තිබේ. වසර 2025 වන විට චීනයේ සමස්ත විශාල හා මධ්‍යම පරිමාණ නගරවල දෛනික කැළකසල වර්ගීකරණ පද්ධති මූලික වශයෙන් ස්ථාපිත කිරීමට අපේක්ෂා කෙරේ.

නගරවල කැළකසල වර්ගීකරණ ක්‍රමය ක්‍රියාත්මක කිරීමත් සමඟ පාරිසරික ආරක්ෂාව පිළිබඳ මහජනතාවගේ දැනුවත්භාවය ඉහළ ගොස් ඇති අතර නගරවල කැළකසල අඩු වීමක් දක්නට ලැබේ.

මේ වන විට බෙයිජිං හි විදි 224ක කැළකසල වර්ගීකරණ අත්හදා බැලීම් කලාප ස්ථාපිත කර ඇති අතර එම ප්‍රමාණය නගරයේ සමස්ත විදි සංඛ්‍යාවෙන් 60%ක් ගනී.

වසරකට වැඩි කාලයක් අත්හදා බැලීම් ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන් පසු, "ශෛන්සි නගරයේ ගෘහස්ථ කැළකසල කළමනාකරණය පිළිබඳ රෙගුලාසි" මේ වසරේ ජූලි මස 1 වැනිදා සිට නිල වශයෙන් ක්‍රියාත්මක කෙරුණි. ශෛන්සි නගරය මූලික වශයෙන් වර්ගීකරණ ප්‍රවාහනය, වර්ගීකරණ මාරු කිරීම සහ අවසාන බැහැර කිරීම ආවරණය වන තොරතුරුකරණ අධීක්ෂණ වේදිකාවක් ගොඩනගා තිබේ.

මීට අමතරව, හංචෝ, චුහාන්, චොංකිං සහ චෙන්දු යනාදී ප්‍රදේශවල කැළකසල වර්ගීකරණ ප්‍රවර්ධන කටයුතු ද සිදු කෙරෙමින් පවතී. 2019 වසරේ ගිම්හාන නිවාඩු කාලය තුළ රට පුරා විවිධ ප්‍රදේශවල කැළකසල වර්ගීකරණ ස්වේච්ඡා ක්‍රියාකාරකම් රැසක් පැවැත්විණ. ප්‍රාථමික හා මධ්‍යම පාසල්වල සිසුන්ගෙන් සමන්විත ස්වේච්ඡා කණ්ඩායම් විවිධ ජන නිවස සංකීර්ණවලට ගොස් කුඩා අධීක්ෂකවරු වශයෙන් කටයුතු කළහ.

චීන නාගරිකකරණ වේගවත් වර්ධනයත් සමඟ ඉදිකිරීම් කැළකසල විශාල ප්‍රමාණයක් බිහිවෙයි. චීනය පුරා වාර්ෂිකව ඇති වන ඉදිකිරීම් කැළකසල





ටොන් බිලියන 3.5ක් බව බෙයිජිං ඉදිකිරීම් විශ්ව විද්‍යාලයේ උප අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් ඩා ඩා යූ මහතා පැවසීය. සමහර නගරවල බැහැර කිරීමේ පහසුකම් සහ සම්පූර්ණ කළමනාකරණ පද්ධතිය හිඟ වන බව ඔහු පැවසීය.

චීන නිවාස හා නාගරික ග්‍රාමීය සංවර්ධන අමාත්‍යාංශය 2018 වසරේ මාර්තු මාසයේ සිට බෙයිජිං, ශැංහයි සහ සී ඇන් යනාදී නගර 35ක ඉදිකිරීම් කැමැත්ත පාලනය පිළිබඳ නියමු ව්‍යාපෘතිය ආරම්භ කළේය. එම නියමු කාර්යය 2019 දෙසැම්බර් මස වන විට අවසන් වනු ඇත.

ගෙවී ගිය කාලය තුළ ඉදිකිරීම් කැමැත්ත පාලන නියමු නගර බොහොමයක් ඩිජිටල් නාගරික කළමනාකරණය, ස්මාර්ට් නගර යනාදී පද්ධති, ඉදිකිරීම් කැමැත්ත සම්බන්ධ දත්ත වලට සම්බන්ධ කොට තිබේ. ඡේන්චේන් වැනි නගර ද ඉදිකිරීම් කැමැත්ත සම්බන්ධ දත්ත අධීක්ෂණය කිරීමේ වේදිකාවක් ස්ථාපිත කර තිබේ.

ඉදිරිපත් කිරීම : හාඹ ලී ෆාං



මධ්‍යම චීනයේ දිළිඳු ජනතාවගේ ජීවිතය නගාසිටුවන මිරිස් වගාව

“චීනයේ මධ්‍යම චීනයේ දිළිඳු ජනතාවගේ ජීවිතය නගාසිටුවන මිරිස් වගාව” සුපුරුදු චීන කියමනකි. එහි අදහස සුවඳ හා කට දැවිල්ල සහිත ආහාර අනුභව කරමින් සැපවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම යන්නයි. ශ්‍රී ලාංකිකයන් වගේ ම බොහෝ චීන ජාතිකයන් මිරිස් කන්න වැඩි කැමැත්තක් දක්වන බව මෙම කියමනෙන් පැහැදිලි වෙයි. මෑත වසරවල මිරිස් දැමූ ආහාරවලට චීන ජාතිකයන් පෙරට වඩා රුචිය දක්වන බැවින් මිරිස් වගාව හා මිරිස් හිඡ්පාදිත පිළිබඳ විශාල වාණිජ අවස්ථා පවතී.

මධ්‍යම චීනයේ පිහිටි හු නැන් පළාත මිරිස් වගාව හා පර්යේෂණය අතින් කැපී පෙනෙන පලාතකි. මෑත වසරවල මෙම පළාතේ බොහෝ ප්‍රදේශ එම වාණිජ අවස්ථා ග්‍රහණය කරමින් සිටී. හු නැන් පළාතේ රු චෙං උපනගරය ඊට මනා නිදසුනකි. 2016 වසරේ චීන රජය විශේෂ සැලැස්මක් නිකුත් කළේ ය. එම සැලැස්මට අනුව චීනය පුරා සංචාරක, සාම්ප්‍රදායික සංස්කෘතිය, අධ්‍යාපනය, නිෂ්පාදනය ඇතුළු විවිධ විශේෂතා සහිත උපනගර 1000ක් ගොඩ නගනු ඇත. එම උපනගරවල සියලුම දිළිඳුකමින් මුදවා ගෙන ඔවුන්ට වැඩි ආදායම් මාර්ග සලසා දීමයි එම සැලැස්මේ අරමුණ වී තිබේ.



රු වෙං උපනගරය එම සැලැස්මට එක් වුණේ මිරිස් වගාව පිළිබඳ තමන් සතුව ඇති දිගු ඉතිහාසය පදනම් කරගෙන උපනගරවැසියන්ගේ ජීවිතය යහපත් කිරීමේ අපේක්ෂාවෙනි. 2018 වසර වන විට ප්‍රාදේශීය රජයේ සහය ඇතිව රු වෙං උපනගරයේ දිළිඳු පවුල් 5461කට හෙක්ටාර් 653ක පමණ ඉඩම්වල මිරිස් වගා කිරීමට ඉඩ ලැබිණ. ඒ සඳහා ප්‍රාදේශීය රජය ඔවුන්ට මිරිස් බීජ මිලියන 16ක් නොමිලේ බෙදා දුන්නේ ය. ඔවුන්ට මිරිස් වගා තාක්ෂණ ඉගැන්වීමට කෘෂි විශේෂඥයෝ සහය ලබා දීමට ඉදිරිපත් වී

සිටිති. මිරිස් වගාකරුවන්ට ආර්ථික වාසි ලබාදීම වෙනුවෙන් ප්‍රාදේශීය රජය මිරිස් සමාගමකින් රු වෙං උපනගරයට හඳුන්වා දී තිබේ. එම සමාගම මිරිස් වගාකරුවන්ගෙන් සහන මිලට මිරිස් මිලදී ගනී. අන්තර්ජාලය හරහා එම දිළිඳු පවුල් වගා කළ මිරිස් විකිණීමට පවා රජයේ නිලධාරීන් උදව් කරති. මේ වන විට එම පවුල් මිරිස් වගාවෙන් හොඳ ආදායමක් ලබා තිබෙන හෙයින් ඔවුන්ගේ ජීවිතය දිනේ දින ඉහළ මට්ටමට යමින් පවතී.



ඉදිරිපත් කිරීම : ෂෙං ලි



චීනයේ ස්වභාවික පරිසර හිතකාමී ප්‍රදේශ

සුන්දර චීනයක් ගොඩනැගීම චීන රජයේ අපේක්ෂාවකි. ඒ සඳහා විවිධ වැඩසටහන් දැනටමත් දියත් කර තිබේ. චීනයේ ගුවං තුං පළාතේ ලිආන් ශැන් චුආං හා ශිඹූ ස්වයං පාලන කෝරළය, චර් විආං පළාතේ චිං තිආන් කෝරළය, ඇතුළු මොංගෝලියානු ස්වයං පාලනය කලාපයේ අර්ෂන් නගරය ඇතුළු ප්‍රදේශ 51ක් පසුගිය ජූලි මාසයේදී “චීනයේ ස්වභාවික පරිසර හිතකාමී ප්‍රදේශය” ලෙස නම් කෙරිණ.

චීනයේ ස්වභාවික පරිසර හිතකාමී ප්‍රදේශ නම් කිරීමේ වැඩපිළිවෙළ 2015 වසරේ නිල වශයෙන් ආරම්භ විය. මීට පෙර, ප්‍රදේශ 64කට මෙම ස්වභාවික පරිසර හිතකාමී ප්‍රදේශ පිළිබඳ නාමය ලබා දී ඇත. මෙම ප්‍රදේශවල විශේෂ ලක්ෂණයන් දක්නට ලැබේ. එහි යහපත් වායු අනුපාතය ඉහළ අගයක් ගන්නා අතර ගුණාත්මකභාවය උසස් මට්ටමක පවතී. එමෙන්ම, සංචාරය කිරීමට සුදුසු වකවානුව දිගු වීම යන කරුණු එම ප්‍රදේශවල සුවිශේෂී හා පොදු ලක්ෂණයන්ය.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සම්පාදනය කරන ලද ප්‍රමිති වලට අනුව වායුවෙන් සෑම ඝන මීටරයකට ම සතු Negative Oxygen Ions නැමති යහපත් වායු

ප්‍රමාණය දහසකට අධික වන්නේ නම් එය නැවුම් වායුව ලෙස සැලකිය හැකියි. මීට පෙර ස්වභාවික පරිසර හිතකාමී ප්‍රදේශ ලෙස නම් කර තිබූ එම සියලු ප්‍රදේශ 64 හිමි යහපත් වායු අනුපාතය එම ප්‍රමිතියට අනුකූල වන අතර එයින් සියයට 44ක් එම ප්‍රමිතිය ඉක්මවා තුන්දහසකට වැඩි වී තිබෙන බව වාර්තා වෙයි.

2018 වසරේ මාර්තු මාසයේ, චීන රාජ්‍ය මණ්ඩලය සංචාරය පිළිබඳ යෝජනාවලියක් නිකුත් කළේය. “ස්වභාවික පරිසර හිතකාමී ප්‍රදේශ” නිර්මාණය කිරීම චීනයේ සංචාරක සංවර්ධන උපායමාර්ගය සඳහා නිල වශයෙන් ඇතුළත් කර තිබෙන බව එහි සඳහන් වෙයි.

ඉදිරිපත් කිරීම : වං ශිං





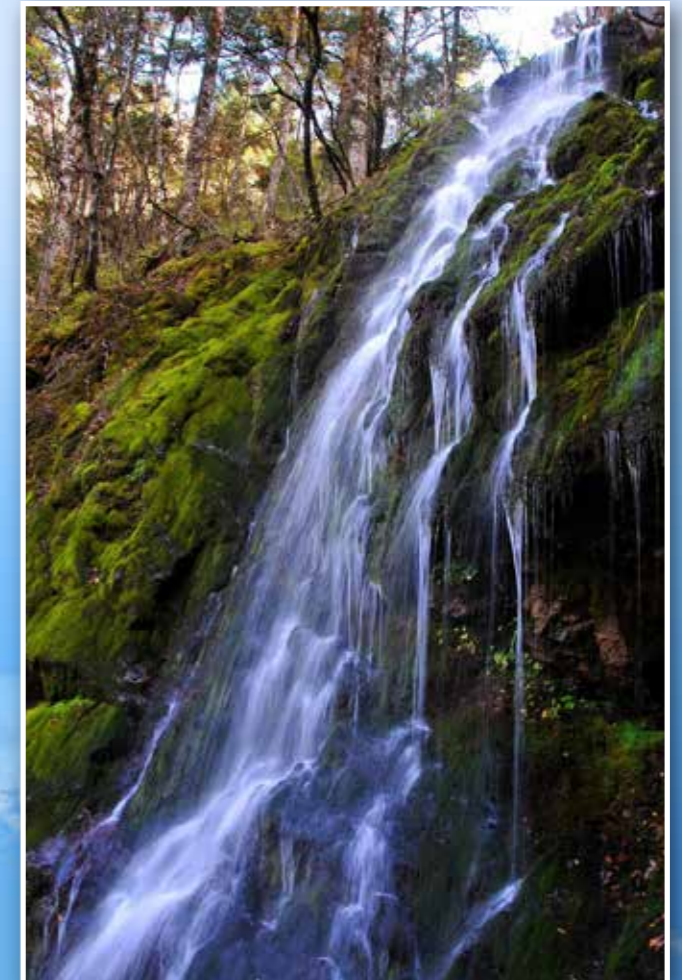
මේ පිළිබඳව, ඒන කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුවේ හිටපු නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් සියු සීඹා ගොං මහතා පැවසුවේ ස්වභාවික පරිසර හිතකාමී ප්‍රදේශ නිර්මාණය කිරීම කාලගුණ විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව විසින් සංචාරක, සෞඛ්‍යයට සම්බන්ධ හා වයස්ගත පුද්ගලයින් නඩත්තු කිරීම ඇතුළු ජන හිතකාමී කර්මාන්ත ප්‍රවර්ධනය කරන ලද පිටුබලයක් වන

බවයි. දේශගුණික සම්පත් ගවේෂණය කිරීම හා ප්‍රයෝජනයට ගැනීම මගින්, ග්‍රාමීය ප්‍රදේශයන්හි සංචාරය ප්‍රවර්ධනය කිරීමට ද අපේක්ෂා කෙරේ. මෙමගින්, ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ සමෘද්ධිමත් කිරීම සඳහා යහපත් කාලගුණික සම්පත් මැනවින් භාවිත කරනු ඇති බව ද ඔහු සඳහන් කර තිබේ.



සංක්‍රමණය පරිසර සුරැකීම හා ආර්ථික ප්‍රතිලාභ දිනා ගන්නා නව ක්‍රමයක්

මධ්‍යම චීනයේ “හු ඩෙයි” පළාතේ පිහිටි “ආ ජියු” ජලාශ තෙත්බිම් උද්‍යානය දැනට රටේ විශිෂ්ටතම ජෛව පරිසරය සහ වැඩිම ජීවීන්ගේ විවිධත්වයක් දක්නට ලැබෙන කලාපයකි. වැදගත් ජල මූලාශ්‍රයක් වන එම උද්‍යානයේ විද්‍යා පර්යේෂණ හා ජෛව වටිනාකම ද කැපී පෙනේ. ඒත් පසුගිය සියවසේ අනුවේ දශකයේ එහි තත්ත්වය වෙනස් විය. අධික වශයෙන් දැව කැපීම, ස්වභාවික භූමිය ගොවි බිම් වශයෙන් වැඩියෙන් යොදවා ගැනීම යනාදී සාධකවලින් එහි ජෛව පරිසරය තර්ජනයට ලක් විය. සංචාරක පැමිණීමත් සමඟම උද්‍යානයේ කසල පාලන දුර්වලතාවක් හා බරපතල පරිසර දූෂණය ද මතු වී තිබිණ.



ජන ජීවිතයෙන් වන බලපෑම අවම කරමින් සුන්දර පරිසරය ආරක්ෂා කිරීමේ අරමුණෙන් වසර 2013දී, රජයේ ප්‍රමුඛත්වයෙන් ආ ජියු ජලාශ තෙත්බිම් පරිශ්‍රයේ වාසය කළ පුරවැසියන්ගේ සංක්‍රමණික ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ විය. පවුල් 457ක් කිලෝමීටර් 20ක් දුරින් පිහිටි “පිං වියැන්” උපනගරයේ යළි පදිංචි වී නව ජීවිතයක් ආරම්භ කර ඇත.

මෙම ජෛව සුරැකුම් සංක්‍රමණික ව්‍යාපාරයෙන් බොහෝ සෙයින් වාසි අත් විය. ජන ජීවිතයේ බලපෑමෙන් බැහැරව ආ ජියු ජලාශ තෙත්බිම් උද්‍යානයට මානව

ඉදිරිපත් කිරීම : ලියු හුයි



මෙහිම ගෘහස්ථ සතුන්ගෙන් වන හානිය තුරන් වී තිබිණ. දුෂිත ජලය ජලාශයට කෙළින්ම විමෝචනය වීමේ තත්ත්වය යළිත් සිදු වී නොමැත. පොහොර හා කෘමිනාශකවලින් පොලොවට සිදු වූ දූෂණය ද තුරන් විය. එම උද්‍යානයේ ස්වභාවික සුන්දරත්වය යළිත් ජනතාවට භුක්ති විඳීමට ලැබී තිබේ.

සංක්‍රමණික ජනතාවගේ ජීවිතයේ ද අලුත් වෙනසක් පෙන්නුම් කර ඇත. ආ ජයු ජලාශ තෙත්බිම් උද්‍යානයට පැමිණෙන බොහෝ සංචාරකයන් පිං වියැන් උපනගරයේ රැඳී සිටීම පුරුද්දකි. එම උද්‍යානය ක්‍රමයෙන් දැකුම්කල දර්ශනයෙන් වර්ධනය වන අතර සංචාරක පැමිණීමත් සමඟම පිං වියැන් උපනගරයේ වාසය කරන බොහෝ ගම් වැසියෝ සංචාරක කර්මාන්තයට

ද එක් ව සිටිති. සමහරු තම නිවාස භාවිත කොට අවන්හල් සහ හෝටල් ආරම්භ කර ඇත. මීට පෙර පිට ප්‍රදේශවල රැකියා කළ තරුණ තරුණියන් නැවත ගමට පැමිණ පවුලේ ඥාතීන් සමඟ සංචාරක ව්‍යාපාර ආරම්භ කිරීමේ උණුසුමක් උදා වීම සතුටුදායක සංසිද්ධියකි.

ආ ජයු තෙත් බිම් කලාපයේ ජනතාව සංක්‍රමණය සිදු කරමින් ගැමියන්ගේ සිට සංචාරක කර්මාන්තයේ නියැලෙන්නන් දක්වා මාරු වූයේ එම කලාපය සතු සුවිශේෂ සංචාරක හා ජෛව වටිනාකම හේතුවෙනි. එය, මෙම වටිනාකම උපරිම වශයෙන් පෝෂණය කිරීම සඳහා රජය මෙහිම ජනතාව ද තම ප්‍රදේශයට ගැලපෙන සංවර්ධන ක්‍රමය ගවේෂණය කිරීම සඳහා සිදු කළ තවත් සාර්ථක අත්හදා බැලීමකි.



《每日汉语》 ඵදිනෙදා වින බස

看比赛 - ක්‍රීඩා තරඟයක් නැරඹීම

今日关键 අද පාඩමෙන් අවධානය

比赛开始了!	කවුරුන් සමඟ සෙල්ලම් කරන්නේ කවු ද?
谁打得最好!	好球!
中国队打得真好!	中国队!
他打得真好!	他打得真好!
谁打得最好!	谁打得最好!
谁打得最好!	谁打得最好!
谁打得最好!	谁打得最好!
谁打得最好!	谁打得最好!
谁打得最好!	谁打得最好!
谁打得最好!	谁打得最好!

完整对话 සම්පූර්ණ සංවාදය

对话一 පළමු සංවාදය

A: 比赛开始了! 你快来看呀!
 谁打得最好!
 中国队打得真好!
 B: 谁和谁比赛?
 谁打得最好?
 A: 中国对韩国。
 谁打得最好?
 谁打得最好?

B: 我看一般。我更喜欢11号球员。
 谁打得最好?
 谁打得最好?

对话三 තෙවන සංවාදය

A: 好球!
 谁打得最好?
 B: 你希望谁赢?
 谁打得最好?
 A: 当然是中国队了。
 谁打得最好?
 谁打得最好?

对话二 දෙවන සංවාදය

A: 他打得真好! 他是最棒的。
 谁打得最好!
 谁打得最好!

වින සංස්කෘතියෙන් බිඳක්

29 වැනි ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙල පැවැත්වුණේ චීනයේ අගනුවර බෙයිජිං නගරයේදී බව ඔබ හොඳින් දන්නවා. ඒ, අගෝස්තු මාසයේ 8වැනිදා සිට අගෝස්තු මාසයේ 24වැනිදා දක්වා, එහි සමාරම්භක උත්සවය ආරම්භ වුණේ අගෝස්තු මාසයේ 8වැනිදා රාත්‍රී 8ට යි, චීනය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලක සත්කාරකත්වය දැරුවේ ප්‍රථමවරට. එම ක්‍රීඩා උළෙලේ වැඩිම ක්‍රීඩා තරඟ පැවැත්වුණේ බෙයිජිං නගරයේදී. සම සත්කාරක නගර වන ශැංහයි, ටියැන්ජින්, ශෙන්යාං හා චිංචුවාංහාම් යන නගරවල පාපන්දු තරඟත් චිංතාම් නගරයේ රුවල් ඔරු තරඟත් පැවැත්වුණා. හොංකොංහි පැවැත්වුණේ අසරු තරඟ.

මෙහිදී සඳහන් කළ යුතු තවත් කාරණයක් වන්නේ ආන්තරාන්තක සටන් කලාව හෙවත් වූඝු වසර 2008දී ප්‍රදර්ශන ක්‍රීඩාංගයක් වීම. එයින් අපට පෙනෙන්නේ අන්තරාන්තක සටන් කලා ජාත්‍යන්තර වේදිකාවට ප්‍රවේශ වී තිබෙන බවයි.

《每日汉语》 ඵදිනෙදා වින බස

爬山与跑步 - කන්ද නැඟීම සහ දිවීම

今日关键 අද පාඩමෙන් අවධානය

今日关键	我经常去健身房。
අද පාඩමෙන් අවධානය	වෝ ජින් වනගේ ජියු ජියැන් ඡෙන් ගන්ගේ.
我都出汗了!	මම බොහෝ විට පිම් එකට යනවා.
වෝ දව් වූ හන් ල!	贵在坚持。
මට දහඩියයි!	ගුයි සයි ජියැන් වියි.
我有点儿爬不动了。	නොපසුබට උත්සාහයට ප්‍රතිඵල ලැබෙන්න පුළුවන්.
වො යූව් දියන් අර් ප බු දුන්ගේ ල.	
මට තවම නගින්න බැහැ.	

完整对话 සම්පූර්ණ සංවාදය

对话一 පළමු සංවාදය

A: 我都出汗了!
 වෝ දව් වූ හන් ල!
 මට දහඩියයි!
 B: 那我们休息一会儿。
 හා වෝ මෙන් මියු මි යි හුයි අර්.
 එහෙනම් අපි විවේකයක් ගනිමු.

对话三 තෙවන සංවාදය

A: 我经常去健身房。你呢?
 වෝ ජින් වනගේ විසු ජියැන් ඡෙන් ගන්ගේ. හි න?
 මම බොහෝ විට පිම් එකට යනවා. ඔබ කොහොම ද?
 B: 我也是。我喜欢做有氧运动。
 වෝ යේ ප. වෝ මි හුවන් යූව් යන්ගේ යූන් දුන්ගේ.
 මටත් කැමතියි. මම වායු ව්‍යායාම කරන්න කැමතියි.

对话二 දෙවන සංවාදය

A: 等等我! 我有点儿爬不动了。
 දුන්ගේ දුන්ගේ වෝ! වො යූව් දියන් අර් ප බු දුන්ගේ ල.
 ටිකක් ඉන්න! මට තවම නගින්න බැහැ.
 B: 好的。不着急。
 හම් ද, බු වාම් පි.
 හරි, හදිසි හැ.

对话四 සිව්වන සංවාදය

A: 跑步的好处可多了。
 පාම් බු ද හාම් වූ ක දො ල.
 ධාවනයේ වාසි තවත් බොහෝ තිබෙන්න පුළුවන්.
 B: 贵在坚持。
 ගුයි සයි ජියැන් වියි.
 නොපසුබට උත්සාහයට ප්‍රතිඵල ලැබෙන්න පුළුවන්.

වින සංස්කෘතියෙන් බිඳක්

කඳුතරණය එහෙම නැත්නම් කඳු-නැඟීම සෞඛ්‍යය සඳහාම පමණක් හිතකර ක්‍රියාවක් නොවෙයි. එය කෙනෙකුගේ මානසිකත්වය නැවුම්වීමට පුරවන ප්‍රීතිදායක ක්‍රියාවක් ලෙසින් ද හැඳින්විය හැකියි.

කඳු නැඟීම යනපත් ශරීරාභ්‍යාසයක්. කඳු නැඟීමට රූපියක් උක්වන බොහෝ ලෝලීන් විනයය සිටිනවා.

මිතුරන් හා සේවා සහකරුවන් සහිත අන්තයේදී හෝ නිවාඩු දිනවලදී හෝ විවිධ ප්‍රදේශවලට ගොස් කඳු නැඟීමේ ක්‍රියාකාරකම් සංවිධාන කරන අයුරු දකින්න පුළුවන්. කඳු නැඟීමේදී ශරීරාභ්‍යාස ක්‍රියාකාරකම්වල හෝ දර්ශණීය ස්ථාන නැරඹීම හෝ මගින් මිතුරන් ඇති කරගන්න පුළුවන්.

විනයේ වන්ද මාස ලිත් ක්‍රමයට අනුව සැප්තැම්බර් 9වනදාට සාම්ප්‍රදායික වුංයාං උත්සවය යෙදෙනවා. පැරණි කාලයේ එම දිනයේදී ජනතාව කඳු මුදුන්වලට නැග අවට පරිසර දුසුන් නැරඹීමට පුරුදුව සිටියා. ඒ නිසා වුංයාං උත්සවය තෙංගාම් උත්සවය ලෙසින් හැඳින් වෙනවා. තෙංගාම් කියන්නේ ඉහළට නැඟීම යන්නයි.



ඉදිරිපත් කිරීම: සුන් ජියැන් වාම්

නිපුණතාව සහ කැපවීම

ඔබේ අනාගතය තීරණය කරයි

“බටහිර හන්” රාජවංශයේ (ක්‍රි.පූ.202--ක්‍රි.පූ.8) ප්‍රසිද්ධ නිලධාරියෙක් තිදෙනෙක් හිටියහ. ඔවුන්ගේ නම්, “ඒ අන්”, “ගොං සුන් හොං” සහ “වාං ටාං”ය. ඒ අන් වීම තුන් දෙනා අතරින් මාලිගාවේ වැඩිම කාලයක් සේවය කර තිබුණේ ය. ඔහු ඉහල තනතුරක සිටින විට ගොං සුන් හොං සහ වාං ටාං බොහෝ පහල තනතුරුවල සිටියහ. ඒත් ගොං සුන් හොං සහ වාං ටාංට අනෙක් නිලධාරීන් හෝ සේවකයන් සමඟ යහපත් මිත්‍ර ආශ්‍රයක් පැවැත්වීමට හැකි වූහ. ඔවුන්ගේ කාර්ය දායකත්වය සහ ඒවායේ ප්‍රතිඵල ද කැපී පෙනිණ. වම නිසා ඔවුන් දෙදෙනා ක්‍රමක් ක්‍රමයෙන් ඉහල තනතුරුවලට පත් කරනු ලැබූහ. අවසානයේ ඔවුහු අග්‍රාමාත්‍යවරයාට සමාන ඉහල පදවිය ලබා ගත්හ. ඒ, ඒ අන්ට වඩා ඉහල තනතුරු ය.

ඒ අන්, ඒ දෙදෙනා සේ අධිරාජ්‍යයාට හිතවෙහි කාර්ය

දක්ෂ කෙනෙකු නොවීය. ඒත් ඔහු ගොං සුන් හොං සහ වාං ටාං පිළිබඳව තද ඊර්ශ්‍යාවකින් සිටියේය. ඔහු අධිරාජ්‍යයාට පැමිණිලි කිරීමට කල්පනා කළේය. දිනක් අධිරාජ්‍යයා උද්‍යානයේ සැරිසරමින් සිටින විට ඒ අන් ඔහු ළඟට පැමිණි අතර ඔවුන්ගේ කතාව මෙසේය:

“අධිරාජ්‍යයා, මම කතාවක් ඔබට කියන්න කැමතියි. ඔබ ඒක අහන්න කැමති ද?”

“මොකක් ද කතාව. කියන්න කෝ.”

“අධිරාජ්‍යයා, ඔබ ගැමියන් දර දැමීමේ ආකාරය දැකලා තියෙනවා ද? ඒ ගොල්ලන් හැම විටම යටට දන්නේ පැරණි වූ දර. මේ මුලින්ම ගෙනා පැරණිම දර පත්ලටම දාන එක සාධාරණ ද?”

“ඔබ මේ අමුතු කතාව කීවේ මොකට ද?”

ඉදිරිපත් කිරීම : ලියු හුයි



后来居上

“බලන්න අධිරාජ්‍යයාට අර ගොං සුන් හොං, වාං ටාං වගේ අය මට වඩාත් ජ්‍යෙෂ්ඨත්වයෙන් අඩුයි. ඒත් ඔවුන් දැන් මා වගේ අතිප්‍රවීණ නිලධාරීන්ට වඩා ඉහල තනතුරුවල ඉන්නේ. අධිරාජ්‍යයා, ඔබ නිලධාරීන්ගේ තනතුරු පත් කරන්න තීරණය කරන කොට හරියට මුලින් ගෙනා දර යටටම දාන ගැමියෝ වගේ කරන එක වැරදියි.”

ඒ අන්ගේ කතාව අධිරාජ්‍යයාගේ දැඩි අප්‍රසාදයට හේතු විය. තමාගේ අඩුපාඩුව සහ අන් අයගේ කැපවීම නොතකා එසේ කතා කිරීමෙන් ඒ අන්ගේ ඊර්ශ්‍යාව සහ දුර්වලබව පමණක් පැහැදිලි වන බව අධිරාජ්‍යයා

හිතුවේය. ඒත් වියපත් වී අන්ට දොස් හැඟීමට ද අධිරාජ්‍යයා තුළ කැමැත්තක් නොවීය. අධිරාජ්‍යයා කිසිදු පිළිතුරක් නොදී උද්‍යානයෙන් බැහැර ව ගියේය. ඒ අන්ට පෙර සේම මිය යන තුරුම කිසිදු උසස් වීමක් ලැබී නොමැත.

මෙම කතාවෙන් ඒන ප්‍රස්ථා පිරුළක් නිර්මාණය කෙරිණ. “හෝ ලයි ජු ශාං” ලෙසය. පසුව පැමිණෙන්නන්ට ඉදිරියට යා හැකි වීම වගි මූලික අර්ථය වේ. පුද්ගලයන්ගේ වයස හා සේවා කාලයට වඩා ඔවුන්ගේ නිපුණතාව සහ දායකත්වය වැනි සාධකවලට වැඩි අවධානය යොමු කළ යුතු බව ඉන් කියැවේ.





අන්නාසි ඇසුරින් බෝවිටු පළතුරු සලාදය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- අන්නාසි ගෙඩියක්
- කෙසෙල් ගෙඩියක්
- Dragon fruit ගෙඩියක්
- 4 මැංගුස් ගෙඩි 3ක්
- 5 දියර yoghurt කෝප්ප දෙකක් (set yoghurt එක නෙවෙයි)
- ඔබ කැමති විදිහට වෙනත් පළතුරු වර්ග දැමිය හැකියි.



සාදන ක්‍රමය

- අන්නාසි ගෙඩිය දික් අතට කපා ගෙන ඇතුළේ ඇති මද ඉවත් කරන්න.
- පළතුරු සියල්ල ම කුඩා කැබලිවලට කපන්න. මීට පෙර අපි ඉවත් කර ගත් අන්නාසි මදයද කුඩා කැබලි විදිහට කපා ගන්න.
- කපා ගත් පළතුරු කැබලි අන්නාසි ගෙඩි භාගයට දමා ගන්න.
- දියර yogurt එක ඒ මත පුරවා ගන්න.

පළතුරු අනුභව කිරීමේ වේලාව පිළිබඳව ඔබ වැඩියෙන් අවධානය යොමු කළ යුතුයි. ආහාරය ගැනීමෙන් පසු කඩිනමින් පළතුරු අනුභව කිරීම නුසුදුසු පුරුද්දකි. ආහාර අනුභව කිරීමට පෙර පැයක් හෝ ආහාරයට පසු පැය 2කින් පළතුරු අනුභව කිරීම මනා පුරුද්දක් බව විශ්වාස කෙරේ.



තුමාල ආසාදනය වැළැක්වීමට ප්‍රථමාධාර

18 වන පාඩම

ප්‍රථමාධාර පාඩම් මාලාවේ පසුගිය පාඩම මෙම වසරේදී සැප්තැම්බර් 14 වන දිනට යෙදුණු ලෝක ප්‍රථමාධාර දිනය විස්තර ගෙන ආවේය. ඊට පෙර පාඩම් හතකදී විවිධ තුවාල අවස්ථා කිහිපයකදී හා කම්පනය අවස්ථාවේදී කළ යුතු

ADELBOTS ප්‍රථමාධාර ක්‍රමවේදය ද ඇතුළත් ප්‍රථමාධාර ක්‍රමශිල්ප ගණනාවක් සාකච්ඡා කළෙමු. මෙවර පාඩමෙන් තුවාලයක් නිසා හටගත හැකි ආසාදන තත්ත්වයන්ගෙන් ආරක්ෂාවීමට කළ යුතු ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව දැනගනිමු.

තුමාල ආසාදනය (Wound Infection) යනු කුමක්ද?

තුමාලයක් යනු සමට සිදුවන හානියකි. තුවාලයකට විෂබීජ ඇතුළු වීම නිසා එය ආසාදනයට ලක් විය හැකිය. තුවාලයකට විෂබීජ ඇතුළු වීම අවස්ථා කිහිපයකදී සිදු වේ. එම අවස්ථා නම්;

■ තුවාලය සිදු වූ හේතු කාරකය මගින්

එනම් තුවාලය සිදු වන අවස්ථාවේදීම තුවාලයට විෂබීජ ඇතුළු වීමයි. තුවාලය සිදු වූ ආයුධය, උපකරණය, මතු පිට, ද්‍රව්‍යය අනුව හා ආකාරය අනුව තුවාලයට විෂබීජ ඇතුළු විය හැකිය. මලකඩ කන ලද, මඩ දූවිලි පස්, තෙල් ආදිය සහිත දෙයකින් තුවාලය සිදු වීම එනැයිත්ම තුවාලයට විෂබීජ ඇතුළු වීමට හේතු වේ. සර්ප දෂ්ඨන හා සතුන් සපා කැම් හා සිරිම් මගින් ද එකෙණෙහිම විෂබීජ ඇතුළු විය හැකිය.

නිවසේදී හෝ වතු පිටියේදී ආයුධයකට කැපී සිදු වන තුවාලයක් සුව වීමට සාපේක්ෂව වැඩි කාලයක් ගත වන්නේත්, සම්පූර්ණයෙන් ජීවානුහරණය කරන ලද (විෂබීජ නසන ලද) පරිසරයක් සහිත ශල්‍යාගාරයකදී ශල්‍ය කර්මයක් සඳහා සිදු කරනු ලබන කැපුම් තුවාලයක් ඉතා ඉක්මනින් සුව වන්නේත් තුවාලය සිදු වූ ක්‍රමය මගින් අපට විෂබීජ ඇතුළු වන නිසාය.

■ පරිසරයෙන් හා වාතය මගින්

තුමාලය සිදු වූ පසුව එය සමෙහි පළඳ්දක් ඇති කරන ලද විවෘත තුවාලයක් නම් හා ඉක්මනින් පිරිසිදු කොට මනාව ආවරණය කොට නොතැබුවහොත් අවට වාතයෙහි සැරිසරන විවිධ විෂබීජ තුවාලය වෙත ප්‍රවේශ වේ.

■ ඇඟිලි මගින්

අපිරිසිදු දැන් හා ඇඟිලි මගින් තුවාලය පරීක්ෂා කිරීම, සේදීම, කැසීම, සැරහුම් යෙදීම ආදිය සිදු කිරීමේදී අපගේ ඇඟිලි හා නිය මගින් තුවාලයට විෂබීජ ඇතුළු විය හැකිය.

■ සැරහුම්, ගෝස් හෝ පුළුං ආදිය මගින්

සැරහුම් යෙදීමට භාවිත කරන අපිරිසිදු ගෝස් හෝ පුළුං ආදියෙහි අප නොදැනුවත්ව හා අපට නොපෙනී විෂබීජ තිබිය හැකිය. ඒවා ජීවානුහරණය කරන ලද ඒවා නොවේ නම් බොහෝ විට මෙම විෂබීජ ආසාදනයට මග පෑදේ. අප භාවිත කරන පුළුං, ගෝස්, වෙළුම් පටි, ප්ලාස්ටික් හෝ ඖෂධ වර්ග ආදිය වාතය හා ගැටෙන පරිදි විවෘත ස්ථානයක හෝ අපිරිසිදු ස්ථානයක තැබීම, ඒවා සකසා ගැනීමට හා සැරහුම් යෙදීමට අපිරිසිදු දැන් මගින් ස්පර්ශ කිරීම ආදිය මීට හේතු වේ.

■ සැරහුම් යෙදීමෙන් පසුව

තුමාලයක් හොදින් ආවරණය කොට තැබීමෙන් පසුව වුව ද, එය යළි පිරිසිදු කොට ආවරණය යොදන අවස්ථාව තෙක් අතර මැද කාලය තුළ ජලයෙන් හෝ දහදියෙන් තෙත් වීම, මැනවින් ආවරණය කොට නොතිබූ ස්ථානයකින් වාතය මගින් විවිධ දෑ ඇතුළු වීම හේතුවෙන් තුවාලයක් විෂබීජ ආසාදනයට හේතු වේ.

ඉහත දැක්වූ විවිධ ආකාරවලින් ඇතුළුවන විෂබීජවලින් යම් ප්‍රමාණයක් අප ශරීරයේ සුදු රුධිරාණු ඇතුළත් ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතිය මගින් විනාශ කරනු ලැබිය හැකිය. එහෙත් එසේ සිදුවීම ප්‍රමාණවත් නොවන විට පිටතින් ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ලබා දීමට සිදු වේ.

ආසාදනයක රෝග ලක්ෂණ හා නිමිති
 තුවාලයක් ආසාදනය වන විට දැකිය හැකි ලක්ෂණ හා නිමිති ගණනාවක් තිබේ.

- තුවාලයේ පැහැය වෙනස් වීම
- තුවාලය හා අවට ඉදිමීම
- අවට රත් පැහැ වීම
- තුවාලය වටා බිබිලි හට ගැනීම
- කැසීම හා දුගඳ
- වණයක් බවට පත් වීම
- තුවාලය අවට උෂ්ණත්වය වැඩි වීම
- ලේ හා සැරව පිට වීම
- උණ ගැනීම
- ක්‍රමයෙන් වැඩිවන හෝ අඩු නොවන වේදනාව
- තුවාලයෙහි ප්‍රමාණය ක්‍රමයෙන් වැඩිවීම

වකු පිරිවල අප භාවිත කරන උපකරණ, පොහොර, පස්, මලකඩ, සත්ව කෙළ හා අපද්‍රව්‍ය, දූවිලි, ආදියෙහි ජීවත් වන ක්ලොස්ට්‍රිඩියම් ටෙටනායි නමැති බැක්ටීරියාව තුවාලය මගින් ශරීරයට ඇතුළු වුවහොත් එය පිටගැස්ම හෙවත් ටෙටනස් නමැති රෝගී තත්ත්වය අත් කරදීමට හේතු වේ. එවන් අවස්ථාවකදී මෙම බැක්ටීරියාවට හෙවත් පිටගැස්මට එරෙහිව සටන් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිය එන්නත් මගින් ලබා නොතිබුනහොත්, එමගින් පිටගැස්ම තත්වය ඇතිවී ජීවිත අහිමි වීමට ද පුළුවන.

- තුවාලය සහිත ප්‍රදේශයේ හෝ අවයවයේ වලනය කිරීමේ අපහසුව

කළ යුතු ප්‍රථමාධාර පියවර

1. තුවාලයේ ස්වභාවය වටහා ගන්න.

අලුතින්ම ඇති වූ තුවාලයක් නම් හෝ විශාල තුවාලයක් නම් හෝ බෙහෙවින් ආසාදනය වූ තුවාලයක් නම් හෝ යමක් ඇති ඇත්නම් හෝ ඉතා වැදගත් අවයව ආශ්‍රිතව තුවාලය සිදු වී ඇත්නම් අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දීම සඳහා රෝගියා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරවන්න. එතෙක් රුධිර වහනය වේ නම් එය පාලනය කරන්න. (එම ක්‍රමලේප සඳහා පසුගිය සුභාසර ප්‍රථමාධාර පාඩම් අංක 10 සිට 16 දක්වා බලන්න) සාමාන්‍ය තුවාලයක් නම්, අපට නිවසේදී ආසාදනය වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රථමාධාර කළ හැකිය.

2. රුධිර වහනයක් වෙන්වී පාලනය කරන්න.

ආසාදනය වළක්වා ගැනීමට පෙර, තුවාලයකින් සිදු වන රුධිර වහනය හා කම්පනයට පත්වීමෙන් රෝගියා වළක්වා ගත යුතුය. තුවාලයක් සිදු වූ විට එකෙණෙහිම ආසාදනය වළක්වා ගැනීමට සඳහා ප්‍රථමාධාර කිරීම කළ නොහැක. ලේ ගලමින් තිබෙන විට ඖෂධ යෙදීමෙන් හෝ සැරහුම් යෙදීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජනය අල්පය. එම නිසා මූලින් කළ යුත්තේ රුධිර වහනය වළක්වා ගැනීමයි. ඒ සඳහා තුවාලය මතට පැඩයක් තබා සෘජු පීඩනය යෙදීම, තුවාල වූ ස්ථානය හැකිනම් හෘද මට්ටමට වඩා මදක් ඉහළට ඔසවා තබා ගැනීම, වෙළුමක් යෙදීම ආදී ක්‍රමලේප අනුගමනය කළ හැකිය.

3. රෝගියා අස්වසන්න, රෝගියා වාඩිකරවන්න හෝ හාන්සි කරවන්න.

තමන් සිදු කරන්නට යන ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව රෝගියා දැනුවත් කරමින්, කාරුණිකව කතා කරමින් රෝගියා වාඩි කරවන්න. රෝගියා සිටගෙන සිටියදී තුවාලයකට සැරහුමක් යෙදීම නොකළ යුතුය. එමෙන්ම පාදයේ හෝ වෙනත් ස්ථානයක අතිශය වේදනාකාරී තුවාලයක් ඇති විට රෝගියා හාන්සි කර ප්‍රථමාධාර ආරම්භ කිරීම සුදුසුය.

4. ඔබේ අත් හා භාවිතා කරන උපකරණ පිරිසිදු කර ගන්න

ප්‍රථමාධාර උපකරණ හෝ තුවාලය ඇල්ලීමට පෙර තම දැත් හොඳින් සබන් යොදා ගලා යන ජලයෙන් සේදිය යුතුය. එමෙන්ම අප භාවිතා කරන කතුරු, ප්ලාස්ටික්, ගෝස්, වෙළුම් පටි ආදිය ඉතා පිරිසිදු ඒවා බවට තහවුරු කර ගත යුතුය. ඒවා ජීවාණුහරණය කරන ලද ඒවා නම් වඩාත් උචිතය.



5. තුවාලය පිරිසිදු කරන්න.

ප්‍රථමයෙන් පිරිසිදු ජලය සහිත ටැප් එකක් මගින් තුවාලය ජලය ගලායන පරිදි සබන් යොදා තුවාලය හොඳින් සෝදා ගැනීම කළ හැකිය. විශේෂයෙන් පස්, මඩ, තෙල් ආදිය තැවරුණු හෝ අපිරිසිදුව සිටින අවස්ථාවක සිදු වූ තුවාලයක් නම් ජලයෙන් සෝදා හැරීම ඉතා වැදගත්ය.

එවැනි ජල පහසුකම් නොමැති විට ජල බඳුනක් ගෙන එමගින් ජලය ගලායනසේ සේදිය හැකිය. එසේත් නොමැති නම්, සැරහුම් යෙදීම සඳහා භාවිත කරන අඬුවක් (Forceps) පුළුබෝල (Cotton swab) රඳවා ගනිමින් පිරිසිදු ජලය හෝ නෝමල් සේලයිං වැනි විෂබීජ නාශක ද්‍රව්‍ය යොදා තුවාලය මැනවින් පිරිසිදු කර ගතහැක. විෂබීජ නාශක දියර වෙනුවට උතුරවා නිවා ගත් පිරිසිදු ජලයෙන්ම පුළුබෝල පොඟවා සෝදා හැරීම, පුළුබෝල නොමැති නම් ඒ වෙනුවට ගෝස් කැබලි භාවිතා කිරීම ද සිදු කළ හැකිය. තුවාලය පිරිසිදු කිරීමට අත්මේස් හෙවත් ග්ලවුස් දැක්වලට යොදාගත හොත් සැරහුම් යෙදීම සඳහා භාවිත කරන අඬු අවශ්‍ය නොවනු ඇත.



6. පුළුබෝල යොදා ගනිමින් තුවාලයේ තෙත මාත්තු කරමින් වියළි බව ආරක්ෂා කරන්න

7. ඖෂධ ඇත්නම් යොදන්න.

පොවිඩෝන් අයිඩීන් වැනි ඖෂධයක් ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් තුවාලය මත ගල්වන්න. එය අත්‍යවශ්‍ය නොවේ. මන්ද සුළු තුවාලවලට අප පිටතින් විෂබීජ ඇතුළුවීම නිසි ලෙස වළක්වා ඇත්නම්, ශරීරයේ ඇති ප්‍රතිශක්තිය මගින් තුවාලය සුව කරනු ඇත.

8. ගෝස් (Gauze) මගින් තුවාලය ආවරණය කරන්න.

ගෝස්වලින් සැකසූ සැරහුමක් තබා ප්ලාස්ටික් හෝ වෙළුමක් ආධාරයෙන් එය මනා ලෙස රඳවන්න. තුවාලය සෑම පැත්තකින්ම හොඳින් ආවරණය කිරීමට ප්‍රමාණවත් විශාලත්වයකින් හා ගණකමකින් යුතු ගෝස් කැල්ලක් මේ සඳහා යොදා ගන්න. තුවාලය ඇති ස්ථානය අනුව සැරහුම රැඳවීම සඳහා ප්ලාස්ටික් හෝ වෙළුම් පටි යොදා ගත හැකිය. ඇඟිලි, සන්ධිස්ථාන වැනි තැන්වලට වෙළුම් පටි ද, සෘජු හා පැතලි ස්ථානවලට ප්ලාස්ටික් ද සුදුසු විය හැකිය. වෙළුම්පටි ද අඟල් එක, දෙක, හතර ආදී පළල්වලින් යුතුව ඇති බැවින් ඇඟිලිවලට අඟල් එකක් පළල, අනෙහි කුඩා ස්ථානවලට අඟල් දෙකක් පළල, විශාල ගාත්‍රා හෝ මහත තැන්වලට අඟල් හතරක් හෝ ඊට වැඩි පළලකින් යුතු වෙළුම් පටි ද භාවිත කළ යුතුය. ඇතැම් අයට ප්ලාස්ටික් ආසාත්මික විය හැකි බැවින් ඒවෙනුවෙන් සෑදූ කඩදාසි ප්ලාස්ටික් හෝ වෙළුම් පටි භාවිත කළ හැකිය. එමෙන්ම, ප්ලාස්ටික් තිරස් අතට යෙදීමට ද පිළිවෙළට හා ප්‍රමාණවත් දිගකින් යුතුව යෙදීම ද කළ යුතුය.



9. රෝගියාට අදාළ උපදෙස් දෙන්න

දිනපතා හෝ දවසක් හැර දවසක් සැරහුම මාරු කළ යුතු බව හා සැරහුම ගැලවීමේදී හැර ඒ අතරතුර කාලයේදී තුවාලය තෙමීමෙන් වළකින ලෙස උපදෙස් දෙන්න. සැරහුම ගැලවීමේදී එය සේලයිං හෝ පිරිසිදු ජලයෙන් පොඟවා ගැලවීමෙන් පටක කැඩී යාම අවම කරගත හැකිය.

10. අවශ්‍ය නම් රෝගියා වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමු කරවන්න

වේදනාව හා අනෙකුත් රෝග ලක්ෂණ හා නිමිති උත්සන්න නම්, ටෙටනස් ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා දිය යුතු නම් හෝ දියවැඩියා රෝගී තත්ත්වය ඇත්නම් රෝගියා වෛද්‍යාධාර වෙත යොමු කරවන්න.

11. ඉවතලන පුළුබෝල වැනි දෑ ක්‍රමවත්ව බැහැර කරන්න, භාවිත කළ උපකරණ පිරිසිදු කරන්න

මෙම ප්‍රථමාධාර ක්‍රමලේප එදිනෙදා ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීම සඳහා විධිමත් ප්‍රථමාධාර පුහුණුවකට සහභාගී වීම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර මෙම තොරතුරු කියවීම පමණක් ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට ප්‍රමාණවත් නොවන බව, දැනුමක් හා විශ්වාසයක් ලබා නොදෙයි. ජීවිතයට අතිශය වැදගත් මෙවැනි ප්‍රථමාධාර ක්‍රමලේප පිළිබඳ විධිමත් ප්‍රථමාධාර පුහුණුවක් ලබා ගැනීමේ අවස්ථාව ශ්‍රී ලංකා රතු කුරුස සමාජය මගින් ඔබට ලබා ගත හැක. ඒ පිළිබඳ තොරතුරු සඳහා www.redcross.lk වෙත පිවිසෙන්න. කතා කරන්න 0115347000.

සැකසුම
 ශ්‍රී ලංකා රතු කුරුස සමාජයේ
 ප්‍රථමාධාර උපදේශක
 ජයබුද්ධි ඥානතිලක මහතා



	Frequency	Time (Sri Lanka)	
FM	CRI - Sri Lanka FM97.9	05.00-10.00 (Eng)	10.00-00.00 (Sin)
Short wave	7260/9490/7265/11900	19:30-20:30	05:00-06:00
Online	http://sinhalese.cri.cn/		

චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලියේ සිංහල සේවය

ශ්‍රී ලංකා ජන ජීවිතය මැනවින් හඳුනාගත් සුහද මිතුරෙකු ලෙස චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලියේ සිංහල සේවය ඉදිරි ගමනක් ආරම්භ කර තිබේ. ශ්‍රී ලංකාව පුරා විසුරුවා හැරෙන කෙටි තරංග සහ බස්නාහිර පළාත ආවරණය කරන FM තරංග විකාශනයක් සිංහල සේවය සතුවෙයි. සියළු වැඩසටහන්වලට පොඩ්කාස්ටින් සේවාව ඔස්සේද සවන් දිය හැකිය.

සිංහල සේවය ආරම්භ වූයේ වසර 1975 ජනවාරි පළමු දාය. එවක පැවැතියේ කෙටි තරංග විකාශනයක් පමණි. වසර 2010 අප්‍රේල් 23 වනදා එහි FM තරංග විකාශනය ආරම්භ කෙරිණ.

මේ වන විට චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලියේ සිංහල සේවය ශ්‍රී ලංකාවේ ගුවන් විදුලි හා රූපවාහිනී මාධ්‍ය හා පුවත්පත් සමඟ මනා සහයෝගික

සම්බන්ධතාවකින් යුක්තව ඉදිරියට ගමන් කරමින් සිටී.

චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලියේ සිංහල සේවයේ වැඩසටහන් ශ්‍රී ලංකාවේ සමස්ත පවුල් ඒකකය ඉලක්ක කොට විසුරුවා හරිනු ලැබේ. වැඩසටහන් අන්තර්ගතය චීනය සහ ශ්‍රී ලංකාව අතර ඇති සාම්ප්‍රදායික මිත්‍රත්වය සහ රාජ්‍යතාන්ත්‍රික බැඳීම පදනම් කොට සකස් කර තිබේ. සතියේ දින පහ තුළ, ආර්ථිකය, සංස්කෘතිය, ජන ජීවිතය සහ මිත්‍රත්වය, සංචාරය, සුප කලාව, චීනයේ භාෂා අධ්‍යයනය වැනි විෂය ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ වැඩසටහන් විකාශනය කෙරේ. විවිත්‍රාංග සමාජ හා කාලීන තොරතුරු සඳහා ද විශේෂත්වයක් හිමිව තිබේ. චීනයේ ශ්‍රී ලංකාවේ සහ ලෝකයේ නැවුම් තොරතුරු රැගත් ප්‍රවෘත්ති විකාශනයක්ද දිනපතා සිදුකෙරේ.



中国 国际 广播 电台
CHINA RADIO INTERNATIONAL

SINHALA SERVICE
CHINA RADIO INTERNATIONAL

No.16A, Shijingshan Road,

Beijing, P.R. China

Post code:100040

Tel: 00 86 10 6889 2374/0439

Fax: 00 86 10 68892361

Email: sinhalaCRI@gmail.com

Web: <http://sinhalese.cri.cn/>

Facebook: [Cheena Sinhala handa](#)

Twitter: [Voice of China-Lanka](#)