

මුදල් කළමනාකරණය

පුහුණුකරුවන් සඳහා අත්පොත



මුදල් කළමනාකරණය : පුහුණුකරුවන් සඳහා අත්පොත

පළමු මුද්‍රණය: 2021 ජූලි

ISBN 978-624-5719-09-9

ප්‍රකාශනය:

චතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

මූලාශ්‍රය දායකත්වය : Scaling Up Nutrition People's Forum

ග්‍රැෆික් නිර්මාණය සහ මුද්‍රණය : ගර්චී ඩිසයින් ස්ටුඩියෝ

සෛවදන

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශයේ ප්‍රධාන අරමුණ වන්නේ වතු සහ නාගරික ජනතාවගේ සෞඛ්‍ය නගා සිටුවීමයි. ශ්‍රී ලංකාවේ ජනගහනයෙන් මිලියන එකක පමණ ජනතාව වතු ආශ්‍රිතව ජීවත් වන අතර මිලියන හතරක් පමණ ජනතාව නාගරික ප්‍රදේශ වල වාසය කරති. මෙම කොට්ඨාශ දෙකෙහිම අඩු ආදායම්ලාභී හෝ උපත අවස්ථා සහිත පිරිස 50%කටත් වඩා වැඩි අතර ජාතික සෞඛ්‍ය දර්ශක කෙරෙහි ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය මට්ටම වැඩි බලපෑමක් ඇති කර තිබේ. වතු ජනතාව අතර මන්දපෝෂණය සහ රක්ත හීනතාවය ඉතා ඉහළ මට්ටමක පවතින අතර, නාගරික ප්‍රජාව අතර මන්දපෝෂණය මෙන්ම අධි බර සහ ස්ට්‍රිලතාවය ඉහළ අගයන් ගනී. එමෙන්ම බෝ නොවෙන රෝග ප්‍රතිශතය, මත් පැන්, දුම්බීම, සහ මත් ද්‍රව්‍ය කෙරෙහි ඇඹිබැහිරිය හා මානසික සෞඛ්‍ය ගැටලු මේ ජන කොටස් දෙකෙහිම දක්නට ලැබෙන තවත් වැදගත් සෞඛ්‍ය ගැටලු වේ. ආහාර රටාව මෙන්ම අනෙකුත් ජීවන රටාවන්හි දුර්වලතා මෙම සෞඛ්‍ය ගැටලු වලට හේතු පාදක වී තිබේ.

මෙම ජනතාව සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර නොගැනීමට සහ නිවැරදි ජීවන රටාවකට අනුගත නොවීමට, ඔවුන්ගේ මුදල් කළමනාකරණයේ ඇති දුර්වලතාවයන් මූලික හේතුවක් ලෙස සමීක්ෂණ මගින් අනාවරණය වී තිබේ. ලැබෙන ආදායම නිසි ලෙස කළමනාකරණය කර ගැනීම වෙනුවට ඔවුහු ඉමහත් ආශාවන් ඉටුකර ගැනීම සඳහා තම මුදල් වියදම් කරති. මේ නිසා, නියමිත පෝෂණය පවත්වා ගැනීමට අපහසුවීමත්, ක්‍රියාකාරී ජීවන රටාවෙන් බැහැර වීමත් දක්නට ලැබේ. එමෙන්ම මත් පැන්, සිගරට් 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 තිබීම අනාගතයට හේතුවකි.

ඉහත සංසිද්ධි දාමයෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස, මෙම ජන කොටස් අතර අධ්‍යාපනය අඩාල වීම, නිසි රැකියාවක් නොලැබීම, සෞඛ්‍ය මට්ටම දුර්වල වීම සහ දිළිඳු බව තවදුරටත් පැවතීම දක්නට ලැබේ. මේ කරුණු සලකා බලා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශය, ශ්‍රී ලංකා මහා බැංකුව, මත්පැන් සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය (ADIC), වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය, සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ පෝෂණ අංශය සහ සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය විධිමත් මූල්‍ය කළමනාකරණය පිලිබඳ පුහුණු වැඩසටහනක් නිර්මාණය කරන ලදී. පුහුණුකරුවන් මාර්ගයෙන්, ප්‍රජා සංවිධාන සහ කණ්ඩායම් පුහුණු කර, මුදල් කළමනාකරණ කුසලතා පිලිබඳ දැනුවත්තාවය වතු හා නාගරික ප්‍රජාව වෙත ලබා දීම මෙහිදී අප බලාපොරොත්තුවේ. පුහුණුකරුවන් සඳහා සකසන ලද මෙම අත්පොත සරල භාෂාවෙන් යුක්ත වන අතර, සිංහල සහ දෙමළ භාෂා දෙකෙන්ම නිල වී තිබේ. එමනිසා මෙම අත් පොත, පුහුණුකරුවන් මෙන්ම, ඕනෑම ජන කොටසකට කියවා තේරුම් ගත හැකිය. ශ්‍රී ලංකාවේ ග්‍රාමීය ජන කොටස්වලට ද මෙය අදාළ වනවා මෙන්ම වැදගත් වේ. තවද අධ්‍යාපනය අවසන් කරන සිසු සිසුවියන්ට ද මෙම මුදල් කළමනාකරණ සංකල්ප වැදගත් වනු ඇත.

ජනතාවගේ මුදල් කළමනාකරණ කුසලතාවයන් දියුණු කිරීම තුලින් පෝෂණ මට්ටම සහ ජීවන රටාව වැඩි දියුණු කිරීම, මගින් බෝ නොවෙන රෝග වැළැක්වීම සහ ඵලදායී ජීවිතයක් උදා කර ගැනීමට රුකුල් දීම මෙම කාර්තව්‍යයේ ප්‍රධාන අරමුණ වේ.

වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

විශේෂ සතුහිය

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශය, ප්‍රජාවේ මුදල් කළමනාකරණය වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා සැකසුණු පුහුණු වැඩසටහනෙහි පුහුණුකරුවන් සඳහා නිර්මාණය කෙරුණු මෙම අත් පොත සකස් කිරීමට හන් අයුරින් දායක වූ පහත පාර්ශවකරුවන් හට කතෘඥයතාවය පළ කරනු ලැබේ. දායක වූ සියලු දෙනාගේ සහාය නොමැතිව මෙම පුහුණු වැඩසටහන නිම කිරීමට හැකි නොවනු ඇත.

මෙම පුහුණුවට අදාළ තාක්ෂණික දත්ත සහ උපදෙස් අප වෙත ලබා දුන් ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව සහ මධ්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය (ADIC) මෙන්ම අඩු වියදමකින් දේශීයව සකසා ගත හැකි පෝෂ්‍යදායී ආහාර විට්ටෝරු සහ පෝෂණ උපදෙස් ලබා දුන් සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ හවුල්කරුවන් වන වෛද්‍ය පර්යේෂණ ආයතනය (MRI) සහ පෝෂණ අංශය වෙත හෘදයාංගම ස්තුතිය පළ කර සිටිමි.

විමෙත්ම පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කාර්යාංශය, බෝ 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.

මෙම අත්පොත නිර්මාණය හා මුද්‍රණය කිරීමට මූල්‍ය දායකත්වය ලබා දුන් Scaling Up Nutrition Peoples Forum ආයතනය හා විහි අධ්‍යක්ෂිකා දිල්කා පීරස් මහත්මියටද මෙහිදී ස්තුති පූර්වක වෙමි. මූල්‍ය කළමනාකරණය පිළිබඳ පුහුණු වැඩසටහන සහ අත්පොත නිර්මාණය කිරීමට මුලිකත්වය ගෙන කටයුතු කල ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥය අමන්ති ධන්දුසේන මහත්මිය විසින් ලබාදුන් දායකත්වය ද ඉතා ගෞරවයෙන් ස්තුති පූර්වකව සිහි කරමි.

මෙම කර්තව්‍ය සාර්ථක කර ගැනීමට දායක වූ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් (මහජන සෞඛ්‍යය) විශේෂඥ වෛද්‍ය සුසි පෙරේරා මහත්මිය, වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශයේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය චාර්ල්ස් නුගවෙල මහතා, වර්තමාන අධ්‍යක්ෂිකා විශේෂඥ වෛද්‍ය සසීලා සුනාමිකරන් මහත්මිය, ප්‍රජා විශේෂඥ වෛද්‍ය නදීපා හේරත් මහත්මිය, සහ සංවර්ධන නිලධාරීන් තරංගා ශාමිකලා මහත්මිය සහ කුමාරි රත්නායක මහත්මියටද හෘදයාංගම ස්තුතිය පල කරමි.

ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ ඉනෝකා වික්‍රමසිංහ

වතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය

පටුන

මුදල් කළමනාකරණ පුහුණුවේ අරමුණු	1
මුදල් කළමනාකරණය සහ අප	3
නිසි පෝෂණයක වැදගත්කම	6
අපට හොඳ අධ්‍යාපනයක් අවශ්‍ය ඇයි?	10
මධ්‍යසාර, දුම් කොළ, මත්ද්‍රව්‍ය අපගේ ආර්ථිකයට හා සතුටට බලපෑම් කරන්නේ කෙසේ ද?	13
ණය ගැනීම් සහ වාරික පදනමට මිලදී ගැනීම් 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 මට්ටමක පැවතීමට ඉඩ කඩ තිබෙන ශ්‍රී ලාංකීය ජන කොටස් වන අඩු ආදායම් ලාභී වතු ජනාවාස සහ නාගරික ජනාවාසයන්හි ගෘහස්ථ මට්ටමේ මුදල් කළමනාකරණ හැකියාව වැඩිදියුණු කිරීමත්, ඒ හරහා ඔවුන්ගේ පෝෂණය සහ යහපැවැත්ම සැලකිය යුතු මට්ටමකින් දියුණු කිරීමේ අරමුණ ඇතිව මෙම පුහුණු වැඩසටහන සහ පුහුණු කරුවන්ගේ අත්පොත නිර්මාණය විය. එසේම ශ්‍රී ලංකාවේ පිරිසර ගම්මාන සඳහා ද මෙම අත්පොතේ අන්තර්ගතය අදාළ කර ගත හැකිය.

බොහෝ පවුල් වල ගෘහස්ථ මුදල් කළමනාකරණය දුර්වල මට්ටමක පවතින බව පෙනේ. එහි ප්‍රතිඵල ලෙස ඔවුන් අතර පෝෂණීය ගුණයෙන් සපිරි ආහාර සඳහා ප්‍රවේශය අඩුවීමත් යහපැවැත්ම හීන වීමත් දක්නට ඇත. මුදල් කළමනාකරණ හැකියාව යනු ඉගැන්වීමට හැකි වීමෙන්ම උගත හැකි කුසලතාවකි. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සහ ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව, මධ්‍යසාර සහ මත්ද්‍රව්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය සමග එක්ව මෙම අත්පොතේ අන්තර්ගතය සකස් කර ඇත්තේ ශ්‍රී ලංකාවේ පෝෂණය සම්බන්ධ බරපතල ගැටලු ලෙස සැලකෙන මන්දපෝෂණය සහ බෝ නොවන රෝග කෙරෙහි බහු පාර්ශවීය ප්‍රවේශයකින් මැදිහත්වීම අරමුණු කරගෙනය.

සෞඛ්‍ය සහ අනෙකුත් අදාළ අංශවල පාර්ශවකරුවන් සමග පැවති උපදේශන රැස්වීම් සහ මෙම ගැටලු වලට මුහුණ දීමට ඉඩ කඩ ඇති සමාජ කණ්ඩායම් හා ඔවුනට සේවා සපයන සෞඛ්‍ය සේවා කණ්ඩායම් සමග පැවති ඉලක්ක කණ්ඩායම් සාකච්ඡා අනුව, මෙම අත්පොත ප්‍රමුඛත්වය දී ආමන්ත්‍රණය කරන්නේ ගෘහස්ථ මුදල් කළමනාකරණයේදීත් පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේදීත් මෙම නිවැසියන් මුහුණ දෙන ප්‍රධාන ගැටලු වලටයි.

පුහුණු වැඩසටහනෙහි ප්‍රධාන අරමුණු

1 මෙම තත්වයට මුහුණ දීමට ඉඩ ඇති ජන පිරිස්වල පෝෂණ තත්වය සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාව වැඩිදියුණු කිරීම

2 මෙම ජන පිරිස් මධ්‍යසාර, දුම්කොළ සහ මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා වැය කරන මුදල අඩු කිරීම

3 මෙම ජන පිරිස් අතර මුදල් පොලියට ගැනීම (ණය ගැනීම සහ වාරික පදනමින් මිලට ගැනීම්) අඩු කිරීම

4 මෙම ජන පිරිස් අතර ඉතිරි කිරීමේ පුරුදු වැඩි දියුණු කිරීම

අධීක්ෂණ සහ ඇගයීම් දර්ශක



කෙටි කාලීන දර්ශක

- පවත්වන ලද මුදල් කළමනාකරණ පුහුණුකරුවන් පුහුණු කිරීමේ වැඩසටහන් සංඛ්‍යාව
- මෙම තත්වයට මුහුණදීමට ඉඩ ඇති පුද්ගලයන් වෙනුවෙන් පවත්වන ලද පුහුණු වැඩසටහන් සංඛ්‍යාව
- ස්ත්‍රී හා පුරුෂ සහභාගී වන්නන් සංඛ්‍යාව

මධ්‍ය කාලීන දර්ශක

- මධ්‍යසාර, දුම්කොළ සහ මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා මුදල් වැයකිරීම් අඩු වූ ඉලක්කගත ගෘහ ප්‍රතිශතය
- ඉලක්කගත ගෘහයන් අතරින් ණය ගැනීම් අඩු වූ ගෘහ ප්‍රතිශතය
- ඉලක්කගත ගෘහයන් අතරින් වාරික පදනමින් මිලදී ගැනීම් අඩුවූ ගෘහ ප්‍රතිශතය
- ඉලක්කගත ගෘහ අතරින් ආහාර සුරක්ෂිතතාව වැඩිදියුණු වූ ගෘහ ප්‍රතිශතය
- ඉලක්කගත ගෘහයන් අතුරින් ආර්ථික ක්‍රියාකාරකම් වල සහ ව්‍යායාම වල නියැලීම් වැඩිවූ ගෘහ ප්‍රතිශතය
- ඉලක්කගත ගෘහයන් අතුරින් ඉතිරිකිරීම් වැඩිවූ පවුල් ප්‍රතිශතය

දිගු කාලීන දර්ශක

- වයස අවු 5 ට අඩු දරුවන් අතර මිටි බව සහ කෘශ බව අඩු වීමේ ප්‍රතිශතය
- මාංශ නිරිතිය සහ පහළ BMI අගය අඩු වීමේ ප්‍රතිශතය
- අඩු බර දරු උපන් අඩුවීමේ ප්‍රතිශතය
- අධි බර සහ ස්ට්‍රල බව අඩුවීමේ ප්‍රතිශතය
- දියවැඩියා රෝගය අඩු වීමේ ප්‍රතිශතය



මුදල් කළමනාකරණය සහ අප

අප මුදල් කළමනාකරණය කළ යුත්තේ ඇයි?

මුදල් මනාව කළමනාකරණය කර ගැනීම අපගේ මෙන්ම අපගේ පවුල්වල යහපැවැත්මට අතිශය වැදගත් කරුණකි. නිසි ලෙස මුදල් කළමනාකරණය කරගැනීම අපගේ සතුට, සෞඛ්‍ය, ධනය සහ යහපැවැත්මේ වැඩිදියුණුව සඳහා බෙහෙවින් උපකාරී වේ. මුදල් කළමනාකරණය කිරීමේ හැකියාව අපට උපතින් හිමිවන කුසලතාවක් නොවේ. වය උගත හැකි, ප්‍රායෝගිකව යොදා ගතහැකි සහ දවසින් දවස වැඩිදියුණු කරගැනීමට හැකි කුසලතාවකි. ගෘහස්ථ මට්ටමේ මුදල් කළමනාකරණය, පෞද්ගලික මුදල් කළමනාකරණය සමග අත්වැල් බැඳගත්තකි. ගෘහස්ථ සාමාජිකයන්ගේ පෞද්ගලික මුදල් කළමනාකරණය යහපත් වනවිට ගෘහස්ථ මට්ටමේ මුදල් කළමනාකරණය ද යහපත් වේ.

හොඳ මුදල් කළමනාකරණයක ප්‍රතිලාභ මොනවා ද?

1. ගෘහස්ථ සාමාජිකයන් සියලු දෙනාගේම අවශ්‍යතා සපුරාලීමට අපට හැකි වනු ඇත.
2. අපගේ ආහාර සහ පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාගැනීමට හැකි වන අතර දිනක් සඳහා අවම වශයෙන් පෝෂණීය ආහාර වේලේ 3ක් ලබාගැනීමට හැකිවනු ඇත.
3. අපගේ දරුවන් පාසල් අධ්‍යාපනය මඟින් කර වැඩිදුර අධ්‍යාපනය ලබන තෙක් ඔවුන්ට අධ්‍යාපනය ලබාදීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු වේ.
4. දරුවන් පාසල් යැවීම, ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය සහ පෝෂණ තත්වය තහවුරු කර ගැනීමට සහය වීම තුළින් අනාගතයේදී හොඳ රැකියා ලබා ගැනීමට උපරිම අවස්ථාවක් ඔවුන්ට සලසා දිය හැකිවේ.
5. සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර ලබා ගැනීම, සෞඛ්‍ය අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කර ගනිමින් යහපත් ජීවන රටාවක් පවත්වා ගැනීම සහ හදිසි රෝගී තත්වයන් සඳහා මුදල් ප්‍රමාණයක් වෙන්කර තැබීම මගින් අපගේ සෞඛ්‍යාරක්ෂාව රැකගැනීමට ඇති හැකියාව වැඩිවේ.
6. අපගේ ඉපයීම් වලින් සුළු මුදලක් හෝ ඉතිරි කිරීමෙන් ඉදිරි වියහියදම් වලදී ඇතිවන කරදර අවම කරගත හැකිවේ.
7. විනෝදාස්වාදය සඳහා මුදල් වෙන්කිරීම සහ වීම වියදම් අපගේ ඉපයීම් වලට අනුගත සීමාවන් තුළ කිරීමට හැකි වීම.

ඉහත සඳහන් ප්‍රතිලාභ අප සතුව ඇති බව දැනෙන විට අපට සතුටින් ජීවත්විය හැකිය.

පෞද්ගලික මුදල් කළමනාකරණය යනු ?

යමෙකු සතු පෞද්ගලික ධනය සහ ආදායම (ඉපැයීම් සහ අනෙකුත් ආදායම් මාර්ග) ඔහුගේ මූල්‍යමය අවශ්‍යතා, අභිප්‍රායන් සහ අරමුණු සමග සමතුලිත කිරීමේ ක්‍රියාවලිය පෞද්ගලික මුදල් කළමනාකරණය යි.

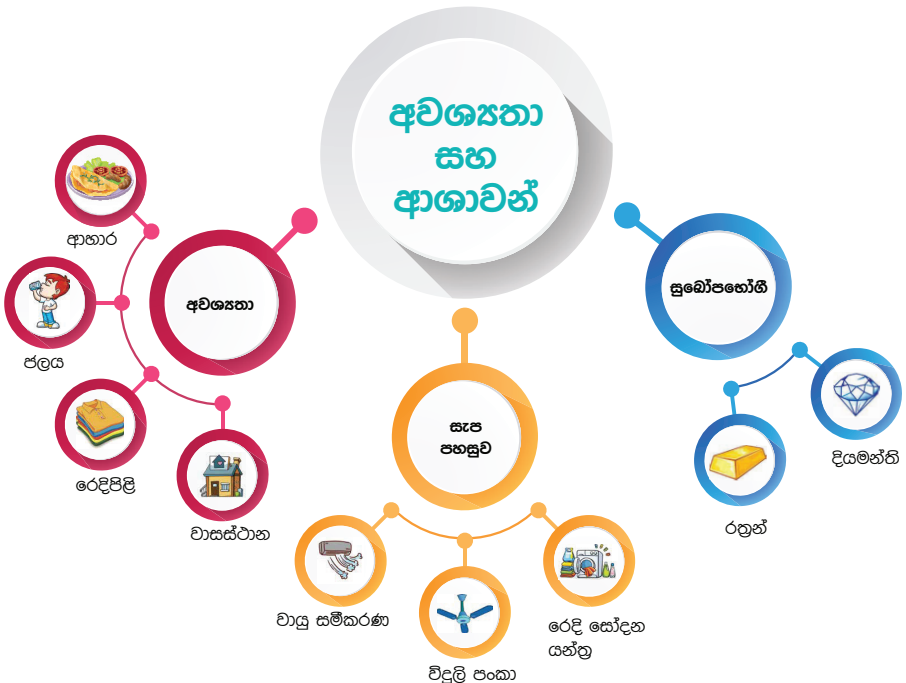
ගෘහස්ථ මුදල් කළමනාකරණය යනු ?

මුදල් පරිහරණය සඳහා වගකිව යුතු සියලු ගෘහස්ථ සාමාජිකයන් විසින්, සිය සාමූහික ධනය සහ ආදායම සමග විශදම් සමතුලිත කර ගනිමින්, සමස්ත 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 විචාකම්, වුවමනා සහ අභිප්‍රායන් සපුරා

ගැනීම සඳහා එක්වී කටයුතු කළ යුතුය. මේ සඳහා අවංකව විවෘත සාකච්ඡාවක් පවත්වා, පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ අවශ්‍යතා ප්‍රමුඛතා කරණය කොට සමගි සම්මුතියක් තුළින් පවුලේ සාමාජිකයන්ගේ මුදල් අවශ්‍යතා, අභිප්‍රායන් සහ ඉලක්කවලට ප්‍රමුඛත්වය ලඟා වීම සිදු කළ යුතුය.

අවශ්‍යතා වලට මුල් තැන දීමට වග බලා ගත යුතු අතර වුවමනා සහ ආශාවන්ට ප්‍රමුඛත්වය දිය යුත්තේ නිසි සාකච්ඡාවකින් අනතුරුවය. මූල්‍යමය අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් දෙකම ඉටුකර ගනිමින් මූල්‍ය අරමුණු කරා ගමන් කිරීම වැදගත් වේ. එනම් මූල්‍යමය අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමේ ගමන් මග තුළ තම පවුලේ සැබෑ අවශ්‍යතා සහ අරමුණු ඉටුකලීමට හෝ මග නැරෙන්නට ඉඩ නොතැබීමට පවුල වග බලාගත යුතුය.

අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් වර්ගීකරණය

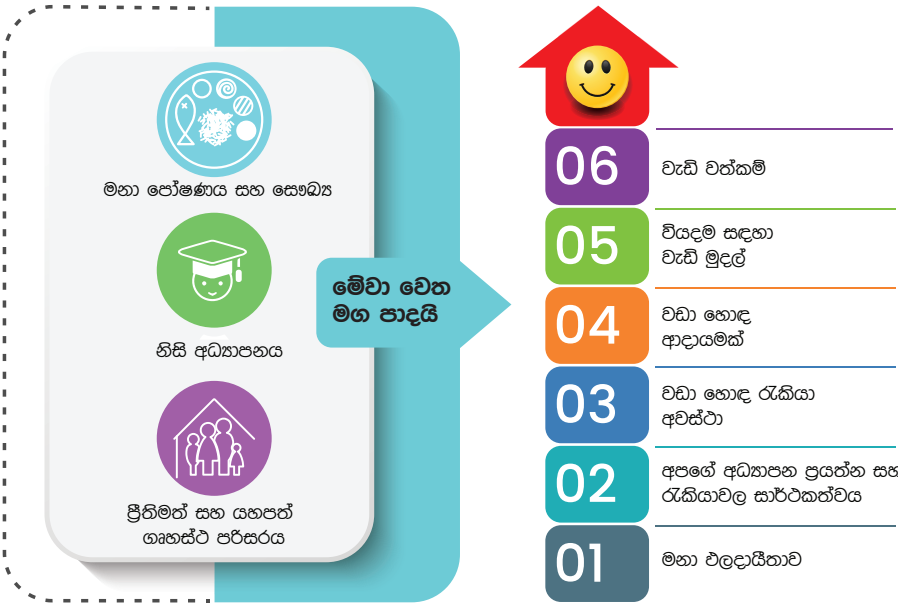


අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් අතර වෙනස මනාව අවබෝධ කරගෙන විය අපගේ ජීවිතය සඳහා යොදා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. අපගේ ආශාවන් සපුරාගැනීමට පෙර සියලු අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ බව තහවුරු කර ගැනීමට ඒවිට අප හට පුළුවන. අත්‍යවශ්‍ය වියදම් පියවා ගන්නේ කෙසේදැයි සිත කරදර කරගැනීමක් නැතිව තිරෝගී දිවියක් ගතකිරීමට ඇවැසි සියල්ල අප සතුව සැබැවින්ම ඇති බව දැන ගැනීම අපගේ සිතට තෘප්තිය ගෙන දේ. ඒ නිසා අපට මහත් සතුටක් හා සැහසිල්ලක් ලැබේ. අපගේ ආශාවන් වලට පෙර අවශ්‍යතා වලට මුදල් වැය කිරීමට අප විසින් වගබලාගත යුතුය.

අප ආශා දේ ලබා ගැනීම අපට වැදගත් බව නිසැකය. එනෙත් කිසිම අවස්ථාවක සෑම ගෘහයකම ප්‍රමුඛත්වය හිමි විය යුතු අවශ්‍යතා සඳහා වැය කරන මුදල් ආශාවන් සඳහා වැය නොකළ යුතුය (නිදසුන: අපගේ පවුල සඳහා දිනකට පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේල් 3 ක් සපයා ගැනීම අපට අපහසු නම් අලුත් ඇඳුමක් සඳහා

මුදල් වැය නොකළ යුතුය). සමහර විට පවුලේ දිවා ආහාරය සඳහා ඇත්තේ බත් සහ එක් ව්‍යංජනයක් පමණක් විය හැකිය, මීට වඩා පෝෂ්‍යදායී ආහාර වේලක් සපයාගැනීමේ හැකියාවක් ඔවුනට නොමැති බව මව කියා සිටියි. එසේ වුවත් පවුලේ සියලුම සාමාජිකයෝ ජංගම දුරකථන වල හිමිකරුවෝ වෙති! මෙසේ සිදු නොවිය යුතුය. නිසි ලෙස පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරාලීමට අපොහොසත් වීම තුළින් කුටුම්භයකට සිදුවන්නේ මහත් අනර්ථයකි. එමගින් ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය, ඵලදායීතාව සහ ඉපැයීම් කෙරෙහිද අවසානයේදී බලපෑම් ඇති වේ. වුවමනාවන් සපුරාලීමේ දී ප්‍රමුඛත්වය ලබා දෙමින් ඒ අනුව කටයුතු කිරීම වැදගත්ය. උදා: වැඩිදුර අධ්‍යාපනයට / වෘත්තීය පුහුණුවලට සහ වඩා සුරක්ෂිත අනාගතයක් සඳහා වන ඉතිරි කිරීම් වලට (ඔබ දැනට කුලී නිවසක වාසය කරන්නේ නම් තමන්ගේම නිවසක් ලබාගැනීම වැනි) අනෙකුත් වූනමනාවන්ට වඩා වැදගත් තැනක් 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, ඵලදායීතාව, සාර්ථකත්වය සහ ආර්ථික වර්ධනය සඳහා හොඳ පදනමක් ලබා දීමට ඉතා වැදගත් දායකත්වයක් ලබා දෙයි. මවු කුස තුළදී ඈර්භූත මනා පෝෂණයක් ලැබීමේ ප්‍රතිඵලය ලබා විය, නව යොවුන් විය, වැඩිහිටි විය, මැදි විය, මහලු විය මෙන්ම දිවි ගමන නිමා වනතුරු නොකඩවා දැක්මට හැකිවේ.

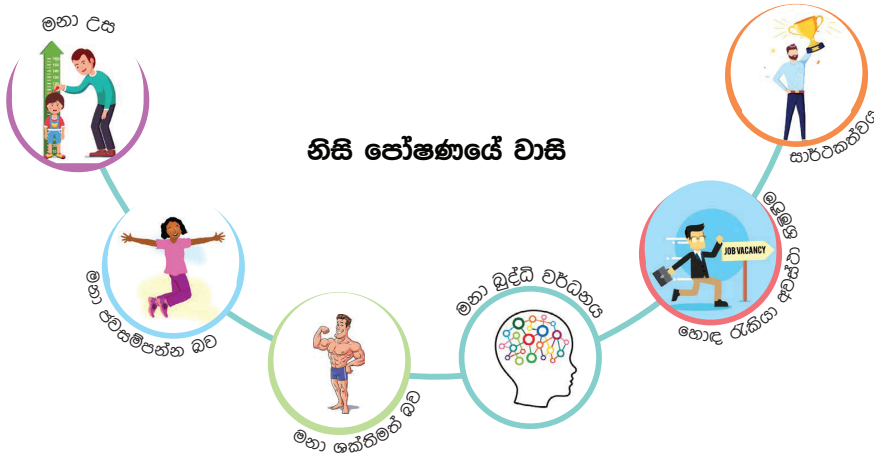
මනා පෝෂණයක් ලැබ ගන්නවා යනු සමබර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාරයක් ප්‍රමාණවත් තරමින් ප්‍රමාණවත් වාර ගණනක් ලබා ගැනීම යි. අපගේ උපරිම වර්ධන හැකියාව (චිතවය) ළඟා කරගැනීම සඳහා නිසි පෝෂණ පදාර්ථ අප හට උපකාරී වේ. අපට ලැබිය හැකි උපරිම උස අප හට හිමි වනු ඇත. එසේම අපගේ බර සුදුසු පරාසයක් තුළ පවතිනු ඇත. මේ නිසා අපට ශක්තිමත්, යෝග්‍ය, උදෙසාහි, ඵලදායී සහ රෝග වලින් මිදුණු ජීවිතයක් ගත කිරීමට හැකි වනු ඇත. එවිට ඉගෙනීමේ හැකියාව වැඩි කරගත හැකිවේ. මේ හේතුවෙන් අපගේ ඉපැයීම් ධාරිතාව නිසැකවම ඉහළ යන අතර අපගේ වැඩ සඳහා වඩා හොඳ ගෙවීමක් ලබා ගැනීමට ද හැකිවනු ඇත.

මව් කුස තුළ කළලයක්ව සිටියදී ආරම්භවී ළදරු විය, මුල් ළමා විය, පසු ළමා විය සහ යොවුන් විය පුරා වට සිදුවන මොලයේ වර්ධන ක්‍රියාවලිය සඳහා ද නිසි පෝෂණය බෙහෙවින් උපකාරී වේ. ජීවිතයේ පළමු දින 1,000 තුළ

(පිළිසිඳගත් දින සිට උපත ඔස්සේ 2 වැනි උපන් දිනය සම්පූර්ණ වීම දක්වා) හැකි උපරිම ලෙස පෝෂණය ලබා දීම මොලයේ වර්ධනයට සහ බුද්ධි වර්ධනයට බෙහෙවින් වැදගත් වන අතර එමගින් ඔහුට / ඇයට සිය දිවිය පුරා හිමිවන වාසි අති විශාලය. හැකි උපරිම මට්ටමට මොලය සහ බුද්ධිය සංවර්ධනය වූ විට යමෙකුට පාසල් අධ්‍යාපනයේ (ඉගෙනීමේ) සාර්ථකත්වයට ඇති අවස්ථා වැඩිවේ. එනම් පොදු චිතා සඳහා හොඳින් මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබී අවසානයේදී හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබීමෙන් වඩාත් හොඳ රැකියා අවස්ථා ආදී බොහෝ වාසි වේ.

ළමා වියේ සිට වැඩිහිටි විය තෙක්ම සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර තෝරා ගනිමින් හොඳ ආහාර පුරුදු ඇති කර ගැනීම සහ ආර්ථික ව්‍යායාම සඳහා ආයෝජනය කිරීමත් තුළින් ජීවිතයේ පසු කාලයේදී වැඩි බර, ස්ථූලතාවය සහ බෝ නොවන 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 තත්වය සහ ආර්ථික ස්ථාවර බව ද වැඩි දියුණු වේ. මනා පෝෂණය සහ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවකට ප්‍රමුඛත්වය දීම නිසැකවම අනාගත ඵලදායීතාව සහ රැකියාව උදෙසා මෙන්ම අවසානයේදී පෞද්ගලික සහ පවුලේ ඉපැයීම් ධාරිතාව කෙරෙහි මනා ආයෝජනයක් වන බව මෙයින් අපට පැහැදිලිය.



නිසි පෝෂණයේ වාසි

නිසි පෝෂණය, යහ පැවැත්ම, වලදායීතාව සහ සවිමත් ඉපැයීමේ ධාරිතාවේ වක්‍රය

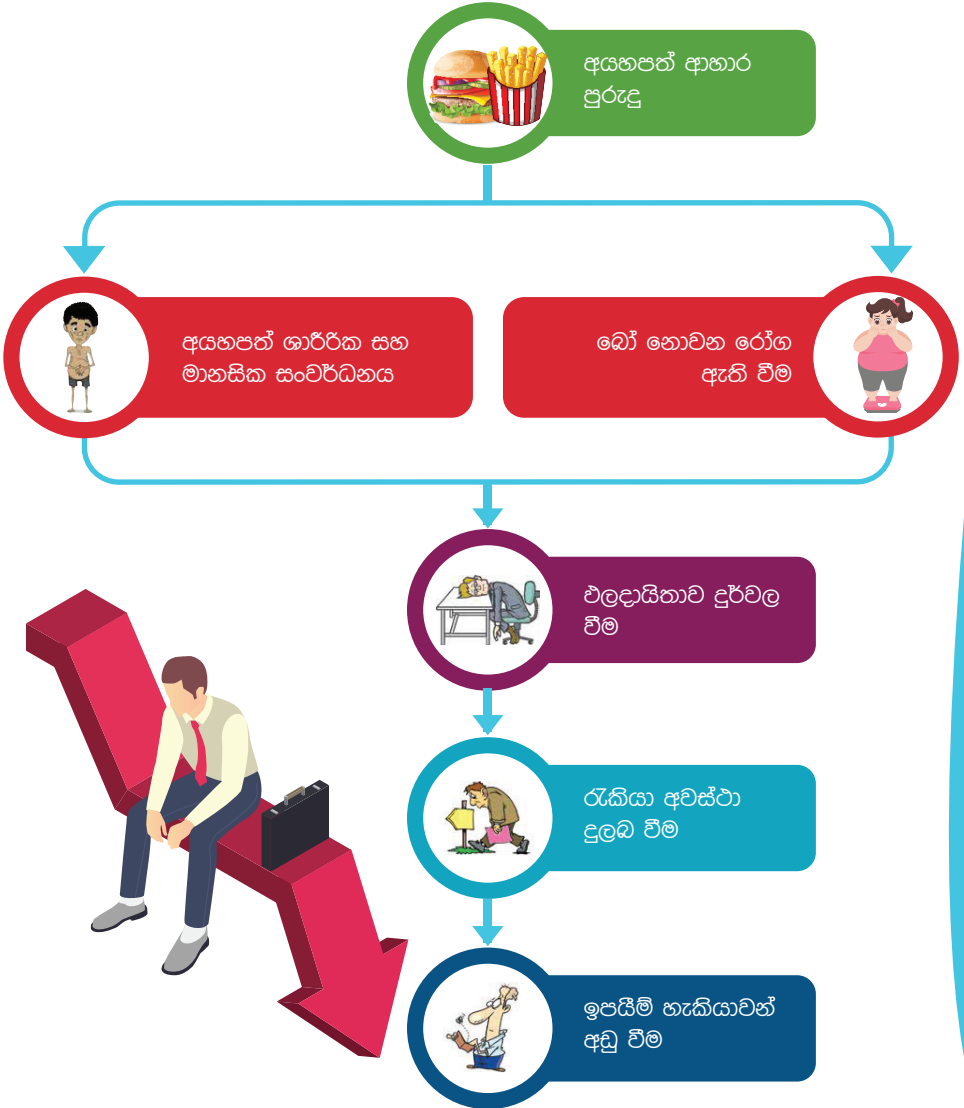


මෙම වක්‍රය සෞඛ්‍ය හා ආර්ථික සංවර්ධනය සඳහා උපරිම ලෙස හිතකර අයුරින් බලපාමින් නොකඩවා ක්‍රියාත්මක වේ.

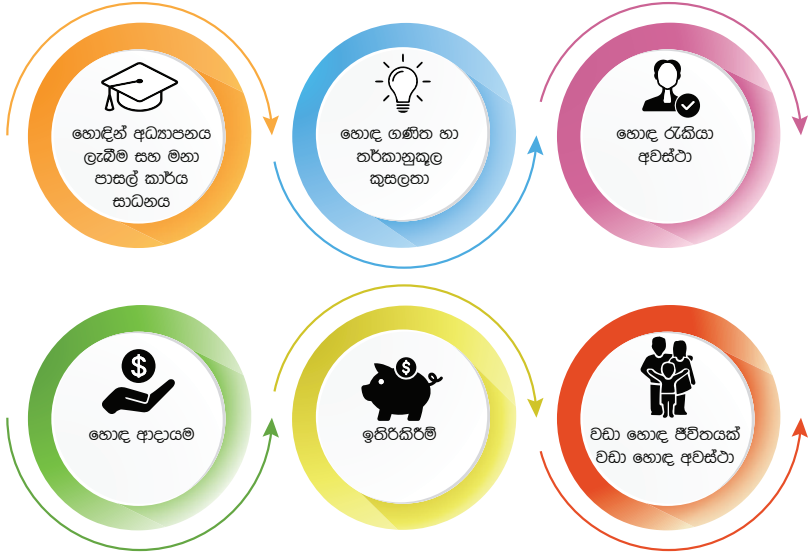
මන්දපෝෂණ වක්‍රය සහ අපගේ මුදල්

අයහපත් පෝෂණ පිළිවෙත් හේතුවෙන් ඉහත සඳහන් වක්‍රය නියමාකාරයට සිදු නොවූ විට අපගේ සෞඛ්‍ය තත්වය, යහපැවැත්ම, ඵලදායිතාව සහ ඉපැයීම් හැකියාව යන සියල්ලටම වියින් ඇතිවන බලපෑම අයහපත් වේ.

වයසට සහ ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයට අනුව ලබාගත හැකි උපරිම පෝෂණ තත්වය පවත්වාගෙන යාම ජීවිත කාලය පුරා කරන ඕනෑම කාර්යයකදී අපට උපකාරී වේ. ඒ පහත අයුරින්ය...



පෝෂණයෙන් ලබාදිය හැකි හොඳම තත්වයන්



හොඳ පෝෂණ පදනමක් ඇති විට මේ සියල්ල හිමි වේ.

හොඳ පෝෂණයක ප්‍රධාන මූලිකාංග



- ජීවිතයේ මුල් මාස 6 සම්පූර්ණයෙන්ම මව් කිරිවලින් පෝෂණය කිරීම
- මාස 6 ක් සම්පූර්ණ වූ පසු අතිරේක ආහාර ලබාදීම ආරම්භ කිරීම සහ අවුරුදු 2 ක් යන තුරු මව්කිරි දීම
- ප්‍රෝටීන සහ යකඩ වලින් පරිපූර්ණ ආහාර ජීවිතය පුරාවටම දිනපතා ආහාර වේලට එකතු කර ගැනීම.
- දරුවන්ගේ අනුපුරක ආහාර වේලටද මේවා එක් විය යුතුය දේශීයව ලබාගත හැකි පෝෂණ ගුණයෙන් සහ විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර දිනපතා ආහාරයට ගැනීම
- දිනකට ප්‍රධාන ආහාර වේල් 3 ක් ගැනීම
- කඩවලින් පිසූ ආහාර මිලදී ගැනීම අවම කර ඉවුම් පිහුම් කටයුතු නිවසේ දීම හොඳින් සිදු කිරීම

අපට හොඳ අධ්‍යාපනයක් අවශ්‍ය ඇයි?



හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලැබීමේ ප්‍රතිලාභ

01



හොඳ සමාජයීය සහ නායකත්ව කුසලතා

02



සන්නිවේදනයට උපකාරීවන හොඳ භාෂා හැකියාවන් සහ ජාලකරණ කුසලතා, පාසල් අධ්‍යාපන ජයග්‍රහණ සහ අනාගත රැකියා අවස්ථා වැඩි වීම

03



විදිනෙදා කටයුතු, ගෘහ කළමනාකරණය සහ මුදල් කළමනාකරණය සඳහා ජීවිත කාලය පුරාවටම වැදගත් වන ගණිත කුසලතා සහ තාර්කික වින්තනය වැඩි වීම

04



කණ්ඩායම් කටයුතුවල යෙදීමේ නිපුණතාව සංවර්ධනය වීම

05



තමන්ටම අනන්‍ය වූ පුද්ගල කුසලතා හඳුනා ගැනීමට සහ වර්ධනය කරගැනීමට හැකිවීම

06



කේෂේත්‍ර ගණනාවක වඩාත් හොඳ රැකියා අවස්ථා සඳහා නිරාවරණය වීම



නියමිත කාලයට පෙර පාසල් ගමන නතර කිරීමේ ගැටලු

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



පාසල් අධ්‍යාපනයේ වැදගත්කම

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

අතර මගදී පාසල් අධ්‍යාපනය නතර කර රැකියාවක නිරත වනවාට වඩා පාසල් අධ්‍යාපනය සම්පූර්ණ කිරීම තුළින් පවුලට හිමි වන මූල්‍ය ප්‍රතිලාභ අති මහත්ය. ඒ මක් නිසාද යත් වඩාත් හොඳ වැඩි ගෙවීමක් ඇති රැකියාවක් ලබාගැනීමට ඉහළ අධ්‍යාපන මට්ටම් වලදී හැකි බැවිනි.

මේ සියල්ලම යම් පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍යට සහ මූල්‍යමය යහපැවැත්මට අහිතකර වේ. පාසල් ගමන අතරමග නතර කරන ළමෝ වැඩි වේලාවක් හිසි අධීක්ෂණයකින් තොරව සිටින අතර, කරන දේ ගැන සැබෑ ඉලක්කයක් හෝ අරමුණක් නොමැතිව නිදහසේ කල්ගත කරති. එහෙයින් විවෘත ළමුන්ට ඉහත සඳහන් ගැටලු වලට මුහුණ පෑමට සිදු වේ.



ගහපත් සහ ප්‍රීතිමත් ගෘහ පරිසරය

පවුලේ සහ ගෘහස්ථ මූල්‍යමය සාර්ථකත්වය උදෙසා ප්‍රීතිමත් ගෘහ පරිසරය තවත් එක් පදනමකි. නිවැසියන් සියලු දෙනාගේ සුභසාධනය ගැන එකමුතුව සිතා බැලීමක් හෝ ගෘහයේ සාමයක් නොමැති විටෙක සමෘද්ධියක් ගැන සිතීමට නොහැකිය.

රණ්ඩු සරුවල් සහ ගෘහස්ථ නිංසනය සියලු ගෘහ සාමාජිකයන්ට හානිදායකය. මධ්‍යසාර, දුම්කොළ සහ මත් ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම, වැනි හරක පුරුදු නිරන්තරයෙන්ම පවුලේ සාමය සහ සමගිය සුනු විසුනු කරයි. මෙවන් පසුබිමක දී බාහිර උපකාර ලබා ගැනීමෙන් හෝ මෙම ගැටලු විසඳා ගන්නා තුරු ගෘහයක් ලෙස එක්ව දියුණුව කරා යාම ඉතා අපහසු කාර්යයකි. පවුලේ සාමය හා සමගිය බිඳ වැටීම මෙන්ම මෙම පුරුදු පවුලේ මුදල් විශාල ලෙස සිඳී යාමට හේතු වන අතර පවුලේ සහ නිවැසියන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමට මුදල් නොමැති වීම සම්බන්ධයෙන් ආරවුල් ද ඇති වේ.

පවුලක් කෙතරම් සතුටින් සිටිනවා ද යන්න සහ ඒ සඳහා බලපාන සාධක මොනවාදැයි

බැලීමට සතුටු දින දර්ශනය ඉතා ප්‍රයෝජනවත් මෙවලමකි. (උදා : මත්පැන් විසින් අප වෙහෙස මහන්සියෙන් උපයා ගත් මුදල් පැහැර ගන්නවා පමණක් නොව, වාද ඇති කර නිවසේ සාමය හා සතුට කඩාකප්පල් කරයි).

ගෘහස්ථ නිංසනයෙන් මිදීමට උදව් ලබා ගත හැකි ස්ථාන

- රෝහල්වල මිතුරු පියස
- සුමිත්‍රයෝ (0112674436)
- රෝහල්
- සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී (MOH) කාර්යාල
- පැය 24 පුරාම ක්‍රියාත්මක සුව සැරිය උපදේශන සේවය (1999)





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

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

මත්පැන්

අරක්කු බෝතල් කාලක මිල රු. 360/- කි. ඔබ මසකට සිව් වතාවක් මත්පැන් පානය කළහොත් වියදම රු. 1,440/- කි.

දේශීය මත්පැන් නම්, ඒ සඳහා ඔබට දිනකට රු. 200/- ක් වියදම් වනු ඇත. ඔබ දිනපතා මත්පැන් පානය කරන්නේ නම් මසක වියදම 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 පානය

එක සිගරට්ටුවක මිල රු. 65/- කි. ඔබ දිනකට සිගරට් 5 ක් පානය කරන්නේ නම්, නාස්ති වන මුදල,

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

අප දුම් පානය නොකරන්නේ නම් දුම් වැටී සමග පුළුස්සා දමන මුදලින් අපට තවත් බොහොමයක් දේ මිලදී ගෙන ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය වැඩි දියුණු කරගත හැකිවේ.



මත්කැන්හල් හිමිකරුවන් ධනවතුන් වීමටත්,
අප දුප්පතුන් වීමටත් හේතුව ?



අපගේ තඬි දැවිසේදී
මත්කැන්හල් හිමිකරුවන්
කහ අරක්කු මුදලාලිලා ?
කනුවත් සිටින්නේ ඇයි ?

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



හිඟි විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය / අනෙකුත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීමේ පිරිවැය

හිඟි විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ දැනුම්වත්වීම අත්‍යවශ්‍ය දෙයක් වුවත් එසේ දැනුම්වත් බවක් බොහෝ විට දක්නට නැත. සමහර ජන කොටස් වල පොදු ගැටලුවක් වන මෙම තත්වය අදාළ පුද්ගලයාට පමණක් නොව මුළු පවුලට මෙන්ම ගෘහයට ම ඇති කරන්නේ මහා බේදාන්තයකි. හිඟි විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇඹිබැහිවීමේ විපාක බොහොමයකි. මේ ඒවායින් සමහරක් පහතින් දක්වා ඇත.

- බොහෝ අවස්ථාවලදී මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා දිනකට රු. 2,000/- කට වැඩි මුදලක් අවශ්‍ය වීම නිසා මුදල් හාස්තිය
- මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ඇඹිබැහිවීම
- ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍යට ඇතිවන දැඩි බලපෑම
- හිඟිය කඩ කිරීම, ඛන්ධනාගාරගත වීම, අපරාධ වාර්තා
- පවුලෙන් ගිලිහී යාම
- මූල්‍ය විනාශය සහ බිඳ වැටීම

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



අපගේ ප්‍රාග්ධනය හෝ වත්කම් හෝ මුදල් ප්‍රවාහය වැඩි කරන දෙයක් හෝ ආයෝජනයක් සඳහා නොවන්නේ නම් ණය ගැනීම අපගේ ගෘහ ආර්ථිකයට සහ මුදල් කළමනාකරණයට හානි දායක වේ. එයට හේතුව අවසානයේදී පොළීය සමග ණය ගෙවා අවසන් වන විට ණය ගෙවීම සඳහා අප වැඩි මුදලක් වැය කර තිබීමයි.

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

සම වාරික පොලී අනුපාතික පදනම මත ණය ගෙවීම

නිදසුන: රජය/ ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව/ නීත්‍යනුකූලව පිළිගත් ආයතනයක් විසින් අධීක්ෂණය කරනු ලබන මූල්‍ය ආයතනයකින් හෝ බැංකුවකින් රු.60,000/-ක ණය මුදලක් ලබා ගන්නේ යයි සිතන්න.

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)
$60,000 / 12 = 5000/-$	$60,000 \times 2\% = 1200/-$	Rs. 6,200/-
$60,000 / 12 = 5000/-$	$60,000 \times 2\% = 1200/-$	Rs. 6,200/-
$60,000 / 12 = 5000/-$	$60,000 \times 2\% = 1200/-$	Rs. 6,200/-
අවසානයේදී ගෙවිය යුතු මුළු මුදල =		$6,200 + 6,200 + 6,200 + \dots =$ රු. 74,400/-

ණය පොලිය හීන වන ශේෂ පදනම මත ණය ගෙවීම

සාමාන්‍යයෙන් බැංකු විසින් ණය ලබා දෙන පදනම මෙයයි. සම වාරික පොලී අනුපාතික පදනමට වඩා මෙම ක්‍රමය ණය ලබාගන්නාට වාසිදායක වේ.

නිදසුන:

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

මේ අනුව බැංකුවකින් හෝ අවසර ලද මූල්‍ය ආයතනයකින් හීන වන ශේෂ පොලී

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

අනුපාත පදනමක් මත ණය ගැනීමේදී ණය ගන්නා පුද්ගලයාට දැරීමට සිදුවන පිරිවැය අඩු බවත් එම ණය වෙනත් ඒජන්සි හෝ කණ්ඩායම් වෙතින් ලබා දෙන ණය වලට වඩා වාසිදායක බවත් ඔබට පෙනෙනවා ඇති. පොදු ආයෝජනයක් සහිතව කණ්ඩායමක් ලෙස එක්ව වැඩ කිරීමෙන් අඩු ආදායම් ලාභී ගෘහයන්ටද ණය ලබාගත හැක.

ණය ශේෂය	ණය වාරිකය (1)	මාසික පොලිය (2)	මුලු 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% = 1000/-	රු. 6,000/-
අවසානයේදී ගෙවිය යුතු මුදල = 6200 + 6100 + 6000 +..... =			රු. 67,800/-

වාරික පදනමින් මිලදී ගැනීම් සහ අපගේ ආර්ථිකයට ඒවා බලපාන ආකාරය

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

නිදසුන:

එකවර මුදල් ගෙවා මිලදී ගැනීමේ දී වැයවන සත්‍ය පිරිවැය 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 ප්‍රශ්න තුනකට පිළිතුරු සැපයීම වැදගත්ය.

- 01 මේ මිලදී ගන්නේ ඇත්ත වශයෙන්ම අප ගෘහයට අවශ්‍ය දෙයක් ද?
- 02 එය අපට ඇත්තටම අවශ්‍ය දෙයක් නම්, මද කලක් ප්‍රමාදවී මුලු මුදලම එක වර ගෙවා එය මිලදී ගැනීමට මුදල් ඉතිරි කර ගත හැකියාව අප හට තිබේ ද?
- 03 වාරික ගෙවීම නිමා කරන විට සත්‍ය වශයෙන්ම ගෙවීමට සිදුවන මුදල ගණනය කළ විට භාණ්ඩය එම අවසන් මිලට වටිනවා ද?

අපගේ ගෘහ ආර්ථිකය සහ මුදල් කළමනාකරණය වැඩිදියුණු කර ගැනීමට අවශ්‍ය නම් වාරික පදනමින් මිලදී ගැනීමක් සිදු කිරීමට පෙර මෙම කාරණා තුන පිළිබඳව අවධානය යොමු කළ යුතුය.

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

01

ගෘහස්ථ සාමාජිකයින් අතර හොඳ කණ්ඩායම් හැඳීමක් තිබීම : සියලුම සාමාජිකයින්ගේ පොදු අරමුණ විය යුත්තේ සමස්ථ ගෘහයේ යහපැවැත්ම වෙනුවෙන් එක්වී වැඩ කිරීම

02

අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් සම්බන්ධයෙන් ප්‍රමුඛත්වය ලබා දීම : මුලින්ම අවශ්‍යතා සහ වුවමනා මොනවාදැයි වෙන් කර හඳුනාගෙන අනතුරුව අපගේ අවශ්‍යතා වලට ප්‍රමුඛතාව ලබා දියයුතුය.

03

පවුලේ සාමාජිකයින් අතර සන්නිවේදනය සහ සාකච්ඡා තුළින් පරස්පර ඉල්ලුම් සමභයකට පත් කර ගැනීම : අවශ්‍යතා සහ ආශාවන් පිළිබඳ මතභේදයන් ඇති වූ විට විසඳා ගැනීමට.

04

චාරිතා මනාව පවත්වාගෙන යාම : අප ලබන ගෘහස්ථ අදායම සහ වියදම් චාරිතා තැබූ විට අපගේ මූල්‍ය තත්වය පිළිබඳ අපට අවබෝධ වේ.

05

මූලික සංඛ්‍යා කුසලතා තිබීම : ආදායම සහ වියදම ගණනය කිරීම සඳහා සරල එකතු කිරීමේ සහ අඩු කිරීමේ හැකියාව/ණය සහ මාසික චාරික ගෙවීම් සඳහා අප වැය කරන මුදල ගණනය කර බැලීමේ හැකියාව. මනා පෝෂණය සහ පාසල් අධ්‍යාපනය මෙවන් කුසලතා වර්ධනය කරගැනීම සඳහා බෙහෙවින් උපකාරී වේ.

06

මුදල් ප්‍රවාහය පිලිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් තිබීම : අපට මුදල් ලැබෙන්නේ කෙලෙසද ඒවා වැය වන්නේ මොනවාටද යන්න පිළිබඳ පැහැදිලි අදහසක් තිබීම.

මනා ලෙස මූල්‍ය වාර්තා තැබීම



උපයා ගත් හා වියදම් කරන සෑම රුපියලක් පිළිබඳවම දෛනිකව සටහන් තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

දිනය: 2019.08.08

ප්‍රභවය	ආදායම / ලැබෙන මුදල් (රු)	වියදම් / බැහැරවන මුදල් (රු)
ශ්‍රී රෝද රථ ධාවනයෙන් ලැබෙන දෛනික වැටුප	1500.00	
ගෙවතු වගාවේ විලවළ විකිණීම	120.00	
කඩ / සාප්පුවලින් කළමනා ගැනීම		325.00
දුරකථන කාඩ්පත		100.00
මත්පැන්		300.00
පාසල් අභ්‍යාස පොත		35.00
දවසේ චිකතුව	1,620.00 (+)	760.00 (-)
දවසේ ශේෂය	+ 860.00 (1,620 - 760)	

ආදායම + වන අතර වියදම -

මෙලෙස 2019. 08. 08 දිනය සඳහා නිවසේ වියදමට වඩා රු. 860 ක් ලැබී ඇත.

දිනය: 2019.08.09

ප්‍රභවය	ආදායම / ලැබෙන මුදල් (රු)	වියදම් / බැහැරවන මුදල් (රු)
ශ්‍රී රෝද රථ ධාවනයෙන් ලැබෙන දෛනික වැටුප	650.00	
මාසයේ විදුලි බිල		425.00
කඩයට		215.00
මත්පැන්		150.00
දවසේ චිකතුව	650.00 (+)	790.00 (-)
දවසේ ශේෂය	- 140.00 (-790 + 650)	

මෙලෙස 2019.08.09 දිනය සඳහා නිවසේ ආදායමට වඩා රු. 140 ක් වියදම් කර ඇත.

ගෘහයේ දෛනිකව වැටුප් ලබන්නන් එක් අයෙකුට වැඩි ගණනක් සිටිය නම් 'ආදායම් තීරුවට මේ ආකාරයටම එම ආදායමද ඇතුළත් කළ යුතුය. වැදගත් වන්නේ උපයන සහ වියදම් කරන සෑම රුපියලක්ම වාර්තා කිරීමයි. ගණනය නොකර සිටීමට තරම් කුඩා හෝ නොවැදගත් කිසිවක් නැත.

හොඳ මුදල් කළමනාකරණයක අවසන් අරමුණ වන්නේ ධනාත්මක ශේෂ රටාවක් පැවතීමයි. එනම් මාසය සඳහා 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 දෛසතියකට වරක් හෝ මාසිකව සිය අභිමතය පරිදි නිවැසියන්ට විශ්ලේෂණය කළ හැක.

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

දිනපතා මුදල් වාර්තා තබා ගැනීමේ වාසි

- 01** | ආදායම සහ වියදම් බැලූ බැල්මට එකවර පෙනේ
- 02** | සතිය හෝ මාසය සඳහා සැබැවින්ම අප කොපමණ උපයා ඇත්දැයි අප දනිමු.
- 03** | සතිය හෝ මාසය සඳහා සැබැවින්ම අප කොපමණ වියදම් කර ඇත්දැයි අප දනිමු.
- 04** | අප උපයන සහ අප වියදම් කරන දේ අප විසින් උපයා වියදම් කළා යයි අප සිතන දේට වඩා වෙනස් බව අපට පැහැදිලි වේ.
- 05** | අප සැබවින්ම වියදම් කරන්නේ කුමක් සඳහාදැයි අපට දැක ගත හැකි වේ.
- 06** | මෙම වාර්තාව අධ්‍යයනය කර අවශ්‍ය නම් අපගේ වියදම් කපා හැරිය හැක්කේ කෙලෙස දැයි අපට බලාගත හැක.
- 07** | අපගේ ආදායම වැඩි කර ගත හැකි තැන් අපට පෙනේ.
- 08** | වාර්තා පදනම මත මිලදී ගත් භාණ්ඩ සඳහා පොලියක් ලෙස අප කොපමණ මුදලක් වියදම් කරනවාද යන්න අපට අවබෝධ වනු ඇත.
- 09** | ණය ආපසු ගෙවීම සඳහා අප කොපමණ 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	ආදායම	වියදම
ජනවාරි		
පෙබරවාරි		
මාර්තු		
අප්‍රේල්		
මැයි		
ජූනි		
ජූලි		
අගෝස්තු		
සැප්තැම්බර්		
ඔක්තෝබර්		
නොවැම්බර්		
දෙසැම්බර්		

ආදායම් උත්පාදනය



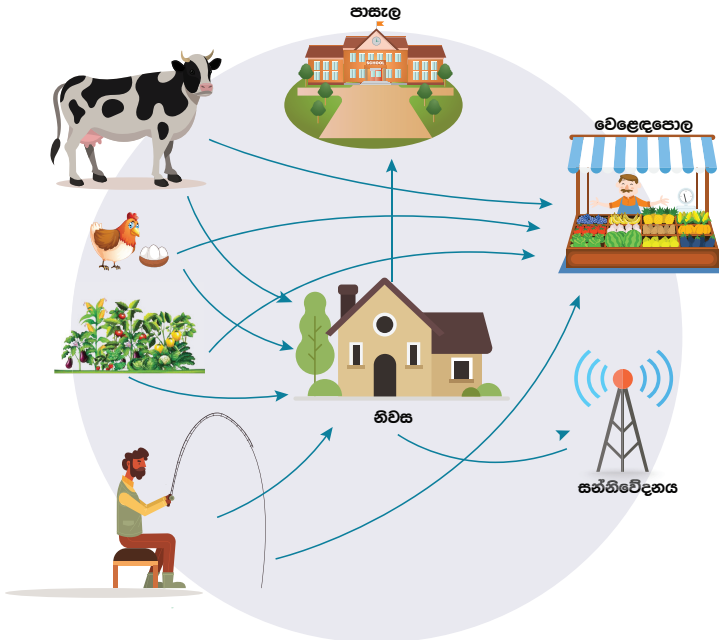
සාර්ථක මුදල් කළමනාකරණය = වියදමට වැඩියෙන් ආදායම් උත්පාදනය, එනම්

ආදායම - වියදම = +

අපගේ ආදායම් මට්ටම ඉහළ නැංවීම සඳහා, වඩා හොඳ මුදල් හිමිකමක් සහ ප්‍රවාහයක් ලැබීම සඳහා අනවශ්‍ය වියදම් වලින් මිදීමට වගබලා ගැනීම ඉතා වැදගත් වන අතර ආදායම් උත්පාදනය කිරීමේ ක්‍රියාකාරකම් වල නිරත වීමද බොහෝ ඉවහල් වේ. ආදායම් උත්පාදනය නිරසාර ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ ප්‍රධාන සංකල්පයකි. පවුලේ සියලු සාමාජිකයින්

සඳහාම හිසි ආහාර වේලක් ලැබීම ආහාර සුරක්ෂිතතාවය වේ. අඛණ්ඩ මුදල් ප්‍රවාහයක් නොමැති විට පවුලකට පෝෂණය ලබා ගැනීමේ හැකියාව අඩුවේ. එනම් ආර්ථික මට්ටම ආහාර සුරක්ෂිතතාවය සඳහා මූලික හේතුවක් වන අතර වැඩි ආදායමක් ලැබීම ආහාර අනාරක්ෂිතතාවයෙන් මිදීමට උපකාරවන බව පැහැදිලි වේ. එමෙන්ම අඩු ආදායම් ලැබීම පෝෂණය සඳහා සෞඛ්‍ය සම්පන්න නොවන කෙටි ආහාර මෙන්ම විදි ආහාර ලබා ගැනීමටද හේතුවේ. විවේචන ආහාර රටා හේතුවෙන් දිගු කාලීන බෝ නොවෙන රෝග ඇති වීමටද අවදානම වැඩිවේ

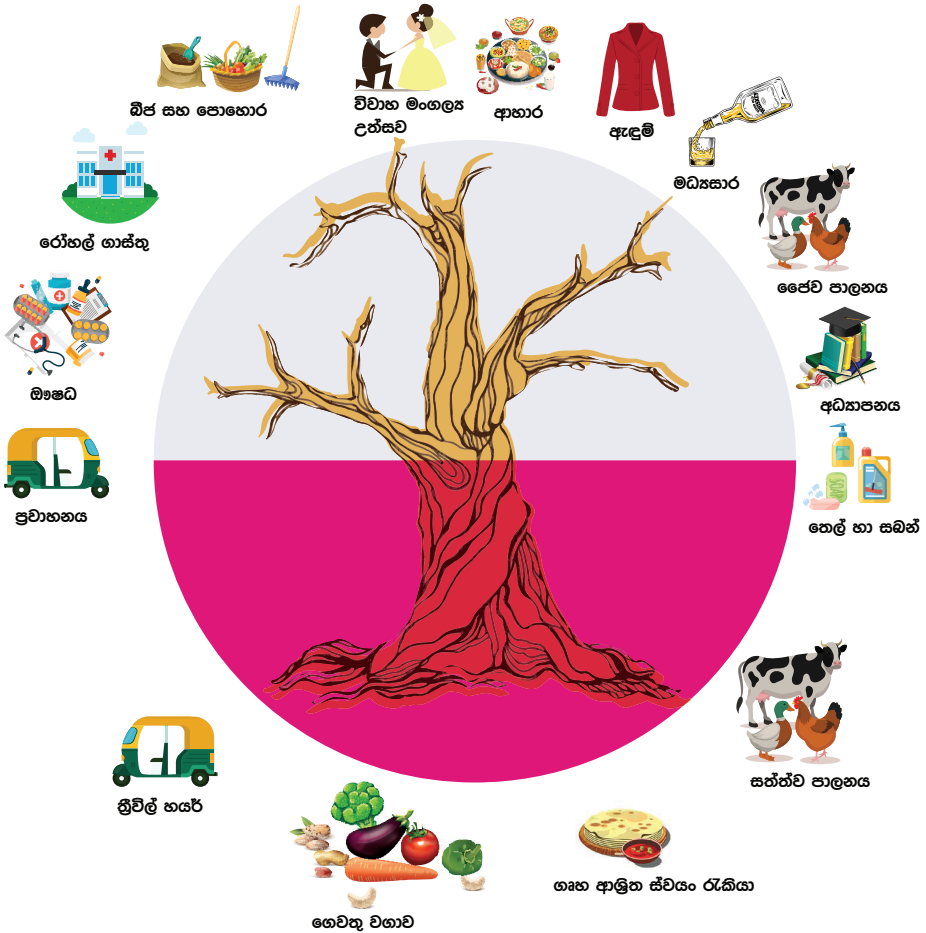
ගෘහස්ථ ආර්ථික සිතියම



ආදායම් හා වියදම් වෘක්ෂය

ආදායම් උත්පාදනය තිරසාර ආහාර සුරක්ෂිතතාවයේ ප්‍රධාන සංකල්පයකි. ඊට අමතරව, සම්බල සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලබා ගැනීම සමග ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැඩිදියුණු කිරීම සහ ව්‍යායාම මගින් බෝ නොවන රෝග ද වළක්වා ගත හැකිය. ආර්ථික සාධක ආහාර අනාරක්ෂිතතාව සඳහා මූලය වන අතර වැඩි ආදායම ආහාර අනාරක්ෂිතතාවයෙන් මිදීමට උපකාර කරයි.

දේශීයව ලබාගත හැකි ආහාර තිබුණත් මුදල් නොමැතිකම නිසා ඒවා ලබා ගැනීමට නොහැකිය. (මෙය දෛනික/ විවලය වැටුපක් මත යැපෙන්නන් බොහෝ විට මුහුණදෙන ගැටලුවකි) මෙලෙසින් ගෘහස්ථ පෝෂණය සහ යහ පැවැත්ම වැඩිදියුණු කිරීමට ආදායම් උත්පාදන ක්‍රියාකාරකම් බෙහෙවින් ඉවහල් වේ.



ආදායම් උත්පාදනය කළහැකි ක්‍රියාකාරකම්

ඕනෑම නිවසකට අදායම් උත්පාදනය සඳහා යොදාගත හැකි අවස්ථා බොහෝ ඇති නමුත් ඒවා තෝරාගැනීම ගෘහයේ තුරන්වීය පිහිටීම, ගෘහස්ථ සාමාජිකයන්ගේ කුසලතා සහ කැමැත්ත, අවශ්‍ය අමතර මුදල් මෙන්ම ක්‍රියාකාරකමට දායක විය හැකි ගෘහස්ථ සාමාජිකයන් සංඛ්‍යාව වැනි සාධක මත වෙනස් වේ. මෙවන් ව්‍යාපාර ආරම්භ කිරීම පිළිබඳ වෘත්තීය උපදෙස් සහ ඒ සඳහා සහාය අදාළ දේශීය ආයතන හා සම්පත් දායකයින් සමඟ සාකච්ඡා කිරීමෙන් ද ලබා ගත හැකිය.

ගෙවතු වගා කටයුතු

- වළවළ
- පළතුරු පැළ තවාන්
- බිම්මල් වගාව
- ඖෂධ, සුගන්ධ සහ බෙහෙත් පැලෑටි
- ගෘහස්ථ පැලෑටි
- මල්

සත්ව නිෂ්පාදන අලෙවිය

- කිරි
- සුළු පරිමාණ කිරි නිෂ්පාදන
- බිත්තර

ආහාර වියලීම, සැකසීම සහ කල්තබා ගැනීම

- කරවල
- ජෑම් (ගෙවත්තේ වැඩි අස්වැන්න මේ ආකාරයෙන් ආදායම් මාර්ගයක් කරගැනීමට හැකිවේ)
- අච්චාරු
- වියලි පළතුරු / වළවළ / ඖෂධ

- ආහාරයට ගත හැකි ඖෂධ පැළෑටි (මේ සඳහා වෙළඳපොළ විශාල වුවත් දේශීය මූලාශ්‍රයන්ගෙන් අඩු සැපයුමක් ඇත)
- නව්‍ය ආහාර නිෂ්පාදන (වට්ටක්කා ඇට වියලීම, ආහාර සෂ්ඨාකාරයක් ලෙස වට්ටක්කා පිටි, තක්කාලි හෝ වළවළ සුප් කුඩු)

ගෘහස්ථ මට්ටමේ ආහාර සැපයීම

- ඉඳි ආප්ප / ආප්ප / තෝසේ / ඉට්ලි
- කෑම පැකට්

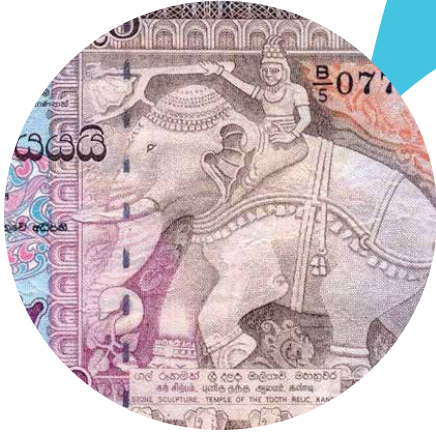
අත්කම්

- වම්බොයිඩර්
- ඇඳුම් මැසීම / සාරි හැට්ටි මැසීම ආදී
- ගෙතීම
- ධුමුතුරුණු / පාපිසි නිෂ්පාදනය
- මැටි භාණ්ඩ
- ලී වැඩ

පවුල් කිහිපයකට එකතු වී ඒකාබද්ධ ආදායම් උත්පාදනය කිරීමේ ව්‍යාපාරයක් කිරීමට වුවද පුළුවන.

- රෙදි මැසීම
- වළවළ/පළතුරු වගාව
- අත්කම්
- සෙල්ලම් බඩු නිෂ්පාදනය
- මැටි භාණ්ඩ ආදී

රැකියා ව්‍යාපාර ආරම්භ කිරීමට උපකාර කරන සංවිධාන බොහොමයක් ඇත. මේ පිළිබඳ උපදෙස් දේශීය බැංකු හරහා ලබා ගත හැකිය.

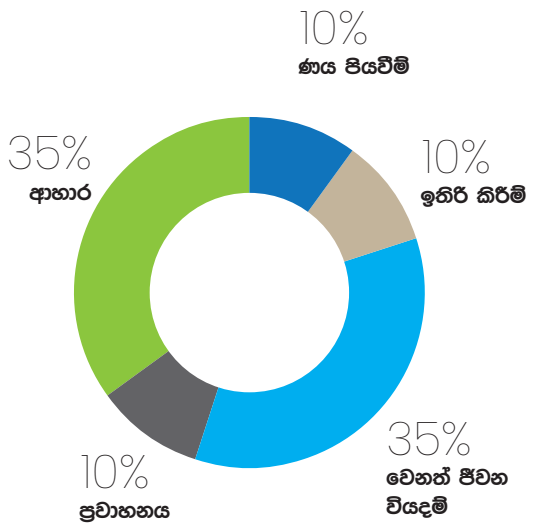


මුදල් කළමනාකරණය පිළිබඳ ඉඟි

1

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

මේ සඳහා මුළු පවුලම එක්ව කටයුතු කළ යුතුය. ගෘහස්ථ අවශ්‍යතා සහ එක් එක් පුද්ගලයාගේ අවශ්‍යතා සඳහා කොපමණ මුදලක් තිබේද යන්න ගැන එකඟතාවයකට එන්න. පවුලේ පසුම්බියෙන් නොහොත් පවුලේ මාසයේ වියදමට වෙන් කරන මුදලින් මිලදී ගැනීම් සහ ගෙවීම් කිරීමේ වැඩි වගකීමක් ගන්නේ කවුරුදැයි එකඟතාවකට එන්න. ප්‍රමාද ගාස්තු ගෙවීමක් නොකර හියමිත වේලාවට ගෙවීම් කළයුතු දින දැනගන්න (නිදසුන: උපයෝගිතා බිල්පත් / ණය / වාරිකවලින් ගෙවීමට මිලදී ගැනීම්), ත්‍රිමාස රට රියදුරකු වන පියාද, දෛනිකව වැටුප් ලබන වත්තක වැඩකරන මවද, ජීවනෝපායක් නැති ආච්චි සහ සීයා සමග 6 සහ 3 පන්තිවල ඉගෙනුම ලබන දියණියන් දෙදෙනෙක් ද සිටින ගෘහයක් ගැන සලකන්න.



	රු.
ස්වාමිපුරුෂයා ත්‍රිරෝද රථ පැදවීමෙන් මාසික ආදායම	30,000
ධීර්දගේ දෛනික වැටුපෙන් ලැබෙන මාසික ආදායම	20,000
ගෙවත්තේ පලා විකිණීමෙන් ලද ආදායම	500
මාසයේ මුළු ගෘහස්ථ ආදායම	50,500
ඉතිරි කිරීම (10%)	5,050
පාසල් අවශ්‍යතා	500
ළමුන් දෙදෙනාගේ අමතර පන්ති සහ වෙනත් පන්ති	5,000
ආවිච්චි හා සීයාගේ බෙහෙත්	750
ස්ථීරයෝ සෙට් එකේ මාසික වාරිකය පියවීම	3,000
දුරකථන බිල්	3,000
කඩයේ ණය ගෙවීම	8,000
විදුලි හා වතුර බිල් ගෙවීම	600
දර/තුමිතෙල් / ගෘස්	1,000
ප්‍රවාහන - බස් ගාස්තු	2,000
ඇඳුම්	1,500
විනෝදාශ්වාදය සහ වෙනත් වියදම්	5,000

මාසය සඳහා ඇස්තමේන්තුගත මුදල වියදම 50,400

ඔවුන් වියදම් කර ඇත්තේ සිය ආදායමට වඩා අඩුවෙනි. සියලුම අත්‍යවශ්‍ය සහ අපේක්ෂිත වියදම් ගණනය කර ඇති අතර මාසික ආදායමෙන් 10%ක් ඉතිරි කර ඇත. එම නිසා මෙම ගෘහය සඳහා සුදුසු පිළිගත හැකි අයවැයකි. (මාසික ආදායමෙන් 25% ක් ඉතිරි කර ඉතිරි කිරීම් වැඩි දියුණු කිරීම සාමාන්‍ය නිර්දේශය වුවත් ඉතිරි කිරීමේ පුරුද්දක් නොමැති නිවසක් ආදායමින් 10% ඉතිරි කිරීම පිළිගත හැකි ආරම්භයකි. එය නිවැරදි දිශාවට යන ගමනේ මුල් පියවරයි).

ආදායමින් 25% ක් ඉතිරි කිරීමට නිර්දේශ කරන්නේ එවන් ඉතිරියක් මනාව ආයෝජනය කිරීම මගින් මූල්‍යමය වශයෙන් හිතපෙන්තට නැගීමට මාර්ගයක් සාදාගනු පිණිසය (උදා: ලාභදායී සුළු ව්‍යාපාරයකින්). ආදායමින් ඉතිරිකරන මුදල මුලින්ම වෙන් කර තබා ඉතිරිය එදිනෙදා වියදමට ගත යුතුය. (මුලින්

වියදම් කොට පසුව ඉතිරිවන මුදල පමණක් ඉතිරි කිරීම නොව). ඉපැයීමක් ලද වහා ඉතිරි කළ යුතු මුදල ගිණුමේ තැන්පත් කළ හැකිය.

විනෝද වාරිකා, මත්පැන් (ආර්ථික, සමාජීය හා සෞඛ්‍ය හේතූන් මත දැරීමත් නොකරන) වැනි වියදම් සිදු කරන්නේ නම් ආර්ථිකයට හානියක් හෝ සැලකිය යුතු බලපෑමක් එමගින් නොවන ලෙස විය යුතුය. ඒවා ඇතුළත් වන්නේ ඉහත ලැයිස්තුවේ විනෝදාශ්වාදය සහ අනෙකුත් වියදම් කාණ්ඩයට යි.

2 ප්‍රායෝගික මූල්‍ය ඉලක්ක සකස්වන

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

ගන්න, එසේ වුවත් ඉතිරි කිරීමේ පුරුද්දක් නොමැති අය ආරම්භක පියවරක් ලෙස ආදායමෙන් 10%ක් වත් ඉතිරි කළ යුතුය. මෙහි පළමු පියවර බැංකු ගිණුමක් විවෘත කිරීම යි.

- ඉතිරි කිරීම් වලින් ගැනීමට සැලසුම් කර ඇති දේ අපට මිලදී ගත හැකි වන්නේ කවදා ද? (උදා: කෙටිකාලීන - ශීතකරණ, දිගු කාලීන - දුරුවාගේ අධ්‍යාපනය/ වෘත්තීය පුහුණුව සඳහා මුදල්, තමන්ගේම නිවසක් සාදා ගැනීම)
- අපි අපේ ණය ගෙවා දමන්නේ කෙසේ ද? අපට සෑම මසකම කොපමණ මුදලක් අවම වශයෙන් ගෙවිය හැකි ද? අප අපගේ ණය වලින් හිදුහස් වීම වේගවත් වන තරමටම අපගේ මූල්‍ය ඉලක්ක කරා ළඟාවීම ද වේගවත් වේ.
- නාස්තිය සහ අනවශ්‍ය වියදම් අඩු කිරීමෙන් අපගේ ඉලක්කයන් වෙත ළඟාවීම සඳහා අප එකිනෙකා දායක විය හැක්කේ කෙසේ ද? පෞද්ගලිකව තම තමන්ට කපා හැරිය හැකි වියදම් යෝජනා කිරීමට අපට හැකිය. නිදසුනක් වශයෙන් මව : මාසික දුරකථන බිලෙන් රු. 500 ක්, පියා : මත්පැන් වලින් මාසිකව රු. 2,000ක් ළමයි දෙදෙනා : මාසිකව රු. 250 බැගින් පාසල් ආපන ශාලාවෙන් ගන්නා ආහාර වලින් ඉතිරි කලහොත් නිවැසියන්ගේ සාමූහික උත්සාහයෙන් රු. 3,000 මාසිකව ඉතිරි කිරීමට හැකිය.



ඔබගේ වත්කමට අනුව ජීවත්වන්න

වියදමට වඩා ආදායම වැඩිවීම මූල්‍යමය සුරක්ෂිතතාවය උදෙසා සෑම විටම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. මේ සඳහා අප අපගේ වත්කම් සීමාව තුළ හොඳින් ජීවත්වීම අනිවාර්යයවේ. නියමාකාරව නම් අපගේ වත්කමට පහළින් ජීවත් විය යුතුය. එනම්, අපට වියදම් කළ හැකි වුවත් අපි භාණ්ඩයක් මිලට නොගත යුතුය. එයින් ලැබෙන ප්‍රයෝජන ගැනත්, අපට විය

සැබවින්ම අවශ්‍යද යන්නත්, සමාන භාණ්ඩයක් අඩු මුදලකට ලබා ගත නොහැකිද යන්නත් දෙවරක් සිතා බැලිය යුතුය.

අපි බොහෝ විට සිතන්නේ මංගල උත්සව වලට සහභාගී වීම වැනි වැදගත් කාර්යයන් සඳහා ඇඳුම් අලුතින් මිලදී ගත යුතු බවයි. ඇත්තටම අපි ඒවා අලුතින්ම මිලදී ගැනීම අවශ්‍ය ද? දැනට අප සතුව තිබෙන හොඳ ඇඳුමක් ඇඳීමට නොහැකි ද? එසේත් නැතිව උත්සවයක් සඳහා අලුතින් මිලදී ගන්නා ඇඳුමක් එකවරක් පමණක් ඇඳ ඉවත් කරනවා ද?

බොහෝ විට ඉතා ධනවත් පුද්ගලයන් දේවල් වැඩි වශයෙන් මිලදී ගැනීම සඳහා වියදම් නොකරන බව ඔබ දන්නවා ද? ඔවුන් වසරකට ඇඳුම් කිහිපයක් මිලදී ගනු ඇත. එසේ වුවත් ඔවුන් මිලදී ගන්නා දේවල ආයෝජනය කරනු ලබන්නේ ඒවාහි ගුණාත්මකභාවය සහ උපයෝගීතාව වෙනුවෙන් ය. උදා : සෑම උත්සවයකටම මිල අඩු ඇඳුම් මිලදී ගන්නවාට වඩා, හොඳ කල් පවත්නා ඇඳුම් කිහිපයක් මිලට ගෙන ඒවා ගලපා නාවනා කිරීම වඩාත් සුදුසුය.

සෑම නව වසරක් සඳහාම නව පාසල් බැගයක් මිලට ගැනීම, රූපවාහිනී නාලිකා විශාල සංඛ්‍යාවක් හැරුණු සඳහා පහසුකම් මිලදී ගැනීම හෝ නවීන උපකරණ සහ අපගේ සිත් බැඳ ගන්නා සෑම දෙයක්ම මිලදී ගැනීම අසල්වැසියන් සිදු කළත් අප කළ යුතු නොවේ.

අනවශ්‍ය අළුත් දේවල් සඳහා වියදම් නොකර හොඳින් හා සුවපහසු ලෙස ජීවත් වීමට අපට හැකිය. ඒ වෙනුවට වීම මුදල් අපගේ ජීවිතයේ ගුණාත්මකභාවය සැබවින්ම වැඩිදියුණු කරන ස්ථාවර යමක් වෙනුවෙන් යෙදවීම සඳහා ඉතිරි කර ගත හැකිය (උදා: නිවසක්, වාහනයක්,

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

අප විශපත් වූ විට සුවචනසු ලෙස ජීවත් වීමට මුදල්, අපේ දරුවන්ගේ උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා සහ ඔවුන්ගේ විවාහ ජීවිතයේ හොඳ ආරම්භයක් ලබා ගැනීමට ඔවුන්ට උදව් කිරීම සඳහා).



ප්‍රමුඛතාකරණය

අපේ ගෘහයට සහ පවුලේ අයට වඩා වැදගත් වන්නේ සෑම දිනකම ආහාරයට ගැනීම සඳහා හොඳ පෝෂ්‍යදායී ආහාර තිබීමද නැතහොත් සාප්පුව තුළ බැඳලෙමින් තිබෙන අලුත් ස්ථිරයෝ පද්ධතිය මිලදී ගැනීමද? යන්න අප සැම විටම සිතිය යුතුය.

අත ඇති මුදල සීමිත වුවත් අපට වුවමනා දේ අසීමිතයි. එසේ වුවත්, අපට ඇති අවශ්‍යතා සීමිතය. ඒවා නම් පාවිච්චියට සුදුසු ජලය, පෝෂ්‍යදායී ආහාර, අපගේ හිසට සෙවනක්, අධ්‍යාපනය, රෝගාබාධ සඳහා ඖෂධ සහ අවශ්‍ය ඇඳුම්.

අප කරන පොදු වැරද්දක් වන්නේ අවශ්‍යතා ඉක්මවා ආශාවන් වලට ප්‍රමුඛතාවය දීමයි. අප අපගේ අවශ්‍යතා පිළිබඳව ඉතා පැහැදිලිව දැනුවත් වී ඒවාට ප්‍රමුඛතාව ලබා දී ඇත්නම්, අපගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීමෙන් පසු ඉතිරිව ඇති ඕනෑම මුදල් ප්‍රමාණයක් අපගේ ආශාවන් සපුරාගැනීමට යොදා ගත හැකිය. නැවතත් අපි පවුලක් ලෙස එකට සාකච්ඡා කර අපේ වුවමනාවන් ප්‍රමුඛත්ව අනුව සකස් කළ යුතු අතර එවිට අවසානයේදී ජයග්‍රණය කර ගමන් කළ හැකිය.



කෙටි දුරක් සඳහා ක්‍රී රෝද රථ වල නොයා පයින් යන්න

සමහර විට අප පහසුවෙන් පයින් ගමන් කළ හැකි ව තිබූ කෙටි දුරක් සඳහා රු. 60/- ක අවම ක්‍රීවිල් ගාස්තුවක් 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 පසුම්බියට මෙන්ම ශරීර සෞඛ්‍යයට ද වඩා යහපත්ය! මෙමගින් ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් වැඩි දියුණු වන අතර ව්‍යායාම කිරීමේ පුරුද්ද වැඩිවී, අධික බර, තරබාරුකම හා බෝ නොවන රෝග වලින් අප ආරක්ෂා වෙනු ඇත.



අඩුවෙන් ගෙවා වැඩිපුර මිලදී ගන්න

එක සතියක් රාත්‍රී ආහාරය සඳහා පිටතින් ආහාර (උදා: කොත්තු රොට්) මිලදී ගන්නා මුදලින් අපට සති දෙකක් සඳහා සහල්, පරිප්පු, හාල්මැස්සන්, චුළුවළු සහ පළතුරු වැනි පෝෂ්‍යදායී ආහාර මිලදී ගත හැකිය. අපි නිවසේ ආහාර පිළියෙල නොකර හිතරම් උග්‍රයි රයිස්, ගැඹුරු තෙල් බදින සුලු ආහාර සහ කෙටි කෑම ආහාරයට ගැනීමට පුරුදු වී සිටී. මෙයින් සිදුවන්නේ මුදල් නාස්තිය පමණක් නොවේ, සෞඛ්‍යට හානිකර තෙල්, සීනි සහ පිරි ආදිය නිසා දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ සහ අසානය වැනි බෝ නොවන රෝග වල අවධානමට අප නිරාවරණය වීමයි.

7

භාවිතය අනුව වියදුම් කරන්න

එක් මංගල්‍ය උත්සව අවස්ථාවක් සඳහා පමණක් ඇඳීමට සිතා සාරියක් මිලදී ගන්නවාට වඩා බොහෝ අවස්ථාවන් සඳහා ඇඳීමට හැකි සායක් මිලදී ගැනීම ප්‍රයෝජනවත් බව අපට පෙනේ. අපට දැනටමත් ඇඳීමට

හැකි සාරියක් නිවසේ තිබියදී අසල්වැසියාගේ මංගල්‍ය උත්සවයක් සඳහා අලුත් සාරියක් මිලදී ගැනීමට සැලසුම් කරන්නේ නම් එය සැබවින්ම ප්‍රයෝජනවත් හෝ අවශ්‍ය දෙයක් ද? අප වියදුම් කරන දේ සඳහා ඇත්ත වශයෙන්ම අපට සම්පූර්ණ වටිනාකමක් ලැබෙන්නේ ද නැද්ද යන්න දැක ගැනීමට මේ ආකාරයට සිතීම සමහරවිට වැදගත් වේ. අප වෙහෙස මහන්සිවී උපයා ගත් මුදල් වලින් අපි හැකි උපරිම ප්‍රයෝජනය ලබාගන්නවා ද?

මිලදී ගැනීමට පෙර සිතන්න

- මට මෙම කමිසය කී වරක් ඇඳීමට හැකි වේවි ද?
50 වතාවක්
- මට මෙම කලිසම කී වරක් ඇඳීමට හැකි වේවි ද?
එක් වතාවක්
- මම කමිසයේ මිල කීය ද?
රු. 750
- එක් වාරයක පිරිවැය
750/50
රු. 15
- මෙම කලිසමේ මිල කීය ද?
රු. 3,000/-
- එක් වාරයක පිරිවැය
3000/1
රු. 3,000



එක වර ගෙවන්න, ණය උගුලෙන් ගැලවෙන්න

බොහෝ විට වාරික පදනම් මිලදී ගැනීම් වලදී අප සිතනවාට වඩා මුදලක් පොළියක් ලෙස ගෙවීමට සිදුවේ. (ඉලෙක්ට්‍රොනික් භාණ්ඩයක් සඳහා වාරික වශයෙන් රු. 50,000 ක් ගෙවන විට එය එකවර මුදල් ගෙවා මිලදී ගන්නා නම් වැය වන්නේ රුපියල් 30,000 කි). ණය ගැනීමේ දී, ස්වර්ණාභරණ උකස් කිරීමේදී හෝ බ්‍රොඩර් කාඩ් පත් වලින් මිලදී ගැනීමේදී සිදුවන්නේ එම තත්වයමයි. මේ සියල්ලම ණය උගුල් වන අතර ඒවායින් අප මිදිය යුතු ය. පවුලටම මනා පෝෂණය ලබා දීමට ඇති මුදල යොදවා අපි මිල අධික ස්ථිරයෝ කට්ටලයක් මිලදී ගැනීමට ඉඩ ඇත.



ගෘහස්ථ බිල්පත් වලින් ඉතිරිය

දුරකථනය, විදුලිය සහ ජලය අරපරිස්සමින් පාවිච්චි කරනවා නම් අපට එම බිල්පත් වලට වැයවන මුදලින් ඉතිරි කළ හැකිවේ. දිනකදී ඇඳුම් අඳින වාරයක් පාසා රෙදි මදිනවා වෙනුවට එක වර දින දෙකක හෝ සතියේම ඇඳුම් ඉස්තිරික කර තබා ගන්නවා වැනි සරල දෙයකින් අපට විදුලිය ඉතිරි කර ගත හැක. අපහට ඇත්තටම අවශ්‍ය රූපවාහිනී නාලිකා පමණක් තබා ගැනීම හොඳ අදහසක් වන අතර අනවශ්‍ය දුරකථන ඇමතුම් නොගැනීමෙන් දුරකථන බිල ද අඩුකරගත හැකිය.



වියදම් කරන වටිනාකමේ උපරිම ප්‍රයෝජනය ලබාගන්න

අප මිලට ගන්නා දේ ප්‍රවේශම් කරගත යුතුය. ඇඳුමක් ඉරනහොත් එය හැවත මසා භාවිතා කල යුතුය, භාණ්ඩයක් නම් කැඩුන විට අලුත්වැඩියා කළ යුතුය. ඇඳුම් ඉරණු විට හෝ ජංගම දුරකථන කැඩුණු විට පසෙක ලා

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



අලුත් විදිහකට සිතන්න

අපගේ මුදල් තව දුරටත් වැඩි කර ගැනීම සඳහා නව නිර්මාණාත්මක ක්‍රම පිළිබඳව සිතීමට අප සෑමට හැකිය. උදාහරණයක් ලෙස ගමේ කඩයේ අඩු මිලට ඇති ආහාර ද්‍රව්‍යක් ගැන සිතන්න. එම ආහාර ද්‍රව්‍යම පැකට් කර අලෙවි කරන්නේ වැඩි මිලකටය. එකම භාණ්ඩයට, 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 දක්වන්න.

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





**පෝෂ්‍යදායී, ආර්ථිකමය
ලාභදායී, පහසුවෙන්
පිළියෙල කළ හැකි
ආහාර නිවසේදී
පිළියෙල කිරීම**

පහත ලැයිස්තුගත කර ඇති අයිතම සියල්ලම දේශීයව ලබා ගත හැකි විවිධ අමුද්‍රව්‍ය වලින් සාදා ඇති අතර ප්‍රෝටීන්, ශක්ති ජනක කාබෝහයිඩ්‍රේට්, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ අපට සපයයි. මේ සියල්ල දෛනික සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා අවශ්‍ය ආහාර තෘණ්ඩ රාශියක සම්මිශ්‍රණයකි.

- මිරිංගා සුප්, වට්ටක්කා සුප්
- කට්ලට්
- සුදුළුණු සහිත කුකුල් මස්
- මාළු බෙවල්
- හත් මාළුව
- කුනිස්සන් සමග භූයිඩ් රයිස්
- කුකුල් මස් සමග භූයිඩ් රයිස්
- අච්චාරු දැමූ චීලච්ච
- ඊබන් පිට්ටු
- මිශ්‍ර තෝසේ
- සාම්බාරු
- කුකුල්මස් රොට්
- උප්පුමා
- පළතුරු සහ ඇට වර්ග සහිත අතුරුපස (පලතුරු සලාද)
- හාල් පිට් රොට්
- කුරක්කන් තලප
- කුරක්කන් පුඩිං
- යෝගට්
- ෆලුඩා

නිර්දේශිත මූලාශ්‍ර

1. Heney, J. 2000. Talking About Money.Zambia, FAO.
2. අන්තර්ජාල ගොනු: <https://www.actionagainsthunger.org>
3. www.fao.org



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

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



එතු හා නාගරික සෞඛ්‍ය අංශය
සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය
කොළඹ 10