中国国际广播电台
CHINA RADIO INTERNATIONAL

සුභාසර

蓮花

2019 - සිව්වන කලාපය

中国国际广播电台和斯里兰卡红十字协会联合出版

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 සංනිවේදන විධික්‍රම වඩාත් පුළුල් වීමත් සමඟ අන්තර්ජාල රූප මාධ්‍ය හා ජංගම දුරකථන සහ පොඩ්කාස්ටින් වැනි නූතන බහුවිධ 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 කොන්ෆියුසියස් මධ්‍යස්ථාන සංඛ්‍යාව 13කි. චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලියේ අසන්නන්ගේ සමාජ 4114ක් ලොව පුරා ක්‍රියාත්මකය.

සුභාසර
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, හාඕ ලී ෆාං, සුන් ජියා ජියා

කතෘ මඩුල්ල

ශී යුයැ, ෂෙං ලී, ලියු හුයි,
හාඕ ලී ෆාං, වාං යෝ යෝ, සුන් ජියා ජියා,
වෙන් ගුවැන් වන්, සුන් ජියැන් චාඕ,
රවිමල් හඳුවල, සුගත් රත්නායක,
නිසංසලා රත්නායක

ප්‍රකාශනය

චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලිය සහ
ශ්‍රී ලංකා රතු කුරුස සමාජය

පටුන

ගෙවී ගිය වසර 70 තුළ චීන ආර්ථිකය ලැබූ ජයග්‍රහණ	2
නව ලොවට මං තනන දෙවැනි චීන ජාත්‍යන්තර ආනයන ප්‍රදර්ශනය	5
චීනයෙන් ශ්‍රී ලංකාවට සේද හරසර	8
චීනය හා සෙනෙහසින් බැඳි පාකිස්ථාන පියෙක් හා පුත්‍රයෙක්	10
ලෝකයේ හොඳම කොන්ෆියුසියස් පන්තිය	13
දිළිඳු බව පිටු දකින “වෙන්වෙන්ග් කුමරිය”	16
ඖෂධ නිෂ්පාදනයෙන් සරු වූ ජීවිත	19
අලුත් ශෛලියෙන් යුත් නවීන චීන පොත්හල් ජනතාවගේ ඇගයීමට	22
ලෝ වැසියන් විස්මයට පත් වන සේ නද දීම	25
සංගීතයට ආදරය කරන ජනප්‍රිය ගායන ශිල්පී ජැම් හසියාඕ	27
චිදිනෙදා චීන බස	30
ක්‍රීම් සහිත වට්ටක්කා සුප්	32
ශ්‍රී ලංකා රතු කුරුස සමාජයෙන්	33

ගෙවී ගිය වසර 70 තුළ චීන ආර්ථිකය ලැබූ ජයග්‍රහණ

වසර 70 යනු මානව ඉතිහාසයේ කෙටි කාලයක් පමණ ය. නමුත් ගෙවී ගිය වසර 70 තුළ චීනයේ සංවර්ධනය පුදුමාකාර විපර්යාස අත්කර ගෙන තිබේ. සංඛ්‍යා ලේඛන අනුව, 2018 වසරේ චීන දළ දේශීය නිෂ්පාදිතය 1952 වසර හා සසඳන විට 174 ගුණයකින් වැඩි විය. දරිද්‍රතාවය හා දුර්වලතාවය සමුච්චය වීමේ සිට ලෝකයේ දෙවන විශාලතම ආර්ථික ඒකකය දක්වා "චීන ආශ්චර්යය" ලොව පුරා අවධානය දිනාගෙන තිබේ.

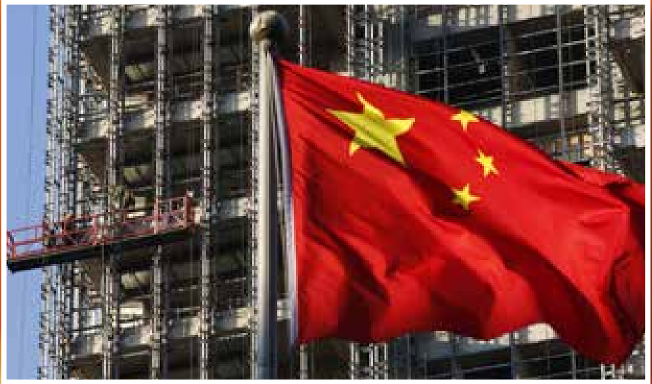
වසර 70 ක් තුළ චීනයේ ආර්ථිකය ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වී තිබේ. 1952 වසරේදී චීනයේ දළ දේශීය නිෂ්පාදිතය යුවාන් බිලියන 67.9 ක් පමණ ය. 2010 දී එය ජපානය අභිබවා වසර ගණනාවක් තිස්සේ ලෝකයේ දෙවන ස්ථානයේ පසු වී සිටී. ගෙවී ගිය වසර තුන තුළ චීනයේ ආර්ථික සමස්ත වටිනාකම පිළිවෙළින් යුවාන් ට්‍රිලියන 70 කි, යුවාන් ට්‍රිලියන 80 ක් සහ යුවාන් ට්‍රිලියන 90 ක් වී අඛණ්ඩව වර්ධනය වී ඇති අතර එහි පරිපූර්ණ ජාතික ශක්තිය දිනෙන් දිනම වැඩි වේ.

වසර 70 ක් තුළ චීන විවෘතභාවය ක්‍රමයෙන් පුළුල් වී තිබේ. 1950 වසරේ දී චීනයේ විදේශ වෙළඳ ප්‍රමාණය ඇමරිකානු ඩොලර් බිලියන 1.13 ක් විය. 2018 වසරේ දී චීනයේ සමස්ත ආනයන හා අපනයන වටිනාකම ඇමරිකානු ඩොලර් ට්‍රිලියන 4.6 දක්වා ළඟා වූ අතර එය 4,000 ගුණයකට වඩා වැඩි වීමකි. "සහල් අලෙවි කිරීමේ" සිට "අධිවේගී දුම්රිය අලෙවි කිරීම"දක්වා චීනය අධි ගුණාත්මක දියුණුවක් ද ලබා ගත්තේය. චීනය ආකර්ෂණය කොට ඇති විදේශ ආයෝජන ප්‍රමාණය ඇමරිකානු ඩොලර් ට්‍රිලියන 2.1 කට වැඩිය.

වර්තමානයේ චීනය ලෝකයේ විශාලතම කාර්මික රට, විශාලතම භාණ්ඩ වෙළඳ රට, විශාලතම විදේශ විනිමය සංචිතය සතු රට සහ දෙවන විශාලතම විදේශ ප්‍රාග්ධන ගලා එන රට බවට පත් වී තිබේ.

එක්සත් ජාතීන්ගේ මහා සම්මේලනයේ සභාපති ටිචානි බන්ඩි මහතා පැවසුවේ, පසුගිය වසර 70 තුළ චීනය දිළිඳු රටක සිට ගෝලීය පාලනයට වැඩි වැඩියෙන් දායක වන රටක් දක්වා වර්ධනය වී ඇති බවයි. මෙය මානව සංවර්ධනයට විශාල දායකත්වයකි. සමස්ත චීන සමාජයම ප්‍රාණවත් ශක්තියෙන් පිරී ඇති අතර ගෙවී යන සෑම දිනකම එහි පෙනුම වෙනස් වන බව ඔහු පැවසීය. චීනයට දීප්තිමත් අනාගතයක් ඇතැයි ඔහුගේ විශ්වාසයයි.

ඉදිරිපත් කිරීම : හාඕ ලී ෆාං



නව ලොවට මං තනන දෙවැනි

චීන ජාත්‍යන්තර ආනයන ප්‍රදර්ශනය

චීනයේ ප්‍රතිසංස්කරණ හා විවෘතභාවය ලෝකයට පැහැදිලි ප්‍රතිලාභ මෙන්ම ගෝලීය ආර්ථිකයට සැලකිය යුතු දායකත්වයක් ද ලබා දී තිබේ. එහි තවත් දැවැන්ත පියවරක් ලෙස චීන ජාත්‍යන්තර ආනයන ප්‍රදර්ශනය හැඳින්විය හැකිය. එක් තීරයක් එක් මාවතක් වැඩපිළිවෙළ යටතේ චීනය ගොඩනඟා තිබෙන ජාත්‍යන්තර සහයෝගතාවය මේ ගෝලීය ආර්ථික ජයග්‍රහණයන්ට පැහැදිලි සාධකයකි. ඒ සාධකයට සාක්ෂිකරුවකු වීමේ භාග්‍ය දෙවන වරටද මා හට හිමි විය. චීන ජාත්‍යන්තර ගුවන් විදුලියේ සිංහල සේවයේ චීන සඟයා සදීශ කැමරාකරණයෙන් මට සහය වීමට පැමිණියේය.

අපි නොවැම්බර් 04 වන දින චීනයේ මූල්‍ය හා වෙළඳ නගරය වන ශංහයි වෙත ළඟා විය. නොවැම්බර් 05 වැනිදා සිට 10 වැනිදා දක්වා පැවති මෙවර දෙවන ජාත්‍යන්තර ආනයන ප්‍රදර්ශනය සඳහා රටවල්, ප්‍රදේශ හා ජගත් සංවිධාන 181ක් මෙන්ම ව්‍යාපාර 3800ක් සහභාගී වූහ.

දෙවන වරටත් ලෝපුරා ව්‍යවසායකයින් සඳහා වේදිකාවක් තැනෙන ආනයන ප්‍රදර්ශනය ඉතාමත් සාර්ථක ලෙස පැවැත්විණ. නවෝත්පාදක, ආහාර හා කෘෂිකර්ම, ඇඟළුම්, ජීවන විලාසිතා, කර්මාන්ත හා සේවා ඇතුළු බාණ්ඩ යටතේ ප්‍රදර්ශනයේ කලාප වෙන් කර තිබිණ.

විවිධ රටවල තිබෙන ගුණාත්මක භාණ්ඩ හා සේවා සඳහා නිසි වෙළඳ පොළක් සොයා ගත නොහැකි වූවන්ට ජාත්‍යන්තර වෙළඳපොළ මේ හරහා විවෘත වී තිබෙන බව පෙනෙන්ට තිබේ. දෙවැනි චීන ජාත්‍යන්තර ආනයන ප්‍රදර්ශනයේ සමාරම්භක උත්සවය චීන ජනාධිපති ෂී ජින් පිං මහතා ඇතුළු ලෝක නායකයින්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්විණ. එහිදී චීන ජනාධිපතිවරයාගේ කථාව සමස්ථ ලෝකයේ කතා බහටත් අවධානයටත් ලක් විය. විවෘත සහයෝගතාව, විවෘත නිර්මාණශීලිත්වය සහ විවෘත පොදු භාවිතයෙන් යුත් ලෝක ආර්ථිකයක් බිහි කිරීමේ යෝජනාව ඔහු එහිදී ඉදිරිපත් කළේය. විවෘත හා බෙදා ගත හැකි ලෝක ආර්ථිකය පොදුවේ ගොඩනගන ලෙස විවිධ පාර්ශ්වයන්ගෙන් හෙතෙම ඉල්ලා සිටි අතර තම ඵලප්‍රයෝජනය මානව අයිතිය අභිබවා නොයා යුතු බවත්, අත් ලිහිල් කිරීම වෙනුවට

අත්වැල් බැඳ ගත යුතු බවත්, බැම් ඇති කිරීම වෙනුවට ඉවත් කළ යුතු බවත්, ඔහු පැවසීය. චීන වෙළඳ පොළ විශාලයි, ඒ සඳහා පිවිසෙන ලෙස ජනාධිපතිවරයා සමස්ථ ලෝකයෙන්ම ඉල්ලා සිටියේය. ලෝක ආර්ථිකය පහළ බැස ඇති අවස්ථාවක එය නඟා සිටුවීම සඳහා චීන ජනාධිපතිවරයාගේ උත්සාහය ශ්‍රී ලාංකික මාධ්‍යවේදිනියක ලෙස මා ඉතා අගය කරමි.

වර්ග මීටර් 360000කින් යුත් ප්‍රදර්ශන භූමිය කලාප ලෙස වෙන් කර තිබීම එය සොයා ගනිමින් ඊට පිවිසීමට ඉතා පහසුවකි. රටවල් 64ක් සඳහා ජාතික මණ්ඩප ඉදි කර තිබුණි. ඒ ඒ මණ්ඩපයන්හි තම රටට ආවේණික විශේෂ භාණ්ඩ හා සේවා ප්‍රදර්ශනය කෙරිණ. මා මුලින්ම ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික මණ්ඩපය දැක ගැනීමට වඩාත් කැමති විය. එය මෙවර අපනයන සංවර්ධන මණ්ඩලයෙන් සංවිධානය කර තිබිණ. තේ නිෂ්පාදන, ආයුර්වේද, ගුවන් සේවා, පොල් නිෂ්පාදන, ඇඟළුම් ඇතුළු අංශ මෙන්ම පැවති සංස්කෘතිකාංග නිසා ප්‍රදර්ශනයට පැමිණි අති විශේෂ පිරිසකගේ අවධානය දිනා ගැනීමට අප මණ්ඩපය සමත් විය.

ශ්‍රී ලංකාවේ තේ නිෂ්පාදකයින් ද 12 දෙනෙක් පමණ තම නිෂ්පාදිතයන් ප්‍රදර්ශනයට එක් කර තිබිණ. ඔවුන්ට ලැබූ මේ අවස්ථාව ජාත්‍යන්තරය ජය ගැනීමට ලැබූ වටිනා අවස්ථාවක් බවයි ඔවුහු සඳහන් කළහ.

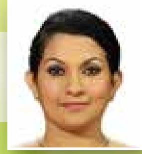
මීළඟට මාගේ අවධානය හිමි වුයේ චීන ජාතික මණ්ඩපය වෙත යි. එහි තේමාව වූයේ 70 වසරක ජයග්‍රහණ පිළිබඳවයි. 5ජී නව තාක්ෂණය, මුහුද යට පර්යේෂණ කෙරෙන නවෝත්පාදන නිර්මාණ ඇතුළු නිපැයුම් පැමිණ සිට ජනතාවගේ ආකර්ශනයට ලක් විය.

පුරා දින 6ක් පැවති ප්‍රදර්ශනයෙන් සම්මත වූ ගනුදෙනුවල වටිනාකම ඇ.ඩො. බිලියන 71ක් පමණ වූ අතර එය පළමු ප්‍රදර්ශනයට වඩා සියයට 23ක වැඩි වීමකි. දෙවන චීන ජාත්‍යන්තර ආනයන ප්‍රදර්ශනයේදී 1000කට වැඩි සහයෝගීතා අභිප්‍රායයන් පිළිබඳ මූලික ගිවිසුම්වලට එළඹීමත් එහි සාර්ථකත්වයේ තවත් ප්‍රතිඵලයකි. ලොව බලවත්ම ව්‍යාපාර 500යෙන් 80කට වැඩි සංඛ්‍යාවක් ඒ අතර සිටීම ද විශේෂත්වයකි.

චීන ජාත්‍යන්තර දෙවන ආනයන ප්‍රදර්ශනයට ලොව පුරා මාධ්‍යවේදීන් 4000ක් පමණ සහභාගී වූහ. ඔවුන් සඳහා ශංහයි නගරයේ සුවිශේෂතා නැරඹීමට ද සංවිධායකයින් අවස්ථාව උදා කර දී තිබිණ.

මම ද චීනයේ උසම ගොඩනැඟිල්ල වන ශංහයි සංකීර්ණ මධ්‍යස්ථානය මෙන්ම තවත් සංස්කෘතික වටිනාකමක් සහිත පැරණි නගරය නැරඹීමේ අවස්ථාව ලැබීය. මේ සියල්ලට සහභාගී වීමෙන් මට හැඟී ගියේ චීනය ඓතිහාසික සංසකෘතික වටිනාකම් ආරක්ෂා කරන ගමන් නව ලොව ජයගනිමින් ලෝක ආර්ථිකය ඔසවා තැබීමට දරට අප්‍රහත ධෛර්ය කැපවීම කෙතරම්ද යන්නයි.

ඉදිරිපත් කිරීම : සුනේත්‍රා කුමාරි
චීන ජාත්‍යාන්තර ගුවන් විදුලියේ සිංහල සේවය



චීනයෙන් ශ්‍රී ලංකාවට සේද හරසර

චීන මාධ්‍ය සමූහය සහ ශ්‍රී ලංකා ලංකා රූපවාහිනී සංස්ථාව ඒකාබද්ධව සේද හරසර නමින් චීනයේ ආර්ථික, සාමාජික සහ සංස්කෘතික ප්‍රගතිය විදහා දැක්වෙන නවතම වැඩසටහන් මාලාවක් නිෂ්පාදනය කිරීම සඳහා දෙරට සහයෝගීතා ගිවිසුමකට එළඹීම ඉතුක්දා කොළඹ කිංග්ස්බරි හෝටලයේදී සිදු කෙරිණ.

එම ගිවිසුමට ශ්‍රී ලංකා රූපවාහිනී සංස්ථාව වෙනුවෙන් සභාපතිනී ඉනෝකා සත්‍යාංගනි කීර්තින්ද මහත්මිය සහ අධ්‍යාක්ෂ ජෙනරාල් සාරංග විජයරත්න මහතා අත්සන් තැබූ අතර චීන මාධ්‍ය සමූහය වෙනුවෙන් එහි ආසියා අප්‍රිකා භාෂා වැඩසටහන් මධ්‍යස්ථානයේ චීන මාධ්‍ය සමූහයේ නිලධාරිනී චෞඕ වියෝ මහත්මිය සහ සිංහල සේවයේ අධ්‍යක්ෂිකා ශී යුවැ මෙනවිය අත්සන් තැබූහ.

සේද හරසර වැඩසටහන් ඇතුළත් ප්‍රථම ඩී.වී.ඩී තැටිය හිටපු අග්‍රාමාත්‍ය අතිරේක ලේකම සමන් අතාවුදහෙට්ටි මහතාට පිළිගැන්වීම ශී යුවැ මෙනවිය අතින් සිදු කෙරිණ.

චීන මාධ්‍ය සමූහයේ සිංහල සේවයේ අධ්‍යක්ෂිකා ශී යුවැ මෙනවිය අදහස් දක්වමින් පැවසුවේ චීනය සහ ශ්‍රී ලංකාව අතර සුහද හුවමාරුවේ බැඳීමක් බවට පත්වී චීන මාධ්‍ය සමූහයේ සිංහල සේවය ශ්‍රී ලංකා රූපවාහිනී සංස්ථාව ඇතුළු ශ්‍රී ලංකාවේ මාධ්‍ය සමඟ නිරන්තර සහයෝගීතාවක් පවත්වාගෙන යාමට චීනය අපේක්ෂා කරන බවයි.

ශ්‍රී ලංකා රූපවාහිනී සංස්ථාව චීන මාධ්‍ය සමූහය සමඟ සහයෝගීතා හුවමාරුව තවදුරටත් පුළුල් කිරීමට බලාපොරොත්තු වන බව ශ්‍රී ලංකා රූපවාහිනී සංස්ථාවේ අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් සාරංග විජයරත්න මහතා පැවසීය.

චීනය හා සෙනෙහසින් බැඳි
පාකිස්ථාන පියෙක් හා පුත්‍රයෙක්

සුවිශේෂ පාකිස්ථාන පවුලක් සිටී. පියා සහ පුත්‍රයා දෙදෙනා ම චතුර ලෙස චීන බසින් කතා කරන චීන ප්‍රශ්න පිළිබඳ උගතුන් ය. ඔවුහු දෙන්නා ම චීනයට අදාළ සාකච්ඡා, සමුළු හා ක්‍රියාකාරකම්වලට ක්‍රියාශීලි ව සහභාගි වෙති. පාකිස්ථාන-චීන මිත්‍රත්වය වර්ධනය කිරීම එම පියා සහ පුතා දෙන්නා ම සිය යාවජීව ව්‍යායාමය වශයෙන් සැලකීම විශේෂත්වයකි.

57 හැවිරිදි පියාගේ නම Zemir Awan. දැනට ඔහු පාකිස්ථාන ජාතික විද්‍යා තාක්ෂණ විශ්වවිද්‍යාලයේ චීනය පිළිබඳ පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානයේ නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂවරයා වශයෙන් කටයුතු කරයි. 1980 වසරේ ඔහු චීන රජයෙන් ශිෂ්‍යත්වයක් ලබාගෙන චීනයේදී සිය උසස් අධ්‍යාපන ජීවිතය ආරම්භ කළේ ය. වසර 7ක් පුරා Zemir Awan චීනයේ අධ්‍යාපන කටයුතුවල නිරත විය. එම කාලයේ ඔහු තමන් හැදෑරූ විෂයන් පමණක් නොව චීන භාෂාව ද මනා ව ඉගෙන ගත්තේ ය. චීන ජාතිකයන්ගේ සිතුම් පැතුම් හා ජීවන රටාවන්ගෙන් දැඩි බලපෑමක් ලැබුණු බැවින් ඔහු චීන ජාතිකයන් වගේ ම සිතන්න හා හැසිරෙන්න පටන් ගත්තේ ය. වසර 7කින් පසු චීන ජීවිතයෙන් සමු ගත්තත් 2010 වසරේ Zemir Awan ට නැවත චීනයට පැමිණෙන්නට අවස්ථාවක් උදා විය. ඔහු විහාගයකින් චීනයේ පාකිස්ථාන තානාපති කාර්යාලයේ විද්‍යා තාක්ෂණ හා අධ්‍යාපන උපදේශක තනතුරට පත් විය .

තමන් චීනයේ ඉගෙන ගත් කාලයේ චීනය ප්‍රතිසංස්කරණය හා විවෘතභාවය ක්‍රියාත්මක කිරීම ආරම්භ කළා විතරයි කියා ඔහු පවසයි. එම කාලයේ භාණ්ඩ හිඟයක් තිබුණ බව Zemir Awan ට මතක ය. එහෙත් දශක 2 ක පමණ කාලයක් ගත වී යළි චීනයට පැමිණීමෙන් පසු ඔහු චීනයේ සිදු වූ විශාල වෙනස සියැසින් දුටුවේ ය. හැම තැන ම උස ගොඩනැගිලි. ඉහළ මහජන පහසුකම්. වෙළඳ පොලේ පිරුණු භාණ්ඩ හා නිෂ්පාදිත... මේ හැම වෙනසක් අතරින් චීන ජනතාවගෙන් දිස් වන ජවය හා උද්‍යෝගය ඔහුට විශේෂයෙන් අලුත් දෙයක් බවට පත් විය.

2016 වසරේ Zemir Awan මහතා ආපසු මව්රටට යාමෙන් පසු පාකිස්ථාන ජාතික විද්‍යා තාක්ෂණ විශ්වවිද්‍යාලයේදී චීනය පිළිබඳ පර්යේෂණ මධ්‍යස්ථානයක් ස්ථාපිත කළේ ය. එහිදී ඔහු පාකිස්ථාන සිසුන් වෙනුවෙන් චීනය පිළිබඳ පාඨමාලාවක් සකස් කළේ ය. සෑම අවුරුද්දක ම ඔහු පාකිස්ථාන සිසුන් කණ්ඩායමක් චීනයට රැගෙන ගොස් නිරීක්ෂණ චාරිකාවල නිරත වෙයි. ඔහුගෙන් බලපෑම් ලද තරුණයන් අතරින් ඔහුගේ පුත්‍රයා වන Moaaz Awan ත් සිටී. පියා වගේ ම චීනයේ විශ්වවිද්‍යාල උපාධිය හා පශ්චාත් උපාධිය ලැබූ Moaaz Awan" පාකිස්ථාන-චීන සම්බන්ධතා ප්‍රවර්ධන ක්‍රියාකාරකම්වලට ඉතා උනන්දුවෙන් සහභාගි වෙයි.

පුත්‍රයා පාකිස්ථාන-චීන දෙරටේ මිත්‍රත්වය වෙනුවෙන් ඉටු කර ඇති සේවය පිළිබඳව Zemir Awan මහතා කතා කරන්නේ ඉමහත් අඩම්බරයෙනි. දෙරටේ තරුණ පරපුර අතර අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය හා මිත්‍රත්වය ශක්තිමත් කිරීමෙන් පමණක් දෙරටේ සබඳතාවට වඩාත් දීප්තිමත් අනාගතයක් උරුම වන්නේ යැයි Zemir Awan මහතා පවසයි.

ඉදිරිපත් කිරීම : ෂෙං ලී

ලෝකයේ හොඳම කොන්ෆියුසියස් පන්තිය

කොන්ෆියුසියස් පන්ති කාමරය සහ කොන්ෆියුසියස් ආයතන දැනට ලෝකයේ විවිධ රටවල ස්ථාපිත කර තිබේ. එහෙත් ඔබ දන්නවා ද ලෝකයේ ප්‍රථම කොන්ෆියුසියස් පන්ති කාමරය ස්ථාපිත කෙරුණේ කොයි රටේ ද කියලා? ඒ තමයි තායිලන්තය. තායිලන්තයේ චීන භාෂා අධ්‍යාපනය ගැන කතා කරන විට අතිපූජ්‍ය කෘද්චර්නයමබ්ද්පාැව නායක හිමියන් විශේෂයෙන් මතක් කළ යුතු හිමිනමකි. දූරදර්ශී අධ්‍යාපනඥයෙක් ලෙස උන් වහන්සේ ගෙවී ගිය වසර 20ක කාලය තුළ චීන භාෂා අධ්‍යාපනයේ ප්‍රතිසංස්කරණ කරමින් අඛණ්ඩ දායකත්වය ලබා දී තිබේ.

චීන භාෂා අධ්‍යාපනය තායිලන්තයේ ප්‍රචාරය කිරීම ඉතා වැදගත් බව වසර 20 කට පෙර කෘද්චර්නයමබ්ද්පාැව නායක හිමියන් අවබෝධ කර ගෙන තිබේ. 2003 වසරේ බැංකොක් නුවර Trimitwitthayalai විද්‍යාලයේදී උන් වහන්සේ චීන භාෂා අධ්‍යාපන මධ්‍යස්ථානයක් ස්ථාපිත කර ඇත. ඉන් පසු උන් වහන්සේ විසින් ආරම්භ කරන ලද චීන භාෂා නිපුණතා තරඟය දැනට 16 වතාවක් සාර්ථකව පවත්වා තිබේ. එදා සිට මේ දක්වා එම තරඟයට සහභාගිවූවන් සංඛ්‍යාව 60000ක් ඉක්මවා ගොස් ඇත. එම තරඟය විදේශ රටකදී පැවති විශාලතම රාජ්‍ය නොවන චීන භාෂා නිපුණතා තරඟය බවට පත්ව තිබේ. උන් වහන්සේගේ උත්සාහය නිසා 2006 වසරේදී ලෝකයේ ප්‍රථම කොන්ෆියුසියස් පන්ති කාමරය Trimitwitthayalai විද්‍යාලයේදී නිල වශයෙන් ස්ථාපිත කෙරිණ. එම පන්තිය තායිලන්තයේ විවිධ පාසල් සමඟ සහයෝගතා පවත්වා චීන භාෂා අධ්‍යාපන ජාලයක් සංවර්ධනය කරමින් පවතී. තායිලන්තයේ චීන භාෂා අධ්‍යාපනය ජනප්‍රිය වී මුළු තායිලන්තයේම ප්‍රාථමික පාසල්වලින් හා මධ්‍යම පාසල්වලින් චීන භාෂා අධ්‍යාපනය ලබා ගත හැකි වී තිබේ. ඔරසපසඑඅසඑඑය්හ්ක්ස විද්‍යාලයීය කොන්ෆියුසියස් පන්ති කාමරය චීනය හා විදේශ රටවල් අතර අධ්‍යාපන සහයෝගතාවේ ආදර්ශයක් ලෙස සැලකේ. එය දෙවන වරටත් ලෝකයේ හොඳම කෝෆියුසියස් පන්තිය ලෙස නම් කෙරිණ.

2013 වසරේ චීන ජනාධිපති ෂී ජින් පීං මහතා එක් තීරයක් එක් මාවතක් පිළිබඳ වැඩපිළිවෙළ ඉදිරිපත් කළේ ය. එය ලෝක සාමයට හා අදාළ රටවල්වල පොදු සංවර්ධනයට ඉමහත් රුකුලක් බව Chaoprakhunsomdej නායක හිමියන් පවසයි. 2015 වසරේ චීන - තායිලන්ත රාජ්‍යතාන්ත්‍රික සබඳතාව ස්ථාපිත කිරීමේ 40 වන සංවත්සරය යෙදී තිබේ. එම අවස්ථාව ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් උන් වහන්සේගේ පෙළඹවීම මත චීන ටියැන්ජිං ගුරු විශ්ව විද්‍යාලය සහ තායිලන්ත විශ්වවිද්‍යාල ඇතුළු අධ්‍යාපන ආයතන 26ක් එකතු වී ලෝකයේ ප්‍රථම මුහුදු සේද මාවතේ කොන්ෆියුසියස් ආයතනය ආරම්භ කර තිබේ.

ඉදිරිපත් කිරීම : සුන් ජ්යා ජ්යා

එක් තීරයක් එක් මාවතක් වැඩපිළිවෙල හා තායිලන්තයේ ජාතික සංවර්ධන උපාය මාර්ගය සම්බන්ධ වී චීන භාෂාව හා වෘත්තීය නිපුණතා පුහුණුව සංවර්ධන කිරීමට එම ආයතනයේ වැඩි අවධානය යොමු කර ඇත. එම ආයතනය හරහා නවීකරණ තාක්ෂණ සහිත නිපුණතාවන් පුහුණු කිරීමට තායිලන්තයේ අධ්‍යාපන අමාත්‍යංශය තීරණය කළේය. මාර්ග ප්‍රවාහනය,අජටාකාශ,රෝබෝව,නව බලශක්ති සම්පත්,නවීකරණ සංචාරය,වෛද්‍ය,භාණ්ඩ ප්‍රවාහනය යන කර්මාන්තවල වෘත්තීය නිපුණතා පුහුණු ඊට ඇතුළත් ය.

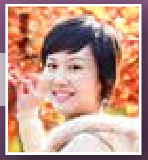
එක් තීරයක් එක් මාවතක් වැඩපිළිවෙළ හරහා ජාත්‍යන්තර සහයෝගතා වර්ධනය වීමත් සමඟම තායිලන්තයට වඩා හොඳින් ලෝකය හා සම්බන්ධ වීමට චීන භාෂාව දායක කරගත හැකි ය. ඒ සඳහා මුහුදු සේද මාවතේ කොන්ෆියුසියස් ආයතනයට වඩා වැඩි කාර්යභාරයක් ඉටු කළ හැකි බව Chaoprakhunsomdej නායක හිමියන් පවසයි.

දිළිඳු බව පිටු දකින "වෙන්චෙන්ග් කුමරිය"

"ලෝකයේ දුරස්ථ ස්ථානයක් නැහැ. ලෝකය උපන් ගමයි." ලාසා නගරයට පැමිණ ඇති අය මෙම පද දෙකට ඉතා හුරුපුරුදුයි. මෙම සුන්දර හා තරමක් දුක්බර රිද්මය මනසේ දෝංකාර දෙන අතර දිගු කලක් එය අමතක නොවේ.

"වෙන්චෙන්ග් කුමරිය" නමැති සම්භාව්‍ය නාට්‍යයට වෙන්චෙන්ග් කුමරිය ටිබෙටයට ඇතුළු වීමේ කතාන්දරය තේමා ගැන්වී තිබේ. එය පුරාණ චීනයේ ටාං රජපෙළපතේ නර්තන කලාව සහ ටිබෙටයේ දීර්ග-කාලීන ඔපෙරා හා නර්තන කලාව සංකීර්ණ ලෙස භාවිත කරමින්, කෘත්‍රිම වේදිකාව සහ ස්වාභාවික කඳු හා ගංගා දර්ශනය අති සියුම් ලෙස සම්මිශ්‍ර කරමින් නිර්මාණය කර තිබේ. අස්පර්ශනීය සංස්කෘතික උරුමයන් දහස් ගණනක් නවීකරණ තාක්ෂණ හරහා ඉන් ඉදිරිපත් කෙරේ.

චීනයේ චෙන් ඩූ නගරයේ සංස්කෘතික සංචාරක සමාගමක් සහ ලාසා නගරයේ පොටාලා සංචාරක සංස්කෘතික සමාගම විසින් ඒකාබද්ධ ව මෙම සුප්‍රකට නාට්‍යය නිෂ්පාදනය කළේය. නාට්‍යයක් වශයෙන් වෙන්චෙන්ග් කුමරිය පසුගිය වසර හත තුළ ටිබෙට් ස්වායත්තයේ සංස්කෘතික සංචාරක කර්මාන්තයේ දරිද්‍රතාවය පිටුදැකීමේ ආදර්ශයක් බවට පත්ව තිබේ. කාර්මික සංවර්ධනය මගින් කලාපීය ගොවීන්ට හා එඬේරුන්ට දරිද්‍රතාවයෙන් මිදීමට එය ඉවහල් වුණා. මෙම නාට්‍යයට නළු-නිළියන් 800 කට වැඩි සංඛ්‍යාවක් එක් වන අතර ඔවුන්ගෙන් සියයට 95ක් එහි ටිබෙට් ජාතිකයන් වේ.



ඉදිරිපත් කිරීම : වාං යෝ යෝ

"වෙන්චෙන්ග් කුමරිය" නාට්‍යය 2013 අගෝස්තු මාසයේ ලාසා නගරයේ ගම්මානයක සංස්කෘතික හා සංචාරක නිර්මාණාත්මක උද්‍යානයේ ආරම්භ කළ දා සිට, එහි වැසියන් තමන්ගේ දියුණුව සාක්ෂාත් කර ගත්තා පමණක් නොව, මුළු ගම ම දිළිඳු බවෙන් පලවා හැරිණ.

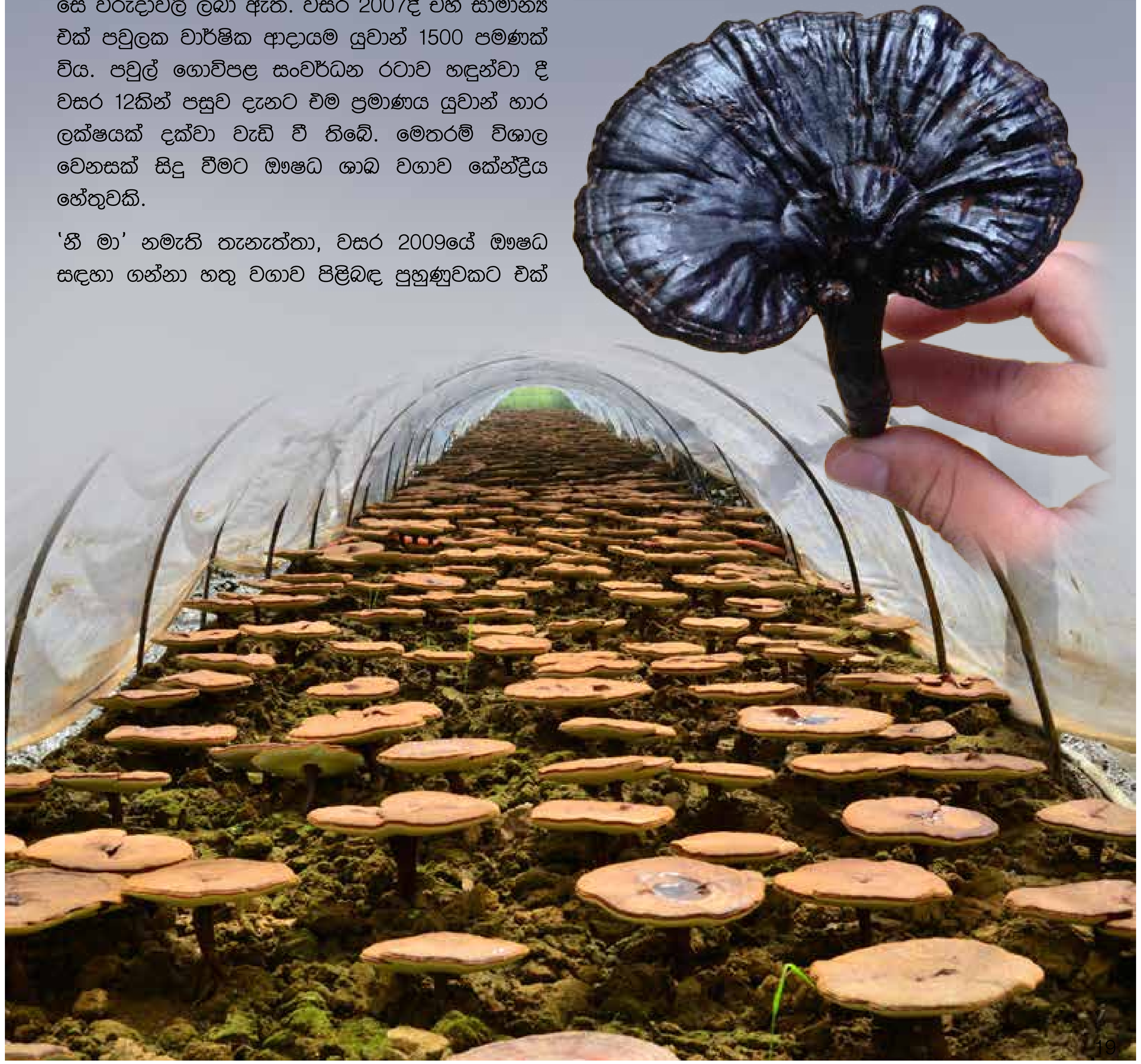
මෙම ව්‍යාපෘතිය ආරම්භ කිරීමෙන් පසු, ඉදිකිරීම් සඳහා සහභාගී වීම, සංදර්ශනයට එක් වීම සහ වේදිකාවට අවශ්‍ය දේ සැපයීම යනාදිය හේතුවෙන්, රැකියා අවස්ථා 4,000 ක් පමණ සෘජුව හා වක්‍රව නිර්මාණය කර තිබේ. මෙම ව්‍යාපෘතිය දරිද්‍රතාවය පිටුදැකීමේ කර්මාන්තයක් බවට පත් කිරීමට හේතුවක් වනුයේ එයට හිමි බලපෑම් ශක්තියෙන් වෙන් කළ නොහැකි වීම බව "වෙන්චෙන්ග් කුමරිය" නාට්‍යය නිෂ්පාදනය කරන චෙන් ඩූ නගරයේ සංස්කෘතික සංචාරක සමාගමේ නිලධාරියෙක් පෙන්වා දුන්නේය.

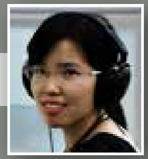
ඖෂධ නිෂ්පාදනයෙන් සරු වූ ජීවිත

බ්‍රහ්මාපුත්‍ර ගංගාශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ පිහිටි චීනයේ ටිබෙට් ස්වායත්තයේ 'ලින්චී' නගරය උණුසුම් දේශගුණය හා සනීප තෙතමනය ඇති දැකුම්කලු ස්ථානයකි. මුහුදු මට්ටමේ සිට එහි සාමාන්‍ය උස මීටර් 3000කි. ස්වභාවික පහසුකම් ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් එහි සොබාදම් සුරැකීම උදෙසා, හරිත වර්ධන මාවතක් නිර්මාණය කිරීමට එම නගරයට හැකි වී තිබේ. ඒ, එහි භූගෝලීය හා දේශගුණික තත්ත්වයන්ට අනුගත ශාබ ඖෂධ, වන සම්පතට අදාළ පිරිසැකසුම් කර්මාන්තය, ග්‍රාමීය සංචාරය යනාදී කර්මාන්ත සංවර්ධනය කරමිනි.

ලින්චී නගරයේ 'මීලින්' කෝරළය, ශාබ ඖෂධ භූමියක් සේ විරුදාවලි ලබා ඇත. වසර 2007දී එහි සාමාන්‍ය එක් පවුලක වාර්ෂික ආදායම යුවාන් 1500 පමණක් විය. පවුල් ගොවිපළ සංවර්ධන රටාව හඳුන්වා දී වසර 12කින් පසුව දැනට එම ප්‍රමාණය යුවාන් හාර ලක්ෂයක් දක්වා වැඩි වී තිබේ. මෙතරම් විශාල වෙනසක් සිදු වීමට ඖෂධ ශාබ වගාව කේන්ද්‍රීය හේතුවකි.

'නී මා' නමැති තැනැත්තා, වසර 2009යේ ඖෂධ සඳහා ගන්නා හතු වගාව පිළිබඳ පුහුණුවකට එක් ව තිබිණ. වසර 3කින් පසුව ප්‍රාදේශීය රජයේ සහාය ඇතිව ඔහුට සිය පවුල් ගොවිපළ ආරම්භ කිරීමට හැකි විය. එහි වපසරිය හෙක්ටායාර 10කට වැඩිය. 'ලිංචී' නමැති ඖෂධයට ගන්නා හතු වගාව ඔහුගේ ප්‍රධානම ව්‍යාපාරයය. දැනට ඔහුගේ ගොවිපළේ වාර්ෂික ලිංචී නිමවුම කිලෝග්‍රෑම් 5000කි. චීනයේ 'ගුවන්තුං' හා 'ෆූ චියැන්' යනාදී ප්‍රදේශවල වෙළඳපොල තුළ ඔහුගේ නිෂ්පාදිත දක්නට ලැබේ. මේ අතර ආහාරයට ගන්නා හතු වගාව ගවේෂණය කිරීමට ද නී මා උත්සාහ කරමින් සිටී. හතු වගාව, හතු වර්ග පිරිසැකසුම් කිරීම, අලෙවිය, ග්‍රාමීය සංචාරය වැනි කර්මාන්ත දාමයක් ගොඩනැගීම ඔහුගේ ඉලක්කය වී තිබේ...





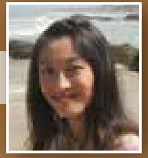
ඉදිරිපත් කිරීම : ලියු හුයි

අලුත් ශෛලියෙන් යුත් නවීන චීන පොත්හල් ජනතාවගේ ඇගයීමට

මෑතකදී, පොත් කියවීම චීන ජනතාව අතර ජනප්‍රියත්වයක් දැකිය හැකියි. සාම්ප්‍රදායික ආකාරයට පොත් කියවීමට අමතරව විද්‍යුත්කරණ කියවීම යන නව ක්‍රමය මේ වන විට ජනප්‍රිය වී තිබේ. රැගෙන යාමේ පහසුව සහ ඒවායේ කරුණු ශීඝ්‍රයෙන් යාවත්කාලීන කිරීමට හැකි වීම ඊට හේතුවයි. ඒ සමග ම, පොත් කියවීමේ රුචිය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ වැදගත් පරිශ්‍රය වන පොත්හල් නව සංවර්ධන අවස්ථාවන්ටත් අභියෝගයන්ටත් කෙසේ මුහුණ දෙන්නේ දැයි පොත්හල් ක්‍රියාත්මක කරන්නන් සැලකිල්ලට ලක් කළ යුතු කාරණයකි. මේ යටතේ පොත්හල් විවිධාකාර අයුරින් බහු කාර්යයන්වලින් යුක්තව නිර්මාණය කිරීම අලුත් ප්‍රවණතාවක් වී තිබේ.

උදාහරණයක් ලෙස කියනවා නම්, පැය 24 පුරා පොත්හල් විවෘත වීම, පොත්හල්වලදී කුඩා පරිමාණ ප්‍රදර්ශන පැවැත්වීම, මිතුරන් එකතු වී සුහද පිළිසඳරක යෙදීමට සුදුසු ජ්ඬේ එක පොත්හල් ඇතුළේ ස්ථාපනය කිරීම වර්තමානයේ චීනයේ පොත්හල් ක්‍රියාත්මක කිරීමේ නව සංකල්ප හා ප්‍රවණතාවන් ලෙස සැළකේ.

ඉදිරිපත් කිරීම : වං යිං



බොහෝ පාඨකයන් පවසන්නේ වර්තමානයේ උදා වී තිබෙන අලුත් සංකල්පවලින් යුත් පොත්හල්වල සතුටුදායක වටපිටාවක් දැකිය හැකි බවයි. ඇතැම් විට, විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ද එහි පැවැත්වෙයි. මීට පෙර තිබූ පරණ ශෛලියෙන් යුත් පොත්හල් හා සසඳනය කිරීමේදී මෙවැනි පොත්හල්වල සිටීමෙන් සැහැල්ලු හැඟීමක් ඇති වේ. පොත් නොකියවා මෙහිදී විවේකීව සිටීමෙන් පමණක් වුවද සිත ප්‍රබෝධමත් විය හැකි බව බොහෝ පාඨකයන්ගේ අදහස වී තිබේ.

අලුත් ශෛලීන් සහිත පොත්හල් ජනතාව අතර ජනප්‍රිය වී තිබෙන්නේ ඒවායේ කළමනාකරණ ක්‍රමයන් වෙනස් කිරීම නිසා පමණක් නොව, චීනයේ අදාළ ආයතන සම්පාදනය කර ඇති සහනශීලි ප්‍රතිපත්ති නිසයි. 2016 වසරේ සිට මෙවැනි ප්‍රතිපත්තීන් රාශියක් සම්පාදනය කරනු ලැබ තිබේ. මේ වන විට, පළාත් හා නගර 28ක් ඒ පිළිබඳ යෝජනාවලියක් හා සවිස්තර පියවර ක්‍රියාත්මක කර තිබේ. මෙවැනි ප්‍රතිපත්තීන් සමග ම, චීනයේ 2018 වසරේ පොත්පත් අලෙවි කිරීමේ ස්ථාන සංඛ්‍යාව 2017 වසරේ එම සංඛ්‍යාවට වඩා සියයට 4.3ක වර්ධනයක් පෙන්නුම් කළ අතර ඊට අදාළ කටයුතු කරන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව සියයට 5.5කින් වැඩි විය. එම කාලය තුළ පොත්පත්වල සමස්ත අලෙවිය ද ස්ථිර වර්ධන තත්ත්වයක පැවතිණ. අලුත් ශෛලියෙන් යුත් නවීන චීන පොත්හල් චීන පාඨකයන්ගේ හදවතට තව තවත් සමීප වනු ඇතැයි එමගින් තහවුරු කෙරේ.

ලෝ වැසියන් විස්මයට පත් වන සේ නද දීම

වසර 2600කට පෙර, චීන භූමිය මත කුඩා රාජ්‍ය කිහිපයක් පැවතුණි. එහි 'ජූ' රාජ්‍යයේ, 'ශියොං ලූ' නමැති රාජ්‍ය පාලකයෙක් සිටියේය. ඔහු රාජාසනට පත් වීමෙන් පසු ගතවූ වසර තුනක් තුළ කිසිදු ප්‍රතිසංස්කරණයක් සිදු නොකළ අතර දේශපාලන ජයග්‍රහණයක් ද ලබා ගත්තේ නැත. නිලධාරීන් හෝ ජනතාව සමග රැස් වූ විට ඔහු වෙන අයගේ කතාවලට සවන් දෙනවා පමණි. නිකරුණේ සිටින්නා සේය. අග්‍රමාත්‍යවරයා මේ පිළිබඳව සිටියේ දැඩි කණස්සල්ලෙනි. දිනක් ඔහු රාජ්‍ය පාලකයා ළඟට පැමිණ මෙසේ කීවේය:

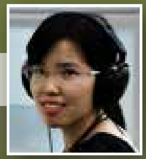
"රජතුමනි,'ෆූ' කන්දේ කුරුල්ලෙක් ඉන්නවලු. ඒ කුරුල්ලා මෙතෙක් අවුරුදු තුනක්ම පියාපත් දිගු නොකර පියාසර කළේ නෑලු. නද දුන්නේත් නෑ. ඒ කොයි වාගේ කුරුල්ලෙක් ද කියා ඔබතුමන් දන්නවා ද?"

මෙම කතාව හා ඒ කුරුල්ලා තමා උපමාවට ගැනීමක් බව රාජ්‍ය පාලකයාට පැහැදිලිය. ඔහු ඊට පිළිතුරු දුන්නේ මෙසේ:

"අවුරුදු තුනක් ම පියාපත් දිගු නොකර ඇත්තේ පිහාටු ශක්තිමත්ව වැඩීම සඳහායි. නද නොදී ඇත්තේ ජනතාවගේ කතාව සහ ආකල්ප නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහායි. දැන් ඒ කුරුල්ලා පියාසර නොකර සිටියත් දවසක එක්වරම අහසට පියාසර කරාවි. දැන් නද නොදී තිබුණත් කව දා හෝ සියළු අයට විස්මයජනක සේ නද දේවි. කණස්සල්ලෙන් ඉන්න එපා. මට තේරුණා ඔබේ අදහස ගැන."

ඉන් මාස හයකට පසුව රාජ්‍ය පාලකයා දේශපාලන ප්‍රතිසංස්කරණය ආරම්භ කළේය. යල්පිනූ පාලන වගන්ති දහයක් අහෝසි කරමින් නව වගන්ති නවයක් සම්පාදනය කර ක්‍රියාත්මක කෙරිණ. ජනතා සූරා කෑම සිදු කළ කපටි නිලධාරීන් පස් දෙනෙකු මරණ දඬුවමට ලක් විණ. ජන කවයේ සිටි බුද්ධිමත් උගතුන් හය දෙනෙකු හොයා ගෙන ඔවුන් ඉහල තනතුරුවලට පත් කරනු ලැබීය. රාජ්‍ය පාලකයාගේ මෙහෙයවීමෙන් ජූ රාජ්‍යයේ හමුදාවට 'චී' රාජ්‍ය හමුදාව, 'චින්' රාජ්‍ය හමුදාව පරාජයට පත් කිරීමට හැකි විය. ජූ රාජ්‍යය නොකඩවාම ව්‍යාප්ත විය. එමෙන්ම රාජ්‍ය පාලකයා සුළු වරද මත යහපත් නිලධාරීන්ට දඬුවම් නොදුන්නේය. මේ සියල්ලෙන් ඔහු ජනතාවගේත් නිලධාරීන්ගේත් ප්‍රසාදයට පත් විය. ඔහු සැබවින්ම විස්මයජනක සේ නද දෙන කුරුල්ලෙකු සේය.

මෙම කතාව චීනයේ ප්‍රස්ථා පිරුළක පසුබිම් කතාවය. 'යී මිං ජිං රෙන්' ලෙසය. බැලූ බැල්මට නිශ්ෂබ්දව නිකරුණේ සිටින කෙනෙකු කවදා හෝ විශිෂ්ඨ දක්ෂකම් දක්වමින් එක්වරටම ලෝ අවධානයට ලක් වීම ඉන් කියැවේ.



ඉදිරිපත් කිරීම : ලියු හුයි

සංගීතයට ආදරය කරන ජනප්‍රිය ගායන ශිල්පි

ජැම් හසියාඕ

ජැම් හසියාඕ 1987 වසරේ චීනයේ තායිවාන පළාතේ තායිපේ නගරයේ උපත ලැබීය. මේ වන විට ඔහු හඳුන්වන නම් රැසක් තිබේ. ගායකයා, නළුවා, සංගීත නිෂ්පාදකයා යනාදී නාමයන් ඒ අතර වේ. එහෙත් මේ හැඳින්වීම් අතරින් ප්‍රකට ම නාමය වන්නේ ගායකයා යන්නය.

ජැම් හසියාඕ 2008 වසරේ සිය ප්‍රථම සංගීත ඇල්බමය නිකුත් කළේ ය. ඔහුටම ආවේණික වූ සංගීත ශෛලියක් සහිත මෙම ඇල්බමය නිකුත් කිරීමෙන් පසු චීන සංගීත ක්ෂේත්‍රයේ දැඩි අවධානය දිනා ගැනීමට ඔහු සමත් විය. 2009 වසරේ කුමාරිය නම් ඔහුගේ දෙවන ඇල්බමයත් සමඟ චීන සංගීතය හා බටහිර සංගීතය මිශ්‍ර කර නිර්මාණය කරන ලද නව සංගීත ශෛලිය තහවුරු විය.

2009 වසරේ ජැම් හසියාඕ, තායිපේ රංග භූමියේ දී සිය ප්‍රථම ඒකල සංගීත ප්‍රසංගය පැවැත්විය. වසර දෙකකට අඩු කාලයකින් සිය සංගීත ප්‍රසංගය සාර්ථකව පැවැත්වීම ඔහුගේ සුවිශේෂී ජයග්‍රහණයකි. 2009 වසරේ සිට 2016 වසර දක්වා ඔහු ලෝකයේ සංගීත ප්‍රසංග 50ක් පවත්වා තිබේ. ඉන් ඔහුගේ කීර්තිය ක්‍රමයෙන් ඉහළ ගිය අතර වැඩි සම්මාන සංඛ්‍යාවක් ලබා ගැනීමට ඔහු සමත් විය. 2013 වසරේ ආදරයේ නම නැමැති නව ඇල්බමයෙන් 24 වැනි රන් සංගීත සම්මාන උළෙලේ හොඳ ම ගායකයාට හිමි සම්මානය ජැම් හසියාඕ ට ලැබිණ.

ඔහුගේ ගීත පාසල් සිසු සිසුවියන් අතර වැඩි වශයෙන් ජනප්‍රිය වී තිබේ. එම සිසු සිසුවියන් වැඩිහිටියන් බවට පත් වීමෙන් පසු ජැම් හසියාඕ ගේ ගීත ඔවුන්ගේ තරුණ්‍යය සංකේතවත් කළ හැකි බව බොහෝ දෙනා විශ්වාස කළහ. මේ ගීතවල තේමා වැඩියෙන් තරුණ්‍යය, ආදරය හා පාසල් ජීවිතය සමඟ සම්බන්ධ ය. ඒ හේතුවෙන් එය තාරුණ්‍යයේ ආකර්ෂණයට ලක් වේ. මෙතෙක් ඔහු සංගීත ඇල්බම 10ක් නිකුත් කර තිබේ.

ඉදිරිපත් කිරීම : වෙන් ගුවැන් වන්

ඔහු අඛණ්ඩව සංගීත ක්ෂේත්‍රයේ සිය දක්ෂතා ඉදිරිපත් කරමින් සිටී. සංගීත නිර්මාණය කිරීම හැර ඔහු සිනමා ක්ෂේත්‍රයටද එක් විය. ඝාතනය නොකරන ඝාතකයා නම් චිත්‍රපටයේ ඔහු ප්‍රධාන නළුවා ලෙස රඟපෑවේය. **2011** වසරේ මේ චිත්‍රපටයත් සමග චීන හොං කොං විශේෂ පරිපාලන කලාපයේ පැවති සිනමා සම්මාන උළෙලේ දී හොඳම නවක නළුවාට හිමි සම්මානය ජැම් හසියාඕට හිමි විය.

ජැම් හසියාඕ අවංක ලෙස සංගීතයට ආදරය කරන අතර මිහිරි ගීත නිර්මාණය කිරීමට උත්සාහ කරමින් සිටී. සංගීතයට දක්වන උනන්දුව නිසාම ජැම් හසියාඕ අඛණ්ඩව චීන සංගීතයට සිය දායකත්වය දක්වනු ඇත.

《每日汉语》එදිනෙදා චීන බස

感谢 - ස්තුති පළ කිරීමේ ආකාර

今日关键 අද පාඩමෙන් අවධානය

谢谢，谢谢你。
ෂියේ ෂියේ, ෂියේ ෂියේ නී.
ස්තුතිය, ඔයාට (ඔබට) ස්තුතිය.

非常感谢。
ෆෙයි චනග් ගනග් ෂියේ.
ඔයාට (ඔබට) බොහොම ස්තුතිය.

不用谢。
බු යොන්ග් ෂියේ.
ස්තුති කරන්න එපා.

小意思。
ෂියාඕ යි ස.
ඒක සුළු දෙයක් නෙ.

对不起。
දුවෙයි බු චි.
සමාවෙන්න.

没关系。
මෙයි ගුවන් ෂී.
ඒකට කමක් නෑ.

完整对话 සම්පූර්ණ සංවාදය

对话一
පළමු සංවාදය

A：谢谢你！
ෂියේ ෂියේ නී!
ඔයාට ස්තුතිය!
B：不用谢！
බු යොන්ග් ෂියේ!
ස්තුති කරන්න එපා!

对话二
දෙවන සංවාදය

A：对不起，踩到您的鞋子了。
දුවෙයි බු චි, සයි දාඕ නින් ද ෂියේ ස් ල.
සමාවෙන්න, ඔබේ සපත්තු මත පියවර තැබුවා.
B：没关系。
මෙයි ගුවන් ෂී.
ඒකට කමක් නෑ.

对话三
තෙවන සංවාදය

A：没吃早饭吧？我帮你买个面包。
මෙයි චි සඕ ෆන් බා? වො බන්ග් නි මයි ග මියන් බාඕ.
උදේ ආහාරය ගත්තේ නැද්ද? මම ඔබට පාන් ගෙඩියක් මිල දී ගන්නෙමි.
B：非常感谢！
ෆෙයි චනග් ගනග් ෂියේ!
ඔයාට (ඔබට) බොහොම ස්තුතිය!
A：小意思！
ෂියාඕ යි ස!
ඒක සුළු දෙයක් නෙ!

චීන සංස්කෘතියෙන් බිඳක්

චීන ජනතාව කවදත් ආගන්තුක සත්කාරයට බොහොම ප්‍රසිද්ධයි. අමුත්තන්ට සංග්‍රහ කරන්න තමන්ට හැකි උපරිම අන්දමින්ම කෑම බීම සූදානම් කිරීම සමහර විට පටන් ගන්නේ අමුත්තන් නිවසට එන්නට දින ගණනාවකටම පෙර සිටයි. හැබැයි කොපමණ කෑම බීම වලින් කෑමමේසේ පිරිලා තිබුණත් ඔබට ඒ නිවැසියන්ගෙන් අහන්න ලැබෙන බොහොම සුලභ කථාවක් තමයි අනේ කෑම බීම නම් අඩු පාඩු ඇති, ඒ ගැන මුකුත් හිතන්න එපා යන්න ඒ තමයි චීන මිනිස්සු තමන්ගේ අමුත්තන්ට දක්වන උපරිම ගරුත්වයේ එක ලක්ෂණයක්.

《每日汉语》එදිනෙදා චීන බස

生日快乐 - සුබ උපන් දිනයක් වේවා

ඉදිරිපත් කිරීම:
සුන් ජියෑන් වාඕ

今日关键 අද පාඩමෙන් අවධානය

祝你生日快乐！
චු නි ෂන්ග් ර් කුයි ල!
ඔයාට සුබ උපන් දිනයක් වේවා!

干杯！
ගන් බෙයි!
ජය වේවා!

许个愿望吧？
ෂු ග යුවන් වන්ග් බා?
ප්‍රාර්ථනාවක් කරන්න කෝ?

完整对话 සම්පූර්ණ සංවාදය

对话一
පළමු සංවාදය

A：这是我妹妹。今天是她生日。
ච ෂ් වො මෙයි මෙයි.ජින් තියන් ෂ ත ෂන්ග් ර්.
මේ මගේ නංගී. අද ඇගේ උපන්දිනය.
B：祝你生日快乐！
චු නි ෂන්ග් ර් කුයි ල!
ඔයාට සුබ උපන් දිනයක් වේවා!
C：谢谢！
ෂියේ ෂියේ.
ස්තුතියි.

对话二
දෙවන සංවාදය

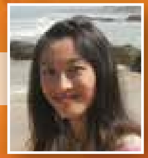
A：干杯！
ගන් බෙයි!
ජය වේවා!
B：干杯！
ගන් බෙයි!
ජය වේවා!

对话三
තෙවන සංවාදය

A：许个愿望吧？
ෂු ග යුවන් වන්ග් බා?
ප්‍රාර්ථනාවක් කරන්න කෝ?
B：希望世界越来越美好！
ෂී වන්ග් ෂි ජියේ යුයේ ලයි යුයේ මෙයි හාඕ!
ලෝකය යහපත් අතට හැරෙනු ඇතැයි මම බලාපොරොත්තු වෙමි!

චීන සංස්කෘතියෙන් බිඳක්

තවත් කෙනෙකුගේ වයස අහන එක චීන මිනිස්සුන්ට නම් සාමාන්‍ය දෙයක්. අනෙක් පුද්ගලයා පිළිබඳ ඇති උනන්දුව ප්‍රකට කිරීමක් විදිහටත් එය හඳුන්වන්න පුළුවන්. උදාහරණයක් විදිහට ටිකක් වැඩිහිටි පුද්ගලයෙක් මුණ ගැසුනාම, "නින් ගාඕ ෂො" කියලා අහන්නේ "ඔබේ වසය කීය ද?" කියන දේ මයි. හැබැයි පුංචි අවවාදයකුත් දෙන්නම් මතක තියා ගන්න. අද කාලේ චීනේ ගැහැණු පිරිමි දෙපක්ෂයට බොහොම කාර්යබහුල ජීවිත ගත කරන නිසා තමන්ගේ සහකාරිය හෝ සහකරු සොයා ගැනීමට පවා ඔවුන්ට වෙලාවක් නෑ. ඉතින් රස්සාවට කොච්චර දක්ෂ උනත් කලට වෙලාවට පරස්තාවට හිත යොමු නොකරපු මේ අය පසුවෙන්නේ ටිකක් අසහනෙන්. ඉතින් එහෙම කෙනෙක්ගෙන් ටිකක් ළඟ ඇසුරක් නැත්නම් ඔහුගේ හෝ ඇයගේ වයස අහන එක නම් එච්චර නුවණට හුරු නැහැ.



ඉදිරිපත් කිරීම : වං යිං

ක්‍රීම් සහිත වට්ටක්කා සූප්

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

- වට්ටක්කා ගෙඩි භාගයක්
- දියර කිරි මිලි ලීටර් 200ක් පමණ
- Whipping cream මිලි ලීටර් 50ක් පමණ
- සීනි අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට

සාදන ක්‍රමය

- වට්ටක්කාවල පොතු අයින් කර කුඩා කැබලිවලට කපා ගෙන වාෂ්පයෙන් තම්බා ගන්න.
- එම තම්බා ගත් වට්ටක්කා නිවීමෙන් පසු දියර කිරි සමග ම බ්ලෙන්ඩ් කරන්න.
- ඉන් පසු අපි සදා ගත් මිශ්‍රණයට whipping cream හා සීනි දමා තවදුරටත් හොඳින් මිශ්‍ර වෙන තුරු බ්ලෙන්ඩ් කරන්න.

Tips

- අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යවල ප්‍රමාණය සපයා දුන්න ද ඔබ කැමැති ආකාරයට එම ප්‍රමාණ වෙනස් කළ හැකියි.
- ඔබ කැමැති නම් unsalted butter ද එක් කළ හැකියි. එයින් මෙම සූප් එකේ වඩාත් සියුම් රසයක් ඇති වේවි.
- මෙම සූප් එක උණුසුම්, සාමාන්‍ය හෝ ශීත යන ඕනෑම ආකාරයකට පානය කළද රසයේ අඩුවක් නොවේ.

කශේරුවට වන හානිවලදී ප්‍රථමාධාර

19 වන පාඩම

ප්‍රථමාධාර පාඩම් මාලාවේ පසුගිය පාඩම්වලදී ස්වසනය ඇණහිටීම, සිහිය නැතිවීම, විවිධ තුවාල සිදුවීම, කම්පනය, දියේ ගිලීම, ඇදුම, අස්ථි අනතුරු සිදුවීම වැනි අනතුරු හා රෝගී අවස්ථාවලදී අනුගමනය කළ යුතු ප්‍රථමාධාර ක්‍රමශිල්ප ගණනාවක් සාකච්ඡා කළෙමු. මෙවර පාඩමෙන් අනතුරකදී කශේරුවට හානි සිදු වුවහොත් කළ යුතු ප්‍රථමාධාර පිළිබඳව සාකච්ඡා කරමු.

කශේරුව යනු කුමක්ද?

මිනිස් කශේරුව මධ්‍ය පෘෂ්ඨීය රේඛාව දිගේ පිහිටා ඇති චලනය කළ හැකි කශේරුකා (spines) 24 කින් ද, ත්‍රිකාස්ථි (sacrum) හා අනුත්‍රිකාස්ථි (coccyx) නම් වූ අචල කශේරුකා වර්ග දෙකකින් ද සමන්විත වූ අස්ථි 33 කින් සමන්විත සංයුක්ත සුනම්‍ය දණ්ඩකි. කශේරුව පූර්ව ප්‍රදේශයේදී පර්ශු සමඟ සංධානය වීමෙන් උරස් කුඩුව සෑදීමට දායක වන අතර අපර කෙළවරේ ඇති ත්‍රිකාස්ථිය හා අනුත්‍රිකාස්ථිය ශ්‍රෝණි මේකලාව (pelvis) සමඟ සංධානය වීමෙන් ගාත්‍රා (limbs) චලනය වීමට අවශ්‍ය පද්ධතිය සාදයි.

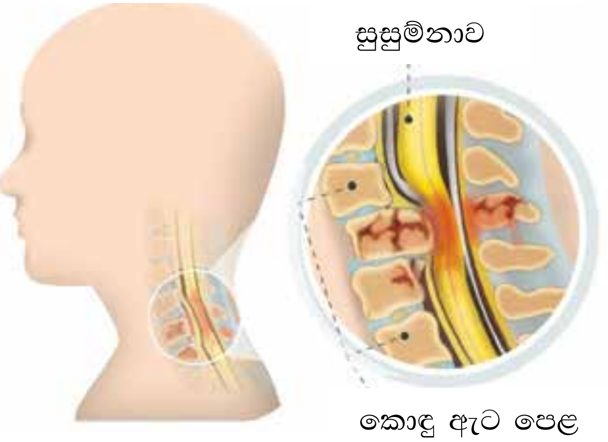
එක් එක් ප්‍රදේශයේ ඇති කශේරුකා සංඛ්‍යාව නියතයකි. මිනිසාගේ ග්‍රෛවී කශේරුකා (cervical spines) පිහිටා තිබෙන්නේ බෙල්ල ප්‍රදේශයේය. උරස් කශේරුකා (thoracic spines) පිහිටන්නේ කොන්ද ප්‍රදේශයේය. ත්‍රිකාස්ථිය හා අනුත්‍රිකාස්ථිය ශ්‍රෝණි මේකලාව කශේරුවට සම්බන්ධ වන ස්ථානයේ පිහිටයි. හැම කශේරුවකම මූලික ව්‍යුහය එකම වුව ද එම කශේරුකා පිහිටා තිබෙන ස්ථානයේ ඇති අවශ්‍යතා අනුව ඒවා අනුවර්ථනය වීම හේතු කොට ගෙන විවිධ වෙනස්කම් හටගෙන තිබේ. කශේරුකාවේ මූලික ව්‍යුහයට අනුව ස්නායු මාර්ග නාලය සැකසී ඇති අතර එය තුළින් මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය (central nervous system) හා සම්බන්ධ වන සුසුම්නා ස්නායු ගමන් කිරීම සඳහා රුධිර වාහිනි ගමන් කිරීම සඳහා ද කශේරුකා ස්ථම්භයේ සෑම කශේරුවකම සිදුරු පිහිටා ඇත.

චලනයේදී යාබද කශේරුකා දේහ අතර ඇතිවන ඝර්ෂණය අවම කිරීම පිණිස කශේරු අතර කාටිලේජීය මඩලක් පිහිටා තිබේ. එය අන්තර්කශේරු මඩල නමින් හැඳින්වේ.

කශේරුවලට සිදුවන අනතුරු

කශේරුවට සිදුවන හානි හේතුවෙන් කශේරුකා ස්ථම්භය තුළින් ගමන් කරන සුෂුම්නාවට හානි වීමත්, ඒ හේතුවෙන් අනතුරට පත්වූ ස්ථානයෙන් පහළ කොටස අප්‍රාණික වීම හෝ වැදගත් ඉන්ද්‍රියන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය දුර්වලවීම හෝ නැවතීම වැනි තත්ත්වයන් සිදුවිය හැකිය.

කොඳු ඇට පෙළට හා සුසුම්නාවට හානිවීම



මෙවැනි තත්ත්වයකදී ඇතිවිය හැකි අනිසි ප්‍රතිඵල

- කශේරුකා බිඳීම හෝ පිපිරීම
- අන්තර් කශේරුකා මණ්ඩලවලට හානි වීම
- කශේරුකා එකිනෙකට හේත්තු වී සිරවීම
- කශේරුකා ඇත්වීම
- කශේරුකා අස්ථි එක් පසකට ඇදී යාම

- සුසුම්නාව හිරවීම හා ඊට හානි වීම
- ශරීරය දරා සිටීමට නොහැකි වීම
- රෝගියාට සමහර චලනයන් කිරීමට නොහැකි වීම
- ස්නායුවලට හානි වීම නිසා අවයවයන් හා ඉන්ද්‍රියන් අඩපණ වීම
- කශේරුකා අවට මාංශපේශිවලට හානි වීම
- බන්ධනී පේශිවලට හානි වීම

මින් සිදුවන වඩාත් බරපතළම හානිය වන්නේ සුසුම්නාවට හානි සිදුවීමයි. සුසුම්නාවට හානි සිදුවුවහොත් එතැනින් පහළ කොටස්වල කිසිවක් රෝගියාට නොදැනී යාම හා අප්‍රාණික වීම වැනි තත්ත්වයන් ඇති වේ.

රෝගියාගේ සුසුම්නාවට හානි සිදු වී ඇතැයි උපකල්පනය කළ යුතු අවස්ථා

- රෝගියාගේ උස ප්‍රමාණයට වඩා දෙගුණයක් උසකින් ඇද වැටී තිබීම
- රෝගියා නුහුරු ඉරියව්වකට ඇද වැටීම
- නොගැඹුරු ජලය ඇති තටාකයකට පැනීමේදී පුද්ගලයාගේ හිස හෝ පිට එහි පතුළේ වැදීම
- ආසන පටි පැළඳ සිටියදී හදිසි තිරිංග යෙදීම
- හිස, ගෙල හෝ කොන්ද ප්‍රදේශය අසාමාන්‍ය ක්ෂණික චලනයකට ලක්කිරීම
- හිස මතට හෝ කොන්දට අධිබලැති යමක් වැටීම (විශේෂයෙන් ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රයේදී හිස් ආරක්ෂක පැළඳ සිටින අවස්ථාවක වුවද හිසට වැටෙන යම් දෙයක් හේතුවෙන්)
- හිසට දරුණු තුවාලයක් සිදුවී තිබීම
- රිය අනතුරකට ලක් වීම (යතුරු පැදි අනතුරකදී රෝගියා ආරක්ෂිත හිස් වැස්ම පැළඳ සිටීනම් එය ඉවත් කිරීමට විශේෂිත ක්‍රම භාවිතා කරන්න
- පහරකෑම්වලට ලක්වීම

රෝග ලක්ෂණ හා නිමිති (Sign & Symptoms)

- අනතුර වූ ස්ථානය, ගෙල සහ කොන්ද ප්‍රදේශයේ ඇතිවන වේදනාව
- කොඳුඇට පෙළෙහි හැඩයේ වෙනසක්/ අසාමාන්‍ය බවක් පෙන්නුම් කිරීම
- කොඳුඇට පෙළ මත ඇති සම මෘදු මොළොක් බවක් ගැනීම
- අනතුරට ලක්වූ කශේරුවෙන් පහළ කොටස චලනය කිරීමට අපහසු හෝ නොහැකි වීම
- එම ප්‍රදේශයේ හැඟීම් දැනීම් අඩුවීම/නොමැති වීම හෝ අසාමාන්‍ය අයුරින් පිළිස්සීමක්/හිරිවැටීමක් සිදුවන ආකාරයේ හැඟීමක් රෝගියාට දැනීම
- මුත්‍රා හා ගුද මාර්ගය පාලනයෙන් තොර වීම
- ස්වසන අපහසුතා
- රෝගියාට ස්පර්ශ නොදැනීම
- ඇඟිලි තුඩුවලට ඉදිකටුවලින් අනින්නාසේ දැනීම

කශේරුවේ භග්නයකට ප්‍රථමාධාර ලබාදීමේ අපගේ අරමුණු

- තවදුරටත් කශේරුවට හානිවීම වැළැක්වීම
- ඉක්මන් වෛද්‍යාධාර සඳහා යොමු කිරීම

ඉතා වැදගත්!

- රෝගියාට අවදානමක් නොමැති නම් රෝගියා සිටින ඉරියව්ව කිසිසේත් එකවර වෙනස් නොකරන්න.
- රොගියා හැරවීමට අවශ්‍යවුවහොත් **'ලොග් රෝල්'** ක්‍රමය භාවිත කරන්න

කළ යුතු ප්‍රථමාධාර

1. අනතුර තහවුරු කරගන්න.

රෝගියාගේ කොඳු ඇට පෙළෙහි අනතුරක් ඇති බවට තක්සේරු කර ගන්න. උඩකින් වැටීම, රිය අනතුරකට ලක්වීම, දැඩි ලෙස පහරක් වැදීම ආදී අවස්ථාවලදී රෝගියාගේ කොන්දෙහි වේදනාව, පාද සෙලවීමට අපහසුව හා දැනීම අඩුවීම ආදිය මගින් තහවුරු කරගත හැකිය. කොඳු ඇට පෙළට හානියක්දැයි සැකසහිත ඕනෑම අවස්ථාවක කශේරුවට හානි සිදු වී අතැි බව උපකල්පනය කර අදාළ ප්‍රථමාධාරයට යොමු වන්න.

වැටී සිටින පුද්ගලයකු එකවර එසවීමෙන් වළකින්න. කොඳු ඇටපෙළට හානියක් වී ඇත්දැයි තක්සේරු කරගන්න.

2. ප්‍රතිචාර පරීක්ෂා කරන්න.

රෝගියාගේ හිසෙහි චලනය සිදු නොවන ආකාරයට හිස අසලට ගොස් මුහුණට නැඹුරු වී කතා කරන්න. අස්වසන්න. නොසෙල්වී සිටින ලෙස උපදෙස් දෙන්න.

3. 1990 හෝ වෙනත් ගිලන් රථයකට අමතන්න

4. හිස නිශ්චල කර ස්වසන මාර්ගය විවෘත කරන්න.

ප්‍රථමාධාරකරු වාඩි වී රෝගියාගේ හිස චලනය නොවන පරිදි අල්ලා ගනිමින් කන් දෙපසින් දෙඅත්ල තබා ස්වසන මාර්ගය විවෘත කිරීමට හනුව ඇඟිලිවලින් ඔසවා අල්ලා ගන්න (Jaw Thrusts Method)

හකු අස්ථිය එසවීම මගින් ස්වසන මාර්ගය විවෘත කිරීම (Jaw Thrust Method)

5. තාවකාලික කොලරයක් යොදා ස්වසන මාර්ගය විවෘතව තබා ගැනීමට පියවර ගන්න.

රෝගියාගේ ගෙල කොටසට කොලරයක් යොදා එහි චලනය පාලනය කළ හැකිය. මේ සඳහා රෝගියාගේ ස්වසන මාර්ගය විවෘත කළ පසු නිකටත් උරහිස් දෙකක් අතර ඇති උසට සමාන වන ආකාරයේ පළලකින් යුතු වන පරිදි සකසන ලද ඝනකමැති ෆයිල් කවරයක් නවා එය වෙළුම් පටියකින් ආවරණය කොට භාවිත කළ හැකිය. මෙමගින් ස්වසන මාර්ගය නැවත පහතට නැඹුරුවීම වළකී. **මෙහිදී ගෙල හා ස්වසන මාර්ගය කිසිම ලෙසකින් තද නොවන බවට තහවුරු කර ගත යුතුය.**

6. දෙපා නිශ්චල කරන්න.

පාද දෙකෙහි චලනය අවම වන ලෙස පාද දෙක සෙමෙන් එකට තබා වලළුකර දෙක එකට සිටින සේ අට හැඩ ගැටය (Figure of Eight) යොදන්න. රෝගියා උඩබැලි අතට සිටීනම් වඩා යෝග්‍යය. එම නිසා රෝගියා ලොග් රෝල් ක්‍රමය මගින් හරවා උඩුබැලි අතට තබා ගන්න.

7. අවශ්‍ය ද්‍රව්‍යය සූදානම් කර ගන්න

- ස්පයිනල් බෝර්ඩ් එකක් හා ඒ සඳහා වන ස්පයිඩර් වෙළුම් පටි හෝ
- රෝගියාගේ සිරුරේ ප්‍රමාණයට දිගැති හා පළලැති ශක්තිමත් ලෑල්ලක් හා රෝගියා එයට තබා ගැට ගැසීමට රෙදි පටි හෝ වෙළුම් පටි අවශ්‍ය වේ.
- ලෑල්ලක් නම් මීටරයක පමණ දිගැති හා අඟල් 04 වත් පළලැති රෙදි පටි හෝ පළල් නැම්මේ වෙළුම් පටි 06 ක් පමණ සමාන්තර දුරකින් ලෑල්ලෙහි රඳවන්න. ඒ සඳහා රෝගියාගේ උසට සමාන වන පරිදි එකිනෙකට සමාන්තරව වෙළුම් පටි 06 ක් එළා ගෙන ඒ මත ලෑල්ල තබන්න.

ලෝග් රෝල් ක්‍රමය

කශේරුවට හානි වී ඇතැයි උපකල්පනය කරන රෝගියෙකු ඇලයකට හැරවීම සඳහා මෙම ක්‍රමය භාවිත කළ යුතුය. එලෙස රෝගියෙකු හැරවීමට සිදුවන අවස්ථා කිහිපයකි.

- **රෝගියාට වමනය එන්නේ නම් ඒවා ස්වසන මාර්ගයේ සිරවීමකින් තොරව ඉවත් කිරීම සඳහා**
- **රෝගියා ලෑල්ලක් හෝ ස්පයිනල් බෝර්ඩ් එකක් මතට ගැනීම සඳහා**

මෙම ක්‍රමය මගින් රෝගියෙකු හැරවීමේදී හිසේ සිට කොඳු ඇට පෙළෙහි අවසානය දක්වා ශරීරය එක එල්ලේ ලෑල්ලක් හරවන විට මෙන් නැවීම් ඇති නොවී රෝගියාව සෘජුව තබා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. මෙහිදී විශේෂයෙන් හැරවීමේදී හිස කශේරුව කෙළින් සෘජුව අල්ලා තබා ගත යුතුය.

8. ලොග් රෝල් ක්‍රමයට රෝගියා ඇලයකට හරවන්න

- රෝගියාගේ හරවන ඇලයට තුන් දෙනෙක් හා ප්‍රතිවිරුද්ධ පැත්තට දෙදෙනෙක් ද වන ලෙස දණහිස් බිම තබා වාඩි කරවන්න
- හරවන ඇලයට විරුද්ධ පසින් රෝගියාගේ ශරීරය සියලු දෙනාම දෑත් තබා මැනවින් අල්ලා ගන්න
- හිස අල්වාගෙන සිටින ප්‍රථමාධාරකරුගේ විධානය අනුව තිදෙනා සිටින පැත්තට රෝගියාගේ ශරීරය නොනැමෙන ආකාරයට ලොග් රෝල් ක්‍රමය පරිදි හරවා ගන්න. එම හැරවීමට සමගාමීවම නායකයා ද හිස පහතට නොවැටෙන පරිදි හා කොඳු ඇට පෙළ එක එල්ලේ හිස සෘජුව පිහිටන පරිදි තබා ගනිමින් තිදෙනාගේ පැත්තට හරවන්න.

ඉතා වැදගත්

ලොග් රෝල් ක්‍රමයෙන් හරවන විට හිස අල්ලාගෙන සිටින ආධාරකරු සෙසු අයට විධාන කොට ඔවුන් රෝගියා ඇලයට සෙමෙන් හැරවීමට සමානුපාතිකව හිස එම පැත්තට හැරවිය යුතුය. හැරවූ විට කිසිසේත් හිස පොළොව මතට පහත් වීමට ඉඩ නොදී කොඳු ඇට පෙළ සෘජුව එක එල්ලේ අල්ලාගෙන සිටින සිටිය යුතුය.

9. රෝගියා බෝර්ඩ් එකට ගන්න

- ඉදිරිපස සිටින දෙදෙනාට ස්පයින් බෝර්ඩ් එක හෝ ලෑල්ල රැගෙනවිත් රෝගියාගේ ශරීරයට හේත්තු කර හොඳින් අල්ලා ගැනීමට උපදෙස් දෙන්න.
- බෝර්ඩ් එක සමඟම රෝගියා නැවත සෙමෙන් හා නොසෙල්වන පරිදි බිමට පහත් කරන්න

- රෝගියාගේ හිස දෙසට හා පාද දෙසට සිග්සැග් ක්‍රමයට (ඉහළට හා පහළට) තල්ලු කරමින් රෝගියා බෝර්ඩ් එක මැදට ගන්න

10. හිසෙහි දෙපැත්තට මෘදු කොට්ට (ආධාරක) දෙකක් යොදා ගනිමින් **හිස නිශ්චල කරන්න**

11. රෝගියා බෝර්ඩ් එකට තබා නිශ්චල කරන්න

රෝගියා නිශ්චල වන පරිදි රෝගියාගේ වළලුකර, දණහිස, උකුළ, වැලිමිට, නිකට හා නළලත යන ස්ථාන බෝර්ඩ් එකට තබා ගැටගසා නිශ්චල කරන්න

12. රෝගියා රෝහල්ගත කරන්න

රෝගියාගේ ස්වසනය හා රුධිර සංසරණය, සිහි ඇති මට්ටම ආදිය පරීක්ෂා කරමින් රෝගියා ආරක්ෂිතව වෛද්‍යාධාර වෙත යොමු කරන්න. එසවීමේදී හා ප්‍රවාහනයේදී සෙලවීම් අවම කරන්න.

මෙම ප්‍රථමාධාර ක්‍රමශිල්ප එදිනෙදා ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීම සඳහා විධිමත් ප්‍රථමාධාර පුහුණුවකට සහභාගී වීම අත්‍යවශ්‍ය වන අතර මෙම තොරතුරු කියවීම පමණක් ප්‍රථමාධාර ලබාදීමට ප්‍රමාණවත් හැකියාවක්, දැනුමක් හා විශ්වාසයක් ලබා නොදෙයි. ජීවිතයට අතිශය වැදගත් මෙවැනි ප්‍රථමාධාර ක්‍රමශිල්ප 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 පොඩ්කාස්ට්න් 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, සූප කලාව, චීනයේ භාෂා අධ්‍යයනය වැනි විෂය ක්ෂේත්‍ර ඔස්සේ වැඩසටහන් විකාශනය කෙරේ. විචිත්‍රාංග 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