



අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය



මල් මගේ අත්

4 - 5 ශ්‍රේණිවල සිසුන් සඳහා විශේෂයෙන් සකසූ පොත් පිටුවකි

නියාමනය

වසන්තා පෙරේරා

අධීක්ෂණය

පී. සී. කේ. පිරිස්සාල

ඉසෙඩ්. තාජුදීන්

මහාචාර්ය ප්‍රසාද් සේතුංග

මෙහෙයවීම

බී. ඩබ්. ජී. දිල්හානි

ගෝතම ද සිල්වා කාරියවසම්

ඩී. එන්. කොඩිතුට්ටු

සම්බන්ධීකරණය

පී. ඩබ්. එන්. පී. ගුණසේකර

ඩබ්. සුවේන්ද්‍රා එස්. ජයවර්ධන

ජී. එම්. ඒ. ඩී. එන්. මුහන්දිරම්

සංස්කාරක මණ්ඩලය

ජෝෂ්ඩ් මහාචාර්ය පූජ්න වික්‍රමසිංහ

විශේෂඥ වෛද්‍ය අයේෂා ලොකුබාලසූරිය

විශේෂඥ වෛද්‍ය අයි. ඕ. කේ. කේ. නානායක්කාර

විශේෂඥ වෛද්‍ය ඉනෝකා වික්‍රමසිංහ

විශේෂඥ වෛද්‍ය අසන්ති ප්‍රනාන්දු

වෛද්‍ය ගාමිණී සමරවික්‍රම

වෛද්‍ය ගංගා තෙන්නකෝන්

ඩී. එන්. කොඩිතුට්ටු

රෝහණ රණසිංහ

පී. ඩබ්. එන්. පී. ගුණසේකර

- ලේකම්, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

- අතිරේක ලේකම් (ප්‍රාථමික අධ්‍යාපන සංවර්ධන), අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් ජනරාල්, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

- අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්, ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

- අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

- අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස් (සංවර්ධන), අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

- අධ්‍යක්ෂ (සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන), ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

- වෛද්‍ය පීඨය, කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය

- ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

- ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, පවුල් සෞඛ්‍ය කාර්යාංශය

- ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

- ප්‍රජා වෛද්‍ය විශේෂඥ, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

- ජෝෂ්ඩ් වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

- වෛද්‍ය නිලධාරී, සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය

- අධ්‍යක්ෂ (සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන), ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය

- අධ්‍යක්ෂ (සැලසුම්), ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

ඒ. ඒ. ඩී. එම්. විශාන්ති
 ඒ. ජී. සී. යූ. ගමගේ
 ඩබ්. සුවේන්ද්‍රා. එස්. ජයවර්ධන
 ජී. එම්. ඒ. ඩී. එන්. මුහන්දිරම්
 එස්. යූ. අයි. කේ. ද සිල්වා
 ඒ. එන්. බෝපගමගේ
 සුදර්ශන පීරිස්
 සී. ඩී. රත්නවීර
 ඩී. ජී. ඒ. ඩබ්. එස්. සී. වීරකෝන්
 රසිකා ජයතුංගම
 රේණුකා පීරිස්
 සාරා සොයිසා
 වමරි මංජුලා

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විද්‍යා), අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
- ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය (පුරවැසි අධ්‍යාපන), ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- නියෝජ්‍ය කොමසාරිස්, පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
- සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
- සහකාර අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
- සහකාර කථිකාචාර්ය (සෞඛ්‍යය හා ශාරීරික අධ්‍යාපන), ජාතික අධ්‍යාපන ආයතනය
- ළමා හිමිකම් ප්‍රවර්ධන නිලධාරී, පරිවාස හා ළමාරක්ෂක සේවා දෙපාර්තමේන්තුව
- අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (විශ්‍රාමික)
- ජාතික වැඩසටහන් විශ්ලේෂක, එක්සත් ජාතීන්ගේ ජනගහන අරමුදල
- සංවර්ධන නිලධාරී, පාසල් සෞඛ්‍ය හා පෝෂණ ශාඛාව, අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය

හාෂා සංස්කරණය

එම්. කේ. ප්‍රදීප් ඉඳුනිල් පියරත්න
 ඩී.එම්. මල්කා මිලානි

- නියෝජ්‍ය අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
- සහකාර අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන කොමසාරිස්, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

පරිගණක අක්ෂර සංයෝජනය, පිටු සැකසුම සහ පිටකවරය නිර්මාණය

ඩබ්. අයේෂා මධුවන්ති සිල්වා - පරිගණක අංශය, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව
 ඩබ්. ඉෂානි හංසිකා ධීරසේකර - පරිගණක අංශය, අධ්‍යාපන ප්‍රකාශන දෙපාර්තමේන්තුව

ආදරණීය දුවේ, පුත්



පුංචි ඔයාලා මල් වගේ. මල් වගේ සියුම් ඔයාලගේ සිරුරේ කොටස් පිළිබඳ ව ඔයාලා ඉගෙන ගෙන ඇති. එයට අමතර ව ඔයාලාගේ සිරුර පිළිබඳ, එහි ආරක්ෂාව හා පරිස්සම ගැන තොරතුරු ටිකක් මෙම පුංචි පොත් පිටුවේ අඩංගු වෙලා තියෙනවා. ඉස්සර කාලේ වගේ නෙවෙයි, දැන් කාලේ තොරතුරු ලබා ගන්න ගොඩක් ක්‍රම තියෙනවා. ඒත් පුංචි ඔයාලට ගැලපෙන විදිහට නිවැරදි දැනුම ලබා ගන්න තියෙන අවස්ථා හරි අඩුයි. ඒ හින්දා තමයි මේ පුංචි පොත ඔයාලාගේ අතට ලබා දෙන්නේ. ඒකේ පුංචි ඔයාලාගේ සිරුර ආරක්ෂා කර ගන්නේ කොහොම ද, අනතුරක් ඇති විය හැකි අවස්ථා හඳුනා ගන්නේ කොහොම ද, ඒ වගේ වෙලාවක ඔයාලා ක්‍රියා කරන්න ඕනේ කොහොම ද කියන එක තියෙනවා. එහෙම දැන ගෙන ජීවත් වෙන එක හොඳයි. එතකොට තමයි ඔයාලාගේ අනාගතය සාර්ථක කර ගන්න ඔයාලාට පුළුවන් වෙන්නේ. හෙට දවසේ රටේ අනාගතය භාර ගන්න ඉන්න පුංචි ඔයාලා වගකීමෙන් යුතුව හැසිරීමෙන් මේ ලෝකය මල් යායක් වගේ ලස්සන කරන්න පුංචි ඔයාලාට පුළුවන් වේවි.

මල් වගේ අපි



මල්කි - සවිඳු, ඇයි ඔයා අද ඉස්කෝලෙ ආවෙ නැත්තේ?

සවිඳු - මට අද උදේ නැගිටින්න පරක්කු උනා. ඒ නිසා අම්මා කිවුවා අද ඉස්කෝලෙ යන්නැතිව ගෙදර ඉන්න කියලා.

මල්කි - අපරාදෙ, අද අපේ මිස් අපට හොඳ පාඩමක් කියලා දුන්නා.

සවිඳු - ඒ මොකක්ද ඒ?

තරුණි - ආරක්ෂාව හා පරිස්සම

සවිඳු - අපේ, අපේ අම්මා මට ඔය පාඩම කියලා දීලා තියෙනවා. අපේ ගෙදර පරිසරය ගුරු අත්පොත් තියෙනවානේ.

සිතුවලි - ඒ පාඩම නෙවෙයි සවිඳු, අපේ මිස් අපට කිවුවෙ මේක විහාගෙට එන එකක් නෙවෙයිලු. මේ පාඩම අපේ ජීවිතේ ආරක්ෂාව හා පරිස්සම ගැනලු.

සවිඳු - ඒ කිවුවෙ සිතුවලි, ඒක වෙන පාඩමක් ද?

තරුණි - අපේ ආරක්ෂාවට අපි ඉගෙන ගන්න ඕන පාඩමක්ලු මේක.



මල්කි - මනෙන්, ඔයාම සවිඳුට කියලා දෙන්නකො අද මිස් උගන්නපු දේවල්.

මනෙන් - මිස් අපට අද ඉගැන්නුවේ අපේ ශරීරයේ පෞද්ගලික ස්ථාන ගැන.

සවිඳු - ඒ මොනවද මනෙන්?

සිතූලි - අපිත් ඕක ඔය විදිහටම මිස්ගෙන් ඇහුවා



තරුණි - මිස් කිවුවේ ඇත්තටම අපේ මුළු ඇඟම අයිති අපටලු. ඒත් අපේ ඇඟේ අතිශයින් පෞද්ගලික තැන් කිහිපයකුත් තියෙනවාලු. ඒ තැන් බලන්න, අල්ලන්න, අත ගාන්න වෙන කිසිම කෙනෙකුට අයිතියක් නැහැ කියලා මිස් කිවුවා.

සවිඳු - මොනවද ඒ තැන්?

තරුණි - මිස් කිව්ව විදියට නම් තොල්, පපුව, තට්ටම්, ලිංගික ප්‍රදේශ හා කළවා ප්‍රදේශ. තොල් හැරුණම අපි හැම වෙලේම ඇඳුමෙන් වහගෙන ඉන්න ප්‍රදේශ තමයි අපේ අතිශය පෞද්ගලික ප්‍රදේශ කියලා මිස් කිවුවේ. ඒවා කාටවත් බලන්නවත් අල්ලන්නවත් දෙන්න එපා කියලා මිස් කිවුවා තේද මනෙත් ?

මනෙත් - ඔව්,ඔව්. ඒ ප්‍රදේශ අපට අපහසුතාවක් දැනෙන විදිහට කවුරු හරි අල්ලන්න හදනවා නම් හරි වෙනත් දෙයක් කරන්න හදනවා නම් හරි ඉක්මනින්ම එතැනින් අයින් වෙන්න, නැත්නම් උදවු ඉල්ලලා කැඟහන්න කියලා මිස් අපට ඉගැන්නුවා.

මල්කි - ඔව්, ඔව්. ඒ විතරක් නෙවෙයි, ඒ ගැන විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට කියන්නත් ඕන.

සිතුවම් - මම නම් කිසිම වෙලාවක නොදන්න කෙනෙක් කතා කළාට ළඟට යන්නේ නැහැ. පාලු තැන්වලට තනියම යන්න එපා කියලා අපේ අම්මත් මට කියලා තියෙනවා.

තරුණි - ඒ විතරක් නෙවෙයි, කවුරුහරි මම ආසම කරන දෙයක් වුණත් අම්මාට තාත්තාට නොදැනෙන්න දෙන්න උත්සාහ කළොත් ගන්න නම් එපා කිවුවා.

සිතුවම් - එහෙම එකක් වුණොත් ඉක්මනින් දෙමාපියන්ට හරි අපිව බලාගන්න වැඩිහිටියෙකුට හරි කියන්න ඕනි.

සවිඳු - ඉතින් මනෙත්, මාව සෝදවන්නෙන් අපේ අම්මයි තාත්තයිනෙ. එයාලා හැම තැනම හොඳට පිරිසිදු කරනවා. එතකොට ඒකත් වැරදිද?

සිතුවම් - නෑ, නෑ. එහෙම නෙවෙයි. අපිත් ඒක මිස්ට කිව්වා. එතකොට මිස් කිවුවා, අපි දැන් ටිකක් ලොකු නිසා ඒ තැන් පිරිසිදු කර ගන්න එක අපටම කර ගන්න පුළුවන් නම් තමයි වඩා හොඳ කියලා.

සවිඳු - එතකොට කවුරු හරි අපේ ඇඳුම් ගලවන්න හැදුවොත් ඒකත් වැරදියි නේද?

මනෙත් - ඔව්,ඔව්. එහෙම කරන්න කාටවත් බැහැ.



සවිඳු - අද ඉඳලා මම මාව පිරිසිදු කර ගන්නවා කියලා අම්මාටයි තාත්තාටයි කියන්නම්. එතකොට හරිනෙ.

තරුෂි - ඒක හොඳයි සවිඳු, අපිත් එහෙම ගෙදර ගිහින් කියමු. එතකොට අම්මාටයි තාත්තාටයි ලේසියි.

මල්කි - හැබැයි මිස් අපට අන්තිමට කිවුවේ කවුරු වුණත් අපට අපහසුවක් දැනෙන විදිහට ඇල්ලුවොත් හරි බදා ගත්තොත් හරි ඒකට ඉඩ දෙන්න එපා කියලා. ඒක අම්මාට තාත්තාට හරි විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටි කාටහරි කියන්න කියලා.

සවිඳු - එතකොට, අද අපේ මිස් ඉගැන්නුවෙ ඒ ටික විතරද?

සිකුලි - නැහැ සවිඳු, ඊට පස්සෙ මිස් කිවුවා අපි දැන් හතරෙ පන්තියෙ ළමයි වුණාට තවත් අවුරුදු දෙක තුනකින් අපි ලොකු ළමයි වෙනවලු.



සවිඳු - ඒ කියන්නෙ මොකක්ද?

මනෙන් - අපි තවම පොඩි ළමයින් සවිඳු, තව ටික කාලෙකින් අපි නව යොවුන් වයසට එනවු. එතකොට අපේ ඇඟ හරි වෙගෙන් වැඩෙනවා කියලා තමයි මිස් කිවුවේ. අපේ ඇඟ වගේම මනසත්, හැසිරීමත් වෙනස් වෙනවු. ඒ ගැන දැන්ම දැන ගෙන හිටියාම හොඳයි කියලා මිස් කිවුවා.

තරුණි - ඊට පස්සෙ අපි මිස්ගෙන් ඇහුවා මොනවාද ඒ වෙනස්කම් කියලා නේද සිතුවේ?

සිතුවේ - ඔව්, මිස් කිවුවේ අපේ ශරීරයේ වේගවත් වර්ධනය ගැන හයේ පන්තියේ දී ඔයාලට කියලා දෙයි කියලා. එහෙම වෙනස් වෙනවා කියලා අපි දැනගත්තම ඇතිලු.

තරුණි - ඒක නෙවෙයි, සඳරුගෙ අම්මා මිස්ට කතා කරලා කියලා තියෙනවා සඳරු නිතරම ෆෝන් එකේමයි වෙන වැඩක් කරන්නෑ කියලා. ඉතින් මිස් සඳරුගෙන් ඇහුවා ඒක ඇත්තද කියලා. සඳරු බිම බලා ගෙන හිටියා. මොකත් කිවුවේ නෑහැ.



සවිඳු - මිස් සඳරුට බැන්නා ද?

සිතුලි - නැහැ, මිස් කියලා දුන්නා ෆෝන් එක හරි විදියට පාවිච්චි කරන්න ඕනි කොහොමද කියලා.

සවිඳු - අපිත් ඉතින් ෆෝන් එකේ ගේම් සෙල්ලම් කරනවානේ.

මනෝ - මිස් කිවුවේ ෆෝන් එක නරක දෙයක් නෙවෙයිලු. ඒක ප්‍රයෝජනවත් විදිහට පාවිච්චි කරනවා නම් ගොඩක් වටිනවලු.

මල්කි - කොවිඩ් හැදිලා රට වහලා තිබුණ වෙලාවේ අපි ඉගෙන ගත්තේ ෆෝන් එක නිසා. සමහර ළමයින්ට පරිගණකයක් තිබුණත් අපි වැඩි දෙනා ඉගෙන ගත්තේ ෆෝන් එක පාවිච්චි කරලා නේද කියලා මිස් ඇහුවා.

තරුණි - අපි ඔක්කොම අත ඉස්සුවා ඒකට. සවනි විතරයි අපේ පන්තියේ පරිගණකයෙන් පාඩම් වැඩ කරලා තියෙන්නේ.





සිතුවම - ඊට පස්සෙ මිස් කිව්වා දුරකථනයට හරි පරිගණකයට හරි ඇබ්බැහි වෙන්න පුළුවන් කියලා, එතකොට අපට වෙන වැඩක් කරන්න හිතෙන්නේ නැහැ කියලත් කිව්වා. එතකොට අපේ ඉගෙන ගන්න වැඩ පාඩු වෙන්න පුළුවන්. මම ඒ නිසා හිතට ගත්තා මින් පස්සේ උවමනාවකට විතරක් අම්මාගෙන් ෆෝන් එක ඉල්ලගන්නවා කියලා.

මනෙත් - ඇයි අපේ ඇස් පෙනීම දුර්වල වෙන්නත් නිතරම ෆෝන් එකේ හරි පරිගණකයේ හරි තිරය දිහා බලා ඉන්න එක හේතු වෙනවා කියලා නේද මිස් කිවුවේ?

සවිඳු - ඒ වගේම අන්තර්ජාලය හරහා අපට හොඳ දේවල් වගේම නරක දේවලුත් එන්න පුළුවන් නේද මනෙත්? ඒක අපේ අම්මා මට කියලා දීලා තියෙනවා.

මනෙත් - ඒක තමයි සවිඳු, සමහර නරක අය අන්තර්ජාලයට නරක පින්තූර, වීඩියෝ වගේ දේවල් දානවා. ඒවටත් අපිව අනුවෙන්න පුළුවන්.

තරුණි - අපේ ගෙදර නම් ඉස්කෝලේ වැඩවලට විතරයි අන්තර්ජාලය පාවිච්චි කරන්නේ. මම නම් අන්තර්ජාලයට යනකොට අම්මාට හරි තාත්තාට හරි කියලා එයාලාගෙ උදවු අරගෙන තමයි අන්තර්ජාලයට යන්නේ.

සවිඳු - අද උදේ ඉඳන් කතා කළේ ඕක ගැනමයි නේද? දැන්වත් යමුද සෙල්ලම් කරන්න?

තරුණි - ඇයි ඔයා දැන් ෆෝන් එකෙන් ගේම් ගහන්නේ නැද්ද?

සවිඳු - අපෝ, ඊට වඩා කරන්න කොච්චර සෙල්ලම් තියෙනවද? දිගටම ෆෝන් එකෙන් ගේම් ගහන්න ගියහම ඒක නැතිවම බැරි වෙනවා.

මනෝ - ඔව්, නවීන් නම් පවු. ගේම් ගහලා ගහලා දැන් දිගටම දොස්තරලා ළඟට යන්න වෙලා. ඉස්කෝලෙන් හරියට එන්නේ නෑ.



මල්කි - සවිඳු, හදිසියේවත් අපට කවුරු හරි කරදරයක් කරන්න හදනවා නම් හරි කරදර කරනවා නම් හරි දැනුම් දෙන්න කියල අංක කිහිපයකුත් මිස් කිවුවා.

සිතුලි - මට නම් මතකයි දැනුත් ඒ අංක ටික. මම කියන්න ද?

මනෙන් - හරි, කියන්නකෝ බලන්න පුළුවන් නම්.

සිතුලි - මෙන්න මේවා තමයි අපට එවැනි හිංසා සහ අපයෝජන ගැන පැමිණිලි කරන්න, උපදෙස් ගන්න තියෙන ආයතන

- * ළමා උපකාරක දුරකථන සේවය (ජාතික ළමාරක්ෂක අධිකාරිය) : 1929
- * ජාතික මානසික සෞඛ්‍ය විද්‍යායතනය : 1926
- * සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන කාර්යාංශය : 1999
- * ළමා හා කාන්තා කාර්යාංශය : 109

තරුෂි - පරිගණක ආශ්‍රිත හිංසන, ඡායාරූප පළ කිරීම් හෝ වැරදි ආකාරයේ පණිවිඩ යොමු කරනවා නම් අපට මේ ආයතනවලට කියන්න පුළුවන්

- * පොලිස් පරිගණක අපරාධ අංශය 0112 - 381045
- * පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදය 101 / 0112-691692

සවිඳු - සිතුලිටයි තරුෂිටයි නම් හොඳට මතකයි නේද? අපිත් ඒ අංක ටික හොඳට මතක තියා ගමු. අපරාදේ සිතුලි අද මම ඉස්කෝලේ ආවේ නැත්තේ. ඔයාලාට ගොඩක් ස්තූතියි මට මේ ටික කියලා දුන්නට. මම අද ගෙදර ගිහින් මිස් කියලා දීපු පාඩම ගැන ගෙදර අයත් එක්කත් කියනවා. එයාලත් හරිම සතුටු වෙයි දැනගත්තාම.

සිතුලි - හරි අපි දැන් ඔක්කොම ටික කිවුවානේ. අපි තවත් විස්තර විවේක තියෙන වෙලාවක මිස්ගෙන්ම අහගමු. මිස් අපට කියලා දෙයි.

මනෙන්- දැන් එහෙනම් අපි සෙල්ලම් කරන්න යමු.