

Inco Cent



INSTITUTION OF INCORPORATED ENGINEERS
SRI LANKA
CENTRAL PROVINCIAL BRANCH





Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

Editor: Eng. Chathurani
Gunathilaka Niwunhella
Assistant Editor: Mr. Ishanka
Rathnayake

Editorial Board

1. Dr. (Eng) WMD
Walisundara
2. Eng. Sarath Walisundara
3. Eng. Manjula Rajapaksha
4. Eng. AWM Munas

No 529, Colombo Road,
Pilimathalawa
Tel. +94812234129
Email: iieslcpbeditor@gmail.com
WhatsApp: +94777886400

INCO CENT Objectives:

- Enhance the writing & reading skills of IIESL-CPB Members and Family Members.
- Help our writers to bring that expertise to new audiences and apply it in new directions.
- Convey IIESL-CPB ongoing and upcoming activities.
- Get connected with Mother body as well as overseas branches.
- Aims to open up unique and extensive knowledge and information in engineering industry.
- Motivate researchers and publish innovative concepts and articles.
- Publish limited number of non-members articles those who have a variety of interests, are involved in diverse academic and non-academic networks and are engaging in diversified industries.

EDITORIAL

Welcome to the INCO CENT News Magazine. I am delighted to bring you the sixth issue of INCO CENT News Magazine featuring the writing skills of IIESL-CPB Members and Family Members.

I am excited and eager to help our writers to bring that expertise to new audiences and apply it in new directions. I am encouraged by the feedback received from Members and Non-Members.

On the one hand, people skills (soft skills) are hard to observe, hard to quantify and hard to measure. I always try to give a specific message through a "Quote of the INCO CENT". You can teach knowledge but, you can't teach attitudes or mindsets. When you have a set of idea, it is difficult to change people's minds.

On the other hand, hard skills are technical procedures are related to your world of work and industry. These hard skills are easy to observe, quantify and measure. Furthermore, easy to train because it is just knowledge being taught.

So, we have to think about what is more important. Individuals skills are needed for routine life as much as they are required for work. They have to do with how people relate to each other: Connecting, communicating, listening, engaging in conversation, giving responses, collaborating as a team member, problem-solving, conducting meetings, contributing in meetings, coaching and resolving conflicts.

As a coin has two sides, you have to learn both hard and soft skills. The real fact is many of them are fall to learn soft skills.

"Formal Learning can teach you a great deal, but many of the essential skills in life are the once you have to develop on your own".

Eng.(Mrs) L.V. Chathurani Gunathilaka
MEng. /BEng. (Civil Eng), NDES (Civil Eng.),
PGDip (Project Mgmt.)
MIIESL, MIAE, IEng., LCGI
M2243, ECSL Reg. No.: 400399





Inco Cent

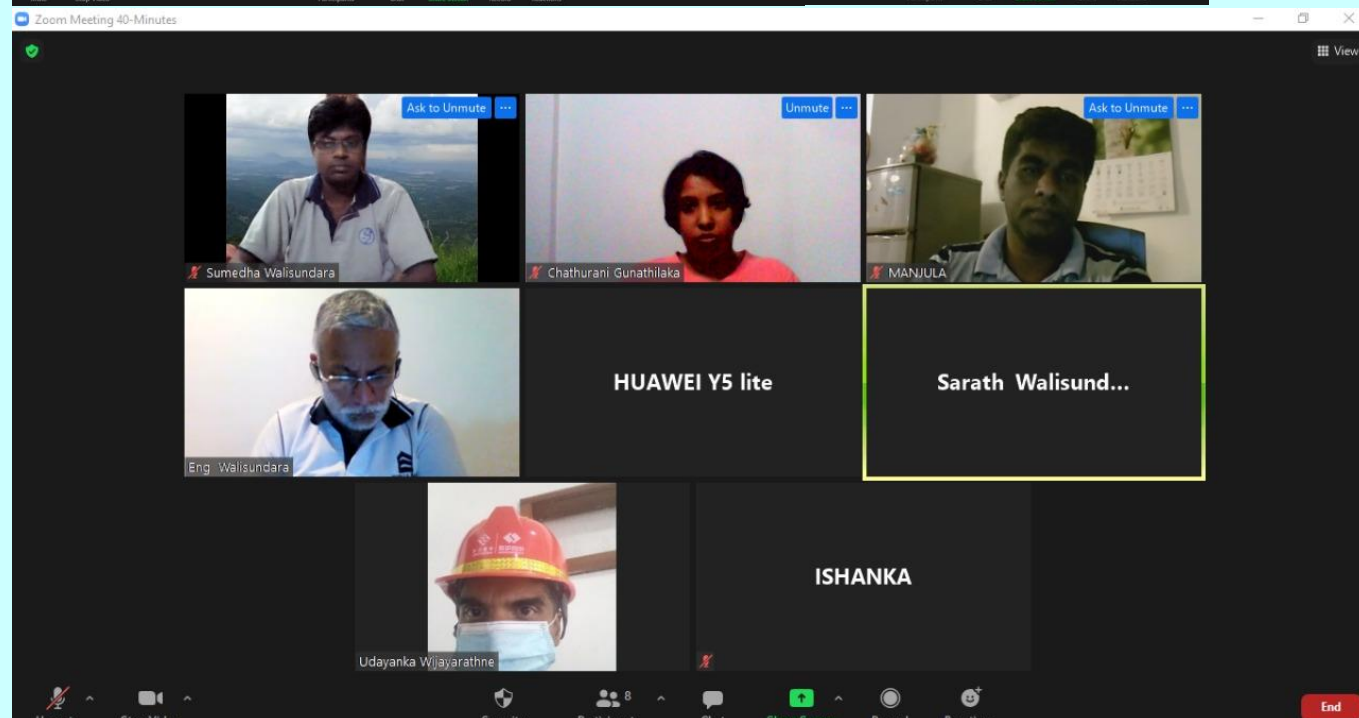
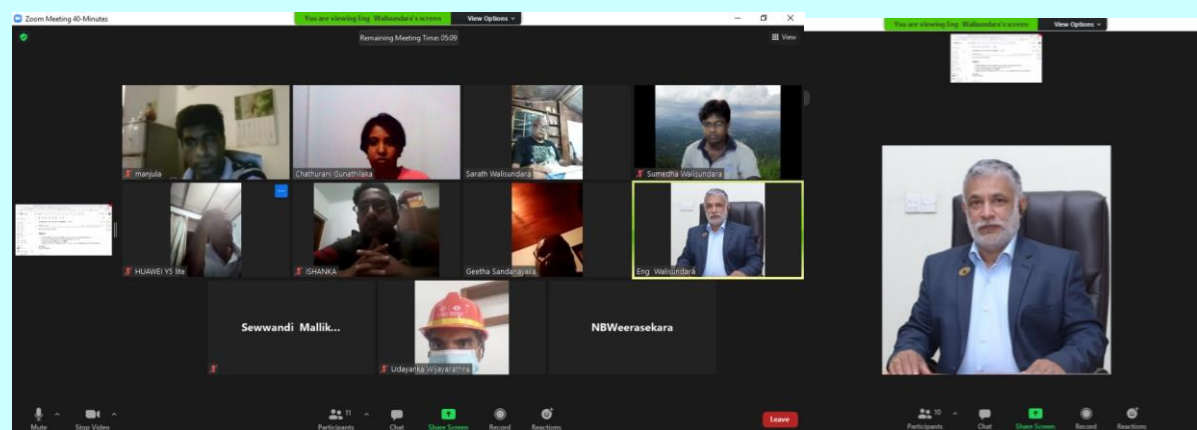
Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

Eighth EXCO Meeting

8th EXCO meeting of the Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka –Central Province Branch (IIESL-CPB) was held on 18th of Jul 2021 from 7.00 PM through an online platform which was hosted by Dr. (Eng) W.M.D Walisundara. Eng. Chathurani has conducted presentation on effective leadership to the EXCO.

Due to the prevailing situation in the country and the government imposed restrictions for gatherings, the Executive committee of the IIESL decided to hold the 9th EXCO Meeting of the IIESL-CPB through both physical and online platform.

Attended by 11 EXCO members of the institution, it was a successful event.





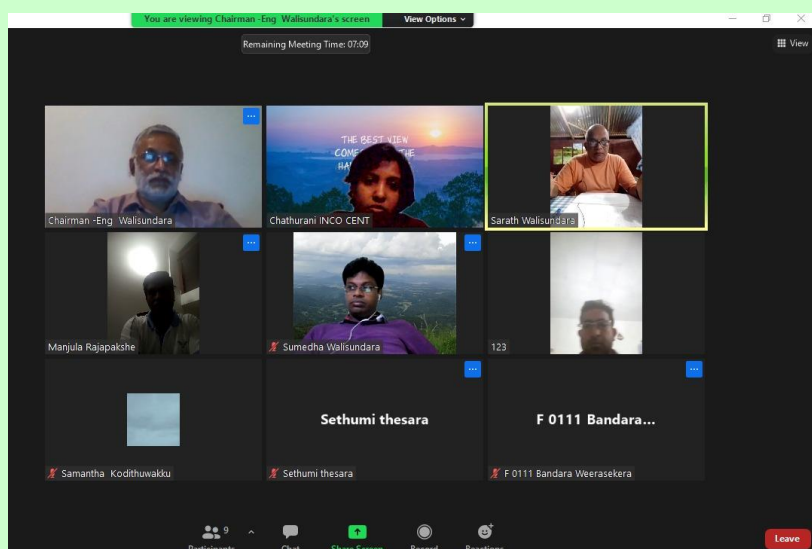
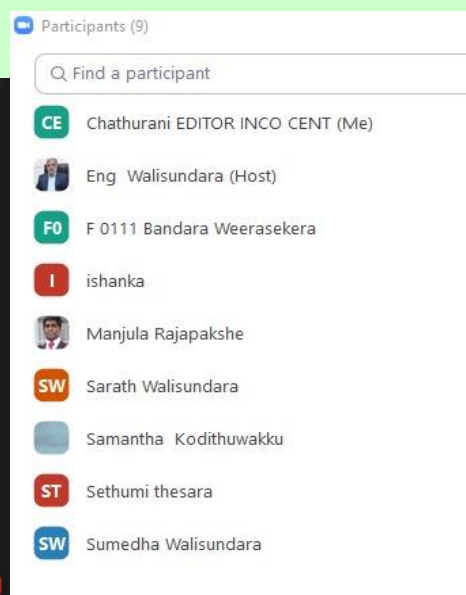
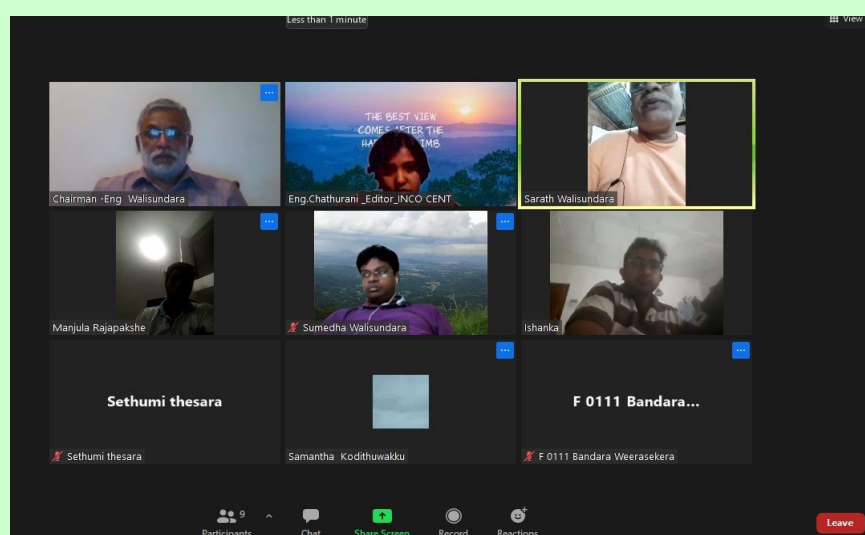
Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

Ninth EXCO Meeting

9th EXCO meeting of the Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka –Central Province Branch (IIESL-CPB) was held on 15th of Aug 2021 from 7.00 PM through an online platform which was hosted by Dr. (Eng) W.M.D Walisundara. Due to the prevailing situation in the country and the government imposed restrictions for gatherings, the Executive committee of the IIESL decided to hold the 10th EXCO Meeting of the IIESL-CPB through an online meeting. It is proposed to have an Annual General Meeting also through an online platform due pandemic situation.

Attended by 09 EXCO members of the institution, it was a fruitful event.





Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

Articles

- 07 **There's Still Hope**
- 09 *Special Rates for Civil Engineering Works Part 1*
- 11 Points to consider ...**Late** to Think
- 13 **Plastic Roads**
- 16 F1 TO F12 THE TIME SAVING FUNCTION KEY SHORTCUTS
- 18 කුලී සින්නක්කර ගිවිසුම් වලට අදාළ නීතිය
- 24 පිළිකා රෝගය සුවකිරීම පිළිබඳව සාමාන්‍ය ජනතාව නොදන්නා වගකුණ
- 31 Quotes of the Inco Cent
- 32 Application for Appreciation reward for IIESL CPB Member's Children excelled in GCE A/L.
- 37 Become a **MEMBER** of IIESL Central Province Branch
(CPB Membership Application form)
- 39 IIESL-CPB **Covid-19** Message



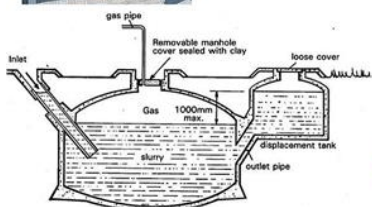
DYNAMIC CONSTRUCTIONS INTERNATIONAL (PVT) LTD

Civil Engineers, Designers, Contractors, & Importers



Architectural & Structural
Designing & Construction of Buildings,
Roads, Bridges and Consultancy Services

CONSTRUCTION EXCELLENCE WINNER 2016-2017
CENTRAL PROVINCE- NATIONAL CONSTRUCTION ASSOCIATION



Designing & Construction of Bio Gas Plants
to manage your garbage by your own.
Septic Tank & Soakage Pit are REPLACED
with this Unit at Cheaper Cost

LIFE TIME FREE BIO GAS & FERTILIZER!!



Importing and Distributing of
Construction Tools, Measuring Devices
Equipment & Small Machinery



Designing & Installation of
Solar Systems

for Net Metering, Net Accounting &
Net Plus. We are registered
Service Provider under
"Soorva Bala Sangramava"



Electric Car (Nissan Leaf, Outlander)
Fast Charging with Automated 90 A Machine
& Nissan Leaf Scanning Services

529, Colombo Road , Pilimathalawa (20450) Sri Lanka
Phone /Fax : 0815631627/0812579433, Mfax: 071-9378581
Mobile : 077 3408370 /0714045081

Web: www.walisundaraholdings.lk E mail: dynamic.cons@gmail.com



There's Still Hope

Eng.(Mrs) L.V.C. Gunathilaka
Quality Assurance & Quality Control (Civil) Engineer
MEng. /BEng. (Civil Eng), NDES (Civil Eng.), PGDip (Project Mgmt.)
MIIESL, MIAE, IEng., LCGI
M2243, ECSL Reg. No.: 400399

With warming atmospheres, landscapes are unstable.

But life is still plentiful.

Right now the world is warming. Warming would cause bush fires. Right now temperature is rising above the comfortable zone across the globe.

It is hard to feel well; it is feeling like a failure.

Individuals are observing the impacts of climate change across the Earth. Rising seas are another concern. Dwindling snowpacks and receding glaciers are also uncontrollable. We have to understand clearly how these changes affect our lives.

Moreover, there is still room for discomfort. These changes are unsafe and disorienting. But building new relationships that are related to surrounding landscapes will allow us to survive. Furthermore, we will be able to share this planet with the chance to thrive.

In addition, people no longer could overwhelm these changes. It is hurt to see the loss of forests. I feel that uncomfortable...I feel that my mind is not stable. Why others do not will to think as forests as like family member.

"There are always winners and losers in change, right?"

Please ask yourself Why the species are disappearing?



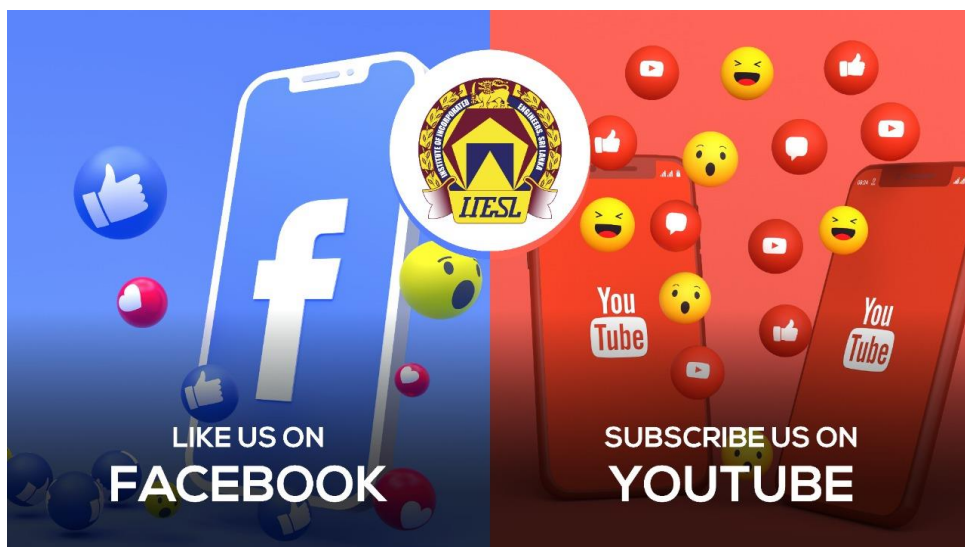


Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

We have to shift relationship with landscapes over lifetimes and generations. Everything that we do is for everybody, for the health and wellbeing. We have to build an economy by considering impacts to the climate change. Development is required, recreational infrastructure also required, but it is high time to consider warming and its impacts. We are inevitably going to see more that. Try to oversee rising temperatures and the associated impacts. You can start from your home just before going to the community.

We are living in a diverse world. But, I guess you can be more involved in appreciating and fostering what we have.





Special Rates for Civil Engineering Works Part 1

Mr. Ishanka Rathnayaka
Quantity Surveyor / Estimation Engineer
Assistant Editor-CPB
AMIIESL: 1110, ECSL Reg. No.: 500024

Rates are based on common & uncommon works. Collect these examples for your Civil Engineering knowledge.

SPECIAL RATES NO 01

PAINTING EMULSION APPLY TWO COATS AFTER CLEANING & PREPAIRING SURFACE. (GROUND FLOOR)	(GROUND FLOOR)
------------------------------------------------------------------------------------------	----------------

RATE PER 1.0 Sqrs

1.0 Painter 3/4 day@ Rs 2500.00	Rs	1,875.00
2.0 Emulsion paint 4Lit x 0.36 nr@ Rs 3731.00	Rs	1,343.16
3.0 Brush 6" (150mm) 0.1nr @ Rs 748.00	Rs	74.80
4.0 Water 10 Gal @ Rs 1.02	Rs	10.20
5.0 Sand Paper 2nr @ Rs 56.00	Rs	112.00
6.0 Allow for tools & scaffolding (Item(1) x3%	Rs	18.75

Basic Rate for 1.0 Sqrs	Rs	3,433.91
-------------------------	----	----------

Basic Rate for 1 m2	Rs	369.64
---------------------	----	--------

OH & PROFITS	20%	25%	30%
RATE (BASIC RATE X PERCENTAGE)	443.56	462.04	480.53
SAY (Rs)	440.00	460.00	480.00



Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

SPECIAL RATES NO 02

**SUPPLYING & FIXING ASBESTOSE ROOFING SHEETS CONFIRMING TO SLS 9 ON EXISTING FRAME WORK
WITH NEW NUT & BOLTS, APPLY TWO COATS OF EMULSION PAINT UNDERSIDE OF SHEETS..ETC.
(GROUND FLOOR)**

RATE PER 3.6 Sqrs

1.0 Skilled labour 1 day@ Rs 2500.00	Rs	2,500.00
2.0 Skilled labour 2 days@ Rs 2500.00	Rs	3,600.00
3.0 GI Hook,bolts & nut & washer roofing 72 Nrs @ Rs 22.00	Rs	1,584.00
4.0 Limpet washer 72nrs@ Rs 0/50	Rs	36.00
5.0 Painting emulsion applying two coats of after cleaning preparation 5.22Sqrs @ Rs 3433.91 (Special Rate 1, basic rate)	Rs	17,925.01
6.0 Allow for tools & scaffolding (Item(1+2) x3%	Rs	183.00
Basic Rate for 3.6 Sqrs	Rs	25,828.01
Basic Rate for 1 Sqrs	Rs	7,174.45
Basic Rate for 1 m2	Rs	778.06

OH & PROFITS	20%	25%	30%
RATE (BASIC RATE X PERCENTAGE)	933.67	972.58	1,011.48
SAY (Rs)	930.00	970.00	1,010.00



Points to consider ...**Late** to Think

Eng.(Mrs) L.V.C. Gunathilaka
Quality Assurance & Quality Control (Civil) Engineer
MEng. /BEng. (Civil Eng), NDES (Civil Eng.), PGDip (Project Mgmt.)
MIIESL, MIAE, IEng., LCGI
M2243, ECSL Reg. No.: 400399

Three months to 2022 and **where are you?**

Have you achieved the kind of stability you expected in terms of CoVid ?

Have you achieved goals?

Have you attained a society where everyone is safe and respected?

Have we reached peace?



☯ *Health sector officials have done tireless work in tackling CoVid but patients all over the world still continue to suffer.*

☯ *Not many are talking about pollution caused as a consequence of the pandemic.*



☯ *War in Myanmar and the Rohingya refugee crisis have made everyone question humanity.*

☯ *Have you seen impacts to the social media due the Acts of cyberbullying and trolling?*

☯ *Have you seen signs of economic war?*



Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

☯ *Are you feel as you honest?*

☯ *Do you know about what is going to be health in developing Nations?*

»Be the«
CHANGE
—you wish
to see in the
WORLD





Plastic Roads

Eng.(Mrs) L.V.C. Gunathilaka

Quality Assurance & Quality Control (Civil) Engineer

MEng./BEng. (Civil Eng), NDES (Civil Eng.), PGDip (Project Mgmt.)

MIIESL, MIAE, IEng., LCGI

M2243, ECSL Reg. No.: 400399

Technological trials to benefit future sustainable roads.

*A sustainable approach to reduce the ever-growing plastic pollution
and enhance the durability of roads.*



Plastic roads consist of 6-8 percent plastic, while 92-94 percent is a bitumen. The construction of every kilometer of road required nine tonnes of bitumen and one tonne of plastic waste. This means for every kilometer of road, one-tonne bitumen is saved.

By 2040, there is set to be 1.3 billion tonnes of plastic in the environment globally.

Plastic waste used in road construction

The waste plastic is shredded & coated over aggregate & mixed with hot bitumen and, the resulted mix is used for pavement construction. The shredded plastic is mixed and melted at around 170°C. Hot bitumen is then added and mixed with the melted plastic. This will not only strengthen the pavement but also increases its durability. Plastic increases the aggregate impact value and improves the quality of flexible pavements. Plastic roads are cheaper, eco-friendly and, longer-lasting.

India Involvement

Plastic has been used in the 270-kilometer-long Jammu Kashmir National highway. About 1.6 tonnes of plastic waste was used in the two-kilometer-long stretch of the Delhi-Meerut highway in 2018. The Lucknow Development Authority has begun construction of a road using plastic waste in the state capital city under a pilot project in a bid to be environmental-friendly.



Photo Credit: Credit: Getty



California Involvement

A California company has devised a process that integrates recycled plastic into road repaving, an innovation that could revolutionize the industry while yielding environmental benefits.

Netherlands Involvement



In the Netherlands, Plastic Road built the world's first recycled-plastic cycle path in 2018 and recorded its millionth crossing in late May 2020. The company shredded, sorted, and cleaned plastic waste collected locally, before extracting polypropylene from the mix – the kind of plastic typically found in festival mugs, cosmetics packaging, bottle caps, and plastic straws.

Scotland Involvement

A Scottish house builder has used plastic waste to build a road on one of its developments, in what is thought to be the UK first. The design reduces the use of bitumen, a form of crude oil used to make roads. It has also been claimed the plastic surface is stronger than existing ones and could reduce potholes. The plastic roads made by MacRebur look just like a traditional surface.



Sri Lanka Involvement

Sri Lanka paves first 500 m metre road from Ratmalana to Borupana (South of Colombo) with asphalt mixed with non-recyclable plastic waste in 2018. An asphalt mixture containing shredded and molten plastic extracted from municipal waste. Recently, The Eastern Provincial Governor's Office has launched a program to build roads using plastic waste in conjunction with a private company. As first program, it is proposed to construct a 02 km road section in the Trincomalee and Ampara districts. The amount of plastic required for that is about 04 tons.



Plastic consumption in Sri Lanka is increasing at 16% annually with a current consumption of 265,000 megagram (Mg) per annum.



Photo Credit: Alamy

Plastic bags can be hard to recycle, but they are an ideal ingredient for plastic in roads.

The roads are made using waste such as plastic bottles.



The plastic waste is turned into granules and used to make the road surface

We need to keep an eye on environmental sustainability in the long run.

References:

- <https://www.hindustantimes.com/india-news/1-lakh-km-of-road-built-using-plastic-waste-govt-aims-to-double-it/story-iwmkiKjIG86BYIDlg2aLtM.html>.
- https://www.researchgate.net/publication/320243162_Use_of_Plastic_Waste_in_Bituminous_Pavement
- <https://madhavuniversity.edu.in/plastic-road.html>
- <https://www.usatoday.com/story/news/nation/2020/08/08/recycling-plastic-pet-bottles-repave-california-roads/3315815001/>
- <https://www.bbc.com/future/article/20210302-could-plastic-roads-make-for-a-smoother-ride>
- <https://www.bbc.com/news/uk-scotland-scotland-business-48332259>



F1 TO F12 THE TIME SAVING FUNCTION KEY SHORTCUTS

Mr. Ishanka Rathnayaka
Quantity Surveyor / Estimation Engineer
Assistant Editor-CPB
AMIIESL: 1110, ECSL Reg. No.: 500024

Function keys on a keyboard (F1 to F12), many of us rarely use them. Have a quick overview below and try a few of your own routine works. Save you heaps of time on a daily basis!

Learning a few (or all) of these shortcuts could have you working a lot faster and far more efficiently.

F1 – OPENS THE HELP SCREEN

F2 – RENAME THE SELECTED FILE OR FOLDER

F3 – OPENS A SEARCH FEATURE FOR AN APPLICATION THAT IS ACTIVE AT THE MOMENT

F4 – ALT + F4 CLOSSES THE ACTIVE WINDOW

F5 – REFRESH OR RELOAD THE PAGE OR DOCUMENT WINDOW

F6 – MOVES THE CURSOR TO THE ADDRESS BAR IN MOST INTERNET BROWSERS

F7 – SPELL CHECK

F8 – EXTEND MODE

F9 – REFRESHES A DOCUMENT IN MICROSOFT WORD AND SENDS AND RECEIVES EMAILS IN OUTLOOK

F10 – ACTIVATE MENU BAR

F11 – ENTERS AND EXITS FULL SCREEN MODE IN INTERNET BROWSERS

F12 – SAVE AS

Using Function Keys doesn't have to be complicated or time-consuming.





Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)



IIESL-CPB

FAMILY MEMBERS

ARTICLES





කුලී සින්නක්කර ගිවිසුම් වලට අදාළ නීතිය

නීතිඥ ඉන්දිකා විජයරත්න.

නීතිවේදී (ශ්‍රී ලංකා)/ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණයේ නීතිඥ/ප්‍රසිද්ධ නොතාරිස්/දිවුරුම් කොමසාරිස්

වර්තමාන වෙළෙඳපොළ තුළ භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමේදී හා විකිණීමේදී පාරිභෝගිකයන් සහ ව්‍යාපාරිකයන් අතර කුලී සින්නක්කර ගිවිසුම් ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රමය බවට පත්වී ඇත. බැලූ බැල්මට සරල ක්‍රමවේදයක් වුවද නීතිමය ව්‍යාපෘතිය තුළ මෙය ඉතා සංකීර්ණ ක්‍රියාවලියක් බැවින්



පාරිභෝගිකයන් නිසි අවබෝධයකින් තොරව එවැනි ගිවිසුම් වලට එළඹෙන බව බොහෝ අවස්ථා වලදී දැකිය හැකි කරුණකි. එබැවින් අපි කුලී සින්නක්කර ගිවිසුම් සම්බන්ධයෙන් වන නීතිමය තත්වය පිළිබඳව දැනුවත් වෙමු.

කුලී සින්නක්කර ගිවිසුම් මගින් කරනු ලබන්නේ එකවර මුදල් ගෙවා භාණ්ඩ මිලදී ගත නොහැකි පාරිභෝගිකයන් හට කොටස් වශයෙන් මිල ගෙවා භාණ්ඩ මිලදී ගැනීම සඳහා අවස්ථාව ලබා දීමයි. මෙහිදී භාණ්ඩය තුක්ති විඳීමට පාරිභෝගිකයන්ට අයිතිය ලැබෙන අතර භාණ්ඩයේ පරම අයිතිකරු වන්නේ විකිණුම්කාර ආයතනයයි. භාණ්ඩයේ වටිනාකම කොටස් වශයෙන් ගෙවා නිම කළවිට පාරිභෝගිකයාට පරම අයිතිය හිමිවේ.

මෙවැනි ගිවිසුම් වලට අදාළ නීතිය පාලනය කරනු ලබන්නේ 1982 අංක 29 දරණ පාරිභෝගික ණය පනත (consumer credit act) මගිනි.

කුලී සින්නක්කර මිල යනු කුලී සින්නක්කර ගිවිසුමට යටත් වන භාණ්ඩ මිලයට ගැනීම හෝ නිමකම ලබා ගැනීම සඳහා මිලදී ගන්නා විසින් ගෙවිය යුතු සම්පූර්ණ මුදලයි.

යම් භාණ්ඩයක් සඳහා කුලී සින්නක්කර ගිවිසුමක් ඇතිකර ගැනීමට පෙර එම භාණ්ඩය කුලියට ගැනීමට අපේක්ෂිත පුද්ගලයා විසින් යම් හෙයකින් එය අත්පිට මුදලට මිලට ගනු ලබන්නේ නම් ඒ සඳහා ගෙවිය යුතු මිල කුලී සින්නක්කර ගිවිසුම මගින් නොව වෙනත් ආකාරයකින් එම පුද්ගලයා වෙත ලිඛිතව දැනුම් දිය යුතුය. නමුත් එම භාණ්ඩ කුලියට ගැනීමට අපේක්ෂිත පුද්ගලයාට එම භාණ්ඩ පරීක්ෂා කිරීමේදී එහි අත්පිට මිල පැහැදිලි ලෙස දැකිය හැකි සේ ප්‍රදර්ශනය කර තිබුණි නම් හෝ කුලියට ගැනීමට අපේක්ෂිත පුද්ගලයා එම භාණ්ඩ තෝරා ගෙන



ඇත්තේ ඒවායේ අත්පිට මිල සඳහන් භාණ්ඩ ලැයිස්තුවකට, නාමාවලියකට හෝ ප්‍රචාරක දැන්වීමකට අවධානය යොමු කිරීමෙන් පසුව නම් අත්පිට මිල ඔහු වෙත ලිඛිතව දැනුම් දී ඇති ලෙස සැලකේ.



තවද කුලී සින්නක්කර ගිවිසුම් කුලියට ගන්නා විසින් සහ ගිවිසුමේ වෙනත් පාර්ශවයක් විසින් අත්සන් කොට තිබිය යුතුය. ගිවිසුම බලාත්මක කිරීමට නම් මෙම අවශ්‍යතාවය අනිවාර්යයෙන් සපුරාලිය යුතුය. එවැනි ගිවිසුමක භාණ්ඩයේ අත්පිට මිල, කුලී සින්නක්කර මිල, එක් එක් වාර්තයක වටිනාකම, එක් එක් වාර්තය ගෙවිය යුතු දිනය හෝ දිනය තීරණය කිරීමේ ක්‍රමය පිළිබඳ

ප්‍රකාශයක්, ගෙවන ලද තැන්පතුව පිළිබඳ ප්‍රකාශයක්, ගිවිසුමට අදාළ භාණ්ඩ හඳුනාගැනීමට ප්‍රමාණවත් භාණ්ඩ පිළිබඳ විස්තරයක්, පාරිභෝගික ණය පනතේ උපලේඛණයේ ඇතුළත් දැන්වීම හෝ ගිවිසුමට අදාළ බාහිර බැඳීම් ගැන දැන්වීමක් ගිවිසුමට ඇතුළත් කළ යුතුය.

Stammel Vs Houser නඩුවේදී අධිකරණ තීරණය කළේ ගිවිසුමේ ගෙවිය යුතු මිල පිළිබඳව අපැහැදිලි බවය.

ගෙවිය යුතු වාර්තය කවර අගයක් ගන්නේද යන්න සඳහන් නොවූ බැවින් එය වලංගු ගිවිසුමක් නොවන බවයි.

ගිවිසුමට එළඹුණු දින සිට දින 14ක් ඇතුළත ගිවිසුමේ පිටපතක් කුලියට ගන්නාට භාර දෙනු ලැබිය යුතුය. එසේම කුලී සින්නක්කර මිලෙහි යම් කොටසක් මුදලින් හෝ චෙක්පත් මගින් නොවන වෙනත් ආකාරයකින් ගෙවනු හෝ ගෙවනු ලැබිය යුතු අවස්ථාවක් ඒ පිළිබඳ විස්තරයක් කුලී සින්නක්කර ගිවිසුමෙහි ඇතුළත් විය යුතුය.

ඉහත අවශ්‍යතා තෘප්ත කර නොමැතිනම් කුලී සින්නක්කර ගිවිසුම් යටතේ ගෙවිය යුතු මුදල් සම්බන්ධව කුලියට ගන්නා විසින් දෙන ඇපයක් ගිවිසුමට අදාළ ඇප ගිවිසුමක් යටතේ ගෙවිය යුතු මුදල් සම්බන්ධයෙන් ඇප කරුවකු විසින් දෙන ලද ඇපයක් යනාදී වශයෙන් වූ ඇපයන් බලාත්මක කරවා ගැනීමට නොහැකි වේ.

පාරිභෝගික ණය පනතේ 3(4) වගන්තියට අනුව ගිවිසුමට අදාළ පාර්ශවයන් විසින් ඊට අත්සන් තැබිය යුතු වීමේ අවශ්‍යතාවය හැර ඉතිරි අවශ්‍යතා තෘප්ත කර නොමැති නම් යම් කුලී සින්නක්කර ගිවිසුමක් බලාත්මක කරවා ගැනීම සඳහා පවරනු ලැබූ නඩුවකදී එම අවශ්‍යතා තෘප්ත නොවීම මගින් කුලියට ගන්නාට හානියක් වී නොමැති බවට හා ගිවිසුම බලාත්මක කිරීම නඩුවේ සියළු අවස්ථානුගත කරුණු සම්බන්ධයෙන් සාධාරණ හා යුක්ති සහගත



බවට අධිකරණය සැහිල්ලට පත්වන්නේ නම් ඒ අවශ්‍යතා තෘප්ත නොවීම නොසලකා හැර කුලී සින්නක්කර ගිවිසුම බලාත්මක කළ හැකිය.

English Vs Donnelly නඩුවේදී අධිකරණය තීරණය කළේ දින 14ක් තුළ ගිවිසුමේ පිටපතක් කුලියට ගන්නා වෙත යැවීමේ අවශ්‍යතාවය තෘප්ත කර නොමැති නිසා කුලී සින්නක්කර ගිවිසුම අවලංගු බවය.

භාණ්ඩ කුලියට ගන්නන් ආරක්ෂා කිරීම සඳහා පාරිභෝගික ණය පනත තුළ ප්‍රතිපාදන සලසා ඇත. ඒ අනුව භාණ්ඩවල නිරවුල් සන්නකය කුලියට ගන්නාට දිය යුතු බව හා ඔහු විසින් එය නිරවුල්ව භුක්ති විඳිය යුතු බවට ව්‍යංග ප්‍රතිඥාභාරයක් තිබිය යුතුය.

4(1)(c) වගන්තිය අනුව දේපල භාරදෙනු ලබන අවස්ථාවේදී යම් තෘතීය පාර්ශවයකගේ වාසිය පිණිස වූ යම් භාරයකින් හෝ බැඳීමකින් භාණ්ඩ නිදහස් විය යුතු බවට ව්‍යංග ප්‍රතිඥාභාරයක් තිබිය යුතුය.

භාණ්ඩ විකිණීමේ ආඥා පනතේදී ඉහත ආකාරයේ ව්‍යංග ප්‍රතිඥාභාර දෙකක් සඳහන් වේ. එනම් එහි 13(b) වගන්තිය අනුව භාණ්ඩ විකිණූ පසු ගැණුම්කරුට සාමකාමී භුක්තිය තිබිය යුතු බවත්, 13(c) වගන්තිය අනුව යම් තෘතීය පාර්ශවයකගේ වාසිය පිණිස වූ යම් වගකීමකින් හෝ අවහිරතාවයකින් භාණ්ඩ නිදහස් බවට ව්‍යංග ප්‍රතිඥාභාරයකි .මෙහිදී එම අවහිරය හෝ වගකීම පිළිබඳ ගැණුම්කරු දැන සිටිනම් එවැනි අවහිරයක් හෝ වගකීමක් භාණ්ඩ සඳහා තිබීම පිළිබඳව විකිණුම්කරු වගනොකියයි. ඒ අනුව එවැනි අවහිරයක් හෝ වගකීමක් තිබීම භාණ්ඩ විකිණීම සඳහා අවහිරයක් නොවන බවයි.

භාණ්ඩ විකිණීමේ ආඥා පනතේ එසේ සඳහන් වුවද පාරිභෝගික ණය පනතේ 4(1)(c) වගන්තිය අනුව පෙනී යන කරුණක් වන්නේ දේපල භාරදෙන අවස්ථාවේදී එම භාණ්ඩ සියළුම බැඳීම් හා අවහිරතා වලින් නිදහස්ව පැවතිය යුතු බවයි.

පාරිභෝගික ණය පනතේ 4(1)(b) වගන්තිය අනුව භාණ්ඩ පවරනු ලබන අවස්ථාවේදී එම භාණ්ඩ විකිණීමට අයිතිය අයිතිකරුට තිබිය යුතු බවට ව්‍යංග කොන්දේසියක් තිබිය යුතු අතර 4(2) වගන්තිය දක්වන්නේ සෑම කුලී සින්නක්කර ගිවිසුමකම භාණ්ඩ විකිණීමට සුදුසු තත්වයක තිබිය යුතු බවයි. එහෙත් ගිවිසුම සාදන ලද අවස්ථාවේදී අයිතිකරු දැන නොසිටීම යුක්ති සහගත වන දෝශ සම්බන්ධයෙන්, භාණ්ඩ හෝ එහි සාම්පලයක් කුලියට ගන්නා විසින් පරීක්ෂා කරනු ලැබ ඇති විටෙක ඒ පරීක්ෂණයෙන් අනාවරණය විය යුතුව තිබූ දෝෂ සම්බන්ධයෙන්,



Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

භාණ්ඩයේ ඇති දෝෂයන් ගිවිසුමෙන් කවර ආකාරයකින් හෝ විස්තර වන විට, භාණ්ඩ පාවිච්චි කරන ලද ඒවා ලෙස ගිවිසුමේ සඳහන් වන විට එවැනි ව්‍යංග කොන්දේසියක් කුලී සින්නක්කර ගිවිසුමක තිබෙන ලෙස නොසැලකිය යුතුය.

කුලියට ගන්නාට එම භාණ්ඩය අවශ්‍ය වන්නේ කිසියම් විශේෂ කාර්යයකට නම් ඒ බව ප්‍රකාශිතව ලිඛිතව හෝ ව්‍යංගයෙන් අයිතිකරුට දන්වා ඇති අවස්ථාවක ඒ භාණ්ඩ ඒ කාර්යය සඳහා යුක්ති සහගත ලෙස සුදුසු බවට ව්‍යංග කොන්දේසියක් තිබිය යුතුය.

According to section 4(4) where the goods are let or agreed to be sold under a hire purchase agreement by reference to a sample there shall be-

- (a) an implied condition on the part of the owner that the bulk will correspond with the sample in quality ;and
- (b) an implied condition on the part of the owner that the hirer will have a reasonable opportunity of comparing the bulk with the sample.

එනම් සාම්පලයක් පෙන්වා භාණ්ඩ විකුණන අවස්ථාවක භාණ්ඩ කුලියට දෙනු ලබන්නේ කුලියට ගන්නාට සාම්පලයක් පෙන්වා නම් භාණ්ඩ තොගය තත්වයෙන් සාම්පලයට අනුරූප වන බවට ව්‍යංග කොන්දේසියක් ඇත. කුලී සින්නක්කර ගිවිසුමක් යටතේ භාණ්ඩ කුලියට දෙනු ලබන්නේ හෝ විකිණීමට එකඟ වන්නේ කුලියට දෙන්නාට සාම්පලයක් පෙන්වා නම්, භාණ්ඩ තොගය සාම්පලය සමග සංසන්දනය කිරීමෙහිලා යුක්ති සහගත අවස්ථාවක් කුලියට ගන්නාට අයිතිකරු විසින් ලබාදිය යුතු බවට ව්‍යංග තකාන්දේසියක්



දෙනු ලැබිය යුතුය. කුලී සින්නක්කර ගිවිසුමක් යටතේ භාණ්ඩ කුලියට දෙනු ලබන්නේ හෝ විකිණීමට එකඟ වන්නේ



කුලියට දෙන්නාට සැපයූ යම් විස්තරයක් මත නම් භාණ්ඩ එම විස්තරයට අනුරූප වන බවට ව්‍යංග කොන්දේසියක් තිබිය යුතුය. විස්තරයට අමතරව සාම්පලයක්ද පෙන්වා තිබෙනම් භාණ්ඩ සාම්පලය හා විස්තරය යන දෙකටම අනුරූප විය යුතුය. සාම්පලයට පමණක් අනුරූප වීම ප්‍රමාණවත් නොවේ.



Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

පාරිභෝගික ණය පනතේ 6 වගන්තියේ සඳහන් වන්නේ භාණ්ඩ වල හිමිකම කුලියට ගන්නා ලැබිය යුතු වන්නේ ගිවිසුමට අනුව මිලදී ගැනීම සම්පූර්ණ කළ විට පමණි.

වර්තමාන වෙළෙඳපොළ තුළ කුලී සින්නක්කර ගිවිසුම් ඉතා ජනප්‍රිය ක්‍රියාවලියක් වන වටපිටාවක නීතිමය පසුබිම පිළිබඳව අවබෝධයෙන් ගිවිසුමට එළඹීම වැදගත් වේ. මෙවැනි ගිවිසුම් සම්බන්ධයෙන් අධිකරණය ඉදිරියට පැමිණෙන බොහෝ නඩු වලදී අපට පෙනී යන කරුණක් වන්නේ පාර්ශවයන්ට ගිවිසුමේ වගන්ති පිළිබඳව අවබෝධයක් නොමැති බවයි. පාරිභෝගික ණය පනතට අදාළව කුලී සින්නක්කර ගිවිසුමක ස්වභාවය, කුලී සින්නක්කර ගිවිසුමකට අදාළ නියමයන් සහ කුලියට ගන්නා ආරක්ෂා කිරීම සම්බන්ධයෙන් දක්වා ඇති ප්‍රතිපාදන අපි ඉහත සාකච්ඡා කළෙමු. කුලියට ගන්නාගේ අයිතිවාසිකම් සහ අයිතිකරුගේ බැඳීම පිළිබඳ නීතිමය තත්වය ඉදිරියේදී සාකච්ඡා කරමු.

ආශ්‍රිත මූලාශ්‍ර:

- 1982 අංක 29 දරණ පාරිභෝගික ණය පනත (consumer credit act)
- 1896 අංක 11 දරණ භාණ්ඩ විකිණීමේ ආඥා පනත (sale of goods ordinance)
- (1958) scotcs csih (1)



Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

NON MEMBER

ARTICLES



පිළිකා රෝගය සුවකිරීම පිළිබඳව සාමාන්‍ය ජනතාව නොදන්නා වගකුණ

අමෙරිකානු ජාතික වෛද්‍ය රික් කැන්ට්‍රෙල් (PhD, MD, PsyD)

මහතාගේ පෞද්ගලික අත්දැකීම් පිළිබඳ ලිපියේ සිංහල පරිවර්තනය

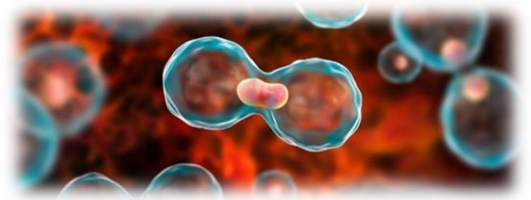
වෛද්‍ය ජේ. එම්. කේ. බණ්ඩාර ජයවීර

Director Institute of Acupuncture, Colombo

Visiting lecturer, Eastern University, Tricomalee Campus

e mail: bandarajmk@gmail.com

මා විසින් පහත විස්තරකරන කරුණු සියයට සියයක් ම සත්‍ය බව ප්‍රථමයෙන්ම ප්‍රකාශ කරමි. පසුගිය වසර 15ක් තිස්සේ ම විවිධ පුද්ගලයන්ට මෙම කරුණු පිළිබඳව මා විසින් පවසා ඇත. එහෙත් කිසිවෙක් ඒවාට ඇහුම්කන් දුන්නේ නැත.



දැන්නම් බලා සිටියා ඇතැයි සිතේ. ජනතාව අවදිකළයුතු අවස්ථාව පැමිණ ඇත.

වර්තමානයේ පිළිකා රෝගයට ප්‍රතිකාර කිරීම වනාහී සල්ලි ගසක් සෙලවීම වැනි විශාල ලාබදායී ව්‍යාපාරයකි. මෙකී ප්‍රතිකාර නිසා අමෙරිකාව පමණක් ගතහොත් වසරකට ඩොලර් මිලියන 120ක ශුද්ධ ලාබයක් ලබන අතර, ලොවපුරා ව්‍යාපාරිකයන් විසින් ඩොලර් මිලියන 600ක් උපයන ව්‍යාපාරයකි.

අමෙරිකානු පිළිකා සංගමය සහ අමෙරිකානු රක්තවේදීන්ගේ සංගමය යන ආයතන දෙකින්ම පිළිගෙන ඇති අයුරු පූර්ණ ලෙස පිළිකාවක් වැළඳී ඇති අයෙකු ජීවත්වන්නේ වසර 5ක් පමණි. ඒ අතර අමෙරිකානු පිළිකා සංගමය මෙන්ම, අමෙරිකානු පිළිකා සහ රක්තවේද අධ්‍යයන ආයතනය විසින් ද දැනට පිළිගෙන ඇති අයුරු පිළිකා රෝගියෙකුට කිසිදු ප්‍රතිකාරයක් නොකළා වුවද වසර 7 සිට 10 ක්වා කාලයක් ජීවත්වන බවද නොරහසකි. මෙවැනි ප්‍රවෘත්ති පළවන වෛද්‍ය සඟරා කියවන්නේ වෛද්‍යවරුන් පමණක්ම නිසා ඒවා පිළිකා රෝගීන්ට මෙන්ම මුළු ලෝකයටම රහස් වෙත්.

වෛකල්පික වෛද්‍ය ක්‍රම මගින් පිළිකා රෝගයක් සුවකිරීම, (එනම් සම්පූර්ණ සුවය) උදෙසා ඇති ක්ෂමතාවය, බටහිර වෛද්‍යක්‍රමයෙන් ලැබෙන සුවය මෙන් 10 ගුණයක් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ බව මම ප්‍රකාශ කරමි. මතක තබාගන්න. ශරීරය මතුපිට හෝ අභ්‍යන්තරයේ ඇතිවන ගැටයක් (tumor) යනු රෝග ලක්‍ෂණයක් පමණි. එය පිළිකාවක් බවට පත්කරවන්නේ නවීන විද්‍යාව විසින් ය! (පුදුම නොවන්න)! පිළිකා රෝග කාරකය විද්‍යාවයි!! විද්‍යාත්මක ක්‍රම මගින් රෝගය සුවකිරීම නොව, වන කිරීමක් සිදුකෙරේ. එම නිසා (බටහිර ඖෂධ) ප්‍රතිකාර නොකළ තරමට රෝගය පැතිරයාම වලක්වාගත හැකිය.



මේවනවිට මා තුන්වන වතාවටත් පිළිකාවකින් පීඩා විඳින්නෙමි. කිසිම විටෙක මා රසායනික ඖෂධ (chemotherapy) භාවිතා නොකළ අතර, ශල්‍යකර්ම වලින් ද වැළකී සිටියෙමි. එකී ප්‍රතිකාර නොමැතිව මම ලියුකේමියා රෝගයෙන් ද සුවය ලබාගතිමි. එසේම මට වැළඳුනු නොන් හොජ්කින් ලිම්ෆෝමා (Non Hodgkin's Lymphoma) නමැති පිළිකාවෙන් සුවය ලබාගත්තේ ද බටහිර ප්‍රතිකාර නොමැතිව ය. දැනට ග්ලියෝ බ්ලාස්ටෝමා (Glioblastoma) නමැති (බටහිර වෛද්‍යක්‍රමයේ ප්‍රතිකාර අනුව) සුවකළ නොහැකි මොළයේ පිළිකාවෙන් පෙළෙන්නෙමි. මෙකී රෝගය හඳුනාගත් වෛද්‍යවරු පැවසුවේ මා ජීවත්වන්නේ මාස දෙකක් පමණ බවය. ඔවුන් එසේ කියා දුන් මාස පහක් ගතව ඇත.

මා මරණයෙන් ජයගත්තේ කෙසේද?

පහත සඳහන් වෛකල්පික වෛද්‍යක්‍රම මගිනි.

- ✓ චීන දේශීය ශාඛ ඖෂධ ප්‍රතිකාර (Chinese Herbal Medicine)
- ✓ විටමින් සී (vitamin C) අධිමාත්‍රා ගැනීමෙන්
- ✓ නිළ චිකිත්සාව (කටු චිකිත්සාව - Acupuncture)
- ✓ කශේරුක සන්ධි චිකිත්සාව (Chiropractic)
- ✓ හෝමියෝපති (Homoeopathy) සහ
- ✓ යහපත් පෝෂණ උපක්‍රම යනාදිය භාවිතාකරමින් එකිරෝග සුවකරගතිමි



වෛකල්පික ප්‍රතිකාර ආරම්භක අවස්ථාවේදී රෝගය තරමක් අසාධ්‍ය තත්ත්වයට පත්වූ බව සැබෑය. එම නිසා එකල මා පෙළුනු පිළිකාව ආරම්භක ස්ථානයේ සිටවෙනත් ඉන්ද්‍රියයන් දක්වා, එනම් වසා ග්‍රන්ථි, පෙනහළු සහ අස්ථි දක්වා ම පැතිර ගියේ ය. එහෙත් මේ වනවිට වසා ග්‍රන්ථි හෝ අස්ථිවල කිසිදු පිළිකා සේයාවක් හෝ නොමැති අතර, පෙනහළේ තිබුණු පිළිකා ගැට 6 න් දැනට ඇත්තේ දෙකක් පමණි. එසේම, මාස දෙකකින් මගේ මරණය නියතයයි වෛද්‍යවරු පවසන ලද්දේ මාගේ මොළයේ තිබූ හයානක ගැට කිහිපයක් නිසා ය. මේවනවිට මෙකී ගැට සියල්ල ම පුදුම සහගත ලෙස සම්පූර්ණයෙන්ම හැකිළී ක්‍ෂයවීගොස් ඇත. ඉහතකී රෝග කිසිවක් උදෙසා රසායනික ඖෂධ ප්‍රතිකාර, විකිරණ ප්‍රතිකාර හෝ ශල්‍යකර්මවලට හෝ භාජනය නොවූයෙමි.

වෛද්‍යවරු පමණක් දන්නා රහසක් මෙහිදී ප්‍රකාශ කිරීමට කැමැත්තෙමි. එනම්, වසරකට ලොවපුරා සිටින පිළිකා විශේෂඥයන් අතුරින් 1000 කට වැඩි ප්‍රමාණයකට පිළිකා රෝගය වැළඳීමේ ප්‍රවණතාවය ඇත. එහෙත් තමාගේ යටතේ සිටින රෝගීන්ට කරණ ප්‍රතිකාර, එනම් රසායනික ඖෂධ ප්‍රතිකාර ලබාගන්නේ එකී වෛද්‍ය-රෝගී සංඛ්‍යාවෙන් 10% ක් පමණි. රෝගීවූ අවශේෂ පිළිකා විශේෂඥයෝ එකී ප්‍රතිකාර ප්‍රතික්‍ෂෙප කරති!



මෙහිදී වෛද්‍යවරුන්ගේ තවත් රහස් ක්‍රියාකලාපයක් මතක්කරදිය යුතු ය. එනම් සියලුම ළදරුවන්ට අනිවාර්යයෙන් දියයුතු වූ එන්නත් වර්ග ඇතැම් ළමා විශේෂඥ වෛද්‍යවරු (එනම් එකී වෛද්‍යවරුන්ගෙන් 25 % ක් පමණ අය), තම දරුවන්ට ඒවා ලබාදීමෙන් වැළකී සිටිති. එයට හේතුව වන්නේ ඇතැම් ළදරුවන් බොහෝ එන්නත් වර්ග නිසා ඒවාට විෂවී ඝෂණික මරණයට පත්වීමට ඉඩ ඇති හෙයිනි. එසේ නැතහොත්, එන්නත නිසා වලක්වාගතහැකි රෝගය වැළඳුණාටත් වඩා බරපතළ තත්ත්වයේ අතුරු ආබාධ දරුවන් තුළ ඇතිවියහැකි බව දන්නා හෙයිනි.

ඖෂධ නිෂ්පාදන ව්‍යාපාරය යනු මුදල් ඉපයීමේ ප්‍රධානතම මාර්ගවලින් එකකි. රෝග සුවවීම කෙසේ වෙතත් ලාභ ලැබීම එකී නිෂ්පාදන සමාගම්වල ඒකායන අරමුණයි. බොහෝ ඖෂධ විෂවීම නිසා ඇතැම් පුද්ගලයන්, (විශේෂයෙන්ම වියපත්වූ අයගේ) එම සැර ඖෂධවර්ග නිසා මරණය ඉක්මන්විය හැකිය. ඒ බව දන්නා ඖෂධ නිෂ්පාදනය කරන කෝටිපතිගේ, තමාට රෝගය වැළඳුනහොත් යුරෝපයට ගොස් ඉතා අධික මිලක් ගෙවා වෛකල්පික ඖෂධවලින් තම රෝග සුවකරගනිති.

ඉහත සඳහන්කළ වෛකල්පික වෛද්‍ය ක්‍රමවලින් සැම විටකම සැම රෝගයක් ම සුවකළ හැකිවේ ද? නැත. කිසිම ඖෂධ ක්‍රමයකින් සැම රෝගයක්ම සුවවේ යයි කිසිදු වගකීමක් හෝ බැඳීමක් හෝ සහතිකවීමක් හෝ නොමැත. බටහිර ඖෂධ හෝ වෙනත් ඕනෑම වෛද්‍ය ක්‍රමයක් පිළිබඳ තත්ත්වය එසේය.

මරණය වන්නේ කවදාද? එදාට එය සිදුවනු ඇත. ඊට වඩා මොහොතක් හෝ ජීවත්වීමට කිසිවෙකුට ඉඩක් නොමැත .



එහෙත් ජීවත්වන කාලය තුළ ජීවිතයේත් මිනිසත් හවයේත් පැවතියයුතු ගුණාත්මක භාවය ගැන අවධානය යොමුකළ යුතුය. **කුණු වී - ජරා ජීර්ණවී අධික වේදනා විඳ මිය යනවාද නැතහොත් ගෞරවාන්විත ව මෙළොවින් සමුගන්නවාද?**

වෛකල්පික ප්‍රතිකාර ගන්නා පිළිකා රෝගීහුද අවසානයේදී මියයන බව සැබෑය. එහෙත් ඔවුන් අවසන්ගමන් යන්නේ ඉහතකී ලෙස ජරා ජීර්ණව නොව, යහපත්වූත් ගුණාත්මකවූත් තත්ත්වයක් යටතේ ය. මියයනතුරු ම ඔවුන්ට තම පවුලේ අය සමඟ ළංව ඇසුරුකිරීමේ වාසනාව ඇත. තම දෑදරුවන් හා කතාබහ කිරීමටත්, ඔවුන් හඳුනාගැනීමටත් ඔවුන්ගෙන් සාත්තු සප්පායම් ලැබීමටත් එසේම ඔවුන් හා ප්‍රතිවීමටත් අවස්ථාව ඇත.

ලක්ෂගණන් විටිනා බටහිර රසායනික ඖෂධ භාවිතාකරන්නවුන් හෝ ශරීරය තුළට කාවදින විකිරණශීලී ආලෝකධාරා ප්‍රයෝග කිරීම නිසා දිරාපත්වූත් ශල්‍යකර්ම නිසා විකෘතිවූත් රෝගීන් මෙන් නොව, වෛකල්පික ප්‍රතිකාර ගත් රෝගීන් සාමාන්‍යයෙන් විකෘතිවීමකින් හෝ දිරාපත්වීමකින් තොරව, මරණ මංචකයේදී පවා අන් අයට හඳුණාගතහැකිවන පරිදි සාමාන්‍ය ශරීරලක්ෂණයන්ගෙන් යුක්තවෙති.



විකිරණ ප්‍රතිකාර හෝ රසායනික ඖෂධ ප්‍රතිකාර හෝ ලබන්නන්ගේ සිත සැනසීමට එකී වෛද්‍යවරු උනන්දුවෙති. 'හා දැන් හොඳටම හොඳයි නේද.' ආදී වශයෙන් කියා නැවත නැවතත්, නොකඩවාම එකී ප්‍රතිකාරම ලබා දෙති. අවසානයේ රෝගියා මිය යනතුරුම මෙකී රැවටීම කරති.

මෙහි බරපතලම පාපය වන්නේ වෛද්‍යවරු මේ බව දැනදුනත්, දිගින්දිගටම මෙසේ රෝගීන් රැවටීමේ යෙදී සිටීමය.

වෛද්‍යවරයෙකු ලෙස යහපත් සේවාවක් ඉටුකිරීම උදෙසා මා දිවුරුම්දී සිටිමි. එම දිවුරුම (Hippocrates Oath) මම සියලුකල්හි ආරක්‍ෂාකර ඇත්තෙමි. මෙකී දිවුරුමේ ප්‍රකාර හොර බොරු, වංචා හෝ රැවටිලි නොමැතිව යහපත් ලෙස වෘත්තියේ යෙදීම නිසා ආර්ථිකවශයෙන් නම් කිසිම දියුණුවක් නොලද්දෙමි. ඤාතරම් පාඩුවත් හෝ අලාභයක් වුවා වුව ද මම රෝගීන්ට සත්‍යය පහදා දෙමි.

පහත දක්වා ඇති උපදෙස් පිළිපැද අත්දැකීමෙන්ම එහි සත්‍යතාවය විඳගන්න.

පිළිකා වළක්වාගන්නේ කෙසේද?

- (1) සෑම පුද්ගලයෙකුගේ ම ශරීරය තුළ පිළිකා සෛල පවතී. ක්‍රියාවිරහිතව පවතින මෙකී සෛල පිළිකා හඳුනාගැනීම උදෙසා ඇති විශේෂ පරීක්ෂණවලට අසුවන්නේ නැත. රෝගය පැතිරගොස් එකී සෛල කෝටි ප්‍රකෝටි ප්‍රමාණයක් වර්ධනය වූ පසු පමණක් එවන් පර්යේෂණවලට හසුවේ. එසේ ක්‍රියාවිරහිත සෛල පරීක්ෂණවලට හසු නොවීම පදනම්කරගෙන (වෛද්‍යප්‍රතිකාර කිරීම නිසා) රෝගය සුවවී ඇතැයි වෛද්‍යවරු පවසන්නේ වුවද ඇත්ත වශයෙන්ම රෝගය සුවවී නැත. එනම් රෝගියා තුළ යම් ප්‍රමාණයකට පිළිකා සෛල විනාවී ඇතත් එවැන්නකු තුළ රෝගී තත්ත්වය සැඟවී පවතී. තරමක් සුවවූවා වුවද තවත් පිළිකා සෛල විශාල ප්‍රමාණයක් ශරීරය තුළ සක්‍රියව පැවැතිය හැකිය. එහෙත් නවීනතම පර්යේෂණවලට පවා ඒවා හසුවන්නේ නැත. රෝගය සුවවූවායයි කීවද සම්පූර්ණ සුවයක් ලැබී නැත.
- (2) එක් පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිත කාලසීමාව තුළ 6 වතාවක් සිට 10 වතාවක් පමණ වාරගණනක් පිළිකා සෛල උග්‍රවීමේ ප්‍රවණතාවයක් ඇත
- (3) යම් පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයේ ප්‍රතිශක්තිය ඉහළ තත්ත්වයේ පවතිනතුරු එම පුද්ගලයාගේ ශරීරය තුළ පවතින පිළිකා සෛල නිශ්ක්‍රීය ව පවතින එකී හේතුවෙන් එවන් පුද්ගලයන්තුළ පිළිකා ගැටිති හෝ ගෙඩි වර්ධනය වන්නේ නැත
- (4) යම් අයෙකු තුළ එකී නිශ්ක්‍රීය පිළිකා සෛල වර්ධනයවී පිළිකා රෝගය හටගන්නේ නම් එම පුද්ගලයා පෝෂණ දුර්වලතාවයෙන් පෙළෙන බව පෙන්වුම්කරයි. මෙකී දුර්වලතා ඇතිවීමට පාදක වන්නේ එක්කෝ ජානමය සම්බන්ධතායන් මත හෝ එසේ නැතහොත් පාරිසරික හේතු හෝ වැරදි ආහාරපානවර්ත හෝ වැරදි ජීවන වර්ග ආදිය හේතුකොටගෙනය.



- (5) ඉහතකී පෝෂණ මන්දතාවයෙන් මිදීම උදෙසා නිවැරදි පෝෂණ ගුණයෙන් යුත් පූර්ණ ආහාරවේල් කිහිපයක්, එනම් දිනකට හතර-පස් වේලක් ම ලබාගැනීම ආරම්භ කළහොත් එවන් පුද්ගලයෙකු තුළ නිසි ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනයවීමෙන් පිළිකා සෛල නිශ්ක්‍රීයවන්නේ ය.
- (6) විකිරණ ධාරා ප්‍රතිකාරය නිසා වේගයෙන් වැඩෙන පිළිකා සෛල මර්ධනය වන බව සැබෑය. එහෙත් ඒ ක්‍රියාවලිය තුළින් ම එවන් පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරයේ ඇති නිරෝගී ප්‍රධාන ඉන්ද්‍රියයන් වන අක්මාව, වකුගඩුව, හෘදය, පෙලහළු ආදියත්; එසේම, වැදගත් පටකයන් වන අස්ථි මජ්ජා සහ ජීර්ණ පද්ධතිය ආදියත් ක්‍රමයෙන් ක්‍රියාවිරහිතවී හෝ විනාශවී යන්නේ ය.
- (7) ඉහතකී ලෙස විකිරණශීලී ධාරා ප්‍රතිකාරය නිසා පිළිකා සෛල විනාශවීම සමඟ ශරීරයේ පවතින නිරෝගී පටක සෛල සහ වෙනත් ඉන්ද්‍රියයන්ට ද හානි සිදුවන්නේ ය.
- (8) බටහිර ඖෂධ මගින් හෝ විකිරණ ධාරා ප්‍රතිකාර කරණ මුල්වකවානුවකුළු පිළිකාව බොහෝදුරට විනාශවී යන බව සැබෑය. ආරම්භයේදී එසේ වුව ද නිරතුරුව ම එකී ප්‍රතිකාරකිරීම නිසා ශරීරය තුළ ප්‍රතිරෝධයක් ඇතිවී අලුතින් හටගන්නා පිළිකා සෛල හෝ ගැටිති විනාශවීමේ වේගය අඩාලවන්නේ ය.
- (9) පිළිකා ප්‍රතිකාරය උදෙසා ලබාදෙන ඉහතකී විකිරණ ධාරා හෝ රසායනික ඖෂධ හේතුකොටගෙන ශරීරයකුළු හටගන්නා විෂ (ධූලක) නිසා), ස්වභාවයෙන් ශරීරය තුළ පවතින ප්‍රතිශක්තියට හානිකරවන්නේ ය. එසේ නැතහොත් ප්‍රතිශක්තිය හීන කරවන්නේ ය. එම නිසා වෙනත් විෂබීජයක් හෝ රෝග කාරකයක් ඇතුල්වූ පමණින් එය මෙවන් රෝගියෙකුට නිතැතින් ම බෝවන්නේ ය. එසේම එවැනි රෝග නිසා ඇතිවන භයානක අතුරු ප්‍රතිඵලවලට ගොදුරුවන්නේ ය.
- (10) විකිරණ ධාරා හෝ රසායනික ඖෂධ ප්‍රතිකාරවලින් පසු ඉතිරිවන පිළිකා සෛල එකී ප්‍රතිකාරයට ප්‍රතිරෝධය ඇතිකරගැනීම හේතුකොටගෙන සෛල තුළ ශක්ති විපර්යාසයක් (mutation) ඇති වේ. මේ නිසා ඊළඟ ප්‍රතිකාර වටයේදී ප්‍රථමයෙන් ප්‍රයෝගකරන ලද ඖෂධ හෝ විකිරණවලින් නිසි පිළියම් නොලැබෙන හෙයින් වඩාත් සැර ඖෂධ අවශ්‍ය වේ. එසේම ශල්‍යකර්ම නිසා ඇතිවන තුවාල නිසා මෙන්ම ලේ ගැලීම් ආදිය හේතුකොටගෙන පිළිකා සෛල වෙනත් ඉන්ද්‍රියයන් වෙත පැතිරයාමේ අවදානම වර්ධනය වන්නේ ය.
- (11) මාගේ අත්දැකීම් අනුව, පිළිකා සෛල විනාශකිරීමට නම් එකී සෛලතුළට ලබාදෙන පෝෂණය වලකාලිය යුතුය එනම් පිළිකා සෛල ‘හාමතේ තැබියයුතු’ ය. එවිට ඒවායේ වර්ධනය අඩාල වේ.



පිළිකා සෛලවලට පෝෂණය ලැබෙන්නේ පහතදැක්වෙන ආහාර වලිනි:

- සීනි හෝ සීනි වෙනුවට යොදාගන්නා (aspartame) වැනි රසකාරක වර්ග
- ඇතැම් ලුණු වර්ගවල සුදු පැහැය වැඩිකිරීමට රසායනික වර්ග යොදවාගෙන ඇත
- එළකිරි නිසා සෙම ඇතිවේ. සෙම පටල පිළිකා වර්ධනයට රුකුලකි. සෝයා කිරි නිසා පිළිකා මර්ධනයවේ.
- අම්ල අධික පරිසරයක පිළිකා වර්ධනයට යහපත්ය. මස් වර්ග ආහාරයට ගන්නා අයගේ ආම්ලික ගතිය වැඩිය. එසේම සත්ත්ව ගොවිපළවල මස්වර්ග වැඩියෙන් නිපදවීමට හෝමෝන වර්ග භාවිතා කෙරේ. ඒවා මිනිසාට; විශේෂයෙන්ම, පිළිකා රෝගීන්ට අහිතකරය. මාලු වර්ග සැම අතින්ම යහපත් ය.
- අම්ලවලට ප්‍රතිවිරුද්ධ එනම් යහපත් ක්ෂාරීය පරිසරයක් නිපදවන ආහාර ලෙස එළවළු, පළතුරු, ඇටවර්ග, ධාන්‍යවර්ග ආදිය බහුලව ඇති ආහාර සුදුසු ය. පළතුරු යුෂ ඉතාසුදුසුවේ. එසේම අමුවෙන් ආහාරයට ගතහැකි පළාවර්ග ඉතා යෝග්‍යවේ. සෙන්ටිග්‍රේඩ් 40 (එනම් ෆැරන්හයිට් 104) උෂ්ණත්වයේදී ඉහතකී පළා හෝ පළතුරුවල ඇති හිතකර එන්සයිම් විනාශවේ.
- කෝපි තේ සහ වොකලට ආදියෙන් හැකිතාක් ඇත්වියයුතු ය. ග්‍රීන් තේ වඩා හොඳය. සියල්ටම වඩා පිරිසිදු ජලය හොඳය. ලවන ලෝහ මිශ්‍රවූ පයිප්ප ජයයට වඩා යහපත් වන්නේ පිරිසිදු ලිං ජලයයි.
- මස්වර්ග දිරවීම අපහසුය. නොදිරවූ ආහාර පිළිකා වර්ධනයට සුදුසු විෂවර්ග ඇතිකරවයි.
- නිර්මාංශ හෝ ස්වල්පවූ මස් ප්‍රමාණයක් ආහාරයට ගන්නා පුද්ගලයන්ගේ ශරීරය තුළ ඇති පිළිකා සෛල විනාශකිරීමේ බලයක් ඇති එන්සයිම වර්ග බිහිවේ.
- ශරීර ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කිරීමට ඇති IP6, Flor-ssence, Essiac, anti-oxidants, vitamins, minerals, EFAs වැනි රසායනික ද්‍රව්‍ය සහ විටමින් E සහිත ආහාර නිසා පිළිකා සෛල වර්ධනය අඩාලවේ.
- පිළිකා යනු මනස, ශරීරය සහ ජීවගුණය (spirit) යන ත්‍රිත්වය ම යටපත්කරවන රෝගයකි. ජීවගුණය ශක්තිමත් අයතුළ පිළිකා වර්ධනය බාලවේ. සමාව නොදීම සහ අප්‍රියභාවය නිසා ශරීරයතුළ ක්ලමටය (stress) සහ ආම්ලිකත්වය වර්ධනයවේ. සමාව දෙන්න! ආදරය කරන්න! සතුටින් සහ සාමයෙන් ජීවත්වන්න!
- ඔක්සිජන් යනු පිළිකා සතුරෙකි. සිරුරට ඔක්සිජන් වැඩියෙන් ලබාගැනීමට වැඩියෙන් ව්‍යායාමයන්හි යෙදෙන්න.

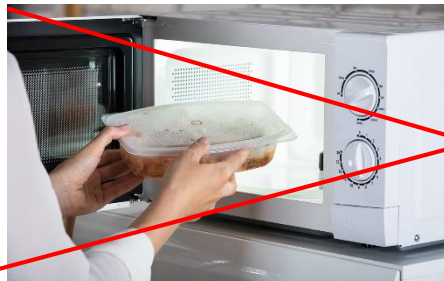


Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

පහත සඳහන් අනතුරුකාරී දේවලින් ඇත්වන්න

- මයික්‍රොවේව් උදුනේ ජලාස්ටික් භාජන නොදමන්න
- මයික්‍රොවේව් උදුනේ ජලාස්ටික් ඔතනයන් නොයොදන්න
- ජලාස්ටික් වතුර බෝතල් deep - freezer නොකරන්න
- ආහාර වසාතැබීමට ජලාස්ටික් කවර නොව රෙදිකඩක් භාවිතාකරන්න



REVIVE YOUR BUSINESS

AFTER THE PANDEMIC

BECOME THE MARKET LEADER ONCE AGAIN

JOIN US AT **inco** 2022 PREMIER INDUSTRIAL EXHIBITION & TRADE FAIR

STALL RESERVATIONS NOW ON

27 28 29
MAY 2022
AT BMICH

Hot Line 07777 41073

Organized by
Institution of Incorporated Engineers
Sri Lanka





Quote of the Inco Cent

**Bad leaders care about who is right.
Good leaders care about what is right**

~ Simon Sinek

Understanding **In**effective Leadership

- Inability to Motivate People.
- Difficulty Attracting/Retaining the Right People.
- Low Productivity.
- Poor Customer Orientation
- High Stress.
- Isolation.
- Declining Profits.
- Ineffective Delegation.
- Lack of Creativity.
- Lack of Initiative.
- Ineffective Teams.
- Poor Communications.
- Lack of Vision.
- Diminishing Revenues.
- High Turnover.



Please visit
<https://iiesl.lk/inco-cent-2021-bimonthly-news-magazine-vol-5/>
for Effective leadership

-By Editor-



Appreciation Reward for IIESL CPB Member's Children Excelled in G.C.E. (A/L 2019-2020)

Application

01 Student's Full Name

.....
.....

Student's Name with initials.....

02 School

.....

03 GCE A/L Results

Year

Attempt

Subjects	Results
Z score	

04 District & Exam Admission No

.....

05 Selected University/ Institute (**Eligible institutes are mentioned below**)

.....

**(Attach a copy of letter /email of confirmation of selection certified by a JP or
Corporate member of IIESL)**

04 Parent member's name.....

05 Membership Reg. No. (Parent)

CPB.....IIESL.....ECSL.....

06 Contact Numbers

Mobile.....Home.....

07. Postal address.....

.....

.....

08 Email address

.....

Date..... Signature of the parent

.....

Conditions:

- Limited to IIESL CPB member's children.
- Application should be submitted on or before 30th October 2021 (Late submission shall not be considered).
- Program is applicable for Exam held in 2019/20.
- Final decision shall be taken by IIESL CPB Social & Welfare Subcommittee.
- Digital applications with digital signature are accepted by IIESL CPB SWELCO.

Eligibility criteria for AL scholar program

- Selections based on the AL exam year 2019/2020.
- Students selected to follow a courses in one of the following institutions are eligible to apply this scholarship
 - **Government University** approved by UGC
 - **Government higher education institute accredited by IIESL**
 - **Defense University as an officer cadet.**
 - **Foreign university as a full scholar** witch is granted by the Ministry of Education.



Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

We invite and encourage you to send us an article for INCO CENT Vol 07.

**"A person who wrote badly did better than a person who does not write at all.
A bad writing can be corrected. An empty page remains an empty page".**

Articles can be on,

1. General Engineering articles.
2. News important and useful for the members
3. Poetry and criticisms on art
4. Religious articles
5. Food for thought.
6. Humour
7. Members views on current affairs
8. Retro Items such as crossword puzzles to reintroduce the joy of life.
9. Language Lessons
10. Support for document preparation [CDR etc.]
11. Lesson learnt stories or current topics or any of his/her experience related to engineering.
12. Workplace Safety (Since the majority are engaged in the industry)
13. Any other that accepted by the editorial board.



After your draft is edited by the editorial board, you will have the opportunity to make further improvements.

We would like to inform that family member [spouses and kids] of IIESL-CPB members and Non-members an opportunity to ride across the fascinating world of writing.

Article Submission Due Date: 15-Oct-2021

Please feel free to e-mail at iieslcpbeditor@gmail.com or
WhatsApp me at 0777886400 with your photograph & Citation.

Eng. Chathurani Gunathilaka
IIESL CPB Editor





Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

Be a member of Senkadagala Toastmasters Club

and improve your communication and Leadership skills.

President – 070 2472884

VP Education – 077 9196108



Senkadagala Toastmasters Club

Club Number: 04851169, District 82, Area F4
Charter Date: Nov. 26, 2015



Contact Club

CONTACT INFORMATION:

Meeting Times: Saturday 3:00 pm - 5:00pm

Location: RDA Quarters

Embilmeegama

529C, Colombo Road Pilimathalawa, Central 20450 Sri Lanka

Membership Restriction: None; the club is open to all interested parties.

Online Attendance is allowed

Academic / Professional Achievements

#	Name of the Member	Academic/Professional Achievements	Session	Awarding Body/ Institution/University
1	Sarath Walisundara	Council Member	2021/2022	IIESL
2	Chathurani Gunathilaka	Council Member	2021/2022	IIESL





Where
The Leaders are made

JOIN US

REVEAL YOUR IDENTITY FOR YOUR COMMUNITY

Every 1st and
3rd
Wednesdays
at 6.30pm

Welcome all
Incorporated
Engineers,
Grab your
Opportunity

Past Students of NDT
/NDES/HNDE/C&G/OUSL/
Those who have Registered for the
Membership of IIESL

PRESIDENT'S DISTINGUISHED

CONGRATULATIONS




IIESL Toastmasters Club


DIVISION E

TOASTMASTERS
INTERNATIONAL

DISTRICT 82



 Institution Of Incorporated
Engineers, Sri Lanka. 27/B
Udumulla Rd,
Battaramulla.10120

 0773487072



IIESL TOASTMASTERS CLUB



Inco Cent

Bimonthly News Magazine published by the Central Provincial Branch of Institution of Incorporated Engineers, Sri Lanka
Volume 6 (Date issued: 05-Sep-2021)

Become
a MEMBER
of
IIESL Central Province Branch

Chairperson-MEMSCO - 0714192182

General Secretary - 0771578103

E-mail:- iiesscpb1@gmail.com

Fax: 0812579433





INSTITUTION OF INCORPORATED ENGINEERS SRI LANKA

CENTRAL PROVINCIAL BRANCH

(Established in 1977 and Incorporated under an Act of Parliament Act No.64 of 1992)

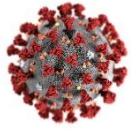
No 529, Colombo Road, Pilimathalawa, Sri Lanka

CPB MEMBERSHIP APPLICATION FORM

Please use Block L letters and forward the completed application to the General Secretary.

Remit the application fee of Rs. 1000.00 to the account "Institution of Incorporated Engineers Sri Lanka, Central Provincial Branch – Acct no 8794497 of BOC"

1 Name In Full				
2 NIC Number		3 Date of Birth		
4 Permanent Address				
5. Postal Address				
6. Personal Contact	Fixed Line	Mobile	Email	Whatsapp
	Viber	Imo	Facebook	Website
7 Membership / Reg. No(s) (Year)	IIESL ()	ECSL ()	8. Occupation	9 Field of Practice
10 Official Address				
11 Official contacts	Fixed Line	Mobile	Email	Whatsapp
	Viber	Imo	Facebook	Website
12 Brief Description of the Job / Business				
13 Expertise	In Engineering	Soft Skill	Leadership	Others
14 Possible Contributions for the CPB	With Talents	With Contacts	Financially	As a resource person
15 Professional Qualification				
Qualification		Awarding Institution		Year
16 Proposer's Name		Prop. IIESL Mem. No	Prop's CPB No.	
17 Proposer's Signature / Date		18 Signature if Applicant / Date		
OFFICIAL USE				
1 . Admin Payment	Amount Paid	Receipt No	Date	
2 Approval for membership	Granted / Not Granted	Chairperson	General Secretary	
3 Exco Meeting	Date	Venue	CPB Mem. No	

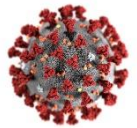


North or South, East or West

Home is the Best.

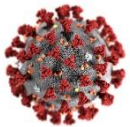
Take some Rest, Don't call any Guest.

Enjoy your Home Fest,



Don't have an outgoing Zest.

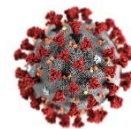
This is our Life Saving Test.



So, be in your nest;

*Wearing FACE MASK is better than
wearing Ventilator MASK.*

*Washing HANDS is better than washing
your LIFE away.*



This is the IIESL-CPB request to all.