ජීවිතය ජය ගන්න

ප්‍රගුණ කරන්න

ඉතුරු
කරන මග

011 244 8888 | www.ndbbank.com

NDB බැංකුව

අපේ සැපවීම. ඔබේ ජයග්‍රහණයයි.

ඉතුරු කිරීමේ විෂය ගැන

ඉතුරු කිරීම කියන්නේ හැකියාවක්. ඉගෙන ගත යුතුම විෂයක්. පටන්ගැන්ම කොච්චර අමාරු වුනත්, අත් නොහැර උත්සාහ කලොත් ඉතුරු කිරීම හරියටම ඉගෙන ගන්නත්, එහි දක්ෂයෙකු වන්නත් ඔබට පුළුවන්.

ඉතුරු කිරීම කියන්නේ මුදල් ඉතුරු කිරීම පමණක්ම නෙමෙයි. ඔබ එදිනෙදා භාවිතා කරන සියල්ලෙන්ම අධික භාවිතයන් අවම කිරීමට හැකිනම් එයත් ඉතිරියකි. මෙම පොත තුලින් ඔබට ඉතුරු කළ හැකි අවස්ථා හඳුනා ගැනීමටත් ඉතුරු කිරීමේ වැදගත්කම කියාදීමටත් උත්සහ ගනු ලබනවා.

- ජලය
- විදුලිය
- ඉන්ධන
- පරිසරය
- දුරකථන
- සෞඛ්‍ය
- ආහාර
- කාලය
- මුදල්

යන නව අංශයන් කෙරේ අවධානය යොමු කරමින් ඉතුරු කිරීම කළ හැකිනම් එමඟින් ඔබට පුද්ගලිකව මුදල් ඉතුරු කිරීමට අවකාශය සැලසෙන අතරම රටක් ලෙසද යහපත්ව සංවර්ධනය වීමට අවශ්‍යය පරිසරය නිර්මාණය වනු ඇත. ඒ විතරක්ම නෙමෙයි ඉතුරු කිරීම යහපත් පුරුද්දෙහි ඔබත් විශිෂ්ටයෙකු වූ විට ඔබේ ආර්ථිකයට මෙන්ම පවුලේ මානසික යහ පැවැත්මට එය මනා පිටුබලයක් වනු නොඅනුමානය.

ඔබ දන්නවාද?

ඉතුරු කිරීමේ පුරුද්ද එතරම් අමාරු නැති බව. එය ඔබේ දෛනික ජීවිතයට සරළ පුරුදු කිහිපයක් එක් කර ගැනීමෙන්ම කළ හැකි දෙයක් බව. මෙම පොත මඟින් ඉතුරු කිරීම පිළිබඳව අවබෝධය ලබාදීමත් පහසු පියවර කිහිපයකින්ම ඔබේ ඉතුරු කිරීමේ පුරුදු ප්‍රගුණ කර ගැනීමටත් අවශ්‍ය වටපිටාව නිර්මාණය කර දෙනු ලබනවා. එම පියවරයන්,

1. මනස සකසා ගැනීම
2. හැකියාව ඉගෙන ගැනීම
3. අරමුණු සකසා ගැනීම හා එහි වර්ධනයන් දැන සිටීම
4. හැකියාව ප්‍රගුණ කිරීම
5. අන් අයට කියා දීම

1 මනස සකසා ගැනීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ මුදල් ඉතුරු කරගන්න නම් ඔබත් මමත් හොඳින්ම දන්නවා. ඒත් ඒක පුරුද්දක් විදිහට හරියටම කරන්න නම් ලේසි නෑ. මේ වැඩේට නම් ඉවසීම ගොඩක් ඕනේ. ඔබට ඒ ඉවසීමට මනස හදාගන්නත් ඉතුරු කිරීම පුරුද්දක් බවට පත් කර ගන්නත් තියෙන්නේ සරලම පියවර කිහිපයක්.

01 ඔබ ඉතුරු කරන්න ඕනේ ඇයි?

ඉතුරු කිරීමට හොඳ හේතුවක් හොයා ගන්න.
ශක්තිමත් වගේම ඔබට අත්‍යවශ්‍ය හේතුවක් නම් වඩාත් හොඳයි.

හේතුව සොයා ගැනීමෙන් පසුව ඉතුරු කිරීමට කඩයිම් තියා ගන්න. පසු කරන සෑම කඩයිමක්ම ඔබව තවත් ශක්තිමත් කරාවී. හැබැයි මතක තියාගන්න ඉතුරු කිරීමේදී ජයග්‍රහණය අවසානයක් නොවන බව.

උදා: කාර් එකක් ගන්න ඕනේ
ඒ වෙනුවෙන් මසකට රු. 10.000 බැගින් එකතු කරන්න.

02 වියදම් කරන්නේ හිතලද?

මාසික වියදම කීයද? එයට නියමිත ගානක් තියාගන්න. එය ඔබට පරිස්සමින් වියදම් කරන්නට මෙන්ම ඉතුරු කරන්නත් උපකාරී වේවී.

03 අතට එන ගාන වැඩි වෙන කොට වියදම වැඩිවෙනවද?

ඔව් අතට කීයක් හරි වැඩිපුර ලැබෙන විට වියදම් කරන්නත් හේතු හම්බවෙනවා. එත් වැඩි වියදම නම් එච්චර හොඳ නෑ. පුළුවන්නම් ඉතුරු කරන මුදලට වැඩිපුර ගානක් එකතු කරන්න.

04 සිතැගියාවන් හා අවශ්‍යතා අතර සටනේ ජය කාටද?

අවශ්‍යතා වෙත මුල් තැන දෙන්න. ඉඩ ඇත්නම් පමණක් සිතැගියාවන්ටද අවස්ථාවක් දෙන්න. නමුත් මාසය අවසන් වන විට ඒ සියල්ලම සටහන් කර ජයග්‍රහණයේ පැත්ත ඔබම තෝරා බලන්න.

05 ඉතුරු කිරීම තරගෙට කරමුද?

ඔබ නිසැකවම ජයගන්න තරඟයකට ඔබ සූදානම්ද? ඔව්! මෙම ග්‍රන්ථයේ සඳහන් ඉතුරු කිරීමේ තරඟය ඔබත් උත්සාහ කරන්න. බය වෙන්න එපා පැරදුනත් දිනන්න පුළුවන් තරඟයක් මේක. (මෙම පරිච්ඡේදය අවසානයේදී තරඟ විස්තර දක්වා ඇත.)

අභියෝගයට සූදානම්ද?

තනිව, මිතුරෙකු හෝ පවුලේ අයෙකු සමඟ එක්වන්න.
ඉතුරු කිරීමේ සති 52ක අභියෝගය උත්සහ කරන්න.

සිදු කරන ආකාරය

උදා - අවුරුද්දේ මුල් සතිය තුල රු.100ක් ඉතුරු කර තරඟය අරඹන්න. පසුව සතියෙන් සතිය ඉතුරු කරන මුදල් ප්‍රමාණය ඔබට හැකි ගණනකින් වැඩි කරන්න. පහත දැක්වෙන පරිදි වගුවක මාස 3ක හෝ අවුරුද්දක කාලයක් පුරා වැඩිම මුදලක් ඉතුරු කිරීමට උත්සහ කරන්න.

මෙය ඔබට හැකි මුදලකින් අරඹා ඉතුරු කිරීමට මූලික හුරු කරවීම සිදු කල හැකිය.

සතිය	මගේ ඉතුරුම	ඔබේ ඉතුරුම	සතිය	මගේ ඉතුරුම	ඔබේ ඉතුරුම

තවත් මිතුරෙකුට මෙම පොත පිළිගන්වද්දී ඔබ දන්නා ඉතුරුම් සඳහා මනස සකස් කරගන්නා ක්‍රමයක් මෙහි සටහන් කරන්න!

2 ඉතුරු කිරීමේ හැකියාව උගනිමු

- විදුලිය ඉතුරු කරන මග
- ජලය ඉතුරු කරන මග
- ඉන්ධන ඉතුරු කරන මග
- පරිසරය ඉතුරු කරන මග
- දුරකථන ගාස්තු ඉතුරු කරන මග
- සෞඛ්‍ය ඉතුරු කරන මග
- ආහාර ඉතුරු කරන මග
- කාලය ඉතුරු කරන මග
- මුදල් ඉතුරු කරන මග

විදුලිය ඉතුරු කරන මග

ඔබ දන්නවාද ?

සෑම මාසයකදීම ඔබ නොදැනුවත්වම 5% හෝ 10%ක් අතර ප්‍රමාණයකින් විදුලිය නාස්ති කරන බව.

- දිවා ආලෝකය උපරිම අන්දමින් භාවිතා කරන්න. එය සෞඛ්‍යයට හිතකර අතර විදුලිය පිරිමසා ගැනීමටද උපකාරී වනු ඇත.
- ඔබ නිතර කටයුතු කරන තැන්හිදී (කියවීම වැනි දේවල් කරන ස්ථාන) වැඩි ආලෝකයක් සහිත බල්බ් යොදා ගත හැකි වුවද, අනෙක් ස්ථාන සඳහා අඩු ආලෝකයක් සහිත බල්බ් යොදා ගන්න.

- ඔබේ ශීතකරණයේ උෂ්ණත්වය 3° හෝ 4° අතරද ඩිග්‍රීසරයක නම් -15 හා -10 අතර පවත්වා ගන්න. (මතක තබා ගන්න ශීතකරණය ඔබේ විදුලි බිල්පතට වැඩිම මිලක් එක් කරන උපකරණයකි.)

- ඔබ යම් විදුලි උපකරණයක් භාවිතා නොකරන්නේ නම් සැමවිටම විදුලියෙන් විසන්ධි කර තබන්නට මතක තබා ගන්න.

- කාමරයකින් පිට වන විට විදුලි පහන් මෙන්ම විදුලි පංකාද නිවා යන්න.

- විදුලි බුබුලු හැකි තාක් LED යොදා ගන්න එය විදුලිය 30% කින් ඉතුරු කරනු ලබයි.

- විදුලි බුබුලු මසකට වරක් හෝ පිරිසිදු කරන්න. එය හොඳින් ආලෝකය ලැබීමට උපකාරී වන අතරම විදුලි බුබුලු කිහිපයක් යොදා ගැනීමද අවම කරනු ඇත.

- වසර 10 කට වඩා පැරණි විදුලි උපකරණ විදුලිය වැඩි වශයෙන් යොදා ගනී. ඒවා අලුත්වැඩියා කිරීම හෝ නව උපකරණ වෙත මාරු වීම දීර්ඝකාලීන ඉතුරුවකට උපකාරී වනු ඇත.

- සූර්යය බලශක්තිය භාවිතා කිරීමට යොමු වන්න. ආයෝජනය විශාල ලෙස දැනුනද එය දීර්ඝකාලීනව ගත් විට විශාල ඉතුරුවකි.

- වැඩි වාර ගණනක් ශීතකරණයේ දොර විවෘත කිරීමෙන් වලකින්න.

- පිසූ ආහාර ශීතකරණයට දැමීමට පෙර හොඳින් නිවෙන්නට හරින්න.

- දිනපතා රෙදි මැදීම වෙනුවට සතියෙම රෙදි එකවර මදින්න. එමෙන්ම තෙතමනය සහිත රෙදි මැදීම වැඩි විදුලියක් වැය කිරීමට හේතුවක්.

- සිවිලිම් විදුලි පංකාවලට වැඩි විදුලියක් වැය වේ. එම නිසා මේස විදුලි පංකා හෝ බිම සිටුවන විදුලි පංකා හැකි නම් භාවිතා කරන්න.

- වායුසමනය කර ඇති තැන්වල වාතය පිට නොවන සේ වසා තබන්න.

- වායුසමනය කර ඇති ස්ථානවල විදුලි උදුන් හෝ ස්ත්‍රික්ක වැනි තාපය පිට කරන උපකරණ භාවිතා නොකරන්න.

- වතුර උණු කල විට එය උණු වතුර බෝතලයකට දමන්නේ නම් අවශ්‍යය ප්‍රමාණයට මෙන්ම ඕනෑම වේලාවක උණු වතුර ලබා ගන්න පුළුවන්. මෙමගින් විදුලිය මෙන්ම ජලයද ඉතුරු කරගත හැක.

- වායුසමීකරණයේ උෂ්ණත්වය 26°c ට පිහිටුවන්න. ඊට වඩා අඩු වන සෑම අංශකයකටම විදුලිය 4% කින් වැය වේ.

ජලය ඉතුරු කරන මග

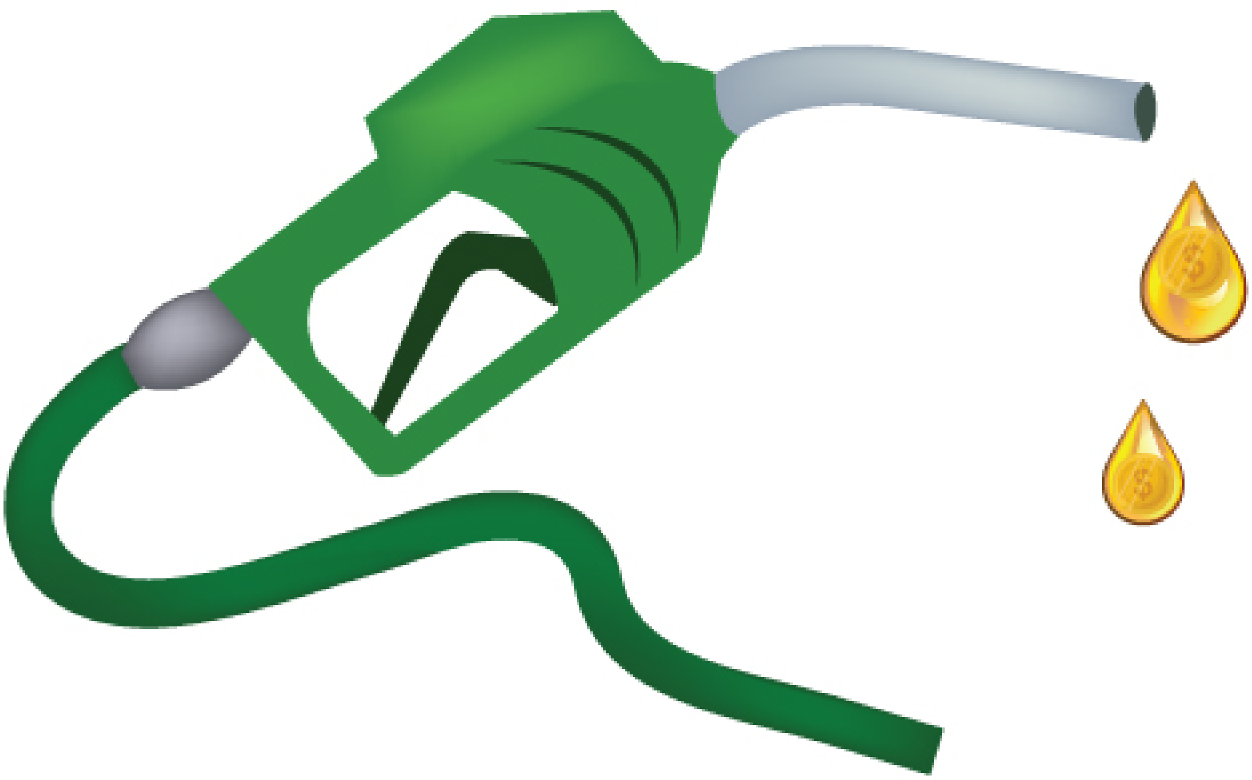
ඔබ දන්නවාද ?

එක් තත්පරයකට වතුර බිංදුව ගානේ අපතේ ගියහොත් එය වසරකදී ලීටර් 10,220ක් බව.

- වතුර කාන්දු වන ටැප්, වතුර බටවලින් දිනකට විශාල වශයෙන් ජලය අපතේ යාම සිදු වේ. ඒවා වහාම අලුත්වැඩියා කිරීමට කටයුතු කරන්න.
- රැවුල කපන විට, දත් මදින විට කරාමය විවරව තැබීමෙන් වළකින්න.
- පැළවලට වතුර දමන විට හෝස් එකක් වෙනුවට වතුර බාල්දියක් යොදා ගන්න.
- එලවළු හෝ පලතුරු සෝදන විට කරාමය විවර කරගෙන සිටීමෙන් වළකින්න. භාජනයක් යොදා ගැනීම වතුර ඉතුරු කර ගැනීමට උපකාරී වේ.
- කොමඩ් එකක් සහිත වැසිකිළියකදී වතුර පිරෙන ටැංකියෙන් වතුර පිරවු බෝතලයක් තබන්න. එය වැසිකිළිය භාවිතා කරන සෑම විටකදීම භාවිතා වන ජල පරිමාව ලීටරයකින් හෝ එක හමාරකින් අඩු කර ගත හැක.

- භාජනයක් තබා වැසි ජලය එකතු කිරීමට යොදාගන්න එය ගෙවත්තේ භාවිතයට යොදා ගන්න.
- රෙදි වැඩි ප්‍රමාණයක් එක්වර සෝදන්න. එය ජලය ඉතුරු කරන අතරම විදුලි වියදමද අවම කරනු ඇත.
- පැරණි shower එකක් දිනකට වතුර ලීටර 5ක් පමණ අනවශ්‍ය ලෙස යොදා ගනී. හැකි ඉක්මනින් එය අලුත්වැඩියා කරන්න.
- රෙදි සේදීමට යොදා ගන්නා වතුර නාන කාමරය සේදීමටද යොදා ගන්න.
- විවෘත කර තිබෙන කරාමයක් දුටු විට එය වසා දැමීමට දෙවරක් නොසිතන්න.

ඉන්ධන ඉතුරු කරන මග



ඔබ දන්නවාද?

ලොව මේ වන විටත් ඉන්ධන භාවිතා වන වේගය අනුව 2050 වන විට ලොව පොසිල ඉන්ධන අවසන් වන බව.

- ඔබේ ගමන් නිසි ලෙස සංවිධානගත කර ගැනීමෙන් මග සිදු වන රස්තියාදු වීම් අවම කර ගත හැක.
- හැකි සෑම විටම මාර්ග තදබදය වැඩි අවස්ථා මග හරින්න.
- දීර්ඝ වේලාවක් වාහන නවතා තබන්නට සිදු වන සෑම අවස්ථාවකම එන්ජිම නිවා තබන්න.
- අනවශ්‍යය ද්‍රව්‍යය වාහනයේ තබා නොගන්න. වැඩි වන සෑම කිලෝ 90කටම කිලෝමීටරයක් යාමට අවශ්‍යය ඉන්ධන වැය වේ.
- වාහනයේ රෝදවල හුළං නිසි ප්‍රමාණයට තබා ගන්න. නියමිත ප්‍රමාණයට වඩා 4 - 5 psi ප්‍රමාණයක් අඩු වුවද එය 10%කින් ඉන්ධන පිරිවැය වැඩි කරයි.
- වාහනය පැයට කිලෝමීටර 55කින් ධාවනය කරන්නේ නම් එය 10%කින් හෝ 15%කින් පමණ ඉන්ධන ඉතුරු කර ගැනීමට උපකාරී වේ.
- කි.මී. 2 හෝ කි.මී. 3 අතර ගමන් බිමන් සඳහා හැකි සෑම විටම ඇවිදීම සිදු කරන්න. කි.මී. 8කට අඩු ගමන් බිමන් සඳහා පොදු ප්‍රවාහන සේවය යොදාගන්න. (ඇවිදීම සඳහා කි.මී. 2 හෝ කි.මී. 3 ලෙස සීමා නොවන්නේ නම් ඔබට අමතර වාසියක් ලෙස හොඳ ශරීර සෞඛ්‍යයක් ලබා ගත හැක.)
- සෑම විටම ඉන්ධන වියදම සටහන් කරන්න. මාසික ඉන්ධන වියදම හඳුනා ගන්න එය පසුගිය මාසයට සාපේක්ෂව අඩු කල හැකිද යන්න සොයා බලන්න.

පරිසරය ඉතුරු කරන මග

ඔබ දන්නවාද?

සෑම වසරකදීම ලොව වයස අවුරුදු 5ට අඩු ළමුන් මිලියන 3ක් පමණ පරිසර දූෂණය හේතුවෙන් මිය යන බව.

- ඔබේ නිවසේ හෝ වැසිකිළියේ අපිරිසිදු වතුර ඇළ දොළවල් වලට හෝ වැව් පොකුණු වෙත මුදාහැරීමෙන් වළකින්න.
- පොලිතීන් භාවිතය අවම කර කල්පවතින හෝ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි ද්‍රව්‍ය හැකිතාක් භාවිතා කරන්න.
- සතියට වතාවක් හෝ ඔබේ නිවස හා නිවස අවට පිරිසිදු කරන්න. මදුරුවන් බෝ විය හැකි ස්ථාන විනාශ කරන්න.
- බෝතල්කල පානීය ජලය අවම ලෙස භාවිතා කරන්න. හැකි සෑම විටම වතුර රැගෙන යාමට බෝතලයක් භාවිතා කරන්න.
- වෙළඳපොළට යන විට භාණ්ඩ රැගෙන ඒමට රෙදි මල්ලක් රැගෙන යන්න.
- දිරාපත් වන ලන්ච් ශීට් හා පොලිතීන් වැඩි වශයෙන් භාවිතා කරන්න.
- පරිසරය සුරැකීමේ ශ්‍රමදානයන්ට සහභාගී වන්න. ඔබත් ශ්‍රමදාන සංවිධානය කරන්නට පෙළඹෙන්න.
- බිල් හෝ රිසිට් පතක් අවැසි හැම විටම ඩිජිටල් ලෙස එය ලබාගැනීමට උත්සහ ගන්න.
- ඉවතලන කුඩාම දෙයක් වුවද එය නිසි ලෙස බැහර කරන්නේ නම් එයද පරිසරය ඉතුරු කර ගැනීමට කරන විශාල මෙහෙයකි. හැකි පමණ කොම්පෝස්ට් කරන්න.
- පරිසරයට ඔබෙන් විය හැකි හානි සොයන්න. ඒ සෑම තැනක්ම අවම කර ගැනීමට උත්සහ ගන්න.
- කසල ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කල හැකි ලෙස වෙන් කර ඉවතලන්න.
- යමක් බැහැර කිරීමට පෙර එය අනවශ්‍ය දැයි දෙවරක් සිතන්න. ඇතැම් දෑ වෙනත් කාර්යයන් සඳහා යොදා ගත හැකිය.
- නිසි ලෙස ද්‍රව්‍ය භාවිතා කරන්නේ නම් හා නිසි ලෙස තබන්නේ නම් ඒවා ඉවත දැමීමට සිදු වන්නේද දිගු කාලයකට පසුවය.
- සිංගප්පූරුව සතුව කසල යොදාගෙන සෑදු දූපතක් තිබේ. නිසි ලෙස කසල යොදාගන්නේ නම් රටක් ලෙසද එය කරන ඉතුරුවකි.
- අනවශ්‍යයි හැඟෙන කඩදාසි ඉවත් කිරීමට පෙර ඒවා භාවිතා කළ හැකි සෑම ලෙසකින්ම භාවිතා කරන්න.
- කිසිම ද්‍රව්‍යයක් කුනු ලෙස දැක ඉවත් කිරීමට පෙර ඒ දෙස නිර්මාණාත්මක අමුද්‍රව්‍යයක් ලෙස දකින්න. උදා: පැරණි ටයර් යොදාගෙන මල් පාත්ති සෑදීම, නිර්මාණාත්මක ගෘහ භාණ්ඩ සෑදීම.

වාතාශ්‍ර දූෂණය අවම කරමු

ලොව සමස්ථ ජනගහනයෙන් 92% ක් පමණ ජීවත් වන්නේ
අධික ලෙස වායු දූෂණය වූ ස්ථානවල වේ.

- එන්ජිම නිසි කල නිසි පරිදි නඩත්තු කරන්න. එය වාහනයේ දුම් පිටවීම අවම කරයි.
- ප්ලාස්ටික්, පොලිතීන් හා රබර් ගිනි තැබීම අවම කරන්න.
- ශීතකරණය මෙන්ම AC යන්ත්‍රයද CFC වලින් නිදහස්වන ලෙස අලුත්වැඩියා කරන්න. නැතහොත් CFC තොර ශීතකරණයක් මිලදී ගන්නට මතක තබා ගන්න.
- ගස් වැවීම මගින් පිරිසිදු වාතශ්‍රයක් නිපදවීමට සහය විය හැකිය.
- වාහනයක් මිලදී ගැනීමේදී හයිබ්‍රිඩ් හෝ ඉලෙක්ට්‍රික් වාහනයක් තෝරා ගැනීමට උත්සහ කරන්න. එය වායු දූෂණය අවම කරන්නට ගත හැකි හොඳම පියවරකි.
- දුම් බීම නවත්වන්න. එය ඔබ අවට වාතශ්‍රය හොඳින් තැබීමට කරන විශාල සේවයකි.

ජල දූෂණය අවම කරමු

- පිරිසිදු ජල මූලාශ්‍රවලට අපද්‍රව්‍ය එකතු කිරීමෙන් වළකින්න.
- මුහුදට පොලිතීන් හා වෙනත් අපද්‍රව්‍ය එකතු කිරීම එහි ඇති පාරිසරික පද්ධතිය විනාශ කරයි.
- ජල පෝෂිත ප්‍රදේශවල වනාන්තර පද්ධතීන් විනාශ නොකරන්න. ජලය රැක ගැනීමට මෙන්ම ජලය පිරිසිදු වීමට එය අවශ්‍යය වේ.
- ගංගා හා ඇළදොළ ආශ්‍රිතව ඉදිකිරීම් නොකරන්න.
- වැව් හා ගංගා ආශ්‍රිතව රෙදි සේදීම හා වාහන සේදීම විශාල වශයෙන් ජලය අපිරිසිදු වීමට මෙන්ම ජලජ ජීව පද්ධතියද නැති වීමට හේතු වේ.
- කඩොලාන ශාක විනාශ කිරීම නිසා කලපු ආශ්‍රිත ජෛව පද්ධතිය තර්ජනයට ලක් කරන අතර කරදිය වැඩි වශයෙන් රටේ මිරිදිය හා මුසු වීමද සිදු වේ.

දුරකථන ගාස්තු ඉතුරු කරන මග

ඔබ දන්නවාද ?

ජංගම දුරකථන භාවිතා කරන්නන් දුරකථනය හා ගත කරන කාලයෙන් 49% ක කාලයක් ගේම් සඳහා ගත කරන අතරම 30%ක කාලයක් ගත කරන්නේ සමාජ ජාලා වෙබ් අඩවිවල බව.

- දුරකථන සබඳතාවක් මිලදී ගැනීමේදී අඩු ගාස්තු ක්‍රමයක් සහිත ඔබට ගැලපෙනම පැකේජය තෝරා ගන්න.
- දුරකථන ඇමතුමක් ගන්නවාට වඩා සමාජ ජාලා යොදගනිමින් ගන්නා ඇමතුම් වාසි දායකය.
  උදා: Whatsapp, Viber
- දුරකථනයේ ඇති උපරිම වැය අගය (ක්‍රෙඩිට් ලිමිට්ස්) ඔබට උචිත අගයකට සකස් කිරීම මඟින්ද දුරකථනයේ වියදම අඩු කර ගැනීමට පුළුවන් !
- හදිසියක් නොවන ඇමතුම් හැකි සෑම විටම ගාස්තු අඩු ඇමතුම් වේලාවලදී ලබා ගන්නට මතක තබා ගන්න.
- අන්තර්ජාලයට ප්‍රවේශ වීමට හැකි සෑම විටම wifi භාවිතා කරන්න.

- Data භාවිතා කරන විට Update හා අධික භාවිතයන් සිදු කරන අනවශ්‍යය ලෙස app Auto download වන settings ඉවත් කර, අවශ්‍යය App පමණක් update කරන්න. එය ඔබගේ Data භාවිතය අවම කරයි. Data වැය වන තැන් නවත්වන සැකසුම් ද භාවිතා කරන්න.

- අන්තර්ජාලගත වන සෑම විටම පැකජයක් භාවිතා කරන්න. එය දුරකථනයේ ඇති මුදලින් අන්තර්ජාලගත වනවාට වඩා ලාබදායි වේ.

- ෆැමිලි පැකෙජ් හෝ ඔෆිස් පැකේජයන් යොදා ගන්න. එය සමූහයක් අතර නිතර සිදු වන දුරකථන ඇමතුම් නොමිලේ හෝ වඩාත් ලාභදායි ලෙස ගත හැක.

සෞඛ්‍ය ඉතුරු කරන මග

ඔබ දන්නවාද ?

සැබෑ සිනහවක් ඔබට මානසික ගැටළු මෙන්ම මානසික ආතතියද ඇති වීම නවත්වන අතර කැලරි 10 - 40 අතර ප්‍රමාණයක් වරකදී දහනය කරන බව. එමෙන්ම නිතර ඇවිදීම, දිවීම, ක්‍රීඩා කිරීම හා ව්‍යායාම කිරීම යහපත් සෞඛ්‍යය තත්වයක් පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන බව.

- හැකි නම් පොඩි නින්දක් (වි.10 හෝ 15) දවසේ 1.00 ප.ව - 4.00 ප.ව අතර ලබා ගැනීම ඔබේ සෞඛ්‍යයට හිතකර වේ.
- මත්පැන් භාවිතයෙන් හැකිතාක් ඉවත් වන්න.
- දෛනික නිදා ගැනීමේ හා අවදිවීමේ කාල සටහන සති අන්තයේදී ද පවත්වා ගන්න.
- උදෑසන අවදි වූ විටම ජලය වීදුරු 2ක් පානය කරන්න. එය ඔබේ ශරීර අභ්‍යන්තර ක්‍රියාවලියන් නිසි ලෙස ක්‍රියා කරවීමට උපකාරී වේ. එමෙන්ම දිනකට ජලය ලීටර් 6ක් පානය කරන්න.
- සමබර ආහාර වේලකට හුරු වන්න. ආහාර වේල සඳහා පළතුරු යුෂ එක් කරගැනීමට හුරුවන්න.
- Health Watch එකක් භාවිතා කරන්නේ නම් ඇවිදීමට ඔබව යොමු කරන අතර දෛනික කැලරි දහනයද දැන ගත හැකිය.
- ශාරීරික සුවතාව මෙන්ම මානසික සුවතාවද ඉතා වැදගත්ය. මෙනිසා සංගීතයට සවන්දීම හා යහපත් මානසිකත්වයක් සඳහා කළ හැකි දෑ කිරීමටද කාලය වෙන් කර ගන්න.

ආහාර ඉතුරු කරන මග

ඔබ දන්නවාද ?

වසරකදී ලෝකයේ ටොන් බිලියන 1.3 පමණ ආහාර ප්‍රමාණයක් අපතේ යන බව.

- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට පමණක් ආහාර මිලදී ගැනීම සිදු කරන්න.

- මසකදී පවුලකට අවශ්‍යය වන ආහාර ප්‍රමාණය දළ වශයෙන් පුද්ගල සංඛ්‍යාව හා ගණනය කරන්න. එය අනවශ්‍යය ලෙස ආහාර අපතේ යාම වළක්වනු ඇත.

- නිවැරදි ලෙස ආහාර ගබඩා කිරීම සිදු කරන්න.

- හොඳම එළවලු හා පළතුරු මිලදී ගැනීමට සැම විටම උත්සහ ගන්න.
  කල් ඉකුත්වීමට වැඩි කාලයක් ඇති ද්‍රව්‍ය මිලදී ගන්න. එය ශරීරයට හිතකර වන අතරම ද්‍රව්‍යය අනවශ්‍යය ලෙස අපතේ යාමද වළක්වා ගත හැක.

- ඔබේ ශිතකරණයේ ද්‍රව්‍යය මිලදී ගත් කාලය අනුව තැන්පත් කරන්න. මුලින් ගත් දෑ ඉදිරියෙනුත් මෑතකදී ගත් දෑ පිටුපසිනුත් තැබීමෙන් අහාර අනවශ්‍යය ලෙසින් කල් ඉකුත් වීමෙන් වලක්වා ගත හැක.

- ඉතුරු වන ආහාර කල් තබා ගැනීමට පියවර ගන්න. නිසි ලෙස ශිතකරණයේ තැබීම මඟින් හා රත් කර ගන්නේ නම් පිසූ ආහාර වුවද කල්තබා ගැනීම කළ හැක. එමෙන්ම ආහාර කල් තබා ගැනීමේ ක්‍රම සොයන්න. ඒවා අත්හදා බලන්න.

- පළතුරුවල හෝ එළවළුවල ඇට පැළ කිරීම සිදු කරන්න. එය දීර්ඝකාලීන ඉතුරු කිරීමකි.

- ආහාර පිසීමේදී නිර්මාණශීලී වන්න. උදා: සලාද සෑදීම මෙමගින් ඉතුරු වන එළවළු හා පළතුරු අනවශ්‍ය ලෙස ඉවත දැමීමෙන් වලක්වා ගත හැක.

- ආහාර ඉවතලීමට පෙර එය හොඳ තත්වයේ ඇත්නම් එය අවශ්‍යය පුද්ගලයෙකුට හෝ සතෙකුට ලබා දෙන්න.

කාලය ඉතුරු කරන මග

ඔබ දන්නවාද ?

පුද්ගලයෙකුගේ ජීවිත කාලයේදී 1/3 ගතවන්නේ නින්දට බව.

- හිතන්න ඔබේ කාලය ගතවෙන්නේ කොහොමද? කාලය නාස්ති වෙන තැන් ඇත්නම් හදාගන්න.
- කාලය කළමනාකරණය කර ගන්න පුළුවන් ඔබේ දෛනික වැඩ කටයුතු හරියටම කාල සටහනකට අනුව කරනව නම්.
- ඒ වගේමයි දිනපොතක් යොදා ගන්නවනම් පසුගිය වැඩ කටයුතු වගේම ඉදිරියේ කරන වැඩ ගැනත් හොඳ අවබෝධයක් ගන්න පුළුවන්.
- ගත් දේ නිසි තැන තබන්න. එය ඔබට අවශ්‍ය දෑ සෙවීමට යන අනවශ්‍යය කාලය අඩු කරනු ලබයි.
- සමීක්ෂණ අනුව එක් වර වැඩ කිහිපයක් කිරීම මඟින් වැඩකට ගත වන කාලය 40%කින් පමණ වැඩි කරයි. වරකට එක් වැඩක් ඉක්මනින් කර අනෙක් කටයුත්තට යොමු වන්න.

- වැඩ කල් දැමීම පසුව අධික ලෙස කාලය වැය කිරීමට හේතුවක්. එම නිසා නිසි වේලාවට වැඩ කටයුතු කරන්නටත් එය නිසි වේලාවට අවසන් කිරීමටත් හුරු වන්න.
- දින චර්යාවක් ඇති කරගන්න. එය යම් යම් කටයුතු ඉක්මනින් හා වේගයෙන් කිරීමටත් කාලය නිසි ලෙස කළමනාකරණය කර ගැනීමටත් උපකාරී වනු ඇත.
- ඔබට කාලය අනවශ්‍ය පරිදි වැය වන බව සිතන ස්ථානවලදී පොතක් කියවීමට හුරු වන්න.
- නින්ද පැය 5කට හෝ 6කට සීමා කර ගත හැකි නම් ඔබට වැඩ කිරීමට වැඩි කාලයක් ලැබෙනු ඇත.
- අහිමි වූ කාලය පිළිබඳව දුක් නොවන්න. එය අහිමි වූ කාලය මෙන්ම දුක් වීමටද යන කාලයද නැති කර ගැනීමකි.
- කාලය කියන්නේ මුදල්! ඔබ කාලය නාස්ති නොකරනවා නම් ඔබ ඉතුරු කර ඇත්තේ මුදල්.

මුදල් ඉතුරු කරන මග

ඔබ දන්නවාද?

ලොව සහශ්‍රකයන් වන තරුණ පරපුරේ 46%ක ප්‍රමාණයකට කිසිදු ආකාරයක මූල්‍යමය ඉතුරුවක් නොමැති බව.

- වියදම් ලැයිස්තු ගත කරන්න. එය සෑම විටම වැඩි වියදම් අඩු කරන්න උදව් වෙනවා.
- ලැයිස්තුවකට අනුව මසකට අවශ්‍යය ගේදොර ද්‍රව්‍යය ගන්නේ නම් එයද ඉතුරුවකට මුල පුරනවා.

  උදා: වට්ටම් ලබා ගැනීම හා තොග මිලට මිලදී ගැනීම.
- සෑම මසකදීම යම් මුදලක් බැංකුවේ තැන්පත් කරන්න.
- පොළී එකතුවීමට පෙර මසකදී ගෙවිය යුතු බිල්පත් නිසි කාලයේ ගෙවා දමන්න. එය නිසැකව විශාල ඉතුරුවක් වනු ඇත.
- ප්‍රමාණාත්මක වටිනාකමට වඩා ගුණාත්මක වටිනාකම ගැන සිතන්න. හොඳම දේ දිගු කලක් පවතී.
- තෑගි මිලදී ගන්නවාට වඩා නිර්මාණය කිරීමට පෙළඹෙන්න. එය මුදල් ඉතුරු කරන අතරම තෑග්ගටද වැඩි වටිනාකමක් එක් කරනු ඇත.
- දිනකදී ඉතිරි කළ හැකි සුළු මුදල හෝ ඉතුරු කරන්න. එය මාසය අවසන් වන විට සැලකිය යුතු තරම් මුදලක් විය හැක.
- අන්තර්ජාලයෙන් මිලදී ගැනීම් සිදු කරන්න පහසුයි. නමුත් එය මිළදී ගැනීම කරන්නට පෙර එයට පැය 48ක කාලයක් ලබා දෙන්න. එය ඔබට අවශ්‍යම දේ පමණක් ගැනීමට ඔබව යොමු කරනු ඇත.
- මුදල් පරිපාලනයට අදාළ ඇප් එකක් යොදා ගැනීම මඟින් ඔබේ අයවැය නිසි ලෙස මෙන්ම සියුම් ලෙස දැකීමට අවස්ථාව උදා කර දෙනු ඇත. මේ සඳහා නොමිලේ භාගත කල හැකි මුදල් පරිපාලන ඇප් යොදා ගන්න.
- සිතැගියාවන් හා අවශ්‍යතා හැඳින මිලදී ගැනීම් කරන්න.
- ආදායම හා වියදම නිසි පරිදි හා සමබරව පවත්වා ගත හැකි ලෙස කටයුතු කරන්න.

ඉතුරු කිරීම කියන්නේ මුදල් ඉතුරු කිරීම විතරක්ම නොවෙයි. ඒත් හෙට වෙනුවෙන් අප වෙනුවෙන් වගේම අපේ අනාගත පරපුරක් වෙනුවෙන් ඉතුරු කිරීම අප කළ යුතුයි. එය පුද්ගලික මෙන්ම ජාතික වගකීමක්. එත් ඔබ දන්නවාද ඔබ ඉතුරු කිරීම ප්‍රගුණ කළ විට ඔබ නොදැනුවත්වම කරන ඉතුරුවද රටට මෙන්ම ඔබටද යහපතක් වන බව. මතක තියාගන්න ඔබේ සෑම ඉතුරු කිරීමක්ම සෘජුව මෙන්ම වක්‍රවද මුදල්මය ඉතුරුවක් බවට පත්වනු නොඅනුමානය. එය කෙටි කාලීන මෙන්ම දීර්ඝ කාලීනව ගත් විටද විශාල ඉතුරු කිරීමක් වෙනුවෙන් තැබූ පුංචි පියවර දහස් ගණනක එකතුවකි. ඉතුරු කිරීම ඔබට කළ හැකි සෑම තැනකදීම සෑම විටකම කරන්න.

එසේ ඉතුරු කරන කුඩා දේ පවා මතු දිනෙක විශාල ඉතිරියක් වෙනුවෙන් උරුමකම් කියන බව අප සැවොම තරයේ මතක තබාගත යුතු කාරණාවක් ද වෙනවාට සැකයක් නැහැ.

තවත් මිතුරෙකුට මෙම පොත පිළිගන්වද්දී ඔබ දන්නා ඉතුරුම් ක්‍රමයක් මෙහි සටහන් කරන්න!

3 අරමුණු සකස් කරගමු එය වර්ධනය කරගමු

ඉතුරු කිරීම කියන්නේ මොකක්ද? එය කරන්නේ කොහොමද කියන එක දැනටමත් ඔබ හොඳින්ම දන්නවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි මේ වන විටත් ඉතුරු කිරීම කල හැකි අවස්ථා මෙන්ම, ඉතුරු කිරීම කරන්න ඕන දේවල් ගැනත් දන්නවා. මේ වැඩේ තවත් පහසුවෙන් පිළිවලට කරගන්න පුළුවන් හොඳ අරමුණක් හොයාගෙන ඉලක්ක කිහිපයකුත් තබා ගැනීමෙන්.

මේ සඳහා පහසුම පියවරයන් කිහිපයක් තියෙනවා. SMART Goals යනු එලෙස ඔබේ සාර්ථකත්වය හඳුනා ගැනීමට උපයෝගී කළ හැකි ක්‍රමවේදයකි. මෙමඟින් ඔබේ අරමුණු ලඟා කරගන්නා ආකාරය පියවරෙන් පියවර දැකීමට සලස්වනු ලබයි. මෙම SMART Goals නිර්මාණය කර ගැනීම හා පවත්වාගෙන යාම පහත සඳහන් ආකාරයෙන් කල හැකිය.

Specific නියත බව

අරමුණ පැහැදිලි නම් ඉතුරු කිරීමත් පහසුයි. ආදායමින් එක ගාණක් ඉතුරු කරමු අපි හැමදාමත්. පැහැදිලි අරමුණක් ඉතුරු කිරීමට ආසාවක් ඇති කරනවා.

උදා: පවුලේ හතර දෙනාට යන්න පුළුවන් සෙකන්ඩ් හෑන්ඩ් කාර් එකක් ගන්න ඕනේ.

Measurable
මැනිය හැකි බව

අරමුණට පෙර තියාගන්න ඉලක්ක අපි ඒ අරමුණ ලඟට එන කොට අපිව දැනුවත් කරනවා.

උදා: මාසයකදී කීයද? මාස හයකදී කීයද? වසරකදී කීයද? එහෙනම් කාර් එක ගන්න කොච්චර කල් යයිද?

Attainable ලඟාවිය හැකි

හඳට යන එක ප්ලෑන් කරනවට වඩා ලේසියි ගේද වහලයට නගින්න ප්ලෑන් කරන එක. ඒ වගේම තමයි මේ වැඩෙත්. ලඟා විය හැකි අරමුණු දකිනවනම්. ඒ අරමුණු සැබෑ වන බවත් ඔබට දකින්න පුළුවන්.

උදා: ප්ලේන් එකක් ගන්න දකින හීනයට වඩා කාර් එකක් ගන්න දකින හීනය පහසුවෙන් ලඟා කර ගන්න පුළුවන්

Relevant අදාල බව

ඔබේ ජීවිතේ ඔබ දකින ලොකුම හීනය ලඟම තියෙන අරමුණු එක්ක ගැලපෙනවද?

උදා: වාහනය ගන්න එක ලොකුම හීනය නම්, ලක්ෂ 5ක ස්ථාවර තැන්පතුවක් දාන එක එය ලඟා කරගැනීමට අදාල අරමුණක්.

අරමුණ තියෙන්නේ ඔබේ හීනයට යන පාරෙ නම් ඔබ යන්නේ හරි පාරේ.

Time Bound කාලසීමාවක් සහිත

හීනය හීනයක්ම වෙන්නේ ඒක ලඟා වෙන්න යන කාලය ඔබ දන්නේ නැත්නම්. ලොකුම හීනයට නියමිත කාලයක් දෙන්න. ඒ මැද තියෙන පොඩි අරමුණුත් නියමිත කාලයකට කරන්න.

උදා: කවදා හරි කාර් එකක් ගන්නවා වෙනුවට තව අවුරුදු 5කින් කාර් එකක් ගන්නවා.

4 ඉතුරු කිරීමෙන් ආයෝජනයට

ඉතුරු කිරීම ගැන ඔබ දන්න නිසා දැන් ඔබට ආයෝජනය ගැන ඉගෙන ගන්න පුළුවන් බව.

ඔබ දන්නවද?

ලොව සාර්ථක මිනිසුන් බොහෝමයක් තම සාර්ථකත්වය ළඟා කරගෙන තිබෙන්නේ ආයෝජන කිරීම් මඟින්. ඉතුරු කිරීම ගැන හරියටම දන්න නිසා ඔබටත් දැන් ආයෝජනය කරන්න පුළුවන්.

ආයෝජනය කිරීම් කෙටි කාලීනව වියදමක් ලෙස දැනුනද, එයට නිසි කාලයක් ලබා දීමෙන්ද මහන්සි වීමෙන්ද ඔබ සිතනවාටත් වඩා සාර්ථක ප්‍රතිඵල අත්විඳිය හැක.

ආයෝජනය කරන්න ක්‍රම බොහෝමයක් තිබෙනවා. බැංකුවක ස්ථාවර තැන්පතු සහ ඉතුරුම් සැලසුම් වැනි දෑ ඒවායින් කිහිපයක්. එමෙන්ම කොටස් ආයෝජන, බැඳුම්කර, පොදු අරමුදල්, දේපළ වෙළෙඳාම් හෝ ඔබේම ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කිරීම ද කළ හැක.

අයෝජනය සඳහා අවශ්‍යය සියළුම දැනුම අන්තර්ජාලය හරහා ලබා ගත හැක.

ආයෝජන කිරීම කෙතරම් අවදානම් වුවත් එය නිසි ලෙස ඉගෙනගෙන කරන්නේ නම් ඔබට පහසුවෙන්ම ධනපතියෙකු වීමට මග පාදයි.

ආයෝජනය සඳහා ඔබ තෝරාගත යුත්තේ මහ බැංකුව විසින් අනුමත කළ මූල්‍ය ආයතන පමණක්ය. ඒ සඳහා බැංකු වඩාත් උචිත හා ආරක්ෂිත තේරීමයි.

5 අන් අයට කියා දෙමු

තවත් කෙනෙකුට දෙයක් කියා දීමෙන් ඔබ ඒ ගැන තවදුරටත් ඉගෙන ගන්නවා. ඒ නිසා ඔබට පුළුවන් හැම වෙලාවේදීම මේ දේවල් ඔබේ යහළුවන් සමඟ බෙදා ගන්න.

පහත දැක්වෙන්නේ

ඔබට කරන්න පුළුවන්ම දේවල්

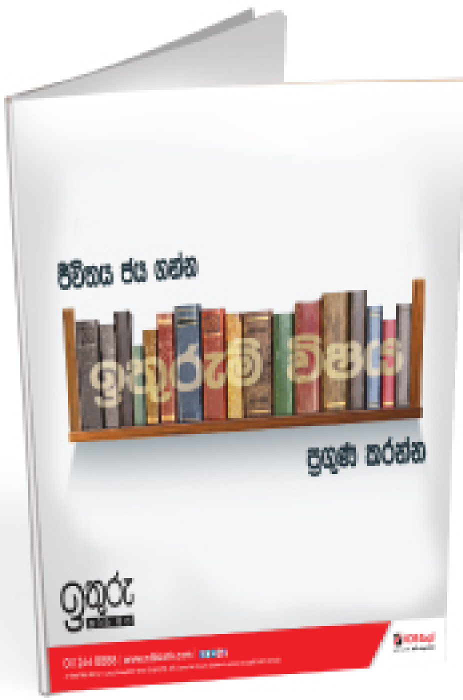
1. ඉතුරුම ගැන දැන ගන්න කැමති ඔබ අවට සිටින ඕනෙම කෙනෙක්ට මේ පොත පිළිගන්වන්න.

2. ඉලෙක්ට්‍රොනික පොතට ඔබ download කල link එක ලබා දෙන්න. (මෙමගින් කොල භාවිතා කිරීම අඩු කර ගතහැක.)

3. මෙම පොතෙන් ඔබ ලබාගත් දැනුමෙන් ඔබට කොතරම් දුරට ඉතුරු කිරීමේ (මූල්‍යමය වශයෙන් සහ වෙනත් ආකාරයන්ට) හැකියාවක් ලැබුනාදැයි අනෙක් අය සමඟ පවසන්න.

4. ඔබට අවස්ථාවක් ලැබෙන සෑම මොහොතකදීම ඉතුරු කිරීමේ අගය පිළිබඳ කතා කරන්න.

5. සෑම පරිච්ඡේදයක් අවසානයේදීම ඔබ හඳුනාගත් නව ක්‍රම පිළිබඳ අනෙක් අයෙක්ට ප්‍රයෝජනයක් වන ආකාරයෙන් සටහන් තබන්න.



තවත් මිතුරෙකුට මෙම පොත පිළිගන්වද්දී ඔබ දන්නා ඉතුරුම් ක්‍රමයක් මෙහි සටහන් කරන්න!

ඉතුරු

කරන මග

NDB බැංකුව

අපේ කැපවීම. **ඔබේ ජයග්‍රහණයයි.**

NDB බැංකුව මූල්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ විශාලතම සේවා එකතුව වන NDB සමූහයේ සාමාජිකයෙකු වේ

A+(lka) Fitch Rating - නැෂනල් ඩිවලොප්මන්ට් බෑන්ක් පී.එල්.සී.(PQ. 27) ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ අධීක්ෂණයට ලක්වන බලපත්‍රලාභී වාණිජ බැංකුවකි.