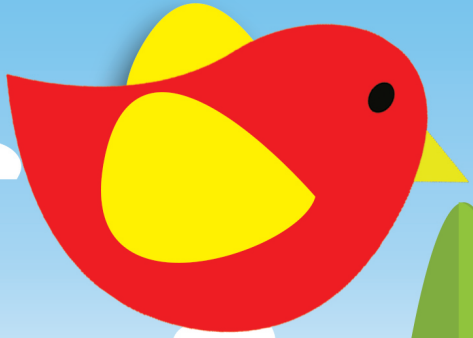


චන්ද්‍රිකා චන්ද්‍රිකා



Ministry of Health



Ministry of Education



Sri Lanka Diabetes & Cardiovascular
Disease Initiative



Non Communicable Disease Unit
Ministry of Health



WORLD DIABETES FOUNDATION



SLCE
Sri Lanka College of
Endocrinologists

මූලිකත්වය

වෛද්‍ය සුමුදු සෞභවිරත්න

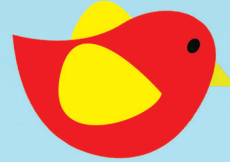
උපදේශක මණ්ඩලය

වෛද්‍ය නොයෙල් සෝමසුන්දරම්

රේණුකා පීරිස් මෙනෙවිය (අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය)

මහාචාර්ය පූජිත වික්‍රමසිංහ

වෛද්‍ය මණිල්ක සුමනතිලක



SLDC ව්‍යාපෘතියේ අපි

මල්ෂා මධුමිණි (සංස්කරණය)

සහනා රාමමුර්ති

සනාදනී සවිච්චානන්දන්

පවිත්‍රා සෙවිවන්දි

ශාමික දිල්හාන්

පළමු මුද්‍රණය -2018

දෙවන මුද්‍රණය -2019

අරමුදල් : ලෝක දියවැසියා පදනම

ISBN : 978-955-3724-10-6

කතෘ ප්‍රකාශනයකි

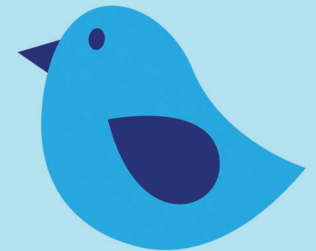
සියළු හිමිකම් ඇවිරිණි.

ප්‍රකාශකයන්ගේ පූර්ව ලිඛිත අවසරයකින් තොරව මෙම ප්‍රකාශනයෙහි එන කිසිවක් උපුටාගැනීම, කිසිදු ආකාරයකින් හෝ කිසිදු විද්‍යුත් හෝ ඉලෙක්ට්‍රොනික් ක්‍රමයකින් සම්ප්‍රේෂණය කිරීම, ඡායා පිටපත් ගැනීම හෝ එවැනි කිසිම ආකාරයකින් භාවිතයේ යෙදීම සපුරා තහනම් වෙයි.

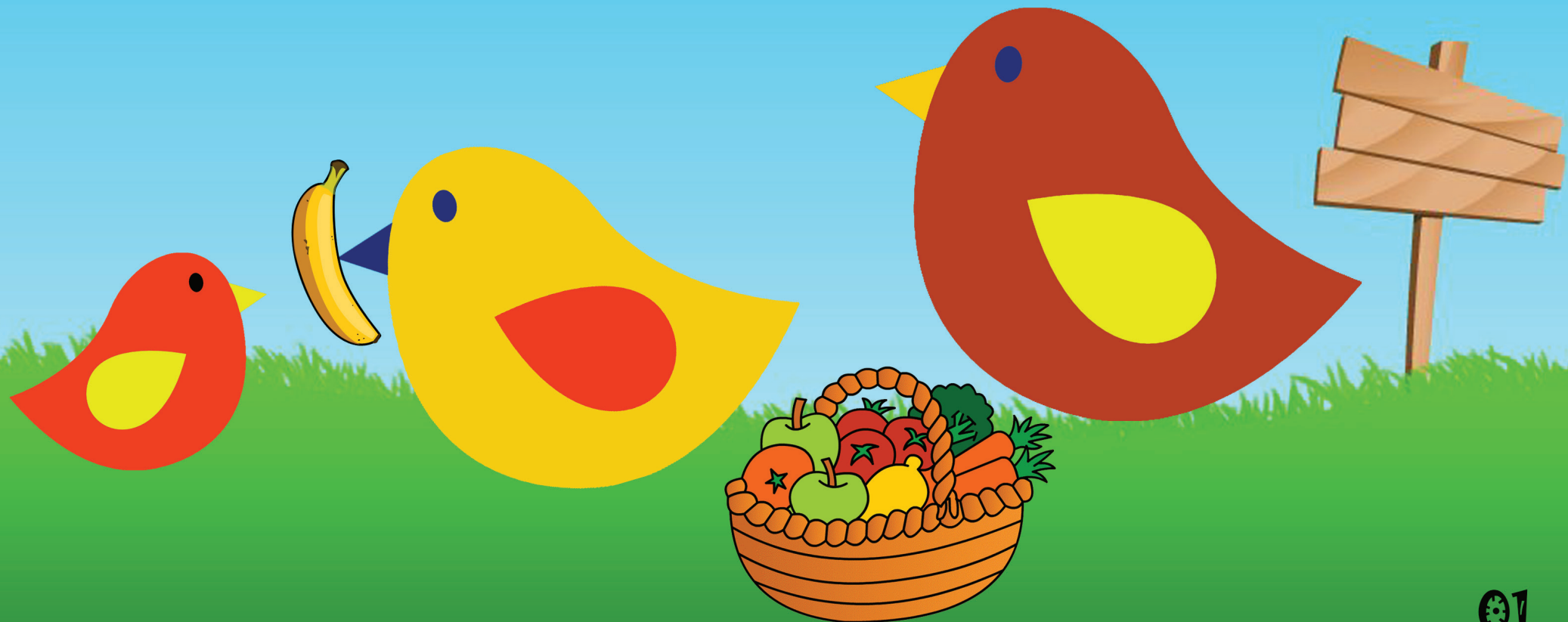
අවසර සඳහා විමසන්න;

SLDC No: 26,
4th Floor,
Sri Sangaraja Mw.
Colombo 10
sldci.slce@gmail.com

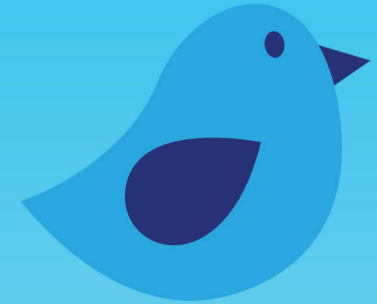
Printed at: Softwave Printing and Packaging (Pvt) Ltd. No. 107D, Havelock Road, Colombo 5, Sri Lanka

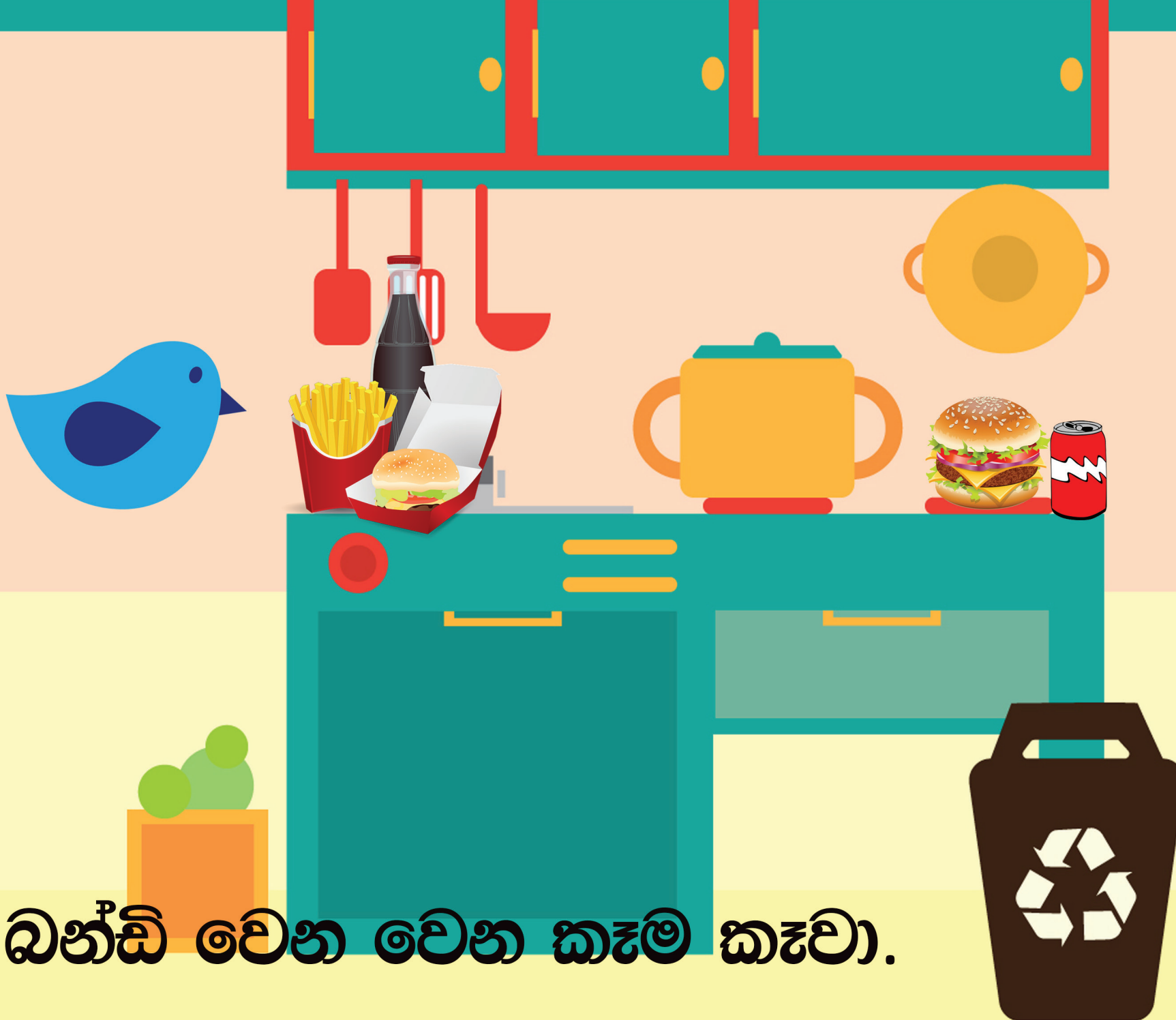


එන්ඩි, අම්මයි නාත්තයි ගෙනත් දෙන
හොඳු ඵළුවළු පළතුරු හැමදුම කෑවා.



පින් බන්ඩි පිලා කළුදැවින් කෑවේ නෑ.





බන්ඩ වෙන වෙන කෑම කෑවා.

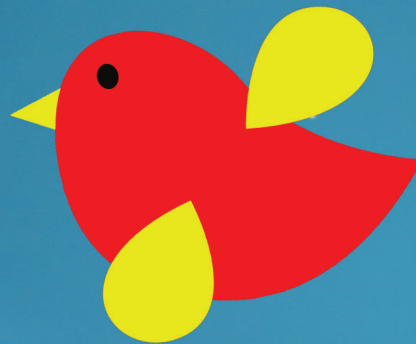
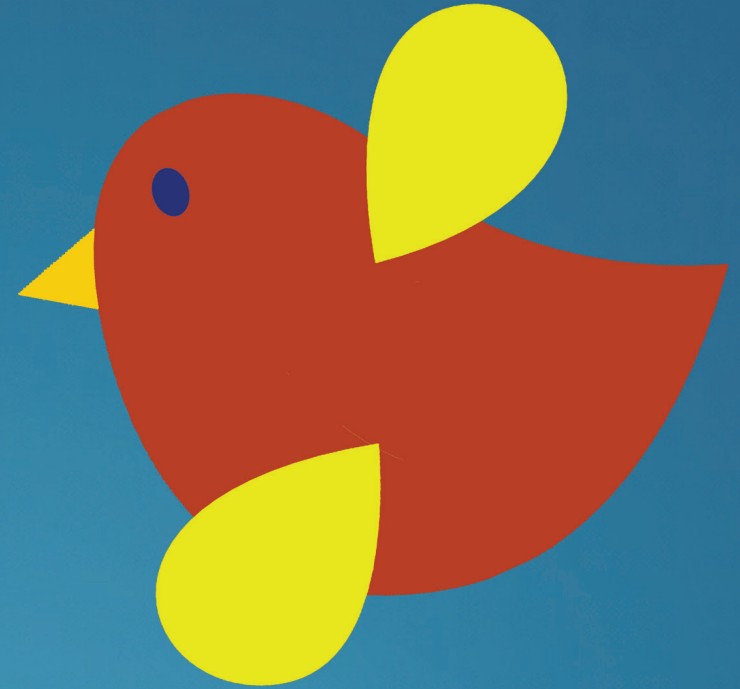


බන්ඩ්, පිට්ටා, රෝල්ස්, අයිස්ක්‍රීම්, පැට්ස්
එගේ හොඳ නැති කෑම හැමදාම කන්න
පටන් ගන්නා.

බන්ඩ්, ගොඩක් වෙලා
ටීවී බලන්නත් උනා.



එහි අම්මයි නාත්තයි එක්ක හැමදාම
අප අහසට පියාඹලා ව්‍යායාම කළා.



මහොම කාලයක් යද්දී
බන්ඩි හොඳටම මහන් වුනා.
ඉස්කොලේ අය එයාට “තඩියා” කියලා
කිව්වා.



බන්ඩ් ලෙඩ වෙනහ පටන් ගන්නා.
පියාඔන්නන් බැරැව් ගියා.





අහේ එයා හොඳටම ඇඳුවා.



එන්ඩ් පන්තියේ ඊසේ
එකෙන් පළවෙනියා උනා.



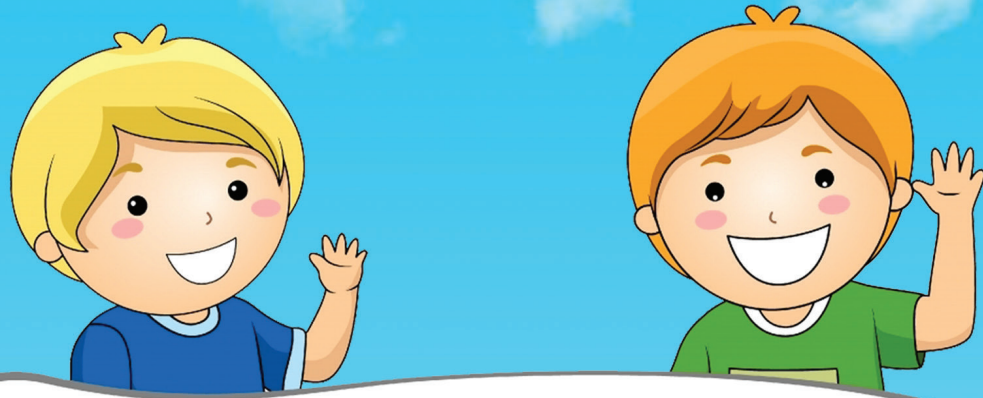
අහේ බන්ඩට මුකුත් කරගන්න බැරුව ගියා.
චන්ඩ, බන්ඩ ළඟට ආවා.
මයන් හොඳ ඵළුවළු පළතුරු
කෑවොත්, පිරිසිදු චතුර ඇතිතරම් බිච්චොත්
දිනන්න පුළුවන් කියලා කිව්වා.



අපිත් පිරිසිදු චතුර බොමු.
පැණි බීම නවතමු. හොඳ ඵලවළු, පළතුරු,
පලා වර්ග කමු. අපේ අම්මා උයන දේ කමු.
හැමදාම දිනමු.







SLDC

Sri Lanka Diabetes & Cardiovascular
Disease Initiative

ව්‍යාපෘතියක්

