www.gemcitymagazine.com

GEMCITY MAGAZINE

The Gem and Jewellery Industry in Sri Lanka
Emerging Global Opportunities, Export Trends, and Future Strategic Direction

Mastering the Mine-to-Market Journey
Eight Principles for Gemstone Value Creation

NO 03

SUSTAINABILITY IN GEM MINING

Mr. A.M. Weerasinghe
Founder of Royal Ceramics Lanka PLC
Chairman – Weerasinghe Gems (Pvt) Ltd & Singhe Hospitals
Co-Chairman – Lanka Tiles PLC & Lanka Walltiles PLC

THE ORIGINAL INFLUENCER

RANGE ROVER

The 2026 Range Rover.
The most desirable ever created.

Access Motors (Pvt) Ltd - Authorized 3S Facility
No 117, Dehiwala Road,
Boralesgamuwa, Sri Lanka.
Call a product specialist on
+94 71 920 0300 for more details.
www.landrover.lk

Vehicle shown: 2026 Range Rover with optional equipment.

SINGHE
Hospitals
quality healthcare
සිංහ රෝහල
සහ රසායනාගාර සේවය
දිවයින පුරා විහිදුනු 60කට අධික
ශාඛා ප්‍රමාණයක් සතු
රසායනාගාර ජාලය
රත්නපුර | නුවර | හෝමාගම | මීගමුව | ඇඹිලිපිටිය | කරාපිටිය
බලංගොඩ | බණ්ඩාරවෙල
අවිස්සාවේල්ල | කලවාන | කහවත්ත
045 7 555 555
362, Colombo Road, Ratnapura
www.singhehospital.com
ISO ACCREDITED
SLAB
ACCREDITED
SGS
ISO 9001
UKAS
MANAGEMENT
SYSTEMS

නොබියව අවදානම් ගත් ව්‍යවසායයෙකුගේ සාර්ථක ගමන් මඟ

Lanka Walltiles PLC, Lanka Tiles PLC, සම සභාපති. සිංහ පෞද්ගලික රෝහල්හි සහ වීරසිංහ මැණික්හි සභාපති ලෙසත් Royal Ceramics Lanka PLC ආයතනයෙහි නිර්මාතෘ ලෙසත්, ලංකාවේ ප්‍රමුඛ පෙළේ ව්‍යවසායකයෙක් වන ඒ.එම්.වීරසිංහ මහතාගේ සාර්ථක ව්‍යාපාරික ගමන්මඟ පිළිබඳව අප හා සම්බන්ධ වෙමින් කෙරුණු සොඳුරු කතාබහ.

ඔබතුමාගේ ළමා කාලය ගැන මතක් කිරීමක් කළොත් ?

ඇත්තම මට තිබුණේ හරි සුන්දර නිදහස් ළමා කාලයක්. අධ්‍යාපනයට වඩා සෙල්ලමට හිතේ ලොකු ඉඩක් තිබුණා. ඒකට ගෙදරින් කිසිම බාදාවක් තිබුනෙත් නැහැ. ඒකටම ගැලපෙන යහළුවෝ කණ්ඩායමකුත් මට හිටියා. ඒ නිසාම ඒ කාලය බොහොම නිදහසේ ගත කරා. මගේ ලොකුම විනොදාංශය වුණෙත් සරුංගෝල යවන එක. මගේ ළමා කාලය ගත වුණේ රත්නපුර, බටුගෙදර ප්‍රදේශයේ. මගේ පළවෙනි පාසල ර/බටුගෙදර මහා විද්‍යාලය. පසුව 8 ශ්‍රේණියේ දී ර/ධර්මපාල මහා විද්‍යාලයෙනුත් 9 ශ්‍රේණියේ දී ර/සීවලී මධ්‍ය මහා විද්‍යාලයෙනුත් පාසල් අධ්‍යාපනය ලැබුවා. දහම් පාසල් අධ්‍යාපනය ලැබුවේ තිරිවානාකැටිය මූල මහා විහාරයෙන්. කුඹුරු යායක් පහු කරගෙන කෙටි පාරකින් තමයි අපි විහාරයට ගියේ. ඒ කුඹුරේ වක්කඩවල ඉන්න මාළුපැටවු අල්ලගෙන බෝතලයකට දාගෙන අපි ගෙදර අරන් යන්නේ හරි සතුටින් ඇත්තටම ඒ කාලය හරිම සුන්දරයි.

පාසල් කාලයේ දී මම වැඩි අවදානයක් දුන්නේ විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් වලට. අපි පාසලේ දී ලී වැඩ ලෝහ වැඩ වලට පාසල වෙනුවෙන් ම යොමු වෙලා හිටියා. ඊට අමතරව කෘෂිකර්මයටත් සම්බන්ධ උනා. පළමුවර සා/පෙළ විභාගය අසමත් වුවත් පසුකාලීනව අධ්‍යාපනයේ ඇති වටිනාකම දැනුන නිසා ර/ධර්මශාලාවේ පැවති උපකාරක පංති වලට සහභාගී වෙලා සා/පෙළ සහ උ/පෙළ විභාගයන් සමත් වුණා.

ඔබතුමා ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍රයට අවතීර්ණ වෙන්න බලපෑ ප්‍රධාන හේතුව මොකද්ද ?

අධ්‍යාපනික කටයුතු අවසාන වෙනවාත් එක්කම මම ගණිත ගුරුවරයෙක් විදියට සේවය ආරම්භ කළා.ඒ කාලේ හැටියට යම්කිසි ආදායමක් ලැබුණා. ඒක මට රැකියාවක්ම උනේ නැහැ. මම ඒ තුළින් ඊට වඩා සතුටක් ලැබුවා. පසුකාලීනව මම මැණික් ව්‍යාපාරයට සම්බන්ධ වුණා. ඒත් එක්කම තමයි මම විවාහ වෙන්නෙත් තනිකඩ ජීවිතයේදී වගේ නෙමෙයි, මගේ වටේ ඉන්න අය වෙනුවෙන් මට පැවරුණු වගකීම මට දැනෙන්න පටන් ගන්නවා. ඒත් එක්කම මගේ උනන්දුවත් තව තවත් වැඩි වුණා. මුලින්ම රු.100 ට රු.500 ට යාළුවන්ගෙන් ගල් අරගෙන විකුණන්න පටන් ගත්තා. සමහර අවස්ථා වලදී යාළුවන්ගේ ගල් විකුණන්නත් මම එයාලත් එක්ක ගියා.

ඒ සමඟම හොඳ මිත්‍රශීලී ඇසුරක් අපි අතර තිබුණා. ප්‍රායෝගික අත්දැකීම් තුළින්ම ටික ටික මැණික් ව්‍යාපාරය පිළිබඳව දැනුමක් ලබා ගත්තා.

ඒ වෙද්දී තායි ව්‍යාපාරිකයින්ගේ හොඳ පිබිඳීමක් තිබුණා. සුළු වශයෙන් හෝ ආරම්භ කරපු ව්‍යාපාරය තුළින්ම ටිකෙන් ටික මුදල් උපයන්න මටත් හැකියාව ලැබුණා. ව්‍යාපාරයට අවශ්‍ය ප්‍රාග්ධනය හොයා ගත්තෙත් ඒ හරහාමයි. මුල් අවදියේදී මැණික් ව්‍යාපාරය තුළ හවුල් ව්‍යාපාරයේ නියැලුනත් පසුකාලීනව පූර්ණ වශයෙන්ම එයින් ඉවත් වෙන්න තීරණය කළා. මැණික් ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍රය තුළ තනියම ගමනක් යන එක තමයි වඩාත් සාර්ථක. මම මේ ගමන ආවේ තනියම.

එහිදී ඔබ මුහුණ දුන් අභියෝග මොනවාද?

අභියෝග රැසකටම මුහුණ දේනන සිද්ද වුණා. ඒ කාලයේ තායි වෙළෙන්දෙක්ට රු.250,000 කට ගල් ලොට් එකක් විකිණුවා. නමුත් ඒ මුදල මට ලැබුණේ නැහැ. ඒ කාලේ හැටියට ඒක ලොකු මුදලක්. කොයි වෙලේ හරි හම්බවෙයි කියලා බලාපොරොත්තුවෙන් අතේ තිබ්බ මුදලින් නැවත මැණික් මිලදී ගෙන ටිකෙන් ටික ව්‍යාපාරය ඉස්සරහට කරගෙන ගියා. ඒ මුදල නම් මට කවදාවත් ලැබුණේ නැහැ. එහෙම තමයි ලාභ පාඩු දෙකම එකවගේ දරාගන්න පුළුවන් හැකියාවක් තියෙන්න ඕනි. ඕනෑම ව්‍යාපාරයක් තුළ රැදෙන්නේ එතකොට. ඒ නිසා මේ වෙනකොට ව්‍යාපාරය තුළ සාර්ථක ගමනක් ඇවිල්ලා තියෙනවා.

ඉදිකිරීම් වැනි තවත් ව්‍යාපාර කිහිපයක් කෙරෙහි ඔබේ අවදානය යොමු වීමට හේතුව කුමක්ද?

අවුරුදු 30ක් වෙනකොට මම මැණික් ව්‍යාපාරිකයෙක් විදියට ස්ථාවර මට්ටමක හිටියා. ඒත් එක්කම තමයි මගේ යහළුවෙක් ටයිල් කම්පැනියක් පටන් ගන්න මට යොජනා කරන්නේ. මගේම කොළඹ ගෙදර පොඩියට කාර්යාලයක් දාගෙන වැඩ පටන් ගත්තා. ටයිල් ක්ෂේත්‍රයට සම්බන්ධ කිහිප දෙනෙක් සම්බන්ධ කරගෙන සාකච්ඡා කරලා,

ඒ වැඩකටයුතු ආරම්භ කළා. ටික කාලයකින් මේක පුළුල්ව කරමුද කියලා යෝජනාවක් ආවා. ඒත් එක්කම තමයි මගේ මූලිකත්වයෙන් තවත් කිහිපදෙනෙක් සම්බන්ධ කරගෙන Royal Ceramics ආයතනය ආරම්භ වෙන්නේ. ඒකෙත් පළමු කාර්යාලය වුණේ. මගේ ගෙදරට එහායින් තිබුණු කාමරයක්. මුල්ම කර්මාන්ත ශාලාව ආරම්භ කළේ ඇහැළිගොඩ ප්‍රදේශයෙන්.

ඒ විදියට තමයි මම ටයිල් ක්ෂේත්‍රයට පිවිසෙන්නේ. ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රය ගැන කතා කළොත් ඇහැළියගොඩ ෆැක්ටරිය ඉන්පසුව සිංහ පෞද්ගලික රෝහලත් තවත් ඉදිකිරීම් රාශියක් ද කෙරුණා.

එකවර ව්‍යාපාර ක්ෂේත්‍ර කිහිපයකම නියැලී සිටීම තුළ ඇති අභියෝග සහ ඒවාට මුහුණ දෙන්නේ කොමද?

ඒක අපහසු නැහැ. මේ සියල්ලක්ම සමූහ ව්‍යාපාර. එවැනි ව්‍යාපාර 10ක 15කම මම අධ්‍යක්ෂක වරයෙක් විදියට කටයුතු කරනවා. ඒ සෑම ව්‍යාපාරයකටම කණ්ඩායමක් ඉන්නවා. අපිට තියෙන්නේ අදාල සේවක මණ්ඩලයට උපදෙස් ලබා දීම සහ අත්‍යවශ්‍ය මට්ටමින් සොයා බලන්න විතරයි. ඒ නිසා කිසිම වෙලාවක එකම ව්‍යාපාරයක රැදෙන්න අවශ්‍ය නැහැ. ඒ වගේම තමයි කිසිම වෙලාවක ආයතන දෙකක වැඩ එකට පටලවා ගන්නෙත් නැහැ. උදාහරණයක් විදියට Royal Ceramics ආයතනයට ගියොත් එහි දී උපදෙස් ලබා දෙන්නේ එම ආයතනයේ අවශ්‍යතාවය දැනගෙන. එතනට කිසිසේත්ම වෙනත් ආයතනයක් ඇදගන්නේ නැහැ. හරියට ආයතනයක තියෙන ප්‍රශ්න ගෙදර ගෙනියන්නේ නැහැ වගේ තමයි. ඒ ඒ මොහොතෙදී ඉන්න තැනට අදාලව හැසිරීම සහ ක්‍රියාත්මක වීමයි අවශ්‍ය. අනිත් එක කණ්ඩායමක් විදියට අපිට කිසිම භේදයක් නැහැ. සභාපති තුමාගේ සිට ආරක්ෂක නිලධාරියා දක්වා සිටින සියලු දෙනා අප කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්. ඒ ඒ අයට අදාල ඉලක්කයට වැඩ කළොත් අපිට දිනන්න පුළුවන්. ඒ නිසා ව්‍යාපාර 100ක් වුණත් කරන්න පුළුවන්.කණ්ඩායමක් විදියට වැඩ කරනකොට කිසිම පුද්ගලයෙක්ව විවේචනය කරන්න හොඳ නැහැ. වැරැද්දක් දැක්කොත් තමනුත් බේරිලා අනිත් අයවත් බේරගන්න උත්සාහ කරන්න ඕනි. යම් කිසි දෙයක් ඉගෙන ගන්නවද ඒ දේ අනිත් අයත් එක්ක බෙදා ගන්න. කෙනෙක් එක්ක කතා කරද්දි ඒ කෙනාව මෝටිවේට් කරනවා මිසක පහතට ඇද දාන්න හෙඳ නැහැ. ඒක ඇත්තටම හරි පහත් මානසික මට්ටමක්. මොකද අපි ඔක්කොම මිනිස්සු. බොහොම ටික කාලයක් ජීවත් වෙලා මැරිලා යන්න ආපු අපි සහෝදරත්වයෙන් මිත්‍රශීලීව කිසිම භේදයක් නැතුව මේ ගමන එකට යන්න ඕනි.

සිංහ පෞද්ගලික රොහලේ ආරම්භය ගැන කිව්වොත්?

රෝහල් ක්ෂේත්‍රයට පිවිසෙනකොට ගොඩක් අය මගෙන් අහපු ප්‍රශ්නයක් තමයි ඒ පිළිබඳව විෂය දැනුමක් නැතිව මේ ව්‍යාපාර කරන්නේ කොහොමද කියලා. නමුත් ඒක කරන්න පුළුවන්. ටයිල් ව්‍යාපාරයේ දී වගේම රෝහල් ක්ෂේත්‍රයේදීත් ඒ පිළිබඳව දැනුවත් පිරිසක් සම්බන්ධ කර ගත්තා. අපි කවුරුවත් හැමදේටම එක වගේ දක්ෂ නැහැ. නමුත් ඒ අයට විෂය දැනුම තියෙනවා. මට ව්‍යාපාරික සහ ව්‍යවසායික දැනුම තියෙනවා. ඔවුන්ගේ විෂය දැනුමත් මගේ ව්‍යාපාරික දැනුමත් ව්‍යවසායික මානසිකත්වයත් එක්ක

04

මනුස්සකමින් මේ ගමන යන කෙනෙක්ට වරදින්නේ නැහැ

පෞද්ගලික රෝහලක් පිළිබඳව මට යොජනාව එන්නේ 2010 වර්ෂයේ දී ඒ වෙනකොටත් ඒ ගොඩනැගිල්ල ඉදිකරමින් හිටියේ. අංගසම්පූර්ණ පහසුකම් සහිත පෞද්ගලික රෝහලක දැඩි අවශ්‍යතාවයක් රත්නපුර නගරයට තිබුණා. මමත් මිනිස්සු වෙනුවෙන් දෙයක් කරන්න බලාපොරොත්තුවෙන් සිටිය නිසා ඒ යොජනාවට කැමති වුණා. අපි කොච්චර සල්ලි, මිනිස්සු හම්බ කළත් ඒ කිසිම දෙයක් යනකොට අරගෙන යන්නේ නැහැ. ඒ ඉන්න ටික කාලේ අපි කවුරුත් මිනිස්සු කියන එක හොඳට මතක තියාගෙන සහයොගයෙන් ජීවත් වෙන්න ඕනි.

ව්‍යාපාර සාර්ථකත්වයට බලපාන ප්‍රධාන සාදකය මොකද්ද?

ව්‍යාපාරයක් සාර්ථක කර ගැනීමට අති හැකියාව, කණ්ඩායම් හැගීමෙන් එකමුතුව වැඩ කිරීම මනුස්සකම, තමන්ට අදාල ඉලක්කය වෙනුවෙන් කැපවීමෙන් වැඩ කිරීම සහ ධනාත්මක චින්තනය ද ඒ කෙරෙහි බලපානවා. ව්‍යාපාර සාර්ථකත්වයට ඇති හැකියාව එකතරා කලාවක්. ඒ වගේම ප්‍රගුණ කිරීමෙන් ගොඩනගා ගත හැකි හැකියාවක්.

කණ්ඩායම් නායකයෙකුට තිබිය යුතු විශේෂ ගුණාංග කිහිපයක් තියෙනවා. ඔහු හෝ ඇය සෑම මොහොතකම කණ්ඩායමත් සමඟ සිටිය යුතුයි. ඒ වගේම නිවැරදි තීරණ ගැනීමට ඇති හැකියාව ඉතාමත් වැදගත්. ඒ මත ඕනෑම ආයතනයක් සමඟ එහි කාර්යය මණ්ඩලය රැඳෙනවා. ඒ වෙනුවෙන් කණ්ඩායම් නායකයෙක් අනිවාර්යයෙන් ම විශ්වාසය හැකියාව සහ ආර්ථිකමය වශයෙන් ශක්තිමත් විය යුතුයි.

නොබියව අවදානම් ගැනීමට ඇති හැකියාව ව්‍යාපාර ක්ෂෙත්‍රය තුළ දියුණුවට කෙතෙක් දුරට බලපානවාද?

ඕනෑම ව්‍යාපාරයක් දියුණු කරන්න නම් අවදානමක් ගන්නම වෙනවා. ඒකට බය වෙලා වැඩක් නැහැ. එය දක්ෂ ව්‍යාපාරිකයෙක්ගේ තවත් එක් හැකියාවක්. හැමදේම අවදානමක් ඒ අවදානම අවම කර ගැනීමට අපි දක්ෂ වෙන්න ඕනි. උදාහරණයක් විදියට අපේ අතේ තියෙන මුදල් සියල්ලම එකම බැංකුවක තැම්පත් නොකර බැංකු කිහිපයක තැම්පත් කරන්න අපිට පුළුවන්. ඒ වගේම එකම ව්‍යාපාරයකට මුදල් යොදවන්නේ නැහැ. සමාගම් කිහිපයකට මුදල් යොදවනවා. එතකොට යම්කිසි ආරක්ෂිත බවක් තියෙනවා. එක තැනක තැම්පත් කළ මුදලකට යම් කිසි හානියක් වුණොත් ඉතිරි සියල්ල සුරක්ෂිතයි. එවැනි විවිධ ක්‍රම භාවිතා කරන්න පුළුවන්.

වර්තමානයේ දී ඔබේ සාර්ථකත්වය සමඟ නවක ව්‍යාපාරිකයන්ට ඔබ ලබා දෙන උපදේශය කුමක්ද?

නවකයිට තියෙන ලොකුම ප්‍රශ්නය තමයි ප්‍රාග් ධනයක් නැති කම. මූලික ධනයක් තියෙනකොට ව්‍යාපාරික ඥානයක් නැහැ. ව්‍යාපාරික ඥානය තියෙනකොට ප්‍රාග් ධනයක් නැහැ. කොහොමත් මූලික ධනයක් අපිට කවුරුත් දෙන්නෙ නැහැ. බැංකුවකින් ලැබෙන්නෙත් ව්‍යාපාරික ඥානයක් තියෙනව නම් විතරයි. ඒක නිසා තමන්ගේ ව්‍යාපාරයට අවශ්‍ය ප්‍රාග් ධනය තමන්ම හොයාගන්න ඕනි. ඒත් එක්කම දැනුම, උගත්කම, සමාජ වටපිටාව සහ සම්බන්ධතා අපිම ගොඩනගා ගන්න ඕනි. තමන්ට ගැළපෙන හරි පාර තොරගන්න එකත් තමන්ගෙම වගකීමක්. බොහො දෙනෙක්ට වරදින්නෙත් එතනදිමයි.

සමහර පිරිස් ඉන්නවා කිසිම අරමුණක් නැහැ. ජීවිතය කාලයම අවබෝධයකින් තොරව විනෝදයටම කැප කරනවා. තමන්ට දෙයක් කර ගන්නෙත් නැහැ. අනුන්ට දෙයක් කරලත් නැහැ. ශරීර සෞඛ්‍යයත් පිරිහිලා. මොන දේ කරන්නත් අපි මානසිකව, ශාරීරිකව සහ සමාජීය වශයෙන් සමබර වෙන්න ඕනි. ඒ වගේම විනෝදයට සීමාවක් තියා ගන්න එකත් හරිම වැදගත්. ව්‍යාපාරයක දී කාල කළමණාකරණයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම සහ පාරිභෝගිකයන් සමඟ සුහදශීලීව මනුස්සකමින් එකමුතුව මේ ගමන යන කෙනෙක්ට ඇත්තටම වරදින්නෙ නැහැ.

සටහන
ගයත්‍රි කරුණාදාස

THE ROYAL BLUE GEM

Hidden Secrets of the Crown

The British Royal Family has a long history with blue sapphires, notably Queen Victoria's sapphire coronet (1840) and the iconic 12-carat Ceylon sapphire engagement ring worn by Princess Diana and later by Kate Middleton.

It has been more than three decades since the well-known gem exporter Deshabandu Nimal Pathirana gifted a 22½-carat blue sapphire to Queen Elizabeth. His eyes still sparkle with delight when he recalls the day he presented the stone to the Queen when they met at the President's House in Colombo in 1981.

The sapphire was one of the exhibits at a gem exhibition held at the President's House in honour of the Queen's visit. This particular sapphire was placed inside an oyster shell and sparkled beautifully in the light. The Queen was drawn to it from the moment she saw it, Mr. Pathirana recalled.

The exhibition had been the idea of President J. R. Jayewardene, a close confidant of the gem magnate. It was an occasion when some of the finest gems in the country were put on display for the benefit of the visiting British royals who were in the country on a state visit.

It was around 10.30 in the morning when the Queen came to view the exhibits. She took the sapphire into her hand and examined it carefully. Then she left, saying she would return later, he recalled. She came back around 4.30 the same evening. After taking a second look at the gem and following a brief exchange between the President and the Queen, the Sri Lankan Head of State asked Mr. Pathirana whether he would like to present the stone to the Queen.

"I assented to the President's request and asked him to present it to her with his own hands. She was happy to receive it and shook my hand," he said.

H. D. Salani Nisansala Pathmasiri
BSc. Business Administration (General)
University of Sri Jayewardenepura

GAC
Sri Lanka's
Ultimate EV Lineup
E9 PHEV
LKR 46million
upwards
1032km Range
(NEDC)
One-tap spa mode
Fusion Automatic Parking
AION V
LKR 15.5million
upwards
600km Range
(NEDC)
Hot & Cool Compartment
Massaging Seats
AION Y
LKR 14.8million
All inclusive
490km Range
(NEDC)
Heated & ventilated leather seats
Wireless charging
AION UT
LKR 13.8million
All inclusive
420km Range
(NEDC)
Blind spot ditection
DC Fast charging
GAC
AUTOMOBILE
TECHNOLOGIES (PVT) LTD.
Call us now 0112 999 555

Abans Auto

Authorized Distributor

Hyundai Main Showroom

No. 65, Kirula Road, Colombo 05.

www.hyundaisrilanka.lk

*T&C Apply

HYUNDAI

The Gem and Jewellery Industry in Sri Lanka

Emerging Global Opportunities, Export Trends, and Future Strategic Direction

Sri Lanka has been globally recognized for thousands of years as a rich source of gemstones. Known internationally as the **"Gem Island,"** the country has earned a distinguished reputation for its natural blue sapphires, padparadscha, rubies, and cat's eye gemstones.

Historical records indicate that traders from Rome, Arabia, and China visited Sri Lanka in search of gemstones. Today, the industry continues to play a vital role in the national economy as a key foreign exchange-earning export sector.

Industry analyses suggest that Sri Lanka's gem and jewellery sector provides direct and indirect employment to nearly 600,000 people. The industry encompasses a wide range of activities, including gem mining, cutting and polishing, jewellery design, manufacturing, trading, exports, and imports.

This article aims to explore emerging opportunities in the global market, current export trends, and the strategic direction for the Sri Lankan gem and jewellery industry.

1. Emerging Opportunities in the Global Market

1.1 Ethical and Sustainable Gemstones

In today's global gem and jewellery market, buyers and luxury brands are increasingly focused on environmentally and socially responsible sourcing practices.

Ethical sourcing has become a key consideration, particularly in markets such as Europe and the United States. Buyers prefer gemstones that are conflict-free, sourced through fair labor practices, and mined in a community-friendly manner. As a result, Sri Lankan gemstones are widely regarded as ethically sourced, enhancing international buyer confidence.

Environmentally friendly mining practices further strengthen Sri Lanka's position. The industry is largely based on small-scale mining, with minimal issues related to child labor or conflict mining. Traditional mining methods—such as open-pit techniques with limited use of heavy machinery—result in lower environmental impact and effective land rehabilitation practices.

Traceability is also improving, with local industry players increasingly adopting systems that enable identification of gemstone origins through regulatory frameworks. This allows Sri Lanka to offer "mine-to-market" transparency, enhancing trust among global buyers.

1.2 Expansion of the Luxury Jewellery Market

The global luxury jewellery market has experienced steady growth over the past decade, driven by the rise of high-net-worth individuals (HNWIs) and emerging affluent consumers. This has significantly increased demand for premium gemstones.

Europe: Countries such as Italy, France, and Switzerland are major centres for luxury jewellery design and manufacturing, with strong emphasis on quality and ethical sourcing.
Middle East: Markets like the UAE, Qatar, and Saudi Arabia demonstrate high purchasing power and strong cultural affinity for gold and gemstone jewellery, especially large stones and bespoke luxury designs.

East Asia: Rapid growth in China's middle class, Japan's focus on quality and authenticity, and Hong Kong's role as a global trading hub contribute to rising demand. Sri Lanka's Ceylon sapphires, known for their clarity and natural colour, are highly valued in these markets.

The strong brand recognition of "Ceylon Sapphire" continues to position Sri Lanka favorably among collectors and investors.

1.3 Digital Gem Trade & E-Commerce

The gem and jewellery trade is rapidly transitioning from traditional face-to-face transactions to digital platforms.

Digital transformation enables exporters to access global markets without geographical limitations. Key advantages include online showcasing of gemstones, direct transactions with international buyers, price comparison, and increased transparency.

Online marketplaces facilitate direct buyer-seller connections, reducing intermediaries and enhancing efficiency. Real-time global bidding and participation in international auctions (e.g., Christie's, Sotheby's) allow Sri Lankan exporters to reach wider audiences and achieve competitive pricing.

Blockchain-based traceability offers secure, tamper-proof records of gemstone origin, enhancing authenticity verification and buyer confidence. This technology supports Sri Lanka's positioning as a trusted source of ethical gemstones.

2. Current Export Trends

2.1 Recent Export Performance (2016–2025)

(Source: National Gem and Jewellery Authority)

2.2 Key Export Trends

Post-pandemic recovery: The industry has demonstrated a V-shaped recovery, supported by the revival of global luxury markets, reopening of international exhibitions, and expansion of online trading platforms.

Stable export range: Strong global demand for natural gemstones and sustained buyer confidence have maintained annual export earnings within the range of USD 400–500 million.

High demand for premium gemstones: Cut and polished sapphires, high-value coloured stones, and fine jewellery dominate exports. Ceylon blue sapphires continue to command premium prices globally.

Shift towards value addition: There is a gradual transition from exporting rough or semi-processed stones to finished and branded jewellery. Government tax concessions on imported gemstones are expected to further accelerate this shift.

Growth in non-traditional markets: While traditional markets remain important, exporters are increasingly expanding into East Asia, the Middle East, and digital global marketplaces.

2.3 Key Export Destinations (2024)

Thailand	13.39 USD Million
United States	11.95 USD Million
Hong Kong	5.24 USD Million
China	4.92 USD Million
India	3.45 USD Million

3. Future Strategic Direction

3.1 Strengthening the "Ceylon Gems" Global Brand

Position "Ceylon Blue Sapphire" as a premium luxury brand
Promote Geographical Indication (GI) recognition
Launch global marketing campaigns targeting luxury buyers
Enhance origin-based certification systems

3.2 Transition to Value-Added Exports

Promote finished jewellery manufacturing
Encourage designer and branded collections
Develop high-end luxury product lines
Expected outcomes:
Higher export revenue per unit, job creation, improved global positioning, and transformation from a raw material supplier to a luxury product creator.

3.3 Positioning Sri Lanka as a Regional Gem Trading Hub

Expand Ratnapura Gem Tower and trade centres
Utilize Colombo Port City as a commercial hub
Facilitate international auctions and trading platforms

3.4 Embracing Digital Transformation

Develop online trading platforms
Enable virtual exhibitions and auctions
Introduce blockchain traceability systems
Expand digital certification services

3.4 Embracing Digital Transformation

Develop online trading platforms
Enable virtual exhibitions and auctions
Introduce blockchain traceability systems
Expand digital certification services

3.5 Promoting Ethical and Sustainable Practices

Establish ethical sourcing certification frameworks
Promote traceable supply chains
Align with global ESG standards

3.6 Investment in Research, Technology & Innovation

Advanced gem laboratories
Synthetic gemstone detection technologies
AI-based grading systems

3.7 Human Capital Development

Target East Asia, the Middle East, and Europe
Participate in international exhibitions
Strengthen trade agreements
Utilize digital platforms for market access

3.8 Expansion into Emerging Markets

Training in gem cutting and polishing
Jewellery design and craftsmanship
Export management and digital marketing
Gemology and valuation

3.9 Policy Support and Regulatory Facilitation

Simplify export procedures
Provide tax incentives for value addition
Strengthen institutional support (NGJA, EDB)
Improve ease of doing business

3.10 Enhancing Global Market Integration

Target East Asia, the Middle East, and Europe
Participate in international exhibitions
Strengthen trade agreements
Utilize digital platforms for market access

Conclusion

The future growth of Sri Lanka's gem and jewellery industry lies in a strategic transformation driven by global branding, value addition, digitalization, sustainability, and innovation.
Sri Lanka has the potential not only to remain a unique source of gemstones but also to emerge as a leading global player in the luxury gem and jewellery market.
With the right strategic direction, the industry can significantly exceed current export levels and establish a strong, sustainable position in the global marketplace.

Anoma Weralupe
Deputy Director (Export Services & Export Marketing)
National Gem and Jewellery Authority
Demuwawatha International Gem & Jewellery Trade Centre
No. 16, Gem Tower, Municipal Council Area, Ratnapura
Tel: 0452050832 / 0713841253

මනහර බෙන්තොට වෙරළ තීරය

නිර්මාණශීලී සොබාදහමේ සුන්දරත්වය මනාව කියාපාන බෙන්තොට වෙරළ තීරය මෙරට බලවත් සංචාරක කේන්ද්‍රස්ථානයකි. පරිසර හිතකාමී ජීව පද්ධතියකින් සමන්විත මෙම වෙරළ තීරය ශ්‍රී ලාංකීය සංස්කෘතියේ සහ ඉතිහාසයේ වටිනාකම ඉහළ නංවන තවත් අපූර්වතම නිර්මාණයකි.

ස්වභාවික සුන්දරත්වයත් සංචාරක වටිනාකමත් සංස්කෘතික උරුමයත් එකට සංකලනය වුණු මනහර බෙන්තොට වෙරළ තීරය ශ්‍රී ලංකාවේ දකුණු - බස්නාහිර වෙරළ තීරයෙහි පිහිටා ඇත. සාමකාමී නිදහස් මානසිකත්වයකටත් ශාරීරික සුව පහසුවටත් විනෝදාස්වාදයටත් එකසේ සුදුසු වටපිටාවක් එකම භූමි ප්‍රදේශයක පිහිටා තිබීම දෙස් විදෙස් සංචාරකයින්ගේ ආකර්ෂණය ඒ කෙරෙහි වැඩි වශයෙන් යොමු වීමට හේතු වේ.

සංචාරක කර්මාන්තය තුළ ලබා ඇති වටිනාකම

ප්‍රමුඛ සංචාරක කේන්ද්‍රස්ථානයක් ලෙස ප්‍රසිද්ධියට පත් බෙන්තොට වෙරළ තීරය දෙස් විදෙස් සංචාරකයින්ගේ දැඩි අවධානයකට ලක්වන්නේ එහි සුන්දරත්වය සමඟ මුසු තවත් සුවිශේෂී අංග කිහිපයක් නිසාවෙනි. ඒ අතර එහිදී සංචාරකයින්ට ජෙට්ස්කී, බොට්ටු සවාරි සහ කයැකින් වැනි ජල ක්‍රීඩාවන්හි නියැලීමට අවශ්‍ය සියලු පහසුකම් සපුරා තිබීම, ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර ක්‍රම සහ ස්පා අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට ඇති හැකියාව, සුඛෝපභෝගී හොටල් සහ වෙරළ ආශ්‍රිත රිසොට් වලින් ද සමන්විත බෙන්තොට වෙරළ තීරය "Luxury Coastal Escape" ලෙසින් දෙස් විදෙස් සංචාරකයින් අතර ප්‍රකට වේ.

ඉතිහාසය සහ වාස්තු විද්‍යාත්මක උරුමය

පුරාණයේ සිටම ගංගා ආශ්‍රිත වාණිජ මාර්ගයක් ලෙස භාවිත වුණු බෙන්තොට වෙරළ තීරය පෘතුගීසි, ලන්දේසි සහ බ්‍රිතාන්‍ය යුග වලදී ද වෙරළ කලාපීය වාණිජයට වැදගත් කේන්ද්‍රස්ථානයක් විය.
මෙහි සංස්කෘතික සහ කලාත්මක වටිනාකම ඉහළ නැංවීමට දායක වුණු පුද්ගලයින් අතර "Geoffrey Bawa"ට හිමිවන්නේ සුවිශේෂී ස්ථානයකි. ඔහුගේ වාස්තු නිර්මාණ ස්වභාවය සමඟ සම්මුතිකව ගොඩ නැගුණු අතර "Tropical Modernism" ආකෘතිය එයට කදිම උදාහරණයකි. එමෙන්ම "Brief Garden" නම් අද්විතීය උද්‍යානය "Bevis Bawa" විසින් නිර්මාණය කෙරුණු අතර එය බෙන්තොට වෙරළ තීරයට කලාත්මක වටිනාකමක් එක් කරන්නට සමත් වී ඇත.

MABROOK HANAFIE

Dealer in Gems and Exporter

EXCELLENCE IN EVERY PRECIOUS STONE

Supplying the world with finest quality gemstones with trust and integrity.

FINEST QUALITY GEMSTONES

TRUSTED EXPORTER

EXCELLENCE YOU DESERVE

Mobile - **+94777306198**

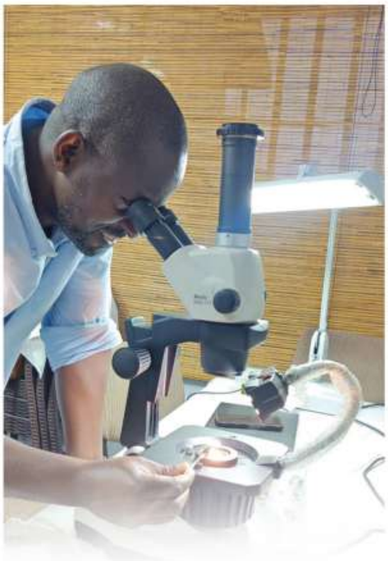
No. 52, Noufel Jabir Mawatha, China Fort, Beruwala.

Email - mhmmabrook@gmail.com

14

Mastering the Mine-to-Market Journey

Eight Principles for Gemstone Value Creation



Three decades in the Ratnapura gem fields teach lessons no laboratory can replicate. Experienced miners can often identify promising stones through subtle indicators such as light refraction in clay skills developed through years of practical exposure. This blend of intuition and experience remains central to Sri Lanka's gemstone industry.

Sri Lanka is globally recognized for its colored gemstones, with official exports estimated at around USD 200 million annually. Industry discussions also suggest that a significant volume of trade occurs informally, highlighting both the sector's scale and the importance of strengthening formal channels.

The global gemstone market continues to expand, driven by demand for natural, ethically sourced stones and increasing interest in tangible assets. As Gem City Ratnapura 2025 approaches, the industry stands at a turning point between tradition and innovation.

Key Principles for Value Creation

1. Value Chain Understanding

Gemstones pass through six key stages extraction, sorting, trading, cutting, manufacturing, and retail each adding value.

2. Mining Economics

Mining is high-risk but high-reward, requiring capital, patience, and strong decision-making.

3. Evaluation Mastery

Value depends on color, clarity, origin, and treatment, with untreated stones often achieving premium prices.

4. Investor Mindset

High-quality gemstones are increasingly viewed as long-term tangible assets with global demand.

5. Value Addition

Cutting and polishing transform rough stones into high-value products, making lapidary skill essential.

6. Transparency & Trust

Certification and traceability enhance buyer confidence and support market credibility.

7. Global Market Access

International hubs like Bangkok and events such as Gem City create direct connections to global buyers.

8. Knowledge Networks

Success requires continuous learning combining field experience, laboratory knowledge, and digital tools.

*"True value is created not just in the mine,
but in the journey to market"*

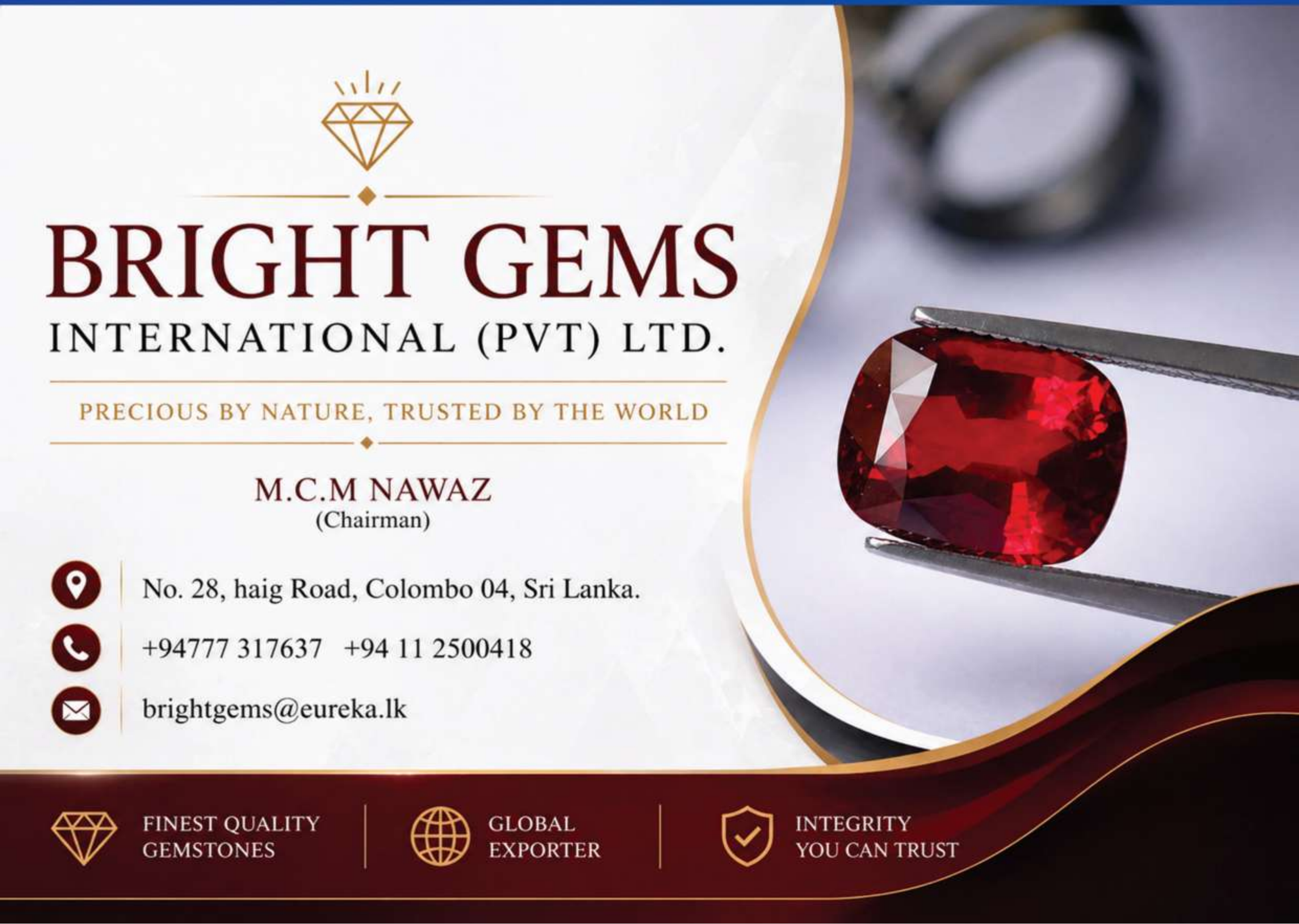
Conclusion

Ultimately, success in the gemstone industry depends on balancing practical intuition, scientific expertise, and global market awareness.
In times of economic uncertainty, gemstones remain portable, durable assets with enduring value. Those who can navigate both the mine and the market will shape the future of this ancient industry.
Importantly, institutions such as the Gemological Institute of Ceylon play a vital role in this transformation by educating and training the next generation of gemologists, traders, and investors, combining hands-on field experience with modern global market knowledge.

Sampath Samarasekara
Chief Gemologist and Chairman
Gemological Institute of Ceylon
+94 769 369 369 | www.giceylon.com

PUNSIRI GEMS

ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රමුඛතම දෘෂ්ඨි සේවා සපයන
විෂන් කෙයා වෙතින්
ඔබට අවැසි උපරිම සත්කාරය
වසර 30ක් පුරාවට ඇදහිය නොහැකි තාක්ෂණයෙන්,
ළෙන්ගතු සේවාවන්ගෙන් පොහොසත්ව උසස්ම තත්ත්වයේ
උපැස් යුවල සහ අනිකුත් සියලුම අක්ෂි හා සම්බන්ධ උපකරණ
ඔබ වෙනුවෙන් සපයමින් ඔබේ සුන්දර මතකයන් තුළ අපි රැඳෙන්නෙමු.
අතිනවීන උපකරණ භාවිතයෙන් දෘෂ්ඨි පරීක්ෂාවන් සහ
ඔබට අවශ්‍ය සියළුම වර්ගයේ
ඇස් කණ්ණාඩි | අව් කණ්ණාඩි | සිව් කාච | ශ්‍රවණාධාර
ලබාගැනීමට පැමිණෙන්න.
VISION CARE
OPTICAL SERVICES
විෂන් කෙයා ඔප්ටිකල්ස් පුද්ගලික ආයතනය,
384, කොළඹ පාර, රත්නපුර
077 261 3332 / 045 222 5021



BRIGHT GEMS
INTERNATIONAL (PVT) LTD.
PRECIOUS BY NATURE, TRUSTED BY THE WORLD
M.C.M NAWAZ
(Chairman)
No. 28, haig Road, Colombo 04, Sri Lanka.
+94777 317637 +94 11 2500418
brightgems@eureka.lk
FINEST QUALITY GEMSTONES
GLOBAL EXPORTER
INTEGRITY YOU CAN TRUST

SUSTAINABILITY IN GEM MINING

A COMPARATIVE ANALYSIS OF TRADITIONAL AND MODERN PRACTICES

The economy of Sri Lanka has historically relied heavily on gem mining, particularly in the Rathnapura District, famously known as the "City of Gems". A recent comparative analysis by researchers at the Sabaragamuwa University of Sri Lanka explores the critical balance between the productivity of modern techniques and the ecological sustainability of traditional practices.

Gem mining in Rathnapura spans over 2,000 years and yields more than 70 varieties of gems, including sapphires, rubies, and alexandrite. Today, the industry is divided into two primary schools of practice:Traditional Mining: This labor-intensive approach uses manual tools such as mattocks and crowbars. Common methods include hand-dug pits and "dona" (tunnel) mining, which focus specifically on the gem-bearing gravel layer known as "illam". Modern Mining:Driven by global demand, modern sites employ heavy machinery, including excavators, backhoes, and high-powered water pumps. While these tools dramatically increase productivity, they often remove all soil layers indiscriminately to reach deeper deposits.

The Cost of Efficiency

While mechanization promises higher yields, the environmental "footprint" is substantial. Modern techniques result in far higher energy consumption and significant land degradation. Large-scale soil displacement increases the risks of erosion, water pollution, and habitat loss.

"Traditional mining is more environmentally friendly but less profitable. Modernization improves production but comes at the expense of ecological balance."
Analysis shows that while modern mining uses machinery, it often requires more skilled workers for operation and maintenance.

Sustainable Mining

The study highlights a shared weakness across both sectors: safety. Personal Protective Equipment (PPE), such as helmets and gloves, is rarely used, and many tunnel mines lack proper ventilation.
To secure the future of the "City of Gems," the researchers propose several key recommendations:

A traditional site in Kalawana demonstrating the manual labor and smaller scale of operation.

"Traditional mining is more environmentally friendly but less profitable. Modernization improves production but comes at the expense of ecological balance."

Analysis shows that while modern mining uses machinery, it often requires more skilled workers for operation and maintenance.

Sustainable Mining

The study highlights a shared weakness across both sectors: safety. Personal Protective Equipment (PPE), such as helmets and gloves, is rarely used, and many tunnel mines lack proper ventilation.

To secure the future of the "City of Gems," the researchers propose several key recommendations:

1. **Post-Mining Rehabilitation: Mandatory restoration of land to prevent permanent ecological scars.**

2. **Advanced Safety Systems: Installation of methane gas sensors and oxygen tanks for tunnel miners.**

3. **Regulatory Oversight: Increased monitoring by the Central Environmental Authority (CEA) and the National Gem and Jewellery Authority (NGJA).**

The ultimate solution lies in a hybrid approach: integrating the low-impact wisdom of traditional mining with limited, eco-friendly modern technology.

Environmental Impact: The Statistical Divide

A comparative study of 41 mining sites in the Rathnapura District reveals a substantial contrast in the ecological footprint between traditional and modern techniques. While mechanization increases productivity, the environmental data indicate that this efficiency comes with a high cost to the local landscape.

Soil Displacement and Land Degradation

The most dramatic statistical difference lies in the volume of soil moved to reach gem-bearing layers (the illam).

- **Traditional Methods: Focus specifically on narrow strata, resulting in an average displaced soil volume of approximately 0.32 cubic meters per day.**

- **Modern Methods: Use excavators to clear large volumes indiscriminately, often exceeding 100 cubic meters of soil per day.**

This massive displacement is a primary driver of soil erosion, sedimentation of local waterways, and permanent habitat fragmentation in the region.

Energy Consumption and Emissions

The shift from manual labor to mechanical power has also led to a surge in energy demand and associated greenhouse gas emissions.

Key Environmental Risks

Beyond the numbers, field observations recorded three critical areas of concern for modern sites:

1. **Water Pollution: Modern sites often lack proper drainage, allowing heavy sediments to enter nearby rivers.**

2. **Deforestation: Clearing vegetation for heavy machinery access leads to immediate biodiversity loss.**

3. **Resource Intensity: The intensive use of water pumps and drilling equipment creates a heavy reliance on non-renewable energy sources.**

Post-Mining Land Rehabilitation

The most critical recommendation is the mandatory restoration of affected areas after mining concludes. This process involves:

- **Backfilling Pits: Systematically refilling excavated areas to prevent stagnant water pools, which become breeding grounds for mosquitoes.**

- **Topsoil Preservation: Storing the nutrient-rich topsoil separately during excavation and replacing it last to encourage natural revegetation.**

Modern Safety & Monitoring Infrastructure

To mitigate the invisible environmental and health risks, the researchers suggest integrating specific technologies:mining concludes.
This process involves:

Educational materials (leaflets and workshops) produced by Sabaragamuwa University to promote sustainable techniques among local miners.

1• Methane Gas Sensors: Essential for tunnel mining to prevent respiratory issues and detect explosive gas pockets before they become lethal.

• Emergency Oxygen Supplies: Providing dedicated oxygen tanks at sites to ensure worker survival during pit collapses or ventilation failures.

• Communication Upgrades: Replacing traditional "pipe-calling" methods in deep tunnels with megaphones or electronic communication systems to improve response times during emergencies.

Regulatory and Community Oversight

The most critical recommendation is the mandatory restoration of affected areas after mining concludes. This process involves:

• Enhanced EIA Processes: The Central Environmental Authority (CEA) must make the Environmental Impact Assessment (EIA) process more effective for small-to-medium operations.

• Education Programs: Organizing community-based awareness workshops to teach miners about the long-term economic benefits of land restoration.

• Transparent Reporting:Encouraging mine owners to be more open about their yields and environmental data to allow for better regional resource management.

By combining the low-impact wisdom of traditional "dona" mining with targeted modern safety sensors, Rathnapura can maintain its status as a global gem hub without sacrificing its natural heritage.

L.R.T.M Bandara, S. N Aluthge, H.A.H. P Hathurusingha, H.M.W.I Ariyawantha, A.H.M.S.K Abeysingha, B.A.S.S Ariyadasa, M.F.F Asma, D. N. S. Wanniarachchi, H. Wijesekara
Department of Natural Resources, Faculty of Applied Sciences, Sabaragamuwa University of Sri Lanka

PINWATTA GEMS
Dealers in Gems
PATHAKADA, PELMADULLA
045 22 74 133
MAIN STREET, PELMADULLA
045 22 74 980

ව්‍යාපාරික කඩාවැටීමක් හමුවේ ශක්තිමත් මනසක වැදගත්කම

ජීවිතය කියන්නේ රෝසමල් යහනාවකට නෙමෙයි. ජීවිතය තියෙන්නේ විඳින්න වුවත් අපි බලාපොරොත්තු වෙන විදිහටම විඳින්නත් බැහැ. ඒක තමයි ලෝක ස්වභාවය. අපිට මුහුණ දෙන්න වෙන ප්‍රශ්න වලට විසඳුම් හොයාගෙන තමයි ජීවිතේ ඉස්සරහට යන්න වෙන්නේ. ඒ විසඳුම් ලැබෙන, නොලැබෙන බව සහ ජීවිතය විඳිනවද? විඳවනවද? කියලා තීරණය වෙන්නෙත් අපි ඒ ප්‍රශ්න දිහා බලන සහ දකින ස්වරූපය මතමයි. විවෘත මනසින් ඒ සියල්ල දෙස ධනාත්මකව දකින්න සිත තුළ යම්කිසි හික්මීමක් ගොඩනගා ගැනීම අතිශයින්ම වැදගත් සාධකයක්.

ජීවිතයට එන ප්‍රශ්න විවිධාකාරයි. ආර්ථික ප්‍රශ්න, ව්‍යාපාරික ප්‍රශ්න, දරුවන්ගේ ප්‍රශ්න, පවුල් ප්‍රශ්න, සමාජීය ප්‍රශ්න වැනි විවිධ ස්වරූපයේ ප්‍රශ්න එකතුවකින් තමයි ජීවිතය ගොඩ නැගෙන්නේ. ග්‍රැමටීස් නම් දාර්ශනිකයෙක් ඒ බව උදාහරණයකින් මෙසේ පැහැදිලි කර තිබෙනවා.''ජීවිතය කියන්නේ ගලාගෙන යන නදියක්ලු. සියලු දොම්නස් ද සොම්නස් ද විය. සියලු යහපත් අයහපත් ද විය. සියලු දුක ද සතුට ද විය. සියලු භාග්‍ය සහ අභාග්‍යය ද විය. මේ සියල්ලම එකතු වී ගලන නදිය ජීවිතය නම් වේ.'', හර්බට් විසින් රචිත නොබෙල් ත්‍යාග දිනූ ''සිද්ධාර්ථ'' නම් කෘතියේ එසේ සඳහන් කර ඇත.

ආර්ථික ගැටලු, ව්‍යාපාරික කඩාවැටීම්, ආදායම් අඩුවීම්, තරඟකාරීත්වය වැඩිවීම් වලට අපි කාටත් මුහුණ දෙන්න වෙනවා. ඒ පිළිබඳ නිසි අවබෝධයකින් යුතුව වියදම් කළමනාකරණය සිදු නොවුණහොත් ආර්ථිකමය වශයෙන් කඩා වැටීමකට ලක් වෙන්න පුළුවන්. මානසිකව කඩා වැටීමත් ඒ කෙරෙහි බලපාන ප්‍රධානතම සාධකයක්. මානසික කඩාවැටීමක් ඉදිරියේ සියල්ල දකින්නේ සෘණාත්මකව. ඒ නිසා ඒකගත් මට්ටමින් හෝ තම කර්මාන්තය ඉදිරියට පවත්වාගෙන යාමට අසමත්-වනවා පමණක් නොව ආර්ථික වශයෙන් සහ පවුල් සංස්ථාව තුළත් යම්කිසි මට්ටමකින් ගැටලු මතුවිය හැකිය.

ඒ පිළිබඳව අපි සත්‍ය සිදුවීමක් ඇසුරෙන් කතා කරමු. (නම් ගම් මනඃකල්පිතයි)

ඔහු නමින් සුරේෂ්. වයස අවුරුදු 45 ක දෙදරු පියෙක් වූ ඔහු හාර්ඩ්වෙයාර් හිමිකරුවෙක්. එක් දරුවෙක් පරිගණක ඉන්ජිනේරුවරයෙක්. දියණිය ගුරුවරියක්. සැළකිය යුතු ආදායමක් ලබමින් සාර්ථකව ව්‍යාපාර කටයුතු වල නියැලුණු සුරේෂ්ට ඉඩකඩම්, යානවාහන වලට අමතරව තවත් දේපළද හිමියි. නමුත් පසුගිය කොරෝනා වසංගත සමයේදී ඔහුගේ ව්‍යාපාරය කඩා වැටුණු අතර ඔහුගේ සේවකයන් කිහිප දෙනෙක්ද ඉන් ඉවත් කිරීමට ඔහුට සිදුවිය. ඒත් සමඟම මානසිකව කඩා වැටුණු ඔහු සියල්ල දෙසම සෘණාත්මකව දකින්නට පුරුදු විය. නිතරම කල්පනා කරන්නට යොමුව සිටි ඔහු **''මම දැන් ඉවරයි, මට දැන් කිසි දෙයක් කරගන්න බැරිවෙයි, මට හැමදේම නැතිවෙයි, බිංදුවටම වැටෙයි, මම දුප්පත් වෙයි.''** වගේ සෘණාත්මක හැඟීමකින් තමයි ඔහු ජීවත් වුණේ. ඔහුගේ ව්‍යාපාරය කඩා වැටීමකට ලක් වුවත් ඔහුට ජීවත් වීමට කිසිම අපහසුතාවයක් තිබුණේ නැහැ. ඔහු නිතරම හිටියේ මානසික කඩා වැටීමක. ඒ තුළ ඔහුට හිමි සියල්ලම අමතක වුණා. ඒ මානසික තත්ත්වය ගැන කතා කරන එක ඉතාමත් වැදගත්.

මේ තත්ත්වයෙන් පසුවෙද්දි තමයි සුරේෂ් මාව මුණගැහෙන්න එන්නේ. ඒ වෙනකොටත් ඔහු දිනපතා මත්පැන් පානයට හුරුවෙලා, එලිවෙනකම් ඇහැරගෙන ඉන්නවා, කන්නේ නැහැ. නිතර රණ්ඩු කරනවා. ඒ විතරක් නෙමෙයි ඔහුට ලිංගික ආශාවන් අඩුවෙලා. ඔහු නිතරම කිව්වේ මේ කිසිම දෙයක් වැඩක් නැහැ, හැමදේම දාලා යනවා කියලා. එතන තමයි මනෝ විද්‍යාත්මක වැදගත්කම. තමන්ට එන ප්‍රශ්න දිහා එක දිගට සෘණාත්මකව දකින්න පුරුදු වුණාම මොළයේ තියෙන Serotonin කියන රසායනය අඩු වෙනවා. ඒ හරහා ජීවිතය එපා වෙනවා. මේ සියල්ලම මානසික අවපීඩනය නැතිනම් විශාදයේ ලක්ෂණ. ඒකට ප්‍රධානතම හේතුව සෘණාත්මක ආකල්පය.

ලෝකයේ දැනට වැඩි වශයෙන් පවතින රෝගයත් මානසික අවපීඩනයයි. දෙක හෘදයාබාධ. ඒ වගේමයි සෑම පස් දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙක් මානසික අවපීඩන තත්ත්වයට ගොදුරු වෙනවා. ඒකට බලපාන ප්‍රධානම හේතුව අපට මුහුණ දෙන්න සිදුවෙන සිදුවීම් නෙමෙයි. ඒ සිදුවීම් දිහා බලන ආකාරයයි. සුරේෂ් මුහුණ දුන්නෙත් එවැනි තත්ත්වයකට. ව්‍යාපාරය කඩාවැටුණත් ජීවත් වීමට කිසිදු අපහසුතාවයක් නොවූවත් ඔහුගේ සෘණාත්මක ආකල්ප නිසා ඔහුගේ මොළයේ සිදුවුණු රසායනික විපර්යාසයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ඔහු මානසික රෝගියෙක් බවට පත් වුණා. මේ මාසික තත්ත්වය නිසා වැඩි වශයෙන් මත්පැන් පානයට ඇබ්බැහි වීමත් මොළයේ Dopamine කියන රසායනය අඩු වෙනවා. ඒ හරහාද මානසික අවපීඩන තත්ත්වයකට පත් වෙනවා. අපි ඒ සියල්ල සුරේෂ්ට පැහැදිලි කරලා දීලා අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දුන්නාට පස්සේ ඔහු සුව වුණා. දැන් ඔහු යහපත් මානසික තත්ත්වයක පසුවන සාර්ථක ව්‍යාපාරිකයෙක්.

- **බොහෝ වෙලාවට ලැජ්ජාව සහ බය නිසා ප්‍රශ්න හිතේ හිරකරගෙන ඉන්නවා. කාලයක් තිස්සේ ඉන්නකොට තමයි මානසික අවපීඩනය දක්වා වර්ධනය වෙන්නේ. ඒ නිසා ඔබට විශ්වාසවන්තම කෙනෙක්ට ඒ ප්‍රශ්නය කියලා හිත නිදහස් කර ගන්න. ඒකෙන් කියන්නේ ඔබේ ප්‍රශ්නෙට විසඳුම ඔහු හෝ ඇය විසින් ලබා දෙනවා කියන එක නෙමෙයි. ඒකෙන් වෙන්නේ හිතේ තියෙන දැඩි බව සහ පීඩනය අඩු වීමයි. මනෝ විද්‍යාඥයින් කියනවා ඔබට එවැනි මිතුරන් පස් දෙනෙකුට වඩා ඉන්නව නම් ඔබ හරිම වාසනාවන්තයි කියලා. මොකද එතකොට ඔබ හරිම නිදහස් විවෘත පුද්ගලයෙක්. මානසික අවපීඩනය වැනි තත්ත්වයකට පත් නොවී සිටීමට ඒ නිදහස, ඒ විවෘතභාවය හරිම වැදගත්.**

- **ඔබට ප්‍රශ්නයක් ආවහම ඒ ප්‍රශ්නයට මුහුණ දෙන්නේ ඔබේ යාළුවෙක් කියලා හිතාගෙන ඒ ප්‍රශ්නයට විසඳුම් ලබා දෙන්න. ඔබට ඕන තරම් විසඳුම් ඒවි. මම සුරේෂ්ටත් එහෙම කිව්වා. ඔහුගේම ප්‍රශ්නවලට පසුව ඔහුගෙන්ම පිළිතුරු ලැබුණා. ඇත්තටම ඒක සාර්ථක ක්‍රමයක්. අවශ්‍ය වන්නේ මනස විවෘත වීමයි.**

- **විසඳුම් කිහිපයක් අතරින් හොඳම විසඳුම තෝරා ගන්න.**

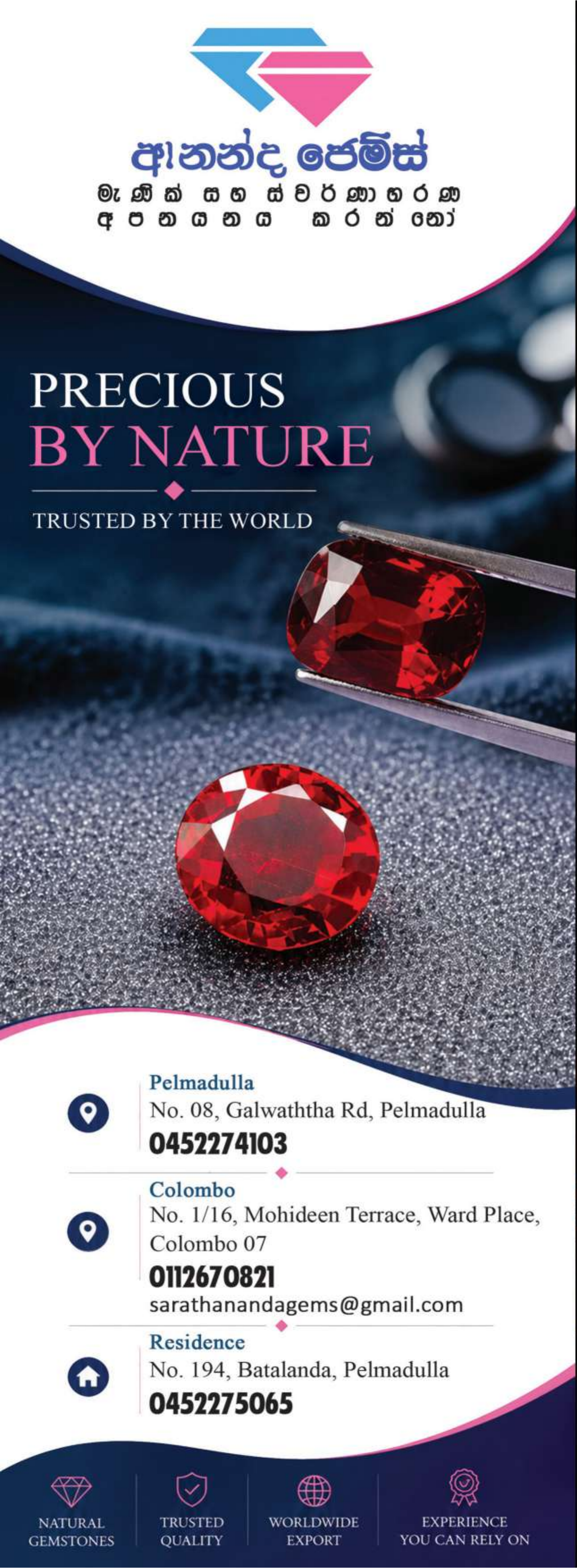
- **ව්‍යායාම් වල යෙදීම මානසික අවපීඩන තත්ත්වයකදී ඉතාමත් වැදගත්. ඒ හරහා මානසික පීඩනය අවම වීමක් සිදුවෙනවා. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය සඳහන් කරන විදියට සතියකට විනාඩි 150ක් පමණ කාලයක් ව්‍යායාමයේ යෙදෙනවා නම් පිළිකා තත්ත්වයන්ගෙන් 33% ක් අවම වෙනවා. හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව 70%-80% කින් අවම වෙනවා. තරබාරුව අඩු වෙනවා. සැහැල්ලු මානසිකත්වයක් ලැබෙනවා. Endorphin රසායනය වැඩි වෙනවා. ඒ හරහා මතක ශක්තිය, ධාරන ශක්තිය වගේම ප්‍රතිශක්තිය වැඩි වෙනවා.**

- **දුරකථනය සමඟ රැදෙන වෙලාව අඩු කරන්න. රාත්‍රී අඳුරත් එක්ක Melatonin හෝමෝනය ශ්‍රාවය වෙනවා. රාත්‍රියේ දී දුරකථනයෙන් හෝ රූපවාහිනියෙන් එන එළියත් එක්ක Melatonin හෝමෝනය ශ්‍රාවය වීම අඩු වෙනවා. ඒත් එක්කම මනස සන්සුන්භාවය අඩු වෙනවා. විශේෂයෙන්ම රාත්‍රී නින්දට ආසන්නව තේ, කෝපි, පානය කිරීමත් වැරදි පුරුද්දක්. ඒ වගේම දිනකට අවම වශයෙන් ජලය 3L ක් පානය කිරීම ඉතාම වැදගත්. ශරීරයට අවශ්‍ය ජල ප්‍රමාණය අඩු වීමෙන් Cortisol කියන Stress හෝමෝනය අඩු වීමක් වෙනවා.**

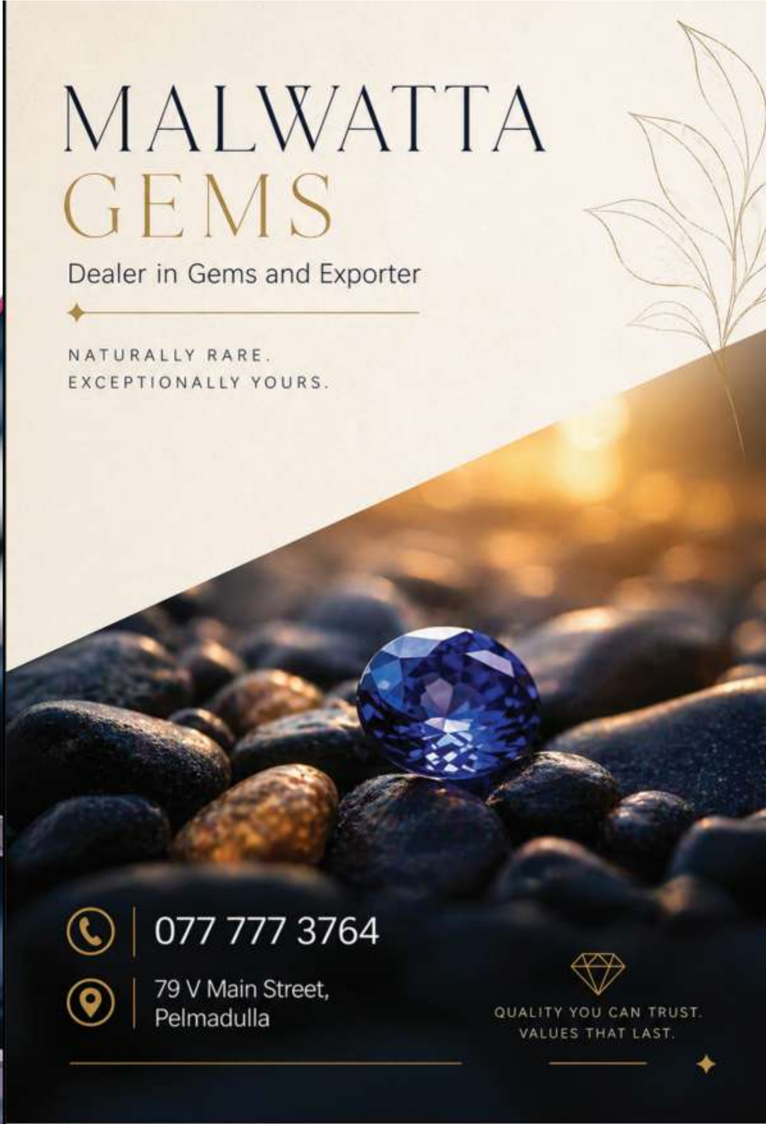
- **ආහාරයට ගන්න පළතුරු ප්‍රමාණය වැඩි කරන්න. විශේෂයෙන් දෙහි කුලයට අයත් විටමින් C අඩංගු පළතුරු. Tryptophan අම්ලය අඩංගුවන කෙසෙල් ආහාරයට ගැනීම සතුට වර්ධනය කර ගැනීමටත් ස්නායු උත්තේජන ඇති වීමටත් හේතු වෙනවා.**

- **පවුලත් සමඟ ගෙවන කාලය වැඩි කරන්න. තම දරුවන්, බිරඳ, මව පියා සමඟ සුහදව කතා කරන්න, විවෘත වෙන්න. ඒක මානසික සුවතාවයට ඉතාමත් වැදගත්. ඒ වගේම සැහැල්ලුව, විවෘතභාවය යහපත් සමාජීය සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමට උදව් වෙනවා.**

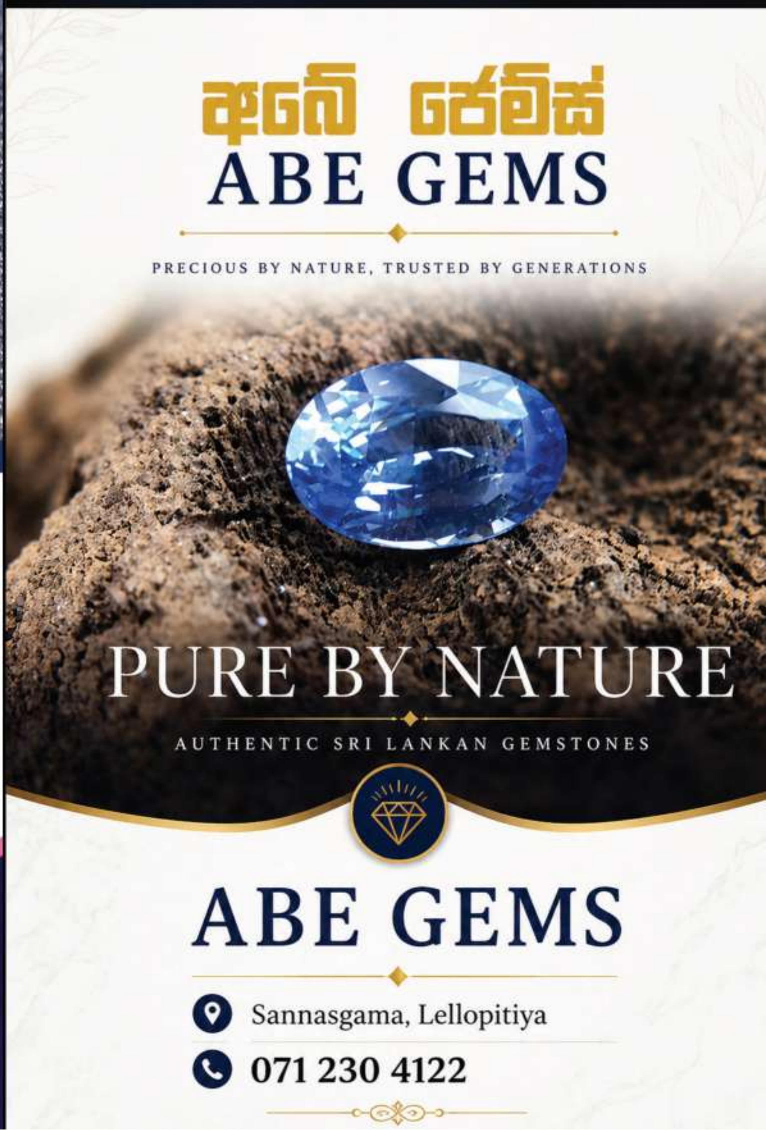
Dr. N Kumaranayake
Founder and Executive Director of
Life Centre



ආනන්ද ජෙම්ස්
මැණික් සහ ස්වර්ණාභරණ
අපනයනය කරන්නෝ
PRECIOUS
BY NATURE
TRUSTED BY THE WORLD
Pelmadulla
No. 08, Galwaththa Rd, Pelmadulla
0452274103
Colombo
No. 1/16, Mohideen Terrace, Ward Place, Colombo 07
0112670821
sarathanandagems@gmail.com
Residence
No. 194, Batalanda, Pelmadulla
0452275065
NATURAL GEMSTONES
TRUSTED QUALITY
WORLDWIDE EXPORT
EXPERIENCE YOU CAN RELY ON



MALWATTA
GEMS
Dealer in Gems and Exporter
NATURALLY RARE.
EXCEPTIONALLY YOURS.
077 777 3764
79 V Main Street,
Pelmadulla
QUALITY YOU CAN TRUST.
VALUES THAT LAST.



අබේ ජෙම්ස්
ABE GEMS
PRECIOUS BY NATURE, TRUSTED BY GENERATIONS
PURE BY NATURE
AUTHENTIC SRI LANKAN GEMSTONES
ABE GEMS
Sannasgama, Lellopitiya
071 230 4122

GURUGE
GEMS
PRECIOUS BY NATURE,
TRUSTED FOR GENERATIONS
ගුරුගේ මැණික්
THE BRILLIANCE OF NATURE
THE PROMISE OF TRUST
PREMIUM QUALITY GEMS
TRUST & TRANSPARENCY
EXPERTISE & EXPERIENCE
CUSTOMER SATISFACTION
GAYAN GURUGE
CHAIRMAN
045 2270298
077 7788466
gayanguruge1@gmail.com
Guruge Gems,
Kahawatta

GEMCITY
MAGAZINE
YOUR BRAND.
OUR AUDIENCE.
POWERFUL TOGETHER.
Gemcity Magazine is the leading lifestyle and business publication that connects brands with a premium, influential audience across Sri Lanka and beyond.
WIDE & LOYAL READERSHIP
TARGETED EXPOSURE
PREMIUM PRESENTATION
BRAND GROWTH
ADVERTISE
With Us!
GEMCITY
MAGAZINE
BUSINESS | LIFESTYLE | SUCCESS
INSPIRE YOUR BUSINESS
ELEVATE YOUR BRAND
REACH WHAT MATTERS
CALL US TODAY
0740 676 784
VISIT OUR WEBSITE
WWW.GEMCITYMAGAZINE.COM
BE SEEN. BE REMEMBERED. GROW WITH GEMCITY.

SAPPHIRUS

Diamond Like Sapphires

RATNAPURA

SAPPHIRUSLANKA.COM

@sapphiruslanka

Sapphirus Lanka