THE WHITE HACKLE
වයිට් හැකල්

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා සඟරාව | Journal of the Sri Lanka Light Infantry

KING OF VICTORY ON THE DRILL GROUND

Drill Platoon
Sri Lanka Light Infantry

102 ISSUE OCT 2019 DECEMBER

www.army.lk/lightinfantry
editor.whitehackle@gmail.com

EDITORS

CENTRE COMMANDANT
Col DAK Dissanayake WWV RWP RSP

COLONEL OF THE REGIMENT
Maj Gen LM Mudalige RWP RSP ndu

DEPUTY CENTRE COMMANDANT
Lt Col JKRP Jayasinghe RWP RSP USP SLLI

ADJUTANT RHQ SLLI
Maj HGS Priyantha RWP RSP psc SLLI

OFFICER IN CHARGE
WHITE HACKLE PUBLICATION
Maj PLA Wickramasinghe SLLI

CHIEF CONSULTANT Maj Gen LM Mudalige RWP RSP ndu

EDITOR IN CHIEF Col DAK Dissanayake WWV RWP RSP

ASSISTANT EDITORS Lt Col JKRP Jayasinghe RWP RSP USP SLLI
Maj HGS Priyantha RWP RSP psc SLLI
Maj PLA Wickramasinghe SLLI
Lt PGD Sandakelum SLLI (White Hackle Publication)

HONORARY CONSULTANTS Gen RMD Ratnayake (Rtd) WWV RWP RSP VSV USP ndu psc
Maj Gen WDLP Wickramasinghe (Rtd) RSP KSV

COMPUTER TYPE SETTING & DESIGNING L/Cpl Suranga RBP - White Hackle Publication

PHOTOGRAPHERS Cpl Pathmasiri UDN - White Hackle Publication
L/Cpl Iranga HADS - White Hackle Publication

DISTRIBUTION WO II Anura Bandara P - White Hackle Publication
L/C Herath HMIR - White Hackle Publication

කතෘ වැකිය

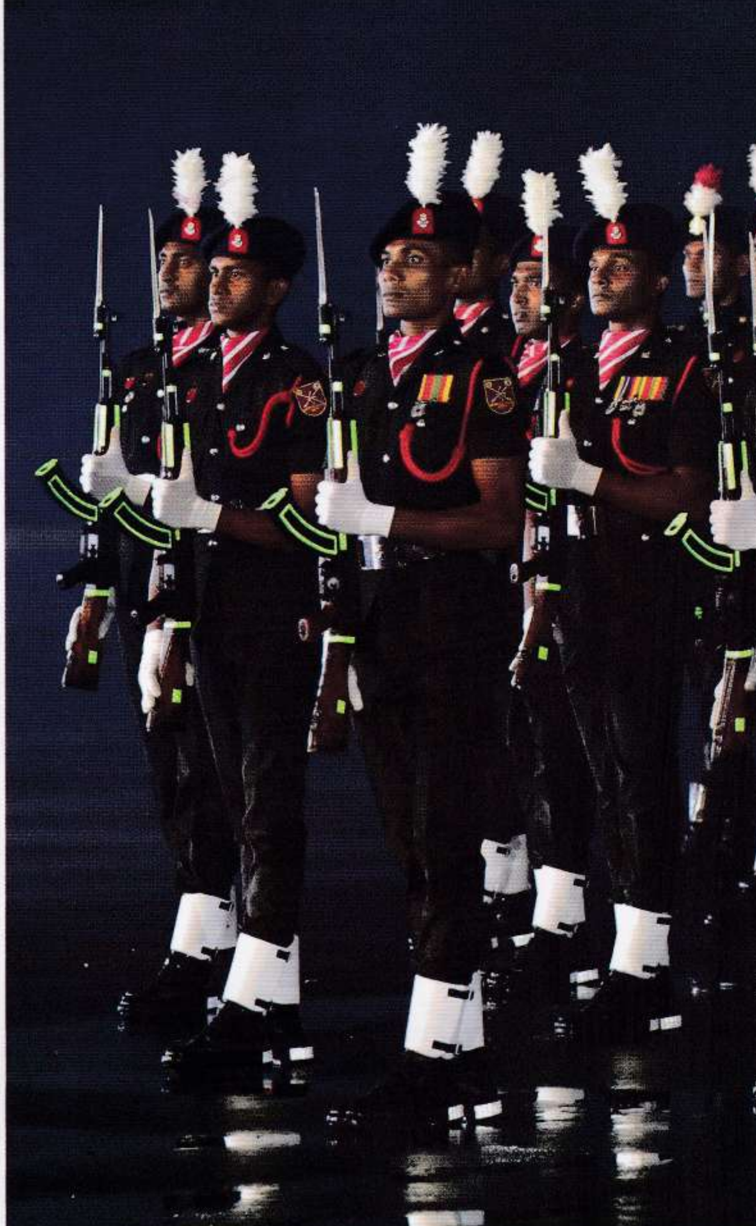
පහළ, සාමාන්‍ය, ඉහළ යන පන්තිවල ජීවත්වන මිනිස් සමාජයේ සියලුම දෙනා ශ්‍රේෂ්ඨ යැයි සිතනු ලබයි. අපි අපි ගැනම කොතරම් දුරට ශ්‍රේෂ්ඨ යැයි ද සිතීම ඉතාම වැදගත් කරුණකි. ස්වාභාවික දිය දහර ඔස්සේ සයුරට ගලායන වැසි දිය රැස් කර ගන්නා වැව් ඉන්පසු ක්‍රමාණුකූලව කෙත්වතු සරුසාර කිරීම සඳහා දියවර මුදාහැරීමට නිර්මාණ කරුවන් විසින් අපට දායාද කර ඇත. ශ්‍රේෂ්ඨ මිනිසුන්ගේ රැස් කිරීමත්, මුදා හැරීමත් සිදු විය යුත්තේ ද වැවක් පරිද්දෙන්ය. ජීවිත කාලය පුරා අපි විවිධ දේ රැස් කරන්නෙමු. පින් පව් යන සංකල්පය හැරුණු කොට දැනුම, ධනය හා බලයද ප්‍රධාන වශයෙන් රැස් කරන්නෙමු. රැස් කිරීමේදී පුද්ගල දක්ෂතාවය විවිධය. ඇතැමුන් දැනුම පමණක් රැස් කරද්දී සමහරු ධනය පමණක් රැස් කරයි. තව පිරිසක් ඊට අමතරව බලයද රැස් කරයි. දැනුමත්, ධනයත්, බලයත්, එක සේ රැස් කරගන්නට සමත් අයද සුළු වශයෙන් සිටිති. පුද්ගලයෙක් ශ්‍රේෂ්ඨ වන්නේ රැස් කරගත් දැනුම අනුව නොවේ. එය මුදා හැරීමේදී අනුගමනය කළයුතු පිළිවෙත අනුවය. හුදු ආත්මාර්ථකාමිත්වයට වඩා ලෝකයේ යහපත ගැන සිතා තමන් රැස්කර ගත් දෑ බෙදාහරින්නෝ ශ්‍රේෂ්ඨයෝ වෙති. අප රෙජිමේන්තුවද අතීතයේ සිට බෙදා හදාගත් රෙජිමේන්තුවකි. අපි සැමද ශ්‍රේෂ්ඨයෝ වෙති. එසේ වන්නේ එදා අපගේ ඉතිහාසයේ සිටි රෙජිමේන්තුවේ පැරණි සාමාජිකයින් බෙදාහැරි ශ්‍රේෂ්ඨ ක්‍රමවේදය නිසාවෙනි. ඔවුන් විවරකර දුන් මගෙහි ශ්‍රේෂ්ඨ විදියට ගමන් කිරීම අප සැමගේ යුතුකමකි. වගකීමකි. මෙය අප සැමට පොදු වූ කරුණකි.

(ප්‍රධාන කතෘ)

READERS PLEASE WRITE IN

The WHITE HACKLE the Voice of Sri Lanka Light Infantry Regiment is now firmly established. It has reached maturity. This is the 102nd issue. This Journal is Published for members of the SLLI, their families, Ex-Servicemen of SLLI, and as a whole for the entire Army. It will be extended even to all Sri Lankans. We should not rest on our laurels. Targets have to be set. Greater goals to be achieved. The success of "THE WHITE HACKLE" depends on combined efforts. Everyone has his contribution to make, and every contribution is most welcome in any language (Sinhala, Tamil and English). What is value is, making the attempt, and then we can surely do our best. Express your thoughts, ideas, opinions, and criticisms, hopes and fears through " THE WHITE HACKLE ", the journal of the oldest and proudest Regiment n the Sri Lanka Army. If you have much to say about your Battalion's experience, go ahead and write into " THE WHITE HACKLE " we are willing to accept and publish. We are happy to hear you and consider your contribution in any form; sketches, cartoons, stories, poems and whatever comes from your thoughts and your pen. Our Motto is " Ich Dien", " I Serve". Let " THE WHITE HACKLE " be a way to serve each other, our Regiment and our country with our flag flying high as it always will. Wishing you all the very best.

-Editor-



PRINTING & PUBLISHING

Regimental Centre
Sri Lanka Light Infantry

Telephone - 0112855204 / 0112855357 - 59
Ext - 57656 Fax- 0112855204
E-mail -editor.whitehackle@gmail.com
Website - www.army.lk/lightinfantry

මෙවර කලාපයෙන්

රෙම ශ්‍රීලපාහ
Regiment Centre

සරඹ ජයග්‍රහණයේ රජ කිරුළ 03
නිල උසස්වීමෙන් පසු මවු රෙජිමේන්තුවේ සංචාරය 06
කළ ශ්‍රීලපාහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්
30 වන රෙජිමේන්තු දිනය 08
පාබල මේලා වෙළඳ ප්‍රදර්ශනය හා සැණකෙළිය 2019 12
අන්තර් ඒකක කඹ ඇදීමේ තරගාවලිය 16
රණවිරු සැමරුම් උළෙල - 2019 17
විශිෂ්ඨයින් ඇගයීම 20
සිරිපා සයිකල් සවාරිය 22
දැයෙන් සමුගත් අභීත සෙන්පති 24
යුද හමුදාවෙන් විශ්‍රාම යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් 25
සුභ මෙහොතින් නව තනතුරු 27
මාසික පාලන පරීක්ෂාවේ ප්‍රතිඵල 28
ශ්‍රීලපාහ රණවිරු දස්කම් 29

සේවා වනිතා සංගමය
Ladies Club SLLI

සුමධුර ධර්ම දේශනා වැඩසටහන 31

බළඇණි
Battalions

7 ශ්‍රීලපාහ පුවත් 32
9 (සෙවි) ශ්‍රීලපාහ පුවත් 33
19 ශ්‍රීලපාහ පුවත් 34
20 ශ්‍රීලපාහ පුවත් 35
23 ශ්‍රීලපාහ පුවත් 36

විශේෂාංග
Feature

අරුත් නිරුත් 37
සිතක සේයා 38
විවාහවීම් /උපන්දින සුබපැතුම් 39
හිනාවෙන්න එකතුවෙන්න 40
TOP FOCUS 40
41

TOP FIVE

යුද හමුදා සරඹ තරගාවලියේ ජයග්‍රාහි පාබල හමුදා සරඹ කණ්ඩායම

Page 03

30 වැනි රෙජිමේන්තු සැමරුම

Page 08

පාබල මේලා වෙළඳ ප්‍රදර්ශනය හා සැණකෙළිය 2019

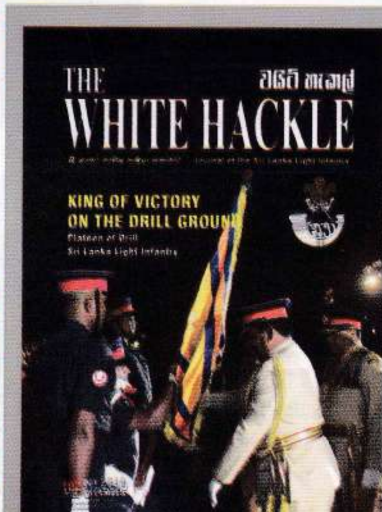
Page 12

මේජර් ජෙනරාල් නිලයට උසස්වීම් ලද ශ්‍රීලපාහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්

Page 06

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රණවිරු සැමරුම - 2019

Page 17



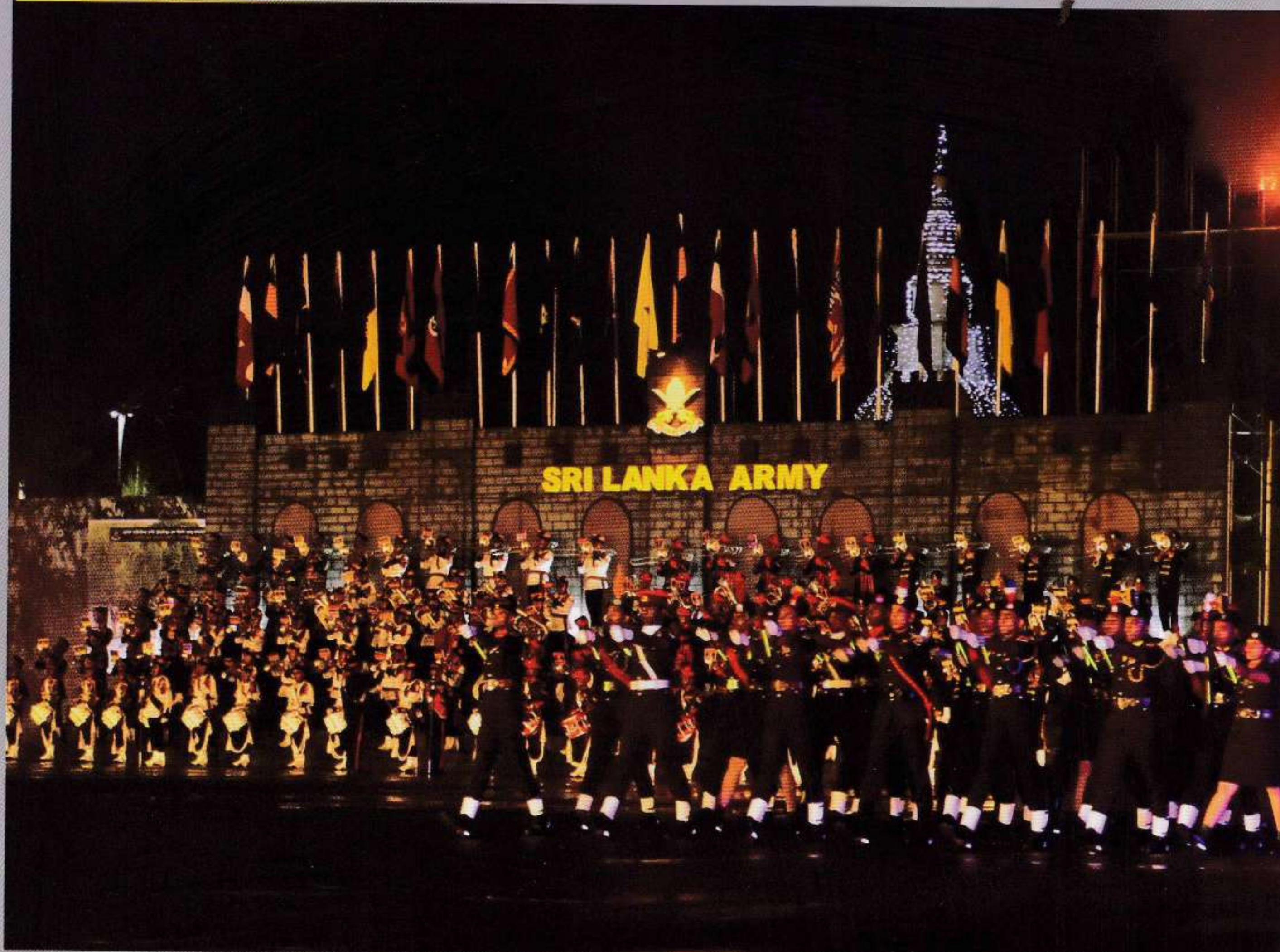
කවරයේ කථාව

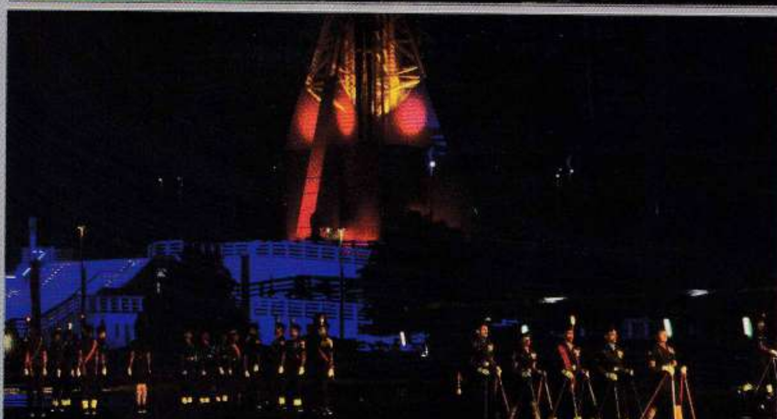
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා අන්තර් රෙජිමේන්තු සරඹ තරගාවලියේ සියලුම රෙජිමේන්තු අභිබවමින් ප්‍රථම ස්ථානය හිමිකරගත් ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා සරඹ කණ්ඩායම වෙත පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු සරඹ පිටියේ පවත්වනු ලැබූ සරඹ සැණකෙළියේ දී ජයග්‍රාහි ධජය පිරිනමන අවස්ථාව සහිත සමීප ඡායාරූපයකින් මෙවර කලාපයේ මුල් කවරය වර්ණවත් කර ඇත.

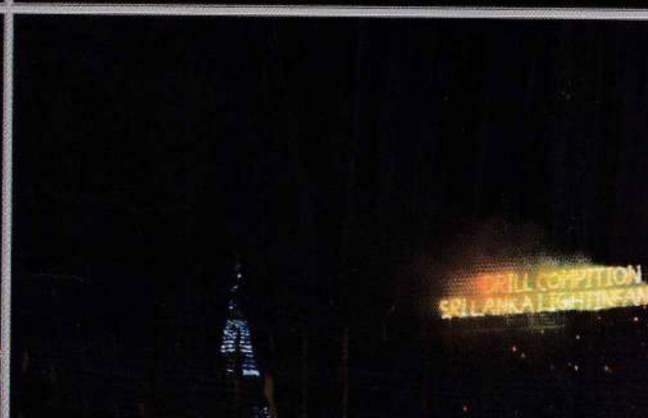
සරඹ පිටිය මත රැන්දූ

ජයග්‍රහණයේ ජය කිරුළ

අභිමානවත් වූ ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා ඉතිහාසයට තවත් අමරණීය මතක සටහනක් එක් කරමින් 2019 වර්ෂයේ අන්තර් රෙජිමේන්තු සරඹ තරගාවලියේ ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගැනීමට පාබල හමුදා සරඹ කණ්ඩායම සමත් විය. රෙජිමේන්තු 17 අතුරින් ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගත් පාබල හමුදා කණ්ඩායම පෞඩ ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියනු ලබන පාබල හමුදාවේ ගෞරවය රැක ගැනීමට හා කීර්තිය ඉහල නැංවීම සඳහා මෙම තරගාවලියට සහභාගි වූ නිලධාරීන් හා සෙසු නිලයින් දැක්වූ දායකත්වය සුවිශේෂී විය.


SRI LANKA ARMY





මෙම තරගාවලියේ ත්‍යාග ප්‍රදානෝත්සවය ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිතන් ජෙනරාල් එල්එච්එස්සී සිල්වා ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් 2019.10.03 වන දින ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සරඹ භූමියේදී පවත්වන ලදී.

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් එල්එම් මුදලිගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයූ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්ගේ උපදෙස් හා මග පෙන්වීම යටතේ රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක කර්නල් ඩීජ්කේ දිසානායක ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්ගේ පූර්ණ අධීක්ෂණය යටතේ දීර්ඝ කාලයක් තිස්සේ වෙහෙස මහන්සි වී ලැබූ පුහුණුවෙහි ප්‍රතිපලය පාබල හමුදා රෙජිමේන්තුව නෙලා ගැනිමට සමත් විය. මේ සදහා මූලිකත්වය ගෙන ක්‍රියා කල හිටපු හිටපු රෙජිමේන්තු අධිපතිතුමන් සහ සියලුම මණ්ඩල සාමාජිකයින් හා නන් අයුරින් සහයෝගය දැක් වූ පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු මහකාරක සභාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින් අනෙකුත් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින්, අණදෙන නිලධාරින් හා නිලධාරින් ඇතුළු සියළුම සෙසු නිලයන්ද ගෞරවයෙන් සිහිපත් කල යුතුය.

එමෙන්ම මෙම තරගාවලියට සමගාමීව පැවැත්වූ පියවර කෝදු තරගාවලිය හා තූර්‍ය වාදක කණ්ඩායම් තරගාවලියේද පිළිවෙලින් 04 වන හා 05 ස්ථානයන් දිනා ගැනිමට සමත් විම මෙහිලා කැපීපෙනෙන දක්ෂකමකි. මේ සදහා කැපවීමෙන් ක්‍රියා කල සියළු දෙනා ද විශේෂයෙන් සිහිපත් කල යුතුය.

නිල උසස්වීමෙන් පසු මව් රෙජිමේන්තුවෙන් ගරු බුහුමන් ලද මේජර් ජෙනරාල් කේජේ ජයවීර ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී ආර්සීඩීඑස්

කීර්තියක් හා අභිමානයක් එක්කරමින් මේජර් ජෙනරාල් නිලයට අභිනවයෙන් උසස්වීම් ලබා තම මව් රෙජිමේන්තුව වෙත වර්ෂ 2019 ක්වූ නොවැම්බර් මස 23 වන දින සපැමිණි මේජර් ජෙනරාල් කේජේ ජයවීර ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී ආර්සීඩීඑස් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී තුමන් හට රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය වෙතින් සම්ප්‍රදායානුකූලව පිරිණමන ලද අභිමානවත් හා ගාම්භීර කදවුරු මුරයක් හා සම්මාන මුරයක් පුදකරලීමෙන් අනතුරුව මියගිය රණවිරුවන් සිහිකිරීම සඳහා රණවිරු ස්මාරකය වෙත පුෂ්පෝපහාර දක්වන ලදී.

වර්ෂ 1965 ක් වූ නොවැම්බර් මස 30 දින කෑගල්ල මහරෝහලේදී උපත ලද කලුවන්ගේ ජයනාත් ජයවීර කෑගල්ල මහා විද්‍යාලයෙන් සිප්සතර හැදෑරූ දීප්තිමත් ශිෂ්‍යයෙකු වූ අතර එම පාසලේ ක්‍රීඩා කටයුතු වලදී කැපීපෙනෙන දක්ෂතා දක්වා ඇති අතර පොදු කටයුතු වලදී ද කැපීපෙනෙන දීප්තිමත් ශිෂ්‍යයකු වශයෙන් තම පාසැල් දිවිය සාර්ථකව නිම කරන ලදී. දේශයේ ස්වෛරීභාවය හා භෞමික අඛණ්ඩතාවය සුරැකීම වස් වර්ෂ 1986 මාර්තු මස 31 දින ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා නිත්‍ය බලසේනාවට ආධුනික කෙඩෙට් නිලධාරියෙකු වශයෙන් බැඳී, මූලික පුහුණුව ඉතා සාර්ථකව හැදෑරීමෙන් පසු වර්ෂ 1987 පෙබරවාරි මස 21 වන දින දෙවන ලුතිනන් වරයෙකු වශයෙන් අධිකාරියට පත්විමෙන් අනතුරුව ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ 3 වන බළඇණියට ඇතුළත් විය.

පාබල නිලධාරියෙකු වශයෙන් තම සේවා කාලය තුලදී ජ්‍යෙෂ්ඨත්වයට හා නිලයට සරිලන පරිදි විවිධ තනතුරු හෙබවීමට භාග්‍යය ලද මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී රණකාමී පාබල ඒකකයක් වන 3 ශ්‍රීලපාහ බළ ඇණිය වෙත බණ්ඩ භාර නිලධාරිවරයෙකු වශයෙන් අනියුක්තව ශ්‍රීලපාහ ඒකකයන්හි දැරිය යුතු සියලුම තනතුරු හොබවා දැඩි කැපවීමෙන් හා වගකීමෙන් යුතුව රාජකාරි ඉටු කිරීමෙන් පසු 11 වන බළඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හුමුදාවේ 2 වන අණදෙන නිලධාරි තනතුරද ,11,10 හා 1 වන බළඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හුමුදාව යන ඒකක මෙහෙය විමේ මහගු භාග්‍යයද උදාකර ගන්නා ලදි. තවද සියලු ඒකකයන් සමගින් ශ්‍රී ලංකාද්වීපයේ භෞමික අඛන්ඩතාවය ආරක්ෂා කිරීමෙහිලා දිවයිනේ සියලුම ක්‍රියාන්විත ප්‍රදේශයන් ආවරණය වන පරිදි රාජකාරි කරන ලද ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙකු ද වේ.

මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී ජ්‍යෙෂ්ඨ අණදෙන්නෙකු, මාණ්ඩලික නිලධාරියෙකු මෙන්ම උපදේශකයෙකු ලෙස තම වෘත්තීමය දක්ෂතා මැනවින් ප්‍රදර්ශනයකර ඇති අතර ඒකක අණදෙන්නෙකු ලෙස මෙන්ම බලසේනාධිපතිවරයෙකු ලෙස ද වසර 02කට අධික අත්දැකිම් ඇති පරිනත ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙකි. මිට අමතරව විධායක අධිකාරී රෙම ශ්‍රීලපාහ, අණදෙන නිලධාරි 3 ශ්‍රීලංජාආබමු , මිට අමතරව මානි 1 (ක්‍රියා) හා සැලසුම් ඒකාබද්ධ ක්‍රියාන්විත මූලස්ථානය යුහමු, ප්‍රමානි 1 (ක්‍රියා) ක්‍රියා අම, සේනාවිධායක රෙම ශ්‍රීලපාහ, අධ්‍යක්ෂක ජනමාධ්‍ය අම, සේනාංකාධිපති 64 සේමු, අධ්‍යක්ෂක පිපඅම වර්ථමානයේ නිප්‍රප්‍රම බ්‍රුත්තලහි සේනාවිධායක වශයෙන් රාජකාරියෙහි නියුතු වන අතර එම සියලු ස්ථානයන්හි මෙතුමන් තම රාජකාරි හැකියාවන් මැනවින් ප්‍රදර්ශණය කර ඇත. මෙතුමන් පිපඅම අධ්‍යක්ෂ වශයෙන් රාජකාරි කරන ලද කාල සිමාවේ දි සෙසු නිලයන්ගේ නිල උසස් කිරිම පිළිබඳ විශේෂ අවධානයක් යොමුකරමින් උසස් කිරිමේ පැවති ගැටලු සහගත තත්වය නිරාකරණය කරදෙමින් පොරොත්තු ලේඛණයන්හි රැදිසිටින ලද විශාල ප්‍රමාණයක් නිල උසස් කිරිම සිදු කිරම එතුමා කල සුවිශේෂ මෙහෙවරකි.

මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි වෘත්තිමය මෙන්ම ශාස්ත්‍රිය දැනුමෙන් සමන්විත වූ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙකු වන අතර එංගලන්තයෙහි රාජකිය ආරක්ෂක විද්‍යාලයෙහි ආරක්ෂක විද්‍යාව සබැදිව උපාධියද ලබා ඇත. තවද ගැටළු කළමානාකරණය පිළිබදව ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයෙහි හවායි නුවර විශේෂ පාඨමාලාවක් හදාරා ඇත. දේශිය මෙන්ම විදේශිය පාඨමාලා රැසක් හදාරා දැනුමෙන් පරිපූර්ණවූ මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි 11 වන සාමසාධක බළඇණියෙහි අණදෙන නිලධාරි වශයෙන් ද කටයුතු කරන ලදි.

1987 වර්ෂයේ සිට වන්නි මානුෂික මෙහෙයුම දක්වා යුධ හමුදාව දියත්කරන ලද සියලුම ක්‍රියාන්විත සදහා සක්‍රිය දායක්වය මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි විසින් ලබා දිඇති අතර ,ඒකක අණදෙන නිලධාරියෙකු සහ බලසේනාධිපතිවරයෙකු වශයෙන් අවසන් මානුෂික මෙහෙයුමම් කාලපරිච්ඡේදයෙහි මෙතුමා අනගිභවනිය සේවයක් යුධ හමුදාවට මෙන්ම සමස්ථ ශ්‍රී ලංකාද්වීපයටම ලබා දි ඇත. එම ක්‍රියාන්විතයන්හි ප්‍රදර්ශනය කරන ලද රණකාමීත්වය ඇගයිම වස් මෙතුමන් හට රණවික්‍රම පදක්කම රණශූර පදක්කම හිමි ගන්වා ඇත. තවද තම යුධ හමුදා සේවා කාලසීමාවේ පවත්වාගෙන යනු ලබන නිකැලැල් විනය හේතුවෙන් මෙතුමන් උත්තම සේවා පදක්කමෙන්ද පිදුම් ලබා ඇත

රෙජිමේන්තුවට පැමිණි මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් පැමිණ සිටි සියලුම නිලධාරින් සමග සමූහ ඡායාරූපයකට පෙනි සිටින ලදී. අනතුරුව බනි/සැරයන් නිවස්නයේ පැවැති තේ පැන් සංග්‍රහයට සහභාගී වූ මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් හඨ පිරිස් අමතමින් ඉතාමත් කාලෝචිත, ආදර්ශමත් පණිවිඩයක් සියලුම නිලයින්හට ඉදිරිපත් කරන ලදී. මෙම ගෞරව පිරිනැමිමේ උත්සව අවස්ථාව රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් එල්එම් මුදලිගේ ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි එන්ඩියු මැතිතුමන්ගේ පූර්ණ අශීර්වාදයෙන් හා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක තුමන්ගේ මගපෙන්විම මත නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක තුමන්ගේ පූර්ණ අධික්ෂණය යටතේ සිදුවිය. මෙම අවස්ථාව සඳහා රෙජිමේන්තු මහාකාරක සභාවට අයත් ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරින්, ජ්‍යෂ්ඨ හා කණිෂ්ඨ නිලධාරින්, රෙසැමේ ඇතුලුසියලුම නිලයින් සහභාගී විය.

නිල උසස්වීමෙන් පසු මව් රෙජිමේන්තුවෙන් ගරු බුහුමන් ලද

මේජර් ජෙනරාල් එම්ඩී විජේසුන්දර ආර්එස්පී

කීර්තියක් හා අභිමානයක් එක්කරමින් මේජර් ජෙනරාල් නිලයට අභිනවයෙන් උසස්වීම් ලබා තම මව් රෙජිමේන්තුව වෙත වර්ෂ 2019 ක්වූ නොවැම්බර් මස 23 වන දින සපැමිණි මේජර් ජෙනරාල් එම්ඩී විජේසුන්දර ආර්එස්පී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී තුමන් හට රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය වෙතින් සම්ප්‍රදායානුකූලව පිරිණමනු ලබන අභිමානවත් හා ගාම්භීර කදවුරු මුරයක් හා සම්මාන මුරයක් පුදකිරීමෙන් අනතුරුව මියගිය රණවිරුවන් සිහිකිරීම සඳහා රණවිරු ස්මාරකය වෙත පුෂ්පෝපහාර දක්වන ලදී.

වර්ෂ 1965 ක් අප්‍රේල් මස 26 වන දින අනුරාධපුර මහරෝහලේදී උපත ලද මංගල දේශප්‍රිය විජේසුන්දර අනුරාධපුර ශාන්ත ජෝසප් විද්‍යාලයෙන් සිප්සතර හැදෑරූ දීප්තිමත් ශිෂ්‍යයෙකු වූ අතර එම පාසලේ ක්‍රිඩා කටයුතු වලදී කැපිපෙනෙන දක්ෂතා දක්වා ඇති පොදු කටයුතු වලදී ද කැපිපෙනෙන දිප්තිමත් ශිෂ්‍යයෙකු වශයෙන් තම පාසැල් දිවිය සාර්ථකව නිම කිරිමෙන් අනතුරුව දේශයේ ස්වෛරීභාවය හා භෞමික අඛණ්ඩතාවය සුරැකීමවස් වර්ෂ 1986 මාර්තු මස 31 දින ශ්‍රීලංකා යුද්ධ හමුදා නිත්‍ය බළසේනාවට ආධුනික කෙඩෙට් නිලධාරියෙකු වශයෙන් බැඳී, මූලික පුහුණුව ඉතා සාර්ථකව හැදෑරීමෙන් පසු වර්ෂ 1987 මාර්තු මස 28 වන දින දෙවන ලුතිතන් වරයෙකු වශයෙන් අධිකාරියට පත්විමෙන් අනතුරුව ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ 3 වන බළඇණියට ඇතුළත් විය.

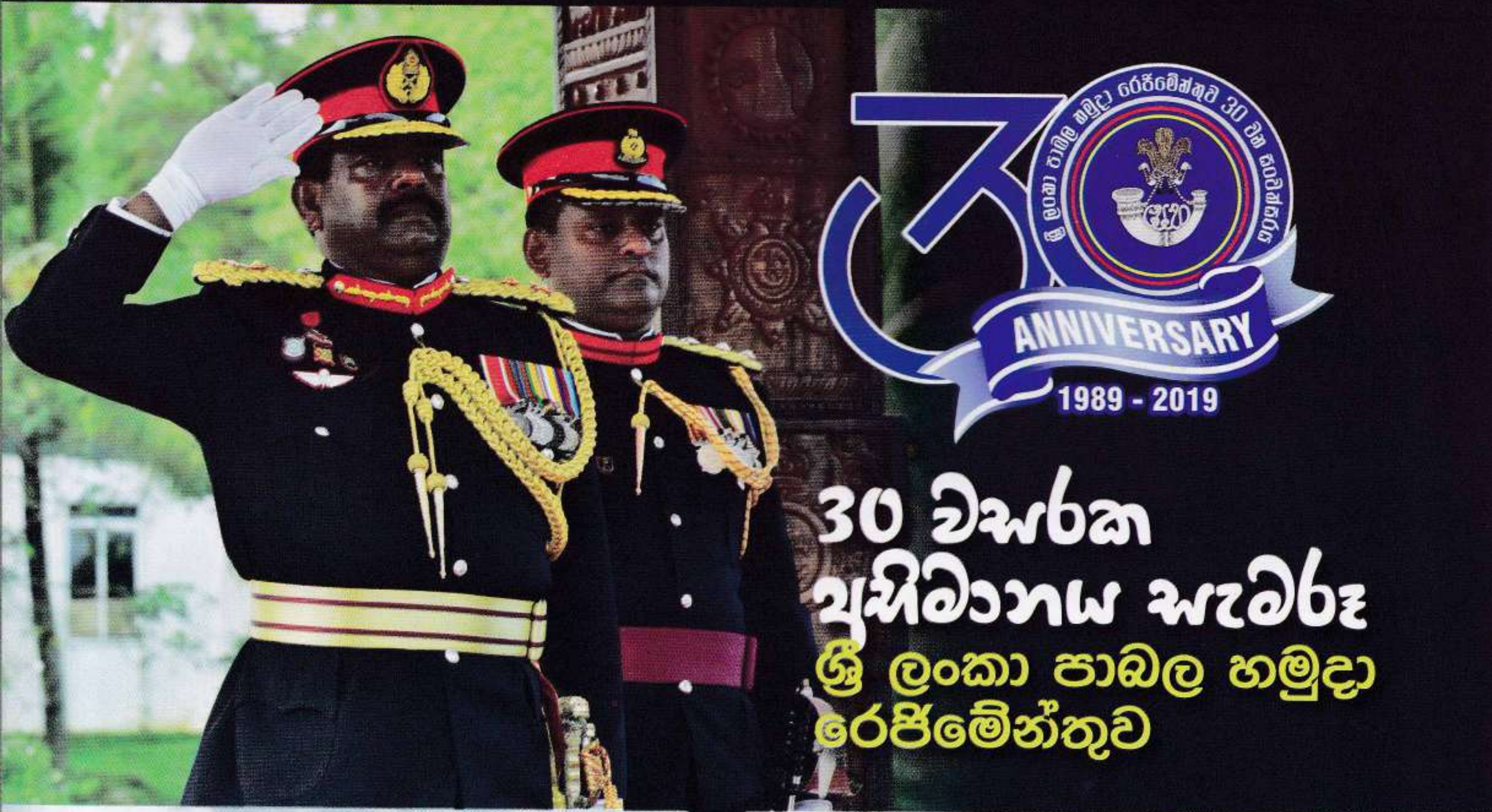
පාබල නිලධාරියෙකු වශයෙන් තම සේවා කාලය තුලදී ජ්‍යෙෂ්ඨත්වයට හා නිළයට සරිලන පරිදි විවිධ තනතුරු හෙබවීමට භාග්‍යය ලද මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි රණකාමී පාබල ඒකකයක් වන 3 ශ්‍රීලපාහ බළඇණිය වෙත බණ්ඩ භාර නිලධාරිවරයෙකු වශයෙන් අනුයුක්තව ශ්‍රිලපාහ ඒකකයන්හි දැරිය යුතු සියලුම තනතුරු හොබවා දැඩි කැපවීමෙන් හා වග කීමෙන් යුතුව රාජකාරි ඉටු කිරීමෙන් පසු 7 වන බළඇණිය ශ්‍රි ලංකා පාබල හුමුදාව මෙහෙය විමේ මහගු භාග්‍යයද උදාකර ගන්නා ලදි. තවද සියලු ඒකකයන් සමගින් ශ්‍රි ලංකාද්විපයේ භෞමික අඛණ්ඩතාවය ආරක්ෂා කිරිමෙහිලා දිවයිනේ සියලුම ක්‍රියාන්විත ප්‍රදේශයන් ආවරණය වන පරිදි රාජකාරි කරන ලද ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙකු ද වේ.

එමෙන්ම ජ්‍යෙෂ්ඨ අණදෙන්නෙකු, මාණ්ඩලික නිලධාරියෙකු මෙන්ම උපදේශකයෙකු ලෙස වෘත්තීයමය කුසලතාවයන් මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි විසින් ඉතා මැනවින් ප්‍රදර්ශනය කර ඇත. එහිදි ඒකක අණදෙන්නෙකු ලෙස මෙන්ම බළසේනාධිපති වරයෙකු ලෙස 533, 232, හා 653 යන බළසේණාවන් 03 කට නායකත්වය ලබාදුන් අධික අත්දැකම් ඇති පරිනත ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරයෙකි. මිට අමතරව මාහි 11 (පාලන) 21 සේනාංකය, ප්‍රමාහි 11 ආසේමු (නැගෙනහිර), ප්‍රමාහි 1 (මාණ්ඩලික රාජකාරි) මාණ්ඩලික නිලධාරි අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලය, කර්නල් ප්‍රමාහි ආසේමු (දකුණ), කර්නල් (පාලන) හකාස අණසක, අධ්‍යක්ෂක මනෝවිද්‍යාත්මක මෙහෙයුම් අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලය වැනි ස්ථානවල තම රාජකාරින් ඉතා විශිෂ්ඨ ලෙස ඉටුකර ඇත. තවද මෙතුමන් 57, 58 සේනාංකවල හා වර්ථමානයේ 66 සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති වශයෙන් රාජකාරින් ඉටුකරනු ලබන අත්දැකිම් බහුල ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙකි.

මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි වෘත්තිමය මෙන්ම ශාස්ත්‍රීය දැනුමෙන් සමන්විත වූ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙකු වන අතර නිලධාරි ශාරිරික අභ්‍යාස පාඨමාලාව ඉන්දියාව, තරුණ නිලධාරි පාඨමාලාව ඉන්දියාව, කණිෂ්ඨ අණ දෙන්නන්ගේ පාඨමාලාව ඉන්දියාව, ජ්‍යෙෂ්ඨ අණ දෙන්නන්ගේ පාඨමාලාව ඉන්දියාව, ආරක්ෂක කළමණාකරන පාඨමාලාව ඇතුලු දේශිය මෙන්ම විදේශිය පාඨමාලා රැසක් හදාරා හා විදේශිය වැඩමුලු රාශියකට සහභාගී වී දැනුමෙන් පරිපූර්ණ වූ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරයෙකි.

1987 වර්ෂයේ සිට වන්නිමානුෂිය මෙහෙයුම දක්වා යුද හමුදාව දියත් කරන ලද සියලුම ක්‍රියාන්විත සඳහා සක්‍රිය දායකත්වය මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි විසින් ලබාදි ඇත අතර, ඒකක අණදෙන නිලධාරියෙකු සහ බළසේණාධිපති වරයෙකු වශයෙන් අවසන් මානුෂිය මෙහෙයුම කාලපරිච්ඡේදයෙහි මෙතුමා අනගිභවනීය සේවායක් යුද හමුදාවට මෙන්ම සමස්ථ ශ්‍රි ලංකාද්විපයට ලබාදි ඇත. එම ක්‍රියාන්විතයන්හි ප්‍රදර්ශනය කරන ලද රණකාමිත්වය ඇගයීමවස් මෙතුමන් හට රණශූර පදක්කම හිමි ගන්වා ඇත.

නිල උසස්වීම ලබා තම මව් රෙජිමේන්තුව වෙත වර්ෂ 2019 ක්වූ නොවැම්බර් මස 23 වන දින රෙජිමේන්තුවට පැමිණි මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් පැමිණ සිටි සියලුම නිලධාරින් සමග සමූහ ඡායාරූපයකට පෙනි සිටින ලදී. අනතුරුව බනි/සැරයන් නිවස්නයේ පැවැති තේ පැන් සංග්‍රහයට සහභාගී වූ මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් භය පිරිස් අමතමින් ඉතාමත් කාලෝචිත, ආදර්ශමත් පණිවිඩයක් සියලුම නිලයින්හට ඉදිරිපත් කරන ලදී. මෙම ගෞරව පිරිනැමීමේ උත්සව අවස්ථාවට රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් එල්එම් මුදලිගේ ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි එන්ඩියු මැතිතුමන්ගේ පූර්ණ අශිර්වාදයෙන් හා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක තුමන්ගේ මගපෙන්විම මත නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක තුමන්ගේ පූර්ණ අධික්ෂණය යටතේ සිදුවිය. මෙම අවස්ථාව සඳහා රෙජිමේන්තු මහාකාරක සභාවට අයත් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින්, ජ්‍යෙෂ්ඨ හා කණිෂ්ඨ නිලධාරින්, රෙසැමේ ඇතුලුසියලුම නිලයින් සහභාගී විය.



30 වසරක අභිමානය සැමරූ ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තුව

දෙස් විදෙස් රාජ්‍ය තාන්ත්‍රිකයින්ගේද ගරුබුහුමනට පාත්‍රවෙමින් රාජිණී වර්ණ හා ජනාධිපති වර්ණයන්ගෙන් පිදුම් ලද ශ්‍රී ලංකා ධරණීතලයේ බිහිවූ ප්‍රථම ඉපැරණි රෙජිමේන්තුව වූ ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තුව සිය අභිමානවත් 30 වන සංවත්සරය 2019 ක් වූ ඔක්තෝබර් මස 23 දින ඉතා උත්සවශ්‍රීයෙන් සමරනු ලැබී ය.

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය පිහිටුවීම සඳහා 1989 ජුනි මස 30 දින යුද්ධ හමුදා විශේෂ නියෝග නිකුත් කිරීමෙන් පසු පනාගොඩ යුද්ධ හමුදා ජනපදයේ, 1 වන ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාව ස්ථාපිතව තිබූ භූමියේදී වර්ෂ 1989 ක් වූ ඔක්තෝබර් මස 23 දින රෙජිමේන්තු ධජය ඔසවා ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය ආරම්භ කරන ලද අතර, එදා මෙදා තුර .සේවය කරමි. යන ආදර්ශ පාඨය පෙරදැරිව මාතෘ භූමියේ භෞමික අඛණ්ඩතාවය හා ස්වෛරීභාවය ආරක්ෂා කිරීම වෙනුවෙන් සුවිශේෂී මෙහෙවරක් ඉටුකරනු ලබයි.

රෙජිමේන්තු 30 වන සංවත්සරයෙහි මුලාරම්භය සනිටුහන් කරමින් ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු අධිපති හා ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය (බටහිර) අණ්ඩාපති මේජර් ජෙනරාල් එල්එම් මුදලිගේ ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි එන්ඩීසී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් වෙත රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන ප්‍රධාන පිවිසුම් දොරටුව අභියසදී කඳවුරු මුරයක් පිරිනැමීමෙන් පසු වර්ණ ධජ සන 03 ක්, නිලධාරීන් 24 හා මංගල හස්ථියා ඇතුලු සෙසුනිලයන් 485 කින් සමන්විත අභිමානවත් සම්මාන පෙළපාලියක් පිරිනමන ලදී. අනතුරුව 2018 වසරේ පැවති පාලන පරීක්ෂාවෙන් ප්‍රථම සහ දෙවන ස්ථාන ලබාගත් නිත්‍ය හා ස්වේච්ඡා බළඇණි වෙත කුසලාන හා සහතිකපත් ප්‍රදානය කිරීම සිදු කරන ලද අතර, එහිදී 2018 වර්ෂයේ නිත්‍ය ඒකක අතුරින් ප්‍රථම ස්ථානය දිනාගත් 15 ශ්‍රීලපාහ ඒකකය හා දෙවන ස්ථානය දිනාගත් 11 ශ්‍රීලපාහ වෙතද, ස්වේච්ඡා ඒකක අතුරින් ප්‍රථම ස්ථානය දිනාගත් 14 (සෙව්) ශ්‍රීලපාහ ඒකකය හා දෙවන ස්ථානය දිනගත් 16 (සෙව්) ශ්‍රීලපාහ ඒකකය වෙත කුසලාන හා සහතිකපත් පිරිනමන ලදී. ඉන්පසුව 2019 වර්ෂයේ අන්තර් ඒකක සරඹ තරගාවලියේ ප්‍රථම ස්ථානය දිනාගත් 11 ශ්‍රීලපාහ ඒකකය, දෙවන ස්ථානය දිනාගත් 19 ශ්‍රීලපාහ ඒකකය, හොදම අණදෙන්නා ලෙස 11 ශ්‍රිලපාහ ඒකකයේ නි/68890 කපිතන් ආර්ජ්එම්එල් රණසිංහ ශ්‍රිලපාහ යන නිලධාරිත්, හොදම බණ්ඩහාර නිලධාරි 1 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයේ නි/69611 කපිතන් ජීඑච්එස් චින්තක ශ්‍රීලපාහ සහ 23 ශ්‍රිලපාහ ඒකකයේ බණ්ඩහාර නිලධාරි නි/69177 කපිතන් එල්එස්සි බංඩාර ශ්‍රිලපාහ යන නිළධාරීන් දෙදෙනාම සම ජයග්‍රහකයින් ලෙස සහතිකපත් හා තිළිණ ලබාගත්හ. හොදම සරඹ උපදේශක 6 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයේ සෙ/318328 බනි 11 උපනිත් ඩබ්ලිව්එච් හා හොදම පියවර කෝදු සරඹ බණ්ඩය වූ 6 ශ්‍රීලපාහ ඒකකය වෙතද කුසලාන හා සහතිකපත් ප්‍රදානය කරන ලදි. ඉන් අනතුරුව රෙජිමේන්තු අධිපති තුමන් විසින් සියළු නිලයන් අමතමින් කාලෝචිත හා වටිනා දේශණයක්

පවත්වන ලදී.

පසුව රෙජිමේන්තු අධිපති තුමන් ගේ සහභාගීත්වයෙන් පැවැති සියළු නිල දිවා භෝජන සංග්‍රහයෙන් පසු සංවත්සර දිනයේ නිමාව සනිටුහන් විය. මෙම සංවත්සර දින සැමරුම් උත්සවය සඳහා රෙජිමේන්තු මහකාරක සභාවට අයත් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින්, ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින්, නිලධාරින් හා රෙසැමේ ඇතුලු සෙසුනිලයන් විශාල ප්‍රමාණයක් සහභාගි වු අතර, සංවත්සර සැමරුම රෙජිමේන්තු අධිපති තුමන්ගේ උපදෙස් මත මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක කර්නල් ඩීජ්කේ දිසානායක ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වි ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්ගේ මගපෙන්වීම අනුව නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ලුතිතන් කර්නල් ජේකේආර්පි ජයසිංහ ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්ගේ සෘජු අධීක්ෂණය යටතේ සංවිධානය කරන ලදී.

2018 වසරේ පැවති පාලන පරික්ෂාවෙන් ප්‍රථම සහ දෙවන ස්ථාන ලබාගත් ස්වේච්ඡා බළඇණි

ප්‍රථම ස්ථානය දිනාගත් 14(සෙවි) ශ්‍රීලපාහ

දෙවන ස්ථානය දිනාගත් 16(සෙවි) ශ්‍රීලපාහ

2018 වසරේ පැවති පාලන පරික්ෂාවෙන් ප්‍රථම සහ දෙවන ස්ථාන ලබාගත් නිත්‍ය බළඇණි

ප්‍රථම ස්ථානය දිනාගත් 15 ශ්‍රීලපාහ

දෙවන ස්ථානය දිනාගත් 11 ශ්‍රීලපාහ

2019 වර්ෂයේ අන්තර් ඒකක සරඹ තරගාවලියේ ප්‍රථම සහ දෙවන ස්ථාන දිනාගත් ඒකක

ප්‍රථම ස්ථානය දිනාගත් 11 ශ්‍රීලපාහ

දෙවන ස්ථානය දිනාගත්
19 ශ්‍රීලපාහ

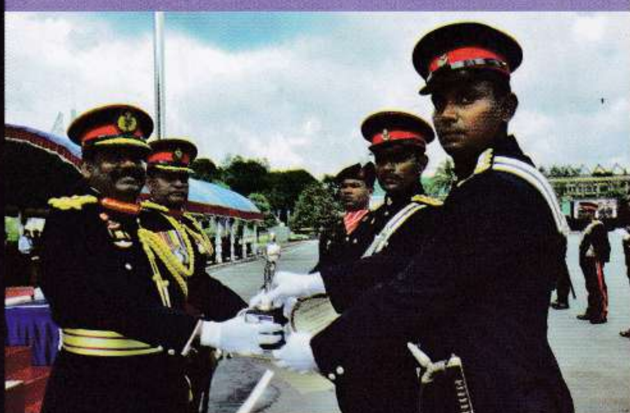
2019 වර්ෂයේ අන්තර් ඒකක සරඹ තරගාවලියේ හොදම අණදෙන්නා 11 ශ්‍රිලපාහ ඒකකයේ

නි/68890 කපිතන් ආර්ඒඑම්එල් රණසිංහ ශ්‍රිලපාහ

2019 වර්ෂයේ අන්තර් ඒකක සරඹ තරගාවලියේ හොදම බණ්ඩභාර නිලධාරීන්

1 ශ්‍රිලපාහ ඒකකයේ
නි/69611 කපිතන් පිඑච්එස් චින්තක ශ්‍රිලපාහ

23 ශ්‍රිලපාහ ඒකකයේ
නි/69177 කපිතන් එල්එස්සි බංඩාර ශ්‍රිලපාහ



හැමදාම උණුවතුර බිව්වම ඔබට ලැබෙන විශ්මිත ප්‍රතිඵල

වතුර කියන්නේ අපේ මිතුරෙක්. අපිව නිරෝගිව තියන්න වැඩිපුරම අපිට උදවු වෙන්නේ වතුර. නීරෝගීව සිටීමට වගේම ශරීරයේ බර පාලනය කර ගැනීමටත් තවත් බොහෝ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීමටත් වැඩි පුර වතුර පානය කිරීමෙන් පුළුවන්. උදේ අවදි වුණාට පස්සේ තේ, කෝපි බොනවා වෙනුවට ඊට කලින් මද උණුසුම වතුර වීදුරුවක් පානය කරන්න පුරුදු වුනොත් ඔයාට මෙන්න මේ කියන ප්‍රතිලාභ ලබා ගන්න පුළුවන්.

1. ආහාර ජීර්ණය පහසු පහසු කර ගන්න පුළුවන්

2. ඔයාගේ බර අඩු කර ගැනිමට උපකාරී වෙනවා

3. උණු වතුර පානය කිරිමෙන් ඔයාගේ පරිවෘතීය ක්‍රියාවලිය පහසු කරගන්න පුළුවන්

4. පුරුද්දක් විදියට උණු වතුර පානය කිරීමෙන් පැහැපත් සමක් ලබා පුළුවන්

5. රුධිර සංසරණය වැඩිදියුණු වීම, ශරීරය නීරෝගී වීම හා පරිවෘත්තිය අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමට උදව් වේ

6. සමෙහි සරල අළුත්වැඩියා කරමින් සම රැලි වැටීම වළක්වනවා

7. ඔයාගේ වියපත් පෙනුම නැතිකර සම නීරෝගී කරනවා

8. ආහාර ජීර්ණය පහසු කරයි. ආහාර ජීර්ණ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරිත්වය මනාව පවත්වා ගනිමින් මලබද්ධය වැනි රෝග වළක්වනවා

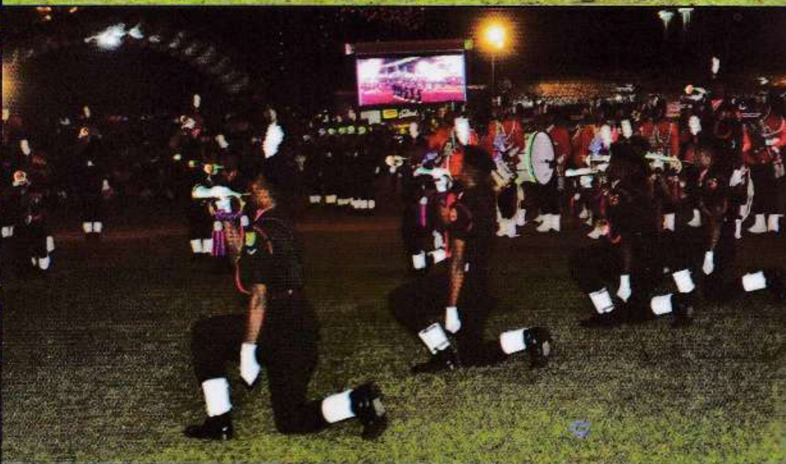
9. රුධිර සංසරණය ක්‍රමවත් කරනවා. ඒ වගේම රුධිර නාල වල තැම්පත් වී ඇති මේදය ඉවත් කරනවා. ඒ මඟින් බොහෝ ලෙඩ රෝග වලින් ආරක්ෂා වෙන්න ඔයාට පුළුවන්

10. උණු වතුර කියන්නේ හොඳ වේදනා නාශකයක්. විශේෂයෙන් කාන්තාවන්ගේ මාසික ඔසප් දිනවලදී ඇති වන වේදනාව අවම කර ගන්න උණු වතුර භාවිතා කරන්න පුළුවන්

රණවිරුවන්ගේ සුභ සාධන කටයුතු ඉහළ නැංවීම වෙනුවෙන්

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තුව විසින් සංවිධානය කරනු ලබන

මාතෘ භූමියේ ස්වෛරීභාවය වෙනුවෙන් සිය ප්‍රාණදානය කැපකල අභීත පාබල විරුවන්ගේ පවුල්වල සුභසාධනය සඳහාත් කායදානය කැප කල හා දැනට සේවයේ නියුතු පාබල හමුදා සාමාජිකයින්ගේ සුභ සාධන කටයුතු පුළුල් කිරීම සඳහාත් අරමුදල් රැස් කිරීමේ උදාර අරමුණ පෙරදැරිව වත්මන් පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් එල්එම් මුදලිගේ ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි එන්ඩියු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්ගේ පූර්ණ මග පෙන්වීම යටතේ සංවිධානය වූ මෙම දැවැන්ත වෙළඳ ප්‍රදර්ශනය හා සැණකෙළිය දෙසැම්බර් මස 27 සහ 28 දෙදින පුරා හික්කඩුව මහජන ක්‍රීඩාංගනයේදී පැවැත්විය.



මෙම සැණකෙළි භූමියේදී කමාන්ඩෝ රෙජිමේන්තුව මගින් ඉදිරිපත් කරන ලද සුනඛ සංදර්ශනය, ශ්‍රී ලංකා විදුලි හා යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු රෙජිමේන්තුව මගින් ඉදිරිපත් කරන ලද වාහනයක් ගලවා කෙටි වේලාවකදී නැවත සවි කිරීමේ අංගය, ශ්‍රී ලංකා කාලතුවක්කු හමුදාව විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද කාලතුවක්කුවක් ගලවා කෙටි වේලාවකින් නැවත සවි කිරීමේ අංගය, යුද්ධ හමුදා අංගම්පොර සංදර්ශනය, පාබල හමුදා රෙජිමේන්තුව මගින් ඉදිරිපත් කරන ලද තූර්ය වාදන සංදර්ශනය ආදියෙන් සමන්විත වූ අතර සංදර්ශනය නැරඹීමට පැමිණි මහජනතාවට මෙය නැවුම් අත්දැකීමක් එක් කිරීමට සමත් විය.

තවද සන්නාහ සන්නද්ධ බලකායේ සන්නද්ධ රථ, කාලතුවක්කු රෙජිමේන්තුවේ කාලතුවක්කු හා පාබල හමුදා අවි ප්‍රදර්ශනය මහජනතාවගේ සිත්ගත් අංග වූ අතර, මාරක ළිඳ, කතුරු ඔංචිල්ලා, මෙරිගෝ රවුම් ඇතුලු විනෝද ක්‍රීඩා රැසකින් සැණකෙළිය සමන්විත විය.

2019 දෙසැම්බර් මස 27 දින සමාරම්භක උත්සවයේ ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා වශයෙන් ජාතික ශිෂ්‍යභට බලකායේ අධ්‍යක්ෂක හා ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තුවේ හිටපු රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් ජේආර් කුලතුංග (විශ්‍රාමික) ආර්එස්පි එන්ඩීසි පිඑස්සි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි සහභාගි වූ අතර, එදින රාත්‍රියේ ඇරෝව්ස්ටාර් සංගීත කණ්ඩායමේ තත්සරයට නිහාල් නෙල්සන්, රොඩ්නි වර්ණකුල, සමන් ද සිල්වා, අමිලා නදිශානි, දමිතා අබේරත්න, දිමන්ක වෙල්ලාලගේ වැනි ජනප්‍රිය ගායක ගායිකාවන්ගේ මියුරු නද සහ අරුන්දති නර්තන කණ්ඩායමේ විචිත්‍රවත් නර්තනය නැරඹීමට පැමිණි ජනතාව වෙත ඉහල රසාස්වාදයක් ගෙන දීමට සමත්විය.

2019 දෙසැම්බර් මස 28 වන දින සමාප්ති උළෙලේ ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා වශයෙන් ආසේමු (බටහිර) ආඥාපති හා ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ රෙජිමේන්තු අධිපති වන මේජර් ජෙනරාල් එල්එම් මුදලිගේ ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි එන්ඩියු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් සපැමිණි අතර පාබල මේලා ලොතරැයි ජයග්‍රාහකයන් තෝරා ගැනීම සඳහා දිණුම් ඇදීම සිදුකිරීම, කාය දානය කැපකල සෙබලුන් හත්දෙනෙකුට හා එක් සිවිල් සේවක මහතෙකුට නව නිවාස හා අර්ධ නිවාස ඉදිකර ගැනීම සඳහා ප්‍රේශණ පත් ප්‍රදානය කල අතර පාබල හමුදා සේවා වනිතා ශාඛාව මගින් සිදුකරනු ලබන සුභසාධක කටයුතු පුළුල් කිරීම වෙනුවෙන් රුපියල් 5,000,000.00 ක ප්‍රේශණ පතක්ද ප්‍රදානය කිරීම සිදුකරන ලදී. මෙම අවස්ථාව සඳහා මේජර් ජෙනරාල් එස්එම්ජ් ජයවර්ධන (විශ්‍රාමික) විඑස්වි එන්ඩීසි පිඑස්සි, මේජර් ජෙනරාල් ටිටිආර් ද සිල්වා (විශ්‍රාමික) ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි විඑස්වි යූඑස්පි පිඑස්සි, මේජර් ජෙනරාල් කේඒඩිජ් කරුණාසේකර (විශ්‍රාමික) ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි විඑස්වි යූඑස්පි එන්ඩියු පිඑස්සි, මේජර් ජෙනරාල් එච්එම්ජේකේ ගුණරත්න ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වි ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි එන්ඩීසි පිඑස්සි, මේජර් ජෙනරාල් කේජේ ජයවීර ආර්ඩබ්ලිව්පි ආරඑස්පි යූඑස්පි ආර්සිඩීඑස්, 58 සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් කේඑච්එච්පිපි ප්‍රනාන්දු ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි යූඑස්පි එන්ඩියු, මේජර් ජෙනරාල් එම්ඩී විජේසුන්දර ආර්එස්පි යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින්, පාබල හමුදා සේවා වනිතා ශාඛාවේ ගරු සභාපතිනි ක්‍රිෂානි මුදලිගේ මැතිණිය සහ පරිත්‍යාගශීලින් සහභාගි විය. එදින රාත්‍රියේ දිවයිනේ ජනප්‍රිය සංගීත කණ්ඩායමක් වන ෆ්ලෑස්බැක් සංගීත කණ්ඩායමේ තත්සර නාදයට ලංකාවේ ජනප්‍රිය ගායක ගායිකාවන් වන චලක චමුපති, අශාන් ප්‍රනාන්දු, සේනානායක වේරලියද්ද, නිලාන් හෙට්ටිආරච්චි, සුප්‍රියා අබේසේකර, ශෂිකා නිසංසලා, අයෝමි පෙරේරාගේ මියුරු නාදය එක්වූ අතර, ඇලෙක්ස් විත් ඩෑෂ් නර්තන කණ්ඩායම විසින් සැණකෙළිය විචිත්‍රවත් නර්තනයෙන් හැඩගන්වන ලදි. මෙම දැකුම්කළු සැණකෙළිය නැරඹීම හා සංවිධානය සඳහා ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තුවේ මහකාරක සභාවට අයත් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින්, අනෙකුත් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින්, සේවා වනිතා ශාඛාවේ සාමාජිකාවන්, නිලධාරින් හා රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර් ඇතුළු සෙසුනිළයින් විශාල ප්‍රමාණයක් සහභාගි වූ අතර, දෙදිනක් පුරා හික්කඩුව මහජන ක්‍රීඩාංගණය කෙන්ද්‍රකරගනිමින් දකුණු ලක අසිරිය මැවූ පාබල මේලා වෙළඳ ප්‍රදර්ශනය හා සැණකෙළියේ සමාප්තිය සනිටුහන් විය.

PEOPLE'S BANK
Sewa Vanitha Branch SLLI
Five Million Only
5,000,000.00

අන්තර් ඒකක කඹ ඇදීමේ තරගාවලිය ජයග්‍රහනය කළ

19 වැනි බළඇණිය

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා ක්‍රීඩා සංචිතය සඳහා දක්ෂ ක්‍රීඩකයින් සොයා ගැනීමේ අදිටනින් අන්තර් ඒකක මලල ක්‍රීඩා තරගාවලි මෙන්ම සාමුහික ක්‍රීඩා තරගාවලිද මෙම රෙජිමේන්තුව විසින් සංවිධානය කරනු ලැබේ. ඒ අනුව සෑම වසරකම මෙන් 2019 වර්ෂයේද අන්තර් ඒකක කඹ ඇදීමේ තරගාවලියක් ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාව විසින් සංවිධානය කරනු ලැබිය.එහි අවසන් පූර්ව වටයේ තරග මෙන්ම අවසන් මහා තරගය 2019 ඔක්තොබර් මස 29 දින රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන රසල් හයින් ක්‍රීඩාංගනයේදී පැවැත්විය. මෙහි ප්‍රධාන අරාධිත අමුත්තා ලෙස ආරක්ෂක සේනා අණ්ඩාපති බටහිර මෙන්ම රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් එල්එම් මුදලිගේ ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි එන්ඩියු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිළධාරි තුමන් සහභාගි විය.

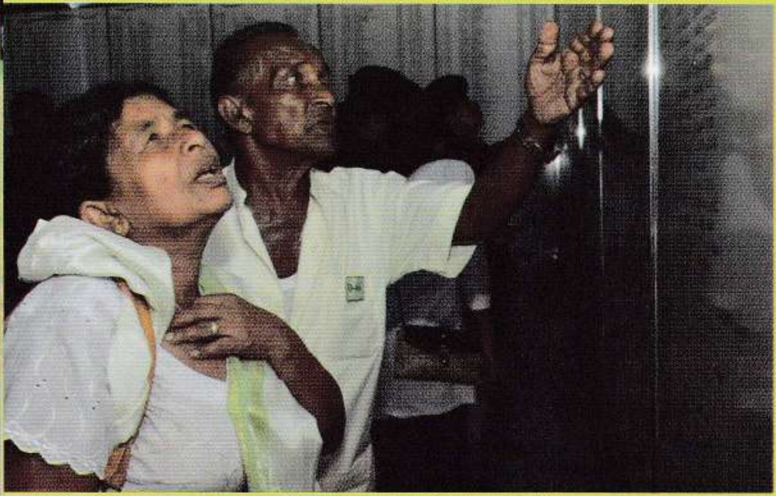
මෙහිදී කණ්ඩායම් 19 ක් අතුරින් ප්‍රථම ස්ථානය 19 වන ශ්‍රිලපාහ බළඇණිය ලබා ගත් අතර 4 ශ්‍රිලපාහ සහ 10 ශ්‍රිලපාහ බලඇණි පිළිවෙලින් දෙවන හා තුන්වන ස්ථාන හිමිකර ගනු ලැබිය. ජයග්‍රාහකයින් හට ත්‍යාග හා සහතිකපත් ප්‍රධානය රෙජිමේන්තු අධිපති තුමන්ගේ සුරතින් සිදුවිය.මෙම අවස්ථාව සඳහා රෙජිමේන්තු මහ කාරක සභාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින් මෙන්ම රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක තුමන්ද නිළධාරින් හා සෙසු නිලයින් විශාල පිරිසක් ද සහභාගි විය.

අභිමන් මුදුනත අභියස

රණවිරු සැමරුම 2019

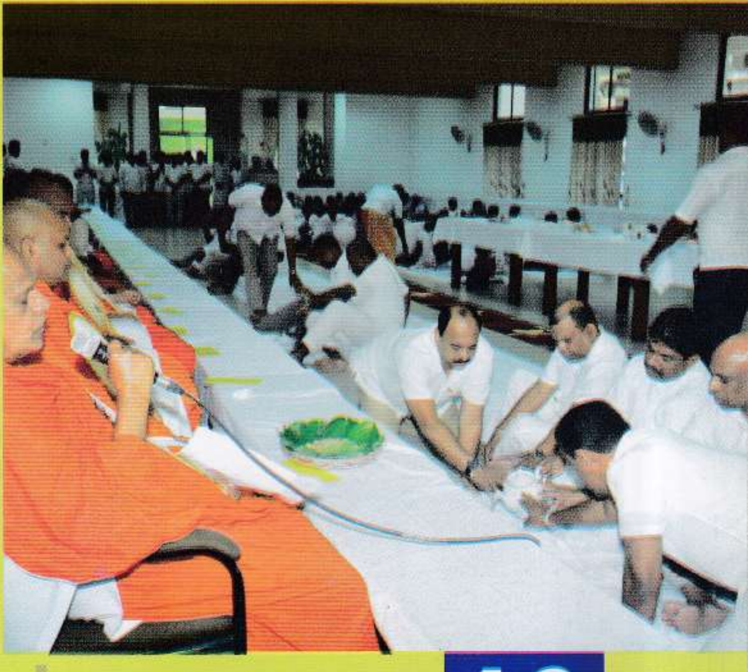
මාතෘභූමියේ ඒකීයභාවය හා චිරස්ථිතිය උදෙසා යුද බිමේදී වීර වික්‍රමාන්විත යුද මෙහෙයුම් මගින් සතුරු බලමුලු මුලිනුපුටා දමමින් අප්‍රතිහත ධෛර්යයෙන් අසමසම සටන්කාමීත්වයකින් ලේ, දහදිය වතුරුවමින් සටන් වැද ජීව දානය කැපකරමින් පුදකරමින් යුද විජයග්‍රහනයට උරදුන් අභීත පාබල විරුවන් සඳා අනුෂ්මරණය කරනු වස් 30 වන පාබල හමුදා දින සංවත්සරයට සමගාමීව සිව්වැනි වරටත් පවත්වන" රණවිරු සැමරුම් උළෙල 2019" 2019 ඔක්තෝබර් 25 වැනි දින රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේ "අභිමන් මුදුනත" රණවිරු ස්මාරකය අභිසය දී අති උත්කර්ෂවත් අයුරින් පවත්වන ලදී.

30 වන රෙජිමේන්තු සංවත්සර දිනයට සමගාමීව සිව්වන වරට පවත්වන ලද රණවිරු සැමරුම් උළෙල 2019 ක් වු ඔක්තෝබර් මස 25 දින ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේ .අභිමන් මුදුණත. රණවිරු ස්මාරකය අභියසදී අති උත්කර්ශවත් අන්දමින් පවත්වන ලදී. ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු අධිපති හා ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය (බටහිර) අණදාපති මේජර් ජෙනරාල් එල්එම් මුදලිගේ ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි එන්ඩීසි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්ගේ ගෞර-වණීය ආරාධනයෙන් පැමිණි යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිනන් ජෙනරාල් එල්එච්එස්සී සිල්වා ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී විසින් ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා වශයෙන් සපැමිණි ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් ජෙනරාල් එස්එච්එස් කොට්ටෙගොඩ (විශ්‍රාමික) ඩබ්ඩබ්වී ආර්ඩබ්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී ඉතා ගෞරවයෙන් පිළිගත් අතර එතුමන්ගේ සම්ප්‍රාප්තියෙන් ඇරඹි මෙම අභිමානවත් රණවිරු සැමරුම් උළෙලේ දී, ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තුවේ ගෞරවාභිමානය රකිමින් 1900 වර්ෂයේ සිට මානුෂිය මෙහෙයුම දක්වා රට දැය වෙනුවෙන් ප්‍රාණ දානය ලබාදෙමින් මිහිතලය සිපගත් නිලධාරීන් 168 ක් හා සෙසුනිලයින් 3700 ක් වෙත පුෂ්පෝපහාර පුදමින් කෘතවේදිත්වය හා උපහාරය පුදකරන ලදී.



යුද්ධ හමුදාවේ ජීවගුණය ආරක්ෂා කරමින් විචිත්‍රවත් ලෙස පැවති මෙම රණවිරු සැමරුම් උළලේදී ගරු ආරක්ෂක ලේඛම් තුමා විසින්, ස්වකීය පෞද්ගලික අභිලාශ පසෙකලා මාතෘභූමිය හා වෘත්තිය අභිමානය පෙරටුකරගනිමින් අද්විතීය යුග මෙහෙවරක් ඉටුකර ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට පත් ඒ විරෝධාර රණවිරුවන් ඇගයීම සිදු කරන ලදී. එම ඇගයීම අවස්ථාව සඳහා සහභාගි වන ලද දහසක් පමණ වු රණවිරු ලගම ඥාතීන් සංවේදීත්වයට පත්කල අවස්ථාවක් විය. මෙම උත්සව අවස්ථාව සඳහා හිටපු යුද්ධ හමුදාධිපති ජෙනරාල් දයා රත්නායක (විශ්‍රාමික) ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ පීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් සහ විශ්‍රාමික රෙජිමේන්තු අධිපතිවරුන්, විශ්‍රාමික ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්, රෙජිමේන්තු මහකාරක සභාවට අයත් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්, ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්, නිලධාරීන් හා රෙසැමේ ඇතුලු සෙසුනිලයන් විශාල ප්‍රමාණයක් සහභාගි විය.

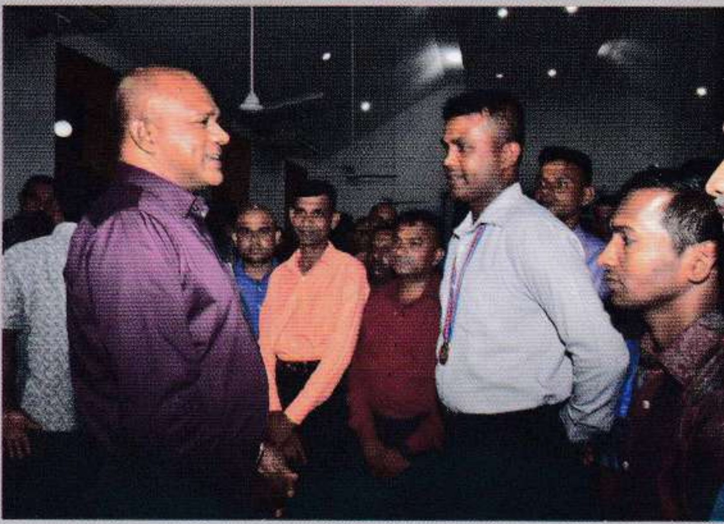
මෙදින රාත්‍රියේ ඉතාමත් අලංකාර මල් පෙරහැරකින්, දසතහැමු සුවඳ ධූපයන් මධ්‍යයේ සධාතුක කරඬුව වඩම්මවා මියගිය රණවිරුවන් හට පුන්‍යානුමෝදනා සිදුකිරිම සඳහා සර්වරාත්‍රික පිරිත් සජ්ජායනාවක් පවත්වන ලද අතර, රෙජිමේන්තු හා ඒකක වර්ණ ධජ වෙත සහ රෙජිමේන්තු මංගල හස්ථියා වෙතද ආශිර්වාදය පුද කරන ලදී. පසුදින සංඝයා වහන්සේලා 30 ක් විෂයෙහි සංඝගත දක්ෂිනාවක් පැවත්විමෙන් පසු රණවිරු සැමරුම් උත්සව මාලාවේ සමාප්තිය සනිටුහන් විය.



2019 අන්තර් රෙජිමේන්තු සරඹ තරඟාවලියේ විශිෂ්ඨයන් ඇගයීමේ සුහද හමුව

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාව 2019 වර්ෂයේ අන්තර් රෙජිමේන්තු සරඹ තරඟාවලියේ ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගනු ලබන්නේ රෙජිමේන්තු 17 ක් අභිබවා යමිනි. ඒ අනුව රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් එල්එම් මුදලිගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩියු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්ගේ මගපෙන්වීම අනුව ජයග්‍රහණය සඳහා ඇපකැප වූ සරඹ කණ්ඩායමේ නිලධාරින් සහ සෙසු නිලයින් මෙන්ම උපදේශකයින් ඇගයීම වස් 2019.10.10 දින සැදෑ කාලයේදි රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේදි උත්සවයක් සංවිධානය කරන ලදී. මේ සඳහා රෙජිමේන්තු මහ කාරක සභාවේ නිලධාරින්ද දැනට සේවයෙන් විශ්‍රාම ගොස් සිටින හිටපු යුද්ධ හමුදාධිපතිවරයෙකු මෙන්ම හිටපු රෙජිමේන්තු අධිපතිවරයෙකු වූ ජෙනරාල් ආර්එම්ඩී රත්නායක (විශ්‍රාමික) ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී, ආර්ඩබ්ලිව්පී, ආර්එස්පී, වීඑස්වී, යුඑස්පී, එන්ඩීයු, පීඑස්සී, හා හිටපු රෙජිමේන්තු අධිපති වරුන් වන මේජර් ජෙනරාල් නන්ද මල්ලවාරච්චි (විශ්‍රාමික) ආර්ඩබ්ලිව්පී, වීඑස්වී, යුඑස්පී, එන්ඩීයු, පීඑස්සී මේජර් ජෙනරාල් කේජ්ඩීජ් කරුණාසේකර (විශ්‍රාමික) ආර්ඩබ්ලිව්පී, ආර්එස්පී, වීඑස්වී, යුඑස්පී, එන්ඩීයු, පීඑස්සී හා මේජර් ජෙනරාල් ජේආර් කුලතුංග (විශ්‍රාමික) ආර්එස්පී, එන්ඩීයු, පීඑස්සී යන විශ්‍රාමික ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින්ද මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක තුමන් හා රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර් ඇතුලු සෙසු නිලයින් විශාල පිරිසක් සහභාගී වන ලදී. මෙහි දි පැමිණි නිලධාරින් ජයග්‍රාහි කණ්ඩායමේ සියළු දෙනා සමග සමූහ ඡායාරූපයකටද පෙනි සිටින ලදි.

ඉන් අනතුරුව කොනොනි සාමාජ ශාලාවේ දී සරඹ කණ්ඩායමේ සියළු නිලයින් හට ලබාගත් විශිෂ්ඨ ජයග්‍රහණය ඇගයීමට ලක්කරමින් ප්‍රණාම සහතිකයක් ද පිරිනමා ප්‍රණීත රාත්‍රී භෝජන සංග්‍රහයක් ලබා දෙන ලදි.



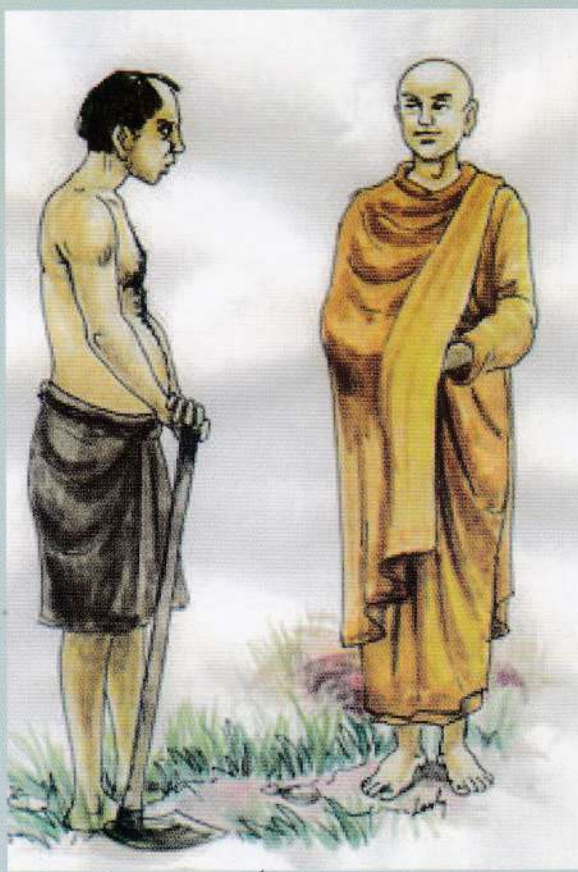
හාමුදුරුවන්ට තරු පෙන්වූ බාස් උන්නැහේගේ අපූරු බිල

ගමේ රජමහා විහාරස්ථානයේ විහාර මන්දිරයේ බිතුසිතුවම් දුර්වර්ණවී පවතී. පැරණි රූප බොහෝමයක් අබලන්වී ඇත. බොහෝ බිතුසිතුවම් වල කොටස් කැඩී ගොසිනි. විහාර මන්දිරයේ අබලන් බිතුසිතුවම් වල කැඩී ගිය කොටස් බදාම දමා සකස් කර තීන්ත ගෑම සඳහා පලපුරුදු මේසන් බාස් කෙනෙකුට පැවරුවේ ය.

බාස් උන්නැහේ පිළිමවල කැඩුනු තැන් පුරවලා සිතුවම් වල හොඳ තීන්ත වර්ගයක් ගාලා හොඳට වැඩේ කරන්න ඕනේ යැයි නායක හාමුදුරුවෝ පැවසූහ. ඒ අනුව පියදාස බාස් උන්නැහේ වැඩේ භාරගත්තේ ය. මුලින්ම පැරණි බිතුසිතුවම් හා පිළිම පිරිසිදු කර ඉන්පසු කැඩුනු තැන් සාදා තීන්ත ආලේප කළෙ ය.

හාමුදුරුවනේ ඔන්න වැඩේ නියෙමෙට කෙරුවා තීන්ත වලටත් එක්ක ගාස්තුව රුපියල් දාහත්දහස් පන්සියයි වැඩේ අවසන් කරන ලද පියදාස බාස්උන්නැහේ බාස්කුලිය නායක හාමුදුරුවන්ගෙන් ඉල්ලා සිටියේ ය.

ඔහොම කීවට බෑ බාස් උන්නැහේ... එක එක වැඩේ නමයි, වියදමයි විස්තර ඇතුව ලියල දෙන්ඩ. මොකද මේ හැම වියදමක් ම දායක සභාවට දාලා අනුමත කරගන්ඩ වෙනවනේ... යැයි නායක හාමුදුරුවෝ පැවසූහ. ඒ අනුව පියදාස බාස්උන්නැහේ විහාරස්ථානයේ අලුත්වැඩියා කිරීමේ වියදම් මෙසේ විස්තර සහිතව ලියා දුන්නේ ය.



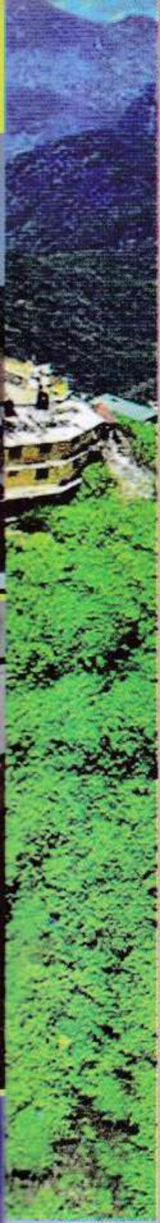
ජූතක බමුණාගේ තුවාලය සුද්ද කර සැරව දැමීම සඳහා රු.1000, යසෝදරා දේවියගේ ඉරී ගිය තණපට නැවත ඇන්ඳවීමට රු. 5000, අංගුලිමාලගේ කඩුව මුවහත් කිරීමට රු. 2500, අජාසත්තගේ දණහිස් වලට මස් දැමීමට රු. 3000, කුවේණිගේ බඩ පිරවීමට රු. 2000, චිංචි මානවිකාවගේ බඩට දර දැමීමට රු.4000 යි - මුලු එකතුව 17500.00 යි

බිල දුටු හාමුදුරුවන්ට තරු විසිවිය. කිසිදු කතාවක් නොමැතිව සියලු මුදල් ලබා දුන්නේ ය.

(දිවයින පුවත්පතෙන් උපුටාගන්නා ලදී) සත්‍ය කථාවකි, නම්ගම් මනඃකල්පිතයි,

සිරිපා තරණය කළ 4 ශ්‍රීලපාහ සයිකල් සවාරිය

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවට වසර 70 ක් සපිරීමත්, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර ඉදිකරන ලද නව යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානය ස්ථාපිත කිරීමත් සනිටුහන් කරමින් සංවිධානය කරනු ලැබූ පාපැදි සවාරිය, පා ගමන හා සමනල කඳු තරණය කිරීමේ වැඩසටහනක් යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිතන් ජෙනරාල් එල්එච්එස්සී සිල්වා ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්ගේ සංකල්පයක් යටතේ 53 වන සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් පිජේ ගමගේ ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි යූඑස්පි එන්ඩිසි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්ගේ මගපෙන්වීම මත 4 වන ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ අණදෙන නිලධාරි මේජර් අයිආර් හේවාපතිරන ආර්එස්පී පීඑස්සී ශ්‍රීලපාහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ පුරෝගාමී දායකත්වයෙන් 2019.11.09 වන දින සිට 11 වන දින දක්වා අධියර 03 ක් යටතේ පවත්වන ලදී.

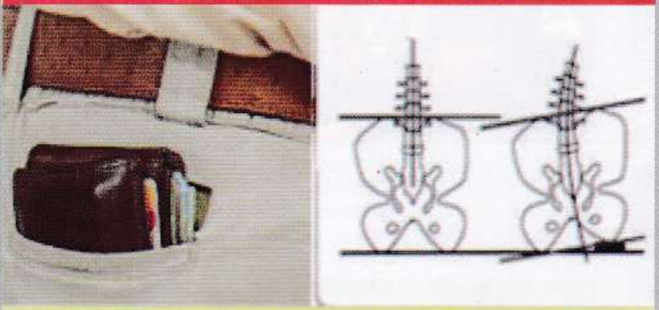


53 වන සේනාංකය යටතේ පාලනය වන ඒකකයන්හි රාජකාරි සිදු කරනු ලබන භටපිරිස් හි චිත්ත ධෛර්‍ය, විඳදරාගැනිමේ ශක්තිය, ශාරිරික යෝග්‍යතාවය, එකමුතු බව හා සහයෝගිතාවය වර්ධනය කිරිම අරමුණු කොටගෙන පවත්වන ලද මෙම පාපැදි සවාරිය හා සමනල කඳු තරණය කිරීමේ අභ්‍යාසය නව යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානය ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර සිට නක්කාවිට දක්වා පාපැදියෙන් ගමන් කිරීමත්, නක්කාවිට සිට මාලිම්බොඩ දක්වාත් මාලිම්බොඩ සිට සමනල කන්ද දක්වාත් පාගමනින් ද ගමන් කරන ලදී.

පුරා දින 03 ක් පුරාවට පැවැත්වූ මෙම තුන් ප්‍රයාමය අභ්‍යාසයෙහි ගමන් මාර්ගය වූයේ නව යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානය අසලින් ආරම්භ කර කොට්ටාව, යුද්ධ හමුදා ජනපදය පනාගොඩ, කොස්ගම ශාලාව යුද්ධ හමුදා කඳවුර ඉදිරිපිටින් අවිස්සාවේල්ල, දෙහිඕවිට, දැරණියගල, නක්කාවිට දක්වා පාපැදියෙන් ගමන් කර එතැන් සිට මාලිම්බොඩ දක්වා පා ගමනින් ගමන් කර දෙවන දින සමනල කන්ද තරණ කිරිමත්, තෙවන දින නැවත මාලිම්බොඩ සිට 4 වන ශ්‍රීලංකා පාබල හමුදා මූලස්ථානය දියගම දක්වා පාපැදියෙන් ගමන් කර අවසන් කරන ලදි.

මුදල් පසුම්බිය නිසා

ඔබට ඇතියවි හැකි සෞඛ්‍ය ගැටලු....



ඔබගේ කොන්ද හා තට්ටම් ආශ්‍රිත වේදනාවට හේතුව බොහෝවිට ඇත්තේ කලිසමේ පිටුපස සාක්කුවේ විය හැකියි. කොන්ද හා දෙකකුල් ආශ්‍රිත වේදනාවට බොහෝ හේතු තිබෙන්නට පුළුවන්. නමුත්, අපි අද මේ කතාකරන්නට මාතෘකාවට බොහොමයක් වේලාවට බඳුන්වන්නේ පිරිමි පාර්ශවයයි. එයට හේතුව වන්නේ වැඩි සිතා බැලීමකින් තොරව පහසුව සඳහා පුරුද්දක් ලෙස තම මුදල් පසුම්බිය, පසුපස කලිසම් සාක්කුවේ රඳවාගෙනම එදිනදා කටයුතු වල නිරත විමට පුරුදුව සිටිමයි.

පසුපස සාක්කුවේ රඳවන මුදල් පසුම්බිය, කොන්ද කැක්කුම ඇතිකරවන්නට හේතුව?

නිදාසිටීම, ඇවිදීම හැරුණු කොට අපි දවසෙන් බොහෝ වේලාවක් ගතකරන ඉරියව්ව වන්නේ හිඳගෙන සිටීමයි. ඉහත පෙන්වා ඇති ආකාරයට සිරුරේ බර මාධ්‍ය අක්ෂය දිගේ සමබරව බෙදී යාම, මෙම මුදල් පසුම්බිය රඳවාගැනීම නිසා අසමතුලිත වනවා. මේ නිසා එය රඳවා තිබෙන පැත්තෙහි ඇති **Kpiriformis** කියන මාංශ පේශිය ඝන විමකට ලක්වෙනවා. එය හරහා හෝ එයට පිටුපසින් ගමන් කෙරෙන **Ksciatic** කියන ස්නායුව මේ නිසා ඝනවීමත් සමග තෙරපුමට ලක්කෙරෙනවා. මෙම ස්නායුව කොන්දේ පහළ ප්‍රදේශයෙන් ආරම්භවී කලව ප්‍රදේශය හරහා ගමන් කර දණහිස සන්ධියේදි බෙදී ගොස් මුළු පාදයටම ස්නායු උත්තේජන සපයන ස්නායුවත් එම ස්නායුව තෙරපුමට ලක්විම නිසා නිරන්තර කොන්ද වේදනාව හටගන්නවාට අමතරව, උකුල් ඇට **(Hip bones)** ආශ්‍රිතව දීර්ඝ කාලීනව ඇතිවී ඇති වැරදි ඉරියව් නිසා එම අස්ථි කුඩුවේ සමතුලිතතාවයද බිඳවැටීමකට ලක්වෙනවා. මේ නිසා වේදනාවට අමතරව කශේරුකාව ආශ්‍රිත වෙනත් රෝගී තත්වයන්ද ඇතිවීමේ අවදානමක් ඇතිවෙනවා. වේදනාව පමණක්ම නොවෙයි, කකුල් හා තට්ටම් හිරිවැටීම, ඉදිකටු ඇනෙනවා මෙන් දැනෙන සියුම් කැක්කුමත්, මෙහිදී ඇතිවන අනෙකුත් ලක්ෂණයි.

මෙම තත්වය ඇතිවිමට බලපාන වෙනත් හේතු තිබෙනවාද?

මෙම හේතුවට අමතරව හිඳ ගැනීමේ ඉරියව් වල ඇති වැරදි

දීර්ඝ වේලාවක් හිඳගෙන සිටින රාජකාරි වල යෙදිම, ව්‍යායාම හා නම්‍යශිලිතාවය අඩු බව, ඉතා මෘදු මෙට්ට භාවිතා කිරීම, අඩි උස පාවහන් පැළඳීම

වැනි අප විසින් එදිනදා ජිවිතයේදී ඇතිකරගන්නා පුරුදු හා ක්‍රියාකාරකම් නිසාත් මෙම **sciatic** ස්නායුව ආශ්‍රිත රෝගී තත්වයන්ට ගොදුරු වන්නට පුළුවන්

ඒ වගේම කශේරුකා කුහරය සිහින් විම කශේරුකා වල දුර්වලතාවයන් හටගැනිම හා බිඳවැටිම **(Degenerative disc disease)**

කශේරුකා සාමන්‍ය පිහිටීමෙන් මදක් ලිස්සිම **(spondylolisthesis)**

මෙන්ම ගර්භණී අවධියේද මෙම ස්නායු තෙරපුම ඇතිවන්නට පුළුවන්

මෙම තත්වය සුව කරගන්නේ කෙසේද?

අනිවාර්යයෙන්ම පිටුපස සාක්කුවල පසුම්බිය, යතුරු, වැනි දෑ රැඳවීම සිදුනොකල යුතු වනවා.

මීට අමතරව තත්වය තරමක් උඩුදුවා ඇත්නම්, ඝනවී ඇති පේශි තන්තු ඉහිල් කරවීම සඳහා වන ප්‍රතිකාර ක්‍රම වගේම ව්‍යායාම සඳහා යොමුවීමද, ඔබට වෛද්‍ය උපදෙස් හා පරීක්ෂණ නිගමනයන්ට පසුව හැකිවනවා.

එදිනදා කටයුතුවලදී නොදැනුවත්කම නිසා ඇතිවන මෙවන් ගැටලු නිරාකරණය කරගෙන, දිනපතා ජීවිතය වඩාත් සෞඛ්‍ය සම්පන්නව ගත කරන්නට මෙම ලිපිය යම් උපකාරයක් වන්නට ඇතැයි සිතමු.

දැයෙන් සමුගත් අභීත සෙන්පති

ලුතිනන් ජෙනරාල් එච්වී අතුකෝරළ වීඑස්වී පීඑස්සී එෆ්බීඅයිඑම්

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවෙන් බිහිවූ හොඳම හා ගෞරවනීය නිලධාරියෙකු වන ලුතිනන් ජෙනරාල් එච්වී අතුකෝරල වීඑස්වී පීඑස්සී ඒෆ්බීඅයිඒම්, කොළඹ යුද හමුදා රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටියදී 2019 දෙසැම්බර් මස 20වන දින අභාවප්‍රාප්ත විය. මිය යන විට ඔහුගේ වයස අවුරුදු 89 කි.

1930 නොවැම්බර් 30 වන දින උපත ලැබූ ඔහු 1950 සැප්තැම්බර් 30 වන දින ශිෂ්‍යභට නිලධාරියෙකු ලෙස ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවට බැඳුණු අතර 1952 ජූලි 31 වන දින අධිකාරියට පත්ව 1985 නොවැම්බර් 30 දින විශ්‍රාම ගියේය. ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ හා ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨතම නිලධාරියෙකු වන ලුතිනන් ජෙනරාල් එච්වී අතුකෝරල (මියගිය) වීඑස්වී පීඑස්සී ඒෆ්බීඅයිඒම් වසර 33 කට වැඩි කාලයක් සිය දීර්ඝ හා නොකැළැල් වෘත්තීය ජීවිතය තුළ විශිෂ්ඨ සේවා විභූෂණ, පූර්ණභූමි පදක්කම ඇතුළු පදක්කම් රාශියක් ලබා ගත්තේය. මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි ඒවකට රෙජිමේන්තු මූලස්ථානයේ ලුතිනන් කර්නල්වරයෙකු ලෙස, රාජකාරි කටයුතු සිදුකරනු ලැබූ කාලය තුල රෙජිමේන්තු ඉතිහාසය පරිවර්තනය කිරීම සහ ශ්‍රීලපාභ රෙජිමේන්තු ගීතය රචනා කිරීම සඳහා දායකත්වය ලබාදුන් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙකි.

1 වන ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ ප්‍රථම අණදෙන නිලධාරි, කාර්ය සාධක බලකායේ ප්‍රථම අණදෙන නිලධාරි, යුද හමුදා පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ සේනාවිධායක, පිරිස් පරිපාලන අධ්‍යක්ෂක මණ්ඩලයේ වැඩබලන අධ්‍යක්ෂ සහ ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ අණදෙන නිලධාරී, යුද හමුදා ක්‍රීඩා අධ්‍යක්ෂක ලෙස ද ගෞරවණීය තනතුරු හොබවන ලද අතර ශ්‍රීලපාභ නිල ඇඳුම හා නිල ලාංඡන නිර්මාණය කිරීමේ පුරෝගිමියෙකු ද වේ. යුද්ධ හමුදාවේ දෛනික නියෝග 1 කොටස ඔහුගේ නිර්මාණාත්මක සංකල්පයකින් බිහිවූවකි. දැයෙන් සමුගත් මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නියමුවාණන්ගේ අවසන් කටයුතු පූර්ණ යුද්ධ හමුදා ගෞරව සහිතව බොරැල්ල පොදු සුසාන භූමියේදී 2019 දෙසැම්බර් මස 24 වැනි දින සිදුකරන ලදී. අභීත සෙන්පති තුමණි ඔබට නිවන් සුව....!!!

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා
සම්මානනීය උත්තමාචාරයෙන්
පිදුම් ලැබ යුද හමුදා සේවයෙන්
විශ්‍රාම යන

ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තුවට වසර 33 ක් තම ජිවිතකාලය කැපකොට අනභිභවනීය සේවයක් ඉටුකරන ලද බ්‍රිගේඩියර් එච්ඩීජී රණසිංහ යුඑස්පී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් යුද්ධ හමුදා දිවියට සමුදීමේ උත්සවය රෙජිමේන්තු සම්ප්‍රදායානුකුලව 2019.10.19 වන දින ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේදී පවත්වන ලදී.

මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි වර්ෂ 1964 ක් වූ ඔක්තොබර් මස 20 වන දින රත්නපුර රජයේ රෝහලේදි උපත ලද අතර ප්‍රාථමික අධ්‍යාපනය රත්නපුර ඇලෝසියස් විද්‍යාලයෙන් ද උසස් අධ්‍යාපනය පන්නිපිටිය ධර්මපාල විද්‍යාලය වෙතින් ද හදාරන ලදි. ක්‍රිඩා කටයුතු වලදි පාසලේ දි බැඩ්මින්ටන් ක්‍රිඩාවෙන් කැපි පෙනෙන දක්ෂකම් දැක් වූ දීප්තිමත් ශිෂ්‍යයෙකි. පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පසු වර්ෂ 1986 ජුනි මස 02 වන දින කෙඩෙට් නිලධාරියෙකු වශයෙන් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවට බැදි 1987 ජනවාරි මස 16 වන දින 2/ලුතිතන් වරයෙකු ලෙස අධිකාරියට පත්ව 4 ශ්‍රීලපාහ ඒකකය වෙත අනුයුක්තව එම ඒකකය සමගින් ශ්‍රී ලංකාද්වීපයේ භෞමික අඛණ්ඩතාවය ආරක්ෂා කිරිමෙහිලා දිවයිනේ සියලුම ක්‍රියාන්විත ප්‍රදේශයන් ආවරණය වන පරිදි රාජකාරි කල නිලධාරියෙකු වන අතර එතැන් පටන් පාබල බළඇණියක ඇති සියලුම තනතුරු හොබවමින් රාජකාරින් සිදුකර ඇත. මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි 4 වන බළඇණියෙ මෙන්ම 1 වන බළඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේද දෙවන අණදෙන නිළධාරි වශයෙන් ඉතා උසස් සේවාවක් එම ඒකකයන් වෙත සිදුකර ඇත.

පසුව මෙම ජ්‍යෂ්ඨ නිළධාරි විසින් රෙජිමෙන්තු මධ්‍යස්ථානයේ විධායක අධිකාරි තනතුර, ජනාධිපති ආරක්ෂක ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරි වශයෙන්ද 22 සේනාංකයේ මාණ්ඩලික 1 වැනි තනතුරු හොබවන ලදි. ඉන්පසු බ්‍රිගේඩියර් සම්බන්ධිකරණ ජනාධිපති ආරක්ෂක ඒකකය, ඉනපේ (උතුර) හි තල්සෙවන නිවාඩු නිකේතනයෙහි ප්‍රධාන විධායක අධිකාරි ලෙසද, 24 වන සේනාංකයේ වැඩබලන සේනාංකාධිපති ලෙස ද ඉතා කැපි පෙනෙන සේවයක් සිදුකර ඇත. මෙම ජ්‍යෂ්ඨ නිළධාරි දේශිය පාඨමාලා වශයෙන් උපදේශක ක්‍රම පාඨමලාව, ඒකක පාලන පාඨමාලාව ද එතෙර පාඨමාලා වශයෙන් තරුණ නිළධාරි පාඨමාලාව, සාම සාධක මෙහෙයුම් පාඨමලාව ඉන්දියාව,ජ්‍යෂ්ඨ අණදෙන්නන්ගේ පාඨමාලාව ඉන්දියාව,මධ්‍යම වෘත්තිය පාඨමාලාව පකිස්ථානයයේදිත් හදාරා තම දැණුම ඉහල නංවාග න්නා ලදි. මෙම ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරිගේ නිකැලැල් සේවය විනය හා යහපත් රාජකාරි ස්වභාවය ඇගයීම වස් උත්තම සේවා පදක්කම හිමිගන්වා ඇත.

රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයට පැමිණි බ්‍රිගේඩියර් එච්එම්ඩබ්ලිව්ව්කේ ඩිජී රණසිංහ යුඑස්පී ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරි වෙත ප්‍රධාන දොරටුව අභියසදී කදවුරු මුරයක් ලබාදි පිළිගැනිමෙන් පසු පාබල හමුදා රණවිරු ස්මාරකය වෙත පුෂ්පොපහාර දක්වා දේශයේ උන්නතිය වෙනුවෙන් ජීවදානය කැප කරන ලද අභීත රණවිරුවන් වෙනුවෙන් තම ප්‍රණාමය පිරිනමන ලදී. පසුව රෙම ශ්‍රිලපාහ දේශණ ශාලාවේදි හඨ පිරිස් අමතමින් හරවත් දේශණයක් සිදුකර රටට ස්ථිර සාමය උදාකිරිම උදේසා දායකත්වය ලබාදෙමින් මියගිය, ආබාධිත හා සේවයේ සිටින සියලුම නිලධාරින් හා සෙසුනිලයින් හට ප්‍රණාමය පුදකරන ලද අතර ඉන් පසු මෙම අවස්ථාවට පැමිණි සිටි සියලුම නිලධාරින් සමග සමුහ ඡායාරූපයකටද පෙනී සිටීමෙන් පසු රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක කර්නල් ඩීජීකේ දිසානායක ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී විසින් එතුමන් සියලු නිල තේ පැන් සංග්‍රහයක් සඳහා බනි සැර නිවස්නය වෙත කැදවාගෙන යන ලදී. අනතුරුව යුද්ධ හමුදා සේවයෙන් විශ්‍රාම යන බ්‍රිගේඩියර් එච්ඩිජී රණසිංහ යුඑස්පී ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරි හට සමුදිම සදහා ප්‍රධාන දොරටුව අභියසට රැස්වූ සියලුම නිලධාරින් හා සෙසුනිලයින් තම සුභ පැතුම්පිළිගන්වමින් නික්ම යන ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්ගේ ඉදිරි ජිවිතය සර්වප්‍රකාරයෙන්ම සාර්ථක වේවායි ප්‍රාර්ථනා කරන ලදී.

පසුව සන්ධ්‍යා කාලයේ දි රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන නිළධාරි නිවස්නයේදි රාත්‍රි භෝජන සංග්‍රහයක් පවත්වන ලද අතර මෙ සදහා මේජර් ජෙනරාල් එච්එම්ඕකේ ගුණරත්න ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩිසි පිඑස්සි ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් මෙන්ම රෙජිමේන්තු මහ කාරක සභාවෙ ජ්‍යෂ්ඨ නිළධාරින්ද රෙජිමේන්තු කාර්ය මණ්ඩලයේ නිධාරින්ද සහභාගි වන ලද බ්ගේඩියර් කේඩබ්ලිව්ආර් ද ආබෲ ආර්ඩබ්ලිව්පි ආර්එස්පි යුඑස්පි පිඑස්සි එච්ඩිඑම්සි ජ්‍යෂ්ඨ නිළධාරි විසින් විශ්‍රාම යන ජ්‍යෂ්ඨ නිළධාරි පිළිබද හරවත් කථාවක් පවත්වන ලද අතර මෙහිදි විශ්‍රාම යන ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් හට විශේෂ සමරු තිලිණයක්ද පිලිගන්වන ලදි.

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා සම්මානනීය උත්තමාචාරයෙන් පිදුම් ලැබ යුද හමුදා සේවයෙන් විශ්‍රාම යන

ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තුවට වසර 33 ට අධික කාලයක් තම ජිවිත කාලය කැපකොට අනගිභවනීය සේවයක් ඉටුකරන ලද කර්නල් එම්එච්එම්එල්එස්කේ වීරසේකර ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් යුද්ධ හමුදා දිවියට සමුදීම 2019.10.19 වන දින සිදුවිය.

මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි වර්ෂ 1962 ක් වූ ඔක්තොබර් මස 23 වන දින මහනුවර රජයේ රෝහලේදි උපත ලද අතර අධ්‍යාපන කටයුතු මහනුවර අලවතුගොඩ මධ්‍ය මහ විද්‍යාලය වෙතින් හදාරන ලදී. පාසලේ ක්‍රිඩා කටයුතු වලදි ජවන සහ පිටිය ක්‍රිඩාවෙන් කැපි පෙනෙන දක්ෂකම් දැක් වූ දීප්තිමත් ශිෂ්‍යයකි. පාසල් අධ්‍යාපනයෙන් පසු වර්ෂ 1986 පෙබරවාරි මස 14 වන දින කෙඩෙට් නිලධාරියෙකු වශයෙන් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවට බැඳි 1987 ජනවාරි මස 22 වන දින 2/ලුතිතන් වරයෙකු ලෙස අධිකාරියට පත්ව 2 ශ්‍රීසසංබ වෙත අනුයුක්තව එම ඒකක කණ්ඩහාර නිලධාරි වශයෙන් රාජකාරි කරමින් සිටියද 5 ශ්‍රීලපාහ ඒකකය වශයෙන් පරිවර්තනය වි ඉන් පසුව එම ඒකකය සමගින් රාජකාරි කරමින් ශ්‍රී ලංකාද්විපයේ භෞමික අඛණ්ඩතාවය ආරක්ෂා කිරිමෙහිලා දිවයිනේ සියලුම ක්‍රියාන්විත ප්‍රදේශයන් ආවරණය වන පරිදි රාජකාරි කල නිලධාරියෙකු වන අතර එතැන් පටන් පාබල ඒකකයක ඇති සියලුම තනතුරු හොබවමින් රාජකාරින් සිදුකර ඇත. මෙම ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරි 13 වන ශ්‍රිලංජාඅබමු මෙන්ම 17 වන ශ්‍රිලංජාඅබමු හි දෙවන අණදෙන නිලධාරි වශයෙන් ද 9 වන ශ්‍රිලංජාඅබමු සහ 9 වන ශ්‍රීලංකා පාබල හමුදාවෙ අණ දෙන නිලධාරි වශයෙන් ද නොමැකෙන සේවාවක් එම ඒකකයන් වෙත සිදුකර ඇත.

පසුව මෙම ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරි සිවිල් සම්බන්ධිකරණ නිලධාරි 225 බළ සේනා මුළස්ථානය සහ කර්නල් සම්බන්ධිකරණ නිලධාරි ලෙස අරක්ෂක සේනා මුළස්ථානය කිලිනොච්චිය ද අරක්ෂක සේනා මුළස්ථානය වන්නි ද රාජකාරි කරන ලදි. දේශිය පාඨමාලා වශයෙන් ඛණ්ඩ භාර නිලධාරි පාඨමාලාව සහ ප්‍රහාරක පුරොගාමි පාඨමාලාවද එතෙර පාඨමාලා වශයෙන් මධ්‍යම වෘත්තිය පාඨමාලාව පකිස්ථානයද සිවිල් සම්බන්ධිකරණ පාඨමාලාවද හදාරා තම දැණුම ඉහල නංවාගත්නා ලදී.

මෙම ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් හට 2019.10.19 වන දින රාත්‍රියේදී රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන නිලධාරි නිවස්නයේදි රාත්‍රි භෝජන සංග්‍රහයක් පවත්වන ලද අතර මෙ සදහා මේජර් ජෙනරාල් එච්එම්ජේකේ ගුණරත්න ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් මෙන්ම රෙජිමේන්තු මහ කාරක සභාවෙ ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරින්ද රෙජිමේන්තු කාර්ය මණ්ඩලයේ නිලධාරින්ද සහභාගි වන ලද අතර මෙහිදි විශ්‍රාම යන ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් හට විශේෂ සමරු තිලිණයක්ද පිලිගන්වන ලදි.

සුබ මොහොතින් නව තනතුරට පත්වූ ඔබට
රෙජිමේන්තු අධිපති ඇතුලු සියලු නිලයින්ගේ උණුසුම් සුභපැතුම්

බලසේනාධිපති 592 බළසේනා මූලස්ථානය

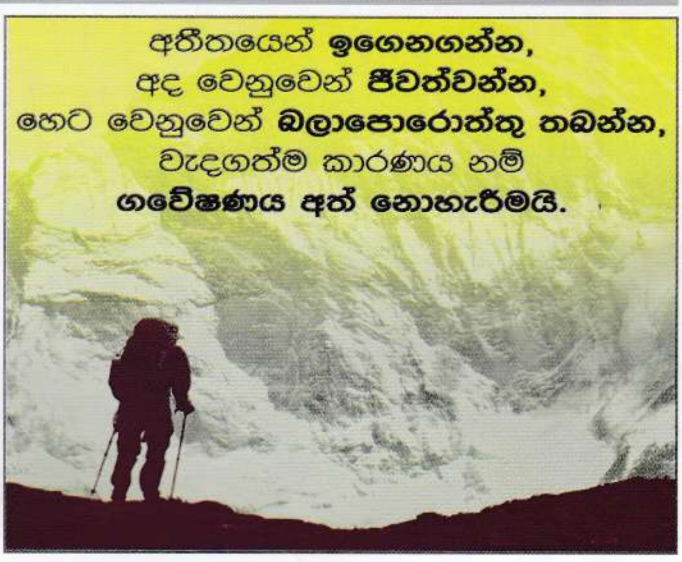
592 බළසේනා මූලස්ථානයේ නව බලසේනාධිපති ලෙසින් නි/61514 කර්නල් එම්ජීවීවීන්බී මහතුවක්කාර ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන් 2019.12.12 වන දින සුභ මොහොතින් ධුරයේ වැඩ භාරගන්නා ලදී.

අණදෙන නිලධාරි
1 ශ්‍රීලපාහ
නි/63426
ලුතිතන් කර්නල්
EMW බණ්ඩාර
ආර්ඩබ්ලිව්පී
ආර්එස්පී ශ්‍රීලපාහ

විධායක අධිකාරි
1 ශ්‍රීලපාහ
නි/70645
ලුතිතන් MBL
පතිරගේ ශ්‍රීලපාහ

බුද්ධි නිලධාරි
1 ශ්‍රීලපාහ
නි/70870 ලුතිතන්
KAA විජේනායක
ශ්‍රීලපාහ

විධායක අධිකාරි
9(සේවි) ශ්‍රීලපාහ
නි/9820 කපිතන්
MKSමොරවක
ශ්‍රීලපාහ



ප්‍රධාන ලිපිකරු
9(සේවි) ශ්‍රීලපාහ
සෙ/9ඩ්01271
සැරයන්
ප්‍රනාන්දු MSN

රෙසැමේ
11 ශ්‍රීලපාහ
සෙ/314858 බනි 1
HB සිරිවර්ධන
ආර්එස්පී

මාසික පාලන පරීක්ෂාව - 2019

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය විසින් රෙජිමේන්තුවට අයත් බළඇණිවල පරිසාධන මට්ටම ඉහළ නැංවීමේ අරමුණින් මාසිකව පවත්වනු ලබන පාලන පරීක්ෂාවේ දී ඉහළ ළකුණු ලබාගනිමින් හොඳම ශ්‍රීලපාහ බළඇණිය බවට පත්වූ ඒකක

ඔක්තොබර් සිට දෙසැම්බර් මස දක්වා

මාසය	ස්ථානය	ඒකකය	ප්‍රතිශතය
ඔක්තෝබර් October	ප්‍රථම ස්ථානය	7 ශ්‍රීලපාහ	100%
	දෙවන ස්ථානය	8 ශ්‍රීලපාහ	99%
	තෙවන ස්ථානය	20 ශ්‍රීලපාහ	86.58%
නොවැම්බර් November	ප්‍රථම ස්ථානය	7 ශ්‍රීලපාහ	98%
	දෙවන ස්ථානය	8 ශ්‍රීලපාහ	93.03%
	තෙවන ස්ථානය	4 ශ්‍රීලපාහ	91.00%
දෙසැම්බර් December	ප්‍රථම ස්ථානය	7 ශ්‍රීලපාහ	100%
	දෙවන ස්ථානය	8 ශ්‍රීලපාහ	99.90%
	තෙවන ස්ථානය	20 ශ්‍රීලපාහ	86.58%

රෙම ශ්‍රීලපාහ ප්‍රධාන ලිපිකරු
බනි I ආර්එම්සීජී
සමරදිවාකර විසිනි.

ඔබත් නිතරම ඉයර්ෆෝන් එක කනේ ගහන් ඉන්නවද

ඔයාට ෆෝන් එකක් තියෙනවාද ? ඔව් අනිවාර්යෙන්ම තියෙනවා. ඔයා එකෙන් වැඩි හරියක් කරන්නේ මොකක්ද ? ෆෙස්බුක් යන එක තමයි. හැමෝම දෙන උත්තරෙ තමයි ඕක. හරියට හොයලා බැලුවොත් අපි අපේ දවසින් පැය 6 කට වඩා ගත කරන්නේ අපේ ෆෝන් එකත් එක්කයි. ඒත් අපි ෆෙස්බුක් යන ගමන් ඒක විතරද කරන්නේ? ෆෙස්බුක් යන ගමන්ම සින්දුවකුත් අහන්න තිබුනා නම් නියමයි නේද ? ඒකටනේ ඉතින් Earphones (හැන්ඩ්ෆ්‍රී) තියෙන්නේ.. ඒ කියන්නේ අපි දවසෙන් පැය 6 ක් විතර හැන්ඩ්ෆ්‍රී කනේ ගහගෙන තමයි ඉන්නේ. ඇත්තටම මේක අපේ කං වලට හොඳයිද ? අපි ඒක හොයල බලමු..

Earphones අද වෙළඳපලෙ ඕන තරම් තියෙනවා. එහෙත් ගොඩක් අය ගන්න බලන්නෙ අඩු ගානට තියෙන සද්දෙ වැඩියෙන්ම ඇහෙන එකක්. ඒත් ඒ මොන එක ගත්තාත් දැං තියෙන **Earphones** අපේ කන් වලට අහිතකර බව මතකයේ තබාගන්න. එසේ කියා ඇත්තේ **Dr' David A' Schessel** විසිනි. ඔහු පවසන පරිදි..

At 95 dB පරාසයේ ඇති **Earphones** වලට පැය 4 කට වඩා සවන් දුන්නහොත් ශ්‍රවණ ආබාධ ඇති වේ..
At 100 dB පරාසයේ ඇති **Earphones** වලට පැය 2 ට වඩා සවන් දුන් විට ශ්‍රවන ආබාධ ඇති වේ..
At 105 dB පරාසයේ ඇති **Earphones** වලට පැයකට වඩා සවන් දුන් විට ශ්‍රවන ආබාධ ඇති වේ..
At 110 dB පරාසයේ ඇති **Earphones** වලට පැය බාගයකට වඩා සවන් දුන්නහොත් ශ්‍රවණ ආබාධ ඇති වේ..
At 115 dB පරාසයේ ඇති **Earphones** වලට විනාඩි 15 ට වඩා සවන් දුන් විට ශ්‍රවන ආබාධ ඇති වේ..
120)plus dB පරාසයේ **Earphones** වලට කුමන හෝ වේලාවක් සවන් දුන්නොත් ශ්‍රවණාබාධ ඇති විය හැකිය..

අවාසනාවකට මෙන් අද නිපදවන සියලුම **Earphones/headphones** වර්ග **95-108 dB** අතර පරාසයේ පවතී. එයින් අදහස් වන්නේ ඒවා සෑම විටම අපේ කන් වලට අහිතකර බවය. එම නිසා ඔබ දවස තිස්සේ ඒවා පාවිච්චි කරන කෙනෙක් නම් අනිවාර්යෙන්ම සැලකිලිමත් වන්න..

- අන්තර්ජාලය ඇසුරිණි-

ශ්‍රීලපාහ රණ විරු දක්ෂකම්

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ සෙබළුන්ගේ සැඟවී ඇති කුසළතා කළඑලි බසිනා තෝතැන්න...

පදක්කම් 3ක් හිමිකරගෙන රටට කීර්තියක් අත්කරදුන් 23 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයේ

සෙ/332131 ලාකෝ ජයසුන්දර ජේඒඑන්

23 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයට අයත් සෙ/332131 ලාකෝ ජයසුන්දර ජේඒඑන් කොනොනි මැලේසියාවේ කුචින් හි සරවාන් ක්‍රීඩාංගනයේ 2019.12.02 සහ 08 වන දින දක්වා පැවති 21 වැනි ආසියානු ප්‍රවීණයන්ගේ මලල ක්‍රීඩා උළෙලේ මීටර් 100 කඩුලු මතින් දිවීමේ තරගයෙන් තෙවන ස්ථානය දිනා ලෝකඩ පදක්කමක් ද, මීටර් 400 කඩුලු ප්‍රථම ස්ථානයට හිමි පදක්කමක්ද, මීටර් 400 x 4 දිවීමේ තරගයෙන් දෙවන ස්ථානයට හිමි රිදී පදක්කමක් ද සමගින් පදක්කම් 3ක් හිමිකරගනිමින් යුද්ධ හමුදාවට මෙන්ම සමස්ථ ශ්‍රී ලංකාවටම ඉමහත් කීර්තියක් ලබාදෙන ලදී.

ජ්‍යෙකොනොනි නායකත්ව ප්‍රගමන හා ප්‍රවර්ධන පාඨමාලාව

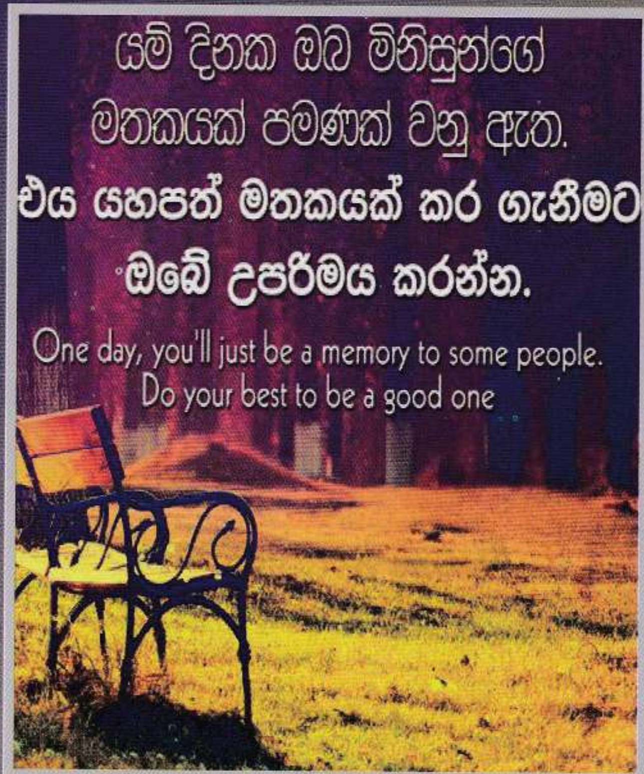
සෙ/317926 සැරයන් ජයසූරිය ජේකේඑස්පී ආර්ඩබ්ලිව්පී

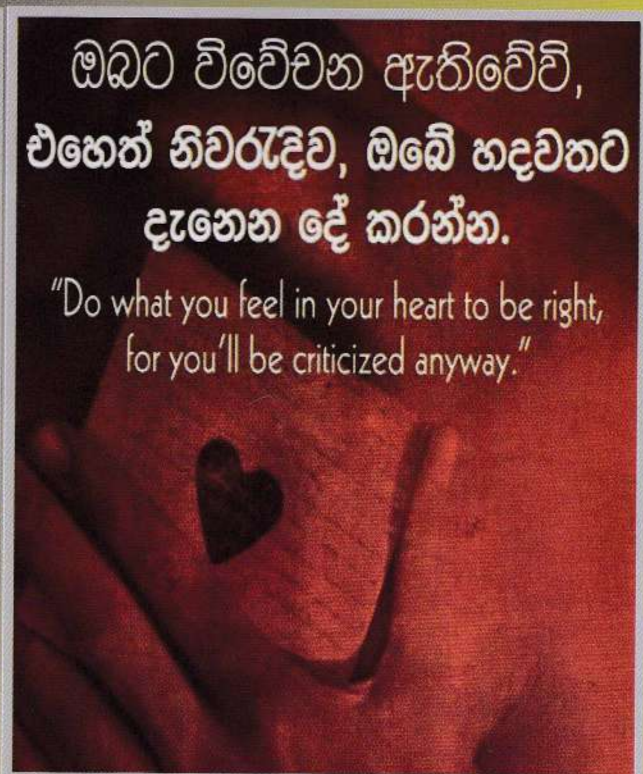
4 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයට අයත් ඉහත සඳහන් ජ්‍යෙකොනොනි සපුපා - අම්පාර වෙතින් පවත්වනලද ජ්‍යෙකොනොනි නායකත්ව ප්‍රගමන හා ප්‍රවර්ධන පාඨමාලාව අංක 30 සාර්ථකව හදාරා ප්‍රායෝගික අංශයේ ප්‍රථම ස්ථානය හා සමස්ථ පාඨමාලාවේම දෙවන ස්ථානය හිමිකරගැනීමට සමත් විය.

නිවැරදි පුහුණුව තුලින් ජයග්‍රහනය

11 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයට අයත් සෙ/324936 කෝප්‍රල් බංඩාර එම්එම්එම් යන කොනොනි විසින් ඉගැන්වීමේ ක්‍රමවේදය පාඨමාලාව (අංක 40 යටතේ) සටන් පුහුණු පාසල අම්පාර වෙතින් සාර්ථකව හදාරමින් සමස්ත පාඨමාලාවෙහි ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් 260 දෙනකු අතරින් දෙවන ස්ථානය හිමි කර ගැනීමට සමත් විය.

රුවන් වැකි



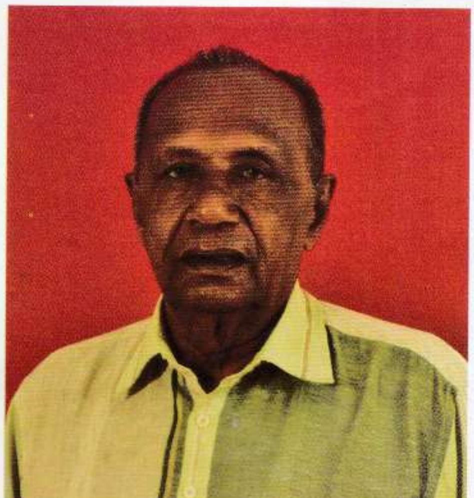


දළදා සමිඳු
නිති රැකවරණයි ඔබට

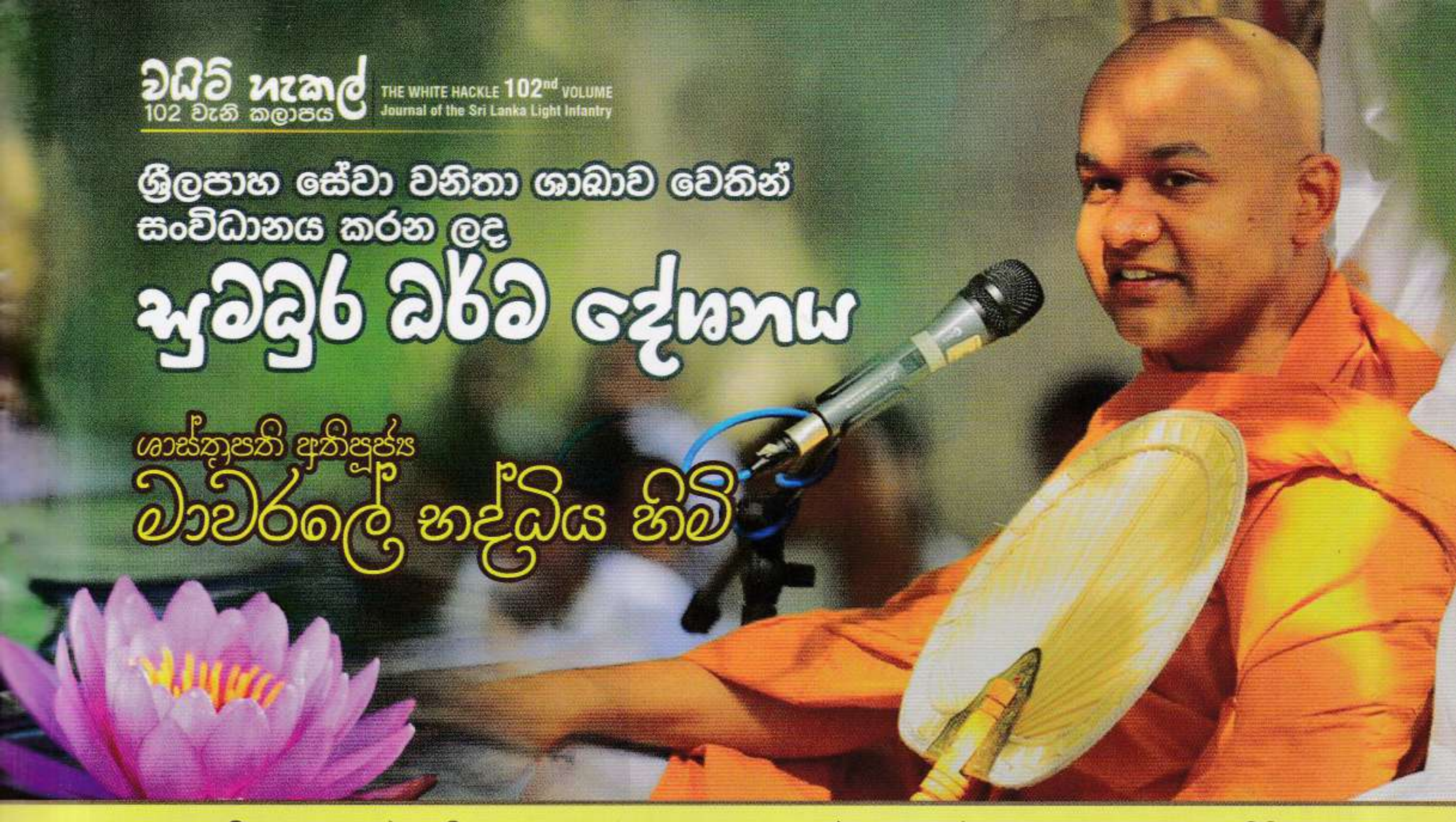
දළදා සමිඳු නිති රැකවරණයි ඔබට
පහදා දෙමින් රට ගෙන යන යහ මගට
කිසිදා බියක් නොම වෙන්නට අප රටට
සමිඳා සෙත් පතයි හමුදා පති වෙතට

කිසිදා දුකක් හිරිහැරයක් නොම වේවා
සැමදා සතුට සාමය සමගිය වේවා
මතුදා යුද බියක් රටටම නොම වේවා
හමුදාපති තුමණි ඔබ හට සෙත් වේවා

මෙම කවි සංකල්පණාව සෙ/10267 කෝප්‍රල් ගුණපාල (විශ්‍රාමික) එච්ජී විසින් සගරාවට එවන ලද අතර ඔහු 1953 වසරේ යුද්ධ හමුදාවට බැදී 1 වන ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ රාජකාරි කළ අතර රණවිරුවන්ට ලේ දන් දීමේ පුරෝගාමියා ද වේ. රණවිරුවෙකුට තම වකුගඩුවක් පරිත්‍යාග කර සුවපත් කර දැනට ද සුවිශාල සමාජ මෙහෙවරක යෙදෙන රණවිරුවෙකි.



සෙ/10267 කෝප්‍රල්
ගුණපාල එච්ජී
97/17 සී, ''සැනසුම''
හෝමාගම

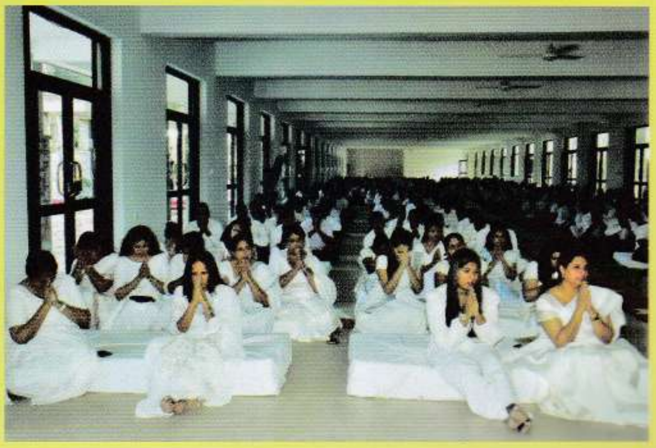


ශ්‍රීලපාහ සේවා වනිතා ශාඛාව වෙතින් සංවිධානය කරන ලද

සුමධුර ධර්ම දේශනය

ශාස්ත්‍රපති අතිපූජ්‍ය මාවරලේ භද්දිය හිමි

ශ්‍රීලපාහ සේවාවනිතා ශාඛාවේ ගරු සභාපතිනී ක්‍රිෂානි මුදලිගේ මහත්මියගේ උපදෙස් හා මග පෙන්වීම මත ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා සේවාවනිතා ශාඛාවේ හිටපු ගරු සභාපතිනියක් වන ධනංජනී කරුණාසේකර මහත්මිය ඇතුලු හිටපු ජ්‍යෙෂ්ඨ සාමාජිකාවන් හා අනෙකුත් සාමාජිකාවන් සමගින් රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ලුතිතන් කර්නල් ජේකේආර්පී ජයසිංහ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී ශ්‍රීලපාහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් 2019.11.08 වන දින ශාස්ත්‍රපති අති පූජ්‍ය මාවරලේ භද්දිය හිමි විසින් කාලීන ධර්ම දේශණාවක් පවත්වන ලදී. දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශයන්හි ස්ථානගතව සේවය කරනු ලබන සියලුම ශ්‍රීලපාහ ඒකකයන්ට අයත් නිලධාරින් සහ සෙසුනිලයින් මෙන්ම ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින් එක්ව මෙම ධර්ම දේශනය ශ්‍රවනය කිරීම සඳහා සහභාගී වන ලදී. 1000 කට ආසන්න පිරිසකගේ සහභාගීත්වයෙන් පවත්වන ලද මෙම ධර්මදේශනයෙහි සෙබලාගේ ගෘහ ජීවිතය සහ රැකියාව නිසි ලෙස හඳුනාගෙන එය සාර්ථක පවත්වාගෙන යන ආකාරය පිලිබඳව දැනුවත් කිරීම මෙම දේශනයේ මූලික අරමුණ විය. රෙම ශ්‍රීලපාහ සෙසුනිල භෝජනා ගාර පරිශ්‍රයෙහි පවත්වනු ලැබූ මෙම ධර්ම දේශනා වැඩසටහනේ සම්බන්ධීකරණ කටයුතු ශ්‍රීලපාහ සේවා වනිතා ශාඛාවේ සම්බන්ධීකරණ නිලධාරි මේජර් අයිඒඑල් ඉලේපෙරුම ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී නිලධාරි විසින් මෙහෙයවන ලදී.



7 ශ්‍රීලපාහ බළඇණියේ

27 වසරක අභිමානය

වර්ෂ 1992 ක් වූ නොවැම්බර් මස 20 වන දින යාපනය මන්ඩතිව් දූපතේදී ලුතිතන් කර්නල් ජීඑච් රොක්වුඩ් ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී පීඑස්සී ශ්‍රීලපාහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ නායකත්වය යටතේ ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තුවෙ 7 වන සාමාජිකයා ලෙස උපත ලද 7 ශ්‍රීලපාහ බළඇණිය තම 27 වන ජන්ම දිනය 2019 නොවැම්බර් 20 වන දින උත්වශ්‍රීයෙන් සමරන ලදී.

සංවත්සර දිනයට සමගාමීව මාතෘභූමියේ උරුමය වෙනුවෙන් තම ජීවිතය පුද කල රණවිරුවන් හා රණෂිතයට පත් රණවිරුවන් සිහිපත් කරමින් බලඇණි සංවත්සර උත්සව මාලාව ආරම්භ කර ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරි මේජර් කේඑම්එම්කේබී කඩවතමුදලි ආර්ඩබ්ලිව්පී ශ්‍රීලපාහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි වෙත සම්මාන පෙලපාලියක් පිරිනමන ලදී. පසුව රටේ ඒකීයභාවය භෞමික අඛන්ඩතාවය වෙනුවෙන් සටන් වැද මියගිය සහ රණක්ෂිතයට පත් ඒකකයට අයත් රණවිරුවන් වෙත කදවුරු භූමියේ රණවිරු ස්මාරකය අභියස පුෂ්පෝපහාරයක් පවත්වා විනාඩි 02 ක නිශ්ශබ්දතාවයක් පවත්වමින් උපහාර පුදකරන ලදී. ඉන් අනතුරුව ඒකකයේ සියලුම සාමාජිකයින් එක්ව තේපැන් සංග්‍රහක් පැවැත් වීය.

යුද්ධයේදී අබාධිත තත්ත්වයට පත් සියලු රණවිරුවන් හට නිදුක් නිරෝගි සුවය ප්‍රාර්ථනා කිරීම, දැනට රාජකාරි කරන ඒකකයට අයත් සියලුම නිලයන්ට, ඔවුන්ගේ පවුල්වල සියලු දෙනාට සිවිල් සේවක මහතුන් සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයින්ට සෙත් ශාන්තිය පාර්ථනා කිරීම වස් සන්ධ්‍යා භාගයේදී අණදෙන නිලධාරි තුමන්ගේ සහ දෙවන අණදෙන නිලධාරි තුමන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ඒකකයේ සියලුම සාමාජිකයින්ගේ සහභාගීත්වයෙන් කිලිනොච්චිය ලුම්බිනි වවිහාරයෙදී බෝධි පූජා පිංකමක් ද මුරුක්කන්ඩි පුල්ලෙයාර් කෝවිලේදී පූජාවක් ද පවත්වන ලදී.

2019.11.21 දින ජ්‍යෙකොනොනි සුහද හමුවක් ද 2019.11.22 දින කොනොනි සුහද හමුවක් ද පවැත්වූ අතර වත්මන් රෙජිමේන්තු අධිපති හා හිටපු රෙජිමේන්තු අධිපති තුමන් කෙනෙකු වූ මේජර් ජෙනරාල් කේජ්ඩීජ් කරුණාසේකර ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පි එන්ඩියූ පීඑස්සී, 66 සේමු සේනාංකාධිපති, 57 සේමු සේනාංකාධිපති, 231 බලසේනාධිපතිතුමන් 571 බලසේනාධිපතිතුමන් ඇතුලු ඒකකයේ හිටපු අණදෙන නිලධාරිවරුන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් ඒකක නිලධාරි නිවස්නයේ නිලධාරි සුහද හමුවක් ද පවත් වන ලදී.

ලෝක වැඩිහිටි දිනය සැමරූ 9(සෙව්) ශ්‍රීලපාහ

2019.10.01 වන දිනට යෙදුන ලෝක වැඩිහිටි දිනයට සමගාමීව මෙම ඒකක බලප්‍රදේශයේ අඩු ආධායම් ලාභි පවුල් වල සාමාජිකයින් 25 දෙනෙකු හට 2019.10.06 වන දින යාපනය කදුරුගොඩ විහාර භූමියේදී වියළි ආහාර මල්ලක් බෙදාදෙන ලදී. මෙම වැඩසටහන සඳහා ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් ඒඩී ගුණරත්න ආර්එස්පී ශ්‍රීලපාහ යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි ඇතුළු නිලධාරින් සහ සෙසුනිලයින් සහභාගී වූ අතර, මෙහිදී පැමිණ සිටි සිවිල් වැසියන් හට තේ පැන් සංග්‍රහයක්ද ලබාදීමට කටයුතු කරන ලදී.

26 වැනි සංවත්සරය නිමිත්තෙන් 9 ශ්‍රීලපාහ ලේ දන්දීමේ වැඩසටහන

9 ශ්‍රීලපාහ බළඇණිය ආරම්භකර 2019 නොවැම්බර් මස 01 වන දිනට වසර 26 ක් සපුරාලීම නිමිතිකරග නිමින් 2019.11.06 වන දින ඒකක අණදෙන නිලධාරි වන මේජර් ඒඩී ගුණරත්න ආර්එස්පි ශ්‍රීලපාහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් යුතුව යාපනය ශික්ෂණ රෝහලේ වෛද්‍ය කාර්ය මණ්ඩලයේ සහභාගීත්වයෙන් ඒකක මුලස්ථානය තුල ලේ දන්දීමේ වැඩසටහනක් පවත්වන ලදී.

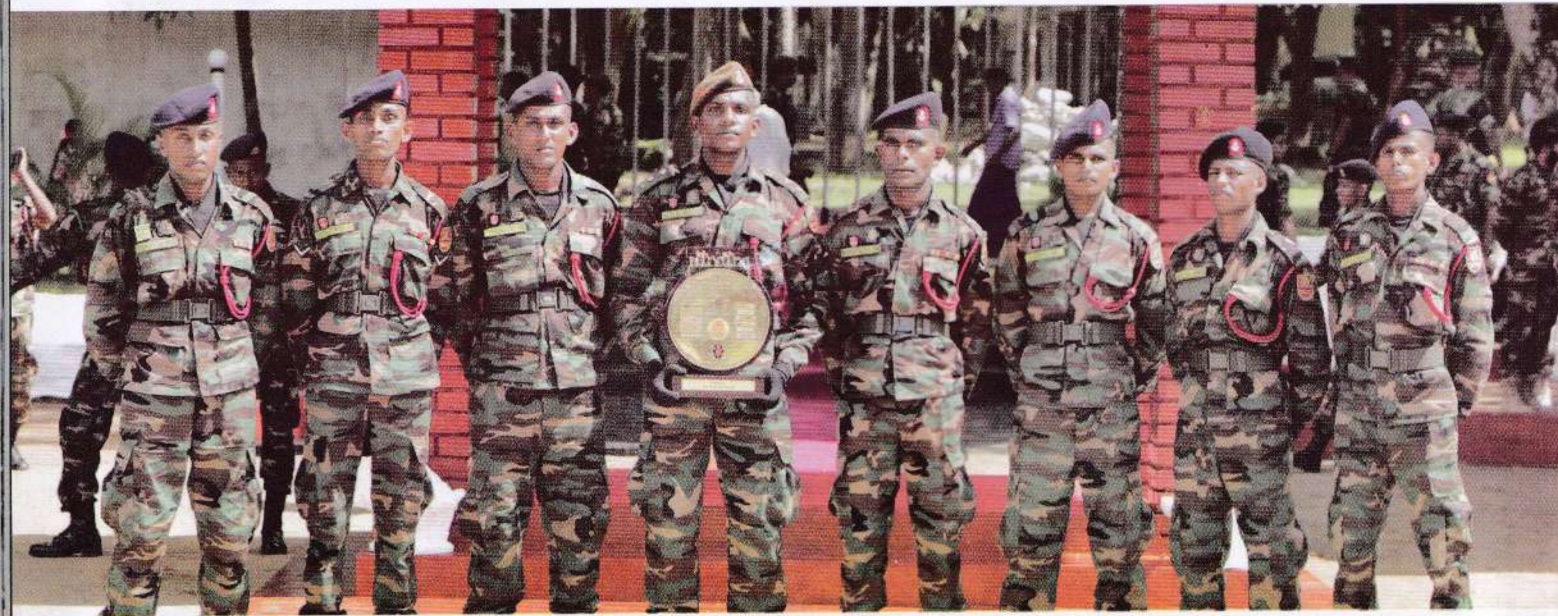
ජයග්‍රාහී රෙජිමේන්තු සරඹ කණ්ඩායමේ 9 (සෙව්) ශ්‍රීලපාහ සංචාරය

ශ්‍රී ලංකා පාබල රෙජිමේන්තුවේ ඉතිහාසයට තවත් සදාකාලීක මතකයක් සනිටුහන් කරමින්, පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු සරඹ කණ්ඩායම රෙජිමේන්තු 17 ක් සමඟ තරඟ කරමින් 2019 වර්ෂයේ අන්තර් රෙජිමේන්තු සරඹ තරඟාවලියේ සියළු රෙජිමේන්තු අභිබවමින් 01 වන ස්ථානයට පත්වීම නිමිත්තෙන් 9 (සෙව්) ශ්‍රීලපාහ ඒකකය ස්ථානගත යාපනය වරිතවිලාන් කඳවුර වෙත 2019 නොවැම්බර් මස 03 වන දින සංචාරයක් සඳහා පැමිණෙන ලදී. එහිදී ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් ඒඩී ගුණරත්න ආර්එස්පී ශ්‍රීලපාහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි ප්‍රමුඛ සියලුම නිලයින් විසින් ඒකකයට පැමිණි නිලධාරීන් අතුලු සරඹ කණ්ඩායමේ සියලුම සාමාජිකයින් මහත් හරසරින් යුතුව පිළිගන්නා ලදී.

පසුව ඔවුන් සියලු දෙනා හට ප්‍රනීත දිවා භෝජන සංග්‍රහයක් ලබාදී සංගීත රසාස්වාදයක්ද ලබාදීමට කටයුතු කරන ලදී. ඉන් අණතුරුව ඔවුන් විසින් පාබල මැණියන්ගේ පෞඩත්වය විදහාපාමින් ඒකක සරඹ භූමිය සරඹ පෙළපාලියකින් වර්ණවත් කර සතුටින් විසිර යන ලදී. පාබල හමුදා සරඹ කණ්ඩයට ලැබූ ජයග්‍රහනය නොවෙනස්ව තබාගැනීමට ශක්තිය හා ධෛර්‍ය ලැබේවායි 9(සෙව්) ශ්‍රීලපාහ එකක අණ දෙන නිලධාරි තුමන් ප්‍රමුඛ සියලුම සාමාජිකයින් මෙසේ සුබ පතන්නෙමු.

විශේෂ පාබල බණ්ඩ පාඨමාලාවේ හොදම බණ්ඩය 19 ශ්‍රීලපාහ

විශේෂ පාබල බණ්ඩ ක්‍රියාන්විත පාඨමාලා අංක 68 සදහා නිලධාරින් 11 දෙනෙකු සහ සෙසුනිලයින් 259 දෙනෙකු සහභාගි වු අතර එහි බණ්ඩයන් 31ක් වුහ. එම සියලු බණ්ඩයන් අභිබවා මෙම ඒකකයේ බණ්ඩභාර නිලධාරි වශයෙන් සහභාගි වු නි/70918 ලුතිතන් ආර්එම්ඊඑස්බී රත්නායක ශ්‍රීලපාහ යන නිලධාරි සමග සහභාගි වූ අභිමානවත් ඒකකයක උරුමකරුවන් වන 19 වන ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා බණ්ඩය පාඨමාලාවේ හොදම බණ්ඩය සදහා හිමිගන්වනු ලබන කුසලානය දිනා ගන්නා ලදී.

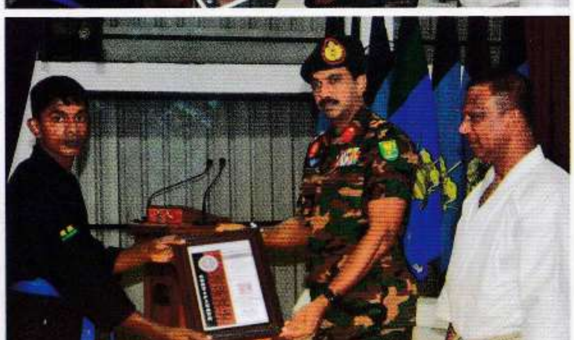


20 ශ්‍රීලපාහ බළඇණියේ සමාජීය සත්කාර

70 වන යුද්ධ හමුදා දිනයට සමගාමීව 662 බළසේනාවේ බළසේනාධිපති වන කර්නල් පීආර් පතිරවිතාන පීඑස්සී ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරිගේ සංකල්පයකට අනුව ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරි ලුතිතන් කර්නල් එල්කේජේ හර්ෂප්‍රිය ආර්එස්පී ශ්‍රීලපාහ ජ්‍යෂ්ඨ නිලධාරි හා ඒකකයේ සියළුම නිලයින්ගේ සහාගීත්වයෙන් මෙම ඒකක බලප්‍රදේශයේ ජීවත්වන සිවිල් ජනතාව අතුරින් දෙමව්පියන් අහිමි හා වෙනත් ආර්ථික අපහසුතාවයන් මත ළමා නිවාස වෙත භාරදී ඇති ළමුන් 80 කට හා එම කාර්ය මණ්ඩලයේ 10 දෙනෙකු වෙත දිවා ආහාරය ලබාදීමට කටයුතු කරන ලදී. තවද මුක්කම්පන් පාසලේ විදුහල්පති තුමාගේ ඉලලීමකට අනුව ඒකක අණදෙන නිලධාරිගේ උපදෙස් පරිදි ඒකකයේ සියලුම සාමාජිකයින්ගේ දායකත්වයෙන් 70 වන යුද්ධ හමුදා දිනයට සමගාමීව සිසු/සිසවියන් 503 ක් පමණ ඉගෙනුම ලබන මුක්කම්පන් දමිළ මිශ්‍ර පාසලේ මෙතෙක් කලක් අඩු පාඩුවක්ව පැවැති පා පැදි ගාල් කරීමේ ස්ථානයක් හා ධජ එසවීම සඳහා ස්ථානය සකසා දීම සිදුකරන ලදී.

මෙහිදී ඒ සඳහා අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය එම පාසලේ විදුහල්පති විසින් සපයාදීමට කටයුතු කළ අතර ඒ සදහා අවශ්‍ය ශ්‍රම දායකත්වය මෙම ඒකක සෙනින් වෙතින් ලබාදීම සිදුකරන ලදී. මෙම කාර්ය පිළිබදව පාසලේ විදුහල්පති තුමා විසින් 20 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරි ප්‍රමුඛ සියලුම සාමාජිකයින්ට මෙන්ම සමස්ත යුධ හමුදාවටම සිය කෘතඥතාවය පුද කරන ලදී.

කියෝෂිරියු බුදෝ ආත්මාරක්ෂක සටන් කලාව ප්‍රගුණ කළ 23 ශ්‍රීලපාහ



ආසේමු (වන්නි) අඥාපති මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුනවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී තුමන්ගේ සංකල්පයක් මත යුද්ධ හමුදාව වෙත ප්‍රථමවරට හදුන්වාදෙනු ලැබූ කියෝෂිරියු බුදෝ ආත්මාරක්ෂක සටන් පුහුණු පාඨමාලාව අධියර 3ක් යටතේ ආසේමු (වන්නි) හිදී පවත්වන ලදී.

ඒ සඳහා වන්නි බලප්‍රදේශයට අයත් සියලුම ඒකක අතුරින් පළමු හා දෙවන අධියර යටතේ සියලුම නිලයින් නියෝජනය කරමින් 2000 ක පමණ පිරිසක් කොළ වර්ණ බඳ පටිය දක්වා පුහුණුව ලැබූ අතර 2019.10.28 වන දින සිට 2019.11.15 වන දින දක්වා පැවැත්වූ අවසන් අධියරේදී 275 ක පමණ පිරිසක් පුහුණුව සාර්ථකව අවසන් කර නිල් වර්ණ බඳ පටිය හිමිකරගන්නා ලදී.

මෙම පුහුණු කාලසීමාව අවසානයේ ආසේමු (වන්නි) බලප්‍රදේශයේ ඒකක අතුරින් මෙම සටන් කලාවෙහි අන්තර්ගත ශිල්ප ක්‍රම ඇතුලත්ව පවත්වනු ලැබූ තරගාවලිය සඳහා ශ්‍රීලපාහ ඒකක 3ක් සහභාගී වූ අතර විවිධ ශිල්පීය ක්‍රම භාවිත කර දස්කම් පාමින් ජයග්‍රහන රැසක් හිමිකරගැනීමට 23 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයට හැකි විය. අධීයර 3ක් යටතේ පුහුණුවෙන් පසු ලැබූ පන්නරය තුලින් ලබාගත් ජයග්‍රහනයේ මග හසර ලබාදුන් ප්‍රධාන උපදේශක රෙන්ෂි ක්ලෙමන් ද සොයිසා සහ ශ්‍රී ලංකා කරාතේ සංවිතයේ උපදේශක මණ්ඩලයටත් ඒකක අණදෙන නිලධාරි ලුතිතන් කර්නල් එච්එම්එම්පී හේරත් ආර්එස්පී ශ්‍රීලපාහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි තුමන්ටත් හදපිරි ස්තුතිය මෙලෙස පුදකරන්නෙමු.

අරුත් නිරුත්

ඩීඑෆ් කාරියකරවන මහතාගේ අරුත් නිරුත් පොත ඇසුරිණි.

බිරිය

අද සමාජයේ තම සහකාරිය 'බිරිය' හෝ 'භාර්යාව' යනුවෙන් හඳුන්වන්නෝ කීයෙන් කීදෙනෙක් වෙත් ද සිංහලයෙන් කථාකරමින් වුව ද සහකාරිය 'වයිෆ්' (Wife) යනුවෙන් හැඳින්වීම පන්නයක් වී ඇති සේ ය.

සිය බිරිය 'අපේ වයිෆ්' යනුවෙන් හඳුන්වන්නෝ ද බොහෝ වෙති. සමහරවිට ''අපේ'' යෙදෙන්නේ ගෞරවාර්ථයෙන් වෙන්නැති. ''අපේ අම්මා'' කියන්නා මෙනි. එහෙත් බිරියට ''අපේ'' කෑල්ලක් එකතු කිරීමෙන් ඇයට සිදුවන අපහාසය වටහා නොගනිති. ''අපේ'' යන්න ඇසෙන විට එකගෙයි කෑමක් ගැන සිහිපත් නොවේ ද?

මහියංගණය

මෙහි මුල්ම නම බිම්තැන්න ය. බිම් තැන්න බින් තැන්න විය. කොතරම් අපූර්ව සිංහල නමක් ද

බින් තැන්නට හරබර ගතියක් දෙන්නට සිතූ බක පණ්ඩිතයෙකු බින් (බිම) යන්නට 'මහී' යන්නත් තැන්නට අංගණය යන්නත් යොදා 'මහියංගණය' යන නම වාත්තු කර තිබේ. ඉන් පසු මේ මහියංගණය, මියුඟුණු යනුවෙන් හෙළයට නගා ඇත. මේ විහිළුව මුලින්ම දක්නා ලද්දේ මුනිදස් කුමාරතුඟු පිඬිතුමන් විසිනි.

තුළින්

ලියන - කියන වැකිවලට ''තුළින්'' යන්න රිංගවාගැනීම අද පන්නයක් වී ඇති සේ ය. ඇතැමුන් එසේ කරන්නේ ඇතැම් ඉංග්‍රීසි වැකිවල යෙදෙන Through යන්න ඇහිඳගෙන ය. තුළ යනු ඇතුළ ය. ඇතුළ යන්නෙහි ''ඇ'' යන්න ලොප් වීමෙන් ''තුළ'' හැදිණි. ''තුළ'' හෝ ''ඇතුළ'' යනු අභ්‍යන්තරයයි. අන් කිසිම අරුතක් එහි නැත.

අවධි නොහොත් කරණ විභක්ති අර්ථය දෙන්නට Through අනුගමනය කරමින් 'තුළින්' යන්න යෙදීම විකාරයකි. නිදසුන් කීපයක් බලමු.

1. ව්‍යායාම තුළින් නිරෝගී බව ලැබේ.
2. එම ව්‍යාපාරය තුළින් රට ස්වයංපෝෂිත වේ
3. පත්තර කියවීම තුළින් දැනුම ලැබේ.
4. අත්දැකීම් තුළින් වටහා ගතහැකි ය.

'තුළින්' නැතිව මේ වැකි ගතහැකි ක්‍රම තව කීපයක් ඇත. ඒ එකක් මෙසේ යි.

1. ව්‍යායාමයෙන් නිරෝගී බව ලැබේ.
2. එම ව්‍යාපාරය නිසා රට ස්වංපෝෂිත වේ
3. පත්තර කියවීමෙන් දැනුම වැඩේ.
4. අත්දැකීම්වලින් වටහාගත හැකි ය.

අන්ධානුකරණ රෝගයෙන් මිදී 'තුළින්' තුරන් කිරීමට මේ නිදසුන් සෑහේ යැයි සිතේ.

සිතක සේයා

සෙබළ සිතක සිතිවිලි

ඔයා හරිම නපුරැයි...

ඔයා හරිම නපුරැයි
හිතක් හඬවන තරම්
ඔයා හරිම ආදරෙයි
මට නැතුව අනෙක් හැමෝටම
ඔයා මාව අඬවනවා
දවසකට එක් වතාවක් හැමදාම
ඒත් මං ඔයාට ආදරෙයි
ජීවිතේ තිබෙන තුරුම...

පාළුයි තනිකමයි
මගේ සිතේ රැඳවලා
යනවාද ඔයා අද මාව හඬවලා
දිවිය පුරාවට
ඉන්නට බැඳීලා
යන්නේ ඇයි ඔබ
මා තනි කරලා...

සෙ/316902
බනි 11 පගීත් පීබී ආර්එස්පී ගේ
ආදරණීය බිරිඳ රේණු

වසර අටකට පසු ඔබ වෙනුවෙන් ලියූ කවිය...

කුරිරු යුද්ධයේ ශාපයෙන්
මගේ මව්බිම ගිනිගෙන දැවෙද්දී
අවි දරා යුද වදින සොයුරන්ට
දිරිය ශක්තිය දුනිමි පත්ඉරු පුරා
මගේ මේ තෙලිතුඩින්...

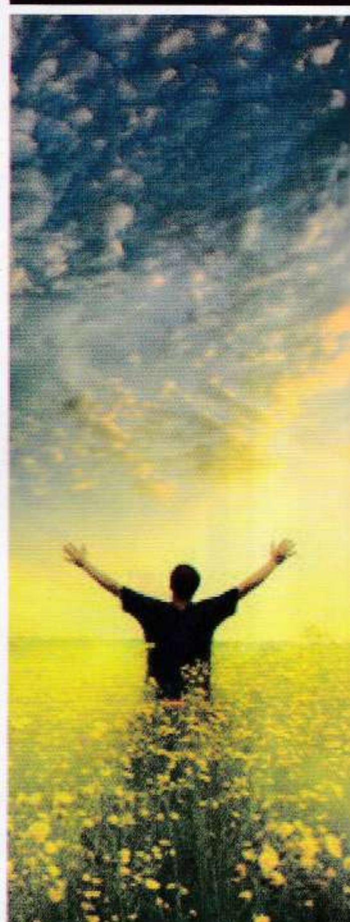
අවි දරා රට රකින්නට
මටද ශක්තිය නැති නිසා
තිස් වසරක යුද බිය දුරුවී
සාමයේ ගී ගැයෙද්දී
මගේම ආදරණීය
ඔබ මට හමුවුනා

අප දෙදෙනා එක්වී
අට වසරක් ගෙවී ගොස්
එත්... ඒත් ඔයා වෙනුවෙන්
එකම කවියක්වත්
ලියන්නට මට බැරි උනා...

සෙ/312505 සාසෙ ප්‍රසන්න බීඑම්ටී ගේ
ආදරණීය බිරිඳ දිලානි දිල්රුක්ෂි

ඔබ,
බිම බලාගන සිටී නම්
කවදාවත් දේදුන්න
සොයාගත නොහැක.

'You'll never find a rainbow
if you're looking down'



සුභ මංගලම්

2019 ඔක්තෝබර් මස 10 වැනි දින P.A රසාංජලි මෙනෙවිය සමග යුග දිවියට එළඹි සෙ/332393 සාසෙ යමසිංහ YDIW සොයුර ඔබට සාර්ථක යුග දිවියකට සුබාසිරි

යුග දිවියට පා තැබූ
ඔබ දෙපළට
සුබ දිවියකට දිගාසිරි

2019 නොවැම්බර් මස 01 වැනි දින A.M සඳුනිකා චාමලි මෙනෙවිය සමග විවාහ ගිවිසගත් සෙ/333609 සාසෙ තරංග WAL සොයුර ඔබට සාර්ථක යුග දිවියකට සුබාසිරි

සුබ උපන් දිනයක් වේවා

ආශිර් පතන්නේ... අම්මා තාත්තා
ඇතුළු පවුලේ සියලුදෙනා

2020.03.08 දින 04 වන උපන් දිනය සමරන 1 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයට අයත් බළලත් නිලධාරි 1 රවින්ද්‍ර කුමාර HSAගේ ආදරණීය දියණිය

සිතුලි ඉමන්සා

3 වන උපත් දිනය සැමරු 4 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයට අයත් කෝප්‍රල් අබේසිංහ AMJP ගේ ගේ ආදරණීය පුතණුවන්

ගගන රශ්මික

2020.02.24 දින 04 වන උපන් දිනය සමරන 4 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයට අයත් කෝප්‍රල් ප්‍රියදර්ශන WG ගේ හා සංජීවනි චන්ද්‍රිකා යන දෙපළගේ ආදරණීය පුතණුවන්

පලිඟු පින්සර

7 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයට අයත් සැරයන් බුහාරි SMI ගේ ආදරණීය දියණිය සහ පුතණුවන්

2019.12.22 වන දින 07 වන උපන්දිනය සැමරූ

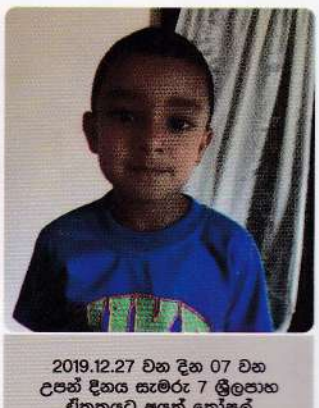
එම්බීඑෆ් ශිෆ්නි

2019.12.10 පලමු උපන්දිනය සැමරූ

එම්බීඑෆ් අහමඩ්

2019.11.26 වන දින 01 වන උපන් දිනය සැමරූ 23 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයට අයත් සාසෙ ප්‍රේමදාස UPGRM ගේ ආදරණීය දියණිය

රනුදයා හසරංගි



2019.12.27 වන දින 07 වන උපන් දිනය සැමරූ 7 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයට අයත් කෝප්‍රල් මද්දුම බංඩාර HM ගේ ගේ ආදරණීය පුතණුවන්

සදෙව් තනුජන

තත්පරය

දිනක් ගෙදර වූ පරණ අල්මාරියක් අස් කරමින් සිටින විට බුවාට මන්ත්‍ර ශාස්ත්‍ර පොතක් ලැබුනේය. ඇතිවූ කුතුහලය නිසා... බුවා මන්ත්‍රයක් ජප කලේය. ඒ සමගම දේවතාවෙක් ඉදිරියෙන් මතු විය. බුවා තමා තුල වූ කුතුහලය වචන වලට පෙරලන්නට පටන් ගත්තේය.

බුවා : ඔබ වහන්සේගෙන් මට ප්‍රශ්න කිහිපයක් අහන්න පුලුවන්ද?

දේවතාවා : කියන්න... දරුව..

බුවා : ඔබට අවුරුදු මිලියනයක් කොයි වගේද දැනෙන්නේ?

දේවතාවා : මට එය එක තත්පරයක් වගේ...

බුවා : එතකොට රුපියල් මිලියනයක් ඔබට කොච්චර වටිනවද?

දේවතාවා : එය මට ශතයේ කාසියකට සමානයි... දරුව

බුවා : අනේ... දේවයන් වහන්ස.... මේ දුප්පතාට සතයක් ලබා දෙන්න... පින් අයිති වෙයි.

දේවතාවා : සුළු දෙයක් දරුවා... මට තත්පරයක් දෙන්න... මම ඔබගේ ඉල්ලීම ඉටුකරන්නම්.

රියදුරු පරීක්ෂාව

පොලිස් නිළධාරියෙක් බීමත්ව රිය පදවන වරදට වාහනයක් නවත්වන ලෙස අණ කලේය. වාහනය නවතා රියදුරා වාහනයෙන් බැස පොලිස් නිළධාරියා අසලට ආවේය.

පොලිස් නිළධාරියා : තමා බීලාද ඉන්නේ කියලා අපිට පරීක්ෂා කරන්න ඕනේ... ඉක්මනට මේ බැලුම පුම්බනවා.

රියදුරා : සමාවෙන්න සර්... මට ඇදුම රෝගය ඒ නිසා ඔය වගේ වැඩ මගේ සෞඛ්‍යයට ටිකක් අහිතකරයි.

පොලිස් නිළධාරියා : එහෙනම් යමු පොලිසියට ලේ සාම්පල් එකක් ගන්න ඕනේ. බීලාද නැද්ද කියලා බලන්න.

රියදුරා : එක නම් කරන්න බෑ සර්. මට දියවැඩියාව තියෙනවා. ඒ හින්දා මට ගොඩක් පරිස්සම් වෙන්න කියලා තියෙන්නේ.

පොලිස් නිළධාරියා : එහෙමත් එකක්ද... එහෙම නම් තමුසේ මේ සුදුපාට ඉර දිගේ කෙලින් ඇවිදලා පෙන්නනවා.

රියදුරා : ඒ වැඩෙත් හරියන්නේ නෑ සර්.. අද මට ටිකක් වැඩි වගේ...

මුහුදු ගියපු තාත්තලා එනකල් බලන් ඉන්න දරුවන් පිරිසක් පව් අසරණ ජීවිත

ප්‍රාර්ථනාව

එක් දිනක් රාත්‍රියේ... බුවා කාමරය තුල සිට

"අම්මා, තාත්තා, ආච්චි ට කිසිඳු කරදරයක් නොවේවා... සීයාට සුභ ගමන්"

යනුවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරනු බුවාගේ පියාට ඇසුනේය. මෙහි තේරුම කුමක් දැයි වටහා ගත නොහැකි වුනත්... මෙලෙස ප්‍රාර්ථනා කිරීම ගැන පියා සතුටට පත් විය. පසු දින දැනගන්නට ලැබුනේ බුවාගේ සීයා හදවත් රෝගයකින් මිය ගොස් ඇති බවය.

පසු දින බුවා

"අම්මා, තාත්තා ට කිසිඳු කරදරයක් නොවේවා.... ආච්චිට සුභ ගමන්"

යනුවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරනු පියාට අසන්නට ලැබිණ. පසුදින බුවාගේ ආච්චිද හදවත් රෝගයකින් මිය ගොස් තිබුණේය.

එදින රාත්‍රියේ බුවා නැවතත්...

"අම්මා ට කිසිඳු කරදරයක් නොවේවා... තාත්තාට සුභ ගමන්"

යනුවෙන් ප්‍රාර්ථනා කරනු ඇසූ බුවාගේ තාත්තා... කලබල වී පසුදින උදේන්ම පවුලේ දොස්තර මහතා හමුවීමට පිටත් විය. නමුත් ඔහුගේ ශරීරයේ කිසිඳු ගැටලුවක් නොවීය. නැවත බුවාගේ පියා ගෙදර පැමිණි විට අසන්නට ලැබුණේ.... ගෙදරට කිරි සැපයූ කිරි කාරයා මියගොස් ඇති බවයි.

අශ්වයාගේ නම

බුවා දිනක් මිදුලේ වූ පුටුවකට වී පත්තරයක් කියවමින් සිටියේය. එකවරම බුවාගේ බිරිඳ කේන්තියෙන් එතනට පැමිණ අසල වූ ඉදලකින් පිටට ඇන්නේය.

බුවා : මොකද මනුස්සයෝ වෙලා තියෙන්නේ.... නිවාඩු දවසටවත් නිදහසේ පත්තරයක් කියවන්න දෙන්නේ නැත්තේ...

බුවාගේ බිරිඳ : නිදහසේ පත්තර කියවන්න.... අනේ මගේ කට... කවුද කියනවා ඒ... මට ඔහේගේ කලිසම් සාක්කුවේ තියලා මේ දැන් කෙල්ලෙක්ගේ නම ලියපු කොල කැල්ලක් හම්බ වුනා....

බුවා : අයියෝ.. ඒකද මේ ප්‍රශ්නේ. ඔය මම ඔට්ටු අල්ලපු අශ්වයෙක්ගේ නම...

බුවාගේ බිරිඳ : ආහ්.. එහෙමද... මම හොයා ගන්නම්කෝ...

පසුදිනක බුවා නිවසට එන විට බිරිඳ නිවස හැරයාමට සූදානම් වන බව දුටුවේය.

බුවා : මොකද උනේ... මොකෝ මේ එකපාරටම...

බුවාගේ බිරිඳ : අද ඔහේගේ අශ්වයා ගෙදරට කතා කලා... ඒකයි මේ...

හිස් කබල

දිනක් බුවා විදේශිකයකු සමඟ කෞතුකාගාරය නැරඹීමට ගියේය.

විදේශිකයා එහි වූ තරමක් විශාල හිස් කබලක් පෙන්නා එය කාගේදැයි විමසීය.

බුවා එදෙස බලා එය ශ්‍රී වික්‍රම රාජසිංහ රජුගේ හිස් කබල බව විදේශිකයාට කිවේය.

පසුව විදේශිකයා ඒ අසලම තිබූ වඳුරෙකුට අයත් කුඩා හිස් කබලක් පෙන්නා එය කාගේදැයි ඇසීය.

හිස් කබල දුටු සැණින්ම

"ආහ්... මේ ශ්‍රී වික්‍රම රාජසිංහ රජතුමාගේ පොඩි කාලෙනේ"

යනුවෙන් බුවා ඇඟට නොදැනිම කියා දැම්මේය.

කුසලානය

බුවා : ඇයි මේ සේරම දුවන්නේ?

මිතුරා : මේක රේස් එකක්නේ... දින්න කෙනාට තමා කුසලානේ දෙන්නේ

බුවා : දිනන කෙනාට විතරනම් කුසලානේ දෙන්නේ... අනිත් අය මොකටද දුවන්නේ ???

කවුද ඔය කතා කරන්නේ?

ගෙදරට වී සාටර් වෙමින් සිටි බුවාට ඉහල පෙලේ රැකියාවක් ලැබුනේය. පළමු දවසේ අනික් වැඩ කරන අයට මෙන් තේ කොප්පයක් නොලැබීම හේතුවෙන් කේන්තියට පත් බුවා... පහල මාලයේ සිටි සේවකයන් වෙත අලුත ලැබුනු කාර්යාල දුරකතනයෙන්ම ඇමතුමක් ගත්තේය.

බුවා : අයිසේ... මට තිබහයි ඉක්මනට තේ එකක් ගේනවා.

මෙයට පිළිතුරු දුන් අනෙක් පුද්ගලයා....

??? : තමුසේ දන්නවද කාටද ඔය කතා කරන්නේ කියලා

බුවා : නෑනේ

??? : මම තමයි.. මේ කම්පැනියේ කළමනාකරු

ලැබුනු පිළිතුරෙන් බුවාට හින් දාඩිය දැමුවේය.

බුවා : එතකොට තමුසේ දන්නවද.. තමුසේ ඔය කාටද කතා කරන්නේ කියලා

කළමනාකරු : නෑ

ඇති යාන්තම්... ඔයින් ගියා යනුවෙන් කියමින් බුවා ඉක්මනින්ම ඇමතුම විසන්දි කලේය.

පරෙවි පණිවුඩ

බුවාට සහ ඔහුගේ මිතුරා හට මොබයිල් ෆොන් භාවිතය එපා විය. ඔවුන් පණිවිඩ යැවීමට පරවියන් භාවිතා කිරීමට තීරණය කලේය.

දිනක් මිතුරාට පණිවිඩයක් නොමැතිව පැමිණ සිටි බුවාගේ පරෙවියා දකින්නට ලැබිණි. කෝපයට පත් මිතුරා බුවාට ඇමතුමක් ගත්තේය.

බුවා : ආහ්... ඕක මිස් කෝල් එකක්...

"හිනාවෙන්න එකතුවෙන්න"

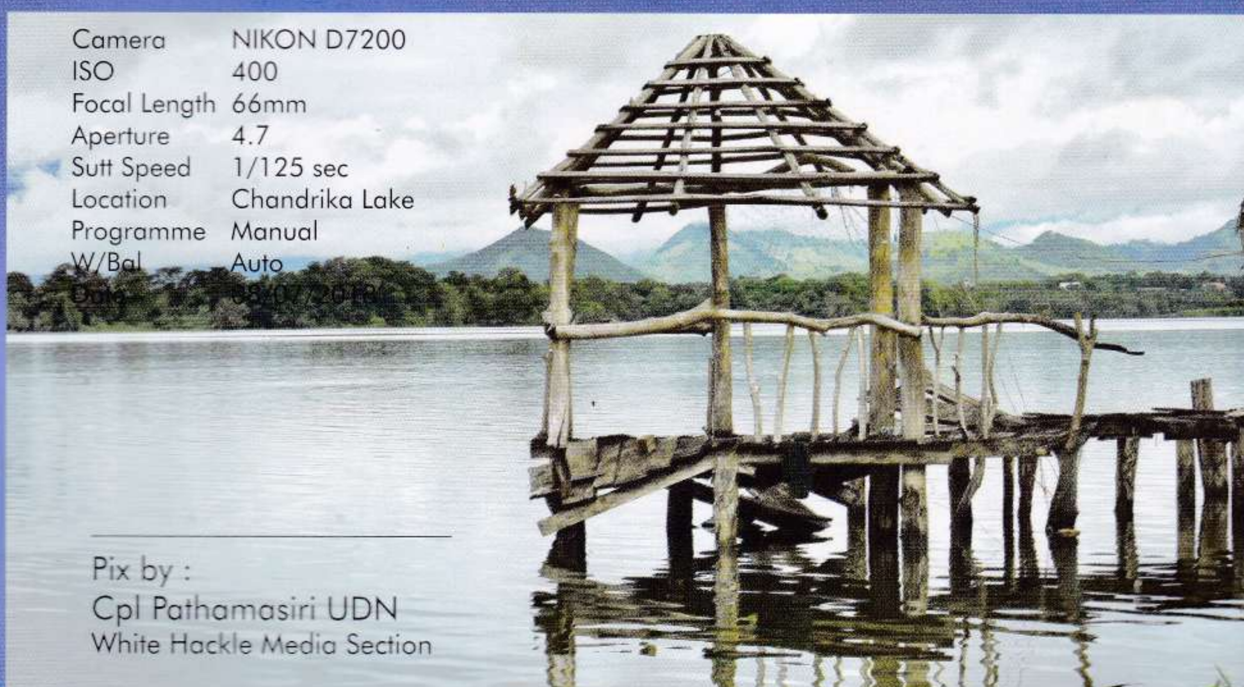
වයිට් හැකල් සඟරාව
ප්‍රකාශන අංශය
රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය
ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාව
පනාගොඩ - හෝමාගම

ඩිජිටල් ඡායාරූප මුද්‍රණයට පිවිසෙයි

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා වයිට් හැකල්
ප්‍රකාශන අංශය වෙතින් දැන්
ඩිජිටල් ඡායාරූප මුද්‍රණකරණය සඳහා පිවිසෙමින් ඔබට
අවශ්‍ය පෝස්ට් කාඩ්, පාස්පෝට්, මුද්දර ප්‍රමාණයේ ඡායාරූප නවීන තාක්‍ෂණයෙන්
කෙටි කාලයක දී මුද්‍රණය කරවා ගැනීමට පහසුකම් සලසා ඇත.

පෝස්ට් කාඩ් ප්‍රමාණයේ ඡායාරූප 01ක්	රු. 50/-
පාස්පෝට් ප්‍රමාණයේ ඡායාරූප 04ක්	රු. 100/-
මුද්දර ප්‍රමාණයේ ඡායාරූප 06ක්	රු. 100/-

Top Focus



Pix by :
Cpl Pathamasiri UDN
White Hackle Media Section

Newly Promoted

MAJOR GENERAL JAYANATH JAYAWEERA RWP RSP USP rcds
AND
MAJOR GENERAL MANGALA WIJESUNDARA RSP

WERE HONOURED IN A FELICITATION CEREMONY

HELD AT THE SRI LANKA LIGHT INFANTRY REGIMENT

ON 23RD NOVEMBER 2019