රණවරුණ

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේ ප්‍රකාශනයකි

32 වන කලාපය 2019 ඔක්තෝබර් - දෙසැම්බර්

RANAWARUNA

නැණ ගුණ පිරි විරු දරු අභිමන්

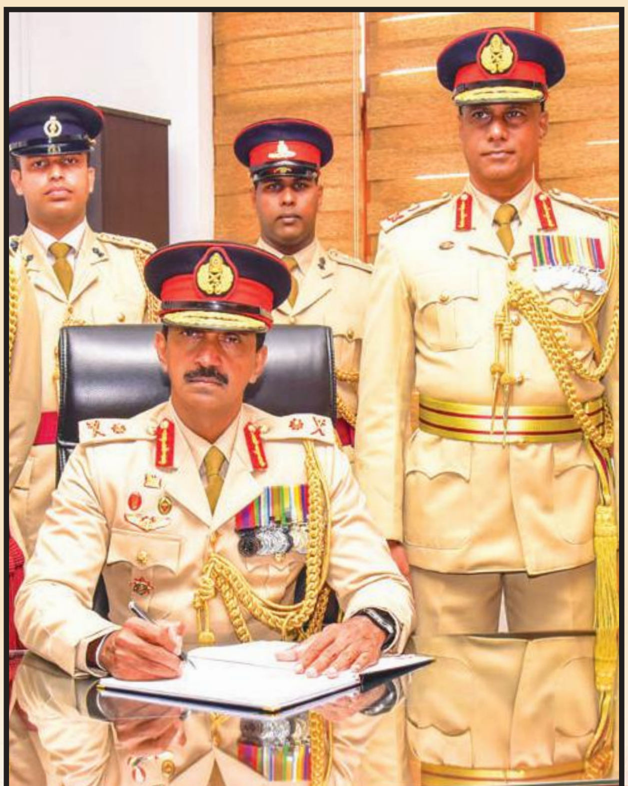
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානය වාර්ෂිකව සංවිධානය කරන රණවිරු දූ දරු අධ්‍යාපන මූලාධාර ප්‍රදානෝත්සවය 2019 ....

ප්‍රායෝගිකත්වයෙන් පිරිපුන් නායකත්වයක් ...

වසර 138 ක අභිමානවත් ප්‍රෞඪ ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 41 වන සේනාවිධායක ලෙස මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිළධාරි 2019 නොවැම්බර් මස 21 වන දිනට යෙදුන සුභ මොහොතින් ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින් යුද්ධ හමුදා චාරිත්‍රානුකූලව රාජකාරීන් භාරගාන්නා ලදි.

ශ්‍රී ලංකාවේ කීර්තිමත් විද්‍යාලයක් වන කොළඹ ඩී එස් සේනානායක විද්‍යාලය වෙතින් සිප්සතර හදාරා 1985 ජනවාරි මස 18 වන දින ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදාව වෙත කෙඩෙට් නිළධාරි (නිත්‍ය) පාඨමාලා අංක 20 යටතේ බැඳී යුද්ධ හමුදා විද්‍යා පීඨය දියතලාව වෙතින් 1986 මැයි මස 31 වන දින දෙවන ලුතිතන් වරයෙකු ලෙස අධිකාරි ලබා යුද හමුදාවේ විශිෂ්ටතම රෙජිමේන්තුවක්වන ශ්‍රී ලංකා ඉංජිනේරු රෙජිමේන්තුවට ඇතුලත්වී ඇති මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි මේ වන විට ශ්‍රිලංකා ඉංජිනේරු බළකායේ බළකාධිපති තනතුරද හොබවයි.

මෙතුමන්ගේ දීර්ඝ යුද්ධ හමුදා සේවා කාලය තුළ දරා ඇති ප්‍රධාන තනතුරු ලෙස පහත තනතුරු විශේෂයෙන් සඳහන් කලහැක.



- ප්‍රමානි 1 (ක්‍රියා) 53 වන සේනාංකය. (අතිරේක ප්‍රහාරක සේනාංකය)
- අණදෙන නිලධාරී 8 වන ඉංජිනේරු රෙජිමේන්තුව. (පාබල)
- අණදෙන නිලධාරී 6 වන කාරක ඉංජිනේරු රෙජිමේන්තුව. (ඉංජිනේරු)
- ප්‍රමානි 1 (පුහුණු) යුධ හමුදා මූලස්ථානය.
- කර්නල් ප්‍රමානි - 56 වන සේනාංකය.
- බලසේනාධිපති - 524 වන බලසේනාව.
- සහකාර යුද හමුදා සම්බන්ධිකරන නිළධාරි - රාජ්‍ය ආරක්ෂක අමාත්‍යංශය.
- මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක - ඉංජිනේරු රෙජිමේන්තුව.
- බළසේනාධිපති - ඉංජිනේරු බළසේනාව.
- අධ්‍යක්ෂ සැලසුම් - යුද හමුදා මුලස්ථානය.
- සේනාංකාධිපති - 57 වන සේනාංකය.
- යුධෝපකරණ මාස්ටර් ජෙනරාල් - යුද හමුදා මූලස්ථානය.
- කර්නල් සේනාවිධායක - ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තුව
- ආඥාපති - ආරක්ෂක සේනා මුලස්ථානය (වන්නි)

එසේම, නේපාල රාජ්‍යයේ ගලවා ගැනීම් හා මුදා ගැනීම් මෙහෙයුම්වල අණදෙන්නෙකු වශයෙන්ද මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිළධාරි කටයුතු කර ඇත.

ඉතා උසස් උපදේශක හැකියාවක් ඇති මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිළධාරී අණ හා මාණ්ඩලික විද්‍යාලයේ උපදේශක නිළධාරී වශයෙන්ද යුද හමුදා පුහුණු අංශ ප්‍රධානී ලෙසත් ක්‍රියා කර ඇත.

එසේම තම යුද හමුදා සේවා කාලය තුළ විදේශීය පාඨමාලා රැසක් හදාරා අත්දැකීම් ලබා ගත් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙකි.

- තරුණ නිළධාරී පාඨමාලාව - ඉන්දියාව
- බෝම්බ නිෂ්ක්‍රිය පාඨමාලාව - පාකිස්ථානය
- යුධ හමුදා අණ හා මාණ්ඩලික නිලධාරී පාඨමාලාව - ශ්‍රී ලංකාව
- මධ්‍ය ප්‍රගමන පාඨමාලාව - පාකිස්ථානය
- අණ හා මාණ්ඩලික පාඨමාලාව - පාකිස්ථානය
- ජ්‍යෙෂ්ඨ අණදෙන්නන්ගේ පාඨමාලාව - ඉන්දියාව
- ආරක්ෂක කළමණාකරන පාඨමාලාව - ඉන්දියාව
- ජාතික ආරක්ෂක පාඨමාලාව - පිලිපීනය

හදාරා ඇති උපාධි සහ ඩිප්ලෝමා පාඨමාලා

- පාකිස්ථානයේ බලුකිස්ථාන විශ්ව විද්‍යාලය වෙතින් යුද අධ්‍යයන පිළිබඳ විද්‍යාවේදී උපාධිය.
- කැලණිය විශ්ව විද්‍යාලයෙන් ආරක්ෂක අධ්‍යාපන පිළිබඳ විද්‍යාපති උපාධිය.
- එක්සත් රාජධානියේ බ්‍රැඩ්ෆෝඩ් විශ්ව විද්‍යාලයෙන් ගැටළු නිරාකරණය කිරීමේ ශාස්ත්‍රපති උපාධිය.
- එක්සත් රාජධානියේ බ්‍රැඩ්ෆෝඩ් විශ්ව විද්‍යාලය වෙතින් සාමය ස්ථාපිත කිරීමේ හා ගැටළු නිරාකරන ය කිරීමේ පශ්චාත් උපාධිය.
- පිලපීන විශ්ව විද්‍යාලය වෙතින් ජාතික ආරක්ෂක කළමනාකරණ පිළිබඳ ශාස්ත්‍රපති උපාධිය.
- මානව හිමිකම් අධ්‍යන ආයතනයෙන් මානව හිමිකම් පිළිබඳ ඩිප්ලෝමාව.
- ඉන්දූර් විශ්ව විද්‍යාලයෙන් ජ්‍යෙෂ්ඨ ආරක්ෂක කළමණාකරණ ඩිප්ලෝමාව.
- ඇමරිකාවේ (හවායි) හි පැවැති ආරක්ෂක වැඩමුලුව හා පාකිස්ථාන බෝම්බ නිශ්ක්‍රිය කණ්ඩායම් පුහුණු කිරීමේ උපදේශකයකු වශයෙන්ද සහභාගිවී ඇත.

මෙතුමන්ගේ නොකැළැල් සහ දීර්ඝ හමුදා සේවා කාලය තුළදී එතුමා සතුරා අභිමුව දක්වා ඇති නිර්භීතභාවය හා එඩිතරභාවය මත රණශූර පදක්කමින්ද යුද හමුදාව වෙනුවෙන් ඉටුකරන ලද අනගිබවනීය නොකැළැල් සේවය වෙනුවෙන් විශිෂ්ට සේවා විභූෂණ පදක්කම හා උත්තම සේවා පදක්කමින්ද පිදුම් ලබා ඇත.

තරුණ නිලධාරියෙකු ලෙස යුද හමුදා රගර් හා හොකී කණ්ඩායම් නියෝජනය කර ඇති අතර, යුද හමුදා පිහිණුම් කමිටුවේ සභාපති ලෙසත් ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා ස්කොච් කමිටුවේ සභාපති ලෙසත් වර්ථමානයේ හමුදා කරාතේ කමිටුවේ සභාපති ලෙස ක්‍රියාකරමින් තම ක්‍රීඩාශීලි නායකත්වය ලබාදෙන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිළධාරියෙකි.

මෙවැනි අත්දැකීම් රාශියකින් පරිපූර්ණ වී ඇති නව සේනාවිධායක තුමන් හට ස්වේච්ඡා බලසේනාව ඉතා උසස් වෘත්තීයමය හමුදාවක් බවට තවදුරටත් ශක්තිමත් කරමින් සමාජික සමාජිකාවන්ගේ සුභසාධනය සේම මෙම ආයතනයේ අභිවෘධිය වෙනුවෙන් විශිෂ්ට මෙහෙවරක් ඉටු කිරීම සඳහා ශක්තිය හා ධෛර්යය ලැබේවායි ස්වේච්ඡා බලසේනා සියළු සාමාජිකයන් මෙසේ සුභ ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙමු.

රණවරුණ

ප්‍රකාශනය
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා
ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානය

අධීක්ෂණය

මේජර් ජෙනරාල්
කේපී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී

උපදේශකත්වය

කර්නල් කේවින් පෙරේරා

කර්නල් කේඑම්ඩබ්ලිව් බණ්ඩාර
ආර්එස්පී

සංස්කාරක

ලුතිතන් කර්නල් එස් රාජපක්ෂ ශ්‍රීලංජාආබමු

"රණවරුණ" කාර්ය මණ්ඩලය
කපිතන් ජේපීටීඑස් ජයසිංහ ශ්‍රීලංජාආබමු
කෝප්‍රල් දයාරත්න ඩීපීඑස් (සැකසුම)
ලා/කෝ කීර්තිරත්න ඒඑච්ටී (පරිගණක නිමැවුම්)

කෝප්‍රල් කුමාර පීඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්පීඑස්එම්
කෝප්‍රල් බණ්ඩාර ඒඑම්එස්ඩබ්
කෝප්‍රල් ධර්මශ්‍රී වයිඒඑස්
ලා/කෝප්‍රල් කරුණාතිලක ඒඑම්
ලා/කෝප්‍රල් පෙරේරා එච්ආර්පීඩබ්ලිව්
ලා/කෝප්‍රල් කුමාර කේකේඑස්ආර්
රසෙ තෙවරප්පෙරුම අයියූ
සාසෙ මධුසංඛ කේඑච්එම්ඒ

රණවරුණ ලිපිනය
සංස්කාරක, රණවරුණ
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා
ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානය
යුද හමුදා කඳවුර, සාලාව - කොස්ගම

ඊමේල් ranawaruna@yahoo.com
වෙබ් slavf@army.lk
දුරකතන - 036 2255 362 / ෆැක්ස් - 036 2255 709

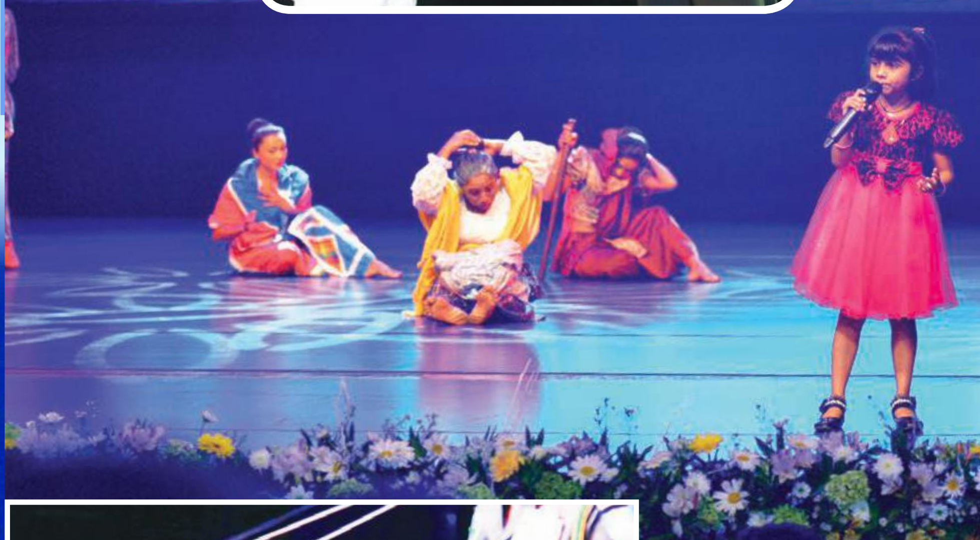
මුද්‍රණය - නියෝ ග්‍රැෆික්ස්

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූල්‍යාධාර ප්‍රදානෝත්සවය - 2019

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථානය මගින් වාර්ෂිකව සංවිධානය කරන අධ්‍යාපන මූල්‍යාධාර ප්‍රදානෝත්සවය වැඩබලන ආරක්ෂක මාණ්ඩලික ප්‍රධානි හා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිතන් ජෙනරාල් එල්එච්එස්සී සිල්වා ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් 2020 ජනවාරි 06 වන දින නෙළුම් පොකුණ මහින්ද රාජපක්ෂ රංග ශාලාවේදී පැවැත්විණ.

එය රණවරුණ කැමරා කාචයේ මෙසේ සටහන් විය...

මූල්‍යාධාර ප්‍රදානෝත්සවයේ සියලු තොරතුරු 13 පිටුවට ...



COMMANDER OF THE ARMY

නික්ම ගිය සේනාවිධායක වෙත ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ ප්‍රණාමය ...

ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ 40 වන සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරී කල මේජර් ජෙනරාල් එන්ජ් ධර්මරත්න ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයූ පීඑස්සි ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ නියෝජ්‍ය මාණ්ඩලික ප්‍රධානි තනතුරට පත්වීම හේතුවෙන් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 19 වන දින සිය ධූරයෙන් සමුගන්නා ලදී. නික්මගිය ස්නාවිධායක තුමන් වෙත සම්මාන මුරයක් පිරිනමා ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ ගෞරවණීය ආචාරය පිරි නැමිණ. එදින රාත්‍රියේ ස්වේච්ඡා බලසේනා නිලධාරින් සමග රාත්‍රී භෝජන සංග්‍රහයක් පවත්වා යුද්ධ හමුදා චාරිත්‍ර ඉටුකරමින් එතුමන් වෙත ස්වේච්ඡා බලසේනා සියලුම සාමාජිකයන්ගේ සුභාශිංෂණය පිරි නැමූහ.

බළලත් නිලධාරි හා සැරයන් වරුන් හට නව නිවහනක්...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ ඇතිවූ හදිසි ව්‍යසනය නිසා ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථානයට දැඩි අලාභහානි සිදුවිය. ඉන් පසු ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථානය නව භූමියක නව කඳවුරු පරිශ්‍රයක් ලෙසින් ඉදිකිරීම් පටන් ගන්නා ලදී. ඒ අනුව විනාශයට පත් වීමෙන් පසු මෙතෙක් අඩුපාඩුවක්ව පැවැති බනි/සැරයන් නිවස්නයක් නව කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ ඉදිකර 2019 ඔක්තෝබර් මස 11 දින ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධාවකගේ සුරතින් විවෘත කරන ලදී. මහල් දෙකකින් සමන්විතව ඉදිකරන ලද මෙම නිවස්නයේ ජ්‍යෙකොනොනීන් 25 දෙනෙකු හට නේවාසික පහසුකම් ලබා ගැනීමේ හැකියාව ඇත.

නික්ම ගිය නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක වෙත ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ ප්‍රණාමය ...

වසර දෙකකට අධික කාලයක් ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක වශයෙන් රාජකාරී ඉටුකල මේජර් ජෙනරාල් එල්එෆ් කස්තුරිආරච්චි කේඑස්වී ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව වෙතින් විශ්‍රාම යෑම හේතුවෙන් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 28 වන දින සිය ධූරයෙන් සමුගන්නා ලදී.

ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 27 වන නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ලෙස තම වගකීම් ඉතා කැපවීමෙන් ඉටුකරමින් ස්වේච්ඡා බළසේනාව නව මානයකට ගෙනයෑමට සිය දායකත්වය ලබා දී ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ උන්නතිය උදෙසා සුවිශාල මෙහෙයක් ඉටුකර නික්ම යන ඔබට ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සියලුම සාමාජිකයන්ගේ ආචාරය හා සුභාශිංෂණ මෙසේ එක්කර සිටින්නෙමු.

නත්තල් අසිරිය විඳිමින් ...

කිතුනුවන්ගේ ශාස්තෘවරයා වූ ජේසුස් කිස්තුස් වහන්සේගේ උපත නිමිති කොටගෙන සමරන නත්තල් උත්සවය සහ ඒ හා සම්බන්ධ කැරොල් ගී ප්‍රසංගයක් දෙසැම්බර් මස 16 වන දින ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන නව කඳවුරු පරිශ්‍රයේ දී පැවැත්විය. ස්වේච්ඡා බලසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායකගේ ප්‍රධානත්වයෙන් නත්තල් දිනයට සමගාමීව පැවැති එම උත්සව අවස්ථාවේදී දෙවියන් වෙනුවෙන් ඉටිපන්දම් පත්තු කරමින්, එම ආගමික උත්සවය චාරිත්‍රානුකූලව ආරම්භ කළේ අප්‍රියල් 21 වන පාස්කු ඉරිදා දිනයේදී ස්වර්ගස්ථවූවන් වෙනුවෙන් මිනිත්තු දෙකක නිශ්ශබ්දතාවක් මඟින් ඔවුනගේ ආත්මයන්ට සැනසීම ප්‍රාර්ථනා කරමින්ය.

එහිදී ගෞරවනීය පූජ්‍ය ඇන්ටන් රංජිත් පූජකතුමන් කළුඅග්ගල ශුද්ධ වූ වික්ෂෝප දේව මාතා දෙව්මැදුරෙහි නත්තල් සාම පණිවුඩය ඉදිරිපත් කළ අතර. ශුද්ධ වූ වික්ෂෝප දේව මාතා දෙව්මැදුරෙහි ගීතිකා කණ්ඩායම විශේෂ නත්තල් කැරොල් දේව මෙහෙයක් පැවැත්විය. මේ සඳහා යුද්ධ හමුදා තූර්ය වාදක කණ්ඩායම සංගීතයෙන් සහය ලබාදෙන ලදී.

කිතුනු බැතිමතුන් මෙන්ම කිතුනු නොවන පිරිස්ද, මෙම උත්සවය සැමරීමට එක් වූ අතර, සැවොම එක්ව රටේ සැමට එකට ජීවත්විය හැකි පරිසරයක් උදාවී සාමයෙන් පිරි සෞභාග්‍යවත් රටක් ලැබීමට සුභ ප්‍රාර්ථනා එක්කරමින් නත්තල් දින ඉතා සතුටින් අන්‍යෝන්‍ය බැඳීමෙන් සැමරීය.

ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ 28 වන නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ලෙස පත්වීම් ලැබ......

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 28 වන නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ලෙස බ්‍රිගේඩියර් කේපී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී පසුගිය දෙසැම්බර් මස 05 වන දිනට යෙදුණු සුබ මොහොතින් මහා සංඝරත්නයේ ආශිර්වාදාත්මක පිරිත් සජ්ඣායනා මධ්‍යයේ සිය තනතුරේ රාජකාරි භාර ගත්තේය.

1963 සැප්තැම්බර් මස 23 වන දින උපත ලබා ලංකාවේ කීර්තිමත් විද්‍යාලයක් වන කෑගල්ලේ ශාන්ත මරියා විද්‍යාලයේ අධ්‍යාපනය ලැබීමෙන් පසු 1986.02.14 දින කැඩෙට් නිලධාරී පාඨමාලා අංක 3 (ස්වේච්ඡා) යටතේ ස්වේච්ඡා බලසේනාව වෙත බැඳී මූලික යුද්ධ හමුදා පුහුණුව ලැබ 1986 ජුනි 27 වන දින දෙවන ලුතිතන් වරයකු ලෙස අධිකාරි ලබා කීර්තිමත් පාබල රෙජිමේන්තුවක් වන ගජබා රෙජිමේන්තුවෙහි 2 වන බළඇණියට ඇතුලත් විය.

එතැන් පටන් තම බළඇණිය සමගින් විවිධ ක්‍රියාන්විත ප්‍රදේශ වල රාජකාරී ඉටුකරමින් විවිධ තනතුරු දරමින් තම රාජකාරීන් දැඩි කැපවීමෙන් ඉටුකරන ලද නිලධාරියෙකි. මාණ්ඩලික නිලධාරියෙකු වශයෙන්ද උපදේශක නිළධාරියෙකු වශයෙන්ද රාජකාරී කරන ලද මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී වසර අටකට නොවැඩි කාලසීමාවක් 11 වන ස්වේච්ඡා ගජබා රෙජිමේන්තුව වෙත අණ දීම සිදු කර ඇත. ඉන් පසු සිවිල් සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී, රෙජිමේන්තු සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී, ස්වේච්ඡා බලසේනා මුලස්ථානයේ බඳවා ගැනීමේ නිලධාරී සහ පුහුණු පරීක්ෂක ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු ආදී තනතුරු හොබවමින් සිය වගකීම් ඉටුකර ඇති ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙකි.

වසර 33 ක සිය සේවා කාළය තුළ උතුරු නැගෙනහිර ඇතුළු දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශවල රාජකාරී සිදුකල මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී පසුගිය යුදමය කාලසීමාවේදී ක්‍රියාන්විත වෙනුවෙන් ලබාදුන් දායකත්වය සුවිශේෂී වේ. මෙතුමන්ගේ නොකැළැල් සහ දීර්ඝ හමුදා සේවා කාලය තුළදී එතුමා මව්බිමේ භෞමික අඛණ්ඩතාව වෙනුවෙන් එල්ටීටීඊ ත්‍රස්ථවාදී සංවිධානයට එරහිව සිදුකළ තිස් වසරක යුද්ධයේදීද සතුරා අභිමුව දක්වා ඇති නිර්භීතභාවය හා එඩිතරභාවය මත රණවික්‍රම පදක්කමින් හා රණශූර පදක්කමින් පිදුම් ලබා ඇත.

වසර 138 ක ප්‍රෞඩ ඉතිහාසයක් හිමි ස්වේච්ඡා බළසේනාව තවදුරටත් ඉහළට ඔසවා තබමින් එහි සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ අනාගත අභිවෘද්ධිය සැලසීම පිණිස කැපවන්නට නව නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක හට ඒ සඳහා නිබඳ ශක්තිය ලැබේවායි ස්වේච්ඡා බළසේනා සියලු සාමාජිකයන් වෙනුවෙන් රණවරුණ මෙසේ සුභපැතුම් එක්කර සිටින්නෙමු.

නව නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක තුමන් දෙසැම්බර් මස 06 දින සිට මේජර් ජෙනරාල් නිළයට උසස්වීම් ලබා ඇති අතර, ඒ වෙනුවෙන් ස්වේච්ඡා බළසේනා සියලු සාමාජිකයන්ගේ සුභාශිංසන මෙසේ එක් කර සිටී.

2020 නව වසරේ වැඩ අරඹමින් ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් යුද්ධ හමුදා සාම්ප්‍රධායට අනුකූලව පසුගිය 2020 ජනවාරි මස 01 දින ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන කාර්යාල පරිශ්‍රයේ පිහිටි කුඩා සරඹ පිටියේදී පළමු වැඩ දිනය ආරම්භ කළේය.

සේනාවිධායක තුමන් ජාතික කොඩිය එසවීමෙන් පසු කුරිරු ත්‍රස්ථවාදය නිමා කිරීමේ ක්‍රියාන්විතයේදී දිවිපිදූ වීරෝදාර රණවිරුවන් සිහිපත් කරමින් විනාඩි 2 ක නිෂ්ශබ්දතාවය ආරක්ෂා කර ඔවුන්හට ගෞරව පුද කෙරින.

එම අවස්ථාවට සහභාගිවූ සියළුම නිලධාරීන් සහ සෙසුනිළයින් රාජ්‍ය සේවා ප්‍රතිඥාව ලබා දීම ඉන් අනතුරුව සිදුවිය. පසුව සේනාවිධායක විසින් උදාවූ 2020 නව වසර වෙනුවෙන් ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සියලුම සාමාජිකයන් සඳහා සුභ පැතුම් එක් කර සිටින ලදී.

රාජ්‍ය සේවා ප්‍රතිඥාව

දෙදහස් විස්ස වර්ෂයේ රාජකාරී අරඹන පළමු දිනය වන අද දින ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජය ලක්වැසි ජනතා අපේක්ෂාවන් යථාර්ථයක් බවට පත් කරන නව වසරක සමාරම්භය සනිටුහන් කරයි. අදින් ඇරඹෙන නව වසරේ එකම රටක් එකම දැයක් තුල එක කොඩියක සෙවණේ එක්සත්ව හා එක්සිත්ව විකසිත වන සුරක්ෂිත වු අපගේ මාතෘ භූමිය තුල රට හදන සෞභාග්‍යයේ දැක්ම පෙරදැරි කරගත් විනය ගරුක නීති ගරුක සහ ගුණ ගරුක සමාජයක් බිහි කිරීමටද තිරසර පරිසර කළමනාකරණය මුල්කොටගත් භෞතික සම්පත් සංවර්ධනය තුලින් ජනතා කේන්ද්‍රිය ආර්ථිකයක් බිහි කිරීමටද නූතන තාක්ෂණයෙන් සන්නද්ධ සශ්‍රීක මානව සම්පත මෙහෙයවන පිරිසිදු රාජය පාලනයක කොටස් කරුවෙකු වන මම මහජන මුදලින් වැටුප් ලබන රජයේ සේවකයෙකු ලෙස රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති හා අරමුණු ක්‍රියාත්මක කිරීමෙහිලා මා වෙත පැවරෙන්නාවු කාර්යභාරය කාර්යක්ෂමව සවලදායීව තිර අදිටනින් යුතුව උපරිම කැපවීමෙන් අවංක භාවයෙන් මහජනාව හට පක්ෂපාතීව සපුරා ඉටුකරන බවට ප්‍රතිඥා දෙමි.

15 (සෙව්) ගරෙ

දැනුමෙන් ශූරයෝ ...

Map Reading & Field Craft Competition 2019 in Security Forces - Jaffna

යාපනය ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථාන ආඥාපතිගේ සංකල්පයකට අනුව ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථාන යටතේ ඇති සියළු ඒකකවල සිතියම් කියවීම හා රණබිම් ක්‍රම පිළිබඳ දැණුම වර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් තරගාවලියක් පැවැත්විය. එම තරගාවලිය වෙනුවෙන් ඒකක 26 ක් සහභාගි වූ අතර, 15 වන ගජබා රෙජිමේන්තු අණදෙන නිලධාරිගෙන් සැදුම්ලත් කණ්ඩායමක්ද ඒ සඳහා සහභාගී විය. ඒකක මට්ටමින් පැවැති එම තරගාවලියේ සියළු ඒකක කණ්ඩායම් අභිබවමින් තම දැණුම හා හැකියා විදහා පාමින් 15 වන ගජබා රෙජිමේන්තු කණ්ඩායම එහි ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගැනීමට සමත්වූ අතර, එහි ශූරතාව එම ත්‍යාග ප්‍රදානෝත්සවය සඳහා සපැමිනි ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිතන් ජෙනරාල් එල්එච්එස්සී සිල්වා ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ගේ සුරතින් ලබා ගන්නා ලදී.

13 ශ්‍රීලංජාආබමු

විසිහත් වසරක අභිමන සමරමින්

ඔඩ්ඩුසුඩාන්, මුතියන්කඩ්ඩුකුලම්හි ස්ථාපිත 13 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ සිය 27 වන බළඇණි සංවත්සරය නොවැම්බර් මස 15 වන දින ඒකක මූලස්ථානයේදී සමරන ලදී. එදින ඒකක අණදෙන නිලධාරි ලුතිතන් කර්නල් ඩීඑම්එස් දිසානායක යූඑස්පී පීඑස්සී ශ්‍රීලංසංබ හට සම්මාන මුර පෙළපාලියක් පිරිනැමූ අතර, සංවත්සරය නිමිතිකොටගෙන ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින් මහා සංඝයා වහන්සේලා ඒකකය වෙත වැඩමකරවා යුද්ධයේදී දිවිපිදූ වීරෝධාර රණවිරුවන්ට පිං අනුමෝදන් කරමින් පුෂ්පෝපහාර දක්වීමත්, ආබාධිත රණවිරුවනට සහ දැනට සේවයේ නියුතු රණවිරුවනට සෙත්පතා බෝධිපූජා පිංකමක්ද සිදු කළහ. සංවත්සරයට සමගාමීව සියළු නිළ තේ පැන් සංග්‍රහයක් හා දිවා භෝජන සංග්‍රහයක්ද පැවැත්විණ. ඒකකයේ රාජකාරි නියුතු සියළු සාමාජිකයින්ගේ සුහදත්වය වර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් වොලිබෝල් සහ ක්‍රිකට් තරගාවලියක් පැවැත් වූ අතර, එදින සන්ධ්‍යා කාලයේ සංගීත සැදෑවක් පැවැත්වීමටද කටයුතු කරන ලදි. එම අවස්ථාවට ඒකක නිලධාරි/ සෙසුනිළයෝ විශාල පිරිසක් සහභාගි වූහ.

සුවපත් දිවියට ආයුර්වේද අත්වැල "රණවරුණ" සන්වන ආයුර්වේද පිළියම් 3

සටහන :-
කෞමදි කරුණාගොඩ මිය.
B.A.M.S (Hons) Sri Lanka, MS (Gyn & Obs) India
විශේෂඥ වෛද්‍ය - ප්‍රසව හා නාරිවේද (ආයුර්වේද)
ජ්‍යෙෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
දේශිය වෛද්‍ය විද්‍යාතනය
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය.

දිනපතා ආහාරය පිළිබඳ ආයුර්වේදිය ඇසින්

ආහාර නින්ද සහ නිවාස පුද්ගලයෙකුගේ මූලික අවශ්‍යතාවයන්ය. ජීවිතය පවත්වාගෙනයාම සඳහා ආහාර අත්‍යවශ්‍ය වුවද ආහාරය සඳහාම ජිවත්වන්නන් සමූහයක් අද සමාජයේ බිහිවෙමින් සිටියි. ඒ නිසාම විවිධාකාර ආහාර සැකැස්මක් හා සමානුපාතිකව ආහාර පුරුදුවල වැරදි නිසා ඇතිවන නොයෙක් රෝග තත්ත්ව සුලභය. දැනට ලොව ප්‍රචලිත බෝ නොවන රෝග කාණ්ඩයට අයත්වන දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, කොලොස්ටරෝල් තත්‍වය, පිළිකා රෝග වැනි රෝග ාබාධ වලට ප්‍රධාන හේතුව ලෙස වැරදි ආහාර පුරුදු හඳුනාගෙන ඇත. මේ සඳහා පිළියම් ලෙස ඉදිරිපත් කල හැකි උපදෙස් නීති රීති පද්ධතියක් ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ දක්වා තිබේ.

ආයුර්වේදයට අනුව සමබල ආහාර වේලක් හඳුනාගන්නේ කෙසේද

අප සියළුදෙනා පාසල් වියේ සිට සමබල ආහාර වේලක් හඳුනන්නෙමු. කාබෝහයිඩ්‍රේට, ප්‍රෝටීන, මේදය, විටමින් හා ඛණිජ ලවන සහිත ආහාරවේල සමබල බවත් නිරෝගීව සිටීමට අත්‍යවශ්‍ය බවත් එහිදී අප උගත්තෙමු. නමුත් එම පෝෂක කොටස් අඩංගු කුමන ආහාර වලද යන්න. නොදන්නාතාක් ආහාරය සියළු පෝෂක සහිතද නැතිද යන්න හඳුනා ගැනීමට සාමාන්‍ය ජනතාවට ගැටළු සහගත විය හැක. ආයුර්වේදයේ දක්වා ඇති උපදෙස් මෙයට වඩා ප්‍රායෝගිකය. එනම් ඉතා පහසුවෙන් ඕනෑම අයෙකුට හඳුනාගත හැකිය. ආයුර්වේදයට අනුව ආහාරයක් සමබල වීමට නම් ෂඩ් රසයෙන් යුක්තවිය යුතුය. එනම් අප ගන්නා සියළු ආහාර රස හයකට යටත් වේ.

01. මධුර රස - බත්, අල වර්ග, කඩල, කව්පි,පරිප්පු, කිරි.

02. අම්ල රස - අඹ, ඇඹරැල්ලා, තක්කාලි, දෙහි යෙදු ආහාර.

03. ලවණ රස - කරවල, ජාඩි, ලුණු යෙදු ආහාර.

04. කටු රස කෙසෙල් මුව, කොල්ලු, කුරක්කන්.

05. තිත්ත රස - කරවිල, පිපිඤ්ඤා, කැකිරි.

06. කසාය රස - මැල්ලුම් වර්ග

මෙම රස 06ට අයත් ආහාරයන්ගෙන් සමන්විත ආහාරය සමබල පෝෂණයකින් යුතු ආහාර වේලක් ලෙස සලකයි. සෑම ආහාර වේලක්ම මෙම රස 06න් සමන්විත වීම නිරෝගි දිවියකට වැදගත් බව ආයුර්වේදය සඳහන් කරයි.

ආහාරය සමබල වන්නා සේම පෝෂණ අගයෙන් යුතු විය සේම දිනය පුරා ගන්නා ආහාර වේල් පිළිබඳවද සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ. සිතු සිතු වේලාවට කෑමත් නිවැරදි වේලාවකට ආහාර නොගැනීමත් ආදී අප සිදු කරන පොදු වැරදි ආහාර පුරුදු අප රෝගී කිරීමට සෘජුවම බලපායි.

නිවැරදි ආහාර පුරුදු සඳහා දක්වා ඇති නීති.

01. දිනය පුරා ප්‍රධාන ආහාරවේල් 03, උදෑසන, දහවල් හා රාත්‍රී ආහාර වේල් ගැනීම සඳහා නියමිත වේලාවන් සකස්විය යුය.

02. කෑ පිට කෑම (අධ්‍යශන) නුසුදුසුය - එනම් ආහාර වේලක් අවසන්ව එය දිරවීමට ප්‍රමාණවත් කාලයක් ලබානොදී නැවත ආහාර ගැනීම.

03. ආහාර වේලකින් පසු පියවර 100ක් ඇවිදීම කළ යුතුය. ආහාරය අවසන් වූ සැනින් හිඳගෙන සිටීම හෝ නින්දට යාම නුසුදුසුය. පියවර 100ක් ඇවිදීම යන උපදෙස් අනුව යාම ක්‍රියාශීලි කර්තව්‍යක නියලීම අදහස් කරයි.

04. ආහාර වේලක් සඳහා ප්‍රමාණවත් කාලයක් ගත කළ යුතුය. කලබලයෙන් හෝ හදිස්සියෙන් ආහාර ගැනීම විවිධ ගැටළුවලට හේතුවේ.මනා සිහියකින් යුතුව ප්‍රමාණවත් කාලක් ලබා ගෙන නිදහස් මනසකින් යුතුව වේලක් ගැනීම ආහාර දිරවීමට වැදගත්ය.

05. ආහාරයෙන් පසු මඳ උණුසුම් දිය පානය. අද බොහෝදෙනා ආහාරය සමඟ පැණිබීම හෝ වෙනත් පානයක් ගැනීමට හුරුව ඇත. සමහරු ශීත දිය පානය කරයි. නමුත් ආයුර්වේද උපදෙස නම් ආහාරය දිරවීම සඳහා මඳ උණුසුම් දිය පානය වැදගත් බවයි.

6. කුස සම්පූර්ණයෙන් පිරී යනතෙක් ආහාර ගැනීම ආයුර්වේදය අනුමත නොකරයි. ඉස්මුරුත්තාව එනතෙක් වේල සප්පායම් වීම ආහාර දිරවීමට බාධාවකි.

ඉතිරිය - 13 පිටුවට

මූල්‍යාධාර ප්‍රදානෝත්සවය - 2019

4 වන පිටුවෙන් ...

ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථානය මඟින් වාර්ෂිකව සංවිධානය කරන ස්වේච්ඡා බලසේනා රණවිරු දූ දරු අධ්‍යාපන මූල්‍යාධාර ප්‍රදානය මෙවරත් අති උත්කර්ෂවත් අන්දමින් නෙළුම් පොකුණ මහින්ද රාජපක්ෂ රංග ශාලාවේදී 2020 ජනවාරි මස 06 වන දින පැවැත්විය.

ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ගේ ආරාධනයෙන් එහි ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා ලෙස ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාපති ලුතිතන් ජෙනරාල් එල්එච්එස්සී සිල්වා ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී හා එම මැතිණිය සහභාගි වූහ.

ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ රණවිරු දූ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන තත්ත්වය ඉහළ තලයකට ගෙන ඒම තුළින් ඔවුන්ව සමාජයේ යහපත් පුරවැසියන් බවට පත් කිරීම අරමුණු කර ගනිමින් විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රවේශයලත්, අපොස (සා/පෙළ) විභාගය සමත් හා 5 ශ්‍රේණිය ශිෂ්‍යත්ව විභාගය සමත් දූ දරුවන් හට ඔවුන්ගේ ඉදිරි අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා මූල්‍ය ආධාර ලබාදීමේ ක්‍රියාවලිය වාර්ෂිකව මෙම මූලස්ථානය විසින් සිදු කරයි. 2004 වර්ෂයේ සිට 2009 වර්ෂය දක්වා පළමුවන ශ්‍රේණියේ සිට 13 ශ්‍රේණිය දක්වා ස්වේච්ඡා බලසේනාවට අයත් නිලධාරීන් සහ සෙසුනිලයින්ගේ පාසැල් අධ්‍යාපනය හදාරන දූ දරුවන් වෙත පාසල් බෑග් සහ පොත් පත් ප්‍රදානය කිරීම සිදුකෙරිණ. 2010 වර්ෂයේ සිට මේ දක්වා අධ්‍යාපනයේ දස්කම් දැක්වූ ස්වේච්ඡා බලසේනා රණවිරු දූ දරුවන් වෙනුවෙන් මුල්‍යාධාර ප්‍රදානය කිරීමේ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කර ඇත.

වත්මන් යුද්ධ හමුදාධිපති තුමන්ගේ සංකල්පයක් හා මගපෙන්වීම යටතේ මෙවර රණවිරු දූ දරු අධ්‍යාපන මූල්‍යාධාර ප්‍රදානය නව දැක්මක් ඔස්සේ සිදුකිරීමට කටයුතු කෙරිණ. මෙතෙක් ස්වේච්ඡා බලසේනාව සංවිධානය කළ ස්වේච්ඡා බළසේනා රණවිරු දූ දරුවන්ට පමණක් සීමාවී තිබූ අධ්‍යාපන මූල්‍යාධාර ලබා දීම ප්‍රථම වරට නිත්‍ය බලසේනාවේ රණවිරු දූ දරුවන්ටද විවෘත කරමින් එම මූල්‍යාධාර සත්කාරය සිදු කිරීමට කටයුතු කළේය.

එසේම රණවිරු දූ දරුවන් හට ඉතිරිකිරීම් සඳහා හුරුවක් ලබාදීමේ අරමුණින් DFCC බැංකුව සමග සම්බන්ධතාවයෙන් ඉතිරිකිරීමේ ගිණුම් ආරම්භ කර ප්‍රදානය කිරීමද මෙම මූල්‍යාධාර ප්‍රදානයේ තවත් සුවිශේෂී කරුණක් විය.

ඒ අනුව නිත්‍ය බලසේනාවේ රණවිරු දූ දරුවන් 727 දෙනෙකු හටද ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ රණවිරු දූ දරුවන් 789 දෙනෙකු හටද මෙම මූල්‍යාධාර හිමිගැන්වීම සිදුකරන ලදී.

නිත්‍ය හමුදා සාමාජික රණවිරු දූ දරුවන් සඳහා

- විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රවේශයලත් ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් 14 දෙනෙකු හට එක් අයෙකුට රුː 60,000.00 ක් සහ පොත් කට්ටලය බැගින්
- අපොස (සා/පෙළ) සමත් ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් 98 දෙනෙකු හට එක් අයෙකුට රුː 35,000.00 ක් සහ පොත් කට්ටලය බැගින්
- 5 ශ්‍රේණිය ශිෂ්‍යත්ව විභාගය සමත් දූ දරුවන් 612 දෙනෙකු හට රුː 30,000.00 ක් සහ පොත් කට්ටලය බැගින්

ස්වේච්ඡා හමුදා සාමාජික රණවිරු දූ දරුවන් සඳහා

- විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රවේශලත් ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් 30 දෙනෙකු හට රුː 60,000.00 ක් සහ පොත් කට්ටලය බැගින්
- අපොස (සා/පෙළ) සමත් ශිෂ්‍ය/ශිෂ්‍යාවන් 447 දෙනෙකු හට පොත් කට්ටලය බැගින් සහ ඔවුන් ලබාගත් ලකුණු අනුව
  - සිසුන් 149 දෙනෙකු සඳහා රුː 35,000.00 බැගින්
  - සිසුන් 163 දෙනෙකු සඳහා රුː 30,000.00 බැගින්
  - සිසුන් 135 දෙනෙකු සඳහා රුː 25,000.00 බැගින්
- 5 ශ්‍රේණිය ශිෂ්‍යත්ව විභාගය සමත් දූ දරුවන් 312 දෙනෙකු හට රුː 25,000.00 ක් සහ පොත් කට්ටලය බැගින්

මෙම මූල්‍යාධාර උත්සවය සඳහා විශ්ව විද්‍යාල ප්‍රවේශයලත්, අපොස (සා/පෙළ) විභාගය සමත් හා 5 ශ්‍රේණිය ශිෂ්‍යත්ව විභාගය සමත් දූ දරු දූරියෝ සහ ඔවුන්ගේ දෙමාපියෝ මෙන්ම ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ හා කනිෂ්ඨ නිලධාරිහු රැසක්ද සහභාගී වූහ.

අධ්‍යාපන දස්කම් දක්වමින් මූල්‍යාධාර ලබා ගත් රණවිරු දූ දරුවන් සියලුම දෙනා හට සිය අධ්‍යාපන කටයුතු උසස් ලෙස සිදුකර තම මාතෘ භූමියට පලදායී යහපත් පුරවැසියකු වීමට සියලු ශක්තිය ධෛර්ය ලැබේවායි **"රණවරුණ"** මෙසේ සුභාශිංෂණය එක්කර සිටින්නෙමු.

11 පිටුවෙන් ...

නොගත යුතු ආහාර ආහාර මොනවාද

ගතයුතු ආහාර සේම නොගත යුතු ආහාර පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමක් ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ දක්වා ඇත. නොගත යුතු ආහාර පරිභෝජනයෙන් තුලින් ආහාර විෂ වීම. අජීරණය, ආහාර නොදිරවීම, උදරය පුරවා දැමීම ආදි ගැටළු මතුවිය හැක. එබැවින් ඒ පිළිබඳ නිසි අවබෝධයෙන් වේල සකසා ගැනීම වැදගත් වේ.

අම්ල රස හෙවත් ඇඹුල් රස ආහාර සමග කිරි හා කිරිවලින් සැකසූ ආහාර නොගත යුතු බවත්, කිරි ආහාර සහ මාළු වර්ග එක්වර වැඩිපුර කෑම නුසුදුසු බවත් ආයුර්වේදයේ දක්වයි. ඒවා හඳුන්වන්නේ විරුද්ධ ආහාර වශයෙනි. තවද දිරවීමට අපහසු බර ආහාර වර්ග එනම් කොස්, අලවර්ග ආදිය රාත්‍රී ආහාරයට නොගැනීම වඩාත් සුදුසුය. පරණ වූ ආහාර ගැනීම ශරීරයට විෂ තත්ත්ව ඇති කළ හැකි බවද මතයකි. දිනට භාවිතා වන දේ අතර කල් ඉකුත් වූ ආහාර වර්ග මේ යටතේ සැලකිය හැක.

මෙලෙස ආහාර ගැනීම පිළිබඳ පෙරදිග මතය ආයුර්වේදයේ මනාව දක්වයි. ස්ථූලතාවයට වඩා කෘෂ බව උතුම්වන බව පිළිගන්නා මෙම වෛද්‍ය විද්‍යාව උදෑසන ආහාරය රජෙකුසේත්, දහවල කුමාරයෙකුසේත්, රාත්‍රීවේල දිළින්දෙකු ලෙසත් ගැනීම යන දේශීය ව්‍යවහාර පිළිබඳ එලෙසින්ම විශ්වාසය තබයි.

දිවියට ඔවදනක්

මාන්නය අතහරින්න ඉවසීම පුරුදු කරන්න
සිනහව රැකගන්න කේලම් මගහරින්න
සාර්ථකත්වයට ළඟාවෙන්න
ඉරිසියාව දුරස් කරන්න
දැනුම එකතු කරන්න
තරහව අඩු කරන්න
විශ්වාසය රැක ගන්න
ආදරයට ආදරය කරන්න
මනුස්සකම පතුරවන්න
ජීවිතය විඳින්න.

ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයට සරල දේ

1. ඔබේ හැකියා හඳුනාගෙන නිරන්තරව වැඩි දියුණු කරන්න.

මිනිසුන් ඔබ අගය කළ අවස්ථා.
මිනිසුන් ඔබට සුභ පැතූ අවස්ථා.
මිනිසුන් ඔබ දිරිමත් කළ අවස්ථා.

2. කොතනින් හෝ පටන් ගන්න.

කල් දැමීමෙන් වලකින්න.

3. සතුටින් කරන්න.

ඉක්මන්ය.
නිවැරදිව කළ හැකිය.
නිවැරදි දේ කළ හැකිය.

4. කාලය පිළිබඳ දැඩිව සැලකිලිමත් වන්න

5. අන් අයද දැනුවත්/ පුහුණු කරන්න.

6. හොඳ පුරුදු වර්ධනය කරන්න.

7. මිත්‍යා විශ්වාස වලින් මිදෙන්න.

කෝප්‍රල් චතුර කුමාර
2 (සේවා) ශ්‍රීලයුවෙබ

හැකිනම් දුවගෙන යන්න. එසේ නොහැකිනම් ඇවිදගෙන යන්න. එසේත් නොහැකිනම් දණගාගෙන යන්න. වැදගත් වන්නේ නිවැරදි දිශාවට ගමන් කිරීමයි.

මාලිමාව

පසුගිය කළාපයෙන් ශ්‍රී ලංකාවේ ලේඛණ හා
ප්‍රකාශන සංරක්ෂණය කරන
"ජාතික ලේඛණාරක්ෂක දපාර්තමේන්තුව"
*දෙසට යොමු වූ "**මාලිමාව**" මෙවර යොමු කරනුයේ*

" ශ්‍රී ලංකාවේ යටත් විජිත සමයේ ඉදිකළ බළකොටු " *වෙතටය.*

ඈත අතීතයේ පටන්ම රාජ්‍යය පාලනයේදී රාජ්‍යය බලය තහවුරු කර ගැනීම මෙන්ම ආරක්ෂා කර ගැනීමද ඉතා වැදගත් විය. කලින් කලට ඇතිවන විදේශ ආක්‍රමණ මෙන්ම අභ්‍යයන්තර කැරලිකරුවන්ගෙන් රාජ්‍ය බලය ආරක්ෂාකර ගැනිමටද පාලකයින්ට සිදුවීම ඊට හේතුවයි. මේ නිසා රටක ආරක්ෂාවට හමුදාවක් අවශ්‍ය විය. එමෙන්ම බලය ආරක්ෂා කරගෙන පවත්වා ගෙන යාමටත් දුර තියාම දක සතුරන්ට පහර දිමටත් බලකොටු ඉදිවිය. පරිපාලන කටයුතු මෙහෙයවීම අවි ආයුධ ගබඩා කර තබා ගැනීම සිදු වුයේ ද බලකොටු තුලය. පෙර රජවරු තම බලය තහවුරු කර ගැනීම සඳහා බලකොටු තැනූහ. එමෙන්ම දහසය වැනි සියවසේ පටන් අප රටට පැමිණි පෘතුගිසින්, ලන්දෙසින් සහ ඉංග්‍රීසීන් ද මෙරට බලකොටු රැසක් ඉදි කළහ. අදටත් එම බළකොටු සහ ඇතැම් බලකොටුවල නටඹුන් දක්නට ලැබේ.

මැණික් කඩවර පෘතුගීසි බලකොටුව

ඉංග්‍රීසීන්ට සීතාවක බලකොටුව තරමටම පෘතුගීසීන්ට වැදගත් වු බලකොටුවක් වුයේ නම් එය මැණික් කඩවර බලකොටුවයි. දදිගමට සැතපුම් දෙකක් පමණ ඔබ්බෙන් මෙම බලකොටුව පිහිටා තිබේ. කන්ද උඩරට රාජධානියේ රජ බවට පත්ව සිටි පළමු වැනි විමලධර්මසුරිය රජුට එරෙහිව සටන් කිරිමේදී කන්ද උඩරට රාජධානියට සමීපයේ මැණික් කඩවර බලකොටුවක් පිහිටුවා ගැනීම පෘතුගිසීන්ට වාසි සහගත විය. මෙය 1598 වසරේදී පෘතුගීසි හමුදා ජනරාල් වරයකුවූ ජෙරනි මෝදු අසවේදු ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ගොඩනගා ඇත. අලව්ව, පිටගල්දෙණිය, බිසෝවෙල, කන්නත්තොට සහ කොළඹින් රට අභ්‍යයන්තරයට විහිදෙන මාර්ග හා ගංගා සන්නිවේදනයට වැදගත් වූ බලන කොටුවද මෙම මැණික් කඩවර බලකොටුව යටතේ ක්‍රියාත්මක වී ඇත. මණ්ඩල මාලයක් සේ විහිදී ගිය කඳු පේලියකින් වට වූ මෙම බලකොටු බැම්ම ගඩොලින් ඉදිකර තිබේ. සෑම කපොල්ලකම මුර අට්ටාල ඉදිකර තිබී ඇත. අද දක්නට ලැබෙන්නේ මෙම බලකොටුවේ ශේෂ වී ගිය කොටස් පමණි. මෙම බලකොටුවෙන් හමුවූ පෘතුගීසි ලාංජනය සහිත ගල් පුවරුව කොළඹ ජාතික කෞතුකාගාරයේ තැන්පත් කර තිබේ.

රුවන්වැල්ල බ්‍රිතාන්‍ය බලකොටුව

කෑගල්ල අවිස්සාවේල්ල මාර්ගයට යාබදව වර්තමාන රුවන්වැල්ල නගරයේ මෙම පැරණි බලකොටුව දක්නට ලැබේ. උස් බිමක පිහිටි බලකොටුව වටා ඇති බැම්ම සක්කා ගලින් තනා ඇත. මෙම බලකොටුවේ මුර අට්ටාල දෙකකි. මෙහි පිවිසුම් දොරටුව වර්තමානයේදීද දක්නට ලැබේ. ගුරුගොඩ ඔයට මුහුණු ලා ඇත.

අරන්දර බලකොටුව

උස් කඳු හතරක් මැදිකොට පිහිටි තැන්නක මෙම බලකොටුව පිහිටා තිබේ. අඩි 162 x 150 භූමි ප්‍රදේශයක් අයත්වන සේ පැති හයකින් යුත් බලකොටුවකි. මෙහි මුර අට්ටාල නැත. ගල් හෝ ගඩොල් යොදා ඉදිකරන ලද බලකොටුවක් නොවේ. මෙය වසර 1666 දී ඉදි කරන ලද්දකි. වසර 1815 දී රොබට් බ්‍රවුන්රිග් ආණ්ඩුකාරයා විසින් මෙම බලකොටුව ආරක්ෂක භටයන් සඳහා නේවාසිකාගාරයක් බවට පත් කර ඇත. වසර 1821 දී කිංෆෝටර් බලකොටුවේ පාලනයට නතු කෙරිණි අද වන විට මෙහි නටබුන් කිසිවක් දක්නට නොමැත.

අට්ටාපිටිය බලකොටුව

අට්ටාපිටිය බලකොටුව වසර 1817-1834 කාලයේ යුද්ධාරක්ෂක මුර පොළක් ලෙස පවත්වා ගන්නා ලද්දකි. එකල ආණ්ඩුවෙ බලයලත් හමුදා එජන්තවරයා නැවතී සිටිය කඳවුර වූයේද මෙයයි. වසර 1817 දී කපිතාන් කිංෆෝටර්ගේ සැලසුමකට අනුව මෙම අට්ටාපිටිය බලකොටුව ඉදිකර ඇත. අරන්දරත් බලනත් අතර මාර්ග යේ පිහිටුවා තිබු මෙම අට්ටාපිටිය බලකොටුව ප්‍රකට වුයේ කිංෆෝටර් යන නමිනි. බලකොටුවේ බාහිර මායිම තවමත් දක්නට හැකි වුවද වෙනත් නටඹුන් දක්නට නොමැත.

සීතාවක බලකොටුව

කන්ද උඩරට රාජධානියේ රජුට බලපෑම් කරන්නට පෘතුගිසින් විසින් තැනු බලකොටුවකි. කුකුළු කෝරලය, බුලත්ගම් කෝරලය සහ බෙලිගල් කෝරලය යන කෝරල තුනම අයත්වුයේ සීතාවක බලකොටුවටයි. වසර 1675 දී සැලසුම් කර ඉදිකරන ලද සීතාවක බලකොටුවේ ප්‍රාකාරය කබොක් ගලින් නිර්මිතය. මෙහි බාහිර බිත්තිය අඩි අටත් දහයත් අතර උසකින් යුක්ත වේ. එමෙන්ම එහි පළල අඩි හයත් අටත් අතර වේ. බලකොටුවේ කොන්වල දී බැම්ම ක්‍රමයෙන් පුළුල්වන ආකාරයෙන් ඉදිකර ඇත.

බලන බලකොටුව

මහනුවර සෙංකඩගල රජකම් කළ දෙවැනි රාජසිංහ රජු සමයේ ඉදිකරන ලද මෙම බලකොටුව දිර්ඝ කාලයක් විදේශිය ආක්‍රමණවලින් රට ආරක්ෂා කර ගැනිමට වැදගත් වූ ස්ථානයක් විය. බලන කොටුව පිහිටා ඇත්තේ යටිනුවර කඳු පන්තියට අයත් මධ්‍යම පළාතෙන් සතර කෝරලයේ වෙන් කෙරෙන කඳු වැටියේ වයඹ බෑවුමේය. ඉහළ හා පහළ බලකොටු දෙකක් පමණ තිබෙන්නට ඇතැයි විශ්වාස කෙරේ. බලකොටුවේ උතුර දෙසින් අඩි 80 ක් දිගින් හා අඩි 11 ක් පළලින් යුතු කළුගල් බිත්තියක් මෙහි දකිය

හැකිය. බලකොටුවේ බටහිර දෙසින් මුර අට්ටාල දෙකක් පමණ තිබෙන්නට ඇත. එකල මාමුඩාවෙල, රත්මීමල සහ කදන්ගම ජනයා මෙහි රාජකාරියේ යෙදුණ බව පැවසේ.

කල්පිටිය ඕලන්ද බලකොටුව

පෘතුගීසින්ගේ පාලනයට නතුව තිබූ කල්පිටිය ප්‍රදේශය 1644 වසරේදී ලන්දේසින් යටතට පත්වීමෙන් පසු වැදගත් වෙළඳ නගරයක් වූ කල්පිටිය ලන්දේසි ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පයට අනුව නැවත ගොඩනගා ඇත. මෙම වෙළඳ නගරයේ ආරක්ෂාව සඳහා වසර 1606 දී කල්පිටිය බලකොටුව ඉදිකර ඇත. ගලින් නිමවා ඇති මෙම බලකොටුවේ ප්‍රවේශ දොරටුව ආරුක්කු හැඩයෙන් යුක්ත වේ. එම දොරටුවෙන් ඇතුළුවූ විට මැද මිදුලකට පිවිසේ. එහි එක් පසක සේවා නිවාස ඉදිකර තිබේ. දහඅට වැනි සියවසේ අවසාන කාල සීමාවවන විට ඉන්දියන් සාගරයේ බලය ලන්දේසීන්ගෙන් ගිලිහී ඉංග්‍රීසීන් අතට පත්වීමත් සමඟ වසර 1795 දී නාගපට්නම් සිට පැමිණි ඉංග්‍රීසි හමුදා කල්පිටිය වෙරළ ආසන්නයේ රැකවල්ලා සිටීම හේතුවෙන් ලන්දේසි ආණ්ඩුකාරයාගේ උපදෙස් පරිදි මෙම බලකොටුව ඉංග්‍රීසි හමුදා වෙත භාරදී ඇත.

මඩකලපුව ලන්දේසි බලකොටුව

මුරකුටි හතරක්, සිරකුටි, වෙඩිබෙහෙත් ගබඩාව හා උමං සහිතව මෙම බලකොටුව ඉදිකර තිබේ. මෙම ලන්දෙසි බලකොටුව වටා කාලතුවක්කු ස්ථාන ගතකර ඇත. ලන්දේසි ආණ්ඩුකාර හෙන්ඩ්‍රික් බැක්කර් විසින් වසර 1707 දී මෙම බලකොටුව ඉදිකර ඇත. මඩකලපුව නගරයේ වර්තමාන පරිපාලන කටයුතු පවත්වා ගෙන යන්නේද මෙම බලකොටුව තුළ සිට හා ඒ ආශ්‍රිතවය.

මාතර ලන්දේසි බලකොටුව

නිල්වලා ගඟේ ගං මෝයත් කළපුව හා මුහුදත් අතර ත්‍රිකෝණාකාර භූමි ප්‍රදේශයේ මෙම බලකොටුව ඉදිකර තිබේ. මෙහි බැම්ම කළුගලින් හා හුණුගලින් නිර්මිතය. කොටුව තුළට පිවිසීමට ඉදිකර ඇති දොරටුව අදටත් ආරක්ෂා වී පවතී. එකල මාතර කොටුව තුළ දිසාපති නිවස, පල්ලිය, කුරුඳු පුවක් හා වෙඩි බෙහෙත් ගබඩා මෙන්ම ඇත් ගාලක් ද තිබී ඇත. මාතර කොටුව තුළ දක්නට ලැබෙන ගොඩනැගිලි අතර වසර 1767 ට පෙර ඉදිකරන ලද කැණිමඩලකින් යුත් වහල සහිත ලන්දේසි පල්ලිය සුවිශේෂී වෙයි. වසර 1595 දොන් ජුවන් ධර්මපාල රජුගේ සහය යටතේ මාතර කොටුවක් ඉදිකළ බව සඳහන් වුවද එය මෙම බලකොටුව නොවේ. මෙම බලකොටුව වසර 1645 දී ලන්දේසින් ඉදිකරන ලද බලකොටුවකි. එය වසර 1796 දී ලන්දෙසින් මෙම කොටුව බ්‍රිතාන්‍යන්ට පවරා දී ඇත.

මාතර තාරකා කොටුව

වසර 1761 දී මාතර කොටුවට පහර දුන් සිංහලයෝ එය අල්ලා ගත්හ. එහෙත් වසර 1762 දී නැවතත් ලන්දෙසින් මාතර කොටුව අල්ලා ගන්නා ලදි. ඉදිරියේදී මෙවැනි ප්‍රහාරවලින් මාතර කොටුව ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා ඊට පිටතින් 1763 දී මාතර තාරකා කොටුවේ ඉදිකිරීම් ආරම්භකර ඇත. තාරකා කොටුවේ ඉදිකිරීම් 1765 දී අවසන්වී ඇත. කෝණ හයකින් යුත් තාරකාවක හැඩයට ඉදිකර ඇති නිසා මෙය තාරකා කොටුව ලෙස හඳුන්වා ඇත. බලකොටුව වටා දිය අගලකි. එම දිය අගලින් එතෙර වීම සඳහා අවශ්‍ය වූ විට ගැලවිය හැකි පාලමක්ද ඇත. දිය අගලෙන් එතෙර වූ පසු බලකොටුව තුළට පිවිසීමට ආරුක්කු සහිත දොරටු දෙකකි. එම දොරටුවලින් ඇතුළු වූ විට අනෙකුත් කාමරවලට පිවිසීමටද පුළුවන. කොටුව මැද ළිඳකි. ඔරුතොට මුහන්දිරම් නමැති අයකු තාරකා කොටුවේ ඉදිකිරීම් කටයුතු සිදුකළ බව සඳහන් වේ.

හංවැල්ල ඕලන්ද බලකොටුව

කැලණි ගං මිටියාවතේ ඉදිකරන ලද පැරණි පෘතුගීසි බලකොටුවක් ලන්දේසින් අල්ලා ගැනීමෙන් පසුව වැඩි දියුණුකර ඇත. මෙහි ඕලන්දයින් යනුවෙන් සඳහන් වී ඇත්තේද ලන්දේසීන්මය. ඕලන්දයේ වාසය කරන්නන් යන අරුතින් ඕලන්දයින් නම් වේ. ඕලන්ද වාසී ජාතිකයින් ලන්දේසීහුය. කැලණි ගඟේ දකුණු ඉවුරේ ඇළක් කපා නිර්මිත ජල දුර්ගයකින් හංවැල්ල කොටුව වට වී ඇත. ශක්තිමත් කළුගල් බැම්මකින් කොටු පවුර ඉදිකර ඇති අතර එහි මුර කුටි පහක් පමණ තිබිණ. මෙහි බිම් සැලැස්ම ප්‍රස්තාරයක හැඩයෙන් යුත්ත වේ. ඒ තුළ බැරැක්ක හා ගබඩා ද පිහිටුවා තිබී ඇත. වර්තමානයේ හංවැල්ල තානායම පිහිටා ඇත්තේද හංවැල්ල කොටුව අසලය. අද මෙහි නටබුන් පමණක් දක්නට ලැබේ. වසර 1761 දී ලන්දේසීන්ට නතු වීමෙන් පසු හා වසර 1803 බ්‍රිතාන්‍ය ප්‍රහාරවලටත් වරින්වර සිංහල ප්‍රහාරවලටත් ගොදුරු වීම නිසා මෙම බලකොටුව විනාශ වී ඇත.

කොළඹ ඕලන්ද බලකොටුව

පළමු වරට කොළඹ යටත් විජිත බලකොටුවක් ඉදිකරන ලද්දේ පෘතුගීසීන් විසිනි. වසර 1518 දී ඉදිකරන ලද එය ශාන්ත බාබරා නමින් හැඳින්වුණි. එහෙත් වසර 1524 වන විට එය ගරා වැටී ඇත. වසර 1554 නවතම බලකොටුවක් ඉදිවූ අතර ඒ හා සමඟ කොළඹ නගරය ද වැඩි දියුණු වී ඇත. කොළඹ කොටුවද ලන්දේසීන්ගේ බලයට නතු විමෙන් පසු වසර 1555 - 1556 කාලයේදී බැස්ටිරියන් මුර කුටිද සහිතව බල කොටුව නැවතත් ගොඩ නැගුවේ ලන්දේසීන්ය. එය ලන්දේසි ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පයට අනුවය ඉදිකර ඇත. වසර 1870 දී කොළඹ කොටුවේ බලය ඉංග්‍රිසින් සතුවී ඇත. වර්තමානයේ කොළඹ කොටුව විනාශ වී ගොස් ඇති අතර, එහි කොටස් තැනින් තැන දක්නට ලැබේ.

ඉතිරිය - 16 පිටුවට..

15 වන පිටුවෙන්...

යටත් විජිත සමයේ ඉදිකල බලකොටු

ගාලු කොටුව

පෘතුගිසින් වසර 1505 දි මෙරට පැමිණ පළමු වරට ගොඩ බැස්සේ ගාල්ලටය. පෘතුගීසින් ආරක්ෂිත කොටු වැටකින් වෙන් කරන ලද භූමි ප්‍රදේශයේ පසුව ගාලු කොටුව ඉදිකර ඇත. ගාලු කොටු නගරය ලෙසින් හැඳින් වුවත් මෙය බලකොටුවකි. වසර 1619 දී පෘතුග සීන් ඉදිකළ ගාලු කොටුව 1640 දී ලන්දේසීන් යටතට පත්විණ. ඉන්පසු මෙම බලකොටුව වැඩි දියුණු කරන ලද්දේ ලන්දේසි ගෘහ නිර්මාන ශිල්පයට අනුවය. මෙහි ඇති ගොඩනැගිලිවල උසින් හා පළලින් යුතු කබොක් ගලින් තැනූ බිත්ති ආරුක්කු සොල්දර උසින් යුතු දොර ජනෙල් දක්නට පුළුවනි. මුලදී අඩි දහඅටක් වූ දිය අගල් ලන්දේසින් විසින් අඩි තිහක් දක්වා පුළුල්කර ඇති අතර දිය අගලට පිටතින් හා කොටු බැම්මට ඇතුළතින් ගරාඳි වැටක් තිබූ බව පැවසේ. පහල කොටු බැම්ම තුළින් මුර අට්ටාල තුනටම පිවිසීමට හැකිවන සේ තැනූ උමගකි. කාලතුවක්කු මධ්‍යස්ථානය කොඩි ගස සහිත අට්ටාලය හා විශාල බඩු ගබඩාවක්ද මෙහි වේ. කොටුව තුළට ප්‍රවේශ වීමට ඇත්තේද මේ ඔස්සේය. ගාලු කොටුවේ ප්‍රධාන දොරටුව අර්ධ කවාකාරව කළු ගලින් නිමවා ඇත. අක්කර අනූ දෙකක වපසරයකින් යුතු ගාලු කොටුව යුනෙස්කෝ ලෝක උරුමයක් ලෙස නම්කර තිබේ.

යාපනය කොටුව

දහතුන් වන සියවසේ පොලොන්නරු රාජධානි සමයේ පටන් යාපනය අර්ධද්වීපය ඉතා වැදගත් පාලන මධ්‍යස්ථානයක් විය. ශ්‍රී ලංකාව හා ඉන්දියාව අතර වෙළඳ කටයුතු පාලනයේදී මෙන්ම රාජධානියේ ස්ථාවරත්වයටද යාපනය පරිපාලන මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස වැදගත් වුණි. යාපනය බලකොටුව පළමු වරට ඉදිකරන ලද්දේ පෘතුගීසීන් විසිනි. ඒ වසර 1618 දීය. අනතුරුව වසර 1658 දී ලන්දේසීන් විසින් මෙම බලකොටුව නැවත ගොඩ නගා ඇත. ලන්දේසීන් විසින් ලංකාවේ ගොඩනගන ලද දෙවැනි විශාලතම බලකොටුව මෙය වේ.

යාපනය බලකොටුවද ආරක්ෂාව තහවුරු කළ කුඩා නගරයක් බඳුය. එමෙන්ම ඒ වන විට ආසියාවේ තිබූ ශක්තිමත් බලකොටු අතරින් යාපනය බලකොටුවද එකකි. වසර 1795 දී යාපනය කොටුවේ බලය ඉංග්‍රීසින්ට නතුවූ අතර ඉංග්‍රිසින් විසින්ද මෙම බලකොටුව නැවත ගොඩ නගා ඇත. මෙහි ඉංග්‍රිසි මෙන්ම ලන්දේසි ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පයේ ලක්ෂණ දකින්නට ලැබේ. කොටුව තුළ ලන්දේසි පල්ලියක් ළිං කිහිපයක් සහ තවත් ගොඩනැගිලි රැසක් තිබුණද මේ ගොඩනැගිලි අතරින් අද දක්නට ලැබෙන්නේ කුවින්ස් පැලස් නම් මැදුරේ කොටස් පමණි. එම ගොඩනැගිල්ලේ ද ඉහළ කොටස මුළුමනින්ම විනාශ වී ඇත. මෙහි උමං මාර්ග හා මුර අට්ටාල ද විය. එහෙත් මේ මුර අට්ටාලවල වහල සහිත කොටස අද දක්නට නො ලැබේ. මේ වන විට යාපන කොටුවේ සංරක්ෂණ කටයුතු සිදුවෙමින් පවති .

ත්‍රිකුණාමල ෆෙඩ්රික් කොටුව

වසර 1624 දි පෘතුගීසීන් මෙම බලකොටුව ඉදිකර ඇත. පසුව වසර 1689 දී වෙස්ට්රොල්ඩ් අද්මිරාල්වරයාගේ මෙහෙයවීම යටතේ ලන්දේසි හමුදා මෙම බලකොටුව අල්ලා ගෙන ඇත. ඉන් පසු එහි ආරක්ෂාව තරකරමින් වඩාත් ශක්තිමත් අයුරින් පවත්වාගෙන ගොස් ඇත. එකලද අද මෙන්ම ත්‍රිකුණාමලය ආරක්ෂිත වරායක් ලෙස ඉතා වැදගත් විණි. ලන්දේසි නැගෙනහිර ඉන්දීය වෙළඳ සමාගම යටතේ පාලනය වුණු මෙම බලකොටුව 1695 වසරේදී ඉංග්‍රිසින්ට පවරා දීමට සිදුවී ඇත.

හැමන්හිල් බලකොටුව

යාපනය අර්ධද්වීපයේ කයිට්ස් හා කරයිතිව් යන දූපතක මෙම බලකොටුව ඉදිකර තිබේ. මෙය 17 වන සියවසේ මැද භාගයේ දී පමණ පෘතුගිසින් හුණු ගල් වලින් නිර්මාණය කරන ලද්දකි. එකල එය ෆෝටෙලෙසා රීල් නමින් හැඳින්වී තිබුණි. එහි අරුත වූයේ රාජකීය බලකොටුව යන්නයි. බලකොටුව තමන් සතු කර ගත් ලන්දේසීන් වසර 1680 දී පමණ නැවතත් ගොඩනගා ඇත. අනතුරුව බලකොටුව හැමන්හිල් බලකොටුව නමින් ප්‍රකට විය. අෂ්ටාස්‍රයක හැඩය ගත් මෙම කොටුව තුළට පිවිසිය හැක්කේ යාපනය කලපුව දෙසිනි. අදටත් මෙම බලකොටුව ආරක්ෂා වී පවති.

මාතලේ මැක්ඩොවෙල් බලකොටුව

වසර 1803 දි පමණ මෙම බල කොටුව කන්ද උඩ රට රාජධානියට එරෙහිව සටන් කිරීම සඳහා ඉංග්‍රීසීන් මාතලේ නගර මධ්‍යයේ ගොඩනගන ලද බලකොටුවකි. පසුව එය මැක්ඩොවෙල් ජනරාල්වරයාගේ නමින් නම් කෙරිණ. මෙය නගරයක් තුළ ඉදිකරන ලද කුඩා බලකොටුවකි. වසර 1848 දී සිංහල කැරලිකරුවන් මෙම බලකොටුව වටලා පහරදී ඇත. වර්තමානයේ මෙම බලකොටුවේ පිවිසුම් දොරටුව හා කොටු පවුරේ කොටසක් පමණක් දක්නට ලැබේ.

පුනරින් බලකොටුව

යාපනය අර්ධද්වීපයේ ආරක්ෂාව තහවුරු කර ගැනීම සඳහා පුනරින් ප්‍රදේශයේ දී පෘතුගීසීන් මෙය ඉදිකර ඇත. පසුව මෙම බලකොටුව ලන්දේසීන් අතට පත්වීමෙන් පසු වසර 1770 දී ලන්දේසීන්විසින් ත්‍රිකෝණාකාර හැඩයකට නැවත මෙම බලකොටුව ඉදිකර ඇත. මෙහි මුර කුටි දෙකකි. එක් පැත්තක් මීටර් තිහක් පමණ දිගට වන සේ කොටු පවුර ඉදිකර තිබේ. වසර 1805 දී ඉංග්‍රිසීන් විසින් කොටුව තුළ තානායමක් ඉදිකර ඇත. කොටු පවුරේ නටබුන් අදටත් දක්නට ලැබෙන නමුත් ඒවා බොහොමයක් විනාශ මුඛයට පත් වී ඇත. බලකොටුවල ඉදිකෙරෙන බැස්ට්‍රියන් නමැති මුර කුටි සුවිශේෂී වේ. බලකොටුවෙන් පිටතට නෙරා යන සේ ඉදිකෙරෙන මෙම මුර කුටිය තුළ රැකවල් ලා සිටින සෙබළුන්ට බලකොටුව දෙපස හොඳින් පෙනේ. මේ නිසා දුර තියාම සතුරු ප්‍රහාර වළක්වා ගැනීමට පුළුවන. එමෙන්ම ප්‍රහාරක අවිද මෙහි ස්ථාපිත කර තිබී ඇත.

තොරතුරු :- පුරා විද්‍යා දෙපාර්තමේන්තු වෙබ් අඩවිය ඇසුරෙනි.

නිර්මාණ අසපුව

දිවිදුන් රණවිරුවෝ

එදා නිදහස පතා ගෙලදුන් අපේ විරුවන්
මෙදා නිදහස පතා ලය පෑ
සෙබළ දරු කැල හෙලූ ලේ කන්ද
ගලා බොඳවී වියළුනේ
තෙත බොල් පොළව මත ...

නැගෙන හිරු ලඟ
බසින හිරු ලඟ
සිතජ ඉම දෙස බලන් මිනිසුනේ
ඒ ඔබේ නෙත් මත ගැටෙන්නේ
රන් පැහැති රුහිරයයි
අභිමනින් දිවිදුන් විරු දරුකැලේ ...

සෙ/7ජී2386 සාසෙ පුෂ්ප කුමාර ඩීජීපී
7 වන ගජබා රෙජිමේන්තුව
ඒ කණ්ඩායම
විඩත්තපලෙයි
යාපනය

පැතුමක් ...

හදවතට බර උනු
ඔය සුපෙම් හාදු වැහි
බර වැඩී මගෙ හිතට
හමන මද පවන ලෙස
දැනෙයි ඔබේ සුවඳ ලඟ
අකීකරුයි මගෙ හදවත
විඩාබර වූ මගෙ හිතට
ගිමන නිවූ පහස නුඹ
අහඹුවකි ඔබ මට
ඉන්නම් සදහට ඔබ ලඟ
ඔය විසල් සෙනෙහෙ ලඟ
පතන්නම් එකම පැතුමක් සදහටම
මතු උපදින හැම සසරකම
හමුවන්න ඔබේ කුළුඳුල් පෙම ලෙස ..

සෙ/එල්100189 සාසෙ ලක්මාලි එස්වීඑච්ඩීයූ
2 (සෙව්) ශ්‍රීලයුවෙබ
වෛද්‍ය පරීක්ෂණාගාරය - ශ්‍රීලංයුහසෙව්බ මූලස්ථානය

ළමයාගේ ශෝකාන්තය

අම්මෙ නුඹේ සුවඳ
දැනෙනවා මට
ඉන්නා තැනක විත් බේරා ගන්නවාද මාව
දුව පැන ඇවිදිමින් නුඹේ ලඟ දුවටෙන්න
ආයේ නොහැකි වේද මට
තත්පරයෙන් තත්පරය බෑ හුස්ම
ගන්නට මට හනික විත්
බේරා ගන්නවද මාව

කෙලි සෙල්ලම් කවටකම් කලත් අම්මේ
කෙදිනක වත් සිතුවේ නෑ
මේ වල තුලට යන්නට
කලුවරයි අම්මෙ බෑ හුස්ම ගන්නට මට
ඉක්මනින් බේරා ගන්නවද මාව

අම්මෙ යන්න අවසරයි මට
සමුගන්න වේවි නුඹගෙන් දැන්ම මට
ආදරෙයි අම්මේ නුඹට මම හැමදාම
සමුගනිමි අම්මේ මම
අවසරයි ඉතින් මට

සෙ/2එල් 00815
කෝප්‍රල් චතුර කුමාර පිජීඑන්
2(සෙව්) ශ්‍රීලයුවෙබ
යුහ ජනපදය - පනාගොඩ

යාළුවෝ ...

අපිත් එක්ක විතරක් ඉන්න කොට
අපිව මතක තියෙන
අපි නැති තැන අපිව අමතක කරන
දක්කම විතරක් පරණ දේවල් මතක් වෙන
වෙන අය හම්බුනාම අපිව අමතක කරන

ඔව් ඔව්

මටත් ඉඳියා
පණ උනත් දෙන්නම් කියපු
කවදාවත් වෙනස් වෙන්නේ නෑ කියපු
හැමදාම ළඟින් ඉන්නම් කියපු
ආදරණීය යාළුවෝ ටිකක්

වෙනස් නොවී අදටත් ළඟින් ඉඳියා නම්
හැමදේටම වඩා වටින යාළුවෝ ටිකක්

හැබැයි

ඉන්න ඕනි අය ඉන්න කොට
යන්න ඕනි අය නොකියම යනකොට
හැමදේම වෙනස් වෙන ලෝකෙක
යාළුවෝ වෙනස් නොවී ඉන්නවා
කියලා හිතෙනවා නම්

මතක තියා ගන්න
මට වගේම ඔයාටත් වැරදිලා හොඳටෝම
- සයුරි ටනීෂා -

උපුටා ගැනීම අන්තර්ජාලයෙනි

පය ඇළි බිම ළය රැළි මතක ...

දශක තුනක යුද්ධය නිමවී වසර 10 කට ආසන්නය. නිදහස හා සාමයේ ප්‍රතිලාභ භුක්ති විඳිමින් සමස්ථ රටවැසියන්ම සිය ජීවන අරගලයන්හි නිරතව සිටින අතර තුර රණවිරුවෝද එතෙක් කළක් තම අතරැඳි ගිනි අවි පසෙකලා නිහඬ මෙහෙවරක නියැලී සිටිති. එවක සටන් පැවති උතුරු නැගෙනහිර බිම්කඩ පුරා ඇරඹි සංවර්ධන සංග්‍රාමයේ ප්‍රතිඵලයෙන් එහි පෙර වූ යුද්ධයේ නටඹුන් සහමුලින්ම මැකී ගොස්ය.

සියල්ල එසේ වුවද රණබිමෙහි මානුෂිය ගුණ රැඳි මතක සටහන් එලෙස මැකී යා නොදී සමාජගත කිරීම කාලීන අවශ්‍යතාවක් සේ හැඟේ. රණවිරුවන් සතුව තිබූ වීරත්වය, දේශානුරාගය, බිය සැක දුක වේදනාව සතුට හමුවේ ඔවුන් ජීවිත වලට මුහුණ දුන් අපූරුවද එකී මතක සටහන් විශ්ලේෂණය කිරීමේදී කදිමට විද්‍යාමානවේ. "පය ඇළි බිම ළය රැළි මතක" තුළින් දිගහැරෙනුයේ එදවස රණබිමේ සැඟවුන සුන්දර කතන්දරයි ...

අවසන් සටනේ මියගිය සෙබලා කියූ කව

2009 මැයි මස උදාවත්ම තිස්වසක් පුරා මෙරට පැවති රුදුරු ත්‍රස්තවාදයේ අවසන් අදියර එළැඹ තිබිණ. ඔවුන් සතුව පැවති බිම්කඩ ක්‍රමයෙන් කුඩා වෙමින් අවසානයේ දෙපාර්ශවය අතර සටන් මුහුණට මුහුණ සිදුවන තරමට බිහිසුණු වන්නට විය. මොහොතින් මොහොත සටන් බිමේ තත්ත්වය විවිධ මාධ්‍ය ඔස්සේ මෙරට මෙන්ම පිටරට වලද විකාශය කෙරෙමින් පැවතිණ.

සමස්ත රටම එම ඓතිහාසික විජයග්‍රහණය සමරන්නට නොඉවසිල්ලෙන් බලා සිටින්නට විය. අවසානයේ ඒ බිහිසුණු සංග්‍රාමය ඇරඹිණ. කාලය මිනිත්තු පැය ලෙස ගෙවෙද්දී සියල්ල නිමා විය. ගිනියම් වූ අවි තුඩුවලින් දුම් පිටවෙමින් තිබිණ. කන් අඟුලු වැටෙන තරමට ගිගුම් දුන් වෙඩි හඬ නෑසෙන්නට විය. දශක තුනක් තිස්සේ මෙරට ඇදීගිය ත්‍රස්තවාදය එලෙසින් නිමාවෙද්දී අවසන් සටනේ දිවිපිදූ රණවිරුවන් පිළිබඳ සොයා බලන්නට ඉස්පාසුවක් නොවන තරමට එම ලැබූ විජයග්‍රහණය බලවත්ව තිබිණ. කෙසේ වුවද අවසන් සටනේදී දිවිපිදූ අවසන් සෙබලෙකු සිටින බැව් කෙසේ නම් අමතක් කරන්නද

යුද බිම තුළ දෙතුන් වර තුවාල ලැබ යළි යළිත් සටන් බිමට යන හමුදා සාමාජිකයෝ කොතෙකුත් සිටියහ. ඒ අතරින් මරණීය තුවාල ලැබ මාස ගණන් වසර ගණන් ප්‍රතිකාර ලැබ සුවවූ පසුව සාමාන්‍ය රාජකාරීවල නියැලීමට අවකාශ තිබියදීත් තම කැමැත්තෙන්ම ක්‍රියාන්විත සේවයට එක්වුන සෙබලුන්ද කොතෙකුත් විය. එයින් ගම්‍යවනුයේ ඔවුන් තුළ පැවතියේ දිගින් දිගටම යුද වැදීමට වූ ආසාව නොව හැකි ඉක්මනින් ත්‍රස්තවාදය අවසන් කොට සමස්ත රටටම නිදහස හා සාමය උදාකරදීමට තිබූ උවමනාව නොවන්නේද. රණවිරුවන් තිස් වසක් තිස්සේ අහර, නිදි නොලැබ තම ඇස්, ඉස්, මස්, ලේ දන් දෙමින් තම හිතවත් සගයින්ගේ වියෝවීම් විඳ දරා ගනිමින් ගෙවූ අඳුරු කාල පරිච්ඡේදය නිමා කිරීමට පෙරුම් පිරුවේය. ඔවුන්ද අවසන් සටන අවසන් කර සමස්ථ රට වැසියන් සමගම එහි ප්‍රීතිය භුක්ති විඳින්නට අහස උසට බලාපොරොත්තු තබා නොගත්තේ යැයි කාටනම් කිව හැකිද.

එහෙත් එකී අවසන් සටනේ අවසානයේදී ජීවිතක්‍ෂයට පත්වූ සෙබලා කවුරුන්ද. ඔහුගේ හදවතේ පිරී තිබෙන්නට ඇති බලාපොරොත්තු කෙබඳු වන්නට ඇත්ද. 2009 මැයි 18 දින අවසන් සංග්‍රාමය පැවති දිනයේදී එම භූමියේ පය ගසා සිටි මම විඳි අත්දැකීම් මෙලෙස අකුරු කළෙමි.

**නිමාවෙන සටන් බිම පෙනි පෙනී ජය කණුව
සමාවුව ලක් මවුණි දමා ආවට මෙහෙය
පමා නොමවී පැමිණ අතවැනූ මරණයට
උනා දැමුවා සියළු ජිවිතය අතරමග**

**කොතෙක් සගයින් එදා උපන් මව්බිම බදා
දෙනෙත් අබියස මැරුණු මතක කොතරම් ඇතත්
ඇතෙක් දළ දෙක විදා ලෙසින් තේජස නගා
පුතෙක් ලෙස පෙරමුණට ගියෙමි පියවර තබා**

**අසා නම ගම සොයා ඇදී මදනල කපා
නසාලනු ලෙසින් දුර ගෙවා ආ උණ්ඩ වැල්
පසාකර පපු කුහර කිඳා බැස පතුලටම
වසා දෙනුවන් ඇරුණු වැලි පොළොව සැතපුවා**

**සසල දිය පිරි අඳුරු නන්දි කඩොලේ පතුලෙ
නිසල වී තිස් වසක ශාප ගිනි නිවුණු දා
අසල ඉඳ දනන් නැගූ ජය කෙහෙලි අසන්නට
කුසල බල මදි වීද කියන් දෛවය රුදුරු**

**හිරු කිරණ සාමයේ උදාවූ ලක් බිමෙහි
දරු දැරියො වටකරන් ඇවිදින්න නිදහසේ
සරු කරන් මේ පොලොව ජය ගන්න හෙට දිනේ
මරු කිමද උදුරගෙන ජිවිතය නුඹ මගේ**

**හීනයක් තිබුණි මට උපන් බිම ජය අරන්
මූණ බැලූමට යන්න මව්පියන් වෙත හොරෙන්
මාන බැලූ උණ්ඩයට ජිවිතය යට ගියෙන්
පහන තාමත් දිලේ බෝ මළුවෙ මා නමින්**

**ණය නොවුණි මව් බිමට කළ මෙහෙය අපමණයි
බිය නොමැත මියෙන්නට රුහිරු වැල් ගනකමයි
දැය මුදා ගන්න පෙර ජිවිතය නිමවුනයි
ළයපුරා ඉතිරිවුන එකම දුක එපමණයි**

මේජර් සුජිත් චමින්ද එදිරිසිංහ

3 (සේවා) ශ්‍රීලංසිරේ

අඩ සිය වසක අභිමන් සැමරුම

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ දීර්ඝ ඉදිහාසයකට උරුමකම් කියන සිංහ රෙජිමේන්තු පවුලේ සාමාජිකයෙකු වන 3 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවට 2019 ඔක්තෝබර් මස 01 දිනට වසර පනහක් සපිරීම නිමිත්තෙන් ඒකක මූලස්ථානයේදී අභිමානවත් සංවත්සර උළෙලක් පැවැත්විය. යුද හමුදා සාම්ප්‍රදානුකූලව අණදෙන නිලධාරි හට කඳවුරු මුර පිරික්සුමක්, සම්මාන පෙළපාලියක් පිරිනැමූ අතර, ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින් රටදය වෙනුවෙන් දිවිපිදු සියළු නිළයින්ට පිංපෙත් පැමිණවීමත්, දනට සේවයේ සිටින නිලධාරීන් සහ සෙසුනිළයින් සිහිපත් කරමින් මහා සංඝරත්නය ඒකකය වෙත වඩමවා ආශිර්වාද කිරීමේ පිංකම් මාලාවක්ද සංවත්සරයට සමගාමීව සිදුකෙරින. සියළු නිළ තේ පැන් සංග්‍රහයක් හා දිවා භෝජන සංග්‍රහයක් පවත්වමින් සියලු දෙනා එක්ව සංවත්සර දිනය අභිමානවත්ව සමරණ ලදී.

3 ශ්‍රීලයුකාබ

අභිමනින් සැමරූ 22 සංවත්සරය ...

3 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බළකායේ 22 වන බළඇණි සංවත්සර දිනය ඒකක අණදෙන නිලධාරීගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ඒකක මූලස්ථානයේදී පැවැත්විය. අණදෙන නිළධාරි හට සම්මාන මුරයක් හා සම්මාන පෙළපාලියක් පිරිනමන ලද අතර, සංවත්සර දිනය සිහිවීම පිණිස කඳවුරු භූමිය තුළ පැළයක් රෝපණය කිරිමද සිදු විය. සියලු නිලධාරින් හා සෙසු නිළයින්ගේ සහභාගිත්වයෙන් ආගමික වතාවත් සිදුකරමින් බළඇණි සංවත්සර දිනය ඉතා අර්ථවත් අයුරින් සමරන ලදී.

ඒකක තතු අභිමනින් ...

2 (සෙවි)විපාරෙ

31 වන සංවත්සරය සැමරීම

වව්නියාව ඉරට්ටපෙරියකුලම් ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 2(සෙවි) විජයබාහු පාබල රෙජිමේන්තුවේ අභිමානවත් 31 වන සංවත්සරය 2019.11.12 දින ඒකක අණදෙන නිළධාරි මේජර් පීආර්කේඑස් සහජීව ආර්එස්පී විපාරේගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින් අති උත්කර්ෂවත් අන්දමින් පැවැත්විය. වසර 40කට වඩා පැරණි බළඇණි කාර්යාල ගොඩනැගිල්ල මෙම ඒකක නිළධාරි හා සෙසුනිළයින්ගේ ශ්‍රම දායකත්වයෙන් නවීකරනයකර සංවත්සර දිනයට සමගාමීව විවෘත කිරීමද එදින සිදුවිය.

1 ශ්‍රීලංජාආබමු

30 වන සංවත්සරය සැමරීම

මැලේවීදියේදී 1989 නොවැම්බර් මස 01 දින ආරම්භ කළ 1 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවට තිස් වසරක් සපිරීමේ සංවත්සර දිනය ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් පීඑම්පී කොස්තා ශ්‍රීලංජාආබමු ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්විණ. කුරිරු ත්‍රස්ථවාදය හමුවේ දිවිපිදූ සියළුම රණවිරුවන්ට පිංපෙත් පමුණුවා ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින් බෝධිපූජා පිංකමක් පැවැත්වීමත්, ඒකකය ස්ථාපිත වාරියපොළ කඳවුර වෙත මහා සංඝරත්නය වැඩම කරවා පසුදින දහවල් දානමය පිංකමක් පැවැත්වීමද සිදුකෙරිණ. අණදෙන නිලධාරි වෙත කඳවුරු සම්මාන මුරයක් පිරිනැමීම, සියළු නිළයින් සඳහා දිවා භෝජන සංග්‍රහයක් පැවැත්වීමද, එදින රාත්‍රීයේ සංගීත ප්‍රසංගයක් පැවැත්වීම හා 2019 වසරේ විශ්‍රාම ගිය සෙසුනිළයින් වෙත සමරු තිළිණයක් පිරිනැමීමද සංවත්සර දිනට සමගාමීව සිදුකෙරිණ.

5 (සෙව්) ශ්‍රීලපාහ

දෙතිස් වසක අභිමන ...

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ පැරණිතම බළඇණියක් වන 5 වන ස්වේච්ඡා පාබල හමුදාව 2019 අගෝස්තු මස 15 දිනට වසර 32 ක් සම්පූර්ණ විය. එම අභිමානය සැමරීමේ වැඩ සටහන් රාශියක් ඒකක මූලස්ථානය ස්ථානගත ගජසිංහපුර කඳවුරේදී පැවැත්විය.

මෙම බලඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාව තුළ වසර 32 ක අතීතයකට දිව ගියද එය ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව තුළ දීර්ඝ ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියයි. එවකට 2 වන (සෙව්) ගගණ නාශක රෙජිමේන්තුව, 2 වන (සෙව්) සංඥා රෙජිමේන්තුව, 2 වන (සෙව්) ඉංජිනේරු රෙජිමේන්තුව යන ඒකකයන් විසුරුවා හැර 1962 වර්ෂයේදී කොළඹ ඇවිලන් චතුරස්‍රයේදී 1 වන ජාතික ආරක්ෂක බලමුළුව ස්ථාපිත කරන්නට විය. පසුව 1980 වර්ෂයේදී එය විසුරුවා හැර 2 වන විමර්ශන රෙජිමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා සන්නාහ සන්නද්ධ බළකාය පිහිටුවිය. එයද විසුරුවා හරිමින් 1987 අගෝස්තු මස 15 දින මහනුවර පල්ලේකැලේ ප්‍රදේශය කේන්ද්‍රකොට ගනිමින් 5 වන බළඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාව ස්ථාපිත කෙරිණ. මෙසේ ස්ථාපිත මෙම බළඇණිය දිවයිනේ උතුරු හා නැගෙනහිර ප්‍රදේශයන්හි ක්‍රියාන්විත රාජකාරිවල යෙදෙමින් මාතෘ භූමියේ ස්වෛරීභාවය ආරක්ෂාකර ගැනීම වෙනුවෙන් කැපවිය.

තම දායකත්වය රටට ලබා දුන් මෙම බළඇණියෙහි සංවත්සරයට සමගාමීව පුරා දශක කීපයක් පැවැති රුදුරු ත්‍රස්ථවාදය නිසා දිවිපිදු තුවාල ලැබූ රණවිරුවන්ද සේවයේ නියුතු සහ විශ්‍රාම ලැබූ සියළු රණවිරුවන්ද, සිවිල් සේවක මහතුන් ඇතුළු ඔවුනගේ පවුල්වල සාමජිකයින් සියළු දෙනාම සිහිකොට වරු පිරිත් සජ්ඣායනය කොට පුණ්‍යානුමෝදනා කිරීමද, ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් එන්බීඒයුකේ නිශ්ශංක ආර්එස්පී ශ්‍රීලපාහ හට සම්මාන පෙළපාලියක්ද පිරිනැමීමද සිදුකරමින් ඒකකයේ සියලු නිළයන් එක්ව සංවත්සර දිනය අභිමානයෙන් සැමරීය.

2 (සෙව්) ශ්‍රීලංසිරෙ

63 වසක සිංහ අභිමානය ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව තුළ දීර්ඝ ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන සිංහ රෙජිමේන්තු පවුලේ සාමාජිකයෙක් වන 2 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවට 2019 ඔක්තෝබර් මස 01 දිනට වසර 63 ක් සම්පූර්ණ විය. ඒ වෙනුවෙන් ඒකක මූලස්ථානය මහනුවර කඳවුරේදී අභිමානවත් සංවත්සර උළෙලක් ඒකක අණදෙන නිලධාරිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්වීය. යුද හමුදා සාම්ප්‍රදානුකූලව අණදෙන නිලධාරි හට කඳවුරු මුර පිරික්සුමක්, සම්මාන පෙළපාලියක් පිරිනැමූ අතර, ඉතා කෙටි කාළයක් තුළ ඉදිකරන ලද කොනොනි සමාජ ශාලාව එම ඒකක කොනොනින් හට පවරාදීමද එදින සිදුකරන ලදී. ආගමික වතාවත් වලට මුල්තැන දෙමින් රටදය වෙනුවෙන් දිවිපිදු සියළු නිළයින්ට පිංපෙත් පැමිණවීමත්, දනට සේවයේ සිටින නිලධාරීන් සහ සෙසුනිළයින් සිහිපත් කරමින් ආශිර්වාද කිරීමේ පිංකම් මාලාවක්ද, සියළු නිළ තේ පැන් සංග්‍රහයක් හා දිවා භෝජන සංග්‍රහයක්ද පවත්වමින් සංවත්සර දිනය අභිමානවත්ව සැමරිණ.

17(සේවා) ශ්‍රීලංසිරේ

දොළොස් වසක අභිමන

වව්නියාව කොම්පාවිත්තකුලම්හි ස්ථානගත 17 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුව සිය 12 වන සංවත්සරය දෙසැම්බර් මස 01 වන දින ඒකක මූලස්ථායේදී ඉතා චාම් ලෙස අභිමානයෙන් යුතුව සමරන ලදී. ආගමික වතාවත් වලට හා යුද හමුදා සාම්ප්‍රදාණුකූලව සිදුකළ එම උත්සව කටයුතු අතර, කුරිරු ත්‍රස්ථවාදය හමුවේ තම දිවිපිදු වීරෝධාර රණවිරුවනට පිංපෙත් පමුණුවා ආබාධිතව සිටින රණවිරුවනට ඉක්මන් සුවය ප්‍රාර්ථනය කිරීමද දනට සේවයේ නියුතු සියළුම රණවිරුවණට හා සිවිල් සේවක මහතුන්ටද සියළු දෙනාගේ පවුල්වල සාමාජිකයින්ටද සෙත්පතා ජය ශ්‍රී මහ බෝධීන් වහන්සේ අභියස බෝධිපූජා පිංකමක් පැවැත්වීමද සිදු කෙරිණ. සංවත්සරය නිමිති කොටගෙන මේවන විට බෞද්ධ ජනයාගේ සිත් සතන් පුබුදුවාලමින් උද්දේශික පුද පූජා පැවැත්වීම පිණිස ඉදිකරමින් පවතින සඳහිරු සෑ රඳුන් හී ඉදිකිරීම් කටයුතු වෙනුවෙන් ඒකක සාමාජිකයින්ගේ ශ්‍රම දායකත්වය ලබාදීමද සිදුවිය.

එසේම යුද හමුදා සාම්ප්‍රදායන් අනුව යමින් අණදෙන නිලධාරි වෙත කඳවුරු මුර පිරික්ෂුමක් හා සම්මාන මුරයක් පිරිනමන ලද අතර, සියළු නිළ තේ පැන් සංග්‍රහයක් හා දිවා භෝජන සංග්‍රහයක්ද පැවැත්වීය. එයට සමගාමීව ඒකක සාමාජිකයින්ගේ සුහදත්වය වර්ධනය කිරීම උදෙසා සැහැල්ලු පන්දු ක්‍රිකට් තරගාවලියක් පැවැත්වීමද එදින සංධ්‍යාවේ සංගීත සැඳෑවක් පැවැත්වීමටද කටයුතු කරමින් ඒකක සාමාජිකයෝ සැමදෙන එක්ව සංවත්සරය සාමූහිකව සැමරූහ.

17 (සේවා) ගරෙ

12 වසරක අභිමන සමරමින්

17 වන ගජබා රෙජිමේන්තුව ආරම්භකර වසර 12 ක් සම්පූර්ණ වීම නිමිත්තෙන් බළඇණි සංවත්සරය ඒකකය ස්ථාපිත තණ්ඩුවාන් යුද හමුදා කඳවුරේදී සැමරීය. එහිදී ආගමික වතාවත්වලට මුල් තැන දෙමින් නොවැම්බර් මස 26 දින රාත්‍රි මුළුල්ලේ සෙත්පිරිත් සජ්ඣායනාවක් පැවැත්වීමට කටයුතු කළහ. දෙසැම්බර් මස 01 දින ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් ඩබ් ජී ටීඑස් කුසුම් සිරි ආර්ඩබ්පී ආර්එස්පී ගරෙ වෙත කඳවුරු මුර පිරිසුමක් පිරිනැමූ අතර, ඒකක සියළු සාමාජිකයන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් සියලු නිල තේ පැන් සංග්‍රහයක් හා දිවා භෝජන සංග්‍රහයක් පවත්වා ඉතා සතුටින් ඒකක සංවත්සර දිනය සමරන ලදී.

20 විපාරෙ

සරඹ තරගාවලියෙන් ජය ලබා

විජයබාහු අන්තර් රෙජිමේන්තු සරඹ තරගාවලිය - 2019 පසුගිය දෙසැම්බර් 04, 05 සහ 06 යන දිනයන් හීදී මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක බ්‍රිගේඩියර් පීඑම්ආර්එච්එස්කේ හේරත් ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය විජයබාහු රෙජිමේන්තු සරඹ පිටියේ දී පැවැත්විණ. ඒ සඳහා නිත්‍ය හා ස්වේච්ඡා ඒකක සරඹ කණ්ඩායම් 14 ක් සහභාගි වූහ. එහිදී එම සියළු ඒකක සරඹ කණ්ඩායම් අභිබවමින් 20 වන විජයබාහු රෙජිමේන්තු සරඹ කණ්ඩායම දක්ෂතම අණදෙන්නාට හිමි කුසලානය සමගින් හොඳම කණ්ඩායමට හිමි සම්මානය දිනාගනිමින් එම සරඹ තරගාවලියේ ප්‍රථම ස්ථානය දිනා ගත්තේය.

5 (සේව්) ශ්‍රීලපාහ

රෙජිමේන්තු අධිපතිගේ කඳවුරු සංචාරය

ආසේමු (බටහිර) ආඥාපති සහ ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ අධිපති මේජර් ජෙනරාල් එල්එම් මුදලිගේ ආර්ඩබ්පි ආර්එස්පි එන්ඩියු සැප්තැම්බර් මස 22 දින 5 වන ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ නිරීක්ෂණ චාරිකාවක නිරත විය. සම්ප්‍රදායානුකූලව කඳවුරු සම්මාන මුරයක් පිරිනමා ඒකක අණදෙන නිලධාරි ගෞරවයෙන් යුතුව රෙජිමේන්තු අධිපති තුමන් පිළිගන්නා ලදි. සංචාරය සිහිවීම පිණිස කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ අඹ පැලයක් රෝපණය කිරීමෙන් අනතුරුව සෙසුනිළයින්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඉදිකරන ලද සෙසුනිළ හට නිවාසය එතුමන්ගේ සුරතින් සෙසුනිළ අයිතියට පත් කළේය. එහිදී රෙජිමේන්තු අධිපති විසින් නිලධාරි හා සෙසුනිළයින්ගේ යුද හමුදා ජීවිතය මෙන්ම පුද්ගලික ජීවිතය මැනවින් කලමනාකරණය කරගෙන යම් සලැස්මකට අනුව ගොඩනගා ගැනීමත්, තමන් වෙත පැවරෙන රාජකාරි සාර්ථකව ඉටු කරගන්නේ කෙසේද යන්න උදාහරණ සහිතව විග්‍රහ කර සියළුම දෙනාහට අවබෝධයක් ලබාදීමේ හරවත් දේශනයක් පැවැත්විය. එසේම ඒකක පාලන කටයුතු පිලිබඳ උපදෙස් ලබා දී කඳවුරෙන් නික්ම ගියේය.

9 (සේව්) ශ්‍රීලපාහ

බලසේනාධිපතිගේ ඒකක සංචාරය

9 වන බළඇණිය ශ්‍රිලංකා පාබල හමුදාව ප්‍රතිස්ථාන ගතවීම් යටතේ යාපනය වරිතවිලාන් ප්‍රදේශයේ නවතමයෙන් ස්ථානගත විය. එම කඳවුරේ වත්මන් තත්ත්වය හා පාලන කටයුතු සැබැඳිව සොයා බැලීමේ අරමුණෙන් 511 බළසේනාවේ බළසේනාධිපති කර්නල් එම්එස් දේවප්‍රිය යුඑස්පී ඔක්තෝබර් මස 06 වන දින නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත විය. නව ස්ථානගත වීමෙන් පසු වත්මන් රාජකාරි තත්ත්වය හා පාලන කටයුතු මෙන්ම සියළු නිළයින්ගේ සුභසාධක කටයුතු පිළිබඳව සොයාබැලීම බළසේනාධිපතිගේ නිරීක්ෂණ සංචාරයේ අරමුණ වූ අතර, ඒකකය වෙත නිසි උපදෙස් ලබාදීමද ඒකක හට පිරිස් ඇතීමද බළසේනාධිපති විසින් සිදුකරන ලදී.

සැහැල්ලු පන්දු වෙන් ජය ලබා

20 විපාරෙ

කිළිනොච්චි ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථාන බළ ප්‍රදේශයට අයත් සියලුම සේනාංක මූලස්ථාන, බළසේනා මූලස්ථාන හා ඒකක අතර සුහදත්වය වර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් විස්සයි විස්ස සැහැල්ලු පන්දු ක්‍රිකට් තරගාවලියක් පැවැත්විය. එහිදී තරගාවලියට සහභාගී වූ සියළුම කණ්ඩායම් අභිබවමින් දක්‍ෂතම පන්දු යවන්නාට සහ තරගාවලියේ වීරයාට හිමි කුසලානය සමඟින් තරගාවලියේ ශූරතාවය දිනා ගැනීමට 20 වන විජයබාහු පාබල රෙජිමේන්තු කණ්ඩායම සමත් විය.

8 (සේවා) ඉසේරෙ

NVQ ප්‍රවීනත්වය ලබා ...

හෝකන්දර ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 8 වන ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තුව වෙත ඉංජිනේරු සේවා අධ්‍යක්‍ෂක හා ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තුවේ කර්නල් සේනාවිධායක බ්‍රිගේඩියර් ආර් ගනේගොඩ පීඑස්සී ඔක්තෝබර් මස 24 වන දින ඒකක නිරීක්‍ෂණ සංචාරයක නිරත විය. එහිදී ඒකකයේ නවතමයෙන් ඉදිකරන ලද කොනොනි සමාජශාලාව හා සෙසුනිළ භෝජනාගාරය සෙසුනිළ අයිතියට පත් කිරීමද කර්නල් සේනාවිධායක තුමාගේ සුරතින් සිදුවිය. එයට සමගාමීව **NVQ** ප්‍රවීණතාවය සම්පූර්ණ කළ ඒකක සාමාජිකයින් හට සහතිකපත් ප්‍රදානය කිරීම ඒකක අණදෙන නිලධාරි ලුතිතන් කර්නල් එන් වනිගසිංහ එල්එස්සීගේ සුරතින් සිදුවිය.

නගරයට උයන්වතු - 2019

3 (සේවා) ශ්‍රීලංසිරෙ

මධ්‍යම පළාත් සභාවේ ආණ්ඩුකාර කාර්යාලය, කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශය හා කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව ඒකාබද්ධව ක්‍රියාත්මක කළ ගෙවතු වගා තරගය - 2019 වර්ෂයේ, ආරක්‍ෂක අංශයේ ප්‍රථම ස්ථානය 3 (සේවා) ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුව විසින් දිනාගත්තේය.

ඒකක තතු අභිමනින් ...

9 (සේවි) ශ්‍රීලපාහ

9 වන බලඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාව සිය 26 වන බළඇණි සංවත්සරය නොවැම්බර් මස 01 දිනට යෙදී තිබුණි. නමුත් එදිනට 2019 ජනාධිපතිවරණයේ තැපැල් ඡන්ද සලකුණු කිරීමේ දිනය බැවින් හා එම ඒකකය කොළඹ ප්‍රදේශයේ සිට ආසේමු (යා) වරිතවිලාන් ප්‍රදේශයේ ප්‍රතිස්ථානගත වීම හේතුවෙන් එය දෙසැම්බර් මස 02 වන දින ඒකක මූලස්ථානයේ දි අභිමානවත් අයුරින් සමරන ලදි.

26 වන බළඇණි දින සංවත්සර උත්සවයේ සමාරම්භක අවස්ථාව සනිටුහන් කරමින් අණදෙන නිළධාරි හට සම්මාන මුරයක් හා සම්මාන පෙළපාලියක් පිරිනමන ලද අතර, 26 වන සංවත්සරය සිහිවීම වස් පැලයක් රෝපණය කිරීමද එදින සිදුකරන කෙරිණ. සියළු නිළයින්හට තේ පැන් සංග්‍රහයක් සහ සියළු නිළ භෝජන සංග්‍රහයක් පවත්වමින් ඒකකයේ සැම දෙන එක්ව බලඇණි සංවත්සරය සතුටින් සමරූහ.

15 (සේවි) ශ්‍රීලංසිරෙ

ශූරයෝ අපි ...

කිළිනොච්චිය ආරක්‍ෂක සේනා මූලස්ථානය මගින් වාර්ෂිකව සංවිධානය කරන ලද මළල ක්‍රීඩා තරගාවලිය - 2019 කිළිනොච්චිය මධ්‍ය මහා විද්‍යාලීය ක්‍රීඩාංගනයේදී ඔක්තෝබර් මස 20 සහ 21 යන දෙදින තුළ ආසේමූ බළප්‍රදේශය යටතේ ඇති සේනාංක මූලස්ථාන, බළසේනා මූලස්ථාන හා ඒකකයන් හී රාජකාරි නියතු නිලධාරි හා සෙසුනිළයින් විශාල පිරිසකගේ සහභාගීත්වය ඇතිව පැවැත්විණි. ක්‍රීඩාවට හපන්කම් දක්වන 300 කට අධික ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් පිරිසකගේ සහභාගිත්වයෙන් පැවැති එම තරගාවලියේ 15 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවට අයත් ක්‍රීඩකයන් 57 සේනාංකය යටතේ තරග වැදුණු අතර, ලකුණු 225 ක් ලබා ගනිමින් 57 සේනාංක කණ්ඩායම සමස්ත ශූරතාවය හිමිකර ගත්හ. එම ජයග්‍රාහී ලකුණු ප්‍රමාණයෙන් ලකුණු 197 ක දායකත්වයක් මෙම ඒකක ක්‍රීඩකයෝ ලබාගත්හ. එහිදී දක්‍ෂතම බලඇණියට හිමි ශූරතා පළිහද 15 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුව විසින් දිනා ගනිමින් සමස්ත තරගාවලියේ දක්‍ෂතම ක්‍රීඩකයාට හිමි ශූරතා කුසලානය ඒකකයට අයත් සෙ/15ඊ01100 කෝප්‍රල් හේරත් එච්එම්එන් හිමිකර ගත්තේය.

ආචාර්ය උපාධි ලබා ...

ලුතිතන් කර්නල් ඩීඑල්සීඑන් මුත්තන්තිරිගේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී 2018 වසරේදී චීනයේ **Northwest Agriculture and Forest University** වෙතින් ශාක ප්‍රවේනි විද්‍යාව සහ අභිජනනය වෙනුවෙන් වූ ආචාර්ය උපාධිය (**PhD**) ලබාගන්නා ලදී. කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලයේ දීප්තිමත් ආදී සිසුවෙක් වන ඔහු, පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාලයෙන් 2001 වසරේදී කෘෂිකර්ම විද්‍යාවේදී ගෞරව උපාධිය **(BSc (Hons))** හා 2005 වසරේදී දර්ශනපති උපාධිය (**MSc**) ලබාගෙන ඇත.

2001 මැයි මස 10 වන දින කපිතාන් නිලයෙන් ඉඳුරාම කෘෂිකර්ම නිලධාරියෙකු වශයෙන් යුද හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාව වෙත ඇතුළත්ව යුද හමුදා සේවයට එක්වූ මෙම නිලධාරී, අද වන විට ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා පොදුසේවා බලකාය යටතේ සිය දායකත්වය ලබා දෙනු ලබයි. දක්ෂ රගර් ක්‍රීඩකයකු හා චීන වුෂු ක්‍රීඩකයෙකු වූ මෙම නිලධාරී පේරාදෙණිය විශ්වවිද්‍යාල හා රෙජිමේන්තු රගර් කණ්ඩායම නියෝජනය කර ඇත. කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලයේ චීන වුෂු කණ්ඩායම නියෝජනය කරමින් එම කණ්ඩායමේ නායකයා ලෙසද කටයුතු කර ඇත.

නව නිපැයුමෙන් ජය ලබා

රයිෆල් බළකාය

ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය මධ්‍යම බළප්‍රදේශයට අයත් සියළු සේනාංක මූලස්ථාන, බළසේනා මූලස්ථාන හා ඒකක අතර නව නිපැයුම් සහ නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනයක් පසුගියදා පැවැත් විය. එම ප්‍රදර්ශනය සඳහා රයිෆල් බළකායට අයත් සෙ/ජේ100033 රසෙ එඩ්වට් ටීජී යන සෙබලා ඉලෙක්ට්‍රානික් තබ්ලාවක් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කර ඇත. එහිදී එම සියලු නිර්මාණ අතුරින් මෙම සෙබලාගේ නිර්මාණය සඳහා දෙවන ස්ථානය හිමි විය. සැප්තැම්බර් මස 20, 21 හා 22 යන තෙදින පුරා ශ්‍රී ලංකා ප්‍රදර්ශන හා සම්මේලන මධ්‍යස්ථානයේදී පැවැති නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනය සඳහාද එම නිර්මාණය ඉදිරිපත් කර ඉන් තෙවන ස්ථානයද හිමිකර ගනිමින් රයිෆල් බළකායට මෙන්ම තම ඒකකයටද ස්වේච්ඡා බලසේනාවටද කීර්තියක් අත්කර දී තිබේ. ඔහුගේ ඉදිරි නිර්මාණශීලී දිවියට රණවරුණ මෙසේ සුභ පැතුම් එක්කර සිටී.

නිර්මාණ අසපුව

කාන්තා සෙබලිය ..

කෝමල ලලනා එඩිතර සිතිනා
අවි අත දරමින් රට දැය රකිනා
ගුණ දම් වඩනා විනය රකිමිනා
සෙබළ අඟන මව් බිමටම අගනා
මන බඳිනා නිළ ඇඳුමෙන් දිලෙනා
රුසිරු ළඳේ ඔබ සීගිරි ළඳුනා
නෙතු පිනනා ලැසි ගමන දකිමිනා
කුමුදු ලියේ මා හදවත තොසිනා

වත්සුණු නොගෑවත් ඔබේ මුව පුරහඳට සමයි
සවනත වැකෙන සුමියුරු හඬ හද පතුලේ රැඳෙයි
කඩා හැලෙන දිගු වරලස දිය ඇල්ල වගෙයි
සුරලොව ඉඳන් මෙහි වැඩියද මට පුදුමයි

හසරැලි විනා මා හට ඇල්මක් නැතිවාද හදේ
සිහිනෙන් දකිමි රුබර වත සොඳුරු ලඳේ
තුරුණු හද කුරුරි නැත රණබිම මෙන් නිබඳේ
තව රිදවුම් කුමට ලංවෙනු මැන සුපුන් සඳේ

සෙ/එල් 100140
සාසෙ ජයලත් බණ්ඩාර එච්එම්ජිඑස්
වෛද්‍ය පරීක්ෂණාගාරය
හකාස අණසක මුලස්ථානය

නොමැරෙන මිනිසුන්

බලන් අර කඳු මුදුන - මීදුමෙන් මතුව එන
දැහැනකට සම වැදී - නිසංසලව කල් ගෙවන
හඹායන හදවතෙහි - නැත සුසුම්
ආගමට ගැරහුම් - රඟදෙති මිනිසුන්
නිවන් දකින්නට සිතමින් - ගාන්ද මල් සුවඳින් පුදමින්
නොමැරෙන මිනිසුන් ලෙසින් - වියරු වැටී ඇත මිනිසුන්

සෙ/7ජී2386 සාසෙ පුෂ්ප කුමාර ඩීජීපී
7 වන ගජබා රෙජිමේන්තුව
විඩත්තපලෙයි

සෙනෙහෙබර කිරි අම්මා ...

නෑ මුණුපුරන් මැටිගෙය තුල හිඳුවාලා
බොඳු බණ කථා රසවත් කවි කියාලා
අපෙ නැණ නුවණ ඈ මැනවින් වඩවාලා
ඈ පිං රැස්කරයි යහමින් පේවීලා

දර මඩුවේ ලී දඬු ටික ඉවර වෙලා
හිරු කුමරුත් හැන්දෑවේ අවර වෙලා
බත පිසුමට ලී දඬුනම් අවැසි වෙලා
දර ගෙනුමට යමු අපි එක්කාසු වෙලා

ගම් පියසේ නිවසක් වෙතගිය කලට
කන්නට දෙයි ඈය හට රස කැවිලි කැට
කට තුල නොම රුවා ඒවා ගෙනෙන කල
සැලකිය යුතු නොවෙද ගුණ කඳ මහත් කොට

පෙට්ටිය වෙතින් සලු පිළි අර ගත්තාය
හම රැළි අතක් කිරිඅම්මගේ වැනුනාය
එසැනින් මාත් ගෙදරින් පැන ගත්තාය
දිය නෑමට ගඟ වෙත පිය මැන්නාය

ලබනා විට පුර පෝයක් එන මසට
සපයා දෙනු ලබයි සුදු රෙදි අප සැමට
කාලය හරිය සමුදෙන්නට සසර හට
ළමයින් කැටුව ඈ දූන් යයි පන්සලට

සෙ/ඒ100063 ලාබො මධුශංක පිඑම්පි
5(සෙව්) ශ්‍රීලකාහ
ප්‍ර ශාඛාව
ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු
සාලාව - කොස්ගම

දබයාබර රණවිරුවාණෙනි ....

ඔබ ගතින් හෙලෙනා ඩා බිඳු
මේ මාතෘ භූමිය සිප ගන්නේ
ඉතාමත් සෙනෙහසනි
ඒ ඔබ මේ ලක් මෑණියන්ගේ
පුතකු වූ නිසාවෙනි
දයාබර රණවිරුවාණෙනි ...

මේ බිමේ ජීවය ඔබයි
මේ බිමේ ශක්තිය ඔබයි
යනු මැන පෙරටම
එක්සත්ව එක්සිත්ව
අපගේ සියළු ලක්වැසියන් වෙනුවෙන්
නිදහස් නිවහල්
දැයක් උරුම කෙරුමට ...

ලුතිතන් කර්නල් එස් රාජපක්ෂ ශ්‍රීලංජාආබමු

"රණවරුණ" මෙවර කලාපයේ දිවියට සුවයක් තුළින් ඔබට ගෙන එනුයේ **සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව (Common Cold)** පිළිබඳවයි.

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව/හෙම්බිරිස්සාව

මේ දිනවල පවතින දේශගුණික කාලගුන වෙනස්වීම නිසා සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව කරදරකාරී රෝගයක් බවට පත්ව ඇත. ශ්වසන පද්ධතියේ ඉහළ කොටස ආශ්‍රිත රෝග යක් වන අතර ප්‍රධාන වශයෙන් නාසයට බලපාන්නක් වේ. Upper Respiratory Tract Infection ලෙස ඉංග්‍රීසි භාෂාවෙන් මෙය හැඳින්වේ. මෙහි ප්‍රධාන රෝග ලක්ෂණ නම්

කැස්ස (Cough)

හොටු දියර ගැලීම - (Runny or stuffy nose**)**

කිවිසුම් යෑම - (Sneezing)

දින 07 - 10 අතර පවතින උණ (Low- grade Fever)

හිසරදය - (Headache)

ඇඟපත වේදනාව - **(** Body ache **)**

උගුරේ අපහසුතා - (Sore throat)

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සඳහා හේතුවන වෛරස් වර්ග 200 ක් පමණ මේවන විට සොයාගෙන ඇත. මෙයට හේතු සාධකවන ප්‍රධානතම වෛරසය වන්නේ Rhinovirus බව බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පිළිගැනීමයි.

මෙම රෝගය ප්‍රධාන වශයෙන් නාසය උගුර (ග්‍රසනිකා ප්‍රදාහය - Pharyngitis) කෝටකේ ප්‍රදාහය. **(**Sinusitis**)** සහ කලාතුරකින් අක්ෂි පටල ප්‍රදාහය (Conjunctivitis**)** යන ප්‍රදේශ රෝගවලට බලපාන බව අනාවරණය වී තිබේ. රෝග ලක්ෂණ ඇතිවන්නේ වෛරසයක් මඟින් සිදුකරන පටක විනාශ කිරීමේ ක්‍රියාවලිය නිසා නොව ආසාදනවලට (Infection**)** එරෙහිව ශරීරයේ සිදුවන ප්‍රතිශක්තීකරණ ක්‍රියාවලිය නිසාය.

දැත් සෝදා පිරිසිදුව තබා ගැනීම හා රෝග ලක්ෂණ පහළ වූ වහාම මුහුණු ආවරණ පැළඳීම මඟින් ප්‍රාරම්භක වශයෙන් රෝගය වලක්වා ගත හැකිය. සොල්දාදුවන් වන අපට මෙවැනි දෑ ප්‍රායෝගිකව සිදුකිරීමටද අපහසුය.

විශේෂයෙන් අවි සහිත රාජකාරියේ නියෙලෙනා සෙබලෙක් හට මෙවැනි දේවල් සිදුකිරීමට අපහසුය. එබැවින් ඔවුහු ඖෂධ ප්‍රතිකාර සඳහා යොමුවෙති. සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව ඇතැම් විට වෛරස් මඟින් ඇතිවෙන නිව්මෝනියාව බැක්ටීරියා මඟින් ඇතිවෙන නිව්මෝනියාව දක්වා වර්ධනයවන අවස්ථාද තිබේ.

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සඳහා සැනින් සුව වන්නාවූ ඖෂධ ප්‍රතිකාර නොමැති අතර රෝග ලක්ෂණ සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමේ හැකියාවක් ඇත. තවද මෙය බෝවන රෝගයකි. ඇතැම් අවස්ථාවලදී ඖෂධ ප්‍රතිකාර නොමැති වුවද රෝගය සුවවන අවස්ථා ඇත. ප්‍රතිශක්තිය වැඩි අයවළුන් ඔස්සේ රෝගය සුවවන අවස්ථා ඇත. ප්‍රතිශක්තිය හීන අයවළුන් ඔස්සේ රෝග වැළඳීමේ වැඩි අවදානමක් ඇත. දළ වශයෙන් වැඩිහිටි පුද්ගලයෙකු හට වසරකට දෙතුන් වතාවක්ද, කුඩා දරුවෙකු හට වසරකට 6- 12 වතාවක්ද වැළඳිය හැකිය. සාමාන්‍යයෙන් මෙම රෝග යේදී වැඩිහිටියන්ට මෙන්ම කුඩා දරුවන් හා ළදරුවන්ට උණ පෙන්නුම් කරයි. එසේම උණ නොපවතින අවස්ථාද තිබේ.

සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවේ මුල් අවධියේදී රෝගියාට

- තෙහෙට්ටුව
- සීතල ගතිය
- කැස්ස (දින 2ක් පමණ පවතින)
- සොටු දියර ගැලීම ආදිය දක්නට ලැබේ.

මෙම රෝග ලක්ෂණ දින 07 ක් පමණ ගතවන විට පහව යන අතර ඇතැම් විට සති 03 ක් පමණද පැවතිය හැකිය. කලාතුරකින් සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සුව වීමෙන් පසුවද මද කැස්ස සති ගණනාවක් පැවතිය හැකිය. නමුත් කැස්ස සමග පිටවන්නාවූ බේටය සමඟ රුධිරයද පිටවන්නේ නම්, එමෙන්ම එම කැස්ස සති 02 ක කාලයක් පැවතුනහොත් අනිවාර්යයෙන්ම වෛද්‍ය වරයෙකුගේ උපදෙස් පැතිය යුතුය. එය වෙනත් රෝග යක රෝග ලක්ෂණයක් විය හැක. ඉදිරියේදී ඒ පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමි.

බෝ වීම

කුඩා වාත අංශු මාර්ගයෙන්, ආසාදිත නාසික ස්‍රාවයන් සෘජු ස්පර්ශයෙන් (Direct Contact) හෝ රෝග වාහක ඕනෑම වස්තුවක් ස්පර්ශයෙන් වෛරසය මූලිකව සම්ප්‍රේශනය වේ. වාත අංශු මාර්ගයෙන් රෝගය පැතිරීමට වඩා ස්පර්ශයෙන් රෝගය පැතිරීමේ ප්‍රවනතාවක් ඇත. මෙවැනි වෛරසයන් පරිසරය තුළ නොනැසී පැවතීමේ හැකියාවක් පවතී. (Rhino virus පැය 18 කට වැඩිකාලයක්) මිනිස් අත් වල තැවරී ඇස් හෝ නාස ප්‍රදේශයට යාමේ හැකියාවක් ඇත.

සාම්ප්‍රදායික ගැමි මතයට අනුව වැසි කාලය හෝ සීත සෘතුවේදී සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැළඳීම ඉතා සුලභ බව පිළිග නිමු. සෘතුමය වශයෙන් හට ගන්නා සීතල කාලගුණික තත්ත්වයේහිදී සමහර වයස් සඳහා සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව බහුල වේ. නමුත් සීත කාලගුණික තත්ත්වයන්වල එවැනි වෛරස් ක්‍රියාකාරිත්වය ප්‍රබල වීමට විද්‍යාත්මක හේතු සාධක සොයමින් පවති.

- සිත කාලයේදී ශ්වසන පද්ධතියේ ඇතිවෙන වෙනස්කම් ප්‍රතිශක්ති කරන දුර්වලතා.
- අඩු ආර්ද්‍රතාව නිසා වෛරස් සම්ප්‍රේශනය වැඩි වීම.
- වියලි වාතය කුඩා වෛරස් අංශුවල අපකිරණ හැකියාව ආදිය හේතුවිය හැකි බව පිළිගත් බටහිර වෛද්‍ය මතයකි.

වැළැක්වීම

Prevention is Better than Cure යන යෙදුම් මෙහිදී සිහිකිරිම වටී.

"රෝගයක් සඳහා ප්‍රතිකාරයට වඩා එම රෝගය වැළැක්වීම වඩා යහපත්" එහි තේරුම වේ.

- සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැළඳුනු විට දත් පිරිසිදුව තබාගැනීම.
- මුහුණු ආවරණ පැළඳීම.
- රාත්‍රී කාලයේ දිය නෑමෙන් හැකි සෑම විටම වැළකීම.
- හැකි සෑම විටම උතුරුවා නිවාගත් ජලය පානය කිරීම.
- රාත්‍රී මුර සේවයේ යෙදේ නම් කන් වැසෙන්නට හිස්වැසුමක් පැළඳීම.
- රෝගය වැළඳීමෙන් පසු පිරිසිදු ටිෂූ කඩදාසි භාවිතා කිරීම. (සොටු පිසදැමීම සඳහා)
- මත්පැන් භාවිත නොකිරීම හා භාවිත කරන වීදුරු හා කෝප්ප අන් අයගෙන් ඈත් කොට තැබීම.

ප්‍රතිකාර

පෙර සඳහන් කළ පරිදි මෙම රෝගයට ප්‍රත්‍යක්ෂ ඔසු නොමැති අතර රෝග ලක්ෂණවලට ඖෂධ ලබාදෙයි. කඳවුරක් තුළ දෛනිකව විශාල පිරිසක් ප්‍රථිකාර ලබා ගන්නේද මේ සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාවටය. මාසික ප්‍රථිකාර සකසන විට මෙය මැනවින් පැහැදිලි වේ. මා නැවතත් අවධාරණය කර සිටින්නේ මෙය වෛරසයකින් වැළඳෙන රෝගයක් බවය. නමුත් බොහෝ වෛද්‍යවරු මෙන්ම ඖෂධවේදීහූ පවා ප්‍රතිජීවක ඖෂධ (Antibiotics) නියම කරන අවස්ථා බහුලය.

ප්‍රතිජීවක ඖෂධයක් මගින් වෛරසයක් නැවතීමේ හැකියාවක් නොමැත. නමුත් බොහෝ පිරිස් ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ලබා ගැනීමට පෙළඹීම වැඩි වී තිබේ. කෙසේ වෙතත් ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ලබාදිය යුතු අවස්ථාද තිබේ.

වේදනා නාශක (Pain Killers/ Pain Relievers
Paracetamol 500 mg)

කැස්ස සඳහා සිරප් වර්ග (Cough Syrup)
Syrup Expectorant
Syrup Ascril

ප්‍රති හිස්ටමින් (Anti Histomin)
Cetirizing 10 mg
Piriton 4 mg
Loratadine 10 mg
Ascorbic Acid 100 mg

ප්‍රතිජීවක ඖෂධ ලබා ගැනීමේදී ඉතා සැලකිලිමත්ව ඒවා ලබා ගැනීම හා භාවිත කිරීම ඉතා වැදගත් වේ.

ඉදිරි කළාපයෙන් නැවතත් හමුවෙමු ..

සැකසුම : -
සාසෙ ජයලත් බණ්ඩාර අයිඩීඑම්පීඑස්
වෛද්‍ය පරීක්ෂණාගාරය
ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු

සොබාදහමේ නිවසක අසිරිය

නිදහසේ වාසය කළ හැකි තැනක් වේ නම් යමෙකුට එය ඔහුගේ නිවසයි. අපමණ වූ නිදහසක්, දොර ජනෙල් තුළින් එන, වාතය පවා නවතා නිවසේ දී නිදහස විඳිය හැකිය. ඔබ පුළුල්ව සිතුවහොත්, නිවස නිවහන ගැන ඔබට බොහෝ දේ සිතේ. නිවසක් සම්පූර්ණ වන්නේ වහල, බිත්තිය හා පාදම යන අංග තුනකිනි. නිවසක් ගෙදරක් කල යුතුනම්, ගෙවිලියක් දරුවන් රක්‍ෂා කළ යුතුය. එවිට නිවසක් ගෙදරක් වේ. නිවසට කැඳවා ගනු ලැබූ ලිය "ගෙවිලිය" වේ. ඇයගේ ජනිතයින්, දර්ශනය වූ ධාරණය වූ මැණික්ය. ඒ දරුවන් වේ. දරුවන් ජනිත වී හදාවඩා ගැනුමට නම් සිව් බඹ විහරණ තිබිය යුතුය. දරුවන් වෙත මහත් වූ කරුණාවෙන්, මෛත්‍රීයෙන්, මුදිතාවෙන් හා උපේක්‍ෂාවෙන් පෝෂණය කරමින් ජීවන ගමන රැගෙන යා යුතුය. එවිට ඔවුන් ඔවුන්ගේ දරුවන් සිව් බඹ විහරණයෙන් සුරක්‍ෂා කරයි. එවිට දෙවන බුදුන් ගෙදර රැඳී සිටියි. ඒ දෙමාපියන් වේ. සිව් බඹ විහරණයෙන් පෝෂණය වී සුරැකෙන ගෙදර පන්සලකට සමාන වේ. එබැවින් පවුල් පන්සල් යන යුගල පදයෙන් ගෙදර හැඳින්වේ. පන්සලකට සිව් බඹ විහරණය පතා එන උවැසියන් සේ පවුලේ සාමාජිකයින් යහගුණයෙන් සැදි දම්වැලකින් බැඳී තිබිය යුතු වේ. ගුණ දහමින් පිරිපුන් පවුල්, පන්සල් වී දැහැමින් සමාජය නිර්මාණය වේ. ගෙදරක නව ජනිතයින් බිහි වීමෙන් තම පරපුර සංස්කෘතිය ගොඩනැඟීමට ඉවහල් වෙති. නිවසක අසිරිය මෙසේ පන්සලක් වී වර්ධනය වන්නේ තමාගේ සතුට දනවන සුවපහසු නිවහනක් සිතට ලදොත් පමණකි.

නිවැරදිව නිර්මාණය කරගත් නිවසකින් පුද්ගලයාගේ පිරිපුන්බව දර්ශනය වේ. එවන් අසිරිමත් නිවසක හිමිකම්ලාභීන් දෙස බලන මිනිසුන්, ජීවත් වීමට ස්වෝත්සාහයෙන් නිවාස ඉදිකර ගනී. ඒවා විවිධ හැඩයෙන්, ප්‍රමාණයෙන්, ස්වරූපයෙන් හා වර්ණයෙන් යුක්ත වේ. එමෙන්ම එම නිවාසවල ස්වරූපය අනුව ජීවත් වන්නන්ගේ චර්යාවන් සිතු පැතුම් ක්‍රියාකාරකම් ද විවිධ ස්වරූපයන්ගෙන් යුක්ත වේ. එම නිවාස තුළ ජීවත් වන නිවැසියන් කායික මානසික තෘප්තියෙන් ජීවත් විමට අපේක්‍ෂා කරයි. කෙසේ වෙතත් උත්සාහයෙන් නිවසක් ඉදිකර ගනු ලැබූ මිනිසුන් හැර තවත් නිවාස ඉදිකරගෙන ජීවත් වන සත්වයෝ ලෝකයෙහි ජීවත් වෙති. ඒ ඒ සත්ව වර්ගයට ගැලපෙන එම චර්යාවන් පිළිඹිඹුවන ඔවුන් ජීවත් වන පරිසරයට ගැලපෙන ඔවුන්ට ආවේණික වූ ක්‍රමවේදයකට නිවාස තනාගෙන ජීවත් වේ, මෙම ජීවී නිවාස ප්‍රධාන කොටස් 04 කට බෙදා දැක්විය හැකිය. ඒවා ගෙවල්, ගුහා, කූඩු හා නවාතැන් ලෙස හඳුන්වයි.

නිවසක් වහල, බිත්ති හා පාදම යන අංග 03 කින් සමන්විත බව පෙර කීවෙමි. එවැනි අංග සම්පූර්ණ නිවසක නිවැසියෝ, මනසින් පිරිපුන් වූවන්ය. ඔවුන් නිර්මාණශීලී වූවෝය. ඒ ආහාරය සඳහා හෝ යැපීම සඳහා නොව මතු පරපුරේ උන්නතිය හා සුරක්ෂිතතාවය සඳහා ඔවුන් නිර්මාණකරුවෝය. ඒ අනුව පරිපූර්ණ නිවසක හිමිකරුවන් වන්නේ මිනිසුන්ය. මිනිසුන් බිහිවීමේදි කුඩා දරුවෙකු ලෙසින්, විවර වූ නෙත් ඇතිව ජනිත වී කිරි උරා බොමින්, කාලයක් සමඟ මවගේ ඇකයේ, උණුසුමේ වැඩෙමින්, ළදරු කාලය ගෙවමින් ළමා කාලයකටද, ගැටවර වයසටද, තාරුණ්‍යටද, මැදිවිය ඉක්මවමින් මහළු වියට එළඹ ක්‍රමිකව දත් හැලි, හිසකෙස් හැලි පංචේන්ද්‍රයන් වයසට ගොස් ජීවන ගමන මහළු වූ ළදරුවකුට සමාන ලෙසින් ගත කරමින් ජිවිතය නිමා කරයි. ඔවුන් පරපුරේ ලේ නෑකම් වර්ධනය කරයි. ඥාතීත්වයේ සංස්කෘතියක් භාෂාවක් සිරිත් විරිත් සමුහයකින් බුද්ධිපූර්ණය කර ගනි. සත්වයින්ගේ ඉහළම කොටස නියෝජනය කරන මනුෂ්‍යයන් වශයෙන් ඔවුන් ජීවත් වේ. නිවසේ ස්වභාවය මිනිසුන්ගේ ගති සිරිත් පැවතුම් හා චර්යාවන් මෙහෙය වීමට ඍජු ලෙසම දායක වේ.

ගුහා ලෙස හඳුන්වන්නේ පාදමක් සහ බිත්තියකින් සම්පූර්ණ වූ නිවාසය. වහලයද ආවරණය වී ඇත්තේ බිත්තියෙන්ම වේ. මෙම ගුහාවලට වෙනම සකස් වූ වහලක් නැත. වහල ලෙස ඇත්තේ බිත්තියෙන්ම ආවරණයක් වූ වහලකි. බොහෝ ක්ෂීරපායි සතුන්ගෙන් නපුරු යැයි හැගෙන කොටි වලසුන් සිංහයන් වැනි සතුන් ජීවත් වන්නේ මෙම ගුහා ඇසුරුකොට ගනිමිනි. පූර්වයේ යක්ෂයන් වැනි අමනුෂ්‍යයන් ජීවත් වූ බවද බැවහරනයේ දැක්වේ. මිනිසුන්ගේ සිතුම් පැතුම් හඳුනා ගැනීමේ අත්දැකිම් මත ගුහා යුගයෙන් ඉවත් වූ මිනිසුන් පූර්ණ වූ නිවාස කරා පැමිණ ඇත. මෙම ගුහා තුළට ඇතුල්වීමට ගුහා විවරයක් නැතහොත් එක් කවුලුවක් පමණක් බොහෝ විට ඇත. අඳුරු ස්වභාවයක් ගන්නා මෙම ගුහා හිරු එළිය ලැබීම තුළින් බොහෝ විට වැළකී ඇත. මෙහි උපදින්නෝ ඉපදී මද කලක් යන

තෙක් ඇස් විවර නොවන්නෝය. එම සතුන්ගේ දරුවන් ළදරු කාලයක් ගෙවා මව් පිය පුරුදූ පුහුණුවීම් තුළින් තම ජීවිකාව ගෙන යාම සඳහා කාල පරාසයකින් ඉගෙන ගන්නෝය. මොවුන් බොහෝ විට සිව්පාවුන් වේ. මොවුන්ගේ ප්‍රධාන ආහාරය මාංශ වන අතර සමහර සතුන් ශාක භක්ෂණයේද යෙදෙති.

ගුහා වල උප විශේෂයක් ලෙස **බෙන** හඳුන්වා දිය හැකිය. පාදමක් රහිත බිත්තියෙන්ම ආවරණය වී ඇති නිවාස බෙන වේ. මේවා තුළ පා අහිමිවූවන්, සර්පයන්, උරගයින්, උභයජීවීන් සහ දෙපාවන් වූ පක්ෂීන් විශේෂ ද ජීවත් වේ. මොවුන් මාංශ භක්‍ෂකයෝ වෙති. බෙනවල ජීවත් වන බොහෝ සතුන් උපත ලබන මොහොතේදීම තම මව හෝ පියා එම සතුන්ගේ පැටවුන් අනුභවයට සූදානම්ව සිටින බැවින් බේරී පැන යාමට හැකි ජීවියෙක් නිරතුරුව බිහිවේ. මොවුන්ගේ නෙත් උපතේදීම විවරව ඇත. බොහෝ විට බිත්තර ඇසුරෙන් බිහිවන මෙම සතුන් උප්පත්ති ක්‍ෂණයකින් තම ජීවිතය ආරක්‍ෂාකර ගැනීම සඳහා පැනයා හැකි සතුන් වේ. මෙම සතුන් බිජුවල ගත කරන අවසන් කාලය තුළදී සක්‍රිය ජීවීන් ලෙසම එම බිජුවලින් එළියට පැමිණෙති.

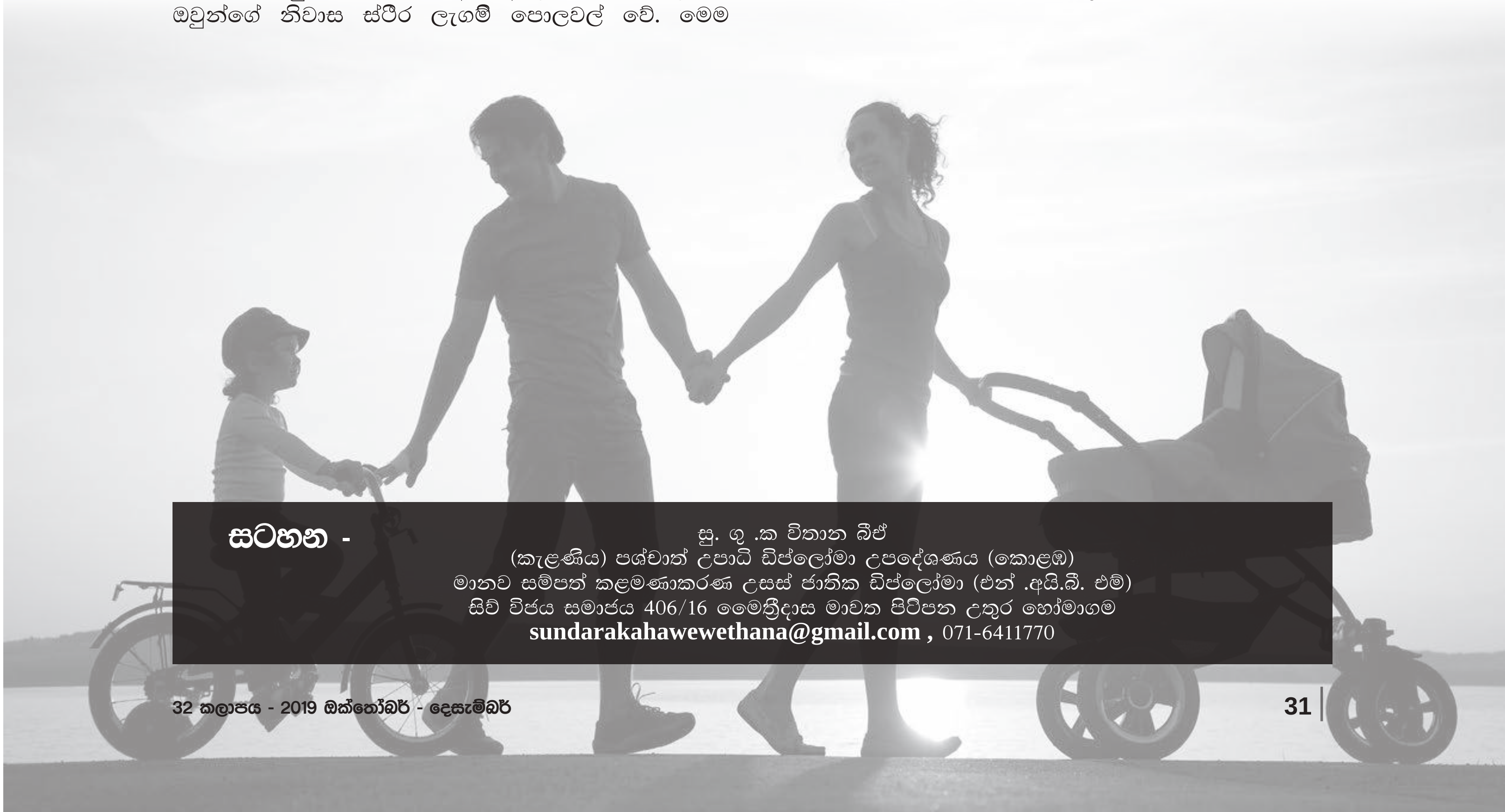
කූඩු ලෙස හඳුන්වන්නේ පාදමක් නොමැතිව බිත්තියෙන් පමණක් ආවරණය වූ වාසස්ථාන වේ. බොහෝ විට ගසක මුදුනක කෝටු කෑලි කිහිපයක් එකතුකර සාදාගත් හෝ පත්‍ර කිහිපයක් එකතුකර සාදාගත් හෝ වඩු කුරුල්ලන් භාවිතා කරන නිර්මාණශීලි කූඩු මේ ගණයට අයත් වේ. බිත්තරවලින් බිහිවන බොහෝ සතුන් කූඩු නිවහන කරගෙන සිටිති. මොවුන්ගෙන් බොහෝමයක් පක්ෂීන් වේ. මොවුන්ද දෙමාපියන්ගේ අධීක්‍ෂණය යටතේ පරිසරයට හුරුපුරුදු වී ඉන්පසු තම ජීවන ගමන ගෙනයාම සඳහා මව් සතුන් විසින් මුදාහරිනු ලබයි. ඉන්පසු ඔවුන් නැදෑ සම්බන්ධතා නොපවත්වයි. නොහඳුනයි. මොවුන් ආහාරය සඳහා ද මෛතුන්ය සේවනය සඳහා ද ජීවත් වේ. මොවුන්ද ජනිත වී කෙටි කාලයක්, ඇස් විවරවීමට ගත වේ. මුල් අවධියේදී මස් ගුලියක ස්වාභාවයක් දරනු ලබන සතුන් වේ. මාපිය පෝෂණය යටතේ පෝෂණය වී උස් මහත් වන සතුන් වේ. තවත් කූඩු විශේෂයක් ඇත. ඒ මිනිසුන් හා සතුන් සිර කරනු ලබන කූඩුය.

නිවාස වශයෙන් නවාතැන් පොලවල් බොහෝ විට භාවිත කරනුයේ ගවයන්, අලි ඇතුන් වැනි සතුන්ය. ඔවුන්ගේ නිවාස ස්ථිර ලැගුම් පොලවල් වේ. මෙම නිවාස විශේෂයට පාදමක් විතරක් උරුම වී ඇත. මෙම සතුන් පරිසරයේ කිසියම් විශේෂ වූ භූමියක ඔවුන්ගේ නවාතැන් පල තෝරා සනිටුහන් කර ගෙන ඇත. ආහාර හා ජලය සපයා ගැනීම සඳහා බැහැරට ගොස් නැවතත් ඉර අවරට යද්දී නවාතැන් කරා ගමන් කරති. මෙම සතුන්ගේ සුවිශේෂත්වය වන්නේ ඉපදෙන විටම ඇස් වල පෙනුම ලැබී ඇති අතර, ඉපදී සුළු මොහොතකින් දුව පැන ඇවිදීමට හැකියාව උපතින්ම ලැබී ඇත. මෙම සතුන් බොහෝ විට ශාක භක්ෂකයෝයි.

පොදුවේ නිවසක් ලෙස භාවිත කර අංග සම්පූර්ණ නොවූ නිවහනක් ඇති සියළුම සතුන්ගේ පොදු ලක්ෂණය වනුයේ ඔවුන් ඉපදී කිසියම් කාලසීමාවක් තම මව්පියන්ගේ උපකාරයෙන් ජීවිතය ජීවත්කොට පරිසරයට අනුගත වන බවයි. මොවුන්ගේ ඇස් විවරවීමට කිසියම් කලක් ගත වන අතර එම කාලසීමාව තුළදී සුරක්ෂිතතාවයක් අවශ්‍ය වුවහොත් එම සත්වයාගේ මව් සතුන් විසින් ඔවුන් කටින් අල්ලාගෙන හෝ තැනකින් තැනකට ගෙනයනු ලබයි. මොවුනට නැදෑ සබඳතා නැත. අංග සම්පූර්ණ නිවසක ජීවත් නොවන්නෝ තිරිසන් සතුන් වේ. ඔවුන් පොළොවට සමාන්තරව තිරස්ව ගමන් කරයි. අංග 03 කින් සමන්විත පූර්ණ වූ නිවාසවල ජීවත් වන්නෝ මනුෂ්‍යයෝ වෙති ඔවුන්ගේ උපතේදීම ඇස් විවරව ඇත. ප්‍රධාන අංගයන් 03 කින් සම්පූර්ණ වූ නිවසක් කවදා කොතැනකදී හෝ මිනිසුන්ගේ පූර්ණ පරිණාමයේදී නිර්මාණ කොට ගෙන ඇත. මේවාට සිංහල භාෂාවේ යෙදී ඇති වචන වලද අපූර්වත්වයක් දරයි. එනම්, ප්‍රියයන් ඇසුරට හමුවූ තැන පියැස්ස නම් වේ. එළියට වූ පැත්ත එළිපත්තද ගෙය පලදුන් තැන ගෙපල වසාගෙන ආලය කළ ආවරණය වහලයද වේ.

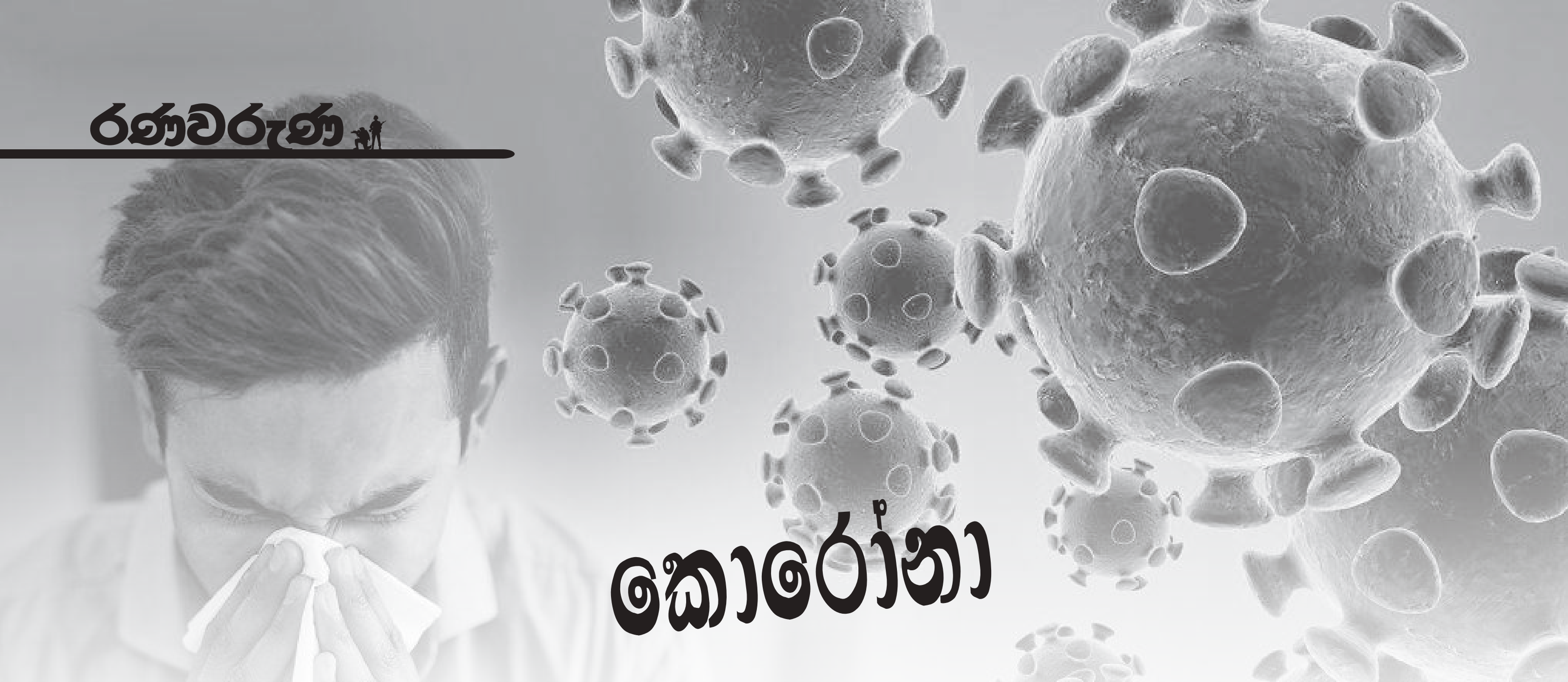
කෙසේ වෙතත් ජ්‍යොතිශ වාස්තුව මිනිසාගේ නිවාස නිර්මාණයේ අදෘශ්‍යමාන හස්තය වේ. එය වාස්තු විද්‍යාවේ මූල බීජය වී ඇත. දිසාව චුම්භක ක්ෂේත්‍රය ජල ධාරාව සුළං දිසාව වස්තු ලැබීමේ ප්‍රවනතාවය නිරෝගීමත් කම හා විශ්ව ශක්තියේ බලපෑම ජ්‍යොතිශ්‍ය විසින් ගණනය කොට අගය කිරීමට ලක් කර ඇත. මානවයා පිරිපුන් නිවාසයක් නිර්මාණයේදී සොබාදහමේ ආශිර්වාදය අත්‍යාවශ්‍ය බව වාස්තු ජ්‍යොතිශ්‍යයෙන් තහවුරු කර ඇත.

මෙම ලිපිය තම තම නැණ පමණින් දැනීමට සෙවීමට ඉති පෙත්තක් කරලීම මගේ පැතුම විය.



සටහන -

සු. ගු .ක විතාන බීඒ
(කැළණිය) පශ්චාත් උපාධි ඩිප්ලෝමා උපදේශණය (කොළඹ)
මානව සම්පත් කළමණාකරණ උසස් ජාතික ඩිප්ලෝමා (එන් .අයි.බී. එම්)
සිව් විජය සමාජය 406/16 මෛත්‍රීදාස මාවත පිටිපන උතුර හෝමාගම
sundarakahawewethana@gmail.com , 071-6411770



කොරෝනා

කොරෝනා යනු වෛරස් කාණ්ඩයකි. මෙය 1960 ගණන්වලදී සොයා ගත්, 2003 දී **SARS-CoV**, 2004 දී **HCoV NL63**, 2005 දී **HKU1**, 2012 දී **MERS CoV**, සහ 2019 දී 2019 **nCoV** ඇතුළුව මෙම පවුලේ අනෙකුත් සාමාජිකයින් හඳුනාගෙන ඇත. 2019 **n CoV** වෛරසය ආසාධිතයන් ප්‍රථමයෙන්ම චීනයෙන් වාර්තා වූ අතර, මේ වනවිට මෙම වෛරසය ශීඝ්‍රයෙන් ලොව පුරා පැතිර යාමට පටන්ගෙන ඇත. **Corona Virus** යනු සතුන් අතර බහුලව දක්නට ලැබෙන විශාල වෛරස් වර්ග සමූහයකි. **SARS Virus** කුලයට මෙය අයත් වේ. කොරෝනා වෛරසය මිනිසාට හා කුරුල්ලන් ඇතුළු ක්ෂීරපායින්ගේ රෝග ඇති කරන වෛරස් කාණ්ඩයකි. මිනිසුන් තුළ වෛරසය, ශ්වසන ආසාදනයන් ඇති කරයි. නමුත් දුර්ලභ අවස්ථාවන්හිදී මාරාන්තික විය හැක. එළදෙනුන්ට හා ඌරන්ට පාචනය ඇතිවන අතර, පක්ෂීන් හට ඉහළ ශ්වසන ආසාධන ඇති කරයි. වැළැක්වීම හෝ ප්‍රථිකාර කිරීම සඳහා අනුමත කරන ලද එන්නත් හෝ ප්‍රතිවෛරස තවම සොයාගෙන නොමැත.

රෝගය වැළක්වීම

- වෛරසය පැතිරයන කාල වකවානුව තුල ජනාකීර්ණ වූ ප්‍රදේශවල ගැවසීමෙන් වලකින්න. මෙගින් රෝගය පැතිරීම අඩුකරගත හැකිය.
- ඔබේ දෑත් අවම වශයෙන් තත්පර 20ක් හෝ සබන් ගා පිරිසිදු ජලයෙන් සෝදන්න.
- කැස්ස සහ කිවිසුම් යන අවස්ථාවන්හිදී ඔබේ නාසය සහ මුඛය ආවරණය කරගන්න. එයට භාවිතා කරන ලේන්සුව හෝ ටිෂු එක වහාම කුණු බඳුනකට දමා අත් සෝදා ගන්න.
- දොරගුල වැනි නිතර ස්පර්ශ වන ස්ථානවල විෂබීජ නාසක මඟින් පිරිසිදු කරන්න.
- පිරිසිදු නොකළ දෑත් මඟින් ඔබේ නාසය, මුඛය හෝ මුහුණ ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.
- රෝගය වැළඳුණු පුද්ගලයන් සමඟ ඔබගේ භාණ්ඩ හුවමාරුවෙන් වලකින්න.
- රටපුරා සංචාරය කිරීම මඟින් රෝගය ඇතිවීමේ අවධානම වැඩිවිය හැක. එම නිසා ප්‍රවේශම් වන්න.
- හොඳින් උතුරවා නිවාගත් පිරිසිදු ජලය පානය කරන්න.
- මස් මාංශ වර්ග හා බිත්තර අනුභවයේදි ආහාරය හොඳින් පිස ගන්න.

මූලික රෝග ලක්ෂණ - උණ,කැස්ස හා ශ්වසන අපහසුතා. මෙයට අමතරව ඔක්කාරය, වමනය, සාමාන්‍ය සීතල, විඩා ගතිය, උගුරේ අපහසුතාව, වෙව්ලීම හා සෙම ගතිය දක්නට ලැබේ. මෙය බොහෝදුරට නියුමෝනියා රෝග ලක්ෂණ වලට පොදු වන අතර, සමහර අවස්ථාවන්හිදි වකුගඩු වලට හානි පමුණුවයි.

කොරෝනා වෛරසයේ දරුණු තත්ත්ව.

- නියුමෝනියාව
- වකුගඩු අක්‍රියතාවය
- මරණය

දැනට පවතින ප්‍රතිකාර - දියර වර්ග ලබාදීම, ශ්වසන අපහසුතා ඇති අය සඳහා ඔක්සිජන් ප්‍රතිකාරය හා වේදනා නාශක ලබාදීම සිදුකරයි. පිරිසිදු ජලය හොඳින් පානය කිරීමට ලබාදීම, හැකි තරම් විවේකය ලබාදීම, ප්‍රතිශක්තිකරණය වඩන ආහාරපාන පරිභෝජනය කිරිම.

තොරතුරු අන්තර්ජාලය ඇසුරෙනි...

ස්වේච්ඡා ඒකකයන්හි පාලන කටයුතු සොයා බලමින් ...

ආරක්ෂක සේනා මුලස්ථානය මධ්‍යම යටතේ පාලනය වන සියළු ස්වේච්ඡා ඒකකයන්හි පාලන කටුයතු පිළිබඳ සොයාබැලීමේ පාලන පරීක්ෂාවක් පසුගිය ඔක්තෝබර් මස 22 වන දින සිදු කෙරිණ. ඒ සඳහා ස්වේච්ඡා බලසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක, බ්‍රිගේඩියර් පාලන හා පුහුණු පරීක්ෂක ඇතුළු ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සියලු අංශ ආයතන නියෝජනය කරමින් නිළධාරින් හා සෙසුනිළයින්ගෙන් සැදුම්ලත් කාර්ය මණ්ඩලයක් සහභාගී වූහ. එම පාලන පරීක්ෂාව ස්වේච්ඡා බලසේනා පුහුණු පාසල - දියතලාව හීදී පැවැත්වූ අතර, ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානයට අයත් ස්වේච්ඡා බලසේනා පුහුණු පාසල හා ස්වේච්ඡා ඒකක වන 2, 3 (සෙව්) ශ්‍රීලංසිරෙ, 10 (සෙව්) ඉසේරෙ, 9 (සෙව්) ශ්‍රීලයුපොදුසේබ, 4 (සෙව්) ශ්‍රීලයුයුබ, 2 (සෙව්) ශ්‍රීලවියාඉ, ශ්‍රීලංරබ හා 3, 19 ශ්‍රීලංජාආබමු ඒකකයන් ඇතුළත්ව පාලන පරීක්ෂාව සිදු කෙරිණ.

මෙය ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ වාර්ෂික ක්‍රියා සැලැස්මට අනුව සිදුකරන අතර, ස්වේච්ඡා ඒකකවලට සිය රාජකාරි ඉටුකිරීමේදී බලපාන රාජකාරි හා පාලන ගැටළු හඳුනාගෙන ඒවාට විසඳුම් ලබාදීමටත් ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ ඉදිරි ක්‍රියාමාර්ග හා සැලසුම් පිළිබඳ එම ඒකක දැනුවත් කිරීමත් මෙම පාලන පරීක්ෂාවේ අරමුණ විය.

ඒකක තතු අභිමනින් ...

9 (සෙව්) ශ්‍රීලපාහ

සේනාංකාධිපතිගේ ඒකක සංචාරය

9 වන බළඇණිය ශ්‍රිලංකා පාබල බලඇණිය යාපනය වරිතවිලාන් ප්‍රදේශයේ අලුතින් ප්‍රතිස්ථාන ගත වන ලදී. මෙම බලඇණිය එම ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත වීමෙන් අනතුරුව කඳවුරෙහි වත්මන් තත්ත්වය පිළිබඳ සොයා බැලීමේ අරමුණෙන් 51 සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති බ්‍රිගේඩියර් බීඒඑල් රත්නායක ඔක්තෝබර් මස 21 වන දින කඳවුරු සංචාරයක නිරතවිය. ඉන් අනතුරුව අණදෙන නිලධාරි විසින් සේනාංකාධිපති වෙත ඒකකවල වත්මන් රාජකාරි පිළිබඳ පැහැදිලි කිරීමක් සිදුකරන ලද අතර, සේනාංකාධිපති ඒකකයේ ඉදිරි රාජකාරී හා සෙබලුන්ගේ පාලන හා සුභසාධක කටයුතු සැබැදිව අණදෙන නිලධාරි හට නිසි උපදෙස් ලබාදී නික්ම යන ලදි.

උපන්දින සුබ පැතුම්

පසුගියදා පළමු වියට පා තැබූ
සනුක මුතුල මධුභාෂිත පුතුට
සුභ උපන් දිනයකට ආසිරි පතන්නේ
ලා/කෝ කරුණාතිලක ඒඑම් පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පසුගියදා දෙවන වියට පා තැබූ
නිලීෂ් දීඝායු පුතුට
සුබ උපන් දිනයකට ආසිරි පතන්නේ
කෝප්‍රල් රාජපක්ෂ ජේසීඑල් පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පසුගියදා හතරවන වියට පා තැබූ
දිනෙත් මෙත්සර පුතුට
සුභ උපන් දිනයකට ආසිරි පතන්නේ
ලා/කෝ ආනන්ද සිරි ඩීඑම් ශ්‍රීලයුපුබ
පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පසුගියුදා තෙවන වියට පා තැබූ
තුරුලි රූසදනි දියණියට
සුභ උපන් දිනයකට ආසිරි පතන්නේ
ලා/කෝ කුමාර ඩීඑස්සී පියා සහ මව
ඇතුළු පවුලේ සැම

යුගදිවියට සුභ පැතුම්

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
කපිතන් මහේෂ් රණසිංහ
3 ශ්‍රීලංජාආබමු සහ
භාග්‍යා ලක්මාලී මෙනවිය.

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
කපිතන් එච්ඩීඑන් එරංග
ශ්‍රීලයුපුබ
සහ ගිත්‍යා නිශාමලී මෙනවිය.

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
සාසෙ ප්‍රියදර්ශන එස්එම්පීඑල්
10 ශ්‍රීලංජාආබමු සහ
ලා/කෝ සඳමාලී එන්ඒ
5 ශ්‍රීලයුකාබ.

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
ලා/බෝ මධුසංක ජීඑම්පී
5 ශ්‍රීලකාහ සහ
චන්දිමා විජයන්ති මෙනවිය.

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
ලා/කෝ බණ්ඩාර ආර්එම්ජේ
5 (සෙව්) ශ්‍රීලංසංබ සහ
අනුසිකා ඔෂරාංගනි මෙනවිය.

සුභ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ

ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන
පුහුණු පරීක්ෂක ලෙස
කර්නල් කේඑන් පෙරේරා

ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන
කර්නල් ප්‍රමානි ලෙස
කර්නල් කේඑම්ඩබ්ලිව් බණ්ඩාර
ආර්එස්පී

ආසේමු (යාපනය)
ජ්‍යෙෂ්ඨ කර්නල්
සම්බන්ධීකරණ (සෙව්) නිලධාරි
ලෙස කර්නල් ඩබ්ලිව්පීපී
සිසිර කුමාර ආර්එස්පී

65 සේනාංක මූලස්ථානයේ
කර්නල් සම්බන්ධීකරණ (සෙව්)
නිලධාරි ලෙස කර්නල්
ආර්ඒටී රණසිංහ ආර්එස්පී

ශ්‍රීලයුපුබ අණදෙන නිලධාරි
ලෙස
කර්නල් ආර්එම්එච් ජයතිස්ස

ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන
බඳවාගැනීම් නිලධාරි ලෙස
ලුතිතන් කර්නල්
එච්එස් රත්නායක ශ්‍රීලංසිරෙ

ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන
කර්නල් භකාස ලෙස
ලුතිතන් කර්නල්
ඩීපීඑන් පෙරේරා ශ්‍රීලයුසේබ

2 (සෙව්) ශ්‍රීලයුපොදුසේබ
අණදෙන නිලධාරි ලෙස
ලුතිතන් කර්නල් සීඑස් දේමුණි
ශ්‍රීලයුපොදුසේබ

4 (සෙව්) ශ්‍රීලයුයුබ
අණදෙන නිලධාරි ලෙස
මේජර් ඩබ්එම්එස්එම්බී
වන්සේකර ශ්‍රීලයුයුබ

සුභ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ

2 වන විජයබාහු පාබල
රෙජිමේන්තුවේ අණදෙන
නිලධාරි ලෙස මේජර්
එස්එම්එස් බංඩාර ආර්එස්පි

ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන
භකාස ශාඛාවේ
මානි II (භකාස) ලෙස
මේජර් ඒඑම්පී සිරිවර්ධන
ශ්‍රීලංජාආබමු

ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන
නිලධාරි ශාඛාවේ
මානි II (පොදු) ලෙස
මේජර් එච්එම්ආර්ඩීකේ හේරත්
ගරෙ

ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන
ප්‍රමානි II (ක්‍රියා) ලෙස
මේජර් එච්එම්පීසී පීඑස්සී
මොහොට්ටි ගැහේබ

ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන
නිලධාරි ශාඛාවේ මානි II (ජ්‍යෙෂ්ඨ
නිලධාරි උසස් කිරීම්) ලෙස
මේජර් බීජ්බීආර් පෙරේරා පීඑස්සී
ශ්‍රීලපාහ

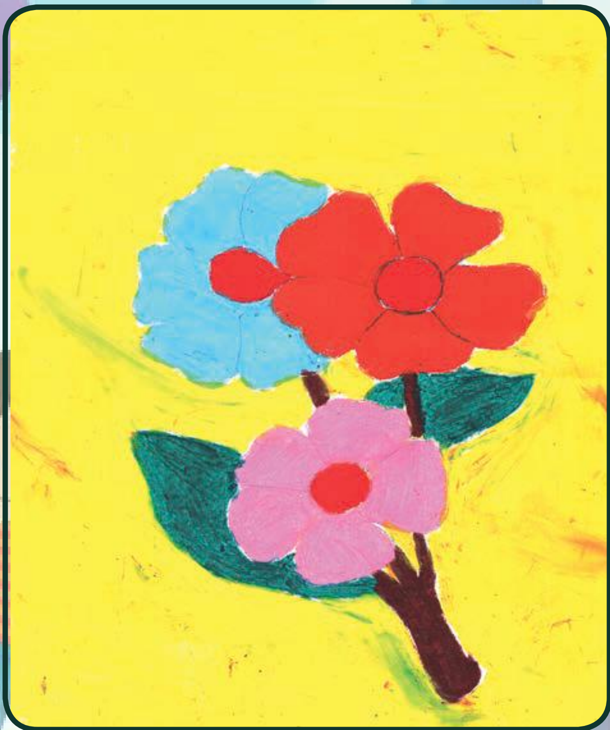
ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන
සුභ සාධක අංශයේ
මානි III ලෙස
කපිතන් එල්එස් රණසිංහ
ශ්‍රීලයුපුබ

9 (සේවි) ශ්‍රීලපාහ ඒකකයේ
විධායක අධිකාරි ලෙස
ලුතිතන් පීකේ වීරද්දන
ශ්‍රීලපාහ

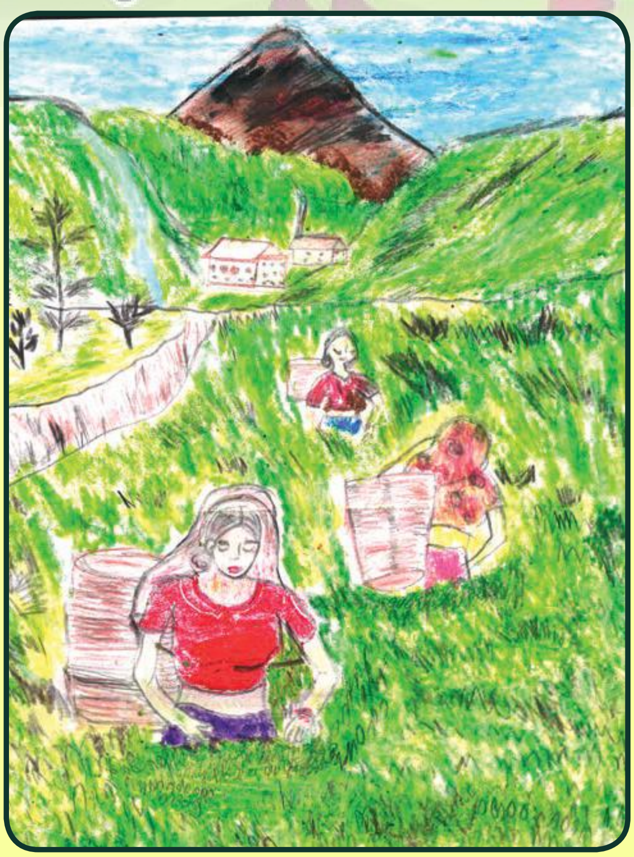
5 වන ගජබා රෙජිමේන්තුවේ
රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර්
ලෙස බළලත් නිලධාරි I
එම්පීජීඩී නවරත්න

9 ශ්‍රීලපාහ ඒකකයේ
ප්‍රධාන ලිපිකරු ලෙස
සැරයන් රත්නායක ආර්පීපීකේ

විරු කැකුළු හපන්කම් ..

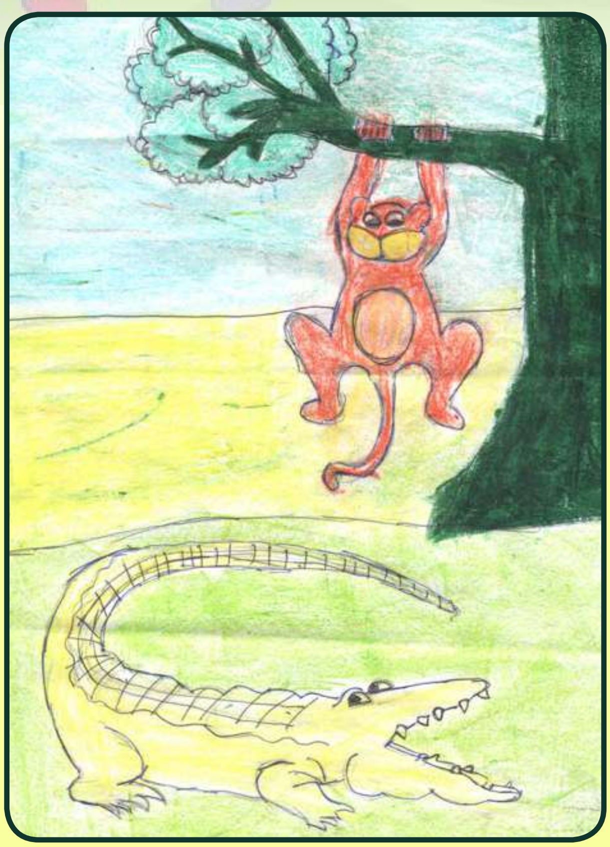


පසිඳු හිරාන් විජේවීර
8 ශ්‍රේණිය සී
ර/උඩුවත්ත මිහිඳු මහා විද්‍යාලය
ඇහැලියගොඩ



තේ දළු නෙලීම

විදුන් විමුක්ති මුනිප්‍රිය - 8 ශ්‍රේණිය
ර/දිවුරුම්පිටිය සමන් විද්‍යාලය



කැලෑ යාළුවෝ

දම්සර දනිඳු සස්මිත - 3 ශ්‍රේණිය ඊ
පූජාපිටිය ප්‍රාථමික විදුහල

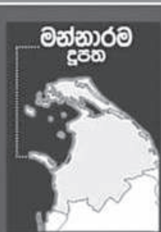
දැනුම පොතට

Never
stop learning
because life never
stops teaching.

ශ්‍රී ලංකාවට අයත් දූපත්

ශ්‍රී ලංකාවට අයත් දූපත් 61 ක් පමණ තිබේ.

එම දූපත් අතරින් විශාලතම දූපත වන්නේ තලෙයිමන්නාරම (මන්නාරම) දූපතයි. විශාලත්වය ව.කි.මී. 126.4 කි.



අනෙකුත් විශාලතම දූපත් (විශාලත්වය ව.කි.මී. 20 ට වැඩි)

වේලනෙයි	- 64.1
කරෙයිතිව්	- 22.9
පුංගුඩුතිව්	- 22.5
නෙඩුන්තිව්	- 47.2

එම දූපත්, දිස්ත්‍රික්ක අතර බෙදී ගොස් ඇති ආකාරය

යාපනය	- 19
පුත්තලම	- 16
මඩකලපුව	- 12
ත්‍රිකුණාමලය	- 6
කිලිනොච්චිය	- 5
මන්නාරම	- 3

එම දූපත් අතරින් දූපත් 54 ක් ම ව.කි.මී. 10 කට වඩා අඩුය.
එයිනුත් දූපත් 38 ක් ව.කි.මී. 1 කට වඩා අඩුය.

බුලත් අතට කොළ කීයද..?

බුද්ධ පූජාව සඳහා දෙතිස් මහා පුරුෂ ලක්ෂණ අතුරින් සම සතලිස් දන්තයන් සිහිවනු වස් බුලත් කොළ 40 කි.

දෙමව්පියන්ට පිළිගන්වන බුලත් අතට බුලත් කොළ 40 කි.

දේව පූජාව සඳහා බුලත් කොළ 35 කි.

ගුරුවරුන්ට පිළිගන්වන බුලත් අතේ බුලත් කොළ 30කි.

ග්‍රහ පූජාවන් සඳහා නැකත් 27ට අනුරූපව බුලත් කොළ 27කි.

මංගල බුලත් හෙප්පුවේ බුලත් කොළ 21 කි.

ඔබ දන්නවාද?

සතියේ වේල් 21න් වේල් 4කට කොස් එකතු කර ගැනීමෙන්..

* බත් වලට වඩා 10 ගුණයක ශක්තියක් ලබාදීම.
* මල බද්ධයට හොඳ ඖෂධයක් වීම.
* බෝවෙන රෝග වලින් ආරක්ෂාව ලැබීම.
* මතක ශක්තිය වර්ධනය කිරීම.
* සන්ධි වේදනාවට විසඳුමක් වීම.
*ආතතිය පාලනය කිරීම.
* මානසික ඒකාග්‍රතාවය ඇති කිරීම.
* සම රැලි වැටීම පාලනය වීම.
* සම පැහැපත් වීම හා අඳුරු ලප පාලනය.
* ශරීරයේ විස මර්ධනයට දයක වීම.
* ආයු කාලය විශාල ලෙස දීර්ඝ වීම.

දෙතිස් කය

1. කේසා - කෙස්
2. ලෝමා - ලොම්
3. නඛා - නිය පොතු
4. දන්තා - දත්
5. තචෝ - සම
6. මංසං - මස්
7. නහාරු - නහර
8. අට්ඨී - ඇට
9. අට්ඨිමිඤ්ජා - ඇටමිදුළු
10. වක්කං - වකුගඩු
11. හදයං - හදවත
12. යකනං - අක්මාව
13. කිලෝමකං - දලබුව
14. පිහකං - බඩදිව
15. පප්ඵාසං - පෙනහළු
16. අන්තං - කුඩා බඩවැල
17. අන්තගුණං - මහා බඩවැල
18. උදරියං - අමාශය
19. කරීසං - අසූචි
20. මත්ථලුංගං - හිස්මොළ
21. පිත්තං - පිත
22. සෙම්හං - සෙම
23. පුබ්බෝ - සැරව
24. ලෝහිතං - ලේ
25. සේදෝ - දහදිය
26. මේදෝ - තෙල්මන්දය
27. අස්සු - කඳුළු
28. වසා - වුරුණු තෙල්
29. ඛේලෝ - කෙළ
30. සිංඝාණිකා - සොටු
31. ලසිකා - සඳමිදුළු
32. මුත්තන්ති - මුත්‍රා

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා රක්ෂණය

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා රක්ෂණ යෝජනා ක්‍රමය පිළිබඳ රණවරුණ පාඨක ඔබ දැනුවත් කිරීමේ අරමුණින් 30 වන කළාපයේ සිට පළකරන ලද විස්තර වාර්ථාවේ ඉතිරි කොටස මෙවර ඔබ වෙත මෙසේ ඉදිරිපත් කර සිටින අතර, එමගින් රණවිරු ඔබට ලැබෙන ප්‍රථිලාභ පිළිබඳ දැනුවත් කිරීම අපගේ අරමුණයි.

පසුගිය කළාපය හා සබැඳේ ...

<u>ප්‍රතිලාභ ඉල්ලුම් කිරීමේදී ඉදිරිපත් කළ යුතු ලිපි/ලේඛණ</u>

❖ **සාමාජිකයාගේ බිරිඳ/ස්වාමි පුරුෂයා රෝහල්ගත වීමේදී**

1 සැත්කම් හා රෝහල් වියදම් හිමිකම් ඉල්ලුම්පත්.
2 රක්ෂිතයා පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකාව.
3 වෛද්‍ය වාර්ථාව.
4 බිල්පත්හී මුල්පිටපත්.
5 පිටකර යැවීමේ තුංඩුව.
6 කාලාත්‍රයාගේ උප්පැන්න සහතිකයේ පිටපතක්.
7 විවාහ සහතිකයේ පිටපතක්.

❖ **දරුවා රෝහල් ගතවිම**

1 සැත්කම් හා රෝහල් වියදම් හිමිකම් ඉල්ලුම්පත්
2 රක්ෂිතයා පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකාව
3 වෛද්‍ය වාර්ථාව
4 බිල්පත්හි මුල්පිටපත්
5 පිටකර යැවීමේ තුංඩුව
6 දරුවාගේ උප්පැන්න සහතිකයේ පිටපතක්
7 රක්ෂිතයාගේ විවාහ සහතිකයේ පිටපතක්

<u>මියයෑම් හිමිකම් ඉල්ලුම් කිරීමේදී ඉදිරිපත් කළ යුතු ලියකියවිලි</u>

❖ **මියයෑම් දැනුම්දීම**

මියයාමෙන් අණතුරුව පැය 24 ඇතුළත පහත විස්තර ඇතුළත් සංඥාවක් මඟින් ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු වෙත දැන්විය යුතුයි.

1 රෙජි අංකය නිළය නම
2 සාමාජිකයා විවාහක/අවිවාහක බව
3 මියගිය අයගේ නම
4 සාමාජිකයාට ඇති ඥාතීත්වය
5 මියගිය දිනය හා වේලාව (ආසන්න වශයෙන්)

❖ **සාමාජිකයා මියයෑම**

1 රක්ෂිතයා පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකාව
2 රක්ෂණ වන්දි මුදල් ඉල්ලුම් කිරීමේ හිමිකම් පෝරමය සහ දිවුරුම් ප්‍රකාශයෙහි පිටපත
3 මියගිය අයගේ මරණ ලියාපදිංචි කිරීමේ ලේඛණයේ ඡායා පිටපත
4 මියයාම වෙනුවෙන් හදිසි/පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයක් පැවැත්වූයේ නම් පමණක් හදිසි/පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණ වාර්ථාවන්හි සහතික කරන ලද පිටපත් හදිසි මරණ සඳහා පමණි)
5 මියගිය අයගේ උප්පැන්න සහතිකයේ පිටපතක්

6 ඥාතීත්වය සනාථ කිරීම සඳහා ග්‍රාම නිලධාරී විසින් නිකුත් කළ ලිපියේ මුල්පිටපත ප්‍රාදේශිය ලේකම් අනු අත්සන සහිතව
7 රක්ෂිතයා අවිවාහක නම් අවිවාහක බවට ග්‍රාම නිලධාරී විසින් නිකුත් කළ ලිපිය ප්‍රාදේශිය ලේකම් අනු අත්සන සහිතව (මුල් පිටපත)
8 රක්ෂිතයාගේ ලඟම ඥාතියාගේ උප්පැන්න සහතිකයේ හෝ ජාතික හැඳුනුම්පතෙහි ඡායා පිටපත
9 රක්ෂිතයාගේ ලඟම ඥාතියාගේ බැංකු පොතෙහි ඡායා පිටපත
10 රක්ෂිතයා විවාහක නම් විවාහ සහතිකයේ පිටපතක්
11 මියගිය අයගේ දරුවන්ගේ උප්පැන්න සහතික හා බැංකු ගිණුම්හි ඡායාපිටපත්
12 මියගිය අයගේ බිරිඳගේ බැංකු ගිණුමෙහි ඡායා පිටපත
13 ඉදිරිපත් කරනු ලබන ලියකියවිලි වල මියගිය රක්ෂිතයාගේ හෝ ඥාතීන්ගේ නමෙහි වෙනසක් ඇත්නම් පමණක් ඒ බැව් තහවුරු කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් කරන ලද රුː 50 ක මුද්දරයක් මත අත්සන් කරන ලද දිවුරුම් ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත

(සාමාජිකයා මියයාමකදී අදාළ වන්දි මුදල යැපෙන්නන් වෙත ලැබෙන තෙක් ඒ පිළිබඳ අදාළ ඒකකය විසින් සොයාබලා ක්‍රියා කලයුතුයි)

❖ සාමාජිකයාගේ බිරිඳ/සැමියා මියයෑම

1 රක්ෂිතයා පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකාව
2 රක්ෂණ වන්දි මුදල් ඉල්ලුම් කිරීමේ හිමිකම් පෝරමය
3 මියගිය අයගේ මරණය ලියාපදිංචි කිරීමේ ලේඛණයේ ඡායා පිටපත
4 මියගිය අයගේ උප්පැන්න සහතිකය හෝ ජාතික හැඳුනුම්පතෙහි ඡායා පිටපත
5 ඥාතීත්වය සනාථ කිරීම සඳහා ග්‍රාම නිලධාරී විසින් නිකුත් කල ලිපිය ප්‍රාදේශිය ලේකම් අනු අත්සන සහිතව
6 රක්ෂිතයාගේ විවාහ සහතිකයෙහි ඡායා පිටපත
7 ඉදිරිපත් කරනු ලබන ලියකියවිලි වල රක්ෂිතයාගේ හෝ මියගිය අයගේ නමෙහි වෙනසක් ඇත්නම් පමණක් ඒ බැව් තහවුරු කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් කරන ලද රුː 50 ක මුද්දරයක් මත අත්සන කරන ලද දිවුරුම් ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත
8 මියයාම වෙනුවෙන් හදිසි/පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයක් පැවැත්වූයේ නම් පමණක් හදිසි/පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණ වාර්ථාවන්හි සහතික කරන ලද පිටපත් (හදිසි මරණ සඳහා පමණි)

❖ සාමාජිකයාගේ දරුවන් මියයෑම

1 රක්ෂිතයා පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකාව
2 රක්ෂණ වන්දි මුදල් ඉල්ලුම් කිරීමේ හිමිකම් පෝරමය
3 මියගිය අයගේ මරණය ලියාපදිංචි කිරීමේ ලේඛණයේ ඡායා පිටපත
4 මියගිය අයගේ උප්පැන්න සහතිකය හෝ ජාතික හැඳුනුම්පතෙහි ඡායා පිටපත
5 ඥාතීත්වය සනාථ කිරීම සඳහා ග්‍රාම නිලධාරී විසින් නිකුත් කල ලිපිය ප්‍රාදේශිය ලේකම් අනු අත්සන සහිතව
6 රක්ෂිතයාගේ විවාහ සහතිකයෙහි ඡායා පිටපත
7 ඉදිරිපත් කරනු ලබන ලියකියවිලි වල රක්ෂිතයාගේ හෝ මියගිය අයගේ නමෙහි වෙනසක් ඇත්නම් පමණක් ඒ බැව් තහවුරු කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් කරන ලද රුː 50 ක මුද්දරයක් මත අත්සන කරන ලද දිවුරුම් ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත
8 මියයාම වෙනුවෙන් හදිසි/පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයක් පැවැත්වූයේ නම් පමණක් හදිසි/පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණ වාර්ථාවන්හි සහතික කරන ලද පිටපත්

ඉතිරි කොටස මීළඟ කළාපයට ...

ඉදිරිපත් කිරීම :-
සුභසාධක අංශය
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානය

දෙවන කොටස

හමුදා නිළධාරියෙකුගේ පුහුණුව තුළ ...

පාඨමාළා භාර නිලධාරියා

ඕනෑම සෙබලෙකු/නිළධරයෙකු හට තම දිව ඇති තුරාවට වතුරේ ගිල්ලුවත් අමතක නොවන චරිතයක් ඇත.
එය චරිතයක් නොව.
චරිතාපදානයකි.
ඒ අන් කිසිවෙකුත් නොව.
අප සියලන්ගේම **පාඨමාලා භාර නිලධාරියාය**.

හමුදා විද්‍යාපීඨයේ අපට කෝස් ඔෆිසර් වූ ඔහුට අපි ආදරේට කියුවේ කෝසාය. මේ ලිපිය පුරා ඔහුට කෝසා යැයි මා අමතන්නෙ අදටත් අපේ හිත් තුළ ඒ නම වෙනුවෙන් පවතින සුන්දර මතක මුසුවූ ලැදියාව නිසාය. මීට අමතරව තවත් නේකවිද ආදර නාමයන් අපි කෝසා වෙනුවෙන් නැකැත් බලා තැනුවෙමු. අපි එතරම් ඔහුට ආදරය කළෙමු. මා පෙර ලිපියක කී ආකාරයට අප මුල් වරට පුහුණු පාසල තුළට පිය මනින අවස්ථාවේ උපදේශකයන් අප ගොපල්ලන් මෙන් දක්කද්දී කෝසා ගරු රඟපෑමක නියැලුන බව අපට ලාවට මතකය.

මූනේ හිනාවක් නැති කතා බහක් නැති නෂියර් වැනි පොරක් වූ කෝසා අපට පුහුණුවේ මුල් දවසේ සිටම සෙට් වුනේම නැති චරිතය විය. කිමද යත් ඒ යකාගෙන් සැමවිටම එලියට ආවේ අත්තනෝමතික ඩිසිෂන් නිසාය. අඩි පනහක් දුවන්නට තිබු තැන එය අඩිදහයේ කොටස්වලට කඩා අඩිදහයක් තනි කකුලෙන් ද තව දහයක් වැලමිටි දෙකෙන් ද තව දහයක් පස්චාත් භාගයෙන් ද තවත් බාගයක් නහයෙන් හෝ කන් වලින්ද යැමට අණ කිරීම කෝසාගේ ගතිය විය. ඒ ඔක්කෝටමත් වඩා දරාගන්නට බැරිමවූ දෙය නම් පොඩි අවුලක් චෙක් වූ තැනත් දෙයියෝ කෝප වෙලා මෙන් දේවාරූඪයෙන් අපිට එල්ල කළ දුංකුඩු විසිවෙන ප්‍රහාර රටාය. ෂැඔලින් පූජකයින්ගේ රිටි හරඹ අප හමුදාවට බැඳීමට පෙර දක තිබුනද රිටි වෙනුවට උදලු මිටි සයිස් ආදේශක භාණ්ඩ යොදාගෙන එම සටන් කලාවේ යෙදෙන්නෙකු අප සජීවීව දැක්කේ කෝසා තුලින්ය. යෂ්ඨී ප්‍රහාර වලට මෙන්ම මුෂ්ඨි ප්‍රහාර වලටද කෝසා සම දස්කම් දැක්වීය. හොම්බ රිවට් කිරීම ප්‍රායෝගිකව සිදුකළ හැක්කක් බව කෝසා අපට මුල් මාසයේම ඉගැන්වීය. අපි එම පාඩම් දියබල්ලන් මෙන් තෙතබරිතව කන් පාත් කරගෙන හැදෑරුවෙමු. ජලගුටි මෙන්ම කෝසාගෙ අනෙක් පුෂ්පය පනිනා උත්තේජකය වූයේ අපේ දැනුමේ අඩු පාඩුය. පොත්පත්වල තිබෙන දේවල් එම පොත් ජලයේ දිය කර පල්ප වශයෙන් අනුභව කිරීමෙන් ධාරණයවන බව කෝසා අපට අනේක වාරයක් ප්‍රැක්ටිකලි පසක් කළේය.

යම් පුහුණු අභ්‍යාසයක් පැවත්වෙන අවස්ථාවක එයට අවශ්‍ය න්‍යායාත්මක දැනුම ඊට පෙර දින අපේ එවුං නිකමටවත් පොතක් පතක් බලා ඉගෙන ඇවිත් නැති බව කෝසාට දැනුනහොත් එදාට දවස අවසන් වුයේ අළුයම තුනට හතරටය. ඒ වෙනම පැකේජයකි. කෝසා විසින් ඩිසයින් කළ පැකේජයකි.

ඒ තුල ගුටි පූජා, ගස් කොටන් උසාගෙන දිවීම්, ෂෙල් කොපු උස්සාගෙන දිවීම්, බඩගෑම්, ජල ක්‍රීඩා ,මඩ ක්‍රීඩා, වැලි ක්‍රීඩා, මල්ලව පොර සහ තවත් බොහෝ ජවන හා පිටිය ඉසව් ඇතුළත් විය. කෝසාට අපිට යමක් හොඳින් හෝ නරකින් අවබෝධ කරවීමට හෝ මොනයම් හෝ කේස් එකකට බෙල්ලෙන් අල්ලා ගැනීමට උවමනාවූ විට එය පටන් ගත්තේ හට නිවාස පරීක්ෂණයකිනි.

හට නිවාසයක් මේ යෝධයා සතුටුවන ආකාරයට සැකසීම කරන්න අමාරු වැඩක් නොව කරන්න බැරි වැඩකි. ඉන්ස්පෙක්ටර් ලකි කී දේ හරිය. කොපමණ ගුණ කලත් තම කුරිරු අරමුණ වෙතම යන කෝසා පූජාව පටන් ගන්නෙ ජනෙල් ගැට්ටක, ඇඳ විට්ටමක, අල්මාරියක් ,ඇති කුඩා දූවිලි පොදක් හෝ මොකුත්ම නැති නම් වැලේ දමා තියෙන රෙද්දක් හෝ අල්ලා ගැනීමෙනි. එතනිං එහාට සිද්ධ වන දේවල් කිව යුතු නැත. කැමති කැමති විදියකට මවා ගත යුතුය. කෝසා නම් කෝසාය ය.

එය කෙල්ලන්ටද කොල්ලන්ටද කියා නැත. සියලු සත්වයින් නිදුක් වන්නට ලැබෙන්නෙ එකම පෝරියල් එක වාරික වශයෙනි.

කෙසේ වෙතත් පුහුණුවේ මුල් භාගවල ආලවකයා මෙන් හැසිරුන කෝසා කිසිදු හේතුවක් මත පලා ගියවුන් පිළිබඳ නැවත සොයා තැවෙන්නට ගියේ නැති බව අප දුටුවෙමු.ඒ වෙනුවට ඔහු කළේ එකෙකු හෝ පාඨමාලාවෙන් පලා ගියදා රාත්‍රියෙහි අහිංසක අපිට උගේ බාරය ඔප්පු කිරීමය. එයින් ඔහු අපට ඉගැන්නූයේ අපේ එකෙකු අපි අතරින් පලා යන්නේ අපේම වරදින් බවය. ඌ ගැන සොයා බලා රඳවා ගැනිම අපේ යුතුකම බවය. එවා හරි අමුතු පාඩම්ය.

පුහුණුවේ අවසාන භාගය තෙක්ම අප සමග දිග් විජය කළ කෝසා අවසාන කාල සීමාවේ අපට සහෝදරයෙකු පියෙකු මෙන් ලං විය. මේ යෝධයා අපිට දුන් දස වදවල අරුත අපට වැටහෙන්නට ගත්තේ එදාය. කෝසා අපව තලා පෙලා පරිපීඩිත ජාතියක් බවට පත් කළ අපට එයින් නැගිටින්නට ඉගැන්වූයේ අප නුදුරේ ඔහුගේ පවුලට එකතු වන්නෝ බැවින් බව ඔහු අපටම තෙරුම් ගන්නට හැරියේය. ඒවා අපට හරියටම තේරුම් ගියේ ඊටත් අවුරුදු ගණනාවකට පසුය.

එවන් අපූර්ව චරිතයක් වු කෝසා හෙවත් අපේ ආදරණීය පාඨමාලා භාර නිලධාරියා අදටත් අප ජීවිත තුළ සදා නොමැකෙන මතක සිය ගණනක් තැන්පත් කළ උතුම් පුරුෂයෙකි. අප අද දෙපයින් නැගී සිටිනුයේ ඔහු අපට හුරු කළ අසීමාන්තික දරා ගැනිමේ ශක්තිය නිසාය.

බැට්මන්

පෘතුවිය මත එක් දවසක් ගතවීමට පැය 24ක් වුවද හමුදා පුහුණුවක ජීවත්වන ජීවියෙකුට එය ඉතා වෙනස්ය. උෟට දැනෙන්නේ උෟ බ්‍රහස්පති වැනි දඩාර ග්‍රහයෙකු මත අලුතින් උපත ලැබූ එකකු ලෙසය. සාමාන්‍යයෙන් නින්දට යෑම කීය වුනත් අවදි වීම උදේ 05.00 ටය බොහෝ විට ඒ අවදි වන්නේ සාමාන්‍ය මිනිසකු මෙන් එලාම් එකක් හෝ කාගේ හෝ කීද්දිමක් නිසා නොව ඔලුවට පුච්චපු ගඩොල් ලෝඩ් එකක් බානවා වැනි ෆීලිං එකක් මොලයේ හරි මැද කොටසේ සෛලවලින් හරියටම ඒ ටයිම්ංවලට ඇති කරන නිසාය.

එහෙමත් නැත්නම් "බැටා" ටී කැන් එක උස්සගෙන ඇවිත් කෑමොර දෙන වොයිස් එකේ මිහිරියාවටය. බැටා යන ජීවියා පිළිබඳව මෙහිදි විශේෂයෙන්ම කිව යුතුය. අපි ආදරේට බැටා යැයි කීවේ බැට්මන්ටය. බැට්මන් යැයි කිවද උෟ ක්‍රිකට් ක්‍රිඩාවට කිසිදු සම්බන්දයක් තිබුනේ නැත. බැට්මන් යන්නෙහි තේරුම මධුර ශබ්දකෝෂයෙහි ඇති අර්ථ දැක්වීම අනුව "හමුදා නිළධාරියාගේ සේවකයා"ය.

පුහුණුවේදී ඔහු අපට ඉතා වැදගත් පුද්ගලයකු විය. බැටාගේ මුලික කාර්යභාරය වූයේ අපි කොහේ සිටියත් තේ එක ගෙන ඒමය. අපේ පුහුණු සමය තුළ සාමන්‍ය දින වල අපට සෑම තේ වේලක් සමග චොක්ලට් බිස්කට් දෙකක් හිමි විය. නමුත් පසු කාලෙකදී සතියට දින තුනක් උදෑසන තේ විවේකයට සුපිරි කේක් කෑල්ලක් ලබා දෙන්නට පුහුණු පාසලෙන් ආරම්භ කෙරිණ. දුර්භික්ෂගත ජීවී කොට්ඨාසයක් වූ අපට බැටා දැකීම ඉතියෝපියාවට හෙලිකොප්ටර්වලින් පාන් දැමීම හා සමාන ෆිලිං එකකි. ඊට අමතරව බැටාගෙන් සිදුවූ බොහෝ සේවාවන් විය. හමුදා විද්‍යාපීඨය තුළ ලබා ගැනීමට නොමැති සියලු දෑ අපි ගෙන්වා ගත්තේ බැටා අතේය. ඒ මොනවා දැයි කීමට අසීරුය.

උපමාවක් ඇසුරින් පැහැදිලි කරනවානම් ඔබට ඉදි කට්ටේ සිට ට්‍රෝලර් බෝට්ටුවක් දක්වා සියලු දේ සැපැයිමේ හැකියාව බැටාට තිබූ අතර ඔබට කියුබන් සුරුට්ටුවක් බීමට ආශා සිතී එය බැටාට පැවසුවහොත් උෟ කාකි බ්‍රිස්ටල් එකකට එකසිය අට වරක් මතුරා ජප කර ඔබට ගෙනවිත් දී කියුබන් ෆීලිං එකේ ඔබ ගුවනේ රඳවා තැබීමට සමත්ය. බැටාගේ මාකටිං ස්කිල්ස් එච්චරකට දරුණුය. ඕනි කුණු ගොඩක් මාකට් කිරිමට බැටා එච්චරටම දස්සයා ය. සමහර බැටාලා වූ ස්මාර්ට් ය. උන් කෝසාටත් එහා ය. චීස් ගේන්නට යැවූ විට චෝක් ගේන එවුන්ය. එවැනි ස්මාර්ට් බැටාලා කෙසේ හෝ පලවා හැර හීලෑ එවුන් පමනක් අන්ඩකන්ට්‍රෝල් ප්‍රේස් ට්‍රිගර් කර මේන්ටේන්කර ගැනීමට අපි දක්ෂයෝ වූයෙමු.

බැටාගේ ටී එකෙන් ආරම්භවන අපේ දවසේ බලය ජවය ශක්තිය පිබිදෙන්නේ බාත් රූම් පෝලිමෙනි. 50 ක් 100 ක් අතර ප්‍රමාණයක් සිටින පාඨමාලවක උදේ 05.00 ට නැගිට 05.45 වන විට සියලු අවශ්‍යතා සපුරා ගෙන කිරි සුදු වතින් සැරසී කුණු පොදක් නොගාගෙන ශාරිරික අභ්‍යාස පුහුණුවීම් සඳහා ජිම් එක ඉදිරියේ පෙළ ගැසී සිට ගැලවීමට නම් එක් අයෙකුට තම ශරිර කෘත්‍යය තුළ ගත කිරීමට ලැබෙන්නේ උපරිම විනාඩි 5 ක පමන කාලයකි. වැඩ ඉවර වුනත් නැතත් ටයිම්ංවලට ඊලඟ එකාගේ අවස්ථාව ලබාගත යුතුව. එය දොර කඩාගෙනද බිත්තිය උඩින් දැයි කීම උගහටය. පරක්කු වී නැගිටින එවුන් එම කෘත්‍යයන්ගෙන් තොරවම යන්තම් රැවුල කපා දත්ටික මැද ගෙන නික්ම යන්නේ සටන් කිරීම නිෂ්ඵල නිසාය.

සුදු පරවි රෑන සේ පියා සලා ඊලඟට අපි ගමන් කරන්නේ දේවාලටය. සාමාන්‍ය ලෝකයා එය ජිම් එක වශයෙන් හඳුන්වනු ලැබීය. අපිට එය දේවාලය විය. එහි සිටින උපදේශකයන් දෙවිවරු විය. කිමද යත් සම්පූර්ණ පුහුණු කාලය උපරිම අවසාන දවස තෙක් සියලු පෝරියල් සහ බාර ඔප්පු කිරීම් සිදුවුයේ ඒ පිං බිම වටා බැවිනි. මුල් කාලයේ දේවාලයේ දෙවිවරු අපිට විවිධාකාර ප්‍රාතිහාර්යයන් පෑමට ඉගැන්වීය. පසුකාලීනව අප අතරින් ඉබේම සෘද්ධි බල ඇත්තවුවන් බිහි විය. එච්චරකටම දේවාලය අපේ ජිවිතය හා බැඳි තිබිනි. විවිධාකාර විනය කඩ කිරිම්, සුලු වැරදි, වංගු දැමිම් වලට අපේ කොසා ප්‍රමුඛ දේව සභාව නිතර දෙවේලේ දේව කෝපයට පත්ව දේවාරූඪයෙන් අපට දුං කුඩු විසිවී පවුඩර් වෙන්නට සොකරි නැටුවේ, බලි ඇරියේ, සෙත් ශාන්තිකර්ම කළේ මේ පුද බිමේය.

නමුත් මේ සියල්ල අතරේ අපි අපටත් නොදැනීම ශක්තිවන්තයින් බවට පත් වූයේ සැබැවින්ම ඒ භූමියේ තිබූ මොකක් හෝ අනුහසකින් යැයි මා අද සිතමි. දෙවිවරු අපට ඇරි, බලි, සුනබ පිල්ලිවල ආනුභාවය දැනෙන්නේ දැන්ය. ඒවා බැංකුවේ දැමූ සල්ලි මෙන් අදටත් ශරීරගතව පොලී වෙමින් පවතී. එදා පුහුණුව ලැබූ බහුතරයක් අදටත් උනක් හෙම්බිරිස්සාවක් වත් නැතිව දෙයියනේ කියා අව්වට වැස්සට ඔරොත්තු දෙමින් රාජකාරිය කරන්නේ අප නොදැනුවත්ම අප තුල ශරීර ගත කළ ඒ බලි, පිල්ලි සෙත් ශාන්ති බලය නිසාය. දේවාලය තුළ උදේ වරුව ගත වන්නේ පැයකි. එය චතුර්මහාරාජිකයේ පැයක් ලෙස අපට දැනේ.

ඒක එච්චරකට දිගය. ඇඳුමේ, සපත්තුවේ එක කුණු බිඳකට උදේ පාන්දර බඩගා බිම පෙරලි විවිධාකාර රැගුම් පා ආරම්භ වන ඒ පැය තුළ එක්කෝ පෘතුවියේ බ්‍රමණය නැවතෙනවා විය යුතුය. ඒ පැයේ භෞතික විද්‍යාවේ මුලධර්මයන්ට හෙනම ගැහී අකුලෝලම යනවා විය යුතුය.

දේවාලයෙන් පසු ඊලඟට එන්නේ උදෑසන ආහාරයයි. එය ගැන ලියන්නට මට ඇත්තටම කිසිවක් හරියටම මතක නැත. එය එච්චරටම භීෂණකාරීව කිඹුලන් මෙන් දඩබිඩියේ සවල් පාර දෙකට ගිල දමන ආහාර වේලකි. කිමද යත් පනස් දෙනෙකුට වැඩි කණ්ඩායමක් එකට වාඩි වී එක විට ආහාර ගෙන එක්වර නැගිට දඩි බිඩියේ නැවත දිව ගොස් සරඹ ඇඳුමට මාරු වී පොත්පත් උස්සගෙන පංති කාමරය වෙත දිව ගොස් පොත්පත් එහි තබා වෙඩි කෑ උෟරු රැලක් මෙන් සරඹ භූමිය වෙත නැවතත් දිව ගොස් නියමිත වේලාවට බූට් එකක වැලි පොදක්වත් නැතිව සණ සරඹ පුහුණුවීම් සඳහා බබාලා මෙන් ලස්සනට හිටගත යුතු බැවිනි.

මේ සියලු කටයුතු සඳහා උදෑසන දේව පූජා වලින් පසු ඉතිරිවන්නේ පැයක් පමණි. ජුලියස් සීසර් පප්පලාට කිව්වා මෙන් පැයකින් මේ ඔක්කොම ජහුටාවල් කරගෙන බබාලා මෙන් සරඹ භූමියේ හති පොදක් නැතිව හිටගන්න පුලුවන් එවුන් මිනිසුන් වෙන්නට බැරිය. උන් දෙවිවරු විය යුතුය. නැත්තං කුම්භාණ්ඩයන් විය යුතුය. අපි මොකුන්දැයි හිතන්නටවත් අපිට කාලයක් නොතිබූ නිසා අපි කුම්භාණ්ඩයින් වන්නට ඇත. සරඹ භූමියේ සිදුවන දේවල් මේ ලෝකයේ සාමන්‍ය මිනිසුන්ට සිදු නොවන පුදුමාකාර දේවල්ය. එය වෙනමම විෂයකි. ඒ පිළිබඳ පසුව ලියමි.

මෙච්චර ලියලත් පුහුණුවේ දවසක උදේ වරුවවත් විස්තර කර නිම කිරීමට නොහැකිය. හමුදා විද්‍යාපීඨය තුළ විශ්වයේ භෞතික විද්‍යාත්මක න්‍යායන් ක්‍රියාත්මක නොවන අතර එහි දවසක් ගතවීමට බ්‍රහස්පතිගේ බ්‍රමණ කාලය ගතවන බව මා කීවේ කට කහනවට නොවන බව මෙය කියවන ඔබට දැනටම මීටර් විය යුතුය.

මතුසම්බන්ධයි.

සටහන :-

කපිතන් අෂාන් සංජීව
විදුලි හා යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු බළකාය

හිතුවද අපි පිස්සෝ කියලා

පිස්සන් කොටුවේ ඉන්න පිස්සෝ ටිකට පොඩ්ඩක් වත්ත සුද්ද කරන්න එළියට දැම්මලු..

අයිසේ... තමුසෙ විතරක් මෙතන හිටන් ඉන්නේ ඇයි... පොඩ්ඩක් වටපිට බලලා අනිත් උන් වගේ තියෙන වැඩක් කරනවකෝ.

මම ලයිට් කණුවනෙ සැර්....

මගෙන් මොකුත් අහන් නැතිව පලයන් ඇතුළට

වැඩ කරමින් සිටි අනෙක් පිස්සන්ද ඇතුළට දිව යයි.

මං මේකටනේ ඇතුලට යන්න කිව්වේ, ඇයි තමුසෙලා යන්නේ....

සර් හිතුවද ලයිට් නැතුව කරුවලේම වත්ත සුද්ද කරන්න අපි පිස්සෝ කියලා..

ඇස් හොඳට පේනවා

ඇන්ටි - ආ පුතා මන් ඔයාව හම්බවෙන්නමයි හිටියේ

පුතා - අර මොකටද ඇන්ටි.

ඇන්ටි - මන් දැක්කා හංදියේ පාර්ක් එකේ ගැනු ළමයෙක් එක්ක තුරුළුවෙලා ඉන්නවා.

පුතා - අප්පට හුඩු ඇන්ටි ඒකත් දැක්කද

ඇන්ටි - හ්..ම්.. වයසට ගියාට මගෙ ඇස් හොඳට පේනවා ළමයෝ.. මේ ඇස් වලට බොරු කරන්න කාටවත් බෑ..

පුතා - ඒ වුනාට ඇන්ටිට බැරි උනානේ ඇන්ටිගේ දුවව හරියට අඳුරගන්න.

ඇන්ටි - මොකක් කිව්වා.

ඊලග ටිකට් එක කාටද

ඇයි බං පෙරේදා මළගෙදර මිනිය උස්සන්න ලං වෙද්දි උඹට මිනිස්සු බිම දාගෙන ගැහුවේ.

ආ නෑ බං ඒ අර මිනිය ළඟ තිබ්බ මල්වඩම පිටිපස්සෙ හිටපු මිනිස්සුන්ගෙ පැත්තට විසික් කරලනෙ.

ඒ ඇයි බං.. මල්වඩම මිනිස්සුන්ගෙ පැත්තට විසික් කලේ.. උබ බීලත් නෙවෙයිනේ හිටියේ.

නෑ බං.. අර වෙඩිම ඉවර වුනාම මනමාලි ඒකිගෙ අතේ තියෙන මල්බොකේ එක පිටිපස්සට විසික් කරලා ඊලගට බඳින්නේ කව්ද කියලා බලනවනෙ.

ඔව් ඉතින්....

ඉතින් මාත් මල් වඩම පිටිපස්සට විසික් කරලා බැලුවා ඊලඟ ටිකට් එක කාටද කියලා.

මාර්ග සංඥාව

ටීචර් - ඉෂාන් කියන්න බලන්න මේ මාර්ග සංඥාව මොකක්ද කියලා.

ඉෂාන් - ගවයින් පාර හරහා ගමන් කරන ස්ථානය ඉදිරියෙනි.

ටීචර් - හොඳයි, දැන් කසුන් කියන්න මේ මාර්ග සංඥාව මොකක්ද කියලා.

කසුන් - ගවයින් පාරේ ගොම දමා ඇත. ගොම ඉවත් කරන ස්ථානය ඉදිරියෙනි.

ටීචර් - නොදකින් ගොනා.

ප්‍රහේලිකාව

මෙවර කලාපයේ සිට ඔබගේ වින්දනයට සහ දැනුමට ආරම්භ කරන ලද රණවරුණ පාඨක ඔබ සැම සම්පූර්ණ කර අප වෙත එවන මෙන් ඉල්ලා සිටිමි. ජයග්‍රාහී පාඨකයා ඊලග කලාපයේ ප්‍රකාශයට පත් කරන අතර, ජයග්‍රාහකයා වෙත වසරක කාලසීමාවක් සඳහා **රණවරුණ** කලාපය නොමිලේ ලබාදීමට කටයුතු සිදුකරයි.

01 කො	02		03 හි		04	■	05 ස
06	ර	■		■	07 සි	08	
	■	09 නි			■	ඳු	■
■	10 ක	■		■	11 අ		14 ල
12 ඔ		13	■	■	■	■	
	■		■	15 ක			
16 ච			■		■	■	ට
	■	■	17 ක				■

උපකාරක පද

හරහට

01. ආයුර්වේදයේ දියවැඩියා රෝගය සඳහා ලබාදෙන ඖෂධයකි.
06. මෙවැනි සිත් ඇත්තවුන්ගෙන් ප්‍රවේශම් විය යුතුය.
07. කුරුල්ලන් මේ නමින්ද හඳුන්වයි.
09. අගෝස්තු මාසය සිංහල ක්‍රමයට හඳුන්වන්නේ.
11. ගින්නට යොදන තවත් නමකි.
12. ඇමරිකාවේ හිටපු ජනාධිපතිවරයෙකි.
15. අතීතයේ සිටි ප්‍රසිද්ධ රජ කෙනෙකි .
16. යුද හමුදාවේ මෙයට ගසන්නට එපා යැයි සමහර අවස්ථාවලදී කියයි.
17. කෞතුකාගාරය මේ නමින්ද හඳුන්වයි.

පහලට

01. ඖෂධීය ශාඛයකි.
02. මහත අයට සමාන වචනයකි.
03. අයිස්ක්‍රීම් සඳහා සිංහල භාෂාවේ මේ නමින් හඳුන්වයි.
04. ගෝත්‍රික වර්ගයකි.
05. යහපත් යන්නට සමාන වචනයකි.
08. දුර මැනීමට පැරන්නෝ භාවිතා කළහ.
10. සීතලට භාවිත කරන ඇඳුමකි.
12. වානේ කර්මාන්ත ශාලාව පිහිටියේ.
13. මන්නාරම හැඳින්වෙන තවත් නමකි.
14. යුගල පදයකි.
15. කණිෂ්ඨ යන පදයට සමාන පදයකි.

නිර්මාණශීලී විරුවනි

ඔබ ලියුවොත් අපෙන් ඉඩක් ...

යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථානය මගින් ප්‍රකාශයට පත්කරණ "රණවරුණ" සඟරාව වර්තමානයේ යුද හමුදාව තුළ ඉහළම ජනප්‍රියත්වයක් දිනා ඇති සඟරාව බව නිරතුරු අප වෙත ලැබෙන ලිපි හා දුරකථන ඇමතුම් මගින් සනාථ වේ. එබැවින් ''රණවරුණ'' එම තැනට ඔසවා තැබූ ඔබ සැමට අපගේ ගෞරවණීය ආචාරය මෙලෙස පුදකෙරේ.

ස්වේච්ඡා බලසේනාවට අයත් ඒකකවල තොරතුරු හා එහි සාමාජික, සාමාජිකාවන්ගේ නිර්මාණාත්මක හැකියාවන් සඳහා වැඩි ඉඩකඩක් මෙම සඟරාව තුළ වෙන්කලද බොහෝ දෙනෙකු ඉන් උපරිම ප්‍රයෝජන නොගන්නා බැව් නිරීක්ෂණය වේ. විශේෂයෙන්ම බොහෝ ඒකක නිරතුරු අප වෙත ලිපි නිර්මාණ යොමු කළද ඇතැම් ඒකක එසේ ලිපි නිර්මාණ එවනු ලබන්නේ ඉතා කලාතුරකිනි.

ඒ අතරින්ද කිසිදු තොරතුරක් යොමු නොකරන ඒකකද වේ. සෑම ඒකකයක්ම පාහේ නිරතුරු ඉතා වැදගත් කටයුතු ඕනෑ තරම් සිදුකරයි. එහෙත් එම තොරතුරු මෙම සඟරාව වෙත ලබා නොදීම නිසා ඒ පිළිබඳ කිසිවෙකු දැනුවත් නොවන තත්ත්වයක් ඇතිවේ.

එබැවින් ඒ පිළිබඳ අවධානය යොමුකර ඒකකය තුළ සිදුවන වැදගත් තොරතුරුද සෙබළ සෙබළියන්ගේ නිර්මාණද නොපමාව අපවෙත යොමු කරන්නේනම් බෙහෙවින් අගයකොට සලකමි.

මෙම වර්ෂයේ සිට අසේමු අනුව ඔබ වෙනුවෙන් ඉඩකඩ වෙන් කර ඇති බැවින් ඔබ ඒකක තොරතුරු සහ ඔබගේ ජයග්‍රහණ, දක්ෂතාවයන් වගේම ඔබගේ නිර්මාණ අප වෙත ලබාදෙන්නේනම් තවත් නිර්මාණශීලීව "රණවරුණ" ඔබ වෙත ඉදිරිපත් කරන්නට අප බැඳී සිටිමු.

රණවරුණට ලිපි එවීමේදී

"රණවරුණ" යුද හමුදාවේ ප්‍රකාශනයක් බැවින් ඔබ එවන ලිපි නිර්මාණ ඊට ගැළපෙන ඒවා විය යුතුය. විශේෂයෙන්ම යුද හමුදාවේ ප්‍රතිරූපයට හානිවන හෝ සෙබළුන්ගේ චිත්ත ධෛර්ය බිඳවැටෙන නිර්මාණ නොවිය යුතුය.

නිර්මාණ යොමු කිරීමේදී ඒවා ඔබගේ ස්වාධීන නිර්මාණ බවට සහතික කළ යුතුය. එසේ නොමැති අවස්ථාවලදී නිර්මාණයේ මුල් අයිතිකරුගේ අනන්‍යතාව සේම උපුටා ගැනීමක් නම් අදාළ මූලාශ්‍රය පැහැදිලිව සඳහන් කළ යුතුය.

කවි නිසදැස්

සඳැස් කවි නම් උපරිමය පැදි අටකට සීමා කරන්න. නිසඳැස් නම් උපරිමය පේළි 10 - 15 කට සීමා කරන්න.

විශේෂාංග ලිපි

උපරිමය තනි පැත්තේ ලියන ලද **A4** ප්‍රමාණයේ **FM Abhaya** මුද්‍රිත අකුරු පිටු දෙකකට සීමා කරන්න. (නිර්මාණයේ ගුණාත්මක භාවය සළකා බලා අමතර ඉඩකඩ වෙන් කිරීම සිදුකෙරේ)

ඒකක තොරතුරු

සංක්ෂිප්ත කර වැදගත් තොරතුරු පමණක් එවීමට කටයුතු කළ යුතු අතර, ඊට සම්බන්ධ ඡායාරූප එවීමේදි සිදුවීමට අදාලව පැහැදිලි ඡායාරූප එවීමට වගබලා ගන්න.

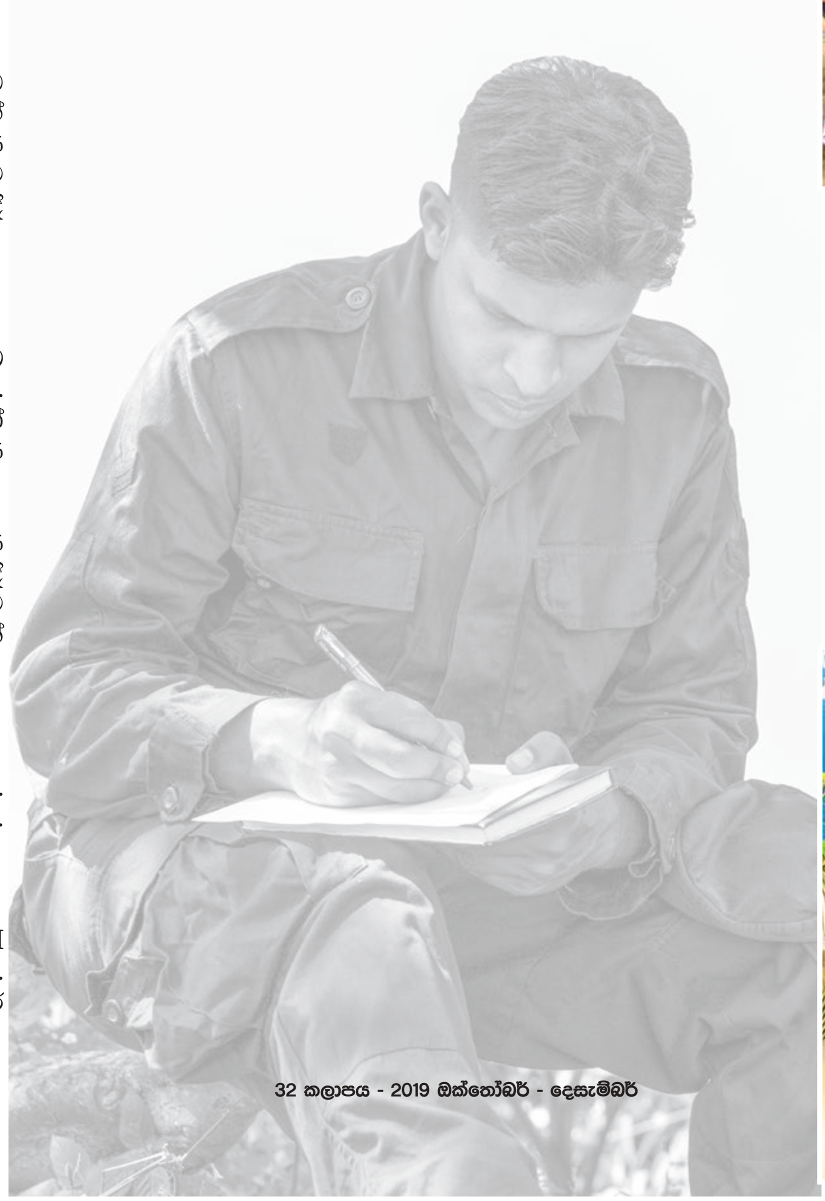
ඡායාරූප එවීමේදි

☞ ඡායාරූප **JPEG** ලෙස එවීමට කටයුතු කළ යුතු අතර, උදා : **(Woard, Excel, Power Point** යන මෘදුකාංග තුළ ඡායාරූප අතුළත්කර එවීමෙන් වලකින්න.

☞ තවද ජංගම දුරකතන මගින් ගනු ලැබූ ඡායාරූප එවීමේදි එහි ගුණාත්මක භාවය කෙරෙහිද සැලකිලිමත් විය යුතු අතර, එසේ ලබාගන්නා ඡායාරූප වැඩි ධාරිතාවයකින් යුත් ඡායාරූප විය යුතුය.

☞ සියලුම ඡායාරූප **JPEG** ලෙස (**Resolution 300**) හා අකුරු (**Font**) **FM** වලින් පමණක් එවන්න. (උදා **: FMAbhaya, FMEmani**)

තවද "ඉස්කෝල පොත, Kandy හෝ SandyaBOI" වර්ගයේ Fonts භාවිතා නොකරන්න.



බූදෝ සටන් පුහුණු පාඨමාලාවේ පළවන අදියර ආරම්භ කරමින්

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් H J S ගුණවර්ධන RSP VSV USP ndc psc ගේ සංකල්පයකට අනුව ඒකක 82 කින් සුසැදි හැට දහසකට ආසන්න හඨ පිරිසකගෙන් සමන්විත ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සාමාජිකයින්ගේ ආත්ම විශ්වාසය හා පෞර්ෂ්‍යත්වය වර්ධනය කිරීමේ අභිලාසය පෙරදැරිව ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළදී කියෝෂි රියූ බූදෝ (Kiyoshiryu Budo) සටන් කලාව ප්‍රගුණ කිරීමේ පාඨමාලාවක් දෙසැම්බර් මස 17 වන දින සිට ආරම්භ විය. සෑම බළඇණියකම උපදේශක කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීමට හැකි පරිදි අවම වශයෙන් 05 දෙනෙකුගෙන් යුත් කණ්ඩායමක් පුහුණු කිරීමේ අරමුණ පෙරදැරිව ආරම්භ කරන ලද පළමු අදියර සඳහා සියළු ස්වේච්ඡා ඒකක නියෝජනය වන පරිදි නිලධාරී/නිලධාරිනියන් සහ සෙසුනිළයින් 250 ක ප්‍රමාණයක් සහභාගී වී ඇත.

අදියර කිහිපයක් යටතේ සිදුකරනු ලබන මෙම සටන් පුහුණු පාඨමාලාවේ ප්‍රධාන උපදේශක වශයෙන් ප්‍රවීණ බූදෝ සටන් උපදේශක රෙන්සි ක්ලෙමන්ට් ද සොයිසා මහතා කටයුතු කරයි.

කරාතේ, ජුඩෝ, අයිකිදෝ, ෂොන්ජි, කෙටියෝ සහ කියොඩෝ කලාවන්ගෙන් කියෝෂි රියෝ බූදෝ (Kiyoshiryu Budo) සටන් කලාව පෝෂණය වී ඇත. එතැනින් නොනැවතී බූඩෝ සටන් කලාව ජාත්‍යන්තරකරණය වී ජවයෙන් පිරිපුන් සටන් කලාවක් බවට පත්ව ඇත.

ඕනෑම කාලගුණික තත්ත්වයක් යටතේ ඕනෑම අවස්ථාවක සටන් කිරීම උරුමයකරගත් ජවයෙන් පිරිපුන් සටන් කලාවක්වන මෙය හැදෑරීමෙන් ආත්ම විශ්වාසයෙන් සපිරි මනා පෞර්ෂත්වයකින් යුතු මානසික ඒකාග්‍රතාවය උසස් මට්ටමකින් තබාගෙන කටයුතු කළ හැකි අභිමානවත් සෙබලෙකු වනුබව නොඅනුමානයි.

නව සංකල්පයක්, දැක්මක්, අරමුණක් ඔස්සේ ....

විනය

පුහුණුව

ජවය

කැපවීම

අධිෂ්ඨානය

තුලින් ආත්ම විශ්වාසය කරා