රණවරුණ

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේ ප්‍රකාශනයකි

33 වන කලාපය 2020 ජනවාරි - මාර්තු

RANAWARUNA

ආරක්ෂක මාණ්ඩලික ප්‍රධානි හා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාධිපති
ලුතිතන් ජෙනරාල් එල්එච්එස්සී සිල්වා ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී
පෙබරවාරි 17 වන දින ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථානයේ නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත විය.
වත්මන් සේනාවිධායක තුමන්ගේ සංකල්පයකට අනුව ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ ඉදිරි අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන්
හඳුන්වාදෙන ලද "VOLUNTEER FORCE IN 100 DAYS" වැඩසටහනට අනුව ඉදිවෙමින් පවතින
නව කඳවුරු පරිශ්‍රය නිරීක්ෂණය කරන ලද අවස්ථාව.

ස්වේච්ඡා බලසේනා 139 වන සැමරුම සනිටුහන් කරමින් ...

සංවත්සරය වෙනුවෙන් සෙසු නිළයන් 1785 කට නිළ උසස්වීම්

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වෙච්ඡා බලසේනාව ආරම්භ කර අප්‍රේල් මස 01 වන දිනට වසර 139 ක් සම්පූර්ණ විය. 1881 අප්‍රේල් මස 01 වන දින ශ්‍රී ලාංකීකයන් හා සුදු ජාතීන්ගේ එකතුවෙන් සිලෝන් වොලන්ටියර්ස් නමින් ස්වේච්ඡා හමුදාව ආරම්භ වී ඇති අතර එය මුල්ම පාබල ස්වේච්ඡා බලඇණියයි. මෙසේ ආරම්භ වූ ස්වේච්ඡා බලසේනාව 55000 කට අධික සමාජික පිරිසගෙන් සමන්විත බලඇණි 82ක් දක්වා විහිදෙමින් අභිමානවත් ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන ආයතනයක් බවට අද වන විට පත්ව ඇත.

එවැනි අභිමානවත් ඉතිහාසයක් ඇති ස්වෙච්ඡා බලසේනාවේ 139 වන සැමරුම දනට රට තුළ ඇතිවී ඇති කෝවිඩ් - 19 වෛරස් උවදුර හේතුවෙන් යුද හමුදා චාරිත්‍රානුකූලව සිදු කිරීමට යෙදුණු කිසිදු උත්සව කටයුත්තක් නොපැවැත්වූ අතර ඒ වෙනුවෙන් ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ සෙසු නිළයන් 1785 ට ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යුඑස්පී පීඑස්සී විසින් නිළ උසස්වීම් ලබා දෙමින් සියලුම ස්වේච්ඡා සමාජිකයන් වෙත සුභාශිංසන එක් කළේය.

එසේම මෙම 139 වන සංවත්සර දිනය සිහිකරනු වස් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා නව කඳවුර තුළ ස්ථාපිත කරන ලද මානුෂිය මෙහෙයුම් සඳහා භාවිත කල **T 55** මධ්‍යම යුද ටැංකියේ සමරු ඵලකය විවෘත කර එම භූමියේ අඹ පැලයක් රෝපනය කළේය. මේ අවස්ථාවට ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ඇතුලු ජ්‍යේෂ්ඨ නිළධාරීන් කිහිප දෙනෙකු පමණක් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කරමින් සහභාගි වූහ.

එක්ව ජයගමු ...

වර්ථමානය වන විට සමස්ත ලෝකයම පත්ව ඇති තත්ත්වය අපි සියල්ලෝම දන්නෙමු. මුළු මහත් පෘථිවි තලයටම මාරාන්තික වසන්ගතයක් වූ කෝවිඩ් 19 වෛරසය නිසා ලෝ වැසි සියළු දෙනාම ඉතා කෙටි කාලයක් තුළදී අන්ත අසරණ තත්ත්වයකට පත්වූයේ අප නොසිතූ පරිද්දෙනි. ලෝකයේ සංවර්ධිත රටවල් මෙන්ම සංවර්ධනය නොවූ රටවල් ද භේදයකින් තොරව එහි බලපෑමට නතුවිය. එලෙසින් අප රටද කොරෝනා රකුසා වෙලා ගත්තේ සියළු රටවැසියන්ගේ ජීවිතය එකවර එක් තැනක නතර කරමින් බව අප සියළු දෙනා දන්නා කරුණකි. නමුත් මෙම කෝවිඩ් වසංගතය රටට ඇතුළු වූ දා පටන් ශ්‍රී ලාංකික වැසියන් ලෙස අප සියළු දෙනා ඉන් මිදීමට ක්‍රියා කල ආකාරය පැසසුම් සහගතය. ඉතා සුළු පිරිසකගේ වගකීම් විරහිත ක්‍රියා කලාපය හැරුණුකොටගෙන අනෙකුත් සියළුම දෙනා ලබාදුන් උපදෙස් පිළිපදිමින් මෙම මාරාන්තික වසංගතයෙන් බේරී සිටීමට සාමූහිකව ක්‍රියාකල බව අපි සියළු දෙනා දුටුවෙමු.

ඒ සඳහා අපමන දායකත්වයක් දැක්වූවන් අතර, විශේෂයෙන්ම අප මාතෘ භූමියේ සිව්කොන සිට රට සුරැකීමට සිටින එඩිගති ඇති ආරක්ෂක හමුදාවේ අභිමානවත් සාමාජික වූ ඔබලා බව හඳුන්වාදිය හැක. අප රටෙහි ඇතිවන සෑම අසීරු අවස්ථාවකදීම ඉදිරියට පැමිනෙන්නේ මේ අභිමන් සොල්දාදුවාය. තම රාජකාරිය සිය මාතෘභූමිය වෙනුවෙන් වගකීමෙන් ඉටුකරනුයේ කෙසේදැයි ඔබ රටවැසියාට කදිමට පෙන්වා දෙයි. ඉතින් දයාබර සෙබළුනි මෙම මොහොතේදී ඔබ ලබාදෙන දායකත්වය විශේෂයෙන්ම නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානවල සහ ඒ හා සම්බන්ධ අනෙකුත් කටයුතු සඳහා සෘජුවම හා වක්‍රාකාරව සම්බන්ධවී සිටින සියළුම වීරෝධාර රණවිරුවන්ගේ කැපවීම නිසා මෙම පුංචි මව්බිම ලෝකයේ ඉහළ තලයකට රැගෙන යෑමට සමත්වී ඇත.

එසේම කෝවිඩ් 19 වෛරසයට ඉතා සාර්ථකව මුහුණ දීමට අප රටට හැකිවී ඇත. එනිසා තවදුරටත් ඔබගේ අමිල සේවය ඉතා වගකීමෙන් සහ දැඩි කැපවීමෙන් ඉටුකිරීමට සිතේ ධාරණය කර ගන්න. මනා විනයකින් ගොඩනැගී ඇති ඕනෑම අභියෝගයකට මුහුණ දී එය ජයගැනීමට ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති පෞර්ෂත්වයකට හිමිකම් කියන ඔබ තව තවත් පරාර්ථයටම කැපවෙන්න. එවිට ලොවම ගිලගෙන පවතින මෙම මාරාන්තික රකුසා ජයගැනීමට අපට අපහසු නොවනු ඇත.

එඩි ගති ඇති
සිත සවි ඇති
ඔබ විරුවෙකි
ලක් නම ඇති...

සංස්කාරක ...

රණවරුණ

ප්‍රකාශනය
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා
ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානය

අධීක්ෂණය

මේජර් ජෙනරාල්
කේජී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී

උපදේශකත්වය

බ්‍රිගේඩියර් කේවන් 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

වසරක වෂාක ආවර්ජනා 2019

ජනවාරි 11

මූලස්ධාර ප්‍රදානෝත්සවය

රට හරහා දිවීමේ තරගාවලිය

ජනවාරි 18

අප්‍රේල් 01

138 වන සංවත්සරය

අන්තර් රෙජිමේන්තු මළල ක්‍රීඩා තරගාවලිය

අප්‍රේල් 03

අප්‍රේල් 07

CLIFFORD RICHARDS IN CONCERT

අප්‍රේල් 18

සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුදු උත්සවය

අප්‍රේල් 23

කාලතුවක්කු ප්‍රදර්ශන පලකය

ජූනි 12

ජය ශ්‍රී මහා බෝධි අංකුරය රෝපණය කිරීම

සැප්තැම්බර් 25

අන්තර් රෙජිමේන්තු වොලිබෝල් තරගාවලිය

නත්තල් කැරොල් ගී ප්‍රසංගය

දෙසැම්බර් 16

දෙසැම්බර් 17

බුදෝ සටන් පුහුණු පාඨමාලා ආරම්භය

නව කඳවුරු පරිශ්‍රයේ ඉදිකිරීම් ආරම්භ කිරීම

දෙසැම්බර් 20

ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායකගේ සෙව්පුපා (දියතලාව) කඳවුරු සංචාරය

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී විඑස්වී යූඑස්වී එන්ඩීසී පීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිළධාරි විසින් ස්වේච්ඡා පුහුණු පාසලේ ප්‍රථම කඳවුරු නිරීක්ෂණ සංචාරය 2020.02.25 වන දින සිදුකරන ලදී. එහිදී පුහුණු පාසලේ සේනාවිධායක කර්නල් බීඑම්ආර්ජේ බණ්ඩාර ජ්‍යෙෂ්ඨ නිළධාරි විසින් පුහුණු පාසලේ පුහුණුවීම් හා ඉදිරි සැලසුම් පිළිබඳවද, පාලන කටයුතු පිළිබඳවද, ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක සමඟ සාකච්ඡා කරන ලදී. එහිදි පුහුණු පාසල නඩත්තු කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳව සහ සෙබළුන්ට සෞන්දර්යාත්මක සුන්දරත්වය භුක්ති විඳිමින් මනා පුහුණුවක් ලබා ගැනීමට පහසුකම් සැපයිම පිළිබඳවද හා ඒ සඳහා ක්‍රියා කළයුතු ආකාරය පිළිබඳව නිසි උපදෙස් ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක තුමන් ලබා දුනි.

පසු දින ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක විසින් ආසේමු (මධ්‍යම) බළ ප්‍රදේශයේ ස්ථානගතව ඇති ස්වේච්ඡා ඒකකවල හඨපිරිස් ආමන්ත්‍රණය කරන ලදී. මේ සඳහා ආසේමු (මධ්‍යම) යටතේ ඇති ස්වේච්ඡා බලසේනාවට අයත් ඒකකයන්හී නිලධාරීන් හා සෙසුනිලයන් විශාල පිරිසක් සහභාගී වූහ. සෙව්පුපා (දිය) වෙතින් පැවැත්වූ ජාතික වෘත්තීය සුදුසුකම් සහිත **(NVQ)** කළමණාකාර සහකාර පාඨමාලාව සාර්ථකව නිමකරන ලද සෙබළුන්හට සහතිකපත් ප්‍රදානයද මෙහිදි සිදුකරන ලදී.

එසේම ස්වේච්ඡා පුහුණු පාසලින් පවත්වන පරිගණක පාඨමාලාවල ප්‍රයෝජනය සඳහා ස්වේච්ඡා බළසේනා මුලස්ථාන අරමුදලෙන් වැයදරා පරිසණක දහයක් පුහුණු පාසල වෙත ප්‍රදානය කිරීමද ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක තුමන්ගේ සුරතින් සිදුවිය. මෙම අවස්ථාවට ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු හි පුහුණු පරීක්ෂක, අසේමු මධ්‍යම සිවිල් සම්බන්ධිකරණ නිළධාරි, ස්වේච්ඡා ඒකක අණදෙන නිළධාරින් ඇතුළු පුහුණු පාසලේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් සහ එම කාර්ය මණ්ඩලයද සහභාගී වූහ.

අප අතරට ආ බූදෝ සටන් කලාව

මේ වන විට ශ්‍රී ලංකාව තුළ ව්‍යාප්තව ඇති සටන් කලා අතරින් තාක්‍ෂණයෙන් පිරිපුන් ආත්ම විශ්වාසය සපිරි සටන් කලාවක් වන "කියෝෂිරියෝ බුදෝ" සටන් කලාව පිළිබඳ පාඨක ඔබ දැනුවත් කිරීම මෙම ලිපියේ අරමුණයි.

සටනකින් ඉපදී සටනකින් මියයන සත්වයාගේ මුලු ජීවිත කථාවම සටනක් වේ. ජීවිතය සටනක් නම් සටන කලාවක් නම් ජීවත්වීමේ කලාව සටන් කලාවයි. සියලුම සකලකලා ශිව දෙවියන්ගෙන්, බිරිඳ පාර්වතී දේවියටත්, පාර්වතී දේවියගෙන්, පුත් මුරුගන් දෙවිඳුන්ටත්, මුරුගන් දෙවිඳුන්ගෙන්, මුනිවර අගස්තියාර්ටත්, අගස්තියාර් මුනිවරයාගෙන් සෙසු ඍෂිවරුන්ටත්, ඍෂිවරුන්ගෙන් හුදී ජනී ජනයාටත් සම්ප්‍රේෂණය වූ බව පුරාණ වේද ග්‍රන්ථවල සඳහන්වේ.

සත්ව උත්පත්තියත් සමඟම ආරක්‍ෂාව ප්‍රමුඛ කොටගත් අවශ්‍යතාවයන් ජය ගැනීම සඳහා දරන ලද වෑයමක ප්‍රතිඵලයක් ලෙස ලෝකය තුළ ප්‍රථමයෙන්ම සත්ව සටන් කලාව බිහිවී ඇත. මානවයාගේ උත්පත්තියත් සමඟම මෙම සත්ව සටන් කලාවන් මනුෂ්‍ය සටන් කලාවන් බවට ක්‍රමානුකූලව පරිණාමය වී එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස චමත්කාර ජනක නිරායුධ හා ආයුධ සටන් කලා රැසක් බිහි විය.

මෙම චමත්කාර ජනක සටන් කලාවල බිහිවීම දෙවන ලෝක යුද්ධයෙන් පසුව ශේෂවූ ඉපැරණි ග්‍රන්ථවල මෙසේ සඳහන් වී ඇත. ඉන්දියාවේ වැඩ විසූ බෝධිධර්ම හිමියන් චීනයේ "හුනෑන්" ප්‍රාන්තයේ "ෂූ" කඳුවැටියේ පිහිටි ෂාවුලින් ආරාමයන් දක්වා වැඩමකර ඇති අතර, එම ආරාමයන් ආසන්නයේ ගැවසුනු සත්වයන්ගේ චර්යා ඔස්සේ ව්‍යායාම් මාලාවක් මෙම හිමියන් විසින් නිර්මාණය කරගෙන ඇත. මෙම ව්‍යායාම් ක්‍රමය භාවනායෝගී භික්ෂූන්ගේ උද්යෝගය වැඩීම උදෙසා භාවිත කර ඇති බවත් භික්ෂූන්ගේ හා තාපසාරාමයේ ආරක්‍ෂාව උදෙසා මෙම ව්‍යායාම් මාලාව "අයිචි - චින්ග්" නම් වූ සටන් කලාවක් බවට පරිණාමය වී පසුව "ෂාවුලින් කුන්ග්ෆු" ලෙස නිර්මාණය වී ඇත. ෂාවුලින් භික්ෂූන් විසින් හුදෙක්ම ආරක්‍ෂාව උදෙසා චීන ජනතාව අතට පත්කළ "ෂාවුලින් කුන්ග්ෆු" සටන් කලාව "චයිනීස් කුන්ග්ෆු" නමින් චීනය පුරා ව්‍යාප්ත වී පසුව දේශ සීමා පසු කරන් සිදුවූ මනුෂ්‍ය සංක්‍රමණ ඔස්සේ ලෝකය පුරා ව්‍යාප්ත වූ බවත් මෙම සටන් කලාව විවිධ ආගමික හා සංස්කෘතික ආභාෂයන් ලබමින් විවිධ හැඩතල ඔස්සේ න්‍යායිකව පෝෂණය වෙමින් සටන් කලා රැසක් ලෝකය තුළ නිර්මාණය වූ බවත් සඳහන් වේ.

මානව ආරක්‍ෂාව හා හදිසි අවස්ථා කළමනාකරණය උදෙසා දිගු - මැදි - කෙටි පරාස තුළ නැගී - වාඩිවී - දිගාවී නිරායුධව හා ආයුධව සටන් කිරීම උදෙසා සියලු ඉපැරණි සටන් කලාවන් වර්ථමානයට උචිත ලෙස සුසංයෝගය කරමින් සටන් කලාවේ උරුමයන්, අෂ්ඨාංගයන්, ස්වභාවයන්, සම්පූර්ණ කරමින් සටන් කලාවේ සුවිශේෂී නව්‍යකරණය තුළින් බිහිවූ සටන් කලාව "කියෝෂිරියෝ බුදෝ" සටන් කලාවයි.

යම් පුද්ගලයෙකු බූදෝ සටන් කලාව ප්‍රගුණ කිරීම යනු වෙනස්ම මාවතක ගමන් කිරීම හා කෙනෙකුගේ චරිතය මෙන්ම කෙනෙකුගේ කුසලතාවය වර්ධනය කිරීමකි.

පශ්චාත් යුද වාතාවරණයක ආරක්ෂක හමුදාවක සාමාජිකයෙකු ලෙසත් සිවිල් වැසියෙකු ලෙසත් ජිවත්වීමේදී මුහුණ දෙන අභියෝග රැසකි. සිය පුද්ගලික හා සමාජ කාර්යන්හි කාර්‍යක්ෂමතාව, ස්වකීය හා සමාජීය ආරක්ෂාව, ආපදා හා හදිසි අවස්ථා කලමනාකරණය සඳහා වු කායික හා මානසික දැනුමත් පුහුණුවත් ලබාදීමේ අරමුණින් බුදෝ සටන් කලා පුහුණුව ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදාව තුල ආරම්භ විය.

පශ්චාත් යුද සමයක හමුදාවක් විනය සහිතව හා සමාජ වගකීම සඳහා පරිවර්ථන කාලයේදී බුදෝ සටන් කලාවේ අගය වටහාගත් ශ්‍රීලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ වත්මන් සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී බූදෝ සටන් කලාව 2018 වසරේදී ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදාවට හඳුන්වා දෙන ලද්දේ ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රවීණ කියෝෂිරියු බුදෝ උපදේශක රෙන්ෂි ආචාර්ය ක්ලෙමන්ට් ද සොයිසාගේ උපදේශකත්වය දායක කරගනිමිනි.

ඒ මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී 57 වන සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති වශයෙන් ස්වකීය නායකත්වය කිලිනොච්චි ප්‍රදේශයේ රාජකාරී නියතු සෙබළුන් හට ලබාදෙන අවධියේදීය. විශේෂයෙන්ම හදිසි අවස්ථාවන්වලදීද කැරලි මර්ධන අවස්ථාවන්වලදිද අවි භාවිතයෙන් තොරව නිසි බලය යොදා ගැනීමේ නව ක්‍රමවේදයන් නිර්මාණය කර ඒ තුලින් සෙබළා හට ආත්ම විශ්වාසය ඇති කිරීම මෙහි මුලික අරමුණ වී ඇත.

ඉන් පසු ආරක්ෂක සේනා මුලස්ථානය වන්නි ආඥාපති වශයෙන් වන්නි බළ ප්‍රදේශය තුළ රාජකාරී ඉටුකරන සෙබළුන් වෙනුවෙන්ද මෙම සටන් කලාව දායක කරන ලද්දේ තුන්දහසකට අධික හමුදා සාමාජිකයන් පිරිසකට මෙම පෞර්ෂවත් කලාව පුහුණු වීමට අවස්ථාව ලබා දෙමිනි. යුද්ධ හමුදාධිපති තුමන් විසින් වන්නි මූලස්ථානය වෙත සිදුකරන ලද සංචාරයේදී මෙම සටන් කලාව හැදෑරීමෙන් පෝෂිතවු සෙබළුන්ගේ ශාරීරික හා මානසික වර්ධනය දැකීම තුළින් මෙම පුහුණුව කොතෙක් දුරට යුද හමුදා සෙබළුන්ට අවශ්‍ය වන්නක්ද යන්න අවබෝධ කර ගනිමින් මෙම පෞර්ෂවත් සටන් කලාව යුද්ධ හමුදාව තුළ තව දුරටත් ව්‍යාප්ත කරන ලෙස වන්නි ආඥාපති තුමන් වෙත උපදෙස් ලබා දුනි. ඒ අනුව එම අවස්ථාව ඒකක අසුදෙකකින් සුසැදි පනස් පන්දහසකට ආසන්න භට පිරිසකගෙන් පරිපූර්ණ ස්වේච්ඡා සාමාජිකයින්ටද ඉකුත් දෙසැම්බරයේ උදාකරදීමට වත්මන් ස්වේච්ජා බලසේනා සේනාවිධායක තුමන් ක්‍රියා කළේය.

පරාර්ථයට කැපවූ ජිවිතයක් සහිත ස්වේච්ඡා බළසේනා සමාජිකයාගේ ජිවිතය ප්‍රභාවත් කරනු පිණිසත් සිවිල් සමාජයේ යහසාධනයත් පෙරදැරිව අදියර කිහිපයක් යටතේ ස්වේච්ඡා බළසේනාවට බූදෝ සටන් කලා පුහුණුව ලබා ගැනීමට හැකිවිය. මෙමගින් අදියරයන් තුනක් යටතේ ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ සෑම ඒකකයකින්ම අට දෙනෙකු හෝ අවම වශයෙන් පස් දෙනෙකුගෙන් යුත් ගාමක බූදෝ පුහුණු කණ්ඩායමක් ලෙස නිපුණත්වය ලබා දීමට හැකි වී ඇත. මෙහිදී පළමු අදියර - 2019.12.17 සිට 2020.01.11 දක්වා 233 දෙනෙකුද, දෙවන අදියර - 2020.01.28 සිට 2020.02.12 දක්වා 294 දෙනෙකුද, පුහුණුවීම් සිදුකරන ලද අතර, තුන්වන අදියර සඳහා පළමු අදියර හා දෙවන අදියරයන්හී පාඨමාලාව හදාරන ලද සිසුන් 527 දෙනෙකු 2020.02.25 සිට 2020.03.16 පාඨමාලාව හදාරා කියෝෂිරියෝ බුදෝ සටන් කලාවේ නිපුණත්වයක් ලබා ගැනීමට ඔවුන්ට හැකි විය.

අභිමානවත් රටක අභිමානවත් ජාතියක සාරධර්ම, විනය, කාර්‍යක්ෂමතාවය හා ඵලදායිතාව පිළිබඳ නව මං විවර කළ හැකි ස්වේච්ඡාවෙන් සියලු කාර්‍යයන් සඳහා නායකත්වය ගැනීමට හැකි අභිමානවත් විරු පිරිසක් නිර්මාණය කිරීමට ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ බූදෝ සටන් කලා පුහුණුවෙන් හැකිවන බව අප සැමගේ බලාපොරොත්තුවයි.

කියෝෂි රියු බුදෝ සහතිකපත් ප්‍රදානය

2019.12.17 සිට 2020.01.11 දින දක්වා ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථානයේදී පවත්වන ලද කියෝෂි රියූ බූදෝ පාඨමාලා පළමුවන අධියර සඳහා සහතික පත් ප්‍රදානය කිරීම 2020 පෙබරවාරි 12 වන දින ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු නව කඳවුරු පරිශ්‍රයේදී පැවැත්වින. මෙම සහතිකපත් ප්‍රදානය ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී පීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පවත්වන ලදී.

කාර්‍යක්‍ෂමතාවය, ස්වකීය හා සමාජීය ආරක්‍ෂාව, ආපදා හා හදිසි අවස්ථා කළමණාකරනය සඳහා වූ කායික මානසික දැනුමත් පුහුණුවත් ලබාදී රටක අභිමානවත් ජාතියක සාරධර්ම විනය සපිරි පරාර්ථයට කැපවූ ස්වේච්ඡාවෙන් නායකත්වය ගැනීමට හැකි පෞර්ෂවත් ආත්ම විශ්වාසයක් ඇති රණවිරුවන් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවට උරුමකර දීම මෙම ආත්මාරක්‍ෂක සටන් පුහුණු පාඨමාලාවේ අරමුණ විය. පළමු අදියර සාර්ථකව නිම කිරීමෙන් සුදුසුකම් ලත් සෙබළුන් 233 දෙනෙකු හට මෙම සහතිකපත් ප්‍රදානය සිදුකරන ලදී. මෙම පාඨමාලාවේ දෙවන අදියර සෙබළුන් 294 දෙනෙකුගේ සහභාගීත්වයෙන් 2020.01.28 සිට 2020.02.12 දක්වාත් පළමු අදියර හා දෙවන අදියර හදාරන ලද සියලුම සෙබළුන් තුන්වන අදියර සඳහා ඇතුලත්ව 2020.02.25 සිට 2020.03.16 දක්වා පාඨමාලාව හදාරමින් ඒකක උපදේශකයෝ ලෙස සුදුසුකම් ලබා ගත්හ. මෙම පාඨමාලාවේ උපදේශකත්වය ලබා දුන් උපදේශකයන් ඇගයීමට සහතික පත් පිරිණැමීම දැනට රටේ පවතින තත්ත්වය අනුව සෞඛ්‍ය ආරක්‍ෂක පිළිවෙත් අනුගමනය කරමින් සංකේතාත්මකව අප්‍රේල් මස 24 වන දින සේනාවිධායක කාර්යාලය තුළදී සිදුවිය.

සුවපත් දිවයට ආයුර්වේද අත්වැල "රණවරුණ" නන්වන ආයුර්වේද පිලියම් 3

සටහන :-

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

මෙවර COVID 19 හෙවත් කොරෝනා

COVID -19 වසංගතයෙන් වැලකී සිටිම සඳහා ආයුර්වේද දින චර්යාව කෙසේ සකස්විය යුතුද ?

මෙම සඟරාවේ ආයුර්වේද ලිපිපෙල අරඹනු ලැබූයේ ආයුර්වේද උපදෙස් අනුව දවස නිරෝගිමත්ව ගෙන යාමට අවශ්‍ය පසු බිම සාකච්ඡා කිරීමටය. මේ කාලයේ සියළු රටවලට දනෙන ආකාරයටම පැතිරී ඇති ගෝලීය වසංගතයක් වන **COVID 19** රෝගයද අරමුණු කරගෙන ආයුර්වේද උපදෙස් තුලින් රෝගය වැලක්වීමට දිය හැකි අදහස් පිළිබඳ අද විමසා බැලීමට බලාපොරොත්තු වේ.

COVID 19 රෝගය යනු කුමක්ද?

චිනයේ වුහාන් පලාත ආශ්‍රිතව 2019 වසර අගභාග යේ වාර්ථා වු ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරන රෝගයක් ලෙස මෙය ආරම්භ විය. රෝගයට හේතුව වෛරසයක් බවත් මෙය කොරෝනා විශේෂයේ වෛරසයක් බවත් ඒ තුලින් හඳුනා ගැනුනි. මෙය ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමය දක්වා ඇති සංක්‍රමික රෝග යන රෝග සමුහය යටතේ දැක්විය හැක. සංක්‍රමික හෙවත් පුද්ගලයෙකුගෙන් පුද්ගලයෙකුට සංක්‍රමනය වන රෝග පැතිරෙන ආකාරය ආයුර්වේදයේ විස්තර කරයි. එකට හැසිරීම, අතපය ආදී ශාරීරික අංග ස්පර්ශවීම, හුස්ම වැදීම, එකට ආහාර ගැනීම, එකට හිඳීම, ආභරණ වස්ත්‍ර/ඇඳුම්, ආලේප වර්ග ආදීය එකිනෙකා අතර හුවමාරු කර ගැනීම ආදී ක්‍රියාවන් මෙවැනි රෝග පැතිරිමට හේතු ලෙස හඳුන්වයි.

COVID 19 රෝගයේදීද රෝගය බෝවීම ප්‍රධානව සිදුවන්නේ කිවිසිමේදී, නාසය පිරිසිදු කිරීමේදී, කැස්ස ඇතිවීමේදී, සොටු සීරීමේදී, කථාකිරීමේදී පිටවන තරල බිඳිති වෙනත් පුද්ගලයෙකුගේ මුඛයට හෝ නාසයට ඇතුල්වීමෙන්ය. මෙම තරල බිඳිති රෝග පුද්ගලයා භාවිතා කරන ඇදුම් පැළඳුම් බඩු භාණ්ඩ ආදියෙහි සැලකිය යුතු වේලාවක් රැදී පවති. මේ නිසාම තම පෞද්ගලික ආරක්ෂාව රැක ගැනීම අප සියළු දෙනාගේ වගකීමයි.

මෙම රෝගයේ ලක්ෂණ මොනවාද ?

රෝග ලක්ෂණ පහලවීම පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට විවිධාකාර විය හැක. එක් කොටසක් රෝගීන් වෛරසය වැළඳී තිබුනද කිසිදු රෝග ලක්ෂණයක් නොපෙන්වයි. වැඩි දෙනෙකු ලක්ෂණ පෙන්වන නමුත් විශේෂිත ප්‍රතිකාරයක් නොමැතිවම සුව වීමට හැකියාව පවතින පුද්ගලයන්ය. ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය පවසන ආකාරයට 80% පුද්ගලයන්ට වැළඳෙන COVID 19 ආසාධනය කිසිදු විශේෂ ප්‍රතිකාරයක් නොමැතිව ඉබේ සුවවේ. මෙහිදී ඇතිවන සුළු ලක්ෂණ ලෙස උණ , වියලි කැස්ස, වෙහෙස බව ගඳ සුවඳ නොදැනිම ඇතිවේ. රෝගය තීව්‍ර වුවහොත් හුස්ම ගැනීමේ අපහසුව ඇතිවේ.

රෝගය නිසා මරණය සිදුවන්නේ ඇයි ?

රෝගය ශරීරයෙන්ම පාලනයෙන් සුවය කරා නොගියහොත් මෙය තීව්‍ර අවස්ථාවන් කරා යයි. එහිදී ආසාදිත වෛරසය මුඛය, නාසය ඔස්සේ පෙනහළු තෙක්ම ගමන්කර ක්‍රියාකාරී වේ. මේ හේතුවෙන් පෙනහළු වල සෙම හෙවත් තරලය පිරේ. පුද්ගලයකුගේ ජීවිතයට අත්‍යවශ්‍ය වන ඔක්සිජන් රුධිරයට එකතු කිරීමට පිටකල යුතු කාබන්ඩයොක්සයිඩ් පිටකිරීමට අපහසුවේ. ඔක්සිජන් සැපයිම සඳහා ස්වසන ආධාරක අවශ්‍ය වන මේ අවස්ථාව පාලනය නොවුනහොත් ජීවිතයෙන් සමුදීමට පවා රෝගය ප්‍රහල වේ.

මෙම රෝගයෙන් වැලකී සිටීමේ වැදගත්කම කුමක්ද?

මෙම වසංගතයෙන් වැලැකිමේ වැදගත්කම වටහා ගැනීමට පහත හේතු ඉදිරිපත් කල හැක.

- සාමාන්‍ය උණ හෙම්බිරිස්සාව මෙන් නොව මෙහි පැතිරීම වඩා වේගවත්ය. ඒ නිසා හඳුනාගත් හා නොගත් රෝගීන්ගෙන් අන් අයට බෝවී රෝගීන් ගණන සීග්‍රයෙන් වැඩිවේ.

- එක් සුළු කාලයක් තුල එකතු වන රෝගීන් සියල්ලට ප්‍රතිකාර කිරීමට තරම් ප්‍රමාණවත් සෞඛ්‍ය පහසුකම් සැපයීමට දියුණු රටවලට පවා නොහැකි මොහොතක අප වැනි සංවර්ධනය වන රටකට විශාල ප්‍රමාණයක් රෝගීන් පාලනය කිරීම බොහෝ අපහසු විය හැක.

ඉතිරිය - 12 පිටුවට

- රෝගය ඉතා අළුතින් වාර්ථා වුවක් නිසාම ඒ සඳහා නිශ්චිත ප්‍රතිකාරයක් තවම සොයාගෙන නොමැත.

වැලකී සිටීම සඳහා කල යුතු දේ ?

නිශ්චිත ප්‍රතිකාරයක් නැති හෙයින්ම රෝගය බෝ වීමෙන් වැලකී සිටීම ඉතා වැදගත් වේ. මේ අවශ්‍යතාව සඳහා ආයුර්වේදයේ දක්වෙන යහපත් පුරුදු වැදගත්ය.

සාමාජ දුරස්ථභාවය පිළිබඳව අද සැම තැනදීම උපදෙස් ලබා දේ. එහිදී නොදන්නා සේම දන්නා පුද්ගලයන්ගෙන් (අඩි 03 ක) අතේ දුරට වාඩා මදක් ඈතින් සිටීමෙන් කෙල බිඳිති මගින් සිදුවන බෝවීම අවම කල හැක.

අතට අතදීම නැවත්වීම සැම දෙනාගේම ස්පර්ශයට ලක්වන දෙර අගුලු විදුලි සෝපාන බොත්තම් අත් වැට ආදිය ස්පර්ෂ කිරීම හැකිතාත් අවම කිරීම.

මුඛ ආවරණ නිසිලෙස පැළැඳීම බෝහෝ සෙනඟ ගැවසෙන ස්ථාන සඳහා නිර්දේශ කල හැක.

නිතර සබන් යොද (තත් 20 වත්) අත් සේදීම, අනවශ්‍ය පරිදි නාසය මුහුණු ස්පර්ශයෙන් වැලකීම වැදගත්ය.

දුම් පානය හා රෝගය අතර සබඳතාවක් පවතීද ?

චීනයේ හඳුනාගත් දත්ත අනුව සාමාන්‍ය පුද්ගලයන්ට වඩා දුම් පානය කරන පුද්ගලයන්ට COVID 19 ආසාදනයෙන් මිය යෑමේ හැකියාව 03 ගුණයක් වැඩි වේ. එමෙන්ම රෝගය හේතුවෙන් ස්වසන අපහසුතා නියුමෝනියා වැළඳීමේ වැඩි ඉඩක් ඇත. මේ තත්‍වයම කංසා භාවිතා කරන්නන්ටද බලපාන බැව් සොයාගෙන ඇත.

ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර රෝගයෙදී කෙසේ උපයෝගීකරගත හැකිද ?

රෝගී පුද්ගලයන් සඳහා ආයුර්වේද පමනක් නොව සියළු වෛද්‍ය ක්‍රමයන්හි ප්‍රතිකාර සෙවීම සඳහා පර්යේෂණ පවත්වමින් පවති. ඒ හේතුවෙන් කිසිදු වෛද්‍ය ක්‍රමයක ස්ථිර ප්‍රතිකර්මයක් තවම නිර්ණය කර නැත. නමුත් රෝගයේ මූලික අවස්ථාවලදි රෝගය තීව්‍ර නොවී වලක්වා ගැනීමටත්, රෝගයෙන් වැලකීමටත් ආයුර්වේදයේ සඳහන් ප්‍රතිශක්ති වර්ධක ක්‍රමෝපායන් උපයෝගි කරගත හැකි වේ. මෙම ප්‍රතිකර්මයන් ප්‍රධාන කොටස් 2 කින් දක්විය හැක.

1. ප්‍රතිශක්තිය වඩවන ඖෂධ භාවිතය.
2. ප්‍රතිශක්තිය වඩවන ක්‍රියාවල නිරත වීම

ප්‍රතිශක්තිය වඩවන ඖෂධ ?

පුරාණයේ පටන් අප සමාජය රෝග වලින් වැලකී සිටීම සඳහා විවිධ ඖෂධ උපයොගි කරගත්හ. ඒ අතුරින් ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග වලට විරුද්ධව සටන් කලහැකි ඖෂධ මෙම රෝගයේදි ප්‍රධාන කොට සැලකිය හැකිය.

- කොත්තමල්ලි - ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග, උණ සඳහාද ගුණ දෙන පානයකි.
- ඉගුරු - ප්‍රතිශක්ති වර්ධනයට උපකාරීවේ.
- කහ - විසබීජ නසා සිරුර අරක්ෂා කරයි.
- මදුරුතලා - ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිත රෝග සඳහා විශේෂිතය.
- කලුදුරු - රෝග වලට විරුද්ධව සටන් කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කරයි.
- නෙල්ලි - විටමින් C බහුල ශරීරය ආරක්ෂා කරන ඖෂධයකි.
- වෙනිවැල්ගැට - රුධිරය පිරිසිදු කර ප්‍රතිශක්තිය නංවයි.

ප්‍රතිශක්තිය වැඩිවන ක්‍රියා

- දිනය නිසිලෙස කළමණාකරනය කරගෙන ගත කිරීම. නින්ද, අවදි වීම, ආහාර ගන්නා වේලාව, ව්‍යායාම ආදිය නියමිත කාල සටහනකට අනුව සිදුකිරීම ප්‍රතිශක්තිය වඩවයි.
- පෙරුම්කායම් හෝ වද කහ කුඩා කැබැල්ල බැගින් දිනපතා අතක වැලමිටත් උරහිසත් අතර ප්‍රදේශයේ ගැටගසා තබා ගැනීම බෝවන රෝග වලින් වැලකීමට අතීතයේ පටන් භාවිතා කල ක්‍රමයකි.
- දිනපතා ආහාර සඳහා දේශීය කුළුබඩු යොදා නැවුම් එළවළු සහිතව ආහාර පිළියෙල කරගැනීම පළතුරු, පලා දිනපතා ආහාරයට එක් කර ගැනීම වැදගත් වේ.
- බෙලිකොල, දෙහිකොල, ආඩතෝඩ කොල, නික කෝල තම්බා දුම් ඇල්ලීම ස්වසනාබාධ වලක්වා ගැනීමට සුදුසු යැයි නිර්දේශිතය.
- දිනපතා පාන අතරට කොත්තමල්ලි තම්බා පානය, දෙහි, නාරං, දෙඩම්, ඇතුළු පැඟිරි කුලයේ පළතුරු පාන, නෙල්ලි යුෂ පානය, කොළ කැඳ විශේෂයෙන් බටු කොළ කැඳ ආදිය එක්කර ගැනීම සුදුසුය.
- ස්නානය සඳහා උදේ වරුව එනම් හිරු මුදුන්වීමට පෙර වඩා යෝග්‍ය වේ.
- නින්ද සඳහා නිසි වේලාවක් තිබිය යුතුය. අවේලාවේ නිදි මැරීම සේම දහවල නින්දද සිරුරේ නිරෝගී බව සඳහා නුසුදුසු පුරුදු වේ.
- තම පෞද්ගලික පරිහරණය සඳහා ඇති කොට්ට, මෙට්ට, ඇඳ රෙදි තුවා ආදිය දිනපතා අව්වේ දමා වියළීම තුලින් විසබීජ රැඳීම අවම වේ.
- නිවසේ දෙර ජනෙල් දහවල් හිරු එළිය ලැබෙන සේ ඇර තැබීම වැදගත් වන අතර, උදා හිරු එළිය ශරීරයේ ගැටීමට සැලැස්වීම තුලින් ප්‍රතිශක්තිය නංවයි.

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 සබැදේ ...

❖ **සාමාජිකයාගේ බිරිඳගේ මව/පියා 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 වැඩිහිටි/ජාතික හැදුනුම්පතෙහි ඡායා පිටපත.
5. ඥාතීත්වය සනාථ කිරීම සඳහා ග්‍රාම නිලධාරි විසින් නිකුත් කල ලිපිය ප්‍රා: ලේකම් අනු අත්සන සහිතව.
6. රක්ෂිතයාගේ විවාහ සහතිකය.
7. රක්ෂිතයාගේ බිරිඳගේ උප්පැන්න සහතිකයෙහි ඡායා පිටපත.
8. ඉදිරිපත් කරනු ලබන ලියකියවිලි වල රක්ෂිතයාගේ හෝ මියගිය අයගේ නමෙහි වෙනසක් ඇත්නම් පමණක් ඒ බැව් තහවුරු කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් කරන ලද රු: 50 ක මුද්දරයක් මත අත්සන කරන ලද දිවුරුම් ප්‍රකාශය මුල් පිටපත.
9. මියයාම වෙනුවෙන් හදිසි/පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයක් පැවැත්වූයේ නම් පමණක් පිටු කීපයකින් සමන්විත හදිසි/පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණ වාර්ථාවන්හි සහතික කරන ලද පිටපත්.
10. රක්ෂිතයාගේ බැංකු පොතේ සහතික කරන ලද පිටපතක්.

❖ **විවාහක සාමාජිකයෙකුගේ මව/පියා මියයෑම**

1. රක්ෂිතයා පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකාව.
2. රක්ෂණ වන්දි මුදල් ඉල්ලුම් කිරීමේ හිමිකම් පෝරමය.
3. මියගිය අයගේ මරණ ලියාපදිංචි කිරීමේ ලේඛණයේ ඡායා පිටපත.
4. මියගිය අයගේ උප්පැන්න සහතිකය හෝ ජා:හැ:ප:/වැඩිහිටි හැදුනුම්පතේ ඡායා පිටපත.
5. රක්ෂිතයාගේ විවාහ සහතිකය.
6. රක්ෂිතයාගේ උප්පැන්න 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 දිවුරුම් ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත රු: 50 ක මුද්දරයක් මත අත්සන් කරන ලද.
8. මියයාම වෙනුවෙන් හදිසි/පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයක් පැවැත්වූයේ නම් පමණක් පිටු කීපයකින් සමන්විත හදිසි/පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණ වාර්ථාවන්හි සහතික කරන ලද පිටපත්.
9. රක්ෂිතයාගේ බැංකු පොතේ සහතික කරන ලද පිටපතක්.

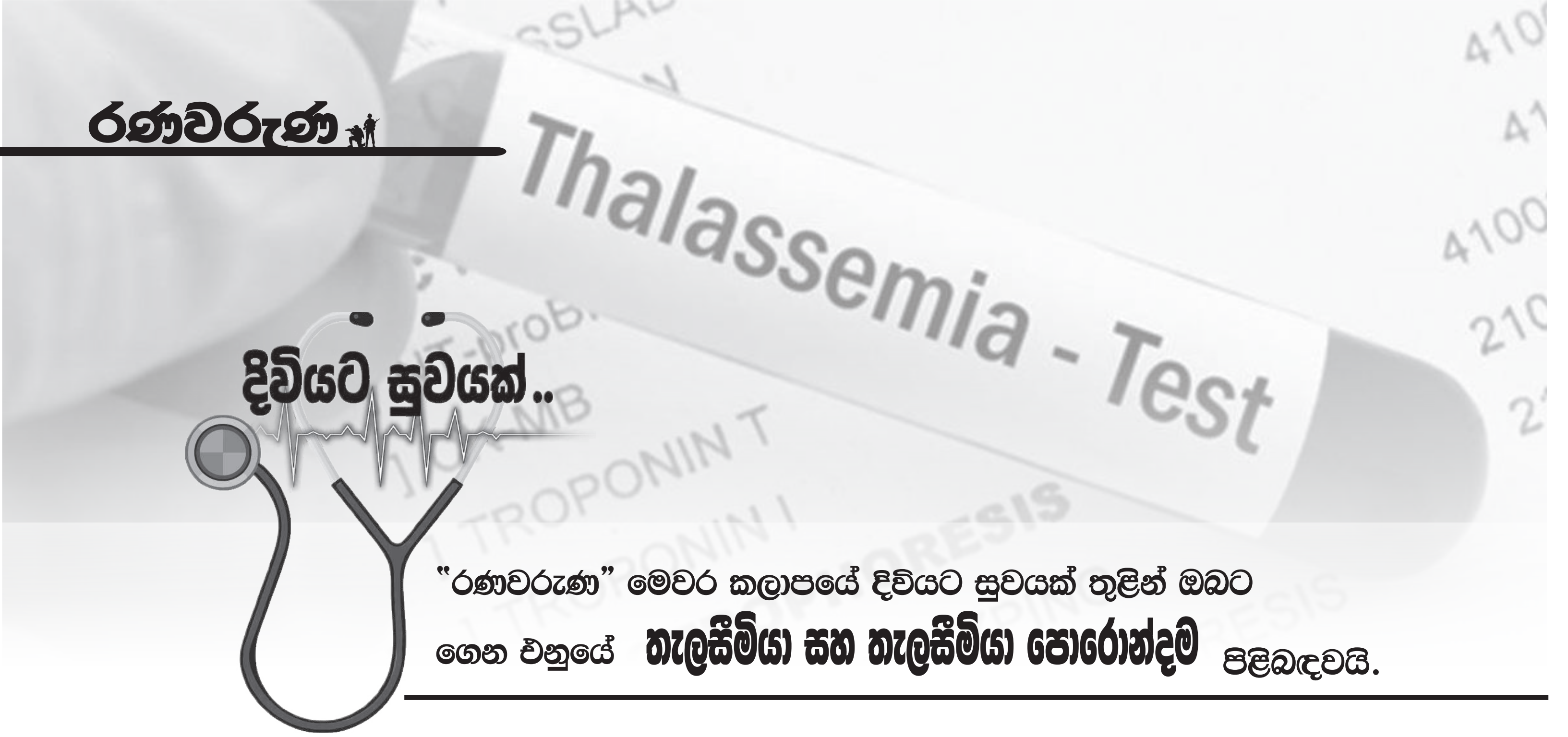
❖ **අවිවාහක සාමාජිකයෙකුගේ මව/පියා මියයෑම**

1. රක්ෂිතයා පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකාව.
2. රක්ෂණ වන්දි මුදල් ඉල්ලුම් කිරීමේ හිමිකම් පෝරමය.
3. මියගිය අයගේ මරණ ලියාපදිංචි කිරීමේ ලේඛණයේ ඡායා පිටපත.
4. මියගිය අයගේ උප්පැන්න සහතිකය හෝ වැඩිහිටි/ජාතික හැදුනුම්පතෙහි ඡායා පිටපත.
5. රක්ෂිතයා අවිවාහක බවට ග්‍රාම නිලධාරි විසින් නිකුත් කල ලිපිය ප්‍රා: ලේකම් අනු අත්සන සහිතව මුල් පිටපත.
6. රක්ෂිතයාගේ උප්පැන්න 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 රු: 50 ක මුද්දරයක් මත අත්සන කරන ලද දිවුරුම් ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත.
8. මියයාම වෙනුවෙන් හදිසි/පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයක් පැවැත්වූයේ නම් පමණක් පිටු කීපයකින් සමන්විත හදිසි/පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණ වාර්ථාවන්හි සහතික කරන ලද පිටපත්.
9. රක්ෂිතයාගේ බැංකු පොතේ සහතික කරන ලද පිටපතක්.

සැ:යු: ඉහත හිමිකම් ලබා ගැනීම සඳහා ඉදිරිපත් කරනු ලබන සියලුම ඡායා පිටපත් රබර් නිළ මුද්‍රාව තබා සත්‍ය පිටපත් බවට සහතික කර ඉදිරිපත් කල යුතුයි.

ඉතිරිය ඊළඟ කළාපයේ..

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



දිවියට සුවයක්..

"රණවරුණ" මෙවර කලාපයේ දිවියට සුවයක් තුළින් ඔබට ගෙන එනුයේ **තැලසීමියා සහ තැලසීමියා පොරොන්දම** පිළිබඳවයි.

තැලසීමියා පොරොන්දම

සාමාන්‍යයෙන් ශ්‍රී ලාංකික සිංහල බෞද්ධයෝවන අපි විවාහ වීමේදී අනිවාර්‍යයෙන්ම විවාහ පොරොන්දම පිළිබඳ වැඩි සැලකිල්ලක් දක්වමු. එය අපගේ සම්ප්‍රාදායයි. නමුත් තැලසීමියා පොරොන්දම ගැන ඔබ අසා තිබේද. නොඑසේ නම් තැලසීමියා පොරොන්දම ගැන ගලපා තිබේද. තමාගේ හඳහන මෙන්ම තැලසීමියා පොරොන්දම බොහෝ සෙයින් වැදගත් වෙයි. මන්ද මෙය නොගැළපුනහොත් එහි බලපෑම ඔබගේ දරුවන්ටද බලපානු නියතයි. තැලසීමියා රෝගය ගැන ඔබේ දැනුමට යමක් එකතු කිරීම මෙම ලිපියේ අරමුණ වේ.

තැලසීමියා (Thalassemia)

තැලසීමියාව යනු පුද්ගලයෙකුට උපතේදිම ඇතිවෙන රුධිරය හා සම්බන්ධ රෝගී තත්වයන් ලෙස හඳුනා ගැනේ. මානව රුධිරය ගැන සැලකූ විට එය ප්‍රධාන වශයෙන් රුධිර ප්ලාස්මයෙන්, රුධිර සෛල වලින් හා රුධිර පට්ටිකා වලින් සමන්විත වෙයි. මින් දේහය තුළ ඔක්සිජන් (0_2) පරිවහනය කිරීමේදී වැදගත් කාර්‍යය ඉටුකරනුයේ රතු රුධිර සෛල වේ. එක් රතු රුධිරාණුවක් තුළ හිමොග්ලොබින් මිලියන 300 ක් පමණ අඩංගු වේ. මිනිස් සිරුරේ ඇති වර්ණ දේහයක ජානයක විකෘති විමක් හේතුවෙන් රතු රුධිරාණු තුළ හිමොග්ලොබින් නිෂ්පාදනය කිරීමට නොහැකි වන නිසා මෙම රෝගී තත්වය ඇතිවන බව සොයා ගෙන ඇත.

රුධිරයෙහි හිමොග්ලොබින් සෑදෙන්නේ ඇල්ෆා දාම දෙකක සහ බීටා දාම දෙකක එකතු වීමක් මගිනි. එහෙත් මෙම රෝගයේදී ඇල්ෆා හා බීටා දාමවල සමබරතාවය බිඳී යයි. එම නිසා රුධිර සෛල්‍ය අස්ථාපනය වේ. ඒවා කැඩී යාමට ලක්වේ. එසේම රුධිර සෛල විනාශ වීම සහ සිරුරේ ඇති රතු රුධිර සෛල අඩු වීමට පටන් ගනියි. තවද රුධිරානු වල තිබිය යුතු හිමොග්ලොබින් ප්‍රමාණය අඩුවීම නිසා ලේ වල තිබිය යුතු රතු පැහැය ක්‍රමයෙන් අඩු වී යයි. මෙම තත්වය රක්තහිනතාවය ලෙස හැඳින්වේ. කෙසේ වෙතත් රක්තහීනතාවයට වෙනත් හේතුද බලපා හැකිය.

රක්තහීනතාවය ඇති වීම නිසා ශරීරය තුළ සංකූලතා (Complications) රැසක් ඇතිවීමට පුළුවන. සිරුර තුළ ඔක්සිජන් ගමන් කිරීමේ හැකියාව අඩුවීම මෙහිදී ප්‍රධාන වේ. එසේ වීමෙන් ශරීරයේ අවයවයන් වල ක්‍රියාවන් අඩපණ වීමටත් ශරීරයේ පටකවල වර්ධනයටත් අහිතකර ලෙස බලපායි. ඇට මිදුළුවල රතු රුධිරාණු සෑදීම අඩාල විමෙන් හෝ රතු රුධිරාණු දියවී යාමෙන් රක්තහීනතාවය සිදුවීමට හැකියාව ඇත.

තැලසීමියා රෝගයේ ප්‍රධාන ආකෘති කිහිපයක් හඳුනා ගත හැකිය.

බීටා තැලසිමියාව

මිනිස් වර්ණ දේහ යුගල 23 න් 11 වැනි වර්ණ දේහයේ ඇති ජාන යුගලය මගින් බීටා ග්ලොබින් ප්‍රෝටීන සාදනු ලබයි. බීටා තැලසීමියාව තත්වයේදි එම බීටා දාම සෑදිම අඩාල වන අතර එය සම්පූර්ණයෙන් නතර වීමට ඉඩ ප්‍රස්ථාව ඇත. මෙය මහා තැලසිමියාව ලෙසද හැඳින්වෙන අතර දරුණු තත්වයක් ලෙස බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පිළිගනු ලැබේ.

ඇල්ෆා තැලසීමියාව

මෙයද බීටා ග්ලොබින් දාම සෑදීම අඩපණ වීම නිසා හට ගන්නා රෝගී තත්වයකි. මෙහිදී සාදන ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණයේ අඩුවක් මෙන්ම සාදන බීටා දාම ප්‍රෝටීනයේ ගති ලක්ෂණ වෙනස් වීමට ලක් වේ. මෙසේ වෙනස් ආකාරයෙන් සෑදෙන බීටා දාම සහ හිමොග්ලොබින් වලට සාමාන්‍ය හිමොග්ලොබින් වලට වඩා ඔක්සිජන් ශරීරයට ගෙන යාමට හැකියාවක් පවතී. ඒ නිසා මෙම තත්වයේ තැලසීමියාව ඇති රෝගීන්ට එකම ලේ ලබාදීමට අවශ්‍ය නොවේ. ඔවුන් වැඩි කාලයක් ජිවත් වීමට ඉඩකඩ වැඩිය.

සිකල් තැලසීමියාව

මෙම තත්ත්වයේදී ද සාදන රුධිර ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය අඩාල වනවා මෙන්ම, සාදන බීටා දාම ප්‍රෝටීනයේ වෙනසක්ද ඇතිවේ. එනිසා මෙම ප්‍රෝටීනයේ වෙනසක්ද ඇති වේ. ඒ වගේම මෙම ප්‍රෝටීනය සාදන

හිමොග්ලොබින් අඩංගු රතු රුධිරාණුවලින් ඔක්සිජන් ඉවත්වීම නිසා එම රුධිර සෛල දෑකැති හැඩයක් ගනී. ඇල්ෆා ග්ලොබින් දාම සාදන්නෙ වර්ණ දේහ යුගල් 23 අතරින් 16 වර්ණ දේහ යුගලයයි. එය වර්ණ දේහ යුගල් දෙකක් ආකාරයට පවතින අතර ඇල්ෆා ග්ලොබින් ජාන සාදන ජාන හතරක් තිබේ. එයින් එකක් හෝ දෙකක් විකෘති වීමෙන් රෝග ලක්ෂණ මතුවන්නේ නැත. ජාන සියල්ලම නැති වූ විට කළලය තුළදීම හිමොග්ලොබින් අඩු වීම නිසා කළල අවධියේම මිය යාමට හැකිය.

තැලසීමියා ඇති වීමට හේතු

මෙම රෝගය උපතේදීම ඇතිවන රෝග තත්ත්වයක් බව ලිපිය ආරම්භයේදී සඳහන් කරනු ලැබූ අතර, රෝගය සෑදෙන එකම ක්‍රමය වන්නේ දෙමව්පියන් තැලසීමියා රෝගීන් වීම හෝ දෙදනාම වාහකයන් වීම පමණයි.

මෙහිදී මව්පිය දෙදෙනාගෙන් අයෙකු තැලසීමියා රෝගී සහ අනෙක් කෙනා රෝග වාහකයෙක් වූ විට උපදින දරුවන්ට තැලසීමියා ඇතිවීමේ අවධානම 50%ක් වන අතර, දරුවන් වාහක වීමට 50% ක අවධානමක් ඇත.

මාපියන් දෙදනාම තැලසීමියා රෝගීන් වුවහොත් උපදින දරුවන්ද තැලසීමියා රෝගීන් වේ. මව්පියන්ගෙන් එක් අයෙක් රෝග වාහකයෙක් සහ අනෙක් කෙනා නිරෝගී අයෙක් වුවහොත් උපදින දරුවන් තැලසීමියා රෝගීන් නොවුනද තැලසීමියා වාහකයෙක් වීමේ 50% ක අවධානමක් ඇත.

දෙමව්පියන් දෙදනාම තැලසීමියා වාහකයින් නම් ජීවත් වන දරුවන් තැලසීමියා රෝගීන් වීමට 25%ක ද, රෝග වාහකයින් වීමට 50%ක අවධානමක්ද ඇත.

තැලසීමියා රෝග ලක්ෂණ

තැලසීමියා රෝගය සහිත දරුවන් අනෙකුත් දරුවන්ට වඩා වර්ධනයේ ප්‍රමාදයක් පෙන්නුම් කරයි. මුත්‍රා අඳුරු පැහැයක් ගන්නා අතර සම කහ පැහැති හෝ අව පැහැයක් යුක්ත වීම. මුහුණේ අස්ථිවල අසාමාන්‍ය බවක් පෙන්නුම් කිරීම. ඉක්මනින් වෙහෙසට පත්වීම

සෑම රෝගියෙක් තුළම ඉහත රෝග ලක්ෂණ පෙන්නුම් නොකිරීමට පුළුවනි. බෝහෝ විට රෝගය පසු කාලීනව හඳුනා ගත හැකිය.

ශ්‍රී ලංකා ව්‍යාප්තිය

වසරකට ශ්‍රී ලංකාවේ තැලසීමියා රෝගී දරුවන් 80 ක් පමණ උපදින බව සෞඛ්‍ය අංශ අනාවරණය කරගෙන ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ ජන ගහනයෙන් 2.4% ක් පමණ තැලසීමියා වාහකයන් වේ. සෞඛ්‍ය අංශ දත්ත වලට අනුව කුරුණෑගල, නුවර, පුත්තලම, මාතලේ, නුවරඑළිය ආදි දිස්ත්‍රික්කවල මෙම රෝගය වැඩි වශයෙන් ව්‍යාප්තියක් පෙන්නුම් කරයි. ඒ අතරින් බහුතර රෝගීන් සහ වාහකයින් කුරුණෑගල දිස්ත්‍රික්කයෙන් වාර්ථා වුවද, ශ්‍රී ලංකාව පුරා ව්‍යාප්ත වීමට බැරි කමක් නැත.

වලක්වා ගැනීම

මෙය වළක්වා ගත හැකි එකම ක්‍රමය වන්නේ තැලසීමියා රෝගීන් සහ තැලසීමියා වාහකයන් අතර විවාහ සිදුනොකර සිටීමයි. සෑම තැලසීමියා රෝගියෙකුගේම දෙමාපියන් වාහකයන් වේ. එසේම වාහකයින් අතර සිදුවෙන විවාහයද නතර කිරීමෙන් මෙම රෝගය ව්‍යාප්තිය වළක්වා ගත හැකිය. ඒ නිසා රුධිර පරීක්ෂාවෙන් ඔබ තැලසීමියා වාහකයෙකුද? යන බව දැනගත හැකිය. විවාහයට පෙර රෝගය ඇතිවීමට හැකියාවක් තිබේද යන වග පරීක්ෂා කර ගැනීම වැදගත් වේ.

විවාහයට පෙර සාමාන්‍යයෙන් ගලපන නිසි පොරොන්දම මෙන්ම තැලසීමියා පොරොන්දම ගලපා විවාහ වනු මැනවි. ඔබත් තැලසිමියා රෝග වාහකයෙකු නම් ඔබට විවාහ විමට ඇවැසි නම් ඔබට මව් පදවිය හෝ පිය පදවිය ගැන අමතක කර දැමීමට සිදුවන බව කණගාටුවෙන් වුවද සඳහන් කරමි.

ඉදිරි කළාපයෙන් නැවතත් හමුවෙමු ..

සැකසුම :

බනි I පී ආර් රංජිත් රත්නසිරි
පුහුණු හෙද
ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු

නිවසකට සුදුසු ඉඩමක් තෝරා ගැනීමේ නිවැරදි ක්‍රමය

ගොඩනැගිල්ලක් තැනීමට ප්‍රථම කරුණු රාශියක් පිළිබඳ සලකා බලයි. එයින් ඉතාමත් වැදගත් කරුණු සලකා බැලීමේදී භූමිය තෝරා ගැනීම වඩාත් ප්‍රමුඛතාව දිය යුතුය.

ඉඩම් මිලදී ගැනීම පහත දැක්වෙන ආකාරයට වර්ග කල හැකිය.

- ගෘහ
- ව්‍යාපාරික
- කාර්මික
- පූජනීය
- වගා

ඔබ විසින් ඉඩමක් මිලදී ගැනීමට පෙර ඉඩමේ බිම් සැලසුම, ඔප්පුවේ පිටපතක්ද, එම ඔප්පුව ලිවීමට යොදා ගන්නා ලද පෙර ඔප්පුවේ පිටපතක්ද, ලබා ගැනීම නුවනට හුරුය. ඊට අමතරව ඉඩමේ අනුකූලතා සහතිකයද එම අවස්ථාවේදී ලබා ගැනීමට උත්සාහ කළ යුතුය.

එළිපෙහෙළි කිරීමක්කර නොමැති ඉඩමක්, මිළදී ගැනීමෙන් ඉන් ඔබට අවාසි සිදුවිය හැකිය. කානු නොපෙනීම. බැවුම් නොපෙනීම, පැරණි ඉදිකිරීම් පිළිබඳ වැටහීමක් නොමැතිකම. කළු ගලක් පිහිටා තිබේද, පස් පුරවා ඇති ඉඩමක්ද, මඩ වගුරක්ද යන කිසිදු සාධකයක් සඳහා ඉඩම එළිපෙහෙළි නොකිරීම යන කරුණ නිසා ඔබට නිසි වැටහිමක් ලබා ගැනීමට හැකියාවක් නොලැබේ.

ඔබ මිලදී ගැනීමට අදහස් කරන ඉඩම සමහර විට කඳු සහිත විය හැකිය. තවත් විටක ගංගා ආශ්‍රිතව ඇල, දොල, කුඹුරු ආශ්‍රිත විය හැකිය. ගස් කොලන් සහිත හෝ ගස් කොලන් රහිත වීමටද, පානීය ජලය ලබා ගැනීමට හැකියාව ඇති හෝ නැති ඉඩමක් වීමටද පුළුවන.

මනුෂ්‍යාට ජිවත් වීමේදී ලබාගත හැකි අවම පහසුකම් මාර්ගය, විදුලිය. ජලය, දුරකථන, පාසල්, වෙළඳපොලවල්, ප්‍රවාහන පහසුකම් යන සාධකයන්ගේ පරිපූර්ණ බව හා මනුෂ්‍යයාට තනිව ජීවත් විය නොහැකි නිසා සමාජ පරිසරය හා වට පිටාව කෙරෙහිද වැඩි අවධානයක් යොමු කල යුතුය.

ඉඩමේ මායිම සහ ආසන්නයේ පිහිටි කර්මාන්තශාලා, ගුවන් තොටුපල, දුම්රිය මාර්ග සහ ඒවායින් නිකුත්වන ශබ්දය කෙරෙහි අවධානය යොමුකළ යුතුය. ඉඩම මිළදි ගන්නා ප්‍රදේශයේ ගං වතුර මට්ටම දැන ගැනීම හා වර්ෂා කාලයේදී ඉඩම ජලයෙන් යටවේද, නැද්ද යන්න පිළිබඳ අවධානය යොමුකළ යුතුය.

ඔබ විසින් මිලදී ගන්නා ඉඩමේ හැඩය ගැනද වැඩිසැලකීල්ලක් දැක්විය යුතුය. එය මාර්ගයට ඇති සම්බන්ධතාවයන්, බැවුම් සහිත නම් පස් ඉවත් කලයුතු හා පස් පිරවිය යුතු ප්‍රමාණය සඳහා වියදම් වන මුදල පිළිබඳ අවධානය යොමුකළ යුතුය.

සූර්යා උදාව වන දිශාවට (නැගෙනහිර) මුහුනලා නිවාස සැදීම වඩා යෝග්‍ය වේ. එහෙත් වර්ෂාවෙන් සහ සුළඟින් ආරක්ෂා වන පරිදි ප්‍රධාන පාරට මුහණලා පිහිටිම පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය. ඉඩමට ආසන්නයේ අපට අවශ්‍ය අත්‍යවශ්‍ය සේවාවන් පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීම ඉතාම වැදගත්වේ. (විදුලි බලය/දුරකථන පහසුකම්/ජල සම්පාදනය/ජල අපහරනය/ආසන්න තැපැල් කාර්යාල/ආසන්න රෝහල්/ආසන්න පාසල්/ ආගමික සිද්ධස්ථාන/බස් නැවතුම්පල/ දුම්රිය ස්ථානය/ පොලිස් ස්ථානය/ක්‍රීඩා පිට්ටනි).

ගොඩනැගිල්ල නිර්මාණය කරන්නේ නගර සභා සීමාවක නම් එම නගර සභාවේ නිති රෙගුලාසි වලට යටත් වීමට සිදුවේ. පොළවේ දරා ගැනීමේ ශක්තිය, එනම් පසේ ස්වභාවය, කබොක් සහිත පසක්ද නැතහොත් මඩ සහිත පසක්ද, යන්න සොයා බැලිය යතුය.

ගොඩනැගිල්ල තැනීමට අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ඉතා පහසුවෙන් ඔබේ ඉඩමට ලබාගත හැකිද යන්න සොයා බැලිය යුතුය.

ඉඩම අවට පදිංචි වී සිටින පුද්ගලයින් ගැන දැන සිටීමද ඔබට පසු කාලයේදි වැදගත්වේ. වර්ථමාන ආර්ථික රටාව අනුව මෙම ප්‍රදේශයේ ඉඩම් වටිනාකම වර්ථමානයට හා අනාගතයට ගැලපෙන පරිදි තක්සේරු කිරීම පිළිබඳ සලකා බැලිය යුතුය.

තවද ජීවිතයේ උසස් ආර්ථික රටාවක් හෝ සුභවාදි වර්ධනය පමණක් නොවන මානසික සහනය සිතෙහි සතුට නිවසේ ජීවත් වන්නන් අතර සමගිය වර්ධනය වීමද හේතුවේ.

වාස්තු විද්‍යාව මූලික වශයෙන්ම සැලකිල්ලට ගනු ලබන්නේ සතර දිසාවෙනි. එනම් උතුර, නැගෙනහිර, දකුණු සහ බටහිර යන දිසාවන්ගෙන් විහිදෙන කිරන ශක්තිය වේගය නිවසක් තැනීමේදී භූමිය තෝරා ගැනීම සහ ගොඩනැගිල්ලේ විවිධ කොටස් පිහිටිය යුතු භූමි සැලස්ම වාස්තු විද්‍යාව මගින් පැහැදිළි කෙරේ.

මෙම කරුණු සියල්ල ගැනම සිතා බලා ඉඩමක් තෝරා ගැනීම අපහසු විය හැකියැයි කෙනෙකුට සිතෙනු ඇත. ඉහත විස්තර වලින් අදහස් කරනු ලබන්නේ යම් ඉඩමක දෝෂ ඇත්නම් එම දෝෂ ඉවත් කරගෙන ගෘහය සාදා ගතයුතු බවයි.

එසේම වර්ථමාන සමාජයේ පවතින උග්‍ර තදබදය හා ඉල්ලුම අනුව වාස්තු විද්‍යාවට අනුව ඇති පාරිශුද්ධ භූමියක් සොයා ගැනීමට අපහසුය. තමාට හිමි ඉඩමේ දෝෂ ඇත්නම් එම දෝෂ ඉවත්කර ගන්නා ආකාරයද වාස්තු විද්‍යාව මඟින් පැහැදිලි කෙරේ.

වර්ථමානයේදී ඉඩම් මිලදි ගැනීමේ ඇතිවන ගැටළුව පිළිබඳ අවධානය යොමුකල යුතුව ඇත. නාගරීකරණය වූ ප්‍රදේශයක ඉඩම් මිලදී ගැනීමේදී වඩා සැලකිලිමත් වනුයේ ගස් කොලන්, තැනිතලා භූමි හෝ උතුරු, ඊසාන, නැගෙනහිර, දිසාවට පහත්වූ වගා සහිත ඉඩම් සොයා ගැනීම ඉතා අපහසුවේ. මෙම නාගරීකරන තත්වය යටතේ ඉඩම් පර්චස් 5ත්, 6ත්, 8ත්, 10ත්, හෝ 15 ක් වන අතර, ඈත අතීතයේ ඉඩම් බෙදීම අක්කර 1 ත්, අක්කර 5 ත්, හෝ අක්කර 10 ත් අතර වේ.

ප්‍රසිද්ධ ඇළ මාර්ගයක් තම ඉඩමේ මුහුණතින් හෝ පිටුපසින්, දකුණු/වම් පසින් ගලා යන්නේනම් මේ කෙරෙහි ඔබ වැඩි අවධානයක් යොමුකල යුතුය. ඇළ මාර්ගය තුලින් ජලය ගලා නොයැමෙන් ඉන් ඇතිවන දුර්ගන්ධය, මැසි මදුරු උවදුරු, රෝගාබාධ කෙරෙහි සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතුය. මිලදී ගන්නා අවස්ථාවේදී මේ පිළිබඳවත් වැඩි සැලකිල්ලක් දැක්විය යුතුය.

බටහිර දිසානුගතව පිහිටි, මුහුණත සහිත ඉඩම් මිලදී ගැනීම පිළිබඳ වැරදි මතිමතාන්තර පවතින නිසා ඔබ ඒ කෙරෙහි විශ්වාසයක් දක්වන්නේ නම් පමණක් ඔබ එම ඉඩම මිලදී ගැනීම නොකළ යුතුය.

බටහිර දිශාවට පිහිටි ඉඩමක නිවසෙහි මුහුණත මතට හිරු රශ්මිය පතිතවීමෙන්, නිවසේ බිත්ති, දොර ජනෙල්, දුර්වර්ණ වීමත්, ලී ඇද වීමත්, ලී පරස් යාමත් ඇතිවිය හැක.

අවසාන වශයෙන් ඔබේ ඉඩම පිළිගත් වාස්තු උපදේශකයකු ලවා පරීක්ෂා කරගත යුතුය.

සෞභාග්‍යයෙන් සපිරුනු නිවසක් නිර්මානය කිරීමේ අරමුණින් යුතුව ඉඩමක් මිලදී ගෙන නිවස තනා ඊට ගෙවදීම දක්වා වූ සියළු කාර්යන් සඳහා ජෝතිෂ්‍යයේ සහ වාස්තු විද්‍යාවේ උපදෙස් පැතීම පුරාණයේ සිටම පැවත එන සම්ප්‍රදායික චාරිත්‍රයක් පමණක් නොව එය විද්‍යාත්මක වූ හේතුඵල සහිත ක්‍රියාවලියක් බවද සඳහන් කල යුතුය. ඒ අනුව නියම ශාස්ත්‍රානුකූලව තනාගන්නා නිවසට සිරිකත පැමිණෙන බව අමුතුවෙන් කිවයුතු නොවන අතර, එම නිවැසියන්ට ධනය, සෞභාග්‍ය පමණක් නොව නිරෝගී බව සහ චිරජීවනයද ලැබෙන බව නොඅනුමානය.

කපිතාන් චාමර පෙරේරා 10 ශ්‍රීලංජාආබමු
ගෘහ සැලසුම් ශිල්පි
වාස්තු උපදේශක (කැළණිය විශ්ව විද්‍යාලය)

නිර්මාණ අසපුව

සිතුවම් නිර්මාණය

සෙ/1ජේ00867 ලා/කෝ බංඩාර ආර්එම්එන්
ශ්‍රී ලංකා රයිෆල් බලකාය
කුණ්ඩසාලේ

කහ සිවුර

පරසතු නෙළුම් මල් හැම තැන　　පිපුනාම
සුවඳයි අම්මෙ මුළු මිදුලම　　හැමදාම
කළුවර පෝය ආවම හඳ　　නැතුවාම
ඉන්නට වෙයිද අපි දෙන්නට　　අඳුරේම

දොස් පවසන්නෙ නැතිනම් රහසක්　　කියමී
අම්මේ ඔබෙ දෙපා සඳ වතුරෙන්　　දොවමී
දෙලොවක් අතර සිරවී නතරව　　ඉදිමී
ඔබේ දැසින් මෙමා පොඩ්ඩක් දුරට　　යමී

පුදුමයි අම්මෙ නිවනේ ඇති　　සැනසීම
බුදු හිමි කෙරේ ඇති උනි සිත　　පැහැදීම
ඉපදෙන මැරෙන දුක අතරේ　　නිතිසේම
ගෙවනා සසර දුක විතරයි　　හැමදාම

ලස්සන සුවඳ නැත ඕජස් ගලන　　ගත
පියකරු නොමැත වැහැරුන දා අපගේ　　වත
හැරදා බලන විට ලෝකය දෙසට　　නෙත
ඇදුනා අම්මෙ කහ සිවුරට මගේ　　හිත

සෙ/ඒල් 100189 සාසෙ ලක්මාලි ඒස්වීඒඩියු
2 (සෙව්) ශ්‍රීලයුවෛබ
ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු වෛද්‍ය පරීක්ෂණාගාරය

උතුරු කොනින් ...

උතුරු කොනින් පටන් ගත්ත යාල් දේවි දුම්රිය තුල
කවුලුව ලඟ අසුනක හිඳ බලා හිදින්නේ
ගත ඇවටෙන සිහිල් සුලඟ සිතට දැනෙන විට සැනසුම
යුද පිටියක් තිබුණ බවක් නෑ වැටහෙන්නේ

ඇස් මස් හිස් ලේ දන් දුන් එදා දුටුව මේ මිහිකත
කොතරම් අද පිවිතුරු ඇයි දෑස කියන්නේ
නීලමනී නුඹට හැකිය කොළඹ යන්න සිත සතුටින්
කවුලුව ලඟ බලා හිදින දෑස කියන්නේ

මෙවන් බිමක යුද වැදුනේ ඇයි ද කියා අහනව සිත
තාමත් අපි නීලමනී නුඹව රකින්නේ
යාල් දේවියෙන් ගියාට එකම අසුනෙ ඉඳගෙන අපි
නීලමනී නුඹයි මමයි නෑ එක්වෙන්නේ

කපිතන් ජනක අබේකෝන්
15 ශ්‍රීලංජාආබමු
යාපනය

පහසුකම් වැඩි දියුණු වෙමින් ...

බහුකාර්ය ගොඩනැගිලි ද්විත්වය ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාවෙ සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී විඑස්වී යූඑස්වී එන්ඩීසී පීඑස්සී සංකල්පයකට අනුව ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් හඳුන්වාදෙනු ලැබූ **"VOLUNTEER FORCE IN 100 DAYS"** වැඩසටහනට අනුව ස්වේච්ඡා බලසේනා සාමාජිකයන්ගේ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් ඉදිකරන ලද බහුකාර්‍ය්‍ය ගොඩනැගිලි ත්‍රිත්වයෙන් ගොඩනැගිලි ද්විත්වයක් විවෘත කිරීම ආගමික වතාවත් මධ්‍යයේ 2020.02.05 වන දින සේනාවිධායක තුමන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදුකරන ලදී.

වෛද්‍ය පරීක්ෂණාගාරය හා මුරහල ...

යුද හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ නවතමයෙන් ඉදිකරනු ලැබූ මුරහල ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක තුමන්ගේ සුරතින් අප්‍රේල් මස 21 වන දින විවෘත කරන ලද අතර, අඩු පාඩුවක්ව පැවති වෛද්‍ය පරීක්ෂණාගාරයක් නවතමයෙන් ඉදිකර එය අප්‍රේල් මස 30 වන දින විවෘත කරන ලද්දේ දැනට රටේ පවතින තත්වය අනුව සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත පිළිවෙත් අනුගමනය කරමිනි. මෙම අවස්ථාවට ස්වේච්ඡා බලසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ඇතුලු මූලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් සහභාගී වන ලදී.

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මුලස්ථාන වැඩ කණ්ඩායමේ හා ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තු සාමාජිකයන්ගේ ශ්‍රම දායකත්වයෙන් මෙම ගොඩනැගිලි ඉදිකරන ලද අතර, මෙම ඉදිකිරීම් කටයුතු සඳහා දායකත්වය ලබාදුන් සියළුම සෙබළුන් හට සේනාවිධායක විසින් මෙහිදී පැසසුමට ලක්කරන ලදී

ස්වේච්ඡා සෙබළුන්ට සූපවේදී පුහුණුව

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යුඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ගේ සංකල්පයකට අනුව ස්වේච්ඡා බලසේනාවට අයත් සූපවේදීන්ගේ වෘත්තිමය හැකියාවන් දියුණු කිරීම හා සියළු නිලයින්ට වස විස නොමැති ආහාර ප්‍රමිතියකට ලබාදීමේ අරමුණ පෙරදැරිව වසර 60 කට අධික කාලයක් සූප ශාස්ත්‍රය පිළිබඳව අත්දැකීම් ඇති ගල්කිස්ස මහා හෝටලයේ සූප ශාස්ත්‍ර ප්‍රවර්ධන අධ්‍යක්ෂක ආචාර්ය දේශබන්දු පබ්ලිස් සිල්වා මහතාගේ මෙහෙයවීමෙන් 2020.02.19 සහ 20 දෙදින තුල සූපවේදී පුහුණු වැඩමුළුවක් ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන නව කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළදී පැවැත්විනි. ඒ සඳහා ස්වේච්ඡා බලසේනාවට අයත් ඒකක 82 ක සුපවේදීන් 300 දෙනෙකු සහභාගි වූහ.

පනස් පන් දහසකට ආසන්න භට පිරිසකගෙන් සමන්විත ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ සාමාජිකයන්ගේ දෛනික ආහාර සෞඛ්‍ය සම්පන්න ගුණවත් බවින් යුක්තව දේශිය රසකාරක උපයෝගී කරගනිමින් සුපිරිසිදු රසවත් ආහාර වට්ටෝරුවක් සකස් කර ගැනීමේ පහසු ක්‍රමවේදයන් පිළිබඳව ස්වේච්ඡා බලසේනා සුපවේදීන් දැනුවත් කිරීම මෙම වැඩමුළුව පැවති දින දෙක තුළදී සිදුවිය.

මෙම අවස්ථාවට නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක, ප්‍රධාන මාණ්ඩලික නිලධාරි සහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිළධාරින්, නිලධාරිණියන් ඇතුළු විශාල පිරිසක් සහභාගි වූහ. වැඩමුළුව අවසානයේ ඒ සඳහා සහභාගී වු සුපවේදීන්ට වටිනා සහතික පත්‍රයක් ද සේනාවිධායක තුමන් අතින් පිරිනැමීය. මෙම පුහුණු වැඩමුලුව කිසිදු අයකිරීමකින් තොරව යුද හමුදාවට දක්වනු ලබන ගෞරවයක් වශයෙන් සිදුකරනු ලැබූ අතර, ඒ වෙනුවෙන් ප්‍රවීන සූපවේදී ආචාර්ය පබ්ලිස් සිල්වා මහතා හට ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ කෘතඥතාවය පිරිනැමීම වස් සමරු සිහිවටනයක් ප්‍රදානය කිරීමද මෙම වැඩමුලුව අවසන් දිනයේදී සේනාවිධායක තුමන්ගේ සුරතින් සිදුවිය.

මනසේ සුවයට හරිත බිමක්

පරිසරය අමිල දායාදයකි. වාතය, ජලය ගස් කොළන් සෑම සත්වයෙකුම පෝෂණය කරයි. හරිත පරිසරය තුළ සියලු ලෝක වාසී සත්වයන්ගේ ජීවය රඳා පවතී. පරිසරයේ සුන්දරත්වය පවත්වාගැනීම සුන්දර ජීවිතයකට හේතු වන අතර හරිත භූමියක සුරක්ෂිතතාවය මිනිසාගේ පැවැත්මේ ප්‍රමුඛතම සාධකයවේ.

එවැනි වූ හරිත පරිසරයක් ශ්‍රී ලංකාවේ ඓතිහාසික ප්‍රදේශයක් වූ සීතාවක පුරවරයෙහි මනරම් බිම් කඩක් වන සාලාව කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ ස්වභාවිකව පිහිටීම පරිසරයට ආදරය කරන අප කාගේත් වාසනාවකි. මෙම හරිත පරිසරය තුළ පිහිටි ස්වභාවික තෙත් බිම පරිසර හිතකාමී ලෙස නිර්මාණය කරමින් “තඹ සේරු විල” හා “සියොත් විල” ලෙස නම් කර සොබාදහමට ආදරය කරන සියලු අයවලුන්ගේ මානසික ආශ්වාදය හා කායික වර්ධනය වෙනුවෙන් විවෘත කරන ලද්දේ වත්මන් ස්වෙච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක තුමන්ගේ පරිසරකාමී සංකල්පයක් හා උපදෙස් අනුවය.

ශ්‍රී ලංකා භූමිය තුළ විහිදී ඇති සීමිත තෙත් බිම් ප්‍රදේශයන් ආශ්‍රිතව පමණක් ජීවත් වන අසිරිමත් කුරුළු විශේෂයක් වන තඹ සේරුවන්, විශාල වශයෙන් ගහන වීම නිසා මෙම තෙත් බිම් උද්‍යානය “තඹ සේරු විල” ලෙස හැඳින්වීමට හේතු විය.

තඹ සේරු විශේෂ

හීන් තඹ සේරුවා -**Lesser Whistling-duck (Dendrocygna javanica)**

මහ තඹ සේරුවා - **Fulvous Whistling-duck (Dendrocygna bicolor)**

ව්‍යාප්තිය - ශ්‍රී ලංකාව, ඉන්දියාව, නේපාලය, බුරුමය, බංගලාදේශය, තායිලන්තය, චීනය, මැලේසියාව, ඉන්දුනීසියාව හා පකිස්තානය යන රටවල් තුළ ව්‍යාප්තව ඇති මෙම සුන්දර පක්ෂියා මිරිදිය තෙත් බිම් තුළ විශේෂයෙන් නොගැඹුරු පොකුණු හා වගුරු බිම් ආශ්‍රිතව ජීවත් වේ.

ශරීරයේ හැඩගැසීම - තරමක් ලැජ්ජාශීලි මෙම කුරුල්ලාට දිගු අළු පැහැති හොටයක්, දික් වූ බෙල්ලක් හා දිගු පාද ඇත. හිස, බෙල්ල සහ යටි කොටස අඳුරු කහ පැහැයක් ගනී. ශරීරයේ පසු පස හා පියාපත් තද අළු පැහැයෙන් යුත්තවේ. පියාපත් සහ වලිගය මත දුඹුරු පැහැති වර්ණක කොටසක් ඇත. වැඩුනු කුඩාම වර්ගයේ පක්ෂියෙකුගේ බර ග්‍රෑම් 450 ත් 600 ත් අතර අගයක් ගනී. නොපෙනෙන කහ පැහැති ඇස් වළල්ල තඹ සේරුවාට ආවේනික ලක්ෂණයකි.

හැසිරීම - යොවුන් කුරුල්ලන් වැඩිහිටියන්ට වඩා උදාසීනය. තම දරුවන්ට සාත්තු කිරීම සුලභ දර්ශනයකි. ඔවුන් තම දරුවන්ට වතුරේ ගිල්වෙන හැටි උගන්වනු ලබයි. ඔවුන් කූඩු සාදනු ලබන්නේ ගස් බෙනවල හෝ පොලවට පැතලි වේදිකාවන් තුළය. පාෂාණ යට සිටින කීටයන් මෙන්ම ජලජ සතුන් ශාක ද්‍රව්‍ය, බීජ, කුඩා මාලු, ගොළුබෙල්ලන් හා කකුලුවන් ආහාරයට ගනී. පිරිමි කුරුල්ලන් ගැහැණු කුරුල්ලන්ට ප්‍රජනනය සඳහා ආරාධනා කර සිටින්නේ හොටය ජලයේ ගිල්වා ගැහැණු කුරුල්ලා වටා පිහිනීමෙනි. කිරිල්ලියෙකුට වරකට බිත්තර 06 ක් 12 ත් අතර ප්‍රමාණයක් රැකිය හැකිය. දින 22 ත් 24 ත් අතර කාලයකදී බිත්තර වලින් පැටවු බිහිවේ. ඔවුන් මාස 03 කින් යෞවනත්වයට පත්වේ. මෝසම් සමයේ හෝ වැසි සමයේ තම වර්ගයා බෝ කරන අතර එය ඔවුන්ගේ ආහාර ලබා ගැනීම අනුව වෙනස් විය හැක. ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රධාන වශයෙන් එය දෙසැම්බර් සිට ජනවාරි හා ජූලි සිට සැප්තැම්බර් මාස වලදී සිදුවේ.

එසේම ඉදිවෙමින් පවතින ජයවිරු ක්‍රීඩාංගන භූමි අන්තයේ පිහිටි තෙත් බිම “සියොත් විල” ලෙස නම ලද්දේ එම තෙත්

ස්වේච්ඡා බලසේනා රක්ෂණාවරනය ...

2020 වර්ෂය සඳහා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ නිළධාරීන්, සෙසුනිළයින් සහ සිවිල් සේවකයින් සඳහා සීමාසහිත ශ්‍රී ලංකා රක්ෂණ සංස්ථාව වෙතින් ලබා දෙන ජීවිත රක්ෂණ ආවරණය සඳහා වන ගිවිසුම අත්සන් කිරීම 2020.01.17 වන දින සිදුකරන ලදි.

ඒ සඳහා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාව වෙනුවෙන් සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්වී එන්ඩීසී පීඑස්සී ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේපී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී සහ කර්නල් පාලන ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ කර්නල් එම්ටීකේආර් සිල්වා යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිළධාරීන්ද ශ්‍රී ලංකා රක්ෂණ සංස්ථාව වෙනුවෙන් එහි සභාපති ජගත් වැල්ලවත්ත, ප්‍රධාන විධායක චන්දන එල් අලුත්ගම සහ කළමණාකරු රවී මෙදිස් යන මහත්වරු ගිවිසුම සඳහා අත්සන් කරන ලදී. ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාවට අයත් නිළධාරීන් 1825ක්, සෙසුනිළයින් 51406ක් සහ සිවිල් සේවකයින් 49 දෙනෙකු ඇතුළු 53280ක් 2020 වර්ෂය සඳහා මෙම රක්ෂණ හිමිකම් ලබා ඇත.

බිම් උද්‍යානය ශ්‍රී ලංකාවට ආගන්තුක හා ආවේනික පක්ෂීන් හට සොඳුරු නිවහනක් වීම හා විවිධ වූ සුන්දර කුරුළු විශේෂ රැසක් ගහන වීම හේතුවෙනි.

කුරුල්ලන් නැරඹීම කෙනෙකුගේ තේරීමකි. නමුත් මෙම පුදුමාකාර කුරුල්ලන්ගේ අති විශේෂ ජීවිතය දැකීම මනසට සැපයක් ගෙනදෙන අතර එය භුක්ති විඳින්නට ලැබෙන්නේ ඉතා සුලු වාසනාවන්ත මිනිසුන් පිරිසකට පමණි. ඔබ සොබාදහමේ පෙම්වතෙක් නම් සහ මෙම සුන්දර සත්වයන්ගේ රසිකයෙක් නම් සෑම විටම ඔවුන්ගේ සන්සුන් හා සාමකාමී ජීවිතයට බාධා නොකර තෙත් බිම් උද්‍යනයක් ලෙස ආරක්ෂා කරමින් සිය ආත්ම වින්දනය ලබාගැනීමට ප්‍රවේශම් විය යුතුය. එවිට ඔවුන් නිසැකවම ඔබට ජීවිතයේ අමතක නොවන අත්දැකීම් ලබා දෙනු ඇත.

මෙසේ "තඹසේරු විල" හා "සියොත් විල" ලෙස නම් ලද මෙම අසිරිමත් තෙත් බිම් උද්‍යාන ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ගේ පරිසර හිතකාමී සංකල්පයකට අනුව 11 වන හා 12 වන ඉංජිනේරු රෙජිමේන්තු සාමාජිකයන්ගේ හා ස්වේච්ඡා බලසේනා සාමාජිකයන්ගේ ශ්‍රම දායකත්වයෙන් නිර්මාණය කර 2020 අප්‍රේල් 01 වන දින හා අප්‍රේල් 21 වන දින විවෘත කරන ලදී.

" මෙම හරිත තෙත් බිම ස්වේච්ඡාවෙන් රැකගැනීම හා පාරිසරික සුපෝෂණයට කැපවී කටයුතු කිරීම ඔබ අප සැමගේ වගකීමකි "

17 (සේවි) ශ්‍රීලංසිරෙ

ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය වන්නි යටතේ ස්ථානගත 17 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවේ අණදෙන නිලධාරි මේජර් කේපීඑන්එස්බී දිසානායක ශ්‍රීලංසිරෙ ගේ අණදීම යටතේ සිය බළඇණි පුහුණු පාඨමාලාව පෙබරවාරි මස 10 දින සිට අප්‍රේල් මස 09 දින දක්වා පම්පෙමඩු බළඇණි පුහුණු පාසල හිදී නිලධාරීන් 09 ක් සහ සෙසුනිලයින් 358 දෙනෙකුගේ සහභාගිත්වයෙන් පවත්වා සාර්ථකව නිමකර ඇත.

එහිදී දක්ෂතම කණ්ඩායමට හිමි සම්මානය "සී" කණ්ඩායම හිමි කරගත් අතර, දක්ෂතම බණ්ඩභාර නිළධාරි ලෙස කපිතන් ටීපීටීඑන් ආරියදාස (නි/8630), සෑම අතින්ම අතිශූර සෙබළා ලෙස සෙ/17ඊ00552 කෝප්‍රල් ඥාණපාල ඩී, දක්ෂතම වෙඩික්කරු ලෙස සෙ/11ඊ01210 කෝප්‍රල් වර්ණසිරි ඩබ්ලිව්එම්එස්ප හා දක්ෂතම ශාරීරික යෝග්‍ය සෙබළා ලෙස සෙ/19ඊ00617 ලා/කෝ ජයවර්ධන එස්පීජීආර්එස් සම්මාන හිමිකර ගෙන ඇත. ඒ අනුව හොඳම පෙළ අණදෙන්නාට හිමි සම්මානය, දක්ෂතම වෙඩික්කරුට හිමි සම්මානය හා සෑම අතින්ම අතිශූර සෙබළාට හිමි සම්මානය ඇතුළු සම්මාන ත්‍රිත්වයම කපිතන් එච්කේ දිසානායක ගේ අණදීම යටතේ වූ "ඒ" කණ්ඩායම විසින් හිමිකර ගැනීම විශේෂත්වයක් විය.

20 (සේවි) විපාරෙ

ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය කිළිනොච්චිය යටතේ ස්ථානගත 20 වන විජයබාහු පාබල රෙජිමේන්තුව සිය බළඇණි පුහුණු පාඨමාලාව ජනවාරි මස 13 දින සිට මාර්තු මස 13 දින දක්වා මුලංකාවිල් බළඇණි පුහුණු පාසල වෙතින් සාර්ථකව හදාරා විසිර යන ලදී. ඒ සඳහා නිලධාරීන් 08 ක් සහ සෙසුනිලයින් 328 දෙනෙකු සහභාගී වන ලදී.

එහිදී සෑම අතින්ම අතිශූර නිළධාරිට හිමි සම්මානය කපිතන් එච්එම්ඩීආර්කේ හේරත් (නි/8929) විසින් හිමි කර ගත් අතර, සෑම අතින්ම අතිශූර සෙබළාට හිමි සම්මානය සෙ/20එච්00079 බනි II සිසිර කුමාර කේඒඑන් විසින්ද, දක්ෂතම වෙඩික්කරුට හිමි සම්මානය සෙ/එච්101334 සාසෙ තරංග ටීඑච්එස් විසින් හා දක්ෂතම ශාරීරික යෝග්‍ය සෙබළාට හිමි සම්මානය සෙ/20එච්00212 ලා/කෝ යෝධසිංහ වයිආර්අයිපී විසින්ද හිමිකර ගන්නා ලදී.

4 ශ්‍රීලංජාආබමු

4 වන ශ්‍රීලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුව සිය බළඇණි පුහුණු පාඨමාලාව පෙබරවාරි මස 04 දින සිට අප්‍රේල් මස 08 දින දක්වා සාර්ථකව හදාරා ඇත. ඒ සඳහා නිලධාරීන් 07 ක් සහ සෙසුනිලයින් 260 දෙනෙකු සහභාගි වූහ.

එහිදී දක්ෂතම කණ්ඩායමට හිමි සම්මානය "සී" කණ්ඩායම හිමි කර ගන්නා ලදී. සෑම අතින්ම අතිශූර නිලධාරීට හිමි සම්මානය කපිතන් එස්ඩබ්ලිව්එම්එස් ප්‍රේමකීර්ති ශ්‍රීලංජාආබමු විසින්ද, සෑම අතින්ම අතිශූර සෙබළාට හිමි සම්මානය සෙ/කියු110009 කෝප්‍රල් රත්නායක ආර්ඒ විසින්ද, දක්ෂතම වෙඩික්කරුට හිමි සම්මානය සෙ/කියු107818 ලා/කෝ කුමාරසිංහ එච්එම් විසින්ද, දක්ෂතම බණ්ඩ භාර සැරයන් ලෙස සෙ/කියු111952 සැරයන් ප්‍රියන්ත බංඩාර එච්එච් සම්මාන හිමි කරගත් අතර, දක්ෂතම ශාරීරික යෝග්‍ය සෙබළාට හිමි සම්මානය සෙ/කියු108654 සාසෙ වඩිමුණ පීඩීඑන් විසින් හිමිකර ගෙන ඇත.

16 ශ්‍රීලංජාආබමු

ජනවාරි මස 13 දින සිට මාර්තු මස 15 දින දක්වා වූ කාලසීමාව තුල 16 වන ශ්‍රීලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුව සිය බළඇණි පුහුණු පාඨමාලාව ඒකක නිලධාරීන් 06 දෙනෙකු හා සෙසුනිළයින් 240 ක ගේ සහභාගිත්වයෙන් සාර්ථකව නිමාකරනු ලැබීය. එම බළඇණි පුහුණු පාඨමාලාව වාර්ෂික පුහුණු සැලැස්මට අනුව 23 වන සේනාංක පුහුණු මධ්‍යස්ථානය වෙතින් පවත්වන ලදී.

පාඨමාලාවේ සෑම අතින්ම අතිශූර සෙබළාට හිමි සම්මානය සෙ/24කියු00532 සැරයන් ධනපාල කේජීඑස් විසින්ද, දක්ෂතම වෙඩික්කරුට හිමි සම්මානය සෙ/කියු100650 ලා/කෝ රාජකරුණා ආර්ඒ විසින් හා දක්ෂතම ශාරීරික යෝග්‍ය සෙබළාට හිමි සම්මානය සෙ/කියු107132 බනි II ප්‍රියන්ත ඩබ්ලිව්ඩී විසින්ද හිමිකර ගෙන ඇත.

කවරයේ කථාව ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ වත්මන් සේනාවිධායක තුමන්ගේ නව සංකල්පයකට අනුව ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ ඉදිරි අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් **"VOLUNTEER FORCE IN 100 DAYS"** නමින් වැඩසටහනක් 2019 දෙසැම්බර් මස 10 වන දින හඳුන්වාදෙන ලදී. එම ඵලදායී වූ වැඩසටහන සේනාවිධායක තුමන්ගේ මග පෙන්වීම, උපදෙස් හා සෘජු අධීක්ෂණය යටතේ පරිසර හිතකාමී ලෙස එදින සිටම ක්‍රියාත්මක කරන ලදී. ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන නව කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ නිලධාරීන් හා සෙසු නිලයින්ගේ අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් යටිතල පහසුකම් සම්පූර්ණ කිරීම ප්‍රමුඛතාවය වූ අතර, සියළු ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන්ගේ මානසික හා කායික නිරෝගීතාවය වෙනුවෙන් නව කඳවුරු භූමිය නිර්මාණය කිරීම විශේෂයෙන් සඳහන් කළ හැක.

බහුකාර්ය ගොඩනැගිලි තුනක්, වෛද්‍ය පරීක්ෂණාගාරයක්, මුරහලක් වැසිකිලි පද්ධති, ජල අවශ්‍යතාවය සඳහා ළිං සහ ජල පිරිපහදු ස්ථානයක්, ආරක්ෂක මුරපොලවල්, ඉදිකිරීම, කඳවුර වටා මාර්ගය හා කඳවුර ඇතුලත මාර්ග සකස් කිරීම, අක්කර 10ක කෘෂි භෝග වගා කිරීම මෙම වැඩසටහන යටතේ මේ වන විට සිදුකර ඇති අතර, "තඹ සේරු විල" හා "සියොත් විල" ලෙස හරිත තෙත්බිම් උද්‍යාන දෙකක්ද "ජයවිරු භූමි" ලෙස ක්‍රීඩා භූමි සංකීර්ණයක්ද ඉදිකිරීමට මෙම කෙටි කාළසීමාවේදී හැකි වී ඇත.

" ජයවිරු භූමි "

ලෝකවාසීන්ගේ සියළු සිතුවිලි ජයග්‍රහණන් සඳහා අරමුණ වන බැවින් ශ්‍රී ලංකාද්වීපයේ හා විරුවන්ගේ ජය මාවත තේමාව සංකල්පයට ගෙන ගොඩනැගුනු මෙම භූමි සංකීර්ණය "ජයවිරු භූමි" ලෙසද, සැම විටම පරාර්ථකාමීව එකමුතුව, එක් අරමුණකට එක් රැස්වී කටයුතු කරන ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ සියළු නිලයින්ට ප්‍රණාමයක් හා ආශිර්වාදයක් ලෙසින් එහි ඉදිකරන ලද ක්‍රීඩා පිටිය "**RENDEZVOUS GROUND**" ලෙසින් නම් කරන ලදී. මෙම ක්‍රීඩා භූමි සංකීර්ණයට ප්‍රධාන ප්‍රේක්ෂකාගාරයක් සහ එයට දෙපසින් යාබද ප්‍රේක්ෂකාගාර දෙකක් ඉදිකර ඇත. ප්‍රධාන ප්‍රේක්ෂකාගාරය අඩි 200 × 45 ද යාබද ප්‍රේක්ෂකාගාර දෙක අඩි 100 × 45 ප්‍රමාණයෙන් ඉදිකර ඇති අතර, ක්‍රීඩාංගනය දිග මීටර් 200 කින්ද පළල මීටර් 130 ක ප්‍රමාණයකින් ඉදිකර ඇත. විවිධ ක්‍රීඩා පුහුණුවීම් කටයුතු සඳහාත් විවිධ උත්සව හා වැඩසටහන් සඳහාත් අනෙකුත් පුහුණුවීම් හා දේශන කටයුතු සඳහාත් විශාල හට පිරිස් ප්‍රමාණයකට එකවර මෙය ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වීම ස්වේච්ඡා බලසේනාවට ලැබුණු අනර්ඝ දායාදයක් සේම ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ ප්‍රතිරූපය ප්‍රභාවත්වීමක් ලෙස සඳහන් කළ හැක.

ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක තුමන්ගේ හා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක තුමන්ගේ අධීක්ෂණය මත ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩල නිලධාරීන්ගේ හා සෙසු නිලයන්ගේද, ඉංජිනේරු බළකායේ හා ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තු සාමාජිකයන්ගේ ශ්‍රම දායකත්වයෙන් මෙම සියළු ඉදිකිරීම් කටයුතු සිදුකර ඇත.

නිළ උසස්වීම් ලබා...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා 139 වන සංවත්සරය වෙනුවෙන් ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක තුමන් විසින් ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ සෙසුනිළයින් 1785 දෙනෙකු හට 2020 අප්‍රේල් මස 01 වන දින නිළ උසස් කිරීම් ලබාදෙන ලදී.

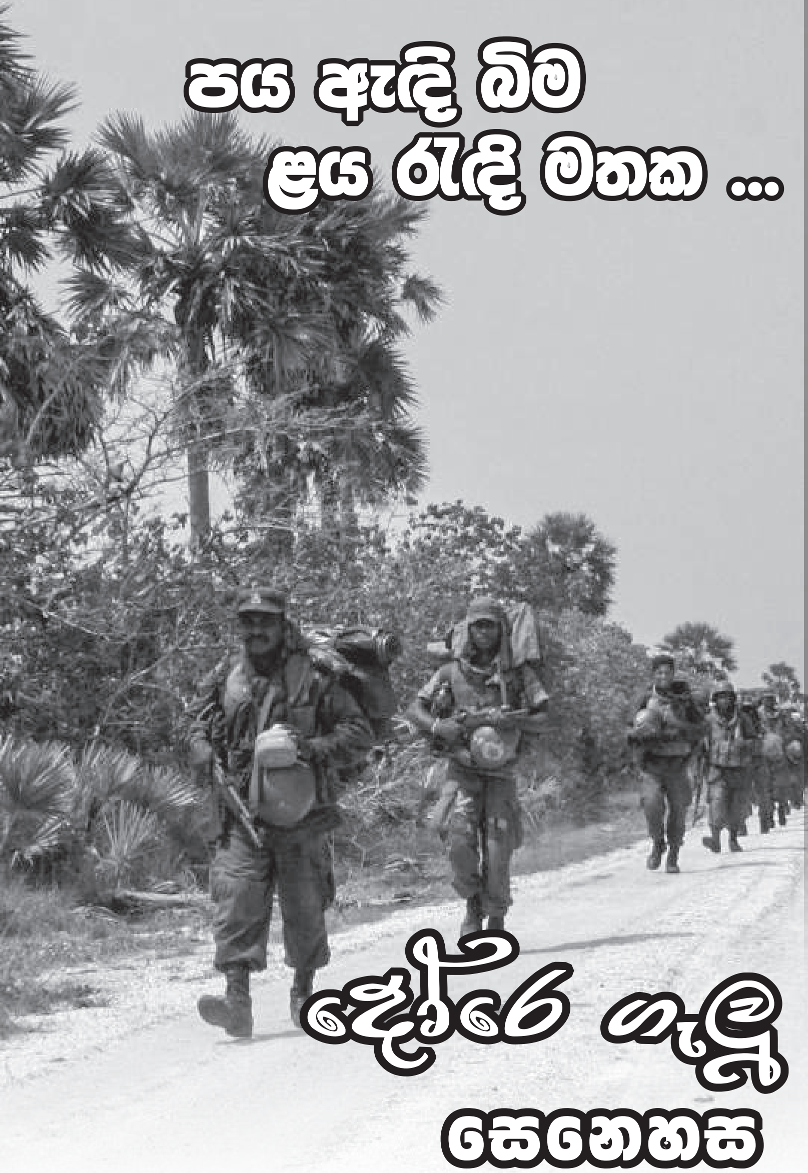
අ/අ	රෙජිමේන්තුව	වෘත්තිය							පොදු						
		ලුති I	ලුති II	මං/සැ	සැරයන්	කෝප්‍රල්	ලා/කෝ	එකතුව	ලුති I	ලුති II	මං/සැ	සැරයන්	කෝප්‍රල්	ලා/කෝ	එකතුව
1	7(සෙව්) ශ්‍රීලසසබ	-	-	-	1	2	-	3	-	-	-	4	-	-	4
2	රෙම ශ්‍රීලකාහ	-	-	-	7	11	-	18	-	-	6	3	15	10	34
3	රෙම ශ්‍රීලංඉ	-	-	-	-	-	-	-	2	15	-	15	18	8	58
4	2(සෙව්) ශ්‍රීලංසංබ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	රෙම ශ්‍රීලපාහ	-	-	-	9	41	-	-	-	-	-	-	28	-	28
6	රෙම ශ්‍රීලංසිරෙ	-	2	2	17	10	13	44	-	10	-	42	-	-	52
7	රෙම ගැහේබ	-	-	-	-	-	-	-	-	8	19	39	-	-	66
8	රෙම ගරෙ	-	2	1	12	43	10	68	-	-	-	12	-	-	12
9	රෙම විපාරෙ	-	4	5	4	-	11	24	-	20	10	7	7	37	81
10	5(සෙව්) යාපාරෙ	-	-	1	-	10	-	11	-	-	-	-	4	8	12
11	රෙම සබුබ	-	-	4	1	-	15	20	-	-	5	1	48	-	54
12	රෙම ඉසේරෙ	5	-	-	15	6	230	256	-	-	-	-	-	-	-
13	රෙම ශ්‍රීලයුසේබ	1	1	-	-	20	61	83	-	-	-	-	-	-	-
14	2(සෙව්) ශ්‍රීලයුවෛබ	-	4	2	5	8	9	28	-	-	-	-	-	-	-
15	4(සෙව්) ශ්‍රීලයුයුබ	-	-	7	5	8	4	24	-	-	-	-	-	-	-
16	2(සෙව්) ශ්‍රීලවියාඉ	-	12	3	15	13	32	75	-	-	-	-	-	-	-
17	රෙම ශ්‍රීලයුපොදුසේබ	2	12	8	17	25	31	95	-	-	-	-	-	-	-
18	රෙම ශ්‍රීලයුකාබ	-	2	1	1	-	26	30	-	6	1	-	44	50	101
19	ශ්‍රීලංරබ	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	-	30	-	33
20	ශ්‍රීලයුපුබ	-	-	-	1	16	16	33	-	2	-	6	24	27	59
21	රෙම ශ්‍රීලංජාආබමු	-	13	14	23	46	15	111	-	8	25	-	175	-	208
එකතුව		8	52	48	133	259	473	**983**	2	71	67	129	393	140	**802**
සම්පූර්ණ එකතුව		**1785**													

ත්‍රස්තවාදීන්ගෙන් මව්බිම බේරාගෙන වසර 11 ක් සම්පූර්ණ වීමේ විජයග්‍රාහී සැමරුම වෙනුවෙන් ස්වේච්ඡා බලසේනා සෙසුනිළයින් 3277 දෙනෙකු හට 2020 මැයි මස 18 වන දින නිළ උසස් වීම් ලබාදී ඇත.

අ/අ	රෙජිමේන්තුව	වෘත්තිය							පොදු							හමුදා ගත			
		ලුති I	ලුති II	මං/සැ	සැරයන්	කෝප්‍රල්	ලා/කෝ	එකතුව	ලුති I	ලුති II	මං/සැ	සැරයන්	කෝප්‍රල්	ලා/කෝ	එකතුව	සැරයන්	කෝප්‍රල්	ලා/කෝ	එකතුව
1	7(සෙව්) ශ්‍රීලසසබ	-	-	-	-	-	1	1	-	-	-	14	14	6	34	-	-	-	-
2	රෙම ශ්‍රීලකාහ	-	-	-	6	2	8	16	-	-	-	10	16	42	68	-	-	-	-
3	රෙම ශ්‍රීලංඉ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2	16	42	61	-	-	70	70
4	2(සෙව්) ශ්‍රීලංසංබ	-	-	-	5	5	-	10	-	11	26	10	6	3	56	-	-	-	-
5	රෙම ශ්‍රීලපාහ	-	1	-	3	25	5	34	-	-	-	15	42	57	114	-	-	-	-
6	රෙම ශ්‍රීලංසිරෙ	-	-	-	1	-	3	4	-	-	-	21	69	43	133	-	-	-	-
7	රෙම ගැහේබ	-	-	4	5	19	48	76	-	1	3	36	76	31	147	-	-	-	-
8	රෙම ගරෙ	-	-	5	1	2	38	46	-	6	-	23	93	98	220	-	-	-	-
9	රෙම විපාරෙ	-	-	2	10	2	10	24	1	-	21	13	25	18	78	-	-	-	-
10	5(සෙව්) යාපාරෙ	-	-	-	-	-	2	2	-	3	-	4	19	8	34	-	-	-	-
11	රෙම සබුබ	-	-	-	2	1	3	6	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-
12	රෙම ඉසේරෙ	-	-	-	-	-	-	-	-	49	-	3	9	36	97	-	133	648	781
13	රෙම ශ්‍රීලයුසේබ	1	-	15	-	8	42	66	-	-	-	-	1	7	8	-	-	-	-
14	2(සෙව්) ශ්‍රීලයුවෛබ	-	-	1	3	9	-	13	-	-	-	-	-	-	0	-	-	-	-
15	4(සෙව්) ශ්‍රීලයුයුබ	-	-	-	-	3	-	3	-	-	-	1	18	8	27	-	-	-	-
16	2(සෙව්) ශ්‍රීලවියාඉ	-	-	-	-	11	-	11	-	-	-	-	-	5	5	7	3	115	125
17	රෙම ශ්‍රීලයුපොදුසේබ	-	1	3	3	4	20	31	-	-	-	2	7	33	42	-	-	-	-
18	රෙම ශ්‍රීලයුකාබ	-	1	4	19	56	1	81	-	-	7	35	52	14	108	-	-	-	-
19	ශ්‍රීලංරබ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	4	14	38	59	-	-	-	-
20	ශ්‍රීලයුපුබ	-	-	-	-	-	12	12	-	-	2	-	23	15	40	-	27	6	33
21	රෙම ශ්‍රීලංජාආබමු	-	4	23	4	4	47	82	-	28	37	84	217	51	417	-	-	-	-
එකතුව		1	7	57	62	151	240	**518**	1	98	100	279	717	555	**1750**	7	163	839	**1009**
සම්පූර්ණ එකතුව		**3277**																	

අදියර දෙකක් යටතේ පළමු අඩවසර තුළදී සෙසුනිළයන් 5062 නිළ උසස්වීම් ලබා දී ඇති අතර, ඔවුන් සියළු දෙනා හට ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා සේනාවිධායක හා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ඇතුළු ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලයේ සුබපැතුම් මෙසේ එක්කර සිටී.

පය ඇඳි බිම ළය රැඳි 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 ඇඳි බිම ළය රැඳි මතක" තුළින් දිගහැරෙනුයේ එදවස රණබිමේ සැඟවුන සුන්දර කතන්දරයි ...

දෝරේ ගැලූ සෙනෙහස

ඒවනවිට යුද්ධය අවසන්ව ගෙවී ගොස් තිබුණේ වසර 03 කි. 30 වසක් පුරා පැවති අඳුරු සෙවනැලි මැකී ගොස් තිබුණද ඒ පිළිබඳ වූ මතකය එකී ව්‍යසනයට ඍජුවම බලපෑ ප්‍රදේශ වල ජනතා සිත් සතන් තුළ යන්තමින් ඉතිරිව තිබිණ. එහෙත් ප්‍රේමය නම් වූ මිනිස්කමේ ආශ්චර්යමත් හැඟීම් මතින් එකී මතකද පලවා හැර මානව දයා ගුණ වපුරන්නට සමත්වු සිදුවීම්ද ඉඳහිට සිදුවිය.

ඔහු නමින් සාමාන්‍ය සෙබළ දයාරත්නය. යාපනය නගරයට ආසන්න කඳවුරක සේවය නිරතවූ ඔහු සිය රාජකාරි සඳහා නිතර ගමන් ගත් මාර්ගයකදී සුන්දර යුවතියක් ඇස ගැටුණි. ඇය නමින් දිව්‍යා නම් විය. ඇගේ නිවසද ඊට ආසන්නයේම තිබූ හෙයින් එය එකී සෙබළාගේ මහත් අස්වැසිල්ලට හේතු විය. රාජකාරි සඳහා එම මාර්ගයේ ඔබමොබ යනෙන සෑම අවස්ථාවකදීම එක් වරක් හෝ එම නිවස දෙස හැරී බලන්නට ඔහු අමතක නොකලේය. අවසානයේ හිතපුරා උඩුදුවන සෙනෙහස තවදුරටත් ඔහුට පාලනය කරගත නොහැකි විය. ඔහු කාටත් හොරා දිව්‍යා හමුවී සිය අදහස ප්‍රකාශ කලේය. ඔහුට තරමක් දෙමළ බස කතාකිරීමට හැකිවීමද ඒ සඳහා ඔහුට මහත් රුකුලක් වූයේය.

සිය දිවිය පුරා සිංහල හමුදා සෙබළුන් කොතෙකුත් දැක ඇතත් දයාරත්න පිළිබඳ දිව්‍යා තුළද උපන්නේ පැහැදීමකි. කාලය ගෙවීයත්ම දෙදෙනා පෙම්වතුන් බවට පත්වූහ. එහෙත් ජාතීන් දෙකක් වීමත් දයාරත්නගේ රාජකාරි ස්වභාවයත් හේතුවෙන් ඔවුනගේ ප්‍රේමය නිදහසේ ගලා යන්නට ඉඩක් නොවීය. විශේෂයෙන්ම සිංහල හමුදා සෙබළෙකු සමග ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ගොඩනගා ගැනීම පිළිබඳ දිව්‍යාටද තහංචි පැනවිණ. එලෙසින්ම දයාරත්නටද හමුදා රාජකාරින් අතුරතුර ප්‍රදේශයේ ද්‍රවිඩ තරුණියක හා පෙමින් වෙළීම හේතුවෙන් වෘත්තිය තුලින්ද බලපෑම් එල්ල වන්නට විය. තමන් තහනම් පෙමක පටලැවිණි දැයි සෙබළ දයාරත්න තුළ හටගත්තේ බිය මුසු හැඟීමකි. කල් යත්ම සඟවා ගත නොහැකි තරමට සෙනෙහස උඩුදුවා තිබිණ. එලෙසින්ම ඔවුනට එරෙහි බාධකද අඩුවක් නොවිණි. ඒ අතර එකිනෙකා දැකීමට තිබූ ඉඩකඩද සිය රාජකාරි ස්වභාවය මත දයාරත්න වෙතින් ගිලිහෙන්නට විය.

එල්ල වන බාධක වලට මුහුන දෙමින් රාජකාරියද ප්‍රේමයද බේරා ගැනීම ඔහුට අභියෝගයක් විය. අවසානයේ නිවාඩු ලැබ කඳවුරෙන් නික්ම යන දයාරත්න නැවත කඳවුරට වාර්ථා කිරීමට පසුබැවේය. සිය ප්‍රේම සම්බන්ධය පිළිබඳ කඳවුරේ නිලධාරීන් දැනුවත් වීම හරහා තමාට එරෙහි පියවර ගනු ඇතැයි බියවීම ඊට හේතුවයි. පසුව කෙසේ හෝ ඔහුව කඳවුරවෙත ගෙන්වා ගැනීමට එහි බළධාරීන් ක්‍රියාකරන ලදී. එහිදී

සිදුවූයේ ඔහු කිසිසේත් නොසිතූ දෙයකි. තමා යුද හමුදා කඳවුරට යලි රපෝර්තු කල වහාම තමන්ට එරෙහිව දඩුවම් කරතැයි අපේක්ෂාවෙන් තැති ගැන්මෙන් සිටි ඔහුට දැනගන්නට ලැබුනේ තම ප්‍රේමය අභිසෙත් කරවීමට තම කඳවුරේ නිලධාරීන් හා සහෝදර සඟයින් සූදානම් ව ඇති බවකි. ඒ අනුව දෙපාර්ශවයේම ඥාතීන් ගේ ආශිර්වාද මැද යාපනයේ පිහිටි සුන්දර නිවාඩු නිකේතනයකදී ප්‍රදේශය භාර හමුදා ප්‍රධානීන්ගේද සහභාගිත්වය ඇතිව ඔවුනගේ විවාහ මංගල්‍යය උත්කර්ෂවත්ව පවත්වන ලදී. ඒ සඳහා අවැසි සියළු පහසුකම් යුද හමුදාව වෙතින් නොමිලේ ලබා දුන් අතර මංගල ගමන සඳහා නවීන පන්නයේ සුඛෝපභෝගී මෝටර් රථයක්ද සැපයින.

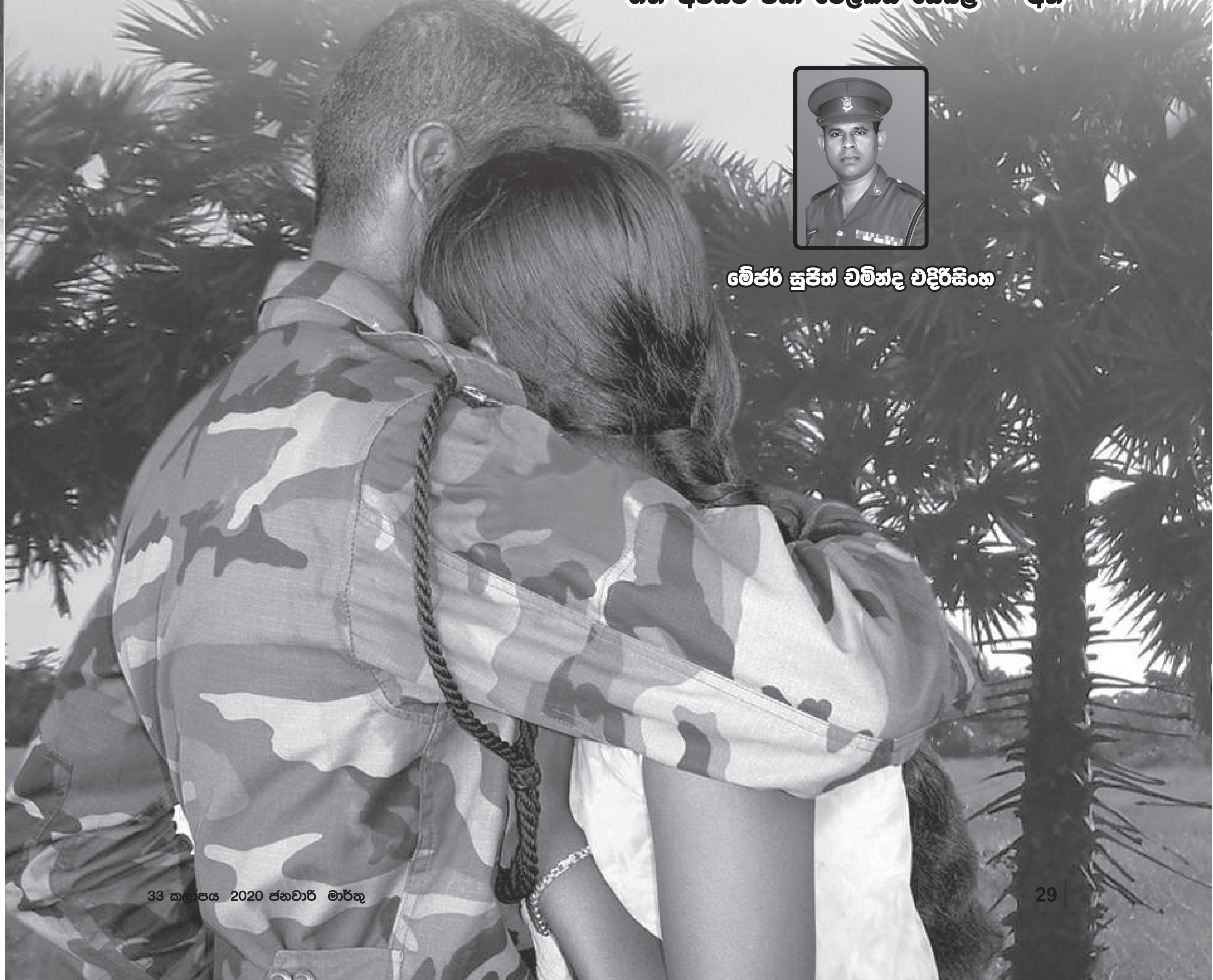
ඉහත සිදුවීම හරහා මා තුළ ඇතිවූ ඒ ආශ්වාදජනක හැඟීම අප්‍රමාදව තවකෙකුට පවසන්නට අවැසි විය. නිල ඇඳුමෙන් වැසි ගත්තද හිත්පිත් නැති ගිනි අවි අත දරුවද සෙබළ හදවතේ උපන් එකී සැබෑ ප්‍රේමය සියළු සීමා මායිම් බිඳ දෝරෙ ගලා ගොස් ඇති අයුරු මා හට පසක් විය. එහි අපූර්වත්වය අකුරින් අකුර මා මෙලෙස පදවැල් බවට ඇමිණුවේ ඔවුන් එදා උණුසුමින් තුරුලු වූ මංගල දින රාත්‍රියේදීමය.

අත අත නෑර පියවර මැන ගමනෙ දිවී
සිත නොම පාර සැනසිලි වදනකින් කවී
ඇත ළඟ සාර දිවියක් නෙතු ළඟම මැවී
කත නුඹ වීර බිරිඳකි මගෙ ලොවට සවී

මලබැඳි යකඩ අවියෙහි ගොරහැඩි කමට
මැලවුණු දිවිය පණ ලැබ දලුලයි උඩට
මිල කළ නොහැකි සෙනෙහස දී මගෙ නමට
මල නුඹ පිපුණි හද තුළ සුසිනිඳු සුමට

විනිවිද පපුව සෙනෙසහ උඩු දුවා ඇත
ඉනිබැඳ කෙලෙස නවතන්නද බැඳුණු සිත
තනිමග වැළඳගෙන යන්නට නුඹගෙ වත
ගිනි අවියට වඩා මෙලකයි සෙබළ අත

මේජර් සුජිත් චමින්ද එදිරිසිංහ



සොබාදහමට ආදරය කරමු

සොබාදහම හා මිනිසා අතර ඇත්තේ අපූරු සැබැඳියාවකි. මිනිසා විසින් සොබාදහම රකිනාතාක්කල් සොබාදහම විසින් මිනිසා රකිනු ඇත. එක් එක් කාල වකවානු තුල සොබොදහම මිනිසා හා උරණ වී නොයෙක් ආකාරයේ තාඩන පීඩනවලට මිනිසා ගොදුරු කරගෙන ඇත. ගහකොල, ඇලදොල, සතා සීපාවාගේ සිටම මිනිසාද සොබාදහම සතු වත්කමය. මිනිසා විසින් කරන්නාවූ අකටයුතුකම් හා වගකීම් පැහැරහැරීම තුලින් නොයෙකුත් විනාශයන් කරා අප ජීවත්වන සමාජයට ගොදුරුවීමට සිදුවී ඇත.

"සුනාමී" ඛේදවාචකයද මේ අතර අමතක කළ නොහැක්කකි. මහා සාගරයට වයස් බේදයකින් තොරව සෙනෙහස දැක්වූ බොහෝ පිරිස් අතර ඉවතලන ද්‍රව්‍ය දැමීමට මහ මුහුද යොදාගත් පිරිසද වෙරලාසන්නයේ කඩොලාන ශාඛ විනාශ කරමින් කොරල්පර කඩා වෙරලේ සුන්දරත්වය මෙන්ම තමන්ගේ ආරක්ෂාව ද අහිමි කරගත් පිරිස බොහෝය. දිනෙක මහ මුහුද කෝපාවිෂ්ඨ වී තෝරා බේරා නඩු විසඳන්නට විය. ඉන් අප සමාජයට වූ බලපෑම මෙතෙකැයි කියා නිම කළ නොහැක.

ඒවගේම මේ වනවිට බෝවන රෝග හා බෝනොවන රෝග යන දෙකොටසක් නිසා මිනිසුන් පීඩා විඳිමින් සිටී. බෝනොවන රෝග අතර දියවැඩියාව, පිළිකා, ස්වසන ආබාධ, (හතිය, ඇදුම) වැනි රෝග මුල් තැනක් ගනී. ඊටද වයස් බේදයක් නැත. උපතින්ම මේ රෝගයන් දායාද ලෙස රැගෙන නොඑයි. අතීතයේ පිළිකා රෝගීන් ගැන අසන්නට ලැබුනේ කලාතුරකින් වුවද දැන් එය සාමාන්‍ය රෝගයක් සේ සෑම පවුලකටම එක් අයෙකු තරම් ව්‍යාප්ත වී ඇත. මෙවැනි තත්වයන් කරා මිනිසා ලඟා වූයේ සොබාදහමින් ඈත් වීම හා පරිසරයට කරන්නාවූ අකටයුතුකම් හේතුවෙනි. එනම් විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය පරිසරයට මුදා හරිමින් කරනු ලබන පරිසර දූෂණය මෙන්ම පරිසරයෙන් ලබාගත හැකි දේ ලබා නොගැනීම සඳහන් කළ හැක. එසේම නොයෙකුත් වසවිස අඩංගු කල්තබා ගැනීමේ රසායනික ද්‍රව්‍ය එක්කල, ක්ෂණික ආහාර වර්ග, පුහු ආටෝපය තකා සුපිරි වෙළෙඳ සැල් හිස්කර ගබඩා කරගන්නා රසකාරක යෙදූ බීම වර්ග, ලෙහෙසි පහසුව තකා ආහාරයට එක්කර ගනිමින් මවාගත් කාර්ය බහුලත්වයකට මිනිසා හුරුවීම සඳහන් කළ හැක. අතීතයේ ලාංකික මිනිසුන් තම ගෙවත්ත තුලම තමන්ට අවශ්‍ය ආහාර පාන වගා කරගනිමින් පරිසරය හා ගැටෙමින් ගෙවූ දිවිය වර්තමාන සමාජය ලැජ්ජාවට කරුණක් සේ දැකීම මෙවන් විනාශයන්ට මූලික වන්නට ඇතැයි සිතීමට කරුනු කාරණා ඇත. සුපිරි වෙළඳ සැලකින් නොදිරන බෑගයකට දමා ගෙනෙන වස මිශ්‍ර ආහාර පාන තමන්ගේ තත්වය පෙන්වීමට රුකුලක් වේයැයි සිතූ මිනිසුන් වත්තෙන්, පිටියෙන් නෙලා ගන්නා ස්වභාවික එළවළු පලතුරු මල්ල ලැජ්ජාවට කරුණක් සේ දැකීමට පෙළඹීම තුල මිනිසාගේ අභාවය ආරම්භ වූවා යැයි සිතේ. නොදිරන බෑගය හිස් බීම බෝතල පරිසරයට මුදාහැර පරිසරයට හානිකරන අතරම එහි අඩංගු දේ අනුභව කරන මිනිසාද විනාශය කරා ළඟාවූයේ නොදැනීමය. මිනිසාගේ පරම ආයුෂ මේ වනවිට අඩුකර ගැනීමට තරම් හේතුවී ඇත්තේ සොබාදහමින් මිදීමයි. සතා සීපාවා ගහකොල සමග ජීවත් වූ මිනිසා ලැබූ මානසික සුවය හෘදයාබාධ වැනි රෝග නිසා බොහෝදුරට ඈත් කරන්නට විය.

මෙවන් වාතාවරණයක අප සිටින අතරතුර අද බෝවන රෝගයකින් ලොවම කම්පිත වී ඇත. කෝවිඩ් 19 කොරෝනා ලෝකයම උඩුයටිකුරු කරද්දී මේ පුංචි රටටද එයට ගොදුරුවීමට සිදුවිය. එයට මුහුණ දීමට නම් මෙය ජාතික වගකීමක් සේ සලකා මුළු මහත් ශ්‍රී ලාංකික ජාතියම පෙරමුණ ගත යුතුව ඇත. ශ්‍රී ලංකා රජය, ත්‍රිවිධ හමුදාව ඇතුළු ආරක්ෂක අංශ සහ සෞඛ්‍යය අංශයේ සියළුම පාර්ශවයන් මේ සඳහා පෙරමුණ ගනිමින් මෙම වෛරසය මෙරටින් තුරන් කිරීමේ මහඟු මෙහෙයක යෙදෙන අවදියක රට වැසියන් වූ අපගේ යුතුකමද රට වෙනුවෙන් කිරීමට කාලය එළඹ ඇත.

අපෙන් මග හැරුණ නැතිනම් අප විසින් මගහැරිය සොබාදහම අද අපට උපහාසයට සිනාසෙයි. නීතියටත් තමන් අදහන ආගමටත් ඇති බිය නොතිබුනානම් අද ගහක් කොලක් තියා සතා සිව්පාවෙක්වත් සොයාගත නොහැක. මිනිසා එතරම් ධනයට හා බලයට ලොල් වී හමාරය. යලිත් ආපසු හැරෙන්නට කාලය උදාවී ඇත. කූඩු තුල හිරවුන සතුන් නිදැල්ලේ සැරිසරන අතර මිනිසාට බිත්ති හතරකට සිරවීමට සිදුවී ඇත. නඩු නොඅසාම දඬුවම් දී ඇත. ලෝක ස්වභාවය එයයි. සොබා දහමේ නීතිය එයයි.

නිවෙස් තුලට කොටුවූ මිනිසාට ඉතිරිවූයේ මිදුලට නැතිනම් තමන්ගේ ගෙවත්තට පිවිසීමයි. තනිකමට ඉතිරි වූයේ පරිසරයයි. කුසගින්න නිවා ගැනීමට යලිත්

ඉතිරිය 43 පිටුවට..

මාලිමාව

පසුගිය කළාපයෙන් " ශ්‍රී ලංකාවේ යටත් විජිත සමයේ ඉදිකළ බළකොටු" දෙසට යොමු වූ " මාලිමාව " මෙවර යොමු කරනුයේ

"ආදි මානවයා ජීවත් වුයේ යැයි සැලකෙන බෙලිලෙන" වෙතටය.

ආදි මානවයා ජීවත් වුයේ යැයි සැලකෙන බෙලිලෙන යටියන්තොට බල ප්‍රදේශයට අයත්ය.

කිතුල්ගල නගරයේ සිට හැටන් දෙසට ටික දුරක් යන විට කිතුල්ගල පොලිස් ස්ථානය හමුවේ පොලිස් ස්ථානය පසු කොට යාර 300 ක් පමණ ගිය පසු වම් පසට බෙලිලෙන දක්වා දිවෙන මහ බාගේ පාර හමුවේ. එතැන් සිට කිලෝමීටර් 4 ක් ගිය තැන බින්ඔය දෙමළ විදුහල හමුවේ. එතැන් සිට තවත් කිලෝමීටර් 1/2 ගිය තැන බෙලිලෙන හමුවෙයි.

මෙය ලෙන් තුනකින් යුක්තය. ලෙන් ද ඇතුළත් අක්කර 28 ක භූමියක් පුරාවිද්‍යා රක්ෂිතයක් වශයෙන් නම් කර ඇත. කැණීම් කර ඇත්තේ මැද පිහිටි විශාල ලෙනෙහිය. එහි ලෙන් විවරය පළලින් අඩි 60ක් ද උසින් අඩි 40 ක් පමනද වේ. එහි කැණීම් වළවල් 03 ක කැණීම් කර තිබේ. අදින් අවුරුදු 25000 ක් අතීත මානවයන් මෙහි සිටි බවට ස්ථිර සාක්ෂි හමුවී ඇත. ලෙන තුළින් මිනිස් ඇටසැකිලි කොටස් හමු වුවද මිනි වළවල් වල සලකුණු දක්නට නොලැබේ. ඒ වෙනුවට වළලැම් කර ඇත්තේ ලෙන් බිම යාන්තමට හාරා ඒ මත ඉවතලන කසළ දැමීමෙනි. අළු අඟුරු සත්ව ඇටකටු සමග මිනී ඇටසැකිලි හමුවීමෙන් පෙනී යන්නෙ මීනිමස් කෑමේ සිරිතක් හෝ මිනී කපාකොටා වළ දැමීමේ සිරිතක් තිබූ බව කැණීම් මෙහෙය වූ ආචාර්යය ශිරාන් දැරණියගල මහතා ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රාග් ඉතිහාසය කෘතියේ සඳහන් කර ඇත. කිතුල්ගලින් අවම තරමින් පුද්ගලයන් 30 දෙනෙකුගේ අස්ථි හමුවී තිබේ. එදා මධ්‍ය ශිලා යුග මානවයා ගතකල සරල ජීවිතයට අවශ්‍ය ආයුධ තනා ගත්තේද ඉතා සරල ලෙසය. ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිතා කර ඇත්තේ මුවහත් උල් කුඩා ගල් මෙවලම් ය. එවා ස්ථිර ශුද්‍ර ශිලා මෙවලම් නමින් හඳුන්වයි. බෙලිලෙන කැණීම් වලින් මීට වසර 27000 සිට 34000 දක්වා ඇත යුගයකට අයත් ශිලා අවි ලැබී ඇත. ශිලා මෙවලම් හැරුණු විට සත්ව ඇටකටු වලින් තනාගත් මෙවලම්ද මෙම මානවයාට සිය එදිනෙදා කටයුතුවලදී උපකාරී වී ඇත. ඇටකටු මෙවලම් ලැබී ඇත්තෙ බෙලි ලෙනෙහි වසර 28000 කට නිර්නය කර ඇති පස් තට්ටු වලිනි. සත්ව ඇටකටු දත් අං ආදි කොටස් ආයුධ තැනීමට යෙදා ගෙන තිබේ. වඳුරා, අලියා, මුවා, ගෝනා, මී හරකා වැනි සතුන්ගෙන් මෙම ආයුධ තනා ගෙන ඇත.

උල් ඇටකටු මෙවලම් පැතලි ඇටකටු මෙවලම් මෙන්ම ඇටකටු හෝ අං වලින් තනන ලද පබළුද කැණීම් වලදී හමුවී ඇත. මෙහිදී හමුවූ දාර සහිත වූත් දැති සහිත වූත් හැඳි වැනි පතුරු විශේෂ ආයුධ

ඉතිරිය 45 පිටුවට..

ඒකක තතු අභිමනින් ...

3 (සේවි) විජයබා

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාධිපති තුමාගේ සංකල්පයක් මත 2020 වර්ෂයේ මුහුදු වෙරළ සුද්ද පවිත්‍ර කිරීමේ වැඩසටහන මෙම ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් ඩබ්ලිව්ආර් ධර්මසේන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ මග පෙන්වීම යටතේ ඒකක නිලධාරීන් හා සෙසු නිලයන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් නැගෙනහිර වෙරළ තීරයේදී සිදුකරන ලදී. එය මෙසේ ඒකක කැමරා කාචයේ සටහන් විය

15 (සේවි) ශ්‍රීලංසිරෙ

රටෙහි පැවති හදිසි ආරක්ෂක තත්වය මත ආරක්ෂක රාජකාරි සඳහා 11(සෙව්) ශ්‍රිලංසිරෙ පසු මුලස්ථාන කඳවුර - කොත්මලෙහි ස්ථානගතව සිටි 15 (සෙව්) ශ්‍රීලංසිරෙ ඒකකයේ 23 වන සංවත්සරය එම කඳවුරු භූමිය තුලදී 2019.12.23 වන දින පවත්වන ලදි. ඒකක වැඩ අණදෙන නිලධාරි වන මේජර් ඒඑම්එම්බී අත්තනායක ශ්‍රිලංසිරෙ හට කඳවුරු සම්මාන මුරයක් සහ සම්මාන පෙළපාලියක් පිරිනැමීමද, කුරිරු ත්‍රස්තවාදය හමුවේ මියගිය/අතුරුදහන් යුද හමුදාවේ රණවිරුවන්ට පිං පෙත් පැමිණවීමද, තුවාල ලබා ඇති විරුවන් හට ඉක්මන් සුවයද, දැනට සක්‍රිය සේවයේ යෙදී සිටින විරුවන් හටද, සිවිල් සේවක මහතුන් සහ ඔවුන් සියලු දෙනාගේ පවුල්වල සාමාජිකයන් හටද, සෙත්පතා ඓතිහාසික මහනුවර ශ්‍රී දළදා මාළිගාව තුලදී බෝධි පුජාමය පිංකමක් පවත්වන ලදී.

සංවත්සර දිනය වෙනුවෙන් ඒකක කණ්ඩායම් අතර පැවති ක්‍රීඩා තරගයන්හී ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම් මෙන්ම විවිධ ක්‍රීඩා ඉසව් සඳහා මෙම ඒකකය නියෝජනය කරන ලද ක්‍රීඩකයින් ඇගයීම වස් කුසලාන මෙන්ම ත්‍යාග පිරිනැමීම සහ සංගීත ප්‍රසංගයක් පැවැත්වීමද මෙදින සිදුවිය.

16 (සේවි) ශ්‍රීලපාහ

ජනවාරි මස 14 දින සිට මාර්තු මස 14 දින දක්වා වූ කාලසීමාව තුල මේජර් බීඑම්ටීබී රත්නායක ශ්‍රීලපාහ ගේ අණදීම යටතේ පාලනය වන 16 වන ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ බළඇණි පුහුණු පාඨමාලාව නිලධාරීන් 11 දෙනෙකු හා සෙසුනිළයින් 308 දෙනෙකුගේ සහභාගිත්වයෙන් සාර්ථකව නිමාකරනු ලැබීය. එම බළඇණි පුහුණු පාඨමාලාව 2020 වාර්ෂික පුහුණු සැලැස්මට අනුව 55 වන සේනාංක මූලස්ථාන බළඇණි පුහුණු පාසල වෙතින් පවත්වන ලදී.

එහිදී සෑම අතින්ම අතිශූර සෙබළාට හිමි සම්මානය සෙ/18ඩී00427 ලා/කෝ රුවන් එල්ඩබ්ලිව් විසින්ද, දක්‍ෂතම වෙඩික්කරුට හිමි සම්මානය සෙ/16ඩී00318 සැරයන් සිල්වා එම්එම්සී විසින් හා දක්‍ෂතම ශාරීරික යෝග්‍ය සෙබළාට හිමි සම්මානය සෙ/16ඩී00337 සැරයන් ඒකනායක එම්එම් විසින්ද හිමිකර ගෙන ඇත.

2 (සේවි) ශ්‍රීලයුපොදුසේබ

ශ්‍රී ලංකාවේ 72 වන නිදහස් දින උත්සවයට සමගාමීව 2 (සේවි) ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොදු සේවා බළකායේ අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් සී එස් දේමුණී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ඒකක මූලස්ථානයට පිවිසෙන මාර්ගය දෙපස හා කඳවුර තුල යුද හමුදා “තුරු මිතුරු නව රටක්” ව්‍යාපෘතිය යටතේ අඹ පැල 66 ක් සියලු නිළයින්ගේ දායකත්වයෙන් 2020.02.04 වන දින රෝපණය කරන ලදී. එය ඒකක කැමරා කාචයේ සටහන් වූයේ මෙසේය.

හමුදා නිළධාරියෙකුගේ පුහුණුව තුළ ...

තෙවන කොටස

හමුදා පුහුණුවක යෙදෙන්නන් හට ඒ ඒ හමුදාවන් විසින් ඒ ඒ පුහුණුවේ ස්වභාවය අනුව ලබා දෙනු ලබන අහාර රටාව විවිධාකාර වේ. නමුත් සමස්ථයක් ලෙස ගත් කල ත්‍රිවිධ හමුදාවටම අදටත් ලබා දෙන්නේ සුද්දාගේ රාජකීය හමුදාවේ නියම කළ ප්‍රමාණයන් ය.

සුද්දෝ අපට වඩා උස මහත හයේ හතරේ පොරවල් බව අපි සියල්ලෝම දනිමු. එහෙව් ජාතියේ උං උන්ගේ හමුදාවට කන්න දුන්නේ ඒ මොඩල් එකේ ශරීර කූඩුවලට සෙට් වෙන ප්‍රමාණයටය.

සිංහල අපි උන්ගෙන් බාගය. නමුත් අදටත් දෙයියනේ කියා සුද්දන්ට මෙන් හමුදාව සඳහා ඒ ප්‍රමාණයම කන්න දෙන්නේය. හමුදාවක ශක්තිවන්තයින් බිහි වන්නේ ඒ සියලු සාධකයන් නිසාය.

පුහුණුව ලබන සෙබළෙකු හට පුහුණුවේ මුල් අවධියේ ආමාශයේ කැපෑසිටිය නිර්මාණය වන තෙක් මේ සුද්දාගේ කෑම වේල බඩේ නිදන්ගත කිරීම අපහසු වුව ද පුහුණුවේ පලමු සතිය නිමා වෙත්ම සුද්දාටද උගේ අම්මා අප්පාටද බැන වදිමින් "කෑම මදි යකෝ" කියමින් යක්කු පෙරේතයින් මෙන් කෑම සොයන්නට පෙළඹේ. එච්චරකට බඩගිනිය.

ඒ බඩ ගින්නට යකෙක් නොව යක්කුන් ගෙනා නැවක ලැලිත් එක්කම කෑ හැකිය. වතුර අවශ්‍ය නැත. මෙවන් බඩගිනි සහගත තත්වයක් උදා වෙත්ම අපගේ හට නිවාස දුර්භික්ෂයට පත් විසාලා මහනුවර මෙන් විය.

පුරා දවසක උදේ සිට රෑ වන තෙක් කිලෝමීටර් දහය පහලොව දුවා ඒ මදිවාට වම දකුන ගසා අඩි හප්පා වටේ පිටේ පෝරියල් වලට ද හසුවී යාන්තම් රාත්‍රී ආහාරයෙන් පසුවද ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණයන් හය හතක නඩු හබවලට පෙනී සිට චූදිතයන් බවට පත්ව විවිධාකාර ඉරියව් වලින් නීතියට අවනත වී හත් පොලේ දිවුරා කෑ ගසා පවසා ඔල්මාද වී සිරි යහන් ගබඩාවක් සොයා එන අපට ඒ වේලාවට දැනෙන බඩගින්න දාරා ගැනීම කරන්න අමාරු වැඩක් නොව. කරන්න බැරි වැඩකි. නමුත් අපට මෙකී නොකී සියලු අවස්ථාවන් වල බොක්කෙන් බඩවැලෙන්, කැවුත්තෙන්, පීකුද්දෙන් සහය දුන් එක්තරා දිව්‍යමය ආහාරයක් විය. එය සමපෝෂ ලෙස ලෝකයා හැඳින්වීය. නමුත් අපට නම් එය සමපෝෂ නොවීය. එය අපට දේව දානයක් විය. පූජනීය ආහාරයක් විය. කොටින්ම කියතොත් සමපෝෂ යනු අපට ආගමකි. එය නිපදවන සමාගමේ කර්ය මණ්ඩලය අපට දිව්‍ය සභාවක් විය. අපි නිතර දෙවේලේ උංට පින් දුන්නෙමු. අපේ අහිංසක ජීවිත එච්චරටම සමපෝෂ හා බැඳී පැවතුනු ඒවා විය.

මෙහි ඇති තවත් විශේෂත්වයක් නම් අපි සමපෝෂ අනුභව කල සිස්ටම් එකය. නාන්නට සබන් කැටේ නැති එකා ගාව වුනත් සමපෝෂ කෑම සඳහා ප්ලාස්ටික් ජෝගුවක්, හැන්දක් සහ සීනි පන්සීයේ ග්‍රොසරි බෑග් එකක් කොහේ හෝ මල්ලක් අස්සේ බංකර්ගත කර තිබුනි.

දවසේ සියලු දුනු ශිල්ප කඩු ශිල්ප වලින් අනතුරුව නන්දන සිහින ගඟේ ප්‍රේම දියේ නාලා මකරන්ද පියරු ගාලා ඇඳට වැටෙන්නට එන අපි ඉහත කී ජෝගුවට අපේ දිව්‍ය භෝජන පැකැට්ටුවෙන් බාගයක් (සමහර විටෙක මුළු පැකට් එකම) හලා ගන්නෙමු.

ගෙදර මෙන් පොල් එක්ක අග්ගල සාදා කන්නට සැප නැති ඒ භීසනකාරී යුගයේ අපි අමු අමුවේම ඇල් වතුර ඩිංගක් සහ සීනි ඩිංගක් දාමා හැන්දෙන් වට දෙක තුනක් කරකවා ඒ උතුම් ආහාරය කිඹුලන් මෙන් ග්ලග් ග්ලග් ගා සවල් පාර දෙකෙන් ගසා ආමාසගත කර ඒ ඉරියව්වේම ඔලුවෙන් පෝරවාගෙන නින්දට වැටෙන්නෙමු.

මේ අල්ලපනල්ලේ සමහරුන්ට හැඳි කටේ ගහගෙනම නින්ද ගිහිල්ලාය. තවත් සමහරෙකු නින්දට වැටී සමපෝෂ ජෝග්ගුව නිදි විකාරෙන් බිම දමා සාගින්නෙන් පෙලෙන සමාජයට දායාද කලාහුය.

පිරිසක් ඇඳේ සිට ඔලුවෙන් පොරවාගෙන හොරෙන් සමපෝෂ කන්නට පුරුදු වී සිටියදී තවත් පිරිසක් "එක්සත් සමපෝෂ බුදින්නන්ගෙ සංගමය" පිහිටුවාගෙන හැම රෑකම ගැන්සිය සෙට් වී සමපෝෂ උළෙලවල් උත්සවාකාරයෙන් වර්ක් හට් එක තුල ෆ්‍රයි ඩේ බීච් පාටි ආකාරයෙන් කරගෙන ගියෝ ය.

ඉතිරිය 43 පිටුවට..

ඒකක තතු අභිමනින් ...

17 ශ්‍රීලංජාආබමු

2019 ජුනි මස 21 දින සිට 2019 සැප්තැම්බර් මස 20 දින දක්වා 17 වන ශ්‍රීලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ සිය බළඇණි පුහුණු පාඨමාලාව 62 වන සේනාංක මූලස්ථානය යටතේ පාලනය වන කල්‍යාණපුර බළඇණි පුහුණු පාසල වෙතින් හදාරා සාර්ථකව නිමාකර ඇත. එම පාඨමාලාව සඳහා නිලධාරීන් 10 දෙනෙකු සහ සෙසුනිළයින් 311 දෙනෙකු සහභාගි වන ලදී. පාඨමාලාවේ දක්ෂතම පෙළ අණදෙන්නාට හිමි සම්මානය සෙ/17කිච්01182 කෝප්‍රල් අබේසිංහ කේජ් විසින්ද, දක්‍ෂතම කණ්ඩායම ලෙස "සී" කණ්ඩායමද, දක්‍ෂතම වෙඩිතබන්නා, දක්‍ෂතම ශිෂ්‍යයා, දක්‍ෂතම කණ්ඩායම් භාර නිලධාරි යන සම්මාන ත්‍රිත්වයම ලුතිතන් එච්පිටිඑන් කුමාර (නි/6221) විසින් හිමිකර ගන්නා ලදී.

19 ශ්‍රීලංජාආබමු

19 වන ශ්‍රීලංකා ජාතික ආරක්‍ෂක බළමුළුව සිය බළඇණි පුහුණු පාඨමාලාව බළඇණි පුහුණු පාසල වලමංඩිය වෙතින් ජනවාරි මස 13 දින සිට මාර්තු මස 13 වන දින දක්වා හදාරා සාර්ථකව නිමකර ඇත. පාඨමාලාවේ දක්‍ෂතම කණ්ඩායමට හිමි සම්මානය "බී" කණ්ඩායම හිමි කර ගන්නා ලදී, දක්‍ෂතම බණ්ඩභාර නිළධාරීට හිමි සම්මානය කපිතන් ඒඩීසීකේ කුමාර (නි/6804) විසින්ද, සෑම අතින්ම අතිශූර නිලධාරීට හිමි සම්මානය ලුතිතන් එම්පීපීයූ මුතුකුමාර (නි/10675) විසින්ද, දක්‍ෂතම ශාරීරික යෝග්‍ය සෙබළාට හිමි සම්මානය සෙ/කියු105253 ලා/කෝ වීරසිංහ එස්ටීකේ විසින්ද, හොඳම පෙළ අණදෙන්නාට හිමි සම්මානය සෙ/19කියු00603 කෝප්‍රල් අජිත් ඩබ්ලිව්එල් හිමිකර ගත්හ. එහිදී සෑම අතින්ම අතිශූර සෙබළාට හිමි සම්මානය සහ දක්‍ෂතම වෙඩික්කරුට හිමි සම්මානය සෙ/කියු101604 සාසෙ කුමාර විසින් හිමිකර ගැනීම විශේෂත්වයක් විය.

සුභ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ

ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන
බ්‍රිගේඩියර් පාලන ලෙස
බ්‍රිගේඩියර් ජේඩීසීපී ජයසිංහ

ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන
මානි I (පාලන) ලෙස ලුතිඃ කර්නල්
එල්ඒපීඑන්කේ ලියනආරච්චි
විපාරෙ

ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන
මානි I (පොදු) ලෙස ලුතිඃ කර්නල්
ටීඑම්ඊආර්කේ තෙන්නකෝන්
ශ්‍රීලපාහ

3 (සෙව්) ශ්‍රීලයුකාබ
අණදෙන නිලධාරී ලෙස ලුතිඃකර්නල්
එස්එස්බී අමුණුගම ආර්එස්පී
ශ්‍රීලසසබ

2 (සෙව්) ගරෙ අණදෙන නිලධාරී
ලෙස මේජර්
කේජේඑන්එම්යුකේ නවරත්න
ගරෙ

15 ශ්‍රීලංජාආබමු අණදෙන
නිලධාරි ලෙස මේජර් එස්යුඩබ්ලිව්
විමලරත්න ශ්‍රීලංජාආබමු

17 ශ්‍රීලංජාආබමු අණදෙන
නිලධාරි ලෙස
මේජර් එම්ඩිකේඑස් මායාදුන්න
ශ්‍රීලංජාආබමු

17 (සෙව්) ශ්‍රීලංසිරෙ දෙවන
අණදෙන නිලධාරි ලෙස
මේජර් එෆ්ජේ සමරණායක
ආර්එස්පි ශ්‍රීලංසිරෙ

17 (සෙව්) ගරෙ දෙවන
අණදෙන නිලධාරි ලෙස
මේජර් ආර්එම්වීබී සමරනායක
ගරෙ

සුභ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ

13 ශ්‍රීලංජාආබමු
දෙවන අණදෙන නිලධාරි ලෙස
මේජර් කේඑන්සි ද සිල්වා
ශ්‍රීලංජාආබමු

15 ශ්‍රීලංජාආබමු
දෙවන අණදෙන නිලධාරි ලෙස
මේජර් ඒඑම්එස්ඩී අධිකාරි
ශ්‍රීලංජාආබමු

ශ්‍රීලංයුහසෙවිබමු
පාලන ශාඛාවේ මානි II (පොදු)
ලෙස
මේජර් උඩුකුමාර ශ්‍රීලපාහ

ශ්‍රීලංයුහසෙවිබමු
නිලධාරි ශාඛාවේ මානි II (ජ්‍යෙෂ්ඨ
නිලධාරි උසස් කිරීම්) ලෙස
මේජර් පීඒපීඒපී මඩිත්තපොල
ගැහේබ

541 බසේමුහි මේජර් (පාලන/හකාස)
ලෙස මේජර් එච්එම්එල්ආර්එස්කේ
හේරත් ශ්‍රීලංජාආබමු

ශ්‍රීලංයුහසෙවිබ
මූලස්ථාන බළඇණියේ විධායක
අධිකාරි ලෙස කපිතන් එච්ඩීසී පෙරේරා
ශ්‍රීලංජාආබමු

ශ්‍රීලංයුහසෙවිබමු බඳවාගැනීම්
අංශයේ මානි III ලෙස
කපිතන් ඩබ්වීකේ වීරක්කොඩි
ආර්එස්පී ශ්‍රීලයුකාබ

ශ්‍රීලංයුහසෙවිබමු
තොරතුරු තාක්ෂණ නිලධාරි ලෙස
කපිතන් එස් පල්ලියගුරුගේ ශ්‍රීලංසංබ

17 (සෙවි) ගරෙ රෙජිමේන්තු
සැරයන් මේජර් ලෙස
බනි I එච්පීඑස් ජයවීර

උපන් දින සුභ පැතුම්

පසුගියදා පළමු වියට පා තැබූ
විදුණි සියංසා දියණියට සුභ උපන්
දිනයකට ආසිරි පතන්නේ
කපිතන් නදුන් රණසිංහ පියා සහ මව
ඇතුළු පවුලේ සැම

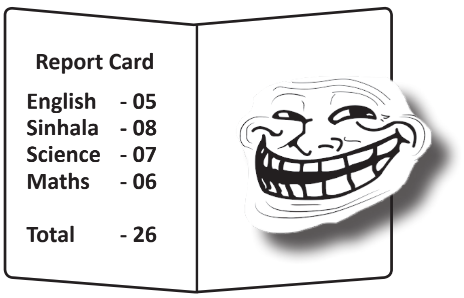
පසුගියදා දෙවන වියට පා තැබූ
ධනිදු ධීමන්ත නිලීෂ් පුතුට
සුබ උපන් දිනයකට ආසිරි පතන්නේ
ලා/කෝ විජේසිංහ ඩබ්එම්අයිටීකේ
පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පසුගියදා පළමු වියට පා තැබූ
ගනිදු හසරැල් පුතුට
සුභ උපන් දිනයකට ආසිරි පතන්නේ
ලා/කෝ දිසානායක ඩීඑම්එස්එම් පියා
සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පසුගියදා දෙවෙනි වියට පා තැබු
රිත්මි සුහන්සා දියනියට
සුභ උපන් දිනයකට ආසිරි පතන්නේ
ව/සැරයන් නවරත්න ආර්පීඑල්ඩී පියා
සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

කාංචනා	ඊයේ රෑ මම හිනයක් දැක්කා බබා
කුමාර	මොකක්ද කාංචනා ඔයා දැක්ක හීනෙ
කාංචනා	අපිදෙන්නා ඊයේ බස් එකේ යනකොට බස් එක එක පාරටම ගඟකට වැටුනා හැමෝම ගොඩට පීනුවා පණ බේරා ගන්න හැබැයි ඔයා හැමතැනම පීන පීන කාවද හොයනවා
කුමාර	මම ඔයාව නේද හෙව්වෙ වස්තුවේ
කාංචනා	නෑ ඕයි ...තමුසෙ ඉතුරු සල්ලි ඉල්ල ගන්න කොන්දොස්තර හෙව්වෙ.

මිස්ටර් ... ඔයාගෙ දරුවනම් වැඩක් නෑ ...
එයාට පොඩ්ඩක්වත් ඉගෙන ගන්න බෑ බලන්නකෝ එයාගෙ රිපෝට් එක



ටෝටල් කියන විෂයනම් අවුලක් නෑ නේද මිස් ...
මොකද කොල්ලා ඒ විෂයට ක්ලාස් නොගිහින් ලකුණු 26ක් අරගන්නෙ.

පුතා .... ඔයා මොකද කාමරේට වෙලා කරන්නෙ

කියවනවා අම්මෙ ..

බොහෝම හොඳයි ...

කියවන එක කොච්චර හොඳ දෙයක්ද ...

කියවීම මිනිසා සම්පූර්ණ කරනවලු ....

මොනාද ඔයා කියවන්නෙ.

කෙල්ල එවපු මැසේජ්වික

ලොකු කඩයක් ගිනි ගන්නව කියන ආරංචියට මමත් වීරයා වගේ ගිහිං හය දෙනෙක්ව අමාරුවෙන් බේරගෙන එලියට පැන්නා ...

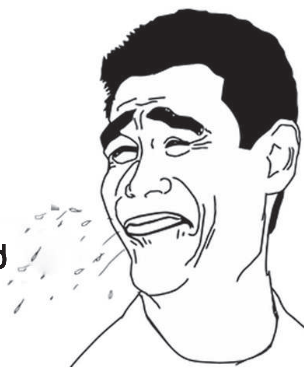
මාව හය මාසෙකට හිරේ දැම්ම කියහන්නකෝ

පොලිසියේ රාළහාමිගෙන් විස්තරේ අහනකොට එයා කිව්වා මම එලියට ඇදගෙන ඇවිල්ල තියෙන්නෙ ගිනි නිවන හමුදාවේ උන් හය දෙනෙක්ලු

ආ ... එන්න මහත්තයෝ ...
මෙන්න තියනවා සුපිරි පැරිෂුට් ...
උඩ යන ගමන් බිමට පනින්න ...
පනින ගමන් බටන් එක ඔබන්න ...
මහත්තයව ලස්සනට බිමට අරන් එයි

මුදලාලි ... මේක
බැරිවෙලාවත් උඩදී
දිග ඇරුනේ
නැත්නං මොකෝ
කරන්නෙ..

කිසි අවුලක් නෑ
මහත්තයෝ ... අරන්
එන්න මම මාරු
කරල දෙන්නම්



ඔබ ඔබමද ? ...

පුංචි කාලේ මහා වීරවරු ගැන කතා අහන කොට ඔවුන් කවුරුන් විය හැකිදැයි ඔබේ සිත විමසන්නට ඇත. ඒ අතර සුරංගනා කතාවලට පණ පෙවූ චරිත මොනවගේ දැයි ඔබට හිතෙන්නට ඇත. කාලයත් සමග විරුවෙකු හෝ අපරාජිතයෙකු කවුරුන්දැයි ඔබේ සිත විමසිලිමත් වන්නට ඇත. සමහර විට ජීවිතයේ බොහෝ බලාපොරොත්තු බිඳ වැටෙන්නට ඇත. මහගමසේකරයන් කවියෙකුට පුළුවන් හිස් අහසේ සැඟ වෙන්න, විරුවෙකුට පුළුවන් පිළිමයක සැතපෙන්න යැයි පවසා තිබේ. කුඩාකල සිටම පිරිමි දරුවන් තුළ වීරත්වය සටහන්වන සිතුවිලි ජනිත වේ. දසමහ යෝධයෝ, දුටු ගැමුණු චරිතය, මහදන මුත්තාගේ මෝඩ නුවණ, යසලාලක තිස්ස රජුගේ අනුවණ ක්‍රියාද, මේ අතුරින් ඔබ සෝමා දේවිය ගැන, දුටුගැමුණු රජු ගැන වීර මද්දුම බණ්ඩාර ගැන ගොන්ගාලේගොඩ බංඩාර ගැන මතකය අදත් හදවතේ නිදන්ගත වුවාට කිසිදු සැකයක් නැත. එසේම පුංචි මද්දුම බංඩාර කුමරු "අයියන්ඩියේ බිය නොවන්න මැරෙනා හැටි මම පෙන්වන්නම්." යනුවෙන් තම අයියාට ප්‍රථමව ගහලයාට හිස දන් දුන් අයුරු අප අසා තිබේ. මෙම වීරත්වය ඇති වන්නේ ජාන වලින්ද නැතහොත් සිතිවිලි වලින්ද අවට පසුබිමෙන්ද, පරිසරයෙන්ද, මේවා සංකීර්ණ සමාජ සහ මනෝ මූලික විග්‍රහයි නමුත් මේ සියල්ල කැටිවද විරුවෙකු නිර්මාණය විය හැකි බව විද්‍යාත්මක සත්‍යයි.

පරිසරයෙන් නිර්මාණය වන වීරත්වය, පරාජිත පරිසරයක ජයග්‍රාහකයෙකු ලෙසද ජයග්‍රාහි පරිසරයක ජයග්‍රාහකයෙකු ලෙසද නිර්මාණය වේ. මේ අතුරින් වඩාත් විශිෂ්ටයා වන්නේ පරාජිත පරිසරයකින් බිහිවන ජයග්‍රාහකයායි. අපමන දුක් පීඩාවිඳ නැගී සිටි විරුවන් අප කොතෙකුත් අසා තිබෙන්නේ සැකෙවිනි. ඉතා දුර්වල දරුවෙකු ලෙස පාසලෙන් පිටමං කළ තෝමස් අල්වා එඩිසන් තමාගේ මවගේ ධෛර්‍ය සම්පන්න පෙළඹවීම මත ලොව ප්‍රකට විද්‍යාඥයෙකු වන්නේය. අම්මාගේ ආදරය කැපවීම හමුවේ තෝමස් අල්වා එඩිසන් 999 වරක් විදුලි බල්බය සෑදීමට උත්සාහ කරන්නනේ එබැවිනි.

මා කළ 500 කට අධික සොල්දාදුවන්ගේ පුද්ගලික හා පොදු දත්ත නිරීක්ෂණයක අත්දැකීම් සටහන් කරනු කැමැත්තෙමි. ඔවුන් සියලු දෙනාගෙන් මා ඇසූ පළමු ප්‍රශ්ණය මෙයයි. ඔබ හමුදාවට (ත්‍රිවිධ හමුදාවම අයත්) බැඳුනේ ඇයි? ඔවුන් ප්‍රකාශ කළ අදහස්වල සම්පිණ්ඩනයක් සටහන් කරමි. ඔවුන් හමුදාවට බැඳී ඇත්තේ මතු දැක්වෙන කරුණු මතයි මොවුන් සියල්ල යුද සමයේ සේවය කළ අයයි.

01. ක්‍රීඩා කුසලතා ඇති අය ඉන් ප්‍රයෝජන ගනු පිණිස හමුදාවට ඇතුළත් වීම.

02. අපොස සාමාන්‍ය පෙළෙන් පසු වෙනත් වෘත්තියකට යාමට සුදුසු කම් අහිමි වීමෙන් පසු වෘත්තියක් සේ සලකා හමුදාවට සම්බන්ධවීම.

03. දරිද්‍රතාවය සහ පවුල් බර නිසා හමුදාව තෝරා ගැනීම.

04. නිළ ඇඳුමට දැඩිව ආසා කළ නිසා හමුදාවට බැඳීම.

05. යුද්ධය උත්සන්න වීම නිසා යුද පිටියේ මිය ගියත් කමක් නෑ යන වීර සිතුවිල්ලෙන්.

06. ගම්වල කුරුණෑගල, අනුරාධපුර, පොලොන්නරුව, අම්පාර, ඇඹිලිපිටිය යන ප්‍රදේශවල කෘෂි ආර්ථික රටාව නිසා තමන්ටද කෘෂිකර්මාන්තයේ නියැලීමට අනාගතයේ සිදුවේයැයි යන උපකල්පනය මත ත්‍රිවිධ හමුදාවට බැඳුන හටපිරිස්ද සිටියි.

07. දෙමාපියන් ත්‍රිවිධ හමුදාවට පොලිසියට සම්බන්ධ වීම සහ ඥාතීන් සිටීම.

යුද හමුදාව විවිධ වෘත්තීය සුදුසුකම් සහ විවිධ කුසලතා ලත් නිළධාරි සහ සෙසුනිළයින්ගෙන් සමන්විත ලෝකයේ අද්විතීය සේවාවක් යැයි පැවසිය හැකිය.

යුද හමුදා සෙබළා වෘත්තිකයෙක්ද,

මෙහි සෘජු පිළිතුර ඔව් යන්නයි. එහෙත් වෘත්තිකයන්ට ඔබ්බෙන්වන සේවාව අනෙකුත් කිසිදු වෘත්තියකට අසම සමය. යුද හමුදාව එක අංශයකට සීමා නොවන වෘත්තියකි. දිවා රෑ හෝ වෙනසක්

නොමැත්තා සේම නොකල හැකි කිසිම දෙයක් මෙම වෘත්තියෙන් සීමා වී නැත. ආර්මි (ARMY) සංක්ෂිප්ත විග්‍රය Adorable Representative Military for Youth ලෙසද All Ranks Military Young ලෙසද අර්ථ දැක්විය හැකිය. එනම් තාරුණ්‍ය සඳහාවන අලංකෘත නියෝජනයක්, සියළුම හමුදා නිළ තාරුණ්‍යයෙන් යුතුය ලෙස විග්‍රහ කළ හැකිය. එයට හේතු මෙම වෘත්තිකයන් 18 - 23 අතර වයසේදී එක්වීමත් තාරුණ්‍යය විශ්‍රාම යන තෙක්ම සහ ඉන් ඔබ්බට රැඳීමත්ය.

යුද හමුදා සෙබළෙකු සතු චිත්ත ශක්තිය අන් අය පරදයි යන කියමනට ලංකාවේ පෙන්වා දිය හැකි සාක්ෂි බොහොමයක් හමුවේ. එමෙන්ම බොහෝ සොල්දාදුවන් ඉතා සංවේදීය. ඔවුන් මවට දැඩිව ආදරය කරයි. පළමුවත් දෙවනුවත් තෙවනුවත් මව් බිම සේම පළමු ආදරය හා ජීවන චරිතය වී ඇත්තේද අම්මාය. මෙලෙස සංවේදීවන සොල්දාදුවෙකගේ මානසික ස්වභාවය කෙබඳුදැයි සොයා බැලීම වැදගත් වේ.

යුද සමයේදි සේවයට බැඳුනු යුද හමුදා සෙබළාට නිරන්තර සිහිපත්වන කාරණා දෙකකි. එකක් තම නිවසය. අනෙක යුද බිමය. අකමැත්තෙන් වුව සෙබළා සතුරාට මුහුණ දිය යුතුය. කණ්ඩායමක සිටින විට ඔහු ශක්තිමත්ය. ඒ නිසාම යුද වදින හැම මොහොතකදීම Eight Man Team, Four Man Team ලෙස ඇතැම් විට Three Man ලෙසද යොදවන්නේ යුද බිමේ තමා තනිව සටන් කරන්නෙකු ලෙස නොව කණ්ඩායමේ සටන්කරුවෙකු බව ඒත්තු ගැන්වීමටය. යුද සමයේ කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් අහිතව යුද්ධයට මුහුණ දුන් ඔවුන් ඇතැම් අවස්ථාවල සියදිවි නසාගැනීමට තැත් කළ අවස්ථාද සිය දිවි නසා ගත් අවස්ථාද හමුදාවෙන් පැනගිය අවස්ථාද වාර්තාවේ. මෙලෙස වාර්තාවන්නේ ඇයි, ඇතැම්විට තම අපේක්ෂා භංගත්වය, තනිවීම, ආදරයෙන් පරාජය වීම, කලකිරීම, එපාවීම වැනි මනෝ මූලික කාරණා නිසාය.

යුද්ධයේදි, බොහෝ පාසල් සමයේ පෙම්වතියන් සොල්දාදුවන් හැරගොස්ය. ඇතැම් දෙමාපියන් සොල්දාදුවෙකුට තම දියණිය භාරදීමෙන් වැන්දඹුවෙකු වෙතැයි යන භීතිය නිසා විවාහ වීමට අවසර නොදී තිබිණි. ඇතැම් පෙම්වතුන් ආබාධිත වීමෙන් පසු පෙම්වතිය හැරගොස් තිබිණි. එහෙත් ඇතැම් පෙම්වතියන් තම පූර්ණ ආබාධිත සෙබල පෙම්වතා සමඟ විවාහ පත්වුනු අවස්ථාද වාර්තාවේ.

යුද සමයේ සොල්දාදුවන්ගේ ඇතැම් ප්‍රේම සම්බන්ධතා හට ගන්නේ මග තොටේ, බස් රියේ, දුම්රියේ හෝ රෝහලේ වැනි පොදු ස්ථාන වලදීය. ඔවුන් උතුරට නැගෙනහිරට යාම උඩහට යාම ලෙස හඳුන්වයි. උඩහට යද්දි හමුවන පෙම්වතිය නැවත මාස ගානනාවක් නොදැක ගම් බිම් බලා ආපසු මසකට දෙතුන් වතාවක් හුවමාරු වන ලිපි හැර දැක ගැනීමට නොහැකිය. දුරකථන නොමැති සමයක උඩහට ගියොත් මාස තුනකට හතරකට එක සැරයක් දෙසැරයක් හමුවීමෙන් පෙම් සම්බන්ධතා තිරවේ. මේවා විවාහ වීමෙන් අනතුරුව හඳුනා ගැනීමට සිදුවන අවස්ථා බහුල වීමෙන් එකිනෙකාගේ හැඟීම් අවබෝධය පිළිබඳ පරස්පරතා මතුවේ. ඇතැම්විට දරුවෙකු දෙදෙනෙකු ලැබීමෙන් අනතුරුව මෙම සබඳතාවයේ පරස්පරතා අවබෝධවීමෙන් පවුල් තුළ අසමගිකම්, විවාහ දෙදරායාම්, අනියම් සම්බන්ධතා කෙරෙහි යොමුවීම් බහුල වන අවස්ථා අනාවරනය වේ. දීර්ඝ කාලයක් යුද බිමට, කඳවුරට සීමා වීම නිසා විරුද්ධ ලිංගිකත්වය කෙරෙහි ආකර්ෂණය මෙහිදී ප්‍රබලයි. නිදහසේ සමාජගත වන්නන්ට වඩා ස්වභාවයෙන්ම මෙය ඇතිවන තත්ත්වයෙකි. එහෙත් යුද හමුදා සෙබළා තුළ වන සංයමය, ශික්ෂණය, විනය වැනි කරුණු ඉස්මතු වීමෙන් සාමාන්‍ය සමාජගත තරුණයාට වඩා පාලනයක් මෙහිදී දැක ගත හැකිය.

වර්ථමානය වන විට යුද හමුදා සෙබලා සමාජ ගතවීම යුද සමයට වඩා පැහැදිලි වෙනසක් තිබේ. සෑම ව්‍යසනයකදීම, පොදු කටයුත්තකදීම, ත්‍රස්ත ක්‍රියාවකදීම යුද හමුදාව පෙරමුණ ගනු පෙනේ. එබැවින් සෙබළා පිළිබඳ ආකල්ප සමාජ ගත වෙමින් පවතී. සෙබළෙකුට එකම කාර්යයක් කිරීමට පැවැරීම තුළ එම විෂයෙහි ප්‍රාගුණ්‍යයක් ගොඩනැගේ. එය සුවිශේෂී තත්ත්වයෙකි. එසේම විවිධ විෂයන් කෙරෙහි නැඹුරු කරවීම අත්‍යවශ්‍යය. එමගින් සෙබළා තුළ විවිධ කුසලතා වර්ධනයට අවකාශ සැලසේ.

මේ වන විට පොදුවේ සොල්දාදුවන් සමාජ මාධ්‍ය වලට නැඹුරු වී තිබේ. ඉන් දැනුම මිත්‍ර සම්බන්ධතා වෙනුවට අයතා සබඳතා ගොඩනැගීමට ඉඩකඩ පවතියි. ඉන් සෙබළා තුළ පවත්නා විනයගරුක බව සහ විශ්වාසය කඩවන අවස්ථා වාර්ථා වී තිබේ. අනියම් සම්බන්ධතා ගොඩ නගා ගැනීමෙන් තම පවුල තුළ ආරවුල් මෙන්ම උපයන වැටුප පවා නැතිකර ගැනීමට සිදුවන අවස්ථාද උදාවිය හැක. බොහෝ සෙබළුන් මෙම සම්බන්ධතාවලින් තම වැටුප කිසිදා හමුනොවූ ව්‍යාජ පෙම්වතියන් වෙනුවෙන් වැය කරන අවස්ථාද වේ. සාමජ මාධ්‍ය පරිහරණයේදී සොල්දාදුවා එය අත්දැකීම්, දැනුම හුවමාරු මෙවලමක් ලෙස භාවිත කළ යුතු බව අවධාරණය කළ යුතුය.

Officer and a Gentleman නිළධාරියා සහ මහත්මා යන විරුදාව සෑම නිළධාරියකුගේ පරමාදර්ශය විය යුතුය. මෙය නිළ ඇඳුමලාගත් නිළධාරියාට පමණක් නොව සෙසුනිළ කාණ්ඩයටද පොදුය. තමා මහත්මා ගුණය දායාද කළ යුත්තේ ක්‍රියාවෙන් මිස මතුපිටින් නොවේ. මම මෙහෙම කෙනෙක් යනුවෙන් අභෞතික එසේ නොමැතිනම් අධ්‍යාත්මය තවකෙකුට විවරනය කරනවාට වඩා අනෙකාට ක්‍රියාවෙන් දැනෙන්නට සැලැස්වීම අත්‍යවශ්‍යය. තම ජංගම දුරකථනය හෝ මුහුණු පොතේද තම දූ දරුවන් සහ බිරිඳ තිරයට යෙදීමෙන් තම සුපහන් ජීවිතයක් ගත කරනවා යැයි අනුනට හැඟවීමට වඩා වැදගත් වන්නේ තමා තුළින් ඒ බැඳීම් තිරකර ගැනීමයි.

සොල්දාදුවා තුළ අභිමානය ඇතිවන ක්‍රියාකාරම් සහ අරමුණු, ඉලක්ක, කාර්යය පැවැරීම වැදගත්ය. ඔවුන් පිළිබඳ අධීක්ෂණය වැදගත්ය. මත්ද්‍රව්‍යය දුම්වැටියට සහ මත් වතුරවලට යෙමුවීමද ඇතැම් අවස්ථාවලදී දැකගත හැකිය. මෙය බරපතල තත්ත්වයකි. එසේම යුද හමුදාවෙන් විශ්‍රාම ගිය පසු ඔහුට ඉලක්කයක් ලබාදිය යුතුය. යුද හමුදාවෙන් ඉවත් වූ සෙබළා ත්‍රිරෝද රථ රියදුරෙකු වන්නේනම් නිළ ඇඳුමේ අභිමානය කොතෙක් දුරට ආරක්ෂා වේදැයි සලකා බැලිය යුතුයි. ඉන් මුදා ගැනීමට කඳවුර තුළ වෘත්තීය අභිමානය රැකෙන පරිදි අධ්‍යාපනය, වෘත්තීය පුහුණුව ක්‍රියාකාරකම් තව තවත් නිරන්තරව ඇති කළ යුතුය.

45 පිටුවට ..

ස්වේච්ඡා බළසේනා සුභ සාධක අරමුදල වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා වූ ලොතරැයි දිනුම් ඇදීම

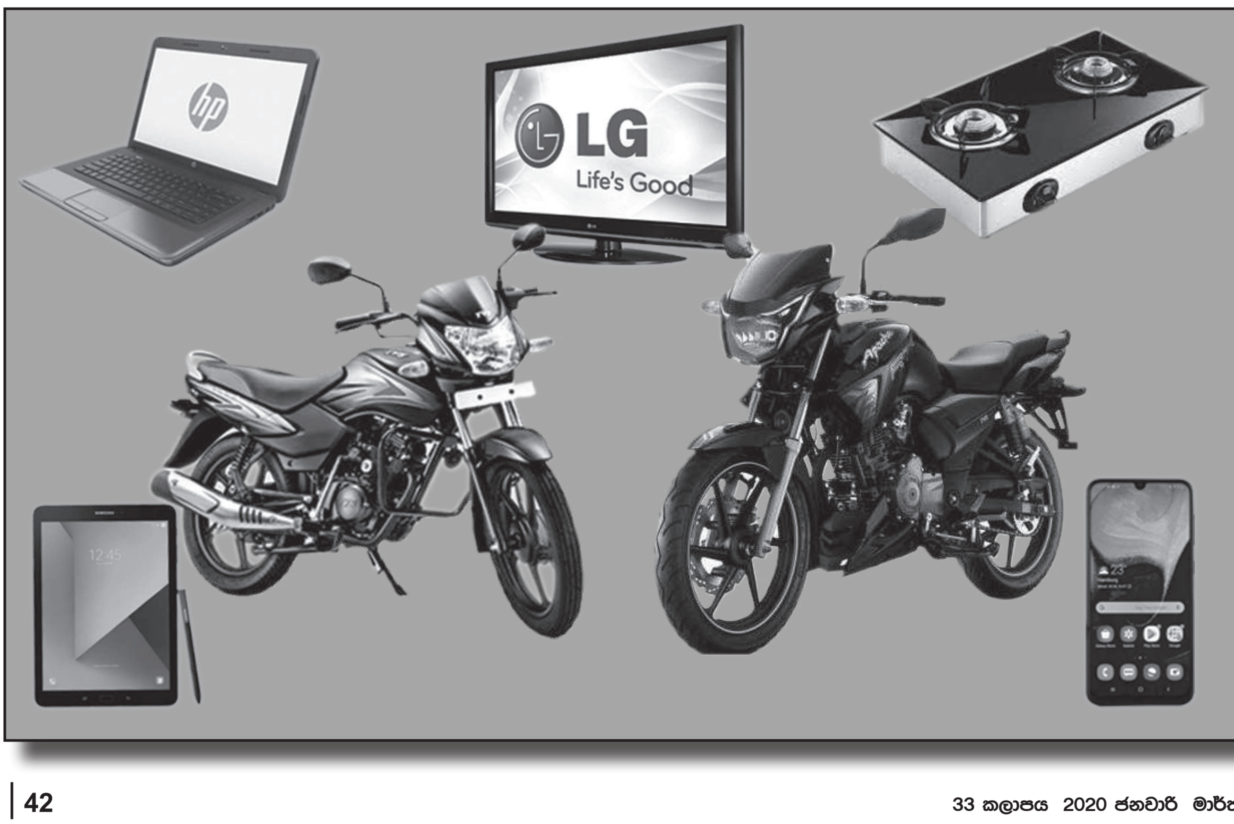
වසර 139ක ඉතිහාසයකට හිමිකම් කියන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාව මේ වන විට දෙදහසකට අධික නිළධාරීන් සහ පනස් පන්දහසකට අධික සෙසුනිළයින් පිරිසකගෙන් සමන්විතව ශ්‍රී ලංකාවේ සියළුම ප්‍රදේශ ආවරණය වන පරිදි සක්‍රීය සේවයේ යෙදිසිටී. ඔවුන් සියළු දෙනාගේ පාලන සහ මෙහෙයවීම් කටයුතු සිදු කරනු ලබන ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථානය පිහිටි කඳවුර 2016 ජුනි මස 05 වන දින සිදුවූ පිපිරීම හේතුවෙන් දැඩි අලාභ හානියකට පත්විය.

පසුව සාලාව කඳවුරට යාබදව පිහිටි ස්වේච්ඡා බළසේනා මුලස්ථානය වෙත පවරා ගන්නා ලද භූමියේ නවතමයෙන් හඨ නිවාස සහ අනෙකුත් යටිතල පහසුකම් සහිත පරිපාලන ගොඩනැගිලි යුද්ධ හමුදාව වෙතින් ලැබෙන මූල්‍ය ප්‍රතිපාදන අනුව ඉදිකිරීම් කටයුතු සිදුකරමින් පවති. දැනට භකාස අණසක කඳවුර භූමි පරිශ්‍රය තුල පවත්වාගෙන යනු ලබන පරිපාලන සහ නිළධාරි/සෙසුනිළ නේවාසික පහසුකම් සහ සනීපාරක්ෂක පහසුකම් වැනි මූලික අවශ්‍යතාවයන් අවම මට්ටමක පවතින බැවින් එම අවශ්‍යතාවයන් කඩිනමින් නව කඳවුරු භූමියෙහි ඉදිකර ගැනීමට සිදුවී ඇත.

ඒ අනුව ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථාන නව කඳවුරු පරිශ්‍රය සඳහා අවශ්‍ය පරිපාලන ගොඩනැගිලි හා නිලධාරි/සෙබළුන්ගේ පහසුකම් වැඩි දියුණු කිරීම වෙනුවෙන් වූ ඉදිකිරීම් කටයුතු ඉතා කඩිනමින් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය මූල්‍ය තත්වය වර්ධනය කර ගැනීමේ අරමුණින් යුද්ධ හමුදා මූලස්ථාන නිසි අනුමැතිය මත ස්වේච්ඡා බලසේනා සාමාජිකයන් අතරේ පමණක් වූ ලොතරැයි දිණුම් ඇදීමේ වැඩසටහනක් ඉදිරියේදී සිදු කිරීමට කටයුතු සූදානම් කර ඇත. එම දිණුම් ඇදීමේදී පහත දක්වා ඇති ත්‍යාග පිරිනැමීමටද සංවිධායක මණ්ඩලය සැලසුම්කර ඇත.

ප්‍රදානය කරනු ලබන ත්‍යාග 100 යේ සාරාංශය

පළමු ත්‍යාග 04 ක්	(01 සිට 04 දක්වා)	- TVS 160 CC යතුරු පැදි 01 බැගින්
දෙවන ත්‍යාග 06 ක්	(05 සිට 10 දක්වා)	- TVS 125 CC යතුරු පැදි 01 බැගින්
තෙවන ත්‍යාග 10 ක්	(11 සිට 20 දක්වා)	- HP i5 ලැප්ටොප් පරිගණක 01 බැගින්
හතරවන ත්‍යාග 10 ක්	(21 සිට 30 දක්වා)	- Huawei ටැබ් පරිගණක 01 බැගින්
පස්වන ත්‍යාග 20 ක්	(31 සිට 50 දක්වා)	- LG 32" LED රූපවාහිනී 01 බැගින්
හයවන ත්‍යාග 20 ක්	(51 සිට 70 දක්වා)	- Samsung AO1 ජංගම දුරකථන 01 බැගින්
හත්වන ත්‍යාග 30 ක්	(71 සිට 100 දක්වා)	- Abans ලිප් දෙක ගෑස් කුකර් 01 බැගින්



සොබාදහමට ආදරය කරමු ...

කැත්ත උදැල්ල අතට ගත් අපි ගෙවතු වගාවේය. ගෙන් ගෙට ගමින් ගමට නොව නගරයේ තට්ටු ගෙවල්වල මල් පෝච්චිවලද අද බෝග වගා කරයි. දිනෙක රට ස්වයංපෝෂිත වීමේ පෙරනිමිති මේ නොවේද. එය සත්‍යක් වීමට වගබලා ගැනීම අප සතු යුතුකමක් වන අතර. එය අපටත් නොදැනීම අපගේ ආර්ථික සමාජීය යන දෙඅංශයේම වර්ධනයක් කරා ළඟා වීමකි. තවද ගෙවතු වගාවට හුරුවීම තම ආහාර පාන ගෙවත්තෙන් සපයා ගැනීම හැරුනකොට පරිසරය සමඟ ජීවත්වීම තුල හා සොබාදහමට ආදරේ කිරීම තුළින් පරිසරය විනාශ නොකිරීමෙන් අපට බෝනොවන හා බෝවන රෝග අවම කර ගැනීමටද හැකිබව පසක් වෙමින් පවතී.

තවද පිරිසිදුකම හා පිළිවෙල තුළද අප රැකෙනු ඇත. පරිසරයද රැකෙනු ඇත. එයට හොඳම උදාහරණයක් ලෙස එදා මිනිසුන් ගැවසුන ගාලු මුවදොර පිටිය හා අද තත්වය පෙන්වා දිය හැක. ප්ලාස්ටික් බෝතල් පොලිතීන් වලින් තොර ගාලු මුවදොර අද තණ නිල්ලෙන් අලංකාර වී ඇත. එසේම අප ජීවත්වන පරිසරයේ සුපිරිසිදුතාවය ඉහළ ගොස් ඇති බව විද්‍යාත්මක දත්ත මගින් සනාථ වෙමින් ඇත.

නීරෝගීකම ලොව උතුම්ම සැපතයි. අපිරිසිදු දැත් බිත්ති තාප්ප අතගෑම, තැන තැන කෙල ගැසීම, වැනි දේද මිනිසාට මෙන්ම භාහිර ලෝකයටද කරන්නාවූ කරගන්නාවූ ව්‍යසනයන් වන අතර ඉන් මිදීම තුලින් අපට නොයෙකුත් රෝගාබාද වලින් මෙන්ම පරිසර දූෂණයෙන්ද වැලකිය හැක.

කෙනෙක් හෝ කණ්ඩායමක් පිට සියලු වගකීම් පවරා පක්ෂ පාට ජාති කුල මල ආගම් වලට බෙදී වෙන් නොවී නීරෝගී මිනිසුන් වෙසෙන, ඕනෑම තත්වයකට නොබියව මුහුණ දිය හැකි ශාරීරික හා මානසික ශක්තීන් ගෙන් පරිපූර්ණ වූ ස්වයංපෝෂිත රටක මනසින් උසස් මිනිසා යන නාමයට අරුත් සපයමින් නියම ශ්‍රී ලාංකික පුරවැසියෙකු ලෙස සොබාදහමට අනුකූලව ජීවත් වීමට අදිටන් කර ගනිමු.

සටහන :
"රණවරුණ" පාඨක ආර්එස් කාරියවසම්

හමුදා නිළධාරියෙකුගේ පුහුණුව තුළ ...

වර්ක් හට් එක යැයි කීවේ අප සියලු දෙනාගේ ගමන් මලු සහ වෙනත් පුහුණු ආයිත්තම් තැන්පත් කර තිබූ පුංචි ගබඩා කාමරයටය. වර්ක් හට් ටීම් එක සමපෝෂ කැවේ භාර ඔප්පු කරන්නට මෙන්ය. එහෙමත් නැත්නම් කර්මගත පවක් ගෙවන්නටය. මෙය ලියන මාද අයත් වූයේ ඒ ටීම් එකටය.

උන් කෙසේ වුවත් සේරිවානිජ මොඩල් එකේ කා බී ප්‍රීතියෙන් කල් ගෙවන්නට සෙට් පිරිසක් වූ අප බහුතරය කලේ කව්ජපුටයෝ නොකා නොබී අපතේ හරින කූපන් කාඩ් පොත් වලින් ආදයම් බදු අය කිරීමය.

එය එසේම කිරීම සාධාරණ වූයේ එක මාසයක කාඩ් පත් ඊලඟ මාසයේ පාවිච්චි කල නොහැකිව තිබියදීත් මේ යක්සයෝ මොන දේකට ඒවා කිහිල්ලේ ගාසාගෙන ඉන්නවාදැයි අපට නොතේරුන නිසාය.

ඊට අමතරව අපි දුර්භීක්ෂයෙන් මිදෙන්නට කල තවත් දෙයක් නම් ස්ටේශනරි කූපන් කාඩ් එකෙන් ස්ටේශනරි පැත්තක තබා සමපෝෂ, සීනි සහ චොකලට් කෑමයි. අපට නියං සායෙන් මිදෙන්නට තවත් දෙවියන් විසින් දුන් දේව වරමක් විය. එනම් බාර් එකය. එය බාර් එකක් යැයි කීවාට අපි කලේ එහි තිබෙන දේවල් කෑමට ගෙනයෑමය. අප පුහුණුව ලැබූ සමයේ අපට බාර් එකෙන් ලබා ගන්නා ආහාර වලට අන්ලිමිටඩ් අවසරයක් ලබා දී තිබිනි.

බාර් එකට යන්නට ලැබෙන්නේ සතියකට වතාවකි. පුහුණුවේ අවසාන කාලයේදී නම් දෙවතාවකි. එය ද අපේ ජොෂ්ඨයින් සිය ගානකගේ නිරීක්ෂණයන්ගෙන් ඇඳුම, පෙනුම, පෙර වැරදි, ඩයල් අවුට් යෑම් වැනි දහසකුත් එකක් ක්ලියරනස් වලින් නිකැලැල් වන්නාන්ට පමණි.

මිනිසෙකු හට ජීවිතයේ මූලිකම අවශ්‍යතාවයක් වන කෑමක් බීමක් හරියට බඩට නොවැටී වුවද තමාට පැවැරෙන රාජකාරිය, ලැබෙන නියෝගය ගස්ගල් මෙන් සිත්පිත් ඇතිව ක්‍රියාත්මක කිරීමට අපට පන්නරය දුන්නේ ඒ බඩගින්නය. අද නම් කනවා තියා හිතන්නටවත් බැරි කෑමක් එදා අපට කන්නට ලැබුණද අපි නියගෙට අසුවූ එවුං මෙන් සිටියේ අප ලද පුහුණුව අංග සම්පූර්ණ එකක් නිසා බව අප පසුව උගතිමු.

අදටත් වේල් දෙක තුනක් නොකා වුවද මේ රටේ සෙබලා තම රාජකාරිය වෘත්තිය සමිති, තීර කල්ලිවාද නැතිව පාඩුවේ කරගෙන යන්නේ ඔහුට පුහුණුවක් තුළ නිර්මාණය වන මෙවැනි අත්දැකීම් රාශියක් නිසාවෙන් යැයි මා සිතමි.

මතුසම්බන්ධයි.

සටහන :-

කපිතන් අෂාන් සංජීව
විදුලි හා යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු බළකාය

රණවරුණ

ප්‍රහේලිකාව 02

"රණවරුන පාඨක" ඔබගේ වින්දනයට සහ දැනුමට ඉදිරිපත් කරනු ලබන ප්‍රහේලිකාව සම්පූර්ණ කර අප වෙත එවන මෙන් ඉල්ලා සිටිමු. ජයග්‍රාහී පාඨකයා ඊළඟ කළාපයේ ප්‍රකාශයට පත් කරන අතර, ජයග්‍රාහකයා වෙත වසරක කාළසීමාවක් සඳහා **රණවරුණ** කළාපය නොමිලේ ලබාදීමට කටයුතු කරයි.

■	1 කො	■	2 න	3	■	■	4 දු	5
6 නි					■	7 ස	■	
■		■		8 න්			ඩා	
■	■	■	■	■	■		■	
9	■	■	10 ග		නෝ		11 ව	■
12 ත				■	■	13 ව		
	■	■	14 ඔ	15		■		■
	■	16 දි			■	17 කු		
18 දෝ			■	■	■	■		■

උපකාරක පද

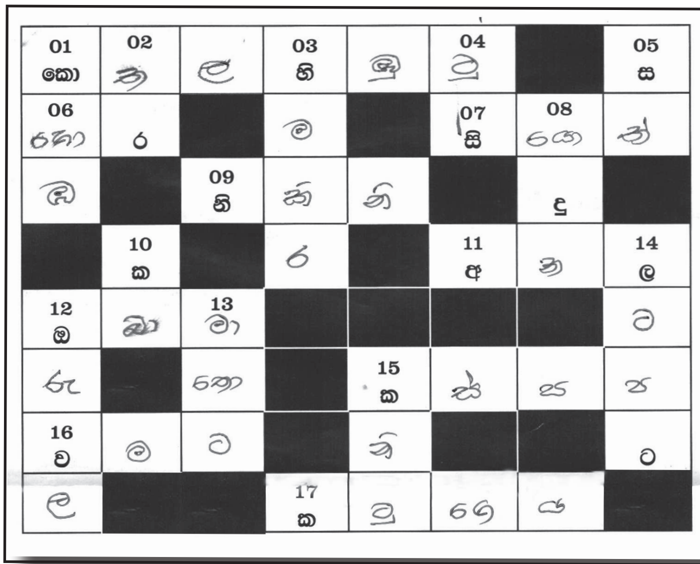
හරහට

2. ශබ්දයට යෙදෙන තවත් නමකි.
4. අටලෝ දහමෙන් එකකි
6. මෑත කාලයේ පැතිරුණු වෛරසයෙන් වැලකී සිටිමට මෙය සිදු කරන ලදි.
8. මානුෂිය මෙහෙයුමේ අවසන් අදියර මෙම කලපුවෙන් අවසන් විය.
10. ශ්‍රී ලංකාවේ කෘෂිකර්ම පර්යේෂණාගාරය පිහිටියේ මෙම නගරයේය.
12. කලාතුරකින් පිපෙන මලකි.
13. දුප්පත් කමක් මෙය නැති ගොනා යැයි කියමනක් තිබේ.
14. අතීතයේ අවුරුදු සමයේදි කරන ලද ක්‍රීඩාවකි.
16. ලෝකයට යෙදෙන තවත් නමකි.
17. දෙගිඩියාව යන්නට සමාන පදයකි
18. පැරණි ප්‍රභූන් ගමන් බිමන් යෑම සඳහා යොදා ගන්නා ලදි.

පහලට

1. ලෝකයේ රටවල් බොහෝමයක් මෙම වෛරස් වර්ගයට ගොදුරු වීය.
2. ඇස්වලට කියන තවත් නමකී.
3. ජනතාව යන්න සමාන පදයකි.
5. ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයන් මෙය රැකගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.
7. පැරන්නෝ තෙල් සිදීම සඳහා භාවිතා කල යන්ත්‍රයකි.
9. ගිලීමලෙන් ඇත .... යැයි පැරණි කියමනකී.
10. ලංකාවේ පැරණි ජල යෝජනා ක්‍රමයකි.
11. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පක්ෂියා.
15. අවුරුදු චාරිත්‍ර දැනගැනීමට මෙය භාවිතා කරයි.
16. පංචේන්ද්‍රයන්ගෙන් එකකි.

ප්‍රහේලිකා අංක 01 ජයග්‍රාහකයා



නි/69850 ලුතිතන් (උපා) ජේඑස් විජේරත්න
9 (සෙවි) ශ්‍රීලයුසේබ
යුහ කඳවුර
වීරවිල

ප්‍රහේලිකා අංක 01 ජයග්‍රහණය හිමිකර ගත් ඔබ වෙත **"රණවරුණ"** මෙසේ සුභ පැතුම් එක් කර සිටින අතර, ජයග්‍රහණය වෙනුවෙන් ඉදිරි කළාපයේ සිට **වසර 01 ක කාළසීමාවක් සඳහා රණවරුණ සඟරාව නොමිලේ** ඔබ වෙත ලබා දෙනු ඇත.

මාලිමාව ඉතිරි කොටස

ගණයකට අයත්වේ. පබළුව වැනි ශරීර අලංකරණ ආභරණ හමුවීමෙන් පෙනෙන්නේ මේ ආදි මානවයා යම් කිසි කාල අවශ්‍යතාවයකින් යුක්තව සිටි බවය. පාට තනා ගැනීමට ගත් ගුරුගල් අඹරන ගල් හමුවීමෙන් ද ඒ බව පැහැදිලි වේ. මෙසේ ගුරුගල් අඹරා ඇත්තේ සිරුරේ ආලේප කර ගැනීමට විය හැකිය. මධ්‍ය ශිලා යුග මිනිසා ආහාර වගා කිරීමට හුරුවී නොසිටි අතර ප්‍රධාන සැපයුම් මාර්ගය වූයේ දඩයමයි. මෙසේ දඩයම් කළ සතුන් අතර ප්‍රමුඛත්වය ගෙන ඇත්තේ මිනිසාගේ ළඟම නෑදයා වූ වඳුරාය. ඊට අමතරව අලි පැටව්, ගවරා (වඳවී ගිය සතෙකි) කුළුමීමා, ඌරා, ගෝනා, මීමින්නා, ඉත්තෑවා, හාවා, වලි කුකුළා, හබන් කුකුළා ආදී සතුන් ද සර්පයන්, මත්ස්‍යයන් වර්ගද ඔවුන්ගේ ආහාරය බවට පත්ව තිබිණි.

තවත් ප්‍රධාන ආහාරය වූයේ ගස් ගොළුබෙල්ලන්ය. අපේ නෑදයන් ගොළුබෙල්ලන් රස කරමින් අනුබව කළ බව ඇසීම අද අපට පිළිකුලක් විය හැකිය. බෙලිලෙන කැණීම් වලින් හමුවූ ආකාවුස් ගණයේ ගොළුබෙල්ලන් වසර 12500-10500 ක අතීතයට අයත් බව හෙළවී ඇත. මේ කටු සෑම එකකම තියණු අවියකින් කරන ලද සිදුරක් දැක ගත හැකිය. ඒ සිදුරු මස් පිටතට ගැනීමට හාරන ලද ඒවා යයි මතයකි. කිතුල්ගල කේන්ද්‍රය වශයෙන් ගත් කල අවට වර්ග කිලෝමීටර් 200 ප්‍රදේශයකට මෙම ගොළුබෙලි වර්ගය සීමා වී ඇත. ලෙන අවට වල්දෙල් ගස් සරුවට වැවී ඇත. වල්දෙල් ඇට බෙලි ලෙන මානවයාට ද ආහාරයක් වූ බවට සාධක ලැබුණේ ගොළුබෙල්ලන් හමුවන පස් තට්ටු වලිනි. කිතුල් ගල අවට වැවෙන වල් කෙසෙල්වල අවශේෂ සහ කැකුන ඇට සහ කුරහන් ඇට ද මෙහි දී හමුවී ඇත. බෙලි ලෙන මානවයා එක් තැනකට සීමා නොවූ බවත් තම අවශ්‍යතා සඳහා රට පුරා සංචාරය කළ බවත් පැහැදිලි වන සාධක ලැබී ඇත. එසේ බොහෝ දුර බැහැරින් රැගෙන ආ ද්‍රව්‍යයකි ලුණු. ඒ බව සනාථ කරන්නෙ බෙලිලෙනෙන් හමුවන ලුණු වල දැක ගත හැකි මුහුදු බෙලිකටුය. අද මෙන්ම එදාත් මිනිසාට ලුණු නැතිවම බැරි ද්‍රව්‍යයක් විය. පැවති නොඉඳුල් වනය එළි කිරීමෙන් පසු හට ගත් ද්විතියික ශාක ප්‍රජාවේ කොස්, වල්දෙල්, කීන, වැලිපියන්න, හැඩවක, වෙනිවැල්, පුස්වැල්, වේවැල්, කිතුල්, හොර වැනි ශාක ප්‍රමුඛ වේ. මේ වනපෙත ක්ෂීරපායි විශේෂ කිහිපයකට වාස භූමියක් වී ඇත. ඕලු මුවා, මීමින්නා, හිවලා, වල්ඌරා, ඉත්තෑවා, කොළදිවියා, දඬුලේනා, හාවා, උණහපුලුවා, කොළ වඳුරා ආදීහූ ඒ අතර වෙති.

තොරතුරු :
අන්තර්ජාලය ඇසුරෙනි.

ඔබ ඔබමද ?....

භාෂාව හා රසවින්දනයෙන් යහපත් පුරවැසියෙකු වෙසැසින් නිර්මාණය වේ. ආදරය මානව බැඳීම් සහ ප්‍රේමය පිළිබඳ චිත්‍රපට රසවිඳීමට අවස්ථාව ලබාදිය යුතුය. එමගින් ඔහු මානව හිතවාදී රසිකයෙකු බවට පත්වෙයි. නිරන්තර සුභාවිත ගීත සහ පොත්පත් පරිශීලනයට පෙළඹිය යුතුය. බිත්ති පුවත්පත් සැකසිය යුතුය. අසීමිත මානුෂීය හමුදාවක් බිහිව ඇත්තේ ඔබේ ධෛර්යයෙනි, ශක්තියෙනි. එම මානුෂීය බව තම ජීවිතයට සමීපකර ගන්න. තමා ආදරය කරන්න. ජීවිතය විඳින්න.

සැකසුම :
තුෂාරි වෙලගෙදර BA, MA . MPhil
සහකාර අධ්‍යක්ෂක අභ්‍යාස, විදේශ සම්බන්ධතා සහ ශ්‍රවන පර්යේෂණ
ශ්‍රී ලංකා ගුවන් විදුලි සංස්ථාව

නිර්මාණ අසපුව

ඉතින් ඉමු දැහැමි ලෙස ...

එකම ඉර හඳ යට..
එකම අහසක් යට..
එකම පොළොවක වෙසෙන..
අපි ඇත් කල අරුමය...
සොබාදහම විරසක
උනා එක දවසක
කුඩුකර අප හැම..
දරාගනු බැහැ දුන්න දඬුවම
නිදැල්ලේ ගැවසුන..
කල අපිම කර වරදින
සොබාදහමට වින කල
මිනිසුනේ දැන් වන්දි ගෙවනුය
ගෙවියන දින සතී
ආයෙ නොඑතැයි දන්නෙමු.
ලෝ දහම අනියතයි
සිතා දැන්වත් හොඳින් හැසිරෙමු..
රහසින් වත් පව්නොකොට...
එළිපිටම පින් දහම් රැස්කොට..
යනෙන තැනකට වැඩකර
ගන්න මේ කාලයයි අද...
දෙවියන්ද දෙවොලද..
තම සිතම බව සිතින් සිහිකොට
පරෝපකාර කොට
ඉතින් දැන්වත් ඉමු දැහැමි ලෙස..

සංජී කාරියවසම්

ප්‍රථම ප්‍රේමය

සුන්දර දියතලාවේදී ඔබ මුණ ගැසුනා
ඒ මොහොතේදීම මට ඔබගැන සිත වැටුනා
මල්සර දෙව්දු විදි හී සැරයක් වැදුනා
වෙන්නොම වෙන්න අපි දෙන්නාගේ සිත් බැඳුනා

ඔබ සුන්දරයි සකුමාලයි හැඩ කාරයි
මොහොතක් නොදැන හිටියොත් මගෙ හද පාරයි
දවසින් දවස ආලය මගේ සිතතුල මෝරයි
මිහිරියේ මගේ දිවියම ඔබ හට බාරයි

මන්නාරමේ ලස්සන තල්අඩි වැල්ලේ
මඩකලපුවේ කලපුව ලඟ දිය රැල්ලේ
ත්‍රිකුණාමලය බලකොටුවේ තණ තිල්ලේ
තල්ගහ ඉරපු හැටි මතකද සුදු කෙල්ලේ

සතුරන් ලුහුබැඳන් මුහුදින් ගිය දිනෙක
මහරැලි සමඟ සැඩරැලි ආවා නරක
සැනෙකින් බෝට්ටුව හැපිලා ගල් කුලක
මතකද මුහුද මැද ගිලුනා මහ රැක

රහසින් ඔබගේ අත ගන්නම් සබඳ
අයදිමි දෙපා මව්පියො දෙපලම නමැද
සෙවනැල්ලක් ලෙසින් ලඟ සිටිනා නිබඳ
නම ඇගේ ටී 56 අද මගෙ බිරිඳ

සෙ/15පී00291 බනි II ඇපාසිංහ ආර්
ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු - විගණන අංශය

පමා වූ වස්සානය

පමා වී පැමිණි වස්සානය මා හද කළඹන තරම
සැනසිමක් නැත ඔබ දුරකතනයෙන් අමතන තුරුම
ගංගාවක ඉවුරු දෙපළක් මෙන් අත නුදුරින්ම
හැකිවේද යන්න නිහඬව තනි මඟ නාදුනනා ලෙසින්ම

කඩඉම පැන නොයා ඉඳිනෙමු හමුවුණොත් මතු
සඟවා තබනු මැන අප ඇසුරේ සොඳ මතක තතු
අසම්මත පෙම් මල් මාලය දෙදෙනා එක්ව නෙතු
රැකගමු ප්‍රිය ළඳුනි පියවෙන තෙක් අපගේ නෙතු

ලද එක මලින් සැනසී යනමින් දිවි ගෙවන විට
ආසිරි වරුසා ඇද හැලෙව් පෙම්බර කුඩුව තුළට
අන්සතු උයනේ විකසිත සුවඳැති කුසුමක් වෙතට
හිත ඇදුනේ පෙර භවයේ කළ අකුසල කමට

සෙ/එල්100140 ලා/කෝ ජයලත් බණ්ඩාර එච්එම්පීඑස්
වෛද්‍ය පරීක්ෂණාගාරය
භාකාස අණසක මූලස්ථානය.

මනසට සුව ගෙනා මියැසි චිකිත්සාව

පුහුණු දින වැඩසටහනට සමගාමීව ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනා මූලස්ථානයේ සුහසාධක අංශය විසින් සෞන්දර්යාත්මක වටිනාකමක් සහිත අධ්‍යාපනික සංගිතමය වැඩසටහනක් "මියැසි චිකිත්සාව" නමින් සංවිධානය කළ අතර, එමගින් ශ්‍රිලංයුහසෙව්බමු සියලුම සාමාජිකයින්ට සංජානනය හා විනෝදාස්වාදය පිළිබඳ ඔවුන්ගේ සීමාවන් පුළුල්කර සම්භාව්‍ය සංගීතය රස විඳීමට අවස්ථාව උදාවෙන ලදී.

මෙම වැඩසටහන කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය වසන්ත ප්‍රියදර්ශන මහතා විසින් මෙහයවන ලදි. උපදේශන ක්ෂේත්‍රයේ කථිකාචාර්යවරයකු වන ඔහු ශාස්ත්‍රීය අධ්‍යන කටයුතුවලට සම්බන්ධ වී ඇති අතර බෞද්ධ උපදේශනය, මනෝ විද්‍යාව සහ බෞද්ධ දර්ශනයට අදාළව පර්යේෂණ ප්‍රකාශන ගණනාවක් එළිදක්වා ඇත.

මෙම අවස්ථාවට ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච්ජේඑස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී විඑස්වී යූඑස්වී එන්ඩීසී පීඑස්සී, නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේපී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී සහ ජ්‍යෙෂ්ඨ හා කනිෂ්ඨ නිළධාරින් සමග රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර් ඇතළු සෙසුනිළයින් විශාල පිරිසක් මෙම අවස්ථාව සඳහා සහභාගි වූහ.

හෙට දවස වෙනුවෙන්
අද දවසේ ගොඩනැගෙන
ස්වේච්ඡා බලසේනා කඳවුරු පරිශ්‍රය ...
RENDEZVOUS GROUND
SEETHAWAKA