රණවරුණ

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේ ප්‍රකාශනයකි

34 වන කලාපය
2020 අප්‍රේල් - ජූනි

RANAWARUNA

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ
42 වන සේනාවිධායක ලෙස
මේජර් ජෙනරාල් ටී එස් බන්සජායා ආර්ඩබ්ලිව්පී
ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ
රාජකාරී භාරගැනීම ...

42 වන සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරි අරඹමින්..

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 42 වන සේනාවිධායක ලෙස යුද්ධ හමුදාව තුළ අත්දැකීම් බහුල මෙන්ම දක්ෂ නිලධාරියෙකු වන මේජර් ජෙනරාල් ටී එස් බන්සජායා ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ විසින් ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින්, යුද්ධ හමුදා චාරිත්‍රානුකූලව 2020 ජූනි මස 01 වන දිනට යෙදුණු සුබ මොහොතින් රාජකාරි අරඹන ලදි.

ශ්‍රී ලංකාවේ කීර්තිමත් මෙන්ම ප්‍රමුඛ පෙළේ පාසලක් වන කොළඹ ශාන්ත බෙනඩික් විද්‍යාලයෙන් සිප්සතර හදාරා 1985 වර්ෂයේ ඔක්තෝබර් මස 01 වන දින කෙඩෙට් නිලධාරියෙකු ලෙස ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවට එක්වී දියතලාව යුද්ධ හමුදා විද්‍යාපීඨයෙන් ලත් මූලික පුහුණුවෙන් පසු 1986 මැයි මස 31 වන දින දෙවන ලුතිනන් වරයෙකු ලෙස අධිකාරියට පත්වීය. අනතුරුව යුද්ධ හමුදාව තුළ අභිමානවත් මෙන්ම වර්ණලාභි රෙජිමේන්තුවක් වන පළමු වන ගැමුණු හේවා බළඇණියට ඇතුළත් වූ මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී මේ වන විට ගැමුණු හේවා රෙජිමේන්තුවේ රෙජිමේන්තු අධිපති ලෙසද කටයුතු කරනු ලබයි. එතුමන් ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරී භාරග ැනීමට ප්‍රථම යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානයේ අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් ප්‍රධාන මාණ්ඩලික ලෙස කටයුතු කරන ලදී.

එතුමන් සිය අභිමානවත් යුද්ධ හමුදා ජීවිතය තුළ විවිධ වූ අණ හා මාණ්ඩලික තනතුරු රැසක්ද විවිධ උපදේශක රාජකාරී තනතුරු රැසක්ද හොබවමින් විවිධ දේශීය හා විදේශීය පාඨමාලා රැසක් හදාරමින්, විදේශීය රාජතාන්ත්‍රික රාජකාරීන් සිදුකරමින්ද පරිපූර්ණත්වයට පත් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීවරයෙකු ලෙස හැඳින්විය හැක.

එවැනි පරිණත නායකත්වයක් හිමිකර ගනිමින් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව තුළින් ලත් දැනුමින් හා පුහුණුවෙන්ද, රාජකාරිමය වශයෙන් ලත් පන්නරය සහ කළමනාකරණ දැනුමින්ද සන්නද්ධ වූ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිතුමනි, වෘත්තීමය යුද්ධ හමුදාවක් ලෙස ස්වේච්ඡා බළසේනාව වඩාත් ශක්තිමත්ව ගොඩ නැගීමට ඔබට හැකි වේවායි ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සියලු සාමාජිකයන් වෙනුවෙන් මෙසේ සුභාශිංසන එක්කර සිටින්නෙමු.

සංස්කාරක සටහන

නොසිතූ මොහොතක ලෝකයම ගොදුරු කරගනිමින් සංවර්ධිත, සංවර්ධනය වෙමින් පවතින හෝ දිළිඳු යන කවර වර්ගීකරණයකට අයත් රටකට වුවද එකසේ බලපා ඇති කොරෝනා වසංගතය මේ වන විට ගෝලීය වසංගත තත්වයක් බවට පත්ව ඇත. වරක් නොව එහි දෙවන ව්‍යාප්තියක් පිළිබඳව කතාබහ කිරීමට, ඒ අනුව අපගේ එදිනෙදා කටයුතු පවත්වා ගැනීමට ශ්‍රී ලාංකිකයන් වන අපටද සිදු වී ඇති බව කවුරුත් දන්නා සත්‍යයකි. පසුගිය මාස කිහිපය තුළ රටක් ලෙස එකාවන්ව මෙම ව්‍යසනය පරාජය කිරීමට ත්‍රිවිධ හමුදාව, පොලීසිය හා සෞඛ්‍ය අංශවල කර්ය මණ්ඩලවල දායකත්වය සැබැවින්ම හේතුවිය. ඒ නිසා රටක් ලෙස මෙම රෝග ව්‍යාප්තිය අවම මට්ටමක පවත්වා ගැනීමට අපට හැකි විය. ඒ නිසාම ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය අප රට පිළිබඳ ප්‍රශංසාත්මකව අදහස් දැක්වීම ගැන අපට සතුටු විය හැක.

කෙසේ වෙතත් වර්තමානය වන විට එහි දෙවන ව්‍යාප්තියක අවධානම, රටක් ලෙස අපට තර්ජනයක් වී හමාරය. මන්දයත් යම්කිසි කාලපරිච්ඡේදයක් තුළ රටම වසා දැමීම නිසා අප ආර්ථිකයද එකතැන නතර විය. එහෙයින් රටක් ලෙස ආර්ථිකමය වශයෙන් නැගීසිටීමට සැලසුම් සකසමින් සිටියදී පැමිණි මෙම වසංගත ව්‍යාප්තිය සැබවින්ම ආර්ථිකමය වශයෙන් මෙන්ම සමස්තයක් ලෙස අප රටට සෘණාත්මකව බලපායි. එම නිසා එය පරාජය කිරීමට පෞද්ගලික මට්ටමින් මෙන්ම සමාජීය මට්ටමින් කැපවීමට කාලය එළඹ ඇත.

විශේෂයෙන් රට, ජාතියෙහි ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් කටයුතු කරන යුද්ධ හමුදා සමාජිකයින් මෙන්ම වගකිව යුතු පුරවැසියන් වශයෙන් අප කොරෝනා ව්‍යාප්තිය අවම කිරීමට දායක විය යුතුය. අපට ඇති පූර්ව අත්දැකීම් අනුව ත්‍රිවිධ හමුදාව පොලිසිය ඇතුළු සෞඛ්‍ය අංශවල දායකත්වය මත, පවතින තර්ජනාත්මක තත්වයෙන් මිදීමට අපට හැකිවන බව නොඅනුමානය. ඕනෑම ව්‍යසනකාරී තත්වයකදී රට වෙනුවෙන් ඉදිරිපත් වී අවශ්‍ය දායකත්වය සපයන යුද්ධ හමුදා සමාජිකයන් ලෙස අප මෙහිදි වඩාත් වගකීමෙන් කටයුතු කල යුතුව ඇත.

එනම් තමා දක්ෂ සොල්දාදුවෙක් නම් කොරෝනා වෛරසයෙන් මිදී රාජකාරී ඉටුකිරීමේ හැකියාව තිබිය යුතුය. තනි තනිව තම තමන් මෙම වෛරස ව්‍යාප්තියට ඇති ඉඩකඩ ඇහිරිය යුතුය. එවිට තම පවුලේ සාමාජිකයන් මෙන්ම ඔබ සමඟ රාජකාරී කරන පිරිස ආරක්ෂාවන අතර එය සමස්ත සමාජයේ රෝග ව්‍යාප්තියට වැට බැඳීමකි.

නිල ඇඳුමක් අඳින, ආදර්ශමත් රාජ්‍ය සේවකයන් වන අප දේශහිතෛෂීභාවය, දේශානුරාගය ක්‍රියාවෙන් ඔප්පුකලයුතු කාලය දැන් එළඹ තිබේ. එනම් සිවිල් වැසියන්ට අප ආදර්ශමත් වෙමින් බුද්ධිමත්ව කටයුතු කිරීම අප කාගේත් වගකීමකි. මේ මොහොතේ ජනතාව අප වෙත තබා ඇති විශ්වාසය තව තවත් වැඩිදියුණු වන අන්දමින් තම රාජකාරිය හැකි උපරිම අයුරින් ඉටුකිරීමට වගබලා ගත යුතුය. එය සියලු දෙනා සිහියට ගනිමින් මෙම තීරණාත්මක මොහොතේ බුද්ධිමත්ව කටයුතු කිරීමට අධිෂ්ඨාන කරගත යුතුව ඇත.

රණවරුණ

ප්‍රකාශනය

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා
ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානය

අධීක්ෂණය

මේජර් ජෙනරාල්
කේ පී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී

උපදේශකත්වය

බ්‍රිගේඩියර්
කේ එන් පෙරේරා

කර්නල්
කේ එම් ඩබ්ලිව් බණ්ඩාර ආර්එස්පී

සංස්කාරක

ලුතිනන් කර්නල්
එස් රාජපක්ෂ ශ්‍රීලංජාආබමු

"රණවරුණ" කාර්ය මණ්ඩලය

කපිතන් ජේපීටීඑස් ජයසිංහ ශ්‍රීලංජාආබමු (සම්බණ්ධීකරණය)
කපිතන් ඩීඑම් දිල්හාරා සජීවනී ජාශීබ (සෝදුපත් කියවීම)

කෝප්‍රල් දයාරත්න ඩීපීඑස් (පිටු සැකසුම)
ලා/කෝ කීර්තිරත්න ඒඑච්ටීඑස්එස් (පරිගණක නිමැවුම්)

ලා/කෝප්‍රල් කරුණාතිලක ඒඑම් (ඡායාරූප)
ලා/කෝප්‍රල් තෙවරප්පෙරුම අයියූ (ඡායාරූප)

රණවරුණ ලිපිනය

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

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

මුද්‍රණය නියෝ ග්‍රැෆික්ස්

නව සේනාවිධායක තුමන් හට පිරිස් ඇමතීම ...

ස්වේච්ඡා බළසේනා නව සේනාවිධායක ලෙස ජුනි මස 01 වන දින අභිනවයෙන් රාජකාරි භාරගත් මේජර් ජෙනරාල් ටී එස් බන්සජායා ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ එම තනතුරෙහි රාජකාරි ඇරඹීමෙන් පසු ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩල හටපිරිස් ඇමතීම ජුනි මස 06 වන දින සිදු කරන ලදී. එම කටයුත්ත කොරෝනා වෛරස ව්‍යාප්තිය අවම කිරීමට රජය විසින් පනවා ඇති සෞඛ්‍යය ආරක්‍ෂක උපදෙස් පිළිපදිමින් ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේ අභිනවයෙන් ඉදිකරන ලද ක්‍රීඩා ප්‍රේක්‍ෂකාගාරයේදී සිදුකරන ලදී.

එහිදී එතුමන් විසින් සියලු දෙනා අමතා අවධාරණය කරන ලද්දේ ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ නිලධාරි සහ සෙබළුන්ගේ විනය පවත්වා ගැනීම ඉතා වැදගත් වන බවත්, පුහුණුව ඉහළ මට්ටමකින් පවත්වා ගනිමින් රාජකාරී කිරීම ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ ඉදිරි ප්‍රගමනය සඳහා ඉවහල් වන බවත්ය. ඒ වෙනුවෙන් ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානය විසින් ඉටුකළයුතු රාජකාරීන් පිළිබඳවද සඳහන් කරමින් සේනාවිධායක තුමන්ගේ නායකත්වය උපරිමයෙන් ලබාදෙන බවත් මෙහිදී ප්‍රකාශ කරන ලදී.

ස්වේච්ඡා කර්නල් සම්බන්ධීකරණ නිලධාරීන්, රෙජිමේන්තු සම්බන්ධීකරණ නිලධාරීන් සහ අණදෙන නිලධාරීන් ආමන්ත්‍රණය ..

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සේනාවිධායක ලෙස මේජර් ජෙනරාල් ටී එස් බන්සජයා ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ රාජකාරි භාරගැනීමෙන් අනතුරුව ප්‍රථම වරට ස්වේච්ඡා බළසේනාවට අයත් බළඇණිවල අණදෙන නිලධාරිවරුන්, රෙජිමේන්තු සම්බන්ධීකරණ නිලධාරීන් හා ස්වේච්ඡා කර්නල් සම්බන්ධීකරණ නිලධාරීන් ආමන්ත්‍රණය කිරීම 2020 ජූනි 25 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කඳවුරු පරිශ්‍රයේ නව ක්‍රීඩා ප්‍රේක්ෂකාගාරයේදී සිදුකරන ලදී.

මෙහිදී අභිනවයෙන් ලුතිනන් කර්නල් සහ කර්නල් නිලයට උසස්වීම් ලද ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්ට සුබ පැතීමටද සේනාවිධායක තුමන් මෙම මොහොත අවස්ථාවක් කර ගන්නා ලදි. මෙම අවස්ථාවට ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේ පී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ඇතුළු මූලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලුම නිලධාරීන් සහභාගී වූහ.

එසේම "SRI LANKA ARMY VOLUNTEER FORCE BEYOND 2020" නමින් ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානය වෙතින් සම්පාදනය කරන ලද ග්‍රන්ථය පිළිබඳව මෙදින පැමිණි සියලුම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් හට අවබෝධයක් ලබාදීම සිදුවූ අතර, එම ඉදිරිපත් කිරීම ලුතිනන් කර්නල් එච් ඒ කීර්තිනාත ආර්එස්පී පීඑස්සී විසින් සිදුකරන ලදී. තවද මෙදින ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලය සමඟ, ඒකකයන් තුළ පවතින පාලන ගැටළු පිළිබඳව සාකච්ඡාවක්ද සිදුවිය.

යුද්ධ හමුදාධිපතිතුමන්ගේ සුරතින් විවෘත වෙමින් වැඩි දියුණු වූ සෙබළ පහසුකම් ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මුලස්ථානය පිහිටි කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ මීට වසර කිහිපයකට පෙර සිදුවූ පිපිරීම හේතුවෙන් දැඩි අලාභ හානියකට පත්වුවද මේ වන විට නව ඉදිකිරීම් මත යළි ගොඩනැගෙමින් පවති.

එහි ප්‍රධාන අවශ්‍යතාවයන් හඳුනා ගනිමින් සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච් ජේ එස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ගේ සංකල්පයකට අනුව ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ ඉදිරි අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් හඳුන්වාදෙන ලද VOLUNTEER FORCE IN 100 DAYS වැඩසටහනට අනුව අභිනවයෙන් ඉදිකරන ලද සෙසුනිල නේවාසික පහසුකම් සහිත තෙමහල් ගොඩනැගිල්ල සහ ක්‍රීඩා ප්‍රේක්ෂකාගාරය ආරක්ෂක මාණ්ඩලික ප්‍රධාන මෙන්ම යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිනන් ජෙනරාල් එල් එච් එස් සී සිල්වා ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ගේ සුරතින් මැයි මස 29 දින විවෘත විය. තවද අභිනවයෙන් ඉදිකිරීමට නියමිත ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන බළඇණි ගොඩනැගිලි සංකීර්ණයට මුල්ගල තැබීමද පිරිත් සජ්ඣායනා මධ්‍යයේ එතුමන්ගේ සුරතින් සිදුකරන ලදී. පසුව යුද්ධ හමුදාධිපතිතුමන් විසින් ස්වේච්ඡා බළසේනා නිලධාරීන් සහ සෙසු නිළයින් ආමන්ත්‍රණය කිරීමද විවෘත කරන ලද ක්‍රීඩා ප්‍රේක්ෂකාගාර ගොඩනැගිලි පරිශ්‍රය තුළදී සිදුකරන ලදී. එසේම ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක තුමන්ගේ සංකල්පයකට අනුව සම්පාදනය කරනු ලැබූ "Sri Lanka Army Volunteer Force Beyond 2020" ග්‍රන්ථය යුද්ධ හමුදාධිපතිතුමන් වෙත පිරිනැමීම සහ ඒ පිළිබඳ ඉදිරිපත් කිරීම ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන ශ්‍රවණාගාරයේදී සිදුකරන ලදී.

මේ අවස්ථාව සඳහා යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානයේ මූලික මාණ්ඩලික නිලධාරීන්, ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් විශාල පිරිසක්ද සහභාගී වූහ.

The Volunteer Soldier will be
Versatile, Obedient, Loyal,
Unblemished, Naturalist, Trained to
be an Energetic, Efficient and
Reliable Soldier in future.

COMMANDER OF THE ARMY

සෙබළ ප්‍රයෝජනයට ජල පිරි පහදුවක්

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මුලස්ථානයේ සියලු සාමාජිකයින්ගේ පරිභෝජනය සඳහා අවශ්‍ය ජලය පිරිසිදුව ලබාදීමේ අරමුණින් අභිනවයෙන් ඉදිකරන ලද ජල පිරිපහදු යන්ත්‍රය ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච් ජේ එස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ගේ සුරතින් 2020 මැයි මස 30 වන දින විවෘත කරන ලදි.

එසේම ශ්‍රී ලංකා ඉංජිනේරු බළකාය විසින් ස්වේච්ඡා බළසේනා නව කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ සිදුකරන ලද විවිධ යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු කාර්යයන් ඇගයීම හා සිහිපත් කිරීම පිණිස මූලස්ථාන මුරහල ඉදිරිපිට ස්ථාපිත කරන ලද ඩෝසර් යන්ත්‍රය මතු පරපුරේ සිහිවටනයක් ලෙසින් විවෘත කිරීමද මෙදින එතුමන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදුකරන ලදි.

ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ඇතුලු ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලයේ නිලධාරීන්ද මූලස්ථාන බලලත් නිලධාරි ඇතුලු සෙසු නිලයින්ද සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත උපදෙස් වලට අනුකූලව මෙම අවස්ථාවට සහභාගී වූහ.

නව තනතුරු ලැබ නික්මගිය සේනාවිධායක තුමන්ට සුබ පැතුම්...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 41 වන සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරී ඉටුකළ මේජර් ජෙනරාල් එච් ජේ එස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ මාණ්ඩලික ප්‍රධාන තනතුරට පත්වීම් ලැබ ඉකුත් මැයි මස 30 වන දින සිය ධූරයෙන් සමුගන්නා ලදී.

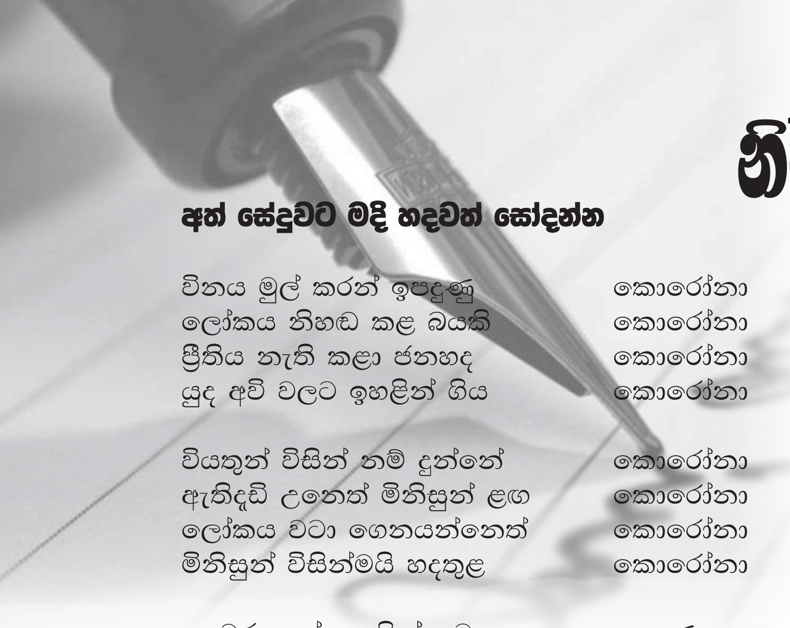
එතුමන් රාජකාරි කළ සය මසක් වූ ඉතා කෙටි කාලසීමාව තුළ වුවද ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ උන්නතිය උදෙසා අගනා මෙහෙයක් ඉටුකරනු ලැබීය. ස්වේච්ඡා සාමජිකයින්ගේ අනාගත අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් ප්‍රේක්ෂකාගාර සහිත ක්‍රීඩාංගනයක් මෙන්ම සිය නිර්මාණශීලි ආකල්ප හා දැණුම උපයෝගි කරගනිමින් ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානය තුළ අභිනවයෙන් ඉදිවෙන නව කඳවුරු පරිශ්‍රයේ ඉදිකිරීම් වෙනුවෙන් එතුමන් සිය දායකත්වය සහ ප්‍රායෝගිකත්වයෙන් පිරි නායකත්වය ලබා දෙන ලදී.

නික්මගිය සේනාවිධායක තුමනි, ඔබගේ පළපුරුද්ද හා පරිණත දැක්ම තුළින් ස්වේච්ඡා බළසේනාව ඉහළට ඔසවා තැබීම වෙනුවෙන් ඉටුකරනු ලැබූ අනභිභවනීය මෙහෙවර උදෙසා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සියලුම සාමාජිකයන්ගේ සුභාශිංසනය "රණවරුණ" ඔස්සේ මෙසේ පිරිනමන්නෙමු.

රචනා තරඟයේ ජයග්‍රාහකයන්ට ප්‍රණාම ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ ඉදිරි සැලසුම් පිළිබඳව යුද්ධ හමුදාධිපති තුමන් වෙත මැයි මස 29 වන දින ඉදිරිපත් කරනු ලැබූ. “Sri Lanka Army Volunteer Force Beyond 2020” නැමැති ග්‍රන්ථය සම්පාදනය කිරීමේ අභිලාෂයෙන් පැවැත්වූ රචනා තරඟයෙන් නිලධාරී අංශයෙන් ප්‍රථම ස්ථාන දිනාගනු ලැබූ නිලධාරීන් තිදෙනා අතරට පත්වූ ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තුවට අයත් කපිතාන් වයි එම් එන් එස් බී බැද්දේවල හා සෙසුනිළ අංශයෙන් ප්‍රථම ස්ථාන දිනාගනු ලැබූ සෙසුනිලයින් තිදෙනා අතරට පත්වූ 1 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවට අයත් සාසෙ චින්තක කේජී හට ප්‍රණාම සහතික සහ ත්‍යාග පිරිනැමීම, ජුනි මස 23 වන දින **යුද්ධ හමුදා මාණ්ඩලික ප්‍රධාන මේජර් ජෙනරාල් එච් ජේ එස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී** ගේ සුරතින් මාණ්ඩලික ප්‍රධාන කාර්යාලයේදී සිදුකරන ලදී.

එමෙන්ම එම තරඟයේ නිලධාරී අංශයෙන් ප්‍රථම ස්ථාන දිනාගනු ලැබූ නිලධාරීන් තිදෙනා අතරට පත්වූ ගැමුණු හේවා බළකායට අයත් 2 ලුතිනන් එච් ඒ සී දෙනුවන් හා සෙසුනිළ අංශයෙන් ප්‍රථම ස්ථාන දිනාගනු ලැබූ සෙසුනිලයින් තිදෙනා අතරට පත්වූ 1 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවට අයත් බලලත් නිලධාරී II රත්නකුමාර ජේඑම් හා 5 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවට අයත් රසෙ පෙරේරා පීඑස්පී හට ප්‍රණාම සහතික සහ ත්‍යාග පිරිනැමීම, ජුනි මස 26 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේ පී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ගේ සුරතින් ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක කාර්යාලයේදී සිදුකරන ලදී.



නිර්මාණ අසපුව

අත් සේදුවට මදි හදවත් සෝදන්න

විනය මුල් කරන් ඉපදුණු කොරෝනා
ලෝකය නිහඬ කළ බයකි කොරෝනා
ප්‍රීතිය නැති කළා ජනහද කොරෝනා
යුද අවි වලට ඉහළින් ගිය කොරෝනා

වියතුන් විසින් නම් දුන්නේ කොරෝනා
ඇතිදඩි උනෙත් මිනිසුන් ළඟ කොරෝනා
ලෝකය වටා ගෙනයන්නෙත් කොරෝනා
මිනිසුන් විසින්මයි හදතුළ කොරෝනා

වෛරසයක් ලෙසින් මෙය ඉපදුණාලු
වෛරය වගේ පසුපස ලුහුබඳිනවාලු
වෛරය නිසා වෛරය ඉපදුණාලු
ලෝකෙට අලුත් පාඩම් පෙන්නුවාලු

කර්මය අනුව වෛරය පසුපස එනවා
ජාතක පොතේ ඒ බව අපි කියවනවා
ආත්ම ගණන් මේ ලෙස පසුපස එනවා
වෛරය වෛරයක් විලසින් සිහිවනවා

සියලුම සතුන් හට කරුණාවෙන් ඉන්න
වෛරය කළොත් වෛරය ළඟ නවතින්න
බුදු වදනින් නිතර ලෝකයෙ හැසිරෙන්න
අත් සේදුවට මදි හදවත් සෝදන්න

කේ නිමල් කරුණාතිලක - අලවල

ඉමු එතෙක් මග බලා..

සුමුදු පොඩි දෑත් යුග
කර වටා එතුනාම
ලෝකයක් තරම් වූ
පිතු සෙනෙහෙ සෙව්වාට..
තාත්තට පරක්කුයි
යා යුතුයි රණබිමට
හාදුවෙන් සමුදෙන්න
හිත පාළු නැතිවෙන්න..

ජීවිතේ යළි සොයන්
ඉගිලිලා එනතුරා
දූ ළඟට නිවාඩුවේ..
කියන්නකෝ චූටි දූ
තුණුරුවනෙ පිහිට ගෙන
එන ලෙසට තාත්තිට
ඉමු එතෙක් මග බලා
සෙනෙහසින් ළංවෙලා..

එන් ඉශාන්ති

සමුගැනීම ...

පුරා වසර විසි දෙකක් ගෙවූ මේ ජීවිතය
කටුකයි, ඇඹිහිරියි, විඳී වේදනා අපමණයි
මිනිසුන් මැද මිනිසුන් ඒ අතර නොමිනිසුන්
දෙවියන් වැනි හදවත් ඇති අයත් හමුවුණා ඒ අතර..

යාළුවන්, සහෝදරයන් ගුරුහරුකම් දුන්
බොහෝ අය හමුවුනා මේ පුංචි නවාතැනේදී
කාලය එළඹ ඇත යන්න ඒ හැම අතැර
හැරනොයා බැරි අයත් ඇත සිතට කා වැදුන...

මා වැනිම ඔබගේත් මතු එන පරපුරේත්
පැතුම් සඵල වෙන්න නම් ඉතින් මා යා යුතුයි
ආදරෙයි හැමදාම කටුක මේ ජීවයට
මියෙන තුරු හැමදාම රැඳෙයි මගේ හදවතේ

කාකි ඇඳුමින් සැරසී සිටි යුගය අවසන්ය
විඳින්න විඳවන්න සිදු වූ දේ බොහෝ ඇත
ඉතින් මා යා යුතුම කාලය එළඹ ඇත
අවසරයි නික්මිලා නුඹට සමුදී යන්න...

මා/සැරයන් අත්තනායක ඒඑම්සී
14 ශ්‍රීලංජාආබමු

පෑයු සඳ මඬල වැහුණා තිමිර පටින්

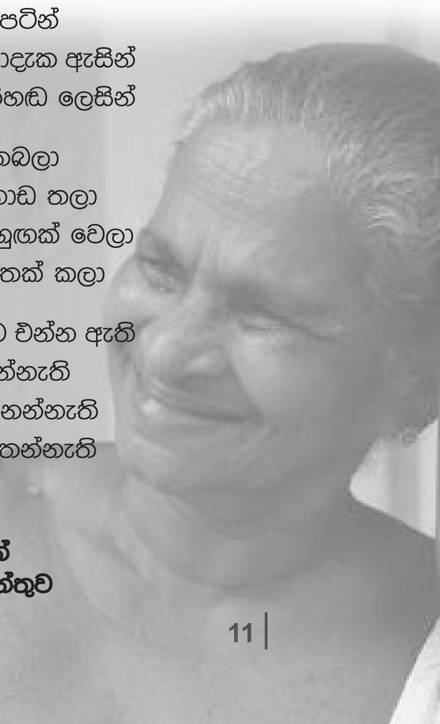
නික්ම ගිය සඳ මලානික තරු
පාළු අහසක තනිකලා
මතක අමතක නොවෙන තරමට
හිත ළඟම දුක ගුලිවෙලා

උතුර උතුරා ආදරෙන් ගැලූ
ගං කොමලි අද වියළිලා
කොහිද මම නැති වෙලේ අම්මේ
ගියේ හැමගේ නෙතු හඬවලා

සීතල සුළං හැමුවා අද නපුරු ලෙසින්
පෑයු සඳ මඬල වැහුණා තිමිර පටින්
සිතුවිලි ගොළුවෙලා අද ඔබ නොදැක ඇසින්
අම්මේ කොහොම ගියාද නුඹ නිහඬ ලෙසින්

කඳවුරු වැටට ඉහළින් දුර ඈතබලා
හිටියා කඳුළු යනකන් ගං දෙගොඩ තලා
නුඹේ සෙනෙහසම සිහිකරකර හුඟක් වෙලා
වැළපෙන හිතින් නුඹ හරියට මතක් කලා

අවසන් මොහොතේ මම මතකෙට එන්න ඇති
යන්නම් කියන්නට වට පිට බලන්නැති
කවදාවත්ම නොයෙනා වග දැනෙන්නැති
මගේ රත්තරන් අම්මට දුක හිතෙන්නැති



සෙ/3එච්02464
කෝප්‍රල් දිසානායක එච්එම්එස්එන්
3 වන විජයබාහු පාබල රෙජිමේන්තුව

සුවපත් දිවියට ආයුර්වේද අත්වැල "රණවරුණ" නංවන ආයුර්වේද පිළියම් 4

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 විශ්වවිද්‍යාලය.

ඖෂධීය ගුණ සපිරි දේශීය පානවර්ග...

ශ්‍රී ලාංකික අපගේ ප්‍රතිශක්තිය වඩවන ඖෂධීය පාන, ලොව පුරා බෝවන රෝග හෙවත් වසංගත තත්වයන් පැතිරී යාමත් සමඟම ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනය කරන ක්‍රමවේදයන් කෙරෙහි සමාජයේ වැඩි අවධානයක් යොමුවිය. මෑතකදී වෙළඳපොලෙහි ඇතිවූ නොසිතූ විරූ කොත්තමල්ලි සඳහා වූ ඉල්ලුම මීට නිදසුනකි. කොත්තමල්ලි අතීතයේ පටන් ලාංකිකයන් විසින් ලෙඩ රෝගවලින් වැළකී සිටීම සඳහා භාවිතාකල ආයුර්වේදයේ මෙන්ම දේශීය වෙදකමෙහිද බහුලව යොදාගත් ඉතා වටිනා ඖෂධයකි.

බොහෝ දෙනා නිවැරදි ලෙස නොදන්නා නමුත් අසා ඇති ඖෂධීය ගුණ සපිරි පාන වර්ග රැසක් අප සතුව පවතී. එදිනෙදා භාවිතයට ගතහැකි ප්‍රණීත රසයෙන් යුතු මේවා ඉතා පහසුවෙන් තම ගෙවත්තෙන්ද සපයාගත හැකි වීම අමතර වාසියකි. එමෙන්ම කෘත්‍රිම රසායනයන්ගෙන් තොරව වගාවෙන් ලබාගත් අමුද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් සකසාගත හැකි නිසා එහි වටිනාකම පලතුරු යුෂයන්ටත් වඩා ඉහළව පවතී. ගෘහණියක ලෙස තම නිවසට පැමිණෙන අමුත්තන් සඳහා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත, ප්‍රණීත, නැවුම්, තම ගෙවත්තෙන්ම සපයාගත් දෙයින් තැනූ පානයක් පිළිගැන්විය හැකිනම් එය අභිමානවත් ආගන්තුක සත්කාරයක් නොවන්නේද. අද ලිපියෙහි අරමුණ එලෙස පහසුවෙන් සකසාගත හැකි දේශීය පානවර්ග පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමයි.

කොත්තමල්ලි, රණවරා, පොල්පලා, බෙලිමල්, ඉරමුසු, ගොටුකොල, සුදුරු මෙලෙස ඖෂධීය පානයන් ලෙස සකසාගත හැකි ශාකයන් වේ. සැබවින්ම අප රටට තේ හඳුන්වා දීමට පළමුව මිනිසුන් දිනපතා පානය කලේ මෙම ඖෂධීය පානයන්ය.

ඖෂධීය පාන පිළියෙළ කරගන්නා ආකාරය.

- නැවුම්ව ලබාගත් හෝ වියළි ඖෂධ ද්‍රව්‍ය සෝදා පිරිසිදුකර මිටක් පමණ පිරිසිඳු බඳුනකට දමන්න.
- එයට පිරිසිදු ජලය කෝප්ප 4ක් දමා ලිපේ තබා රත්කරන්න.
- වතුර නටන විට පියනකින් වසා විනාඩි 10ක් පමණ මදගින්නේ තැම්බෙන්නට හරින්න.
- පසුව පෙරා මද උණුසුම්ව හකුරු හෝ රතු සීනි සමඟ පිළිගන්වන්න.
- මේවා ශීතකල පාන ලෙසද භාවිතාකල හැක. පානයට ගතහැකි ඖෂධ වර්ග ඒවායේ ඖෂධීය ගුණයද සමඟ වෙන්වෙන්ව හඳුනා ගනිමු.

පොල්පලා

පොල් කුඩු ස්වරූපයෙන් දිස්වෙන මල් ශාකයේ කඳ දිගේ හටගන්නා බැවින් පොල්පලා යන නමින් මෙම ශාකය හඳුන්වයි. "පොල්කුඩුපලා" යන නමද සමහර ප්‍රදේශවල භාවිතා කරයි.

ඖෂධීය පානයකට අමතරව කලවම් මැල්ලුම්, කොළකැඳ සඳහාද පොල්පලා යොදා ගනී. එමෙන්ම ළපටි කොටස් ව්‍යාංජන පිළියෙල කිරීමටද යොදාගනී. පොල්පලා පානය වර්ණයෙන් ලා කහ පැහැතිය .කහට හෝ තිත්ත රසක් නොපවතී. සම්පූර්ණ ශාකයම මුල් සමඟ උගුල්ලා සෝදා කැබලිකර තැම්බීමට ගනී. සෝදා කැබලිකල සම්පූර්ණ ශාකය මඳපවනේ හොඳින් වියළා සුලං නොවදින වියළි ස්ථානයක ගබඩාකර තැබීමෙන් අවශ්‍ය වේලාවට භාවිත කල හැක.

ආයුර්වේදයට අනුව මෙහි මූත්‍ර පිරිසදු කරන ගුණය පවතී. එනිසා මුත්‍ර දැවිල්ලට, මුත්‍ර අඩුවෙන් පිටවන අවස්ථාවල, මුත්‍ර වර්ණය තද පැහැ වන විට ගුණදායකය. මුත්‍රාශය හා වකුගඩු ආශ්‍රිත ගල් පවතින රෝගීන්ටද සුදුසුය. මෙහි සංස්කෘත නාමය වන පාශාණබේදී" වචනයෙන්ම එහි ගුණය පෙන්වා දේ. එමෙන්ම අධිරුධිර පීඩනය (Pressure) දියවැඩියාව වැනි බෝනොවන රෝගවලින් පෙළෙන්නන්ටද නිතර පානයක් ලෙස භාවිතාකල හැක.

රණවරා

රණවරා අතීතයේ ගෙවතු අලංකරණය සඳහා භාවිතාකල පඳුරු ආකාර ශාකයකි. මෙහි පොකුරු වශයෙන් පිපෙන කහ පැහැ අලංකාර මල් බුදුපුදටද යොදාගනී. රණවරා ශාකයේ මුල්, කඳ, කොළ, මල් හා

ඇට යන පංචාංගයම ඖෂධ පිණිස භාවිතා කරයි. ප්‍රණීත රසය ඉස්මතුවන මල් ඖෂධීය පානයක් ලෙස ප්‍රකටය. මල් බොහෝවිට මද පවනේ වර්ණය රැකෙන සේ වේලා තැම්බීමට යොදාගනී. පානය මලෙහි කහ පැහැයම ගනී. රණවරා කොල මැල්ලුම්, කොළ කැඳ සඳහා භාවිතා වේ.

රණවරාවල සමෙහි පැහැපත් බව ඇති කිරීමේ ගුණය පවතී. දියවැඩියා රෝගීන්ට රුධිරය පිරිසිඳු කර සීනි මට්ටම පාලනය කිරීමට උපයෝගී වේ. කාන්තාවන්ට ඔසප්වීම ආසන්නයේ අපහසුතා දුරු කිරීම සඳහා මෙම පානය උපයෝගී කර ගත හැක. පුරුෂයන්ට ඇතිවන දුබලතා මග හැරීමට, ක්ෂණික මෝචනය ආදී ගැටලුවලටද මෙයින් පිටුවහලක් වන බව සොයාගෙන ඇත.

බෙලි

අතීතයේ ගෙවතුවල බෙලි ගසක් රෝපණය කලේ එහි ගෙඩි හෝ ඖෂධ ගුණය පමණක් නිසා නොව එයින් වාසනාව ගෙන දෙන බවට වූ විශ්වාසය නිසාය.සංස්කෘත ව්‍යවහාරයේ "ශ්‍රීඵල" ලෙස නම්වන බෙලි ශාකයේ සියලුම කොටස් ඖෂධ පිණිස යොදා ගනී. පානයක් ලෙස ජනප්‍රියව ඇත්තේ වියළි බෙලි මල් වේ. මල් හට ගන්නා කාලයට බෙලිගස් යට පැදුරු හෝ වෙනත් අතුරණයක් එලා වැටෙන මල් අහුලා වියළා තම්බා ගැනීමෙන් රසවත්, සුවඳවත් පානයක් සාදාගත හැක. වියළි බෙලි මල් තම්බා ගත් පානය තේ කහට වලටත් වඩා තද පැහැයක් ගනී. ආහාර දිරවීමට, අජීර්ණ තත්ත්වලට, වමනයට, බඩවැල් ආශ්‍රිත රෝගවලට බෙලිමල් වඩා ගුණදායකය. අතීතයේ බෙලිගැට සිහින් පෙති කපා වියළා අටුවේ රැස්කර තබා මල බුරුලට පිටවන අවස්ථා වලදී පානයට දෙයි. එමෙන්ම ඉදුණු බෙලි ගෙඩිවල මදය ආහාරයට ගැනීමෙන් පසු ඉවතලන බෙලි කටුව තම්බා පානයද ඖෂධීය ගුණ සහිතය.

ඉරමුසු

සුදුපැහැ සිහින් ඉරක් මුසුව සැදුණු පත්‍ර ඇති හෙයින් ඉරමුසු නමින් හඳුන්වන මෙම ශාකය වැලක් මෙන් පොළව මතුපිට වැතිරී වැඩෙන ඖෂධයකි. වනගතව කාලයක් වැඩීමේදී කඳ තරමක් ඝණව සෑදේ. ඉරමුසු පත්‍ර කොළකැඳ සෑදීමට භාවිතා කරයි. ඖෂධීය පානයක් ලෙස යොදා ගැනෙන්නේ වියළා කැබලි කරගත් කඳ කොටස්ය. එහි පවතින තීව්‍ර ප්‍රසන්න සුවඳ එයටම ආවේණික වූවකි. ඉරමුසු රුධිරය පිරිසිදු කිරීමේ ගුණයෙන් අනූන ඖෂධයකි. පිළිකා සෛල අඩපන කිරීමටද යම් දායකත්වයක් ඇතිබව ආයුර්වේදයේ සඳහන් වේ. ඉරමුසු පානය රත් පැහැයට හුරු දුඹුරු පැහැති පැහැදිලි දියරයකි. මද උණුසුම්ව මෙන්ම සිසිල් පානයක් ලෙසද මෙය ජනප්‍රියව පවතී.

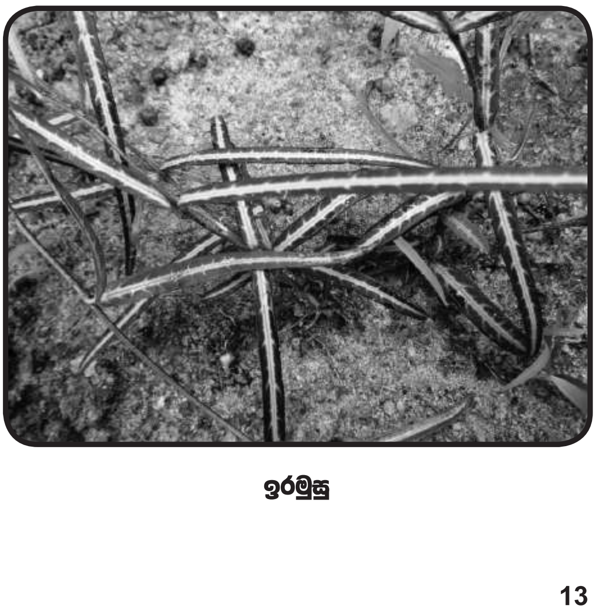
ගොටුකොළ

දේශීය ඖෂධ පාන අතරින් ගොටුකොළ පානයටද සුවිශේෂී තැනක් හිමිවේ. ගොටු ආකාරයේ කොළ ඇති හෙයින් ගොටුකොළ ලෙස නම් වන මෙය ශ්‍රී ලංකාවේ භාවිත වන විශේෂ ගණනාවකි. පඳුරු ගොටුකොළ සලාද ගොටුකොළ ලෙස වාණිජමය ඉල්ලුම නිසාම වැඩි දියුණු කල ප්‍රභේදයන් වෙළඳපොලෙහි ඇතත් වඩා ගුණයෙන් වැඩි වනුයේ කුඩා වැල් ලෙස ඇදී යන කොළ කුඩා සහ අඩු ගණනකින් ඇති ගොටුකොළය, මෙය බෙහෙත් ගොටුකොළ ලෙසද හඳුන්වයි.

ගොටුකොළ බුද්ධි වර්ධනය හෙවත් "මේධ්‍ය" ගුණය ඇති ශාකයක් ලෙස ආයුර්වේදයේ දක්වයි .එහි පත්‍රයේ පවතින මොළයක හරස්කඩකට හුරු හැඩය එයට සාක්ෂි දරන බව පෙරදිග මතයයි. ඒ නිසා මොළය වර්ධනය වන වයසේ කුඩා දරුවන්ට, මානසික ගැටළු සහිත රෝගීන්ට මෙය ගුණදායකය. කොළකැඳ, සම්බෝල මැල්ලුම්, ව්‍යාංජන, බැදුම් ආදී විවිධාකාර පිසුම්ක්‍රම වලින් ගොටුකොළ පිළියෙළ වේ. පානයක් ලෙස සැකසීමේදී කුඩා වැල් ගොටුකොල මුල් සමඟ ගලවා හොඳින් සෝදා ජලය යොදා තම්බා පෙරා ගන්න. පිදුරු පැහැති ලා පැහැති ද්‍රාවණයේ විශේෂිත සුවඳක් හෝ සැර රසයක් නැත. මෙම පානය දිනපතා උදේ ගැනීමෙන් පීනස් රෝගීන්ගේ කිවිසීම නාසයෙන් සොටුදිය ගැලීම ප්‍රත්‍යක්ෂයෙන්ම නවතී. සෙම් රෝගවලට අතිශයින් ගුණදායක වේ.

මේ සියලු පාන ඖෂධීය ගුණයෙන් විශේෂිත වන බව මෙයින් පෙනී යයි. නමුත් කිසිදු අවස්ථාවක මේවා ඖෂධ ලෙස භාවිතා නොකල යුතුය. එනම් තමන්ට ඇති රෝග තත්වයෙන් වෙන්ව සිටීමට ඖෂධ නවතා මෙබඳු දෑ භාවිතය ප්‍රමාණවත් යැයි සිතීම මිත්‍යාවකි. මේවායේ ඖෂධීය ගුණ පැවතියද ඔබ එය ගන්නේ එදිනෙදා පානයක් ලෙසය. එහිදී එය ආහාරයක් විනා ඖෂධයක් නොවේ. තව දුරටත් පැහැදිළි කලහොත් මේවා ඖෂධ ලෙස වෛද්‍ය නිර්දේශය මත භාවිතා කල යුතු අතර හිතුමතේ ඒ තුළ යැපීමක් නොකල යුතුය. එසේ නම් ඖෂධීය පාන කෙසේ භාවිතා කල යුතුද?

දහවල තේ විවේකයදී හෝ සවස තේ විවේකයේදී තේ හෝ කෝපි වෙනුවට මෙම පාන භාවිතා කල හැක. එහිදී වඩා හිතකර වනුයේ විවිධත්වයෙන් යුතුව භාවිතා කිරීමය. එලෙස යොදා ගැනීමෙන් ඔබගේ ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනයට මෙම පානයන් මගින් මහඟු ප්‍රයෝජන ලද හැක.



ඉරමුසු

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා රක්ෂණය

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

පසුගිය කළාපය හා සබැඳේ ...

❖ බාහිර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර

1. රක්ෂිතයා පිළිබඳ තොරතුරු පත්‍රිකාව.
2. බාහිර ප්‍රතිකාර සිංහල පෝරමය.
3. බාහිර ප්‍රතිකාර ඉංග්‍රීසි පෝරමය.
4. වෛද්‍යවරයා වෙත යොමුකිරීමේ රිසිට්පත.
5. බිල්පත්හි මුල්පිටපත් (වෛද්‍ය බිල්පත්, ෆාමසි බිල්පත් හා රෝගයට අදාළ පරීක්ෂණ සිදුකරන ලද බිල්පත්).
6. රෝග නිශ්චයපත.
7. දරුවාගේ උප්පැන්න සහතිකයේ පිටපතක් (ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නේ දරුවන් හට නම් පමණි)
8. කලාත්‍රයා හට නම් ඉහත ලියකියවිලි වලට අමතරව.
   - කලාත්‍රයාගේ උප්පැන්න සහතිකයේ පිටපතක්.
   - විවාහ සහතිකයේ පිටපතක්.
9. අවිවාහක සමාජිකයන්ගේ වයස අවුරුදු 70 ට අඩු දෙමාපියන්හට නම් ඉහත ලියකියවිලි වලට අමතරව - රක්ෂිතයා අවිවාහක බවට ග්‍රාම නිලධාරි විසින් නිකුත් කල ලිපිය ප්‍රාදේශිය ලේකම් අනු අත්සන සහිතව මුල් පිටපත - දෙමාපියන්ගේ උප්පැන්න සහතිකවල පිටපත්.
10. ඉදිරිපත් කරනු ලබන ලියකියවිලිවල රක්ෂිතයාගේ හෝ යැපෙන්නන්ගේ නමෙහි වෙනසක් ඇත්නම් පමණක් ඒ බැව් තහවුරු කිරීම සඳහා ඉදිරිපත් කරන ලද රු: 50 ක මුද්දරයක් මත අත්සන කරන ලද දිවුරුම් ප්‍රකාශයේ මුල් පිටපත.

❖ බාහිර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ආවරණය.

අ. බාහිර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා වන සියලු ලියකියවිලි සහ ඒ සඳහා වන ඉල්ලුම් පත්‍රය නිවැරදි බවට සහතික කර ඒකක අණදෙන නිලධාරි/ආයතන ප්‍රධානි වෙතින් ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

ආ. ඉදිරිපත් කරනු ලබන සියලු බිල්පත් නිවැරදි බිල්පත් බවට බිල්පතේ පිටුපස ආයතන ප්‍රධානි/ඒකක අනි නිළ මුද්‍රාව තබා සහතික කළ යුතුය.

ඇ. සියලු බිල්පත් මුද්‍රිත බිල්පත් විය යුතු අතර, ආයතන මුද්‍රාව, දිනය රෝගියාගේ නම පැහැදිළිව සටහන් විය යුතුය. මුද්‍රිත බිල්පත් නොමැති නම් අදාළ බිල්පතෙහි ආයතනයේ හෝ වෛද්‍යවරයාගේ නිළ මුද්‍රාව සටහන් විය යුතුය.

ඈ. ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර ලබාගැනීම සඳහා වන බිල්පත් ඉදිරිපත් කිරීමේදී රෝග නිශ්චයපතේ සහතික කරන ලද පිටපතක් සමඟ ආයුර්වේද වෛද්‍යවරයාගේ නිළ මුද්‍රාව තැබූ බිල්පත් ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ.

ඉ. පහත සඳහන් ආයුර්වේද රෝහල් වෙතින් ලබාගත් බාහිර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා පමණි

(1) සිද්ධාලේප රෝහල
(2) වික්‍රමආරච්චි රෝහල ගම්පහ
(3) පිලපිටිය රෝහල
(4) හොරණ සුගත රසායනාගාරය
(5) සියලුම රජයේ ආයුර්වේද රෝහල්

ඊ. අවිවාහක සාමාජිකයින්ගේ දෙමව්පියන් සඳහා හිමිකම් ඉල්ලුම් කිරීමේදී සාමාජිකයාගේ උප්පැන්න සහතිකයේ හා දෙමාපියන්ගේ උප්පැන්න සහතිකය හෝ ජාතික හැඳුනුම්පතෙහි සහතික කරන ලද පිටපත් ඉදිරිපත් කළ යුතුය. (අවශ්‍ය යැයි හැගෙන වෙනත් ලියකියවිලිද ඉදිරිපත් කරන්න)

උ. පහත සඳහන් රෝහල් වෙතින් නිකුත් කරන බිල්පත් සඳහා ගෙවීම් කටයුතු සිදුනොකරයි.

I. බොරැල්ල පුද්ගලික රෝහල - කොළඹ 08
II. කොළොන්නාව නර්සින් හෝම්
III. නුගේගොඩ නර්සින් හෝම්
IV. හොරණ පුද්ගලික රෝහල - හොරණ
V. සුව මැදුර රෝහල - පානදුර
VI. සුලෙයිමාන් රෝහල - කොළඹ 14

ඌ. විවාහක සාමාජිකයින් කාලත්‍රයා සහ දරුවන් සඳහා හිමිකම් ඉල්ලුම් කිරීමේදී කාලත්‍රයා/දරුවන්ගේ උප්පැන්න සහතිකය හා සාමාජිකයාගේ විවාහ සහතිකයේ සහතික කරන ලද පිටපත් ඉදිරිපත් කල යුතුය.

එ. හිමිකම්පත් ඉදිරිපත් කිරීමේදී වෛද්‍යවරයා චැනල් කළ බිල්පත්වල, ඖෂධ නිර්දේශ කළ වට්ටෝරුව, පරීක්ෂණ සිදුකිරීමට නිර්දේශකල ලිපිවල ඖෂධ මිලදී ගත් සහ පරීක්ෂණ වෙනුවෙන් මුදල් වැයවූ බිල්පත් වල මුල් පිටපත් ඉදිරිපත් කලයුතු අතර, රෝග නිශ්චයපතේ සහතික කල පිටපතක් ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

ඒ. ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සියලු සාමාජිකයින් සඳහා රුः 22,500,000.00 ක් දක්වා මුදලක් භාහිර ප්‍රථිකාර සඳහා වෙන්කර ඇති බැවින් හිමිකම්පත් ඉදිරිපත් කිරීමේදී නිසිලෙස ඉදිරිපත් කිරීමට ඒකක සුභසාධක නිලධාරී, ආයතන ප්‍රධානි/ඒකක අනි විසින් වගබලා ගත යුතුය.

ඔ. බාහිර වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර හිමිකම් ඉල්ලුම් කිරීමේ ඉංග්‍රීසි හිමිකම් පෝරමය රක්ෂිතයා විසින් සම්පූර්ණ කර අත්සන් කර ඉදිරිපත් කල යුතුය.

ඕ. විවාහක සාමාජිකයින් කාලත්‍රයා සහ දරුවන් සඳහා හිමිකම් ඉල්ලුම් කිරීමේදී කාලත්‍රයා/දරුවන්ගේ උප්පැන්න සහතිකය හා සාමාජිකයාගේ විවාහ සහතිකයේ සහතික කරන ලද පිටපත් ඉදිරිපත් කල යුතුය.

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.

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

හමුදා නිළධාරියෙකුගේ පුහුණුව තුළ ...

04 වන කොටස

හමුදාවක් හදන්නේ සිවිල් ජීවිතයක නාඹර කැකුලෙන් එන එකාලාව අඩිය අඟලට හෝ නැනෝ මිලිමීටර් වලට තලා ගොං පාට්, මල් පාට්, ප්‍රේම ජවනිකා, නන්දන වින්දන සල්ලාඩ කර පිටකොන්ද හයිය හත්තිය, ගැම්ම, උද්දච්චකම, මිනිස්කම සහ අප්‍රතිහත ධෛර්යය, අධිෂ්ඨානය යන කරුණු හොඳින් හෝ නරකින් අමුතුම සිස්ටම් එකකට ෆීඩ් කිරීමෙනි.

ඒයි, අමර මෙහෙ එන්න...
සල් මල් කඩන්න...
නයනාට දෙන්න...
ප්ලීස්...

අත හෝදගන්න... කියන ක්‍රමයට මිනිහෙකුට ඉගැන්විය නොහැකිය.

බිකෝස් එවිට බිහිවෙන්නේ අමරලා නයනලා හෝ සල් මල්ය.

හමුදාවට එන්න තරම් ආශාවක් උන්මාදයක් මොළේ කැසිල්ලක් හටගන්නේද සාමාන්‍ය එකාලට නොව, උප්පත්තියෙන්ම නහරයක් වැඩි එවුන්ටය.
උන්ට ජීවත් වෙන්නට රස්සාවකට වඩා එහා ගිය අමුතුම එකක් ඕනෑය. එහෙව් එකාලා බහුතරය පුංචි සන්ධියේ සිටම ගමේ, පාසලේ, පංසලේ, නිවසේ අට අනූවක් මගෝඩි, ගෝත වැඩ, ඇම්ඩන් මිෂන්, කෙලි සෙල්ලම්, කුප්පකම්, කඩප්පුලිකම්වලින් ආසියා කුසලානය දක්වා ඉදිරියට ගිය එවුන්ය.

එවන් අසිරිමත් ජාතියක එවුන් නිල ඇඳුමක් අන්දවා පැය දෙකක් තුනක් හතරක් හෙන ගහන අවුවක වැස්සක ගහක් ගලක් වාගේ, ඊ ගහට සීරුවෙන් හිටගෙන ඉන්නට තරම් ලෙවල් එකකට හික්මවීම කරන්න අමාරු වැඩක් නොව, කරන්න බැරි වැඩකි. නමුත් අදටත් කෙරෙන වැඩකි, එහෙව් ජාතියේ ගැටව් ගැටිස්සියන් හික්මවන ඒ මහානර්ඝ දහම නම් "පනිෂ්මන්ට්"ය. එහි ඇති සියල්ල ඉතා අසාධාරණ ලෙස පොලිතින් කවරයක ඔතා සුද්දා එය බ්‍රෑන්ඩ්න් කලේ කරෙක්ටිව් පනිෂ්මන්ට් කියාය.

හමුදා පුහුණුව තුළ මෙම අනර්ඝ දහමේ මුල්ම පාඩම හඳුන්වා දෙනු ලබන්නේ පුහුණුවේ පළමු සති දෙකෙන් පමණ අනතුරුවය. ඒ කැඩෙට් ගවර්මන්ට් එක හෙවත් සමස්ත විද්‍යාපීඨයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ කැඩෙට් නිලධාරින්ගෙන් සැදුම්ලත් ආණ්ඩුවකි.

ඊට ටික දවසකට පෙර අපේ ආදරණීය ශාරීරික අභ්‍යාස උපදේශක මඩුල්ල සවස් වරුවක දේවාලයට අප කැඳවාගෙන ගොස් මෙට්ට එලා දයාවෙන් බරිත දෑස් වලින් අපට ෆෝවඩ් රෝල්, බැක්වඩ් රෝල්, රෝලිං, ක්‍රෝලිං, ඩබල් රෝලිං යන මූලික අභ්‍යාස ටික කියා දුන්නෝය.

ගවර්මන්ට් එකෙන් අදාළ දවසේ මහ දවාලේ නාකොටික්කාරයන් මෙන් අපේ පන්ති කාමරයට කඩා වැදී අප අප්‍රිකානු වහල්ලුන් මෙන් කන් කෙටිවලින් ඇද එළියට දමා විනාඩි දෙකක් වැනි කෙටි කාලයක් ඇතුළත අපව ගුවනින් දේවාලය හෙවත් ජිම් එකට පතිත කරවූවෝය.
ටික දවසකට කලින් හවස් වරුවේ මෙට්ට උඩ ෆෝවඩ් රෝල් ගසන්නට ඉගෙනගත් අපට එහි ප්‍රායෝගික භාවිතය මොකක්දැයි හරි හැටි වැටහෙන්න ගත්තේ එතැන් සිටය.

ජයමංගල ගාථා, අශ්ඨක කියා පෝරුවට නග්ගවා පටන් ගත් ඒ පූජාව කිසිඳු නිලධාරියෙකුට මැරෙනතුරාවට අමතක නොවන එකක් වන්නේ එය අවුරුදු 18 ක් 20 ක් ගෙදර හැදී වැඩී හමුදාවට එන එකෙකුගේ පළමු මුරය වන නිසාවෙනි.

ප්‍රථමයෙන් ගවර්මන්ට් එකේ ජ්‍යෙෂ්ඨයෝ ටීම් එකක් වශයෙන් පූජා භූමියට අවතීර්ණ වී, ඉන්පසු ෆෝ

මැන්, ත්‍රී මැන් ටීම් සහ අවසානයේ වන් මැන් ලෙවල් එකටම බෙදී යමින් අහිංසක අප වට කරගෙන කුඩා කණ්ඩායම් වශයෙන් අපව හැඬල් කරන්නට ගත්හ. පූජාව පටන් ගත්තේ ෆෝවඩ් රෝල්වලින්ය. ඒක බැරි එවුන්ද පුළුවන් එවුන්ද කියා ප්‍රශ්නයක් එතන කාටවත් තිබුණේ නැත. ඉංග්‍රීසියෙන් ඇහෙන අවලාද සහ හරුප මැද්දේ සමහර තැන්වලින් ඇයි උඹ බබෙක්ද, උඹට බැරිද, ඒ මචං මෙතන බබෙක් ඉන්නවා. පොඩ්ඩක් බලපන්කො වැනි දෙබස්ද අපට ලාවට ඇහුණා මතකය.

එසේ බබාලාගේ ගෘහයට ඇතුළත් කළ එවුන් හැඬල් කිරීමට වෙනම මරුමුස් අලුගෝසු අන්ඩර් ඔෆිසර් කෙනෙක් ටිකක් ඈතින් හිටියා මතකය. පොර තනි වචනයෙන් කියනවනම් හිට් මැන් වැනි පෙනුමක් සහිත තෝර් වැනි හැමර් කෙනෙක්ය. බබා ගෘහයට සෙට් වූ එවුන් පූජාව අවසාන වන විට සාමාන්‍ය එවුන් මෙන් දෙතුන් ගුණයක පෝරියල් එකක් කා දමා තිබුණි.

ෆෝවඩ් රෝල් වලට අමතරව මෙහිදී තවත් නව ශාරීරික අභ්‍යාසයන් රැසක් හඳුන්වා දෙනු ලැබීය. එයින්ද සුම්හිරිම එක වූයේ ලොග් රෝලිංය. කිලෝ 40 සිට 80 දක්වා විවිධ බර පන්ති යටතේ තනා ඇති ලී කොටවල දෙපැත්තෙන් දෙදෙනෙකු එතී ලොග් එකත් සමඟම රෝල්වීම ලොග් රෝලිං සේ හැඳින්විය.

එය සෙට් වූයේ පූජාවේ ක්ලයිමැක්ස් එකේය. ඊට අමතරව විවිධාකාර නිර්මාණාත්මක ඉරියව්වලින් විවිධාකාර ක්‍රියාකාරකම් රාශියක යෙදීමෙන් පසු දිවා ආහාරයද විනාඩියකදී පනිෂ්මන්ට් එකක් ලෙසම අනුභව කිරීමෙන් අනතුරුව අපේ මංගල දඬුවම ඉතා උත්කර්ෂවත් අයුරින් නිමාවිය.

එතැන් සිට අපගේ ජීවිත ඉතා වෙනස් ස්වරූපයක් ගත්තේය. ගවර්මන්ට් පූජාවලියෙන් පසු අපට පනිෂ්මන්ට් පිළිබඳ ඉතා වටිනා හරවත් මෙන්ම ව්‍යක්ත දැනුම් සම්භාරයක් හිමිවූ හෙයින් එතැන් සිට ඉදිරියට ඕනෑම තැනක අපට කිවයුතු වූයේ ෆෝවඩ් රෝල්, ඩබල් රෝල්, ක්‍රෝලිං, ක්‍රොකඩයිල් වෝක්, නකල් ඩිප්ස් ජම්ප්, ලොග් රන්, ලොග් රෝලිං වැනි ඉතා සරල ක්‍රියා පදයක් හෝ යුගල පදයක් පමණි.

ඒවා ඇසූ සැනින් පට් පට් ගා ක්‍රියාත්මක වීම අපගේ රාජකාරිමය බැඳීමක් විය. අපි ඒ සඳහා තුන් තිස් පැයේ කැපවී වැඩ කළෙමු. ආරම්භක ගවර්මන්ට් සන්නියට අමතරව එවැනිම විශේෂ අවස්ථා සැමරීමේ මංගල උත්සව කිහිපයක්ම අප පුහුණු කාලය තුළ අප සැමරුවෙමු. කැටා කෝස්, මෙස් කෝස්, බාර් කෝස් ඉන් කිහිපයකි.

පුහුණුවේ මුල් අවදියේ සිට පිටි ගිල දැමීම වැළැක්වීමට අවන්හල භාවිතා කිරීම සඳහා තිබූ තහනම ඉවත් කර ජ්‍යෙෂ්ඨයින් විසින් ඒ සඳහා අවසර දෙන දිනයේ උත්සවය කැටා කෝස්විය. එදා එහි සියලුම කෑමබීම වර්ග අනුභවය සහ වැමැරීම යන දෙකම සිදුකෙරුණි.

කනිෂ්ඨ කැඩෙට් නිලධාරී භෝජනාගාරයේ සිට ජ්‍යෙෂ්ඨ කැඩෙට් නිලධාරී භෝජනාගාරයට මාරුවන දවසේද එය එසේම සිදුවිය. වෙනසකට තිබුණේ එදා ඉහත සියල්ල ටයි කෝට් දමාගෙන සුද්දන් මෙන් සිදුකිරීමට අවස්ථාව ලබාදීමය. බාර් කොස් එක ගැන කතාකිරීම නිෂ්ඵලය.

කිමද යත් ඉහත කතාන්දර සියල්ල අතරට ඇල්කොහොල් එකතු වූ විට සිදුවන දේ විග්‍රහ කිරීම ඉතා දුෂ්කර නිසාය. මේ සියල්ල කෙසේ කොයි ආකාරයෙන් සිදුවුවත් දඬුවම්, කෝස්, පෝරියල්, ජලගුටි පූජා යනු වරදට බිය සහ විනය ඇති කිරීමේ මූලික පදනම විය. ඒ නොවන්නට අවියක් අතට ගන්නා එකා මස් වැද්දෙකු වෙනවා වළක්වන්නට බැරිය.

පතුරම් 120 ක් සමග වටේටම නෙලන්න පුළුවන් ගිනිඅවියක් හෝ අර්ධ ස්වයංක්‍රීය ගිනි අවියක්, බෝම්බ, පුපුරණ ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව අවුරුදු දෙකක් තුනක් ඉගෙන ගන්නා එකාට එවැනි දැඩි විනයක්, හික්මීමක්, වරදට බියක් අනිවාර්යයෙන්ම අවශ්‍යය.

ඒ වගකීම දැරීමට නම් ඌ කනබොන, ලගින තැන සිටම හික්මවිය යුතුය. ඒ විනය නැති එකාට අවියක් පිළිබඳ විනයක් ඇට, ලේ, මස් තුළට කාවැද්දිය නොහැකිය. උපදේශකයෙකු හෝ නිලධාරියෙකුට නොදී, පුහුණු ජීවිතයේ පළමු දඬුවම අපගේම ජ්‍යෙෂ්ඨයින් අතින් අපට ලබා දුන්නේ "තමන්ගේ එකාලව තමන් හදපියව්" යන පාඩම ඉගැන්වීමට බව අපට තේරුණේ පසු කාලීනව අපද ජ්‍යෙෂ්ඨත්වයට පැමිණි පසුය.

කැටපිලර් අවන්හල මාස 06 ක් තහනම් කර තැබූයේ පුහුණුවේදී දැනෙන දැඩි කුසගින්න නිසා අපි හවස් යාමයේ පිටිගුලි ගිලදැමීමෙන් අප දුර්වලයින්වීම වැළැක්වීමට බවත්, එය භාවිතයට අපට අවසර දෙන දවසේ එහි තිබූ සියලු දේ කවාපොවා ඉන්පසු ලොවේ පෝරියල් එකක් දුන්නේ එය විනයක් සහිතව සීමාවක් සහිතව භාවිතාකල යුතු, ආ ගිය යුතු තැනක් බව අපට කියා දීමට බව අපට අවබෝධ වූයේද පසුවය.

ජ්‍යෙෂ්ඨ කැඩෙට් නිලධාරී භෝජනාගාරය සහ බාර් එකද අපට ඒ ආකාරයෙන්ම හිමිකම් ලබා දුන්නේ ඒවාද කන තැන සහ බොන තැන පිළිවෙළකට කෑමට සහ සීමාව දැනගෙන බීමට බව අපට ඔවුහූ නිහඬවම කියා දුන්හ.

එදා අම්හිරි වූවද අද යන එන කන බොන තැනක කතා කරන්නට හෝ ඇත්තේ,එදා කෑ ඒ කුණේ අද දැනෙන මිහිරත් එදා මහහඬින් කෑ ගසා උගත්, අදටත් මතකයේ ඇති නිහඬ පාඩම් මාලාවත් පමණි.

මතුසම්බන්ධයි.

සටහන :-

කපිතාන් අෂාන් සංජීව
විදුලි හා යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු බළකාය

නිර්මාණ අසපුව

"**රණවරුණ**" 33 වන කලාපයේ නිර්මාණ පිටුවේ උදේශිකා ලක්මාලි විසින් **කහ සිවුර** නමින් ලියන ලද කවියට පිළිතුරක් වශයෙනි.

මල් සුවඳටම සිල් සුවඳත් එතුනාම
අම්මගේ සුවඳ පැතිරෙයි නිති සියොළඟම
කළුවර පෝය ආවත් යළි හැමදාම
පසළොස්වකයි අම්මා අපේ මුළු දිවියේම

දෙලොවක් අතර තනිවී සිරවී නතර
වන්නට එපා කවදාවක් දිවි අතර
දුක්ගන්නාරාළ අම්මාමයි අපෙ නිතර
දුවකට මවක් මිස කොයිබද මේ සසර

ආගම දහම ගැන නිතරම සිතුවාම
කැළඹුණු සිතට ගෙන දෙයි නිති සැනසිම
දහමෙන් සෙමින් ජීවිතයම වින්ඳාම
භව සැනසීම නියතයි මතු සසරේම

නිළ ඇඳුමකින් සැරසුණු විට ඔබගෙ ගත
හැඩිදැඩි කමක් රුඳුණා සුකුමාල වත
කහ සිවුරකට ඇඳුනෝතින් ඔබගේ සිත
අම්මයි දුවයි සැනසෙයි මතු නිවන් ලැබ

සුරංග සෙනෙවිරත්න
"**රණවරුණ**" පාඨකයෙකි.

අඩුවක් වෙලා නෑ ආලය.

දූ පැටියා ආවත් අපිදෙන්නගේ ලොවට
අඩුවක් වෙලා නෑ ආලය ඔබේ නමට
ඉස්සර වගේ නැතිවට ඒ කෙළි කවට
නුඹ අමනාපද එනු මැන මාගේ ළඟට...

සයන පුරා දෝණිගේ කිරි සුවඳ ඇත
තුරුළු වෙන්න හිමි සමගින් ඉඩක් නැත
නිදිසුව නැතිව රිදෙනව මගේ නිල් දෙනෙත
රන්කඳ හාදුවක් දෙනවද කොපුල මත...

පණමෙන් රකිමි අපගේ ආදර කවිය
තාලයටම කියමු නිමවෙන තෙක් දිවිය
තව කෙනෙකුගේ නොවෙනු ඔබ මගේ පණය
එනිසා සිටිමු ආදරයෙන් නොවෙනස්ව ...

ජනන්දනා දිල්රුක්ෂි
නාඋල, මාතලේ
"**රණවරුණ**" පාඨකයෙකි.

හිතා ගන්න බෑ.....

එකම අකුරු මාරු වෙවී
විරාමයෙන් කියන කතා
හිතා ගන්න බෑ.....

වචන පේළි ඡේද වෙවී
ලොකු වෙනකොට
කියන කතා
හිතා ගන්න බෑ.....

පිටුවෙන් පිටු පරිච්ඡේද
කාල.. ගියා
කියන කතා
හිතා ගන්න බෑ.....

පොතක් නේද ?
ආදරේ ද ?
බිරිඳ වගේ ?
ළමයි වත්ද ?
ම්..ම්..ම් ?
ජීවිතේම ?

කියන කතා
හිතා ගන්න බෑ.....

ලුතිනන් කර්නල් එස්ජී කහවේවිතාන

ගිනියම් වූ සිත නිවන්න..

පුල්ලෙයාර් දෙවි වඳින්න කෝවිල් යන පාර කොනක
තල්වැට ළඟ මායිමේදි මදෙස බලා සිනා පුරපු
පිච්ච මලින් මල් ගොතලා වරළ පුරා සුවඳ ගළපු
නුඹ මා සිත උකස් අරන් අදට හුගක් කල් නොවේද

උකස බේර ගන්න නොදී නුබට සින්න කර ලන්නට
සාම සළුව පෙරවා ගත් මගේ රටේ සිරි බලන්න
මහද පිරුණු මේ තනිකම නුඹේ පෙමින් දුරු කරන්න
සිංහල අවුරුදු කාලෙට නැකැත් බලා ගමට යන්න

මරතෝඩිය රටා මැවූ වළලු දැමූ නුඹේ අතින්
පොංගල් බත් උයා කන්න ඉටිලි වඩේ රස බලන්න
උතුර දකුණ යා කරවන රන්වන් පාලමක් වෙන්න
නුඹට ඉඩක් ලැබෙවිදෝ සුසුම හෙළමි පෙම්බරියේ

රතු තිලකය නුඹට තියා සෙබළෙකුගේ බිරිය වෙන්න
පිච්චමලී නුඹ කැමතිද පන්සලටත් ඇවිත් යන්න
සෙනෙහෙ පිරුණු මහද කුටියෙ ආලෝකය වී දිළෙන්න
ගිනි අවියට වඩා සැරෙන් ගිනියම් වූ සිත නිවන්න

කපිතන් දිල්හාරා දිසානායක - ජාශිබ
ප්‍රකාශන අංශය - ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු

සෙත් ප්‍රාර්ථනා කිරීමේ පිරිත් සජ්ඣායනාවක්

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ අභිනවයෙන් ඉදිකර විවෘත කරනු ලැබූ ක්‍රීඩා ප්‍රේක්ෂකාගාර ගොඩනැගිල්ල තුළ වරු පිරිත් සජ්ඣායනාවක් 2020 මැයි මස 30 වන දින පවත්වමින් සෙත් ප්‍රාර්ථනා කිරීමේ පිංකමක් සිදුකරන ලදී. වරු පිරිත් සජ්ඣායනාව අවසානයේ හීල් දානමය පිංකමක් පවත්වා මෙම ආශීර්වාදාත්මක වැඩසටහන නිමාවට පත්විය. මේ සඳහා ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේ පී නුගේගොඩ අර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ඇතලු මූලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලයේ නිලධාරීන් හා සෙසු නිලයින් සහභාගී වූහ.

8 (සේවා) ඉසේරේ

යුහ රෝහලට රුධිර පරිත්‍යාගයක්..

හෝකන්දර, අමරගොඩ ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත 8 වන ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තුවේ 14 වන සංවත්සරය අප්‍රේල් 24 වන දිනට යෙදී තිබූ අතර, ඒ නිමිත්තෙන් සංවිධානය කරතිබූ උත්සවය වෙනුවට අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් එන් වනිගසිංහ එල්එස්සී ගේ උපදෙස් හා මඟපෙන්වීම මත අප්‍රේල් මස 22 වන දින ලේ දන්දීමේ වැඩසටහනක් සාර්ථකව ක්‍රියාත්මක කරන ලදි. එම අවස්ථාවට යුහ රෝහල නාරාහේන්පිට ලේ බැංකු ප්‍රධාන ලුතිනන් කර්නල් ඩී ආර් එස් කේ ජයමාන්න ආර්එස්පී යූඑස්පී හා වෛද්‍ය ලුතිනන් උදුලා බණ්ඩාර ඇතුළු සාමාජිකයින් 17 දෙනෙකුගේ නොමද සහයෝගය ලබාදෙන ලදි.

ස්වේච්ඡා බළසේනා සුබසාධක අරමුදල වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා වූ ලොතරැයි දිනුම් ඇදීම ...

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන නව කඳවුරු පරිශ්‍රය සඳහා අවශ්‍ය පරිපාලන ගොඩනැගිලි හා නිලධාරි/සෙබළුන්ගේ යටිතල පහසුකම් වැඩි දියුණු කිරීම වෙනුවෙන් වූ ඉදිකිරීම් කටයුතු ඉතා කඩිනමින් සිදු කිරීමට අවශ්‍ය මූල්‍යමය තත්වය වර්ධනය කර ගැනීමේ අරමුණින් ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එච් ජේ එස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ගේ උපදෙස් අනුව ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේ පී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ගේ පූර්ණ අධීක්ෂණය මත යුද්ධ හමුදා මූලස්ථාන නිසි අනුමැතිය යටතේ ස්වේච්ඡා බළසේනා සාමාජිකයන් අතරේ පමණක් වූ ලොතරැයි දිණුම් ඇදීම මැයි මස 30 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක තුමන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන ක්‍රීඩා ප්‍රේක්ෂකාගාරයේදී සිදුකරන ලදී. මෙම ලොතරැයි දිනුම් ඇදීමෙන් ජයග්‍රාහකයන් සිය දෙනෙකු තෝරා ගනු ලැබූ අතර, ඒ වෙනුවෙන් රුː 5,054,510.00 ක වටිනාකමින් යුතු ත්‍යාග පිරිනැමීමට කටයුතු කරන ලදී.

සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කරමින් පැවැත්වූ මෙම දිනුම් ඇදීමේ අවස්ථාව සඳහා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක තුමන් ඇතුලු කාර්ය මණ්ඩලය සහභාගී වූහ.

සියක් ජයග්‍රාහකයන් හට ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේ සුබ පැතුම් මෙසේ එක්කර සිටී ...

යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයින් ලේ පරිත්‍යාග කරමින්..

කොඩිකාමම් ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත 15 වන බළඇණිය ගජබා රෙජිමේන්තුවට පසුගිය ජනවාරි මස 23 වන දිනට වසර 23 ක් සපිරීම නිමිති කොටගෙන යාපනය ශික්ෂණ රෝහල වෙත ලේ පරිත්‍යාග කිරීමේ වැඩසටහනක් ජනවාරි මස 13 වන දින ඒකක නිලධාරීන් හා සෙසුනිළයින්ගේ සහභාගීත්වයෙන් සිදුවිය.

නිමාවන සිරිපා වන්දනා සමයට බැතිබර දායකත්වය

සියළු ලෝකවාසී ජනතාවගේ ගෞරවාදරයට පාත්‍ර වූ ශ්‍රී පාදස්ථාන වන්දනා සමය පසුගිය මැයි මස 07 දිනට යෙදී තිබූ පුර පසළොස්වක පොහෝ දිනෙන් අවසන්වීම හේතුවෙන් ශ්‍රී පාදස්ථාන උඩමළුවේ තැන්පත් කර තිබූ ශ්‍රී සුමන සමන් දේව ප්‍රතිමාව සහ දේව ආභරණ මෙන්ම සාධාතුක කරඬුව එහි සිට නල්ලතන්නිය විහාරස්ථානය දක්වා වැඩම කර පසු බගවන්තලාව, බළංගොඩ හරහා පැල්මඩුල්ල ගල්පොත්තාවල රජමහා විහාරස්ථානය දක්වා රිය පෙරහැරකින් වැඩම කරනු ලැබීය. එම පුණ්‍ය මහෝත්සවය, ලක්ෂපාන ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත 19 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් කේ එන් ගුණවර්ධණ ශ්‍රීලංජාආබමු ඇතුළු ඒකක නිලධාරී, සෙසුනිල පින්බර දායකත්වයෙන් යුතුව සිදුවිය.

14 (සෙව්) ගැහේබ

කොරෝනා මර්ධනයට අතහිත ..

ලොවපුරා රටවල් ගණනාවක මිනිසුන්ගේ සිත් භීතියට පත් කළ කොරෝනා වසංගතය (COVID - 19) ශ්‍රී ලංකාව තුළද පැතිර තිබූ අතර, මෙම වසංගත තත්වය එක් පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට බෝවීම වළක්වා ගැනීම සඳහා මුහුණු ආවර්ණ 700 ක ප්‍රමාණයක් ගාල්ල කරාපිටිය ශික්ෂණ රෝහල් කාර්ය මණ්ඩලය වෙත පසුගිය මාර්තු මස 22 වන දින පරිත්‍යාග කරන ලදි. එම මාහැගි සත්කාරය 613 වන බළසේනාවේ බළසේනාධිපතිගේ උපදෙස් මත 14 වන ගැමුණු හේවා බලඇණියේ අණදෙන නිලධාරිගේ අධීක්ෂණය යටතේ සිදුවිය.

5 (සෙව්) ශ්‍රීලංසිරෙ

කුසලතාවට ඇගයීමක් ...

13 වන දකුණු ආසියාතික මළල ක්‍රීඩා තරඟාවලිය නේපාලයේ කත්මන්ඩු නුවරදී පැවත් වූ අතර, එම තරඟාවලියේදී ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කරමින් 5 (සෙව්) ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවට අයත් සෙ/5ඊ02867 ලා/කෝ ගුණරත්න ඒඑම්එල්පී මීටර් 400 ඉසව්ව හා මීටර් 400 X 4 ඉසව්ව සඳහා සහභාගී විය. එහිදී තම ජවය හා ශක්තිය විදහා පාමින් ඔහු විසින් මීටර් 400 ඉසව්වෙන් "රිදී" පදක්කමත්, මීටර් 4 X 400 ඉසව්වෙන් "රන්" පදක්කමත් දිනා ගනිමින් දැක්වූ දස්කම් තුළින් අප මාතෘභූමියට මෙන්ම සමස්ත යුද්ධ හමුදාවටද, ස්වේච්ඡා බළසේනාවටද, තම රෙජිමේන්තුවට හා ඒකකයටද කීර්තියක් අත්කර දීමට සමත් විය. එම දස්කම් අගයමින් ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් ආර් ආර් එස් දෙහිගල ශ්‍රීලංසිරෙ විසින් සිය ඉදිරි ක්‍රීඩා කටයුතු සාර්ථක කර ගැනීම වෙනුවෙන් මුල්‍යමය ත්‍යාගයක් පිරිනමන ලදි. සිය ක්‍රීඩා කෞෂල්‍යය අගය කරමින් "රණවරුණ" අපිද මෙසේ සුපැතුම් එක්කරන්නෙමු.

නව විෂබීජහරණ කුටියක් විවෘත වේ...

1 ශ්‍රීලංජාආබමු

රට තුළ පවතින කොරෝනා වසංගත තත්වයෙන් ආරක්‍ෂාවීම සඳහා විෂබීජහරණ කටයුතු සඳහා යුද්ධ හමුදාව තුළ විවිධ වූ ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරන අතර, විෂබීජහරණ කටයුතු වලට පිළියමක් වශයෙන් 1 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්‍ෂක බළමුළුවේ අණදෙන නිලධාරිගේ උපදෙස් හා මගපෙන්වීම මත ඒකකයට ඇතුළු වන ප්‍රධාන දොරටුව අසල විෂබීජහරණ කුටියක් ඉදිකරන ලදි. ඒකකයේ නිලධාරි, සෙසුනිලයින්ගේ සහ සිවිල් සේවකයන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා විවෘත කිරීම ඒකක කැමරා කාචයේ මෙසේ සනිටුහන් විය.

---

2 (සේවි) ශ්‍රීලයුපොදුසේබ

කෘෂි ආර්ථිකයට අත්වැල සපයමින් ...

යුද හමුදාධිපති තුමන්ගේ "තුරු මිතරු නව රටක්" සංකල්පයට අනුව කෘෂිකර්මාන්තය නන්වාලීමේ අභිලාශය ඇතුව 2 (සෙවි) ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා පොදුසේවා බළකායේ පිටතවාසි සියළුම නිලයින් වෙත ගෙවතු වගාව ආරම්භ කරමින් ආර්ථිකමය වර්ධනයක් අපේක්‍ෂාවෙන් යුතුව එලවළු, පලතුරු භෝග හා එලවළු බීජ වර්ග බෙදාදීමක් පසුගියදා සිදුකරන ලදී.

ඒ අනුව 2 (සෙවි) ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා පොදුසේවා බළකායේ අණදෙන නිලධාරි ලෙස රාජකාරි ඉටුකල ලුතිනන් කර්නල් සී එස් දේමුණි ශ්‍රීලයුපොදුසේබ සිය රාජකාරී කාලසීමාව නිමාවෙන් පසු 2020.05.28 දින තනතුරෙන් නික්මයාම නිමිත්තෙන් ඒකක මූලස්ථානයේදී පිටතවාසි අයවළුන් හට එම පැළ සහ බීජ පරිත්‍යාග කළ අයුරු ඒකක කැමරා කාචයේ මෙසේ සටහන් වී ඇත.

5 (සෙව්) ශ්‍රීලකාහ

ආසේමු (නැ) ආඥාපති නිරීක්ෂණ සංචාරයක ...

නැගෙනහිර ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථාන ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් ඩබ්ලිව් පී එච් ඒ එස් බංඩාර ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයූ පසුගිය ජුනි මස 06 වන දින කන්තලේ සීනිපුර ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත 5 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාලතුවක්කු හමුදාවේ නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත විය. ඒකක අණදෙන නිලධාරි විසින් එතුමන් පිළිගැනීමෙන් පසු ආඥාපති තුමන් ඒකකයේ වත්මන් තත්වය පිළිබඳ මෙන්ම පාලන/රාජකාරි ගැටළු සම්බන්ධයෙන්ද වැඩි අවධානයක් යොමු කරමින් සොයා බලා අණදෙන නිලධාරි හට නිසි උපදෙස් ලබාදීමෙන් අනතුරුව සමරු සටහන් පොතේ සටහනක්ද තබමින් ඒකකයෙන් නික්ම යන ලදී.

2 (සෙව්) ශ්‍රීලයුපොදුසේබ

කොරෝනා මර්ධනයට අත හිත ...

2(සෙව්) ශ්‍රීලයුපොදුසේබ ඒකක අණදෙන නිලධාරිගේ සංකල්පයකට අනුව අවිස්සාවේල්ල ඇහැලියගොඩ ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත හයිඩ්‍රාමනි නිත් ශාඛාව සමඟ සම්බන්ධතාවයෙන් යුතුව රටෙහි උත්සන්න වෙමින් පැවතුන කොරෝනා වසංගතයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහා ලබා ගන්නා ලද සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ඇඳුම් කට්ටල අප්‍රේල් මස 22 වන දින ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොදු සේවා බළකායට අයත් ඒකක වෙත පරිත්‍යාගයක් ලෙස බෙදාදීමට කටයුතු කර ඇත.

එසේම වෛද්‍ය පැතුම් කර්නර් සහ එම මැතිණිය විසින් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ඇඳුම් කට්ටල 100 ක් 2(සෙව්) ශ්‍රීලයුපොදුසේබ ඒකක අණදෙන නිලධාරි වෙත පසුගියදා පරිත්‍යාග කරන ලද අතර, එය යුද්ධ හමුදා ජනපදය තුළ ස්ථාපිත නිරෝධායන මධ්‍යස්ථාන වෙත පරිත්‍යාග කිරීම ඒකක අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් සී එස් දේමුණි විසින් මැයි මස 04 වන දින නිරෝධායන මධ්‍යස්ථාන භාර නිලධාරීන්හට බෙදා දී ඇත.

ඒකක තතු අභිමනින් ...

14 (සෙව්) ගැහේබ

සුන්දර වෙරළ තීරයක් උදෙසා ..

ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති සුන්දරත්වය විඳීමට, විවිධ වූ මනස්කාන්ත දර්ශනයන් දැකබලා ගැනීමට මෙන්ම ලොවපුරා ගෞරවාදරයට පාත්‍රවූ ඓතිහාසික සිද්ධස්ථාන නැරඹීමට සංචාරකයින් විශාල පිරිසක් අප රටට පැමිණෙන අතර, එම ස්ථානයන් අතරින් කොළඹ සිට හම්බන්තොට දක්වා වූ වෙරළ තීරයද ඔවුනගේ සිත්ගත් ස්ථානයන් බවට පත්ව ඇත. විශාල පිරිසක් ගැවසීම නිසා නිරන්තරයෙන් අපිරිසිදු වන ගාල්ල කැපුඇල වෙරළ තීරයේ සිට ගිංතොට පාලම වෙරළ තීරය දක්වා වූ ප්‍රදේශය පවිත්‍ර කිරීමේ වැඩසටහනක් 14 (සෙව්) ගැමුණු හේවා බලඇණියට අයත් නිලධාරි සහ සෙසුනිලයින්ගේ සහභාගිත්වයෙන් සිදුකරන ලදී.

2 (සෙව්) ශ්‍රීලයුපොදුසේබ

බැති සිතින් උතුම් පින්කම්...

පසුගිය වෙසක් පුන්පොහොය දිනය නිමිත්තෙන් 2 වන (සෙව්) ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොදු සේවා බළකායේ අණදෙන නිලධාරිගේ උපදෙස් හා මඟපෙන්වීම මත බොරැල්ල ප්‍රදේශයේ පදිංචි අඩු ආදායම්ලාභී පවුල්වල වැඩිහිටියන් සඳහා වියළි ආහාර ද්‍රව්‍ය හා එළවළු මලු පරිත්‍යාග කිරීමේ පුණ්‍ය කටයුත්ත මැයි මස 07 වන දින අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් සී එස් දේමුණි විසින් සිදුකරන ලදී. ඒ සඳහා පී මානෙල් දේමුණි මහත්මිය විසින් බැතිබර දායකත්වය සපයන ලදි.

මාලිමාව

පසුගිය කලාපයෙන් " බෙලිලෙන " දෙසට යොමු වූ " මාලිමාව "
මෙවර යොමු වනුයේ ඇසළ මාසයේදී නිතැතින්ම සිහියට නැගෙන

"ශ්‍රී ලංකාවාසී බොදු ජනතාවගේ මුදුන්මල්කඩ බඳු වූ ශ්‍රී දළඳා මාළිගාව"

වෙතටය.

ශ්‍රී දළඳා මාළිගාව යනු බුදුරජාණන් වහන්සේගේ වම් දන්ත ධාතූන් වහන්සේ තැන්පත් කර ඇති දළදා මාළිගාවයි. එහි ඓතිහාසික ගමන් මග පිළිබඳව විමසීමේදී උඩරට රාජ්‍ය සමයේ (1592 සිට 1815) මෙය පිහිටා තිබුණේ එවකට පැවති රාජකීය මාළිගා සංකීර්ණය තුළමය. ශ්‍රී දළදා මාලිගාව මුල්වරට ගොඩනගනු ලැබුයේ පළමුවන විමලධර්මසූරිය (1592 - 1604) රජතුමා විසිනි. එතුමා ඉදිකළ ශ්‍රී දළදා මාළිගාව පෘතුගීසි ආක්‍රමණිකයෝ විනාශ කළහ. දැනට දක්නට ලැබෙන පැරණි දෙමහල් වැඩසිටින මාළිගාව ඉදිකරනු ලැබ ඇත්තේ ශ්‍රී වීරපරාක්‍රම නරේන්ද්‍රසිංහ (1707 - 1739) රජතුමාය. ඉන්පසු රජ පැමිණි නායක්කර් වංශික ද්‍රවිඩ රජවරු පවා ශ්‍රී දළදා මාළිගාව වැඩි දියුණු කොට ආරක්‍ෂා කළහ.අදවන විට දළදා මාළිග ාව පිහිටා ඇති මහනුවර නගරයම යුනෙස්කෝව විසින් ලෝක උරුමයක් ලෙස නම් කර ඇත.

මල්වතු හා අස්ගිරි යන දෙපාර්ශවයේ ස්වාමීන් වහන්සේලා දිනපතාම දළදා වහන්සේට පූජා සත්කාර කරති. මෙම පූජාව (තේවාව) දිනකට තුන් වරක් (පාන්දර, දවල් සහ සවස) පවත්වයි. බදාදා දිනවල විශේෂ පූජාවක් ලෙස නානුමුර මංගල්‍යය පවත්වයි. මෙහිදී සුවඳ ගැන්වූ ඖෂධීය ජලයෙන් සංකේතාත්මකව දළදා වහන්සේ ස්නානය කරවනු ලබයි. මෙසේ ස්නානය කරවීමෙන් ලැබෙන ජලයේ රෝග සුව කිරීමේ ආනුභාවයක් ඇති බවද විශ්වාස කෙරේ.

වෙනත් නම්

දළදා වහන්සේ වැඩහිටි මන්දිරය, ධාතුඝරය, දළදාගේ, දළදා මන්දිරය, දළදා මාළිගය ආදී නම් වලින් හැඳින්වූ බව පෙනේ.

දළදා වහන්සේ

අතීතයේ සිටම ජනතාවගේ පිළිගැනීම වූයේ රටේ රජතුමාට දන්ත ධාතූන් වහන්සේගේ සහ පාත්‍ර ධාතූන් වහන්සේගේ භාරකාරීත්වය හිමි විය යුතු බවය. මේ නිසා අතීතයේ රජවරු සිය දිවිහිමියෙන් දළදා වහන්සේ සහ පාත්‍ර ධාතූන් වහන්සේ ආරක්ෂා කළහ. මධ්‍යකාලීන යුගයෙන් පසු පාත්‍ර ධාතූන් වහන්සේට සිදුව දේ අභිරහසක්ව පවතී, එනමුත් දළදා වහන්සේ නිරුපද්‍රිතය.

දළදා මාළිගාවේ පිහිටීම

සෙංකඩගල රාජකීය පරිශ්‍රය තුළ දළදා මාළිගාව පිහිටා ඇත. මහනුවරට නැගෙනහිරින් උඩවත්ත කැළයත් හන්තාන කඳුවැටිය එක්පසකින් හා බහිරව කන්ඳ තවත් පැත්තකින් වටවූ මහනුවර රාජධානිය සෞම්‍ය දේශගුණයකින් යුක්තය. ඕනෑම බෝගයක් වැවීමට තරම් සශ්‍රිකය. අලුත් නුවර, මැදමහනුවර, හඟුරන්කෙත නුවර, නිළඹේ නුවර, සෙංකඩගල නුවර, හා ගලේ නුවර, දළඳා වහන්සේගේ ආරක්ෂිත ප්‍රදේශ වේ.

දළදා මාළිගයේ ඉතිහාසය

මුල් අවදියේ මහනුවර හැඳින්වූයේ "ශ්‍රී සෙන්කඩ ශෛලාභිධාන ශ්‍රී වර්ධනපුරය" ලෙසය. දඹදෙනි රාජධානියේ හතරවන පරාක්‍රමබාහු (ක්‍රි.ව 302-1326) රජතුමාගේ බෑනා කෙනෙකු වු සිරිවර්ධන නැමති අය විසින් ක්‍රි.ව. 1312 දී එවකට කටුපුල්ලේ නමින් හැඳින්වූ ප්‍රදේශය අසල "සෙංකඩගල සිරිවර්ධනපුරය" නමින් නගරයක් ආරම්භ කොට ඇත.

ඉතිරිය 30 පිටුවට...

රණබිමක හද ගැහුණු රිද්මය ..

කවි, ගී සාහිත්‍යයේ ලිඛිත ඉතිහාසය ක්‍රිස්තු වර්ෂ සත්වන සියවස දක්වා දිව යයි. සිංහල භාෂාවේ යුග හතරට අනුව එය පුරාතන යුගයේ අවසාන කාලයටත් මධ්‍යතන යුගය දක්වාත් විහිදේ. කවියකට ගීයකට පෙරළෙන්නේ මානව සංවේදනාය. එහි නව නළු රස ඇතුළත්ය. විචාර චින්තාවට අනුව බාමහ, දණ්ඩීන් ,මම්මටභට්ට, භරණ ආදී ඉන්දියානු විචාර චින්තකයන්ගේ විචාර චින්තාවල අංග කවියක්, ගීතයක් විචාරය කිරීමට විචාර චින්තා ලෙස යොදාගන තිබේ. සාම්ප්‍රදායික සිව්පද කාව්‍ය වචාරයේදී එළිසමය පිළිබඳව අවධානය යොමු වේ. එනම් සිවුපද කවියක මුල, මැද,හෝ අවසානය එක සමාන අකුරකින් හෝ අකුරු කිහිපයකින් සෑම පදයක්ම නිම විය යුතුය. උදාහරණයක් ලෙස "ගොඩමඩ දෙකම සරු සාරය පල බරය." මෙම කවියේ පිටිසරය, මනහරය, කෙළවරය ලෙස සෑම කවි පදයක්ම අවසාන වී ඇත්තේ "රය" අක්ෂර දෙකෙනි. එය කවිය අවසානයේ වන එළිවැටකි.

මෙම කවිය "කේයස්" නැතහොත් සාගර පලන්සූරිය කිවියාගේ "සුදෝ සුදු" කෘතියේ ආරම්භක කවියයි. මෙහි කාව්‍යාලංකාර නැතත් එළිසමය හා එලිවැට ආරක්ෂා වී තිබේ. එහෙත් අදත් කවි ගී විමසන විට අතීතයේ හෙළ දූ පුතුන් ලියූ සීගිරි කැටපත් පවුර සරහන ලද දෙපද, සිවුපද හා බහුපද කවි සිහියට නැංවේ. ඒවා රාජ්‍ය අමාත්‍යවරු, කාන්තාවන්, හිමිවරු, විවිධ වෘත්තිකයන් හා සාමාන්‍ය ජනතාව ලියූ ඒවාය.

රළු පරළුයයි කියන ගිනි අවියත්, රළු ගොරහැඩි නිල ඇඳුමෙන් වැසුණු කයත් විටෙක රළුව හා සියුමැලිව සංවේදී වන අයුරු අප අසා තිබේ. රාත්‍රිය තරු වියනට බරව දහවල අව් රැ සට සෙවණව දින සති මාස සතුරන් අභිමුව සටන් වැද, තම සගයින්ගේ ජීවිත ඇස්පනාපිට මිහිදන් වෙද්දී එය සුසුමකට මුදා හැර සතුරාට මුහුණ දෙන්නට රණවිරුවෝ වෙහෙසුනහ. එක තැනෙක රැ දෙන විට පවුරු, බංකර් බඳින විට හිතේ කකියන සොම්නස දොම්නස රණවිරුවා අඟුරු කැටයෙන් ,ගල් කැටයෙන් හෝ ලියවෙන ඕනෑම අමුද්‍රව්‍යයකින් ලියුවේ තම සිතැඟි ය.

ගොම්මන් අඳුර වැටෙන විට වෙඩි හඬ නිහැඬියාව, වන සතුන්ගේ අණසක සොල්දාදු සිතෙහි සටහන් වූ අයුරු බංකර් කවි ගී වලින් ප්‍රකට ය. තම සගයා අභිමිවත්ම සුසුම හා ඉකිය පවා පාලනය කරගන්නට සොල්දාදුවාට සිදු වේ. ඇතැම් විට එකම ඉරියව්වෙන් පැය ගණනක් සිටීමට සිදුවේ. ගරා වැටුණු තාප්පෙක, බිත්තියක, ගසක, කොටයක, ගලක ලියැවුන සොල්දාදුවන්ගේ මනසේ රැඳි සංවේදනා බංකර් කුරුටු ගී ලෙස දැක්විය හැකි ය.

උඩ වතුර තරුවලට
මැද වතුර පටිවලට
මඩ වතුර උඹට මට
කොටි ගහල මදි මුන්ට

මේ කවි ලියවෙන්නේ සාමාන්‍ය සෙබළෙකු විසිනි. බොහෝවිට යුද බිමේදී නිලයන්ට අනුව අණ පිළිපැදීමටත් ඒ අනුව කටයුතු කිරීමටත් සොල්දාදුවාට සිදු වේ. බීමට වතුර සපයා ගන්නේ ද අසල ඇති මඩවගුරකින් හෝ ජල පාරකිනි. මුලින්ම වතුර ගේන්නේ තම කුඩා කණ්ඩායමේ සිටින ඉහළම නිලධාරියාට ය. එනම් උරහිසේ තරු රැඳි දෙවන ලුතිනන්, ලුතිනන්ට හෝ කපිතාන් වෙනුවෙන් ය. එබැවින් "උඩ වතුර තරුවලට" හිමිවන බව කවියා රූපණය කරයි. මැද වතුර නම් දෙවන පාර ගෙනෙන වතුර ය. ඒවා හිමිවන්නේ කෝප්‍රල්, සාජන්ලා වෙනුවෙනි. තෙවන පාර වතුර ගෙන එන්නේ තමන්ටත් තමන්ගේ සගයන්ටත් ය. එනම්, සාමාන්‍ය සෙබන්ට ය. එවිට ඇතැම් විට වතුරට මඩ වැඩිපුර මිශ්‍රවී තිබිය හැකි ය. එලෙස ගෙනන වතුර තමන්ට හිමිවන නිසා හටගත් හිත් වේදනාව මෙලෙස කවකට නංවා තිබේ. හමුදා ජීවිතයේ සෙබළා සෙසු නිලයන්ට සහ අධිකාරිලත් නිලයන්ට ගරු කළ යුතු ය. හමුදාවේ විනය රෙගුලාසි රැකෙන්නේ එම පදනමෙනි.

ඒ පිළිබඳව මනා අවබෝධයක් සෙබළාට තිබෙන නමුදු එය අභිබවමින් කවීත්වය ඉස්මතු වූ අවස්ථාවක් ලෙස මෙම කවිය හැඳින්විය හැකිය. මතුපිටින් ප්‍රකෝපය හෝ අමනාපය මෙහි සටහන්ව ඇතැයි තර්ක කළ හැකිය. නමුත් මෙම කවිය පුරා ඇත්තේ සෙබළෙකුගේ සංවේදනාය.

"විරැකියාවෙන් නො පෙළුනානම්
සටන් බිමේ අද නෑ
එදා සිළුමිණ නො බැලුවානම්
මෙදා සුසුමක් නෑ."

අසූව දශකයේ කරුණාරත්න දිවුල්ගනේ ගායකයාගේ ගීත බොහෝමයක් තාරුණ්‍යය ඇද බැඳ ගැනීමට සමත්විය. දිවුල්ගනේ ගායන ශිල්පියා ගයන අතීතය සිහිනයක් පමණයි ගීතයේ පද රචකයා පල්ලේගම හේමරත්න ස්වාමීන් වහන්සේය. එම ගීයට අනුරූපව කවියා ''එදා සෙනෙහෙන් නොබැදුනා නම් මෙදා වියෝවක් නෑ" යන පද පෙළින් ආලෝකය ලබා ගත් සොල්දාදු කවියා තම නිර්මාණයේ එදා ''සිළුමිණ" යනුවෙන් එම කව ලියා තිබේ. එකල සොල්දාදුවන් බඳවා ගන්නා බවට පුවත්පත් දැන්වීම් පළකරන ප්‍රමුඛතම පුවත්පත ''සිළුමිණයි". මෙය ලියූ සොල්දාදු කවියා තමන් යුද සෙබළෙකු ලෙස සටන් බිමට එන්නට මුල් වූ පුවත්පත් දැන්වීම සිහි කරමින් තම සිතේ වූ සන්තාපය එලෙස කවියට නගා ඇත.

කිරි බිඳකුදු තොළ ගෑ
නො හැකිව හඬනා මා පුත,
නුඹ මා අසල නොමැති වුවද
නුඹෙන් ලද සුවය සදා අමරණීයයි

සොල්දාදුවන්ගේ ජීවිතය තුළ වන විවාහය, ප්‍රේමය, පීතෘත්වය අන් අයගේ ජීවන අත්දැකීම්වලට වඩා වෙනස් මුහුණුවරක් ගනී. ඇතැම් සොල්දාදුවකු විවාපත් වන්නේ තමන් සටන් බිමට යන අතරතුරේ හමුවන තරුණියක සමඟිනි. ඒ කෙටි හඳුනා ගැනීමකිනි. උතුරට යන විටදී හමුවන තරුණියට වරක් දෙවරක් ලියුමක් ලියා පසුව එළඹෙන නිවාඩුවට හමු වී නැවත උතුරට ගොස් එනවිට විවාහයට දින යොදාගත් සොල්දාදුවෝ අල්ප නොවෙති. ජීවිතයේ මරණය අභිමුව විඳිය යුතු ආදරය, ප්‍රේමය පවා සීමා සහිතවන අවස්ථා සිය ජිවිතයේ බහුල ය. බස් රථයේදී, දුම්රියේදී හමුවන තම පෙම්වතිය පිළිබඳව අලුත උපන් දරුවා සමඟ තනිවූ බිරිඳ පිළිබඳව හුදෙකලාවන අවස්ථාවල සිහිපත්වන විටෙක මෙම කව ලියවුණා යයි සිතිය හැකි ය. ඇතැම් විට තම බිරිඳට දරුවා ලැබෙන විට තමන්ට ළඟ සිටිය නොහැකි වූ අවස්ථා සොල්දාදුවකුගේ ජීවිතයට අරුමයක් නොවේ. දරුවාට දෙමස්, තුන්මස් පිරෙන විට දරුවා දකින්නට යන සොල්දාදුවෝ ද අල්ප නො වෙති. එය යුද්ධයේ ස්වභාවයයි. තමන් ළඟ නැති විට තම දරුවා තනිවී ඇති බව ඔහු සිතයි. තම පුතාගේ හැඬුම සිහියට නංවමින් ලියූ මේ කවේ අවිනිශ්චිතතාව පවා ගැබ්වී ඇත. නැවත තමන්ට පුතුගේ සුවය ලද හැකි ද? එබැවින් ඒ සුවය සදා අමරණීය බව ඇතුළු හද ප්‍රකම්පනයවන ලෙස කවියා කැටි කොට තිබේ.

සීගිරියේ දුටිම් කුරුටු ගී
එනමුත් නො දුටිම් මෙවැන්නක්
නුඹට ඇත තව හෙට දිනක්
එදිනදී බලනු අපේ ප්‍රතිචාරය

මෙය ලියූ කවියා සීගිරි කුරුටු ගී පිළිබඳව පවා සිහියට නංවා තිබේ. ඇතැම් විට සතුරාට එරෙහිව ලියූ රණ ගීතයක් ලෙස වුවද මෙය විග්‍රහ කළ හැකි ය. "හෙටත් තියනවා එදාට බලාගනිමු" සතුරාට ව්‍යංගයෙන් කරන අභියෝගයක් බඳු ය. එසේ ම මෙම කව තමන් අතර වූ සගයකුගෙන් වූ සිත් වේදනාවක් පහ කරගත් අයුරක් දැයි සිතීමටද පුළුවන. කෙසේ වුවද කවියා සතු "සීගිරි කවියෙහි" අකෘතිය පිළිබඳ ඥානය පවා සියුම්ව මෙම කවට ගැබ්කොට තිබේ.

වේලක් රසට කන්නට
රැයක් නිදියන්නට
බිරිඳ සනසන්නට
තුමණි අවසර ගෙදර යන්නට

සටන්බිමේ කෑම විටෙක නීරස විය හැක. ලැබෙන වියළි සලාක ආහාරය (Ration) දිව පිනවන්නේ නැත. කඳවුරේ පිසින ආහාරද ප්‍රිය නොවෙයි. එය ස්වභාවයයි. සතුරු මායිමේ ඇස් නොපියවේ. බියෙන් සැකෙන් තොරව නිදාගත නොහැකි ය. නිදි වර්ජිතව සිටීම රාජකාරියේ ස්වභාවයයි. එබැවින් කවියා තම ඉහළ නිලධාරියාගෙන් ගෙදර යන්නට අවසර පතයි. එහි අවිහිංසකත්වය පළමු පද තුනෙන් ගැබ්වේ. රහට වේලක් කන්න, නිදහසේ දෑස පියාගන්නට, තමන් සටන් බිමේදී සිටියදී සියලු දුක් දොම්නස් තනිව විඳින තම බිරිඳව සනසන්නට ගෙදර යන්න අවසර පතයි. මෙය සැබවින්ම සොල්දාදු ජීවිතයේ යථාර්ථය අත්දකින නිර්මාණයකි.

තනිපට දෙපටි හා තුන්පටි තරු ඔටුණු
මේවා තමයි හමුදාවේ බල ලකුණු
සාජන් මේජර් හවසට බය බෙදනවලු
සා.සෙ. නිකන් දුකසේ දුක් විඳිනවලු

මෙහි ඇත්තේ යුද හමුදාවේ පවතින නිලයන් පිළිබඳ අර්ථ ගැන්වීමකි. තනිපටිය හිමිවන්නේ ලාන්ස් කෝප්‍රල් වරයාටයි. දෙපටිය හිමිවන්නේ කෝප්‍රල් වරයාටයි. තුන්පටිය සාජන්ට හිමි වේ. මේ සෙසු නිලයන්ගේ ඉහළම නිලය හිමිවන්නේ රෙජිමේන්තු සාජන් මේජර් ය. සෙසු නිලයින්ගේ ප්‍රධානියාවන රෙජිමේන්තු සාජන් මේජර් අණදෙන විට සාමාන්‍ය සෙබළාට (සා.සෙ.) එම අණට කීකරු වීමට සිදුවන බව මෙම කවියෙන් කියවේ.

අවි දරන මගේ දෑත
ඔබ අතට ගොරහැඩිද නැගණී
සුපෙම්පත් තම කුමරු
ඉතින් ඔබ පිළිගන්න සොඳිනි.

"කරදිය සුළඟට සුසුමක් හැරදා - මුරකුටියේ නිදි වැරවද අයියන්ඩි" යන නිරෝෂා විරාජිනී ගයන නිලාර් එන්. කාසිම් ලියූ ගීතය එකල සොල්දාදුවන්ගේ සිත්ගත් නිර්මාණයකි. එය සිහිපත්වන රණවිරු කවියා තම සිතුවිලි බංකර් කිවියක් ලෙස ලියා තබන්නේ තමන්ගේ ප්‍රේමය පිළිබඳ සැක සාංකා නොසිතා තමන්ව පිළිගන්නා ලෙස ආයාචනා කරමිනි. එසේ ම ගොරහැඩි අවියක් අත දැරුවත් තම සිත තුළ පවත්නා ළෙන්ගතුකම හා අවිහිංසකත්වය කවියා මෙහිදී නිරූපණය කරයි.

ඉතිරිය 45 පිටුවට..

මාලිමාව 27 පිටුවෙන් ...

තවත් ජනප්‍රවාදයක් නම් සෙන්කඩගල නම් බ්‍රහ්මණයෙකුගේ නමින් මේ නගරය ඉදිවූ බවත්, තුන්වන වික්‍රමබාහු නම් රජුගේ අගමෙහෙසිය වූ සෙන්කන්ඩා නම් දේවිය නමින් මේ නගරය ඉදිවූ බවත් හා මෙහි තිබූ සෙංකඩගල නම් රක්ත වර්ණ පාෂාණයක් මුල්කොටගෙන මේ නම ඇතිවූ බවත් ජනප්‍රවාදයේ සඳහන් වේ. ගම්පොළ රාජධානියේ පාලකයා වූ තෙවන වික්‍රමබාහු රජසමයේ (ක්‍ර.ව 1357-1374) දළදා මැදුර සහ ලෝකේෂ්වර නාථ දෙවියන් සඳහා වූ නාථ දේවාලය මෙහි ඉදි විය. යස්ගිරි තල්පතෙහි සඳහන් අයුරු අස්ගිරි විහාරය ආරම්භ වූයේද මෙකලය.

වර්තමානයේ මේවා මහනුවර පැරණිතම ගොඩනැගිලි වේ. ගම්පොල රජ පවුලෙන් පැවත ආ සේනා සම්මත වික්‍රමබාහු (ක්‍රි.ව 1469-1511) රජු විසින් සෙංකඩගල පුරය ලෙස නම් කරන ලදි. ඔහු මහනුවර රාජධානියේ නිර්මාතෘවරයා ලෙස සැලකේ. හෙතෙම බුදුන් වහන්සේගේ පාත්‍ර ධාතුව තැම්පත්කර චෛත්‍යයක්, දෙමහල් පොහොය ගෙයක්, සංඝාවාසයන් 86 ක් කරවා හා ධාතු කරඬු සහ පිළිම වහන්සේලා පූජා කරමින් පොතපත පළකරමින් විශාල මෙහෙයක් කළේය. සීතාවක පළමු රාජසිංහ රජු, ජයවීර (ක්‍රි.ව 1511-1552), කරලියද්දෙ බණ්ඩාර (ක්‍රි.ව 1552-1582) පළමු විමලධර්මසූරිය (ක්‍රි.ව 1590-1604) සිංහලයේ අවසන් රජු ශ්‍රී වික්‍රම රාජසිංහ (ක්‍රි.ව 1798-1815) දක්වා රජවරු 10 දෙනෙකු මහනුවර රාජධානිය කරගෙන ඇත. සතුරු උවදුරු හැරුණු විට අන් සෑම අවස්ථාවකදීම දළදා වහන්සේ වැඩසිටියේ රජ මාලිගාව ආසන්නයේය. දන්ත ධාතූන් වහන්සේ ආරක්ෂා කර ගැනීම රජුගේ වගකීම වූ අතර එහි භාරකරු රටේ පාලකයා බවට පිළිගැනීමක් පැවතුණි. දෙවන විමලධර්මසූරිය රජු තුන් මහල් ප්‍රාසාදයක් කරවූ අතර මඟුල් මඩුව හා පත්තිරිප්පුව දේවේන්ද්‍ර මූලාචාරියා නැමැත්තන් ඉදිකර ඇත.

දළදා මාළිගයේ ගොඩනැගිලි

- වැඩසිටින මාළිගය
- අලුත් මාළිගය
- පත්තිරිප්පුව

ක්‍රි.ව. 1805 ති 1812 ත් අතර ඉදිකර ඇත. ගෘහ නිර්මාණ සැලසුම අලකේෂ්වර ඩිංගිරිඅප්පු හෙවත් දේවේන්ද්‍ර මූලාචාරී විසින් සිදුකර ඇත.

සිව් මහා දේවාල

දළදා මාළිගාව ආශ්‍රිත ප්‍රධාන දේවාල හතර සතර මහා දේවාල ලෙස හැඳින්වේ. මේවා ශ්‍රී විෂ්ණු , ශ්‍රී කතරගම, ශ්‍රී පත්තිනි, යන දේවාල හතර මහා දේවාල නමින් හැඳින්වේ. ඉන් කතරගම දේවාලය හැර ඉතිරි ඒවා සෙංකඩගල රාජකීය පරිශ්‍රය තුළ පිහිටා ඇත. ශ්‍රී දළදා මාළිගාවේ සතර මංගල්‍යයේදී මෙම සිව් මහා දේවාල වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් 1753 වර්ෂයෙන් පසු කීර්ති ශ්‍රී රාජසිංහ රජු දවස සිට වර්තමානය දක්වා ශ්‍රී දළදා මාළිගාව පෙරටු කොටගෙන මෙම දේවාල හතර පිළිවෙළින් පෙරහැරේ යයි.

- නාථ දේවාලය.
- විෂ්ණු දේවාලය.
- කතරගම දේවාලය.
- පත්තිනි දේවාල.

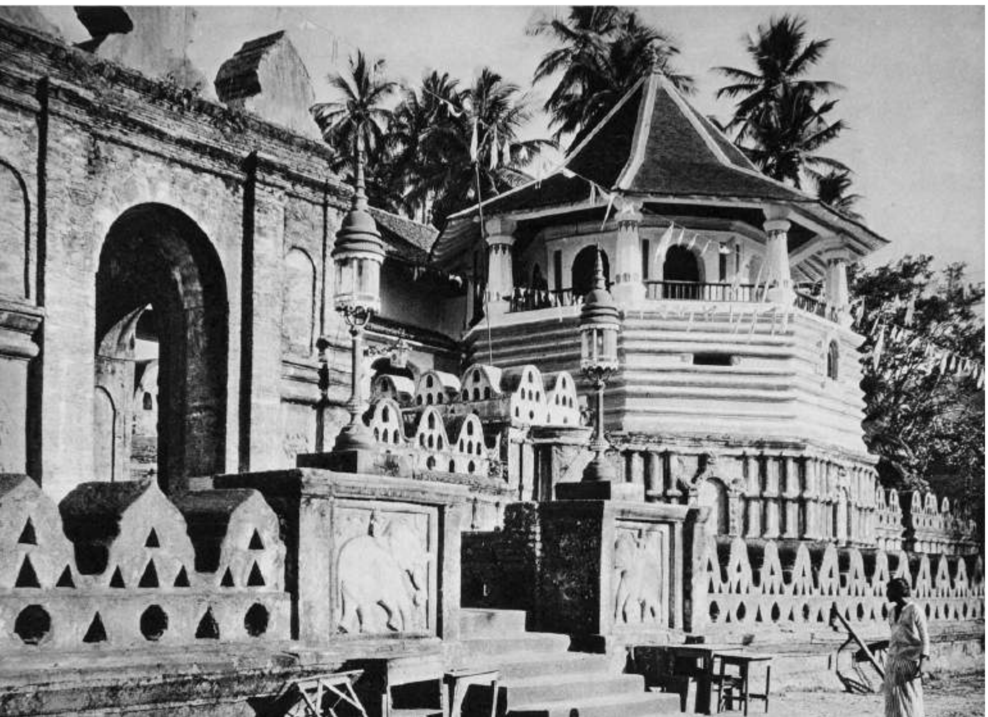
දළදා මාලාගවේ සතර මංගල්‍යයන්

සෙංකඩගල දළදා මැදුරේ අතීතයේ සිට පැවතෙන මංගල්‍යයන් 4ක් ඇත.

- අලුත් සහල් මංගල්‍යය
- අලුත් අවුරුදු මංගල්‍යය
- ඇසල මංගල්‍යය
- කාර්තික මංගල්‍යය

දළදා මාළිගාවේ ඇත් පන්තිය

- සිංහ රාජා
- ඒකදන්තයා
- ඉන්ද්‍රි රාජා
- සුමන
- විජය රාජා
- ජය රාජා
- කදිරා
- නාලක
- මියන් රාජා
- බුරුම රාජා
- මිගාර
- කාවේරි
- නවම් රාජා
- කණ්ඩුල



අප භාග්‍යවත් වූ ලොව්තුරු බුදු හිමියන් විසින් දෙසූ අසූ හාරදහසක් ධර්මස්ඛන්ධයන්ගේ ශ්‍රී පහස ලැබූ දන්ත ධාතූන් වහන්සේ වැඩ වෙසෙන මහනුවර ශ්‍රී දළදා මාළිගය ලෝකවාසී බෞද්ධ ජනයාගේ අතිශය ගෞරවයට පාත්‍ර වූ පින්බිමකි. ඒ පිළිබඳව පාඨක සහෘදයින් දැනුවත් කිරීම උදෙසා මෙවර මාළිමාව ඒ දෙසට යොමු විය.

තොරතුරු අන්තර්ජාලය ඇසුරිනි.

ඒකක තතු අභිමනින් ...

සංවත්සර අභිමන සමරමින්..

6 (සෙව්) සබුබ

මුලතිව් නන්දිකඩාල් ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත 6 වන රෙජිමේන්තුව සන්නද්ධ බුද්ධි බළකායට පසුගිය ජනවාරි මස 14 වන දිනට වසර නවයක් සපිරීම වෙනුවෙන් ඒකක මූලස්ථාන තුළ යුද්ධ හමුදා සාම්ප්‍රධායන්ට මුල්තැන දෙමින් අභිමානවත් උත්සවයක් පවත්වන ලදී. ප්‍රථමයෙන් ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් සී එස් යාපා ආර්එස්පී අයිඑස්සී සබුබ හට මුර පිරික්සුමකින් හා කඳවුරු සම්මාන මුරයක් පිරිනැමූ අතර, ඉන් අනතුරුව ඒකක අණදෙන නිලධාරි විසින් පැළයක්ද රෝපණය කරන ලදි. සංවත්සරයට සමගාමීව සියළු නිල තේ පැන් සංග්‍රහයක් සහ දිවා භෝජන සංග්‍රහයක්ද සිදුකරනු ලැබීය. එම අවස්ථාවට ඒකක නිලධාරීන් මෙන්ම සෙසුනිලයින් හා සිවිල් සේවක මහත්වරුන්ද එක්වූහ.

විසිතුන් වසක අභිමන සමරමින් ..

14 (සෙව්) ගැහේබ

2019 දෙසැම්බර් මස 31 වන දින 14(සෙව්) ගැමුණු හේවා බළඇණියේ 23 වන සංවත්සරය ගාල්ල කොටුව කඳවුරේදී අභිමානවත් අයුරින් සමරනු ලැබීය. ක්‍රියාන්විතයේදී මියගිය සහ අතුරුදහන්වූ නිලධාරි/සෙසුනිලයන්ට පිං පැමිණවීමද, රණක්ෂිතයට පත් සියලු දෙනාට ඉක්මන් සුවය ප්‍රාර්ථනා කිරීමද, දැනට සේවයේ නියුතු නිලධාරි/සෙසුනිලයින් හා සිවිල් සේවක මහතුන් මෙන්ම ඔවුන්ගේ පවුල්වල සියලු දෙනාටම සෙත්පතා ගාල්ල කොටුව ශ්‍රී සුධර්මාලය පුරාණ විහාරස්ථානය අභියස බෝධිපූජා පිංකමක් දෙසැම්බර් මස 30 වන දින පවත්වන ලදි. පසුදින ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් එස් හෙට්ටිආරච්චි ගැහේබ හට කඳවුරු සම්මාන මුරයක් පිරිනැමූ අතර, සියලු නිල තේ පැන් සංග්‍රහයක් සහ දිවා භෝජන සංග්‍රහයක්ද පැවැත්විණ. පසුව ඒකක බලප්‍රදේශයට අයත් දක්ෂිණ අධිවේගී මාර්ගය දෙපස පැළ සිටුවීමේ වැඩසටහනක් ඒකක සාමාජිකයන් විසින් සිදුකිරීමද විශේෂත්වයක් විය.

1 ශ්‍රීලංජාආබමු

ජල ගැටළුවට පිළියමක් සපයමින් ..

කුරුණෑගල වාරියපොල ප්‍රදේශයේ ස්ථානගතව රාජකාරි කරනු ලබන 1 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවෙහි පවතින ජල ගැටළුවට පිළියමක් වශයෙන් ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් පී එම් පී කොස්තා ශ්‍රීලංජාආබමු ගේ මගපෙන්වීම යටතේ සෙසුනිලයන්ගේ ශ්‍රමදායකත්වයෙන් සහ ඒකක බලප්‍රදේශයේ සිවිල් පුද්ගලයන්ගේද දායකත්වය ඇතිව කඳවුරු භූමිය තුළ වගා ලිඳක් අභිනවයෙන් ඉදිකළ අතර, පසුගිය මැයි මස 07 වන දින අණදෙන නිලධාරි විසින් ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින් එය විවෘත කරන ලදි.

බොදුසිත් අවදිකරමින් නව ඉදිකිරීම් ...

13 ශ්‍රීලංජාආබමු

පසුගිය වෙසක් පොහෝ දිනය නිමිති කොටගෙන, ඒකකයේ ස්ථාපිතව පවතින බෝධින් වහන්සේ ආවරණය වන පරිදි බෝධි ප්‍රාකාරයක් සඳහා මුල්ගල තැබීමේ පුණ්‍ය කටයුත්ත 13 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බලමුළුවේ අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් ඩී එම් එස් දිසානායක යුඑස්පී පීඑස්සී ශ්‍රීලංසංබ ගේ උපදෙස් හා මගපෙන්වීම මත සිදුවිය. එයට සමගාමීව ඒකකයට අඩුපාඩුවක්ව තිබූ සංඥා අංශ ගොඩනැගිල්ල විවෘත කිරීම අණදෙන නිලධාරිගේ සුරිතින් එදිනම සිදුකළ අතර, පන්සල් භූමිය තුළ පැළ රෝපණය කිරීමක්ද සිදුවිය.

17 (සෙව්) ගරෙ

කෘෂි ආර්ථිකයට නව ජවයක් ..

තණ්ඩුවාන්, ඔඩ්ඩුසුඩාන් ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත 17 වන ගජබා රෙජිමේන්තුවේ අණදෙන නිලධාරි මේජර් ඩබ්ලිව් පී ටී එස් කුසුම්සිරි ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ගේ සංකල්පයක් මත ඒකක බලප්‍රදේශයේ පදිංචි සිවිල් ජනතාවගේ ජීවනෝපාය ඉහළ නැංවීමේ අරමුණින් යුතුව, පොල් පැළ බෙදාදීමේ උත්සවයක් ඒකක මූලස්ථානයේ දී පැවැත්විණ. එහිදී පොල් පැළ 2500 ක් පමණ ප්‍රමාණයක් ඔවුන් අතර බෙදාදෙන ලදි. එම අවස්ථාව සඳහා ඒකක බලප්‍රදේශයේ පදිංචි පවුල් ඒකක විශාල සංඛ්‍යාවක් සහභාගි විය.

---

14 ශ්‍රීලංජාආබමු

සෙසුනිල සුබසාධනය නංවමින් ...

14 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුව, දූනට ස්ථාපිත විශ්වමඩු තේරාවිල් කඳවුරු පරිශ්‍රයේ ඒකක සෙසුනිලයින්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා ඉදිකළ 100 x 20 ප්‍රමාණයේ සෙසුනිළ භටනිවාසයක්, නව මුරහල සහ වැසිකිලි පද්ධතිය ඒකක අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් බී ඒ ටී එස් කේ බස්නායක ආර්එස්පී යූඑස්පී අයිජී ශ්‍රීලකාහ ගේ සුරතින් මැයි මස 27 දිනට යෙදුණු සුබමොහොතින් විවෘත කරන ලදි.

සුබ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන
බ්‍රිගේඩියර් භකාස ලෙස
බ්‍රිගේඩියර් ඩීටීඑස් පින්ගමගේ

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන
කර්නල් යුසේලේ ලෙස
කර්නල් කේඩීඑම්එල් සමරදිවාකර
ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී පීඑස්සී

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන
විගණන අංශ මානි I ලෙස
ලුතිනන් කර්නල් කේජීඑස්ආර් රණසිංහ
ශ්‍රීලංජාආබමු

2 (සෙව්) ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොදු සේවා බළකායේ අණදෙන නිලධාරි ලෙස ලුතිතන් කර්නල් ඩීපී රණවීර එල්එස්සී

5 (සෙව්) බළඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් එස්ඩී රත්නසිරි ශ්‍රීලපාහ

17 (සෙව්) බළඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ අණදෙන නිළධාරි ලෙස මේජර් ඒඒඑන්බී අතුරුගිරි ආර්එස්පී ශ්‍රීලපාහ

7 (සෙව්) ගජබා රෙජිමේන්තුවේ අණදෙන නිළධාරි ලෙස මේජර් ඩබ්ලිව්එස්අයි ප්‍රනාන්දු ආර්ඩබ්ලිව්පී ගරෙ

16 වන ශ්‍රීලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් එස්ආර් කොඩිතුවක්කු ශ්‍රීලංජාආබමු

2 (සෙව්) ගජබා රෙජිමේන්තුවේ දෙවන අණදෙන නිළධාරි ලෙස මේජර් එම්එන්කේ කුමාර ආර්එස්පී ගරෙ

සුබ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ

14(සෙව්) ගැමුණු හේවා බළඇණියේ දෙවන අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් එම්ඒඑම් මහමුදලිගේ පීඑස්සී ගැහේබ

11 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවේ දෙවන අණදෙන නිළධාරි ලෙස මේජර් බීපීජේ ප්‍රේමතිලක ශ්‍රීලංසිරෙ

12 වන ශ්‍රීලංකා ජාතික ආරක්ෂක බලමුළුවේ දෙවන අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් ඩබ්ලිව්ඒඩීසී ක්‍රිෂාන්ත ශ්‍රීලංජාආබමු

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන නිලධාරි ශාඛාවේ මානි II (විනය) ලෙස මේජර් ඊබීආර්එම්පීඑස්කේ එදිරිසිංහ ආර්එස්පී ශ්‍රීලකාහ

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන නිලධාරි ශාඛාවේ මානි II (පොදු) ලෙස මේජර් එම්පී හෙට්ටිආරච්චි ආර්එස්පී ශ්‍රීලංසිරෙ

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන පාලන ශාඛාවේ මානි II (පාලන) ලෙස මේජර් ඩබ්ලිව්ඒඑන්ඩී ජයසුන්දර විපාරෙ

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන ගිණුම් අංශ මානි II ගිණුම් (සහකාර) ලෙස මේජර් එස්පීඑම් ප්‍රේමතිලක ශ්‍රීලයුකාබ

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන ප්‍රධාන ශාඛාවේ මානි III (පුහුණු) ලෙස කපිතන් ඩීපීඒඩී දසනායක ගැහේබ

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන ප්‍රකාශන අංශ මානි III ලෙස කපිතන් ඩීඑම් දිල්හාරා සජීවනී ජාශීබ

සුබ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ

17 වන ගජබා රෙජිමේන්තුවේ විධියක අධිකාරි ලෙස කපිතන් ඩබ්ලිව්එම්යූ කුමාරසිරි ගරෙ

19 වන ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ විධායක අධිකාරි ලෙස කපිතන් පීකේආර් ලක්මාල් ශ්‍රීලංජාආබමු

2 වන බළඇණිය විජයබාහු පාබල රෙජිමේන්තුවේ බුද්ධි නිලධාරි ලෙස ලුතිතන් ආර්ඩබ්එම්එස්ආර් රාජපක්ෂ විපාරෙ

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන ප්‍රධාන ශාඛාවේ ප්‍රධාන ලිපිකරු ලෙස බනි I ආර්පීපී රණසිංහ යූඑස්පී

14(සෙව්) ගැමුණු හේවා බළඇණියේ රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර් ලෙස බනි I එච්පීඅයි සඳරුවන්

14(සෙව්) ගැමුණු හේවා බළඇණියේ උපකරණ පාලන සැරයන් ලෙස බනි II කරුණාරත්න කේපීඑන්

17 (සෙව්) ගජබා රෙජිමේන්තුවේ ප්‍රධාන ලිපිකරු ලෙස වර්ණ සැරයන් කුමාරතුංග එම්පීඑස්

10 වන ගැමුඅණු හේවා බළඇණියේ ප්‍රධාන ලිපිකරු ලෙස වර්ණ සැරයන් කුමාර ඊඑම්ආඒ

14(සෙව්) ගැමුණු හේවා බළඇණියේ ප්‍රධාන ලිපිකරු ලෙස වර්ණ සැරයන් මධුවන්ත පීපීඩී

උපන් දින සුබ පැතුම්

හත්වන වියට පාතබන රිසඳි සවිනදි දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/17ඊ00022 කෝප්‍රල් ඩයස් කේඑම්පීඑස් ආදරණීය පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

තුන්වන වියට පාතබන නෙමිත නෙත්සර පුතුට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/ඊ100955 රසෙ වැලිවිටගොඩ ඒඩී ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

පසුගියදා සිව්වන වියට පාතැබූ චේතසි නිම්නා දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ කපිතන් නදුන් රණසිංහ ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පළමු වියට පා තැබූ ධනිදු ධිමන්ත පුතුට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/එච්101113 ලා/කෝ විජේසිංහ ඩබ්එම්අයිටීකේ ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම

තුන්වන වියට පාතබන සෙනුදි දෙහන්සා දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/කියු108657 සාසෙ ගුණසේකර ආර්ඩබ්එම්එම්එස් ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම

දෙවන වියට පා තැබූ රිත්මි යුහන්සා දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/16එච්00551 වර්ණ සැරයන් නවරත්න ආර්පීඑල්ඩී ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

පසුගියදා තෙවන වියට පාතැබූ අදීප ඉදුමිණ පුතුට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/17ඊ00316 කෝප්‍රල් දිසානායක ඩීඑම්ජීආර් ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පසුගියදා පස්වන වියට පාතැබූ අදීප ඕසිත පුතුට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/17ඊ00707 කෝප්‍රල් ජයසිංහ එන්එම්සීඑස් ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පසුගියදා හයවන වියට පාතැබූ පේෂල තෙව්මිණ පුතුට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/17ඊ00974 කෝප්‍රල් ජයරත්න ආදරණීය පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පසුගියදා හයවන වියට පාතැබූ නිර්මාණි විහාරා දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/17ඊ00295 කෝප්‍රල් වන්නිනායක අයිඑම්පේ ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පසුගියදා දෙවන වියට පාතැබූ විමෝක්ෂා යසස්මී දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/11ඊ01286 කෝප්‍රල් කුමාර පීඩබ්ලිව් ආදරණීය පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පසුගියදා අටවන වියට පා තැබූ ඔෂධ නෙත්සර පුතුට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/4කියු02891 ලා/කෝ කුමාර ඩිඑස්සී ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

පසුගියදා පළමු වියට පාතැබූ ඔනලි ආරාධ්‍යා දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/කියු112048 කෝප්‍රල් ධර්මශ්‍රී වයිඒඑස් ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පළමු වියට පා තැබූ ගනිදු හසරැල් පුතුට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/එච්100532 ලා/කෝ දිසානායක ඩීඑම්එස්එම් ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

පසුගියදා තෙවන වියට පාතැබූ මියුරු සදෙව් පුතුට සු'පැතුම් පතන්නේ සෙ/5ඊ02307 කෝප්‍රල් අප්පුහාමි එස්ඒකේසී ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම

රිටර්න් එක

එය අලුත්ම සිංහල චිත්‍රපටයේ ප්‍රථම දර්ශනයයි. මුළු ශාලාවම සිනමා ලෝලීන්ගෙන් පිරී පැවතුණි.

එම චිත්‍රපටයේ එක් උද්වේගකර අවස්ථාවක බහින්බස් වීමක් ඇතිවී සැමියා තම බිරිඳට වැරෙන් කම්මුල් පාරක් ගසයි. වේදනාවෙන් කම්මුල අල්ලා ගනිමින් ඕ එතැනම වූ සෝපාවක වැතිර හඬන්නට වූවාය.

මේ අතර මීයට පිම්බාක් වැනි නිහඬතාවක් පැවැති ප්‍රේක්ෂකාගාරයෙන් කුඩා ළමයෙකුගේ උස් හඬක් ඇසිණ.

ඇයි අම්මි, ඒ ඇන්ටි අම්මි වගෙ ආපහු හැරිලා ගහන්නේ නැත්තේ.

කැප්ටන්

මාසෙ පඩිය අතට ගත් කමල් බාර් එකට ගොස් අඩියක් දැම්මේය. අඩිය දෙක තුන වෙද්දී ගෙදර සිහිවී හතර ගාතෙන් පාරට පැමිණි කමල් අමාරුවෙන් බස් එකට ගොඩ වුනා පමණි. බස් එක එක පාරම ඇද්දූ පාරට විසිවී ගොස් කමල් ඇද වැටුනේ තවත් මගියෙකුගේ ඇඟ උඩටය.

කෝපයට පත් මගියා කමල් දෙස රවා බලා මෙසේ කියයි.

අඩෝ උඹ දන්නවාද මං කවුද කියලා. මං නැවක කැප්ටන් කෙනෙක්.

මෙය ඇසූ කමල් කළබල වී බස් එකෙන් බිමට බැසීමට සූදානම් වූයේ තමාටම මෙසේ කියා ගනිමිනි.

යකෝ ... මං බීපු මරගාතේ බස් එකකට කියලා නැගලා තියෙන්නේ නැවකටනේ..

ලැප්ප නැද්ද හිඟා කන්න

අතපය හතර හොඳට තිබුණත් බස් නැවතුමේ හිඟා කමින් ජීවත් වූ යාචකයා ඇමතූ මගියෙක්.

මගියා සතපනහකට රුපියලට හිඟා කන්න ලැප්ප නැද්ද... එනවා මාත් එක්ක. මං ඔහේට මාසෙකට රුපියල් දාහක් දෙන්නං.

යාචකයා මාත් එක්ක මහත්තයා හිටියොත් මම මහත්තයට දවසකට රුපියල් දාහක් දෙන්නං.

සුදු කෙස්

තම මවගේ කොණ්ඩයේ පැසුණු කෙස් ගසක් දුටු කුඩා දියණිය මවගෙන් මෙසේ අසයි...

"අම්මේ ඇයි මේ ඔයාගේ කොණ්ඩේ සුදු කෙස් ගස"

"ඔයා ඉතින් ගොඩක් දඟ කරලා අම්මට කරදර කරන හින්දා තමයි අම්මගේ කොණ්ඩේ ඉක්මනට සුදු වෙන්නේ"

"අම්මෝ එහෙනම් අම්මි කොහොම දඟ කරන්ඩ ඇද්ද කියලා මට ආච්චිගේ කොණ්ඩේ දිහා බැලුවම හිතාගන්න පුළුවන්"

ඔන්න ආච්චිලා කට්ටියක් වන්දනාවේ යනවලු වෑන් එකක

ආච්චි - ඩ්‍රයිවර් කොලුවෝ උඹ කජු කනවද
ඩ්‍රයිවර් - ඔව්, ආත්තම්මේ
ආච්චි - එහෙනම් මෙන්න කජු ටිකක් තියෙනවා කාපන්
ඩ්‍රයිවර් - මී.. මී.. හරිම රහයිනේ ආත්තම්මේ
විනාඩි 10 කට පසු
ආච්චි - කොලුවෝ ඉදා තව කජු ටිකක්
ඩ්‍රයිවර් - මී.. මී.. ආත්තම්මට පිං
විනාඩි 10 කට පසු
ආච්චි - මේ කොලුවෝ ඉදා මේ අන්තිම කජු ටිකත් කාපන්
ඩ්‍රයිවර් - ආත්තම්ම කන්න, මට දැන් ඇති
ආච්චි - නෑ බං කොලුවො මට මේ චොක්ලට් ටික සුප්පු කලාට කජු ටික ඉතුරු වෙනවා. මොනවා කරන්නද දත් නැනේ හපන්න. ඒකයි උඹට කජු ටික දුන්නේ කන්න.

"රණවරුණ" මෙවර කලාපයේ දිවියට සුවයක් තුළින් ඔබට ගෙන එනුයේ **බෝනොවන රෝග** පිළිබඳවය..

පුද්ගලයකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට ආසාදනය නොවන ජානමය හේතු හෝ අහිතකර ජීවන රටා හේතුකොට ඇති වන රෝග බෝනොවන රෝග ලෙස හැදින්වේ.

බෝනොවන රෝග

- හෘද රෝග
- කිරීටක ධමනි ආශ්‍රිත රෝග (Coronary Artery Disease)
- අධික රුධිර පීඩනය (Hypertension)
- අංශභාගය
- දියවැඩියාව
- පිළිකා
- නිධන්ගත ස්වසන රෝග (ඇදුම)
- වකුගඩු ආබාධ

බෝනොවන රෝග ඇතිවීමට හේතු

- මානසික ආතිතය.
- මද්‍යසාර භාවිතය.
- දුම්පානය.
- අධික තෙල් සහ ලුණු, පිටි සහ සීනි ආහාර පරිභෝජනය කිරීම.
- ව්‍යායාම සිදු නොකිරීම සහ ක්‍රියාශීලි ජීවිතයක් ගත නොකිරීම.

◉ මානසික ආතතිය

මනස කය මෙන් නොව දැඩි ආතතියට ලක්වීමේ වැඩි අවධානමක් ඇත.මනසට ඇතිවන නොයෙකුත් තදබල ගැටලු සඳහා පිළිතුරු සොයාගැනීමට අපහසුවීම මෙන්ම ජීවිතයේ විවිධ ගැටළු හමුවේ මනසට ඇතිවෙන පීඩාව මානසික ආතිතය ලෙස හැදින්වේ.මෙවැනි තත්ත්වයන් ඇතිවීම නිසා සිරුරේ **Adrenaline** සහ **No radrenaline** වැනි රසායනිකයන් වැඩියෙන් ස්‍රාවය වේ.එවිට සිරුරේ නොයෙකුත් වෙනස්කම් ඇති වේ.

- හෘද ස්පන්දනය වැඩිවීම
- හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩිවීම
- මාංශ පේශීවල තද ගතිය

◉ මද්‍යසාර හා දුම්පානය

අපරටෙහි මද්‍යසාර හා දුම්පානය භාවිතා කිරීම හේතුවෙන් වසරකට විශාල පිරිසක් අකාලයේ මිය යන බව සෞඛ්‍ය අංශ පවසයි. මද්‍යසාර භාවිතයෙන් ශරීරයේ රුධිර පීඩනය වැඩිවීම මෙන්ම අක්මාව ආශ්‍රිතව විවිධ රෝග වැළඳීමේ හැකියාවක් පවතී.

සිගරට්වල අහිතකර රසායන ද්‍රව්‍ය 4000ක් පමණ අඩංගු වේ. එයින් 30ක් පමණ පිළිකාකාරක බව ඔබ දන්නවාද? දුම්පානයට යොමු වූ අයවළුන් විශේෂයෙන් පෙනහළු ආශ්‍රිතව රෝගාබාධවලට හා ස්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිතව රෝගාබාධවලට ගොදුරු වීමේ වැඩි ප්‍රවණතාවක් ඇත.

◉ අධික තෙල් සහ ලුණු, පිටි සහ සීනි ආහාර පරිභෝජනය කිරීම

◆ එළවළු තෙල්, පාම් තෙල් යොදා ආහාර ගැඹුරු තෙලෙන් බැද ගන්නා විට එම ආහාරවල ට්‍රාන්ස් මේදය ඇති වේ. ට්‍රාන්ස් (Trans Fatty)මේදය මගින් ශරීරයේ ඇති අහිතකර කොලෙස්ටරෝල් (LDL) වර්ග ඉහළ ගොස් රුධිර වාහිනීවල අවහිරතා ඇතිකරයි. එසේම හෘද රෝගවලට ගොදුරුවීමේ ප්‍රවණතාවය ද වැඩි කරවයි.

◆ අධික රුධිර පීඩනය ඇතිවීමට ප්‍රධාන වශයෙන් බලපානුයේ ආහාරවල ඇති සෝඩියම් ලවණය. සෝඩියම් ලවණ ආහාරයට එකතු වන්නේ ක්ලෝරයිඩ් හෙවත් ලුණු වශයෙනි.නීරෝගි අයෙකු දිනකට ලබාගත යුත්තේ ලුණු 5mg පමණි.

◆ මීට අමතර අධික පැණි රස ආහාරයට ගැනීමෙන් දියවැඩියාව වැනි රෝග ද වැළදිය හැකිය.

ව්‍යායාම

■ ව්‍යායාම නොකිරීම නිසා කැලරි දහනය සිදු නොවේ. තවද අධික ස්ථූලභාවයට පත්වනු නොඅනුමානය.

බෝනොවන රෝග වලින් මිදීමට නම්

- මානසික ආතිතයෙන් තොර වන්න
- සංගීත වැඩසටහන්වලට සවන් දීම
- භාවනා කිරීම වැනි ආගමික වැඩ කටයුතුවලට යොමු වීම
- නිතරම සිනාමුසුව අන්‍යයන්ට ප්‍රියමනාපව සිටීම
- සිත සන්සුන් කරන ස්ථානවල සංචාරය කිරීම
- දුම්පානයෙන් හා මද්‍යසාර භාවිතයෙන් තොරවීම.
- අධික තෙල් සහ ලුණු, පිටි සහ සීනි ආහාර පරිභෝජනය කිරීම අවම කිරීම

- ක්ෂණික ආහාර භාවිතය අවම කිරීම.
- ආහාර වලට එළවළු වර්ග වැඩිපුර එකතු කිරීම.
- ගැඹුරු තෙලෙන් පිසින ලද ආහාර පරිභෝජනය අඩු කිරීම.
- අධික තෙල් සහ ලුණු, පිටි සහ සීනි අඩංගු ආහාර ලබාගත් පසු උණු වතුර භාවිතා කිරීම.

ව්‍යායාම්වල නිරතවීම

- දවසට විනාඩි 30ක් පමණ වේගයෙන් ඇවිදීම හෝ බයිසිකල් පැදීම.
- එදිනෙදා කය වෙහෙසවා සිදුකරන වැඩ කටයුතු වෙනදාට වඩා ක්‍රියාශීලීව සිදු කිරීම.
- ඔබ විදුලි සෝපානය භාවිතා කරන අයෙක් නම් ඒ වෙනුවට පඩිපෙළ භාවිතා කරන්න.
- රුධිර පීඩනය අවම වශයෙන් වසරකට වතාවක් හෝ පරීක්ෂාකර ගන්න.
- රුධිරයේ සීනි මට්ටම (FBS) වසර දෙකකට වරක් පරීක්ෂාකර ගන්න.
- රුධිරගත කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම වසර දෙකකට වරක් හෝ පරීක්ෂාකර ගන්න.(LP)
- ඔබ දැනටමත් කුමන හෝ බෝනොවන රෝගයක් සඳහා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගන්නේ නම් නොකඩවා ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතු අතරම වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව පමණක් ඖෂධ මාත්‍රා වෙනස් කළ යුතුවේ.

ඊළඟ කලාපයට ...

සැකසුම :

බනි I පී ආර් රංජිත් රත්නසිරි
පුහුණු හෙද
ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු

දිවියට ඔවදන්...

ජීවිතය යනු

අවස්ථාවකි	එයින් ප්‍රයෝජන ගන්න
අභියෝගයකි	එයට මුහුණ දෙන්න
ත්‍යාගයකි	එය භාර ගන්න
රාජකාරියකි	එය ඉටුකරන්න
ප්‍රහේලිකාවකි	එය විසඳාගන්න
ආදරයයි	එය විඳින්න
පොරොන්දුවකි	එය ඉටුකරන්න
අබිරහසකි	එය එළිදරව් කර ගන්න
ඉලක්කයකි	ඒ වෙත ළඟා වෙන්න
දිගු ගමනකි	එය සම්පූර්ණ කරන්න

සැකය

ලොව තුළ සැකය තරම් වූ
භයානක අවියක් තවත් නොමැත.
එය එකිනෙකා වෙන් කරයි.
විටෙක එය කටු අකුලක් මෙන්
දුක් වේදනා ගෙන දෙන අතර,
තවත් විටෙක එය අසිපතක් වී
ජීවයද විනාශ කරයි.

බුදුරජානන් වහන්සේ.

**ඔබ කාගේ කවුරු වුනත්,
කොහේ කොතැනක සිටියත්,
කවර කෙනෙකු වුවත් ඔබටත්
සාර්ථක පුද්ගලයෙකු විය හැකිය.
අවශ්‍ය වන්නේ ආත්ම විශ්වාසය හා
උත්සහාය පමණි.**

**ගංවතුරේදී මාළුන් කුඹීන්ව ආහාරයට ගනී.
ගංගා සිඳුණු කළ කුඹීන් මාළුන්ව ආහරයට ගනී.
සැමටම අවස්ථාවක් එයි
එතෙක් ඉවසා සිටිය යුතුමය.**

අබ්දුල් කලාම්

සොඳුරු නිවසක් සඳහා

"කොච්චර බුදුපහන තිබ්බත් අපට හරියන්නේ නෑනේ" අදින් පස්සේ නම් එහෙම කියන එකක් නෑ. බොහෝ දෙනෙක් නොදන්න නිවසේ බුදුපහන තියන නිවැරදි ක්‍රමය මෙන්න..

ඔබගේ නිවසේ බුදුපහන පහත දැක්වෙන පරිදි සකස් කර වත් පිළිවෙත් කිරීමෙන් ඔබගේ ජීවිතය සාර්ථක කර ගත හැක. පවුලේ සතුට, සමගිය, දියුණුව දරුවන්ගේ ඉගෙනීමේ හැකියාව ඇති කරන, මාරක බාධක අනතුරු දුරුකර ගෙන නිවසේ සියලුම වාස්තු දෝෂ, ඇස්වහ කටවහ දෝෂ, සියලුම නවග්‍රහ අපල දෝෂ, ඒරාෂ්ඨක අපල දුරුකොට යහපත් පිවිතයක් ගත කිරීමේ අවස්ථාව බුදුපහන නිවැරදිව තැබීමෙන් ඔබට ලැබේ.

නිවසේ බුදුපහනේ ආලෝකයෙන් සතුටට පත්වන සම්‍යදෘෂ්ටික දේව සමූහයාගේ හා විශ්වයේ බලය නිසා, එම විශ්ව ශක්තිය අප නිවස තුළට නිතැතින්ම ලැබේ. බුදුපහන යනු ආලෝකය තුළින් ලොව්තුරා බුදුරාජාණන් වහන්සේ දැකීමයි. බුදුගුණ බලය තව අවුරුදු 2500 කට ආසන්න කාලයක් ඉදිරියට ඇත. බුදුගුණ බලය අනන්තයි, අප්‍රමාණයි. නිවැරදිව සෙත් ලැබෙන අයුරින් බුදුපහන තබන ආකාරය මෙසේ අලුත් කරගන්න.

බුදු පිළිමයක් තෝරා ගන්නා ආකාරය

අ. සමාධි මුද්‍රාව සහිත පිළිමයක් ඉතා සුබවේ.

ආ. නිවසකට වඩාත්ම සුදුසු වන්නේ මැටියෙන් සකස් කරන ලද බුදු පිළිමවහන්සේ නමකි.

ඇ. බුද්ධ ප්‍රතිමාවේ නේත්‍රා අඩවන්ව, බිමට නැඹුරුවී තිබෙන දෙනත් සහිත බුදු පිළිමයක් නිවසකට වඩාත්ම සුදුසුය.

බුදු පිළිමය තැන්පත් කළයුතු හොඳම දිශාව නම් ඊසාන දිශාවයි. නමුත් නැගෙනහිර සහ උතුර දිශාවන්ටත් බුදු පිළිමය තැම්පත් කළ හැකිය.

• ඊසාන දිශාවේ පිළිමය තැන්පත් කළහොත් පිළිමයේ මුහුණත පිහිටන්නේ නිරිත දිශාවටයි. අප විසින් වන්දනා කළ යුත්තේ ඊසාන දිශාවටයි.

• නැගෙනහිර දිශාවේ පිළිමය තැන්පත් කළහොත් පිළිමයේ මුහුණත පිහිටන්නේ බටහිර දිශාවටයි. අප විසින් වන්දනා කළයුත්තේ නැගෙනහිර දිශාවටයි.

• උතුරු දිශාවේ පිළිමය තැන්පත් කළහොත් පිළිමයේ මුහුණත පිහිටන්නේ දකුණු දිශාවටයි. අප විසින් වන්දනා කළයුත්තේ උතුරු දිශාවටයි.

• නිවසේ බ්‍රහ්ම පාදයේ මේසයක් මත හෝ රාක්කයක් මත බුදු පිළිමයක් තැන්පත් කර ඇදහීම කළ හැකිය.

• බුදු පිළිම වහන්සේ බටහිර හෝ ගිණිකොන දිශාවේ තැන්පත් කිරීමෙන් වළකින්න.

• බුදු පහන ස්ථානගත කළයුතු සුදුසුම ස්ථානය නිවසේ ආලින්දයයි.

• දේවතා ප්‍රතිමා තබන්නේනම් බුදු පිළිමයට වම් පසට හෝ දකුණු පසට බුද්ධ ප්‍රතිමාවට පහළින් තැන්පත් කිරීම සුදුසු වේ.

• බුද්ධ ප්‍රතිමාවට එක එල්ලේම පහළින් දේවතා රූප නොතැබිය යුතුය.

• බුදුපහන සහ බුදුපහන තබන ස්ථානය සෑමවිටම පිරිසිදුව තැබිය යුතුය.

• බුද්ධ ප්‍රතිමාව ගෘහ මූලිකයාගේ හෝ ගෘහයේ උසම පුද්ගලයාගේ නාසයෙන් උඩ මට්ටමට උසින් තැබීම යෝග්‍ය වේ.

• මල්, පහන්, හඳුන්කූරු, පැන් වන්දනා කරන ස්ථානයට රැගෙන ඒමට බන්දේසියක් භාවිතා කිරීම ඉතා සුදුසු වේ.

• තබන පහනට පිරිසිදු පොල්තෙල් සහ පහන්තිර යොදා ගන්න.

• කුඩා පහනක් නොතබා වැඩිපුර වේලාවක් දැල්වෙන පහනක් තැබීම ඉතා සුදුසුය.

• බුදුපහන තැබීම සඳහා වැස්මක් සහිත පහනක් තැබීම ඉතා උචිතවේ. (මෙම පහනේ පොල්තෙල් වලට දූවිල්ල හෝ කෘමි සතුන් වැටීමට ඉඩ ඇති නිසා)

• බුදුපහන තවත් භාජනයක තබා ගන්න (පීරිසියක් වැනි දෙයක්).

• මස්, මාළු හෝ වෙනත් පිළී වර්ගයක් අත ගා බුදු පහන ඇල්ලීමෙන් වලකින්න.

• මුහුණ අඟපසඟ පිරිසිදු කරගෙන සිතද පිරිසිදු කරගෙන බුදුපහන තබන්න.

• බුද්ධ පූජාව තබනවා නම් එම භාජන පිරිසිදුව හා වෙන්කර තබා ගන්න.

• බුද්ධ පූජාවට වෙන්කළ ආහාර වර්ග තිබේ නම් තමාට හැකි පමණින් තබා ගන්න.

• බුද්ධ පූජාව තබන විට කිසිවිටෙක ආහාර පමණක් තබන්නට එපා. අතුරු පසට යමක් තබා ගන්න (පලතුරු හෝ රස කැවිලි).

• නිවසේ සිටින සියලු දෙනාම එකට එක්වී බුදුන් වැඳීම වඩා යෝග්‍යයයි.

• මල්, පහන්, හඳුන්කූරු, පැන් නිවසේ සියලු දෙනාට අත ගස්වා බුදුන්ට පූජා කිරීම ඉතා යෝග්‍ය වේ.

• බුදුන්ට පූජා කිරීම සඳහා සුදු පාට හා කහ පාට මල් පූජා කිරීම වඩා යෝග්‍යවන අතර, තමා විසින්ම මල් කඩාගෙන පූජා කිරීමට හැකියාවක් ඇත්නම් එය ඉතා සුබ කටයුත්තකි. (තමාගේ ගෙවත්තේම ඒ සඳහා සුදුසු මල් ගසක් සිටුවා ගන්න)

• පරවුණු මල් හා පෙති කැඩුණු මල් බුදුන්ට පූජා නොකළ යුතුය. සෑම විටම පිරිසිදු පැනින් මල් දෝවනය කළ යුතුය.

• නිවසෙන් බැහැරව යන අවස්ථාවකදී මල් ආසනය පිරිසිදු කොට නිවසින් බැහැරව යාම යෝග්‍ය වේ.

• මුළු නිවසම හා ගෙවත්තම පිරිසිදු කර සුවඳ දුම් නිවසේ පිටතට හා ඇතුළත ඇල්ලීමද සුබ කටයුත්තකි. බුදු පිළිම වහන්සේට ඉහළින් හෝ පහළින් මුළුතැන්ගෙය හෝ නාන කාමරය (විශේෂයෙන් වැසිකිලිය) තිබීම ඉතා අසුබයි.

• මුළුතැන්ගෙය හෝ නාන කාමරයේ (විශේෂයෙන් කොමඩ් එක සහිත) බිත්තියේ බුදු පිළිම තැබීම ඉතා අසුබයි.

• බුදුපහන දැල්වීමේදී පහනේ දැල්ල හැරවිය යුත්තේ බුදු පිළිමය පැත්තට නොව තමාගේ පැත්තටයි. (බුදුන් නොවේ අඳුරේ සිටින්නේ අපයි. ඒ නිසා වඩා සාර්ථක වන්නේ වන්දනා කරන පුද්ගලයාගේ දෙසට ආලෝකය වැටීමයි).

• මළගිය ඥාතීන්ට නිවසේදී පිංදීම සුදුසු නොවේ. අවශ්‍ය නම් පන්සලට ගිය අවස්ථාවක පින්දීම සුදුසු වේ. බුදුපහන උදේ සවස තැබීම වඩා යෝග්‍ය වේ.

බුදු පහන තබන්නට සුදුසුම වේලාව.

උදේ 0600 - 0700 - සවස 0500 - 0600

• ගෘහණිය හෝ වැඩිවියට පත් දියණිය විසින් බුදුපහන තබන විට මාසික ඔසප් දිනයන්හී බුදුපහන වෙනත් අයෙකු ලවා තබන්න.

• බුදු කුටිය අසලින් මස්, මාළු රැගෙනයාම නුසුදුසුය.

• නිවසේ ශීතකරණය බුදු කුටිය ආසන්නයේ තැබීම නුසුදුසුය.

• දෙමහල් නිවසක් නම් බුදු පිළිමය උඩු මහලේ තැන්පත් කළ යුතුය.

• දෙමහල් නිවසක උඩු මහල වෙනත් පාර්ශවයකට කුලියටදී තිබේ නම් හා බිම් මහලේ බුදු පිළිමය තැන්පත්කර ඇත්නම් බුදු පිළිමය තැන්පත් කර ඇති ස්ථානයට ඉහළින් ගමන් කිරීම නුසුදුසුය.

• දෙමහල් නිවසක තරප්පුව යට බුදු පිළිම වහන්සේ තබා වැඳුම්පිදුම් කිරීම නුසුදුසුය.

• මත්පැන් පානය කර බුදුන් නැමදීම නොකළ යුතුය.

• ඔබේ ජීවිතවලට ඉතා වටිනා දෙයක් ඉගෙන ගන්න.

ඔබ ගෙදර ස්වාමියා නම් බිරිඳට දරුවන්ට සලකන්න. නොපමාව යුතුකම් ඉටුකරන්න. දුරාචාරය, සූදුව හෝ සුරාවට අබ්බැහි වී ඇත්නම් එය නවතා දමන්න. තමාගේ වයසක මවට, පියාට, ආච්චිට, සීයාට සලකන්න. බිරිඳක් නම් තම ස්වාමියාට කීකරුවන්න, ස්වාමියා කරන යහපත් දෙයට සහය වන්න, පතිභක්තියක් ඇති කරගන්න, පතිවත රකින්න. මේ විශ්වයේ එක විශේෂ බලයක් තියෙනවා ඒ සත්‍ය බලයයි. බුදුරජාණන් වහන්සේ බුද්ධත්වය ලබන්නට පෙර අධිෂ්ඨානයක් කළහ. එය අධිෂ්ඨානයක් වුවත්, අධිෂ්ඨාන කරන්නාට තමා තුළද සත්‍යයක් තිබීම අවශ්‍ය වේ. බුද්ධත්වය ලබන්නට පෙර දන් වළදා පාත්‍රය උඩුගම්බලා යේවායි උන්වහන්සේ අධිෂ්ඨාන කළ අතර එය එසේම සිදුවිය.

අපටද ප්‍රාර්ථනා, බලාපොරොත්තු අනන්තවත් තිබේ. නමුත් විශ්වයේ බලය ලබන්නට නම් අපට සත්‍ය බලය අවශ්‍ය වේ. බුදුපහන තබන විට පළමුව පන්සිල් ගෙන ඉතිපිසො ගාථාව හත් වරක් කියන්න. සබ්බ පාපස්ස ගාථාව හත් වරක් කියන්න. ඉතිපිසො ගථාවේ නව අරහාදි බුදුගුණයේ සත්‍ය පවතිනවා. සබ්බ පාපස්ස ගාථාවේ කුසලය පිහිටීම තිබෙනවා. මෙලෙස කාලයක් කරනවිට දින සති මාස ගෙවෙනවිට ඔබට තිබෙන කරදර බාධා ගෙවී යහපත උදාවේවි.

නිවසක බුදුපහන නිවැරදිව තැබීමේ ඇති වාස්තු දෝෂ, අනවින, කොඩිවින පහවී යනු ඇත. උතුම් බුදුගුණ හා තුණුරුවන්ගේ බලය අනන්තයි. පවුලේ සතුට සමගිය ඇතිවේ. ධනය, ගෞරවය ලැබේ. මේ සත්‍ය ක්‍රියාව අත්හදා බලන්න.

ධර්මයෙහි හැසිරෙන්නා ධර්මය විසින්ම රකිනු ලැබේ.

කපිතන් චාමර පෙරේරා 10 ශ්‍රීලංජාආබමු
ගෘහ සැලසුම් ශිල්පි
වාස්තු උපදේශක
(කැළණිය විශ්වවිද්‍යාලය)

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

ප්‍රහේලිකාව 3

1 කු		2 ල	■	■	3 බි	■	■	4	5 ද
	■		■	6		■	7	■	
	■		■	■	■	8 යෙ		■	■
■	9 කු		මා		ම	■	10	ඔ	11
12	■		■	■	■	13	ර	■	
	■	■	■	14	ස්	■		■	■
ලේ	■	■	■		■	■	■	15	ද
16	ච		■	17 ලා		වේ	18	ස්	■
■	■	■	19	■	■	■	ස්	■	■
20 ප		මා		■	21			රි	■

උපකාරක පද

හරහට

01. අප විසින් කරන යහපත් ක්‍රියාවන් මෙසේ හඳුන්වයි.
04. රතු පැහැති මල් විශේෂයකි.
06. බටලීය ප්‍රදේශය මෙයට ප්‍රසිද්ධය.
08. ජපානයේ භාවිතා වන මුදල් වර්ගය මෙයවේ.
09. නිසි ප්‍රතිඵල ලබා ගැනීමට නම් මෙය නිවැරදිව ගත යුතුය.
10. නොපැසුණු යන්න අදහස් කරයි.
13. අතීතයේ දුර මැනීම සඳහා යොදා ගෙන ඇත.
14. ගැමියන් මෙය දෙවන බත ලෙස හඳුන්වයි.
15. පංච මහ බලවේගවලින් එකකි.
16. අන්නාසි වලට ප්‍රසිද්ධ ප්‍රදේශයකි.
17. සංචාරකයන් අතර ප්‍රසිද්ධ උතුරු ඇමරිකානු නගරයකි.
20. මුලද්‍රව්‍යවල කුඩා මැනුම් ඒකකයකි.
21. මෙය මුවන්ගෙන් ලබා ගන්නා වටිනා ඖෂධයකි.

පහළට

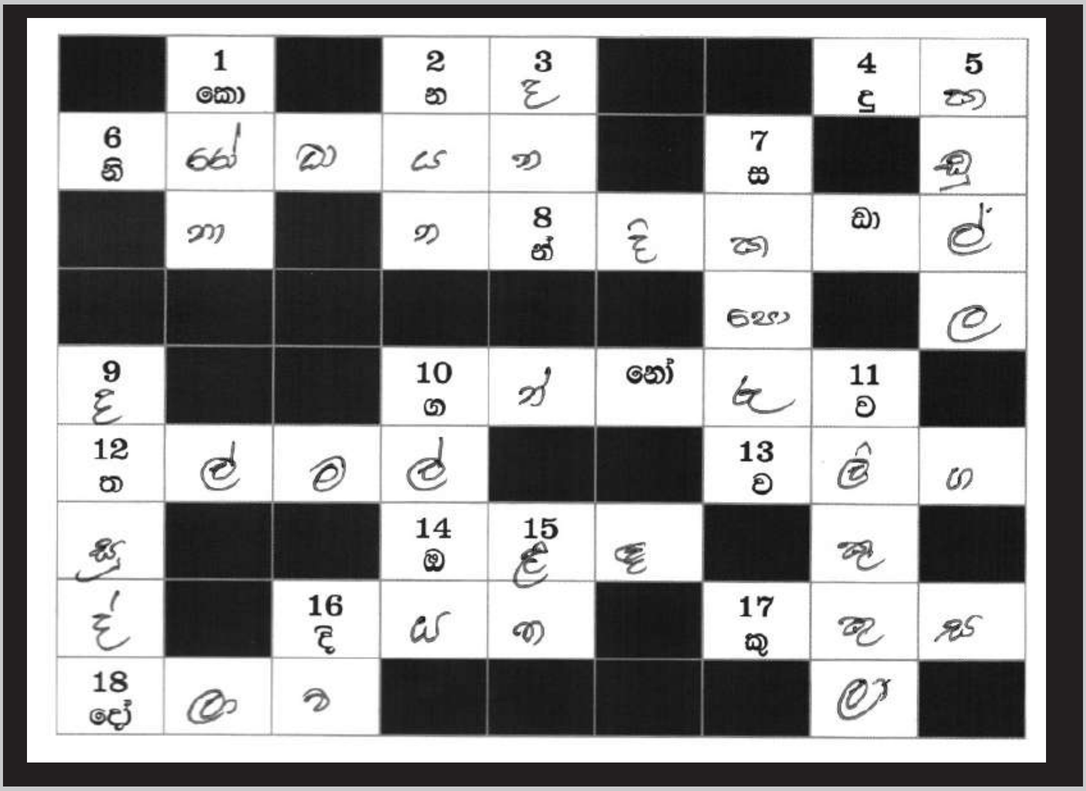
01. අතීතයේදී අප රටෙහි ජනප්‍රිය කර්මාන්තයකි.
02. පැරණිනන් ආලෝකය ලබා ගැනීමට මෙය භාවිතාකර ඇත.
03. බිත්තරවලට කියන නමකි.
05. කොඩියට සමාන පදයකි.
07. ලංකාවට අයත් විශාලම දූපත මෙයවේ.
11. කෙසෙල් වලට සමාන පදයකි.
12. ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික සත්වයා වේ.
14. කපුටන්ගේ කූඩුවල මොවුන් බිත්තර දමයි.
15. සමහර අය මෙය නිතර නිතර මාරු කරති.
18. යම් කටයුත්තක් සඳහා ගෙවන මුදල මේ නමින්ද හඳුන්වයි.
19. කාගෙ කාගෙත් කිල්ලෝටවල මේවා තිබේ.

ප්‍රහේලිකා අංක 02

ජයග්‍රාහකයා

සෙ/370038 කෝප්‍රල් ගුණසේකර එච්එම්අයිබී
24 ශ්‍රීලංසිරෙ
යුහ කඳවුර
මුලතිව්

ප්‍රහේලිකා අංක 02 ජයග්‍රහණය හිමිකර ගත් ඔබ වෙත **"රණවරුණ"** මෙසේ සුබ පැතුම් එක් කර සිටින අතර, ජයග්‍රහණය වෙනුවෙන් ඉදිරි කළාපයේ සිට **වසර 01 ක කාලසීමාවක් සඳහා රණවරුණ සඟරාව නොමිලේ** ඔබ වෙත ලබා දෙනු ඇත.



රණබිමක හද ගැහුණු රිද්මය ..

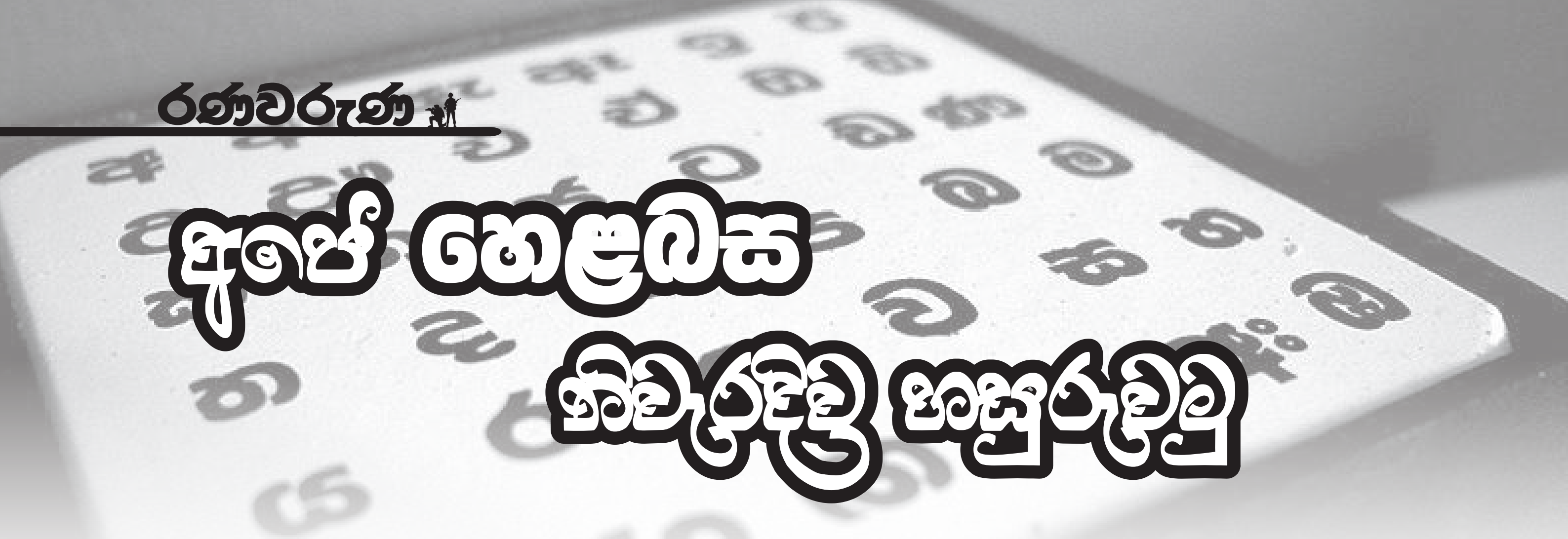
29 පිටුවෙන් ...

තරු පිපුණ සඳ පිරුණ අහස යට
අමාවක දා වගෙයි මගේ සිත

යුදබිමට තරු පිරුණ සඳ පිරුණ පෝ දිනක් ගතවෙයි. එහෙත් එවන් අහසක් යට තමන්ගේ හිත අඳුරින් වැසී ඇති බව කවියා පවසයි. ඇතැම් විට ඒ තනිකම, පාළුව, බිය හෝ සංකාව නිසා විය හැකියි. ඇතැම් විට එවන් සඳ තරු පිරුණ අහසක් විඳින්නට තරම් හිතට ඇස්වැසිල්ලක් නොවීම විය හැකියි. නැතහොත් තම බිරිඳ,පෙම්වතිය නොමැති සංකාව විය හැකියි. ඇතැම් විටෙක පෙම්වතියක් නොමැතිකම විය හැකි ය. ඒ හුදෙකලාව කවියා "අමාවක දා" ලෙස උපමා කරයි. පරිසරයෙන් විඳින ආස්වාදය අභිබවා නැඟෙන හුදෙකලාව එම කවෙන් නිරූපණය කොට ඇත.

අද බංකර් කුරුටු ගී නොලියවුනද සෝල්දාදුවන්ගේ හද ගැස්මේ රිද්මය නැවතී නොමැත. කවීත්වය සියලු සන්තාප සන්සිඳවන අවියකි. ලේඛනයට නැඹුරුවන තැනැත්තාගේ පෑන පන්හිඳ අවියට වඩා බලවත් බවට මතයක් තිබේ. අවි දරන අතක පන්හිඳ බලවත් වූ අවස්ථා මෑත ඉතිහාසයෙන්ද ඔප්පු වී තිබේ. බොහෝ යුද්ධයේ ක්‍රියාකාරී සෙන්පතිවරුන් තම අත්දැකීම් ලේඛනගතකර අනාගත පරපුර උදෙසා දායාද කර තිබේ. ඔබ අතට අවිය හුරු පුරුදුය. ඔබ උපන්දා සිට බහතෝරන වියේ සිට මුවට හුරු සිංහල භාෂාවේ මිහිරිම සහ කෙටිම සාහිත්‍යාංගයවන කවියට ගීතයට ඔබේ පෑන හුරු කරගන්න. එහි අසිරිය විඳින්න. තත්පර කිහිපයකින් අවිය එකලස් කිරීමේ හැකියාව ඔබේ පුහුණුවේ නිපුණතාවකි. එම අවිය අතදරමින් සතුරාට දැස් යොමමින් අව්වැසි පීඩා විඳිමින් ලියු බංකර් කුරුටු ගීවල අසිරිය තවත් **"රණවරුණ"** කලාපයකින් විඳිමු.

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



අපේ හෙළබස
නිවැරදිව හසුරුවමු

ශ්‍රී ලාංකිකයන් වන අපගේ මව්බස හෙළබස හෙවත් සිංහලයයි. අප රටටම අවේණික වූ අපගේ සංස්කෘතිය හා බැදුණු අනන්‍යතාව සහිත අපගේ මව්බස නිවැරදිව භාවිත කිරීම සිංහලයන් වූ අපගේ යුතුකමකි. වියතුන් මේ පිළිබඳව ප්‍රකාශ කලේ බස නොනසා බස නොමරා භාවිත කළ යුතු බවයි. මව යනු අප මෙලොවට බිහිකර සෙනෙහසින් හදා වඩා ගනිමින් අපට ආවේණිකවූ සංස්කෘතිය පවරාදෙන්නීය. එනම් මවගෙන් ලැබෙන එක් අපූර්වූ දායාදයක් ලෙස මව්බස හැදින්විය හැක. එනිසා බස හැසිරවීමේදී නිවැරදිව ලිවීම සහ කතාකිරීම නැතිනම් නිවැරදිව භාෂණයේ සහ ලේඛනයේ යෙදීමට අප විසින් වග බලා ගත යුතුය.

විශේෂයෙන් ලේඛනය නැත්නම් ලිඛිත සිංහලය පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීමේදී ප්‍රධාන රීතීන් දෙකක් පවතී. ඉන් පළමු වැන්න නම් බහුතරයක් භාවිත කරන සමකාලීන රීතිය වන අතර දෙවැන්න නම් සම්භාව්‍ය රීතියයි. කෙසේ නමුත් අප එදිනෙදා පරිහරණය කරන පුවත්පත් ආශ්‍රිත රීතිය වන්නේ සමකාලීන රීතය වන අතර මෙම රීතීන් අතර යම් යම් වෙනස්කම් පැහැදිලිව හඳුනාගත හැක. එනම්

අක්ෂර වින්‍යාසය
පද සාධනය
පද බෙදීම
විරාම ලක්ෂණ
වාක්‍ය නිර්මාණය
වචන කෝෂය

ආශ්‍රිතව එම වෙනස්කම් අපට විද්‍යමාන කරගත හැක.

ඇතැම්විට ලේඛකයාගේ ව්‍යක්තබව හැඟවීමට, දැන උගත් පාණ්ඩිත්‍ය ප්‍රදර්ශනය කිරීමට භාෂාව යොදා ගනී. එයද භාෂාවේ උන්නතියට, විවිධ තර්ක විතර්ක නිර්මාණයට අවශ්‍ය පසුබිම සකසන බැවින් එයද භාෂාවේ ප්‍රගමනයට හේතු භූත වන බව කිව යුතුය. කෙසේ වෙතත් මෙහිදී අපගේ අවධානය යොමු වනුයේ එදිනෙදා සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේදී බස නිවැරදිව හැසිරවීමට, නිවැරදි භාවිතාවට යම් ආකාරයක මගපෙන්වීමක් සැපයීම පිළිබඳවයි.

මෙහිදී අපගේ අවධානය යොමුවනුයේ නිවැරදි අක්ෂර වින්‍යාසය පිළිබඳව පමණි. එනම් හෙළ බසෙහි භාවිත වන වචන අතරින් තෝරාගත් ඉතා සුළු ප්‍රමාණයක් පහත පරිදි උදාහරණ ලෙස ඉදිරිපත් කෙරේ.

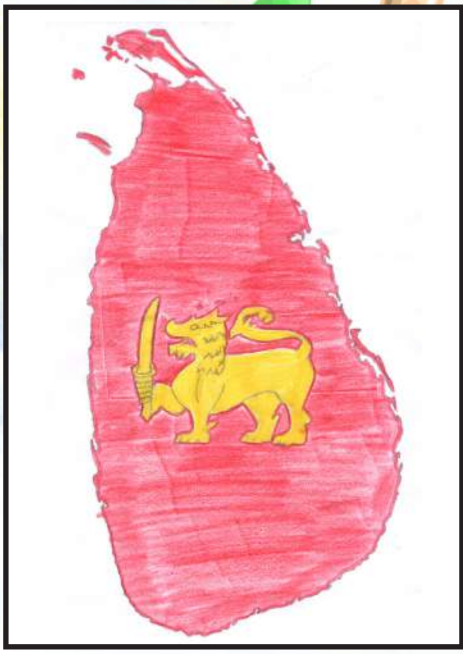
නිවැරදි ව්‍යවහාරය	වැරදි ව්‍යවහාරය
ආස්වාදය	ආශ්වාදය
ඓතිහාසික	ෛඓතිහාසික
ඖෂධ	ෙඖෂධ
කෘත්‍රිම	කෘතීම
කොට්ඨාසය	කොට්ඨාශය
ඡන්දය	චන්දය
දේශන	දේශණ
ප්‍රතිඵල	ප්‍රතිපල
ජ්‍යේෂ්ඨ	ජ්‍යේෂ්ට
කණිෂ්ඨ	කණිශ්ට
මිල	මිළ
සියලු	සියළු
සෙබළ	සෙබල
නිලධාරි	නිළදාරි
අදාළ	අදාල
නැමැති	නමැති
ප්‍රකාශන	ප්‍රකාශණ
බළඇණිය	බලඇනිය
යථාර්ථය	යථාර්තය
අධීක්ෂණය	අදීක්ෂණය
ආවේණික	ආවේනික
තීරණ	තීරන
නිලධාරිණී	නිලධාරිනී
පලඳිනවා	පළඳිනවා
පිළිබඳ	පිලිබඳ
පෙළපාළිය	පෙලපාළිය
භට නිවාසය	භඨ නිවාසය
මණ්ඩලය	මන්ඩලය
යළිත්	යලිත්
විශිෂ්ට	විෂිශ්ඨ

ඉහත වචන පිළිබඳව යම් ආකාරයක කුකුසක් මතුවේ නම් ප්‍රමිතිගත ව්‍යාකරණ කෘතියක් පරිශීලනයෙන් එය නිරවුල් කර ගත හැකි බවද කිව යුතුය. ඉදිරියේදී භාෂාවේ භාවිතය පිළිබඳ තවත් කරුණු කිහිපයක් සාකච්ඡා කිරීමට අපේක්ෂා කරන අතර මෙම ලිපිය කියවන පාඨක සහෘද ඔබට සිංහල භාෂාවේ නිවැරදි භාවිතයට මෙයින් සුළු හෝ පිටුවහලක් ලැබේ නම් ඒ පිළිබඳව වරක් නොව දහස් වරක් අපට සතුටු විය හැක.

කපිතාන් දිල්හාරා දිසානායක ජාශිබ
BA sp (Hons), MA, PGDE,PGDC
Dip in Eng. Dip in Pali. Dip in Astr.
ප්‍රකාශන අංශය ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු

විරු කැකුළු සිත්තම්..

කොරෝනා ජයගනිමු
සෙනුල දම්සර
ග්‍රීන් ෂේඩ් පෙර පාසල



මගේ මව්බිම ශ්‍රීලංකා
පසිඳු හිරාන් විජේවීර
ර/උඩුවත්ත මිහිඳු මහ විද්‍යාලය
8 ශ්‍රේණිය සී

කොරෝනා පරදවමු
විනිදු විමුක්ති මුණිප්‍රිය
ර/දිවුරුම්පිටිය සමන් විද්‍යාලය
8 ශ්‍රේණිය

නැගිටිමු ශ්‍රී ලංකා
මෙත්සිළු දිල්ශාන් පෙරේරා
ආරක්ෂක සේවා විද්‍යාලය කොළඹ 02
4 වසර ඒ

ශ්‍රී ලංකා
මෙතුකි සිහෙළිමා පෙරේරා
ආරක්ෂක සේවා විද්‍යාලය කොළඹ 02
1 වසර ඩී

ඊ එම් එම් ශිවෝන් ඒකනායක
වෙල්ස් කුමර විද්‍යාලය මොරටුව
1 වසර

ස්වේච්ඡා බළසේනා සාමාජිකයන්ගේ සුබසාධනය වෙනුවෙන් වූ ලොතරැයි දිනුම් ඇදීමේදී ඔබ වෙත හිමිකර දුන් ත්‍යාග

ප්‍රථම ත්‍යාග 10

TVS 160 CC
01 සිට 04 දක්වා

TVS 125 CC
05 සිට 10 දක්වා

දෙවන ත්‍යාග 10

HP i5 ලැප්ටොප්
11 සිට 20 දක්වා

තෙවන ත්‍යාග 10

Huawei ටැබ් පරිගණක
21 සිට 30 දක්වා

හතරවන ත්‍යාග 20

LG 32"LED රූපවාහිනී
31 සිට 50 දක්වා

පස්වන ත්‍යාග 20

Samsung A01
ජංගම දුරකථන
51 සිට 70 දක්වා

හයවන ත්‍යාග 20

Abans ගෑස් කුකර්
71 සිට 100 දක්වා