රණවරුණ

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේ ප්‍රකාශනයකි

35 වන කලාපය
2020 ජුලි - සැප්තැම්බර්

RANAWARUNA

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ
43 වන සේනාවිධායක ලෙස
මේජර් ජෙනරාල් පී ආර් වනිගසූරිය වීඑස්වී
යූඑස්පී එන්ඩීයූ යූඑස්ඒසීජීඑස්සී රාජකාරී
භාරගැනීම ...

43 වන සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරි අරඹමින් ..

පුරා ශත වර්ෂයකට වැඩි ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 43 වන සේනාවිධායක ලෙස යුද්ධ හමුදාව තුළ අත්දැකීම් බහුල, දක්ෂ නිලධාරියෙකු වන මේජර් ජෙනරාල් පී ආර් වනිගසූරිය වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ යූඑස්ඒසීපීඑස්සී ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින් යුද්ධ හමුදා චාරිත්‍රානුකූලව 2020 අගෝස්තු මස 10 වන දිනට යෙදුණු සුබ මොහොතින් රාජකාරි අරඹන ලදී.

මුර පිරික්සුමකින් හා යුද්ධ හමුදා සාම්ප්‍රදායානුකූල සම්මාන මුරයකින් නව සේනාවිධායක තුමන් වෙත ගෞරව පුදකරමින්, ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේ පී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී විසින් පිළිගන්නා ලද අතර, පසුව එළැඹි සුබ මොහොතින් සෙත් පිරිත් සජ්ඣායනා මධ්‍යයේ රාජකාරි භාරගන්නා ලදී. අනතුරුව භටපිරිස් ආමන්ත්‍රණය කර නව කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ සිහිවටනයක් ලෙස පැළයක් රෝපණය කරමින් සිය රාජකාරී භාර ගැනීම සංකේතාත්මකව සනිටුහන් කරන ලදි.

මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් යුද්ධ හමුදාවේ පැරණිතම හා විශිෂ්ඨතම රෙජිමේන්තුවක් වන ශ්‍රී ලංකා කාලතුවක්කු හමුදාවෙන් බිහිවූ දැණුමෙන් පිරිපුන් පරිණත ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිවරයෙකු වන අතර, මේ වන විට ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාලතුවක්කු හමුදාවේ කර්නල් සේනාවිධායක තනතුරද හොබවනු ලබයි.

දැනුමෙන් හා පුහුණුවෙන් ලත් පරිචයෙන් හා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා නිලධාරියෙකු ලෙස රාජකාරීය තුළින් ලත් අත්දැකීම් සම්භාරය නිසාවෙන් වඩාත් ව්‍යක්ත හා වෘත්තිමය ලෙස ඉහළ තලයකට ස්වේච්ඡා බළසේනාව ඔසවා තැබීමට වත්මන් සේනාවිධායක තුමන් ලෙස ඔබට හැකි වේවායි රණවරුණ අපිද ඔබ තුමන් වෙත මෙසේ සුභාශිංසන එක් කරන්නෙමු.

සංස්කාරක සටහන

සන්නිවේදන තාක්ෂණයේ සුවිශේෂී ජයග්‍රහණයක් ලෙස විශ්වයම ගම්මානයක් තරමට කුඩා වී ඇති කාලවකවානුවක, පොදුවේ සෑම රටකටම බලපා ඇති අවාසනාවන්ත වූ කොරෝනා වසංගත තත්වයද සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්තවීම කාගේත් අවධානයට යොමු වී ඇති කරුණකි.

එනම් පළමු කොරෝනා රැල්ලට මුහුණ දී එය සාර්ථකව මැඩපැවැත්වීමට අපට හැකිවීම පිළිබඳව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයෙන් පැසසුම් ලද රටක් ලෙස සියුම් ආඩම්බරයක් අප සිත් තුළද ඇත. එහි ගෞරවය විශේෂයෙන්ම හිමි විය යුත්තේ රටේ සෞඛ්‍ය අංශ, ත්‍රිවිධ හමුදාව හා පොලීසියේ සාමාජිකයින් වෙතය. එම අසීමිත කැපකිරීම හා දායකත්වය මෙහිදී ගෞරවාන්විතව සිහිපත් කළ යුතුව ඇත.

එහෙත් වර්තමානය වනවිට අප රට තුළ නිර්මාණය වී ඇති තත්වය පිළිබඳව විමසීමේදී නැවත නැවතත් අවධානයෙන් පසුවිය යුතු කාලපරිච්ඡේදයක් බව නොකිව මනාය. මන්දයත් මෙවර පළමු වෛරස පොකුර නිර්මාණය වූ ආකාරය, සීඝ්‍ර ලෙස පැතිර යාම යන කරුණු, පවතින අවධානම දෙගුණ තෙගුණ කරන බැවිනි. එසේම සෞඛ්‍ය අංශ වාර්තා කරන ආකාරයට පූර්ව කාලයට සාපේක්ෂව වර්තමානයේ වාර්තා වන වෛරසයේ ප්‍රබලතාව ඉහළ වීමද සැලකිය යුතු කරුණකි. ඒ නිසාම මෙම වෛරසයෙන් මිදීමට අවශ්‍ය සෞඛ්‍යාරක්ෂිත පුරුදු අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම පිළිපැදීමේ වගකීම සමස්ත ශ්‍රී ලාංකික ජනතාව වෙත පවතී.

කෙසේ වෙතත් යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයින්, ජනතාව මුහුණ දෙන ඕනෑම ව්‍යසනකාරී තත්වයකදී ක්ෂණිකව ඉදිරිපත් වී සහන සලසන බව, සුනාමි ව්‍යසන අවස්ථාව, ගංවතුර හා නායයෑම් වැනි ස්වාභාවික ආපදා මෙන්ම මානුෂික මෙහෙයුම අවස්ථාවේදී මනාව ඔප්පු කරන ලදි. එපමණක් නොව ප්‍රථම කොරෝනා රෝගියා වාර්තා වූ දින පටන් දිවා රෑ නොබලා නිරෝධායන මධ්‍යස්ථාන ඉදිකරමින් හා අනෙකුත් පහසුකම් සපයමින් යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයින් වූ ඔබ විසින් කළ කැපකිරීම් වචනයෙන් විස්තර කළ නොහැකි තරම්ය. ඒ නිසාම රටක් ලෙස කොරෝනා වෛරසය ශ්‍රී ලංකාව තුළ සාර්ථකව පාලනය කර ගැනීමට හැකිවූ බව කවුරුත් පිළිගන්නා සත්‍යයකි. එසේම මෙවරද මෙම ව්‍යසනයෙන් මිදීමට සියලු දෙනාගේ සහයෝගය අත්‍යවශ්‍ය වේ.

විශේෂයෙන් යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයින් ලෙස අප සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේදයන් අනුගමනය කරමින් කණ්ඩායමක් ලෙස රාජකාරී කටයුතුවලදී මෙන්ම තම පවුලේ සාමාජිකයින්ගේ යහපත් සෞඛ්‍යය වෙනුවෙන් වඩාත් කල්පනාකාරීව කටයුතු කළ යුතුව ඇත. එවිට ලොව බලවත් යැයි සැලකෙන රටවලට පවා විශාල තර්ජනයක් වූ මෙම වසංගතයෙන් අප මාතෘභූමිය නිදහස් කර ගැනීමට අප සියලු දෙනාට හැකිවනු නොඅනුමානය.

ලොව දරුණුතම ත්‍රස්තවාදය පරාජය කළ යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයන් වූ අප සැමට, ඇසට නොපෙනෙන සතුරෙකු වූ මෙම වෛරසය ජය ගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තියද නොඅඩුවම ඇතිබව කිව යුතුය. එනිසා කොරෝනා වෛරසයට තමාව ආක්‍රමණය කිරීමට ඇති මාර්ග අවම කරමින් අන් අයද එයට ගොදුරු වීමේ ඉඩකඩ අහුරාලමින් වඩාත් ශක්තිමත් කායික හා මානසික ශක්තියක් ඇති රාජ්‍ය සේවකයින් පිරිසක් ලෙස අප ආදර්ශමත්ව කටයුතු කළ යුතුව ඇත.

රණවරුණ

ප්‍රකාශනය
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා
ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානය

අධීක්ෂණය

මේජර් ජෙනරාල්
කේ පී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී කේඑස්වී කේඑස්පී

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

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා මාණ්ඩලික ප්‍රධානගේ ස්වේච්ඡා බළසේනා නිරීක්ෂණ සංචාරය ...

යුද්ධ හමුදා මාණ්ඩලික ප්‍රධාන ලෙස මේජර් ජෙනරාල් එච් ජේ එස් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී තුමන් රාජකාරී භාරගැනීමෙන් පසු ජුලි මස 27 වන දින ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ කඳවුරු නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත විය. එහිදී නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේ පී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී විසින් පිළිගැනීමෙන් පසු කඳවුරු මුරයක් හා සම්මාන මුරයක් පිරිනමා යුද හමුදා මාණ්ඩලික ප්‍රධාන වෙත ගෞරව දක්වන ලදී. සංචාරය සනිටුහන් කරනු වස් නව කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ අඹ පැළයක් රෝපණය කල එතුමන් සියලු නිලයන් සමඟ තේ පැන් සංග්‍රහයකටද සහභාගී විය.

මේ අවස්ථාව සඳහා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ඇතුළු කාර්ය මණ්ඩලයේ නිලධාරීන් හා සෙසු නිලයින් සහභාගී වූහ.

නික්ම ගිය සේනාවිධායකතුමන්ට ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ උපහාර ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 42 වන සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරී ඉටුකළ මේජර් ජෙනරාල් ටී එස් බන්සජායා ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ ඉකුත් ජුලි මස 30 වන දින සිය ධූරයෙන් සමුගන්නා ලදී. නික්මයන සේනාවිධායකතුමන් හට ස්වේච්ඡා බළසේනා මූළස්ථානයේ කඳවුරු මුර පිරික්සුමක් සහ සම්මාන මුරයක් පිරිනමමින් ගෞරවය පිරිනමන ලදී.

එතුමන් රාජකාරි කළ ඉතා කෙටි කාලසීමාව තුළ වුවද ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ උන්නතිය උදෙසා කටයුතු කරමින් ස්වේච්ඡා සාමජිකයන්ගේ අනාගත අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් අභිනවයෙන් ඉදිකරන ලද මුලුතැන්ගෙය මෙන්ම මෙතෙක් අඩුපාඩුවක්ව පැවැති ලේඛන සංරක්‍ෂණාගාරයද විවෘත කිරීම එතුමන්ගේ සුරතින් මෙදින සිදුකරන ලදී. අනතුරුව සේනාවිධායකතුමන් විසින් හට පිරිස් ආමන්ත්‍රණය කරන ලද අතර, සියලු නිලයන් සමඟ තේ පැන් සංග්‍රහයකට සහභාගී වීමෙන් පසු ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයෙන් නික්ම යන ලදී.

නික්මගිය සේනාවිධායකතුමනි, ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ උන්නතිය වෙනුවෙන් ඉටුකරනු ලැබූ මෙහෙවර උදෙසා ස්වේච්ඡා බළසේනා සියලුම සාමාජිකයන්ගේ සුභාශිංසනය "රණවිරුණ" ඔස්සේ මෙසේ පිරිනමන්නෙමු.

ආසේමු (වන්නි) ස්වේච්ඡා ඒකකයන් හි පාලන කටයුතු සොයා බලමින් ...

ආරක්ෂක සේනා මුලස්ථානය වන්නි යටතේ පාලනය වන 7 ශ්‍රීලසසබ, 12 ශ්‍රීලකාහ, 5, 14 ශ්‍රීලපාහ, 10, 15 ගැහේබ, 15, 17 ශ්‍රීලංසිරෙ, 5 ගරෙ, 2, 17 විපාරෙ, 9 ඉසේරෙ, 2 ශ්‍රීලයුකාබ, 5, 17 ශ්‍රීලංජාආබමු යන ස්වේච්ඡා ඒකකවල පාලන කටයුතු පිළිබඳ පාලන පරීක්ෂාව ජූලි මස 9 සහ 10 දෙදින තුළ සිදුකරන ලදි. ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේ පී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදු කළ මෙම පාලන පරීක්ෂාවට ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සියලු ආයතන නියෝජනය කරමින් නිලධාරීන් හා සෙසුනිලයින්ගෙන් සැදුම්ලත් කාර්ය මණ්ඩලයක් සහභාගී වූහ.

ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ වාර්ෂික සැලැස්මට අනුව මෙම දිනයට පූර්වයෙන් මෙම පාලන පරීක්ෂාව සිදුකිරීමට නියමිතව තිබුණද පැවති කොරෝනා වසංගත තත්වය නිසා එය ඉහත දෙදින තුළ සිදුකරන ලදි. උක්ත ස්වේච්ඡා ඒකකවලට අදාළ රාජකාරීමය ගැටලු හඳුනාගෙන ඒවාට විසඳුම් ලබාදීමත් ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ ඉදිරි සැලසුම් හා ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳ ඒකකයන් දැනුවත් කිරීමත් මෙම පාලන පරීක්ෂාවේ අරමුණු විය.

නව සේනාවිධායකතුමන් ස්වේච්ඡා ඒකකයන් හි කඳවුරු නිරීක්ෂණ සංචාරය කරමින් ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් පී ආර් වනිගසූරිය වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ යූඑස්ඒසීජීඑස්සී ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය බටහිර හා මධ්‍යම යටතේ ඇති සියලුම ස්වේච්ඡා ඒකකයන් වෙත සැප්තැම්බර් මස 03, 04 හා 05 යන තෙදින තුළ නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත විය. සැප්තැම්බර් මස 03 වන දින ශ්‍රීලයුපුබ, 5 (සෙව්) ශ්‍රීලයුපොදුසේබ, 3 හා 14 (සෙව්) ගැහේබ, 10 හා 12 (සෙව්) ඉසේරෙ, 15 ශ්‍රීලංඉ සහ 9 (සෙව්) ශ්‍රීලයුසේබ ඒකකයන්හීද සැප්තැම්බර් 04 වන දින 3 ශ්‍රීලංජාආබමු, ස්වේච්ඡා පුහුණු පාසල, 2 (සෙව්) ශ්‍රීලවියාඉ සහ 3 (සෙව්) ශ්‍රීලංසිරෙ ඒකකයන්හිද සැප්තැම්බර් මස 05 වන දින 19 ශ්‍රීලංජාආබමු, ශ්‍රීලංරබ, 4 (සෙව්) ශ්‍රීලයුයුබ හා 2 (සෙව්) ශ්‍රීලංසිරෙ ඒකකයන්හීද නිරීක්ෂණ සංචාරයන් සිදුකරන ලදී. එහිදී සේනාවිධායක තුමන් විසින් එම ඒකකයන් හි වත්මන් තත්වය මෙන්ම පාලන ගැටළු පිළිබඳවද සොයා බැලූ අතර, අණදෙන නිලධාරීන් හට නිසි උපදෙස් ලබාදීම හා ඒකකයන්හි හට පිරිස් ඇමතීමද මෙම සංචාරය තුළදී සිදුකරන ලදී.

ඒකක තතු අභිමනින් ...

සේනාවිධායක තුමන්ගේ ඒකක සංචාරය

5 (සෙවි) ශ්‍රීලයුපොදුසේබ

කොහිලවගුරවත්ත, කරන්දෙණියහි ස්ථාපිත 5 වන ශ්‍රී ලංකා පොදුසේවා බළකාය වෙත ශ්‍රිලංයුහසෙවිබමු සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් පී ආර් වනිගසූරිය වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ යූඑස්ඒසීජීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී තුමන් 2020 සැප්තැම්බර් මස 03 වන දින නිරීක්ෂණ සංචාරයක් සිදු කරන ලදී.

ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් ආර් එන් එස් ජේ රාජනායක ශ්‍රීලයුපොදුසේබ විසින් සේනාවිධායක තුමන් පිළිගැනීමෙන් අනතුරුව ඒකකයේ සිදුකරනු ලබන පාලන හා ආරක්ෂක කටයුතු පිළිබඳ පැහැදිළි කිරීමක් සිදුකරන ලදී. ඉන්පසුව සේනාවිධායකතුමන් විසින් ඒකකයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට අවැසි නිසි උපදෙස් ලබා දී සංචාරය සනිටුහන් වීම පිණිස කඳවුරු භූමිය තුළ අඹ පැළයක් රෝපණය කර නික්ම යන ලදී.

4 (සෙවි) ශ්‍රීලයුයුබ

ශ්‍රිලංයුහසෙවිබමු සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් පී ආර් වනිගසූරිය වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ යූඑස්ඒසීජීඑස්සී යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් 2020 සැප්තැම්බර් මස 05 වන දින 4 (සෙවි) ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා යුධොපකරණ ඒකකය පල්ලෙකැලේ කුණ්ඩසාලේහි ඒකක කදවුරු සංචාරයක් සිදු කරන ලදී.

ඒකක අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් ඩබ්ලිව් එම් එස් එම් බී වන්සේකර ඒඒටීඕ විසින් සේනාවිධායක තුමන් පිළිගැනීමෙන් අනතුරුව ඒකකයේ පාලන හා කාර්මික කටයුතු පිළිබඳව ඉදිරිපත්කිරීමක් සිදුකරන ලදී.

ස්වේච්ඡා බළසේනා ඒකක සාමාජිකයන් අතර ව්‍යාප්ත කරනු ලැබූ බූදෝ සටන් කලාව පිළිබඳ සංදර්ශනයක් ඒකක සෙබලුන් විසින් සේනාවිධායකතුමන් ඉදිරියේ ප්‍රදර්ශනය කල අතර එය ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායකතුමන්ගේ ඇගයීමටද ලක්විය.

ස්වේච්ඡා පුහුණු පාසලේ පහසුකම් වැඩි දියුණු වෙමින් ...

ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ එකම පුහුණු පාසල වන දියතලාව ස්වේච්ඡා බළසේනා පුහුණු පාසැලට අඩුපාඩුවක්ව පැවති නිලධාරී නිවස්න මුළුතැන්ගෙය සහ "සී" මුරහල අභිනවයෙන් ඉදිකර විවෘත කිරීම ජුලි මස 18 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 42 වන සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරි කළ මේජර් ජෙනරාල් ටී එස් බන්සජයා ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ ගේ සුරතින් සිදුකරන ලදී. මෙය එතුමන්ගේ පුහුණු පාසල් නිරීක්ෂණ සංචාරයට සමගාමීව සිදුකරනු ලැබූ අතර, පුහුණු පාසල් කාර්ය මණ්ඩලය ඇමතීම සහ පුහුණු පාසලේ පුහුණුවීම් සහ පාලන කටයුතු පිළිබඳව සොයා බැලීමද එහිදී සිදුවිය.

5 (සේවි) ගරෙ

නියෝජ්‍ය සේනාවිධායකතුමන්ගේ ඒකක සංචාරය

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේ පී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් ජුලි මස 10 වන දින 5 වන ගජබා රෙජිමේන්තුවේ නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත විය. අණදෙන නිලධාරි ඇතුලු සියලුම නිලධාරීන් සහ ඒකකයේ රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර් ඇතුලු සෙසු නිලයන් ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායකතුමන් සමඟ සමූහ ඡායාරූපයක පෙනී සිටීම, ඒකක කැමරා කාචයේ මෙසේ සටහන් විය.

15 (සේවා) ශ්‍රීලංසිරෙ

කඳවුරු සංචාරයක නිරත වෙමින් ...

වව්නියාව, පෙරියවලයන්කඩ්ඩු ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත 15 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවේ වත්මන් තත්වය සේම පාලන කටයුතු සොයා බැලීමේ අරමුණින් යුතුව 56 වන සේනාංකයේ නව සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් කේ ඩබ්ලිව් ආර් ද ආබෲව් ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යුඑස්පී පීඑස්සී එච්ඩීඑම්සී සේනාංකයේ රාජකාරී ආරම්භ කිරීමෙන් අනතුරුව පසුගිය ජුලි මස 26 වන දින කඳවුරු නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත විය. එය ඒකක කැමරා කාචයේ මෙසේ සටහන් විය.

1 ශ්‍රීලංජාආබමු

ආඥාපතිතුමන්ගේ කඳවුරු සංචාරය ...

ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය බටහිර ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් එච් ජේ සෙනෙවිරත්න ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයූ පසුගිය ජුනි මස 22 වන දින කුරුණෑගල වාරියපොල ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත 1 වන ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවෙහි නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරතවිය. එහිදී යුද්ධ හමුදා සම්ප්‍රදායානුකූලව ඒකක අණදෙන නිලධාරී විසින් ආඥාපතිතුමන් පිළිගන්නා ලදී. ආඥාපතිතුමන් විසින් ඒකකයේ වත්මන් රාජකාරී තත්වය පිළිබඳව සොයා බලා ඒ සඳහා නිසි උපදෙස් ලබා දෙමින් කඳවුරු භූමිය තුළ සඳුන් පැළයක් රෝපණය කර එම සංචාරය සනිටුහන් කරන ලදී.

සෙබළ පහසුකම් වැඩිදියුණු වෙමින් ...

8 ශ්‍රීලංජාආබමු

ඒකකයේ පාලන හා ක්‍රියාන්විත රාජකාරී පිළිබඳව සොයා බැලීම සඳහා අම්පාර, තිරුක්කෝවිල් ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත 8 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුව වෙත 24 වන සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් ටී ඩී වීරකෝන් ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී කඳවුරු නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත විය. ඒකක සාමාජිකයින්ගේ ප්‍රයෝජනය වෙනුවෙන් අභිනවයෙන් ඉදිකරන ලද සන්නාලිහල, කරනවෑම්හල සහ කායවර්ධන මධ්‍යස්ථානය සේනාංකාධිපතිගේ සුරතින් සෙසුනිළ අයතියට පත්කිරීමද එදින සිදුවිය.

2 (සෙවි) ගරෙ

බළඇණියට අභිමානයක් ගෙනදුන් දිනයක්

මේ වන විට වසර 37 ක් සම්පූර්ණ කරමින් ත්‍රිකුණාමලය කොටුව තුළ ස්ථානගත 2 වන ගජබා රෙජිමේන්තුව වෙත ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේ පී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන්, ජූලි මස 10 වන දින නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත විය. මෙදින ඒකකයේ පාලන කටයුතු පිළිබඳ අවධානය යොමු කරමින් ඒකක භට පිරිස් ආමන්ත්‍රණය කරන ලද නියෝජ්‍ය සේනාවිධායකතුමන් සංචාරය සනිටුහන් කරනු වස් පැළයක් රෝපණය කර අමුත්තන්ගේ සටහන් පොතෙහි ඒකකයට සුබ පතමින් සටහනක්ද තබා නික්ම යන ලදී.

6 (සෙවි) සබුබ

නව දෙමහල් කාර්යාල ගොඩනැගිල්ලක් ...

6 වන සන්නද්ධ බුද්ධි බළකායට අඩුපාඩුවක්ව පැවැති මුලස්ථාන කාර්යාල ගොඩනැගිල්ල සඳහා එවකට අණදෙන නිලධාරි වශයෙන් කටයුතු කරනු ලැබූ ලුතිනන් කර්නල් ආර් බර්තොලමියුස් ආර්එස්පී අයිඑස්සී සබුබ විසින් ඉදිකිරීම් ආරම්භ කරන ලද දෙමහල් ගොඩනැගිල්ලෙහි ඉදිකිරීම ඒකකයේ සියලු සාමාජිකයින්ගේ ශ්‍රමදායකත්වය ඇතිව නිමකර 2020 අගෝස්තු මස 04 වන දින මහසංඝරත්නය ඒකකය වෙත වඩම්මවා පිරිත් සජ්ඣායනා මධ්‍යයේ වත්මන් අණදෙන නිලධාරි මේජර් සී එස් යාපා ආර්එස්පී අයිඑස්සී ගේ සුරතින් විවෘත කරන ලදි.

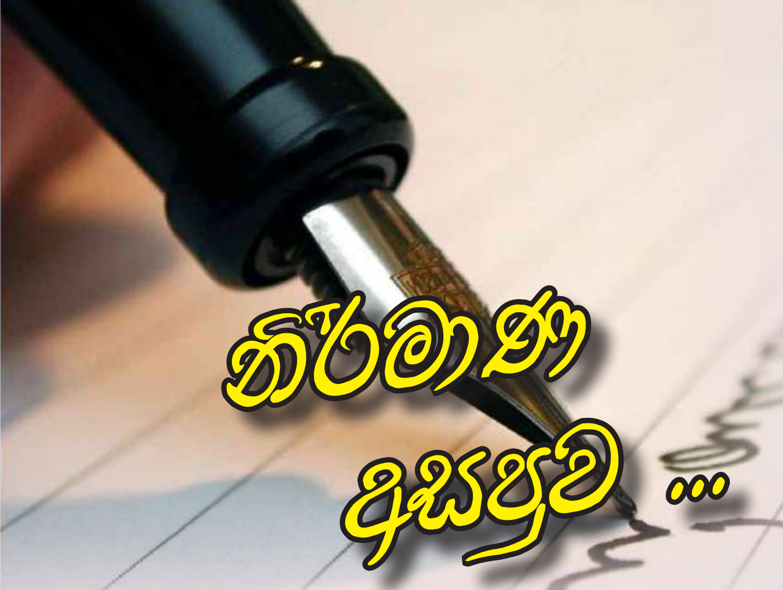
දැණුම හා කැපවීම තුළින් මව්බිමට අභිමානය ...

2019 දෙසැම්බර් මස 23 වන දින සිට 2020 ජනවාරි මස 18 දින දක්වා ඉන්දියාවේ ජබාල්පූර්හී පැවැති උපකරණ පාලන කළමනාකරණ පුහුණු පාසැල වෙතින් පැවැත්වූ උපකරණ පාලන නිලධාරි පාඨමාලා අංක 293 හැදෑරූ ශිෂ්‍යයන් අතර හොඳම විදේශීය ශිෂ්‍යයාට හිමි පදක්කම 15 (සෙව්) ගැමුණු හේවා රෙපිමේන්තුවට අයත් නි/10816 කපිතන් (උපා) ඒ කේ ක්‍රිෂ්ටි ගැහේබ විසින් දිනාගනිමින් සමස්ත යුද්ධ හමුදාවටද, ස්වේච්ඡා බළසේනාවටද, ගැමුණු හේවා රෙපිමේන්තුවට හා සිය ඒකකයටද කීර්තියක් සේම අභිමානයක් එක්කර දීමට සමත්වී ඇත. ස්වේච්ඡා බළසේනා සාමාජිකයෙකු වශයෙන් සිය දැණුම හා කැපවීම තුළින් තම දක්ෂතාවන් විදහාපාමින් එම පාඨමාලාව සාර්ථකව හැදෑරීම වෙනුවෙන් අපිද "රණවරුණ" ඔස්සේ මෙසේ සුබ පැතුම් එක්කරන්නෙමු.

පකිස්ථානයේ ඉස්ලාමාබාත් නුවර 2020 පෙබරවාරි මස 28 වන දින සිට 2020 මාර්තු මස 07 වන දින දක්වා රටවල් 13 ක හමුදා සාමාජිකයින්ගේ සහභාගිත්වයෙන් පැවති INTERNATIONAL PAKISTAN ARMY TEAM SPIRIT COMPETITION තරඟාවලියේදී ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව නියෝජනය කරමින් 15 (සෙව්) ගැමුණු හේවා රෙපිමේන්තුවට අයත් සෙ/10එෆ්01691 සැරයන් කුමාරසිර පීටීආර් එක් සාමාජිකයෙකුට පමණක් දෙවෙනි වෙමින් සමස්ත තරඟාවලියේ දෙවන ස්ථානය දිනාගැනීමට සමත්වී ඇත. ඒ අනුව තත් ජ්‍යෙකොනොනි විසින් ශ්‍රී ලංකා මාතාවට මෙන්ම සමස්ත යුද්ධ හමුදාවටද, ස්වෙච්ඡා බළසේනාවටද, ගැමුණු හේවා රෙපිමේන්තුවට හා සිය ඒකකයටද කීර්තියක් සේම අභිමානයක් එක්කර දෙමින් දක්වන ලද දක්ෂතාව වෙනුවෙන් අපද රණවරුණ ඔස්සේ මෙසේ සුබ පැතුම් එක්කරන්නෙමු.

7 (සෙව්) බළඇණි ගජබා රෙපිමේන්තුවට අයත් සෙ/7ජී02442 ලා/කෝ දිසානායක ඩීඑම්එන්ටී 2020 ජුනි මස 17 සහ 18 යන දිනයන් හි පැවති රෙම්බොකාන් කරාතේ ඩුජෝ තරඟාවලිය සඳහා සහභාගී වී ඉන් ප්‍රථම ස්ථානය දිනාගෙන ඇත. දෙස් විදෙස් කෙළිලොව ජයගනිමින් ශ්‍රී ලංකා මාතාවට සේම සමස්ත යුද්ධ හමුදාවටද, ස්වේච්ඡා බළසේනාවට හා ගජබා රෙපිමේන්තුවට මෙන්ම සිය ඒකකයටද කීර්තියක් ගෙන දෙමින් තම හැකියාවන් ඔප්නංවමින් ජයග්‍රහණ රැසක්ම මව්බිමට දායාදකර ඇති ඔබට ඉදිරි ක්‍රීඩා දිවිය ජය ගැනීම සඳහා රණවරුණ අපිද සුබ ප්‍රාර්ථනා කරන්නෙමු.

2020 ජාතික මුතායි ක්‍රීඩා ඉසව්ව නියෝජනය කරමින් එහි රන්පදක්කම දිනාගැනීමට 15 වන ස්වේච්ඡා ශ්‍රී ලංකා ඉංජිනේරු බළකායට අයත් සෙ/බී101253 ඉසෙ කුමාරසිරි එම්ඒ ක්‍රීඩකයා සමත් විය. ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් මොහු විසින් දක්වන ලද දක්ෂතාවය, ඔහු අයත් රෙපිමේන්තුවටත්, ස්වේච්ඡා බළසේනාවටත් සමස්තයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවටත් කීර්තියක් අත්කර දී ඇති අතර, ඔහුගේ ක්‍රීඩා දිවිය සාර්ථක වේවායි සියලු ස්වේච්ඡා සාමාජිකයින් වෙනුවෙන් සුබපැතුම් මෙසේ එක් කර සිටී.



නිර්මාණ අසපුව ...

අසම්මතය

හීන ගේන සඳවතියක් මාන බලනවා
පාර කියන තරු රෑනට යන්න කියනවා
පේන බල බලා මගෙ හිත හීන හොයනවා
පාන නිවෙනවා නොදැනිම කළුවර වෙනවා...

රෑන ගිරවුනේ ඉඳහිට කිචි බිචි ගාපු
හිනා වුනේ සමච්චලෙන් ගන්නද වාඩු
සැබෑ ලොවක සෙනෙහෙ සපිරි කැදැල්ලක බඳු
සිහින විමන්වල කොයිබද සොඳුරු හිරු සඳු

ඈත ගව් ගණන් දුරගොස් හීන ගෙනාපු
සිතක් මොටද සත්තයි මට පව් පුරවාපු
හදා ගන්න හිත අළුතින් සිතුව මුත් මතු
කඩා හැලෙන කඳුළු වලින් පෑරවෙයි නෙතු

සුරංග සෙනෙවිරත්න (රණවරුණ පාඨක)

කඳුලැලි නොමවේය සියුම්

පණ වාගෙත් ළංව පෙම් කරනා පිරිමි ලොවේ
කොතනත් සිටි සිනමා පටවල පමණක්ම නොවේ
දරුණු වුණත් හද ඉටි පන්දම ලෙස උණු වේ
පිරිමි හිතුත් වැළපෙන බව කවුරුද දුටුවේ

ළංවෙන්න වරම් නැති හද මල් පසු පස්සේ
හමුවෙන්න ඉඩක් නැති බාධක කඳු ඔස්සේ
උතුරා යන්න ඇදහැලෙනා මහ වැසි අස්සේ
මියදෙන්න පවා මොන පිරිමිද පසු බැස්සේ

නොහැඬෙන නමුත් ඉකිබිඳ බිඳ ගැහැණියක් තරම්
තනිවෙන විටදි නැග එයි සීමා රහිත සුසුම්
ඉවසන බවක් පෙනුනම සමහර වියෝ රිදුම්
වෑහෙන පිරිමි කඳුලැලි නොමවේය සියුම්

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

දා හත් වසරක සැමරුම

පොසොන් මහේ එක සොඳුරු දිනයකදී
නුඹ මගේ පතිනිය වූ දා
දා හත් වසරක් ගෙවී ගොස් ඇතත්
නුඹ නැත වෙනසක් වීලා
කොතෙකුත් කරදර බාධා ආවත්
නැත මා හා විරසක වීලා
මවක සොයුරියක යාළුවෙකු වගේ
සැමදා මා ළඟ හිටියා

නැත බිදුවක්වත් වරදක් මාගෙන් නුඹ හට වෙන්නේ කිසිදා
සැක සංකාවක් එපා සිතන්නට ඉමු අපි සතුටින් සැමදා
මමයි නුඹේ හිමි නුඹයි මගේ සඳු එදා මෙදා මෙන් මතුදා
මහේෂිකාවකි නමට අරුත දුන් දිවියේ පණ නුඹ වූදා

මා/සැරයන් අත්තනායක ඒඑම්සී 14 ශ්‍රීලංජාආබමු

බුදු සමිදුනේ

සම්බුදු හිමියනේ වැඳ මා යදිම්	සමා
නොදැනී උනානම් වරදක් වෙන්න	කමා
ඔබේ දෙපා ළඟ දුටුවෙමි සරණ	මෙමා
පා යුග වදිමි හිමි සමිදුනි දෙදණ	නමා
පින්සර සිතුවිල්ල නිතැතින් දුටුව	පැයේ
අසුපිට නැගී හිමි තපසට පිටව	ගියේ
ලෝ තුරු සුවය අතහැර හිමි සොයපු	සුවේ
පුදුමයි සමිදු පා මුල රන් පඬුරු	තියේ
රජ සැප අතැර හිමි තපසට ඇදෙනු	නියා
පඬුරක් කිමද හිමි පා මුල තබනු	කියා
නොමදත් මිනිස් යාවිද බුදු සරණ	සොයා
පැනයක් නැගුණි පිළිතුරු නැති තැනක්	තියා
උදයට පිපෙන මල් සවසට පරව	යන
බව තේරුම් ගෙන මතුවට ඉඳිනු	මැන
පැතුමක් පතමි මතු දවසක සඑල	වන
හැකි පින් ලැබෙනු මට බුදු හිමි සරණ	යන

සෙ/එල්100189 සාසෙ ලක්මාලි එස්වීඑඩ්යූ
2(සෙව්) ශ්‍රිලයුවෙබ
වෛද්‍ය පරීක්ෂණාගාරය ශ්‍රිලංයුහසෙව්බමු

සුවපත් දිවියට ආයුර්වේද අත්වැල

"රණවරුණ" නංවන ආයුර්වේද පිළියම් 5

සටහන :-

කෞමදි කරුණාගොඩ මිය.
B.A.M.S (Hons) Sri Lanka, MS (Gyn & Obs) India
විශේෂඥ වෛද්‍ය ප්‍රසව හා නාරිවේද (ආයුර්වේද)
ජ්‍යේෂ්ඨ කථිකාචාර්ය
දේශිය වෛද්‍ය විද්‍යාතනය
කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය.

නිරෝගී දිවියකට ආයුර්වේදීය ආහාර සංකල්පය

ආහාරය යනු කුසගින්න නිවාගැනීමට පමණක් අවශ්‍ය වන්නක් නොවේ ආයුර්වේදයට අනුව එය පුද්ගලයන්ගේ ශරීර බලය වර්ධනය නිරෝගීභාවය මෙන්ම (ඉඳුරන්ගේ පහන් බව) රූප ස්වභාවයද ඇති කරයි. මේ පදනම මත සිට ආහාර පිළිබඳ ඉතා ගැඹුරු විග්‍රහයක් ආයුර්වේදයෙන් දක්වා ඇත. මෙම අදහස් එදාටත් වඩා අද සමාජයට වැදගත් බව පෙනී යන හෙයින් ඒ පිළිබඳව සලකා බලමු.

සමබල ආහාර වේලක් හඳුනා ගැනීම

ආහාරයේ නියම ප්‍රයෝජන ලැබීමට නම් එය සමබල ආහාරයක් විය යුතුය. නවීන වෛද්‍ය ක්‍රමයට අනුව ශක්තිජනක,වර්ධක හා ආරක්ෂක ආහාර ලෙස හෝ කාබෝහයිඩ්‍රේට්, ප්‍රෝටීන, ලිපිඩ, විටමින්, ඛණිජ ලවණ ලෙස සමබල ආහාරය බෙදා වෙන් කරයි. ආයුර්වේදයට අනුව මෙය ෂඩ් රසයක් හෙවත් පැණි රස (මධුර), ඇඹුල් රස (අම්ල), ලුණු රස (ලවණ), කටුක රස (කටු), තිත්ත රස (තික්ත), කසට රස (කශාය) ලෙස රස හයකින් තිබිය යුතු බව දක්වයි. ප්‍රායෝගිකව ප්‍රධාන ආහාරය වන බත්පතින් මෙය හඳුනා ගන්නේ කෙසේදැයි දක්වමු.

මධුර රස : බත්, පිටි කෑම, අල, බතල, පරිප්පු, මුංඇට.
අම්ල රස : අඹ ව්‍යාංජනය, ඇඹරැල්ලා, බිලිං, ජාඩි, ලුණු දෙහි, අච්චාරු වර්ග
කටු රස : අමු මිරිස්, මාළු මිරිස් ව්‍යාංජනය, සැරට පිළියෙල කරගත් ව්‍යාංජන
තිත්ත රස : කරවිල, තුඹ කරවිල, කැකිරි
කශාය රස : කොළ මැල්ලුම් වර්ග
ලවණ රස : කරවල, ලුණු යෙදු ආහාර

මෙලෙස විවිධත්වයකින් යුතුව ප්‍රධාන වේල සකසා ගැනීමෙන් සමබල ආහාර වේලක අවශ්‍යතාව පිරිමසා ගැනීමට හැකිය. මීට අමතරව ඉතා සරලව සමබල ආහාරයක් හඳුනා ගැනීමට පහසු ක්‍රමවේද ඉදිරිපත්ව පවතී. විවිධ වර්ණයන්ගේ සම්මිශ්‍රණයක් ලෙස

සුදු පැහැය - බත්, අලවර්ග, රාබු
කහ පැහැය - වට්ටක්කා, පරිප්පු, කොස්
රතු පැහැය - බීට්, මාළු, මස්
කොල පැහැය - බෝංචි, මෑ, නිවිති, පලා

ආකාරයෙන් පවතින විවිධ වර්ණ මූලික කරගත් ආහාර වල සම්මිශ්‍රණයක් ගැනීමද සරලව සමබල ආහරයක් හඳුනා ගන්නා ක්‍රමයකි.

ආහාරයක ප්‍රමාණය

ආහාරයක ගුණාත්මතබව සේම ප්‍රමාණාත්මක බවද එකසේ වැදගත් වේ. වයස, දිනයේදී වැයවන ශක්තිය, ශරීර ප්‍රමාණය, රෝගීභාවයන් ආදිය අනුව ගත යුතු ආහාර ප්‍රමාණය අප තීරණය කරයි. මේ කරුණාවලට අමතරව අග්නිය හෙවත් බඩගින්නේ ප්‍රමාණය, ආහාර දිරවීමේ ශක්තිය පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය. බොහෝ දෙනා රෝගී වන්නේ මෙම ප්‍රමාණය පිළිබඳ අවබෝධය නැති නිසාය. වැඩිහිටි අප කුඩා වියේදී මෙන් හෝ මහළු වියේදී පසුවන්නන් ලෙසම දවසකට නිශ්චිතව ගතයුතු ආහාර ප්‍රමාණය මත යැපිය යුතු නොවේ. ඒ ඒ අවස්ථාවට ගත යුතු ප්‍රමාණය තීරණය කිරීමට ස්වභාවයෙන්ම අපට මිනුම් දණ්ඩක් ලබාදී ඇත.

ඒ බඩගින්නයි, කෑමේ ප්‍රමාණය බඩගින්න අනුව තීරණය කිරිම වඩා උචිතය. තිබූ පමණින් හෝ ආශා වූ පමණින් ඉවක් බවක් නොමැතිව ආහාර ගැනිම උස්මුරුත්තාව, බඩ පුරවාදැමීම වැනි ක්ෂණික ඇතිවන අපහසුතා මෙන්ම ආහාර නිසිලෙස නොදිරීවීම, තරබාරුව, දියවැඩියාව, කොලොස්ට්‍රෝල් මට්ටම වැඩිවීම වැනි දීර්ඝකාලීන රෝග සඳහාද හේතුවේ. මේ කාරණය බර අඩු කිරීමේ අවශ්‍යතා මත කෑම පාලන කරන පුද්ගලයන්ට අදාළ කරුණක් නොවන බව නොකිවමනාය. එමෙන්ම ප්‍රමාණය ඒ ඒ ආහාරයට එක්කරගන්නා ද්‍රව්‍යවල අඩු වැඩිවීම්වලටද යොදාගත යුතුය. බත් ගොඩක් එළවළු ඉතා ස්වල්පයක් සමග ගැනීම යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුද්දක් නොවන බව සඳහන් කල යුතුම වේ.

ආහාර ලබාගන්නා වේලාව

දිනයකදී ගන්නා ආහාර වේල් නිසි වේලාවකදී ගැනීම නිරෝගීව සිටිම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය වූ කරුණකි.

ආයුර්වේදයේදී මෙය "කෑපිටකෑම නොකල යුතුයි" ලෙස දන්වා ඇත. වේල් අතර නිසි පරතරයක් තබා නොගෙන ආහාර ගැනීමෙන් ආහාර දිරවීමට ක්‍රියාත්මක වන අග්නිය නිසි ලෙස කටයුතු නොකරන බව එහි දක්වා ඇත. ප්‍රධාන වේල් දෙකක් අතර පරතරය පැය 06 ක් වත් තිබීම වැදගත් වේ. නමුත් ඒ අතර අමතර ආහාර ලෙස තෙල් පිටි අධික කෑම වෙත යොමුවීමද නතර කල යුතුමය.

එමෙන්ම කෑමවේලක් සඳහා දිනයේ නිශ්චිත වේලාවක් තබා ගැනීම ඉතාම හොඳ පුරුද්දකි. එදිනෙදා යෙදෙන විශේෂ කටයුතු අනුව මෙම කාලය ඉඳහිට වෙනස්වීම ලොකු බලපෑමක් ඇති නොකරන නමුදු නිතිපතා යෙදීමට පහසු කාලසටහනකට සකසා ගැනීමෙන් ආහාර දිරවීමට ශරීරය නියමිත ලෙස සැකසෙන අතරම අනවශ්‍ය වේලාවන්හි අමතර කුසගිනි ඇති නොවී නියම සැකැස්මකට ආහාර රුචිය ඇතිවීමක් සිදුවේ. රුධිරයට ආහරවල පෝෂ්‍ය පදාර්ථ එකතුවීමක් ඒකාකාර රටාවකට සිදුවීම නිරෝගීව සිටීමට උපකාරී වේ.

ආහාර මූලිකම ප්‍රතිකාරයයි.

ආයුර්වේදයේ ආහාරය 'මහා භේෂජ්ජය' යන වචනයෙන් හඳුන්වා ඇත්තේ ආහාර මූලිකම ප්‍රතිකාරය ලෙස සලකන නිසාය. එනම් ඒ ඒ රෝගයට ගැළපෙන නොගැළපෙන (පත්‍ය, අපත්‍ය) ආහාර පිළිබඳ අදහසකින් තොරව සිදුකරන ප්‍රතිකාරය එලදායී නොවන බව එහි පදනමයි. මේ හෙයින් ආයුර්වේදයේ ප්‍රතිකාර පද්ධතීන් සෑම එකකම ආහාර පිළිබඳ උපදෙස්ද ඇතුළත් කර ඇත. මෙහි අදහස එක් එක් රෝගයන් සඳහා නිර්දේශ කරනු ලබන ආහාර පාන මගින් රෝගය සුවකල හැකිය යන අදහස නොවේ. බොහෝ දෙනා මෙය වරදවා වටහාගනී. උදාහරණයක් ලෙස කරවිල දියවැඩියාව රෝගයට ගුණදායකය නමුත් දියවැඩියා රෝගියෙකු සඳහා කරවිල ආහාරයෙන් පමණක් සුවයක් බලාපොරොත්තු විය නොහැක. ඒ සඳහා නිසි ප්‍රතිකාර අත්‍යවශ්‍යය. පැණි රස ආහාර, පිටි ආහාර, පිටි අඩංගු එළවළු ආහාරයට ගන්නවාට වඩා කරවිල ආහාරයෙන් රෝගය පාලනය වීමට පිටුවහලක් ලැබේ. එම කරුණෙහිම තවත් පැතිකඩක් වන්නේ වැඩිපුර කරවිල ගැනීමෙන් සීනි මට්ටම අඩුවී සිදුවිය හැකි භයානක තත්වයයි. ඒ නිසා විවිධ රෝග සඳහා ගුණදෙන ආහාර පාන වර්ග ගත යුත්තේ ආහාර මාත්‍රාවෙන්ය. එනම් කරවිල ව්‍යංජනයක් ලෙස සතියට දිනක් දෙකක් ගැනීම සාමාන්‍ය ආහාර ක්‍රමයයි. රෝග යට ගුණදේ යැයි සිතා දවසට වරක් හෝ දෙවරක් උයා හෝ කොටා යුෂ පානය ආහාර මාත්‍රාව ලෙස ගැනිය නොහැක. මෙලෙස විවිධාකාර රෝග සඳහා ගුණදෙන ආහාර පැවතුනත් ඒවා පමණ ඉක්මවා ගැනීමෙන් වැළකීම වැදගත් බව අවබෝධ කරගත යුතුය. ඒ සඳහා වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම විනා ආහාරයෙන් පමණක් රෝග සුව වේ යැයි සිතීම මුලාවකි.

ආහාරවල පවතින ඖෂධීය ගුණය පිළිබඳ අවිවාදයෙන් පිළිගත යුතුය. නමුත් වැදගත් වනුයේ කුමන ආහාරය කුමන ප්‍රමාණයෙන් ගැනීම රෝගය සඳහා වඩා පෝෂ්‍යදායි වටහා ගැනීමය. එය තීරණය කල යුත්තේ ඔබේ වෛද්‍යවරයා විනා අන් කිසිවෙකු නොවිය යුතුය.

මෙලෙස බලන කල අප එදිනෙදා ගන්නා ආහාරය අපගේ නීරෝගීභාවයට කෙතරම් වැදගත්දැයි යන්න පෙනී යයි. සෑම ජීවියෙකුටම ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට අත්‍යවශ්‍ය මූලික සාධක අතුරින් ප්‍රධාන වන ආහාරය තම පිවිතයේ නීරෝගී බව, බලය (ශක්තිය), රූප ස්වභාව(වර්ණ) හා දීර්ඝ ආයුකාලයක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා නිසි ආකාරයෙන් පරිභෝජනය කිරීම අප සැමගේ වගකීම වන්නේය.

නිළඇඳුමට ගෞරවයක් වූ අවංක සේවය

අවසන් ගෙවීමක් පරීක්‍ෂා කිරීමේදී වැඩිපුර මුදලක් ගෙවීමට තිබූ අවස්ථාවක් වළක්වා ගැනීමට හැකිවීම වෙනුවෙන් 9 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්‍ෂක බළමුළුවට අයත් සෙ/කියු111307 කෝප්‍රල් පෙරේරා කේආර්එම්පීපීකේ යන කොනොනි මෙසේ ඇගයුමට ලක්කර ඇත.

ඒ ඔහු ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා යහසාධක අධ්‍යක්‍ෂ මණ්ඩලයේ තැන්පතු හා සාමාජික බී අංශයේ විෂයභාර ලිපිකරුවෙකු වශයෙන් රාජකාරී කරන අතරතුර අවසන් ගෙවීමක් පරීක්‍ෂා කිරීමේදී තම විෂය කෙරෙහි ඇති මනා දැනුම, අවබෝධය සහ දක්‍ෂතාවය මත යුද්ධ හමුදා යහසාධක අධ්‍යක්‍ෂ මණ්ඩලය වෙතින් රුඃ 2,458,246.32 ක මුදලක් වැඩිපුර ගෙවීමට තිබූ අවස්ථාවක් වළක්වා ගැනීම වෙනුවෙනි.

තමා නියැලෙන වෘත්තිය පිළිබඳව ඇති උනන්දුව සේම විෂය දැනුම හා විෂය පිළිබඳ අවබෝධය තුළින් සුපරීක්‍ෂාකාරී ලෙස රාජකාරිය ඉටුකරමින් එම අධ්‍යක්‍ෂ මණ්ඩලය වෙත සිදුවීමට තිබූ මූල්‍යමය හානිය වළක්වා ගැනීමට හැකිවී ඇති බව දන්වා යුද්ධ හමුදා යහසාධක අධ්‍යක්‍ෂ විසින් සිය සේවය ඇගයීමට ලක්කර ඇත.

යුද්ධ හමුදා සාමජිකයෙකු වශයෙන් තම රාජකාරී ඉටුකිරීමේදී මෙන්ම වෘත්තීමය ලිපිකරුවෙකු වශයෙන් සිදුකරන ලද මෙම අගනා ක්‍රියාව සමස්ත යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයන්ටම පූර්වාදර්ශයකි. තමන් නියැලෙන විෂයපථය පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබා ගනිමින් හා දැනුම වර්ධනය කර ගනිමින් රාජකාරීන් හී යෙදීමට අනෙකුත් සාමාජිකයින්ද වගබලා ගතයුතු බව මෙහිදී සඳහන් කළ යුතුයි.

හමුදා නිළධාරියෙකුගේ පුහුණුව තුළ ...

05 වන කොටස

හමුදාවක් පවතින්නේ කරුණු දෙකක් මත බව මා අසා ඇති අතර ඉගෙනගෙනද ඇත්තෙමි. ඒ විනය හා ජ්‍යේෂ්ඨත්වය යන කරුණු දෙකයි. එනම් විනය හා ජ්‍යේෂ්ඨත්වයට සැළකීම යන කරුණු පිරිහුණු තැන හමුදාවක්ද පිරිහී යන බවය. එයින්ද සෙබළෙකු තුළ ප්‍රථමයෙන් ඇති කරුණ වනුයේ විනයයි. විනයත් සමඟ ඔහු ජ්‍යේෂ්ඨත්වයට ගරු කිරීමට ඉබේම හුරුවේ. එය හරියට කැමැත්තෙන් හෝ අකමැත්තෙන් කටගැස්මක් කටේ හලාගත් විට පීච්තේට නොබීපු එකෙක් වුවද ඉබේම වෙරි වෙනවා වැනිය.

මෙකී විනය ඇති කිරීම ඔටෝ පයිලට් සිදුවන ක්‍රියාවලියක් නම් නොව, එයට සැබවින්ම ඉහත කී ආකාරයට කටගැස්ම කටේ හලා ගන්නවා සේ ඩිසිප්ලින් මධුර පානයද බලෙන් උගුර පහළට බැස්සවිය යුතුය. ඒ සඳහා සුද්දා හොයා ගත්තේ පට්ට ක්‍රමයක්ය. එය ඝන සරඹ නමින් සාමාන්‍ය පෘතග්ජන ලෝකයා හැඳින්විය.

නමුත් සරඹ උගත්තවුන් සහ ඉගැන්වූවන් සාමාන්‍ය පෘතග්ජනයන් නොව, ඊට වඩා හෙන සංකීර්ණ ජෛව පරිණාමයක් සහිත ජීවී කොට්ඨාශයකි.

එනමුත් අපට එය වෙනම සබ්ජෙක්ට් එකක් විය. ඇත්තටම කියනවා නම් එය පට්ට කැටයම් ගොඩක් සහිත කායික මානසික මෙන්ම වාචිකවද අපව නහුතෙටම වෙහෙස වූ එකක් ම විය.

සරඹ කරන්නට ඇඟපතේ හයිය තිබුණාටම වැඩක් නැත. එය හරියට වෙස් නැටුමකට කලින් කලඑලි මංගල්‍යයක් තියා වෙස් තට්ටුව බැඳ අන්තිමේ පන්සලේ බණ මඩුවේ දහඅට වන්නම නටනවා වැනි සීන් එකකි.

ඔක්කොටමත් කලින් බලන්නේ ඇඳුම සහ පෙනුමය. මා පෙර ලිපියේ කී පරිදි උදෑසන දහසක් සන්නි නටා යක්කු පෙරේතයන් මෙන් ආවේශ වී දුවගෙන සරඹ භූමියට කඩිමුඩියේ දිව එන අපේ ඇඳුම සහ පෙනුම බූට් එකක වැලි බින්දුවේ සිට ඉහළට මනින්නට තරම් අප වටා සිටි උපදේශක කණ්ඩායම කාරුණික වූයේ මන්දැයි අපට යාන්තමට තේරෙන්න ගත්තේද වසර ගණනාවකට පසුවය.

කොටින්ම නහයේ වැවෙන මයිල් ගසද මේ යක්ෂයින්ට වැරදිය. සරඹ කරන්නට මේ ඉලව් මයිලෙහි ඇති වැදගත් කම මොකද්දැයි අපි ඒ පට්ට අව්වේ සිටගෙනම අනේක වාරයක් දෙවියන්ගෙන් විමසුවෙමු.

එහෙව් අපට බූට් දෙක යනු ප්‍රයිවට් බස් හා සමාන කවදාවත් මිනිසුන් සෑහීමකට පත්කල නොහැකි නිල ඇඳුම් ආයිත්තම විය. බූට් දෙක ගැන මෙහිදී ටිකක් දුරට කතා කල යුතුමය. කිමදයත් එය ඉතා වදකහාරී උපාංගයක් වූ නිසාම අපි එය ඔප දමා සුපිරිම ලෙවල් එකේ තබා ගැනීමට නොවිඳි දුකක් නැත. බූට් පොලිෂ් කිරීම වෙනම කලාවකි. හමුදාවේ එය දේව කාරියකි. වෙනම වේලාවක් වෙන් කරවා ගෙන කෙම්මුර දවස්වල සිදුකරන දෙයක් හා සමාන වූවකි.

ඒ සඳහා පොලිෂ් ටින් එක සහ බ්‍රෂ් එකට අමතරව පන්දමක් සේ පත්තුකර ඔතා සාදාගත් තඩි ඉටිපන්දමක්, ලයිටරයක් වතුර ඕංගක් හා පුළුන් කෑල්ලක් අවශ්‍ය වේ.

මුලින්ම කරන්නේ බ්‍රෂ් කර පිරිසිදු කරගත් බූට් දෙක මත පොලිෂ් තලියක් ඇඟිල්ලෙන් ආලේප කිරීමයි. ඉන් පසු ටෝ එකට අදාළ කොටස පමණක් පොලිෂ් තට්ටුව උනුවන ආකාරයට ලයිටරය ලාවට අල්ලා උණු කරන අතර ඉන්පසු බූට් දෙකෙහි අවශේෂ කොටස්වලට සලකන්නේ ඉටිපන්දම් පාලියෙනි, ඉටිපන්දම් සැබැවින්ම පන්දම් වෙන්නේ ආං එතනදීය, මේ ආකාරයට පොලිෂ් උණුකර සිහින්ව ලියලා ගත් බූට් ජෝඩුව ඉන්පසු පැයක් දෙකක් පමණ මද පවනේ පොලිෂ් තට්ටුව නැවත ගල්වෙන්නට හැර පුළුන් කෑල්ලක් වතුරෙ පොඟවා දරුවෙකුටත් වඩා නොමේරූ කළලයකට සලකන අයුරින් රවුමට රවුමට බූට් එක මත පැයක් දෙකක් අතුල්ලා ඔපදමා ගත යුතුය.

මා පෙර ලිපි වල කී දහසක් භීෂණ සහ අට රාශියක් වැඩ ගොඩවල්, ගඩොල් ගොඩවල් මැද්දේ විවිධ ක්‍රියාන්විත කරනවා කියන්නේ යාපනයේ පෙන්ගුවින්ලා ඇතිකරනවා වාගේ අති දුෂ්කර කාර්යයක්ය, හීනයක්ය, නමුත් කෙසේ හෝ කල යුතුමය. බූට් දෙක ගැන දැනට ඒ ඇතිය.

බූට් දෙකෙන් පටන්ගෙන එතැන් සිට ඉහළට කලිසමේ ලේනුන් ගමන් කල අයන් පාරවල්, දූවිලි පැල්ලම්, බඳ පටියේ දිස්නය, කලු පැහැති කොටස්වල ඇති වෙන වෙන පාටවල්, කමිස බොත්තම් අතර ටාසන් සෙල්ලම් කරන නූල් කෑලි, කමිස සාක්කු මත පෙරේත ආත්මයන් පහුරු ගෑ අයන් පාරවල්, පළඳනාවන්ගේ දිස්නය මදිකම්, මට්ටෙට කැපුවත් පැයට කැපී දිස්වන රැවුල් කොට, පෙර කී නහයේ මයිල් ගස්, කනේ මයිල් ගස්, ඩයල් අප්සට් වූවන්ගේ අප්සට් මූණු, තෙල් නොදැමූ කොණ්ඩ, හිස් පළඳනා මත ඔන්චිලි පදින නූල් කැබලි. ඒ මදිවට ගිනි හදිස්සියේ ආමරියෙන් උස්සාගෙන ආ අවියේ කොටස් වල එක්දාස් එකසිය එකොලහක් පමණ වූ වැරදි ආදී එකී මෙකී නොකී සියළු දේට කැළණි හිඟන්නන් මෙන් පව වී ජීවංම වන්නට අවලාද අසා බිතු සිතුවම් වන්නට හෝ අපි මෙලෝ රහක් නැති පතෝල වැනි එවුන් යැයි අසා ඒ වෙනුවෙන් අවි ඔසවාගෙන මීටර් 300 ක් පමණ වට ප්‍රමාණයක් සහිත වූ සරඹ භූමිය වටේ වට ගාණන් දුවා ඔය කියනා බාර හාර සියල්ල නිම වන විට හොඳ පණ කෙසේ වෙතත් කකුල් අත පයේ පින්තුත් හිඳිලා නැති වෙලාය.

නමුත් තවම සරඹ පටන් ගත්තේවත් නැත. එය එතරම් පූජනීය විෂයකි.

සරඹ සඳහා පෙළගැසිය යුත්තේ උදෑසන 08.15 ටය. එතැනදීද අපේ ජ්‍යෙෂ්ඨයන් සරඹ භූමියට එන්නට පෙර පෙළ සැදෙන අතරතුරම උඩ සිට අපට පෙර වැරදි, ඩයල් අවුට් යෑම්, ඔන්දස්පොට් චෙක් වීම්, යන එන ගමන් ඇඟේ වැදීම් වැනි විවිධ චෝදනාවන් ක්ෂණිකව විභාග කර ඩීං ඩීං ගා අපට සැලකුවෝය.

එතැන සිට ඇඳුම සහ පෙනුම පරීක්ෂාවලින් පසුව උදෑසන 10.15 තේ විවේකය වන තෙක් සරඹ හැදෑරීම දිනපතාම සිදුවිය. සම්පූර්ණ පුහුණු කාලය පුරාම ක්ෂේත්‍ර අභ්‍යාසයන්ය පිටතට ගිය දින වල හැර අන් සෑම දිනකම සරඹ පුහුණුව අනිවාර්ය විය.

මුල් පාඩම වූයේ සීරුවෙන් සිට ගැනීමය. කෙටියෙන් කියනවානම් හමුදාවක මිනිහෙක් විදිහට කොන්ද කෙලින් හිටගැනීමට ඉගැන්වීමය. නමුත් අපගේ උපදේශකයන් එය මේ කියනා විදිහට ආවාට ගියාට කට වචනයෙන් ඉගැන්වූයේ නැත. එයට වෙනම ඩ්‍රිල් එකක් තිබුණි.

පළමු දිනයේදී අපේ කණ්ඩායම තුන් පෙළකට පෙළ ගස්වා ඉදිරියට පැමිණි පාඨමාලා භාර සැරයන් හෙවත් කෝස් සාජන්ට්ට අප අඟහරු සහ පෑටිවිය අතර හොල්මන් පොල්කොළ පොෂිසන් එකක කක්ෂගත කරමින් ඔහු හඬ අවදි කලේ ක්ෂණය ඔබලාගේ පා සරඹ ඉදිරියට තබමින් අද ඔබලාට උගන්වනුයේ සීරුවෙන් ඉරියව්වයි කියමිනි. උස එවුන් වූ අප කීප දෙනෙක් එතැන් සිට පුහුණුව අවසාන වන තෙක්ම වම්පස හෝ දකුණු පස මූලිකයන් වශයෙන් වැටුනේ පින් මදිද දන්නෙ නෑ කරුමයද දන්නෑ වැනි ලෙවල් එකකිනි. කිමද කොහේ සිට බැලුවත් මූලිකයෝ කරන වැරදි වලට කන අල ගෝනි කාට උනත් කිලෝ මීටර් එක හමාරක් පමණ දුර සිට වුවද පෙනෙන බැවිනි. කෙලින් සිට ගන්නට උගන්වා එදා පටන්ගත් සරඹ පාඩම අවසානය වන විට කණ්ඩායම් වශයෙන් එකට එක්ව අණට ක්ෂණය සැදී දිශා මාරු කිරීම්, වර්ණ ධජ සරඹ, අවි සරඹ සහ අවසානයේ සරඹ දර්ශන තෙක්ම අපටත් නොදැනීම අප ගෙන යන්නට අපගේ එදා සිටි ඒ උත්තම පුරුෂ උපදේශක කැල සමත් වූවෝය. සරඹ පුහුණුවේ මුදුන් මල්කඩ ලෙස අපට දැනුනේ මාස ගණනාවක් අවියෙන් සරඹ කල අපට පළමු වතාවට අසිපතක් අතට දී අවි සරඹ උගන්වන්ට පටන්ගත් දවසය. අව්වේ වැස්සේ, මඩේ ගල් ගොඩේ, කන්දේ ලන්දේ, කැලෑ කොලෑ වල වසර දෙකකට ආසන්න කාලයක් ප්‍රාග් ඓතිහාසික මානවයන් මෙන් මොල ගෙඩි ශට්ඩවුන් කරගෙන පිස්සන් වැද්දන් මෙන් එක හුස්මට පුහුණුවේම යෙදී සිටි අපට හත් දෙයියනේ මේ මොකක්ද අපිට වෙන්න යන්නේ යැයි සිතෙන්නට පටන්ගත්තේ එදාය.

ජැමෙයිකානු ජීවිත ගත කල අපි ඇත්තටම ඒ අසිපත දැරීමට සුදුසු දැයි අපි එකෙක්වත් හීනෙකින්වත් දැන සිටියේ නැත. ඒවා තීරණය කර තිබුණේ අප පුහුණු කල කෝසා ඇතුලු උපදේශකයන්ය. එය සරලවම කියතොත් පට්ට ආඩම්බරකාර හැඟීමකි. වින්ද දුකට ලැබෙන්න යන්නේ මේක නේදැයි සිතී අප්‍රමාණ සතුටක් දැනුණු දවසකි. එනිසාම අසිපත් සරඹ අනෙකුත් සරඹයන්ට වඩා බොක්කෙන්ම ඉගෙන ගැනීමට බහුතරයක් පෙළඹුනාහුය.

මා පෙර ලිපියේ සිට විස්තර කරමින් පැමිණි පුහුණුවක දවසේ දෙවැනි දේවකාරිය වූ සරඹ පුහුණුව අවසාන වූයේ අප පුහුණුවේ විසිර යෑමේ පෙළපාලියෙනි. ඒ වන විට විවිධ පාඨමාලා කීපයකට අයත් සියල්ලෝම එක අච්චුවට රැගෙන විත් තිබුණි. එක වචනයක් කියන විට දෙසීයක් තුන්සීයක් පෙළ සැදී සිටින මුළු සරඹ භූමියම ටීක් ගාන්නට තනි කෑල්ලට සරඹ කරන්නට කාටවත් අමුතුවෙන් උගන්වන්නට දෙයක් තිබුනේ නැත. සුද්දා විනය හදන්නට සරඹ හැදුවා යැයි කියූ කතාව අපට හරියට තේරුම් යන්නට පටන් ගත්තේ එදාය. ගිනි අව්වේ පැය ගණන් වෙහෙස මහන්සි වී ලැබෙන විනාඩි පහේ දහයේ කෙටි විවේකයේ වුවද දිව ගිලී මැරෙන්නට වැටුණත් බොන වතුර කෝප්පය පවා ජ්‍යෙෂ්ඨයාට මුලින් ලබා දී බොන්නට ඒ සියලු දෙනා ඉගෙන සිටියෝය.

ඒ සඳහා තව දුරටත් උපදේශකයන් අවශ්‍ය වුනේ නැත. සරඹ පුහුණුව තුළින් අපට බලෙන් පෙව්වේ විනයත්, ජ්‍යෙෂ්ඨත්වයට ගරු කිරීමත් බව අපට වැටහුණේ එවිටය. එනම් පුහුණුව තුළ අප ගමනේ අවසානයේ දීය.

මතුසම්බන්ධයි.

සටහන :-

කපිතන් අෂාන් සංජීව
විදුලි හා යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු බළකාය

ඩිප්ලෝමාවෙන් පිදුම් ලබා

5 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ අණදෙන නිලධාරි වශයෙන් රාජකාරි කරනු ලැබූ මේජර් එල් ආර් ටී බී පී බණ්ඩාර ශ්‍රීලංජාආබමු කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලය වෙතින් පවත්වන ලද **සේවක සබඳතා සහ මානව සම්පත් කළමනාකරණය පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධි ඩිප්ලෝමාව** සම්පූර්ණ කර ඇත. ඔහු විසින් ලබාගෙන ඇති උපාධි හා ඩිප්ලෝමා අතර, කොළඹ ජාතික ව්‍යාපාර කලමනාකාරිත්ව විද්‍යායතනය වෙතින් මානව සම්පත් කලමනාකරණය පිළිබඳ පශ්චාත් උපාධි ඩිප්ලෝමාව හා ජාතික ව්‍යාපාර කලමනාකාරිත්ව ආයතනය වෙතින් මානව සම්පත් කලමනාකරණය පිළිබඳ උසස් ඩිප්ලෝමාව සඳහන් කළ හැක.

මෙම නිලධාරි හට එම උපාධි හා ඩිප්ලෝමා හැදෑරීම තුළින් ලද දැනුම හා පළපුරුද්ද උපයෝගී කර ගනිමින් යුද්ධ හමුදාවේ ඉදිරි අභිවෘද්ධිය සඳහා දායක වීමට අවැසි ශක්තිය හා ධෛර්යය නොඅඩුව ලැබේවායි ඒකක සාමාජිකයින් හා එක්ව රණවරුණ අපිද මෙසේ සුභාශිංසන පිරිනමන්නෙමු.

නිර්මාණ අසපුව ...

හුදෙකලාව

බුදුන් වහන්සේද
මෙසේ දේශනා කර ඇත
සුදුසු මිතුරන් හෝ සහෘදයන්
නොමැති නම් තනිව ජීවත් වන්න

ඔව් ඔව් ඔව්
හුදෙකලාව වූ මිනිසුන් ප්‍රිය කරනවා
හුදෙකලාවම ජීවත් වෙන්න

ඇයි

ඒ අය හොඳින්ම දන්නවා
හුදෙකලාව තුළ කිසිම දිනක
සිත් රිදීම් නැති බව

සහතිකවම

හුදෙකලාව කියන්නේ
අපූරු විශිෂ්ට බැඳීමක්
එයට හුරු වුනාම.

සෙ”2එල්00833
කෝප්‍රල් අජිත් ජයවීර ඊඑල්
2 (සෙව්) ශ්‍රීලයුවෙබ
පනාගොඩ, හෝමාගම

"රණවරුණ"

නැණ ගුණෙන් පිරී..
ඔසු ගුණ සපිරී..
දෑතට සුසිනිඳු ..
නෙතට පියකරු
සිතට සිතුවිලි ..
ගෙනෙයි අමයුරු..
සුවපත් දිවියකට
ආයුර්වේදය එක්කොට
දිවියට ඔවදනක්
නිර්මාණය ට අසපුවක්
සොබාදහමට මුල් තැනක්
යුගදිවි සුභ පැතුම්
විරු කැකුළු දස්කම්
රහ කෑලි එක්කොට
පය ඇදි බිමක..
ලය රැදි මතක මැද
විරුවණගෙ වරුණ..
දිලේවා . "රණ වරුණ "..!!

- සංජී කාරියවසම් -

සාමයේ අරුණාළු

කරන්නට ජාතියට මෙහෙවරක්
ආවා සටන් බිමට මං
දැණුනා කටුක බව යුද්ධයේ
අද වන විට
සාමයේ අරුණළු
උදාවී ඇත රටට
ඒ මෙහෙවරට මාත් දායක වුනිම්
දැණුනා ලොකු සතුටක්
කියා ගන්න බැරි තරමට

සෙ”කියු112738 ලා”කෝ විජිත කුමාර එස්එම්ජේ
ප්‍රවාහන අංශය
ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ

මගේම ආදර අම්මාට

මා ඔබ කුසතුළ පිළිසිඳගත් දා සිට
අපමණ දුක් විඳින්නට ඇති ඔබ
මා මෙලොවට බිහිකළ දවසේද
අපමණ දුක් විඳින්නට ඇති ඔබ
බඩ ගාමින්, දැණගාමින් දඟවැඩ කරන්න ඇති
එදවසේද දුක් විඳින්නට ඇති ඔබ

මා මෙලොව එළිය දුටු දවසේ පටන් ඔබහට විඳින්නටවූ
දුක් ගැහැට අපමණ යැයි මා දනිමි.
ඔබ විඳවමින්, රුධිරය කිරිකර පොවා
මා ඇති දැඩි කළ බවද මා දනිමි.
මාගේ අද දවස වෙනුවෙන් ඔබ විඳි අනේක දුක් පීඩා,
ගැරහුම් සේම නින්දා ප්‍රශංසා මා දනිමි.
මා ඔබට ණය නැති පුතෙකු වීමට
මේ මොහොතේද වෙර දරමි.

මගේම ආදරණීය මැණියනි,
උපදින හැම බවයකදීම ඔබ මාගේ
අම්මාම වේවායි මා පතමි.

ප්‍රියන්ත සිරි දයාරත්න
රණවරුණ පාඨකයෙකි.

3 (සෙවි) ශ්‍රීලංසිරෙ

වීරෝදාර රණවිරුවන්ට පුෂ්පෝපහාර ...

1990 මැද භාගයේ උතුරු නැගෙනහිර ප්‍රදේශය පුරා කොටි ත්‍රස්තවාදින්ගේ ක්‍රියා උත්සන්න වීමත් සමග උතුරු සහ දකුණු ප්‍රදේශ යා කරමින් සන්නිවේදන කටයුතු සිදුකල කොකාවිල් රූපවාහිණී සහ ගුවන් විදුලි සම්ප්‍රේෂණ කුලුණේ ආරක්‍ෂාව සඳහා මෙම ඒකක භට පිරිස් යොදවන ලදි. 1990 ජුලි මස 10 සහ 11 යන දෙදින තුළ කොකාවිල් කඳවුර වටලා ත්‍රස්තවාදින් දින කිහිපයක් මුළුල්ලේ නොනවත්වා පහරදිම් සිදුකලද තමන් සතු උපරිම ශක්තිය යොදවමින් තුවාල සහිත සෙබලුන්ගේ චිත්ත ධෛර්යය රඳවා තබාගෙන කුසට අහරක් නොමැති තම සහෝදර සෙබලුන් සමග නායකත්වයේ, විශිෂ්ටත්වය විදහා පාමින් නිලධාරි අණදෙන ලෙස රාජකාරී කළ කපිතන් සාලිය අලදෙනිය දිවි පරදුවට තබා අහිත සටනක නියැලුනි.

සතුරාගේ යටත්විමේ විධානයන්ට අවනත නොවු ඔහු සතුරා මවිතයට පත් කරවමින් එල්ටීටීඊ ත්‍රස්තවාදින්ට එරෙහිව ප්‍රතිප්‍රහාරයන් එල්ල කලේද සටන අත්හැර යටත්වීමට හෝ පලායාමට අවස්ථාවක් තිබියදීය. මරණීය තුවාලලත් තම සෙබලුන් එකාපිට එකා මැරී වැටුණත් සටන අත්නොහරිමි යන ඒකායන අදිටනින් යුක්තව කේෂර සිංහයන් මෙන් ඔවුහු සටන් වැදුනහ. එහිදී ලක්මවගේ වීරපුතුන් ලෙස එක් නිලධාරියෙකු සහ සෙසු නිළයින් 52 හා සිවිල් සේවක මහතුන් දෙදනකු මව්බිමට අහිමි විය.

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ඉතිහාසයේ යුද සංග්‍රාමික භූමියේ ඉටුකල උදාරතර මෙහෙවර උදෙසා පිරිනැමෙන ඉහළම සම්මානය වන පරමවීර විභූෂණය ගෞරව බහුමානයෙන්ද කපිතන් එස් යූ අලදෙනිය පිදුම් ලබන ලද්දේ මෙම වීර ක්‍රියාව හේතුවෙනි. ශ්‍රී ලංකාවේ එවන් උත්තම සම්මානයකින් පිදුම් ලද පළමු නිලධාරියා වශයෙන්ද ඔහු ඉතිහාසයට එක්වන්නේ එබැවිනි.

එම ප්‍රහාරය සිදුවී 2020 ජුලි මස 11 වන දිනට වසර 30 ක් සම්පූර්ණවීම නිමිත්තෙන් කපිතන් එස් යූ අලදෙනිය පීඩබ්ලිව්වී යන නිලධාරි ඇතුළු මියගිය සියලු රණවිරුවන් සහ සිවිල් සේවක මහතුන් සිහිකිරිම වස් ඒකක අණදෙන නිලධාරීගේ ප්‍රධානත්වයෙන්, ඒකකයේ නිලධාරි සහ සෙසුනිලයින්ගේ සහභාගිත්වයෙන් 3 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙපිමේන්තු කඳවුරු පරිශ්‍රයේ ඇති රණවිරු ස්මාරකයට පුෂ්පෝපහාර පුදකරමින් ගෞරවය දක්වන ලදී.

10 (සෙවි) ගැහේබ

රෙපිමෙන්තු අධිපතිගේ කඳවුරු සංචාරය ...

මන්නාරම් ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත 10 (සෙවි) ශ්‍රී ලංකා ගැමුණු හේවා බළඇණිය වෙත ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වෙච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක හා ගැමුණු හේවා රෙපිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් ටී එස් බන්සජායා ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ ජුලි මස 02 වන දින කඳවුරු සංචාරයක නිරත විය. ඒකකයේ අභිනවයෙන් ඉදිකරන ලද නව කාර්යාල සංකීර්ණ ගොඩනැගිල්ල විවෘත කිරීමද එතුමන්ගේ සුරතින් මෙදින සිදුවිය.

සමාජ මෙහෙවරක් ...

7 (සේවි) ගරෙ

කොඩිකාමම් ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත 7 වන ගජබා රෙජිමේන්තුවට අයත් බල ප්‍රදේශයේ ජේ/328 (මධ්‍යම) ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ පදිංචි පියා අහිමි ආබාධිත දරුවන් දෙදෙනෙකු ඇතුළුව දරුවන් තිදෙනෙකුගෙන් යුත් පවුලක් වෙත නිවසක් ඉදිකරදීම සඳහා මුල්ගල තැබීම 2020 ජුලි මස 19 වන දින යාපනය ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථාන ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් පී ආර් වනිගසූරිය වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ යූඑස්ඒසීජීඑස්සී විසින් සිදුකරන ලදී. දානපතියෙකුගේ ධන පරිත්‍යාගයෙන් 7 වන ගජබා රෙපිමේන්තුවේ සාමාජිකයින්ගේ ශ්‍රමදායකත්වයෙන් සිදු කරන්නට නියමිත එම උතුම් සත්කාරයේ ආරම්භය වෙනුවෙන් 52 සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති, 522 බළසේනාවේ බළසේනාධිපති හා 7 වන ගජබා රෙපිමේන්තුවේ අණදෙන නිලධාරි මේජර් ඩබ්ලිව් එස් අයි ප්‍රනාන්දු ආර්ඩබ්ලිව්පී යන නිලධාරීන් මෙන්ම තෙන්නමාරච්චි ප්‍රාදේශිය ලේකම්තුමියද සහභාගි විය.

8 (සේවි) ඉසේරෙ

උතුම් සත්කාරයක් ...

ලෝකයම භීතියට පත්කරමින් ව්‍යාප්ත වූ කොරෝනා වසංගත තත්වයට මුහුණ දීමට අප රටටද සිදුවිය. එමගින් අප රටෙහි බහුතරයක් පවුල්වලටද විවිධ ආර්ථික අපහසුතාවයන්වලට ලක්වීමට සිදුවූ අතර එම කාලසීමාවේදී 8 වන ඉංජිනේරු සේවා රෙපිමේන්තුවේ අණදෙන නිලධාරි ඇතුළු සාමාජිකයින් විසින් බත්තරමුල්ල ප්‍රදේශයේ පිහිටා ඇති ලුවිස් පෙරේරා වැඩිහිටි නිවාසයේ සිටින වැඩිහිටියන් වෙත දිවා ආහාරය ලබාදීමේ මහගු සත්කාරයක් සිදුකරන ලදී. එහිදී සිය රසවින්දනය උදෙසා සංගීත වැඩසටහනක්ද සංවිධානය කර එම කෙටි කාලසීමාව වුවද ඔවුන්ව සතුටින් විනෝදයෙන් තැබීමට හැකි විය.

5 (සේවි) ශ්‍රීලයුපොදුසේබ

ජාතික සංවර්ධනයට දායක වෙමින් ...

යුද්ධ හමුදාධිපතිතුමන්ගේ සංකල්පයකට අනුව 5 වන ශ්‍රී ලංකා පොදු සේවා බළකාය වෙතින් පවත්වාගෙන යනු ලබන ආඩියාපුලියන්කුලම් යුද්ධ හමුදා ගොවිපලෙහි අක්කර 50 ක භූමි ප්‍රමාණයක අඹ වගා කිරීමේ ව්‍යාපෘතිය සහ අක්කර 50 ක භූමි ප්‍රමාණයක පොල් වගා කිරීමේ ව්‍යාපෘතිය ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් ආර් එම් එස් ජේ රාජනායක ශ්‍රීලයුපොදුසේබ ගේ ආරාධනයෙන් කෘෂිකර්ම හා පශු සම්පත් අධ්‍යක්ෂක සහ ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා සේවා බළකායේ බළකාධිපති බ්‍රිගේඩියර් අයි පී කළුනආරච්චි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී විසින් 2020 ජුලි මස 17 වන දින උත්සවශ්‍රීයෙන් යුතුව ආරම්භ කරන ලදී.

15 ශ්‍රීලංජාආබමු

හිසට සෙවණක්

යාපනය, කෝපායි ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 15 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුලුව මගින් සිවිල් ජනතාව සහ යුද්ධ හමුදාව අතර සුහදත්වය හා සංහිඳියාව වර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය යාපනය අණ්ඩාපතිතුමන්ගේ, 51 වන සේනාංකයේ සේනාකාධිපතිතුමන්ගේ හා 511 වන බළසේනා මූලස්ථානයේ බළසේනාධිපතිගේ මූලිකත්වයෙන් ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරී මේජර් එස් යු ඩබ්ලිව් විමලරත්න ශ්‍රීලංජාආබමු ඇතුලු ඒකක භටපිරිස්හි දායකත්වයෙන් ව්‍යාපෘති හා සුබසාධක වැඩසටහන් රැසක් ක්‍රියාත්මක කරන ලදී.

ඒ යටතේ ඒකක භටපිරිස්හි ශ්‍රාමදායකත්වයෙන් ඉදිකරන ලද නව නිවාස ප්‍රදේශයේ ජිවත් වන අඩු ආදායම්ලාභීන් වන අරුගම් රාසම්මා වෙත 2020.05.05 වන දින සහ නන්දනී රාදීස්වරන් වෙත 2020.07.23 වන දින ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය (යාපනය)ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් පී ආර් වනිගසූරිය වීඑස්වී යූඑස්පී එන්ඩීයූ යූඑස්ඒසීජීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ සුරතින් භාර දෙන ලදී.

4 (සෙව්) ශ්‍රීලයුයුබ

කොරෝනා තර්ජනයෙන් මිදීමට ...

මුළු මහත් ලෝකයම පීඩාවට පත් කරමින් ඉතාමත් සීඝ්‍රයෙන් ව්‍යාප්ත වූ කොරෝනා වෛරසය අප රටටද ක්‍රමයෙන් ඇතුලුවිය. එයින් ආරක්ෂාවීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව තුළ මේ වනවිටත් නොයෙකුත් ක්‍රියාමාර්ග අනුගමනය කරමින් විවිධ ක්‍රියාකාරකම් රැසක් සිදුකරනු ලබයි. නිරෝධායන මධ්‍යස්ථාන පවත්වාගෙන යෑම මෙහිදී විශේෂයෙන්ම සඳහන් කළ හැක. ඒ අනුව කොරෝනා වසංගත තත්වයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා 4 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා යුධෝපකරණ බළකා කඳවුරු පරිශ්‍රයේ ප්‍රධාන දොරටුව අසල විෂබීජහරණ විභේධන කුටියක් **(DISINFECTION CHAMBER)** කපිතාන් එම් ආර් එස් එන් එස් මොරගස්පිටිය ශ්‍රීලයුයුබ නිලධාරිගේ උපදෙස් අනුව ඒකක සාමාජිකයන්ගේ දායකත්වයෙන් නිර්මාණය කර ස්ථාපිත කරන ලදී.

තවද කොරෝනා වසංගත තත්වයෙන් ආරක්ෂාවීම සඳහා ආසේමු (මධ්‍යම) බලප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත කර ඇති නිරෝධායන මධ්‍යස්ථාන සඳහා ඒකකය වෙතින්ම නිෂ්පාදනය කරන ලද විෂබීජ රෝධක ඇඳුම් කට්ටල 50 ක් සහ එම මධ්‍යස්ථාන පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය සියලු යුධෝපකරණ අවශ්‍යතාවන් සැපයීමද යුධෝපකරණ ස්වයං ගිණුම් තබන සියලු ස්ථානයන් වෙත ඒකකය වෙතින් මසා නිමකරන ලද මුහුණු ආවරණ (**Mask**) 3000 ක් ලබා දීමද ඒකක අණදෙන නිලධාරිගේ උපදෙස් හා මග පෙන්වීම යටතේ සිදුකරන ලදී.

9 (සේවි) ඉසේරෙ

9 (සෙවි) ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තුවට අයත් සෙ/9එස්00045 ඉසෙ සමරකෝන් බංඩා එස්එම් විරුවාගේ අවුරුදු 8 ක් වයසැති දිනුෂ හිරුෂාන් පුතණුවන් ස්නායු ආබාධයක් හේතුවෙන් දෙපාවාරු නොමැතිව එක්තැන්ව සිටින බැවින් එම පුතුගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා අවැසි රෝද පුටුවක් පරිත්‍යාග කිරීම ඉංජිනේරු සේවා බළකායේ සේවා වනිතා ඒකක නියෝජිත එස්සීකේ සේනාරත්න මැතිණිය විසින් 2020 ජුනි මස 20 වන දින ඒකක මූලස්ථානයේදී සිදුකරන ලදී.

විරු පුතුට අත්වැලක් ...

ශ්‍රීලයුපුබ

ශිෂ්‍යත්ව, නිවාස හා වෛද්‍යාධාර ප්‍රදානයක්

ජුලි මස 05 වන දිනට යෙදුණු ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පුරෝගාමී බළකායේ 61 වන සංවත්සරය නිමිත්තෙන් පුරෝගාමී බළකා සේවා වනිතා ශාඛාව වෙතින් එම බළකා සාමාජිකයින්ගේ දූ දරුවන් වෙනුවෙන් ශිෂ්‍යත්ව 02 ක්ද, නිවාස ආධාරයක් සහ වෛද්‍යාධාර 03 ක් ප්‍රදානය කිරීම සිදුකරන ලදී. එම අවස්ථාවට පුරෝගාමී බළකා සේවා වනිතා ඒකකයේ ගරු සභාපතිණී රමණී තිලකලතා ජයසූරිය, උප සභාපතිණිය දේවිකා නිලන්ති ප්‍රනාන්දු මහත්මිය, උපලේකම් චන්ද්‍රිකා සඳමාලි ජයරත්න මහත්මිය හා මහජන සම්බන්ධතා නිලධාරිනි රසිකා හේවාවිතාරණ මහත්මියද සහභාගිවූහ.

4 (සෙවි) ශ්‍රීලයුයුබ

ඉදිරි නඩත්තු පෙදෙස උතුර ආඥාපති මෙන්ම රෙම ශ්‍රීලයුයුබ කර්නල් සේනාවිධායක ලෙස කටයුත කරනු ලබන මේජර් ජෙනරාල් ආර් එල් සී ප්‍රනාන්දු ඒඒටීඕ පසුගිය සැප්තැම්බර් මස 02 වන දින 4 වන ශ්‍රීලංකා යුද්ධ හමුදා යුධෝපකරණ බළකායේ පාලන කටයුතු කාර්යක්‍ෂමව හා උසස් අන්දමින් පවත්වාගෙන යෑමට පාලන පරික්‍ෂාවක නිරත විය. එහිදී අණදෙන නිළධාරි ලුතිනන් කර්නල් ඩබ්ලිව් එම් එස් එම් බී වන්සේකර ඒඒටීඕ විසින් එතුමන්ව පිළිගනු ලැබූ අතර, එම බළකායේ පාලන හා කාර්මික කටයුතු පිළිබඳව ඉදිරිපත් කිරීමක් සිදුකරන ලදී. අඥාපති තුමන් විසින් එහිදි හටපිරිස් ඇමතීමෙන් පසුව පැමිණීම සංකේතවත් කරමින් අඹ පැලයක්ද රෝපණය කරන ලදි.

4 (සේවා) ඉසේරෙ

ඒකක සංවත්සරය සමරමින් ...

පානදුර නල්ලුරුව ප්‍රදේශයේ ස්ථානගත 4 වන ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තුවේ 24 වන සංවත්සරය අගෝස්තු මස 21 වන දින ඒකක මූලස්ථාන කඳවුර තුළදී පවත්වන ලදී. යුද්ධ හමුදා සම්ප්‍රදායන්ට මුල්තැන දෙමින් ඒකක අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් පී එන් විජේසූරිය ඉසේබ හට මුර පිරික්සුමක් හා කඳවුරු සම්මාන මුරයක් පිරිනැමූ අතර, සියලු නිල දිවා භෝජන සංග්‍රහයක්ද එදින පවත්වනු ලැබීය. ඒකක සාමාජිකයන්ගේ විනෝදාස්වාදය වෙනුවෙන් තරඟ රැසක් සංවත්සර දිනට සමගාමීව පවත්වනු ලැබුයේ ඒකකයේ සියලු නිලධාරීන්, සෙසුනිළයන් හා සිවිල් සේවක මහතුන්ගේද සහභාගීත්වයෙනි.

13 ශ්‍රීලංජාආබමු

පුහුණුව හා කැපවීමෙන් ජයග්‍රහණ කරා

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළු පවුලේ අභිමන් සාමාජිකයෙකු වන 13 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවට අයත් ජව බල සපිරි සාමාජිකයින් විසින් 2020 වර්ෂයේ විවිධ වූ ක්‍රීඩා ඉසව් නියෝජනය කරමින් සිය ඒකකයට මෙන්ම තම රෙජිමේන්තුවට කීර්තියක් ගෙන දෙමින් දස්කම් පාන ලදී. ඒ අනුව ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළු රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය වෙතින් පවත්වන ලද අන්තර් ඒකක තරඟාවලීන්හිදී පහත ජයග්‍රහණයන් හිමිකර ගෙන ඇත.

වොලිබෝල් තරඟාවලිය	- ප්‍රථම ස්ථානය
ජුඩෝ තරඟාවලිය	- ප්‍රථම ස්ථානය
ආධුනික මාර්ග ධාවන තරඟාවලිය	- දෙවන ස්ථානය
පා පන්දු තරඟාවලිය	- තුන්වන ස්ථානය

ශූරතාවය දිනාගනු ලැබූ ජුඩෝ කණ්ඩායම

ශූරතාවය දිනාගනු ලැබූ වොලිබෝල් කණ්ඩායම

සමාජ සත්කාරයක් ...

5 (සෙව්) ශ්‍රීලපාහ

5 වන ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා සාමාජිකයින් විසින් මාහැඟි සමාජ සත්කාරයකට දායකවී ඇත්තේ තන්තිරිමලේ ප්‍රදේශයේ ආර්ථික අපහසුතා සහිත සිව්දරු පවුලක් වෙත අංග සම්පූර්ණ නිවසක් අභිනවයෙන් ඉදිකර දීමෙනි. විශ්‍රාමික මේජර් ජෙනරාල් ජගත් රඹුක්පොත ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ පුද්ගලික ධන පරිත්‍යාගයෙන් යුතුව මෙම උතුම් සත්කාරය සිදුකර ඇත. වන්නි ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථාන ආඥාපති ගේ පූර්ණ අධීක්ෂණය යටතේ 21 වන සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති ගේ උපදෙස් හා මඟපෙන්වීම මත 5 (සෙව්) ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ අණදෙන නිලධාරි ඇතුළු ඒකක සාමාජිකයින්ගේ ශ්‍රමදායකත්වයෙන් යුතුව නිවස ඉදිකර ජුලි මස 12 වන දින එම පවුල වෙත විශ්‍රාමික මේජර් ජෙනරාල් ජගත් රඹුක්පොත ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ සුරතින් භාරදෙන ලදී.

සහෝදර ජනතාවට සත්කාරයක්

9 ශ්‍රීලංජාආබමු

9 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ අණදෙන නිළධාරි මේජර් පී ඩී එල් ද අල්විස් ශ්‍රීලංජාආබමු ඇතුලු ඒකක සාමාජිකයින්ගේ ශ්‍රම දායකත්වයෙන් සැප්තැම්බර් මස 10 වන දින පුදුකුඩිඉරුප්පු සුගන්දිපුරම් ප්‍රදේශයේ පිහිටි ශ්‍රී මුත්තුමාරි අම්මාන් කෝවිල් පරිශ්‍රයේ ගොඩනැගිලි ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීමේ කටයුත්තක නිරත වන ලදි. එහිදී ඒකකයේ සියලු සාමාජිකයන්ට සෙත්පතා පැවැත්වූ දේවාශිර්වාද පූජාවෙන් පසු ප්‍රදේශයේ ජීවත් වන වයෝවෘද්ධ වැසියන් 120 දෙනෙකු වෙනුවෙන් දිවා ආහාරය සහ අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය පිළිගන්වමින් උදාර පුණ්‍ය කර්මයක් සිදු කරන ලදි.

මෙය 68 වන සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති හා 681 වන බළසේනාවේ බළසේනාධිපති ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදුකල අතර, එම අවස්ථාවට ප්‍රදේශයේ දමිළ වැසියන් විශාල පිරිසක් සහභාගී වූහ. මෙවැනි සමාජ සත්කාරක ක්‍රියාවන් තුළින් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ ප්‍රතිරූපය නගාසිටුවීමට මෙන්ම දමිළ ජනයා තුළ යුද්ධ හමුදාව පිළිබඳව ප්‍රසාදයක් ඇතිවීමට පිටුවහලක් වන බව සඳහන් කළ හැක.

පසුගිය කලාපයෙන් " ශ්‍රී දළදා මාළිගාව " දෙසට යොමු වූ " මාලිමාව " මෙවර යොමු වනුයේ

අතීතයේ පැරැණ්නන් ගමන් වෙහෙස නිවා ගැනීම සඳහා භාවිතා කළ අම්බලමක් වන මාකඩවර අම්බලම වෙතටය.

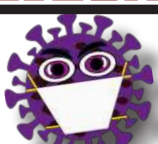
මගීන්ගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා මාර්ග අසල කරන ලද විශ්‍රාමශාලා හෙවත් ගිමන්හල අම්බලම නමින් හැඳින්වෙනවා. පුරාණයේ මේවායේ රාජරාජ මහාමාත්‍යාදීන් පවා ලැගුම් ගත්තා. අතීතයේ පයින් හා දෝලාවෙන් ගමන් ගිය මගීන් ගමන් වෙහෙස නිවීම සඳහා අම්බලමක් සැදීම මහත් ඵල ගෙනෙන කුසල් කර්මයක් ලෙස සැලකුවා. ලංකාවේ තිබෙන බෞද්ධ ප්‍රවේශය මේ සඳහා තවත් දායක වුණා. එම නිසා ප්‍රසිද්ධ මාර්ගවල සැතපුම් දෙක තුනකට ඈතින් අම්බලම් දකින්න ලැබුණු අතර බොහෝ පැරැණි ගම්වල අම්බලම් දෙක තුනක් පවා දක්නට ලැබුණා. ඒ එක්කම මෙම අම්බලම් එම ගම්මානයේ පිරිස එක්තැන් වන ස්ථානයක් ලෙසද වැදගත් උනා.

ඇතැම් අම්බලම් ඉතා විශිෂ්ට ලෙසින් කැටයම් කරලා තිබුණා. බොහෝ විට අම්බලම් ගොඩනැගුවේ රාජ්‍ය අනුග්‍රහය යටතේ හෝ ප්‍රාදේශීය ප්‍රභූවරුන්ගේ අනුග්‍රහයෙන්. එම නිසා මෙම අම්බලම්වල විශාලත්වය හා කලා නිර්මාණ සඳහා අනුග්‍රහය ලබාදුන් පුද්ගලයන්ගේ වත්පොහොසත්කම් අනුව වෙනස් උනා. නව මාවනැල්ල වටරවුම් පාර පසුකොට කිලෝමීටර 4ක් නුවර පාරේ කඩුගන්නාව දෙසට ගමන් කොට වම් දිශාවට ඇති ගනේතැන්න ශ්‍රී සුධර්මාරාම විහාරයට හැරවීමට ඇති මාර්ගයේ කිලෝමීටර 3 ක් ගමන් ගත් තැන මාකඩවර අම්බලමට ළඟා වීමට පුළුවන්. මෙම අම්බලම උඩමාකඩවර අම්බලම ලෙසද හඳුන්වනවා.

මෙම අම්බලම තරමක් විශාලයි. පරිමාණයෙන් අඩි 20 ක් දිග හා පළල සමචතුරාකාර ගොඩනැගිල්ලක් වන මෙහි වහලය විශාල අටපට්ටම් කණු සතරක් මත රඳා පවතිනවා. මෙම අම්බලම මුලින් කුඹුරු යායක් මැද පිහිටා තිබුණත් අම්බලම තිබෙන ප්‍රදේශය පුරා දැන් නිවාස සෑදිලා. එමනිසා මෙහි මුල් පාදමේ උස පෙනෙන්නේ නැහැ. ඝනකම් ලෙසට බඳිනලද කෙටි බිත්ති එහි ආසන පෝරු ලෙසද භාවිතා උනා. මාකඩවර අම්බලම සදා තිබෙන්නේ ගඩොල් හා බදාම භාවිතයෙන්.

වහලය සිංහල උළු භාවිතාකර නිමවා තිබෙනවා. වහලය මධ්‍යයේ සියලු බාල්ක එක්කරවන මඩොල් කුරුපාව ලී ඇනයේ පියුමක කැටයමකි. කැණිමඩල කොත ලෙස ඇත්තේ මැටියෙන් තැනූ පියුමකි. මෙම අම්බලම සාදා ඇත්තේ බක්මීවත්තේ වෙදමහතා විසින්. දැනට ජීවත්වන ඔහුගේ වයස්ගත මී මුණුපුරාට අනුව ඔහු ජීවත්වන්නේ වසර 150 කට පෙරාතුවයි. එමනිසා මෙම අම්බලමද වසර 150 කට වැඩි වයසක් ඇති බව නීර්ණය කිරීමට පුළුවන්.මෙම අම්බලමේ මුල් ආකෘතිය අදටත් වෙනස් වී නොමැති බව පෙනෙනවා. මෙම අම්බලමට දකුණින් සැතපුම් 1/4 ක් පමණ දුරින් තිබූ දුණුගොම අම්බලම වසර 50 කට පමණ පෙර විනාශ වු බව පවසනවා.

තොරතුරු අන්තර්ජාලය ඇසුරිනි



කොරෝනාවෙන් අරක්ෂාවීම පිළිබඳ දේශනයක්

බදාදා දින පුහුණු දිනය වෙනුවන් ජුලි මස 01 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේ රාජකාරී නියුතු නිලධාරී/සෙසුනිලයිනගේ දැනුවත්භාවය උදෙසා කොරෝනා වසංගතයෙන් ආරක්ෂාවීම පිළිබඳ දේශනයක් ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන නව කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළදී පවත්වන ලදි. ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන මානි 1 (හකාස) ලුතිනන් කර්නල් එස් පී කහවේවිතාන ගැහේබ විසින් සිදුකරනු ලැබූ මෙම හරවත් දේශනයේ දී ගෝලීය වශයෙන් තර්ජනයක්ව පවතින කොරෝනා (COVID 19) වෛරසයේ ආරම්භය සහ ව්‍යාප්තිය පිළිබඳව හා එම වෛරසයේ දෙවැනි ව්‍යාප්තියක් පිළිබඳව පවතින තර්ජනයට සාර්ථකව මුහුණු දීම සඳහා අනුගමනය කළයුතු ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳව මෙහිදී දැනුවත් කරන ලදී. ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන ජ්‍යෙෂ්ඨ සහ කණිෂ්ඨ නිලධාරීන් මෙන්ම සෙසුනිල සාමාජික සාමාජිකාවන් 100 කට ආසන්න පිරිසක්, සෞඛ්‍යාරක්ෂිත උපදෙස් අනුගමනය කරමින් එම අවස්ථාවට සහභාගි වූහ.

මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳ දේශනයක් ...

අගෝස්තු මස 12 වන දිනට යෙදුණු බදාදා පුහුණු දිනට සමගාමීව ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේ රාජකාරී නියුතු නිලධාරී/සෙසුනිලයින් දැනුවත් කිරීම සඳහා මත්ද්‍රව්‍ය නිවාරණය පිළිබඳ දේශනයක් ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන නව කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළදී පවත්වන ලදි.

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කර්නල් පාලන ලෙස රාජකාරී කරන කර්නල් එම් ටී කේ ආර් සිල්වා ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී විසින් සිදුකරන ලද මෙම දේශනයේ දී මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳව හැඳින්වීම, භාවිතය නිසා ඇතිවන ප්‍රතිවිපාක, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීමේ වැදගත්කම ආදි කාලෝචිත කරුණු රැසක් පිළිබඳව දැනුවත් කරන ලදි. ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලයේ සාමාජික සාමාජිකාවන් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත උපදෙස් අනුගමනය කරමින් මෙම පුහුණු දේශනයට සහභාගි විය.

නිවසකට සුදුසු ඉඩමක් තෝරා ගැනීමේ නිවැරදි ක්‍රමය

නිවසකට සුදුසු ඉඩමක පාද බෙදීම

ඔබ විසින් සුදුසු ඉඩමක් තෝරාගත් පසු එය දක්ෂ වාස්තු උපදේශකයකු ලවා පරීක්ෂා කරගත යුතුය. වාස්තු විද්‍යාවේ ඕනෑම භූමියක් ප්‍රේත පදය, මනුෂ්‍ය පාදය, දේව පාදය හා බ්‍රහ්ම පාදය යනුවෙන් කොටස් 04 කට බෙදා වෙන් කරයි.

සමචතුරස්‍රාකාර හෝ සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ඕනෑම භූමියක සතර වටේ වැට අවට ප්‍රේත පාදයයි. ඊට පසු කොටස මනුෂ්‍ය පාදයයි. ඊට ඇතුළතින් වූ කොටස දේව පාදයයි. ඕනෑම භූමියක මැද කොටස බ්‍රහ්ම පාදයයි. බ්‍රහ්ම පාදයේ කේන්ද්‍රය එම භූමියේ මධ්‍ය ලක්ෂය වේ.

සුදුසු පෙදෙසක විසීමත් පෙර කළ පින් ඇති බවත් උතුම් මංගල කරුණු වශයෙන් සළකුණු ලබයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ ද ස්වභාවික උවදුරුවලට නිරන්තරයෙන්ම ලක් නොවන සෞම්‍ය දේශගුණික පරිසරයකින් යුත් සශ්‍රික පසකින් මෙන්ම ජල සම්පතකින් හෙබි භවබෝග රටාවකින් සමන්විත නාගරික රැකියා සහ ප්‍රවාහන පහසුකම් සහිත විදුලි බලය. ජල සම්පාදනය හා දුරකථන පහසුකම් වලින් යුතු ප්‍රදේශ වැඩිදෙනා පදිංචියට තෝරා ගනිති.

1	2	3	4	5	6	7
24	25	26	27	28	29	8
23	40	41	42	43	30	9
22	39	48	49	44	31	10
21	38	47	46	45	32	11
20	37	36	35	34	33	12
19	18	17	16	15	14	13

ඉහත රූපසටහනට අනුව දිග සහ පළල කොටස් හතරක් මගින් බෙදා වෙන්කර ගතහොත් කොටු හතලිස් නමයකි.

ප්‍රේත පාදය
මනුෂ්‍ය පාදය
දේව පාදය
බ්‍රහ්ම පාදය
1 සිට 24 දක්වා ප්‍රේත පාදය
25 සිට 40 දක්වා මනුෂ්‍ය පාදය
41 සිට 48 දක්වා දේව පාදය
49 බ්‍රහ්ම පාදයයි

ප්‍රේත පාදය : ඈත අතීතයේ සිටම පැවත එන වාස්තු විද්‍යා ක්‍රම අනුව ඉඩමක වැටමායිම වු ප්‍රේත පාදය අපිරිසිදුය. අසල්වැසි ඉඩම්වල කැලිකසල බොහෝවිට වැට මායිමට දැමීමත් සෑම ඉඩමක පාහේ වැසිකිලි කැසිකිලි ගව මඩු හා සත්ව ගාල් පෙර සිටම වැට මායිමට ආසන්නව යොදා තිබීම නිසා ඇතැම් ගම්බද ප්‍රධාන මාර්ග ආසන්නයේ ඉඩම පිහිටිමේදි රථ වාහන වලින් සිදුවන හදිසි අනතුරු නිසා නිවස තුළට සිදුවන බලපෑම් වලින් වළක්වා ගැනීමට ප්‍රේත පදයෙන් ඉවත් කර නිවස තැනීම සිදු කර ඇත.

නිවාස ඉදිකිරීමේදි වැටමායිමේ සිට අඩි 7 1/2 ක් අත්හැරීමට නාගරික සැලසුම්කරණයේ පවා උපදෙස් ලබා දි ඇත. නිවාස දෙකක් වැටමායිමට ළං වූ විට නියමිත ආලෝකය, වාතාශ්‍රය නිසි පරිදි නොලැබී යනු ඇත. තවද ජනෙල් කවුළු තුළින් පිටතට දමනු ලබන දේවල් නිසා අසල්වාසීන්ට ද කරදරයකි. වැසි දිනවලදි වහලෙන් වැටෙන ජලය කාණු දිගේ බැස යෑමට කටයුතු යෙදිමේ දි ඉඩමේ වැටමායිම්වලට ද නොයෙකුත් ප්‍රශ්න පැන නගී.

මනුෂ්‍ය පාදය : ප්‍රේත පාදයට අයත් බිම්තීරුවට යාබදව ඊට ඇතුළතින් පිහිටි බිම්තීරුව මනුෂ්‍ය පාදය ලෙස හැඳින්වේ. මිනිස් වාසයට ඉතා යෝග්‍යම කොටස මෙය වේ. මෙම සීමාව ඉඩමේ මායිමෙන් ඈතින් පිහිටන බැවින් අත්තවාරම් දැමීම සුදුසුය. වාසනාවන්ත නිවසක් ගොඩනැගීම සඳහා මනුෂ්‍ය පාදයත්, දේව පාදයත් යොදා ගැනීම සුදුසු වේ.

දේව පාදය : මනුෂ්‍ය පාදය පිහිටි බිම් තීරුවට යාබද ඊට ඇතුළතින් පිහිටි බිම් තීරුව දේව පාදයට අයත් වේ. දේව පාදයට සම්බන්ධ වන පරිදි අත්තිවාරම් දැමීමත් උසස් ආර්ථික තත්වයක් ගෙනදී නිවසේ දියුණුවත් වාසනාවන්ත බවත් ඇති වන බවට මතයක් පවතී. මෙම භූමිභාගය අමනුෂ්‍ය දෝෂ වලින් තොරව නිතරම දේවාශීර්වාදය හිමිවන භූමිභාග යක් සේ සැලකේ. දේව පාදයට අයත් බිම්තිරුවේ ගොඩනගන නිවසෙහි සියලුම දෝෂ භංගවන බවත්, එහි නිවැසියන් පියවරෙන් පියවර ජයග්‍රහණය කරා යොමුවන බවත් වස්තු විද්‍යා මතයයි.

බ්‍රහ්ම පාදය : දේව පාදයට ඇතුළතින් ඊට යාබදව පිහිටි භූමිය හෙවත් ඉඩමේ මධ්‍යම ප්‍රදේශය බ්‍රහ්ම පාදය ලෙස සැලකේ. මැද පාදයේ බ්‍රහ්ම පාදය වශයෙන් සැලකෙන අතර, එය පාරිශුද්ධ ස්ථානයක් වශයෙන්ද සැලකේ. එම කොටසේ ළිං තැනීම ද සිදුනොකළ යුතුය.

නිවාස තැනීමේදී අත්තිවාරම් යොදන විට බ්‍රහ්ම පාදයට අසුවුවහොත් නිවසේ මුළුතැන්ගේ හෝ වැසිකිලිය මෙම සීමාව මග හරවා තැනීමට කල්පනාකාරී විය යුතුයි. එසේම බ්‍රහ්ම පාදය වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ බුදු පහනක් තැබීම වැනි පුණ්‍ය ක්‍රියාවක් කිරීම උදෙසා පමණි.

වර්තමානයේ පවත්නා කුඩා ඉඩම් සඳහා පාද බෙදා වෙන්කිරීමේ කටයුතු ඉතා දුෂ්කර වගේම ප්‍රායෝගික නොවන දෙයකි. එහෙත් අපට අවශ්‍ය සුබ දිශාවන් අඳුරු කර නොගෙන මූලික වාස්තු සිද්ධාන්ත සැළකිල්ලට ගෙන නිවාස සැලසුම් කිරීමට කල්පනාකාරී විය යුතුය.

මේ නිසා කුඩා ඉඩමක වුවද මුළු ඉඩම පුරාම නිවාස සාදන්නේ නැතිව උපන් නැකැත්වලට වර්ගඵලය ගණනය කර ඒ අනුව නියමිත දිගත් පළලත් ලැබෙන අයුරින් නිවාස සැලසුම් කරගත යුතුය.

ගෘහයක් තැනීමට ඉතා සුදුසුම කොටස ලෙස මනුෂ්‍ය පාදය දේව පාදය සහ බ්‍රහ්ම පාදයට අයත් කොටස හැදින්විය හැක. නමුත් බ්‍රහ්ම පාදයට අයත් සම්පූර්ණ කොටස පමණක් නිවසක් ඉදිකිරීම වාස්තු විද්‍යාව අනුමත නොකරයි. (මෙය සිදුවිය හැක්කේ විශාල ඉඩමක් අයිති පුද්ගලයෙකුට පමණයි.)

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

රස කෑලි

සැමියා - **එයි කෝ සීනි බෝතලේ**
බිරිද - **ඔය තියෙන්නේ ...**
සැමියා - **කොහෙද අනේ ...**
බිරිද - **ඔය ගම්මිරිස් කුඩු කියලා ගහලා තියෙන්නේ..**
සැමියා - **තමුසෙට පිස්සුද ගෑණියේ ????????**
බිරිද - **පිස්සු නෙමෙයි අනේ නැත්නම් කුඹියෝ එනවා එකයි එහෙම ගැහුවේ**

උසාවිය

මට කියනවා බලන්න තමුසේ
මේ රෙදි කඩේට කීපාරක් හොරෙන් ඇතුල් වුනාද
තුන් පාරයි ස්වාමීනි
ඇයි තමුසේ 3 පාරක් ඒ කඩේට හොරෙන් රිංගුවේ
මුල්ම පාර පැනලා මම ගෑණිට ඇඳුමක් ගත්තා
ඒක මාරු කරන්න ආපහු දෙපාරක් එන්න වුනා ස්වාමීනි.

යුද්දෙට අකමැති හේතුව

පන්තියේ සමාජ අධ්‍යයනය පාඩම සඳහා මාතෘකාව වුයේ යුද්ධය හා සාමයයි. පාඩම අවසානයේදි සිසුන්ගෙන් ගුරුතුමිය ප්‍රශ්න ඇසිම ඇරඹුවාය.

මෙතන කී දෙනෙක් ඉන්නවාද යුද්ධයට විරුද්ධ (පන්තියේ ළමුන් සියලු දෙනාම අත් එසවුහ)

බොහෝම හොඳයි. ජොනී කියන්න බලන්න ඇයි ඔයා යුද්ධයට අකමැති,

ටීචර් රටක යුද්ධයක් ඇති වුණාම ඒක ඉතිහාසයට එක් වෙනවා. මට ඉතිහාසය පේන්න බැහැ.ගිය වාරෙත් මට ඉතිහාසයට ලකුණු බිංදුවයි.

එඩි ගති ඇති පුතුන් විසර ගිය දා ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව සතු කීර්තිමත් පුහුණු පාසලක් ලෙසින් තම අභිමානය ඉහළින්ම රැන්දූ වසර 117 ක ප්‍රෞඪ ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා පුහුණු පාසල, ලක් දෙරණේ සුරක්ෂිතභාවය උදෙසා වීරෝදාර රණවිරුවන් දස දහස් සංඛ්‍යාත පිරිසක් ලක්මවට දායාද කර ඇති තෝතැන්නකි.

දශකයක් පමණ දිගු නිහැඬියාවට තිත තබමින් ආධුනික පුහුණු පාඨමාලාවන් නැවත ආරම්භ කරමින් 2019.12.02 දින සිට 2020.06.27 දින දක්වා ආධුනික පාඨමාලා අංක 77 මෙම පුහුණු පාසලේදී පවත්වන ලදී. කොරෝනා (**Covid 19**) වසංගතය හමුවේ පාඨමාලාවෙන් බලාපොරොත්තු වූ ඉහළම අපේක්ෂිතය පවත්වාගෙන යාමට බාධක එල්ලවුවද සේනාවිධායක තුමන්ගේ මගපෙන්වීම යටතේ සියලු බාධක මැඩගෙන වන අභ්‍යාසය හා පාඨමාලාවේ අනෙකුත් ක්‍රියාකාරකම්ද සිදුකරමින් ආධුනික පාඨමාලා අංක 77 සාර්ථකව නිමකරන්නට ලැබීම සුවිශාල ජයග්‍රහණයකි. පාඨමාලාවේ සෑම අතින්ම අතිශූර සෙබලා ලෙස සෙ/2019 වීඑෆ්ආර්ඩී 100443 ආසෙ මධුසංක එල්එච්එන් ද, දක්ෂතම වෙඩික්කරු ලෙස සෙ/2099874 ආසෙ ප්‍රේමචන්ද්‍ර ඩබ්ලිව්පීවීයූ ද, හොඳම ශාරීරික යෝග්‍යතාවය හිමි සෙබළා ලෙස සෙ/2019 වීඑෆ්ආර්ඩී 100489 ආසෙ රත්නායක එම්එම්එන්එස් ද කුසලාන හිමිකර ගන්නා ලදී.

දැහැමි සිතින් උතුම් පින්කමක්

ඇසල පුන් පොහොය නිමිති කොට ගෙන ආසේමු මධ්‍යම ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් ඩබ්ලිව් ඩී සී කේ කොස්තා ආර්එස්පී යූඑස්පී ගේ සංකල්පයකට අනුව සෑම මසකම පුන් පොහෝ දින සිදුකරන ලද බෝධි පූජාමය පින්කම, මෙවරද ස්වේච්ඡා බළසේනා පුහුණු පාසල වෙතින් සංවිධානය කරමින් පවත්වන ලදී. එහිදී ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතන්ත්‍රික සමාජවාදි ජනරජයේ අතිගරු ජනාධිපති ඇතුළු සියලුම රට වැසියන්ට, යුද්ධ හමුදාධිපතිතුමන් ඇතුලු දැනට සේවයේ නියුතු රණවිරුවන් හා සිවිල් සේවක මහතුන්ට මෙන්ම ඒ සියලු දෙනාගේ පවුල්වල සියලුම සාමාජිකයින් හට සෙත්පතා හා මියගිය රණවිරුවන්ට පිංපෙත් පමුණුවා ආබාධිත තත්වයෙන් සිටින විරුවන්ට ඉක්මන් සුවය ප්‍රාර්ථනා කරමින් එම බෝධි පූජාමය පින්කම සිදුකරන ලදී. එම අවස්ථාවට මධ්‍යම ආරක්‍ෂක සේනා මූලස්ථාන ආඥාපතිතුමන් ඇතුළු එහි කාර්ය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයින් සහ එම බළප්‍රදේශය අවට ස්ථානගත ඒකකයන්හී සාමාජිකයින් මෙන්ම පුහුණු පාසලේ කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයන්ද සහභාගි වූහ.

"රණවරුණ" මෙවර කලාපයේ දිවියට සුවයක් තුළින් ඔබට ගෙන එනුයේ **බෝනොවන රෝග පිළිබඳ** ඉතිරි කොටසය...

දියවැඩියාව (Diabetes Mellitus)

◉ ඉන්සියුලින් යනු අග්න්‍යාශය නැමැති අවයවය මගින් ශ්‍රාවය කරන හෝමෝනයකි.එය රුධිරයේ ඇති සීනි හෙවත් ග්ලූකෝස් මට්ටම පාලනය කරයි.දියවැඩියාව යනු

- ඉන්සියුලින් හෝමෝනය ශ්‍රාවය වීම අඩු වීම.
- ශරීරයේ ඉන්සියුලින් හෝමෝනයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට ප්‍රතිරෝධයක් ඇති වීම (Insulin Resistance)

යන කාරණා වලින් එකක් හෝ කරුණු දෙකම නිසා දිගුකාලීනව රුධිරයේ සිනි මට්ටම වැඩිවීමෙන් ඇතිවන තත්වයකි.තවද ඉන්සියුලින් ඌණතාවය සහ ඉන්සියුලින් හෝමෝනයේ ප්‍රතිරෝධයක් ඇතිවීම නිසා ශරීරය තුළ ග්ලූකෝස් භාවිතය අඩු වී ග්ලූකෝස් නිෂ්පාදනය වැඩි වේ.එම නිසා රුධිරයේ සීනි මට්ටම වැඩිවේ.

බොහෝ දුරට දියවැඩියාව සම්පූර්ණයෙන්ම සුව කිරීමට නොහැකිය. නමුත් මෙම රෝගය පාලනය කළ හැක. මෙම රෝගය නිසා ඇතිවන සංකූලතා ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් 2 කට බෙදේ.

◉ විශාල රුධිර වාහිනීවල ඇතිවන වෙනස්වීම් නිසා හටගන්නා සංකූලතා (Macro vascular Complications)

- කිරීට හදවත් රෝග (Coronary Heart Disease)
- අංශභාගය

◉ කුඩා රුධිර වාහිනීවල ඇතිවන වෙනස්වීම් නිසා ඇතිවන සංකූලතා (Micro vascular Complications)

- ඇසේ දෘෂ්ටිවිතානයට හානිවීමෙන් වන පෙනීමේ දුර්වලතා(Retinopathy)
- වකුගඩු රෝග (Nephropathy)
- ස්නායු දුර්වල වීම (Neuropathy)
- ශ්‍රවණාබාධ

දියවැඩියාව ඇතිවීමට බලපාන හේතු

- අධික සීනි අඩංගු ආහාර පරිභෝජනය කිරීම.
- රසකාරක යෙදු කෘත්‍රිම ආහාර වර්ග භාවිත කිරීම.
- පිටි සහිත ආහාර බහුලව භාවිතා කිරීම.
- ජානමය හේතු
- ව්‍යායාම අඩුකම

දියවැඩියාවේ ප්‍රධාන කොටස් කිහිපයකි

1. පළමුවන වර්ගයේ දියවැඩියාව (Type 01 Diabetes Mellitus

ශරීරය තුළ ඉන්සියුලින් හෝමෝනයේ දැඩි ඌණතාවයක් හටගැනීම නිසා මෙම වර්ගයේ දියවැඩියාව ඇතිවේ.මෙයට නිශ්චිත හේතුවක් නොමැති අතර ජානමය විෂමතා නිසා මෙම රෝගය හට ගන්නා බව පිළිගත් වෛද්‍ය මතයයි. Insulin ස්‍රාවය වන්නේ අග්න්‍යාශයේ තිබෙන ලැන්ගහැන්ස් ද්වීපිකා(Islets of Langerhans or Pancreatic islets) නම් සෛල විශේෂය ආශ්‍රිතවයි. මෙම සෛල සම්පූර්ණයෙන්ම හෝ විශාල වශයෙන් විනාශවීම නිසා Type 01 Diabetes Mellitus ඇතිවේ. ඕනෑම වයස් කාණ්ඩයමකට මෙම රෝගය වැළඳීමේ හැකියාවක් පවතී. මෙය වැළඳුනු අයට ඉන්සියුලින් නික්ෂේපන ලෙස ලබා දේ. (Insulin Injection)

2. දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව (Type 02 Diabetes Mellitus)

මෙය බහුලවම පවතින දියවැඩියා වර්ගය වේ. අග්න්‍යාශයේ ප්‍රමාණවත් තරම් Insulin හෝමෝනය ස්‍රාවය නොවීම හෝ Insulin හෝමෝනයේ ක්‍රියාකාරිත්වයට ප්‍රතිරෝධයක් ශරීරය තුළ හටගැනීම Type 02 Diabetes Mellitus වලට හේතු වේ. මෙම රෝගය වැළඳුනු අයට මුඛයෙන් ගන්නා ඖෂධ ලබා දේ.

දෙවන වර්ගයේ දියවැඩියාව හටගැනීමට හේතු

- ව්‍යායාම අඩුවීම
- අයහපත් ජීවන රටාව

3.ගර්භනී සමයේ ඇතිවන දියවැඩියාව (Gestational Diabetes)

■ ගර්භනී සමයේ පිෂ්ටය පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලියේ වෙනස්කම් ඇති වේ. කුස තුළ වැඩෙන දරුවාට අත්‍යවශ්‍ය වන ග්ලූකෝස් මවගේ රුධිරයෙන් නිරතුරුව දරුවා වෙත ඇදී යයි.මේ නිසා මවගේ රුධිරයේ සීනි ප්‍රමාණය ඉහළ මට්ටමකින් තබා ගැනීමට ශරීරය ස්වාභාවිකම හැඩ ගැසී ඇත.මෙලෙස ඉහළ මට්ටමින් සිදුවන ග්ලූකෝස් නිෂ්පාදනය පාලනය කිරීමට අග්න්‍යාශයේ ප්‍රමාණවත් තරම් ඉන්සියුලින් නිපදවීමට නොහැකි වීමෙන් මෙම දියවැඩියා තත්වය ඇතිවන බව සොයාගෙන ඇත.

දියවැඩියා රෝගයේ රෝග ලක්ෂණ

◉ අධික පිපාසය හා සෑම විටම මුත්‍රා කිරීමට අවශ්‍ය වීම

මෙය මෙම රෝගයේ සුවිශේෂී ලක්ෂණයකි. රුධිරයේ අතිරික්ත ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණයක් තිබෙන විට අසාමාන්‍ය පිපාසයක් දැනෙන අතර නිතරම මුත්‍රා කිරීමට අවශ්‍ය වේ.වකුගඩු මගින් සීනි පෙරා ගැනීමට අමතර ශක්තියක් යොදවන බැවින් සැමවිටම මුත්‍රා කිරීමේ අවශ්‍යතාව මතුවේ.මෙලෙස විශාල ප්‍රමාණයක් මුත්‍රා පිටවීම නිසා අධික පිපාසයක් ඇතිවේ.

◉ ශරීරයේ බර ක්ෂණිකව අඩුවීම සහ විශාල කුසගින්නක් දැනීම.

බර අඩුකර ගැනීමට ආහාර පාලනයක් හෝ ව්‍යායාම සිදු නොකර සුළු කාලයකින් ශරීරයේ බර අඩු වූයේ නම් ඒ පිළිබඳව සැළකිලිමත් විය යුතුයි.

◉ නිදිබර ගතිය/නිදන්ගත තෙහෙට්ටුව නිතර නිතර මුත්‍රා කිරීමට සිදුවන නිසා ශරීරය වියලීමට ලක් වේ. එම නිසා ශරීරයට අධික තෙහෙට්ටුවක් දැනේ.

◉ ඇස් බොඳවීම

යම් අවස්ථාවක ඇස් බොඳවෙනවානම් එයට බොහෝ විට හේතු විය හැක්කේ රුධිරයේ අධික ග්ලූකෝස් මට්ටමයි.

◉ තුවාල සෙමින් සුවවීම

තුවාලයක් සෑදුනු පසු තුවාලය සුවවීමට වැඩි කාලයක් ගත වේ නම් ඒ පිළිබඳව සැළකිලිමත්වීම වටී.රුධිරයේ අධික සීනි ප්‍රමාණය තුවාල සුවවීමේ ක්‍රියාවලියට බාධා ඇතිකරවයි.

◉ ආසාදන ඇතිවීම

විශේෂයෙන් ලිංගික අවයන් ආශ්‍රිතව ආසාදන ඇති විය හැකිය.

◉ අත් පාවල හිරි වැටීම, දැවිල්ල හා වේදනා දැනීම

රුධිරයේ අධික සීනි සාන්ද්‍රණය නිසා ස්නායු වලට හානිවීමෙන් මෙලෙස සිදුවිය හැකිය. **Metformin** බහුලව භාවිතා කරන ඖෂධයකි. **Metformin** ශරීරයේ තිබෙන ඉන්සියුලින් හෝමෝනය සහ සරල අතර සංවේදිතාවය වැඩි කිරීමක් සිදු කරයි.එවිට ඉන්සියුලින් හොඳින් ක්‍රියාත්මක වේ.මෙහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස රුධිරයේ සීනි මට්ටම අඩුවේ. **Metformin** භාවිතා කරන මුල් අවස්ථාවේදී කෑම අරුචිය, බඩ පිපුම වැනි සුළු අතුරු ආබාධ ඇතිවුවත් පසුව ඒවා පහව යයි. මෙම ඖෂධය ලබාගත යුතු වන්නේ ආහාර ලබාගත් විගසමය. තවද **Metformin** භාවිතා කිරීමෙන් හෘදයාබාධ අවම කිරීමේ හැකියාවක් ඇති බවද සොයාගෙන ඇත. එසේම **Metformin** භාවිතා කිරීමෙන් ශරීරයේ බර අඩු වේ. **Acorbase"Glicazide"Sitagiptin** වෙනත් ඖෂධ ලෙස භාවිතා වේ.

දියවැඩියාව හඳුනා ගැනීමේ පරීක්ෂණ

- Fasting Blood Sugar (FBS)
  පැය 8-10ත් අතර කාලයක් නිරාහාරව සිට කරනු ලබන පරීක්ෂාව
  සාමාන්‍ය අගය : 70 - 110 **mg/dL**

- Random Blood Sugar (RBS)
  දවසේ ඕනෑම අවස්ථාවක සිදු කළ හැකිය
  සාමාන්‍ය අගය : 80 - 140 **mg/dL**

- Oral Glucose Tolerance Test (OGTT)
  පැය 8ක් නිරාහාරව සිට **Glucose** 750 ක් ජලයේ දියකර පැය 2කට පසු රුධිරයේ සීනි මට්ටම මැන ගැනීම
  සාමාන්‍ය අගය 140 පටක වඩා අඩුවිය යුතුය

- HBAIC (Glycated Hemoglobin)
  මෙහිදී පරීක්ෂා කරනුයේ **Glucose** වල සාමාන්‍යයයි. නිරාහාරව සිටීම අවශ්‍ය නැත. මෙමගින් පසුගිය මාස 03ක **Glucose** සාමාන්‍ය ගණනය කරනු ලබයි. මෙහි අගය 5.4% ට වඩා අඩු වීම යහපත් වේ.

දියවැඩියාව වළක්වා ගැනීම (Prevention)

- සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ලබාගැනීම
- සීනි,මේදය,කැලරි බහුල ආහාර ගැනීම හැකිතාක් අවම කිරීම
- ශරීරයේ බර සෞඛ්‍යයට හිතකර මට්ටමක පවත්වා ගැනීම
- මත්පැන් පානය අවම කිරීම
- ක්‍රියාශීලි ජීවිතයක් ගත කිරීම

තවත් කොටසක් ලබන කලාපයෙන්

සැකසුම :

බ්‍රි I ජී ආර් රංජිත් රත්නසිරි
පුහුණු හෙද
ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු

සුභ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ ...

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු මූලික මාණ්ඩලික නිලධාරි ලෙස බ්‍රිගේඩියර් එස්ආර්බී අලුවිහාරේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයූ පීඑස්සී

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු බ්‍රිගේඩියර් හකාස ලෙස බ්‍රිගේඩියර් එස්ඒ පතිරණ ආර්එස්පී

සේබපුපා - තිසාවැව සේනාවිධායක ලෙස කර්නල් එම්ඩීබීඑම්එස් ජයමාන්න

ආසේමු (බ) කර්නල් සම්බන්ධීකරණ නිලධාරී ලෙස කර්නල් ඩීඑච්කේඑස් විජේරත්න ආර්එස්පී

රෙම ශ්‍රීලංජාආබමු නියෝජ්‍ය මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක ලෙස කර්නල් ඩීඑස් සේනානායක

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු කර්නල් සුබසාධක ලෙස කර්නල් ඩබ්ටීඑම්පීඑස් බණ්ඩාර

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු කර්නල් හකාස ලෙස කර්නල් එන් මහවිතාන කේඑස්පී

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු මානි I (නිලධාරි උසස් කිරීම්) ලුති:කර්: ඩබ්ලිව්එම්ටීඩී වනිගසේකර යූඑස්පී පීඑස්සී අයිජී ශ්‍රීලකාහ

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු මානි I සුබසාධක ලෙස ලුති:කර්: ආර්එම්එන් රත්නායක ශ්‍රීලකාහ

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු මූලස්ථාන බළඇණි අණදෙන නිලධාරී ලෙස ලුති:කර්: එස්ඒවයි පෙරේරා ශ්‍රීලංජාආබමු

අභිමන්සල සුවසහන නිකේතන මනෝවිද්‍යා උපදේශන ලෙස ලුති:කර්: ඩබ්ඩීසීසීබී දිසානායක ගැහේබ

6 (සේවි) ශ්‍රීලයුපාදුසේබ අණදෙන නිලධාරි ලෙස ලුති:කර්: ඩීඑල්සීඑන් මුත්තන්තිරිගේ ශ්‍රීලයුපොදුසේබ

ශ්‍රීලංරබ දෙවන අණදෙන නිලධාරි ලෙස ලුති:කර්: කේ ජයවීර ශ්‍රීලසසබ

සෙව්බපුපා - දියතලාව අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් ඩබ්ලිව්සීඑල් රත්නපාල පීඑස්සී ශ්‍රීලසසබ

11 (සෙවි) ගරෙ අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් එච්පීපී කුමාරසිංහ ආර්එස්පී ගරෙ

17 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවේ අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් එච්කේ කුමාරසිරි ශ්‍රීලංසිරෙ

4 (සෙවි) ඉසේරෙ අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් ජීවී බන්දුල යූඑස්පී එල්එස්සී ඉසේබ

5 ශ්‍රීලංජාආබමු අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් එම්වී ප්‍රනාන්දු ශ්‍රීලංජාආබමු

7 ශ්‍රීලංජාආබමු අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් ඒඑස්ඩී පතිරාජ ශ්‍රීලංජාආබමු

12 ශ්‍රීලංජාආබමු අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් ඩීඑස්කේ සේනාරත්න ශ්‍රීලංජාආබමු

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු මානි II විගණන ලෙස මේජර් සීඩබ්ඒඑම්ආර්ටීඩීඑම් ගොඩගම ශ්‍රීලයුපොදුසේබ

රෙම ශ්‍රීලංඉබ ස්වේච්ඡා බළසේනා සම්බන්ධීකරණ නිලධාරි ලෙස මේජර් පීඒඑම්ජේ අබේසිංහ ශ්‍රීලංඉ

1 ශ්‍රීලංජාආබමු දෙවන අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් වීයූකේ හෙට්ටිආරච්චි ශ්‍රීලංජාආබමු

9 ශ්‍රීලංජාආබමු දෙවන අණදෙන නිලධාරි ලෙස මේජර් එච්එම්ටීපී හේරත් ශ්‍රීලංජාආබමු

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු මානි III (බඳවා ගැනීම්) කපිතන් සී අධිකාරම් ශ්‍රීලපාහ

4 (සෙවි) ශ්‍රීලයුකාබ විධායක අධිකාරි ලෙස ලුතිනන් කේටී මධුවන්ති ශ්‍රීලයුකාබ

13 ශ්‍රීලංජාආබමු බුද්ධි නිලධාරි ලෙස 2/ලුතිනන් ආර්එච්ජී දයාරත්න ශ්‍රීලංජාආබමු

13 ශ්‍රීලංජාආබමු රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර් ලෙස බනි I ඩබ්ලිව්ඒඑම්එස්පී අතපත්තු

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු නිලධාරි අංශයේ ප්‍රධාන ලිපිකරු ලෙස බනි I එච්එම්එස්පී ධර්මරත්න

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු මූලස්ථාන බළඇණියේ ප්‍රධාන ලිපිකරු ලෙස බනි II චන්ද්‍රසේකර බණ්ඩා ආර්ආර්බීපීඩබ්ලිව්

17 (සෙවි) ශ්‍රීලංසිරෙ ප්‍රධාන ලිපිකරු ලෙස බනි II විමලවීර ආර්බී

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු ප්‍රකාශන අංශයේ ප්‍රධාන ලිපිකරු ලෙස සැරයන් ජයතිලක එම්ඒ

පස්වන වියට පා තැබූ සදෙව් නෙත්මික සත්සර පුතුට සු' පැතුම් පතන්නේ සෙ/ඊ101435 ලා/කෝ කරුණාතිලක ඒඑම් ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

පළමු වියට පා තැබූ තිනුලි රශ්මිලා දියණියට සු' පැතුම් පතන්නේ සෙ/එෆ්101433 සාසෙ අනුර බංඩාර පීපීඑම්එන් ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

සිව්වන වියට පා තබන දැහැමි සෙහාරා පහන්දි දියණියට සු' පැතුම් පතන්නේ සෙ/2ආර්02651 මා/සැරයන් වීරසිංහ අයිඩීඑන්එන් ආදරණීය මව, පියා ඇතුළු පවුලේ සැම.

හයවන වියට පා තැබූ සඳරු කවිෂික පුතුට සු' පැතුම් පතන්නේ සෙ/ඩී101976 සාසෙ මධුසංක කේඑච්එම්ඒ ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

හයවන වියට පා තැබූ නෙතුලි රශ්මිලා දියණියට සු' පැතුම් පතන්නේ සෙ/එෆ්101433 සාසෙ අනුර බංඩාර පීපීඑම්එන් ආදරණීය පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

පස්වන වියට පා තැබූ විනුදි යෙතුම්සා දියණියට සු' පැතුම් පතන්නේ සෙ/16කිව්01554 කෝප්‍රල් ධර්මසේන එස් ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

දහතුන් වියට පා තැබූ කවීෂ ලක්මින සම්පත් පුතුට සහ අටවන වියට පා තැබූ විහගි තත්සරා දියණියට සු' පැතුම් පතන්නේ සෙ/ක්‍යු01897 ලා/කෝ සම්පත් ආර්බීආර් පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

දහවන වියට පා තබන ජනිඳු කල්හාර පුතුට සු' පැතුම් පතන්නේ සෙ/16කිව්01869 ලා/කෝ උදය කුමාර කේජීජී ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

පසුගියදා දාහත් වියට පා තැබූ නුවන්ග කේෂ්වර හා හත් වන වියට පා තැබූ මන්පිත නෙලිත් පුතුන් දෙදෙනාට සු' පැතුම් පතන්නේ ලුතිතන් කර්නල් එස් රාජපක්ෂ ශ්‍රීලංජාආබමු පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පසුගියදා සිව්වන වියට පා තැබූ චේතසි නිම්නා දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ කපිතාන් නදුන් රණසිංහ ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම

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

නමවන වියට පා තබන මෙත්සිළු දිල්ෂාන් පුතුට, හයවන වියට පා තබන මෙතුකි සිහිලිමා දියණියට සහ දෙවන වියට පා තුබූ අධීෂ ප්‍රභාසර පුතුට සු' පැතුම් පතන්නේ කපිතාන් චාමර පෙරේරා ආදරණීය පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

පළමු වියට පා තැබූ ලෙහන්සා උත්ප්‍රභා දෙව්මිණි දියණියට සු' පැතුම් පතන්නේ සෙ/14ඩී01633 සාසෙ පෙරේරා වයිඑම්එස්කේ ආදරණීය පියා, මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

එකලොස් වන වියට පා තබන සත්සර ගිම්හාන දේශප්‍රිය පුතුට සහ පහළොස් වන වියට පා තබන චානුක ප්‍රගීත් දේශප්‍රිය පුතුට සු' පැතුම් පතන්නේ සෙ/17ඊ00660 ලා/කෝ දහනායක ආර්ඒ ආදරණීය පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

හයවන වියට පා තැබූ සලගී නෙත්සරා තත්සරා දියණියට සු' පැතුම් පතන්නේ සෙ/කියු01897 ලා/කෝ සම්පත් ආර්බීආර් පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

අටවන වියට පා තබන තරුෂි ආයෝද්‍යා දියණියට සු' පැතුම් පතන්නේ සෙ/11ඊ01769 කෝප්‍රල් ජයනාත් ජේඒකේ ආදරණීය පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම.

ප්‍රහේලිකාව

5

"රණවිරුණ 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 කාලසීමාවක් සඳහා **රණවිරුණ** කලාපය නොමිලේ ලබාදීමට කටයුතු කරයි.

1 ක		2			■	3 දෙ		■	4 කු
	■		■	■	■		■	5	
■	■	ෂි	■	6 ස		■	7 පු	■	
8 අ					■	■		■	
	■		■	■	9 වා			10 ක	
	■		■	11 පා		■	■		■
■	12 ප		13	■	■	■	14		15 ය
18	■	16 ව				17 රූ	■	■	
19 බ		■	ල	■	■		■	20	
	■	21 ක				■	22	ල	■

උපකාරක පද

හරහට

01. මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා ඇබ්බැහි වූවන් පුනුරුත්ථාපනය කරන මධ්‍යස්ථානයකි.
03. ජ්‍යේෂ්ඨ යන අරුත දෙන පදයකි.
05. තුන පහ සඳහා යොදා ගන්නා ද්‍රව්‍යයකි.
06. සත්වයා යන තේරුම දෙයි
08. වසර කිහිපයකට පෙර විශාල වශයෙන් නාය යාමට ලක්වූ ප්‍රදේශයකි.
09. දාගැබ්වල අලංකාරය පිණිස සතර දිශාවෙන් ඉදි කර ඇති හෙළ කලා නිර්මාණයකි.
11. පෙරලෙන ගලෙහි .... නොබැඳේ.
12. ලංකාවේ වනාන්තර විශේෂයකි.
14. අකුසල් කල අය මෙහි උපදින බව විශ්වාස කෙරේ.
16. කලාතුරකින් දිස්වන තාරකා විශේෂයකි.
19. භික්ෂූන් වහන්සේලා නිරන්තරයෙන් .... දේශනා කරති.
20. භූමිය යන්නට සමාන පදයකි.
21. කඩිසර යන්නට විරුද්ධාර්ථය දේ.
22. ලංකාවේ ප්‍රධාන වනෝද්‍යානයකි

පහළට

01. අතීතයේ මනාලිය බැලීමට මනාලයාගේ නෑදයන් මෙය රැගෙන යති.
02. ඔරලෝසුවේ කටු කැරකෙන්නේ .... යි.
03. දේහය යන්නට සමාන වචනයකි.
04. පෝෂණ ගුණයෙන් සපිරි හෙළ සහල් වර්ගයකි.
06. රෝදය යන්නට සමාන වචනයකි.
07. .... හොරා කරෙන් දැනේ.
08. අඳුරු මහද්වීපය ලෙස සැලකේ.
09. මේ සඳහා දැන දැන වැරදි කරන්නෝද සිටිති.
10. කතරගම දෙවියන්ට කියන තවත් නමකි.
13. හොඳයි යන්නට දෙමළ භාෂාවේ යෙදෙන වචනය මෙය වේ.
15. යකඩෙන් කල දම්වැල මෙසේ හඳුන්වයි.
17. සතුරු යන්නට සමාන වචනයකි.
18. කෝලාහලය මේ නමින් හඳුන්වයි.
20. භාණ්ඩයක් මිළදී ගත්විට නිකුත් කරනු ලබන දෙයකි.

යුගදිවියට සුබ පැතුම්

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ කපිතාන් ඩබ්ලිව්එල්එම්බී වැලිඅරාව ශ්‍රීලංජාආබමු සහ කල්පනි සාගරිකා පෙරේරා මෙනවිය.

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ සෙ/16කියු01684 ලා/කෝ කරුණාරත්න එස්එම්ආර්ඩී (16 ශ්‍රීලංජාආබමු) සහ චමිලා වන්නිනායක මෙනවිය.

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ සෙ/ඊ100530 කෝප්‍රල් සංජය (17 ශ්‍රීලංසිරෙ) සහ අනුෂිකා ලක්මාලි මෙනවිය.

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ සෙ/කියු103172 ලා/කෝ රන්දිලිගම ආර්එම්එච්එම් (8 ශ්‍රීලංජාආබමු) සහ පුබුදිනි සංකල්පනා මෙනවිය.

ප්‍රහේලිකා අංක 04 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.

අපේ හෙළබස නිවැරදිව හසුරුවමු.

පුවතපත් බස්වහර

භාෂාව යනු ඕනෑම රටක, ජන කොට්ඨාශයක පොදු සංස්කෘතියෙහි මූලික අංගයකි. එනම් භෂාව මගින් එම සංස්කෘතියෙහි අනන්‍යතාව ප්‍රදර්ශනය කරන අතර සංස්කෘතියෙහි අනන්‍යතා ලක්ෂණ අනාගත පරපුර වෙත පවරා දීමට මෙන්ම විතැන් වීමට ප්‍රධාන වශයෙන් උපයෝගි වන්නකි. ඒ නිසා භාෂාව මෙවලමක් මෙන්ම උපකරණයක් ලෙස මානව සමාජය තුළ සුවිශේෂී වේ. එසේම භෂාව මගින් එම බස භාවිත කරන ජන කොට්ඨාශයේ ඕනෑ එපාකම්, සිතුම් පැතුම් මෙන්ම අදහස් උදහස් නියෝජනය වේ. ඒ නිසාම මානව වර්ගයා තම මව්බස නිවැරදිව හැසිරවීමට යම් ආකාරයක උත්සාහයක යෙදේ.

එනම් යමෙක් තම සිතැඟි හා තම අදහස් උදහස් අනිකා වෙත සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා භාෂාව භාවිත කරන අතර එම සන්නිවේදන කාර්යය නිවැරදිව හා ඵලදායීව කිරීමට නම් භාෂාව ද නිවරදිව භාවිත කල යුතුයි. ඒ අනුව සන්නිවේදන කාර්යය සාර්ථකව සිදුවීමට නම් පොදුවේ අවධානය යොමුකල යුතු කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳව මෙහිදී සාකච්ඡා කරනු ලැබේ.

ඒ අනුව භාෂාව භාවිතා කරමින් සාර්ථක සන්නිවේදනයනක් සඳහා හේතු වන සාධක කිහිපයක් පිළිබඳව අවධානය යොමුකල හැක. එනම්

1. ලේඛනයේ ස්වභාවය
2. පාඨකයාගේ ස්වභාවය
3. වස්තු විෂය
4. ලේඛන ප්‍රවීණතාව

යන සාධක වැදගත් වේ.එනම් ලියනු ලබන ලේඛනයේ අරමුණට අදාළ ලිපියෙහි ස්වරූපය,එම ලේඛනය කියවන පාඨකයාගේ දැනුම් පරාසය ,සිය සංස්කෘතික පරිසරය ආදිය පදනම් වූ පාඨකයාගේ ස්වභාවය, ලේඛනයට අදාළ විෂය ක්ෂේත්‍රය මෙන්ම ලේඛනය රචනා කරනු ලබන්නාගේ විෂය ප්‍රවීණතාව මත කවර හෝ ලිපියක සන්නිවේදන ඵලදායිතාව තිරණය වේ.

එනම් ඉහත සාධකයන් අදාළ හා නිවැරදි ලෙස තම භාෂා අරමුණ ඉටුකර ගැනීම සඳහා යොදා ගැනීමට පුවත්පත් ලේඛනයේදී පුවත්පත් කලාවේදියා අවධානය යෙමුකල යුතුය.

විශේෂයෙන්ම දිනපතා පළවන පුවත්පත්, මාසික සඟරා ආදියෙහි බස පිළිබඳ අවධානය යොමුකල විට සාක්ෂරතාව සහිත විවිධ වයස්වල ,විවිධ දැනුම් පරාසවල ලොකු කුඩා කවුරුත් එවා කියවති. එනිසා පුවත්පත් කලාවේදීන් හා සඟරා කතුවරුන් සියල්ලටම පොදු වූ භාෂා ව්‍යවහාරයක් යොදා ගත යුතුය. එසේ කිරීමෙන් පාඨක සහෘදයාගේ ප්‍රසාදය දිනා ගැනීමට හැකිවන අතර පළකරන අදහස් නිරවුල්ව ග්‍රහණය කර ගැනීමටද පාඨකයාට ඉඩ හසර ලැබේ. සිංහල භාෂා ව්‍යවහාරයේ ප්‍රධාන ව්‍යාකරණ පද්ධති දෙකක් හදුනාගත හැකිය.
එනම්

1. එදිනෙදා කතා ව්‍යවහාරයට (කතාබහට) අදාළ ව්‍යාකරණ පද්ධතිය. - භාෂණ ව්‍යාකරණයයි.

2. ලේඛන ව්‍යවහාරයට අදාළ වන ව්‍යාකරණ පද්ධතිය - ලේඛන ව්‍යාකරණයයි.

මෙම ව්‍යවහාරයන් අතරින් පොදුවේ පාඨකයා වෙත සමීප වීමට වඩාත් සුදුසු ව්‍යාකරණ රටාව වනුයේ ලේඛන ව්‍යවහාරයට අදාළ වන ව්‍යාකරණ රටාවයි.එනම් නිවැරදි ලියන බසයි.මින් එදිනෙදා පළකරන පුවත්පත් වලට සඟරා වලට වඩාත් උචිත ව්‍යාකරණය වන්නේ ලේඛන ව්‍යාකරණයයි. මෙම ලේඛන ව්‍යාකරණය හා භාෂණ ව්‍යාකරණයේ හදුනාගත හැකි වෙනස්කම් රැසක් අපට හදුනාගත හැකිය. එනම් එදිනෙදා අප කතාකරන බසට වඩා යමක් ලිවීමේදී පැහැදිළිව හඳුනාගත හැකි වෙනස්කමක් පවතී. එය පහත සඳහන් උදාහරණ කිහිපය ඔස්සේ මනාව තේරුම් ගතහැක.

භාෂණ ව්‍යාකරණය	ලේඛන ව්‍යාකරණය
ගමේ ඇවිදලා	ගම පිහිටි ප්‍රදේශයේ ඇවිද ගොසින්
බොරු රඟපෑමක් කරලා ආරංචි වෙලා තියෙනවා	ව්‍යාජ රඟපෑමක් කර වාර්තා වේ.
රාගම පැත්තේ ඉන්න අරං යනවා	රාගම ප්‍රදේශයේ පිවත්වන ගෙන ගොස් ඇත

කෙසේ වෙතත් ඇතැම් සාහිත්‍ය නිර්මාණවලදී ඉහත සඳහන් භාෂණ ව්‍යාකරණය මෙන්ම ලේඛනය ව්‍යාකරණය ද සාර්ථක ලෙස යොදා ගන්නා බව පෙනේ.පුවත්පත් තීරුලිපි සඳහාද බොහෝ විට භාෂණ ව්‍යාකරණය භාවිත වෙයි. මේවා හැරුණු විට පුවත්පතක, සඟරාවක සියලු ලිපි සඳහා සුදුසු ව්‍යාකරණ රීතිය වන්නේ ලේඛන ව්‍යාකරණයයි. එනිසා පුවත්පත් සඟරා ආදිය ලේඛන ව්‍යාකරණයට අනුකූල විය යුතු වේ. මෙවැනි තවත් කරුණු කිහිපයක් ඉදිරියේදී සාකච්ඡා කිරීමට අපේක්ෂිතය.

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

නික්ම ගිය නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක වෙත ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ ප්‍රණාමය ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ලෙස වසරකට අධික කාලයක් රාජකාරී කළ මේජර් ජෙනරාල් කේ පී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී කේඑස්වී කේඑස්පී ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවෙන් විශ්‍රාම යෑම හේතුවෙන් ඉකුත් සැප්තැම්බර් මස 22 වන දින සිය ධූරයෙන් සමුගන්නා ලදී.

ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 28 වන නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක වශයෙන් රාජකාරි ආරම්භ කළ දිනයේ පටන් තම වගකීම් ඉතා කැපවීමෙන් හා උනන්දුවෙන් ඉටුකරමින් ස්වේච්ඡා බළසේනාව නව මානයකට ගෙනයමින් එහි සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ සුබසාධනය ඉහළ නැංවීම වෙනුවෙන් සිය දායකත්වය ලබා දෙමින් ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ උන්නතිය උදෙසා සුවිශාල මෙහෙයක් ඉටුකර නික්ම ගිය නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක තුමනි, ඔබගේ ඉදිරි විශ්‍රාම දිවිය නිදුක් නීරෝගී චිරපීවනයෙන් යුක්තව සර්වප්‍රකාරයෙන්ම සාර්ථක වේවායි ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක ඇතුළු සියලුම සාමාජිකයින්ගේ සුභාශිංසන මෙසේ එක්කර සිටින්නෙමු.

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේ පී නුගේගොඩ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී කේඑස්වී කේඑස්පී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවෙන් විශ්‍රාම යෑම සඳහා සැප්තැම්බර් මස 22 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයෙන් නික්ම යෑමට ප්‍රථම සමූහ ඡායාරූපයකට පෙනී සිටි අවස්ථාව.