රණවරුණ

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේ ප්‍රකාශනයකි

47 වන කලාපය
2023 ජූලි - සැප්තැම්බර්

RANAWARUNA

ස්වේච්ඡා බළසේනා ධජය සෙවණේ ජයකෙහෙළි නැංවූ වාර්ෂික මළල ක්‍රීඩා මංගල්‍යය - 2023

52 වන සේනාවිධායක සුබ මොහොතින් රාජකාරී අරඹමින්...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 52 වන සේනාවිධායක ලෙස මේජර් ජෙනරාල් ඩී එම් කේ ඩී බී පුස්සැල්ල RWP RSP ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් අගෝස්තු මස 17 වන දිනට යෙදුණු සුබ මොහොතින් රාජකාරී භාරගැනීම, ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින් ස්වේච්ඡා බළසේනා මුලස්ථාන කඳවුරු පරිශ්‍රයේදී සිදුවිය.

එහිදී ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් තුසිත සිල්වා KSP සහ ස්වේච්ඡා බළසේනා ප්‍රධාන මාණ්ඩලික නිලධාරී බ්‍රිගේඩියර් එම් එම් සල්වතුර RWP RSP USP විසින් නව සේනාවිධායකතුමන් උණුසුම් ලෙස පිළිගනු ලැබූ අතර පුරෝගාමී බළකායේ භටපිරිස් විසින් පිරිනමන ලද කඳවුරු මුරයකින් හා අභිමානවත් සම්මාන මුරයකින් එතුමන් වෙත ගෞරව සම්මාන පුදකරන ලදි.

අනතුරුව නව සේනාවිධායකතුමන් විසින් භටපිරිස් ආමන්ත්‍රණය කළ අතර තම ධුර කාලය තුළ ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ ප්‍රමිතීන් ඉහළ නංවමින් කටයුතු කිරීමට අපේක්ෂා කරන බව වැඩිදුරටත් අවධාරණය කරමින් මාතෘභූමිය වෙනුවෙන් දිවි පිදූ ස්වේච්ඡා බළසේනා සාමාජිකයින් හා රණක්ෂිතයට පත් රණවිරුවන් ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරන ලදි එසේම විශ්‍රාමික මෙන්ම වර්තමානයේ රාජකාරියෙහි නිරත සියලු ස්වේච්ඡා සාමාජිකයින් වෙත සිය සුභාශිංසන එක්කළ අතර තම රාජකාරි භාරගැනීම සනිටුහන් කරමින් රුක් රෝපණයක්ද සිදු කරන ලදි.

ක්‍රියාන්විත මෙන්ම අණ හා මාණ්ඩලික රාජකාරී අත්දැකීම් සහිත වසර 34 කට අධික යුද හමුදා සේවා කාලයක් හිමි මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් ස්වේච්ඡා බළසේනාවෙහි සේනාවිධායක ලෙස පත්වීම ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන්ට ඉමහත් ගෞරවයක් සේ සලකන අතර ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ ඉදිරි ප්‍රගමනයට ඔබතුමන්ගේ නායකත්වය හේතුවනු ඇතැයි අපි අපේක්ෂා කරමු නව සේනාවිධායකතුමනි, ඔබතුමන්ට රණවරුණ ඔස්සේ මෙසේ සුභාශිංසන එක්කර සිටිමු.

51 වැනි සේනාවිධායක, සිය රාජකාරියෙන් නික්ම යයි ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 51 වන සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරි ඉටුකළ මේජර් ජෙනරාල් එස් යු එම් එන් මානගේ WWV RWP RSP psc ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවෙන් විශ්‍රාම ගැනීම හේතුවෙන් අගෝස්තු මස 16 වන දින ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක ධූරයෙන් සමුගන්නා ලදි.

ස්වේච්ඡා බළසේනාව පිළිබඳ නව මානයකින් බැලූ මේජර් ජෙනරාල් නිශාන්ත මානගේ ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයෙන් නික්ම යෑම සනිටුහන් කරමින් තම සමරු සටහන තබන ලදි. එහිදී භටපිරිස් ආමන්ත්‍රණය කරමින් එතුමන් සියලු ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන්ගේ අනාගතයට සුබපැතුම් එක්කරන ලදි. අනතුරුව සියලු නිල තේ පැන් සංග්‍රහයකටද සහභාගී වූ එතුමන් වෙත ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන බළලත් නිලධාරී විසින් සමරු තිළිණයක්ද පිරිනමන ලදි.

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාව වෙනුවෙන් තම කෙටි කාලසීමාව තුළ අමිල මෙහෙවරක් කළ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමනි, ඔබතුමන්ගේ ඉදිරි විශ්‍රාම දිවිය නිදුක් නිරෝගී චිරජීවනය සහිත ප්‍රීතිමත් එකක් වේවායි සියලුම ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන් වෙනුවෙන් රණවිරුණු ඔස්සේ මෙසේ සුභාශිංසන එක්කර සිටින්නෙමු.

මූලස්ථාන කඳවුරු පරිශ්‍රයට නව මුහුණුවරක් ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කඳවුරේ ආරක්ෂාව හා සොල්දාදුවන්ගේ සුබසාධනය වෙනුවෙන් අභිනවයෙන් ඉදිකරන ලද ප්‍රධාන මුරහල, බී ප්‍රවේශ ද්වාරය ඇතුළු මුරකුටි මෙන්ම මූලස්ථාන බළඇණි කාර්යාලය විවෘත කිරීම අගෝස්තු මස 16 වන දින යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එස් යූ එම් එන් මානගේ WWV RWP RSP psc ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් විසින් සිදුකරන ලදි.

නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එම් ටී කේ ආර් සිල්වා KSP ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන්ගේ අධීක්ෂණය යටතේ ඒකක අණදෙන නිලධාරීවරුන්ගේ මැදිහත්වීම මත හා ඒකක භටපිරිස්වල ශ්‍රම දායකත්වය මත මෙම ඉදිකිරීම් සිදු කරන ලදි.

මෙම අවස්ථාව සඳහා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ඇතුළු ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ හා කනිෂ්ඨ නිලධාරීන්, නිලධාරිණියන් මෙන්ම, ඒකක අණදෙන නිලධාරීන්, හා සෙසුනිල සාමාජිකයන් පිරිසක් සහභාගී වූහ.

නිලධාරීන් වෙනුවෙන් ඩයිනර්ස් ක්ලබ් (Diners' Club) ක්‍රියාකාරකමක්

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා නිලධාරීන් වෙනුවෙන් සංවිධානය කළ Diners'Club වැඩසටහන, ජූලි මස 07 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එස් යූ එම් එන් මානගේ WWV RWP RSP psc ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කඳවුරේදී පැවැත්වූ අතර එහි ආරාධිත දේශක වශයෙන් ආචාර්ය දමිත් පල්ලෙවත්ත මහතා සහභාගී විය.

එහිදී **"තරුණ පරම්පරාවේ සංස්කෘතික හා චර්යා වෙනස්වීම් කෙරෙහි ශ්‍රී ලංකාවේ ආර්ථික අර්බුදයේ අහිසි බලපෑම සහ හමුදාව කෙරෙහි එය බලපාන ආකාරය"** යන මතෘකාව යටතේ පැවැත්වූ දේශනයට නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එම් ටී කේ ආර් සිල්වා KSP ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී ඇතුළු ජ්‍යෙෂ්ඨ හා කණිෂ්ඨ නිලධාරීන්, නිලධාරිණියන් විශාල පිරිසක් සහභාගී වූහ.

ජ්‍යෙෂ්ඨ කොමිෂන් නොලත් නිලධාරීන් වෙනුවෙන් ඩයිනර්ස් ක්ලබ් (Diners' Club) ක්‍රියාකාරකමක්

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා ජ්‍යෙෂ්ඨ කොමිෂන් නොලත් නිලධාරීන් වෙනුවෙන් සංවිධානය කළ Diners' Club වැඩසටහන, ජූලි මස 18 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කඳවුරේදී පැවැත්වූ අතර එහි ආරාධිත දේශක වශයෙන් ආසියානු කලාපීය ජනමාධ්‍ය උපදේශක ලෙස වර්තමානයේදී කටයුතු කරන ආචාර්ය රංග කලන්සූරිය මහතා සහභාගී විය.

එහිදී **“යුද හමුදා ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීම සඳහා බලපාන ගැටලු නිරාකරණය කරගැනීම, ධනාත්මක චින්තනය හා වත්මන් ආර්ථික අර්බුදයෙන් මිදීමට සැලසුම්”** යන මතෘකාව යටතේ අදාළ දේශනය පවත්වන ලදි.

මෙම අවස්ථාවට ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එස් යූ එම් එන් මානගේ WWV RWP RSP psc, නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එම් ටී කේ ආර් සිල්වා KSP ඇතුළු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් මෙන්ම ස්වේච්ඡා බළසේනා ජ්‍යෙෂ්ඨ කොමිෂන් නොලත් නිලධාරීන්, නිලධාරිණියන් හා ස්වේච්ඡා ඒකකවල රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර්වරුන් පිරිසක් සහභාගී වූහ.

ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්ට නව නේවාසිකාගාරයක් ...

ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් සඳහා ඉදිකරන ලද නව නේවාසිකාගාරය විවෘත කිරීම, ජූලි මස 17 වන දිනට යෙදුණු සුබ මොහොතින් ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එස් යූ එම් එන් මානගේ WWV RWP RSP psc ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන්ගේ සුරතින් සිදු කරන ලදි.

එහිදී සේනාවිධායකතුමන් විසින් ගරුතර මහා සංඝරත්නයේ සෙත් පිරිත් සජ්ඣායනා මධ්‍යයේ සමරු ඵලකය නිරාවරණය කර කිරි උතුරවා නව නිවස්නය සඳහා සෞභාග්‍යය සහ ආශිර්වාදය ප්‍රාර්ථනා කරන ලදි. නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එම් ටී කේ ආර් සිල්වා KSP ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන්ගේ අධීක්ෂණය යටතේ ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තුවේ සහ මුලස්ථානයේ රාජකාරි කරන සෙසුනිලයින්ගේ ශ්‍රම දායකත්වයෙන් නව නේවාසිකාගාරය ඉදිකරන ලදි.

එහිදී සේනාවිධායකතුමන්, මෙම ඉදිකිරීම සඳහා කැපවූ සෙසුනිල සාමාජිකයින් ඇගයීමට ලක්කළ අතර ඔවුන් සමග සමූහ ඡායාරූපයකටද පෙනී සිටින ලදි. මෙම අවස්ථාව සඳහා ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ඇතුළු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්, නිලධාරිණියන් සහ සෙසුනිල සාමාජිකයින් පිරිසක් සහභාගී වූහ.

මෙහි ඉදිකිරීම් සඳහා ශ්‍රම දායකත්වය සැපයූ ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තුවේ සෙසුනිළ සාමාජිකයන් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් සමඟ ගත් සමූහ ඡායාරූපය

සුවිශේෂී මතකයන්ගෙන් පිරුණු වසරක මෙහෙවරෙහි ආතීතාවර්ජනය

මිහිතලය අලෝකමත් කරමින් සුවිශේෂී ලෙස ඉස්මතුවන චරිත, තමා මෙන්ම තමා අයත් වටපිටාවද ආලෝකමත් කරමින් නැගී සිටී. යුද්ධ හමුදාව නම් වූ උප සංස්කෘතියෙහිද එවැනි චරිත හමුවේ. විශේෂයෙන්ම ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාව තුළ හිඳිමින් එහි අරමුණු ඉලක්ක සාක්ෂාත්කරණය උදෙසා කැපවන නිලධාරීන්ද වන අතර ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ ජ්‍යෙෂ්ඨතම නිලධාරියා ලෙස වර්තමාන නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එම් ටී කේ ආර් සිල්වා KSP ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන්ගේ ක්‍රියාකලාපය මෙහිදී නිතැතින්ම සිහිපත් වේ.

එනම් වර්ෂ 2022ක් වූ අගෝස්තු මස 16 වන දින සන්නද්ධ හමුදා සේනාධිනායක මෙන්ම ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ ජනාධිපති රනිල් වික්‍රමසිංහ මැතිතුමාගේ අභිමතය පරිදි ආරක්ෂක ලේකම් විශ්‍රාමික ජෙනරාල් කමල් ගුණරත්නගේ අනුමැතිය සහ යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිනන් ජෙනරාල් වික්‍රම් ලියනගේ RWP RSP ndu ගේ නිර්දේශයෙන් මේජර් ජෙනරාල් නිලයට උසස් විය. වර්තමානය වන විට මෙතුමන් ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් යූ ඩී විජේසේකර RWP RSP USP rcds psc සමග රාජකාරී කරමින් සිටී.

වර්ෂ 2022ක් වූ අගෝස්තු මස 17 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනාවෙහි 32 වන නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක වශයෙන් රාජකාරී ඇරඹූ එතුමන් 2023 අගෝස්තු මස 17 වන දින දක්වා පුරා වසරක කාලපරිච්ඡේදයක් තුළ ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන් වෙනුවෙන් කරන ලද අනුපමේය මෙහෙවර පිළිබඳව රණවරුණ ඔස්සේ කෙටි මතකාවර්ජනයක් කිරීම අපගේ යුතුකමක් වේ.

වර්ෂ 1967 අප්‍රියෙල් මස 25 වන දින මෙලොව එළිය දුටු ඔහු මීගමුව හරිස්චන්ද්‍ර ජාතික පාසලෙහි දීප්තිමත් ශිෂ්‍යයෙකු ලෙස විෂය සමගාමී මෙන්ම විෂය බාහිර ක්‍රියාකාරකම් කරමින් ශිෂ්‍ය ජීවිතයට අවශ්‍ය අධිෂ්ඨානශීලීභාවයෙන් පොහොසත්වූ නොසැලෙන නායකත්වය දියුණු තියුණු කරගත්තේය. වාණිජ අංශයෙන් උසස් පෙළ සමත්වූ එතුමන්, **1986 වර්ෂයේ දී** විද්‍යා, ගණිත, කලා හා වාණිජ යන සියලුම අංශවලින් එම විදුහලෙන් සරසවි වරම් ලැබූ එකම ශිෂ්‍යයා වෙමින්, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලයෙහි වාණිජ හා කළමනාකරණ පීඨයට තේරීපත් වුවත් වෘත්තියෙන් හමුදා නිලධාරියෙකු වූ සිය පියාගේ අඩිපාරේ යමින් සහ රටෙහි අවශ්‍යතාව වෙනුවෙන් තම ප්‍රථම උපාධිය කැපකළත් පසුකාලීනව උපාධි, පශ්චාත් උපාධි ඔස්සේ සිය දැනුම වර්ධනය කර ගෙන ඇත.

ඔහු 1989 අගෝස්තු මස 02 වන දින කෙඩෙට් නිලධාරී පාඨමාලා අංක 11 යටතේ යුද්ධ හමුදා විද්‍යාපීඨය දියතලාව වෙත ඇතුළත්ව 1990 අප්‍රියෙල් මස 30 වන දින 2 වන ලුතිනන්වරයෙකු ලෙස 5 වන බළඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාව වෙත ඇතුළත් විය. එය සිය ජීවන ගමන් මගෙහි හැරවුම් ලක්ෂය විය.

හමුදා නිලධාරියෙකු ලෙස වෘත්තීය ජීවිතයේදී හෙබවිය යුතු බොහොමයක් තනතුරු හොබවා ඒ තුළින් ලද පන්නරය හා අත්දැකීම් සමුදාය නිසාම 2022 අගෝස්තු මස 17 වන දින ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 32 වන නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරී භාරගනිමින් ස්වේච්ඡා බළසේනා ඉතිහාසයේ නව පිටුවක් පෙරලූබව නම් කිව යුතුයි.

එතැන් පටන් ස්වේච්ඡා බළසේනා සාමාජිකයන්ගේ උන්නතිය වෙනුවෙන් කළ හැකි ව්‍යුහාත්මක වෙනස්කම්, සුබසාධනයට අදාළ මැදිහත්වීම් මෙන්ම පරිපාලනමය වෙනස්කම් රැසකට ධනාත්මක බලපෑමක් සිදුකළ බව ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කඳවුරට පිවිසෙන අයෙකුට විද්‍යමාන වන අතර පරිපාලනමය වෙනස්කම් ද ඒ පිළිබඳ සොයා බලන කෙනෙකුට ප්‍රායෝගිකව පෙනේ.

ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරී කළ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් තිදෙනෙකු වන මේජර් ජෙනරාල් සුජීව සෙනරත් යාපා RWP RSP ndu, මේජර් ජෙනරාල් සංජය වනසිංහ RSP VSV USP ndu, මේජර් ජෙනරාල් නිශාන්ත මානගේ WWV RWP RSP psc යන නිලධාරීන් සමඟ එක්ව, තම රාජකාරී ඉටුකළ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායකතුමන්ගේ මැදිහත්වීම ස්වේච්ඡා බළසේනාව ඉහළට ඔසවා තබන්නට සැබෑම ශක්තියක් වූවාට සැක නැත. එනම්,

- ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ පතාක යෝධයෙකු සේ නැගීසිටින නව තෙමහල් කාර්යාල ගොඩනැගිල්ල වෙත ප්‍රවේශවීම.

- ජෛව විවිධත්වයකින් යුතු සදාහරිත තෙත් බිමක් තුළ පිහිටි මෙම මූලස්ථාන කඳවුරු පරිශ්‍රය පරිසර හිතකාමී ලෙස ගොඩනැංවීම.

- හරිත සෙබළා යන සංකල්පය තුළින් වඩාත් අපූරු පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමට මෙන්ම සොල්දාදුවන් තුළ පරිසර හිතකාමී සිතුවිලි ජනිත කිරීමට කටයුතු කිරීම.

- වරින් වර විවිධ වෘත්තිකයන් අප මූලස්ථානය වෙත කැඳවා දේශන සාකච්ඡා පවත්වමින් සහ තම වෘත්තීමය දැනුම හුවමාරු කරගත් ආකාරය මෙන්ම ඒ ඔස්සේ දේශකයෙකු හා වෘත්තිකයෙකු ලෙස අප වෙත කළ මඟපෙන්වීම.

- මූලස්ථානයේ රාජකාරී කරනු ලබන සෙසුනිල සාමාජිකයන්ගේ ඉංග්‍රීසි දැනුම වර්ධනය කිරීම සඳහා ඉංග්‍රීසි පාඨමාලාවක් ආරම්භකර සාමාන්‍ය පෙළ විභාගයට පෙනී සිටීමට අවස්ථාව සලසාදීම.

- යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයාගේ ජීවන බර සැහැල්ලු කිරීමේ අදිටනින් සුබසාධක පොළක් මෙම මූලස්ථානයේදී ආරම්භ කිරීම.

- රාජකාරියෙන් බැහැරව නිලධාරීන් සියලු දෙනා සහෝදරත්වයෙන් එක්වී **කුමාරි ඇල්ල** දක්වා කි.මී. 17 ක් වූ වෙහෙසකර පා ගමනක් සංවිධානය කිරීම.

- ඉවතලන ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කරගනිමින් ඒවා ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කරමින් නිර්මාණාත්මක මෙන්ම

ස්වෝත්සාහයෙන් නැගී සිටිය හැකි සෙබළුන් පිරිසක් නිර්මාණය කිරීම වෙනුවෙන් වෘත්තීය සංවර්ධන හා නවෝත්පාදන පාඨමාලාවක් ආරම්භ කිරීම.

- දියතලාව ස්වේච්ඡා පුහුණු පාසල මගින් පවත්වන සෙසුනිල සාමාජිකයන්ට වෙන්වූ කාර්යාල පරිපාලන සහායක පාඨමාලාව වෙත මෙතෙක් නොලැබුණු සුදුසුතා වැටුපකට සහ නිල ඇඳුමේ පළඳින ලාංඡනයක් ලබාදීමට ප්‍රථම වතාවට හිමිකම් කීමට අවස්ථාව උදාකිරීම.

- ඓතිහාසික වටිනාකමක් සහිත ඡායාරූප 4ක් ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන නව කාර්යාල ගොඩනැගිල්ලෙහි ස්ථාපනය කිරීම.

- මේ සඳහා විශාලන තාක්ෂණය ඔස්සේ 21 වන නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරී කළ විශ්‍රාමික මේජර් ජෙනරාල් ඒ එම් බී අමුණුගම KSV ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන්ද සහභාගී කරවා ගැනීම සහ පෙරදින නියෝජ්‍ය සේනාවිධායකතුමන් එතුමන්ගේ නිවසට ගොස් එතුමන්ව බැහැදැකීම සිය කෘතගුණ සැලකීමේ ගුණය පිළිබඳ සපයන ලද කදිම උදාහරණයකි.

- අභිනවයෙන් විසිර ගිය නිලධාරීන් 94 දෙනෙකු 2023 ජනවාරි මස 16 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයට කැඳවා සේනාවිධායකතුමන් මුණගැසීමට අවස්ථාවක් ලබාදීම හා ඔවුනට නිලධාරියෙකු ලෙස ඉදිරි වෘත්තීය ජීවිතය හැඩගස්වා ගන්නා ආකාරය පිළිබඳ දැනුවත්වීමට අවස්ථාව උදාකිරීම.

- යුද්ධ හමුදාධිපතිතුමන්ගේ නිර්දේශය හා අනුමැතිය මත ස්වේච්ඡා නිලධාරීන්ගේ හා සෙසුනිල සාමාජිකයන්ගේ නිල උසස්කිරීම් විධිමත් කිරීම හා ඒවායෙහි ප්‍රමාණය වර්ධනය කරමින් 2023 පෙබරවාරි 06 වන දින නිලධාරීන් 113 කටද සෙසුනිල සාමාජිකයන් 5617 කටද උසස්වීම් ලබා ගැනීමට හැකිවීම.

◆ ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ බළඇණි පිළිබඳව, ඒවායෙහි පරිපාලනය පිළිබඳ පරීක්ෂා කිරීම සඳහා ආරක්ෂක සේනා මුලස්ථානය යාපනය හා බටහිර දී පාලන පරීක්ෂාවන් සිදුකරමින් පරිපාලන ගැටලු අවම කිරීමට මැදිහත්වීම.

◆ විරු දරු ප්‍රණාම ශිෂ්‍යත්ව වැඩසටහන අති උත්කර්ෂවත් අන්දමින් පවත්වමින් සරසවි වරම් ලැබූ විරුදරුවන් 46 දෙනෙකුගේ අධ්‍යාපන කටයුතු නංවාලීම සහ ඔවුන් ඇගයීමට ලක්කිරීම.

◆ මූලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලය අංශ ආයතනයන් ලෙස වෙන්කර නිලධාරී, සෙසුනිල සියලු දෙනා එක්ව සැහැල්ලු පන්දු ක්‍රිකට් තරඟාවලියක් පැවැත්වීම.

◆ නිලධාරීන්ගේ මෙන්ම සෙසු නිලයින්ගේ දුක්ගැනවිලි පිළිබඳ සානුකම්පිතව සොයාබලා කළ හැකි උපරිම සහනය ලබාදීම.

◆ ස්වේච්ඡා ඒකකවල නිලධාරීන්ගේ දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා වර්ධනය කිරීම, සිය පරිඝණක සාක්ෂරතාව හා ඉදිරිපත්කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය කරමින් අරඹන ලද වැඩසටහන 3 වන ගැමුණු හේවා බළඇණියේ නිලධාරීන් මගින් ආරම්භ කිරීම.

◆ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී නේවාසිකාගාරය කඩිනමින් ඉදිකිරීමට කටයුතු කිරීම.

◆ සාමාන්‍ය දැනුම සහ වෘත්තීය දැනුම ලබාදෙමින් රසවත් භෝජන සංග්‍රහයක් භුක්ති විඳීමට අවස්ථාව සලසා දෙන එංගලන්තයේ පැවැති හමුදා සම්ප්‍රදායක් වන ඩයිනර්ස් ක්ලබ් වැඩසටහන නිලධාරීන් මෙන්ම ජ්‍යෙෂ්ඨ කොමිෂන් නොලත් නිලධාරීන් වෙනුවෙන් සංවිධානය කිරීම.

◆ සෙබළ සුබසාධනයටත්, කඳවුරේ ආරක්ෂාවටත් කඳවුරට අත්‍යවශ්‍ය වූ ප්‍රධාන මුරහල, බී පිවිසුම් ද්වාරය සහ මුරකුටි, ඉදිකර සියලු දෙනාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා විවෘත කිරීම.

යුද වංශකතාව තුළ පරම වීර විභූෂණයෙන් පිදුම් ලද ප්‍රථම නිලධාරියා වූ කපිතන් සාලිය අලදෙනිය PWV වෙනුවෙන් ස්මාරකයක් ඉදිකිරීම සුවිශේෂී කරුණකි.

වර්තමානයේදී ස්වේච්ඡා බළසේනාව තුළ සිටින ජ්‍යෙෂ්ඨතම නිලධාරියා වෙමින් මෙලෙස නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ලෙස සියලු සාමාජිකයන්ගේ යහපත වෙනුවෙන් වසරක කාලය තුළ සේනාවිධායකවරුන් තිදෙනෙකු සමග හරි හරියට සිටගනිමින් ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ මෙන්ම ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන්ගේ ප්‍රගමනය උදෙසා කළ කැපකිරීම නිසාම, ස්වේච්ඡා බළසේනා ඉතිහාසය තුළ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එම් ටී කේ ආර් සිල්වා KSP පිළිබඳ මතකය අප හදවත් තුළ සටහන් වනු ඇත. නියෝජ්‍ය සේනාවිධායකතුමනි, ඔබගේ ඉදිරි යුද හමුදා සේවා කාලය තුළත් ස්වේච්ඡා බළසේනාව වෙත මෙවන් උත්තුංග සේවයක් ඉටුකිරීමට ශක්තිය, ධෛර්යය, වාසනාව ලැබේවායි රණවරුණ ඔස්සේ මෙසේ සුභාශිංසන එක්කර සිටිමු.

ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන්ගේ මළල ක්‍රීඩා මංගල්‍යය ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාව ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන්ගේ ක්‍රීඩා දක්‍ෂතා හඳුනා ගනිමින් සිය දක්‍ෂතා ඇගයීමට ලක්කරමින් ජාත්‍යන්තර කෙළිබිම දක්වා ඔවුන් පුරුදු පුහුණු කරමින් සිය ක්‍රීඩා ජීවිතය සාර්ථක කරගැනීම සඳහා නිරන්තරයෙන් ශක්තිය ධෛර්ය සපයයි. ඒ අනුව 2023 වර්ෂයේ ස්වේච්ඡා බළසේනා අන්තර් රෙජිමේන්තු මළල ක්‍රීඩා ශූරතාවලිය සැප්තැම්බර් මස 19, 20, 21 යන තෙදින තුළ පැවැත්වූ අතර එහි සමාප්ති උත්සවය ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් දීපාල් පුස්සැල්ල RWP RSP ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ ප්‍රධානත්වයෙන් දියගම මහින්ද රාජපක්‍ෂ ක්‍රීඩාංගනයේදී උත්කර්ෂවත් ලෙස පවත්වන ලදි.

මෙම තරඟාවලියට සමගාමීව සැප්තැම්බර් මස 06 සහ 07 යන දෙදින තුළ පිරිමි කණ්ඩායම් 17ක් සහ කාන්තා කණ්ඩායම් 3ක සහභාගීත්වයෙන් අන්තර් රෙජිමේන්තු කඹ ඇදීමේ තරඟාවලියක් ද පවත්වන ලදි. එහි පිරිමි ශූරතාව පාබල හමුදා කණ්ඩායම ද කාන්තා ශූරතාව 2 වන කාන්තා බළකායද දිනාගන්නා ලදි.

රෙජිමේන්තු 21ක සහභාගීත්වයෙන් පවත්වන්නට යෙදුණු 2023 ස්වේච්ඡා බළසේනා අන්තර් රෙජිමේන්තු මළල ක්‍රීඩා ශූරතාවලියේ සමස්ත ජයග්‍රහණ ලැබූ රෙජිමේන්තු ලෙස

සමස්ත පිරිමි ශූරතාව ශ්‍රී ලංකා විදුලි හා යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු බළකාය
දෙවන ස්ථානය ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාව
තෙවන ස්ථානය ශ්‍රී ලංකා කාලතුවක්කු හමුදාව
හතරවන ස්ථානය ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා සේවා බළකාය
පස්වන ස්ථානය ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුව
දැක්විය හැක.

සමස්ත කාන්තා ශූරතාව - 2 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බළකාය
දෙවන ස්ථානය - 2 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොදුසේවා බළකාය
තෙවන ස්ථානය - 2 වන ශ්‍රී ලංකා සංඥා බළකාය විසින් හිමිකර ගන්නා ලදි.

ස්වේච්ඡා බළසේනා මළල ක්‍රීඩා තරඟාවලියේ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා මීටර් 400 ඉසව්ව නියෝජනය කළ ශ්‍රී ලංකා විදුලි හා යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු බළකායේ කාර්මික සෙබළ ලක්ෂාන් ආර්පීඅයි ක්‍රීඩකයා විසින් දිනාගත් අතර දක්ෂතම ක්‍රීඩිකාව හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්ව නියෝජනය කළ 2 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බළකායේ සැරයන් ලේකම්ගේ එච්ඩබ්ල්එම්ඩී ක්‍රීඩිකාව විසින් දිනාගන්නා ලදි.

මෙවර ස්වේච්ඡා බළසේනා මළල ක්‍රීඩා තරඟාවලියේදී නව තරග වාර්තා 11ක් බිහිවීමද විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුතු කරුණකි.

මෙම මළල ක්‍රීඩා ශූරතාවලියේ සාර්ථකත්වය සඳහා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එම් ටී කේ ආර් සිල්වා KSP ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන්ගේ ලද මෙහෙයවීම මෙහිදී විශේෂයෙන් සඳහන් කළ හැකි අතර මෙහි සංවිධායක මණ්ඩලයේ සියලුම සාමාජිකයින්ගේ කැපවීම, දායකත්වය මෙම අවස්ථාවේදී ස්තුති පූර්වකව සිහිපත් කළ හැක. මෙවැනි සාර්ථක මළල ක්‍රීඩා උළෙලක් පැවැත්වීම සඳහා නන් අයුරින් දායකත්වය ලබාදුන් සියලුම සමාජිකයින් මෙහිදී ගෞරවයෙන් සිහිපත් කර සිටිමු. එසේම සිය ක්‍රීඩා දක්ෂතා එළිදක්වමින් ස්වේච්ඡා බළසේනාවටත් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවටත් ගෞරවයක් එක්කළ සියලුම ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ ක්‍රීඩා දක්ෂතා තව තවත් වර්ධනය වී ජාත්‍යන්තර කෙළිබිම තුළ ලක්මාතාව රනින් සරසන්නට ශක්තිය, ධෛර්යය, වාසනාව ලැබේවායි රණවරුණ ඔස්සේ සුභාශිංසන එක්කර සිටිමු.

පිරිමි අනුශූරතාවය

කාන්තා අනුශූරතාවය

දක්ෂතම ක්‍රීඩකයා

දක්ෂතම ක්‍රීඩිකාව

නිර්මාණ අසපුව ...

චිතක ගිනි මත දැවුණු සෙනෙහස ...

ඉනු කඳුළු වියැලී සුසුම්ලන හින්දා
නුඹෙ මතක සිහිවී හිතම ඉකිබින්දා
මතක බණ අස්සේ නුඹේ ගුණ රන්දා
තාත්තේ නුඹ ගියා දුක හිතට කැන්දා

නිසල දෙණ වැතිරී ගෙයි සාලෙ මැද්දේ
පහන් එළි අතරේ නුඹ නොඑන නින්දේ
තාම රැව් දෙනවා නුඹෙ කතා සද්දේ
පිය සෙනෙහෙ වියැකී මගේ හිත රිද්දේ

නුඹේ උර තලයේ නිදි සුවය විඳපු
අපේ කර මත්තේ සෙමින් පිය මැනපු
සොඳුරු පිය සෙනෙහේ අසල හිත හඬපු
නිවන් සුව පතමී නුඹට අපි හදපු

ප්‍රභාෂ්වර
රණවරුණ පාඨක

ආයෙ අම්මට එන්න බැරිවෙයි ...

මඩ වගුර ළඟ ගල්බෙනක් තුළ මගේ පොඩි පුතු නිදිකලා
තනිකමක් නෑ නිදන පුතුනට සඳ සාවි ඉගි බිගිකලා
මහ රැයක් මැද වන පෙදෙස තුළ මිනිස් ගම් බිම් දෙස බලා
කුසට අහරක් සොයා ගන්නට හෙමි හෙමින් පියමං කලා

ගෙවුන දවසක අඳුරු රැයකදි හිමි සඳුන් එන මග බලා
නැගුන වෙඩි හඬ පුංචි පැටියයි මමයි සදහට තනිකළා
හුවාගෙන ගොස් මගේ හිමියන් අනේ සූකර මස් කළා
කවා පොවමින් උන්ගේ දරුවන් සෙනේහෙන් පෝෂණේ කළා

සිතුම් වැල්දම් අතර සිරවී විපරමින් දෙපසම බලා
ගමට යනකොට දැක්ක දසුනින් දැනුන කුසගිනි වැඩි කළා
හොඳට සරුවට වැඩුන කිරි අල ගසක් ළඟ සිත නැවතිලා
පුංචි පුතු ගැන මතක් වී කිරිඅල කවන හැටි සිහිකළා

පරිස්සම මුදුනතින් රඳවා හෙමි හෙමින් මා ළං කළා
ගස ළඟම තිබූ උගුල ඇමිණී මගේ බෙල්ලම සිරකළා
දෙපා වාරුව අරන් දෙපසට කොතෙක් ඇද්දත් තද කළා
පෙලාගෙන ආ කුසගින්න නෑ මගේ දෙනෙතම තෙත්කලා

මගේ පොඩි පුතු හිඳියි කැළයේ මවුන් එනතුරු මග බලා
උඹව සිහිවී කොතෙක් ඇද්දත් එන්න බෑ තව සිරකලා
පියත් නැති උඹ ලොවක් තුළ අද සිටියි සදහට තනිවෙලා
ආයෙ අම්මට එන්න බැරිවෙයි පැංචො අම්මව අහුවෙලා

හිතක් පපුවක් නොමැති උදවිය මනස උස් බව හඬතලා
කුසක් ගිනි නිවනටම අහරක් අතන ඇති බව පෙන්නලා
උගුල් අටවා අපට රහසෙම අපේ නෙත් සිත් රවටලා
ලැබූ මනුසත්බවට කැළලක් අනේ උන් යළි එක්කලා

සුරංග සෙනවිරත්න
රණවරුණ පාඨක

මා සසරට බඳින හුය ...

දුක්ගැහැට මැද උනත්
නුඹලගෙන් හැඩවුණු දිවිය
නිමවන දවස හැරයමි
යළි නොම දකින්නට
එනමුත් මහද පතුලේ
යළිදු මැවී පෙනි පෙනී
සුසුමක් නැගෙයි
සිහිව දරු සිඟිත්තන්

මගෙ හද තුළ රැඳුන
දරු පෙම මිසක
අතහැර යන්න නොහැකි
කිසිවක් නැත මට
අවැසි වුවත්
කෙටි කරන්නට මේ සසර
මා සසරට බඳින හුය
දරුවනි නුඹමයි සදා

සෙ/එච්102734
පාසෙ බංඩාර ඩීකේජීඑම්
3(සෙව්) විපාරෙ

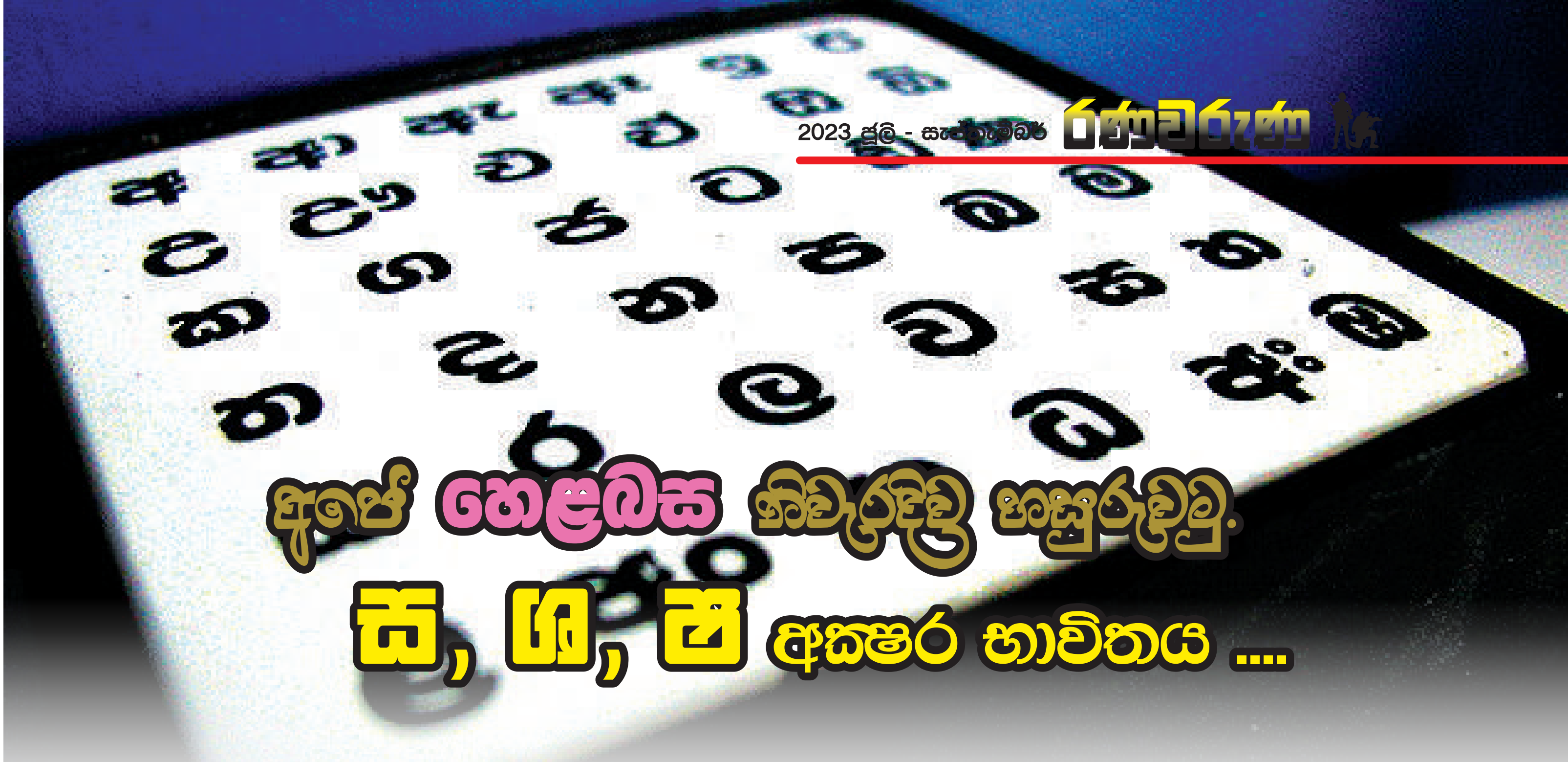
යුද ගිනි දැල් මතින් ...

මිනිස් වෙසගෙන රුදුරු රකුසන් ලොවක් නසනට සැරසෙනවා
ලොවේ දහමක් නොමැති බව ලොව සැම දෙනාටම වැටහෙනවා
තමන් කළ කී දේ අනුව ලොව සියලු සතුනට පලදෙනවා
මිනිස්කම නසනට ලොවේ තව මිනිස් සතුරන් පොරකනවා

අවි අමෝරා දැවෙන යුදගිනි පණපිටින් තව වැළලෙනවා
බුදුන් ජේසුන් දෙවිඳු අල්ලා නොමැති සිත් තව රජවෙනවා
කුසට අහරක් ජල බිඳක් නැති ලොවක් දස අත වැළපෙනවා
අහෝ මිනිසුනි මිනිස්කම නුඹෙ සිතේ නැති බව වැටහෙනවා

ජාති ආගම් කුලබේද නැති ලොවක් කවදද විමසනවා
මිනිස්කම රැඳි ලොවක් දකිනට නූපනුන් තව පැමිණෙනවා
තබා අවි බිම සතුරු සිතුවිලි නොමැති ලොවකට සිත යනවා
බුදුනි ජේසුනි දෙවිඳු අල්ලා සැම පිහිට අප අයදිනවා

මේජර් අජිත් රුවන්පුර ගරෙ
මානි II විගණන
ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු



අපේ හෙළබස නිවැරදිව හසුරුවමු.

ස, ශ, ෂ අක්ෂර භාවිතය ....

භාෂාවක ඇති ශබ්ද, අක්ෂර, වචන හා වාක්‍ය මගින් මානව සන්නිවේදනයට අදාළ පසුබිම නිර්මාණය වන අතර ඒ ඔස්සේ අදහස් හුවමාරුව නැතිනම් හැඟීම් ප්‍රකාශනය සිදුවේ. සිංහල භාෂාව හැඟීම් ප්‍රකාශනය අතින් වඩාත් පොහොසත් වන්නේ ඒ තුළ ඇති ස්වර හා ව්‍යංජනවල ඇති ප්‍රබලතාව නිසයි. කෙසේ නමුත් අපේ හෙළබස ලොව විවිධ භාෂාවන්ට සාපේක්ෂව වඩාත් පොහොසත් බසක් ලෙස හඳුන්වා දිය හැක. එනම් සිංහල ලේඛන ව්‍යවහාරයේදී එහි නිරවද්‍යතාව සඳහා සැලකිය යුතු කරුණු කිහිපයක් මෙම ලිපියෙන් සාකච්ඡා කරයි.

භාෂණ සිංහලයේදී එතරම් වැදගත් නොවුනත් අප විසින් ව්‍යවහාර කරන ලේඛන සිංහලයේදී දන්තජ ස, මූර්ධජ ෂ හා තාලුජ ශ නිවැරදිව යෙදීම වැදගත් වන්නේ එමගින් අර්ථාභාස අවම වන බැවිනි.

- **ස, ෂ, ශ** අක්ෂර දෙකක් එකළඟ යෙදෙන විට තාලුජ **ශ** මුලින් යෙදේ.

  උදා: ශාස්ත්‍රීය
  විශිෂ්ට
  අවශේෂ

- දන්තජ **න** කාරයට පෙර යෙදෙනුයේ තාලුජ **ශ** යන්නයි.

  උදා: ප්‍රදර්ශන
  ප්‍රකාශනය
  දර්ශනය

- **ට ඨ ඩ ඪ ණ** අක්ෂරවලට පෙර යෙදෙන්නේ මූර්ධජ **ෂ** කාරයයි.

  උදා: ජ්‍යෙෂ්ඨ
  පෝෂණය
  පෘෂ්ඨීය

- **ක්** යන ව්‍යංජන අක්ෂරය සමඟ එකට බැඳෙන්නේ මූර්ධජ **ෂ** කාරයයි.

  උදා: දක්ෂ
  රක්ෂණ
  අධ්‍යක්ෂක

- **ප ඵ** අක්ෂර වලට පෙර බොහෝ විට මූර්ධජ **ෂ** යෙදේ.

  උදා: නිෂ්පාදන
  පුෂ්ප
  නිෂ්ඵල

- පාලි, සංස්කෘත වැනි භාෂාවලින් සිංහලට බිඳෙන සමහර වචනවල තාලුජ **ශ** දන්තජ **ස** බවට පත්වේ.

  උදා: ශිෂ්‍ය - සිසු
  ශ්‍රවණ - සවන

- **ච, ඡ** සහිත වචන සිංහලට බිඳෙන විට ඒවා දන්තජ **ස** බවට පත්වේ.

  උදා: චිත්ත - සිත්
  ඡන්ද - සඳ

- විශේෂයෙන් සිංහල ලේඛන ව්‍යවහාරයේදී පහත වචනවල තාලුජ **ශ** යෙදේ.

  උදා: ශිල්ප ආශ්චර්ය
  ඊශ්වර ශාන්ත
  කාශ්මීර ආශ්වාස ශල්‍ය

ලේඛන සිංහලයේදී එනම් ලිපි ලේඛන සම්පාදනයේදී හෝ ලිඛිතව යමක් වෙනත් කෙනෙකු වෙත ඉදිරිපත් කිරීමේදී **දන්තජ ස, මූර්ධජ ෂ, තාලුජ ශ** යන ව්‍යංජන අක්ෂර නිවැරදිව භාවිතා කර විවිධාර්ථදීමේ ගැටලුව හෝ අර්ථාභාස ඇතිවීම අවම කර ගනිමින් අපේ හෙළබස නිවැරදිව හසුරුවමු.

"උදාරචරිතානාං තු වසුධෛව කුටුම්බකම්"
උතුම් චරිත ඇත්තවුනට මුළු ලොවම එක පවුලකි

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

ගිණුම්කරණයෙන්

මේජර් ඩබ්ලිව් ඒ කේ ටී වික්‍රමසිංහ - ශ්‍රීලයුපොදුසේබ
BB Mgt (Accountancy)Sp, MBA (Finance),
HNDA, CA Sri Lanka (Final Stage)
කාර්ය නියුක්ත මානි I
අය වැය හා මූල්‍ය පරිපාලන අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය
යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානය

යුද්ධ හමුදා ගිණුම්කරණයෙන් බිඳක්

යුද්ධ හමුදාව තුළ භාවිත වන ගිණුම්කරණ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ ප්‍රායෝගික හා සරළ උදාහරණ කිහිපයක් මගින් තවදුරටත් පැහැදිලි කිරීම සඳහා මෙවර යුපො 21 (AB 21) හි ගනුදෙනු සටහන් කිහිපයක් සලකා බලමු.

උදා - 1 ශ්‍රීලංරබ නිලධාරී නිවස්නයේ මාසික මෙස්බිල් (MBBS) සාරාංශය ගිණුම් තැබීම 2023/01/31 දිනට.

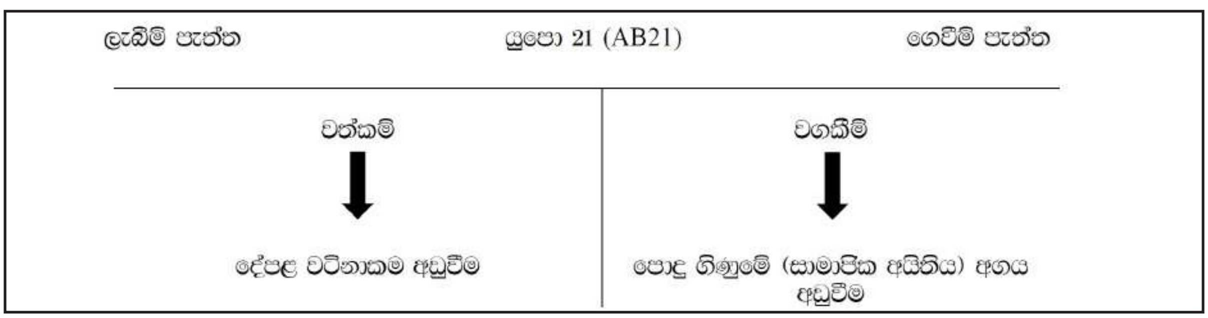
ආහාර	රු. 250,000.00
බීමහල	රු. 150,000,00
නඩත්තු	රු. 10,000,00

මෙම ගනුදෙනුව අවසානයේදී බීමහල, රු. 150,000,00 ආහාර රු. 250,000.00 සහ නඩත්තු රු. 10,000,00 යනුවෙන් තොග වත්කම් අඩුවීම යුපො 21 හි ගෙවීම් පැත්තේ (දකුණ) අදාළ තීරු තුළ සටහන් කිරීමෙන් එකිනෙක තොග අඩුවීම සටහන් කිරීමත්, යුපො 21 හි ලැබීම් පැත්තේ (වම) ණයකරු වත්කම, එනම් කලින් දැක්වූ වත්කම්වල එකතුව වන රු. 410,000.00 වැඩිවීමත්, ලෙස ද්විත්ව සටහන තබයි.

උදා :- කාර්තුව අවසානයේ ස්වේඛමු නිලධාරී නිවස්න ගිණුමේ දේපළ ක්ෂයවීම්.

එම ගනුදෙනුව අවසානයේ යුපො 21 හි ලැබීම් පැත්තේ පොදු ගිණුමෙහි අදාළ දේපළ ක්ෂයවීම රු.100,000.00 ක් ලෙස සටහන් කිරීම තුළින් දේපළ ක්ෂයවීම වියදමක් ලෙස පොදු ගිණුමෙන් කපාහැරීම සහ ගෙවීම් පැත්තේ දේපළ ගිණුම තුළ සටහන් කිරීමෙන් දේපළ වටිනාකම රු.100,000.00 ක් අඩුවීමක් සටහන් කෙරේ.

ගනුදෙනු සටහන් කිරීම අවසානයේ වත්කම් යටතේ දේපළ අඩුවීමත් වගකීම් යටතේ නිවස්න සාමාජිකයන්ගේ හිමිකම (පොදු ගිණුමේ ශේෂය) අඩුවීමත් සිදුවී ඇත.



ඉහත දක්වන ලද සෑම උදාහරණයකදීම පැහැදිලි කළ ආකාරයට ගනුදෙනුවක් සටහන් කිරීම් අවසානයේදී සෑම විටම යුපො 21 හි වම් පස සහ දකුණු පස සටහන් කිරීම් සමාන වේ. සෑම ලැබීම් සටහනකටම ප්‍රතිවිරුද්ධ ගෙවීම් සටහනක් තැබීම සිදුවේ. ගනුදෙනුවක ද්විත්ව රූපය නැතිනම් ද්විත්ව බලපෑම යන්න එමගින් පැහැදිලි කළ හැක.

සරලව කිවහොත් යුපො 21 (AB 21) හි වම් පස තුළ සිදුකරන වෙනස්කම්හි එකතුවට සමානව යුපො 21 (AB 21) හි දකුණු පස තුළද සිදුකළ යුතුය, එසේ නොවුනහොත් එම කාර්තුවට අදාළ ගිණුම් පොත්පත් තුලනය වීම සිදු නොවේ. එවිට එම කාලපරිච්ඡේදයට අදාළ ගිණුම් තැබීම නිවැරදි නොවන අතර එවා නිවැරදි කළ යුතුය.

5 (සෙව්) ශ්‍රීලපාහ

ඒකක තතු අභිමනින් ...

ඒකක සංවත්සර සැමරුම ...

පල්ලෙකැලේ කුණ්ඩසාලේ හි ස්ථාපිත 5 වන ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාව විසින් අගෝස්තු මස 15 වන දිනට යෙදුණු තම 36 වන ඒකක සංවත්සරය අණදෙන නිලධාරී මේජර් යු එම් ටී සී ධර්මසිරි ආර්ඩබ්ලිව්පී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ඉතා උත්කර්ෂවත් අන්දමින් සමරන ලදි. එහිදී

- අණදෙන නිලධාරීතුමන් හට කඳවුරු මුරයක් හා සම්මාන පෙළපාලියකින් ආචාරය පුද කිරීම
- රණවිරු ස්මාරකය වෙත පුෂ්පෝපහාර දැක්වීම
- පැළයක් රෝපණය කිරීම
- මාතෘභූමිය වෙනුවෙන් දිවි පිදූ රණවිරුවන්ට පිං අනුමෝදන් කිරීම සහ රණක්ෂිතයට පත් විරුවන්ට ඉක්මන් සුවය ප්‍රාර්ථනා කරමින් සර්ව රාත්‍රික පිරිත් සජ්ඣායනාවක් පැවැත්වීම
- මහා සංඝරත්නය සඳහා හීල් දානමය පිංකමක් සිදු කිරීම
- සියලු නිල දිවා භෝජන සංග්‍රහයක් පැවැත්වීම.
- ඒකකයේ සුහදතාව වර්ධනය කිරීම සඳහා අත්පන්දු තරඟාවලියක් සහ සුහද හමුවක් පැවැත්වීම යන ක්‍රියාකරකම් රැසක් සිදුකරන ලදි.

11 (සෙව්) ශ්‍රීලංසිරෙ

ජීවන බරට සහනයක් ...

මඩකලපුව කුරුක්කල්මඩම් ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 11 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවට අයත් බලප්‍රදේශයේ ජීවත්වන පවුල් 50ක් වෙත වියළි ආහාර ද්‍රව්‍ය පරිත්‍යාග කිරීම අගෝස්තු මස 01 වන දින ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් නිමල් පත්මසිරි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදුකරන ලදි. මේ සඳහා ප්‍රදේශයේ දානපතියන් කිහිප දෙනෙකුගේ ධන පරිත්‍යාග ලද අතර මේ අවස්ථාව සඳහා ඒකක නිලධාරීන් ඇතුළු සෙසුනිල සාමාජිකයන් පිරිසක් සහභාගී වූහ.

17 (සේවා) ශ්‍රීලපාහ

සේනාංකාධිපතිගේ ඒකක සංචාරය...

යුද හමුදා යථායෝග්‍ය ප්‍රමාණකරණය යටතේ වව්නියාව පම්පෙමඩු හි අභිනවයෙන් ස්ථාපිත 17 වන ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා ඒකකය වෙත 56 වන පාබල සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් එච් පී පී එම් කාරියවසම් RSP ndc psc IG ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ නිරීක්ෂණ චාරිකාවක් පසුගියදා සිදුකරන ලදි. එම සංචාරය සිහිවීම පිණිස පැළයක් රෝපණය කළ එතුමන් හටපිරිස් ඇමතීමෙන් පසු සියලු නිල තේ පැන් සංග්‍රහයකටද සහභාගී විය. මෙම අවස්ථාව සඳහා 562 වන බළසේනාධිපතිතුමන් ඇතුළු නිලධාරීන් සහ සෙසුනිලයින් පිරිසක් සහභාගී වූහ.

9 ශ්‍රීලංජාආබමු

නව නිවසක් හිසට සෙවණක්...

පුදුකුඩිඉරිප්පු ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 9 වන ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවට අයත් බලප්‍රදේශයේ අඩු ආදායම්ලාභී පවුලක් වෙත නිවසක් ඉදිකර එම පවුල වෙත භාරදීම, ජූලි මස 21 වන දින ආසේමු (මු) ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් එම් කේ ජයවර්ධන RSP VSV USP ndu ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන්ගේ සුරතින් සිදුකරන ලදි. ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් එච් පී අයි කුමාර ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ මගපෙන්වීම යටතේ ඒකකයේ මූල්‍ය හා ශ්‍රම දායකත්වය මත ඉදිකළ මෙම නිවස පවරාදීමේ අවස්ථාව සඳහා 681 වන පාබල බළසේනාධිපති, පුදුකුඩිඉරිප්පු ප්‍රාදේශීය ලේකම් ඇතුළු පිරිසක් සහභාගී වූහ.

අභිමානවත් 142 වන සංවත්සරය සමරමින් ...

පනාගොඩ යුද හමුදා ජනපදය තුළ ස්ථාපිත 2 වන ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා වෛද්‍ය බළකායේ 142 වන ඒකක සංවත්සරය අණදෙන නිලධාරිණී ලුතිනන් කර්නල් කේ ඩී පී ද ඒ විජේසිංහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිණියගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ජූලි මස 29 වන දින ඉතා උත්කර්ෂවත් අන්දමින් පවත්වන ලදි.

ඊට සමගාමීව ජූලි මස 24 වන දින මහරගම අපේක්ෂා රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබන ළමුන් සඳහා පොත්පත් බෙදා දුන් අතර දහවල් ආහාරය ලබාදෙන ලදි. එසේම ජීවිතක්‍ෂයට පත් රණවිරුවන්ට පුණ්‍යානුමෝදනා කරමින් සහ රණක්ෂිතයට පත් ඒකක රණවිරුවන්ට සෙත් ප්‍රාර්ථනා කරමින් බෝධිපූජාමය පිංකමක් ජූලි මස 28 වන දින පවත්වන ලදි. සංවත්සර දින අණදෙන නිලධාරිණිය වෙත සම්මාන මුරයකින් හා සම්මාන පෙළපාලියකින් ආචාරය පුද කරන ලදි. රණවිරු ස්මාරකය වෙත පුෂ්පෝපහාර දැක්වීම හා සංවත්සර දින සිහිවටනයක් ලෙස රුක් රෝපණයක්ද සිදු කළ අතර සියලු නිල දිවා භෝජන සංග්‍රහයක්ද පවත්වන ලදි.

බදාදා දින පුහුණු වැඩසටහන ...

පනාගොඩ යුද්ධ හමුදා ජනපදය තුළ ස්ථාපිත 2 වන ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා පොදු සේවා බළකාය විසින් ජූලි මස 26 වන දිනට යෙදුණු බදාදා පුහුණු දින වැඩසටහන වෙනුවෙන් ආතති කළමනාකරණය පිළිබඳ හරවත් දේශනයක් කපිතන් එස් වී ආර් ද සිල්වා නිලධාරිණිය විසින් පැවැත්වූ අතර සියලු නිල භෝජන සංග්‍රහයක්ද එයට සමගාමීව පවත්වන ලදි. මෙම දේශනය සඳහා ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් පී ඩී එස් එන් ගුණරත්න ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් ඇතුළු ඒකක නිලධාරීන් නිලධාරිණියන් මෙන්ම සෙසුනිල සාමාජිකයින් පිරිසක් සහභාගී වූහ.

6 ශ්‍රීලංජාආබමු

නව නිවසක සිහිනය සැබෑවී...

6 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවට අයත් ඒකක බළප්‍රදේශයේ ආනන්දපුරම්හි පදිංචි සුප්පයියා කනහලිංගම් මහතාගේ දරු පවුල වෙත ලක්ෂ 32ක් පමණ වටිනා නව නිවසක් ඉදිකර භාරදීම, ජූලි මස 13 වන දින 68 වන පාබල සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් එස් කස්තුරිමුදලි RSP ndu psc ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන්ගේ සුරතින් සිදුකරන ලදි.

ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් ඩී එම් ඩී එස් දිසානායකගේ මෙහෙයවීම මත ඒකක නිලධාරී සහ සෙසුනිල සාමාජිකයින්ගේ මූල්‍යමය සහ ශ්‍රම දායකත්වයෙන් මෙම සත්කාරය සිදුකරන ලදි.

9 (සෙවි) ශ්‍රීලපාහ

රෙජිමේන්තු අධිපතිගේ ඒකක සංචාරය

පලාලි ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 9 වන බළඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාව වෙත ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය යාපනය ආඥාපති සහ ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් එස් ආර් කේ හෙට්ටිආරච්චි RWP RSP VSV USP ndu psc ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් ජූලි මස 21 වන දින නිරීක්ෂණ චාරිකාවක් සිදුකරන ලදි.

එහිදී ඒකක භටපිරිස් විසින් හමුදා සම්ප්‍රදායානුකූල මුර පිරික්සුමකින් ආඥාපතිතුමන් වෙත ආචාරය පුදකළ අතර ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් අයි එම් පී එන් ජයතිලක ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී විසින් රෙජිමේන්තු අධිපතිතුමන්ව උණුසුම්ව පිළිගන්නා ලදි. එම ඒකක සංචාරය සිහිවීම පිණිස පැළ රෝපණයක්ද සිදුකළ එතුමන්, භටපිරිස් ඇමතීමෙන් අනතුරුව තේ පැන් සංග්‍රහයකටද සහභාගී විය. මෙම අවස්ථාව සඳහා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක ඇතුළු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් මෙන්ම සෙසුනිල සාමාජිකයින් පිරිසක් සහභාගී වූහ.

ප්‍රජා සත්කාරක වැඩසටහනක්...

12 ශ්‍රීලංජාආබමු

තොප්පිගල ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 12 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බලමුළුව සිය ඒකක බලප්‍රදේශයට අයත් මඩකලපුව ඊරාලක්කුලම් රජයේ මිශ්‍ර පාසල හා මඩකලපුව පෙරියවඩ්ඩුවාන් කන්නගී යන පාසල්වල අධ්‍යාපනය ලබන ළමුන් 58 දෙනෙකු වෙනුවෙන් පාසල් උපකරණ බෙදාදීම සහ ඊරාලක්කුලම් ග්‍රාම නිලධාරී වසමට අයත් අඩු ආදායම්ලාභී පවුල් 50ක් සඳහා වියළි ආහාර පරිත්‍යාග කිරීම, ආසේමු නැගෙනහිර ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් එම් කේ යූ පී ගුණරත්න RSP USP psc IG ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සැප්තැම්බර් මස 23 වන දින සිදුකරන ලදි.

ප්‍රියන්ත විජේසිංහ මහතා හා දුෂාන් ජයවර්ධන මහතාගේ මූල්‍යමය දායකත්වය මත හා ඒකක සාමාජිකයන්ගේ අනුග්‍රාහක දායකත්වය මත සිදුකළ මෙම වැඩසටහනට ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් බී එම් සී වන්නිනායක ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී ඇතුළු ඒකක නිලධාරීන් හා සෙසුනිල සාමාජිකයින් පිරිසක් සහභාගී වූහ.

හිසට සෙවණක් සලසමින්...

17 (සේවා) ශ්‍රීලපාහ

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු අධිපතිතුමන්ගේ සංකල්පයකට අනුව ක්‍රියා ත්මක පූර්ණ නිවාස ව්‍යාපෘතියේ දෙවන අදියර යටතේ වව්නියාව පම්පෙමඩු ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 17 වන ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ රාජකාරි කරනු ලබන සෙ/22ඞ්00050 කෝප්‍රල් පොඩිරත්න කේ වෙත රිකිල්ලගස්කඩ ප්‍රදේශයේ නව නිවසක් ඉදිකර භාරදීම සැප්තැම්බර් මස 04 වන දිනට යෙදුණු සුබ මොහොතින් ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින් රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් එස් ආර් කේ හෙට්ටිආරච්චි RWP RSP VSV USP ndu psc ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ සුරතින් සිදුකෙරිණි. මෙහිදී නිවාසලාභියා වෙත ත්‍යාග ප්‍රදානයක්ද සිදුකර ශ්‍රම දායකත්වය ලබා දුන් සෙනීන් හට සහතිකපත් ප්‍රදානය කිරීමද විශේෂත්වයකි. මෙම අවස්ථාව සඳහා ඒකක අණදෙන නිලධාරී ඇතුළු නිලධාරීන් පිරිසක්ද සහභාගී වූහ.

දශක තුනක යුද්ධය නිමවී වසර 14 කට ආසන්නය. නිදහස හා සාමයේ ප්‍රතිලාබ භුක්ති විඳිමින් සමස්ත රටවැසියන්ම සිය ජීවන අරගලයන්හි නිරතව සිටින අතරතුර රණවිරුවන්ද එතෙක් කළක් තම අතරැඳි ගිනි අවි පසෙකලා නිහඬ මෙහෙවරක නියැලී සිටී. එවක සටන් පැවති උතුරු නැගෙනහිර බිම්කඩ පුරා ඇරඹි සංවර්ධන සංග්‍රාමයේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස එහි පෙර වූ යුද්ධයේ නටඹුන් සහමුලින්ම මැකී ගොස්ය.

සියල්ල එසේ වුවද රණබිමෙහි මානුෂීය ගුණ රැඳි මතක සටහන් එලෙස මැකී යා නොදී සමාජගත කිරීම කාලීන අවශ්‍යතාවක් සේ හැඟේ. රණවිරුවන් සතුව තිබූ වීරත්වය, දේශානුරාගය, බිය, සැක, දුක, වේදනාව හා සතුට හමුවේ ඔවුන් සිය ජීවිතවලට මුහුණ දුන් අපූරුවද එකී මතක සටහන් විශ්ලේෂණය කිරීමේදී කදිමට විද්‍යමාන වේ. " පය අළී බිම ළය රැඳී මතක " තුළින් දිගහැරෙනුයේ එදවස රණබිමේ සැඟවුන සුන්දර කතන්දරයි ...

33 වසක ලේ උරුමය සොයාගිය කතාවක්
පවුරු බිඳී සොයුරු බැමි

නාවලපිටියේ පදිංචි එම් පී තිලකරත්න හය දෙනකුගෙන් යුත් පවුලේ පස්වැන්නා විය. ඔහුට වැඩිමහලු සහෝදරයින් දෙදෙනෙකුද බාල සහෝදරියක් ඇතුළු සහෝදරියන් තිදෙනෙකුද වූහ. කුඩාකල සිටම කෙළිලොල් ගති පැවතුම් ඇති ඔහු පවුලේ සෙසු සාමාජිකයන් අතර කැපී පෙනෙන අයෙකු විය. 1988 වසරේ එක්තරා දිනක ඔහුගේ වැඩිමහල් සහෝදරියක් යාබද නිවසකින් පුවත්පතක් රැගෙනවිත් තිබුණේ කියවා ආපසු දෙන පොරොන්දුව පිටය. එවක අද මෙන් පුවත්පත් සුලබ නොවූ අතර ඒවා මිලදී ගනු ලැබුවේද ගමක ඉඳහිට නිවසක පමණි. අවට බොහෝ පිරිස් පුවත්පත් කියවීම සඳහා එහි රොක්වීමද සාමාන්‍යයෙන් සිදුවිය. තිලකරත්න සිය නිවසේ තිබූ එම පුවත්පත කියවද්දී දුටුවේ එහි යුද හමුදාවට නවක සෙබළුන් බඳවාගන්නා බවට වූ දැන්වීමකි.

ඒ වනවිට 19 හැවිරිදි නව යොවුන් වියේ පසුවූ තිලකරත්න තුළ යුද හමුදාවට බැඳීම පිළිබඳ සිතක් පහළ වන්නට වූයේ එම දැන්වීම දෙතුන් වතාවක් කියවීමෙන් අනතුරුවය. එම උනන්දුව ඇතිවන්නේ ඔහු තුළ පමණක්ම නොවේ. ඒ වනවිට 21 හැවිරිදි වියේ පසුවූ තම දෙවැනි වැඩිමහල් සොයුරු විජය බණ්ඩාර තුළද හමුදාවට එක්වීමේ අදහසක් ජනිත වී තිබිණ. ඒ අනුව දෙදෙනා එක්ව ඊට අයදුම්පත් යොමුකරන ලද්දේ කෙදිනක හෝ යුද සෙබළුන්වීමේ සිහින දකිමින්ය. එලෙස යොමුකළ අයදුම්පතට ඊට සති කිහිපයක් ඇවෑමෙන් සම්මුඛ පරීක්ෂණය සඳහා කැඳවීම් ලැබුණේ, මහනුවර පිහිටි 2 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තු මූලස්ථානය වෙත රපෝර්තු කරන ලෙස දන්වමිනි. සැබවින්ම එය දෛවෝපගත සිදුවීම් සමුදායක ඇරඹුමක් බව ඔවුහු කිසිවිටක නොසිතූහ.

මෙලෙස කාලය ගෙවීයන්නට විය. හරියටම වසරක පමණ ඇවෑමෙන් එනම් 1989 වසරේදී තිලකරත්නට හා විජය බණ්ඩාරට යුද හමුදාවෙන් කැඳවීමක් ලැබිණි. එවක යුද හමුදාවට බැඳීම ලෙහෙසි පහසු කටයුත්තක් නොවීය. බරපතල ලෙස රටෙහි යුදමය වාතාවරණයක්ද නොවූ හෙයින් ඊට බඳවා ගැනීම් සිදුවූයේ ඉඳහිටය. එනිසාමදෝ තිලකරත්නට හා විජය බණ්ඩාරට පුහුණුව සඳහා දැනුම්දීමක් ලැබෙන්නේ වසරකට ආසන්න කාලයක් ගතවූ පසුවය. ඒ අනුව එක්තරා දිනෙක, ඔවුහු මැලේ වීදියෙහි පිහිටි යුද හමුදා කඳවුරට සියලු බඩු භාණ්ඩද සමඟින් වාර්තා කළහ. එහෙත් එහිදී දැනගැනීමට ලැබුණේ, පුහුණුව සඳහා ඔවුන් දෙදෙනා පුහුණු පාසල් දෙකකට යොමු කිරීමට නියමිත බවය. එහිදී විජය බණ්ඩාර තුළ මතුවූයේ දෙගිඩියාවකි. තම බාල සහෝදරයා සමගින්ම එකට පුහුණුව හැදෑරීම ඔහුගේ අපේක්ෂාව වුවද පැවති වාතාවරණය තුළ එසේ නොවීමේ ඉඩක්ද ඇති බව ඔහුට ඒත්තු ගියේය. ඒ අනුව තම අදහස වෙනස් කර විජය බණ්ඩාර එහි කිසිවෙකුට නොදන්වා තම බඩු භාණ්ඩද සමඟ යළි නිවස කරා පිටත්විය. නමුත් ඊට පෙර ඔහු තිලකරත්න හමුවේ පොරොන්දු වූයේ තමන් නියත වශයෙන්ම මීළඟ පාඨමාලාවෙන් යුද හමුදාවට එක්වන බවය. "මල්ලි මම අනිවාර්යෙන්ම ඊළඟ බැජ් එකට එනවා" පිටත්වීමට පෙර තිලකරත්න හමුවේ ඔහු පැවසුවේය. එහිදී තම සහෝදරයාගේ නික්මයාම තදින් දැනුණද තිලකරත්න තුළ වූයේ බලාපොරොත්තු සහගත හැඟීමකි. එනම් මීළඟ පාඨමාලාව සමග ඔහු නොවරදවාම හමුදාවට එක්වන බවට වූ පොරොන්දුවයි. එයද සවියක් කොට ගනිමින් සෙසු පිරිස සමඟ දියතලාවේ පිහිටි ස්වේච්ඡා බළසේනා පුහුණු පාසල වෙත ගිය තිලකරත්න එහිදී ආධුනික පාඨමාලා අංක 11 යටතේ සිය පුහුණුව අරඹන ලද්දේ 1989 ජූලි මස 21 ලෙස දිනය සටහන් වෙද්දීය.

මෙලෙස කලක් ගතවිය. මාස හයකට ආසන්න පුහුණුවකින් අනතුරුව ආධුනික සෙබළ තිලකරත්නගේ පාඨමාලවේ විසිරයාම සිදුවිය. එම ඓතිහාසික අවස්ථාවට ඔහුගේ මව, සහෝදරයින් මෙන්ම ඔහු සමග හමුදාවට බැඳීමට නියමිතව සිටි දෙවන වැඩිමහල් සොහොයුරු විජය බණ්ඩාරද සහභාගී විය. තම බාල සහෝදරයා එදින නිල ඇඳුමෙන් සැරසී සිටි ආඩම්බරය දකිත්ම විජය බණ්ඩාර තුළ ඒ පිළිබඳව වූ උනන්දුව තවදුරටත් වැඩි විය. එහිදීද ඔහු තිලකරත්න හමුවේ පවසා සිටියේ නොවරදවාම මීළඟ පාඨමාලාව සමග තමාගේ පැමිණීමද ස්ථිර බවය. විසිරයාමෙන් පසු 3 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවට අනුයුක්ත වූ ආධුනික සෙබළ තිලකරත්න නුවරඑළියේ පිහිටි එම ඒකක මූලස්ථානය වෙත වාර්තා කළේය. ඔහු එසේ පැමිණ දින දෙකක් ගතවූ අවස්ථාවේ කියූ පරිද්දෙන්ම තම සොහොයුරු විජය බණ්ඩාරද යුද හමුදාවට බැඳී දියතලාව ස්වේච්ඡා පුහුණු පාසලෙහි සෙසුනිල පාඨමාලා අංක 12 යටතේ පුහුණුව සඳහා ගොස් තිබුණේ තිලකරත්න වෙත දුන් පොරොන්දුව ඒ අයුරින් ඉටුකරමිනි.

මෙලෙස මාස හයක් පමණ ගතවෙත්ම එක්තරා දිනකදී ඔහුට සිය ජීවිතයේ වඩා සතුටුදායක දිනක් උදාවිය. එනම් තම සොයුරු විජය බණ්ඩාර සිය පුහුණුව නිමවා නුවරඑළියේ තමා සිටි කඳවුරටම පැමිණීමය. ඔහුද 3 වන සිංහ බළඇණියටම අනුයුක්තව තිබීම, දෛවයේ හාස්කමක් මෙන් විය. ඒ සමඟම තවත් අහඹුවක් විය. එනම් නාවලපිටියේ පදිංචි "හජිරින්" නම් යහළුවෙකුද තම සහෝදරයා සමඟ එම පාඨමාලාව හදාරා එහි පැමිණ තිබීමයි. තිලකරත්න සිය සහෝදරයා සේම හජිරින්ද එකම ගමේ එකම විද්‍යාලයක ඉගෙනුම ලැබූ අතර හජිරින් තිලකරත්නගේ පන්තියේම සිටි අයෙකු විය. මෙලෙස සහෝදරයින් යහළුවන් එකම වෘත්තියක එකට හමුවීම ඔවුහු සැමගේ මහත් අස්වැසිල්ලට හේතුවිය. තිලකරත්න හා විජය බණ්ඩාර අතර වැලි කෙලියේ පටන් තිබූ සහෝදර බැඳීම වැඩිහිටියන් ලෙස යුද හමුදාවට එක්වී වුවද එලෙසින්ම පැවැතිණ. වාසනාවකට මෙන් ඔවුන් දෙදෙනාටම එකම කඳවුරක සේවය කිරීමට ලැබීමද තවත් අහඹු සිදුවීමකි. එනිසාමදෝ වෘත්තිය තුළ ඔවුන් දෙදෙනාගේ බැඳීම දිනෙන් දින ශක්තිමත් විය. එය කොතෙක්ද යත් ඔවුන් එම කඳවුරේ මුර රාජකාරි සිදුකළ ඇතැම් අවස්ථාවල දෙදෙනාම වුවමනාවෙන්ම එකම බංකරයේ රාජකාරී යොදාගත් වාරද තිබිණ.

1989 වසර අගභාගය වනවිට එතෙක් රට තුළ පැවති කැරලිකාරී වාතාවරණය ක්‍රමයෙන් පහව යමින් තිබිණ. එම කාලසීමාවේදී උඩරට පිහිටි වතුවල ආරක්‍ෂාව පිණිස 3 ස්වේච්ඡා ශ්‍රී ලංකා සිංහ බළඇණි භටපිරිස් නුවරඑළිය, ලක්‍ෂපාන, ලිඳුල, පල්ලෙකැලේ, නිල්දණ්ඩාහින්න, වලපනේ, හඟුරන්කෙත ආදී ප්‍රදේශවල සේවයේ නිරතව සිටියහ. මෙසේ රාජකාරී සිදුකරන අතරතුර එම ඒකකය වෙත හදිසි නියෝගයක් ලැබිණ. එමගින් කියැවුණේ උතුරු ප්‍රදේශයේ රාජකාරී සඳහා කඩිනමින් එම බළඇණිය යා යුතු බවයි. ඒ අනුව වව්නියාවෙන් ඔබ්බට ඇති මාන්කුලම්, කොකාවිල්, පරන්තන්, අලිමංකඩ හා කන්කසන්තුරේ යන කඳවුරුවල 3 වන සිංහ රෙජිමේන්තුවේ භටපිරිස් ස්ථාපිත කිරීමට නියමිත වූ අතර, එහි පළමු අදියර ලෙස මුලින් එක් කණ්ඩායමක් යැවීමට තීරණය විය.

3 වන සිංහ රෙජිමේන්තුවේ භටපිරිස් ඒ වන විට කිසිදිනක රාජකාරී සඳහා උතුරට ගොස් නොතිබිණ. එසේම, එම ඒකකය ආරම්භයේ පටන් උඩරට වතු ආශ්‍රිතව රාජකාරී ඉටුකළ හෙයින් ප්‍රමාණවත් තරම් යුද පුහුණුවක් ද ඔවුන් සතු නොවීය. මේ හේතුවෙන් උතුරු ප්‍රදේශයේ ක්‍රියාන්විත රාජකාරී සඳහා ක්‍ෂණිකව පිටත්වීමට පෙර එම භටපිරිස් සඳහා මසක පුහුණුවක් ලබාදීමට තීරණය විය. ඒ අනුව තලවකැලේ පිහිටි ලැම්ලිය තේ කර්මාන්තශාලා පරිශ්‍රය ඒ සඳහා තෝරා ගන්නා ලද අතර බළඇණියේ ''ඒ'' කණ්ඩායම එහි පළමු පුහුණුව සඳහා යොදවනු ලැබීය. පුහුණුව අවසානයේ එම කණ්ඩායම කඩිනමින් උතුරු ප්‍රදේශයට පිටත්කර යැවීමට කටයුතු සූදානම් කෙරුණු අතර බළඇණියේ සෙසු පිරිස එහි යැවීමට නියමිත වූයේ ඉන් අනතුරුවය. ඒ වනවිට උතුරේ සාමකාමී වටපිටාවක් පැවති අතර, සාම ගිවිසුමක් ක්‍රියාත්මකව ත්‍රස්තවාදීන් සමග තිබූ සියලු ආකාරයේ එදිරිවාදිකම් ද අත්හිටුවා තිබිණ.

ඒ අනුව, 3 වන සිංහ රෙජිමේන්තු සෙබළුන් 120 දෙනෙකු, නුවරඑළියේ පිහිටි සිය බළඇණි මූලස්ථානයේ සිට වව්නියාව දක්වා ගමනට මුලපිරූහ. එලෙස උතුර බලා යන පළමු කණ්ඩායමට සෙබළ තිලකරත්න හා සොහොයුරු විජය බණ්ඩාර සේම ඔවුන්ගේ පාසල් සගයා වූ හජිරින්ද අයත් විය. ඒ වනවිට නුවරඑළිය නගරසභා පිට්ටනිය අසල පිහිටි "සිනිසිටා" ශාලාව සමීපයේ උතුරට යාමට නියමිත සෙබළුන් රැගෙන යාම සඳහා ජනතා සන්තක ප්‍රවාහන සේවයට අයත් (ජසප්‍රසේ) බස් රථ හතරක් සූදානම්ව තිබුණි. එසේම, ඔවුන්ගේ බඩු භාණ්ඩ ගෙනයාමට අමතර යුද හමුදා ට්‍රක් රථයක් හා සිවිල් ලොරියක්ද එහි විය. එලෙස අවි ආයුධ ඇතුළු හමුදා ආම්පන්න සේම සෙබළුන්ගේ පුද්ගලික බඩුබාහිරාදියද එම රථවල පිළිවෙලට ඇසිරූ ඔවුහු කපිතාන් වීරසූරියගේ නායකත්වයෙන් එදින උදෑසන උතුර බලා යන ඓතිහාසික ගමනට මුලපිරූහ.

බොහෝ කලක් කඳුකරයේ වතු ආශ්‍රිතව රාජකාරී කරමින් සිටි සිංහ රෙජිමේන්තු භටපිරිස්වලට උතුරු ප්‍රදේශයේ ක්‍රියාන්විත රාජකාරීන් සඳහා පිටත්වීම නැවුම් අත්දැකීමක් විය. එහෙත්, එතෙක් තමන්ට හුරුපුරුදු පරිසරයෙන් ඈත්වීමට සිදුවීම හේතුවෙන් ඇතැමුන් තුළින් දිස්වූයේ කනස්සලු ස්වභාවයකි. කෙසේ වුවද විජය බණ්ඩාර හා තිලකරත්නගේ මුහුණ තුළින් දිස්වූයේ උද්යෝගිමත් බවකි. ඊට ප්‍රධානම හේතුව වී තිබුණේ ඔවුන් දෙදෙනාටම එකට උතුරෙහි රාජකාරී සඳහා යාමට අවස්ථාව ලැබී තිබීමයි. එහිදීද එකම බස්රථයක එකම අසුනක වාඩිවී ගිය ඔවුන්ගේ සහෝදර බැඳීම සෙස්සන් ඉදිරියේ තවදුරටත් සපථ කළ සෙයකි. මේ අතර සෑම බස්රථයකින්ම මිහිරි සංගීත නාදයක් ඇසෙන්නට වූයේ විනෝද ගමනක සිරිය විහිදුවමිනි. එය නිරායාසයෙන්ම සිදුවූවක්ද නොඑසේ නම් රථපෙළෙහි ගමන්ගත් ජ්‍යෙෂ්ඨයකුගේ විධානයකින් මතුවූවක්ද යන්න පැහැදිළි නැත. ඉදිරියේදී තමන්ට කුමන ආකාරයේ අභියෝගයකට මුහුණ දෙන්නට සිදුවුවද ඒ කිසිවක් ගැන තැකීමක් එහි වූ තරුණ සෙබළුන්ට නොවීය. එනිසාමදෝ කෙටි වෙලාවක් තුළ උසුළු විසුළු හා අත්පොළසන් නද වේගයෙන් ඇසෙන බස්රථ අතරේ සතුට දෝරෙ ගලා යන්නට වූයේය.

තවත් කොටසක් ඊළඟ කලාපයට...

තවත් කොටසක් ඊළඟ කලාපයට...

ලුතිනන් කර්නල් සුජිත් චමින්ද එදිරිසිංහ
මනෝ විද්‍යාත්මක මෙහෙයුම් අධ්‍යක්‍ෂ මණ්ඩලය
යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානය

හමුදා නිලධාරියෙකුගේ පුහුණුව තුළ ...

10 වන කොටස

වෙහෙසකර පා ගමන් ...

සෙබළෙකුගේ කාය ශක්තිය, අයෝමය පුරුෂයෙකුගේ කාය ශක්තියෙන් වෙනස් වන ප්‍රධානතම සාධකය වන්නේ දරාගැනීමේ ශක්තියයි. හැඩි දැඩි ශරීර කූඩු දරන්නන් හට දරාගැනීමට නොහැකි තරමේ කායික දරාගැනීමේ සීමාවන් ඉක්මවා ගිය ක්‍රියාවන්හි සෙබළෙකු නියැලෙන්නේ දේහ ශක්තියෙන් නොව පුහුණුව තුළින් හැඩ වැඩ වූ දරාගැනීමේ ශක්තියෙනි. සෙබළුන්ට එවන් දරාගැනීමේ ශක්තියක් ලබා දීම සඳහා හමුදා පුහුණුවක භාවිතා වන විවිධ අභ්‍යාසයන් අතර දුර දිවීම් සහ පැය ගණනක් ගෙවමින් සිදුකරන වෙහෙසකර පාගමන් ප්‍රධාන වේ.

දුර දිවීම් ගත් කළ පුහුණුවේ අවශ්‍යතා අනුව ඒවා විවිධ දුර ප්‍රමාණයන්ගෙන් යුක්ත වේ. එනම් එය නයින් මයිල්, ෆෝ මයිල්, ටූ මයිල් සහ වන් මයිල් ආදී වශයෙන් විවිධාකාර මයිලයන්ගෙන් ගහණ වූ වනාන්තරයක් බඳු විය. එයිනුත් දරුණුම මයිලය වූයේ ෆිෆ්ටීන් මයිල් එකය. එකී මෙකී සුවහසක් මයිල අතරේ බැඳුණු ආශ්වාදජනක මෙන්ම පසුදිනක ආවර්ජනය කොට සතුටු වියහැකි සිදුවීම් බොහෝය.

පුහුණුවේ මුල් කාලයේ හා හා පුරා කියා දුවන්නට පටන් ගන්නේ වන් මයිල් සහ ටූ මයිල් ය. ඇත්තෙන්ම කියතොත් ඒවායින් බහුතරය ශාරීරික අභ්‍යාස උදෙසාම දුවන ලද ඒවා නොව, මොන මොනා හෝ මරිමෝල් වැඩ, වංගු දැමීම්, වැහිලි, චෙක්වීම්, බල්ලෝ බත් නොකන ලෙවල් එකේ මස්ටර් ආදිය වෙනුවෙන් දුවන්නට සිදු වූ ඒවාය.

ටූ මයිල් රූට් එක දිවෙනුයේ විද්‍යාපීඨය වටා ඇති මහා මාර්ගය ඔස්සේය. දණ්ඩනාභිලාෂයෙන් හිම්වන මයිල් එකක් කෝසෙකු හෝ උපදේශකයෙකු සෙට් කරන්නේ බොහෝ විට දිවා ආහාර පැය ඇතුළතය. දුවන්න කලින් කෑම කෑ යුතුමය. පූජාවට පෙර දවල් දොළහට එකට වල් ඌරන් සේ දඩි බිඩියේ මෙස් එක තුළට වැදී විනාඩි දෙකට සවල් පාරවල් දෙක තුනකින් බත් පංගුව ගිල දමා පිඟන් හිස් කර පෙන්විය යුතුය. ඒත් සමගම නැවත කෝසාගෙන් එන අපේ බසටත් අභියෝග කරන සුද්දාගේ බසින් සංගෘහිත වූ ආක්‍රෝශ පරිභව මාලාව සමග හැල හොල්මනක් නැතුව අප එලියට දුවන්නේ අතුරුපස සාක්කුවල ඔබාගනිමිනි. දියවුණු යෝගට්, තැලී පොඩීවීම හේතුවෙන් ගිලදැමීමට පහසු වූ ඇඹුල් කෙසෙල්, වටලප්පම් තලප වැනි දේවල් එක එකා ආමාශගත කරගන්නේ ආනන්ද හිමියන් රහත්භාවයට පත්වූ ඉරියව්ව නිශ්චිත නොවුනා සේ සිතාගත නොහැකි ඉරියව්වකිනි.

ඒ අතුරුපස දිව්‍යලෝක රසය. ටූ මයිල් තියා හැතැම්ම පනහක් දුවන්නට කීවත් යෝගට් එකක් කෙසෙල් ගෙඩියක් අපට කිසිසේත්ම අත් හරින්නට බැරිය. ඒවා හෙන පව් වැඩය. ඒ අස්සේ හදිස්සියට කන්න බැරි වුන කුකුල් අඬු යුනිෆෝම් සාක්කුවේ දමාගෙන දුවන උන්ද බහුලව සිටියෝය. ඊටත් එහා ගොස් විනාඩි දෙකෙන් විනාඩියකදී තමන්ගේ ගොදුර ගිල දමා ඊළඟ විනාඩියේ එහා පැත්තේ එකාට කාගන්නට බැරි වුන බත් පතේ ඉතුරු බාගයද ආමාශගත කරගන්නා නෙක්ස්ට් ලෙවල් පොරවල්ද විය.

පුහුණුවේ මුල් කාලයේ ටූ මයිල් රන් එකක් යැයි කී විට අපට බඩ යන්නට මෙන් දැනුනත් මාස 6කින් පමණ පසු එය උදේට දත් මදිනවා වැනි කම්මැලි හැඟීමක් ගෙන දෙන සාමාන්‍ය දෙයක් බවට පත්විය. බොහෝ විට උදෑසන පෙළපාලියේ ඇඳුම හා පෙනුම පරීක්ෂාව හෙවත් මස්ටරයෙන් මුළු පුහුණු කාලය පුරාම මුල සිට අගට චෙක් වූ මා හටද එය එසේම විය. රෑ තිස්සේ නිදිමරාගෙන බූට් එකක් බදාගෙන පුළුන් කෑලි සමග හුරතල් වනවාට වඩා ඒ පැය හෝ දෙක නිදාගෙන පහුවදා චෙක් වී දවල්ට බත් ඩිංගක් කා හැතැප්ම දෙකක් දුවලා ඒම මට ඉතා පහසුවක් විය. ආනන්දජනක විය.

කාලයත් සමග ඒ ටූ මයිල් ෆෝ මයිල් බවට පත් විය. ටූ මයිල්වලට වැලි පිරවූ ෂෙල් කොපු සහ කිලෝ 40ක් බර ගස් කොට හෙවත් ලොග් එකතු විය. ඊට අමතරව මේ සියලු මයිලයන්ට දෑවැද්දෙන් ගෙනා කිලෝ තුනේ වැලි පැක් එක මුල සිටම එකතු වී තිබුණි. රන් එකකදී වැලි පැක් නැතිව හොරට දුවපු එකාලා කෝසාට මාට්ටු වූ අවස්ථාවලදී කිලෝ තුන තුන් වේලටම සිහි වන්නට බ්ලොක් ගලක් හෝ තඩි කලුගල් ගෙඩියක් පැක් එකට ඔබාගෙන සති ගණන් යන යන හැම තැනම එය පිටේ එල්ලාගෙන යන්නට දායාද ලැබූවෝද වූහ. උන්ගේ කේන්දර ගැන මට අදටත් ඇත්තේ විශාල අවුලකි.

සැතපුම් නවයේ දුරෙන් සැතපුම් දෙකෙන් දෙකට පමණ මොන මාදිලියේ හෝ කඩයකට, පෙට්ටි කඩයකට බැරිනම් එළවළු ලෑල්ලකට ක්ෂණිකයෙන් කඩා වැදී කෝසලාගේත් අන් සියල්ලන්ගේත් ඇස්වලට වැලි ගසා පතදාර චොක්ලට් පළු, අයිස්ක්‍රීම් පළු, ගල් බනිස්, අලියා බීම මෙන්ම උගුරු දෙකට ඇදබාන සිගරට් කොටද ඇතුළත් රිලා පැකේජයක් සඳහා උන් පුහුණු වී සිටියහ. ගම් වැදුණු රිලවුන් බත් මුට්ටිය උස්සන් දුවන්නේ යම් සේද උන් ද එලෙසම තප්පර තිහටත් අඩු කාලයකදී පෙට්ටි කඩ සුද්ද කිරීමේ දක්ෂයෝ වූහ.

සෑම මාස 6කට වරක්ම ඇකඩමි නයින් මයිල් එක හෙවත් සමස්ත විද්‍යාපීඨයේ සියල්ලෝම අනිවාර්යයෙන් සමත් විය යුතු මයිල් එක විය. එනම් පැය එක හමාරක හෝ පැය 2ක කාලයක් ඇතුළත නයින් මයිල් එකක් නිම කළ යුතු වීමයි. බැරි එකාලා තවත් දවසක නැවත දිවීම කළ යුතුය. එනිසා දිවෙන් ටයි පටි ගැටගැහුනද අපි කෙසේ හෝ ඒ මයිලය නම් සමත් වන්නට උනන්දු වූයෙමු.

නයින් මයිලය දුවන අප වංගුවෙන් වංගුවට උද්දීපනය කරමින් අපව දැඩි ලෙස උද්යෝගිමත් කරවන්නට අපේ දයාබර කෝසාවරු පොතු රහිත සුමුදු වැටමාර පොලු දෑත දරාගෙන සිටියහ. කිලෝ 3ක වැලි කොට්ටයක් පිටේ එල්ලාගෙන කිලෝ එකක පමණ ගල් තොප්පියක් ඔලුවේ දමාගෙන කිලෝ 4ක් පමණ අවියද අතේ එල්ලාගෙන බූට් දමාගෙන බෙල්ට් දමාගෙන ඉතා අසරණව මන්දගාමීව දුවන අපි කෝසෙකුගේ පොලු පාරක් ළඟා වෙත්ම වංගුවක් නොව වංගු තුනක් පමණ කබල්ලෑවන් සේ දුවන්නෙමු. එපමණකටම අපේ ගුරු ගෞරවය ශ්‍රේෂ්ඨය.

දුවන අතරේ වැය වුණු ශක්තිය නැවත ලබාදෙන්නට මෝල්ට් සහිත ශක්තිජනක පානයක් වෙනුවට ඇල්වතුර කෝප්ප පෙළගැස්වූ මේස හෙවත් වෝටර් පොයින්ට්ස් මගින් මගට ස්ථානගත කර තිබුණි. සමහර තැන්වල ඇල්වතුරට ග්ලූකෝස් කවලම් කර තිබුණි. කෙසේ වෙතත් සමහරෙකුගේ වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක මතය වූයේ "දුවද්දී වතුර බොන්ඩෙපා අමාරු වෙනවා" යන්නයි. එනිසාම ඒ ආගමේ එවුන් බොහෝ විට සිදු කළේ දුවන අතරතුර වතුර කෝප්පය ඇඟට හලාගැනීමය. එසේ ගැම්මට හලාගන්නා අවස්ථාවල ග්ලූකෝස් වතුර සහිත වෝටර් පොයින්ට්වලින් හලා ගත් එවුන් ඉතුරු හැතැම්ම ගානක දුර, යුනිෆෝම් ඇතුළේ සීනි ඇලි ඇලී ඉතා සතුටින් දුවනු දක්නට ලැබුණි. මෙසේ විවිධ මයිලයන් දිවෙන අතර ගිමන, විඩාව සංසිඳවා ගැනීම පිණිස පෙට්ටි කඩ වන්දනාවට හුරු වූ ගැටවුන්ද වූහ. උන් දුවන්නට පෙර වතුර බෝතලයට වඩා උනන්දු වූයේ රුපියල් සීයක් දෙසීයක් දහඩියට තෙත් නොවන තැනක සඟවාගෙන දුවන ආකාරය ප්ලෑන් කිරීමටය.

"මා නයින් මයිල් දිවීමට උපන්නෙමි" යනුවෙන් උපන් මොහොතේම කුංචනාද කර හමුදාවට පැමිණියවුන් සෙට් එකක්ද අප අතර විය. උන්ට තිබූ ලොකුම ප්‍රශ්නය නයින් මයිල් එකේ දුර මදිකම සහ නවයක් දුවන්නට දුන් කාලය වැඩි කමය. හැතැම්ම හතරක්, නවයක්, පහලවක් දිව්වත් උන්ට මදි විය. ඒ මදිකම නිසාම නවය හෝ පහලව දුවා අවසන් වී නැවත මගට දිව ගොස් මග එන එවුන් අතින් ඇදගෙන ඒමට තරම් උන්ට ආච්චී වැහුන ෆිට්නස් තිබුනේය. තවත් අතකින් දුර දිවීමෙහි අසමර්ථ බොහෝ දෙනෙකුට උන් දෙවිවරු විය. මොනවා උනත් ආච්චි වැහිලා දිව්වත් උන් හිත හොඳ එවුන් විය.

එකී මෙකී කිසිම එකෙකු හමුදාවට එන්නට පෙර මෙසේ වැලි කරපින්නාගෙන, අවි ඔසවාගෙන, බූට් දමාගෙන, හෙල්මට් දමාගෙන හැතැම්ම කාලක් වත් දුවපු එවුන් නොවීය. සාතිශය බහුතරය ගෙදරදී කඩේටවත් නොදුවපු එවුන් විය. එනමුත් පුහුණුවේ ඍජුභාවයත් දෘඪභාවයත් සමග සොබාදහම විසින් ඒ සවිශක්තිය අප සියලු දෙනා තුළ තැන්පත් කළ බව නම් මා අදටත් දැඩිව අදහමි. සැබැවින්ම ඒවා තවත් සෙබළ උණ වැළඳුණු එකෙකු මිස සාමාන්‍ය මිනිසුන් කරන්නට පෙලඹෙන ඒවා නොව, එමෙන්ම කණ්ඩායමක් ලෙස ඒ තුළ සිටි දුවන්නට බැරි එකා, කකුල තුවාල වූ එකා, හති වැටුණු එකා හට හැලෙන්නට නොදී අතින් ඇදගෙන හෝ රැගෙන දිවයන්නට ඒ දිගු දුර ධාවනය අපට ඉගැන්වීය. වංගුවක සිට පොලු පහරක් දුන් කෝසෙකුගේ ඒ පහරින් ඉගැන්වූ අපූරු පාඩම වූයේ බයට දිවීමක් නොව, තමා තුළ සැඟව තිබූ තමාවත් නොදන්නා විභව ශක්තිය එළියට ගෙන ජීවිතයේ කවර හෝ දිනෙක නොසිතූ ලෙස මුණගැසෙන කවරාකාර හෝ වංගුවකදී, ගැටලුවකදී කෙසේ හෝ ජය ගෙන ඉදිරියට ඇදෙන්නට නැතිනම් තම ඉලක්කය කරා ගමන් කරන්නට බව, අපට දැනෙනුයේ අද ය.

මේජර් අෂාන් සංජීව ශ්‍රීලවියාඉ
මානි II (හකාස)
රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය
ශ්‍රී ලංකා විදුලි හා යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු බළකාය

"රණවරුණ" මෙවර කලාපයේ දිවියට සුවයක් තුළින් ඔබට ගෙන එනුයේ **ආඝාතය** පිළිබඳවයි

ආඝාතයෙන් මිදීමට නම්...

ලොව මිනිසුන් රෝගී කරන, මරණයට පත්කරන බියකරු රෝග අතරින් දෙවන තැන හිමිකර ගෙන තිබෙන්නේ ආඝාත රෝගය (STROKE) යි. එය ඔබට විශ්වාස කළ නොහැකි වුවත් එය අකමැත්තෙන් වුව පිළිගත යුතු සත්‍යයකි. ඒඩ්ස් තරමටම මිනිස් ජීවිතයට බලපෑම් එල්ල කිරීමට මෙම බෝ නොවන රෝගය සමත් වී ඇත.

ලෝක ආඝාත දිනය සෑම වසරකම ඔක්තෝම්බර් මස 29 වන දිනට යෙදී ඇති අතර, ලොව සෑම පුද්ගලයන් 06 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුම ජීවිත කාලය තුළ ආඝාත තත්වයට ගොදුරුවීමේ අවධානමක් පවතී. ඒ පිළිබඳව කර ඇති පර්යේෂණවලින් අනාවරණය වන අන්දමට වසර 2025 වන විට විශාල ප්‍රතිශතයක් මෙම රෝගයට ගොදුරු වේ. සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ දත්තවලට අනුව ශ්‍රී ලංකාව තුළද අඝාතය ඇතුළු බෝ නොවන රෝගවල වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරන බව පැහැදිළි කරන අතර, වසරකට බෝ නොවන රෝග හේතුවෙන් පුද්ගලයන් 250ක් පමණ මියයන අතර එම ප්‍රතිශතය 11% කි.

ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ වාර්තා පෙන්වා දෙන ආකාරයට සෑම තත්පර 6කට වරක්ම ලෝකයේ කවර හෝ ස්ථානයක එක් පුද්ගලයෙකු ආඝාතය හේතුවෙන් මරණයට පත්වේ. එය අවාසනාවන්ත තත්වයකි. වසර 2025 වන විට ලෝකයේ පුද්ගලයන් මිලියන 35000ක් පමණ මෙම රෝගයට ගොදුරුවිය හැකි බව වෛද්‍ය ලංකා ජයසූරිය මහත්මිය පර්යේෂණාත්මක පුරෝකතනයක් කර ඇත. වෛද්‍ය ජයසූරිය මහත්මිය පවසන පරිදි ශ්‍රී ලංකාවේ මරණවලින් 60%ක අගයක් වාර්තා වන්නේ බෝ නොවන රෝග ආශ්‍රිතවය. වෛද්‍ය විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ අනුව තුන් වන ලෝකයේ රටවල එම ප්‍රතිශතය 80%ක් දක්වා ඉහළ අගයකි.

පැය 24කින් පහව යන ආඝාතය සුළු ආඝාත තත්වයකි. එහි සාමාන්‍ය ලක්ෂණ කිහිපයක් පහත පරිදි හඳුනාගත හැක.

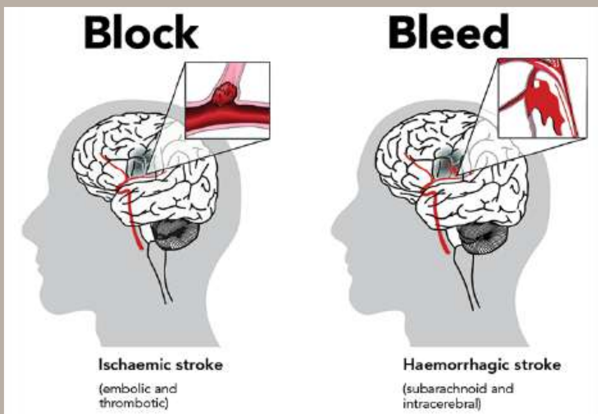
- අතක හෝ කකුලක නැතිනම් මුහුණේ යම් කොටසක ඇතිවන හිරි වැටීමක්
- එකවර ඇතිවී නැතිවී යන ක්ලාන්තයක්
- කතාකිරීමේ හෝ තේරුම් ගැනීමේ අපහසුතාවක්, පෙනීම අඩුවීමක්
- ඉතා තද හිසරදය
- ශරීරයේ සමබරතාව බිඳීයෑම
- ශරීරයේ අසාමාන්‍ය හැඬයන්
- ඇවිදීමේ අස්ථාවරත්වය යන ලක්ෂණයි.

මෙවැනි සුළු ආඝාත රෝග ලක්ෂණ සහිත රෝගීන්ට අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර මෙන්ම පුනරුත්තාපන කටයුතු සෞඛ්‍ය අංශ විසින් සිදුකරනු ලබයි. එමෙන්ම සමාජ සේවා හා සමාජ සුබසාධන අමාත්‍යාංශය මේ සඳහා සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශය සමග එක්ව ආබාධිත පුද්ගලයන්ගේ ආර්ථික සුරක්ෂිතතාව හා ඔවුන්ගේ ජීවිත ගොඩනැංවීම සඳහා වැදගත් පියවර රැසක් ගෙන ඇත.

ආඝාතය ඇති වීමට හේතු ?

හෘදය හා සම්බන්ධ රුධිර නාල ජාලගතව පවතින අතර විවිධ හේතු නිසා නාල තුළ කොලෙස්ටරෝල් තැන්පත්වීමෙන් එම සිදුරු කුඩා වෙයි. මේ නිසා හෘදය හා සම්බන්ධ රුධිර නාලවලට රුධිරය සැපයීම නතරවීම හෝ අඩුවීම නිසා ආඝාතය ඇතිවේ. එසේම රුධිර වාහිනී අවහිර වී එම ස්ථාන දුර්වලවී පුපුරා යාමෙන් මොළයේ ඇති වන අභ්‍යන්තර රුධිර වහනය නිසාද ආඝාතය ඇති වේ. මේ අවස්ථා දෙකේදීම සිදුවන්නේ මිනිස් මොළයේ කොටසක ක්‍රියාකාරීබවට බාධාවී මොළයේ පාලනය යටතේ පවතින ශරීරයේ එක් එක් අංග පාලනයෙන් බැහැරවීමයි. එසේ වීමෙන් අදාළ ශරීරාංගය නැතිනම් අවයවය දුර්වලවී ක්‍රියාකාරීත්වය ඇන හිටී.

ඉහත සඳහන් කළ සුළු ආඝාත තත්වය දීර්ඝ කාලයක් පැවැතීම තුළින් පූර්ණකාලීන ආඝාත ලක්ෂණ මතු විය හැකිය. එවිට ශරීරයේ කොටසක් අප්‍රාණිකවීමේ සිට සදාකාලික ආබාධිතවීම හා මරණය දක්වා මෙම තත්වය වර්ධනය විය හැකිය. විශේෂඥ වෛද්‍ය පද්මා ගුණරත්න මහත්මිය පවසන පරිදි ආඝාත රෝගයට ගොදුරුවීමේ වයස අවුරුදු 65ට අඩු පුද්ගලයන්ගේ ප්‍රතිශතය 20% කි. සාමාන්‍යයෙන් මසකට රෝගීන් 40ක් පමණ වාර්තා වන අතර 37%ක් දුම්පානය නිසා සෘජුවම මෙම ආඝාත රෝගයට ගොදුරු වී ඇත. එසේම අවුරුදු 25ත් 40ත් අතර අඩු වයස් පුද්ගලයින්ද මෙම රෝගී තත්වයට පත්වීමේ අවදානමක් ඇත. එයින් ඔබට මිදීමට නම් වෛද්‍ය උපදෙස් අනුව සියලු අයහපත් චර්යාවලින් මිදිය යුතුමයි.



වර්තමාන සමාජයේ ආහාර රටාව තුළ පොදුවේ දක්නට ලැබෙන ලක්ෂණය නම් ක්ෂණික ආහාරවලට ඇති නැඹුරුවයි. එනම් මිනිස් සිරුරට අහිතකර කෘත්‍රිම ආහාර භාවිතයද ආඝාත තත්වයට හේතුවක් වී ඇති බව වෛද්‍ය මතයයි. ශ්‍රී ලාංකිකයන්ගෙන් 80%ක් පමණ පෝෂ්‍යදායි ආහාර වේලක් නොගන්නා බව වර්තාවන අතර සෑම පුද්ගලයන් 6 දෙනෙකුගෙන් එක් අයෙකුම ආඝාත තත්වයට ගොදුරු වේ. මෙහි ඇති අවාසනාවන්ත බව නම් ආඝාතය වැළදීමෙන් අනතුරුව 60%ක් පමණ දෙනා මරණයට හෝ සදාකාලික ආබාධිත තත්වයට පත්වීමයි. මින් 10%ක් පළමු දින 30 ඇතුළත මරණයට ගොදුරු වන අතර සම්පූර්ණ සුවය ලබන්නට තරම් වාසනාව ලැබෙන්නේ ඉන් 30%කට පමණි.

වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග ...

- මත්පැන් පානය හා දුම්පානයෙන් ඉවත්වීම
- රුධිර පීඩනය නිරන්තරයෙන් මැන බැලීම
- දිනපතා ව්‍යායාම සිදුකිරීම
- සීනි සහ ලුණු අඩුවෙන් අහාරයට ගැනීම
- උසට සරිලන බර තබා ගැනීම
- මනස සැහැල්ලු කර ගැනීම
- වෛද්‍ය උපදෙස් පිළිපැදීම

යනාදිය ආඝාත තත්වය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත පියවර ලෙස දැක්විය හැක.

අභියෝගය ජය ගැනීම .....

ජාතික ආඝාත සංගමයේ සභාපති විශේෂඥ වෛද්‍ය පද්මා ගුණරත්න මහත්මිය සඳහන් කරන පරිදි රෝග ලක්ෂණ පහල වූ වහාම රෝහලක් කරා රැගෙන ඒම ඉතා වැදගත් වේ. මෙම රෝගය සුවකිරීමේ දැවැන්ත අභියෝගය ශ්‍රී ලංකාවේ සෞඛ්‍ය අංශ දැනටමත් භාරගෙන ඇති අතර ප්‍රධාන රෝහල්වල සී ටී ස්කෑනර් මගින් රෝගීන් පරීක්ෂා කිරීම සිදු කරයි. මේ පිළිබඳව කර ඇති පර්යේෂණ අනුව පැහැදිලි වන්නේ තුන්වන ලෝකයේ රටවල ආඝාත තත්වය 80%ක් දක්වා ඉහළ අගයක පවතින බවයි. මෙය මෙම කලාපයට බරපතල තත්වයක් බව ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානයේ ශ්‍රී ලංකා ජාතික නියෝජිත විශේෂඥ වෛද්‍ය ලංකා ජයසූරිය මහත්මිය පවසයි.

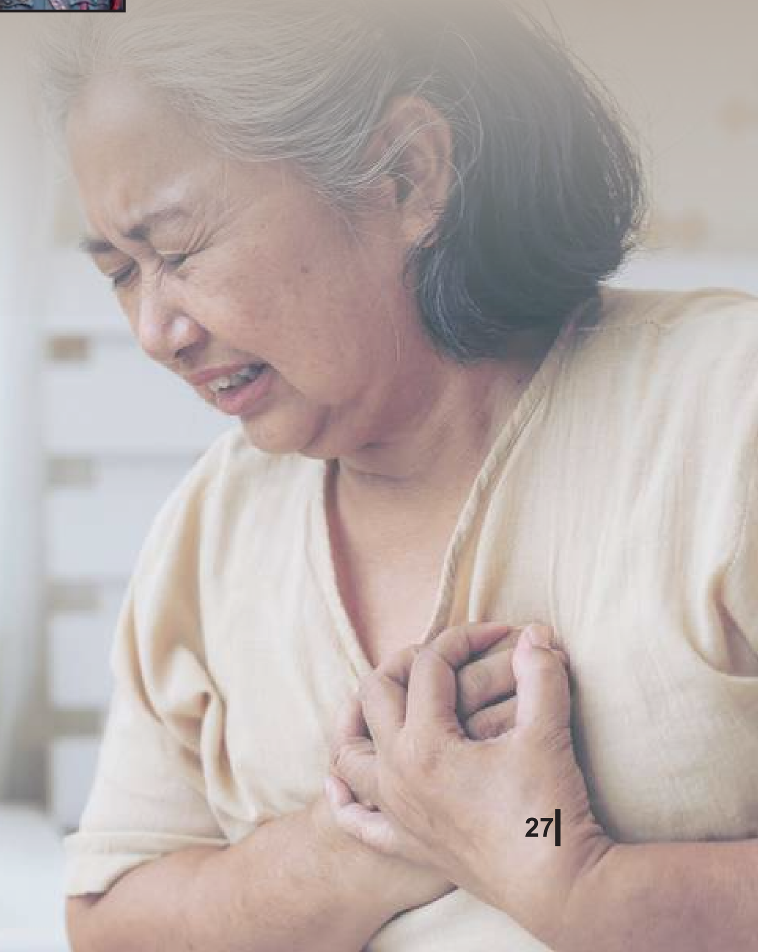
ඇයට අනුව මෙම රෝගී තත්වයෙන් පවුල් සංස්ථාවට විශාල බලපෑමක් සිදුකරන අතර පවුලේ ආදායම උපයන්නා ලෙස පියා, මව, සහෝදරයා, සහෝදරිය, ස්වාමිපුරුෂයා හෝ බිරිඳ මේ තත්වයට ගොදුරු වුවහොත් ඉන් පවුලේ පැවැත්මට වන බලපෑම ඉතාමත් අවාසනාවන්තය. ඒ නිසාම ආඝාත රෝගයේ වැඩි ව්‍යාප්තිය, රටක ආර්ථික සංවර්ධනයට එල්ල කරන්නේ ඍණාත්මක බලපෑමකි.

ආඝාතය රටක සංවර්ධනයට බාධාවක් .....

ඕනෑම රටක ශ්‍රම බලකායෙන් වැඩි කොටසක් නියෝජනය කරන්නේ තරුණ ප්‍රජාවයි. ඔවුන් සෘජු ලෙසම රටක ජාතික ආදායම කෙරෙහි සැලකිය යුතු බලපෑමක් එල්ල කරයි. ඒ නිසා නිරෝගී තරුණ ප්‍රජාව රටක ආර්ථිකයට ශක්තියකි. මේ නිසාම ඔවුන් රටේ ආර්ථිකයේ සුක්කානම බඳුය. එහෙත් ක්ෂණිකව ඇතිවන මෙවැනි ආඝාත තත්වය නිසා රටක ශ්‍රම බලකායට තර්ජනයක් වන අතර ඉන් සිදුවන්නේ රටක සංවර්ධනයේ ගමන් මග ආපස්සට හැරවීමකි.

ඒ නිසා ආඝාතය වැනි බෝනොවන රෝගවලින් තරුණ පරපුර මුදවා ගැනීම අප කාගෙත් යුතුකමකි. ඒ නිසා මේ පිළිබඳව සමාජය දැනුවත් කිරීම, ඉතාමත් කාලෝචිත ක්‍රියාවකි. එනම් ආඝාතය ඇතිවීමට හේතු රෝග ලක්ෂණ මෙන්ම ඉන් මිදීමේ මග පිළිබඳව සමාජ කතිකාවතක් ඇතිකිරීම ඉතාමත් වැදගත් කරුණකි. ඒ නිසා එම දැනුවත්භාවය තුළින් ආඝාතයට ගොදුරුවීම අවම කරගනිමු.

සැකසුම :-
බකි 1 කේඑච්කේ ජයවික්‍රම යූඑස්පී
පුහුණු හෙද
ශ්‍රීලංයුහසේවබමු



සුවපත් දිවියට ආයුර්වේද අත්වැල

15

නීරෝගී හිසකෙස් සඳහා ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර

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

නිරෝගී හිසකෙස් පුද්ගලයෙකුගේ නිවැරදි ආහාර රටාව, නිවැරදි දිවිපැවැත්ම පිළිබඳ අවබෝධය ලබාදෙන කැඩපතකි. ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේ රෝග සඳහා ප්‍රතිකාර සේම පුද්ගලයෙකුගේ නිරෝගීබව පවත්වා ගැනීම සඳහාද විවිධාකාර උපක්‍රම සඳහන් වේ. මේ යටතේ ආයුර්වේදය පුද්ගලයෙකුගේ හිසකෙස් නිරෝගීව තබා ගැනීමටත් ඒ සම්බන්ධයෙන් එදිනෙදා ඇතිවන සුළු සුළු ගැටළු විසදා ගැනීමටත් උපකාර කරයි.

හිසකෙස්වල නිරෝගීබව කෙරෙහි පරිසරයේ බලපෑම්, පෞද්ගලික සනීපාරක්ෂක පුරුදු, පෝෂණය ආදී විවිධ බාහිර හා අභ්‍යන්තර සාධක බලපායි. මෙය සෑම වෛද්‍ය ක්‍රමයකම පැහැදිළි කරනු ලබන පොදු කාරණාවකි. ආයුර්වේදය තුළ මීට අමතරව එක් එක් පුද්ගලයෙකුගේ ස්වභාවය අනුවද ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හිසකෙස්වල නිරෝගිබව හා විවිධාකාර ගැටලුවලට ලක්වීමේ ප්‍රවණතාව පෙන්නුම් කරනබව විස්තර කර ඇත. මෙම සඟරාවෙන් ඉදිරිපත් කළ ලිපි මාලාවේ එක් ලිපියක විස්තර කළ පරිදි පුද්ගල ප්‍රකෘතිය මෙහිදී සිහිපත් කරමි. පුද්ගල ප්‍රකෘතිය අනුව පුද්ගල චරිත ස්වභාවය තීරණයවන ආකාරයටම පුද්ගලයන්ගේ හිසකෙස්වල ස්වභාවය හා එයට බලපෑ හැකි විවිධ ගැටලු ඇතිවීමේ හැකියාව තීරණය වේ.

මෙම පුද්ගල ප්‍රකෘති සංකල්පයට අනුව කෙනෙකුගේ හිසකෙස් වාත, පිත හෝ සෙම් දෝෂවල බලපෑම් අනුව විවිධ ස්වභාවයන් ගනී.

නිරෝගී වාත දෝෂ ප්‍රමුඛ හිසකෙස්

මෙම හිසකෙස් ස්වභාවයෙන්ම තුනී වේ. හිසකෙස් දිගුව වැඩෙන අතර රැලි සහිත හා සෘජු ලෙස දෙයාකාරයටම පැවැතිය හැකිය. එම හිසකෙස්වල වර්ධනය ඉක්මන් වන අතර ශක්තිමත් බව සාපේක්ෂව අඩුවේ.

වඩා සුලබව ඇතිවිය හැකි සංකූලතා

හිසකෙස් ඉක්මනින් වියළි බවට පත්වේ. එමෙන්ම පහසුවෙන් අවුල් වන, කැඩෙන, කෙස් අග පැලීයන, රළු, වියළි හා වර්ණ වෙනස් වී දුඹුරුපැහැ ගැන්වීම වාත දෝෂය ප්‍රමුඛ හිසකෙස් සහිත පුද්ගලයන් තුළ සුලභව අත්දකින තත්වයකි.

නිරෝගී පිත්ත දෝෂය ප්‍රමුඛ හිසකෙස්

සෘජු මෘදු හිසකෙස් පවතී. මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ ඝනකම් හිසකෙස්ය. එමෙන්ම සේද මෙන් සැහැල්ලු වේ. පිත්ත දෝෂය ප්‍රමුඛ හිසකෙස්හි සංකූලතා කේෂ මූලයේ උෂ්ණත්වය වැඩි හෙයින් මෙම හිසකෙස් පහසුවෙන් කැඩීමට ලක්වේ. එමෙන්ම වයසට පෙර හැලීමට හා සුදුවීමට ඇති ප්‍රවණතාව වැඩිය. තට්ටය පෑදීමේ හැකියාව මෙම පුද්ගලයන්ට කලින්ම ඇතිවිය හැකි සංකූලතාවක් වේ.

කලු දෝෂය ප්‍රමුඛ නිරෝගී හිසකෙස්හි ස්වභාවය

මෙම හිසකෙස් රැලි සහිතයි. තෙතමනය සහිත හිසකෙස්ය. ඝනකම් වන අතර හිසකෙස් තන්තු හීන හා තද බවින් යුතු වේ.

කලු දෝෂ සහිත හිසකෙස්වලට බලපාන බහුල සංකූලතා

තෙල්ගතිය බහුල වේ. එබැවින් හිස්කබල ආශ්‍රිත රෝග තත්ව ඇතිවීමේ ප්‍රවණතාව වැඩිය. එමෙන්ම නිතර සේදීමට අවශ්‍ය වේ.

හිසකෙස්වල නිරෝගීබව රැකගැනීමට එදිනෙදා කළයුතු දේ

හිසකෙස් සඳහා උණුසුම භාවිතය

හිසකෙස් සඳහා උණුසුම ඇතිකරන කොන්ඩා සැකසුම් උපකරණ දිනපතා භාවිතය, කොණ්ඩය වියලීම සඳහා උණුසුම් වායුධාරා යොදා ගැනීම හා තද උණුදියෙන් නිතිපතා ස්නානය, හිසකෙස් හා හිස්කබලේ සෞඛ්‍යට සුදුසු නොවේ.

දිනපතා ස්නානය

දිනපතා ස්නානය ශාරීරික පවිත්‍රතාවට ගැළපෙන සෞඛ්‍ය පුරුද්දක් වුවද හිසකෙස්වලට එතරම් ගැළපෙන්නක් නොවේ. හිසකෙස්වල තෙතමනය තෙල් සහිත බව වියළී

ගොස් හිසකෙස්වල අප්‍රාණික බවක් ඇතිවීමට එය හේතුවිය හැක. එබැවින් එවැනි පුරුද්දක් ඇති අය අවමය දින දෙකකට වරක් හිස සේදීම වඩා යහපත්ය. එමෙන්ම සතියකට වරක් විනා දිනපතා ෂැම්පු භාවිතය හිතකර නොවේ.

දිනපතා හිස පීරීම

දැති තියුණු නොවූ පනාවකින් හිස පීරීම හිසකෙස් සඳහා හිතකර පුරුද්දකි. දිනපතා විනාඩි කිහිපයක් වැයකර රිද්මයානුකූලව හිස පීරීම මගින් හිස්කබලට නිසි රුධිර සැපයුමක් ලැබෙන අතර ඒ මගින් හිසකෙස් වර්ධනයට උදව් වේ. මෙහිදී එකම දිශාවකට වඩා විවිධ දිශාවලට හිස පීරීමෙන් වඩා හොඳ ප්‍රතිඵල ලැබේ.

හිසකෙස් සඳහා විවිධ රසායනික ද්‍රව්‍ය භාවිතය.

ෂැම්පු, කන්ඩිෂනර්, හිසකෙස් වර්ණක ආදී වූ සියලු නිෂ්පාදන විවිධාකාරවූ රසායනික මිශ්‍රණවලින් සැකසී ඇත. මේවා නිවැරදි ප්‍රමාණ භාවිතයත් අවමයෙන් භාවිතයත් හිසකෙස්වල ආරක්ෂාව සඳහා වැදගත්ය. හැකි සෑමවිටම ස්වභාවික නිෂ්පාදන සඳහා යොමුවීමත් ඒ සඳහා සුදුසු පියවරකි.

ප්‍රමාණවත් ලෙස ජලය පානය කිරීම.

හිස්කබලෙහි හා කේශ මූලයන්හි නිරෝගීබව පවත්වාගෙන යාමට දිනපතා ජලය පානය අතිශය වැදගත් වේ.

හිස සම්බාහනය

අයුර්වේදයට අනුව හිස්කබලෙහි විශේෂිත වූ ස්ථාන කිහිපයක් පවතී. මේවා මර්ම ලෙස හඳුන්වන අතර මේ ආශ්‍රිතව සිදුකරනු ලබන සම්බාහනය මුලු ශරීරයේම නිරෝගීභාවයට උපකාර කරයි.

නිරෝගී හිසකෙස් සඳහා අයුර්වේදී ශාක

අතීතයේ සිට හිසකෙස් රැකගැනීම සඳහා බොහෝ ශාකමය ඖෂධ භාවිතා විය. ඒවා සහ ඒවායේ ගුණ මෙසේ දැක්විය හැක.

01. කී කිරිඳිය - හිස්හොරි නැසීමට, හිසකෙස් හැලීම නැවතීමට ගුණදායකය.

02. ගොඩපර - හිස්කබලේ කැසීම වියළිබව වළකයි. හිසකෙස් ශක්තිමත් කරයි.

03. නෙල්ලි - හිසකෙස්හි වර්ණය ආරක්ෂා කිරීමට උපකාර වේ.

04. වෙරළු කොළ - හිසෙහි කැසීම හිස්හොරි පාලනය කරයි.

05. උළුහාල් - හිස්හොරි නැසීමටත් හිසකෙස් ශක්තිමත් කිරීමටත් උපකාර වේ.

06. නිල් අවරිය - හිසකෙස් කලු පැහැ කරයි. වර්ණය ආරක්ෂා කරයි.

07. මරතොණ්ඩිය - හිස්කබල සිසිල් කරයි. හිසකෙස් වර්ණ ගන්වයි.

08. කෝමාරිකා - හිසකෙස් ශක්තිමත් කිරීමට මෙන්ම හිස් කබල ආරක්ෂා කිරීමට උපකාරී වේ.

09. ත්‍රිඵලා - අරළු, බුළු, නෙල්ලි මිශ්‍රණය හිසකෙස් නිරෝගී කරයි.

10. පොකුරු වදමල් - හිසකෙස්වල වර්ණය ආරක්ෂා කරයි.

11. කොහොඹ - හිසිකබලේ රෝග තත්ව සමනය කරයි.

මාලිමාව

" මාලිමාව " මෙවර යොමු වනුයේ පෞරාණික කදුරුගොඩ විහාරයේ පුරාවිද්‍යාත්මක නටඹුන් වෙතටය.

වර්තමානය වන විට යාපනය ප්‍රදේශයේ ශේෂ වී ඇති බෞද්ධ සිද්ධස්ථාන අතරින් ඓතිහාසික වටිනාකමක් ඇති කදුරුගොඩ විහාරය, මුහුදු මට්ටමේ සිට අඩි 28ත් 30ත් අතර උසකින් හා වර්ග කිලෝමීටර් 2ක පමණ ප්‍රදේශයක පිහිටා ඇත. මෙම විහාරය පිළිබඳව යාපනයේ චුන්නාකම් (හුණුගම) ප්‍රදේශයේ කන්තරෝඩයි (කදුරුගොඩ) ලෙස මහනුවර යුගයේ සම්පාදනය කරන ලද 'නම්පොතෙහි' සඳහන් වේ. මෙහි ඇති ඓතිහාසික හා පුරාවිද්‍යාත්මක වටිනාකම මෙන්ම ඒ හා බැඳුණු කතා ප්‍රවෘත්තිය නිසා මෙම ස්ථානයේ පිහිටි චෛත්‍ය සමූහය සුවිශේෂී වේ.

කන්තරොඩයි, කන්දරොඩයි යනුවෙන්ද කන්දවුරුගොඩ ලෙසද හඳුන්වන මෙම ස්ථානය පසුව කදුරුගොඩ බවට පත් වූ අතර දමිළ භාෂාවෙන් ලද උච්චාරණ අභාසය නිසාම පසුකාලීනව කන්තරෝඩෙයි ලෙස ප්‍රචලිත වී ඇත. ශිලා ලේඛනගත සාක්ෂි අනුව කඳුරුගොඩ විහාරය 10 වන සියවසේදී රට පාලනය කළ 4 වන දප්පුල රජු විසින් මෙම ස්ථානයට කරන ලද ප්‍රදානයක් ගැන සඳහන් වෙයි. 16 වන සියවසේදී යාපනය පාලනය කළ සංගිලි නැමති ද්‍රවිඩ රජුගේ ක්‍රියාකලාපය නිසා මෙම ස්ථානයේ පැවැත්මට සෘණාත්මක බලපෑම් එල්ල වූ බව ජනප්‍රවාදයේ එයි. පුවන් දිවයින ලෙස අතීතයේදී හැඳින්වූ පුන්කුඩුතිව් හි වැඩවාසය කළ රහතන් වහන්සේලා හැටනමක් අපවත් වූ බවත් ඒ රහතන් වහන්සේලාගේ භෂ්මාවශේෂ තැන්පත් කොට දාගැබ් 60 ක් කදුරුගොඩ නම් ස්ථානයේ ඉදිකර ඇති අතර ඉන් 56ක අත්තිවාරම් සහ චෛත්‍යඝරයක නටඹුන් 1917 දී කරන ලද කැනීම් අනුව සොයාගෙන ඇත.

එසේම දේවානම්පියතිස්ස රජු විසින් දඹකොලපටුන සිට අනුරාධපුර උතුරු දොරටුව දක්වා අලංකාර මාර්ගයක් ඉදිකර ඇති බවත් එම මගෙහි කදුරුගොඩ යන ස්ථානය පිළිබඳව සඳහන් වන බවටත් ඓතිහාසික ලේඛනවල සඳහන් වේ. සංඝමිත්තා රහත්

තෙරණිය ශ්‍රී මහා බෝධීන් වහන්සේ රුගෙන ශ්‍රී ලංකා ද්වීපයට වැඩමවන අවස්ථාවේ මෙම කදුරුගොඩ විහාරය හරහා ද වඩින ලද බවට පොත පතෙහි සඳහන් වේ. තවද බුදු හිමියන් නාගදීපයට වැඩමවා චූලෝදර මහෝදර රජවරුන් අතර පැවැති නොසන්සුන්තාව සමතයකට පත්කර කදුරුගො ාඩ නැමති ස්ථානයේ මොහොතක් විවේකීව වැඩසිටි බවද ජනප්‍රවාදයේ සඳහන් වේ. මහාචාර්ය සෙනරත් පරණවිතාන මහතා පවසන පරිදි සෙල්ලිපියක සටහන් වී ඇත්තේ කදුරුගොඩ විහාරය ශෛලේන්ද්‍ර රාජවංශයේ කුමාරයෙකු විසින් ඉදිකර ඇති බවයි.

1917-1919 කාලයේදී මෙම ස්ථානය ආශ්‍රිතව කරන ලද කැණීමකින් පසුව පූජනීය කුටියක නටබුන්, බුද්ධ ප්‍රතිමාවල කොටස්, බෝධිසත්ව ප්‍රතිමා, බුදු හිමියන්ගේ පා සලකුණු, වර්ණ උළු, පුන් කලස සහිත මුරගලක් සහ ප්‍රාග්

ක්‍රිස්තියානු යුගයට අයත් කාසි හමු වී ඇත. එම නටඹුන් අනුරාධපුර හා පොළොන්නරු යුගවලට අයත්වන අතර පළවන පැරකුම්බා රජු, නිශ්ශංකමල්ල රජු, ලීලාවති බිසව, බුවනෙකබාහු රජු යන පාලකයන්ගේ පාලන කාලයට අයත් වන බවට පුරාවිද්‍යාත්මක සාධක ඇත. ඒ නිසා මෙම විහාරය හා සම්බන්ධව ඓතිහාසික මෙන්ම පුරාවිද්‍යාත්මක වටිනාකමක් පවතිනබව මෙම ස්ථානයෙන් සොයාගත් 'අත්තානේ' ටැම්ලිපියේ සඳහන් වේ. එම ටැම්ලිපියට අනුව මෙම විහාරයේ ඉතිහාසය නමවන සියවසෙන් ඔබ්බටද විහිදීයයි. එම පුරාවස්තුවලින් සමහරක් යාපනය කෞතුකාගාරයේ සුරක්ෂිතව සංරක්ෂණය කර ඇත.

1981 දී ප්‍රාකෘත භාෂාවෙන් ලියන ලද සෙල්ලිපියක් සහිත ගල් කනුවක් මෙම ස්ථානය කැනීමේදී සොයා ගන්නා ලදි. 4 වන දප්පුල රජුගේ කාලවකවානුවේදී (ක්‍රි.ව. 923-935) බෞද්ධ සිද්ධස්ථානයකට කරන ලද ත්‍යාග සහ ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ ප්‍රකාශයක් එහි අඩංගු වන අතර එහිදී මෙම විහාරය පිළිබඳව සඳහන් වේ.

1917 දී යාපනයේ දිසා විනිසුරු ආචාර්ය පී ඊ පීරිස් (The Journal of the Ceylon Branch of Royal Asiatic Society of Great Britain Ireland) කදුරුගොඩ විහාරයේ කැනීම් කළ අතර ඔහු දක්වන පරිදි ප්‍රදේශයේ ස්ථූප 56 ක් ස්ථානගත කර ඇතත් අද ඉතිරිව ඇත්තේ 20ක් බවයි. විශාලතම ස්ථූපයේ විෂ්කම්භය අඩි 23 ක් පමණ වන අතර කුඩාම ස්ථූපයේ විෂ්කම්භය අඩි 6 ක් පමණ වේ. එම ස්ථූප කොරල් පාෂාණයෙන් නිමවා ඇති අතර අළු පැහැයෙන් යුක්ත වේ. එවාහි කුඩා කුහර සහිත ඉතා කැපී පෙනෙන මෝස්තරයක් ඇත. ස්ථූපවල ගෝලාකාරයට ඉහළින් සම්මත "හතරැස් කොටුව" නැත. ඒ වෙනුවට ගෝලාකාර මුදුනේ කුළුණක් සවි කර ඇති බවට නටඹුන් සනාථ කරයි .

එම සොයා ගැනීම් අතර ගල් කණු කිහිපයක් ඇති අතර කොතකින් වෙන් වෙන්ව හමුවූ බුද්ධ ප්‍රතිමාවක කොටස් දෙකකි. මෙහි පාද වෙනම කුට්ටියකින් සාදා හෝ කැඩී යාම නිසා යකඩ කූරු මගින් සිරුරට සවි කර තිබූ

අතර ඒවායේ සිදුරු දැකගත හැකිය. ඒ හා සමානව දකුණු අත වෙනම කැබැල්ලකින් සාදා තිබුණි.

මෑතකදී ඉතා කුඩා ගෝලාකාර ස්ථූපයක කොටසක් කැනීම් කර ඇත. මෙය අඩි 1 1/2 පමණ විෂ්කම්භයකින් යුක්ත වේ. උස අඩි 1 1/2 කි. මෙය මුල් ව්‍යුහයන්ගෙන් එකක් ලෙස විශ්වාස කෙරේ. මෙම ස්ථානය ආරක්ෂා කිරීම සඳහා පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව විසින් 1948 දී අක්කර 7 ක භූමි ප්‍රදේශයක් මිලදී ගන්නා ලදි.

දැනට මෙම විහාරස්ථානය ශ්‍රී ලංකාවේ පුරාවිද්‍යා ස්ථානයක් ලෙස ප්‍රකාශයට පත්කර ඇත. කෙසේ නමුත් ශ්‍රී ලංකා හමුදාවේ ප්‍රයත්නයන් නිසා මෙම අඩවිය යුද්ධයෙන් විනාශ නොවී පැවතිණි. අදටත් මෙම අඩවිය ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදාව විසින් නඩත්තු කරනු ලබන අතර එය රැක බලා ගැනීම අගය කළ යුතු කරුණකි.

සුබ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ ...

Colonel General Staff
HQ SLAVF
Colonel
TDP Siriwardane

SO I (Admin)
RHQ SLNG
Lieutenant Colonel
SSM Dissanayake

SO I (OCPS)
RHQ SLNG
Lieutenant Colonel
AD Gunawardena

Commanding Officer
3 (V) SLSR
Major
FJ Samaranayaka RSP

SO I (Accounts)
HQ SLAVF
Major
KDM Kumarasiri

SO II (Senior Promotion)
HQ SLAVF
Major
KDS Dassanayake
RSP USP Lsc

SO II (Comdt's Sec)
HQ SLAVF
Major
WMGLP Weerakoon

SO II (ROG - ORs)
HQ SLAVF
Major
RMVB Samaranayake

SO II (Admin)
RHQ SLNG
Major
AMSD Adikari

SO II (OCPS)
RHQ SLNG
Major
AS Widanapathirana psc

SO II (Promotion - ORs)
HQ SLAVF
Major
JLAU Abeyarathne psc

Adjutant
RHQ SLNG
Major
DLN Dias RSP psc

සුබ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ ...

SO II (Legal)
HQ SLAVF
Major
RMCM Senarathna

SO II (Audit)
HQ SLAVF
Major
AS Ruwanpura

SO II (Admin)
HQ SLAVF
Major
RAC Rasika

SO II (Red Book)
HQ SLAVF
Major
RPRC Rajarathne

SO II (Junior Promotion)
HQ SLAVF
Major
PMB Abeyrathna psc

SO III - Officer Br
HQ SLAVF
Lieutenant
JAIN Diwyanjali

Int Officer
2 (V) SLLI
2 nd Lieutenant
GND Gamage

Int Officer
9 (V) SLLI
2 nd Lieutenant
WMSR Bandara

Regimental Sergeant Major
HQ SLAVF
WO I
LVSS Wijesundara

Chief Clerk - Officer Br
HQ SLAVF
WO I
HPMT Suranga

Chief Clerk - GS Br
RHQ SLNG
WO II
Gunasekara NS

Chief Clerk - Publication
HQ SLAVF
S/Sgt
Jayathilaka EANR

ප්‍රහේලිකාව 16

1	2 ගී	■	■	■	■	3	සා
■		■	4 ෂා	■	5 පු		■
6	න්			7 ව	■	ධි	■
■		■	■		■	■	8
9	ලී	■	■		■	10	ණ
	■	■	11	ජු	■		■
■	12 ග	■	■	■	13	■	14
15 ම			ද්	■	16 ත		ෂි

හරහට

1. දිළිඳු යන්නට සමාන පදයකි.
3. ඊශ්‍රායල් පලස්තීන ගැටුමට හේතු වූ බිම් තීරුව වේ.
5. පිරුණු යන පදයට සමාන අරුත් දෙයි.
6. වර්තමානය වන විට ලොව ජනගහනය වැඩිම රට වේ.
9. දකුණු අප්‍රිකානු ලේඛක විල්බර් ස්මිත් “Dark of the sun” නම් කෘතියේදී ..... හේවායන් පිළිබඳව විස්තර කරයි.
10. ප්‍රාණය යන්නට සමාන පදයකි.
11. ඇද නැති යන අරුත් දෙන පදයකි.
15. ජැක්සන් ඇන්තනී කලාකරුවා, වේදිකාව මත දක්වා ඇති රංගන ප්‍රතිභාව නිසා බොහෝ සම්මාන දිනූ වේදිකා නාට්‍යයකි.
16. අවුරුදු 21කට පසු, ශ්‍රී ලංකාවට ආසියානු රන් පදක්කමක් දිනා මීටර් 800 ධාවන ඉසව්ව ජයග්‍රහණය කළ ක්‍රීඩිකාව වුයේ .... කරුණාරත්නයි.

පහළට

02. ඉන්දියානු ලේඛක රවින්ද්‍රනාත් තාගෝර්ට නොබෙල් සාහිත්‍ය සම්මානය හිමිවූ කෘතිය මෙයයි.
03. ඉන්දියානු දේශපාලන ක්ෂේත්‍රයේ බොහෝ කලක් නායකත්වය දැරූ පවුලකි.
04. සෙවනැල්ලට සමාන පදයකි.
07. .... ගැසීම අවුරුදු කාලයේදී ප්‍රචලිත ජන ක්‍රීඩාවකි.
08. තුවාල, අක්ෂර හා පාට යන පදවලට යෙදිය හැකි පදයකි.
09. වකුටු වූ යන පදයට සමාන අරුත් දෙයි.
10. රටා වියන ලද .... පැදුරු ලංකාවේ අපූරු හස්ත කර්මාන්තයකි.
12. පහතරට නර්තන කලාවේ මුහුණු පැළඳ කරන එක් නර්තනාංගයකි.
13. සත්වයා යන්නට යෙදිය හැකි වෙනත් පදයකි.
14. මෑතකදී යුද්ධ හමුදාවට එක්වූ බළකායකි.

විරු උක්සාවාචාර

40 වන කලාපයේ සිට ගෙනඑන විරු පදක්කම් ....

උතුරු නැගෙනහිර සංග්‍රාමික පදක්කම

පහත සඳහන් ප්‍රදේශයන්හි 1983 ජූලි මස 23 වන දින සිට වර්ෂ තුනක එකතුකළ සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කර ඇති සන්නද්ධ සේවා සාමාජිකයන්ට මෙම පදක්කම ප්‍රදානය කරයි;

- යාපනය, වව්නියාව, කිළිනොච්චිය, මුලතිව්, මන්නාරම, මඩකලපුව, ත්‍රිකුණාමලය සහ අම්පාර යන දිස්ත්‍රික්ක.
- අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ නොච්චියාගම නුවර ගම්පලාත (මධ්‍යම) සහ විලච්චිය ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ.
- පුත්තලම දිස්ත්‍රික්කයේ කල්පිටිය, වනාතවිල්ලුව සහ කරුවලගස්වැව ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ.
- පොළොන්නරුව දිස්ත්‍රික්කයේ දිඹුලාගල සහ කංකපුර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශ.

වඩමාරච්චි මෙහෙයුම් පදක්කම

1987 මැයි මස 26 වන දින සිට 1987 ජුනි මස 11 වන දින දක්වා වූ කාලය තුළ යාපනය අර්ධද්වීපයේ සේවයේ යෙදී සිටි, මෙම මෙහෙයුම ක්‍රියාත්මක කළ අවස්ථාවේ සටනෙහි නිරතවූද, ගිනි අවි සහය, හටකාර්ය සම්පාදනය, වෛද්‍ය සහය, සැලසුම්, විධානය හෝ වෙනත් කිසියම් කාර්යයක හෝ නිරතව සිටියා වූද, යුද්ධ හමුදා සහ සිවිල් සාමාජිකයන් වෙත මෙම පදක්කම ප්‍රදානය කරනු ලැබේ. (වර්තමානයේ මෙම පදක්කම ප්‍රදානය කරනු නොලැබේ)

Happy Birthday

පළමුවන වියට පා තැබූ
ඉනුදි ගෙහාෂි දියණියට
සුබ පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් බංඩාර එස්බීඩීසී පියා
සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හතරවන වියට පා තැබූ
පීතුනි බිනුල්යා දියණියට
සුබ පැතුම් පතන්නේ
මේජර් ජේඩබ්එස්එස් ජයමාන්න පියා
සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

තුන්වන වියට පා තැබූ
මිනිදු මන්දිල් ආකාශ් පුතුට
සු'පැතුම් පතන්නේ
සැරයන් වීරතුංග සීඑම් පියා
සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හයවන වියට පා තැබූ
පිණිදි සුහෙෂි දියණියට
සුබ පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් ධනංජය සිල්වා ඒඩී පියා
සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

දහතුන්වන වියට පා තැබූ
සලනි නවෝද්‍යා දියණියට
සු'පැතුම් පතන්නේ
බනි II විපුලසේන එන්පීඑස්එස් පියා
සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හයවන වියට පා තැබූ
සෙහස් චන්මිර පුතුට
සුබ පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් ප්‍රියංගිකා පීපී මව
සහ පියා ඇතුළු පවුලේ සැම

තෙවන වියට පා තැබූ
හෙසඳ දෙව්හස් පුතුට
සු’පැතුම් පතන්නේ
ලා/කෝ ප්‍රියදර්ශන එස්එම්පීඑල් පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පස්වන වියට පා තැබූ
දෙව්නි නිත්‍යා පහන්දි දියණිය
සු’පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් අබේනායක එස්පීඑස්එම් පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පළමුවන වියට පා තැබූ
සිතුල් දෙව්සිත පුතුට
සු’පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් අබේනායක එස්පීඑස්එම් පියා
සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පළමුවන වියට පා තැබූ
හසඳි පහන්සා දියණියට
සු’පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් ලක්ෂිත ඩබ්ලිව්ජේ පියා
සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හතරවන වියට පා තැබූ
ඕනලි ආරාධ්‍යා දියණියට
සුබ පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් ධර්ම ශ්‍රී වයිඒඑස් පියා
සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

අටවන වියට පා තැබූ
මනුජ මිරහිඳු පුතුට
සුබ පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් ධර්ම ශ්‍රී වයිඒඑස් පියා
සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පළමුවන වියට පා තබන
හසලි දුහන්සා දියණියට
සු’පැතුම් පතන්නේ
ලා/කෝ ජයසේන ඒපීසීසී පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

දාහතරවන වියට පා තබන
ඉඳුවර ගිම්හාන් පුතුට
සු’පැතුම් පතන්නේ
මා/සැරයන් ජයතිලක ඊඑන්ආර් පියා
සහ මව් ඇතුළු පවුලේ සැම

අටවන වියට පා තබන
හිමංස අනුහස් පුතුට
සු’පැතුම් පතන්නේ
මා/සැරයන් ජයතිලක ඊඑන්ආර්
පියා සහ මව් ඇතුළු පවුලේ සැම

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
කපිතන් ඒ පී එස් පෙරේරා ගරු හා
ලුතිනන් එම් ආර් ඩී මුණසිංහ ශ්‍රීලයුකාබ

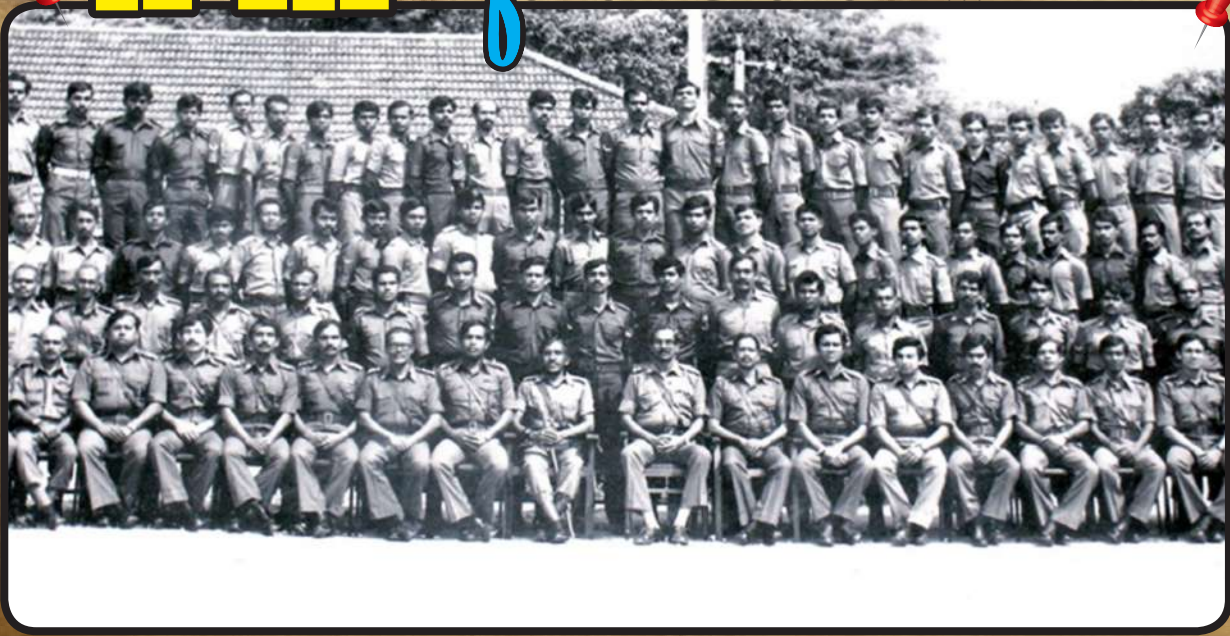
පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
කපිතන් බුද්ධිත පාදුක්ක ශ්‍රීලකාහ හා
ලුතිනන් රුක්ෂානි විජේසිංහ ශ්‍රීලයුකාබ

යුග දිවියට සුබ පැතුම්

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
කපිතන් ටිරාන් කාවින්ද පලිහක්කාර ශ්‍රීලයුසේබ
හා ලුතිනන් අකිලා ඩිලක්ෂි ශ්‍රීලයුකාබ

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
ලුතිනන් සුමිත් කන්නන්ගර ශ්‍රීලංජාආබමු
හා ලුතිනන් නිම්නා පේදුරුගේ ශ්‍රීලයුකාබ

දුටු නුදුටු අතීත මතක ...



ලංකා යුද හමුදා සේවා බළකා වාර්ෂික දින සැමරුමේදී ලබාගත් සමූහ ඡායාරූපය
(1982 - තුරඟ තරඟ පිටිය)

අධීක්ෂණය

මේජර් ජෙනරාල් එම් ටී කේ ආර් සිල්වා KSP

උපදේශකත්වය

බ්‍රිගේඩියර්
ඩබ්ලිව් ජී පී සිසිර කුමාර RSP

කර්නල්
ටී එස් බී ආර් ප්‍රනාන්දු

සංස්කාරක

ලුතිනන් කර්නල්
එන් ඩබ්ලිව් දහනායක ශ්‍රීලංඡාආබමු

රණවරුණ කාර්ය මණ්ඩලය

සහය සංස්කාරක/සෝදුපත් කියවීම
මේජර් ඩී එම් දිල්හාරා සජීවනී ජාශිබ

මා/සැ ජයතිලක ඊඑච්එන්ආර් (සම්බන්ධීකරණය)
කෝප්‍රල් කීර්තිරත්න ඒඑච්ටීඑස්එස් (පරිගණක නිමැවුම්)
කෝප්‍රල් ධර්ම ශ්‍රී වයිඑච්එස් (පිටු සැකසුම)
ලා/කෝප්‍රල් ලහිරු ඩීඑම්එන් (පිටු සැකසුම)
ලා/කෝප්‍රල් චාමර එම්කේආර්එල් (ඡායාරූප)
ලා/කෝප්‍රල් තෙවරප්පෙරුම අයියූ (ඡායාරූප)

රණවරුණ ලිපිනය

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

ඊමේල් - ranawaruna@yahoo.com
දුරකථන - 036 2255 362
වෙබ් - slavf@army.lk

මුද්‍රණය
නියෝ ග්‍රැෆික්ස්

තරු අතර දිලෙමින් - විරු මගෙහි රැඳෙමින්
දෙස් විදෙස් කෙළිබිම් - ජය කෙහෙළි නගමින්
ක්‍රීඩාවේ විරුවන් - මේ බිමෙහි නාමෙන්
මතු මතුත් දිලියන් ...

තරඟාවලියේ ශූරයන් වූ ශ්‍රී ලංකා විදුලි හා යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු රෙජිමේන්තුව

තරඟාවලියේ ශූරියන් වූ 2 (සෙව්) ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බළකාය