රණවරුණ

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේ ප්‍රකාශනයකි

39 වන කලාපය
2021 ජූලි - සැප්තැම්බර්

RANAWARUNA

අභිමන් බිමක

බුහුමන් ලැබ ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 47 වන සේනාවිධායක ලෙස මේජර් ජෙනරාල් එච් එල් වී එම් ලියනගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයූ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි ඔක්තෝම්බර් මස 05 වන දින රාජකාරි භාරගැනීම.

47 වන සේනාවිධායක ලෙස

එකසිය හතලිස් වසක අභිමානවත් ඉතිහාසයක් හිමි ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 47 වන සේනාවිධායක ලෙස මේජර් ජෙනරාල් විකුම් ලියනගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් ඔක්තෝම්බර් 05 වන දින ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින් යුද්ධ හමුදා සම්ප්‍රදායානුකූලව රාජකාරි භාර ගන්නා ලදී.

රාජකීය හමුදාවේ අධිකාරිලත් නිලධාරියෙකු වූ පියාගේ අඩිපාරේ යමින් සිය මූලික අධ්‍යාපනයෙන් පසු එතුමන් 1986 වර්ෂයේදී යුද්ධ හමුදාවට එක්විය. කෙඩෙට් නිලධාරි බඳවා ගැනීම් නිත්‍ය පාඨමාලා අංක 26 යටතේ යුද්ධ හමුදා විද්‍යා පීඨය දියතලාව වෙතින් මූලික පුහුණුව සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු පාකිස්ථානු යුද්ධ හමුදා විද්‍යා පීඨයෙන්ද වැඩිදුර පුහුණුවීම් ලබා 1987 ජූලි මස 23 වන දින දෙවන ලුතිනන්වරයෙකු ලෙස අධිකාරියලත් මෙතුමන් යුද්ධ හමුදාවේ අභිමානවත් වර්ණලාභි රෙජිමේන්තුවක් වන ගජබා රෙජිමේන්තුව වෙත ඇතුළත් වෙමින් තම හමුදා ජිවිතය ආරම්භකර ඇත.

වර්තමානය වන විට ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්‍ෂක බළමුළුවේ රෙජිමේන්තු අධිපති ලෙස හා යුද්ධ හමුදා වූෂු කමිටුවේ සභාපති ලෙස කටයුතු කරන මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී තම යුද්ධ හමුදා සේවා කාලය තුළ දේශීය මෙන්ම විදේශීය පාඨමාලා රැසක් හදාරමින්ද දෙවන ලුතිනන් නිලයේ පටන් මේජර් ජෙනරාල් නිලය දක්වා පැමිණි සිය වෘත්තීය ජිවිතය තුළ දැරිය යුතු අණ හා මාණ්ඩලික තනතුරු හොබවමින්ද සිය නායකත්වයේ වගකීම ඉටුකරන පරිණත ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීවරයෙකි. එසේම තිස් වසක් පුරා ශ්‍රී ලංකාව තුළ පැවති කුරිරු ත්‍රස්තවාදයෙන් මාතෘ භූමිය බේරා ගැනීමේදී දිවිහිමියෙන් කැපවෙමින් සිය දායකත්වය ලබාදුන් නායකයෙකි.

එවැනි අත්දැකීම් බහුල පරිනත නායකත්වයක් හිමි නව සේනාවිධායකතුමන් හට ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ උන්නතිය වෙනුවෙන් ක්‍රියා කිරීම සඳහා ශක්තිය, ධෛර්යය, වාසනාව නොඅඩුවම ලැබේවායි නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් ක්‍රිස්ටි ජයසිංහ කේඑස්වී කේඑස්පී ඇතුලු සියලුම ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන් මෙසේ සුභාශිංසන එක්කර සිටින්නෙමු.

නික්ම ගිය සේනාවිධායකතුමන්ට සුභාශිංසන ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 46 වන සේනාවිධායක ලෙස පසුගිය සැප්තැම්බර් මස 07 දින රාජකාරී භාරගන්නා ලද මේජර් ජෙනරාල් එස් එස් වඩුගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී එන්ඩීයූ පීඑස්සී ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිතුමන් වසර 35 ක පමණ දීර්ඝ යුද්ධ හමුදා සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කර යුද්ධ හමුදාවෙන් විශ්‍රාම ගැනීම හේතුවෙන් ඔක්තෝම්බර් මස 04 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සේනාවිධායක තනතුරෙන්ද සමුගන්නා ලදි. එදින සේනාවිධායකතුමන්ගේ නික්මයාම වෙනුවෙන් සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ක්‍රමවේදයන්ට අනුකූලව යුද්ධ හමුදා සම්ප්‍රදායන්ට අනුව කඳවුරු සම්මාන මුරයකින් හා සම්මාන පෙළපාලියකින් බුහුමන් දක්වනු ලැබූ අතර, සේනාවිධායකතුමන් විසින් හට පිරිස් ආමන්ත්‍රණය කිරීමද සිදුකරන ලදී.

කෙටි රාජකාරී කාලසීමාවක් තුළ වුවද ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ උන්නතිය වෙනුවෙන් සිය නායකත්වය ලබාදුන් විශ්‍රාම ගිය 46 වන සේනාවිධායක තුමනි, ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ඇතුළු සියලුම ස්වේච්ඡා සාමාජිකයන් වෙනුවෙන්, ඔබට නිදුක් නිරෝගී විශ්‍රාම දිවියකට රණවරුණ අපිද මෙසේ සුභාශිංසන එක්කරන්නෙමු.

පැරාලිම්පික් ක්‍රීඩකයාට සවියක් වෙමින්

ජපානයේ ටෝකියෝ හි පැවැති 2020 - 2021 පැරාලිම්පික් ජාත්‍යන්තර ක්‍රීඩා උළෙලට සහභාගි වූ ක්‍රීඩකයින් අතරින් එස් 42 කාණ්ඩය යටතේ යගුලිය විසිකිරීමේ ඉසව්ව නියෝජනය කළ ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ මූලස්ථාන බළඇණියට අයත් සෙ/කියු100089 ලාන්ස් කෝප්‍රල් බංඩාර එච්ජීපී එම තරඟයෙන් පස්වන ස්ථානය දිනාගනිමින් ශ්‍රී ලංකාවටත් සමස්ත යුද්ධ හමුදාවටත් ගෞරවයක් අත්කර දීමට සමත්වී ඇත. ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සාමාජිකයෙකු වශයෙන් තම රට වෙනුවෙන් ප්‍රදර්ශනය කළ දක්ෂතාව අගයමින් ඔහුගේ ක්‍රීඩා කටයුතු දිරිගැන්වීම සඳහා මූල්‍යමය දායකත්වයක් වශයෙන් රුඃ 300,000.00 ක වටිනාකමකින් යුත් ප්‍රේෂණපතක් පිරිනැමීම ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එස් එස් වඩුගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී එන්ඩීයු පීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ සුරතින් සැප්තැම්බර් මස 28 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේදී සිදුකරන ලදී.

ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ උත්තමාචාරය ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 45 වන සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරී ඉටුකළ මේජර් ජෙනරාල් කේ එන් එස් කොටුවේගොඩ එන්ඩීසී අයිජී ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ නියෝජ්‍ය මාණ්ඩලික ප්‍රධාන ලෙස තනතුරු ලැබ ඉකුත් සැප්තැම්බර් මස 07 වන දින සිය ධූරයෙන් සමුගන්නා ලදී. මාස හතකට ආසන්න සිය රාජකාරී කාලය තුළ ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ උන්නතිය උදෙසා අගනා මෙහෙවරක් ඉටුකරන ලද මෙම ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් ස්වේච්ඡා බළසේනා සමාජිකයන්ගේ සුබසාධනය උදෙසා කටයුතු කරමින් ස්වේච්ඡා බළසේනා මුලස්ථාන කඳවුරු පරිශ්‍රය අලංකාරවත්ව මෙන්ම අභිමානවත්ව ගොඩනැංවීමේ කටයුතු සඳහා ප්‍රමුඛත්වයක් ගෙන ක්‍රියාකරන ලදි.

සුවිශේෂී මතක සටහන් රැසක් ස්වේච්ඡා බළසේනා ඉතිහාසයට එක් කරමින් 45 වන සේනාවිධායක තනතුරින් නික්ම ගිය ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීතුමනි, ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාව තව තවත් ඉහළට ඔසවා තැබීම උදෙසා කළ අමිල මෙහෙවර වෙනුවෙන් සියලු ස්වේච්ඡා සාමජිකයන්ගේ ප්‍රණාමය මින් පුදකරමින් යුද්ධ හමුදා නියෝජ්‍ය මාණ්ඩලික ප්‍රධානි තනතුරේ රාජකාරී භාරගැනීම වෙනුවෙන් මෙසේ සුභාශිංසන එක්කර සිටින්නෙමු.

It is an honour and pleasure to pen this piece of writing on behalf of the prestigious organization, the Sri Lanka Army Volunteer Force which is one of historic military establishments pledged to the national integrity of this motherland.

I was blessed to be the 45th Commandant to the great lineage of Commandants of the Sri Lanka Army Volunteer Force, and the circumstances conditioned to its nature were swaths of my willingness and wishes in the respective office.

The Headquarters, SLAVF is awakening with a high profile construction, and in the recognition of the accountability upon the obligations, I was fortunate of being a successor of the legendry in the Volunteer Force shouldering its liabilities for realizing its perfect emergence in accordance with the master plan of the camp premises carefully advocated during the reign of my tenure.

In retrospect of the history of the SLAVF, I commemorate every individual who committed to this prestigious organization and sacrificed their lives during the various phases of the past decades, and the Sri Lanka Army Volunteer Force was born upon the blood and perspiration of its members.

Indeed, under the stimulation of this prestigious establishment I was nourished, and committed to my service and responsibilities to safeguard the motherland and I leave this note sincerely conferring my salutation to the Sri Lanka Army Volunteer Force.

Maj Gen K N S Kotuwegoda ndc IG
Commandant
Sri Lanka Army Volunteer Force
07 September 2021

ජ්‍යෙකොනොනි විවේකාගාරය විවෘත කරමින්

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මුලස්ථානයේ අභිනවයෙන් ඉදිකළ බලලත් නිලධාරි හා සැරයන් නිවස්නයේ අමුතන්ගේ විවේකාගාරය, ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේ එන් එස් කොටුවේගොඩ එන්ඩීසී අයිපී ගේ සුරතින් අගෝස්තු මස 18 වන දින විවෘත කරන ලදී. ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් ජේ ඩී සී ජී ජයසිංහ කේඑස්වී කේඑස්පී ඇතුළු ස්වේච්ඡා බළසේනා මුලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලයේ ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරින් මෙන්ම සෙසුනිල සාමපිකයින්ද සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත උපදෙස්වලට අනුකූල වෙමින් මෙම අවස්ථාව සඳහා සහභාගී වන ලදී.

ඒකක විරු ස්මාරකය විවෘත කරමින්

පුරා දශක 03 කට අධික කාලයක් පැවැති කුරිරු යුද්ධයේදී මාතෘ භූමිය ආරක්ෂාකර ගැනීමේ පරම පවිත්‍ර චේතනාවෙන් සටන් වැද දිවිපිදූ රණරුවිරුවන් අතුරින් වසර 30ක අභිමානවත් ඉතිහාසයක් හිමි 5 වන බළඇණිය ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවට අයත් රණවිරුවන් 83 දෙනෙකු සිහිපත් කරමින් ඓතිහාසික තන්තිරිමලේ රජමහා විහාරස්ථානය ඉදිරිපිට රණවිරු ස්මාරකයක් ඉදිකරන ලදි. ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් එම් වී ප්‍රනාන්දු ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිගේ අධීක්ෂණය හා මගපෙන්වීම යටතේ ඒකකයේ සියලුම නිලධාරි සහ සෙසුනිලයින්ගේ ශ්‍රමදායකත්වය මත ඉදිවූ මෙම විරු ස්මාරකය ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ රෙපිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් විකුම් ලියනගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩියු ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිගේ සුරතින් 2021 සැප්තැම්බර් 15 වන දින 0930 පැයට යෙදුණු සුබ මොහොතින් විවෘතකර දිවිපිදු රණවිරුවන් වෙනුවෙන් පුෂ්පෝපහාර පුදකරන ලදි.

ඒකක තතු අභිමනින්

2 (සෙව්) විපාරෙ

කඳවුරු භූමිය නවීකරණය වෙමින් ...

2 වන (සෙව්) විජයබාහු පාබල රෙජිමේන්තුවේ අණදෙන නිලධාරිගේ උපදෙස් හා මඟපෙන්වීම මත ඒකක නිලධාරීන් හා සෙබලුන්ගේ දායකත්වයෙන් නවීකරණය කරන ලද ප්‍රධාන පිවිසුම් දොරටුව, කොනොනි සමාජ ශාලාව, බනි/සැරයන් නිවස්නයේ ආලින්දය හා බීමහල අගෝස්තු මස 13 වන දින ආසේමු (මුලතිව්) ආඥාපති සහ විජයබාහු පාබල රෙජිමේන්තු අධිපතිතුමන් වන මේජර් ජෙනරාල් එස් පී කේ ඒ පිලපිටිය ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිතුමන්ගේ සුරතින් විවෘත කරන ලදී.

14 ශ්‍රීලංජාආබමු

හිසට සෙවණක්

නිවස ඉදිකිරීමට ශ්‍රම දායකත්වය සැපයූ ඒකක සෙබලුන් ආඥාපතිතුමන් සමඟ

ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය (කිලි) යටතේ ස්ථාපිත ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ 14 වන බළඇණි බළප්‍රදේශයේ මයිල්වානම්පුරම් ගම්මානයේ ජීවත්වන දිළිඳු පවුලක් වෙනුවෙන් ඒකක නිලධාරි හා සෙසුනිලයින්ගේ ශ්‍රම දායකත්වයෙන් ඉදිකරන ලද නව නිවස ජූලි මස 13 වන දින කිලිනොච්චි ආරක්ෂක සේනා ආඥාපතිතුමන් වන මේජර් ජෙනරාල් හරේන්ද්‍ර රණසිංහ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීසී ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිතුමන්ගේ සුරතින් නිවෙස් හිමිකරු හට භාරදෙන ලදි.

2 (සෙවි) ශ්‍රීලංසංබ

බළකාධිපති ඒකක සංචාරය ...

ප්‍රධාන සංඥා නිලධාරි සහ සංඥා බළකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් පී ඒ ජේ පීරිස් එන්ඩීයු ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරී සැප්තැම්බර් 20 දින දළුකාන ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත එකම ස්වේච්ඡා සංඥා ඒකකය වන 2 වන ශ්‍රී ලංකා සංඥා බළකාය වෙත කඳවුරු නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත විය. ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් බී පී උඩගේ යූඑස්පී ශ්‍රීලංසංබ ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරි විසින් එතුමන් පිළිගැනීමෙන් අනතුරුව ඒකකයට අඩු පාඩුවක්ව පැවැති සංඥා පුහුණු විද්‍යාගාරය බළකාධිපතිතුමන්ගේ සුරතින් විවෘත කරන ලදී. එම අවස්ථාව ඒකක කැමරා කාචයේ මෙසේ සටහන් විය.

10 (සෙවි) ගැහේබ

බළසේනාධිපති ඒකක සංචාරය ...

541 පාබල බළසේනාවේ නව බළසේනාධිපති වශයෙන් රාජකාරී භාර ගන්නා ලද කර්නල් ඒ එම් ඒ අබේවර්ධන ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරී 10 (සෙවි) ගැහේබ ඒකකය ස්ථාපිත මන්නාරම සිරිනාථකුලම් කඳවුර වෙත ජූලි මස 24 වන දින කඳවුරු සංචාරයක නිරත විය. එහිදී සෞඛ්‍ය උපදෙස්වලට අනුකූලව බළසේනාධිපතිතුමා විසින් භට පිරිස් ආමන්ත්‍රණය කරන ලද අතර, ඒකකය වෙත නිසි උපදෙස් ලබාදීමෙන් පසු කඳවුරෙන් නික්මයන ලදී.

20 (සේවා) විපාරේ

හිසට සෙවණක්

20 වන විජයබාහු පාබල රෙජිමේන්තුවේ අණදෙන නිලධාරීගේ අධීක්ෂණය මත ඒකක නිලධාරීන් සහ සෙසුනිලයින්ගේ ශ්‍රමදායකත්වයෙන් ස්කන්ධපුරම් මනියම්කුලම් ප්‍රදේශයේ දිළිඳු පවුලක් වෙනුවෙන් ඉදිකරන ලද නිවස ජූලි මස 17 වන දින කිලිනොච්චිය ආරක්ෂක සේනා ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් හරේන්ද්‍ර රණසිංහ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීසී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිතුමන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් එම පවුල වෙත භාරදෙන ලදි.

13 ශ්‍රීලංජාආබමු

බ්‍රිගේඩියර් සම්බන්ධීකරණ ඒකක සංචාරය ...

ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය (මුලතිව්) හි බ්‍රිගේඩියර් සම්බන්ධීකරණ නිලධාරි තනතුරෙහි රාජකාරි භාරගත් බ්‍රිගේඩියර් එම් ටී කේ ආර් සිල්වා කේඑස්පී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි ජූලි මස 22 වන දින ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ 13 වන බළඇණියෙහි පාලන කටයුතු සොයා බැලීම වෙනුවෙන් කඳවුරු සංචාරයක නිරත විය. එහිදී මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි විසින් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත උපදෙස් අනුගමනය කරමින් භටපිරිස් අමතන ලද අතර, එම සංචාරය සනිටුහන් කරමින් කඳවුරු භූමිය තුළ අඹ පැළයක්ද රෝපණය කරන ලදි.

කොරෝනාව

3 (ස්වේ) විපාරෙ

ලෝක වසංගතයක් බවට පත්වූ කොරෝනා වෛරසය මැඩලීම සඳහා එන්නත් කිරීමේ වැඩසටහන් දිවයින පුරා පැවැත්වෙන මේ කාලවකවානුව තුළ විජයබාහු පාබල රෙජිමේන්තුවේ 3 වන ස්වේච්ඡා බළඇණියේ අණදෙන නිලධාරි මේජර් ඩී පී ඩබ්ලිව් එම් එස් පී විජේකෝන් පීඑස්සී ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිගේ උපදෙස් පරිදි වෛද්‍ය බළකායේ සහය ඇතිව ඒකක බලප්‍රදේශයේ ජංගම එන්නත්කරණ වැඩසටහනක් පවත්වා ප්‍රදේශයේ එන්නත් ලබා ගැනීමට යාමට අසීරු වැඩිහිටියන් වෙනුවෙන් එන්නත් ලබා දීමට කටයුතු සිදුකරන ලදි.

9 ශ්‍රීලංජාආබමු

ගෝලීය වසංගතයක් බවට පත්වී තිබෙන කොවිඩ් 19 වෛරසය වැළක්වීමේ එන්නත්කරණ වැඩසටහනක් සැප්තැම්බර් මස 06, 07, 08 සහ 09 යන දිනයන්හි උදයාර්කට්ටු මුන්තිලාරු රෝහලේ දී පවත්වන ලද අතර ඒ සඳහා ඇවැසි පාලන කටයුතු සහ ආරක්ෂක කටයුතු 9 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ අණදෙන නිලධාරි මේජර් ඩබ්ලිව් සී ඩී ඩී කුමාර ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිගේ උපදෙස් මත ඒකක හටපිරිස් විසින් සිදුකරන ලදි.

මැඩලීමට දායක වෙමින් ...

5 (සේවා) ගරෙ

5 වන ගජබා රෙජිමේන්තුවේ අණදෙන නිලධාරි මේජර් එච් එම් ආර් ඩී කේ හේරත් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ අධීක්ෂණය යටතේ 62 සේනාංක මූලස්ථාන වෛද්‍ය අංශයේ නිලධාරි සහ සෙසු නිලයින් මෙන්ම ඒකකයේ නිලධාරි සෙසු නිලයින්ගේ දායකත්වයෙන් හොරොව්පතාන සහ කැබිතිගොල්ලෑව ප්‍රදේශයේ ජීවත්වන වයස අවුරුදු 60 වැඩි පුද්ගලයින් වෙනුවෙන් කොවිඩ් 19 රෝගය වැළැක්වීමේ එන්නත්කරණ වැඩසටහනක් අගෝස්තු 23, 24 සහ 25 යන දිනයන්හිදි සිදු කරන ලදී.

1 ශ්‍රීලංජාආබමු

ලොවටම තර්ජනයක් වී ඇති කොවිඩ් 19 වෛරසය දිවයින පුරා පැතිරයාම වැළැක්වීම හා එමඟින් සිදුවිය හැකි මරණ අඩුකර ගැනීමේ අරමුණින් එන්නත්කරණ කටයුතු දිවයින පුරා සිදුකරනු ලබයි. ඒ අනුව වාරියපොල කොළඹගේ විහාරස්ථානයේදී පසුගියදා සර්ව ආගමික නායකයින් 800 කට ආසන්න පිරිසක් එන්නත්කරණය කිරීමේ වැඩසටහන සහ නිවෙස්ගත වැඩිහිටියන් එන්නත් කිරීම සම්බන්ධීකරණය සඳහා කුරුණෑගල වාරියපොල ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 1 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ අණදෙන නිලධාරි ලුතිනල් කර්නල් කේ ඒ ඩී ඒ පී වී කුමාරසිංහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී ඇතුළු සියලුම සාමාජිකයින් සිය දායකත්වය මෙසේ ලබාදෙන ලදී.

ලක්වැසියන්ට සෙත්පතා ...

2 (සේවා) ශ්‍රීලවියාඉ

කොරෝනා වසංගතය හේතුවෙන් පීඩාවට පත් සියලු දෙනා වෙනුවෙන් අධ්‍යාත්මික සුවය ප්‍රාර්ථනා කරමින් 2 වන ශ්‍රී ලංකා විදුලි හා යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු බළඇණියේ අණදෙන නිලධාරීගේ උපදෙස් හා මගපෙන්වීම මත ඒකක සාමාජිකයන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් සැප්තැම්බර් මස 09 වන දින බොරලන්ද සුභද්‍රාරාම මූලමහා පිරිවෙන් විහාරස්ථානයේදී පිරිත් දේශනයක් පැවැත්වීමට කටයුතු කරන ලදි.

2 ශ්‍රීලංරබ

සමාජ සත්කාරයක් ...

මාතලේ දිස්ත්‍රික්කයේ ස්ථාපිත 2 වන රයිෆල් බලකායේ අණදෙන නිලධාරී ලුතිනන් කර්නල් කේ ජයවීර ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීගේ උපදෙස් හා සම්බන්ධීකරණ දායකත්වය මත මාතලේ දිස්ත්‍රික්කයේ දියබුබුල, මාලිගාතැන්න යන ග්‍රාම නිලධාරී වසම්වල කොරෝනා වසංගතය හේතුවෙන් අසරණභාවයට පත්ව ඇති දිළිඳු පවුල් 50 ක් වෙනුවෙන් කිරිපිටි බෙදාදීමේ වැඩසටහනක් මාතලේ ශ්‍රී ශාක්‍ය සිංහාරාම විහාරස්ථානයේදී සැප්තැම්බර් 15 වන දින පැවැත් වු අතර 111 බලසේනාධිපති බ්‍රිගේඩියර් ටී එම් ආර් බී රත්නායක ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ඇතුළු ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීන් පිරිසක් සෞඛ්‍ය නීති රීතිවලට යටත්ව එම අවස්ථාව සඳහා සහභාගී වන ලදී.

නිර්මාණ අසපුව ...

සදාදර බිරිඳ

බොඳවුණු නෙත් තුළින් ඔබේ රුව දකිද්දී
මිලින වූ දොකොපුලේ මෘදු සුව විඳිද්දී
අපි අතර එදා දුරස්බව මැකෙද්දී
දෙහදක් ගොළුව ඇත කඳුළු වැටෙද්දී

සයනේ තනි නොකර මා තුරුලේ රැඳෙද්දී
ගෙවුණු ගිය අතීතයේ කටුක බව කියද්දී
හදවතින් අසරණව ගොළුවතම රකිද්දී
කෙසේ මා හිඳින්නද ඔබ සුසුම් හෙළද්දී

මටත් මා නැති තරම් ඔබ සෙනෙහෙ පුදද්දී
ඇතෙකු දළ ගැබ වැඩුණු මුතු ලෙසේ රකිද්දී
වියත්කම් තෙලිතුඩින් කවි පබඳ බඳිද්දී
කිර්ටවන නැති වගයි නුඹ නමට ලියද්දී

ලා/කෝ ඉන්දික පීවීපීපී
නිලධාරී ශාඛාව ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු

යාල් දේවි

හිම්දිරියෙම නැගෙනා හඬ පිබිදෙන්න හිතේවී
උතුරු කරේ තල් හකුරක රසය යළි බෙදාවී
දකුණේ කිරි පැණි හට්ටිය උතුරට ගෙන යාවී
යළිත් නතර වෙන්න එපා අනේ යාල් දේවී

වසර තිහක් නතර වුණා මතකද නුඹ දේවී
සසර කතර නතර වුණා මනුස්සකම් පාවී
නිතර ඇසුන වෙඩි හඬ අපි නතර කලා පේවී
උතුර දකුණ යා කරන්න යළිත් යාල් දේවී

අඟුරු කකා දුවපු කාලේ මිහිර සුව ගෙනේවී
පිදුරු කාපු මිනිසුන් නුඹ නැවැත්තුවා දැඩිවී
රුදුරු වෙඩි හඬට ඔය හිත පැරුනාද සාවී
සොඳුරු හීන දමිළ බසින් කියාදෙන්න දේවී

සුරංග සෙනෙවිරත්න

කණ කොකා හැඩූ නිවාඩුව

දැමුවා නිවාඩුව දින සති මාස ගෙවා
විලි/ප්‍රලි/රෙසැමේ නිර්දේශ කෙරුවා
ගැහුව බුල නිසා නිවාඩුව ආපස්සට ආවා
හැඩුවා කණ කොකා මේ පාරත් කෑවා

සියලු සිහින අද ඇත මගේ බොඳවීලා
දාගත් වැඩ රාශියක් අතපසු වීලා
කුඹුරේ ගොයම් ටික බොට කඳයා කාලා
අකාල මහ වැසි තරගෙට පොරකාලා

අපි ඉමු අපේ දුක හිත යට සඟවාලා
හිනැහෙමු හෙට දවස ගැන පමණක් හිතලා
එක්වෙමු එක මිටට දිරි බල වඩවාලා
නිමවමු නව ලොවක් හැම සිත් සනසාලා

බනි II පතිරණ එම්එම්එම්එච්
9 (සෙව්) ඉසේරෙ
සඳහිරුසැය

මවු රැජිණියේ

රුහිරු සමඟ ගනුදෙනු කර වේදනාව ඉවසා
ප්‍රථම හැඩුම සැනසුවා මව් සෙනෙහස දිනලා
වේදනාව පැරදුනෙ නුඹේ, මගෙ සිනහව දැකලා
සතුටු කඳුළු බවට හැරුණා උණු කඳුළැල ගලා

රතු ලේ සුදු කිරි කරලා පෙව්ව සිනහ වෙලා
මවකගෙ විශ්මය කිව්වා ලොවටම හඬ නගා
ගුඩු ගුඩු ගා එක හුස්මට බිව්වෙ තුරුළු වෙලා
දෝරෙ ගියේ කිරිත් සමඟ ආදරයය ගලා

තලප බතට නැතුවට කිම රසවත් ලුණු සීනි
දිව බොජුනක් වූයේ මට, මවගෙ සෙනෙහෙ දැනී
දෙපා රිදෙන තුරු මිදුලේ ඇවිදින්නට ඇතී
කුරුළු පැටව් පෙන්වාලා කැව්වේ බත ගුලි

නොමග අගුළු ලා තැබුවා නැණසෙ යතුර ගෙන
බුදු දහමට කිට්ටු කළා දරුවන් තුන් පෙළ
අසරණ හිත් සතුටු කලේ මෙත්තා කුළුණෙන
ගුණදම් වැව්වා නුබ අපෙ පුංචිම සිත් තුළ

තරුෂ සමරවික්‍රම
විද්‍යා අංශය
මහින්ද විද්‍යාලය ගාල්ල

හුදෙකලා

මන්දාරම ...

මන්දාරම් අඳුර අලස බව මවයි. එහෙත් දිනයක හුදෙකලා නික්මීම කෙසේත් අනුමත කළ නොහැක. මිනිසෙකුට සැබෑ මිනිසකු හමුවන්නේ අහම්බෙනි. හැඟීම් තේරුම්ගත් අයකු හමුවන්නේ කලාතුරකිනි. සොයා බලන කැපවෙන කෙනෙකු හමුවන්නේ අල්ප වශයෙනි. හැඟීම් බෙදාගත හැකිවන්නේ දුර්ලබ අවස්ථාවකිනි.

මට හමුවූ එක්තරා හමුදා නිලධාරියෙකු පැවසුවේ ඔහු ඉතා දැඩි ආතතියෙන් පසුවන බවකි. එයට හේතු මම විමසීමි. මේ දිනවල පවතින කොවිඩ් තත්වය නිසා රාජකාරි බහුල බවත් ගෙදර ගිය පසුද නිරෝධායනය වී සිටින නිසා දරු සුරතල් බැලීමට අපහසු බවත් හෙතෙම පැවසීය. දියණිය හතේ පන්තියේ බවත් නිතර ඇය තම කාමරයට ඇතුළු වීමට දරන උත්සාහය නිසා තමා කනස්සලෙන් පසුවෙන බවත් මට පැවසීය.

මම ඔහුගේ පාසල් කාලය පිළිබඳ විමසීමි. මම ඔහුගෙන් අතීතය විමසීමි. ඔහු බාහිර දැනුමින් යුත් තැනැත්තෙකි. කැරම් ශූරයෙකි. කිහිප අවස්ථාවක අන්තර් පාඨශාලීය දැනුම මිනුම තරඟ සඳහා සහභාගීවී ජයග්‍රහණ අත්කරගෙන ඇති බව සඳහන් කළේය.

මා ඔහුගේ ආතතියට කරුණු විමසීමි.

1. ගෙදර ආ විට දරුවන් අතරට යාමට වූ අපහසුතාව
2. බිරිඳගේ නුරුස්සන ස්වභාවය
3. රාත්‍රී කාලය පුරා විටින් විට අවදිවීම හා දවස පුරා නිරුත්සාහීව ගතකළ අයුරු මෙනෙහිවීම.
4. රාජකාරී ස්ථානයෙන් දුරකථන ඇමතුමක් ලැබුණද එය කාගෙන්දැයි නිතර බිරිඳ විමසිලිමත්වීම
5. ගත සිත අලස ස්වභාවයෙන් පෙළීම.
6. තමන් ප්‍රිය කරන කිසිදු අයෙකු සමඟ සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වීම.
7. නිරෝධායන කාලසීමාව තුළ කිසිදු බාහිර ඇසුරකට යොමු වීමට නොහැකිවීම
8. නිල උසස් කිරීමේ පරීක්ෂණයට ඉදිරියේදී මුහුණ දීමට සිදු වීම.

මම මේ කාරණා සඳහා මා උගත් දෙයින් සහ ප්‍රායෝගිකව අත්විඳිනා දෙයින් පිළිතුරු සැපයුවෙමි.

1. මේ මොහොතේ තමාට දරුවන් අතරට යා නොහැක.

ඔහු නිරෝධායනයවන සීමාවේ සිට දියණිය සමග අපූරු ක්‍රීඩාවකට යොමු කළෙමි. ඒ ප්‍රශ්න විචාරීමයි. ඔහු සතුව ඇති දැනුම මිනුම පොත් අතුරින් එකක් ගෙන දියණියට ප්‍රශ්න විචාරීමට යෝජනා කළෙමි. දියණිය නිවේදන කටයුතුවලට ඇලුම් කරන බැවින් එම ප්‍රශ්න විචාරිය යුත්තේ ප්‍රශ්න විචාරාත්මක වැඩසටහනක් ලෙසිනි. දියණියගේ විද්‍යාව, බුද්ධාගම, සිංහල, ඉතිහාසය පොත් ඇසුරින් තාත්තා දියණියගෙන් ප්‍රශ්න විචාරිය යුතුය. තරඟ තීරක පුතුය. ඔහු දෙදෙනාටම ලකුණු සටහන් කළ යුතුය.

2. බිරිඳගේ නුරුස්සන ස්වභාවය.

ඇතැම්විට නිරෝධායනයවන තම ස්වාමියා නිවසට පැමිණියද ඔහුගෙන් කිසිදු අත් උදව්වක් ලබා ගැනීමට නොහැකි වීම නිසා විය හැකිය. නැතහොත් ස්වාමියාගේ වැඩද තමාට තනිවම කළ යුතු නිසා විය හැකිය. රෝගී නැතත් රෝගියෙකු සේ උවටැන් කිරීමට බිරිඳට සිදුව තිබේ. තනිවම නිවසේ අවශ්‍යයතා සපුරා ගැනීමටත් ආහාරපාන සැකසීමටත් දරුවන්ගේ කටයුතු සොයා බැලීමටත් සිදුව ඇත. එසේම ඇය රැකියාවටද යා යුතුව ඇත. සැබවින්ම මෙය වැටුප් 5 ක් හිමි කරගත හැකි වෘත්තීය සුදුසුකමකි. බිරිඳට මිලක් දිය හැකි නම් එසේය. නමුත් ඒ ගැන කිසිවිටෙක ස්වාමියා ප්‍රශංසා කර නොමැත. මම ඔහුට ප්‍රශංසා කරන ලෙස ඉගැන්වූයෙමි. ඔහු මුලින් පැවසුවේ ඇය මගේ නිසා ප්‍රශංසා කළ යුතුද යන්නයි. මම පෙරලා ඇසුවේ ඇය ඔබේ වන්නේ කෙසේද කියාය.

ඒ සංවාදය මෙසේය. ඇය මගේ විවාහක බිරිඳ? ඇය ඔබේ වෙන්නේ කොහොමද? ඔහු සිනාසෙයි. මම නීත්‍යනුකූලව විවාහ උනානේ. නීත්‍යනුකූලව විවාහ වූ පමණින් ඇය ඔබේද? ඔව් මගේ... ඇගේ දෙමාපියන් ඇය ඔවුන්ගේ යයි පවසාවි. සහෝදර සහෝදරියන් එක බඩවැල කඩාගෙන පැමිණි නිසා ඔවුන්ගේ යයි පවසාවි කුසින් බිහි කළ නිසා දරුවන් ඇය ඔවුන්ගේ බව පවසාවි.

ඔබ කොළයක අත්සන් කළ නිසා ඔබේ යයි පැවසීම සාධාරණද?

නිලධාරියා නිරුත්තරය. නෑ මගෙ... ඔහු තවදුරටත් පවසයි. හොඳයි ඇයටත් ඔබට මෙන් ආතතිය ඇත්නම් ඇය කාර්යාලයේ හෝ වෙනත් කෙනෙකු සමග හැඟීම් බෙදාගන්නේ නම් ඇය ඔහුගේ කියා ඇයට සිතුණොත් ඔබ මොකද කියන්නේ...නෑ මැඩම් එහෙම වෙන්න බෑ. එහෙනම් ඇගේ මානසික ආතතිය දුරු කරගන්නේ කොහොමද?

එයාට ඒක පුරුදුයි... ගෘහණියකගේ පුරුදු පිරිමියෙකු අගේ නොකරන්නේ ඇයි.? ඔබ ඇයට ප්‍රශංසා කරන්න. උයන ආහාරපාන රස බව පවසන්න. මහන්සිදැයි අහන්න.. ඇගේ ඇඳුම් පැළඳුම් ලස්සනදැයි කියන්න.. ඔහු එකඟ විය.

3. රාත්‍රී කාලය පුරා විටින් විට අවදිවීමත් දවස පුරා නිරුත්සාහීව ගතකළ අයුරුත් මෙනෙහි වීම.

දිවා කල නිදාගත් සෑම අවස්ථාවකදීම රාත්‍රියේ වැඩිපුර අවදි වී සිටීමට හැකි වේ. එය සාමාන්‍ය තත්වයකි. දිවා කාලයේ ඵලදායි වැඩක යෙදුණු විට, මනස වෙහෙසුන විට රාත්‍රියේදී පහසුවෙන් නිදා ගත හැකිය. තමන් කැමති ගීතයක් සංගීතයක් හෝ ඇසීම කෙනෙකුට නින්ද පහසුවෙන් ළඟා වන ක්‍රමයකි. ඇතැම්විට පිරිත් ශ්‍රවණය කිරීමද නින්ද පහසු කරයි. මට නින්ද නොඑන හැම විටම රතන සූත්‍රය කියනවා. ඉන් භාගයක් කියවන විට හෝ ශ්‍රවණය කරන විට පහසුවෙන් නින්ද ළඟා වේ. එය මට ආවේණික ක්‍රමයකි. නමුත් ඇතැම් අයට වෙනස් ක්‍රම තිබිය හැකිය. වැදගත් වන්නේ තමාට නින්ද ළඟාවෙන්නේ කුමන ක්‍රමයකටදැයි අප ජීවිත කාලය පුරා අත් හදා බලා ප්‍රත්‍යක්ෂ නොකර ගැනීමයි.

4. රාජකාරී ස්ථානයෙන් දුරකථන ඇමතුමක් ලැබුණද එය කාගෙන්දැයි නිතර බිරිඳ විමසිලිමත් වීම.

ඇතැමුන් දුරකථන ඇමතුමක් ලැබුණු විට වටපිට බලා වෙනත් තැනකට යනු මම දැක ඇත්තෙමි. නැතිනම් කණට නොඇසෙන සේ කතා කරයි. වෙනත් අවස්ථාවල මහ හඬින් බෙරිහන් දෙන වුන් මෙසේ වන්නේ ඇයි? මෙය අනන්‍යතාව හීනවූ චරිතවල ලක්ෂණයකි. එසේ නැත්නම් පෙර කළ වැරදි මත ඇතිවූ තත්වයකි. මෙය තමන් අවබෝධයෙන් හදා ගතයුතු ක්‍රියාවලියකි. තමන්ගේ නිවෙසේ දුරකථන ඇමතුමක් තමන්ට රිසි සේ ගත නොහැකි වන්නේ තමාගේම වරදකිනි. හැංගී හොරා රහසේ දුරකථන ඇමතුම් ගන්නවාට වඩා තමන්ට අවශ්‍ය දුරකථන ඇමතුම ගැනීමට තරම් ශක්තියක් තමන්ට තිබිය යුතුය. එය සාමාන්‍ය දෙයක් බව අනෙකාට ඇඟවීමට ක්‍රියා කළ යුතුය. දුරකථන ඇමතුමකට පවා සීමා මායිම් තම නිවෙස තුළ දමා ගැනීමෙන් තවත් හුදෙකලාවෙයි. ආතතියක් ගොඩනැගෙයි. එය පාලනය කරගත හැක්කේ තමන්ටමය. ක්‍රමයෙන් එය මගහරවා ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය. නැතහොත් තමාට ගොඩනගා ගැනීමට හැකිව තිබූ පෞරුෂයක් ගිලිහී ගොස් ඇතිබව තේරුම් ගෙන කටයුතු කළ යුතුය.

5. ගත සිත අලස ස්වභාවයෙන් පෙළීම.

මෙය ඒකාකාරී ස්වභාවයේ ස්වරූපයයි. එකම ක්‍රියාවලියක නිරතවන විට මෙය සිදුවීම වැළැක්විය නොහැකිය. මා දන්නා එක්තරා හමුදා නිලධාරියෙකු සිටියි. ඔහු ජීවිතයේ දුෂ්කරතා මගහරවා ගත්තේ ක්‍රීඩා කිරීමෙන් හෝ ව්‍යායාම කිරීමෙනි. ඔහු බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවේ යෙදීමට සහ දිවීමට සවස 5 සිට 7 දක්වා වූ කාලය යොදා ගනියි. ඉන් ඔහු සිරුර මනාව පවත්වා ගනියි. ඔහු පවසන්නේ ක්‍රීඩා කිරීමෙන් පසු සිරුර ඉතා සැහැල්ලුවන බවකි. දිය නෑමෙන් අනතුරුව කුසගින්න දැනෙන බවත් කෑම කා පැයක් විවේකීව සිට ඔහු කලින් නින්දට යන බවත්ය. මෙය අලසබව මගහරවා ගතහැකි එක් ආකාරයකි. කලට වේලාවට ආහාර ගැනීමත් ආහාර ප්‍රමාණාත්මකව හා විවිධාකාරයෙන් ලබා ගැනීමත් අලසබව දුරු කරයි. උදෑසන පිසූ ආහාර දවල්ටද රාත්‍රියටද ගැනීම ඒකාකාරීබව ඇති කරයි. ඉන් මිදීමට දවසින් දවස සරල ආහාර රටාවකට හුරු විය හැකිය. දරුවන්ගේ රුචි අරුචිකම් මත නිවසේම එය පිළියෙල කර ගත හැකිය.

6. තමන් ප්‍රිය කරන කිසිදු අයෙකු සමග සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට නොහැකි වීම.

පුද්ගල දුරස්ථතාව තුළ ස්වභාවිකවම හුදෙකලාවීමක් සිදුවෙයි. වෙනදා මෙන් වර්තමානයේදී එකිනෙකාට ළංවිය නොහැකිය. අතට අත දිය නොහැකිය. සිප වැළඳ ගැනීමට නොහැකිය. එහෙත් සුහදතාව පවත්වා ගැනීම අත්‍යවශ්‍යය. බොහෝවිට සිදුවන්නේ මානසික ආතතිය තුළ තවත් හුදෙකලාවීමකි. බොහෝ අය තමන් මානසික ආතතියෙන් පෙළෙන බවවත් නොදනී. තමන්ට මානසික ආතතිය ඇති බව දැනුන අය තවත් හුදෙකලා වන අවස්ථා අප දැක තිබේ. වෙනදා තිබූ සියලු සමාජ සම්බන්ධතා අත්හරියි. සමාජ සම්බන්ධතා පැවැත්වීමට දැන් ළඟට යා යුතුම නැත. දැන් වඩාත් පහසුවෙන් ඒ සමාජ සම්බන්ධතා පවත්වා ගත හැකිය. අන්තර්ජාල දුරකථන සම්බන්ධතා සියල්ල තිබියදී මිනිස්සු මුලු මුලුවල හුදෙකලා වෙති. වෙනදා පැවති ආදරණීය බැඳීම්, සබඳතා අවහිර කර ගනිති. ඉන්පසු තනිකම, පාළුව කාංසාව සහ ආතතිය ළඟා කරගනිති. අප වෙනදාට වඩා දුරස්ව අසල්වැසියා ගැන බලන්නේ දැන්ය. ඒවා පුදුමාකාර බැඳීම්ය. නිවෙසට අලුතින් යමක් ගෙනෙන විට, ආහාරයක් හදනවිට හදන්නේ අසල්වැසියාටත් එක්කය. ඔවුන්ද එසේමය. කසිඳු නිවෙසක කිසම අඩුපාඩුවක් නොවන්නට තරම් දුරින් සිට අපි එකිනෙකා හා බැඳෙන්නෙමු. ඈත සිටින ඥාතියාට වඩා ළඟ සිටින අස්වැසියා මහමෙරකි. පුද්ගල දුරස්ථභාවයෙන් ඔවන් ඇසුරු කිරීම උණු උණු ආහාරපාන හුවමාරු කර ගැනීම කිසිසේත් අපහසු නොවේ. එහෙත් ආතතිය ඇති සෑම පුද්ගලයාම හුරු පුරුදු රටාවෙන් මිදී ඒකාකාරීව දිවි ගෙවන්නට නිරුත්සාහීව පෙළඹී තිබේ. ඔහු තමා හුදෙකලා වී ඇතිබව පවා නොදනී.

මිනිස්සු සුපුරුදු රටාවෙන් මිදී ආයාසයෙන් සිටින අතරතුර පුරුදු ඇසුරින් පවා මිදෙති. තමන්ට ළෙන්ගතු චරිත සමඟ දුරකථනයෙන් කතාබහ කිරීමට කිසිදු බාධාවක් නොමැත. එහෙත් සිදුව ඇත්තේ නොවිය යුත්තකි.

මා දිනක් හැර දිනක් සේවයට වාර්තා කරමි. දේශන ඔන්ලයින් කරමි. නිවසේ කෑම බීම හදමි. දුරකථන බිල රුපියල් 9000 ක් පමණ වන තෙක් මා සමාජ සත්කාර කර ඇත්තෙමි. මට ආදරය කරන්නන්ගේ දුක සැපද විමසා ඇත්තෙමි.

ඉතිරිය 19 පිටුවට ...

නකල්ස් සංරක්ෂණ වනාන්තරය

පසුගිය කලාපයෙන් මධ්‍යම උස්බිම් අතරින් ලෝක උරුමයක් වූ "හෝර්ටන් තැන්න" දෙසට යොමු වූ " මාලිමාව " මෙවර යොමු වනුයේ නකල්ස් සංරක්ෂණ වනාන්තරය වෙතටය.

ශ්‍රී ලංකාවේ මධ්‍යම පාලාතේ මහනුවර හා මාතලේ දිස්ත්‍රික්ක තුළ හෙක්ටයාර 21000 ක භූමි ප්‍රදේශයක් (වර්ග සැතපුම් 81.06 ක්) තුළ නකල්ස් වනාන්තරය පැතිර පවතී. උස් කඳුමුදුන් නිරන්තරයෙන්ම පාහේ මීදුමෙන් වැසී පවතින බැවින් දුම්බර කඳුවැටිය ලෙස ද, මෙහි බටහිර බෑවුම බටලීයෙන් වැසී ඇති නිසා බටදඬු කන්ද ලෙසින් ද හැඳින්වේ. ඈත සිට බලන්නෙකුට මෙම කඳුවැටියේ කඳුමුදුනෙන් මිටමෙලවූ අතක ඇඟිලි 5 ක් දිස්වන ආකාරයට පෙනෙන බැවින් නකල්ස් යන නාමය විදේශිකයන් විසින් ලබාදී ඇත. මධ්‍යම කඳුකරය වසා පැතිර පවතින දුම්බර කඳුවැටිය කඳු මුදුන් 35 කින් පමණ සමන්විත වන අතර ගොම්බානිය, කිරිගල්පොත්ත, ලක්ගල, යහන්ගල, තුන්හිස්ගල එම කඳු අතරින් කිහිපයකි. මේ අතරින් උසම කන්ද ගොම්බානිය වන අතර එහි උස මීටර් 1906 කි. මෙම කඳුවැටිය මීටර් 900 සිට මීටර් 1900 දක්වා විහිදේ.

වර්ෂාපතනය හා පාරිසරික ස්වභාවය

නකල්ස් කඳුවැටිය ඊසාන දිග හා නිරතදිග මෝසම් සුළං හමන දිශාවට ලම්බකව පිහිටා ඇති බැවින් නිරිත හා ඊසාන යන මෝසම් දෙකෙන්ම වර්ෂාව ලැබේ. ප්‍රධාන නකල්ස් ප්‍රදේශයට මිලිමීටර් 5080 පමණ වර්ෂාපතනයක් ලැබෙන අතර එහි නැගෙනහිර පහළ බෑවුම්වලට මිලිමීටර් 2540, 3810 ක පමණ වර්ෂාපතනයක් ලැබේ. මධ්‍යම වාර්ෂික උෂ්ණත්වය සෙල්සියස් අංශක 18.5 - 26 පමණ වේ. මෙම වර්ෂාපතන විචල්‍යතාව නිසාම විවිධ වනාන්තර වර්ග ගණනාවක් නකල්ස් වනන්තරය තුළ පහත පරිදි දක්නට ලැබේ.

1. තෙත් නිවර්තන පහත් අර්ධ සදාහරිත
2. නිවර්තන උප කඳුකර තෙත් අර්ධ සදාහරිත
3. නිවර්තන කඳුකර තෙත් සදාහරිත
4. කඳුකර තෘණභූමි

මීට අමතරව වර්ණවත් තුරුලතා ගිරිශිඛර, ප්‍රපාත, පහත්බිම් ආදී විවිධ භූ ලක්ෂණ මෙන්ම දිවයිනේ වෙනත් කිසිදු තැනක දක්නට නොලැබෙන රමණීය භූ දර්ශන ද මෙම වනාන්තරය තුළ දක්නට ලැබේ. එමෙන්ම ශ්‍රී ලංකාවට ආවේණික දුර්ලභ ශාක හා සත්ව විශේෂ ගණනාවක් මෙම වනාන්තරය තුළ දක්නට ලැබෙන අතර එයිනුත් ඇතැම් විශේෂ දක්නට ලැබෙන්නේ මෙම වනාන්තරය තුළ පමණි. එබැවින් මෙය සංචාරක ආකර්ෂණය සහිත මෙන්ම ජෛව විවිධත්වය අතින්ද ඉතා ඉහළය.

වනාන්තරය හා බැඳුණු ඉතිහාසය

නකලස් වනාන්තරයේ සමහර ස්ථාන රාවණා රජ සමය දක්වා දිවෙන ඉතිහාසයකට හිමිකම් කියයි. ඒ අතරින් රාවණා රජු විසින් සීතා කුමරිය සඟවා තබාගත්තේ යැයි සැලකෙන සීතා ලෙන, ගවර විල මෙන්ම රාවණා ඉතිහාසය හා සම්බන්ධ යහන්ගල වැනි ඓතිහාසික වැදගත්කමක් සහිත ස්ථාන මෙහි දක්නට ලැබේ. එමෙන්ම අතීතයේදී ශ්‍රී ලංකාවට නැගෙනහිර දෙසින් පැමිණෙන රුවල් නෞකාවලට ශ්‍රී ලංකාවේ පිහිටීමේ දිසාව පෙන්වූ බව කියවෙන "ඉලක්ක ගල" හෙවත් "ලකේගල" ද නකල්ස් වනාන්තරය තුළ පිහිටි සුවිශේෂී ස්ථානයකි. තවද ජනප්‍රවාදවලට අනුව වැලිවිට සරණංකර නාහිමි සඟවා සිටි ස්ථාන කිහිපයක්ද මෙහි වේ. එමෙන්ම අතීතයේදී, වෙඩි බෙහෙත් සෑදීමට අවශ්‍ය වූ පොටෑසියම් නයිට්රේට් (KNO_3) හෙවත් වෙඩි ලුණු ලබාගත් ගුහාවක් ද මෙහි දක්නට ලැබේ.

ජෛව විද්‍යාත්මක වැදගත්කම

නකල්ස් වනාන්තරය ජෛව විවිධත්වයෙන් අනූන ප්‍රදේශයකි. මෙහි ජීවී විශේෂ විශාල ප්‍රමාණයක් දක්නට ලැබෙන අතර සමහර විශේෂ ලංකාවට ආවේණික වේ. ඒ අතරින්

- පතන් අල ***(Brachystelma lankana)***
- දුම්බර ගල්පර මැඩියා ***(Nannophrys marmorata)***
- නකල්ස් වකරැලි මැඩියා ***(Lankanectes pera)***
- නකල්ස් පඳුරු මැඩියා ***(Pseudophilautus fulvus)***
- මුවගේර් පඳුරු මැඩියා ***(Pseudophilautus mooreorum)***
- ස්ටුවටර්ගේ පඳුරු මැඩියා ***(Pseudophilautus stuarti)***

- ඉරි වකුටුල්ලා *(Rhinophis phillipsi)*
- ඩී සිල්වාගේ මැඩිල්ලා *(Aspidura desilvai)*
- පෙති අං කටුස්සා *(Ceratophora tennentii)*
- පෙතියාගොඩගේ නොසිලු කටුස්සා *(Calotes pethiyagodai)*
- මනමේන්ද්‍ර ආරච්චිගේ උරුවන් කටුස්සා *(Calotes manamendrai)*
- දුම්බර කුරු බෝදිලිමා / කටුස්සා *(Cophotis dumbara)*
- චතරංගුලි සපර් හිකනලා *(Chalcidoseps thwaitesi)*
- දුම්බර වක්නිය හුනා *(Cyrtodactylus soba)*
- නකල්ස් දිවාසැරි හූනා *(Cnemaspis kallima)*
- තිත් දිවාසැරි හූනා *(Cnemaspis punctata)*

වැනි සත්ව විශේෂ දැකිය හැක්කේ නකල්ස් වනාන්තරය තුළ පමණි. එමෙන්ම දුර්ලභ ඖෂධීය ශාක විශේෂ, පක්ෂි විශේෂ, උරග විශේෂ, විවිධ හතු වර්ග වැනි ජීවී විශේෂ ගණනාවක් මෙහි දක්නට ලැබේ.

ශාක වර්ග :-

- වන රාජ *(Anoectochilus setaceus)*
- බිං කොහොඹ *(Munronia pinnata)*
- බෝම්බු *(Symplocos cochinchinensis)*
- මිල්ල *(Vitex altissima)*
- මී *(Madhuca longifolia)*
- කුඩා හැඩයා *(Huperzia squarrosa)*
- මහා හැඩයා *(Lycopodium phlegmaria)*
- හාතවාරිය *(Asparagus racemosus)*
- නාපිරිත්ත *(Hibiscus furcatus)*
- නෙල්ලි *(Phyllanthus emblica)*

සමනල විශේෂ :-

- බිලු මෝමර්න් *(Papilio polymnestor)*
- ජේන්ටඩ් සෝටුත් *(Prioneris sita)*
- කොමන් මෝමර්න් *(Papilio polytes)*
- නිගර් *(Orsotriaena medus)*
- බිලු අඩ්මිරල් *(Kaniska canace)*
- ටැමිල් යොමාන් *(Cirrochoroa thais)*

පක්ෂීන් :-

- සැලළිහිණියා *(Gracula religiosa)*
- කැහිබෙල්ලා *(Urocissa ornata)*
- වලිකුකුළා *(Gallus lafayetii)*
- ගිරාමලිත්තා *(Loriculus beryllinus)*
- පොලොස් කොට්ටෝරුවා *(Megalaima zeylanica)*

මීට අමතරව නකල්ස් වනාන්තරයේ නැගෙනහිර බෑවුම් ප්‍රදේශවල අලියන් දැකිය හැකි අතර කලාතුරකින් දිවියන් ද දැකගත හැකිය.

ගම්මාන

නකල්ස් වනාන්තරය වටා පිහිටි පරිවාරක ප්‍රදේශයේ හා අභ්‍යන්තරය තුළ පිහිටි ගම්මාන සංඛ්‍යාව 40 ක් පමණ වන අතර මීමුරේ, රණමුරේ, කයිකාවල, කළුපහන ආදී ගම්මාන ඒවා අතර වේ. සම්ප්‍රදායික ලෙස ගොම මැටි පිරිමැද සකස් කරන ලද ගෙවල් මණ්ඩි ද, ගල්වැටි තාප්ප මගින් වෙන්කරන ලද පුද්ගලික ඉඩම් ද මෙම ගම්මානවල දැකිය හැකි වැදගත් සාමාජීය ලක්ෂණ වේ. මෙම ගම්වාසීන් ජීවනෝපාය ලෙස හේන් ගොවිතැන, කරදමුන්ගු හෙවත් එනසාල් වගාව, කිතුල් මැදීම, වී ගොවිතැන අදිය සිදුකරයි. මෙම ගම්මාන ඉතා දුෂ්කර වන අතර මාර්ග පහසුකම් ද අඩුය.

ස්වභාව සෞන්දර්යය අතින් පොහොසත් රටක් වන ශ්‍රී ලංකාවේ රමණීයත්වය මෙවැනි ජෛව කලාපයන් නිසා තව තවත් වැඩිදියුණු කරනවා සේම එය රැක ගැනීම අප කාගේත් වගකීමක්වේ.

තොරතුරු
අන්තර්ජාලය ඇසුරෙනි

හුදෙකළා මන්දාරම ... 17 පිටුවෙන්

වෙනත් රටවල සිටින අයට පවා අඩුම තරමේ දුරකථන ඇමතුමක් හෝ දීමට පෙළඹී ඇත්තෙමි. නවකථා පොත් 5 ක් සහ චිත්‍රපට දෙකක් මේ මස බැලුවෙමි. ඉඳහිට මුහුණු පොතේ සටහනක් තැබුවෙමි. සජීවී ගුවන් විදුලි වැඩසටහන් 3 ක් කළෙමි. ප්‍රශ්න පත්‍ර දෙකක් සෑදුවෙමි. උත්තර පත්‍ර 400 ක් බැලීමේ මූලික පියවර ඇරඹුවෙමි. අභ්‍යාසලාභීන්ගේ හඬපට 100 කට වඩා අසා නිවැරදි කළෙමි. නිවසේ අවශ්‍යතා නිරන්තරයෙන් සොයා බලා අවශ්‍ය දේ රැගෙන එමි. ගීත රස විඳිමි. මගේ විශ්වවිද්‍යාල මිතුරන්, ත්‍රිවිධ හමුදා නිලධාරීන් සහ අනෙකුත් යහළු මිත්‍රයන්, නෑදෑයන් සමඟ කතා කරමි. අසනීප වූ යම් කෙනෙක් ඇත්ද ඔවුන්ට පුළුවන් උපකාරයක් කරමි. අද රසවිඳින ආහාරයක් හෙට රසවිඳිනු වෙනුවට වෙනස් වෙනස් ආහාර නිවසේ සකසමි. මගේ ආචාර්ය උපාධියට අවශ්‍ය නිබන්ධනය සකසමි. එබැවින් මට වැඩ අධිකය. එහෙත් කිසිවිටෙක මට ආතතියක් නොමැත. ආදරය උපරිමයෙන් ලැබෙන තැනක ආතතිය නූපදී. ආදරය කරන්නටත් ආදරය පෙරලා ලබන්නටත් කෘතවේදී වන්න.

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

ඒකක තතු අභිමනින්

1 ශ්‍රීලංරබ

හිසට සෙවණක්

පල්ලේකැලේ ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත පළමු වන ශ්‍රී ලංකා රයිෆල් බළකාය විසින් සිය බලප්‍රදේශයට අයත් රෝගී දියණියක් සමඟ වෙසෙන වැන්දඹු කාන්තාව වෙත ජාතික කාන්තා හා ළමා ආරක්ෂක කාර්යංශයේ මැදිහත්වීමෙන් ජනාධිපති කාර්යාලය වෙතින් පරිත්‍යාග කර ඇති ඉඩම් කැබැල්ලෙහි රුපියල් ලක්ෂ 25 ක් පමණ වටිනා ජලවිදුලිය සහිත අංගසම්පූර්ණ නිවස ඒකකයේ ශ්‍රම දායකත්වයෙන් ඉදිකර ඔවුන් වෙත පවරා දීම අගෝස්තු මස 20 වන දින සිදුකරන ලදී.

මෙම අවස්ථාව සඳහා 11 වන බළසේනාවේ බළසේනාධිපති බ්‍රිගේඩියර් ටී එම් ආර් බී රත්නායක ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී, පළමු වන ශ්‍රී ලංකා රයිෆල් බළකායේ අණදෙන නිලධාරි කර්නල් ආර්එම්එච් ජයතිස්ස ඇතුළු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් පිරිසක්ද, මාතලේ අතිරේක දිසාපති (ඉඩම්), ජාතික කාන්තා හා ළමා ආරක්ෂක අධිකාරියේ සභාපතිණිය, මාතලේ වෙළඳ සංගමයේ සභාපති ඇතුළු නිලධාරීන් පිරිසක් මෙම අවස්ථාව සඳහා සහභාගී වූහ.

13 ශ්‍රීලංජාආබමු

කාබනික පොහොර නිෂ්පාදනයට අත්වැලක් ..

13 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුව ස්ථානගතවී ඇති ප්‍රදේශයේ කෘෂිකාර්මික කටයුතුවල නිරත සිවිල් අයවලුන් සඳහා කාබනික පොහොර සකස් කිරීම පිළිබඳ දැනුවත් කිරීමේ පුහුණු වැඩමුළුවක් 64 වන සේනාංකයේ උපදෙස් මත 643 වන බළසේනාවේ පූර්ණ අධීක්ෂණය යටතේ ජූලි මස 21 වන දින පවත්වන ලදී. මේ සඳහා ඔඩ්ඩුසුඩාන් කෘෂි පරියේෂණ මධ්‍යස්ථානයේ අධ්‍යක්ෂ සහ මුතියන්කඩ්ඩුකුලම් ප්‍රදේශය භාර කෘෂිකර්ම උපදේශක ඇතුළු කෘෂිකර්ම අංශයේ නිලධාරින් රැසකගේ දායකත්වය ලබාගත් අතර, එම අවස්ථාවට 643 වන බළසේනාවේ බළසේනාධිපති බ්‍රිගේඩියර් කේ ටී පී ද සිල්වා ආර්එස්පී පීඑස්සී සහ ඒකක දෙවන අණදෙන නිලධාරි මේජර් කේ එන් සී ද සිල්වා ඇතුළු යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයන් පිරිසක් සහභාගී වූහ.

5 (සේවා) ගරෙ

සංවත්සර සැමරුම ...

හොරොව්පතාන ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 5 වන ගජබා රෙජිමේන්තුව සිය 32 වන සංවත්සර දිනය, නිරෝධායන නීතිවලට යටත්ව පසුගියදා අභිමානයෙන් යුතුව සමරන ලදී. ඒකකයේ සියලුම නිලධාරි සහ සෙසුනිලයින්ගේ සම්පත් දායකත්වයෙන් හා ශ්‍රම දායකත්වයෙන් යුතුව ඉදිකරන ලද ගෘහස්ථ බැඩ්මින්ටන් අංගනය හා කායවර්ධන මධ්‍යස්ථානය ඒකක අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් කේ කේ ජයසිංහ ගරෙ ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරි විසින් සංවත්සර දිනට සමගාමීව විවෘත කරන ලදී.

1 ශ්‍රීලයුපුබ

62 වන සංවත්සරය අභිමානවත්ව සමරමින් ...

යුද්ධ හමුදාවේ පැරණිතම බලකායක් වන 1 ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පුරෝගාමී බළකායේ 62 වන සංවත්සරය ජුලි මස 05 වන දිනට යෙදී තිබුණි. ඒ නිමිත්තෙන් දානමය පිංකමක් ඇතුළු ආගමික වතාවත් සිදුකිරීමද රණවිරු ස්මාරකය වෙත පුෂ්පෝපහාර දක්වා ඒකක විරුවන් සිහිකිරීමද ඒකක සමාජිකයන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් සෞඛ්‍ය උපදෙස්වලට අනුකූලව සිදුකරන ලදි.

2 (සෙවි) ශ්‍රීලංසංබ

කාබනික පොහොර නිෂ්පාදනය කරමින්

රසායනික පොහොරවලින් තොර සෞභාග්‍යමත් රටක් ගොඩ නැංවීමේ ජනාධිපතිතුමන්ගේ සංකල්පයට අනුව යුද්ධ හමුදාධිපතිතුමන්ගේ උපදෙස් පරිදි කාබනික පොහොර නිපදවීම යුද්ධ හමුදා කඳවුරු තුළ සිදු කෙරෙන අතර 2 (සෙවි) ශ්‍රී ලංකා සංඥා බළකා ඒකකය තුළද කාබනික පොහොර ටොන් 20 ක් සකස් කිරීමේ කටයුතු මේ වන විට ඒකක සාමාජිකයන්ගේ ශ්‍රමදායකත්වයෙන් ආරම්භකර ඇත.

17 (සෙවි) ගරෙ

සමාජ සත්කාරයක් ...

යුද්ධ හමුදාව සහ සිවිල් ජනතාව අතර සංහිදියාව ඇති කිරීමේ අරමුණින් ඔඩ්ඩුසුඩාන් තඩ්ඩුවාන් ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 17 වන බළඇණිය ගජබා රෙජිමේන්තුවේ අණදෙන නිලධාරි මේජර් ඒ එච් එම් එස් සී අබේසිංහ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ සම්බන්ධිකරණයෙන් අගෝස්තු මස 17 වන දින තඩ්ඩුවාන් ප්‍රදේශයේ දිළිදු පවුල් 50 ක් වෙනුවෙන් රුː 2500.00 ක වටිනාකමින් යුතු වියළි සළාක මලු පරිත්‍යාග කරන ලදි.

11 (සේවා) ශ්‍රීලංසිරෙ

හිසට සෙවණක්

මඩකලපුව කුරුක්කල්මඩම් ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 11 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තු බළප්‍රදේශයේ හිසට සෙවණක් අහිමි සින්නවත්ත, බක්කිඇල්ල ලිපිනයේ පදිංචි ඩීඑන්එස් අජිත් සුනිල් ශාන්ත මහතා වෙත අංග සම්පූර්ණ නිවසක් ඉදිකිරීම සඳහා සැප්තැම්බර් 01 වන දිනට යෙදුණු සුබ මොහොතින් මුල්ගල තැබීම සිදුකරන ලදී.

ප්‍රවීණ මනෝවිද්‍යා උපදේශක චන්දන ගුණවර්ධන මහතාගේ පරිත්‍යාගයෙන් හා ඒකක සමාජිකයින්ගේ ශ්‍රමදායකත්වයෙන් මෙම නිවස ඉදිවේ. මෙම අවස්ථාව සඳහා 231 බළසේනාවේ බළසේනාධිපති බ්‍රිගේඩියර් ඩබ්ලිව් එම් එන් කේ ඩී බණ්ඩාර ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී පීඑස්සී හා ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් එම් ඩබ්ලිව් එම් උදය කුමාර යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්ද, පරිත්‍යාගශීලී පවුලේ ඥාතින්ද සහභාගී වූහ.

සැමට සෙත් පතා ...

5 (සේවා) ශ්‍රීලකාහ

ගෝලීය වසංගතයක් බවට පත්වී ඇති කොවිඩ් 19 වෛරසය තුරන් කිරීම හා එයට ගොදුරු වී ඇති සියලු දෙනා වෙනුවෙන් සෙත් ප්‍රාර්ථනා කිරීමේ අරමුණින් පරිත්‍රාන ධර්ම දේශනයක් කන්තලේ රජමහා විහාර ශ්‍රී විද්‍යාදීප පිරිවෙණෙහි සැප්තැම්බර් මස 09 වන දින පවත්වන ලද අතර එම කටයුතු සාර්ථකව සිදුකිරීම සඳහා කන්තලේ ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 5 වන ශ්‍රී ලංකා කාලතුවක්කු හමුදාවේ අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් එල් ඩබ්ලිව් බී රිදීමාලියැද්ද යූඑස්පී අයිපී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී ඇතුළු ඒකක සාමාජිකයින් විසින් සුවිශේෂී දායකත්වයක් ලබාදෙන ලදි.

5 ශ්‍රීලංජාආබමු

සමාජ සත්කාරයක් ...

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ 5 වන බළඇණියේ සාමාජිකයන්ගේ ශ්‍රමදායකත්වය මත හා ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් එම් වී ප්‍රනාන්දු ගේ සම්බන්ධීකරණ දායකත්වය මත කොළඹ විපස්සනා භාවනා මධ්‍යස්ථානයේ පූජ්‍ය උඩුදුම්බර සෝභිත ස්වාමින් වහන්සේගේ මූල්‍යමය පරිත්‍යාගයෙන් ඒකකය ස්ථානගත තන්තිරිමලය ප්‍රදේශයේ අඩු ආදායම්ලාභී පවුල් 07 ක් සඳහා නිවාස ඉදිකිරීම ඇරඹීම අගෝස්තු දෙවන දින 21 වන පාබල සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් ඩබ්ලිව් ආර් එම් එම් රත්නායක ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී එන්ඩීයූ සහ 212 වන පාබල බළසේනාවේ බළසේනාධිපති ඇතුළු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් පිරිසකගේ සහභාගීත්වයෙන් සිදුකරන ලදී.

3 (සෙව්) ශ්‍රීලංසිරේ

පාඨමාලාවෙන් ජය ලබාගනිමින් ...

3 (සෙව්) ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවට අයත් මාණ්ඩලික සැරයන් තරංග ටී ඒ යන ජ්‍යෙෂ්ඨ කොමිෂන් නොලත් නිලධාරී හටකාර්ය සම්පාදන පුහුණු පාසල ත්‍රිකුණාමලය වෙතින් 2021.07.05 දින සිට 2021.08.20 දින දක්වා පැවැත්වූ ජ්‍යෙකොනොනි හටකාර්ය සම්පාදන පාඨමාලා අංක 19 සාර්ථකව හදාරා එම පාඨමාලාව සඳහා සහභාගි වූ සිසුන් 60 දෙනෙකු අතරින් ප්‍රථම ස්ථානය ලබාගෙන ඇත.

මීට පෙර පැවති පාඨමාලාවන්හි ප්‍රථම ස්ථානය ස්වේච්ඡා සාමාජිකයෙකු විසින් මෙතෙක් දිනාගෙන නොතිබූ අතර මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ කොමිෂන් නොලත් නිලධාරී විසින් හිමිකරගත් මෙම ජයග්‍රහණය ඒකකයටත් ස්වේච්ඡා බළසේනාවටත් ගෞරවයකි.

නිර්මාණ අසපුව ...

සා : පෙළින් උ : පෙළ ට

නිතිපතා සන්තොසින්
පියමැන්න පාසලට
සමුදෙන්න කාලයක්
වේගයෙන් පැමිණියා
දයාබර යහළුවන්
සෙනෙහෙබර යෙහෙළියන්
දස අතට විසිරුණා
මා තවත් පාසැලක
පොත් අතර තනිවුනා

සංසෙ (කා) දුෂ්මන්ති ආර්එම්එස්
2 (සෙව්) ශ්‍රීලංසංබ
දළුකාන

හෙට යනු සිහිනයකි ...

ජීවිතය දෙස හැරී බලද්දි
සුන්දර යැයි කියන්නට ...
සතුටින් සිහි කරන්නට
යමක් මට නොමැත ...
තැන තැන දිවෙන
සිත එක්තැන් කර ...
වත්මනෙහි සතුටු වෙමි
හෙට උපදින සිහිනයට ...

සාසෙ හේරත් එච්එම්
20 (සෙව්) විපාරෙ
අක්කරායම්කුලම්

ආදරණීය දෝනි

ඔබ මා කුස තුළ පිළිසිඳ ගත් දා සිට
කැලැන්ඩරේ දින ගැන්නා
ඔබ මෙලොවට බිහි වූ දා
සතුටු කඳුළු වැගිරුණා
බඩගාමින් දනගාමින් දඟවැඩ කරනා විට
මුළු ගෙදරම එළිය වුණා
නුඹේ හුරතල් කතාවලට

නුඹ මෙලොවට පැමිණියේය
ගතේ රුහිරු කිරි වුනේය
තිබුණු වේදනා සියල්ල
නුඹ දුටු මට නැති වුනේය

දින සති ගෙවිලා යනවා
නුඹ ටික ටික ලොකු වෙනවා
අනේ අම්මෙ ගෙදර එන්න
සිඟිති හඬින් නුඹ කියනවා

තවත් මාස දහඅටක්ම
මං හමුදාවේ ඉන්නවා
නුඹ ගැන සිහියට එනවා
මගේ සිතුවිලි ඉගිලෙනවා

අත්තම්මගේ ළඟට වෙලා
තව ටික කාලයක් ඉන්න
අම්මා එනවා ටික දිනකින්
සදා නුඹ ළඟින් ඉන්නට

කෝප්‍රල් ප්‍රියදර්ශනි ඩබ්එම්
ප්‍ර ශාඛාව ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ

ඔබ ...

නපුරුකම් දරුණුකම්
පමණක් වින්ද මේ සිත්පොඩිය
එපා සෙනෙහසින් අමතන්න
නෙත් කෙවෙනි බොඳ කරයි
සෙනෙහෙබර වදන් ළඟ සියුමැලිව
දිනන්නට බැරි ලොවට
කඳුළුවැල් අවැසි නැත
නුඹ යන්න මුදු මොළොක් වදන් ගෙන
පසෙකටම
දරුණු ලෙස කුරිරු ලෙස දිනන්නට නොව
දිවි ගෙවන්නට පමණක්ම ඉඩදී

සංසෙ (කා) මදුෂානි බීඑල්ඒ
2 (සෙව්) ශ්‍රීලංසංබ
දළුකාන

සුවපත් දිවියට ආයුර්වේද අත්වැල
“රණවිරුණ” නංවන ආයුර්වේද පිළියම් 8

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

ඔබේ මානසික ආතතිය පාලනයට

මානසික ආතතිය නැතහොත් Stress නිතර මුවගේ රැඳෙන වචනයකි. අද සමාජයේ ජීවත් වන පුද්ගලයාගේ දිවිපෙවෙත වෙසන්වීම, ඉලක්ක සංකීර්ණවීම හා වේගවත්බව වැනි විවිධ හේතු නිසා මානසික ආතතිය ගැටළුකාරී වන මට්ටමට ඉහළ ගොස් ඇති බව පෙනේ.

මානසික ආතතිය යනු කුමක්ද?

මෙය සියලු මනුෂ්‍ය වර්ගයාට පොදු වූ ආවේගයකි. සැබවින්ම පුද්ගල ශරීරය ආතතීන්ට මුහුණදීම සඳහා හැඩ ගැසී ඇත. යමකට ප්‍රතිචාර දැක්වීමේදී ඇතිවන අභියෝග, කායික හා මානසික වෙනස හේතුවෙන් ආතතිය ඇතිවේ. රැකියාව හා සම්බන්ධ තත්වයන් හේතුවෙන් ඇතිවන ආතතිය අපට අලුත් දෙයක් නොවේ. තර්ජන, අමතර වැඩ, සම්බන්ධතා ආදිය නිසා එදිනෙදා රැකියා ස්ථානයේදී ඇතිවන ආතතිමය තත්වයන් අද ඉතා සුලභය. මානසික ආතතිය යනු පුද්ගලයෙකුට යම් අවස්ථාවකට පහසුවෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට නොහැකි වූ විට හෝ ප්‍රතිචාර දැක්වීමට අමතර වෙහෙසක් ගතයුතු වූ විට සිරුරට හා මනසට ඇතිවන වෙනසයි.

ආතතිය නිසා ඇතිවන බලපෑම

ආතතිය ඇතිවන නිසා මෙහි බලපෑම පුද්ගල ජීවිතයේ විවිධ පැතිකඩයන් ඔස්සේ හඳුනාගත හැකි අතර එසේ මානසික තත්වයේ ඇතිවන වෙනස්වීම් වේ. එනම්, කාංසාව (Anxiety), වෙහෙසකාරීබව, විශාදය (Depression), නුරුස්නාබව, තොරතුරු කළමනාකරණයේ අපහසුතා, මතකය අඩුවීම ආදියයි.

චර්යාවේ බලපෑම

නොසැලකිලිමත් ස්වභාවය, වැරදි වැඩීවීම, විහිළු තහළු නොරිස්සීම, සෘණාත්මක ආකල්ප, කල් ගැනීම, කෑමබීමට ඇති ප්‍රියතාවයේ වැඩි වීම හෝ අඩුවීම, අවධානය යොමු කරීමට නොහැකි වීම, නින්ද නොයාම, දුම්පානය, මත්පැන් පානය වැනි ඇබ්බැහිවීම්වලට වැඩිපුර යොමුවීම.

කායික බලපෑම්

ලේවල සීනි මට්ටම වැඩිවීම, හෘද ස්පන්දනය වෙනස්වීම, අධි රුධිර පීඩනය, දහඩිය දැමීම, හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවල අසනීප හා වේදනාවන්ල

මෙබඳු ලක්ෂණවලට හේතුව පැහැදිළිව හඳුනා ගැනීමට බොහෝ දුරට අපහසුය. ඒ නිසා සිදුවනුයේ අනවශ්‍ය පරිදි වෙනස් රෝගී තත්වයක් යැයි සිතා ප්‍රතිකාර හා අනවශ්‍ය ඖෂධ වර්ග ශරීරගත වීමයි. ආතතිය දුරුවීමත් සමඟ මෙම රෝග ලක්ෂණද යටපත්වී යයි.

රැකියා ස්ථානයේදී ආතතිමය තත්වයක් ඇතිවීමට බලපාන සාධක සමූහයක් පර්යේෂකයන් විසින් හඳුනාගෙන ඇත.

පාරිසරික සාධක

අධික ශබ්දය, ආලෝකය මදබව, ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රයක් නොලැබීම, පෞද්ගලිකත්වයට බාධාවීම, අධික ශීත හෝ උණුසුම, භාවිතය සඳහා ඇති උපකරණ යල්පැනගිය හෝ නුසුදුසු ඒවා වීම.

රැකියාවේ ස්වභාවය

කාර්යයෙහි අපැහැදිළිබවල ස්වාධීනත්වයක් නැතිබව කාර්යයේ වැදගත්කම අඩුවීම, දුර්වල සම්බන්ධීකරණය සන්නිවේදන දුර්වලතා, කාර්ය මණ්ඩලය ප්‍රමාණවත් නොවීම හෝ අධික වැඩ, අවභාවිතය, වගකීමෙන් තොරවීම, කණ්ඩායම් වැඩ දුර්වලවීම, පුහුණුවට අවකාශ නැතිවීම, කළමනාකරණයේ දුර්වලතා අස්ථාවර සැලකීමේ රටාව, පක්ෂපාතීත්වය, ඒකාධිපති ස්වරූපය, සහභාගීත්ව පාලනයක් නොමැතිවීම

මෙබඳු හේතු නිසාවෙන් බෙහෝ පුද්ගලයන් තමා යෙදී සිටින රාජකරියේ බලපෑම් මත ආතතියට පත්වේ. මෙය දිනක් දෙකක් නොව කාලාන්තරයක් පවතියි නම්, එක් පුද්ගලයෙකු පමණක් නොව බොහෝ දෙනෙකු එයින් පීඩාවට පත්වේ නම් එය සමාජයටම බලපාන ගැටළුවක් වීමට ඉඩ ඇත. මෙබඳු ආතතිමය තත්වයකට කෙනෙකු ලක්වේ නම් එම තත්වයෙන් අත්මිදීම සඳහා කටයුතු කිරීම අත්‍යවශ්‍ය තත්වයකි.

ආතතියෙන් අත්මිදීමට කළයුතු දේ

මානසික ආතතිය ඖෂධ මගින් පාලනය කළ යුතු තත්වයක් ලෙස බොහෝ දෙනා සිතයි. නමුත් ඒ සඳහා ඖෂධවලින් තොරව කළ හැකි පිළියම් බොහෝමයක් ඇත. ආතතිය ඇතිවීමට හේතු හඳුනා ගත්තත් නොගත්තත් වැදගත් වනුයේ එයට නිසි අවස්ථාවේ නිසි ක්‍රියාමාර්ග ගෙන ඉන් අත්මිදීමට කටයුතු යෙදීමයි. තමාගේ ජීවන රටාවේ සුළු සුළු වෙනස්කම් සිදුකර එදිනෙදා කටයුතුවලට බාධාවක්

නොවන පරිදි ආතතියෙන් මිදීමට හැකි ක්‍රම මේ වන විටත් හඳුනාගෙන ඇති අතර ලොව පුරා ඒවා සාර්ථක ලෙස අත්හදා බලමින් පවතී. වැදගත් වන්නේ ඔබ විසින් තමාට වඩාත් සරිලන ක්‍රමය කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීම වේ.

1. වැඩ කිරීමේ වේගය අඩුකිරීම

ඔබ වේගවත්ව යම් කටයුත්තක යෙදෙන්නෙක් නම් හා කාර්යයන් කිහිපයක් එකවර සිදුකරයි නම් එයම ආතතියට හේතුවන බව අත්දකී නම් එය අවම කිරීම කළ යුතුමය. තම ඉලක්ක ප්‍රමුඛතාව අනුව වර්ගකර එක් එක් ඉලක්කයට වෙන වෙනම කටයුතු කිරීමත් වැඩෙහි යෙදෙන වෙලාවන් අතරතුර සුළු විවේකයක් ගැනීමත් ඵලදායී වේ. එමගින් වැඩ කිරීමේ වේගය අඩුවුවත් මොළයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නිසි පරිදි පාලනය කිරීමෙන් කාර්යයේ ඵලදායීත්වය වැඩිවේ. වේගය අඩු කිරීමෙන් වැඩ ප්‍රමාදවීම හෝ ගොඩ ගැසීම ආතතියට හේතු වේ යැයි යම් කෙනෙකුට තර්ක කළ හැකිය. නමුත් තම සාර්ථක මට්ටම ඉක්මවා වේගවත් වීමේදී සිදුවන වැරදි අතපසුවීම් අවම වන නිසා එහි ප්‍රමාදයක් සිතන තරම් නොවේ.

2. සිනහව

සිත ප්‍රීතිමත් වන කටයුතුවල නිතර යෙදීම ආතතියට තවත් හොඳ පිළියමකි. මේ සඳහා වෙන්වූ කාලයක් සොයා ගැනීමට අපහසු වුවත්, එදිනෙදා වැඩ කටයුතු අතර සිනාසීම සිත ප්‍රීතිමත් කිරීමට හැකි පහසුම ක්‍රමයයි. මේ වකවානුවේ මුඛ ආවරණ පැළඳීමේ අවශ්‍යතාව මත ඔබේ සිනහව කිසි කෙනෙකුට නොපෙනෙන බව නම් සත්‍යයකි. එනමුදු සිනහසීම තුළින් මනසට හා සිරුරට ලැබෙන උත්තේජනය වැළැක්වීමට මුඛ ආවරණයකට නොහැක්කේය.

3. අන්‍යෝන්‍ය බැඳීම් වර්ධනය කර ගැනීම

පවතින වසංගත තත්වයේදී ලබාදෙන නිර්දේශ නිසාත් තාක්ෂණික දියුණුව නිසාත් පුද්ගල හමුවීම්, සුහද සාද සියල්ල සීමා වී පවතී. එකී සීමාවීම මානසික ආතතියට බලපාන තත්වයකි. සමාජ මාධ්‍ය ජාලා, විද්‍යුත් පණිවුඩ, කෙටි පණිවුඩ ආදියෙන් පුද්ගලයන් තම හිතමිත්‍රයන් හා සබඳතා පැවැත්වුවත් මනෝ විද්‍යාඥයන් පවසන්නේ එකිනෙකා හමුවීම, කතාබහ කිරීම තුළින් ආතතිය පාලනයට මනා පිටුවහලක් ලැබෙන බවයි. එබැවින් රැකියා ස්ථානයේදී හැකි අවස්ථාවල තම හිත මිතුරන් සමග ආරක්ෂිතව ගත කිරීමට කාලය වෙන්කර ගැනීමද වැදගත් වේ.

4. සංගීතය

සංගීතය රසවිඳීමද මානසික ආතතියට තවත් හොඳ ප්‍රතිකර්මයකි. සමහරෙක් රාජකාරී කරන අතරතුරද සංගීතයට සවන්දෙති. අද පවතින නවීන උපාංග, අන් අයට බාධා නොවන පරිදි සංගීතය රසවිඳීමටත් තමා කැමති ආරයේ සංගීතයක් සොයා ගැනීමටත් පහසු මංපෙත් සලසා ඇත. නිදහස් වෙළඳ කලාප ආශ්‍රිත සේවකයන් සියගණන් රැකියාවේ නියුතු කර්මාන්ත ශාලා තුළ සංගීතය රසවිඳීමට අවස්ථාව සලසා දී ඇත්තේ මේ අරමුණ පෙරදැරි කරගෙනයි.

5. ව්‍යායාම

නිතිපතා ව්‍යායාමයේ යෙදීම පුද්ගල නිරෝගීභාවයට අත්‍යවශ්‍ය වේ. විශේෂයෙන් අවු: 35 - 40 පසුවීමෙන් පසු සිරුර ක්‍රියාකාරී වන පරිදි නිතිපතා ඇවිදීම, දිවීම, වැනි ව්‍යායාමවල නිරතවීම, ආතතිය පමණක් නොව බෝ නොවන රෝගවලින්ද වැළකීමට හා ප්‍රතිශක්තිය වර්ධනයට හේතු වේ. රැකියා ස්ථානයේ පිහිටුවා ඇති ශාරීරික අභ්‍යාස මධ්‍යස්ථානවලින් ද මේ සඳහා නොමඳ පිටුවහලක් ලැබේ.

6. භාවනාව

ආනාපානසතිය, මෛත්‍රී භාවනාව යනාදී ලෙස බොහෝ දෙනා බෞද්ධ වටපිටාවෙහි වන භාවනා ක්‍රම පිළිබඳව දැනගත්තද භාවනාව (**Meditation**) වෙනත් බොහෝ දර්ශන සමඟ ලොව පුරා පැතිර පවතී. මනස විසිරී යාමට ඉඩ නොදී එක් අරමුණක රඳවා තබා ගැනීම භාවනාවේ මූලික බලාපොරොත්තුවයි. එමගින් සිතෙහි සමබරබවක් ඇතිකරන අතර අනවශ්‍ය ආවේග මගින් සිතට වන පීඩා අවම කර ශක්තිමත් හා සන්සුන් කිරීමට මෙය උපයෝගී වේ.

7. ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර ක්‍රම

මනසේ ආතතිය දුරු කිරීමට සමත් ප්‍රතිකාර ක්‍රම රැසක් ආයුර්වේද වෛද්‍ය ක්‍රමයේද දක්නට ඇත. මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රම මගින්ද ආතතිය ඉතා ඉක්මනින් පාලනයට හැකියාව ලැබේ. ඔබ අසා ඇති පරිදි ආයුර්වේද පංච කර්ම ප්‍රතිකාරයන් මේ සඳහා ඉතා සුදුසු ප්‍රතිකර්මයයි. ඒ අතරිනුත් හිසට තෙල් ධාරවක් මෙන් වත්කිරීමට සලසන ශීරෝධාර කර්මය මුළු සිරුරේම දහඩිය නිකුත් කිරීමට උදව්වන සර්වාංග ස්වේද ක්‍රමය. ඖෂධීය ජලයෙන් ස්නානය ආදී උපක්‍රම ඉතා ප්‍රචලිතව භාවිත වේ. මීට අමතරව හිස ඖෂධීය ජලයෙන් ස්නානය කිරීම ආදී උපක්‍රම ඉතා ප්‍රචලිතව භාවිත වේ. තවද හිසෙහි ඖෂධීය තෛලයන් අලේප කර සම්බාහනය, පාද සම්බාහනය ඉතා හොඳ ප්‍රතිඵල ලබාදෙයි.

ස්නානය පිරිසිදුභාවයට පමණක් නොව මනසේ නිරවුල්භාවයටද කදිම උපක්‍රමයකි. දේශගුණය අනුව සිසිල් ජලය හෝ මඳ උණුසුම් ජලය ස්නානය සඳහා භාවිත කළ හැකිය. ජලය ශරීරයට ස්පර්ශවීම සඳහා ප්‍රමාණවත් වේලාවක් ගත කිරීමත් සබන් හෝ සේදුම් දියර භාවිතයේදී හිස සහ ශරීරය සම්බාහනය වන පරිදි යොදා ගැනීමත් පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය. හිරු අවරට පෙර ස්නානයත් දිනපතා නෑමත් නීරෝගී බවට දියහැකි නිර්දේශයන්ය.මානසික ආතතිය දුරලන ඖෂධීය පාන මෙන්ම එදිනෙදා භාවිත කරන ඖෂධ බොහොමයක, ආතතිය සමනය කිරීමේ ගුණය පවතී. හාතවාරිය, ගොටුකොළ, සාරණ, නෙල්ලි, රසකිඳ, සුදුරු ආදිය මේ සඳහා උදාහරණයන්ය. කොළ කැඳ, ව්‍යංජන, ඖෂධීය පාන ආදී විවිධාකාර ලෙස මේවා භාවිතයට එක්කර ගැනීම ආතතිය පාලනයට හේතු වේ.

ඉතිරිය 29 පිටුවට ...

දශක තුනක යුද්ධය නිමවී වසර 12 කට ආසන්නය. නිදහස හා සාමයේ ප්‍රතිලාභ භුක්ති විඳිමින් සමස්ත රටවැසියන්ම සිය ජීවන අරගලයන්හි නිරතව සිටින අතරතුර රණවිරුවෝද එතෙක් කළක් තම අතරැඳි ගිනි අවි පසෙකලා නිහඬ මෙහෙවරක නියැලී සිටිති. 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 ඇඳි බිම ළය රැඳි මතක " තුළින් දිගහැරෙනුයේ එදවස රණබිමේ සැඟවුන සුන්දර කතන්දරයි ...

පය ඇඳි බිම ළය රැඳි මතක

යුද්ධය නිමවී 12 වසරක් ගෙවී අවසන්ය. අද වන විට ඉන් විනාශ වූ නෛතික වටපිටාව සහමුලින්ම වෙනස් වී ඇතුවා සේම ඒ පිළිබඳ වූ මතක පවා බොහෝ දෙනෙකුගේ හිත්වලින් මැකී ගොස්ය. නමුත් යුද්ධය අමතක කළද රණවිරුවන්ගේ උතුම් මෙහෙවර පිළිබඳ එසේ අමතක කරන්නට සමාජයේ කිසිවෙකුට අයිතියක් නොමැති බැව් මගේ අදහසයි.

මීට වසර කිහිපයකට ඉහත දී කිසියම් පෞද්ගලික කටයුත්තක් සඳහා මා හට කෑගල්ල ප්‍රදේශයට යාමට සිදු විය. ආදාළ කටයුත්ත නිම වූ මම යළි පැමිණීම සඳහා බස් රථයක් අපේක්ෂාවෙන් එහි වූ බස් නැවතුමක නතර වී සිටියෙමි. එහි සිට කෑගල්ල ප්‍රධාන නගරයට එතරම් දුරක් නොවූවද බස් රථ ධාවනය ඉතා සීමිත වූ එම අතුරු මාර්ග යෙහි මාහට සැලකිය යුතු වෙලාවක් එහි රැඳී සිටීමට සිදුවිය. ඒ වන විට බස් නැවතුමෙහි තවත් කිහිප දෙනෙකු සිටින අයුරුද මම දුටුවෙමි.

අපිළිවෙලට පැවති එම බස් නැවතුමෙහි මගීන් සඳහා වූ ආවරණයෙහි කොටසක් ගැලවී තිබිණි. ඒ අසලින්ම මියගිය රණවිරුවෙකු වෙනුවෙන් තැනූ ස්මාරකයක්ද වූ අතර එය මීට වසර ගණනාවකට ඉහතදී ඉදිකළ එකක් බැව් බැලූ බැල්මට දිස්විය. ජරාවාසවී තිබූ අයුරු පෙනෙන්නට තිබිණි. එසේම එහි පහළ කොටසේ උපකාරක පන්තියක පෝස්ටරයක්ද අලවා තිබූ අතර එමගින් මියගිය සෙබළාගේ විස්තර සඳහන් පුවරුවේ හරි අඩක්ම වැසී ගොසින්ය. තවද ස්මාරකය වටා ඉදිකොට තිබූ යකඩ වැටෙහි ප්‍රසිද්ධ ඉඩම් වෙන්දේසි සමාගමක බැනරයක්ද ගැට ගසා තිබිණි. රට වෙනුවෙන් තම තුරුණු දිවි කැපකළ එකී රණවිරුවා ප්‍රදේශයෙහිම පදිංචි වුවද ඔහු වෙනුවෙන් තැණු ස්මාරකය අද කිසිවෙකුගේ අවදානයට ලක්නොවී තිබීම මා සිත බෙහෙවින් රිදුම් දුන් කරුණක් විය.

ඒ අතරම කිසියම් පුද්ගලයෙකු පාගමනින් ඒ අසල මාර්ගයේ ගමන් කරන අතරතුර මොහොතක් නැවතී එම ස්මාරකය දෙස එක එල්ලේම බලාසිටින්නට විය. මද වෙලාවක් එදෙස බලා සිටි ඔහු සිය ගමන් මල්ල පසෙක තබා එහි වූ බැම්මක් මත නැගී රෙදි කැබැල්ලක් ආධාරයෙන් එම ස්මාරකය පිසදමන්නට විය. අපහසුවෙන් වුවත් ඔහු එය බොහෝ ඕනැකමින් සිදුකරන බවක් පෙනෙන්නට තිබිණි. එම කාර්යයේ නිරත වන අතර ඔහුගේ මුහුණ තුළින් දිස්වන්නට වූයේ බොහෝ හැඟුම්බර විලාසයකි.

පෙනුමෙන් වයස 60 ඉක්ම වූ අයෙකු මෙවැනි කටයුත්තක නිරත වීමෙන් මා තුළ උපන්නේ කුතුහලයකි. පසුව මා ඒ පිළිබදව බස්නැවතුමේ සිටි එම ප්‍රදේශයේ වූ අයකුගෙන් විමසීමේදී දැනගත්තේ අදාළ පුද්ගලයා මියගිය සෙබළාගේ පියා බවය. එම සෙබළා 2006 වර්ෂයේ කිලිනොච්චිය ප්‍රදේශයෙදී මියගොස් තිබිණි.

ඉහත සිදුවීම බොහෝ සෙයින් මා සිත පාරවන්නට සමත් විය. යුද්ධය නිමාවී වසර ගණනාවක් ගෙවී තිබුණද යුද්ධයට සෘජු ලෙස මුහුණ දුන් හා ඉන් වඩාත්ම බැට කෑ පුද්ගලයන් තුළ එකී මතක ලෙහෙසියෙන් බැහැරව නොයයි. සැබැවින්ම යුද්ධයේ එම කටුක අමිහිරි මතකය සිත්වලින් ඉවත්කළ යුතු වුවද රණවිරුවාගේ උතුම් මෙහෙවර හා ඔහුගේ මානුෂීය ගති පිළිබඳ සමාජය හදවතින්ම අගය කළ යුතු නොවේදැයි මට සිතුණි.

මද වෙලාවකින් එහි පැමිණි බස් රථයට නැගී මා කෑගල්ලේ සිට නිවස දක්වා පැමිණි පැය දෙකකට ආසන්න වූ කාලසීමාව තුළ එකී සිදුවීම හා සම්බන්ධ වූ සිතුවිලි අකුරු කරන්නට වූයේ මියගිය සෑම රණවිරුවෙකු වෙනුවෙන්ම හදවතේ උපන් භක්තිය පෙරදැරිවය.

බස් නැවතුමේ ලොකු පුතා.

අව් වැසි වැටී බඳ ඉරි තලා
දුවිලි වැදී අව පැහැ වෙලා
රැස් මැකුණු නුඹෙ පිළිමය දිහා
හිස් අහස ඉකිලනවා බලා
රුව ඉදිකෙරුවා බස් නැවතුමේ

පෙරමුණ බලා ගිනි අවි දරා ගියා
නුඹ එදා දෙවියන් සමයි
අරමුණ දිනා ජයකොඩි නැගූ පසු
කවුද නුඹ කොයිබද අසයි
මුළු ලොවට නුඹ අමතක වුණත්
වැදූ පියා නුඹ අතහැර නොයයි

මිහිදන් වුණේ නුඹෙ සිරුර නොව පුත
මතකයයි පස් යට කළේ
සැමරුම නුඹෙ විරු පුතේ එනිසයි
හංදියේ අද තනිවුණේ
ගුණ වැනූ උන් අද ගොළුවෙලා
පණ පුදපු නුඹ අමතක වෙලා

මේජර් සුජිත් චමින්ද එදිරිසිංහ

ඔබේ මානසික ආතතිය පාලනයට 27 පිටුවෙන්

8. නින්ද

දිනකට ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලැබීම පුද්ගලයාගේ නිරෝගී බවට අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. ප්‍රමාණවත් නින්දක් නොලබන පුද්ගලයන් පහසුවෙන් මානසික ආතතියට ලක්වන බවට සොයා ගෙන ඇත. එබැවින් කෙතරම් රාජකාරී බහුල වුවත් නිතිපතා තමාට සරිලන ප්‍රමාණයට නින්ද ලබා ගැනීම පිළිබඳ විශේෂ අවධානයක් දැක්විය යුතුය.

ආතතිය වළක්වා ගැනීමට හැකි මෙතරම් සරල උපක්‍රම තිබියදී ඒ පිළිබඳ නිසි අවධානය යොමු නොකිරීමෙන් රෝගීවීම කණගාටුදායකය. එබැවින් නූතන රෝග තත්වයන් සේම පෙර කල පටන් පැවත එන වර්තමාන සමාජයේ පුද්ගලයන් පවා පීඩාවට පත්කරන මෙබඳු සුලබ සෞඛ්‍ය ගැටළු පිළිබඳ අවදානය යොමු කිරීම පුද්ගල සෞඛ්‍යයට පමණක් නොව රටක දියුණුවටද අත්‍යවශ්‍යය.

සුබ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ ...

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ
මූලික මාණ්ඩලික නිලධාරී
ලෙස බ්‍රිගේඩියර්
පීඑන් ගොඩැල්ලවත්ත
යූඑස්පී පීඑස්සී

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ
නිලධාරී ශාඛාවේ මානි 1
(උසස් කිරීම් ජ්‍යෙ:නි:)
ලෙස ලුතිනන් කර්නල්
ජීආර්ආර්එල් ජයසිංහ
ආර්එස්පී පීඑස්සී ගැහේබ

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ
ක්‍රීඩා භාර නිලධාරී
ලෙස ලුතිනන් කර්නල්
ඊයුඩබ්ලිව්එන්සී
ඇහැලේපොල ශ්‍රීලංසිරෙ

2 (සෙව්) ශ්‍රීලයුකාබ
අණදෙන නිලධාරී ලෙස
ලුතිනන් කර්නල් ජේපීඒපී
ධර්මදාස කරෙ

3 (සෙව්) ශ්‍රීලයුකාබ
අණදෙන නිලධාරී
ලෙස ලුතිනන් කර්නල්
එම්ඒඒඑන්ආර් පෙරේරා
ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී කරෙ

5 (සෙව්) ගරෙ
අණදෙන නිලධාරී ලෙස
මේජර් එච්එම්ආර්ඩීකේ
හේරත් ගරෙ

17 (සෙව්) ගරෙ
අණදෙන නිලධාරී ලෙස
මේජර් ඒඑම්එච්එස්සී
අබේසිංහ ගරෙ

1 ශ්‍රීලයුපුබ
අණදෙන නිලධාරී ලෙස
මේජර් යූඑම්පී උඩුකුමාර
ශ්‍රීලපාහ

2(සෙව්) ශ්‍රීලයුසේබ
අණදෙන නිලධාරී ලෙස
මේජර් ආර්ඒ උඩරටගේ
ශ්‍රීලයුසේබ

2 (සෙව්) ගැහේබ
අණදෙන නිලධාරී ලෙස
මේජර් පීඑච් නිරෝෂන්
ගැහේබ

1 ශ්‍රීලරබ
දෙවන අණදෙන
නිලධාරී ලෙස මේජර්
එච්ඒජේඑන්කේ
හෙට්ටිආරච්චි ශ්‍රීලරබ

12 (සෙව්) විපාරෙ
දෙවන අණදෙන නිලධාරී
ලෙස මේජර් ඒජීසී
ප්‍රියදර්ශණ විපාරෙ

සුබ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ ...

1 ශ්‍රීලයුපුබ
දෙවන අණදෙන නිලධාරී
ලෙස මේජර් කේජීවී රවින්ද්‍ර
ශ්‍රීලයුපුබ

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ
නිලධාරී ශාඛාවේ මානි 11
(දුක්ගැනවිලි) ලෙස මේජර්
එච්ආර්ඩබ්ආර් කුමාර
ශ්‍රීලපාහ

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ
නිලධාරී ශාඛාවේ මානි 11
(උසස් කිරීම් ජ්‍යෙ:නි:)
ලෙස මේජර් කේ එම් ජේ බී
කුලතුංග ආර්එස්පී පීඑස්සී
ශ්‍රීලපාහ

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ
නිලධාරී ශාඛාවේ
මානි 11 (විනය) ලෙස මේජර්
එච්සීපී හපුගොඩගේ අයිජී
ශ්‍රීලකාහ

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ
මානි 11 ඉංජිනේරු ලෙස
මේජර් පීඑන්කේ ද සිල්වා
ඉසේබ

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ
හකාස ශාඛවේ
මානි 111 (සැප්‍ර) ලෙස
කපිතාන් එම්එච්පීකේ
සිරිසේන ශ්‍රීලයුසේබ

ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ
ගිණුම් අංශයේ
මානි 11 (ගිණුම්) ලෙස
කපිතාන් පීඑම් ගමගේ
ශ්‍රීලයුකාබ

5 (සෙව්) ශ්‍රීලකාහ
විධායක අධිකාරී ලෙස
ලුතිනන් කේපීඑච්එම්
ගමගේ ශ්‍රීලකාහ

3 (සෙව්) ශ්‍රීලංසිරෙ
බුද්ධි නිලධාරී ලෙස
2/ලුතිතන් බීඑම්අයිආර්
පලාපත්වල ශ්‍රීලංසිරෙ

10 (සෙව්) ගැහේබ බුද්ධි
නිලධාරී ලෙස
2/ලුතිනන් ආර්එම්
දිල්ෂාන් ගැහේබ

2 (සෙව්) ශ්‍රීලංසංබ
රෙජිමේන්තු සැරයන්
මේජර් ලෙස
බළලත් නිලධාරී I
ඒසී සංජීව කුමාර

1 ශ්‍රීලංජාආබමු
රෙජිමේන්තු සැරයන්
මේජර් ලෙස
බළලත් නිලධාරී I
එස් සුමතිපාල

අපේ හෙළබස නිවැරදිව හසුරුවමු.

පෙරදිග භාෂා කුලකයට අයත් පාලි සංස්කෘත ආදී මාතෘ භාෂාවන්ගෙන් පෝෂණය වූ ජීව භෂාවක් වූ හෙළබස යමක් රසවත්ව ප්‍රකාශ කිරීමට හැකි අපූරු සන්නිවේදන උපකරණයකි. භාෂාව භාවිතයේදී එහි නිරවද්‍යතාව ඉතා වැදගත් වන අතර එසේ නොවුනහොත් විවිධ සන්නිවේදන අභාෂයන් නැතිනම් භාෂාමය ගැටලු මතු විය හැකිය.

ඒ නිසාම ලේඛනයේදී වාක්‍ය නිර්මාණය සම්බන්ධයෙන් සිදුවන වැරදි අවම කර ගැනීමට හේතු වන කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳව මෙවර අවධානය යොමු කරයි. විශේෂයෙන්ම වාක්‍යයකින් කියවෙන අර්ථය නිවරදිව ඉදිරිපත් කිරීමට එම වාක්‍යයේ පැහැදිලිබව මෙන්ම නිරවුල්බව පැවැතිය යුතුය. එනම් විවිධ අර්ථ නොදෙන ලෙස වාක්‍යයකින් දැක්වෙන අදහස මනාව තෙරුම් ගැනීමේ පහසුව වාක්‍යයේ පැහැදිලිබවයි. එසේම සම්මත ව්‍යාකරණ නීති අනුව ලියවී තිබීම නිවැරදිභාවයයි.

එනම් වාක්‍යයක අර්ථය නිරවුල්වීම සඳහා අදාළ වචනද මනාව ගැළපිය යුතුය. එනම් අදාළ වචන සුදුසු පරිදි නොයෙදීමෙන් වාක්‍ය අර්ථය වෙනස් වේ. එවැනි අවස්ථා කිහිපයක් විමසා බලමු.

01. "**නමුත්**" යෙදීම

"නමුත්" යන නිපාත පදය සාමන්‍යයෙන් වාක්‍යයක ආරම්භයේදී නොයෙදෙන අතර "නමුත්" යන්න වෙනුවට ඇතැම් තැනකදී එහෙත් යන පදය යෙදීම නිවැරදිය.

ග්‍රාමෝදය මණ්ඩලයේ මහ සභා රැස්වීම පෙරවරු 1030 යෙදී තිබුණි. නමුත් රැස්වීම ආරම්භ වුයේ පෙරවරු 1100 ටය. එය පහත පරිදි සංශෝධනය වීමෙන් නිවැරදි කළ හැකිය.

ග්‍රාමෝදය මණ්ඩලයේ මහ සභා රැස්වීම පෙරවරු 1030 යෙදී තිබුණි. එහෙත් රැස්වීම ආරම්භවුයේ පෙරවරු 1100 ටය.

ග්‍රාමෝදය මණ්ඩලයේ මහ සභා රැස්වීම පෙරවරු 1030 ට ආරම්භ වීමට නියමිතව තිබුණු නමුත් එය ආරම්භවුයේ පෙරවරු 1100 ටය.

02. "**අතර**" යෙදීම

ප්‍රධාන වාක්‍යයක කෙටි වාක්‍ය දෙකක් සම්බන්ධ කිරීම සඳහා "අතර" යන්න යෙදේ. එමගින් සහ, හා යන නිපාතවලින් ලැබෙන අර්ථය නොලැබේ. එසේම "අතර" යන්නෙන් සම්බන්ධවන වාක්‍ය දෙකෙන් කියවෙන අර්ථයද සමාන වීම අවශ්‍යය. එනම් එක් වාක්‍යයක් සිදුවනවාත් සමඟම අනෙක් වාක්‍යයද සිදුවන බව ඇඟවීම සඳහා "අතර" යෙදීම වඩාත් යෝග්‍යය.

උදා:- එක් විමර්ශන කණ්ඩායමක් බටහිර කොළඹ දෙසට ගමන් කළ **අතර** අනෙක් විමර්ශන කණ්ඩායම උතුරු කොළඹ දෙසට ගමන් කරන ලදී.

03. "**තෙක්.. දක්වා**".. යෙදීම

සම්පූර්ණ කරන ලද නිල උසස්වීමේ පරීක්ෂණ අයදුම්පත් 2021.09.20 දින **තෙක්** භාරගනු ලැබේ.

සම්පූර්ණ කරන ලද නිල උසස්වීමේ පරීක්ෂණ අයදුම්පත් 2021.09.20 දින **දක්වා** භාරගනු ලැබේ.

ඉහත පළමු උදාහරණයට අනුව අයදුම්පත් සැප්තැම්බර් මස 20 වන දිනයේදී ද භාරගන්නා අතර දෙවන උදාහරණයට අනුව අයදුම්පත් භාර ගැනීම සැප්තැම්බර් මස 19 වන දිනෙන් අවසන් වේ.

04. "**තුළින්**" යෙදීම

මෙහි වචනාර්ථය ඇතුළත යන්නයි. එමගින් තුළින්, තුළට, තුළෙහි යන අර්ථද යෙදේ. ඉංග්‍රීසි භාෂාවේ යෙදන **through** යන්නෙහි අදහස සෘජුවම සිංහල භාෂාවේදී යෙදීම සුදුසු නොවේ.

උදා :- ජාතීන් අතර සුහදතාව තුළින් සාමුහිකත්වය ගොඩනැගේ. යන්නෙහි නිවැරදි ස්වරූපය වන්නේ ජාතීන් අතර සුහදතාවෙන් සාමුහිකත්වය ගොඩනැගේ යන්නයි.

මෙලෙස සිංහල භාෂාවේ ලේඛන ව්‍යවහාරයේදී ලිපි, දැන්වීම්, පත්‍රිකා ඇතුළු ප්‍රායෝගික ලේඛනවලදී වාක්‍ය සම්බන්ධක වචන හෝ නිපාත සුදුසු පරිදි අදාළ පණිවුඩය තුළ යෙදීමෙන් වෙනත් පාර්ශවයකට එය මනාලෙස සන්නිවේදනය කිරීම පහසු වේ. එමඟින් අර්ථමය ගැටළු අවම වේ. එනිසා ලේඛන ව්‍යවහාරයේදී උක්ත කරුණු පිළිබඳව අවධානයෙන් යුතුව අපේ හෙළබස නිවැරදිව භාවිත කරමු.

"උත්තමා මානම්විජන්ති " **Great men deserve honor**

උසස් මිනිසුන් කෙරෙහි ගෞරව ලැබේ.

කපිතාන් දිල්හාරා දිසානායක ජාශිබ

BA sp (Hons), MA, PGDE,PGDC

Dip in Eng. Dip in Pali. Dip in Astr.

ප්‍රකාශන අංශය ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු

සොඳුරු නිවසක් සඳහා ...

05 වන කොටස

බොහෝ දෙනෙකු නොදන්නා නිවසේ ප්‍රධාන දොර තබන ක්‍රමය

ඕනෑම මන්දිරයකට, නිවසකට හෝ පැල්පතකට සරිලන ආකාරයෙන් නිවසක දොර, උළුවහු තැබීම ඉතා වැදගත් වේ.

නිවසට උළුවහු තැබීම සඳහා සතුන් කෑ ලී දඬු, පණුවන් ගැසූ හුඹස් බැඳි පස් කුහර සහිත කඳන්, ගින්නෙන් පිළිස්සුණු කඳන්, අකුණු සැර වැදුණු කඳන්, සුසාන භූමියක තිබූ ගස් ආදියෙහි දැව වර්ග භාවිත නොකළ යුතුය. එබඳු ලී වර්ග භාවිත කිරීමෙන් නිවසේ වාසය කරන අයට ලෙඩ දුක් කරදර නිතර පැමිණේ.

අටවිසි බුදුවරු පිටදුන් රුක්ෂයන් හැටියට ගැනෙන රුක්අත්තන, ඇටඹ, නුග, බෝ යන ගස්වල ලී නිවාසවලට යොදා ගැනීම සුදුසු නොවේ.

දොරවල් උළුවහු සඳහා සුදුසු ලී වර්ග වශයෙන් කොස්, තේක්ක, මිල්ල, දෙල් ගිනිසපු, කැටකාල, බටදොඹ, මාර හා කෙම්පස් යන ලී වර්ග භාවිතා වේ.

නිවාසයක ප්‍රධාන උළුවස්ස තබන ස්ථානය ඉතාමත් වැදගත් වේ. ප්‍රධාන උළුවස්ස නියමිත ස්ථානයක තැබීමෙන් අලංකාරය වැඩි වනවා පමණක් නොව නිවසට සිරිකත ළඟාකර දෙන්නකි.

විශේෂයෙන් ප්‍රධාන උළුවස්ස සෙසු ඒවාට වඩා විශාල විය යුතුයි.

නිවසේ ප්‍රමාණයට සාපේක්ෂව විශාල ප්‍රධාන දොර උළුවස්ස තැබීමෙන් රාජභය ආදී කරදරත්, නිවසේ ප්‍රමාණයට සාපේක්ෂව කුඩාවට ප්‍රධාන උළුවස්ස තැබීමෙන් සොර සතුරු පීඩා හා විපත් කරදරත් ගෙන දීමට හේතුවේ. ප්‍රධන දොර උළුවස්ස ගෘහ වාසීන්ගේ උසට වඩා මිටි වූ කල්හි පරම්පරාවේ ඉදිරි දියුණුවට බාධා හා පරම්පරාව පිරිහී යන ආකාරයට කටයුතු සැලසේ. ප්‍රධාන දොරේ මල් කැටයම් ආදිය ප්‍රමාණයෙන් උස මහතට සරිලන ලෙස තැබීමෙන් ගෘහ ස්වාමියාගේ කීර්තිය, ප්‍රසිද්ධිය ගෞරවය වැඩි දියුණු වීමක් සිදුවේ.

නිවසක උළුවහු ජනේල තැබිය යුත්තේ උළුවහු ඔත්තේ සංඛ්‍යාවකින් 1, 3, 5, 7, 9 ආදී වශයෙන්ද ජනේල 2, 4, 6, 8 ආදි ඉරට්ටේ සංඛ්‍යාවකින්ද තැබිය යුතුය.

දෙමහල් නිවසක උඩු මහලේ දොර උළුවස්ස කෙළින් බිම් මහලේ උළුවහු තැබීම නොකල යුතුය.

උළුවහු තැබීමේදී උළුවහු කඳන් හැකිතාක් නන්ද, ජායා, පූර්ණා පාදවල තැබීමට වගබලා ගත යුතුය.

නන්ද	භද්‍රා	ජායා	රික්තා	පූර්ණා
√	x	√	x	√

ඉදිරිපස බිත්තිය හරි මැද බෙදී යන පරිදි ප්‍රධාන උළුවස්ස තැබීම අශුභය. එය මර්මස්ථානයකි.

නිවසක අත්තිවාරම් මුළු හරහා රේඛා ගැසීමේදී එම රේඛා ඔස්සේ උළුවහු අසුවන්නේ නම් ඒවා ඉන් නිදහස් කර ගත යුතුය.

මුදුන් යටලීය හරි මැද උළුවහු තැබීම අසුභයි. දැව දඬු සකස්කර උළුවහු තැනීමේදී උළුවස්සට ඇණගැසීම කරනු නොලැබේ. උළුවහු විද ලී තුන වැද්දීමෙන් පසු ඇණ ගැසීම සුදුසු නොවන බවටද මතයක් වේ. එයින් ගෘහ මුලිකයාට අපලදායක විය හැකි බව කියනු ලැබේ. උළුවහු වැද්දීමේදීත් අංශක 90ට නිවැරදිව කළ යුතු වේ. නැතහොත් දොර පියන් සවිකිරීමේ අපහසුතාවලට ලක්වීම නොවැළැක්විය හැකි අතර, සාමාන්‍යයෙන් අඟල් 3 x 4 ලී මේ සඳහා යොදාගනු ලැබේ.

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

දිවියට සුවයක්..

"රණවරුණ" මෙවර කලාපයේ දිවියට සුවයක් තුළින් ඔබට ගෙන එනුයේ කොලෙස්ටරෝල් පිළිබඳවයි

"ගහක් ගලක් වගේ හිටිය මනුස්සයට මෙතුවක් කල් ඉහෙන් බහින ලෙඩක් තිබුණේ නැහැ. ඒත් දැන් කොලෙස්ටරෝල් වැඩිලු. උදේ නැගිට්ට ගමන් පිස්සු හැදිලා වගේ අතක් ඉහළට දානවා පහළට දානවා ඔලුවෙන් හිට ගන්නවා එකතැන උඩ පනිනවා."

මේ කවුද?

කවුරුන් කෙසේ කීවත් කොලෙස්ටරෝල් තරම් කතාබහට ලක්වෙන යමක් හදවත් රෝගීන් අතර නැති තරම්ය. එය ලෝකයේ වඩාත්ම පරීක්ෂණයට බඳුන්වන ද්‍රව්‍ය විස්සෙන් එකක් වන මෙය කහපාට ලිපිඩ වර්ගයකි. මෙහි වැදගත්කමට හේතු වන ප්‍රධානතම ලක්ෂණයක් වී ඇත්තේ තදින් ඇලවෙන සුළු බවයි.

ඇඟ පුරාම කොලෙස්ටරෝල්

නිරෝගී පුද්ගලයෙකුගේ සිරුර තුළ කොලෙස්ටරෝල් ග්‍රෑම් 150 ක් පමණ තිබෙන බව කායික විද්‍යාඥයෝ පවසති. මෙයින් වැඩිපුරම ඇත්තේ මොළය, ස්නායු පේශි හා මේද පටකවලයි. මීට අමතරව රුධිරයටත් කොලෙස්ටරෝල් එකතු වන අතර නිරෝගී මිනිසෙකුගේ රුධිරයේ පවත්නේ රුධිර ඩෙසි ලීටරයට මිලි ග්‍රෑම් 100 පමණ කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණයකි. මිනිසාගේ පමණක් නොව සතා සිවුපාවගේ පවා සිරුරේ මෙසේ කොලෙස්ටරෝල් අඩංගු වේ.

කොලෙස්ටරෝල් සිරුරට ලැබෙන්නේ කොහොමද?

මිනිස් සිරුරට අවශ්‍ය කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය නිපදවන්නට අක්මාව සමත් වේ. එහෙත් මීට අමතරව ලබා ගන්නා ආහාරවලින්ද සිරුරට කොලෙස්ටරෝල් ලැබේ.

කොලෙස්ටරෝල් වර්ග

අක්මාවට එකතු වූ කොලෙස්ටරෝල් විශේෂ කාර්යයන් සඳහා හැඩගැසිය යුතුයි. ඒ නිසා එය මේදය හා ප්‍රෝටීන් සමග එකතු කර කොලෙස්ටරෝල් තුන් වර්ගයක් නිර්මාණය කරන්නට අක්මාවට හැකියාව ඇත. මේදය හා කොලෙස්ටරෝල් යන ලිපිඩ වර්ග හා ප්‍රෝටීන් එක්වී සෑදුණු නිසා ඒවා හඳුන්වනුයේ ලයිපො ප්‍රෝටීන නමිනි.

1. ඉතා අඩු ඝනත්ව ලයිපෝ ප්‍රෝටීන (Very Low Density Lipoprotein - VLDL)
2. අඩු ඝනත්ව ලයිපෝ ප්‍රෝටීන (Low Density Lipoprotein - LDL)
3. වැඩි ඝනත්ව ලයිපෝ ප්‍රෝටීන (High Density Lipoprotein - HDL)

කොලෙස්ටරෝල් අපේ ශරීරයට අවශ්‍යයි. ඒ මොනවාටද?

1. ශරීරය වී මල්ලක් යැයි සිතමු. එය සෑදී ඇත්තේ ශෛල නැමැති වී ඇට වලිනි. වී ඇටවල පිටපොත්ත පිහිටන්නා සේ ශෛලවලටත් ශෛල බිත්තියක් තිබේ. එය තැනෙන්නට කොලෙස්ටරෝල් අවශ්‍ය වේ.

2. මිනිස් සිරුරේ අධිවෘක්ක ග්‍රන්ථිවල නිපදවෙන රසායනික ද්‍රව්‍යයක් වන කෝටිසෝල් හෝමෝන නිපදවන්නත් එය උවමනා වේ.

3. අක්මාවේ නිපදවෙන පිත්, වෘෂණ කෝෂවල හා ඩිම්බ කෝෂවල නිපදවෙන ලිංගික හෝමෝන නිපදවීමටද කොලෙස්ටරෝල් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

සීමාරහිත කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රවාහන සමාගම

මේද ඔසවාගෙන යාම කොලෙස්ටරෝල්වල ප්‍රයෝජන අතරින් අපට මෙහිදී වැඩිපුර කතාකරන්නට සිදුවන කරුණයි.

ආහාරයෙන් ලැබෙන පෝෂක අතුරින් මේදයත් එක් වර්ගයකි. ආහාර මාර්ගය තුළින් ගමන් කිරීමේදී එය දිරවා රුධිරයට එක් වේ. රුධිරය ඔස්සේ මේදය ගමන් ගන්නේ අක්මාවටයි. එතැන් සිට කොලෙස්ටරෝල් මගින් මේදය පටවාගෙන රුධිරය ඔස්සේ සිරුර පුරා බෙදාහරියි. මහා මාර්ගය ලෙස රුධිර නාල තෝරාගෙන සිදු කෙරෙන මේ ගමන හරිම රසවත් එකක්.

විවිධ කොලෙස්ටරෝල් වර්ග

1. VLDL (**ඉතා අඩු ඝනත්ව ලයිපෝ ප්‍රෝටීන**)

අක්මාවේ සිට විවිධ දේහ කොටස් කරා මේදය කරගහගෙන යන්නේ මේ මහිනුයි. අවශ්‍ය තැනදී මේදය නිදහස් කළ පසු VLDL LDL බවට පත් වේ.

දුටු නුදුටු අතීත මතක ...

1881 වසරේදී ආරම්භ කරන ලද ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ එවකට (1881 1910 දක්වා) සිටි නිලධාරීන්ගේ නිළඇඳුම සඳහා භාවිතා කරන ලද බඳ පටියේ ලාංඡනය.

2. **LDL (අඩු ඝනත්ව ලයිපෝ ප්‍රෝටීන)**

LDL කොටස් රුධිර නාලවල බිත්තිවල පහසුවෙන් ඇලෙන්න පුලුවන්. ඒ නිසා මේවා නරක කොලෙස්ටරෝල් ලෙස හැඳින්වේ.

3. **HDL (වැඩි ඝනත්ව ලයිපෝ ප්‍රෝටීන)**

මෙය හොඳ කොලෙස්ටරෝල් වර්ගයකි. රුධිරනාල බිත්තිවල ඇලී අනතුරට පත්වුණු **LDL** කොටස් බේරාගෙන නැවත අක්මාව වෙත ගෙන යන්නේ මේ මගිනි.

කෙසේ වෙතත් කොලොස්ටරොල් එක් වරක් මේද ප්‍රවාහනය සිදුකොට තම කටයුතු අවසන් නොකරයි. නැවත නැවතත් අක්මාවට පැමිණ එහි මේදය කර තබාගෙන යයි. **HDL** මගින් ගලවාගෙන ආ ඇලුණු **LDL** කොටස් මූලික කොටස්වලට බිඳ දමන අතර එසේ නොමැති කෙටස් නැවත මේදය පටවා සෛල වෙත පිටත් කර හරියි.

කොලෙස්ටරෝල් වැඩි බව දැන ගන්නේ කොහොමද?

ඔබේ රුධිරයේ ඇති කොලෙස්ටරොල් මට්ටම වැඩි දැයි දැන ගැනිමට සුළු රුධිර පරීක්ෂාවක් කළ යුතු වේ. සමාන්‍යයෙන් වෛද්‍යවරු පවසන පරිදි සවස 6.00 න් පසුව කිසිදු ආහාරයක් නොගෙන පසුදා උදෑසන 8.00 ට පමණ රුධිරය ලබා දිය යුතු බවයි. ඇඟිල්ලෙන් ලබා ගත් ලේ බිඳු පරීක්ෂා කර රුධිරයේ ඇති කොලෙස්ටරෝල් වර්ග එක එකක් ඇති ප්‍රමාණය දැන ගැනීමට හැකිය. පහත දැක්වෙන්නේ **HDL" LDL "සහ VLDL"** යන කොලොස්ටරෝල් වර්ග වෙන වෙනම තිබිය යුතු ප්‍රමාණයයි. (රුධිරය ඩෙසි ලීටරයට මිලි ලීටර් වලින්)

HDL - 35 ට වැඩි විය යුතුයි.
LDL - 160 ට අඩු විය යුතුයි.
VLDL - 30 ට වැඩි විය යුතුයි.

එකතුව 200 ට අඩු නම් ඉතා සතුටුදායකයි.

එවිට ඔබේ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පවතින්නෙ සෞඛ්‍යයට අහිතකර නොවන මට්ටමකයි.

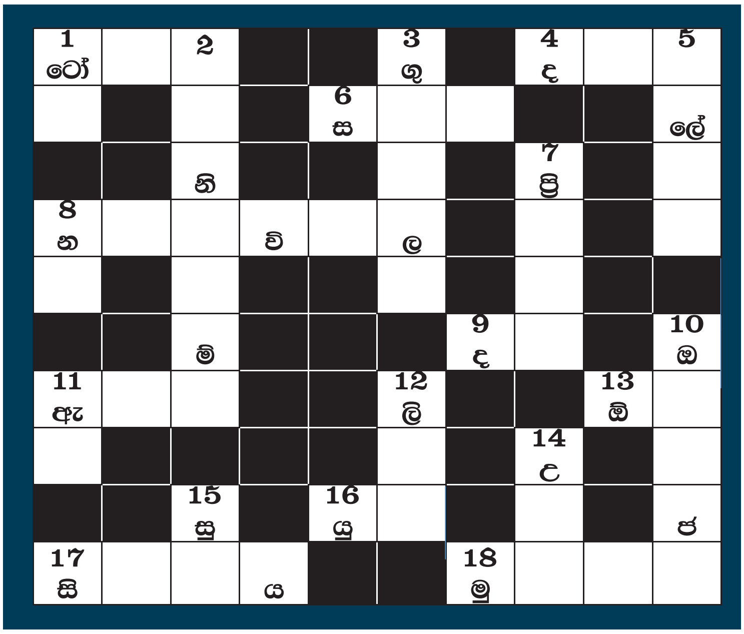
එකතුව 200 - 239 අතර නම් මදක් පරෙස්සම් විය යුතුයි.

ඔබේ ආහාරය ගැන සැලකිලිමත් නොවුනහොත් ඉක්මණින්ම කොලෙස්ටරොල් මට්ටම වැඩි පුද්ගලයෙකු ලෙස නම් කෙරෙන්න පුළුවන්.මෙම ලිපියෙහි උපදෙස් අනුගමනය කරන අතර වෛද්‍ය උපදෙස් පරිදි වරින් වර කොලෙස්ටරොල් මට්ටම පරක්ෂා කර ගත යුතුයි. එසේ ක්‍රියා කර නැවතත් ඔබේ කොලෙස්ටරොල් මට්ටම 200 ට අඩු තත්වයට ගෙන ආ පසුවත් වසරක් පාසා පරීක්ෂා කරවා ගත යුතු වේ.

එකතුව 240 හෝ ඊට වැඩි නම් ඔබ රතු ඉර පැන සිටින අවදානම් සහිත කෙනෙකි.

ඔබගේ ආහාර පාලනය කිරීම මගින් කොලෙස්ටරොල් මට්ටම පහළ දැමීමටත් ශරීරයේ වැඩිපුර ඇති මේද ප්‍රමාණය අඩු කර ගැනීමටත් උත්සහ දැරීම මනා ශරිර සෞඛ්‍ය සඳහා හේතු වේ.

සැකසුම :
බනි 1 කේඑච්කේ ජයවික්‍රම යුඑස්පී
පුහුණු හෙද
ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමූ



ප්‍රහේලිකාව 9

හරහට

1. මෙවර ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උළෙලේ සත්කාරක නගරය.
4. හාත්පස යන අරුත් දෙයි.
6. නව අරහාදි බුදු ගුණයන්ගෙන් එකකි.
8. වචනයේ ඇති වැදගත්කම විදහා දක්වන ජාතක කතාවකි.
9. වත්ත බද්දට දී ඇස්සට .... නියවන්නා සේ.
11. විශේෂිත ක්ෂුද්‍ර පිටියෙකි.
13. ක්‍රිකට් පිත්ත මේ ලීයෙන් සාදනු ලබයි.
16. යුරෝපයේ භාවිත පොදු මුදල් ඒකකයයි.
17. හින්දුස්ථානි සංගීතයේ භාවිතා වන ප්‍රධාන තත් භාණ්ඩයකි.
18. සෘද්ධිමතුන් අතර අගතැන්පත් රහතන් වහන්සේ වේ.

පහළට

1. හිටපු ඉංග්‍රීසි ජාතික ප්‍රසිද්ධ ක්‍රිකට් විස්තර විචාරකයෙකුගේ නමේ කොටසකි.
2. ලංකාවේ තිබෙන ආක්‍රමණශීලි ශාකයකි.
3. වෑත්තෑවේ හිමියන් විසින් රචිත ප්‍රසිද්ධ පද්‍ය කාව්‍යයකි.
5. ඇෆ්ගනිස්ථානය අල්ලා ගත් සටන්කරුවන් වේ.
7. ලෝක වාර්තාවක් සමග මෙවර පැරාලිම්පික් රන් පදක්කමකට හිමිකම් කී ක්‍රීඩකයාගේ නමේ කොටසකි.
8. මිනිසුන් මේ නමින් ද හඳුන්වයි.
10. කොරෝනා සමයේ දී ලෝකයේ බොහොමයක් රටවල් සඳහා මෙම වායුව අත්‍යවශ්‍ය විය.
11. ජාන විකෘති වූ නිසා පැහැය සුදු ලෙස වෙනස්වන සත්ව හා ශාඛ විශේෂයන් මෙසේ හැඳින්වේ.
12. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේදී පිටියේ සිටින ක්‍රීඩකයෙකි.
14. බඩගා යන සතුන් මේ නමින් හැඳින්වේ.
15. ආරක්ෂාව සඳහා අප සමාජයේ ඇතමුන් මේවා පළඳී.

අධීක්ෂණය

මේජර් ජෙනරාල්
ජේ ඩී සී ජී ජයසිංහ කේඑස්වී කේඑස්පී

උපදේශකත්වය

බ්‍රිගේඩියර්
එස් එන් සමරවික්‍රම කේඑස්පී

කර්නල්
යූ කේ වික්‍රමාරච්චි

රණවරුණ කාර්ය මණ්ඩලය

මේජර් ජේ පී ටීඑස් ජයසිංහ ශ්‍රීලංජාආබමු (සම්බන්ධීකරණය)
කපිතාන් ඩී එම් දිල්හාරා සජීවනී ජාශිබ (සෝදුපත් කියවීම)

කෝප්‍රල් කීර්තිරත්න ඒඑච්ටීඑස්එස් (පරිගණක නිමැවුම්)
කෝප්‍රල් ධර්ම ශ්‍රී වයිඒඩීඑස් (පිටු සැකසුම)
ලා/කෝ ලහිරු ඩීඑම්එන් (පිටු සැකසුම)

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

සංස්කාරක

ලුතිනන් කර්නල්
එස් රාජපක්ෂ ශ්‍රීලංජාආබමු

රණවරුණ ලිපිනය

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

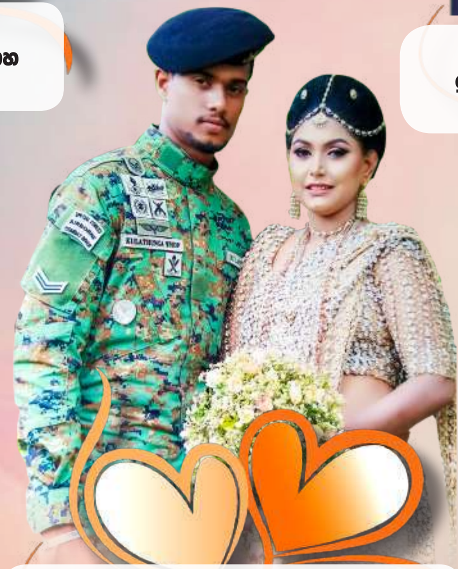
ඊමේල් ranawaruna@yahoo.com
දුරකථන 036 2255 362
වෙබ් slavf@army.lk

මුද්‍රණය
නියෝ ග්‍රැෆික්ස්

යුග දිවියට සුභ පැතුම්

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
කපිතන් එම්කේඑස් මොරවක ශ්‍රීලපාහ
සහ රාධා සුබෝධනී මෙනවිය

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
ලුතිනන් ප්‍රසන්න අබේවික්‍රම ශ්‍රීලංජාආබමු
සහ සුගන්ධි මෙනවිය



පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
කෝප්‍රල් අනුරුද්ධිකා එච්එම්පී 5 (සෙවි) ශ්‍රීලයුකාබ
සහ කෝප්‍රල් කුලතුංග ඩබ්ලිව්එච්ඩීපී

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
ලා/කෝ ප්‍රියදර්ශන ආර්පීසී 2 ශ්‍රීලයුසේබ
සහ ගයනි විරසිංහ මෙනවිය

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
ලා/කෝ ලක්මාලි එච්පීඑච් 5 (සෙවි) ශ්‍රීලයුකාබ
සහ සාසෙ කුමාර ආර්අයිපී 17 (සෙවි) ගරෙ

ප්‍රහේලිකා අංක 08 ජයග්‍රාහකයා

ලුතිː කර්ː එන් වනිගසිංහ එල්එස්සී
පින්නදෙනිය නිලධාරී විවාහක නිවාස
ව්‍යාපෘතිය, අකුරේගොඩ,
හෝකන්දර

ප්‍රහේලිකා අංක 08 ජයග්‍රහණය හිමිකරගත් ඔබ වෙත "රණවිරුණ" මෙසේ සුබපැතුම් එක්කර සිටින අතර, ජයග්‍රහණය වෙනුවෙන් ඉදිරි කලාපයේ සිට **වසර 01 ක කාලසීමාවක් සඳහා රණවිරුණ සඟරාව නොමිලේ** ඔබ වෙත ලබා දෙනු ඇත.

HAPPY Birthday TO YOU

හයවන වියට පා තැබූ
චෙනායා මිහිනුලි දියණියට
සු'පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් අනුරුද්ධිකා
එච්එම්පී මව සහ
පියා ඇතුළු පවුලේ සැම

දෙවන වියට පා තැබූ
සනුගි නිහන්සා දියණියට
සු'පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් පද්මසිරි ඩීඩබ්ලිව්ජී
පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හතරවන වියට පා තැබූ
දෙහාන් සන්දිලු පුතුට
සු'පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් ලක්මාල් පීඩීආර්පී
පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

දොලොස්වන වියට පා
තැබූ තිනෙත් සශ්මික
පුතුට සු'පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් තුසංක කේජීඑන්
පියා සහ මව ඇතුළු
පවුලේ සැම

පළමවුන වියට පා තැබූ
දරණි නිහංසා දියණියට
සු'පැතුම් පතන්නේ
කෝප්‍රල් දසනායක
ඩීඑම්ටීඑස් පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හයවන වියට පා තැබූ
තෙත්මි ගෝවින්ද්‍යා දියණියට
සු'පැතුම් පතන්නේ
ච/සැරයන් මහින්දසේන
ඒඑම් පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හයවන වියට පා තැබූ
සදෙව් නෙත්මික පුතුට
සු'පැතුම් පතන්නේ
ලා/කෝ කරුණාතිලක
ඒඑම් පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පළමුවන වියට පා තැබූ
චනුග විදුලිත පුතුට
සු'පැතුම් පතන්නේ
ලා/කෝ ජයකොඩි ජේඒ
පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

අගෝ: 7 දහඅට වියට පා තැබූ නුවන්ග කේෂ්වර හා
අගෝ: 8 අටවන වියට පා තැබූ මන්පිත නෙලිත් පුතුන්
දෙදෙනාට සු' පැතුම් පතන්නේ
ලුතිතන් කර්නල් එස් රාජපක්‍ෂ ශ්‍රීලංජාආබමු පියා
සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හයවන වියට පා තැබූ විනුදි යතුම්සා දියණියට හා
පළමුවන වියට පා තැබූ විදුන් දුල්මෙත් පුතුට
සු' පැතුම් පතන්නේ
ලා/කෝ ධර්මසේන එස් පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

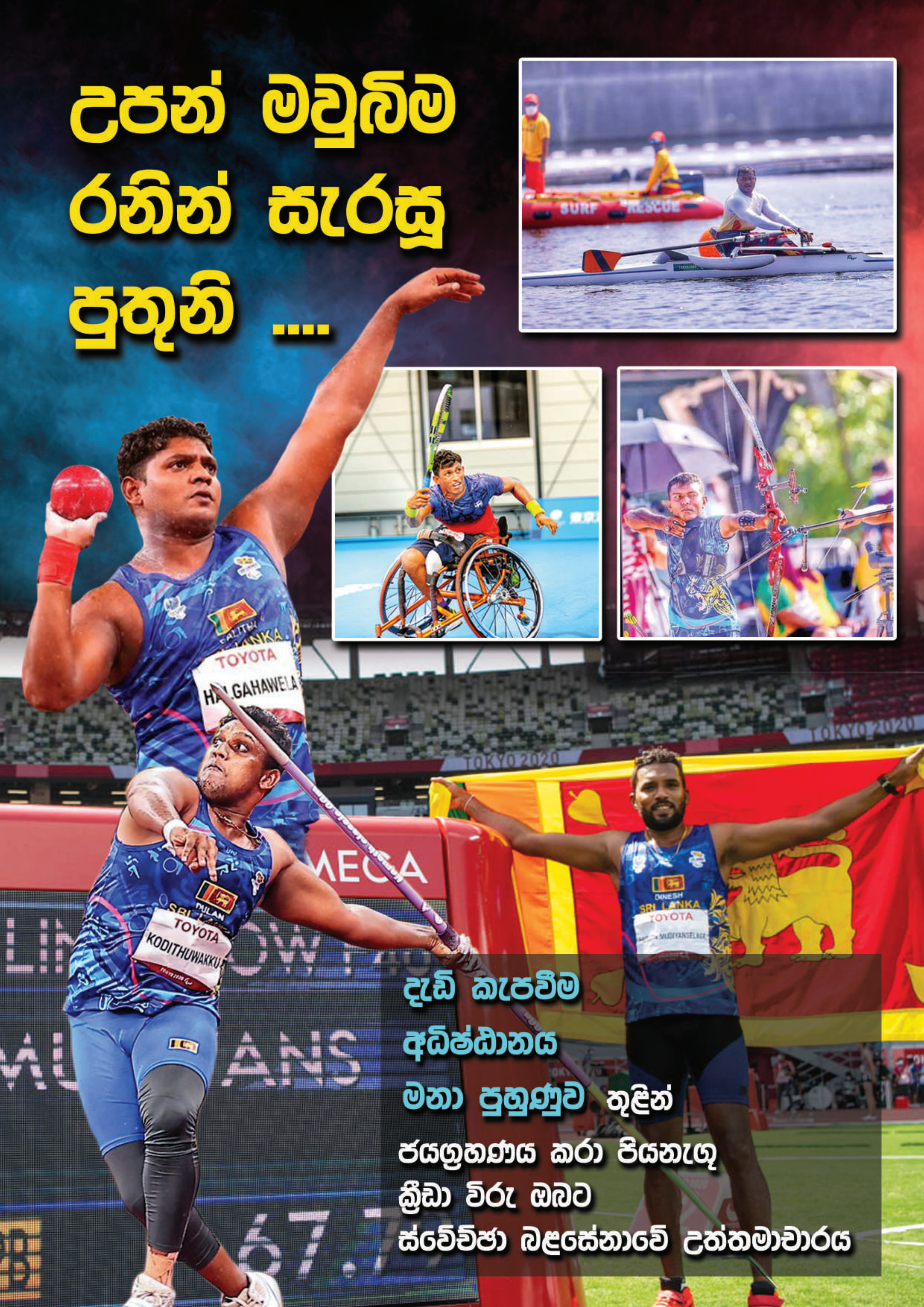
තුන්වන වියට පා තැබූ සසිදු ඔනෙත් පුතුට හා පළමුවන
වියට පා තැබූ ඉනුදි අධීරා දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ
සැරයන් සිරිවර්ධන එස්එම්ඩීඑන්පි පියා සහ මව ඇතුළු
පවුලේ සැම

හතරවන වියට පා තැබූ යෙනුලි රුහාරා දියණියට හා
තුන්වන වියට පා තැබූ සස්ශ්‍රීක රුහාන් පුතුට සු'පැතුම්
පතන්නේ ලා/කෝ ප්‍රේමතිලක ඩබ්ලිව්ඒඑස්කේ පියා සහ
මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හතරවන වියට පා තැබූ සිතු සනායා දියණියට හා තුන්වන
වියට පා තැබූ ඉඳුරංග හේමාල් පුතුට
සු'පැතුම් පතන්නේ
ලා/කෝ ලහිරු ඩීඑම්එන් පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

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

දසවන වියට පා තැබූ
දෙනෙත් පබසර පුතුට
සු'පැතුම් පතන්නේ
ලා/කෝ ප්‍රනාන්දු පීඒඩබ්ලිව්
පියා සහ මව ඇතුළු
පවුලේ සැම


උපන් මවුබිම
රනින් සැරසූ
පුතුනි ....
දැඩි කැපවීම
අධිෂ්ඨානය
මනා පුහුණුව තුළින්
ජයග්‍රහණය කරා පියනැගූ
ක්‍රීඩා විරු ඔබට
ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ උත්තමාචාරය