රණවිරුණ

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථානයේ ප්‍රකාශනයකි

40 වන කලාපය

2021 ඔක්තෝබර් - දෙසැම්බර්

RANAWARUNA

48 වන සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරි අරඹමින් ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සේනාවිධායක ලෙස
මේජර් ජෙනරාල් සී ඩී වීරසූරිය ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයූ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි රාජකාරී භාරගැනීම.

නව සේනාවිධායකතුමන් රාජකාරී අරඹයි ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 48 වන සේනාවිධායක ලෙස මේජර් ජෙනරාල් සී ඩී වීරසූරිය ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයු ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් 2021 දෙසැම්බර් මස 15 වන දින ආගමික වතාවත්වලට මුල්තැන දෙමින් යුද්ධ හමුදා සම්ප්‍රදායානුකූලව රාජකාරී භාරගන්නා ලදි.

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් ජේ ඩී සී පී ජයසිංහ කේඩබ්ස්වී කේඩබ්ස්පී ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරී විසින් නව සේනාවිධායකතුමන් පිළිගන්නා ලද අතර, ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා රෙජිමේන්තු සම්මාන මුරයකින් ආචාර පුදකරන ලදී. අනතුරුව ආගමික වතාවත් මධ්‍යයේ සුබ මොහොතින් රාජකාරී භාරගත් අතර, රාජකාරි භාරගැනීම සනිටුහන් කරනු වස් නව කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ අඹ පැළයක්ද රෝපණය කරන ලදි. ඉන් පසු සේනාවිධායකතුමන් විසින් ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන භට පිරිස් ආමන්ත්‍රණය කරන ලදී. මෙම රාජකාරී භාරගැනීමේ අවස්ථාව සඳහා මූලික මාණ්ඩලික නිලධාරී ඇතුළු ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලයේ නිලධාරීන් සහ සෙසු නිලයින්ද සියලුම බ්‍රිගේඩියර් සම්බන්ධීකරණ නිලධාරීවරුන්ද සහභාගී වූහ.

ශ්‍රී ලංකා මාතෘ භූමියේ නිදහස් නිවහල්භාවය වෙනුවෙන් කළ කැපකිරීම්වලින් ලත් අත්දැකීම් තුළින් හා දැණුමින් පරිපූර්ණ වී ඇති සේනාවිධායක තුමනි, ස්වේච්ඡා බළසේනාව, ඉතා උසස් වෘත්තීයමය හමුදාවක් බවට තවදුරටත් ශක්තිමත් කරමින් සමාජික සමාජිකාවන්ගේ සුබසාධනය සේම මෙම ආයතනයේ අභිවෘද්ධිය වෙනුවෙන් විශිෂ්ඨ මෙහෙවරක් ඉටුකිරීමට සියලු ශක්තිය ධෛර්යය නොඅඩුවම ලැබේවායි ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක ඇතුළු සියලු සාමාජිකයන් මෙසේ සුබ ප්‍රාර්ථනය කර සිටී.

දුරකථන හුවමාරු මධ්‍යස්ථානයේ ඉදිකිරීම් අරඹමින් ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනා මූලස්ථාන නව කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ දුරකථන සංඥා හුවමාරු මධ්‍යස්ථානයක් ඉදිකිරීම සඳහා මුල්ගල තැබීම, දෙසැම්බර් මස 27 වන දින ස්වේච්ඡා බළසේනා සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් සී ඩී වීරසූරිය ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිතුමන්ගේ සුරතින් සිදුකරන ලදී. මූලස්ථාන කඳවුරු පරිශ්‍රයේ සන්නිවේදන කුලුණ ආසන්නයේ පිහිටි මෙම හුවමාරු මධ්‍යස්ථානය ලිපි හුවමාරු කාමරයක් සහ සංඥා උපකරණ ගබඩාවක් සහිතව ඉදිකරනු ලබයි.

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 (සම්බණ්ධීකරණය)
කපිතාන් ඩී එම් දිල්හාරා සජීවනී ජාශීබ (සෝදුපත් කියවීම)

කෝප්‍රල් කීර්තිරත්න ඒඑච්ටීඑස්එස් (පරිගණක නිමැවුම්)
කෝප්‍රල් ධර්ම ශ්‍රී වයිඒඑස් (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

නව තනතුරු ලැබ නික්ම ගිය සේනාවිධායකතුමන්ට උත්තමාචාරය ...

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ 47 වන සේනාවිධායක ලෙස රාජකාරි ඉටුකළ මේජර් ජෙනරාල් එච් එල් වී එම් ලියනගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයු, ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ ප්‍රධාන මාණ්ඩලික නිලධාරී ලෙස තනතුර ලැබ ඉකුත් දෙසැම්බර් මස 07 වන දින සිය ධුරයෙන් සමුගන්නා ලදි.

සිය රාජකාරී කාලය තුළ ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ උන්නතිය උදෙසා අගනා මෙහෙවරක් ඉටුකරමින් ස්වේච්ඡා සමාජිකයන්ගේ සුබසාධනය මෙන්ම ස්වේච්ඡා බළසේනා මුලස්ථාන කඳවුරු පරිශ්‍රය අලංකාරවත්ව ගොඩනැංවීමේ ක්‍රියාවලිය කඩිනම් කරමින් සිය මගපෙන්වීම හා නායකත්වය ස්වේච්ඡා බළසේනාව වෙත ලබාදුන් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමනි, ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාව තව තවත් ඉහළට ඔසවා තැබීම උදෙසා කළ අමිල මෙහෙවර වෙනුවෙන් සියලු ස්වේච්ඡා සාමජිකයන්ගේ ප්‍රණාමය පුදකරමින් යුද්ධ හමුදා මාණ්ඩලික ප්‍රධානී තනතුරේ රාජකාරි භාරගැනීම වෙනුවෙන් මෙසේ සුභාශිංසන එක්කර සිටින්නෙමු.

ස්වේච්ඡා පුහුණු පාසලෙහි ඉදිවූ SIX IN ONE MALL

ස්වේච්ඡා පුහුණු පාසලෙහි 118 වන සංවත්සරයට සමගාමීව ස්වේච්ඡා පුහුණු පාසැලේ සේනාවිධායක කර්නල් එච් ඒ කීර්තිනාථ ආර්එස්පී කේඑස්පී පීඑස්සී ගේ අධීක්ෂණය යටතේ යුද හමුදා ප්‍රතිපාදන මගින් ඉදිකළ සුබසාධක සේවා පහසුකම් ගොඩනැගිලි සංකීර්ණය (SIX IN ONE MALL) විවෘත කිරීම, ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාවේ සේනාවිධායක හා ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවෙහි අධිපති මේජර් ජෙනරාල් වික්‍රම් ලියනගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයූ ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් විසින් දෙසැම්බර් මස 06 වන දින සිදුකරන ලදී.

ස්වේච්ඡා බළසේනා නියෝජ්‍ය සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් ජේ ඩී සී පී ජයසිංහ කේඑස්වී කේඑස්පී ඇතුළු ස්වේච්ඡා බළසේනා මුලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩල ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීන් ද බ්‍රිගේඩියර් සම්බන්ධීකරණ නිලධාරීන්ද පුහුණු පාසලේ සේනාවිධායක ඇතුළු ජ්‍යේෂ්ඨ හා කනිෂ්ඨ නිලධාරින්ද සෙසුනිල සාමාජිකයින්ද කොවිඩ් 19 සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් මේ අවස්ථාව සඳහා සහභාගී වූහ.

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවට සූර්ය බළශක්ති ජනන ව්‍යාපෘතියක්

ස්වභාවික බලශක්ති භාවිතය දිරිගන්වමින් ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළු රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය තුළ සූර්ය බළශක්ති ජනන ව්‍යාපෘතියක් ස්ථාපිත කොට විවෘත කිරීම, ඔක්තෝම්බර් මස 25 වන දින ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවෙහි අධිපති මේජර් ජෙනරාල් වික්‍රම් ලියනගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයූ ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් අතින් සිදුවිය. රෙජිමේන්තු අධිපතිතුමන් ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ සේනාවිධායක ලෙස තම ප්‍රථම නිල සංචාරයට සමගාමීව, මෙම අවස්ථාවට සහභාගි වු අතර රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක බ්‍රිගේඩියර් ශේන් ගුණවර්ධන ආර්එස්පී කේඑස්පී විසින් එතුමන් පිළිගන්නා ලදී. ස්වේච්ඡා බළසේනා මුලස්ථාන කාර්ය මණ්ඩලයේ ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීන් ද ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළු රෙජිමේන්තු මන්ත්‍රණ සභාවේ ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීන් සහ ඒකක අණදෙන නිලධාරීන් ද රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර් ඇතුළු සෙසුනිලයින් ද කොවිඩ් 19 සෞඛ්‍ය උපදෙස්වලට අනුකූලව මේ සඳහා සහභාගී වූහ.

නිර්මාණ අසපුව ...

මවක් වන්නට උරුම නැති කල

බැඳල හරියට වසර ගණනක්
මගේ කුස තවමත් හිස්මයි
කොයිතරම් දෑ කළත් වෙහෙසී
උරුම නැති දේ පිළිසිඳීමයි
නෝක්කාඩු පුස් වදන් විතරයි
කරුම වේලාව මටම උරුමයි
කුසක් නොපිරුණු කතක් වීරයි
දන්නේ විඳවන විදිහෙ ගැඹුරයි
කිසිම අඩුවක් නැතුව හැම දේ
ඔප්පු වෙනවා සෑම තැනකම
කලට වේලට සියලු දේමත්
සිද්ධ වෙනවා නියම ගානට
මොකක්දෝ පෙර පවක් හින්දා
අහිමිවීමක් පැනල මැද්දට
ජීවිතේ අපේ හිනාවක් යට
ඇවිලෙන්නෙ ගිනි ගොඩක් සැරටම
නොවඳිනා දෙවියෙක් නැතිව ඇති
නොගිය දේවාලයක් නෑ තව
නොකළ පූජා කෝවිලක් නැත
ඒ තරං අරහංනෙ දැන් මට
ගැහැණියක් අම්මෙක්ම වන්නට
නොහැකි වී අසරණම වෙන තැන
කිසිම එකියක් හිත හදන් නෑ
උන් තලන්නෙම මාව හරහට ...

කෝප්‍රල් ප්‍රියදර්ශනී
ප්‍රධාන ශාඛාව ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු

සඳක් වී පායන්න ...

පන්තියේ පිට්ටනියෙ හැමතැනම ඇවිදලා
කොකුන් රෑනක් වගේ හිමිදිරිය හැඩකළා
ගෙවුන ඒ ජීවිතය සිහිනයක් වගෙ වෙලා
කවදාද යන්නෙ මං පාසැලට සැනසිලා

වසංගත පවුරු බැඳ පුංචි සිත් බියකළා
යහළුවන් සැම එක්ක මීටරෙන් දුර තියා
සැම දෙනගෙ මුව වසා සිනාමල් සඟවලා
ඉන්නෙ මං කෙලෙසදැයි කියා දෙන් ළංවෙලා

දුරකතනෙ විතරයිනෙ දැං ඉන්නෙ පාළුවට
කරන ඒ ක්‍රීඩාද හොඳ මදිලු මගෙ හිසට
ඒත් වෙළ අද්දරේ දුවපැනලා සිසිලසට
එනවාද මා එක්ක දොළ පාරෙ පීනන්ට

අලියන්ට ළමයින්ට ඕන තව නලියන්න
දන්න මුත් හැමදෙනා නොදන්නා සේ ඉන්නෙ
දඟකාරකම් පිරුණු ළමාවිය මට දෙන්න
හෙට දිනේ සඳක් වී අඳුර බිඳ පායන්න

කපිතන් දිල්හාරා දිසානායක

මගේ ඉරණම මෙයද ...

බුදු පුදට යන්න මම
පේවිලා සිටියා
කවුද මා නෙළාගෙන
බුදු හිමිට පිදුවා
යහළුවන් පිරිවරා
සිනාසී සිටියා
නොදැනීම හොර රහසේ
හිරු අහසෙ ගිලුනා
කවුද මා හකුලාන
ගහක් මුල හෙලුවා
පයට පෑගී තැලී
මට හුගක් රිදුනා
මහපොළොව මත වැතිර
ඉකිගසා හැඬුවා
මගේ ඉරණම මෙයද
මම මගෙන් ඇසුවා

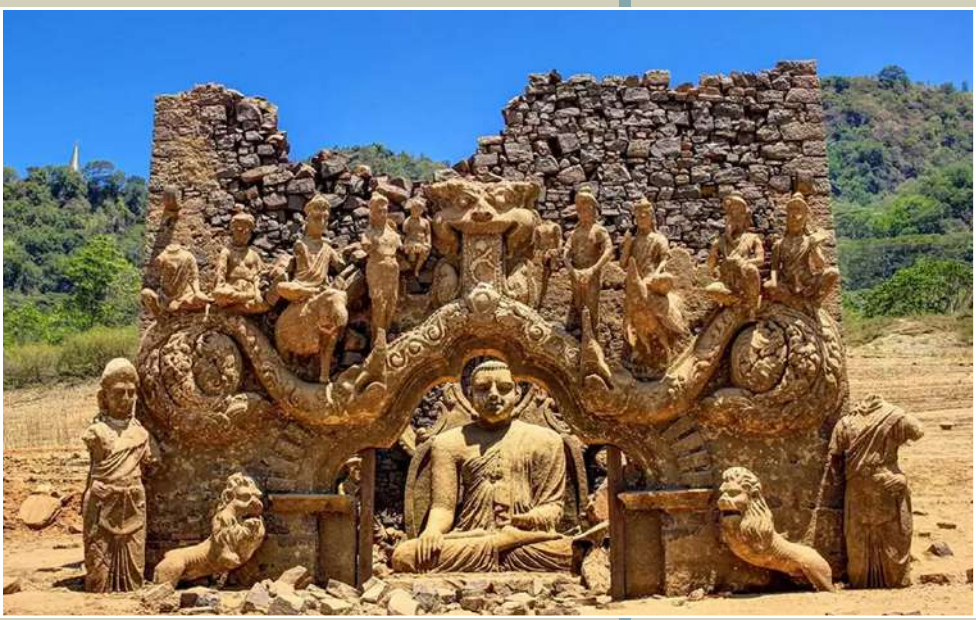
රණවරුණ පාඨක
එන්පීඅයි රසන්ගිකා

කොත්මලේ ජලාශය

පසුගිය කලාපයෙන් මධ්‍යම උස්බිම් අතරින් ලෝක උරුමයක් වූ "නකල්ස් සංරක්ෂණ වනාන්තරය" දෙසට යොමු වූ " මාලිමාව " මෙවර යොමු වනුයේ සුන්දර කොත්මලේ ජලාශය වෙතටය.

ලංකාවේ මධ්‍යම කඳුකරයේ කඳු කිහිපයකින් වටව පිහිටා ඇති කොත්මලේ ජලාශය ඇත්තෙන්ම සිත් ඇදගන්නා සුළු දසුනකි. මෙහි ඇති සුවිසල් ජලතලයට යටින් කෙනෙකුගේ නෙත් පිනවීමට හැකි තවත් බොහෝ දේ ඇතැයි කිසිවෙකු විශ්වාස නොකරනු ඇත.

එම ජලාශය ඉදිකරන විට තේ වතු 14 කට වැඩි ප්‍රමාණයක් ගම්මාන 57ක් සහ පුරාණ විහාර 54 ක් පමණ ජලයෙන් යටවී ඇතිබව පැවසේ. මෙම ස්ථාන අතරින් බොහොමයක් දැනට නොපවතින අතර දිය යට සමහර ඒවායේ නටඹුන් පවතී. මේ අතරින් **කඩදොර විහාරයේ** නටඹුන් ඉතාමත් දර්ශනීය වන අතර බුද්ධ ප්‍රතිමා සහ අනෙකුත් දෙවිවරුන්ගේ ප්‍රතිමා විශේෂ වේ.



කෙසේ වුවද, මෙම නටඹුන් දිස්වන්නේ දැඩි නියඟයක දී පමණි. හෙක්ටයාර 2270 ක භූමි ප්‍රදේශයක් පුරා පැතිරී ඇති කොත්මලේ ජලාශය මහනුවර සහ නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික්ක දෙකටම අයත්ව තිස්පනේ සහ කඩදොර කඳුකර අතර පිහිටා ඇත.

කොත්මලේ ජලාශ ව්‍යාපෘතිය, පැරණි හා නූතන යුගයේදී කරන ලද රටේ විශාලතම ජලවිදුලි යෝජනා ක්‍රමය වන කඩිනම් මහවැලි සංවර්ධන වැඩසටහන යටතේ යෝජිත ප්‍රධාන ව්‍යාපෘති පහෙන් එකකි. කොත්මලේ ව්‍යාපෘතිය සඳහා ප්‍රථම වරට 1961 දීත් නැවත 1964 සිට 1968 දක්වාත් රජය විසින් විදේශ ආධාර ඇතිව මූලික අදියරයන් සිදු කළද ව්‍යාපෘතිය ආරම්භ වුයේ නැත. ඉන් අනතුරුව නැවතත් 1973 - 1976 දක්වා ඉන්දීය ආධාර ඇතිව මෙම ව්‍යාපෘතිය ආරම්භ කිරීමට කටයුතු සිදුවූ අතර සියලුම අදියරයන් හි යෝජනා සියල්ල සැලකිල්ලට ගනිමින් 1979 පෙබරවාරි මස වැඩ ආරම්භ කර ඇත.

මහවැලි ගඟේ ප්‍රධාන අතු ගංගාවක් වන කොත්මලේ ඔය හරහා වේල්ල බැඳ කොත්මලේ ජලාශයේ ඉදිකිරීම් කටයුතු සිදු කර ඇත.

මහවැලියේ ජල අස්වනු නෙලීම, ජාතික විදුලිබල පද්ධතියට ජල විදුලිය උත්පාදනය කිරීමේ ප්‍රධාන අරමුණක් ඇතිව සිදු කරන ලද්දකි. කොත්මලේ ඔය හරහා මුහුදු මට්ටමේ සිට අඩි 2100 ක් පමණ උසකින් වේල්ල බැඳීමෙන් සම්පූර්ණ ධාරිතාවෙන් ඝන මීටර් මිලියන 174 ක ජල පරිමාවක් නියාමනය වන පරිදි ජලාශය නිර්මාණය කර ඇත. ජලාශය පිටාර මට්ටමේ පවතින විට අමතර ජලය පිටකිරීම සඳහා විවෘත වන වාන් දොරටු තුනකින් සමන්විතව වේල්ල ඉදිකර ඇත.

වේල්ල මත පිහිටි ලාංඡනයේ දිග මීටර් 520 ක් පමණ වන අතර උස මීටර් 87 ක් පමණ වේ. මෙම මනරම් කොත්මලේ ජලාශය 1985 අගෝස්තු මාසයේදී අවසන් කරන ලද අතර එමගින් ජාතික විදුලි අවශ්‍යතාව සඳහා මෙගාවොට් 206 ක විදුලියක් උත්පාදනය කරයි.

කොත්මලේ ජලාශය ඉදිකිරීමේදී ජලයෙන් යටවූ විහාරස්ථානවලට වන්දි ගෙවීමක් ලෙස ශ්‍රී ලංකාවේ සුප්‍රසිද්ධ රුවන්වැලි මහාසෑයට පමණක් දෙවැනි වූ ලෙස විචිත්‍රවත්ව, දිය බුබුලක හැඩයෙන් හා පාදම මීටර් 600 ක් වන සේ චෛත්‍යයක් ඉදිකිරීමට බලධාරීන් ක්‍රියා කරන ලදි.

නියං සමයේදී පමණක් දිස්වන කඩදොර විහාරය ඇතුළු පෞරාණික විහරස්ථානවල සහ ගොඩනැගිලිවල දර්ශනීය නටඹුන් කිහිපයක්ද අලංකාර සෑය සහ ජලාශයේ දර්ශනීය දසුන් මෙම භූමි ප්‍රදේශයේදී දැකගත හැක.

දර්ශනීය වටපිටාවක් සහිත මෙම ජලාශය ආශ්‍රිත ප්‍රදේශය ස්වභාව සෞන්දර්යය අගයන කවරෙකුගේ වුවද සිත් පැහැරගනී. එසේම නියං සමයේදී මතුවන විහාරස්ථාන ගොඩනැගිල්ලේ සහ බුද්ධ ප්‍රතිමා අශ්‍රිත නටඹුන්, ඒ පිළිබඳව උනන්දුවක් දක්වන කවරෙකුට වුවද අධ්‍යයනය කිරීමෙන් තත්කාලින බෞද්ධ ගෘහනිර්මාණ ශිල්පය හා ප්‍රතිමා කලාව පිළිබඳ විමර්ශනයක යෙදීමට අවශ්‍ය ඉඩහසරද සම්පාදනය කරයි.

තොරතුරු සැකසුම : අන්තර්ජාලය ඇසුරෙනි

ඔබව අගයන්නන් හෝ විවේචකයින් අවශ්‍යය. එය ඔබගේ නිවැරදි වීමට හා දියුණුවට හේතු වේ.

ඔබ හුලඟට ගහගෙන යන කඩදාසියක් වෙනවද ?

නැත්නම් හුලං කපන් යන කඩදාසියක් වෙනවද ?

ඔබ කතාකරන විට ඔබ දැනටමත් දන්නා දේ නැවත නැවත කියනු ඇත. එහෙත් ඔබ සවන් දෙන්නේ නම් අලුත් දෙයක් ඉගෙනගත හැකිය

ඒකක තතු අභිමනින්

11 (සේවා) ශ්‍රීලංසිරෙ

ඔබ වෙනුවෙන් අපි ..

11 වන ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුව ස්ථාපිත ඒකක බලප්‍රදේශයට අයත් බක්කිඇල්ල ග්‍රාමයේ පදිංචි නිවාස පහසුකම් නොමැතිව සිටි ඩී එන් එස් සුනිල් ශාන්ත මහතාගේ පවුල වෙත නව නිවසක් ඉදිකර භාරදීම ඔක්තෝබර් මස 12 වන දින ආරක්ෂක සේනා මුලස්ථානය නැගෙනහිර ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් සී ඩී වීරසූරිය ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදුකරන ලදී. ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් එම් ඩබ්ලිව් එම් උදය කුමාරගේ අධීක්ෂණය යටතේ ඒකක සාමාජිකයන්ගේ ශ්‍රමදායකත්වයෙන් හා ප්‍රවීන මනෝ විද්‍යා දේශක චන්දන ගුණවර්ධන මහාතාගේ ධන පරිත්‍යාගයෙන් මෙම නිවස ඉදිකරන ලදී.

11 (සේවා) ගරෙ

ඔබ වෙනුවෙන් අපි ..

72 වන යුද්ධ හමුදා සංවත්සර දින නිමිති කර ගනිමින් මුලංකාවිල් ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 11 වන ගජබා රෙජිමේන්තුවේ අණදෙන නිලධාරී ලුතිනන් කර්නල් එච් පී පී කුමාරසිංහ ආර්එස්පී ගේ අධීක්ෂණය යටතේ සියලු නිලයින්ගේ දායකත්වයෙන් නව නිවසක් ඉදිකර ඔක්තෝබර් මස 08 වන දින ඒකක බලප්‍රදේශයේ පදිංචි සෙසුනාදන් සුසෙයි මාරි මහත්මිය හට භාරදීම, ආසේමු (මුලතිව්) ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් එස් පී කේ ඒ පිලපිටිය ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යුඑස්පී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් අතින් සිදුකරන ලදි.

2 (සේවා) ශ්‍රීලපාහ

ඔබ වෙනුවෙන් අපි..

අංගොඩ කැළණිමුල්ල ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 2 වන බළඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ ඒකක බලප්‍රදේශය තුළ පදිංචි, ආර්ථික අපහසුතා සහිත දරුවන් සිවු දෙනෙකුගෙන් යුතු සුදර්ශන ප්‍රභාත් පෙරේරා මහතාගේ පවුල වෙත නව නිවසක් තනා භාරදීම ආරක්ෂක සේනා (බටහිර) අණ්ඩාපති මේජර් ජෙනරාල් කිත්සිරි ලියනගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩියු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් දෙසැම්බර් මස 28 වන දින සිදුකරන ලදී. ඒකක අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් ඩබ්ලිව් එම් එස් කුමාර ශ්‍රීලපාහ ගේ සම්බන්ධීකරණය යටතේ මහජන බැංකුවේ සහ දානපතියන්ගේ ධන පරිත්‍යාගයෙන් ඒකක භට පිරිස්හි ශ්‍රම දායකත්වය මත මෙම නිවස ඉදිකර ඇත.

15 (සේවා) ශ්‍රීලංසිරෙ

ඔබ වෙනුවෙන් අපි..

පෙරියවලයන්කඩ්ඩු ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 15 වන බළඇණිය ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවේ අණදෙන නිලධාරි මේජර් ආර් එම් ජේ බී රාජපක්ෂ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ අධීක්ෂණය යටතේ හා ඒකක සමාජිකයන්ගේ ශ්‍රමදායකත්වයෙන් පූජ්‍ය උඩුදුම්බර සෝභිත ස්වාමීන් වහන්සේගේ අනුශාසකත්වයෙන් නිර්මලා අධිකාරී මහත්මියගේ සහ අනුර කෙහෙල්ඇල්ල මහතාගේ ධන පරිත්‍යාගයෙන් යුතුව ඉදිකරන ලද නව නිවස ඒකක බලප්‍රදේශයට අයත් සුන්දරම්පුරම් ප්‍රදේශයේ පදිංචි ගොවින්දන් ශාන්ත වඩිවෙල් මහතාට භාරදීම දෙසැම්බර් මස 01 වන දින ආරක්ෂක සේනා මුලස්ථානය (වන්නි) ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් සී ඩී රණසිංහ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී අතින් සිදුවිය.

1 ශ්‍රීලංරබ

ඔබ වෙනුවෙන් අපි ..

ශ්‍රී ලංකා රයිෆල් බලකායේ 1 වන බළඇණි අණදෙන නිලධාරී කර්නල් ආර් එම් එච් ජයතිස්ස ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ මගපෙන්වීම හා ඒකක සමාජිකයන්ගේ ශ්‍රමදායකත්වය මත යුද්ධ හමුදාවේ 72 වන සංවත්සර දිනයට සමගාමීව ඒකක බලප්‍රදේශයට අයත් මාතලේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාශයේ අඩුආදායම්ලාභී පවුලක් වෙත අංග සම්පූර්ණ නිවසක් ඉදිකර පරිත්‍යාග කිරීම පසුගිය ඔක්තෝම්බර් මස 22 වන දින 11 වන පාබල සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් කිත්සිරි ලියනගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයූ ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදුවිය. මේ අවස්ථාව සදහා 111 පාබල බලසේනාධිපති බ්‍රිගේඩියර් රෝහිත රත්නායක ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී ඇතුළු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් පිරිසක් මෙන්ම ප්‍රදේශයේ ග්‍රාම නිලධාරීතුමිය ඇතුළු ප්‍රදේශවාසීන් පිරිසක් ද සහභාගී වූහ. මෙම නිවස ඉදිකිරීම සඳහා මුල්‍යමය දායකත්වය තනුජා නඩරාජා මහත්මිය විසින් ලබා දී ඇත.

13 ශ්‍රීලංජාආබමු

ඔබ වෙනුවෙන් අපි ..

මුතියන්කඩ්ඩුකුලම් ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 13 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුලු ඒකක බළප්‍රදේශයේ ජීවත් වන අඩු ආදයම්ලාභී පවුලක් වෙනුවෙන් ඒකක භට පිරිස්හි ශ්‍රම දායකත්වයෙන් ඉදිකරන ලද නව නිවස ඔක්තෝබර් මස 12 වන දින හිමිකරුවන් වෙත භාරදෙන ලදී. මෙම අවස්ථාව සඳහා ආරක්ෂක සේනා මුලතිව් අඥාපති මේජර් ජෙනරාල් එස් පී කේ ඒ පිලපිටිය ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යුඑස්පී 64 වන සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් යු පී ආර් වීරකෝන් ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යුඑස්පී 643 වන බළසේනාවේ බළසේනාධිපති බ්‍රිගේඩියර් කේ පී ටී ද සිල්වා ආර්එස්පී පිඑස්සී යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින්ද ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් පීඑස්එල් තුෂාර ශ්‍රීලංජාආබමු ඇතුළු ඒකක භට පිරිස්ද සහභාගි වූහ.

78 වන සංවත්සරය අභිමනින්

2 (සෙව්) ශ්‍රීලංසංබ

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා සංඥා බලකායේ සියලුම සංඥා ඒකක අතර පැවැත්වූ විශිෂ්ටතම ඒකකය තේරීමේ තරඟාවලියේදී 2020 හා 2021 වර්ෂයන්හි සියලු ඒකක අභිබවා විශිෂ්ටතම සංඥා ඒකකය බවට තේරී පත්වීමට 2 වන (සෙව්) සංඥා බළකායට හැකිවිය. සංඥා බළකා 78 වන සංවත්සර සැමරුමට සමගාමීව එහි සම්මාන ප්‍රදානය සංඥා බළකායේ බළකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් පී ඒ ජේ පීරිස් එන්ඩියු ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ඔක්තෝබර් මස 19 වන දින පවත්වනු ලැබූ අතර, එහිදී ඒකක අණදෙන නිලධාරීන් වූ ලුතිනන් කර්නල් ඒ ඒ ටී සෝමරත්න යුඑස්පී හා වත්මන් අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් බී පී උඩගේ යුඑස්පී යන ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරින් තම ඒකකයට හිමි සම්මාන ලබා ගන්නා ලදි.

12 (සෙව්) විපාරෙ

සෙබළ පහසුකම් වැඩිදියුණු වෙමින් ...

යාපනය ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 12 වන ස්වේච්ඡා විජයබාහු පාබල රෙජිමේන්තුවේ සියලු සාමජිකයන්ගේ සුබසාධනය වෙනුවෙන් අභිනවයෙන් ඉදිකරන ලද සෙසුනිල හටනිවාසය සහ වායුසමීකරණය කරන ලද කොනොනි සමාජ ශාලාව විවෘත කිරීම පසුගිය නොවැම්බර් මස 05 වන දින ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් යූ එල් ඩී එස් ගුණසිංහ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් හා ඒකක සාමාජිකයන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් සිදුකරන ලදී.

සිසු දරුවනට අත හිත ...

15 (සෙව්) ගරේ

72 වන යුද්ධ හමුදා දිනයට සමගාමීව 15 (සෙව්) ගජබා රෙජිමේන්තුවේ ඒකක බලප්‍රදේශයට අයත් පුත්තූර් හි මඩිහේ පඤ්ඥාසීහ සිංහල හා හින්දු මිශ්‍ර පාසලේ ඉගෙනුම ලබන අඩු ආදයම්ලාභී පවුල්වල දු දරුවන් 45 දෙනෙකු සදහා පාසල් උපකරණ බෙදාදීමේ වැඩසටහන ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් ඩබ්ලිව් ආර් ප්‍රසන්නගේ අධීක්ෂණය යටතේ ඔක්තෝබර් මස 08 වන දින ආරක්ෂක සේනා අඥාපති (යාපනය) මේජර් ජෙනරාල් ටී ජේ කොඩිතුවක්කු ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයූ ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් 52 වන පාබල සේනාංකාධිපති, 522 පාබල බළසේනාධිපති හා ඒකක සමාජිකයින්ගේ සහභාගීත්වයෙන් සිදුකරන ලදී.

2 ශ්‍රීලංජාආබමු

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ 2 වන බළඇණිය ස්ථාපිත වලෙයිපාඩු හි රෝමාණු කතෝලික දමිළ මිශ්‍ර පාසැලේ දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු වැඩිදියුණු කිරීමේ අරමුණින් පරිඝණක 05 ක් සහ ඡායා පිටපත් යන්ත්‍රයක්ද සහිත අංග සම්පූර්ණ පරිගණක විද්‍යාගාරයක් තනා සිසු අයිතියට පැවැරීම, දෙසැම්බර් මස 20 වන දින සිදුකරන ලදි. මේ සඳහා කොමර්ෂල් බැංකු ශාඛාවේ මුල්‍යමය දායකත්වය හා ඒකක භට පිරිස්හි ශ්‍රම දායකත්වය ලැබුණු අතර 1 වන බළකායේ බ්‍රිගේඩියර් ප්‍රධාන මාණ්ඩලික බ්‍රිගේඩියර් ජේ පී සී පීරිස් ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී, 663 බළසේනාවේ බළසේනාධිපති බ්‍රිගේඩියර් කේ එච් එන් පී හැන්නැදිගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යන ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීන් ඇතුළු පිරිසක් සෞඛ්‍ය ආරක්ෂිත ක්‍රමවේද අනුගමනය කරමින් මෙම අවස්ථාව සඳහා සහභාගී වූහ.

2 ශ්‍රීලංජාආබමු

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ 2 වන බළඇණිය ස්ථානගත ඒකක බලප්‍රදේශයේ පිහිටි වේරවිල් හින්දු මහා විද්‍යාලයේ ඉගෙනුම ලබන පාසල් ළමුන් 100 දෙනෙකු වෙත අවශ්‍ය පොත් සහ පාසල් උපකරණ බෙදා දීම ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් බී එම් අයි බාලසූරිය ගේ අධීක්ෂණය යටතේ ඒකක සාමාජිකයන්ගේ සංවිධාන දායකත්වය මත 66 වන සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් බී කේ පී එම් එල් රොද්‍රිගෝ ආර්එස්පී පීඑස්සී අයිපී ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් දෙසැම්බර් මස 18 වන දින සිදුකරන ලදි. මේ සඳහා හැටන් නැෂනල් බැංකුවේ මූල්‍යමය දායකත්වය ලද අතර මෙම අවස්ථාවට නියෝජ්‍ය සාමාන්‍යාධිකාරි දමිත් පල්ලේවත්ත මහතාද එක් විය.

4 ශ්‍රීලංජාආබමු

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුලුවේ 4 වන බළඇණිය ස්ථාපිත හැළඹවැව ශිල්පාශෝක ප්‍රාථමික විදුහලේ ඉගෙනුම ලබන සිසු දරු දැරියන් 90 දෙනෙකුට රුඃ 260,000.00 ක වටිනාකමින් යුතු පාසල් උපකරණ බෙදා දීම දෙසැම්බර් මස 20 වන දින ඒකක අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් එස් එම් පී බංඩාර ශ්‍රීලංජාආබමු යන ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ඒකක සාමාජිකයන්ගේ සංවිධාන දායකත්වය මත සිදුකරන ලදී. මේ සඳහා මූල්‍ය දායකත්වය කපිතාන් කේ ටී ජී ඩී කාරියවසම් (විශ්‍රාමික) නිලධාරි, ව්‍යාපාරික එන් රෝහණ ගලගෙදර සහ ඩී පී ජනක ප්‍රදීප් යන මහත්වරුන් විසින් සිදුකරන ලදී.

9 ශ්‍රීලංජාආබමු

9 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුව ස්ථාපිත බළප්‍රදේශයේ සුගන්ධිපුරම් කොළනිය සහ මධ්‍යම යන පෙර පාසල් දෙකෙහි ඉගෙනුම ලබන දූ දරුවන් 35 දෙනෙකු වෙනුවෙන් පොත් පත් සහ පාසල් උපකරණද එම පෙර පාසල් සඳහා අවශ්‍ය කර්යාල අවශ්‍යතා මෙන්ම එම ගුරුවරුන් සඳහා තෑගි පාර්සල්ද ලබාදීම ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් ඩබ්ලිව් සී ඩී ඩී කුමාර ශ්‍රීලංජාආබමු ගේ අධීක්ෂණය යටතේ දෙවන අණදෙන නිලධාරි මේජර් එච් එම් වී පී හේරත් සහ එම මැතිණිය වන නිලූෂි ප්‍රසාදනී පතිරණ මහත්මියගේ සම්බන්ධිකරණය යටතේ ඛනිජ තෙල් නීතිගත සංස්ථාවේ චමින්ද පත්බේරිය මහතා සහ මනෝවිද්‍යා උපදේශක යමුනා තුෂාරි පෙරේරා යන මහත්ම මහත්මීන්ගේ මූල්‍යමය දායකත්වය මත දෙසැම්බර් මස 25 වන දින 681 බළසේනා බලසේනාධිපති බ්‍රිගේඩියර් ඩි ආර් එන් හෙට්ටිආරච්චි ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යුඑස්පී ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදුකරන ලදී.

නිර්මාණ අසපුව ...

මවු රැජිණියේ ...

නිතර දුවන ඔය දුක් සිත රණබිම වෙතට
සගවා දුක වැණුවා පිය ගුණම අප හට
පියාගෙ සවිය දෙමින් නොඅඩුව අප වෙතට
ඔහුටත් අත්වැලකි රුපුසෙන් පැර දුමට

පෙර පාසලට කැන්දන් ගියා මතකයි නුඹ
තනි නොකළා යහළු සමග වනතුරු කුළුපග
සිප්හල වෙත කැන්දාගෙන ගියා මව්නි නුඹ
පොතේ පතේ වේදිකාවේ ජය පිටුපස නුඹ

සැමියා දරුවන් වෙනුවෙන් නුඹ දිවි වෙහෙසී
පතිනි මවගේ දේව දූතියක් බව මට සිතුනි
සසර කතර එතෙරෙට යන අතර මගකදී
මව් වේවා අප තිදෙනට දස පෙරුමන් ළගකදී

දේවි කුමරි සෝමා දේවි සමග නුඹේ නම
ලිය වේවා රන් අකුරින් සිත් තුළ මතු දින
නිරෝගිබව පෙරටු කරන් ලැබූ ජන්ම දිනේ
පතනෙමි දීඝායු නුඹට අප මව් රැජිණියේ

තරුෂ සමරවික්‍රම
විද්‍යා අංශය
මහින්ද විද්‍යාලය ගාල්ල

ගම්බද අසිරිය ...

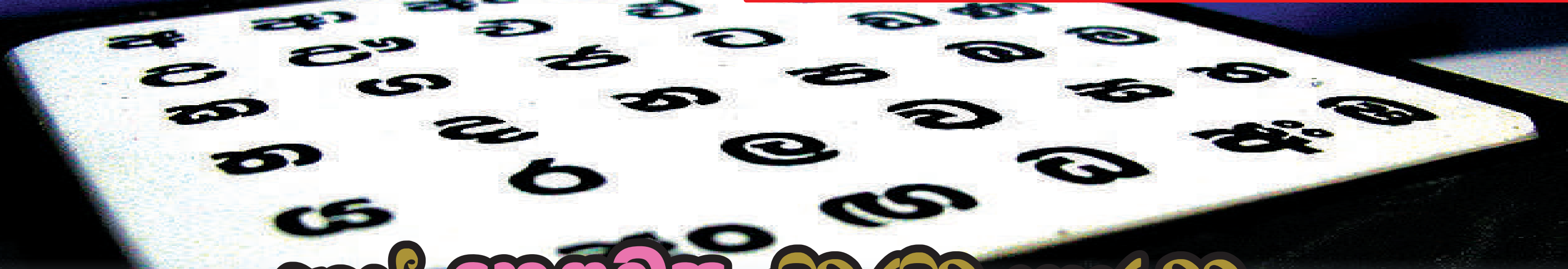
අරුණළු නැගෙන්නට පෙර අවදිව උදෑසනින්
කිචි බිචි නාද දුන් සැමදා නිතැනින්
සිටි සියොතුන් අද සැගව ඇත මෙලෙසින්
කොහි සැගවුණිද ගම්බද අසිරිය මෙලෙසින්
ගමේ කාක්කා ඇත නගරයට ගිහින්
නගරෙ කපුටා ඇත ගම්වෙත ඇවිදින්
දොලේ හිටිය තිත්ත පැටව් සැගව ගිහින්
කොහි සැගවුණිද ගම්බද අසිරිය මෙලෙසින්
සිරිපා වඳින්නට යන එන සමනළයින්
වැස්සට පෙර ගුවනේ නටනා ලිහිනින්
වැසි සමයේදී හඬනගමින් සිටි ගෙම්බන්
කොහි සැගවුණිද ගම්බද අසිරිය මෙලෙසින්
රෑ වන විටදී කෑ ගැසූ ඒ රැහැයියන්
මැදියම් රෑ ගෙවෙද්දි හැඬූ බකමූණන්
එළිවන ජාමේ කන් පුරවන සැවුලුවන්
කොහි සැගවුණිද ගම්බද අසිරිය මෙලෙසින්

බනි II පතිරණ
9 (සෙව්) ඉසේරෙ
සඳහිරු සෑය

සසල වූ රළ ...

සුමාත්‍රා දූපතේ මාත්‍රා
වැඩිවෙලා
නේත්‍රා දෙක පලා යාත්‍රාවක් කළා
නිසල රළ ගොඩබිමට
සසලවී ඇවිල්ලා
අසල ඇති සියලු දේ
කසළ ගොඩවල් කළා
පැරැලිය දුම්රියේ
ඉරාගිය පිවිතේ
දරාගත නොහැකි වී
සරා සඳ සැගවිලා

රණවරුණ පාඨක සුරංග



අපේ හෙළබස නිවැරදිව හසුරුවමු.

රාජකාරීමය වශයෙන් ලිපිලේඛන සම්පාදනයේදී විවිධ වෙනස්කම් හා ඇතැම්විට විවිධ අර්ථ දීමේ ගැටලුව දක්නට ලැබේ. ඒ නිසාම සුපුරුදු පරිදි රාජකාරියට අදාළ ලිපිලේඛන සැකසීමේදී මතුවන විවාදාත්මක කරුණු කිහිපයක් පිළිබඳව මෙහිදී සාකච්ඡාවට බඳුන් කරයි. එනම්, එසේ මතුවන භාෂාමය ගැටලු අවම කර ගැනීමට යම් ආකාරයක මගපෙන්වීමක් මෙම ලිපියෙන් අපේක්ෂා කරයි.

1. “දරන”

රාජකාරී ලිපියකදී දරන්නාවූ, අයත්වන යන අර්ථය දෙන “දරන” යන්න භාවිත කිරීම වඩාත් නිවැරදි වන අතර දරණ යන්නෙහි අර්ථය වන්නේ සර්පයන් වැනි සතුන් දඟර ගසා ගැනීමයි. එනිසා පහත භාවිතයන් නිවැරදි වේ.

උදා - 2021-10-09 දින **දරන** ලිපියට අනුව පහත කරුණු දැක්විය හැක.

1581/30 **දරන** ගැසට් නිවේදනයට අනුව අදාළ බඳවා ගැනීම් සිදුකෙරේ.

2. “කළ

මෙහි යෙදෙන කළ යන්නෙහි අර්ථය කරන ලද යන අතීතකාල ක්‍රියාපදයයි. කල යන්නෙහි අර්ථය කාලය, කාලයට අයත් යන අදහසයි. ඒ නිසා ලිපි ලේඛනවලදී භාවිත කළ යුත්තේ මූර්ධජ “ළ” සහිත කළ යන්නයි.

උදා - විරුද්ධත්වය ප්‍රකාශ කිරීම **කළ** නොහැකි බව

සියලු දෙනා තම අංකය, නිලය, නම ඇතුළත් **කළ** යුතු අතර ... යනාදී වශයෙන් මූර්දජ “ළ” නිවැරදිව භාවිත කිරීම සුදුසු වේ.

3. අදාළ

අදාළ යන වචනය බොහෝවිට රාජකාරී ලිපි ලේඛනවලදී භාවිත වන අතර, එහි නිවැරදි භාවිතය පිළිබඳව උදාහරණ කිහිපයක් පහත පරිදි දැක්විය හැක.

උදා - **අදාළ** විස්තර පිටපත් දෙකකින් ඉදිරිපත් කළ යුතු වේ.

අදාළ කරුණු දැක්වීම මසක් තුළ ඉදිරිපත් කළ යුතුය.

4. පළකිරීම

බොහෝ අවස්ථාවලදී පලකිරීම / පළකිරීම යන වචන දෙකම ලේඛන ව්‍යවහාරයේදී භාවිත වුවද වඩා නිවැරදි වචනය නම් “පළ” යන්නයි. එහි අරුත වන්නේ ප්‍රකාශයට පත්කිරීම වේ. පල යන්නෙන් දැක්වෙන්නේ ප්‍රසිද්ධ, ප්‍රකට, ගෙඩිය වැනි අර්ථයන්ය. එනිසා රාජකාරී ලිපිවලදී “පල” යන්න යෙදීම ඉතා අල්පය.

උදා - අදාළ ලිපියෙහි දක්වා ඇති කරුණු පිළිබඳව කැමැත්ත **පළකිරීම** සඳහා.

උක්ත කරුණු සඳහා එකඟතාවය **පළකිරීමට** දින තුනක කාලයක් හිමිවේ.

5. සියලු

සියල්ල යන වචනය හා සම්බන්ධව සියලු යන්න නිර්මාණය වී ඇත. එයින් හාත්පස, සෑම යන අරුත් දේ. එනම් ලේඛනයේ දී “සියලු” යන්න දැක්වීමට දන්තජ “ල” යොදා ලිවීම නිවැරදි වේ.

උදා :- **සියලුම** ඒකක සඳහා අදාළ වන පරිදි.

සියලු අණදෙන නිලධාරීන් වෙත පාලන නියෝග නිකුත් කිරීම සඳහා

ලොව ජීව භාෂාවන් අතරින් සිංහල භාෂාව සුවිශේෂී වන්නේ එය ශ්‍රී ලංකාවේ පමණක් භාවිතවීම නිසා පමණක් නොව එයටම ආවේණිකවූ අනන්‍යතා සහිත වීමයි. උදාහරණ ලෙස “ඇ” ශබ්දය ලොව කිසිදු භාෂාවක නොමැති අතර සිංහලයට පමණක් අවේණික වූ ශබ්දයකි. අප මව් භාෂාව වූ හෙළබස පිළිබඳව ළැදි සිතින් කටයුතු කිරීම නැතිනම් එය නිවැරදිව භාවිත කිරීම සිංහලයන් වූ අපගේ වගකීමක් නිසාම හෙළබස නිවැරදිව හසුරුවමු. අනාගත පරපුරට නිවැරදිව උරුම කරමු.

> **“ මහාජනස්‍ය සංසර්ගඃ කස්‍ය නෝන්නතිකාරකඃ ”**
> උසස් පුද්ගලයෙකුගේ ඇසුර කවරෙකුගේ අභිවෘද්ධියට හේතු නොවේද?
> Association of grate person is always beneficial

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

ඒකක තතු අභිමනින්

15 (සෙව්) ගරෙ

ආඥාපතිතුමන්ගේ ඒකක සංචාරය ...

ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය (යාපනය) ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් ඩී පි එස් සෙනරත් යාපා ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී එන්ඩීයු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී දෙසැම්බර් මස 22 වන දින 15 බළඇණිය ගජබා රෙජිමේන්තුව වෙත ඒකක නිල සංචාරයක් සිදු කරන ලදි. ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් ඩබ්ලිව් ආර් ප්‍රසන්න විසින් ආඥාපතිතුමන් පිළිගත් අතර, ආඥාපතිතුමන් වෙත පිරිනැමූ කඳවුරු මුරපරීක්ෂාවෙන් පසු පාලන කටයුතු හා ආරක්ෂක කටයුතු පිළිබඳ සොයා බැලූ ආඥාපතිතුමන් නිසි උපදෙස් ලබාදී ඒකකයෙන් නික්ම යන ලද්දේ සංචාරය සිහිවීම පිණිස කඳවුරු පරිශ්‍රයේ අඹ පැළයක්ද රෝපණය කරමිනි.

15 (සෙව්) ශ්‍රීලංසිරෙ

ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවේ 15 වන බළ ඇණියෙහි 25 වන සංවත්සරය පසුගිය දෙසැම්බර් මස 23 වන දින ඒකක කඳවුරු පරිශ්‍රයේදී අණදෙන නිලධාරී මේජර් ආර් එම් ජේ බී රාජපක්ෂ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ ප්‍රධානත්වයෙන් හා ඒකක සාමාජිකයන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් යුද හමුදා සම්ප්‍රදායන්ට මුල්තැන දෙමින් සමරන ලදි. ඒකක සාමාජිකයන් අතර පැවැත්වූ ක්‍රීඩා තරඟ ජයග්‍රාහකයන් වෙත කුසලාන පිරිනැමීමද මෙදින සිදුවිය.

විසිපස් වසක් සැපිරූ අපි ...

ආපදාවන් හමුවේ නොසැලී ...

15 (සේවා) ශ්‍රීලංසිරෙ

ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවේ 15 වන බළඇණිය ස්ථානගත ප්‍රදේශයේ පිහිටා ඇති චින්නකුලම් වැව පසුගියදා ඇදහැලුණු අධික වර්ෂාව හේතුවෙන් පිටාර ගැලීමේ තත්වයට පැමිණ එහි වැව්බැම්මට හානි සිදුවී කැඩී යාමේ අවදානමකට ලක් විය. එම අවස්ථාවේදී වහා ක්‍රියාත්මක වූ ඒකක භට පිරිස් අණාදෙන නිලධාරිගේ උපදෙස් මත කැඩියාමේ තර්ජනයට ලක්වූ ස්ථානය පිළිසකර කරමින් වැව් බැම්ම කැඩීයාමේ අවධානමෙන් මුදා ගන්නා ලදී.

2 ශ්‍රීලංරබ

පසුගිය කාලසීමාව තුළ පැවති අධික වර්ෂාව සහිත අයහපත් කාළගුණික තත්වය හේතුවෙන් බදුලු ඔය පිටාර ගැලීම මත බදුල්ල මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක කාර්යාලය හා ජල හා ජලප්‍රවාහන මණ්ඩල බදුල්ල කාර්යාලයද ඇතුළු රාජ්‍ය ආයතන හා වෙළඳසැල් කිහිපයක් ජලයෙන් යටවී ආපදාවට පත් වන ලදී. එය සැලවීමත් සමගම එම ප්‍රදේශය කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් ස්ථානගත 2 වන රයිෆල් බලකායේ භට පිරිස් වහා ක්‍රියාත්මක වී එම ආපදා තත්වය පාලනය කිරීමට ක්‍රියාකර ඇත

දිවියට සුවයක්..

"රණවරුණ" මෙවර කලාපයේ දිවියට සුවයක් තුළින් ඔබට ගෙන එනුයේ අංශභාගය (අංශයක් අඩපණ කරන) පිළිබඳවයි

මෙම රෝගයට ගොදුරු වීමෙන් බොහෝ විට ඇඳටම සීමාවී හෝ රෝද පුටුවකට සීමාවී නැතහොත් වෙනත් කෙනකුගේ ආධාරයෙන් ජීවත් වීමට සිදුවේ. මෙය කාන්තාවන්ට වඩා පිරිමි අය අතර වැඩි වශයෙන් දක්නට ලැබේ. මෙම රෝගයේදී සිදුවන්නේ, ක්‍ෂණිකව ශරීරයේ එක අංශයක් පණ නැතිවීම හා කතා කිරීමේ අපහසුතාවක් ඇතිවීමයි.

රෝගයට ගොදුරු වන්නේ කෙසේද?

අංශභාග රෝගය ඇති වන්නේ මොළයේ එක අංශයකට රුධිර ගමනාගමනය නතරවීම නිසා මොළයේ නහරයක් පුපුරා අභ්‍යන්තර රුධිර වහනයක් සිදුවීම නිසයි.

මෙම රෝගය මැදිවියත් සමඟම අතිවන රෝගයක් වුවද වර්තමානයේදී අඩු වයසින් මෙම රෝගයට ගොදුරුවන පිරිසක්ද සිටින බව පෙනේ. විශේෂයෙන්ම අඩු වයසින් මෙම රෝගය වැළඳුණු පිරිස පෙරදිග රටවලට වඩා අග්නිදිග ආසියාවෙන් වාර්තා වේ. මෙයට හේතුව සමහරවිට පොල් ආශ්‍රිත ආහාර හා තෙල් ආශ්‍රිත ආහාර ගැනීම නිසා යැයි සිතිය හැක. එනම් මෙම රෝගය හා එම ආහාර අතර සම්බන්ධයක් ඇති බව ඇතැමෙකුට සිතෙන්නට පුළුවන.

රෝගයට හේතු

මෙම රෝගයට හේතුවන කරුණු කිහිපයකි. ප්‍රධාන වශයෙන්ම මෙම රෝගයට ගොදුරු වන්නේ තමා දැන හෝ නොදැන අධික රුධිර පීඩනය සහිත පුද්ගලයන්ය. තමාට රුධිර පීඩනය තිබූ බව සමහරු දැනගන්නේ අංශභාග රෝගයට ගොදුරු වූ පසුවයි. මීට අමතරව අංශභාග රෝගයට බලපාන තවත් හේතු කිහිපයකි.

- දුම්පානය
- දියවැඩියාව
- රුධිරයේ මේදය වැඩිවීම
- රුධිරය ගණවීම
- අධික මානසික පීඩනය
- ව්‍යායාම අඩුකම

මෙම රෝගයට බොහෝ දෙනා ගොදුරු වන්නේ දිගු නින්දකට පසු උදයේ නැගිටින විට හෝ මොළයට දැඩි බරක් ඇති වන වැඩක නිරත වූ වේලාවකය.

අධික රුධිර පීඩනය

මෙම රෝගය ගැන කතා කරන විට අධික රුධිර පීඩනය ගැන විශේෂයෙන්ම කතා කළ යුතුය. ඊට හේතුව සමහරුන්ට වසර ගණනක් රෝගය තිබී හදිසියේ අංශභාග රෝගයට ගොදුරු වූ පසු මෙය හඳුනා ගැනීමයි. මෙම රෝගීන්ගෙන් සියයට 50 ක් පමණ අධික රුධිර පීඩනය නිසා රෝගයට ගොදුරු වූ අයයි.

රෝග ලක්‍ෂණ

මොළයේ නහරයක් පුපුරා රුධිරය වහනය වීම නිසා මොළයට රුධිර ගමනාගමනය සිදුවීම ඇනහිටී. එවිට කතා කිරීම සම්පූර්ණයෙන් නැවතීම, ගොතයක් ඇතිවීම හෝ වචන කතා කිරීම අපහසු විය හැක. මෙවැනි රෝගියෙකු වහාම රෝහලකට ඇතුළත් කර රුධිර පීඩනය පාලනය කළ යුතුය.

වැඩි වශයෙන් සිරුරෙ වම් පස පණනැති වීමට හේතු

අංශභාගයට ගොදුරු වන බොහෝ රෝගීන්ගෙන් වැඩි වශයෙන් පණ නැතිව ඇත්තේ සිරුරේ වම්පසයි. ඊට හේතුව මොළයේ දකුණු පැත්තට රුධිර ගමනාගමනය කරන රුධිරවාහිනිය තුළින් කෙලින්ම රුධිරය ගමන් කරන නිසා ලේ වහනය හෝ ලේ කැටියක් ඇතිවීමට වැඩි වශයෙන්ම ඉඩ තිබීමයි. මොළයේ දකුණු පැත්තෙන් වම් අත හා වම් කකුල පාලනය කරන නිසා මෙසේ වම් පස පණ නැති වේ.

දුම්පානය

පෙරදිග රටවල කරන ලද පරීක්ෂණවලින් පෙනී යන පරිදි මෙම රෝගය සඳහා දෙවන හේතුව වන්නේ සිගරට් දුම්පානයයි. සිගරට් දුම්පානයෙන් රුධිරයට එකතුවන නිකොටින් ප්‍රමාණය වැඩිවීම නිසා මොළයේ රුධිරවාහිනී කැටි ගැසීමෙන් මෙය සිදුවේ. එනිසා සිගරට් දුම්පානයෙන් වැළකී සිටීම අත්‍යවශ්‍ය වේ.

දියවැඩියාව

දියවැඩියාව නිසා කුඩා රුධිරවාහිනීවල ලේ ගමනාගමනය අවහිර වීමෙන් රුධිරවාහිනීවල රුධිරය ඝනවීම නිසා ඉතා පහසුවෙන් අංශභාගයට ගොදුරු විය හැක.

කොලෙස්ට්‍රෝල්

මේදය අධිකවීම නිසා ද රුධිරය ඝනවීම හෙවත් හිමොග්ලොබින් වැඩිවීම නිසා ද වන්නේ රුධිරය ඝනවීමයි. මේ නිසා රුධිරවාහිනීවල අවහිරතා ඇති වීම සිදුවේ. එයින් රුධිරවාහිනීවල රුධිරය කැටි ගැසීම නිසා අංශභාගය සෑදීමට පුළුවනි.

තරබාරුබව, බර වැඩිවීම

ඕනෑම කෙනෙකු උසට සරිලන සේ බර පවත්වා ගත යුතුයි. එසේ නොමැතිව අනවශ්‍ය ලෙස බර වැඩිවීම හා ව්‍යායාම අඩුකම අංශභාගයට ප්‍රධාන හේතුවක් වේ.

මානසික හේතු

වර්තමාන තරඟකාරී සමාජ ක්‍රමය තුළ පීඩාකාරී මානසික තත්වයන් යටතේ ජීවත්වීමට සිදුවන පිරිස වැඩිය. එසේ අධික ලෙස කාර්යබහුල ජීවිතයක් ගතකිරීමට සිදුවීම අංශභාගයට බොහෝ දුරට හේතු වේ. එහෙත් නිසි පරිදි දෛනික ව්‍යායාමවල නිරතවීමෙන් අංශභාගය, හෘදයාබාධ, දියවැඩියාව වැනි බොහෝ රෝගවලින් වැළකීමට පුළුවනි. එනම් ව්‍යායාම කළ යුත්තේ පැයක් තුළ නාඩි 20 කින් නගින පිළිවෙළටය. මේ සඳහා වේගයෙන් ඇවිදීම, දිවීම හා අනෙකුත් ව්‍යායාම සතියකට දින තුනක් පමණ කිරීම සුදුසු යි.

මෙම රෝගයෙන් වැළකීම සඳහා අවුරුදු 45 ට වැඩි ඕනෑම කෙනෙකු වසරකට වරක්වත් සම්පූර්ණ වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකට භාජනයවීම ඉතාම වැදගත්ය. බොහෝ පෙරදිග රටවල මෙය අනිවාර්ය කර ඇති අතර පවුලේ වෛද්‍යවරුන් මගින් වසරකට වරක් මෙම පරීක්ෂණ කර ගැනීමට අවස්ථාව සලසා දී ඇත. එහෙත් අප රටෙ එවැනි පහසුකම් නැතත් හැකි සෑම කෙනෙකුම වයස අවුරුදු 45 න් පසු සම්පූර්ණ ශරීර පරීක්ෂාවක් කර ගැනීමෙන් මෙවැනි භයානක රෝගවලින් වැළකීමට පුළුවනි.

මීට අමතරව හැකි සෑමවිටකම මානසික පීඩා අවමවන පරිදි අවම වශයෙන් දවසකට පැය 2-3 ක් තම පවුල සමඟ විනෝදයෙන් කල් ගෙවීමට සැලසුම් කිරීමෙන් ඔබට සතුට, සහනය ලබා ගත හැක.

පළමු පැය 3 4 තුළදී ප්‍රතිකාර ලබා දෙන්න.

කෙනෙකු හදිසියේ අංශභාග රෝගයට ගොදුරු වූ කළ පළමු පැය 3 - 4 තුළ ඊට අවශ්‍ය ප්‍රථම ප්‍රතිකාරය ලබාදිය යුතු අතර රෝගියා වහාම ළඟම තිබෙන රෝහලට රැගෙන ගොස් නවීන වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීම මගින් මෙම රෝගය බොහෝ දුරට සුව කරගත හැක. එසේ කිරීමෙන් සියයට 60 කට සම්පූර්ණ සුවය ලබාගත හැකිවේ. එවිට රෝගියාට පැය 72 ක් ඇතුළත නිසි ප්‍රතිකාර ලබා දෙයි. පසුව ව්‍යායාම පටන් ගන්නා අතර එමගින් සියයට 20 ක පමණ කොටසකට රෝගය පාලනය කිරීමට හැකි වේ.

සම්පූර්ණ සුවය ලැබීම

මෙම රෝගයට නිසි ප්‍රතිකාර ලබා දීමෙන් බොහෝ දෙනෙකුට සම්පූර්ණ සුවය ලැබී සාමාන්‍ය පරිදි රැකියාවට පවා යා හැක. විශේෂයෙන්ම සුවය ලැබු පසු රෝගියෙකු සේ නොසිතා සාමන්‍ය පරිදි එදිනෙදා කටයුතු කිරීමට ඔවුන්ට හැකි වේ. එහෙත් හරි හැටි ඇවිදිය නොහැකි කතා කිරීමට අපහසු තත්වයක් ඇත්නම් එම පුද්ගලයාට මානසික සහනය සලසමින් දිගු කලක් නිසි ප්‍රතිකාර කිරීමෙන් බොහෝ දුරට සම්පූර්ණ සුවය ලබාගත හැකි වේ.

සැකසුම :
බනි 1 කේඑච්කේ ජයවික්‍රම යුඑස්පී
පුහුණු හෙද
ශ්‍රීලංයුහසෙව්බමු

කැපවීමෙන් ජයග්‍රහණය කරා ...

දැණුම හා කැපවීම තුළින් මව්බිමට අභිමානය ...

ඉන්දියාවේ පාබල පුහුණු පාසල මොව් හි පැවති **Basic Tactice and Military Ethos NO 11** පාඨමාලාව සඳහා සහභාගී වූ සියලුම නිලධාරීන් අතුරින් 2 වන සිංහ රෙජිමේන්තුවට අයත් මේජර් එන් රත්නායක ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි එම පාඨමාලාවේ ප්‍රථම ස්ථානය දිනාගනිමින් මෙතෙක් එම පාඨමාලාවට සහභාගි වී ප්‍රථම ස්ථානය දිනාගත් පළමු ස්වේච්ඡා නිලධාරි ලෙසින් තම රෙජිමේන්තුවටත් ස්වේච්ඡා බළසේනාවටත් ගෞරවයක් හිමි කර දී ඇත. එසේම මෙම පාඨමාලාව සඳහා ස්වේච්ඡා බළසේනාවට අයත් නිලධාරීන් 08 දෙනෙකු සහභාගි වී සාර්ථකව පාඨමාලාව සම්පූර්ණකර මෙරටට පැමිණෙන ලදී.

විදේශීය දැණුම ලබා ....

පසුගිය ඔක්තෝබර් මස 15 වන දින සිට දෙසැම්බර් මස 02 වන දින දක්වා ඉන්දියාවේදී පැවැත්වූ කණිෂ්ඨ නායකත්ව පාඨමාලාව සඳහා සහභාගී වූ 9 ශ්‍රීලංජාආබමු ඒකකයට අයත් බනි 11 විජේරත්න ඩබ්ලිව්එම්එන් යන ජ්‍යෙකොනොනි එම පාඨමාලාව සාර්ථක ලෙස සම්පූර්ණ කර දිවයිනට පැමිණ ඇත. ඔහුගේ යුද හමුදා දිවියට ඒකක සාමාජිකයන්ගේ සුබපැතුම් රණවරුණ ඔස්සේ මෙසේ එක් කර සිටී.

ඔබේ සිත රිදවූ දේ අමතක කරන්න නමුත් එය ඔබට ඉගැන්වූ දේ කිසිදා අමතක නොකරන්න ...

ජීවිතයේ හොඳම කාලය සොයන්නට නම් නරක කාලය සමග සටන් කරමින් ඉදිරියට යා යුතුය ...

විරු උත්තමාචාර

මෙවර කළාපයේ සිට රණවිරුණු පාඨක ඔබට " විරු උත්තමාචාර " තුළින් ගෙන එන්නේ ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයන් සඳහා හිමිගන්වනු ලබන පදක්කම් පිළිබඳ සටහනයි.

පරම වීර විභූෂණය (PWV)

පරම වීර විභූෂණය ශ්‍රී ලංකා සන්නද්ධ සේවාවන්හි සාමාජිකයින් උදෙසා පිදෙන ඉහළම ගණයේ වීර පදක්කම වන අතර මෙය බ්‍රිතාන්‍යයේ ඉහළම වීර සම්මානය වන "වික්ටෝරියා ක්‍රොස්" හා ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ ඉහළම වීර සම්මානය වන "මෙඩල් ඔෆ් හොනර්" සම්මානයන්ට සමාන වේ. ස්වකීය ජීවිතයටද ආත්මාරක්ෂාවටද සිදුවිය හැකි උපද්‍රව පිළිබඳව නොතකා සිය සගයන්ගේ ජීවිතාරක්ෂාව නොහොත් සිය බලකායේ කාර්යය හා අරමුණ මුදුන්පත් කරගැනීම උදෙසා සක්‍රීය සේවාකාලය තුළදී ස්වේච්ඡාවෙන්ම සතුරාට මුහුණපාමින් වික්‍රමාන්විත වූද අභීතභාවය ප්‍රදර්ශනය කෙරෙන්නා වූද ක්‍රියාවන්හි පෞද්ගලිකවම යෙදුනා වූද යුද්ධ හමුදාධිපති නාවික හමුදාධිපති හෝ ගුවන් හමුදාධිපති විසින් නිර්දේශ කරනු ලබන්නා වූද ශ්‍රී ලංකා ජනරජයේ යුද්ධ, නාවික සහ ගුවන් හමුදාවන්හි නිත්‍ය හා ස්වේච්ඡා බළසේනාවල නියුක්ත සෑම තරාතිරමකටම අයත් සියලුම පුද්ගලයන්ට මෙම විභූෂණය ප්‍රදානය කළ යුත්තේය. සෑම විභූෂණලාභියෙකුටම තම නමට පසුව " පීඩබ්ලිව්වී " යන සංකේතය භාවිතා කිරීමට හිමිකම් ඇත්තේය.

වීරෝධාර විභූෂණය (WV)

මරණාභිමුඛ වූ අයෙකුගේ හෝ අයවලුන්ගේ ජීවිතය/ ජීවිත බේරාගැනීමේ හෝ ආරක්ෂා කිරීමේ අරමුණ පෙරදැරිව ස්වකීය ආත්මාරක්ෂාවට සිදුවිය හැකි උපද්‍රව ගැන නොතකා ස්වේච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වී තමා විසින්ම කරන ලද වික්‍රමාන්විත වූද, අභීතභාවය ප්‍රදර්ශනය කෙරෙන්නා වූද, අසෛනික ස්වභාවයේ ක්‍රියා අරබයා හෝ දියෙහි ගිලීමට නැත්නම් ගින්නට ගොදුරු වූ ජීවිත බේරාගැනීමේදී ද පතල්, ගංවතුර හා වෙනත් එවැනි උපද්‍රවවලට භාජනය වූ අය බේරාගැනීමේ කටයුතුවලදී ද තමාට සිදුවිය හැකි බරපතල ශාරීරික හානිය ගැන හෝ ජීවිත අන්තරාය ගැන හෝ නොතකා අති විශිෂ්ට වූ ක්‍රියාවක හෝ ක්‍රියාදාමයක යෙදෙන්නා වූද, යුද්ධ හමුදාධිපති, නාවික හමුදාධිපති හෝ ගුවන් හමුදාධිපති විසින් යෝග්‍ය යැයි නිර්දේශ කරනු ලබන්නා වූද, ශ්‍රී ලංකා ජනරජයේ යුද්ධ, නාවික සහ ගුවන් හමුදාවන්හි නිත්‍ය හා ස්වේච්ඡා බළසේනාවල නියුක්ත සෑම තරාතිරමකටම අයත් සියලුම පුද්ගලයන්ට මෙම විභූෂණය පිරිනැමිය යුත්තේය. සෑම විභූෂණලාභියෙකුටම තම නමට පසුව " ඩබ්ලිව්වී " යන සංකේතය භාවිතා කිරීමට හිමිකම් ඇත.

10 (සෙව්) ගැහේබ

ඒකක තතු අභිමනින්

සිසු දරුවනට පිහිටක් ...

541 බළසේනාව ස්ථාපිත ප්‍රදේශයේ පිහිටි විදුහල් අතරින් නොච්චිකුලම් හිරාජ් මුස්ලිම් විදුහලේ සහ කුරායි රජයේ මිශ්‍ර පාසැලෙහි සිසුන් 66 ක් සඳහා පාසල් උපකරණ බෙදාදීමේ වැඩසටහනක් 10 වන ස්වේච්ඡා ගැමුණු හේවා බළකාය සහ 12 වන ස්වේච්ඡා ශ්‍රී ලංකා කාලතුවක්කු හමුදාව එක්ව 54 වන සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් යූ ඩී විජේසේකර ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී ආර්සීඩීඑස් පීඑස්සී යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ මූලිකත්වයෙන් දෙසැම්බර් මස 13 වන දින පවත්වන ලදී. මෙම අවස්ථාව සඳහා 541 වන බළසේනාවේ බළසේනාධිපති, ඒකක අණදෙන නිලධාරීන් සහ ඒකක භට පිරිස්ද මන්නාරම කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ නිලධාරීන් ඇතුලු ප්‍රදේශවාසින් පිරිසක්ද සහභාගි වූහ.

1 ශ්‍රීලංජාආබමු

ළඟම නෑයා ..

පසුගිය දිනවල ඇතිවූ වර්ෂාවත් සමඟ දිවයිනේ බොහෝ ප්‍රදේශවල ගංවතුර තත්වයන් මතුවූ අතර ජනතාව ඒවායින් බොහෝ සෙයින් පීඩාවට පත්විය. ඒ නිසා තම ඒකක බළප්‍රදේශයේ ජනතාවගේ ජනජීවිතය යථා තත්වයට පත්කිරීම සඳහා අවශ්‍ය සහන සලසමින් තම දායකත්වය සැපයීමට වාරියපොල ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත පළවන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බලමුළුවේ අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් කේ ඒ ඩී ඒ පී වී කුමාරසිංහ ඇතුළු ඒකක සාමාජිකයන් විසින් කටයුතු කරන ලදි. එය මෙසේ ඒකක කැමරා කාචයේ සටහන් විය.

2 ශ්‍රීලංජාආබමු

සමාජ සත්කාරයන් ...

කිලිනොච්චි පුනරීන් ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 2 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්‍ෂක බළමුළු ඒකක බළප්‍රදේශයේ පදිංචි ගර්භණී මාතාවන් 25 දෙනෙකු වෙනුවෙන් එක් අයෙකුට රුපියල් 4000.00 ක් වටිනා අවශ්‍යතා කට්ටලයක් බෙදාදීම 663 වන පාබල බළසේනාධිපති බ්‍රිගේඩියර් කේ එච් එන් පී හැන්නැදිගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී පීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ ප්‍රධානත්වයෙන් දෙසැම්බර් 23 වන දින කිරංචි ප්‍රජාශාලාවේදී සිදු කරන ලදි. ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් බී එම් අයි බාලසූරිය ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ සම්බන්ධීකරණය මත ලසන්තිකා කුමාරි අංකුඹුර මැතිණියගේ හා කපිතාන් එන් එච් ඒ අයි මධුමාධව යන නිලධාරිගේ මූල්‍යමය දායකත්වය මේ සඳහා ලබා දී තිබුණි.

සමාජ සත්කාරයන් ...

13 ශ්‍රීලංජාආබමු

13 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්‍ෂක බළමුළු ඒකක බළප්‍රදේශයේ ජීවත්වන සිවිල් වැසියන් වෙනුවෙන් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ප්‍රතිපාදන මගින් ඒකක භට පිරිස්හි ශ්‍රම දායකත්වයෙන් තඩ්ඩියාමලෙයි ගම්මානයේ ඉදිකරන ලද ජල පිරිපහදු යන්ත්‍රය ජනසතු කිරීම ඔක්තෝබර් මස 12 වන දින සිදු කරන ලදි. මෙම අවස්ථාව සඳහා ආරක්‍ෂක සේනා මුලතිව් අණ්ඩාපති මේජර් ජෙනරාල් එස් පී කේ පිලපිටිය ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී, 64 වන සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් යු පී ආර් වීරකෝන් ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්වී ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී, 643 වන බළසේනාවේ බළසේනාධිපති බ්‍රිගේඩියර් කේ පී ටි ද සිල්වා ආර්එස්පී පීඑස්සී යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්ද ඒකක අණදෙන නිලධාරි මේජර් පී එස් එල් තුෂාර ශ්‍රීලංජාආබමු ඇතුළු ඒකක භට පිරිස් සහ ප්‍රදේශවාසීන් පිරිසක්ද සහභාගි වූහ.

5 ශ්‍රීලංජාආබමු

ඔබ වෙනුවෙන් අපි ..

ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුළුවේ 5 වන බළඇණිය ස්ථාපිත තන්තිරිමලේ ප්‍රදේශයේ සඳමල්එලිය ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ අඩු ආදායම්ලාභී පවුල් 4 ක් වෙනුවෙන් ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් එම් වී ප්‍රනාන්දු ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීගේ අධීක්ෂණය යටතේ ඒකක සෙබළුන්ගේ ශ්‍රමදායකත්වය මතින් ඉදිකරන ලද නව නිවාස 4 ක් ප්‍රතිලාභීන් වෙත භාරදීම 2021 දෙසැම්බර් මස 29 වන දින 21 වන පාබල සේනාංකයේ සේනාංකාධිපතිතුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදුකරන ලදි.

9 ශ්‍රීලංජාආබමු

ඔබ වෙනුවෙන් අපි ..

උදයාරුකට්ටුකුලම් ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 9 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුලුවේ අණදෙන නිලධාරී මේජර් ඩබ්ලිව් සී ඩී ඩී කුමාර ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීගේ අධීක්ෂණය යටතේ ඒකක සෙබළුන්ගේ ශ්‍රම දායකත්වයෙන් 72 වන යුද්ධ හමුදා සංවත්සර දිනය නිමිති කරගනිමින් ඒකක බළප්‍රදේශයේ පදිංචි රෙංගන් තම්බිරාසා මහතා වෙනුවෙන් නිවසක් ඉදිකර භාරදීම ඔක්තෝම්බර් මස 13 වන දින ආරක්ෂක සේනා මුලතිව් ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් එස් පී කේ ඒ පිලපිටිය ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යුඑස්පී ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීතුමාගේ සුරතින් සිදුකරන ලදි.

මේ අවස්ථාව සඳහා 68 වන සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් කේ ආර් කේ කේ ටී බංඩාර ආර්එස්පී යුඑස්පී, 681 වන බළසේනාවේ බළසේනාධිපති බ්‍රිගේඩියර් ඩී ආර් එන් හෙට්ටිආරච්චි ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යුඑස්පී යන ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීන් සමගින් ඒකකයේ නිලධාරීන් සහ සෙසුනිළයින් පිරිසක් සහභාගී වූහ.

නත්තල් දිනය වෙනුවෙන් ...

13 ශ්‍රීලංජාආබමු

උදාවූ නත්තල වෙනුවෙන් ප්‍රදේශයේ දිළිඳු පවුල් සඳහා වියළි ආහාර මලු බෙදා දීමේ වැඩසටහනක් මුතියන්කඩ්ඩුකුලම් ප්‍රදේශයේ ස්ථාපිත 13 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බළමුලුවේ නිලධාරීන්ගේ සහ සෙසුනිලයින්ගේ දායකත්වයෙන් දෙසැම්බර් මස 25 වන දින ඒකක අණදෙන නිලධාරී මේජර් ජී එස් එල් තුෂාර ශ්‍රීලංජාආබමු ජ්‍යේෂ්ඨ නිලධාරීගේ මඟ පෙන්වීම යටතේ දෙවන අණදෙන නිලධාරී මේජර් කේ එන් සී ද සිල්වා ගේ සහභාගීත්වයෙන් ක්‍රියාත්මක කරන ලදි.

10 (සේවා) ගැහේබ

බළසේනාධිපති ඒකක සංචාරය ...

ගැමුණු හේවා බළකායේ 10 වන බළඇණිය ස්ථාපිත මන්නාරම සරිනාථකුලම් කඳවුර වෙත 541 වන පාබල බළසේනාවේ බළසේනාධිපති කර්නල් එම් ඒ ඩී එස් මුණසිංහ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී පීඑස්සී අයිජී යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි, බළසේනාධිපති තනතුරේ රාජකාරී භාර ගැනීමෙන් පසු දෙසැම්බර් මස 19 වන දින ඒකක සංචාරයක නිරත වන ලදී. ඒකක අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් එල් ආර් සේනාපති ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී විසින් එතුමන්ව පිළිගැනීමෙන් අනතුරුව කඳවුරු මුරයක් පැවැත් වූ අතර ඒකකයේ පාලන කටයුතු පිළිබඳ සොයා බැලූ බළසේනාධිපති තුමන් සිය සංචාරය සිහිවනු වස් පොල් පැළයක් රෝපණය කර කඳවුරෙන් නික්ම යන ලදී.

දුටු නුදුටු අතීත මතක ...

V වන ජෝර්ජ් රජුගේ උපන් දිනය වෙනුවෙන් 1931 දී ඉපැරණි පාර්ලිමේන්තුව ඉදිරිපිට ගාලු මුවදොර පිටියේදී පවත්වන ලද සම්මාන පෙළපාලිය ආණ්ඩුකාර තුමන් පිළිගන්නා ලද අවස්ථාව.
(ලංකා පාබල හමුදාවේ ඒ කණ්ඩායම)

සුවපත් දිවියට ආයුර්වේද අත්වැල

"රණවිරුණ" නංවන ආයුර්වේද පිළියම් 9

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

ශරීර බර පාලනයට

කුමක් කළ යුතුද ?

තරබාරුව හෙවත් උසට සරිලන බරට වඩා බරින් වැඩිවීම ලොව පුරා සුලභ තත්වයක් ලෙස පෙනී යයි. මෙසේ තරබාරුවීම පෞරුෂයට බලපෑම් ඇති කරන අතර ඔබගේ එදිනෙදා කටයුතු කාර්යක්ෂමව සිදුකිරීමට ද එය බාධාවකි. එසේම තරබාරුව බොහෝ රෝග සඳහා අතවැනීමක් බව ඔබ දන්නවාද ? දියවැඩියාව, අධිරුධිර පීඩනය, හෘදයාබාධ, පිළිකා ආදී බෝ නොවන ගණයේ රෝග රාශියක් ඇතිවීම සඳහා බර පාලනය නොකිරීම හේතුවක් ලෙස හඳුනාගෙන ඇත. අකාලයේ වයස්ගතවීම, කාර්යක්ෂමතාව අඩුවීම, පෞරුෂයට වන බලපෑම ආදී කරුණුද නිවැරදි ශරීර බර පවත්වා නොගැනීමේ ආදීනවයන් ලෙස හැඳින්විය හැක. මේ ආකාර වූ ඍණාත්මක කරුණු නිසාම අද සමාජයේ බොහෝ දෙනා මේ බර පාලනය සඳහා වැඩි උනන්දුවක් දක්වන බව පෙනේ. අද පරිච්ඡේදයේ අරමුණ ශරීර බර පාලනය සඳහා ඇති විවිධාකාර ක්‍රම අතුරින් ආහාර පාලන උපක්‍රමය පිළිබඳ කරුණු සොයා බැලීමයි.

ආහාරය සෑම කෙනෙකුගේම මූලික අවශ්‍යතාව වුවත් අවශ්‍යතාව ඉක්මවා පරිභෝජනය කරන පුරුද්ද නැවතීමත්, පාලනයකින් යුතුව කෑම තුළින් බර පාලනයට උදව් ලබාදීමත් අරමුණු කරගත් විවිධාකාර වූ සැලස්මවල් මේ වන විටත් ලොව පුරා භාවිතා කරමින් පවතී. ඒ අතරින් පැය 14 ක් නිරාහාරව සිටීම / පැය 16 ක් නිරාහාරව සිටීම යන උපක්‍රම ජනප්‍රිය වෙමින් පවතින නිරාහාර සැලසුම්ය.

පැය 14 ක නිරාහාරය/පැය 16 ක නිරාහාරය (14 hours fasting / 16 hours fasting) යනු කුමක්ද ?

පැය 24 ක් වු දිනයක එක දිගට නොකඩවා පැය 14 ක් හෝ පැය 16 ක් ආහාර නොගෙන සිටීමට මෙහිදී උපදෙස් දෙයි. එනම් ඔබට මෙහිදී ආහාර ලබාගත හැක්කේ දිනකට පැය 10 ක් හෝ පැය 08 ක කාල පරාසයකදී පමණි. ඉතිරි පැය 14 හෝ 16 ක කාලය නිරාහාරව ගත කළ යුතු අතර, ඒ කාලයේදී අවශ්‍යතාව අනුව ජලය පානය හෝ තේ කෝපි වැනි පාන, සීනි කිරි ආදිය නොමැතිව භාවිත කළ හැක. අවසරය ඇති පැය කිහිපය තුළ සමබල ප්‍රධාන ආහාර වේල් දෙකක් හා අමතර ආහාරයක් ගැනීමට හැකිය. එම ආහාර ප්‍රමාණවත් පරිදි විනා ප්‍රමාණය ඉක්මවා ගැනීම සුදුසු නැති බවත් සඳහන් කළ යුතුය.

මෙම ක්‍රමය ජනප්‍රියවීමට හේතුව කුමක්ද

මෙම ක්‍රමයේදී තදබල ලෙස විවිධ ආහාර වර්ග පාලනය කිරීමක් නොමැති නිසා තමාගේ රුචියට වැඩි ඉඩක් ලැබේ. තම කැමැත්ත හා අවශ්‍යතාව පරිදි සතියකට දින කිහිපයක් හෝ දිනයක් මෙම ක්‍රමයට අනුගත වීමෙන් එදිනට ප්‍රයෝජන ලබාගත හැකිය.

අවිවේකීත්වය හේතුවෙන් ප්‍රධාන ආහාර වේල මගහැරෙන බොහෝ දෙනෙකුට මෙය ගැළපෙන ක්‍රමයකි. අන් ක්‍රමවලට වඩා නම්‍යශීලීවීමත් මෙය ජනප්‍රිය වීමට හේතුවකි. බර අඩුවීමේ පැහැදිළි හැකියාවක් පෙන්වීමද මෙහි සාර්ථකත්වයට ප්‍රධාන හේතුවකි.

මෙම ක්‍රමයේ වාසි මොනවාද

- පර්යේෂණවලින් පෙන්වා දෙන ආකාරයට ශරීරයේ බර අඩුකිරීමට මෙයින් හැකියාව ලැබේ.

- ශරීරයේ මේද දහනයට උපකාර කරයි.

- ඔබගේ ආහාර දිරවීමට උදව්වන ශාරීරික ඉන්ද්‍රියයන්ට විවේකයක් ලැබෙන හෙයින් ඒවායේ සෞඛ්‍ය සම්පන්නබව පවත්වාගෙන යාමට උපකාර වේ.

වඩා සුදුසු කාල පාරාසයක්

ආහාර ගැනීමේ පැය ගණනත්, නිරාහාරව සිටිමේ පැය ගනනත් තීරණය සඳහා එක් එක් පුද්ගලයාට නිදහස පවතී. සමහරු රාත්‍රි ආහාරය කලින් ගන්නා අතර උදෑසන ආහාරය අත්‍ය අවශ්‍ය පුද්ගලයන්ට එක් ආකාරයකිනුත් රාත්‍රි ආහාරය ප්‍රමාද වන නමුත් උදෑසන ආහාර වේල මඟහැරෙන අයට තවත් ආකාරයකටත් මෙහි කාල පරාසය තෝරාගත හැකි වේ.

පැය 16 ක නිරාහාර ක්‍රමයට යෝජිත ආහාරගත හැකි කාලයන්

පෙ.ව. 7 සිට ප.ව. 3.00 දක්වා
පෙ.ව. 9 සිට ප.ව. 5.00 දක්වා
දහවල 12 සිට රාත්‍රි 8.00 දක්වා
ප.ව. 2 සිට රාත්‍රි 10.00 දක්වා

පැය 14ක නිරාහාර ක්‍රමයට යෝජිත අහාර ගත හැකි කාල සීමා

පෙ.ව. 8 සිට ප.ව. 6.00 දක්වා
පෙ.ව. 9 සිට ප.ව. 7.00 දක්වා
පෙ.ව. 10 සිට ප.ව. 8.00 දක්වා

මෙම කාලසීමා තෝරා ගැනීමට තමාම අත්දැක බලා සුදුසු පරිදි අනුගත විය යුතුය. සෑම දිනකම එකම කාල පරාසයකට කොටුවීම මෙහිදී යෝජනා නොකරයි. ඔබගේ එදිනෙදා දිවියේ වැඩ කටයුතු අනුව සුදුසු කාල පරාස ඒ ඒ දිනයට සකසා ගත හැක.

මෙම නිරාහාර ක්‍රමයේදී සිරුරෙ බර පාලනයත්, මේද දහනයත් සිදුවීමේ ක්‍රියාවලිය කුමක්ද

අපේ ජීවිතය පවත්වා ගෙන යාමට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය නැතහොත් ශක්තිය අප ලබා ගනුයේ එදිනෙදා ගන්නා ආහාරයෙනි. ආහාර දාහයෙන් හෙවත් දිරවීමෙන් ශක්තිය නිපදවෙන අතර එය වැයකර අපි එදිනෙදා වැඩ කරමු. වැඩට වැයවී ඉතිරි වන කොටස ශරීරයේ තැන්පත් වේ. ශරීර වර්ධනයටද ශරීරය පවත්වාගෙන යාමටද කොටසක් භාවිතා වේ. අතිරික්තයක් වේ නම් එය ශරීර බර අනවශ්‍ය ලෙස වැඩි කිරීමට මේදය ලෙස තැන්පත් වේ. ශරීරය බරින් වැඩිවීමත් තෙල් තට්ටුව තැන්පත්වීමත් අනුව මෙය අවබෝධ වේ. සාමාන්‍යයෙන් පැය 12 ක් පමණ නිරාහාරව හෝ කිසිම ආහාරයක් පිටතින් ශරීරයට නොලැබේ නම් පැය 12 ක් පමණ ගත වන විට ඊට පෙර ලබාගත් ආහාරයෙන් ශරීරයට ලැබුණු කැලරි ප්‍රමාණය නිම වේ. එනමුත් ශරීරය පවත්වාගෙන යාමටත් ක්‍රියාත්මකවීමටත් ශක්තිය නොකඩවා අවශ්‍යය. එනිසා ශරීරය තුළ මේදය ලෙස තැන්පත් වූ අතිරික්ත කැලරි නැවත ශක්තිය ලෙසට හරවා භාවිතා කිරීම අරඹයි. එනම් පැය 12 ට පසු තෙල් තට්ටුව දියවීමත් ශරීර බර අඩුවීමත් අරඹයි. එමෙන්ම පසුවූ පැය 12 තුළ ආහාර නොගත් හෙයින් පෙරගත් ආහාරයේ ශක්තිය වැයවීම විනා තැන්පත්වීමක් සිදු නොවේ. මෙම නිරාහාර ක්‍රමයේ ක්‍රියාවලිය සිදුවනුයේ මේ ආකාරයටය.

මෙම ක්‍රමයේ නුසුදුසු අවස්ථා මොනවාද

1. බෝවන රෝගයකින් පෙළෙන්නන්ට
2. හදිසි අනතුරකදී හෝ එයින් සුවපත් වන කාලයේදී
3. තදබල රෝගයකට ලක් වූ විට
4. නිරාහාරයේ අම්ල ගතිය වැඩි වන විට හෝ ආහාර මාර්ගයේ තුවාල ඇති වන්නන්ට
5. ගර්භනී කාන්තාවන්ට

මේ අනුව 16/08 හෝ 14/10 නිරාහාර ක්‍රමයෙන් ශරීර බර පාලනය කරගැනීම වඩාත් සුදුසු කවර පුද්ගලයන්ටද බැව් අවබෝධ වනු ඇත.

ජීවිතයට නීති 06ක්

1. කතා කරන්නට කලින් ඇහුන්කන් දෙන්න
2. ඉතිරි කරන්න කලින් හම්බ කරන්න
3. විශ්වාස කරන්න කලින් හිතන්න
4. නවතින්න කලින් උත්සහ කරන්න
5. ආදරේ කරන්න කලින් අවංක වෙන්න
6. මැරෙන්න කලින් ජීවිතය විඳින්න

තැලෙද්දී
ඔප වෙන්න..

ඇනෙද්දී
දරා ගන්න..

බිඳෙද්දී
ශක්තිමත් වෙන්න..

රිදෙද්දී උහුලන්න
එයයි ජීවිතය..

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 රැඳී 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 ඇඳී බිම ළය රැඳී මතක" තුළින් දිගහැරෙනුයේ එදවස රණබිමේ සැඟවුන සුන්දර කතන්දරයි ...

පය ඇඳී බිම ළය රැඳී මතක

නත්තලෙහි අරුත සාමයයි. එය ලෝකයේ සෙසු රටවලට සාපේක්ෂව අප රටෙහි වචනයේ පරිසමාප්තියෙන්ම පැතිරී ඇත. ඊට ප්‍රධානතම හේතුව නම් තිස්වසක් පුරා මෙරට පැවති යුද්ධය සහමුලින්ම අවසන්ව ඇති හෙයිනි. මෙවර නත්තල ඔබ මෙන්ම මාද අඩු නැතිවම සැමරුවද අදින් වසර විසි ගණනකට එපිටදී නත්තල හා සම්බන්ධ රණබිමෙහි මම විඳි අත්දැකීමක් මෙවර "පය ඇදි බිම ළය රැඳි මතක" තුළින් ඔබ හමුවට ගෙන එමි.

වැලිකන්ද සිට මඩකළපුව දක්වා දිවෙන ප්‍රධාන මාර්ගය එකල අද මෙන් කාපට් අතුරා නොතිබිණ. ඉද්ද ගැසුවා සේ බොහෝ තැන්වල හරි කෙලින් දිවෙන එම මාර්ගයේ කිලෝ මීටර් ගණන් දුර එක එල්ලේ බලාගත හැකි විය. "පූනානි" ප්‍රදේශය පසුකරත්ම මාර්ගයට යාබදව සෑම කිලෝ මීටර් 2-3 ක දුරකින්ම පාහේ යුද හමුදා කඳවුරු පිහිටා තිබුණි. පූනානි දුම්රියපොළ, 118 කිලෝ මීටර් කණුව, ඇණිකට් හංදිය, 121 කිලෝ මීටර් කණුව, මීයන්කුලම්, 126 කිලෝ මීටර් කණුව, නාවල්අඩි එසේ යුද හමුදා කඳවුරු පිහිටා තිබු ස්ථාන සමහරකි.

එවක මා ලුතිනන්වරයෙකු ලෙස එහි වූ "මාන්කුලම්" (**Cama Camp**) කඳවුරෙහි රාජකාරියෙහි නිරතව සිටින ලදී. එම කඳවුර කලක් **LTTE** සංවිධානයට අයත්ව තිබු එකකි. කඳවුර දෙපස වූ මාර්ගයේ ආරක්ෂාව තහවුරු කිරීම එවක අප වෙත පැවරී තිබූ ප්‍රධානතම වගකීම වූ අතර, එහි ගමන් ගන්නා යුද හමුදා වාහනවලට නිරුපද්‍රිතව ගමන් ගැනීමට අවකාශ සැලසීම එහි අරමුණයි. මා සිටි කඳවුරු භූමිය තරමක් උස තැනක පිහිටා තිබීම හේතුවෙන් අපට ප්‍රදේශය පහසුවෙන් නිරීක්ෂණය කළ හැකිවිය. එහිදී කඳවුර අද්දරින් මඩකළපුව දෙසට විහිදෙන ප්‍රධාන මාර්ගය කිලෝමීටර් ගණනාවක් එක දිගට දර්ශනය වේ. උදෑසන කාලයේද අවට පරිසරය මනරම්ව පෙනුණද දහවල වනවිට එය හිරුඑළියට දැවෙන අතිශය කාෂ්ටක වූවකි. කඳවුර පෙනෙන මානයේ කිසිදු ඉදිකිරීමක් නොමැති අතර, ඉඳහිට පාරේ ගමන් කරනවුන් හැරුණුවිට ප්‍රදේශය ජනශූන්‍ය තත්වයක් පැවතිණ. එහෙත් කලාතුරකින් ප්‍රධාන මාර්ගයට පැමිණෙන පුද්ගලයෙක් දෙන්නෙක් දැකගත හැකිවූ අතර එසේ පැමිණෙන බහුතරය ධීවරයින්, දර කපන පුද්ගලයින් සේම හරක් පට්ටි බලා ගන්නා අයවලුන්ය. ඔවුන් සෑම අයෙකුම අතිශය දරිද්‍රතාවයෙන් පෙළෙන, ගිනියම් අව්වට පිච්චී ගිය සිරුරුවලින් හෙබි පුද්ගලයින් වූ අතර ඔවුන් සමග පැමිණෙන සිය දුවා දරුවන්ද එකී ඉරණමේම කොටස්කරුවන් බවට පත්ව තිබිණ. සාමයද සංවර්ධනයද කිසිදින අත් නොවිඳි ඔවුනට දවස ගෙවා ගැනීම හැරෙන්නට අන් කිසිදු බලාපොරොත්තුවක් ඉතිරිව නොවීය.

එක්තරා දිනක මා රාජකාරී නිමවා කඳවුරට යාබද මාර්ගය අසල නැවති සිටියෙමි. එදින නත්තල් දිනයක් වූ බැවින් මාර්ගයේ වෙනදා ගමන් ගන්නා වාහනවල සැලකියයුතු අඩුවක් පැවතුණද තම සුපුරුදු ජීවිත අරගලයන්හි යෙදෙන මිනිසුන් ප්‍රදේශය අවට දැකගත හැකිවිය. මද වෙලාවකින් කඳවුර අද්දරින් ගවයින් කිහිප දෙනෙකු දක්කාගෙන යන කුඩා දරුවන් දෙදෙනෙකු ඒ මොහොතේ මා නෙතට හසුවිය. ඔවුන් කඳවුර අසල වූ ලිඳෙන් එක හුස්මට දිය බොන අයුරු දුටු විට පෙනුණේ ඔවුන් දින කිහිපයක සිට පිපාසයෙන් පෙළෙමින් සිටි අයුරකි. ඒ සමගම දර කොටන් පටවා ගත් පා පැදියක් තල්ලු කරමින් තරුණ වයසේ පසුවූ

තවත් අයෙකුද ඒ අසලින් ගමන් කරන්නට විය. ගිනියම් බිමෙහි පැවති දුෂ්කරතාවන්ද, යුද්ධයේ බිහිසුණුබවද මැද දිවි ගෙවන ඔවුනට නත්තල පිළිබඳ කිසිදු හැඟිමක් නොමැත. නත්තලේ සලකුණක් හෝ අවට දර්ශනය නොවීය. පෙරදා රාත්‍රියේ යාබද ප්‍රදේශයක සිදුවූ යුද ගැටුමක රස්නය තවමත් නිවී නොමැත. අතරින් පතර ඇසෙන වෙඩි හඬවල් ඒ වනවිටද ඇසෙමින් තිබිණ. කඳවුර සමීපයෙහි පැවති එකම නිවසෙහි වැට අද්දරට වී තවමත් බියෙන් බලාසිටින දියණියකගේ මුහුණද දුරට වුව මා හට පැහැදිළිව දැකගත විය.

පාරේ ගමන් කළ ලොරි රථයක සිටි පුද්ගලයෙකුගෙන් ලද පුවත්පතක් ඒ වනවිට මා සතුවිය. එය නත්තල් දිනය නිමිත්තෙන් පෙරදා නිකුත්කළ එකකි. එහි පිටු පුරාම තිබුණේ දකුණේ ප්‍රදේශවල පවතින නත්තල් අසිරිය පිළිබඳවයි. නත්තල් සීයලා දූවා දරුවන්ට තෑගි බෝග දෙන අයුරුද, සාමයේ අගය පිළිබඳ විවිධ පූජක උතුමන්ලා ලියු හරබර ලිපිද එහි විය. සාමය හා ප්‍රේමය පැතිරෙන සුබ නත්තලක් වේවායි එහි පළකළ ආශිර්වාදද අඩු නොවීය. නැවතත් මම දුර මාවතෙහි ගිනියම් අව්වේ නොපෙනීයන පෙරකී දරුවන් දෙස බැලීමි. ඔවුනට තෑගි දෙන්නට කිසිදු නත්තල් සීයෙක් පෙනෙන තෙක් මානයේ නොවීය. දුප්පත්කමත් යුද්ධයේ අකාරුණිකබවත් හැරෙන්නට ඔවුනට සාමයක් හෝ ප්‍රේමයක් නැත. නත්තල් සීයලා සාමයද රැගෙන රොද බැඳගෙන පැමිණිය යුතු බිම්කඩ හිස් වී ඇත. නමුත් සාමය පවතින දකුණෙහි ඇඟිල්ලක් ගහන්නට බැරිතරම් නත්තල් සීයලා සිටිති.

ඉහත සිදුවීම එදින දවස පුරා මාසිතට වද දුන්නේය. අවසානයේ එකී සිදුවීම පහත අයුරින් මවෙතින් අකුරු බවට පත්වෙද්දී නත්තල්දා මැදියමද පසු වී තිබිණ.

නත්තල් සීයාගේ කඳුළු...

කොළඹින් ඇවිත් මඩකළපුවෙ මම බැහැලා
අල්ලට පුරවලා මල්ලෙන් බඩු බෙදලා
සනසාලන්ට පොඩි අය වටපිට හොයලා
නත්තල් සීය ලෙස ආවෙමි මග ගෙවලා

සුදු මුදු සුමුදු දිග රැවුලට දූවිල්ල
අඩුවක් නොමැත කරවෙන්නට පෑවිල්ල
තල්ගස් අතර මට දැනෙනව කැරකිල්ල
නත්තල් සිරිය නැත හොඳටම වෙව්ලිල්ල

දරකොට අතර කර ගැට පුපුරා හරිනා
වැව් ඇල ඉවුර මත ඉඳ මාළුන් මරනා
එළුවන් කිරි හරක් මැද සුර සැප හොයනා
මිනිසුන් බොහොයි යුද්ධය මැද දිවි ගෙවනා

සිරුරෙන් වෙනස් මුත් ලොකු පොඩි උන් අතර
සිතුවිලි එකම වේ දුක් කරදර නිතර
සෙවණක් නොමැත පය එරෙනා වැලි කතර
එක වේලකින් දවසම කරනව එතෙර

සාමය අවැසි නැති තැන නත්තල් බෝම
ලෝකය දරුණු විද ඇයි වෙනසක් මෙහෙම
නත්තල් සීයලා එන්නට බයවීම
පහදා පොඩි එවුන් මම නළවනු කෝම

උතුරට නැගෙනහිර පැත්තට නැතුවාට
කොළඹට සුරලොවක් ලෙස එළියයි රෑට
මිනිසුන් එකයි ඇති ලේ එක රතුපාට
සාමය කොහිද එය දිය යුත්තේ කාට

යුද්ධය හොඳයි සාමය වෙනුවෙන් කරනා
නිදහස් කළ යුතුයි ගිනි අවි අත දරනා
ඇති නැති පරතරය දුප්පත්කම මරණා
දිනකදි පමණි දිනවිය හැකි මේ දෙරණා

ලුතිනන් කර්නල් සුජිත් චමින්ද එදිරිසිංහ
මනෝවිද්‍යාත්මක මෙහෙයුම් අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය
යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානය

සොඳුරු නිවසක් සඳහා ...

06 වන කොටස

බොහෝ දෙනෙකු නොදන්නා නිවසේ ප්‍රධාන දොර තබන ක්‍රමය

නිවසක ප්‍රධාන උළුවස්ස තුළින් දර්ශනය වන යම්කිසි වස්තූන් නිසා ගෙහිමියාට බාහිර දෝෂ නොදැනුවත්වම නිවසට ඇතුළුවන බැව් වාස්තු විද්‍යාවේ සඳහන් වේ. එම නිසා ප්‍රධාන උළුවස්ස තැබීමේදී මේ ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. එවැනි බාහිර දෝෂ දහ අටක් ගැන මෙහිදී විස්තර කෙරේ. මෙම දෝෂවල පදනම ගුප්ත වූවාට පරිසරය හා විද්‍යාත්මක හේතු අනුව පරීක්ෂාකර බැලීමේදී සත්‍යතාව පැහැදිළි වේ.

1. වෘක්ෂ වේද දෝෂය

නිවසක ප්‍රධාන දොරට එක එල්ලේ ඉදිරිපස විශාල ගසක් වැවී තිබීම, කටු සහිත ගස්, දිරා ගිය සහ නිතර අතු කඩා වැටෙන අදුරු සහිත ගස් හා තැඹිලි ගස් ආදිය තිබීම වෘක්ෂ වේද දෝෂය ලෙස සැලකිය හැකිය.

2. මාර්ග වේද දෝෂය

නිවසක ප්‍රධාන දොරටුවට එක එල්ලේ පාරේ වංගු, තුන්මං, දෙමං, සතරමං සන්ධි පිහිටීම මාර්ග වේද දෝෂය ලෙස හැඳින්වේ.

3. සුසාන වේද දෝෂය

නිවසක ප්‍රධාන දොරටුවට එක එල්ලේ සුසාන භූමියක්, ආදහනාගාරයක්, සොහොන් කොතක් එසේ නොමැති නම් අවමංගල භාණ්ඩ අලෙවි සැලක් හෝ අවමංගල්‍ය සේවා ස්ථානයක් පිහිටයි නම් එය සුසාන වේද දෝෂය ලෙස සැලකිය හැකිය.

4. කදිම වේද හෙවත් පංක වේද දෝෂය

නිවසක ප්‍රධාන දොරටුව එකඑල්ලේ විශාල වලවල්, මඩ වලවල් හා කැලි කසල තිබීම කදිම වේද දෝෂය ලෙස සැලකිය හැකිය.

5. කෝණ වේද දෝෂය.

නිවසක ප්‍රධාන දොරටුවට එක එල්ලේ වෙනත් නිවසක, ගොඩනැගිල්ලක, ඉඩමක මුල්ලක් තිබීම කෝණ වේද දෝෂය ලෙස සැලකිය හැක.

6. ජල නිර්ගමන වේද දෝෂය

නිවසක ප්‍රධාන දොරටුවට එක එල්ලේ ගංගාවක් ඔයක් හෝ දියපාරක් හෝ ජලාශයක් පිහිටා තිබීම ජල නිර්ගමන වේද දෝෂය නම් වේ.

7. ස්ථම්භ වේද දෝෂය

නිවසේ ඉදිරිපස දෙරටුවට එක එල්ලේ ඔරලෝසු කණුවක්, ගල් කණුවත්, කොන්ක්‍රීට් කණුවක්, සිහිවටන කණුවක්, විදුලි/දුරකථන කණුණු පිහිටා තිබේ නම් එය ස්ථම්භ වේද දෝෂය නම් වේ.

8. වර්චස්ථාන වේද දෝෂය

නිවසේ ප්‍රධාන දෙරටුවට එක එල්ලේ කැසිකිලි, වැසිකිලි, කුණු දමන ස්ථාන පිහිටා තිබීම වර්චස්ථාන වේද දෝෂය නම් වේ.

9. රජක වේද දෝෂය

නිවසේ ප්‍රධාන දොරටුවට එක එල්ලේ රෙදි සොදන ස්ථාන, රෙදි අපුල්ලන ස්ථාන පිහිටා තිබිම රජක වේද දෝෂයයි.

10. රාජ වේද දෝෂය

නිවසේ ප්‍රදාන දෙරටුවට එක එල්ලේ රජ මහ ඇමතිවරුන්ගේ නිවාස, නිල නිවාස, හමුදා කඳවුරු පෙලිස් ස්ථාන පිහිටා තිබිම රාජ වේද දෝෂය නම් වේ.

11. කුම්භාකාර වේද දෝෂ

නිවසේ ප්‍රධාන දෙරටුව එක එල්ලේ ඉදිරිපස උළු, ගඩොල්, වළං, හුණු පෝරණු, තිබේ නම් එය කුම්භාකාර වේද දෝෂය නම් වේ.

12. කූප වේද දෝෂය

නිවසේ මංගල දොරටුවට එක එල්ලේ ලිඳක් පිහිටීම කූප වේද දෝෂය වේ.

13. දේවතා වේද දෝෂය

නිවසේ ප්‍රධාන දොරටුවට එක එල්ලේ දෙවි දේවතාවන්ගේ රූප පහන් පැල ප්‍රතිමා ආදිය පිහිටා තිබීම දේවතා වේද දෝෂයයි.

14. තිරස්චීන වේද දෝෂය

නිවසේ ප්‍රධාන දොරටුවට එක එල්ලේ ගවගාල් කුකුළු කොටු ආදී ස්ථාන තිබේ නම් එය තිරස්චීන වේද දෝෂයයි.

මව් භාෂාව

පුතා - තාත්තේ

පියා - ඇයි පුතේ

පුතා - ඇයි තාත්තෙ අපේ භාෂාවට මව් භාෂාව කියන්නෙ

පියා - පියාට කතා කරන්න හම්බ වෙන්නෙ කලාතුරකින්නෙ ඒකයි පුතේ ඒකට මව් භාෂාව කියන්නේ.

කණ්ණාඩියේ වැරැද්ද

සැමියා : හාමිනේ .. ඔන්න ඔය බිත්තියේ එල්ලල තියෙන මූණ බලන කණ්ණාඩිය ගලෝල විසි කරල දාල කකුල් දෙකත් පෙනෙන තරමට දිග එකක් ගෙනත් එල්ලන්න

බිරිඳ : ඇයි අනේ .. ඔහොම බෙරිහන් දෙන්නේ ? මොකද්ද ඔයාට හැදුණු කුලප්පුව ?

සැමියා : කුලප්පුව නෙමේ මට හරි වැඩේ වෙන්ඩ ගියේ තව පොඩ්ඩෙන්

බිරිඳ : ඇයි ඒ මොකද ?

සැමියා : තව ටිකෙන් මම එළියට බහින්නේ කලිසම අඳින්නේ නැතුව

හොරා

අඩෝ ඊයේ රෑ අපේ ගෙට හොරු පැන්නා බන්

මොනවද අරන් ගිහින් තියෙන්නේ

ගෙදර තිබ්බ ඔක්කොම අරන් ගියා බන් අපි බයට හැංගිලා හිටියා

උඹ ගාව තුවක්කුවක් තිබ්බා නේද

ඔව් බන් වෙලාවට ඒක ඉනේ ගහගෙන හිටියේ නැත්නම් හොරා ඒකත් අරන් යනවා

15. **ද්වාර වේධ දෝෂය**

නිවසේ ප්‍රධාන දොරටුවට එක එල්ලේ වෙනත් නිවසක ප්‍රධාන දොරකඩ ලම්බකව එනම් කෙළින් පිහිටා තිබීම ද්වාර වේධ දෝෂය වේ.

16. **ම්ලේච්ඡ වේධ දෝෂය**

නිවසේ ප්‍රධාන දොරටුවට එක එල්ලේ මස්කඩ. සුරාසැල් හා සතුන් මරන ස්ථාන පිහිටීම ම්ලේච්ඡ වේධ දෝෂයයි.

17. **ගණිකා වේධ දෝෂය**

නිවසේ ප්‍රධාන දොරටුවට එක එල්ලේ ගණිකා මඩමක් හෝ ගණිකාවන් වෙසෙන නිවසක් වේ නම් එය ගණිකා වේධ දෝෂයයි.

18. **බ්‍රහ්ම වේධ දෝෂය**

බ්‍රහ්ම වේධ දෝෂය යනු නිවසක බිත්තියේ හරි මැදට වැටෙන පරිදි ගෙයි ප්‍රධාන උළුවස්ස තිබීමයි.

ඉහත දැක්වූ වේධ දෝෂයන් රහිතව ප්‍රධාන දොරටුව (මංගල දොර) සකස් කර ගැනීමෙන් සෞභාග්‍යයෙන් සපිරුණු නිවසක් නිර්මාණය කරගැනීමට ඔබට හැකි වනු නොඅනුමානය.

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

සුබ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ ...

Brigadier Logistic - HQ SLAVF
Brigadier ACA De Zoysa USP Hdmc Lsc

Dy Cen Comdt - RC SLNG
Colonel
NHJM Nawarathna

SO I (Comdt's Sec)
HQ SLAVF
Lieutenant Colonel
AN Mohomad RWP RSP psc

GSO I - HQ SLAVF
Lieutenant Colonel
MMDJSK Wijerathna

Commanding Officer
5 (V) SLSR
Major
MP Hettiarachchi RSP

Commanding Officer
2 (V) VIR
Major
RMKB Rathnayaka RSP

Commanding Officer
2 SLNG
Major
BMI Balasooriya

Commanding Officer
2 (V) SLAMC
Major
KDP De A Wijesinghe

2nd In Command - HQ Bn SLAVF
Major VV Perera

SO II (ROG)
Offr Br - HQ SLAVF
Major RRNBK Panangama RSP USP psc

SO II (IT)
Offr Br - HQ SLAVF
Major
HPDC Thilakarathna

SO II (Gen)
Offr Br - HQ SLAVF
Major KMJ Konara psc

සුබ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ ...

GSO II (Ops)
GS Br - HQ SLAVF
Major
WK Priyadarshana psc

SO II (Gen)
Admin Br - HQ SLAVF
Major EAN Edirisinghe

OC Admin - HQ Bn SLAVF
Major
MS Premachandra RSP

SO II (Admin)
Admin Br - HQ SLAVF
Major
DANC Rupasinghe RSP

SO II (Welfare) - HQ SLAVF
Major MKT Suranjika

SO II (Coord)
Offr Br - HQ SLAVF
Major
DEDU Kodithuwakku

SO II (Personal File)
Offr Br - HQ SLAVF
Major LU Arambewatta

SO III (Gen Cell)
Offr Br - HQ SLAVF
Captain
MDNC Medawatta

Quarter Master
2 (V) GR
Captain
KGM Karunajeewa

Adjutant
HQ Bn SLAVF
Captain GSS Dilhan

Quarter Master
HQ Bn SLAVF
Lieutenant
KBS Thilakarathna

SO III (Offrs)
RO Sect - HQ SLAVF
Lieutenant
TWAAD Wijesinghe

සුබ මොහොතින් නව තනතුරු ලැබ ...

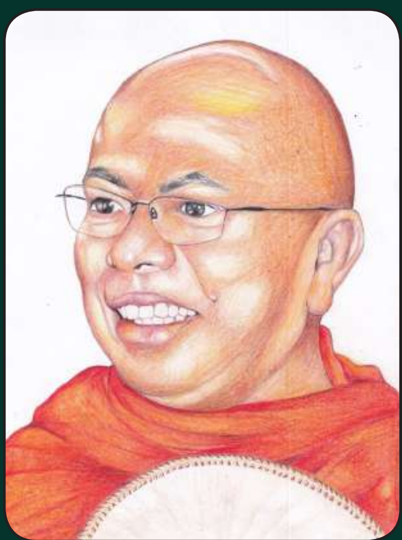
Regimental Quarter Master Sergeant
2 (V) GR
WO I SS Kumarathunga

Regimental Sergeant Major
2 (V) SLAGSC
WO I WNPK Wijesinghe

Drill Instructor
HQ SLAVF
WO II Asanaka Sanjeewa PH

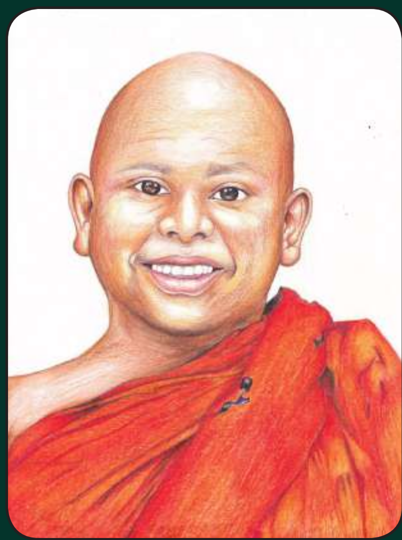
Chief Clerk - 13 SLNG
Sergeant
Ranga Thushara DM

විරු දෑතින් මැවුණු සිතුවම් ...



පූජ්‍ය කිරිබත්ගොඩ
ඥාණානන්ද ස්වාමීන් වහන්සේ

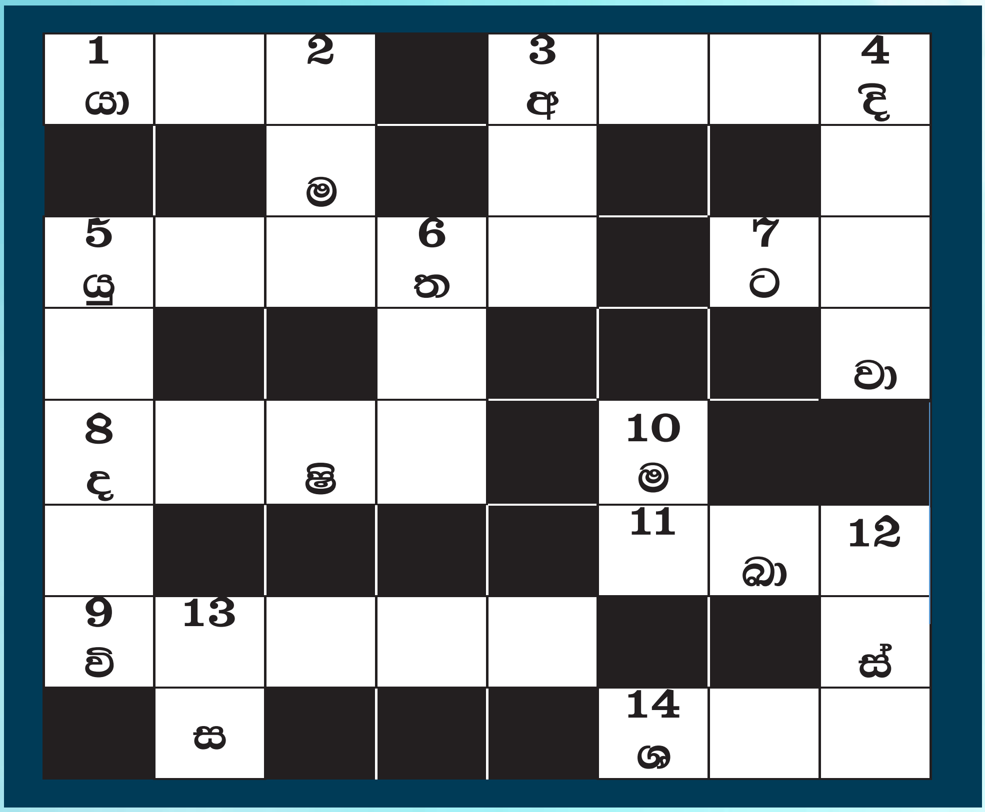
පූජ්‍ය ගලිගමුවේ
ඥාණදීප ස්වාමීන් වහන්සේ



පූජ්‍ය වැලිමඩ
සද්ධාශීල ස්වාමීන් වහන්සේ

රණවිරුවෙකු යනු එක් අංශයකට පමණක් සීමා නොවුනු විවිධ දක්ෂතා සහිත පුද්ගලයෙකු බව සෑම අවස්ථාවකදීම ප්‍රදර්ශනය කරනු ලබන නිර්මාණශීලි මෙන්ම කලාත්මක හදවතක් ඇත්තෙකි. එවැනි විවිධ පැතිකඩයන් ඔස්සේ දස්කම් පාන විරුවකු ලෙස 1 වන ශ්‍රී ලංකා රයිෆල් බළකායට අයත් කෝප්‍රල් බණ්ඩාර ආර්එම්එන් හඳුන්වා දියහැක. ඔහුගේ පැන්සල් තුඩින් සිතුවම් වූ නිර්මාණයන් මෙසේ පළකරමින් ඔහුගේ නිර්මාණශීලී ගමන් මගට ඒකක අණදෙන නිලධාරි ඇතුලු සියලුම සාමාජිකයන්ගේ සුභාශිංසන මෙසේ එක්කර සිටින්නෙමු.

ප්‍රහේලිකාව 10



හරහට

1 කාලය හඟවන පදයකි.
3 සායම් යෙදීමට පෙර බතික් කර්මාන්තයෙදී යොදා ගැනෙන රෙදි මෙසේ හැඳින්වේ.
5 මාර්ටින් වික්‍රමසිංහයන්ගේ තුන්ඈඳුතු නවකතා අතුරින් එකකි.
7 බංගලිදේශයේ භාවිත වන මුදල් ඒකකය වේ.
8 ඇන්ටාක්ටික් සාගරයට කියන තවත් නමකි.
9 රේඩියෝ සංඥා බෙදාහැරීම මේ නමින්ද හඳුන්වයි.
11 ලෙස්ටර් ජේම්ස් පීරිස් මහතා විසින් අධ්‍යක්ෂණය කළ ජාත්‍යන්තර සම්මානලාභී ප්‍රථම ලාංකේය සිංහල චිත්‍රපටය වේ.
14 ශ්‍රී ලංකා නාවික හමුදාව සතු විශාල නෞකාවකි.

පහළට

2 හින්දුස්ථානී රාගධාරී සංගීතයේ එන එක් රාගයකි.
3 ජඩුකාභය රජු විසින් නිර්මාණය කරන ලද අනුරාධපුරයේ පිහිටි වැවකි.
4 ශ්‍රී ලංකාවේ වර්ෂිකව පවත්වනු ලබන ප්‍රසිද්ධ යුද අභ්‍යාසයකි.
5 කෙරවලපිටියේ පිහිටි ගෑස් බලාගාරය මෙසේ හඳුන්වයි.
6 මනුෂ්‍ය ජීවිතයේ එක් ප්‍රධාන අවදියකි.
10 ඕස්ට්‍රේලියාවේ දිගම ගංගාව වේ.
12 බඩ විරේකය සඳහා කරනු ලබන ආයුර්වේද ප්‍රතිකාර ක්‍රමයකි.
13 ක්ෂය රෝගය මේ නමින්ද හඳුන්වයි.

ප්‍රහේලිකා අංක 09 ජයග්‍රාහකයා

සෙ/3ඊ02916 කෝප්‍රල් සංජීව කේබීඑස්
3 (සෙව්) ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුව
යුද්ධ හමුදා කඳවුර, ඉහළ වැව
නුවරඑළිය

ප්‍රහේලිකා අංක 09 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.

සුභ උපන් දිනයක් ..

පස්වන වියට පාතැබූ නිපුනි සත්සරනි දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ ලා/කෝ චමින්ද කුමාර බීකේ පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හතරවන වියට පාතැබූ සනුලී සහාස්නා දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ ලා/කෝ තරංගනි එම්ජේ මව සහ පියා ඇතුළු පවුලේ සැම

හත්වන වියට පාතැබූ රවිදු මහීස්වර දෙනුවන් පුතුට සු'පැතුම් පතන්නේ කෝප්‍රල් වීරරත්න අයිපීසීකේ පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පළවන වියට පාතැබූ සමිත්මා ඉසුරංගි දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ කෝප්‍රල් වන්න එච්එන්ජේ පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හත්වන වියට පතැබූ අනුදි විජේසේකර දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ ලා/කෝ මයුරප්‍රේම ඩබ්ලිව් පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

එකොලස්වන වියට පාතැබූ විහගි හිමන්සා දියණියට හා හතරවන වියට පාතැබූ දයසදී ලෙහන්සා දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ ලා/කෝ සුජීව ඩබ්ලිව් ඒ ආර් පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හත්වන වියට පාතැබූ තෙනුක නෙත්සර පුතුට සු'පැතුම් පතන්නේ වර්ණ සැරයන් හඟවත්ත එන්එච්ඒපී පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හත්වන වියට පාතැබූ මෙතුකි සෙතුම්දි දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ මා/සැරයන් ජයතිලක එම්ඒ පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

පළමුවන වියට පාතැබූ දිනුහංස නෙතුනිදු පුතුට හා පළමුවන වියට පාතැබූ දිනුහංසි නෙතුල්‍යා දියණියට සු'පැතුම් පතන්නේ ලා/කෝ කරුණාරත්න පීඑම්ඒඅයිඑස් පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

හයවන වියට පාතැබූ සඳමිත්ත පුතුට සු'පැතුම් පතන්නේ ලා/කෝ ජයසේන ඒපීඑස්එස් පියා සහ මව ඇතුළු පවුලේ සැම

යුග දිවියට

සුබ පැතුම්

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
කපිතාන් පීඑස්එස් දිල්හාන්
සහ ශෂිකා ප්‍රභාෂිණී මෙනවිය

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
කෝප්‍රල් සාලිය බංඩාර යුඕඒ 3 (සේවි) ශ්‍රීලංසිරෙ
සහ නිමාෂා සුභාෂණි මෙනවිය

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
සාසෙ දිසානායක ඩීකේ 14 ශ්‍රීලංජාඅබමු සහ
චමිලා ජයරුක්ෂි මෙනවිය

පසුගියදා යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ
කාසෙ ජයලත් ටි ඒ පී එම් 2 (සේවි) ශ්‍රීලයුකාබ
සහ ලා/කෝ කුමාර එම් ඩබ් එම් පී 6 ශ්‍රීලසසබ

උදාවූ 2022 අභිනව වර්ෂය

සියලු ප්‍රාර්ථනා ඉටුවන ශ්‍රී සුබ නව වසරක් වේවා !

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බළසේනාව

JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

MARCH

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

APRIL

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAY

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNE

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULY

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Full Moon Poya Holidays

Public Holidays