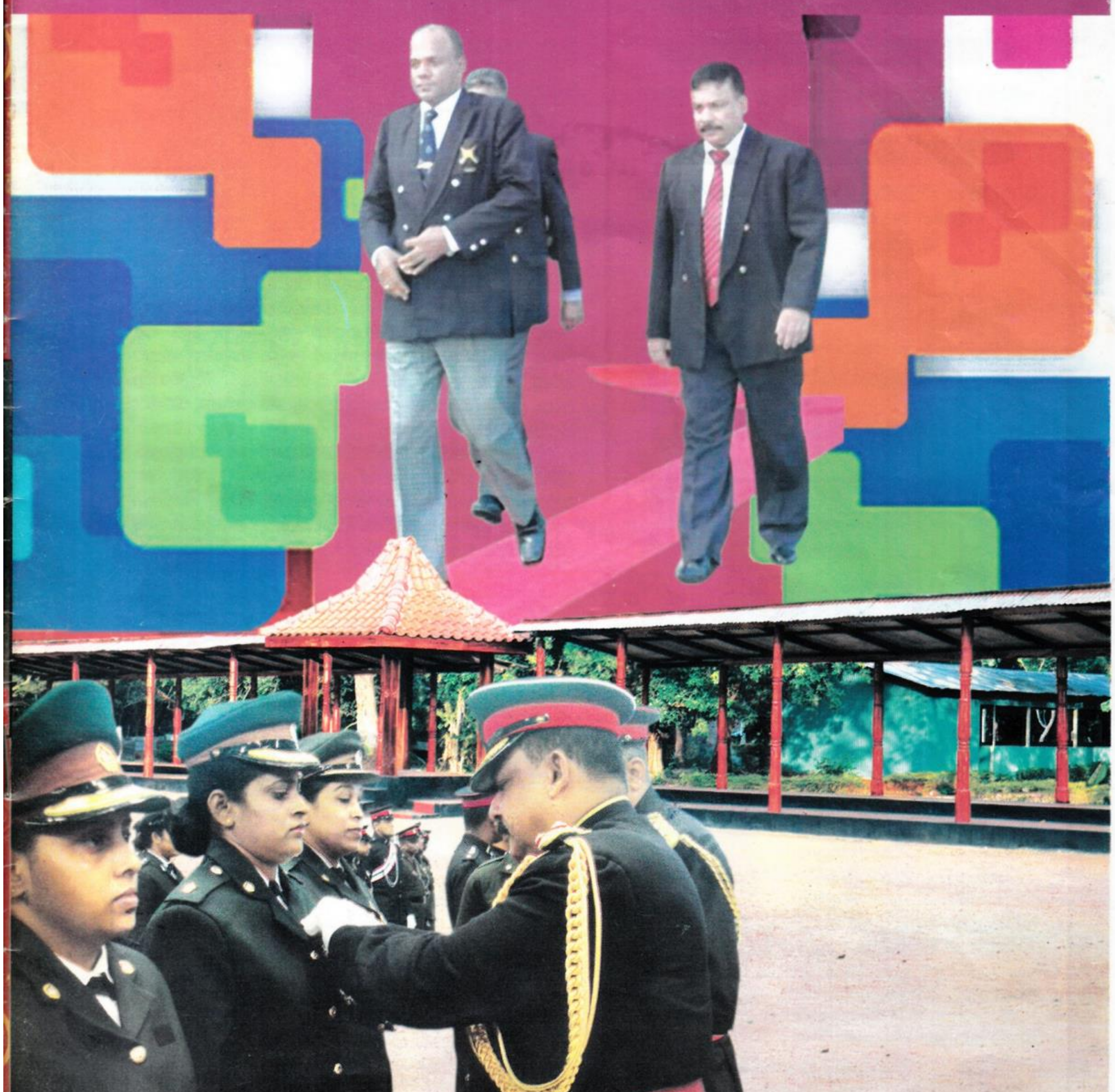
සෙබළිය

යුධ හමුදා කාන්තා බලකා රෙජිමේන්තු සඟරාව

2011 අප්‍රේල්/මැයි /ජූනි

SEBALIYA

පළමුවන වෙළුම - දහවන කලාපය



සෙබළිය

ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදා කාන්තා බලකා සඟරාව

ප්‍රකාශනය

රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය
ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදා කාන්තා බලකාය

සංස්කාරක

මේජර් ආර්කේඑස් කොතලාවල - ශ්‍රීලයුකාබ

ප්‍රකාශන අංශ කාර්ය මණ්ඩලය

2/ලුතිතන් ඒඒඩීඑන් තිලකරත්න - ශ්‍රීලයුකාබ
කාසෙ දෙලංකාවල ඩීපීජේඑල්
කාසෙ කුමාරගම ඩබ්ඩී

පාඨක ඔබගේ නිර්මාණ එවිය යුතු ලිපිනය

රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය
ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදා කාන්තා බලකාය
කින්සි පාර, බොරැල්ල

කතු වැකිය

මෙලොව උතුම්ම පදවිය මව් පදවියයි. උතුම් වූ කැපකිරීම තම දිවිය කැපකිරීමයි. මෙවන් උතුම් වූ පදවියන් දෙකම හෙබවූ දිරිය දියණිය ඔබයි. අපගේ උදාර ලක්මාතාව රුදුරු මිලේච්ඡ ත්‍රස්තවාදීන්ගෙන් මුදවාගෙන ඇගේ දරුවන් වෙනුවෙන් හැඬූ කඳුළැල් නිමාවට පත්කරන්නට නුඹ නුඹේ රුධිරය හෙළුවාය. මෙවන් පිංබර දියණියන් ලොවට දායාද කරන්නට තරම් මාපියන් වාසනාවන්ත වූහ.

සාමය දිනිය හැක්කේ රුධිරයෙනි. අපගේ ජාතිය වාසනාවන්ත වෙන්නේ රුධිරය ඇති දරු දැරියන් සිටි නිසාවෙනි. මේ සාමය දිනා දුන්නේ ඔවුහුය. නුඹ කළ කැප කිරීමකින් බිහිවූ ප්‍රතිඵලය ඉතා උසස් ලෙස ලැබී ඇත. උපන් බිමට බරක් නොවීමට තමා ලැබූ දිවියට අරුතක් එක් කරන්නට නුඹ .... සමත් විය. ඒ මහා විශාල ගෞරවය නුඹට තිබුණි. විරු දියණිය, යුධ බිම අප ජය ගත්තෙමු. එය අප සියළු දෙනාම එකමුතුව ගොස් ලද ජයග්‍රහණයයි. එම මුදු නුඹට පළඳවා යායුතු ගමනක් ඇත. ඒ දිවි ගමනය. ඒ මඟ නුඹ යා යුත්තේ තනිවමයි. ලක් මවගේ දියණියක ලෙස ඒ මඟ තනිව යාමට නුඹට බැරිවී ඇත. දිවි මඟේ හමුවන දුක් දොම්නස් යස අයස් සියල්ල එකසේ විඳ දරාගෙන ජීවිතය ජයගත හැකි ධෛර්‍යය නුඹ සතුය. ලක් මවගේ සියළු දියණියන් හට ආදර්ශමත් විය යුත්තේ නුඹයි. නොයෙකුත් බලවේගයන් විසින් මේ සමාජය දූෂණය කොට ඇත. තරුණියකට නොව වැඩිහිටි කාන්තාවකට වුව තනිව සිටිය නොහැකි තත්වයකට අද සමාජය පත්ව ඇත. එවන් සමාජයක් තුළ නුඹ හට අද ජීවත්වීමේ දී අලුත් විලාසිතාවන් අනුගමනය කරන්නට වෙනු ඇත. අලුත් තාලෙට ජීවත්වන්නට සිදුවනවා ඇත. නොයෙකුත් වර්ගයේ පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමට සිදුවනු ඇත.

එතැනදී නුඹ වඩ වඩාත් ප්‍රවේශම් විය යුතුය. කිමද, මේ සමාජය ආදර්ශයට ගනුයේ නුඹය. අප සමාජය ගොඩ ගැනීමෙහිලා අවැසි සියලු ශක්තිය ධෛර්‍යය නුඹ සතුය. විරු දියණියේ..... කෙදිනක හෝ මේ සමාජය නුඹව ආදර්ශයට ගනු නොඅනුමානය.

පෙළගැස්ම

- සෙබළියනි ඔබේ රුව ගැනත් මෙසේ සිතන්න
- මල් ලොව අග රැජිණ
- ලෝක ධර්මයට පිටු නොපෑ ත්‍රස්ත නායකයෝ
- 4(සෙව්) ශ්‍රීලයුකාබ 12 වසරක ගමන් මග .
- මවගේ උණුසුම තරම් තවත් සම්පතක් නෑ
- මව්වරුනි, පියවරුනි දරුවන්ට මුදල්වල වටිනාකම අවබෝධ කර දෙන්න
- අප නොදකින ලෝකය
- කෙටි කතාව
- ස්වභාවික ව්‍යසනයට පිළියම් කොයින්ද ?
- බිලියන දෙකක ජනතාවක් නැරඹූ රාජකීය විවාහ මංගල්‍යය
- ඔබත් දැනගන්න
- 5 “S” සංකල්පය
- 2011 වසරේ විශ්‍රාම ගිය කාන්තා බලකායේ රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර් වරියන්
- යුධ හමුදා අයවලුන් විසින් දැනට පැළඳීමට ඇති සියලුම පදක්කම්
- ආකර්ශණීය ඉරියව් පවත්වා ගන්න
- පාපන්දු ශූරතාවලිය 2011

වරක් හමුවූ මොහොතක් දෙවරක් හමු නොවේ.

රුදුරු ත්‍රස්තවාදයට එරෙහිව අප්‍රමාණ සටනක යෙදුනු විජයග්‍රාහී වීරෝධාර අභීත රණවිරු රණවිරවරියන්ගේ උදාර කැපවීම ඇගයීම සඳහා පදක්කම් පිරිනැමීම.

උතුරු හා නැගෙනහිර මානුෂීය මෙහෙයුමේ පදක්කම් පිරිනැමීමේ මූලික අධියර 2010. 12. 14 වන දින සේනාධිනායක අතිගරු ජනාධිපතිතුමන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් අරලියගහ මන්දිරයේදී පැවති අතර එහිදී කාන්තා බලකායන්ට අයත් වීරවරියන් පදක්කම් වලින් පිදුම් ලබන ලදී.

එම පදක්කම් ප්‍රධානය කිරීමේ දෙවන අධියර ලෙස 2011.04.27 වන දින යුද්ධ හමුදාපතිතුමන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් යුධහමුදා ශාරීරික අභ්‍යාස පුහුණු පාසල - පනාගොඩ දී පදක්කම් පිරිනැමීම සිදුවිය.

උක්ත මෙහෙයුමට සාපේක්ෂව තුන්වන අධියර යටතේ පදක්කම් ප්‍රධානය කිරීමේ උත්සවය 2011.05.20 වන දින බලකාධිපතිතුමන්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය - බොරැල්ලදී හා ඒකක අණදෙන නිළධාරින්ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් කාන්තා බලකායන් තුළදී පැවැත්විය.

FLOWER ALBUM

මල් ලොව අග රැජින රෝස

කුලය : රෝසසේ (Rosaceae)
ඝනය : රෝසා (Rosa)
විශේෂතා : ජය සංකේතවත් කරයි. ඥාණවන්ත සමාජය හැඳින්වීමටත් වර්ජින් මාරිගේ පිරිසිදු භාවයටත් (රතු රෝස) සමාන කරයි.
අතුරු නිෂ්පාදන : සුවඳ විලවුන්, රෝස තෙල්
වර්ග : රෝස විශේෂ 3000කට අධිකයි. ඊට අමතරව හැඩතල සහ ස්වභාවය අනුව කොටස් 05කට බෙදේ. එනම්

- ★ හයිබ්‍රිඩ් ටී රෝස
- ★ ක්ලෝරිබුන්ඩා රෝස
- ★ කුරු රෝස
- ★ වැල් රෝස
- ★ පඳුරු රෝස

ජනප්‍රිය වර්ග : රෙඩ්ලයන්, ක්වීන් එලිසබෙත් බේබි ඩාලිං, ක්‍රිම්සන් ෂවර්, ඇන්ජලීනා, මූන් ලයිට්

වගා ක්‍රම : අතු කැබලි සිටුවීම සහ කෘතීම දෙමුහුන් ක්‍රමය

බඳුන්ගත වගාව මෙන්ම බිම් පාත්ති ක්‍රමයටද වගා කළ හැකිය.

වගා මාධ්‍යය :

බිම් පාත්ති ක්‍රමයේදී

- ★ මතුපිට පස් කොටස් 1 ක්
- ★ කොළ පොහොර කොටස් 1 ක්
- ★ දිරූ ගොම කොටස් 1/2 ක්
- ★ වැලි කොටස් 1/2 ක්

බඳුන්ගත වගාවේදී

- ★ ලෝම් පස් කොටස් 1 ක්
- ★ කොළ කොටස් 1/3 ක්
- ★ දිරූ ගොම කොටස් 1/2 ක්
- ★ වැලි කොටස් 1/3 ක්
- ★ දැව අළු කොටස් 1/6 ක්

මෙහිදී බඳුන් පතුලේ සිදුර වැසෙන සේ වක්‍ර උළු කැට කැබැල්ලක් තබා ඒ මත බොරළු තට්ටුවක් දමන්න. ඊටත් ඉහළින් කොළ තට්ටුවක් දමා අනතුරුව වගා මිශ්‍රණය යොදා පැල සිටුවන්න.

කප්පාදු කිරීම : පැල සිටුවා මාස 04ත් 05ත් අතර කාලයේ

පොහොර : අංකුර වැඩීමේ දී හා මල් හට ගන්නා කාලයේ සති දෙකකට වරක් දියර පොහොර යොදන්න.

රෝග සහ හානි: පුස් රෝගය, කළු ලප රෝගය වැඩි වශයෙන් වැළඳීමට ඉඩ ඇත. ඊට අමතරව මයිටා, කූඩිත්තා, පිටි මකුණන් වැනි සතුන් මර්දනයට සුදුසු කෘමි නාශකයක් යොදන්න.

තමා තමන්ට පිහිටක් ඇතිව ජීවත් වන්න.

ලෝක ධර්මයට පිටු නොපෑ ත්‍රස්ත නායකයෝ

වෙල්වැඩිතුරේ උපන් වසර 30ක් තිස්සේ වෙඩි උණ්ඩ 33ක් දැක්වෙන සිහින ඊලමේ ධජය පෙරටු කොට ගෙන මුළු ලෝකයාටම මරාගෙන මැරෙන බෝම්බකරුවන් හඳුන්වාදුන් වේලුපිල්ලේ ප්‍රභාකරන් නමැති ත්‍රස්තවාදියා මුළු මහත් ශ්‍රී ලංකාවම අගාධයට ඇද දැමීමට කටයුතු කළේය. ඔහු ලොකු කුඩා මහළු ගැහැණු පිරිමි වෙනසක් නොතකා විනාශ කළ මිනිස් ජීවිත ගණන දස දහස් ගණනකි. විනාශ කළ භෞතික සම්පත් ප්‍රමාණයද අපමණය. වනයේ වන සතුන් හා සොබා දහමද ඔහු විනාශ මුඛයට ඇද දැමුයේ වියරු වූ මිනිසෙකු ලෙසිනි.

ප්‍රභාකරන්ට දෙවෙනි නොවූ ලොවම බියෙන් සලිත කළ ඔහු නමින් ඔසාමා බින් ලාදන් විය. 2010 සැප්තැම්බර් 11 වන දින ගුවන් යානා දෙකක් උපයෝගී කර ගනිමින් ලොව මහා බලවතා සලිත කරමින් ඉතිහාසයේ ත්‍රස්තයෙකු විසින් එල්ලකළ භයංකාරම ප්‍රහාරය එල්ල කරමින් අහිංසක මිනිස් ජීවිත දහස් ගණනක් බිලි ගත්තේය. එමගින් විනාඩි ගණනක් තුළදී මහපොළොව සිපගත් ඒ ගොඩනැගිල්ල තුළින් ඇමෙරිකානුවන්ගේ මුළු ආරක්‍ෂක පද්ධතියම අභියෝගයට ලක්විය.

ත්‍රස්තවාදයෙන් ලොවක් රටක් භීෂණයෙන් මුසපත් කල කුරිරු ත්‍රස්තවාදීන් දෙදෙනාටම ලෝක ධර්මයට පිටුපෑමට නොහැකි බව පසක් කරමින් අකාලයේම නොසිතූ නොපැතූ ලෙස මියයන්නට සිදුවිය. වේලුපිල්ලේ ප්‍රභාකරන් මියයන විට ඔහුගේ වයස අවු. 55ක් සපිරුණා පමණි. 2009 මැයි මස 19 වන දින

නන්දිකඩාල් කලපුව තුළ ඔහු දස දහසක් මිනිසුන් වෙත එල්ල කළ ගිනියම් වූ අවියම ඔහුට එල්ල වූයේ කල කම් පලදෙන ලෝක ධර්මතාවය මනාව සැමට පසක් කරමිනි. ඔසාමා බින්ලාදන් මියයන විට වයස අවු.54කි. සෞදි අරාබියේදී උපත ලද ඔසාමා පකිස්ථාන් රාජ්‍යයේදි 2011 මැයි මස 01 වන දින දී ඇමෙරිකානු 'සී' බලකාය විසින් මෙලොවින් තුරන් කරන ලද්දේ නවීන තාක්‍ෂණයේ බල මහිමය ලොවට කියා පාමිනි.

සෙ/4ආර්00751
මා/සැ කුමාරි කේඩබ්
මූල්සථාන කාර්යාලය, 4(සෙව්) ශ්‍රීලයුකාබ

4(සෙව්)ශ්‍රීලයුකාබ

12 වසරක පිය සටහන්........

ශ්‍රී ලංකා යුධහමුදා 4වන ස්වේච්ඡා කාන්තා බලකාය මීට වසර 12කට පෙරාතුව ශ්‍රී ලක් දෙරණ දෙකඩ කිරීමට කුරිරු එල්.ටී.ටී.ඊ බෙදුම්වාදීන් අර අදිද්දී ඊට එරෙහිව වීරෝදාරව සටන් වැද සිටි ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදාවේ වීරෝධාර සෙබළුන් තම රුධිරය මිහිතලය මත පතිත කරද්දී, එවකට ක්‍රියාන්විත ප්‍රදේශවල මාර්ග බාධක වටලා සෙවීම් ආදී අර්ධමය ක්‍රියාන්විත රාජකාරීන් සඳහා යෙදවීමට අවශ්‍යව තිබූ කාන්තා සෙබළියන්ගේ අඩුව පුරවාලීමේ අභිලාෂයෙන් 1999ක් වූ පෙබරවාරි මස 10 වන දින නිකුත් වූ හමුදා නියෝග 10/99යට ප්‍රකාරව 4 වන ස්වේච්ඡා කාන්තා බල ඇණිය පිහිටුවන ලදී.

ආරම්භයේදී ඒකකය 21වන සේනාංක මූලස්ථානය අනුරාධපුරයේ තාවකාලිකව ස්ථාපිත කරන ලදී. පසුව ඒකකය දැනට ස්ථානගතව ඇති ඒ - 9 මාර්ගයේ මැදවච්චිය නගරයට යාබදව මනරම් වූ භූමි පෙදෙසක පිහිටි එවකට පේෂකර්ම අමාත්‍යංශයට අයත් ඉපැරණි පේෂකර්ම ගොඩනැගිලි තුල ස්ථාපනය කරන ලදී. දැනට මෙම ඒකකය සතු සම්පූර්ණ භූමි ප්‍රමාණය අක්කර 07ක් පමණ වන අතර, එය යුධ හමුදාවට පවරා ගැනීම තුළින් අපගේ උරුමයන් තවදුරටත් තහවුරු කරගැනීමට හැකිවීම අප ලද මහත්වූ ජයග්‍රහණයකි.

ඒකකයේ ප්‍රථම අණදෙන නිළධාරිණිය වූයේ ලුතිතන් කර්නල් ඒඑන්ආර් ඔවිටිපාන වන අතර දෙවන අණ දෙන නිළධාරිණිය වූයේ මේජර් කේවීපී පනන්වලය. වසර 12ක් සපිරෙන මේ වසරේ අප ඔවුන් මතකයට නගන්නේ මහත් වූ අභිමානයෙනි. ඔවුන්ගේ දැඩි උනන්දුව හා කැප කිරීම මත ඒකකය වර්ථමාන භූමියේ ස්ථාපිත කරන ලදී.

එදා පටන් ඒකකයේ අණදෙන නිළධාරී / නිළධාරිනියන් වූයේ,

ලුතිතන් කර්නල්	ඒඑන්ආර්	ඕවිටිපහන	ශ්‍රීලයුකාබ
ලුතිතන් කර්නල්	ජීජී	විජේසිංහ	ශ්‍රීලකාහ
මේජර්	කේඑම්	මුතාලිෆ්	ශ්‍රීලයුකාබ
ලුතිතන් කර්නල්	බීඑම්	විජේසුන්දර	ශ්‍රීලයුපොදුසේබ
මේජර්	ඩීඩීඩී	ලියනගේ	ශ්‍රීලයුකාබ
ලුතිතන් කර්නල්	ඩබ්ආර්ජේ	මාකවිට	ශ්‍රීලකාහ

එම සෑම අණදෙන නිළධාරී / නිළධාරිනියන්ගේ මාර්ග උපදේශකත්වය හා නායකත්වය මත අද වන විට ස්වේච්ඡා කාන්තා බලකා පහ අතුරින් ඉදිරියෙන් සිටීමට අප ඒකකයට හැකිව ඇති බව පවසනුයේ මහත් වූ ආඩම්බරයෙනි.

වර්තමානයේ 7වන අණදෙන නිළධාරී වශයෙන් බල ඇණියට නායක්තවය දෙනුයේ ලුතිතන් කර්නල් අයිඩීඩී ප්‍රනාන්දු ශ්‍රීලයුපුබ විසිනි. ඔහුගේ නායකත්වය මත මනරම් වූ සරඹ පිටිය මේ වන විටත් ඒකකයට දායාද කර හමාරය. විශේෂයෙන් හමුදාමය රාජකාරීන්ට අමතරව ක්‍රීඩා හා බාහිර ක්‍රියාකාරකම් අතින් ඒකක ධජය අනිකුත් ඒකක ධජ අතරින් ඉහළට එසවීමට නිරන්තරයෙන් එතුමා විසින් දිරිදෙනු ලබයි. ඊට මහත් සේ දෙවන අණදෙන නිළධාරී ඇතුළු සියලු නිළධාරිනියන් සහ සෙසු නිළයින් එක් මාවතකට පෙළ ගස්වා ඒ තුළින් ලබා ගන්නා සාමූහික ජයග්‍රහණයන් අප හට මහත් සතුටකි.

මෙම වසර 12ක කාලය තුල රටෙහි ස්වෛරී භාවය වෙනුවෙන් තම රුධිරයෙන් පොළොව තෙමූ 4වන ස්වේච්ඡා කාත්තා බලකායේ විරු දියණියන් සමරනුයේ මහත් වූ අභිමානයෙනි. "සොයුරියනි ඔබ වැදූ මවට හැදූ පියාට හා දිනූ දේශයට මෙන්ම අපටද මහත් අභිමානයකි." වසර දොළහක අභිමානවත් ඉතිහාසයකට උරුමකම් කියන 4වන ස්වේච්ඡා කාන්තා බලකාය කාන්තා බලකා අතුරින් සැමදා දිදුලන බලකායක් වශයෙන් "යෙහෙන් වැජඹෙනු" ඇතැයි අපගේ පැතුම වේ.

සැපතට පෙළඹවන අය ඉක්මනින් වරදටද පෙළඹේ.

සම්බුදු හිමි සතහට පෑ සඳහම් ගුණ....

2600 ශ්‍රී සම්බුද්ධත්ව ජයන්තිය සමරමු.....

කරුණා නිධාන වූ අසම සම වූ අනුත්තර වූ බුදුරජාණන් වහන්සේ සිවුවනක් පිරිසට දේශනා කළ ධර්මයට අනුව ප්‍රතිපත්තිමය මඟක් තෝරා ගැනීමට මඟ පෙන්වීම 2600 ශ්‍රී සම්බුද්ධත්ව ජයන්තිය සැමරීමෙන් සිදු කෙරේ.

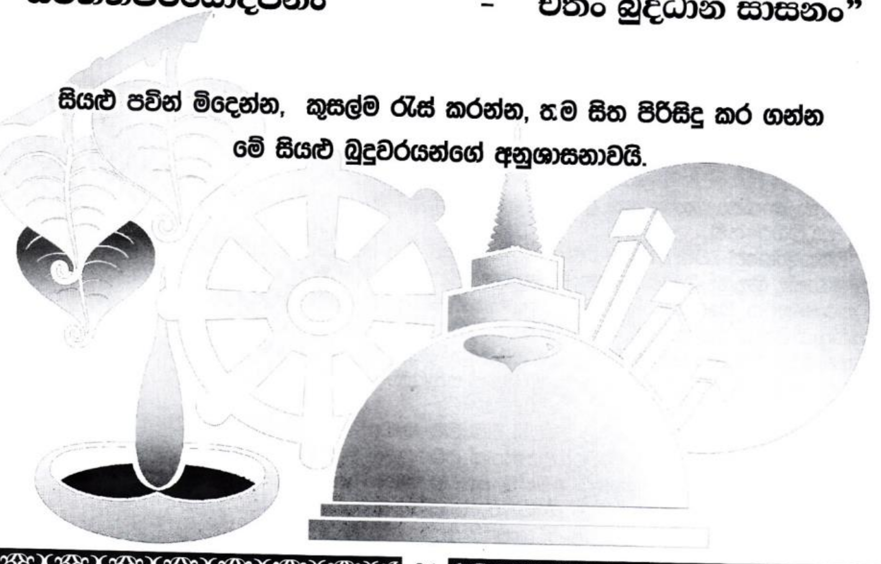
මනුෂ්‍යයකුව ඉපිද උත්තරීතර මනුෂ්‍යත්වයකට පත්ව ලෝකයෙන් එතෙර විය හැකි දහමක් දේශනා කොට අවුරුදු 2600 ක උදාව අපට ලැබී ඇත. මේ සම්බුද්ධත්ව උදාව තුළ ධර්මරත්නය හා සංඝරත්නය ලැබූ බව අපි සිහිපත් කර ගතයුතු වෙමු. එදා ගයාව - බුද්ධ ගයාවක් වී, මෙකලට වසර 2600ක් වේ. එදා බරණැස සෘෂීන්ගේ පතනය - ඉසිපතනාරාමයත් වී මෙම වසරට 2600 වසරක් වේ.

මෙලොව උපන් තිරිසන් සත්වයෝ දත යුත්ත නොදැන සිටීමෙන් සියළු දුක් විදිති. එහෙත් මිනිස්සු සියළු දේ දනිති. දත යුත්ත නොදනිති. අප දැන සිටින සියළු දේ මේ ලෝ දහමට අයත් ඒවාය. එහෙයින් මේ ලෝකය හැර යන විට ඒ කිසිත් ගෙන යා නොහැක. සියල්ල දමා යා යුතුය. එම නිසා ලෝකයට අයත් අර්ථයෙන් "ලෞකික" යන ව්‍යවහාරය ඒවාට යෙදේ. එහෙත් මිනිසා දත යුත්ත දැන සිටියා නම් ඔහු මේ ලෝකය හැර යන විට ඔහුට මේ ලෝකයෙන් ගෙන යා හැක්කක් ඇත. එනම් අමර වූ සැපයයි. මෙහි "අමර" නම් මරණයක් නැත යන්නයි. "සැප" නම් දුක නැති ස්වභාවයයි. මේ සඳහා පළමු කොට ඔහු උපන් ජීවිතය දුක් සහිත බව පිළිගත යුතුය.

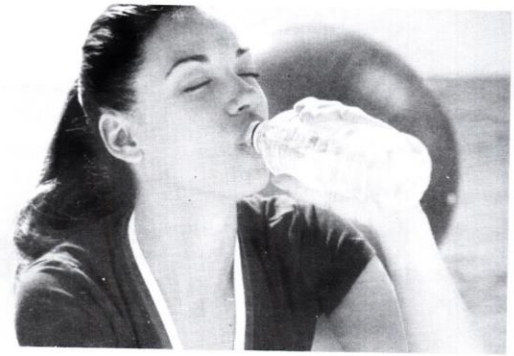
මනුෂ්‍යත්වයෙන් උත්තරීතර මනුෂ්‍යත්වයට පත් අපගේ ශාස්තෘන්වහන්සේ මනුෂ්‍යයකු හට කළ නොහැකි කිසිවක් දේශනා නොකළ සේක. එහෙයින් 2600 සම්බුද්ධත්ව ජයන්තියට අප අපායට නොවැටී සුගතිගාමී වීමට හෝ නිවනට යන මඟක් තෝරා ගෙන පිළිවෙතින් පෙළ ගැසී කටයුතු කරන්නේ යැයි සිතා ගත යුතුය.

"සබ්බ පාපස්ස අකරණං - කුසලස්ස උපසම්පදා
සචිත්තපරියෝදපනං - ඒතං බුද්ධාන සාසනං"

සියළු පවින් මිදෙන්න, කුසල්ම රැස් කරන්න, තම සිත පිරිසිදු කර ගන්න
මේ සියළු බුදුවරයන්ගේ අනුශාසනාවයි.



වතුර බීමට ගන්න හොඳ ප්ලාස්ටික් වීදුරු බෝතල් ද?



පෘථිවි තලය 71%ක් ජලයෙන් ආවරණය වී ඇත. ලෝකයේ ඇති ජල ප්‍රමාණයෙන් 97%ක් සාගර ජලයෙන් සමන්විතය. සාගර ජලයේ අඩංගු ලුණු වැනි ලවන හේතුවෙන් එම ජලය බීමට හෝ වෙනත් කටුයත්තකට යොදා ගත නොහැකිවෙනු ඇත. උත්තරධ්‍රැවයේ සහ දක්ෂිණ ධ්‍රැවයේ අයිස් සැටියට 2.4%ක් ජලය ඇත. ඉතිරි 0.6% ගංගා පොකුණු, ඇළ දොළ හා ළිංවල දකින්නට ලැබේ. මෙම ප්‍රමාණයෙන් ජලය 0.03% පමණ අපේ අවශ්‍ය වැඩ කටයුතු සඳහා යොදා ගත හැකි බැවින් එම සීමිත ජල ප්‍රමාණය පෘථිවි ජීවීන්ට අසීමිත සම්පතක් වනු ඇත.

දිනකට මිනිසාට තම ශරීරයේ නඩත්තු කටයුතු සඳහා ජලය අවම වශයෙන් ලීටර් 02ක්වත් පානය කළ යුතු බව උගතුන්ගේ පර්යේෂණ වලින් පෙනී ගොස් තිබේ. නවතම සංඛ්‍යා ලේඛණ වලට අනුව බිලියනයක් ජනයා පානය කරන්නේ බීමට නුසුදුසු ජලයයි. මේ නිසා ඩයිරියා වැනි රෝග ළමයින්ට වැළඳෙන බව සොයා ගෙන ඇත. පුරාණ කාලයේ අප රට තුළ ඇළ දොළ ගංගා ඉතා පිරිසිදුව තිබුණත් කාර්මීකරණය වීම හේතුවෙන් කර්මාන්තශාලා වලින් පිටකරන අපද්‍රව්‍ය ගංගා ජලයට එකතු කිරීම නිසා වර්තමානයේ ගංගා ජලය දූෂණය වීමට පටන් ගෙන ඇත. කර්මාන්ත ශාලා වලින් පිටකරන අපිරිසිදු ජලය පිරිසිදු කර පරිසරයට මුදා හැරීම කර්මාන්තශාලා අයිතිකරුවන්ගේ වගකීම වනු ඇත. මේ ගැන සොයා බලා නිසි බලධාරීන් ඒ පිළිබඳව දැනුවත් කිරීම මහජනතාවගේ යුතුකමකි.

මෙම සීමිත සම්පත අරපිරිමැස්මෙන් පරිහරණය කිරීමට නම් අපගේ පෞද්ගලික වැඩකටයුතු වලදී එනම් නෑමේදී, රෙදි සේදීමේදී සහ අනෙකුත් වැඩ කටයුතු වලදී සැලකිලිමත් වීම වැදගත් කරුණකි. විශේෂයෙන් රෙදි සෝදන යන්ත්‍ර භාවිතයේදී විශාල ජල ප්‍රමාණයක් අපතේ යාම වළක්වාගැනීම මෙන්ම බොහෝ ගෘහණියන් ජල කරාමය ඇර තබා බඳුන් වලට සබන් ගෑම වැනි වැඩ වල යෙදීම නිසා ජලය අපතේ යනු ඇත. අපේ මුතුන් මුත්තන් පිඟන් කෝප්ප එකවර සේදූ අතර ඒ සඳහා ජලය බේසමට පුරවා එම වැඩ කටයුතු කළේ ජලය අපතේ යාම වළක්වා ගැනීම සඳහාය. අප රටේ බහුල ලෙස මහ පාරේ හෝ කිසියම් ස්ථාන වල ජලනල කැඩී විශාල ලෙස ජලය අපතේ යෑම දක්නට ලැබේ. එය නැවත යථා තත්වයට පත් කිරීම නිසි බලධාරීන්ට දැනුම් දීම අපේ යුතුකමකි. ලෝකයේ බොහෝ රටවල ජල ප්‍රශ්නය උග්‍ර ලෙස බලපාන අතර ශ්‍රී ලංකාවටත් ඉදිර අනාගතයේදී එම ප්‍රශ්නයට මුහුණ දීමට සිදුවනු ඇත. මේ සඳහා අපට කළ හැකි දෙයක් ඇතිද? ශ්‍රී ලංකාවේ බොහෝ සෙයින් ගෙවල්, කර්මාන්තශාලා, කඩ සාප්පු සෑදෙන බැවින් ස්වභාවිකව පොළොවට වර්ෂාවෙන් ඇඳ හැලෙන ජල ප්‍රමාණය අඩු වෙන්නට පටන් ගෙන තිබේ. මේ නිසා භූගත ජල මට්ටම පහළ යමින් පවතී. හැකි පමණ වර්ෂා ජලය එකතු කරන්නට හා මදුරුවන්ට බෝ වීමට ඉඩ නොතිබෙන පරිදි එම ජලය සුරක්ෂිතව ගබඩා කිරීමට වගබලා ගත යුතුය.

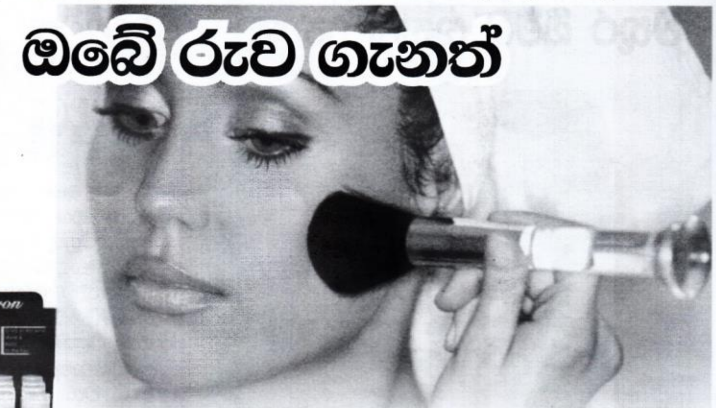
මෙම ජලය මල්පැල වලට එළවළු පාත්ති වලට සහ මෝටර් රථ සේදීමට පවා පාවිච්චිකල හැක. තවදුරටත් තාක්ෂණය යොදා ගතහොත් මෙම ජලය බීමට හෝ ගත හැකිය. වැසි ජලය පිරිසිදු බව මතක තබා ගන්න.

ජලය පානය කිරීමේදී මේ ගැනත් සැලකිළිමත් වන්න.

බීමට ගන්නා ජලය උණුකර නිවා බොන්න. උණුකිරීමේදී ජලය විනාඩි 10ක් පමණ දිගටම නටන්නට හැර ඉන්පසු නිවා ගන්න. ගමන් බිමන් යන විට, පාසල් යන විට, ජලය බෝතලයක් ගෙන යන්නට මතක තබා ගන්න. ජලය වීදුරු බෝතලයක බහා තැබීම අපේ සෞඛ්‍යයට හිතකර බව උගතුන්ගේ මතයයි. ප්ලාස්ටික් බෝතල්වලින් බැහැරවීම අපගේ ශරීර සෞඛ්‍යට මෙන්ම පරිසරයට ප්ලාස්ටික් වලින් සිදුවන හානිය අවම කරගැනීමට පුළුවන. කුඩා දරුවන්ගේ නිරෝගීකම ගැන වැඩියෙන් සැලකිලිමත් වන්න. තිබහ ඇති විට හැකි පමණ සිසිල් පැන් වෙනුවට පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම ශරීරයට යෝග්‍ය බව වෛද්‍ය මතයයි.

ප්‍රඥාව හදනවාට වඩා උගත්කම හදන එක ලෙහෙසිය.

සෙබළියනි, ඔබේ රුව ගැනත්



මෙසේ සැළකිලිමත් වන්න.....

හැඩරුව ලස්සන කරන්නට බොහෝවිට උපකාරි වන්නේ මේකප් එකයි. මේකප් එකක් හරියාකාරයෙන් සිදුකරන්නේ නම් ඒ රුවෙහි කැපී පෙනෙන ලස්සනක් මතුකර ගන්නට පුළුවනි.

නමුත් හරි විදියට මේකප් නොකළොත් තිබෙන පෙනුම පවා අවලස්සන කර පෙන්වීමට එය හේතු වෙනවා. එම නිසයි මේකප් කිරීමේ දී නිවැරදි දැනුමක් මෙන්ම ඒ පිළිබඳ සැළකිළිමත් බවකින් කටයුතු කිරීම වැදගත් වන්නේ.

මේකප් එකකදී මූලික පියවර බේස් එකයි. එනම් ෆවුන්ඩේෂන් ගැල්වීමයි. මේ සඳහා ස්ටික් පෑන් කේක්, යෙලෝ පෑන් කේක්, වතුරෙන් තෙමාගත් ස්පොන්ච් එකක් අවශ්‍යයයි.

මෙහිදී අපේ සමේ පැහැයට ගැළපෙන ස්ටික් එක තෝරා ගත යුතුය. ඒ සඳහා ක්‍රේලෝන් එයිට් ඩබ්ලිව්, නයින් ඩබ්ලිව්, සික්ස් එන් වයිනීස් යන වර්ණ අපට වඩාත් ගැළපෙන වර්ණයි. අදුරු පැහැති සමක් ඇති අයෙක් නයින් ඩබ්ලිව් ද, සාමාන්‍යය තළෙළු සමකින් යුත් අයෙකුට සික්ස් එන් සහ එයිට් ඩබ්ලිව් එකතු කර රන්වන් පැහැයට හුරු සමකට වයිනිස් ස්ටික් එක ද සුදු සමක් ඇති අයකුට එයිට් ඩබ්ලිව් ද භාවිතා කරන්නට පුළුවන.

I පියවර
මුලින්ම ස්ටික් පෑන් කේක් එක තවරන්න.

II පියවර
තැවරූ ස්ටික් එක තෙත ස්පෝන්ච් එකකින් හොඳින් බ්ලෙන්ඩ් කරන්න.

III පියවර
ඉන්පසු පෑන් කේක් එක ආලේප කල යුතුය. 36 FXL මෙසේ සමේ පැහැයට ගැළපෙන ලෙස හෝ වර්ණ කීපයක් මිශ්‍රකර සාදාගත් පෑන් කේක් එක අප මෙහිදී භාවිතා කරනවා.

හිතාමතා කටයුතු නොකරන මිනිසා කිසිදා දියුණුවක් නොලබයි.

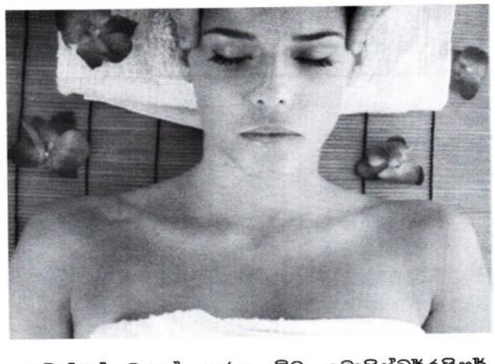
IV පියවර

පෑන් කේක් එක තැවරූ පසු තෙත ස්පොන්ච් එකෙන් පිස දමන්න. දැන් යෙලෝ පෑන් කේක් එක ගෙන මුහුණේ බෙල්ලේ මදින් මද තවරා තෙත ස්පොන්ච් එකෙන් පිස දමන්න. (ඇස් වටා මේක්අප් කරන විට සමේ ආලේප කර ඇති පාටට වඩා පැහැය අඩු කළ යුතුය.)

V පියවර

ඉන්පසු ට්‍රාන්ස්ලුසර් පවුඩර් එක ගෙන පවුඩර් බ්‍රෂ් එකෙන් මුහුණේ සහ බෙල්ලේ තවරන්න. මෙය මැට් හෝ දිළිසෙන (Shine) එක නොව සාමාන්‍යය පවුඩර් එක විය යුතුය. මේක්අප් එකෙහි මුල් පියවර අවසන්.

මෙසේ බෙල්ලේ ඉදිරිපසත්, අත්වලත් පෑන් කේක් එක තවරන්න. සමහර පුද්ගලයින් මේකප් තවරන්නේ මුහුණේ පමණයි. එය වැරදියි. ඔබ සෙබළියක් නිසාත්, බොහෝ වේලාවට තද හිරු රශ්මිය ඔබේ මුහුණට වැටෙන නිසාත් ගෙල අත් ආදිය වෙනත් පැහැයකින් පෙනෙන්නට පුළුවන.



මේක්අප් එකක් කරන විට මොයිස්චර්රයිසර්, ක්ලෙන්සර් වැනි දේ ආලේප කර ඇත්නම් ෆේෂ් වොෂ් එකක් දමා මුහුණ හොඳින් සෝදා මේක්අප් කිරීම ආරම්භ කරන්න.

කුරුලෑ අධික මුහුණක් නම් ටෝනර් එකක් ආලේප කිරීම අයිස් කැටයකින් මුහුණ පිරිමැදීමෙන් පසු මේකප් එක කිරීමට පටන් ගන්න.

රූපලාවන්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ නවදැනුම් සොයන්නට එක් වී

4 ශ්‍රීලයුකාබ අණදෙන නිළධාරී ලුතිතන් කර්නල් IDD ප්‍රනාන්දු ශ්‍රීලයුපුබ ගේ සංකල්පයකට අනුව සංවිධානය කරන ලද කාන්තා සෙබළියන්ගේ රුව රැක ගැනීම පිළිබඳ විශේෂ වැඩ මුළුවක් ඩ්‍රීම්රෝන් රූපලාවන්‍ය ආයතනය අනුග්‍රහයෙන් 2011.05.13 වන දින 4 ශ්‍රීලයුකාබ මූලස්ථාන දේශන ශාලාවේදී එදින දවස පුරා පැවැත්විණි. මෙහිදී කාන්තා සෙබළියන්ට තම රුව රැකගැනීම පිළිබඳව නවීන විද්‍යාත්මක දැනුම් සම්භාරයක් ලබා ගැනීමට හැකිවූ අතර ඔවුන්ට ඒ සම්බන්ධව ප්‍රායෝගික පුහුණුවක්ද ලබා දෙන ලදී.

මෙම අවස්ථාවට සහභාගී වූ ඩ්‍රීම්රෝන් ආයතනයේ අධ්‍යක්‍ෂ රන්දීර් ජයවීර මහතා විසින් විශේෂ දේශනයක් ද සිදු කල අතර අණදෙන නිළධාරී ඇතුලු සියලුම නිළධාරිනියන් හා සෙබළියන් මෙම අවස්ථාවට සහභාගී වූහ.

විපත් සිදු වන්නේ බාලයන්ගෙන් මිස බුද්ධිමතුන්ගෙන් නොවේ.

දියුණුවෙන් දියුණුවට පාතබන

2 වන කාන්තා බලකාය

මූලස්ථානය 2(සේවි) ශ්‍රීලයුකාබ ඒකකය ආරම්භ වී වසර 15 ක කාලසීමාවක් ගත වී තිබුණත් මෙතෙක් මෙම ඒකකයට අඩුවක්ව පැවති කොනොනි සමාජ ශාලාව මෙම ඒකක අණදෙන නිළධාරිණිය වන නි/63151 මේජර් එම්එස්එන් කොස්වත්ත - ශ්‍රීලයුකාබ පූර්ණ මග පෙන්වීම යටතේ ඉතා අලංකාරවත් අන්දමින් ඉදිකර 2011.03.09 වන දින පෙ:ව 0908 පැයට යෙදුන සුභ මොහොතින් එතුමියගේ පිංබර දෑතින් විවෘත කල වගයි..

ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදා ඉතිහාසයේ ප්‍රථමයෙන් බිහිවූ කාන්තා බලකාය ලෙස දෙවන කාන්තා බලකාය හඳුන්වාදෙනුයේ ඉතාමත් ආඩම්බරයෙනි. දෙවන කාන්තා බලකාය බිහිවී දැනට පුරා වසර 15ක් වැනි දීර්ඝ ඉතිහාසයකට හිමිකම් කියන මෙම බලකාය දැනට අසේමු(ව)අනු හි 21 වන සේනාංක මූලස්ථානය රණසේවාපුරහි ස්ථාපනය කොට ඇත.

ක්‍රීඩා හා අනෙකුත් සහජ දක්ෂතාවයන් රැසකට හිමිකම් කියන 2වන කාන්තා බලකායේ නව අණදෙන නිළධාරිතුමිය වනුයේ නි/63151 මේජර් එම්එස්එම් කොස්වත්ත - ශ්‍රීලයුකාබ ජ්‍යේෂ්ඨ නිළධාරිතුමියයි. මෙතුමියගේ මග පෙන්වීම මත වසර 15ක් පුරාවට මෙම ඒකකයට අඩුවක්ව පැවති කොනොනි සමාජ ශාලාව අංග සම්පූර්යෙන් ඉතා අලංකාර අන්දමින් ඉදිකර 2011.03.09 වන දින පෙ. ව. 0900 පැයට යෙදුන සුභ මොහොතින් ඒකක අණදෙන නිළධාරිතුමියගේ සුරතින් විවෘත කොට සියලුම කොනොනි වරියන් හට භාර දෙන ලදී. මෙම මොහොතේ ආරාධිත අමුත්තා ලෙස මෙහි සපැමිණි ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදා කාන්තා බලකායේ මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායකතුමන් වන කර්නල් පීඑස්බී රන්දෙණිය තුමන් විසින් සියලුම කොනොනීන් හට සුභාසිංශන පිරිනමන ලදී.

මෙලෙස බාධක බිඳ දමමින් ඉමහත් වෙහෙසක් දරා ඉදිරියට යන 2වන කාන්තා බලකාය බොහෝ කාලයක් ක්‍රීඩාව හා අනෙකුත් සාමාජීය කටයුතු තුලින් ඉදිරියට යාමට ලැබේවායි සෙබළිය අපගේ පැතුමයි.

කළණ මිතුරන් ඇසුරු කරන්න.

අභිමානවත්
5 වන කාන්තා බලකාය

1999.06.25 දින ආසේමු(යා) හිදි ස්ථාපනය කරන ලද මෙම ඒකකය එතැන් සිට වසර 07 ක් යාපන අර්ධද්වීපයේ ස්ථානගතව සිට 2006 වර්ෂයේදී ත්‍රිකුණාමලය මංකි බ්‍රිජ් ප්‍රදේශය වෙත ඒකක මුලස්ථානය රැගෙන එන ලදී. එසේ වුවද ඒකකය හට එම ප්‍රදේශයේද ස්ථිර ලෙස කඳවුරක් ඉදිකර ගැනීමට භූමි ප්‍රදේශයක් නොතිබුන අතර, 2 විබ ඒකකයට අයත් භූමි ප්‍රදේශයක මෙම ඒකක මුලස්ථානය ස්ථාපිත කර දිවයිනේ විවිධ ප්‍රදේශ ආවරණය කරමින් මෙම ඒකක සෙබළියන් තම රාජකාරි නොපිරිහෙලා ඉටුකරනු ලබමින් සිටියි.

මෙවැනි කාලයක යුද හමුදාපති තුමාගේ පූර්ණ මග පෙන්වීම මත, සේනාවිධායක ශ්‍රීලංයුහසෙවිබමු, බලකාධිපති රෙම ශ්‍රීලයුකාබ, 22 සේනාංකාධිපතිතුමන් යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිළධාරින්ගේ මැදිහත්වීම මත ස්ථිර නිවහනක් තනා ගැනීමට භූමි භාගයක් අතරමැදි කඳවුර ක්ලැෆන්බර්ග් ප්‍රදේශයෙන් ලබාදෙන ලදී.

5(සෙවි) ශ්‍රීලයුකාබ ඒකකය වෙත පවරාගන්නා ලද භූමි භාගයේ 2010.12.29 වන දින මුලස්ථාන ගොඩනැගිල්ල සඳහා මුල්ගල තැබූ අතර, මේ වනවිට එය ඉදිකර අවසන්ව ඇත. මෙම ඒකක අණදෙන නිළධාරිණිය වන මේජර් ඒටීඑම්පී නාපාගොඩ ශ්‍රීලයුකාබ ගේ පූර්ණ කැපවීම හා අධීක්ෂණය මත සියළුම ඒකකයේ නිළධාරින්ගේ හා සෙබළියන්ගේ ශ්‍රමදායකත්වය හා උද්යෝගය මතින් නිති නිවහනක් ලෙස වාසය කිරීම උදෙසා අනෙකුත් ගොඩනැගිලිද ඉදිකරමින් පවතී.

සෙ/5ආර්00804 - ලාකෝ කාර්යවසම්
5 (සෙවි) ශ්‍රීලයුකාබ - මංකිබ්‍රිජ්- ත්‍රි/මලය

නව බලඇණියක් වුවත් කරට කර තරඟවදින 6 වන කාන්තා බලකාය

ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදා කාන්තා බලකායේ අභිමානය කියාපාමින් නව කාන්තා බලකායක් ලෙස වර්ෂ 2009 අප්‍රේල් මස 10 වන දින අසේමු(යා) යටතේ මුලින්ම අච්චුවේලි හි ස්ථාපනය කළ 6 වන කාන්තා බලකාය වර්තමානයේ ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය (කිලිනොච්චියට) අයත්ව කිලිනොච්චිය ඉරණමඩුහි පිහිටුවන ලදී.

නොයෙකුත් අවශ්‍යතා, දුෂ්කරතා මධ්‍යයේ අරඹුන 6වන කාන්තා බලකාය මේ වන විට දෙවසරක් පූර්ණ කොට හමාරය. මෙම වසර දෙකක අතීතය පුරාවට මෙම නව ඒකකය ලබා ඇති ජයග්‍රහණයන්ද අප්‍රමාණය. මෙලෙස ජයග්‍රහණ ලබමින් ඉදිරියට යාමේදී මේ ජයග්‍රහණයන් පිටුපසින් සෙවණැල්ල මෙන් ඔවුන්ට සහය වූ පිරිස බොහෝය. නිළධාරීන් සහ සෙසු නිළයින් ලෙස නොව ඔවුන් සහෝදරකමින් දම්වැලක පුරුක් මෙන් එකිනෙක ඉතා ශක්තිමත්ව ජවසම්පන්නව බැඳී කෙමෙන් ඉදිරියට පියනගන බව පවසනුයේ මහත් ආඩම්බරයෙනි.

කාන්තා බලකායේ නව බලකාධිපතිතුමන් වන බ්‍රිගේඩියර් කේ. ඩබ්. එඩිමා යූඑස්පී නිළධාරීතුමන්ගේ නව සංකල්පයකට අනුව කාන්තා ඒකක අතර සංවිධානය කරනු ලැබූ අන්තර් ඒකක මළල ක්‍රීඩා තරගාවලියේ තරඟ තුළින් ද ජයග්‍රහණ වලට හිමිකම් කීමට ලැබීම ද අත්පන්දු, පාපන්දු, කඹ ඇදීමේ සමස්ත ශූරතාවයද, කරාතේ, දැල්පන්දු අනුශූරතාවයද ඒ අතුරෙන් සමහරකි. මෙලෙස ක්‍රීඩාව හා නොයෙකුත් කටයුතු තුළින් බාධක ජයගෙන ඉදිරියට ඇදෙන 6 වන කාන්තා බලකාය ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදාව සතු තවත් වටිනාම සම්පතකි. මෙම මොහොතේ විශාල ජයග්‍රහණ රැසක් හිමිකර දී සියලු කාන්තා ඒකක අතර ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් හිමිකර දිමට දායක වූයේ අණදෙන නිළධාරී තුමන් හා නිළධාරිනියන් සෙසු නිළයන්ගේ මහත් වූ කැප වීම හා උත්සාහය නිසාය. තව තවත් ඔවුන් මෙම ජයග්‍රහණ ලබමින්, ඒකක නාමය දිදුලමින් නොනැවතී ඉදිරියට යාමට ශක්තිය ධෛර්යය ලැබේවායි ප්‍රාර්ථනා කරමු.

පංචස්කන්ධය හා සමාන දුකක් නොමැත.

KIND DEEDS

Little drops of water
Little grains of Sand
Make the mighty Ocean
And the pleasant land

Thus the little minutes
Humble though they be
Make the miohdy ages
Of efemidy

Little deeds Of Kindness
Little Words Of love
Make this earth an eden
Like the heaven above

S/4R00389
CPL Delpitiya DMU
4 (V) SLAWC, HQ

පාළු සැන්දෑව

පාට වළාකුළු අහසේ
රෑ රටා මතු කලාට
මොහොතින් බොඳ වී ගිය
හැටි මට අමතක නෑ
ඔබත් මමත් වෙන්වුනාට
කඳුළැල් නෙත පැටළුණාට
මා සිතන්නේ ඔබේ සිතට
මා අමතක නෑ කියා

සෙ/4ආර්01656
කාසෙ අබේසිංහ ජේඑටීඑච්අයි
4(සෙව්) ශ්‍රීලයුකාබ,621 බසේමු - වැලිඔය

යුද්ධයක අවසානය

පරාජය වී ඇත අද
සියළු වෛරයන්,....
බිඳ වැටී ඇත අද
සියළු මිත්‍යාවන්
ශේෂ වී හෝ නොමැත අද
එකදු නපුරුකමක්
ඉතිරි වී ඇත
සදාකාලික සාමයක්
මව්බිමට සාමයක්

2/ලුතිනන් චමෝදි රත්නායක
6(ස්වේ) ශ්‍රීලයුකාබ
දුරණමඩු
කිළිනොච්චිය

අහිමි සෙනෙහස

අප දෙදෙනා මැවූ සුන්දර
ලෝකය
ඇයි අද අසුන්දර ඇයි .....
එලෙස සිදුවූයේ
කෙළෙසක කීවත් ඔබේ සිත
නෑ මා දෙස අසරණ ලෙස
බැලුවේ .....
ඔබේ ඔය අදහස් මට වේදනා
නම්.....
මෙලෙස ඇයි හමුවී
දොඩමළු වූයේ......

සෙ/4ආර්01353
කාසෙ පෙරේරා ඒඑන්
4(සෙව්) ශ්‍රීලයුකාබ
යුහ කඳවුර,මැදවච්චිය

ආදරේ

කොයි තරම් කාලයක්
අපි ආදරෙන්
බැඳී හිඳීවිද...
මට කියන්න
දෙන්න අහස් ගැබ
තරු කැට...
දිළෙන තුරාවට
සුරංගනාවන් ඈත
අහසේ හිඳින තුරාවට
රත්තරන් මගේ...
ඇස් දෙක
සදහටම පියවී යන තුරාවට...

සෙ/4ආර්00161
කෝප්‍රල් විජේසිංහ එස්එස්
4(සෙව්) ශ්‍රීලයුකාබ
යුහ කඳවුර,මැදවච්චිය

පුංචි පුතු

මල්පෙති දෙකක් පොඩි දෝතට නෙළාගෙන
ගලක් උඩතියා ගාථා හසුරුවන......
පැවතත් ඒ මල්පෙති අතට ගෙන
පැන්කියා ඉයිසි....
ජල බිඳු ගොඩක් ගෙන....
අවුරුදු 03 යි
සිව් මස ගතයි මේ මසට....
ආසයි පුතුනෙ ඔබ තුරුලේ හොවන්නට....
සිත කියයි ඔබෙ හැඩ රුව බලන්නට......
ආසයි නමුත් පෑ නිවාඩු අම්මාට.....

මේජර් හිරන්ති අබේවර්ධන
6(ස්වේ) ශ්‍රීලයුකාබ
ඉරණමඩු

නිර්මාණ අසපුව

උදාර මෙහෙවරක මාපිය සෙනෙහස

දස මසක් දරා කුස තුළ
බිහි කළ මේ ලොවට
පොවා ළය රුහිරු කිරි කර
මා වැදූ මා හැදූ මගේ සෙනෙහෙබර
මවුනි පියාණෙනි.....

ඔබලා මා වෙනුවෙන් විඳි
කම්කටොළු මෙතෙකැයි
කියා නිම කළ නොහැක මට
එවන් දුක් විඳ මා වැඩුවද
මා ඔබලා දමා තනිකර

ඔබලා ද බොහෝ දුරකි
මාද බොහෝ දුරකි
අන්ධකාරයෙන් වටවූ
රුදුරු යුධ බිමෙක
මෙලෙස මා අද දිවි ගෙවනු ඇත
මගේ මවුනි පියාණෙනි
එහෙත් සෙනෙහෙබර මෑණියනි
පියාණෙනි
ජීවිතයේ මතු දිනෙක හෙළුවත්
මිහිතල මත
උණුසුම් රුහිරු බිඳු
සදා නොහෙළනු මැන
ඔබේ නෙතඟින්
කඳුළු බිඳු මා නමින්
ජීවිතය පුද කළත්
ජාතියේ නිදහසට
මව්බිමේ නාමයෙන්...

සෙ/3ආර්01731
කාසෙ විජේතුංග ඩබ්එම්ජීඩී
ශ්‍රීලයුසෙව්බමු,
නීති අංශය

Some Older Jokes

Son: - "Dad, There is a man at the Door Collecting for the new Swimming Pool

Dad: - O k Son, give me a glass of water"!

S/01166
PTE Nawarathne DM
4 (V) SLAWC

මා අකමැති දේට අන් අයද අකමැතිය.

මවගේ උණුසුම තරම් තවත් සම්පතක් නෑ.....

පුංචි කිරිකැටියෙකුට මවගේ උණුසුමට තුරුළු වී ඉන්නවා තරම් සම්පතක් තවත් තිබේද? වර්තමානයේ දරුවා ගෙන යෑමට නවීන ක්‍රම භාවිතා කළත් දරුවා වඩාත් තෘප්තිමත් වන්නේ මවගේ පපුවට තුරුළු වී සිටීමෙනි. ගමනක් යන විට සේම නිවසේ සිටියදීත් දරුවන් රෙදි මල්ලක දමා එල්ලගෙන යෑම බටහිර රටවලින් අප රටට ආ දෙයක් වුවද දැන් මෙම ක්‍රමය ප්‍රචලිතව ඇත. දරුවාගේ පපුව මවගේ පපුවට හැරී තිබෙන සේත් තබාගෙන යෑම දරුවටත්, මවටත් සුදුසුය.

දරුවා තනිකර දමා වැඩ කටයුතු කිරීම වෙනුවට නිතර මව් උණුසුමේ දරුවා රඳවා ගැනීම අගනේය. නමුත් මෙලෙස දරුවා තබාගෙන අනතුරුදායක කටයුතුවල නිරත වීම නම් සුදුසු නොවේ. කූඩ හා වාහනයේ තබා දරුවන් රැගෙන යන ආකාරයන්ද අද සමාජයේ දැකිය හැකි වේ. බඩු මල්ලක් සේ අතේ එල්ලාගෙන හෝ වාහනයේ දමා දරුවා මෙසේ රැගෙන යෑම නුසුදුසු වන්නේ උපන්දා සිට මව් සෙනෙහස වැඩීමට දරුවාගේ ආත්ම ශක්තිය වර්ධනය වීමට මවගේ සෙනෙහස මුසු සුමුදු ස්පර්ශය නිරතුරුවම ඇවැසි වන බැවිනි.

ජීවිතයේ ලබන උතුම්ම පදවිය මව් පදවිය ලැබීමට සිටින ඔබ ගර්භනී සමයේදී වැඩි වශයෙන් දියර වර්ග ගැනීම පිළිබඳ බොහෝ මවුවරුන් දැනුවත් වී ඇතත් වඩාත් පෝෂ්‍යදායී වන්නේ මොන දියර වර්ගය දැයි දැනුමක් ඔවුන් තුළ නොවේ. මේ පිළිබඳ අදහස් දක්වන වෛද්‍යවරු පෙන්වා දෙන්නේ ගැබිණි මවක තම බරෙන් 50% - 75% අතර ප්‍රමාණයක් අවුන්සයේ ඒකක වලින් පිරිසිදු ජලය සහ ඖෂධීය පාන සිරුරට ලබාදීම සුදුසු බවය. එනම් බර රාත්තල් 150ක් පමණ ප්‍රමාණයක දියර සිරුරට ලබාගත යුතුය.

දරුවකු ලැබීමට සිටින ඔබ වැඩි වැඩියෙන් දියර ගැනීම සුදුසුයි.....

මේ අනුව ගැබිණි මවක ඇති තරම් ජල පානය කළ යුතු අතර, එම ජලය සෝඩා වතුර හෝ වෙනත් ජලීයමය පානයක් වීම සුදුසුය. කල්තබා ගැනීමට යොදන එසන්ස් වර්ග හා වර්ණක අඩංගු දියර වර්ග පානය එතරම් සුදුසු නැත. 100% ක් ස්වභාවික පළතුරු යුෂ වලින් නිපදවන ලද වෙන රස කාරක හෝ වර්ණක අඩංගු නොවන පළතුරු බීම වර්ග ගැනීම ගැබිණි සමයේදී සෞඛ්‍යය රැ ගැනීමට ඉවහල් වන තවත් කරුණකි.

සෙබළියක් ලෙස ගැබිණි සමයේදී කි පානය කිරීම ද වඩාත් සුදුසු බව වෛද්‍යව අනුමත කරති. (අධික ලෙස වෙහෙසට පත්ව බැවිනි.) ශීතකළ හෝ නොකළ කිරි පානයද සුදුසු අවුන්ස 08ක් අඩංගු කිරි වීදුරු 03ක් දිනපත ගැනීම ද සුදුසු වේ. නිරෝගී දරු උපතක රහස දිය බවද වෛද්‍යවරු පවසති.

සෙ/3ආර්01885
කාසෙ වීරසිංහ ඩීඑම්
3(සෙව්) ශ්‍රීලයුකාබ

මවුපියෝ බ්‍රාහ්මණයෝය.

මව්වරුණි, පියවරුණි දරුවන්ටත් මුදල්වල වටිනාකම අවබෝධකර දෙන්න.....

සෙබළියනි, කාන්තාවක ලෙස ඔබ මුහුණ දෙන ගැටළු සුළුපටු නොවේ. ඒ අතරින් ප්‍රධානතම අභියෝගය වන්නේ ඔබට ලැබෙන වැටුප නිසියාකාරව කළමනාකරණය කර ගැනීමයි. විශේෂයෙන්ම දරුවන් සිටින මවක නම් මෙම අභියෝගය දෙගුණ තෙගුණ වේ. විශේෂයෙන්ම දරුවන්ගේ එදිනෙදා කටයුතු සඳහා විශාල මුදලක් වියදම් කිරීමට සිදුවේ. ඇතැම් අවස්ථාවල දරුවන් නිසා අනවශ්‍යය ලෙස මුදල් වියදම් වන අවස්ථා ද නැතුවාම නොවේ. මෙවැනි තත්වයන් යම් තරමක් දුරට පාලනය කරගත හැක්කේ දරුවන් ද ආර්ථික දුෂ්කරතා පිළිබඳව යම් දැනුවත් වීමක් ලද හොත් පමණි.

01. මුදලේ වටිනාකම දරුවන්ට උගන්වන්න.

ඕනෑම අයකුට මුදලේ වටිනාකම පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිවන්නේ තමන් විසින්ම උපයා වියදම් කරන විටදීය. මව්පියන්ගෙන්, වැඩිහිටියන්ගෙන් ලැබෙන විට එම මුදලේ වටිනාකමක් නොතේරේ. එහෙත් දරුවන්ට යම් දෙයක් වටහා ගැනීමට හැකිවන අවධියේ සිට ඔබ විසින් කියා දෙන දහසකුත් එකක් දේ අතරට මුදල්වල ඇති වටිනාකම පිළිබඳ කියා දෙන්න. මුදල්වල වටිනාකම සමඟම ඔබට මුහුණ දීමට ඇති ආර්ථික ගැටළු වල වටිනාකම සමගම ඔබට මුහුණ දීමට ඇති ආර්ථික ගැටළුවල බරපතලකම මද වශයෙන් හෝ දරුවාට දැන ගන්නට සළස්වන්න. එවිට දරුවා කිසිදිනක ඔබෙන් අනවශ්‍යය දේ ඉල්ලා හඬා නොවැටෙන අතර වැඩිහිටියෙකු වූ පසුව මුදල් අරපිරිමැස්මට ද ඉගෙන ගනී.

02. ඉතිරි කරන්නට හුරුකරවන්න.

ඔබේ දරුවා මුදල් උපයන්නෙක් නොවේ. ඔහු අත ඇත්තේ ඔබ දෙන මුදල්ය. එම මුදලෙන් පවා ඉතිරි වන කාසි කැටයකට එකතු කරන්නට කියා දෙන්න. සෑම වසරක් අවසානයේ එම කැටය කඩා බලන්න. එහි ඉතිරි වී ඇති මුදල් ප්‍රමාණය ගණනය කරන්න. පසුගිය වසරට වඩා මුදල් අඩුවී ඇති ද වැඩිවී ඇති ද ඔහු සමඟ කථා කරන්න. ඔහු කර ඇත්තේ හොඳ ක්‍රියාවක් බව පවසමින් දරුවා අගය කරන්න.

03. මුදල් ලැබෙන මාර්ගය ගැන දරුවාට වටහා දෙන්න.

එම මාර්ගය කොතරම් දුෂ්කර දැයි පහදා දෙන්න. මුදල් ඉපයීමට මව සහ පියා විඳින දුක කොතෙක් දැයි පැහැදිළි කරන්න. උදෑසනින් පිබිදීම, ආහාර පිසීම, දුෂ්කර ප්‍රවාහන සේවා වල විඳින දුක, රැකියා ස්ථානයේ මුහුණ දෙන ඇතැම් දුෂ්කරතා ආදී දේ පිළිබඳ දරුවාට ඉතා ආදරයෙන් පහදා දෙන්න. ඒ සියල්ල කරනුයේ දරුවා වෙනුවෙන් බව පවසන්න. සෑම විටම මේ සියල්ල පහදා දිය යුත්තේ ඉතා ආදරයෙන් හා කරුණාවෙනි. "මුදල් " යනු කොතරම් වටිනා දෙයක් දැයි යන්නත්, ඉතිරි කිරීම අත්‍යවශ්‍ය බවත් ඔබේ දරුවා ක්‍රමයෙන් වටහා ගන්නවා ඇත.

මේජර් එන්සීඑස් ද සිල්වා
4(සේවි) ශ්‍රීලයුකාබ
මැදවච්චිය

මසුරුකම මෝඩකමේ ලක්ෂණයකි.

Happy Birthday

2011මාර්තු 16 වන දිනට 03 වන වියට පා තබන දැහැමි සත්සරණි ප්‍රේමතුංග යන දියණියට සුභ උපන් දිනයක් පතන්නේ ඔයාගේ අම්මා සෙ/4ආර්01030 කාසෙ අදන්සූරිය එච්එස්බී. ඔයාගේ තාත්තා මහේෂ් භාරත ප්‍රේමතුංග.

2011 මැයි මස 17 වන දින 06 වන උපන් දිනය සමරණ එස්පී කාවින්ද්‍යා සත්සරණි ධර්මරත්න දියණියට සුභම සුභ උපන් දිනයක් පතන්නේ ඔයාගේ අම්මා සෙ/2ආර්02372 ලාකෝ අජන්තා කුමාරි බීපී සහ ඔයාගේ තාත්තා එච්පී ප්‍රියංක ධර්මරත්න.

ජීවන ගමනේ තුන්වන වියට පා තබන චමිශ වරනජිත් සස්මිත ලොකු පුතාටත් පළමුවිය සමරන චමිශ සෞම්‍යජිත් රශ්මිත පුතාට සුභ පතන්නේ අම්මා සෙ 4සා00702 මා/සැ කාරියවසම් අප්පච්චි වරුණ අසංක

2011-10-16 වන දින 8 වන උපන්දනය සමරන කල්පනී ධනංජා තත්සරණි දියණියත්. 2011-10-26 වන දින4 වන උපන්දිය සමරන ශෂීනි ලක්ෂිකා කුමාරි දියණියටත්. 2011-09-11 වන දින පළමු උපන් දිනය සමරන රිෂිප්‍රභා පිණිදු කවශාණි චූටි දයණියටත් සුභම සුභ උපන් දිනයක් වේවායි ආසිරි පතන්නේ ඔයාගේ අම්මා සෙ/4 ආර් 00260 කෝප්‍රල් ගීතාංජලී එම්එම්සී. ඔයාගේ තාත්තා සමන් ඉන්දික කුමාර

ඒග වමෝදි සත්සරණි පෙරේරා චූටි දියණියටත් තිළිණ ධනංජය පෙරේරා චූටි පුතුටත් සුභ උපන් දිනයක් පතන්නේ ආදර අම්මා සෙ/4සා00789 සැරයන් සෝමලතා පිගආරගකේගජිග අප්පච්චි ඒග පෙරේරා

නොපමා බව ජීවනට මඟය.

රන් කෙන්දෙන් බැඳ අතැඟිලි එක්කල ආදරයයි....

2011.01.28 දින අතිනත ගත් 4 වන කාන්තා බළකායේ සෙ/4ආර්01166 කාසෙ නවරත්න පීච්චස්පී. 41799 කෝප්‍රල් සමන් කුමාර පීවම් සමග.

2010.11.22 වන දින අතිනත ගත් 1 වන කාන්තා බළකායේ සෙ/59002 බනි II විජේකෝන් ඩබ්එම් හා වෛජයන්ත කුමාර මහතා

2012-01-19 වන දින වාසනාවන්ත යුග දිවිය ඇරඹූ 5 (සෙවි) ශ්‍රීලයුකාබ රෙසැමෙ සෙ/4ආර්00728 බනි II ධම්මිකා එච්එම්එස් සහ 3 ශ්‍රීලංසංබ සැරයන් ජයලත්.

2010.12.10 වන දින වාසනාවන්ත යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ සෙ/2එම්01584 ලාකෝ සම්පත් කුමාර ආර්එම් (ශ්‍රීලවියාඉ) හා සෙ/59631 ලාකෝ කරුණාරත්න කේඩිකේඑස්

2012.01.05 වන දින වාසනාවන්ත යුග දිවිය ඇරඹූ සෙ/4ආර්00866 කෝප්‍රල් හේරත් එච්එස් සහ එම්ඒ සමන් කුමාර

2011.01.18 වන දින වාසනාවන්ත යුගදිවි ගමන් ඇරඹූ සෙ/59451 ලාකෝ ජයකොඩි ජේඒඑම්අයි හා සමන් රත්නසිරි මහතා

2011.10.14 වන දින වාසනාවන්ත යුගදිවි ඇරඹූ සෙ/4ආර් 00985 කෝප්‍රල් විජේරත්න සහ ශ්‍රීලංවියාඉ හි කෝප්‍රල් නිශාන්ත

ලොකුම ඉගෙනීම තමා ගැන ඉගෙනීම වේ.

නිර්මාණ අසපුව

මගේ ජීවිතය

ජීවිතේ.......
සුන්දරම කවි පොතේ
දඟකාර යෞවනය
ඉකිබිඳින සඳ
සංසාර මාවතේ
නිමක් නැති
වෙළුම් ගණනක
නවකතාවකි......

සෙ/59597
ලාකෝ හේරත්
හමුදාපති ලේකම් කාර්යාලය

දියණිය

දස මසක් කුස හොවා
උතුම් මව් පදවි ලැබ
බිහි කළ දා සිතුවේද
මා විරු දරුවෙක් වේ යැයි කියා....

රුධිරයෙන් කිරි පොවා
හඬන විට නළවලා
සිතුනාද... යම් දිනක
යුධ බිමට යයි කියා....

සෙ/100090
කාසෙ ප්‍රියදර්ශනී බීඑ
ආසෙඅමාවි, සපුගස්කන්ද

<u>යෙහෙළියගේ මව් පදවියට</u>

බිළිඳු පෙම
ගත ලේ නහර කකියවා
සෙනෙහැති රිදුම් දී
හැංගි දඟ කෙරුමුත්
නුඹට මව් පදවි පුදදී
දෝතට ආ පුතුට
සෙත් පිරිත් පැන් ඉස
කිරි මුව කමල සිප
නිදුකින් පිරි දිවිය
පතනෙමි
පැතුමක් විලස

සෙ/59259
කෝප්‍රල් දුනුවිල ඩීටීඑස්එස්
සැලසුම් අම
යුහමු - කොළඹ

<u>හයෙන් හතරට</u>

දෙදහසේ හතරට පැමිණි මම
සේවය කළෙමි සතුටින
ඒකකයේ නොසිටි මම
වැඩිය වැඩ කළෙමි පිටතට
එකළොස් වස ගෙවුණි
නොදැනිම....

ග්‍රහ මාරුවත් සමගම
පැමිණි ඒකක මාරුව
වැළඳ ගත්තේ අප සැවොම
එකලෙස
යාමට අකමැතිය අපේ අය
හේතු දැක්වූවා මෙවරද
මේ තාක් කතා නොකළ මම
අරෙසේ නොගත්තෙමි මෙවර ද
හතරට වැඩ කළේ සතුටින
හයට නික්මුණේ මතක පොදි බැඳ ගෙන
යන තුරා විශ්‍රාම
හයටද වැඩ කරමි සතුටින්

මේජර් හිරන්ති අබේර්ධන
6(සෙවි) ශ්‍රීලයුකාබ
ඉරණමඩු - කිලිනොච්චි

M	-	Motivator
O	-	Only One
T	-	Tender Love
H	-	Heartiest
E	-	Exceptional
R	-	Responsible

Love Your MOM

S/R100310
Pte Sumanasena IKGCU
4(V) SLAWC - Medawachchiya

ඔබ...

සිත හිරිකඩ පිපෙන
ඉල් මහේ සිතලේ
අවදි වී ඉකි බිඳින
සිහින කවි පෙළක් ඔබ...

ජීවිතේ ගිරිදුර්ග
සැඩ සුළං මැදින් ආ
මුදු පවන යැයි සිතූ
චණ්ඩ මාරුතය ඔබයි...

හිස්වූ ජීවන කතරේ
ඉරි තැලුනු හදවතින්
සිහිල් පැන් පොද පැතූ
අසනි මහ වැස්ස ඔබ...

සෙ/4ආර්01403
කාසෙ හේරත් එච්ඒටීජේකේ

පුංචි පුතු

පුංචියි ඔබ මට
පුංචියි
තවම පුංචියි
පුංචියි ඔබ කියන බස්
පුංචියි
මට තවම පුංචියි
මසකට වරක් දකින
මගෙ පුතු ඔබ
මට තවම පුංචියි

මේජර් හිරන්ති අබේර්ධන
6(සෙවි) ශ්‍රීලයුකාබ
ඉරණමඩු - කිලිනොච්චි

හුදෙකලා ජීවිතය

සෑය වඳිමි ඔබට පිහිට
පතාගෙන
රෑට නිදමි ඔබව හිතක
මවාගෙන
පෑය සොයමි ඔබව නෙතක
තබාගෙන
හීන මවමි පුතු පපුවට
තියාගෙන

උපුටා ගැනීමකි.
සෙ/4ආර් 01065
කාසෙ මනම්පේරි එස්එම්
4(සෙවි)ශ්‍රීලයුකාබ

<u>අම්මා</u>

කටුක වූ ජීවිතේ
රෝස පෙති ගවසලා
බොරළු පිරි මාවතේ
සිනිඳු වැලි අතුරලා
උදුල සඳ කිරණ සේ
නෙත් පහන් දල්වලා
පිපෙනු නුඹ පියුමක්ව
විල් දියද සරසලා
උපදිනා මතු භවේ
බුදු වන්න පිං ලබා

සෙ/59920
කාසෙ කුරුප්පුමුල්ල කේඩීටීඑස්
4(සෙවි) ශ්‍රීලයුකාබ
මැදවච්චිය

සියලු දානයන් පරදවා ධර්ම දානය උතුම් වේ.

පරමානුවාදයේ පියා

ජෝන් ඩෝල්ටන්

1976 සැප්තැම්බර් මස 05 වන දින එංගලන්තයේ උපත ලද ජෝන් ඩෝල්ටන් පරමානුවාදයේ පියා වශයෙන් ලොව පතල වූයේය. ළදරු වියේදී ගමේ පාසලෙන්" අධ්‍යාපනය ලද ඔහුට දිළිඳුකම නිසා පාසලෙන් අස් වූ හෙතෙම ක්වේන නැමැති ක්‍රිස්තියානි නිකායට අයත් වූ රොබින්සන් නමැති ධනවත් ඉංග්‍රීසි ජාතිකයෙකුගේ නිවසක සේවය සඳහා ගියේය. ඩෝල්ටන් තුළ අධ්‍යාපනයට තිබූ ආශාව දුටු රොබින්සන් ඔහුට අවශ්‍ය පොතපත සපයා දී ගණිතය ද ඉගැන්වීය. ටික කලක් ගමේ පාසලේ ඉගැන්වූ හෙතෙම අනතුරුව වෙනත් පාසලකට මාරු වී ගොස් ඉගැන්වීම් පමණක් නොව ස්වෝත්සාහයෙන් උසස් අධාපනය හදාරා 28 වැනි වියේදී මැන්චෙස්ටර් සරසවියේ ගණිතය හා ස්වාභාවික දර්ශනය පිළිබඳ ආචාර්යවරයෙකු වශයෙන් පත්වූයේය. එහිදී ක්‍රමයෙන් මහාචාර්ය ධූරය දක්වා උසස්වීම් ලද ඩෝල්ටන් භෞතික විද්‍යාව හා රසායන විද්‍යාව යන අංශවලින් පර්යේෂණ පවත්වමින් විවිධ අනාවරණ ප්‍රකාශ කරමින් අතිවිශිෂ්ඨ සම්භාවනීය තත්ත්වයකට මෙන්ම ප්‍රසිද්ධියට පත්විය. සෑම ද්‍රව්‍යයක් ම පරමානු වලින් සමන්විත බවට වූ ඩිමෝක්‍රීටස්ගේ මතය තවදුරටත් වර්ධනය කළ හෙතෙම එක් ද්‍රව්‍යක් හැමවිටම එකම වර්ගයට අයත් පරමාණු වලින් සමන්විත බවත්, රසායනික සංයෝගයක් තුළ ඒ ඒ මූලද්‍රව්‍යයන්ට අයත් පරමානු සරල අනුපාතවලින් සංයෝජනය වන බවත් සොයා ගත්තේය. ඒ අනුව යමින් පරමාකභාරය පිළිබඳ නිර්ණයන් කළේය. ක්‍රි.ව.1808 දී ඩෝල්ටන් විසින් රසායනික දර්ශනය පිලිබඳ නව ක්‍රමයක් (A new system of Chemical Philosophy) නමැති සම්භාවනීය ග්‍රන්ථය ප්‍රකාශයට පත් කළේය. මෙම පර්යේෂණාත්මක විග්‍රහය ඩෝල්ටන්ගේ පරමානුවාදය නමින් සමකාලීන හා පසුකාලීන විද්‍යාඥයින් විසින් පිළිගනු ලැබූහ.

මූලධර්ම කිහිපයකට රසායනික සංකේත සැපයූ ඔහු ඒවායේ පරමානුකභාරද සොයා ගත්තේය. ප්‍රමාණාත්මක පරමානුවාදයේ ආරම්භය ලෙස මෙම සොයා ගැනීම හැඳින්විය හැක. පසුකලෙක බිහි වූ ආවර්තිතා චක්‍රයේ මූලබීජය වූයේ ද එම සොයා ගැනීමයි. උෂ්ණත්වයේ අඩුවැඩි වීම අනුව වායු ප්‍රසාරණය හා සංකෝචනය පිළිබඳව පළමුවෙන් හෙළි කරන ලද්දේ ඔහු විසිනි. වර්ෂ 1803 දී වායු පීඩනය පිළිබඳ නිරීක්ෂණය කිරීමේ ප්‍රතිඵල වශයෙන් හෙතෙම ඉදිරිපත් කල න්‍යාය ඩෝල්ටන්ගේ නියමය යනුවෙන් හැඳින්වේ.

කාළගුණ විද්‍යාව පිලිබඳ අති විශේෂ උනන්දුවක් දැක්වූ හෙතෙම වෙළඳ සුළං බිහිවන්නේ පෘථිවි භ්‍රමණය හා වාතයේ උෂ්ණත්වය වෙනස්වීම නිසා බව අවධාරණය කළේය. පෘථිවියේ ගුරුත්වාකර්ශනය උත්තර ලෝකයට සාධක වූ හේතුවක් බව ද ඔහු පෙන්වා දුන්නේ ය. කඳු, විල්, දියඇළි ආදිය කෙරෙහි කුඩා කල සිටම ඇල්මක් දැක්වූ ඩෝල්ටන් කාලගුණය පිළිබඳ නිරීක්ෂණ ලක්ෂ දෙකක පමණ පර්යේෂණාත්මක ග්‍රන්ථයක් සම්පාදනය කර ඇත. වර්ණ අන්ධතාවයේ විද්‍යාත්මක ලේඛණය සම්පාදනය කළේය. වර්ණ අන්ධතාවයේ එක් අවස්ථාවක් ඩෝල්ටනියම් යනුවෙන් හඳුන්වා ඇත්තේ ද ඔහුගේ දායකත්වයට උදාහරණයක් වශයෙනි. 1844 ජූලි 24 වන දින ඩෝල්ටන් අභාවප්‍රාප්ත වූයේය.

සෙ/4ආර්00728
බනි 11 සුසන්ති ධම්මිකා එච්චම්
රෙසැමේ - 5(සෙව්) ශ්‍රීලයුකාබ

විහිළු කතා

චිත්‍ර ගුරුතුමා...

"සිරිපාල ඇඳපු චිත්‍රය හුගක් හොඳයි. ඒත් මේ චිත්‍රයේ අඩුපාඩුවක් තියෙනවා. "මේ චිත්‍රයේ පාර කපන්න ආපු මිනිස්සු කවුරුත්ම ඇඳලා නැහැනේ. ඒ අය ගෙනාපු උදළු, අලවංගු විතරක් පේන්න තියෙනවා. මොකද සිරිපාල එහෙම ඇන්දේ?"

"හේතුව මේකයි සර්, පාර කපන්න ආපු සෙනඟ හුගක් මහන්සි වෙලා වැඩ කරලා දැන් ඒ කට්ටියම තේ බොන්න ගිහිල්ලා සර්"

අපි වවමු....ඉවත දමමු...

"එළවළු ඉවත දැම්මා කියලා ගොවියෝ අධෛර්යය වෙන්න ඕන නැතිලු."

"පිස්සුද හොඳට ධෛර්යය අරගෙන අපි වවමු, ඉවත දමමු"

දුවගෙන් හාද්දක්....

"සර් මෙන්න සර්ට දුවගෙන් කෝල් එකක් දුව කියනවා තාත්තිට ටෙලිෆෝන් එකෙන් හාද්දක් දෙන්න ඕනලු"

සභාපති : "දැන් මම ඉන්නෙ හදිස්සි රැස්වීමක ඒ හාද්ද ඔයා ඉල්ල ගන්නකො... මට පස්සෙ බැරියැ ඒක ඔයාගෙන් ඉල්ල ගන්න"

වෛද්‍යවරයයි රෝගියයි....

වෛද්‍යයවරයා : මේ අසනීපය ගැන ලොකු උන්නැහැ කිසිම දේකට බය වෙන්න එපා. ඕක ගැන කල්පනා කරලා දුක් වෙන්න ඕනෙ නැහැ. ඔය අසනීපෙ මටත් හැදිලා තියෙනවා....

රෝගියා : ඒකනම් ඇත්ත වෙන්න පුළුවන් දොස්තර මහත්තයෝ. ඒ වුනාට ඔබ තුමාට වෙදකම් කරන්න ඇත්තෙ වෙන දොස්තර කෙනෙක්.....

හැදියාව ඇති සෑම තැනම පිබිදියාවද ඇත.

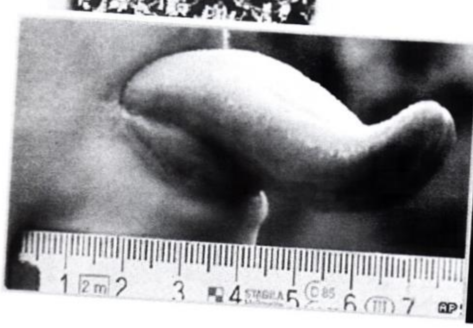
අප නොදකින ලෝකය

ලෝකයේ පුදුමාකාර දේ සිදුවෙනවා. අමුතු ආකාරයේ මිනිස්සු බිහි වෙනවා. විවිධ කාරණා නිසා ලෝකයේ අවධානයට ලක්වුණු මේ මිනිස්සු දෙස සැබවින්ම බැලිය යුතුය. එය ඔවුන්ගේ වාසනාවද? නැතහොත් අවාසනාවද?

මේ "ලීරෙඩ්මන්ඩ්" දිගම නිය හිමි ලෝකයේ සිටින එකම ගැහැණියයි. ඇය 1979 පටන් නිය කපලා නැති බව පවසනවා. ඒවා පිරිසිදු කිරීම ගැන ඇය ඉමහත් සැළකිල්ලක් දක්වයි.

මේ ඡායාරූපයේ සිටින්නේ ලෝකයේ දිගම රැවුල හිමි කාන්තාවයි. ඇය 'විවියන් විලර්' ඇයගේ රැවුලේ දිග අඟල් 11 කි.

ලෝකයේ දිගම කොණ්ඩය හිමි කාන්තාව වන 'මේතෂියා අධිෆෙන්මි' ගේ වරලසේ දිග අඩි 08ක් වෙනවා. අවුරුදු 16ක පටන් කොණ්ඩය වවන බව ඇය පවසනවා. මේ දිගු කොණ්ඩය සේදීමට පැය 02ක පමණ කාලයක් ගතවන බව ඇය පවසයි.



'ඇනිකා ඉට්ලර්' නම් ඇය ලෝකයේ දිගම දිව හිමි ජර්මන් ජාතික පාසල් සිසුවියක්. ඇයගේ දිවේ දිග සෙ.මී 07 කි. අවුරුදු 12 දී ඇයට අයිස් කෝණයක අඩියේ ඇති අයිස් ක්‍රීම් ද දිවෙන් ගත හැකි වූ බව පවසයි.

අන්තර්ජාලය ඇසුරෙනි.

මිනිසෙකු වී ඉපිද වටිනා දේ කළ විට අපිද වටිනා මිනිසෙකුවේ.

කෙටිකතාව

ලැබුණා මට ජීවිතේ...

අතට හසුවූ ගවුමක් හැදගත් මා ගෙයින් එළියට බැස්සේ නැන්දලාගේ ගෙදර යාමටයි. මවත්, තුසිත බාප්පාත් නොමැති විටක ගෙදරින් එළියට බැසීම නිසා හිරිහැර විඳීමට සිදුවනු නොඅනුමානය. මාගේ පියා මෙලොව හැර ගොස් ඇත්තේ මා 07 වසරේ සිටියදීය. පියා නැතිවී මාස 03 ක් යන්නට මත්තෙන් තුසිත බාප්පා අප ගෙදර විත් පදිංචි විය. මුල් දිනවලදී තුසිත බාප්පා මා හට ආදරයෙන් සැළකුවත් කල්ගතවත්ම මාගේ පුංචි වැරැද්දක් වුව අල්ලා ගෙන හැමවිටම මා හට අඩන්තේට්ටම් කිරීමට ගත්තේය.

අම්මාට මල්ලී ලැබෙන්නට යිටියදී මම සිටියේ 08 වසරේය. නමුත් මා අතින් ගෙදර සියළු වැඩ කටයුතු කළයුතු විය. පාන්දරින් නැගිට උදේට උයා තියා මම පාසල් යමි. නැවත ගෙදර පැමිණ දවල්ට හා රෑටත් උයා අම්මාගේ හා බාප්පාගේ රෙදිත් සෝදා ගෙදර සියළුම වැඩත් මා විසින් කළ යුතුය. මල්ලී ලැබුන පසු මාගේ වැඩ තවත් වැඩිවිය. මේ සියළු කරදර මධ්‍යයේ මම ඉගෙන ගත්තෙමි. "10 විභාගෙ ලියනකම් වත් උඹ ඉස්කෝලේ යමන්කො. ඊට පස්සෙ ගෙදර නතර වෙයන්" අම්මා නිතර කියවයි.

මල්ලී මා සමඟ එකතුය. "චූටි අක්කා" කියමින් නිතර පස්සෙන් එයි. නමුත් තුසිත බාප්පා මල්ලී මා සමග සිටිනවාට කැමති නැත. කුමක් හෝ බොරුවක් කියා ඒ වෙලාවට ඔහු මා හට පහර දෙයි. එවිට අම්මා ද පැමිණ මට පහර දෙයි. තාත්තා ජීවත්ව සිටියා නම් මට මෙසේ ඉන්නට සිදුවන්නේ නැත. හැඬූකඳුළින් ගෙවන මේ දිවිය මට මහත් කරුමයකි. වහ ටිකක් කා හෝ මිය යන්නට සිතේ. සාපෙළ විභාගයට තව දින කීපයකි. රාත්‍රියේදී නිවසේ සියළු වැඩ කටයුතු ඉවර වූ පසු මම එලිවන තුරු පාඩම් කරමි. පාසලේ අමතර පංති පැවැත්වෙන නමුත් ඒ එකකට වත් සහභාගී නොවූයේ අම්මාගෙන් ගුටි කෑමට සිදුවන නිසාය. එමෙන්ම හෙට දිනයේ පාසල් යෑම අවිනිශ්චිත නිසාත්ය.

සාපෙළ විභාගය දිනය පැමිණිනි. මා හොඳින් පිළිතුරු සැපයූ බව මට විශ්වාසය. මා දැන් මුළු දවසම නිවසට වී සිටිය යුතු නිසා මා හට සිදුවන හිරිහැර ප්‍රමාණය වැඩි වී ඇත.

දිනක් මව හා බාප්පා නිවසේ නැති වේලාවක දුරකථන ඇමතුමක් ලැබුණි. ඒ මගේ පියාගේ නැගණියගෙනි. ඇය මාව හඳුනා ගත්තාය. "දුවේ මම උඹට කථා කරන්න තමයි ගත්තේ. අම්මයි, බාප්පයි නැද්ද?" ඇසීය. "ඒ දෙන්නම උදේම කොහෙද ගියා. අනේ නැන්දේ මට මෙහෙ ඉන්න බැහැ. අම්මයි, බාප්පයි දෙන්නම මට ගහනවා. මට ඉන්න බෑ නැන්දේ." යි කියවිනි.

"අඬන්න එපා දරුවෝ දැන් ඉක්මනට ලෑස්ති වෙලා අපේ ගෙදර වරෙන්කො. මට කියන්න ලොකු කතාවක් තියෙනවා." යි කියමින් නැන්දා දුරකථනය තැබිය.

නැන්දලාගේ නිවස අසළින් බැසගත් මා නිවසට දිව ගියේ හඬමින්ය. "පුතේ ඔයා ආවාද? දැන් ඔය ඇඬිල්ල නවත්තලා ඔළුව ටිකක් පීරා ගන්න අපිට ගමනක් යන්න තියෙනවා" යි කීය. "කොහෙද නැන්දේ යන්නේ?" මෙය ප්‍රහේළිකාවක් වූ නිසා මම නැන්දාගෙන් ඇසීමි. "ලෑස්ති වෙයන්කො දුවේ මම ගිහින්ම කියන්නම්" යැයි කීමෙන් අනතුරුව මම කිසිත් නොඇසුවෙමි.

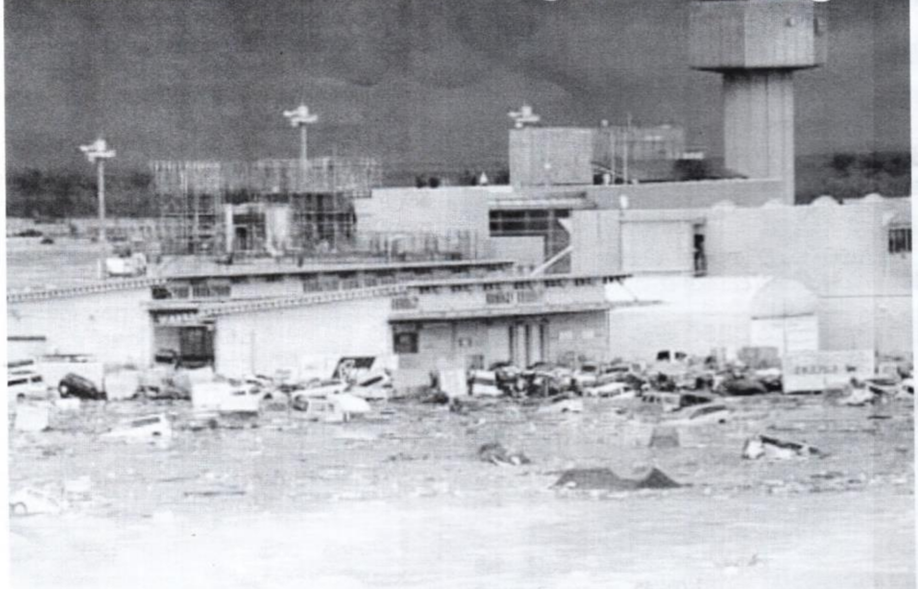
පැය 06ක පමණ ගමනකින් පසු අපි පොළොන්නරුවට ළඟා වී තවත් බසයක ගොස් කුඩා අතු පාරක් අසළින් බසයෙන් බැස ගතිමු. නැන්දා මා කැඳවාගෙන ගියේ කුඩා නිවසකටයි. දුෂ්කර ගම්මානයක් වූ එහි වැඩි හරියක්ම තිබුනේ පොල් අතු සෙවිලිකළ නිවෙස්ය. අප ගිය නිවසේ අවුරුදු 50ක පමණ පිරිමියෙකුද අවුරුදු 45ක පමණ කාන්තාවක් ද අවුරුදු 08ක පමණ කුඩා ගැහැණු ළමයෙක් ද විය. ඔවුන් මා හා සිනාසුනෙන් මාද පෙරළා සිනාසීමි.

"දුවේ මේ ඉන්නේ උඹේ තාත්තයි, අම්මායි." යි එකවරම නැන්දා කීවාය. මාගේ සවන් අදහාගත නොහැකි විය. "නැන්දේ මොනවද මේ කියන්නෙ එතකොට අහරෙ ඉන්නෙ මගෙ අම්මයි, තාත්තයි නෙවෙයිද? මං කොහොමද එහෙට ගියෙ?" මා හට වූයේ ප්‍රශ්ණ වැලකි. "ඔහොම හිටපන් පුතේ මං කියන්නම්. උඹේ තාත්තට දරුවන් හිටියේ නැහැ. ඒත් එයා ආසාවෙන් හිටියා දරුවෙක් හදාගන්න. තාත්තා මට බලකරපු නිසා දරුවෙක් හොයලා දෙන්න කියලා මං අඳුරන කෙනෙක්ට කිව්වා. මේ ඉන්න උඹේ අම්මලා ඒ කාලේ ගොඩක් දුප්පත්. ළමයකුට කන්න දෙන්න තරම් හයියක් තිබුනේ නැත. උඹවත් සැපට හැදෙයි කියලා තමයි උඹේ අම්මයි, තාත්තයි උඹව මට දෙන්න තීරණය කරලා තිබුනේ. උඹ අර ගෑණී ලගට වෙලා විඳින දුක දැක්කම මට හිතුනා උඹව ආයෙ මෙහෙ එක්ක එන්න. උඹ සැනසිල්ලෙවත් ඉඳීවිනෙ". නැන්දා කීවාය. මගේ අම්මා "මගේ දුවේ" යැයි හඬමින් මා වැළඳ ගත්තාය.

කෙ/ 33206
2 ලුතිතන් එස්එච්සීඑන් කුලරත්න

මනුෂ්‍ය ජීවිතයක් ලැබීම දුර්ලභය.

ස්වභාවික ව්‍යවසනයට පිළියම් කොයින්ද?



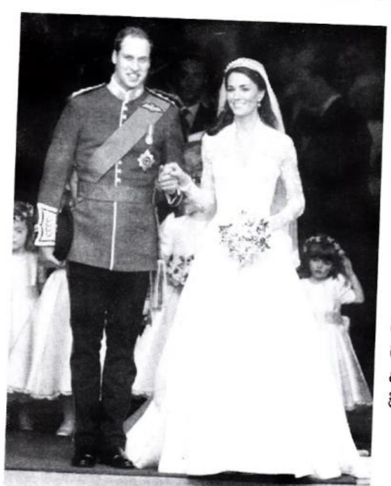
ඉතිහාසයේ දරුණුතම භූමිකම්පාවෙන් පීඩාවට පත් ජපානයේ ඊසාන දිග ප්‍රදේශයට සිදු වූ හානිය ලෝක බැංකුව ගණන් බලා ඇති ආකාරයට ඩොලර් බිලියන 250කි. එම ප්‍රදේශය නැවත ගොඩ ගැනීමට ගතවන කාලය වසර 05කි. එහෙත් භූමිකම්පාවත් සමඟ නවතා දමන ලදුව හානියට පත් ෆුකුෂිමා න්‍යෂ්ටික බලාගාරයෙන් මිනිස් ජීවිත වලට හා පරිසරයට කරන ලද විනාශය තවම ගණන් බැලීමක් කර නැති අතර බොහෝ නිරීක්ෂකයින් පෙන්වා දෙන ආකාරයට එහි නිවැරදි තොරතුරු ප්‍රකාශයට පත්ව නැත. න්‍යෂ්ටික ප්‍රතික්‍රියාකාරක 06කින් යුත් මෙම බලාගාරයේ එක ප්‍රතික්‍රියාකාරකයක් ඇති ගොඩනැගිල්ලක වහල පුපුරා ගියද විකිරණ නිකුත්වීමක් සිදුව නැතිබව මුලදී ප්‍රකාශයට පත් වුවද එය දැන් දසලක්ෂ 20 කට අධික ජන සංඛ්‍යාවක් වෙසෙන ටෝකියෝ නගරයේ ජන ජීවිතයට තර්ජනයක් විය හැකි බවට අදහස් පලව ඇත. කිරිවල සහ නළ ජලයේ විකිරණශීලී ද්‍රව්‍යය අඩංගු වුවද එය තවමත් සෞඛ්‍යයට තර්ජනයක් නොවන බව රජයෙන් ප්‍රකාශ වුවද න්‍යෂ්ටික බෝම්බ 02කින් බැට කෑ එකම රට වන ජපානයේ සාමාන්‍ය ජනතාව තුළ ඇතිකළ බිය හා සැක පහ කිරීමට ප්‍රමාණවත් වූයේද යන්න සැකයකි.

මෙම න්‍යෂ්ටික බලාගාරය අකර්මන්‍යය වීමෙන් මෙතෙක් ජීවිත හානි වාර්ථා නොවන නමුත් වාර්ථාවල සඳහන් වන ආකාරයට බලාගාරයේ සේවකයින් 02 ක් මිය ගොස් ඇති අතර 12 දෙනෙක් ආගිය අතක් නැත. ඉන් ඇතිකළ භීතිය සුනාමියේ විනාශයත් ඉක්මවා යයි. එය භීතියක් වන්නේ වහාම මරණය සිදු නොවන නමුත් පසුකාලීනව ඇති වන පිළිකා හා ජාන වෙනස් වීම වැනි තත්ත්ව නිසා විය හැකි ආපදාවන් ගණන් බැලීමට හැකියාවක් නොමැති නිසාය. තවමත් බලාගාරයේ මෙම තත්ත්වය පාලනය කිරීමට නොහැකි අතර අන්තර්ජාතික පරමාණු බල ශක්ති ආයතනය පවසන ආකාරයට එහි පවතින්නේ ඉතාමත් බරපතල තත්ත්වයකි.

ලොව තුන්වෙනි විශාල ආර්ථිකය වන ජපානය සතු නවීන තාක්ෂණ ඥානය තුළින් භූමිකම්පාවෙන් හා සුනාමියෙන් සිදු වූ හානිය පියවා ගැනීමට හැකිවනු ඇත. එහෙත් විකිරණ ක්‍රියාකාරිත්වය නිසා දැනට වෙසෙන අයට හා අනාගතයේ උපදින අයට සිදුවන හානිය ගණන් බැලීමට හෝ නොහැකි වනු ඇත.

සෙ/4ආර්01040
කාසෙ පුෂ්පා කුමාරි කේඑම්
මූලස්ථාන කාර්යාලය, යුහ කඳවුර,
මැදවච්චිය

බිලියන දෙකක ජනතාවක් නැරඹූ රාජකීය විවාහ මංගල්‍යය



විලියම් කුමරු සහ කේට් මිඩ්ල්ටන්ගේ විවාහ මංගල්‍යය පසුගිය දිනක ඉතා රමණීය ලෙස සිදුවුණි. විවාහය පැවැත්වීමට පැය 24කට පෙර ස්කොට්ලන්ඩ්යාඩ් පොලිසිය විසින් ලන්ඩනයේ අනාතයන් පදිංචි ප්‍රදේශය වටලා 20 දෙනෙකු අත් අඩංගුවට ගෙන ඇත. ඒ සමඟම වෙස් මිනිස්ටර් ඇබේ ප්‍රදේශය වෙත 70 කට අධික පිරිසකට ඇතුළු වීම තහනම් විය. මේ හැර නිවාස රැසක් පරීක්ෂාවට ලක්විය. බ්‍රිතාන්‍යය ඉතිහාසයේ දියත් වූ විශාලතම ආරක්ෂක මෙහෙයුම මෙය විය.

මෙම මෙහෙයුම සම්බන්ධ බ්‍රිතාන්‍යය මන්ත්‍රීවරයකු වූ මැග්ඩොනර් පාර්ලිමේන්තුවේදී ප්‍රශ්ණයක් නගමින් පොලිස් මෙහෙයුම විවේචනයට ලක් කලේය. විවාහ මංගල්‍යය දිනයේදී එස්ඕ - 14 නැමැති රාජකීය ආරක්ෂක ඒකකය විසින් විලියම් හා කේට් ගමන්ගත් මාර්ගය ආරක්ෂා කරනු ලැබීය.

විලියම්ට හා කේට්ට එම බලකායේ විශේෂ භටයන් 08 දෙනෙකුගේ රැකවරණය ලබා දී තිබුණි. එංගලන්තයේ රාජකීය විවාහ මංගල්‍යයට ත්‍රස්ථ ප්‍රහාර එල්ල වනු ඇතැයි සැකෙන් ස්කොට්ලන්ඩියන් පොලීසිය යුරෝකොප්ටර් නැමැති විමර්ෂණ හෙලිකොප්ටර් කීපයක්ද දිගු දුර අවිකරුවන් රැසක් ද යොදවා තිබුණි.

මීට අමතරව විලියම් හා කේට් ගමන් ගත් මාර්ගය දෙපස රැස්ව සිටි ජනතාව විමර්ෂණය කිරීම සඳහා අධිතාක්ෂණ කැමරා රැගත් විශේෂ පොලිස් හෙලිකොප්ටරයක් ද ක්‍රියාත්මක විය. මේ රාජකීය විවාහය සඳහා රැකවරණ සැපයීමට ස්ටර්ලින් පවුම් මිලියන 06 ක් වැය වී ඇතැයි ස්කොට්ලන්ඩියන් පොලිසිය විසින් හෙලිකර ඇත.

විදේශිය ප්‍රභූන් 54 ක් සහභාගි වන රාජකීය විවාහ මංගල්‍යයට බ්‍රිතාන්‍යයේ හිටපු අගමැතිවරුන් වූ ගෝඩන් බ්‍රවුන්ට හා ටෝනි බ්ලෙයාර්ට ඇරයුම් කර නොතිබුණි. තම මව වූ ඩයනා කුමරියගේ අභාවය සිය දේශපාලන වාසිය සඳහා යොදා ගන්නා ලදැයි යන මතය විලියම් කුමරු තුළ පැවති බව බ්‍රිතාන්‍යය මාධ්‍යය විසින් හෙලිකර ඇත.

(අන්තර්ජාලය ඇසුරිනි).

සෙ/59916
ලාකෝ මල්කාන්ති
7ශ්‍රීලයුකාබ

ඔබ විවිධත්වය තුළින් එකම මට්ටමකට යන්න.

ඔබත් දැනගන්න

බිත්තර ඉක්මණින් තම්බා ගන්න නම්.....
බිත්තර තම්බන ජලයට ලුණු ස්වල්පයක් එක් කරන්න.

අල ඉක්මණින් තම්බා ගන්න නම්.....
අල ගෙඩියක එක පැත්තක් පොතු ඉවත් කර අනෙක් අල සමග තම්බන්න.

දෙහි ගෙඩියකින් උපරිම යුෂ ලබා ගැනීමට......
උණුසුම් වතුරෙහි පැයක් දෙහි ගෙඩිය දමා තම්බා ගන්න

ගෝවා වල ගඳ ඉවත් කිරීමට.....
පිසීමට ගන්නා තෙක් පාන් කැබැල්ලක් සමග භාජනයකට දමා තම්බා ගන්න.

බතල ඉක්මණින් පොතු ගැසීමට නම්.....
තම්බාගත් වහාම සීතල වතුරට දමා සුළු වේලාවකින් ආපසු ගන්න.

මී උවදුරට.....
කළු ගම්මිරිස් ස්වල්පයක් කුඩු කර මීයන් යනෙන තැන් වලට දමන්න.

උත්සව අවස්ථාවකට මාළු වලින් රසවත් කෑම

මාළු ඇඹුල් තියල්

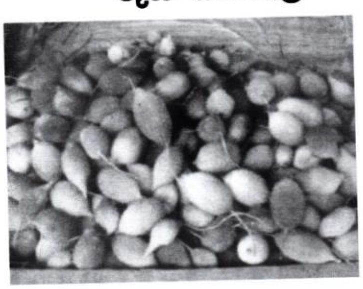
උත්සව අවස්ථාවකට මාළු වලින් හදන කෑමද කදිමට ගැලපේ. මාළු රසවත්ව පිස ගැනීම සඳහා විවිධ ක්‍රම භාවිතා කළ හැකියි.

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :-

බල මාළු ග්‍රෑම් 500 ක්
ගොරකා ග්‍රෑම් 20 ක්
ලුණු ග්‍රෑම් 5 ක්
දෙහි යුෂ ග්‍රෑම් 5 ක්
කෙසෙල් කොළයක්
සුදු ළූණු ග්‍රෑම් 5 ක්
කැරට් ග්‍රෑම් 10 ක්
බෝංචි ග්‍රෑම් 10 ක්
අල ග්‍රෑම් 10 ක්
සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ තක්කාලි ගෙඩියක්
මාළු මිරිස් කරලක්

සාදන ක්‍රමය :-
බල මාළු කුඩාවට කපන්න. ගොරකා, ලුණු, සුදුළූණු හොඳින් අඹරන්න. මෙම මිශ්‍රණය බලමාළු වල තවරන්න. කෙසෙල් කොළයක් මැටි හට්ටියකට දමා මාළු කැබලි එහි අතුරා උඩින් කෙසෙල් කොළයක් තබා මඳ ගින්නේ පිසින්න.

ඖෂධීය ගුණ පිරි තුඹ කරවිල



පහත රට වියළි කලාපයේ හේන් වගා සහ වනාන්තර යාබදව මහ කන්නයේ පමණක් වැවෙන තුඹ කරවිල ගුණදායී දුලබ එළවළුවකි. අනෙකුත් එළවළු මෙන් නොව තුඹ කරවිල ශාකයේ ස්ත්‍රී හා පුරුෂ ලෙස වැල් වර්ග දෙකක් ඇත. කරවිල පවුලට අයත් වුවද මේවායේ තිත්ත රස නොමැති වීමත්, දියවැඩියාව සහ ආමාශගත වන සුව කිරීමේ හැකියාවක් පවතින නිසාත් එළවළුවක් ලෙස වඩාත් ජනප්‍රිය වී තිබේ.

දිව ඔසුවක් වැනි දෙළුම්

Punika Gnanatum උද්භිද විද්‍යාත්මක නාමයෙන් හැඳින්වෙන දෙළුම් ශාකය Punicaceae කුලයට අයත්ය. පර්සියාව නිජ බිම කර ගත් එය ඉන්දියාව හා අප්‍රිකාව යන රටවල ද වැවේ.

දෙළුම් රසය අනුව වර්ග තුනක් ඇත. ඒවා නම් පැණි රස, ඇඹුල් රස, පැණි රස මුසුවූ ඇඹුල් රස යනුවෙනි. දෙළුම් රසවත් පළතුරකි. එය ආහාරයට ගැනීමෙන් සම පැහැපත් වේ. ඇස් වල දීප්තිය ඇති වේ. සිරුරේ කොලෙස්ට්‍රෝල් මට්ටම හා ස්ථූලතාව අඩුවේ.

කළ ගුණ නොදන්නා පුද්ගලයාට උදව් කළත් එය දියේ ඇඳුණු ඉරක් සේය.

රුවන් වැකි

- මිනිසකුගේ චරිතය ඔහුගේ සිනාවෙන් තරම් හොඳට වෙනත් කිසිවකින් ප්‍රදර්ශනය නොවේ.
- මිනිසකුගේ ජීවිතය ඔහුගේ යහපත් සිතුවිලි වලින් වර්ණවත් කරයි.
- ප්‍රතිපත්ති වලට අනුව ජීවත් වෙනවාට වඩා එම ප්‍රතිපත්ති වෙනුවෙන් සටන් කිරීම පහසු වේ.
- සවන් දීමෙන් බුද්ධිය මුහුකුරා යයි.
- කථා කිරීමෙන් බොහෝ විට ඇති වෙන්නේ පසුතැවිල්ලයි.
- දහඩිය හෙලන මිනිසුන්ගේ ජීවිත ඒකාන්තයෙන්ම ජයගනු ඇත.
- ජීවිත ගමනේදී මං මුලා නොවන්න.
- කෘතගුණය යනු හදවතේ රැඳී ඇති මතකයයි.
- බොරුකාර දිව එයින් තුවාල වූවන්ට වෛර කරයි.
- දෙවියන්ගේ උතුම්ම මැවිල්ල අවංක මිනිසාය.
- නින්දා අපහාස එල්ල වන තරමට වීරයාගේ ආත්ම ශක්තිය තරවේ.
- නිදහස දිනා ගැනීමටත් වඩා අමාරු කාර්යය නිදහස රැක ගැනීමයි.
- අද හඬා වැටෙන මිනිසුන් හෙට සිනාසෙනු ඇත.

ඔබ දන්නවාද?

- විකිලීක්ස් වෙබ් අඩවියේ නිර්මාතෘ - ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතික ජුලියන් ඇසෙම්ලි.
- වර්ථමානයේ න්‍යෂ්ටික පිපිරීමක් ඇති වූ රට - හිරෝෂිමා ප්‍රාන්තය (ජපානය)
- ඉතාලියේ අගමැති - සිල්වියෝ බිලැස්කෝනි
- එල්ටීටීඊ රහස් ඔත්තු සේවයේ නම - ක්‍රොසී (නායක පොට්ටුඅම්මාන්)
- ලිබියාවේ ජනාධිපති - කර්නල් මුහමද් ගඩාෆි
- ලංකාවේ ලොකුම වනෝද්‍යානය - විල්පත්තු අභය භූමිය
- රාජ්‍යය ඔසුසැල නිර්මාතෘ - මහාචාර්ය සේනක බිබිලේ
- මෙවර ක්‍රිකට් ලෝක කුසලානය පැවති ස්ථානය - ඉන්දියාවේ මුම්බායි නුවර (උපුටා ගැනීම පොතපත ඇසුරිනි.)

රෙජිමේන්තු ගිණුම

ගිණුම්

- රාජ්‍යය ගිණුම්
- රාජ්‍යය නොවන ගිණුම්

රාජ්‍ය ගිණුම්	රාජ්‍ය නොවන ගිණුම්
මහජනයාගෙන් බදු වශයෙන් අයකර මහ භාණ්ඩාගාරය විසින් ලබා දෙන මුදල්	රෙජිමේන්තුවක සේවය කරන සියළු නිළධාරීන්ගේ වැටුපෙන් අඩු කර ගන්නා මුදල්
වැටුප් ගෙවීම දුම්රිය ගාස්තු	බනිසැර නිවස්න ගිණුම නිළධාරි නිවස්න ගිණුම අවන්හල කොනොනි බිම්හල

රෙජිමේන්තු අරමුදල් (PRI)

මෙම අරමුදල, අණදෙන නිළධාරීන්ගේ අනුදැනුම යටතේ පත්කරන රෙජිමේන්තු ආයතන සභාපතිවරයකු භාරව සිටී.

රෙජිමේන්තුවේ මූල්‍යය කටයුතු භාරව නිළධාරියෙකු කටයුතු කිරීම අනිවාර්යය වේ.

රෙජිමේන්තු ගිණුම පිළිබඳ වගකීම.

මේ සඳහා වගකිව යුත්තේ ඒකකයේ අණදෙන නිළධාරීතුමාය.
ඔහු විසින් මෙම කටයුතු පාලනය සඳහා දෙදෙනෙකු පත්කරනු ලබයි.

01. නිළධාරි නිවස්න භෝජනාගාර කමිටු සභාපති.
02. PRI ලෙස ක්‍රියා කරන කෙනෙකු (රෙජිමේන්තු ආයතන සභාපති.) කාර්තුවක් පාසා ගිණුම් විගණනය කර යුආපා 21 මත සටහන් තබා වාර්ථාව ඉදිරිපත් කළ යුතුය.
03. හදිසි පරීක්ෂාවක් මඟින් ගිණුම අත ඉතිරිය හා තොගය පරීක්ෂා කිරීම.

යුධ හමුදා මූලස්ථානය විසින් සියළුම ඒකකයන්ට නියෝග නිකුත් කරන්නේ පිරිස් පරිපාලන මූලස්ථානයේ අධ්‍යක්ෂක විසිනි. හමුදා නියෝග 'ඒ 13' යටතේ ගිණුම් වලට අදාළ නියෝග නිකුත් කරනු ලැබේ.

සත්පුරුෂයා ළග තිබිය යුතු වටිනා ගුණය නම් ඉක්මනින් කෝප නොවීමයි.

ඵලදායිතා වර්ධනයට උපයෝගී වන්නා වූ (5's)

පංචවිධ (5's) කළමණාකරණ සංකල්පය ජපානයේ සමාරම්භ වූවක් ලෙස නූතන ලෝකයේ පිලිගැනීමයි. ජපානයේ මේ සංකල්පය හඳුන්වාදීමට පෙරද මෙකී ක්‍රියා පිළිවෙත් ඈත අතීතයේ සිට ලෝකයේ දියුණුවට පත්වූ රටවල රජුන්ගේ කාල වකවානුවල අනුගමනය කරන්නට ඇතැයිද අපට සිතීමට බාධාවක් නැත.

ජපානයේ හිරෝෂිමා - නාගසාකි නගර පරමාණු බෝම්බ වලට මැදිහත් වීමෙන් එරට ඇති වූ විනාශය ඉතා විශාලය. විශාල ජනතාවක්, පාසල් මධ්‍යස්ථාන, කර්මාන්ත ශාලා, ගොඩනැගිලි, මහා මාර්ග ඇතුළු සියලු ආර්ථික ශක්තියන් සුණු විසුණු වී ගියේය. යුධ ශක්තිය, ඉංජිනේරු විද්‍යා, කෘෂි විද්‍යා ඇතුළු නවීන තාක්ෂණයෙන් ප්‍රබල රටක්ව සිටි ජපානය මෙලෙස අන්ත පරාජයක් ලබා අසරණ තත්ත්වයකට පත් වුවද ඉතිරි වූ ජපනුන් හැම කෙනෙකුගේම හදවත් වල අධිෂ්ඨානශීලී බවත් නමනෟ නැවත නැගී සිටින බවත් පෙරදැරිව තිබුණි. දේශයේ අනගිබවනීය දියුණුවක් ගොඩනගා ගැනීමට නම් සෑම ජපන් පුරවැසියෙකුම ඵලදායිතා සංවර්ධනය ගොඩනංවා ගැනීම සඳහා (5's) ක්‍රියාදාමය අනුගමනය කරගත යුතු බව අදිටන් කරගත්තෝය. ඒ සඳහා සහතික වී ඇපකැප වී කටයුතු කිරීම සමාරම්භ කිරීම කළෝය. ඔවුන් හෘද සාක්ෂියට අනුව සත්‍යවාදී බව ආරක්ෂා කරමින් තමතමන්ගේ යුතුකම් අකුරටම පිළිපදිමින් කටයුතු කරලීමට නිගමනයට පත්වූයේය.

මේ විශ්මජනක ඵලදායිතා වර්ධන ක්‍රමය වූ (5's) ක්‍රමය භාවිතා කළ ජපනුන් දස වසරක් පමණ කාලයක් තුළදීම විනාශ වූ නගර නැවත යථා තත්ත්වයට ගොඩනැගීමට සමත් වූ අතර කාර්මික විද්‍යාව, තාක්ෂණය, කෘෂි කර්මාන්තය, ආහාර නිෂ්පාදනය, වෛද්‍ය, වාහන, දුම්රිය, නාවික, අහස්යානා, මහාමාර්ග, ගෘහනිර්මාණ ශිල්පය ඇතුලු තවත් අංග රාශියක් දියුණුවේ සමාරම්භය ඇතිකර ගත්තේය. මේ දියුණුව අඩසියවසක් කරා ඉදිරියට යොමුකොට බැලුවොත් ජපානය අද ආසියාවේ මෙන්ම ලෝකයේම අද්විතීය බලවෙතෙකු බවට පත්ව ඇත. පරමාණු තාක්ෂණයේ රොකට් නිෂ්පාදනය යුධ අයුධ නිපදවීම නවීන දුම්රිය යාන වාහන අහස් යානා නාවික යාත්‍රා ශස්ත්‍රය භාෂාව සාහිත්‍ය කලා ශිල්ප මෙන්ම ආර්ථික නිෂ්පාදනය අතින්ද අද්විතීය දියුණුවක් ඔවුන් විසින් අත්පත් කරගෙන තිබේ. කාර් රථ වාහන අංශයෙන් අද ඇමරිකාව බ්‍රිතාන්‍ය, ජර්මනිය, ප්‍රංශය, ඉතාලිය ආදී බටහිර දිග රටවල් වලින් පවා ඔවුන් (ජපානය) ප්‍රමුඛත්වයට පත්ව ඇත. ඇමරිකාවේ සුප්‍රකට වාහන සමාගම්ද මිළදී ගැනීමට ඔවුහු සමත් වූහ. ඇමරිකාවේ චිත්‍රපට ආයතන පවා ඔවුන් මිළදී ගත්හ. ලෝකයේ දියුණුව කරා පා තබන ඉන්දියාව වැනි රටවල් පවා අද මෝටර් රථ කර්මාන්තය, බස්රථ, ලොරි, දුම්රිය ආදී අංශයන්හි දියුණුවට ජපානයේ තාක්ෂණික දැනීමේ අනුග්‍රහය ලබා ගැනීමට ඉදිරිපත් වී ඇත.

5's ඵලදායිතා ක්‍රියාමාර්ගය ජපානය විසින් හඳුන්වාදුන් ක්‍රියාවලියක් වන බැවින් ජපන් භාෂාවේ වචන 05ක් එක්තැන් වී 5's සෑදී ඇත.

01. සෙයිරි - අනවශ්‍ය දේ අස්කිරීම. ප්‍රයෝජනයක් නැති ඉවත් කර දැමිය යුතු දේ බැහැර කර දැමිය යුතුයි. (සංවිධිත බව)

02. සෙයිතොන් - පිළිවෙල කිරීම. පරිහරණය සඳහා අවශ්‍ය කරන භාණ්ඩ නිසි පරිදි අසුරා සකස් කිරීම මින් අදහස් වේ. (සුපිළිවෙල)

03. සෙයිසො - දිනපතා පිරිසිදු කිරීම. ඇමදීම. කාර්යාලයක, කර්මාන්ත ශාලාවක නිෂ්පාදන ආයතනයක දූවිලි ආදිය ඉවත් කොට පිරිසිදුව තබා ගැනීම මෙහි අදහසයි. (සුපිරිසිදු බව) - අවදියෙන් පිරිසිදු කිරීම.

04. සෙයිකෙත්සු- සම්මතකරණය. මෙයින් අදහස් කරන්නේ පළමුව සඳහන් සෙයිරි, සෙයිතොන්, සෙයිසො මගින් ගොඩනගාගත් තත්ත්වයන් තවදුරටත් පවත්වාගෙන යාමය. (සම්මතකරණය)

05. සිත්සුකේ - නිරන්තර පුහුණුව ස්වයං විනය. (ශික්ෂණය)

පොත පත ඇසුරෙනි.

ක්‍රීඩාව තුළින් ඉදිරියට පියමනින 4වන කාන්තා බලකායේ
දිරිය දියණියන්..........

අන්තර් ඒකක කබඩි තරඟාවලිය - 2011 ශූරතාවය දිනාගත් අවස්ථාව

2011 අන්තර් ඒකක මළළ ක්‍රීඩා තරඟාවලියේ සමස්ථ ශූරතාව දිනාගන්නා ලදී.

211 බසේමු වෙතින් පැවැත්වූ දැල් පන්දු තරඟාවලියේ ශූරතාවය දිනාගැනීම.

අන්තර් ඒකක ප්‍රායෝගික රයිෆල් තරඟාවලිය - 2011

2011 - අන්තර් ඒකක ප්‍රායෝගික රයිෆල් වෙඩිතැබීමේ තරඟාවලිය 2011.07.01 වන දින සිට 03 වන දින දක්වා ප්‍රගුණ වෙඩිකරුවන් පුහුණු පාසල - දියතලාව වෙඩි පිටියේ දී පැවැත්විණි. එම තරඟාවලියේ සමස්ථ ශූරතාවය හා අනුශූරතාවය දිනාගත් ශ්‍රී ලංකා යුධහමුදා 4වන කාන්තා බලකායේ 'ඒ' කන්ඩායම හා 'බී' කණ්ඩායම රෙජිමේන්තු බලකාධිපති බ්‍රිගේඩියර් කේඩබ් එඩීමා තුමන් හා මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක කර්නල් පීඑස්බී රන්දෙණියතුමන්, පුහුණුකරුවන් දෙදෙනා සමඟ ඡාරූපයකට පෙනී සිටි අයුරු.

2011 අන්තර් ඒකක ප්‍රායෝගික රයිෆල් තරඟාවලියේ සමස්ථ ශූරතාවයට හිමි කුසලානය ලබාගත් 4 වන කාන්තා බලකායේ 'ඒ' කණ්ඩායමේ නායිකා මේජර් එන්සීඑස් ද සිල්වා

නුවණ නැත්තෝ දන් දීම නොපසන්.

2011 වසරේ විශ්‍රාම ගිය කාන්තා බලකායේ රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර් වරියන්

පහන් කළ නැණසින් අපද එළිය දකින්නෙමු. ඔබලා අප දිවියට ලබා දුන් ඔවදන් සෙබළ දිවියෙන් සමුගත්තද සදා රැදෙනු ඇත.

4 වන කාන්තා බලකායේ රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර්වරිය, (සෙ/4 ආර් 01264 බනි 1 බීඑම්එස් ගුණවර්ධන) ලෙස අමිල සේවයක් කොට ඇය ඉතා දක්‍ෂ ලෙස සෙබළියන් දැඩි විනය සම්පන්න ලෙස හැසිරවීමට සමත්විය. ඒකකයේ උන්නතිය උදෙසා ලබාදුන් පිටුවහල ඉතා අගනේය. විටෙක ඇය මවක හා යෙහෙළියක ලෙසද විටෙක සහෝදරියක් ද වූවාය. 20 වසරක අමිල වූ සේවයකින් පසුව 2011.04.31 වන දින විශ්‍රාම යන ලදී.

4 වන කාන්තා බලකායෙන් බිහිවූ සෙ/4ආර්00836 බනි I කේ බණ්ඩාරනායක තුමිය අප්‍රතිහත ධෛර්‍යයකින් හා දැඩි කැපවීමකින් සේවය කළ ඇය සෙබළියන්ගේ උන්නතිය උදෙසා ලබාදුන් මෙහෙවර ඉතා අගනේ ය. මෙතුමිය 2වන කාන්තා බලකායේ රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර්වරිය ලෙස සේවය කොට 20 වසරක අගනා සේවයකින් පසුව 2011.06.10 වන දින විශ්‍රාම යන ලදී.

2 වන කාන්තා බලකායෙන් 1991.02.13 වන දින යුධ හමුදාවට පා තැබූ ඇය 1999.06.25 වන දින 5 වන කාන්තා බලකාය වෙත ගොස් එම බලකායේ රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර්වරිය ලෙස 20 වසරක අගනා මෙහෙවරක් නොපිරිහෙලා ඉටුකොට 2011.06.01 වන දින විශ්‍රාම ගිය ඇය නමින් සෙ/5ආර්00655 බනි I එච්පී අමරාවතී

ඇසුරු කළ යුත්තේ සත්පුරුෂයන් මිස අසත්පුරුෂයන් නොවේ.

යුධහමුදා අයවලුන් විසින් දැනට පැළඳීමට හිමිකම් ඇති සියලුම පදක්කම්

පරම වීර විභූෂණය
වීරෝධාර විභූෂණය
ශ්‍රී ලංකා ප්‍රසාධනා
වීර වික්‍රම විභූෂණය
රණ වීර පදක්කම
රණශූර පදක්කම
විශිෂ්ට සේවා පදක්කම (නිත්‍ය හමුදා නිළධාරීන් සඳහා පමණි.)
කාර්‍යක්‍ෂම සේවා විභූෂණ (ස්වේච්ඡා හමුදා නිළධාරීන් සඳහා පමණි)
උත්තම සේවා පදක්කම (නිත්‍ය නිළධාරීන් සහ සෙසු නිලයින් සඳහා පමණි)
කාර්‍යක්‍ෂම සේවා පදක්කම (ස්වේච්ඡා හමුදා නිළධාරීන් සඳහා පමණි)
දේශ පුත්‍ර සම්මානය
පූර්ණ භූමි පදක්කම
උතුරු සහ නැගෙනහිර සංග්‍රාමික පදක්කම
වඩමාරච්චි මෙහෙයුම් පදක්කම
රිවිරැස මෙහෙයුම් පදක්කම
රාජනී පදක්කම (හමුදා බලසේවාවන්හි දක්‍ෂතම වෙඩික්කරු සඳහා)
ශ්‍රී ලංකා සන්නද්ධ සේවා ජනරජ පදක්කම(1972)
දෙවන එළිසබෙත් මහරැජිණගේ මෞලි මංගල්‍ය පදක්කම (1953)
ශ්‍රී ලංකා ජනරජ යුද හමුදා රජත ජයන්ති පදක්කම (1974)
50 වන නිදහස් සංවත්සර සමරු පදක්කම (1998)
ශ්‍රී ලංකා ජනරජ යුධහමුදා ස්වර්ණ ජයන්ති පදක්කම (1999)
ශ්‍රී ලංකා සන්නද්ධ සේවා දීර්ඝ සේවා පදක්කම (1968)
ශ්‍රී ලංකා සන්නද්ධ සේවා දීර්ඝ සේවා පදක්කම (1979)
ජනාධිපතිධුර ප්‍රාප්ත පදක්කම (1978)
ලංකා සන්නද්ධ සේවා ආරම්භක පදක්කම (1956)
ශ්‍රී ලංකා යුහ සෙව්බල හමුදා ශත සංවත්සර පදක්කම (1981)
විදේශ සේවා පදක්කම
එක්සත් ජාතීන්ගේ පදක්කම (Lebanon)
එක්සත් ජාතීන්ගේ පදක්කම (Congo)
එක්සත් ජාතීන්ගේ පදක්කම (Uniform)
එක්සත් ජාතීන්ගේ පදක්කම (Minustha)

සෙ/4 ආර් 00726
බනි II ඉන්ද්‍රානි ඕවව්
රෙසැමේ, 4(සෙව්)ශ්‍රීලයුකාබ- මැදවච්චිය

නිවන හා සමාන සුවයක් නොමැත.