



සෞඛ්‍ය සේවය

• 02 වන කලාපය • 2024 ජූලි - සැප්තැම්බර්



ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාර්මා මලකායේ ප්‍රකාශනයකි

සෙබලිය

19 වන

මධ්‍යස්ථාන සේනාවේ
සිය ධුරයේ රාජකාරි දරමින්



මහජනවීම

මේජර ජෙනරාල්
එස් කස්තුරමුදලි ආර්ථික පිටපසි
බලකාමිපති
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය



අධ්‍යක්ෂණය

ත්‍රිශේධියර
පිළමිලස් කරුණාරත්න පිටපසි
මධ්‍යස්ථාන සේනාවේ
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය



උපදේශකත්වය

කර්නල්
බිජ්ට්ටස්කේ බස්නායක ආර්ථික යුද්ධ අධික
නියෝජ්‍ය මධ්‍යස්ථාන සේනාවේ
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය



ප්‍රධාන සංස්කාරක

මේජර
චම්මලසිංහ ද සේරම් පිටපසි ශ්‍රී ලංකාව
අණදෙන නිලධාරීන්
1 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය



සහය සංස්කාරක

මේජර සීටී ජෝශප් ශ්‍රී ලංකාව
තොරතුරු තාක්ෂණ නිලධාරීන්
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය



මඬේ නිර්මාණ, අදහස් හා ශෝචනා විවිධ යනු ලිපිනය
"සෙබලිය"
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය,
නො. 30, කින්නි පාර,
බොරැල්ල.

ඊමේල්
rhqslawc@army.lk
rhqslawc12@gmail.com

දුරකථන
011 2686498
යන දිගුව
68327

"සෙබලිය" අන්තර්ජාලය මස්කේ කියවීමට පිවිසෙන්න
<https://alt.army.lk/slwc/si>

ප්‍රකාශනය
ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය



රූ

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ 19 වන මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක වශයෙන් බ්‍රිගේඩියර් පී එම් එස් කරුණාරත්න පීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී තුමන් 2024 අගෝස්තු මස 13 වන දින රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේදී බෞද්ධ ආගමික වතාවත් වලට අනුකූලව හමුදා සම්ප්‍රදායානුකූලව සිය ධුරයේ රාජකාරි ආරම්භ කරන ලදී.

බ්‍ර





ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ

දැනට බලපෑණි ක්‍රීඩාවේ තරඟාවලිය 2024

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන කණ්ඩායම සහ 2(සෙව්) ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකා කණ්ඩායම අන්තර් බලඇණි ක්‍රිකට් තරඟාවලිය - 2024, 56 පාබල සේනාංකය - කොක්චලිය, වවුනියාවේදී අවසන් මහා තරඟයට තරඟ කළහ. 2024 අගෝස්තු 21 වන බදාදා දින අවසන් මහා තරඟයේ ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා ලෙස 56 වන පාබල සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති, ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එස් කස්තුරිමුදලි ආර්ථසීඨි එන්ඩීසී පීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් සහභාගී විය.



7 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ අණදෙන නිලධාරී මේජර් එම්පී සිංහාරගේ ශ්‍රී ලයුකාබ අධිකෂණයෙන් 7 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායෙහි හට පිරිස් විසින් මෙම ක්‍රිකට් තරඟාවලිය සංවිධානය කරන ලදී. ක්‍රිකට් ශූරතාවය ලබාගැනීම වෙනුවෙන් පිළිවෙලින් රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන කණ්ඩායම, 1වන, 7වන, 2(සෙව්) සහ 3(සෙව්) ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායන්හි ක්‍රිකට් කණ්ඩායම් 5ක් මෙම ක්‍රිකට් තරඟාවලිය සඳහා සහභාගී විය.

කණ්ඩායම නියෝජනය කළ නි/11220 ලුතිනන් ඕඑස්එන් ජයවර්ධන ශ්‍රී ලයුකාබ විසින් දිනා ගන්නා ලදී.

ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා වන 56 වන පාබල සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති, ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ කර්නල් සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් එස් කස්තුරිමුදලි ආර්ථසීඨි එන්ඩීසී පීඑස්සී ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීතුමන් විසින් ශූරතා කුසලතා සහ කුසලතා සම්මාන බෙදා දෙන ලදී. තවද ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ නියෝජ්‍ය මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක වන කර්නල් බීඒඑස්කේ බස්නායක ආර්ථසීඨි යූඑස්පී අයිජ්, 7වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ අණදෙන නිලධාරී මේජර් එම්පී සිංහාරගේ ශ්‍රී ලයුකාබ, ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්, නිලධාරීන් සහ අනෙකුත් බලකායන්හි සියලුම සෙසුනිලයින් අවසන් මහා තරඟය නැරඹීමට සහභාගී විය.

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන කණ්ඩායම සහ 2(සෙව්) ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකා කණ්ඩායම අතර අවසන් මහා තරඟය ඔල්වරසන් හා අත්පොලසන් හඬ මධ්‍යයේ ආරම්භ වූ අතර තරඟාවලියේ ශූරතාවය රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන කණ්ඩායම විසින් අත්පත් කර ගන්නා ලදී. තරඟාවලියේ විරයා ලෙස ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන





අන්තර් රේජිමේන්තු තෙට්ටෝල් තරඟාවලිය - 2024 අනු ශූරතාව ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායට



ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා තෙට්ටෝල් සංගමය වෙතින් සංවිධානය කරන ලද අන්තර් රේජිමේන්තු තෙට්ටෝල් තරඟාවලිය - 2024 සැප්තැම්බර් මස 28 වන දින යුහගාආපුපා - පනාගොඩහිදී පැවැත්වූ අතර, එහිදී මෙවර ශූරතාවය හිමිකර ගැනීමට ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොදුසේවා බලකාය සමත් විය. ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා තෙට්ටෝල් සංගමයේ සභාපති හා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක බ්‍රිගේඩියර් පීඑම්එස් කරුණාරත්න පීඑස්සී සමඟ බ්‍රිගේඩියර් එල්කේටී උරුන්දු - යුද්ධ හමුදා ක්‍රීඩා අධ්‍යක්ෂක විසින් ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා පිළිගනු ලැබීය. මෙම තරඟාවලිය සඳහා ශ්‍රී ලංකා ඉංජිනේරු බලකාය, ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා වෛද්‍ය බලකාය, ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොදුසේවා බලකාය සහ ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය සමඟ කණ්ඩායම් පහක් සහභාගීවූ අතර, තරඟාවලියේ අනුශූරතාව ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකා "ඒ" කණ්ඩායම හිමිකර ගනු ලැබීය.

තරඟාවලිය නැරඹීම සඳහා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකා සේවා වනිතා ශාඛාවේ ගරු සභාපතිනී උදුලා කස්තුරිමුදලී මැතිනිය ඇතුළු අනෙකුත් රේජිමේන්තු නියෝජනය කරමින් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්, නිලධාරීන් සහ සෙසු නිලධීන් රැසක් සහභාගී වූහ.

- තරඟාවලිය පුරා සුවිශේෂී දක්ෂතා දැක්වූ ක්‍රීඩිකාවන් වූයේ,
- තරඟාවලියේ නැගී එන ක්‍රීඩිකාව - කෝපුල් අඹේගොඩ ඒඑල්එස් ශ්‍රීලසුච්චේඛ
- දක්ෂතම පන්දු විදින්නිය - කෝපුල් වාසනා ආරච්ඡි ශ්‍රීලසුපොදුසේඛ
- දක්ෂතම මැද පෙළ ක්‍රීඩිකාව - කපිතන් තෙන්නකෝන් ශ්‍රීලසුකාඛ
- දක්ෂතම පන්දු රකින්නිය - ලා/කෝ බාලසූරිය ඩීඑම්එස්එන් ශ්‍රීලසුපොදුසේඛ
- තෙට්ටෝල් රැජිණ - ලා/කෝ සේනාරත්න කේකේඑස්සී ශ්‍රීලසුපොදුසේඛ



ශ්‍රී ලයුකාබ නිලධාරීන් පුහුණු දින වැඩසටහන රෙම ශ්‍රී ලයුකාබ නිදි

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ නිලධාරීන්ගේ පෞර්ණත්වය , වෘත්තීය කුසලතාවයන් සහ ඉදිරි ප්‍රගමනය වර්ධනය කිරීම සඳහා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය විසින් සංවිධානය කරන ලද 2024 හි දෙවන කාර්තුව සඳහා වන නිලධාරීන් පුහුණු දින වැඩසටහන 2024 අගෝස්තු මස 14 වන දින බොරැල්ල ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේදී පැවැත්විණි. ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ කර්නල් සේනාවිධායක සහ 56 පාබල සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් එස් කස්තුරිමුදලි ආර්ථික පිළිබඳ පිළිසි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්ගේ මඟපෙන්වීම මත, මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක බ්‍රිගේඩියර් පිළිසි කැරුණාරත්න පිළිසි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ අධීක්ෂණයෙන් පැවැත්වූ මෙම පුහුණු වීම් දින වැඩසටහන සඳහා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයට අයත් ජ්‍යෙෂ්ඨ හා කනිෂ්ඨ නිලධාරීන්ගේ රැස් කිරීම සහභාගි වූහ.

1 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ අණදෙන නිලධාරීන් මේජර් ඊළිසව්විසි ද සේරම් පිළිසි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් විසින් "හෝජනාගාර පිළිවෙත් සහ නිලධාරීන්ගේ පැවැත්ම" යන මැයෙන් වැඩසටහනේ ප්‍රථම දේශනය සිදු කරන ලදී. දිවා ආහාරයෙන් අනතුරුව ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශයේ මාධ්‍ය අධ්‍යක්ෂක සහ ප්‍රකාශක වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා සන්නාහ සන්නද්ධ බලකායේ කර්නල් එම්බීඑන් හේරත් ආර්ථික පිළිසි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී තම අත්දැකීම් සහ දැනුම තුළින් පුහුණු දින වැඩසටහනේ දෙවන අදියර සඳහා "විදේශ රාජකාරී සහ ජාත්‍යන්තර ආරක්ෂාව සඳහා හමුදා කාන්තාවන් " මැයෙන් හරවත් දේශනයක්ද පවත්වන ලදී.

පුහුණු දින වැඩසටහනේ අවසන් අදියර ලෙස ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ කර්නල් සේනාවිධායක සහ 56 පාබල සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් එස් කස්තුරිමුදලි ආර්ථික පිළිසි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් "හමුදා

නායකත්වයේ ප්‍රායෝගික පැති" පිළිබඳ විශේෂ දේශනයක් සහ ශ්‍රී ලයුකාබ නිලධාරීන් විසින් පාඨමාලා හැදෑරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳවත්, ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ අනාගත අභිවෘද්ධිය පවත්වා ගත යුතු ආකාරය පිළිබඳ හරවත් දේශනයක් ද පවත්වන ලදී. තවද වැඩසටහන අවසානයේ මෙයට සමගාමීව නිලධාරීන්ගේ සුභද හමුවක්ද රෙම ශ්‍රී ලයුකාබ නිලධාරී නිවසනයේ දී පැවැත්විණි.



සුඛ මොහොතින් නව තනතුරක



මේජර් ඩීඒඑස් පෙරේරා ශ්‍රීලක්ෂ්‍යකාම

3 (සෙව) ශ්‍රීලක්ෂ්‍යකාම හි දෙවන අණදෙන
නිලධාරිනිය ලෙස
2024.09.26 වන දින
සිය ධුරයේ රාජකාරී අරඹමින්



කපිතාන් ආර්ථිච්ඡිප්පිස් උඩුගම ශ්‍රීලක්ෂ්‍යකාම

රෙම ශ්‍රීලක්ෂ්‍යකාම හි මානි II(හකාස)
ලෙස
2024.09.30 වන දින
සිය ධුරයේ රාජකාරී අරඹමින්



කපිතාන් එන්දු කුමාරගේ ශ්‍රීලක්ෂ්‍යකාම

රෙම ශ්‍රීලක්ෂ්‍යකාම හි මානි III (විගණන)
ලෙස
2024.05.02 වන දින සිය ධුරයේ
රාජකාරී අරඹමින්



කපිතාන් පී අයි ජේ පෙරේරා ශ්‍රීලක්ෂ්‍යකාම

රෙම ශ්‍රීලක්ෂ්‍යකාම හි මානි III(පාලන)
ලෙස
2024.09.13 වන දින
සිය ධුරයේ රාජකාරී අරඹමින්



සෙ/59761 බනි II කුලසිංහ ඒච්චිප්පිම්

7 ශ්‍රීලක්ෂ්‍යකාම හි රෙජිමේන්තු උපකරණ
පාලන ලෙස
2024.09.24 වන දින
සිය ධුරයේ රාජකාරී අරඹමින්



සෙ/725318 මා/සැරයන් විරසේකර සී

1 ශ්‍රීලක්ෂ්‍යකාම හි
ප්‍රධාන ලිපිකාරිණිය ලෙස
2024.09.05 වන දින
සිය ධුරයේ රාජකාරී අරඹමින්

2(ස්වේ) ශ්‍රීලක්ෂ්‍යකාම ඒකකයෙහි සෙබලියන්ගේ ක්‍රීඩා කෞෂල්‍යය වර්ධනය සහ සුභදත්ව වර්ධනය උදෙසා ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරිනියගේ මගපෙන්වීම යටතේ 2024.09.21 දින සුභද වොලිබෝල් තරගවෙලියක් පැවැත්විණ. ඒ සඳහා කණ්ඩායම් 04 ක් තරග වැදුණු අතර 04 වන කණ්ඩායම ප්‍රථම ස්ථානය හිමි කරගත් අතර 02 වන කණ්ඩායම දෙවන ස්ථානය හිමි කරගන්නා ලදී. එම කණ්ඩායම් සඳහා අණදෙන නිලධාරිණිය විසින් ත්‍යාග පිරිනැමීමක්ද මෙහිදී සිදුවිය.



ඒකක තුළ සංවිධානය කරනු ලැබූ වොලිබෝල් තරගාවලිය





ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකා සේවා වනිතා ශාඛාවේ වාර්ෂික මහා සභා රැස්වීම 2024 ජූලි මස 26 වන දින රෙජමේන්තු මධ්‍යස්ථානය බොරැල්ලහිදී සේවා වනිතා ශාඛාවේ ගරු සභාපතිණි උදුලා කස්තුරිමුදලි මැතිණිය ඇතුළු විධායක කමිටුවේ සාමාජිකයින්ගේ සහභාගිත්වයෙන් පවත්වන ලදී. යුද්ධ හමුදා සේවා වනිතා ගීතය ගායනා කිරීමෙන් අනතුරුව වාර්ෂික මහා සභා රැස්වීමේ ඉදිරි වැඩ කටයුතු ආරම්භ කරන ලදී.

ශ්‍රී ලයුක්තාබ සේවා වනිතා ශාඛාවේ වාර්ෂික මහා සභා රැස්වීම

මෙහිදී "හැඟිම් සහ හැඟිම් පාලනය කිරීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු කර ගන්නේ කෙසේද" යන තේමාව යටතේ, මේජර් එස් වි ආර් ඒ ද සිල්වා ශ්‍රී ලයුක්තාබ සේවයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිණි විසින් හමුදා සහ පවුල් ජීවිතය සමතුලිත කරන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව කරුණු ඇතුළත් පුළුල් දේශනයක් පවත්වන ලදී.



ශ්‍රී ලයුක්තාබ සේවා වනිතා ශාඛාවේ ගරු සභාපතිණිය විසින් මෙම මහා සභා රැස්වීමේදී රණවිරුවන්ගේ සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ සුභසාදනය උදෙසා සිදුකරන ලද සහ ක්‍රියාත්මක කිරීමට නියමිත විවිධ ව්‍යාපෘති කටයුතුවලට අදාළ කරුණු ගැඹුරින් සාකච්ඡා කරන ලද අතර, ගරු සභාපතිණි උදුලා කස්තුරිමුදලි මැතිණිය ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ සේවා වනිතා ශාඛාවේ වත්මන් සභාපතිණිය ලෙස සිය ධුරයේ රාජකාරී කටයුතු ආරම්භ කල පසු සේවා වනිතා ශාඛාව මගින් මෙතෙක් දියත් කරන ලද සුභසාධන ව්‍යාපෘති පිළිබඳව සැකසුණු කෙටි වීඩියෝ පටයක්ද, මෙහිදී සභාවාරය සඳහා රැස්ව සිටින පිරිසට දැකබලා ගැනීමට අවස්ථාව සැලසීය.



තවද ඉදිරියේදී සිදුකිරීමට නියමිත ව්‍යාපෘතීන් පිළිබඳව සභාපතිණිය වැඩිදුරටත් සිය අවධානය යොමුකල අතර, ඒ සඳහා සේවා වනිතා ශාඛාවේ සාමාජිකාවන්ගේ නව යෝජනා හා අදහස් විමසා බලා සාකච්ඡා කරන ලදී. මෙම වාර්ෂික මහා සභා රැස්වීමට සමගාමීව සේවා වනිතා ශාඛාවේ තවත් එක් සමාජ සත්කාරයක් ලෙස ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකා සේවා වනිතා ශාඛාවේ ගරු සභාපතිණියගේ සංකල්පයක් හා දායකත්වය මත රෙම ශ්‍රී ලයුක්තාබ සහ 1 ශ්‍රී ලයුක්තාබ යටතේ රාජකාරී නියුතු සෙනින් සහ සිවිල් කාර්ය මණ්ඩලය වෙත උපැස් යුවල් පරිත්‍යාගය කිරීමක්ද සිදුකරන ලදී.





2024 ලෝක ළමා දිනය සමරමින් චිත්‍ර ප්‍රදර්ශණයක්



2024 ලෝක ළමා දිනය සමරමින්, ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකා සේවා වනිතා ශාඛාවේ ගරු සභාපතිණි උදුලා කස්තුරිමුදලි මැතිණියගෙන්, 56 වන පාබල සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති සහ ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ බලකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් එස් කස්තුරිමුදලි ආර්ථික පිළිසිසිගේ මහපෙන්වීම සහ උපදෙස් මත වෙතින් රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය සහ 1 ශ්‍රී ලයුකාබ යටතේ රාජකාරි නියුතු සියළු නිලධීන්ගේ දුවා දරුවන් 35 දෙනෙකුගේ සහභාගීත්වයෙන් චිත්‍ර ප්‍රදර්ශණයක් ඔක්තෝබර් මස 04 වන දින පනාගොඩ ශ්‍රී බෝධිරාජාරාම විහාරස්ථානය තුළදී සංවිධානය කරන ලදී.

මෙම වැඩසටහන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක බ්‍රිගේඩියර් පී එම් එස් කරුණාරත්න පීළිසිසිගේ පූර්ව අධීක්ෂණය යටතේ සංවිධානය කරන ලද අතර, උත්සවයේ ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා ලෙස ශ්‍රී ලයුකාබ සේවා වනිතා ශාඛාවේ ගරු සභාපතිණි උදුලා කස්තුරිමුදලි මැතිණිය සහභාගීවිය.

තවද, මෙහිදී දුවා දරුවන්ගේ විනෝදාස්වාදය සඳහා විවිධ ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත්වූ අතර, සහභාගී වූ සියලු දෙනා වෙත කෘතඥ සහ කෙටි ආහාර ලබාදෙන ලදී.





ලෝක ළමා දිනයට
සමගාමීව වැඩසටහනක්



ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකා සේවා වනිතා ශාඛාවේ ගරු සභාපතිනී උදුලා කස්තුරමුදලි මැතිණියගේ සංකල්පයක් සහ මගපෙන්වීම යටතේ ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ රාජකාරි කරනු ලබන නිලධාරීන් සහ සෙසු නිලධීන්ගේ ද දරුවන් වෙනුවෙන් 2වන ස්වෛච්ඡා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය විසින් ලෝක ළමා දිනය සැමරීමේ වැඩසටහනක් එම කඳවුරු පරිශ්‍රය තුළ 2024 ඔක්තෝම්බර් මස 05 වන දින 7වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය , 2වන ස්වෛච්ඡා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය සහ 3වන ස්වෛච්ඡා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායන්ට අයත් නි/සෙසුනිලධීන්ගේ ද දරුවන් 50කගේ සහභාගීත්වයෙන් සිදු කරන ලදී. මෙම අවස්ථාවට ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තිය ලෙස ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකා සේවා වනිතා ශාඛාවේ ගරු සභාපතිනී උදුලා කස්තුරමුදලි මැතිණිය සහභාගී වූ අතර 2වන ස්වෛච්ඡා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකා අණදෙන නිලධාරීතුමිය විසින් එතුමිය ඉතා උණුසුම් ලෙස පිළිගන්නා ලදී. මෙදින කුඩා දරුවන් සඳහා ක්‍රියාකාරකම් රැසක් පැවැත්වූ අතර ඔවුන් සඳහා තහාග බෙදා දීමක් ද සිදු කරන ලදී.

3 (ස්වේ) ශ්‍රී ලයුකාබ වෙනිත් විශේෂ ළමා වැඩසටහනක්



ලෝක ළමා දිනයට සමගාමීව 3(ස්වේ) ශ්‍රී ලයුකාබ විසින් සංවිධානය කරනු ලැබූ විශේෂ ළමා දින වැඩසටහනක් 2024 ඔක්තෝබර් මස පළමුවන දින සිරිපුර "වීර කැකුළු පෙර පාසලේදී" පවත්වන ලදී. මෙම වැඩසටහනට සහභාගී වූ කුඩා දරුවන් සඳහා දිවා ආහාරය පිළියෙල කර පිළිගැන්වීම මෙදින සිදු විය. 3(ස්වේ) ශ්‍රී ලයුකාබ ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරීන්ගේ මගපෙන්වීම මත ඒකක දෙවන අණදෙන නිලධාරී තුමිය ඇතුළු නිලධාරීන් සහ සෞභුනිලයන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් මෙම වැඩසටහන පවත්වන ලදී.





45 වන බලකා දින සංවිච්ඡාරණ

පළවන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය සිය 45 වන සංවත්සරය 2024 සැප්තැම්බර් මස 01 වන දින 1 ශ්‍රී ලයුකාබ ඒකකයේ දී ඉතාමත් අභිමානවත් අයුරින් සමරනු ලැබූ අතර, ඉතිහාසයට පෞභ්වයක් එක් කරමින් වැඩසටහන් මාලාවක් පවත්වන ලදී. ඊට සමගාමීව ඒකකයට සෙත්පතා ආශීර්වාදාත්මක බෝධි පූජාවක් 2024 අගෝස්තු මස 29 වන දින පළවන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ අණදෙන නිලධාරිණි මේජර් ඊ එම් එච් සී ද සේරම් පිළිස්සි ශ්‍රී ලයුකාබ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිණිය ප්‍රධානත්වයෙන් සියලුම නිලධාරිණීන් සහ සෙසු නිලයන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් හට පිරිස් සඳහා ධර්ම දේශනාවක් පවත්වමින් බෝධි පූජාවක් පවත්වන ලද අතර, මියගිය රණවිරුවන් සඳහා පිං අනුමෝදන් කිරීම සහ සේවයේ නියුතු යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයින්ට මෙන්ම ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින්ට ආශීර්වාද කරන ලදී.

සංවත්සරයට සමගාමීව පැවැති උත්සව මාලාවේ වැදගත් අවස්ථාවක් ලෙස, 2024 සැප්තැම්බර් මස 01 වන දින, ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා ලෙස සපැමිණි පළවන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ අණදෙන නිලධාරිණි මේජර් ඊ එම් එච් සී ද සේරම් පිළිස්සි ශ්‍රී ලයුකාබ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිණිය වෙත සම්මාන මුරයක් පිළිගන්වා පසුව මාතෘභූමිය වෙනුවෙන් දිවිපිදු උදාර විරවරියන් වෙනුවෙන් පුෂ්පෝහාර දක්වන ලදී. මෙම සුවිශේෂී දිනය සනිටුහන් කරමින් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිණි, නිලධාරිණි සහ සෙසු නිලයින් විසින් සමූහ ඡායාරූපයට පෙනී සිටීමෙන් අනතුරුව, 1 ශ්‍රී ලයුකාබ සිවිල් කාර්ය මණ්ඩලය සඳහා වියළි සලාක බෙදා හැරීමේ වැඩසටහන සාර්ථකව නිමා කරන ලදී. සිවිල් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් 14 දෙනෙකු මෙම වැඩසටහනේ ප්‍රතිලාභීන් විය. යුද්ධයේදී මියගිය අහිත රණවිරවරියන් දෙදෙනා සිහිකර සමරු ඵලකයක් ඔවුන්ගේ ළඟම ශෝකිත් වෙත පිරිනැමිණි. අනතුරුව එම ඒකකය වෙනුවෙන් කැපවීමෙන් ක්‍රීඩා කළ, ක්‍රීඩා කුසලතා ලබා ගත්, විශිෂ්ඨ ලෙස පාඨමාලා හැදෑරූ සෙබළුයන් හට ත්‍යාග පිරි නැමීමක් සිදුකරන ලදී. සංවත්සර දින වැඩසටහන අවසානය සනිටුහන් කරමින් සියලු නිලයන් සඳහා දිවා ආහාර වේලක් ලබාදෙන ලදී.



නිසඟ සෙවණක්



ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ 75 සංවත්සර දිනයට සමගාමීව පළවන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාර්යාල බලකායේ අණදෙන නිලධාරීන්ගේ මේජර් ඊ එම් එම් සී ද සේරම් පීඑස්සී ශ්‍රී ලයුකාබයන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්ගේ මඟපෙන්වීම යටතේ මෙම ඒකකයේ හට පිරිස් විසින් ඒකකයේ දැනට රාජකාරී නියුතු සෙ/726093 ලා/කෝ මධුභාෂිණි එන්කේයු යන කොනෝනියේ නො.46, ජන උදා ගම්මානය, ගොඩපොළ, කිවුල, මාතලේ යන ලිපිනයේ පිහිටි අර්ධ වශයෙන් නිමකර ඇති නිවසෙහි ඉතිරි වැඩ කොටස නිමකර 2024.09.30 වන දින ඒකක අණදෙන නිලධාරීන්ගේ අතින් එම නිවස විවෘත කර අදාළ කොනෝනි වෙත භාරදෙන ලදී.



ලේ දන්දීමේ වැඩසටහනක්



56 වන පාබල සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති සහ ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකායේ කර්නල් සේනාවිධායක මේජර ජෙනරාල් එස් කස්තුරිමුදලි ආර්ථිසි ඵන්ඩිසි පීඵසිසි ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ මගපෙන්වීම යටතේ ශ්‍රී ලයුකාබ සේවා වනිතා ශාඛාවේ ගරු සභාපතිනි උදුලා කස්තුරිමුදලි මැතිනියගේ සහභාගිත්වය මත රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයෙහි සියලු නිලයන් එක්ව 75 වන යුද්ධ හමුදා දිනයට සමගාමීව 2024 අගෝස්තු 26 දින බොරැල්ල රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන පරිශ්‍රයේදී ලේ දන්දීමේ වැඩසටහනක් සංවිධානය කරන ලදී.



නාරාහේන්පිට මධ්‍යම රුධිර බැංකුවේ සහයෝගය සමග පවත්වන්නට යෙදුනු මෙම ලේ දන්දීමේ වැඩසටහන සඳහා නිලධාරීන් සහ සෙසුනිලයින් 50 දෙනෙකු සහභාගී විය.

තවද මෙම වැඩසටහන සඳහා ශ්‍රී ලයුකාබ සේවා වනිතා ශාඛාවේ සභාපති ගරු උදුලා කස්තුරිමුදලි මැතිනිය, උප සභාපතිනිය, මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක බ්‍රිගේඩියර් සංජය කරුණාරත්න පීඵසිසි, ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්, නිලධාරීන් සහ සෙසුනිලයින් රැසක් සහභාගී වූහ.



ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා කාන්තා බලකාය රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන

කනිෂ්ඨ උපදේශක පාඨමාලාවෙහි දස්කම් දක්වමින්



අම්පාර සටන් පුහුණු පාසලේ කනිෂ්ඨ උපදේශක පාඨමාලා අංක 104 හි දක්ෂතම ශිෂ්‍යයා ලෙස 1 ශ්‍රී ලයුකාබ සෙ/726025 ලාකෝ කරුණාධිපති කේළම්ඒඑම් යන කොනොනිවරය විසින් හිමිකර ගන්නා ලදී. එහි සහතිකපත් ප්‍රධානෝත්සවය 2024 අගෝස්තු මස 05 වන දින පැවැත් වූ අතර, එහි ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා ලෙස එම පුහුණු පාසලේ සේනාවිධායක මේජර ජෙනරාල් ඩීආර්එන් හෙට්ටිආරච්චි ආර්ඛබ්ලිච්චි ආර්ඒසී සුඒසී යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් සහභාගී විය.

75 වන සංවත්සරය වෙනුවෙන් ප්‍රජාසන්තකාරයක්



ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව ස්ථාපනය කර 2024 ඔක්තෝබර් මස 10 වන දිනට වසර 75ක් සපිරීම නිමිත්තෙන් 7 වන ශ්‍රී ලයුකාබ දෙවන අණදෙන නිලධාරීන් ඇතුළු නිලධාරීන් 4 ක් හා සෙසු නිලධාරීන් 20 කගේ ශ්‍රමදායකත්වයෙන් 2024 සැප්තැම්බර් මස 28 වන දින ප්‍රජා සන්තකාරක වැඩසටහනක් පවත්වන ලදී. එහිදී, යාපනය රෝමානු කතෝලික දෙමළ පාසල ශුද්ධ පවිත්‍ර කොට පාසල් මේස හා පුටු තීන්ත යොදා අලංකාර කර දුන් අතර, යාපනය ශාන්ත මේරි දේවස්ථානය හා අවට පරිසරය ශුද්ධ පවිත්‍ර කරන ලදී.



2024 ඔක්තෝබර් මස 01 වන දින 7 ශ්‍රී ලයුකාබනි 14 වන ඒකක සංවත්සර උත්සවය උත්කර්ෂවශ්‍රීයෙන් මෙම ඒකකයේ දී පවත්වන ලදී. එහිදී, ඒකක අණදෙන නිලධාරී තුමිය වෙනුවෙන් කඳවුරු මුරය සහ ආචාර පෙළපාලියක් පැවැත් වූ අතර, ඒකකයේ සියලු නිලධාරීන්, සෙසු නිලධීන් හා සිවිල් සේවක කාර්ය මණ්ඩලයේ සහභාගීත්වයෙන් පැවැති බෝධි පුජාව, කෝවිල් පුජාව, පල්ලි පුජාව සහ සියලු නිල දිවා භෝජන සංග්‍රහය හා රාත්‍රී සංගීත සැදැවද සංවත්සර දිනයේ වැඩසටහන් අතර කැපීපෙනෙන අංග විය.

7 ශ්‍රී ලයුකාබනි 14 වන සංවත්සරය අභිමානවත්ව සමරමින්





නි/70665
කපිතාන් කේ ඒ
යු ශ්‍රීකලා සහ
නාලික හමුදාවට
අයත් එන්ආර්අයි
3324 ලුතිනන්
කමාන්ඩර්
(නාපාබල) එස්
ටී සේරසිංහ යන
නිලධාරී සමග
2024.07.22 වන
දින යුග දිවි
අරඹමින්.

රටේ හුයෙහි බැඳී දැමිලි...

2024.08.02
වන දින යුගදිවි
ගමන් ඇරඹූ
නි/71228
ලුතිනන් එන් ජී
ඩී ආමන්දි සහ
උප පොලිස්
පරීක්ෂක
ඩීඑල්ඩීසී
හංසක
ලියනගේ.



2024.08.22 වන
දින යුග දිවි
ගමන් ඇරඹූ
නි/710606
ලුතිනන් කේ
කේ ඒ එස්
වාසනා සහ
නි/68713
මේජර් ඒආර්ඩී
අම්බලම්පිටිය.



සෙ/726139
ලාකෝ මනමේන්ද්‍ර
විචන්කේ සහ
1 වන ගැමුණු
හේවා බලකායේ
සෙ/432707
ලාකෝ ලියනගේ
ඩීඩීඑච් 2024.07.25
වන දින යුග
දිවියට පා තබමින්.



2024.08.08 වන
දින යුගදිවි
ගමන් ඇරඹූ
සෙ/726005
ලාකෝ පූර්ණිමා
ඩබ්ලිව්ඒඅයි
සහ 7 වන
බුද්ධි බලකායේ
සෙ/779206
ලාකෝ ගුණරත්න
ඩීඩබ්ලිව්ඒඅයි.

පිය බසනනනස...

මිදල පුරා ඇන්ද රටා ඇද නැ මට දකින්න
උදේ හවස වැන්ද දෙපා නැත මා හට වැදින්න
ලොවම දකින්නට දීර දුන් ඔබ නැ ඇද රකින්න
දෙවියන් අතර දෙවියන් ඔබ මගේ ලෝකය දිනෙවිව
මතු මත්තේ පෙරැම් පුරම් නැමදාකම ලැබෙන්න
එන්නම් මම සසරපුරා ඔබ සෙනෙහස විදින්න

සෙ/725354
ලා/කෝ අබේගුණවර්ධන විටී
1 ශ්‍රීලයකාබ

අප්පවිච්චි...

දරුපෙම වෙනුවෙන්
රතු රැකිරිය කිරි නොවුනාට
දිවා රැ කිදිවරා
අනේක දුක් පීඩා විදිමින්
මවගේ පිටුපසින් සිට නිරතුරු
දරුවන්ගේ දියුණුව පතා නිරතුරුවම
අවසන් හුස්ම වා තලයට
මුසුකරන අද්විතීය මිනිසා...

සෙ/ආර්100891
කෝපුල් බෝබුවලගේ බිඞ්චස්පි

She is a soldier..

Masterpiece of bravery
Arise from Viharamahadevi
heroine dynasty
Heavy is the crown
and yet she wears it
as if were a feather.
There is strength in her heart.
Determination in her eyes
and the will to survive
resides within her soul.
She is YOU.
A Warrior.
A Champion.
A Fighter.
A Queen

Captain PIJ Perera SLAWC
3(v)SLAWC

රණවිරුවා...

මා දිවි දෙවෙනි කොට
ගිණි අවිය අතැතිව
නොබියව රුපු පෙරට
ලක්මව රකින්නට
ගොස් මා රණ බිමට
වැදු මව් තනිකර
අව් ගෙන පෙරමුනට
වෙකි වැදුණි දෙපයට
තිබු මගේ චිරියට
මරු හා යුධ කොට
දිව් ලදිම් මා නැවත

සෙ/ආර්102474
කාසෙ තරංගනී එස්එම්

ප්‍රබුද්‍රි බසායුරියන්...

මම එක් පසක නංගී මගෙ අනෙක් පස
යායුතු තැනට යනවා නිසි ගමන් මග
අප්පවිච්චිගෙ අම්මගෙ හිත සතුටු කොට
සතුටින් පියනගමු දිව් මග පහන් කර
යා යුතු මාවතේ දුක් කරදර බිඳ දා
සතුටින් පිය නගමු අපි අත්වැල් අල්ලා
ලෝකෙම සතුට සිරිකත නිවසට කැන්දා
අපි වාසනාවන්තම සොයුරියො දෙන්නා
පීවන ගඟුල තරණයකරනට අපට
පීවය දෙවන මහ නොකාවයි නිතින
කරදර දරා සෙනෙහස පතුරන සැනින
අප්පවිච්චිගේ ලොවේ සම්පත අප
දෙදෙන
අහසට පාව නෑ තරැ මල් පිපෙයි රැගේ
සයුරට තනිකමක් නෑ රළ වෙරලෙ
නැපේ
මදනල මල් සුවද සමගින් හතර අතේ
නංගියෙ අපි ඉන්න තැන දෙව්ලොවම
මැවේ
ජය පැරදුම දුක සංකා කදව් දරා
සවිමත් සිතින් විදගමු අපි දිවිය පුරා
ලියමින් සතුටු ගී දිව් කැටපත් පවුර
පුරා
හමුවෙමු හැම හවේකම සොයුරියන්
වෙලා
මෙපර් එස්එච් සහබන්දු
3 (සෙච්) ශ්‍රීලයකාබ

දේවතාවතාත්තාව...

මගේ පීචිතේ වටිනාම දේ
ඔයා...
ඇද මගේ ලග නැතත්
මතකයන් ගොන්නක්
හිත ඇතුලේ තාමත්
හබා වැලපෙන.....
සෙබල හිත
කොච්චර හයිස උනත්
දුර්වලම දේ ඔයා උන
ඔයාගේ හිතය පසුපස
ඇදටත් මන් හබා යන
ඉතින් තාත්තේ
නැබෑ වු දිනෙක
තුරුල් වෙන්නටවත් නොහැකිද
මා හට...
පුන්චි කාලේ වගේ දුවන් එන්නට
නොහැකි දුරක හිත එක්ක
වෙහෙසෙද්දී...
හුස්ම අත ඇරුගේ කිමද ...?
ඔයා ආසම හිතය වෙනුවෙන්
පොකිබක් ඉවසන්න හිතුවෙන්වත්
නැතිද...
සෙබලියක වු මම
හබාවැලපෙන හිත
හංගාගෙන ඇදටත් හිනාවෙනවා
මො..
පීචිතේ ලොකුම හිස්තැන
අයෙමත් නැතිවෙන්නේ නැත්ද...
නිවාඩුවට ගෙදර එද්දී..
මගට ඇවිත් එක්ක යන්න
ඔයා නැති කොට
මහා පාලුවකින් මන් එනවා
ගෙදරට
ඉස්සර පොකි දේටත් අඩපු
දෝණිට
ඔයාගේ හුරුතල් උන මම
ඔයා නැති පාලුව එක්ක
අම්මා ලග
මහා ගල්පර්වතයක් උනා
තාත්තේ..
ඔයාගේ හිතය දිනන දවසක
සෙබලියක් වු මාහට
තුරුල් වෙන්නට
එනවාද වරක් මා ලගට...
එකම එක වතාවක්
අයෙමත්.....

ලිඛිතන් ජේ ඒච් අහමඩ්
ශ්‍රීලයකාබ
7 ශ්‍රීලයකාබ



WOMEN AND MINIMALIST LIVING

What is minimalist living?

Minimalist living is a lifestyle focused on simplifying and reducing the amount of possessions and distractions in your life to create more space for what truly matters. The goal is to prioritize quality over quantity, find contentment with less, and eliminate excess. Here's how to practice minimalist living and the benefits it brings;

How to Practice Minimalist Living:

1. Declutter Regularly:

Go through your possessions and remove anything that no longer serves a purpose or brings joy. This could include clothes, furniture, gadgets, or even digital files.

2. Prioritize Essentials:

Identify what you truly need and value. This might be functional items, meaningful keepsakes, or things that support your lifestyle goals.

3. Mindful Consumption:

When buying something, ask yourself if it adds value to your life. Avoid impulse purchases by considering if the item is necessary or merely a short-term desire.

4. Simplify Your Environment:

Create clean, organized spaces with fewer items. Less visual clutter leads to a more peaceful and focused mindset.

5. Practice Minimalist Finances:

Simplify your finances by focusing on saving, reducing debt, and spending on experiences or investments rather than material goods.

6. Focus on Experiences, Not Things:

Rather than accumulating more possessions, invest time and money in experiences like travel, learning, and relationships.

7. Set Limits on Technology:

Limit time spent on social media, apps, and digital distractions. Opt for tech that improves your quality of life without overwhelming it.

8. Adopt a Capsule Wardrobe:

Reduce your wardrobe to a select number of versatile, high-quality pieces that you wear regularly, eliminating excess clothes.

9. Live in Smaller Spaces:

Consider downsizing your home or living space. Smaller spaces encourage simplicity and reduce maintenance and costs.

Benefits of Minimalist Living:

1. Reduced Stress:

Decluttering your environment reduces mental clutter. Living with fewer things can help alleviate stress, as there's less to manage, maintain, and worry about.

2. Increased Focus and Productivity:

A minimalist environment can improve focus and creativity by eliminating distractions, helping you stay on task more easily.

3. Financial Freedom:

By buying fewer items and avoiding material excess, you can save money, reduce debt, and invest in experiences or long-term goals that provide lasting value.

4. More Time for What Matters:

Minimalism frees up time, allowing you to focus on relationships, personal growth, and hobbies rather than material pursuits.

5. Improved Well-Being:

Letting go of consumerism can lead to a deeper sense of contentment and happiness, as you prioritize meaningful experiences over accumulating possessions.

6. Sustainability:

By consuming less, you contribute to reducing waste and

conserving resources, supporting a more eco-friendly lifestyle.

7. Personal Growth:

Minimalist living often leads to a better understanding of your values and priorities, fostering personal development and clarity about what truly matters in life.

8. Freedom from Comparison:

Minimalism encourages you to stop comparing yourself to others based on material possessions and focus on your unique journey.

9. Easier to Maintain Living Spaces:

Fewer items mean less cleaning and organizing, making it easier to maintain a tidy home or workspace.

Minimalist living is about creating space, both physically and mentally, for what truly enriches your life. The beauty of minimalism is that it can be adapted to suit your needs and values.

How minimalist living help to change women's life

Minimalist living can be especially empowering for women, offering benefits that can help lead to a more balanced, intentional, and fulfilling life. Here are some ways that minimalist living can enhance a woman's life:

1. Freedom from Societal Pressures

As a woman, there's often societal pressure to accumulate more—whether it's clothing, beauty products, or home decor. Minimalism encourages you to step back and evaluate what you truly value. Instead of feeling the need to keep up with trends or expectations, minimalism allows you to break free from consumerism and live according to your priorities.

2. Time for Self-Care and Personal Growth

With fewer possessions and distractions, you can reclaim time that would otherwise be spent organizing, cleaning, or shopping. This extra time can be invested in self-care, developing new skills, or pursuing hobbies and passions that bring true joy and fulfillment. Minimalist living helps you create space for what truly matters, like nurturing your well-being.

3. Financial Independence

Minimalism can contribute to better financial management. By cutting back on unnecessary expenses—such as clothing, beauty products, or gadgets you can save more and invest in what brings long-term value. Achieving financial independence allows you to have more freedom in your choices, whether that’s taking a break from work, investing in a business, or simply feeling more secure.

4. Empowerment through Simplified Beauty and Fashion

Women are often encouraged to own vast wardrobes or use numerous beauty products. Adopting minimalism can simplify your beauty routine and fashion choices. For instance:

Capsule Wardrobe: A well-curated wardrobe of versatile, high-quality pieces makes getting dressed easier, less stressful, and more aligned with your personal style.

Natural Beauty: Minimalism helps shift the focus from external appearance to internal confidence, encouraging a more authentic, low-maintenance approach to beauty.

5. Enhanced Mental Clarity and Emotional Health

Living a minimalist lifestyle reduces the mental clutter that often accompanies materialism. As a woman juggling multiple responsibilities (work, family, social life), simplicity can foster mental clarity. You’ll have fewer things to think about, making it easier to prioritize your mental health, manage stress, and maintain

emotional balance.

6. Fostering Meaningful Relationships

Minimalist living allows for deeper connections with others. Instead of focusing on accumulating material things, you can spend more time and energy on cultivating meaningful relationships whether with family, friends, or a partner. When life is less cluttered, it’s easier to prioritize quality time with loved ones, which is key to emotional well-being.

7. Breaking Free from Gender Expectations

Minimalism can help women challenge traditional gender expectations. It encourages making choices based on personal fulfillment rather than external pressures. By consciously choosing a minimalist path, women can focus on what aligns with their core values whether that’s career, travel, or personal interests rather than conforming to societal norms of what a woman "should" be.

8. Reduced Stress and Overwhelm

Minimalism brings simplicity, which can reduce the overwhelming nature of everyday life. For women balancing multiple roles, this can be a game-changer. Having fewer physical belongings makes it easier to organize and manage your space, leading to less stress and more peace of mind. It also helps women create boundaries around their time, preventing burnout from trying to “do it all.”

9. Sustainability and Ethical Consumption

Minimalist living often leads to

more conscious consumption, which can be empowering for women who care about ethical and sustainable choices. By buying less but better, you can support brands that align with your values whether that’s fair trade, environmentally friendly, or women-owned businesses.

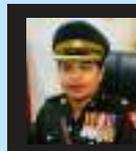
10. Self-Confidence and Identity

Minimalism encourages self-awareness and clarity around what’s most important. By letting go of external validation (through things or appearances), women can cultivate confidence rooted in who they truly are, not what they own. Minimalism strips away the distractions and fosters a stronger sense of identity and purpose, which is empowering.

11. Balance in Career and Personal Life

Minimalist living supports balance. It helps in assessing what commitments add value and which ones drain energy. For women pursuing a career while managing personal life, minimalism offers tools to focus on the most meaningful aspects of both, creating a more harmonious and intentional balance between work, relationships, and self-care.

By adopting minimalist living, women can reduce the clutter both physical and emotional and focus on building a life centered around their values, personal growth, and meaningful connections. It’s about creating a life of purpose and joy, free from the pressure to conform or accumulate more.



Major Maheshika Sinharage SLAWC
Officiating Commanding Officer
7 SLAWC



SLAWC VS MORALE IN SRI LANKAN MILITARY

Combat power is determined by the military's resolve and morale, which includes influencing the armed forces. The combatants' views and the troops' morale will determine how this battle power is evaluated. Appropriate leadership, efficient administration, and motivation are needed to reinforce this. In order to achieve tremendous fighting power within the military system, both static and dynamic factors such as morale and the human element have an impact on combat power.

From an ideological perspective, women were utilized to represent the country as a beloved woman in need of defense. In actuality, women have traditionally provided the military machine with valuable support. It was proved by the heroines of Sri Lanka Army Women's Corps (SLAWC) during the brutal war which was experienced by this Island nation. 25 x Brave women have made the supreme sacrifice of their life and 1x7 were honored by Rana Sura Padakkama(RSP) for their acts of bravery. However, in terms of role of SLAWC in peacetime, being the pioneer women regiment in the region, SLAWC is performing a variety of duties creating a team culture and solid interpersonal ties.

While contributing to all types of Internal Security duties at present, these brave women of SLAWC are performing in parachuting, sky diving, de-mining and riding as well. The resilience and tenacity of armed

“ In actuality, women have traditionally provided the military machine with valuable support. It was proved by the heroines of Sri Lanka Army Women's Corps (SLAWC) during the brutal war which was experienced by this Island nation. 25 x Brave women have made the supreme sacrifice of their life and 1x7 were honored by Rana Sura Padakkama(RSP) for their acts of bravery.

services personnel depend heavily on preserving morale during military operations. The variety of roles played by these women which preserves of morale in higher standards is significant to Sri Lankan military in securing its Combat Power. A key component of morale among military members is their drive, both individually and collectively. Hence, SLAWC has catered both ends by instilling collective training such as Battalion training and individual training such as provision of career courses for both officers and Other Ranks.

The dualisms of the home front and the battlefield, as well as the foreign and local imagery that has historically maintained gender differences, have presented challenges to the polarity of masculinity and femininity. In view of that, both home front and battlefield were not challenges for these brave women. The exterior world is affected by changes in one's internal states. Hence, ingraining morale in individuals of this proud regiment will lead to accomplish the goals of Sri Lanka Army and country at large.



Major Kalhari Perera Lsc SLAWC
Regimental Adjutant

සිනහවේ ඉහාව



නොමිලේ දියහැකි වටිනා සිනහවකින් ඔබට සංග්‍රහ කළ විට ඔබටත් නොදැනීම මුළුතම සිනහවක් නැගෙනවා.

ඩයනා කුමරියගේ ලැප්පායිලි සිනහව...
මොනාලිසාගේ ගුප්ත සිනහව...

ජූලියා රොබට්ස් ගේ සිත් වසඟ කරන සිනහව...

සිනහවකින් ගතයුත්තේ කුමක් ද? එහි පරිණාමය කුමක් ද? විවිධ සංස්කෘතීන් එකතු කරන්නා වූත් මනෝවිද්‍යාඥයින්ගේ අත්දැකීම්වල කොටස්කරුවකු වූ සිනහවේ අර්ථය කුමක් විය හැකිද? සිනහවේ සැඟවුණු විද්‍යාව කුමක් ද?

ඇත්තෙන්ම සිනහව යනු අදහසක් ප්‍රකාශ කිරීමකි. විත්තවේගී හැඟීමක ප්‍රතිචාර දැක්වීමකි. විවිධ අදහස් ඉස්මතු කරනවාට වඩා සිනහව යනු

සහජ මිනිස් ගති ලක්‍ෂණයකි. සරල මෙන්ම ස්වාභාවික අදහස් හුවමාරු කරගැනීමේ විශ්වීය භාෂාවකි. විවිධ භාෂා, සංස්කෘතීන්ගෙන් හෙබි සමාජයේ එකිනෙකාගේ අන්තර් සබඳතා ඇති කිරීමටත්, අදහස් හුවමාරු කරගැනීමටත් අප සෑම සියලුදෙනා දැන හෝ නොදැනුවත්ව භාවිතා කරන විශ්වීයම හඳුනන මේ කාය භාෂාව අපට නුහුරු සංස්කෘතීන්, භාෂාවන් සහ ජාතීන් මෙන්ම වෙනත් රටකදී වුවද භාවිතා කිරීමේ හැකියාව ඕනෑම අයකු සතුව පවතී.

නිරූපිත වශයෙන් අව්‍යාජ සිනහව සහ ව්‍යාජ සිනහව යනු ඒ ඒ සිනහවන්ට ආවේණික වූ බලසම්පන්න අදහස් ගැබ්ව ඇති මූලිකාදර්ශ දෙකකි. විහිලු සහගත අවස්ථාවක දී මෙන්ම ඉමහත් ප්‍රීති සහගත සතුටු කඳුළු වඟුරන අවස්ථාවක දී අපට ඇතිවන අව්‍යාජ හිනාවක දී අපගේ මුඛ, මුහුණේ



■ කපිතාණ්
එච්පීජේ
හවර්ති
1 ශ්‍රීලංකා

මාංශ පේශීන් සහ අක්‍ෂි වලනයේ සංයෝගයක් පවතී. නමුත්, වංක සිනහවක දී මුඛේ සිනහව සම්පූර්ණ විමට අක්‍ෂි වලනයේ අනුකලතාවක් නිරූපණය නොවෙයි. අව්‍යාජ සිනහවක දී ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කිරීමේ වේගය වර්ධනය වන අතර මඳ සිනහව මෙන්ම හඬනගා සිනාසීමේ මූලාරම්භය වන්නේ සමාන සිදුවීමක්. සතුට සහ විනෝදය, දුක හා සමාන හැඟීම් බව ඩාවින්ගේ පරීක්‍ෂණවලින් පැහැදිලි වනු ඇත.

කෙතරම් උත්සාහ කළ ද කපටි සිනහව, උපහාසාත්මක සිනහව පාලනය කළ

නොහැකි මෙන්ම දෘෂ්‍යමානව අදහස් කියාපායි. ඒ අනුව කල්පනාකාරී වුවහොත් කිසිදු දෙබස් හුවමාරුවකින් තොරව මුහුණක මතුපිට සිනහව දහසකුත් අදහස් හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට සමත් බව පැහැදිලිය.

ඔබටත් නොදැනීම සිනහවකින් සංග්‍රහ කළ අවස්ථා ඔබේ ජීවිතයේ කෙතරම් ඇත් ද? නන්නාදෙන කෙනකුගේ සිනහවකට පවා අපේ සිතේ ධනාත්මක සිතුවිල්ලක් ඝෂණයෙන් ඇතිකිරීමේ බලයක් ඔබ අප කවුරුත් සතු මේ සිනහව සතුවන බව මොනසම් අවස්ථාවක හෝ කල්පනා කර තිබෙනවා ද? අවංක සිනහවක් යනු ඒ පුද්ගලයාගේ සිතුවිලි සමුදායක කැඩපතක් වගෙයි. උපතින්ම ලැබුණු මේ සිනහව අලුත උපන් බිලිඳකු සමඟ පවා සන්නිවේදන මාධ්‍යයක් ලෙස භාවිතා කිරීමේ හැකියාව තිබෙනවා. පුද්ගලයකුගේ සිනහව තුළින් ඔහුගේ අභ්‍යන්තර සිතුවිලි සහ ඔහු සමඟ හැසිරිය යුතු ආකාරය පවා අනෙක් පාර්ශ්වයන්ට තේරුම් ගත හැකිය.

ඔබ නිතරම සිනාසී කල්ගත කරනවා නම් එයින් තමන්ටම අයෝජනයක් වන බව ලෝකයේ විවිධ වූ පරීක්ෂණ මඟින් පෙන්වා දෙන අතර, එමඟින් ආත්ම විශ්වාසය, සතුට, ධනාත්මක සිතුවිලි වර්ධනය වීම, අන් අයගේ ආකර්ෂණය මෙන්ම ඔබව ඇසුරු කරන්නට පවා ඔබ පිළිබඳ මනා පැහැදීමක්, විශ්වාසයක්, ප්‍රියජනක බවක් ඇති කළ හැකිය. නමුත්, ඔබේ මුහුණේ ඉරියව් අනුව එය ප්‍රසන්න පෙනුමක් නොවේනම් ඔබේ සිතුවිල්ල කෙතරම් සුබ වුවත් එය අන් අයට සන්නිවේදනය වන්නේ වැරදි ආකාරයකිනි.

පුද්ගලයකු දමනය කිරීමට, යහමඟට ගැනීමට මෙන්ම පීඩනයකින් පෙළෙන්නකු හට වුවද නොමිලේ ලබාදිය හැකි ප්‍රතිකාරයක් ලෙස ප්‍රියජනක සිනහවක් සමඟ ඇතිවන සුහද කතාබහකට හැකි වනු ඇත. ජීවිතේදී මුහුණදෙන සමහර ප්‍රශ්න සමඟ සිනහවෙලා ජීවත් වෙන්නේ කොහොමද කියල අපිම හිතන අවස්ථා තියෙනවා. ඒ වගේම ප්‍රශ්න ගොඩක ඉන්න කෙනෙක්ගෙන් පවා "ඔයා කොහොමද ඔහොම හිනාවෙලා ඉන්නේ කියල. අපි අහන අවස්ථාත් ඔබ අත්විඳ ඇති. නිකමට හිතන්න. ප්‍රශ්න තිබුණත් හිනාවෙලා ඉන්න කෙනාට අඩු තරමේ හිනාවෙත් ඉතිරි වෙලා ප්‍රියජනක පුද්ගලයකු ලෙස සමාජය තුළ පිළිගැනීමකට ලක්වීමට

ඇති හැකියාව තිබෙනවා. නමුත්, ප්‍රශ්න නිසා හෙමිබත් වූ සිනහවක්වත් නොමැති අයකු යනු සෘණාත්මක දේ ඇද බැඳ ගන්නා කාන්දුමක් වැනිය. එහෙනම් ඔබම සිනහව වඩාත් සුදුසු කුමන ආකාරයකින් ජීවත් වීම ද කියා.

හිනාවුනොත් හිනාවෙනවා වෙනුවට ඔබ තුළින්ම එය ආරම්භ කර බලන්න. ඔබට එදිනෙදා රාජකාරිය තුළදී හෝ මගතොටදී පවා මුණගැහෙන දහසක් දෙනා අතරින් කිහිප දෙනෙකුගේ හෝ මුවට සිනහවක් එක්කරමින් ඔවුන්ගේ ඒ අවස්ථාවේ ඇති මනෝභාවයක් ධනාත්මකව වෙනස් කර පුංචිම හෝ සතුටක් එකතු කළ හැකිය. ඉන්ද්‍රජාලයකු මෙන් අන් අය වසඟ කරවා ගැනීමට පවා හැකිවනු නොඅනුමානය.

ඉතින් ඔබටත්, අනුන්ටත් යහපතක්ම පතුරුවාලන මේ මැජික් ආයුධය අද සිට වත් නිසියාකාරව හසුරුවාලන්න ඔබත් සිතන්න. යම් හෙයකින් ඔබ සිනහවනම් එය ඔබගේ අභිමානය හෝ පෞරුෂත්වය හීනකර දමනවා යැයි කියා මොහොතකට සිහිගන්වා බලන්න. ඔබ අදටත් ප්‍රියකරන ඔබට සතුටක් එකතු කළ අයෙකුගේ මුහුණ පිරි තිබුණේ සිනහවකින් ද යන්න වග.

සාමාන්‍යයෙන් පිරිමින්ට වඩා කාන්තාවන් වැඩිපුරම සිනහා වේ. වර්තමානය වනවිට සිනහව තම ආධිපත්‍යය පෙන්වන මෙවලමක්, ආභරණයක් වී තිබේ. සිනමා

තාරාකාවන්, දේශපාලකයින් මෙන්ම සමාජයේ කැපිපෙනෙන චරිතයක් පවා ප්‍රියජනක සිනහව විශාල ලෙස ප්‍රගුණ කළ අය බවට පත්වී තිබේ. ඔවුන් අපගේ හදවතේ රැදීමටත් ඔවුන්ගේ පිළිගැනීම උදෙසාත් මේ සිනහව යොදාගනී.

මුසාවන් පවසන පුද්ගලයින් ඇත්ත පවසන පුද්ගලයින්ට වඩා සිනහා වේ. අපරාධකරුවන් ද ඒ හා සමානය. ඒ නිසා ඔබගේ මෙම මැජික් ආයුධය කුමක් සඳහා කුමන අවස්ථාවේ දී කුමන කෙනකුට භාවිතා කරනවාද? යන්න ඔබ විසින්ම තීරණය කළ යුතුය.

"ඔබ හිනැහෙන විට ලොව ඔබ හා එක්ව සිනාසෙයි. ඔබ හඬන විට ලොව ඔබ අහගැර සිනාසෙයි" (මහම සේකර)

"විකසිතව හිනැහෙන විට ඔබ හා සමත්ය. ලොවම පෙරමුණ ගන්නට - නෙකු හඬන විට ව්‍යාධිය විඳගත යුත්තේ ඔබමය..."

දැන්වත් හිනාවෙන්න....



බලකොටසකි ඒකක සංචාරයන්



7 ශ්‍රී ලයුකාබ හි සිදුකළ සංචාරයේ සටහන්



2 ශ්‍රී ලයුකාබ හි සිදුකළ සංචාරයේ සටහන්



3 ශ්‍රී ලයුක්ත බ නි සිදුකළ සංචාරයේ සටහන්



යකඩ හීනය

හීන දකින්න හැමෝම ආසයි. ඒ හීන අතරින් සමහර ගැහැණු ළමයින්ගේ හීනයක්, යකඩ හීනය. මමත් ඒ හීනය දැකපු කෙනෙක්. කුඩා කල සිට යකඩ හීනය හඹා ගිහින් ඒ තුළින් ගත් අත්දැකීමෙන් බිදක් මෙසේ දිග හරිමි.

කුඩා කල සිට විවිධ යතුරුපැදි වර්ග පැද, යතුරු පැදි ක්‍රීඩාවට සහභාගී වීම සඳහා මා හට ඇති වූ ආශාව හේතුවෙන් මා විසින් CR-250 යතුරු පැදියක් සමගින් ප්‍රථම වතාවට ධාවනපත යතුරුපැදි තරඟයකට සහභාගී වන්නේ 2014 වර්ෂයේ පුද්ගලික අයදුම්පතක් මගිනි. පිරිමි තරඟකරුවන් සමඟ තරඟවැදීමට සිදුවීම සිතේ වකිතයක් ඇති වුවත් Track Kit පැළදීම මාහට පීඩනයක් සමඟම සිතට විශාල ශක්තියක් ඇති වීමට හේතුවිය. පුහුණුවීම් වලදී ඇති

නොවූ "දිනනවා" යන පරමාර්ථයෙන් ආරම්භ වූ නිසා සිතේ වකිතය මොහොතකට අමතක විය. Road Race/Motor Cross වලදී පළඳින ඇඳුම් කට්ටලය වෙනස් වුවත් එම ආරක්ෂිත කට්ටලය පැළඳීමත් සමඟම ආත්ම ශක්තියක් ඇති විය. තරඟය ආරම්භ කර පළමු තප්පරයේ සිටම විශාල අභියෝගයක් විය.

මෙම ක්‍රීඩාවලට විශාල වශයෙන් මුදල් වැය කිරීමට සිදුවුවත්, හීනය පිටුපස හඹා යෑමට මාගේ දෙමාපියන්ගේ

ලපකාරය මා හට ලැබුණි. යතුරු පැදි ධාවනයට ප්‍රථමයෙන් යතුරුපැදිය පිළිබඳව මනාව ඉගෙන ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. අයෙක් වසර 05 ක් පමණ යතුරුපැදි ධාවනයේ නොයෙදුනොත්, පසුව ඒ පුද්ගලයා ධාවන තරඟයක් සඳහා යතුරුපැදියකට ගොඩවුවහොත්, වසර 10කට පෙර දැණුණු හැගීම් යතුරුපැදි තරඟයට සහභාගී වූ ධාවකයාට දැනිය යුතුයි. එය ක්‍රීඩකයකුගේ මූලික දැනුමයි. සෑම යතුරුපැදි ක්‍රීඩකයකුටම තමාටම ආවේණික වූ ක්‍රීඩා කුසලතා ඇත. ක්‍රීඩාවේදී තමා පිළිබඳවත්, යතුරුපැදිය පිළිබඳවත් විශ්වාසය තැබිය යුතුය. ධාවන තරඟය අතරතුර දී අනෙකුත් ක්‍රීඩකයන් කෙරෙහි සිත්තැවුලක් ඇති වුවහොත් එතැන් පටන් එය දක්ෂතාවය පෙන්වීමේ කරන තරඟයක් නොවුණු ඇත. එයින් යතුරුපැදි තරඟකරුවකුගේ චිතය පිළිබිඹු කරයි. යතුරුපැදි ධාවකයකු විමට ආශාව තිබිය යුතුයි. ආශාව නොමැති පුද්ගලයෙකු කිසිදිනක ඒ සඳහා යොමුවන්නේ නැත. මෙයින් මා ලබා ගත් අත්දැකීම් අතරින්, ආශාව ඇති යතුරුපැදි ධාවකයකු කිසිදින තම තරඟය අත්නොහරින බවයි.



■ ලිඛිතයේ
එස්ටීඑන්
කීර්තිරත්න
7 ශ්‍රී ලයකාබ



2(ස්වේ)ශ්‍රීලංකා යුද්ධ හමුදා කාණ්ඩ බලකා ඒකකයේ ක්‍රීඩකාවිචල්‍ය දක්ෂතා හා ජනප්‍රගණයන්

ශ්‍රීලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලකා මෙහි ක්‍රීඩා උළෙලෙහි සමස්ත ශූරතාවය 2(ස්වේ)ශ්‍රීලංකා යුද්ධ හමුදා කණ්ඩායම බලකාය විසින් දිනාගන්නා ලදී.

අන්තර් රෙජිමේන්තු අභියෝග කුසලතා කුසලානය වඩාත් කැපී පෙනෙන දක්ෂතා දක්වන කාණ්ඩව සඳහා හිමි කුසලානය සෙ/ආර්100061 සැරයන් සුගන්දි ඩබ්වීඑල් විසින් හිමිකරගන්නා ලදී.



දියමෙන් පුබ්බුස සමරමින්...

ජීවිතයක් දුරා විඳි - පොළොවේ විනිදුන් වූ
දියවන්නි කඳවුර...

අවි දුරා විඳි දුරා - වග තනා නෙවි ලොවට
නුදුටු දි වච්චව - නිකව් ගිය විරජාවාණෙනි...

ඔබට අපහේ උත්තමාවරය...

- කපිකාන් එච්චිපේ හවන්ති

