විනයාරක්ෂක පුවත්

Provost News

රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය, ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා පොලිස් සේවා බලකාය, පොල්හේන්ගොඩ, කොළඹ - 05

ආදර්ශයෙන් පෙරමුණ ගනිමු......

2 ශ්‍රීලයුහපොහේබ ඒකක සංවත්සරය

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොලිස් හේවා බලකායේ ව්‍යාප්තියත් සමග 2 ශ්‍රීලයුහපොහේබ ඒකකය පිහිටුවා වසර 26 ක් පිරීම නිමිත්තෙන් 26 වන ඒකක සංවත්සරය 2017.08.03 වන දින ආගමික වතාවත් වලට මුල් තැන දෙමින් ඒකක අණදෙන නිලධාරී වන ලුතිනන් කර්නල් ඊඑම්අයි ඒකනායක යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ ප්‍රධානත්වයෙන් 2 ශ්‍රීලයුහපොහේබ කඳවුරු භූමියේදී පවත්වන ලදි. සාම්ප්‍රධානුකූලව අණදෙන නිලධාරී වෙත කඳවුරු මුරයක් හා සම්මාණ මුරයක් පිරිනමන ලදි. අනතුරුව සංවත්සරය සනිටුහන් කරමින් පැලයක් රෝපනය කල අතර, සියලු නිල සහභාගිත්වයෙන් දිවා භෝජන සංග්‍රහක් පවත්වන ලදි. 2017.08.04 වන දින සියලු නිලයින්ගේ රසාස්වාදය උදෙසා යුද්ධ හමුදා අධිරිද්ම සංගීත කණ්ඩායම හා නර්ථන කණ්ඩායමේ සහභාගීත්වයෙන් සංගීත ප්‍රසංගයක් පවත්වා ඒකකයේ සියලු නිලයින් හට රෂාස්වාදක් ලබාදී සංවත්සර දින නිමා කරන ලදි. මෙම අවස්ථාවට රෙජිමේන්තු බලකාධිපති ඇතුලු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් රැසක් සහභාගි විය.

යුහපොපා සංවත්සරය

ශ්‍රීලයුහපොහේබ රෙජිමේන්තුවේ ව්‍යාප්තියත් සමග ස්ථාපිත වු යුධ හමුදා පොලිස් පුහුණු පාසලේ 17 වන සංවත්සරය 2017.08.13 සහ 14 වන දින පුහුණු පාසැල් සේනාවිධායක වන ලුතිනන් කර්නල් ඩීඑම්ජී බණ්ඩාර යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ ප්‍රධානත්වයෙන් අති උත්කර්ෂවත් අන්දමින් පවත්වන ලදි.

2017.08.13 වන දින ආගමික වතාවත් වලට මුල් තැන දෙමින් මිය ගිය රණවිරුවන් හට පිං අනුමෝදන් කිරිමක් ආබාධිත හා සේවයේ යෙදී සිටින රණ විරුවන් හට සෙත් පැතීම සදහා බෝධි පුජා පිංකමක් කදවුර ඉදිරිපිට ඇති බෝධි මූලයේ පවත්වන ලදි. ඉන් අනතුරුව 2017.08.14 වන දින සංවත්සර දිනය සැමරූ අතර සම්ප්‍රධානුකූලව පුහුණු පාසලේ සේනාවිධායක හට කදවුරු මුරයක් හා සම්මාණ මුරයක් පිරිනැමීමෙන් අනතුරුව සංවත්සර දිනය සනිටුහන් කරමින් පැලයක් රෝපනය කරන ලදි. අනතුරුව පුහුණු පාසලේ සේනාවිධායක විසින් සියලු නිලයින් අමතා තේ පැන් සංග්‍රහයක් පවත්වා උත්සව කටයුතු අවසන් කරන ලදි.

20 වන ඒකක දින සංවත්සරය - විශේෂ විමර්ශන ඒකකය

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොලිස් හේවා බළකායේ විශේෂ විමර්ශන ඒකකය ආරම්භ කර වසර 20 ක් පිරීම නිමිති කරගෙන 20 වන ඒකක සංවත්සරය 2017 ජූනි මස 06 වන දින පවත්වන ලදි. ඊට සමගාමීව 2017 ජූනි මස 01 වන දින වසර 30 ක් පැවති කුරිරු යුද්ධයයේදී මියගිය, අතුරුදහන් වූ සහ තුවාල ලැබූ ශ්‍රීලයුහපොහේබ නිලධාරීන් හා සෙසු නිලයන් වෙනුවෙන් බෝධිපූජාමය පිංකමක් සාරිපුත්තාරාම විහාරස්ථානය නාරාහේන්පිට හිදි පැවැත්විය. අනතුරුව 2017 ජූනි මස 06 වන දින සංවත්සර දිනය සැමරූ අතර, සාම්ප්‍රධානුකූලව අණදෙන නිලධාරී වෙත පිරිනමන ලද කඳවුරු මුරය හා සම්මාන පෙළපාලියෙන් අනතුරුව සියලු නිල තේ පැන් සංග්‍රහයකින් සහ සියලු නිල ඇමතීමකින් ද සමන්විත විය.

සෑම ක්‍රියාවක්ම අලුත්ම දෙයක් ලෙස සිතා ක්‍රියාකරන්න.

සංස්කාරක සටහන

ඉන්දිය සාගරයේ මුතු ඇටය යන විරුදාවලියෙන් හැඳින්වූ පුංචි ශ්‍රී ලංකාවට සාමයේ අරුණලු ලඟාවී වසර ගණනක් ගතවී ඇති මෙවන් මොහොතක ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ විනය ආරක්ෂා කරන රෙජිමේන්තුව වශයෙන් යුද්ධ හමුදා පොලිසියට, සමස්ථ හමුදාවේම ගෞරවය, කීර්තිනාමය දිනෙන් දිනම ඉහලට රැගෙන එන්නට දැවැන්ත කාර්‍යභාරයක් කල යුතුව ඇත.

ඒ සඳහා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ සිටින සියලුම නිලධාරි සෙසු නිලයින් විසින් යුද්ධ හමුදාව වෙතින් ලබාදී ඇති නියෝග අණපනත් වලට පටහැනිව විනය විරෝධි ක්‍රියාවන් සිදුකරන්නේදැයි සුපරීක්ෂාකාරිව සිට ඔවුන්ව නිවැරදි මාර්ගයේ ගමන් කරවිය යුතුය. එසේ නොවුනහොත් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව මහජනතාව අතරේ දෝෂ දර්ශණයට ලක්වනු නොවනුමානය. මෙහිදී අප විසින් මෑත කාලයේ සිදුවූ, සිදුවීම් දෙස විමසිලිමත්ව සිට වචනයේ පරිසමාප්ත අර්ථයෙන්ම අප විනයාරක්ෂකයෙකු ලෙස අන් යුද්ධ හමුදා සමාජිකයන් හට වැරදි ආදර්ශයක් ගෙන එන පරිදි විනය විරෝධි කටයුතු නොකර සිටිමට වගබලා ගත යුතුයි.

මෙම උදාරතර කර්තව්‍ය මුදුන් පමුණුවා ගැනීම සඳහා වෙනදාට වඩා වැඩි කැපකිරිමකින් සිට ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවට විනයගරුක ආදර්ශමත් වෘත්තීමය හමුදාවක සාඩම්බර හිමිකරුවෙකු වීමට අවශ්‍ය වටපිටාව නිර්මාණය කිරිමට ඔබට හැකියාව ලැබේවායි මෙවර විනයාරක්ෂක පුවත් පත තුලින් ප්‍රාර්ථනා කරමු.

විනයාරක්ෂක පුවත් සඳහා පීවය සපයන්නෝ

ප්‍රධාන උපදේශක දායකත්වය

බ්‍රිගේඩියර් ඩීකේපීඩී සිරිසේන යූඑස්පී

කර්නල් ඒඑස්පි පොඩිරාලහාමි යූඑස්පි

සංස්කාරක
මේජර් එම්ඩීඑස්යූකේ වීරසිංහ පීඑස්සී

කතෘ මණ්ඩලය
බනි 11 කරුණාරත්න අයිඑම්පී

පරිඝණක නිර්මාණය
ලා/කෝ මාරසිංහ එම්කේබී
ලා/කෝ ප්‍රියදර්ශණ ඩීජේඑම්එස්
ලා/කෝ රත්නායක ආර්එම්එස්එම්

ඡායාරූප ලබාදිම
රෙම: ඡායාරූප අංශය

ලිපිනය
රෙම: ශ්‍රීලයුහපොසේබ
පොල්හේන්ගොඩ
කොළඹ 05

විද්‍යුත් ලිපිනය
provostnews@gmail.com

වෙබ් අඩවිය
www.army.lk/slcmp

මිනිසුන් පිළිබඳ නිත්‍ය එකම දෙය ඔවුන්ගේ වෙනස් වීමයි.

වාස්තු විද්‍යාව

වාස්තු විද්‍යාව විශ්වකර්ම වැඩවලට අයත් උතුම් ශාස්ත්‍රයකි. එය හරියාකාරව දැනගෙන කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ. නිපුණත්වයක් නැතුව කටයුතු කිරීම හොඳ නැත. මෙහි නරක නිවාස හිමියාට පමණක් නොව නිවස ඉදිකිරීමට මූලික සැලසුම් සකස් කරන්නාට, උපදේශකයාටද, පාද බෙදා ලණු ගසාදුන් ශිල්පියාටද බලපායි. නිවාස දෝෂයක් ඇති වූ විට ගෙහිමියා ඔත්පලවීම්, කොරවීම්, අංශභාග රෝගාදියට ගොදුරුවීමද, අකල්හි මියයැමද වැනි විපාකයන් අත්වෙනවාමයි. එය වාස්තු විද්‍යාව ප්‍රකාශ කළ සෘෂිවරු පෙන්වා දී ඇත. "මය" නම් මහා සෘෂිවරයා විසින් රචිත ලමයමතයල නම් පොතේ මෙය හොඳින් පැහැදිලිව පෙන්වා ඇත. පසු කලක ලංකාවේ පඬිවරයකු විසින් ලමයිමතයල යනුවෙන් කාව්‍ය පොතක්ද රචනා කොට ඇත. එහි එක් කාව්‍යයක මෙසේ සඳහන් වේ.

නිසිලෙසද වඩුවන් නොමදැන - වැරදිව කරමින් මිල ගෙන

කති තම අඹු දරු සමගින - ගෙයකි අයට අවැඩ යෙදෙන

ඒ වඩුතෙම මිය ගොසිනා - නරකෙ වැටී දුක් විඳිනා

මෙවදන මයිමත තිබුණා - වඩුවනි කොහොමද ඉතිනා

වඩු සිතයුරු මේ දෙන්නා - රවටා අන්දන ගන්නා

එනිසා දුප්පත් වන්නා - පෙර ඉසිවරු කිව් පෙන්නා

මෙම ඔවදන් අනුව යම් සේවාදායකයකු ප්‍රධාන මර්මස්ථාන නමයට පීඩා ඇතිවන ලෙස නිවසක් සැලසුම් කළහොත් ඒ දෝෂයන් නිසා ගෘහාධිපතියාට ගෘහාධිපතිනියට දරු පරපුරට මා ඉහත කී නරක බලපා අකර්මණ්‍යයව මියයයි. රෝගවලට ගොදුරුවෙයි. එය ඒකාන්තයි. එක් කර්මයක් ඔහුටම පමණක් නොව නිවාස සැලසුම් කළ වාස්තු ශාස්ත්‍රඥයන්ට, ගෘහ නිර්මාණකරුට ද වේ. පාපයෙන් නිදහස් වීමට ලෝකාග්‍ර සත්‍ය හා ධර්මය අනුව කිසිදාක නොහැකිය. එවන් ගොදුරු වූ මහා ගොඩනැගිලි, නිවාස කොන්ත්‍රාත්කරුවන්, වඩුවන් එදා කෝටිපතියන්ට මහා ගෙවල් ඉදිකරමින් හරි හම්බකල අය අද ඉන්නට තමන්ට කියා ඉඩමක් ගෙයක් නැතුව විනාශයට ගොදුරුව අනාථව සිටින ශිල්පියෝ අද මගේ ගමේ නිවස අසලම සැබැවින්ම සිටින බව සත්‍යයි. ඒ නිසා මෙම වාස්තු විද්‍යාශාස්ත්‍රය හොඳින් හරි හැටියට දැනගෙන කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ.

එසේ නැතුව තැනින් තැනින් අහුලාගත් උපදේශනයන් අනුව හෝ නොදැන කිරීමට යාමනම් තමාට ගුණදායක නොවේ.

නිවසක් ඉදිකිරීමේදී මූලික සිද්ධාන්තයක් වන්නේ ගෘහහිමියාට සීහෙන ශුභ නැකතක් පළමුව සකසා ගැනීමයි. එය ඔහුට අවැඩක් නොවන නැකතක් විය යුතුයි. ඊළගට ගෘහ පිණ්ඩය වර්ගකර ගළපාදීම, සොඩස ගෘහ ජීවිතය අනුව ඔහුට සුදුසු ගෘහය තෝරාදීම දෙතිස් ද්වාරපල නිර්දේශයන් අනුව ද්වාර සටහන් කරදීම වාස්තු නර චක්‍රය මර්මස්ථාන පීඩා නොවන ලෙස පාද බෙදාදීම ආදී නීති රීති නොදැන වාස්තු විද්‍යා නිර්මාණයෙහි යෙදීම ඔහුගේ ආයුෂ කෙටිකර ගැනීමක් මෙන්ම මෙලොව හා එලොව කල්පාන්තරයක් දුකට පත්ව මහා පාප කර්මයකට අසු වේ.

ඒ නිසා නිවසක උළුවහු තැබීමද ප්‍රධාන තැනක් ගනී. ප්‍රධාන උළුවස්ස ලෙස අපි ගණන් ගත යුත්තේ ගෙට කුමන දිසාවකින් හෝ ඇතුළුවන උළුවස්සයි. මෙය අනිකුත් උළුවහු වලට වඩා ලොකු විය යුතුයි. රජවරු රජමැඳුරු, මාලිගා, මන්දිර හා කුඩා පොල්අතු පැලේ උවද තම හිතට එන එන තැන අලංකාරය සඳහා උළුවහු තැබීමෙන් නිවැසියන්ට අවැඩ සිදුවේ. දිග පළල ගැනද සැලකිලිමත් විය යුතුයි. ප්‍රධාන දොරට අපි කියන්නේ මංගල උළුවස්ස කියාය. එසේ කියන්නේ රටක මහරජු මහා අමාත්‍යවරු ප්‍රභූවරු පමණක් නොව එහි පදිංචි නිවැසියන් එළියට ශුභ ගමන් සඳහා නිතරම පිටවන්නේත්, මනාලියක් මනාලයෙක් කැන්දන් එන්නේද මේ උළුවස්ස තුළින්ය. ඒ නිසා එයට මංගල උළුවස්ස කියා කියති. පෑලදොර නැතහොත් පිටුපස දොර කුඩාවිය යුතු අතර අනිකුත් හැම උළුවස්සක්ම කුඩා විය යුතුයි. පෑළ දොරින් අප කරන්නේ අපද්‍රව්‍යයන් එයින් පිටතට දැමීමයි. විශේෂයෙන්ම නොපෙනෙන භූතප්‍රාණයින් ඒ අසල ගැවසේ. තවද පිටුපස දොරෙන් ඇතුළුවන්නේද රහසේ පිටවන්නේද හොරුන්ය.

මංගල උළුවස්ස තබන්නේ නිවසක පිහිටි හොඳම පාදයකය. එසේ නැතිව උළුවහු කාමරවල මැද බිත්තිවල ආදියේ අශුභ පාදවල හෝ භද්‍රාරිත්තා යන කොටස්වලට අසුවීම භූමි නාගයාගේ හිසේ, පිටේ, වලිගයේ මුල් ගල තැබීම, නිවසේ දිග, පළල දෝෂ සහිතවීම නිසා නිවැසියන්ට අකල් මරණ ඇතුළු අශුභ පලයන් ඇතිවේ.

නවභාගං ගෘහං කෘත්වා

පාව භගන්තු දක්ෂිණෝ

ත්‍රයි භාගං උත්තරේ කාර්යං

ශේෂං ද්වාර ප්‍රකෘති තං

මෙයින් කියවෙන්නේ වමෙන් ද්වාරයට ඇතුළු වෙනු භාග නවයට බෙදූ නිවසේ දකුණු පැත්තට භාග පහක්ද වම් අත පැත්තට භාග තුනක් හැර ඉතිරි කොට ඒ දොර තබන්නේ යැයි යනු වාස්තු විද්‍යා නීතියයි.

පුරාණයේ එදවස ඉදිකර ඇති අපේ රටේ බෞද්ධ සැදැහැවතුන්ගේ අප ලොව්තුරු බුදුන්වහන්සේ ජීවමානව වැඩ සිටින මුදුන් මල් කඩවන ශ්‍රී දළදා මාලිගයට කොටි ත්‍රස්තයන් බෝම්බ ගසා සුනු විසුණු කරන්න හැදුවද අබමල් රේණුවක තරම්වත් හානියක් නොවුණේ එදා එහි දොර, උළුවහු, කඩුලු ආදිය තැබීමේදී ශබ්දදෝෂ, ගෝෂේන ස්ථාරයෙන් ප්‍රථමං ශිලක් යනුවෙන්, බෙර හඬ වයා රඹන් ගසා ශබ්ද පූජාවන් හා පුද පූජාවන් තබා විෂ්ණු ජගත් මාතා, විශ්වකර්ම ජගත් මාතා ආදී විශ්වකර්ම ස්ත්‍රෝත්‍රද ලකෛලාස්ල හේමකූටෙ හිමගිරිතිලයේ මන්දිරේ මේරු සිංගෙ සහ විෂ්ණු ස්ත්‍රෝත්‍රද මන්ත්‍ර ස්ත්‍රෝත්‍රද ගයා නිර්මාණ ශිල්පියා ප්‍රධාන වඩුකාර්මික තැන නැකැත් ඒක රාශිවී ඇති වූ ඉරහඳ මුල්කොට පොළොව මුල්කොට සෘෂින් බිහිකළ ජ්‍යොතිෂ විද්‍යාවල හා උතුම් වාස්තු විද්‍යාව මිනිසාගේ දෑතේ පිහිටි ඇඟිලි හා එහි පිහිටා ඇති පුරුක් උපයෝගී කොට ගෙන ඒ අනුශාරයෙන් නිර්මාණය කර ඉදිකිරීමේ වාස්තු විද්‍යාවේ ඇති මහා තේජෝ බලය නිසා බැව් එකහෙලා කිව හැකිය. වාස්තු විද්‍යාවේ විශ්වකර්ම උපදෙස් අනුව දොරටු මෙසේ වර්ග කොට ඉන් සැලසෙන ශුභා ශුභ සෙත මෙසේය. ධාන්‍ය වර්ගයට අයත් දොරටු නැගෙනහිර දිසාවට පමණි. දොරටුව වස්තු වන ධන භවභෝග සම්පත් ගලා එයි. එය ශුභයි. ජය වර්ගයට අයත් දොරටුව දකුණු දිසාවට පමණක් ඇති දොරටුව සතුට සහ විජයග්‍රහණය ලබාදෙයි. ශුභයි. නන්ද වර්ගයට අයත් දොරටුව නැගෙනහිර හා දකුණු දිසාවට ඇති දොරටුව ස්ත්‍රී විනාශය ඇති කරයි. අශුභයි. මනෝරාම වර්ගයට අයත් දොරටුව බටහිර හා දකුණු දිසාවට ඇත්නම් සැප සම්පත් ලබාදෙයි. ඉතාම ශුභයි. සමුබ වර්ගයට අයත් දොරටු නැගෙනහිර, බටහිර, දකුණු දිසාවට ඇත්නම් සැප සම්පත් සහ බව බෝග ගෙනදේ. ශුභයි. දුර්මුඛ වර්ගයට අයත් දොරටුව උතුරු දිසාවට පමණක් නම් මෙම නිවාස අවාසනාවන්තයි. උග්‍ර වර්ගයට අයත් දොරටු උතුරු නැගෙනහිර දිසාවට පමණක් නම් දුක් කරදර පීඩා මානසික අසහන ඔත්පල රෝග, අංශභාග හා නිධන් ගත රෝග ඇති කරයි. ඔල්මාද, පිස්සු පමණක් නොව අකල් මරණ පවා ඇතිවේ. රිපුද වර්ගයට අයත් දොරටු උතුරු, දකුණු දිසාවල පමණ ඇත්නම් සතුරු භය ඇති කරයි. අශුභයි. ධතද වර්ගයට අයත් දොරටු උතුරු, දකුණු, නැගෙනහිර දිසාවට පමණක් නම් මානසික සතුට හා ධන සම්පත් ලැබේ. ඉතාම ශුභයි. නාශ වර්ගයට අයත් දොරටුව උතුරු, දකුණු දිසාවට පමණක් නම් නිවස ක්‍රමක් ක්‍රමයෙන් විනාශ වී යයි. ඉතාම අශුභ නිසා දොරටු තැබීමෙන් වළකින්න. අක්‍රාන්ද වර්ගයට අයත් දොරටු උතුරු, නැගෙනහිර, බටහිර දිසාවට ඇත්නම් ගෙහිමියන්ට දුක, ශෝක ඇති කරයි. අශුභයි. විපුල වර්ගයට අයත් දොරටු උතුරු, දකුණු, බටහිර දිසාවට ඇත්නම් සැප සම්පත් ලැබේ. ඉතාම ශුභයි. විජය වර්ගයට අයත් දොරටුව උතුරු, දකුණු, නැගෙනහිර, බටහිර දිශාගත කර ඇත්නම් යස ඉසුරු ධනය සැප, සම්පත්, බව, බෝග නොඅඩුව ලැබේ. නිවැසියන්ට බෙහෙවින් විශිෂ්ට ශුභ පල උදාකරයි. මෙම දොරටු අශුභ ස්ථානවල ඇත්නම් ජ්‍යොතිෂ විශාදරයන්ගේ උපදෙස් මත නැකත් සාදා ගලවා නැවත යළි සකස් කර ගැනීමෙන් කරදර බාධා විපත් වියවුල් ආදියෙන් මිදීම ඔබ සතුයි. උළුවහු තබන්නේ බිත්තියකට, දොරක් සවිකරන්නේ උළුවස්සට එවිට දොර උළුවහු නම් වේ. දොර උළුවහු තැබීමෙන් නිවසක් වේ. එවන් නිවාස ඉහත දැක්වූ ආකාරයට පහළොස් වැදෑරුම් ලෙස වර්ගකොට ඇත.

විශේෂයෙන්ම නිවසේ කාමර හෝ ඉදිරිපිට කාමර රවුම්ව නොසෑදිය යතුය. වෘත්තාකාර මතින්ද මේ යනුවෙන් රවුම් කාමර නොගත යුතුය. එවැනි හැඩති කාමර මහජනයා ගැවසෙන වැඳුම් පිදුම් පවත්වන වෙහෙර විහාර පොතගුල් පල්ලි කෝවිල් වැනි පූජනීය ස්ථාන සඳහා යෙදීමට උපදෙස් දී ඇත.

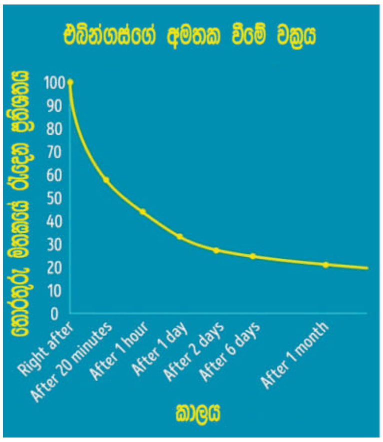
සෙ/678105 කෝප්‍රල් සමරකෝන් එස්එස්එල්
4 පොහේබ

ඕනෑම දෙයක් පහසුවෙන් මතක තබාගැනීමේ විශ්වීය සූත්‍රය

අපි ජීවිත කාලයේදී මොනතරම් දේවල් ප්‍රමාණයක් ඉගෙන ගන්නවාද? එත් අපිට ඒ හැම දෙයක්ම මතක නෑ. මොකද අපිට ඒවායින් වැඩි ප්‍රමාණයක් අමතක වෙනවා. ඇයි මෙහෙම අමතක වෙන්නේ.
අපි බලමු ඇයි අපිට අමතක වෙන්නේ කියලා. ඒ එක්කම හොයමු කාර්යක්ෂමව තොරතුරු මතක තියාගන්නේ කොහොමද කියන එක පිළිබඳව. ජර්මන් ජාතික මනෝ විද්‍යාඥයෙක් වන හර්මන් ෂි එබින්ගස් හොයාගෙන තිබෙනවා මතක තබා ගැනීමට උපකාරී වන විශ්වීය සූත්‍රයක්. ඉතින් ඒ ගැනත් ඔබට කියා දෙන්න මේ ලිපියෙන් අපි බලාපොරොත්තු වෙනවා.

<u>ඇයි අපිට අමතක වෙන්නේ</u>

අපේ මොළය, ඔලුවට අනවශ්‍ය දේවල් පිරෙන එක නවත්තනවා. අන්න ඒ නිසයි ලැබෙන හැම අලුත් තොරතුරක්ම කෙටි කාලීන මතකයක ගබඩා වෙලා ඒ තොරතුරු නැවත පාවිච්චි කළේ නැත්නම් මැකිලා යන්නේ. හැබැයි කෙටි කාලීන මතකයේ තිබිලා අපි භාවිතා කරපු තොරතුරු, ආවර්ජනය කළ දේවල් දිගු කාලීන මතකයේ ගබඩා වෙනවා.



මේක "එබින්ගස්ගේ අමතකවීමේ වක්‍රය" උනාට එබින්ගස් විතරක් නෙවෙයි අපි හැමෝටම අදාළයි. මේ වක්‍රයෙන් කියවෙනවා අපි දෙයක් අලුතෙන් ඉගෙන ගෙන මොළයට ඇතුල් කළත් නැවත පැයක් ඇතුළත අළුත් කළේ නැත්නම් අපිට ඒ තොරතුරෙන් භාගයකට වැඩි ප්‍රමාණයක් අමතක වෙන බව. සතියකට පසුව අපිට මතක තිබෙන්නේ ඉගෙනගත් දෙයින් 20%ක් වගේ අඩු ප්‍රමාණයක්.

<u>හැමදේම මතක තියාගන්නේ කොහොමද?</u>

<u>වේගවත් පාඩම් කිරීමේ ක්‍රමය - ඉක්මනින් මතක තබා ගැනීමට</u>

පළමු පාඩම් කිරීම ඉගෙනගත් වහාම දෙවන පාඩම් කිරීම විනාඩි 15- 20කට පසුව තුන්වන පාඩම් කිරීම පැය 6 - 8කට පසුව හතරවන පාඩම් කිරීම පැය 24කට පසුව.

<u>වේගවත් පාඩම් කිරීමේ ක්‍රමය - දිගුකල් මතක තබා ගැනීමට</u>

පළමු පාඩම් කිරීම ඉගෙනගත් වහාම දෙවන පාඩම් කිරීම විනාඩි 20 - 30කට පසුව තුන්වන පාඩම් කිරීම දිනකට පසුව හතරවන පාඩම් කිරීම සති 2, 3කට පසුව පස්වන පාඩම් කිරීම මාස 2, 3කට පසුව.

තොරතුරු, වැඩි කාලයක් අපේ මතකයේ තබා ගැනීමට අවශ්‍යනම් අපි එම තොරතුරු දිගු කාලීන මතකයට ඇතුළත් කරගත යුතු වෙනවා. නමුත් බලෙන් පාඩම් කිරීම හෝ කරවීම සාර්ථක ක්‍රමයක් නොවේ. මොකද ඉක්මනින් තොරතුරු සමඟ සන්නිවේදනය හදාගෙන ඒවායේ දත්ත හා හැඩය සමඟ සම්බන්ධයක් ගොඩ නගන්නට අපේ මොළයට හැකියාවක් නෑ.
ඔබට අවශ්‍යනම් දිගු කාලීන තොරතුරු මතක තියාගන්න, පාඩම් කරන දේවල් ආවර්ජනය කරන්න. එවිටයි නැවත එම තොරතුරු මතකයට නංවා ගත හැක්කේ. මෙයට ගතවෙන කාලය දින ගණනාවක් හෝ මාස ගණනාවක් වෙන්න පුළුවන්. එහෙම නැත්නම් ඔබට පුළුවන් ඔබ විසින්ම නිර්මාණය කරගත් කාඩ්පත්, කෙටි සටහන් හා දෘශ්‍යාධාර උපයෝගී කරගෙන පාඩම් කරන්න. එහෙමත් නැතිනම් Anki (Android" ios) හා Supermemo (Android) වැනි මෘදුකාංග යොදාගෙන සැලැස්මකට අනුව පාඩම් කරන්න.

මතක තබා ගැනීමට වැදගත් වන ක්‍රම 12

1. ඉගෙනගන්න දේ තේරුම් ගන්න අපි ඉගෙනගත් දේ තේරුම් ගෙන සිටියහොත් ඒවා හිතෙන් හෝ නැවත නැවත කියවීමෙන් ධාරණය කරගන්න පුළුවන්. අන්න එහෙම තේරුම්ගෙන මතක තබා ගත් තොරතුරු අනෙක්වාට වඩා නව ගුණයකින් මතක් වීමේ හැකියාවක් පවතිනවා.
2. අත්‍යවශ්‍ය තොරතුරු පමණක් ඉගෙන ගන්න ඉගෙන ගැනීමේදී වැදගත් පිළිවෙල අනුව ඒ ඒ තොරතුරු වලට ප්‍රමුඛතාවය ලබා දෙන්න.
3. යම් සටහනක මුලින් හා අගින් ඇති තොරතුරු මතකයේ රැඳීමේ හැකියාව වැඩියි. පාඩම් කිරීමේදී ඒ පිළිබඳව ඔබ සැලකිලිමත් වීම වටිනවා.

06 වැනි පිටුවට.......

2017 වර්ෂයේ අප්‍රේල් මස සිට ඔක්තෝබර් මාසය දක්වා සෙසුනිල උසස් කිරීමේ ප්‍රගතිය

<u>**විනයාරක්ෂක සෙසුනිල**</u>

42, 43 විනයාරක්ෂක පාඨමාලාව බනි 1 නිලයට උසස් කිරීම	- 25
44, 45, 46 විනයාරක්ෂක පාඨමාලාව බනි 11 නිලයට උසස් කිරීම	- 78
50, 51 විනයාරක්ෂක පාඨමාලාව මා/සැ නිලයට උසස් කිරීම	- 99
55, 56 විනයාරක්ෂක පාඨමාලාවට සැරයන් නිලයට උසස් කිරීම	- 164
62 විනයාරක්ෂක පාඨමාලාව කෝප්‍රල් නිලයට උසස් කිරීම	- 132
63 විනයාරක්ෂක පාඨමාලාව කෝප්‍රල් නිලයට උසස් කිරීම	- 85

<u>**විනයාරක්ෂක කාන්තා සෙබල**</u>

බනි 11 නිලයට උසස් කිරීම	- 09
මා/සැරයන් නිලයට උසස් කිරීම	- 04
සැරයන් නිලයට උසස් කිරීම	- 02
කෝප්‍රල් නිලයට උසස් කිරීම	- 13

<u>**වෘත්තීය අරක්කැමි**</u>

48 හා 47 විනයාරක්ෂක පාඨමාලා

- බනි 11 නිලයට උසස් කිරීම	- 02
- මා/සැරයන් නිලයට උසස් කිරීම	- 05

<u>**වෘත්තිය රියදුරු**</u>

49 විනයාරක්ෂක පාඨමාලාව

- මා/සැරයන් නිලයට උසස් කිරීම	- 05

යමෙකුගේ වැරදි ඉවසීම එක් දෙයකි. එයට සමාව දීම ඊටත් වඩා ශ්‍රේෂ්ඨ දෙයකි.

පන්හිඳ

මාහිමි සඳුට

මගෙ කඳුලු වලින්
ඔබ යන මග මල් පිදේවා
මගෙ සිහින වලින්
ඔබේ පැතුමන් ඉටුවේවා
මගෙ සුසුම් වලින්
ඔබට පවන් රැල් සෑදේවා
මගේ පන අරන්
ඔබට දිගු කල් ජීවය ලැබේවා

සෙ/680267
සාසෙ ඉන්දුසේන එස්
7 ශ්‍රීලයුහපොහේබ

පැතු පෙම

නෙත්ලු පිණි බිඳෙන්
පිපුණා සිත් කොනක්
දැක ගන්නට නුඹේ හද විලස
සුවඳ හමන මලක් විලස

පැතු උතුම්ම පැතුම
මලක්මෙන් පෙති සැලෙන
පැතු පැතුමක් ඇඳුණු රූකම්
සිතු සිත්තම්
සදා සුපහන්

සෙ/680271
සාසෙ නාරසිංහ එන්ඩීඅයිකේ
1 ශ්‍රීලයුහපොහේබ

කිවිදු වරුණ

දහසක් මුවගට හසරැල් නගමින්නේ
කඳුලැල් සඟවා සැම හද සනහමිනේ
අතොරක් නැති සිතිවිලි පද බඳිමින්නේ
කාසි පතා කෙලෙසද කවි විකුණන්නේ

පැතුම් පිරි නෙතින් ඈ මග බලා හිඳී
වැහැරුණු ගත තුරුණු මලියට උරුම විණි
පබඳිමි නුඹට සැනහෙන්නට නොයෙන කවි
කෙසේ සනහම්ද ඇගෙ කුස දැවෙන ගිණි

පෙම් ලොව රසය විඳ විඳ ගෙවුණාට එකල්
මසුරන් නැතිව කෙලෙසින් අඹු දරුවො රකිම්
කිවි සිත දුටද පැටවුන් පිරි සෙනෙහෙ කැදැල්
සොඳුරියේ හැකිද විඳිනට අපි දරු සුරතල්

සෙ/677076 සැරයන් මනොජ් ආර්ජේඑන්ඒ ගේ බිරිඳ
එස් බී දර්ශිකා සඳමිණි සිවුරත්න
කම්කරු දෙපාර්තුමේන්තුව

බිඳුනු පෙම

හිනහෙන්න බැහැ මට
සගවා නෙතු කඳුළු
නුබ දුන්නු සෙනෙහසට
ගලපන්න බැහැ අකුරු

ආවා සිතුම් වැල්
දුක් දුන්නේ පෙරසේම
දැන දැනත් විඳින දුක්
නොදැනෙන්නේ කීම සබඳ

ලොවම හිනැහෙනු බලා
සොවින් පිරි හද තලා
පැතුම් මාලිගා බිඳ දමා
නුඹ ගියේ හිනැහිලා

සංසාර පුරුද්දට
එක්වුණේ පින් නිසා
වෙන් වුනේ පුරුදු ලෙස
දුකම මට හිමි නිසා....

සෙ/677640
කෝප්‍රල් දසනායක ඩීකේපී
3 පොහේබ

ඔබ නිවැරදිනම්

ඔබ නිවැරදිනම්
කවුරු
කොහොම
මොන
චෝදනා කලත්
නිහඬව සිටින්න
මන්ද එය ඔප්පු කරන්න
ඔබ ගන්නා සෑම උත්සහයක්ම
ඔහු හෝ ඇය
වැරදියට වටහා ගනු ඇත
එබැවින් ඉවසීමෙන් බලන්න
දවසක කාලය ඔබව
නිසැකවම නිවැරදියැයි
පසක් කරනු ඇත

සෙ/680264
සාසෙ රස්නායක ආර්එම්ඒඑච්
2 පොහේබ

මගේ හිත

මගේ හිත
මටත් නොදනිම
නුබට පෙම් කෙරූබව
සත්තමයි.......
කිසිත් නොදැනිම
මටත් නොකියම
වෙන කෙනෙකු
ලග නුඹ ලං උන
එක දුක තමයි ,,
හිතට නොඇසෙන
එකම දෙයනම්
ඔයා ඇය ලග
ඇත්තමයි ,,,
හිතෙන් විඳවන
සතුට ලග නැති
අඳුරු හිත මගේ
දුක්බරයි,,
නුඹට පමණක්
පෙම්බදින මගේ
පුංචි හිත සසරේ
හැමදා තනිකඩයි,,,,

සෙ/679257
ලා/කෝ රණසිංහ ආර්එච්එස්එන්
2 පොහේබ

සෙව්වෙමි නුඹව

සුළඟට සෙලවෙන
කොළ අතරේත්
සයුරක ලෙලදෙන
රැළි අතරේත්
හදවත ඉකිලන
හඬ අතරේත්
සෙව්වෙමි නුඹව
එක් දිනක
හමු වුනෙමි නුඹ
හදවත නතර වුනි
මුළු ලොව නිහඬවුනි
හමු වුනෙමි නුඹ
අන්සතු වූ නුඹ

සෙ/680249
සාසෙ ලක්මාල් කේඑච්එස්
3 පොහේබ

ඉන්න මා යලි එනතුරා

නෙත් කෙවෙනි යට කදුළු සඟවා
ඉන්න මා යලි එනතුරා
සිතේ තෙරපෙන
නෙතේ වැලපෙන
සුසුම් යට හැගුමක් තියා
යලිත් දිනයක රුව දකින්නට
නෙත් හිදිමි මග බල බලා
යදම් බිදගෙන පලා එන්නම්
නුබෙ සිතට සැනසුම වෙලා

සෙ/678979
ලා/කෝ රත්නායක ආර්එම්කේබී
2 පොහේබ

නුඹ එන්නෑ

එක තරුවක
එක වරුවක
කදුළු අතර මා සිටියා

නුඹ දවසක
හැම සවසක
මා රිදවූ බව හැගුනා

නමුදු දිනක
නුඹ මතු දින
සතුට අරන්
එයි සිතුනා

නෑ එන්නෑ
නුඹ එන්නෑ
හඬන සුසුම
මට කිව්වා

සෙ/678965
ලා/කෝ බණ්ඩාර ඩීඑම්ඩීඑස්
6 පොහේබ

නිසල අදුර..

නිහඬ නිසසල අඳුරු රැය තුල,
හදක උනුහුම මකයි තනිකම,
සිතට සෙනෙහස් සුවය මුහු කොට,
සොදුරු සිහිනෙට වඩිනු මැන අද...

සෙ/678856
ලා/කෝ මාරසිංහ එම්කේබී
5 පොහේබ

දැන් කල යුතු දෙය දැන්ම කිරීමට පුරුද්දක් ඇති කර ගන්න.

04 වැනි පිටුවෙන්

4. එකවරම අවධානය එක මාතෘකාවක සිට තවත් මාතෘකාවකට මාරු කරන්න. හැබැයි මතක තියාගන්න සමාන මතකයන් කවලම් වෙලා විකාරයක් වෙන්න පුළුවන්.

5. ප්‍රතිවිරුද්ධව ඉගෙනගන්න උදාහරණයක් ලෙස ඔබ විදෙස් භාෂාවක් ඉගෙන ගන්නවා නම් උදේ හා සවස ආවර්ජනය කරන්න. විරුද්ධ දේවල් මතක තබා ගන්න ඉතා ලේසියි.

6. ඔබේ "මතක මන්දිරය" තනා ගන්න අපේ මතකය සෑම විටම වටපිටාව සමඟ බැදිලයි තිබෙන්නේ. උදාහරණයක් විදිහට කාමරයේ සිට පාඩම් කරනකොට විෂය කරුණු කාමරයේ තිබෙන දේවල් සමඟ සම්බන්ධ කරගන්න පුළුවන්. නැවත නැවත ඒ පිළිවෙලට එම කරුණු මතක් කිරීම වටිනවා. පසුව ඔබට පුළුවන් කාමරයේ තිබුණු දේවල් මතකයට නගාගෙන විෂය කරුණු මතක් කර ගන්න.

7. "ඇමුණුම් වචන" භාවිතා කරන්න මේ ක්‍රමයෙන් කියවෙන්නේ ඉගෙනගත්ත දෙයක් තවත් ඉගෙනගත්ත දෙයකට අමුනන එකයි. එවිට එක දෙයක් මතක් කරනකොට අනෙක් දේ ඉබේම ඔබට මතක් වේවි.

8. අලුත් වචන, හොඳින් දන්නා වචන එක්ක සම්බන්ධ කරගන්න භාෂාවක් ඉගෙනගන්නා විට පහසුම දේ තමයි සමාන වචන එකට මතක තියාගන්න එක. පොකුරු විදිහට. දන්නා දෙයකින් නොදන්නා දෙයක් ඉගෙනගැනීම එවිට ඔබට ඉතා පහසු වෙනවා.

9. ඔබට කැමති ආකාරයට කතාන්දර නිර්මාණය කරන්න ඔබට තොරතුරු ගොඩක් එකවර මතක තියාගන්න අවශ්‍යනම් ඒවා එකකට එකක් පිළිවෙලින් සම්බන්ධ කරලා කතාවක්, ගැලපීමක් හදා ගන්න. හැමදෙයක්ම එකිනෙකට බැඳුණාම මතක තියා ගන්න ගොඩක් පහසුයි.

10. ටේප් රෙකෝඩරයක් භාවිතා කරන්න ඉගෙනගන්නා දේවල් ටේප් රෙකෝඩරයකින් පටිගත කරගන්න. කිහිපවතාවක් සවන් දෙන්න. ගීත හා අනෙකුත් ශ්‍රව්‍ය මාධ්‍යට ප්‍රියකරන අයට සුදුසුම ක්‍රමය තමයි මේක.

11. රූප මවා ගන්න ඉගෙනීමේදී ඉරියව්, ඉඟි හා ශරීර භාෂාව භාවිතා කරන්න. තමන්ට ආවේනික ආකාරයට රූප මවාගන්න.

12. හොදම දේ තෝරන්න කල් පැනපු, යාවත් කාලීන නොවූ පොත් හා ඉගෙනුම් ක්‍රම භාවිතය වහාම නවත්වන්න. ඔබ භාවිතා කරන්නේ යම් පොතක ඉතා පැරණි මුද්‍රණයක් නම්, පොතේ සඳහන් බොහෝ කරුණු හා සිද්ධාන්ත වර්තමානයේදී වෙනස් වී තිබෙන්න පුළුවන්. ඒ හේතුවෙන් වැරදීමට ඉඩ ඇති දේවල් මත ඔබේ කාලය කා දමන්න එපා.

සෙ/676158 බනි 11 කරුණාරත්න අයිඑම්පී - 6 ශ්‍රීලයුහපොහේබ

කී බෝඩ් කෙටි රහස් *Short Cut*

එදිනෙදා වැඩ වඩාත් වේගයෙන් මවුස් එකට වඩා කීබෝඩ් එකෙන් කරගන්න පුළුවන්. අපි අද ඔබට ගෙන එන්නේ වින්ඩෝස් මෙහෙයුම් පද්ධතිය පාවිච්චි කරන අයට වැදගත් වන කීබෝඩ් ෂෝට් කට් ටිකක්.

කීබෝඩ් එකේ වින්ඩෝස් ලාංඡනය තියෙන යතුර එබුවාම ස්ටාට් මෙනු එක එනවා. එතකොට හැමතිස්සෙම මවුස් එක වම් පැත්තේ යටටම ගෙනියන්න මහන්සි වෙන්න ඕන නැහැ. ඊට පස්සේ ඇරෝ කීස්, ඒ කිව්වේ ඊතල තිබෙන යතුරු වලින් පුළුවන් අපිට ඕන ප්‍රෝග්‍රෑම් එක සිලෙක්ට් කරන්න. දැන් එන්ටර් කී එක එබුවාම ඒක ඕපන් කරගන්න පුළුවන්.

වැඩක් කර කර ඉන්න අතරතුරේ එකපාරම ඩෙස්ක්ටොප් එකට යන්න ඕන නම් වින්ඩෝස් කී එකත් එක්ක D එක ප්‍රෙස් කරන්න.

දැනට විවෘත වෙලා තිබෙන ඔක්කොම මිනිමයිස් කරන්න ඕන නම් වින්ඩෝස් කී එකත් එක්ක M අකුර ප්‍රෙස් කරන්න. ආයි ඒවා උඩට ගන්න වින්ඩෝස් කී එකයි, Shift එකයි M එක දුන්නාම හරි.

මයි කම්පියුටර් ඕපන් කරගන්න වින්ඩෝස් කී එකත් එක්ක E අකුර පාවිච්චි කරන්න පුළුවන්.

ඔබට මොනාහරි ෆයිල් එකක්, හොයා ගන්න ඕන නම් වින්ඩෝස් කී එක ඔබාගෙන F අකුර එබුවාම සර්ච් එක ඕපන් වෙනවා.

ඔබ නිතර කමාන්ඩ් ප්‍රොම්ප්ට් එක පාවිච්චි කරනවා නම් වින්ඩෝස් කී එකයි R එකයි දීලා Run ඩයලොග් එක ටක් ගාලා ඕපන් කරගන්න පුළුවන්. ඊට පස්සේ එතෙන්ට cmd කියලා ගහලා එන්ටර් කරන්න.

ඉක්මණින් අකවුන්ට් එක ලොක් කරන්න ඕන නම් වින්ඩෝස් කී එකත් එක්ක L අකුර ප්‍රෙස් කරන්න.

දැනට ඕපන් වෙලා තියෙන වින්ඩෝස් අතරේ මාරු වෙන්නට නම් ඕල්ටර්; එහෙමත් නැත්නම් ALT කී එක ප්‍රෙස් කරගෙන ටැබ් කී එක ඔබද්දී එකින් එක මාරු වෙනවා. ඔබට අවශ්‍ය වින්ඩෝ එකට ආවාට පස්සේ කී එක අතහැරියාම ඒක තිරය මතට එනවා.

බ්‍රවුසර් එකේ ගොඩක් ටැබ් ඕපන් කරගෙන ඉඳිද්දී ඒවා අතරේ මාරු වෙන්නට ඔබට කොන්ට්‍රෝල් එකයි ඒ කිව්වේ CTRL කී එකයි ටැබ් කී එකයි ප්‍රෙස් කළාම හරි.

අලුතින් බ්‍රවුසර් ටැබ් එකක් ඕපන් කරන්න ඕනෑ නම් කොන්ට්‍රෝල් එකයි T එකයි ප්‍රෙස් කරන්න.

ඒ වගේම ඔබ වෙබ් ඇඩ්‍රස් එකක් ටයිප් කරද්දී වෙබ් අඩවියේ නම ටයිප් කරලා කොන්ට්‍රෝල් එන්ටර් ගැහුවාම ඒකේ මුලට www සහ අගට .com ඉබේම එකතු වෙනවා.

කොන්ට්‍රෝල්, ෂිෆ්ට් සහ N කී එක ක්‍රෝම් බ්‍රවුසරයේ ගැහුවාම ඉන්කොග්නිටෝ මෝඩ් එක ඕපන් වෙනවා. ඒකේ ඔබ පිවිසෙන වෙබ් අඩවියේ සේව් වෙන්නේ නැහැ. ඉතින් ඒ හින්දා වැඩේ ඉවර වුණාට පස්සේ බ්‍රවුසර හිස්ට්‍රි ක්ලීන් කරන්න කරදර වෙන්න ඕන නැහැ. ෆයර්ෆොක්ස් වලට නම් ඒකට ෂෝට්කට් වෙන්නේ කොන්ට්‍රෝල්, ෂිෆ්ට් සහ P කී එකයි.

ෆෝන් එක වේගයෙන් චාජ් කරගන්නෙ මෙහෙමයි

ඔබේ දුරකථනයේ බැටරිය ඉතා අඩු අගයක තියෙද්දි ඔබට එය ඉක්මනින් චාජ් කරගන්නට අවශ්‍ය නම් Airplane Mode on කරලා චාජ් වෙන්න ඉඩ හරින්න එතකොට එය සාමාන්‍ය මට්ටමට වඩා වේගයෙන් චාජ් වෙන ආකාරය ඔබට දැක ගන්නට පුළුවන් වේවි.ඒ වගේම කළු පැහැති Wallpaper එකක් භාවිතා කිරීම හෝ දුරකථන තිරය වසා දමා චාර්ජ් කිරීම මේ සඳහා තවත් ක්‍රම වෙනවා. මෙමගින් ඔබේ ජංගම දුරකථනය ඉක්මනින් චාජ් කරගත හැකිය.

71 විනයාරක්ෂක පාඨමාලාවේ පළමු අධියර විසිරයාමේ පෙළපාලිය

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොලිස් හේවා බලකාය වෙත ඉඳුරාම බඳවා ගන්නා ලද 71 විනයාරක්ෂක පාඨමාලාව පළමු අධියරේ සෙබල සෙබලියන් 255 දෙනෙකුගේ විසිරයාමේ උත්සවය යුද්ධ හමුදා පොලිස් හේවා බලකා පුහුණු පාලසලේදී එහි සේනාවිධායක වන ලුතිː කර්නල් ඩීඑම්ඒ බංඩාර යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ ආරාධනය පරිදි පැමිණි යුද්ධ හමුදා පොලිස් හේවා බලකායේ බලකාධිපති මෙන්ම යුද්ධ හමුදා විනයාරක්ෂාධිපති බ්‍රිගේඩියර් ඩීකේපීඩී සිරිසේන යූඑස්පී යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ සහභාගිත්වයෙන් විසිරයාමේ උත්සවය 2017 ජුනි මස 12 වන දින යුද්ධ හමුදා පොලිස් පාසල් සරඹ භූමියේදී අභිමානවත් අයුරින් පවත්වන ලදී. මෙහිදී

සෑම අතින්ම අතිශූර සෙබළා සහ සෙබළිය
සෙ/2075683 ආසෙ ප්‍රියනාත් ජෙඑම්බී
සෙ/2075534 ආකාසෙ ආරියරත්න ඩබ්ඩීපීඑස්එම්

හොඳම වෙඩිතබන්නා සහ වෙඩිතබන්නිය
සෙ/2075782 ආසෙ ගාල්ලගේ පීපීඑම්
සෙ/2075607 ආකාසෙ පුෂ්පකුමාරි පීඒඑච්

දිනාගන්නා ලදි. මෙම අවස්ථාව සඳහා ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින් ඇතුලු සෙසු නිලයින් විශාල පිරිසක්ද ආරාධිත අමුත්තන් මෙන්ම ආධුනික සෙබලුන්ගේ දෙමාපින් ඇතුලු ඥාතීන්ද සහභාගි විය.

71 වන විනයාරක්ෂක පාඨමාලාවේ දෙවන අධියරයේ විසිරයාමේ පෙළපාලිය

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොලිස් හේවා බලකාය වෙත ඉඳුරාම බඳවා ගන්නා ලද 71 විනයාරක්ෂක පාඨමාලාව දෙවන අධියරේ සෙබළුන් 73 දෙනෙකුගේ විසිරයාමේ උත්සවය රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක බ්‍රිගේඩියර් අයිඕඩබ් මාදොල යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ ප්‍රධානත්වයෙන් 2017/08/21 වන දින ගිරිතලේ පිහිටි යුද්ධ හමුදා පොලිස් පුහුණු පාසල් සරඹ භූමියේදී අභිමානවත් අයුරින් පවත්වන ලදි. මෙම අවස්ථාව සඳහා රෙජිමේන්තුවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින් ඇතුලු සෙසු නිලයින් විශාල පිරිසක්ද ආරාධිත අමුත්තන් මෙන්ම ආධුනික සෙබලුන්ගේ දෙමාපින් ඇතුලු ඥාතීන්ද විශාල පිරිසක් සහභාගි විය. මෙම පාඨමාලාවේ පහත නම් සඳහන් අය ඔවුන්ට හිමි සම්මාන ලබා ගන්නා ලදි.

සෑම අතින්ම අතිශූර සෙබළා

සෙ/2075846 ආසෙ මදුලාල් බීකේඒ

හොඳම වෙඩිතබන්නා

සෙ/2075825 ආසෙ අවිශ්ක ආර්බීආර්පී

5 ශ්‍රීලයුහපොහේබ ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරි තනතුර අත්හැරීම

5 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොලිස් හේවා බලකායේ අණදෙන නිලධාරි වශයෙන් රාජකාරි කල ලුතිනන් කර්නල් ඒ එම් ආර් අබේසිංහ යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි 2017 ජුලි මස 06 වන දින තම තනතුරෙන් නික්මයාම නිමිතිකොටගෙන 5 ශ්‍රීලයුහපොහේබ ඒකකය වෙතින් වැඩසටහන් මාලාවක් සංවිධානය කරන ලදි.

5 ශ්‍රීලයුහපොහේබ ඒකකයේ නව අණදෙන නිලධාරි

5 ශ්‍රීලයුහපොහේබ අණදෙන නිලධාරී වශයෙන් ලුතිතන් කර්නල් එච්ඒඑච්සී අල්විස් යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි 2017 ජූලි 07 වන දින තම තනතුරෙහි වැඩ භාර ගන්නා ලදී. අණදෙන නිලධාරි තනතුරේ වැඩ භාරගැනීම නිමිත්තෙන් අණදෙන නිලධාරි වෙත කදවුරු මුරයක් සහ සම්මාන පෙළපාලියක් පිරිනැමීම සිදුකල අතර, ඒකකයේ සියලු නිලධාරින් සහ සෙසු නිලයින් විසින් ඉතා උණුසම් අයුරින් පිලිගන්නා ලදී.

යමෙකු සරල බිය යුතුය. නමුත් මෝඩ අයෙකු බිය යුතු නැත.

ඔබේ වචන මොන තරම් ශ්‍රේෂ්ඨ වුවද ඔබේ ක්‍රියාවන් වලින් ඔබ කවරෙක්ද යන්න තීරණය වනු ඇත.

මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක තනතුරේ වැඩ භාර ගැනීම

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොලිස් සේවා බලකායේ 12 වන රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක වශයෙන් කර්නල් ඒඑස්පී පොඩිරාළහාමි යූඑස්පී යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි විසින් ආගමික වතාවත් සිදු කිරිමෙන් අනතුරුව 2017 සැප්තැම්බර් මස 15 වන දිනට යෙදුන සුභ මොහොතින් සිය තනතුරෙහි රාජකාරි ආරම්භ කරන ලදි.

කදවුර වෙත පැමිණි නව රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක විශේෂ විමර්ෂණ ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරි විසින් පිලිගැනීමෙන් අනතුරුව අභිමානවත් වු කඳවුරු මුරයක් පිරිනමන ලදි. අනතුරුව සිය ධුරයෙහි රාජකාරි ආරම්භ කර සියලු නිලයින් අමතා ඉදිරි රාජකාරි පසුබිම පිලිබද අවබෝධ කල මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක තම ධුර කාලය තුල රෙජිමේන්තුවට කල හැකි උපරිම සේවය කිරිමට බලාපොරොත්තු වන බවත් ඒ සදහා සියලු දෙනාගේ සහයෝගය අපේක්ෂා කරන බවත් ප්‍රකාශ කර සිටින ලදි.

2017 වර්ෂයේ අප රෙජිමේන්තුව වෙත එක් වු විනයාරක්ෂක නිලධාරින්

කෙනි/59660

2/ලුති ඒපීඑච්ආර්එස් පාදෙනිය

31 පාඨමාලාව (කොරාආවිවි)

රණබිම රාජකීය විද්‍යාලය - මහනුවර

කෙනි/59760

2/ලුති එල්ඒඑල්සිසි ලියනාරච්චිගේ

83 පාඨමාලාව (යුහවිපි)

ගලහිටියාව මධ්‍ය විද්‍යාලය-ගනේමුල්ල

කෙනි/59232

2/ලුති පීඑම්බීඑම් ධනවංශ

82 පාඨමාලාව (යුහවිපි)

දියතිලක මධ්‍ය විද්‍යාලය-හගුරන්කෙත

කෙනි/59720

2/ලුති ඩිඩිසි බද්දේවිතාන

83 පාඨමාලාව (යුහවිපි)

සී ඩබ් ඩබ් කන්නන්ගර විද්‍යාලය - ගාල්ල

ඔබ ඔබේ අයිතිවාසිකම් ගැනම නොසිතා ඔබ වැරදිද නිවැරදිද යන්න සිතා බලන්න.

අන්තර් රෙජිමේන්තු සරඹ හා පියවර කෝදු තරගාවලින් ජයග්‍රහනය කරමින්

2017 වර්ෂයේ යුද්ධ හමුදා අන්තර් රෙජිමේන්තු සරඹ/තුවාක හා පියවර කෝදු තරගාවලියේ ජයග්‍රාහි කණ්ඩායම් වෙත හිමි කුසලාන ලබාදීමේ උත්සවය යුද්ධ හමුදා දිනයට සමගාමීව පසුගියදා පනාගොඩ 6 ශ්‍රිලකාභ සරඹ භූමියේදී යුද්ධ හමුදාධිපති තුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදු කරන ලදි.

අන්තර් රෙජිමේන්තු සරඹ තරගාවලිය සඳහා අප රෙජිමේන්තුව නියෝජනය කරමින් සහභාගි වු පියවර කෝදු කණ්ඩායම හා කාන්තා සරඹ කන්ඩායම මෙම තරගාවලයේ දෙවන ස්ථානය හිමිකර ගනිමින් අප රෙජිමේන්තුවට ගෞරයක් හා අභිමානයක් එක්කර දීමට සමත්වන ලදි. මෙම ජයග්‍රහනය ලබාගැනිම සඳහා ඒ වෙනුවෙන් කල කැපකිරිම හා උනන්දුව පිලිබඳ බලකාධිපති මෙන්ම මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක ප්‍රශංසා පිරිනමන ලදි.

අන්තර් ඒකක සරඹ තරගාවලිය

අන්තර් ඒකක සරඹ තරගාවලිය 2017.06.30 වන දින යුද හමුදා පොලිස් පාසැල් සරඹ භූමියේදී බලකාධිපති බ්‍රිගේඩියර් ඩිකේපිඩි සිරිසේන යුඑස්පී ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පවත්වන ලදි.

මේ සඳහා 1, 2, 3, 4, 5 ශ්‍රිලයුහපොහේබ ඒකක වෙතින් කණ්ඩායම බැගින්ද, 6 හා 7 ශ්‍රිලයුහපොහේබ වෙතින් එක් කණ්ඩායමක් හා කාන්තා කණ්ඩායමක්ද තරගය සඳහා සහභාගි වු අතර, තරගාවලියේ ප්‍රථම ස්ථානය 2 ශ්‍රිලයුහපොහේබ විසින් හිමිකරගත් අතර, දෙවන ස්ථානය 1 ශ්‍රිලයුහපොහේබ වෙතින් හිමිකරගන්නා ලදි.

තරගාවලියේ හොඳම අණදෙන්නා වශයෙන් කපිතන් බිපිටිඩි බණ්ඩාර යන නිලධාරි හා හොඳම සරඹ උපදේශක වශයෙන් මා/සැ ගුණසේකර ඩිඑම්ආර් බලකාධිපති වෙතින් ඔවුන්ට හිමි සම්මාන ලබා ගන්නා ලදි

ක්‍රීඩා ජයග්‍රහන තුලින් එතෙර යාමට වරම් ලැබීම

අප රෙජිමේන්තු ඔරු පැදිමේ සංචිතය අන්තර් රෙජිමේන්තු ඔරු පැදීමේ තරගාවලි තුලින් දැක්වූ දක්ෂතා අනුව යුද්ධ හමුදා ඔරු පැදීමේ සංචිතය වෙත ඇතුලත්වීමෙන් අනතුරුව එයින් ලද ජයග්‍රහන මත ජාතික ඔරු පැදීමේ කණ්ඩායම නියෝජනය කිරිමට අවස්ථාවක් උදාවන ලදි. ඒ අනුව මොවුන් තුල ඇති දක්ෂතාවය මත පසුගියදා මැලේසියාවේ පැවැත්වූ ඔරු පැදිමේ තරගාවලිය සඳහා ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කරමින් අප රෙජිමේන්තුවේ පහත නම් සදහන් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් 05 දෙනෙකු සහභාගි වූ අතර, ඔවුන් හට ක්‍රීඩා අරමුදලින් මුදල් අධාර ලබාදුන් අවස්ථාව.

සෙ/679527 ලා/කෝ	ප්‍රසාද්	ඊපීඑන්
සෙ/679596 ලා/කෝ	වීරසිංහ	පීපීටීඑස්
සෙ/679916 ලා/කෝ	මාරසිංහ	එම්එම්ජේඩබ්
සෙ/679920 ලා/කෝ	වීරකෝන්	එස්පීඑස්කේ
සෙ/678893 සාසෙ	චින්තක කුමාර	ඩබ්පීආර්

පසුගියදා බියගම මහින්ද රාජපක්‍ෂ ක්‍රීඩාංගනයේදී පැවති ජාතික මහා ක්‍රීඩා උළෙලේදී යුද්ධ හමුදාව නියෝජනය කරමින් මෙම රෙජිමේන්තුව වෙතින් ඉදිරිපත් වූ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් අතරින් සෙ/680552 සාසෙ හේරත් එච්එම්ජයූබී මීටර් 3000 බාධක දිවීමේ තරගයෙන් 2 වන ස්ථානය හිමිකර ගන්නා ලදි

ක්‍රීඩා දක්ෂතා

රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය - ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොලිස් සේවා බලකාය වෙත අයත් දැනට ශ්‍රී ලංකා යුධ හමුදා ක්‍රිකට් සංචිතය නියෝජනය කරනු ලබන සෙ/679624 ලා/කෝ ද සිල්වා ඒකේඑන් -6 ශ්‍රීලයුහපොසේබ යන කොනොනි යුද්ධ හමුදා ක්‍රිකට් කණ්ඩායම සමගින් 2017/07/15 වන දින සිට 2017/07/22 වන දින දක්වා මැලේසියාවේ කිනරාඕවල් ක්‍රීඩාංගණයේ පැවැති ක්‍රිකට් තරගාවලියට සහභාගිවී එහි සයසාමාජික ක්‍රිකට් තරගයේ හොඳම පන්දු යවන්නා වශයෙන් තේරී පත්ව ඇත.

ආසේමු (බටහිර) පැවැති නව නිපැයුම් ප්‍රදර්ශණ

යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයින්ගේ නිර්මාණ කුසලතාවයන් වැඩි දියුණු කර එම නිර්මාණ ශ්‍රී ලාංකික පුරවැසියන්ට ප්‍රදර්ශණය කිරිම අරභයා පර්යේෂණ හා විශ්ලේෂණ යෝජනා හා සංවර්ධන ශාඛාවේ අධිඝෂණය යටතේ ආසේමු මට්ටමින් පවත්වන ලද නව නිපැයුම් ප්‍රදර්ශණය හා තරඟාවලිය 2017/07/14 වන දින ආසේමු (බටහිර) දී පවත්වන ලදි. ඒ සඳහා අප රෙජිමේන්තුව නියෝජනය කරමින් 1 ශ්‍රීලයුහපොසේබ ඒකකය වෙතින් 100 සීසී මෝටර් බයිසිකල් එන්ජිමකින් සැහැල්ලු මෝටර් රථයක් නිර්මාණය කර ඉදිරිපත් කල අතර, එම මෝටර් රථය මෙම නිපැයුම් ප්‍රදර්ශණයේ තුන්වන ස්ථානය හිමිකර ගැනීමට සමත් විය.

සේවාමුක්ත හඨ සංගම් රණවිරු නිවාසය කටාන නේවාසිකයන් සඳහා වාර්ෂිකව ලබාදෙනු ලබන දානමය පිංකම

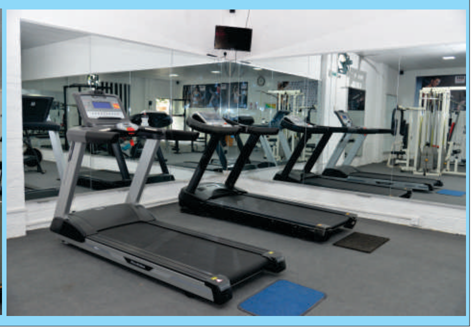
2 වන ලෝක යුද ප්‍රවීනයන්ගේ හා ත්‍රිවිධ හමුදා ජ්‍යෙෂ්ඨයින් ජිවිතයේ සැදෑසමය ගතකරණ කටාන - බෝලගල පිහිටි සේවාමුක්ත හඨ සංගම් රණවිරු නිවාසයෙහි සිටින ත්‍රිවිධ හමුදා සාමාජිකයින් සඳහා වාර්ෂිකව සිදු කරනු ලබන සමාජ සත්කාර මෙහෙවර මෙවරද රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය වෙතින් සිදු කරන ලදි. ඒ අනුව 2017/07/25 වන දින බෝලගල රණවිරු නිවාසය වෙත ගිය අප රෙජිමේන්තු සමාජිකයින් එම ස්ථානය හා අවට පරිසරය ශුද්ධ පවිත්‍ර කර, රුː 7,500.00 ක මුලයමය ආධාරයක් ලබා දෙන ලදි. අනතුරුව රණවිරුවන්ගේ මානසික ඒකාග්‍රතාවය නැතිකරලීම සඳහා අප රෙජිමේන්තු කැලිප්සෝ කණ්ඩායම විසින් සංගීතමය වැඩසටහනක් පවත්වන ලදි.

දැනුම යනු ධනය නම් ඔබ කොතරම් ධනවත් දැයි සිතා බලන්න.

වෙනස්වීමට නිතරම අවස්ථාවක් ඇත. නමුත් කාලය වෙනස් කළ නොහැක.

නවීන තාක්ෂණයෙන් යුතු රෙම ශ්‍රිලයුහපොහේබ කායවර්ධනාගාරය

රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය යටතේ ඇති සියලු ඒකක යුහපොපා යටතේ රාජකාරි කරනු ලබන නිලධාරි/සෙසු නිලයින්ගේ ශාරීරික සුවතාවය පවත්වාගෙන යාම සඳහා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය තුල ස්ථාපිත කායවර්ධනාගාරයේ උපකරණ අලුත්වැඩියාකර නවීන උපකරණ මිලදීගෙන කායවර්ධනාගාරය නවීකරනය කර 2017.08.08 වන දින බළකාධිපති විසින් විවෘත කර ශ්‍රිලයුහපොහේබ සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ ප්‍රයෝජනය සදහා ලබා දෙන ලදි.



නව කැමරා උපකරණ ලබාදීම හා හබරණ පිරික්ෂුම් ස්ථානය නවීකරණය කර විවෘත කිරිම

2 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොලිස් හේවා බලකාය යටතේ ස්ථාපිත විනයාරක්ෂක කණ්ඩායම් 06 ක් සඳහා විමර්ශණ රාජකාරි ඉටු කිරිමේදි ප්‍රයෝජනයට ගැනීම සඳහා නවීන තාක්ෂණික පහසුකම් සහිත හඩ පටිගත කිරිමේ යන්ත්‍ර, ඩිජිටල් කැමරා උපකරණ බෙදාදීම සහ
2 ශ්‍රිලයුහපොහේබ බල ප්‍රදේශය යටතේ ස්ථාපිත යුහ වාහන පිරික්ෂුම් ස්ථාන 17 ක් අතුරින් 2 ශ්‍රිලයුහපොහේබ කදවුර අභියස පොලොන්නරුව හබරණ ප්‍රධාන මාර්ගයේ පිහිටි යුහ වාහන පිරික්ෂුම් ස්ථානය නවීකරණය කර විවෘත කිරිමද 2 ශ්‍රිලයුහපොහේබ අණදෙන නිළධාරි ලුති කර්නල් ඊඑම්අයි ඒකනායක විසින් සිදු කල අවස්ථාව.

පරිවාරක ධා/පැදි ප්‍රධානය කිරිම

ආසේමු (නැ) බල ප්‍රදේශයේ යුද හමුදා සාමාජිකයින්ගේ විනය උසස් මට්ටමකින් පවත්වාගෙන යාම සඳහාත් 2 ශ්‍රිලයුහපොහේබ වෙතින් සිදුකරනු ලබන පරිවාරක රාජකාරි ඉටුකිරිම සදහාත් 2 ශ්‍රිලයුහපොහේබ අණදෙන නිලධාරි ලුතිනන් කර්නල් ඊඑම්අයි ඒකනායක යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ ඉල්ලීමට අනුව ආසේමු (නැ) ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් ඩීඑස්එන්කේ සේනාධීර ඩබ්ඩබ්වී ආර්ඩබ්වී ආර්එස්පී යුඑස්පී විසින් 2 ශ්‍රිලයුහපොහේබ වෙත පරිවාරක ධාපැදි 10 ක් 2 ශ්‍රිලයුහපොහේබ අණදෙන නිලධාරි වෙත භාර දෙන ලදි.

අග්බෝපුර ශ්‍රීලයුහපොහේබ යුහ වාහන පිරික්ෂුම් ස්ථානය

2 ශ්‍රිලයුහපොහේබ යටතේ ඇති 22 සේමු විනයාරක්ෂක කණ්ඩායම මගින් පාලනය වන අග්බෝපුර ශ්‍රිලයුහපොහේබ යුහ වාහන පිරික්ෂුම් ස්ථානය 2 ශ්‍රිලයුහපොහේබ ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරි වන ලුතිතන් කර්නල් ඊඑම්අයි ඒකනායන යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරිගේ උපදෙස් හා මග පෙන්වීම යටතේ ඒකකයේ සියලු නිලයින්ගේ ශ්‍රම දායකත්වයෙන් ප්‍රාදේශියව සපයාගන්නා ලද උපකරණ හා භාණ්ඩ යොදා ගනිමින් නවීකරනය කර 2017.08.02 වන දින අණදෙන නිලධාරි විසින් විවෘත කරන ලදි.

බුද්ධ රශ්මි වෙසක් කලාපය

2017.05.10 වන දින සිට 2017.05.14 දින දක්වා කොළඹ ගංගාරාම විහාරස්ථාන පරිශ්‍රයේදි පැවැත්වු බුද්ධ රශ්මිය ජාතික වෙසක් කලාපය සඳහා යුද්ධ හමුදාවේ එක් එක් රෙජිමේන්තු වෙතින්ද පහන් කූඩු නිර්මාන ඉදිරිපත් කල අතර, අප රෙජිමේන්තුව නියෝජනය කිරිම සදහා
1 ශ්‍රීලයුහපොහේබ ඒකකය වෙතින් නිර්මාණය කරන ලද වෙසක් පහන් කූඩුව ප්‍රදර්ශනය කරන ලදි. බුද්ධ රශ්මිය වෙසක් කලාපය නැරඹීම සදහා පැමිණි යුද්ධ හමුදාධිපති අප රෙජිමේන්තු පහන් කූඩුව නැරඹීමට පැමිණි අවස්ථාව.

1 ශ්‍රීලයුහපොහේබ හා විවිඒ හි බලකාධිපති නිරීක්ෂණ සංචාරයක යෙදෙමින්

මෙම රෙජිමේන්තු බලකාධිපති වන බ්‍රිගේඩියර් ඩිකේපිඩි සිරිසේන යුඑස්පි තුමන් 2017 සැප්තැම්බර් මස 22 වන දින 1 ශ්‍රීලයුහපොහේබ හා විශේෂ විමර්ෂණ ඒකකයේ නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත වන ලදි. කඳවුරු භූමිය වෙත පැමිණි බලකාධිපති විවිඒ අණදෙන නිලධාරි කර්නල් ඒසිඒ ද සොයිසා යුඑස්පි එල්එස්සි හා 1 ශ්‍රීලයුහපොහේබ අණදෙන නිලධාරි වන ලුතිනන් කර්නල් ජේඑස් මුණසිංහ යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින් විසින් පිලිගැනීමෙන් අනතුරුව බලකාධිපති තුමන් වෙත කඳවුරුමුරයක් පිරිනමන ලදි. ඒකක සංචාරය සනිටුහන් කරමින් සමරු සටහන් පොතෙහි සටහන් තබා කදවුරු සංචාරය අවසන් කල අතර. ඒකක අණදෙන නිලධාරින් විසින් සමරු සිහිවටනද ලබාදීම සිදුකරන ලදි.

බලකාධිපති 5 ශ්‍රීලයුහපොහේබ සංචාරය

මෙම රෙජිමේන්තු බලකාධිපති මෙන්ම යුද්ධ හමුදා විනයරක්ෂකාධිපති බ්‍රිගේඩියර් ඩිකේපිඩි සිරිසේන යුඑස්පී යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි 2017.09.28 වන දින
5 ශ්‍රීලයුහපොහේබ ඒකකයේ නිරීක්ෂණ සංචාරයක නිරත වන ලදි. 5 ශ්‍රීලයුහපොහේබ ඒකකය වෙත පැමිණි බලකාධිපති එහි අණදෙන නිලධාරි ලුතිතන් කර්නල් එච්ඒඑච්සී අල්විස් යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි විසින් පිලිගැනීමෙන් අනතුරුව බලකාධිපති වෙත කදවුරු මුරයක් පිරිනමන ලදි. අනතුරුව ඒකකයේ නිරීක්ෂණ සංචාරයේ නිරතවු බලකාධිපතිතුමන් සංචාරය සනිටුහන් කරමින් පැලයක් රෝපනය කල අතර, පසුව සියලු නිලයිගේ සහභාගිත්වයෙන් තේ පැන් සංග්‍රහයක් පවත්වා සියලු නිලයින් අමතන ලදි. සංචාරය සිහිවීම සදහා අණදෙන නිලධාරි විසින් සමරු සිහිවටනයක්ද බලකාධිපති වෙත ලබා දෙන ලදි.

සෑම අවස්ථාවකදිම මැදිහත්ව සිටම ප්‍රිතිමත් බවේ දොරටුවයි.

අතිගරු ජනාධිපතිතුමන්ගේ සම්මාන මුර රාජකාරිය ශ්‍රී ලංකා නාවික හමුදාව වෙත භාරදීම

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව නියෝජනය කරමින් 2017.04.01 වන දින සිට මාස 06 ක කාලයක් මෙම රෙජිමේන්තුව වෙතින් ජනාධිපති මන්දිරයෙහි ඉටු කරන ලද අතිගරු ජනාධිපතිතුමන්ගේ සම්මාන මුර රාජකාරිය 2017.10.01 වන දින ශ්‍රී ලංකා නාවික හමුදාව වෙත භාරදීම සිදු කරණ ලදි. ශ්‍රීලයුහපොහේබ වෙතින් ඉටු කරනු ලබන රාජකාරින් අතුරින් විශේෂ තැනක් ගන්නා මෙම රාජකාරිය භාරදීම් භාරගැනීම් වෙනුවෙන් පවත්වන ලද සම්මාන පෙළපාලිය සහ එම වැඩසටහන් මාලාව එදින පෙරවරුවේ අභිමානවත් ලෙස ජනාධිපති මන්දිරයේදී සිදු කරන ලදී.

40 වෙනි විනයාරක්ෂක පාඨමාලාවේ සමුගැනීමේ සාදය

මෙම රෙජිමේන්තුවට මෙන්ම සමස්ථ යුද්ධ හමුදාවටම අනගිභවනීය සේවයක් ඉටුකල 1995 වසරේ ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව වෙත එක් වී වසර 22 ක කාලසීමාවක් ශ්‍රී ලංකා දරණීතලය වෙනුවෙන් අනගිභවණීය සේවයක් ඉටු කර පසුගිදා විශ්‍රාම ගන්නා ලද 40 වන විනයාරක්ෂක පාඨමාලාවේ බලලත් නිලධාරි/ජ්‍යෙකොනොනින් 38 දෙනෙකු හට කල සේවය සිහිකරමින් ඔවුන්ගේ පවුල් ඥාතීන් හා දුවා දරුවන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් වාද්දුව ලායා බීච් හෝටලයේදි 2017.07.22 වන දින සුහද හමුවක් පවත්වන ලදි. මෙහි ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා වශයෙන් රෙම ශ්‍රීලයුහපොහේබ බලකාධිපති සහභාගි වන ලදි. තවද මෙම සුහද හමුව සදහා මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක ඇතුලු ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරින් මෙන්ම බනි /සැරයන් නිවස්න සාමාජික/සාමාජිකාවන් විශාල පිරිසක් සහභාගිවන ලදි.

සේවා වනිතා ප්‍රජා සත්කාරය

රෙම ශ්‍රීලයුහපොහේබ සේවා වනිතා ශාඛාවේ 17 වන වාර්ෂික මහා සභා වාරය 2017.06.25 වන දින ගරු සභාපතිණිය වන වරුණි උභයවර්ධනගේ ප්‍රධානත්වයෙන් රෙම ශ්‍රීලයුහපොහේබ නිලධාරි නිවස්නයේදි පවත්වන ලදි. වාර්ෂික මහාසභාව අවසානයේ ශ්‍රීලයුහපොහේබ වෙත අයත් සාමාජිකයින් තිදෙනෙකු හට වෛද්‍ය ආධාර ලෙස එක් අයෙකුට රුः 50000.00 බැගින් මුදල් පරිත්‍යාගයන් සිදුකරන ලදි. තවද ශ්‍රවණාභාධයෙන් පෙලෙන ශ්‍රීලයුහපොහේබ සාමාජිකයෙකුගේ මව හට රුः25000.00 ක් වටිනා ශ්‍රවණාභාධ උපකරන ලබාදීමද මෙහිදී සිදු කරන ලදි. අනතුරුව මහා සභාවාරය සදහා පැමිණි සාමාජිකාවන්ගේ ධනාත්මක චින්තනය වර්ධනය කිරිම සදහා හරවත් දේශණයක් ප්‍රවීන දේශක අමා දිසානායක මහත්මිය විසින් සිදුකරන ලදි.

යහපත් ක්‍රියාවන් සඳහා ඔබ කොතෙක් දුරට වෙර දරන්නේද එ තරමටම එවාගේ හොඳ ප්‍රතිඵල නිසා ඔබ නිතැතින්ම සතුටට පත්වේ.

සුභ මංගලම්

නි/69460 කපිතන් ආර්පීඑන්එස් අබේරත්න - 4 ශ්‍රිලයුපොහේබ යන නිලධාරි 2017.09.25 දිනට යෙදුන සුභ මොහොතින් නි/69469 ලුතිතන් එන්එස්එච් තඹවිට - 1 ශ්‍රිලයුකාබ යන නිලධාරිණිය සමගින් අතිනත ගත් සොදුරු මතකයන් සමගින්

සෙ/678993 ලා/කෝ දිසානායක ඩීඑම්සීඑස්කේ - 2 පොහේබ යන කොනොනි 2017.04.06 දිනට යෙදුන සුභ මොහොතින් ජේඒ නිසංසලා දිල්හානි සමගින් අතිනත ගත් සොදුරු මතකයන් සමගින්

මානි 1 තනතුර භාරගනිමින්

මෙම රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේ මානි 1 (පාලන) වශයෙන් ලුතිතන් කර්නල් ඒඑම්ආර් අබේසිංහ යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි ආගමික වතාවත් සිදු කිරිමෙන් අනතුරුව සිය ධුරයේ වැඩ ආරම්භ කරන ලදි.

මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක තනතුර අත්හැරීම වෙනුවෙන් බනි/සැරයන් නිවස්න තේපැන් සංග්‍රහය

මෙම රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන 12 වන මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක වශයෙන් රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය වෙත හා යටතේ ඇති ඒකක/පුහුණු පාසලේ අභිවෘද්ධිය සඳහා අනගිභවනීය සේවයක් සිදු කල බ්‍රිගේඩියර් අයිඕඩබ් මාදොල යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරි පසුගියදා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක තනතුර අත්හරින ලදි. ඒ වෙනුවෙන් සම්ප්‍රධායාණුකූලව රෙම ශ්‍රිලයුහපොහේබ බනි/සැරයන් නිවස්නය වෙතින් සංවිධානය කරන ලද තේපැන් සංග්‍රහයක් පවත්වන ලදි. තේ පැන් සංග්‍රහය අවසානයේ බනි/සැරයන් නිවස්නයේ ගරු සභාපති විසින් මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක තුමන් හට සමරු සිහිවටනයක් ලබාදීමෙන් පසු මෙම අවස්ථාවට සහභාගිවූ සියලුම ජ්‍යෙකොනොනීන් අමතා තම ධුර කාලය තුල රාජකාරි ඉටු කිරීම සඳහා ජ්‍යෙකොනොනින් විසින් ලබාදුන් සහයෝගය ඇගයීමකට ලක් කර බනි /සැරයන් නිවස්නය වෙතින් පිටව යන ලදි.

රෙසැමේ තනතුර භාරගනිමින්

රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේ වැ:බ: රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර් වශයෙන් කටයුතු කල සෙ/675886 බනි 1 එන්එස්පී ලියනාරච්චි යුඑස්පී එම තනතුර 2017.08.29 වන දින අත්හල අතර, රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේ නව රෙජිමේන්තු සැරයන් මේජර් වශයෙන් සෙ/676000 බනි 1 ආර්එම් විජේවීර එම තනතුර සඳහා පත්වන ලදි. තනතුරට අදාල කේන් මලක්කය රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක විසින් පිරිනමන ලදි.

සරඹ උපදේශක තනතුරු භාර ගනිමින්

යුද්ධ හමුදාව තුල සරඹ උපදේශක පාඨමාලාව හදාරා ඒ පිළිබද මනා අවබෝධයක් හා දැනුමක් ඇති සරඹ උපදේශකවරුන් රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේ මෙන්ම ඒකකයන්හි සරඹ උපදේශක වරුන් ලෙස පත් කිරිම සිදු කරනු ලබයි. ඒ අනුව සරඹ උපදේශක පාඨමාලාව හදාරා සරඹ උපදේශක තනතුරු සදහා පත්වීම් ලද සරඹ ජ්‍යෙකොනොනින් හට මධ්‍යස්ථාන සේනාවිධායක විසින් සුභ පැතුම් එක් කල අවස්ථාව හා 2 ශ්‍රිලයුහපොහේබ සරඹ උපදේශක තනතුර සඳහා පත්වීම් ලද ජ්‍යෙකොනොනි හට එම ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරි විසින් ඊට අදාල පියවර කෝදුව ලබාදුන් අවස්ථාව මෙසේ සනිටුහන්විය.

මද සිනහව දුර කතරට දිය බිඳක් වනු ඇත.

කාලයෙන් වැඩි කොටසක් ඔබගේ දියුණුව සඳහාම යොදවන්න.එවිට අන් අය විවේචනය කිරීමට කාලයක් ඉතිරි නොවේ.

රැකියා ආතතිය

රැකියාවක් කරනු ලබන අතරතුරේදි බොහෝ සේවාදායකයන්ට අනතුරු හා වෙනත් අපහසුතාවන් වලට මුහුණ පෑමට සිදුවන අවස්ථාවන් අපට දැකිය හැකිය. සමහර අවස්ථාවන් වලදී සිය රැකියාවන් ඉටු කරනු ලබන විට, සිය ජීවිතය පවා අහිමි වූ හෝ අහිමි කරගත් අවස්ථාවන් ඉතිහාසය තුලින් අපට දැනගත හැකිය. මේ අනුව මෙවැනි අවස්ථාවන් දෙස විපරම් කර බැලූ විට අපට පෙනී යන කරුණක් වන්නේ මෙම සියලුම අවස්ථාවන් සඳහා සේවාදායකයන් විසින් සිය රැකියා කටයුතු වලදී අත්දකිනු ලබන අසහනය (TENSION) බලපානු ලබන බවයි. මෙම අසහනය ඇතිවිම සඳහා රැකියා පරිසරය හා සම්බන්ධ විවිධ සාධකයන් බලපානු ලබයි. සේවාදායකයින් විසින් ඉටු කල යුතු කාර්‍යයන් සහ වගකීම් පැහැදිලි නොවීම, අවශ්‍යය පරිමාණයට වඩා වැඩියෙන් සේවාදායකයන්ට කාර්‍යයන් සහ වගකීම් පැවරීම, සේවාදායක ශුභසාධනය පහල මට්ටමක තිබීම, අවශ්‍යය පුහුණුව සහ සංවර්ධනය ලබා නොදීම, වෘත්තීය උපදේශක සේවාවන් ලබා නොදීම, නොමනා කළමනාකරණ චර්යාව, දුර්වල රැකියා තත්වයන්, අහිතකර සංවිධාන සංස්කෘතිය ආදී විවිධාකාරයේ සාධක ඉහත සඳහන් කරන ලද සේවක අසහනය ඇතිවීම සඳහා හේතු වන බැව් පෙනේ. මේ අනුව රැකියා ආතතිය යන්න විවිධ මිනිසුන්ට විවිධ දේවල් ලෙස ඉතා සරලව හැඳින්විය හැක. ආතතිය යනු "යම්කිසි භාහිර ක්‍රියාවක්, අවස්ථාවක් හෝ සිදුවීමක් යම්කිසි පුද්ගලයකුගේ විශේෂිත භෞතික සහ මානසික ඉල්ලීමක් ඇතිවීමේ ප්‍රතිඵලයකින් සිදු වී, එම පුද්ගලයාගේ හැසිරීම් වල හෝ මානසික ක්‍රියාවලියේ ඇති වන්නා වූ යම් ප්‍රතිචාරයක් වේ. ඒ අනුව රැකියා ආතතිය යන්න පොදුවේ නිර්වචනය කරන්නේ නම්" කෙනෙකු තුලින් මතුවන ජීව විද්‍යාත්මක හා කායික අවශ්‍යතාවයන් මෙන්ම භාහිර වශයෙන් ඇතිවන විවිධ ඉල්ලීම් හා බලපෑම් වේ. අදාල පුද්ගලයා තුල ඒවාට නිසි අයුරින් හැඩගැසීමට ඇති හැකියාවට වඩා වැඩි වන අවස්ථාවන් රැකියා ආතතිය ලෙස හැඳින්විය හැක.

මේ අනුව රැකියා ආතතිය හා අන්තර් සම්බන්ධිතව පවතින ප්‍රධාන නිර්ණායකයන් 03ක් හදුනාගත හැකිය.

1. අප ජීවත් වන පරිසරය තුලින් ආතතිය සඳහා බලපානු ලබන උත්තේජකයන් ඇති වේ.

2. පරිසරය තුලින් ඇතිවන උත්තේජකයන් සඳහා පුද්ගලයන් විසින් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට හැඩ ගැසෙනු ලැබේ.

3. ආතතිය ඇතිවීම සඳහා පුද්ගලයන් තුල පවතින පුද්ගලික වෙනස්කම් ද බලපානු ලැබේ.

ආතතිය ඇතිවීම සඳහා පලමුවෙන්ම අප අවට පරිසරයෙන් යම් බලපෑමක් හෙවත් උත්තේජකයක් ඇතිවිය යුතුය. උදාහරණයක් වශයෙන්, යම් සංවිධානයක සේවාදායකයින්ගේ කායික හා මානසික ප්‍රතිචාර වලට හේතුවක් ලෙස අදාල සංවිධානයේ කළමණාකාරිත්වයේ ක්‍රියා කලාපය බලපානු ලබන ආකාරය දැක්විය හැකිය. ආතතිය ඇතිවීම සඳහා මීලගට බලපානු ලබන කොන්දේසිය වන්නේ පරිසරයෙහි ඇතිවන්නා වූ බලපෑම් සහ උත්තේජකයන් වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීම සඳහා පුද්ගලයන් විසින් උනන්දු වීමයි. උදාහරණයක් වශයෙන් ඉහත සඳහන් කරන ලද ආකාරයට සංවිධාන කළමණාකාරිත්වය විසින් සේවාදායකයින් කෙරෙහි අයහපත් ආකාරයට බලපෑම් කරන විට, සේවකයින් කායික හෝ මානසික වශයෙන් ප්‍රතිචාර දැක්වීමට උත්සාහ දැරිය හැකිය. මේ අනුව, සේවකයින් විසින් සිය කාර්‍යශීලයන් අවම කිරීම, රැකියාවට නොපැමිණීම, රැකියා අතෘප්තියට පත්වීම, සංවිධානය අතහැර යාම ආදිය දැක්විය හැක.

ආතතිය ඇතිවීම සඳහා පුද්ගලයන්ගේ චර්යාත්මක වෙනස්කම් ද දැඩි වශයෙන් බලපානු ලබන බව පර්යේෂණ මගින් සොයාගෙන ඇත. මෙම පුද්ගල වෙනස්කම් යටතට, පුද්ගලයන්ගේ අදහස්, ආකල්ප, දැනුම, කුසලතාවන්, හැකියාවන්, මතයන්, පෞර්ෂත්ව ලක්ෂණයන් ආදී විවිධාකාර සාධක අයත් වේ. මෙවැනි සාධකයන් බලපානු ලබන ආකාරය එක් එක් පුද්ගලයාගෙන් තවත් පුද්ගලයකුට වෙනස් වේ.

"හැන්ස් සෙලින්" සඳහන් කරණු ලබන ආකාරයට

1. ආතතිය සැම විටම පුද්ගලයන් තුල අසහනකාරී තත්වයන් ඇති නොකරන බවත්

2. ආතතිය තුලින් ධනාත්මක ප්‍රතිපලද ඇති වන බවත්

3. ආතතිය සැම විටම මග හැරිය හෝ වැලැක්විය යුතු දෙයක් නොවන බවත්

4. පුද්ගලයකු විසින් සම්පූර්ණයෙන්ම මෙම ආතතියෙන් අත්මිදෙන්නේ ඔහු හෝ ඇය මරණයට පත් වූ විට පමණක් වන බවත් ප්‍රකාශ වේ.

සෙ/676158
බනි 11 කරුණාරත්න අයිඑම්පී
6 පොහේබ

බුදුදහමේ සත්‍යය දකින්නේ කෙසේද?

අද ලංකාවේ බුදුදහම පවතිනවා යයි කියන්නේ "ථෙරවාදී" දහමක් ලෙසිනි. එය සත්‍යයක්ය. තෙරුන්ගෙන් ලැබූ වාදයක් නිසා මෙසේ හැඳින්වනවා විය හැකිය. බුදු දහම කිසිම වාදයකට අයත් නොවේ. ප්‍රත්‍යක්ෂය නියම පිළිවෙතයි. නමුත් බුදුන්වහන්සේගේ පිවිතුරු ධර්මය සදහා සොයා යන්නකුට අද, නොයෙක් මතවාදී ආකල්ප (මත සාගරයක ගිලී) සහිත දේ දැකිය හැකිය.

1) ත්‍රිපිටකය, සිංහලින් පාළියට නගා, සිංහල පොත්පත් (පුස්කොළපත්) ගිණිතබා තිබෙන බව පවසයි. එයට හේතුව ලෙස විවිධ අර්ථ කථන දිය හැකිය. ධර්මය විකෘති වියහැකි නිසා මෙය බුදුගොස් හිමියන්කළ බව පැවසේ. තවත් අයුරකින් මහින්ද රහතන්වහන්සේ ගේ ඒ පිවිතුරු ධර්මයට හින්දු ආකල්ප රිංගවීමට මෙයකළ බව පැවසේ. මේවා අප නුවනින් විමසිය යුතු කරුණුය.

2) සමහර මහා සංඝයා වහන්සේලාගේ විවිධ මති මතාන්තර තිබේ., අභිධර්මය බුද්ධ දේශනාවක් නොවන නිසා යයි පවසා, එය තමන්ගේ දේශනා වලට ඇතුලත් නොවේ. මෙහිදී පවතින ප්‍රශ්නය බුදුන්වහන්සේ දෙවියන්ට දෙසූ, ධර්මය (දේවතා සංයුක්තය) පිළිගැනීමත් අභිධර්මය නොපිලිගැනීමත්ය. තවද විවිධ නිකායන්ට බෙදී ඇති ශාසනය, විවිධ මතවාද දක්වයි. මාංශ ප්‍රශ්නයද එසේමය.

3) තවත් සමහරුන්ට බුදුන් වහන්සේ ලංකාවේ ඉපදුණ බව පැවසීම තරම් දෙයක් නොමැත. එය පරම නිෂ්ඨාව ලෙස සිතයි. අද වනවිට මේ ගැන කියමින් යන පිස්සන්ට එකතු වන පිරිසෙන්ද අඩුවක් නොමැත.

4) සමහරක්, ධර්මය අසන්නට සිටින්නේ මෛත්‍රී බුදුන්ගෙන්ය. මෛත්‍රී බෝසතාණන් ඉපදී සිටින බවද දැකිය හැකිය. මෙවැනි දේවල් තිබියදී මහා සංඝයා වහන්සේගේ කරුණාව තමත් අඩු නැත. එයද හොඳය. නොයෙක් මතිමතාන්තර පවතින්නේද බුදුදහමේ විමද විශ්මයකි. වෙනත් ආගම (බුදු දහම ආගමක් නොවන නමුත් එසේ සිතමු) වල මේවා තිබෙන්නේද මටනම් කනට ඇසී නැත.

5) සත්‍ය සෙවීමට ගිහියෙක් වී සිටියදීම පුළුවන් බව සත්‍යකි. නමුත් ඒ එක්තරා මට්ටමකටය. ගිහියන් වී සත්‍ය දැකීම වරදක් නැත. නමුත් ඒ සත්‍යය තමා විසින් දැකිය යුතු නමුත්, විවිධ මත දැක්වීම හානිකරය. බුදුන් වහන්සේ පවා සත්‍යය සෙවීමට අවසාන මොහොතේ ගිහි ගෙයින් නික්මී ගියහ (අභිණිශ්ක්‍රමණය). මේ අභිණිශ්ක්‍රමණය බුදුන්වහන්සේගේ නික්මයාමට පමණක් භාවිතා වී තිබෙන්නේ, මීට පළමු වෙනත් පිරිස්ද නික්මී ගියමුත් සැබෑ සත්‍යය නොදැකපු නිසාය. කෙසේ හෝ උන්වහන්සේගේ ජීවන කතාවද, සත්‍ය සෙවීමේ, සිත් විනිවිද දැකිය හැකි ලෙස ගොතා තිබේ. විවිධ බුද්ධීන්ට අනුව ඒවා ගලපා ගත යුතුය. (ඉපදීම සිට පිරිනිවන දක්වා කතාන්තරය)

මේ අප පෙන්වා සිටියේ විවිධ මතිමතාන්තර වේ. බොහෝ පිරිසක් මේ යුගයේදී බුදුදහමද "උපතින් ලැබී තිබෙන වරප්‍රසාදයක් නිසා තිබෙන්නට හරියි. ලංකාවේ සංගණනයක් කළොත් පන්සිල් (නිත්‍ය සීලය) රකින 5% වත් නොමැත. කෙසේ හෝ බුදු දහම, පන්සල, දුස්සීල අයගේ බඩවියත රකිමින් හෝ රැකෙන එක හොඳය. ලෝකයේ බොහෝ පිරිසක් පංච කාමයට ගැලී තිබෙන එකද බුදුදහමෙන් පෙන්වා දී තිබේ. තවද ලාභ සත්කාරයන්ට නැමෙන ජනයා (ලෝකෙට වගේම) ලංකාවේ දැකිය හැකිය.

"බුදු දහම නුවණැත්තන්ට පමණක්" යෙයි කියුවද මෝඩයන්ටද මේවන විට "ඇදහිය" හැකිය. වෙනත් ආගමික මතයන්සේම මේ නිර්මල ධර්මය ඇදහීම කරගෙන යයි. ලංකාවේ "අනුන්ගේ හරක් බැලීමට" දක්ෂ පිරිස ඕන තරම්ය. කොහෙන් හෝ දෙන විද්‍යාවක් ද ආගමක් ලෙස සිතන උගත් පිරිසක් අපට සිටී. මේ ලෙස බැලූ විට අනිත් දේවල්ද එසේමය.

මෙවැනි දහමේ විකෘති කිරීම් තව දුරටත් කළහොත් ධර්මය කුමක් දැයි "සොයන යකාට" වෙන දේ අපටද විය හැකිය (දහම්සොඬ). බුදුදහම විවෘත වූ විට බබළන බව සැබෑය. නමුත් මේ සිදුවන්නේ වෙනත් විකුර්ති මතවාද වලින් බුදු දහම වැසීමය.

කෙසේ හෝ මිහිදු හිමියන්ගෙන් පසු ඇති වූ සංස්කෘතික ප්‍රබෝධය, "නූතන ආර්ථික" යන්ගේ මුදල මත සිතන සමාජයෙන් සියලුම ගුණධර්ම මිලක් නියමවෙමින් පවතයි.. මේවාට පන්සලද, රජයද, උගතුන්ද සෘජුව වග කිව යුතුය. (1970 ට පසුව). අද ලංකාවේ මුදලට කල නොහැක්කක් නොමැති බව සිතන පිරිස් ඇතිවී තිබේ. (නිවන සැපක් නිසා සල්ලි දී ගිය හැකිනම් එයද කරනු ඇත.)

එබැවින් සත්‍ය දකින්නේ කෙසේද? නිර්මල ධර්මය තිබෙන්නේ නම් මාර්ග පල ලැබූ පිරිස් කෝ? බුදු දහමට අනුව හැසිරීම නොකර "කටෙන්" ගොඩවීමට නොහැකිය. සමාජය සැදී තිබෙන, මිනිසුන් සැදීමට බුදුදහම හොඳින්ම යොදා ගත හැකිය. අපේ පැරැන්නෝ මේවා එසේ යොදාගෙන තිබේ.

ඒ පෝය දිනට, පන්සලට සීමා නොවී හැම මොහොතකම සිහිනුවනින් අඩු පමණින් පන්සිල් රකින මිනිසකු හැදීමට, ධර්මය නියම ලෙස දේශනා කිරීමද, ඒ අනුව හැසිරීමද භික්ෂූන් වහන්සේ නමකගේ යුතුකමකි. එසේම එම සිතුවිළි බුද්ධිමත් මිනිසුන්ට පහළවේවායි පතමි.

සෙ/678308
කෝප්‍රල් සිල්වා එච්එච්ඩී
3 පොහේබ

නිතරම සතුටින් සිටින්න කිසිවට අධ්‍යාත්මිකව අලස නොවේ. අලසකමින් සිටින්නන් කිසිදා දියුණුවට පත්නොවේ.

ඔබ සමග දඹරයට හා සටනට එන සියල්ලන් වෙනුවෙන් ගත යුතු එකම අවිය දයාබර ආකල්පයන්ගෙන්හෙබි හසුරුල්ල ඔබ සිහි තබාගන්න.

මෝටර් රථ ලෝකයේ සුරූපී හැඩකාරිය රෝල්ස් රොයිස්

වෘත්තියෙන් විද්‍යුත් ඉංජිනේරුවරයකු වූ 'ෆෙඩ්රික් හෙන්රි රොයිස්'" මහා පරිමාණ විදුලි මෝටර් හා විදුලිජනක යන්ත්‍ර නිෂ්පාදනාගාරයක හිමිකරුවෙකි. මෙකී කර්මාන්තශාලාව ඇමරිකා එක්සත් ජනපදයේ මැන්චෙස්ටර් නුවර පිහිටියේ ය.

ගැටවර වියේ සිට මෝටර් රථවලට පෙම්බැඳි රොයිස්ගේ අනාගත බලාපොරොත්තුව වූයේ මෝටර් රථ ඉංජිනේරු තාක්ෂණය ඉගෙන ගෙන නවීන අංගෝපාංග වලින් සුසැදිව තමාගේම නිෂ්පාදනාගාරයක අලුත්ම මාදිලියේ මෝටර් රථයක් නිපදවීමයි. පරම්පරාවෙන් ලැබුණු මුදල් සම්භාරයක හිමිකරුවකු වූ රොයිස් මෝටර් රථ නිෂ්පාදනාගාරය කෙසේ සකස් විය යුතු දැයි ඒ වනවිටත් සැළසුම් කර තිබුණි. මේ අනුව වර්ෂ 1904 දී 'ෆෙඩ්රික් රොයිස්' තමා විසින් නිපදවන ලද සුපිරිතම නවීන මෝටර් රථය නම් කළේ 'රොයිස්' නාමයෙන්මය.

නවතම අංගෝපාංග සහිත 'රොයිස්' මෝටර් රථය පිළිබඳව සුබදායක ප්‍රවෘත්ති යුරෝපා මෝටර් රථ ගැනුම්කරුවන්ගේ අවධානයට යොමු වීමට ගතවූයේ සතියක පමණ කෙටි කාලයකි. මෝටර් රථ විකුණුම්කරුවන් මෙන්ම නවතම මෝටර් රථයක සුව පහසුව ලබනු රිසි සැම 'රොයිස්' රථය පිළිබඳව ඇදහිය නොහැකි ලෙස සැලකිලිමත් වන අතරතුර බ්‍රිතාන්‍යයේ ධනවත් ව්‍යාපාරිකයකු ලෙස ප්‍රකටව හුන් 'චාල්ස් රෝල්ස්ට" රොයිස් රථ නිෂ්පාදකවරයා දැක ගැනීමට සුවිශේෂී කැදරකමක් උපන්නේය. නිරතුරුවම තම ව්‍යාපාරික කටයුතු සඳහා යුරෝපා රටවල් ගණනාවක සංචාරය කරන 'චාල්ස් රෝල්ස්' ඉතා ඉක්මනින් තම ඊළඟ ව්‍යාපාරික ඉලක්කය ඇමෙරිකාව දෙසට යොමු කළේය. සැලසුම් කරගත් පරිදිම "ෆෙඩ්රික් රොයිස්" මුණුගැසුණු චාල්ස් රෝල්ස් මේ අනගි නිමවුම තියුණු ලෙස පරීක්ෂාවට ලක් කෙළේය. දුටු පමණින් නවතම රොයිස් රථයට පෙම්බැන්ද අති දක්ෂ අලෙවි ඥානයක් හිමි චාල්ස් රෝල්ස් මේ සුපිරිතම මෝටර් රථයේ ප්‍රබල අඩුපාඩුකම් රැසක් දුටුවේය. "මේක බොහොම උසස් නිර්මාණයක්. හැම දෙයක්ම හොඳයි. ඒත් මේ රථය වෙළෙඳපළට ඉදිරිපත් කරනකොට වෙනස්කම් කිහිපයක් කරන්න තියෙනවා. ඔබ කැමැතිනම් පමණක් මට පුළුවනි මේ සුන්දර තරුණිය ලෝකේ සුපිරිම ධනවතුන්ගේ සුරතලිය කරන්න."

චාල්ස් රෝල්ස්ගේ වර්ණනාත්මක හා කාරුණික ඉල්ලීමට "ෆෙඩ්රික් රොයිස්"ට තම සිත නොනැමිය නොහැකි විය.

"මම කැමැතියි" පෙඩ්රික් රොයිස් දෙවරක් නොසිතා චාල්ස් රෝල්ස්ට එකඟත්වය පළ කළේය. ඒ අනුව ලොව මවිත කරවන තරම් සුපිරි හා සුව පහසු නවීනතම අංගෝපාංග සහිතව තවදුරටත් නවීකරණය කරන ලද මෝටර් රථයක් නිපදවිණි. විශේෂයෙන්ම මෙය එවකට පැවැති මෝටර් රථවලට වඩා බෙහෙවින් දිගු එකක්ද විය. නවීන අංගෝපාංගවලින් සපිරි සුපිරි නිවසකට රෝද සවිකළාක් වැනි වූ මෙම අති සුඛෝපභෝගී මෝටර් රථය වෙළෙඳපලට පැමිණියේ බ්‍රිතාන්‍යයේ 'රෝල්ස්' නාමයත් ඇමරිකාවේ 'රොයිස්' නාමයත් එකට ගැළපීමෙනි. 'රෝල්ස් රොයිස්' මෝටර් රථයේ උපත සිදුවූයේ එලෙසය. ඉතා කෙටි කාලයකින් මෝටර් රථ පාරිභෝගිකයන් වසඟයට පත්කළ 'රෝල්ස් රොයිස්' රථයේ තිරිංගවල පැවැති සූක්ෂම බව නිසාම ධාවනයේදී මෝටර් රථය සුළු ගැස්සීමකට පවා ලක්නොවීම ඉතා සිත් ගන්නා සුළු ආරංචියක්ව පැතිර යැමට ගතවූයේ කෙටි කාලයකි. ෆෙඩ්රික් රොයිස්ගේ මහඟු තාක්ෂණ ඥානයත්, චාල්ස් රෝල්ස්ගේ තියුණු අලෙවි ඥානයත් එක්ව නිපදවූ "රෝල්ස් රොයිස්" මෝටර් රථයේ මිල ද එවකට මෝටර් රථ රසවතුන්ට ඇදහිය නොහැකිවූ මිලකට හිමිකම් කීය. එහෙත් මේ "රෝල්ස් රොයිස්" සුරතලියට ලොල් කල ලොව සුපිරි ධනවතුන් කෝටි ගණන් මුදල් වැය කරමින් මුලින්ම වෙළෙඳපලට නිකුත් කල "රොල්ස් රොයිස්" මෝටර් රථ කාණ්ඩය වූ "සිල්වර් ගෝස්ට්" (Silver Goste) රථයට ඇති විශාල තරඟකාරී ඉල්ලුමක් ඇති කළහ. "රිදී අවතාරය" නමින් නම් කළ මුල්ම "රෝල්ස් රොයිස්" රථ කාණ්ඩය නොසිතූ තරම් ඉක්මනින් අලෙවි වූයේ සැබැවින්ම අවතාරයක් මෙනි.

1914 වසරේ සමාගම තවත් දැවැන්ත නිෂ්පාදන ව්‍යාපෘතියකට අත ගැසූහ. ඒ අනෙකක් නොව "ගුවන් යානා එන්ජින් නිෂ්පාදනයටයි." රෝල්ස් රොයිස් සමාගම මුල්වරට නිපදවූ ගුවන් යානා එන්ජින් හැඳින්වුනේ "ඊගල්" (උකුස්සා) නමිනි. 1914 වසරේ ඇරඹුණු පළමුවැනි ලෝක යුද්ධයේදී භාවිත වුණු අධිවේගී ගුවන් යානා වලින් වැඩි ප්‍රමාණයක් මෙම 'ඊගල්' එන්ජිම සහිත වූ ගුවන් යානා විය. එමෙන්ම දෙවන ලෝක යුද්ධයේදී ද වැඩිම අධිවේගී ගුවන් යානා ප්‍රමාණයකට ගුවන් බලය ලබාදෙන ලද්දේ රෝල්ස් රොයිස් සාමාගමේ නිෂ්පාදනයක් 'මර්ලින්' (Merlin) නමැති ගුවන් යානා එන්ජිමයි. ඉන් පසුව රෝල්ස් රොයිස් සමාගම් නාමයෙන් ගෑස් ටර්බයින් එන්ජින්ද නිපදවිණි.

රෝල්ස් රොයිස් මෝටර් රථ සමාගමට වසර 100 ක් සපිරුණු 2004 වසරේ එය සැමරීම වෙනුවෙන් නවතම මාදිලියේ රෝල්ස් රොයිස් මෝටර් රථයක් 'පැන්ටම්' නමින් නිපදවිණි. මීළඟ නිර්මාණය රෝල්ස් රොයිස් 101 EX නමින් තවත් නවතම මෝටර් රථයකි.

ඇමරිකාව උපත ලැබූ "රොයිස්" මෝටර් රථය "රෝල්ස් රොයිස්" බවට පත්ව බ්‍රිතාන්‍ය හා හවුල් සමාගමක් ලෙස ප්‍රකට වුවද වර්තමානයේ රෝල්ස් රොයිස් සමාගමේ හිමිකාරිත්වය දරන්නේ ජර්මනියේ BMW සමාගමයි.

සෙ/678671
කෝප්‍රල් මධුසංක ඩිපිසි
4 පොහේබ

ජංගම දුරකථනය මානව සෞඛ්‍යයට සිදුකරන බලපෑම

ප්‍රතික්ෂේප කළ නොහැකි සමාජ සන්නිවේදන මෙවලමක් වූ ජංගම දුරකථනය 2011 වර්ෂය අවසානය වනවිට ජාත්‍යන්තර දුරකථන සන්නිවේදන සංගමය වාර්තාකළ ආකාරයට ආසන්න වශයෙන් බිලියන 6 ක පමණ ප්‍රමාණයක් එනම් 86% දුරකථන භාවිතා කරයි.

ජංගම දුරකථනය මගින් මානව සෞඛ්‍ය වෙත සිදුවන බලපෑම පිළිබඳව වෛද්‍ය පර්යේෂණ සිදුවන අතර එම පර්යේෂණ මගින් අවධානය යොමුකර ඇත්තේ මොළයෙහි ක්‍රියාකාරීත්වයේ සිදුවන වෙනස්වීම් (changes in brain activity), නින්දෙහි රටාවේ සිදුවන වෙනස්වීම් (changes in sleep patterns), පිළිකා (cancer), විද්‍යුත් චුම්භක විකිරණ(electromagnetic radiation), විෂබීජ(germs), ගමනාගමනයේ දී සිදුවන අනතුරු(traffic accident) පිළිබඳවය.

ජංගම දුරකථනය භාවිතා කිරීමේ දී මොළයෙහි ක්‍රියාකාරීත්යේ සිදුවන වෙනස්වීම (brain activity accelerate near cell phone antenna) ඉහත දක්වා ඇත. කෙසේ වෙතත් ජංගම දුරකථන භාවිතයෙන් මොළයෙහි පිළිකා ඇතිවන බවට වූ පැරණි මතවාදය මේවනවිට ප්‍රතික්ෂේප වී තිබේ.

ජංගම දුරකථනයක් භාවිතා කිරීමේ දී එමගින් කිසියම් ප්‍රමාණයක උෂ්ණත්වයක් මුදාහරිනු ලබයි. එහෙත් සිරුරට ඇතිකරන අහිතකර බලපෑමට ප්‍රධානතම හේතුව වන්නේ උෂ්ණත්වයෙහි බලපෑමකින් තොරව 'රේඩියෝ තරංග' ඇති කරන කැළඹීමය.

එබැවින් පහත කරුණු පිළිබද අවධානය යොමු කිරීම මගින් ජංගම දුරකථනය භාවිතයෙන් සිදුවන අහිතකර බලපෑම අවම කරගත හැකිය.

1. ජංගම දුරකථනය කිසිදුවිටක දී සිරුර හා ස්පර්ශ නොවන පරිදි භාවිතා කිරීම ජංගම දුරකථනය යටත් පිරිසෙයින් සිරුරට සෙන්ටි මීටර් 5 ක් (අගල් 2ක්) ඈතින් වූ පිහිටීමක පවත්වා ගන්නේ නම් එමගින් නික්මෙන තරංග මගින් සිරුරට ඇතිවන බලපෑම 75% දක්වා පමණ අඩුවෙයි. එය සෙන්ටි මීටර් 18 ක් (අගල් 7ක්) තබා ගැනීම මගින් ඇතිවන බලපෑම1% දක්වා අවම කරගත හැකිය.

ජංගම දුරකථනය රැගෙන යාමේ දී ඉන පටියෙහි හෝ ඉන ආශ්‍රිත සාක්කුවෙහි තබා ගැනීමෙන් වැළකි සිටිය යුතුය. 80% ක් තරම් වූ රතු රුධිර සෛල ප්‍රමාණයක් උකුළු ඇටය ආශ්‍රිත ව වූ ඇට මිදුළු තුළ නිපදවෙයි. ජංගම දුරකථන තරංග රතු රුධිර සෛල නිපදවීම මෙන්ම ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියකාරීත්වය කෙරෙහි ද අහිතකර ලෙසින් බලපෑම් ඇති කරන බව විශ්වාස කෙරේ.

අත් බෑගය තුළ ජංගම දුරකථන රැගෙන යන විටදී වුවද එහි අංකන පුවරුව සහිත මුහුණත සිරුර දෙසට වන ලෙසින් තැබීමෙන් දුරකථනයේ තරංග මගින් ඇතිවන බලපෑම සිරුරෙන් ඉවතට දිශාත්මක වෙයි.

මෝටර් රථයක්,දුම්රියක්,විදුලි සෝපානයක්,ගුවන් යානයක් වැනි ලෝහමය ආවරණයකින් වටවූ ප්‍රදේශයක් තුළ ගතකරන අවස්ථාවන්වලදී ජංගම දුරකථනය භාවිතා කිරීමෙන් දුරකථනයේ තරංග භාවිතා කරන්නා හා ඒ අවට සෙසු පිරිස් වෙත ද ළගාවීමේ හැකියාවක් පවතින බැවින් ජංගම දුරකථන භාවිතයෙන් වැළකී සිටීම වඩාත් ආරක්ෂකාරී වේ.

2. ජංගම දුරකථන සංවාද සදහා ගතකරන කාලය සීමා කිරීම සහ දුරකථන සංඥා (signal) වඩාත් හොදින් පවතින ප්‍රදේශවල දී පමණක් දුරකථන ඇමතුම් ලබාගැනීමට කටයුතු කිරීම. විනාඩි දෙකක ජංගම දුරකථන ඇමතුමක් මගින් මොළයෙහි සාමාන්‍ය විද්‍යුත් ක්‍රියාකාරීත්වය පැයක කාලයක් දක්වා වියවුල් කරනු ලබයි. ඇතැම් පර්යේෂණ මගින් පෙන්වා දෙන්නේ මානසික ඒකාග්‍රතාවය, මතකය වැනි තත්වයන් කෙරෙහි එමගින් බලපෑම් ඇතිවන බවකි. දිගු සන්නිවේදන අවශ්‍යතාවයන් සදහා වඩාත් යෝග්‍ය වන්නේ සාමාන්‍ය ස්ථාවර දුරකථන වේ. ජංගම දුරකථන සංඥා දුර්වල වන අවස්ථාවල දී දුරකථනය තම ධාරිතාව වැඩිකර ගැනීම පිණිස උත්සාහ දැරීම හේතුවෙන් එමගින් විහිදෙන විද්‍යුත් තරංග ප්‍රමාණය සාමාන්‍ය අවස්ථාවට වඩා වැඩිවේ.

3. කුඩා දරුවන් ජංගම දුරකථන භාවිතයෙන් ඈත් කිරීම සහ ගැබිනි මව්වරුන් ජංගම දුරකථන භාවිතයෙන් වැළකීම. කුඩා දරුවන්ගේ හිස්කබලෙහි අස්ථිවල ඝනකම වැඩිහිටියන් හා සසදන කල අඩුය. එසේම කුඩා දරුවන්ගේ මොළය ආශ්‍රිතව පවතින තරල ප්‍රමාණය ද පටකමය කොටසට වඩා වැඩිය. එබැවින් දියරමය ස්වභාවයක් පවතින මොළය හරහා විද්‍යුත් තරංග විනිවිද ගමන් කිරීමේ හැකියාව වැඩිවන හෙයින් ඉන් මොළයට ඇතිවන බලපෑම ද අධිකය

ගැබිනි මව්වරුන් ජංගම දුරකථන භාවිතයෙන් එමගින් නික්මෙන තරංග කුස තුළ වැඩෙන දරුවාගේ වර්ධනය කෙරෙහි ද බලපෑමක් ඇති කිරීමට අවදානමක් පවති.

ලා/කෝ ප්‍රියදර්ශණ ඩීජේඑම්එස්
6 පොසේබ

ඔබ ඔබව තේරුම් ගන්නා තරමටම සතුටින් හා සාමකාමීව සිටීමට පුළුවන.

සේවා වනිතා ශාඛාවේ උත්තුංග මෙහෙවර......

රෙම ශ්‍රීලයුහපොහේබ සේවා වනිතා ශාඛාවේ සභාපතිනි වරුණි උභයවර්ධන සහ සාමාජිකාවන් 15 දෙනෙකුගේ සහභාගීත්වය මත ග්‍රැන්විල් වික්‍රමරත්න අනුස්මරණ ළමා නිවාසයේ නේවාසිකව ඉගෙනුම ලබන ළමුන්ගේ අවශ්‍යතාවයන් සොයා බැලීමේ සංචාරයක නිරතවන ලදි. මෙහිදි එහි ඉගෙනුම ලබන සිසු දරුවන් හට දෛනිකව අවශ්‍යවන උපකරණ හා පාසැල් නිල ඇඳුම් මෙන්ම පොත් පත් හා සෙල්ලම් බඩු මෙන්ම ක්‍රීඩා කිරිම සඳහා ක්‍රීඩා උපකරණ ලබාදීම සිදුකරන ලදි. ඊට අමතරව තේපැන් සංග්‍රහයක් පවත්වා ළමුන්ගේ රසාස්වාදය සඳහා රෙම: ශ්‍රීලයුහපොහේබ කැලිප්සෝ සංගීත කණ්ඩායමේ සහභාගීත්වයෙන් සංගීත ප්‍රසංගයක්ද පවත්වන ලදි. මෙහි සංවිධාන කටයුතු 5 ශ්‍රීලයුහපොහේබ ඒකක අණදෙන නිලධාරි හා ඒකකයේ සාමාජිකයකයින්ගේ දායකත්වය සිදුකරන ලදි.

රණවිරු සෙවණ රාගම සංචාරය

රෙම ශ්‍රීලයුහපොහේබ සේවා වනිතා ශාඛාවේ සමාජිකාවන් 2017/09/27 වන දින රාගම රණවිරු සෙවණෙහි නේවාසිකව ප්‍රතිකාර ලබන රණවිරුවන්ගේ සුවදුක් සොයා බැලීමේ සංචාරයක නිරත වන ලදි.

මෙම සංචාරය සිදු කිරීමෙන් අනතුරුව රණවිරු සෙවණෙහි ප්‍රතිකාර ලබන රණවිරුවන් හට රස කැවිලි පාර්සලයක්ද හා පලතුරු පාර්සලයක් ලබා දුන් අතර, රණවිරු සෙවණෙහි ප්‍රතිකාර ලබන රණවිරුවන් හට රුපියල් 144000.00 ක් වටිනා අත්වාරු පරිත්‍යාග කිරීමක්ද සිදු කරන ලදි. මෙම සංචාරයේ සියලු සංවිධාන කටයුතු විශේෂ විමර්ශණ ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරි හා කාර්ය මණ්ඩලය වෙතින් සිදුකරන ලදි.

7 ශ්‍රීලයුහපොහේබ වෙතින් දේශණයක් සංවිධානය කරමින්....

7 ශ්‍රීලයුහපොහේබ ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරි ඇතුලු කාර්ය මණ්ඩලය විසින් සංවිධානය කරන ලද මානසික සංවර්ධනයට හා පවුල් සමගිය පිළිබඳ දේශණයක් 2017 ජුලි මස 17 වන දින වෛද්‍ය ලුතිනන් කර්නල් ජේජීයුජේපි ජයසූරිය මහතා විසින් රෙම ශ්‍රීලයුහපොහේබ සේවාවනිතා ශාඛාවේ සාමාජිකාවන් හට පවත්වන ලදි. මෙම අවස්ථාව සඳහා ශ්‍රීලයුහපොහේබ සේවා වනිතා ශාඛාවේ සාමාජිකාවන් විශාල පිරිසක් සහභාගිවිය.

ඔබ දුන් පොරොන්දු ඉටු නොකරනු කල්හි ඔබගේ සමීප මිතුරන්ද අහිමිවේ.