



රණවිග්‍රහය

2025 නොවැම්බර් • 282 කලාපය



පුහුණු හැඟි ජීවිතයේ දින
දිවිවැඩිව පුහුණු කළ පුහුණු ගවගව





එකමට්ටම රථාවර්ත බලමුළු ගන්නවා දැයි ඊකින ඊට නඟන සෝධ මෙහෙයුමට නායකත්වයේ වගකීම හා වගවීම



රටක් ලෙස මෙවර අපට මුහුණදීමට සිදුවූයේ ඉතිහාසයේ නොවූ විරූ ස්වභාවික ව්‍යසනයකටය. පුද්ගල හෝ ප්‍රදේශ හේදයකින් තොරව එකී ව්‍යසනයේ බලපෑම සමස්ත රටටම එල්ල වූයේ කිසිවකුට කිසිදු පෙර සූදානමකට ඉඩක් නොතබාය. කෙසේ හෝ එහිදී වහා ක්‍රියාත්මක වූ ජනාධිපතිතුමන් යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානයේ විශේෂ ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයක් ස්ථාපිත කිරීමට කටයුතු යෙදුවේ උද්ගතවෙමින් පැවති තත්ත්වය පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයකින් හා තක්සේරුවකින් යුතුවය.

ඒ අනුව යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිනන් ජෙනරාල් ලසන්ත රොද්‍රිගෝ ආර්ථික සිටිඑෆ්-එන්ඩීයූ පීඑස්සී අයිජ් ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් නාවික, ගුවන් හමුදාධිපතිවරු හා පොලිස්පතිගේ ද සහභාගිත්වය ඇතිව එම මධ්‍යස්ථානයේ සම්බන්ධීකරණයෙන් ත්‍රිවිධ හමුදාව හා සමස්ත රාජ්‍ය යාන්ත්‍රණයම කළමනාකරණය කරමින් රටම ආවරණය වන පරිදි ගලවා ගැනීමේ මෙහෙයුම් දියත් කරන්නට වූයේ දිවා ෪ නොබලාය. ආරක්‍ෂක නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය මේජර ජෙනරාල් කේපී අරුණ ජයසේකර (විග්‍රාමික) ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව් ආර්ථික විච්ඡේදී යූඑස්සී එන්ඩීසී පීඑස්සී, ආරක්‍ෂක ලේකම් එයාර් වයිස් මාර්ෂල් සම්පත් කුයියකොන්නා (විග්‍රාමික) ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්, ආර්ථික විච්ඡේදී (තෙවරක්), ආර්ථික විච්ඡේදී (දෙවරක්), යූඑස්සී, එම්එම්එස්සී (උපායමාර්ගික අධ්‍යයනය - විනය), එම්එස්සී (ආරක්‍ෂක අධ්‍යයනය) කළමනාකරණ, එම්එස්සී (ආරක්‍ෂක හා උපායමාර්ගික අධ්‍යයනය), එස්එන්ඩීයූ (විනය), පීඑස්සී ඇතුළු මැති ඇමතිවරු, රාජ්‍ය නිලධාරීන් ද එම කටයුත්තේදී ලබාදුන්නේ අසීමිත දායකත්වයකි. කෙසේ නමුත් සිදු වූ ජලගැලීම් හා නායයෑම් තත්ත්වයන් හමුවේ ජීවිත හා දේපල බේරාගැනීම් වෙනුවෙන් ආරක්‍ෂක හමුදාවල ක්‍ෂණික මැදිහත්වීම් නොවන්නට ඉන් සිදුවන්නට තිබූ හානි තව බොහෝ ඉහළ යාමට ඉඩතිබුණි. මව්බිමේ තීරණාත්මක මොහොතකදී රණවිරුවන් ඉටුකළ සාමූහික වගකීම ජාති ආගම් හේද නොතකා සමස්ත රටෙහිම ඇගයුමට පාත්‍ර වූයේ ඒ නිසාවෙනි.





සන්නද්ධ හමුදා රඳාවිරූ සැමරුම් උත්සවය

81 වන සන්නද්ධ හමුදා සැමරුම් දිනය සහ පොපි මල් සැමරුම් උත්සවය ඉකුත් නොවැම්බර් මස 16 වන දින කොළඹ, විහාර මහා දේවි උද්‍යානයේ පිහිටි Cenotaph හමුදා ස්මාරකය අභියසදී අභිමානවත් අයුරින් පැවැත්විණි. ශ්‍රී ලංකා සේවා මුක්ත හට සංගමයේ මූලිකත්වයෙන් ත්‍රිවිධ හමුදාව එක්ව සංවිධානය කරන ලද මෙම උත්සවය පළමු ලෝක යුද්ධයේ සිට අද දක්වා රට වෙනුවෙන් දිවි පිදූ සියලු ශ්‍රී ලාංකීය රණවිරුවන්ගේ උත්තරීතර පරිත්‍යාගයන් සිහිපත් කිරීම වෙනුවෙන් වාර්ෂිකව පවත්වනු ලබයි.



මෙම අනුස්මරණ උත්සවය සඳහා ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තිය ලෙස ගරු අග්‍රාමාත්‍ය ආචාර්ය හරිනි අමරසූරිය මෙනවිය සහභාගි වූවාය. එමෙන්ම, ආරක්‍ෂක නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය මේජර් ජෙනරාල් කේපී අරුණ ජයසේකර (විග්‍රාමික) ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්චී ආර්ථසේපී විච්චේ යුළුසේපී එන්ඩීසී පීළුසේපී, ආරක්‍ෂක ලේකම් එයාර් වයිස් මාර්ෂල් සම්පත් කුසියකොන්තා (විග්‍රාමික) ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව්චී, ආර්ථසේපී (තෙවරක්), ආර්ථසේපී (දෙවරක්), යුළුසේපී, එම්එම්එස්සී (උපායමාර්ගික අධ්‍යයනය - චීනය), එම්එස්සී (ආරක්‍ෂක අධ්‍යයනය) කළමනාකරණ, එම්එස්සී (ආරක්‍ෂක හා උපායමාර්ගික අධ්‍යයනය), එස්එන්ඩීයූ (චීනය), පීළුසේපී සහ යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිනන් ජෙනරාල් ලසන්ත රොද්‍රිගෝ ආර්ථසේපී සීටීඑන්-එන්ඩීයූ පීළුසේපී අයිජී ද මෙම අවස්ථාවට එක්වූහ.



ජාතික ආරක්ෂක විද්‍යායතනයේ දේශනය පවත්වමින්



ජාතික ආරක්ෂක විද්‍යායතනයේ සේනාවිධායක මේජර ජෙනරාල් සිඵස් මුණසිංහ ඩබ්ලිව්ඩබ්ලිව් ආර්ඩබ්ලිව් ආර්ඵස්පී යුඵස්පී එන්ඩීසී පීඵස්සී අයිජ් එම්එස්සී (එන්එස් ඇන්ඩ් එස්එස්) ගේ ආරාධනාව මත යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිනන් ජෙනරාල් ලසන්ත රොද්‍රිගෝ ආර්ඵස්පී සීටීඑෆ්-එන්ඩීයූ පීඵස්සී අයිජ් විසින් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 05 වන දින එම විද්‍යායතනයේදී යුද්ධ හමුදාධිපති දේශනය පවත්වන ලදී.

“ජාතික ආරක්ෂාව සඳහා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ කාර්යභාරය” මැයෙන් වූ එම දේශනයට ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ උපායමාර්ගික පරිවර්තනය සහ අනාගත සුදානම පිළිබඳ පුළුල් විශ්ලේෂණයක් ඇතුළත් විය. එසේම, ජාතික ආරක්ෂාව සඳහා අවශ්‍ය වෘත්තීය මෙන්ම වෙනස්වන තර්ජනයන්ට අනුවර්තනය විය හැකි හමුදාවක් ගොඩනැගීම සඳහා යුද්ධ හමුදාව තුළ සිදුකරනු ලබන අඛණ්ඩ නවීකරණයන් මෙන්ම තාක්ෂණික ඒකාබද්ධතාව සහ සංවිධානාත්මක පරිවර්තනය පිළිබඳව ද පාඨමාලාවේ නිලධාරීන් දැනුවත් කෙරිණි.

මෙම දේශනයට ජාතික ආරක්ෂක සහ උපායමාර්ගික අධ්‍යයන පාඨමාලා අංක 04 හදාරන ශිෂ්‍ය නිලධාරීන් එක්ව සිටි අතර, ඊට යුද්ධ හමුදාවේ නිලධාරීන් 15 දෙනෙක්, නාවික හමුදාවේ නිලධාරීන් 07 දෙනෙක්, ගුවන් හමුදාවේ නිලධාරීන් 06 දෙනෙක්, පොලිස් නිලධාරීන් 03 දෙනෙක් සහ විදේශීය නිලධාරීන් 10 දෙනෙක් අයත් වූහ.



ශ්‍රී ලංකාවේ ඉරාන තානාපති කාර්යාලයේ ආරක්ෂක උපදේශක යුද්ධ හමුදාධිපති හමුවෙයි

ශ්‍රී ලංකාවේ ඉරාන තානාපති කාර්යාලයේ ආරක්ෂක උපදේශක Colonel Mohammad Mahboobi Fooladi යුද්ධ හමුදා මුලස්ථානයේදී යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිනන් ජෙනරාල් ලසන්ත රොද්‍රිගෝ ආර්ඵස්පී සීටීඑෆ්-එන්ඩීයූ පීඵස්සී අයිජ් හමුවිය.

විජයධානු පාඨල හමුදා සම්මන්ත්‍රණය

“විජයධානු පාඨල හමුදා සම්මන්ත්‍රණය - 2025” විජයධානු පාඨල රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය, බෝයගනේදී ඉකුත් නොවැම්බර් මස 22 වන දින පැවැත්විණ. එම රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් කේඒඩබ්ලිව්එච්ඒ ධණ්ඩාරනායක යුඵස්පී ගේ අරයුමෙන් යුද්ධ හමුදාධිපති ලතින් ජෙනරාල් ලසන්ත රොද්ගෝ ආර්ඵස්පී සීටීඑන්-එන්ඩීයු පීඵස්සී අයිපී එම අවස්ථාවට ප්‍රධාන අමුත්තා ලෙස එක්විය.



මෙහි ප්‍රධාන දේශනය මේජර ජෙනරාල් එස්ආර්බී අඵඵහාරේ (විශ්‍රාමික) ආර්ඵබ්ලිව්පී ආර්ඵස්පී එන්ඩීයු විසින් පවත්වන ලදී. තාක්ෂණික සැසි දෙකකින් සමන්විත වූ මෙම සම්මන්ත්‍රණයේදී විෂය විශේෂඥයින් විසින් වෘත්තීය දැනුම සහ මෙහෙයුම් සුදානම වැඩි දියුණු කිරීම අරමුණු කරගත් හමුදා ආශ්‍රිත මාතෘකා රාශියක් ආවරණය වන පරිදි දේශන පැවැත්වූහ. මෙම අවස්ථාවට සමගාමීව අලුතින් ඉදිකරන ලද නිලධාරී නිවසක සංකීර්ණය විවෘත කිරීම ද සිදුවූ අතර, යුද්ධ හමුදාධිපති කඳවුරු පරිශ්‍රය සහ සෙසුනිලයන්ගේ නවාතැන් ස්ථාන නිරීක්ෂණය කිරීමට ද එක්විය.



පාබල හමුදා රණවිරු සමරමට යුද්ධ හමුදාධිපති ද එක්වෙයි



මාතෘභූමිය වෙනුවෙන් උත්තරීතර පරිත්‍යාගයක් සිදුකළ පාබල හමුදාවට අයත් විරෝදාර රණවිරුවන් හට උපහාර දැක්වීමේ උත්සවයක් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 05 වන දින එම රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේදී පැවැත්විණ. ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ 144 වන සංවත්සර සැමරුමට සමගාමීව සිදුකළ මෙම උත්සවයට යුද්ධ හමුදා නියෝජ්‍ය මාණ්ඩලික ප්‍රධාන සහ ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර ජෙනරාල් වයිජ්ඛිඵම් යහම්පත් ආර්ඛබ්ලිච්චි ආර්ඵස්ඵි එන්ඩියු ගේ ආරාධනයෙන් යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිනන් ජෙනරාල් ලසන්ත රොද්‍රිගෝ ආර්ඵස්ඵි සීඵඵග්-එන්ඩියු පීඵස්ඵි අයිජ් ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස එක්විය. මෙම සැමරුමේ තවත් අංගයක් ලෙස පිරිත් සජ්ඣායනාවක් හා දිවිපිදු රණවිරුවන් සිහිකොට ඔවුන්ගේ පවුල්වලට ආශිර්වාද එක් කිරීම සඳහා දානමය පිංකමක් ද පවත්වනු ලැබීය.





මධ්‍යම ආරක්ෂ සේනා මූලස්ථානයේ ඉදිරි මෙහෙයුම් සුදානම මෙන්ම පරිපාලන හා සැපයුම් සුදානම පිළිබඳ පරීක්ෂා කිරීම සඳහා යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිනන් ජෙනරාල් ලසන්ත රොද්‍රිගෝ ආර්ථස්පී සීටීඑෆ්-එන්ඩීයූ පීඑස්සී අයිජ් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 01 වන දින එම මූලස්ථානයේ සංචාරයක නිරත විය.

යුද්ධ හමුදාධිපති මධ්‍යම ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානයේ සංචාරයක නිරතව

ආරක්ෂ සේනා මූලස්ථානය වෙත පැමිණි යුද්ධ හමුදාධිපතිව එහි ආඥාපති මේජර ජෙනරාල් කේපීඩබ්ලිව්එච් ඛණ්ඩාරනායක යුළස්පී සහ රණවිරු සේවා හා පුනරුත්ථාපන අධ්‍යක්ෂ බ්‍රිගේඩියර් බීඒපී ලියනගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්ථස්පී යුළස්පී විසින් පිළිගනු ලැබූහ.



සංචාරය අතරතුරදී යුද්ධ හමුදාධිපති දියතලාව ස්වේච්ඡා බලසේනා පුහුණු පාසලේ පැවති වෛද්‍ය කඳවුරකට ද සහභාගී විය. රණවිරු සේවා හා පුනරුත්ථාපන අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය සහ යුද්ධ හමුදා සේවා වනිතා ඒකකය එක්ව 6 වන අදියර යටතේ පවත්වන ලද මෙම වෛද්‍ය කඳවුර රණකි්තයටපත්, විශ්‍රාමික හමුදා සාමාජිකයන් සහ මියගිය රණවිරුවන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයන් වෙනුවෙන් පැවැත්විණ.



එම වෛද්‍ය සායනයේදී, යුද්ධ හමුදා සේවා වනිතා ඒකකය විසින් ලබාදෙනු ලැබූ ඇස් කණ්ණාඩි 300ක් සහ අක්ෂි වෛද්‍ය බී.ඒ.එස්.අයි.ඒ. බමුණුසිංහ මහතාගේ මඟපෙන්වීම යටතේ Eye Care Institute ආයතනය විසින් ලබාදුන් ඇස් කණ්ණාඩි 50ක් රණකි්තයට පත් රණවිරුවන් සඳහා ප්‍රදානය කෙරිණ.

සංචාරය අතරතුරදී, යුද්ධ හමුදාධිපති විසින් දියතලාව යුද්ධ හමුදා මූලික රෝහලේ නවතමයෙන් ඉදිකරන ලද නිලධාරී නිවසක සංකීර්ණය විවෘත කිරීමට ද එක්විය. එසේම, එහි වෛද්‍ය රසායනාගාරය ද යුද්ධ හමුදාධිපති විසින් නිරීක්ෂණය කරන ලදී.

අභාවප්‍රාප්ත ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන්ගේ අවසන් කටයුතු හමුදා ගෞරවාචාර මධ්‍යයේ



විජයබාහු පාබල රෙජිමේන්තුවේ අභාවප්‍රාප්ත බ්‍රිගේඩියර් ඩීසීජේඩබ්ලිව් ජයසේකර (විශ්‍රාමික) ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ අවමංගල්‍ය උත්සවය 2025 නොවැම්බර් මස 04 දින කැලණිය ශාන්ත තෙරේසා දේවස්ථාන ආදාහනාගාරයේදී පැවැත්විණි. යුද්ධ හමුදා විධායක ජෙනරාල් විසින් නිකුත් කරන ලද විශේෂ නියෝග 1, අවමංගල්‍ය උත්සව අවස්ථාවේදී පැමිණි පිරිස ඉදිරියේ ප්‍රකාශ කිරීමෙන් අනතුරුව එම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී වෙත පිරිනැමිය හැකි ඉහළම ගෞරව උපහාරය ලබාදෙමින් සංකේතාත්මක කාලතුවක්කු වෙඩි මුර ආචාරය පවත්වන ලදී.



මෙම අවස්ථාවට එක්වූ යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිනන් ජෙනරාල් ලසන්ත රොද්‍රිගෝ ආර්ථස්පී සීටිඑල්-එන්ඩීයූ පීඑස්සී අයිජී විසින් අභාවප්‍රාප්ත එම නිලධාරීගේ කීර්තිමත් යුද්ධ හමුදා දිවිය තුළ හිමිකරගත් පදක්කම් එතුමන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින් වෙත පිළිගන්වන ලදී.



ගැමුණු හේවා බළකායට අයත් අභාවප්‍රාප්ත බ්‍රිගේඩියර් ඩබ්ලිව්එස් බොනේන්ද්‍ර (විශ්‍රාමික) ආර්ථස්පී ආර්ථස්පී පීඑස්සී ගේ දේහය පිළිබඳ අවසන් කටයුතු ද පූර්ණ හමුදා ගෞරවාචාර මධ්‍යයේ ඉකුත් නොවැම්බර් මස 27 වන දින බොරැල්ල, පොදු සුසාන භූමියේදී සිදු කෙරිණි. එහිදී ද, විශේෂ නියෝග 1 කියවීමත් සමඟ එම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී වෙත කාලතුවක්කු වෙඩි මුර ආචාරය පිරිනැමිය. එම අවස්ථාවට සහභාගී වූ යුද්ධ හමුදාධිපති විසින් අභාවප්‍රාප්ත එම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීගේ කීර්තිමත් යුද්ධ හමුදා දිවිය තුළ හිමිකරගත් පදක්කම් එතුමන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින් වෙත එහිදී පිළිගන්වන ලදී.



කර්නල් ආර්ථිචන්පි රණවීර ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී ද පසුගියදා අභාවප්‍රාප්ත වූයේත් ඒ පිළිබඳ අවසන් කටයුතු ද ඉකුත් නොවැම්බර් මස 01 වන දින කොට්ටාව පොදු සුසාන භූමියේදී සිදු කෙරුණි. එහිදී, එම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී වෙනුවෙන් ද හමුදා සම්ප්‍රදායානුකූල බුහුමන් පුදනු ලැබූ අතර, එම අවස්ථාවට එක්වූ බටහිර ආරක්‍ෂක සේනා ආඥාපති සහ ගජබා රෙජිමේන්තුවේ රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් යූකේඩ්ඩීපී උඩුගම ආර්ථිචන්පි ආර්ථිචන්පි යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී විසින් අභාවප්‍රාප්ත එම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී සිය යුද්ධ හමුදා දිවිය තුළ හිමිකරගත් පදක්කම් එතුමන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයින් වෙත පිළිගන්වන ලදී.



ඉන්දීය හමුදාව සහ ශ්‍රී ලංකා හමුදාව අතර යුද්ධ හමුදා සේවා මාණ්ඩලික සාකච්ඡාව



ඉන්දීය යුද්ධ හමුදාව සහ ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව අතර දිගු කාලීන හමුදා සහයෝගීතාව ශක්තිමත් කිරීමේ අරමුණින් 11 වන වරටත් පැවති යුද්ධ හමුදා මාණ්ඩලික සාකච්ඡාව ඉකුත් නොවැම්බර් මස 18 වන දින සිට 20 වන දින දක්වා ඉන්දියාවේ ගයාහි නිලධාරී පුහුණු විද්‍යාපීඨයේ දී පැවැත්විණ. ඉන්දීය යුද්ධ හමුදාවේ අතිරේක අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් ජාත්‍යන්තර සහයෝගීතා Major General Akaash Johar AVSM සහ ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් ප්‍රධාන මාණ්ඩලික මේජර් ජෙනරාල් පීආර් පතිරවිතාන යූඑස්එච්ඩීපීපී පීඑස්සී ගේ සම සභාපතිත්වයෙන් පැවති මෙම සාකච්ඡාව සඳහා ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කරමින් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවේ අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් පර්යේෂණ සංකල්ප හා මූලධර්ම මේජර් ජෙනරාල් එච්එම්පී විජේරත්න ආර්ථිචන්පි ආර්ථිචන්පි එන්පීඑස් පීඑස්සී, අධ්‍යක්ෂ තොරතුරු තාක්ෂණ බ්‍රිගේඩියර් එස්ජේකේඩ් ජයවර්ධන යූඑස්පී පීඑස්සී, අධ්‍යක්ෂ සැලසුම් බ්‍රිගේඩියර් එකේ පීරිස් ආර්ථිචන්පි, අධ්‍යක්ෂ පුහුණු බ්‍රිගේඩියර් බීඑච්ආර්ථිචන්පි විජේසේකර ආර්ථිචන්පි සීටීඑම්-එන්ඩීයූ යූඑස්එච්පීඑස්සී, කර්නල් ඉදිරි දර්ශන, සැලසුම් හා ක්‍රියාත්මක කිරීමේ අංශ කර්නල් යූඑන්ජී කරුණාරත්න ආර්ථිචන්පි පීඑස්සී සහ ඉන්දීය යුද්ධ හමුදාව නියෝජනය කරමින් ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් හත්දෙනෙක් සහභාගී වූහ.

ඓතිහාසික බුද්ධගයාවේදී පැවති මෙම ද්විපාර්ශ්වික සාකච්ඡාවේදී, පවතින හමුදා රාජ්‍ය තාන්ත්‍රිකත්වය, සංස්කෘතික සබඳතා, ආරක්ෂක හවුල්කාරිත්වයන් ශක්තිමත් කිරීම පිළිබඳ සාකච්ඡා කෙරිණ. එසේම, නව සහයෝගීතා මාර්ග හඳුනා ගැනීමට අවශ්‍ය ඒකාබද්ධ පුහුණුවීම් සහ යුද අභ්‍යාස ධාරිතාවන් වැඩි කිරීමට මෙන්ම මූලෝපායික මට්ටමේ සම්බන්ධීකරණය ඇතුළු කරණු පිළිබඳව ද සාකච්ඡා විය. මෙම සාකච්ඡා අවසානයේ, ද්විපාර්ශ්වික හමුදා සබඳතා තවදුරටත් ශක්තිමත් කරමින් දෙරටේ හමුදා නායකයන් ගනු ලැබූ එකඟතාවන් සඳහා සම සභාපතිවරුන් දෙදෙනා අත්සන් තබනු ලැබූහ. එසේම, 2026 වර්ෂයේදී ශ්‍රී ලංකාවේ පැවැත්වීමට නියමිත 12 වැනි යුද්ධ හමුදා මාණ්ඩලික සාකච්ඡාවට සහභාගීවීම සඳහා ඉන්දීය යුද්ධ හමුදාවට නිල වශයෙන් ආරාධනා කිරීම ද එහිදී සිදුවිය.

මියන්මාරයේ මානුෂීය මෙහෙයුමට දායකවූවන්ට යුද්ධ හමුදාධිපතිගෙන් පැහසුම්



මේ වසර මුලදී මියන්මාරයේ ඇති වූ භූමිකම්පාව හේතුවෙන් එහි ජනතාවට සහන සැලසීම වස් ශ්‍රී ලංකා හමුදා කණ්ඩායමක් එහි සහන සේවා මෙහෙයුම්වලට එක්වූහ. එම රාජකාරීන් ඉටුකිරීමේදී ඔවුන් දැක්වූ දායකත්වය යුද්ධ හමුදාධිපති ජුනිනන් ජෙනරාල් ලසන්ත රොද්ගෝ ආර්ථසී සීටිඑල්-එන්ඩීසී පීඑස්සී අයිජ් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 26 වන දින යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානයේදී ඇගයීමට ලක් කළේය.

ත්‍රිවිධ හමුදා සාමාජිකයන්ගෙන් සමන්විත මෙම කණ්ඩායම, ආපදාවට ලක් වූ කලාපයේ හදිසි සහන සේවා කටයුතුවලට සහාය වීම සඳහා 2025 අප්‍රේල් මස 05 සිට 26 වන දින දක්වා මියන්මාරයේ නයිපිඩෝ පළාත පුරා යොදවා තිබුණි. භූමි තත්ත්වයන් තක්සේරු කිරීම, හානියට පත් සෞඛ්‍ය යටිතල පහසුකම් ශක්තිමත් කිරීම, ජංගම වෛද්‍ය සායන පැවැත්වීම, හදිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාදීම සහ පුළුල් සෞඛ්‍ය නිරීක්ෂණ තක්සේරු සිදුකිරීම වැනි සහන සේවා කටයුතු ඔවුන් මියන්මාරයේදී සිදු කරන ලදී. මීට අමතරව ආධාර කාර්යක්ෂමව බෙදා හැරීම, ආපදාවට ලක් වූ පවුල් සඳහා පරිත්‍යාග වැඩසටහන් සහ ඉහළ අවශ්‍යතා ඇති ප්‍රදේශවල ඉලක්කගත ආධාරක වැඩසටහන් ද ඔවුහු ක්‍රියාත්මක කළහ. මෙම අවස්ථාවලදී ඔවුන්ගේ ආදර්ශමත් සේවය අගය කරමින් මියන්මාර රජය විසින් පිරිනමන ලද පදක්කම් ද යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයන් 16 දෙනෙකු සහ නාවික හමුදා සාමාජිකයන් 03 දෙනෙකු වෙත පිරිනමනු ලැබීය.



මේජර් ජෙනරාල් නිලසට උසස්වීම් ලැබූ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරීන් වෙත යුද්ධ හමුදාධිපතිගෙන් සුභපැතුම්



උසස්වීම් ලැබූ මේජර් ජෙනරාල් ජීඑස්කේ පෙරේරා ආර්ථසී එන්ඩීසී සහ මේජර් ජෙනරාල් එන්එස්එස් ඩයස් ආර්ථසී යන නිලධාරීන් වෙත යුද්ධ හමුදාධිපති විසින්, ඉකුත් නොවැම්බර් මස 26 වන දින යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානයේදී සිය සුඛ පැතුම් පිරිනමමින් එම නිලයේ අධිකාරිය සංකේතවත් කරමින් අසිපත් ප්‍රදානය කළේය.



"Wolverine Path 2025"

රුසියානු-ශ්‍රී ලංකා ඒකාබද්ධ හමුදා අභ්‍යාසය

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාව සහ රුසියානු සමූහාණ්ඩුවේ සන්නද්ධ හමුදා අතර පැවති ඒකාබද්ධ උපායශීලී ත්‍රස්ත විරෝධී අභ්‍යාසය "Wolverine Path 2025" මාදුරුමය යුද්ධ හමුදා පුහුණු පාසලේදී ඉකුත් නොවැම්බර් මස 04 වන දින සාර්ථකව අවසන් විය. එය දෙරට අතර පළමු ඒකාබද්ධ ක්ෂේත්‍ර පුහුණු අභ්‍යාසය වේ.

එහි සමාජික උත්සවයේ ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස යුද්ධ හමුදා මාණ්ඩලික ප්‍රධාන මේජර් ජෙනරාල් ඩීකේඑස්කේ දොළගේ යුළුස්සි එන්පීඑස් පීඑස්සී සහභාගී විය. එහිදී දෙරටේ හමුදාවන් අතර සහයෝගීතාව ශක්තිමත් කිරීම මෙන්ම ත්‍රස්ත විරෝධී ක්‍රියාවන් මර්ධනය කිරීමේ හැකියාවන් වැඩිදියුණු කිරීම සහ සෙබළුන්ගේ අන්තර් ක්‍රියාකාරිත්වය වර්ධනය කිරීම සඳහා අවශ්‍ය ක්ෂේත්‍ර තත්ත්වයන්වලට අනුකූලව උපායශීලී අභ්‍යාස පැවැත්විණ.



මෙහිදී, පැවති ප්‍රායෝගික නිදර්ශනයෙන් පසුව සහතිකපත් ප්‍රදානෝත්සවයක් පැවැත්වුණු අතර, එහිදී දෙරටේම සහභාගීවුවන්ගේ සුවිශේෂී දක්ෂතාවන් ඇගයීමට ලක් කෙරුණි. මෙම අභ්‍යාසයේ අවසානය සනිටුහන් කරමින් දෙරට අතර සමරුඵලක හුවමාරුවක් ද සිදු කෙරිණි. රුසියානු සමූහාණ්ඩුව නියෝජනය කරමින් සහභාගී වූ Major General Andrey Borisovich Kozlov විසින් ද්විපාර්ශ්වික හමුදා සබඳතා ශක්තිමත් කිරීම සඳහා පවත්වනු ලැබූ මෙම අභ්‍යාසයේ ශ්‍රී ලංකා හමුදා භටපිරිස්හි වෘත්තීයභාවය අගය කරන ලදී.



ජාතික වෘත්තීය සුදුසුකම් සහතික ප්‍රදානෝත්සවය



විදුලි කාර්මික, දැව ශිල්පීන් (ගොඩනැගිලි) සහ ඉදිකිරීම් ශිල්පීන් (පෙදරේරු) සඳහා වන ජාතික වෘත්තීය සුදුසුකම් III මට්ටමේ (NVQ Level III) සහතික පත් ප්‍රදානය කිරීමේ උත්සවය ඉකුත් ඔක්තෝබර් මස 17 වන දින ශ්‍රී ලංකා ඉංජිනේරු බලකා පුහුණු පාසලේ සේනාවිධායක කර්නල් ජේපීසීපී ජාගොඩ පීළස්සි ගේ අධීක්ෂණය යටතේ පැවැත්විණි. මෙම අවස්ථාවට ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස තෘතීයික හා වෘත්තීය අධ්‍යාපන කොමිෂන් සභාවේ අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් කේපී ලලිතධීර මහතා සමඟින් යුද්ධ හමුදාවේ ප්‍රධාන ක්ෂේත්‍ර ඉංජිනේරු බ්‍රිගේඩියර් සීඩී වික්‍රමනායක ඩබ්ලිව් ආර්ථසී එන්ඩීසී සහභාගී විය. එහිදී, විවිධ රෙජිමේන්තු නියෝජනය කරමින් පාඨමාලාවට සහභාගි වූ සෙසු නිලයන් 83 දෙනෙකුට ඔවුන්ගේ වෘත්තීය ජයග්‍රහණ ඇගයීමට ලක්කරමින් ජාතික වෘත්තීය සුදුසුකම් (NVQ) සහතික පත් පිරිනැමිණි.



“වනබඹරා” කෙඩෙට් නිලධාරීන්ට අභියෝගාත්මක පුහුණු අත්දැකීමක්



ශ්‍රී ලංකා හමුදා ඇකඩමිය එහි අවසාන ධුර කාලය තුළ තම අවසාන ක්ෂේත්‍ර අභ්‍යාසය වන “වනබඹරා” අදියර දෙකකින් පවත්වන ලදී. කෙඩෙට් නිලධාරීන්ට සුවිශේෂී අත්දැකීමක් ලබාදෙමින් ඉකුත් ඔක්තෝබර් මස 22 සිට නොවැම්බර් මස 15 වන දින දක්වා පැවති එම අභ්‍යාසය සඳහා බඳවා ගැනීම් 93, 94B, SC 23, 62 (v), බඳවා ගැනීම් 20 සහ බඳවා ගැනීම් 19 (v) යන පාඨමාලාවන්ට අයත් කෙඩෙට් නිලධාරීහු සහභාගී වූහ. ඕමානුගල, වලමණ්ඩිය, නෙළුගල සහ අරලගංවිල යන වනාන්තර රක්ෂිතවල ද, අභ්‍යාසයේ ආරම්භක අදියර මාදුරුඔය විශේෂ බලකා පුහුණු පාසලේදී ද පැවැත්විණි. එයට ශාරීරික යෝග්‍යතාවය, විදදරා ගැනීමේ පුහුණු පරීක්ෂණ, ගුවන් ලණු, කඳු නැගීමේ ශිල්පීය ක්‍රම, දැඩි සජීවී වෙඩි තැබීමේ අභ්‍යාස, සජීවී ගිනි-සහ-වලනය, සජීවී මංකීරු වෙඩි තැබීම, බංකර් බිඳ දැමීම වැනි දුෂ්කර අභ්‍යාස රැසක් ඇතුළත්විය. එහි දෙවන අදියරේදී, ඉක්මන් චිත්තනය සහ අනුවර්තනය අවශ්‍ය වන ප්‍රායෝගික අවස්ථාවන්හිදී ඔවුන්ගේ න්‍යායාත්මක දැනුම යෙදවීමට ඉඩ සලසමින්, CRW පිළිබඳ පුහුණුවන්ගේ අවබෝධය ගැඹුරු කිරීම කෙරෙහි අවධානය යොමු කෙරිණි.



බලඇණි ආධාරක අවි නිලධාරී පාඨමාලාව

මින්තේරිය පාබල පුහුණු මධ්‍යස්ථානයෙහි බලඇණි ආධාරක අවි නිලධාරී පාඨමාලා - අංක 89 සහතිකපත් ප්‍රදානෝත්සවය ඉකුත් නොවැම්බර් මස 08 වන දින සිදු කෙරිණි. මෙම අවස්ථාවට ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස මින්තේරිය පාබල පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ සේනාවිධායක බ්‍රිගේඩියර් එම්එල්ඩීඑස් මොල්ලිගොඩ යුළස්සී පීළස්සී සහභාගී විය. ශිෂ්‍ය නිලධාරීන් 38 දෙනෙකුගේ සහභාගිත්වයෙන් මාස තුනක කාලයක් පුරා පවත්වන ලද මෙම පාඨමාලාවේ ප්‍රථම ස්ථානය ශ්‍රී ලංකා සිංහ රෙජිමේන්තුවේ කපිතාන් ඩීඑන්ඩී ද සිල්වා විසින් හිමිකරගන්නා ලදී.



ජර්මානු සන්නද්ධ හමුදා නිලධාරීන් පිරිසක් මෙරට නිල සංචාරයක



ශ්‍රී ලංකා සාම සාධක හටපිරිස් වෙනුවෙන් පුහුණු වැඩසටහනක් පැවැත්වීම සඳහා සිදු කරන ලද ආරාධනයකට අනුව, ජර්මානු සන්නද්ධ හමුදාවට අයත් නිලධාරීන් සත් දෙනෙකුගෙන් යුත් පූර්ව නිරීක්ෂණ කණ්ඩායමක්, ඉකුත් නොවැම්බර් මස 26 වන දින ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණියහ. ජර්මානු ගුවන් හමුදාවේ Captain Nils Norwig ගේ නායකත්වයෙන් යුත් එම කණ්ඩායම ඉකුත් නොවැම්බර් මස 27 වන දින යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානයේ විදේශීය මෙහෙයුම් අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලයට පැමිණි අතර, පසුව එම ජර්මානු නියෝජිත පිරිස විදේශීය මෙහෙයුම් අධ්‍යක්ෂ බ්‍රිගේඩියර් එම්කේඩීපී මාපලගම පීඑස්සී, ශ්‍රී ලංකා සාම සාධක මෙහෙයුම් පුහුණු ආයතනයේ සේනාවිධායක බ්‍රිගේඩියර් වයිඑම්එස්සීබී ජයතිලක ආර්ථස්පී යූඑස්පී, ශ්‍රී ලංකා යුද ඉංජිනේරු පාසලේ සේනාවිධායක කර්නල් ජේඒසීඑස් ජාගොඩ පීඑස්සී ඇතුළු මෙරට යුද්ධ හමුදා නිලධාරීන් සමඟින් පුහුණු වැඩමුළුව පිළිබඳව මූලික සාකච්ඡාවන් පැවැත්වූහ. මෙම නියෝජිත පිරිස මෙරට ෫ දින කාලය තුළ හමුදා පුහුණු ආයතන කිහිපයක් නිරීක්ෂණය කිරීමට ද එක්විය.



16 වන ශ්‍රී ලංකා හමුදා ආරක්ෂක හට කණ්ඩායමේ උපකරණ පරීක්ෂා කරයි



16 වන ශ්‍රී ලංකා හමුදා ආරක්ෂක හට කණ්ඩායම 2025 වසරේ දෙවන සහ අවසාන කාර්තුව සඳහා පවත්වනු ලබන බළඇණි සතු උපකරණ පරීක්ෂණය සඳහා සාර්ථකව මුහුණ දෙන ලදී. ලෙබනනයේ එක්සත් ජාතීන්ගේ අතුරු බලකායේ නිලධාරීන් 15 දෙනෙකුගෙන් යුත් කණ්ඩායමක් විසින් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 19 වන දින නකුරා හි පිහිටි ශ්‍රී කඳවුරේදී මෙම පරීක්ෂණය සිදු කරන ලදී. ලෙබනනයේ එක්සත් ජාතීන්ගේ අතුරු බලකායේ මෙහෙයුම් සඳහා යොදා ගනු ලබන 16 වන ශ්‍රී ලංකා හමුදා ආරක්ෂක හට කණ්ඩායමට අයත් උපකරණ, පරීක්ෂණ කණ්ඩායම විසින් පරීක්ෂා කළ අතර, එහිදී කිසිදු නිරීක්ෂණ හෝ අඩුපාඩුවක් වාර්තා නොවීය. මෙමගින් ශ්‍රී ලංකා හමුදා ආරක්ෂක හට කණ්ඩායමේ මෙහෙයුම් සුදානම සහ උපකරණ නඩත්තු කිරීම වෙනුවෙන් කණ්ඩායමේ සුවිශේෂී කැපවීම පිළිබිඹු කළේය. මෙය 16 වන ශ්‍රී ලංකා හමුදා ආරක්ෂක හට කණ්ඩායම ලෙබනනයේ එක්සත් ජාතීන්ගේ අතුරු බලකාය යටතේ රාජකාරි භාර ගැනීමෙන් පසු අඛණ්ඩව දෙවන වරටත් මුහුණදුන් සාර්ථක පරීක්ෂණය විය.



වීරත්වය, දාරක ස්නේහය,
 මනුස්සකම් රැඳී
 මේ අපූර්ව මිනිස්සු
 ඊයේ අද මෙහි හෙටත්
 ඔබ සුරකිනු ඇත.
 අනක් ගුණක් නැති සැඟ පහරෙන්,
 ඉමක් නොපෙනෙන තැන්වලත්,
 නමක් ගමක් නොදත් අය වෙනුවෙන්
 නිමක් නැති ඔවුන්ගේ මෙහෙවර
 හෙටටමය, රටටමය...



ඔබ උදෙසාම අසමසම මෙහෙවර





විපතේදී සරණාස්ව



යෝධි මල යෝධි ශක්තිය





ඊට වේනුවේන් වූ අසීමාන්තික මෙහෙවර

“මේ රාජකාරී කරන හමුදා සාමාජිකයින්ගේ ගෙවල්වලට සහ ඔවුනගේ සමීපතයින්ට නායයෑම්, ගං වතුරවල බලපෑම් නොතිබුණා නොවේ. ඒ අයගෙන් ඇතමෙක් මේ ව්‍යසනයේ වින්දිතයෝ. එවැනි අවස්ථාවක තමයි තම සමීපතයින් ගැනවත් නොබලා විපතට පත්වෙලා හිටපු අපේ රටේ ජනතාව බේරාගැනීමට ඔවුන් කැපවුණේ. ඒ රටට තියෙන ආදරයට හා ජනතාවට තියෙන ආදරයට”

- යුද්ධ හමුදාධිපති







ගැස්මක්වත් නොදෙන නූස්මක උණුසුම...

තව තව රටක් ගිහිගෙන හිති දැවෙන සව්බල දැන් එකතුව පෙරමුණට දෙව්වරු ලෙස රකිති ඇළ දොළ ඉවුරු අවි දැරූ අතක රැඳී උණුසුම පෙනෙවද





74 වසක අභිමන් ගමනක ඓතිහාසික සැමරුම

ශ්‍රී ලංකා ඉංජිනේරු බලකායේ 74 වන සංවත්සරය පසුගියදා අභිමානවත්ව සැමරුණ. ඒ නිමිත්තෙන් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 07 වන දින සිට 14 වන දින දක්වා පනාගොඩ, ඉංජිනේරු බලකා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේදී සහ මත්තේගොඩ, යුද්ධ හමුදා කඳවුරේදී උත්සව රැසක් පැවැත්විණ. යුද්ධ හමුදා මාණ්ඩලික ප්‍රධාන සහ ඉංජිනේරු බලකායේ බලකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් ඩිකේච්ඡකේ දොලගේ යුච්ඡපී එන්පීච්ඡ පීච්ඡසී ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවති



එම සැමරුම් කටයුතු අතර, රෙජිමේන්තු රණවිරු ස්මාරකය අභියසදී රට වෙනුවෙන් දිවිපිදූ ඉංජිනේරු බලකා රණවිරුවන් වෙත උපහාර දැක්වීම, සම්ප්‍රදායික පෙරහැර, පිරිත් සජ්ඣායනාව සහ දානාමය පිංකම ප්‍රධාන විය.



තවද, සංවත්සර දිනයේදී, ඉංජිනේරු බලකායේ බලකාධිපති වෙත හටපිරිස් විසින් හමුදා සම්ප්‍රදායානුකූල කඳවුරු මුරයේ සහ සම්මාන මුරයේ ගෞරවාචාර පිරිනමන ලද අතර, එහිදී බලකාධිපති විසින් හටපිරිස් ඇමතීමට ද කටයුතු කරන ලදී. සැමරුම් උත්සවයට සමගාමීව පැවති සියලු නිල දිවා භෝජන සංග්‍රහය, නිලධාරී සුභද හමුව, නවතමයෙන් ඉදිකළ බලලත් නිලධාරී සහ සැරයන් නිවසනයේ රාත්‍රී භෝජන සංග්‍රහය සහ සියලු නිල සුභද හමුව ද සංවත්සරය වර්ණවත් කළ සෙසු කටයුතු අතර විය.



13 වසක් අභිමානයෙන් පෙරට



ඉකුත් නොවැම්බර් මස 15 වන දිනට යෙදුණු බටහිර ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානයේ 13 වන සංවත්සරය එහි ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් යූකේඩ්ඩීපී උඩුගම ආර්ඛ්ඛිලිවීපී ආර්ඵස්පී යූඵස්පී එන්ඩීසී පීඵස්පී ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් අභිමානවත් අයුරින් සමරනු ලැබීය. ඒ වෙනුවෙන් සංවිධානය කෙරුණු උත්සව කටයුතු අතර, සන්තිද ළමා නිවාසයට දානය පිළිගැන්වීම සහ පොත්පත් පරිත්‍යාග කිරීමේ වැඩසටහන ප්‍රධාන විය. තවද, කැන්දලන්ද ක්‍රීඩා පිටියේදී ක්‍රිකට් තරගාවලියක් ද පවත්වන ලද අතර, මහරගම පිළිකා රෝහල සමග සම්බන්ධීකරණයෙන් බෝධිරාජාරාම විහාරස්ථානයේ දී රුධිර පරිත්‍යාග කිරීමේ වැඩසටහනක් ද පැවැත්විණ. අනතුරුව, ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය (බටහිර) රාජකාරී සිදුකරනු ලබන සියලුම හමුදා සාමාජිකයන්ට, ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයින්ට හා දිවි පිදු රණවිරුවන්ට ආශීර්වාද පතා බෝධි පූජා පිංකමක් ද පවත්වනු ලැබීය. සංවත්සර දිනයේදී, එහි ආඥාපති වෙත හටපිරිස් විසින් හමුදා සම්ප්‍රදායානුකූල කඳවුරු මුරයේ සහ සම්මාන මුරයේ ගෞරවාචාරය ද පිරිනැමූහ. පසුව, එම ආරක්ෂක සේනා මූලස්ථානය යටතේ රාජකාරී නියුතු සිවිල් කාර්ය මණ්ඩලයේ සියලුම සාමාජිකයන් වෙත ත්‍යාග පාර්සල් ප්‍රදානය කිරීමක් ද සියලු නිල දිවා භෝජන සංග්‍රහයක් ද පැවැත්විණ.

ලෝක ශූරයාට මව් රෙජිමේන්තුවෙන් ධුනුමන්

76 වන යුද්ධ හමුදා සංවත්සරයට සමගාමීව නව සෙරන්ඩිබ් ලෝක වාර්තාවක් පිහිට වූ ගජබා රෙජිමේන්තුවේ පාබල සෙබල පියතිස්ස ආර්ඛ්ඛිලිවීපී වෙත උපහාර දැක්වීමේ උත්සවයක් 2025 නොවැම්බර් මස 03 වන දින සාලියපුර “ගජබා රෙජිමේන්තු නිවහනේදී” පැවැත්විණ.



ගජබා රෙජිමේන්තුවේ රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් යූකේඩ්ඩීපී උඩුගම ආර්ඛ්ඛිලිවීපී ආර්ඵස්පී යූඵස්පී එන්ඩීසී පීඵස්පී විසින් දෘශ්‍යාබාධිත යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයෙකු ලෙස ඔහුගේ ධෛර්යය, දරාගැනීම සහ අධිෂ්ඨානය එහිදී ප්‍රශංසාවට ලක්කරන ලදී. අනතුරුව, රෙජිමේන්තු අධිපති විසින් එම සෙබලා වෙත වටිනා ත්‍යාග සහ සමරු සිහිවටනයක් ද ප්‍රදානය කළ අතර, ඔහුගේ පවුලේ සාමාජිකයන්ට ද කෘතඥතාව පළ කරමින් සිහිවටන පිරිනමන ලදී.

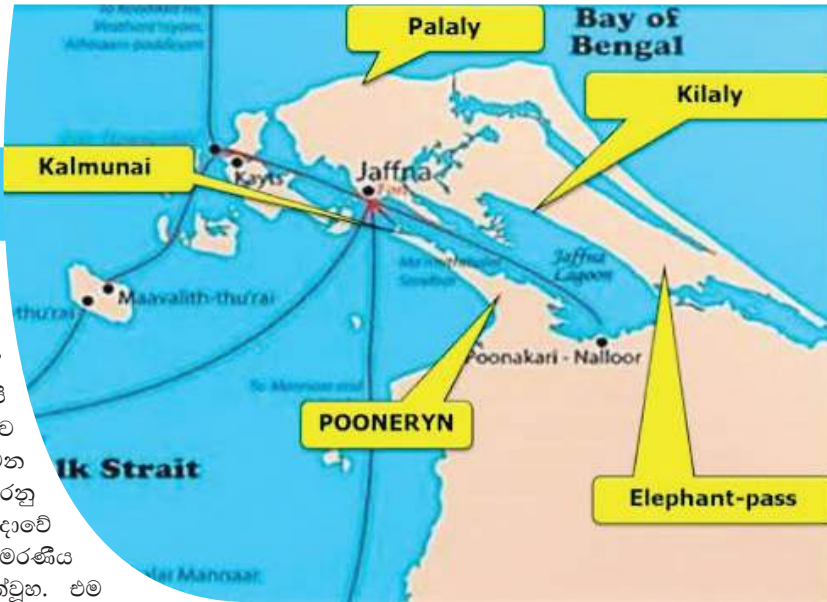


දියවැඩියා රෝගය පිළිබඳව දැනුම්වත් කිරීමේ වැඩසටහනක්

ලෝක දියවැඩියා දිනයට සමගාමීව යුද්ධ හමුදා වෛද්‍ය බළකාය විසින් දියවැඩියා රෝගය පිළිබඳව දැනුම්වත් කිරීමේ වැඩසටහනක් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 14 වන දින කොළඹ, යුද්ධ හමුදා මූලික රෝහලේදී පවත්වන ලදී. ඒ අනුව, යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයන් සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වල සාමාජිකයන්හට දියවැඩියා රෝගය පිළිබඳව හා එම රෝගයෙන් වැළකී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීමේ වැදගත්කම පිළිබඳව මෙහිදී කරුණු ඉදිරිපත් කෙරිණ.

1993 පුනර්ගි විරුවන් සමරේ

පළවන බලඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාව වෙත 1993 වසරේදී පුනර්ගි අර්ධද්වීපයේ ආරක්‍ෂාව තහවුරු කිරීමේ වගකීම පැවරී තිබුණි. එවකට ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරී වශයෙන් රාජකාරී කරන ලද්දේ මේජර ජෙනරාල් ටීටීආර් ද සිල්වා ආර්ඛබ්ලිවිපී ආර්ච්ඡපී යූඑස්පී පීඑස්සී (එවකට මේජර) ය. තුස්තවාදී විසින් දීර්ඝකාලීනව සිදු කරන ලද සැලසුමක් අනුව 1993 නොවැම්බර් මස 11 වන දින සිට දින 05ක් එම කඳවුරට දැවැන්ත ප්‍රහාරයක් එල්ල කරනු ලැබූ අතර, එහිදී, 1 වන බලඇණිය ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ සාමාජිකයෝ තුස්තවාදීන් හා සටන් වදිමින් යුද්ධ ඉතිහාසයේ අමරණීය සටනක් තබමින් මෙම භූමිය ආරක්‍ෂා කරගැනීමට සමත්වූහ. එම සටනේදී නිලධාරීයෙක් හා සෙසුනිලයින් 50 දෙනෙකු මියගොස්, නිලධාරීන් 04 දෙනෙකු හා සෙසුනිලයින් 107 දෙනෙක් අතුරුදහන් වූ අතර, නිලධාරීන් 05ක් හා සෙසුනිලයෝ 138 දෙනෙක් බරපතල ලෙස තුවාල ලැබූහ.



එම සිදුවීමට වසර 32ක් සපිරෙන 2025 නොවැම්බර් මස 11 වන දින එම ප්‍රහාරයේදී මියගිය හා අතුරුදහන් වූ රණවිරුවන්ට පිං අනුමෝදන් කිරීම හා තුවාල ලැබ අදට ද ආබාධ සහිතව සිටින විරුවන්හට ඉක්මන් සුවය ප්‍රාර්ථනා කිරීම වෙනුවෙන් 1 වන ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා ඒකකයේ අණදෙන නිලධාරී ලුතිනන් කරනල් ඒඑස් රාජරත්න ආර්ඛබ්ලිවිපී ආර්ච්ඡපී යූඑස්පී එල්එස්සී ඇතුළු ඒකකයේ සියලුම නිලධාරී සහ සෙසුනිලයන්ගේ සංවිධානයෙන් රයිගම් හුණුකොටුව ශ්‍රී බෝධිරාජ බෞද්ධ මන්දිරයේදී බෝධිපූජා පිංකමක් පැවැත්විණ. තවද, 2025 නොවැම්බර් මස 12 වන දින මාතියංගල ශ්‍රී සාංගිකාරාම විහාරස්ථානයේදී සාංගික දානමය පිංකමක් ද පවත්වන ලදී. මෙම පිංකම සඳහා මේජර ජෙනරාල් ටීටීආර් ද සිල්වා (විශ්‍රාමික) ආර්ඛබ්ලිවිපී ආර්ච්ඡපී යූඑස්පී පීඑස්සී හා පුනර්ගි ප්‍රහාරයේදී අතුරුදහන් වූ සෙ/12091 ලාන්ස් කෝපුල් සෙනවිරත්න එස්එච්පී කොනොනිගේ ආදරණීය මැණියන් ද සෙසු සිවිල් වැසියන් රැසක් ද එක්වූහ. තවද, ඉංගිරිය රයිගම් වත්තේ පදිංචි දිළිඳු පවුලක් වන ජී. කරුණාරත්න යන අයගේ නිවසේ මුළුතැන් ගෙයක් හා නාන කාමරයක් සම්පූර්ණයෙන් නිමකර ඔවුන් වෙත භාරදීම ද සිදු කෙරිණ.

පෝතක බාලදක්ෂ සමරමේ දිනයට එක්ව



මහනුවර දිස්ත්‍රික් බාලදක්ෂ සංගමය විසින් සංවිධානය කරන ලද පෝතක බාලදක්ෂ සමරුම් දිනය ඉකුත් නොවැම්බර් මස 16 හා 17 දෙනෙදි බෝගම්බර ක්‍රීඩාංගණයේදී පැවැත්විණ. පෝතක බාලදක්ෂයින් 4,500ක් පමණ සහභාගී වූ මෙම අවස්ථාවට ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස 11 වන පාබල සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති මේජර ජෙනරාල් ටීසීඑම්ජීඑස්ටී කුරේ ආර්ඛබ්ලිවිපී ආර්ච්ඡපී යූඑස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී සහභාගී විය.



යුද්ධ හමුදා
අන්තර් රේජිමේන්තු
ගෘහස්ථ ඔරු පැදීමේ
ගුරුවලිය



යුද්ධ හමුදා ඔරු පැදීමේ කමිටුව මඟින් සංවිධානය කරන ලද යුද්ධ හමුදා අන්තර් රේජිමේන්තු ගෘහස්ථ ඔරු පැදීමේ ගුරුවලිය - 2025, ඉකුත් නොවැම්බර් මස 07 වන දින පනාගොඩ, යුද්ධ හමුදා ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාංගණයේදී පැවැත්විණි. තරඟාවලියේ පිරිමි සහ කාන්තා කාණ්ඩ දෙකෙහිම සමස්ත ගුරුවන් ශ්‍රී ලංකා සංඥා බළකාය විසින් හිමිකර ගත් අතර, එම කාණ්ඩ දෙකෙහි අනුගුරුවන් ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා පොලිස් හේවා බළකාය විසින් හිමිකර ගන්නා ලදී. තරඟාවලියේ සමාජිකී දින උත්සවය සඳහා ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස සහභාගී වූ යුද්ධ හමුදා ඔරු පැදීමේ කමිටුවේ සභාපති මේජර් ජෙනරාල් ඩබ්ලිව්එම්එන්කේඩ් බණ්ඩාර ආර්ථබලවිපී ආර්ථසී පීඑස්සී එන්ඩීයූ පීඑස්සී විසින් එම තරඟාවලියට සහභාගී වූ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ උද්යෝගය සහ ක්‍රීඩාශීලිත්වය අගය කරමින් ඔවුනට ජය සංකේත පිරිනැමීය.

අන්තර් රේජිමේන්තු
පැසිපන්දු තරඟාවලිය



යුද්ධ හමුදා අන්තර් රේජිමේන්තු පැසිපන්දු තරඟාවලිය - 2025, ඉකුත් සැප්තැම්බර් මස 20 වන දින සිට 26 වන දින දක්වා පැවති අතර, එහි අවසන් තරඟය ඉකුත් නොවැම්බර් මස 11 වන දින පනාගොඩ යුද්ධ හමුදා ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාංගණයේදී නිමාවට පත්විය. එම අවස්ථාවට ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස පැසිපන්දු කමිටුවේ සභාපති මේජර් ජෙනරාල් කේටීපී ද සිල්වා ආර්ථසී එන්ඩීයූ පීඑස්සී සහභාගී විය. තරඟාවලියේ ගුරුවලිය යුද්ධ හමුදා සේවා බළකාය විසින් හිමිකර ගත් අතර, එහි අනුගුරුවන් යුද්ධ හමුදා පොලිස් හේවා බළකාය සහ දෙවන අනුගුරුවන් යුද්ධ හමුදා පොලිස් හේවා බළකාය විසින් දිනා ගන්නා ලදී. 2 වන ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා සේවා බළකායේ සාමාන්‍ය සෙබල ගමගේ ජේසීඑම් තරඟාවලියේ දක්ෂතම ක්‍රීඩකයාට හිමි සම්මානය හිමිකර ගත්තේය.

ඩබ්ලිව්එස් බොනේජ් අනුස්මරණ මල්ලවපොර ශූරතා තරඟාවලිය - 2025



සුරනිමල ක්‍රීඩා සමාජය විසින් සංවිධානය කරන ලද ඩබ්ලිව්එස් බොනේජ් අනුස්මරණ මල්ලවපොර ශූරතාවලිය - 2025 නොවැම්බර් මස 22 සහ 23 යන දිනයන්හිදී ජා-ඇල ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාංගණයේදී පැවැත්විණි. ඒ සඳහා යුද්ධ හමුදා මල්ලවපොර කමිටුවේ සභාපති මේජර් ජෙනරාල් ඒඑම්සී අබේකෝන් ආර්ථිකවිලිපි ආර්ථිකවිලිපි යුච්ඡපී එන්ඩීයූ රේ අධීක්ෂණය යටතේ යුද්ධ හමුදාව නියෝජනය කරමින් ක්‍රීඩකයෝ 34 දෙනෙක් සහ ක්‍රීඩිකාවෝ 13 දෙනෙක් සහභාගී වූහ. තරඟාවලියේදී පිරිමි අංශයේ බර කාණ්ඩ 12කින් රන් පදක්කම් 11ක්, රිදී පදක්කම් 9ක් සහ ලෝකඩ පදක්කම් 6ක් ද කාන්තා අංශයේ බර කාණ්ඩ 10කින් රන් පදක්කම් 6ක්, රිදී පදක්කම් 4ක් සහ ලෝකඩ පදක්කම් 2ක් ද දිනා ගනිමින් යුද්ධ හමුදා මල්ලවපොර කණ්ඩායම විසින් පිරිමි සහ කාන්තා අංශයන්හි ශූරතාවයන් දිනාගන්නා ලදී. තරඟාවලියේ දක්ෂතම පිරිමි මල්ලවපොර ක්‍රීඩකයා ලෙස ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදාවේ පාබල සෙබල දර්ශන ඩීඩීඑස් සම්මාන ලැබූ අතර, කාන්තා අංශයේ දක්ෂතම පරාජිත ක්‍රීඩිකාව ලෙස යුද්ධ හමුදා කාන්තා බළකායේ සාමාන්‍ය සෙබල කාංචනා ආර්ථිකවිලිපි විසින් සම්මාන හිමිකර ගත්තාය.

ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා අන්තර් රේජිමේන්තු ජුඩෝ තරඟාවලිය - 2025



ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා අන්තර් රේජිමේන්තු ජුඩෝ තරඟාවලිය - 2025 පනාගොඩ ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාංගණයේදී ඉකුත් නොවැම්බර් මස 03, 04, 05 සහ 06 යන දිනයන්හිදී පැවැත්විණි. තරඟාවලියේ අවසන් දින ප්‍රධාන ආරාධිත අමුත්තා ලෙස ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා උපකරණ මාස්ටර් ජෙනරාල් සහ යුද්ධ හමුදා යුධෝපකරණ බළකායේ බළකාධිපති හා යුද්ධ හමුදා ජුඩෝ කමිටුවේ සභාපති මේජර් ජෙනරාල් ඩබ්ලිව්එස්එස්එන් විජේකෝන් එන්ඩීසී ඒඑටීඒ සහභාගී විය.

මෙම තරඟාවලිය සඳහා යුද්ධ හමුදාවේ රේජිමේන්තු 14ක් නියෝජනය කරමින් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවෝ 182ක් සහභාගී වූහ. එහිදී, රන් පදක්කම් 05ක්, රිදී පදක්කම් 04ක් සහ ලෝකඩ පදක්කම් 04ක් දිනා ගනිමින් ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බලමුළු කණ්ඩායම සමස්ත පිරිමි ශූරතාවය හිමිකරගනු ලැබීය. තවද, පිරිමි අනුශූරතාව ගජබා රේජිමේන්තුව විසින් හිමිකර ගත් අතර, යුද්ධ හමුදා යුධෝපකරණ බළකාය දෙවන අනුශූරතාවට හිමිකම් කීය. රන් පදක්කම් 07ක්, රිදී පදක්කම් 08ක් සහ ලෝකඩ පදක්කම් 01ක් දිනා ගනිමින් යුද්ධ හමුදා කාන්තා බළකාය සමස්ත කාන්තා ශූරතාවය හිමිකරගත්තේය. තවද, කාන්තා අනුශූරතාවය ශ්‍රී ලංකා ඉංජිනේරු බළකාය විසින් දිනාගනිද්දී එහි දෙවන අනුශූරතාව හිමිවූයේ යුද්ධ හමුදා යුධෝපකරණ බළකායටය. ආධුනික ජුඩෝ තරඟාවලියේ පිරිමි ශූරතාවය ශ්‍රී ලංකා සිංහ රේජිමේන්තුව විසින් හිමිකරගත් අතර, යුද්ධ හමුදා යුධෝපකරණ බළකාය සහ ගජබා රේජිමේන්තුව සම අනුශූරතාව හිමිකර ගත්තේය.

අන්තර් රේජමේන්තු ටයිකොන්ඩෝ ශූරතාවලිය



"20 වන අන්තර් රේජමේන්තු ටයිකොන්ඩෝ ශූරතාවලිය - 2025" ඉකුත් නොවැම්බර් මස 12 වන දින සිට 14 වන දින දක්වා පනාගොඩ යුද්ධ හමුදා ගෘහස්ථ ක්‍රීඩාංගණයේදී පැවැත්විණි. ශූරතාවලියේ අවසන් දින උත්සව අවස්ථාවට ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස යුද්ධ හමුදා ටයිකොන්ඩෝ කමිටුවේ සභාපති මේජර් ජෙනරාල් එච්එච්කේඑස්එස් හේවගේ ආර්ඩබ්ලිව්පී ආර්එස්පී යූඑස්පී ආර්සීඩීඑස් පීඑස්සී සහභාගී විය. එහිදී, පිරිමි අංශයේ ශූරතාව ශ්‍රී ලංකා සිංහ රේජමේන්තුව සහ ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා සේවා බලකාය ද (සම ශූරතාවය) ආධුනික අංශයේ ශූරතාව ශ්‍රී ලංකා සන්නාහ සන්නද්ධ බලකාය ද කාන්තා අංශයේ ශූරතාවය ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා කාන්තා බලකාය ද ටයිකොන්ඩෝ පුම්සෙ අංශයේ ශූරතාව විජයබාහු පාබල රේජමේන්තුව ද පිළිවෙලින් දිනාගත්තේය.

වන්නි ආඥාපති අභියෝගතා කුසලාන සැහැල්ලු පන්දු ක්‍රිකට් තරඟාවලිය



21 වන පාබල සේනාංක බලප්‍රදේශයේ රාජකාරී නියුතු යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයින් සහ සිවිල් වැසියන් අතර අන්‍යෝන්‍ය අවබෝධය, මිත්‍රත්වය සහ සමගිය වර්ධනය කිරීමේ අරමුණින් සංවිධානය කෙරුණු "වන්නි ආඥාපති අභියෝගතා කුසලාන සැහැල්ලු පන්දු සීමිත ඕවර ක්‍රිකට් තරඟාවලිය - 2025" සාර්ථකව පැවැත්විණි. මෙම වසරේ තරඟාවලියට කණ්ඩායම් 24ක් සහභාගී වූ අතර, 21 වන පාබල සේනාංකය නියෝජනය කරමින් යුද්ධ හමුදා කණ්ඩායම් 10ක් සහ සිවිල් කණ්ඩායම් 14ක් ඊට ඇතුළත් වූහ. ඒ අතරින් 9 වන ගජබා රේජමේන්තුව සහ පුනැව "Boundary Breakers" කණ්ඩායම අතර පැවති අවසන් තරඟය ඉකුත් නොවැම්බර් 05 වන දින අනුරාධපුර 4 වන ශ්‍රී ලංකා සංඥා බලකා ක්‍රීඩාංගණයේදී වන්නි ආරක්‍ෂක සේනා ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් කේඑම්පීඑස්බී කුලතුංග ආර්එස්පී එන්ඩීසී පීඑස්සී ගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්විණි. එහිදී, තියුණු සටනකින් පසු, 9 වන ගජබා රේජමේන්තුව ශූරයන් වූ අතර, පුනැව "Boundary Breakers" කණ්ඩායම අනුශූරතාව දිනා ගත්තේය.

ඉහෙහුමට අත්වැලක්



දිඹුලාගල නිදන්වල ප්‍රාථමික විද්‍යාලයේ සහ දම්මින්න මහා විද්‍යාලයේ සිසුන් සඳහා ලැප්ටොප් පරිගණක සහ පාසල් පොත්පත් බෙදාදීමේ වැඩසටහනක් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 07 වන දින නිදන්වල ප්‍රාථමික විද්‍යාල ශ්‍රවණාගාරයේදී පැවැත්විණ. නැගෙනහිර ආරක්ෂක සේනා ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් ජේප්ප්බේබලිවි පල්ලේකුඹුර ආර්ථික විද්‍යා විද්‍යාලයේ පිළිස්සි මෙම අවස්ථාවට ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස සහභාගී විය. තවද, මෙම වැඩසටහනට CEVA Logistic Lanka පුද්ගලික ආයතනයේ අනුග්‍රහය හිමිවූ අතර එහි අධ්‍යක්ෂ රනිල් පොලොනොවිට මහතා සමඟින් එම සමාගමේ සාමාජිකයෝ පිරිසක් ද ඊට එක්වූහ.



මඩකලපුව, කල්කුඩා, ඊරාලක්කුලම් ද්‍රවිඩ මිශ්‍ර විද්‍යාලයේ සිසුන්ට පාසල් උපකරණ පිරිනැමීමේ වැඩසටහනක් ඉකුත් ඔක්තෝබර් මස 09 වන දින 12 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බලමුළුව විසින් සිදු කරන ලදී. එහි අණදෙන නිලධාරී මේජර් එච්එම්වීපී හේරත් ගේ අධීක්ෂණයෙන් සිදු කරනු ලැබූ මෙම වැඩසටහන සඳහා මූල්‍ය අනුග්‍රාහකත්වය දෙන ලද්දේ මඩකලපුව සිංහ සමාජය විසිනි. මෙම අවස්ථාව සඳහා ප්‍රධාන ආරාධිතයා වශයෙන් 23 වන පාබල සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් ජීපීඒ කුලතිලක එන්ඩීසී සහභාගී විය.

නිවාස අවශ්‍යතා සහිත පවුලක් සඳහා නව නිවසක්

නාරම්මල, දෙමටගහවෙල ප්‍රදේශයේ නිවාස අවශ්‍යතා සහිත පවුලක් සඳහා නව නිවසක් ඉදිකර පරිත්‍යාග කිරීමේ වැඩසටහනක් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 13 වන දින සිදු කෙරිණ. රොෂාන් මහානාම පදනමේ සම්බන්ධීකරණයෙන් ඒබී ඩීන් මහතාගේ මූල්‍ය දායකත්වයෙන් සහ 9 වන ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බලමුළුවේ හා 1 වන ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තුවේ හට පිරිස්වල ශ්‍රම දායකත්වයෙන් මෙම නව නිවාසය ඉදිකරන ලදී. මෙම සත්ක්‍රියාවට අනුග්‍රහය දැක්වූ මහත්ම මහත්මීන් මෙන්ම මේජර් ජෙනරාල් කුමුදු පෙරේරා (විශ්‍රාමික) ද ඊට සහභාගී වූහ.



ප්‍රජා සත්කාරක වැඩසටහනක්



ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාව, ජාත්‍යන්තර සිංහ සමාජය 306 ඩී6 දිස්ත්‍රික්කය සමඟ එක්ව ඉකුත් නොවැම්බර් මස 10 වන දින ප්‍රජා සත්කාරක වැඩසටහනක් පවත්වන ලදී. ඒ සඳහා ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ සේනාවිධායක මේජර් ජෙනරාල් කේවිචන්ද්‍රී ප්‍රේමරත්න ආර්ථික සේවා දිස්ත්‍රික් ඒකකයේ ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස සහභාගී විය. තවද, සිංහ 306 ඩී6 දිස්ත්‍රික්කයේ දිස්ත්‍රික් ආණ්ඩුකාර වන සිංහ මහේෂ් බොරලුගොඩ PMJF PMAF JP මහතා සහ ජ්‍යෙෂ්ඨ අතිරේක කැබිනට් ලේකම් හා ප්‍රධාන වැඩසටහන් සම්බන්ධීකාරක වන සිංහ විශ්‍රාමික මේජර් තුෂාර සමරතුංග MAF JP යන මහත්වරු ද රථ එක්වූහ. එහිදී රුපියල් 1,300,000 ක මුදලක් වැය කරමින් දරුවන් සඳහා පාසල් උපකරණ, ගර්භිණී මව්වරුන් සඳහා පෝෂණ ආහාර පාර්සල් සහ සිවිල් සේවක කාර්ය මණ්ඩල සඳහා වියළි ආහාර පාර්සල් බෙදාදෙනු ලැබීය. තවද, දීර්ඝකාලීනව වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබන දරුවන් සඳහා මූල්‍යමය ආධාර ද ලබාදුනි. එමෙන්ම, එම වැඩසටහනේදී ජංගම අක්ෂි සායනය මඟින් අක්ෂි පරීක්ෂාවන් සිදුකිරීම සහ ඇසේ සුදු ඉවත් කිරීම යන රෝගී තත්ත්වයන් සඳහා ප්‍රතිකාර ලබාදීම සිදුකළ අතර, ජාතික රුධිර බැංකුව සමඟ සහයෝගයෙන් රුධිර දන්දීමේ වැඩසටහනක් ද පැවැත්වීය.

ලේ දන්දීමේ වැඩසටහනක්



වකුගඩු, පිළිකා සහ කැලසීම්යා රෝගීන් සඳහා පවතින රුධිර හිඟයක් සම්බන්ධයෙන් අනුරාධපුර රෝහලේ රුධිර බැංකුවෙන් කරන ලද ඉල්ලීමකට අනුව, 21 වන පාබල සේනාංකය විසින් ක්ෂණික ජංගම රුධිර පරිත්‍යාග වැඩසටහනක් පවත්වන ලදී. ඒ අනුව, අනුරාධපුර රුධිර බැංකු වෛද්‍ය කණ්ඩායමේ සහාය ඇතිව 21 වන පාබල සේනාංකයේ සේනාංකාධිපති සහ 212 වන පාබල බලසේනාවේ බලසේනාධිපතිගේ මඟපෙන්වීම යටතේ ඉකුත් නොවැම්බර් මස 25 වන දින එම පාබල සේනාංකයේ දී මෙම රුධිර පරිත්‍යාග වැඩසටහන පැවැත්විණි. මේ සඳහා නිලධාරීන් සෙසු නිලයන් සහ ප්‍රදේශවාසීහු රැසක් සහභාගී වූහ.

යටිතල පහසුකම් වැඩිදියුණු කරමින්

9 වන කාලතුවක්කු හමුදාවේ සහ 3 වන ඉංජිනේරු සේවා රෙජිමේන්තුවේ හට පිරිසිහි ග්‍රම දායකත්වයෙන් සෙවණපිටිය සාම විහාරස්ථානයේ නවතමයෙන් ඉදිකරනු ලැබූ දහම් පාසල් ගොඩනැගිල්ල ඉකුත් ඔක්තෝබර් මස 26 වන දින විවෘත කෙරිණ.

තවද, ඉකුත් ඔක්තෝබර් මස 27 වන දින වැලිකන්ද ජාතික පාසලේ අලුතින් ඉදිකරන ලද එළිමහන් පන්ති කාමරය භාරදීමේ උත්සවයක් ද පැවැත්විණි. මෙම අවස්ථාවන්ට ශ්‍රී ලංකා යුද හමුදා ස්වේච්ඡා බලසේනාවේ සේනාවිධායක සහ නැගෙනහිර ආරක්ෂක සේනා ආඥාපති මේජර් ජෙනරාල් ජේඑස්බීඩබ්ලිව් පල්ලෙකුඹුර ආර්ථික සේවා දිස්ත්‍රික් ඒකකයේ ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස සහභාගී වූහ.





හමුදා සාමාජිකයින් වෙනුවෙන් සුභසාධන වැඩසටහන් රැසක්



යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයින්ගේ සුභසාධනය වෙනුවෙන් යුද්ධ හමුදා සේවා වනිතා ඒකකය විසින් සංවිධානය කළ මූල්‍යාධාර පිරිනැමීමේ වැඩසටහනක් ඉකුත් නොවැම්බර් 25 වන දින යුද්ධ හමුදා මූලස්ථානයේදී පැවැත්විණ. යුද්ධ හමුදාධිපති ලුතිනන් ජෙනරාල් ලසන්ත රොද්‍රිගෝ ආර්ථික පිළිබඳ අධ්‍යයන සහ යුද්ධ හමුදා සේවා වනිතා ඒකකයේ සභාපතිනි ස්වේන්ද්‍රිනී රොද්‍රිගෝ මහත්මියගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවති මෙම වැඩසටහනේදී යුද්ධ හමුදා සාමාජිකයින් දෙදෙනෙකු සඳහා වෛද්‍යාධාර ද ආබාධිත රණවිරුවන් දෙදෙනෙකු හා සිවිල් සේවක මහතෙකු වෙනුවෙන් නිවාස ආධාර ද යුද්ධ හමුදා සෙබලෙකුගේ නිවුන් දැරුවත්ගේ ළදරු කිරිපිරි අවශ්‍යතා සඳහා මූල්‍යාධාර ද පිරිනැමිණ.



විරූ කැකුළු දුරුවන්නේ හපන්කම්



යුද්ධ හමුදා සේවා වනිතා ඒකකය මගින් පවත්වාගෙන යන පනාගොඩ විරූ කැකුළු පෙර පාසලෙහි ඉගෙනුම ලබන දරු දැරියන්ගේ වර්ෂ අවසාන කලා කුසලතාවන් ඵලදායීවීමේ විවිධ ප්‍රසංගය ඉකුත් නොවැම්බර් මස 19 වන දින ශ්‍රී ලංකා බෞද්ධ හා පාලි විභව විද්‍යාල ප්‍රධාන ශ්‍රවණාගාරයේදී පැවැත්විණ. යුද්ධ හමුදා සේවා ඒකක සභාපතිනි ස්වේන්ද්‍රිනී රොද්‍රිගෝ මහත්මියගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවති මෙම අවස්ථාවට බටහිර ආරක්‍ෂක සේනා ආඥාපති, යුද්ධ හමුදා සේවා වනිතා ඒකකයේ උප මහජන සම්බන්ධතා නිලධාරිනි මෙන්ම පනාගොඩ විරූ කැකුළු පෙර පාසල අධ්‍යක්ෂ භාර ජ්‍යෙෂ්ඨ සාමාජිකා උදාරි අනුපමා ගමගේ මහත්මිය ඇතුළු තවත් පිරිසක් සහභාගී වූහ.

නිරීක්ෂණ වාරිකාවක්



ආරක්‍ෂක අමාත්‍යාංශ සේවා වනිතා ඒකක සභාපතිනී වෛද්‍ය රසිකා පෙරේරා මහත්මිය සහ ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා සේවා වනිතා ඒකකයේ සභාපතිනී ස්වේන්ද්‍රනී රෝදිගෝ මහත්මිය ඉකුත් නොවැම්බර් මස 18 වන දින වැලිසර ශ්‍රීවසන රෝග පිළිබඳ ජාතික රෝහලේ ආරම්භ කරන ලද ප්‍රතිසංස්කරණ කටයුතු පිළිබඳ සොයාබැලීමේ නිරීක්ෂණ වාරිකාවක නිරත වූහ. සිවිල් ජනතාවගේ සුභසාධනයට අත්වැලක් සැපයීමේ අරමුණින් එම ප්‍රතිසංස්කරණ කටයුතු සිදුකෙරෙන අතර, ඊට ශ්‍රම දායකත්වය සපයන 1 ඉසේරෙ සහ 6 ශ්‍රීලපාහ ඒකක භටපිරිස් හමුවී ඔවුන් දිරිනැවීමට ද සභාපතිනියන් දෙපළ කටයුතු කළහ.



ඉගෙනුමට දිරිසක්

ශ්‍රී ලංකා පාබල හමුදා සේවා වනිතා ශාඛාව වෙතින් සංවිධානය කළ මූල්‍ය පරිත්‍යාග කිරීමේ වැඩසටහනක් එම රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේදී ඉකුත් නොවැම්බර් මස 05 වන දින පැවැත්විණ. රෙජිමේන්තු සංවත්සර දිනයට සමගාමීව පැවති මෙම වැඩසටහනේදී දිවංගත සැරයන් ජයවීර එච්චි ආර්ඪබ්බලිවිපී



ආර්ඪසී යන ජ්‍යෙෂ්ඨ නොහොනි වෙත ඔවුනගේ අර්ධ වශයෙන් ඉදිකරන ලද නිවසෙහි ඉතිරි වැඩකටයුතු නිමකර ගැනීම සඳහා රුපියල් 300,000.00ක මූල්‍ය පරිත්‍යාගයක් පිරිනැමිණ.

එසේම, නාන කාමරයක් ඉදිකර ගැනීමට ද නායයෑම් ආශ්‍රිත ප්‍රදේශවල ඇති නිවාසයන්ට සිදුවන හානි වැළැක්වීම සඳහා මායිම් බැම් ඉදිකර ගැනීමට ද අවශ්‍ය රුපියල් 100,000.00 බැගින් වූ මුදල් පරිත්‍යාග දෙකක් සිවිල් කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් දෙදෙනෙකු වෙත පිරිනැමීම ද එම රෙජිමේන්තු සේවා වනිතා ශාඛා සභාපතිනී දර්ශනී යහම්පත් මහත්මියගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදුවිය.



ගැමුණු හේවා බලකා සේවා වනිතා ශාඛාවේ නව සභාපතිනිය

ගැමුණු හේවා බලකා සේවා වනිතා ශාඛාවේ නව සභාපතිනිය ලෙස ෂිහානි අබේවර්ධන මහත්මිය ඉකුත් නොවැම්බර් මස 04 වන දින සිට පත්ව ඇත.

සන්නද්ධ බුද්ධි බලකා සේවා වනිතා ශාඛාවෙන් ලේ දන්දීමේ කඳවුරක්



සන්නද්ධ බුද්ධි බලකා සේවා වනිතා ශාඛාවේ සභාපතිනි ඉල්මා මජ්ඛි මහත්මිය ඇතුළු එම සාමාජිකාවන් විසින් සංවිධානය කළ ලේ දන් දීමේ කඳවුරක් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 07 වන දින එම බලකා රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේදී පැවැත්විණ. බලපිටිය මූලික රෝහලේ වෛද්‍යවරු හා එම කාර්ය මණ්ඩලයේ සහභාගිත්වයෙන් සිදුකළ මෙම ලේ දන්දීමේ වැඩසටහන සඳහා සන්නද්ධ බුද්ධි බලකායේ රාජකාරී නියුතු නිලධාරීන් සහ සෙසුනිලයින් 115 දෙනෙක් පමණ සහභාගී වූහ.

ඉගෙනුමට දිරිසක්



කමාන්ඩෝ රෙජිමේන්තු සේවා වනිතා ඒකකයේ සභාපතිනි සමින්දි වික්‍රමරත්න මහත්මියගේ ප්‍රධානත්වයෙන් හා ත්‍යාගශීලීන්ගේ දායකත්වයෙන් මලයාලපුරම් කිලි/තිරුවෙල්ලුවර ප්‍රාථමික පාසලේ දරු දැරියන් උදෙසා පාසල් උපකරණ බෙදාදීමේ වැඩසටහනක් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 07 වන දින සිදු කෙරිණ. එහිදී, අඩු ආදායම්ලාභී පවුල්වල සිසුන් 40 දෙනෙකුට පාසල් උපකරණ පිරිනැමිණ. මෙම අවස්ථාවට එම බලකායේ බලකාධිපති මේජර් ජෙනරාල් කේළිච්චම්ඵස් වික්‍රමරත්න ආර්ථික ප්‍රධාන ආරාධිතයා ලෙස සහභාගී විය.

විශේෂ බලකා සේවා වනිතා ශාඛා වාර්ෂික සුභද හමුව



විශේෂ බලකා සේවා වනිතා ශාඛාවේ වාර්ෂික සුභද හමුව ඉකුත් ඔක්තෝබර් මස 26 වන දින කුරුවිට පිහිටි ගැමුණු හේවා බලකායේදී එහි සභාපතිනි හංසිකා මහලේකම් මහත්මියගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවැත්විණ. එහිදී, සහභාගී වූ සේවා වනිතා සාමාජිකාවන් සඳහා ශාරීරික හා මානසිකව දරා ගැනීමේ හැකියාව වැඩිදියුණු කිරීමේ යෝග්‍ය අභ්‍යාස මෙන්ම කණ්ඩායම් හැඟීම් සහ නායකත්ව හැකියාවන් වර්ධනය කිරීම සඳහා නොයකුත් ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් විය.

ඉජ්නේරු සේවා බලකායෙන් දුරු දුර්වලයන්ට සත්කාරයක්



ඉජ්නේරු සේවා බලකා සේවා වනිතා ශාඛා සාමාජිකාවෝ ඉකුත් ඔක්තෝබර් මස 11 වන දින මහරගම, සුවර්නෝදය ළමා සහ වැඩිහිටි නිවාසයේ නේවාසික ළමුන්ගේ සහ වැඩිහිටියන්ගේ සුවදුක් සොයාබැලීමේ සංචාරයක නිරතවූහ. එහි සභාපතිනි අනුපමා රත්නායක මහත්මියගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදු කෙරුණු මෙම කටයුත්තේදී එම ළමුන් සඳහා ත්‍යාග ප්‍රදානය කිරීමට ද දෛනික අවශ්‍යතා සඳහා වියළි ආහාර පරිත්‍යාග කිරීමට ද ඔවුන්ගේ රසාස්වාදය සඳහා විනෝදජනක ක්‍රීඩා රැසක් පැවැත්වීමට ද කටයුතු කෙරිණ. මේ සඳහා ළමුන් සහ වැඩිහිටියන් 100කට ආසන්න පිරිසක් සහභාගී වූහ.

හෙට ලොව දිනන දුරුවන්ට දිරිසක්



1 වන රෙජිමේන්තුව ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා සේවා බලකායේ රාජකාරී කරනු ලබන සෙසුනිලයින් සහ සිවිල් සේවක මහතුන්ගේ දූවා දරුවන් හට පාසල් උපකරණ බෙදාදීමේ වැඩසටහනක් ඉකුත් ඔක්තෝබර් මස 27 වන දින එම රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේදී පැවැත්විණ. සේවා බලකා සේවා වනිතා ශාඛාවේ සභාපතිනි අජන්තා ද සිල්වා මහත්මියගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවති මෙම අවස්ථාවට එම ශාඛා සාමාජිකාවෝ රැසක් එක්වූහ.

රණක්ෂිතයට පත් විරුවන්ගේ සුවදුක් සොයා බැලේ



ශ්‍රී ලංකා විදුලි හා යාන්ත්‍රික ඉංජිනේරු බලකා සේවා වනිතා සහාපතිනිය ඇතුළු එහි සාමාජිකාවෝ ඉකුත් නොවැම්බර් මස 14 වන දින කඹුරුපිටිය, අභිමංසල 2 සුවතා නිකේතනයේ නේවාසිකව ප්‍රතිකාර ලබන රණවිරුවන්ගේ සුවදුක් විමසා බැලීමේ සංචාරයක නිරතවූහ. එහිදී, එම රණවිරුවන්ගේ භාවිතය සඳහා විදුලි කේතල, ඇඳ ඇතිරිලි සහ අත්‍යවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය පරිත්‍යාග කිරීමටත්, එහි දැනට අක්‍රියව පවතින ජල බොයිලේරු සහ ආහාර උණුසුම්ව තබන බඳුන් රඳවන අළුත්වැඩියා කිරීමටත් ඔවුන් අවැසි පියවර ගනු ලැබීය.

හෙත් පැදු සත් මෙහෙවර



යුද්ධ හමුදා පොදු සේවා බලකායට අයත් රණවිරු පවුල්වල සාමාජිකයින් 100 දෙනෙකු සඳහා උපැස් යුවල් පරිත්‍යාග කිරීම හා ඇස් පරීක්ෂා කිරීමේ වැඩසටහනක් එම රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථාන ශ්‍රවණාගාරයේදී ඉකුත් නොවැම්බර් මස 01 වන දින පැවැත්විණ. යුද්ධ හමුදා පොදු සේවා බලකා සේවා වනිතා ශාඛා සහාපතිනි පීඑන්කේ ද සිල්වා මහත්මියගේ මඟපෙන්වීම යටතේ, සිංහ සමාජය 306 D7හි පූර්ණ අනුග්‍රාහක දායකත්වයෙන් සිදු කෙරුණු මෙම සත්කාරයේදී විශේෂඥය වෛද්‍ය, තාක්ෂණික නිලධාරී මවුල්ලකගේ අධීක්ෂණයෙන් ඇස් පරීක්ෂා කිරීම් සිදුකර, ඒ අතුරින් දෙමව්පියන් 10 දෙනෙකුට පමණ ඇපේ සුදු ඉවත් කිරීමේ ශල්‍යකර්ම සම්පූර්ණයෙන්ම නොමිලේ සිදු කරදීමට ද එම සිංහ සමාජය කටයුතු යෙදීම විශේෂත්වයකි. මෙම අවස්ථාව සඳහා යුද්ධ හමුදා පොදු සේවා බලකායේ බලකාධිපති බ්‍රිගේඩියර් එම්කේඑස්එස් ද සිල්වා, සේවා වනිතා ශාඛාවේ සාමාජිකාවන් මෙන්ම මහරගම සිංහ සමාජ ව්‍යාපෘති නිලධාරිනි තමරා දෙමට්ටිය මහත්මිය ඇතුළු පිරිසක් ද සහභාගී වූහ.

දු දුරුවන්ගේ ඉහෙහුමට අත්වැලක්

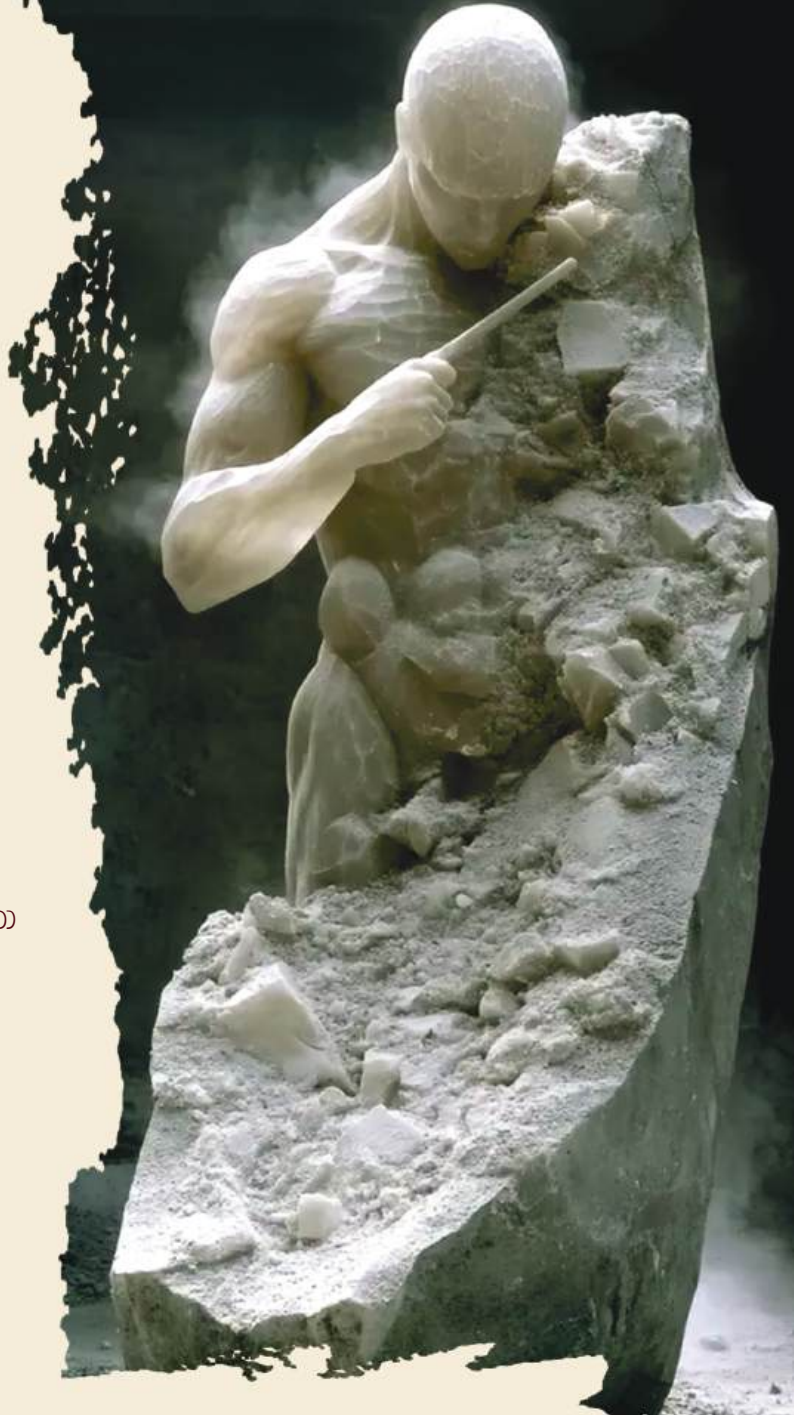


ශ්‍රී ලංකා ජාතික ආරක්ෂක බලමුළු සේවා වනිතා ශාඛාව විසින් ඉකුත් නොවැම්බර් මස 01 වන දින එම රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයේදී ශිෂ්‍යත්ව වැඩසටහනක් පවත්වන ලදී. මෙම අවස්ථාවට ප්‍රධාන අමුත්තන් ලෙස එම රෙජිමේන්තු අධිපති මේජර් ජෙනරාල් ජේප්පේබඩ්දිලි පල්ලේකුඹුරු ආර්ඛබ්දිලිපි ආර්ච්චි එන්ඩීයු පීඑස්සී සමඟින් රෙජිමේන්තු සේවා වනිතා ශාඛාවේ සහාපතිනි කුමාරි පල්ලේකුඹුරු මහත්මිය එක්වූහ. එහිදී, 5 ශ්‍රේණියේ ශිෂ්‍යත්ව විභාගයෙන් විශිෂ්ට ලෙස සමත් වූ සිසුන් 87 දෙනෙකුට, අ.පො.ස (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගයෙන් සහ අ.පො.ස (උසස් පෙළ) විභාගයෙන් විශිෂ්ට ප්‍රතිඵල ලබාගත් සිසු සිසුවියන් 103 දෙනෙකුට උපහාර පිරිනැමීම සිදු කෙරිණ. ඊට අමතරව උසස් පෙළ සමත් සිසුන්ගේ ඉදිරි අධ්‍යාපනයට සහාය වීමේ අරමුණින් ටැබ්ලට් පරිගණක දෙකක් පරිත්‍යාග කිරීම ද සිදුවිය.

ඔබව ප්‍රතිනිර්මාණය කරන්න

පුරුදු වෙනස් කරන්න

පුරුද්දක එසේත් නැත්නම් හැසිරීමක් වෙනස් කිරීම යනු හරක පුරුද්දක අතහැරීම පමණක් නොව, එය ඔබගේ ජීවිතය වඩාත් යහපත් පරිවර්තනයකට ලක්කරන ක්‍රියාවක් ද වෙයි. පුද්ගලයකු හට ඔහුගේ සාර්ථකත්වයට ප්‍රයෝජනවත්ව පවතින ඉහළ නිව්ය යුතු මූලික වටිනාකම් වන්නේ විනය, ධෛර්ය සහ අධිෂ්ඨානයයි. එහෙත්, කෙතරම් ශක්තිමත් පුද්ගලයකුට වුවද තම පුරුදු හෝ ඇඹිබැඳීම්වලින් මිදීමට තමා සමඟම මහත් අරගලයක නිරතවීමට සිදුවනු ඇත. ඇතැම් විට එය අධික කෙත්තිය හෝ තරඟ පාලනය කරගැනීම, ශාරීරික යන පැවැත්ම වර්ධනය සඳහා ව්‍යායාමයක නිරතවීම, ජීවිතයක් යටතේ වුව සාමකාමී මානසික මට්ටමක් පවත්වාගෙන යාමට පුහුණු වීම සහ මත්පැන් දුම්වැටි ආදී සෞඛ්‍යට අහිතකර පුරුද්දවලින් මිදීම වැනි කුමන ක්‍රියාවක් හෝ විය හැක. එහෙත්, එවැනි පුරුදු වෙනස් කර ගැනීම අසීරු කරවන්නක් වනු ඇත. ඒ අනුව පුරුදු වෙනස් කිරීම යනු ඉවසීම, අවබෝධය සහ අධ්‍යයන උත්සාහයකින් යුත් ස්වයං පුද්ගල මෙහෙයුමකි. එය සාර්ථකව කෙසේ සිදුකළ යුතු ද යන්න පිළිබඳව පියවර අටක් ඔස්සේ සලකා බලමු.



1. ඔබ වෙනස් වීමට අවශ්‍ය වන්නේ ඇයි දැයි අවබෝධ කර ගන්න

සෑම අර්ථවත් වෙනසක්ම පැහැදිලි අරමුණකින් ආරම්භ වේ. පළමුව තමා තමාගෙන්ම "මට මේ පුරුද්ද වෙනස් කරගැනීමට අවශ්‍ය ඇයි?" යන ප්‍රශ්නය විමසන්න. ඔබගේ හේතුව ප්‍රමාණවත් තරම් ප්‍රබල නම් (උදාහරණයක් ලෙස නීරෝගී දිවියක් ළඟාකර ගැනීම, දක්ෂ නායකයකු වීමට ආදී) එය ඔබගේ පරිවර්තනය අවධියේදී ඔබව අභිප්‍රේරණය කරන සාධකයක් බවට පත්වනු ඇත .

එනම් ඔබට දුම්පානයෙන් මිදී තම සෞඛ්‍ය මට්ටම උසස්කර ගැනීමට අවශ්‍ය වූවිට වෙනත් අය පවසන නිසා පමණක් එය කරනවාට වඩා, තමාටම එහි අවශ්‍යතාවය දැනී එය නතර කිරීම වඩාත් සාර්ථක වීමට ඉහළ අවස්ථාවක් ඇත. මන්ද යමක් වෙනස් කිරීම හෝ නතර කිරීමේදී ඇතිවන අපහසුතාවලදී "මම මෙය කෙසේ හෝ කළයුත්තේ ඇයි" යන ශක්තිමත් පැනය තමාට එන ගැටලු අභිබවා අරමුණ වෙත ප්‍රයෝජනවත්ව අභිප්‍රේරණයක් වනු ඇත.

2. ඔබගේ වර්තමාන පුරුදු ගැන දැනුම්වත් වෙන්න

ඔබ ඔබව වෙනස් කිරීමට පෙර ඔබ වර්තමානයේ හැසිරෙන්නේ කෙසේ ද යන්න දැනගැනීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ සඳහා ඔබ ඔබගේ ක්‍රියාවන් ගැන විමසිලිමත් වන්න. සමීපව නිරීක්ෂණය කරන්න. ඔබට වෙනස් කර ගතයුතු වන පුරුද්ද කුමක් ද, ඔබ එය වඩාත්ම සිදු කරන්නේ කුමන අවස්ථාවලදී ද, එසේ කිරීමට හේතු මොනවා ද, එය වෙනත් අයට බලපාන්නේ කෙසේ ද ආදී වශයෙන් සොයා බැලිය යුතුය.

උදාහරණයක් ලෙස ඔබ පීඩනයට පත්වීම නිසා ඇතිවන කෝපය පාලනය කිරීමට අපහසු නම් ඔබගේ කෝපය උත්තේජනය කරන සාධක ඔබ හඳුනාගත යුතුය. එනම්, ප්‍රමාණවත් නින්දක් නොමැති වීම, අධික වැඩ, අන් අයගේ පීඩනය, වැරදි වැටහීම යනාදී දේ, "තමා තමා පිළිබඳ දැනුම්වත්භාවය යනු අඳුරු කාමරයක පහනක් දැල්වීම" වැනිය. මන්ද එවිට ඔබ විසින් ඉවත් කර ගතයුතු නුසුදුසු පුරුදු හා ඇඹිබැඳීම් ඔබටම පෙනීමට පටන් ගනු ඇත.

3. කුඩා සහ යථාර්ථවාදී ඉලක්ක සකස්කර ගන්න වෙනස එක රැයකින් සිදු නොවේ

සියල්ලම එකවර වෙනස් කිරීමට උත්සාහ කිරීම බොහෝ විට අසාර්ථකවීමට හේතුවක්වේ. ඒ වෙනුවට ඔබේ ඉලක්ක කුඩා පියවරවලට කඩා ගන්න.

උදාහරණයක් ලෙස ඔබේ ඉලක්කය උදෑසන අවදිවීමේ පුරුද්ද ඇතිකර ගැනීම නම් එය පුරුද්දක් වනතුරු දිනපතාම පළමුව අවදි වූ වේලාවට විනාඩි 15කින් කලින් ඇඳෙන් නැගිටීම ආරම්භ කරන්න. කුඩා ජයග්‍රහණ ඔබ තුළ විශ්වාසය සහ ඉදිරි ගමනට අවශ්‍ය ශක්තිය ගොඩනගයි. ශ්‍රේෂ්ඨ සොල්දාදුවන් පවා තම පුහුණුව පියවරෙන් පියවර ප්‍රගුණ කර විශාල සාර්ථකත්වයන් අත්පත් කරගනී.

4. පරණ පුරුදු ඉවත් නොකර පුරුදු ආදේශ කරන්න

පරණ පුරුදු එකවරම මකා දැමිය නොහැක. ඒ වෙනුවට අලුත් හොඳ පුරුද්දක් ආදේශ කරගත යුතුය. ඔබ හැම දෙයකටම මැසිවිලි නැගීමට පුරුදුව සිටින අයෙක් නම් ඒ වෙනුවට කෘතඥතාවය, ස්තූතිවන්ත වීම පුරුදු කරන්න. ඔබට දුරකතන තීරය මත ගෙවන කාලය අඩු කිරීමට අවශ්‍යනම් එම අවකාශය පොතක් කියවීම හෝ ව්‍යායාමයක යෙදීම වැනි එලදායී පුරුද්දකින් ප්‍රතිස්ථාපනය කර ගන්න. අපගේ මොළය පුරුදු ඇතිකර ගැනීමට ඉතාමත් ප්‍රිය වෙයි. එමනිසා පුරුද්දක් එක්වර අත හැරීමට වඩා ඒ වෙනුවට නව පුරුද්දක් ආදේශ කර ගැනීම වඩාත් වේගයෙන් සහ ශක්තිමත්ව මොළය විසින් සිදුකරනු ඇත.

5. ඔබගේ නව පුරුද්දට සහය වන ලෙස ඔබගේ පරිසරය සකසා ගන්න

ඔබගේ වටාපිටාව, ඔබගේ හැසිරීම කෙරෙහි ඔබ සිතනවාට වඩා බලපානු ලබයි. ඔබ, ඔබව උනන්දු කරන, ඔබට සහයෝගය දක්වන කණ්ඩායමක් සමඟ සිටීමෙන් ඔබගේ කටයුතු වඩා සාර්ථකව කර ගැනීමට ඉතාමත් වටිනා සහයක් ලැබෙනු ඇත. එසේම, කණ්ඩායමක් ලෙස ක්‍රියා කිරීම අරමුණු ජය ගැනීම සඳහා ඉතා වැදගත් වෙයි. ඔබ ඔබගේ ඉලක්ක ඔබගේ විශ්වාසනම සගයකු, කණ්ඩායමේ සාමාජිකයකු, වැඩිහිටියකු, හෝ ඉහළ නිලධාරියකු සමඟ බෙදා ගැනීමෙන් ඔවුන් ඔබට අරමුණ කරා සාර්ථකව ළඟාවීමට අවශ්‍ය දිරිමත් කිරීම් සහ උනන්දු කිරීම් සිදු කරමින් එයට වගවීමෙන් සහය දෙනු ඇත. ඇතැම්විට ඔබ ඇස ගැටෙන තැනක සටහන් කළ ආදර්ශ පාඨයක් හෝ ව්‍යායාම සඳහා නියමිත වේලාවට නාදවන සිනුවක් තබා ගැනීම වැනි සරල දේ පවා අරමුණ වෙත නිශ්චිතව අවධානය රඳවා ඔබව අවශ්‍ය මාර්ගයේ රැගෙන යාමට උපකාර කරනු ඇත.

6. ඉවසිලිමත්ව සහ නොපසුබටව අඛණ්ඩව ඉදිරියට යන්න

පුරුද්දක් වෙනස් කිරීම යනු තරඟයක් නොව, ක්‍රියාවලියකි. ඇතැම්විට ඔබ අසාර්ථක විය හැක. නමුත්, එය අවසානය නොවේ. එය ඉගෙනීමේ කොටසකි. වැදගත් වන්නේ අඛණ්ඩව ඉදිරියට කරගෙන යාමයි. සිතන්න, ඔබ ඔබගේ මාංශපේශි ක්‍රියාශීලී කරවන්නේ නම් එය පුරුදු කරන ප්‍රමාණය අනුව එහි ශක්තිමත්භාවය වැඩිවෙයි. එසේම, ඔබ අසාර්ථක වන සෑම විටම නැවත නැගීසිටීම සහ අඛණ්ඩව උත්සාහ කිරීම මඟින් ඔබගේ මානසික ශක්තිය වර්ධනය කරයි. එබැවින් අපගේ වෙනස්වීමේ සාර්ථකත්වය මන්දගාමී

වුවද එය අත්හැරීමට හේතුවක් කර නොගන්න. මන්ද සැබෑ පරිවර්තනයක් සඳහා කාලය අවශ්‍ය වේ.

7. ඔබ ඔබගේ ප්‍රගතිය අගය කරන්න, ඒ සඳහා තමාටම ත්‍යාග ලබා දෙන්න

කුඩා වුවත් ඔබගේ ප්‍රගතිය සැලකිල්ලට ගෙන එය සැමරීම, ඒ සඳහා ත්‍යාග ලබාදීම ඔබගේ උනන්දුව රඳවා ගැනීමට සහ අභිප්‍රේරණයට හේතුවේ. එය සරල දෙයක් විය හැක.

උදාහරණයක් ලෙස සතියක අඛණ්ඩ විනයෙන් පසු ඔබ කැමතිම රසවත් ආහාරය රස විඳීම, වැදගත් සංධිස්ථානයක් කරා ළඟා වූ පසු විවේකයක් ගැනීම වැනි කුඩා දෙයක් වුව එය ඔබගේ උනන්දුව පවත්වාගෙන යාමට හේතුවේ. අපගේ මොළය ධනාත්මක හැඟීම් එනම් සතුට සමඟ සම්බන්ධ වූ විට එය ස්වාභාවිකවම සතුට අපේක්ෂා කරන අතර, එය ඊළඟ උත්සාහය සඳහා අපගේ මනස නිතැතින්ම මෙහෙයවයි.


8. නිතිපතා ස්වයං විමසුම් සිදු කරන්න

සෑම සතියකට වරක්වත් ඔබගේ ප්‍රගතිය ගැන විමසා බැලීම සඳහා සුළු කාලයක් වැය කරන්න. ඔබ සාර්ථක වූ අවස්ථා අසාර්ථක වූ අවස්ථා සහ එසේ වීමට හේතු පිළිබඳ ඔබ ඔබවම විමසන්න. එවිට අපට අතපසු වූ තැන් සිදුනොකළයුතු දේ මෙන්ම සාර්ථකව කරගෙන යාමට කුමක් කළයුතු ද යන්න විමසන්න. මෙසේ ආ මඟ විමසා බැලීමෙන් තමාට නමා පිළිබඳ ස්වයං අවබෝධයක් ලබාගත හැකි වනු ඇති අතර, එය ඔබට ශක්තිමත්ව විනය පවත්වා ගැනීමට උපකාර කරණු ඇත. එසේම, ඔබ කොතෙක් සාර්ථකව ඉදිරියට පැමිණ තිබේදැයි දැන ගැනීමට හැකිවන අතර, එය තම අරමුණ තවදුරටත් සාර්ථක කර ගැනීම සඳහා වන ආශාව ඔබ තුළ දල්වනු ඇත.

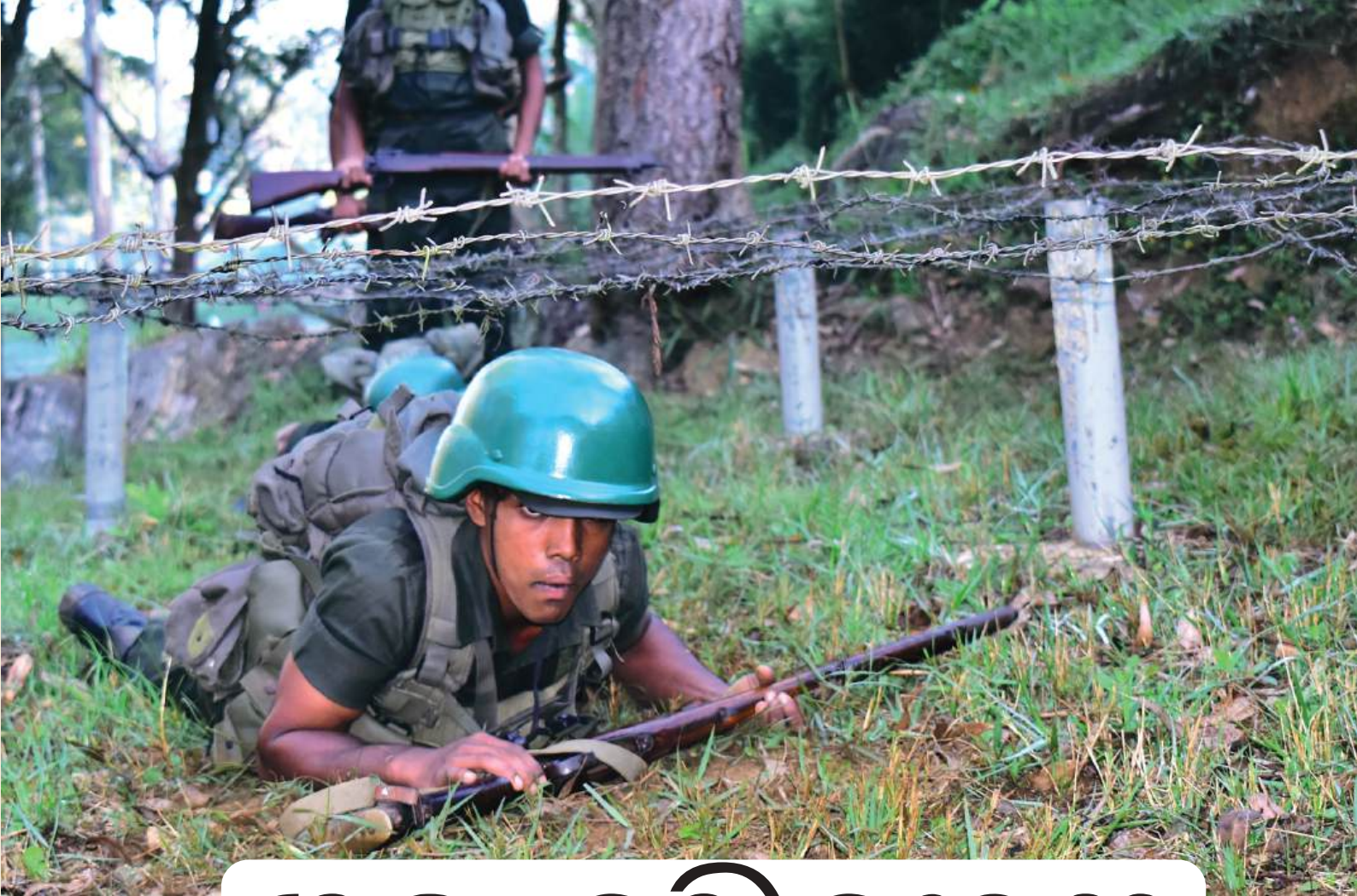
පුරුද්දක් වෙනස් කිරීම යනු පුද්ගලයකුට සිදුකළ හැකි වඩාත්ම ධෛර්ය සම්පන්න කාර්යයන් ගෙන් එකකි. එය නිවැරදිව කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වනුයේ අවබෝධය, අවංකභාවය, ඉවසීම, අධිෂ්ඨානය සහ අඛණ්ඩ උත්සාහයයි. නමුත්, ඔබ එය දැඩි ආත්ම විශ්වාසයකින් ආරම්භ කළවිට ඔබ තුළ නව ශක්තියක් සහ විශ්වාසයක් ගොඩනගමින් ඔබට අරමුණ කරා ළඟාවීම පහසු කරනු ඇත.

මනක තබා ගන්න වෙනස් වීම ආරම්භ වන්නේ මනස තුළිනි. මනස තීරණය කළවිට ශරීරය එය අනුගමනය කරයි. අප ජීවිතය තුළ සැබෑ ශක්තිය, බලය රැඳී ඇත්තේ අපගේ කායික ශක්තිය මතම පමණක් නොව එයට අපගේ පුරුදු හා හැසිරීම් පාලනය කිරීමේ හැකියාව ද හේතුවේ .

එම නිසා අදම පටන් ගන්න. ඔබට වෙනස් කිරීමට අවශ්‍ය හැසිරීමක් ආකල්පයන් හෝ පුරුද්දක් තෝරා ගන්න. කුඩා පියවරක් ඉදිරියට තබන්න. එය කෙතරම් කුඩා වුවද කම් නැත. යම් දිනක ඔබ ආපසු හැරී බැලූවිට එම කුඩා තීරණය ඔබව කෙතරම් දුර රැගෙන විත් ඇත්දැයි ඔබටම දැකගත හැකිවනු ඇත. ඔබ ඔබේ හොඳම සහ ශක්තිමත්ම ප්‍රතිනිර්මාණය සඳහා යන ගමනෙහි පළමු පියවර අදම තබන්න.



• එච්.එච්.ඩී.එල්. ප්‍රියංශිකා
 මහජන සෞඛ්‍ය හෙද නිලධාරී
 (RN, RM, Dip in PHN, DiP in Psychological Counseling,
 BSC in Nursing)



යුද වෙහෙස

යුද්ධ හමුදා අයවළුන් ලෙස අපට බොහෝ විට අප නොකැමැති, බියකරු හා අනතුරුදායක අවස්ථාවකට මුහුණ දීමට සිදුවේ. එහිදී අපගේ සිත තුළ ඇතිවන පීඩනය නොයෙකුත් මානසික හා කායික රෝග ලක්ෂණ ලෙසින් ප්‍රකාශයට පත්වීමට පුළුවන. එය යුද වෙහෙස ලෙස හැඳින්වේ. එය පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට වෙනස්වන අතර, ඔවුන්ගේ නිරෝගීතාවය හා ප්‍රධාන වශයෙන් ලැබූ පුහුණුව මතත් අත්දැකීම්වලට නිරාවරණය වීම මතත් රදාපවතී. යුද වෙහෙසේ රෝගී ලක්ෂණ අප හැම දෙනාම තුළ අඩු වැඩි වශයෙන් පැවතිය හැක. එම රෝගී ලක්ෂණ අපගේ ඵ්දිනෙදා රාජකාරී කටයුතු කරගෙන යාමට තරම් නොහැකි මට්ටමට පැමිණි විට එය රෝගී තත්වයක් ලෙස ගණන් ගැනේ. පහළ මට්ටමේ අණ දෙන්නන්ගේ සිටි ඒ ගැන අවබෝධයෙන් සිටීම, අවධානය යොමු කිරීම හා අවශ්‍ය පිළියම් යෙදීම මගින් අපගේ කාර්යක්ෂමතාවය රැකගැනීමටත් බරපතල තත්වයන් මඟහරවා ගැනීමටත් උපකාරී වේ.

යුද වෙහෙසේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙස සෙබළුන් තුළ පහත තත්වයන් මතුවිය හැක.

- අධික දුම් පානය හා මත්ද්‍රව්‍ය වලට ඇබ්බැහි වීම.
- ව්‍යාජ ලෙස අසනීප තත්වයන් ගැන පැමිණිලි කිරීම.
- නිවාඩු නොමැතිව සේවයට වාර්ථා නොකර සිටීම.

- තම සගයින් හා සහයෝගීතාවයෙන් කටයුතු නොකිරීම.
 - තමාගේ පිරිසිදුකම හා පිළිවෙල ගැන අඩු සැලකිල්ල. ඉහළ නිලවලට දක්වන ගෞරවය හා කීකරු බවේ අඩුකම තමා විසින්ම තුවාල සිදුකරගැනීම.
- ඉහත තත්වයන් සෙබළුන් තුළ මතු නොවීමට නම් යුද වෙහෙසේ මූලික ලක්ෂණ ගැන අප අවබෝධයෙන් සිටිය යුතුය.

යුද වෙහෙසේ දී දැකිය හැකි රෝගී ලක්ෂණ කායික ලක්ෂණ

- නොසන්සුන් බව, නොඉවසිල්ල හා කලබලකාරීත්වය.
- ඇඟපත කැක්කුම් හා වේදනා, තෙහෙට්ටුව හා ශාරීරික දුර්වලතාවය.
- හිසරදය, හිසේ බරගතිය හා කරකැවිල්ල.
- අධික ලෙස දහඩිය දැමීම.
- තොල කට වියළීම, තැනිගත් ස්වභාවය.
- හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩිවීම
- නොගැඹුරු වේගවත් ශ්වසනය.
- උදරයේ අපහසුගතිය හා ඔක්කාරය.
- දියර ස්වභාවයෙන් මළපහ වීම හෝ මළ බද්ධය.
- නිතර මුත්‍රා කිරීමේ අවශ්‍යතාවය දැනීම.
- මානසික ලක්ෂණ
- වහා කිපෙන සුළු බව.



- කලබලකාරී බව, බිය, කණගාටුව, හැඬීම හා පසුතැවීම.
- අමතක වීම හා යම් දෙයක් කෙරෙහි සිත යොමුකර ගැනීමට ඇති අපහසුතාවය.
- නින්දයාමේ අඩු බව හා නිතර බියජනක සිහින දැකීම.
- තමන්ගේ සගයින් හා අණදෙන්නන් කෙරෙහි ඇති විශ්වාසය අඩුවීම, සැක ඉපදවීම.
- අන් අය සමඟ ඇති සම්බන්ධතාවයන් අඩුවීම.
- කඩිසරබව නැතිවීම, නිතර කථා කිරීම හා අන් අය ගැන පැමිණිලි කිරීම.

මෙම රෝග ලක්ෂණ තිබුණ ද බොහෝ සෙබළුන් යුදමය අවස්ථාවන්හිදී තමන්ගේ සේවය හොඳින් ලබාදී ඇති බව අප අමතක නොකළ යුතුය.

කෙසේ වෙතත් මෙවන් රෝග ලක්ෂණ ඇති වූ විට ඒවායින් ගැලවීමට පහත පියවරයන් අනුගමනය කළ හැක.

- යුද වෙහෙස සෙබළුන් අතර සාමාන්‍ය දෙයක් ලෙස වටහා ගැනීම හා නිතර එය මතක් කිරීම.
- සෑම විටම විනෝදයෙන් සිටීමට උත්සාහ කිරීම, අවස්ථාව තිබෙනම් පොත් පත් කියවීම, කැරම් හා කාඩ් ක්‍රීඩාවේ යෙදීම.

- කණ්ඩායම් හැඟීම් වර්ධනය කරගැනීමේ හා කණ්ඩායම් අවශ්‍යතාවන් ගැන සිත යොමු කිරීම.
- තමන්ගේ (තම අවිය හා භටනිවාස වැනි දේවලද) පිරිසිදුකම හා පිළිවෙල ගැන සිත යොමු කිරීම.
- හැකි විටක අවශ්‍ය තරම් විවේකය හා නින්දා ලබාගැනීම.
- ඇති තරම් ජලය පානය කිරීම.
- නිතරම කඩිසරව වැඩෙහි යෙදීමට උත්සාහ කිරීම.

- තම සගයින් සමඟ කතාකොට දුක බෙදාහදා ගැනීම.
- අන් අයව අගය කිරීම, සෘණාත්මක ආකල්ප ඇති කරන කතා බහෙන් ඇත්වීම, සිදුවූ වැරදි වටහාගෙන අඩුපාඩු සකසා ගැනීම,
- සෘණාත්මක කතාවලට යොමු නොවී ජයග්‍රහණ ගැන කතා කිරීම.
- දවසේ ක්‍රියාකාරකම්වල විවිධත්වයක් ඇතිකර ගැනීම.
- ශාරීරික අභ්‍යාස කිරීම හා ක්‍රීඩාවල යෙදීම.

- ශ්වසන හා ලිහිල් වීමේ ව්‍යායාම, යෝගී ව්‍යායාමවල යෙදීම භාවිතා කිරීම.
- මනෝ උපදේශනය ගැන පුහුණු පුද්ගලයින් සිටිනම් ඔවුන් හා කතාබහ කොට උපදෙස් ගැනීම.

යුද වෙහෙසේ මූලික රෝග ලක්ෂණ කෙරෙහි හිඬි අවධානය යොමුකොට පියවර නොගතහොත් තත්ත්වය උග්‍ර වී පහත ලක්ෂණ පෙන්විය හැක

- පොදු අරමුණු ඉටුකර ගැනීමට සැලකිල්ලක් නොදක්වයි.
- එකතැනක නොසිට තැනින් තැන ඇවිදිය.
- වෙඩි හඬට තැනි ගෙන ගල් ගැසීමෙන් ප්‍රතිචාර නොදක්වා සිටිය.
- අතපය වෙවිලීම දැකිය හැක. ශරීරයේ අවයව අප්‍රාණික ලෙස දැනේ.
- පරිසරයේ සිදුවන සුළු වලනයකදී හා ශබ්දයකදී කලබල වී සැඟවීමට උත්සාහ කරයි.
- ඉදිරිපස දෙස අරමුණකින් තොරව එකදිගට බලා සිටිය.
- කුසගින්න නොදැනෙයි, නින්දා නොයයි.
- ගෞත ගසයි, කථාව අපැහැදිලි වෙයි, නන් දොඩවයි, නිතර යෝජනා ඉදිරිපත් කරයි.
- අනතුරු ගැන අවධානයක් නොමැති වෙයි. නොසැලකිලිමත් ලෙස ක්‍රියා කරයි.

මෙවැනි අවස්ථා ඉතා බරපතල ලෙස සැලකිය යුතු අතර, අණ දෙන්නන් විසින් එහිදී අවශ්‍ය පියවර වහා ගත යුතුය. එසේම එම තත්වයන් ඇති නොවීමට ක්‍රියාමාර්ග ද ගත යුතුය.

සටහන:-
කපිතාන් පුරාන් හැන්තදිගේ - ෧෧ ශ්‍රී ලයුවෙබ
 (යුද නවයේ භණ්ඩරාණ සාහසරික නැවතුම් මධ්‍යස්ථානය)



ජීවිතයේ ඔවදහනවා

සාංසාරික ලෝකය තුළ අප මෙලොව ජන්මය ලද වාර ගණනක්, තවත් කොපමණ වාර ගණනක් මෙලොව සැරිසැරිය යුතුද යන්නත් පිළිබඳව දන්නා කිසිවකු මෙලොව සිටිනවා යැයි අනුමාන කළ නොහැක. එසේ දන්නා අයෙකු වේ නම් එම පුද්ගලයා ධ්‍යාන වඩා පෙර හා පසු භවයන් පිළිබඳව දන්නා නුවණ තමා විසින්ම අවබෝධ කර ගත් අයකු විය යුතුයි. එබැවින් ලාභ ප්‍රයෝජන ගැන සිතා හෝ ජනප්‍රියත්වය ගැන සිතා එවැන්නක් ප්‍රකාශ කරන අයකු හැර සැබවින්ම සිත දියුණු කර ගත් කිසිවකුත් මෙලොව නොමැත. එසේම “මේ සංසාර ජීවිතය මෙතනින් කෙළවර කරමි” යැයි සිතා නැවත ඉපදීමක් නොලබා සිටීමට තරම් ශක්තියක්, හැකියාවක් ඇති කිසිම අයෙකු මෙලොව නොමැත. එබැවින් උපත හා මරණය පිළිබඳව තීරණ ගැනීමට තරම් ශක්තියක් තවමත් අප සතුව නොමැත. එවන් ශක්තියක් හා හැකියාවක් ලබා ගැනීමට නම් අප යා යුතු මඟ තවමත් බොහෝ දුරය. එම දුර ගමන යාමට නම් අප විසින් කළ යුතු දේ බොහෝය. එහි මුල් පියවර විය යුත්තේ උපතත් මරණයත් අතර දෝලනය වන මේ ජීවිතය ජය ගැනීමයි.

ජීවිතය යනු අභියෝගයකි. එය පසුපස පන්නා යාම සිදුකළ යුත්තේ අප විසින්මය. වර්තමාන සංකීර්ණ

ජීවන රටාව තුළ එය පැහැදිලි අභියෝගයක්ව ඇත්තේ ජීවිතය ජය ගැනීමේ තරඟයට මුහුණ දී සිටින පිරිස අති මහත් බැවිනි. මෙම තරඟයට ඉදිරිපත් වන සැවොම ජයග්‍රහණය අපේක්ෂා කරන අතර ඉන් ජය ලබා ගැනීමට හැකි වන පිරිස අතලොස්සකි. අයෙක් තරඟයේ නොයෙදෙති. ඇතමෙක් තරඟය ආරම්භ කර ආරම්භයේදීම එය අතහැර දමති. තවත් අයෙක් ටික දුරක් තරඟයෙහි යෙදී අතහැර දමති. තවත් අයෙක් දිනුම් කණුව දකිමින් තරඟය අතහැර දමයි. උත්සාහය, උනන්දුව සහ කැපවීම සහිත සුළු පිරිසක් ජීවිතය නමැති එම අභියෝගය ජය ගනී.

ජීවිත අභියෝගය නමැති තරඟය හා එක් වන්නේ එය කෙරෙහි කැමැත්තක් හා ආශාවක් ඇති පුද්ගලයින් පිරිසකි. එනම් ජීවිතය ජය ගත යුතු යැයි සිතන පිරිසක් පමණක් අභියෝගය ජය ගැනීමට පෙළ ගැසෙති. එහෙත් උදාසීන හා මිට්‍යාදෘෂ්ටික අදහස් ඇති පුද්ගලයින් මෙම තරඟය හා එක් වන්නේ නැත. ඔවුන්ගෙන් සමහරෙක් ජීවිතය කර්මයට භාරදී වෙන දෙයක් වෙනතුරු බලාගෙන සිටිති. තවත් සමහරෙක් ජීවිතය වෙනත් දෙවි දේවතාවකට භාරදී ඔවුන්ගේ කැමැත්තට සියල්ල සිදුවන්නට ඉඩ දී බලාගෙන සිටිති. ජීවන අභියෝගය ජයගන්නේ දිනුම් කණුව, තරඟය ආරම්භයටත් පෙර සිට දැක තරඟයට

අවතීර්ණ වන තරඟකරුවන්ය. තරඟය අතරමඟ නවතා දැමීමට සිදුවන්නේ අවසානය පිළිබඳ පැහැදිලි දැක්මක් නොමැතිව තරඟයේ යෙදෙන තරඟකරුවන්ටය. එබැවින් ජීවන අභියෝගය ජය ගැනීමට පෙරම බලා සිටින්නන් විසින් පළමුව කළ යුත්තේ අවසන් ඉලක්කය නිශ්චය කර ගැනීමයි. එහි ස්වභාවය, ප්‍රමාණය, දුර ප්‍රමාණය, තරඟකාරීත්වය, වැය කළ යුතු ශක්තිය හා කාලය පිළිබඳ වැටහීමක් තරඟකරුට නොමැති නම් තරඟය පරාජය වනු නියතය. එම නිසා ඔබගේ ඉලක්කය සපුරා ගැනීමට පහත කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කරන්න.

● ඉලක්කයේ ස්වභාවය වටහා ගන්න

එක් එක් පුද්ගලයින් ලබා ගන්නා ජීවන ඉලක්ක විවිධ ස්වරූපයක් ගනී. සෑම අයකුටම එකම ඉලක්කයක් ලබා ගත නොහැක. තමන් සතු සම්පත්, හැකියාවන් සහ අවශ්‍යතාවන් සලකා බලා තමන්ටම ආවේණික ඉලක්කයක් ලබා ගැනීම වඩාත් සුදුසු ක්‍රමවේදයයි. මක්නිසාද යත් ඉහත කී ලක්ෂණ නොසලකා හැර අනුන් කරන්නන් වාලේ කිරීම මඟින් සිදුවන්නේ නිකරුණේ කාලය හා ශ්‍රමය වැයවීම පමණක් වන නිසාය. මේ නිසා ඔබේ ඉලක්කය කිසිවිටක ද්වේශය හා ඊර්ෂ්‍යාව මත පදනම් නොවූවක් විය

යුතුය. එසේම, ඔබේ ඉලක්කය ඔබටම ආවේණික වූ සැමටම පොදු නොවූ ඉලක්කයක් වීමද එම ඉලක්කය හා ළඟාවීමේ සම්භාවිතාවය වැඩි කරයි.

● ඉලක්කයේ ප්‍රමාණය තීරණය කරන්න

ඔබ ලබා ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන ඉලක්කය කොපමණ විශාලත්වයකින් යුක්ත වන්නේද යන්න පිළිබඳව දළ අවබෝධයක් ඔබ තුළ තිබිය යුතුය. ඉලක්කය හා සමීප වීමට යන ගමන යාමට ආරම්භ කළ යුත්තේ එහි ප්‍රමාණය පිළිබඳව මනා අවබෝධයකිනි. එවිට කොතරම් විශාල ඉලක්කයක් වුවත් ලබාගැනීම අපහසු නොවේ. කිසිවිටකත් ඔබගේ ඉලක්කය ඔබට ඔරොත්තු නොදෙන්නේ යැයි හෝ ඔබට ළඟා විය නොහැකි වේ යැයි නොසිතන්න. ඉලක්කයකට ළඟා විය හැකි හෝ නොහැකි වීමට එහි ප්‍රමාණය බලනොපානු ඇත.

● දුර ප්‍රමාණය මැන ගන්න

ඉලක්කය හා ළඟාවීමට ගෙවා යා යුතු දුර ප්‍රමාණය ද ගමන ආරම්භයට පෙර තීරණය කළ යුතුයි. ඉලක්කයේ ප්‍රමාණය මත ගතවන කාලයද වෙනස් විය හැකිය. හැකි සෑම විටකම කාල පරාසයකට උචිත ආකාරයේ ඉලක්කයක් තෝරා ගැනීමට සැලකිලිමත් වන්න. මක් නිසාද යත් වසර ගණනාවක් ගත වනවිට සමාජීය අවශ්‍යතාවන් අනුව ඔබේ ඉලක්කයන් වෙනස්ව යාමට බෙහෝ දුරට ඉඩ ඇති බැවිනි. ඉලක්කය හා සමීප වීමට ගතවන කාලය ඔබට ආරම්භයේ දී නිවැරදිව සිතා ගැනීමට අපහසු වුවද ආසන්න වශයෙන් හෝ කාලය තීරණය කර ගමන යාම ආරම්භ කරන්න.

● ඉලක්කය සිතෙහි ධාරණය කර ගන්න

ඔබට අවශ්‍ය ඉලක්කය සිතෙහි හොඳින් ධාරණය විය යුතුයි. එසේ නොවුණහොත් එය සිහිනයක් පමණක් වනු ඇත. බොහෝ දෙනෙක් ගන්නා ඉලක්ක ජය ගැනීමට නොහැකි වන්නේ කායික ශක්තිය පමණක් උපයෝගී කර ගන්නා නිසාය. ඉලක්ක ජය ගැනීමේදී කායික ශක්තියට වඩා වැදගත් වන්නේ මානසික ශක්තියයි. එබැවින් මානසික ශක්තියට ප්‍රමුඛත්වයක් ලබාදී ඔබගේ ඉලක්කය නැවත නොමැකෙන සේ සිත්හි ධාරණය කර ගන්න.

● ඉලක්කය ලබා ගත හැකි බවට විශ්වාස කරන්න

ඔබට ඉලක්කය කරා ළඟා විය නොහැකි බවට විශ්වාසයක් සිත තුළ ඇති වුවහොත් ඔබ කොතරම් ශාරීරිකව වෙහෙසුණද ඔබට නියමාකාරයෙන් ජය කණුව කරා ළඟා වීමට හැකියාව නොලැබෙනු ඇත. එබැවින් "ඔව්, මට පුළුවන්" යන දැඩි විශ්වාසය සිතෙහි රඳවාගෙන තරඟය ආරම්භ කරන්න. තරඟ වදින අතරතුරදී පවා එවන් අවිශ්වාසයක් සිත තුළට ඇතුළුවීම වළක්වා ගැනීමට පියවර ගන්න.

● ආරම්භයක් ගන්න

බොහෝ දෙනෙකු හට ඉලක්කයක් තිබුණද එය සපුරා ගැනීමට අවශ්‍ය ආරම්භයක් ලබා ගන්නේ නැත. තමන් විසින්ම ගොඩනගා ගන්නා විවිධ හේතූන් නිසා ජීවන තරඟය ආරම්භ කිරීමට දිනෙන් දින කල් දමන අයගේ සිත් තුළම ඔවුන්ගේ ඉලක්කයන් පර වී වියළී යයි. ඉලක්කයක් ඇතිවිය යුත්තේ මිනිස් සිතෙහිය. එහෙත් එය සිත තුළ තිබූ පමණින් එල දරන්නේ නැත. හදවතේ ධාරණය වූ ඉලක්ක පසුපස ඔබ පන්නා යා යුතුය. එබැවින් සිහින මල්එල ගැන්වීම සඳහා ඔබේ ඉලක්කය වෙත යාමේ ගමන ආරම්භ කරන්න.

● දිනුම් කණුව දෙස පමණක් තෙත් යොමන්න

ඔබ තරඟයේ යෙදෙන විට දිනුම් කණුව දෙසටම තෙත් යොමා ගමන් කළ යුතුය. ඔබේ අවධානය වෙනතකට යොමු කිරීමට බොහෝ දෙනෙකු උත්සාහ දැරීමට ඉඩ තිබෙනවා. යම් හෙයකින් එම අවධානය ඉලක්කයෙන් ගිලිහී ගියහොත් ඔබේ ගමන් මඟ වෙනස්ව ගොස් ඔබ බලාපොරොත්තු නොවූ අවසානයක් ඔබට හිමි වනු ඇත. එබැවින් ඔබ ඉලක්කය වෙතම පමණක් තෙත් යොමු කරන්න.

● බාධක නොසලකා හරින්න

ඔබ ගමනේ යෙදෙන විට ඔබට බාධා කිරීමට බොහෝ දෙනා ඉදිරිපත් වනු ඇත. යම් අයෙක් ඔබේ ගමන්මඟ අහුරනු ඇත. තවත් අයෙක් ඔබේ ගමන් මඟ හරහා වළවල් කපනු ඇත. සමහරෙක් ඔබට වෙනත් මඟක් පෙන්වනු ඇත. එහෙත්, ඔබේ වේගවත් ගමන කිසිම බාධකයක් නිසා අතරමඟ නතර නොකරන්න. වේගය අඩු නොකරන්න. බාධක යනු වෙස්වළාගෙන පැමිණෙන ආශිර්වාද

යැයි සලකා ඒවා ඔබේ මාවතෙන් ඉවත් කරන්න.

● තරඟය ජය ගන්න

ඔබේ ඉලක්කය ජය ගන්න. ලොවටම හඬගා කියන්න ඔබ ජයග්‍රහණය කළ බව. එසේම ඔබ ලැබූ ජයග්‍රහණය ගැන සිතා උඩඟු නොවන්න. මැදහත් සිතින් එහි සතුට භුක්ති විඳින්න. එහෙත් කිසිවකුට හිංසාවක් හෝ පීඩාවක් නොවන ආකාරයට ඔබේ ජයග්‍රහණයේ සතුට සමරන්න.

● දින නැව් තවත් කෙනෙකුට කියා දෙන්න

ඔබ ජයග්‍රහණය කළ ආකාරය සහ ඒ සඳහා ඔබ කළ කායික හා මානසික කැප කිරීම් පිළිබඳ නිවැරදි දේ තවත් කෙනෙකුට පවසන්න. තවත් අයකු ඔබ වැනි ජයග්‍රහණයකු බවට පත් කරවීමට නිසි උපදෙස් ලබා දෙන්න. හැකි තරම් ජයග්‍රහණයින් බිහි කරන්න.

● ජයග්‍රහණය ආරක්ෂා කර ගන්න

බොහෝ දෙනෙකුට ලැබූ ජය ආරක්ෂා කරගත නොහැක. කෙටි කාලයකින් නැවතත් සුපුරුදු තත්වයටම පත් වේ. එබැවින් ඔබ මහත්සියෙන් උපයා ගත් දේ කිසිවිටක විනාශ වීමට නොදෙන්න. කිසිවකුට උදුරා ගැනීමටද නොදෙන්න. ඔබ කන්ද නැඟ හමාරය. දැන් ඇත්තේ පල්ලමක් බව අවබෝධ කර ගන්න. පල්ලමක් බැසීමට කන්දක් නැඟීමට මෙන් දැඩි වෙහෙසක් දැරීම අවශ්‍ය නොවන බැවින් සැහැල්ලුවෙන් හා සතුටෙන් ඉදිරිය බලන්න.

● ආපසු හැරී බලන්න

බොහෝ දෙනෙක් ජයග්‍රහණය කළ පසු තමන් ආ ගමන් මඟ අමතක කරති. කිසිවකුට තනිවම සැලකිය යුතු ජයග්‍රහණයක් ලබා ගත නොහැකිය. ඒ සඳහා තවත් බොහෝ දෙනෙක් ඔබට උදව් උපකාර කරනු ඇත. කිසිවිටක ඔබේ ජයග්‍රහණයට මඟ පෑදූ, උදව් උපකාර කළ කිසිවකු අමතක නොකරන්න. ඔවුන් ඔබේ ජයග්‍රහණයේ කොටස්කරුවන් ලෙස සලකා ඔවුන්ට ඔබට හැකි ආකාරයෙන් ප්‍රතිඋපකාර කරන්න.





උමුගන්ඩා

ජාතිය නැවත ගොඩනගන රුවන්ඩාවේ
ප්‍රජා සේවා සම්ප්‍රදාය

පුද්ගලිකත්වය සහ වේගවත් නාගරික ජීවිතය ඉහලින් අගය කොට සලකනු ලබන වර්තමාන ලෝකය තුළ සාමූහික වගකීම නමැති සංකල්පය පැරණි නොවටිනා සම්ප්‍රදායක් ලෙස සලකා බැහැර කරනු ලබයි. එම පැරණි සම්ප්‍රදාය තුළින් සිය ජාතිය ගොඩ නැගීමට පන්තරය ගත් ප්‍රශස්ත උදාහරණයක් ලෙස රුවන්ඩාවේ ප්‍රචලිත උමුගන්ඩා සංකල්පය හැඳින්විය හැකිය. රුවන්ඩාවේ, සෑම මාසකම අවසාන සෙනසුරාදා දිනය වෙන් වන්නේ තම ප්‍රදේශයේ පවතින විදි, ගම් සහ පොදු ස්ථාන පිරිසිදු කිරීම සඳහාය. මෙහි විශේෂත්වය වන්නේ මෙම පිරිසිදු කිරීම් සිදු වන්නේ එම ප්‍රදේශයේම ජනතාව අතින් වීමයි. මෙම සංකල්පය තුළින් පුරවැසියන්ට සාමූහික ක්‍රියාකාරීත්වය තුළින් සමාජ වගකීම ඉටුකිරීමේ ඇති හැකියාව පෙන්වා දෙයි. උමුගන්ඩා යනු පුද්ගලික බැඳීමකට වඩා එහා ගිය පුජා සේවය වෙනුවෙන් වෙන් වූ ජාතික දිනයකි. වර්තමානයේ එය ලෝකයට වටිනා පාඩම් කියා දෙන සමාජ, සංස්කෘතික සහ සදාචාරාත්මක දර්ශනයක් බවට පත්ව ඇත.

උමුගන්ඩා යනු කුමක්ද?

“උමුගන්ඩා” යන වචනය Kinyarwanda භාෂාවෙන් බිඳී ආවකි. එහි අර්ථය වන්නේ “පොදු අරමුණක් සඳහා එකට එකතු වීම” යන්නයි. මෙහිදී, සිදුවන්නේ පුරවැසියන් විසින් ස්වේච්ඡාවෙන්ම තමා ජීවත් වන ප්‍රදේශය සහ ඒ අවට පොදු යටිතල පහසුකම් වැඩි දියුණු කිරීමයි. මෙම සම්ප්‍රදාය රුවන්ඩා ජන සමාජය තුළ මුල් බැසගත් ගැඹුරු සංකල්පයකි. සියවස් ගණනාවක් තිස්සේ, රුවන්ඩාවේ ග්‍රාමීය ප්‍රජාවන් සාමූහික ශ්‍රමය යොදාගනු ලබන අවස්ථා බොහෝය. සිය වගා බෝගයන්ගේ අස්වනු නෙළන කාලවලදී එකට වැඩ කිරීම, මාර්ග ඉදිකිරීම හෝ පොදු පහසුකම් ඉදිකිරීම සඳහා එකට එකතුවීම ඉන් සමහරකි. 1994 දී සිදු වූ බේදනක ජන සංහාරයෙන් පසු, රුවන්ඩාව ජාතික ප්‍රතිසංස්කරණය සහ ජනතාව අතර සමාජ සහජීවනය මෙන්ම විශ්වාසය නැවත ගොඩ නැගීමේ අභියෝගයට මුහුණ දුන්නේය. ප්‍රජා සහභාගීත්වය, ජාතික සමගිය සහ සමාජ වගකීම පෝෂණය කිරීම සඳහා වඩා දායක වන ප්‍රභල කරුණක් ලෙස අවබෝධ කරගත් ඔවුන් උමුගන්ඩා සංකල්පය ආරම්භ කරන ලදී. මෙහිදී, නම් කරන ලද සෙනසුරාදා දිනයක වෙන් කරගත් වේලාවකදී (එනම් පෙ.ව. 8 සිට පෙ.ව. 11 දක්වා), පුරවැසියන් විදි පිරිසිදු කිරීම, ගස් සිටුවීම, පාසල් අලුත්වැඩියා කිරීම, පොදු පහසුකම් ඉදිකිරීම සහ පුළුල් ප්‍රජාවට ප්‍රතිලාභ ලබාදෙන වෙනත් ව්‍යාපෘතිවල නිරතවීමට අත්වැල් ගැනීම සිදුවේ.

උමුගන්ඩා සංකල්පයේ බලපෑම

උමුගන්ඩා යනු හුදෙක් ශ්‍රමය ලබාදීම පමණක් නොවේ. එය පුළුල් සමාජීය පරිවර්තනයක් සිදුකිරීම උදෙසා මාධ්‍යයක් ලෙස කටයුතු කරයි.

ප්‍රජා වගකීම: වයස අවුරුදු 18 සිට 65 දක්වා සියලුම නිරෝගී පුරවැසියන් උමුගන්ඩා ව්‍යාපෘතිය සඳහා සහභාගී වීම අනිවාර්ය වේ. මෙමගින් සෑම තරාතිරමක පුද්ගලයෙකුම පොදු යහපතට දායක වීම සහතික කරයි.

සමාජ සහජීවනය: සාමූහිකව වැඩ කිරීම තුළින් රුවන්ඩා ජාතිකයන් සිය පුද්ගල බැඳීම් ශක්තිමත් කරගන්නා අතරම පලදු වූ විශ්වාසය නැවත ගොඩනැගීම ද සිදුවේ. දශක ගණනාවක සිට රුවන්ඩා සමාජයේ පවතින සමාජ වෙන්වීම් අවසන් කරමින් උමුගන්ඩා ව්‍යාපෘතිය සංහිදියාව සහ සාමූහිකත්වය ශක්තිමත් කර මහජනතාව තුළ පොදු සාමූහික හැඟීමක් ඇති කරයි.

ප්‍රජා සවි බල බලගන්වීම: පුරවැසියන් විසින් තමා ජීවත් වන පරිසරය නඩත්තු කිරීම, යටිතල පහසුකම් ඉදිකිරීම හෝ ප්‍රජා සම්පත් වෙන්කිරීම සම්බන්ධයෙන් වන තීරණ ගැනීමේ ක්‍රියාවලියට ක්‍රියාකාරීව සහභාගී වේ. මෙමගින් සිය ප්‍රදේශය තුළ පරිපාලනය සහ එහි වගවීම පුරවැසියන් තුළින් ශක්තිමත් වේ.

පාරිසරික භාරකාරත්වය. උමුගන්ඩා ක්‍රියාකාරකම් තුළදී බොහෝ විට පරිසර සඳහා සුවිශේෂී ස්ථානයක් ලබා දී ඇත. මෙහිදී, ප්‍රජාවන් විසින් ගස් සිටුවීම, ගංගා පිරිසිදු කිරීම සහ අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණය සිදු කරන අතර, එමගින් රුවන්ඩාවේ තිරසාරභාවය සහ හරිත ආර්ථිකයක් බිහිකිරීම සඳහා පදනම සපයයි. තවද, උමුගන්ඩා ක්‍රියාකාරකම් ජන සමාජය භෞතිකව වැඩිදියුණු කරනවා පමණක් නොව, සමාජීය සහයෝගීතාවය පදනම් වූ සංස්කෘතියක් බිහි කිරීමට ද නොමසුරු දායකත්වය ලබා දෙයි.

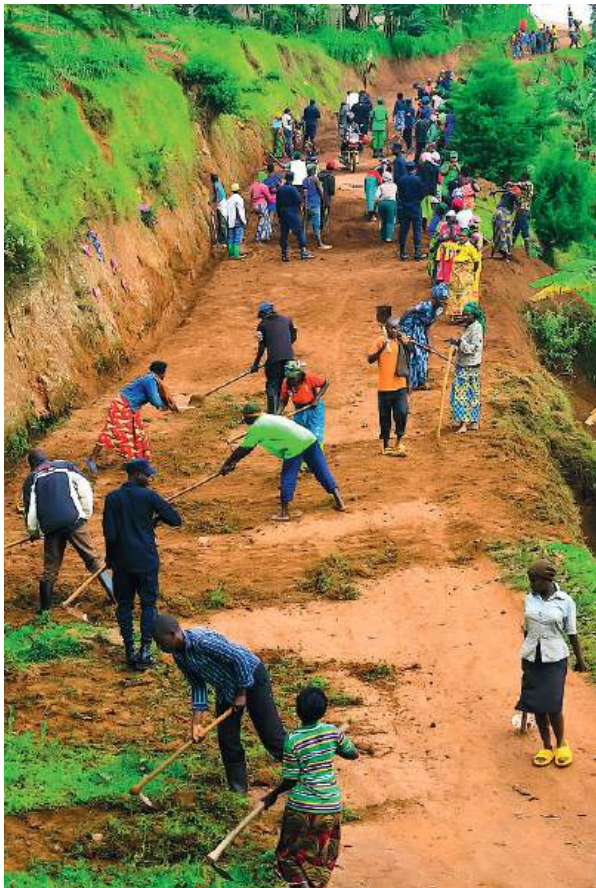
ආර්ථික හා සංවර්ධන ප්‍රතිලාභ

උමුගන්ඩා සංකල්පය රුවන්ඩාවේ ආර්ථික සංවර්ධනයට වක්‍රව දායක වේ. ප්‍රජා ව්‍යාපෘති සඳහා පුරවැසියන් දහස් ගණනක් බලමුළු ගැන්වීමෙන්, රටේ සංවර්ධන ව්‍යාපෘති සඳහා වැය කෙරෙන බාහිර ශ්‍රම පිරිවැය අඩු කරන අතර පොදු යටිතල පහසුකම් නඩත්තු කිරීම වේගවත් කරයි. එසේම උමුගන්ඩා හරහා නිම කරන ලද කුඩා ව්‍යාපෘති, එනම් අලුත්වැඩියා කරන ලද විදි, පාසල් සහ සනීපාරක්ෂක පහසුකම් තුළින් ප්‍රජාවගේ ඵලදායීතාව සහ ජීවන තත්ත්වය ඉහළ නැංවීම, සමාජීය හා ආර්ථික වර්ධනය සඳහා නවමු අවස්ථා නිර්මාණය කිරීම සිදුකරනු ලබයි. තවද, උමුගන්ඩා සංකල්පය විසින් ඇති කරන ලද සහයෝගීතාවය තුළින් සාමූහික රැකියා ක්ෂේත්‍ර බිහිකරනු ලබන අතර, එතුළින් සාමූහික ගැටලු විසඳීමට සහ කණ්ඩායම් වැඩ කිරීමට පුරුදු වූ ජාතියක් ගොඩ නැගේ. සහයෝගී වෘත්තීය පරිසරයක් තුළින් රුවන්ඩාවේ ජාතික ඵලදායීතාව සහ නවෝත්පාදනය ඉහළ නැංවීමට මෙම උමුගන්ඩා සංකල්පය ප්‍රබල දායකත්වයක් සපයා ඇත.

උමුගන්ඩාවෙන් උගත හැකි පාඩම්

උමුගන්ඩා ව්‍යාපෘතිය රුවන්ඩා සංස්කෘතිය හා ඉතිහාසය තුළ ගැඹුරින් මුල් බැස ඇති අතර, එහි මූලික මූලධර්මවලට විශ්වීය අදාළත්වයක් පවතී. දේශගුණික විපර්යාසයහි සිට සමාජ බෙදීමවලින් පීඩා විඳිමින් සිටින ලෝකයට මෙමගින් උගත හැකි පාඩම් බොහෝය.

සාමූහික වගකීම: සමාජීය ගැටලු විසඳීම සඳහා තනි ක්‍රියා මාර්ග පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. පාරිසරික හානිය සමඟ සටන් කිරීම, නාගරික අවකාශයන් වැඩිදියුණු කිරීම හෝ අවදානමට ලක් වී ඇති ජනගහනයට සහාය වීම ප්‍රජාව තුළින් සිදු කිරීම සහතික කෙරේ.



සමාජ සහජීවනය ගොඩ නැගීම තුළින් ජාතීන් ශක්තිමත් කිරීම වෙන් වූ අරමුණු සහ අන්‍යෝන්‍ය සහයෝගය දිරිමත් කරන සමාජයක බොහෝ අභියෝගවලට ඔරොත්තු දෙයි. අර්බුදකාරී කාලවලදී පමණක් නොව නීතිපතා, තම සමාජය ගොඩ නැගීමට දායක වීම තුළින් යටිතල පහසුකම් මෙන්ම සමාජ සහජීවනය ද ගොඩනැගේ.

ප්‍රජා සහභාගීත්වය තුළින් පාලනය වැඩි දියුණු කිරීම පුරවැසියන් තම ප්‍රදේශයන් සංවර්ධනය කිරීම සඳහා ක්‍රියාකාරීව දායක වනවිට එය ඔවුන්ට අපේ යන හැඟීම සහ වගවීම පිළිබඳ හැඟීමක් ඇති කරයි. මෙමගින් සහභාගීත්ව පාලනය තුළින් ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදය ශක්තිමත් වේ.

තිරසාරභාවය උදෙසා වන කැපවීම: පාරිසරික හා සමාජ තිරසාරභාවය පුරවැසියන්ගේ දෛනික අභිලාෂයන් සහ කැපවීම් මත රඳා පවතී. ගස් සිටුවීම, පිරිසිදු කිරීම සහ නඩත්තු කටයුතු, ප්‍රජාවගේ ආකල්පමය වෙනසක් ඇති කරයි.

හවෙරත්පාදනයට අනුබල දීම :
 උමුගන්ඩා සංකල්පය සාමූහිකත්වය පිළිබඳ පැරණි සම්ප්‍රදාය නවමු ලෝකයේ අභියෝගවලට ප්‍රබල පිළිතුරක් සපයයි. එසේම, මෙම ව්‍යාපෘතිය සංස්කෘතික සම්ප්‍රදායන්, නාගරීකරණය, සමාජ අසමානතාවය සහ පාරිසරික ගැටලු සඳහා සාර්ථක පිළිතුරු සොයා ගැනීමට මඟපෙන්වීම සිදු කරයි.

සමස්තයක් ලෙස ගත් කල්හි, උමුගන්ඩා සංකල්පය යනු රුවන්ඩා සමාජයේ සීමාවන් තුළ පමණක් සීමා වූ එකක් නොව, අද ලෝකය

මුහුණ දෙන සංකීර්ණ අභියෝග සඳහා විශ්වීය වශයෙන් අදාළ වන ප්‍රබල මඟපෙන්වීමකි. සාමූහික වගකීම, සමාජ සහජීවනය, ප්‍රජා සහභාගීත්වය සහ තිරසාරභාවය යන අගයන් එකට ගැලපෙන විට, ශක්තිමත් සමාජයක් හා වගකීමෙන් යුතු පාලන පද්ධතියක් ගොඩනැගිය හැකි බව උමුගන්ඩා අපට පෙන්වා දෙයි. එය පුද්ගලයෙකුගේ කාර්යභාරය සමාජයේ සමස්ත ප්‍රගතියට සම්බන්ධ කරන අතර, දෛනික ක්‍රියාවන් තුළින් විශාල වෙනසක් ඇති කළ හැකි බව පෙන්වා දෙයි. එබැවින්, උමුගන්ඩාව අපේ සමාජ සන්දර්භයට ගැලපෙන ලෙස ක්‍රියාත්මක කිරීමෙන්, එකමුතුවෙන්, තිරසාරව හා සාධාරණව ඉදිරියට යන ශක්තිමත් ජාතියක් ගොඩ නැගිය හැකිය.

මූලාශ්‍ර
 Umuganda, a path to self-reliance of Rwandans. (2025, February 25). Minaloc.gov.rw. <https://www.minaloc.gov.rw/news-detail/umuganda-a-path-to-self-reliance-of-rwandans>
 Impact Assessment Of Umuganda. (2007). <https://www.rgb.rw/fileadmin/>



user_upload/RGB/Publications/HOME_GROWN_SOLUTIONS/Impact_Assessment_of_Umuganda_2007-2016.pdf

United Nations Development Programme. (2017). Rwanda: Community-based development and participatory governance. UNDP.

Uwimbabazi, P., & Lawrence, R. (2018). Community participation and the success of development projects: A case study of Umuganda in Rwanda. *International Journal of Social Sciences and Management*, 5(2), 76–85.



කපීතාන් කේවීච්චි ලක්මාලී





ආපදාවක් සඳහා සුදානම් වන්නේ කෙසේද?

හදිසියේ අනපේක්ෂිත අයුරින් ඇති වන හානියක් හැඟෙන කරදරයක්, විපතක් ආපදාවක් ලෙස සරලව හඳුනා ගතහැකිය. මෙලෙස හට ගන්නා වූ ආපදාවකින් ආරක්ෂිතව ධේරෝන්හට හැකි වන්නේ වාසනාව හිසාම නොව ආපදාවක් ඇති විමට පෙර සිදුකරනු ලබන සුදානම් කළහිනි. ගංවතුර, සුළි කුණාටු, කඳු හාය ශාම, වහන්තර හිනි ගැනීම වැනි ස්වාභාවික විපත් සිදුවන්නේ පූර්ව අනතුරු ඇඟවීමකින් තොරව බැවින් විවැනි අපදා තත්වයකදී තීරණ ගැනීමට ඇති කාලය ඉතා සීමිත වේ. එහෙයින් හොඳින් සැලසුම් කළ වැඩපිළිවෙලක්, අත්‍යවශ්‍ය සැපයුම් සහ කළයුතු දේ පිළිබඳ පැහැදිලි අවබෝධයක් කල්තියා තබා ගැනීමෙන් ඔබගේත්, ඔබගේ ආදරණීයන්ගේත් ජීවිත ධේරාගැනීමේ හැකියාව සැලකිය යුතු ලෙස වැඩි වේ. පහත දැක්වෙන්නේ විවැනි අපදා තත්වයකට පූර්වයෙන් ඔබේ ආදරණීයයන් ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා අනුගමනය කළ හැකි පිළියම් කිහිපයකි.

1. ක්ෂණික පූර්ව ආපදා සැලැස්මක් සකස් කරගන්න

ඔබගේ පවුල වෙනුවෙන් ඔබ සෑම එකතු වී සකස් කරගත් පැහැදිලි හදිසි සැලැස්මක් තිබීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. පවුලේ සෑම සාමාජිකයෙකුම හදිසි තත්වයක් උද්ගත වුවහොත් යන්නට ඇති ස්ථානය, ගෙන යා යුතු දේ සහ එකිනෙකා සමඟ සම්බන්ධ වීමේ ක්‍රමය පෙර සිටම දැන සිටිය යුතුය. නිවස අසල හමුවන ස්ථානයක් සහ අසල්වැසි ප්‍රදේශයෙන් පිටත හමුවන ස්ථානයක් ලෙස මෙලෙස පවුලේ සාමාජිකයන් වෙන් වුවද යලිත් එකතු වී හමුවිය හැකි ස්ථානයක් පෙර සිට සුදානම් කර තබා ගන්න. උදාහරණයක් ලෙස, හදිසි භුක්ෂිපනයකදී පවුලේ අය වැඩබිමක හෝ පාසලක සිටි නම්, ළමුන් පිහිටි විහාරයක් හෝ පාසල පිට්ටනියක් වැනි පෙර තීරණය කළ ස්ථානයක් තිබීමෙන් සියලු දෙනා ආරක්ෂිතව නැවත එකතු වීමට ඉඩ සැලසේ. මෙම සැලැස්ම නිතර පුහුණු කිරීම සැබෑ අවස්ථාවකදී පවුලේ සාමාජිකයින් මුහුණපාන අපහසුතා දුරුකිරීමට දායක වේ.

2. හදිසි "ආපදා මල්ල" සුදානම් කර තබන්න

තත්පර කිහිපයකින් ගත හැකි ලෙස සුදානම් කළ හදිසි බැගයක් තිබීම

අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. එයට ජලය, වියළි ආහාර, රෝපි ලයිට්, අතිරේක බැටරි, ප්‍රථමාධාර, වැදගත් ලේඛන, ඖෂධ, ඇඳුම් සහ වාජර ආදිය ඇතුළත් විය යුතුය. මෙය පහසුවෙන් ගත හැකි ස්ථානයක තබා ගැනීමෙන් හදිසි ඉවත්වීමකදී අත්‍යවශ්‍ය දෑ අහිමිවීම වලකයි.

3. විශ්වාසනීය තොරතුරු ආශ්‍රය කිරීම

බොහෝ ආපදාවන් ඇති විමට පෙර එවැනි කාලයන් සඳහා පූර්ව අනතුරු ඇඟවීම් කාලගුණ අනාවැකි, හදිසි ඇඟවීම්, රේඩියෝ නිවේදන හෝ රජයේ නිල සමාජ මාධ්‍ය හරහා නිකුත් වේ. මෙම තොරතුරු පිලිබඳ යාවත්කාලීන වීමෙන් ඔබට අපදා තත්වය බරපතල වීමට පෙර ක්‍රියා කිරීමට උපකාරී වේ. රජයේ හෝ වගකිව යුතු ආයතන මගින් නිකුත් කරන නිල උපදෙස් අනිවාර්යයෙන්ම අනුගමනය කිරීම වැදගත් වේ.

4. ඔබගේ ප්‍රදේශයේ අවදානම් හා ආරක්ෂිත ස්ථාන පිලිබඳ දැනුම්වත් වන්න

ඔබ ජීවත්වන ප්‍රදේශයේ පවතින ප්‍රධාන අවදානම් ප්‍රදේශ සහ ස්ථාන හඳුනා ගැනීම මෙහිදී වැදගත් වේ. ඔබගේ නිවාස පිහිටා ඇත්තේ ගඟකට ආසන්න නම් හදිසි ගංවතුර හෝ,

කවුරුන් නොදන්නා

E-සිගරට්ටුවේ

හැටිකිරිය



අද අප සමාජය තුළ වේගයෙන් පැතිර යන නවතම වසංගතයක් තිබේ. ඒ සුපුරුදු දුම්කොළ සිගරට්ටුවට වෙනුවට ජනප්‍රිය වෙමින් පවතින 'විද්‍යුත් සිගරට්' හෙවත් 'වේප්' (Vape) භාවිතයයි. තැන තැන දැකිය හැකි පලතුරු සුවඳැති සහ වාෂ්පවල මගින් මෙය හඳුනා ගැනීම අපහසු නැත විවිධ වර්ණයන්ගෙන් යුතු සින් ඇදගන්නා උපකරණ තුළ සැඟවී ඇත්තේ කිසිසේත්ම සැහැල්ලු කොට තැකිය නොහැකි අදුරු පැටිකිරියකි.

සමාජයේ ඊ - සිගරට් පිළිබඳ අධ්‍යයනය සිදු කරන ලද වෛද්‍යවරුන් සහ විද්වතුන් පවසන ආකාරයට මෙම උපකරණය ක්‍රියාත්මක වන්නේ කුඩා බැටරියකින් වන අතර එය ඊ- යුෂ් ලෙස හඳුන්වන ද්‍රවයක් රත් කර වාෂ්පයක් බවට පත් කරයි. පරිශීලකයා ආස්වාස කරන්නේ එම වාෂ්පයයි. ආරම්භයේ දී දුම්වැටියක හැඩය ගත් ඊ - සිගරට්ටුව අද වනවිට බෝල් පොයින්ට් පෑන් හෝ USB ධාවක මෙන් පෙනෙන විවිධ ආකර්ෂණීය උපකරණ බවට පරිණාමය වී ඇත. මෙම විවිධත්වය සහ මනස අවුස්සන පලතුරු, අතුරුපස සහ කැන්ඩි රසකාරක එකතු කිරීම නිසාය.

මෙම සිගරට්ටුව මුලින්ම නිෂ්පාදනය කර තිබෙන්නේ චීන ජාතික ඖෂධ වේදියකු වන හොන් ලික් විසිනි. ඒ දුම්වැටියට විසඳුමක් ලෙසය. දුම්පානයෙන් තරුණ පිරිස් ඇත් කිරීමට මෙය ඉවහල් වනු ඇතැයි යන්න ඔහුගේ අදහස වී ඇත. එම සොයා ගැනීම අනුව 2004 සිට

වෙළෙඳ පොළට නිපද වූ චීන ඊ සිගරට්ටුව ලෝක වෙළෙඳ පොළේ ආක්‍රමණය කරන්නට සමත් විය. මේ වනවිට ඔවුන් ඊ - සිගරට් වර්ග 460ක් පමණ වෙළෙඳ පොළට හඳුන්වා දී තිබේ.

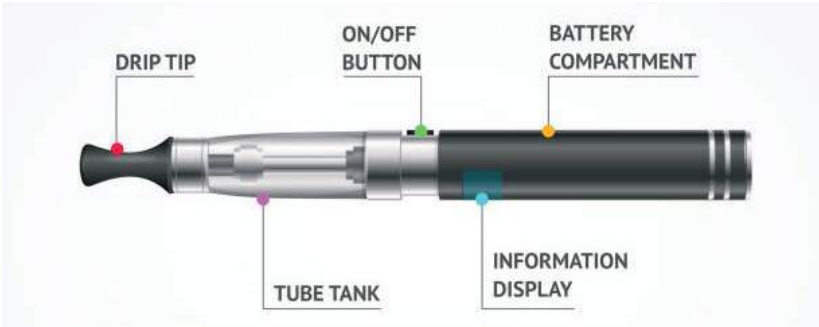
සාමාන්‍ය දුම්කොළ සිගරට්ටුවට වඩා හානි අඩු වුවත් ඊ - සිගරට්ටුව කිසිසේත් ම හානිකර නොවන බවට ඇති මතය අසත්‍යයකි. ඊ - යුෂ්වල අඩංගු ප්‍රධාන ද්‍රව්‍ය වන නිකොටින්, ප්‍රොපිලීන් ග්ලයිකෝල් සහ ග්ලිසරින් රත් වූ විට සෞඛ්‍යයට අහිතකර රසායනික සංයෝග බවට පත්වෙයි. ඊ - සිගරට් බොහොමයක අඩංගු වන නිකොටින් යනු මොළයේ ව්‍යුහයම වෙනස් කළ හැකි අධික ලෙස ඇබ්බැහි කරවන ද්‍රව්‍යයකි.

විශේෂයෙන් ම තවමත් වර්ධනය වෙමින් පවතින නව යොවුන් මොළයට නිකොටින් ඉතා අහිතකර ලෙස බලපාන අතර එය ඔවුන්ගේ

අවධානය, මතකය සහ ඉගෙනීමේ හැකියාවට බරපතල බාධා ඇති කරයි. ඊටත් වඩා හයානක කරුණ නම් මෙම වාෂ්පවල සැඟවුණු විෂ සහිත ලෝහ සහ පිළිකාකාරකයන් ය. පර්යේෂණ වලින් හෙළි වී ඇත්තේ ඊ - සිගරට් වාෂ්පයේ ඊයම්, ක්‍රෝමියම් සහ නිකල් වැනි විෂ සහිත බැර ලෝහ අඩංගු බවයි. මීට අමතරව ඊ - යුෂ් රත් කිරීමේදී වල් නාශකවල අඩංගු රසායනිකයන්ට සමාන ෆෝමල්ඩිහයිඩ් සහ ඇක්‍රොලීන් වැනි පිළිකා කාරක ද නිපද වේ.

වෛද්‍ය මතය වන්නේ "දුම නැතත් විෂ ඇත" යන්නයි. මෙම නව වසංගතය පිළිබඳව වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ ප්‍රමුඛයන් දක්වන අදහස් මෙම තත්ත්වයේ බරපතලකම තවදුරටත් තහවුරු කරයි. ඊ- සිගරට් භාවිතය දෙස සැහැල්ලුවෙන් බැලීම රටක් ලෙස අප කරන බරපතලම වරදකි. බොහෝ දෙනාට වැරදී ඇති තැනක් වන්නේ ඔවුන් සිතන්නේ සාමාන්‍ය දුම්පානයේ දී මෙන් දුම නැති නිසා





හානියක් නැහැ කියාය. නමුත් ඔවුන් ආස්වාස කරන්නේ අතිශය සියුම් අංශු වලින් යුතු සහ වායු මිශ්‍රණයකි. මේවා පෙණහලු පටක තුළට කිඳා බැස ක්ෂණික සහ දීර්ඝ කාලීන බලපෑම් ඇති කරන බව විශේෂඥයෝ පෙන්වා දෙති.

ඊ සිගරට් භාවිත කරන්නන් තුළ එහි අඩංගු ඇතැම් විෂ රසායනික නිසා වමනය, කැරකිල්ල මෙන්ම සමේ කැසීමක් ද ඇති විය හැකිය. ඊ සිගරට් භාවිත කරන්නට පෙළඹෙන්නකු එයට ඇබ්බැහි විය හැකි අතර බොහෝ විට දුම්කොළ සිගරට්වලට යොමුවේ. සමහරවිට මේ දෙකම භාවිත කරන්නට පෙළඹෙනු ඇත. එය දුම්කොළ සිගරට්වලට පමණක් භාවිත කිරීමෙන් සිදුවිය හැකි හානිය දෙගුණ කරනු ඇත. කාන්තාවන් අතර ප්‍රචලිතවිය හැකි බැවින් මෙම සිගරට්වලට ගර්භිනී සමයේදී භාවිත කළහොත් දරුවාට හානිකර ලෙස බලපානු ඇත. මෙයින් පෙණහලු පිළිකා මෙන්ම හදවත් රෝග ද ඇති කළ හැකි බව මේ වනවිට සොයා ගෙන තිබේ. වෛද්‍යවරුන්ගේ අවධාරණය කරන්නේ තරුණ පරම්පරාව නිකාට්වලට ඇබ්බැහි වීම පමණක් නොව ඔවුන්ගේ හෘද වස්තුවට සහ ශ්වසන පද්ධතියට විශාල වශයෙන් හානි සිදුවීමත් සිදුවන බවයි.

ඊ - සිගරට් වලින් දුමක් පිට නොවන නිසා එය පාසල් සිසුන් හා කාන්තාවන්

ඊ සිගරට් භාවිත කරන්නන් තුළ එහි අඩංගු ඇතැම් විෂ රසායනික නිසා වමනය, කැරකිල්ල මෙන්ම සමේ කැසීමක් ද ඇති විය හැකිය. ඊ - සිගරට් භාවිත කරන්නට පෙළඹෙන්නකු එයට ඇබ්බැහි විය හැකි අතර බොහෝ විට දුම්කොළ සිගරට්වලට යොමුවේ. සමහරවිට මේ දෙකම භාවිත කරන්නට පෙළඹෙනු ඇත. එය දුම්කොළ සිගරට්වලට පමණක් භාවිත කිරීමෙන් සිදුවිය හැකි හානිය දෙගුණ කරනු ඇත. කාන්තාවන් අතර ප්‍රචලිත විය හැකි බැවින් මෙම සිගරට්වලට ගර්භිනී සමයේදී භාවිත කළහොත් දරුවාට හානිකර ලෙස බලපානු ඇත. මෙයින් පෙණහලු පිළිකා මෙන්ම හදවත් රෝග ද ඇති කළ හැකි බව මේ වනවිට සොයා ගෙන තිබේ.

අතර ද බරපතල ලෙස පැතිරෙමින් තිබේ. 2016 වනවිට එක්සත් ජනපදයේ වැඩිහිටියන්ගෙන් 3.2%ක් ඊ සිගරට්වලට ඇබ්බැහි වී ඇත. පාසල් යන වයසේ එනම් උසස් අධ්‍යාපනය ලබන සිසු සිසුවියන් අතර 2011 සිට 2015 දක්වා කාලය තුළ 900%න් ඊ සිගරට් භාවිතය ඉහළ ගොස් තිබේ. ඔවුන් දිගටම ඊ සිගරට් භාවිත නොකළ ද එක් වරක් හෝ එය භාවිතා කර ඇත. ඊ සිගරට්වලට යොමු වූ අවුරුදු 18-24 අතර තරුණ තරුණියන්ගෙන් 40 ක් ඊට පෙර කිසිදු ආකාරයකින් සිගරට් භාවිත නොකළ අය බව ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයේ ආහාර හා ඖෂධ පරිපාලන ආයතනය කරන ලද සමීක්ෂණයකින් හෙළි වී තිබේ.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඊ - සිගරට් සහ වේප් නිෂ්පාදන නීති විරෝධී ලෙස ප්‍රකාශයට පත් කර ඒවායේ විකිණීම, භාවිතය, ආනයනය සහ ප්‍රචාරණය තහනම් කර ඇතත් මෙම උපකරණ නිරන්තරයෙන්ම විවිධ මාර්ග ඔස්සේ රට තුළට ගලා එමින් විශේෂයෙන්ම පාසල් යන වයසේ දරුවන් අතරට ගොස් තිබේ.

සිත් ඇදගන්නා සුළු හැඩ තල තිබීම මෙහි ව්‍යාප්තියට ප්‍රධාන හේතුවක් වී ඇත. ඊ - සිගරට්වලින් දුමක් පිට නොවන නිසා එය පාසල් සිසුන් හා කාන්තාවන් අතර ද බරපතල ලෙස පැතිරෙමින් තිබේ.

අවසාන වශයෙන් කිව හැක්කේ දුම්කොළ සිගරට්වලට මීදෙන්නට ඇති හොදම මග ලෙසින් ව්‍යාපාරිකයන් විසින් අලෙවි කරන ඊ - සිගරට්වලට බැටරියකින් ක්‍රියාත්මක වන ඇබ්බැහි කරවන යන්ත්‍රයක් පමණක් බව වටහා ගත යුතු බවයි. මෙම අඳුරු සත්‍යය හඳුනාගෙන තරුණ පරපුරේ අනාගතය වෙනුවෙන් ඊ - සිගරට්වලට අලෙවිය සිදු කරනු ලබන අයවලුන් වෙනුවෙන් නීතිය දැඩිව ක්‍රියාත්මක කිරීම සහ මහජන දැනුවත් කිරීමේ වැඩසටහන් දියත් කිරීම අපේ රටට අද තිබෙන කාලීන අවශ්‍යතාවයකි.

අන්තර් ජාලයේ පළවී ඇති තොරතුරු ඇසුරණි.



කෝපුල් ඉසුර මධුසංඛ බබ්ලිවිකේ

12 ගැහේඔ ජනමාධ්‍ය හා මවිමෙඅම



මතකද? අමතකද?

මතකය යනු මුළු ජීවිතයටම වැදගත් වන අමතක කළ නොහැකි ක්‍රියාවලියකි. සමහර විට අපට යම් දෙයක් මතක තබාගැනීමට අපහසු වීම ගැන අපි දුක් වෙනවා. ඒ වගේම තවත් විටක අපට යම් දෙයක් අමතක කිරීමට නොහැකි වීම ගැනත් අපි දුක් වෙනවා.

මතකය ක්‍රියාකාරී වෙන්නේ කොහොමද? අමතක වෙන්නේ ඇයි?

මෙම ප්‍රශ්න දෙකට පිළිතුරු බොහෝ දෙනෙක් දන්නේ නැහැ. බොහෝ අයට අමතක වීම ගැටලුකාරී වුවත්, එය සාමාන්‍ය මෙන්ම අපේ ජීවිතයට අත්‍යාවශ්‍ය දෙයක්. එයට හේතුව, අපගේ මොළයට ඇත්තේ සීමිත ධාරිතාවයක් වීම සහ දිනපතා අපගේ මොළයට මිලියන ගණනක් තොරතුරු ඇතුළු වීමයි. මේ තරම් විශාල තොරතුරු සමුදායක් මතකයේ තබාගැනීමට අපේ මොළයට හැකියාවක් නොමැති අතර, එවන් වූ විශාල තොරතුරු ප්‍රමාණයක් හැසිරවීමටත් මොළයේ ධාරිතාවය ප්‍රමාණවත් නොවේ. එහෙයින්, අපගේ සිත මොළයට ලැබෙන සෑම තොරතුරක්ම, වැදගත්

සහ නොවැදගත් ලෙස බෙදා වෙන්කරයි. මෙය සිදුවන්නේ, අපට නොදැනුවත්වමය. මෙසේ, නොවැදගත් යැයි වර්ගීකරණයට ලක්වූ සෑම තොරතුරක්ම, වැදගත් තොරතුරු වලට වඩා ඉක්මනින් අමතක වීම සාමාන්‍ය දෙයකි.

මතකය ගැන විමසා බැලීමට නම්, එහි කොටස් සම්බන්ධයෙන් යම් අවබෝධයක් තිබිය යුතුය. ඔබේ මතකය, ප්‍රධාන වශයෙන් කොටස් තුනකට වෙන්කල හැක.

- සංවේදන මතකය (Sensory memory)
- කෙටි කාලීන මතකය (Short-term memory)
- දිගු කාලීන මතකය (Long-term memory)

1. සංවේදන මතකය (Sensory memory)

සංවේදන මතකය තුළ යම් තොරතුරක් පවතින්නේ තත්පර කිහිපයක් පමණි. අපගේ සංවේදන ඉන්ද්‍රියයන් (Sensory organs) ඔස්සේ ලැබෙන තොරතුරු, සංවේදන මතකයට

මුලින්ම ඇතුළු වේ. එහිදී, වරණීය අවධානය (Selective attention) හෙවත් තෝරාගෙන අවධානය යොමු කිරීම මගින්, ඔබේ සිත වැදගත් තොරතුරු වෙන්කර ගන්නා අතර, නොවැදගත් යැයි සලකන තොරතුරු නොසලකා හරියි. මෙසේ, වැදගත් ලෙස වර්ග කරන ලද තොරතුරු, සංවේදන මතකයේ සිට කෙටි කාලීන මතකයට ඇතුළු වේ. වැදගත් තොරතුරු කෙරෙහි, වැඩි අවධානයක් යොමුකිරීමෙන්, ඒවා කෙටි කාලීන මතකයට ඇතුළු කල හැක.

2. කෙටි කාලීන මතකය (Short-term memory)

කෙටි කාලීන මතකයට ඇතුළු වූ තොරතුරක් එහි පවතින්නේ මිනිත්තුවක පමණ කාලයකි. එමෙන්ම, කෙටි කාලීන මතකයට ඇත්තේ සීමිත ධාරිතාවයකි. සාමාන්‍යයෙන්, කෙටි කාලීන මතකය තුළ එකවරකට රඳවා ගතහැකි තොරතුරු සංඛ්‍යාව හතකි. පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයාට මෙම අගය, පහේ සිට නවය දක්වා වෙනස් වේ. එම නිසා, විශාල තොරතුරු ප්‍රමාණයක් මතකයේ තබා ගැනීමට නම්, උපක්‍රම කිහිපයක් භාවිතාකල හැක. ඒවා නම්,

- තොරතුරු පොදු තේමාවන් යටතේ කාණ්ඩ කිරීම.
- කාණ්ඩ කරන ලද තොරතුරු එකවරම මතක තබාගැනීම.
- නැතහොත්, මතකය වැඩිදියුණු කරන වෙනත් උපක්‍රම භාවිතා කිරීම.

වැදගත් තොරතුරු ඇසීමෙන් සහ කියවීමෙන්, ඔබට ඒවා මතකයේ රඳවා ගැනීමට ඇති හැකියාව වැඩිකරගත හැක.

උදාහරණයක් වශයෙන්, ඔබ වෙළඳ සැලකිත් බඩු මිලදී ගැනීමට යනවා යැයි සිතන්න. ඔබගේ, භාණ්ඩ ලැයිස්තුව පහතින් දැක්වේ. ඒවා කොලයක ලියා ගැනීමෙන් තොරව, මතකයේ තබා ගෙන පමණක්, භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමට ඔබට හැකිවේ ද?

කැරට්, සබන් කැට, ලුණු, අඩි කෝදුවක්, සබන් කුඩු, සීනි, ගෝවා, වට්ටක්කා, මිරිස් කුඩු, මකනයක්, තුනපහ කුඩු, දත් බුරුසුවක්, බෝංචි, පැනක්, කොපි පොතක්, පැමිපු

මෙම ලැයිස්තුව මතකයේ තබාගෙන, ඔබ භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමට ගියහොත්, ඇතැම් භාණ්ඩ මිලදී ගැනීමට

ඔබට අමතක වනු ඇත. එසේ නම්, මෙම භාණ්ඩ ලැයිස්තුව, කොලයක ලියාගන්නේ නැතිව මතකයේ තබා ගන්නේ කෙසේද? තොරතුරු පොදු තේමාවන් යටතේ කාණ්ඩ කිරීම සහ කාණ්ඩ කරන ලද තොරතුරු එකවරම මතක තබා ගැනීමෙන්, මතක ශක්තිය වැඩිවන බව ඉහත සඳහන් කල බව ඔබට මතක ඇති. එසේ නම්, මෙම භාණ්ඩ ලැයිස්තුව, පොදු තේමාවන් යටතේ වර්ග කර, එකවර මතක තබා ගැනීමට උත්සාහ කරමු.

ඵළුවඵ - කැට්, ගෝවා, වට්ටක්කා, බෝංචි

වියළි ආහාර - ලුණු, සීනි, මිරිස් කුඩු, තුනපහ කුඩු

ලිපි ද්‍රව්‍ය - අඩි කෝදුවක්, මකනයක්, පැනක්, කොපි පොතක්

හෑමට සහ සේදීමට අවශ්‍ය වන ද්‍රව්‍ය - සබන් කැට, සබන් කුඩු, දත් බුරුසුවක්, ෂැම්පූ

මෙසේ පොදු තේමාවන් යටතේ වර්ග කිරීමෙන්, සහ එසේ වර්ග කරන ලද තොරතුරු එකවර මතක තබා ගැනීමෙන්, මතකය වැඩිදියුණු වන්නේ කෙසේද? කෙටි කාලීන මතකයට රඳවාගත හැක්කේ, තොරතුරු හතක් බව ඔබට මතක ඇති. යම් තොරතුරක්, දිගු කාලීන මතකයට ඇතුළුවීමට නම්, කෙටි කාලීන මතකය තුළ හොඳින් රඳාපැවතීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඉහත භාණ්ඩ ලැයිස්තුවේ ඇත්තේ පොදු තේමාවන් හතරක් වන අතර, එක් එක් තේමාව යටතේ ඇත්තේද භාණ්ඩ හතර බැගින්ය. එවිට, තේමාවන් ගණන සහ එක් එක් තේමාව යටතේ ඇති භාණ්ඩ ගණන හතරක් වන බැවින්, කෙටි කාලීන මතකයේ තබාගතහැකි උපරිම තොරතුරු සංඛ්‍යාව වන 7 ඉක්මවා නොයයි. එමනිසා, එක් භාණ්ඩයක්වත් මිලදී ගැනීමට අමතක වන්නේ නැත.

මෙම සිද්ධාන්තයම, වෙනත් අවස්ථා වලදී ද භාවිතාකළ හැක. එය, කාණ්ඩ කිරීම හෙවත් කොටස් කිරීම ලෙස දැක්විය හැක. උදාහරණයක් වශයෙන්, 0773254786 නැමැති දුරකථන අංකය මතක තබාගැනීමට පහසු කුමන ආකාරයටද? එය, බිංදුව, හත, හත,

තුන, දෙක, පහ, හතර, හත, අට, හය ලෙස කිසිසේත්ම මතකයේ තබා ගත නොහැක. එය, බිංදුවයි හත්සිය හැත්ත තුනයි, දෙසිය පනස් හතරයි, හත්සිය අසූහය හෙවත් 0773-254-786 ලෙස කාණ්ඩ කර මතක තබා ගැනීම වඩා පහසුව ඔබට වැටහෙනු ඇත. එහිදීද, එය කාණ්ඩ තුනකට වෙන්වන අතර, එක් එක් කාණ්ඩයේ ඇති අංක සංඛ්‍යාව, හතර නොඉක්මවයි.

වැදගත් තොරතුරු නිතර, නිතර ඇසීමෙන් සහ කියවීමෙන්, ඒවා කෙටිකාලීන මතකයේ සිට දිගු කාලීන මතකයට ඇතුළුවීම පහසුවෙන් සිදුවේ. යම් තොරතුරක් වැදගත් වුවද,

0773254786 නැමැති දුරකථන අංකය මතක තබාගැනීමට පහසු කුමන ආකාරයටද? එය, බිංදුව, හත, හත, තුන, දෙක, පහ, හතර, හත, අට, හය ලෙස කිසිසේත්ම මතකයේ තබාගත නොහැක. එය, බිංදුවයි හත්සිය හැත්ත තුනයි, දෙසිය පනස් හතරයි, හත්සිය අසූහය හෙවත් 0773-254-786 ලෙස කාණ්ඩ කර මතක තබාගැනීම වඩා පහසුව ඔබට වැටහෙනු ඇත. එහිදීද, එය කාණ්ඩ තුනකට වෙන්වන අතර, එක් එක් කාණ්ඩයේ ඇති අංක සංඛ්‍යාව, හතර නොඉක්මවයි.

එය කියවූයේ එක්වරක් පමණක් නම්, කාලය සමග මතකයේ රැඳීම ක්‍රමයෙන් අඩුවී, මතකයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වාගේ ඉවත්වී යයි. එම තොරතුරම, කිහිප වාරයක් ඇසුවේ හෝ කියවූයේ නම්, කාලයත් සමග මතකය අඩුවීමේ සීඝ්‍රතාවය පහළ යන අතර, එය කිසිවිටෙක සම්පූර්ණයෙන්ම මතකයෙන් ඉවත්වන්නේ නැත.

3. දිගු කාලීන මතකය (Long-term memory)

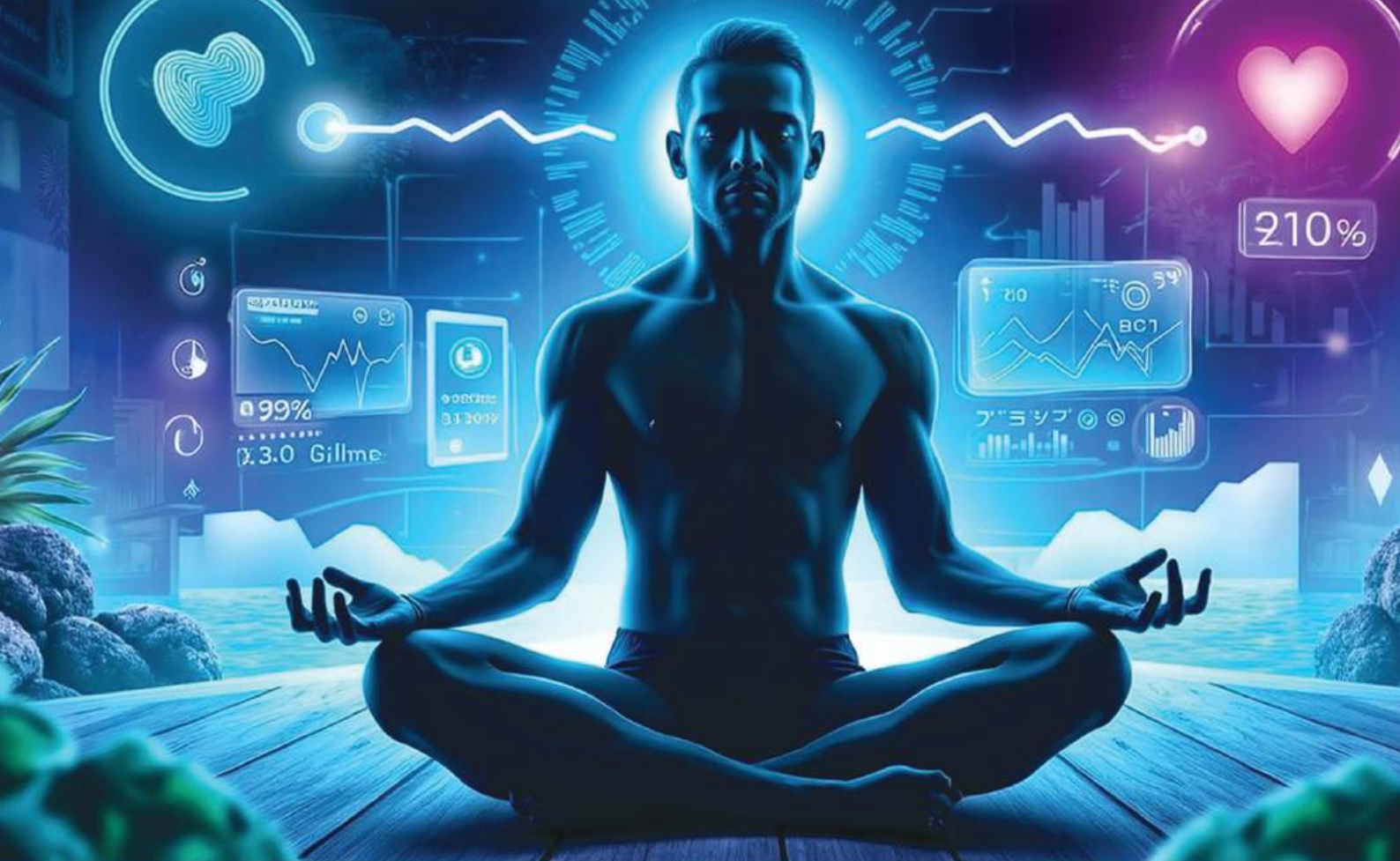
කෙටි කාලීන මතකයේ හොඳින් රඳාගත වැදගත් තොරතුරු, දිගු කාලීන මතකයට ඇතුළු වේ. අපගේ දිගු කාලීන මතකය, ලිපිගොනු අඩංගු කැබිනට් රාශියකින් සමන්විත අතිවිශාල ගබඩාවක් වැනිය. දිගු කාලීන මතකයට ඇතුළු වන තොරතුරු, දැනට මතකයේ පවතින ඒවාට සමාන ආකාරයේ තොරතුරු සමග එකතු වේ. මෙම එකතුවීම,

සාර්ථකව සිදු නොවුනහොත්, එම තොරතුරු මැකීයාම හෝ නැවත සිහිපත් කිරීම අපහසුවීම සිදුවේ. එයට හේතුව, අලුතෙන් දැනගන්නා තොරතුරු ඇතුළු වන්නේ, ඒවාට සමාන ආකාරයේ තොරතුරු අඩංගු ලිපි ගොනු තුළට වීමයි. එමනිසා, යම් තොරතුරක් වැදගත් වුවද, එයට සමාන ආකාරයේ තොරතුරු අඩංගු ලිපි ගොනුවක් දැනට නැත්නම්, එය සඳහා අලුත් ලිපි ගොනුවක් නිර්මාණය නොවී මතකයේ තැන්පත් වේ. එවැනි තොරතුරු නැවත සිහිපත් කිරීම අපහසු වේ. සමාන ආකාරයේ තොරතුරු දෙකක් හෝ එයට වැඩි සංඛ්‍යාවක්, දිගු කාලීන මතකයට ඇතුළු වුවිට, ඒවා සඳහා අලුත් ලිපි ගොනුවක් නිර්මාණය වන බැවින්, හොඳින් මතකයේ රඳන අතර, නැවත සිහිපත් කිරීමද පහසු වේ. එමනිසා, යමක් අධ්‍යයනය කිරීමේදී, එයට සමාන ආකාරයේ විවිධ තොරතුරුද අධ්‍යයනය කිරීමෙන්, මතක ශක්තිය වැඩිකරගත හැක.

මොළයේ ඇති ස්නායු එකිනෙක අතර සබඳතා දැක්වීම මඟින් මොළයේ පවතින තැන්පත් කිරීමේ හැකියාව අතිශයින්ම විශාලය. මොළයේ එය GB මිලියනයක්වත් වූ පරාසයකට පවතින බව දැක්වේ. දිගු කාලීන මතකය මොළය පුරා ස්නායු කාණ්ඩ වශයෙන් තැන්පත් වන අතර, යම් අවස්ථාවකදී සමාන අත්දැකීම් ලැබෙනවිට එම ස්නායු කාණ්ඩයම උත්තේජනය වීම අපට හඳුනා ගැනීමට පුළුවනි.

සිහි කැඳවීම හෙවත් මතකයේ ආරම්භවීම (Retrieval) පරිසමාප්තිය (Portection) හා සම්බන්ධවීම මඟින් කේතනය (encode) සහ තැන්පත්වීම (Store) ස්නායු හා සම්බන්ධවීම සිදුවේ. අලුත් අලුත් මතකයන් තැන්පත් වනවිට උපාගම (Synaptic) නිර්මාණය වේ. එම මතකයන් කෙටි කාලීන හෝ දිගු කාලීන හෝ මතක ගබඩාවේ තැන්පත්වේ.





තරබාරුව වටිනු කරන්න යෝගා අභ්‍යාස

අති ධාවනකාරී ලෝකයේ, තරබාරුකම වර්තමානයේ ගෝලීය සෞඛ්‍යය ගැටලුවක් බවට පත්ව ඇත. උදාසීන ජීවන රටාවන්, සෞඛ්‍යය සම්පන්න නොවන ආහාර පුරුදු සහ ආකෘතිය අධික වීම ශරීර බර වැඩිවීමට බලපාන අතර එය දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග සහ සන්ධි ගැටලු වැනි බරපතල සෞඛ්‍යයම ගැටලුවලට බලපායි. බොහෝ දෙනෙක් බර අඩු කරගැනීම සඳහා ආහාර සහ ඖෂධ වෙත යොමු වුවද, යෝග ආසන තුළින් ඔබේ තරබාරුවෙන් මිදීම සඳහා ස්වභාවික සහ එලදායී විසඳුමක් ලබා දෙයි. යෝගා ආසන තුළින් ඔබේ ශරීරයේ අනවශ්‍ය කැලරි දහනය වනවා පමණක් නොව, මානසික යහපැවැත්ම, ස්වයං විනය සහ ජීවන රටා සමතුලිතතාවය පවත්වා ගැනීමට ද ඔබට සහය වේ.

තරබාරුකම යනු සෞඛ්‍යයට අවදානමක් ඇති කරන පරිදි ඔබේ ශරීරයේ අසාමාන්‍ය ලෙස මේදය එකතුවීම මගින් ඇතිවන තත්වයකි. එය සාමාන්‍යයෙන් මනිනු ලබන්නේ ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) භාවිතයෙන් වන අතර, BMI අගය 30 හෝ ඊට වැඩි වන පුද්ගලයන් තරබාරු අයවලුන් ලෙස ඒ අනුව ගැනේ. තරබාරුකම ජානමය, පාරිසරික සහ ජීවන රටා සාධකවල එකතුවක් නිසා

ද ඇති විය හැක. දුර්වල ආහාර පුරුදු, ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නොමැතිකම, හෝමෝන අසමතුලිතතාවය, ආතතිය සහ ප්‍රමාණවත් නින්ද නොලැබීම යන සියල්ල ඔබේ ශරීරයේ බර වැඩිවීමට දායක වේ. ශාරීරික සෞඛ්‍යයට අමතරව, තරබාරුකම මානසික සෞඛ්‍යයට ද බලපෑ හැකි අතර, එය ආත්ම අභිමානය අඩු වීම, කාංසාව සහ මානසික අවපීඩනයට හේතු වේ.

තරබාරුකම අඩු කිරීමට යෝගා අභ්‍යාස

පුරාතන ඉන්දියාවේ උපත ලද මෙම යෝගා අභ්‍යාස ක්‍රමය පරිපූර්ණ අභ්‍යාස ක්‍රමවේදයක් සේ හඳුනා ගැනේ. එය ඔබගේ ශරීරය සහ මනස ඒකාබද්ධකර නිරෝගී කරන අභ්‍යාස ක්‍රමයකි. තරබාරුකම අඩු කිරීම සඳහා යෝගාසන ක්‍රම සහ ප්‍රයාම ක්‍රම බොහොමයක් යෝගා ශාස්ත්‍රයේ පවතී. යෝගා ආසන මගින් ඔබේ ශරීරයේ මාංශ පේශි ක්‍රියාකාරීත්වය එකිනෙක

සම්බන්ධ කරයි. එසේම, මාංශ පේශි ක්‍රියාකාරීවීම තුළින් අතිරික්ත මේදය දහනය කිරීමට උපකාර කරයි. එසේම, ආතතිය අඩු කිරීම ද යෝගා අභ්‍යාසවලින් සිදුකෙරේ. ආතතිය ඇති වන්නේ විශේෂයෙන් උදරය වටා බර වැඩිවීමට සම්බන්ධ හෝමෝනයක් වන කෝටිසෝල් මුදා හැරීම තුළිනි. යෝගා අභ්‍යාස තුළින් සහ ප්‍රණයාම තුළින් ආතති මට්ටම් අඩු කිරීමට උපකාරී වේ. ආතතිය මට්ටු කිරීමෙන් ශරීරයේ සමතුලිතතාවය සුරැකේ. එසේම, යෝග අභ්‍යාස ආහාර ජීර්ණ ක්‍රියාවලිය උත්තේජනය කරමින් පරිවෘත්තීය ක්‍රියා වැඩි දියුණු කරයි. එමඟින් ශරීරයට අහිතකර ද්‍රව්‍ය තවදුරටත් ශරීරය තුළ තැන්පත් නොවී බහිශ්‍රාවීය සමඟ පිටවීම නිසා ශරීරයේ පේශි ඉදිමීම වැළකේ. සිහියෙන් යුතුව ආහාර ගැනීමෙන් ශරීරය සහ මනස අතර යහපත් සම්බන්ධතාවක් ගොඩනැගේ. එමඟින් ආහාර ගැනීමේ පුරුදු නියාමනය කිරීමට සහ අධික

ලෙස ආහාර ගැනීම අඩු කිරීම වැළකේ.

තරබාරුකම සඳහා යෝග ආසන

උදරය, කලවා සහ අත් වැනි මූලික ප්‍රදේශ ඉලක්ක කර ගනිමින් තරබාරුකම අඩු කිරීම සඳහා යොදාගත හැකි යෝග ආභාස කිහිපයක් මෙලෙස දැක්විය හැකිය. මෙම එක අසුනක දිනකට විනාඩියක් පමණ ගත කිරීමෙන් ඔබේ ශරීරයට වන වෙනස වටහාගත හැකිය.

සූර්ය නමස්කාර (සූර්ය ආචාරය): මුළු ශරීරයම දිගුකර ශක්තිමත් කරන අනුපිළිවෙලකින් සිදුකරන ආසන 12 ක ආසන මාලාවක් ලෙස සූර්ය නමස්කාරය හැඳින්විය හැකිය. එමඟින් පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලිය වැඩිදියුණු කර, ආහාර ජීර්ණය වැඩිදියුණු කරයි. එමඟින් ඔබේ ශරීරයේ පවතින අනවශ්‍ය කැලරි එලදායී ලෙස දහනය කරයි.

ඔෂ්ඨාසන (හාග ඉරියව්ව): උදරය මාංශ පේශි තානය කිරීමට, කොඳු ඇට පෙළ ශක්තිමත් කිරීමට සහ ආහාර ජීර්ණ අවයව උත්තේජනය කිරීමට උපකාරී වේ.

ධනුරසන (දුහු ඉරියව්ව): පපුව සහ උදරය පුළුල් කර මුළු ශරීරයම දිගු කර සහ පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවලිය කිරීමට උපකාරී වේ.

ශ්විමොත්තසන (ඉදිරිපසට හැරීම): ආහාර ජීර්ණය උත්තේජනය කරන අතර මනස සන්සුන් කරමින් උදර අවයව ඇදීමකට ලක් කරයි.

පවත් මුක්ත සහසන: ආහාර දිරවීමට උපකාරී වන අතර ඉදිමීම සමනය කරයි. පැතලි උදර ප්‍රදේශයක් සඳහා උචිතම ආසනයකි.

ත්‍රිකෝණසන (ත්‍රිකෝණ ඉරියව්ව): මෙමඟින් ඉණ සහ උකුල ප්‍රදේශයේ මේදය දහනය කරයි.

සේත්‍ර ධන්ධසන (පාලම් ඉරියව්ව): ඔබේ ස්නායු පද්ධතිය ශක්තිමත් කරයි, උදරය ඇදීමකට ලක් කොට රුධිර සංසරණය වැඩි දියුණු කරයි.

නිතිපතා යෝග ආභාස පුහුණු කිරීමෙන් ඔබට බොහෝ සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ අත්කරගත හැකිය. කෙසේ වුවද ඔබ අධිරුධිර පීඩනය, හෘද ගැටලු, සන්ධි ගැටලු හෝ හර්නියා වැනි රෝගයකින්

පීඩාවිදින පුද්ගලයෙක් නම් යොගා ආභාස ආරම්භ කිරීමට පෙර වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් උපදෙස් ලබාගත යුතුය. එසේම, බොහෝ වෙලාවක් එකම ආසනය සිදු නොකළ යුතුය. ඔබ මින් පෙර යෝගා ආභාස සිදු කර නොමැත්තේ නම් සහතිකලත් යෝග උපදේශකයෙකු යටතේ පුහුණුවීම සිදුකිරීම වැදගත් වේ. ඔබ යෝග ආසන ආරම්භ කළ යුත්තේ සරල ආසනයකිනි. ආරම්භයේදී සරල අසන පුහුණු වීමෙන් අනතුරුව ඔබට සංකීර්ණ අසන පුහුණු කළ හැකිය. එසේම අහාර ගැනීමෙන් අනතුරුව මෙම ආභාස කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය. ආහාර ගැනීමෙන් පසු අවම වශයෙන් පැය 2-3 කට පසුව පුහුණු වීම් කිරීම සුදුසු වේ. ඔබේ ශරීරයේ ආසන සිදුකිරීමේදී යම් වේදනාවක් සහ අපහසුතාවක් හට ගත්තේ නම් ඔබ ආසන සිදු කිරීමෙන් වැළකිය යුතුය.

තරබාරුකම යනු සැලකිය යුතු මට්ටමේ සෞඛ්‍යමය අභියෝගයකි. ආහාර සහ ව්‍යායාම සීමා, බර කළමනාකරණය කිරීම ද වැදගත්ය. යෝගා ආභාස තුළින් ආතතිය අඩු කිරීම සහ මනා ශාරීරික ආභාස ක්‍රම අනුගමනය පුරුදු කරවන හෙයින් එය පුද්ගලයන්ට ස්වභාවිකවම තරබාරුකමට පාලනය කිරීම අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දෙයි. කැපවීමෙන් හා නිතිපතා පුහුණුවීමෙන් ශක්තිමත් සහ ජවසම්පන්න ශරීරයක් මෙන්ම සන්සුන් හා පැහැදිලි මනසක් ඇති කරගැනීමට යෝග ආභාස උපකාර කරයි.

මූලාශ්‍ර:

Ranasinghe, P., Jayawardena, R., & Constantine, G. R. (2013). Ayurveda for the management of obesity: A review of clinical evidence. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, 4(4), 182–188. <https://doi.org/10.4103/0975-9476.123673>

Wickramasinghe, V. P., Arambepola, C., Bandara, P., Abeysekera, M., Kuruppu, S., Dilshan, P., & Samaranyake, D. (2019). Effectiveness of lifestyle modification including yoga-based physical activity in reducing childhood obesity in urban Sri Lanka. *BMC Public Health*, 19, 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6702-3>



**කපිතාන්
කේවීඵන්
ලක්මාලී**



ඔබේ නිර්මාණ අපට එවන්න

සමස්ත යුද්ධ හමුදාවම නියෝජනය කරන එකම සඟරාව වන “රණවිරුවා” වසර ගණනාවක පටන් අඛණ්ඩවම ඔබ අතට පත්කෙරේ. යුද්ධ හමුදාව තුළ සිදුකෙරෙන විශේෂ සිදුවීම් මෙන්ම ක්‍රීඩා, සාහිත්‍යය, අධ්‍යාපනික, විද්‍යාත්මක හා ඉතිහාස තොරතුරු වඩා විවිධවත් ලෙස හා හරවත්ව එළිදක්වන රණවිරුවා ඔබගේ දැනුම හා රසාස්වාදය පිණිස මාහැඟි පිටිවහලක් වී ඇති බැවින් අප වෙත නිරතුරුව ලැබෙන ලිපි හා ඇමතුම් මගින් සනාථ වේ.

එහෙත් විවිධ අංශ අප වෙත ලිපි සහ නිර්මාණ යොමු කළද යුද්ධ හමුදාවේ ඇතැම් ආයතන වෙතින් තොරතුරු ලැබෙනුයේ ඉතා අල්ප වශයෙනි. එනිසාම යුද්ධ හමුදාව තුළ සිදුකෙරෙන බොහෝ ක්‍රියාකාරකම් පිළිබඳව සෞඛ්‍ය අය දැනුවත් නොවන තත්ත්වයක් පවතී. එබැවින් ඔබගේ ඒකකයේ, රෙජිමේන්තුවේ, බලකොටුවේ, පුහුණු පාසලේ හෝ කුමන ස්ථානයක වුවද සිදුවන විශේෂ වැදගත්කමින් යුත් තොරතුරු ඇත්නම් අපවෙත යොමු කරන්න. අප ඒවා අප්‍රමාදව රණවිරුවාට පළකිරීමට කටයුතු යොදා ඇත. එසේම, රණවිරුවා යුද්ධ හමුදාවට පමණක් සීමා නොවන්නකි. බාහිර පාඨකයන්ගේ ලිපි, නිර්මාණ, ඡායාරූප හා කාලීන තොරතුරු වෙනුවෙන්ද එහි නිරතුරු ඉඩකඩ වෙන්කොට ඇති බව සතුටින් දැනුම් දෙන්නෙමු. මාසිකව නොමිලේ ඔබ අතට පත්වෙන රණවිරුවා සඟරාව මගින් පාඨක ඔබගේ නිර්මාණශීලී හැකියාවන් වැඩිදියුණු කර ගනිමින් දැනුම හා තොරතුරු බෙදාහදා ගැනීමට එකතුවන්න. සංස්කාරක



මෙම ලිපියෙන් විශ්වවිද්‍යාල කොමිෂන් සභාවේ ගීත සාහිත්‍යය පිළිබඳ සඳහන් කරන විට නිරන්තරයෙන් සිහියට නැගෙන ආතන්ද්‍ර සමරකෝන් සංගීතඥයා පිළිබඳවය. මෙම ලිපිය "ආතන්ද්‍ර සමරකෝන් අධ්‍යයනය" ග්‍රන්ථය ජනවාරි 2023 වැනිවන දිනේ උළුමේදී එම පර්යේෂණ ග්‍රන්ථයෙහි කතුවර ආචාර්ය සුනිල් ආර්යරත්නගෙන් එවකට පවත්වන ලද දේශනයක් ඇසුරිනි.

ජාතික ගීය බවට පත් කරුණාචාර්ය ගීය කලාකරුවා

ආතන්ද්‍ර සමරකෝන් මෙරට සාහිත්‍යයේ සහ සංස්කෘතියේ සුවිශේෂී වර්තමාන බවට පත් වීමට කරුණු කිහිපයක් හේතු වී තිබෙනවා. එනම්

1. ඔහු මෙරට ජාතික ගීයෙහි නිර්මාතෘවරයා වීම.
2. ස්වාධීන ගී නකු සම්ප්‍රදාය ශ්‍රී ලංකාවේ ස්ථාපිත කල ප්‍රථම ශ්‍රී ලාංකික සංගීතවේදියා වීම.
3. සංගීතයෙහි සිංහල ලකුණ සොයා ගත් ඒ පිළිබඳව අත්හදා බැලීම් කල ප්‍රථම ලාංකික සංගීතවේදියා වීම.
4. ගීතයක් තනුව මෙන්ම පදමාලාවද එකසේ වැදගත් වන බව පෙන්වා දුන් මුල්ම පුද්ගලයා වීම.

මෙම කරුණු වෙන් වෙන් වශයෙන් ගෙන සාකච්ඡා කිරීමට පෙරාතුව සමරකෝන් සිරිත සැකවින් දක්වන්නට මෙහිදී බලාපොරොත්තු වෙනවා.

වර්ෂ 1911 ජනවාරි 14 වෙනිදා කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ පාදක ප්‍රදේශයේ ලියන්වල නමැති ගමෙහි උපන් සමරකෝන්ගේ සම්පූර්ණ නම එගොඩහගේ ජෝර්ජ් විල්ෆ්‍රඩ් අල්විස් සමරකෝන්ය. පිලියන්දල වැවල රජයේ පාසලේ මූලික අධ්‍යාපනය ලැබූ ඔහු ඉන් පසු ESMC සහතිකය දක්වා කෝට්ටේ ක්‍රිස්තියානි විද්‍යාලයේ ඉගෙන වයස අවුරුදු 23 දී එහිම

විකු හා සංගීත ගුරුවරයා වශයෙන් පත් වීමක් ලබා ගත්තේ 1934 දීය. රචිතද්‍රව්‍ය නාගෝර්තුමා නාභ්‍ය හා සංගීත නාටක කණ්ඩායමක් සමඟ මෙරට දී ප්‍රසංග ඉදිරිපත් කළේත් එම වසරේදීමයි. ඒ රැඟුම් නරඹා ඒ සංගීතයෙන් මෝහනයට පත් පිරිස අතර ජෝර්ජ් සමරකෝන් ද සිටියා.

එකී නාගෝර් සම්ප්‍රදාය සොයා 1934 දී නාගෝර් ගුරුකුලය වන ශාන්ති නිකේතනයට ගිය ඔහු ආපසු ආවේ ජෝර්ජ් යන නාමය අත් හැර ආතන්ද්‍ර යන නාමයත් හි ක්‍රිස්තියානි ආගම අතහැර බුද්ධාගමක් වැළඳගෙනයි. ආපසු ශ්‍රී ලංකාවට එන විට සමරකෝන් ශාන්ති නිකේතනයේ පාඨමාලාවෙන් අධ්‍යයනය සම්පූර්ණ කර තිබුණේ නැහැ. ඇත්තෙන්ම ඔහු ශාන්ති නිකේතනයේ ගතකර තිබුණේ මාස 6ක කාලයක් පමණි.

එහෙත්, ඒ සමසක කෙටි කාලය තුළ ඔහු නාගෝර් ගුරුකුලයෙන් ලබාගෙන තිබූ ආභාෂය ඉතා ප්‍රභලයි. සමරකෝන් සමඟ "බලන්න සොයුරියේ" නමැති ගීතය ගායනා කළ පන්තිපිටියේ වන්දා සෙනවිරත්න ඔහුගේ ප්‍රථම බිරිය වූ අතර, "එන්නද මැණිකේ" ගීතය ගායනා කළ කරුණාචාර්ය ද සිල්වා දෙවන බිරිය වූණි. කරුණාචාර්ය ද සිල්වාටත්, සමරකෝන්ටත් දාව ඉපදුණු එකම දරුවා රන්ජන් ඇරුණදේව වසය අවුරුදු 5 දී මියගියා. ඉන් කම්පාවටත් ශෝකයටත් පත් සමරකෝන් 1948 දී

ඉන්දියාවට පලාගොස් 1951 දක්වා එහි වාසය කළා.

සිය දුක් වේදනා නිවා ගැනීමට බොම්බායි, ලක්නව්, ගෝව, සිංගප්පූරුව, ක්වාලම්පූර් ආදියෙහි විකු පුද්ගල පැවැත්වීමෙන් මුදල් පමණක් නොව විදේශීය විකු කලා විචාරකයන්ගේ බොහෝ පැසසුම්වලටත් ඔහු ලක්වුණා. සමරකෝන් ආපසු ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණෙන විට ඔහු ලියා ගැනූ නමෝ නමෝ මාතා නමැති ග්‍රන්ථපෝත් ගීතය ජාතික ගීතය බවට පත්වී තිබුණා. ජාතික ගීතය සඳහා රුපියල් 2500ක මුදලක් ගෙවන්නට රජය තීරණය කළ නමුත්, පුරා දෙවසරක අරගලයකින් පසු එම මුදල එම ගීතය මුද්‍රණය කර ප්‍රකාශයට පත්කළ ජේකේඩබ්ලිව් සිරිවර්ධන මහතාට ලබාදීමට අවසානයේ තීරණය වුණා.

මේ අතර ජාතික ගීයේ අඩුපාඩු පෙන්වා දෙමින් නිර්දය විචාර ඊට එරෙහිව එල්ල වුණා. සියල්ලෙහි අවසානය වූයේ ජීවිතය පිළිබඳව අතිශය උකටලිභාවයට පත් ආතන්ද්‍ර සමරකෝන් නිදි පෙති 25ක් ගිල දමා 1962 අප්‍රේල් මස 05 වනදා මරණයට පත්වීමයි.

මෙම සංකීර්ණ වර්ත විස්තරයෙන් අනතුරුව ඉහළින් සඳහන් කළ කරුණු හතර ඉතා කෙටියෙන් වෙන් වෙන් වශයෙන් සාකච්ඡා කිරීමට මා දැන් බලාපොරොත්තු වෙනවා.

ජාතික ගීතය

රටවැසියා තුළ ස්වකීය දේශය සම්බන්ධව භක්තියක්, ඇල්මක්, ප්‍රේමයක්, පක්ෂපාතීත්වයක් ඇති කරන්නා වූ දේශාභිමානී ගීතයක් හෝ වචන රහිත සංගීත සමුච්චයක් ජාතික ගීය යන විශේෂ නාමයෙන් හඳුන්වනු ලබනවා.

ලංකාව බ්‍රිතාන්‍ය යටත් විජිතයක් වූදා පටන්, එනම් වර්ෂ 1796 සිට මෙරට ජාතික ගීය වූයේ ගෝඩ් සේව් ද කිං නමැති බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික ගීයයි. වසර 150 කට අධික කාලයක් පරදේශයක ජාතික ගීයක් ගයමින් සිටි අපේ ජනතාව නන් නිරිඳුන්ගේ මුදුන් මල සයවන ජෝර්ජ් රජුන්ද නෙලා - සන රන් කඳවන් බිසොවින් සමගින් වැජඹෙත් සුවෙන් විපුලා යනුවෙන්ද පුණ්‍යවන්ත ජෝර්ජ් නරපති නිදුකින් වෙසෙත්වා සිරින් ගති යනුවෙන්ද බ්‍රිතාන්‍ය රජ්ජුරුවන්ට ආවච්ඡිත් සිටි අපේ ජනතාව නිදහසේ මධුර සුවද දැනෙන් දැනෙන්ම ස්වකීය වූ ජාතික ගී රචනා කිරීමට උත්සුක වූ බව පෙනෙන්නට තිබෙනවා.

ජාතික ගීය යන මාතෘකාව යටතේ ටිබෙට් ජාතික එස්. මහින්ද හිමි, සංගීතඥ එම්.ජේ. පෙරේරා, නීතිඥ ජෝන් ද සිල්වා, පුවත්පිටියේ ජේ.බී. වැලිච්චි, ආනන්ද සමරකෝන් ආදීන් ලියූ ගීත යටත් විජිත සමයේ විවිධ උත්සව අවස්ථාවන්හිදී ගායනා කරනු ලැබුවා. ජේ.බී. වැලිච්චි ලියූ ජාතික ගීයේ තනුවට වචන රිංගවා තැනූ සිංහල ජාතික ගීයක් වීම වෙසෙසින් සඳහන් කළ යුත්තක්. මෙම ගී අතරින් පොදු ජනයා අතර වඩාත් ප්‍රචලිතව පැවතියේ සමරකෝන්ගේ නමෝ නමෝ මාතා ගීතයයි.

1948 දී ප්‍රථම නිදහස් දිනය ලඟා වන්නට වූ කල ජාතික ගීයක අවශ්‍යතාවය දැනෙන්නට පටන් ගත්තා. මේ සඳහා ජාතික ගී තරගයක් පැවැත්විය යුතු යැයි තීරණය කළ වගකිවයුත්තන් එම කාර්යය ලංකා ගාන්ධර්ව සභාවට භාර කළා. මේ තරගයේ විනිශ්චය මණ්ඩලය ලෙස කටයුතු කළේ. එස්.එල්.බී. කපුකොටුව, එල්.එල්.බී. ගුණතුංග, ලයනල් එදිරිසිංහ, ජී.බී. ඉලංගසිංහ, ඕ.එච්.ඊ.එල්. විජේසේකර, මුදලිඳු ඊ.ඒ. අබේසේකර යන අය මෙයින් තෝරාගන්නා ලද්දේ ශ්‍රී ලංකා මාතා පායා යස මහිමා යන ගීතයයි.

එහෙත් එය නිර්මාණය කර තිබුණේ විනිශ්චය මණ්ඩලයේ සාමාජිකයින්

දෙපොලක් වීම නිසා එනම්, ජී.බී. ඉලංගසිංහ, ලයනල් එදිරිසිංහ යන අය වීම නිසා ඊට විරුද්ධව මහජන උද්ඝෝෂණයක් පැන නැඟුණා. මෙහි ප්‍රතිඵලයක් වශයෙන් 1949 නිදහස් උළෙලේදී එම ජාතික ගීය ඉවත් කොට නිල නොලත් ජාතික ගීය ලෙස එවකට ජනප්‍රියව තිබූ සමරකෝන්ගේ නමෝ නමෝ මාතා ගීතය ගායනා කරනු ලැබුවා.

ජාතික හා සෞඝ්‍ර උත්සව බොහෝමයකදී ලංකා ගුවන් විදුලියේදීත් නිතර නිතර භාවිතා කරන නමෝ නමෝ මාතා ගීතය ජාතික ගීය ලෙස භාවිතයට ගත යුතු යැයි 1950 අප්‍රේල් මාසයේදී එවක මුදල් ඇමති ධුරය දැරූ ජේ.ආර්. ජයවර්ධන මහතා කැබිනට් මණ්ඩලයට සංදේශයක් ඉදිරිපත් කරමින් කියා සිටියේය.

1951 නොවැම්බර් 20 වනදා එය ජාතික ගීය ලෙස නිල වශයෙන් පිළිගනු ලැබුවා.

ජාතික ගී සම්බන්ධයෙන් පැන නැගී ඇති අදහස් විවිධයි. විශමයි. මෙම ගීතය තරම් පහර කෑ වෙනත් අන් ගීයක් අපේ ඉතිහාසයේ නැති තරම්. "නමෝ නමෝ මාතා" යන පදයෙහි ආරම්භක අකුර වන "න" යන්න සිංහල කවි සමය අනුව හොඳ කටයුත්තක් ඇරඹීමට නුසුදුසු අපායක්ෂරයක් වීම ඒම ආරම්භක පදයෙහි ගණය ලෙඩ දුක් පමුණුවන්නා වූ "ජ" ගණය වීම ජාතික ගීයට බොහෝ දෙනා විරුද්ධවීමට මුල් වූ ප්‍රධාන කරුණු දෙකක් වූණා.

ශ්‍රී වන්දුරත්න මානවසිංහ, අමරදේව, මහගමසේකර, මර්සලින් ජයකොඩි පියතුමා වැනි අය එයට අකැමති වූයේ ඒම හේතුව නිසා නොවෙයි. දුර්වල පද රචනයක් හා සංගීත රචනයක් ලෙස ඔවුන් ඒය දුටු නිසයි. මානවසිංහ කීවේ පරණ බෝ කොටුවකින් අසලින් ඇසෙන නාකි උපාසකම්මලාගේ ගඟාවකට වැඩි වෙනසක් ජාතික ගීයේ නැති බවයි. සේකර කීවේ ජාතික ගීය ජාතියේ දුර්වලකම් හෙළිදරව් කරන අසංවිධානාත්මක රචනයක් බවයි.

විවිධ විචාර, මතවාද, අපවාදවල අවසන් ප්‍රචිඵලය ජාතික ගීය සංශෝධනය කළ යුතුයි යන තීරණයට රජය ඒළඹීමයි. ඒය ඉතා ඉක්මනින් වූයේ ඩී.ඇස්. සේනානායක, ඩබ්ලිව්. සේනානායක, සර් ජෝන් කොතලාවල, එස්.ඩබ්ලිව්.ආර්.ඩී. බණ්ඩාරණායක ආදී රජයන්හි කාලය කෙටිවීමට ඇතැම් ලේඛකයන් උද්ඝෝෂණය කළ නිසා

සිතන්නට පුළුවන.

ජාතික ගීය වෙනස් කළ යුතුව තිබුණු නමුත්, එය සිදුවූයේ නිර්මාණය කළ කලාකරුවාට රිදවමින් පුද්ගලික පළිගැනීම් ආකාරයෙන් බව පෙනෙනවා. ජාතික ගී සංශෝධනය කිරීම වෙනස් කිරීම අළුතින් තෝරා ගැනීමට පෙර අපර දෙදිග ලෝකයේ සාමාන්‍ය සිද්ධියක්.

ජෙනවලේ ලියූ බෙල්ජියම් ජාතික ගීයේ වචන වාල්ස් රොජයර් විසින් සංශෝධනය කරනු ලැබුවා. යොහාන්ගේ ඩෙන්මාර්ක් ජාතික ගීතයේ තනුව ප්‍රිඩරික් කැලර් විසින් වෙනස් කරනු ලැබුවා. බල්ගේරියාවේ ජාතික ගීය ලෙස පිළිගෙන ඇත්තේ ඔවුන්ගේ ජන ගීයක්. ආරාබියේ, සෝමාලියාවේ, මොරොක්කෝවේ, ඉරාකයේ ජාතික ගී හුදෙක් තුර්ය වාදනය පමණයි. මේ අනුව එය කෙතරම් පුළුල් පරාසයක පැතිර ගිය කාර්යයක් ද යන්න අපට සිතා ගත හැකියි.

එසේ නම් නමෝ නමෝ මාතා ජාතික ගීයේ පදය ශ්‍රී ලංකා මාතා යනුවෙන් වෙනස් කිරීමේ සිද්ධිය එහි නිර්මාතෘවරයාගේ මරණය සිදු කිරීමට තරම් දිගුකාලීනව ඇයිද යන්න සිතා ගැනීමට අසීරුය.

මහගමසේකරගේ රත්න දීප ජන්ම භූමි, අනුබුදුවන්ගේ ලංකා ලංකා පෙම්බර ලංකා, මානවසිංහගේ විජයතු ලංකා - විකසිත ලංකා ආදිය හා තුලනය කර බලන විට නමෝ නමෝ මාතා හි පද රචනයේ හා ස්වර රචනයේ දුර්වලකම් ඒමට දැකිය හැකියි. එහෙත්, අප ඒය විමසිය යුත්තේ ක්‍රිස්තු වර්ෂ 1939 යුගයට අයත් ගීතයක් ලෙස සළකා බව අමතක කළ යුතු නැහැ. ඒමෙන්ම ඒකළ එකදු ස්වාධීන ගී තනුවක්වත් ග්‍රැම්ප්ලෝනියාකින් හෝ ගුවන් විදුලියෙන් ගැයුනේ නැත.

ජාතික ගීය බවට පත්වේ යැයි සිහිනෙහුදු නොසිතා ලියැවුණු මෙම ගීතයේ රැළුණු උපේක්ෂා සහගත බව අගය කළ යුතුයි මම සිතනවා. එම ගීතය කවර ආගමකට හෝ ජාතියකට හෝ කුලයකට අල්පමාත්‍ර තරමකින් හෝ නොරිදවන ගීතයක්. ගත වූ කාලසීමාවේදී ජාතික ගී බවට පත්කළ යුතු යැයි යෝජනා බොහෝ ගිවල ඒම උපේක්ෂා සහගත බව, මධ්‍යස්ථ බව රැඳී තිබිණි දැයි ඒම යෝජකයින් විසින් කල්පනා කර බැලිය යුතුය.

- 1998 මාර්තු "මහත්" සාමාජික



සාදය වැරදුණොත් ලෙඩ් ඇඟේ

නත්තල් දිනෙන් ඇරඹෙන මෙම උත්සව සමය නිමාවෙන් සිංහල හා හින්දු අලුත් අවුරුද්දෙනි. මෙම කාලය පුරාම නෙත, සිත, දිව පිනවන විවිධ වර්ගයේ ආහාර පානයන්ගෙන් කෑම මේසය සරසන්නට අපි ලොකු උනන්දුවක් දැක්වූවත් එය තම සෞඛ්‍යයට හිතකර ද අහිතකර ද යන බව කෙරෙහි දක්වන්නේ අවම සැලකිල්ලක්.

ආහාර සැණකෙළියක සිරිගන්නා මෙම කාලය පුරා කෑම මේස සැරසෙන්නේ කේක්, වටලප්පම්, පුඩින්, ඩෝනට්, කට්ලට්, රෝල්ස්, පැට්ස්, සැන්ඩ්විච්, වඩේ වැනි තෙල් අධික තෙල්, සීනි සහ පිෂ්ටය අමුද්‍රව්‍ය කරගත් ආහාරවලින්. ඒ වගේම විවිධ බත් වර්ග කොත්තු, බිරියානි මෙන්ම විවිධාකාරයට සකසන මස් වර්ගත් ඉස්සෝ, කකුළුවෝ ආදී මුහුදු ආහාර වර්ගත් නොයෙක් අතුරුපස වර්ගත් නිතර නිතර පිළියෙල වෙනවා.

මේ නිසාම අපි අද මාතෘකාව කරගන්නේ මේ උත්සව සමයේ ඇඟ ලෙඩකර නොගෙන කෑම රස බලන්න සූදානම් වෙන්නේ කොහොමද කියන කාරණාවයි.

නත්තල් කෑම මේසයේදී විතරක් නෙවෙයි නැදෑ හිත මිතුරන් යන එන මේ දිනවල කෑම මේස රස වැඩිකරන

ආහාර පිළියෙල වෙන්නෙම තෙල් එක්ක. ඉතින් අපිට බහුලව රසවිදින්නට ලැබෙන දෙයක් තමයි මේදය අධික ආහාර. මේ නිසා කරපිංචා ලුණු මිරිස් හෝ කරපිංචා කොළ අඩංගු කැඳ සතියකට දෙවතාවක් විතර ආහාර වේලට එකතුකර ගන්න. ඒ වගේම හීන් බෝවිටියා කැඳ, හතවාරිය කැඳත් ගුණදායකයි.

තෙල් සහිත ආහාර ගැනීමෙන් පසුව ඔබේ ශරීරය තුළ එකතු වන විෂ ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීමට ඩෙටොක්ස් පාන උපකාරී වෙනවා. විශේෂයෙන්ම ලෙමන් අඩංගු ඩෙටොක්ස් පානය කිරීමෙන් ශරීරයේ මේදය අඩුකරගන්න පුළුවන්.

මස්, මාළු පිළියෙල කරන විට ගොරකා එකතු කරන්න. ගොරකා, කරපිංචා, කුරුඳු, සුදුලුණු එකට අඹරා මිශ්‍රකර

සාදාගත් මිශ්‍රණයෙන් තේ හැඳි භාගයක පමණ ප්‍රමාණයක් බත් එක්ක ආහාරයට ගන්න. ආහාර පිසින විට ඒවාට සුදුරු, මහදුරු, එනසාලේ, උළුපාලේ, නිතර එකතු කරන්න, ඒ වගේම කුරුඳු තේ පානය කරන්න.

නැවුම් පලතුරු සහ එළවළු තන්තු, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණවලින් ඉහළ මට්ටමක පවතින අතර, අතර තෙල් සහිත ආහාර ගැනීමෙන් පසු ආහාර දිරවීම සඳහා බෙහෙවින්ම උපකාරී වෙනවා.

දිනපතා සාදන ව්‍යාංජනවලට කරපිංවා, සුදු ලුණු, කුරුඳු පොතු, ගොරකා, උළුපාලේ වැඩිපුර එකතුකර ගන්න. එමෙන්ම ව්‍යාංජනයක් ලෙසින් සුදු ලුණු ව්‍යාංජනය පිළියෙල කරගන්න. මෙහි සුදු ලුණු ව්‍යාංජනයට කරපිංවා, ගොරකා සහ තුනපහ කුඩු එකතුකර ගන්න. ආහාරයේ වැඩිපුර ඇති මේද කොටස් ඒ මගින් සමනය වෙයි. මඩ පිපුම සමනය කරගැනීමට ද හැකිවෙයි.

අධික ලෙස සීනි ආහාර ශරීරයට ගත් විට නෙල්ලි, නමීනං, පේර වැනි ඇඹුල් රසානි පලතුරු ආහාරයට ගන්න. කුරුඳු, ඉඟුරු දමා තේ පානය කරන්න. උණුවතුර පානය කිරීමත් සුදුසුයි.

රණවරා ගසේ පස්පංගුව තම්බා බොන්න. මෙය දියවැඩියාව පාලනය කරගැනීමට මෙන්ම බොහෝ රෝගවලට ගුණදායක වේ.

මදටිය කොළ මැල්ලම රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කරයි. නමුත්, මෙම මැල්ලම නිතරම ආහාරයට ගන්න එපා.

සතියකට දෙවතාවක් පමණ තෙබු කොළ මැල්ලමක් ආහාරයට එකතු කර ගන්න. සුදු ලුණු, ගොරකා, සියඹලා ආහාර පිළියෙල කිරීමේදී යොදාගන්න.

වැඩිපුර තෙල්, සීනි, පිටි යෙදූ ආහාර ගැනීමෙන් පසු කෙඳි සහිත එළවළු වර්ග කොහිල, බණ්ඩක්කා, පතෝල, වැටකොළ වැනි කෙඳි අධික කැලරි අඩු එළවළු වැඩිපුර ආහාරයට ගන්න, එසේම ප්‍රධාන ආහාරය අඩුකර ඒ වෙනුවට වැඩිපුර පලතුරු ගන්න. නිතර මස්මාංශ ආහාර ගැනීමෙන් වළකින්න, කොළ, කතුරුමුරුගො, පලා වර්ග, මැල්ලම් සේ සකසා ආහාරයට ගන්න. එමෙන්ම, රණවරා වැනි කැඳ වර්ග පානය කරන්න. රාත්‍රියට එළවළු සුප් එකක් හෝ ලුණු කැඳ වැනි සැහැල්ලු ආහාරයක් ගන්න.

ඉස්සෝ, දැල්ලෝ, කකුළුවෝ, බල මාළු මේ දවස්වල වරදින්නේ නැහැ. ආයුර්වේදී උෂ්ණ අධික ආහාර විදිහටමයි මේවා සැලකෙන්නේ. කොහොම උනත් මේ වගේ ආහාරපාන වැඩිපුර ගතහොත් හොඳින් ජලය පානය

කරන්නට අමතක කරන්න එපා. තැඹිලි, කුරුම්බා උෂ්ණ බව සමනය කරනවා. බෙලිමල් දිනපතාම පානය කරන්න. ඒ වගේම දිනපතා ස්නානය කිරීමත් වැදගත්. තෙල්ලි නිතර ආහාරයට ගන්නවා වගේම තෙල්ලි, රසකිඳ තැම්බු වතුර පානය කරන්න. සවි කැඳ, පිපික්කා යොදාගත් සලාද ආහාරයට ගැනීමත් ප්‍රතිඵලදායකයි.

මේ ආහාරවලට අමතරව ආයුර්වේදයේ විරුද්ධ ආහාර ලෙසත් වෙනම ආහාර වර්ග නම්කර තිබෙනවා. එසේම, වාත, පිත, සෙම යන ත්‍රිදෝෂ කෝප කරන නැත්නම්, බිඳ දමන නුසුදුසු ආහාර වර්ගද තිබෙනවා. දැන් අපි ඒ ගැන අවධානය යොමුකරමු.

කිරි සමඟ මාළු වර්ග, බිත්තර, දෙහි ඇඹුල් රසානි පලතුරු

රාබු සමඟ කිරි, කෙසෙල්

අඹ සමඟ යෝගට්, වීස්, පිපිඤ්ඤා

දෙහි සමඟ කිරි, යෝගට්, තක්කාලි

මේ ආහාර වර්ග එකට ආහාරයට එක්කර ගැනීමෙන් විවිධ රෝගාබාධ හටගැනීමේ ප්‍රවණතාවය වැඩි නිසා කිසි විටක ඒවා එකට ආහාරයට ගන්න එපා. නමුත්, බිත්තර සමඟ තක්කාලි පැණි සමඟ ජලය, අර්තාපල් සමඟ මිරිස් වර්ග, වීස් සමඟ එළවළු, ධාන්‍ය සමඟ බත්, බිත්තර සමඟ නිවිනි කොළ, වෙරි සමඟ මිදි ආහාරයට ගැනීම ගැටලුවක් වෙන්නේ නැහැ.

එමෙන්ම සාමාන්‍යයෙන් කුසෙන් අධික පිරෙන ලෙස කැම ගෙන ඉතිරියෙන් අධික ජලයද ඉතිරිය හිස්වද තබන්න. ආහාර ගැනීමෙන් පසුව මද උණුසුම් වතුර පානය කරන්න. නමුත් කැමට පසුව වැඩිපුර ජලය පානය නොකරන්න. දිනකට පානය කරන ජල ප්‍රමාණය එකවර නොගෙන ටිකින් ටික ගෙන දවස අවසානයේ දී සම්පූර්ණ කිරීමට උත්සාහ ගන්න.

මෙම කරුණු සිහියේ තබාගැනීම පමණක් ප්‍රමාණවත් නැහැ. ක්‍රියාත්මක වෙන්නත් ඕන. එවිට ඔබ කැමති ආහාරවල රස බැලීමට කිසිම බාධාවක් නැහැ.

සටහන -:
වෛද්‍ය එස්එම් මධුෂානි වත්සලා කුමාරි
(අරුණ පුවත්පතෙහි පළවූ ලිපියකිනි)





ජීවිතයේ සාර්ථකත්වයේ අමුත්තන්

ජීවිතයක් සාර්ථක වෙන්න ආදරය කියන සාධකය අත්‍යවශයයි. ආදරය තියෙන තැන සාර්ථකත්වය තියනයි. එතැනට ධනයත් හිතැතිත්ම ගලාගෙන එනවා. ඒ නිසා තමන්ගේ ජීවිතයේ ආදරයට තැනක් දෙන්න. මේ පුංචි කතාවෙන් ගන්න පුලුවන් ආදර්ශයක් ඒකමයි.

එක්තරා කාන්තාවක් තමන්ගේ ගෙදරින් එලියට බිහිදි ගේ ඉදිරිපිට මිනිස්සු තුන් දෙනෙක් ඉන්නවලු. නමුත් මේ ගැනු කෙනා ඒ ඉන්න අයව අඳුනගත්තේ නෑ. නමුත්, මෙයාලට බඩගිනි ඇති කියල හිතුව මේ ගැනු කෙනා "මම ඔයාලට නම් අඳුනන්නේ නෑ. ඒ උනාට ඔයාලට බඩගිනි ඇති. ඒ නිසා ගේ ඇතුළට ඇවිත් මොනවහරි කාලා ඉන්න." කියලා කෑමට ආරාධනා කරනවා.

එතකොට මේ කට්ටියගෙන් එක්කෙනෙක් අහනවා "තමන්ගේ ස්වාමිපුරුෂයා ගෙදර ඉන්නවද?" කියලා. ඒ ගැනු කෙනා කියනවා "එයා තාම වැඩ ඇරිලා ආවේ නෑ" කියලා. "එහෙමනම් අපට ඇතුළට එන්න බෑ" කියලා අර ආපු තුන්දෙනාගෙන් එක්කෙනෙක් කියනවා. කොහොමත් කොහොම හරි මේ අල්ල පනල්ලේ ගෙදර මනුස්සයාත් වැඩ ඇරිලා එනවා. ගෙදර මනුස්සයාම ගිහින් අර කට්ටියට ගේ ඇතුළට එන්න කියලා

ආරාධනා කරනවා. නමුත් මේ අය කියනවා ඒ තුන්දෙනාටම එකපාර ගේ ඇතුළට එන්න බෑ කියලා.

"ඇයි ඒ තුන්දෙනාටම එකපාර එන්න බැරි?" ගෙදර හිටපු ගැනු කෙනා ඇවිත් අහනවා. "මෙයාගේ නම ධනය. අනිත් එක්කෙනාගේ නම සාර්ථකත්වය. මගේ නම ආදරය" අමුත්තෝ තුන්දෙනාගෙන් එක්කෙනෙක් කිව්වා. ඔයා "ගිහින් ස්වාමි පුරුෂයා එක්ක කතා කරලා අපි තුන්දෙනාගෙන් කෑමති කෙනෙක්ට ගෙදරට ආරාධනා කරන්න" කියලා කිව්වා. ගැනු කෙනා ගේ ඇතුළට ගියා. ගේ ඇතුළේ එකම යුද්ධයයි. කට්ටියම සුපර් ස්ටාර් තෝරනවා වගේ සාකච්ඡා කරනවා.

"අපි ධනයට ගේ ඇතුළට එන්න කියමු. එතකොට ධනයෙන් මුලු ගේම පිරිලා යයි " කියලා ස්වාමි පුරුෂයා කිව්වා. "නෑ නෑ ඒයි!! අපි

සාර්ථකත්වයට එන්න කියමු. එතකොට අපිට සාර්ථක ජීවිතයක් ගතකරන්න පුලුවන් නේ." කියලා ගැනු කෙනා කියනවා. කොහොමහරි මේ කතාව මේ දෙන්නගේ ලේලි පොඩ්ඩ අහගෙන ඉන්නවා. එයන් මේ කතාව මැද්දට පැනලා "ඇයි අපි ආදරයට මේ ගේ ඇතුළට එන්න කියන්නේ නැත්තේ. එතකොට ආදරයෙන් අපේ මේ මුලු ගේම පිරිලා යයි " කියලා අහනවා. ඊට පස්සේ මේ අදහස හොඳ එකක් කියලා "ආදරයට" ගේ ඇතුළට එන්න කියලා ආරාධනා කරනවා.

"ආදරය" ගේ ඇතුළට එද්දි ඊට පිටි පස්සෙන් "සාර්ථකත්වයයි" ඊටත් පිටි පස්සෙන් "ධනයයි" ගේ ඇතුළට එනවා. ගෙදර කට්ටියට මේක හරි පුදුමයක්. මේ කට්ටිය කියනවා අපි ගේ ඇතුළට එන්න කතා කලේ ආදරයට විතරයි ඇයි මේ අනිත් දෙන්නත් එන්නේ කියලා අහනවා. එතකොට එක අමුත්තෙක් කතා කරලා කියනවා "ඔයා ධනයට හරි සාර්ථකත්වයට හරි ගේ ඇතුළට එන්න කිව්වා නම් අනිත් දෙන්නා එන්නේ නෑ. නමුත්, ආදරයට එන්න කිව්ව හින්දා අනිත් දෙන්නත් එනවා. අපිට ආදරය තනි කරන්න බෑ" කියලා.

අන්තර්ජාලයෙන් උපුටා ගැනීමකි
(කර්නල් යූසූෆ් කහවේවිතාන විශ්‍රාමික)

ඉගෙනුම...

පාතූගිසින් ලන්දේසින්
පර සුද්දන් එකතු වෙලා
මගේ රටට මගේ බිමට
පොර බැඳුවා මතකයි මට
හිරියා එවිට විර පුතුන්
ලක්මැණිව බේරාගන්න
දුටු ගැමුණුලා, කැප්පෙට්පොල
ඇතැලේපොල යන විරවරු
ආධිමිධරයෙන් සිති කරනවා
ඔවුන් තැනු ආගැබ් හා වැව් අමුණින්
පෝෂිත වූ මගේ රටයි
ආවේණික සතුන් වෙසෙයි
මල්වතු, කඳුවැටි, කෙත්වතු, උද්‍යානද
සියලු දෙයින් පිරි මගේ රටයි
බුදු හිමියන් බණ දෙසුමට
වැඩියා තෙවරක් සිරිලක
ජාති බේද අතර දමා එක්විලා සියලුදෙනා
හිදුනස් හිවනල් මගේ රට
සුවඳ බෙදයි මුළු ලෝකෙට
අපේ රටේ උන්නතියට
උරදුන් ඒ සියලු දෙනම
ආධිමිධර ලිලාවෙන්
සිතිකරගෙන පතම් හිවන්

ලා/කෝ සම්පත් කීවීමඅයි
9 ගැනේබ

මිරිඟුව...

කවියට පණ දෙමුයි යටිතිත පවසනවා
ඔබ ගැන ලියන්නැයි හදවත මුමුණනවා
ලස්සන රුවන් සිත් අහසේ බැබලෙනවා
මල් කුමරියට කවි පද වැල් ලියවෙනවා

දියයට ඉපිද හිරු එලියක් සොයා එන
මානෙල් මලක් ඔබේ මුව ලග තබාගෙන
ලස්සන බලන්නට කිවත් තෝරන්න
කෙලෙස තෝරමිද ඔය රුව බලාගෙන

පිපුණු මලේ තිබෙනා ලස්සන දුටුවා
ඔබේ මුවත් ඒ වාගෙම මම දුටුවා
වරුවක් ගෙවෙන විට මල විකසිත වුවා
සිත් අහසේ පිපි මල වෙත පෙම් කෙරුවා

විටකදී දුටුවේ ඔබේ මුව පුන් සඳ ලෙසට
දෙවගණ නලගණන් පරයයි ළෑම හසට
ආලය කරන්නට සිතුවත් ඔබේ සිතට
කඳුලැල් පමණි රැඳුනේ හෙතු පියන් යට

සැමදා පිබිද ආදරයම පසක් කෙරු
දකිනා විටදී සතුටට මා සිත් පැරු
මතකයේ රැඳුනු තැන්වල කඳුලැල් වැඟිරු
මල් කුමරියත් මිරිඟුව විය හඳු පැරු

සෙ/11කිව්02319 සැරයන් අබේසිංහ
ආර්පිකේපිවස්සි
11 ශ්‍රීලංචාආබමු
ජනමාධ්‍ය හා මව්මෙඅම

මට දැනෙනවා...

නුඹලට නොදැනුනත්
නොඳ නරකක් එහෙම
මට දැනෙනවා නුඹලට වැඩියෙන් තාම
දැනුනත් නොදැනුනා වාගේ ඉන්නේ කොහොම
පපුවට බරක් දැනුණේ නැතුවද තාම

පාසෙ මධුණන් සිආර්ඡු
2(සෙව්) ශ්‍රීලපාන



කොළ
සිතුවල

කඳුළු...

නුඹ ගිහින් දැන් ගොඩක් කල් මුත්
මගේ හිත තව නුඹව සොයනවා
අතීත මතකයන් අතරින්
ඔබේ රුව මගේ සිතේ මැවෙනවා

ගිය තැනක ඔබ ගොඩක් සතුටින්
දිවිය ගෙවනවා ඇතැයි සිතනවා
මතක හදවත තුරුව කරගෙන
මමත් ඉඳහිට කඳුළු සලනවා

ලා/කෝපුල් ගමගෙදර
පිවිච්චන්කේච්චි
14 ශ්‍රීලංසිරේ



මගේ ජීවිතය...

යනෙන මේ ගමනේ
ගෙවෙන මේ ජීවේ
කොතැනදෝ අපේ නවාතැන්පළ
නොදන්නෙමි මම
මගේ දෛවය නොසිතූ අයුරින්
මා ළඟට ගෙනවිත් තියා
ජීවිතේ නව පිටුව පෙරලා
යළි නොඑන්නට දුර ගියා

නැවත යළි මට යන්නට හැකිනම්
සොඳුරු ඒ මගේ අතීතය දිනාවට
නැවත මා අත දිගු කර ඉල්ලමි
දෙන්න මට ඒ මිනිරු අතීතය

රයිගල් සෙබළු විමලරත්න ටීපීසී
8 ශ්‍රීලංසිරේ



ළමා විය.

හිරු කන්දෙන් බැස යන්නට සැරසෙනවා
ළා රත් පැහැයෙන් මුළු අහසම බැබලෙනවා
සිත සුළං ගොමිමන් අඳුරෙම එනවා
කෙළි සෙල්ලම් තාමත් මට සිතිවෙනවා

වෙල් දෙනිවල දුව පැන අපි නැටු කාලේ
වැලි බත් උයා කෙළි සෙල්ලම් කළ කාලේ
ඇල දොළ වලට පැන පිනා ගිය කාලේ
මතකෙට නැගේ තාමත් මට පොකි කාලේ

කෝපුල් මධුසංඛ ආර්පීපී
8 ශ්‍රීලංසිරේ





“කුමුදුගේ කතාව”
පසුගිය සතියේ ඉතිරිය
(02 කොටස)



ඤාණය
සැලැස්සුණු කතාවක්

ඤාණය තර්ජන මැද දියණිය සමඟ මහ කැපුරයේ රැය රහත් කළ ඇය

සැරයන් උපාලිගේ නුවර මැදවල පිහිටි නිවසේ සිට ප්‍රධාන මාර්ගයට කිලෝමීටර් තුනක පමණ දුරක් පැවතීම. බස් රථයට ගොඩවීම සඳහා ඔහු ඒ දුර පසුකරන්නේ පා ගමනිනි. එවන් අවස්ථාවල බිරිඳ කුමුදු ද ඔහු සමඟින්ම මඳ දුරක් යාම පුරුද්දකි. එදින ද ඇය එලෙස ඔහු හා එක්වෙද්දී තම දියණිය වඩාගෙන සුරතල් කරමින් යන්නට උපාලි අමතක නොකළේය. සුපුරුදු ලෙසම මඳ දුරක් ගොස් උපාලි වෙන්ව යන අවසන් තැනදී දියණිය කුමුදු වෙත ඩාරදීමේදී ඇය වෙනදාට වඩා හඬා වැටෙන්නට වූයේ උපාලි තුළ ද තිගැස්මක් ඇති කරමිනි. පෙර නවාඩු වාරවලදී එලෙස වෙන්ව ගිය සෑම මොහොතකම ඇය එතරම් පැකිලීමකින් තොරව බිරිඳ අතට භාරදිය හැකි වුව ද මෙවර ඇගේ අසාමාන්‍ය හැසිරීම දෙදෙනාටම පුදුම එලවන්නක් විය.

තම පියා මොහොතකට හෝ තමාගෙන් දුරස්ථවනු දැකීම පෙරට වඩා ඇයට තදින් දැනෙමින් තිබූ සෙයකි. කෙසේ හෝ ඒහිදී ද අවසන් වතාවට දියණියගේ හිස සිඹ උපාලි නික්ම ගියේ එලෙස නොයන ලෙස ඇ සිදුකළ බලවත් ඇවිටිල්ල නොතකාය. අනතුරුව සිය දියණිය ද තුරුළුකරගත් කුමුදු සැමියා නොපෙනී යන අවසන් මොහොත තෙක්ම එහි රැඳී බලාසිටින්නට වූයේ නොදැනීම ඇගෙන් රූරා වැටුණු කඳුළු බිඳ දියණියගෙන් සහචාලමිනි.

මෙලෙස කාලය ගෙවෙන්නට විය. තම සැමියා යහතින් මුලතිව් කඳවුර වෙත ගිය බව දැනගැනීමට ක්‍රමයක් බිරිඳ කුමුදුට නොවීය. දුරකථන ඇමතුමකින් හෝ ඒ බව දැනුම් දෙන්නට තරම් පහසුකමක් සැරයන් උපාලිට ද එහි නොතිබිණ. එබැවින් ඔහුගේ සුපුරුදු ක්‍රමය වූයේ එකී විස්තර

දන්වා නිවසට ලිපියක් යැවීමය. මේ අතර මුලතිව් හි තත්වය ක්‍රමයෙන් නරක අතට හැරෙන්නට විය. එහි ආරක්ෂාව පිළිබඳ බරපතල තර්ජනයක් මතු වෙමින් තිබූ අතර ඒ පිළිබඳ එහි ආරක්ෂක අංශ තුළ දැඩි කතාබහක් ද ඇතිවිය. අවසානයේ අනුමාන කල පරිද්දෙන්ම එම හුදෙකලා මුලතිව් කඳවුර වෙත දැරුණු මෙන්ම විරල ගණයේ දැවැන්ත ක්‍රස්තවාදී ප්‍රහාරයක් එල්ල වන්නට වූ අතර ඉතිහාසය වෙනස් කල එම ප්‍රහාරය සිදුවූ දිනය 1996 ජූලි මස 18 වන දින මධ්‍යම රාත්‍රිය ලෙස සටහන්ව තිබිණ.

මුලතිව්හි සිදුවන සිදුවීම් පිළිබඳ නොදත් කුමුදු සිය දියණිය ද සමඟ නිවසේ හුදෙකලාව දින ගනින්නට වූයේ තම ස්වාමියා යළි එහි පැමිණෙන තුරුය. ඒ වනවිට සැරයන් උපාලි පෙර නිවාඩු අවසන්ව නික්ම ගොස් ගතව තිබුණේ සතියකට ආසන්න කාලයකි. මේ අතර 1996 ජූලි 20 වන දින උදෑසන කුමුදුගේ නිවසට පොලිස් නිලධාරියකු පැමිණි අතර, එය එහි සිටි සෙසු අය තුළ තිගැස්මට හේතු විය. එහිදී, එම පොලිස් නිලධාරියා කුමුදු හමුවේ පවසා සිටියේ දින දෙකක් තිස්සේ මුලතිව් කඳවුරෙහි බරපතල සටනක් සිදුවන බවත් ඒ පිළිබඳ වැඩි තොරතුරු මෙතෙක් වාර්ථා වී නොමැති හෙයින් ඉදිරියේදී දැනුම් දීමට කටයුතු කරන බවත්ය. එම අනපේක්ෂිත තොරතුරු කනවාකුණු සැනින් ඉමහත් කලබලයට හා කම්පාවට පත්වූ කුමුදු විලාප තබමින් හඬා වැටෙන්නට වූයේ තම දියණිය ද තුරුළුකර ගනිමිනි. ඒ වනවිට මෙම සිදුවීම පිළිබඳ පොලිසිය මගින් මොරටුව සිටි කුමුදුගේ දෙමාපියන් ද දැනුවත් කොට තිබූ අතර, ඒ සැනින් ඔවුන් සිය දියණියගේ නිවසට ද පැමිණ ඇයව අස්වසන්නට ද උත්සහ ගනු ලැබූහ. මේ අතර ගුවන් විදුලිය ඔස්සේ ද මුලතිව් කඳවුර වෙත එල්ලවන බරපතල ක්‍රස්තවාදී ප්‍රහාරය

පිළිබඳව තොරතුරු ප්‍රචාරය වන්නට වූ අතර, එය කුමුදු තුළ මෙන්ම සැරයන් උපාලිගේ දෙමාපියන් තුළ ද තවදුරටත් කම්පනයට හේතු වූහ. මූලතිව්හි තත්වය කෙබඳු වුවද එහි සිටින තම ස්වාමියා වෙනුවෙන් කිසිවක් කර කියාගන්නට හැකියාවක් ඇයට නොවූවය. එම පණිවුඩය ලද තැන් සිට අඛණ්ඩවම හැඳූ කඳුලින් පසුව ඇයට එකම පිළිසරණ වූයේ ආගමානුකූලව සැමියා සිහිකොට ආශීර්වාද පැතීම පමණි. ඒ වනවිට මූලතිව් කඳවුරෙහි දහසකට වැඩි හට පිරිසක් සැරයන් උපාලි සේම බරපතල ජීවිත අවදානමකට ලක්ව තිබූ පසුබිමක සමස්ත රට පුරාම මලගෙයක ස්වරූපයක් ඉසිලීය.

දිගින් දිගටම එම සිදුවීමත් සමඟ ඉමහත් පීඩනයකට පත්ව සිටි කුමුදු තම පවුලේ සාමාජිකයකු ද සමඟ අභේෂ්ඨයේ පිහිටි සිංහ රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය වෙත ද ගොස් තම සැමියා පිළිබඳ තොරතුරු විමසන්නට වූහ. නමුත්, මූලතිව් ප්‍රහාරය හමුවේ සැරයන් උපාලි ද අතුරුදන් වී ඇති බවට වූ අනුමාන පණිවුඩය හැරෙන්නට අන් යමක් ඇට දැනගන්නට නොලැබුණේය. මේ අතර මූලතිව් සිදුවීමෙන් දිවි ගලවා ගත් අය වැලිඔය, කොක්කුතුඩුවායි, වවුනියාව ආදී ප්‍රදේශවලට විටින් විට පැමිණ ඇති බවට වූ තොරතුරු ද කුමුදු වෙත සැලවීය. ඒ පිළිබඳව ද ඕ සොයා බලනු ලැබුව ද එසේ පැමිණි අය අතර තම ස්වාමියාට රැඳෙන්නට තරම් වාසනාව හිමිව නොතිබිණ. නිශ්චිතවම ඔහු මූලතිව් ප්‍රහාරය හමුවේ අතුරුදන් වී ඇති බව සිංහ රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානයෙන් ලද නිල ලිපියක් මඟින් කුමුදුට සනාථ කෙරුණේ ඒ අතරය. එබැවින් තවදුරටත් තම සැමියා වෙනුවෙන් බලාපොරොත්තු තැබීම නිශ්චල බව ඇයට තේරුම් ගියද ඔහුව එලෙස සදාකාලිකව අහිමි වී ඇති බව සිතන්නට තරම් ඇට සිත් නොදුන්නාය.

මෙලෙස සති කිහිපයක් ගෙවී යන්නට විය. තම ස්වාමියා නොමැතිව පෙරදා මාස තුන හතර නිවසේ ගත කළ ද ඇයට එහි තනියක් නොදැනුණේ ප්‍රමාද වී හෝ ඔහු නිසැකවම නිවසට පැමිණෙන බව දන්නා නිසාවෙනි. නමුත්, මෙවර ඔහු නොමැතිව ගෙවුණු සති කිහිපය තුළදීම ඇයට දැනුනේ තම ජීවිතයම කඩා වැටී ඇති බවකි. ඒ වනවිට ද දියණිය නොතේරෙන වයසක සිටිය ද ඇය නිරන්තරව පෙරමඟ බලන්නට වූයේ තම පියා දැන් දැන් ඒවිදෝයි විමසන්නාක් මෙනි. මේ අතර දිනෙක උදෑසන තම සැමියා අයත් අභේෂ්ඨය සිංහ රෙජිමේන්තුවෙන් නියෝජිතයකු හදිසියේම කුමුදුගේ නිවසට පැමිණියේය. ඒ වනවිට ස්වාමියා අතුරුදන්ව මසක් ගෙවුණා පමණි. ඔහු එහිදී රැගෙන ආ යමක් කුමුදු අත තැබීය. ඒ සැමියාගේ ගිය මස වැටුපය. රුපියල් 4000 පමණ මුදලක් එහි විය. එම මුදල සුරතට ගනිද්දී ඇගේ දෙනෙතින් රූරා වැටී කඳුළු කැට එම නෝට්ටු කිහිපය තෙත් වන තරම් විය. තම සැමියා ජීවිතේ පුදන ලද්දේ වැටුපකට නොවන බව ඇ දැනී. තමා මෙන්ම මූලතිව් සිදුවීම හමුවීමේ පමණක් කොතරම් බිරින්දෑවරු පිරිසක් මෙලෙස විශේෂ දුක් උනුලනවා නොවේ දැයි ඇයට කල්පනා විය.

මෙලෙස තවදුරටත් කල්ගෙවෙද්දී අතුරුදන් සැරයන් උපාලිගේ මිලඟ මාසවලට හිමි වැටුප් ලබා ගැනීම සඳහා අදාළ දිනවලදී කුමුදුට අභේෂ්ඨයේ පිහිටි සිංහ රෙජිමේන්තු මධ්‍යස්ථානය වෙත ද යාමට සිදු වූ අතර, එවන් අවස්ථාවල තමා මෙන්ම සැමියන් අහිමි වූ බිරින්දෑවරු සිය ගණනක් ම ඇයට එහිදී හමුවිය. ඒ සමඟම ඉතිරි පාලන කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය සියලු ලිපි ලේඛන ද රෙජිමේන්තුව භාරයට ගැනුණු අතර ඒ ආසන්න මාසයක සිට සැරයන් උපාලිගේ වැටුප් කුමුදුගේ නමට බැංකු ගත කිරීමට ද රෙජිමේන්තු හරහා කටයුතු යෙදිණ. ඒ වනවිට සැමියා අහිමිව මාස තුනක පමණ

කාලයක් ගතව තිබූ අතර එම කාලසීමාව කෙසේ ගෙවා දැමීමේ දැයි කුමුදුටම සිතාගත නොහැකි තරම්ය. ඉහත සියල්ල අතරේ තවදුරටත් මැදවල පිහිටි සැමියාගේ නිවසේ රැඳී සිටීම හුදෙකලා බිරිඳක් ලෙස කුමුදුට කිසිසේත් කළ හැකි නොවීය. තරුණ විශේෂීව සැමියා අහිමි වීම හමුවේ එම දෙමාපිය ඥාතීන්ගෙන් ද සමාජයෙන් ද එල්ල වූ පීඩනය ද ඇයට දරාගත නොහැකි තරම් විය. එසේම, එවකට රණවිරු වැන්දඹුවන්ට සමාජයෙන් අත්විඳීමට සිදු වූ සියලු දුක් ගැහැට අවමන්වලට කුමුදුට ද මුහුණ දෙන්නට සිදුවූවය. මේ හේතුවෙන්ම තව දුරටත් තම ස්වාමියාගේ නිවසේ රැඳී නොසිටි ඇය එක්තරා දිනක තම දියණිය ද කැටුව මොරවැව පිහිටි ඇගේ මහ ගෙදර වෙත පැමිණියේ දෙමාපිය සෙවණටය. එසේ පැමිණි ගමනේ දී ඇ සන්නකයේ ඉතිරිව තිබුණේ සුටිකේසයක ඇතිරූ තම ඇඳුම් කිහිපය පමණි.

නුවර මැදවල ගෙවූ හුරු පුරුදු පහසු ජීවිතය අතහැර අති දුෂ්කර මොරවැවට පැමිණීම අනුවන ක්‍රියාවක් යැයි විටෙක කුමුදුට සිහිණ. නමුත්, එහිදී විඳි මානසික පීඩනය මොරවැව දී දැනෙන පාරිසරික දුෂ්කරතාවයට වඩා බලවත්ව තිබීම ඇයගේ පැමිණීමට මූලිකම හේතුව විය. කෙසේ නමුත් තම මහ ගෙදරට පැමිණි දා පටන් කුමුදුගේ දියණියට නම් එම ආගන්තුක පරිසරය කෙසේවත් ඔරොත්තු නොදුන්නේය. තැන තැන ඇසුණ. වෙඩි හඬවල් ද නිවෙස්වලින් බැහැරව දිගින් දිගටම රාත්‍රිය පහන් කරන්නට වීම ද ඇයව නිරන්තරව බියගන්වන සුළු විය. 1986 වෙසක් පොහෝ දින මොරවැව සිංහල ගම්මානයට ත්‍රස්තවාදී ප්‍රහාරයක් එල්ල කළ අසුරු කුමුදුට මතකය. දැනුම් තේරුම් ගියදා පටන් ත්‍රස්තවාදී තර්ජන හමුවේ ඇ ගෙවූ දුෂ්කර දිවිය ඒ වනවිට ද නිමා නොවී පැවතීම හේතුවෙන් ඇයට දැනුණු පසුතැවීම අපමණය. යාබද ගම්මානවලට ත්‍රස්තවාදීන් පහර දුන් අවස්ථා පිළිබඳ එකල දිගින් දිගටම වාර්ථා වීම හේතුවෙන් මොරවැව ගම්මාසීන් පසුවූයේ ඉමහත් හිතියකිනි. යුද හමුදාව හා පොලිසිය සිවිල් ආරක්ෂක බලකාය තැන තැන ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් රඳවා සිටිය ද සම්පූර්ණ ගම්මානය ආරක්ෂා කිරීමට තරම් එය ප්‍රමාණවත් නොවීය. විදුලි පහසුකම් නොතිබුණු එම ප්‍රදේශයේ කුප්පි ලාම්පුවක් හැරෙන්නට වෙනත් එළියක් නොතිබිණ. එසේම, රාත්‍රියේ එම ලාම්පුවක් දැල්වීම ද අවදානම ගෙන දුන් කරුණක් වූයෙන් සමස්තයක් ලෙස එහි වැසියන් රාත්‍රිය ගත කළේම අඳුරේය. වෙලාසනින් කාබි වැඩ අවසන් කළ ඔවුහු ඇදිරි වැටේදීම නිවෙස්වලට යාබද තෝරාගත් භූමියක, වෙල් යායක නොඑසේනම් කොහේ හෝ ආරක්ෂාකාරී යැයි හැඟුණ තැනක කණ්ඩායම් ලෙස සැඟව රැය පහන් කිරීම එකල ත්‍රස්ත තර්ජනයන්ට ලක්ව තිබූ උතුරු නැගෙනහිර පැවති මායිම් ගම්වල දින වර්ෂාව විය. විශේෂයෙන්ම එලෙස රාත්‍රියේ වනය තුළ සැඟවෙන තැන් රහසිගත ලෙස ශුද්ධ පවිත්‍ර කොට තබාගැනීමට ද ඔවුහු වෙහෙසුනහ. කෙසේ හෝ තම සැමියා අතුරුදහන්වීමේ විශෝද්‍රව ද ත්‍රස්ත තර්ජන හමුවේ අත්විඳි මරණ අවදානමද පාරිසරික බලපෑම් ද අතර, කුමුදුට තම දියණියද තුරුළු කරගනිමින් මොරවැව ග්‍රමයේ සෙසු පිරිස් සමඟ අඛණ්ඩව දුෂ්කර ක්‍රියාවක නියැලෙන්නට සිදුවූයේ යුද්ධයේ අභාග්‍යසම්පන්න බව කොතෙක් දැයි කියාපාමිනි.

- ඉතිරි කොටස ලබන සතියේ -



ලුහිනන් කර්නල් රිෂීඒ සිරිත් වමිණිද



නේනා වෙත සෙනෙහසිනී..

පුංචි කුමරයා
ළපටි අතපය ගසමින් කුස තුළ
දැකකම් පෑ වදවස
මුල්ම හැඟුමයි ඔබ තුළින් මා ලද
නව මසක් ගතකළ ඒ සොදුරු කාලය
කුර්ථය වූ නමුදු දෛවය
නොමියන සෙනෙහස තවමත් අත හද තුළ
වැසිය දක්නට වරම් නොලද
මා සොදුරු සිහිනයට

මියැදුණු සෙනෙහස...

හින කෝ රත්තරන් වදා නුඹ මට දීපු
ආදරේ මහමෙරක් මගේ කෝ රත්දාපු
සිහින වැල් එකින් එක එක්වෙලා අමුණාපු
මැණික කෝ මා ගාව ඉන්නවා යැයි කියපු

පටලගෙන ඔය දෑත ලං ලංව ඇවිදපු
හැටි මතක නැතිවද පපුතුවේ හිස තියපු
දකක් දී මේ හිතට මා දෙනෙත් හඬවාපු
රත්තරන් නුඹ කොහිද ආදරේ වලදාපු

හිඬේ තව ආදරේ හිත් කොනේ හංගාපු
දකක් දී නුඹ ගිහින් ඇස් මගේ හඬවාපු
ආදරේ සුන්දරයි කියා මට පෙන්වාපු
මැණික නුඹ හෑ දන්තේ තරම් හිත හඬවාපු

සිවිල් සේවක පිවිසිනි නිරෝෂණ
10 කාලයේ ශ්‍රීලංඛ

හුදුකලාව...

ජය පරාජය
ආදරය විරහව අතර
විඩාබර දෝලනයකින්
අනතුරුව මිනිසුන්
ගිමන් නිවන
ආදරණීය නවාතැන
හුදුකලාවයි...

කෝපුල් පින්ගාරකා
11 ශ්‍රීලංකා
ජනමාධ්‍ය හා මව්මෙ අම



ලාන්ස් කෝපුල් ජයතුංග කේපීපීසී
1 ශ්‍රීලංකා



වෙනස් වන ලෝකේ...

සැබෑ පහරට ගසාගෙන යන කොළයක් වගේ
පීච්චේ ගලායයි නතර නොවන ගමනේ
දැන් ඇති සුවඳ, හෙට නැති වී යයි මොනොතින්
කිසිවක් සදාකල් නොරැඳේ මේ ලෝකේ

පිපුණු මල පරව යයි සරුසාර ගසද දීරා
නරුණු කාලය මැකී යයි, මහලුව වයසට ඉරා
නැම බැඳීමක්ම වෙන්වන මොනොතකට සුදානම්
සෑම දේම වෙනස්වීම නියතයි මෙලොවේ

අපි දකිමු මේ ලෝකය, සිහින් මවාගත් සිහිනයක් වාගේ
ඇස පිය හෙළන විට, විදුරුවා යයි දිය බුබුළක් වාගේ
අල්ලා ගෙන සිටීමෙන් දුක මිස සතුටක් නැත
අත්හැරීමේ නිදහස ලබමු, නිවනට මග කියන

කෝපුල් ඉසුර මධුසංඛ ඩබ්ලිව්කේ
12 ගැනේඛ
ජනමාධ්‍ය හා මව්මෙ අම

මල් කුමාරියේ...

සිතුවමුත් නුඹ නොසිතූ දිනයක
මගේ කුසේ ඉඩ සොයනවා
සිතාගනු වත් නොහැකි විලසින්
මමත් පෙරුමින් පුරනවා
සදා හිමිකර උතුම් පදවිය
දැනින් දැකකම් පානවා
එදා සිට මං මගේ හුස්මෙන්
නුඹේ හුස්මත් හෙලනවා

උදාවක සිට ගෙනෙන අඩුවැඩි
එකින් එක වූ කාරණා
ගහින් පමණක් නොවේ දින දින
වෙනස් වූයේ සිත පවා
දරා ගන්නට නොහැකි මුත්
හරි සුන්දරයි ඒ වේදනා
මතක් කරදුනි නුඹ වැඩෙන බව
තත්පරෙන් පැය ලෙස සිතා

ඇහුන දා මේ කන් පුරාවට
ගැහෙන හදවත නුඹේ එදා
තවම මතකයි සිතා කදලැලි
ඉහු හැටි මගේ ඇස් පුරා
දිනා දී මට උතුම් වූ පදවිය
මවක් වන්නට දිවි තුරා
දරාගෙන අද කුසින් නුඹ මම
තුවිත් හිනැහෙමි හදපුරා

නගන දැකකම් කුසට නිරතුරු
අත්ද පා රිද්මෙක නොවා
ඇසෙයි නිරතුරු ඔබේ මුවවත
“අම්මේ” යැයි රස බස් ගොතා
සිහිනයක් නොව සැබෑවක් විය
පැවසූ විට රස කර එදා
ඇතෙක් වැනි වූ “පුතෙක්” කුස තුළ
මටත් හිමි යැයි මුව පුරා

ගහිමි අතැතිලි නගින හිරු යලි
බසින තෙක් ඔබ එනතුරා
මුව සිතා රැලි රැඳී නුඹේ රුව
දරන්නට මගේ ලය පුරා
ලේ ද කිරිකර රසින් රස කර
නුඹ වැඩෙනයුරු බල බලා
වාසනාවන්ත බොනෝ බෝ කර
නුඹ රකින තුරු දිවිතුරා

කාසේ රෙපිනෝල්ඩ් එන්ඩී
පර්යේෂණ සංකල්ප හා
මූලධර්ම අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය, -
යුනමු



සෙන්පතියකු පිළිබඳ මතක...



ලුතිනන් ජෙනරාල් පාරමී සුගන්ධිකා බණ්ඩාර කුලතුංග ආර්ථිකයේ යුළුසිටි වර්ෂ 1951 ඔක්තෝබර් මස 09 වන දින මහනුවර ලේවැල්ලෙහි දී උපත ලැබීය. මහනුවර ක්‍රිස්තියානි විද්‍යාලයෙන් මූලික අධ්‍යාපනය හැදෑරූ ඔහු වර්ෂ 1971 දී කෙඩෙට් නිලධාරියකු ලෙස ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදාවට එක්ව මූලික යුද පුහුණුවෙන් පසු දෙවන ලුතිනන්වරයකු ලෙස ගැමුණු හේවා බළකාය වෙත ඇතුළත් විය. එතැන් පටන් විවිධ තනතුරු රැසක් හොබවා යුද හමුදා නියෝජ්‍ය මාණ්ඩලික ප්‍රධාන තනතුර දක්වා ඔහු සිය දීර්ඝ වෘත්තීය දිවිය තුළ සිදුකළ මෙහෙවර අසමසමය. රිටි රැස, ජයසිකුරු හා බලවේගය ආදී ප්‍රධාන හමුදා මෙහෙයුම් මෙන්ම අනෙකුත් ක්‍රස්ත විරෝධී මෙහෙයුම් සැලසුම් කිරීමේදී ද ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී ද ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කළ අයෙක් වූ හෙතෙම සිය ප්‍රතාපවත් දේහය තරමටම ප්‍රතාපවත් මෙහෙවරක ද නිරත වූ සෙන්පතියෙකි.

රට තුළ ක්‍රස්තවාදය උඩුදුවා පැවති වකවානුවේ වර්ෂ 2006 ජූනි මස 26 වන දින පත්තිපිටිය ප්‍රදේශයේ ඔහුගේ නිල මෝටර් රථයෙන් ගමන් කරමින් සිටියදී ක්‍රස්තවාදී මරාගෙන මැරෙන බෝම්බකරුවකු විසින් පුපුරණ ද්‍රව්‍ය පිරවූ යතුරුපැදියක් එම මෝටර් රථයෙහි ගැටීමට සැලැස්වීමෙන් මෙම ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරී ජීවිතක්‍ෂයට පත්විය. එලෙස රට වෙනුවෙන් දිවිපිදූ මේජර් ජෙනරාල් පාරමී කුලතුංග ගේ එම උත්තම කැපකිරීම අගයනු වස් ඔහුව ලුතිනන් ජෙනරාල් නිලයට උසස් කරනු ලැබීය.



රකුසු වෙස්ගත් සතුරු බාදක සිඳු උපන් දේශය නිදොස් කොට නිදහස් කරනට පාරමී පිරිස ලුතිනන් ජෙනරාල් පාරමී කුලතුංග විරුචාණෙනි. ඔබ අපෙන් සමුගෙන දශක දෙකක් ගෙවෙන මොහොතේ මේ ගෞරවනීය ආචර්ජනය ඔබ වෙනුවෙනි.

ජනමාධ්‍ය හා මතවාදීන්ගේ මෙහෙයුම් අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලය, ශ්‍රී ලංකා යුද්ධ හමුදා මුලස්ථානය, ආරක්‍ෂක මුලස්ථාන සංකීර්ණය, අකුරේගොඩ පාර, බත්තරමුල්ල.