තීර්ථ

පුවත්පතක් වශයෙන් ශ්‍රී ලංකා රජයේ ලියාපදිංචි කරන ලදී.

යහපත් වූ වරායක නව්කල් දැක්ම

පස්වන කාණ්ඩය / 08 වන කලාපය / 2016 මාර්තු

ගරු අග්‍රාමාත්‍ය රනිල් වික්‍රමසිංහ...

Page 04

මියන්මාරයේ ප්‍රතිඅපනයන මෙහෙයුම්..

Page 06

ආයුර්වේද අසපුවට පිවිසෙමු

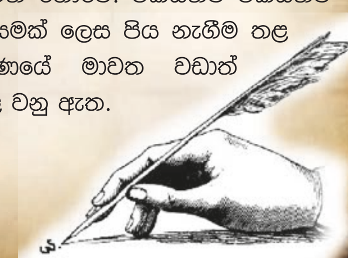
Page 17

2015 ට සාපේක්ෂකව බහලු මෙහෙයුම් වල ධනාත්මක වර්ධනයක්

Con. 04

සියුරේ යාත්‍රා කරන සෑම නෞකාවක්ම කොහේ හෝ ගොඩබිමකට සේන්දු වනු ඇත. නැතහොත් මුහුදුබත් වනු ඇත. යායුතු තැන දැන, යා යුතු මග දැන, නැන නුවණින් යුතුව යාත්‍රා කරන යාත්‍රිකයා නිවැරදිව හා කඩිනමින් තමා අපේක්ෂිත ගොඩබිම වෙත සේන්දු වනු ඇත. බාලවියේ හිත්තුළ ඇඳි සිහින සැබෑ කර ගැනුමට වෙහෙසෙන්නේ අතලොස්සකි. සිහින මග හැරීමට පවුල් පසුබිම, සමාජීය වටපිටාව, සංස්කෘතික බැඳීම් ආදී බොහෝ හේතුන් තිබිය හැක. මනෝ රාජික සිහිනවල තිබුණු දීප්තිමත් තරු එළි අද දවසේ නැති බව ජීවිත වලට දැනෙන්නේ රෑ කල අහස දෙස බලා සිටින විටදීය. නිශා යාමයේ නැගී එන ඉරබටු තරුව දිශාන්තයෙන් පහන් තරුව ලෙස බැස යයි. එහෙත්, අප හැමදාම එකම තැනක ය. සාපේක්ෂාර්ථයෙන් බැලූ කල අප යම් තැනක සිටින බව සැබෑවකි. එනමුදු, දිවියේ සැබෑ අරුත තවමත් අප වටහා ගෙන නොමැති නම් කුමක්ද මේ ජීවිතයේ අරුත ? අප කරනා දේ තුළින් අපේ හිතට සතුටක් නොගේනම් අපි නැවත වරක් නොව කිහිප වරක්ම අප ගැන සිතිය යුතුම ය. ඒ සඳහා කළ යුතු දෑ බොහෝ සරලය. සුගමය, අපි අලුත් විය යුතු ය. අලුත්වීමට ඇවැසි පරිසරය අප සේවය කරන ආයතයෙන් ලැබේනම් අහස තෙක් පැතිරුණු පෞරුෂයක අභිමානය අපේ ජීවිතවලට එකතු කර ගත හැකිය. එවිට අප දිවි කවුළු අරක් ගත් අන්ධකාර සළු ඉවත ලා පරම සතුටේ සැහැල්ලුවේ සුවය බුක්ති විඳිය හැකිය. තෘප්තිමත් භාවය මෙන්ම කාර්යක්ෂමතාවය ඔබ වෙත ආරෝපනය වී ඔබ වඩාත් ශක්තිමත් වනු ඇත. ඉන්දු සයුරට වැටෙන ඉර එළිය, සඳ එළිය එක් බිම් කඩකට සීමා මායිම් නොඇඳ සමානාත්මතාවයෙන් වැටෙන්නා සේ ඒ එළිය එකම පවුලක සහෝදර කැලක් සේ වරායේ අපේ ජීවිත වලට එබිකම් කරනු ඇත. එබැවින්, ආයතනයට ආයතනයේ ස්වභායට ගැලපෙන ලෙසින් අලුත්වීමේ වගකීම ඔබ සතුමය.

පෞරුෂය යනු කායික මානසික සමාජීය සමතුලිතතාවය ලෙස අර්ථ දක්වා ඇත. කායික මානසික මෙන්ම සමාජයේ පැවැත්මත් වෘත්තීය ජීවිතයට ඉතා වැදගත් වේ. උපන්දා සිට සාමුහික සත්වයෙකු වූ මිනිසා ඉගෙන ගැනීම, ජීවත්වීම රැකියා කිරීම ආදී සියළු කටයුතු සිදු කරනුයේ කණ්ඩායමක් ඇතුළත ය. පවුල මෙන්ම අප වැඩ කරන ආයතනයේ ද කණ්ඩායමක් හෙවත් සමූහයක එකතුවකි. අපගේ සාර්තකත්වය උදෙසා හුදෙස් පෞද්ගලික ජයග්‍රහණ පමණක් ප්‍රමාණවත් නොවේ. එක්සත්ව එක්සිත්ව කණ්ඩායමක් ලෙස පිය නැගීම තළ ජයග්‍රහණයේ මාවත වඩාත් කල එළි වනු ඇත.



සාමූහිකත්ව ප්‍රවේශය

නිරීක්ෂණය
හර්ෂ උදයකාන්ත පීරිස්
කාව්‍ය ඉන්ද්‍රජිත්

සංස්කරණය
උපුල් ගුරුගේ

පිටු සැකසුම
උදිත චන්දන

සහාය පිටු සැකසුම
දිමුතු තෙන්නකෝන්

පරිගණක අකුරු ඇමුණුම
රේණුකා දමයන්ති

තාක්ෂණික සහාය
රුක්ෂාන් සමරධීර
අසංක රාජපක්ෂ

ඡායාරූප
ආලෝක අයි ද සිල්වා
ඞී.කේ. වැලිකල
මහින්ද තෙන්නකෝන්

සම්බන්ධීකරණය
දිල්රුක් ජයසේකර
සංජීව විජේසේකර
දේවිකා හෙට්ටිආරච්චි
එම්.එෆ්.එෆ්. ෆර්සානා

ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරිය සන්නිවේදන හා මහජන සම්බන්ධතා කොට්ඨාශයේ ප්‍රකාශනයකි

කොළොම් තොටේ ඉපැරණි මතක

ගාලුපුරය ආක්‍රමණයෙන් පසු ස්වකීය බලය කොළොම්තොට දක්වා ව්‍යාප්ත කර ගැනීමට රණශූර පෘතුගීසීන් හට හැකිවිය. කොළොම්තොට ඉදිකරන ලද ස්වකීය බලකොටුවල තත්ත්වය එතරම් සුභදායි නොවන බැව් පෘතිගීසින් හට අවබෝධ වූයේ වීදිය බණ්ඩාර සහ මායාදුන්නේ රජවරුන් කොළොම්තොට නගරයට කරන ලද පහරදීම් වලට මුහුණ දීමට සිදුවීමෙනි.

පෘතුගීසීන්ට මහ ජනතාව වෙනුවෙන් කොළොම්තොට ආසන්නයේ නිවාස තනන්නට විය. කොළොම්තොට කලපුවක් ලෙස ගොඩ නංවන ලදි. කල්‍යානී නදි හෙවත් කැළණි ගඟ හා එයට සම්බන්ධ අතුරු මාර්ග ඔස්සේ කොළොම්තොටට ආහාර සැපයීම සිදු වූ බැව් කොළඹ නගර සභා ශත සංවත්සර පොතේ දක්වා තිබේ.

වර්තමායේ මාලිගාවත්ත නමින් හඳුන්වන ස්ථානයේ රාජසිංහ රජුගේ සේනාව කඳවුරු බැද ගත්හ. සේනාවෝ මාළිගාවත්ත අවට කඳු ගැට කිහිපයක්ම අල්ලා ගත්හ. කොළොම්තොට ආහාර සැපයු කැළණි ගඟේ සෑම මාර්ගයක්ම වසා දමා අවහිර කිරීමට රාජසිංහ රජුගේ සේනාවෝ සමත් වූහ. රාජසිංහ රජුගේ පිරිස හා පෘතුගීසින් අතර සටන් පැවතුණේ පිටකොටුව නැගෙනහිර දෙසට වන්නට පිහිටි පස්වැනි හරස් විථිය පරණ නගර ශාලාව සහ වෙළඳ පොලවල් පිහිටි ස්ථානයන්වලය. රාජසිංහ රජුගේ පිරිස අගල් කප්පවා ඇළ මාර්ගවල ජලය සිඳ ආහාර සැපයෙන මාර්ග අවහිර කර ඇත. ශාන්ත සෙබස්තියන් ඇල ඉන් එක් අගලකි. වැව කිඹුලන්ගෙන් ගහන විය. එහි එක් කෙළවරකට ''කයිමන් දොරකඩ'' යනුවෙන් පෘතුගීසින් විසින් හඳුන්වා තිබේ. වැවේ නොගැඹුරු තැන් මී හරකුන්ගේ වාසභූමි විය. ශාන්ත ලෝරන්ස් කඳු ගැටේ සිට දකුණු දොරටුව දක්වා එක් පිරිසක් විය. කඳු වැටියේ සිට පහළට වූ මාර්ගය ශාන්ත ඔගජටීන් විථිය විය. ශාන්ත ලෝරන්ස් දේවස්ථානය පසෙක විය. ශාන්ත ලෝරන්ස් යනු නගරයේ ආරක්ෂක මුනිවරයාය. ගෝඩින් උද්‍යානය නම් වූ ස්ථානයේ පසුපස ශාන්ත ප්‍රැන්සිස් දේවස්ථානය විය. පසු කාලයේ දී ලන්දේසී විසින් කොළඹ නගරයේ දේවස්ථානය ලෙස එය භාවිතා කරන ලදි.

ශාන්ත පීතර දෙව් මැදුර අසල '' මීසර කොඩිය'' යන කාරුණික මැදුර පිහිටියේ ය. නගරයේ ප්‍රධාන දොරටුව වූ රැජින දොරටුවෙන් ආරම්භ වූයේ කෙලින් විදියයි. එය කෙළවර වූයේ කුමාර විදීයෙනි, නගරයේ වැදගත් විදීය ලෙස කුමාර විදීය හැඳින්විනි. මෙම විදීයේ කෙළවර ආණ්ඩුකාරවරයාගේ නිවස පිහිටා තිබුණි. ශාන්ත ජෝන් අට්ටාලය අසල ප්‍රධාන දොරටුව විය. වෙරළේ සිට බලකොටුවට පිවිසියේ එළිසබෙත් ජැටිය අසලිනි. ගාලු මුවදොර මැදින් ගාලු පාරට පිවිසීමේ මාර්ග විය.

(මූලාශ්‍ර -'නගර ශතක සංවත්සර' කෘතියෙනි)

සටහන

ජී.ජී.නිශාන්ති - සේවා සැපයුම්

2016 වසරේ දී

වරාය සංවර්ධනය ට පියවර රැසක්...

ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරිය 2016 වර්ෂය සඳහා රාජකාරි ආරම්භ කිරීම සියළු ආගමික වතාවත් වලට මුල්තැන දෙමින් සිදු කෙරිණි. එහි ප්‍රධාන උත්සවය වරාය හා නාවික ගරු අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ සභාපති දම්මික රණතුංග මහතාගේ හා උසස් නිලධාරින්ගේ සහභාගීත්වයෙන් පැවැත්වි ණි.

මෙම අවස්ථාවේ සිය අදහස් ප්‍රකාශ කළ වරාය හා නාවික ගරු අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග මහතා, කොළඹ වරාය ලෝකයේ හොඳම වරායයන් 20 අතරට රැගෙන ඒම තම ඒකායන බලාපොරොත්තුව බව පැවසීය. එමෙන්ම අයතනය තුළ සෑම සේවක මහත්ම මහත්මියකම පසුගිය වසරේ මෙන්ම සියලු වාද බේදවලින් තොරව රාජකාරි සිදු කරමින් උපරිම ඵලදායිතාවක් ලඟා කර ගැනිමට කටයුතු කළ යුතු බවත්, ඒ සඳහා අවශ්‍ය සියළු පහසුකම් මෙන්ම අවශ්‍ය වටපිටාව ද මේවන විට සකසා දී ඇති බවත් පැවසී ය.

මෙම අවස්ථාවේ ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ සභාපති දම්මික රණතුංග මහතා අදහස් දක්වමින්, මේ වන විට ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරිය ඉතා ඉහළ ප්‍රගතියක් අත්කර ගනිමින් සිටින බව පැවසී ය. ඒ අනුව, 2015 වසර තුළ ලෝකයේ වරායයන්හි මෙහෙයුම් කළ බහළු ප්‍රමාණයෙහි අඩුවීම, සිංගප්පූරුව 8%, සලාලා 18% සහ හැම්බර්ග් 11.7%ක් වූ නමුත්, ඒ හා සමඟ සැසඳීමේ දී කොළඹ වරායේ බහළු මෙහෙයුම් වර්ධනය 5.9%ක් බව පැවසීය. එසේම, දේශීය බහළු මෙහෙයුම් 8.3%කින් ද, ප්‍රතිනැව්ගත බහළු මෙහෙයුම් 5.4%කින් ද වර්ධනය වූ බවත්, ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ ජයබහළු පර්යන්තයේ 2015 ජනවාරි මාසයේ ගැන්ට්‍රි දොඹකර සාමාන්‍ය ඵලදායිතාවය පැයට බහළු 20ක් වූවත්, එය 2015 නොවැම්බර් මාසය වන විට පැයට බහළු 26ක් දක්වා මට්ටමකට ගෙන ඒමට සමත් වු බවත් වැඩිදුරටත් පැවසී ය.

නව අලෙවි හා ව්‍යාපාර සංවර්ධන ක්‍රමෝපායන්හි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස 2015 වසරේ දී ප්‍රධාන නැව් සමාගම් 6ක් සමඟ පර්යන්ත සේවා ගිවිසුම්වලට එළැඹීමට හැකිවිය. ඒ තුළින් එම වසරේ දී ප්‍රධාන නැව් සේවාවන් 3ක් හා පෝෂක නැව් සේවාවන් 4ක් අළුතින් ජයබහළු පර්යන්තය වෙත ආකර්ශණය වුණි. 2015 වසර අවසානය වන විට ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ පර්යන්තයන්හි කාර්යක්‍ෂමතාවය වර්ධනයවීම හේතුවෙන් ස්ථිරසාර සංවර්ධනය උදෙසා වන ISO: 9001/2008 තත්ත්ව සහතිකය ජයබහළු පර්යන්තය වෙත පිරිනැමුණි. ඒ සමඟින් ජාත්‍යන්තර තත්ත්ව සහතිකයක් ලබාගත් කොළඹ වරායේ ඇති පළමු සහ එකම බහළු පර්යන්තය බවට ජයබහළු පර්යන්තය පත්විය. මෙම ජයග්‍රහණය තවදුරටත් උසස් මට්ටමකින් පවත්වා ගැනීමට සැමගේ සේවා දායකත්වය ඉදිරියටත් ලැබෙනු ඇතැයි හෙතෙම තම විශ්වාසය පල කළේ ය.

තවද, නව වසරේ දී ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරිය මුහුණ දෙන්නා වූ ප්‍රධාන මූල්‍යමය අභියෝගය වන්නේ හම්බන්තොට වරාය ඉදිකිරීම වෙනුවෙන් ලබා ගන්නා ලද ණය මුදල් ආපසු ගෙවීමට සිදුවීමයි. 2016 වර්ෂයේ දී හම්බන්තොට වරාය සඳහා නව ආයෝජන සැලැස්මක් ක්‍රියාත්මක කිරිමටත්, තෙල් ටැංකි ආශ්‍රිතව ව්‍යාපාර කටයුතු නැවත ආරම්භ කිරීමටත්, මෝටර් රථ ප්‍රතිඅපනයන ව්‍යාපාර කටයුතු පුළුල් කිරීමටත් අවශ්‍ය සැලසුම් සකස්කරමින් පවතී. මේ හරහා කොළඹ වරායේ මුදල් ප්‍රවාහයට ඇතිවන පීඩනය අවම කිරීමට ද බලාපොරොත්තු වේ.

ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ ඉලක්කගත අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා මානව සම්පත ප්‍රශස්ත අයුරින් උපයෝගී කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය කළමණාකාරීත්වය හඳුනාගෙන ඇති අතර, ඒ සඳහා මානව සම්පත් තොරතුරු පද්ධතිය (HRIS) වඩාත් ඵලදායි අන්දමින් යොදා ගැනීමට කටයුතු කරමින් පවති.

එසේම, නව ලේඛණ කළමණාකරණ පද්ධතිය තුළින් ස්වංක්‍රියව වරාය අධිකාරිය තුළ ලේඛණ ඉදිරිපත් කිරීමේ පහසුව ද 2016 වසර තුළ දී ආරම්භ කිරීමට කටයුතු සූදානම් කර ඇත. සියළුම වරායන්හි ගිණුම් කටයුතු Oracle පරිගණක පද්ධතිය හරහා සිදු කිරීමට 2016 වසරේ දී අපේක්‍ෂා කරයි.

එමෙන්ම, ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ ඉලක්කගත අරමුණු ඉටුකර ගැනීම සඳහා මානව සම්පත ප්‍රශස්ත අයුරින් උපයෝගී කර ගැනීමේ අවශ්‍යතාවය කළමණාකාරීත්වය හඳුනාගෙන ඇති අතර, ඒ සඳහා මානව සම්පත් තොරතුරු පද්ධතිය (HRIS) වඩාත් ඵලදායි අන්දමින් යොදා ගැනීමට කටයුතු කරමින් පවති.

දකුණු පළාතටත්, ගාලු වරායත් නව කර්මාන්ත සහ සංචාරකයින් ආකර්ශනය කර ගැනීමේ අරමුණින් ගාලු වරාය තුළ රුවල් නැව් යාත්‍රාංගනයක් ඉදිකිරීම සඳහා කටයුතු සූදානම් කරමින් පවතී. මේ සඳහා මංතීරු දෙකක් වූ නව පිවිසුම්

මාර්ගයක් ඉදිකිරීමේ කටයුතු 2015 වසරේ දී අවසන් කරන ලදි. දූනට පවත්වා ගෙන යනු ලබන කර්මාන්ත හරහා සිදුවන පරිසර හානිය අවම කර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය පියවර ගැනීමට ද ඉදිරියේ දී අපේක්‍ෂා කරන බව පැවසී ය.

රජයේ ආර්ථික වැඩ පිළිවෙළ ශක්තිමත් කරමින් වරාය අධිකාරිය ද පුද්ගලික අංශයේ කාර්‍යක්‍ෂමතාව හා කරට කර යන ආයතනයක් ලෙස පත් කිරීම තම අරමුණු අතර වන බව ද ඒ මහතා වැඩිදුරටත් පැවසීය.

ගරු අග්‍රාමාත්‍ය රනිල් වික්‍රමසිංහ මහතා හම්බන්තොට වරාය නිරීක්ෂණ චාරිකාවක

හම්බන්තොට ප්‍රදේශයේ ඉදි කෙරෙණු සංවර්ධන ව්‍යාපෘති නූතන සංවර්ධන කාර්යයන් සඳහා යොදා ගත හැකි ආකාරය පිළිබඳව සොයා බැලීම සඳහා අගමැති රනිල් වික්‍රමසිංහ මැතිතුමා හම්බන්තොට ප්‍රදේශයේ සංචාරයක නිරත විය.

එහි දී හම්බන්තොට වරාය පරිශ්‍රය ද එතුමාගේ නිරීක්ෂණයට ලක් වූ අතර එහි නිලධාරින් සමග සාකච්ඡා පවත්වන ලදි. වරාය පරිපාලන ගොඩනැගිල්ලේ 12 වැනි මහල ගොස් අවට නිරීක්ෂණයක ද නිරත විය. හම්බන්තොට වරාය නව්‍යමය ආකාරයෙන් ඉදිරි සංවර්ධන කටයුතු සඳහා යොදා ගන්නා බවත් ඒ ආශ්‍රිතව බොර තෙල් පිරිපහදුව හා නැව් අලුත්වැඩියාව වැනි කර්මාන්ත රැසක් ඇරඹීමට ත් කටයුතු කරන බව ද පැවසීය.

කොළඹ වරායට අධි තාක්ෂණික ස්කෑනර් යන්ත්‍රයක්

ශ්‍රී ලංකාවට ආනයනය කෙරෙන සියලු භාණ්ඩ පරීක්ෂා කිරීම සඳහා අධි තාක්ෂණයෙන් යුතු ස්කෑනර් යන්ත්‍රයක් කොළඹ වරායේ ස්ථාපිත කිරිමට රජය තීරණය කර තිබේ.

මාර්තු 31 දින වන විට අදාළ ස්කෑන් යන්ත්‍රය කොළඹ වරාය පරිශ්‍රය තුළ ස්ථාපිත කරන අතර 2016 අප්‍රේල් 01 වැනි දා සිය බහලු ස්කෑන් පරීක්ෂාවට ලක් කෙරෙනු ඇත.

නව ස්කෑන් යන්ත්‍රය මගින් රට තුළට ඇතුළු කෙරෙන සියලු භාණ්ඩ හඳුනාගැනීමටත් එමගින් නීති විරෝධී භාණ්ඩ හඳුනා ගැනීමටත්, ඒවා රට තුළට ඇතුළුවීම වැළැක්වීමටත් හැකි වේ. ලෝකයේ සංවර්ධිත සෑම රටකම මේ වන විටත් වරාය ආශ්‍රිතව මෙවැනි අධි තාක්ෂණික ස්කෑන් යන්ත්‍ර ස්ථාපිත කර තිබේ.

අදාල ස්කෑන් යන්ත්‍රය ස්ථාපිත කෙරෙන ස්ථානය නිරීක්ෂණය කිරීම සඳහා මුදල් අමාත්‍ය රවි කරුණානායක සහ වරාය හා නාවික ගරු අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග යන මහත්වරුන් සුගියදා ගුවන් චාරිකාවක ද නිරත විය.

වරායේ
ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන ජාතික සතිය

අතිගරු ජනාධිපති මෛත්‍රීපාල සිරිසේන මැතිතුමාගේ උපදෙස් පරිදි ක්‍රීඩා අමාත්‍යාංශය මගින් සංවිධානය කරනු ලබන ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන සතිය ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේත් අර්ථ පූර්වකව ක්‍රියාවට නැංවීම ඇරඹුනි. සමාරම්භක දිනය සනිටුහන් කරමින් ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ නැගෙනහිර බහලු පර්යන්තයේ සිට සභාපති කාර්යාල පරිශ්‍රය දක්වා ශරීර සුවතා පා ගමනක් ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ කළමණාකාර අධ්‍යක්ෂ එච්.ඩී.එස්.ප්‍රේමචන්ද්‍ර මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් අරඹන ලදි.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ ඉහළ යන බෝ නොවන රෝග තත්ත්වයන් පාලනය කිරීම සඳහා මෙම ජාතික වැඩසටහන මගින් සාර්ථක ආරම්භයක් ලබා දීමට අපේක්ෂිතය. එමගින් ක්‍රීඩා කිරීම, ශරීර සුවතාවය සඳහා ව්‍යායාම කිරීම, ක්‍රීඩාව සියලු ජන කොටස් තුළ ජනප්‍රිය කරවීම හා ඒ සඳහා ඔවුන් යොමු කරවා ගැනීම, ක්‍රීඩා විෂය ජනගත කරමින් ක්‍රීඩා සංස්කෘතියක් රටතුළ නිර්මාණය කිරීම, සෞඛ්‍ය සම්පන්න හා ඒ මගින් ප්‍රීතිමත් ජීවිතයක් සඳහා ක්‍රීඩාව ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කරවීමට, ඒ සඳහා අඛණ්ඩව වැඩ සටහන් රටතුළ ක්‍රියාත්මක කරවීමට ආරම්භයක් ලබාදීම මෙමගින් සිදුවිය. තවද ජාතික සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රීඩාව ඉවහල් කර ගැනීම සහ ඒ සඳහා කුසලතා ඇති අය හඳුනා ගැනීම, නිපුන ක්‍රීඩකයන් හා සමාජ කොටස් ක්‍රීඩාව සඳහා දිරිමත් කිරීමට දායක කර ගැනීම හා පෙරට ගැනීම අපේක්ෂිත ය.

ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරිය දියත්කළ ක්‍රීඩා හා ශරීර සුවතා ප්‍රවර්ධන ජාතික සතියේ සමාරම්භයක අවස්ථාවට ශ්‍රී ලංකා වරයා අධිකාරියේ උසස් නිළධාරින්, වරාය ක්‍රීඩා සංචිතයේ සේවක මහත්ම මහත්මීන් ඇතුළු විශාල පිරිසක් සහභාගී වූහ.

2015 ට සාපේක්ෂව බහලු මෙහෙයුම්.....

01 පිටුවෙන්...

කොළඹ වරාය එක් දිනකදී මෙහෙයවන ලද වැඩිම බහලු ප්‍රමාණයට හිමිකම් කියමින් නව වාර්තාවක් තැබීමට පසුගියදා (02/02/2016) සමත් විය. බහලු 22422 ක් මෙහෙයවමින් පසුගිය වසරේ අප්‍රේල් මස 28 වැනි දින මෙහෙයවන ලද බහළු 22186 ප්‍රමාණය ඉක්මවමින් නව වාර්තාව තැබීම කොළඹ වරාය ලෙසින් ලැබූ ප්‍රශස්ත මට්ටමේ ජයග්‍රහණයකි. මෙහිදී ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියට අයත් ජය බහලු පර්යන්තය මෙහෙයුම් සමස්ත බහළු ප්‍රමාණය 9875කි.

මේ පිළිබඳ අදහස් දක්වූ වරාය හා නාවික අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග මැතිතුමා සේවක කැපවීම හා වැඩ කිරීමේ ශක්තිය පුළුල් ලෙස මෙම ජයග්‍රහණයට හේතු වූ බැව් පැවසීය. තවද, ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරිය ජයබහලු පර්යන්තයේ අන්‍යතාවය රැක ගනිමින් සමස්තයක් ලෙස කොළඹ වරායට ව්‍යාපාරික සැළැස්මක් හඳුන්වා දීමට හැකිවීම පිළිබඳ තෘප්තිමත් වන බවත්, අද වන විට එහි ප්‍රතිඵල ලැබී ඇති බවත්, 2015 වසරේදී හඳුනාගත් ගැටළු වලට මේ වන විට විසඳුම් ලබා දෙමින් සිටින හෙයින් ඉදිරියේ දී තවත් ජයග්‍රහණ ලබා ගැනීමට හැකියැයි තමා විශ්වාස කරන බවත් පැවසීය.

ඉකුත් ජනවාරි මස තුළ ද බහලු මෙහෙයුම්වල ධනාත්මක වර්ධනයක් වාර්තා කිරීමට කොළඹ වරාය සමත් විය. ප්‍රතිශතයක් ලෙස + 3.6ක වර්ධනයකි. ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරිය බහලු මෙහෙයුම් තුළ මීට පෙර මෙවැනි වර්ධනයක් වාර්තා කර ඇත්තේ 2014 වසරේ සැප්තැම්බර් මාසයේ ය. එය වර්ධන ප්‍රතිශත + 1.5කි. 2014 ඔක්තොම්බර් මස වරාය අධිකාරිය බහලු මෙහෙයුම් සෘණ අගයක් දක්වා පහළ වැටි ඇත.

2015 ජනවාරි මස ඇරඹුණු නව පරිපාලනමය වෙනස බහලු මෙහෙයුම් ධනාත්මක ප්‍රගතියක් අත්පත් කර දීමට සමත්ව ඇත. 2015 ජනවාරි මස මෙහෙය වූ බහලු ප්‍රමාණය 190285 කි. 2016 ජනවාරි මස එය 197228 ක් ලෙස වර්ධනය වී තිබේ.

නැගෙනහිර පර්යන්තයේ ඉදිකිරීම් කඩිනම්ව පෙරට

මේ වන විට කැබිනට් මණ්ඩලයේ අනුමැතිය ද හිමිව ඇති කොළඹ වරායේ නැගෙනහිර පර්යන්තය සංවර්ධනය කිරීම සඳහා යෝජනා කැඳවීමට ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරිය තීරණය කර ඇත. වරාය හා නාවික අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග මැතිතුමා ඉදිරිපත් කළ කැබිනට් යෝජනාවකට අනුව ඉදිරියේ දී කොළඹ වරායේ නැගෙනහිර පර්යන්තය සංවර්ධනය කිරීම උදෙසා අභිලාසයන් ප්‍රකාශ කිරීමේ අවස්ථාවට ද විවෘත කර ඇත. මෙම නැගෙනහිර පර්යන්ත ව්‍යාපෘතියේ මූල්‍ය උපදේශකයකු ලෙස ආසියානු සංවර්ධන බැංකුව පත් කිරීමට ද තීරණය කර ඇත.

17 පිටුවට...

ඔබ දිනන ආයතනය දිනන මග

අපි අපි ගැන හිතුවේ නැති වුණොත් කවදාවත් ආයතන වෙනස් කිරීමට හැකි වෙන්න නැහැ. අපි හැමෝම දිනන්න සාර්ථක වෙන්න කැමතියි. මං කැමතියි මේ ලිපිය කියවන හැමදෙනාම සාර්ථක වේවායි කියා ප්‍රාර්ථනා කරන්න. අපි හැමෝම ගෙවල් හදන්න කැමතියි. ඒත් හදන්නේ කවුරුහරි හදන දිහා බලලා. වරලත් වාස්තු විශේෂඥයා සම්මාන ගන්න සැළසුම් කරලා අඳින නිවාස සැළසුමක් අපි බොහෝම දුක් ගැහැට විඳගෙන හදන්න පටන් ගන්නවා. බොහෝ වෙලාවට අපි අපිට ඕනෑ කරන දේ නොවෙයි සිදු කරන්නේ.

බොහෝ වේලාවට අපිට '' ඇත'' යන හැඟීම නැහැ. ඕනෑම දෙයකට විශ්වාසයක් තියෙන්න ඕනෑ. ලොතරැයි විකුණන වෙළෙන්දෙක් දිහා හැරිලා බලන්න ඔහුට තමුන්ගේ රස්සාව ගැන කිසිම විශ්වාසයක් නෑ. විශ්වාසයක් තිබුණනම් කෝටි ගණන් දිනුම් තියෙන ලොතරැයි වෙන කෙනෙකුට කිසිම දවසක අලෙවි කරන්නේ නෑ. ඒ නිසා මුලින් ම අපි තමන් පිළිබඳ තමන්ගේ සාර්ථකත්වය පිළිබඳ හැඟීමක් ඇතිකර ගත යුතුමයි. ''ඇත'' කියන කාරණාව ඇතිකර ගැනීම ලෙහෙසි නෑ. නමුත් අපහසු ත් නැහැ. තමාට යමක් කරන්න පුළුවන් කියන කාරණාව එක්ක පුද්ගලයෙක් පියවර ගණනාවකින් ඉදිරියට පියවර ඔසවනවා. ණය නැතිකම තමයි අපිට තියෙන ලොකුම සැපත. මං මගේ ජීවිතේ පුංචි සිදුවීමක් ගැන කියන්නම්. මීට අවුරුදු ගානකට කලින් මගේ පඩිය පොකට් ගැහුවා. ඉතින් මේක මට ගෙදරට කියන්න පුලුවන් තමක් තිබුණේ නෑ. එතකොට තාත්තා නැතිවෙලා තාත්තා අපේ ජීවිත වලින් සමු අරන් ගොඩාක් මං පවුලේ බර අඳින්න දායක වුණේ. මං කල්පනා කළා. හොඳට හිතලා තීරණයක් ගත්තා. කාර්යාලයෙන් ක්ෂණික ණය මුදලක් අරගත්තා. එදා මං දැනගත්තා මට ඉතිරි කරන්න පුලුවන් කියලා. හැමදෙනාටම මං යෝජනා කරන්නේ වියදම පාලනය කර ගන්න කියලා. වියදම් ඇති වෙන්නේ අපි ගන්නා දේවල් නිසා. මොහොතක් කල්පනා කර බලන්න. අපි මිලදී ගන්නා හැම දෙයක්ම අපිට අවශ්‍යම දේවල් ද කියලා. අපි මිලට ගන්නා දේවල් තීරණය වෙන්නේ අප සතු ජීවන වියදමත් එක්කයි. එහිදී නිවැරදි තීරණය ගැනීමයි වඩා වැදගත් වෙන්නේ. තමන්ගේ සාර්ථකත්වයට ගත යුතු තීරණ ගත යුත්තේ තමන් විසින්ම යි.

අපිට ජීවිතය වෙනස් කරන්න මහා ගොඩාක් දේවල් ඕනෑ නැහැ. එක පුංචි කාරණාවක් ඇති ඒක හරි අතට යොමු කර ගන්නට. එක දවසක් මම ජපානයේ දී ශාලාවක ලී පුරුද්දමින් ඇණ ගැසුවා.

ජපන් තරුණ පිරිසකුත් මාත් එක්ක වැඩ කලා. එක තරුණයෙක් මම වැඩ කරන හැටි බලන් ඉඳලා මගේ ළඟට ඇවිත් මෙහෙම කිව්වා.

''Work is Pray cut beantifully''

ජපන් තරුණයා කිව්වා කාරණාව මගේ මුලු ජීවිතේම වෙනස් කළා කිව්වොත් නිවැරදියි. ඇත්තට මොන තරම් ලස්සන අදහසක් ද? තමන් කරන රාජකාරිය ආගමක් දහමක් සේ සලකා නිර්මාණශීලීව, අලංකාරත්වයෙන් යුතුව කිරීමට එම පුංචි වැකියෙන් ඉඩකඩ සපයනවා.

මේ ජීවිතේ තරම් වටිනා දෙයක් අපට තවත් නැහැ. ඒ නිසා අපි හැම වැඩක්ම කළ යුත්තේ උපරිමයෙන්. ඊළඟ මොහොතේ මගේ මරණය සිදුවුණොත්..??? ඒ නිසා මේ මොහොතේ කල යුතු කාර්යය ඉතාමත් උසස් අන්දමින් සිදු කිරීමයි කළ යුත්තේ මේ සඳහා ආකල්ප වෙනස් වීම බොහෝම වැදගත්. අපි බලමු එකම වැඩක් කරන සේවකයන් තුන් දෙනෙකුගේ ආකල්ප මොනවාද කියා. මොවුන් තුන්දෙනාම විශාල තාප්පය බඳින කටයුත්තකයි නිරත වෙලා ඉන්නේ. මං ඔවුන්ගෙන් විමසුවා ඔවුන් කරන රාජකාරිය පිළිබඳව, පළමු පුද්ගලයා පැවසුවේ කීයක් හරි හොයා ගන්න වැඩ කරනවා කියා බවයි. ඔහුගේ ආකල්ප ඉන් හොඳහැටි වැටහෙනවා. වැඩ කරන්නේ සිරකරුවොයි. වහල් සේවයේ යොදන අයයි විරතයි. එතකොට මොහු බලෙන්ම හිරකරුවෙක්නේ අසරණ තත්ත්වයට පත්වෙලා.

දෙවැනි සේවකයා පැවසුවේ තමා තාප්පය බඳින බවයි. අඩුම තරමේ ඔහුට තමා කරන කටයුත්ත පිළිබඳව අවබෝධයක් හෝ තිබෙනවා.

තුන්වැනි සේවකයා පැවසු කාරණාවෙන් මං පුදුමයට පත්වුණා ඔහු පැවසුවේ තමා මේ සංවර්ධනයට උපකාරි වන නිර්මාණයක කොටස්කරුවෙකු වෙන බවයි. ඒ තුල තමා කරන කටයුත්ත පිළිබඳ ඔහු තුළ පවත්නා තෘප්තිමත් භාවයයි. ඔහු තුළ ඔහු කරන දෑ පිළිබඳ පුළුල් රූපයක් තිබෙනවා. ඔහුගේම දැක්මක් තිබෙනවා.

අපි කොහොම ද අපේ දියුණුව සලසාගෙන ආයතනයේ දියුණුව සලසන්න කියන කාරණාව අද දවසේ අප සැම දෙනාටම ඉතාමත් වැදගත්. ඔබ හැම නිතරම හිතන්න මේ ලෝකේ තිබෙන ලොකුම වැඩේ තමයි ඔබ කරන, ඔබට පැවරිලා තියෙන රාජකාරී කියා.

පළමුවෙන්ම හිස් කොළයක් අරන් ඒකේ ඉඳන් මේ වෙනකම් යන්න. ඊළඟට දැන් ඔබේ වයස ප්‍රමාණය ඉන් කපා දමන්න. දැන් කොළයේ ඉතිරි වයස් ප්‍රමාණ ගැන හිතන්න. ඉතිරි කාලය සතුටින් ගත කරන්නේ කොහොම ද කියන කාරණාව නිරතුරුවම හිතට ගන්න. හිතන්න ඔබ ලෝකයේ ඉතාම සංතෝෂයෙන් ජීවත්වෙන අයෙකු යැයි කියා. අපිට පුළුවන් තව අයෙකුට සතුට ගේන්න. කෙනෙකුගේ ලෙඩ සුව කරන්න ඔබ වෛද්‍යවරයෙකුම විය යුතු නැහැ. ඔබ සතු හැකියාවෙන් කුසලතාවයකින් මුළු ලෝකයම සුවපත් කරන්න පුළුවන් බව ඔබ මොහොතකට වත් අමතක කරන්න එපා.

ඔබ සතු හැකියාව හඳුනාගන්න ඔබටම ඉඩ දෙන්න. හීනයකින්, නිර්මාණයකින් පුංචි කවියකින් ඔබට ලෝකයා සුවපත් කරන්න හැකියාව තිබෙනවා. දැන් බලන්න ළමයි විභාගේ අසමත් වුණාම වස බොන්න පෙළඹෙනවා. බොහෝ වෙලාවට ඒ විභාගය අසමත් වූ දුකට නොවෙයි. දෙමාපින්ට මුහුණ දෙන්න බැරිකම නිසා. ඉස්සර කාලේ අපිට ප්‍රශ්න විසඳාගන්න ක්‍රම උපායන් තිබුණා. නමුත් අපි අද ආයෙත් ජීවිතේ ප්‍රශ්න, වේදනානාශක පෙති ලෙසින් විසඳා ගන්නට මං හෙවීම තුළ අපි තව තවත් අතරමං වෙලා මේ තත්වය විසඳාගත යුත්තේ ඔබමයි. අපිට සමහර දේවල් වෙනස් කරන්න බෑ. නමුත්, අපිට අපි වෙනස් කරගන්න පුළුවන්.

කේ.ඒ. කරුණාරත්න කියන්නේ අප එතරම් අසා නැති මළල ක්‍රීඩකයෙක්. නමුත්, ඔහු ජපන් රටේ දුවා දරුවන්ගේ කියවීම් පොත්වල වීර චරිතයක් බවට පත්වුණා. ඒ ඔහු සතු යෝධ අධිෂ්ඨානය නිසාවෙන්. ජපානයේ පැවති මැරතන් තරගයන් නියෝජනය කරන්න ඔහු අපේ රට වෙනුවෙන් සහභාගි වුණා. ඔහුට තරගයෙන් දිනන්න ලැබුණේ නෑ. ඒත් එහෙම වුණැයි කියා ඔහු තරගයේ දුවන එක නතර කළේ නෑ. ඔහු තරගය අවසන් කළේ තරගයට නියමිත සියලු වට ප්‍රමාණය දිවීමෙන් පසුවයි.

දීපාල් සූරියආරච්චි
උපදේශක (ධනාත්මක සිතුවිලි සංවර්ධන)

කොළඹ වරාය බහලු මෙහෙයුමේ හැරවුම් ලක්ෂයකට - බහලු මෙහෙයුම මිලියන 5 සීමාවට

''ලබන වසර වන විට කොළඹ වරාය ජාත්‍යන්තර වරායයන් අතර පළමු 20 අතරට ගෙන ඒමට උත්සාහ කරනවා. ඒ සඳහා සේවක කාර්යක්ෂමතාවය හා ඵලදායිතා ක්‍රියාවලිය උපරිමයෙන් යොදා ගන්නවා.''

වරාය හා නාවික අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග මහතා මේ බැව් පැවසුයේ ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ ජය බහළු පර්යන්තයේ බහළු මිලියන පහක් මෙහෙයවීමේ නිල උත්සවයට සහභාගී වෙමිනි. වැඩි දුරටත් අදහස් දක් වූ අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග මහතා මෙසේ ද පැවසීය.

කොළඹ වරාය මේ වසරේදී බිලියන 29 ක ආදායමක් ලබා තිබීම අප ලැබූ විශිෂ්ඨ ප්‍රතිඵලයකි. එය ජනවාරි 8 වැනි දින ඇරඹි නව රජයේ කැපවීම පිළිඹිබු කරන්නකි. කොළඹ වරායේ ආදායම් හම්බන්තොට වැනි පාඩු ලබන තත්ත්වයේ සෙසු වරායයන්ගේ නඩත්තු හා ණය ගෙවීමට සිදුවීම තුළින් වරාය සේවක මහත්ම මහත්මීන්ගේ සුභ සාධනය ඉහළ නංවා ගැනීමට නොහැකිවීම බේදනීය තත්ත්වයකි.

වරායේ මෙහෙයුම් ධාරිතාව ඉහළ නංවා ගැනීමට වෘත්තීය සමිති හා සේවක මහත්ම මහත්මීන් හා කළමණාකාරීත්වය ප්‍රමුඛ නිලධාරී මඩුල්ලෙන් ලැබෙන දායකත්වය තුළින් ලබන වසරේ මෙහෙයුම් ඵලදායිතාව 10% කින් ඉහළ නංවා ගැනීමට අපේක්ෂිත ය. නැගෙනහිර පර්යන්තය ඉදිකිරීම තුළින් එය 25% දක්වා වැඩිකර ගැනීමට හම්බන්තොට වරාය උදෙසා ඩොලර් මිලියන 192 ක ප්‍රමාණයක ණය මුදලක් ගෙවීමට ඇති බවත් ඒ සඳහා ආයෝජකයන් ආකර්ශණය කර ගැනීමට කටයුතු සූදානම් කිරීමට කටයුතු යොදා ඇති බවත් පැවසීය.

මියන්මාරයේ ප්‍රතිඅපනයන මෙහෙයුම් වෙළඳපොළ කොළඹ වරාය වෙත ආකර්ශණය කර ගැනීමේ නව සැළැස්මක්

දිනෙන් දින වර්ධනය වන නැගෙනහිර ඉන්දියාව, බංගලාදේශය සහ මියන්මාර කලාපය ආශ්‍රිත ප්‍රතිඅපනය බහලු මෙහෙයුම් කොළඹ වරාය වෙත ආකර්ශණය කර ගැනීමේ අරමුණෙන් මියන්මාරයේ ප්‍රති අපනයන බහලු මෙහෙයුම් කොළඹ වරාය කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් සිදු කරන නැව්සේවා සමාගම් සඳහා 10%ක වට්ටමක් ලබා දීමට ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරිය පියවර ගෙන ඇත.

පසුගිය දශක දෙක තුළ නැගෙනහිර ඉන්දියාවේ සහ බංගලාදේශයේ ප්‍රති අපනයන බහලු මෙහෙයුම් වල ප්‍රමාණාත්මක වර්ධනයක් දකගත හැකි ය. 2015 වසරේ එහි වර්ධන වේගය සමස්ථ ප්‍රතිඅපනයන බහලු මෙහෙයුමෙන් 67.8% කි. ඉන්දියානු කලාපයේ ගැඹුරින් වැඩි මුන්ද්‍රා, ජවහල්ලර් නේරු, හසීරා, කොචින් ආදී වරායයන් ආශ්‍රිතව ඉන්දියාවේ බටහිර වෙරළ හා බැඳි ප්‍රති අපනයන බහලු බෙදී යාමේ ප්‍රවණතාවයක් ද මේ වන විට වර්ධනය වෙමින් පවතී. විෂින්ජම් වරාය ප්‍රති අපනයන බහලු මධ්‍යස්ථානයක් ලෙස අනාගතයේ සාර්ථක වුවහොත් බටහිර ඉන්දියාව, පාකිස්ථානය සහ ගල්ෆ් කලාපයේ ප්‍රති අපනයනය බහලු මෙහෙයුම් ක්‍රියාවලියේ දී ඔවුන් හට ද කිසියම් ප්‍රතිශතයක වාණිජමය අවස්ථා හිමිවනු ඇත. එම තත්ත්වය කොළඹ වරායේ ප්‍රතිඅපනයනය මෙහෙයුම් ක්‍රියාවලියට සිදුවන බලපෑම අවම කර ගැනීමේ අරමුණෙන් මියන්මාර වෙළඳපොළ දිනා ගැනීම සඳහා මූලික සැළසුම් ලෙස මෙම තීරණය ගෙන ඇත.

මියන්මාරය යනු මේ වන විට ප්‍රති අපනයන බහලු මෙහෙයුම් වැඩි වශයෙන් සිදුවන රටකි. එරට පවතින යහපත් දේශපාලන වාතාවරණය තුළ නව ආයෝජන අවස්ථා සඳහා ද එරට රජය යොමු වෙමින් පවතී. එම වෙළඳපොළ ඉලක්ක කර ගනිමින් පසුගිය වසරේදී මියන්මාරයේ යන්හොන් වරාය සහ කොළඹ වරාය කේන්ද්‍ර කර ගනිමින් පෝෂක සේවාක් ද (Feeder Serviges) ආරම්භ කෙරුණි.

අධි සුඛෝපභෝගී මගී නෞකා හම්බන්තොට වරාය ට

ලොවේ සුන්දරත්වය අත් විඳින සංචාරකයන් 380 දෙනෙකු රැගත් MS EUROPA මගී නෞකාව පසුගියදා හම්බන්තොට මාගම්පුර වරායට සේන්දු විය. නෞකාවේ පැමිණි සංචාරකයින් අතරින් 200 කට අධික සංඛ්‍යාවක් යාල, උඩවලව, කතරගම, බූන්දල ආදී ප්‍රදේශයන්හි සංචාරයේ නිරත විය.

ජර්මනියෙන් ගමන් ඇරඹූ MS EUROPA නෞකාව ඩුබායි, මාලදිවයින, ඉන්දියාව, ශ්‍රී ලංකාව, සිංගප්පූරුව, තායිලන්තය, පිලිපීනය, නවසීලන්තය, සැන්ප්‍රැන්සිස්කෝ, මායිමි, ෆ්ලෝරා සහ හැම්බර්ග් වරායයන් වෙත පැමිණ නැවත ජර්මනියට යාමට නියමිත ය.

හම්බන්තොට මාගම් රුහුණුපුර මහින්ද රාජපක්ෂ ජාත්‍යන්තර වරායට පැමිණි එංගලන්තයේ සිට ගමන් ඇරඹූ සංචාරකයන් 1400ක් ප්‍රවාහනය කළ හැකි අධි සුඛෝපභෝගී BALMORAL නැමැති අනෙක් නෞකාවේ පැමිණි එංගලන්තය, ඕස්ට්‍රේලියාව, යුරෝපය හා සිංගප්පූරුව යන රටවල සංචාරක පිරිස් හම්බන්තොට වරායෙන් ගොඩ බැස ප්‍රදේශයේ සංචාරක කටයුතු වල නිරත වි ය. යාල, බූන්දල, උඩවලව, මුල්කිරිගල සහ කතරගම පුදබිම මෙන් ම හම්බන්තොට, අම්බලන්තොට නගර අවට ද ඔව්හූ සංචාරය සඳහා පිටත්ව ගිය හ.

පුංචි ළමයි මල් වගේ. හැම මලක් ම සුන්දරයි.

පුංචි ළමයි මල් වගේ. හැම මලක් ම සුන්දරයි. ඩේලියා, රෝස විතරක් නෙවෙයි, සේපාලිකා මලුත් හරි සුන්දරයි. මේ ඉන්නේ ඔලිම්පික් නිවාසයේ හැදෙන වැඩෙන, විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත දරු පැටව් ටිකක්. අපි වගේ ම ඔවුනුත්, ආදරය ලබන්න කැමතියි. මේ ඔවුනට ආදරය සෙනෙහස නොඅඩුව ලැබුණු ආදරණීය දවසක්.

මේ දරුවන්ගේ කුසලතා හැකියාවන් ගැන ආදරණීය තාත්තෙක් විදියට සතුටු වෙච්ච වරාය හා නාවික අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග මැතිතුමන් තමන්ගේ වටිනා කාලය නොමසුරුව ඔවුන් වෙනුවෙන් කැප කළේ හිතේ උපන් අපමණ සෙනෙහසිනුයි.

සංවේදී සටහන්

උපන්දිනයට සැබෑ අරුතක් එක් කල දා...

අවවාදයට වඩා ආදර්ශය උතුම් බව ක්‍රියාවෙන් ම පෙන්වමින් තමන්ගේ උපන්දිනය පුංචි පාසලක පහ කඩඉම ජයගත්ත පුංචි හපන්නුන් ට තිළිණ ලබා දීලා ඔවුන්ව දිරිමත් කරන්න

වරාය හා නාවික නියෝජ්‍ය අමාත්‍ය නිශාන්ත මුතුහෙට්ටිගම මැතිතුමා කටයුතු කළේ හෙට දවසේ විකසිත වෙන මල් කැකුළු වන් දරුවන් පිරිසකට ශක්තියක් ධෛර්යයක් වෙමින්නුයි.

"සෙනෙහසේ අපි" දිරි දරු සත්කාරය

ජය බහලු පර්යන්තයේ සේවක පිරිසගේ, සමගි පර්යන්තයේ සේවක පිරිසගේ දායකත්වයෙන් දුක් ගහැට මැදින් අකුරු කරනා දූයේ දූ පුතුන්ට මග කියන්නට වෙර දරන අපේ පිරිසක් සිදු කරන ලද සත්කාර්යයන් වෙත මෙවර 'සංවේදී සටහන්' වෙන් වෙනවා.

දුෂ්කර පාසලක් සොයාගෙන වසර ආරම්භ-යේ එම පාසලේ දුවා දරුවන්ගේ පොත් ලැයිස්තු තිළිණ කිරීම 'සෙනෙහසේ අපි' ජය බහලු සේවක එකතුවේ දායකත්වයෙන් සිදු කෙරුණා. මෙවර මාතලේ විල්ගමුව සෝනුත්තර කණිටු විදුහලේ ඉගෙනුම ලබන දූ පුතුන්ගේ සියළු පොත් ලැයිස්තු ලබා දීමයි ඔවුන්ගේ සත්කාර්යය වූයේ. ඊම අමතරව පාසල් පුස්තකාලය සඳහා පොත් පරිත්‍යාග කිරීමත්, පාසලේ උග්‍ර ගැටළුවක්ව පැවැති පානීය ජල අවශ්‍යතා සඳහා ජල පෙරණයක් රු. 160,000.00 ක මුදලින් ඔවුන් ලබා දුන්නේ මනුසත්කමේ අගය ලොවටම කියාපාමින්.

මුල්ලේරියාව කිවු සැනින් අපේ හිතට බොහෝ දේවල් මතක් වෙනවා. ඒත් ආදරය සෙනෙහස ගිලිහී හිත් ඉගිලී අසරණ වූ අපේම සහෝදර පිරිසක් එහි නේවාසික පහසුකම් ලබනවා. ඔවුන්ගේ ජීවිත බොහොම සරලයි. පුංචි දේකින් වුනත් සතුටු වෙන්නේ පුංචි ළමයි වගේ. ඒ ලෙසින් මුල්ලේරියාවට වී සිටින ලබැඳීන් සොයා ගොස් ඔවුන්ගේ දුක් සැප විමසන්නට ඔවුන්ගේ මුහුණු වලට සතුටක් හිනාවක් ගෙන දෙන්නට අපේ මේ කණ්ඩායම සමත් වුණා. ඒ විතරක් නෙවේ. ඔවුන්ට අවැසි ආහාර පාන, තෑගි බෝග බරට බරේ අරගෙනයි ඔවුන් මේ සෙනෙහසේ ගමන ගියේ.

ජනපති පදවි ප්‍රාප්තියට සමගාමීව ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ සැමරුම් උත්සව රැසක්

අතිගරු ජනාධිපති මෛත්‍රීපාල සිරිසේන මැතිතුමාගේ පළමු පදවි ප්‍රාප්තියට සමගාමීව ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ වැඩ සටහන් රැසක් ක්‍රියාත්මක විය.

වරාය හා නාවික ගරු අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පැවති මෙම වැඩසටහන් අතර වරාය අධිකාරියේ තෝරා ගත් පරිශ්‍ර රැසක රුක් රෝපණය කිරීම ද, ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ සේවක මහත්ම මහත්මීන්ගේ වෛද්‍ය අවශ්‍යතා වෙනුවෙන් මෙතෙක් අඩුවක්ව පැවති ආයුර්වේද වෛද්‍ය මධ්‍යස්ථානයක් සේවක අයිතියට පත්කිරීම ද සිදුවිය.

මේ හා සමගාමීව ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ සභාපති දම්මික රණතුංග මහතාගේ උපදෙස් මත, මානව සම්පත් කොට්ඨාශය මගින් සංවිධානය කරන ලද සේවකයන් දැනුවත් කිරීමේ විශේෂ වැඩසටහනක් ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ මහපොළ අභ්‍යාස ආයතනයේ දී පැවත්විණි. **එහිදි, ස්වකීය දියුණුව සලසා ගනිමින් ආයතනයේ දියුණුව උදෙසා කෙසේ ශ්‍රම දායකත්වය සැපයිය යුතු ද යන්න පිළිබඳ ප්‍රවීණ ධනාත්මක චින්තන උපදේශක දීපාල් සූරියආරච්චි මහතා විසින් මෙම වැඩමුළුව පවත්වන ලදි.**

එහිදි අදහස් දැක්වූ වරාය හා නාවික ගරු අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග මහතා, ''මෛත්‍රීපාල සිරිසේන මැතිතුමා ජනාධිපති ධූරයට පත්වී වසරක් ගෙවුණු මේ මොහොතේ, එතුමාට සුභපතමින් මේ රට දියුණු කරන්නේ කෙසේ ද යන කාරණාව පිළිබඳ සාකච්ඡා කිරීමට කැමැත්තෙමි. වරායේ සේවයට පැමිණ වසර 30 ක් හෝ 35ක් සේවයේ සිට රන් පදක්කමක් රැගෙන නිවෙස් බලා යාම නොවෙයි සේවක පාර්ශවයෙන් සිදුවිය යුත්තේ, ඔවුන්ගේ ජීවිත ඉහළ ස්ථානයකට පැමිණිය යුතුයි. පියපුතු පදනම තුළින් වරායේ සේවක මහත්ම මහත්මීන්ගේ දූවා දරුවන්ට රැකියා අවස්ථා සලසා දීමට හැකිවීම පිළිබඳවද තමා බෙහෙවින් සතුටට පත්වන බවත් පැවසීය.''

මෙහිදී උත්සව අවස්ථාව ඇමතූ ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ සභාපති දම්මික රණතුංග මහතා ''මම 2015 වසර හැඳින්වූයේ අභියෝගාත්මක වසර ලෙසින්, මා වැඩ භාර ගන්නකොට මට ලොකු අභියෝග යක් තිබුණා. මා හට ලොකු අධ්‍යනයක් කරන්න සිදුවුණා. ඇමෙරිකානු ඩොලරයට සාපේක්ෂව ණය ගෙවීම් තුළ ගැටළු සහගත තත්ත්වයන් උද්ගත වුණා. හම්බන්තොට වරාය සඳහා ගෙවිය යුතු ණය ප්‍රමාණය තවත් සුවිසල් ගැටළුවක්. මේ නිසා එක් එක් වරායයන් කෙසේ දියුණු කර ගත යුතු ද, කෙසේ ලාභ ලැබෙන ආකාරයට සකස් කළ යුතු ද යන්න පිළිබඳ නිවැරදි දැක්මක් අප සතුව තිබෙනවා. ඉදිරියේ දී කොළඹ වරායේ නැගෙනහිර පර්යන්තයේ මෙහෙයුම් කටයුතු කඩිනම් කොට කේන්ද්‍රීය වරායක් ලෙස කොළඹ වරාය ලෝකයා හමුවට ගෙන යාමට අප බලාපොරොත්තු වෙනවා...'' යනුවෙන් පැවසීය.

අනතුරුව සේවක මහත්ම මහත්මීන් හට ස්වකීය ගැටළු කළමණාකාරීත්වය වෙත ඉදිරිපත් කර විසඳුම් ලබා ගැනීමට ද අවකාශය සැලසුනි.

වරාය මග දෙපස කරඳ පැළ සිටුවීම

මහපොළ අභ්‍යාස ආයතනයේ දී අඹ පැල රෝපණය

"වරායේ සේවයට පැමිණ වසර 30 ක් හෝ 35ක් සේවයේ සිට රන් පදක්කමක් රැගෙන නිවෙස් බලා යාම නොවෙයි සේවක පාර්ශවයෙන් සිදුවිය යුත්තේ, ඔවුන්ගේ ජීවිත ඉහළ ස්ථානයකට පැමිණිය යුතුයි"

"එක් එක් වරායයන් කෙසේ දියුණු කර ගත යුතු ද, කෙසේ ලාභ ලැබෙන ආකාරයට සකස් කළ යුතු ද යන්න පිළිබඳ නිවැරදි දැක්මක් අප සතුව තිබෙනවා. ඉදිරියේ දී කොළඹ වරායේ නැගෙනහිර පර්යන්තයේ මෙහෙයුම් කටයුතු කඩිනම් කොට කේන්ද්‍රීය වරායක් ලෙස කොළඹ වරාය ලෝකයා හමුවට ගෙන යාමට අප බලාපොරොත්තු වෙනවා"

ප්‍රවීන දේශක දීපාල් සූරියආරච්චි මහතාගේ දේශනය ට සවන් දෙමින්.....

උපුල් ගුරුගේ

''මහරගම යුත්'' රඟහල පිරී ඉතිරී ගොසිනි. ඒ තරුණ තරුණියන්ගෙන් නොව මල් කැකුළුවන් දරු දැරියන්ගෙනි. ගෙවුණු වසරේ පහ වසර කඩඉම් විජයග්‍රාහී ලෙසින් තරණය කළ වරාය නිවැසියන්ගේ දූ පුතුන් අගයමින් දහසින් බැඳි පියල්ලෙන්, අධ්‍යාපන දිවි මගට අවැසි අගනා තිළිණයන්ගෙන් ඇගයුම් ලැබූ දරු දැරියන්ගේ සතුටු කූජනයට රඟහල වරක් නොව අනේක වාරයක් ගිගුම් දුනි. වෙහෙසවී දුක් ගැහැට මැද ලැබූ ජයග්‍රහණයට යෝධ දිරියක් එක්කල මෙම ''**සම්මා ව්‍යායාමය**'' පසුපස වූ යෝධ ශක්තිය ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ සේවක සමූපකාර බැංකුවයි. එමගින් වාර්ෂිකව සිදුකරනා මෙම උතුම් සත්කාරය දූයේ අනාගත පරපුරක් විකසිත කිරීමේ දිරිය පියවරකි. ''**ඔබේ මුදල් ඔබේ දරුවාට** '' තේමා ව යටතේ පැවති මෙම ශිෂ්‍යත්ව ප්‍රධානෝත්සවයේ දී 5 වසර ශිෂ්‍යත්ව සමත් දූ පුතුන් 570කට සම්මාන හා තිළිණ හිමි විය.

මෙම අවස්ථාවට සමූඵකාර සංවර්ධන කොමසාරිස් ජීතජ්.දයාසුමන, පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී සුනිල් හඳුන්නෙත්ති යන මහත්වරු මෙන්ම ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ උසස් නිලධාරීහු රැසක් මෙම අවස්ථාවට එක් වූ හ.

දැයේ දූ පුතුන්ගේ නැණ පහන් දැල් වූ සේවක සමූපකාර බැංකුවේ සිප් ඇගැයුම් උළෙල

උපුල් ගුරුගේ

සරසවි වරම් ලැබූ දූ පුතුන් 30කට සමූපකාර බැංකුවෙන් ත්‍යාග හා මුදල් තිළිණ

දරුවෙකුට සරසවි වරම් ලැබීම දෙමාපියෙකුට මොන තරම් සංතෝෂයක් ගෙන දෙන කාරණාවක් ද ඒ සංතෝසය දෙගුණ තෙගුණ කරමින් ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ සේවක සමූපකාර බැංකුව මගින් සේවක මහත්ම මහත්මීන්ගේ සරසවි වරම් ලැබූ දූ පුතුන් 130 කට ත්‍යාග හා මුදල් තිළිණ ප්‍රදානය පසුගියදා මහජන පුස්තකාල ශ්‍රවණාගාරයේ දී අති උත්කර්ෂවත් අන්-දමින් පැවැත්විනි.

විශ්ව විද්‍යාලයේ අධ්‍යාපනය හදාරන වසර 3ක හෝ 4 ක කාලය තුළ මෙම දරුවන් හට වසරකට රුපියල් දස දහස බැගින් හිමිවනු ඇත.

අසිරිමත් විල්ස් කුසලානයේ කතාව

නැවත කියැවීමක් ....

දිවිය කෙතරම් සුන්දරදැයි සිතෙන්නේ මෙවන් මොහොතකය. එවන් ශ්‍රේෂ්ඨ මොහොතක් සිහිකිරීමත් වාසනාවකි. අපට එසේ නම් ක්‍රිකට් ලෝක කුසලාන ජයග්‍රාහි කණ්ඩායමේ නායකත්වය ඉසිලූ අර්ජුන රණතුංගයන් හට මෙය කෙතරම් සුන්දර මොහොතක් වන්නට ඇද්ද? ලොව බලවත් කැන්ගරු දේශය හෙවත් ඕස්ට්‍රේලියාව පරදා ලෝක කුසලානය ශ්‍රී ලංකාවට ගෙන ඒමට අපේ කාලයේ වීරයෝ සැබෑ දස්කම් දක්වූහ.

මෙය අර්ජුන රණතුංගයන්ගේ ක්‍රීඩා දිවියේ ඔහු සැබෑ කරගත් අති චමත්කාර ජනක සිහිනය වූවාට කිසිදු සැකයක් නොමැත.

මෙය ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් ඉතිහාසයේ ලැබූ ශ්‍රේෂ්ඨතම ජයග්‍රහනයකි. එවන් ගෞරවයක් මවු භූමියට අත්පත් කර දුන් එවකට අති විශිෂ්ඨ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයකු, නායකයකු වූ අර්ජුන රණතුංගයන් ප්‍රමුඛ 1996 ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට ජීවය දුන් සියලු දෙනා පිළිබඳ සහෘද සැමරුම් කළ යුත්තේ එබැවිනි. එය ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවට ඇළුම් කරන ඔබ සියලු දෙනා අනුමත කරනා කරුණක් වනු ඇත. එහි වෙසෙස් ලක්ෂණ ප්‍රකට කරන්නේ කඩුලු 7ක ජයග්‍රහණයක් ලෙසිනි. ලක්මව ලෝක කුසලාන තරග ඉතිහාසයේ ලැබූ ප්‍රබලතම ජයග්‍රහණයක් ලෙස අතීතාවර්ජනයක යෙදීම අතිශයෝක්තියක් නොවනු ඇත.

ලෝක කුසලාන තරගාවලියක ප්‍රථම වරට අවසන් වටයට සුදුසුකම් ලැබූ රටක් එම කුසලානය දිනාගත් අවස්ථාව ලෙසින් ශ්‍රී ලංකාව ලෝක වාර්තා පොතට එකතු කිරීමට ඔවුනට හැකිවිය. දක්ෂතාවය හා බැඳුණු අර්ජුනයන්ගේ සැබෑ නායකත්වය එකමුතුකම හා සාමූහිකත්වය, කලුවිතාරණ සහ ජයසූරිය යන ක්‍රීඩක දෙපලගේ විශ්මිත ආරම්භය ආශිර්වාදයක් සහ ප්‍රබල ශක්තියක් ගෙන දුන්නාට කිසිදු සැකයක් නොමැත. බොහෝ දෙනා සිතුවේ මෙම ශක්තිය හීන වූ මොහොතේ සියල්ල දැවී ඉටි පහන් සිලක් සේ අවසන් වනු ඇතැයි කියාය. එම මතය දුරු කිරීමට කණ්ඩායමක් ලෙසින් අවසන් පූර්ව සහ අවසන් තරගයේ දී සමත් වූයේ ''ඔවුහු'' කණ්ඩායමක් බව මනාව සනාථ කරමිනි.

මෙම තරග දෙකෙහිදීම එම ශක්තිය බිඳ දැමීමට ඉන්දියාව මෙන්ම ඕස්ට්‍රේලියාව ද සමත් වූ බව සැබෑ කරුණකි. නමුත් තරගය තුළ අර්ජුන, අරවින්ද, මහානාම, ගුරුසිංහ යන දිරිය ක්‍රීඩකයන් එයින් අඩපණ නොවුයේ කෙතරම් ආඩම්බර විලාසයෙන් ද?

මුරලිදරන්, ධර්මසේන සහ වාස් ක්‍රීඩක ශක්තිය එයට එක්ව ඇත්වැල් බැඳ ගත්තේ කෙතරම් ධෛර්‍යය සම්පන්න අයුරින් ද යනු සමස්ත ලෝකයාටම දැන ගන්නට ඉඩ හලේ ය. අවසන් තරගයේ දී අරවින්ද ද සිල්වා ලබාගත් ශතකය දියමන්තියකි. එය ලෝක කුසලාන අවසන් තරගයේ දක්නට ලබුණු ශ්‍රේෂ්ඨතම ඉනිම බව මුළු ලෝකයාම පිළිගත්තේ ය. එය කොදෙව්වක පුංචි මිනිසෙකු කළ මහා හපන්කමකි.

කලුවිතාරණ සහ ජයසූරිය දැවී යාමෙන් පසු ගුරුසිංහ එක්වෙමින්, ශ්‍රී ලංකා ඉනිම ගොඩ නගන්නේ කෙතරම් අධිෂ්ඨානයකින් ද යන වග එදා අපි දුටුවෙමු. පෙරදා නොදුටු දැඩි සංවර ඉනිමක් වූ එය ශ්‍රී ලංකා ජයග්‍රහණයට පෙර මග වූ බව ද අපි දනිමු. අරවින්ද සිල්වා ඉන්දියාවට එරෙහිව මෙවන් ඉනිමක ගොඩ නැංවීමෙන් තරගයේ වීරයා විය. අවසන් තරගයේ දී ද එම කිරුළ දිනා ගැනීමට අරවින්ද ද සිල්වා සමත් විය.

1975 ප්‍රථම ලෝක කුසලාන තරගාවලියේ අවසන් තරගයේ දී ක්ලයිව් ලොයිඩ් ශතකයක් ලබා ගැනීමෙන් පසු මෙසේ අවසන් තරගයේ දී ශතකයක් ලබාගත් එකම ක්‍රීඩකයා ශ්‍රී ලාංකිකයකු වීම එදා අපට මොනතරම් ගෞරවයක් ගෙන දුන්නේ ද?

සැබෑ නායකයකුගේ ගුණ නුවණින් යුතු වූ අර්ජුන රණතුංග අර්ධ අවසන් පූර්ව තරගයේ සිටම ඕස්ට්‍රේලියාව අපේක්ෂා කළේ ය. දෛවය ඔහුට සරදමක් නොවීය. සැබෑ නායකයකුගේ පැතුම් එලෙසම ඉටු විය. ඔහු ඕස්ට්‍රේලියානුවන්ට අභියෝග කළේ ය. එම අභියෝගය පිළිගැනීමට දෛවය ඕස්ට්‍රේලියානුවන් හට ඉඩ සලසා දුන්නද, එයින් ජය ලබා ගැනීමට අර්ජුන රණතුංගයන් සමත් විය. එය දෛවය විසින් සිදුකල දෙයක් නොව අර්ජුන රණතුංග සතු නායකත්වයේ උපායශිලි ස්වභාවය හා කණ්ඩායම් දක්ෂතාවයේ දිගුවකි.

1996 විල්ස් ලෝක කුසලානයේ අවසන් වටයට හෝ තේරී පත්වෙතැයි ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් පාලන මණ්ඩලය හෝ සිහිනෙන්වත් නොසිතූ කණ්ඩායමක් ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම වීම ඇතුළත සුවිසල් කතාවක් ඇත. රබර් බෝලයක් දියයට සඟවාගෙන සැමදාම සිටිය නොහැක. එය ඉහළට තෙරපීමට ශක්තියක් දිය තුළින්ම ලබා ගනී. එම කතාව එලෙසින්ම අපගේ කණ්ඩායමට ද අදාල වේ. ප්‍රතිවාදී බටහිර ඉන්දීය පිල හා ඕස්ට්‍රේලියානු පිල රටෙහි එවකට පැවති ආරක්ෂක වාතාවරණය දඩමීමා කරගෙන ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණ ක්‍රීඩා කිරීම පිළිකෙව් කිරීම තුළ අපේ ක්‍රීඩකයන්ගේ චිත්ත ධෛර්‍ය කෙතරම් පසු බෑමකට ලක්වන්නට ඇති ද? එසේ නොවුනහොත් එය සැබවින්ම ආශ්චර්යයකි. මන්දයත් මිනිස් ස්වභාවය එයම බැවිනි.

මේ වපසරිය තුළ ඉන්දියාව හා පාකිස්ථානය අප වෙත ලබාදුන් අනගි බවනීය මෙහෙවර පැසසුම් කටයුතුය. මොහොමඩ් අසාරුදින් හා වසීම් අක්‍රම්ගේ නායකත්වයෙන් යුතු එකී කණ්ඩායම් ද්විත්වය සුහද කණ්ඩායම් ලෙසින් මෙරටට පැමිණ මිත්‍රත්වයේ නාමයෙන් දක්වූ ක්‍රීඩා කෞශල්‍යය, ශ්‍රී ලංකාව ජාත්‍යන්තර ක්‍රිකට් තරග පැවැත්වීමට සුදුසු ආරක්ෂාව පවතින දේශයක් බැව් ලෝකයාට ප්‍රත්‍යක්ෂ කර දීමකි. ඒ තුළින් අපේ ක්‍රීඩකයන් ලැබූ පන්නරය අතිමහත්ය. ලෝක කුසලායන් කරා එළඹීමේ පළමු උත්තේජනය එය වූවාට කිසිදු සැකයක් නොමැත.

නිසි ක්‍රිකට් සංස්තෘකියක් නොමැති, ලෝකයේ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාව පවතින රටවලට සාපේක්ෂව පැවති ඉතා අඩු යටිතල පහසුකම් යටතේ මෙවන් ජයග්‍රණයක් පිළිබඳ සිතීමත් විමතියකි.

1996 විල්ස් ක්‍රිකට් ලෝක කුසලානය ශ්‍රී ලංකාව විසින් අත්පත් කරගෙන වසර විස්සකට එළඹ ඇත. එදා ශ්‍රී ලංකාවට අත් වූ ජයග්‍රහණය දෙස ප්‍රත්‍යාවලෝකනයක යෙදී ගතයුතු පාඩම් බොහෝය. ක්‍රිකට් බලධාරීන්ගේ නෙත් සිත් මෙතෙක් පැවති ආකල්ප සීඝ්‍ර වෙනසකට ලක්කර ක්‍රීඩාවේ උන්නතිය සඳහා ක්‍රමවත් පුළුල් වැඩ පිළිවෙලක් සඳහා අඩිතාලම දැමිය යුතුය.

1975 ජුනි මස 07 වැනි දින පළමු වරට ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරග මාලාව ආරම්භ වූයේ එංගලන්තයේ දීය. ආරම්භක දිනයේ පමණක් නරඹන්නන් 20,000 ක සංඛ්‍යාවක් ''ලොඩ්ස්'' පිටියට රැස්ව තිබේ. රටවල් 8ක සහභාගීත්වයෙන් ඇරඹුණු මෙම තරගාවලියේ දී එක් කණ්ඩායමකට තරග 3ක් ඇතුලත් විය. එක් ඉනිමක ඕවර සංඛ්‍යාව 60කි. මෙහිදී එංගලන්ත පිල හා බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් පිල සහභාගී වූ තරග තුනෙන්ම ජය ගෙන අර්ධ අවසාන වටය සඳහා සුදුසුකම් ලැබීය. ඕස්ට්‍රේලියාව හා නවසීලන්තය තරග දෙන බැගින් ජයග්‍රහණය කර අවසන් තරග සඳහා සුදුසුකම් ලැබීය. ශ්‍රී ලංකාව 1975 වසරේ පැවති මංගල ලෝක කුසලාන තරගාවලිය සඳහා අනුර තෙන්නකෝන්ගේ

නායකත්වය යටතේ සහභාගී විය. එම තරගාවලියේ දී ශ්‍රී ලංකා පිල එක්දින තරග 3ක් සඳහා සහභාගී වූ අතර එම තරග තුනෙන්ම පරාජයට පත්විය. දුලිප් මෙන්ඩිස් හා සුනිල් වෙත්තමුනි යන ක්‍රීඩකයන් ඕස්ට්‍රේලියානු පිලේ වේග පන්දු යවන ජෙෆ් තොම්සන් හා ඩෙනිස් ලිලීගේ පන්දුවලින් තුවාල ලබා රෝහල්ගතවීම තරග මාලාවේ සිදු වූ අවාසනාවන්ත සිදුවීම ලෙස දක්විය හැකිය.

1979 දී දෙවන ලෝක කුසලාන තරග පැවැත්වූයේ ද එංගලන්තයේ දීය. ලෝක කුසලාන තරග මාලාවක මංගල ජයග්‍රහණය ශ්‍රී ලංකාව මෙහිදී දිනාගනු ලැබීය. ඕල්ඩ් ට්‍රැෆර්ඩ් පිටියේ පැවති තරගයේදී ඉන්දියානු පිල පරාජය කොට ලකුණු 47ක ජයක් ලබන්නට ශ්‍රී ලංකා පිල සමත් විය. මෙහිදී ලකුණු 64ක රැස්කළ දුලිප් මෙන්ඩිස් තරගයේ වීරයා විය. එංගලන්ත පිලට එරෙහිව ලකුණු 92 කින් එංගලන්ත පිල පරදවා දෙවන වරටත් ලෝක කුසලානය තමන් සතු කර ගැනීමට බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් පිල සමත් විය. කොදෙව් පිලේ විවියන් රිචර්ඩ් තරගයේ වීරයා විය. එංගලන්ත පිලේ පිතිකරුවන් පස් දෙනෙකුම ලකුණු නොලබා දැවී යාම විශේෂ සිදුවීමකි.

1983 ජුනි මස තුන්වන ලෝක කුසලාන තරගාවලිය පවත්වන ලද්දේ ද එංගලන්තයේ දීය. දුලිප් මෙන්ඩිස්ගේ නායකත්වයෙන් යුතු ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම මෙහිදී නවසීලන්ත පිල පරදා එක් තරගයක ජයක් ලැබීය. දෙවතාවක්ම ලෝක කුසලානය හිමිකරගත් ප්‍රබල බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් පිල පරදවා ඉන්දීය පිල ප්‍රථම වරට ලෝක කුසලානය ආසියාවට ගෙන එන්නේ 1983 වසරේ පැවති තෙවන පෘඩෙන්ෂල් ලෝක කුසලාන තරගාවලියේ දීය.

1987 ඉන්දියාවේ හා පාකිස්ථානයේ පැවති සිව්වන ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරගාවලිය රිලයන්ස් ලෝක කුසලාන තරගාවලිය ලෙසින් නම්කර තිබුණි. මෙහිදී ශ්‍රී ලංකාවට හා සිම්බාබ්වේ පිලට එකදු තරග ජයක්වත් ලබා ගැනීමට නොහැකි විය. බෙන්සන් ඇන්ඩ් හෙජස් ශූරතා තරගාවලිය ලෙසින් පස්වන ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරගාවලිය 1992 වසරේ දී පැවැත්විනි. මෙහිදී අරවින්ද ද සිල්වාගේ නායකත්වයෙන් යුතු ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම තරග දෙකක ජය හිමිකර ගන්නා ලදි.

1996 වීල්ස් ලෝක කුසලාන තරගාවලියේ ජයග්‍රාහිකයන් වීමේ අභිමානය නැවත නැවත අගය කළ යුත්තේ මෙවන් පසුබිමක් යටතේ දීය.

1996 පෙබරවාරි 14 වැනි දින ඉන්දියාවේ අහමභාද් පුරයේ දී ආරම්භ වූ විල්ස් ලෝක කුසලාන ක්‍රිකට් තරගාවලියට රටවල් 12 ක් සහභාගී වූ අතර වර්ල්ඩ් ටෙල් නම් ලෝ ප්‍රකට රූපවාහිනී සමාගම ලොව පුරා සජීවී විකාශන විසුරුවා හරින ලදි. ලෝක කුසලානයක් ලබා ගැනීමේ නියමුවා වීම කිසිසේත් ලෙහෙසි පහසු කටයුත්තක් නොවේ. මනා කළමණාකාරීත්වයෙන් සහෝදර ක්‍රීඩකයන්ගේ විභවයන් මැනවින් දන හැඳින අවස්ථානුකූලව ''තුරුම්පු'' ගැසීම කළ යුතුය. නායක අර්ජුන රණතුංග එය එලෙසින්ම ඉටු කළේ ය. එහි ප්‍රතිඵලය බාල මහලු සියලු දෙනා එක ලෙසින් ඔහුට ආදරය කිරීමය. ඔහුගේ රුවින් හැඩ නොවූ පුවත්පත් සඟරාවක් නොමැති තරම්ය. කුඩා දරුවන් ඔහුගේ සහ කණ්ඩායමේ සාමාජිකයන්ගේ රුවින් සැරසුනු ස්ටිකර් එකතු කිරීමේ විනෝදාංශ බිහි විය. ඇතමෙක් ස්වකීය පොත්පත්වල ඒවා අලවා ආදරය ප්‍රකාශ කළ හ.

විශිෂ්ඨ නායකත්වය

කොළඹ ආනන්ද විදුහලේ ආදී ශිෂ්‍යයකු වූ එවකට ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ නායක අර්ජුන රණතුංග අද වන විට ක්‍රිකට් ක්‍රීඩා ක්ෂේත්‍රයෙන් ඈත්ව ජනතා සේවයට ඇප කැප වූවද ඔහුගේ ක්‍රිකට් දිවිය ඔහු සේම සුන්දරය. ඔහු ටෙස්ට් ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට ඇතුළත් වූයේ ද වාර්තාවක් තබමිනි. එනම් ශ්‍රී ලංකා ටෙස්ට් ක්‍රිකට් කණ්ඩායමට එක් වූ ප්‍රථම පාසල් සිසුවා වශයෙනි. ස්වකීය පළමු එක්දින ජාත්‍යන්තර තරගයට අර්ජුන සහභාගී වූයේ 1982 සිංහල ක්‍රීඩා සමාජීය පිටියේ දී එංගලන්තය සමගිනි. එම තරගයේ දී අර්ජුන ලකුණු 42ක් රැස්කළ අතර තරගයෙන් ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමට ලකුණු 3ක ජයක් අත්විය. එතැන් සිට අර්ජුන ශ්‍රී ලංකා පිලේ එක්දින තරග අංශයේද නිත්‍ය සාමාජියෙකු විය. මෙතෙක් ශ්‍රී ලංකාව ලබා ඇති එක් දින ජයග්‍රහණ වැඩිම සංඛ්‍යාවක් මෙහෙයවීමටත් පිත්තෙන් ඉහළම දස්කම් පෑමේ ගෞරවයත් හිමිවිය යුත්තේ අර්ජුනටය.

විල්ස් කුසලානය අත්පත් කර ගැනීමට පෙර පැවති ලෝක කුසලාන තරග මාලා දෙකෙහිදීම හොඳම පිතිකරුවා වූයේ අර්ජුනය. 1987 තරගාවලියේ දී අර්ජුන තරග 5 ක ඉනිම 5කදී අර්ධ ශතක 3ක් සමග ලකුණු 252ක් (84.00) රැස් කළේ ය. 1992 ලකුණු වාර්තාවට අනුව තරග 7 ක ඉනිම් 7කදී අර්ධ ශතක 2ක් සමග ලකුණු 262කි.

1992 ලෝක කුසලාන තරගාවලිය වනවිට අර්ජුන රණතුංගයන් තරග 99 ක ඉනිම් 90කදී ලකුණු 2594ක් රැස්කොට තිබුණි. එම ලෝක තරගාවලියත්, 1996 විල්ස් ලෝක තරගාවලියත් අතර කාලය තුළදී මොහු තරග 78 කට සහභාගී වී ඒවායේ ඉනිම් 73කදී ලකුණු 2314ක් රැස්කිරීම ඔහුගේ දස්කම් මාලාව වර්ධනය වීමකි.

තරග වාර්තාවලට අනුව 1994-95 කල පරිච්ඡේදය එක්දින තරග අංශයෙන් අර්ජුන හට වැදගත් සමයකි. මෙම කාලය තුළදී ඔහු තරග 25ක ඉනිම් 25කදී ලකුණු 9011 රැස් කළේ ය.(45.20) වැඩිම ලකුණු 101ක් සමග අර්ධ ශතක හයකි.

> ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවෙන් බිහි වූ නායකයින්, බිහි වූ ක්‍රීඩකයන් සතු අත්දැකීම් එකී රටවල ක්‍රීඩා අභිවෘද්ධිය පිණිස යොදා ගැනීම තුළ වචනයේ පරිසමාප්ත අරුතින්ම ක්‍රීඩාවේ හෙට දවස උදෙසා සෙත සැලසීමයි. මෙය අපේ රටට ද එලෙසම යොදා ගත හැකිය.

ශ්‍රී ලංකාව ලෝක කුසලාන දිනා ගැනීම ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවට පමණක් සිදු වූ යහපතක් නොව එහි පාලන බලය සමතුලිත කිරීම සඳහා පෙන්නුම් කළ වැදගත් සිද්ධියක් බැව් ඕස්ට්‍රේලියානු ක්‍රිකට් නායක මාක් ටේලර් පවසා ඇත. විශේෂයෙන් මාක් ටේලර් ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් පිල පිළිබඳ සඳහන් කර ඇත්තේ ''කෙටි කලකින් පුදුමාකාර ශක්තියක් හා දියුණුවක් අත්පත් කරගත් ලෝක ශූරයන් වීමට හැම සුදුසුකමක්ම තිබෙන කණ්ඩායමක් යනුවෙනි.

ටේලර්ගේ මෙම කතාවට විසි වයස් වුවද, අදටත් ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් වෙත එය එලෙසින්ම අදාල වනු ඇත. සැබෑ නායකයකු නොමැති තැන කිසිසේත් ඉලක්කයක් වෙත හඹායන ජයග්‍රහණයක් පිළිබඳ කිසිසේත් සිතිය නොහැකි බැවිනි.

සැබවින්ම, ලෝක කුසලානයක් දිනා ගැනීම යනු නායකත්ව පරිපාලනය ක්‍රීඩකයන් සහ වාසනාව යවන සියලු දේ දායක වීමෙන් තීරණය වන තත්වයකි.

පරිපාලනයේ හා කළමණාකාරීත්වයේ දුර්වලතා බහුල නිලධාරින්, ප්‍රබල ව්‍යාපාරයන්හි කළමණාකරුවන්, සාර්ථකත්ව ය සොයා යන්නට අවශ්‍ය නොවූ පිරිස් ක්‍රියාකාරීත්වය තුළ ක්‍රිකට්-ක්‍රිකට් ලෙස නොව වෙනත් පටු පරමාර්ථයක් ඉෂ්ඨ සිද්ධ කරන කර්මාන්තයක් ලෙස වැඩෙන්නට විය. මෙම තත්ත්වය අතික්‍රමණය කරමින් ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් පරිපාලනය ආසියානු ලක්‍ෂණවලින් එපිටට ගොස් පරිණාමය විය යුතුව ඇත. එය ස්වකීය වෘත්තිය ජීවිතයේ තවත් සුවිශේෂි කඩඉමක් යැයි සලකා පරිපාලනයේ බර දරන්නට හැකි සැලැස්මක් සහ ක්‍රමවේදයක් සකස්කළ හැකි අයවලුන් අදාල කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීම යුක්ති යුක්තය.

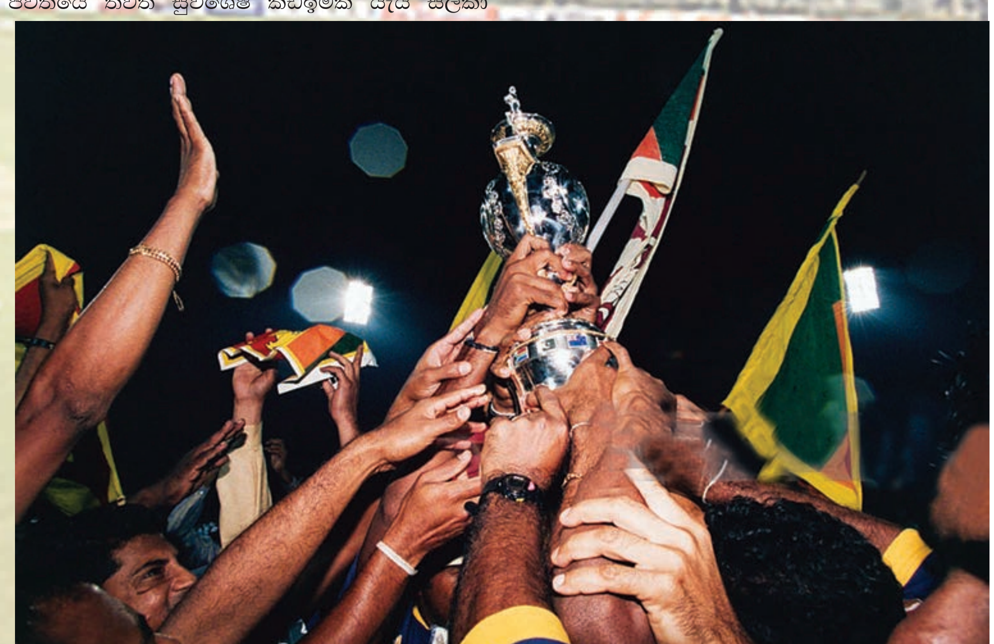
කොදෙව්වක් ක්‍රීඩාව නිසා ලොවට විවර වේනම් එය එකී ක්‍රීඩාවේ අනුහසකි. ක්‍රිකට් නිසාම ලෝකයාගේ අවධානය ශ්‍රී ලංකාව වෙත නිතැතින්ම යොමු විය. ගෞරවයෙන් ආදරයට පාත්‍ර වූ ලංකාවේ ක්‍රීඩකයන් කෙළිබිමේ දැක්වූ දස්කම් නිසාම ලොව ප්‍රකට පුද්ගලයින් පවා ඔවුන් අපේ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයන්ගේ ක්‍රීඩා ලෝලීන් බවට පත්වන්නෙත් අපේ ක්‍රිකට් ශූරයින්ගේ නමින් ලෝක ප්‍රකට සන්නාම නාම නිර්මානය වන්නෙත් මේ පසුබිම තුළය.

ක්‍රිකට් ලෝක කුසලාන ශූරයන්ගේ පසුකාලීන ක්‍රීඩා දිවි පෙවෙත පිළිබඳ විමසීමද මෙහිදී යුක්ති යුක්ත කරුණකි. ඕස්ට්‍රේලියානු පිලේ රිකී පොන්ටිං ෂර්වින් කැම්බල් මාර්ක් වෝ, මාර්ක් ටේලර්, කොදෙව් පිලේ රිචි රිඩඩ්සන්, ක'ට්ලි ඇම්බෘස් ආදී බහුතරයක්හට එකී රාජ්‍යයන්හි ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ හෙට දවස වෙනුවෙන් ඵලදායි ව්‍යාපෘති සඳහා යොදවා ගැනීමට එම රටවල් සමත් විය. එහි මුඛ්‍ය පරමාර්ථය එලෙස ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවෙන් බිහි වූ නායකයින්, බිහි වූ ක්‍රීඩකයන් සතු අත්දැකීම් එකී රටවල ක්‍රීඩා අභිවෘද්ධිය පිණිස යොදා ගැනීම තුළ වචනයේ පරිසමාප්ත අරුතින්ම ක්‍රීඩාවේ හෙට දවස උදෙසා සෙත සැලසීමයි.

මෙය අපේ රටට ද එලෙසම යොදා ගත හැකිය. ලෝකය දිනාගත් අර්ජුන රණතුංග, අරවින්ද සිල්වා, රොෂාන් මහානාම, හෂාන් තිලකරත්න, රොමේෂ් කලුවිතාරණ, ප්‍රමෝධ්‍ය වික්‍රමසිංහ, පුෂ්ප කුමාර, උපුල් චන්දන, මාවන් අතපත්තු, මුත්තයියා මුරලිදරන්, සනත් ජයසූරිය වැන්නවුන් ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ උන්නතිය උදෙසා යොදා ගන්නේනම් ලංකාවේ ක්‍රිකට් අදටත් වඩා පැහැබර වනු ඇත.

එය ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවේ උන්නතියට කදිම අස්වැසිල්ලක් වනු ඇත. එසේ නොමැතිව සැබෑ දේශජ හැඟුමෙන් තොර මුදල මත පමණක් පදනම් වූ ආරෝපිත චරිත ක්‍රිකට් මුල් පුටුවල හිඳුවාගෙන යන ගමන වැටත් නියරත් ගොයම් කෑමේ තත්ත්වය මිස වෙනසක් නොවනු ඇත.

උපුල් ගුරුගේ



ක්‍රීඩාවේ හෝ ව්‍යායාමයේ දී අනතුරු අවම කර ගනිමු

සටහන: ඩබ්.ඒ.ඒ.සී.පී. පෙරේරා
කරාතේ පුහුණුකරු සහ ලේකම් වරාය ක්‍රීඩා සමාජය

ක්‍රීඩාව සෙල්ලමක් වූවත් ක්‍රිඩා කරනවිට හෝ ව්‍යායාම කරනවිට යම් අනතුරු සිදුවන විටකදී නම් සෙල්ලමක් නොවේ. ක්‍රිඩාවේ දී සිදුවන අනතුරු අපට කිසිසේත්ම නොසලකා හැරිය නොහැකි ය. ක්‍රීඩාවේ යෙදෙන අවස්ථාවේ ඇති වන අනතුරු සම්බන්ධයෙන් සැළකීමේ දී මෙම අනතුරු බොහෝමයක් අපට වළක්වා ගතහැකි මට්ටමේ ඒවාය. ක්‍රීඩා අනතුරු වළක්වා ගැනීමේ තුන් ආකාර පියවර ඇත. එය වර්ගීකරනය කිරීමේ දී ප්‍රාථමික, ද්විතීයික, තෘතීයික අනතුරු වැළැක්වීම යනුවෙන් ඇත.

ප්‍රාථමික අනතුරු වැළැක්වීමේ දී අපට වඩාත් වැදගත්වන්නේ යම් අනතුරකට පුද්ගලයෙකු බඳුන්වීම වළක්වා ලීමය. එහිදී වැදගත්වන්නේ ක්‍රීඩාවට හෝ ව්‍යායාමයට පිවිසෙන අනතුරු වලක්වා ගැනීමේ ක්‍රමෝපාය යොදා ගැනීමයි. සාමාන්‍යයෙන් අපට ක්‍රීඩා අනතුරු ප්‍රධාන වශයෙන් දෙවර්ගයක් සිදුවේ. එකක් වන්නේ කෙටිකාලීන අනතුරුය. තුවාලවීම, මස්පිඩු ඉරීම්, සන්ධි විසන්ධි වීම් වැනි අනතුරු මෙවැනි කෙටිකාලීන අනතුරු

ලෙසින් සැලකිය හැකිය. මීට අමතරව දීර්ඝ කාලීනව සිදුවන අනතුරු වර්ග කීපයක් ඇත.

මේ කවර ආකාර හෝ සිදුවිය හැකි අනතුරු වලක්වා ගැනීමේ ප්‍රාථමික ක්‍රමය වන්නේ ව්‍යායාම කිරීමට පෙර ශරීරය ඒ සඳහා සුදානම් කිරීම සහ ආරක්ෂණ පියවර ගැනීමය. සාමාන්‍යයෙන් ව්‍යායාම කිරීමට පෙර පුද්ගලයකු ශරීරය උණුසුම් කිරීමේ ව්‍යායාම කල යුතු ය. එමෙන්ම ඇදීමේ ව්‍යායාම කිරීම අනෙක් පෙර සූදානමයි. මෙමගින් අපට බොහෝ අනතුරු වළක්වා ගත හැකි අතර මේ පිළිබඳව ව්‍යායාම සඳහා යොමුවන ඇතැමුන් ඒ තරම් තැකීමක් කරන්නේ නැත. එමෙන්ම ව්‍යායාම වලින් පසුව ශරිරය සිසිල්කිරීම සම්බන්ධයෙන් ඔවුන් තුළ උනන්දුවක් ඇතිබවක් පෙනේන්නේ නැත. ඇතැම් ක්‍රිඩා සම්බන්ධයෙන් සැළකීමේ දී ආරක්‍ෂණ උපක්‍රම ඇත. වළලුකර, වැලමිට පසුපස, රහස්‍ය ප්‍රදේශ, අත් මුහුණ ආදී ස්ථාන ආරක්ෂිත උපකරන ඇත. මෙවැනි උපකරණ නිසි පරිදි භාවිතා නොකිරීම හේතුවෙන් ඇතැම්හු අණතුරුට පත්වෙති. එබැවින් ආරක්‍ෂක උපකරණ පැළඳීම අනතුරු වලක්වා ගැනීමේ එක ආරක්‍ෂණ ක්‍රමයකි.

තවත් සමහරුන්ට ප්‍රමාණවත් පුහුණුවක් නොමැති නිසාද ඇතැම් අනතුරු සිදුවන්නේ ය. ක්‍රමයෙන් ශරීරය අදාල ක්‍රීඩාවට හෝ ව්‍යායාමයන්ට හුරු කරවීම මගින් අපට විශාල ලෙස හානි වලක්වා ගත හැකි ය.

අනතුරු ඇතිවීමට බලපාන තවත් කරුණක් වන්නේ පාදවල පවතින යම් අසාමාන්‍ය තත්වයන් ය. පාද අසමතුලිත වීම එහිදි අපට පෙනෙන තවත් ලක්‍ෂණයක් වන අතර මේ තත්වයද අපට ප්‍රාථමික වශයෙන් පාලනය කර ගත හැක්කේ ය.

මෙවැනි ක්‍රමවලට අමතරව පෝෂණය පිළිබඳව සැළකිලිමත් වීමද ක්‍රිඩා අනතුරු වලක්වා ගැනීම සම්බන්ධනේ සැළකීමේ දී අප අවධානය යොමු කල යුතු ප්‍රධාන කරුණකි. එනම් පුද්ගලයකුගේ පෝෂණය සැලකීමේ දී විශේෂයෙන්ම ක්‍රීඩා කරන පුද්ගලයකුගේ පෝෂණය සැළකීමේ දි විශේෂයෙන්ම ක්‍රීඩා කරන පුද්ගලයකු ප්‍රෝටීන අධික ආහාර වේලක් ප්‍රමාණවත් පෝෂණයක් නොලැබීම තුල ද සිදුවන්නේ අණතුරුවීමේ ප්‍රවනතාව වැඩිවීම ය.

ඊලගට සැළකිලිමත්විය යුත්තේ ද්වීතීයික අනතුරු වලක්වා ගැනීම සම්බන්ධයෙනි. මෙහිදී සලකා බැලෙන්නේ තුවාලයක් වුවහොත් එයින් පසුව තවදුරටත් සිදුවිය හැකි හානි අවමකර ගැනීම පිළිබඳවය.

එහිදී වෛද්‍යවරු විශේෂයෙන් අනතුරුට පත් පුද්ගලයාගේ ශ්වසන මාර්ගය, රුධිර ගමනාගමනය පිළිබඳව සැළකිලිමත් වෙති. මේ දේවල් පිළිබඳව සැළකීමේ දි පවතින හානිදායක තත්වය පාලනය කිරීම ද්වීතියික අණතුරු වැලැක්වීමේ දී සිදු කරයි.

මස්පිඩු සම්බන්ධ අනතුරුවලදී වෛද්‍යවරුන් නිර්දේශ කරන්නේ RICE ප්‍රතිකාර ක්‍රමවේදයයි. R - යනු Rest විවේකයි. Ice - යනු අයිස් තැබීමයි. එනම් හානි වූ මස් පිඩුවල අයිස් තැබීමයි. මේ ද්විතීයික අණතුරු අවම කිරීමේ හොද ප්‍රථමාධාරයකි. එමෙන්ම හානි වූ මස් පිඩු තදින් වෙලීම, පාදයක්නම් තරමක් උස්සා පාදය තබා ගැනීම, වැනි ද්වීතියික ක්‍රම වෙත අනතුරුට ලක්වන්නන් යොමු කර යුතු ය.

අස්ථි බිඳීමක් වැනි තත්වයක් පවතීනම් මූලික ප්‍රථමාධාර ක්‍රමවේදවලට අනුව ගොස් වෛද්‍යවරයෙකු වෙත යොමුවීම වැදගත්වේ. පස් පිඩු පෙරලීමක් වැනි තත්ත්වයක් ඇත්නම් කළයුත්තේ අදාල ප්‍රදේශ ඇදීමට ලක්කිරීම ය.

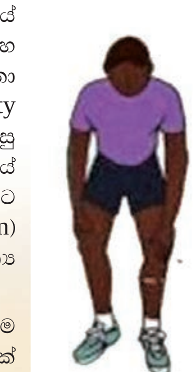
ව්‍යායාමයේ දී හෘද වේගය පවත්වාගෙන යා යුතු මට්ටම			උපරිමය
වයස අවු:	60%	85%	100%
15	123	174	205
20	120	170	200
25	117	166	195
30	114	162	190
35	111	157	185
40	108	153	180
45	105	149	175
50	102	145	170
55	99	140	165
60	96	136	160
65	93	132	155
70	90	128	140
75	87	123	145
80	84	119	140

අනතුරු දිගුකල් නොයවා වලක්වා ගැනීමේ කායික ක්‍රමවේදය වන්නේ පුනරුත්ථාපනය කිරීමය. එය බොහෝවිට වෛද්‍යවරුන් හෝ භෞතවේදීන්ට බාර වෙයි.

ව්‍යායාමය පලදායි වන්නේ එය නිසිලෙස කළහොත් පමණි. ව්‍යයාමයේ යෙදෙන අවස්ථාවලදී අඩු තරමින් විනාඩි 20 ක්වත් හෘද වේගය පහත දක්වෙන සටහන් ආකාරයට 60% ක් 85% ක් අතර පවත්වාගෙන යා යුතු ය.

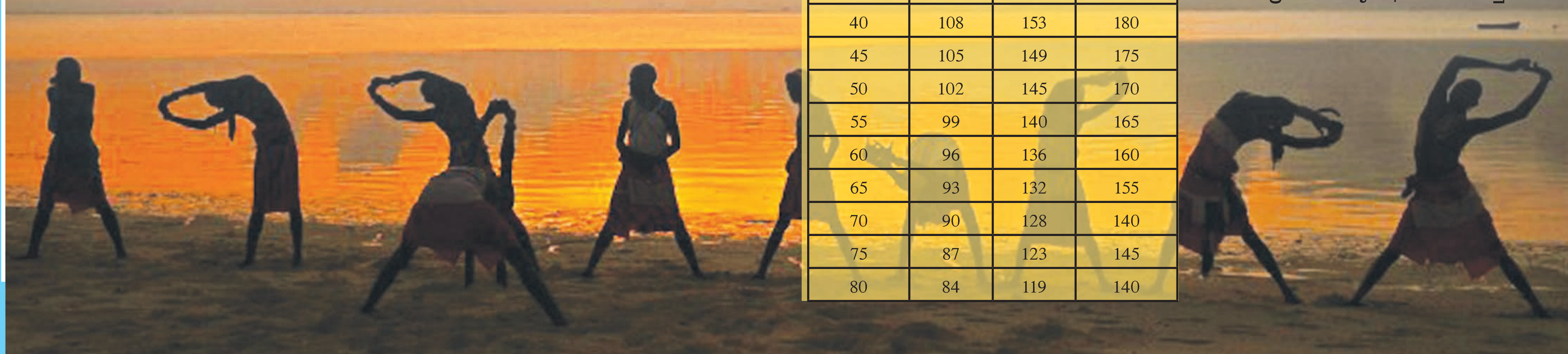
අඩුම තරමින් සතියකට තුන්වරක්වත් ව්‍යායාමයේ යෙදිය යුතුයි. වේගයෙන් ඇවිදීම, බැට්මින්ටන් සහ ටෙනිස් සෙල්ලම් කිරීම, පිහිනීම, බයිසිකල් පැදීම, කරාතේ සහ වෙනත් සැළසුම් කල ව්‍යායාම කිරිම සුදුසුවේ. ව්‍යායාම කරන අතර හොදින් ශ්වසනය කළ යුතු ය. ව්‍යායාමයේ දී ශරීරයට දහඩිය දැමීම යුතුය. මෙවැනි ව්‍යායාම හුදුන්වන්නේ ස්වායුක ව්‍යායාම (Aerobic Exercises) ලෙසයි. මෙවැනි ව්‍යායාම අඩුම තරමින් එක දිගට විනාඩි 30 ක්වත් කිරීම සුදුසුය. ව්‍යායාම කරණ කාලයේ දී ඔබ පවත්වාගෙන යා යුතු හෘද වේගය ගනනය කරන්නේ දල වශයෙන් 220 ක් ඔබේ වයස (අවුරුදු ගනන) අඩු කරන්න. ඒ ලැබෙන සංඛ්‍යාව 60% ත් 85 ත් අතර හදවත් වේගය රදවා ගැනීමට වගබලා ගන්න.

ක්‍රීඩාවට පෙර ශරිරය උණුසුම් වීමේ ව්‍යායාම කිරීම අත්‍යවශය ශරීරයේ පේශි සහ සන්ධි නැවෙන සහ ඇදෙන ආකාරයේ නම්‍යතා ව්‍යායාම (Flexibility Exercises) මේ සඳහා සුදුසු වේ. ක්‍රීඩාව අවසානයේ ශරීරය සාමාන්‍ය තත්වයට පත්වෙන තුරු (Cool down) විවේක ගැනීමක් අත්‍යවශ්‍ය වේ.



ව්‍යායාම කිරීම අඩුම තරමින් සතියකට තුන්වතාවක් විනාඩි 30 කට වඩා වැඩි කාලයක් කිරිම අවශ්‍ය වේ. ඊට හේතුවන්නේ ව්‍යායාම කිරීමේ දි ඉන්සුයුලින් සඳහා පටකවල සංවේදිතාතව වැඩිවේ. එසේ නැත්නම් ඉන්සුයුලින් වල කාර්යක්‍ෂමතාවය වැඩිවේ. මෙම ඇති වූ වෙනස දින කීහිපයක් ව්‍යායාමයෙන් ඇත්වි සිටිමෙන් යථා තත්වයට පත්වේ. මෙම හේතුව නිසා අඩුමතරමින් දිනපතා ව්‍යායාමයේ යෙදීමෙන් ඉතා හොද ප්‍රිපල ලබාගත හැක. විශේෂයෙන් ස්ථුල භාවයෙන් පෙනෙ අයට ඉක්මනින් ශරීරයේ බර අඩුකර ගැනීමට හැකි ය.

සැ.යු.- යම් යම් අසනීප තත්වයන්ගෙන් පෙළෙන්නන් වෛද්‍යවරුන්ගේ උපදෙස් ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩාවේ යෙදීම අනිවාර්ය කටයුත්තකි.



ඓතිහාසික නවකථාව

අටවන දිගහැරුම...

සොලීන් දහසක් ගොඩබට මාගම්තොට ගොඩවාය වරායෙන් ඇසුණු සෙනෙහසේ ගීතය

සුදීගේ කතාවට ගැල් සාත්තුවේ මහ එකා තක්බීර් වෙලා බලාන උන්නා. දේස දිපං- කරවල අනන්ත අප්‍රමාන කරක් ගහලා හිටිය ගැල් සාත්තුවේ එකාගේ පපුවේ ගින්දර ඇවිලුනේ සෙ- ්මාරි හිච්චි එකියකගෙන් හීනෙකින්වත් බලාපොරොත්තු නොවෙච්ච වචන ඩිංගක් අහගත්තු එකටයි. තනි පංගලමේ හදි ගැහිලා නිදි වැදලා අත මිටේ කාසි කීපයක් මිට මොලවන්න බලන් උන්න ගැල් සාත්තුවේ මහා එකාට පළමු වතාවට ගෑනු ඔක්කොම එක වගේ නොවේ කියන කාරණාව දැනෙන්න ගත්තා. ඒත් ලැජ්ජාවයි පසු තැවිල්ලයි පල්ලෙන් මතුවෙන සුදීගේ ඇස්වලින් විහිදෙන කාන්තිය අමතක කර ගන්න බැරිවා කියා උගේ හිත විස්සෝප වුණා.

එතකොටත් සුදීගේ හිතේ නැගිච්ච ගිනි ජාලා කේන්තිය අඩුවෙලා තිබුණේ නෑ. සුදීගේ හිත දෙකට දෙවාරේ ලතවුණා. ඒත් ඒ නේත්තරලාවල තිබ්බිච්ච ආදර සිහිලත් එක්ක කවමදාවත් වෙන මාගමක් දිහා බලන්නැති විත්තිය සුදී හොඳාකාරයෙන්ම දන්නවා. උදේ පාන්දර නැගිටින දොහේ හිතට දැණුනු කෝපි මල් සුවඳත් එක්ක සුධීරත් ඇත්තන්ට ආදරේ හරි ගමන්කාරයෙන් පිදුවා නම් මේතරම් දුක් කන්දක් උසුලන්න ඕන නෑ කියා සුදීගේ හිතට විඩින් විඩේ දැණුනා.

මායේ අම්මාගේ කණේ මේවා කියලා උන්දැගේ හිත් පාරවන්නේ අහවල් කෙංගෙඩියටදැයි කියා සුදී තට්ට තනියම මුහුද දිහාවට පිය මැන්නා.

පටුන අසබඩ මහබාධක තීරේ සුදීට කොහොමටත් නුහුරු නුපුරුදු තැනක් නොවෙයි. සුදිගේ හිතට මුහුදු රළත් එක්කම සුධීර සිහිපත් වුණා. ඉමක් කොනක් නොපෙනෙන මහ මුහුදේ කොයි ඉසව්වක සුධීර ඇත්තෝ ඉන්නවාද කියන එක දන්නේ ඉතින් උඩ ඉන්න දෙයියෝම තමා. ඒත් ඉතින් නෞකාව පිටත් වෙච්ච දිහාවේම බලාන හුඟ දේවල් හිතන්ඩ සුදීට මහ වේලාවක් යන එකක් යැ.

මුදේ රැල්ලේ පෙණ විසික් වෙන තාලෙට සුදීගේ හිතේ කේන්තිය ඇල්මැරෙන්න ගත්තා.

සල්පිලට එන කතා කාරයෝ කියන විදියට සුදීර ඇත්තන්ට සෑම තොටුපලකම මාගමක් හිදීවි ද...

කිසිම ගමන් තාරකාවකගේ හව් හරණක් නැතිවම සුධීර උන්නු නෞකාව පෝයවල් දෙහෙකටත් වැඩිය දියරළට රිසි විදියට පාවේවී පාවේවී දිවයිනකට සේන්දු වුණා. අතොරක් නැතිවම ගොඩබිමට පෙරළි එන යෝධ රැළි දිහා සුධීර ඇල්මැරිච්ච හිතෙන් බලා හිටියා. හීල් පාන්දර ජාමේ කියා හිතුවාට හරි වේලාවක් නිච්චියටම හිතා ගන්නවත් විදියක් නැහැනෙ. ඒත් සුධීරගේ හිතේ හෝදිසියට හිතුනේ පාන්දර පහහමාර හය වේගෙන එනවා කියලයි. නෞකාවේ ගතවෙච්ච හැම දොහේම අහස දිහා බලාන ඉඳිද්දි මුලින්ම මුලිච්ච වන ඉරබටු තරුව සුධීර දිහා බලාන දිස්නේ දුන්නා. තමුන් වගේම මේ තරුව දිහා බලාගෙන පැතුම් පතන තමුන් එනකල් ඇඟිලි ගණින මාගමක් මේ ලෝකේ ඉන්න වගක් සුධීර තරුවේ දිස්නේ දිහා බලාගෙනම හිතුවා.

මෙච්චරවෙලා මුහුදු දේවිය පොරවාගෙන උන්නු අළුපාට සළුව ලිහා දමා ඇරුණෝදයේ සළු අභරණින් සැරසෙන්න පටන් ගත්තා. අරුණෝදේ පැහැයෙන්ම මුහුදු දේවියත් සැරසෙන අන්දමට සුධීරගේ හිතේ කැකෑරිච්ච දෝමනස්සයත් නැති භංගස්ථාන වෙමිනුයි තිබුණේ. තමුන් ගොඩ ගසා උන් තැනට රැළි හතක් ඈතින් එක සුමේට නැවේ කුඹ ගහ උඩට හසවී අළුත් රැල්ලක් එන්ඩත් කලියෙන් මුහුදු දේවිය සබ්බ සකලමනාවම තමුන්නේ නරු පොටේ සඟවා ගත්හ. සුධීර දෑස් පොඩිකර දම්මේ සිහියෙන් අවදිවන්නටයි. ඒත් මේ සිහිනයක් නොවේය කියා වැලි මිටක් මිරිකා ගෙන සුධීර සැක හැර ගත්තා. නෞකාවේ කුඹ ගහ පෙනී නොපෙණුනු දිහාවට යන හිතත් පහළ වුණත් සුධීරට හුන් තැනින් හෙළවෙන්නටවත් බැරි තරමට දෙපා රිදුම් දුන්නා. තම අතවැසියන් එකින් එකා නෞකාවේ දී මුහුද සන්තියෙන් විස්සෝප වූ දොහේ ලඟ උන් එකම ගමන් සගයා වූ ගුත්තිට මොනවා වෙන්න ඇද්ද කියන හිතුවිල්ලෙන් සුධීරගේ පපුව දුක් ගත්තා.

ඇඟ හිරිවට්ටන තරමේ වේදනාව එක්ක පොර බදාගෙනම අස්ථි පංජරේ ඉහළට ඔසවා ගත්ත සුධීර බොහෝ හිමින් සීරුවේ ගොඩබිම දිහාට ගැටුවා. මුහුදු දේවියගෙන් සමුගන්න වේලාව හරිය කියා සුධීරට හිතුණා. සේනාධිපතියෙක් විදියට නෞකාවක නැගි ආපු තමන්ගේ ඇඳවත වෙනකම් හැම සන්තකේම උදුරා ගත්තු මුහුදු දේවිය දිහා අහිතක් නැතිව පණ ඩිංග බේරා දුන්නු එකට බුහුමන් පුදන්න ඇහැකි තරමේ හිතක් තියෙන එකට සුධීරට තමුන් ගැනම සංතෝසයක් උපන්නා.

ඕසෙට හැදිලා තිබුණු බිම් තඹුරු යායන් අස්සෙන් සුධිර පා එසෙව්වා. තමුන්නේ දේසේ වගේ වෙරළ ඉමේ පොල් රුප්පා තිබුන්නැතිවාට මේ අමුතු දේසයේත් මොකක්දෝ හිත ඇදීයන ගතියක් තියෙන බව සුධීරගේ හිතට වගේම නේත්තරා වලටත් දැනෙන්න ගත්තා.

මෙච්චරවෙලා මුහුදු දේවිය පොරවාගෙන උන්නු අළුපාට සළුව ලිහා දමා ඇරුණෝදයේ සළු අභරණින් සැරසෙන්න පටන් ගත්තා. අරුණෝදේ පැහැයෙන්ම මුහුදු දේවියත් සැරසෙන අන්දමට සුධීරගේ හිතේ කැකෑරිච්ච දෝමනස්සයෙන් නැති භංගස්ථාන වෙමිනුයි තිබුණේ.

උපුල් ගුරුගේ

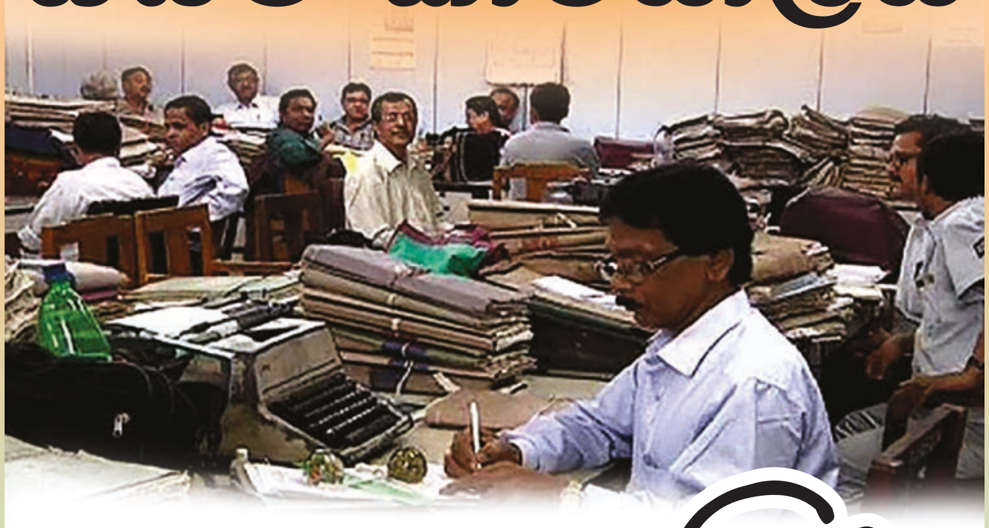
ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ නාවික කොට්ඨාශය මගින් සංවිධානය කරන ලද මාසික ධර්ම දේශනා වැඩ සටහන සේවක මහත්ම මහත්මීන්ගේ බැතිබර දායකත්වයෙන් පැවැත් වූ මොහොත.

ශ්‍රී ලංකා වරායේ ඉන්ධන ගබඩා පරිශ්‍රයේ සේවක කැල විසින් සංවිධානය කරන ලද සර්ව රාත්‍රික පිරිත් සජ්ඣායනාව සහ පසු දින සඟගත දක්ෂිණාව උත්කර්ෂවත් අයුරින් පැවැත් වූ මොහොත.

දිගාමඩුලු ප්‍රදේශයේ සිට ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ සේවයට පැමිණි සේවක මහත්ම මහත්මීන් විසින් පිහිටුවා ගන්නා ලද දිගාමඩුල සුමිතුරෝ මගින් සංවිධානය කරන ලද මහරගම පිළිකා ආයතනයේ ලේ දන් දීමේ පුන්‍යකර්මයක් පසුගිය දා වරාය සම්බුද්ධ ජයන්ති චෛත්‍ය පරිශ්‍රයේදී පැවැත් විණි. එහි දී පරිත්‍යාග ශීලීන් විසින් ලේ පයින්ට් 135 ක් ලබා දීම සුවිශේෂී ක්‍රියාවක් විය.

සංඝනායක පදවියෙන් පිදුම් ලැබීමෙන් අනතුරුව පූජ්‍ය නිකුල පඤ්ඤාසාර හිමිපානන් විසින් පැවැත් වූ මංගල ධර්ම දේශනාව සම්බුද්ධ ජයන්ති චෛත්‍ය පරිශ්‍රයේ දී පැවැත් වූ වගයි. මෙම පුන්‍ය මහෝත්සවයේ බැතිබර දායකත්වය ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ නිදහස් සේවක සංගමය විසින් සිදු කරන ලදි.

ඔබට කාර්යාලය කම්මැලි වන්නේ ඇයි?



ළා හිරු අහසට නැගෙන්න පටන් ගන්න කොටම රෑ දැල්වුන විදුලි පහන් නිවෙන්නත් කලින්ම අපි රැකියාවට එනවා. දවල් තිස්සේ වායු සමනය කරපු කාමරවල ගල් ගැහිලා ඉඳලා කිටි කිටියේ තෙරපුන බස්වල දාඩිය පෙරා ගෙන අපි ගෙදර යනවා. උදේ, හවස කියන්නේ අපේ ජීවිතේ ඇවිස්සුන කඩි ගුලක් වගේ. උදේ වෙලාවට කලින් ඇඟිලි සටහන තියන්න දුව ගෙන එනවා. කලින් ආවත් වෙලාව පහු වෙලා අවාත් හිත් පිත් නැති යන්ත්‍රය හැමදාම එකවගේ අපි දිහා බලා ගෙන ඉන්නවා. ඒත්, පරක්කුයි කියලා අපි දන්නවානම් අපේ හිත් රිදෙනවා. හවසට ආයිත් විනාඩියක් හරි කලින් ගෙදර යන්න තෙරපුණු, මිරිකුණු බස් එකක් හරි කෝච්චියක් හරි අල්ලන්න දුවනවා. ඉතිං ඒකාකාරී තමයි ජීවිතේ, මිනිස්සු එක්ක හිනා වෙලා කතා කරන්න වෙලාවක් නැති, බස් එකේ හරි කෝච්චියේ හරි හිටගෙන හරි නිදා ගන්න මිනිස්සු ඉන්න රටක බණ කිව්වට වැඩක් නෑ තමයි. දන්නවා මේ දුවන්නේ සල්ලි හොයන්න තමයි කියලා.

හරි සල්ලි හොයනවයි කියමු එහෙනම් මේ තරම් මහන්සි වෙලා ගන්න පඩියට ඔබ සාධාරණයක් කරනවද කියලා කවදාවත් හිතලා බැලුව ද? හෘද සාක්ෂිය කියලා දෙයක් තියෙන්නේ ඒකට තට්ටු කරලා අහන්න තමයි. සමහර විට කුණු දූවිලි තවර ගෙන ඉර රස්නෙට පිච්චි පිච්චි, මුහුදු හුළං කා ගෙන මහ දොඹකර, කන්ටේනර් එක්ක හැප්පෙන මනුස්සයාගේ හිත ඊට වැඩිය සුන්දර වෙන්න පුලුවන්. අපි නොහිතුවට AC කාමරය හිර කූඩියක් වෙනකොට අව් රස්නේ ජීවිතේට ඊට වැඩිය පාඩම් උගන්නන්න පුළුවන් වෙයි කියවලා හිතනේ නැද්ද කවදාවත්.

හරි කාර්යාලය ඇතුලෙන් ඔබ කරන්නේ අවංක රැකියාවක් ද? ඇත්තටම ඔබටම කියා පැවරුණු රාජකාරී ඉටු කරන කොට ඔබේ පෞද්ගලික වැඩ වලටත් කාලයක් ඉතුරු වෙනව ද? නැත්නම් කවදාක හරි නිදිමතක් දැනිලා ඔබ නිදා ගෙන තියෙනවද ? ඕනවටත් වැඩියෙන් කෑමට බීමට වැය කරන්න තරම් කාලය ඔබට ඉතුරු වෙලා තියෙනව ද ? ඇත්තටම උත්තර දෙන්න කාටවත්ම නෙවෙයි ඔබේ හිතට. දැන් හිතන්න ඇත්තටම ඔබ ගන්නා වැටුපට ඔබ කරන සේවය කොතරම් අවංක ද කියලා සමහර විට ඔබ වැරදි නැති වෙන්නත් පුළුවන් මොක ද අපේ රටේ කාර්යාල වල ඔළු ගෙඩි පුරවන්නේ බලය තියෙන මිනිස්සුන්ගේ සම්බන්ධකම් මත. ඒවා හරියට එක කුඹියෙක්ට කරන්න තියෙන වැඩේ අලි දහසක් යොදවලා කරනවා වගේ දෙයක්.

හරි, මොන දෙයකින් හරි ඔබ ඉන්න කාර්යාලය ඔබට කම්මැලියි නම් මොකද කරන්නේ, එක මොහොතකට ඔබ වෙනස් වෙලා බලන්න. තමන් ඉන්න තැන ටිකක් ප්‍රිය මනාප කර ගන්න. මේස උඩ තියෙන පොත්පත් ෆයිල් ටික පිලිවලට කියා ගන්න පුංචි මුදලක් තමන්ගේ අතින් වැය වුනාට කමක් නෑ පොඩි මල් පොකුරකින් මේසට හැඩ කර ගන්න. තැන තැන විසිරිලා තියන පෑන් ටික පොඩි පෙට්ටියකට දාගන්න. අවසන් කරන වැඩ එක් පසෙකටත් ඉතුරු වෙලා තියෙන වැඩ තවත් පසෙකටත් කර ගන්න. ලැබෙන ලිපි වලට ක්‍රමවත් අයුරින් පිළිතුරු සපයන්න. අනවශ්‍ය සියලු දේ බැහැර කරන්න. ඔබේ මුහුණට සිනාවක් එකතු කර ගන්න. ආටෝපයට නෙවෙයි හදවතින්ම හැම අයෙක්ටම සිනා සෙන්න. එතකොට ඔබට කම්මැලි කාර්යාලය ඈතට විසි කරන්න පුළුවන්.

ඇත්ත ජීවිතේ දුක වේදනාව නිසා අපි හෙම්බත් වෙලා ඉන්න පුළුවන්, ඒත් කාර්යාලය ඇතුලට එනකොට ඒ හැමදේම ගේට්ටුව ලඟින් තියලා එන්න. හවසට යන කොට ඕනිනම් අරගෙන යන්න. ටික දවසකට ඔබේ ඔය ඇල්මරුණු බව පැත්තකින් තියලා ක්‍රියාශීලීව කාර්යාලය ඇතුලේ වැඩ කරන්න ඔබ සතුට ඉගෙන ගනීවී. ඔබ සතුට විඳිවී. ආයිමත් ආදරය ඔබේ ජීවිතයට කාන්දු වේවි. ඔබේ කාර්යාලය සතුට උපදවන තැනක් මිස කම්මැලිකම මතක් වෙන තැනක් නොවේවි.

ලක්ෂි නවෝද්‍යා විජේසිංහ
(පුහුණු අභ්‍යාසලාභී)

කොළොම් තොටින් සමු ගන්න ද හැඩවතින් අප ඔබ සමගයි

පසුගිය දා වරාය අධිකාරියේ සේවයෙන් සමුගත් සේවක මහත්ම මහත්මීන්

නිවාස අංශයේ සේවය කළ බී.එම්. තිලකරත්න බන්ඩා මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ගොඩනැගිලි අංශයේ සේවය කළ බණ්ඩාර මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ජයබහලු පර්යන්තයේ විදුලි අංශයේ සේවය කළ ආර්. ෂෙල්ටන් මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ආරක්ෂක කොට්ඨාශයේ සේවය කළ කේ.එම්. ජයතුංග මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ජයබහලු පර්යන්තයේ විදුලි අංශයේ සේවය කළ ඩී.ආර්. තිලකරත්න මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ආරක්ෂක කොට්ඨාශයේ සේවය කළ ඒ.එම්. ජයතිස්ස මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ආරක්ෂක කොට්ඨාශයේ සේවය කළ පී.ඩබ්. ගුණසේන මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

විද්‍යුත් දත්ත සංදේශන අංශයේ සේවය කළ ඒ. ආර්. දියුනුගල මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

සමගි පාලමෙහි සේවය කළ එච්.බී. ප්‍රේමරත්න මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ජයබහලු පර්යන්තයේ විදුලි අංශයේ සේවය කළ ඩී.ඩී. ධර්මරත්න මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

පෑලියගොඩ ගුදමේ සේවය කළ විමලසිරි හේරත් මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

මානව සම්පත් කොට්ඨාශයේ සේවය කළ නිමාලි මහත්මිය, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

සේවා සැපයුම් කොට්ඨාශයේ සේවය කළ මුෂී මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

වඩු මඩුවේ සේවය කළ ඩී.බී. විජේසිංහ මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

සේවා සැපයුම් කොට්ඨාශයේ සේවය කළ ඩබ්.කේ. බුධවංශ මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ජයබහළු පර්යන්තයේ සේවය කළ රුවන් පතිරණ මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

නාවික ඉදිකිරීම් අංශයේ සේවය කළ අයි.පී. ජයරත්න මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ජයබහළු පර්යන්තයේ සේවය කළ කුමාර උක්වත්ත මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

සේවා සැපයුම් කොට්ඨාශයේ සේවය කළ ටී.ඩී. ජයතිලක මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

දකුණු වරාය සංවර්ධන ව්‍යාපෘතියේ සේවය කළ එල්.පී. කිත්සිරි මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ජයබහළු පර්යන්තයේ සේවය කළ සී. සුරවිමල මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ඉංජිනේරු කොට්ඨාශයේ සේවය කළ සරිනා පුරම්පති මහත්මිය, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ජයබහලු පර්යන්තයේ සේවය කළ ටී.පී. පීරිස් මහතා (ග්‍රැන්ට් දොඹකර), වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

සමගි පර්යන්තයේ සේවය කළ වී.ආර්. පෙරේරා මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

ආරක්ෂක කොට්ඨාශයේ සේවය කළ එම්.බී.එම්. මෙන්ඩිස් මහතා, වරාය සේවයෙන් සමුගත් දා...

மேலதிக நேர வேலை முறையினை எதிர்ப்போம் — பெற்றுக் கொள்ளும் சம்பளத்திற்கு வேலை செய்வோம்

துறைமுகங்கள் அமைச்சின் 2016 ஆம் ஆண்டிற்கான செயல்திட்டத்தினை ஏற்கும் நிகழ்வில் அமைச்சர் அர்ஜுன ரணதுங்க தெரிவித்தார்.

அரச உத்தியோகத்தர்கள் அனைவரும் மேலதிக நேர வேலை முறையினை எதிர்ப்பதற்கான காலம் உருவாகியுள்ளதாக கௌரவ துறைமுகங்கள் மற்றும் கப்பல் துறை அமைச்சர் அர்ஜுன ரணதுங்க தெரிவித்துள்ளார். அமைச்சர் அவர்கள் வலியுறுத்துவது யாதெனில், தற்போதைய அரசாங்கத்தின் இலக்கு மற்றும் நோக்கங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கு சகல அரசாங்க உத்தியோகத்தர்களும் தமக்கு கிடைக்கும் சம்பளத்திற்கு நியாயமான முறையில் சுயாதீனமாக தமது கடமைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்பதாகும். துறைமுகங்கள் மற்றும் கப்பல் துறை அமைச்சின் 2016 ஆம் ஆண்டிற்கான செயற்பாட்டுத் திட்டத்தினை வெளியிடும் உத்தியோகபூர்வ நிகழ்வு புத்தாண்டினை வரவேற்கும் அரசாங்க நிகழ்வுடன் ஒன்றிணைந்து துறைமுகங்கள் மற்றும் கப்பல்துறை அமைச்சின் கேட்போர் கூடத்தில் நடைபெற்றது.

கடந்த காலங்களில் முதலிடம் வகித்தது தனிநபர்களே. ஆனால் இன்று அமைச்சு முக்கியத்துவமாகியுள்ளது. நான் நினைப்பது யாதெனில் நாங்கள் இன்று மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது இந்த இடத்தில் ஆகும். நாங்கள் கடந்த ஆண்டில் இந்த செயல் முறையினை மிகவும் உயரிய முறையில் செயற்படுத்தியுள்ளோம். ஒரு அமைச்சாக அதேபோல் அதிகார சபை மற்றும் ஏனைய சகல நிறுவனங்களும் ஒன்று சேர்ந்து சிறந்த அமைச்சொன்றாக மாற்றியுள்ளோம். எங்களுக்கு எதிர்வரும் காலங்களில் இதனை விட பாரிய பொறுப்புக்கள் உள்ளன. 2020ஆம் ஆண்டாகும் போது கொழும்பு மட்டுமல்ல இலங்கை கடல் போக்குவரத்து மார்க்கத்தின் பிரதான கேந்திர நிலையமாக மாறுகின்றது. தற்போதும் மாற்றமடைந்துள்ளது. ஆதலால் எமக்குள்ள வேலையின் அளவு அதிகரிக்கின்றது. நான் உங்களிடம் கேட்டுக் கொள்வது யாதெனில், எனது பிள்ளைக்கும் ஏதாவது ஒன்று நடக்கும் போது எங்களுக்கும் வலிக்கின்ற கலாசாரத்தினை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும். பாதையில் செல்லும் பிள்ளையொன்றுக்கு, பெண் ஒருவருக்கு ஏதாவது தவறொன்று ஏற்படும்போது இது எனது அல்ல என்று சொல்லாமல் இது எல்லாம் என்னுடையது என்றமுறையினை நாங்கள் இந்த புத்தாண்டில் முன்மொழிகின்றேன். அதேபோல் சகல இனங்களையும் சமனாக கொண்டு செல்லும் முறையொன்றையும் செயற்படுத்த வேண்டியுள்ளது. எமக்கு நல்லதொரு ஜனாதிபதியும் பிரதமரும் கிடைத்துள்ளனர். இவர்கள் சகல இனங்களையும் ஒரேசமனாக மதிக்கும் இரு தலைவர்களாகும் எனவும் கூறியுள்ளார்கள்.

இந்த நாட்டின் முன்னுதாரணமான அமைச்சாக மற்றும் முதன்மையான அரசாங்க நிறுவனமாக துறைமுகங்கள் மற்றும் கப்பல் துறை அமைச்சினை மாற்றியமைப்பதே எமது பிரதான நோக்கமாகும். கடந்த காலத்தில் கூடியளவு அமைச்சரவைப் பத்திரங்களை சமர்பித்த அமைச்சாக எமது அமைச்சு முன்னணியில் இருப்பதாக இந்த நிகழ்வில் கலந்து பொண்ட அமைச்சின் செயலாளர் எல்.பீ. ஜயம்பதி அவர்கள் தெரிவித்துள்ளார். மற்றும் 2020 ஆம் ஆண்டில் எதிர்நோக்கவுள்ள சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கு எமது அமைச்சு பலம்மிக்கதாக உள்ளது எனவும் கூறியுள்ளார்.

செயலாளர் அவர்கள் மேலும் உரையாற்றுகையில்,

முழு நாடும் இந்த அமைச்சினை உற்றுநோக்கிக் கொண்டு இருக்கின்றார்கள். அதற்கு காரணம் ஒன்று இருக்கின்றது. நாடொன்று முன்னேற்றமடைய வேண்டுமாயின் சர்வதேச மட்டத்தில் அந்த நாட்டின் வியாபாரம் மற்றும் வணிக நடவடிக்கைகள் முன்னேற வேண்டும். அதே போன்று ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நடவடிக்கைகள் இலகுவான முறையில் நடாத்தப்படல் வேண்டும். இந்த நடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்க நாட்டின் தொழில்துறை மற்றும் ஏனைய வியாபார நடவடிக்கைகள் முன்னேற்றமடைதல் வேண்டும். ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நடவடிக்கைகளை முன்னெடுப்பதற்கான உயரிய வசதிகள் காணப்பட வேண்டும். நல்லதொரு துறைமுகம், விமானநிலையம் இருக்க வேண்டும். அந்த துறைமுகத்தினை சிறந்த செயற்திறனுடன் முகாமைப்படுத்தப்படல் வேண்டும். அதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும். கடந்த ஒரு வருட காலத்தினுள் எமது துறைமுகம் மிகவும் உயரிய நிலையை அடைந்தது என நினைக்கின்றேன். அது எனக்கு மகிழ்ச்சியை ஊட்டும் விடயமொன்றாகும் எனக் குறிப்பிட்டார். இந்த நிகழ்வின் போது கடந்த ஆண்டின் நினைவுகளை உள்ளடக்கிய நினைவுச்சின்னங்கள் அமைச்சர் அர்ஜுன ரணதுங்கவுக்கும் செயலாளர் எல்.பீ. ஜயம்பதி அவர்களுக்கும் வழங்கப்பட்டன.

By - M.F.F. Farzana

ஊழியர்களின் செயற்திறனையும், வினைத்திறனையும் அதிகரிப்பதன் மூலமாக துறைமுக அதிகார சபை தனது உச்ச பயனை அடைய முடியும்

ஒரு தொழிலாளியின் வினைத்திறனை அதிகரிப்பதன் மூலமாக அவரது செயற்திறன் முன்னேற்றம் கண்டுள்ளது என்ற அடிப்படையில் நோக்கும் போது ஒரு தனி நபரது திறனானது பகுதி வேலை, பிரிவு வேலை, செய்முறைப் பயிற்சி, கருத்தரங்கு, துறை சார்ந்த வகுப்பு மற்றும் தொழில் நுட்ப பயிற்சி போன்றவற்றுடன் ஒரு தொழிலாளியின் துறை சார்ந்த முன்னேற்றங்கள், மற்றும் ஊக்குவிப்புக்கள் மூலமாக முன்னெடுக்கப்படுகின்றன. அத்துடன் வேலையின் அகச் சூழலானது தொழிலாளியின் வேலைக்கு சாதகமாக அமையும் போது தனிநபர் நடத்தையின் முன்னேற்றமானது நிறுவனம் நோக்கிய நெகிழ்வுப் பாதையில் உற்பத்தியினை அல்லது வெளியீட்டினை அதிகரிக்க சாதகமாக காணப்படுவதோடு இச்செய்முறை நிரந்தரமாகும் போது காலப்போக்கில் அனுபவமாக மாற்றமடைவதுடன், புறச்சூழல் காரணிகளால் இது முழுமையடைகிறது எனலாம்.

மையப்படுத்தப்பட்ட அதிகார நிர்வாக கட்டமைப்பானது இராணுவம், பொலீஸ் போன்ற துறைகளுக்கு பொருத்தமாக காணப்பட்டாலும் கோட்பாட்டு ரீதியான பரவலாக்கப்பட்ட அதிகார நிர்வாக கட்டமைப்பே துறைமுக அதிகார சபை போன்ற தாபனங்களுக்கு பொருத்தமானதாக காணப்படுகிறது, ஏனென்றால் சேவையினை வழங்குவதன் மூலமாக வருமானத்தை அதிகரிப்பது (இலாபத்தை அதிகரிப்பது) இதன் பிரதான நோக்கமாகும், இந்நோக்கத்தினை அடைந்து கொள்ள மனித வளங்களுடன் ஏனைய வளங்களையும் சேர்த்தே முதலீடு அல்லது ஈடுபடுத்த வேண்டியுள்ளது இம்மனித வள முதலீட்டிற்கு மேற் கூறிய வினைத்திறனும், செயற்திறனும் மிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக காணப்படுகிறது.

ஒரு மனித நடத்தையானது அதன் மனநிலையினை அடிப்படையாகக் கொண்டே செயற்படுகின்றது எனலாம். ஆனால் வேலையின் அகச் சூழலானது இம்மனநிலையினை தீர்மானிக்கும் காரணிகளில் முக்கியம் வாய்ந்ததாக, பலராலும் ஆராயப்பட்ட ஒன்றாக காணப்படுவதால். இது நிறுவனத்தில் மேற் குறிப்பிடப்பட்ட நிர்வாக கட்டமைப்பின் பிரயோக மனப்பாங்கைக் கொண்டே தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

துறைமுக அதிகார சபை போன்ற தாபனங்களில் கோட்பாட்டு ரீதியான பரவலாக்கப்பட்ட அதிகார நிர்வாக கட்டமைப்பு முறையானது அங்கிருந்து சற்று விலகி மையப்படுத்தப்பட்ட அதிகார நிர்வாக கட்டமைப்பிற்குள் நுழையும் போது ஊழியர்கள் நிறுவன சார்பான மனப்பாங்கில் இருந்து அவர்களது குடும்ப வாழ்க்கை நோக்கிய வருமானத்திற்கான வேலை அல்லது கடமை என்ற மனநிலைக்குள் மெதுவாக உள் வாங்கப்படுகிறார்கள் இந்நிலை ஊழியர்கள் வேலையில் கரிசனையாக இருப்பதைப் போன்ற தோற்றத்தினை மாத்திரமே காண்பிக்கும். இந்நடத்தையின் மனநிலையில் ஊழியர்கள் நிறுவனத்தில் நம்பிக்கை மற்றும் எதிர்பார்ப்புகள் குறைந்தவராகவும் காணப்படுவர். இச்சந்தர்ப்பத்தில் அலுவலக தேவை அல்லது இடமாற்றம் அல்லது பதவியுயர்வு அல்லது வேறு பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண தனது பிரிவு உயர் அதிகாரிகளை, அல்லது தனது நிறுவன உயர் அதிகாரிகளை நாடுவதை விட அரசையோ அல்லது அமைச்சரையோ அல்லது தொழிற் சங்கங்களையோ நாடும் அளவு அதிகமாக காணப்படலாம், இக்குறைபாடு ஏற்பட நிறுவனமே நேர்முக, மறைமுக காரணிகளாக காணப்படுவதனையும் அவதானிக்கலாம்.

எந்த ஒரு ஊழியரும் பாரபட்சத்தினையும், கடும் அதிகார பிரயோகத்தையும் அங்கீகரிப்பதில்லை, அத்துடன் இதனை ஏற்படுத்துவோரையும் ஏற்றுக் கொள்வதுமில்லை. ஏனென்றால் சிறந்த அலுவலக கட்டமைப்புக்களோடு தொழிலாளர்களுக்கான நலன்புரி செயற்பாடுகள், போக்கு வரத்து ஏற்பாடுகள், தங்குமிட வசதிகள், பதவியுயர்வுகள், நன்கொடைகள், பாராட்டுகள், சான்றிதழ்கள், மத சார்பான நிகழ்வுகள், விழாக்கள், இன்னும் இது போன்றவைகளை சரியான முறையில் மேற்கொள்வதுடன் விசாரனைகளும் அதற்கான தீர்வுகளும் ஒரு தலைப் பட்சமாக அமையாமல், இரு தரப்பினராலும் ஏற்றுக் கொள்ளும் வகையில் அமையும் பொழுது உளரீதியான திருப்தி ஏற்படும். (தொடரும்...)

I.M.Haarieff - Finance Division

"சிறுகதை தொடர்ச்சி....." (V.R.S)

பலரிடம் கடன்பட்டதால் கடன்காரர் தொல்லை அதிகரிக்கத் தொடங்கியது.

வீடுகட்டவா, வயிற்றைச் சமாளிக்கவா? அல்லாடிப் போனான் சாக்கீர்.

இறுதியில் யார் யாரையோ பிடித்து கட்டார் போகத் தீர்மானித்தார்.

சம்பளம் முப்பதினாயிரம்! வேலைக் கஷ்டம்! எண்ணி நான்கே நான்கு மாதங்கள் தான். நாட்டுக்கு மீண்டும் மூட்டையைக் கட்டினான்.

ஊரில் - தொட்ட தொழிலெல்லாம் கையைச் சுட்டன.

இறுதியாக -

தெஹிவளைப் பகுதியில் பிரசித்தமான ஒரு நிறுவனத்தில் "சிகுரிட்டி" வேலை இருப்பதாக காணப்பட்ட பத்திரிகை விளம்பரமொன்றுக்கு விண்ணப்பித்தான்.

நேர்முகப் பரீட்சையில் சாக்கீர் தெரிவானான்.

இருபதினாயிரம் சம்பளம். இரவு பகல் மாறிமாறி வேலை. O.T எதுவும் இல்லை. டியுட்டி மட்டும் தான். மாதத்தில் இரண்டே இரண்டு நாள் விடுமுறை.

துறைமுகத்தில் கிடைத்த நிம்மதி சம்பளம் எல்லாவற்றையும் தாண்டி, அப்போது வீட்டில் கிடைத்த கௌரவம் மரியாதை எல்லாவற்றையும் ஒரு கணம் எண்ணிப் பார்த்த போது அவனுக்கு தலையே சுற்றுவது போலிருந்தது.

"ஒன்றை இழந்த பின் தான் அதன் அருமை புரிய வரும்..."

ஐந்தாம் ஆண்டில் படித்த அந்தந் தத்துவம் தனக்கே பொருத்தமாக இருப்பதாக உணர்ந்தான் சாக்கீர்.

அவனையறியாமலேயே "மளுக்" கென்று விழுந்த ஒரு கண்ணீர்த்துளி கன்னத்தில் விழுந்து உருண்டது.

වරායේ ආයුර්වේද අසපුවට පිවිසෙමු

දීර්ඝ ජීවිතය හා උතුම් අනුශාසනය යන අරුත් කැටිවුණු ආයුෂවේදය හෙවත් ආයුර්වේදය පාරම්පරික ජන විඥාණය හා බැඳුණු ආයුර්වේදය දශක ගණනාවක් තිස්සේ ශ්‍රී ලාංකේය ජනතාවගේ සුවතාව හා බැඳුණු ප්‍රතිකාර විශේෂයකි.

චරක සංහිතාව නම් සුප්‍රකට ආයුර්වේද ග්‍රන්ථයට අනුව ආයුර්වේදයේ දී කෙරෙනුයේ සිරස, සංවේදී අවයව (පංචේන්ද්‍රිය) මනස හා ආත්මයේ ඒකාත්මික වීමකි.

''ශරීරෙන්ද්‍රිය සත්වාත්මා සංයෝගෝධාරි ජීවිතම් නිත්‍යගශ්චානු බන්ධශ්ච පර්යායොරායුචේචතේ'' (චරක සංහිතා 1/42)

ආයුර්වේදයේ දී තුන්දෝෂ සමනය පිළිබඳ සැලකිල්ලට ගැනේ. තුන්දෝස ලෙසින් සැලකෙන්නේ වාතය, පිත්ත හෙවත් පිත, කඵ යමනය කිරීම මූලික ලෙසින් සිදුවේ. ආයර්වේදයේ දී ''වාත'' යන්නෙන්,

1 ප්‍රාණ හිස (ජීවනාලිය වූ ශ්වසනයට උදව්වේ)
2. උදාන (උගුරු) ග්‍රන්ථිමය ක්‍රියාතාරීත්වය උදව්වේ.
3. සමාන (ආමාශය හා ග්‍රහණිය) ආමාශයේ ක්‍රියාකාරීත්වයට උදව් වේ.
4. වයාන (හෘදය හා රුධිර වාහිනි) රුධිර සංසරණයට උපකාරී වේ.
5. අපණ (ශුක්‍ර තරලය, මලපහ, මුත්‍රා) බහිශ්‍රාවිය සඳහා උපකාරී වේ

පිත්ත

පිත හේතුවෙන් ශරීරයේ තාපය උත්පාදනය පරිවෘත්තීය හා නොයෙකුත් මානසික ක්‍රියාකාරීත්වයන් සඳහා බලපානු ලැබේ.

කඵ

මෙම දෝෂය ප්‍රධාන කෘත්‍ය වන්නේ සෞඛ්‍ය සම්පන්න සිරුරක් පවත්වාගෙන යාම හා මේදය, ජලය හා සෙසු තරලයන් අතර සමතුලිතතාවයන් පවත්වා ගැනීමයි. මෙලෙස ඉහතින් දක්වූ සෙම, පිත කඵ දෝෂයන් එකිනෙක අතර තුලිතතාවයකින් පවත්වා ගනිමින් පුද්ගලයන්ගේ සිරුර ප්‍රකෘති තත්වයන් පවත්වා ගැනීම ආයුර්වේද ප්‍රතිකාරයන්හිදි මූලික ලෙස සිදුකෙරේ.

ක්‍රමවේදය

ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ ආයුර්වේදය වෛද්‍ය පරිශ්‍රයට පිවිසෙන ඔබහට අප ඉහතින් දක්වූ ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාවේ මූලික ගුණරුව කැටිවුණු සත්කාරය ලබා ගැනීමට අවකාශය සැලසේ. පළමුව ඔබ ඔබගේ ශරීර ස්වභාවය හා රුධිර මට්ටම අනුව සෙම, පිත කඵ යන අංශ ඔස්සේ වර්ගීකරණයට ලක්කර ඒ ඔස්සේ ප්‍රතිකර්ම ආරම්භ කෙරෙනු ඇත. ආයුර්වේදය වෛද්‍ය ප්‍රතිකර්ම ප්‍රියකරන සේවක ඔබට එය සතුටුදායක පුවතක් වනු ඇත.

- ගුරු -

'' නිපොන් මාරු'' කොළඹ වරායට

ජපන් මිත්‍රත්වයේ ලෝක තරුණ නෞකාව ලෙසින් සැලකෙන ''නිපෝන් මාරු'' නෞකාව පසුගියදා කොළඹ වරායට සේන්දු විය. වසරක් පාසා ලොව පුරා තරුණ තරුණියන් 200 කට අධික පිරිසක් සමගින් සමගිය, සහජීවනය හා මිත්‍රත්ත්වය රැගත් ''නිපොන් මාරු'' ජපානයේ යෝකෝහමා වරායේ සිට 28 වැනි වරටත් ගමන් ඇරඹීය. පසු- ගිය 14-17 දක්වා කොළඹ වරායේ නැංගුරම්ලූ යොකෝහමා තරුණ කැළ රත්මලාන මිහිදු සෙවන, අන්ද විද්‍යාලය, රාජ්‍ය මැණික් සංස්ථාව, ආපදා කළමණාකරණ මධ්‍යස්ථානය, ස්වාධීන රූපවාහිනි සේවය, නාවින්න ආයුර්වේද සංස්ථාව යන ආයතනවල අධ්‍යාපන චාරිකාවකට සහභාගී වූහ. අනතුරුව කැස්බෑව ප්‍රදේශයේ නිවාස 125 ක රැදෙමින් ශ්‍රී ලාංකේය ආහාර හා ආගන්තුක සත්කාරය හා සංස්කෘතිය අත්විඳ ලෝක සංචාරයේ ඉතිරි කොටස සඳහා පිටත් වූහ. මෙම ලෝක තරුණ නෞකා සංචාරය යොකොහමා වරායේ එළඹෙන අගෝස්තු මාසයේ දී අවසන් වනු ඇත.

නැගෙනහිර පර්යන්තයේ....

04 පිටුවෙන්....

මේ වන විට නැගෙනහිර පරයන්තයේ නිමා කර ඇත. මීටර් 400 ප්‍රදේශය සාම්ප්‍රදායික නැව් බඩු මෙහෙයුම් කටයුතු සඳහා යොදා ගැනීම තුළ ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියට අතිරේක ආදායමක් ලබා ගැනීම මෙන්ම පර්යන්තවල පවතින තදබදය අවම කර ගැනීමට ඉන් ලැබෙන සහාය අතිමහත් ය. කොළඹ වරායේ දෙවන විශාලතම ගැඹුරුදිය ව්‍යාපෘතිය ලෙස සැලකෙන නැගෙනහිර පර්යන්ත ව්‍යාපෘතිය ඉදිකිරීම තුළ ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියට 51% ක කොටස් අයිතිය හිමිවන අතර 49% ක සෙසු කොටස් සඳහා ප්‍රශස්ත මට්ටමේ නාවික ආයතනයක් හෝ පර්යන්ත මෙහෙයුම් සමාගමක් තෝරා ගැනීමට ද මේ වන විට අවධානය යොමු වී තිබේ.

ඔබ කොට්ඨාශයේ, අංශයේ, වැඩ බිමේ, අංගනයේ, සේවක කැල එකතුව ඔබ විසින් සිදු කරනු ලබන සමාජ සත්කාර, විශේෂ වැඩසටහන්, ඵලදායිතා ක්‍රියාකාරකම්, දුවා දරුවන්ගේ නිර්මාණ කුසලතා පිළිබඳව ''තීර්ථ'' අවකාශයක් ලබාදීමට අප නිරන්තරයෙන් ඇප කැප වී සිටින බැව් ඔබට දන්වන්නේ සතුටිනි. ලියන්න අපට,

තීර්ථ සංස්කාරක
සන්නිවේදන හා මහජන සම්බන්ධතා කොට්ඨාශය

3460 / 3600 / 2799 ෆැක්ස් 2382350

happy birthday

සිව්වැනි වියට පා තැබූ රෙසඳි පෙහන්සා දියණිය

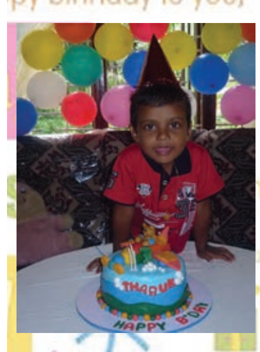
පළමු වියට පා තැබූ සකිත් නේසර පුතු

සිව්වැනි වියට පා තැබූ ආවින් සෙනුල් පුතු

දෙවැනි වියට පා තැබූ සනුලි හෙසාරා දියණිය

තෙවැනි වියට පා තැබූ චේත්‍යා ශශුනි දියණිය

හතර වැනි වියට පා තැබූ ශාඩින්‍ය ශශුනෙත් පුතු



තෙවැනි වියට පා තැබූ තාරුක් ඕනුක පුතු

හත්වැනි වියට පා තැබූ සඳරු ජිතිත් පුතු

මිහිරිතම තනුව

සොඳුර බර
තනුවක්ව
ජීවිතය
කියාදුන්
ආදර පියාණෙනි
සෙනෙහෙබර
මෑණියනි
නුඹෙන් ලද
පන්නරය
ජීවිතය පුරාවට
තිබෙනු ඇත
පෙරසේම

- මේනකා -
මානව සම්පත් කොට්ඨාශය

ආදර අම්මා ට

හිත් ඉමේ ඇඳී
පිං කිරියවත
ඔබෙ නමින්
වෙහෙරක් තනන්නට
වුවද සෑහෙයි
මෑණියනි
මට සැමදා
නුඹේ සුවඳ ළඟ
සදා බිළිඳෙකි
සෑම භවයෙම
නුඹේ පුතු වන
මා....

- ගයාන් මංජුල -
පුහුණු අභ්‍යාසලාභී

මගේ බුදුරුව

නෙතින් පිරූ ආදරයෙන්
සිතින් හෙළූ කරුණාවෙන්
අමාවක රැයක පෑයූ පුරා සඳයි
අම්මා
අතින් නෙළූ මල් කෙමියෙන්
බුදුන් පුදන මේ දෑතින්
දොහොත් මුදුන් දී නමදිමි
මගේ බුදුරුව අම්මා

-දිනේෂා ලක්මාලි විතානගේ-
අභ්‍යන්තර විගණන කොට්ඨාශය

ටැංකියක වගතුග

නෙක නෙක පාට පිට පැත්තට ගල්වාලා
එක එක ජාතියේ බඩු ඒකට පුරවාලා
විස්සක හතලිහක හතලිස්පහ දික්කරලා
නෝමල් ටැංකියකි එය බලමුද ඇස් ඇරලා

සුදුවට සුදුවේ සුදු පමණක් පාට කලා
හනිකට නරක් වෙන බඩු ඒකට කූඩු කලා
විස්සට හතලිහට දෙවගට වෙන් කරලා
රීෆර් හැදුවෙ ඒ සී වැඩ කිඩ දමලා

රස්නෙට ප්‍රතික්‍රියා නොකරන පාට උලා
රවුමට බැරල් හැඩයක් පෙන්නුම් කරලා
දියරෙට ගන්න සුලු කෙමිකල් ඇතුලේ හලා
රටරට වලට යයි ටෑන්කර් ටැංකි වෙලා

යන්තර වගේ අඩු ඇති කිසි හැඩක් නැති
සුත්තර යොදා ටැංකියකට ඔබන් නැති
විස්තර කිව්වොතින් වටයට බිත්ති නැති
ෆැලැට් රැක් වලින් ඒ වැනි දේ අරන් යති

- බී.ඩී. අනුර විජේසේකර-
සමගි බහාළු පර්යන්තය

හාබර් බත්

විමලධර්ම ඔරලෝසු කණුව යට
කැකෑරෙන ගිනියමේ
උගුර ලේ රහ වෙවී
හඬ දුබල වෙන තුරුම
ඔබ ගැයූ එකම කව
''ලාබයි හාබර් බත්''

- නදීෂා මිහිරංගි -
මුදල් කොට්ඨාශය

එකම එක් පැතුම

පිණි දියෙන් තෙත්
තණපත් මතින්
සරා සඳ සිසිලේ
කිමිඳ හුදෙකලාවේ
සෙව්වෙමි ඇවිද
මා මනස මත් කළ
ඔබේ රුව....
ගිරි දුදුළු වන වදුළු
මේ කුළු සිසාරා
මියෙන්නට එක්
මොහොතට පෙර හෝ
දකින්නට රිසියෙන්
නොලද මා දිවි මගේ
එක ම එක් පැතුම

- කාවන -

හඬන උල්කටු

අරං ගියහම
පුංචි මල් පෙති
සුළඟ ඇවිදින්
ගහෙන් වට්ටපු
දුකට හැඬුවා
මලේ තනියට
ළඟට වී උන්
පුංචි උල් කටු

- දිමුතු -

මාතු පාදං නමාමි

දස මසක් කුසේ හොවලා
ලේ කිරි කර මට පොවලා
මා හැදූ වැඩූ
මගේ අම්මා
ආදරෙන් සුරකිමි මම
ඔත්පල වී යහන් ගැබේ
දුක් වීලා ඉන්න එපා
හැමදාමත් මගේ
ආදරයෙන් රකිනෙමි මා
ජීවිතයේ හුදෙකලාව
දැනේන නෑ ඔබළඟ මට
පොඩි දරුවෙක් වගේ
නගන සිනා ඔබේ
දකිනා විට මගේ
ජීවිතයම පිරේ

- නිශාන්ති ගුණසේකර -
සේවා සැපයුම්

ආදරණීය නුඹට

පැහැසරින් මන්මත්ව
අයාලේ ගිය ජීවිතය
නෙලා මලක් සේ
දෝතට ගෙන
පැන් දොවා
මලසුනේ හොවා
ආදරේ මන්තරය
මැතිරුවේ නුඹයි
නුඹේ හිතයි

- ශසාමිකා හෙට්ටිහේවා -
පුහුණු අභ්‍යාසලාභී

හිමි කාරිය (අහිමි)

සිහිනයක සතපා
ඉහිරී ගිය මා සිත නිවා දැමූ
ඒ හිමිකාරිය අත් අල්ලාගෙන
ඇවිද යමු මුමුණ මුමුනා විදී දිගේ
සතර අතේ
පාටක් නැති මා දිවියේ පාට දියකර
පාට ගාපු ඒ හිමිකාරිය

-යොහාන් වික්‍රම-

ආදරෙන් ඔබ එන්න

පිණි වැටුණු තණ බිමේ
ආදරෙන් ඔබ එන්න
මල් තුහින හිත අරන්
ලෙන්ගතුව හිනැහෙන්න
හැමදාම මේ ලෙසින්
ජීවිතය විඳ ගන්න
ඔබ නැතිව ඔබ එක්ක
හදෙහි ගී මුමුණන්න

- ප්‍රියන්ජිත් බණ්ඩාර -

සඳවතියේ

විකසිත තරු මලින් මදමුදු එළිය ගෙනා
දස අත සෙවණ දෙන ලෙස මුතු කුඩුය තනා
ගුවනත නැගී සුදු සඳ රැස් දහර වුණා
ඇය ඇත දුහුල් සළු පට කඳු අතර වනා

තුරුලිය අතර සැඟවී යළි සිටිනු පෙනී
විලිබිය රැඳුණු ඔබ මට ගැමි ලියක මෙනී
සමනය කරන පාළුව දුක අඳුර තුනී
මට ඇය සඳවතිය නොව යෙහෙළියක මෙනී

- රේණුකා ජයවර්ධන -
මාගම්පුර වරාය

කාව්‍යාංජලිය

කොටුපොළේ කවිකොට

මායා තොප්පිය

උස්සන පුංචි ගමක හිටියා සිඟිති කියලා පුංචි බබෙක්. එයාට දුඹුරු පාට දිග කොණ්ඩයක් තිබුණා. සිඟිතිගේ ගෙදර තිබුණේ විශාල කන්දක් පාමුලයි. මේ කන්ද වලාකුළු වල ගෑවෙන්න තරම් උසයි. සිඟිති ඒ දිහා බලන්නේ හරිම ආසාවෙන්. එයා කවදාහරි මේ කන්ද මුදුනටම නගින්න ගොඩක් ආසාවෙනුයි හිටියේ.

එක දවසක් පුංචි සිඟිති උදේම නැගිට්ටා. එයා කන්ද දිහාවට දුවගෙන ගියා. පුංචි පුංචි කුරුලු යාළුවෝ එයාව වටකරගෙන සින්දු කියනවා. බලන බලන හැමතැනම රතු පාට, රෝස පාට, කහ පාට, දම්පාට, සුදු පාට වගේ පාට පාට මල් වලින් පිරිලයි තිබුණේ. ඒ මල් වල සුවඳට සිඟිති හරිම ආසයි.

එයා කන්දේ ඈත කෙළවරටම දිව්වා. සිඟිතිට දැන් හරිම මහන්සියි. බඩගිනියි. සිඟිතිට මතක් වුණා අම්මා ගෙදර දී ස්ට්‍රෝබෙරි දාලා හදන රෝස පාට කේක්. එයාට ඉක්මනින්ම ගෙදර එන්න ඕන උණා. ඒත් සිඟිතිට ආපසු ගෙදර එන පාර හොයාගන්න බැරිවුණා. පුංචි සිඟිතිට ගොඩාක් බය හිතුනා. එයා හයියෙන් අඩන්න ගත්තා.

ඔන්න එතකොටම එයාට ඇහුණා,

''අඩන්න එපා සිඟිති බබෝ......
මට පුළුවන් ඔයාට ගෙදර යන පාර පෙන්නන්න''

කියලා කවුදෝ කියනවා. සිඟිති පුදුමෙන් වටපිට බැලුවා. එතකොටම එයා දැක්කා වළාකුලක් වගේ සුදුම සුදු නිල් පාට ලස්සන ඇස් දෙකක් තියෙන රත්තරං වගේ දිලිසෙන කොණ්ඩයක් තියෙන සුරංගනාවියක් වගේ කරුණාවන්ත කෙනෙක් ආදරෙන් එයා දිහා බලන් ඉන්නවා.

සුරංගනාවි සිඟිති ළඟටම ඇවිත් ආදරෙන් සිඟිතිගේ ඔළුව අතගෑවා. එතකොටම සිඟිති දැක්කා රතු පාට, නිල් පාට මැණික් ගල් වලින් හදාපු දිලිසෙන තොප්පියක්. සුරංගනාවි ඒක එයාගේ ඔළුවට දානවා විතරයි සිඟිතිට මතක තිබුණේ. ඔන්න ඊට පස්සේ එයා හිටියේ ගෙදර.....

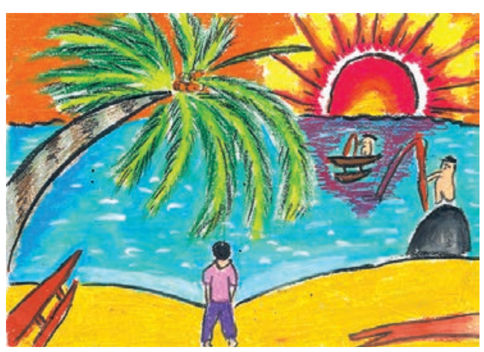
සිඟිතිට හරිම පුදුමයි. එයා මැජික් තොප්පිය හැමතැනම හෙව්වා. ඒත් මැජික් තොප්පිය හොයාගන්න බැරි වුණා. ඒත් පුංචි සිඟිති හැමදාමත් උදේම නැගිටලා කන්ද පාමුලට ගිහින් සුරංගනාවියට ස්තූති කරන්න අමතක කලේ නැහැ. ඒත් සුරංගනාවිය දකින්න සිඟිතිට බැරි වුණා. පුංචි ඔයාලත් සිඟිති වගේ උදව් කරපු කෙනෙක්ව කවදාවත් අමතක කරන්න එපා.

මධූෂිකා මිහිරාණි (පුහුණු අභ්‍යාසලාභී)

ගොයම් කපනවා
හසිත රසාංජන
6 වසර, හෝමාගම මහින්ද රාජපක්ෂ විද්‍යාලය

පළතුරු වට්ටිය
සවුදා මක්ෂූඩ්
1 වසර, ශාන්ත පාවුළු බාලික විද්‍යාලය

දිය උල්පත
ෆාතිමා මිනූ
6 වසර, ෆාතිමා මුස්ලිම් බා. විද්‍යාලය



මුහුදු වෙරළේ හැන්දෑවක්
පසිඳු බිම්සර
6 වසර, අසෝක විදුහල

ඔංචිලි වාරම්
පියුමිරා රසින්දි
3 වසර, අනුලා විද්‍යාලය

සුන්දර දිය ඇල්ලක්
කෝකිත් නිම්සර
4 වසර, ශාන්ත ජෝන් විදුහල නුගේගොඩ

මුහුදු වෙරළ
විනුකි විදුනිමා
3 වසර, කුලි/විශාකා බාලිකා වි. කුලියාපිටිය

නෙලමුද ඕලු
සම්රූත් සමාන්
5 වසර, යහපත් එඬේරාගේ කන්‍යාරාමය

අපේ පවුල
රනුදි මනුල්යා
2 වසර, ශ්‍රී සංඝමිත්තා බාලික විද්‍යාලය

කුකුළා
නිකිණි බිණාරා
3 වසර, කො/රත්නාවලී බා. විද්‍යාලය

ඉන්දියාවේ පැවති 12 වැනි දකුණු ආසියාතික ක්‍රීඩා උළෙලේ (සාග්) පිරිමි හා කාන්තා වොල්බෝල් තරග අංශ සඳහා එක් වෙමින් ශ්‍රී ලංකාවට රිදී පදක්කම් ලාභිත්වයෙන් කීර්තිය ගෙනදුන් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් හා පුහුණුකරුවන් ඇගයීමේ උත්සවයක් වරාය හා නාවික අමාත්‍යාංශ ශ්‍රවණාගාරයේ දී පැවැත්විණි.

වරාය හා නාවික අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග මැතිතුමාගේ සහභාගීත්වයෙන් පැවති මෙම උත්සව අවස්ථාවේ ජාත්‍යන්තරය දිනමින් ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියට හා ශ්‍රී ලංකාවට කීර්තිය ගෙන දුන් සේවක මහත්ම මහත්මීන් සිව්දෙනෙකු හට මුදල් ත්‍යාග සහ රැකියා උසස්වීම් හිමිකර දීම සිදු වි ය.

ශ්‍රී ලංකා ජාතික වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ නායකයා ලෙස කටයුතු කරන ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ ජනිත සුරත්, ජාතික කණ්ඩායම නියෝජනය කළ තිලංක සංජය, කාන්තා ජාතික වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ උපනායිකා ලෙස කටයුතු කරන වාසනා මධුමාලි, ජාතික කාන්තා වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ සහාය පුහුණුකරු ලෙස කටයුතු කළ කාලික වසන්ත ප්‍රිය, මෙන්ම 24 වතාවක් බිලියඩ් ශූරතාවය දිනූ කේ.එච්.සිරිසෝම මහතා හට මුදල් තිළිණ සහ සේවා දිගුවකින් ප්‍රණාම දැක්වීම මෙහිදී සුවිශේෂී විය.

උත්සව අවස්ථාව ඇමතූ වරාය හා නාවික අමාත්‍ය අර්ජුණ රණතුංග මහතා ''ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ගේ හෙට දවස යහපත් කිරීම උදෙසා ක්‍රමවත් වැඩ පිළිවෙලක් සකස් කරන බවත්, ගමට ක්‍රීඩාව රැගෙන යාමට එය අවස්ථාවක් කරගන්නා බවත් පැවසීය''.

වැඩිදුරටත් අදහස් දක්වූ හිටපු ටෙස්ට් ක්‍රිකට් නායක අර්ජුණ රණතුංග මහතා,

නිලධාරින් කරන ක්‍රියා තුළින් අසරණ භාවයට පත් වන ක්‍රීඩකයන්, ක්‍රීඩා සමාජ හා ක්‍රීඩා ආයතනවල තත්ත්වය වෙනස් කිරීමට ඒ සඳහා පුළුල් අවධානයක් යොමු කළ යුතු බැව් පැවසීය. තවද වරාය අධිකාරියේ සේවයේ නියුතු ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා ඒකකයක් පිහිටුවීමට දැනටත් කටයුතු ආරම්භ කර ඇති බවත්,

ක්‍රීඩකයන් අසරණ භාවයට පත්වීම වැලකීමට පියවර ගත යුතුයි. යහපාලන රජයක් නිර්මාණය කිරීම තුළ පවා මෙම තත්ත්වය ප්‍රශස්ත මට්ටමින් සාර්ථක වූවා යැයි මම විශ්වාස නොකරමි. මෙම තත්ත්වය යහපත් කිරීමට පෙරට වඩා පුළුල් දැක්මක් සහිතව කටයුතු කළ යුතු බැව් විශ්වාස කරන බවත් පැවැසී ය.

වරාය අධිකාරියේ සේවයේ නියුතු ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් වෙනුවෙන් ක්‍රීඩා ඒකකයක්

වරාය හා නාවික අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග මහතා

සටහන
උපුල් ගුරුගේ

වසර දහයකට පසුව පිරිමි වෙලිබෝල් සාග් රිදී පදක්කම දිනා ගැනීමට හැකි වීම සතුටට කරුණක්

ශ්‍රී ලංකා ජාතික කණ්ඩායමේ නායක ජනිත සුරත්

වසර දහයකට පසුව පිරිමි වොලිබෝල් සාග් රිදී පදක්කම දිනා ගැනීමට හැකි වීම සතුටට කරුණක් බව ශ්‍රී ලංකා ජාතික කණ්ඩායවේ නායක ජනිත සුරත් පවසයි. නායකයකු වශයෙන් ස්වකීය දක්ෂතා ප්‍රගුණ කිරීමට ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ ක්‍රීඩා සමාජයෙන් ලැබුණු පන්නරය ඉමහත් බවද ඔහු කියා සිටී.

"මම ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ වොලිබෝල් කණ්ඩායම නියෝජනය කරන්නේ 2008 වර්ෂයේ සිට. අපේ වරාය කණ්ඩායම මේ දක්වා පැවති ජාතික වොලිබෝල් තරඟාවලි මාලාවේදී පිට පිට තුන්වරක් ශූරතාවය දිනා ගත්තා. එයින් ලැබුණු පන්නරය සාග් තරගාවලිවේදී නායකයකු වශයෙන් ඉදිරියට යන්නට මට ලොකු පිටිවහලක් වුණා. වරාය අමාත්‍ය අර්ජුන රණතුංග මැතිතුමා වගේම වරාය සභාපති දම්මික රණතුංග මැතිතුමාත් අපි ගැන නිරන්තරයෙන්ම සොයා බලනවා. වරායේ අපි සේවය කළාට පසුගිය වතාවේදී අපේ ක්‍රීඩකයින්ට නිසි පිළිගැනීමක් තිබුවණ් නැහැ. දැන් ඒ තත්ත්වය සම්පූර්ණයෙන් ම වෙනස්. අපගේ වෘත්තීය ගරුත්වය වගේම ක්‍රීඩාවෙන් ඉදිරියට යන්නත් දැන් විශාල ශක්තියක් වරාය අධිකාරියෙන් ලැබෙනවා. ඒ වගේම පසුගිය දා වරාය අමාත්‍යාංශයේ තිබුණා ක්‍රීඩා කුසලතා ඇගයීමේ උත්සවයක්. මගේ මේ ජීවිතයේ පළමුවැනි වතාවට තමයි එවැනි ඇගයීම් උත්සවයකට මම සහභාගි වුණේ. ඒකෙන්ම එදා සහ අද අතර වෙනස තේරෙනවා ඇති...." යි ජනිත් සුරත් පැවසුවේ ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියත් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවත් අතර ඇති සබැඳියාවද සිහිපත් කරමිනි.

මීගමුව තිඹිරිගස්කටුව ගමේ උපන් ජනිත සුරත් මූලික අධ්‍යාපනය ලැබුවේ මීගමුව දුටුගැමුණු මහා විද්‍යාලයේ දී ය. පසුව උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා ශාන්ත මරියා මහා විද්‍යාලයට ඇතුළත් විය. වයස අවුරුදු 18දී වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවට යොමු වූ ජනිත සුරත් ජාතික වොලිබෝල් කණ්ඩායමට තේරී පත් වන්නේ 2007 වර්ෂවේදීයි. 2014 වසරේදී ඔහු ජාතික කණ්ඩායමේ නායකත්වයට පත් විය. ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ සේවය කරන ඔහු ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ වොලිබෝල් කණ්ඩායමේ ද නායකයා වෙයි.

කොළඹ, ඩී.ආර්. විජේවර්ධන මාවතේ පිහිටි, සී/ස එක්සත් ප්‍රවෘත්ති පත්‍ර සමාගමේ, වෙළඳ මුද්‍රණ අංශය මගින් මුද්‍රණය කරවා, ශ්‍රී ලංකා වරාය අධිකාරියේ සන්නිවේදන හා මහජන සම්බන්ධතා කොට්ඨාශය මගින් ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.