

# සැරැදි

ශ්‍රී ලංකා  
මහ බැංකු විශ්‍රාමිකයන්ගේ  
සංගමය  
2014 ජනවාරි/ මාර්තු කලාපය.



වෙබ් අඩවිය : www.sendewa.org විද්‍යුත් ලිපිනය info@cbpa.com  
අංක : QD/55/News/2013 යටතේ ශ්‍රී ලංකා පාලන ජනරජයේ දෙපාර්තමේන්තුවේ ලියාපදිංචි කරන ලදී.



## AIDS WARNING

**Did you know that Pensioners and Senior Citizens are among the leading carriers of AIDS?**

**How come? Read below :**

- Hearing Aids
- Band Aids
- Gardening Aids
- Walking Aids
- Medical Aids
- Welfare Aids
- Aid to parents and kids
- HIV is common among pensioners-

### Hair Is Vanishing

But pensioners have to suffer through the most dreadful case of AIDS

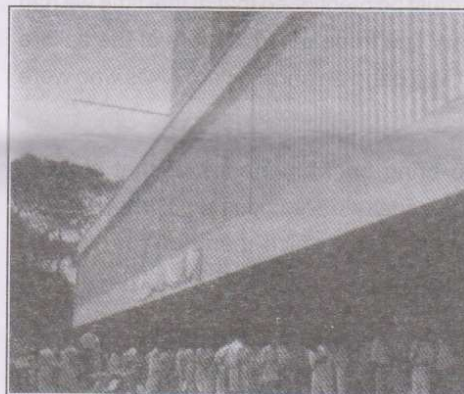
### Acute Income Deficiency Syndrome

We all hope that the travails of pensioners suffering from these types of **AIDS** can be alleviated.

**Sent by Terrence Savundranayagam**

## Central Bank Strikes

Many of those working in the Bank today may not know that the benefits they enjoy now were obtained only after a struggle. The award of a bonus and other welfare benefits were granted only after employees resorted to strike action.



In 1959, for the first time Central Bank employees struck work demanding a pay rise. A Central Bank strike was then virtually unthinkable. That strike was a hundred percent success. The Monetary Board went into emergency session and approved the pay rise within 24 hours. The second time Central Bank employees went on strike was in November 1965, but the strike fizzled out after two days supposedly due to political pressure. The Bank employees

went on strike again in December 1966. The 1966 strike was a memorable one for what it achieved – grant of an annual bonus and enhanced welfare benefits – as well as the inconvenience and the suffering employees had to put up with. The strike went on for over a week. During the strike days all employees “reported for work” at 8.00 a.m. and stood or sat down outside the Banks Foyer till 4.00 p.m. That was the intensity and commitment with which Central Bank employees struggled. The unity and camaraderie among all Central Bank employees during this time was amazing. This was something we missed during the latter days of our career in the Central Bank. It must be mentioned that at that time we had very fine trade union leaders of the calibre of M. Thangiah and Edward Alwis who were effective negotiators.



To bring back memories of that strike, I have included some snaps from my old photo album which many of you will find interesting.

**Sent by Terrence Savundranayagam**



# මහ බැංකු වැන්දඹු හා අන්තර්ජාතික විශ්‍රාම වැටුප

පහත සඳහන් තම බැංකු හිමිකම් පිළිබඳව තරයේ දැනුවත් වන්න.

මහ බැංකු විශ්‍රාමකයා හෝ විශ්‍රාමිකාවිය තම බිරිඳ හෝ ස්වාමිපුරුෂයා සහ එම දූ දරුවන් හෝ ඉහත සඳහන් විශ්‍රාම වැටුප් දීමනාවක් ලබාගැනීමට දායක වී ඇත්නම්, ඔවුන්ගේ මරණීය පසු ඒ අයට ඉහත සඳහන් දීමනාව ලබා ගැනීම සඳහා මහ බැංකුවේ ලේකම් දෙපාර්තමේන්තුවට හෝ අධ්‍යක්ෂ, කාර්ය මණ්ඩල සේවා කළමනාකරණ දෙපාර්තමේන්තුවට හෝ ඉල්ලුම් කළ හැකිය. මේ සඳහා පහත සඳහන් ක්‍රියා පිළිවෙත අනුගමනය කරන්න.

1. විශ්‍රාමකයා හෝ විශ්‍රාමිකාවිය මියගිය විට එම අයගේ මරණ සහතිකය, ගමේ ග්‍රාම නිලධාරී තැනගෙන් ලබා ගන්න. එහි පිටපත් හතරක් (04) සුදානම් කරගන්න.

2. ඉහත සඳහන් අරමුදලට තමා හා තම දරුවන් මහබැංකු ලේකම් දෙපාර්තමේන්තුවේ හා කාර්ය මණ්ඩල සේවා කළමනාකරණ දෙපාර්තමේන්තුවේ ලියාපදිංචි කර ඇද්දැයි පළමුව විමසා බලන්න.

ලේකම් දෙපාර්තමේන්තුවේ දුරකතනය : 011-2477090, 011-2477575

කාර්ය මණ්ඩල සේවා කළමනාකරණ දෙපාර්තමේන්තුවේ දුරකථන අංකය: 011-2477522, 011-2477585, 011-2477162

3. ඉහත සඳහන් අන්තර්ජාතික විශ්‍රාම වැටුපට, ඔවුන්ට හිමිකමක් ඇත්නම්, එම දෙපාර්තමේන්තුවලට තම විශ්‍රාමකයාගේ මරණය දැනුම් දෙන්න. ඔවුන් දෙන උපදෙස් පරිදි කටයුතු කරන්න.

4. ඔහු හෝ ඇයගේ හෝ විශ්‍රාමික සංගම් වලටද, එම මරණය පිළිබඳව දැනුම් දෙන්න.

5. බාහිරව බෙහෙත් ලබා ගැනීම සඳහා විශ්‍රාමිකයන්ට හා ඔවුන්ගේ පවුල් වල අයට වර්ෂයකට රු.20,000/- ක මුදලක් වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ වශයෙන් මහබැංකුවෙන් ගෙවනු ලැබේ. මෙම මුදල ලබා ගැනීම සඳහා ඒ වෙනුවෙන් මුද්‍රණය කර ඇති " වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ක්‍රමයේ අංක ආ

3(අ) යටතේ බාහිර ප්‍රතිකාර වියදම් ප්‍රතිපූර්ණය කර ගැනීම සඳහා කරනු ලබන ප්‍රකාශය " යන අයදුම්පත කාර්ය මණ්ඩල සේවා කළමනාකරණ දෙපාර්තමේන්තුවෙන් ලබාගෙන පුරවා, නැවත එම දෙපාර්තමේන්තුවටම බාර දීම අවශ්‍ය වේ. මෙය සාමාන්‍යයෙන් වර්ෂයේ මාර්තු මාසයෙන් පසුව හා ඊලඟ වර්ෂයේ ජනවාරි 31 ට පෙර භාරදීම සුදුසු වේ.

6. මරණ සහතිකයේ පිටපත, තම විවාහ සහතිකයේ පිටපතක් සමඟ ඉහත සඳහන් දෙපාර්තමේන්තුව වලට ඉදිරිපත් කරන්න. තම දරුවන් වයස අවුරුදු 25 ට අඩුනම් ඒ බව එම දෙපාර්තමේන්තුව වලට දන්වන්න. ඔවුන්ට ද ඉහත සඳහන් අන්තර්ජාතික විශ්‍රාම වැටුපට සහ බැංකු වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීමට හිමිකමක් ඇත. ඔවුන්ගේ උප්පැන්න සහතික පිටපත් ද ඉහත සඳහන් කරන ලද දෙපාර්තමේන්තුව ප්‍රධානීන්ට යොමු කරන්න. ඔවුන් දෙන උපදෙස් පරිදි කටයුතු කරන්න. හිමිකරුවන්ගේ මුදල් ඵවිය යුතු තම වාණිජ බැංකුවේ ගිණුම් අංකය ද ඔවුන්ට දන්වන්න.

ඉහත සඳහන් කර ඇති උපදෙස් ලේඛනය කාටත් පෙනෙන ස්ථානයක අලවා තබන්න. ඒවා තමාට හෝ තම යැපෙන්නන්ට හෝ දිනක දි ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.



## මහ බැංකු වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ පිළිබඳවත්...

මෙම දීමනා ලබා ගැනීමට සුදුසුකම වනුයේ, ඒ සඳහා මහ බැංකුවේ දායකත්වය ලබා ගෙන ඇති විශ්‍රාමික - විශ්‍රාමිකාවන් සහ ඔවුන්ගෙන් යැපෙන්නන් වන වැන්දඹු හා අන්තර්ජාතික විශ්‍රාම වැටුපට හිමිකරුවන් වන අයයි. මෙම ප්‍රතිලාභ

ලබා ගැනීම සඳහා ඔවුන් අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාපිළිවෙත් පහත සඳහන් කර ඇත. විශේෂයෙන් ඔවුන්ගේ සැපයුමන් මේ පිළිබඳව දැනුවත් කර තිබිය යුතුය. හැතහොත් බරපතල අසනීපයක දී හෝ මියයාමකදී හෝ ඔවුන් කිසිවක් කර කියාගත නොහැකිව අසරණ වනු ඇත. එවිට ඔවුන්ට ඉහත සඳහන් කර ඇති දීමනා පමණක් නොව විශ්‍රාම වැටුප ද අනිමිටිමට පුළුවන. පහත සඳහන් කර ඇති ක්‍රියා පිළිවෙත් නිතර සිහිතබාගෙන ඒ අනුව කටයුතු කරන්න.

1. මාස හයකට (6) කට වරක් මහ බැංකුවෙන් ඉල්ලා සිටින විශ්‍රාමිකයා හෝ විශ්‍රාමිකාවගේ හෝ ජීවත්වීමේ සහතිකය නිවැරදිව පුරවා එහි සඳහන් කර ඇති සුදුසුකම් ඇති නිලධාරියෙකු ලවා සහතික කරවා ගෙන නියමිත දිනයට පෙර මහ බැංකුවේ ලේකම්, ලේකම් දෙපාර්තමේන්තුව විශ්‍රාම වැටුප් අංශය වෙත නොවරදවා ලැබීමට සලස්වන්න. ඔවුන්ට වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ හා විශ්‍රාම වැටුප ලැබෙන්නේ එම සහතිකය ඉදිරිපත් කිරීමෙන් අනතුරුවය.

2. රෝහල්ගතවනවිට දී හෝ විවිධ රෝග වෙනුවෙන් වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා ගන්නාවිට දී හෝ මහ බැංකුව විසින් කලින් කලට නිකුත් කරනු ලබන අදාල වකු ලේඛනයේ කරුණු පිළිබඳව නිතර දැනුවත්ව සිටින්න. වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ඉල්ලා සිටීමේදී ඒවාට අවනතව කටයුතු කරන්න. අපැහැදිලි අවස්ථාවන් හි දී නිතර අදාල දෙපාර්තමේන්තුවෙන් විමසන්න.

3. විශේෂඥ වෛද්‍යවරයෙකු තමුච්චි (Channeling) නම් ඒ සඳහා මහ බැංකුව නිකුත් කරන ලද අදාල පෝරමය පළමුව පුරවා අත්සන් කර, එම වෛද්‍යවරයා වෙත රැගෙන යා යුතුය. එම වෛද්‍යවරයා තමුච්චිමෙන් පසු, ඔහුගේ වෛද්‍ය නිර්දේශය එහි සඳහන් කරගෙන ඔහුගේ අත්සන සහ මුද්‍රාව එහි තබා ගත යුතුය. ඒ සඳහා ගෙවූ මුදල් රිසිට්පත එයට අමුණා අදාල මුදල තම බැංකු ගිණුමට තැන්පත් කර ගැනීම සඳහා ඉහත සඳහන් කරුණු දෙපාර්තමේන්තුවට ඉදිරිපත් කරන්න. සමහර අවස්ථාවලදී වෛද්‍යවරයා අදාල ගාස්තුව ද එහි සඳහන් කරනු ඇත. මහ බැංකුව නිකුත් කරන මෙම පෝරමය වැඩි ප්‍රමාණයක් ජායා පිටපත් ගෙන ළඟ තබා ගැනීම සුදුසු වේ.

4. විවිධ රෝග සඳහා වෛද්‍ය පරීක්ෂණ කළ යුතු අවස්ථාවල දී ඊට පෙර එම රෝග පරීක්ෂණ වල අවශ්‍යතාවය සහතික කරන ලිඛිත නිර්දේශයක් එම

වෛද්‍යවරයා මගින් ලබාගෙන අදාළ පරීක්ෂක වෙත ඉදිරිපත් කරන්න. එම පරීක්ෂණයට වැයවූ වියදම සඳහන් කර, රිසිට්පතක් ඔහුගෙන් ලබාගෙන එම ලියවිලි දෙකම බැංකු වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ඉල්ලුම්පත නිසි පරිදි පුරවා, එහි අමුණා කාර්ය මණ්ඩල සේවා දෙපාර්තමේන්තුවට ඉදිරිපත් කරන්න. එම වියදම ඔබගේ බැංකු ගිණුමට බැර කරනු ඇත. එම ගිණුම් අංකය ඉහත දෙපාර්තමේන්තුවට, ඔබ දැනටමත් දන්වා ඇතැයි සිතමි.

5. පෞද්ගලික රෝහලකට ඇතුළුවීමේ දී වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා ගැනීමට අදාල පෝරමය නිසි ලෙස පුරවා අත්සන් කර එම රෝහලේ අදාල වෛද්‍යවරයාට බාර දෙන්න. රෝහලෙන් නික්ම යෑමේදී එය පුරවාගෙන, අදාල බිල්පත් හා ඩයග්නෝසිස් (Diagnosis) රෝග විනිශ්චය කාඩ්පත, කාර්ය මණ්ඩල සේවා කළමනාකරණ දෙපාර්තමේන්තුව වෙත ඉදිරිපත් කරන්න. රෝහලට ඇතුළු වූ බව සහතික කෙරෙන බැංකු පෝරමය ද පුරවා ඒ සමඟ ඉදිරිපත් කරන්න.

6. මේවායේ ජායාපිටපත් ගෙන තමා ලඟ තබාගැනීම පසු විමසුමක දී ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත. රෝහල් ගත වූ විට විවිධ රෝග සඳහා රෝහලෙන් ලබා ගත යුතු ලේඛන පිළිබඳව තවදුරටත් විස්තර දැන ගැනීම සඳහා කාර්ය මණ්ඩල සේවා දෙපාර්තමේන්තුවෙන් (දුරකථන අංක 011 2477522/ 2477585/ 2477162) විමසන්න.

7. ඔබගේ එම සියලුම වෛද්‍ය ලේඛන නොවරදවා ඉහත දෙපාර්තමේන්තුවට ලැබුණ බවට තහවුරු කර ගන්න. සමහරවිට මේවා තැපෑලේ අස්ථානගතවීමට ඉඩ ඇත. සෑම බිල්පතකකම ඔබගේ විශ්‍රාමික අංකය සඳහන් කරන්න.

8. ඉහත වෛද්‍ය වාර්තා හැටහ ඔබගේ වෛද්‍යවරයාට පෙන්වීම සඳහා ආපසු ලබා ගැනීමට අවශ්‍ය වන්නේ නම් මුල් පිටපත මහ බැංකුවේ ඉහත සඳහන් දෙපාර්තමේන්තුවේ නිලධාරියාට පෙන්වා එම පිටපත සත්‍ය පිටපතක් බව සහතික කරවා ගෙන එය දෙපාර්තමේන්තුවට බාර දී එම මුල්පිටපත් හා රෝග විනිශ්චය කාඩ්පත ආපසු ඉල්ලා ගත හැකිය.

ඉහත විස්තර ලේඛනය නිවසේ කාටත් පෙනෙන ස්ථානයක අලවා තබන්න.

**රෙක්ස් ප්‍රනාන්දු**  
Tel : 011-2234073

## THE KINDRED SPIRIT

In the good old days, in order to while away the time, there was no better way than riding a bicycle, in gay abundance and destination infinite, in search of pleasure, anything and everything. I roam in the sun and in the rain, along by lanes and through rough terrain in jungle tracks and on the bund of my favourite Bentota River. As I ride along the gravel road, through the jungle with luscious greenery in abundance on either side, I hasten to listen to the chirping of birds and howling of monkeys. The vegetation on either side of the road is mixed. The succulent *kadju pululang* (cashu apple), juicy mangoes, crimson cloured *bovitiya* (osbeckia), the ubiquitous *veralu* (Ceylon olive) sweet and sour *Jamanaran* (Mandarine Orange) and whatever other fruits available on the way are not spared. As I paddle down the road on to vast stretch of paddy fields, men, women and children are seen collectively engaged in the harvesting of paddy with all the vigour. In the freshly harvested paddy field the flycatchers are busy in their hunt for flies challenging one another. I continue to ride further up the paddy fields as the footpath veers near the *kaduru* tree to end up on the river bund. After parking the bike conveniently under the shade of a *kirala* tree I sit on one of its lower branches enjoying the gently flowing magical waters of the majestic Bentota River, as it drifts along like a living thing roaring, gurgling, moving and surging. The water in the shade of the *kirala* tree is cool, calm, quiet and melancholy. At a little distance the ripples created by the moving boats are nudging the gently waving *kekatiya* reeds that give shelter to many a fish. As I move up the *kirala* tree to another branch, a kingfisher displaying its iridescent streak of radiant colours flies out of the foliage making a high-pitched squeak. Coming down on to a lower branch I am thrilled by several shoals of small fish meandering through the pneumatic roots of *kirala*, in mock pursuit of one another. As time goes by, I watch the amber rays of the setting sun in the distant horizon slowly and painfully turning opalescent, hinting that I should go home.

Whenever possible, I continue to cycle covering destinations unknown. During one such pastime, in that breezy youthful exuberance and carefree ease, I happen to meet a strikingly pretty and radiant looking young lass with her kid sister in tow. In body she was of average height, perfectly proportioned and extravagantly electric, though a little roly-poly in disposition. Dressed in a multi-flowered skirt and an embroidered white blouse, giving shelter to her luscious bosom alarmingly straining its buttons, she is forbiddingly smart. Her glances, the smiles, the whole body language was amazing, sweet as honey. She excites me with her traffic-stopping hourglass figure and all signals of love. My heart flutters every time I see her. Her mesmerizing eyes and the most provocative lips are invitations for a lascivious naughty wink from me and no doubt that she seems like a kindred spirit.

Captivated by the rapturous beauty of the extravagantly scintillating damsel and the lissome grace of her movements, reminiscent of the rhythmic walk of a she elephant, I unreservedly heap compliments on her intoxicating beauty. She returns the compliments with radiating charm of manner, although she looked ted embarrassed. In those enticing preliminaries, my fluttering eyes meet with hers, acknowledging the glance so gentle and enticing and I manage to say goodbye for the day.

As days go by, we become more than friends and recognizes the importance of being so. The lonely nights fueled by unending sweet dreams kept me awake and uneasy for long hours. She is there everywhere, north, south, east and west - her long black curls dangling around the shoulders and the cheeks red with excitement. This is love that brings out the best in women and men. Love can be a dynamic process building dreams, setting and meeting goals, love can bring the best in woman and a man.

- D.P. Jayasinghe -

## කමීය

කමීය වෙසෙසින් පෙරදිග ලොව පතලවූ සංකල්පයකි. එහෙත් හිංදු, ජපන්, බොද්ධ වැනි ආගම් තුළ එය හුදු සංකල්පයක් පමණක් නොව ඇදහීමට ලක්වූ සත්‍යයකි. එම ඇදහීමට අනුව, කමීය සොබා දහම තුළ ක්‍රියාත්මකවන, සත්‍වයාගේ ක්‍රියා සියල්ලක් ගැන දැනුම් ඇති, ඒවා විනිශ්චයට ලක් කොට විපාක පමුණුවන අති සුසෘම බලවේගයකි. මෙම සංකල්පය සහ ඇදහීම, මීට වසර දහස් ගණනකට ඉහත පෙරදිග චින්තකයින් සහ ඉරිමිවරුන් විසින් ඉදිරිපත් කරන ලද්දක් බව ගෞරවයෙන් සිහි කරන අතර, හුදු සත්‍ය සෙවීම වෙනුවෙන්, කමීය පිළිබඳව නිදහස් නිවහල් අදහස් කිපයක් මේ මගින් ඉදිරිපත් කිරීමට නිහතමානීව සිතමි.

කමීය සත්‍යයක් විය හැකි බව සිහිමට යම් පමණක හේතුවක් ඇත. ඒ සොබා දහම ගැන සිතන විටය. එය ජීවින් හටගැනීමට මං සලසා, ඔවුන්ගේ පැවැත්මට ඇප කැපව, ඒ වෙනුවෙන් අති විශාල ඥාන සම්භාරයක් යොදවන බැවින්ය. එලෙස ජීවින් වෙත ඇලුම් වන සොබා දහම, අත්‍ය ජීවින්ගේ සතුටු සාර්ථක පැවැත්මට අනුකූලව හැසිරෙන ක්‍රියා කරන ජීවින් හට ප්‍රසාදයෙන් ද, බාආ පමුණුවන විට අප්‍රසාදයෙන් ද සලකනවා විය හැක. එපරිද්දෙන් ජීවින් හට, ඔවුන්ගේ ක්‍රියා අනුව, සොබා දහම හොඳ විපාක ඇති කිරීමත්, හරක විපාක ඇති කිරීමත් කමීය ලෙස වටහා ගැනීමට පුළුවන. මේ අනුව සත්‍වයෙකු අනෙකුත් ජීවින්ගේ පැවැත්මට බාධා නොකොට සහජීවනයෙන් විසූ තරමට හොඳ විපාක ලැබේ. සහජීවනයට එරෙහිව ක්‍රියා කළොත් හරක විපාක ලැබේ.

කමීයේ පැවැත්ම, එහි ක්‍රියාකාරීත්වය එලෙස යයි අනුමාන වශයෙන් නිගමනය කළ හැකි මුත්, කමීය පිළිගැනීමට එරෙහිවන හේතුවක්ද නැත්තේ නොවේ. ඒ සොබා දහම සත්‍වයා වැඩියක් ආත්මාර්යයන් හැසිරීමට සලස්වා ඇති බැවින්ය.

ආත්මාර්ය සහජීවනයේ සතුරාය. අන් අයට වින කර හෝ තම පැවැත්ම සලසා ගැනීමට ආත්මාර්ය පොලඹවයි. එහෙයින් සත්‍වයා තුළ වැඩි නැඹුරුවක් ඇත්තේ, යහපත් සහජීවනයට නොව, තම සුබ සිද්ධිය පිණිසය. ඒ අනුව, කමීය ඇතොත් එමගින් දුඬුවම් ලැබෙන හැසිරීමටය. එහෙයින් කමීයේ පැවතුම, එහි ක්‍රියාත්මක වීම, පිළිබඳව සැකයක් ඇතිවේ. එනම් සත්‍වයා ආත්මාර්යයන් ක්‍රියා කිරීමට සලස්වා ඔවුන්ට ඒ වෙනුවෙන් කමීය මගින් දුඬුවම් පමුණුවයිද යන්නය. එය එසේ වෙතොත් ඉතා අල්පවූ නුවණකින් ක්‍රියා කරන සත්‍වයාට මනානුවණකින් සිදුවන අකටයුත්තක් අසාධාරණයක් නොවන්නේද ?

සැබවින් සත්ව ජීවිතය තුළ ප්‍රබලව ක්‍රියාත්මක වන්නේ ආත්මාර්යයි. එය එසේ පිහිටුවා තිබෙන්නේ හේතු රහිතව නොවේ. සොබා දහමේ දැඩි අරමුණ වී පෙනෙන්නේ ජීවයේ පැවැත්ම සහ එහි ව්‍යාප්තියයි. සමූහයක් ඇතිවීමට පුද්ගලයා රැකීම එහි පරමාර්ය වී ඇත. ඒ සඳහා ආත්මාර්ය පුද්ගලයින් තුළ පිහිටුවා තිබේ. එහි සාර්ථකත්වය පෙන්වමින් සටන් මැද මුත් ජීවන නදිය පුළුල් වෙමින් ගලා යයි.

පුද්ගල පැවැත්මට එසේ මුල් තැන දෙන සොබා දහම යම් පමණකට සහජීවනය වෙනුවෙන්ද ක්‍රියා කර ඇත. ඒ සත්වයින් අතර සමාජීය යහ ගුණ සලසන තහානීමත් බව, කරුණාව, දයාව, අනුකම්පාව, මෙත්‍රිය සහ ඒ සියල්ල කැටි කර ගත් ආදරය වැනි හැඟීම් අනුව ද ක්‍රියා කිරීමට පෙළඹී වීම මගින්ය. මෙම හැඟීම් අනුව ද ක්‍රියා කිරීමට සලස්වා සත්‍වයාගේ ආත්මාර්යයන් ලෝභය ද, ක්‍රෝධය වෛරය වැනි සැහැසි හැඟීම්ද පාලනය කරයි. එය එසේ වුව, වැඩියක් ආත්මාර්යයට පෙළඹී සත්‍වයා මුලුමනින් ම පාහේ එහි වරදක් නොදකී.

සත්වයින් අතර ආත්මාර්යයන් ක්‍රියා කිරීම වරදක් ලෙස දකින්නේ මිනිසා පමණකි. එයද ඉතා අසම්පූර්ණ අසතුටුදායක තත්වයකිනි. මෙම නොදැනීම නොහොත් මෝහය කමී සංකල්පය සැකයට භාජනය කරයි. තම වරද නොදැන තමන්ට

ලැබී ඇති ආත්මාර්ථයෙන් සත්වයා ක්‍රියා කරයි නම් හැසිරෙයි නම්, ඔවුන්ට දඬුවම් ලැබිය යුතු නොවේ. එසේම යහ ගුණාට තුඩු දෙන, පොළඹවන හැඟීම් ඉස්මතුව කෙනෙකු අන් අය කෙරේ යහපත්ව ක්‍රියා කරයි නම් මහා ඥානයකින් එයට ප්‍රසාද දීමනා අත් කරයිද ? දෙවියෙකු වේවා, සොබා දහම වේවා, තම මැවීමට ප්‍රසාදය පෑම හෝ අප්‍රසාදයෙන් දඬුවම් දීම යෝග්‍ය ක්‍රියාවක් නොවේ. එය මහා ඥානයට පමණක් නොව, මිනිස් අපගේ සීමිත බුද්ධියට වුව නොගැලපෙන්නකි.

කම්ය ක්‍රියාත්මක වීම පිළිබඳව සැකයට භාජනය කරන තවත් කරුණක් ඇත. එනම් මිනිසා හැර අනෙකුත් සතුන් හොඳ නරක තේරුම් නොගෙන ක්‍රියා කිරීම නිසා ඔවුන්ගේ ආත්මාර්ථකාමී ක්‍රියා වලට කම්යෙන් දඬුවම් අත් වෙතොත් එය අසාධාරණයක් වීමය. යම්තාක්දුරට හොඳ නරක වැටහෙන මිනිසාට කම්යේ එම ක්‍රියා මාර්ගය සුදුසු විය හැකිය. එහෙත් මිනිස් සත්වයා අනෙකුත් සත්ව ප්‍රානීන් හා සසඳන විට සංඛ්‍යාත්මකව කොතරම් අල්පයක්ද ? ජලයේ පිටත් වන මසුන් පමණක් සැලකිල්ලට ගත්තද මිනිස් සංඛ්‍යාව එවුන්ට සාපේක්ෂව කොතරම් ස්වල්පයක්ද ? තවත් සත්ව පීචීන් කොටසක් වන කෘමීන් ගැන සිතුවද එය එසේමය. සංඛ්‍යාත්මකව එපමණ විශාලවූ මිනිස් නොවන සත්ව කොටසට බලපෑම් නැතැයි සිතිය හැකි කම් විපාක මිනිස් සත්වයාට පමණක් ක්‍රියා කරනැයි සිතිය නොහැක. මිනිසාගේ වුව හොඳ නරක වැටහුම ඒ අනුව ක්‍රියා කිරීම සතුටු දායක යයි කාට කිව හැකිද ? තවද මිනිසාගේ මෙතරම් හෝ ශිෂ්ට පැවැත්ම වැඩි කලක සිට නොවේ. ඔහු කැලෑවේ තවත් සතෙකු පමණක්ව සිටි කාලය ඊට වඩා බෙහෙවින් වැඩිය.

පීචීන් වීමේ කාර්යය සඳහා විවිධ සත්වයින්ට විවිධ වූ හැකියාවන් සොබා දහම විසින් දායාද කර ඇත. බල්ලාට, මී මැස්සාට ගඳ සුවද දැනීම අතින් ඒ හැකියාව තිබේ. රාජාලියා හියුණු ඇස සහ අඩු ආයාසයෙන් ඉහිලීමට පියා පත් ලැබීමෙන් විශේෂ හැකියා පෙන්වුම් කරයි.

මෙලෙස හා හා සතුන් ජීවන ක්‍රියා වලිය සඳහා විවිධවූ, විශේෂවූ හැකියා ලබා ඇත. ඒ අතර මිනිස් සත්වයාගේ විශේෂ හැකියාව ඔහුගේ මොලයේ නොහොත් බුද්ධියේ දියුණු හියුණු ක්‍රියා කාරිත්වයයි. එම දියුණුව හේතුවෙන් ඔහු මිනි මත අද්විතිය අසමසම පැවැත්මක් ලබා ඇති බව සැබෑය. එහෙත් ඒ කරුණ නිසාම, කම්ය අන්‍ය සතුන්ට බලපාන ක්‍රියා මාර්ගයක් නොවේ නම් එය මිනිසා කෙරේද බලපානවා නොවිය හැක.

කම්ය එයට අයත් විපාක සමග බලපවත්වන්නේ අපගේ හොඳ නරක ක්‍රියා අනුව බව කාගේත් පිළිගැනීමය. එහෙත් හොඳ නරක ක්‍රියා අප බෙදා වෙන් කරගන්නේ සමූහ ජීවිතයට නොහොත් සහජීවනයට අවශ්‍ය වන පරිදිය. එහෙයින් මෙම රචනය තුළ කම්ය සංසිද්ධිය පැවතීමට හේතුවක් වශයෙන් සහජීවනය සොබාදහමේ පරමාර්ථයක් විය හැකි බව මූලදීම සඳහන් කළෙමි. එහෙත් ආත්මාර්ථය ප්‍රබලව පිහිටුවා තිබීමත් ඒ අනුව සත්වයා බොහෝ දුරට ක්‍රියාකිරීමත්, එවැනි නිගමනයකට බාධාවක් බව පෙන්වන ලදී. තවද අන්‍ය සතුන් මුළුමනින්මත්, මිනිසා බොහෝදුරටත්, හොඳ නරක පිළිබඳව නොදැන මෝහයෙන් ක්‍රියා කිරීමට සැලසී ඇති බැවින් කම්ය පිළිගැනීමට තවත් බාධාවක් ලෙස දැක්වීමි. එසේ වුව මෙම ප්‍රචලිත පැරණි සංකල්පය බැහැර කිරීමට මත්තෙන් කම්ය පිළිබඳව තවදුරටත් සිතා බැලීම අප විසින් කළ යුතුවේ.

බබ්ලුව.ඩී.ඒ. රේමන්ඩ්



**ධුමපානයේ හා මත්පැන් පානයේ මූල්‍ය පැත්ත**

සිගරට් එකක වර්තමාන මිල රු.28.00කි. (ගෝල්ඩ් ලිග්) දිනකට අවම වශයෙන් (ගෝල්ඩ්ලිග්) සිගරට් 10 ක් පානය කරන්නෙකුගේ සිගරට් සඳහා දෛනික වියදම (රු.28.00 x 10) රු.280.00 කි. මසකට එය (රු.280.00 x 30) රු.8,400.00 කි. වර්ෂයකට (රු.280.00 x 365) රු.1,02,200.00 කි. ධුම පානයට තදින්ම ඇබ්බැහිවුවෙකුගේ වියදම මීට සමගාමීව දෙගුණ, තෙගුණ හා සිව්ගුණ විය හැකිය. දිනකට සිගරට් 20 - 30 දක්වා පානය කරන්නෝද වෙති. ඇතැමෙකු ජීවිතයේ ප්‍රමුඛ ස්ථානය දෙන්නේ ආහාරයට නොව ධුම පානයටය. නැතහොත් මත්පැන් පානයටය.

දෛනිකව සිගරට් 10 ක් පානය කිරීම යනු එතරම් ධුම පානයක් නොවේ. එහෙත් එය පවා සම්පූර්ණයෙන්ම නතරකොට, දිනපතා එම මුදල් කැටයක දමා එකකොට, වර්ෂය, අවසානයේදී මුළු එකතුව වන රු.1,02,200.00 මුදල ස්ථාවර ගිණුමක තැන්පත් කරන ලදැයි සිතමු. එවිට පස් වසරක් අවසානයේදී ස්ථාවර තැන්පතු පොළිය 14.5% (කොමර්ෂල් බැංකුව) යන පදනම මත ඉහත සඳහන් මුදල් ගණනය කිරීමේදී වර්ෂ 5 ක මුළු ඉපයීම් පහත සඳහන් පරිදි රු.6,82,280.56 ක් වශයෙන් ගණනය වේ.

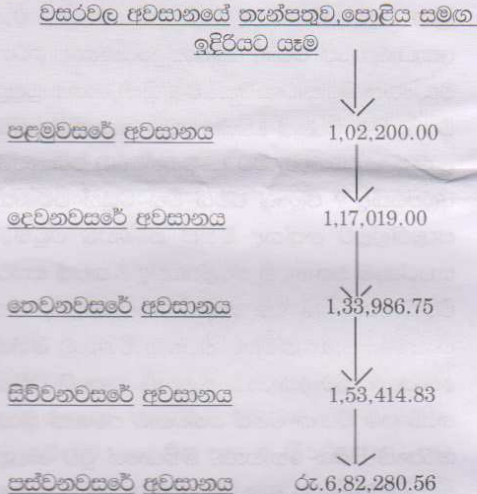
දිනකට සිගරට් 10 ක් පමණ සහ අරක්කු 1/2 ක් පමණ පානය කරන මගේ මිත්‍රයෙක් සිටී. දිවා ආහාරයට පෙර 1/4 ක් සහ සවස් භාගයෙහි 1/4 ක් වශයෙනි. ඔහු පාවිච්චි කරනුයේ අති විශේෂ නම්වූ අඩුම මිලක් ඇති අරක්කු විශේෂයකි.

ඔහුගේ දෛනික වියදම දෙස බලමු

සිගරට් 10 ක් (ගෝල්ඩ් ලිග්)	
රු.280.00	
අති විශේෂ 1/4 දවල් කෑමට පෙර (අවම ආසන්න මිල)	රු.280.00
අති විශේෂ 1/4 සවස් භාගයේ (අවම ආසන්න මිල)	රු.280.00
	රු.840.00

අනුපාත වශයෙන් ගනු ලබන සෝඩා හෝ අනුව්‍යාපන වශයෙන් ගනු ලබන බට්ටිස් මීට ඇතුලත් කොට නොමැත. එහෙයින් මෙය අවම තක්සේරුවක් පමණි.

ඒ අනුව මගේ මිත්‍රයාගේ මාසික වියදම (රු.840.00 x 30 ) සිගරට් හා මත්පැන් සඳහා පමණක් රු.25,200.00 ක් වේ. දිනපතා ධුමපානය වශයෙන් සිගරට් 10 ක් සහ අරක්කු 1/2 ක් පමණක් පානය කරන්නෙකුගේ මාසික වියදම ඒ සඳහා පමණක් රු.25,200.00 ක් වන්නේ නම්, මේ හා සමාන මාසික වැටුපක් ලබන පාසැල් ගුරුමහතෙකුගේ හෝ රාජ්‍ය සේවකයෙකුගේ ඉරණාම කුමක් වන්නේද ? මොහුගේ වාර්ෂික වියදම, (රු.840.00 x 365) රු. 20,46,841.68 කි.



“අප යමකට උසයන් වන්නේ නම්, අපි ඊට නමස-කාර කරන්නේ වෙමු.”  
රෝම 19-ශුද්ධ වූ බයිබලය.

**රු.ම.සෙනෙවිරත්න**





# ඡේතනේ සුන්දරිය....

“ හිතවත් සහකරුවනි, ඔබ ඔබගේ සහකාරියගේ ඇස්වල පැහැය දන්නවාද ? හිතවත් සහකාරියනි, ඔබ ඔබගේ සහකරුගේ ප්‍රියතම ක්‍රීඩකයාගේ නම දන්නවාද ?

ඔබ මේ ගැන නිවැරදි ලෙස දන්නේ නම්, ඔබ විශිෂ්ටයි ! එයින් ප්‍රකට වනුයේ, ඔබ දෙදෙනාගේ යුග දිවියේ අභිභාවය වන “අන්තෝන්‍ය අවබෝධය” ඉතාමත් නිවැරදි බවය. එය සාර්ථක යුග දිවියකට අත්‍යවශ්‍ය අංගයකි. මෙසේ ප්‍රකාශ කරන්නේ, ඇමෙරිකාවේ ප්‍රකට මනෝ වෛද්‍ය විශේෂඥයින් වන “Joyce Brothers” ය. සාර්ථක යුග දිවියක් ගතකළ හැක්කේ කෙසේද යන්න පැහැදිලි කරදෙමින් ඔවුන් සිය නිගමනයන් විස්තර කර ඇත.

“ The Better you know your spouse, the more likely you are to please him or her and to make your marriage a fulfilling one ”

ඔවුන්ගේ නිගමනයන්ට අනුව යුගදිවියෙහි සාර්ථකත්වයට බෙහෙවින් බලපාන කරුණු 4 ක් දක්වා ඇත.

(1) ඔබගේ සහකරුගේ හෝ සහකාරියගේ ජීවන පසුබිම

මනෝවිද්‍යාඥයින් වශයෙන් අප කළ විමර්ශනවලින් පැහැදිලි වනුයේ, සහකරු හා සහකාරිය අතර මේ පිළිබඳ පවතින මඳ අවබෝධය බොහෝ ආරාච්චලට හේතු සාධක වන බවය.

සහකරුගේ හෝ සහකාරියගේ ජීවන පසුබිම මනා ලෙස අවබෝධ කර ගැනීම තුළින් යුගදිවියට එළඹීමෙන් පසු ඇතිවිය හැකි ඉහත කී ආරාච්චල ඉතා සුහදව විසඳාගත හැකිවනු නොඅනුමානය.

උදා : මනට ලොල්වූ පියකු නිසා අසහනයට පත්ව සිටින යුවතියක සිය සහකාරිය වශයෙන් තෝරාගන්නා අයකු මත්පැන් භාවිතයේ දී වඩා සැලකිලිමත් විය යුතුය. සිය සහකාරිය ඊට අකමැති බව ඔහු දන්නා බැවින්ය.

කෙනෙකුගේ ජීවන පසුබිම යන්න තවදුරටත් පැහැදිලි කරන්නේ නම්, පහත දැක්වෙන කරුණු කිහිපය විමසා බැලීමෙන් එය නිරාවරණය කරගත හැකිය.

(i) ඔබගේ සහකරුගේ හෝ සහකාරියගේ උපන් දිනය සහ උපන් ස්ථානය

(ii) ඔහුගේ හෝ ඇයගේ ළමාවියේ දක්බදායකම අවස්ථාව

(iii) ඔබ හමුවීමට පෙර, ඇයගේ හෝ ඔහුගේ ජීවිතයේ සාඩම්බරම අවස්ථාව.

(iv) ඔහුගේ හෝ ඇයගේ පවුලේ අය අතරින් ඔහු හෝ ඇය වඩාත්ම කැමැති අය

(v) ඔහු හෝ ඇය ඇසුරුකිරීමට අකැමැතිම තැනැත්තා හෝ තැනැත්තිය.

මෙකී කරුණු කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමෙන් කෙනෙකුගේ ජීවන පසුබිම පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් ලබාගත හැකිය.

(2) ඔහුගේ හෝ ඇයගේ නැසීම් හා පෙනුම කෙරෙහි විමසිලිමත්වීම.

ඔබගේ හෝ ඔබේ සහකාරියගේ පෙනුම (appearance) ඉතා වැදගත් නිර්ණායකයක් බව කිසිවිටෙකත් අමතක නොකළ යුතුය. බොහෝ සහකාරියන් යුගදිවියට එළඹීමට පෙර ඉතා සැලකිලිමත් ලෙස සිය පෙනුම ප්‍රදර්ශනය කරන මුත්, යුග දිවියට එළඹීමෙන් පසුව එම උද්යෝගය දක්නට නොලැබෙන බව නොරහසකි.

එසේම දරුවන් ලැබීමට පෙර මනා ලෙස

හැඩවැඩවන බොහෝ සහකාරයන් දුරුවන් ලැබීමෙන් පසු උදාසීන භාවයක් දක්වමින් සිය රූ සපුව කෙරෙහි කිසිම උනන්දුවක් නොදක්වන බවද පැහැදිලිය.

සහකරුවන් සම්බන්ධයෙන්ද මෙම නියමය මෙසේම වන්නා සේම ඊටත් එහා යන අවස්ථා පවා සමාජයේ දී දැකිය හැකිය. ඒ බව සහකාරයන්ම අත්දැක තිබිය හැකිය.

බොහෝ සහකාරයන්ගේ පොදු චෝදනා වන්නේ, සිය වල්ලභයා, "කිසිවක් ගණන් නොගන්නා, ඔපැනි පුද්ගලයකු බවය."

මෙවැනි අකර්මන්‍ය ගති පැවතුම් හා හැසිරීම් ඇති විට යුගදිවියද අකර්මන්‍යවීම නොවැළැක්විය හැකිය. එහෙයින් කෙනකුගේ හැසිරීම හා පෙනුම සිය සහකරුගේ හෝ සහකාරියගේ ආකර්මණය උදෙසාම සකසා ගැනීම ඉතාම වැදගත්ය. මේ සඳහා ඔබ විසින් අනුගමනය කළ යුතු සරළ කරුණු කිහිපයක් මෙසේය.

(i) ඔබගේ සහකරු හෝ සහකාරිය වැඩි වශයෙන් ඇදීමට කැමැති පාට හා ඇඳුම ඔබ දැන සිටිය යුතුය.

(ii) කි.ගු. 5 ක පරාසයකින් යුතුව වුවද, ඔබගේ සහකරුගේ හෝ සහකාරියගේ බර ප්‍රමාණය දැන සිටිය යුතුය.

(iii) ඔබගේ සහකරු හෝ සහකාරිය විසින් මෑතකදී කියන ලද විහිළු කතාවක් ඒ අයුරින්ම නැවත කිවහැකි විය යුතුය.

(iv) (මධුසමය හැර) සහකරු හෝ සහකාරිය කෙරෙහි වඩාම ආශක්ත වූ කාලවකවානුව මතක තිබිය යුතුය. ඒ ගැන වරින් වර කතා කළ යුතුය. එසේ ආවර්ජනය කිරීම මගින් ඔබ නොදැනුවත්වම නැවත ප්‍රමෝදයක් පිහිට වනු ඇත. එය සාර්ථක යුග දිවියකට මහඟු අත්වැලක් ද වන ඒකාන්තය, අඩුම තරමින් සිය සහකාරිය ගැන උනන්දුවක් දක්වන සහකාරියකු

අහම්බෙන් හෝ ඇයගේ වරලස කොණ්ඩා මෝස්තරය දැක ප්‍රශංසා මුඛයෙන් යමක් ප්‍රකාශ කළහොත් ඒ අවස්ථාවේ ඇය කෙතරම් ප්‍රමෝදයට පත්වන්නේ දැයි අත්දැක ඇතිවාට සැක නැත. එය මුදලට ගත නොහැකි "සංතෘප්තියක්" බව මතක තබාගන්න!

(3) ඔබගේ සහකරු හෝ සහකාරිය කැමැති හා අකමැති දේ දැන සිටීම.

යුගදිවිය සාර්ථක කරගත හැකි ප්‍රබල සාධකයක් වශයෙන් මෙය හැඳින්විය හැකිය. එකිනෙකාගේ රුචි අරුචිකම් ගැන මනා අවබෝධයක් ඇතිවිට දෙදෙනා අතර ගැටුම් ද බෙහෙවින් අඩුවන බව සත්‍යයකි. එම දැනීම තුළින් තර්ක විතර්ක ගොඩ නැගීම වළකින අතර, අඬ දබර ද පැන නොනගී. සියල්ල යථාවබෝධයෙන්ම නිරාකරණය කරගත හැකි බැවිනි.

උදා: ආදි ශිෂ්‍ය හමුවකට සහභාගි විය යුතු බව සහකරු පැවැසූ විට සහකාරිය ඊට විරුද්ධ වීම.

මෙහිදී ඇයගේ වර්ගාව අනුව ඇය දක්වන ප්‍රතිචාරය විඳදුරා ගැනීමට සහකරුට හැකියාව තිබිය යුතුය. ඒ වෙනුවට විතර්කයක් හෝ නාට්‍යයක් නැරඹීමට ඇය යෝජනා කළ ද එය සලකා බැලීම සහකරු සතු කාර්යයකි. ඇතැම් විට එමගින් ආදි ශිෂ්‍ය හමුවට සහභාගිවීමෙන් ලබන තෘප්තියට වැඩි සිය දහස් ගුණයක තෘප්තියක් ලැබෙන්නටද බැරි නැත. එය සාර්ථක යුග දිවියකට මොනතරම් ආශීර්වාදයක් ද?

පහත දැක්වෙන කරුණු කෙරෙහි ද අවධානය යොමුකිරීම සාර්ථක යුගදිවියකට මහඟු අත්වැලක් වනු නියතය. ඉතා සරල සේ පෙනුන ද, ක්‍රියාවට නැංවීම බොහෝ දෙනකුට අමතක වීම අභාග්‍යයකි.!

(i) ඔබගේ සහකරු හෝ සහකාරිය වඩාත්ම සංතෘප්තියට පත් වීමේදී චාරිකාව.

(ii) ඔබගේ සහකරු හෝ සහකාරිය බරපතල ලෙස පීඩාවට පත් කාරණය

(iii) ඔබගේ සහකරු හෝ සහකාරිය වඩාත්ම බියට පත්වන කාරණය

(iv) ඔබගේ සහකරු හෝ සහකාරිය වඩාත්ම නෘප්තිමත් කළ තෑගි කුමක්ද ?

මෙකී කරුණු සම්බන්ධයෙන් ඔබ දන්නා තරම අනුව ඔබේ යුගදිවියද සාර්ථක කරගත හැකිය. මේ සියල්ල පරිපූර්ණ යුගදිවිය නැමැති මගෙහි පියගැට බදුය. එකින් එක සාර්ථක ලෙස පසුකර යාමෙන් අවසානයේ උපරිම තලයට නොදැනුවත්ව ළඟාවනු නොඅනුමානය.

(4) බලාපොරොත්තු සහ සිහින

මෙය සාර්ථක යුගදිවියක් " විස්මිතයක් " (Miracle) ලෙස හැඳින්වීම නිවැරදිය. යුග දිවියට එළඹෙන සියලු දෙනා තුළම අනිවාර්යයෙන්ම පොදි බැඳගත් බලාපොරොත්තු සහ සිහින දැකිය හැකිය. සහකරු හෝ සහකාරිය තෝරාගත් පසු, තමන්ට වෙන් වූ නිවේසක පිවිත්වීම බොහෝ දෙනාගේ මූලික බලාපොරොත්තුවකි. එලෙස පිවිත්වෙද්දී නිසි කල දරුවන් ලැබීම තවත් බලාපොරොත්තුවකි. ලැබුණු දරුවන් මනා ලෙස හදා වඩා හොඳ පාසලකට ඇතුළත් කිරීම ද, ඔවුන්ට ඉහළ අධ්‍යාපනයක් ලබාදීම ද තවත් බලාපොරොත්තුවකි. එයින් නොනැවැති වැඩුණු දරුවන්ට රැකියා සපයා දී ආවාහ විවාහ කරදීම ඊළඟ බලාපොරොත්තුවයි. දරු මුණුපුරන්ගේ සුරතල් බැලීම අවසාන බලාපොරොත්තුව විය හැකිය.

මේ සියලු බලාපොරොත්තු ඉටුකර ගැනීම සඳහා "ඉලක්ක" (Goals) තිබිය යුතුය. ඒ මාවත වැටී ඇත්තේ "සිහින" (Dreams) අතරිනි. යුග දිවියට පිවිසෙන දෙදෙනාගේ "උත්සාහයේ" සහ "කැපීකිරීමේ" ප්‍රමාණය අනුව එහි සාර්ථකත්වය තීරණය වේ. මගදී අතහැර ඉදිරියටම ගියහොත් ජය සිතුවිය. ඒ ගමනේ දී මේ ගැනත් සිතන්න !

(i) මුදල් ගැන නොසිතා, ඔබගේ සහකරුගේ හෝ සහකාරියගේ අරමුණ ගැන විශ්වාසය තබන්න.

(ii) සහකරු හෝ සහකාරිය දරුවන් වෙනුවෙන් වඩාත්ම චුච්චනාවෙන් යුතුව කරනු ලබන කැපකිරීම ගැන විමසීමෙන් වන්න.

(iii) ඉදිරි වසර 5 ක් පිළිබඳ ඇයගේ හෝ ඔහුගේ අනාගත සැලසුම අවබෝධ කරගන්න.

(iv) ඔබගේ සහකරු හෝ සහකාරිය පුනර්භවය විශ්වාස කරන්නේද යන්න තීරණය කර ගන්න.

සාර්ථක යුගදිවියකට එළඹුණු දෙදෙනෙකු තුළ ජනිත විය හැකි අවසාන සිහිනය විය හැක්කේ, තමන් ලෝකයේ "හොඳම" යැයි සළකන රටක පිවිත්වීම විය හැකිය. ඒ සඳහා ඉහත බලාපොරොත්තු මැදින් ඉදිරියට ගමන්කර, සිහින ජය ගත යුතුය. යුගදිවියට පිවිසෙන සහකරුගේ හා සහකාරියගේ ප්‍රාර්ථනාවන් සඵල කරගැනීම වස් මේ කරුණු අවබෝධ කොටගෙන, අනුගමනය කිරීම ඉතා වැදගත්ය.

අන්තෝන්‍ය වශයෙන් සපුරා වෙනස් දෙදෙනෙකු යුගදිවියකට එළඹීම යනු, දෙදෙනෙකු එක් අයෙකු බවට පත්වීමට සමානය. ඉදිරි ජීවිතය සාර්ථක වනු ඇත්තේ දෙදෙනා හඳුනාගන්නා තරමටය. !

"When we marry someone, we marry everything that person brings from childhood."

"Reader's Digest" ඇසුරෙනි





## Beauty of Bride

The wedding ceremony had just concluded. The groom thrust his band into his overalls pocket and asked the preacher what he owed him. "In these parts, we don't charge for this service." The reverend replied. "But you may pay according to your bride's beauty."

After that the groom handed the preacher a dollar bill. The pastor then raised the bride's veil, took a look and dug into his own pocket.

"Here's fifty cents change .....!"

### Why more expensive ?

At a gift shop, a customer noticed an unused necklace. "Excuse me" she called to the clerk, "what's this necklace made of ?

"Alligator teeth .....!"

"But it's more expensive than Pearl necklace ?"

"Well," replied the clerk  
"Anyone can open an oyster ....."



(From "Reader's Digest")  
**Gamini Chandrasen.**

### සිහිති කතා

"අම්මා, තාත්තා මොකද අරක්කු බොන්නේ ?" යි සිව් හැවිරිදි සහන් තම මවගෙන් ඇසුවේය.

"කවුද දන්නේ ? නිකන් වෙන්නකි" යි මුළුතැන් ගෙයි වැඩක යෙදෙමින්ම ඇ පිළිතුරු දුන්නාය.

"අම්මා, මාත් කවද හරි තාත්ත තරං ලොකු වුනහම අරක්කු බොනව"

"හපෝ එපා මතක් කරන්නවත් එපා. නිකන් අරක්කු බිල ලෙඩ වෙන්න" යි ඇ මදක් වේගයෙන් කීවාය.

"අම්මා, මං එහෙනං, තාත්තා වගේ නිකන් අරක්කු බොන්නෙ නැකුව, අර මාම වගේ සෝඩ් ඊකක් ආහෙන බොන්නං" යි ඔහු කීවේය.

"හගේ මගේ කට, බොන හැටි බලන්න බැරිය මා හිටියොත්" යි ඇ කෝපයෙන් කීවාය.



**පී.ඩී.අනේපාල**

### අධිෂ්ඨානය

මට ලගදී මගේ ත්‍රිරෝද රියදුරු මිතුරෙකු හමුවිය. මට ගත් කට්ටම "හරි ගිහිල්ලා වගේ, මොකක් හරි අමුත්තක් වෙලා තියනවා, පැහැදිලි වෙනසක්" යැයි කියවිණ. ඔහු පෙර මෙන් නොව, දැන් ඉතා ප්‍රසන්නය, ක්‍රියාශීලිය, මනා පොරුපත්වයෙන් හා ප්‍රකාශන ශක්තියෙන් ද, සමාජශීලීත්වයෙන් ද ආත්මාභිමානයෙන් ද යුතු විය. හේ අතීත කථාවක් මුමුනන්නට විය. මා "ජයේ" යැයි ඔහු ඇමතුවේ, හේ නමින් "ජයවර්ධන" වූ හෙයිනි.

"මහත්තයා මට පත්‍රගිය දවසක හරි වැඩක් උණා, මීට මාස 5 කට උඩදී", මම කුමක්දැයි විමසීම, ඔහු සිතාසෙන්නට විය. "එදා වෙනදා මෙන් මා හොඳටම බිලා ගෙදර ගියේ, හොඳට බඩගිහි වෙලා, ආපු ගමන්ම මේසේ මොනවද පත්තරයකින් වහලා තියනවා දැක්කා, කැවිලිද, අරකද, මේකද, පළතුරු ද තිබුණා, ඔක්කොම කැව්වා, හොඳටම බඩත් පිරුණා" ඉතින් මොකද උනේ" කියා මම ඇසීමි.

"මහත්තයෝ ! ඔක්කොම ගෙදර අස මා දෙස බලාගත් වනම පුදුමයෙන් පුදුමයට පත්ව ගිටියා. බයේ බිරාන්තවෙලා වගේ, සමහරු කම්මුලේ අතකියාගන, කර කියාගන්නට දෙසක් නැකුවා වගේ" ගෙදර එක්කෙනා (නෝනා) මා ලගට ඇවිත් පුදුම කතාවක් කීවා, "ඔයා කෑවේ මොනවද කියා දන්නවද ? හෙට උදේට දේව පුජාවට ගෙනියන්න පිලියෙලකරලා තිබුණා පුජාව. මට දෙලේ රත්උනා. "මේක උනේ මං බිලා ආපු හින්දා හේ ද? අදම මම බිම තවත්වනවා" යි මම කීවා. මට ඊට වඩා දෙන්නට පිලිතුරක් තිබුණා නෑ.

"දුටුම ප්‍රමාණ හම්බවෙන්නට කිරිවුයි. ඒ නිසා දේවලයට ගොහින් පුජාවක් කරන්නටයි හිටියේ. මං කාලා තියෙන්නේ ඊට පිලියෙල කරපු දේවපුජාව." "අදට මාස 5 ක් වෙනවා මහත්තයෝ, දවසට දෙකුත් ගමණක් බිපු මම, බිලා නන්නත්තාරවෙලා හිටපු මම අරක්කු බින්නවක් එදායින් පස්සේ කවේ තිබ්බේ නෑ" "දැන් බලන්නට දෙයියනේ කියලා ඉස්සර තිබුණු ලෙඩ මොකුත් මට නෑ. හොඳට කන්නට පුළුවන්. අතේ හැම වෙලාවේම සල්ලි තියනවා. කවුරුත් මට ගරු කරනවා. ඔලුවේ විකාර නෑ. ගෙදර මට දැන් සලකන්නේ දෙයියන්ට වගේ. දැන් මම තමයි දෙයියො. මං ගෙදරට කියලා තියෙන්නේ, දේව පුජාව කාපු එක තමයි මට හරි ගිහිල්ලා තියෙන්නේ කියලා.

**ර.මු. සෙනෙවිරත්න.**

96 වෙනුව ගිය ඔබ වෙනුවෙන්



හිරු රැස් සැලව අඳුරින් බිම වැසෙන	විට	ඉතිබිඳ හඬා වැලපී නෙතු කඳුළු	සලා
තුරු මහ පිපුනු කසුමන් ගිලිනුති	බිමට	හිනි සැලකුම් කළාදැයි යුනුසුළුව	බලා
අරුතක් නොමැත හදිසියෙ වෙන	මරණයට	මිලකළ නොහැකි පීච්තයම මිලක්	කළා
සිරකර තබනු බැහැ ඔබ එයි	මහකයට	ඔබ අප ඇතැර ගොස් ඇති බව පසක්	කළා

අනුභවයේ නැත එන විට දුරුතු	හඳ	තවමත් දෝකාරය සවිභව	පිරලා
අපි හිනැනුනා එක පොදියට එකට	ඉඳ	නැහැයට දැනෙන පිලිකුල් ගඳ ඇත	නැගිලා
අවසන දුරුතු මස හිස්එක ලබන	සඳ	මිනිසන් බවින් පිරි මිනිසුන් ලෙස	ඉඳලා
යුද්ධයෙ කුණාටුව ආවා අදුර	මැඳ	යහපත් බිමක් කරලමු ඔබ ගැන	සිතලා

කවට වදන් කෙළි සෙල්ලම් අතර	ඉඳ
ඉටුකළ වැඩ කොටස ගැන සිතුවෙයි	හිබඳ
ඔබ ඉන්නා විටදී ඔබ වෙත තිබූ	සුවඳ
තවමත් දැනෙනවා සටහන තබන	අඳ

විජේරත්න අතුකෝරල



මැවිලා පෙනේවි රූපේ

(1996.01.31 දින ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවට එල්ලවූ කොටි ත්‍රස්තවාදී ප්‍රහාරයට ලක්වී දිව පිදු කාර්ය මණ්ඩල සහායයන්ට පිදෙන උපහාරයකි).

පෙමින් බැඳෙමින් එකම සෙවණක එදා දෑ පිබිදුමය	පැතු වේ
එවන් ඇසුරක් නොසිතූ මොහොතක විශේෂවේයැයි නොමැත	සිතුවේ
මුවෙන් හළ බස හා සිනාවැට මෙහෙහි වන විට දෙනෙත	රතු වේ
දැයෙන් සමුලැබ වසර දහඅට සපිරුණාත් රූ හඳෙහි	මතු වේ

දේස බක්තිය ඇතිව දෑ ණය පියැවුමක් කළ කෙරු	සේවය
රෝස මල් හතලිස් එකක් බිම වැටුණු ගෘහට පුදා	පීවය
දෑස කඳුළු ගඟෙක කිමිදෙව් නමුදු ගොළුකර යසෝ	රාවය
සේසකොට ගිය මිනිස් ගුණදම් සුවඳ තාමත් අපේ	ගාවය

අපෙන් ඔබ සැම විශේෂකළ කොටි සපුන්ගෙන් රට දැස මුදා	ගෙන
පැයෙන් පැය නව ලොවට පිය මැන සාමයේ පණිවුඩ බෙදා	ගෙන
හිවන් සග මොක් සුවය පැතු වත් යුතුකමක් කොට පින් පුදා	ගෙන
නොදන් නෙමි මඳහසක් කෙලෙසක නගන්නේ දැයි හිත හදා	ගෙන

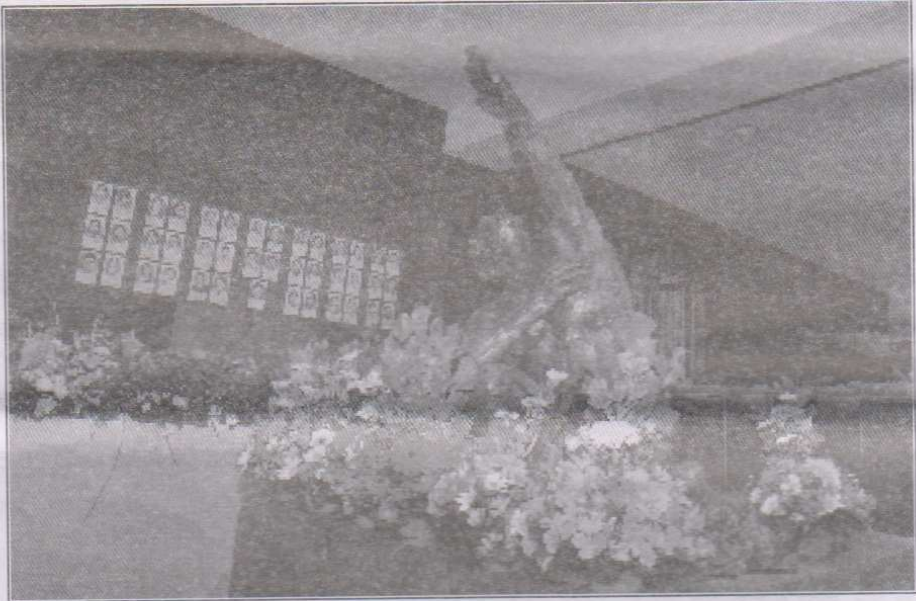
වෙහෙර කෝවිල දෙවොල පල්ලිය කොතැන වුව ගුණ	ගායනාවන්
පැතිර යද්දී මුදුන් පත්වී සුගතිගාමී	වේතනාවෙන්
සොයුරු සොයුරිය තවත් වසකට ඉතිරි කරගෙන	වේදනාවන්
සමර කර උත්තමාවාරය පුදුම් කඳුළෙන්	දෑස නාවන්

පැල්පිට උබයවර්ධන  
(යොමුකිරීම - පි වත්තේගම මහතා විසිනි)



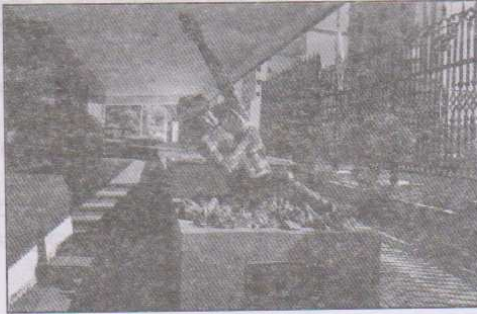
## ඔබ උන් සුවඳ

මහබැංකුවේ එක පියසක අපි	එකට	නිල්වන් නබෝතල පසුකළ උස්	කුළුණු
ගනකළ අභිනයෙ රස තැන් ඇත	එමට	දනවයි අභිමානෙ බැංකුවටම	ඇරුණු
"ඔබ-අප" වෙන්ව දහඅට වසකිය	අදට	එතරම් විභූතිය පෑවත් මන	බැඳුණු
ඔබ උන් සුවඳ තවමත් දැනෙනව	අවට	දුක්බර අභිනයෙ නටමුත් ඇත	බිඳුණු



පෙරදා මෙන්ම පෙන-පිඩු නංවන	සපුරේ	වෙස්ගත් මිනිස්-නොමිනිස්සුන්ගේ	වරදින්
රළ ගෙඩි හැපි බිඳෙනව වෙරළේ	නුදරේ	හතළිස්-එකක් මරු ගෙන ගියමුත්	එසැනින්
සිතල සුළඟ හැපෙමින් දැවී	සිරුරේ	"ගිස්එක-දුරුනේ" හැම වසරෙම	වෙසෙසින්
ඔබ ගැන තමයි විසරම් කෙරුවේ	මිතුරේ	අපි ඔබ සිහිකරමු හෙතු කඳුලැලි	අතරින්

ලතා දයාවංශ



# කිරිල්ලිය හා සෙබලාගේ මිනිවල



මගේ දරුවන් මට වුවමනා නැත  
මා වෙනුවෙන් ඉතිබිඳින අය මට  
තවත් වුවමනා නැත  
මගේ පැටවුන් ඔබට බාරය

ඔබේ රතු රෝස  
මල කටුවෙන්  
හඳවන තවත් තදකර  
මා මියයන තෙක්  
එඩිතර සෙබලාගේ හඳවනේ  
රුදිරයෙන්  
රෝස මල හා රෝස පඳුර  
පැහැපත් කරන්න

මා මියාදෙන්නේ  
කිසිවකු නොදන්නා  
කිසිවකු වැනුම් නොකරන  
කිසිවකු නොදත්  
එඩිතර සෙබලාගේ  
හිඛය ජීවිතය වෙනුවෙනි  
කියම් ඔබට මගේ හඳ කිඳ බැස

රෝස මල හා රෝස පඳුර  
වර්ණවත් කරන්න  
සාරවත් කරන්න  
එය මට ඔහු වෙනුවෙන්  
කළ හැකි  
එකම උපහාරය පුජාව  
මම මියැමි, මම මියැමි  
රෝස මල හා රෝස පඳුර

තද රුධිර ධාරාවක  
තද පැහැය ගනී  
එම පැහැය මා  
කිසිදා දැක නැත  
එය සාරවත් වී ඇත්තේ

එඩිතර සෙබලාගේ  
හඳවන කිඳබැස  
ඔහුගේ රුධිරයෙන්  
හා කිරිල්ලියගේ  
හඳවනේ ඇති  
රුධිරයෙනි ...

ඔහු වැනීමට කිසිවකු නැත  
ඔහු රට වෙනුවෙන් දිවිපුදා  
නියොල්මනේ සැතපෙයි  
කිරිල්ලියගේ මලකඳ  
රෝස කටුවේ ඇමිණී ඇත.

ඔහු වැනීමට ඇත්තේ  
සොබා දැම් මව  
අවටින් මල වටා  
ගමන සිසිල් සුළඟ  
සස්සඳු වැලේ  
නිල් සමනළයා හා  
බිඳු කැළ පමණි  
නිල් සමනළයා ද

තදරතු පැහැයක්  
ගනිමින් සිටී.

එහි මුල් සාරවත්  
වී ඇත්තේ එඩිතර  
සෙබලාගේ රුධිරයෙන්  
හා කිරිල්ලියගේ හඳවනින්  
ගලා ආ රුධිර ධාරාව මුසුවීමෙනි  
දැන් මුළු රෝස පඳුරම  
රතුපැහැයක් ගනී.



ජනදාස ජයවර්ධන



**අම්මා ඒවි දැන් දැන්....**



කිලිට් ගත වැසූ බොදඩු සිරිසි පුතු දෙස	මසරියකින් මැණියන් දෙදැසින් බලමින්	පසුව ඇත මැදියම් ඒ මගේ හිත් වාර්ථව යකුනට	රැය නෝදියිය බියකරය පියකරය
"පුතේ කාරි හෑ උඹේ තමයි එව්වේ	බයවෙන්නට උඹට වාසනාවට කොළඹට"	" අයියේ උඹ අයියේ උඹ කිසිවෙක් මා හපුරු සිහිනයක්	නිදිද නිදිද " අමතයිද උටුවේමිද
හැනි හැඩයි වැඩි එහෙත් ඇත නොමැත පුතා සහසනු කියයි ඇය නොයෙක්	වසස් මස් වස් බස්	" අයියේ මට අමාරුයි අම්මට ඇවිත් යන්නට	නැතිවපං බං කියාපං කියාපං "
"ඇහුනේ හැදිද "අනේ බුදු මේ මගේ පොඩි මොහොතකින් යනවා	සිනුව" නෝනේ එකා කවා "	මම කථා පිටිතයක උක බලා මෙයද ඉරුණම මටත්	නොකළෙම් නොහිමි සිරියෙම් හිමි
" කෝ උඹේ ඇත උඹට සරණයි එන්නං හෙට බත් ටිකකුත්	දිපත් තෙරුවන් උදෙන් උයන් "	පසු ආ පහන්වි කෝ. ඔහු ඇදෙහි ඇඳ ඇතිරිලිද මෙට්ටය නවා ආ	ඇත නැත නැත ඇත
බඩ පැල එසින් පිටතට තවත් තැනකින් යෙදු මෙන් එක්	සැත්කමකි බටයකි බටයකි තරුණයෙකි	' මල් ලියේ ඉන්න තැනකින් අම්මා ඒවි දැන් උදයෙන්ම බත්	නැතිවපන් වරෙන් දැන් උයන් '

(විශ්‍රාමික පිළිකා රෝගියෙකුගේ සැබෑ අත්දැකීමකි)

**(නො)කළ වරදකට සිරගතව.....**

සිර කළේ ඇයි ?  
වරදකට මා නොකළ  
ගතකළේ දිවි  
වසක් අඩසිය  
සිපිරි ගෙය තුළ  
කටුක දුක්බර

පාර පෙන්වන කඩුපතින්  
සිදුරු වි ගිය කඳුලු උල්පත  
මටත් සගවනු පිණිස  
දැස බැන්දේද ? රෙදි කඩින්

හිතියේ යුවතියගෙ  
තුලාවක් රැඳි මුදු අතින්  
ඉටු නොවුන යුක්තියට

ජගත් කාර්යවසම්  
038 - 2236643







මිනිබිරිය !

දස එකඩ මස  
වැස්මි යෙහෙන් මවුන් කුසතුළ  
විජ්ඣායේ රතුමල් පිපුණු  
ඔක්තෝබරයේ උපත ලද  
අපේ මිනිබිරිය නුඹ !

සිහිති මොළකැටි දැන ගුලිකර  
සියුමැලි පපුතුරට  
නගා මදනස දෙතොල'තර  
කිරි සිහිනෙක දවටලා නුඹ !

නොකු පියන් විවර කර  
බලන තෙක් නොඉවසා වටපිට  
නුඹ අබියසම දැවවෙන  
නෑයිය සතුහවේ  
මුණු මුණුව ඇසේ සවනට  
අලුත් නැළවිලි ගිත විලසට

නූතන මන්ද්‍රී දේවියක්

කොන්ක්‍රීට් වනය මැද  
ගිණිගහන මද්දනනේ  
දවැලයේ කෑම පැයේ  
පැසකුත් අත අරන්  
පදික වෙළෙඳුන් කරා  
පියමන් කරයි ඈ  
සොයා පලතුරු ටිකක්

මේ අඹය මල කොහොම  
කාබයිට් ගහලාද  
එහෙමනම් මට එපා  
විනා අරණා පණ ගහන  
පලතුරට ඇයිද  
මේ කේවලක්  
පමිනු, නාරං, දොඩම්  
බෙලි, දිවුල්, පැස පිරෙයි  
පසුම්බියෙ මුදල් ටික  
නොමදැනීම ඉවරවෙයි

හිරු රැසින් මැලවුනත්  
විසක් නැති පලතුරක්  
දරු පැටවුන්ට දෙන්නට  
ඈ පැතු එකම පැතුම  
ඛුණු පිනා ජාලිය  
මග බලයි එනතුරා

දිබ්බාද්දේ දුල්මන් පිරස්

ලාල් අයිසන්ඩියට ... කෙළෙහි ගුණ පිදුමක්...

"සදොස් නිදොස්" කළ ඔබගේ කවි කුසුම  
හරි ලස්සනයි අයිසන්ඩියෙ ඇත්තටම  
උපදෙස් ඔබෙන් ලද අගයමි ඉහලින්ම  
සවියක් මෙන්ම එය පන්නරයකි කදිම

"සමුදුර - ගොසින්" බැහැරව ගිය මගේ කවිය  
නිවැරදි කරගන්න ඔබ මට දුන් දිරිය  
කවියක් කුරුටුගැවෙන හැම විට විරිය  
මතකට ඒවි - ඒකයි මා ලත් ඵලය

සේවෙන් ඉසිඹුගෙන ඉස්පාසුව සෙවිවත්  
නොලැබුන දෙය එයයි අයිසන්ඩියෙ තවමත්  
පැතු හැමදෙයම ඉටුනොමවන බව දැනෙනත්  
හෙට එළිවෙනවිටත් ඒ ගැන සිතෙනව කොහොමත්

"නොවෙනස් - හිතවතිය - මගේ" විශපත් බොහොම  
පැටවුන් දෙදෙන නරුණායි දහ - මළ හරිම  
"ආව-තේව" හැම මේ තිදෙනගෙ තවම  
මා'හින් ඉටුවන්නෙ කළයුතු හින්දාම

ගෙදර - දොරේ වැඩ කටයුතු අතර කුරේ  
කවියක් දෙකක් ලියැවෙනවා හිමිත් සැරේ  
පුනරුදදොස් ද ඇතිවෙනවා හිරන් තරේ  
එය මතහැරගන්න උත්සුකවෙමි ලබන සැරේ

මිලිනව ගියත් පිදුමල් පුදසුනක සුදු  
නොමියේ "සිත්-මලක්" ගුණ සුවදකට පිදු  
කලාවකි එයද ලොව සනසවන මුදු  
බොළදම නොවේ එය"අබ්දහම"කිය නුදු

සෙවනැල්ලක්ව සිටි හිතවතියද නුදුරේ  
එක්විය "යළි-නොඑන" ගමනට මේ සසරේ  
ගේ-දොර, වට - පිටාවෙද ඇගෙ මතකය අතරේ  
අපි අසරණාවෙලා මෙන් දැනෙනව මෙහි අදුරේ

හිරිසන් සහෙකු වුවත් ඇය ළඟ බොහොම  
හිඹුනා කෙළෙහිගුණ හරි-ඉහලින් කදිම  
වාචනු බැරි එයයි අයිසන්ඩියෙ තවම  
අනියත දහම සිහිකර සැනසෙමි පරම

ආසිරි ඔබේ එක්කර හඳු-තුළ විසිර  
කවි-මුතු-ලතා අමුනම් මතුටත් බමරි  
ආයාචනාවකි අයිසන්ඩියටත් ඉදිරි  
'සැඳුව'ට පෙරාදෙන්න කවි මකරන්දය මිහිරි

ලතා දසාවංශ

**Beyond the Electric Fence .....**

This is Our Kingdom,  
The jungle we moved around  
Now, separated from each other and  
bewilderedly moving here and there

A nice road built for you  
to move along as you desire.  
Electric fences all around  
to prevent our free movements

Stalls beside the road full of  
Water Melon and Banana  
While starving innocent us are  
getting beaten with hard sun rays

Though it's a pleasure  
for passersby to see us  
Why make us hurt by not  
giving any food for our hunger ?

Those forest officers who say  
that they protect us  
has displayed notices saying  
not to give any food for us

So what else we should do  
to protect our heritage  
But to break the fences  
and go against you.

**Dibbedde dulman Peiris.**



**THE FOREST**

Forest is a curious creature. It doesn't request anything for its own action and own production of the bioactivities, and it donates for others with full of sympathy and charity. It protects all creatures and get shelter for even who comes to destroy it by the lethal use of an axe.

Sri Gautama Lord Buddha

**වනාන්තරය**

වනාන්තරය වූ කල, ස්වකීය පැවැත්ම සඳහා කිසිවක් නොඉල්ලන්නාවූද, තම ජීව ක්‍රියාවලියේදී සිය නිෂ්පාදනය ඉතා පරිත්‍යාගශීලීව අනුන්ට ප්‍රදානය කරන්නාවූද, අසීමිත දායාත්‍යකම්පාවකින් හා පරිත්‍යාගශීලීභාවයකින් ද යුක්ත වූ අපූරු ජීවියෙකි. හෙතෙම සියළු ජීවීන්ටම රැකවර්ණය සලසයි. රැදුරු පොරව පහරින් සිය විනාශය සලස්වන්නාට පවා සෙවන දෙයි.

- ශ්‍රී ගෞතම බුදුරජාණන් වහන්සේ -  
උපුටා දැක්වූයේ- දිව්‍යදේ දුල්මන් පිරිස්

**වනාන්තර විදියට  
වැස්ස වැටුණු දා.....!**

මහ බැංකුව කෙළවර ඇති  
මහ නුග ගස අඹරවලා  
වනාන්තර විදියම සුළඟින්  
"හෝ" හඬ දී කළඹවලා  
හෙණා හඬ මැද විදුලිකොටා  
අකාල වැසි වට දිහයේ.....!

දෙනෝදහක් දෙනා අතර  
පාරේ ගිය ඔබ තනිවම  
මට සෙවනක් ලබා දෙමින්  
කුඩය යටට කැඳවූයෙන්.....!

"නොතෙමී යමු හැකි දුරකට.....!  
මනෝසයක් සේ එකතුව  
ව්‍යංගයෙන් නගවාලා  
හසරැල්ලක දවවාලා.....!

කිසිවෙකු හෝ ඔබ හා මා  
සිහිනෙන්වත් නොසිතූ විලස  
දිවිමග දිගු අනන්තයට  
මහ ගමනක් යනු සඳහා  
මුල් පියවර එසවූ හැටි.....!

පුදුමයෙන් මහ පුදුමෙකි.....!  
අභාග්‍යවූ සිදුවීමක් ?  
කිසි දා නො පැතු විලසට  
හමුවීම ම අහම්බයකි  
සංසාරේ පුරුද්ද ලෙස.....!

දුරු දෙදෙනෙකු ලබන තුරා  
දුරුවන් දුරු ලබන තුරා  
ඒ ගමනේ තවම එකට  
එක කුඩයේ ගිය විලසට.....!

**ප්‍රේමා වන්දසේන**





## **Courage and Determination Embodying 12 Concepts**

1. Qualities essential in our sojourn is acquiring
2. Possessing them is our will and effort, in attaining
3. Self confidence is the key to all human enduring
4. Life is made simple, without nothing disturbing
5. Events of life, cannot be sought, not dictated
6. Neither we should remain dormant, or distracted
7. What matters is our course of action, for prevention
8. Life is our own seeking, by avoiding, not confronting
9. Make life steady light and simple by facing
10. Blame yourself, if not progressing and producing
11. Carry no worry, or sorrow, it ends permanently
12. Live happy and gay, our harvest is rich, rewarding

### **SANDAWA**

1. Significance is majestic producing evidence of Banking history.
2. allegiance of loyalty is unique in performing our duty.
3. Negotiations enhances intensifying elevating ambition and ability.
4. Dedication first without compromise is a secret of loyalty.
5. Alliance of trust with a code of conduct is the key of achievements successfully.
6. Wisdom of discussion remains serene unperturbed mind in tranquility.
7. alignment of procedures will ameliorate the process of productivity.

**F.R. Irugalbandara**



## **Appreciation encourage Responsibility cum Efficiency**

Criterion of judgment must be constructive not destructive. Responsibility undertaken in discharging of any duty should be subjected to recognition. If need be, give credit and praise where it is due. It is a high quality of nobility, a privilege, entailing responsibility. Prestigious habits inculcate diverse patterns of human behaviour. Life is truly a challenge to be self made, in character to possess qualities worthy of praise enticing imitation to become an example of strength, to the well being of others in our society to call the results, thus obtained and merited so as to (call social Justice) Let all of us join hands in unity to march forward seeking noble concepts of living happily as one. Mending our ways, before ending our days.

### **F.R. Irugalbandara**

## **HEALTH GUIDE HAPPINESS IS .....**

Happiness is the most valuable thing that a person can have. But most people in our present busy life styles lack happiness. Happiness is one vital aspect for a healthy life too. Especially it gives you a peaceful and steady mind. Here are some simple tips to stay out of blues -

- 1) Surround yourself with cheerful friends and family members.
- 2) Enjoy the work you do and do it with an interest.
- 3) Smile with everyone.
- 4) Keep counting your blessings, always adding to the list.
- 5) Forget all bad things in life and think new everyday.
- 6) Help people as much as you can.
- 7) Be content with what life has given you and what you have made of it.

**D.E. Abeyweera**

**හපනුන්ගේ හපන්කම්**

**කොතැන ගියත් ජයම ජයක් !**



සමාජය කියන්නේ පුද්ගල සමූහයක එකතුවක්. මේ පුද්ගල සමූහය සකස්වෙලා තියෙන්නේ විවිධ ගුණාංග ඒකරාශි වීමෙන්. මේ රාශිය අතරින් ශූර වීර කම් ඇති අය ඉන්නේ සිය ගණනකට එක්කෙනෙක් වෙන්නත් පුළුවන්. එහෙම කෙනෙක් ප්‍රසිද්ධ වෙන්න පුළුවන්. ප්‍රසිද්ධිය කියන්නේ 'දක්‍ෂ කමේ' එහෙමත් ගැන්නම් 'හපන්කමේ' සුවඳ වහනය වීමටයි. ඒ විදියට දක්‍ෂතාවයේ සුවඳ විහිදුවන ප්‍රසිද්ධ පුද්ගලයෙක් අපේ මහ බැංකු විශ්‍රාමිකයන්ගේ සංගමයේ ඉන්නව.

මහ බැංකුවේ මාණ්ඩලික පන්තියේ III වැනි ශ්‍රේණියේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙක් විදියට විශ්‍රාම යන විට ඔහු සේවයේ යෙදී සිටියේ බැංකු අධීක්‍ෂණ දෙපාර්තමේන්තුවේ. ඔහු බැංකුවේ ජ්‍යෙෂ්ඨ නිලධාරියෙක් වී තරක් නෙවෙයි. අපේ රටට ජාත්‍යන්තර කීර්තියක් ගෙනා ක්‍රීඩකයෙක්. මලල ක්‍රීඩාවට උපන් හපනෙක්. දේශීය හා විදේශීය ක්‍රීඩා පිටිවල ඔල්වරසන් හඬ මැදින් දිලිලන තැනක් දිනාගත් දක්‍ෂයෙක්.

2012 අවුරුද්දේදී දේශීය විදේශීය ක්‍රීඩා පිටිවලින් පදක්කම් 12 ක් දිනාගත්ත. 2013 අවුරුද්දේදී ඒ විදියටම පදක්කම් 13 ක් දිනාගත්ත.

**12 නේ 12**

ඔහු 2012 වසරේදී ජාතික මට්ටමේ තරගවල් තුනක් හා ජාත්‍යන්තර තරගාවලි එකකට සහභාගි වුනා. මුලින්ම 2012 ජූලි මාසේ 01 හා 02 දිනවල පැවති සමස්ත ලංකා ප්‍රවීණයන්ගේ විවෘත මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියෙන් මීටර් 100 හා 200ටත්, මීටර් 100 කඩුළු මතින් දිවීමටත්, උස පැනීමටත් කියන තරග ඉසව් හතරටම රන් පදක්කම් 4 ක් දිනා ගත්ත. ඊට පස්සේ 17 වෙනි ආසියානු ප්‍රවීණයන්ගේ මලල ක්‍රීඩා උළෙලට සුදුස්සන් තේරීමේ තරගයෙහුත් රන් පදක්කම් 4 ක් දිනා ගෙන ආසියානු තරගාවලියටත් සුදුසුකම් ලැබුව.

ඒ වගේම 2012 අවුරුද්දේ ඔක්තෝම්බර් මාසේ ටෝරිනට්න් වතුරඉයේ පැවැත්වුණු රාජ්‍ය සේවා මලල ක්‍රීඩා තරගයේදීත් රන් පදක්කමක් හා රිදී පදක්කමක් දිනා ගත්ත.

ඊළඟට 2012 අවුරුද්දේ නොවැම්බර් මාසයේ 03-07 දින දක්වා තායිලන්තයේ තිබුණු 17 වැනි ආසියානු ප්‍රවීණයන්ගේ මලල ක්‍රීඩා උළෙලේදී රිදී පදක්කමක් හා ලෝකඩ පදක්කමක් දිනා ගත්තා. 2012 නේ පදක්කම් 12 දිනුවේ එහෙමයි.



**2013 නේ 13**

ඔහු 2013 වසරේත් ජාතික මට්ටමේ තරගවල් තුනකටත්, ජාත්‍යන්තර තරගාවලියකටත් සහභාගි වුනා.

2013 ජූලි මාසේ 19 හා 20 දෙදින තුළ ටෝරිනට්න් ක්‍රීඩා පිටියේ පැවති කොළඹ දිස්ත්‍රික්කයේ රාජ්‍ය සේවා මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේදී මීටර් 100, මීටර් 200 හා දුර පැනීම යන තරග ඉසව් තුනෙන්ම රන් පදක්කම් 3 ක් දිනා ගත්තා.

ඉන් පස්සේ අගෝස්තු 2 - 4 දින දක්වා දියගම දී පැවැත්වූ ශ්‍රී ලංකා ප්‍රවීණයන්ගේ 27 වැනි විවෘත මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියේදී රන් පදක්කම් 2 ක් හා

රිදී පදක්කම් 2 ක් දිනා ගත්තා.

ඒ වගේම දෙසැම්බර් මාස 5 - 6 දින පැවති සංස්ථා ලංකා රාජ්‍ය සේවා මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියෙන් තවත් රන් පදක්කම් 3 ක් දිනා ගත්තා. ඒ රන් පදක්කම් දිනා ගත්තේ ඔහුට සුපුරුදු මීටර් 100, මීටර් 200 හා උස පැනීමේ ඉසව් වලින්.

දේශීය තරග බිමෙන් ජාත්‍යන්තර තරග බිමට පා එසවූ ඔහු 2013 අවුරුද්දේ සැප්තැම්බර් මාස 07 වෙනිදා සිංගප්පූරුවේ තපායා (TAPAYA) ක්‍රීඩාංගනයේදීත් රන් පදක්කම් 3 ක් දිනා ගත්ත. ඒ රන් පදක්කම් 3 දිනා ගත්තේ ඔහුගේ සුපුරුදු මීටර් 100, මීටර් 200 හා උස පැනීමේ ඉසව් වලින්. 2013 වසරට පදක්කම් 13 ක් දිනුවේ එහෙමයි.



**2014 ටේ.....?**

2014 වසර පටන් ගත්ත විතරයි. මේ අවුරුද්දත් ක්‍රීඩා පිටිය ක්‍රියාශීලී වේවි. මධ්‍යම පලාතේ ප්‍රවීණයන්ගේ මලල ක්‍රීඩා තරගාවලිය මාර්තු මාසේදී බෝගම්බර දී පැවැත්වුණා. මාර්තු මාසයේ 01 හා 02 දින වල පැවැත්වූ සමස්ථ ලංකා ප්‍රවීණයන්ගේ

විවෘත මලල ක්‍රීඩා තරගාවලියෙන් දැනටමත් රන් පදක්කම් 02 ක් සහ රිදී පදක්කම් 02 ක් දිනා ගෙන හමාරයි. ඒ වගේම මීටර් 100 කඩුළු මගින් දිවීමේ තරගයෙන් නව ශ්‍රී ලංකා වාර්තාවකුත් පිහිටවලා. ඒ විතරක් නෙවෙයි, ශූරතම ක්‍රීඩකයා හැටියටත් කුසලානයක් දිනාගෙන. මීට පස්සේ ජූලි මාසේ දී ශ්‍රී ලංකා ප්‍රවීණයන්ගේ මලල ක්‍රීඩා සංගමය සංවිධානය කරන 28 වැනි වාර්ෂික තරගාවලියක් තියෙනව. ඒ වගේම රාජ්‍ය සේවා, වෙළඳ සේවා හා ජනසතු සේවා තුන් කොන් තරගාවලියක් වසරේ අග දී පැවැත්වෙන්නත් නියමිතයි.

ඒ විතරක් නෙවෙයි. ජාත්‍යන්තර තරගාවලිත් තියෙනව. මාර්තු මාස 7 - 9 දින දක්වා තායිලන්තයේත්, සැප්තැම්බර් මාසේදී ජපානයේදීත් ප්‍රවීණයන්ගේ මලල ක්‍රීඩා තරග පැවැත්වෙනව. ඒ වගේම ජපානය, චීනය, ඉන්දියාව, මැලේසියාව, තායිලන්තය, පිලිපීනය, කසකස්ථානය, කථකස්ථානය වැනි ආසියාවේ ප්‍රමුඛ රටවල් 23 ක් සහභාගි වන මෙම ක්‍රීඩා තරගවලදී ඔහුගේ සුපුරුදු තරග ඉසව් පිලිබඳ විශ්වාසය තවදුරටත් තහවුරු කර ගැනීමට මේ දිනවල පුහුණුවීම් කටයුතුවල නිරත වෙනව.

**පොදු සමාජයට .....!**

ක්‍රියාශීලී බැංකු නිලධාරියෙක් වගේම ප්‍රවීණ ක්‍රීඩකයෙක් හැටියට මහ බැංකුවටත්, රටටත් දායක කළ අගය පුංචි නැහැ. අති විශිෂ්ඨයි. ඒ හැකියාව හා දැනුම උපයෝගී කර ගනිමින් දැනට ඔහු පාසැල් මට්ටමින් මලල ක්‍රීඩාව ජනප්‍රිය කිරීමටත්, දිස්ත්‍රික්කය තුළ සාමාන්‍ය ජනතාව සඳහා ශරීර සුවතා වැඩ සටහන් පැවැත්වීමත් කරනව. ඔහු දැනට ගම්පහ දිස්ත්‍රික් ප්‍රවීණයන්ගේ මලල ක්‍රීඩා සංගමයේ ලේකම් හැටියටත් කටයුතු කරනව.

මේ තරම් පදක්කම් ලබමින්, ක්‍රියාශීලී අවිචේකි ජීවිතයක් ගත කරන ඔහු තමයි **M.V.A. ජයරත්න** මහතා. ඔහු අපේ සංගමයට අකලංක කීර්තියක්.

- සංස්කාරක -

# ගලෙන් කොටු බැන්දිය.....

සිංහල සැනසිල්ල කියන දේ අත්‍යවශ්‍ය දෙයක්. මේ සැනසිල්ල හොඳාගෙන නමයි පිවිසිය වාර්තා කරන්නේ. මේ පිවිසි වාර්තාවේදී තමන් කළ කි දෑ "හොඳයි" කියල විනිශ්චය කෙරෙනතාක් කල් සැනසිල්ල දැනෙන්නේ නැහැ. ඔන්න ඔය සැනසිල්ලට නමයි කොයි කවුරුත් සතුට කියල කියන්නේ.

මහ බැංකු විශ්‍රාමිකයන්ගේ සතුට සඳහා විශ්‍රාමිකයින්ගේ සංගමයත්, මහ බැංකු පාලනාධිකාරයත් ශක්ති පමණින් යම් යම් දේවල් කරනවා. කාටවත් නැහැයි කියන්න බැහැ.

මෙවර දින තුනේ වාර්තාවත් සැනසිල්ල තේමා කරගත්ත සංචාරයක් වුනා. ඒ සඳහා මහ බැංකු අධිපතිතුමාගෙන් ලැබුණු අනුග්‍රහය කාතඥතා පූර්වකව සඳහන් කළ යුතුයි.



වාර්තාවේ යෙදුණු බස් රථ දෙක හා වෘත් රථය ඉදිරියෙන් සිටින පිරිසක්



තාච්ඤා හමුදා කෞතුකාගාරයේ දී....



දර්ශනීය 'මාබල් බිච්' හිදී



ඕලන්ද පෙළික්  
බලකොටුව අග දී



කින්නිය -  
උණුවතූර ලිං  
පතුලටම  
එබෙමින්...



සියළු රෝග දුරු කර ගැනීමට උණුවතූර ලිං වලින් ඇදගෙනම භෂම...

ගලෙන් කොටුව බැස්සයි ....(23 පිටුවෙන්...)



සර්වෝදය නවතැනින් අපට සමුගන්න අවසරයි !

# සැරැදි

ශ්‍රී ලංකා  
මහ බැංකු විශ්‍රාමිකයන්ගේ  
සංගමය  
2014 ජනවාරි / මාර්තු කලාපය.

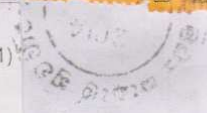


වෙබ් අඩවිය : [www.sendewa.org](http://www.sendewa.org) විද්‍යුත් ලිපිනය [info@cbpa.com](mailto:info@cbpa.com)

අංක : QD/55/News/2013 යටතේ ශ්‍රී ලංකා පැපර්ස් දෙපාර්තමේන්තුවේ ලියාපදිංචි කරන ලදී.

ගරු ලේකම්,  
මහ බැංකු විශ්‍රාමිකයන්ගේ සංගමය,  
8/1, ශ්‍රීන් පාත්, කොහුවල.

Mr. L P W Lakshman De Silva (3511)  
234/01/22, Sheraton Park  
Kopiyawatta,  
Ragama.



රාජකීය, ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර මාවත, අංක 58 දරණ ස්ථානයේ පිහිටි  
ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකු මුද්‍රණාලයේ මුද්‍රණය කරන ලදුව  
ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ විශ්‍රාමිකයන්ගේ සංගමය විසින් නිකුත් කරන ලදී.

Typesetting - **Graphicworld** - Panadura.  
[graphicworld.pan@yahoo.com](mailto:graphicworld.pan@yahoo.com)