සැඳෑව
சந்தாவ

මහ බැංකු විශ්‍රාමිකයින්ගේ සංගමය
2021 අප්‍රේල් - ජූලි කලාපය

කොරෝනාව හේතුවෙන් අපට මගහැරී යන සාමාජයීය යුතුකම්

පසුගිය වසරේ මාර්තු මාසයෙන් ඇරඹුන කොරෝනා රැල්ල කොවිඩ් 19 ලෙසින් නාමකරණය වී ලෝ පුරා රටවල පැතිර ගියේ හිතාගන්නට වත් නොහැකි තරමේ වේගයකිනි.

බාල තරුණ මහළු දුප්පත් පොහොසත් නිරෝගී රෝගී ස්ත්‍රී පුරුෂ භේදයකින් තොරවම කෝටි ගණනක් මරු වසඟයට ගනිමින් තවත් නොයෙක් ඇල්ෆා ඩෙල්ටා ආදී ප්‍රභේදවලට වෙනස් වී යාමේ නව තර්ජනයක් ද මතු කෙරෙමින් මිනිසාට එරෙහිව සිය නිශේධ බලය පතුරුවමින් මුළු ලොවම සිය වසඟයට ගෙන අසරණ කර දැමීමේ කර්තව්‍යයක යෙදුනේ සිත් පිත් නැති අයුරෙනි.

මෙම ව්‍යසනය හේතුවෙන් අප මව්බිම තුල හා විදේශයන්හිදී ජීවිතක්ෂයට පත් ශ්‍රී ලාංකිකයන් ගණන 3800 ට ආසන්නය.

සුනාමියක් සේ දෙවන කොවිඩ් රැල්ල අප අසල්වැසියා වන ඉන්දියාවේ පැතිර යද්දී රෝහල්වල ඉඩ පහසුකම් නොමැතිවීමෙන් මහ මග මැරී වැටෙන ජනයාද අවැසි ඔක්සිජන් නොමැතිවීමෙන් හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවයන්ට ලක්වීමෙන් බරපතල තත්ත්වයන්ට පත් රෝගීන් දුක්විඳින ආකාරයද ආදාහනාගාරවල ඉඩ නොමැතිවීමෙන් පාරවල් අද්දර මළසිරුරු ආදාහනය කෙරෙන දසුන් සමාජ මාධ්‍ය හරහා සංසරණය වෙද්දී මුළු ලෝකවාසීන්ම සිටියේ තැතිගත් අයුරෙනි.

කෙසේ වුවද බිහිසුණු තත්ත්වය මේ වන විට තරමක් දුරට සමනය වී තිබුනද මිනිස් ක්‍රියාකාරකම් හේතුවෙන්ම යලිත් වර්ධනය නොවේතැයි කීමට අපහසුය. මේ පිළිබඳව පනවා ඇති සෞඛ්‍ය නීති රීති හා මාර්ගෝපදේශයන් තුට්ටුවකට මායිම් නොකරමින් ඔබමොබ හැසිරෙණ පුද්ගලයන් හේතුවෙන් එන්නත් ලබාදීමෙන් පවා සැලකිය යුතු ප්‍රගතියක් අත්කර ගැනීමට ජාතියක් වශයෙන් අප අපොහොසත් වී ඇති බව කණගාටුවෙන් වුවද පිළිගත යුතුව තිබේ.

නිසිපරිදි මුඛ වැස්මක් පැළඳීම සංචරණයන් සීමාකිරීම එන්නත් ලබාගැනීම, ජනයා රැස්වන ස්ථානවල නොගැවසීම, නිසි පරතරය තබා නොගැනීම ආදී පහසුවෙන් කළහැකි හා කලයුතු දෑ අමතක කර තමනටත් පවුලේ අයටත් සදාකාලික වේදනාගෙන දෙන රුදුරු මරණයකට අතවැනීම කෙතෙක් දුරට සාධාරණ දැයි කල්පනා කර බැලීම වටී.

මේ කොරෝනාව හේතුවෙන් අපට හිතවතෙකුගේ දුක සැප දුරකථනයකින් විමසීම හැර සිත සැනහෙන්නට වදනක් දෙඩීමට ඔවුන් හමුවට යාම තව කෙතෙක් කලක් කල් දැමීමට සිදුවේ ද? වියපත් ගුරු දෙගුරුන් බැලීමට, සාදයකට, විනෝද හමුවකට, මංගල උත්සවයකට, රෝගියෙකු බැලීමට යාමට, පන්සලේ පල්ලියේ කෝවිලේ උත්සවයකට අවමංගල්‍ය උත්සවයකට සහභාගී වීමට කෙතෙක් කල් ඉවසා සිටීමට සිදුවේ ද?

ඇත්තෙන්ම නුදුරු දිනෙක එවැනි අවස්ථාවක් ලැබෙනු ඇත්තේ අප විසින්ම ස්වයංවාරණයක් පනවාගෙන සෞඛ්‍ය අංශයන්ට සහයෝගය ලබාදී එම නීතිරීති අනුගමනය කිරීමෙන් මිසක පෙර පුරුදු පරිද්දෙන් කටයුතු කිරීමෙන් නොවන බව තරයේ සිහියේ තබාගැනීමෙන් පමණි.

කේ.එල්.එල්. ශ්‍රොණා රණතුංග
0774 035 536

2 පිටුවට...

Dear members,

Some of the members requested to give a synopsis of the information given in the last edition of Sandewa.(Jan-March 2021) in Sinhala by Secretary, under the caption"Steps taken by EXCO during last year". All of you are aware of the situation of the country last year and we organized to have the AGM on number of occasions, however, unable to do so due to Covid 19. Give below the action the executive committee had taken during the period.

(1) 2020/01/29 .We requested an interview with the Governor to discuss on updating pension to 2015.

(2) Interview was granted to meet G on 2020.03.18, but Due to Covid 19, we were unable to meet G.

(3) The EXCO scheduled to have the AGM on 2020.04.25. However, due to election and covid 19 we were unable to do so.

(4) 2020.08.13.The Director H.R. informed us that they were not in a position to fulfill our request of update pension to 2015.We informed the Governor that we were not agreeable to the decision taken by the management committee and grant us an interview to discuss further regarding this matter.

(5) The EXCO again scheduled to have the AGM on 2020.10.17. Due to 2^{nd} wave of covid 19 we had to cancel the AGM. Audited statements, report of the secretary and other documents were posted to the members.

(6) Although we requested to grant one month pension to our members on occasion of 70^{th} anniversary celebrations of CBSL, as already one month salary had been given to CBSL employees.

(7) On 2020.10.12. The EXCO decided to continue the same committee till 2020 - 2021 with following changes effective from 2020.10.12. i).To appoint MR. Jayalal Jayawardena to the post of President of the association. ii)To appoint Mr.Ariyadasa Thanthrige to the post of secretary of the association. And there were no other changes to the EXCO.

(8) On 2020.11.20.We requested to extend the last date of receiving Life Certificates beyond 2020.11.17.due to prevailing condition of the country.

(9) We requested to reimburse the cost of PCR taken from private hospitals to pensioners.

Ariyadasa Thanthrige
Secretary

3 පිටුවට...

ඥාන, බල පරදා යහගුණ මතුකල කොරෝනාව

එදා සෙනසුරාදා දිනයකි. සති අන්තයේ දෙමාපියන් බැලීම සඳහා ගම්පියස වෙත යාමට හිමිදිරි පාන්දර කොටුව දුම්රිය ස්ථානය වෙත ගියෙමි. මා එහි යනවිටත් පෙ.ව. 5.45 පිටත් වන යාල්දේවි දුම්රිය වේදිකා අංක 01 නවතා තිබුණි. එකල මගේ ගමනාන්තය දක්වා දුම්රිය ගාස්තුව වූයේ රුපියල් පහයි ශත අසූවකි. නියමිත මුදල ගෙවා කවුන්ටරයෙන් ටිකට්පතක් මිලදී ගෙන තුන්වන පංතියේ අසුනක වාඩිවීමි. ''හලෝ මචං උඹ කොහේ යන්න ද?'' අසමින් කමල් ද මගේ අසුනේ අනෙක් කෙළවරේ වාඩිවිය.

කමල් පසුගිය සතියේ මා සමඟම බැංකුවට නවකයන් ලෙස බඳවාගත් 32 කණ්ඩායමේ එක් අයෙකි. රාජ්‍ය පරිපාලන දෙපාර්තමේන්තුවේ පරිගණක ලකුණු මත මුලු දිවයිනම පදනම් කරගනිමින් ඉහත කණ්ඩායම තෝරාගෙන තිබුණි. හැම දිස්ත්‍රික්කයකින්ම එක් අයෙකු හෝ දෙදෙනෙකු ඊට ඇතුලත්විය. අ.පො.ස. (සාමාන්‍ය පෙළ) හා උසස් පෙළ පදනම් කරගෙන මේ අය බඳවා ගනු ලැබුවත් මේ පිරිස අතර වැඩිදෙනෙකු මේ වන විටත් විශ්වවිද්‍යාලවල පළමු හෝ දෙවන වසර සිසුන් විය. අඩුපහසුකම් සහිත පාසල්වලින් ඉගෙනගත් මා ඇතුලු කීපදෙනෙකුට විශ්ව විද්‍යාල වරම් නොලැබීම නිසා බාහිර උපාධිය සඳහා සූදානම් වෙමින් සිටියෙමු. කමල් ද ඒ වන විට සරසවි සිසුවෙකු විය. දුම්රිය ගමන තුළ උදය ආහාරය ලෙස බොහෝ විට ගන්නේ ජංගම වෙළඳුන් ගෙනා තැම්බූ කඩල ය. ශත විසිපහ බැගින් වූ කඩල ගොටු දෙකක් මිළට ගෙන එය කන ගමන් අප දෙදෙනා ඉතා සහෝදර ලීලාවෙන් එකිනෙකාගේ වතගොත කථා කරමින් ගමන් කළෙමු. ඒ වනවිට පාසල් හැරගිය මුල් කාලයේ ඕනෑම අයෙකු තුළ වූ එකමුතු බව හා සමාන බව අප තුළද විය. අප දෙදෙනාම දුප්පත් ගැමි ගොවි පවුල්වල සාමාන්‍ය පුද්ගලයන් ය. ඔහු ද මා මෙන්ම රැකියාව ලද පසුව දෙමාපියන් බැලීමට යන මුල්ම දවස ය. මහව දුම්රිය ස්ථානයෙන් ඔහුගෙන් සමුගෙන බැසගත් අතර ඔහු අනුරාධපුරය බලා දිගටම ගමන් කල බව අද මෙන් මතකය.

කාලය කෙමෙන් ගතවෙද්දී 1980 වසරේ ජූලි වැඩවර්ජනයට සහභාගීවීම නිසා මට වසර ගණනාවක් බැංකුවෙන් ඉවත්ව කාලය ගත කිරීමට සිදුවිය. නැවත බැංකුව වෙත පැමිණෙද්දී බොහෝ දේ වෙනස්ව පැවතුනි. සරසවි වල සිටි මගේ යහලුවන් කීපදෙනෙකුට පළමුපෙළ හෝ දෙවන පෙළ සාමාර්ථ ලැබී තිබුණ අතර ඉන් කීප දෙනෙකුට උසස්වීම් ද ලැබී තිබුණි. කමල්ට ද උසස් වීමක් ලැබී උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා විදේශගතව සිටියේ ය. වැඩිදුර අධ්‍යාපනය අවසන්කර පැමිණි ඔහුගේ මුල් ගැමිකම හා සමානාත්මතාව අමතකව පැවතිණි. එකට බැංකුවට ඇතුලත්ව සරසවිය තුල එකට අධ්‍යාපනය ලැබූ අයගෙන් පවා ඉහලින් සිටීමට ඔහු නිතරම උත්සාහ කළ අතර සරසවියේ එකට උගත් ඒ වන විට රජයේ උසස් තනතුරක සිටි අයෙකු බැංකුවට පැමිණ අනෙක් යහලුවන් පිළිබඳව විමසා ඇත.

''කොහොමද කමල් අපේ අනෙක් යාලුවෝ දකින්නත් ආසයි.''

''අපෝ ඒ අයට උසස්වීම් නැහැ. තවමත් ඒගොල්ලෝ ක්ලාක්ලනේ. මම ඒ අය ගනන් ගන්නේ නැහැ. වැඩි ආශ්‍රයට ගියොත් කරේ නගින්න එනවා.'' තනතුරු මාන්නයෙන් එසේ කියනවිට එම යහලුවා බිම බලාගත් බව පසුව තවත් අයෙකුට පවසා ඇත.

මේ අතරතුර කමල්ගේ පියා ඔහු හමුවීමට බැංකුවට පැමිණ ඇත. දෙමාපියන් උසස් තනතුරකට පත් තම දරුවන් බැලීමට ඔහු වැඩකරන තැනට යන්නේ, කොතරම් සතුටකින් ද? ජාතික ඇඳුමෙන් සැරසුන කොණ්ඩ බඳින ලද පියාගේ පැමිණීම සුදු කරපටිලාභී ඔහුට මදිකමක් විය.

''තාත්තේ ඔහොම මෙහාට එන්න එපා. මට ලැජ්ජයි. එම නිසා උවමනාවක් වුනොත් මට පණිවිඩයක් එවන්න.'' ඉතාමත් දුක්විද හදාවඩා මේ තත්ත්වයට පත්කළ තමාගේ දරුවාගෙන් එවැන්නක් ඇසීම පියෙකුට ඉසිලිය හැකිද? සිත්තැවුල නිසා ඊට පසුව කිසිදා බැංකුව වෙත ඔහු නොපැමිණි බව පසුව දැනගන්නට ලැබුණි.

4 පිටුවට...

''හොඳින් ඉගෙනගත් අයට මොලය පාවිච්චිකර මුදල් හම්බකරන්න පුලුවන්.'' මේ වචන මාලාව නිතර කියමින් ඔහු මුදල් හා බලය පසුපස හඹායමින් බොහෝවිට ගතකලේ කොටස් වෙළඳපල තුළය. සමාජ විෂමතාව නිසා එම අවස්ථාවට පත්වීමට නොහැකිව දියුණු නොදියුණු පෙදෙස්වල අපටත් වඩා දක්ෂ දරුවන් කෙතරම් සිටීදැයි ඔහු නොසිතුවේ උද්දච්ච බලකාමී ආත්මාර්ථකාමීත්වය නිසාමය.

1996 ජනවාරි 31 ඉතාමත් ශෝකාකූල දිනයක් වූයේ කුරිරු මිලේච්ච ත්‍රස්තවාදී බෝම්බ ප්‍රහාරය යි. එදින ද සුපුරුදු පරිදි කමල් ගතකර ඇත්තේ කොටස් වෙළඳපල තුලය. එහි සිට බැංකුව වෙත ගමන් කරමින් සිටි ඔහුට ත්‍රස්තවාදී වෙඩික්කරුවන් මුහුණටම හමු වී ඇත. භීතියෙන් තැතිගත් ඔහු ප්‍රහාරයෙන් පසුව බිම දිගේ බඩගාගෙන බඩගාගෙන ප්‍රධාන පාර හරහා බැංකුව වෙත පැමිණ ඇත. ඊට පසුව ඔහුගේ මනස විකල්ව තිබුණි. නිතර පිස්සෙකු මෙන් හැසිරෙන්නට විය. බෝම්බයෙන් පසුව සේවක පිරිසගේ මනස් යථාතත්වයට පත්කිරීම සඳහා ආයතනය විසින් වියතුන් ගෙන්වා වැඩසටහනක් පැවැත්විය. එවැනි එක් සම්මන්ත්‍රණයකදී කමල් නැගී සිට කියාසිටියේ තමාට නින්ද නොයන බවය. නිතර නිතර බෝම්බ පිපිරීම සිහිවන විට තිගැස්සෙන බවය. නමුත් බෝම්බය පිපිරෙන විට බැංකුව තුළ සිටි අපට හෝ මාරාන්තික තුවාල ලබා සුවවෙමින් සිටි අන් අයට හෝ එවැනි භීතියක් නොවූයේ ඔවුන් අන්අය හා සුහදව සිටි ඔලුව උදම්මාගත් පිරිසක් නොවූ නිසා ය. සමාජශීලිව පොදුවේ හැමගේ යහපත වෙනුවෙන් උරෙනුර ගැටී වැඩකිරීම තුළින් මුදල්මය වාසියක් නැතත් පෙරලා ඒ තුලින් සැනසීමක් සතුටක් ලැබේ.

''ගුණ, ඥාන, බලයෙන් යුතු පුතුමය ඉතා ගරු'' යන්න එදා මෙන්ම සදාකල්හි ම වලංගුය. අපගේ මිතුරු කමල් ඥානවත් වුවත් බලවත් වුවත් බලය හා මුදල් පසුපසම හඹාගියා මිස යහ ගුණයක් බිඳකුදු නොවීය. එම නිසා ආපාදාවකදී බියට පත්වීම සාධාරණය. අවසානයේ නැගීසිටීමට දහදිය හෙලා අතදුන් තම පියා, මව හා නෑදෑයන් අතහැර දමා බටහිර රටකට පදිංචිය සඳහා ගිය බව ආරංචි විය. එකිනෙකා සමඟ සබඳතා නැති යන්ත්‍රමෙන් හැසිරෙන විදේශික රටක් ඔහු තෝරාගත්තේ ඔහුගේ හැසිරීම් රටාවද සිතිවිලි ද ඊට ගැලපෙන නිසා ය. විවාහ වී දරුවන් ලැබ එහි ජීවත්වන බව පසුව ආරංචි විය.

කොරෝනා වසංගතය ලොවපුරා පැතිරෙද්දී ලංකාවටද එම බලපෑමෙන් මිදීමට නොහැකි විය. පලමු රැල්ල ටික කලකදී සමතයකට පත්වූයේ ලංකාවේ පැවති නිදහස් සෞඛ්‍ය සේවාව නිසාය. මෙරට ඉතාමත් ක්‍රමවත් සෞඛ්‍ය රාමුවක් තිබේ. ග්‍රාමීය රෝහල්වල සිට මහරෝහල් දක්වා රෝහල් පද්ධතියක් ද සමාජශීලි වෛද්‍ය, හෙද, සහායක කාර්ය මණ්ඩලයක් ද ඇත. වසංගත රෝග අංශයක් හා මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂක, සෞඛ්‍ය සේවා අධිකාරි, සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂක ආදී වශයෙන් පහල සිට ඉහලට විහිදී යන කාර්ය මණ්ඩලයක් සෞඛ්‍ය සේවා දෙපාර්තමේන්තුවට සම්බන්ධකර ඇත. මේ තුලින් ක්‍රියාත්මක වන නිදහස් සෞඛ්‍ය සේවාව නිසා දුප්පත් පොහොසත් භේදයක් නොමැතිව ක්‍රමවත් සේවාවක් ලබාගත හැකිය. එය මුදල් පදනම් කර නොගත් එකක් වූ බැවින් රෝගීන් හඹාගොස් ප්‍රතිකාර කිරීම නිසා අන් දියුණු යැයි සම්මත රටවලට වඩා එක්තරා ප්‍රමාණයකට කොරෝනා පාලනය කිරීමට පහසුවිය. මේ නිසාම විදේශවල සිට ලාංකිකයන් බොහෝ දෙනෙකු ජීවිත බේරාගැනීම සඳහා මෙරටට පැමිණීමට උනන්දු විය.

කොරෝනා නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයක සිට පැමිණි මගේ අසල්වාසී මිතුරෙකු අදහාගත නොහැකි කථාවක් මා හට පැවසීය. ඔහුට නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයේදී කමල් හමුවී ඇති අතර දෙදෙනා දින 14ක් එහි ගත කර තිබේ. සම්පූර්ණ ජීවිත කථාවම ඔහු පාපොච්චාරනය කර ඇත. තමා සිටි රටේ මිනිසුන් රෝගය උත්සන්නව මහපාරේ තැනින් තැන මැරී වැටෙනු දුටු බවත් තමාට ද එසේ වේ දැයි බියට පත්වූ බවත් කෙසේ හෝ ආපසු ලංකාවට ගොස් ජීවිතය රැකගැනීමට ලැබේවායි නිතර නිතර යාඥාකල බවත් පවසා ඇත. 1996 බෝම්බ ප්‍රහාරයෙන් භීතියට පත්වූවාට වඩා දෙවනවරට කොරෝනාව නිසා මරණ බයට පත්වූ බවත් එම නිසා ලද දෙයින් සතුටට පත්වීමටත් විශාල බලාපොරොත්තු හිසමත දරා නොගැනීමටත් තමා උගත් බවත් එය තමා ලද ආචාර්ය උපාධියක් යැයි පවසා ඇත.

නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයේ සේවක පිරිසගේ ලෙන්ගතුකම, සුහදශීලීත්වය හා පරෝපකාරීත්වය නිසා තමා තුළ පැවති අදහස් සම්පූර්ණයෙන් පහව ගිය බවත් සියරට හා ලාංකිකයන් පිළිබඳව ඇල්මක් ඇති වූ බවත් ඒනිසා නැවත එවැනි රටක් අතහැර නොයන බවත් සපථ කර ඇත. නිරෝධායන මධ්‍යස්ථානයෙන් පිටවී ඉක්මණින්ම අනුරාධපුර ගම්පියසේ තම දෙමාපියන් හා නෑදෑයන් බැලීමට යාම තමාගේ එකම බලාපොරොත්තුව බවද පවසා ඇත.

කොරෝනාව කෙතරම් බියකරු වුවත් නොමිනිසුන් මිනිසුන් කිරීමට සමත්ව ඇත. කෙතරම් නරක දෙයක වුවද හොඳ පැත්තක් ද ඇති බව මින් සනාථ කර ඇත. වත්මන් අපේ දරුපරපුරට මෙය ආදර්ශයක් වේ යැයි අදහස් කළ නිසා මෙම සටහන තැබුවෙමි.

ඒ.ඩබ්.යූ. ටිකිරි බණ්ඩා (**P.1390**) 071 443 3056

මගේ සේවාකාලයේ සිදුවූ එක්තරා අත්දැකීමක්

මේ 1980 වර්ෂයේ ජුනි මාසයේ එක් දිනකි. එවකට මෙම අර්ථසාදක අරමුදල් දෙපාර්තමේන්තුවේ මහජන සම්බන්ධතා නිලධරී (P.R.O.) වශයෙන් රාජකාරියේ යෙදී සිටියෙමි. අර්ථසාධක අරමුදලේ හිමිකම් ලබා ගැනීමට සහ ඒ පිළිබඳව තොරතුරු දැන ගැනීමට දිනකට මා වෙත පැමිණෙන සංඛ්‍යාව සියයකට ආසන්නය.

දිනක් අසනිප තත්වයෙන් පසුවන වයස්ගත පුද්ගලයෙකු මා වෙත පැමිණියේ ඔහුට බාප්පා නමින් අමතන තවත් අයෙකු සමගය. ඊට පෙර මා වෙත පැමිණියේ විදේශගත වීම සඳහා තම හිමිකම් ලබා ගැනිමට පැමිණි යුවලකි. එවැනි හිමිකම් නොපමාව ලබාදීමද මගේ රාජකාරියක් විය.

මෙසේ හිමිකම් ලබාගැනීමට එන අය සඳහා වාඩිවීමට තෙවැනි මහලේ පහසුකම් සලසා තිබුණි. හිමිකම් ලාභීන් සියලු දෙනාම තම වාරය පැමිණෙන තුරු පුටු පෙලේ වාඩී වී සිටිති. ඉහත කී විදේශ ගතවන යුවලගේ චෙක්පත ඔවුනට භාරදෙන අතරදී වයස්ගත පුද්ගලයා සමඟ පැමිණි ඔහුගේ ඥාතියා තම පාදයෙන් යමක් පුටුව යටට තල්ලු කරන අයුරු මගේ නිරීක්ෂණයට ලක්විය.

චෙක්පත ලබාගත් යුවල මා හට ස්තූති කර ඔවුනගේ දුරකතන අංකයද ලබා දී යාමට පිටත්වූ පසුව පැමිණි වයස්ගත පුද්ගලයාගේ චෙක්පත අනතුරුව ඔවුන් අතට පත්කලේ බිම් මහලේ රාජ්‍ය ගිණුම් අංශයේ කවුන්ටරයෙන් මාරුකර ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය උපදෙස් ද ලබා දෙමිනි. මේ අතර තුරදී දුරකථනයෙන් මා ඇමතූ විදෙස්ගත වීම සඳහා චෙක්පත ලබාගත් පුද්ගලයා තම බිරිඳගේ වටිනා අත් ඔරලෝසුව බැංකුව තුලදී නැතිවී ඇති බව දන්වා සිටියේය. මේ අවස්ථාවේ දී මා නිරීක්ෂණය කල සිදුවීම මාගේ සිහියට නැගිණි. මම ක්ෂණිකවම ආරක්ෂක නිලධාරී යූ.ඒ.ඒ. විජේසේකර මහතා අමතා සිද්ධිය දන්වා පෙර කී දෙදෙනා බැංකුවෙන් පිටව යාමට ප්‍රථම පරීක්ෂා කරන ලෙස දන්වා සිටියෙමි. ඔවුහු ඒ මොහොතේම විදුලි සෝපානයෙන් නොව පියගැට පෙලෙන් ඉහළට නගිද්දී පෙර කී පුද්ගලයින් දෙදෙනා චත්තන් කරගෙන පහළට බසිනවා දැක ඇත. විජේසේකර මහතා ඔවුන් සමඟ ගිනුම් අංශයට ගොස් චෙක්පත මාරු කර දී අනතුරුව ආරක්ෂක නිලධාරී කාමරයට කැඳවා දෙදෙනාම පරීක්ෂා කර ඇත. තම බාප්පාගේ සාක්කුවට ඔරලෝසුව දැමූ බව වැඩිහිටියා සමඟ පැමිණි පුද්ගලයා ප්‍රකාශ කොට ඇත. මාගේ නිරීක්ෂණයට අනුව ඔරලෝසුව සොයා ගත් බව ආරක්ෂක නිලධාරියා මා හට එසැනින් දැන්වීය. අදාල පුද්ගලයාගේ දුරකතන අංකය ලබාදීමෙන් අනතුරුව ආරක්ෂක නිලධාරී මහතා ඔවුන් සම්බන්ධීකරනය කර අනන්‍යතාව තහවුරු කොට ඔරලෝසුව භාරගන්නා ලෙස දන්වා ඇත.

6 පිටුවට...

ඒ අනුව ඔරලෝසුව ලබාගත් අයිතිකරු දුරකතනයෙන් මා අමතා ස්තුති කර ඒ සද්ක්‍රියාව වෙනුවෙන් ත්‍යාගයක් පිරිනැමීමට අවශ්‍ය බව දන්වා සිටියේ ය. ''ඔබට අවශ්‍ය නම් මේ බව අපගේ අංශාධිපතිතුමාට ලිපියකින් දන්වන්න'' යැ යි පැවසුවෙමි.

අංශාධිපතිතුමා ලිපිය ලද වහාම ඒ සම්බන්ධයෙන් නරුණු විමසා බලා එතුමාට වාර්තා කරන ලෙස දැන්වීය. සේවක අර්ථසාදක අරමුදලේ එවකට සිටි අධිකාරී E.W.E. විජේතුංග මහතා මගෙන් සියළු විස්තර විමසා ඒ සම්බන්ධයෙන් විස්තර වාර්තාවක් අධිපති තුමා වෙත යවා ඇත. ඉන් අතරුව මෙම ක්‍රියාව සම්බන්ධයෙන් සේවය ඇගයීමට ලක්කර එය මාගේ පෞද්ගලික ලිපි ගොණුවට එක් කරන ලෙස දන්වා ඇත.

මෙම අත්දැකිම මාගේ මාණ්ඩලික නිලධාරි සම්මුඛ පරික්ෂණයේ දී ඉමහත් රුකුලක් වී මා මාණ්ඩලික නිලධාරි තනතුරට උසස් කිරීමට කටයුතු කර ඇත. මාගේ මෙම අපුරු අත්දැකිම දැනුදු මාගේ සිහියට නැගේ.

පියසිරි රණවීර
වි. අංක 1031
දුරකථන අංක : 0382235086/0717695424

හඳ මාමේ !

''හඳ මාමේ... හඳ මාමේ...
මගේ සුදු හඳ මාමේ
පුර පෝය දවසේ අද
කා හමුවන්නද,
ඔබ මිදුලට ආවේ...''

''පෝය දාට කවදත් මම එනවා
පුංචි බබාලා පන්සල් යනවා
බබාලා එක්කලා පන්සල් යන්නයි
මං මිදුලට ආවේ...''
''හඳ මාමේ ඔබ හරි නරකයි
අපට කලින් පන්සල් යනවා
ගිය පෝයෙත් අප
පන්සල් යනකොට
බෝ මළුවේ සිටියා''

''ආයෙත් දවසක පන්සල් යද්දී
ඔබ දුටුවා මඟ දී
සාදු වැඳලා අප ආපසු එද්දී
අපට හොරෙන් විත්
ගෙයි මිදුලේ සිටියා''

''හඳ මාමේ අප කොතන ගියත්
කොහොද ඔබ ඒ තැන දන්නේ
ගස් අස්සේ ඉඳ එබී එබී බල බල
හැංගි මුත්තං කරනවාද ඔබ
පුංචි අපට නෑ වැටහෙන්නේ''

''පුංචි බබාලගේ හඳ මාමා
පුංචි බබාලට ආදරෙයි ගොඩක්
පුංචි බබාලා යන්නේ කොතනද
එතනට එනවා
හඳ මාමා''

ගෝමි (624)
01102926374

7 පිටුවට...

සිනා !

ටීචර් : ළමයිනේ මං ඊයේ කීවා අද එනකොට ගෙදර තියෙන මොනවා හරි උපකරණයක් ගෙනවිත් ඒක පංතියට විස්තර කරන්න කියලා

සුනිල්: ටීචර් මම ගෙනාවේ කැල් එකක්. මේකෙන් ගණන් හදන්න පුලුවන්. මේක මම ඉල්ලගත්තේ තාත්තාගෙන්.

නිමල්: ටීචර් මම ගෙනාවේ රවුටර් එකක් මේකෙන් ඉන්ටනෙට් යන්න පුලුවන්. අයියාගෙන් තමයි ඉල්ලගත්තේ.

චමල්: ටීචර් මම ගෙනාවේ හුස්ම ගන්න අපහසු අයට හුස්ම ගන්න තියෙන මැෂින් එකක්. මේක මං ඉල්ලගත්තේ සීයාගෙන්.

ටීචර්: මේක නම් ගොඩක් වටින උපකරණයක්! සීයා මුකුත් කිව්වේ නැද්ද? මේක ගන්නකොට

චමල්: දෙතුන් පාරක් දැගලුවා. ඇසුත් උඩ ගියා. ඊට පස්සේ සද්දයක් වත් නෑ.

ජගත් ද සොයිසා
077-9184387

ටීචර්: මොකද ඔය ළමයා ගෙදර වැඩ කරගෙන ආවේ නැත්තේ

සිසුවා: ටීචර් මම ළමයි එක්ක රංඩුවෙන කොට පොත ඉරුනා.

ටීචර්: ඇයි රංඩු වුනේ

සිසුවා: මේ ළමයි කියනවා මේ ඉස්කෝලේ ලස්සනම ටීචර් මිස් නෙවෙයිලු ඒක වැරදියිනේ මිස්. ඒකයි මං රංඩු වුනේ.

ටීචර්: හරි පුතා! ඔයා ඒ ගැන හිතන්න එපා
කෝ ඔය අනිත් එවුන් ටික පෙන්නපියව් කරගෙන ආපු ගෙදර වැඩ

V.K.W. සරත්කුමාර (3733)
071-8210469

පොලිස් නිළධාරියා:	මහත්තයා වාහනේ අයිනට කරලා නවත්තන්න මහත්තයාගේ වාහනේ Head Light එකක් පිච්චිලා
මහත්තයා:	අනේ රාළහාමි දැන් එන ගමන් පිච්චුනාද දන්නේ නැහැ
බිරිඳ:	මං ඔයාට කීවනේ ගිය සුමානෙත් ලයිට් එක හදාගන්න කියලා
පොලිස් නිළධාරියා:	ලයිසන් එක ගන්නකෝ ආ මේකත් කල් පැනලනේ
බිරිඳ:	හොඳ වැඩේ මං කීවනේ ගාණකට ගත්තද?
මහත්තයා:	ගෑනියේ දෙයියන්ගේ නාමෙට වහගන්නවද ඔය බෝක්කු කට
පොලිස් නිළධාරියා:	නෝනට මහත්තයා හැමදාම කතා කරන්නේ මේ විදියටද?
බිරිඳ:	අනේ නෑ රාළහාමි බිව්වම විතරයි.

සුගතදාස නානායක්කාර (1167)
071-4432922

ළමා වියේ කතා බහ

කුඩා දියණිය : මේ මං අල්මාරියෙන් ගොඩක් ඇඳුම් බිමිට දැම්මා. ඒවා බර නෑ.

අත්තම්මා : හා හා ඔය අම්මගෙ ඇඳුම් බිමට දමලා කුණු ගානවනේ. මම අම්මා ආවම කියනවා.

දියණිය : මේ ඇඳුම් මගෙයි අම්මගෙයි. ඒ නිසා අම්මා මට බනින්නෑ.

අම්මා සහ තාත්තා : දුව අද ඉස්කෝලෙදි මොනවද කළේ ?

තාත්තා : ඔක්කොම හරිද ?

දියණිය : ඔව් ඔව්. මේ කෑම පෙට්ටිය ඉතුරු කරලා නෑ. ඔක්කොම කෑවා කෑවා. මං දිනුම් හේයි අත්පුඩි ගහන්න.

අත්තම්මා : මෙන්න බෝලයක්. දැන් සෙල්ලම් කරමු.

දියණිය : අත්තම්මේ මේ බෝලයක් නෙමේ. බබෙක්. බබා උඩ දමලා අල්ලන්න. බිම වට්ටන්න එපා. රිදෙනවනේ.

අත්තම්මා : දැන් මම මේ බබා නිදිකරවන්නම් මේ පුටුවේ ඉඳගෙන.

දියණිය : නැ නෑ අත්තම්මේ ඒ බෝලයක්. බබෙක් නෙවෙයි. ඒක හයියෙන් උඩ දමන්න. බිම් වැටුනට කමක් නෑ. රිදෙන්නේ නෑනේ.

දියණිය : අත්තම්මේ ! මම ඔයාට වඳිනවා. ඔයා මට අර දිග කතාව කියලා Wish කරන්න.

අත්තමම්මා : මේ චූටී දුවට බුදුසරණයි ! දෙවිපිහිටයි ! ඔයා ආස කරන ලස්සන ලස්සන ඇඳුම් ගොඩක් සපත්තු ගොඩක් ලැබේවා ! තව ලස්සන සෙල්ලම් බඩු ජාති ගොඩත් ගැබේවා ! තව රසම රස චොකලට්, බිස්කට් ජාති ගොඩක් ලැබේවා !

දියණිය : ඒවා ඔක්කොම ලැබෙන්න කියන්න.

අත්තම්මා : මේ දේවල් ඔක්කොම ලැබේවා ! ලැබේවා ! මේ දුවට.

දියණිය : Thank you, Welcome, God Bless You

විමලා ධනපාල මිය.

සීයා: කොලුවෝ උඹ දන්නවාද මං තරුණ කාලේ රු.2ක් අරං කඩේට ගිහින් හාල් සේරු 02 පරිප්පු රාත්තලයි සීනි රාත්තලයි තේ කුඩු ශත 10කුත් අරං ඉතුරු ශත 5 ට බීඩි 02කුත් ගන්නවා.
මුණුපුරා: දැන් එහෙම බෑ සීයේ හැමතැනම CCTV හයිකරලානේ.
පලමු මිතුරා: මචං මාර සීන් එක මම පර්ස් එක ගෙදර දාලා ඇවිත්. මට තියෙනවා නම් රු.500ක් දියන්.
දෙවන මිතුරා: මොන දේ නැතත් යාලුකම තමයි මචං වටින්නේ. ආ මෙන්න.
පලමු මිතුරා: ඈ බං මෙතන තියෙන්නේ රු. 50යි නේ
දෙවන මිතුරා: ඔව් උඹ ත්‍රීවිල් එකක ගෙදර ගිහින් පර්ස් එක අරං ඇවිත් මගේ 50ත් දියං

G.P. වීරසේන (1323)
071-1280528

පඤ්චස්කන්ධ

පුම ඉති පෙමින් නිර්මිත පඤ්චස්කන්ධ
චින්තන කිරණ තිරසර පඤ්චස්කන්ධ
ජනනී ගැබක සිරගත පඤ්චස්කන්ධ
මනුසත් ලොවට සපැමිණී පඤ්චස්කන්ධ

පඨවි බෙලෙන් දැඩිවෙන පඤ්චස්කන්ධ
අපෝ ගුණය වැගිරෙන පඤ්චස්කන්ධ
තෙජෝ බලය දවනා පඤ්චස්කන්ධ
වායෝ බෙලෙන් සැලෙනා පඤ්චස්කන්ධ

බාල බිළිඳු නිකලෙස් පඤ්චස්කන්ධ
යෞවන මදය ඔදතෙද පඤ්චස්කන්ධ
තේජස් ගතිය පරිනත පඤ්චස්කන්ධ
රෝ දුක් බියෙන් වියපත් පඤ්චස්කන්ධ

සිවු අරි සස් පසක් සඳ පඤ්චස්කන්ධ
සිවු සති පටුන මග පත් පඤ්චස්කන්ධ
සිවු සම්පාදන වීරිය වැඩු පඤ්චස්කන්ධ
සිවු මහ නරකයෙන් මිදි පඤ්චස්කන්ධ

අඳුරෙන් අඳුර ගිලෙනා පඤ්චස්කන්ධ
අඳුරෙන් එළිය සොයනා පඤ්චස්කන්ධ
එළියෙන් අඳුර දකිනා පඤ්චස්කන්ධ
එළයෙන් එළිය දිනනා පඤ්චස්කන්ධ

අරි අට මගට පිලිපන් පඤ්චස්කන්ධ
අට ලෝ දමින් නොසැලෙන පඤ්චස්කන්ධ
සත් තිස් බෝ දහම රැකි පඤ්චස්කන්ධ
නිවනින් නිවී සැනසෙන පඤ්චස්කන්ධ

උණුසුම නිවී ගියදා පඤ්චස්කන්ධ
ආයුෂ නිමා වන දා පඤ්චස්කන්ධ
විඥානය ඉකුත් වන දා පඤ්චස්කන්ධ
භෞතික ලොවින් නික්මෙන පඤ්චස්කන්ධ

පස් නිය දමට නතු වන පඤ්චස්කන්ධ
පස් කම් සැපට ලොබවන පඤ්චස්කන්ධ
පස් කම් කෙරෙන් නොම දුරු පඤ්චස්කන්ධ
පස් කඳකට පස් වන පඤ්චස්කන්ධ

දිබ්බැද්දේ දුල්මන් පීරිස්
දු.ක: 038 2245263, 071 5967339

මීයා - වේයා සහ නෑයා

රජ මැඳුරක් වුවද මිහිමත හෙලන බලේ
උපතෙහි උරුමයක් කරගත් දරණී තලේ
හපනුන් කවුරුන්ද? විමසන සියලු වෙලේ
"මීයා" සමග "වේයා" ඇත ඉදිරි පෙළේ

ඉදිකැර තුඹස මැඩගෙන හැම අප හසුව
"වේයා" පිරිස සුරකින විට එඩි මුසුව
"මීයා" දකින සැම දෙයටම දත ගැසුව
දක්වයි සිල්ප ගණඳුර වැටුණට පසුව

චායාවකින් වුව මීයා සහ වේයා
පෙන්නුම් කළත් කරවන විපතක සේයා
හසරැලි මුවෙන් දී එන ලෙස සඳ පායා
හද විස පුරෝගෙන ළං වෙනු ඇත නෑයා

පොත පත මෙන්ම දැව . -දැඩු රෙදි - පිළි . පැදුරු
රීසි ලෙස කප කපා උන් සැදුවට සිදුරු
පෙම් පා ළබැඳි වන - නෑයෙකු හට රුදුරු
හිනැහී කෙනෙකු කළ හැක මරුට ද ගොදුරු

"මීයා" සමග "වේයා" සැමට පෙරමුණේ
බලවන්තයින් යැයි සැලකුවද සැම දිනේ
හද විස දරා මී බිඳු හෙළන දෙසවනේ
"නෑයා" හටය මේ දෙදෙනාම පැරදුනේ

පැල්පිට උබයවර්ධන
(3374)

පරමාධිපත්‍යය!

බලය දුන් ජන කැළට
පණාවා නෙක අණපනත්
බැඳ දමා යදමින්
සිපිරි ගෙය වෙත
පාර කපනට
කැස කවන රඟ!!

ජගත් කාරියවසම්
0762575817

කෙටිකතාව

මීට අවුරුදු 30 කට පමණ පෙර මා සිටියේ බුරුමයේ අගනුවර වන අද ''යැංගොං'' නමින් හැඳින්වෙන රැංගුන් නුවර වෛද්‍ය ශිෂ්‍යයෙකු ලෙසිනුයි. මා සිටි රෝහල පිහිටා තිබුනේ රැංගුන් නුවරින් කිලෝමීටර් 17ක් පමණ උතුරට වෙන්නටයි. භානු මාත් සමග එකට සිටි තවත් වෛද්‍ය ශිෂ්‍යාවක්. ඒ වගේම ඇය මගේ මිතුරියක්. අප දෙදෙනා සැමවිටම සිටියේ එකටමයි. දේශනවලට සහභාගිවීමේදී නිබන්ධන පන්තිවලදී සහ රසායනාගාර පර්යේෂණවලදීත් අප දෙදෙනා සිටියේ එකටමයි.

භානු කළු පැහැති හිසකෙස් තිබෙන සුදු පැහැති සමකට උරුමකම් කියන තරුණියක්. ඇය සැබවින්ම ලස්සනයි. සමාජශීලීයි. ඒ වගේම කඩවසම්. මා ගැන බැලුවොත් මම සම්පූර්ණයෙන්ම එහි අනික් පැත්ත. මම නිශ්ශබ්ද, තනියම ජීවත්වෙන, මිතුරු ඇසුර කීපදෙනෙකුට පමණක් සීමාවුනු, සමාජශීලී නොවුනු අයෙක්. ඒ වගේම භානු ධනවත්. මම දුප්පත්. මගේ දෙමාපියෝ හුඟක්ම දුප්පත්. මගේ විදුහල් ගාස්තු ගෙව්වේ මගේ මාමා කෙනෙක්. ඒ වගේම මට ප්‍රේමකිරීමට වේලාවක් තිබුණේත් නැහැ.

අපේ අවසාන අවුරුද්දේදී භානු වෛද්‍යවරයෙකු සමග විවාහ ගිවිස ගත්තා. ඔහු වැඩිදුර අධ්‍යාපනය සඳහා එංගලන්තය බලා යාමට සිටි වෛද්‍යවරයෙක්. අපේ අවසන් වසරේදී රැංගුන් අසල පිහිටි රෝහලක සීමාවාසික වෛද්‍යවරුන් ලෙස පත්වීම් ලැබී අපි එහි වැඩ බාරගත්තා. අධ්‍යයන කටයුතුත් සමග කෙරීගෙන යන සෙසු කාර්යයන් අතර අප දෙදෙනා බොහෝ වේලාවක් ගත කලේ එකටමයි. භානු හා මා අතර දැඩි ඇගෑළුම්කමක් තිබුණත් අප එක්ව සිටි බොහෝ අවස්ථාවල ඇයට පෙම්වතෙක් සිටීම මාව අපහසුතාවයට පත් කළා.

දවසක් අප දෙදෙනා එක්ව චිත්‍රපටයක් නරඹමින් සිටි වෙලාවක මම සැහැල්ලුවෙන් ඇගේ අතින් ඇල්ලූවිට භානු මගේ ඇඟිල්ලක් මිරිකුවේ මා විශ්මයට පත් කරමින්. තවත් දිනයක අගනුවර පිහිටි ඇගේ සහෝදරියගේ නිවසේදී අප දෙදෙනා ආදරයෙන් දෑත් පටලවා ගෙන සිටියා. එම හැඟුම්බර මොහොතේදී ''මම ඇත්තටම ඔබට ආදරෙයි.'' මම ඇයගේ කණට කර පැවසුවා. ''මමත් එහෙමයි.'' භානු පිළිතුරු දුන්නේ එලෙසයි. එදින මම ආපසු මගේ කාමරයට ආවේ ඉදිරියට පැමිණෙන සතුටුදායක දිනයක් ගැන සිතමිනුයි.

සතියකට පසු දිනක භානු මට ලියුමක් ගෙනත් දුන්නා. එහි තිබුණේ ''මගේ පෙම්වතා ඉක්මණින් ආපසු එනවා. අපට කසාද බඳින්න ලැබෙන්නේ නැහැ. ඒ වුනත් මම ඔබට ගොඩක් ආදරෙයි. අපි එකිනෙකාගෙන් වෙන්ව ජීවත්වෙමු.'' යනුවෙනුයි.

එදායින් පසු එතරම් කලක් ගෙවුනේ නැහැ. භානු ඇගේ පෙම්වතාව කසාද බැන්ඳා. මම කම්පනයට පත්වුනා. ඇය මගේ හදවත, මගේ සතුට හා මගේ බලාපොරොත්තු සියල්ලම රැගෙන ගොස් තිබුණා.

මගේ සීමාවාසික පුහුණුවෙන් පසු දෙමාපියන් බැලීමට ගමට පැමිණි මට නවයොවුන් තරුණියක් මුණගැසුනේ මේ අතරයි. අපි බොහෝ දේ කතා කරමින් ගං ඉවුරේ ඇවිද්දා. එකට එක්ව සාප්පු සවාරි ගියා. ඇය භානු වෙනුවට ආදේශකයක් පමණක් වූ බව මම තේරුම් ගත්තා. ඒ නිසා ඒ ඇසුර දිගු කල් පැවතුනේ නැහැ.

ඉක්මණින් මම නැවතත් රැංගුන් නුවර පැමිණියා. මිතුරෙකු හඳුන්වා දුන් යුවතියක් සමග මම විවාපත් වුනේ වයස 26 දී. ඇය නමින් ෂෙරීමා. හුඟක්ම සරල ප්‍රියමනාප කෙල්ලක්. ඇයට ආදරය කරන්න හැකිවේයැයි මම සිතුවා.

අපි අපේ ගමේ පදිංචි වුනා. නිවසක් හැදුවා. දරුවෝ තුන්දෙනෙක් ලැබුවා. ඒත් අප ඉදිරියේ බලගතු ප්‍රශ්නයක් මතුව තිබුණා. අපේ නිවසට නිතර පැමිණ කෑම ටික උයාදෙන්න මගේ මවට අවශ්‍ය වුණා. නමුත් ෂෙරීමා එය ප්‍රතික්ෂේප කළා. ඒ නිසා ඔවුන් දෙදෙනා නිතර වාද කර ගත්තා.

මේ අතර මමත් ෂෙරීමාත් අතර පරතරය වැඩිවෙමින් පැවතුනා. ඇය සිතුවේ සෑම විටකම මම මගේ ජීවිතය මගේ මවත් සමග බෙදාගෙන ජීවත්වන බවයි. ඇත්තෙන්ම මම මගේ සිතුවිලි මවත් සමග බෙදාගත්තා. ඒ හැර මට වෙන කරන්න දෙයක් තිබුණේ. නැහැ. මගේ සතුට පිරිහී යනවිට මම තවතවත් භානු ගැන සිතීම ඇරඹුවා. මට නිතරම සිහිපත් වුනේ මගේ රැකවරණය ලබමින් භානුත් මමත් කොයිතරම් සතුටින් හිටියද කියලයි.

වසර කීපයක් මේ අයුරින් ගෙවී ගියා. භානුගේ දුරකතන අංකය මට දුරකතන නාමාවලියෙන් හමුවුනේ මේ අතරතුර. මම ඇයව ඇමතුවා. අපි අපේ පවුල් ජීවිත ගැන කතා කළා. ඇගේ සැමියා මීට වසර 3කට කලින් මිය ගිහින්. ඇගේ දරුවන් සිව්දෙනාගෙන් තිදෙනෙක්ම මේ වනවිට ඕස්ට්‍රේලියාවේ පදිංචිව සිටියා.

ෂෙරීමා පිටතට ගිය හැමවෙලේම මම භානුට ඇමතුමක් දුන්නා. ඇගේ කටහඬ මට ශක්තියක් වගේම සතුටක් දැනවුවා. ඇය මාත් සමග උද්‍යෝගයෙන් කතා කළත් කෙදිනකවත් මට දුරකතන ඇමතුමක් දුන්නේ නැහැ. නැවත ඇයත් සමග ප්‍රේම සම්බන්ධතාවයක් ගොඩනගා ගැනීමට මට අවශ්‍ය වුනේ නැහැ. ඒ වුනත් මාව තේරුම්ගත හැකි, මගේ සිතුවිලි සමග එකඟවන, ලොව එකම තැනැන්තිය ඇය බවයි මට හැඟීගොස් තිබුණේ.

අපි සිටියේ කිලෝ මීටර් 300 ක් පමණ දුරකින් නිසා එකිනෙකා හමුවීමට උත්සාහ ගත්තේ නැහැ. ඒ වගේම තරුණ යුවතියක ලෙස ඇය ගැන මගේ සිතේ තිබුණු මතකයන්ට බාධාවක් කිරීමට මට අවශ්‍ය වුනෙත් නැහැ. ඒත් ඇයත් සමග කවදා හෝ දිනක අපේ පරණ විශ්වවිද්‍යාලයට සහ රෝහලට යාමට මට ආසාවක් තිබුණා.

මේ අතර මට දුරකතන ඇමතුමක් ලැබුණා මගේ ගමේ පරණ නවයොවුන් ආදරවන්තියගෙන්. ඒ වනවිට ඇය විවාහ වී දරු දෙදෙනෙක් සිටියා. අපේ සම්බන්ධතාව යළිත් ගොඩනගා ගැනීමට ඇයට අවශ්‍යව තිබුණා. ''මට ඔයාව අමතක කරන්න බැහැ. සැමදාම ඔයා ගැන සිතනවා.'' ඇය කීවා.

නමුත් හදිසියේම මේ සියළු දේකම ලොකු පරිවර්තනයක් සිදුවුණා. මම මගේ මුළු විවා දිවියම ගතකර තිබුණේ මගේ ප්‍රථම ආදරය පිළිබඳ සිහින සමගයි. ඒත් ඇය කෙදිනකවත් මට ආදරය කර තිබුණේ නැති බව මට වැටහී තිබුණා. මේ වනවිටත් ඇය මගේ දෛනික භාවනාවක් බවට පත්වී තිබුණා. වාසනාවට මගේ වෙනසක් වීම සඳහා තවමත් කාලය ඉතිරිවී තිබුණා. මම ෂෙරීමා හා එක්ව ගෙවූ 25 වසරක දිගු විවා දිවිය මම මුළුමණින්ම නොසලකා හැර තිබූ බව මට වැටහුනා. මේ වනවිට මම මගේ සම්පූර්ණ අවධානය ඇය වෙත යොමුකරලයි තිබුණේ. මගේ විවා දිවිය වටා රැස්ව තිබූ අඳුරු වලාවක් ඉවත්වෙමින් යන බව මට වැටහෙමින් තිබුණා. මගේ මව හා බිරිඳ අතර ඇවිලෙමින් තිබූ ද්වන්ධ යුද්ධයද සමනය වෙමින් පැවතුණා. අපි දෙදෙනා එකිනෙකා දෙස විවෘත ඇසකින් බැලීමටද මේ වනවිට පුරුදුවෙමින් සිටියා.

එක් රාත්‍රියක නිදියහනේදී ෂෙරීමා මගේ අතින් අල්ලාගෙන අත්ල පිරිමදිමින් මෙසේ කීවා. ''මේ බලන්න ඔයාගේ අත් හරිම සිනිඳුයි. මොලොක්. නමුත් මගේ එහෙම නෙවෙයි. මේ බලන්න'' එය සත්‍යයක්. ඇගේ අත්ල ගොරෝසු වූ අතර ඇඟිලි දළ රළු ගතියෙන් යුක්ත වුණා. මගේ සිත පසුතැවිල්ලෙන් පිරුනා. ඇය සඳහා, ඇය රැක බලාගැනීම සඳහා මගෙන් කිසි දෙයක් කෙරී තිබුණේ නැහැ.

අවසානයේදී ඇය බලාපොරොත්තු නුවූවද, මම ඇයට ආදරය පෙන්වීම ඇරඹුවා. ඇගේ උපන්දිනවලදී (ඇය දිගු කලක සිට ඒවා සැමරීම අත් හැර දමා තිබුණද) මම ඇය වෙනුවෙන් තෑග්ගක් දීමට පටන් ගත්තා. අගනුවරට ගොස් එන සෑම විටෙකදීම ඇයට ලස්සන ඇඳුමක් හෝ වෙනත් වටිනා දෙයක් ගෙන ඒමට මම අමතක කළේ නැහැ.

අවසානයේදී මම මගේ ප්‍රථම ආදරයේ සිහිනය තුළින් අවදි වී ප්‍රකෘති ලොවට පැමිණියා. ඉන්පසු මම අතීතයන් සමග තිබූ සියළු ගනුදෙනු අත හැරියා. ඒ වෙනුවට මම කළේ අපේ දරුවන් සඳහා සමෘධිමත් අනාගතයක් ගොඩනැගීමට බිරිඳට සහාය වීමයි.

මා අධ්‍යාපනය ලැබූ විශ්වවිද්‍යාලයට සහ මා සේවය කළ රෝහලට යාමේ සිහිනය ඉදිරි දිනෙක සැබෑවන බව මට විශ්වාසයි. ඒත් එය පෙර සිතූ පරිදි මගේ පරණ පෙම්වතිය සමග නොවෙයි. මගේ බිරිඳ සහ දරුවන් සමගයි. දිගු කලක් නොසළකා සිටි මගේ බිරිඳගේ හා දරුවන්ගේ ජීවිතවලට නව අරුතක් එක්කරලීම මගේ පරම අභිලාෂයයි. මගේ තරුණ වියේ සිහින කෙදිනකවත් සැබෑ නොවන බව මම තේරුම් ගෙන හමාරයි. මට ලැබී තිබෙන දෙයින් සතුටුවීමට අවසානයේදී මම තීරණය කළා.

පද්මා ජයසිංහ (3175)
0712300385
''රීඩර්ස් ඩයිජස්ට්'' ඇසුරින්.

කුණ්ඩලකේසී නොහොත් සන්තුකගේ අවනඩුව

හෙළම් නුඹ සොර පව්වෙන් පහළට
තෙරක් නොපෙනෙනා මහා ප්‍රපාතෙට
කුණ්ඩලකේසී... කුණ්ඩලකේසී...

සන්තුක නම් පල් හොරෙක්මි මම්
මං පහරම්
රහමෙර බොම්
දාදු කෙළිම්
වෙසඟනන් හා ලගිම්
නිදහසේ මට රිසි ලෙසේ

අසුවුනා රාජ පුරුෂයින් හට
පුරුවේ කළ පවකට
පළන්දා රත් මල් දම්
කස පහර දෙමින්
වධ බෙර හඬවමින්
මේ සොර පව්වෙන් හෙළීමට
ගෙන යන වේලේ
නුඹ
වධකයනට අත්ලස් දී මුදවා ගෙන
ගත්තාහුය මා නුඹගේ තුරුලට

මගේ හැඩිදැඩි සිරුර දැක නුඹ
අඟපසඟ දැක වසඟ වී නුඹ
මා මුදා ගත් බැව් දනිම් මම
රාගයෙන් අන්ධව ගොසින් මිස
මවෙත සෙනෙහෙන් නම් නොවන වග

මං පහරමින් සිතූ ලෙසේ
දාදු කෙළිමින් නිදහසේ
සුරා විත පුරා අවුල්පත් බුදිමින්
සොයා ගොස් කුංකුම සුගන්ධය
වෙසඟනන් තුගු ළැම හසුන් මත
ගෙවූ ඒ දිවිය ගෙවී ගොස්
සිරගතව දැන් මා
නුඹ සුපිරි සිපිරි ගෙය තුළ

සිපිරි ගෙයකි මට
නුඹේ සුපිරි කුටිය
අගිල් සුවඳ නොව ඉන් නැගෙන්නේ
අග්නි දාහයයි රාග ගින්නේ
නොමැතිමුත් යදම් දෑතට
නුඹ තුනු සපුවෙන් මා සිත බැඳ ඇත
කස පහර නොවැදුනත් පිට මත
නුඹ නෙත් සරයෙන් කකියයි මුළු ගත
සිරගතව දැන් මා
නුඹ සුපිරි සිපිරි ගෙය තුළ

නිදහස්ව යා යුතු බැවින්
බිඳ හෙලා ගිනි ගත් සිපිරි ගෙය
හෙළම් නුඹ සොර පව්වෙන් පහළට
තෙරක් නොපෙනෙනා මහා ප්‍රපාතෙට
කුණ්ඩලකේසී.. කුණ්ඩලකේසී...

ආරියරත්න ජයසිංහ (1104)
0712202534

13 පිටුවට...

සිතා බලන්න

වඩවා සිහි නුවණ පිළවෙත - සිරිත දැන
මෙහෙයක් කෙරෙන විට, මල්පළ සුවඳ දෙන
අනවැසි දෙයම - ඇවැසිය කොට පෙරට පැන
ලොව බොරු පුරාජේරුවකින් උමතු විණ.

මනැසින් උසස් වූයේනම් මිනි සාද
කිසිවෙකු සිතින් නිකමටවත් විම සාද
අඟලෙන් - අඟල මතුවී එන පිය සාද
බල ! අද ලොවට මොන මොන දේ පව සාද?

දුවගේ මල්වරය - පුතුගේ උපන් දින
නැතිනම් සරණ බැඳුමක් මතකයෙන් ගෙන
මා, පිය - දුවා - දරු එක මධු විතෙන් බොන
කෙළියත් මහා සාදයකැ'යි හැඳින් විණ

පිරිතට . බණට . -මඟුලට හා මරණ ගෙට
තොවිලෙට - අත්තමට අස්වනු නෙලන විට
නුසුදුසු දෙයම අර ගනිමින් අගය කොට
කෙළි බිම පවා හරවති රණ පිටියක ට

සිත මං මුලා කොට ලද පසු අනුමැතිය
හරවා සුනක වතකට කේසර ගතිය
තවකෙකු ගතේ එතුනත් තම සිරි මතිය
ඔල්වර සනින් දක්වයි - බුහුමන තුතිය.

ගල් යුග ගෙවා ගෙන -කොළඅතු බැහැර කොට
විදු-නැණ-දැනුමලැබආවත් ඉදිරියට
ගත . -සිත බදු දෙතොත් සුළු වින්දනයකට
ලෝ තුල මිනිස්කම නොදිලේ කිසිම විට

දිදුලන මිණිබරණ ගත හැඩ කරන වත
යට කර හෙළුව පෙන්වන්නකි බමන මත
මෙය දැන තබනු හැකි වේ නම් මතට තිත
කෙනෙකුට සතර මහ නිදහං ඇවැසි නැත

පැල්පිට උබයවර්ධන (3374)
0712787700

සැ:යු: මේ දිනවල මහ බැංකුව වෙත යාමට අපහසු විශ්‍රාමිකයන් සඳහා ඔවුනට අවැසි වන ආකෘති පත් 03 ක් පිටු අංක 14, 15, 17 යටතේ දක්වා ඇත. ඒවායේ පිටපත් ලබාගෙන කටයුතු පහසුකර ගනු ඇතැයි විශ්වාස කරමු.

සංස්කාරක

14 පිටුවට...

අධ්‍යක්ෂ
කාර්යමණ්ඩල සේවා කළමනාකරණ දෙපාර්තමේන්තුව
ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව

උපැස් යුවලක්/කෘත්‍රිම දත්/දන්ත ආවරණයක්/කිහිලිකරුවක්/සර්වයිකල් කොලරයක්/රෝද පුටුවක්

ලබා ගැනීම සඳහා කරනු ලබන ප්‍රකාශය

නම : .... හැ. අංකය / විශ්‍රාමික අංකය : ....

දෙපාර්තමේන්තුව : ....

ඉහත නම සහ හැඳුනුම් අංකය / විශ්‍රාමික අංකය හිමි මම / මාගේ යැපෙන්නා වන

....

මීට පෙර උපැස් යුවලක් / කෘත්‍රිම දත් / දන්ත ආවරණයක් / කිහිලිකරුවක් / සර්වයිකල් කොලරයක් / රෝද පුටුවක් සඳහා හිමිකම් පා නොමැති බව / අවසාන වතාවට ලබා ඇත්තේ .... වසරේ දී බව මෙයින් ප්‍රකාශ කරමි. එමනිසා උපැස් යුවලක් / කෘත්‍රිම දත් / දන්ත ආවරණයක් / කිහිලිකරුවක් / සර්වයිකල් කොලරයක් / රෝද පුටුවක් ලබා ගැනීමට මේ සමග ඉදිරිපත් කරන හිමිකම් පෑම අනුමත කරන මෙන් ඉල්ලමු.

ඒ සඳහා අවශ්‍ය වෛද්‍ය නිර්දේශය සහ කුවිතාන්සිය / මිල ප්‍රකාශය මේ සමග ඉදිරිපත් කරමි.

ඉහත සඳහන් විස්තර සම්පූර්ණයෙන් සත්‍ය බව ද, මෙම වියදම සම්පූර්ණයෙන් හෝ කොටසක් හෝ වෙනත් ක්‍රමයක් යටතේ හෝ හිමිකම් පා නොමැති බව ද මෙයින් සහතික කරමි.

මෙම හිමිකම් පෑම සාවද්‍ය බව යම් හෙයකින් හෙළි වුවහොත් ඒ පිළිබඳව මහ බැංකුව විසින් විනයානුකූලව ක්‍රියා කරන බව දනිමි.

....
අයදුම්කරුගේ අත්සන

දිනය : ....

14108 මහ බැංකු මුද්‍රණාලය (2,500)

15 පිටුවට...

අධ්‍යක්ෂ/කා.සේ.ක.
ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව

වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ක්‍රමයේ කාණ්ඩ අංක ආ 3 (අ) යටතේ
බාහිර ප්‍රතිකාර වියදම් ප්‍රතිපූරණය කර ගැනීම සඳහා කරනු ලබන ප්‍රකාශය

නම : .... හැඳුනුම් අකය : ....

දෙපාර්තමේන්තුව : .... විශ්‍රාම වැටුප් අංකය : ....

වැ. අ. විශ්‍රාම අංකය : ....

ඉහත නම සහ හැඳුනුම් අංක / වි. වැ. අංක / වැ. අ. වි. අංක හිමි මා සහ යැපෙන්නන් 20......... වසර සඳහා බාහිර ප්‍රතිකාර වියදම් වෙනුවෙන් ඉහත කාණ්ඩ යටතේ රුපියල් .... ක මුදලක් වැය කළ බැව් සහතික කරන අතර ඒ සඳහා මට හිමි මුදල මා වෙත ප්‍රතිපූරණය කරන මෙන් ඉල්ලා සිටිමි.

දිනය : ....
අයැදුම්කරුගේ අත්සන

කාර්යාලයීය ප්‍රයෝජනය සඳහා ය

අනුමත කළ මුදල : ....

මා. නි. ගේ කෙටිසන : ....

2021 වාර්ෂික මහා සභා රැස්වීම යලිත් වරක් කල්දැමීමට සිදුවන වගයි

සාමාජිකත්වය වෙත කෙරෙන කාරුණික දැනුම් දීමයි.

2021 වාර්ෂික මහා සභා රැස්වීම 2021 ජුනි මස 05 දින රාජගිරිය පුහුණු පාසැලේ පැවැත්වීම සියලු කටයුතු යොදා තිබුණද කොවිඩ් 19 ව්‍යාප්තියේ විවිධ ප්‍රභේදයන් කලින් කලට මතුවීම නිසා අනුගමනය කළ යුතු සෞඛ්‍ය නීති රීති හා ක්‍රමවේදයන්ට අනුගත වීමට සිදුවීමත් අපගේ සාමාජික සාමාජිකාවන්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිය යුතු වීමත් හේතුවෙන් නැවත වරක් දින නියමයක් නොමැතිව කල් තැබීමට විධායක කමිටුව ඒකමතිකව තීරණය කරන ලදී.

එමෙන්ම නැවත මහා සභා රැස්වීමක් පවත්වන තෙක් දැනට සිටින විධායක කමිටුවම තවදුරටත් එම කටයුතු පවත්වාගෙන යා යුතු යැයි ලේකම් වරයාගේ නිවෙසට රැස්වූ කමිටු සභිකයන් තීරණය කරණලද බවද කාරුණිකව ඔබ වෙත දන්වන අතරම කොවිඩ්හි විවිධ ප්‍රභේදයන් හේතුවෙන් ඉදිරියේදී එසේ කමිටු රැස්වීම් පවා පැවැත්වීමට නොහැකි වන බවද අවධාරණය කෙරේ.

එමෙන්ම පහත සඳහන් යෝජනාවන් ද මේ වන විට මහබැංකු අධිපති තුමා වෙත ලිඛිතව ඉදිරිපත් කර ඇති බව දැන්වීමට කැමැත්තෙමි.

(1) දැනට සේවා නියුක්තියන් වෙත පමණක් ලබාදෙනු ලබන P.C.R. පරීක්ෂණ ගාස්තු විශ්‍රාමිකයන් හා යැපෙන්නන්ට ප්‍රතිපූර්ණය කිරීම.
(2) කොවිඩ් ප්‍රතිකාර මධ්‍යස්ථානවල ප්‍රතිකාර ලබාගන්නා සේවකයන්ට පමණක් ලබාදෙන රෝහල් ගාස්තු විශ්‍රාමිකයන් හා යැපෙන්නන් වෙනුවෙන් ද ප්‍රතිපූර්ණය කිරීම.

ආරියදාස තන්ත්‍රිගේ (ගරු ලේකම්)

16 පිටුවට...

Director / SSMD
Central Bank of Sri Lanka

Declaration in Respect of Reimbursement of Out-Door Treatments under Category B3(A) of the Medical Benefit Scheme

Name : .... Id No. : ....
Department : .... Pension No. : ....
W & OP No. : ....

I certify that I have incurred a sum of Rupees .... in respect of me and my dependants for the year 20...... for out-door medical treatments and request to reimburse the amount eligible to me.

Date : ....
Signature of the Applicant

CBP 14076 (3,000)

For Office Use

Amount Approved : ....

SO's Initial : ....

මතක සුවඳ පමණක් ඉතිරිකර සදහටම අපෙන් සමුගත් සහෘදයන්...

01. S. පරණවිතාන මහතා	(P/424)
02. W.I.D.S. වික්‍රමසිංහ මහතා	(P/145)
03. C.J.P. සිරිවර්ධන මහතා	(P/1619)
04. K.A. චිත්‍රා කාරියවසම් මහත්මිය	(P/3165)
05. G.P. ජයසූරිය මහතා	(P/1209)
06. D.P. ජයවීර මහතා	(P/724)
07. G.P.M. ගුණරත්න බංඩාර මහතා	(P/1173)
08. H.W.K. චන්ද්‍රදාස මහතා	(P/1220)
09. M.D.J. පෙරේරා මහතා	(P/3496)
10. S.A. කරුණාරත්න මහතා	(P/3460)
11. G.D.B. මුනිදාස මහතා	(P/407)
13. M. කනගසභාපති මහතා	(P/488)
14. A.W.D. විල්සන් මහතා	(P/3740)
15. K.B. දොඩන්ගොල්ලේගම මහත්මිය	(P/582)
16. Y.A. අබේරත්න මහතා	(P/3742)

17 පිටුවට...

රහසිගතයි
CONFIDENTIAL

සම්බන්ධ අංකය : **කා.සේ.ක./දෙ/7**
FORM : **SSMD/7**

Official use only

Catg.	Amount
B 11	
B 21	
B 41	
B 42	
B 43	
B 44	
B 45	
B 51	
F 11	
F 13	
Other	
....	

ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ක්‍රමය
සේව්‍ය දායක වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ක්‍රමය

CENTRAL BANK OF SRI LANKA MEDICAL BENEFIT SCHEME
EMPLOYER CONTRIBUTORY MEDICAL BENEFIT SCHEME

හිමිකම් පෑම් ආකෘති පත්‍රය

CLAIM FORM

මේ පෝරමය නිකුත් කොට ඇත්තේ ඔබට ලැබීමට ඇති හිමිකමක් වෙතොත්, එය ඉදිරිපත් කිරීම පිණිසය. එහෙත් එය ඉදිරිපත් කළ පමණින් එම වගකීම පිළිගැනීමේ පොරොන්දුවක් අදහස් නොකෙරේ. පෝරමයේ 'ආ' කොටුව රෝගියාගේ වෛද්‍යවරයා/වෛද්‍ය විශේෂඥයා විසින් සම්පූර්ණ කොට අත්සන් කළ යුතුය. සේවකයාගේ යහපත පිණිස මෙහි <u>සම්පූර්ණ තොරතුරු සැපයිය යුතුය.</u> සියලු තොරතුරු ඉතාමත් රහසිගතව පවත්වාගෙන යනු ලැබේ. ***<u>ඔබ විසින් මේ පෝරමය පුරවා විධිමත් ලෙස අත්සන් කොට අදල බිල්පත් සහ කුවිතාන්සි සමග කාර්යමණ්ඩල සේවා කළමනාකරණ අධ්‍යක්ෂ වෙත එවිය යුතුය.</u>***

This form is issued to enable employees to submit claims and does not by itself constitute an undertaking by the Bank to accept liability on behalf of any employee. Cage 'B' should be completed and signed by the patient's General Practitioner/Specialist. In the employees own interest, ***<u>all the information requested should be provided.</u>*** It will be treated in strict confidence. ***<u>The completely perfected and duly signed form should be submitted to the Director/Staff Services Management along with the original bills & receipts.</u>***

A. 1. සේවකයාගේ නම
Employee's Name } .... මයා. / මිය. / මිය.
Mr. / Mrs. / Miss

2. විශ්‍රාමිකයාගේ /
වැන්දඹු (ස්ත්‍රිය/පුරුෂයා ගේ) නම
Pensioner's / Widow's /
Widower's Name } .... මයා. / මිය. / මිය.
Mr. / Mrs. / Miss

3. හැඳුනුම් / විශ්‍රාමික / වැ.අ. අංකය
Identity / Pension / W&OP No. } ....

4. පංතිය හා ශ්‍රේණිය
Class & Grade } ....

5. පත්කළ දිනය
Date of Appointment } ....

6. දෙපා. හා ටෙලි දිගුව
Dept. & Tel. Ext. } ....

7. රෝගියාගේ නම
Patient's Name } ....

8. රෝගියාගේ වයස
Patient's Age } ....

9. ඥාති සම්බන්ධය
Relationship } ....
(දරුවකු නම් කී වෙනි දරුවා ද යන වග/
Position of Child in Serial Order)

10. අත්තිකාරම් ලබා ඇත / නැත
State whether advance has been taken / not taken

ඉහත දැක්වෙන විස්තර සත්‍ය බව ද, මෙම වියදම් සම්පූර්ණයෙන් හෝ කොටසක් හෝ වෙනත් ක්‍රමයක් යටතේ හෝ හිමිකම් පා නොමැති බව ද, හිමිකම් නොපාන බව ද මෙයින් සහතික කරමි.

18 පිටුවට...

I do hereby certify that the foregoing particulars are true and correct and that I have not claimed and I shall not claim reimbursement of the whole or a part of these expenses from any other source.

වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ක්‍රමය යටතේ ප්‍රතිපූරණය නොකළ හැකි කිසියම් ප්‍රමාණයක් වෙතොත් එය වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ක්‍රමයේ 9 වැනි ව්‍යවස්ථාවේ ප්‍රතිපාදනය යටතේ දෙනු ලබන අත්තිකාරමක් මගින් හෝ කා.ම.සු.ක්‍ර. යටතේ (මේ සඳහා ඉල්ලා සිටි විට අයැදුම්පත් ඉදිරිපත් කරනු ඇත) හෝ වෛද්‍යවරයාට / සාත්තු නිවාසයට ගෙවන ලෙස ද මම මෙයින් ඉල්ලා සිටිමි. වෛද්‍ය ප්‍රතිලාභ ක්‍රමය යටතේ අත්තිකාරමක් වශයෙන් හෝ කා.ම.සු.ක්‍ර. යටතේ ණයක් වශයෙන් හෝ දෙනු ලබන මුදල් මගේ වැටුපෙන් අඩු කර ගැනීමට ද කාර්යමණ්ඩල සේවා කළමනාකරණ අධ්‍යක්‍ෂ වෙත බලය පවරමි.

I also hereby apply for any amount not reimbursable under the Medical Benefit Scheme to be paid to the Doctor/Nursing Home from an advance that may be granted to me under the provisions of Rule 9 of the Medical Benefit Scheme of under S.B.S. (for which an application will be made on request), and authorize the Director/Staff Services Management to recover from my salary any sum allowed as an advance from the Medical Benefit Scheme or as a loan under the S.B.S..

දිනය / Date : ....

....
අයැදුම්කරුගේ අත්සන / Signature of Applicant

CBP 19116 (5,000)

For completion by the Patient's General Practitioner/Specialist.

B. (1) Nature of condition which necessitates treatment:
(In cast of dental extraction, please indicate the diagram of tooth/teeth)

(2) Nature of treatment prescribed or administered (if surgical, please give details)

(3) Tests and examinations recommended

Received Rs. ....
(in words)

....

(Rs. ....)

Date : ....

....
(Signature & Dr.'s Rubber Stamp)

Name & Qualifications of
attending Physician / Surgeon : ....
....

19 පිටුවට...

මානසික අක්‍රමිකතා සහ උපදේශනය

විශේෂඥ මනෝ වෛද්‍ය, කථිකාචාර්ය
නීල් ප්‍රනාන්දු

උපදේශනයෙහි නිර්වචනය

උපදේශනය යන පදය පුළුල් පරාසයක් උපයෝගී කරගනිමින් නිර්වචනය කර ඇත. එහිලා උපදේශනය සහ උපදේශකයා යන පද ප්‍රචලිතව භාවිත වී ඇත. පෞද්ගලික, සමාජයීය හෝ මනෝවිද්‍යාත්මක ගැටලු සහ දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණ පාන විට ඒවා අවකරණය කර ගැනීමට විශේෂයෙන් වෘත්තීමය පදනමකින් යුත් පුහුණුව ලත් පුද්ගලයන් විසින් සේවාලාභීන්ට සහාය වීම හා මග පෙන්වීමේ ක්‍රියාවලියක් බව ඔක්ස්ෆර්ඩ් නවීන ඉංග්‍රීසි ශබ්ද කෝෂය (THE OXFORD MODERN ENGLISH DICTIONARY) ‘‘උපදේශනය’’ නිර්වචනය කරනු ලබයි. පුද්ගලයෙක් තවත් පුද්ගලයෙකුට ඔහුගේ/ඇයගේ තත්වයන් පැහැදිලි කර ගැනීමටත් ඉදිරියට කටයුතු කිරීමට මග පාදන ඉඩ ප්‍රස්ථා තීරණය කිරීමටත් සහාය වීම උපදේශන ක්‍රියාවලිය වශයෙන් හැඳින්වීමට පුළුවන. මෙම නිර්වචන උපදේශන කුසලතාවයන් ගෙන් වෙන්කොට අර්ථ නිරූපණය කිරීම වැදගත්ය.

මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනයේ දී විශේෂත්වයක් හිමිවන්නේ ව්‍යවහාරික මනෝ විද්‍යාව පාදක කරගත් උපදේශන මූලිකාංගයන්ටය. මෙයට අමතරව මනෝවිද්‍යා න්‍යාය සහ පර්යේෂණ ව්‍යවහාරයන්ගෙන් ද සංයුක්ත විය යුතුය. උපදේශන ක්‍රියාවලියෙහි වර්ග දෙකක් සඳහන් කර ඇත. එයින් එකක් වන්නේ අවදානම් සම්බන්ධ උපදේශනයයි. මෙයට දෙවැන්න වනුයේ අසහනකාරී සීමාවන් වලදී සහනය සැලසීමය. සියළු උපදේශන ආකෘතීන්ගෙන් පොදු ක්ෂේත්‍ර 4 ක් ගෙල්ඩර් (Gelder) හඳුන්වා දෙයි. එනම්,

1. සේවාලාභීන් සහ උපදේශකයන් අතර ප්‍රතිකාරාත්මක සම්බන්ධතාවය.
2. තොරතුරු සැපයීම.
3. චිත්තවේගී තත්වයන් ලිහිල් කිරීම.
4. සේවාලාභියාගේ තත්ත්වයන් පරීක්‍ෂා කිරීම හා විභව්‍ය විසඳීමක් සැලසීම.

උපදේශනය, ප්‍රතිකාරාත්මක ක්‍රියාවලියකි. හේතුව එයින් ගම්‍ය වන්නේ සත්කාරක ස්වභාවයකි. සේවාලාභීන්ට වෘත්තීමය සහනය සලසන්නාගේ ආකල්පය සහ චර්යාත්මක රටාව මෙහි අනුයෝගී වනවා ඇත. උපදේශනයේ දර්ශනය මනෝවෛද්‍ය වරුන්ගේ ආකෘති න්‍යායට හාත්පසින්ම වෙනස් වූ එකකි. මනෝ උපදේශකයන් තමාගේ වෘත්තියෙහි නියැලෙන විට තම සේවාලාභියා සමායෝග කර ගැනීමටත් තීරණයකට එළඹීමටත් පාදක වනවා ඇත.

මනෝ චිකිත්සාවේ උපදේශනය ***(Counseling in Psychiatry)***

මනෝ චිකිත්සාවේදී මැදිහත් වන මනෝවිද්‍යාත්මක උපදේශනය පුළුල් විෂය පථ දෙකකට බෙදිය හැකිය. එයින් පළමුවැන්න තීරණ ගැනීම සඳහා යොමු වූ ප්‍රතිකාරාත්මක උපදේශනයයි. දෙවැන්න නිශ්චිත මනෝ අක්‍රමිකතා කළමනාකරණය කිරීම සඳහා වූ උපදේශන චිකිත්සාවයි. එසේත් නොමැති නම් එකම ආකෘති ප්‍රතිකාරයක් වන ප්‍රසූතියට පසුව සිදුවන විශාදය හෝ අනෙකුත් ආකෘති සංයුක්ත ප්‍රතිකාරයකි. (උදා : අර්බුද අවස්ථාවන් හිදී මැදිහත් වීම) උපදේශනය සංවෘත්ත, ගැටළු සහිත, අපැහැදිලි සම්බන්ධතාවයක් මනෝචිකිත්සාව සමග පවතී. උපදේශනයේ තිබෙන විවිධ ආකෘතීන් මනෝචිකිත්සාවේ නිශ්චිත ආකෘතීන් සමග බැඳී ඇත. නිදසුනක් ලෙස, මනෝ ගතික උපදේශනය, ප්‍රජානන චර්යාත්මක උපදේශනය සහ අන්තර් පුද්ගල උපදේශනය මෙහිදී සඳහන් කළ හැකිය. චිකිත්සාව පුද්ගල උපදේශනය මෙහිදී සඳහන් කළ හැකිය. චිකිත්සාව තෝරා ගනු ලබන්නේ සේවාලාභියාගේ තීරණය අනුවය.

උපදේශන හා ශිල්පීය ක්‍රම ***(Counseling Methods and Techniques)***

උපදේශනයට ඒකීය ආකෘතියක් හෝ විශ්ව සම්මත තාක්ෂණ කුසලතාවන් නොමැත. උපදේශනයේ සෑම මොඩියුලයක්ම (Module) එයටම ආවේණික වූ න්‍යායාත්මක පදනමක් හේතුකාරක හා නිශ්චිත ශිල්පයක් අඩංගු වී ඇත. කෙසේ වෙතත් එහිදී මූලික ප්‍රතිපත්ති සහ නිශ්චිත නොවන ශිල්පීය කරුණු සියලුම උපදේශන ආකෘතීන්ට පොදුය. උපදේශකයන්ගේ මූලික ලක්ෂණ ලෙස කොන්දේසි විරහිත ධනාත්මක සැලකිල්ල, (Unconditional Positive regard) උණුසුම (Warmth) අවංකභාවය, සහකම්පනය යන ගුණාංග ප්‍රතිකාරාත්මක සම්බන්ධතාවයේ තිබිය යුතුය.

20 පිටුවට...

උපදේශනයේ ආකෘති ***(Models of Counseling)***

සෑම උපදේශන ආකෘතියක්ම පදනම් වී ඇත්තේ විද්‍යාත්මක පදනමක හා සම්ප්‍රදායන් තුළය. මනෝ චිකිත්සාව සඳහා වඩාත්ම අදාළ ආකෘතීන්වල පහත කරුණු අඩංගු වේ. තොරතුරු සැපයීම, පුද්ගල කේන්ද්‍රීයභාවය, ගැටළු නිරාකරණය, ප්‍රජානන චර්යාව, අන්තර් පුද්ගල සහ මනෝගතික උපදේශනයන්ය.

උපදේශනයේ තොරතුරු සැපයීම ***(Information Giving Counseling)***

නිරවද්‍ය තොරතුරු සැපයීම සෑම චිකිත්සක මැදිහත් වීමකටම පදනම් වේ. අක්‍රමිකතාවයේ රෝග නිර්ණය, හේතු සහ ඇතිවිය හැකි ප්‍රතිවිපාක පිළිබඳව තොරතුරු සැපයීම, චිකිත්සාව තුළ අභිප්‍රේරණයේදී සහ ප්‍රතිකාරාත්මක උපදේශනය වැනි අවදානම් උපදේශනයන් හීදී මනෝ අධ්‍යයනය උපකාරී වේ. නිදසුනක් වශයෙන් අර්බුද අවස්ථාවකට මැදිහත් වීම.

පුද්ගල කේන්ද්‍ර උපදේශනය ***(Client Centred Counseling)***

මෙය පරාවර්තන උපදේශනය ලෙසද හැඳින්වේ. (Reflective Counseling) මෙම උපදේශනයේ නිර්මාතෘවරයා කාල් රොජර්ස්ය. සේවාලාභියාගේ අභ්‍යන්තර විභව්‍යතා ආරෝග්‍යමත් වර්ධනයටත් සේවාලාභියාගේ අභ්‍යන්තර විභව්‍යතා ආරෝග්‍යමත් වර්ධනයටත් මුදුන්පත් කර ගැනීමටත් ඉවහල් වන බව හඳුන්වා ඇත. සේවා ලාභියාව ගෞරවයෙන් පිළිගැනීම, ඔහුට උණුසුම් (Warmth) සහකම්පනය, කොන්දේසි විරහිත, ධනාත්මක සැලකිල්ල, අවංකභාවය, මානුෂික හැඟීම්වලින් යුත් සම්බන්ධතාවය යන ගුණාංගවලින් යුක්තවිය යුතු බව කාල් රොජර්ස් අවධාරණය කරයි. නිශ්චිත නොවන මෙම කරුණු සේවාලාභියාගේ ධනාත්මක වෙනස්වීම්වලට මූලික වන බවත් උපදේශනයේදී මෙය සිදුවන බවත් පර්යේෂණ වාර්තා සඳහන් කරයි. රොජර්ස්ගේ උපදේශන ආකෘතිය විධාන නොකරන එකකි. (Non Directive) සමහර මනෝ අක්‍රමිකතාවන් වලට පුද්ගල කේන්ද්‍ර උපදේශනයෙහි යෙදෙන විට උපදේශකයා සුපරීක්ෂාකාරී විය යුතුය. මානසික අස්ථායී තත්ත්වයෙන් පෙළෙන රෝගියාට පුද්ගල කේන්ද්‍ර න්‍යාය භාවිත කිරීම නොහැකි විය හැකිය. උග්‍ර ලෙස කම්පනයට පත් වී ඇති පුද්ගලයාට මෙය භාවිත කිරීමෙන් හානි සිදුවිය හැකිය. ඔවුන්ට නැවතත් කම්පනය මතුවිය හැකිය.

ගැටලු විසඳීමේ උපදේශනය ***(Problem Solving Counseling)***

ගැටලු විසඳීමේදී උපදේශකයා ක්‍රියාකාරකම් තුනක් ප්‍රවර්ධනය කරයි.

1. ගැටලුව පැහැදිලි කර ගැනීම.
2. ඉලක්ක නිර්ණය කිරීම.
3. ක්‍රියාව පහසුකර ගැනීම.

ගැටලු විසඳීමේ පියවර මෙසේ අන්තර්ගත වී ඇත.

- ❖ රෝගියාගේ ගැටලු හඳුනාගැනීම සහ සකස් කර ගැනීම.
- ❖ ඉටුකරගත හැකි පැහැදිලි ඉලක්ක ගොඩනංවා ගැනීම.
- ❖ සාර්ථකව මුහුණදීමට විකල්පයන් උත්පාදනය කිරීම.
- ❖ තේරීම් හා මෙහෙයුමට වඩා කැමති විසඳුම.
- ❖ ප්‍රගතිය ඇගයීමට ලක් කිරීම.

ප්‍රජානන චර්යාත්මක උපදේශනය ***(Cognitive-behavioural Counseling)***

අත්දැකීම් සහ හැඟීම් අපගේ සිතුවිලි හා චර්යාවන් සම්බන්ධ වීතිබෙන බව ප්‍රජානන උපදේශන ආකෘතීන් යෝජනා කරයි. චින්තනය, විශ්වාසය, හා චර්යාව වෙනස් කිරීමට ප්‍රජානන උපදේශනය ඉලක්ක කර සිටියි. හේතුවාදී චිත්තවේගික චිකිත්සාව සංවර්ධනය කළේ (Albert-Elis) ඇල්බට් ඇලිස්ය. ප්‍රජානන ප්‍රවේශ උපදේශනයෙහි මෙය බොහෝ බලපෑම් ඇතිකර ඇත. චින්තනය, විශ්වාසය හා චර්යාව වෙනස් කිරීමට ප්‍රජානන උපදේශනය ඉලක්ක කර ගනී. ගැටලුව ප්‍රකෘති වන්නේ සේවාලාභියා සිද්ධිය දකින ආකාරයෙන් නොව සිද්ධිය අහේතුක සිතුවිල්ලෙන් ග්‍රහණය කරගන්නා ආකාර මත පදනම් වී ඇති බව හඳුන්වයි. සේවාලාභියා තම ජීවිතය සුන්දරය, සැප පහසුකමින් යුක්තය, වේදනා රහිතය යන ආකල්පයෙන් දැකිය යුතුය. මේ කරුණු සෘණාත්මකව බැලීමෙන්

21 පිටුවට...

ප්‍රතිඵලය වේදනා සහිත වීමට ඉඩ ඇත. සේවාලාභියා දුෂ්කෘතමය්‍ය ආකාරයෙන් ප්‍රතිචාරය දක්වන විට ජීවිතය පීඩාකාරීවීමට ඉඩ ඇත. හේතුවාදී අහේතුක උපදේශනය (Rational Emotive Counseling) මෙම අහේතුක සිතුවිලි සමඟ තර්කණය කර සම්පරීක්ෂණ පවත්වා උචිත යහප් හැසිරීමට නව මඟ අනාවරණය කර ගනියි.

අන්තර් පුද්ගල උපදේශනය (***Inter Personal Counseling***)

අන්තර් පුද්ගල උපදේශනය ආරම්භ වී ඇත්තේ අන්තර්පුද්ගල මනෝවිද්‍යාවෙනි. *Mayer* සහ *Stack Sulivan* ගේ අන්‍යෝන්‍ය සම්බන්ධතා පුද්ගල චර්යාව මේ සඳහා බලපා ඇත. අසාමාන්‍ය මානසික චර්යා අපගේ බැඳීම්වලට ඇති අවහිරතා සමඟ සම්පකමක් පෙන්නුම් කරයි. අන්තර් පුද්ගල උපදේශනයේ ප්‍රධාන කේන්ද්‍රය පිහිටා තිබෙන්නේ ඉදිරිපත් කරන ලක්ෂණ වලට වඩා වත්මන් අන්තර් පුද්ගල බැඳීම් මතය. මෙහිදී දුක, අන්තර් පුද්ගල ආරවුල් භූමිකා සංක්‍රමණය සහ අන්තර් පුද්ගල ඌනතාවය කෙරෙහි අවධානය යොමු වේ. මෙහිදී සේවාලාභියාගේ ගෘහස්ථ, වෘත්තීය සහ සමාජයීය සම්බන්ධතාවල මෑතකදී හටගෙන ඇති වෙනස්කම් කෙරෙහි විශේෂ අවධානය යොමු කෙරේ. විකල්ප අන්තර්පුද්ගල ක්‍රමෝපායන් හඳුනාගෙන ප්‍රතිකර්ම සැසියේදී පුහුණුකර අවශ්‍යවිටදී වැඩි දියුණු කෙරේ. අන්තර් පුද්ගල උපදේශනය, ක්ලමථය හා සම්බන්ධ අක්‍රමිකතා සමඟ කටයුතු කිරීමේදී වැදගත් වේ.

මනෝගතික උපදේශනය (***Pasycho Dynamic Counseling***)

මනෝගතික උපදේශනයේ න්‍යායාත්මක පදනමේ ප්‍රභවය වී ඇත්තේ මනෝ විශ්ලේෂණය යි. මනෝ ගතික ප්‍රවේශයෙන් පෙර අත්දැකීම් සඳහා සුවිශේෂත්වයක් ලබා දේ. පූර්ව ළමාවිය බැඳීම්වලදී ලබන පීඩාකාරී අත්දැකීම් සමහර අවස්ථාවල අවිඥානයේ තැන්පත් විය හැකිය. මෙය මනෝ සමාජයීය සංවර්ධනයට එමෙන්ම පසුකලකදී මනෝවිද්‍යාත්මක ක්‍රියාකාරිත්වයට බලපෑම් එල්ල කළ හැකිය. පෙර අත්දැකීම් වලින් ජනිත වූ අවිඥානය, අසාමාන්‍ය මානසික තත්ත්වයන් උත්පාදනයට සහ පවත්වාගෙන යෑමට හේතු වේ. මනෝගතික උපදේශනයේදී පෙර සඳහන් කළ අවිඥාන ක්‍රියාදාමය චිකිත්සක බැඳීමේදී සංක්‍රමණය සහ ප්‍රතිසංක්‍රමණය වීම සංවර්ධනය පිරික්සීමේදී හඳුනාගත හැකිය.

අර්බුද උපදේශනය (***Crisis Counseling***)

සේවාලාභියා මානසික අර්බුදවලට මුහුණපාන විට මෙම උපදේශන ප්‍රවේශය භාවිතා කරනු ලැබේ. මෙය කෙටිකාලීන, ක්‍රියාශීලි, කේන්ද්‍රගත මැදිහත්වීමකි. සේවාලාභියාට තමාගේම විඳ දරාගැනීමේ සම්පත් උපයෝගී කරගැනීම මෙම ක්‍රමයේ අරමුණ වෙයි. නිතර උපයෝගී කරගන්නා විදදරාගැනීමේ සම්පත් අභිබවා යන, ඒවාට තර්ජන එල්ල කරන ජීවිත අභියෝගය අර්බුද වශයෙන් හැඳින්වේ. අර්බුදවල ලැබන සාර්ථක විසඳුම් මානසික යෝග්‍යතාව ප්‍රවර්ධනය කරයි. අර්බුදයක් සාර්ථකව විසඳ ගැනීමේ නොහැකියාව, සමායෝග අක්‍රමතා සහ වෙනත ක්ලමථ අක්‍රමතාවන්ට ඉඩ විවර කරයි. අර්බුද උත්පාදනය කරන ක්ලමථය සංවර්ධනාත්මක සහ අනපේක්ෂිත යනුවෙන් කාණ්ඩ දෙකකට බෙදේ. සංවර්ධනාත්මක ක්ලමථය නව යෞවන, සංක්‍රමණය, දරු ප්‍රසූතිය, විශ්‍රාමික බව වැනි බොහෝ ජීවිත අවස්ථා නිසා ඇතිවෙයි.

ක්ලමථ හට ගැනීම කෙරෙහි අනපේක්ෂිත අහම්බෙන් ඇතිවන ආබාධ, වියෝව, සම්බන්ධතා බිඳී යෑම් වැනි පාඩු දේවල් ඇතුළත් වෙයි. පෙර නොවිසඳුණු සමාජ කොන්වීම, සංස්කෘතික කළකිරීම් හේතුවෙන් ක්ලමථය තවත් තීව්‍ර කරයි. අදාළ සියලුම අර්බුද සත්‍ය හෝ බියගැන්වීම් වලින් සිදු වූ පාඩු හා පෙර නොවිසඳු පාඩු සමාජයෙන් තනිවීම හා සංස්කෘතික වෙන් කිරීම් ආදි වශයෙන් ප්‍රජාව ආපදාවන් වලට ලක් කරනු ඇත.

අර්බුද උපදේශනයේ කාර්ය වන්නේ සේවා ලාභියාට අභියෝග නැවත නිර්වචනය කිරීමට සහ ප්‍රතියෝජනා සඳහා අවශ්‍ය සම්පත් රැස්කර කළමණාකරනය කිරීමට උදව් කිරීමයි. චිකිත්සක උපදේශනය මේ සඳහා ආරක්ෂාව සපයයි. හැකි සෑම විටදීම පවුලේ සහ මිත්‍රයන්ගේ සහාය හැකි අවස්ථාවලදී ඇතුළත් කෙරෙයි. අර්බුද උපදේශනයේ පියවර වන්නේ අර්බුද අවස්ථාව තක්සේරු කිරීම, අර්බුදය නිරවුල්ව තේරුම් ගැනීම, ගැටලුව අවබෝධ කරගැනීම හා විසඳීම යනාදිය වේ. ප්‍රශ්නය අවබෝධ කරගැනීමට අර්බුදය හැඩගැස්වීම යන අන්තර් පුද්ගල ප්‍රජානන සහ ප්‍රශ්න, විසඳීමේ මොඩියුලයන් උපයෝගී කරගෙන අර්බුදයට ප්‍රතියෝජනාව ලබාදීමයි. අර්බුද උපදේශනයේ අවස්ථාව, නොසන්සුන්ව වාට්ටුවක (*ward*) සිට සේවාලාභියාගේ නිවස දක්වා වෙනස්විය හැකිය. අර්බුද උපදේශනය යනු ප්‍රජා මානසික සෞඛ්‍යයට අයත් විශේෂ කොටසකි.

22 පිටුවට...

නිශ්චිත අවස්ථා සඳහා උපදේශනය යෙදවීම. (***Application of Counseling specific Condition***)

උපදේශනය සැපයිය යුත්තේ කොතැනින් ද? මෙය පිළිතුරු දීමට, අපහසු පැනයකි. උපදේශන ආකෘති සඳහා පර්යේෂණ ඉතා අපැහැදිලිය. උපදේශකයා විවිධ මානසික අපහසුතා ඇති සේවාලාභීන් සමඟ සේවය කිරීමට සන්නද්ධ විය යුතුය.

දුක සඳහා උපදේශනය (***Grief Counseling***)

අවධානමේ සිටින පුද්ගලයින්ට දුක නිවාරණය සඳහා පහසුකම් සපයා දීමේ දී උපදේශනයේ භූමිකාවක් තිබේ. මෙයට හදිසි හෝ ව්‍යසනකාරී තත්ත්වයන් නිසා කොන් වූ පුද්ගලයින් හෝ තම ලක්ෂණ වල සාමාන්‍යතාව ගැන විශ්වාස නොකරන්නන් අයත් ය. ශෝකවීම යටතේ පහත සඳහන් කරුණු හතරකට උපදේශනය මගින් පහසුකම් සලසයි.

- පාඩුවේ යථාර්ථය ඒත්තු ගැන්වීම.
- වියෝවේ වේදනාව ඒත්තු ගැන්වීම.
- සිදු වූ වියෝව පරිසරය සමඟ බෙදාගැනීම.
- වියෝවෙන් සිදු වූ ශෝකය සමායෝගය කිරීම හා යථා තත්ත්වයට පත්කර ගැනීම.

වියෝදුක උපදේශනය අන්තර්ගත විය යුතු ක්‍රියාකාරකම්.

- මියගිය තැනැත්තා හා මරණ අවස්ථා ගැන කථා කිරීම.
- වියෝවෙන් සිදු වූ දුක සාමාන්‍ය එකක් බව ප්‍රකාශ කිරීම.
- මරණයෙන් පසු සමාජ, සංස්කෘතික හා ආගමික සම්ප්‍රදානුකූල පිළිවෙත් වලට ක්‍රියාකාරී ලෙස සහභාගී වීම.
- මුහුණ දුන් ප්‍රායෝගික ගැටලු හඳුනාගැනීම.
- අදාළ චර්යා කටයුතුවල යෙදීම.

ව්‍යසන සඳහා උපදේශනය (***Counseling for Trauma***)

විනාශකාරී අත්දැකීමක් නිසා පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමථය වර්ධනය වීමේ අවදානමක ඇති පුද්ගලයින්ට උපදේශනය පිටුවහලක් වේ. පශ්චාත් ව්‍යසන ක්ලමථ අක්‍රමිකතාවන්ට ප්‍රතිකාර කිරීම උපදේශනයේ අගයන් විශාල ලෙස මතභේදයකට ලක්කර ඇත. තමා මුහුණ දුන් ඛේදවාචකයෙන් මිදී, එයත් සමඟ එකඟ වීමට ද්‍රව්‍ය අපයෝජනය, ස්ව චරිතයට හානිවන හැසිරීම් සහ සමාජයෙන් සමුගැනීම වැනි දුර් අනුයෝජනයන්ගෙන් ගැලවීමට උපදේශනය උපකාරී වෙයි.

ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය සේවයේ උපදේශනය (***Counseling in Primary Health Care***)

මෙම කාර්ය පථයේ උපදේශන සේවය සඳහා විශේෂ ඉල්ලුමක් වර්තමානයේ පවතී. මෙයට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ චිත්තවේගී අක්‍රමිකතාවලට බෙහෙත් නොවන ප්‍රතිකර්ම ඉල්ලුමක් ඇති වී තිබෙන නිසාය. ප්‍රාථමික උපදේශන සේවා අවස්ථාවේ උපදේශකයින් විශාල ලෙස අසමාන වූ කණ්ඩායමකි.

සේවාලාභියා තුළ ඔවුන් උපදේශන ආකෘතීන් සහ ලබා දී තිබෙන උපදේශනයේ පරාසයන් හඳුනාගනී. ප්‍රාථමික සෞඛ්‍ය උපදේශනය, චිත්තවේගී අවහිරතා ඇති අත්විඳී සහ බැඳීම්වල අපහසුතා ඇති සේවාලාභීන්ට වටිනා සේවයකි. මෙය ප්‍රජා මානසික සෞඛ්‍ය සේවා වැඩසටහනක පූර්ණ කොටසක් විය යුතුය.

රෝහල් උපදේශනය (***Counseling in Hospital Settings***)

රෝහල් පරිසර උපදේශනයේ අරමුණු දෙකකි.

1. රෝගීන්ට සහ එම ඥාතීන්ට උපදේශනය ලබාදීම.
2. සෞඛ්‍ය වෘත්තිකයන් සමඟ වැඩකිරීම.

23 පිටුවට...

වෛද්‍ය සේවයේ විවිධ අවස්ථාවලට උපදේශනය වටිනා සේවාවකි. මානසික විශාදයන් රැසක් උපදේශනයෙන් විසඳිය හැකිය. පිළිකා උපදේශනය, විරූපී බව සැකසීමේ ශල්‍යකර්ම, HIV සහ AIDS, දරුවෙක් හටගැනීම ඒ සම්බන්ධ ගැටලු, මුහුණ අවලක්ෂණ වීම, හෘද රෝග සහ ඕනෑකමින් තමාට හානිකර ගැනීම මේ සඳහා උදාහරණ කිහිපයකි.

ශිෂ්‍ය උපදේශන සේවාව (***Counseling in the work place***)

රැකියා සහ මානසික සෞඛ්‍යය අතර ඉතා කිට්ටු සම්බන්ධතාවයක් පවතී. රැකියා කරන්නට වඩා, විරැකියාවෙන් පෙළෙන්නන් වැඩි වශයෙන් මානසික සෞඛ්‍යශ ගැටලු පිළිබඳ පැමිණිලි කරයි. රැකියාවේ තෘප්තිය, මානසික සෞඛ්‍ය සමඟ හොඳ සම්බන්ධකම් තිබේ. රැකියා සම්බන්ධ අපහසුතාවලට උපදේශනය ලබාදීම රැකියාවේ ඇති ආතතිය සම්බන්ධ ගැටලු සහ රෝග අවම කිරීමට ඉතාමත් යෝග්‍යය යි. සේවා ස්ථානයේ උපදේශන සේවාවට සේවක සහාය වැඩසටහන් සහ සේවක උපදේශන සේවා ඇතුළත් වේ. සේවා ස්ථාන පරිශ්‍රය තුළ උපදේශනය, කෙටි කාලීන ප්‍රශ්න සහ ඒවායේ පිළිතුරු වෙත අවධානය යොමුකරන චිත්තවේගී සහ සමාජ අපහසුතා රැසකට ඉතා ප්‍රතිඵල දායක ය.

ස්වේච්ඡා සංවිධානවල උපදේශනය (***Counseling in Voluntary Organization***)

ස්වේච්ඡා සේවය තුළ උපදේශන සේවා විශාල වශයෙන් ඉහල ගොස් පවතී. මේ අතර සහාය කණ්ඩායම් රාශියක් සහ ස්වේච්චා සංවිධාන රාශියක් චිත්තවේගී සහ සමාජ ගැටලු විශාල ප්‍රමාණයකට උපදේශනය ලබාදෙයි.

උපදේශන පුහුණුව, විශ්වාසනියත්වය ප්‍රමිති සහ සාරධර්ම

උපදේශනයට ඇති ඉල්ලුම වර්ධනය වීම නිසා, උපදේශන පාඨමාලා ගණන ද ඉහළ ගොස් පවතී. ඔවුන්ගේ දැක්ම උපදේශන කුසලතා පුහුණු කෙටි කාලීන පාඨමාලාවල සිට වෘත්තිමය සුදුසුකම් වෙත දිවෙන පූර්ණ කාලී පාඨමාලා තෙක් ආරම්භ වී තිබේ. පුහුණුවේ තත්ත්වය සහ ප්‍රමිතිය පිළිබඳ කතිකාවක් ඇති වී තිබෙනවා. එම නිසා සමහර උපදේශකයන්ගේ සුදුසුකම් පිළිබඳ ගැටලුවක් මතුවීම පුදුමයට කරුණක් නොවේ.

පූර්ණ පුහුණුවක් සහ විශ්වාසනීයත්වයක් සඳහා වෘත්තිමය උපදේශකයින් අවම වශයෙන් අවුරුදු 03ක පූර්ණ කාලීන න්‍යායාත්මක පුහුණු පාඨමාලාවක ප්‍රායෝගික වශයෙන්ම උපදේශ පුහුණුව තිබිය යුතුය. දැනට පවතින ප්‍රධාන ගැටලුවක් වන්නේ ''උපදේශක'' යන වචනය භාවිතා කිරීමට නිශ්චිත නෛතික ආරක්ෂාවක් නොමැතිවීම ය. එම නිසා වැරදි පුහුණු කිරීම් හෝ අපයෝජන වැලැක්වීමට ක්‍රමයක් නැත.

පරිවර්තනය යූ.එල්.එම්. නව්ෆර් (P/3151)
කථිකාචාර්ය
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලය

දැනට පවතින කොවිඩ් වසංගත තත්වයේ සුභවාදී වෙනසක් වූ වහාම වාර්ෂික මහා සභා රැස්වීම පැවැත්වීමට බලාපොරොත්තු වේ. එම නිසා ඔබගේ අදහස් හා යෝජනා ගරු ලේකම් වෙත ඉදිරිපත් කරන මෙන් කාරුණිකව දන්වා සිටිමු.

විධායක කමිටුව...!

- කොරෝනා වසංගතය නිසා ඇතිවූ අසිරු තත්ත්වයන් මත පසුගිය 'සැඳෑව' කලාපයන් නිකුත් කිරීමට පමාවූ බව කරුණාවෙන් සලකන්න.
- ඔබට දැනගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන විශේෂ කරුණු හෝ ඔබට දැන්වීමට ඇති විශේෂ තොරතුරු පිළිබඳව දැනගැනීමට අමතන්න.
- **ලේකම් : ආරියදාස තන්ත්‍රීගේ මහතා**
  104/8, කුරේ පෙදෙස පෙදෙස, ස්ටැන්ලි තිලකරත්න මාවත, නුගේගොඩ.
- ඊළඟ 'සැඳෑව' කලාපයට ඔබේ වටිනා නිර්මාණ ඉහත සඳහන් ලේකම්වරයාගේ ලිපිනයට යොමු කරන්න.

සැඳෑව

சந்தாவ

වෙබ් අඩවිය : www.sendewa.org

අංක : QD/50/News/2021 යටතේ ශ්‍රී ලංකා තැපැල් දෙපාර්තමේන්තුවේ ලියාපදිංචි කරන ලදි.

ගරු ලේකම්,
ආරියදාස තන්ත්‍රීගේ මහතා
104/8, කුරේ පෙදෙස පෙදෙස,
ස්ටැන්ලි තිලකරත්න මාවත, නුගේගොඩ.

Typesetting - Hiru Creations - Moratuwa
hirucreations01@gmail.com