

## සුභ නව වසරක් වේවා

### අත්තිවාරම හා විශ්‍රාමිකයෝ

නාදයෙන් තොර ගීතයක් නැත. නූලෙන් තොර සල්වක් නැත. විධිමත් බවින් තොර හැඩයක් නැත. හැඩයකින් තොර සංවිධානයක් නැත. ශක්තිමත් ගල් කුළු, වැලි, යකඩ නැති අත්තිවාරමක් නැත. අත්තිවාරමකින් තොර සොඳුරු නිවහනක් නැත. අවසානයේ දෘශ්‍යමානයෙන් අපේ කෙරෙන අත්තිවාරම ගැන (නූතනය) සංවේදී නොවේ. එය නොතකා නොසලකා හැරෙන ඉතිහාසයේ රේඛාවක් පමණක් වේ. එය ඉතාමත් කදොරු වූවකි.

දේශයේ ආර්ථික දේහය කුණු නොවී, ශක්තිමත්ව හා නොබිඳී, නොවැටී පවත්වාගෙන ඒමට අපවීමෙන්, කැපවීමෙන් ශාස්ත්‍රීයව හා විද්‍යාත්මකව කටයුතු කළ - කල් පිරුණු - පැරණි කාර්ය මණ්ඩල ශේෂයක් විශ්‍රාමිකයෝ වන්නාහ. ඔවුන් ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුවේ විශ්‍රාමික සංගමයේ සෙවන යටට වී ආශ්වාස ප්‍රාශ්වාස කරමින් සිටිති. නමාට සිදුවන දැකීමට නොමැති කිසිවක් අනුන් හට සිදු නොකළ ඔවුන් මාතෘ ආයතනයට දොස් පවරන්නන් හට ශාස්ත්‍රීය පිළිතුරු ද සපයති.

මහ බැංකු විශ්‍රාමිකයන් වන ඔවුන් ද ඉපදී සිටින්නේ ජීවත්වීම සඳහා යි. දුර්වල වෙමින් ඇති ක්‍රියා ශක්තිය තුළ නොමැරී සිටීමේ යැයි කියන්නේ ජීවත්වීම නොවේ. මූලික යුතුකම් ඉටු කෙරෙන සමාජයක නම්, අයිතීන් සුරකින්නන්, යුක්ති සහගත ඉල්ලීමක් ඉටුකරන්නන් රජවරු සහ අධිකරණ ද වුවමනා වන්නේ නැත. සාධක සම්පූර්ණ වූ විට මල් පිපෙන්නාසේ ය.

3 පිටුව...

### “ලාඤා” හි අප සුභද නමුවේ දී සිතුවිලි

වෙනසක් අරන් වැඩ කොට එකලදී  
සවියක් සොයන් දැන් කොන් වෙන්නද  
වෙනතක් බලන් යයි අනියත දමී  
පවුරක් ලෙසින් අප එකමුතු නමී

බොහොම  
කොහොම  
එහෙම  
මෙහෙම

ගියෙන් පදම නැටුවෙන් මෙහි ලද  
පෑවෙන් සෙනෙහසකි සිත් ඇදගත්  
කාගෙන් සතුට ඇති හඳුවන්වල  
ආයෙන් මුණ ගැසෙමු අපි මෙලෙසින්

පිනක  
තැනක  
කොනක  
දිනක

ජේමලාස අනාවුද (වි.අ. 3146)

## මගේ ගම පරමුල්ල (පරෙයිමුල්ල)

ශ්‍රී ලංකාවේ දකුණු පලාතේ මාතර පුරවරය මගේ ගමට ජීවය ලබා දුන් ප්‍රදේශය යි. පැරණි ලක පරෙයි මුල්ල නමින් බැවහැර වූ මගේ ගම කාලයාගේ අවෘත්තයේ කට්ටි හුරුවට වචන අමුණා පරමුල්ල වශයෙන් ප්‍රසිද්ධ විය.

“පර” යනුවෙන් හැඳින්වෙන වචනය විදේශ යන නමට අර්ථ නොදක්වයි. “පර” යනු ගල්පර ය. ඒවා පිහිටා ඇත්තේ මුහුදෙහි ය. එය පසෙක තබා මෙහි පිහිටීම ගැන මුලින්ම සලකා බැලීම වටී.

දකුණු ලක මුහුදට මායිම්ව පිහිටා ඇති පරමුල්ල වම් පසින් නිල්වලා ගඟ මුහුදට වැටෙන තොටමුනෙන් ද දකුණෙන් එය පොල්හේන ගමට මායිම්වද පිහිටා ඇත. පමුරණ ග්‍රාමයේ සිට මුහුද දෙසට යන විට, පරමුල්ල පිහිටා ඇත.

නමට උචිත පරිදිම මුහුදෙහි ගල්පර කිහිපයක් පිහිටා ඇත. ශ්‍රී ලංකාවේ කිසිම වෙරළ තීරයක, මෙවැනි වමන්කාර ගල්පර පිහිටා නොමැත.

වෙරළ තීරයෙන් මඳක් දියබිමේ “ගල්ගෙඩියාන” නම් කුඩා දූපතකි. මා මිතුරන් සමඟ කුඩා කල මෙම දූපතට පිහිනා ගොස් එහි වමන්කාර අසිරිය විඳ ගනිමින් කල්ගත කරන්නෙමි.

ලෝක යුධ සමයෙහි, මෙහි පර්මන් ජාතික හාමුදුරු නමක් සිට ඇති බවට, පැරැන්නන් ප්‍රකාශ කර සිටී. හෙතෙම විසින් මෙම දූපත මැද නිර්මාණය කරන ලද, ගල්ගෙයක් ඇත. කවුළු හතරක් ඇති අඩි දොලහක් පමණ උස වෙහෙරක් වැනි නිර්මාණයක් ද මෙහි පිහිටා ඇත. අද වන විට, සුනාමිය විසින් මෙම වෙහෙර කඩා බිඳ දමා ඇත. එකල මෙහි පොල්ගස් ද තිබුණ ද දැනට ඒවා විනාශයට පත් වී ඇත. ඒවායේ වූ කුරුමිබා බීම අපි එකලා කළ විනෝද වැඩකි.

මෙම දූපත පිටුපසින් දියබිම මුහුදෙහි “බෙලිගල” නම් ගලක් පිහිටා ඇත. දූපතට දකුණෙන් වූ විශාල ගල්පරය, කැස්බෑ ගල වශයෙන් හඳුන්වනු ලබයි. එය කැස්බෑවෙකුගේ පිටට සමාන හැඩයක් ගනී. ඒ අසලම ඇති ගොනාගල පුල්ලි ගොනකු මුහුදේ සිට ගොඩට එන ඉතා රමණීය දසුනක් අපට පෙන්වුම් කරයි.

වෙරළ ආසන්නයේම ඇත්තේ ඇතා ගල ය. එහි ඇතෙකුගේ රූපයක් කොටා ඇත. මෙවැනි ගල්පර සමූහයකින් පරමුල්ල වෙරළ තීරය වමන්කාර ජනක දසුන් මවමින් අදටත් නිසොල්මන්ව ඇත.

ශ්‍රී ලංකාවේ කිසිම වෙරළ තීරයක මෙවැනි ගල්පර පිහිටා ඇති බවක් මා හට දර්ශණය වී නොමැත. මුහුදු ලිහිණින් නිතරම වසා සිටින “ලිහිණිගල” ද පරමුල්ල වෙරළට තීරය වමන්කාර ලෙස දර්ශණය වී පෙනේ. සැඳෑව පැතිරෙන විට දෙවිනුවර තුඩුවෙන් විහිදෙන පුද්ගලාගාරයේ එලිය මුළු පරමුල්ලේ වෙරළ ම ඒකාලෝක කරයි. මේ වමන්කාර දර්ශණය, ගී පද වැලක් මගේ සිතේ රැවි පිලිරැවී දේ.

දෙවිනුවර විදුලි මාලිගේ සඳ නැති රැයේ ඇදී ඇවිත්  
අඩි වර්ණ රේණුකා දිසේ කර දේ අඳුර දුරු

අප සෙල්ලම් කරපු සුදුවැලි තීරය අද නැත. අවුරුදු හැටකට පෙර මා දුටු පරමුල්ල විනාශ වී ඇත. නමුත් පරෙයි මුල්ල ගම මුහුද දෙස බලා සිටී. මට ජීවය දුන් “පරමුල්ලට” මම අදත් ආදරය කරමි.

දයා ගීගනගේ (1239)

## ඇති නැති පරතරය

වේදිකා මස්තක වූ  
 ජන්ද යාවකයා  
 ඇති-නැති පරතරය  
 දුරින් දුර කරන්නට  
 ගිරිය පුප්පා බෙහෙත් දුන් විට  
 හයිඩ් පාක් පිටියේ මුල්ලක  
 ඇණ නියා ගෙන උන්මා  
 මගේ කණ් අඩි පැලෙන්හට  
 තැලවා අත්පුඩි මහා හයිසෙන්  
 යාවකයා මන්තිරි වී  
 මන්තිරි මහා මැතිවී  
 ග්‍රීවයේ වළලු බේරුනු කල  
 මගේ කණ් පලන්නට  
 කියන්නෙමි හෙට උපදිනා පුතු හට

ආචාර්ය සඳුන් විජේසිරි

## නුඹටත් දැනෙව්

වැස්සකට පින්හකට  
 අසුවී තෙත බරහ වී  
 සිතලට මැලවී  
 සිටින විටෙකදී  
 කෙසේ නම්  
 හිස අවුලවාවිද?  
 එක පෙට්ටියක් තුළ  
 කුරු හිඟ හතලිහක්  
 පිරි මැද දෙපස  
 වෙඩි බෙහෙත් තීරුව...  
 ගසා එක පිට එකක්  
 උඹව ගිනියව් කරමු  
 අපි කැල...  
 නොගැටී උණුසුම්  
 වෙන්න බැරි බව  
 නුඹටත් දැනෙව්  
 එතකොට

ජගත් කාරියවසම් (P/1215)

## ධනවතාගේ උදව්ව

ඉතාම ධනවත් කෙනෙක් ඔහුගේ සුබෝපහෝගී වාහනය පදවාගෙන ගමනක් යමින් සිටියා. මේ කියන කාලයේ මුදලේ වටිනාකම ඉතාම පහළට වැටුණු අවධිමත තත්ත්වයක් පැවතුණේ. ගමන යන අතරතුර දුප්පත් මිනිසුන් දෙදෙනෙක් තණ පිට්ටනියක තණකොළ කමින් සිටිනු ඔහු දුටුවා. වාහනය නතර කොට “ඇයි තණකොළ කන්නේ?” කියා මිනිසුන්ගෙන් ඇසුවා. “කන්න කිසිම දෙයක් නැහැ. අපි තණකොළ කනවා. අපි ඒ තරමට දුප්පත්. කන්න කිසිම දෙයක් නැහැ.” දුප්පත් මිනිසුන් පිළිතුරු දුන්නා.

එවිට ධනවතා “එන්න මාත් එක්ක. මම ඔබලා අපේ බංගලාවට එක්ක යන්නම්.” කිව්වා. “අපි අපේ අඹු දුරුවන් එක්ක එන්න ද?” කියා ඔවුන් ඇසූ විට “කමක් නැහැ” කියා ධනවතා කිව්වා. ඔහු දුප්පත් මිනිසුන් තම මන්දිරයට එක්ක ගියා.

“සමහරු කොයිතරම් ලෝභ ද? ඔබ කොයිතරම් කරුණාවන්ත ද? ඔබ අපිව ඔබේ මැදුරට කැඳවාගෙන ආවා.” දුප්පත් මිනිසුන් කිව්වා. “හපොයිය ඒක මොකක් ද? ගණන් ගන්න එපා. ඒක සුළු දෙයක්” ඔහු කිව්වා. “ඔබලා තණකොළ කනවා දැක්කම මගේ තණබිස්ස ඔබලාට කුලියට දීමට මට සිතුවා.”

විමලා ධනපාල

1 පිටුවෙන්...

හිරු සඳු ඇවිත් ගිහින් තෑගි කළ  
 පෙරළි ගිය කැලැන්ඩර් වලින් සින්න වූ  
 ගෝනියක් ලෙඩ රෝග ගොභොරුවේ  
 එරිගෙන  
 අනුලාගෙන බෙහෙත් ඇබින්දක්  
 දැමීමාට කනාටු වූ ගස මුලට  
 පැන්පන්දාට විතරමයි පිපෙන්නේ  
 යාන්තමින් මල් දෙක තුනක්

අමරපාල කරසිංහආරච්චි

# අපේ ශරීර සෞඛ්‍ය පවත්වා ගැනීම සඳහා මුද්‍ර දහමින් ලැබුණු උපදෙස්

යහපත් ශරීර සෞඛ්‍ය පවත්වාගෙන යාම සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් කරුණු 5ක් බලපාන බැව් සඳහන් වෙනවා. ඒවා නම්,

1. ආහාර සප්තය
2. විහරණ සප්තය
3. උතු සප්තය
4. පුද්ගල සප්තය
5. අප්කාසන සප්තය

### ආහාර සප්තය

සෞඛ්‍ය පැවැත්ම සඳහා ආහාර අනුභවය ඒ ඒ පුද්ගලයා අනුව ගැලපෙන පරිදි කල යුතු බව.

### විහරණ සප්තය

ශරීර සෞඛ්‍යට ගැලපෙන වාසස්ථාන සපයා ගැනීම.

### උතු සප්තය

ශීත කාලය, උෂ්ණ කාලය වැනි අවස්ථා වලට ගැලපෙන පරිදි කටයුතු කිරීම.

### පුද්ගල සප්තය

නොයෙකුත් රෝගයන්ගෙන් පෙළෙන අය ද ලගින් ඇසුරු නොකල යුතුය.

### අප්කාසන සප්තය

හොඳ යහපත් අදහස් හා සිතිවිලි ඇතිව ජීවත් වීම. අභිතකර පැවතුම් ඇති බව නොයෙක් රෝග බහුල වීමට හේතු වේ.

මුඛ සෞඛ්‍යය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම දත් සහ මුඛය ඉතා පිරිසිදුව තබාගැනීම නිය පිළිවෙලට කපා ගැනීම. කොණ්ඩය නිසි පරිදි පිරිසිදුව තබා ගැනීම, අල්ප භාණ්ඩ විහරණය. වැඩිපුර භාණ්ඩ නොමැතිව තමන්ට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය තබා ගැනීමෙන් ඒවා පිරිසිදුව තබා ගැනීමට පහසු වීම කෘම බීම ගනිද්දී පාවිච්චි කරන භාජන පාවිච්චියට කලින් පසුවත් ඉතා පිරිසිදුව සෝදා ගත යුතුය. පසුව පාවිච්චි කල ඒවා සෝදා හොඳින් වේලා, දැවිලි, කුණු ආදිය නොවදින සේ තැබිය යුතුයි.

නිතර දෙපා සෝදා පිරිසිදුව තබා ගත යුතුය. පාදවල කුණු සහිතව ඇඳුන්වල නිදා ගැනීම සුදුසු නැත.

ඉහත කී සුළු දේවල් අනුගමනය කිරීමෙන් සෑදූ සමයේ සිටින අපට ලෙඩරෝග වළක්වාගෙන සුවෙන් සනීපයෙන් සිටිය හැකිවනු ඇතැයි මගේ විශ්වාසය යි.

හේමා විමලසෝම

## තැවතත් ඒ සුන්දර බැංකු දිවියේ සුවඳ ඔබගේ හිතාදර සොයුරු සොයුරියන් හා එක්ව විඳින්නට....

- අප සංගමයේ වාර්ෂික වාරිකාවට නොවරදවා සහභාගී වෙන්න.
- සංගමයේ වාර්ෂික මහා සභා රැස්වීමට පැමිණෙන්න.
- සැඳපව සගරාවට හැකි සැමවිට ඔබේ නිමාණ එක් කරමින් සංවාදගීලී වන්න.

# පුවත්

## 3.1 මරණාධාර අරමුදල

2023.09.02 ශ්‍රී ලංකා සාධක දෙපාර්තමේන්තුව විසින් මරණාධාර සංගමයේ සාමාජිකයින් වෙත කැඳවීමක් කරන ලද අතර එහිදී ඔවුන් ඉතා සුහද මිත්‍රශීලී සාකච්ඡාවක් තුළින් පවසා සිටියේ, මරණාධාර බලාපොරොත්තුවෙන් දැනට පොරොත්තු ලේඛනයේ සිටින අය වෙනුවෙන් ගෙවිය යුතු මුදල් ගෙවීම සඳහා අධිපති තුමාගෙන් ඉල්ලු මුදල් ලබා ගැනීමේ අපහසු තත්ත්වයක් මතුව ඇති බවයි.

මෙම අරමුදලේ මුදල් වෙනත් මූල්‍ය සමාගමක තැන්පත් කිරීම සම්බන්ධයෙන් දැනට අධිකරණයේ විභාගවන නඩුවලට එයින් බලපෑමක් ඇතිවන බව මේ පිළිබඳව විශේෂ හේතුවක් ලෙස දක්වා ඇත. කෙසේ වෙතත් මේ පිළිබඳව වෙනත් පිළියමක් යොදා එමගින් මෙම ගැටළුව විසඳීමට බැරකුළු උත්සහ ගන්නා බවත් ඉහතකී සාකච්ඡාවේදී අදාළ නිලධාරී මහතුන් අප වෙත දන්වන ලදී.

## 3.2 බැරකුළු තුලට ප්‍රවේශවීම

ඉහත කී හමුවීමේදීම එකී නිලධාරීන් වෙතද මෙම ප්‍රශ්නය ඉදිරිපත් කළෙමු. මේ පිළිබඳ අපගේ අදහස් දක්වමින් අප විශ්‍රාමිකයින් ලෙස සිටින පිරිස් අදට වඩා හැම අතින්ම පහසුකම් අඩු (තාක්ෂණික අංශයෙන් පවා) පරිසරයක් තුළ මහ බැරකුළු අද නිබේන තත්ත්වයට ගෙන ඒම සඳහා තම සේවා යුතුකම් නොපිරිහෙලා ඉටුකළ අතර විශේෂයෙන් මහ බෝම්බ බේදවාලකයන් පසු මහ බැරකුළු යලි ගොඩනැගීමේදී මහත් දුෂ්කරතා මැද තම සේවා කාලයෙන් බැහැරව පවා කටයුතු කළ ආකාරය අප විසින් පෙන්වා දුන්නෙමු.

මේ පිළිබඳව කරුණු දැක්වූ නිලධාරී මහතුන් මේ කරුණු කෙරෙහි සාවධානව සවන් දෙමින් සතියට දිනක් හෝ වර්ෂයක් තම ගැටළු විසඳා ගැනීමට මහ බැරකුළු තුල යාමට අවකාශ ලබාදීම සලකා බැලීමට ඔවුන්ගේ කැමැත්ත පළකළ අතර ඒ පිළිබඳ අදාළ අනුමැතිය ලබාගෙන අප වෙත දැනුම් දෙන බවද පවසන ලදී. එම අනුමැතිය මෙතෙක් නිල මට්ටමින් අප වෙත නොලැබුණු බවද සඳහන් කළ යුතුව ඇත.

3.3 2023 වසර අදාළ වෛද්‍ය බිල්පත් 2024 ජනවාරි 31 දිනට ප්‍රථම බැරකුළුවට ඉදිරිපත් කළ යුතු බව සලකන්න.

3.4 නුවරඑළිය නිවාඩු නිකේතනයට අදාළ අළුත්වැඩියා කිරීම් මෙතෙක් අවසන් වී නැති අතර එතෙක් එම නිවාඩු නිකේතනය සම්පූර්ණයෙන් වසා ඇත.

අනුරාධපුරය නිවාඩු නිකේතනය ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම් කටයුතු තවමත් නිමවී නොමැත.

3.5 කතරගම සහ සෝමාවතිය මහබැරකු විශ්‍රාම ශාලා වෙත යන මාර්ගවලට අදාළ නාම දැන්වීම් පුවරු කිසිවක් නොමැති හෙයින් එම ස්ථාන කරා යන පිරිස් එකී ස්ථාන සොයා ගැනීමේදී බොහෝ දුෂ්කරතාවලට පත්වුණු අවස්ථා වාර්තා වී ඇත.

මේ පිළිබඳව මහ බැරකු අධිපතිතුමාගේ අවධානයද අප විසින් යොමු කරන ලද අතර එම අවශ්‍යතාවය පිළිබඳ එතුමාගේ එකඟත්වය පළකරන ලදී. මෙය ඉටුවන තුරු ඒ පිළිබඳ විශේෂ අවධානයකින් කටයුතු කිරීමට අප කමිටුව තීරණය කොට ඇත.

# පුවත්

## 3.6 තෙදින වාරිකාව

මෙම වාරිකාව නුවරඑළිය පෙදෙසට යාමට අදහස් කළ මුත් එම නිවාඩු නිකේතනය දැනට වසා දමා ඇති හෙයින් අපගේ වාරිකාව අම්පාර, මඩකලපුව, අරගමබේ ආදී පෙදෙස් වෙත යොමු කිරීමට බලාපොරොත්තු වෙමු. මැයි මස මෙම වාරිකාවට වෙන්කිරීමට අදහස් කොට ඇත. නවාතැන් ලබාගැනීමේ තත්ත්වය මත මෙම දින වෙනස්වීමට ඉඩ ඇත.

3.7 අප සංගමයේ මහා සභා රැස්වීම 2024 අප්‍රේල් මුල් භාගයේ පැවැත්වීමට බලාපොරොත්තු වන අතර එදින දිවා ආහාරයෙන් පසු දේශීය වෛද්‍යවරයෙකුගේ විශේෂ දේශනයක් පැවැත්වීමට කටයුතු යොදා ඇති බව විශේෂයෙන් දන්වමු. රුවන් සාගර දහනායක නම් වූ එම වෛද්‍යවරයා පිළිබඳ විස්තරයක් 07 වන පිටුවේ ඇති ලිපියේ දක්වා ඇත.

3.8 අපගේ සභාපති තුමා ටික දිනකට විදේශගතවන බැවින් ඉදිරියේදී පාලක පක්ෂය හා කෙරෙන සාකච්ඡාවලදී සහභාගිවීමට හැකිවන පරිදි අප හිටපු සභාපතිවරයෙකු වූ ජයලාල් ජයවර්ධන මහතා කමිටුවේ උපදේශකවරයෙකු වශයෙන් පත්කර ගන්නාලදී.

3.9 විශ්‍රාමිකයින්ගේ අත්පොත යාවත්කාලීන කිරීම සඳහා මෙතෙක් තම විස්තර සහ වර්ණ ඡායාරූප සංගමය වෙත එවා නොමැති අය වෙතොත් එම විස්තර නොපමාව අප වෙත ලැබෙන්නට සලස්වන්න.

3.10 ජීවත්වීමේ සහතිකය මෙතෙක් බැංකු වෙත යවා නොමැති නම් එය බැංකුව වෙත නොපමාව යවන්න.

3.11 බැංකුව විසින් ලබාදෙන නිවාඩු ගමන් බලපත්‍ර ලබාගැනීමට ඔබට පහසුවන පරිදි පිටු දෙකක් සහිත එම අයදුම් පතේ පිටපතක් මේ සමඟ අයදුම් එවා ඇත.

# හුදකලාව

නිල් වනපෙතේ පිපි මල්	හුදකලාවේ	සසර සරන සත්වග දිවි	නලාවේ
මල් මුවරදේ බඹරන්	හුදකලාවේ	හසරක් නොදැන කතරක මං	මුලාවේ
දෙසඳුන් සුවඳ මුසුවන	හුදකලාවේ	සවිසන පටුව වඩවන	හුදකලාවේ
දියඳුම් දිනිති සැඟවෙයි	හුදකලාවේ	සඟමොක් සැපන සවි සතහට	උදාවේ

කවියට කවි සිතට බැඳී	හුදකලාවේ	දිබ්බද්දේ දුල්මන් පිරිස් නො. 112/A, මාදුපිටිය පාර, මහවිල, පානදුර.
සිත්තර තෙලි තුඩට ඇඳී	හුදකලාවේ	
සත්සර මියුරු තනු සැඳී	හුදකලාවේ	
සකල කලා රස රැඳී	හුදකලාවේ	

සිතට සහන් සුව දෙන	හුදකලාවේ
තවුසන් දැහැන් ගතවන	හුදකලාවේ
දහසක් බුදුන් බුදුවන	හුදකලාවේ
ලොවිතුරු සුවය ගෙනදෙන	හුදකලාවේ

**හැකි හැම විට අප සැම  
ගීතයෙන් රසවත් කළ  
දුල්මන් සොයුරු  
ඔබ පිළිබඳ මතකය අපට  
සදා අමරණීයයි...  
ඔබට අමා සුව !**

# විශ්‍යත දිවියෙහි සුවසත් බව සඳහා.....

2023 නොවැම්බර් මස 03 වැනි දින පැවති වි.ආර්.එස්. සංගමයේ මහා සභා රැස්වීමට ආරාධිත දේශකයෙකු ලෙසින් පැමිණියේ, මල්වානේ චල්ගම හා කැටවලමුල්ල වෙද පරපුරේ ප්‍රවීණ ආයුරුවේද වෛද්‍යවරයෙකු වන රුවන් සාගර දහනායක මහතායි. එතුමා කොළඹ විශ්වවිද්‍යාලයේ, දේශීය වෛද්‍ය පීඨයේ විකිත්සා හා පශ්චාද්‍ය උපාධි ආයතනයේ දේශීය විකිත්සා අංශයේ බාහිර කටිකාචාර්ය වරයෙකි. ආයුරුවේද දෙපාර්තමේන්තුවේ විභාග පාලක මණ්ඩල සාමාජිකයෙකි. බොරැල්ල ආයුරුවේද ජාතික රෝහලේ සර්වාංග හා ගෙඩි වණ පිළිකා පිළිබඳ විශේෂ වෛද්‍යවරයෙකි.

එහිදී දේශීය වෛද්‍යවරයෙකු වූවන් සිය දේශනයේදී බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාව සමඟ සසඳමින් ලෙඩ රෝග පිළිබඳව මෙන්ම ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳවද නව දැක්මකින්, නව හැඳූරීමකින් යුතුව ඉදිරිපත් කළ වෛද්‍ය උපදෙස් සියලු දෙනාගේම ප්‍රසාදයට ලක්විය.

ජීවිතයේ සෑදූසමයේ වුවද නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවි පෙවෙතක් පවත්වාගෙන යාම සඳහා අපගේ ජීවන රටාව ආහාර පාලනය, මෙන්ම එදිනෙදා ඇවතුම් පැවතුම්ද ක්‍රමානුකූලව හැඩගස්වා ගතයුතු ආකාරය සිත්ගන්නා සුළු අයුරින් පැහැදිලි කළ එතුමා දිනපතා නියමිත වේලාවක් ඇවිදීම වැනි ව්‍යායාමයක යෙදීමෙන් සිරුරේ නිරෝගී බවද, දිනපතා නියමිත වේලාවක් භාවනාවක යෙදීම මගින් මානසික නිරෝගී බවද සලසාගතහැකි අයුරු පැහැදිලි කළේය. එමෙන්ම පෙරදී මෙන්ම මියුරු ගීතයක රස විඳීම නාට්‍යයක් බැලීම, හිත මිතුරන් සමඟ විනෝද ගමන් යාම වැනි සිත සතුටින් පුරවාලන කටයුතුවල නිරත වීමෙන් තම ජීවිතය සුවපත්ව සුපසන්ව පවත්වා ගැනීමේ අවශ්‍යතාවයද එතුමාගේ උපදෙස් අතර විය.

යහපත් නිරෝගී දිවි ගමනක් සඳහා අත්හල යුතු, වැලකිය යුතු කරුණු මෙන්ම ප්‍රගුණ කළයුතු කරුණු පිළිබඳව ද එතුමා පලකළ අදහස් වියපත් වැඩිහිටි අයට පමණක් නොව ළමා තරු ශාසිල දෙනාටම වැදගත් වේ. විශේෂයෙන් ආහාර පාන ගැන සැලකිලිමත් වීම ජීවිතයේ කුමන අවදියේ වුවද අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. එළවළු, පලා, ධාන්‍ය, පළතුරු ආහාරයටගැනීම නිසා බුද්ධි වර්ධනය ඇතිවන අතර අස්ථි දුර්වල වීම වැළැක්වීම සඳහා ආහාරයට කැඳවරියක් එක් කරගැනීම ඉතා ගුණදායකය. එමෙන්ම තුනපහ ලෙසින් යොදාගන්නා කුළුබඩු වර්ග සිරුරට හිතකර පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වේ. ආහාර ගන්නා වේලාවල් ද නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් සඳහා ඉතා වැදගත් වේ. උදේ ආහාරය උදෑසන 6.30 - 7.30 අතර කාලයේදීත් දිවා ආහාරය දහවල් 12.00 - 12.30 අතර කාලයේදීත් රාත්‍රී ආහාරය රාත්‍රී 7.30 ට පමණ ගැනීමත් සුදුසු ය. විශේෂයෙන් රාත්‍රී ආහාරය සැහැල්ලු ආහාරයක් වීම වඩාත් හිතකර වේ.

නිවසේ නිරතුරුව තබාගතයුතු සිද්ධාර්ථ තෙල්, නවරත්න තෙල්, සීනෝදක සහ චූලාහාර වැනි දේශීය ඖෂධ භාවිතයෙන් වේදනා නාශක බෙහෙත් පෙනි වලින් ඇතිවන අතුරු ආබාධ වලින් වැලකීමට හැකිවේ.

දේශනය අවසානයේ සාමාජික පිරිස විසින් තම තමන්ගේ රෝග පිළිබඳවද විමසමින් උපදෙස් ලබාගනිමින් මෙම වැඩසටහන සාර්ථක නිමාවකට පත්කරනලදී

මාලිනී විජේසේකර



**නොමිලේ දෙන නිවාඩු බලපත්‍ර සඳහා අයදුම් පත**  
**இலவச விடுமுறைப் பயண ஆணைச்சீட்டுக்களுக்காய் விண்ணப்பம்**  
**APPLICATION FOR FREE HOLIDAY WARRANTS**

1. අයදුම්කරුගේ නම } .....  
 விண்ணப்பதாரரின் பெயர் } .....  
**Name of Applicant** } .....  
 හැඳුනුම් අංකය } .....  
 அடையாள அட்டை இல. } .....  
**Identity No.** } .....

2. දෙපාර්තමේන්තුව } .....  
 திணைக்களம் } .....  
**Department** } .....  
 තනතුර } .....  
 தியமணம் } .....  
**Designation** } .....  
 පාඨය } .....  
 வகுப்பு } .....  
**Class** } .....  
 ශ්‍රේණිය } .....  
 தரம் } .....  
**Grade** } .....

3. වත්මන් වැටුප රු. } .....  
 தற்போதைய சம்பளம் ரூ } .....  
**Present Salary** } .....  
 මුල් පත්වීමේ දිනය } .....  
 முதல் தியமணத் திகதி } .....  
**Date of First Appointment** } .....  
 පස්විම් ස්ථිරද? තාවකාලිකද? } .....  
 தயமணம் நிரந்தரமானதா? தற்காலிகமானதா? } .....  
**Is Appointment permanent/temporary** } .....

4. අයදුම්කරු විවාහකද? අවිවාහකද? වැන්දඹුද? } .....  
 திருமணமாகி உள்ளதா? திருமணமாகவில்லை? } .....  
 திருமணமாகி உள்ளதா? திருமணமாகவில்லை? } .....  
**Is the Applicant married, Single, widower or widow or legally separated or divorced?** } .....

5. විවාහක නම් පහත සඳහන් විස්තර සපයන්න } .....  
 திருமணமானவரின் பின்வரும் விவரங்களை தயவு செய்து தருக: } .....  
**If married please furnish the following particulars:** } .....

සායනිව/ස්වාමීපුරුෂයාගේ නම } .....  
 தாயத்தின் பெயர் } .....  
**Name of Spouse** } .....  
 ඇය/ඔහු රැකියාවක නියුක්තද? } .....  
 தாம் தொழிலிலுள்ளாரா? } .....  
**Is the spouse employed?** } .....

ඇය/ඔහු රැකියාව කරන ස්ථානයේ ලිපිනය } .....  
 தொழிலிலிருப்பவரின் தகவல் தருக: } .....  
**If employed Name and Address of employer** } .....  
 ඇය/ඔහු } .....  
 දරණ තනතුර } .....  
 வகிලும் பதவி } .....  
**Post held** } .....

ඇය/ඔහු මෙම අනුග්‍රහය එම ආයතනයෙන් ලබාගන්නේද? } .....  
 தாம் இவ்வனுமனைத் தொழிற்சாලத்திலிருந்து பெறுகின்றாரா? } .....  
**Is the spouse in receipt of this concession from the employer** } .....

6. අයදුම්කරු/කාර්ය සාධනීවයෙන්/ස්වාමීපුරුෂයාගෙන් නිත්‍යානුකූලව වෙන්වූ } .....  
 අයෙක් නම් නැතහොත් දික්කසාදු අයෙක් නම් අධිකරණය මගින් } .....  
 குறிப்பினால் காரணத்தின் பிලරන ලද්දේ කාටද? යන වග } .....  
 விண்ணப்பதாரர் சட்டமூலதனமாகத் திருமணப்பிரிவு அல்லது மணவீடு விடைபெற்றவரின் } .....  
 பின்னகலின் பரதகரப்பு ஏட்டமன் திருவல் யாரிடம் ஒப்படைக்கப்பட்டது? } .....  
**If applicant is legally separated or divorced the spouse to whom the custody of the children has been granted by court** } .....

වුවමනා කරන බලපත්‍රවල විස්තරය } .....  
 தேவைப்படும் பயண ஆணைச்சீட்டுக்களின் விவரங்கள் } .....  
**Particulars of Warrants required** } .....

මමට නිදන මැදිහි අවශ්‍යද? } .....  
 உங்களுக்கு தந்திரப்படுக்கை தேவைமா } .....  
**Do you require Sleeping Berths?** } .....

දුම්රිය ස්ථානයේ සිට } .....  
 எந்த நிலையத்திலிருந்து } .....  
**From Station** } .....  
 දුම්රිය ස්ථානය දක්වා } .....  
 எந்த நிலையத்திற்கு } .....  
**To Station** } .....

සිටින්නේ යන දිනය } .....  
 பயணம் செய்யும் தேதி } .....  
**Date outward journey** } .....  
 ආපසු එන දිනය } .....  
 திரும்பி வரும் தேதி } .....  
**Date of return journey** } .....

අයදුම්කරු අනුග්‍රහ වාර ප්‍රවේශ පත්‍ර දරන්නෙක් නම් නේවාසික දුම්රිය ස්ථානය සඳහන් කරන්න } .....  
 விண்ணப்பதாரர் அனுமனைப் பருவப்பயணச்சீட்டு உடையவரின் வழியில், நிலையத்தைக் கூறவும் } .....  
**If applicant is a Concessionary Season Ticket holder, give residential Station** } .....

(අ. ඩ. ආ. ප. ට. ආ)





- සැඳෂව සඟරාවේ පළකිරීම සඳහා එවන ලිපි සංගමයේ ලේකම් වෙත යොමු කරන්න.
- ඔබගේ ලිපි හැකිතරම් සංකීප්තව සකස් කරන්න.
- සැඳෂව මුද්‍රණය කරගැනීම සඳහා මහ බැංකු මුද්‍රණාලයෙන් සැපයුණු පහසුකම් දැන් නොලැබෙන බැවින් සැඳෂවේ පිටු ගණන සීමා කිරීමට සිදුව ඇති බවද කරුණාවෙන් සලකන්න.

සංස්කාරක



වෙබ් අඩවිය : [www.sendewa.org](http://www.sendewa.org)

අංක : DOP/News/30/2024 යටතේ ශ්‍රී ලංකා තැපැල් දෙපාර්තමේන්තුවේ ලියාපදිංචි කරන ලදී.

ගරු ලේකම්,  
ඩී.පී. චන්දසිරි මහතා  
ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකු විග්‍රාමකයන්ගේ සංගමය  
626/14, ගෝචන්දන පාර,  
සාම පෙදෙස, අතුරුගිරිය.