

ශ්‍රී ලංකාවේ 2564ක් වූ නවම අව දොළොස්වක ලන් මුද දින | කාණ්ඩය 112 | පත්‍රය 72 | පිටු 28 | මිල රු.30 | web: www.dinamina.lk | ශ්‍රී ලංකාවේ ලියාපදිංචි කළ පුවත් පතකි | 2021 මාර්තු 10 බදාදා

## සංවර්ධන වැඩවලට ගන්නා ණය එම ව්‍යාපෘතියෙන්ම පියවන්න

මහින්ද අලුත්ගෙදර

වර්ධන ව්‍යාපෘති සඳහා සිටින ලබාගැනීමේ දී අදාළ ව්‍යාපෘතිය මගින්ම ණය ගෙවීමට ඇති හැකියාව සම්බන්ධයෙන් සොයා බලන්නැයි අගමැති මහින්ද රාජපක්ෂ මහතා අදාළ නිලධාරීන්ට උපදෙස් දෙයි.

විවිධ සංවර්ධන ව්‍යාපෘති සඳහා විදේශ ණය ලබා ගැනීමේ දී එම ණය පියවීමට ඇති හැකියාව සොයා බැලීම අනිවාර්ය කරුණක් බව පෙන්වාදෙන අගමැතිවරයා අදාළ ව්‍යාපෘතිවල ආදායම තුළින්ම එම ණය පියවීමට ඇති හැකියාව සොයා බැලීම වඩාත් යෝග්‍ය බවද කියායි.

එබැවින් ණය ලබාගැනීමට ඇති හැකියාව සේම එම ණය ගෙවීම සඳහා වඩාත් ඵලදායී ව්‍යාපෘති තෝරා ගැනීම අත්‍යවශ්‍ය බවද හෙතෙම අවධාරණය කරයි. පිට 06

# 2014 දක්වා ලාභ ලැබුවත් යහපාලන ආණ්ඩුව කාලයේ සහකාර පාඩුව කොටි 2000යි

සමරණ විජේකෝන්, සන්ධ්‍යා කරුණාරත්න

2015-2019 යහපාලන සමයේදී සහකාර පාඩුවක් මිලියන 2,000ක පමණක් වියදමක් අදාළව ඇති බව වෙළෙඳ අමාත්‍ය ආචාර්ය බන්දුල ඉණ්ඩ-රත්න මහතා පාර්ලිමේන්තුවේදී (09) ප්‍රකාශ කළේය.

2014 වසර තෙක් ලාභ ලබන ආයතනයක් වූ සහකාර ආයතනය පසුගිය යහපාලන සමයේදී පමණක් මේ සා විශාල අලාභයක් ලැබීම සම්බන්ධයෙන් චෝභාරික විගණක සිදු කරන බව ද ඇමැතිවරයා පැවසීය. පිට 06

## කොවිඩ් එන්නත දීමේදී දේශපාලන බලපෑමට යටත් වෙන්න එපා

මුද්දිකා ඉමුලාන, සිතාරා සේනානි

විධිමත්ව පවත්වන ලද දීමේ වැඩ-පටුනක් මගින්ම දේශපාලන බලපෑමක් එල්ල වන්නේ නම් එයට යටත් නොවන ලෙස වැඩිදී ඇමැති හා සම කැබිනට් ප්‍රකාශය, වෛද්‍ය රඹේෂ් පතිරණ මහතා පවසයි.

එවැනි දේශපාලන බලපෑමක් පිළිබඳ පැමිණිලි ලැබුණ හොත් ඒ පිළිබඳ අවශ්‍ය නීති පියවර ගැනීමට රජය පසුබට නොවන බවත් ඇමැතිවරයා අවධාරණය කරයි. පිට 06

### හිස කඳෙන් වෙන් කර ඇත්තේ සාතනය කිරීමෙන් පසුවයි

පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයේදී අනාවරණය වෙයි

රත්නේශ්‍රී ගුණතිලක

විදේශ විදියේ තිබී සොයා ගත් හිස සුන් කාන්තාවගේ හිස කඳෙන් වෙන් කර ඇත්තේ ඇය ඝාතනය කිරීමෙන් පසුව බව ඊයේ (09) සිදු කළ පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයේදී අනාවරණය වී ඇත. පිට 06

### මදුසා පාසල ගැන කොමිසම දුන් නිර්දේශ වහාම ක්‍රියාත්මක කරන්න

රත්නේශ්‍රී ගුණතිලක

දුසා පාසල පිළිබඳ පාසැල් කොමිසම දුන් නිර්දේශ වහාම ක්‍රියාත්මක කරන අතර එම නිර්දේශ ක්‍රියාත්මක කිරීම රජයේ වගකීමක් බවද ශ්‍රී ලංකා පොදු ජන පෙරමුණේ සභාපති, අධ්‍යාපන ඇමැති, ජී.එල්. පීරිස් මහතා පැවසීය. පිට 06

### රන්ජන් ඇදවැටෙයි

ඉදිරි (9) පුවත්පත් මණ්ඩලයට කැඳවා තිබූ රන්ජන් මහත්මිය මහත්මිය රන්ජන් රාමනායක එම ස්ථානයෙන් පිටත්ව යන අතරතුර බිම ඇදවැටුණු අතර, බන්ධනාගාර නිලධාරීන් මුහුණ දැකි උත්සාහයකින් යළිත් බස් රථයට නැවත පිටව ගොස් ඇත. රන්ජන් රාමනායක මහතා පුවත්පතකට එරෙහිව ගොනු කර තිබූ පැමිණිල්ලක සාක්ෂි විමසීම සඳහා මෙසේ පුවත්පත් මණ්ඩලයට කැඳවා තිබිණි. පිට 06

### හිමාස වයිරන් කර ගන්න සමාදේශයෙන් සහන ණය

මහින්ද අලුත්ගෙදර

‘සිටි’ වැඩපිළිවෙළට සමගාමීව ‘සිටි’ වැඩපිළිය සැපයීම නොමැති අඩු ආදායම්ලාභී නිවාසවල අත්‍යන්තර පරිපථ සකස් කර ගැනීම සඳහා සමාදේශී දෙපාර්තමේන්තුවෙන් සහන ණයක් මට රජය තීරණය කරයි. පිට 06

### වරායේ බටහිර ජර්ජිය සංවර්ධනයට අදාළ සමාගම නම් කළේ ඉන්දියාව

මුද්දිකා ඉමුලාන, සිතාරා සේනානි

ලබන වරායේ බටහිර ජර්ජිය සංවර්ධනය කිරීම සඳහා අදාළ සමාගම නම් කළේ ඉන්දියා ආණ්ඩුව බව බලශක්ති ඇමැති, සම කැබිනට් ප්‍රකාශය, උදය ගමමන්පිල මහතා පවසයි. පිට 06

### බස්නාහිර පළාතේ පාසල 5-11-13 ශ්‍රේණි 15 ඇරඹේ

සිතාරා සේනානි

බස්නාහිර පළාතේ 5, 11, 13 ශ්‍රේණි සඳහා පමණක් මේ මස 15 වන සදාදා පාසල් ආරම්භ කිරීමටත්, සෛසු ශ්‍රේණි සඳහා අප්‍රේල් 19 වන දින පාසල් ආරම්භ කිරීමටත් තීරණය කර ඇති බව අධ්‍යාපන ඇමැති, මහාචාර්ය ජී.එල්. පීරිස් මහතා පවසයි. පිට 06

### දේශීය හිමාසය රට යවන්න නව සමාගමක් පිට 06

### ගානියා බැරිස්ටර්ට අධි චෝදනා භාර දෙයි පිට 06

### කොමිෂන් වාර්තා 2ක සභාගත කරයි පිට 06

### රන්ජන්ට සෙල්ලි ගන්න දුන් ජේලර්ගේ වැඩ තහනම් පිට 06

### දේශපාලන පළි ගැනීම් සෙවූ කොමිසමේ නිර්දේශ බල රහිත කරන්න

සරත් ගොන්නේකාරගෙන් අභියාචනා-ධිකරණයට රිටි පෙන්වමක් පිට 06

### වී මිල ඉහළ ගියත් 970 භාල් දෙනවා

නදී මාණික්කේ

වී මිල කෙතරම් ඉහළ ගියද ඒ පාඩුව රජය දරාගනිමින් අප්‍රේල් අග වන විට රුපියල් 970කට භාල් අලෙවිය අනිවාර්යෙන්ම සිදු කරන බව කෘෂිකර්ම ඇමැති මහින්දානන්ද අලුත්ගමගේ මහතා ඊයේ (09) කෘෂිකර්ම අමාත්‍යාංශයේ පැවති මාධ්‍ය හමුවේදී පැවසුවේය. පිට 06

### පාසකු කොමිසමේ වාර්තාව අද මැතිසඬේ විවාදයට

සමරණ විජේකෝන්, සන්ධ්‍යා කරුණාරත්න

සකු ඉරිදා ප්‍රධාන ප්‍රකාශය සම්බන්ධයෙන් කරුණු සොයා බැලීමට පත් කළ ජනාධිපති කොමිෂන් සභාවේ නිර්දේශ ඇතුළත් වාර්තාව පිළිබඳ විවාදය අද (10) පාර්ලිමේන්තුවේදී පැවැත්වේ. පිට 06

### මුතුරාජවෙල ගැන සම්පූර්ණ වාර්තාවක් 24 ආ අධිකරණයට දෙනවා

මධ්‍යම පරිසර අධිකාරිය

නෙල්සා මැදගෙදර

මුතුරාජවෙල තෙත් බිම් කලාපයෙහි නීතියට පටහැණි ආකාරයෙන් ඉදිකිරීම් හා සංවර්ධන කටයුතු සිදු වන්නේ ද යන්න පිළිබඳ සම්පූර්ණ වාර්තාවක් ලබන 24 වැනිදා අධිකරණයට ඉදිරිපත් කරන බව මධ්‍යම පරිසර අධිකාරිය සහ නීතිපතිවරයා ඊයේ (09) අභියාචනාධිකරණයට දන්වා සිටියහ.

පිට 06

• නක්ඛ ජුනාගයේ මෙහෙයුම් යුක්තව උපරිම දැක්වීම සඳහා සකස් කළ නැවතීම කියන්න! -!

• වැරදි යුක්තව තමන්ගේ නැවතීම! -!























ශ්‍රී ලංකා - කොදෙව් එක්දින තරගාවලිය අද ඇරඹේ



වසරකට වැඩි නිහඬියාවකින් පසු පාසල ක්‍රිකට් සුදාහම්

ලියාපදිංචිය අවසන් අදියරේ: 15 ධන තරග

වසරකට වැඩි නිහඬියාවකින් පසු පාසල ක්‍රිකට් සුදාහම් ලියාපදිංචිය අවසන් අදියරේ: 15 ධන තරග



වසර 2023 එක්දින ලෝක කුසලාන තරගාවලියට සුදුසුකම් ලබාදෙන අන්තර්ජාතික ක්‍රිකට් කවුන්සිලයේ ලෝක කුසලාන සුපර් ලීග් එක්දින තරගාවලියේ ශ්‍රී ලංකා පිල තරග වදින පළමු තරගාවලිය අද (10) බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් දූපත් කණ්ඩායම සමඟ ඇන්ටිබාර්ඩ්ස් ශ්‍රී ලංකා විවිධත්ව රිට්ට් ක්‍රීඩාංගණයේදී ආරම්භ වේ.

පසුව ප්‍රංශ භරතා සිය ගමනාන්තයට ළඟා වූ අතර, දින කිහිපයක තිරෝධායන කාලසීමාවකින් පසු පසු තරගයට එක්වීමට නියමිතය. අද තරගයේදී පිතිගත අංශයේ වැඩි වගකීමක් නායක දිල්ලිත් කරුණාරත්න, ඇන්ටේලෝ මැතිවිස් සහ දිනේෂ් වන්දිමාල්, කිසර පෙරේරා සහ දසුන් ශානක වෙත පැවරී ඇති අතර, නුවන් ප්‍රදීප්, අසිත ප්‍රනාන්දු සහ සුරංග ලක්මාල් වේගපන්දුවෙන් සිය උපරිම දායකත්වය ලබා දෙනු ඇත.

අපේ ක්‍රිකට් ප්‍රවීණයෝ ඉන්දියාවේදී වැඩි ජෙන්වති

ඉන්දියාවේ රාජ්ස්ථාන පැවැති ලොව ප්‍රථම ක්‍රීඩාකරණ සහභාගි වන රෝඩ් ස්පෝට්ස් ඉන්ටර්නැෂනල් ක්‍රිකට් තරගාවලියේ පෙරේරා පදනම ලෝකයේ දකුණු අප්‍රිකා ලෙජන්ඩ් සිල පුරාණ කොට ශ්‍රී ලංකා ලෙජන්ඩ් පිල කවුලු 9ක විශිෂ්ට ජයක් අත්කර ගත්තේය.

ඉතිමක් ක්‍රීඩා කළ ඒ. එම්. ඩිල්ලිත් පන්දු 40කදී කොදෙව් ලකුණු 50ක් හා උසුල් තරංග පන්දු 3කදී ලකුණු 27ක් ලබා ගත්හ.

ඉතිමක් ක්‍රීඩා කළ ඒ. එම්. ඩිල්ලිත් පන්දු 40කදී කොදෙව් ලකුණු 50ක් හා උසුල් තරංග පන්දු 3කදී ලකුණු 27ක් ලබා ගත්හ.

ඉන්දියාවේ රාජ්ස්ථාන පැවැති ලොව ප්‍රථම ක්‍රීඩාකරණ සහභාගි වන රෝඩ් ස්පෝට්ස් ඉන්ටර්නැෂනල් ක්‍රිකට් තරගාවලියේ පෙරේරා පදනම ලෝකයේ දකුණු අප්‍රිකා ලෙජන්ඩ් සිල පුරාණ කොට ශ්‍රී ලංකා ලෙජන්ඩ් පිල කවුලු 9ක විශිෂ්ට ජයක් අත්කර ගත්තේය.



ශ්‍රී ලංකා මලල ක්‍රීඩා සංගමයෙන් මේ වසරේ ප්‍රධාන තරගාවලි 3ක්

මේ කාන්තා රන්බි සංගමය මෙහෙයවූ විවිධ වැඩසටහන්වලට හා සමුළුවලට එක්වී නිව්සන් එක් හේතුවක් වූණය. ඒ අනුවම මෙ මේ නානාපති තනතුරට පත් වූණය. ඒ අනුව ඉදිරියේදී ආසියානු රන්බි සංගමයේ කාන්තා රන්බි ක්‍රීඩාව සම්බන්ධ සාකච්ඡාවලට සහ වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්වලට ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කරමින් මම සහභාගි වෙන්නවා, නතුරා විරක්කොඩි දිනම්ණ' ප්‍රකාශ කළාය.

ශ්‍රී ලංකා මලල ක්‍රීඩා සංගමය මේ වසරේ ප්‍රධාන තරගාවලි 3ක් පැවැත්වීමට කටයුතු සංවිධාන කරයි. කොරෝනා අර්බුද හේතුවෙන් මාස කිහිපයක් මලල ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන්ට පුහුණුවීම් සිදු කිරීමට නොහැකි වුවද දැන් සාමාන්‍ය පරිදි මලල ක්‍රීඩා සංවිධාන ක්‍රියාත්මකව පවතින බව ශ්‍රී ලංකා මලල ක්‍රීඩා සංගමයේ සභාපති මේජර් ජෙනරාල් පාලිත ප්‍රනාන්දු මහතා පවසයි.

ඉන්දියාවේ රාජ්ස්ථාන පැවැති ලොව ප්‍රථම ක්‍රීඩාකරණ සහභාගි වන රෝඩ් ස්පෝට්ස් ඉන්ටර්නැෂනල් ක්‍රිකට් තරගාවලියේ පෙරේරා පදනම ලෝකයේ දකුණු අප්‍රිකා ලෙජන්ඩ් සිල පුරාණ කොට ශ්‍රී ලංකා ලෙජන්ඩ් පිල කවුලු 9ක විශිෂ්ට ජයක් අත්කර ගත්තේය.

ඉන්දියාවේ රාජ්ස්ථාන පැවැති ලොව ප්‍රථම ක්‍රීඩාකරණ සහභාගි වන රෝඩ් ස්පෝට්ස් ඉන්ටර්නැෂනල් ක්‍රිකට් තරගාවලියේ පෙරේරා පදනම ලෝකයේ දකුණු අප්‍රිකා ලෙජන්ඩ් සිල පුරාණ කොට ශ්‍රී ලංකා ලෙජන්ඩ් පිල කවුලු 9ක විශිෂ්ට ජයක් අත්කර ගත්තේය.























**තනඩු ගැලවී ගොස් ජීවිත හානි තර්ජන මතු වෙලා**

**ටෙස්ට් හා එක්දින අන්තර්ජාතික තරඟ පැවැත්වූ**

ටෙස්ට් හා එක්දින තරඟ ක්‍රීඩා කළ මොරටුව ද සොයිසා (එවකට ටී රෝන් ප්‍රනාන්දු) ක්‍රීඩාංගණයේ අඛණ්ඩව තත්ත්වයේ පවතින ක්‍රීඩා මණ්ඩපයේ තනඩු ගැලවී ගොස් ජීවිත හානි සිදුවීමේ තර්ජන මතු වෙයි. මේ පිළිබඳ ක්‍රීඩාංගණය භාර බලධාරීන් වහාම අවධානය නොකළහොත් ඉදිරියේදී විශාල අනතුරු රැසක් ඇතිවනු ඇතැයි ප්‍රදේශවාසීන් පවසති.

ක්‍රීඩා පිටිය දිනෙන් දිනම පරිහානියට පත්වෙමින් පවතින නිසා වසර 28ක් තිස්සේ අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩා තරඟයක් පැවැත්වීමට ද සොයිසා ක්‍රීඩාංගණයේ හැකියාව ලැබී නොමැත.

මොරටුව ද සොයිසා ක්‍රීඩාංගණයේ වසර ගණනාවකට පෙර ඉදිකළ ක්‍රීඩා මණ්ඩපය ඇතුළු බොහෝ ඉදිකිරීම්වල නිසි නඩත්තු වත් නොමැතිවීමෙන් මෙම තත්ත්වය උදාවී තිබේ. එහෙත් ක්‍රීඩා පිටියේ කිරීම් සඳහා මුදල් අය කිරීම සුපුරුදු පරිදි සිදුවෙමින් පවතින අතර, එම ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවෝද අනාරක්ෂිත තත්ත්වයට පත්ව සිටිති.

පසුගිය දා ක්‍රීඩා මණ්ඩපයේ වහලයේ කිටු තනඩුවක් ගැලවී ගොස් ඒ අසල ගමන් කරමින් සිටි පියකුගේ හා මවුගේ දරු දෙදෙනාගේ හිසෙහි හා සිරුරේ වැදීමෙන් නිදේනාම කුඩාල ලබා රෝගල් ගතකර ඇත. සුළඟට ගැලවී ආ තනඩුව වැදී කුඩාල ලැබූ 6 හැවිරිදි දරුවාගේ හිස් කබලට හානි සිදුවී ඇති අතර එම දරුවා ස්නායු සම්බන්ධ විශේෂඥ දෙවොරුවන්ගේ අධීක්ෂණය

**මොරටුව ද සොයිසා ක්‍රීඩා මණ්ඩපය මර රැහැරුණ**

යටතේ කඳවැටිලි රෝහලේ ජරනිකාර ලැබීය. පසුව තත්ත්වයේ බරපතලකම හේතුවෙන් ජාතික රෝහලේ ස්නායු රෝග ඒකකයට මාරු කර යැවිණි.

මෙම සිද්ධියේදී ලිහිල් ප්‍රනාන්දු නම් වූ පියාගේ වම් අතට බරපතල කැපුම් කුඩාල සිදු වී ඇත. මෙම පියා හා දරු දෙදෙනා රේර සුවතාව සඳහා ඇවිදීමට සිටියදී මෙම අවාසනාවන්ත සිද්ධියට මුහුණ පෑ බව ලිහිල් ප්‍රනාන්දු මහතා 'දිනමිණ'ට පැවැසීය.

මොරටුව ද සොයිසා ක්‍රීඩාංගණයේ පළමු ටෙස්ට් තරඟය 1992දී ශ්‍රී ලංකාව හා ඔස්ට්‍රේලියාව අතර පැවැති අතර, අනතුරුව 1993 දක්වා නවසීලන්තය, දකුණු අප්‍රිකාව හා බටහිර ඉන්දීය කොදෙව් කණ්ඩායම් සමග ටෙස්ට් තරඟ පවත්වා ඇත. 1984 සිට මෙම ක්‍රීඩාංගණයේදී එක්දින තරඟ (කේ පවත්වා ඇති අතර, එහිදී ඉන්දියාව, එංගලන්තය, පාකිස්තානය හා නවසීලන්තය සමග තරග පැවැත්විණි.



**අන්තර් සමාජ වෙස ශූරතාවලිය ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්වවිද්‍යාලය දෙවැනි වරටත් ශූරතාව දිනයි**



**බෙලිහුල්ලිය සමූහ සමන්තා කංකානම්ගේ**

ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලයේ වෙස් කණ්ඩායම් අඛණ්ඩව දෙවැනි වරටත් අන්තර් සමාජ සුපර් ලීග් 2021 වෙස් ශූරතාව දිනා ගැනීමට සමත් විය. සමස්ත ලකුණු 18ක් ලකුණු 17ක් අන්තර් ගැනීමට ඔවුන් සමත් වූ අතර, අනුශූරයන් වූ ආනන්දියන් කණ්ඩායමට වඩා ලකුණු 5 ක ඉදිරියෙන් සිටීම කැපී පෙනේ.

ජාතික වෙස් ශූර රනිදු දිල්ෂාන් ලියනගේ නියෝජනය කරන පුපුර කණ්ඩායමේ නායකත්වය දරනු ලැබුවේ වාමික පෙරේරා විසිනි. ඔහු 2011 දී ශ්‍රී ලංකා ජාතික වෙස් ශූරයා වූ අතර, වෙස් ඔලිම්පියාව් සුලභ ඇතුළු අන්තර්ජාතික වෙස් ශූර වී ජාතික අන්තර් සමාජ රට නියෝජනය කළ ක්‍රීඩකයෙකි.

ලක්ෂිත රන්දිල්, ජී.ටී.ඩී.එම්. ප්‍රේමචන්ද්‍ර, ඒ.ඒ.ඩී.බී. අමරසිංහ, සී.එම්.එස්. ප්‍රනීත් කුමාර සහ අඛණ්ඩ රත්නායක ක්‍රීඩකයෝද විශිෂ්ට ක්‍රීඩා විලාශයක නිරත වූහ.

ශ්‍රී ලංකා වෙස් සම්මේලනය විසින් සංවිධාන කරනු ලබන මෙරට ප්‍රමුඛතම වෙස් කණ්ඩායම් 9 සවිච්ච වන අන්තර් සමාජ වෙස් ශූරතාවලිය පසුගිය පෙබරවාරි 26 සිට මාර්තු 2 දක්වා රවුන්ඩ් රොබින් ක්‍රමයට අනුව ගංගොඩාවල සත්තන්ද ගාලාවේදී පැවැත්විණි. ප්‍රබලතම වෙස් සමාජ 10 ක් සමඟ වට 9 කින් ශූරතාවලිය පැවැත්විණි.

මේ තරඟාවලියේ ශ්‍රේණිගත කිරීම්වල අවසන් ස්ථානයට පත්වන කණ්ඩායම් දෙක මේ වසරේදී ජාතික අන්තර් සමාජ (සුපර් ලීග්) තරග වටයෙන් ඉවත් කෙරෙන අතර, 2021 ශ්‍රී ලංකා ජාතික අන්තර් සමාජ 'බී' ශූරතාවලියේ ඉහළම කණ්ඩායම් දෙක ලබන වසරේදී මෙම තරඟාවලියට ඇතුළත් කෙරේ.

තරග ප්‍රතිඵල මෙසේය.

- ශ්‍රී ජයවර්ධනපුර විශ්ව විද්‍යාලය වෙස් සමාජය (ලකුණු 17),
- ආනන්දියන් වෙස් සමාජය (ලකුණු 12),
- සුපර් තයිට්ස් වෙස් සමාජය (ලකුණු 12),
- නීල් සහ රන් වෙස් සමාජය (ලකුණු 11),
- ශ්‍රී ලංකා ජාතික නවීන නවීන වෙස් සමාජය (ලකුණු 11),
- සොනියාන්ස් වෙස් සමාජය (ලකුණු 9),
- ග්‍රැන්ඩ්පික්ස් වෙස් සමාජය (ලකුණු 5),
- මහනුවර YMCA (ලකුණු 5),
- මැරූන්ස් වෙස් සමාජය (ලකුණු 4),
- කළු සහ රන් වෙස් සමාජය (ලකුණු 4).



විදුලිබල අමාත්‍ය ඩලස් අලහප්පෙරුම මහතා ක්‍රීඩා අමාත්‍යවරයාට සිටියදී මානර් ගාන්ත සර්වසේස් විද්‍යාලයීය ආදිශිෂ්‍ය සංගමය විසින් කරන ලද ඉල්ලීමකට අනුව ක්‍රීඩා පුහුණුව සඳහා අවශ්‍ය දැල් ආවරණය සහිත ක්‍රීඩා පිටි දෙකක් මානර් ගාන්ත මධ්‍යස්ථ විහිටි සහතිකය ඉදිකරන ලදී. ශ්‍රී ලංකා ක්‍රීඩා ආයතනයේ අනුග්‍රහය යටතේ ඉදි කළ මේ ක්‍රීඩා පිටි සර්වසේස් විද්‍යාලයීය ආදි සිසුන් වන විදුලිබල අමාත්‍ය ඩලස් අලහප්පෙරුම සහ හිටපු ක්‍රීඩක සහතික ජයසූරිය මහත්වරුන්ගේ සුරතීන් පසුගිය දා සිසු අධිකාරියට පත් කරන ලදී.

**ගමන් ගමට ක්‍රීඩා පිටි සංවර්ධනය**



බවල්කුඹුර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ උඩගංගොඩ-යාකුරාව ගම්මානයේ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාපිටියේ ඉදිකිරීම් පසුගිය දා ආරම්භ විය. බවල්කුඹුර ප්‍රාදේශීය සභාවේ සභාපති අබේසේකර සමරසිංහ, උප සභාපති කිත්තිරි බණ්ඩාර දිසානායක, කාමිකල් රාජය ඇමති සම්මන්තරණ ලේකම් නිලස උදයංග, බවල්කුඹුර ප්‍රාදේශීය ලේකම් එම්.ජී.එම්.එස් කුමාර උඩගංගොඩ තරුණ එකමුතුවේ ලේකම් ඩබ්ලිව්.එම්.සී.සී.ඩී.සී.කුමාර මහත්වරුන් ඇතුළු ගම්වාසීන් මේ අවස්ථාවට සහභාගි වූහ.

ජායාරූපය - ඩී.එස්. ආනන්ද - උච්ච වෙල්ලස්ස විශේෂ



ත්‍රිකුණාමලය දිස්ත්‍රික්කය කුළ දිවා රාත්‍රී ක්‍රීඩා කළ හැකි අංගසම්පූර්ණ අන්තර්ජාතික ක්‍රීඩාංගණ 12ක් ඉදිකිරීම පසුගිය දා සුඛ මොහොතින් පදවී ශ්‍රී පුර යාය 12 සමන්පුර ක්‍රීඩා පිටියෙන් ආරම්භ විය. ත්‍රිකුණාමලය දිස්ත්‍රික් පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී හා දිස්ත්‍රික් සංවර්ධන කමිටු සභාපති කපිල නුවන් අකුකොරළ මහතා පදවී ශ්‍රී පුර ක්‍රීඩාංගණය සකස් කිරීම සඳහා සුඛ මොහොතින් වැඩ ආරම්භ කළ අයුරු.

ජායාරූපය - කන්තලේ සමුහ - සුමිත්‍රා කුමාරිනාමි



බිබල යගෝදරා බාලිකා විද්‍යාලයට අංගසම්පූර්ණ වොලිබෝල් ක්‍රීඩාංගණයක් ලබාදීමට ග්‍රාමීය සහ පාසල් ක්‍රීඩා යටිතල පහසුකම් ප්‍රවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය විසිරව ගෙන ඇත. එම ක්‍රීඩාංගණයේ ඉදිකිරීම් කටයුතු පසුගිය දා සිදුකෙරිණි. එම අවස්ථාවට සහභාගිවූ අධ්‍යාපන රාජ්‍ය ඇමති විජිත බේරුගොඩ මහතා ඉදිකිරීම් කටයුතු ආරම්භ කළ අයුරු.

ජායාරූපය - ඩී.එස්. ආනන්ද - උච්ච වෙල්ලස්ස විශේෂ

පිටබැද්දර ප්‍රාදේශීය සභාවට අයත් පිටබැද්දර දැරංගල නිලධාරී ක්‍රීඩාංගණය නවකරණය කිරීම මානර් දිස්ත්‍රික් පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී විරසුමන විරසිංහ මැතිතුමාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් ආරම්භ කළ අයුරු.

මේ අවස්ථාවට පිටබැද්දර ප්‍රාදේශීය සභාසභාපතිවරයා ද එක් විය.

ජායාරූපය  
කෙලිප්පිල සමුහ  
වජීර පූජිත  
ආනන්ද



පොලොන්නරුව ප්‍රදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් 204 සිංහපුර ගම්මානයේ රූපියල් මිලියන 1.5ක මුදලකින් ඉදි කෙරෙන වොලිබෝල් ක්‍රීඩා පිටියක් සඳහා මුල් ගල් තැබීම පොලොන්නරුව දිස්ත්‍රික් අතිරේක ලේකම් ඊ. එම්.ඊ.එස්. එකනායක මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් සිදු විය. මේ අවස්ථාවට තමන්ගේ ප්‍රදේශීය ලේකම් හර්ෂ බණ්ඩාර, ප්‍රදේශීය සභා මන්ත්‍රීවරුන්, ක්‍රීඩා නිලධාරීන්, ක්‍රීඩකයන් ඇතුළු පිරිසක් එක්ව සිටියහ.

ජායාරූපය - මැදිරිගිරිය සමුහ - එබ් ඒ විජිතලක්ෂ



කොළඹ කොටස් වෙළෙඳපොළ

2021. 03. 09 දින වෙළෙඳපොළ දත්ත

MARKET PRICE

Main market data table with columns for stock type (පුද්ගල), price (මිල), and other details. Includes sub-sections for 'ප්‍රධාන ප්‍රවර්ධ' (Main Movements) and 'වෙළෙඳපොළ දත්ත' (Market Data).

Summary table with columns: ප්‍රමාණය (Quantity), මිල (Price), වෙනස (Change), and වෙබය (Vol). Rows include various stock categories and their trading volumes.

වෙළෙඳපොළ දත්ත (Market Data) section containing sub-tables for bond indices, company indices, and foreign exchange rates.

විකිලිය අනුපාත 09-03-2021 (Exchange Rates) table listing rates for various international currencies like the US Dollar, Euro, and Japanese Yen.

කොටස් මිලදී ගැනීම ගනු කුමක් ද?

අයෝජනයන් හට ප්‍රාථමික වෙළෙඳපොළෙන් හෝ ද්විතීයික වෙළෙඳපොළෙන් කොටස් මිලදී ගැනීම කළ හැකිය. ප්‍රාථමික වෙළෙඳපොළ (Primary Market) සමාගම් කොටස් වෙළෙඳපොළේ ලැබියදාහිට වන අවස්ථාවට 03ක් මුදලක වන හදුනා ගත හැකි අතර ඒවා පහත පරිදිය.





වෙන්නි ආ අනෙකුත් දැන්වීම්



ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජය මහාමාර්ග අමාත්‍යාංශය මාර්ග සංවර්ධන අධිකාරිය



ලංසු කැඳවීමයි (IFB)

1. පහත දැක්වෙන ව්‍යාපෘති සඳහා යෝජ්‍යතාපුර්ණ සුදුසුකම්ලත් ලංසුකරුවන්ගෙන් මුද්‍රාගත ලද ලංසු කැඳවනු ලැබේ.

Table with 7 columns: අයිතම අංක, කොන්ත්‍රාත් අංකය, විෂයාන්තරය, ඉංජිනේරු ඇස්තමේන්තුව රු.මිලි., CIDA ශ්‍රේණිය, ලංසු ආරක්ෂණය (රු.), කොන්ත්‍රාත් කාලය දින

- 2. ග්‍රාමීය පාලම් ඉදිකිරීම් සම්බන්ධ ව්‍යාපෘතිය.
3. ලංසු කැඳවීම ජාතික තරඟකාරී ලංසුකරණ පටිපාටියට අනුව සිදු කරන අතර 5% ප්‍රදේශීය ප්‍රමුඛතාවය ලබා දෙයි.
4. මුදල් භාවිතයක් තොරතුරු ලංසු පහත දැක්වෙන මාර්ග සංවර්ධන අධිකාරියේ වෙබ් පිටුවට පිවිසීමෙන් පරීක්ෂා කර බැලීම හා භාගන (Download) කර ගැනීම සිදුකළ හැක.
5. 1987 අංක 03 දරණ පොදු කොන්ත්‍රාත් ගිවිසුම් පහත යටතේ පිරිනැමෙන කොන්ත්‍රාත්තුව වෙත වෙනම ලියාපදිංචි වී තිබීම අනිවාර්ය වේ.
6. ශ්‍රී ලාංකික ආර්ථික උපදේශන ලබාදීමේ කොන්ත්‍රාත් නම සඳහන් කරන ලද සම්පූර්ණ කළ ලංසු පිටපත් දෙකකින් යුක්තව 2021. 03. 31 දින 14 පැයට හෝ ඊට පෙර පහත සඳහන් ලිපිනයට එවිය යුතුවේ.
7. ලංසු අයදුම්පත් ඉදිරිපත් කිරීමට පෙර රැස්වීම්
8. ඉහත වගුවේ සඳහන් පාලම් වලට අදාළ ලංසු ඇපකර මුදල සඳහා 2021. 07. 29 දින තෙක් වලංගු වන පරිදි ලංසු ඇපකර ලබාගත යුතු අතර ලංසු වලංගු වන්නේ 2021. 07. 01 දින දක්වා පමණි.

සභාපති
ප්‍රසම්පාදන කමිටුව,
ග්‍රාමීය පාලම් ඉදිකිරීම් අංශය,
මාර්ග සංවර්ධන අධිකාරිය,
අංක.50, දුම්රියපොළ පාර,
අඟුලාන



ප්‍රසම්පාදන දැන්වීමයි රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුවේ, ප්‍රසම්පාදන මණ්ඩලයේ, සභාපති විසින් පහත සඳහන් ද්‍රව්‍ය සැපයීම සඳහා විදේශීය නිෂ්පාදකයන් සැපයුම්කරුවන්ගේ බලාපොරොත්තුකිරීමෙන් ලංසු කැඳවනු ලැබේ.

- 01. White Printing Paper : 17" - 70 GSM
Material : White Printing Paper
Quality : Wood Free & Surface Sized
Substance : 70 ± 2.5% GSM
Width : 17"
Quantity Required : 300 ± 10% Metric Tons
Bid Reference No. : S. I. 2021/25
Bid Fee : Rs. 13,000.00
02. White Printing Paper : 35" - 70 GSM
Material : White Printing Paper
Quality : Wood Free & Surface Sized
Substance : 70 ± 2.5% GSM
Width : 35"
Quantity Required : 100 ± 10% Metric Tons
Bid Reference No. : S. I. 2021/28
Bid Fee : Rs. 5,500.00

2021.03.31 දින ව.ව. 2.00 ට ඉහත ලංසුවට වඩා අධික අතර, එම වෙලාවටම ලංසු ලියවිලි විවෘත කරනු ලැබේ.
ලංසු ලියවිලි පහත සඳහන් ලිපිනයට විවෘත කරන ලද දිනක දෙපාර්තමේන්තුවේ විදේශීය සැපයුම් අංශයේ සේවකවරුන්ගෙන් සලකා බැලීම සඳහා 9.00 සිට 2.00 දක්වා ලබාගත හැකිය. සෑම ලංසුවක් සඳහාම ආපසු කොටස ලෙස ඉහත ගාස්තුව, ගෙවිය යුතු අතර, ඒ සඳහා ලිඛිත අයදුම්පතක් ඉදිරිපත් කළ යුතුය. ලංසුවට අදාළ ලංසු ලියවිලි ලබාගත හැක්කේ ලංසුව අවසන් කරන දිනයට පෙර දින ව.ව. 2.00 ට හෝ ඊට පෙරය.

වැඩි විස්තර සඳහා සම්බන්ධ කරන දිනයන්හි ව.ව. 8.30 සිට ව.ව. 4.15 දක්වා මගේ කාර්යාලයේ ලබාගත හැක.

ගංගානි ලියගමේ
ප්‍රසම්පාදන කමිටු සභාපති.
රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුවේ
අංක 118, ඩැනියල් ඊ සිල්වා මාවත, කොළඹ 08.
දුරකථනය : 0112694898
වෙබ් අඩවිය : www.documents.gov.lk
www.npa.gov.lk
03.03.2021



ග්‍රාමීය නිවාස හා ඉදිකිරීම් හා ගොඩනැගිලි ද්‍රව්‍ය කර්මාන්ත ප්‍රවර්ධන රාජ්‍ය අමාත්‍යාංශය ගොඩනැගිලි දෙපාර්තමේන්තුව ලංසු සඳහා අරාධනයයි

1. ගොඩනැගිලි දෙපාර්තමේන්තුව වෙබ්සයිට්, දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රසම්පාදන කමිටුවේ සභාපති විසින්, පහතින් විස්තර කොට ඇති කාර්ය ඉදිකිරීම් සඳහා සුදුසුකම්ලත් හා නිපුණතාපුර්ණ ලංසුකරුවන් වෙතින් මුද්‍රණ, ලාබා ලංසු කැඳවනු ලැබේ.

Table with 4 columns: කාර්ය විස්තරය, අක්ෂරගණන හා පිරිවැය රුපියලි මිලියන, කොන්ත්‍රාත් කාලය (දින), ලංසු ඇපකරණය - රුපියලි -

- 2. ජාතික තරඟකාරී ලංසුකරණ ක්‍රියාපටිපාටිය (NCB) තුළින් මෙම ලංසුකරණය පවත්වනු ලැබේ. මෙම ප්‍රසම්පාදනයේ ඇස්තමේන්තුගත පිරිවැය මුදල රුපියලි මිලියන 50 ට අඩු වෙතින් රාජ්‍ය මූල්‍ය වනු ලැබේ.
3. කොන්ත්‍රාත් ප්‍රදානයට සුදුසුකම් ලැබීමට සාපේක්ෂ ලංසුකරුවා අපදේශනගත වූ අයකු සඳහා සුදු අතර, ඉදිකිරීම් කර්මාන්ත සංවර්ධන අධිකාරියේ (සීඩ) ගොඩනැගිලි ඉදිකිරීම් ක්ෂේත්‍රයේ C6 හෝ C5 ශ්‍රේණියක, අදාළ ලංසු අවසන් දිනය දක්වා වලංගු ලියාපදිංචි සතුටු යුතුය. තවද එම ලියාපදිංචි ලංසු ප්‍රදාන දිනයේ දී වලංගු කිසිදු යුතුය.
4. උකහිටි දක්වා ලංසුකරුවන්ගේ අවශ්‍ය වැඩිදුර විස්තර මෙහිදී දැක්වේ. මන්මුහුම්, උතුරු, ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ, ගොඩනැගිලි දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රධාන ඉංජිනේරු (04 කලාපය) වෙතින් ලබාගත හැකි අතර, එම ලිපිනයේදී මිනිස් රාජ්‍ය දිනයක්ද, 09.00 පැය හා 16.00 පැය අතර කාලය තුළ ලංසු දීමට පරිස්තර කොට බැලිය හැකිය.
5. ලංසු දෙපාර්තමේන්තුවට අවශ්‍ය වැඩිදුර විස්තර මෙහිදී දැක්වේ.
6. ලංසු දෙපාර්තමේන්තුවට අවශ්‍ය වැඩිදුර විස්තර මෙහිදී දැක්වේ.
7. ලංසු කාර්යාලයේ අවසන් කරනු ලබන දිනයේ හෝ ඔබේ දීර්ඝ කිරීමේ කරනු ලබන දිනයට පෙර දිනයේ සිට දින 91 ක් දක්වා ලංසු වලංගු විය යුතුය.
8. සියලුම ලංසු සමග,
9. ලංසු ලේඛනයන්හි 09 කොටසේ ඇතුළත් ආකෘතියෙන් යුත්,
10. ගොඩනැගිලි දෙපාර්තමේන්තුවේ රජයේ රථ මග,
11. මහලයේ,
12. ඉහත වගුවේ සඳහන් වටිනාකමක් යුත්,
13. 2021 ජූලි 19 දින දක්වා වලංගු,
14. ලංසු දක්වන්නන් 16.2 උපටන්ගියෙහි සඳහන් කියවීමේදී ප්‍රසම්පාදන ලංසු ඇපකරණයක් බැගින් කිසිය යුතුය.
15. ආරක්ෂක පරීක්ෂා කිරීමේ ක්‍රියාවලිය, ලංසු කාර්යාලයේ අවසන් කරනු ලබන වේලාවට අවම වශයෙන් පැය 2 කකට (1) පෙර "සෙස්සිරපා" පරිශ්‍රයට ඇතුළු වී සිටින ලෙසට ලංසුකරුවන්ට උපදෙස් දෙනු ලැබේ.

ඉංජි. එම්. එම්. එම්. ස්මිත්,
ගොඩනැගිලි අධිකාරියේ ජනරාල්,
ගොඩනැගිලි දෙපාර්තමේන්තුව,
02 වන මහල, "සෙස්සිරපා", බත්තරමුල්ල.
www.buildings.gov.lk





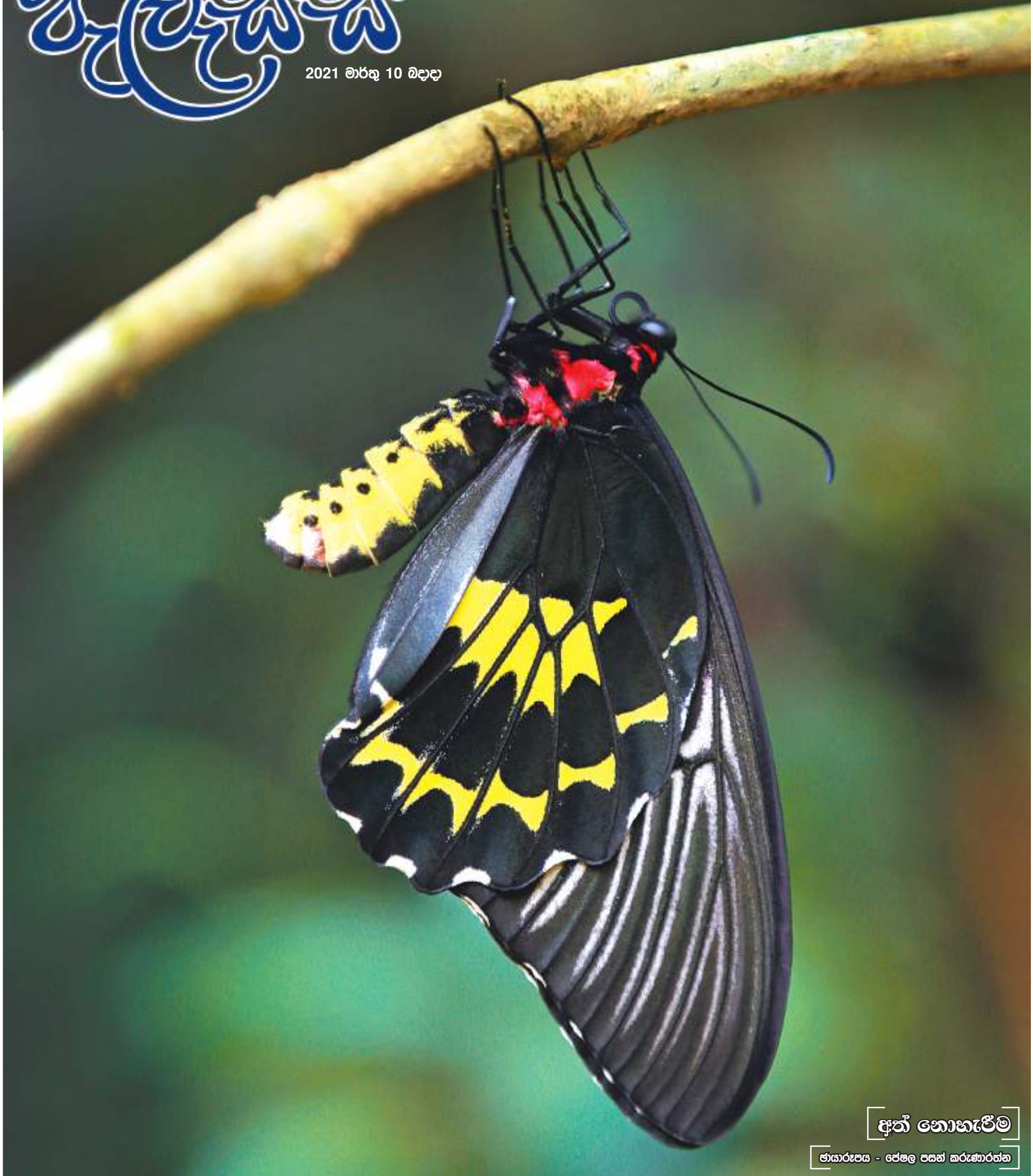


දිනමිණ

සාර හුවිසේ හරිතානන්දය

# වැලැක්වීම

2021 මාර්තු 10 බදාදා



ආචාර්ය ජනිතා ජයවර්ධන

ආචාර්යවරයා - ජෛව විද්‍යා විද්‍යාලය, කොළඹ 03

**වියළි** කලාපය වූ කලී ශ්‍රී ලංකාවේ තිබෙන දේශගුණික කලාප අතුරින් සුවිශේෂ එකකි. මන්ද, එහි ඊටම ආවේණික වූ ජෛව විවිධත්වයක් පැවතීමයි. විශාල සහ කුඩා වැව් රාශියක් තිබීම මෙයට හේතු වී තිබේ. මෙහිදී පිඹුරත්තව වැවට හිමි වන්නේ සුවිශේෂී තැනකි. එබැවින් කුරුල්ලන් නැරඹීමට ද වියළි කලාපය කදිම තෝතැන්නකි.

ඛසයෙන් හෝ දුම්බරයෙන් පොළොන්නරුවට පැමිණෙන ඔබට එතැන් සිට ඛසයෙන්, මනම්පිටිය-අරලගන්විල-මාදුරුඔය මාර්ගයේ පැමිණ, මාදුරුඔය හමුදා පුහුණු පාසල ආසන්නයෙන් ඛස, පිඹුරත්තව වැවට පහසුවෙන් ළඟා විය හැකිය. වැවෙහි සුන්දරත්වය දැක ගත හැකි වන්නේ උදෑසන සහ සවස කාලයේදීය. ජලජ පක්ෂීහු වැව වටා පරිසරයේ සුන්දරත්වය වැඩි කරති.

වැව වටපිටාවේ තිබෙන කඳු, නරඹන්නන්ගේ සිත් ඇද ගනී. වැව ආසන්නයට ගිය ඔබට සැන්දෑ කාලයේදී ඉර බැස්මත් සමඟ දැක ගන්නට ලබන්නේ අපුරු දසුනකි. වැව් ඉස්මත්තෙන් හමා එන මඳ සුළඟ ගෙන දෙන්නේ පෙර නොවූ විරූ ආස්වාදයකි. වැවේ ඛස සිටින සහ වැවට පියඹා එන ජලජ පක්ෂීහු උදෑසන සහ සැන්දෑ කාලයේදී පරිසර සුන්දරත්වය වැඩි කරති. එබැවින් කුරුල්ලන් නැරඹීමට මෙම වැව් පරිශ්‍රය කදිම තෝතැන්නකි.

වැවට එන කුරුල්ලන් අතර හින් කුරුම්භි කුරුල්ලා (Green Bee-eater), මහ කුරුම්භි කුරුල්ලා (Blue-tailed Bee-eater), කලපු කිරලා (Black-winged stilt), කොක් විශේෂ (Hérons), ගෝමර පිළිහුඩුවා (Pied Kingfisher), ළෑම සුදු පිළිහුඩුවා (White-throated Kingfisher), පොරෝ කැදැන්නා (Malabar Pied Hornbill), රත් යටිමල් කිරලා (Red-wattled Lapwing), බ්‍රාහ්මණ උකුස්සා (Brahminy Kite), දියකාවුන් (Cormorants) සහ නව බොහෝ කුරුල්ලෝ ඇතුළත් වෙති. එපමණක් නොව, වැව අවට තිබෙන කැලබද ප්‍රදේශවල වියළි කලාපයේ දක්නට

ලැබෙන සමනල්ල ද සිටී. එබැවින් මෙම වැව් පරිශ්‍රය පරිසරවේදීන් සඳහා කදිම ස්ථානයකි.

එහෙත්, මෙම වැව පරිශ්‍රයට පරිසරය අත්විදින්න එන ඔබ ප්‍රවේසම් විය යුතුය. මන්ද, සවස කාලයේදී අලි රංචු පැමිණෙන නිසාය. මිනිසුන් වශයෙන් අප පරිසරයේ කොටසක් පමණක් නිසා සනා සිව්පාවුන්ටත් එය භුක්ති විඳීමට ඉඩ දිය යුතුය. සමූහ සංචාරකයන් වශයෙන් හෝ තනිව ඔබ පැමිණිය ද, මෙම සුන්දර පරිසරය විනාශ කිරීම හෝ දුෂණය කිරීම සිදු නොකළ යුතු වේ. ජ්‍යෙෂ්ඨත්ව දවටන හෝ බෝතල් හැර යෑම කිසිසේත්ම නො කළ යුතු දෙයකි.

සුවිභු ලලිභත පණ්ඩිතරත්ත

# කොබාදුන්ගේ ආරදාමය

# විභවතාදා



# වන විඛාන ජෛව විද්‍යා

## වන මල් හඳුනා

සුගන්ධය වා කැටිති හා මුසුව හදවතට රිංගා ප්‍රේමණීය හැඟුම් සමුදායකින් සිත සුපහන් කරයි. හදවතට නැඟෙන සෑම රුහිරු බිඳුවක්ම ප්‍රේමණීය බවෙන් නැහැ වෙයි. ඔපවත් වෙයි. මේ හරිත පාරාදීපය මැදින් මම සෙමෙන් පියවර තබමි. වන වියනේ තුරු පත් අතරින් පෙරි එන හිරු කිරණ කණිකාවකින් පණ ලබන සිතුවම් මිහිලියගේ සියොලග වසා ඇති සඵව හැඩ කරයි. මිහිමත තුරුලිය පැනුණු දා සිට සෑම උදෑසනකම මේ මෝස්තරයෙන් මිනි කාන්තාව සිය සඵව හැඩගන්වන්නීය.

සුළඟ සිය සියුම් අතැගිලි තුඩින් තුරුපත් මඩලු පිරිමැද ඒ සිතුවමට සජීවී බව මුසු කරයි. මේ සෞන්දර්යය සෞන්දර්යය උල්පතයි. ඒ උල්පතින් නැඟෙන සෞන්දර්ය සදාතනිකය. කිසිදා අමතක නොවන බව එහි ඇති සුවිශේෂ ගුණයයි. ඒ සදාතනික ආදරයෙන් ඔපවත්ව මේ හරිත මග ඔස්සේ ඔබේ පා සටහන් තැබීමට මේ හොඳම කාලයයි. ජීවිතයේ ක්ෂේම භූමිය වෙත අප රැගෙන යන්නේ ඒ උන්මාදනීය ජීවනාන්තරයයි.

කළුතර දිස්ත්‍රික්කයේ දිස්ත්‍රික් මායිම සටහන් කරන අත්වැල්තොටින් ඇරඹෙන දිගින් දිගටම වෙත දිවෙන මග සංචාරයට තෝනැන්නකි. කළුකන්දාව මේ මගෙහි හමුවන අවසන් ගම් පියසයි. අද එය සෙමෙන් සෙමෙන් ඊට ඔබ්බෙන් ඇති මහා වන සාගරය විසින් ගිල ගනිමින් පවතී. ඒ නිසාම එහි වෙසෙන මිනිසුන් මෙන්ම පරිසරයෙහි ද ඇත්තේ සුවිශේෂ බවකි. එහි හද ගැස්මෙහි ඇති වෙනස ඉව කරන්නට මම ඔබට ඇරැයුම් කරමි.

අත්වැල්තොට යන නාමයම මේ සුවිශේෂ බවට ඉති සපයයි. එදා මේ වන මණ්ඩියෙහි විසු අලි ඇතුන් අල්ලා වෙන්දේසියේ විකුණා තිබේ. මේ අලි වෙන්දේසිය පවත්වා ඇත්තේ අද අත්වැල්තොට හංදිය ලෙස හඳුන්වන ස්ථානයේදීය. අලි වෙන්දේසිය සඳහා රැගෙන විත් ඇත්තේ වන බිමෙන් සපයා ගන්නා ලද වැල් මගින් යොත් සාදා එකට බැඳීමෙනි. එදා ඇතුන් වැලින් බැඳ රැගෙන ආ තොට ඇත් වැල් තොට බවට පත්ව පසුව අත්වැල් තොට සේ ජනවහරට එක්ව ඇත. සකු බස ප්‍රගුණ කළෝ ඊට හස්ති ලතා තීර්ථය යනුවෙන් නම් තැබුහ.

මහ හොර ගස් පහ පසු කර තවත් මයිල කිහිපයක් ඉදිරියට යත්ම මුණ ගැසෙන්නේ රුසිගල ආරණ්‍ය සේනාසන ප්‍රවේශයයි. එදා සාමීන්වහන්සේලා විසුවා යැයි සැලකෙන නිසා මෙය "සාමී ගල" ලෙස නම් ලබා පසුව උච්චාරණයේ පහසුව පිණිස රුසිගල යනුවෙන්

භාවිත වූ වග ජනප්‍රවාදයෙහි එයි. මේ ගාන්ත වන බිම මැද එදා මෙහි විසු සාමීන්වහන්සේ කොතරම් නිසංසලත්වයක් අත්විදින්නට ඇත්ද?

සාමීගල පිටිපුමෙන් ඔබ්බට හමුවන හෙල් දැත්ත මේ ගමනේදී හමුවන දුෂ්කර ඉසව්වකි. වැසි සමයන්හිදී මේ මගෙහි ගලා එන දිය පහරට සේදී ගොස් ඇති මේ මග දෙපස වන ගැබෙහි සොඳුරු බව නෙත තවරා ඒ දුෂ්කර මාවතෙහි නොනැවති ඉදිරියට එන්න යෑයි අපට ඉති කරයි. සසර පුරුදු නොවෙනස්ව රකින බිඟු කාල එක් මලෙකින් අනෙක වෙත පියඹති. උන්ගේ ගුමු ගුමු නද උණුසුම් හැඟුමකට හදවතට ඇරැයුම් කරයි. ප්‍රේමයේ සදාතනික සුන්දරත්වය සිතෙහි අනුරාව නංවයි. සංසාර ගමනේ පොදි බැඳ කරපින්නා ගෙන පැමිණෙන බර පොදි මේ ක්ෂේම භූමියේදී නොදැනීම ඔබෙන් ගිලිහෙයි. නිමේෂයකට සිත සමාධි ගත වෙයි. ගත සුවපත් වෙයි. භාවනාව සඳහා වැයමින් දරන සියලු උත්සාහයන් එය නිෂේධනය කරයි. එහෙත් නොදැනීම ඔබේ සිත සියලු හැඟුම් මිදී එක් අරමුණකට පැමිණ ක්ෂණයක් නොවෙනස්ව පවතී. සැබෑ භාවනාවේ පරම සුවය එයයි. මේ වන පෙත ඔබට තිළිණ කරන අමරණීය සිහිවටනය ඒ සුපහන් නිමේෂයයි. භාවනාවේ පරම සුන්දරත්වයයි.

හෙල්දැත්තේ සිට ඉදිරියට වැටී ඇත්තේ තැනිතලා මගකි. දෙපස වැසි ඇති තුරු ගොමුවෙන් සුසැදි මේ හරිත උමග ඔස්සේ ඉදිරියට යෑම පාරාදීපයකට පා නැගීමක් බඳුය. අපගේ පැමිණීම පිළිබඳව සිය වනගත මිතුරන්ට පවසන්නට මෙන් 'බලු බොටිල්' සමනලයෙක් මේ හරිත මාවතේ වෙගයෙන් ඉදිරියට පියා සලයි.

# ආබාධිතවලදී දොළොස් හැඩ වන වැඩසටහන

චනාන්තරය රමණියයි; අලංකාරයි. එහෙත් එහෙත් රාගයෙන් ඇත් වූ රහතන් වහන්සේ ඒ සුන්දරත්වය දැහැමි මනාසින් දැකීම නිසා තම මනාස ඒ වෙත මෙහෙයවයි. වනයේ සුන්දරත්වය ද රැක ගනිමින් තම අධ්‍යාත්මය සංවර්ධනය කර ගත් බවට අද පත්ව තිබේ. එවැනි සොඳුරු ස්ථානයන්ම කාමතෝගී ජනයාගේ ප්‍රකට සංචාරක ස්ථානයක් බවට ද වර්තමානයේ පත්ව තිබේ. ඉංගිරිය, නාවිවමලේ මඩකඩ වන බිම ද මෙරට හමු වන මෙන්ම වන්දනාකරුවන්ට ද වැදගත් අන්ත දෙකක වටිනාකමක් සහිත ස්ථානයකි. එක් අන්තයක් රාගයන් කාමයන් තෘප්ත කරන පුදු විනෝදයට පමණක් වෙන් වූ නාන තොටකි. එය කෙළි දෙලෙන් ගත කරන්නන්ට කදිමය.

අනෙක් අන්තය ඊට හාත්පසින්ම වෙනස්ය. එය රාගය නිවා සිත් සන්තොසය වන අරණියකි. සිත් පහත් කරනා පුද බිමකි. මේ අන්ත දෙකම සොයා එන්නන් මෙන්ම මැදිහත් සිතින් මෙහි පැමිණෙන්නෝ ද රිසි පරිදි මේ සුන්දරත්වය විඳි තම නැණ පමණින් තෘප්තිමත් වෙති. වන හා ජල දුර්ගයක් මැදින් දිවෙන මාර්ග අංක 686 ඉංගිරිය - කීනගහවිල හරහා ඇහැළියගොඩ මාර්ගයේ හමු වන ඉංගිරිය, මඩකඩ රක්ෂිත වනය මැද පිහිටි නාවිවමලේ, මඩකඩ වන සෙනසුන පරිසර වින්දනය හා ජීවිත වින්දනය මනාව වටහා දෙන බෞද්ධ ආරණ්‍ය

සේනාසනයකි. මඩකඩ වනයේ නාවිවමලේ දොළට මායිම් ව වනයෙන් වැසුණු ස්වාභාවික ගල්ලෙන් ආවාසය ලෙස සකසා ගනිමින් රංචල සද්ධාතිස්ස හිමියන් විසින් මෙම භාවනානුයෝගී වන සෙනසුන ඉදි කොට ඇත්තේ 1948 වසරේදීය. වනවාස මහ නිකායට අයත් ආරණ්‍ය සේනාසනයක් වන මෙහි පවතින පාරිසරික සුන්දරත්වය නිසා මෙම වි තිබේ. සුන්දර පරිසරයක් සහිත නිහඩ නිසංසල ආගමික ස්ථානයක් ලෙස මෙම ස්ථානයට ඉහළ ආකර්ෂණයක් හිමි වී ඇත්තේ එහි පවතින පාරිසරික සුන්දරත්වය නිසා මෙන්ම කොළඹට ආසන්නව පිහිටීමෙන් ඉතා පහසුවෙන් ළඟා වීමට ඇති හැකියාව ද නිසාය.

ආරණ්‍ය සේනාසනයේ පිවිසුම් දොරටුවේ සිට සපහරිත වනයක් මැදින් ගොස් සුන්දරත්වය මනාව විඳි ගත හැකි මෙම සෙනසුන ස්වාභාවික වනය තුළ ගිලී යන පරිදිදේ නිදි කොට ඇති නිසා ද එය පුරාම සිසිල් සැනසිලි දායක පරිසරයකින් සමන්විත වේ. මේ නිසා මනා සිහියෙන් පරිසර සුන්දරත්වය අත් විඳීමට මෙහිදී අවස්ථාව උදා වේ. ආරණ්‍ය සේනාසනයේ එක් මායිමක පිහිටි නාවිවමලේ දොළ ආරණ්‍ය සීමාවේදී ගල්කුළුවලින් සමන්විත අපුරු තටාකයක් ද නිර්මාණය කරයි. කුඩා දිය ඇල්ලක් සහිත මෙම ගල් තඩාගය වන සෙනසුනෙහි සුන්දරත්වය තවත් ඔප් නංවයි. සොබා දහම තුළ ජීවිතය අදහස් කර ගත් වනවාසි හික්මුන් වහන්සේ විසි තමක් පමණ දැකීම අරමුණු කර ගත් වනවාසි හික්මුන් වහන්සේ විසි තමක් පමණ මෙම වන අරණියේ වැඩ සිටිති.

මෙම වන අරණියේ ගස්වැල් වැවි වියනක් ලෙස අලංකාරවත්ව ඇති බිම් තීරුව දිගේ නිහඩවම ඇවිද යමින් සොබා සිරිය විඳිය හැකි අතර ජීවිතය දෙස සොන්දර්ශාත්මක ලෙස එහි බැලීමට ද අවස්ථාවක් උදා වේ. ඒ සඳහා මහ පෙත්වීමට ජීවිතේ අරුත හා සොබා දහමේ අගය දැක්වෙන ආදර්ශ පාඨයන් ගමන් පථ දිගේ දක්වා තිබේ. මෙම වන සෙනසුනෙහි ප්‍රධාන විහාර මන්දිරය මුළුමනින්ම ස්වාභාවික විශාල ගල් ලෙන්කයක් තුළ ඉදි කොට තිබේ. මෙය රංචල සද්ධාතිස්ස හිමියන් මෙම වනයට පැමිණ වනාන්තරයේ භාවනානුයෝගීව වැඩ විසූ ගල් ධුනාව වන අතර මේ වන විට ඉතා අලංකාර විහාර මන්දිරයක් බවට එය පත් වී තිබේ. මෙම ගල් ලෙන් තුළ මුද්ධ ප්‍රතිමාවන් තැන්පත් කොට ආකර්ෂණීය සිතුවම් හා මල් වලින් සරසා තිබේ.

පවරා දී තිබේ. මෙහි ස්වාභාවික වනාන්තරයට අමතරව 1975-76 කාලයේදී සිදු කරන ලද ගඟින් හා මැහෙන්ගනී වගාවක් ද පවතී. නම්බපාන කන්ද පාමුල මඩකඩ ආරණ්‍ය සේනාසනය පිහිටා ඇති අතර කඳුවැටි දෙක අතරින් නාවිවමලේ දොළ ගලායයි. මෙම දොළ නම්බපාන ප්‍රදේශයෙන් කළු ගඟ හා එක්වන අතර එම නිසා මෙම නාවිවමලේ දොළ නම්බපාන දොළ ලෙසද හඳුන්වයි. නම්බපාන දොළ හා ආශ්‍රිත අනෙක් දිය දහරා ඇසුරේ විශේෂිත ගඟ වැස්මක් දක්නට ලැබෙන අතර එහි ගොඩපර, දියපර, බට, වැටකෙසියා වැනි පදුරුමය ගඟ ප්‍රමුඛව දැකිය හැකිය.

පහත රට නිවර්තන කලාපීය වැසි වනාන්තරයක් වන මඩකඩ වනය ද සිංහරාජය වැනි සිංහරාජයේ දක්නට ලැබෙන පාරිසරික ලක්ෂණ වලින් සුන්දර වනාන්තරයකි. කාකුණ සහ වල්දෙල් ප්‍රමුඛ ඒක දේශික ගඟ විශාල ප්‍රමාණයක් සහිත මඩකඩ මුකලානෙහි සිදු කළ අධ්‍යයනයක් මගින් සමනලුන්, මත්ස්‍යයන්, උභයජීවීන්, උරගයන්, ක්ෂීරපායීන් සහ පක්ෂීන් යන සත්ත්ව කාණ්ඩවලට අයත් ජීව විශේෂ 250 කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් හඳුනා ගැනීමට හැකි වී තිබේ.

ඒ අතුරින් විශේෂ 55 පමණ මෙරටට ආවේණික විශේෂ වේ. මඩකඩ වනය ආශ්‍රිතව හමුවන සත්ත්ව කාණ්ඩ අතුරින් වැසිම ආවේණික ප්‍රතිගතයකට හිමිකම් කියන්නේ මත්ස්‍යයන්ය. මෙහි මත්ස්‍ය විශේෂ 40 පමණ වාර්තා වන අතර ඉන් 16 පමණ මෙරටට ආවේණික මත්ස්‍ය විශේෂයන් වේ. නම්බපාන දොළ විශේෂ මත්ස්‍ය ගහනයක් දරා සිටිනා අතරම දුර්ලභ මත්ස්‍ය විශේෂ කිහිපයකටම වාසස්ථාන සපයන නිසා සුවිශේෂ වටිනාකමක් අත් කර ගනී.

මෙරට ප්‍රසිද්ධ ආරණ්‍ය සේනාසනයක් මෙන්ම සුවිශේෂ ජෛව විවිධත්වයක් සහිත වනාන්තරයක් පැවතිය ද නාවිවමලේ මඩකඩ වර්තමානය වන විට වඩාත් ප්‍රකට වී පවතින්නේ ප්‍රකට නාන තොටුපළක් ලෙසිනි. නම්බපාන දොළ සුන්දර දොළ පහරක් වන අතර මෙය ආරණ්‍ය සීමාවේදී මෙන්ම ආරණ්‍යයට ඉහළින් ද දිය නැමට සුදුසු නොගැඹුරු ස්වාභාවික ජල තටාක ගණනාවක්ම නිර්මාණය කරයි. මේවා අතරින් ආරණ්‍ය සේනාසනය තුළ පිහිටි දොළ සීමාව තුළ දිය නැමට අවසර හිමි නොවූවද ආරණ්‍යයට ඉහළින් මහා මාර්ගයේ දිය නැමට අවසර හිමි නොවූවද ආරණ්‍යයට ඉහළින් මහා මාර්ගයේ පෙනක් පස මාර්ගයට සමාන්තර දොළ සීමාව නාවිවමලේ නාන තොටුපළ ලෙස දෙස් විදෙස් ආකර්ෂණය දිනූ නාන තොටුපළක් බවට පත් වී තිබේ.

නාගරිකරණය වන පෙදෙසක පිහිටි මේ සොඳුරු බිම ඉතා ඉක්මනින්ම අතුරුදන් වීමට ඉඩ තිබේ. මෙහි ආගමික ස්ථානයක් පවතින නිසා එහි ගෞරවය රැකෙන පරිදි කටයුතු කිරීම ද සංචාරකයන්ගේ හා වන්දනාකරුවන්ගේ වගකීමකි. මෙය ආරණ්‍ය සේනාසනයක් නිසා මෙහි වැඩ සිටින භාවනානුයෝගී හික්මුන් වහන්සේට බාධා වන සේ හැසිරීමක් උන්වහන්සේ වැඩ සිටින කුටිලට ගමන් කිරීමෙන් වැළකීමක් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

**අසිරු වේදිත කරුණාරත්න**



බබගේ අදහස් හා යෝජනා පමණක් නොව,  
ලිපි හා ඡායාරූප ද පහත ලිපිනයට අප වෙත එවිය හැකියි.  
'පැලැස්ස' දිනමිණ, අංක 35, ඩී. ආර්. විජයවර්ධන මාවත, ලේක්හවුස්, කොළඹ 10  
pelessa@lakehouse.lk 0112 429 245 / 246

සංස්කරණය  
වතුම්  
පිටිපහ







# අලු අලු

## ආහාර හා ඖෂධීය ගුණ

“කලා” රසය තිබුණත් නියඟලා මලේ - මලා නේද කැවෙත් නියඟලා අලේ” යනු ප්‍රසිද්ධ කවි දෙපදයකි. ඉන් කියැවෙන්නේ ලොව නිබේන හලාහල විෂ සහිත අල වර්ගයන් ගැනයි. ලොව පිපෙන මල් වර්ග අතර ඉතාම සුන්දර මලක් ලෙස නියඟලා මල හඳුනාගත හැකිය.

සොබාදම් මාතාව වෙතින් මිහිලිය ලද අගනා දායාදයක් ලෙස ‘අල’ හඳුන්වා දිය හැකිය. ලෝකයේ විවිධ දේශගුණික තත්ත්වයන් යටතේ පොළොව යට බහින අල වර්ග ඉතා විශාල ප්‍රමාණයක් තිබේ. මින් මනුෂ්‍යයන් ආහාරයට ගත හැකි අල වර්ග මෙන්ම හලාහල විෂ සහිත අල වර්ග ද හඳුනා ගෙන තිබේ. ආහාරයට ගත් විට තමන් කවුද අනෙකා කවුද යැයි හඳුනාගත නොහැකි ලෙස සිහිය විකල් වෙන බව කියන ‘නගා මැරූ අල’ යනුවෙන් ද හැඳින්වෙන අල වර්ගයක් ද ඇති බව පැවසේ.

අල වර්ග අතරින් ලොව පුරා වැඩියෙන්ම ජන පරිභෝජනය සඳහා වගා කරනු ලබන්නේ ‘අර්තාපල්’ බවට වාදයක් නැත. අප කවුරුන් දේනිකවම වාගේ රස බලන අල වර්ගය අර්තාපල්ය.

වනවාරි ගෝත්‍රිකයන් මෙන්ම අප රටේ වැදි, ජනයන් වැඩිපුරම ආහාරයට ගන්නේ ‘කටුවල’

නොහොත් ‘කටු අල’ නම් වූ, ඇතැම් විට එක අල වැලක ගෝණියක ඇසිරිය හැකි තරම් විශාල තනි අලයක් බහින බව කියැවෙන ඉතා රසවත් පෝෂණීය අල වර්ගයයි.

ශ්‍රී ලංකාවේ මිනිසුන් ආහාරයට ගන්නා අල වර්ග අතර සුදු සහ දම් යන පාට දෙකක් සහිත ප්‍රභේද දෙකක් ඇති ‘රාජ අල’ වඩාත් ජනප්‍රිය බව පෙනේ. ගර්හිණි මාතාවන්ට මුල් අවධියේදී ආහාරයට ගැනීමට සුදුසු බවට ගැමි ජනතාව විශ්වාස කරන ‘හිඳුරල’ ද රසවත් අල වර්ගයකි. මෙය හැරුණු විට මෙරට ආහාරයට ගන්නා අල වර්ග අතර කිරි අල, බතල, සුදු සහ රතු බුත්සරණ අල, කිරි කොඩොලේ, ඉසුරු දේසාල, ඉන්නල, මයියොක්කා, රාබු, කැරට්, බීටරුට්, කුන්මස් අල ප්‍රධාන තැනක් ගනී.

විනෝදයට තම්බාගෙන වට වී රස බලන අල වර්ගයක් ලෙස ආට්ටෝක් හඳුන්වා දිය හැකිය. බිම අල බහින රාජ අල වැල ඉහළ ගිය විට වැලේ එල්ලෙන උඩල ද සැබවින්ම රස ගෙන දෙන අල වර්ගයන්ය. රාබු, කැරට්, බීටරුට්, හොඩල, කුන්මස් අල මෙන්ම බිත්තර වැනි ‘ආට්ටෝක්’ ද මේ අතර



කරනු ලබයි.

අල වර්ගවල පෝෂණ ද්‍රව්‍ය රසයක් අඩංගු වන අතර ශක්තිජනක ආහාරයක් ලෙස ද සැලකේ. මේ අතරින් කිඩාරම් අල අර්ශස් රෝගයට ගුණදායක වේ. අප රටේ දඹල කරල් වැරදන සඳහා බහුලව භාවිත කළ ද මැලේසියාව වැනි රටවල දඹල වගා කරනු ලබන්නේ අල ලබා ගැනීම සඳහාය. ඒවායේ පෝෂණ ගුණය අධික බව කියැවේ.

හිමල් විජයතුංග




# කඩොලාන ආශ්‍රිතව හැදෙන බෑවත් පලතුරු කිලි

ශ්‍රී ලංකාවේ සෑම කඩොලාන ප්‍රජාවකම ශ්‍රීකිරල දැකිය හැකිය. මෙහි ව්‍යාප්තිය ශුෂ්ක, වියළි හා තෙත් කලාපීය යන දේශගුණික කලාප තුනටම අයත් කඩොලාන ප්‍රජාවල පැතිර ඇතත් බහුලව ඇත්තේ තෙත් කලාපයේ කඩොලානවලය.

මීටර් 2 - 20 ක් පමණ උසට වැඩෙන ශාකය අයහපත් කාලගුණ ප්‍රදේශ තුළ මීටර් 02ක් පමණ උසට වැඩේ. එසේම කලමැටිය කඩොලාන ප්‍රජාවේ මීටර් 20ක් පමණ උසට වැඩුණු ශාක දැකිය හැකි අතර එකම

විශේෂය සහිත ශාක ලෙස හෙක්ටයාර් 2-3ක කොටසක විහිදී පවතී. සමහර ශාකවල අධික ලෙස අතු බෙදෙන අතර, අතු බොහෝ විට පහළට එල්ලී වැටුණු ආකාරයක් දැකිය හැකිය. පත්‍ර සම්මුඛ ව පිහිටන අතර තරමක් මාංශල ගතියක් දක්වයි. නිපත් නැත. පත්‍ර නාරටිය කුඩාය. මේරු පත්‍ර දණ්ඩාකාර හෝ ප්‍රත්‍යණ්ඩාකාරය. ළපටි පත්‍ර ලංසාකාර වන

අතර, පත්‍ර නාරටිය රෝස පාටය. පත්‍ර අග බොහෝ විට පත්‍ර ඇතුළට කර කැවී ඇත. ශාකයේ පාදස්ථයේ තරමක් ඇටවුම සහිතය. හොඳින් වර්ධනය වූ මූල පද්ධතියක් ඇත. පොළොවට සමාන්තරව වර්ධනය වන තිරස් මුල් ශාකයේ සිට මීටර් 5-10 පමණ ඇතට වර්ධනය වේ. මේ මුල්වලින් සාණ ගුරුත්වාකර්ෂී වායුධර මුල් ඇති වේ. මේවා මීටර් 1-2ක් පමණ දිගට වැඩෙන අතර, පළල සෙ.මී. 10ක් පමණ වේ. ශාකයේ කඳ කොළ පාටට හුරු දුඹුරු පාටය. බොහෝ විට කඳේ මතුපිට පොත්ත කුඩා කොටස්වලට ගැලවේ. මේ නිසා කඳ මතුපිට පොත්ත කුඩා කොටස්වලට කැඩී ගොස් ඇති ආකාරය පැහැදිලිව පෙනේ.

පුෂ්ප විශාලය. සෙ.මී 3-6 පමණ පළල් වන අතර, ඉතා පැහැදිලිව දක්නට ලැබේ. අතු වල පත්‍ර අතර හෝ කුඩා අතු වල අංකුරවලින් හෝ පුෂ්ප තනි තනිව ඇති වේ. සමහර විට 2-3ක් වුවත් එකට ඇති වේ. මනි පත්‍ර 6-8ක් පමණ ඇත. කොළ පාටය. මනි පත්‍ර පාදස්ථයෙන් එකතු වී පුෂ්පයක් වැනි කොටසක් සාදයි. මනි පත්‍ර අග කොටස් නිදහස්ව ඇති අතර,



පුනීලාකාර මනියෙන් සෙ.මී. 2ක් 3ක් ඉහළට දික් වී පවතී. කුඩා දිගටි රතුපාට දළ 6-8ක් පමණ ඇත. මනිපත්‍ර සමග ඒකාකාරව පිහිටයි. රේණු විශාල සංඛ්‍යාවක් ඇත. මනිය තුළ රේණු පාදස්ථව ගිලී පවතී.

ඵලය කොළ පාටය. මේරු ඵලය මතුපිට ආවරණය දිලිසෙන සුළු ස්වභාවයක් පෙන්වයි. සෙ.මී 4-8ක් පමණ පළලය. මනි පත්‍ර ඵලය අවස්ථාවේ ද පවතී. ඵලය මාංසලය. බිජු විශාල ප්‍රමාණයක් ඇත. මේරු ඵලය මොළොක් ගතියක් දක්වන අතර ආවරණය කහ පාටට හුරු ලා කොළ පාටක් ගනී. මෙම ඉසුණු ඵලය විවිධාකාරයට ආහාරයට ගනු ලැබේ.

කිරල ගෙඩි පලතුරක් ලෙසට භාවිත කරයි. විශේෂයෙන් දිවුල් කිරි සාදා ගන්නා ආකාරයට කිරල ගෙඩිවලින් රසවත් පානයක් සාදා ගත හැකිය. දර හා දැව සඳහා ද භාවිත කරයි. සමහර ප්‍රදේශවල මීටර් 10-20ක් උසට වැඩී ඇති ගස්වල දැව වටිනාකමක් ඇත.

ඒ.පී. ගුණරත්න



# ඉඟුරු පලාපක

# ආකාෂ කඵ හෘතේ වෛතෙඛයි

**බොහෝ** ප්‍රදේශවල මේ ඉඟුරු අස්වනු නෙළන අවදියයි. එහිදී මේරු පසු අස්වැන්න නෙළීමෙන් ගුණාත්මක බවින් ඉහළ වැඩි අස්වැන්නක් නෙලා ගත හැකිය. දේශීය ඉඟුරු නැතිනම් සිංහල ඉඟුරු වර්ගය සිටුවා මාස 9-10ක් ගත වන විට ද, චීන ඉඟුරු වර්ගය සිටුවා මාස 8 ක් ගත වන විට ද අස්වැන්න මේරීම සිදු වේ. මේරු පසු අස්වනු නෙළන විට ඉඟුරු පදුරේ කොළ කහ පැහැ වී වියළී ගොස් තිබෙනු පෙනේ. ඉඟුරු අස්වනු නෙළන අවධිය අවසාන නිෂ්පාදනය අනුව වෙනස් විය හැකිය. වියළි ඉඟුරු, ඉඟුරු කුඩු, සිද්ධි ඉඟුරු හා බීජ ඉඟුරු ආදිය සැකසීම සඳහා මේරු පසු අස්වැන්න නෙළීම කළ යුතුය. ඉඟුරු මේරීමෙන් පසු අස්වැන්න නෙළීම පමා වන විට අල කුණු විමට හා නැවත පැළ විමට හැකියාව තිබේ. අගය එකතු කළ නිෂ්පාදන සිදු කිරීමේදී ඉඟුරුවල කෙඳි ගතිය අඩු වීම වඩාත් සුදුසුය. නොමේරු අවස්ථාවේ අස්වැන්න නෙළීම මගින් කෙඳි ගතිය අඩු ඉඟුරු ලබා ගත හැකි වන අතර චීන ඉඟුරු අගය එකතු කළ නිෂ්පාදන සිදු කිරීමට වඩාත් සුදුසුය.

ඉඟුරු වැඩි අස්වැන්නක් තිබෙන කාලයට පල්පයක් සාදා කල් තබා ගැනීම වඩාත් සුදුසුය. මෙය ව්‍යංජන, මස් වර්ග පිසීමේදී සෘජුවම භාවිත කළ හැකිය. මෙහිදී ඉඟුරු පල්පය ආකාර දෙකකට සකස් කර ගත හැකිය. ඒනම් තනිකර ඉඟුරු පමණක් යොදා ගෙන සහ ඉඟුරු සුදු ලුණු මිශ්‍රණයක් ලෙස පල්පය සැකසීමයි. මෙහිදී පහත පියවර අනුගමනය කළ යුතුය.

**ඉඟුරු අස්වනු හෙළීම**

ඉඟුරු අස්වනු නෙළන අවස්ථාවේදී පසේ ප්‍රමාණවත් තෙතමනයක් තිබීම වැදගත්ය. එසේ වූ විට පසේ තරමක් තෙතමනයක් පවති නම් වඩාත් පහසුය. එම අවස්ථාවේදී උදල මුල්ලුවක් භාවිත කිරීමෙන් අලවලට හානි නොවන සේ ගලවා ගත හැකි වනු ඇත. අස්වැන්න නෙළන විට මුළු පදුරේම අස්වැන්න එකවර නෙළ, අල වෙන් කර ගැනීම සිදු කළ යුතුය. ගලවන ලද ඉඟුරුවල පස් ඉවත් කර මුල් කැපිය යුතුය. ඉන්පසු පස් හා

අපද්‍රව්‍ය ඉවත් වන තුරු හොඳින් අතුල්ලා සෝදන්න. පසුව ජලය බේරී ඉවත් වන ලෙස පවතේ වියළා ගන්න.

සෝදා ගත් ඉඟුරු පැය 12 ක් වතුරේ ගිල්වා තබන්න. එවිට පොතු ඉවත් කිරීම පහසු වේ. පොතු ඉවත් කරන යන්ත්‍රය හෝ උණ පතුරක් භාවිතයෙන් හෝ පොතු ඉවත් කරන්න. ඉන්පසු එම ඉඟුරු සෝදා ගන්න. මෙහිදී කිසිවිටකත් යකඩ මිශ්‍ර උපකරණ ඉඟුරු පොතු ඉවත් කිරීමට යොදා නොගත යුතුය. පිහියක් යොදා ගනී නම් සුදු යකඩවලින් තැනූ පිහියක් විය යුතුය.

ඉන්පසු ඉඟුරු 2% සිටික් අම්ල ද්‍රාවණයක ගිල්වා තබා ගන්න. 2% සිටික් අම්ල ද්‍රාවණය සාදා ගන්නේ ජලය ලීටර් 1කට සිටික් අම්ලය ග්‍රෑම් 20 දිය කර ගනිමිනි. තැම්බූ ඉඟුරු සිහින්ව පෙනී කපා බර ග්රෑම් 500 ට ලුණු ග්‍රෑම් 50ක් හා විනාකිරි මිලිලීටර් 25 ක් සිටික් අම්ලය ග්රෑම් 2ක් යොදා හොඳින් අඹරා ගන්න. මේ සඳහා පල්පර මැෂින් එකක් භාවිතයෙන් ද අඹරා ගත හැකිය. පසුව ජීවානුහරණය කළ සුදුසු බෝතල්වල අසුරාගන්න. බෝතල් ද්විත්ව



තාපනයට (double boiling) ලක් කොට විනාඩි 10ක් 15ක් පමණ තබා ඇසිරීමෙන් කල් තබා ගැනීමේ කාලසීමාව දික් කර ගත හැකි වේ.

විදුරු බෝතල් ජීවානුහරණය කිරීම සඳහා නටන ජලයේ විනාඩි 15 ක් තබා ගැනීම හෝ අවන් එකක සේල්සියස් අංශක 150 උෂ්ණත්වයේ විනාඩි 10ක් රත් කිරීම සුදුසු වේ.

**ඉඟුරු මිශ්‍ර සුදු ලුණු පල්පය**

මේ සඳහා හොඳ ඉල්ලුමක් වෙළෙඳපොළ තුළ පවතී. ගලවන ලද ඉඟුරුවල පස් ඉවත් කර මුල් කැපිය යුතුය. ඉන්පසු පස් හා අපද්‍රව්‍ය ඉවත් වන තුරු හොඳින් අතුල්ලා සෝදන්න. පසුව ජලය බේරී ඉවත් වන ලෙස පවතේ වියළා ගන්න.

සෝදා ගත් ඉඟුරු පැය 12 ක් වතුරේ ගිල්වා තබන්න. එවිට පොතු ඉවත් කිරීම පහසු වේ. පොතු ඉවත් කරන යන්ත්‍රය හෝ උණ පතුරක් භාවිතයෙන් හෝ පොතු ඉවත් කරන්න. ඉන්පසු එම ඉඟුරු සෝදා ගන්න. මෙහිදී කිසිවිටකත් යකඩ මිශ්‍ර උපකරණ ඉඟුරු පොතු ඉවත් කිරීමට යොදා නොගත යුතුය. පිහියක් යොදා ගනී නම් සුදු යකඩවලින් තැනූ පිහියක් විය යුතුය.

සුදු ලුණු ද පොතු ඉවත් කර හොඳින් සෝදන්න.

ඉන්පසු ඉඟුරු 2% සිටික් අම්ල ද්‍රාවණයක ගිල්වා තබා ගන්න. 2% සිටික් අම්ල ද්‍රාවණය සාදා ගන්නේ ජලය ලීටර් 1කට සිටික් අම්ලය ග්රෑම් 20ක් දිය කර ගනිමිනි. තැම්බූ ඉඟුරු සිහින්ව පෙනී කපා බර ග්රෑම් 300 ට සුදු ලුණු ග්රෑම් 200ක්, ලුණු ග්රෑම් 50ක් හා විනාකිරි මිලිලීටර් 25 ක්, සිටික් අම්ලය ග්‍රෑම් 2ක් යොදා හොඳින් අඹරා පල්පයක් සකස් කර ගන්න. පසුව ජීවානුහරණය කළ සුදුසු බෝතල්වල අසුරා ගන්න. ඉන්පසු නිෂ්පාදනය ශීතකරණයක ගබඩා කොට මාස 3ක කේ පමණ කාලයක් තබා ගත හැකිය.

ව්‍යාපාරයක් ලෙස කෙතෙක් මෙය සිදු කරයි නම් අනුමත කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍යයක් භාවිත කළ හැකිය.

මෙහිදී ඉඟුරු කිලෝග්රෑම් 1කට සෝඩියම් මෙටා බයි සල්පයිට් මිලි ග්‍රෑම් 150 දමනු ලැබේ. බෝතල් හා අසුරන කෝප්ප 4% සෝඩියම් මෙටා බයි සල්පයිට් ද්‍රාවණයකින් සෝදා ඇසිරීම වඩා සුදුසුය.

**එම්. කිරිතිරිභන උපදෙස් - තුෂාරී ලියනගේ**  
 ඝනකාර අධ්‍යක්ෂ (පර්යේෂණ) පසු අස්වනු තාක්ෂණ අංශය



# කොළොස් චිකාස් ඇතුළේ

## සවිඳි

## ආහාර වේලක්



කොළොස් කිවුවම ශ්‍රී ලංකාවේ විතරකා හෙමෙයි මේ වෙනකොට ලෝකයේ බොහෝ රටවල ජනතාව ආහාරයට ගන්න කැමතිව කැපවෙයි. කොස්වලින් විවිධ කෘෂි වර්ග එහෙමත් හඳුනා හිසා විශේෂයෙන් ඒ සඳහා කැමැත්තක් දක්වනවා. ගමේ, නගරයේ ඕනෑම තැනක දානෙ ගෙයකදී වගේම මංගල කටයුත්තකදීත් පොළොස් මාළුව නම් වරදීන්ගේ නෑ. නිර්මාණ ජීවිතයකට හුරුපුරුදු වුණ අයට නැතිවම බැරි දෙයක් නමයි පොළොස් මාළුව. පොළොස් කියන්නේ රසවත් මෙන්ම ඉතාම පෝෂණදායක ආහාරයක්. මේ නිසාම කීර් දෙන දරුවන් ඉන්න අම්මලාට වැඩිපුරම පොළොස් ආහාරයට දෙන්නේ. මෙතරම් ගුණදායක පොළොස් දරුවන් සඳහාත් අලුත්ම ආකාරයට සකසා දෙන්නට ඇරැඹිවල පන්තිපිටියේ නිලමිකා උදයංගනී මුණසිංහ සමඟ වී සිටිනවා.

**● දරුවන් සඳහා සුවිශේෂී ආකාරයට ඔබ පොළොස් සකස් කරන්නේ කොහොම ද?**  
 දරුවන්ට පොළොස් කවන්න අමාරුයි වගේම වර්තමානයේ ඉන්න අම්මලා, තාත්තලාට පොළොස් ගෙඩියක් කපලා සුද්ධ කරලා උයන්න දන්නේ නැහැ. ඒවගේම ඒ වැඩිම ඒ අය කම්මැළියි. අනෙක් ගොඩක් කාන්තාවන් කාර්යබහුල නිසා වෙලාවකුත් නැහැ. විශේෂයෙන් නාගරිකව ජීවත්වන අයට මේ සඳහා කාලයක් නැහැ. මේ නිසා දරුවන්ට පොළොස් ආහාරය සඳහා එක්කර ගැනීමේ අවස්ථාව මගහැරී තිබෙනවා. එයින් ලැබෙන පෝෂණය දරුවන්ට

ලැබෙන්නේ නැහැ. මේ නිසා මම කල්පනා කලා දරුවන්ට පොළොස් කැවීමේ අලුත් ක්‍රමයක් ගැන. නැම දරුවෙක්ම සොසේජස් කන්න කැමතියි. මේ නිසා මම පොළොස්වලින් සොසේජස් හදනවා. මෙතනදී මම පොළොස් සමඟ දරුවන්ට සමබල ආහාර වේලක් ලබා දෙනවා.

**● සොසේජස් එකකින් ඔබ කොහොමද සමබල ආහාර වේලක් දෙන්නේ?**  
 මේ සඳහා මම පොළොස් සමඟ සහල්, ධාන්‍ය වර්ග, කොස් ඇට පිටි සහ පලා වර්ගත් එකතු කරනවා. මේ සඳහා රතු තම්පලා තමයි ගොඩක් භාවිත කරන්නේ. රතු තම්පලා සැපයුම මදි වුණොත් ඒ වෙනුවට මම ගොටුකොළ යොදා ගන්නවා. එහෙම බැලුවාම එතන පොළොස්, සහල්, ධාන්‍ය, පලා කොළ වගේම තෙල් දාන නිසා මේදයත් එකතු වී සමබල ආහාර වේලක් හදනවා. දරුවකුට සොසේජස් කරලේ 3, 4ක් කැවීම බත් කන්න ඕනත් නෑ.

**● මේ සඳහා රස එක් කරන්නේ කොහොම ද?**  
 කෘත්‍රීම රසකාරක කිසිවක් යොදන්නේ නැහැ. ස්වාභාවික පහේ වර්ගවලින් තමයි මේ සොසේජස් එක රස ගන්නේ. එතසාලේ, කරාබු නැටි, සැල්දර කොළ, කුරුඳුපොකු, සුදු ලුනුත් එක් කරනවා. මේ සඳහා කල් තබාගන්නා ද්‍රව්‍ය කිසිවක් එක් කරන්නේ නැහැ. මෙහි විශේෂත්වය එයයි.

**● ඔබ කියු සෑම දෙයක්ම එක්කරලා සොසේජස් එකක් සකස් කරන ආකාරය ගැනත් පැහැදිලි කළොත්?**  
 දැනට මා ළඟ ලොකු මැමින් නැහැ. සොසේජස්වලට අවශ්‍ය සියලු දේම ඇඹරුම් යන්ත්‍රයෙන් අඹරා ගන්නවා. දැනට මම මේ මිශ්‍රණය ඔන්නේ කෙසෙල් කොළවල. ඉන්පසු ප්‍රමාලයෙන් තම්බා ගෙන අධි ශීතකරණයේ තබනවා. මේවාත් අනෙක් සොසේජස් වගේම ගැඹුරු තෙලේ බැඳගෙන ආහාරයට ගන්න පුළුවන්.



නිලමිකා උදයංගනී මුණසිංහ

**● සාමාන්‍ය පොළොස් ගෙඩියකින් සොසේජස් කොපමණ ප්‍රමාණයක් හදන්න පුළුවන් ද?**  
 සාමාන්‍යයෙන් පොළොස් ගෙඩියකින් සොසේජස් 100ක් හදන්න පුළුවන්. මේ සඳහා තව බොහෝ දේවල් එකතු වෙන නිසා මෙපමණ ප්‍රමාණයක් සාදා ගත හැකියි.

**● දරුවන් පමණක් නොවෙයි නිර්මාණ අයත් මේ අලුත් ආහාරයට කැමැත්තක් දක්වනවා ද?**  
 මව්. නිර්මාණ අය විශේෂයෙන් මේකට කැමතියි. මම මේකට සොසේජස් කියන්නේ නැහැ. පොළොස් ගොල්ලි කියලයි කියන්නේ.

**● මේ සඳහා අවශ්‍ය අමුද්‍රව්‍ය ඔබ සපයා ගන්නේ කොහොම ද?**  
 මතුගම මගේ උපන් ගමයි. එම ප්‍රදේශයේ මට සැපයුම්කරුවන් පිරිසක් සිටිනවා. මම මේ සඳහා තෝරා ගන්නේ මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වෙලා සිටි දැන් පුනරුත්ථාපනය වී සිටින තරුණ පිරිසක්. ඒ

අයට රැකියා දෙන්න කවුරුත් කැමති නැහැ. ඒ අය සමාජයෙන් කොන් වී සිටිනවා. මම ඒ අයට කරන උදව්වක් විදියට ඒ අය ලවා පොළොස්, කොස් ඇට, පලා වර්ග ගෙන්වා ගන්නවා. ඒ වගේම වෙළෙඳපොළේ තිබෙන මිලට වඩා වැඩි මිලක් මම ඒ අයට ගෙවනවා.

**● පොළොස් ගොල්ලි සඳහා වැඩි ඉල්ලුමක් තිබෙන්නේ කාගෙන් ද?**  
 මෙය මම තවම වෙළෙඳපොළට ඉදිරිපත් කරලා නැහැ. දැනට මේ ප්‍රදේශයේ වෛද්‍යවරු, මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකවරු, ප්‍රධාන සෞඛ්‍ය නිලධාරී ඇතුළු පිරිසක්, පාසලේ ගුරුවරු වගේම ගර්භිණී මව්වරුන්ගෙන් මට ඇණවුම් ලැබෙනවා. මේ පිරිසගෙන් කටින් කට ගොස් මට ඇණවුම් වැඩි වී තිබෙනවා.

**● මේ සඳහා ලැබෙන ප්‍රතිචාර කොහොම ද?**  
 හැමෝම මෙය හොඳයි කියනවා. පොළොස්වලට හොඳ ආදේශකයක් වගේම රසකාරක මොනවත් නැති සියයට සියයක්ම ස්වාභාවික නිසා ගොඩක් අය කැමතියි. දරුවනුත් කැමතියි. මෙහි රසයේ වෙනසක් දැනෙන්නේ නැහැ.

**● ඔබ තවමත් මේ අලුත් සොසේජස් එක වෙළෙඳපොළට දැමීමේ නැත්තේ ඇයි?**  
 මේ සඳහා අවශ්‍ය කේසිං එක තවම ලැබී නැහැ. ඒ රෝලෙන් සොසේජස් 2000ක් පමණ හදන්න ඕනෑ. එපමණ ප්‍රමාණයක් රඳවා තබා ගන්න අධි ශීතකරණ පහසුකම් මට තවම නැහැ. වෙළෙඳපොළට යැවීමේදීත් අධි ශීතකරණ පහසුකම් තිබෙන්න ඕනෑ. විශාල අමුද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණයක් අඹරා ගැනීමේ පහසුකමක් දැනට මට නැහැ. ඒ සඳහා සරුරං මැමින් එකක්, ස්ටීම් කරන මැමින් එකක්, ස්ටීම් කබඩි එකක් විනෙන් ඇණවුම් කලා. ඒවා අප්‍රේල් මාසයේ මට ලැබෙව්. ඒ වගේම තත්ත්ව සහතිකයත්, බාර්කෝඩ් එකත් ලබාගෙනම මේ නිෂ්පාදන වෙළෙඳපොළට දාන්න මම අරමුණු කරගෙන සිටිනවා. මේ සියල්ල සඳහා මම නිෂ්පාදනාගාරයක් මේ වෙනකොට හදමින් පවතිනවා. මේ මාසයේ 15 වෙනකොට එහි වැඩ නිම වෙව්.

**● ඔබ ඉදිරියේදී පොළොස්වලින් තවත් දේවල් හදන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා ද?**  
 පොළොස් ඩ්‍රම්ස්ටික්, කැවුම් සහ බයිට් වර්ගත් හදන්නත් බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ වගේම දරුවන් සඳහා පොළොස් සෝස් එකකුත් හදන්න සැලසුම් කර තිබෙනවා. ඒවගේම තැඹිලි සහ කුරුම්බා වතුර ටින් කරලා විදේස් වෙළෙඳපොළට යවන්න බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඒ සඳහා බදු පදනම යටතේ රජයෙන් ඉඩමක් ඉල්ලුම් කලා. කාබනික පොහොර දාලා වගා කරලා එයත් ළඟදීම ආරම්භ කරනවා.

පොළොස් සොසේජස් පිළිබඳව හෝ ඒ සම්බන්ධ තාක්ෂණික දැනුම හෝ ලබාගැනීමට අවශ්‍ය ඕනෑම කෙනෙකුට kawumkokis.com@gmail.com ඊමේල් ලිපිනය ඔස්සේ නිලමිකා උදයංගනී මුණසිංහ සමඟ සම්බන්ධ විය හැකියි.

