අඛණ්ඩවම 15 වසරක් ජනප්‍රියතම මහජන සම්මානයෙන් පිදුම් ලද දිනපතා ජාතික පුවත්පත

ලංකාදීප 2

2021 නොවැම්බර් මස 15 වැනිදා සඳුදා
අන්තර්ජාල ලිපිනය - www.lankadeepa.lk

මත්ද්‍රව්‍ය අල්ලන්න ආවාම ගැහැනු පොලිසියට පහරදෙති

එස්. අයි. රෝහලේ
පොලිස් යතුරු පැදියකුත් කුඩු කරලා

(ශ්‍රීනාත් ප්‍රසන්න ජයසූරිය)

හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරමේ නිරතව සිටි ජාවාරම්කරුවකු අත්අඩංගුවට ගැනීමට උත්සාහ කළ එරාවූර් පොලිසියේ නිලධාරීන් කණ්ඩායමකට ගල්මුල් ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීමේ සිද්ධියක් සම්බන්ධයෙන් දෙදෙනකු අත්අඩංගුවට ගත් බව එරාවූර් පොලිසිය පවසයි.

මේ සම්බන්ධයෙන් තවත් තිදෙනකු අත්අඩංගුවට ගැනීමට සොයන බවත් ඒ තිදෙනා අතරේ හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුද සිටින බවත් ප්‍රදේශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් නිලධාරියෙක් ඊයේ (14 වැනිදා) පැවසීය.

ගල්මුල් ප්‍රහාරයට තුවාල ලැබූ උප පොලිස් පරීක්ෂක සියාමිදන් මහතා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා එරාවූර් රෝහලට ඇතුළත් කරනු ලැබ සිටී.

පොලිස් නිලධාරියකුට අයත් යතුරු පැදියකටද මෙම සැකකරුවන් පහරදී හානි කර ඇතැයි පොලිසිය සඳහන් කරයි.

මෙසේ අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත්තේ එරාවූර් පොලිස් වසමේ ආලයඩි පාරේ පදිංචිකාරියන් වන අවුරුදු 32 සහ අවුරුදු 30 වයසේ පසුවන කාන්තාවන් දෙදෙනෙකි.

එරාවූර් පොලිසියේ උප පොලිස් පරීක්ෂක සියාමිදින් මහතා කාන්තා පොලිස් කොස්තාපල්වරියක ද ඇතුළු නිලධාරීන් කණ්ඩායමක් එරාවූර් කලෙට්ටිමහල් පාරේදී පෙරේදා 13 වැනිද වැටලීමක් සිදුකර ඇත්තේ ඔවුන්ට ලැබුණ තොරතුරක් මත බව පොලිසිය කියයි.

වැටලීමට සහභාගිවූ පොලිස් කණ්ඩායම සැකකටයුතු යතුරු පැදියක් පරීක්ෂා කිරීමට ගිය අවස්ථාවේ එය පදවාගෙන ආ පුද්ගලයා එම යතුරු පැදිය ද හෙරොයින් මිලි ග්‍රෑම් 5710 ජංගම දුරකතනයක් සහ රුපියල් 1,200ක මුදලක් ද එහි දමා පලා ගොස් ඇතැයි පොලිසිය සඳහන් කළේය.

පලායින ජාවාරම්කරු තවත් දෙදෙනකු සහ කාන්තාවන් දෙදෙනකු සමග පොලිස් කණ්ඩායම සිටි ස්ථානයට කඩාවැදී ගල්මුල් ප්‍රහාරයක් එල්ලකර ජාවාරම්කරුට අයත් පොලිස් භාරයට ගෙන තිබූ යතුරු පැදියද රැගෙන පලාගොස් ඇතැයිද පොලිසිය කියයි.

හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය අඩංගු පාර්සලය, ජංගම දුරකතනය සහ මුදල් පොලිස් භාරයටගෙන ඇත. එරාවූර් පොලිසියේ නිලධාරීහු කණ්ඩායමක් සෙසු සැකකරුවන් අත්අඩංගුවට ගැනීමට පරීක්ෂණ පවත්වාගෙන යති.

වෛද්‍ය පීඨයට සිසුන් බඳවා ගැනීම් අඩු කරලා

(හෝමාගම ප්‍රියන්ත ජයලත්)

වෛද්‍ය පීඨයට සිසුන් බඳවා ගැනීම අවම කිරීමට රජය ගෙන තිබෙන තීරණය හේතුවෙන් 2020-2021 වසරවල ජීව විද්‍යා අංශයෙන් උසස් පෙළට පෙනී සිටි සිසුන් විශාල පිරිසකට දැඩි අසාධාරණයක් සිදුවී ඇතැයි එම අසාධාරණයට ලක්වූ සිසුහු පවසති.

2019 වසරේ වෛද්‍ය පීඨයට සිසුන් 2967 දෙනකු බඳවාගෙන ඇති අතර මෙම වසරේ එම පිරිස 1838 දක්වා අඩුකර ඇති බව ඔවුහු කියති.

උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා වසරින් වසර බඳවා ගන්නා සිසුන් ප්‍රමාණය 2024 වර්ෂය දක්වා වැඩි කරන බව ජනාධිපති ගෝඨාභය රාජපක්ෂ මහතාගේ සෞභාග්‍යයේ දැක්මේ ප්‍රතිපත්ති ප්‍රකාශනයේ සඳහන් වී ඇති බවත් නමුත් එය එසේ ක්‍රියාත්මක නොවීම නිසා මෙම අසාධාරණය සිදුවී ඇති බව සිසුහු කියති.

එම සිසුන් මේ සම්බන්ධව විශ්වවිද්‍යාල ප්‍රතිපාදන කොමිෂන් සභාවේ සභාපති ජ්‍යෙෂ්ඨ මහාචාර්ය සම්පත් අමරතුංග මහතා සමගද සාකච්ඡා කර ඇති අතර ඒ මහතා පවසා ඇත්තේ නැවත සමීක්ෂණ ප්‍රතිඵලවලින් පසුව තව සිසුන් කොටසක් බඳවා ගන්නා බවයි. එහෙත් එම ප්‍රමාණය සියයට එකක් බව සිසුහු කියා සිටිති.

ඒ අනුව මේ පිළිබඳව ජනාධිපති ගෝඨාභය රාජපක්ෂ මහතා ඇතුළු රජයේ අවධානය යොමුකර වෛද්‍ය පීඨයට ඇතුළත්වීමට බලාපොරොත්තු සහිතව සිටින සිසුන්ට සාධාරණයක් කරන ලෙස සිසුහු ඉල්ලා සිටිති.

යක්කල සුපිරි වෙළෙඳ සලක කහ කුඩු ග්‍රෑම් 100ක් රුපියල් 1020 යි

(ගම්පහ තිලකරත්න දිසානායක)

යක්කල ප්‍රදේශයේ සුපිරි වෙළෙඳසලක කහ කුඩු ග්‍රෑම් 100 ක් රුපියල් 1020 ක මිලකට අලෙවි කරන බව පාරිභෝගිකයෝ පවසති.

දැනට සතොස මගින් කහ කුඩු ග්‍රෑම් 100 ක් රුපියල් 200 ක් වැනි මිලකට අලෙවි කරන පසුබිමක පෞද්ගලික සමාගමක් විසින් කහ කුඩු ග්‍රෑම් 100 ක් රුපියල් 1020 බැගින් කිලෝවක් රුපියල් 10,200 ක් වන සේ අලෙවි කිරීම මවිතයට කරුණක් බවත් පාරිභෝගිකයකු ඒ පිළිබඳව වෙළෙඳසලෙන් විමසූ අවස්ථාවේ පිළිතුර වූයේ අදාළ සමාගම මගින් එම මිල නියම කොට ඇති බවය.

රජය මගින් අත්‍යවශ්‍ය ආහාර ද්‍රව්‍ය මිල පාලනයෙන් ඉවත් කොට තිබීම මත හිතුමතේ ජනතාව සූරා කෑමට වෙළෙඳුන්ට අවස්ථාව සැලසී ඇති බවත් මේ සම්බන්ධයෙන් කිසිදු පියවරක් නොගැනීම ඉතා කනගාටුදායක තත්ත්වයක් බවත් පාරිභෝගිකයෝ පවසති.

ඒ සම්බන්ධයෙන් කිසියම් පියවරක් ගැනීමේ හැකියාවක් තිබේද යන්න දැනගැනීම පිණිස පාරිභෝගික සේවා අධිකාරියේ නිලධාරීන් කිහිප දෙනකු දුරකතනයෙන් සම්බන්ධ කර ගැනීමට උත්සාහ කළද එම උත්සාහයන් සාර්ථක නොවීම මත එය අසාර්ථක විය.

පස් කන්දකට යටවී කොන්ත්‍රාත් සේවකයා මරුට

(බණ්ඩාරගම බිමල් ශාමන් ජයසිංහ)

කිරිඳිවත එම්බෝඩි පාරේදී පස් කන්දකට යටවීමෙන් කොන්ත්‍රාත් සමාගමක සේවකයකු ඉකුත් (12) දිනයේ මියගොස් ඇති බව කිරිඳිවත පොලිසිය කියයි.

මෙලෙස මියගොස් ඇත්තේ නාවලපිටිය ප්‍රදේශයේ පදිංචි 19 හැවිරිදි තරුණයෙකි. මියගිය පුද්ගලයා තවත් කිහිපදෙනෙකු සමඟ අඩි හතරකට පමණ ගැඹුරු කානුවක ළිං නල එළවීම සිදුකළේ මෙම අනතුර සිදු වී ඇතැයි පොලිසිය කියයි. මිය ගිය පුද්ගලයාගේ මෘත දේහය කරකේ රෝහලේ තැන්පත් කර ඇත. කිරිඳිවත පොලිසිය පරීක්ෂණ පවත්වයි.

අනාරක්ෂිත හරස් මගේදී දෙදරු පියා කෝච්චියට බිලි

මියගිය කාලව්ලගෙ පියන්ත ජයසිංහ

සංඥා ලාම්පු නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක නොවන, සේවකයකු නොමැති බේරුවල, මග්ගොන එදිරිලිගොඩ දුම්රිය හරස් මගේ ඊයේ (14) පාපැදිකරුවකු දුම්රියේ ගැටී මියගොස් ඇතැයි බේරුවල පොලිසිය කියයි.

මෙසේ මියගොස් ඇත්තේ කාලව්ලගේ පියන්ත ජයසිංහ (48) නැමැති

බේරුවල ප්‍රාදේශීය සභාවේ මාර්ග කම්කරුවකු වන දෙදරු පියකි. ඔහු මෙලෙස අනතුරෙන් මියගොස් ඇත්තේ නිවෙසට එළවළු ගේන්න යමින් සිටියදී බව මරණකරුගේ බිරිඳ පොලිසියට පවසා තිබේ. මියගිය අයට වයස අවුරුදු 14 හා 20 වයසේ පසුවන දරුවන් දෙදෙනකු සිටින බව පොලිසිය කියයි.

එදිරිල්ලගොඩ දෙස සිට ගාලුපාර දෙසට ගමන්කර ඇති පා පැදිකරු අලුත්ගම දෙස සිට මරදාන බලා ධාවනය වූ ශීඝ්‍රගාමී දුම්රියේ ගැටී පාපැදියත් සමගින් මීටර් 75 ක් පමණ දුරට විසවී ඇති අතර, බරපතළ තුවාල ලබා සිටි ඔහු 1990 සුව සැරියෙන් නාගොඩ මහ රෝහලට රැගෙන ගොස් ඇති අතර, රෝහල් ගතකිරීමේදී මියගොස් ඇතැයි බේරුවල පොලිසිය කියයි.

මග්ගොන, එදිරිලිගොඩ රොක්ලන්ඩ් හන්දිය ප්‍රදේශයේ අනාරක්ෂිත දුම්රිය හරස් මගෙහි නිතර නිතර අනතුරු සිදුව ජීවිත ගණනක් බිලිගෙන ඇති බව සඳහන් කරන ප්‍රදේශවාසීහු මෙම අනාරක්ෂිත දුම්රිය හරස් මගෙහි සංඥා ලාම්පු සකස් කර දෙන ලෙස හෝ සේවකයෙකු යොදවන ලෙස බලධාරින්ගෙන් ඉල්ලා සිටිති.

බේරුවල පොලිස් ස්ථානාධිපති ලලිත් පද්මකුමාර මහතාගේ උපදෙස් මත රථවාහන අංශ ස්ථානාධිපති පොලිස් පරීක්ෂක සුරංජිත් පෙරේරා මහතා, ඇතුළු නිලධාරීහු පරීක්ෂණ සිදු කරති.

(අලුත්ගම තුසිත කුමාර ද සිල්වා)

රෑට හොරකමේ ගිහින් ෆෝන් ලැප්ටොප් උස්සා මුහුණු පොතේ දැන්වීම් දමා විකුණලා

ලක්ෂ 25ක බඩු එක්ක 3ක් දැලේ

රාත්‍රී කාලයේ ප්‍රදර්ශනාගාරවල ඉදිරිපස වීදුරු බිඳ දමා ඇතුළුවී වටිනා පරිගණක, ජංගම දුරකථන, විදුලි උපකරණ සොරකම් කර මුහුණුපොතේ දැන්වීම් පළකර ඒවා අලෙවි කළ තිදෙනකු ලක්ෂ 25ක් පමණ වටිනා සොරබඩු සමග පෙරේදා (13) ද අත්අඩංගුවට ගත් බව මීගමුව කොට්ඨාස අපරාධ විමර්ශන අංශය පවසයි.

මෙසේ අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත්තේ කුලියාපිටියේ සහ කැලණිය වනවාසල ප්‍රදේශවල පදිංචි 53, 38 සහ 28 වියැති තිදෙනෙකි. කොට්ඨාස අපරාධ විමර්ශන අංශයේ වන්නිනායක නිලධාරියාට ලැබුණු තොරතුරකට අනුව සැකකරුවන් අත්අඩංගුවට ගෙන තිබුණි. මොවුන් වත්තල කඳාන සහ කොච්චිකඩේ ප්‍රදේශවල ප්‍රදර්ශනාගාර තුනක් මේ අන්දමින් කොල්ලකා ඇතිබව මෙතෙක් සිදුකළ විමර්ශනවලදී අනාවරණයවී ඇතිබව පොලිසිය පවසයි. වැඩිදුර විමර්ශනවලින් පසුව සැකකාර තිදෙනා අධිකරණයට ඉදිරිපත් කිරීමට නියමිතව සිටියහ. මීගමුව ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් අධිකාරී සමන් සිගේරා මහතාගේ උපදෙස් පරිදි කොට්ඨාස අපරාධ විමර්ශන අංශයේ ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක සමින්ද ද සිල්ව මහතා සමග උපපොලිස් පරීක්ෂක මධුෂාන්, පොලිස් සැරයන්වරුන් වන 5875 විජේනායක, 49370 චින්තක, පොලිස් කොස්තාපල්වරුන් වන 85214 ජයසිංහ, 37927 වන්නිනායක යන නිලධාරීහු වැටලීම සිදු කළහ.

(මීගමුව අධිකරණ ඩබ්ලිව්. කීර්ති සහ මීගමුව - හියුබට් ප්‍රනාන්දු)

සම්බාහනයට මුවාවූ ගණිකා මඩම වටලා 6ක් අත්අඩංගුවට

(දෙහිවල එච්. එම්. ධර්මපාල)

නිරෝධායන රෙගුලාසි උල්ලංඝනය කරමින් ගල්කිස්ස සේරම්පාර ප්‍රදේශයේ නිවෙසක සම්බාහන මධ්‍යස්ථානයක් ලෙසින් පවත්වා ගෙන ගිය ගණිකා නිවාසයක් වටලා කාන්තාවන් 04 ක් සහ කළමනාකරු සමග සහායකයකුද ඇතුළු 06 දෙනකු ඉකුත් (11) දින අත්අඩංගුවට ගත්බව ගල්කිස්ස කොට්ඨාස අපරාධ විමර්ශන කාර්යාංශය පවසයි.

කාන්තාවන් අම්බලන්ගොඩ, පොලොන්නරුව, පල්ලේවෙල, පලුගස්දමන යන ප්‍රදේශවල පදිංචි වයස අවුරුදු 26, 28, 28, 33ක් ද වන අතර කළමනාකරු ගම්පහ පදිංචි වයස අවුරුදු 34ක් හා සහායක පොලොන්නරුව පදිංචි වයස අවුරුදු 33ක් ද වන බවත් පොලිසිය කියයි. ගල්කිස්ස කොට්ඨාස අපරාධ විමර්ශන කාර්යාංශය වෙත ලද තොරතුරකට අනුව රුපියල් 3500/= ක් ලබාදී පොලිස් උපාය දූතයකු යොදවා මෙම වැටලීම සිදු කරනු ලැබ ඇත. සිදුකල විමර්ශනයේදී මෙම ස්ථානයට රුපියල් 3500/=ක් ගෙවා සම්බාහනය මුවාවෙන් ඇතුළුවී ඇතුළතදී සුරූපී කාන්තාවන් රුපියල් 3500/= සිට 15000/= දක්වා මිල ගණන්වලට ලබාගත හැකි බවත් අනාවරණයවී ඇතැයිද, මේ සඳහා ප්‍රභූන් ඇතුළු ධනවතුන් පැමිණ ඇති බවත් හෙළිවී ඇතැයිද පොලිසිය කියයි.

වැඩිදුර පරීක්ෂණ කටයුතු ගල්කිස්ස ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් අධිකාරී කමල් පුෂ්පකුමාර මහතාගේ අධීක්ෂණය යටතේ ගල්කිස්ස කොට්ඨාස අපරාධ විමර්ශන කාර්යාංශයේ ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක පුෂ්පකුමාර පර්ඩිනැන්ඩු මහතාගේ උපදෙස් පරිදි උප පොලිස් පරීක්ෂක නීල් ප්‍රියන්ත සහ විනෝද්, පොලිස් සැරයන් 33704 ගුරුසිංහ, 54972 රංජිත්, පොලිස් කොස්තාපල්වරු වන 58902 සුසන්ත, 72586 සිල්වා, 85144 අබේරත්න, 81753 හේමන්ත, 83338 අනුරාධ, 40527 කුමාර, 36863 රත්නසිරි, 11329 ගමගේ, කාන්තා පොලිස් කොස්තාපල් 13396 මනුෂිකා, පොලිස් කොස්තාපල් රියැදුරු 89863 රංගන යන නිලධාරීහු සිදුකරගන යනු ලබති.

ජාඇල නගර සභා රැස්වීමට විරෝධතා පුවරු ගෙනත්

නාගරික මන්ත්‍රී ඇන්ටන් ප්‍රියශාන්ත මහතා සභාගැබ තුළ විරෝධතා පුවරුවක් ඔසවාගෙන සිටි අයුරු.

ඉකුත් (12) පැවැති ජාඇල නගර සභාවේ මහ සභා රැස්වීමට සභාවේ ජනතා විමුක්ති පෙරමුණ නියෝජනය කරමින් පෙනී සිටින ඇන්ටන් ප්‍රශාන්ත ප්‍රනාන්දු සහ ස්ටෙෆ්නි ප්‍රනාන්දු යන මන්ත්‍රීවරු දෙදෙනා 'පාලකයිනි මුතුරාජවෙල සුරකිමු', 'ආගමික ස්ථානවලට අත නොතබනු, ඉඩම් කොල්ලය නවතනු' යන ශීර්ෂ පාඨ වලින් සමන්විත විරෝධතා පුවරු ප්‍රදර්ශනය කරමින් මහා සභා රැස්වීමට සහභාගිවූහ.

ජාඇල නගර සභා ශ්‍රවණාගාරයේදී පැවැති මෙවර මාසික රැස්වීමේ මුලසුන ජාඇල නගර සභාවේ සභාපති ශම්මික ඩයස් මහතා විසින් උසුලනු ලැබීය.

(ජාඇල - විශේෂ තිස්ස කොටින්කඩුව)

කඩවත මංකඩ පාරේ කොටසක් ගිලා බැහැලා

මසකට අධික කාලයක සිට කඩවත මංකඩ පාරේ කොටසක් ගිලා බැස ඇති බව රියැදුරෝ පවසති.

මංකඩ පාර කඩවත සිට මාකොළ, දෙල්ගොඩ, මාවරමණ්ඩිය නගර දෙසට යාමට යොදා ගන්නා ප්‍රධානම කෙටි මාර්ගය බව රියැදුරෝ කියති. මංකඩ පාරේ මංකඩේ ලෙස හැඳින්වන ප්‍රදේශයේ බෝක්කුව කැඩී යාම නිසා මාර්ගය ගිලා බැස මසකට අධික කාලයක් ගත වුණද තවම මාර්ගයේ අලුත්වැඩියා කටයුතු ආරම්භ කර නොමැති බව රියැදුරෝ පවසති.

දවසකට වාහන 1000 පමණ ගමන් කරන මෙම මාර්ගයේ දැන් ඇත්තේ තනි මංතීරුවක් බැවින් මාරක රිය අනතුරක් අත ළඟ බව රියැදුරෝ කීහ.

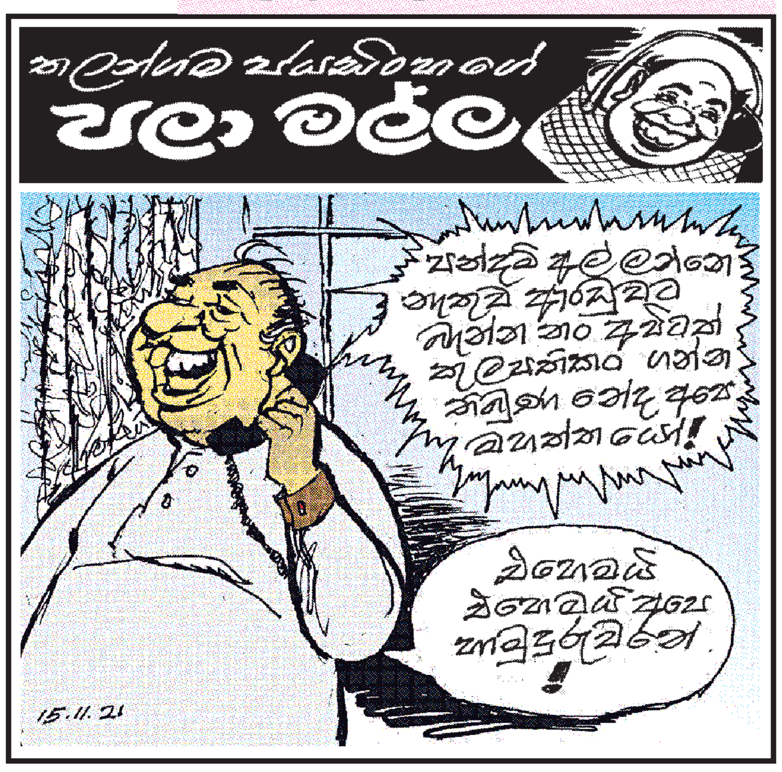
(රාගම විමුක්ති එස්. රුදිගු)

බවුසරය වෙලේ

කොළඹ මහනුවර ප්‍රධාන මාර්ගයේ ට්‍රැක්මෝ හන්දිය අසලදී ඊයේ (14) අලුයම් කාලයේදී කොළඹ දෙසට ධාවනය කළ සිමෙන්ති මිශ්‍රණ ප්‍රවාහනය කරන හිස් බවුසර් රථයක් මාර්ගයෙන් ඉවතට පැන උඩුකුරුව පෙරැළී තිබුණි.

පැවැති වර්ෂාව නිසා ප්‍රධාන මාර්ගය ලිස්සායාමෙන් මේ රථය මාර්ගයෙන් ඉවතට පැන ආපසු නුවර දෙසට හැරී අසල වෙල් යායේ ඇළකට උඩුකුරුව පෙරළී ගොස් තිබූ අතර අනතුරෙන් රියැදුරුට කිසිදු තුවාලයක් සිදුවී නොමැති බව යක්කල පොලිසියේ රථවාහන අංශයේ ස්ථානාධිපති පොලිස් පරීක්ෂක ධනංසූරිය මහතා පැවැසීය.

(කඩවත - චතුරංග ශ්‍රී චන්ද්‍රසේකර)



රැමීස් හරියට වැඩ නෑ: දේශීය ආදායමට කෝටි හැටදාහක් නැතිවන හැඩ

(යොහාන් භාසුර)

දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුව රුපියල් කෝටි 350ක මූලික පිරිවැයක් දරමින් 2016 වසරේ ලබාගත් නව පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය 'රැමීස් පද්ධතිය' නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක නොවීමෙන් හිඟ බදු රුපියල් බිලියන 600ක් හෙවත් රුපියල් කෝටි 60,000ක පමණ මුදලක් රජයට අහිමි වීමේ තත්ත්වයක් උද්ගත වී ඇති බව වාර්තා වේ.

සිංගප්පූරු සමාගමකින් ලබාගත් මෙම ආදායම් පරිපාලන හා කළමනාකරණ පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය හෙවත් 'රැමීස්' පද්ධතිය අකර්මණ්‍ය වීමෙන් තක්සේරු වාර්තාවක් හෝ නිකුත් කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයට පත්වී ඇතැයි එම දෙපාර්තමේන්තු අභ්‍යන්තර ආරංචි මාර්ග සඳහන් කරයි.

මෙම 'රැමීස්' පද්ධතිය දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවට ලබාගැනීමෙන් පසුව පුහුණුව ආදී වෙනත් කටයුතු සඳහා තවත් රුපියල් බිලියන තුනක් පමණ වැය කළ ද මෙහි සියලුම පාලන බලය මේ දක්වා අදාළ සිංගප්පූරු සමාගම සතුව පවතින බවත් දැනගන්නට තිබේ.

මෙම 'රැමීස්' පද්ධතිය හරහා 2018-2019 බදු කාලපරිච්ඡේදයේ උපයන විට ගෙවීමේ බදු මත තක්සේරු වාර්තා සහ රඳවා ගැනීම මත බදු තක්සේරු නිකුත් කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයක් මේ වන විට උද්ගත වී ඇති බවත්, එම කාලපරිච්ඡේදයට අයත් වාර්තා මෙම පද්ධතියට ඇතුළත් කිරීමට පවා මේ දක්වා දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රධානීන් කටයුතු කර නොමැති බවත් වාර්තා වේ.

දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුව 1988 වසරේ සිට 2015 වසර දක්වා ක්‍රියාත්මක කළ 'ලෙගසි' පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය 2016 වසරේ මැද භාගය වන විට ඉවත් කිරීමට සැලසුම් කර තිබුණ ද 'රැමීස්' පද්ධතිය දැවැන්ත මුදලකට ලබාගෙන වසර හයක් ගත වී තිබුණ ද 'ලෙගසි' පද්ධතිය තවමත් ක්‍රියාත්මක වන බව දේශීය ආදායම් මූලස්ථාන ආරංචි මාර්ග සඳහන් කරයි.

'රැමීස්' පද්ධතිය ලබාගැනීමෙන් පසුව දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවේම නිලධාරීන්ට ඔවුන්ගේ වැටුපෙන් තුනෙන් දෙකක අමතර දීමනාවක් ගෙවමින් එම පද්ධතියේ අමතර සේවයට යෙදවුව ද ඔවුන් අමතර දීමනාව වෙනුවෙන් සාමාන්‍ය සේවා කාලයේ කටයුතු කළ බවත්, ඒ සඳහා අමතර කෝටි ගණනක මුදලක් වැය කර ඇති බවත් කියවේ.

දේශීය ආදායම් කොමසාරිස් ජනරාල් එච්.එම්. ඩබ්ලිව්.සී. බණ්ඩාර මහතාගෙන් නව පරිගණක පද්ධතියේ වර්තමාන තත්ත්වය පිළිබඳව කළ විමසුමේදී පැවැසුවේ, 2017 වසරේ නව දේශීය ආදායම් පනත ක්‍රියාත්මක කිරීම දින 220ක් ප්‍රමාද වීම නව පරිගණක පද්ධතියේ ප්‍රශ්නයට හේතුව බවත්, එම ප්‍රමාදය සිය දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රමාදයක් නොව එවකට රජයේ ප්‍රමාදයක් බවත්ය.

වර්තමාන රජය බලයට පැමිණීමෙන් පසුව වැට් බද්ද සියයට 15 සිට 8 දක්වා ද, ආදායම් බද්ද සියයට 28 සිට 24 දක්වා ද අඩු කළ බව කී දේශීය ආදායම් කොමසාරිස් ජනරාල්වරයා, බදු අඩු කිරීමෙන් බදු ආදායම අඩු වන බව ද සඳහන් කළේය.

ගෝලීය සහ තෝරාගත් රටවල් කිහිපයක අද කොරෝනා තත්ත්වය

යාවත්කාලීන කළේ නොවැම්බර් 13, 2021

- පසුගිය සතියේ ගෝලීය නව ආසාදිතයන්ගේ සංඛ්‍යාව 8% ක වැඩිවීමක් පෙන්නුම් කරයි. සති නවයක් තුළ දිගටම අඩු වෙමින් තිබුණාද, පසුගිය සති හතර තුළම මෙය වැඩිවෙමින් පවතී.
- එන්නත් ලබාදීම හොඳින්ම කර ඇති යුරෝපීය කලාපයේ දැන් උද්වී ඇති තත්ත්වයට හේතුව සංචරණ සීමා බෙහෙවින් ලිහිල් කිරීමය. වයිරස ව්‍යාප්තිය සහ සංචරණ සීමා ඉවත්කිරීම යන ද්විත්වය අතර ඇති ප්‍රබල සබැඳියාව මෙයින් ඉතා පැහැදිලි වේ.
- පසුගිය සතියේ ශ්‍රී ලංකාවේත් නව ආසාදිතයන්ගේ 4% වැඩිවීම තවත් රැල්ලක ආරම්භයක් විය හැකිද?

සුදුසු දත්ත, පහසු සංසන්දනය සඳහා ජනගහනයෙන් මිලියනයකට සාමාන්‍යකරණය කර ඇත.

	දැනට ආසාදිතව සිටින ගණන (මිලියනයකට)	පසුගිය සතියේ විභිවුණු අලුත් ආසාදිතයන් ගණන (මිලියනයකට)	පසුගිය සතියේ ආසාදිතයන්ගේ වෙනස්වීම (%)	පසුගිය සතියේ ආසාදිතයන්ගේ වෙනස්වීම (මිලියනයකට)	ගිය සතියට පෙර සතියේ ආසාදිතයන්ගේ වෙනස්වීම (මිලියනයකට)	පළමු එන්නත ලද සංඛ්‍යාව (%)	පසුගිය සතියේ මරණ (මිලියනයකට)
ගෝලීය	2,420	425	+8	33	10	52	6
ශ්‍රී ලංකාව	**558**	**222**	**+4**	**+8**	**+7**	**74**	**6**
ඉන්දියාව	97	59	-3	-2	-12	54	2
පකිස්තානය	102	15	-13	-2	-1	35	0.3
සිංගප්පූරුව	4,166	3,455	-1	-36	-979	87	16
කැනඩාව	642	462	+14	+55	-17	79	5
බ්‍රිතාන්‍යය	23,249	3,593	-6	-248	-349	74	16
ඇමෙරිකාව	27,591	1,630	+8	+120	-11	67	21
ප්‍රංශය	2,133	934	+33	+230	+68	76	4

නිල දත්ත භාවිතා කොට දත්ත ගොනු කළේ ආචාර්ය නිමල් රාජපක්ෂ, කැනඩාව nimalraj@yahoo.ca

සුජීවගේ විගඩම්

අග හිඟ කම්වලින් පෙළෙමින් බොහෝ දෙනක්
කුසගින්නේ සිටි මේ වගෙ දෙනෝ දහක්
ඇතිව් නොමැත ඒ පිළිබඳ කතා බහක්
මෙකෙහි අපිට හං නොතිබුනි මෙලෝ රහක්

තුන්මංසල

වැඩිවෙන බඩු මිලෙන් කුසගින්නෙන් දැවෙන
වැසියෝ බලා සිටියෝ අයවැය සහන
උඩ දා මුදල් ඇමැතිඳු මද්දහ පහන
දුගී දුප්පතුන් හට සරණක් නොවීණ

තිලක

ලංකාදීප ලුහුඬු දැන්වීම්

රථ වාහන

ඕනෑකර තිබේ

BENZ 210 211 212 Auto හෝ Manual 2005න් පහළ පාවිච්චි කිරීම සඳහා Benz කාරයක් උවමනාය. 0773-500488. L368147-1

යතුරුපැදි ත්‍රිරෝද රථ ඩිමෝ-බට්ටා ලක්ෂ 20 අඩු කාර් වෑන් නිවසටම පැමිණ මිලට ගනු ලැබේ. ලියනගේ. 0718937286, 0767793229, 0778324826. L368880-1

කුලියට බද්දට උවමනාය

011-3111999 අප ආයතනයේ සේවය සඳහා රියදුරු සහිත සහ රහිත ලොරි රථ අවශ්‍යයයි. ඉහළ ගෙවීම් බජට් කැබ් ඇන්ඩ් ටුවර්ස් - කිරිබත්ගොඩ. 011-2991991, 070-6300030, 077-9177187. L368107-1

මාසික කුලී පදනමට රියදුරු නොමැතිව කුඩා කාර් හෝ වෑන් රථයක් අවශ්‍යයි. ගිවිසුම වසරයි. 0707410410, 0777955625 කිරිබත්ගොඩ. L348281-7

ත්‍රිරෝද රථ විකිණීමට

WP QR-8694 බජාජ්, 2008, NW YX-4816 බජාජ්, 2012, ත්‍රිරෝද රථ ඉහළම ඉල්ලුමට. වැලිබල් ෆිනෑන්ස් PLC, 310, ගාලු පාර, කොළඹ 03. ටෙලි. 0711-210810. L1021621557-1

මෝටර් සයිකල් උවමනාය

ත්‍රිවීල්, යතුරුපැදි, කාර්, වෑන් ෆිනෑන්ස් පියවා ඉහළ මිලට Bajaj, Honda, Hero, TVS, Yamaha. 0716222339, 0776380594 L370193-1

ගේ දොර ඉඩකඩම්

විකිණීමට

0763239005 කඩුවෙල හයිවේ එක අසල පර්. 272 ඉතා ඉක්මණින් විකිණීමට. කඩුවෙල බියගම පාරට මුහුණලා. 0713071566. L368559-1

අගරදගුරු මාවත, ඒකල, ජා-ඇල පිහිටි පර්චස් 40ක ඉඩමක් විකිණීමට ඇත. නිවාස, ගබඩා හෝ කාර්මික සඳහා සුදුසුයි. මිලියන 42.5 අමතන්න - 0714888754. L343471-1

පිළියන්දල මොරගහහේන 127 බස් පාරේ ඔලබොඩුව හංදියට ආසන්නව නව නිවසක් විකිණීමට ඇත. ලක්ෂ 65 (පර්චස් 4 1/2). 0771731072, 0716842116. L359956-3

ව්‍යාපාරික ස්ථාන විකිණීමට

නුගේගොඩ සුපිරි වෙළඳ සංකීර්ණයේ පළමු මහලේ වර්ග අඩි 200 කඩ කාමරයක් විකිණීමට. (පැවරීමට) තිබේ. දුරකතන - 0777-549113. L368775-1

ගේදොර ඉඩකඩම් සේවා

ඔබට නිවසක් ඉඩමක් විකුණා ගැනීමට, මිලදී ගැනීමට කුලියට බද්දට අවශ්‍ය නම් අමතන්න. සෙනුරි නිවාස 0707410410, 0777955625 කිරිබත්ගොඩ. L348279-7

වෙළඳ

විදුලි උපකරණ විකිණීමට

ඉතාලියෙන් ආනයනය කරන ලද ගෑස් කුකර් හොටල් උපකරණ විකිණීමට තිබේ. දුරකතන - 0777-549113. L368777-1

විවිධ දේ විකිණීමට

හෝටලයකට අත්‍යවශ්‍ය ගෑස් ලයින් එක එක්සෝස් ලයින් එක කැමරා සීසීටීවී, බෙන්මාරි ගෑස් ලිප් මේස පුටු සිලින්ඩර් ස්ටීවර්, විවිධ දේවල් දෙහිවල. 0717711259. L368681-1

හෝටල්/ආපන ශාලා/තානායම්

පානදුර සුන්දර වෙරළාසන්නයේ සියලු පහසුකම්සහිත Night Station Hotel වායුසමනය කළ සුවපහසු කාමර 2500/- උත්සවශාලා පහසුකම් 990/-. 0382241622, 0773690616. L359487-5

පුද්ගලික

නම් වෙනස් කිරීම

40/1 ගිනිගල්ලන්ද හුංගම ලිපිනයේ පදිංචි තිබ්බොටුවාව ගමගේ පහන් නිම්සර වන මම මෙතැන් පටන් තිබ්බොටුවාව ගමගේ පහන් දුලින්ස යන නම භාවිතා කරන ලෙස ශ්‍රී ලංකා ජනරජයට සහ සියලු දෙනා වෙත දැනුම් දෙමි. L368157-1

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ නැ.නු.ප. ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ අංක 250 නුවරවැව ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ වලව්වත්ත පදිංචි මොහොමඩ් සියාඩ් සෆ්රාස් යන අය මින් ඉදිරියට ජයසුන්දර මුදියන්සේලාගේ විහඟ ඉඳුවර ජයසුන්දර යන නම භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මින් දැනුම් දෙමි. L370196-1

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ ගම්පහ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ අංක 229A අළුත්ගම් බෝගමුව දකුණ ග්‍රාමසේවා වසමේ අංක 110/A/37 ලිපිනයෙහි පදිංචි හික්කඩුව ගලපාටලාගේ නන්දසේන වන මම මින් ඉදිරියට හික්කඩුව ගලප්පත්තිලාගේ නන්දසේන ලෙස භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මෙයින් දන්වා සිටිමි. L369171-1

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ නො. 364, 'සුනිල්පාය', ඉහළයාගොඩ, ඉඹුල්ගොඩ පදිංචි කළු ආරච්චිලාගේ දීපානාලනී වන මම ඉදිරියට කළු ආරච්චිලාගේ දීපා නාලනී යන නම භාවිතා කරන බවට මහජනතාවටත් ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් දැනුම් දෙමි. මෙයට, කළු ආරච්චිලාගේ දීපා නාලනී. L1021621945-1

නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික්කයේ අඹගමුව කෝරළයේ 319/E හැටන් නැගෙනහිර ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ අංක 102/8 සමනලගම හැටන් ලිපිනයේ පදිංචි අන්වර් හුසේන් මොහමඩ් ෂාහිම් වන මම මින් ඉදිරියට අන්වර් හුසේන් මොහමඩ් ෆාහීම් නම භාවිතා කරන බව උතුම් ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් එහි වැසි ජනතාවටත් මෙයින් දැනුම් දෙමි. L370197-1

පිටකෝට්ටේ, කෝට්ටේ පාරේ ජයසිංහ මාවතේ 594/7 ඒ, හි පදිංචි, චමරි දුලානි පෙරේරා වන මම, දීර්ඝ කලක් භාවිතා කරේද, මින් ඉදිරියට මාගේ නම වශයෙන් භාවිතා කරන්නේද, 'චමරි දුලානි අනුරුද්ධක සමරවික්‍රම' යන නම බව මෙයින් ප්‍රසිද්ධ කරනු ලැබේ. L363101-1

බස්නාහිර පළාතේ කඩුවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 488 කොරතොට ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ 30/A/18, කොරතොට, කඩුවෙල ලිපිනයේ පදිංචි (T.B. Prasad) තල්පෙගුරුගේ භානුක ප්‍රසාද් වන මම මෙතැන් සිට තල්පෙ ගුරුගේ භානුක ප්‍රසාද් (T.G.B. Prasad) ලෙසට භාවිතා කරන බවට ලක් රජයට හා ලක්වාසී ජනතාවට මෙයින් දන්වා සිටිමි. L370195-1

බස්නාහිර පළාතේ කඩුවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 490A අතුරුගිරිය දකුණ ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ 540/A/1 'විස්ඩම් පාර්ක්' තල්දියාවල පාර, අතුරුගිරිය ලිපිනයේ දැනට ස්ථිර පදිංචි කොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න වන මාගේ මුල් උප්පැන්න සහතිකයේ මෙලෙස ඇති මුත් නව පිටපත් ගැනීමේදී නොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න යනුවෙන් සඳහන්ව ඇත. මා මෙතෙක් භාවිතා කළ පරිදි කොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න යනුවෙන් ඉදිරියටත් භාවිතා කරන බව ලක්රජයට හා ලක්වාසී ජනතාවට මෙයින් දන්වා සිටිමි. L370198-1

රත්නපුර දිස්ත්‍රික්කයේ කුරුවිට ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 155B දෙල්ගමුව ග්‍රාමසේවා වසමේ ශ්‍රී දළදා මාවත, දෙල්ගමුව, කුරුවිට ලිපිනයේ පදිංචි චමිලිකා දෙවරප්පෙරුම වන මම මෙතැන් පටන් චමිල්කා වශයෙන් භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මෙයින් දැනුම් දෙමි. L368839-1

ලාහුගල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් පානම ශාස්ත්‍රවෙල ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ පදිංචි මොහමඩ් පයිසාර් වන මම මින් පසු ජයවීර බදුගේ රංග මධුශාන් යනුවෙන් භාවිතා කරන බව මෙයින් දැනුම් දෙමි. L360687-1

විවිධ

තුවක්කු සහ පතොරම්

බලපත්‍රය සහිත කාණු දෙකේ වර්ග 2ක් ලෝඩ් කළ හැකි දුර්ලභ ගනයේ තුවක්කුවක් මාහට වයස හැත්තෑවක් වන නිසා බලපත්‍රලාභියකුට විකුණමි. කලුතර දිසාව නම් වඩාත් පහසුය. 0718-998087. L368149-2

රැකියා

අධ්‍යාපන

ඔබ තොරතුරු තාක්ෂණ විෂය ඉගැන්විය හැකි ගුරුවරයෙක්ද? නැණමල් රාජකීය විද්‍යාලයේ නව ශාඛාව සඳහා 06 ශ්‍රේණියේ සිට 11 ශ්‍රේණිය දක්වා IT විෂය සඳහා ගුරු පුරප්පාඩු පවතී. 0778322325, 0719992777. L368717-1

රියදුරන්

අඩි 40 ෆ්‍රයිමුවර් රථ රියදුරන් අවශ්‍යයි. ලක්ෂයකට (100000/-) වඩා වැඩි පඩි කිරිබත්ගොඩ. 0777223439. L360520-3

කුලියාපිටිය කෑගල්ල කටුගස්තොට කුරුණෑගල මහව කේක් ප්‍රවාහනයට බර/ සැහැල්ලු ත්‍රීවිල් බයික් රියදුරන් කම්කරුවන් අවශ්‍යයි. (කෑම + නවාතැන්) 60,000/-. 0772074721. L368168-1

කොළඹ අවට නිවසකට ඔටෝ වාහන පදවා පළපුරුදු රියදුරෙක් අලුත්ම ජීප් රථයකට අවශ්‍යයි. වැටුප ආහාර නවාතැන් සහිත රු: 30000/- කි (තිස්දාහයි) වහාම කතා කරන්න. 0777846691, 0714722334. L368709-1

හෝටල් සහ බේකරි

HOTEL Blooming - මීගමුව මීරිස්වත්ත පේස්ට්‍රි බේකරි කෝකිවරුන්, චයිනිස් ෆුඩ් කෝකිවරුන් සහ වේටර්වරුන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. 0767061884. L368708-1

කැලණිය ප්‍රදේශයේ ප්‍රසිද්ධ බේකරි නිෂ්පාදන ආයතනයක ප්‍රදර්ශනාගාර සඳහා අයකැමි සහයකයින් අවශ්‍යයි. විමසීම්. 0768214410, 0768214414. L360392-3

කැලණිය ප්‍රධාන පෙළේ ආහාර නිෂ්පාදන ආයතනයකට පුහුණු නුපුහුණු සුපවේදීන් අවශ්‍යයි. සිත්ගන්නාසුළු වැටුප්. 0768-214414, 0768-214410. L369020-1

කිරිබත්ගොඩ හෝටලයක් සඳහා කොත්තු සෝටීස් සේවකයින් අවශ්‍යයි. 0741147916. L362204-2

කුරුණෑගල හෝටලයකට කොත්තු, ආප්ප බාස් කෙනෙකු අවශ්‍යයි. 0772906188, 0772906188. L370186-1

කොට්ටාව ප්‍රේමා හෝටලයට ටී මේකර් 1200/- වේටර් 800/- පිඟන් සේදීම 1000/- අවු. 50ට අඩු පළපුරුදු අය ශිෆ්ට් එකට වැඩ හැඳුනුම්පත රැගෙන පැමිණෙන්න. 0776-414730 L369775-2

තරු පන්තියේ හෝටලයකට මැනේජර්වරු චෙෆ් කුක්, කුක් සහායකයින් ස්ටුවට් හවුස් කීපින් ෆ්‍රන්ට් ඔෆිස් සිවිමින්ෆුල් ලෑන්ස්ක්‍රේපින් යන අයවරුන් අවශ්‍යයි. 0777584741, 0703200801. L359365-5

දක්ෂ බේකරි බාස්වරුන් හා ගෝලයන් අවශ්‍යයි. කොට්ටාව. 0777673690. L368452-1

දක්ෂ රොටි බාස් උවමනායි. වැටුප 3000/- දිනපතා ගෙවයි. සල්කා හෝටලය, දෙල්ගොඩ. 0759-630130 L369496-1

බණ්ඩාරගම චයිනීස් හෝටලයකට පළපුරුදු කෝකි සහායකයන් අවශ්‍යයි. 0776937753 L370202-1

රාත්‍රී හෝටලය සඳහා කොත්තු, ෂෝට්ස් වේටර්වරුන් අවශ්‍යව ඇත. කෑම, නවාතැන් ඇත. දිනපතා වැටුප්. 0776554837 L370200-1

හලාවත, කොක්කාවිල, හෝටලයකට කොත්තු රයිස් බාස්වරු සහ වේටර්, ගැහැණු, පිරිමි, අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් ඇත. 0763-910325. L369011-1

මේසන්වරු සහ වඩුබාස්වරු

අප වැඩබිම් සඳහා මේසන් බාස්වරුන් අවශ්‍යයි. වැටුප 2800/- නවාතැන් ඇත. 070-5724268. L362724-2

අපත් සමග වැඩ කිරීමට ටයිල් බාස්වරු, ගෝලයින් අවශ්‍යයි. බාස් 3000-5000, ගෝලයින් 1500-2500. නවාතැන් පහසුකම් ඇත. 0713748609 L370199-1

අරංගල ගෙදරක වැඩට පේන්ට් බාස් ගෝලයින් වුවමනායි. දිනපතා පඩි බාස් 2500/- සිට ගෝලයින් 1800/- සිට. 071-3254990, 0767529998. L362731-3

ඉදිකිරීම් ආයතනයකට ටයිල් ඇලුමිනියම් මේසන් සහ අත්උදව්කරුවන් වහාම බඳවාගනු ලැබේ. 0716-577489, 0778-867141, 0112-860777 (රාජගිරිය). L363820-2

කිරිබත්ගොඩ, කැලණිය වැඩබිම් සඳහා මේසන්/ ගෝලයින් බඳවා ගැනේ. වැටුප් මේසන් 2700 ගෝල 1800 සිට ඉහළට. OT ඇත. දිනපතා වියදම් මුදල් සතිපතා වැටුප්. 0714416485. L368162-1

කොළඹ අවට වැඩබිම් සඳහා පළපුරුදු ගෝලයින් අවශ්‍යයි. (දුර පළාත් පමණයි) වැටුප 1800/- සිට. 0758063278, 0724582063. L368845-2

ජලනල කාර්මික අත්උදව්කරුවන් අවශ්‍යයි. දිනක වැටුප 1500/- OT ඇත. නවාතැන් පහසුකම් ඇත. මාස්පඩි අවුරුදු 18-30ත් අතර දුරකතන අංක. 0772-945280. L369073-1

පාදුක්ක නගරයට ආසන්න වැඩබිමකට මේසන්, ගෝලයන් අවශ්‍යව ඇත. මේසන් 3000/- ගෝලයන් 2000/- කෑම නැත. නවාතැන් ඇත. 0766-756843. L368174-2

පිළියන්දල වැඩබිම් සඳහා දක්ෂ ටයිල් බාස්වරු හා මේසන්වරු අවශ්‍යයයි. දිනපතා වැටුප් 3500/- 3000/- 0760231339 L369980-1

මේසන් බාස්වරුන් අවශ්‍යයි. දවස් පඩි 3000/- කිරිබත්ගොඩ. 076-2435836. L368873-2

මේසන් මෝල්ඩින් වතුවැඩ (ලෑන්ඩ් ස්ක්‍රේපින් සහ අත්උදව්කරුවන් අවශ්‍යයි). 0777584741, 0703200801. L359366-5

හෝකන්දර වැඩබිමක් ගඩොල් බැමි සඳහා මේසන්වරු සහ ගෝලයින් අවශ්‍යයයි. මේසන් 2500/- සිට ගෝලයින් 2000/- සිට නවාතැන් ඇත. දිනපතා වැටුප්. 0776947730, 0783986773, 0704405133. L362662-2

ගෘහ සේවකයෝ

කොළඹ රාජගිරියේ වෛද්‍යවරයකුගේ නිවසෙහි නැවතී, ගෙදර දෙර කටයුතු කිරීම සඳහා කාන්තාවක් අවශ්‍යයි. 4/A/2, කලපලුවාව, රාජගිරිය. 0756953695. L362797-3

කාර්මිකයෝ

අප සතු අඩි 20x2 සහ අඩි 40x2 කන්ටේනර් 04ක් කාර්යාල කන්ටේනර් බවට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා පළපුරුදු කාර්මිකයකු හෝ කොන්ත්‍රාත්කරුවකු ඉක්මණින් අවශ්‍යයි. ගෙවීම් චිචලේම. 0775499512, 0715337617. L360437-3

ග්‍රිල් ගේට්ටු සෑදීමට පළපුරුදු වෙල්ඩින්කරුවන් උවමනායි. පානදුර. Te. 0779-733588. L369034-2

ග්‍රිල් ගේට්ටු සෑදීමට, වහල ගැසීමට දක්ෂ පළපුරුදු බාස් කෙනෙක් අවශ්‍යයි. වත්තල. 0775-718151, 0773-878151. L369074-1

පූගොඩ නගරයේ ටයර් කඩයක් සඳහා පළපුරුදු සේවකයෙක් අවශ්‍යයි. නවාතැන් සපයනු ලැබේ. වැටුප සාකච්ඡා කරගත හැක. 0775851512, 0705125878 L369935-1

වතුවැඩ

උද්‍යාන නඩත්තු, සැකසුම්, පැළ තවාන් සඳහා කම්කරුවන්, වැඩ පරීක්ෂක, බර - රියැදුරු අවශ්‍යයි. නවාතැන්, තේ, ප්‍රවාහනය නොමිලේ. 1,800 + OT. මාස 03 ස්ථිරයි. ETF/ EPF යුනිෆෝම්. 0703482485 L359125-7

රැකියා අවස්ථා, පල්ලම අක්කර 50ක පොල් වත්තකට වයස අවුරුදු 50ට අඩු කම්කරුවන් (පිරිමි) අවශ්‍යව ඇත. මාසික වැටුප රුපියල් 35,000/- නවාතැන් පහසුකම් සපයනු ලැබේ. 0777-632672 අමතන්න. L365214-2

වතුවැඩ සඳහා කෙනෙකු අවශ්‍යයි. නිවසක/ නැවතී වැඩ කිරීමට නවාතැන් ආහාර සැපයේ. වැටුප රු. 25000/- විස්තර සඳහා. 0762180335. L361891-1

ආරක්ෂක සේවා

0112-729978 OIC/ SSO ඇබෑර්තු. කලුතර මුරයකට රු. 1000/- ආහාර සහිතයි. 0762099978, 0711-436114, 0768-242481. L363042-2

0784828268 කොට්ටාව පිළියන්දල ගාමන්ට් සඳහා හදිසියේම බඳවා ගැනීම සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන් OIC 1200/- SSO 1100/- LSO 1000/- සහතික පිටපත් සමග වහාම අමතන්න. 0112501497 L369983-1

OIC, SO, LSO වත්තල, පෑලියගොඩ, කොළඹ, කිරිබත්ගොඩ, සපුගස්කන්ද ඉහළම වැටුප්. සහන මිලට ආහාර නවාතැන්. 0777328330, 0112980222. L360483-4

ආරක්ෂක නිලධාරීන් (O.I.C) ජාත්‍යන්තර පාසල් සඳහා (අවිස්සාවේල්ල/ බලංගොඩ). 070-2763821, 070-6330090, 045-2261988. L362603-2

ආරක්ෂක සේවා කොළඹ, බණ්ඩාරගම හොරණ, ඉංගිරිය, නුවරඑළිය, මහරගම, පන්නිපිටිය, ගාල්ල OIC, JSO, LSO 60,000/- සිට 66,000/- මාසික වැටුපක් (1100, 1000 පැය 12) සහන මිලට ආහාර, නවාතැන් නොමිලේ. රක්ෂණ ආවරණ සුභසාධක එකම ස්ථානයේ රාජකාරි. 0761785566, 0713863227. L360379-4

කඩිනමින් ආරක්ෂක නිලධාරීන් අවශ්‍යයි. OIC 1240/- SSO 1100/- LSO 1100/- වැල්ලවත්ත කොල්ලුපිටිය, මරදාන, රාජගිරිය, වත්තල, බත්තරමුල්ල රාත්‍රී හෝ දහවල් එක් සේවා මුරයක් වුවද ලබාදිය හැකිය. සති පඩිද ලබාදෙනු ලැබේ. ශ්‍රී ලයන් ආරක්ෂක සේවය, පන්නිපිටිය. 0703394449, 0703394446. L360829-3

ගම්පහ යක්කල පිහිටි ආයතනයක් සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන් කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L368948-2

දිවුලපිටිය මීරිගම බාදුරාගොඩ පිහිටි ආහාර අපනයන ආයතනයක් සඳහා ඒ අවටින් OIC/ SO/ LSO කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. දීමනා සහිත ඉහල වැටුප්. ආහාර නොමිලේ. සහනදායි මිලට ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L359754-5

නිට්ටඹුව, රනාල, හංවැල්ල, කොළඹ, වාද්දුව යන ප්‍රදේශවලට ආරක්ෂක නිලධාරීන් හා ගල්කිස්ස, කොලොන්නාව ප්‍රදේශවලට කාන්තා ආරක්ෂක නිලධාරිනියන් අවශ්‍යයි. විමසීම් 0703-421201. L369043-2

මීගොඩ, හොරණ, පානදුර, කොළඹ ප්‍රදේශවල පිහිටි රාජ්‍ය බැංකු, පෞද්ගලික බැංකු සඳහා OIC/ SSO/ JSO/ LSO ආරක්ෂක නිලධාරීන් හා නිලධාරිනියන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. රු. 50,000කට වැඩි වැටුපක්. සිවිල් හා නිත්‍යානුකූලව සේවයෙන් ඉවත් වූ හෝ විශ්‍රාමික ත්‍රිවිධ හමුදා, පොලිස් විශේෂයි. සම්මුඛ පරීක්ෂණ සඳහා අමතන්න. ක්‍රවුන් රෝයල් ආරක්ෂක සේවය. දුර. 0772-862164, 0774-51475 L369761-1

රාජගිරියේ පිහිටි කාර්යාලයක් සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන්/ නිලධාරිනියන් (SO/LSO) කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L359755-5

සංචාරක නිලධාරී ඇබෑර්තු. ප්‍රධාන පෙළේ ආරක්ෂක සමාගමක මීගමුව/ වත්තල, කොළඹ, හොරණ පානදුර ප්‍රදේශවල සේවය කිරීම සඳහා සංචාරක නිලධාරියකු වශයෙන් සේවා පළපුරුද්ද ඇති අයවලුන් අවශ්‍යයි. වයස අවුරුදු 35ත් 55ත් අතර වැටුප රු. 70000/- සහ ඉන්ධන දීමනා වෙනත් දිරිදීමනා ද හිමි වේ. විමසීම්. 0750-300333, 0759-100002. L363704-1

කොණ්ඩා සැකසුම් රූපලාවන්‍ය

තිඹිරිගස්යාය පිහිටි අප සැලෝන් එකට වයස 20-35 අතර පළපුරුදු පිරිමි කොණ්ඩා කැපීමට දක්ෂ අය අවශ්‍යයයි. අමතන්න. 0777327391, 0779317391. L362266-3

බියගම A/C සැලෝන් එකකට නැවතී සේවය කිරීමට පිරිමි සේවකයින් අවශ්‍යයි. ඉහළ වැටුප්. 0716827808. L368689-1

ඇඟළුම් කර්මාන්තය

ජූකී මැෂින් ක්‍රියාකරවන්නන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. නවාතැන් පහසුකම් 35,000ට නොඅඩු වැටුපක් අපනයනය සඳහා නිමවන ඇඟළුම් ආයතනයක් වන කහවත්ත ලින්කෝ ඇපරල්. විමසන්න. 0716515701 - රංජිත්, 0767039481 - ප්‍රබෝධා. L362195-2

විවිධ

0 බීම, බිස්කට් ආයතන සඳහා 18-50 අතර ගැහැනු, පිරිමි ඉක්මනින් අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් සමග 45000/- ඉහළ වැටුප්. 071-4604521 L370192-1

0703-566887, 0703-566222 පවිත්‍රතා පුරප්පාඩු : පෞද්ගලික ආයතන, රෝහල් සඳහා මීගමුව, නාවල, රාජගිරිය, පාගොඩ, කඳාන අවටින් අවශ්‍යයි. වැටුප රු. 25,000/- සිට රු. 45,000/- දක්වා. L369028-2

071-3786949 දිවයිනේ ඉහළ පෙළේ අප කිරිපිටි සමාගමට කාන්තා පිරිමි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නාවතැන් සමග. L368678-1

071-3787006 දිවයිනේ පිළිගත් අප බිස්කට් සමාගමෙහි සේවයට ගැ/ පි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩ ආහාර නවාතැන් ඇත. L368942-1

074-0065770 කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ කේටරින් පැකින් අංශ සඳහා අවු. 18 - 55 ගැ/ පි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නවාතැන් ඇත. අධ්‍යාපන සුදුසුකම් අනවශ්‍යයි. L368665-1

076-9836881 කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ ස්ථිර සේවයට කාන්තා පිරිමි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නවාතැන් සමග. පසුකාලීනව ඉහළ වැටුප්. L368671-1

අවිස්සාවේල්ල ප්‍රසිද්ධ ඇඟළුම් කර්මාන්ශාලාවක් සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ සුපරීක්ෂකවරයෙකු (පිරිමි) (Cleaning Supervisor) අවශ්‍යව ඇත. ඇඟළුම් කර්මාන්තශාලාවක පිරිසිදු කිරීමේ පළපුරුද්දක් ඇති වයස අවුරුදු 30-50 අතර අවිස්සාවේල්ල අවටින් අවශ්‍යයි. (විශ්‍රාමික හමුදා නිලධාරින් විශේෂයි.) 0773037208, 0773606487, 0719311781 L363075-3

කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ කේටරින්, ක්ලීනින්, කාගෝ සඳහා කඩිනමින් සේවක සේවිකාවන් බඳවා ගනු ලැබේ. කෑම, නවාතැන් සමග 45000/- ඉහළ වැටුප්. 070-2836307 L370189-1

කොළඹ පිහිටා ඇති මත්පැන්හලකට (Wine Stores) පළපුරුදු සේවකයන් අවශ්‍ය වී ඇත. TP. 0777-777808 L368289-1

ගම්පහ අකරවිට පාවහන් නිෂ්පාදන ආයතනයකට සපත්තු ටොප් සහ බොටම් සෑදීමට පළපුරුදු පිරිමි සේවකයින් ඉතා ඉක්මණින් අවශ්‍යයි. නවාතැන් ඇත. 0779-829464. L1021621982-1

චීනයේ නිෂ්පාදන ලංකාවේ අප සමාගමට අවුරුදු 18-55 අතර සේවකයින් අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් සමග 60000/- වැඩි වැටුප්. 071-9547986 L370190-1

රැකී රක්ෂා ඇබෑර්තු - ප්‍රසිද්ධ ආයතනයක කොළඹ අවට ප්‍රදේශය තුළ රැකියා ඇබෑර්තු ඇත. (රු. 35,000/-ක මාසික ස්ථිර වැටුපක්) ආහාර සඳහා දීමනා රු. 5,000/- නවාතැන් පහසුකම් නොමිලේ. ගමන් වියදම් ආයතනය විසින් සපයනු ලැබේ. විමසීම්: Hotline 0772922923, 0718151386, Mobile 0776019484, 0771978654, Office 0112424222, 0719405406 L370204-1

ෆැෂන් බග් (පුද්) සමාගමේ බොරැල්ල හා පැපිලියාන යන ශාඛාවන් සඳහා තේ සාදන්නියන් (Tea Maker) වහාම අවශ්‍යයි. දු.ක - 0764537040, 0772920795. L354648-8

වෘත්තීය සේවා

ඔබේ නිවසේ සියලුම මේසන් වැඩ ටයිල් වැඩ පොට් ඇද පේන්ට් වැඩ ඉතා සාධාරණ මිලට. විශ්වාසවන්තව. 0770078794 L362698-2

නිවාස ආශ්‍රිත ඕනෑම ප්ලේන්ට් වැඩක් අළුත්වැඩියා කිරීමක් හා ටයිටේනියම් වැඩක් ඉක්මණින් මනා පෙනුමකින් වගකීමකින් හා විශ්වාසවන්තව අඩු වියදමකින් කර ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය වේ. Lmp Contraction, 0718862260, 0775989954. L359862-3

අද දවස ඔබට

රාහු කාලය 07.31-09.01

මේෂ — අයහපත් දවසක්
උදයීන ගති බලපාන දිනයකි. ඥාති මිත්‍රයන් හා අනොපකාරී ආදියට හේතු වනු ඇත. අස්ථාන චෝදනා ආදියට ලක් විය හැක. අලුතෙන් ආරම්භ කරන වැඩ කටයුතුවලට සුබ නොවේ.

වෘෂභ — විවිධ බාධක
ධීවර කටයුතුවලට සම්බන්ධවූවන්ට බාධක මතු වේ. තමාට ලැබිය යුතු මුදලක් නිසි වේලාවට නොලැබේ. දුෂ්කර කටයුතුවලදී අනෙකුන්ගේ උපකාර හිමි වේ. සේවක ප්‍රශ්න ආදියට විසඳුම් ලැබේ.

මිථුන — අවුල් නිරවුල්
දුර පළාත්වල සංචාරය කිරීමට අවස්ථා යෙදේ. දේශපාලන කටයුතුවලට සම්බන්ධවූවන්ට විවිධ දුෂ්කරතා මතු වේ. බලපාන ඉඩම් ප්‍රශ්නයකට විසඳුම් ලැබේ. විශ්වාසයන් බිඳී යාමට හේතු මතු වේ.

කටක — උත්සව ඇරයුම්
මංගල උත්සව ආදියට ඇරයුම් ලැබේ. රැකියාවට සම්බන්ධ ගමන් බිමන් වැඩියෙන් යෙදෙන දිනයකි. පොරොන්දු ගිවිසුම් ආදියට අත්සන් තැබීම සිදු වේ. බලාපොරොත්තු මුදලක් ඉතිරි කරගැනීමට හැකි වේ.

සිංහ — මතභේද
අනෙකුන් සමග කරන කටයුතුවලදී මතභේද ඇති වේ. අසාමාන්‍ය හමු වූ දෙයකින් නිසි ඵල නොලැබේ. යොදාගත් දුර ගමන් කල් දැමීමට සිදු වේ. මිශ්‍ර ඵල සහිත දිනයකි.

කන්‍යා — ආදායම් මාර්ගයක්
බලාපොරොත්තු ආදායම් මාර්ගයක් සැලසේ. දුර ගමනක් යෙදේ. බලාපොරොත්තු වූ දෙයක් ඉටු වේ. පොත්පත් ලිපි ලේඛන ආශ්‍රිත කටයුතු බහුල වේ. නිසසල පරිසරයක ගෙවේ.

තුලා — ආදායම් මාර්ග
පර්යේෂණ කටයුතුවලින් බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා වියදම් ඉහළ යයි. රැකියා විරහිත පිරිසට සුදුසු ආදායම් මාර්ග යෙදේ. සන්ධ්‍යා කාලයේ නිහඬතාව හමු වේ.

වෘශ්චික — ව්‍යාපාරික බාධා
මෙළෙඳ ව්‍යාපාර කටයුතුවලට තරමක බාධක මතු වේ. දේපළ සම්බන්ධ ගැටලු සමථයකට පත්වේ. කුලී නිවසක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. මිශ්‍ර ඵල සහිත දිනයකි.

ධනු — නිර්මාණ උනන්දුව
විසිතුරු නිර්මාණ කටයුතු සඳහා වැඩි උනන්දුවක් දක්වයි. උගත් දෙයින් නිසි ඵල ලැබීමට හැකියාව ලැබේ. බලාපොරොත්තු රහිත අයුරින් දේපළ විනාශයකට හේතු යෙදේ. උදයීන ගති බලපාන දිනයකි.

මකර — ණය මුදලක්
බැංකු ණය මුදලක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. මංගල උත්සව ආදිය සඳහා ඇරයුම් ලැබේ. නව ගැටලු පිළිබඳ සිත් තැවුලකට හේතු යෙදේ. සන්ධ්‍යා කාලයේ ප්‍රිය සාද ආදිය යෙදේ.

කුම්භ — නව ආදායම් මාර්ග
නිවාස හා දේපළ පිළිබඳ කටයුතුවලින් වැඩි ලාභ හිමි වේ. බලාපොරොත්තු නව ආදායම් මාර්ගයක් හිමි වේ. දුෂ්කර කටයුතුවලදී අන් අයගේ උපකාර ලැබේ. උත්සාහයෙන් වැඩි ලාභ ප්‍රයෝජන හිමි වේ.

මීන — ගනුදෙනු පරිස්සමින්
කල්පනා වෙමින් පැවැති ඉඩම් ප්‍රශ්නයකට විසඳුම් ලැබේ. මුදල් සම්බන්ධ කටයුතුවලදී ඉතා කල්පනාකාරී විය යුතුය. ගෙවනු ආශ්‍රිත කටයුතුවලින් බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. ගමන් බිමන්වලින් බලාපොරොත්තු ඉටු වේ.

ගම්පහ - අබේසේන හේරත්

අඛණ්ඩවම 15 වසරක් ජනප්‍රියතම මහජන සම්මානයෙන් පිදුම් ලද දිනපතා ජාතික පුවත්පත

ලංකාදීප 2

✱ ✱ ✱ ✱ 2021 නොවැම්බර් මස 15 වැනිදා සඳුදා අන්තර්ජාල ලිපිනය - www.lankadeepa.lk

මත්ද්‍රව්‍ය අල්ලන්න ආවාම ගැහැනු පොලිසියට පහරදෙති

එස්.අයි. රෝහලේ

පොලිස් යතුරු පැදියකුත් කුඩු කරලා

(ශ්‍රීනාත් ප්‍රසන්න ජයසූරිය)

හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරමේ නිරතව සිටි බව කියන පුද්ගලයකු අත්අඩංගුවට ගැනීමට උත්සාහ කළ එරාවුර් පොලිසියේ නිලධාරීන් කණ්ඩායමකට ගල්මුල් ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීමේ සිද්ධියක් සම්බන්ධයෙන් දෙදෙනකු සැකපිට අත්අඩංගුවට ගත් බව එරාවුර් පොලිසිය පවසයි.

මේ සම්බන්ධයෙන් තිදෙනකු අත්අඩංගුවට ගැනීමට සොයන බවත් ඒ තිදෙනා අතරේ හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුද සිටින බවත් ප්‍රදේශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් නිලධාරියෙක් ඊයේ (14 වැනිදා) පැවසීය.

ගල්මුල් ප්‍රහාරයෙන් තුවාල ලැබූ උප පොලිස් පරීක්ෂක සියාම්දන් මහතා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා එරාවුර් රෝහලට ඇතුළත් කරනු ලැබ සිටී.

පොලිස් නිලධාරියකුට අයත් යතුරු පැදියකටද මෙම සැකකරුවන් පහරදී හානි කර ඇතැයි පොලිසිය සඳහන් කරයි.

මෙසේ අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත්තේ එරාවුර් පොලිස් වසමේ ආලයඩි පාරේ පදිංචිකාරිනියන් වන අවුරුදු 32 සහ අවුරුදු 30 වයසේ පසුවන කාන්තාවන් දෙදෙනෙකි.

එරාවුර් පොලිසියේ උප පොලිස් පරීක්ෂක සියාම්දීන් මහතා කාන්තා පොලිස් කොස්තාපල්වරියක ද ඇතුළු නිලධාරීන් කණ්ඩායමක් එරාවුර් කලෙයිමහල් පාරේදී පෙරේද 13 වැනිද වැටලීමක් සිදුකර ඇත්තේ ඔවුන්ට ලැබුණ තොරතුරක් මත බවද පොලිසිය කියයි.

වැටලීමට සහභාගිවූ පොලිස් කණ්ඩායම සැකකටයුතු යතුරු පැදියක් පරීක්ෂා කිරීමට ගිය අවස්ථාවේ එය පදවාගෙන ආ පුද්ගලයා එම යතුරු පැදිය ද හෙරොයින් මිලි ග්‍රෑම් 5710 ජංගම දුරකතනයක් සහ රුපියල් 1,200ක මුදලක්ද එහි දමා පලා ගොස් ඇතැයි පොලිසිය සඳහන් කළේය.

පලාගිය ජාවාරම්කරු තවත් දෙදෙනකු සහ කාන්තාවන් දෙදෙනකු සමග පොලිස් කණ්ඩායම සිටි ස්ථානයට කඩාවැදී ගල්මුල් ප්‍රහාරයක් එල්ලකර ජාවාරම්කරුට අයත් පොලිස් බාරයට ගෙන තිබූ යතුරු පැදියද රැගෙන පලාගොස් ඇතැයිද පොලිසිය කීය.

හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය අඩංගු පාර්සලය, ජංගම දුරකතනය සහ මුදල් පොලිස් බාරයටගෙන ඇත.

එරාවුර් පොලිසියේ නිලධාරීහු කණ්ඩායමක් සෙසු සැකකරුවන් අත්අඩංගුවට ගැනීමට පරීක්ෂණ පවත්වාගෙන යති.

‘ඌරගහ මයිකල්’ගේ ගෝලයෙක් කුඩුත් එක්ක අත්අඩංගුවට

(කරන්දෙණිය එම්. සුසිල් ප්‍රියන්ත)

කරන්දෙණිය ප්‍රාදේශීය සභා උප සභාපති ඝාතනය ඇතුළු තවත් ඝාතන රැසක සැකකරුවකු දැනට විදෙස් රටකට පලා ගොස් සිට මත් කුඩු ජාවාරමේ යෙදී සිටින ඌරගහ මයිකල් නැමැති පාතාල නායකයාගේ ගෝලයකු අලෙවි කිරීමට සූදනම් කොට තිබූ මත් කුඩු පැකට් 54ක් සමග ඇල්පිටිය මෛත්‍රීගම ප්‍රදේශයේදී පෙරේද (13) රාත්‍රියේදී සැකපිට අත්අඩංගුවට ගත් බව ඇල්පිටිය පොලිසිය කියයි.

හතළිස් එක් හැවිරිදි මේ සැකකරු ළඟ තිබී අත් අඩංගුවට ගත් මත් කුඩු තොගයේ ග්‍රෑම් 11යි මිලිග්‍රෑම් 370ක බරක් එය රුපියල් ලක්ෂ ගණනක් වටිනා බවද පොලිසිය කියයි.

සැකකරු ඊසි කෑෂ් ක්‍රමයට මත් කුඩු ජාවාරමේ යෙදී සිටි අයකු බවත් ඔහු ඇල්පිටිය, ඌරගහ, හිපන්කන්ද, අටකොහොට, මෛත්‍රීගම, හතේ කණුව, හයේ කණුව ආදී ප්‍රදේශවල වෙසෙන මත් කුඩු ලෝලීන්ට මත් කුඩු අලෙවි කරන ප්‍රධාන ජාවාරම්කරු බවත් ජාවාරමට අවශ්‍ය මත්කුඩු ලබා ගනුයේ ඌරගහ මයිකල් නමැති පාතාල නායකයාගෙන් බවත් පොලිසිය කියයි.

මත් කුඩු සමග සැකපිට ප්‍රශ්න කිරීම සඳහා අත් අඩංගුවට ගත් සැකකරු ඊයේ (14) ඇල්පිටිය අධිකරණයට ඉදිරිපත් කිරීමට නියමිතව තිබිණ.

ඇල්පිටිය ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් අධිකාරී පී. එල්. ලීලවංශ, ඇල්පිටිය මූලස්ථාන පොලිසියේ වැඩබලන ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක සුසිල් ද සිල්වා, වැටලීම් අංශයේ ස්ථානාධිපති පොලිස් සැරයන් පුංචිහේවා, පොලිස් සැරයන් කපිල (59484), පොලිස් කොස්තාපල්වරුන් වන ප්‍රියශාන්ත (66528), කුමාර (93687), ගම්මන්පිල (20600) යන නිලධාරීහු මේ පිළිබඳව වැඩිදුර පරීක්ෂණ පවත්වති.

බඳගිරියේ වෘත්තීය පුහුණුවේ වැටකෙයියා-තේක්ක ගස් කපලා

(සූරියවැව දිලිප් ජයසේකර)

බඳගිරිය කැලියවැලැනේ පිහිටි යොවුන් සංවර්ධන අධ්‍යාපන නිකේතනය හා වෘත්තීය පුහුණු මධ්‍යස්ථාන භූමියේ තිබූ දැවැන්ත වැටකෙයියා ගස් තොගයක් හා තේක්ක ගස් කිහිපයක් කපා විනාශ කර දමා ඇති බවට පැමිණිල්ලක් ලැබී ඇතැයි හම්බන්තොට පොලිසිය පවසයි.

භූමියේ තිබූ වැටකෙයියා ගස් කපා විනාශ කර තිබූ අයුරු

සිද්ධිය පිළිබඳව හම්බන්තොට පොලිසියට පැමිණිල්ලක් ඉදිරිපත් කර තිබුණේ බඳගිරිය යොවුන් සංවර්ධන අධ්‍යාපන නිකේතනය හා වෘත්තීය පුහුණු මධ්‍යස්ථානයේ කළමනාකරු මහින්ද ජයවික්‍රම බණ්ඩාර මහතා විසිනි.

මේ සම්බන්ධයෙන් හම්බන්තොට අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම් සුනෙත් මහතා හා හම්බන්තොට රාජ්‍ය නොවන සංවිධාන බාර නිලධාරී බණ්ඩාර මහතාට හා ප්‍රදේශය බාර ග්‍රාම නිලධාරීවරයාට හා හම්බන්තොට පොලිසියට පැමිණිලි කර ඇත.

මීට පෙරත් මෙම ආයතනයට හානි සිදුකර ඇති බවත් ඒ සම්බන්ධයෙන් 2020.04.21 දින එක් අවස්ථාවකුත් 2020.11.13 තවත් අවස්ථාවකුත් පැමිණිලි කර ඇති අතර කිසිවකුත් නොමැති අවස්ථාවල මෙම ආයතනයට අනවසරයෙන් ඇතුළු වී මෙහි ඇති ගස් කොළන්වලට දැඩි ලෙස හානි සිදුකර ඇති බව පොලිසිය කියයි. ඒ හැම අවස්ථාවකදීම පොලිසිය මොහුට අවවාද කිරීම් සිදුකරලා තිබෙන අතර එහෙම තියෙද්දිත් යළි මේ පුද්ගලයා පසුගිය දින මෙලෙස මෙම ආයතනයට ඇතුළු වී මෙහි ඇති ගස් කපා දමා විනාශ කර තිබෙනවා යැයි පැමිණිල්ලේ සටහන් කර තිබේ.

සිද්ධිය පිළිබඳව ප්‍රදේශයේ ග්‍රාම නිලධාරීවරයාද පැමිණ සොයා බැලීමක් සිදුකර ඇති අතර හම්බන්තොට පොලිසිය සිද්ධිය පිළිබඳව පරීක්ෂණ ආරම්භ කර තිබේ.

අඟුණකොලපැලැස්ස රැඳවියකුගේ සිරුරක් සිර මැදිරියේ එල්ලෙයි

(තංගල්ල ආරියදාස කොඩිතුවක්කු)

අඟුණකොළපැලැස්ස බන්ධනාගාරයේ රිමාන්ඩ් භාරයේ රඳවාගෙන සිටි 27 හැවිරිදි රැඳවියකුගේ මළසිරුරක් එල්ලෙමින් තිබියදී 13 වැනි දින සොයාගත් බව අඟුණකොළපැලැස්ස පොලිසිය කියයි. මෙසේ මියගොස් ඇත්තේ හෙරොයින් මත්කුඩු ජාවාරම් කිරීම හා පානය කිරීම සම්බන්ධයෙන් සැකපිට රිමාන්ඩ් භාරයේ රඳවාගෙන සිටි වීරකැටිය, කුරුවෙල, වකමුල්ලේ පදිංචිව සිටි 27 හැවිරිදි සැකකරුවකු වනබව පොලිසිය පවසයි.

මළ සිරුර පිළිබඳව හදිසි මරණ පරීක්ෂණය ඊයේ (14) වැනි දින පැවැත්වීමට නියමිතව තිබිණි.

අඟුණකොළපැලැස්ස පොලිස් ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක ඒකනායක මහතා ඇතුළු පොලිස් නිලධාරීන් කණ්ඩායමක් වැඩිදුර පරීක්ෂණ පවත්වති.

ගාල්ලේ ජනප්‍රිය පාසලක සංවර්ධන සමිතියේ මුදල් වංචාව: අනධ්‍යයන නිලධාරිනියකට රට ගමන් තහනම්

(උණවටුන ඩී.ජී. සුගතපාල)

ගාල්ලේ ජනප්‍රිය පිරිමි විදුහලක හිටපු විදුහල්පතිවරයකු විසින් පාසල් සංවර්ධන සමිතියේ මුදල් රුපියල් විසි එක් ලක්ෂ පනස්හය දහස් දෙසීයක් වංචාකිරීමේ සිද්ධිය සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂණ පවත්වන පොලිසිය කරන ලද ඉල්ලීමක් සළකා බැලූ ගාල්ල ප්‍රධාන මහේස්ත්‍රාත් හර්ෂණ කැකුණවෙල මහතා පාසලේ අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩලයේ සංවර්ධන සහකාර නිලධාරිනියකගේ විදෙස් ගමන් තහනම් කරමින් නියෝගයක් නිකුත් කළේය.

පොලිසිය අධිකරණයට කියා සිටියේ සැකකාරියගේ සැමියා මාලදිවයිනේ රැකියාවක් කරන බැවින් ඇය පසුගිය දිනවල පාසලටද නොපැමිණ සැමියා සිටින රටට යාම සඳහා සූදානමක් පවතින බවට තොරතුරු ලැබී ඇති බවය. ඇය විදෙස් ගත වුවහොත් පරීක්ෂණවලට බාධාවක් වන බැවින් ඇයගේ විදෙස් ගමන් තහනම් කරන ලෙසට නියෝගයක් නිකුත් කරන ලෙස පොලිසිය ඉල්ලා සිටියේය.

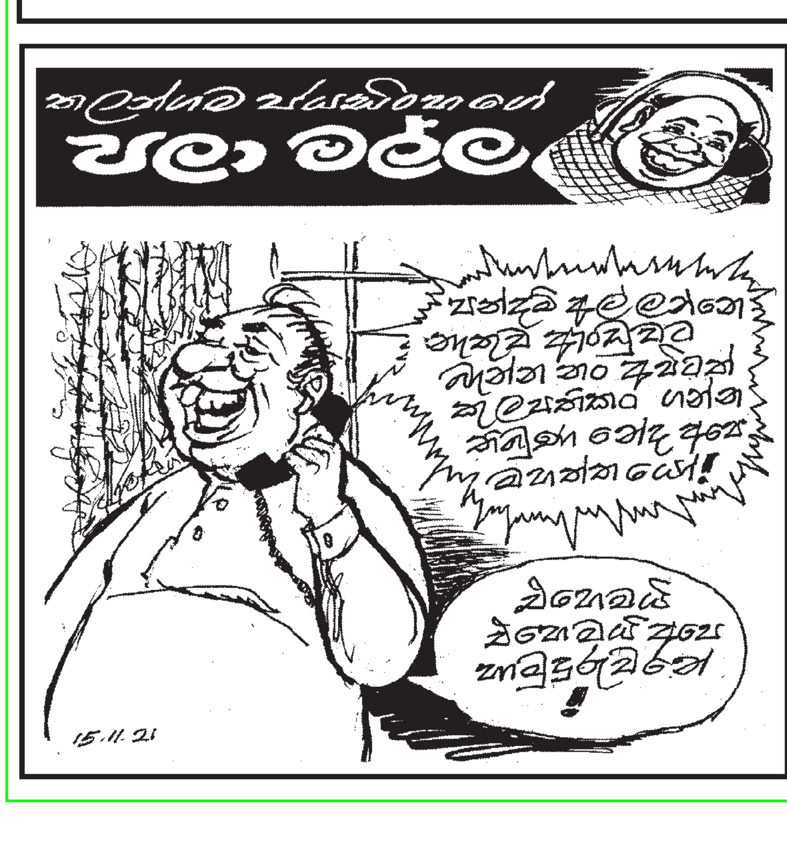
එම කරුණු සළකා බැලූ මහේස්ත්‍රාත්වරයා සැකකාරියගේ විදෙස් ගමන් තහනම් කරමින් නියෝගයක් නිකුත් කළේය.

එයට අමතරව මෙයට පෙර අධිකරණයෙන් ලබා ගන්නා ලද නියෝගයක් අනුව පාසල් සංවර්ධන සමිතියේ බැංකු ගිණුම් පරීක්ෂා කිරීමද පොලිසිය විසින් මේ වනවිට ආරම්භ කර තිබේ.

හිටපු විදුහල්පතිවරයා 2018 සිට 2020දක්වා කාලය තුළ පාසල් සංවර්ධන සමිතියේ ගිණුමින් මෙම මුදල් වංචාකර ඇති බවට වත්මන් විදුහල්පතිවරයා විසින් පසුගිය මාසයේ 26 වනදින ගාල්ල පොලිසියේ විශේෂ අපරාධ විමර්ශන අංශයට පැමිණිලි කර ඇත.

ඒ අනුව කරන ලද පරීක්ෂණවලදී අනාවරණයවී ඇත්තේ පාසලේ අනධ්‍යයන කාර්ය මණ්ඩලයේ සේවයේ නියුතු සැකකාර සංවර්ධන සහකාර නිලධාරිනිය ලවා චෙක්පත් නිකුත් කර මුදලට චෙක්පත් ලියවා පසුව එහි අගය වැඩිකොට මෙම වංචාව සිදුකර ඇති බවය.

ගාල්ල පොලිසියේ විශේෂ අපරාධ විමර්ශන අංශයේ ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක ඒ.එස්.එල්. නාරංගොඩ, උප පොලිස් පරීක්ෂකවරුන් වන උදය කාන්ත, නන්දසිරි, සැරයන් ප්‍රේම කුමාර (28698) යන නිලධාරීහු වැඩිදුර පරීක්ෂණ පවත්වති.



එගොඩකන්දේ කසළ කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයට ගම්මුන්ගේ විරෝධය

(මුලටියන එස්. බාලසූරිය)

රන්සැගොඩ, තොට්මුරුවාන ග්‍රාමසේවා වසමේ ආදාපාන වතුයායට අයත් එගොඩකන්ද ප්‍රදේශයේ කැළිකසළ කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයක් ඉදිකිරීම සඳහා මූලික කටයුතු සිදුකිරීම පිළිබඳව ප්‍රදේශවාසීහු දැඩි නොසන්සුන් තත්ත්වයකට පත්වී ඇතැයි මුලටියන ප්‍රාදේශීය සභා මන්ත්‍රී පද්මාල් චමින්ද ඒකනායක මහතා පවසයි.

උස් කඳු මුදුනක සහිත එම ස්ථානයේ කැළිකසළ කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයක් ඉදිකළහොත් ප්‍රදේශයේ ජල මූලාශ්‍රවලින් පානීය ජලය ලබා ගන්නා ගම්වාසීන් ඉමහත් දුෂ්කරතාවයට පත්වන බවත් එම ස්ථානයෙන් බාහිර පරිසරයට ගලායන අපවිත්‍ර ජලය නිසා පාරිසරික ගැටලු රාශියක් උද්ගතවීමට හේතු වන බවත් ඒ මහතා කීය.

මුලටියන ප්‍රාදේශීය සභාව මගින් පාලනය කෙරෙන දුන්නේන කැළිකසළ කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානය නිසා එම ප්‍රදේශයේ ජනතාව පීඩාවට පත්වී ගැටලු රාශියක් ඇතිවූ ආකාරය පිළිබඳව අතීත අත්දැකීම් සභාවට ඇති බැවින් මුලටියන ප්‍රාදේශීය සභා බල ප්‍රදේශයේ තවත් කැළිකසළ කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයක් ඉදිකිරීමට අනුමැතිය ලබා නොදෙන ලෙසත් කුමන හේතුවක් නිසා හෝ යෝජිත ස්ථානයේ එවැනි කටයුත්තක් නොකරන ලෙසත් ඒකනායක මහතා මුලටියන ප්‍රාදේශීය සභාවෙන් ඉල්ලා සිටියි.

හැඳුනුම්පත් එක්දින සේවාව යළි අරඹයි

(උණවටුන ඩී.ජී.සුගතපාල)

කොවිඩ් වසංගත තත්ත්වය නිසා නතර කරතිබූ ජාතික හැඳුනුම්පත් නිකුත් කිරීමේ එක් දින සේවාව යළිත් ආරම්භ කර ඇතැයි පුද්ගලයින් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුවේ දකුණු පළාත් කාර්යාලය පවසයි.

පුද්ගලයින් ලියාපදිංචි කිරීමේ දෙපාර්තමේන්තුවේ දකුණු පළාත් නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂිකා එම්.ඒ.එන්. මාධවනායක මහත්මිය පැවසුවේ එක්දින සේවාව යටතේ දැනට දිනකට හැඳුනුම්පත් 75ත් 100ත් අතර ප්‍රමාණයක් නිකුත් කරන බවය.

අවශ්‍ය පෝරම පුරවා ලියාපදිංචි ඡායාරූප ශාලාවකින් ලබාගත් ඡායාරූපද ලබාගෙන අදාළ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ ගොස් දිනය සහ වේලාව වෙන්කර ගෙන පැමිණීම පහසුවක් බවත් නැතිවූ හැඳුනුම්පතක් නම් පොලිස් වාර්තාව අවශ්‍ය බවත් නියෝජ්‍ය අධ්‍යක්ෂවරිය පැවසුවාය.

පුද්ගලයින් ලියාපදිංචි කිරීමේ දකුණු පළාත් කාර්යාලය ගාල්ල කච්චේරි සතර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කාර්යාලයේ පහත මාලයේ පිහිටුවා ඇත.

රැමීස් හරියට වැඩ නෑ: දේශීය ආදායමට කෝටි හැටදාහක් නැතිවන හැඩ

(යොහාන් භාසුර)

දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුව රුපියල් කෝටි 350ක මූලික පිරිවැයක් දරමින් 2016 වසරේ ලබාගත් නව පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය 'රැමීස් පද්ධතිය' නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක නොවීමෙන් හිඟ බදු රුපියල් බිලියන 600ක් හෙවත් රුපියල් කෝටි 60,000ක පමණ මුදලක් රජයට අහිමි වීමේ තත්ත්වයක් උද්ගත වී ඇති බව වාර්තා වේ.

සිංගප්පූරු සමාගමකින් ලබාගත් මෙම ආදායම් පරිපාලන හා කළමනාකරණ පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය හෙවත් 'රැමීස්' පද්ධතිය අකර්මණ්‍ය වීමෙන් තක්සේරු වාර්තාවක් හෝ නිකුත් කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයට පත්වී ඇතැයි එම දෙපාර්තමේන්තු අභ්‍යන්තර ආරංචි මාර්ග සඳහන් කරයි.

මෙම 'රැමීස්' පද්ධතිය දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවට ලබාගැනීමෙන් පසුව පුහුණුව ආදී වෙනත් කටයුතු සඳහා තවත් රුපියල් බිලියන තුනක් පමණ වැය කළ ද මෙහි සියලුම පාලන බලය මේ දක්වා අදාළ සිංගප්පූරු සමාගම සතුව පවතින බවත් දැනගන්නට තිබේ.

මෙම 'රැමීස්' පද්ධතිය හරහා 2018-2019 බදු කාලපරිච්ඡේදයේ උපයන විට ගෙවීමේ බදු මත තක්සේරු වාර්තා සහ රඳවා ගැනීම මත බදු තක්සේරු නිකුත් කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයක් මේ වන විට උද්ගත වී ඇති බවත්, එම කාලපරිච්ඡේදයට අයත් වාර්තා මෙම පද්ධතියට ඇතුළත් කිරීමට පවා මේ දක්වා දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රධානීන් කටයුතු කර නොමැති බවත් වාර්තා වේ.

දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුව 1988 වසරේ සිට 2015 වසර දක්වා ක්‍රියාත්මක කළ 'ලෙගසි' පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය 2016 වසරේ මැද භාගය වන විට ඉවත් කිරීමට සැලසුම් කර තිබුණ ද 'රැමීස්' පද්ධතිය දැවැන්ත මුදලකට ලබාගෙන වසර හයක් ගත වී තිබුණ ද 'ලෙගසි' පද්ධතිය තවමත් ක්‍රියාත්මක වන බව දේශීය ආදායම් මූලස්ථාන ආරංචි මාර්ග සඳහන් කරයි.

'රැමීස්' පද්ධතිය ලබාගැනීමෙන් පසුව දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවේම නිලධාරීන්ට ඔවුන්ගේ වැටුපෙන් තුනෙන් දෙකක අමතර දීමනාවක් ගෙවමින් එම පද්ධතියේ අමතර සේවයට යෙදවුව ද ඔවුන් අමතර දීමනාව වෙනුවෙන් සාමාන්‍ය සේවා කාලයේ කටයුතු කළ බවත්, ඒ සඳහා අමතර කෝටි ගණනක මුදලක් වැය කර ඇති බවත් කියවේ.

දේශීය ආදායම් කොමසාරිස් ජනරාල් එච්.එම්. ඩබ්ලිව්.සී. බණ්ඩාර මහතාගෙන් නව පරිගණක පද්ධතියේ වර්තමාන තත්ත්වය පිළිබඳව කළ විමසුමේදී පැවැසුවේ, 2017 වසරේ නව දේශීය ආදායම් පනත ක්‍රියාත්මක කිරීම දින 220ක් ප්‍රමාද වීම නව පරිගණක පද්ධතියේ ප්‍රශ්නයට හේතුව බවත්, එම ප්‍රමාදය සිය දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රමාදයක් නොව එවකට රජයේ ප්‍රමාදයක් බවත්ය.

වර්තමාන රජය බලයට පැමිණීමෙන් පසුව වැට් බද්ද සියයට 15 සිට 8 දක්වා ද, ආදායම් බද්ද සියයට 28 සිට 24 දක්වා ද අඩු කළ බව කී දේශීය ආදායම් කොමසාරිස් ජනරාල්වරයා, බදු අඩු කිරීමෙන් බදු ආදායම අඩු වන බව ද සඳහන් කළේය.

ගෝලීය සහ තෝරාගත් රටවල් කිහිපයක අද කොරෝනා තත්ත්වය

යාවත්කාලීන කළේ නොවැම්බර් 13, 2021

- පසුගිය සතියේ ගෝලීය නව ආසාදිතයන්ගේ සංඛ්‍යාව 8% ක වැඩිවීමක් පෙන්නුම් කරයි. සති නවයක් තුළ දිගටම අඩු වෙමින් තිබුණාද, පසුගිය සති හතර තුළම මෙය වැඩිවෙමින් පවතී.
- එන්නත් ලබාදීම හොඳින්ම කර ඇති යුරෝපීය කලාපයේ දැන් උදාවී ඇති තත්ත්වයට හේතුව සංචරණ සීමා බෙහෙවින් ලිහිල් කිරීමය. වයිරස ව්‍යාප්තිය සහ සංචරණ සීමා ඉවත්කිරීම යන ද්විත්වය අතර ඇති ප්‍රබල සබැඳියාව මෙයින් ඉතා පැහැදිලි වේ.
- පසුගිය සතියේ ශ්‍රී ලංකාවේත් නව ආසාදිතයන්ගේ 4% වැඩිවීම තවත් රැල්ලක ආරම්භයක් විය හැකිද?

සුදුසු දත්ත, පහසු සංසන්දනය සඳහා ජනගහනයෙන් මිලියනයකට සාමාන්‍යකරණය කර ඇත.

	දැනට ආසාදිතව සිටින ගණන (මිලියනයකට)	පසුගිය සතියේ හිඳුණු අලුත් ආසාදිතයන් ගණන (මිලියනයකට)	පසුගිය සතියේ ආසාදිතයන්ගේ වෙනස්වීම (%)	පසුගිය සතියේ ආසාදිතයන්ගේ වෙනස්වීම (මිලියනයකට)	ගිය සතියට පෙර සතියේ ආසාදිතයන්ගේ වෙනස්වීම (මිලියනයකට)	පළමු එන්නත ලද සංඛ්‍යාව (%)	පසුගිය සතියේ මරණ (මිලියනයකට)
ගෝලීය	2,420	425	+8	33	10	52	6
ශ්‍රී ලංකාව	**558**	**222**	**+4**	**+8**	**+7**	**74**	**6**
ඉන්දියාව	97	59	-3	-2	-12	54	2
පකිස්තානය	102	15	-13	-2	-1	35	0.3
සිංගප්පූරුව	4,166	3,455	-1	-36	-979	87	16
කැනඩාව	642	462	+14	+55	-17	79	5
බ්‍රිතාන්‍යය	23,249	3,593	-6	-248	-349	74	16
ඇමෙරිකාව	27,591	1,630	+8	+120	-11	67	21
ප්‍රංශය	2,133	934	+33	+230	+68	76	4

හිල දත්ත භාවිතා කොට දත්ත ගොනු කළේ ආචාර්ය නිමල් රාජපක්ෂ, කැනඩාව nimalraj@yahoo.ca

සුජීවගේ විගඩම්

අප හිඟ කම්මලින් පෙළෙමින් බොහෝ දෙහක්
කුසගින්නේ සිටි මේ වගෙ දෙනෝ දහක්
ඇතිව් නොමැත ඒ පිළිබඳ කතා බහක්
මේකෙහි අපිට නං නොතිබුනි මෙලෝ රහක්

තුන්මංසල

වැඩිවෙන බඩු මිලෙන් කුසගින්නෙන් දැවෙන
වැසියෝ බලා සිටියෝ අයවැය සහන
උඩ දා මුදල් ඇමතිඳු මැද්දෙන් පහන
දුගී දුප්පතුන් හට සරණක් නොවීණ

තිලක

ලංකාදීප ලුහුඬු දැන්වීම්

රථ වාහන

ඕනෑකර තිබේ

BENZ 210 211 212 Auto හෝ Manual 2005න් පහළ පාවිච්චි කිරීම සඳහා Benz කාරයක් උවමනාය. 0773-500488. L368147-1

යතුරුපැදි ත්‍රිරෝද රථ ඩිමෝ-බට්ටා ලක්ෂ 20 අඩු කාර් වෑන් නිවසටම පැමිණ මිලට ගනු ලැබේ. ලියනගේ. 0718937286, 0767793229, 0778324826. L368880-1

කුලියට බද්දට උවමනාය

011-3111999 අප ආයතනයේ සේවය සඳහා රියදුරු සහිත සහ රහිත ලොරි රථ අවශ්‍යයයි. ඉහළ ගෙවීම් බජට් කැබ් ඇන්ඩ් ටුවර්ස් - කිරිබත්ගොඩ. 011-2991991, 070-6300030, 077-9177187. L368107-1

මාසික කුලී පදනමට රියදුරු නොමැතිව කුඩා කාර් හෝ වෑන් රථයක් අවශ්‍යයි. ගිවිසුම වසරයි. 0707410410, 0777955625 කිරිබත්ගොඩ. L348281-7

ත්‍රිරෝද රථ විකිණීමට

WP QR-8694 බජාජ්, 2008, NW YX-4816 බජාජ්, 2012, ත්‍රිරෝද රථ ඉහළම ඉල්ලුමට. වැලිබල් ෆිනෑන්ස් PLC, 310, ගාලු පාර, කොළඹ 03. ටෙලි. 0711-210810. L1021621557-1

මෝටර් සයිකල් උවමනාය

ත්‍රීවීල්, යතුරුපැදි, කාර්, වෑන් ෆිනෑන්ස් පියවා ඉහළ මිලට Bajaj, Honda, Hero, TVS, Yamaha. 0716222339, 0776380594 L370193-1

ගේ දොර ඉඩකඩම්

විකිණීමට

0763239005 කඩුවෙල හයිවේ එක අසල පර්. 272 ඉතා ඉක්මණින් විකිණීමට. කඩුවෙල බියගම පාරට මුහුණලා. 0713071566. L368559-1

අගරදගුරු මාවත, ඒකල, ජා-ඇල පිහිටි පර්චස් 40ක ඉඩමක් විකිණීමට ඇත. නිවාස, ගබඩා හෝ කාර්මික සඳහා සුදුසුයි. මිලියන 42.5 අමතන්න - 0714888754. L343471-1

පිළියන්දල මොරගහහේන 127 බස් පාරේ ඕලබොඩුව හංදියට ආසන්නව නව නිවසක් විකිණීමට ඇත. ලක්ෂ 65 (පර්චස් 4 1/2). 0771731072, 0716842116. L359956-3

ව්‍යාපාරික ස්ථාන විකිණීමට

නුගේගොඩ සුපිරි වෙළෙඳ සංකීර්ණයේ පළමු මහලේ වර්ග අඩි 200 කඩ කාමරයක් විකිණීමට. (පැවරීමට) තිබේ. දුරකතන - 0777-549113. L368775-1

ගේදොර ඉඩකඩම් සේවා

ඔබට නිවසක් ඉඩමක් විකුණා ගැනීමට, මිලදී ගැනීමට කුලියට බද්දට අවශ්‍ය නම් අමතන්න. සෙනුරි නිවාස 0707410410, 0777955625 කිරිබත්ගොඩ. L348279-7

වෙළඳ

විදුලි උපකරණ විකිණීමට

ඉතාලියෙන් ආනයනය කරන ලද ගෑස් කුකර් හොටල් උපකරණ විකිණීමට තිබේ. දුරකතන - 0777-549113. L368777-1

විවිධ දේ විකිණීමට

හෝටලයකට අත්‍යවශ්‍ය ගෑස් ලයින් එක එක්සෝස් ලයින් එක කැමරා සීසීටීවී, බෙන්මාරි ගෑස් ලිප් මේස පුටු සිලින්ඩර් ස්ටීවර්, විවිධ දේවල් දෙහිවල. 0717711259. L368681-1

හෝටල්/ආපන ශාලා/තානායම්

පානදුර සුන්දර වෙරළාසන්නයේ සියලු පහසුකමැති Night Station Hotel වායුසමනය කළ සුවපහසු කාමර 2500/- උත්සවශාලා පහසුකම් 990/-. 0382241622, 0773690616. L359487-5

පුද්ගලික

නම් වෙනස් කිරීම

40/1 ගිනිගල්ලන්ද හුංගම ලිපිනයේ පදිංචි තිබ්බොටුවාව ගමගේ පහන් නිම්සර වන මම මෙතැන් පටන් තිබ්බොටුවාව ගමගේ පහන් දුලින්ස යන නම භාවිතා කරන ලෙස ශ්‍රී ලංකා ජනරජයට සහ සියලු දෙනා වෙත දැනුම් දෙමි. L368157-1

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ නැ.නු.ප. ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ අංක 250 නුවරවැව ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ වලව්වත්ත පදිංචි මොහොමඩ් සියාඩ් සෆ්රාස් යන අය මින් ඉදිරියට ජයසුන්දර මුදියන්සේලාගේ විහඟ ඉඳුවර ජයසුන්දර යන නම භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මින් දැනුම් දෙමි. L370196-1

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ ගම්පහ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ අංක 229A අළුත්ගම් බෝගමුව දකුණ ග්‍රාමසේවා වසමේ අංක 110/A/37 ලිපිනයෙහි පදිංචි හික්කඩුව ගලපාටලාගේ නන්දසේන වන මම මින් ඉදිරියට හික්කඩුව ගලප්පත්තිලාගේ නන්දසේන ලෙස භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මෙයින් දන්වා සිටිමි. L369171-1

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ නො. 364, 'සුනිල්පාය', ඉහළයාගොඩ, ඉඹුල්ගොඩ පදිංචි කළු ආරච්චිලාගේ දීපානාලනී වන මම ඉදිරියට කළු ආරච්චිලාගේ දීපා නාලනී යන නම භාවිතා කරන බවට මහජනතාවටත් ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් දැනුම් දෙමි. මෙයට, කළු ආරච්චිලාගේ දීපා නාලනී. L1021621945-1

නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික්කයේ අඹගමුව කෝරළයේ 319/E හැටන් නැගෙනහිර ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ අංක 102/8 සමනලගම හැටන් ලිපිනයේ පදිංචි අන්වර් හුසේන් මොහමඩ් ෂාහිම් වන මම මින් ඉදිරියට අන්වර් හුසේන් මොහමඩ් ෆාහීම් නම භාවිතා කරන බව උතුම් ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් එහි වැසි ජනතාවටත් මෙයින් දැනුම් දෙමි. L370197-1

පිටකෝට්ටේ, කෝට්ටේ පාරේ ජයසිංහ මාවතේ 594/7 ඒ, හි පදිංචි, චමරි දුලානි පෙරේරා වන මම, දීර්ඝ කලක් භාවිතා කරේද, මින් ඉදිරියට මාගේ නම වශයෙන් භාවිතා කරන්නේද, 'චමරි දුලානි අනුරුද්ධක සමරවික්‍රම' යන නම බව මෙයින් ප්‍රසිද්ධ කරනු ලැබේ. L363101-1

බස්නාහිර පළාතේ කඩුවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 488 කොරතොට ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ 30/A/18, කොරතොට, කඩුවෙල ලිපිනයේ පදිංචි (T.B. Prasad) තල්පෙගුරුගේ භානුක ප්‍රසාද් වන මම මෙතැන් සිට තල්පෙ ගුරුගේ භානුක ප්‍රසාද් (T.G.B. Prasad) ලෙසට භාවිතා කරන බවට ලක් රජයට හා ලක්වාසී ජනතාවට මෙයින් දන්වා සිටිමි. L370195-1

බස්නාහිර පළාතේ කඩුවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 490A අතුරුගිරිය දකුණ ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ 540/A/1 'විස්ඩම් පාර්ක්' තල්දියාවල පාර, අතුරුගිරිය ලිපිනයේ දැනට ස්ථිර පදිංචි කොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න වන මාගේ මුල් උප්පැන්න සහතිකයේ මෙලෙස ඇති මුත් නව පිටපත් ගැනීමේදී නොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න යනුවෙන් සඳහන්ව ඇත. මා මෙතෙක් භාවිතා කළ පරිදි කොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න යනුවෙන් ඉදිරියටත් භාවිතා කරන බව ලක්රජයට හා ලක්වාසී ජනතාවට මෙයින් දන්වා සිටිමි. L370198-1

රත්නපුර දිස්ත්‍රික්කයේ කුරුවිට ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 155B දෙල්ගමුව ග්‍රාමසේවා වසමේ ශ්‍රී දළදා මාවත, දෙල්ගමුව, කුරුවිට ලිපිනයේ පදිංචි චමිලිකා දෙවරප්පෙරුම වන මම මෙතැන් පටන් චමිල්කා වශයෙන් භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මෙයින් දැනුම් දෙමි. L368839-1

ලාහුගල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් පානම ශාස්ත්‍රවෙල ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ පදිංචි මොහමඩ් පයිසාර් වන මම මින් පසු ජයවීර බදුගේ රංග මධුශාන් යනුවෙන් භාවිතා කරන බව මෙයින් දැනුම් දෙමි. L360687-1

විවිධ

තුවක්කු සහ පතොරම්

බලපත්‍රය සහිත කාණු දෙකේ වර්ග 2ක් ලෝඩ් කළ හැකි දුර්ලභ ගනයේ තුවක්කුවක් මාහට වයස හැත්තෑවක් වන නිසා බලපත්‍රලාභියකුට විකුණමි. කළුතර දිසාව නම් වඩාත් පහසුය. 0718-998087. L368149-2

රැකියා

අධ්‍යාපන

ඔබ තොරතුරු තාක්ෂණ විෂය ඉගැන්විය හැකි ගුරුවරයෙක්ද? නැණමල් රාජකීය විද්‍යාලයේ නව ශාඛාව සඳහා 06 ශ්‍රේණියේ සිට 11 ශ්‍රේණිය දක්වා IT විෂය සඳහා ගුරු පුරප්පාඩු පවතී. 0778322325, 0719992777. L368717-1

රියදුරන්

අඩි 40 ෆ්‍රයිමුවර් රථ රියදුරන් අවශ්‍යයි. ලක්ෂයකට (100000/-) වඩා වැඩි පඩි කිරිබත්ගොඩ. 0777223439. L360520-3

කුලියාපිටිය කෑගල්ල කටුගස්තොට කුරුණෑගල මහව කේක් ප්‍රවාහනයට බර/ සැහැල්ලු ත්‍රීවීල් බයික් රියදුරන් කම්කරුවන් අවශ්‍යයි. (කෑම + නවාතැන්) 60,000/-. 0772074721. L368168-1

කොළඹ අවට නිවසකට ඔටෝ වාහන පදවා පළපුරුදු රියදුරෙක් අලුත්ම ජීප් රථයකට අවශ්‍යයි. වැටුප ආහාර නවාතැන් සහිත රුː 30000/- කි (තිස්දාහයි) වහාම කතා කරන්න. 0777846691, 0714722334. L368709-1

හෝටල් සහ බේකරි

HOTEL Blooming - මීගමුව මිරිස්වත්ත පේස්ට්‍රි බේකරි කෝකිවරුන්, චයිනිස් ෆුඩ් කෝකිවරුන් සහ වේටර්වරුන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. 0767061884. L368708-1

කැලණිය ප්‍රදේශයේ ප්‍රසිද්ධ බේකරි නිෂ්පාදන ආයතනයක ප්‍රදර්ශනාගාර සඳහා අයකැමි සහයකයින් අවශ්‍යයි. විමසීම්. 0768214410, 0768214414. L360392-3

කැලණිය ප්‍රධාන පෙළේ ආහාර නිෂ්පාදන ආයතනයකට පුහුණු නුපුහුණු සුපවේදීන් අවශ්‍යයි. සිත්ගන්නාසුළු වැටුප්. 0768-214414, 0768-214410. L369020-1

කිරිබත්ගොඩ හෝටලයක් සඳහා කොත්තු සෝටිස් සේවකයින් අවශ්‍යයි. 0741147916. L362204-2

කුරුණෑගල හෝටලයකට කොත්තු, ආප්ප බාස් කෙනෙකු අවශ්‍යයි. 0772906188, 0772906188. L370186-1

කොට්ටාව ප්‍රේමා හෝටලයට ටී මේකර් 1200/- වේටර් 800/- පිඟන් සේදීම 1000/- අවු. 50ට අඩු පළපුරුදු අය ෂිෆ්ට් එකට වැඩ හැඳුනුම්පත රැගෙන පැමිණෙන්න. 0776-414730 L369775-2

තරු පන්තියේ හෝටලයකට මැනේජර්වරු චෙෆ් කුක්, කුක් සහායකයින් ස්ටුවට් හවුස් කීපින් ෆ්‍රන්ට් ඔෆිස් සිව්මින්ගුල් ලෑන්ස්ක්‍රේපින් යන අයවරුන් අවශ්‍යයි. 0777584741, 0703200801. L359365-5

දක්ෂ බේකරි බාස්වරුන් හා ගෝලයන් අවශ්‍යයි. කොට්ටාව. 0777673690. L368452-1

දක්ෂ රොටී බාස් උවමනායි. වැටුප 3000/- දිනපතා ගෙවයි. සල්කා හෝටලය, දෙල්ගොඩ. 0759-630130 L369496-1

බණ්ඩාරගම චයිනීස් හෝටලයකට පළපුරුදු කෝකි සහායකයන් අවශ්‍යයි. 0776937753 L370202-1

රාත්‍රී හෝටලය සඳහා කොත්තු, ෂෝටිස් වේටර්වරුන් අවශ්‍යව ඇත. කෑම, නවාතැන් ඇත. දිනපතා වැටුප්. 0776554837 L370200-1

හලාවත, කොක්කාවිල, හෝටලයකට කොත්තු රයිස් බාස්වරු සහ වේටර්, ගැහැණු, පිරිමි, අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් ඇත. 0763-910325. L369011-1

මේසන්වරු සහ වඩුබාස්වරු

අප වැඩබිම් සඳහා මේසන් බාස්වරුන් අවශ්‍යයි. වැටුප 2800/- නවාතැන් ඇත. 070-5724268. L362724-2

අපත් සමඟ වැඩ කිරීමට ටයිල් බාස්වරු, ගෝලයින් අවශ්‍යයි. බාස් 3000-5000, ගෝලයින් 1500-2500. නවාතැන් පහසුකම් ඇත. 0713748609 L370199-1

අරංගල ගෙදරක වැඩට පේන්ට් බාස් ගෝලයින් වුවමනායි. දිනපතා පඩි බාස් 2500/- සිට ගෝලයින් 1800/- සිට. 071-3254990, 0767529998. L362731-3

ඉදිකිරීම් ආයතනයකට ටයිල් ඇලුමිනියම් මේසන් සහ අත්උදව්කරුවන් වහාම බඳවාගනු ලැබේ. 0716-577489, 0778-867141, 0112-860777 (රාජගිරිය). L363820-2

කිරිබත්ගොඩ, කැලණිය වැඩබිම් සඳහා මේසන්/ ගෝලයින් බඳවා ගැනේ. වැටුප් මේසන් 2700 ගෝල 1800 සිට ඉහළට. OT ඇත. දිනපතා වියදම් මුදල් සතිපතා වැටුප්. 0714416485. L368162-1

කොළඹ අවට වැඩබිම් සඳහා පළපුරුදු ගෝලයින් අවශ්‍යයි. (දුර පළාත් පමණයි) වැටුප 1800/- සිට. 0758063278, 0724582063. L368845-2

ජලනල කාර්මික අත්උදව්කරුවන් අවශ්‍යයි. දිනක වැටුප 1500/- OT ඇත. නවාතැන් පහසුකම් ඇත. මාස්පඩි අවුරුදු 18-30ත් අතර දුරකතන අංක. 0772-945280. L369073-1

පාදුක්ක නගරයට ආසන්න වැඩබිමකට මේසන්, ගෝලයන් අවශ්‍යව ඇත. මේසන් 3000/- ගෝලයන් 2000/- කෑම නැත. නවාතැන් ඇත. 0766-756843. L368174-2

පිළියන්දල වැඩබිම් සඳහා දක්ෂ ටයිල් බාස්වරු හා මේසන්වරු අවශ්‍යයයි. දිනපතා වැටුප් 3500/- 3000/- 0760231339 L369980-1

මේසන් බාස්වරුන් අවශ්‍යයි. දවස් පඩි 3000/- කිරිබත්ගොඩ. 076-2435836. L368873-2

මේසන් මෝල්ඩින් වතුවැඩ (ලෑන්ඩ් ස්ක්‍රේපින් සහ අත්උදව්කරුවන් අවශ්‍යයි). 0777584741, 0703200801. L359366-5

හෝකන්දර වැඩබිමක් ගඩොල් බැම් සඳහා මේසන්වරු සහ ගෝලයින් අවශ්‍යයයි. මේසන් 2500/- සිට ගෝලයින් 2000/- සිට නවාතැන් ඇත. දිනපතා වැටුප්. 0776947730, 0783986773, 0704405133. L362662-2

ගෘහ සේවකයෝ

කොළඹ රාජගිරියේ වෛද්‍යවරයකුගේ නිවසෙහි නැවතී, ගෙදර දෙර කටයුතු කිරීම සඳහා කාන්තාවක් අවශ්‍යයි. 4/A/2, කලපලුවාව, රාජගිරිය. 0756953695. L362797-3

කාර්මිකයෝ

අප සතු අඩි 20x2 සහ අඩි 40x2 කන්ටේනර් 04ක් කාර්යාල කන්ටේනර් බවට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා පළපුරුදු කාර්මිකයකු හෝ කොන්ත්‍රාත්කරුවකු ඉක්මණින් අවශ්‍යයි. ගෙවීම් එවලේම. 0775499512, 0715337617. L360437-3

ග්‍රිල් ගේට්ටු සෑදීමට පළපුරුදු වෙල්ඩින්කරුවන් උවමනායි. පානදුර. Te. 0779-733588. L369034-2

ග්‍රිල් ගේට්ටු සෑදීමට, වහල ගැසීමට දක්ෂ පළපුරුදු බාස් කෙනෙක් අවශ්‍යයි. වත්තල. 0775-718151, 0773-878151. L369074-1

පූගොඩ නගරයේ ටයර් කඩයක් සඳහා පළපුරුදු සේවකයෙක් අවශ්‍යයි. නවාතැන් සපයනු ලැබේ. වැටුප සාකච්ඡා කරගත හැක. 0775851512, 0705125878 L369935-1

වතුවැඩ

උද්‍යාන නඩත්තු, සැකසුම්, පැළ තවාන් සඳහා කම්කරුවන්, වැඩ පරීක්ෂක, බර - රියැදුරු අවශ්‍යයි. නවාතැන්, තේ, ප්‍රවාහනය නොමිලේ. 1,800 + OT. මාස 03 ස්ථිරයි. ETF/ EPF යුනිෆෝම්. 0703482485 L359125-7

රැකියා අවස්ථා, පල්ලම අක්කර 50ක පොල් වත්තකට වයස අවුරුදු 50ට අඩු කම්කරුවන් (පිරිමි) අවශ්‍යව ඇත. මාසික වැටුප රුපියල් 35,000/- නවාතැන් පහසුකම් සපයනු ලැබේ. 0777-632672 අමතන්න. L365214-2

වතුවැඩ සඳහා කෙනෙකු අවශ්‍යයි. නිවසක/ නැවතී වැඩ කිරීමට නවාතැන් ආහාර සැපයේ. වැටුප රු. 25000/- විස්තර සඳහා. 0762180335. L361891-1

ආරක්ෂක සේවා

0112-729978 OIC/ SSO ඇබෑර්තු. කළුතර මුරයකට රු. 1000/- ආහාර සහිතයි. 0762099978, 0711-436114, 0768-242481. L363042-2

0784828268 කොට්ටාව පිළියන්දල ගාමන්ට් සඳහා හදිසියේම බඳවා ගැනීම සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන් OIC 1200/- SSO 1100/- LSO 1000/- සහතික පිටපත් සමඟ වහාම අමතන්න. 0112501497 L369983-1

OIC, SO, LSO වත්තල, පෑලියගොඩ, කොළඹ, කිරිබත්ගොඩ, සපුගස්කන්ද ඉහළම වැටුප්. සහන මිලට ආහාර නවාතැන්. 0777328330, 0112980222. L360483-4

ආරක්ෂක නිලධාරීන් (O.I.C) ජාත්‍යන්තර පාසල් සඳහා (අවිස්සාවේල්ල/ බලංගොඩ). 070-2763821, 070-6330090, 045-2261988. L362603-2

ආරක්ෂක සේවා කොළඹ, බණ්ඩාරගම හොරණ, ඉංගිරිය, නුවරඑළිය, මහරගම, පන්නිපිටිය, ගාල්ල OIC, JSO, LSO 60,000/- සිට 66,000/- මාසික වැටුපක් (1100, 1000 පැය 12) සහන මිලට ආහාර, නවාතැන් නොමිලේ. රක්ෂණ ආවරණ සුභසාධක එකම ස්ථානයේ රාජකාරි. 0761785566, 0713863227. L360379-4

කඩිනමින් ආරක්ෂක නිලධාරීන් අවශ්‍යයි. OIC 1240/- SSO 1100/- LSO 1100/- වැල්ලවත්ත කොල්ලුපිටිය, මරදාන, රාජගිරිය, වත්තල, බත්තරමුල්ල රාත්‍රී හෝ දහවල් එක් සේවා මුරයක් වුවද ලබාදිය හැකිය. සති පඩිද ලබාදෙනු ලැබේ. ශ්‍රී ලයන් ආරක්ෂක සේවය, පන්නිපිටිය. 0703394449, 0703394446. L360829-3

ගම්පහ යක්කල පිහිටි ආයතනයක් සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන් කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L368948-2

දිවුලපිටිය මීරිගම බාදුරාගොඩ පිහිටි ආහාර අපනයන ආයතනයක් සඳහා ඒ අවටින් OIC/ SO/ LSO කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. දීමනා සහිත ඉහල වැටුප්. ආහාර නොමිලේ. සහනදයි මිලට ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L359754-5

නිට්ටඹුව, රනාල, හංවැල්ල, කොළඹ, වාද්දුව යන ප්‍රදේශවලට ආරක්ෂක නිලධාරීන් හා ගල්කිස්ස, කොලොන්නාව ප්‍රදේශවලට කාන්තා ආරක්ෂක නිලධාරිනියන් අවශ්‍යයි. විමසීම් 0703-421201. L369043-2

මීගොඩ, හොරණ, පානදුර, කොළඹ ප්‍රදේශවල පිහිටි රාජ්‍ය බැංකු, පෞද්ගලික බැංකු සඳහා OIC/ SSO/ JSO/ LSO ආරක්ෂක නිලධාරීන් හා නිලධාරිනියන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. රු. 50,000කට වැඩි වැටුපක්. සිවිල් හා නිත්‍යානුකූලව සේවයෙන් ඉවත් වූ හෝ විශ්‍රාමික ත්‍රිවිධ හමුදා, පොලිස් විශේෂයි. සම්මුඛ පරීක්ෂණ සඳහා අමතන්න. ක්‍රවුන් රෝයල් ආරක්ෂක සේවය. දුර. 0772-862164, 0774-51475 L369761-1

රාජගිරියේ පිහිටි කාර්යාලයක් සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන්/ නිලධාරිනියන් (SO/LSO) කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L359755-5

සංචාරක නිලධාරී ඇබෑර්තු. ප්‍රධාන පෙළේ ආරක්ෂක සමාගමක මීගමුව/ වත්තල, කොළඹ, හොරණ පානදුර ප්‍රදේශවල සේවය කිරීම සඳහා සංචාරක නිලධාරියකු වශයෙන් සේවා පළපුරුද්ද ඇති අයවලුන් අවශ්‍යයි. වයස අවුරුදු 35ත් 55ත් අතර වැටුප රු. 70000/- සහ ඉන්ධන දීමනා වෙනත් දිරිදීමනා ද හිමි වේ. විමසීම්. 0750-300333, 0759-100002. L363704-1

කොණ්ඩා සැකසුම් රූපලාවන්‍ය

තිඹිරිගස්යාය පිහිටි අප සැලෝන් එකට වයස 20-35 අතර පළපුරුදු පිරිමි කොණ්ඩා කැපීමට දක්ෂ අය අවශ්‍යයයි. අමතන්න. 0777327391, 0779317391. L362266-3

බියගම A/C සැලෝන් එකකට නැවතී සේවය කිරීමට පිරිමි සේවකයින් අවශ්‍යයි. ඉහළ වැටුප්. 0716827808. L368689-1

ඇඟළුම් කර්මාන්තය

ජුකී මැෂින් ක්‍රියාකරවන්නන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. නවාතැන් පහසුකම් 35,000ට නොඅඩු වැටුපක් අපනයනය සඳහා නිමවන ඇඟළුම් ආයතනයක් වන කහවත්ත ලින්කෝ ඇපරල්. විමසන්න. 0716515701 - රංජිත්, 0767039481 - ප්‍රබෝධා. L362195-2

විවිධ

0 බීම, බිස්කට් ආයතන සඳහා 18-50 අතර ගැහැනු, පිරිමි ඉක්මනින් අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් සමඟ 45000/- ඉහළ වැටුප්. 071-4604521 L370192-1

0703-566887, 0703-566222 පවිත්‍රතා පුරප්පාඩු : පෞද්ගලික ආයතන, රෝහල් සඳහා මීගමුව, නාවල, රාජගිරිය, පාගොඩ, කඳාන අවටින් අවශ්‍යයි. වැටුප රු. 25,000/- සිට රු. 45,000/- දක්වා. L369028-2

071-3786949 දිවයිනේ ඉහළ පෙළේ අප කිරිපිටි සමාගමට කාන්තා පිරිමි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නවාතැන් සමඟ. L368678-1

071-3787006 දිවයිනේ පිළිගත් අප බිස්කට් සමාගමෙහි සේවයට ගැ/ පි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩ ආහාර නවාතැන් ඇත. L368942-1

074-0065770 කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ කේටරින් පැකින් අංශ සඳහා අවු. 18 - 55 ගැ/ පි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නවාතැන් ඇත. අධ්‍යාපන සුදුසුකම් අනවශ්‍යයි. L368665-1

076-9836881 කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ ස්ථිර සේවයට කාන්තා පිරිමි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නවාතැන් සමඟ. පසුකාලීනව ඉහළ වැටුප්. L368671-1

අවිස්සාවේල්ල ප්‍රසිද්ධ ඇඟළුම් කර්මාන්තශාලාවක් සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ සුපරීක්ෂකවරයෙකු (පිරිමි) (Cleaning Supervisor) අවශ්‍යව ඇත. ඇඟළුම් කර්මාන්තශාලාවක පිරිසිදු කිරීමේ පළපුරුද්දක් ඇති වයස අවුරුදු 30-50 අතර අවිස්සාවේල්ල අවටින් අවශ්‍යයි. (විශ්‍රාමික හමුදා නිලධාරීන් විශේෂයි.) 0773037208, 0773606487, 0719311781 L363075-3

කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ කේටරින්, ක්ලීනින්, කාගෝ සඳහා කඩිනමින් සේවක සේවිකාවන් බඳවා ගනු ලැබේ. කෑම, නවාතැන් සමඟ 45000/- ඉහළ වැටුප්. 070-2836307 L370189-1

කොළඹ පිහිටා ඇති මත්පැන්හලකට (Wine Stores) පළපුරුදු සේවකයන් අවශ්‍ය වී ඇත. TP. 0777-777808 L368289-1

ගම්පහ අකරවිට පාවහන් නිෂ්පාදන ආයතනයකට සපත්තු ටොප් සහ බොටම් සෑදීමට පළපුරුදු පිරිමි සේවකයින් ඉතා ඉක්මණින් අවශ්‍යයි. නවාතැන් ඇත. 0779-829464. L1021621982-1

චීනයේ නිෂ්පාදන ලංකාවේ අප සමාගමට අවුරුදු 18-55 අතර සේවකයින් අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් සමඟ 60000/- වැඩි වැටුප්. 071-9547986 L370190-1

රැකී රක්ෂා ඇබෑර්තු - ප්‍රසිද්ධ ආයතනයක කොළඹ අවට ප්‍රදේශය තුළ රැකියා ඇබෑර්තු ඇත. (රු. 35,000/-ක මාසික ස්ථිර වැටුපක්) ආහාර සඳහා දීමනා රු. 5,000/- නවාතැන් පහසුකම් නොමිලේ. ගමන් වියදම් ආයතනය විසින් සපයනු ලැබේ. විමසීම්: Hotline 0772922923, 0718151386, Mobile 0776019484, 0771978654, Office 0112424222, 0719405406 L370204-1

ෆැෂන් බග් (පුද්) සමාගමේ බොරැල්ල හා පැපිලියාන යන ශාඛාවන් සඳහා තේ සාදන්නියන් (Tea Maker) වහාම අවශ්‍යයි. දු.ක - 0764537040, 0772920795. L354648-8

වෘත්තීය සේවා

ඔබේ නිවසේ සියලුම මේසන් වැඩ ටයිල් වැඩ පොට් ඇද පේන්ට් වැඩ ඉතා සාධාරණ මිලට. විශ්වාසවන්තව. 0770078794 L362698-2

නිවාස ආශ්‍රිත ඕනෑම ජ්ලේන්ට් වැඩක් අළුත්වැඩියා කිරීමක් හා ටයිටේනියම් වැඩක් ඉක්මණින් මනා පෙනුමකින් වගකීමකින් හා විශ්වාසවන්තව අඩු වියදමකින් කර ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය වේ. Lmp Contraction, 0718862260, 0775989954. L359862-3

අද දවස ඔබට

රාහු කාලය 07.31-09.01

මේෂ - අයහපත් දවසක්
උදයින ගති බලපාන දිනයකි. ඥාති මිත්‍රයන් හා අනෙකුත් ආදියට හේතු වනු ඇත. අස්ථාන චෝදනා ආදියට ලක් විය හැක. අලුතෙන් ආරම්භ කරන වැඩ කටයුතුවලට සුබ නොවේ.

වෘෂභ - විවිධ බාධක
දීර්ඝ කටයුතුවලට සම්බන්ධවූවන්ට බාධක මතු වේ. තමාට ලැබිය යුතු මුදලක් නිසි වේලාවට නොලැබේ. දුෂ්කර කටයුතුවලදී අනුනයන්ගේ උපකාර හිමි වේ. සේවක ප්‍රශ්න ආදියට විසඳුම් ලැබේ.

මිථුන - අවුල් නිරවුල්
දුර පළාත්වල සංචාරය කිරීමට අවස්ථා ලැබේ. දේශපාලන කටයුතුවලට සම්බන්ධවූවන්ට විවිධ දුෂ්කරතා මතු වේ. බලපාන ඉඩම් ප්‍රශ්නයක් විසඳුම් ලැබේ. විශ්වාසයන් බිඳී යාමට හේතු මතු වේ.

කටක - උත්සව ඇරයුම්
මංගල උත්සව ආදියට ඇරයුම් ලැබේ. රැකියාවට සම්බන්ධව ගමන් බිමන් වැඩියෙන් යෙදෙන දිනයකි. පොරොන්දු ගිවිසුම් ආදියට අත්සන් තැබීමට සිදු වේ. බලාපොරොත්තු මුදලක් ඉතිරි කරගැනීමට හැකි වේ.

සිංහ - මතභේද
අනායන් සමඟ කරන කටයුතුවලදී මතභේද ඇති වේ. අසාමිගෙන් හමු වූ දෙයකින් නිසි ඵල නොලැබේ. යොදාගත් දුර ගමන් කල් දැමීමට සිදු වේ. මිශ්‍ර ඵල සහිත දිනයකි.

කන්‍යා - ආදායම් මාර්ගයක්
බලාපොරොත්තු ආදායම් මාර්ගයක් සැලසේ. දුර ගමනක් යෙදේ. බලාපොරොත්තු වූ ලිපි ලේඛන ආශ්‍රිත කටයුතු බහුල වේ. නිසල පරිසරයක දවස ගෙවේ.

තුලා - ආදායම් මාර්ග
පර්යේෂණ කටයුතුවලින් බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා වියදම් ඉහළ යයි. රැකියා විරහිත පිරිසට සුදුසු ආදායම් මාර්ග යෙදේ. සන්ධ්‍යා කාලයේ නිහඬතා හමු වේ.

වෘශ්චික - ව්‍යාපාරික බාධා
වෙළෙඳ ව්‍යාපාර කටයුතුවලට තරමක බාධක මතු වේ. වෙළඳ සම්බන්ධ ගැටලු තත්ත්වයක් නිරාකූල් වේ. කළු නිවසක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. මිශ්‍ර ඵල සහිත දිනයකි.

ධනු - නිර්මාණ උනන්දුව
විසිතුරු නිර්මාණ කටයුතු සඳහා වැඩි උනන්දුවක් දක්වයි. උගත් දෙයින් නිසි ඵල ලැබීමට හැකියාව ලැබේ. බලාපොරොත්තු රහිත අයුරින් දේපළ විනාශයකට හේතු යෙදේ. උදයින ගති බලපාන දිනයකි.

මකර - ණය මුදලක්
බැංකු ණය මුදලක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. මංගල උත්සව ආදිය සඳහා ඇරයුම් ලැබේ. නම අලුතින් පිළිබඳ සිත් තැවුලකට හේතු යෙදේ. සන්ධ්‍යා කාලයේ ප්‍රිය සාද ආදිය යෙදේ.

කුම්භ - නව ආදායම් මාර්ග
නිවාස හා දේපළ විකිණීම් කටයුතුවලින් වැඩි ලාභ හිමි වේ. බලාපොරොත්තු නව ආදායම් මාර්ගයක් හිමි වේ. දුෂ්කර කටයුතුවලදී අන් අයගේ උපකාර ලැබේ. උත්සාහයෙන් වැඩි ලාභ ප්‍රයෝජන හිමි වේ.

මීන - ගනුදෙනු පරිස්සමින්
කල්පනා වෙමින් පැවැති ඉඩම් ප්‍රශ්නයකට විසඳුම් ලැබේ. මුදල් සම්බන්ධ කටයුතුවලදී ඉතා කල්පනාකාරී විය යුතුය. ගෙවතු ආශ්‍රිත කටයුතුවලින් බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. ගමන් බිමන්වලින් බලාපොරොත්තු ඉටු වේ.

ගම්පහ - අබේසේන හේරත්

අඛණ්ඩවම 15 වසරක් ජනප්‍රියතම මහජන සම්මානයෙන් පිදුම් ලද දිනපතා ජාතික පුවත්පත

ලංකාදීප 2

2021 නොවැම්බර් මස 15 වැනිදා සඳුදා

අන්තර්ජාල ලිපිනය - www.lankadeepa.lk

කිරිපිටි එක්ක යෝගට් මිලට ගන්න බල කළාට 10,000ක් දඩ

(ජේ.ඒ.එල්. ජයසිංහ, මහනුවර අධිකරණ - සරත් කුසුම්සිරි රණසිංහ)

කිරිපිටි පැකට් හතරක් මිලදී ගැනීමට ගිය පාරිභෝගිකයකුට යෝගට් කප් පහක් මිලදී ගන්නා ලෙස බලකර සිටි මහනුවර අලෙවි සමාගමක විධායක නිලධාරියකුට රුපියල් දස දහසක දඩ මුදල් ගෙවන ලෙස මහනුවර අතිරේක මහේස්ත්‍රාත් එම්.එච්. පරික්ඩීන් මහතා නියෝග කළේය.

මෙසේ දඩ මුදල් ගෙවීමට නියම වූයේ ආර්.ඒ. මහේෂ් රවින්ද උපසේන නමැත්තෙකුටය.

මහනුවර දිස්ත්‍රික් පාරිභෝගික අධිකාරියේ ප්‍රධානී ඒ.එම්.ජේ. සමන්ත මහතා වූදිතට එරෙහිව අධිකරණය හමුවේ කරුණු ඉදිරිපත් කළේය.

මාතලේ පොලිස්බිම නගර සභාවට

(මාතලේ - මහේෂ් කීර්තිරත්න)

මාතලේ පැරණි පොලිසිය පිහිටි ඉඩම සංවර්ධන කටයුතු සඳහා මාතලේ මහ නගර සභාවට පවරා දීම සම්බන්ධයෙන් තීරණයක් ගැනීම සඳහා ක්ෂේත්‍ර පරීක්ෂණයක් සිදු කර වහාම තීරණයක් ගන්නා බව මධ්‍යම පළාත් ආණ්ඩුකාර ලලිත් යූ. ගමගේ මහතා පවසයි.

මෙම ඉඩමේ පවරාදීම සහ අනෙකුත් ගැටලු පිළිබඳව සාකච්ඡාවකදී ආණ්ඩුකාරවරයා මේ බව පැවසීය.

භූමියේ ගැටලුව නිරාකරණය කර ගැනීම සඳහා ක්ෂේත්‍ර චාරිකාවක නිරතව කරුණු සොයා බැලීම සිදුකළ යුතු බවත් ඒ අනුව කඩිනමින් ඒ සඳහා දිනයක් යොදාගෙන අදාළ ක්ෂේත්‍ර පරීක්ෂාවෙන් අනතුරුව වඩා විධිමත් තීරණයක් ගන්නා බවත් රාජ්‍ය ආයතනවල කටයුතු සිදුකිරීමේදී මහජන මුදල් භාවිතය සම්බන්ධයෙන් අවබෝධයකින් යුක්තව කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වන බවත් ඔහු අවධාරණය කළේය.

මාතලේ නගරාධිපති එස්. ප්‍රකාශ්, පළාත් ආණ්ඩුකාර ලේකම් ඇන්ටන් තිලකරත්න, මාතලේ අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම් ඉෂාන් විජේතිලක, පොලිස් සහායක සේවා භාර ජ්‍යෙෂ්ඨ නියෝජ්‍ය පොලිස්පති ප්‍රියන්ත වීරසූරිය, පළාත් ඉඩම් කොමසාරිස් ජගත් අධිකාරි, නාගරික සංවර්ධන අධිකාරියේ පළාත් අධ්‍යක්ෂ ඩබ්.ජී. ගුණතිලක, මාතලේ සහ මහනුවර පොලිස් දිසා භාර නියෝජ්‍ය පොලිස්පති චන්දන අලහකෝන්, මාතලේ කොට්ඨාස භාර ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් අධිකාරී අනුරුද්ධ බණ්ඩාරනායක යන මහත්වරුන්ගේ සහභාගිත්වයෙන් මෙම සාකච්ඡාව පැවැත්විණි.

මත්ද්‍රව්‍ය අල්ලන්න ආවාම ගැහැනු පොලිසියට පහරදෙති

එස්.අයි. රෝහලේ

පොලිස් යතුරු පැදියකුත් කුඩු කරලා

(ශ්‍රීනාත් ප්‍රසන්න ජයසූරිය)

හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරමේ නිරතව සිටි බව කියන පුද්ගලයකු අත්අඩංගුවට ගැනීමට උත්සාහ කළ එරාවූර් පොලිසියේ නිලධාරීන් කණ්ඩායමකට ගල්මුල් ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීමේ සිද්ධියක් සම්බන්ධයෙන් දෙදෙනකු සැකපිට අත්අඩංගුවට ගත් බව එරාවූර් පොලිසිය පවසයි.

මේ සම්බන්ධයෙන් තිදෙනකු අත්අඩංගුවට ගැනීමට සොයන බවත් ඒ තිදෙනා අතරේ හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුද සිටින බවත් ප්‍රදේශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් නිලධාරියෙක් ඊයේ (14 වැනිදා) පැවසීය.

ගල්මුල් ප්‍රහාරයෙන් තුවාල ලැබූ උප පොලිස් පරීක්ෂක සියාම්දන් මහතා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා එරාවූර් රෝහලට ඇතුළත් කරනු ලැබ සිටී.

පොලිස් නිලධාරියකුට අයත් යතුරු පැදියකටද මෙම සැකකරුවන් පහරදී හානි සිදුකර ඇතැයි පොලිසිය සඳහන් කරයි.

මෙසේ අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත්තේ එරාවූර් පොලිස් වසමේ ආලයඩි පාරේ පදිංචිකාරිනියන් වන අවුරුදු 32 සහ අවුරුදු 30 වයසේ පසුවන කාන්තාවන් දෙදෙනෙකි.

එරාවූර් පොලිසියේ උප පොලිස් පරීක්ෂක සියාම්දීන් මහතා කාන්තා පොලිස් කොස්තාපල්වරියක ද ඇතුළු නිලධාරීන් කණ්ඩායමක් එරාවූර් කලෙයිමහල් පාරේදී පෙරේදා 13 වැනිදා වැටලීමක් සිදුකර ඇත්තේ ඔවුන්ට ලැබුණ තොරතුරක් මත බවද පොලිසිය කියයි.

වැටලීමට සහභාගිවූ පොලිස් කණ්ඩායම සැකකටයුතු යතුරු පැදියක් පරීක්ෂා කිරීමට ගිය අවස්ථාවේ එය පදවාගෙන ආ පුද්ගලයා එම යතුරු පැදිය ද හෙරොයින් මිලි ග්‍රෑම් 5710 ජංගම දුරකතනයක් සහ රුපියල් 1,200ක මුදලක්ද එහි දමා පලා ගොස් ඇතැයි පොලිසිය සඳහන් කළේය.

පලාගිය ජාවාරම්කරු තවත් දෙදෙනකු සහ කාන්තාවන් දෙදෙනකු සමග පොලිස් කණ්ඩායම සිටි ස්ථානයට කඩාවැදී ගල්මුල් ප්‍රහාරයක් එල්ලකර ජාවාරම්කරුට අයත් පොලිස් බාරයට ගෙන තිබූ යතුරු පැදියද රැගෙන පලාගොස් ඇතැයිද පොලිසිය කීය.

හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය අඩංගු පාර්සලය, ජංගම දුරකතනය සහ මුදල් පොලිස් බාරයටගෙන ඇත.

එරාවූර් පොලිසියේ නිලධාරීහු කණ්ඩායමක් සැකකරුවන් අත්අඩංගුවට ගැනීමට පරීක්ෂණ පවත්වාගෙන යති.

නාඋල දරුවන් මතට දක්කන ජාවාරමක්

(නාඋල - ඉන්දික අරුණ කුමාර)

කොවිඩ් වසංගත තත්ත්වයෙන් පසු ආරම්භ වූ නාඋල අධ්‍යාපන කලාපයේ ඇතැම් පාසල් දරුවන් ඉලක්ක කර ගනිමින් ඉතා සූක්ෂම අන්දමින් විවිධ මත්ද්‍රව්‍ය අලෙවි කරන කණ්ඩායමක් සම්බන්ධයෙන් තොරතුරු අනාවරණය වී ඇතැයි මව්පියෝ කියති.

පාසල් පාදක මවුපියන් විසින් හඳුනාගන්නා ලද තොරතුරුවලට අනුව මත් පෙති, මාවා, මත්වන පැණි බීමවලට අමතරව පිසින ලද බේකරි නිෂ්පාදනවලට ඇතුළු කරනු ලබන මත්ද්‍රව්‍ය මෙම කල්ලිය මගින් අලෙවි කරනු ලබන බව ඔවුහු කීහ.

උදෑසන කාලයේ පාසල් ආසන්නයේ රාජකාරියේ යෙදී සිටින පොලිස් නිලධාරීන් ඉවත් වූ පසු ත්‍රිරෝද රථ හා වෙනත් වාහනවලින් පැමිණෙන ජාවාරම්කාර කල්ලිය පාසල් තුළ සිටින දරුවන්ට මෙම මත් විශේෂ සූක්ෂමව අලෙවි කරන බව මව්පියෝ පෙන්වා දුන්හ.

විවිධ අවශ්‍යතා සඳහා පාසලෙන් බැහැර වන දරුවන්ට ඒවා අලෙවි කරනු ලබයි. පාසල්වල ප්‍රධාන දොරටුව හැර ඇතුළු විය හැකි වෙනත් ස්ථාන ආසන්නයේ දී කලින් සැලසුම් කළ පරිදි පාසල් අභ්‍යන්තරයට මෙම මත්ද්‍රව්‍ය රැගෙන යාමට ජාවාරම්කරුවෝ කටයුතු කරන බව මව්පියෝ පැවසූහ.

මේ සම්බන්ධයෙන් තොරතුරු හෙළි කරන මව්පියන් කියා සිටියේ, තම දරුවන් නිවෙස්වල දී දැඩි හුදෙකලාවට ප්‍රියවීම, හැසිරීම් රටාවේ වෙනස්කම් පෙන්වීම, ආහාර ගැනීම් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම වැනි කාරණා සම්බන්ධයෙන් දීර්ඝ වශයෙන් කළ සොයා බැලීම්වලදී මෙම තොරතුරු අනාවරණය කර ගත් බවයි.

පාසල් දරුවන් ඉලක්ක කර සිදුකරනු ලබන විවිධ විෂමාචාරී ක්‍රියා සම්බන්ධයෙන් මාතලේ දිස්ත්‍රික්කයේ පොලිස් ස්ථාන රැසකින් කළ විමසීම්වලදී අනාවරණය වූයේ ආරක්ෂක අංශ මේ සම්බන්ධයෙන් දෛනිකව සොයා බලන බවයි. එහෙත් ආරක්ෂක අංශවලට පමණක් මැඩලිය නොහැකි මෙම තත්ත්වය පාලනය සඳහා සමාජ මට්ටමේ දැනුම්දීම් වඩාත් වැදගත් බව ද එම පොලිස් ස්ථානවල නිලධාරීහු කියා සිටියහ.

මේ සම්බන්ධයෙන් මාතලේ උසස් පොලිස් නිලධාරියකු අවධාරණය කර සිටියේ නීති විරෝධී මත්ද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් නීතිය දැඩිව ක්‍රියාත්මක වන බවත් විවිධ අපරාධ සම්බන්ධයෙන් ක්‍රියාත්මක අපරාධ මැඩලීමේ අංශ මගින් නීති විරෝධී මත් විශේෂ සම්බන්ධයෙන් පුළුල් මෙහෙයුම් ආරම්භ කර ඇති බවත්ය.

නුවරඑළිය ආපදා නැති නගරයක් කිරීමේ සූදානමක්

(නානුඔය - ආර්.එෆ්.එම්. සුහෙල්)

නුවරඑළිය ප්‍රදේශය ආපදාවෙන් තොර සංචාරක කලාපයක් බවට පත් කිරීමට අවශ්‍ය කඩිනම් ක්‍රියාමාර්ග ගන්නා බව ආපදා කළමනාකරණ මධ්‍යස්ථානයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල් සුදන්ත රණසිංහ මහතා පැවසීය.

නුවරඑළිය මහ නගර සභා සීමාවේ, ස්ථාන කිහිපයක ගංවතුර තත්ත්වයක් ඇතිවීම නිසා ඒ පිළිබඳව සොයා බැලීමට නුවරඑළිය මහ නගර සභාවේ නගරාධිපති චන්දන ලාල් කරුණාරත්න, නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික් ලේකම් නන්දන ගලබොඩ මහත්වරුන්ගේ ආරාධනය පරිදි නුවරඑළිය ප්‍රදේශයේ නිල සංචාරයකට එක්වෙමින් ඒ මහතා මේ බව පැවසීය.

නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලයේදී සියලුම පාර්ශ්ව සමඟ ගංවතුර තත්ත්වය පාලනය කිරීම සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කිරීමෙන් අනතුරුව නුවරඑළිය මහ නගර සභා සීමාවේ ගංවතුර තත්ත්වයක් ඇති වන ස්ථාන පිළිබඳව සොයා බැලීමට අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්වරයා නිරීක්ෂණ චාරිකාවකට එක්විය.

රිළවකුගේ කුරුම්බා ප්‍රහාරයකින් තරුණියක් රෝහලේ

(තලාතුඔය - ටී.එච්. සරත්)

පොල් ගසක සිටි රිළවකු අත තිබූ කුරුම්බා ගෙඩියක් මිදුලේ රෙදි සෝදමින් සිටි තරුණියකගේ හිස මත වැටීමෙන් ඇය රෝහල් ගත කිරීමේ පුවතක් තලාතුඔය කඳාකුල ප්‍රදේශයෙන් පෙරේදා (13) දින වාර්තා විය.

ඇය තලාතුඔය රෝහලට ඇතුළත් කිරීමෙන් අනතුරුව ස්කෑන් පරීක්ෂණයක් සඳහා මහනුවර මහ රෝහලට යොමු කරනු ලැබීය.

ප්‍රදේශය පුරා සැරිසරන රිළා රංචු සුපුරුදු ලෙස බවභෝග විනාශ කරමින් සැරිසරන විට ප්‍රදේශවාසීන් එක්ව ඔවුන් පලවා හරිමින් සිටි අවස්ථාවේ රෙදි සෝදමින් සිටි තරුණියගේ හිසට කුරුම්බා ගෙඩිය වැටී තිබේ. රිළවකු අත තිබූ කුරුම්බා ගෙඩිය ලෙලි ගැසීමට යාමේදී ලිස්සා ගොස් වැටෙන්නට ඇතැයි සැක කෙරෙන අතර බොහෝ අවස්ථාවල රිළවුන් කුරුම්බා හෝ පොල් ගෙඩිවලින් පහර දෙන බව ද ප්‍රදේශවාසීහු කියති.

"පොඩි පැටවුන් බඩ බැඳගෙන එන රිළවියන් ඉන්නා නිසා උන්ට ගහන්න එපා" යයි ද මෙම තරුණිය පැවසූ බව ප්‍රදේශවාසියෙක් කියා සිටියේය.

මෙසේ ප්‍රහාරයට ලක්ව ඇත්තේ ඇඟලුම් කම්හල් සේවිකාවක වූ 24 වැනි වියේ පසුවන තරුණියකි.

"අපේ ඉස්කෝලේ හදා දියව්"

අල් හික්මා විදුහල ඉදිරිපිට මව්පියෝ උද්ඝෝෂණයක

(ගම්පොල - සුරංග රාජනායක)

නාය යාමකට හා ගොඩනැගිලි කඩා වැටීමේ අවදානමකට ලක්ව ඇති දෙල්තොට අල් හික්මා විද්‍යාලයේ සිසුන්ගේ ජීවිත දැඩි අවදානමකට පත්ව ඇතත් බලධාරීන් ඒ පිළිබඳව කිසිදු ක්‍රියාමාර්ගයක් නොගැනීමට විරෝධය දක්වා ළමයින් පාසලට නොයවා මව්පියෝ එම විද්‍යාලය ඉදිරිපිට පසුගිය 12 වැනිදා උද්ඝෝෂණයක නිරත වූහ.

මව්පියන් හාරසියයක් පාසල ඉදිරිපිටට පැමිණ දැඩි විරෝධයක් එල්ල කරනු ලැබුවේ වසර 18ක් පුරා මෙම විද්‍යාලයේ ගැටලුවලට විසඳුම් ලබා නොදෙන නිලධාරීන්ට හා දේශපාලනඥයන්ට දෝෂාරෝපණය කරමිනි.

වසර 70ක් පැරණි මෙම පාසල දැඩි නාය අවදානමකට ලක්ව ඇති බව පවසා ඇත්තේ 2003 වසරේ බව මව්පියෝ පවසති.

පසුගිය රජය සමයේදී ජනාධිපතිවරයා මෙම ප්‍රදේශයට පැමිණි පසු මෙම ගැටලුව පැවසූ විට මෙම ගොඩනැගිල්ල මාසයක් තුළ ඉදිකර දෙන බව පවසා ඇති මුත් එය ද මේ වන තුරු ක්‍රියාත්මක නොවූ බව ඔවුහු කීහ.

උද්ඝෝෂණය පැවැති අවස්ථාවේ එම ස්ථානයට දෙල්තොට ප්‍රාදේශීය ලේකම් ආත්මා දිල්රුක්ෂි ජයරත්න මහත්මිය පැමිණ මෙම අවදානම් ගොඩනැගිල්ලේ පන්ති නොපවත්වන ලෙස දන්වා මෙම ගැටලුව අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශයට යොමු කරන බව ද පැවසුවාය.

ඇය එම ස්ථානයෙන් ගිය පසු මහනුවර කලාප අධ්‍යාපන කාර්යාලයේ සහකාර අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂ (දෙමළ අංශය) රමේෂ් බාබු මහතා එම ස්ථානයට පැමිණි පසු උණුසුම් තත්ත්වයක් ද ඇති විය.

මෙහිදී ඔහු පවසා සිටියේ එම ස්ථානයෙන් මාධ්‍යවේදීන් ඉවත් කරන ලෙසයි. එයට මව්පියන් විරුද්ධ වීම නිසා උණුසුම් තත්ත්වයක් ඇති විය.

නාඋල වැව් බැම්මේ ගමන් බිමන් බෑ

(නාඋල - ඉන්දික අරුණ කුමාර)

පවත්නා වැසි තත්ත්වය හමුවේ නාඋල වැවේ වැව් බැම්ම වර්ෂා ජලය හේතුවෙන් මඩ වීම නිසා ගොවීහු දුෂ්කරතා රැසකට මුහුණ දී සිටිති.

මාර්ගය පටු වීමත් ගමන් කිරීමේ දී ලිස්සා යෑමත් හේතුවෙන් මේ වනවිට වැව් බැම්මේ පාගමනින් හෝ ගමන් කිරීම දැඩි අවදානම් සහිත බව ගොවීහු පෙන්වා දෙති.

කුඹුරු වගා කටයුතු හා එදිනෙදා ගමන් බිමන් සඳහා ද නාඋල වැවේ වැව් බැම්ම බොහෝ පිරිසක් භාවිත කරති.

ඉදිරියේ දී ද ඇති වන වැසි තත්ත්ව හමුවේ නාඋල වැවේ වැව් බැම්ම මතින් දිවා රාත්‍රී දෙකෙහිම පිරිස් ගමන් ගන්නා බැවින් අදාළ බලධාරීන්ගේ විශේෂ අවධානය මේ සම්බන්ධයෙන් යොමු කර වැව් බැම්ම කඩිනමින් ප්‍රතිසංස්කරණය කර දෙන්නැයි ප්‍රදේශවාසීහු බලධාරීන්ගෙන් ඉල්ලීමක් කරති.

රැමීස් හරියට වැඩ නෑ:

දේශීය ආදායමට කෝටි හැටදාහක් නැතිවන හැඩ

(යොහාන් භාසුර)

දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුව රුපියල් කෝටි 350ක මූලික පිරිවැයක් දරමින් 2016 වසරේ ලබාගත් නව පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය 'රැමිස් පද්ධතිය' නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක නොවීමෙන් හිඟ බදු රුපියල් බිලියන 600ක් හෙවත් රුපියල් කෝටි 60,000ක පමණ මුදලක් රජයට අහිමි වීමේ තත්ත්වයක් උද්ගත වී ඇති බව වාර්තා වේ.

සිංගප්පූරු සමාගමකින් ලබාගත් මෙම ආදායම් පරිපාලන හා කළමනාකරණ පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය හෙවත් 'රැමිස්' පද්ධතිය අකර්මණ්‍ය වීමෙන් තක්සේරු වාර්තාවක් හෝ නිකුත් කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයට පත්වී ඇතැයි එම දෙපාර්තමේන්තු අභ්‍යන්තර ආරංචි මාර්ග සඳහන් කරයි.

මෙම 'රැමිස්' පද්ධතිය දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුව ලබාගැනීමෙන් පසුව [illegible] කටයුතු සඳහා තවත් රුපියල් බිලියන තුනක් පමණ වැය කළ ද මෙම සියලුම පාලන බලය මේ දක්වා අදාළ සිංගප්පූරු සමාගම සතුව පවතින බවත් දැනගන්නට තිබේ.

මෙම 'රැමිස්' පද්ධතිය හරහා 2018-2019 බදු කාලපරිච්ඡේදයට උපයන විට ගෙවීමේ බදු මත තක්සේරු වාර්තා සහ රඳවා ගැනීම මත බදු තක්සේරු නිකුත් කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයක් මේ වන විට උද්ගත වී ඇති බවත්, එම කාලපරිච්ඡේදයට අයත් වාර්තා මෙම පද්ධතියට ඇතුළත් කිරීමට පවා මේ දක්වා දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රධානීන් කටයුතු කර නොමැති බවත් වාර්තා වේ.

දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුව 1988 වසරේ සිට 2015 වසර දක්වා ක්‍රියාත්මක කළ 'ලෙගසි' පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය 2016 වසරේ මැද භාගය වන විට ඉවත් කිරීමට සැලසුම් කර තිබුණ ද 'රැමිස්' පද්ධතිය දැවැන්ත මුදලකට ලබාගෙන වසර හයක් ගත වී තිබුණ ද 'ලෙගසි' පද්ධතිය තවමත් ක්‍රියාත්මක වන බව දේශීය ආදායම් මූලස්ථාන ආරංචි මාර්ග සඳහන් කරයි.

'රැමිස්' පද්ධතිය ලබාගැනීමෙන් පසුව දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවේ නිලධාරීන් ඔවුන්ගේ වැටුපෙන් තුනෙන් දෙකක අමතර දීමනාවක් ගෙවමින් එම පද්ධතියේ අමතර සේවාව යෙදවූව ද ඔවුන් අමතර දීමනාව වෙනුවෙන් සාමාන්‍ය සේවා කාලයේ කටයුතු කළ බවත්, ඒ සඳහා අමතර කෝටි ගණනක මුදලක් වැය කර ඇති බවත් කියවේ.

දේශීය ආදායම් කොමසාරිස් ජනරාල් එච්.එම්. ඩබ්ලිව්.සී. බණ්ඩාර මහතාගෙන් නව පරිගණක පද්ධතියේ වර්තමාන තත්ත්වය පිළිබඳව කළ විමසුමේදී පැවසුවේ, 2017 වසරේ නව දේශීය ආදායම් පනත ක්‍රියාත්මක කිරීම දින 220ක් ප්‍රමාද වීම නව පරිගණක පද්ධතියේ ප්‍රශ්නයට හේතුව බවත්, එම ප්‍රමාදය සිය දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රමාදයක් නොව එවකට රජයේ ප්‍රමාදයක් බවත්ය.

වර්තමාන රජය බලයට පැමිණීමෙන් පසුව වැට් බද්ද සියයට 15 සිට 8 දක්වා ද, ආදායම් බද්ද සියයට 28 සිට 24 දක්වා ද අඩු කළ බව හා දේශීය ආදායම් කොමසාරිස් ජනරාල්වරයා, බදු අඩු කිරීමෙන් බදු ආදායම අඩු වන බව ද සඳහන් කළේය.

ගෝලීය සහ තෝරාගත් රටවල් කිහිපයක අද කොරෝනා තත්ත්වය

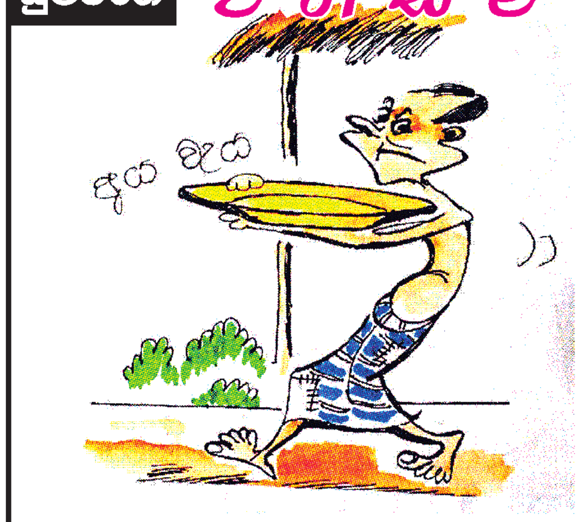
යාවත්කාලීන කළේ නොවැම්බර් 13, 2021

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
ගෝලීය	2,420	425	+8	33	10	52	6
ශ්‍රී ලංකාව	558	222	+4	+8	+7	74	6
ඉන්දියාව	97	59	-3	-2	-12	54	2
පකිස්ථානය	102	15	-13	-2	-1	35	0.3
සිංගප්පූරුව	4,166	3,455	-1	-36	-979	87	16
කැනඩාව	642	462	+14	+55	-17	79	5
බ්‍රිතාන්‍යය	23,249	3,593	-6	-248	-349	74	16
ඇමෙරිකාව	27,591	1,630	+6	+120	-11	67	21
ප්‍රංශය	2,133	934	+33	+230	+68	76	4

[illegible] nimalraj@yahoo.ca

සුජීවගේ විගඩම්



අළු ගිහ කම්මලින් පෙළෙමින් බොහෝ — දෙනක්
කුසගින්නේ සිටී මේ වගෙ දෙනෝ — දහක්
ඇතිවී නොමැත ඒ පිළිබඳ කතා — බහක්
මෙතෙකි අපිට තං නොතිබුනි මෙලෝ — රහක්

තුන්මංසල

වැඩිවෙන බඩු මිලෙන් කුසගින්නෙන් — දැවෙන
වැසියෝ බලා සිටියෝ අයවැය — සහන
උඩ දා මුදල් ඇමැතිඳු මද්දහ — පහන
දුගී දුප්පතුන් හට සරණක් — නොවිණ

තිලක

අද දවස ඔබට

රාහු කාලය 07.31-09.01

මේෂ — අයහපත් දවසක්
[illegible]

වෘෂභ — විවිධ බාධක
[illegible]

මිථුන — අවුල් නිරවුල්
[illegible]

කටක — උත්සව ඇරයුම්
[illegible]

සිංහ — මතභේද
[illegible]

කන්‍යා — ආදායම් මාර්ගයක්
[illegible]

තුලා — ආදායම් මාර්ග
[illegible]

වෘශ්චික — ව්‍යාපාරික බාධා
[illegible]

ධනු — නිර්මාණ උනන්දුව
[illegible]

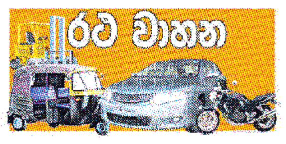
මකර — ණය මුදලක්
[illegible]

කුම්භ — නව ආදායම් මාර්ග
[illegible]

මීන — ගනුදෙනු පරිස්සමින්
[illegible]

ගම්පහ - අබේසේන හේරත්

ලංකාදීප ලුහුඬු දැන්වීම්



ඕනෑකර තිබේ

BENZ 210 211 212 Auto හෝ Manual 2005න් පහළ පාවිච්චි කිරීම සඳහා Benz කාරයක් උවමනාය. 0773-500488. L368147-1

යතුරුපැදි ත්‍රිරෝද රථ ඩිමෝ-බට්ටා ලක්ෂ 20 අඩු කාර් වෑන් නිවසටම පැමිණ මිලට ගනු ලැබේ. ලියනගේ. 0718937286, 0767793229, 0778324826. L368880-1

කුලියට බද්දට උවමනාය

011-3111999 අප ආයතනයේ සේවය සඳහා රියදුරු සහිත සහ රහිත ලොරි රථ අවශ්‍යයයි. ඉහළ ගෙවීම් බජට් කැබ් ඇන්ඩ් ටුවර්ස් - කිරිබත්ගොඩ. 011-2991991, 070-6300030, 077-9177187. L368107-1

මාසික කුලී පදනමට රියදුරු නොමැතිව කුඩා කාර් හෝ වෑන් රථයක් අවශ්‍යයි. ගිවිසුම වසරයි. 0707410410, 0777955625 කිරිබත්ගොඩ. L348281-7

ත්‍රිරෝද රථ විකිණීමට

WP QR-8694 බජාජ්, 2008, NW YX-4816 බජාජ්, 2012, ත්‍රිරෝද රථ ඉහළම ඉල්ලුමට. වැලිබල් ෆිනෑන්ස් PLC, 310, ගාලු පාර, කොළඹ 03. ටෙලි. 0711-210810. L1021621557-1

මෝටර් සයිකල් උවමනාය

ත්‍රීවීල්, යතුරුපැදි, කාර්, වෑන් ෆිනෑන්ස් පියවා ඉහළ මිලට Bajaj, Honda, Hero, TVS, Yamaha. 0716222339, 0776380594 L370193-1

විකිණීමට

0763239005 කඩුවෙල හයිවේ එක අසල පර්. 272 ඉතා ඉක්මණින් විකිණීමට. කඩුවෙල බියගම පාරට මුහුණලා. 0713071566. L368559-1

අගරදගුරු මාවත, ඒකල, ජා-ඇල පිහිටි පර්චස් 40ක ඉඩමක් විකිණීමට ඇත. නිවාස, ගබඩා හෝ කාර්මික සඳහා සුදුසුයි. මිලියන 42.5 අමතන්න - 0714888754. L343471-1

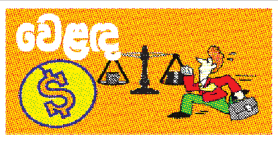
පිළියන්දල මොරගහහේන 127 බස් පාරේ ඔලබොඩුව හංදියට ආසන්නව නව නිවසක් විකිණීමට ඇත. ලක්ෂ 65 (පර්චස් 4 1/2). 0771731072, 0716842116. L359956-3

ව්‍යාපාරික ස්ථාන විකිණීමට

නුගේගොඩ සුපිරි වෙළඳ සංකීර්ණයේ පළමු මහලේ වර්ග අඩි 200 කඩ කාමරයක් විකිණීමට. (පැවරීමට) තිබේ. දුරකතන - 0777-549113. L368775-1

ගේදොර ඉඩකඩම් සේවා

ඔබට නිවසක් ඉඩමක් විකුණා ගැනීමට, මිලදී ගැනීමට කුලියට බද්දට අවශ්‍ය නම් අමතන්න. සෙනුරි නිවාස 0707410410, 0777955625 කිරිබත්ගොඩ. L348279-7



විදුලි උපකරණ විකිණීමට

ඉතාලියෙන් ආනයනය කරන ලද ගෑස් කුකර් හෝටල් උපකරණ විකිණීමට තිබේ. දුරකතන - 0777-549113. L368777-1

විවිධ දේ විකිණීමට

හෝටලයකට අත්‍යවශ්‍ය ගෑස් ලයින් එක එක්සෝස් ලයින් එක කැමරා සීසීටීවී, බෙන්මාරි ගෑස් ලිප් මේස පුටු සිලින්ඩර් ස්ටීවර්, විවිධ දේවල් දෙහිවල. 0717711259. L368681-1

හෝටල්/ආපන ශාලා/තානායම්

පානදුර සුන්දර වෙරළාසන්නයේ සියලු පහසුකම්ැති Night Station Hotel වායුසමනය කළ සුවපහසු කාමර 2500/- උත්සවශාලා පහසුකම් 990/-. 0382241622, 0773690616. L359487-5

පුද්ගලික

නම් වෙනස් කිරීම

40/1 ගිනිගල්ලන්ද හුංගම ලිපිනයේ පදිංචි තිබ්බොටුවාව ගමගේ පහන් නිම්සර වන මම මෙතැන් පටන් තිබ්බොටුවාව ගමගේ පහන් දුලින්ස යන නම භාවිතා කරන ලෙස ශ්‍රී ලංකා ජනරජයට සහ සියලු දෙනා වෙත දැනුම් දෙමි. L368157-1

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ නැ.නු.ප. ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ අංක 250 නුවරවැව ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ වලව්වත්ත පදිංචි මොහොමඩ් සියාඩ් සෆ්රාස් යන අය මින් ඉදිරියට ජයසුන්දර මුදියන්සේලාගේ විහඟ ඉඳුවර ජයසුන්දර යන නම භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මින් දැනුම් දෙමි. L370196-1

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ ගම්පහ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ අංක 229A අළුත්ගම් බෝගමුව දකුණ ග්‍රාමසේවා වසමේ අංක 110/A/37 ලිපිනයෙහි පදිංචි හික්කඩුව ගලපාටලාගේ නන්දසේන වන මම මින් ඉදිරියට හික්කඩුව ගලප්පත්තිලාගේ නන්දසේන ලෙස භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මෙයින් දන්වා සිටිමි. L369171-1

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ නො. 364, 'සුනිල්පාය', ඉහළයාගොඩ, ඉඹුල්ගොඩ පදිංචි කළු ආරච්චිලාගේ දීපානාලනී වන මම ඉදිරියට කළු ආරච්චිලාගේ දීපා නාලනී යන නම භාවිතා කරන බවට මහජනතාවටත් ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් දැනුම් දෙමි. මෙයට, කළු ආරච්චිලාගේ දීපා නාලනී. L1021621945-1

නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික්කයේ අඹගමුව කෝරළයේ 319/E හැටන් නැගෙනහිර ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ අංක 102/8 සමනලගම හැටන් ලිපිනයේ පදිංචි අන්වර් හුසේන් මොහමඩ් ෂාහිම් වන මම මින් ඉදිරියට අන්වර් හුසේන් මොහමඩ් ෆාහීම් නම භාවිතා කරන බව උතුම් ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් එහි වැසි ජනතාවටත් මෙයින් දැනුම් දෙමි. L370197-1

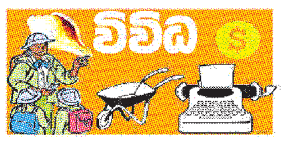
පිටකෝට්ටේ, කෝට්ටේ පාරේ ජයසිංහ මාවතේ 594/7 ඒ, හි පදිංචි, චමරි දුලානි පෙරේරා වන මම, දීර්ඝ කලක් භාවිතා කරේද, මින් ඉදිරියට මාගේ නම වශයෙන් භාවිතා කරන්නේද, 'චමරි දුලානි අනුරුද්ධක සමරවික්‍රම' යන නම බව මෙයින් ප්‍රසිද්ධ කරනු ලැබේ. L363101-1

බස්නාහිර පළාතේ කඩුවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 488 කොරතොට ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ 30/A/18, කොරතොට, කඩුවෙල ලිපිනයේ පදිංචි (T.B. Prasad) තල්පෙගුරුගේ භානුක ප්‍රසාද් වන මම මෙතැන් සිට තල්පෙ ගුරුගේ භානුක ප්‍රසාද් (T.G.B. Prasad) ලෙසට භාවිතා කරන බවට ලක් රජයට හා ලක්වාසී ජනතාවට මෙයින් දන්වා සිටිමි. L370195-1

බස්නාහිර පළාතේ කඩුවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 490A අතුරුගිරිය දකුණ ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ 540/A/1 'විස්ඩම් පාර්ක්' තල්දියාවල පාර, අතුරුගිරිය ලිපිනයේ දැනට ස්ථිර පදිංචි කොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න වන මාගේ මුල් උප්පැන්න සහතිකයේ මෙලෙස ඇති මුත් නව පිටපත් ගැනීමේදී නොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න යනුවෙන් සඳහන්ව ඇත. මා මෙතෙක් භාවිතා කළ පරිදි කොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න යනුවෙන් ඉදිරියටත් භාවිතා කරන බව ලක්රජයට හා ලක්වාසී ජනතාවට මෙයින් දන්වා සිටිමි. L370198-1

රත්නපුර දිස්ත්‍රික්කයේ කුරුවිට ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 155B දෙල්ගමුව ග්‍රාමසේවා වසමේ ශ්‍රී දළදා මාවත, දෙල්ගමුව, කුරුවිට ලිපිනයේ පදිංචි චම්ලිකා දෙවරප්පෙරුම වන මම මෙතැන් පටන් චමිල්කා වශයෙන් භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මෙයින් දැනුම් දෙමි. L368839-1

ලාහුගල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් පානම ශාස්ත්‍රවෙල ග්‍රාම නිලධාරී වසමේ පදිංචි මොහමඩ් පයිසාර් වන මම මින් පසු ජයවීර බඳුගේ රංග මධුශාන් යනුවෙන් භාවිතා කරන බව මෙයින් දැනුම් දෙමි. L360687-1



තුවක්කු සහ පතොරම්

බලපත්‍රය සහිත කාණු දෙකේ වර්ග 2ක් ලෝඩ් කළ හැකි දුර්ලභ ගනයේ තුවක්කුවක් මාහට වයස හැත්තෑවක් වන නිසා බලපත්‍රලාභියකුට විකුණමි. කලුතර දිසාව නම් වඩාත් පහසුය. 0718-998087. L368149-2

අධ්‍යාපන

ඔබ තොරතුරු තාක්ෂණ විෂය ඉගැන්විය හැකි ගුරුවරයෙක්ද? නැණමල් රාජකීය විද්‍යාලයේ නව ශාඛාව සඳහා 06 ශ්‍රේණියේ සිට 11 ශ්‍රේණිය දක්වා IT විෂය සඳහා ගුරු පුරප්පාඩු පවතී. 0778322325, 0719992777. L368717-1

රියදුරන්

අඩි 40 ෆ්‍රයිමුවර් රථ රියදුරන් අවශ්‍යයි. ලක්ෂයකට (100000/-) වඩා වැඩි පඩි කිරිබත්ගොඩ. 0777223439. L360520-3

කුලියාපිටිය කෑගල්ල කටුගස්තොට කුරුණෑගල මහව කේක් ප්‍රවාහනයට බර/ සැහැල්ලු ත්‍රීවිල් බයික් රියදුරන් කම්කරුවන් අවශ්‍යයි. (කෑම + නවාතැන්) 60,000/-. 0772074721. L368168-1

කොළඹ අවට නිවසකට ඔටෝ වාහන පදවා පළපුරුදු රියදුරෙක් අලුත්ම ජීප් රථයකට අවශ්‍යයි. වැටුප ආහාර නවාතැන් සහිත රු: 30000/- කි (තිස්දාහයි) වහාම කතා කරන්න. 0777846691, 0714722334. L368709-1

හෝටල් සහ බේකරි

HOTEL Blooming - මීගමුව මිරිස්වත්ත පේස්ට්‍රි බේකරි කෝකිවරුන්, චයිනිස් ෆුඩ් කෝකිවරුන් සහ වේටර්වරුන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. 0767061884. L368708-1

කැලණිය ප්‍රදේශයේ ප්‍රසිද්ධ බේකරි නිෂ්පාදන ආයතනයක ප්‍රදර්ශනාගාර සඳහා අයකැමි සහයකයින් අවශ්‍යයි. විමසීම්. 0768214410, 0768214414. L360392-3

කැලණිය ප්‍රධාන පෙළේ ආහාර නිෂ්පාදන ආයතනයකට පුහුණු නුපුහුණු සූපවේදීන් අවශ්‍යයි. සිත්ගන්නාසුළු වැටුප්. 0768-214414, 0768-214410. L369020-1

කිරිබත්ගොඩ හෝටලයක් සඳහා කොත්තු සෝටිස් සේවකයින් අවශ්‍යයි. 0741147916. L362204-2

කුරුණෑගල හෝටලයකට කොත්තු, ආප්ප බාස් කෙනෙකු අවශ්‍යයි. 0772906188, 0772906188. L370186-1

කොට්ටාව ප්‍රේමා හෝටලයට ටී මේකර් 1200/- වේටර් 800/- පිඟන් සේදීම 1000/- අවු. 50ට අඩු පළපුරුදු අය ෂිෆ්ට් එකට වැඩ හැඳුනුම්පත රැගෙන පැමිණෙන්න. 0776-414730 L369775-2

තරු පන්තියේ හෝටලයකට මැනේජර්වරු චෙෆ් කුක්, කුක් සහායකයින් ස්ටුවට් හවුස් කීපින් ෆ්‍රන්ට් ඔෆිස් සිවිමින්පූල් ලෑන්ස්ක්‍රේපින් යන අයවරුන් අවශ්‍යයි. 0777584741, 0703200801. L359365-5

දක්ෂ බේකරි බාස්වරුන් හා ගෝලයන් අවශ්‍යයි. කොට්ටාව. 0777673690. L368452-1

දක්ෂ රොටී බාස් උවමනායි. වැටුප 3000/- දිනපතා ගෙවයි. සල්කා හෝටලය, දෙල්ගොඩ. 0759-630130 L369496-1

බණ්ඩාරගම චයිනීස් හෝටලයකට පළපුරුදු කෝකි සහායකයන් අවශ්‍යයි. 0776937753 L370202-1

රාත්‍රී හෝටලය සඳහා කොත්තු, ෂෝටිස් වේටර්වරුන් අවශ්‍යව ඇත. කෑම, නවාතැන් ඇත. දිනපතා වැටුප්. 0776554837 L370200-1

හලාවත, කොක්කාවිල, හෝටලයකට කොත්තු රයිස් බාස්වරු සහ වේටර්, ගැහැණු, පිරිමි, අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් ඇත. 0763-910325. L369011-1

මේසන්වරු සහ වඩුබාස්වරු

අප වැඩබිම් සඳහා මේසන් බාස්වරුන් අවශ්‍යයි. වැටුප 2800/- නවාතැන් ඇත. 070-5724268. L362724-2

අපත් සමග වැඩ කිරීමට ටයිල් බාස්වරු, ගෝලයින් අවශ්‍යයි. බාස් 3000-5000, ගෝලයින් 1500-2500. නවාතැන් පහසුකම් ඇත. 0713748609 L370199-1

අරංගල ගෙදරක වැඩට පේන්ට් බාස් ගෝලයින් වුවමනායි. දිනපතා පඩි බාස් 2500/- සිට ගෝලයින් 1800/- සිට. 071-3254990, 0767529998. L362731-3

ඉදිකිරීම් ආයතනයකට ටයිල් ඇලුමිනියම් මේසන් සහ අත්උදව්කරුවන් වහාම බඳවාගනු ලැබේ. 0716-577489, 0778-867141, 0112-860777 (රාජගිරිය). L363820-2

කිරිබත්ගොඩ, කැලණිය වැඩබිම් සඳහා මේසන්/ ගෝලයින් බඳවා ගැනේ. වැටුප් මේසන් 2700 ගෝල 1800 සිට ඉහලට. OT ඇත. දිනපතා වියදම් මුදල් සතිපතා වැටුප්. 0714416485. L368162-1

කොළඹ අවට වැඩබිම් සඳහා පළපුරුදු ගෝලයින් අවශ්‍යයි. (දුර පළාත් පමණයි) වැටුප 1800/- සිට. 0758063278, 0724582063. L368845-2

ජලනල කාර්මික අත්උදව්කරුවන් අවශ්‍යයි. දිනක වැටුප 1500/- OT ඇත. නවාතැන් පහසුකම් ඇත. මාස්පඩි අවුරුදු 18-30ත් අතර දුරකතන අංක. 0772-945280. L369073-1

පාදුක්ක නගරයට ආසන්න වැඩබිමකට මේසන්, ගෝලයන් අවශ්‍යව ඇත. මේසන් 3000/- ගෝලයන් 2000/- කෑම නැත. නවාතැන් ඇත. 0766-756843. L368174-2

පිළියන්දල වැඩබිම් සඳහා දක්ෂ ටයිල් බාස්වරු හා මේසන්වරු අවශ්‍යයයි. දිනපතා වැටුප් 3500/- 3000/- 0760231339 L369980-1

මේසන් බාස්වරුන් අවශ්‍යයි. දවස් පඩි 3000/- කිරිබත්ගොඩ. 076-2435836. L368873-2

මේසන් මෝල්ඩින් වතුවැඩ (ලෑන්ඩ් ක්‍රේපින් සහ අත්උදව්කරුවන් අවශ්‍යයි). 0777584741, 0703200801. L359366-5

හෝකන්දර වැඩබිමක් ගඩොල් බැමි සඳහා මේසන්වරු සහ ගෝලයින් අවශ්‍යයයි. මේසන් 2500/- සිට ගෝලයින් 2000/- සිට නවාතැන් ඇත. දිනපතා වැටුප්. 0776947730, 0783986773, 0704405133. L362662-2

ගෘහ සේවකයෝ

කොළඹ රාජගිරියේ වෛද්‍යවරයකුගේ නිවසෙහි නැවතී, ගෙදර දොර කටයුතු කිරීම සඳහා කාන්තාවක් අවශ්‍යයි. 4/A/2, කලපලුවාව, රාජගිරිය. 0756953695. L362797-3

කාර්මිකයෝ

අප සතු අඩි 20x2 සහ අඩි 40x2 කන්ටේනර් 04ක් කාර්යාල කන්ටේනර් බවට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා පළපුරුදු කාර්මිකයකු හෝ කොන්ත්‍රාත්කරුවකු ඉක්මණින් අවශ්‍යයි. ගෙවීම් එවලේම. 0775499512, 0715337617. L360437-3

ග්‍රිල් ගේට්ටු සෑදීමට පළපුරුදු වෙල්ඩින්කරුවන් උවමනායි. පානදුර. Te. 0779-733588. L369034-2

ග්‍රිල් ගේට්ටු සෑදීමට, වහල ගැසීමට දක්ෂ පළපුරුදු බාස් කෙනෙක් අවශ්‍යයි. වත්තල. 0775-718151, 0773-878151. L369074-1

පූගොඩ නගරයේ ටයර් කඩයක් සඳහා පළපුරුදු සේවකයෙක් අවශ්‍යයි. නවාතැන් සපයනු ලැබේ. වැටුප සාකච්ඡා කරගත හැක. 0775851512, 0705125878 L369935-1

වතුවැඩ

උද්‍යාන නඩත්තු, සැකසුම්, පැළ තවාන් සඳහා කම්කරුවන්, වැඩ පරීක්ෂක, බර - රියැදුරු අවශ්‍යයි. නවාතැන්, තේ, ප්‍රවාහනය නොමිලේ. 1,800 + OT. මාස 03 ස්ථිරයි. ETF/ EPF යුනිෆෝම්. 0703482485 L359125-7

රැකියා අවස්ථා, පල්ලම අක්කර 50ක පොල් වත්තකට වයස අවුරුදු 50ට අඩු කම්කරුවන් (පිරිමි) අවශ්‍යව ඇත. මාසික වැටුප රුපියල් 35,000/- නවාතැන් පහසුකම් සපයනු ලැබේ. 0777-632672 අමතන්න. L365214-2

වතුවැඩ සඳහා කෙනෙකු අවශ්‍යයි. නිවසක/ නැවතී වැඩ කිරීමට නවානැත් ආහාර සැපයේ. වැටුප රු. 25000/- විස්තර සඳහා. 0762180335. L361891-1

ආරක්ෂක සේවා

0112-729978 OIC/ SSO ඇබෑර්තු. කලුතර මුරයකට රු. 1000/- ආහාර සහිතයි. 0762099978, 0711-436114, 0768-242481. L363042-2

0784828268 කොට්ටාව පිළියන්දල ගාමන්ට් සඳහා හදිසියේම බඳවා ගැනීම සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන් OIC 1200/- SSO 1100/- LSO 1000/- සහතික පිටපත් සමඟ වහාම අමතන්න. 0112501497 L369983-1

OIC, SO, LSO වත්තල, පෑලියගොඩ, කොළඹ, කිරිබත්ගොඩ, සපුගස්කන්ද ඉහළම වැටුප්. සහන මිලට ආහාර නවාතැන්. 0777328330, 0112980222. L360483-4

ආරක්ෂක නිලධාරීන් (O.I.C) ජාත්‍යන්තර පාසල් සඳහා (අවිස්සාවේල්ල/ බලංගොඩ). 070-2763821, 070-6330090, 045-2261988. L362603-2

ආරක්ෂක සේවා කොළඹ, බණ්ඩාරගම හොරණ, ඉංගිරිය, නුවරඑළිය, මහරගම, පන්නිපිටිය, ගාල්ල OIC, JSO, LSO 60,000/- සිට 66,000/- මාසික වැටුපක් (1100, 1000 පැය 12) සහන මිලට ආහාර, නවාතැන් නොමිලේ. රක්ෂණ ආවරණ සුභසාධක එකම ස්ථානයේ රාජකාරි. 0761785566, 0713863227. L360379-4

කඩිනමින් ආරක්ෂක නිලධාරීන් අවශ්‍යයි. OIC 1240/- SSO 1100/- LSO 1100/- වැල්ලවත්ත කොල්ලුපිටිය, මරදාන, රාජගිරිය, වත්තල, බත්තරමුල්ල රාත්‍රී හෝ දහවල් එක් සේවා මුරයක් වුවද ලබාදිය හැකිය. සති පඩිද ලබාදෙනු ලැබේ. ශ්‍රී ලයන් ආරක්ෂක සේවය, පන්නිපිටිය. 0703394449, 0703394446. L360829-3

ගම්පහ යක්කල පිහිටි ආයතනයක් සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන් කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L368948-2

දිවුලපිටිය මීරිගම බාදුරාගොඩ පිහිටි ආහාර අපනයන ආයතනයක් සඳහා ඒ අවටින් OIC/ SO/ LSO කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. දීමනා සහිත ඉහල වැටුප්. ආහාර නොමිලේ. සහනදායි මිලට ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L359754-5

නිට්ටඹුව, රනාල, හංවැල්ල, කොළඹ, වාද්දුව යන ප්‍රදේශවලට ආරක්ෂක නිලධාරීන් හා ගල්කිස්ස, කොලොන්නාව ප්‍රදේශවලට කාන්තා ආරක්ෂක නිලධාරිනියන් අවශ්‍යයි. විමසීම් 0703-421201. L369043-2

මීගොඩ, හොරණ, පානදුර, කොළඹ ප්‍රදේශවල පිහිටි රාජ්‍ය බැංකු, පෞද්ගලික බැංකු සඳහා OIC/ SSO/ JSO/ LSO ආරක්ෂක නිලධාරීන් හා නිලධාරිනියන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. රු. 50,000කට වැඩි වැටුපක්. සිවිල් හා නිත්‍යානුකූලව සේවයෙන් ඉවත් වූ හෝ විශ්‍රාමික ත්‍රිවිධ හමුදා, පොලිස් විශේෂයි. සම්මුඛ පරීක්ෂණ සඳහා අමතන්න. ක්‍රවුන් රෝයල් ආරක්ෂක සේවය. දුර. 0772-862164, 0774-51475 L369761-1

රාජගිරියේ පිහිටි කාර්යාලයක් සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන්/ නිලධාරිනියන් (SO/LSO) කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L359755-5

සංචාරක නිලධාරී ඇබෑර්තු. ප්‍රධාන පෙළේ ආරක්ෂක සමාගමක මීගමුව/ වත්තල, කොළඹ, හොරණ පානදුර ප්‍රදේශවල සේවය කිරීම සඳහා සංචාරක නිලධාරියකු වශයෙන් සේවා පළපුරුද්ද ඇති අයවලුන් අවශ්‍යයි. වයස අවුරුදු 35ත් 55ත් අතර වැටුප රු. 70000/- සහ ඉන්ධන දීමනා වෙනත් දිරිදීමනා ද හිමි වේ. විමසීම්. 0750-300333, 0759-100002. L363704-1

කොණ්ඩා සැකසුම් රූපලාවන්‍ය

තිඹිරිගස්යාය පිහිටි අප සැලෝන් එකට වයස 20-35 අතර පළපුරුදු පිරිමි කොණ්ඩා කැපීමට දක්ෂ අය අවශ්‍යයයි. අමතන්න. 0777327391, 0779317391. L362266-3

බියගම A/C සැලෝන් එකකට නැවතී සේවය කිරීමට පිරිමි සේවකයින් අවශ්‍යයි. ඉහළ වැටුප්. 0716827808. L368689-1

ඇඟලුම් කර්මාන්තය

ජුකි මැෂින් ක්‍රියාකරවන්නන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. නවාතැන් පහසුකම් 35,000ට නොඅඩු වැටුපක් අපනයනය සඳහා නිමවන ඇඟලුම් ආයතනයක් වන කහවත්ත ලින්කෝ ඇපරල්. විමසන්න. 0716515701 - රංජිත්, 0767039481 - ප්‍රබෝධා. L362195-2

විවිධ

0 බීම, බිස්කට් ආයතන සඳහා 18-50 අතර ගැහැනු, පිරිමි ඉක්මනින් අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් සමග 45000/- ඉහළ වැටුප්. 071-4604521 L370192-1

0703-566887, 0703-566222 පවිත්‍රතා පුරප්පාඩු : පෞද්ගලික ආයතන, රෝහල් සඳහා මීගමුව, නාවල, රාජගිරිය, පාගොඩ, කඳාන අවටින් අවශ්‍යයි. වැටුප රු. 25,000/- සිට රු. 45,000/- දක්වා. L369028-2

071-3786949 දිවයිනේ ඉහළ පෙළේ අප කිරිපිටි සමාගමට කාන්තා පිරිමි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නාවතැන් සමග. L368678-1

071-3787006 දිවයිනේ පිළිගත් අප බිස්කට් සමාගමෙහි සේවයට ගැ/ පි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩ ආහාර නවාතැන් ඇත. L368942-1

074-0065770 කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ කේටරින් පැකින් අංශ සඳහා අවු. 18 - 55 ගැ/ පි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නවාතැන් ඇත. අධ්‍යාපන සුදුසුකම් අනවශ්‍යයි. L368665-1

076-9836881 කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ ස්ථිර සේවයට කාන්තා පිරිමි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නවාතැන් සමග. පසුකාලීනව ඉහළ වැටුප්. L368671-1

අවිස්සාවේල්ල ප්‍රසිද්ධ ඇඟලුම් කර්මාන්ශාලාවක් සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ සුපරීක්ෂකවරයෙකු (පිරිමි) (Cleaning Supervisor) අවශ්‍යව ඇත. ඇඟළුම් කර්මාන්තශාලාවක පිරිසිදු කිරීමේ පළපුරුද්දක් ඇති වයස අවුරුදු 30-50 අතර අවිස්සාවේල්ල අවටින් අවශ්‍යයි. (විශ්‍රාමික හමුද නිළධාරීන් විශේෂයි.) 0773037208, 0773606487, 0719311781 L363075-3

කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ කේටරින්, ක්ලීනින්, කාගෝ සඳහා කඩිනමින් සේවක සේවිකාවන් බඳවා ගනු ලැබේ. කෑම, නවාතැන් සමග 45000/- ඉහළ වැටුප්. 070-2836307 L370189-1

කොළඹ පිහිටා ඇති මත්පැන්හලකට (Wine Stores) පළපුරුදු සේවකයන් අවශ්‍ය වී ඇත. TP. 0777-777808 L368289-1

ගම්පහ අකරවිට පාවහන් නිෂ්පාදන ආයතනයකට සපත්තු ටොප් සහ බොටම් සෑදීමට පළපුරුදු පිරිමි සේවකයින් ඉතා ඉක්මණින් අවශ්‍යයි. නවාතැන් ඇත. 0779-829464. L1021621982-1

චීනයේ නිෂ්පාදන ලංකාවේ අප සමාගමට අවුරුදු 18-55 අතර සේවකයින් අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් සමග 60000/- වැඩි වැටුප්. 071-9547986 L370190-1

රැකී රක්ෂා ඇබෑර්තු - ප්‍රසිද්ධ ආයතනයක කොළඹ අවට ප්‍රදේශය තුළ රැකියා ඇබෑර්තු ඇත. (රු. 35,000/-ක මාසික ස්ථිර වැටුපක්) ආහාර සඳහා දීමනා රු. 5,000/- නවාතැන් පහසුකම් නොමිලේ. ගමන් වියදම් ආයතනය විසින් සපයනු ලැබේ. විමසීම්: Hotline 0772922923, 0718151386, Mobile 0776019484, 0771978654, Office 0112424222, 0719405406 L370204-1

ෆැෂන් බග් (පුද්) සමාගමේ බොරැල්ල හා පැපිලියාන යන ශාඛාවන් සඳහා තේ සාදන්නියන් (Tea Maker) වහාම අවශ්‍යයි. දු.ක - 0764537040, 0772920795. L354648-8

වෘත්තීය සේවා

ඔබේ නිවසේ සියලුම මේසන් වැඩ ටයිල් වැඩ පොට් ඇද පේන්ට් වැඩ ඉතා සාධාරණ මිලට. විශ්වාසවන්තව. 0770078794 L362698-2

නිවාස ආශ්‍රිත ඕනෑම ප්ලේන්ට් වැඩක් අළුත්වැඩියා කිරීමක් හා ටයිටේනියම් වැඩක් ඉක්මණින් මනා පෙනුමකින් වගකීමකින් හා විශ්වාසවන්තව අඩු වියදමකින් කර ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය වේ. Lmp Contraction, 0718862260, 0775989954. L359862-3

අඛණ්ඩවම 15 වසරක් ජනප්‍රියතම මහජන සම්මානයෙන් පිදුම් ලද දිනපතා ජාතික පුවත්පත

ලංකාදීප 2

2021 නොවැම්බර් 15 වැනිදා සඳුදා

අන්තර්ජාල ලිපිනය - www.lankadeepa.lk

හිමිනමකට පහරදුන් තරුණයෝ තිදෙනෙක් අත්අඩංගුවට

(අනුරාධපුර දයාරත්න ඇඹේගම සහ අනුරාධපුර බී.ජී. චතුරංග)

අනුරාධපුර සාම විහාරාධිකාරී බුලත්ගේ ධම්මික හිමියන්ට පහරදුන් බව කියන තරුණයන් තිදෙනකු ඊයේ (14 වැනිදා) අත්අඩංගුවට ගත් බව අනුරාධපුර පොලිසිය කියයි.

මෙසේ අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත්තේ, එප්පාවල ප්‍රදේශයේ පදිංචි වයස අවුරුදු 17ත් 19ත් අතර වියේ පසුවන තරුණයන් තිදෙනෙකි.

පසුගිය දෙලොස් වැනිදා මෙම පහරදීම සිදුව ඇතැයි පොලිසිය කීය.

මෙම පහර කෑමෙන් බරපතළ තුවාල ලැබූ සාම විහාරාධිකාරී බුලත්ගේ ධම්මික හිමියෝ අනුරාධපුර ශික්ෂණ රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටිති.

සිද්ධිය සම්බන්ධයෙන් එම හිමියෝ මෙසේ පැවැසූහ.

"පසුගිය 12 වැනිදු විහාරස්ථානයේ ශාලාවේ යමින් සිටියදී වයස අවුරුදු 17ත් 19ත් අතර වියේ පසුවන තරුණයන් තිදෙනකු ශාලාවේ කෙළවරේ මත්ද්‍රව්‍ය පානය කරමින් සිටියා. මම ඒ ස්ථානයට ගිහින් අනුමා මේ විහාරස්ථානයේ මත්ද්‍රව්‍ය පානය කරන්න සුදුසු ස්ථානයක් ද කියලා. ඒ වෙලාවේ මේ තරුණයන් ජංගම දුරකතනයක් මගින් සිංදු අහමින් තමයි මත්පැන් පානය කරමින් සිටියේ. මම එම දුරකතනය මගේ සන්තකයට ගත්තා. මම ඇහුවා ඔවුන් කොහෙද කියලා. ඔවුන් එප්පාවල බවත්, රියැදුරු බලපත්‍ර ගැනීම සඳහා අනුරාධපුර නගරයට පැමිණි බවත් ඔවුන් මට පැවැසුවා.

ඒ වෙලාවේ එක් තරුණයෙක් කිව්වා මගේ පියා යාපනය ප්‍රදේශයේ පොලිස් ස්ථානයක ස්ථානාධිපති කියලා. තවත් කෙනෙක් කිව්වා එයාගේ පියාත් ආරක්ෂක අංශයේ නිලධාරියෙක් කියලා. ඔවුන් එම ස්ථානයේදී මට පහර දෙන්න සූදානම් වුණා.

මම ඉක්මනට සංඝාවාසයට ගියා. ඔවුන් තිදෙනාත් මා පසුපසින් පැමිණ සංඝාවාසයේ සාලයේදී මට පහර දුන්නා. මට බෙහෙත් බැරි නැත සංඝාවාසයේ පසුපස දොරින් පැනලා ගිහිල්ලා අසල නිවැසියන්ට දැනුම් දෙන්න සූදානම් වූ අවස්ථාවේදී ඔවුන් පැන ගියා.

පහර කෑමෙන් නාසයටත් අතකටත් තුවාල සිදුව තිබෙනවා. හිසේ කැක්කුමක් තියෙනවා. ඒ නිසා එදින සවස අනුරාධපුර ශික්ෂණ රෝහලට ඇතුළත් වුණා. රෝහල් පොලිසියෙන් කටඋත්තර ගත්තා. මම අනුරාධපුර පාසලක ගුරුවරයෙක් ලෙස සේවය කරනවා. මෙම තරුණයන්ගේ හැසිරීම සම්බන්ධයෙන් දැඩිව කනගාටු වෙනවා."

සිද්ධිය සම්බන්ධයෙන් අනුරාධපුර පොලිසියේ විවිධ පැමිණිලි අංශයේ ස්ථානාධිපති චමින්ද ගුණසේකර මහතා ඇතුළු පොලිස් නිලධාරීහු පිරිසක් වැඩිදුර පරීක්ෂණ පවත්වති.

මත්ද්‍රව්‍ය අල්ලන්න ආවාම ගැහැනු පොලිසියට පහරදෙති

එස්.අයි. රෝහලේ

පොලිස් යතුරු පැදියකුත් කුඩු කරලා

(ශ්‍රීනාත් ප්‍රසන්න ජයසූරිය)

හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරමේ නිරතව සිටි ජාවාරම්කරුවකු අත්අඩංගුවට ගැනීමට උත්සාහ කළ එරාවූර් පොලිසියේ නිලධාරීන් කණ්ඩායමකට ගල්මුල් ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීමේ සිද්ධියක් සම්බන්ධයෙන් දෙදෙනකු අත්අඩංගුවට ගත් බව එරාවූර් පොලිසිය පවසයි.

මේ සම්බන්ධයෙන් තවත් තිදෙනකු අත්අඩංගුවට ගැනීමට සොයන බවත් ඒ තිදෙනා අතරේ හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුවකු සිටින බවත් ප්‍රදේශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් නිලධාරියෙක් ඊයේ (14 වැනිදා) පැවැසීය.

ගල්මුල් ප්‍රහාරයෙන් තුවාල ලැබූ උප පොලිස් පරීක්ෂක සියාම්දීන් මහතා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා එරාවූර් රෝහලට ඇතුළත් කරනු ලැබ සිටී.

පොලිස් නිලධාරියකුට අයත් යතුරු පැදියකටද මෙම සැකකරුවන් පහරදී හානි කර ඇතැයි පොලිසිය සඳහන් කරයි.

මෙසේ අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත්තේ එරාවූර් පොලිස් වසමේ ආලයඩි පාරේ පදිංචිකාරියන් වන අවුරුදු 32 සහ අවුරුදු 30 වයසේ පසුවන කාන්තාවන් දෙදෙනෙකි.

එරාවූර් පොලිසියේ උප පොලිස් පරීක්ෂක සියාම්දීන් මහතා කාන්තා පොලිස් කොස්තාපල්වරියක ද ඇතුළු නිලධාරීන් කණ්ඩායමක් එරාවූර් කලෛමහල් පාරේදී පෙරේද 13 වැනිදු වැටලීමක් සිදුකර ඇත්තේ ඔවුන්ට ලැබුණ තොරතුරක් මත බවද පොලිසිය කියයි.

වැටලීමට සහභාගිවූ පොලිස් කණ්ඩායම සැකකටයුතු යතුරු පැදියක් පරීක්ෂා කිරීමට ගිය අවස්ථාවේ එය පදවාගෙන ආ පුද්ගලයා එම යතුරු පැදිය ද හෙරොයින් මිලි ග්‍රෑම් 5710 ජංගම දුරකතනයක් සහ රුපියල් 1,200ක මුදලක්ද එහි දමා පලා ගොස් ඇතැයි පොලිසිය සඳහන් කළේය.

පලායිය ජාවාරම්කරු තවත් දෙදෙනකු සහ කාන්තාවන් දෙදෙනකු සමඟ පොලිස් කණ්ඩායම සිටි ස්ථානයට කඩාවැදී ගල්මුල් ප්‍රහාරයක් එල්ලකර ජාවාරම්කරුට අයත් පොලිස් භාරයට ගෙන තිබූ යතුරු පැදිය රැගෙන පලාගොස් ඇතැයිද පොලිසිය කීය.

හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය අඩංගු පාර්සලය, ජංගම දුරකතනය සහ මුදල් පොලිස් භාරයටගෙන ඇත.

එරාවූර් පොලිසියේ නිලධාරීහු කණ්ඩායමක් සෙසු සැකකරුවන් අත්අඩංගුවට ගැනීමට පරීක්ෂණ පවත්වාගෙන යති.

පොළොන්නරුව සෞඛ්‍ය අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලයට පළාත් සභාවෙන් විශේෂ රථයක්

ලොරි රථය සංකේතාත්මකව භාර දුන් අයුරු.

කොවිඩ් 19 සඳහා භාවිත කරනු ලබන එන්නත් වර්ග ඇතුළුව උෂ්ණත්ව පාලනයකින් යුතුව ප්‍රවාහනය කළ යුතු එන්නත් සහ ඖෂධ ප්‍රවාහනය සඳහා යොදා ගැනෙන අධිශීතකරණ ලොරි රථයක් පොළොන්නරුව ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ කාර්යාලයට ලබාදීමට උතුරු මැද පළාත් සභාව කටයුතු කළේය.

උතුරු මැද පළාත් ආණ්ඩුකාර මහීපාල හේරත් මහතා විසින් එම ලොරි රථය පොළොන්නරුව ප්‍රාදේශීය සෞඛ්‍ය සේවා අධ්‍යක්ෂ, විශේෂඥ වෛද්‍ය සරත්චන්ද්‍ර කුමාරවංශ මහතාට පසුගියදා භාර දෙනු ලැබීය.

රුපියල් දස ලක්ෂ එකොළහක පමණ වටිනාකමකින් යුත් මෙම ලොරි රථය ආසියානු සංවර්ධන අරමුදලේ මූල්‍ය ආධාර මත පිරිනමන ලද්දක් බව ආණ්ඩුකාරවයා එහිදී සඳහන් කළේය.

එම අවස්ථාවට උතුරු මැද පළාත් ප්‍රධාන අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් ඒ.කේ.එන්. වික්‍රමසිහ, ආණ්ඩුකාර ලේකම් සුජන්ත ඒකනායක, උතුරු මැද පළාත් මගී ප්‍රවාහන අධිකාරියේ සභාපති නිලන්ත ඒකනායක යන මහත්වරු ද සහභාගි වූහ.

(පොළොන්නරුව ක.ග. කරුණාරත්න)

වෑන් රථය ගසක ගැටී දෙදරු පියා මරුට

අනතුරට පත් වෑන් රථය

කරුවලගස්වැව පහරිය ප්‍රදේශයේදී පෙරේදා (13 වැනිදා) දහවල් වෑන් රථයක් මාර්ගයෙන් ඉවතට පැන සිදු වූ අනතුරකින් 74 හැවිරිදි අයකු මරණයට පත්ව, කුඩා දරුවකු හා තවත් අයකු බරපතළ ලෙස තුවාල ලබා පුත්තලම මූලික රෝහලට ඇතුළත් කර ඇති බව රෝහල් ආරංචිමාර්ග කියයි.

මෙසේ මරණයට පත්ව ඇත්තේ, වෙන්නප්පුව ලුණුවිල රෝස්මේරි වත්තේ දෙදරු පියකු වූ 74 හැවිරිදි රෝබට් ආතර් අමරතුංග නමැත්තෙකි.

මරණයට පත් තැනැත්තා අනුරාධපුර රෝහලේ සේවය කරන වෛද්‍යවරියක වන තම දියණිය හා ඇය සමග සිටින බිරිය දැක බලා ගැනීමට තම බෑනා හා මුණුපුරා සමග ගොස් ආපසු වෙන්නප්පුව බලා ගමන් කරමින් සිටියදී වෑන් රථය මාර්ගයෙන් ඉවතට පැන කොහොඹ ගසක ගැටී අනතුරට ලක්ව ඇති බව පොලිසිය කීය.

අනතුරින් බරපතළ ලෙස තුවාල ලබා සිටි 74 හැවිරිදි දෙදරු පියා පුත්තලම මූලික රෝහලට ඇතුළත් කරන විටත් මරණයට පත්ව ඇති අතර, කුඩා දරුවා සහ පියා පුත්තලම රෝහලේ ප්‍රතිකාර ලබමින් සිටිති.

කරුවලගස්වැව පොලිසියේ නිලධාරීන් අනතුර සම්බන්ධව පරීක්ෂණ පවත්වයි.

(ආණමඩුව හිරාන් ප්‍රියංකර ජයසිංහ)

බෝට්ටුව පෙරළී ධීවරයෙක් මරුට

(හලාවත ඔගස්ටින් ප්‍රනාන්දු)

ඈත දියඹේ මසුන් මැරීමට ගොස් ආපසු ගොඩබිමට එමින් සිටි එක් දින ධීවර යාත්‍රාවක් හලාවත මෝයේදී නොසිතූ ලෙසින් පෙරළී යාමෙන් සිදු වූ අනතුරකින් එක් ධීවරයකු මියගොස් තවත් අයකු ජීවිතය බේරා ගෙන ඇතැයි හලාවත පොලිසිය කියයි.

මෙසේ මියගියේ, හලාවත අලුත්වත්තේ විසූ මිහිඳුකුලසූරිය සුරේශ් සංජීව කොස්තා (46) නමැත්තෙකි. දිවි බේරා ගෙන ඇත්තේ, කුලියාපිටිය දණ්ඩගමුව අරලිය උයනේ පදිංචි එම්.ඒ.ටී. ඇලෙක්ස් (56) නමැති ධීවර කාර්මිකයෙකි.

මෙම ධීවර කාර්මිකයන් දෙදෙනා පවතින අයහපත් කාලගුණික තත්ත්වය ද නොසලකා එක් දින යාත්‍රාවක නැග ඈත මුහුදෙහි මසුන් මැරීමට ගොස් හොඳ මත්ස්‍ය අස්වැන්නක් ද නෙළා ගෙන පසුගිය සිකුරාදා (12 වැනිදා) උදෑසන ආපසු හලාවත මෝය ඔස්සේ ගොඩබිම කරා පැමිණ ඇති අතර, ඒ එන අතරතුරේ දී හදිසියේ ආ මාරියාවකට හසු වී යාත්‍රාව මෝයේදී පෙරළී අනතුරකට භාජනය වී ඇති බවත් පොලිසිය කීය.

ඒ අනුව, යාත්‍රාවේ සිටි ධීවර කාර්මිකයන් දෙදෙනාම මුහුදට විසි වී වැටී ඇති අතර, කෙසේ හෝ ඔවුන් දෙදෙනා පිහිනා ඇවිත් පෙරළුණ යාත්‍රාවේ එල්ලී සිටි බවත්, ඒ අතර මියගිය ධීවරයා අපහසුතාවක් මත මුහුදෙහි අතුරුදන්ව ගොස් ඇති බවත්, දිවි බේරාගත් ධීවරයා යාත්‍රාවේ එල්ලී සිටිනු දුටු වෙනත් යාත්‍රාවකින් මුහුදු ගොස් ආපසු එමින් සිටි යාත්‍රාවක සිටි ධීවරයන් පිරිසක් විසින් දැක ඔහුගේ දිවි බේරා ගෙන ගොඩට ගෙනැවිත් ඇති බවත් පොලිසිය පැවැසීය.

අතුරුදන් වූ ධීවරයා සොයා පරීක්ෂණ කළ අතර, ඔහුගේ සිරුර කරුකුපොනෙන් මුහුදු ගිය ධීවරයන් පිරිසක් එලූ දැලකට පැටලී තිබියදී හමු වූ බවත්, පසුව මෘත ශරීරය ගොඩට ගෙන ආ බවත් ධීවර පිරිසක් පැවැසූහ. අනතුර සම්බන්ධයෙන් හලාවත පොලිසිය තවදුරටත් පරීක්ෂණ කරයි.

පොහොරත් නෑ: සල්ලිත් නෑ: නොච්චියාගම ගොවීන්ගෙන් මැසිවිලි

(නොච්චියාගම ජී.ඒ.පී. කුමාර)

වී වපුරා මේ වන විට සති දෙකක් ඉක්ම ගොස් ඇතත් මෙතෙක් තමන්ට අවශ්‍ය කාබනික පොහොර හෝ නැනෝ දියර පොහොර ලබා නොදීම නිසා තමන් මහත් පීඩාවට පත්ව ඇතැයි නොච්චියාගම ප්‍රදේශයේ වී වගා කටයුතු ආරම්භ කළ ගොවීහු පවසති.

රජය හෙක්ටයාර් එකකට රුපියල් දෙළොස් දහස් පන්සියයක මුදලක් ලබා දෙන බව පැවැසුව ද එම මුදල් ද මෙතෙක් තම ගිණුම්වලට බැර කර නැතැයි ද ඔවුහු පවසති.

තවදුරටත් ගොවියා අසරණ නොකර ලබා දෙනු ලබන පොහොර නියමිත වෙලාවට ලබා දීමට පියවර ගන්නා ලෙස එම ගොවීහු රජයෙන් ඉල්ලා සිටිති.

මේ පිළිබඳව ගොවීන් විසින් අදාළ ප්‍රාදේශීය නිලධාරීන්ගෙන් විමසූ විට, පොහොර මෙතෙක් ලැබී නොමැති බවත්, අවශ්‍ය පොහොර ලැබුණු පසු කඩිනමින් බෙදා දෙන බව පැවැසූ බවත් ගොවීහු කීහ.

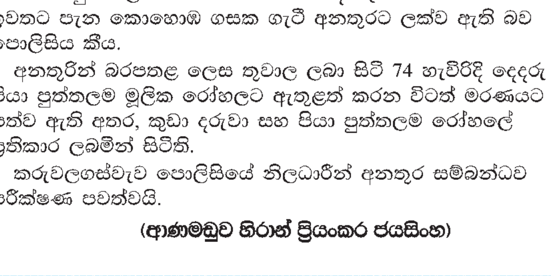
මේ පිළිබඳව අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික් පොහොර අධ්‍යක්ෂ ආර්. ඩබ්ලිව්. බන්දුල කුමාර මහතාගෙන් කළ විමසීමේදී මෙසේ පැවැසීය.

"මේ වනවිට පොටෑසියම් ක්ලෝරයිඩ් මෙට්‍රික් ටොන් හැත්තෑ පහක් නොච්චියාගම ප්‍රදේශයට යවා තිබෙනවා. අනෙක් දියර පොහොර හා නැනෝ පොහොර එම සමාගම් විසින් මේ වන විට ප්‍රවාහනය ආරම්භ කර තිබෙනවා. එම පොහොර මෙම සතිය තුළ ලබා දීම සිදු කෙරෙනවා. මෙම දියර පොහොර හෙක්ටයාර් එකකට ලීටර් දහය හමාරක් බැගින් හෝ හෙක්ටයාර් එකකට නැනෝ පොහොර ලීටර් එක හමාරක් බැගින් ලබා දීමට කටයුතු කරනවා.

මේ වනවිට නොච්චියාගම ප්‍රදේශයේ වගා කර තිබෙන්නේ හෙක්ටයාර් 17.06ක ප්‍රමාණයක් පමණයි. පදවි ශ්‍රීපුර, සම්පත්නුවර, කැබිතිගොල්ලෑව වැනි ප්‍රදේශවල අහස් දියෙන් ගොවීන් මුලින්ම වගා කටයුතු ආරම්භ කළ නිසා එම ප්‍රදේශ සඳහා අවශ්‍ය තරම් පොහොර ලබා දීමට කටයුතු කළා. අනෙක් සියලු ප්‍රදේශවලට සියලු පොහොර මේ සතිය තුළ හිඟයකින් තොරව ලබා දීමට පියවර ගෙන තිබෙන නිසා ඒ පිළිබඳව කිසිදු බියක් ඇති කරගත යුතු නැහැ."

තලන්ගම ජයසිංහගේ පලා මල්ල

කල්පිටියේ වගාබිම් අක්කර 6000 ක් ඉවරටම ඉවරයි



(ආණමඩුව හිරාන් ප්‍රියංකර ජයසිංහ)

ගංවතුර හේතුවෙන් කල්පිටියේ අක්කර 6,000කට වැඩි වගා බිම් ප්‍රමාණයක් සම්පූර්ණයෙන් යට වී විනාශ වී ඇති බව වගාකරුවෝ කියති.

කල්පිටිය අර්ධද්වීපයට අයත් සේතපොළ, දළුව, මාන්පුරිය, ඉලන්තඩිය, නාරක්කල්ලිය, නාවක්කාඩුව, ආඩන්කෙනි, කොයියාවාඩිය, එත්තාලේ, තිහලි, පාලකුඩා, තලවිල, පුලච්චේන, පනිඅඩිය, නොරෝච්චෝල, ආලංකුඩා, කන්දකුඩා, කල්පිටිය ඇතුළු ගම්මාන රැසක වගාවට මෙසේ හානි සිදුව ඇති බව වගාකරුවෝ පැවැසූහ.

දින ගණනාවක් නොකඩවා ඇදහැලෙන මහ වැසි හේතුවෙන් කල්පිටිය අර්ධද්වීපයේ ජලය ගලා යෑමේ පවතින ගැටලු මත මෙසේ වගා බිම්වල අඩි කිහිපයක් උසට ජලය රැඳී ඇති බව ඔවුහු පෙන්වා දුන්හ.

විනාශ වී ඇති බීට් හා ලූනු වගාබිම්

කල්පිටිය අර්ධද්වීපයෙන් දෛනිකව දිවයින පුරා එළවළු පලතුරු කිලෝ ලක්ෂ තුනකට ආසන්න ප්‍රමාණයක් ප්‍රවාහනය සිදුවන අතර, මෙම තත්ත්වය හේතුවෙන් ඉදිරියේදී රටේ දැවැන්ත එළවළු හිඟයක් ඇති වනු ඇතැයි ඔවුහු අනතුරු අඟවති.

ගෝවා, බීට්රූට්, රාබු, බටානා, බණ්ඩක්කා, පිපිඤ්ඤා, මෑ, කරවිල, වැටකොළු යන එළවළු, ලූනු වගා බිම් සේම ගස්ලබු, දෙළුම්, කිලෝ පේර වගාවන් රැසක් ජලයෙන් අඩි කිහිපයක් යට වී, වගා සම්පූර්ණයෙන් විනාශ වී ඇත.

මේ පිළිබඳව අදහස් දැක්වූ නාරක්කල්ලිය වී.ජේ. ඩිලාන් මහතා මෙසේ කීය.

"කිසිම කාලයක මේ තරම් විනාශයක් වැස්සකින් අපට සිදු වෙලා නැහැ. සාමාන්‍ය වැසි ලැබුණත් අපිට හානි වෙලා නැහැ. මම වගා කර තිබුණේ බීට්රූට්. අස්වැන්න ගන්න හරියටම සතියක් තිබුණේ. දැන් වැස්සට සේරම විනාශ වෙලා, ලක්ෂ ගාණක් දැන් ඉවරයි. අඩි තුන හතරක් වතුර පිරිලා. කරන්න කියන්න දෙයක් දැන් නැහැ. හානි අපිට දරා ගන්න සිදු වෙලා. ගොවියා අද අන්ත අසරණ වෙලා."

කල්පිටිය ප්‍රාදේශීය ලේකම් ප්‍රගීත් දනන්සූරිය මහතා පවසා සිටියේ මෙවැන්නකි.

"ඇත්තටම කල්පිටියේ හානිය වැඩියි. වගා බිම්වල හානි තොරතුරු අපි තවමත් ලබා ගනිමින් සිටිනවා. ගොවීන් පවසන ආකාරයට සිදුව ඇති හානිය විශාලයි. එය අක්කර 6,000 ඉක්මවන බවයි මගේ මතය."

රැමීස් හරියට වැඩ නෑ: දේශීය ආදායමට කෝටි හැටදාහක් නැතිවන හැඩ

(යොහාන් භාසුර)

දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුව රුපියල් කෝටි 350ක මූලික පිරිවැයක් දරමින් 2016 වසරේ ලබාගත් නව පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය 'රැමීස් පද්ධතිය' නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක නොවීමෙන් හිඟ බදු රුපියල් බිලියන 600ක් හෙවත් රුපියල් කෝටි 60,000ක පමණ මුදලක් රජයට අහිමි වීමේ තත්ත්වයක් උද්ගත වී ඇති බව වාර්තා වේ.

සිංගප්පූරු සමාගමකින් ලබාගත් මෙම ආදායම් පරිපාලන හා කළමනාකරණ පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය හෙවත් 'රැමීස්' පද්ධතිය අකර්මණ්‍ය වීමෙන් තක්සේරු වාර්තාවක් හෝ නිකුත් කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයට පත්වී ඇතැයි එම දෙපාර්තමේන්තු අභ්‍යන්තර ආරංචි මාර්ග සඳහන් කරයි.

මෙම 'රැමීස්' පද්ධතිය දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවට ලබාගැනීමෙන් පසුව පුහුණුව ආදී වෙනත් කටයුතු සඳහා තවත් රුපියල් බිලියන තුනක් පමණ වැය කළ ද මෙහි සියලුම පාලන බලය මේ දක්වා අදාළ සිංගප්පූරු සමාගම සතුව පවතින බවත් දැනගන්නට තිබේ.

මෙම 'රැමීස්' පද්ධතිය හරහා 2018-2019 බදු කාලපරිච්ඡේදයේ උපයන විට ගෙවීමේ බදු මත තක්සේරු වාර්තා සහ රඳවා ගැනීම මත බදු තක්සේරු නිකුත් කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයක් මේ වන විට උද්ගත වී ඇති බවත්, එම කාලපරිච්ඡේදයට අයත් වාර්තා මෙම පද්ධතියට ඇතුළත් කිරීමට පවා මේ දක්වා දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රධානීන් කටයුතු කර නොමැති බවත් වාර්තා වේ.

දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුව 1988 වසරේ සිට 2015 වසර දක්වා ක්‍රියාත්මක කළ 'ලෙගසි' පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය 2016 වසරේ මැද භාගය වන විට ඉවත් කිරීමට සැලසුම් කර තිබුණ ද 'රැමීස්' පද්ධතිය දැවැන්ත මුදලකට ලබාගෙන වසර හයක් ගත වී තිබුණ ද 'ලෙගසි' පද්ධතිය තවමත් ක්‍රියාත්මක වන බව දේශීය ආදායම් මූලස්ථාන ආරංචි මාර්ග සඳහන් කරයි.

'රැමීස්' පද්ධතිය ලබාගැනීමෙන් පසුව දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවේම නිලධාරීන්ට ඔවුන්ගේ වැටුපෙන් තුනෙන් දෙකක අමතර දීමනාවක් ගෙවමින් එම පද්ධතියේ අමතර සේවයට යෙදවුව ද ඔවුන් අමතර දීමනාව වෙනුවෙන් සාමාන්‍ය සේවා කාලයේ කටයුතු කළ බවත්, ඒ සඳහා අමතර කෝටි ගණනක මුදලක් වැය කර ඇති බවත් කියවේ.

දේශීය ආදායම් කොමසාරිස් ජනරාල් එච්.එම්. ඩබ්ලිව්.සී. බණ්ඩාර මහතාගෙන් නව පරිගණක පද්ධතියේ වර්තමාන තත්ත්වය පිළිබඳව කළ විමසුමේදී පැවසුවේ, 2017 වසරේ නව දේශීය ආදායම් පනත ක්‍රියාත්මක කිරීම දින 220ක් ප්‍රමාද වීම නව පරිගණක පද්ධතියේ ප්‍රශ්නයට හේතුව බවත්, එම ප්‍රමාදය සිය දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රමාදයක් නොව එවකට රජයේ ප්‍රමාදයක් බවත්ය.

වර්තමාන රජය බලයට පැමිණීමෙන් පසුව වැට් බද්ද සියයට 15 සිට 8 දක්වා ද, ආදායම් බද්ද සියයට 28 සිට 24 දක්වා ද අඩු කළ බව කී දේශීය ආදායම් කොමසාරිස් ජනරාල්වරයා, බදු අඩු කිරීමෙන් බදු ආදායම අඩු වන බව ද සඳහන් කළේය.

ගෝලීය සහ තෝරාගත් රටවල් කිහිපයක අද කොරෝනා තත්ත්වය

යාවත්කාලීන කළේ නොවැම්බර් 13, 2021

- පසුගිය සතියේ ගෝලීය නව ආසාදිතයන්ගේ සංඛ්‍යාව 8% ක වැඩිවීමක් පෙන්නුම් කරයි. සති නවයක් තුළ දිගටම අඩු වෙමින් තිබුණද, පසුගිය සති හතර තුළම මෙය වැඩිවෙමින් පවතී.
- එන්නත් ලබාදීම හොඳින්ම කර ඇති යුරෝපීය කලාපයේ දැන් උද්වී ඇති තත්ත්වයට හේතුව සංචරණ සීමා බෙහෙවින් ලිහිල් කිරීමය. වයිරස ව්‍යාප්තිය සහ සංචරණ සීමා ඉවත්කිරීම යන ද්වීත්වය අතර ඇති ප්‍රබල සබැඳියාව මෙයින් ඉතා පැහැදිලි වේ.
- පසුගිය සතියේ ශ්‍රී ලංකාවේත් නව ආසාදිතයන්ගේ 4% වැඩිවීම තවත් රැල්ලක ආරම්භයක් විය හැකිද?

සුදුසු දත්ත, පහසු සංසන්දනය සඳහා ජනගහනයෙන් මිලියනයකට සාමාන්‍යකරණය කර ඇත.

	දැනට ආසාදිතව සිටින ගණන (මිලියනයකට)	පසුගිය සතියේ වාර්තාවුණු අලුත් ආසාදිතයන් ගණන (මිලියනයකට)	පසුගිය සතියේ ආසාදිතයන්ගේ වෙනස්වීම (%)	පසුගිය සතියේ ආසාදිතයන්ගේ වෙනස්වීම (මිලියනයකට)	ගිය සතියට පෙර සතියේ ආසාදිතයන්ගේ වෙනස්වීම (මිලියනයකට)	පළමු එන්නත ලද සංඛ්‍යාව (%)	පසුගිය සතියේ මරණ (මිලියනයකට)
ගෝලීය	2,420	425	+8	33	10	52	6
ශ්‍රී ලංකාව	558	222	+4	+8	+7	74	6
ඉන්දියාව	97	59	-3	-2	-12	54	2
පකිස්තානය	102	15	-13	-2	-1	35	0.3
සිංගප්පූරුව	4,166	3,455	-1	-36	-979	87	16
කැනඩාව	642	462	+14	+55	-17	79	5
බ්‍රිතාන්‍යය	23,249	3,593	-6	-248	-349	74	16
ඇමෙරිකාව	27,591	1,630	+8	+120	-11	67	21
ප්‍රංශය	2,133	934	+33	+230	+68	76	4

නිල දත්ත භාවිතා කොට දත්ත ගොනු කළේ ආචාර්ය නිමල් රාජපක්ෂ, කැනඩාව nimalraj@yahoo.ca

සුජීවගේ විගඩම්

අග හිඟ කම්මලින් පෙළෙමින් බොහෝ	දෙනක්
කුසගින්නේ සිටි මේ වගෙ දෙනෝ	දහක්
ඇතිවී නොමැත ඒ පිළිබඳ කතා	බහක්
මේකෙහි අපිට නං නොතිබුනි මෙලෝ	රහක්

තුන්මංසල

වැඩිවෙන බඩු මිලෙන් කුසගින්නෙන්	දැවෙන
වැසියෝ බලා සිටියෝ අයවැය	සහන
උඩ දා මුදල් ඇමැතිඳු මැද්දත්	පහන
දුගී දුප්පතුන් හට සරණක්	නොවිණ

තිලක

ලංකාදීප ලුහුඬු දැන්වීම්

රථ වාහන

ඕනෑකර තිබේ

BENZ 210 211 212 Auto හෝ Manual 2005න් පහළ පාවිච්චි කිරීම සඳහා Benz කාරයක් උවමනාය. 0773-500488. L368147-1

යතුරුපැදි ත්‍රිරෝද රථ ඩිමෝ-බට්ටා ලක්ෂ 20 අඩු කාර් වෑන් නිවසටම පැමිණ මිලට ගනු ලැබේ. ලියනගේ. 0718937286, 0767793229, 0778324826. L368880-1

කුලියට බද්දට උවමනාය

011-3111999 අප ආයතනයේ සේවය සඳහා රියදුරු සහිත සහ රහිත ලොරි රථ අවශ්‍යයයි. ඉහළ ගෙවීම් බජට් කැබ් ඇන්ඩ් ටුවර්ස් - කිරිබත්ගොඩ. 011-2991991, 070-6300030, 077-9177187. L368107-1

මාසික කුලී පදනමට රියදුරු නොමැතිව කුඩා කාර් හෝ වෑන් රථයක් අවශ්‍යයි. ගිවිසුම වසරයි. 0707410410, 0777955625 කිරිබත්ගොඩ. L348281-7

ත්‍රිරෝද රථ විකිණීමට

WP QR-8694 බජාජ්, 2008, NW YX-4816 බජාජ්, 2012, ත්‍රිරෝද රථ ඉහළම ඉල්ලුමට. වැලිබල් ෆිනෑන්ස් PLC, 310, ගාලු පාර, කොළඹ 03. ටෙලි. 0711-210810. L1021621557-1

මෝටර් සයිකල් උවමනාය

ත්‍රීවීල්, යතුරුපැදි, කාර්, වෑන් ෆිනෑන්ස් පියවා ඉහළ මිලට Bajaj, Honda, Hero, TVS, Yamaha. 0716222339, 0776380594 L370193-1

ගේ දොර ඉඩකඩම්

විකිණීමට

0763239005 කඩුවෙල හයිවේ එක අසල පර්. 272 ඉතා ඉක්මණින් විකිණීමට. කඩුවෙල බියගම පාරට මුහුණලා. 0713071566. L368559-1

අගරදගුරු මාවත, ඒකල, ජා-ඇල පිහිටි පර්චස් 40ක ඉඩමක් විකිණීමට ඇත. නිවාස, ගබඩා හෝ කාර්මික සඳහා සුදුසුයි. මිලියන 42.5 අමතන්න - 0714888754. L343471-1

පිළියන්දල මොරගහහේන 127 බස් පාරේ ඕලබොඩුව හංදියට ආසන්නව නව නිවසක් විකිණීමට ඇත. ලක්ෂ 65 (පර්චස් 4 1/2). 0771731072, 0716842116. L359956-3

ව්‍යාපාරික ස්ථාන විකිණීමට

නුගේගොඩ සුපිරි වෙළඳ සංකීර්ණයේ පළමු මහලේ වර්ග අඩි 200 කඩ කාමරයක් විකිණීමට. (පැවරීමට) තිබේ. දුරකතන - 0777-549113. L368775-1

ගේදොර ඉඩකඩම් සේවා

ඔබට නිවසක් ඉඩමක් විකුණා ගැනීමට, මිලදී ගැනීමට කුලියට බද්දට අවශ්‍ය නම් අමතන්න. සෙනුරි නිවාස 0707410410, 0777955625 කිරිබත්ගොඩ. L348279-7

වෙළඳ

විදුලි උපකරණ විකිණීමට

ඉතාලියෙන් ආනයනය කරන ලද ගෑස් කුකර් හොටල් උපකරණ විකිණීමට තිබේ. දුරකතන - 0777-549113. L368777-1

විවිධ දේ විකිණීමට

හෝටලයකට අත්‍යවශ්‍ය ගෑස් ලයින් එක එක්සෝස් ලයින් එක කැමරා සීසීටීවී, බෙන්මාරි ගෑස් ලිප් මේස පුටු සිලින්ඩර් ස්ටීවර්, විවිධ දේවල් දෙහිවල. 0717711259. L368681-1

හෝටල්/ආපන ශාලා/තානායම්

පානදුර සුන්දර වෙරළාසන්නයේ සියලු පහසුකම්ඇති Night Station Hotel වායුසමනය කළ සුවපහසු කාමර 2500/- උත්සවශාලා පහසුකම් 990/-. 0382241622, 0773690616. L359487-5

පුද්ගලික

නම් වෙනස් කිරීම

40/1 ගිනිගල්ලන්ද හුංගම ලිපිනයේ පදිංචි තිබ්බොටුවාව ගමගේ පහන් නිම්සර වන මම මෙතැන් පටන් තිබ්බොටුවාව ගමගේ පහන් දුලින්ස යන නම භාවිතා කරන ලෙස ශ්‍රී ලංකා ජනරජයට සහ සියලු දෙනා වෙත දැනුම් දෙමි. L368157-1

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ නැ.නු.ප. ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ අංක 250 නුවරවැව ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ වලව්වත්ත පදිංචි මොහොමඩ් සියාඩ් සෆ්රාස් යන අය මින් ඉදිරියට ජයසුන්දර මුදියන්සේලාගේ විභඟ ඉඳුවර ජයසුන්දර යන නම භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මින් දැනුම් දෙමි. L370196-1

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ ගම්පහ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ අංක 229A අළුත්ගම් බෝගමුව දකුණ ග්‍රාමසේවා වසමේ අංක 110/A/37 ලිපිනයෙහි පදිංචි හික්කඩුව ගලපාටලාගේ නන්දසේන වන මම මින් ඉදිරියට හික්කඩුව ගලප්පත්තිලාගේ නන්දසේන ලෙස භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මෙයින් දන්වා සිටිමි. L369171-1

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ නො. 364, 'සුනිල්පාය', ඉහළයාගොඩ, ඉඹුල්ගොඩ පදිංචි කළු ආරච්චිලාගේ දීපානාලනී වන මම ඉදිරියට කළු ආරච්චිලාගේ දීපා නාලනී යන නම භාවිතා කරන බවට මහජනතාවටත් ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් දැනුම් දෙමි. මෙයට, කළු ආරච්චිලාගේ දීපා නාලනී. L1021621945-1

නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික්කයේ අඹගමුව කෝරළයේ 319/E හැටන් නැගෙනහිර ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ අංක 102/8 සමනලගම හැටන් ලිපිනයේ පදිංචි අන්වර් හුසේන් මොහමඩ් ෂාහිම් වන මම මින් ඉදිරියට අන්වර් හුසේන් මොහමඩ් ෆාහිම් නම භාවිතා කරන බව උතුම් ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් එහි වැසි ජනතාවටත් මෙයින් දැනුම් දෙමි. L370197-1

පිටකෝට්ටේ, කෝට්ටේ පාරේ ජයසිංහ මාවතේ 594/7 ඒ, හි පදිංචි, චමරි දුලානි පෙරේරා වන මම, දීර්ඝ කලක් භාවිතා කරේද, මින් ඉදිරියට මාගේ නම වශයෙන් භාවිතා කරන්නේද, 'චමරි දුලානි අනුරුද්ධක සමරවික්‍රම' යන නම බව මෙයින් ප්‍රසිද්ධ කරනු ලැබේ. L363101-1

බස්නාහිර පළාතේ කඩුවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 488 කොරතොට ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ 30/A/18, කොරතොට, කඩුවෙල ලිපිනයේ පදිංචි (T.B. Prasad) තල්පෙගුරුගේ භානුක ප්‍රසාද් වන මම මෙතැන් සිට තල්පෙ ගුරුගේ භානුක ප්‍රසාද් (T.G.B. Prasad) ලෙසට භාවිතා කරන බවට ලක් රජයට හා ලක්වාසී ජනතාවට මෙයින් දන්වා සිටිමි. L370195-1

බස්නාහිර පළාතේ කඩුවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 490A අතුරුගිරිය දකුණ ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ 540/A/1 'විස්ඩම් පාර්ක්' තල්දියාවල පාර, අතුරුගිරිය ලිපිනයේ දැනට ස්ථිර පදිංචි කොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න වන මාගේ මුල් උප්පැන්න සහතිකයේ මෙලෙස ඇති මුත් නව පිටපත් ගැනීමේදී නොගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න යනුවෙන් සඳහන්ව ඇත. මා මෙතෙක් භාවිතා කළ පරිදි කොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න යනුවෙන් ඉදිරියටත් භාවිතා කරන බව ලක්රජයට හා ලක්වාසී ජනතාවට මෙයින් දන්වා සිටිමි. L370198-1

රත්නපුර දිස්ත්‍රික්කයේ කුරුවිට ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 155B දෙල්ගමුව ග්‍රාමසේවා වසමේ ශ්‍රී දළඳා මාවත, දෙල්ගමුව, කුරුවිට ලිපිනයේ පදිංචි චම්ලිකා දෙවරප්පෙරුම වන මම මෙතැන් පටන් චමිල්කා වශයෙන් භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මෙයින් දැනුම් දෙමි. L368839-1

ලාහුගල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් පානම ශාස්ත්‍රවෙල ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ පදිංචි මොහමඩ් පයිසාර් වන මම මින් පසු ජයවීර බඳුගේ රංග මධුශාන් යනුවෙන් භාවිතා කරන බව මෙයින් දැනුම් දෙමි. L360687-1

විවිධ

තුවක්කු සහ පතොරම්

බලපත්‍රය සහිත කාණු දෙකේ වර්ග 2ක් ලෝඩ් කළ හැකි දුර්ලභ ගනයේ තුවක්කුවක් මාහට වයස හැත්තෑවක් වන නිසා බලපත්‍රලාභියකුට විකුණමි. කලුතර දිසාව නම් වඩාත් පහසුය. 0718-998087. L368149-2

රැකියා

අධ්‍යාපන

ඔබ තොරතුරු තාක්ෂණ විෂය ඉගැන්විය හැකි ගුරුවරයෙක්ද? නැණමල් රාජකීය විද්‍යාලයේ නව ශාඛාව සඳහා 06 ශ්‍රේණියේ සිට 11 ශ්‍රේණිය දක්වා IT විෂය සඳහා ගුරු පුරප්පාඩු පවතී. 0778322325, 0719992777. L368717-1

රියදුරන්

අඩි 40 ෆ්‍රයිමුවර් රථ රියදුරන් අවශ්‍යයි. ලක්ෂයකට (100000/-) වඩා වැඩි පඩි කිරිබත්ගොඩ. 0777223439. L360520-3

කුලියාපිටිය කෑගල්ල කටුගස්තොට කුරුණෑගල මහව කේක් ප්‍රවාහනයට බර/ සැහැල්ලු ත්‍රීවිල් බයික් රියදුරන් කම්කරුවන් අවශ්‍යයි. (කෑම + නවාතැන්) 60,000/-. 0772074721. L368168-1

කොළඹ අවට නිවසකට ඔටෝ වාහන පදවා පළපුරුදු රියදුරෙක් අලුත්ම ජීප් රථයකට අවශ්‍යයි. වැටුප ආහාර නවාතැන් සහිත රු: 30000/- කි (තිස්දාහයි) වහාම කතා කරන්න. 0777846691, 0714722334. L368709-1

හෝටල් සහ බේකරි

HOTEL Blooming - මීගමුව මිරිස්වත්ත පේස්ට්‍රි බේකරි කෝකිවරුන්, චයිනිස් ෆුඩ් කෝකිවරුන් සහ වේටර්වරුන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. 0767061884. L368708-1

කැලණිය ප්‍රදේශයේ ප්‍රසිද්ධ බේකරි නිෂ්පාදන ආයතනයක ප්‍රදර්ශනාගාර සඳහා අයකැම් සහයකයින් අවශ්‍යයි. විමසීම්. 0768214410, 0768214414. L360392-3

කැලණිය ප්‍රධාන පෙළේ ආහාර නිෂ්පාදන ආයතනයකට පුහුණු නුපුහුණු සුපවේදීන් අවශ්‍යයි. සිත්ගන්නාසුළු වැටුප්. 0768-214414, 0768-214410. L369020-1

කිරිබත්ගොඩ හෝටලයක් සඳහා කොත්තු සෝටිස් සේවකයින් අවශ්‍යයි. 0741147916. L362204-2

කුරුණෑගල හෝටලයකට කොත්තු, ආප්ප බාස් කෙනෙකු අවශ්‍යයි. 0772906188, 0772906188. L370186-1

කොට්ටාව ප්‍රේමා හෝටලයට ටී මේකර් 1200/- වේටර් 800/- පිඟන් සේදීම 1000/- අවු. 50ට අඩු පළපුරුදු අය ෂිෆ්ට් එකට වැඩ හැඳුනුම්පත රැගෙන පැමිණෙන්න. 0776-414730 L369775-2

තරු පන්තියේ හෝටලයකට මැනේජර්වරු චෙෆ් කුක්, කුක් සහායකයින් ස්ටුවට් හවුස් කීපින් ෆ්‍රන්ට් ඔෆිස් සිව්මින්ගුල් ලෑන්ස්ක්‍රේපින් යන අයවරුන් අවශ්‍යයි. 0777584741, 0703200801. L359365-5

දක්ෂ බේකරි බාස්වරුන් හා ගෝලයන් අවශ්‍යයි. කොට්ටාව. 0777673690. L368452-1

දක්ෂ රොටී බාස් උවමනායි. වැටුප 3000/- දිනපතා ගෙවයි. සල්කා හෝටලය, දෙල්ගොඩ. 0759-630130 L369496-1

බණ්ඩාරගම චයිනීස් හෝටලයකට පළපුරුදු කෝකි සහායකයන් අවශ්‍යයි. 0776937753 L370202-1

රාත්‍රී හෝටලය සඳහා කොත්තු, ෂෝටිස් වේටර්වරුන් අවශ්‍යව ඇත. කෑම, නවාතැන් ඇත. දිනපතා වැටුප්. 0776554837 L370200-1

හලාවත, කොක්කාවිල, හෝටලයකට කොත්තු රයිස් බාස්වරු සහ වේටර්, ගැහැණු, පිරිමි, අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් ඇත. 0763-910325. L369011-1

මේසන්වරු සහ වඩුබාස්වරු

අප වැඩබිම් සඳහා මේසන් බාස්වරුන් අවශ්‍යයි. වැටුප 2800/- නවාතැන් ඇත. 070-5724268. L362724-2

අපත් සමග වැඩ කිරීමට ටයිල් බාස්වරු, ගෝලයින් අවශ්‍යයි. බාස් 3000-5000, ගෝලයින් 1500-2500. නවාතැන් පහසුකම් ඇත. 0713748609 L370199-1

අරංගල ගෙදරක වැඩට පේන්ට් බාස් ගෝලයින් වුවමනායි. දිනපතා පඩි බාස් 2500/- සිට ගෝලයින් 1800/- සිට. 071-3254990, 0767529998. L362731-3

ඉදිකිරීම් ආයතනයකට ටයිල් ඇලුමිනියම් මේසන් සහ අත්උදව්කරුවන් වහාම බඳවාගනු ලැබේ. 0716-577489, 0778-867141, 0112-860777 (රාජගිරිය). L363820-2

කිරිබත්ගොඩ, කැලණිය වැඩබිම් සඳහා මේසන්/ ගෝලයින් බඳවා ගැනේ. වැටුප් මේසන් 2700 ගෝල 1800 සිට ඉහලට. OT ඇත. දිනපතා වියදම් මුදල් සතිපතා වැටුප්. 0714416485. L368162-1

කොළඹ අවට වැඩබිම් සඳහා පළපුරුදු ගෝලයින් අවශ්‍යයි. (දුර පළාත් පමණයි) වැටුප 1800/- සිට. 0758063278, 0724582063. L368845-2

ජලනල කාර්මික අත්උදව්කරුවන් අවශ්‍යයි. දිනක වැටුප 1500/- OT ඇත. නවාතැන් පහසුකම් ඇත. මාස්පඩි අවුරුදු 18-30ත් අතර දුරකතන අංක. 0772-945280. L369073-1

පාදුක්ක නගරයට ආසන්න වැඩබිමකට මේසන්, ගෝලයන් අවශ්‍යව ඇත. මේසන් 3000/- ගෝලයන් 2000/- කෑම නැත. නවාතැන් ඇත. 0766-756843. L368174-2

පිළියන්දල වැඩබිම් සඳහා දක්ෂ ටයිල් බාස්වරු හා මේසන්වරු අවශ්‍යයයි. දිනපතා වැටුප් 3500/- 3000/- 0760231339 L369980-1

මේසන් බාස්වරුන් අවශ්‍යයි. දවස් පඩි 3000/- කිරිබත්ගොඩ. 076-2435836. L368873-2

මේසන් මෝල්ඩින් වතුවැඩ (ලෑන්ඩ් ස්ක්‍රේපින් සහ අත්උදව්කරුවන් අවශ්‍යයි). 0777584741, 0703200801. L359366-5

හෝකන්දර වැඩබිමක් ගඩොල් බැමි සඳහා මේසන්වරු සහ ගෝලයින් අවශ්‍යයයි. මේසන් 2500/- සිට ගෝලයින් 2000/- සිට නවාතැන් ඇත. දිනපතා වැටුප්. 0776947730, 0783986773, 0704405133. L362662-2

ගෘහ සේවකයෝ

කොළඹ රාජගිරියේ වෛද්‍යවරයකුගේ නිවසෙහි නැවතී, ගෙදර දෙර කටයුතු කිරීම සඳහා කාන්තාවක් අවශ්‍යයි. 4/A/2, කලපලුවාව, රාජගිරිය. 0756953695. L362797-3

කාර්මිකයෝ

අප සතු අඩි 20x2 සහ අඩි 40x2 කන්ටේනර් 04ක් කාර්යාල කන්ටේනර් බවට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා පළපුරුදු කාර්මිකයකු හෝ කොන්ත්‍රාත්කරුවකු ඉක්මණින් අවශ්‍යයි. ගෙවීම් චෙවලේම. 0775499512, 0715337617. L360437-3

ග්‍රිල් ගේට්ටු සෑදීමට පළපුරුදු වෙල්ඩින්කරුවන් උවමනායි. පානදුර. Te. 0779-733588. L369034-2

ග්‍රිල් ගේට්ටු සෑදීමට, වහල ගැසීමට දක්ෂ පළපුරුදු බාස් කෙනෙක් අවශ්‍යයි. වත්තල. 0775-718151, 0773-878151. L369074-1

පුගොඩ නගරයේ ටයර් කඩයක් සඳහා පළපුරුදු සේවකයෙක් අවශ්‍යයි. නවාතැන් සපයනු ලැබේ. වැටුප සාකච්ඡා කරගත හැක. 0775851512, 0705125878 L369935-1

වතුවැඩ

උද්‍යාන නඩත්තු, සැකසුම්, පැළ තවාන් සඳහා කම්කරුවන්, වැඩ පරීක්ෂක, බර - රියදුරු අවශ්‍යයි. නවාතැන්, තේ, ප්‍රවාහනය නොමිලේ. 1,800 + OT. මාස 03 ස්ථිරයි. ETF/ EPF යුනිෆෝම්. 0703482485 L359125-7

රැකියා අවස්ථා, පල්ලම අක්කර 50ක පොල් වත්තකට වයස අවුරුදු 50ට අඩු කම්කරුවන් (පිරිමි) අවශ්‍යව ඇත. මාසික වැටුප රුපියල් 35,000/- නවාතැන් පහසුකම් සපයනු ලැබේ. 0777-632672 අමතන්න. L365214-2

වතුවැඩ සඳහා කෙනෙකු අවශ්‍යයි. නිවසක/ නැවතී වැඩ කිරීමට නවාතැන් ආහාර සැපයේ. වැටුප රු. 25000/- විස්තර සඳහා. 0762180335. L361891-1

ආරක්ෂක සේවා

0112-729978 OIC/ SSO ඇබෑර්තු. කලුතර මුරයකට රු. 1000/- ආහාර සහිතයි. 0762099978, 0711-436114, 0768-242481. L363042-2

0784828268 කොට්ටාව පිළියන්දල ගාමන්ට් සඳහා හදිසියේම බඳවා ගැනීම සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන් OIC 1200/- SSO 1100/- LSO 1000/- සහතික පිටපත් සමග වහාම අමතන්න. 0112501497 L369983-1

OIC, SO, LSO වත්තල, පෑලියගොඩ, කොළඹ, කිරිබත්ගොඩ, සපුගස්කන්ද ඉහළම වැටුප්. සහන මිලට ආහාර නවාතැන්. 0777328330, 0112980222. L360483-4

ආරක්ෂක නිලධාරීන් (O.I.C) ජාත්‍යන්තර පාසල් සඳහා (අවිස්සාවේල්ල/ බලංගොඩ). 070-2763821, 070-6330090, 045-2261988. L362603-2

ආරක්ෂක සේවා කොළඹ, බණ්ඩාරගම හොරණ, ඉංගිරිය, නුවරඑළිය, මහරගම, පන්නිපිටිය, ගාල්ල OIC, JSO, LSO 60,000/- සිට 66,000/- මාසික වැටුපක් (1100, 1000 පැය 12) සහන මිලට ආහාර, නවාතැන් නොමිලේ. රක්ෂණ ආවරණ සුහසාධක එකම ස්ථානයේ රාජකාරි. 0761785566, 0713863227. L360379-4

කඩිනමින් ආරක්ෂක නිලධාරීන් අවශ්‍යයි. OIC 1240/- SSO 1100/- LSO 1100/- වැල්ලවත්ත කොල්ලුපිටිය, මරදාන, රාජගිරිය, වත්තල, බත්තරමුල්ල රාත්‍රී හෝ දහවල් එක් සේවා මුරයක් වුවද ලබාදිය හැකිය. සති පඩිද ලබාදෙනු ලැබේ. ශ්‍රී ලයන් ආරක්ෂක සේවය, පන්නිපිටිය. 0703394449, 0703394446. L360829-3

ගම්පහ යක්කල පිහිටි ආයතනයක් සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන් කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L368948-2

දිවුලපිටිය මීරිගම බාදුරාගොඩ පිහිටි ආහාර අපනයන ආයතනයක් සඳහා ඒ අවටින් OIC/ SO/ LSO කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. දීමනා සහිත ඉහල වැටුප්. ආහාර නොමිලේ. සහනදායි මිලට ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L359754-5

නිට්ටඹුව, රනාල, හංවැල්ල, කොළඹ, වාද්දුව යන ප්‍රදේශවලට ආරක්ෂක නිලධාරීන් හා ගල්කිස්ස, කොලොන්නාව ප්‍රදේශවලට කාන්තා ආරක්ෂක නිලධාරිනියන් අවශ්‍යයි. විමසීම් 0703-421201. L369043-2

මීගොඩ, හොරණ, පානදුර, කොළඹ ප්‍රදේශවල පිහිටි රාජ්‍ය බැංකු, පෞද්ගලික බැංකු සඳහා OIC/ SSO/ JSO/ LSO ආරක්ෂක නිලධාරීන් හා නිලධාරිනියන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. රු. 50,000කට වැඩි වැටුපක්. සිවිල් හා නිත්‍යානුකූලව සේවයෙන් ඉවත් වූ හෝ විශ්‍රාමික ත්‍රිවිධ හමුදා, පොලිස් විශේෂයි. සම්මුඛ පරීක්ෂණ සඳහා අමතන්න. ක්‍රවුන් රෝයල් ආරක්ෂක සේවය. දුර. 0772-862164, 0774-51475 L369761-1

රාජගිරියේ පිහිටි කාර්යාලයක් සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන්/ නිලධාරිනියන් (SO/LSO) කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L359755-5

සංචාරක නිලධාරී ඇබෑර්තු. ප්‍රධාන පෙළේ ආරක්ෂක සමාගමක මීගමුව/ වත්තල, කොළඹ, හොරණ පානදුර ප්‍රදේශවල සේවය කිරීම සඳහා සංචාරක නිලධාරියකු වශයෙන් සේවා පළපුරුද්ද ඇති අයවලුන් අවශ්‍යයි. වයස අවුරුදු 35ත් 55ත් අතර වැටුප රු. 70000/- සහ ඉන්ධන දීමනා වෙනත් දිරිදීමනා ද හිමි වේ. විමසීම්. 0750-300333, 0759-100002. L363704-1

කොණ්ඩා සැකසුම් රූපලාවන්‍ය

තිඹිරිගස්යාය පිහිටි අප සැලෝන් එකට වයස 20-35 අතර පළපුරුදු පිරිමි කොණ්ඩා කැපීමට දක්ෂ අය අවශ්‍යයි. අමතන්න. 0777327391, 0779317391. L362266-3

බියගම A/C සැලෝන් එකකට නැවතී සේවය කිරීමට පිරිමි සේවකයින් අවශ්‍යයි. ඉහළ වැටුප්. 0716827808. L368689-1

ඇඟළුම් කර්මාන්තය

ජූකි මැෂින් ක්‍රියාකරවන්නන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. නවාතැන් පහසුකම් 35,000ට නොඅඩු වැටුපක් අපනයනය සඳහා නිමවන ඇඟළුම් ආයතනයක් වන කහවත්ත ලින්කෝ ඇපරල්. විමසන්න. 0716515701 - රංජිත්, 0767039481 - ප්‍රබෝධා. L362195-2

විවිධ

0 බීම, බිස්කට් ආයතන සඳහා 18-50 අතර ගැහැනු, පිරිමි ඉක්මනින් අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් සමග 45000/- ඉහළ වැටුප්. 071-4604521 L370192-1

0703-566887, 0703-566222 පවිත්‍රතා පුරප්පාඩු : පෞද්ගලික ආයතන, රෝහල් සඳහා මීගමුව, නාවල, රාජගිරිය, පාගොඩ, කඳාන අවටින් අවශ්‍යයි. වැටුප රු. 25,000/- සිට රු. 45,000/- දක්වා. L369028-2

071-3786949 දිවයිනේ ඉහළ පෙළේ අප කිරිපිටි සමාගමට කාන්තා පිරිමි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නාවතැන් සමග. L368678-1

071-3787006 දිවයිනේ පිළිගත් අප බිස්කට් සමාගමෙහි සේවයට ගැ/ පි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩ ආහාර නවාතැන් ඇත. L368942-1

074-0065770 කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ කේටරින් පැකින් අංශ සඳහා අවු. 18 - 55 ගැ/ පි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නවාතැන් ඇත. අධ්‍යාපන සුදුසුකම් අනවශ්‍යයි. L368665-1

076-9836881 කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ ස්ථිර සේවයට කාන්තා පිරිමි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නවාතැන් සමග. පසුකාලීනව ඉහළ වැටුප්. L368671-1

අවිස්සාවේල්ල ප්‍රසිද්ධ ඇඟළුම් කර්මාන්ශාලාවක් සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ සුපරීක්ෂකවරයෙකු (පිරිමි) (Cleaning Supervisor) අවශ්‍යව ඇත. ඇඟළුම් කර්මාන්තශාලාවක පිරිසිදු කිරීමේ පළපුරුද්දක් ඇති වයස අවුරුදු 30-50 අතර අවිස්සාවේල්ල අවටින් අවශ්‍යයි. (විශ්‍රාමික හමුදා නිළධාරීන් විශේෂයි.) 0773037208, 0773606487, 0719311781 L363075-3

කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ කේටරින්, ක්ලීනින්, කාගෝ සඳහා කඩිනමින් සේවක සේවිකාවන් බඳවා ගනු ලැබේ. කෑම, නවාතැන් සමග 45000/- ඉහළ වැටුප්. 070-2836307 L370189-1

කොළඹ පිහිටා ඇති මත්පැන්හලකට (Wine Stores) පළපුරුදු සේවකයන් අවශ්‍ය වී ඇත. TP. 0777-777808 L368289-1

ගම්පහ අකරවිට පාවහන් නිෂ්පාදන ආයතනයකට සපත්තු ටොප් සහ බොටම් සෑදීමට පළපුරුදු පිරිමි සේවකයින් ඉතා ඉක්මණින් අවශ්‍යයි. නවාතැන් ඇත. 0779-829464. L1021621982-1

චීනයේ නිෂ්පාදන ලංකාවේ අප සමාගමට අවුරුදු 18-55 අතර සේවකයින් අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් සමග 60000/- වැඩි වැටුප්. 071-9547986 L370190-1

රැකී රක්ෂා ඇබෑර්තු - ප්‍රසිද්ධ ආයතනයක කොළඹ අවට ප්‍රදේශය තුළ රැකියා ඇබෑර්තු ඇත. (රු. 35,000/-ක මාසික ස්ථිර වැටුපක්) ආහාර සඳහා දීමනා රු. 5,000/- නවාතැන් පහසුකම් නොමිලේ. ගමන් වියදම් ආයතනය විසින් සපයනු ලැබේ. විමසීම්: Hotline 0772922923, 0718151386, Mobile 0776019484, 0771978654, Office 0112424222, 0719405406 L370204-1

ෆැෂන් බග් (පුද්) සමාගමේ බොරැල්ල හා පෑපිලියාන යන ශාඛාවන් සඳහා තේ සාදන්නියන් (Tea Maker) වහාම අවශ්‍යයි. දු.ක - 0764537040, 0772920795. L354648-8

වෘත්තීය සේවා

ඔබේ නිවසේ සියලුම මේසන් වැඩ ටයිල් වැඩ පොට් ඇද පේන්ට් වැඩ ඉතා සාධාරණ මිලට. විශ්වාසවන්තව. 0770078794 L362698-2

නිවාස ආශ්‍රිත ඕනෑම ජ්ලේන්ට් වැඩක් අළුත්වැඩියා කිරීමක් හා ටයිටේනියම් වැඩක් ඉක්මණින් මනා පෙනුමකින් වගකීමකින් හා විශ්වාසවන්තව අඩු වියදමකින් කර ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය වේ. Lmp Contraction, 0718862260, 0775989954. L359862-3

අද දවස ඔබට

රාහු කාලය 07.31-09.01

මේෂ — අයහපත් දවසක්
උදාසීන ගති බලපාන දිනයකි. ඥාති මිත්‍රයන් හා අමනාපකම් ආදියට හේතු මතු වේ. අස්ථාන චෝදනා ආදියට ඉඩ ඇත. අලුතෙන් ආරම්භ කරන වැඩ කටයුතුවලට සුබ නොවේ.

වෘෂභ — විවිධ බාධක
ධීවර කටයුතුවලට සම්බන්ධවූවන්ට බාධක මතු වේ. තමාට ලැබිය යුතු මුදලක් නිසි වෙලාවට නොලැබේ. දුෂ්කර කටයුතුවලදී අනායන්ගේ උපකාර හිමි වේ. සේවක ප්‍රශ්න ආදියට විසඳුම් ලැබේ.

මිථුන — අවුල් නිරවුල්
දුර පළාත්වල සංචාරය කිරීමට අවස්ථා යෙදේ. දේශපාලන කටයුතුවලට සම්බන්ධවූවන්ට විවිධ දුෂ්කරතා මතු වේ. බලපාන ඉඩම් ප්‍රශ්නයකට විසඳුම් ලැබේ. විශ්වාසයන් බිඳී යාමට හේතු මතු වේ.

කටක — උත්සව ඇරයුම්
මංගල උත්සව ආදියට ඇරයුම් ලැබේ. රැකියාවට සම්බන්ධ ගමන් බිමන් වැඩියෙන් යෙදෙන දිනයකි. පොරොන්දු ගිවිසුම් ආදියට අත්සන් තැබීමට සිදු වේ. බලාපොරොත්තු මුදලක් ඉතිරි කරගැනීමට හැකි වේ.

සිංහ — මතභේද
අනායන් සමග කරන කටයුතුවලදී මතභේද ඇති වේ. අහම්බෙන් හමු වූ දෙයකින් නිසි ඵල නොලැබේ. යොදාගත් දුර ගමන් කල් දැමීමට සිදු වේ. මිශ්‍ර ඵල සහිත දිනයකි.

කන්‍යා — ආදායම් මාර්ගයක්
බලාපොරොත්තු ආදායම් මාර්ගයක් සැලසේ. දුර ගමනක් යෙදේ. බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. පොත්පත් ලිපි ලේඛන ආශ්‍රිත කටයුතු බහුල වේ. නිසසල පරිසරයක දවස ගෙවේ.

තුලා — ආදායම් මාර්ග
පර්යේෂණ කටයුතුවලින් බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා වියදම් ඉහළ යයි. රැකියා විරහිත පිරිසට සුදුසු ආදායම් මාර්ග යෙදේ. සන්ධ්‍යා කාලයේ හිතවතුන් හමු වේ.

වෘශ්චික — ව්‍යාපාරික බාධා
වෙළෙඳ ව්‍යාපාර කටයුතුවලට තරමක බාධක මතු වේ. දේපළ සම්බන්ධ ගැටලු තත්ත්වයක් නිරවුල් වේ. කුලී නිවසක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. මිශ්‍ර ඵල සහිත දිනයකි.

ධනු — නිර්මාණ උනන්දුව
විසිතුරු නිර්මාණ කටයුතු සඳහා වැඩි උනන්දුවක් දක්වයි. උගත් දෙයින් නිසි ඵල ලැබීමට හැකියාව ලැබේ. බලාපොරොත්තු රහිත අයුරින් දේපළ විනාශයකට හේතු යෙදේ. උදාසීන ගති බලපාන දිනයකි.

මකර — ණය මුදලක්
බැංකු ණය මුදලක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. මංගල උත්සව ආදිය සඳහා ඇරයුම් ලැබේ. තම ඥාතියකු පිළිබඳ සිත් තැවුලකට හේතු යෙදේ. සන්ධ්‍යා කාලයේ ප්‍රිය සාද ආදිය යෙදේ.

කුම්භ — නව ආදායම් මාර්ග
නිවාස හා දේපළ විකිණීම් කටයුතුවලින් වැඩි ලාභ හිමි වේ. බලාපොරොත්තු නව ආදායම් මාර්ගයක් හිමි වේ. දුෂ්කර කටයුතුවලදී අන් අයගේ උපකාර ලැබේ. උත්සාහයෙන් වැඩි ලාභ ප්‍රයෝජන හිමි වේ.

මීන — ගනුදෙනු පරිස්සමින්
කල්ගත වෙමින් පැවති ඉඩම් ප්‍රශ්නයකට විසඳුම් ලැබේ. මුදල් සම්බන්ධ කටයුතුවලදී ඉතා කල්පනාකාරී විය යුතුය. ගෙවතු ආශ්‍රිත කටයුතුවලින් බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. ගමන් බිමන්වලින් බලාපොරොත්තු ඉටු වේ.

ගම්පහ - අබේසේන හේරත්

අඛණ්ඩවම 15 වසරක් ජනප්‍රියතම මහජන සම්මානයෙන් පිදුම් ලද දිනපතා ජාතික පුවත්පත

ලංකාදීප 2

2021 නොවැම්බර් මස 15 වැනිදා සඳුදා

අන්තර්ජාල ලිපිනය - www.lankadeepa.lk

මත්ද්‍රව්‍ය අල්ලන්න ආවාම ගැහැනු පොලිසියට පහර දෙති

එස්. අයි. රෝහලේ

පොලිස් යතුරු පැදියකුත් කුඩු කරලා

(ශ්‍රීනාත් ප්‍රසන්න ජයසූරිය)

හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරමේ නිරතව සිටි බව කියන පුද්ගලයකු අත්අඩංගුවට ගැනීමට උත්සාහ කළ එරාවූර් පොලිසියේ නිලධාරීන් කණ්ඩායමකට ගල්මුල් ප්‍රහාරයක් එල්ල කිරීමේ සිද්ධියක් සම්බන්ධයෙන් දෙදෙනකු සැකපිට අත්අඩංගුවට ගත් බව එරාවූර් පොලිසිය පවසයි.

මේ සම්බන්ධයෙන් තිදෙනකු අත්අඩංගුවට ගැනීමට සොයන බවත් ඒ තිදෙනා අතරේ හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය ජාවාරම්කරුද සිටින බවත් ප්‍රදේශයේ ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් නිලධාරියෙක් ඊයේ (14 වැනිදා) පැවසීය.

ගල්මුල් ප්‍රහාරයෙන් තුවාල ලැබූ උප පොලිස් පරීක්ෂක සියාම්දන් මහතා වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා එරාවූර් රෝහලට ඇතුළත් කරනු ලැබ සිටී.

පොලිස් නිලධාරියකුට අයත් යතුරු පැදියකටද මෙම සැකකරුවන් පහරදී හානි කර ඇතැයි පොලිසිය සඳහන් කරයි.

මෙසේ අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත්තේ එරාවූර් පොලිස් වසමේ ආලයඩි පාරේ පදිංචිකාරිනියන් වන අවුරුදු 32 සහ අවුරුදු 30 වයසේ පසුවන කාන්තාවන් දෙදෙනෙකි.

එරාවූර් පොලිසියේ උප පොලිස් පරීක්ෂක සියාම්දීන් මහතා කාන්තා පොලිස් කොස්තාපල්වරියක ද ඇතුළු නිලධාරීන් කණ්ඩායමක් එරාවූර් කලෛයිමහල් පාරේදී පෙරේදා 13 වැනිදා වැටලීමක් සිදුකර ඇත්තේ ඔවුන්ට ලැබුණ තොරතුරක් මත බවද පොලිසිය කියයි.

වැටලීමට සහභාගිවූ පොලිස් කණ්ඩායම සැකකටයුතු යතුරු පැදියක් පරීක්ෂා කිරීමට ගිය අවස්ථාවේ එය පදවාගෙන ආ පුද්ගලයා එම යතුරු පැදිය ද හෙරොයින් මිලි ග්‍රෑම් 5710 ජංගම දුරකතනයක් සහ රුපියල් 1,200ක මුදලක්ද එහි දමා පලා ගොස් ඇතැයි පොලිසිය සඳහන් කළේය.

පලාගිය ජාවාරම්කරු තවත් දෙදෙනකු සහ කාන්තාවන් දෙදෙනකු සමග පොලිස් කණ්ඩායම සිටි ස්ථානයට කඩාවැදී ගල්මුල් ප්‍රහාරයක් එල්ලකර ජාවාරම්කරුට අයත් පොලිස් බාරයට ගෙන තිබූ යතුරු පැදියද රැගෙන පලාගොස් ඇතැයිද පොලිසිය කීය.

හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය අඩංගු පාර්සලය, ජංගම දුරකතනය සහ මුදල් පොලිස් බාරයටගෙන ඇත. එරාවූර් පොලිසියේ නිලධාරීහු කණ්ඩායමක් සෙසු සැකකරුවන් අත්අඩංගුවට ගැනීමට පරීක්ෂණ පවත්වාගෙන යති.

අම්පාර රෝහලේ කනිෂ්ඨ නිල නිවාසයක කුඩු

උපස්ථායක 2ක් අත්අඩංගුවට

(දිගාමඩුල්ල විශේෂ - ඩී. ඥානසිරි හෙට්ටිආරච්චිගේ)

අම්පාර මහ රෝහලේ කනිෂ්ඨ කාර්ය මණ්ඩල සඳහා වෙන්කර ඇති නිල නිවාසයක් වටලා හෙරොයින් මත්ද්‍රව්‍ය මිලි ග්‍රෑම් 195 ක් සහ කේරළ ගංජා මිලි ග්‍රෑම් 655 ක් සමග දෙදෙනකු අත්අඩංගුවට ගත් බව අම්පාර පොලිසිය පවසයි.

මෙලෙස අත්අඩංගුවට පත්වූයේ අම්පාර මහ රෝහලේ උපස්ථායකයින් ලෙස සේවය කරන බව පවසන, අම්පාර සහ පොළොන්නරුව ප්‍රදේශවල දෙදෙනකු බව පොලිසිය කියයි.

අම්පාර මූලස්ථාන ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක ප්‍රියන්ත බණ්ඩාර මහතාට ලැබුණු තොරතුරකට අනුව, පොලිස් නිලධාරීන් විසින් අදාළ නිල නිවාසය වටලා සිදුකරන ලද පරීක්ෂාවේ දී හෙරොයින් සහ කේරළ ගංජා අත්අඩංගුවට ගෙන ඇත.

මෙම ස්ථානයේ සඟවන ලද තවත් මත්ද්‍රව්‍ය පිළිබඳ ඇතිවූ සැකයක් මත, පොලිස් නිල සුනඛ අංශයේ නිලධාරීන් සමග ලූවී නැමැති නිල සුනඛයා යොදවා විශේෂ පරීක්ෂාවක් සිදුකර ඇති නමුත්, ඒ අවස්ථාවේ මත් ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කිරීමට උපයෝගී කර ගන්නා බවට සැක කරන උපකරණ කීපයක් පමණක් හමුවූ බව පොලිසිය සඳහන් කරයි.

අම්පාර මූලස්ථාන ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක ප්‍රියන්ත බණ්ඩාර මහතා සමග දූෂණ මර්දන ඒකකයේ ස්ථානාධිපති උප පොලිස් පරීක්ෂක චන්ද්‍රතිලක මහතා ඇතුළු නිලධාරී කණ්ඩායමක් මෙහෙයුම සඳහා සහභාගිවී ඇති අතර, අම්පාර දිසාව භාර නියෝජ්‍ය පොලිස්පති එස්.එම්.වයි. සෙනවිරත්න මහතාගේ සහ අම්පාර කොට්ඨාස භාර ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් අධිකාරී ජයන්ත රත්නායක මහතාගේ උපදෙස් පරිදි පොලිස් අධිකාරී ප්‍රියදර්ශන හේරත් මහතාගේ අධීක්ෂණය යටතේ වැඩිදුර පරීක්ෂණ පැවැත්වේ.

අත්අඩංගුවට ගත් සැකකරුවන් අධිකරණයට ඉදිරිපත් කිරීමට නියමිතව සිටියහ.

ලංගම බසයක් වෑන් රියක් හැපී තරුණයෙක් මරුට

(මහියංගණ - රංජිත් කරුණාවීර)

කොළඹ සිට කල්මුණේ දක්වා ගමන් ගත් ශ්‍රී ලංගම බස් රථයක බදුල්ල දෙසින් පැමිණි වෑන් රථයක්, මහියංගණ පොලිස්ථානය ඉදිරිපිටදී පසුගිය 13 දින අලුයම 2.00ට පමණ මුහුණට මුහුණ ගැටී පුද්ගලයෙකු මියගොස් ඇතැයි මහියංගණ පොලිසිය පවසයි.

වෑන් රථයේ සිටි 05 දෙනකු හා බස් රථයේ සිටි එක් පුද්ගලයකු තුවාල ලබා ප්‍රතිකාර සඳහා මහියංගණ මූලික රෝහල වෙත ඇතුළත් කර ඇති බව මහියංගණ පොලිසිය පවසයි.

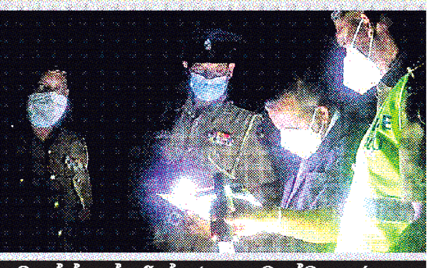
අනතුරින් මියගොස් ඇත්තේ ගිරාඳුරුකෝට්ටේ, බතලයාය, අලුත්තරම, අංක 70 නිවෙසේ ආර්.එම්. තුෂාර ප්‍රදීප් රත්නායක නැමැති අයෙකි.

බදුල්ල දෙමෝදර මංගල අවස්ථාවක් සඳහා ගොස් යළි පැමිණෙමින් තිබූ වෑන් රථයක් මෙලෙස අනතුරට පත්ව ඇත.

සිද්ධිය සම්බන්ධයෙන් මහියංගණ පොලිසියේ ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක එස්.ජේ.ඒ.ආර්.එල්. සේනාධීර මහතා යටතේ රථවාහන අංශයේ ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක සුනෙත් වර්ණසූරිය, සැරයන් 36777 ජයලත් යන නිලධාරීහු පරීක්ෂණ හා රාජකාරි කටයුතු සිදු කරති.

ගල් වළට තෙල් ගෙන ගිය ත්‍රිරෝද රියැදුරා ගලකට බිලි

මියගිය තරුණයා



මහේස්ත්‍රාත් පරීක්ෂණය පැවැත්වූ අයුරු.

පල්ලෙබැද්ද කොස්වැටිය අක්කර පනහ ප්‍රදේශයේ පවත්වාගෙන ගිය ගල්වළකට අවශ්‍ය ඉන්ධන රැගෙන ගිය කුලී ත්‍රිරෝද රථ රියැදුරකුගේ ඇඟට එම ගල්වළේ ඉහළ කොටසේ ගලක් පෙරේදා (13) සවස කඩා වැටීමෙන් ත්‍රිරෝද රථ රියැදුරු මියගොස් ඇතැයි ගොඩකවෙල පොලිසිය කියයි.

පල්ලෙබැද්ද කොස්වැටිය දික්යාය පදිංචි චන්දන පුෂ්පකුමාර නමැති 31 හැවිරිදි ත්‍රිරෝද රථ රියැදුරකු මෙම සිද්ධියෙන් මියගොස් ඇතැයි පොලිසිය කියයි.

ඇඹිලිපිටිය මූලස්ථාන පොලිසියේ අපරාධ ස්ථාන පරීක්ෂා කිරීමේ ඒකකයේ ස්ථානාධිපති පොලිස් පරීක්ෂක ධනවර්ධන මහතා ඇතුළු නිලධාරීහු පිරිසක් පැමිණ පරීක්ෂණ පැවැත් වූහ.

එම ගල් වළේ කැණීම් සිදු කර ඇති ස්ථානයට අඩි පනහළොවක පමණ ඉහළ තිබුණු ගල් කුට්ටියක් බිම වැටී විසිවී ගොස් එම තරුණයා යටවී ඇති බවත් එම ගල එම ස්ථානයේ තිබුණු ජේ.සී.බී. යන්ත්‍රයක් මාර්ගයෙන් ඉවතට ගත් බව පොලිසිය කියයි.

එම තරුණයා පැමිණි ත්‍රිරෝද රථයෙන්ම තුවාලකරු පල්ලෙබැද්ද රෝහල වෙත ගෙනැවිත් සිටි බවත් එම අවස්ථාවේ එම තරුණයා මියගොස් ඇතැයි පොලිසිය පවසයි.

ඇඹිලිපිටිය මහේස්ත්‍රාත් නිරෝෂන් ගමගේ මහතා එම ස්ථානයට පැමිණ මහේස්ත්‍රාත් පරීක්ෂණය සිදු කිරීමට පියවර ගනු ලැබීය. මියගිය අයගේ මෘත දේහය ඇඹිලිපිටිය දිස්ත්‍රික් මහ රෝහල වෙත රැගෙන ගොස් එහි අධිකරණ විශේෂඥ වෛද්‍යවරයකු ලවා පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණයක් සිදු කර එම වාර්තාව අධිකරණයට ඉදිරිපත් කරන ලෙස පොලිසියට නියෝග කළ අතර එම නියෝග අනුව එම දේහය ඇඹිලිපිටිය රෝහල වෙත රැගෙන යනු ලැබීය.

ගොඩකවෙල පොලිස් ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක නිහාල් ප්‍රේමරත්න මහතාගේ උපදෙස් මත උප පොලිස් පරීක්ෂක ගාමිණී ජයවීර, ඇතුළු නිලධාරීහු වැඩිදුර පරීක්ෂණ පවත්වති.

(පල්ලෙබැද්ද රෝහණ සමරවීර)

ඇල්ල ප්‍රා. සභාවේ අයවැය පරාදයි

(දියතලාව - ඩී.කේ. රත්න)

ඇල්ල ප්‍රාදේශීය සභාවේ 2022 වර්ෂයේ අයවැය ලේඛනය ඇල්ල ප්‍රාදේශීය සභාවේ මාසික සභා වාරයට ඉදිරිපත් කිරීමෙන් පසු විවාදයට ගැනීමෙන් අනතුරුව සිදු කළ ඡන්ද විමසීමේදී (12) වැනිදා ඡන්ද හතරකින් පරාජය විය.

මෙම අයවැය ලේඛනයට පක්ෂව ඡන්ද හතක් සහ විපක්ෂව ඡන්ද එකොළහක් ලැබුණු අතර ප්‍රාදේශීය සභා මන්ත්‍රීවරුන් තිදෙනෙක් ඡන්දය දීමෙන් වැළකී සිටියහ.

මෙහිදී ශ්‍රී ලංකා පොදුජන පෙරමුණ ප්‍රාදේශීය සභා මන්ත්‍රීවරුන් හත්දෙනා සමග ශ්‍රී ලංකා නිදහස් පක්ෂ මන්ත්‍රීවරු දෙදෙනකුද, ජනතා විමුක්ති පෙරමුණ මන්ත්‍රීවරයා සහ ස්වාධීන කණ්ඩායම අංක 01 මන්ත්‍රීවරයාද අයවැයට විරුද්ධව ඡන්දය ප්‍රකාශ කළ අතර එක්සත් ජාතික පක්ෂ මන්ත්‍රීවරු [illegible] අයවැයට පක්ෂව ඡන්දය ප්‍රකාශ කළහ. ශ්‍රී ලංකා නිදහස් පක්ෂයේ ඉතිරි මන්ත්‍රීවරු තිදෙනා ඡන්දය දීමෙන් වැළකී සිටියහ.

තරුණියකගේ සිරුරක් මන්නාරම් කළපුවේ

(මඩුකන්ද සිතුම් චතුරංග)

මන්නාරම, කළපුවේ පාවෙමින් තිබූ මියගිය තරුණියකගේ මළසිරුරක් පෙරේදා (13) සවස සොයාගත් බව මන්නාරම පොලිසිය පවසයි.

ප්‍රදේශවාසීන් විසින් ලබාදුන් තොරතුරකට අනුව සිදුකළ පරීක්ෂාවකදී මියගිය තරුණියගේ සිරුර සොයාගත් බව පොලිසිය සඳහන් කළේය. එලෙස මියගොස් ඇත්තේ යාපනය ප්‍රදේශයේ පදිංචි 23 හැවිරිදි තරුණියක බව පොලිසිය පැවසීය.

මියගිය තරුණිය මන්නාරම ප්‍රදේශයේ ඇඟලුම් කම්හලක සේවය කරන [illegible] 11 වැනිදා තරුණයකු සමග මන්නාරම බස් නැවතුම්පොළ අසල රැඳී සිට ඇතැයිද පොලිසිය පැවසීය.

[illegible]

අලි ප්‍රහාරයකින් මිය ගියැයි භූමදානය කළ සිරුර ගොඩගනී

ඥාතීන්ට සැකයක්

(මහියංගණ - රංජිත් කරුණාවීර)

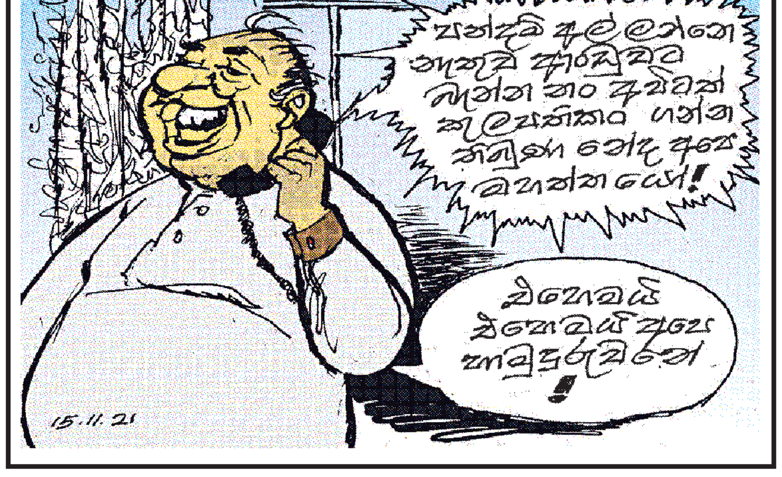
පැල් රැකීම සඳහා හේනට යමින් සිටි පුද්ගලයකු අලි ප්‍රහාරයකට ගොදුරුවී මියගියේ යැයි කියන, පුද්ගල මළ සිරුරක් [illegible]

මළ සිරුර ගොඩගත් අවස්ථාව

[illegible]

2021-02-28 දින, මෙසේ මියගොස් ඇත්තේ මහියංගණ, [illegible] 17 නිවසේ [illegible]

තලන්ගම ජයසිංහගේ පලා මල්ල



බඳින තුවක්කුවට තිදරු පියා බිලි

(බිබිල විශේෂ කේෂර ගුණතිලක)

දඹගල්ල පොලිස් බල ප්‍රදේශයට අයත් මුතුකණ්ඩිය ප්‍රදේශයේදී බඳින තුවක්කුවක් පත්තුවීමෙන් ඉකුත් (12) වැනිදා තිදරු පියකු මියගොස් ඇතැයි දඹගල්ල පොලිසිය පවසයි.

මෙලෙස මියගොස් ඇත්තේ දඹගල්ල මාරිඅරාව 08 කණුව අසල පදිංචි කේ.එම්. සුනිල් ජයවීර (35) නැමැති අයෙකි.

තම දෙළොස් හැවිරිදි පුතා සමඟ මුතුකණ්ඩිය ප්‍රදේශයේ පිහිටි තම හේන් වගාවට ගොස් මුතුකණ්ඩිය ජලාශයෙන් මාළු ඇල්ලීමට, මුතුකණ්ඩිය ජලාශයට ජලය ගලාඑන අමින්ඇළ හරහා එගොඩ වී බඩඉරිඟු වගාබිමකට යමින් සිටියදී බඳින තුවක්කුවක් පත්තුවී දකුණු පාදයේ කලවා ප්‍රදේශයට වෙඩි වැදී බරපතළ ලෙස තුවාල සිදුවී ඇත.

පසුව ඔහුගේ පුතා ඒ බැව් ගම්වාසීන්ට පවසා තුවාලකරු දඹගල්ල රෝහලට ගෙනයන විටත් ඔහු මියගොස් සිටි බව පරීක්ෂණවලදී අනාවරණයවී ඇත.

මෙම මරණය පිළිබඳව මහේස්ත්‍රාත් පරීක්ෂණය සියඹලාණ්ඩුව මහේස්ත්‍රාත් ටී.එම්. රවීන්ද්‍ර රංජන් බණ්ඩාර මහතා විසින් පවත්වන ලද අතර පශ්චාත් මරණ පරීක්ෂණය ඊයේ (14) මොනරාගල දිස්ත්‍රික් මහ රෝහලේදී පැවැත්වීමට නියමිතව තිබිණි.

දඹගල්ල පොලිස් ස්ථානාධිපති එච්.ජී.එස්. ජයවීර මහතා සිද්ධිය පිළිබඳව පරීක්ෂණ පවත්වයි.

රැමීස් හරියට වැඩ නෑ: දේශීය ආදායමට කෝටි හැටදාහක් නැතිවන හැඩ

(යොහාන් භාසුර)

දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුව රුපියල් කෝටි 350ක මූලික පිරිවැයක් දරමින් 2016 වසරේ ලබාගත් නව පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය 'රැමීස් පද්ධතිය' නිසි පරිදි ක්‍රියාත්මක නොවීමෙන් හිඟ බදු රුපියල් බිලියන 600ක් හෙවත් රුපියල් කෝටි 60,000ක පමණ මුදලක් රජයට අහිමි වීමේ තත්ත්වයක් උද්ගත වී ඇති බව වාර්තා වේ.

සිංගප්පූරු සමාගමකින් ලබාගත් මෙම ආදායම් පරිපාලන හා කළමනාකරණ පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය හෙවත් 'රැමීස්' පද්ධතිය අකර්මණ්‍ය වීමෙන් තක්සේරු වාර්තාවක් හෝ නිකුත් කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයට පත්වී ඇතැයි එම දෙපාර්තමේන්තු අභ්‍යන්තර ආරංචි මාර්ග සඳහන් කරයි.

මෙම 'රැමීස්' පද්ධතිය දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවට ලබාගැනීමෙන් පසුව පුහුණුව ආදී වෙනත් කටයුතු සඳහා තවත් රුපියල් බිලියන තුනක් පමණ වැය කළ ද මෙහි සියලුම පාලන බලය මේ දක්වා අදාළ සිංගප්පූරු සමාගම සතුව පවතින බවත් දැනගන්නට තිබේ.

මෙම 'රැමීස්' පද්ධතිය හරහා 2018-2019 බදු කාලපරිච්ඡේදයේ උපයන විට ගෙවීමේ බදු මත තක්සේරු වාර්තා සහ රඳවා ගැනීම මත බදු තක්සේරු නිකුත් කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයක් මේ වන විට උද්ගත වී ඇති බවත්, එම කාලපරිච්ඡේදයට අයත් වාර්තා මෙම පද්ධතියට ඇතුළත් කිරීමට පවා මේ දක්වා දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රධානීන් කටයුතු කර නොමැති බවත් වාර්තා වේ.

දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුව 1988 වසරේ සිට 2015 වසර දක්වා ක්‍රියාත්මක කළ 'ලෙගසි' පරිගණක තොරතුරු පද්ධතිය 2016 වසරේ මැද භාගය වන විට ඉවත් කිරීමට සැලසුම් කර තිබුණ ද 'රැමීස්' පද්ධතිය දැවැන්ත මුදලකට ලබාගෙන වසර හයක් ගත වී තිබුණ ද 'ලෙගසි' පද්ධතිය තවමත් ක්‍රියාත්මක වන බව දේශීය ආදායම් මූලස්ථාන ආරංචි මාර්ග සඳහන් කරයි.

'රැමීස්' පද්ධතිය ලබාගැනීමෙන් පසුව දේශීය ආදායම් දෙපාර්තමේන්තුවේම නිලධාරීන්ට ඔවුන්ගේ වැටුපෙන් තුනෙන් දෙකක අමතර දීමනාවක් ගෙවමින් එම පද්ධතියේ අමතර සේවයට යෙදවූව ද ඔවුන් අමතර දීමනාව වෙනුවෙන් සාමාන්‍ය සේවා කාලයේ කටයුතු කළ බවත්, ඒ සඳහා අමතර කෝටි ගණනක මුදලක් වැය කර ඇති බවත් කියවේ.

දේශීය ආදායම් කොමසාරිස් ජනරාල් එච්.එම්. ඩබ්ලිව්.සී. බණ්ඩාර මහතාගෙන් නව පරිගණක පද්ධතියේ වර්තමාන තත්ත්වය පිළිබඳව කළ විමසුමේදී පැවසුවේ, 2017 වසරේ නව දේශීය ආදායම් පනත ක්‍රියාත්මක කිරීම දින 220ක් ප්‍රමාද වීම නව පරිගණක පද්ධතියේ ප්‍රශ්නයට හේතුව බවත්, එම ප්‍රමාදය සිය දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රමාදයක් නොව එවකට රජයේ ප්‍රමාදයක් බවත්ය.

වර්තමාන රජය බලයට පැමිණීමෙන් පසුව වැට් බද්ද සියයට 15 සිට 8 දක්වා ද, ආදායම් බද්ද සියයට 28 සිට 24 දක්වා ද අඩු කළ බව කී දේශීය ආදායම් කොමසාරිස් ජනරාල්වරයා, බදු අඩු කිරීමෙන් බදු ආදායම අඩු වන බව ද සඳහන් කළේය.

ගෝලීය සහ තෝරාගත් රටවල් කිහිපයක අද කොරෝනා තත්ත්වය

යාවත්කාලීන කළේ නොවැම්බර් 13, 2021

- පසුගිය සතියේ ගෝලීය නව ආසාදිතයන්ගේ සංඛ්‍යාව 8% ක වැඩිවීමක් පෙන්නුම් කරයි. සති නවයක් තුළ දිගටම අඩු වෙමින් තිබුණද, පසුගිය සති හතර තුළම මෙය වැඩිවෙමින් පවතී.
- එන්නත් ලබාදීම හොඳින්ම කර ඇති යුරෝපීය කලාපයේ දැන් උද්ගත වී ඇති තත්ත්වයට හේතුව සංචරණ සීමා බෙහෙවින් ලිහිල් කිරීමය. වයිරස ව්‍යාප්තිය සහ සංචරණ සීමා ඉවත්කිරීම යන ද්වීත්වය අතර ඇති ප්‍රබල සබැඳියාව මෙයින් ඉතා පැහැදිලි වේ.
- පසුගිය සතියේ ශ්‍රී ලංකාවේත් නව ආසාදිතයන්ගේ 4% වැඩිවීම තවත් රැල්ලක ආරම්භයක් විය හැකිද?

සුදුසු දත්ත, පහසු සංසන්දනය සඳහා ජනගහනයෙන් මිලියනයකට සාමාන්‍යකරණය කර ඇත.

	දැනට ආසාදිතව සිටින ගණන (මිලියනයකට)	පසුගිය සතියේ හඳුනාගත් අලුත් ආසාදිතයන් ගණන (මිලියනයකට)	පසුගිය සතියේ ආසාදිතයන්ගේ වෙනස්වීම (%)	පසුගිය සතියේ ආසාදිතයන්ගේ වෙනස්වීම (මිලියනයකට)	ශිය සතියට පෙර සතියේ ආසාදිතයන්ගේ වෙනස්වීම (මිලියනයකට)	පළමු එන්නත ලද සංඛ්‍යාව (%)	පසුගිය සතියේ මරණ (මිලියනයකට)
ගෝලීය	2,420	425	+8	33	10	52	6
ශ්‍රී ලංකාව	558	222	+4	+8	+7	74	6
ඉන්දියාව	97	59	-3	-2	-12	54	2
පකිස්තානය	102	15	-13	-2	-1	35	0.3
සිංගප්පූරුව	4,166	3,455	-1	-36	-979	87	16
කැනඩාව	642	462	+14	+55	-17	79	5
බ්‍රිතාන්‍යය	23,249	3,593	-6	-248	-349	74	16
ඇමෙරිකාව	27,591	1,630	+8	+120	-11	67	21
ප්‍රංශය	2,133	934	+33	+230	+68	76	4

හිල දත්ත භාවිතා කොට දත්ත ගොනු කළේ ආචාර්ය නිමල් රාජපක්ෂ, කැනඩාව nimalraj@yahoo.ca

සුජීවගේ විගඩම්

අඟ හිඟ කම්වලින් පෙළෙමින් බොහෝ දෙනක්
කුසගින්නේ සිටී මේ වගෙ දෙනෝ දහක්
ඇතිවී නොමැත ඒ පිළිබඳ කතා බහක්
මෙකෙහි අපිට හං නොතිබුනි මෙලෝ රහක්

තුන්මංසල

වැඩිවෙන බඩු මිලෙන් කුසගින්නෙන් දැවෙන
වැසියෝ බලා සිටියෝ අයවැය සහන
උඩ දා මුදල් ඇමැතිඳු මද්දහ පහන
දුගී දුප්පතුන් හට සරණක් නොවිණ

තිලක

ලංකාදීප ලුහුඬු දැන්වීම්

රථ වාහන

ඕනෑකර තිබේ

BENZ 210 211 212 Auto හෝ Manual 2005න් පහළ පාවිච්චි කිරීම සඳහා Benz කාරයක් උවමනාය. 0773-500488. L368147-1

යතුරුපැදි ත්‍රිරෝද රථ ඩිමෝ-බට්ටා ලක්ෂ 20 අඩු කාර් වෑන් නිවසටම පැමිණ මිලට ගනු ලැබේ. ලියනගේ. 0718937286, 0767793229, 0778324826. L368880-1

කුලියට බද්දට උවමනාය

011-3111999 අප ආයතනයේ සේවය සඳහා රියදුරු සහිත සහ රහිත ලොරි රථ අවශ්‍යයයි. ඉහළ ගෙවීම් බජට් කැබ් ඇන්ඩ් ටුවර්ස් - කිරිබත්ගොඩ. 011-2991991, 070-6300030, 077-9177187. L368107-1

මාසික කුලී පදනමට රියදුරු නොමැතිව කුඩා කාර් හෝ වෑන් රථයක් අවශ්‍යයි. ගිවිසුම වසරයි. 0707410410, 0777955625 කිරිබත්ගොඩ. L348281-7

ත්‍රිරෝද රථ විකිණීමට

WP QR-8694 බජාජ්, 2008, NW YX-4816 බජාජ්, 2012, ත්‍රිරෝද රථ ඉහළම ඉල්ලුමට. වැලිබල් ෆිනෑන්ස් PLC, 310, ගාලු පාර, කොළඹ 03. ටෙලි. 0711-210810. L1021621557-1

මෝටර් සයිකල් උවමනාය

ත්‍රීවීල්, යතුරුපැදි, කාර්, වෑන් ෆිනෑන්ස් පියවා ඉහළ මිලට Bajaj, Honda, Hero, TVS, Yamaha. 0716222339, 0776380594 L370193-1

ගේ දොර ඉඩකඩම්

විකිණීමට

0763239005 කඩුවෙල හයිවේ එක අසල පර්. 272 ඉතා ඉක්මණින් විකිණීමට. කඩුවෙල බියගම පාරට මුහුණලා. 0713071566. L368559-1

අගරදගුරු මාවත, ඒකල, ජා-ඇල පිහිටි පර්චස් 40ක ඉඩමක් විකිණීමට ඇත. නිවාස, ගබඩා හෝ කාර්මික සඳහා සුදුසුයි. මිලියන 42.5 අමතන්න - 0714888754. L343471-1

පිළියන්දල මොරගහහේන 127 බස් පාරේ ඕලබොඩුව හංදියට ආසන්නව නව නිවසක් විකිණීමට ඇත. ලක්ෂ 65 (පර්චස් 4 1/2). 0771731072, 0716842116. L359956-3

ව්‍යාපාරික ස්ථාන විකිණීමට

නුගේගොඩ සුපිරි වෙළඳ සංකීර්ණයේ පළමු මහලේ වර්ග අඩි 200 කඩ කාමරයක් විකිණීමට. (පැවරීමට) තිබේ. දුරකතන - 0777-549113. L368775-1

ගේදොර ඉඩකඩම් සේවා

ඔබට නිවසක් ඉඩමක් විකුණා ගැනීමට, මිලදී ගැනීමට කුලියට බද්දට අවශ්‍ය නම් අමතන්න. සෙනුරි නිවාස 0707410410, 0777955625 කිරිබත්ගොඩ. L348279-7

වෙළඳ

විදුලි උපකරණ විකිණීමට

ඉතාලියෙන් ආනයනය කරන ලද ගෑස් කුකර් හොටල් උපකරණ විකිණීමට තිබේ. දුරකතන - 0777-549113. L368777-1

විවිධ දේ විකිණීමට

හෝටලයකට අත්‍යවශ්‍ය ගෑස් ලයින් එක එක්සෝස් ලයින් එක කැමරා සීසීටීවී, බෙන්මාරි ගෑස් ලිප් මේස පුටු සිලින්ඩර් ස්ටීවර්, විවිධ දේවල් දෙහිවල. 0717711259. L368681-1

හෝටල්/ආපන ශාලා/තානායම්

පානදුර සුන්දර වෙරළාසන්නයේ සියලු පහසුකම්සහිත Night Station Hotel වායුසමනය කළ සුවපහසු කාමර 2500/- උත්සවශාලා පහසුකම් 990/-. 0382241622, 0773690616. L359487-5

පුද්ගලික

නම් වෙනස් කිරීම

40/1 ගිනිගල්ලන්ද භූංගම ලිපිනයේ පදිංචි තිබ්බොටුවාව ගමගේ පහන් නිම්සර වන මම මෙතැන් පටන් තිබ්බොටුවාව ගමගේ පහන් දුලින්ස යන නම භාවිතා කරන ලෙස ශ්‍රී ලංකා ජනරජයට සහ සියලු දෙනා වෙත දැනුම් දෙමි. L368157-1

අනුරාධපුර දිස්ත්‍රික්කයේ නැ.නු.ප. ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ අංක 250 නුවරවැව ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ වලච්චවත්ත පදිංචි මොහොමඩ් සියාඩ් සෆ්රාස් යන අය මින් ඉදිරියට ජයසුන්දර මුදියන්සේලාගේ විහඟ ඉඳුවර ජයසුන්දර යන නම භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මින් දැනුම් දෙමි. L370196-1

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ ගම්පහ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ අංක 229A අළුත්ගම් බෝගමුව දකුණ ග්‍රාමසේවා වසමේ අංක 110/A/37 ලිපිනයෙහි පදිංචි හික්කඩුව ගලපාටලාගේ නන්දසේන වන මම මින් ඉදිරියට හික්කඩුව ගලප්පත්තිලාගේ නන්දසේන ලෙස භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මෙයින් දන්වා සිටිමි. L369171-1

ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කයේ නො. 364, 'සුනිල්පාය', ඉහළයාගොඩ, ඉඹුල්ගොඩ පදිංචි කළු ආරච්චිලාගේ දීපානාලනී වන මම ඉදිරියට කළු ආරච්චිලාගේ දීපා නාලනී යන නම භාවිතා කරන බවට මහජනතාවටත් ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් දැනුම් දෙමි. මෙයට, කළු ආරච්චිලාගේ දීපා නාලනී. L1021621945-1

නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික්කයේ අඹගමුව කෝරළයේ 319/E හැටන් නැගෙනහිර ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ අංක 102/8 සමනලගම හැටන් ලිපිනයේ පදිංචි අන්වර් හුසේන් මොහමඩ් ෂාහිම් වන මම මින් ඉදිරියට අන්වර් හුසේන් මොහමඩ් ෆාහීම් නම භාවිතා කරන බව උතුම් ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් එහි වැසි ජනතාවටත් මෙයින් දැනුම් දෙමි. L370197-1

පිටකෝට්ටේ, කෝට්ටේ පාරේ ජයසිංහ මාවතේ 594/7 ඒ, හි පදිංචි, චමරි දුලානි පෙරේරා වන මම, දීර්ඝ කලක් භාවිතා කළේද, මින් ඉදිරියට මාගේ නම වශයෙන් භාවිතා කරන්නේද, 'චමරි දුලානි අනුරුද්ධක සමරවික්‍රම' යන නම බව මෙයින් ප්‍රසිද්ධ කරනු ලැබේ. L363101-1

බස්නාහිර පළාතේ කඩුවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 488 කොරතොට ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ 30/A/18, කොරතොට, කඩුවෙල ලිපිනයේ පදිංචි (T.B. Prasad) තල්පෙගුරුගේ භානුක ප්‍රසාද් වන මම මෙතැන් සිට තල්පෙ ගුරුගේ භානුක ප්‍රසාද් (T.G.B. Prasad) ලෙසට භාවිතා කරන බවට ලක් රජයට හා ලක්වාසී ජනතාවට මෙයින් දන්වා සිටිමි. L370195-1

බස්නාහිර පළාතේ කඩුවෙල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 490A අතුරුගිරිය දකුණ ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ 540/A/1 'විස්ඩම් පාර්ක්' තල්දියාවල පාර, අතුරුගිරිය ලිපිනයේ දැනට ස්ථිර පදිංචි කොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න වන මාගේ මුල් උප්පැන්න සහතිකයේ මෙලෙස ඇති මුත් නව පිටපත් ගැනීමේදී නොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න යනුවෙන් සඳහන්ව ඇත. මා මෙතෙක් භාවිතා කළ පරිදි කොග්ගල්ලන දුරයාගේ සුගන්දිකා ජයරත්න යනුවෙන් ඉදිරියටත් භාවිතා කරන බව ලක්රජයට හා ලක්වාසී ජනතාවට මෙයින් දන්වා සිටිමි. L370198-1

රත්නපුර දිස්ත්‍රික්කයේ කුරුවිට ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ 155B දෙල්ගමුව ග්‍රාමසේවා වසමේ ශ්‍රී දළදා මාවත, දෙල්ගමුව, කුරුවිට ලිපිනයේ පදිංචි චමිලිකා දෙවරප්පෙරුම වන මම මෙතැන් පටන් චමිලිකා වශයෙන් භාවිතා කරන බවට ශ්‍රී ලංකා ජනරජයටත් මහජනතාවටත් මෙයින් දැනුම් දෙමි. L368839-1

ලාහුගල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් පානම ශාස්ත්‍රවෙල ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ පදිංචි මොහමඩ් පයිසාර් වන මම මින් පසු ජයවීර බඳුගේ රංග මධුශාන් යනුවෙන් භාවිතා කරන බව මෙයින් දැනුම් දෙමි. L360687-1

විවිධ

තුවක්කු සහ පතොරම්

බලපත්‍රය සහිත කාණු දෙකේ වර්ග 2ක් ලෝඩ් කළ හැකි දුර්ලභ ගනයේ තුවක්කුවක් මාහට වයස හැත්තෑවක් වන නිසා බලපත්‍රලාභියකුට විකුණමි. කලුතර දිසාව නම් වඩාත් පහසුය. 0718-998087. L368149-2

රැකියා

අධ්‍යාපන

ඔබ තොරතුරු තාක්ෂණ විෂය ඉගැන්විය හැකි ගුරුවරයෙක්ද? නැණමල් රාජකීය විද්‍යාලයේ නව ශාඛාව සඳහා 06 ශ්‍රේණියේ සිට 11 ශ්‍රේණිය දක්වා IT විෂය සඳහා ගුරු පුරප්පාඩු පවතී. 0778322325, 0719992777. L368717-1

රියදුරන්

අඩි 40 ෆ්‍රයිමුවර් රථ රියදුරන් අවශ්‍යයි. ලක්ෂයකට (100000/-) වඩා වැඩි පඩි කිරිබත්ගොඩ. 0777223439. L360520-3

කුලියාපිටිය කෑගල්ල කටුගස්තොට කුරුණෑගල මහව කේක් ප්‍රවාහනයට බර/ සැහැල්ලු ත්‍රීවිල් බයික් රියදුරන් කම්කරුවන් අවශ්‍යයි. (කෑම + නවාතැන්) 60,000/-. 0772074721. L368168-1

කොළඹ අවට නිවසකට ඔටෝ වාහන පදවා පළපුරුදු රියදුරෙක් අලුත්ම ජීප් රථයකට අවශ්‍යයි. වැටුප ආහාර නවාතැන් සහිත රු: 30000/- කි (තිස්දාහයි) වහාම කතා කරන්න. 0777846691, 0714722334. L368709-1

හෝටල් සහ බේකරි

HOTEL Blooming - මීගමුව මිරිස්වත්ත පේස්ට්‍රි බේකරි කෝකිවරුන්, චයිනීස් ෆුඩ් කෝකිවරුන් සහ වේටර්වරුන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. 0767061884. L368708-1

කැලණිය ප්‍රදේශයේ ප්‍රසිද්ධ බේකරි නිෂ්පාදන ආයතනයක ප්‍රදර්ශනාගාර සඳහා අයකැමි සහයකයින් අවශ්‍යයි. විමසීම්. 0768214410, 0768214414. L360392-3

කැලණිය ප්‍රධාන පෙළේ ආහාර නිෂ්පාදන ආයතනයකට පුහුණු නුපුහුණු සුපවේදීන් අවශ්‍යයි. සිත්ගන්නාසුළු වැටුප්. 0768-214414, 0768-214410. L369020-1

කිරිබත්ගොඩ හෝටලයක් සඳහා කොත්තු සෝටීස් සේවකයින් අවශ්‍යයි. 0741147916. L362204-2

කුරුණෑගල හෝටලයකට කොත්තු, ආප්ප බාස් කෙනෙකු අවශ්‍යයි. 0772906188, 0772906188. L370186-1

කොට්ටාව ප්‍රේමා හෝටලයට ටී මේකර් 1200/- වේටර් 800/- පිඟන් සේදීම 1000/- අවු. 50ට අඩු පළපුරුදු අය ශිෆ්ට් එකට වැඩ හැඳුනුම්පත රැගෙන පැමිණෙන්න. 0776-414730 L369775-2

තරු පන්තියේ හෝටලයකට මැනේජර්වරු චෙෆ් කුක්, කුක් සහායකයින් ස්ටුවට් හවුස් කීපින් ෆ්‍රන්ට් ඔෆිස් සිවිමින්පූල් ලෑන්ස්ක්‍රේපින් යන අයවරුන් අවශ්‍යයි. 0777584741, 0703200801. L359365-5

දක්ෂ බේකරි බාස්වරුන් හා ගෝලයන් අවශ්‍යයි. කොට්ටාව. 0777673690. L368452-1

දක්ෂ රොටී බාස් උවමනායි. වැටුප 3000/- දිනපතා ගෙවයි. සල්කා හෝටලය, දෙල්ගොඩ. 0759-630130 L369496-1

බණ්ඩාරගම චයිනීස් හෝටලයකට පළපුරුදු කෝකි සහායකයන් අවශ්‍යයි. 0776937753 L370202-1

රාත්‍රී හෝටලය සඳහා කොත්තු, ෂෝටීස් වේටර්වරුන් අවශ්‍යව ඇත. කෑම, නවාතැන් ඇත. දිනපතා වැටුප්. 0776554837 L370200-1

හලාවත, කොක්කාවිල, හෝටලයකට කොත්තු රයිස් බාස්වරු සහ වේටර්, ගැහැණු, පිරිමි, අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් ඇත. 0763-910325. L369011-1

මේසන්වරු සහ වඩුබාස්වරු

අප වැඩබිම් සඳහා මේසන් බාස්වරුන් අවශ්‍යයි. වැටුප 2800/- නවාතැන් ඇත. 070-5724268. L362724-2

අපත් සමග වැඩ කිරීමට ටයිල් බාස්වරු, ගෝලයින් අවශ්‍යයි. බාස් 3000-5000, ගෝලයින් 1500-2500. නවාතැන් පහසුකම් ඇත. 0713748609 L370199-1

අරංගල ගෙදරක වැඩට පේන්ට් බාස් ගෝලයින් වුවමනායි. දිනපතා පඩි බාස් 2500/- සිට ගෝලයින් 1800/- සිට. 071-3254990, 0767529998. L362731-3

ඉදිකිරීම් ආයතනයකට ටයිල් ඇලුමිනියම් මේසන් සහ අත්උදව්කරුවන් වහාම බඳවාගනු ලැබේ. 0716-577489, 0778-867141, 0112-860777 (රාජගිරිය). L363820-2

කිරිබත්ගොඩ, කැලණිය වැඩබිම් සඳහා මේසන්/ ගෝලයින් බඳවා ගැනේ. වැටුප් මේසන් 2700 ගෝල 1800 සිට ඉහළට. OT ඇත. දිනපතා වියදම් මුදල් සතිපතා වැටුප්. 0714416485. L368162-1

කොළඹ අවට වැඩබිම් සඳහා පළපුරුදු ගෝලයින් අවශ්‍යයි. (දුර පළාත් පමණයි) වැටුප 1800/- සිට. 0758063278, 0724582063. L368845-2

ජලනල කාර්මික අත්උදව්කරුවන් අවශ්‍යයි. දිනක වැටුප 1500/- OT ඇත. නවාතැන් පහසුකම් ඇත. මාස්පඩි අවුරුදු 18-30ත් අතර දුරකතන අංක. 0772-945280. L369073-1

පාදුක්ක නගරයට ආසන්න වැඩබිමකට මේසන්, ගෝලයන් අවශ්‍යව ඇත. මේසන් 3000/- ගෝලයන් 2000/- කෑම නැත. නවාතැන් ඇත. 0766-756843. L368174-2

පිළියන්දල වැඩබිම් සඳහා දක්ෂ ටයිල් බාස්වරු හා මේසන්වරු අවශ්‍යයයි. දිනපතා වැටුප් 3500/- 3000/- 0760231339 L369980-1

මේසන් බාස්වරුන් අවශ්‍යයි. දවස් පඩි 3000/- කිරිබත්ගොඩ. 076-2435836. L368873-2

මේසන් මෝල්ඩින් වතුවැඩ (ලෑන්ඩ් ස්ක්‍රේපින් සහ අත්උදව්කරුවන් අවශ්‍යයි). 0777584741, 0703200801. L359366-5

හෝකන්දර වැඩබිමක් ගඩොල් බැමි සඳහා මේසන්වරු සහ ගෝලයින් අවශ්‍යයයි. මේසන් 2500/- සිට ගෝලයින් 2000/- සිට නවාතැන් ඇත. දිනපතා වැටුප්. 0776947730, 0783986773, 0704405133. L362662-2

ගෘහ සේවකයෝ

කොළඹ රාජගිරියේ වෛද්‍යවරයකුගේ නිවසෙහි නැවතී, ගෙදර දෙර කටයුතු කිරීම සඳහා කාන්තාවක් අවශ්‍යයි. 4/A/2, කලපලුවාව, රාජගිරිය. 0756953695. L362797-3

කාර්මිකයෝ

අප සතු අඩි 20x2 සහ අඩි 40x2 කන්ටේනර් 04ක් කාර්යාල කන්ටේනර් බවට පරිවර්තනය කිරීම සඳහා පළපුරුදු කාර්මිකයකු හෝ කොන්ත්‍රාත්කරුවකු ඉක්මණින් අවශ්‍යයි. ගෙවීම් චිවලේම. 0775499512, 0715337617. L360437-3

ග්‍රිල් ගේට්ටු සෑදීමට පළපුරුදු වෙල්ඩින්කරුවන් උවමනායි. පානදුර. Te. 0779-733588. L369034-2

ග්‍රිල් ගේට්ටු සෑදීමට, වහල ගැසීමට දක්ෂ පළපුරුදු බාස් කෙනෙක් අවශ්‍යයි. වත්තල. 0775-718151, 0773-878151. L369074-1

පූගොඩ නගරයේ ටයර් කඩයක් සඳහා පළපුරුදු සේවකයෙක් අවශ්‍යයි. නවාතැන් සපයනු ලැබේ. වැටුප සාකච්ඡා කරගත හැක. 0775851512, 0705125878 L369935-1

වතුවැඩ

උද්‍යාන නඩත්තු, සැකසුම්, පැළ තවාන් සඳහා කම්කරුවන්, වැඩ පරීක්ෂක, බර - රියැදුරු අවශ්‍යයි. නවාතැන්, තේ, ප්‍රවාහනය නොමිලේ. 1,800 + OT. මාස 03 ස්ථිරයි. ETF/ EPF යුනිෆෝම්. 0703482485 L359125-7

රැකියා අවස්ථා, පල්ලම අක්කර 50ක පොල් වත්තකට වයස අවුරුදු 50ට අඩු කම්කරුවන් (පිරිමි) අවශ්‍යව ඇත. මාසික වැටුප රුපියල් 35,000/- නවාතැන් පහසුකම් සපයනු ලැබේ. 0777-632672 අමතන්න. L365214-2

වතුවැඩ සඳහා කෙනෙකු අවශ්‍යයි. නිවසක/ නැවතී වැඩ කිරීමට නවාතැන් ආහාර සැපයේ. වැටුප රු. 25000/- විස්තර සඳහා. 0762180335. L361891-1

ආරක්ෂක සේවා

0112-729978 OIC/ SSO ඇබෑර්තු. කළුතර මුරයකට රු. 1000/- ආහාර සහිතයි. 0762099978, 0711-436114, 0768-242481. L363042-2

0784828268 කොට්ටාව පිළියන්දල ගාමන්ට් සඳහා හදිසියේම බඳවා ගැනීම සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන් OIC 1200/- SSO 1100/- LSO 1000/- සහතික පිටපත් සමඟ වහාම අමතන්න. 0112501497 L369983-1

OIC, SO, LSO වත්තල, පෑලියගොඩ, කොළඹ, කිරිබත්ගොඩ, සපුගස්කන්ද ඉහළම වැටුප්. සහන මිලට ආහාර නවාතැන්. 0777328330, 0112980222. L360483-4

ආරක්ෂක නිලධාරීන් (O.I.C) ජාත්‍යන්තර පාසල් සඳහා (අවිස්සාවේල්ල/ බලංගොඩ). 070-2763821, 070-6330090, 045-2261988. L362603-2

ආරක්ෂක සේවා කොළඹ, බණ්ඩාරගම හොරණ, ඉංගිරිය, නුවරඑළිය, මහරගම, පන්නිපිටිය, ගාල්ල OIC, JSO, LSO 60,000/- සිට 66,000/- මාසික වැටුපක් (1100, 1000 පැය 12) සහන මිලට ආහාර, නවාතැන් නොමිලේ. රක්ෂණ ආවරණ සුභසාධක එකම ස්ථානයේ රාජකාරි. 0761785566, 0713863227. L360379-4

කඩිනමින් ආරක්ෂක නිලධාරීන් අවශ්‍යයි. OIC 1240/- SSO 1100/- LSO 1100/- වැල්ලවත්ත කොල්ලුපිටිය, මරදාන, රාජගිරිය, වත්තල, බත්තරමුල්ල රාත්‍රී හෝ දහවල් එක් සේවා මුරයක් වුවද ලබාදිය හැකිය. සති පඩිද ලබාදෙනු ලැබේ. ශ්‍රී ලයන් ආරක්ෂක සේවය, පන්නිපිටිය. 0703394449, 0703394446. L360829-3

ගම්පහ යක්කල පිහිටි ආයතනයක් සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන් කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L368948-2

දිවුලපිටිය මීරිගම බාදුරාගොඩ පිහිටි ආහාර අපනයන ආයතනයක් සඳහා ඒ අවට්න් OIC/ SO/ LSO කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. දීමනා සහිත ඉහල වැටුප්. ආහාර නොමිලේ. සහනදායී මිලට ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L359754-5

නිට්ටඹුව, රනාල, හංවැල්ල, කොළඹ, වාද්දුව යන ප්‍රදේශවලට ආරක්ෂක නිලධාරීන් හා ගල්කිස්ස, කොලොන්නාව ප්‍රදේශවලට කාන්තා ආරක්ෂක නිලධාරිනියන් අවශ්‍යයි. විමසීම් 0703-421201. L369043-2

මීගොඩ, හොරණ, පානදුර, කොළඹ ප්‍රදේශවල පිහිටි රාජ්‍ය බැංකු, පෞද්ගලික බැංකු සඳහා OIC/ SSO/ JSO/ LSO ආරක්ෂක නිලධාරීන් හා නිලධාරිනියන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. රු. 50,000කට වැඩි වැටුපක්. සිවිල් හා නිත්‍යානුකූලව සේවයෙන් ඉවත් වූ හෝ විශ්‍රාමික ත්‍රිවිධ හමුද, පොලිස් විශේෂයි. සම්මුඛ පරීක්ෂණ සඳහා අමතන්න. ක්‍රවුන් රෝයල් ආරක්ෂක සේවය. දුර. 0772-862164, 0774-51475 L369761-1

රාජගිරියේ පිහිටි කාර්යාලයක් සඳහා ආරක්ෂක නිලධාරීන්/ නිලධාරිනියන් (SO/LSO) කඩිනමින් බඳවා ගැනේ. ඊගල් ආරක්ෂක සේවය. 0703909090, 0773509778, 0112245506. L359755-5

සංචාරක නිලධාරී ඇබෑර්තු. ප්‍රධාන පෙළේ ආරක්ෂක සමාගමක මීගමුව/ වත්තල, කොළඹ, හොරණ පානදුර ප්‍රදේශවල සේවය කිරීම සඳහා සංචාරක නිලධාරියකු වශයෙන් සේවා පළපුරුද්ද ඇති අයවලුන් අවශ්‍යයි. වයස අවුරුදු 35ත් 55ත් අතර වැටුප රු. 70000/- සහ ඉන්ධන දීමනා වෙනත් දිරිදීමනා ද හිමි වේ. විමසීම්. 0750-300333, 0759-100002. L363704-1

කොණ්ඩා සැකසුම් රූපලාවන්‍ය

තිඹිරිගස්යාය පිහිටි අප සැලෝන් එකට වයස 20-35 අතර පළපුරුදු පිරිමි කොණ්ඩා කැපීමට දක්ෂ අය අවශ්‍යයයි. අමතන්න. 0777327391, 0779317391. L362266-3

බියගම A/C සැලෝන් එකකට නැවතී සේවය කිරීමට පිරිමි සේවකයින් අවශ්‍යයි. ඉහළ වැටුප්. 0716827808. L368689-1

ඇඟළුම් කර්මාන්තය

ජූකී මැෂින් ක්‍රියාකරවන්නන් සඳහා ඇබෑර්තු ඇත. නවාතැන් පහසුකම් 35,000ට නොඅඩු වැටුපක් අපනයනය සඳහා නිමවන ඇඟළුම් ආයතනයක් වන කහවත්ත ලින්කෝ ඇපරල්. විමසන්න. 0716515701 - රංජිත්, 0767039481 - ප්‍රබෝධා. L362195-2

විවිධ

0 බීම, බිස්කට් ආයතන සඳහා 18-50 අතර ගැහැනු, පිරිමි ඉක්මනින් අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් සමග 45000/- ඉහළ වැටුප්. 071-4604521 L370192-1

0703-566887, 0703-566222 පවිත්‍රතා පුරප්පාඩු : පෞද්ගලික ආයතන, රෝහල් සඳහා මීගමුව, නාවල, රාජගිරිය, පාගොඩ, කඳාන අවටින් අවශ්‍යයි. වැටුප රු. 25,000/- සිට රු. 45,000/- දක්වා. L369028-2

071-3786949 දිවයිනේ ඉහළ පෙළේ අප කිරිපිටි සමාගමට කාන්තා පිරිමි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නාවතැන් සමග. L368678-1

071-3787006 දිවයිනේ පිළිගත් අප බිස්කට් සමාගමෙහි සේවයට ගැ/ පි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩ ආහාර නවාතැන් ඇත. L368942-1

074-0065770 කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ කේටරින් පැකින් අංශ සඳහා අවු. 18 - 55 ගැ/ පි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නවාතැන් ඇත. අධ්‍යාපන සුදුසුකම් අනවශ්‍යයි. L368665-1

076-9836881 කටුනායක ගුවන්තොටුපලේ ස්ථිර සේවයට කාන්තා පිරිමි අවශ්‍යයි. 45000 වැඩි. ආහාර නවාතැන් සමග. පසුකාලීනව ඉහළ වැටුප්. L368671-1

අවිස්සාවේල්ල ප්‍රසිද්ධ ඇඟළුම් කර්මාන්ශාලාවක් සඳහා පිරිසිදු කිරීමේ සුපරීක්ෂකවරයෙකු (පිරිමි) (Cleaning Supervisor) අවශ්‍යව ඇත. ඇඟළුම් කර්මාන්තශාලාවක පිරිසිදු කිරීමේ පළපුරුද්දක් ඇති වයස අවුරුදු 30-50 අතර අවිස්සාවේල්ල අවටින් අවශ්‍යයි. (විශ්‍රාමික හමුද නිළධාරීන් විශේෂයි.) 0773037208, 0773606487, 0719311781 L363075-3

කටුනායක ගුවන්තොටුපළේ කේටරින්, ක්ලීනින්, කාගෝ සඳහා කඩිනමින් සේවක සේවිකාවන් බඳවා ගනු ලැබේ. කෑම, නවාතැන් සමග 45000/- ඉහළ වැටුප්. 070-2836307 L370189-1

කොළඹ පිහිටා ඇති මත්පැන්හලකට (Wine Stores) පළපුරුදු සේවකයන් අවශ්‍ය වී ඇත. TP. 0777-777808 L368289-1

ගම්පහ අකරවිට පාවහන් නිෂ්පාදන ආයතනයකට සපත්තු ටොප් සහ බොටම් සෑදීමට පළපුරුදු පිරිමි සේවකයින් ඉතා ඉක්මණින් අවශ්‍යයි. නවාතැන් ඇත. 0779-829464. L1021621982-1

චීනයේ නිෂ්පාදන ලංකාවේ අප සමාගමට අවුරුදු 18-55 අතර සේවකයින් අවශ්‍යයි. කෑම, නවාතැන් සමග 60000/- වැඩි වැටුප්. 071-9547986 L370190-1

රැකී රක්ෂා ඇබෑර්තු - ප්‍රසිද්ධ ආයතනයක කොළඹ අවට ප්‍රදේශය තුළ රැකියා ඇබෑර්තු ඇත. (රු. 35,000/-ක මාසික ස්ථිර වැටුපක්) ආහාර සඳහා දීමනා රු. 5,000/- නවාතැන් පහසුකම් නොමිලේ. ගමන් වියදම් ආයතනය විසින් සපයනු ලැබේ. විමසීම්: Hotline 0772922923, 0718151386, Mobile 0776019484, 0771978654, Office 0112424222, 0719405406 L370204-1

ෆැෂන් බග් (පුද්) සමාගමේ බොරැල්ල හා පැපිලියාන යන ශාඛාවන් සඳහා තේ සාදන්නියන් (Tea Maker) වහාම අවශ්‍යයි. දු.ක - 0764537040, 0772920795. L354648-8

වෘත්තීය සේවා

ඔබේ නිවසේ සියලුම මේසන් වැඩ ටයිල් වැඩ පොටි ඇඳ පේන්ට් වැඩ ඉතා සාධාරණ මිලට. විශ්වාසවන්තව. 0770078794 L362698-2

නිවාස ආශ්‍රිත ඕනෑම ප්ලේන්ට් වැඩක් අළුත්වැඩියා කිරීමක් හා ටයිටේනියම් වැඩක් ඉක්මණින් මනා පෙනුමකින් වගකීමකින් හා විශ්වාසවන්තව අඩු වියදමකින් කර ගැනීමට ඔබට අවශ්‍ය වේ. Lmp Contraction, 0718862260, 0775989954. L359862-3

අද දවස ඔබට

රාහු කාලය 07.31-09.01

මේෂ — අයහපත් දවසක්
උදයින ගති බලපාන දිනයකි. ඥාති මිත්‍රයන් හා අනොන්‍යකම් ඇතිවීම හේතු වේ. අන්සතන චෝදනා ආදියට මඟ ඇත. අලුතෙන් ආරම්භ කරන වැඩ කටයුතුවලට සුබ නොවේ.

වෘෂභ — විවිධ බාධක
ධීවර කටයුතුවලට සම්බන්ධවූවන්ට බාධක මතු වේ. තමාට ලැබිය යුතු මුදලක් නිසි වේලාවට නොලැබේ. දුෂ්කර කටයුතුවලදී අනයයන්ගේ උපකාර හිමි වේ. සේවක ප්‍රශ්න ආදියට විසඳුම් ලැබේ.

මිථුන — අවුල් නිරවුල්
දුර පළාත්වල සංචාරය කිරීමට අවස්ථා යෙදේ. දේශපාලන කටයුතුවලට සම්බන්ධවූවන්ට විවිධ දුෂ්කරතා මතු වේ. බලපාන ඉඩම් ප්‍රශ්නයකට විසඳුම් ලැබේ. විශ්වාසයන් බිඳී යාමට හේතු මතු වේ.

කටක — උත්සව ඇරියුම්
මංගල උත්සව ආදියට ඇරියුම් ලැබේ. රැකියාව සම්බන්ධව ගමන් බිමන් වැඩියෙන් යෙදෙන දිනයකි. පොරොන්දු ගිවිසුම් ආදියට අත්සන් තැබීමට සිදු වේ. බලාපොරොත්තු මුදලක් ඉතිරි කරගැනීමට හැකි වේ.

සිංහ — මතභේද
අනයයන් සමඟ කරන කටයුතුවලදී මතභේද ඇති වේ. අසම්පෙන් හමු වූ දෙයකින් නිසි ඵල නොලැබේ. යොදගත් දුර ගමන් කල් දැමීමට සිදු වේ. මිශ්‍ර ඵල සහිත දිනයකි.

කන්‍යා — ආදායම් මාර්ගයක්
බලාපොරොත්තු ආදායම් මාර්ගයක් සැලසේ. දුර ගමනක් යෙදේ. බලාපොරොත්තු වූ පොත්පත් ලිපි ලේඛන ආශ්‍රිත කටයුතු බහුල වේ. නිසල පරිසරයක දවස ගෙවේ.

තුලා — ආදායම් මාර්ග
පර්යේෂණ කටයුතුවලින් බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. දරුවන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු සඳහා වියදම් ඉහළ යයි. රැකියා විරහිත පිරිසට සුදුසු ආදායම් මාර්ග යෙදේ. සන්ධ්‍යා කාලයේ හිතවතුන් හමු වේ.

වෘශ්චික — ව්‍යාපාරික බාධා
වෙළෙඳ ව්‍යාපාර කටයුතුවලට තරමක බාධක මතු වේ. දේපළ සම්බන්ධ ගැටලු සමථයකට පත් කර ගැනීමට හැකි වේ. කුඩා නිවසක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. මිශ්‍ර ඵල සහිත දිනයකි.

ධනු — නිර්මාණ උනන්දුව
විසිතුරු නිර්මාණ කටයුතු සඳහා වැඩි උනන්දුවක් දක්වයි. උගත් දෙයින් නිසි ඵල ලැබීමට හැකියාව ලැබේ. බලාපොරොත්තු රහිත අයුරින් දේපළ විනාශයකට හේතු යෙදේ. උදෙසින ගති බලපාන දිනයකි.

මකර — ණය මුදලක්
බැංකු ණය මුදලක් පිළිබඳ බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. මංගල උත්සව ආදිය සඳහා ඇරියුම් ලැබේ. නම හැඳිනුම පිළිබඳ සිත් තැවුලකට හේතු යෙදේ. සන්ධ්‍යා කාලයේ ප්‍රිය සාද ආදිය යෙදේ.

කුම්භ — නව ආදායම් මාර්ග
නිවාස හා දේපළ විකිණීම් කටයුතුවලින් වැඩි ලාභ හිමි වේ. බලාපොරොත්තු නව ආදායම් මාර්ගයක් බිහි වේ. දුෂ්කර කටයුතුවලදී අන් අයගේ උපකාර ලැබේ. උත්සාහයෙන් වැඩි ලාභ ප්‍රයෝජන හිමි වේ.

මීන — ගනුදෙනු පරිස්සමින්
කලින් වෙමින් පැවැති ඉඩම් ප්‍රශ්නයකට විසඳුම් ලැබේ. මුදල් සම්බන්ධ කටයුතුවලදී ඉතා කල්පනාකාරී විය යුතුය. ගෙවතු ආශ්‍රිත කටයුතුවලින් බලාපොරොත්තු ඉටු වේ. ගමන් බිමන්වලින් බලාපොරොත්තු ඉටු වේ.

ගම්පහ - අබේසේන හේරත්

වාහන අනතුරේ අලාභය පුතා නොගෙව්වාට මවගේ කණකර කොල්ලකති

(යටියන්තොට - සමන් එස්. රත්නායක)

යටියන්තොට හක්බෙල්ලාවක ප්‍රදේශයේ නිවෙසකට රාත්‍රියේ ඇතුළුවී අවුරුදු 64 ක කාන්තාවක බියගන්වා ගෙල බැඳි රන්මාලයක් මුදල් හා දේපළ කොල්ලකෑ දෙදෙනකුද ඒ සඳහා යොදාගත් වෑන් රථයක්ද රුවන්වැල්ල ප්‍රදේශයේදී අත්අඩංගුවට ගත් බව යටියන්තොට පොලීසිය පවසයි.

අත්අඩංගුවට ගත් සැකකරුවන් කුලී පදනම මත වාහන ලබාදෙන ආයතනයක හිමිකරුවන් බවත් පොලීසිය කියයි.

පොලීසියට ලද තොරතුරු අනුව පෙනීයන්නේ කාන්තාවගේ පුතකු විසින් මීට මාස 2 කට පෙර කුලී පදනම මත කාර් රථයක් ලබාගත් අතර එහිදී වූ අනතුරකට මුදලක් ගෙවා ඇතත් අලාභයට තවත් රුපියල් 75000 ක් ඉල්ලා බල කරමින් සිටි බවත්ය.

කාන්තාව පොලීසියට පවසා ඇත්තේ ඉකුත් 08 වන දින රාත්‍රී නිවෙසට ඇතුළු වූ දෙදෙනෙකු පිහියක් පෙන්වා නිවෙසේ තිබූ දෙර දෙකේ ශීතකරණය අත් බෑගයේ තිබූ රුපියල් 10,000 ක් ගෙල බැඳි පවුමක රන් මාලයත් රැගෙන පලා ගිය බවයි.

සීතාවකපුර ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් අධිකාරී බුද්ධික සමරපාල හා දිස්ත්‍රික් 3 භාර සහකාර පොලිස් අධිකාරී අරුණ ශාන්ත හේරත් යන මහත්වරුන්ගේ උපදෙස් පරිදි යටියන්තොට පොලිසියේ ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක එච්.ජී.එස්.පී.කේ. චන්ද්‍රසිරි මහතාගේ මෙහෙයවීමෙන් උපපොලිස් පරීක්ෂක ගොඩගම, සැරයන් (25796) දෙමටගොල්ල, කොස්තාපල් (72646) අරුණ ශාන්ත, (56443) සිල්වා, (කා.පො.කො.) (4003) චිත්‍රාංගනී, (පො.කො.රි.) 27719 අලහකෝන් යන නිලධාරීහු මෙම මෙහෙයුමට එක්වූහ.

කාබනික පොහොරින් අක්කර භාගයක වැනිලා වවලා

● දෙමෝදර ගොවි මහතකුගේ වැඩක්

● පැළ ආවරණය කරන්නේ කෙසෙල් පරඬැල්වලින්

වැනිලා වගාව

නිමල් විජේතුංග

(හාලිඇල- විජේරත්න රත්නායක)

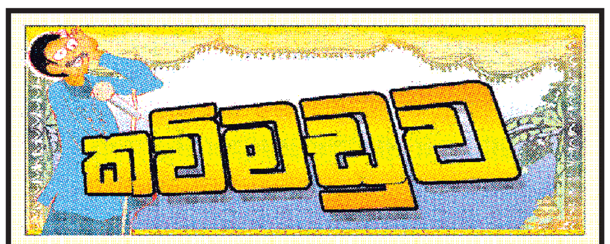
ඇල්ල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ දෙමෝදර බැද්දෙවෙල ගොවි මහතකු කාබනික පොහොර සහ කාබනික දියර පොහොර පමණක් භාවිතා කර සාර්ථක වැනිලා වගාවක් ආරම්භ කර තිබේ.

දෙමෝදර බැද්දෙවෙල පදිංචි නිමල් විජේතුංග ගොවි මහතා මෙම වැනිලා වගාව අක්කර භාගයක පමණ භූමි ප්‍රදේශයක සිදුකර ඇත.

ජලය ඉතා අඩුවෙන් අවශ්‍ය වන මෙම වගාවට කිසිදු රසායනික පොහොරක් හෝ රසායනික බෙහෙත් වර්ගයක් යොදා නොමැති අතර කාබනික පොහොර හා ගොම ඇතුළු සත්ව අපද්‍රව්‍ය පමණක් භාවිතා කර මෙම වගාව සිදුකරන බවද සිය වගාබිම සඳහා ජල පහසුකම් අඩුවීම නිසා කෙසෙල් පරඬැල් ආදිය උපයෝගී කොටගෙන වැනිලා පැළ ආවරණය කොට කෘත්‍රිමව සෙවණ සපයන බවද මෙම ගොවි මහතා පැවසීය.

රසායනික පොහොර භාවිතා කිරීම තුළින් පස නිසරු වන අතර මෙසේ කාබනික පොහොර පමණක් භාවිතා කර වගා කිරීම තුළින් ඉතා හොඳ පසක් නිර්මාණය වන බවද ඉන් පසු රසායනික පොහොර හිඟයක් පිළිබඳව කිසිදු ගැටලුවක් ඇති නොවනු ඇතැයිද හෙතෙම සඳහන් කළේය.

වැනිලා බෝග වගාව පිළිබඳව හසල අත්දැකීමක් ඇති නොයෙල් යසරත්න මහතාගේ උපදෙස් මත මෙම වැනිලා වගාව සිදුකළ බවත් මෙම වැනිලා වගාව තුළින් අපනයන භෝගයක් ලෙස රටට ආදායම් උත්පාදනය කිරීමට හැකියාව තිබෙන අතර ඉදිරියට මෙම ප්‍රදේශයේ සෙසු ගොවීන් අතර වැනිලා වගාව ව්‍යාප්ත කිරීමට තමන් කටයුතු කරන බවත් නිමල් විජේතුංග ගොවි මහතා වැඩිදුරටත් පැවැසීය.



උඩපැලක කඳුළු

පෙර ඒ අසිරි නෙත අබියස පෙනෙයි මැවී
දැකුමට්ටන් නොමැත හුන් මහ පිරිස ගොවී
සිහිව් අතීතය යයි මුළු ගතම දැවී
එදවස හේන ගැන ලියැවෙයි තවම කවී

උදැල්ල, පිහිය, දිය ගෙනයිය ලබු කැටය
බඩතුරේ සඟවාගෙන හිය පිහි කොටය
මේවා එදා ගොවි රජුනගෙ පිහිටටය
මුරකරුවෙකු වගේ සිටියේ දඬුවැටය

මෑ, මුං අල බතල සරුවට වැඩුණු දිනේ
ගොවිසිත් ඇතිතුරා මහඩින් සිනහ සුනේ
මුදුබිම පරාබිමක් වී අගහිග මැකුනේ
හේනෙනි එදා කාගෙත් බඩගිනි නිවුනේ

ගින්නේ බඩ ඉරිඟු කරලක් තැම් වෙනවා
තේ මුට්ටිය ළිපේ පාඩුවේ උණු වෙනවා
හොටබරිගෙයේ ඉමේ මොනවද හාරනවා
හේනේ මතක තවමත් සිත කලඹනවා

හඳ එළියට මුහුව උස්සන තරු එළියේ
ගේත්ත කාගේද තුන්පත්රොල රණකෙළියේ
පිඟානක් ගෙනෙන අම්මප සිරමලියේ
සුවඳේ ඉන්ට බැරැවා කටු අල හැළියේ

මහ්සේ කුදාකෝ හැලිය පුසුබයි බෑ ඉන්ට
කොච්චි සම්බෝල අඹරා ගෙන එන්ට
පඳුරු ගෙනා වැඩ අහවර කර ගන්ට
කෙල්ලගේ වරෙවී ගේ උගුරක් බොන්ට

ඇවිදින් ඩෝසරය විශාරව හිටිහැටියේ
උඩපැල පෙරලුවා දුන් කා කිරි කිරියේ
කුරහන වැවු බිම නැතිවී ගිය සැටියේ
සංවර්ධනය යකෙකුට ඇවිදින් සිටියේ

වන සැවුලන් නොමැත වන අතු පතර නැටූ
අපගේ බිමේ කෝ සැරුමට අපට තටු
මල ලස්සනයි එකඩවු මල් නැටුවේ කටු
සංවර්ධනය මෙයනම් විය හැකිද තුටු?

වැල්ලවාය දබ්ගොඩ ජිනදාස

ඔබේ නිර්මාණ සිවුරට කවි මඩුව "ලංකාදීප" කර්තෘ මණ්ඩලය, අංක 8, හුණුපිටිය හරස් පාර, කොළඹ 02. ලිපිනයට යොමු කරන්න.

වවුනියාවේ පාරවල් හරක් බඩු අරගෙන

වව්නියාව හොරොව්පතාන ප්‍රධාන මාර්ගයේ ගවයින් ගැවසෙන අයුරු.

(යාපනය ප්‍රදීප් කුමාර)

වව්නියාව දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රධාන මාර්ගවල සැරිසරන ඇයලයේ යන ගවයින් හේතුවෙන් මාර්ගවල ගමන් ගන්නා රථවාහන හිමියන් හා පදිකයෝ දැඩි අපහසුතාවට පත්ව සිටිති.

මෙම ගවයින් මෙම වර්ෂා කාලයේ මාර්ගවල ගැවසීම හේතුවෙන් රිය අනතුරු බහුලව සිදුවීමේ ප්‍රවණතාවයක් දක්නට ලැබෙන අතර ගව හිමියන් විසින් ගවයින් නිසි පරිදි නඩත්තු නොකිරීම මේ සඳහා ප්‍රධාන හේතුව වී තිබේ.

විශේෂයෙන්ම යාපනය නුවර ඒ 09 මාර්ගය හා වව්නියාව හොරොව්පතාන මාර්ගය ඇතුළු ප්‍රධාන මාර්ගවල හා අතුරු මාර්ගවල මෙසේ ගවයින් ඇයලේ සැරි සරන අතර ගවයින් හේතුවෙන් සිදුවූ රිය අනතුරු හේතුවෙන් අවස්ථා ගණනාවකදී ජීවිත අනතුරු පවා සිදුව තිබේ.

මොනරාගල පවුල් 130 කට නිවාස හදාගන්න අත - හිත

(බිබිල විශේෂ කේෂර ගුණතිලක)

මොනරාගල මැතිවරණ බල ප්‍රදේශයේ පැල්පත් නිවාසවල පදිංචි පවුල් එකසිය තිහකට නව නිවාස ඉදිකිරීමට ජාතික නිවාස සංවර්ධන අධිකාරියේ මොනරාගල දිස්ත්‍රික් කාර්යාලය කටයුතු කර ඇත.

මෙම වැඩපිළිවෙළ යටතේ සියඹලාණ්ඩුව, බඩල්කුඹුර සහ මොනරාගල යන ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසවල ඉදිකෙරෙන නිවාස සඳහා හිමිකම් පත්‍ර සහ මුල් වාරිකය සඳහා වූ චෙක්පත් පිරිනැමීම පසුගියදා කෘෂිකර්ම රාජ්‍ය ඇමති සම්බන්ධීකරණ කාර්යාලයේදී සිදුකෙරිණි.

මෙම අවස්ථාවට සහභාගි වූ කෘෂිකර්ම රාජ්‍ය ඇමති ශෂීන්ද්‍ර රාජපක්ෂ මහතා නිවාසලාභීන්ට නිවාස හිමිකම් පත්‍රය සහ ඒ සඳහා වූ චෙක්පත පිරිනැමූ අයුරු.

මෙහිදී පෙර පාසල් ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීමට සහ පාසල්වලට අවශ්‍ය උපකරණ ලබාදීමද සිදුවිය.

මෙම අවස්ථාවට මොනරාගල දිස්ත්‍රික් සම්බන්ධීකරණ කමිටුවේ සහපති පා.ම. කුමාරසිරි රත්නායක, මොනරාගල ප්‍රාදේශීය සභාවේ සභාපති ආර්.එම්. රත්නවීර, මොනරාගල අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම් ප්‍රගීත් කුලතිලක යන මහත්වරුද සහභාගි වූහ.

සම්බුද්ධ ජයන්ති චෛත්‍යයේ කොත් පැළඳවීමේ උත්සවය දා...

කොත් පැළඳවීම

ආගමික වතාවත් ඉටුකිරීම

(රත්නපුර අධිකරණ ඒ.ජී. වික්‍රමසිංහ)

රත්නපුර නව නගරයේ පුබුදුගම බුද්ධ ජයන්ති ධර්ම නිකේතනයේ අභිනවයෙන් ඉදිකරන ලද සම්බුද්ධත්ව ජයන්ති චෛත්‍ය රාජයාණන් වහන්සේගේ කොත් පැළඳවීම පසුගිය 6වන දින සිදුවිය.

සබරගමුව පළාත් සියම් මහා නිකායේ ප්‍රධාන සංඝනායක රාජකීය පණ්ඩිත කැලිගම විජිතනන්ද හිමියන්ගේ සහ සබරගමුව පළාත් ආණ්ඩුකාර ටිකිරි කොබ්බෑකඩුව මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් මෙම කොත් පැළඳවීමේ උත්සවය පැවැත්විණි.

ශ්‍රී ලංකා රාමඤ්ඤ මහා නිකායේ ලේඛකාධිකාරී අකරැල්ලේ ඥානවංශ, කරවිට උපනන්ද, අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂක වේහැල්ලේ සුනන්ද යන හිමිවරුන් ඇතුළු ගිහි පැවිදි රැසක් මෙම අවස්ථාවට එක්වූ අතර සෞඛ්‍ය නීති රීතිවලට අනුව මෙම උත්සවය පැවැත්විණි.

බුද්ධ ජයන්ති ධර්ම නිකේතනයේ විහාරාධිපති ඕමල්පේ ශීලානන්ද හිමියන්ගේ අනුශාසනා පරිදි දායක සභාව විසින් මෙම උත්සවය සංවිධානය කර තිබුණි.

පොහොරත් නැති අස්සේ බළංගොඩ තේ වගාවට දිලීරයක්

අස්වැන්න භාගයක්ම අඩුවෙලා

(රාස්සගල සම්පත් ප්‍රියනන්දන සහ ඉඹුල්පේ නාලක ජේ. හෙට්ටිආරච්චි)

බළංගොඩ ප්‍රදේශයේ තේ වගාවට මේ දිනවල දිලීර රෝගයක් වැළඳීම හේතුවෙන් අමු තේ දළු අස්වැන්න සීඝ්‍රයෙන් අඩුවෙමින් පවතින බව ප්‍රදේශයේ ගම්මාන රැසක තේ වගාකරුවෝ සඳහන් කරති.

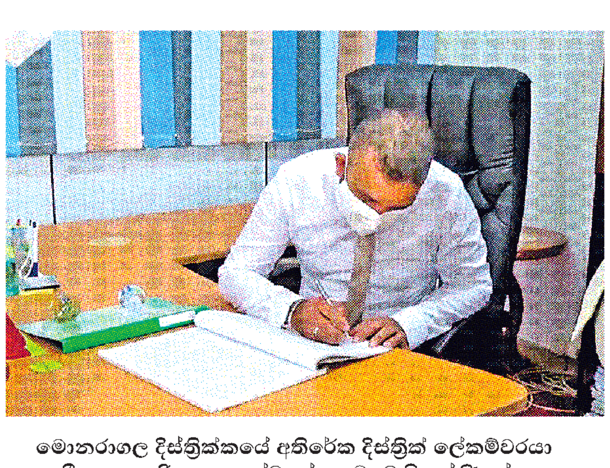
ළපටි තේ දල්ලේ සහ ළපටි පත්‍රවල සුදු පාට සහ කළු පාට පුල්ලි හටගෙන තිබෙන අතර එම ළපටි දළු සහ පත්‍ර හැකිළී බිමට කඩාවැටීම රෝගයේ ලක්ෂණ ලෙස පෙන්නුම් කරන බව තේ වගාකරුවෝ පෙන්වා දුන්හ.

වලේබොඩ, රාස්සගල, වේවැල්වත්ත, ගුරුබැවිලාගම, හැරමිටිගල, ඌවැල්ල, සිතගල, කොවුල්කැටිය, රාවණා කන්ද, වතුකාර කන්ද, ගල්ලෙන කන්ද, මස්සැන්න, සමනලවත්ත, දූරකන්ද, පේරකැටිය, උඩකන්ද ආදී ප්‍රදේශවල තේ වගාවට එම දිලීර රෝගය හටගෙන ඇතැයි වගාකරුවෝ කියති.

තේ වගාවට යෙදීම සඳහා රසායනික තේ පොහොර මාස හයකට වැඩි කාලයක සිට නොමැතිකම හේතුවෙන් අමු තේ දළු අස්වැන්න සියයට පනහකින් පමණ අඩු වූ බවත් මෙම දිලීර රෝගය පැතිරීමත් සමග තේ දළු අස්වැන්න තවත් අඩු වූ බව වගාකරුවෝ කියති. මේ හේතුවෙන් තමන් කබලෙන් ළිපට වැටෙන තත්ත්වයට පත්වී සිටින බවද ඔවුහු වැඩිදුරටත් සඳහන් කරති.

තේ වගාවට හටගෙන ඇති දිලීර රෝගය සම්බන්ධයෙන් ප්‍රදේශයේ තේ පරීක්ෂක නිලධාරීන් පවසන්නේ පවතින අධික වර්ෂාව සහ මීදුම් තත්ත්වයත් සමග ඇති වී තිබෙන සීතල කාලගුණය හේතුවෙන් එය තේ වගාවට හටගෙන ඇති බවයි.

මොනරාගලට අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම්වරයෙක්



මොනරාගල දිස්ත්‍රික්කයේ අතිරේක දිස්ත්‍රික් ලේකම්වරයා ලෙස ශ්‍රී ලංකා පරිපාලන සේවයේ පළමුවෙනි ශ්‍රේණියේ නිලධාරියකු වන ප්‍රගීත් කුලතිලක මහතා වැඩ බාරගනු ලැබීය.

මොනරාගල ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරයා ලෙස කටයුතු කරමින් සිටියදී ඒ මහතා එම තනතුරට ස්වදේශ කටයුතු අමාත්‍යංශයේ ලේකම්වරයා විසින් පත්කොට ඇත.

හෙතෙම බිබිල, මඩුල්ල සහ මොනරාගල කොට්ඨාසවල දීර්ඝ කාලයක් ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරයෙකු ලෙස සේවය කර ඇත.

(බිබිල විශේෂ කේෂර ගුණතිලක)

පොලිසියට කට්ටි පැනලා මාට්ටු

(රත්නපුර අධිකරණ - ඒ.ජී. වික්‍රමසිංහ)

වේවැල්වත්ත පොලිස් වසමේ 2019 අගෝස්තු මස සිදු කරන ලද හොරකමක් සම්බන්ධව පොලිසිය මඟ හරිමින් සිටි සැකකරුවකු වසර දෙකකට පසුව අත්අඩංගුවට ගත් බව රත්නපුර කොට්ඨාස අපරාධ විමර්ශන කාර්යාංශය පවසයි.

2019 වසරේ අගෝස්තු මස දිනකදී කෝම්රිස් වගාවකින් රුපියල් හතළිස් හතර දහසක් (44,000) වටිනා කෝම්රිස් කඩා රත්නපුර වෙළඳපොළට විකුණා ඇති බවත් සැකකරු වයස අවු. 17 ක් වන තරුණියක් සමඟ ඉංගිරිය ප්‍රදේශයේ පදිංචිව සිට නැවත රත්ගඟ, වැලිකුඹුර ප්‍රදේශයේ පැමිණ සිටියදී ලද තොරතුරක් මත අත්අඩංගුවට ගත් බව කොට්ඨාස අපරාධ විමර්ශන කාර්යාංශය පවසයි.

රත්නපුර කොට්ඨාස බාර පොලිස් අධිකාරී සේනක වීරසිංහ මහතාගේ නියෝග මත කොට්ඨාස අපරාධ විමර්ශන කාර්යාංශයේ ස්ථානාධිපති ප්‍ර. පො.ප. විජේසේකර මහතාගේ මෙහෙයවීමෙන් පො.සැ. ප්‍රියන්ත (12892), පො.කො. අභයදේව (84038), පො.කො.රි. සංජීව (16204) යන නිලධාරීහු සැකකරු අත්අඩංගුවට ගත්හ.

ලංකාදීප සුව+ සෙවණ

නිරෝගී දිගු වරලසක රහස

දිගු, පිරිපුන් වරලසකට කාන්තාවන් සියලුම දෙනා කැමතියි. [illegible]

01) හිතිජනා හිස කෙස් සෝදන්න.

[illegible]

02) හිසකෙස් ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්න.

[illegible]

03) හිසකෙස් වර්ගය අනුව ෂැම්පු කාරකය (ෂැම්පු සහ කන්ඩිෂනර්) තෝරාගන්න.

[illegible]

කොළඹ ජාතික රෝහලේ පුහුණු කිරීමේ හෙද නිලධාරිනී **පුෂ්පා රම්‍යානි සොයිසා**

04) තෙත හිසකෙස් ස්වභාවිකව වියළීමට ඉඩ හරින්න.

[illegible]

05) තෙත හිසකෙස් පීරීමෙන් වළකින්න.

[illegible]

06) හිසකෙස් පීරීමේ නිවැරදි ක්‍රමය

[illegible]

07) හිසට බාහිර පෝෂණීය සත්කාරයන් අවශ්‍යයි.

[illegible]

08) දිනපතා හොඳින් වතුර පානය කරන්න.

[illegible]

09) හිස පීඩනයට සාධකවලින් නිරෝගීව සිටින්න.

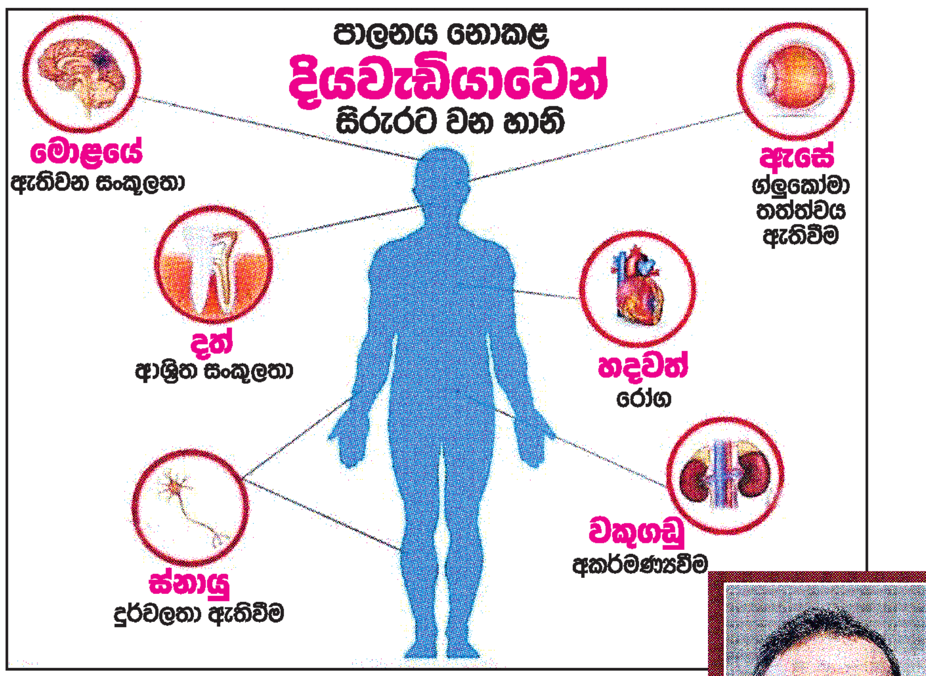
[illegible]

10) ආතතියෙන් නිදහස් වෙන්න.

[illegible]

සටහන - මාධවී

දියවැඩියාවෙන් ඇතිවන සර්වාංග රෝග



දියවැඩියාව නිසි පාලනයකින් තොර දිගුකල් පවතින විට රුධිර වාහිනී, ස්නායු සහ පටකවල සංකූලතා ඇතිවී විවිධ ඉන්ද්‍රියවල රෝගී තත්ත්ව මෙන්ම අධි හෝ අඩු රුධිර සීනි මට්ටම නිසා ක්ෂණික ඇතිවන කෝමා තත්ත්වය ද ඇතිවිය හැකිය.

[illegible]

දෙවනි කාණ්ඩයේ දියවැඩියාව හටගන්නේ කෙසේද?

[illegible] තරබාරුකම නැතහොත් ස්ථූලභාවය මේ සඳහා [illegible]ක අඩිතාලම ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ශරීරයේ මේද [illegible]ණය දළ වශයෙන් සියයට25 වඩා වැඩි වෙන විට [illegible]සියුලින් ප්‍රතිරෝධය ඇතිවන අතර මෙය වළක්වා [illegible]මට සියලු දෙනා අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් තුළ ජීවත් විය යුතුය. ශරීරය තුළ මේද තැන්පත් වීම විවිධ ස්ථානවල සිදුවන අතර වැඩි වශයෙන් සම යටින් ඇති ස්ථරය තුළ සිදුවේ. උදරය ආශ්‍රිතව සහ අක්මාව ආශ්‍රිතව ද සිදුවන අතර උදරය තුළ ඇතිවන මේද තැන්පත් වීම වැඩිවන විට ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධය ඇතිවීමට මූලික ආරම්භයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙලෙස ශරීරය තුළ මේදය තම බර ප්‍රමාණයෙන් සියයට30 පමණ වන විට මේ තත්ත්වය වඩා අයහපත් බවට පත්වී පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වය ශරීරය තුළ ඇතිවේ. කොලස්ටරෝල් තත්ත්වය වැඩිවීමද රුධිර පීඩනය ද වැඩි වීමද සිදුවී පරිවෘත්තිය සහලක්ෂණය (Metabolic syndrome) අවස්ථාව මෙම පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වයෙදී ද සිදුවිය හැකිය.

නව යොවුන් විය තරුණ විය මැදිවිය අවස්ථාවල දී ජීවිතයේ විවිධ අභියෝග සහ ගැටලුවලට මුහුණ දීමේදී යහපත් ජීවන රටාව ගිලිහී යාමට ඇති හැකියාව නිසා ස්ථූලභාවය ඇතිවීම සිදුවිය හැකිය. මෙම කාලය තුළ පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වය ස්ථූලභාවය සමග වර්ධනය වී පූර්ණ දියවැඩියා තත්ත්වය ඇතිවිය හැකිය. වතුර පිපාසය මුත්‍ර පිටවීම තෙහෙට්ටුව වැනි රෝග ලක්ෂණ මෙහිදී ඇතිවෙන අතර එලෙසම පූර්ව දියවැඩියා (pre diabetes) අවස්ථාවල දී ඉතා අඩු රෝග ලක්ෂණ පවතිමින් ශරීරය තුළ දියවැඩියාව කෙමෙන් වර්ධනය විය හැකිය. මෙය නිරාහාරව රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම පරීක්ෂා කර [illegible]මෙන් හඳුනාගත හැකිය.

[illegible] අභියෝග හඳුනා ගනිමු

අධි කැලරි සහිත ආහාර සහ සමබර නොවූ ආහාර [illegible]

තංගල්ල මූලික රෝහලේ කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය **අතුල සී. වීරරත්න**

[illegible] හැකිය.

උදාහරණයක් ලෙස කිලෝමීටරයක් [illegible] 40 ක පමණ ප්‍රමාණයක් දහනය වේ. ආ[illegible] සියයක් ගත්විට එහි 140kcal ආසන්න [illegible] වන අතර එය දහනය කිරීමට කිලෝමී[illegible] ඇවිදීමට සිදුවේ. මෙලෙස යම් කෙනෙක් දිනකට අමතරව බත් ග්‍රෑම් 100 අනුභව කළ විට එය දහනය සිදු නොවේ නම් මාස දෙකක් තුළ (එනම් බත් 6 kg) ශරීරය තුළ මේදය කිලෝ ග්‍රෑම් එකක් ලෙස තැන්පත් විය හැකිය. මෙම තත්ත්වය එක් එක් පුද්ගලයාගේ පරිවෘත්තිය වේගය මත වෙනස් විය හැකිය. යම් පුද්ගලයෙක් මෙලෙස මේදය කිලෝග්‍රෑම් එකක් ශරීර තුළ එක් රැස් කළ විට දළ වශයෙන් කිලෝමීටර් දෙසියක් ඇවිදීමෙන් මෙම මෙද ප්‍රමාණය දහනය කළ හැකිය. එලෙසම තම ආහාරයට ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය 9000 kcal අඩුවෙන් අහාරයට ගත්විට ද තැන්පත් වූ මෙදය දියවී ශරීරයේ බර අඩු කර ගත හැකිය.

ජීවන රටාව තුළ ගිලිහියා හැකි සෞඛ්‍ය පුරුදු මොනවද?

1. වෙනස්වන ජීවන රටාව නිසා ආහාර ලබා ගැනීමට ඇති අපහසුතා. උදහරණ ලෙස රැකියා කාලසටහන, නිවසින් පිටව ජීවත්වීම.

2. අධි කැලරි සහිත ආහාර සුලබව පැවතීම.

3 . ආහාර සංඝටක සහ කැලරි ප්‍රමාණය සඳහන් නොවූ ආහාර අනුභව කිරීම. උදහරණ රයිස් කොත්තු වැනි ආහාර පැකට්ටුවක 1200 kcal පමණ අඩංගු වීම.

4. සැඟවුණු සහ ශරීරයට අහිතකර වූ තෙල් වර්ග ආහාරයට ගැනීම. විවිධ ආහාරවල ඇති සැඟවුණු මේදය. උදහරණ ලෙස කේක් වර්ගවල සියයට25 ක පමණ මේදය අඩංගු වීම. නැවත නැවත පාවිච්චි කරන ලද තෙල් වලින් සෑදූ කෙටි ආහාර ආහාරයට ගැනීම.

5. දිනකට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් [illegible] සරල මෙන්ම සංකීර්ණ පිෂ්ඨය සහිතවීම. දළ වශයෙන් ආහාර වලින් සියයට60ක ප්‍රමාණයක් පිෂ්ඨය සහිත ආහාර විය යුතු අතර එහි දී සරල පිෂ්ඨය එනම් සීනි සහිත ආහාර සියයට දහයකට වඩා අඩු විය යුතුය.

6. ව්‍යායාම නොකිරීම සහ එයට අවශ්‍ය කාලය සොයාගත නොහැකි වීම. එලෙසම තෙහෙට්ටුව පමණක් ඇති කරන එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් ව්‍යායාම ලෙස තේරුම් ගැනීම. දිනකට පැය භාගයක්වත් ව්‍යායාමවල යෙදීම. ව්‍යායාම කිරීමේ දී ශරීරයට අවශ්‍ය විවිධ වූ ව්‍යායාම නිවරැදිව සිදු කිරීම වැදගත් වේ.

• කැලරි දහනය වන ව්‍යායාම. • නම්‍යශීලිත්වය ඇති කරන • මාංශ පේශී වර්ධනය වන • සමබරතාව ඇති කරන ව්‍යායාමවල යෙදිය යුතුය. එලෙසම ව්‍යායාම කිරීමේ දී සිදුවන කැලරි දහනය පිළිබඳ අවබෝධයක් ද තිබිය යුතුය. දළ වශයෙන් පැය බාගයක ව්‍යායාමයේ දී kcal 100 සිට 300 දක්වා දහනය කරගත හැකිය.

ඔබ පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වයකට පත්වී ඇතිද?

මෙහිදී තම ශරීරයේ බර වැඩිවීම, තෙහෙට්ටුව ඇතිවීම ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. එලෙසම රුධිරයේ නිරාහාරව ගන්නා ගලුකොස් මට්ටම, කොලොස්ටරෝල් තත්ත්වය සහ රුධිර පීඩනය මැන ගැනීම රෝග තත්ත්වය හඳුනා ගැනීමට ද ඉවහල් වෙයි.

දියවැඩියාව ඇති වූ පසු බහු ඉන්ද්‍රිය බාදනය වළක්වා සර්වාංග රෝග වළක්වා ගන්නේ කෙසේ ද?

• රුධිරයේ නිරාහාරව ගන්නා ග්ලූකෝස් මට්ටම සියයට ආසන්නව පවත්වා ගැනීම.

• HbAIC අගය සියයට6.5අඩුවෙන් පවත්වා ගැනීම

• රුධිර පීඩනය වෛද්‍ය උපදෙස් මත අවශ්‍ය අගයේ පවත්වා ගැනීම.

• කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්වය නිවැරදි මට්ටමින් පවත්වා ගැනීම.

• මානසික සුවය පවත්වා ගැනීම.

දිගුකාලීන හා කෙටි කාලීන සර්වාංග සංකූලතා මොනවාද?

විශේෂයෙන්ම දියවැඩියාව නිසා ඇතිවන මේද ස්ථරනය මගින් විවිධ ඉන්ද්‍රියවල සංකූලතා ඇතිවේ. මෙය නිහඬ මාරයෙක් ලෙස පවතිමින් ක්ෂණික සංකූලතා ද ඇති කළ හැකිය.

1. හෘද වස්තුවේ කිරීටක ධමනි අවහිර වීම නිසා හෘදයාබාධ ඇති වීම.

2. මොළයට යන රුධිරවාහිනී අවහිරවීම නිසා අංශභාග තත්ත්වය ඇතිවීම.

3. පාදවල රුධිරවාහිනී සහ ලිංගෙන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත රුධිරවාහිනී අවහිර වීම.

සියුම් රුධිර වාහිනි අවහිරවීම සහ විවිධ පටකවල ඇතිවන සංකූලතා

1. ඇස්වල දෘෂ්ටි විතානය ප්‍රදාහය. සුද ඇතිවීම.ඇසේ පීඩනය වැඩිවීම.

2. වකුගඩු ක්‍රියාකාරිත්වය අඩු වීම සහ ප්‍රෝටීන පිටවීම.

3. බාහිර ස්නායු පද්ධතිය අක්‍රිය වීම නිසා ස්නායු වේදනා මෙන්ම දැනීම අඩු වීම. ලිංගික අප්‍රානිකත්වය.

අප ශ්‍රී ලංකිකයන් මෙය මේය වළක්වා ගත යුත්තේ ඇයි ? ඉහත සඳහන් කරන ලද සර්වාංගික සංකූලතා නිසා මැදිවිය තරුණ විය මෙන්ම වැඩිහිටි වියේ දී විවිධ රෝගවලට භාජන වීමෙන් ජීවිත කාලය තුළ විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලු මෙන්ම ආර්ථික සාමාජීය ගැටලු රාශියක් ඇතිවීම. පෞද්ගලික පැවැත්ම මෙන්ම රටක පැවැත්මට මෙන්ම දියුණුවට ද බාධා වීම නොවැළැක්විය හැකිය.

මෙහිදී විවිධ සර්වාංග රෝග සඳහා ඇති ප්‍රතිකාරවලට විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් ද වැය වේ.

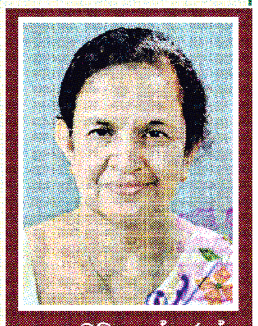
අද ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද දෙවැනි කාණ්ඩයේ දියවැඩියාව වැඩි වශයෙන් නාගරිකව වර්ධනය වන අතර ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව ද වැඩිවෙමින් පවතී. මෙම අගය තරුණ මැදිවිය හා වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ගෙන් සියයට25 වැඩි බව සංඛ්‍යා ලේඛනවල සඳහන් වේ. මේ නිසාම අප නව යොවුන් වියේ සිට නිවැරදි ජීවන ක්‍රමයට අනුගතවීමට පෞද්ගලිකව, පවුලක් එකක ලෙස, සාමාජයක් ලෙස මෙන්ම රටක් ලෙස අවශ්‍ය නිවැරදි ආහාර පහසුවෙන් සහ අඩු මිලට ලබා ගැනීමට පහසුකම් සැලසීම ව්‍යායාමවල යෙදීම, එයට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම, නිවැරදි ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් දියවැඩියාව වළක්වා ගැනීම මෙන්ම පාලනය කිරීමෙන් සංකූලතා අවම කරගත හැකිය.

රෝග සුවකරන පංචකර්ම ප්‍රතිකාර

පංචකර්ම මෙරට බහුලව ව්‍යාප්ත වී සිදුකෙරෙන ප්‍රතිකාරයකි. වමන කර්ම, විරේචන කර්ම, නස්‍ය කර්ම, වස්ති කර්ම සහ රක්ත මොක්ෂණ යන ප්‍රතිකාර සහ පංචකර්ම යනුවෙන් ආයුර්වේදයේ දැක්වේ. ශාරීරික රෝග ඇති කිරීමට හේතුවන තුන්දෙස් අතුරින් සෙම බැහැර කිරීමට වමන සහ නාස්‍යයද පිත බැහැර කිරීමට විරේචනයද වාතය ශමනය කිරීම සඳහා වස්ති කර්මද සිදුකෙරේ. දූෂිත වූ රක්තය බැහැර කිරීම සඳහා රක්ත මොක්ෂණය සිදුකෙරේ.

වමන කර්ම සුදුසු රෝග ලෙස ප්‍රමේහ, කුෂ්ට, උන්මාද, අපස්මාර, විසර්ප, පීනස, නාසයේ හිසේ සහ 'ඇස්වල රෝග, කර්ණ රෝග දැක්වේ. වමන කර්මයක් කිරීමට පෙර ඒ සඳහා රෝගියා සූදානම් කළ යුතුව ඇත. උදේ 7 පමණ එළකිරි පානයට දී ඉන්පසු වමන ඖෂධ යොදු ඉන් විනාඩි 45-කට පමණ පසු වැල්මී තම්බා ගත් ජලය බෝතල් 6ක් පමණ පානය කරවනු ලබයි. නිසි පරිදි වමනය වූ විට සෙම සහ පිත පිටවී, වාතය ශමනයට පැමිණේ. සුදුසු පරිදි කැඳ, බෙරිබත්, තැම්බුම් හොදි ආහාරයට දෙනු ලැබේ.

විරේචන කර්ම (purgation) සුදුසු රෝග ලෙස උණ, ප්‍රමේහ, කුෂ්ට උන්මාද, අපස්මාර, කැස්ස, ඉදිමුම, අර්ශස්, ග්‍රහණි, විෂ ශරීරගත වීම, වණ, මුත්‍ර පිට කිරීම අපහසුව, වාතරෝග, වාත රක්ත, කර්ණ රෝග, යෝනි රෝග, වූණශෝථ (Inflammation) සහ ක්‍රිමිරෝග දැක්වේ. මෙහිදී රෝගයේ සහ රෝගියාගේ බලය (ශක්තිය) අනුව, තීක්ෂණ, මධ්‍යම හෝ මෘදු, විරේක, ඖෂධ යෙදේ. ජයපාල තීක්ෂණ විරේකයක් වන අතර තිරුස්සවාළු, ඇහැළපොතු, සෙනෙහෙකොළ මධ්‍යම විරේකයන් වන අතර අරළු මෘදු විරේකයකි.



ගංගොඩවිල සේනාරත්න ආයුර්වේද සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ විශේෂඥ ආයුර්වේද වෛද්‍ය **ලක්ෂ්මී සේනාරත්න**

නස්‍ය කර්ම සුදුසු රෝග ලෙස හිසරදය, සෙංගෙඩි, බිහිරි බව, නාසා රෝග, ස්වරභෙද (කටහඬ වෙනස්වීම) පීනස, උන්මාද (මානසික රෝග උදා- Clepression) අපස්මාර, කුෂ්ඨ, ගලගණ්ඩ, කතාව අපහසුව අවබාහුක කර්ණශූල (Earache) කර්ණ නාද (Tinnitus) සහ නින්ද නොයාම දැක්වේ. මෙහිදී පළමුව රෝග තත්ත්වයට ගැළපෙන තෙලක් හිස සහ බෙල්ල වටා ගෑමෙන් පසුව තැවීම හෝ දුම් ඇල්ලීම කරනු ලැබේ. ඉන්පසු නාසයට තෙල් හෝ ස්වරස (ඉස්ම) වැනි ඖෂධයක් බිංදු, වශයෙන් දමනු ලැබේ. සෙම පිටවූ පසු කසායකින් හෝ උණුදියෙන් මුඛය පුරවා සේදීම සිදුකෙරේ. රෝගයට හොගැළපෙන තැඹිලි, කුරුම්බා, කෙසෙල්, මීකිරි සීතල පාන වර්ග ආදී ආහාරපාන ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය. නස්‍යය කිරීමෙන් නාසා කෝඨරවල රැස්ව තිබෙන සෙම ඉවත්ව නිසා පීනස, ඉරුවාරදය වැනි රෝග වහා සුවවේ.

වස්තිකර්ම සුදුසු රෝග ලෙස උණ, ප්‍රමේහ, කුෂ්ඨ, උන්මාද, අපස්මාර, උදර (අක්මාව, ප්ලීහය විශාලවීම, උදරයේ දියර පිරීම) අර්ශස්, ග්‍රහණි, වාත රෝග සහ වාතරක්ත දැක්වේ. අර්ශස් රෝගයේදී මල බද්ධය බොහෝ විට තිබෙන බැවින් විරේකයක් යොදා ඉන්පසු වාතශමනය සඳහා වස්ති දින 8 ක් පමණ යෙදේ. කෂාය හෝ තෙල් යොදා වස්ති කර්ම කෙරේ. උදේ ආහාර නොදී කෂාය වස්ති යොදන අතර දිවා ආහාරයට පසුව තෙල් වස්ති යෙදේ. මහාන්ත්‍රයේ දුර්වලතා නිසා ආහාර ගැනීමෙන් පසු මල වරින් වර පිටවීම (Irritable Bowel Syndrome) Colitis (මහාන්ත්‍ර ප්‍රදාහය) වැනි රෝගයන්ට වස්ති කර්ම හිතකරය. පක්ෂ ඝාත (Stroke) ගෘධ්‍රස් (Sciatica) තුනටියේ වේදනාව වැනි රෝගවලටද වස්ති කර්ම හිතකරය.

රක්ත මෝක්ෂණය යනු හරක් අං, ලබු කැට, කුඩැල්ලන් යෙදීම, සැතකින් විදීමාදිය මගින් ලේ හැරීමයි. දුෂ්ටරක්ත (නරක්වූ ලෙය) වූණශොථ, දැවිල්ල, වාතරක්ත (බිබිලි හටගැනීම) කුෂ්ට (rashes) ශ්ලීපද (උදා Filaria) ග්‍රන්ථි, අර්බුද (tumours) අක්මාවේ හෝ ප්ලීහයේ රෝග, විසර්ප (විසප්පු) විද්‍රධි හිසරදය යන රෝගවලට මෙම ප්‍රතිකාරය සුදුසුය.

වමන, විරේචන ආදී කර්ම කිරීමට පෙර ගිතෙල් පානයට දී, සිරුරේ තෙල් ගල්වා පිරිමැද වාෂ්ප ස්වේද (Steam bath) යෙදීම වඩාත් සුදුසුය. මෙවිට ශරීරයේ ස්‍රොතස් (Channels) හොඳින් පවිත්‍ර වේ. කෙසේ වුවත් පංචකර්ම සිදුකරවා ගත යුත්තේ ඒ පිළිබඳ අත්දැකීම් ඇති වෛද්‍යවරයකුගේ අධීක්ෂණය යටතේය.

නැවතත් හිස ඔසවන ඩෙංගු

මේ දිනවල රටේ බොහෝ ප්‍රදේශවලට දින ගණනාවක සිටම ඇද හැළෙන තද වැසි හේතුවෙන් යළිත් ඩෙංගු රෝගය හිස එසවීමේ අවදානමක් මතුව ඇත. මේ වසරේ මුල් කාලයේ සිට අද දක්වා ඩෙංගු රෝගීන් 23,382ක් වාර්තා වී ඇති අතර ඩෙංගු මරණ 13කි. වසර දෙකක් පුරාවට කොවිඩ් වසංගතයෙන් දැඩි පීඩා විඳි සමයකම වර්ෂාපතනය නිසා ඩෙංගු ව්‍යාප්තිය ද තවත් වේගවත් විය හැකිය.

අවදානම් ප්‍රදේශ

බස්නාහිර පළාත කේන්ද්‍රය කොට ගනිමින් ඩෙංගු රෝගීන් බොහෝ ප්‍රමාණයක් වාර්තා වෙන අතර එය සියයට හැටක ප්‍රතිශතයකි. කොළඹ, ගම්පහ, කළුතර, නුවර, ගාල්ල, කුරුණෑගල, රත්නපුරය, කෑගල්ල සහ බදුල්ල ඩෙංගු අවදානම් ප්‍රදේශ වශයෙන් හඳුනාගෙන ඇත.

ඩෙංගු මදුරුවා

මෙය වයිරස් රෝගී තත්ත්වයකි. එක් මදුරු විශේෂයක දෂ්ටනය මගින් වයිරසය ශරීරගත වේ. ඒ අනුව 'Aedes aegypti සහ 'Aedes albopictus' යන මදුරු විශේෂවල දෂ්ටනයට ලක් වූ විට වයිරසය ශරීරගත වීමෙන් ඩෙංගු රෝගය වැළඳේ. 'Aedes' කුලයට අයත් ගැහැනු මදුරුවා විසින් ලේ උරා බීම සිදු කරනු ලබයි. උදෑසන 6ත් 11ත් අතර සේම සවස 3.30ත් 6.30ත් අතර කාලය මෙම මදුරු විශේෂය සක්‍රියව දෂ්ටනයේ යෙදෙන අතර දවසේ සෙසු කාලවලදී ද සිටිය හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ

වයිරසය ශරීරගත වූ පමණින් සියලුම දෙනා රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වති. එහෙත් ඇතැමකුට උණ, හිසරදය, ඇස් යට වේදනාව, හන්දිපත් වේදනාව, මස් පිඬුවල වේදනාව දැනිය හැකිය. ඒ අතරිනුත් සුළු පිරිසකට උදරයේ වේදනාව, වමනය සහ ඔක්කාර ගතිය ඇති වීමට පුළුවන. එසේම යමෙකුට නහයෙන් හොටු දියර ගලන ස්වභාවයක්, උගුර කැක්කුම වැනි ලක්ෂණ ඇත්නම් කොවිඩ් වැළඳී ඇතැයි සිතන්නට පුළුවන. එසේම එය ඩෙංගු රෝගයේ ලක්ෂණත් විය හැකි බැවින් රෝග ලක්ෂණ කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම වටී.

දින 02ට වඩා උණ ඇත්නම්

සාමාන්‍යයෙන් දින 02ට වඩා උණ පවතී නම් වහාම ප්‍රතිකාර සඳහා ළඟම ඇති රජයේ රෝහල වෙත යොමු වීම වැදගත්ය. මුල් අවස්ථාවේදීම ඩෙංගු හඳුනා ගැනීම වැදගත් සේම එය ඩෙංගු රක්තපාතය සහ කම්පන වැනි බරපතළ තත්ත්වයක් දක්වා උත්සන්න වීම වැළකෙනු ඇත.

ඩෙංගුවලට සමගාමීව කොවිඩ් රෝග ලක්ෂණ ද ඇති බැවින් නිවැරැදි රෝග විනිශ්චයක් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

රෝගය තහවුරු කිරීම

දින දෙකකට වඩා උණ පවතී නම් සම්පූර්ණ රුධිර පරීක්ෂාවක් (Full Blood Count) සඳහා රෝගියා යොමු කෙරේ. රෝග වර්ධනය නියාමනය කිරීම උදෙසා මෙය වරින් වර සිදු කිරීමට වෛද්‍යවරු විසින් නියම කරනු ලබයි. නොඑසේනම් NSI පරීක්ෂණයද සිදු කරගත හැකිය. එය රෝගියාට උණ වැළඳී පළමු දින තුන හතර ඇතුළතදී සිදු කළ යුතුය.

පැරසිටමෝල් හැර වෙනත් ඖෂධ එපා

උණ ගතිය ඇත්නම් ඔබ භාවිත කළ යුත්තේ පැරසිටමෝල් ඖෂධය පමණි. එයද නිසි මාත්‍රාව නියමිත පරිදි විය යුතුය. ඩෙංගු රෝගයට මේ හැර වෙනත් කිසිදු ඖෂධයක් හිතුමතයට වෛද්‍ය උපදෙසකින් පරිබාහිරව භාවිත නොකරන්න. එසේ නොවුණහොත් පිටතින් ගන්නා විවිධ ඖෂධ නිසා ඩෙංගු රෝගයේ සංකූලතා වැඩි විය හැකිය.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ජාතික ඩෙංගු මර්දන ඒකකයේ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය **ශිලන්ති සෙනෙවිරත්න**

සුවය සඳහා කළ හැකි දෑ

ඩෙංගු රෝගියකුගේ සුවතාව උදෙසා කළ හැකි දෑ ගැන දැනුම්වත් වීමද වැදගත්ය. සම්පූර්ණයෙන්ම රෝගියාට ඇඳ විවේකය අවශ්‍ය වන අතර ගතට විඩා ගෙන දෙන කාර්යය අත් හළ යුතුය. රෝගියා පාසල් වයසේ පසු වන කුඩා දරුවකු නම් පාසල් නොයවා විවේකීව තබා ගැනුම වැදගත් වේ. ජීවනී, සුප්, කැඳ, තැඹිලි වැනි දියර වර්ග ලබා දෙන්න. ආහාර රුචිය ඇත්නම් රෝගියාට සාමාන්‍ය පරිදි ආහාර වේල් ලබා දිය හැකිය. තවද මේ කාලයේදී රතු පැහැ පාන වර්ග, බීට්රූට් වැනි එළවළු ආහාරයට ලබා නොදී සිටින්න. යම් හෙයකින් වමනය සමග රුධිරය පිටවුණහොත් එය නිශ්චය කර ගැනීම අපහසු බැවිනි.

එසේම ඩෙංගු රෝගියකු නිවසේ සිටිනම් ඉඩ ඇති හැම වෙලාවකදීම මදුරු දැලක් එළා රෝගියාට ඒ තුළ සිටීමට ඉඩ සලසන්න. අනෙක් සාමාජිකයන් ද මදුරු දැල් භාවිත කිරීමට අමතක නොකරන්න. මන්ද රෝගියා වසන පරිශ්‍රයේ ඩෙංගු මදුරුවන් සිටී නම් රෝගියාට දෂ්ට කර අනෙක් සාමාජිකයන්ට ද දෂ්ට කළහොත් වයිරසය ශරීරගත වී ඉතා ඉක්මනින් ඩෙංගු රෝගය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි බැවිනි.

වටපිටාව පිරිසුදුව තබා ගන්න

ඩෙංගු රෝගයෙන් වැළකීමේ පළමු පියවර ලෙස ඔබ අවට වටපිටාව, නිවස සේම කාර්යාලය ද පිරිසුදුව තබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න. ඒ අනුව මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන සුපරීක්ෂාකාරීව සොයා බලා ඊට පිළියම් යෙදිය හැකිය.

නිවසේ මදුරුවන් බෝවීමට සුදුසු පරිසරයක් ඇති වතුර රැඳෙන තැන් ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම වැදගත්ය. වැහි පීලි, කොළ රොඩු එක්රැස් වෙන තැන් පවිත්‍ර කළ යුතුය. ගෘහ අලංකරණය සඳහා ඉදිකොට ඇති පොකුණුවලට කීට භක්ෂක මාළු වර්ග දැමීම වැනි දෑ කළ හැකිය. ජලය එක්රැස් කරන ටැංකි, භාජන වැනි ඒවායින් ජලය ඉවත් කෙරුණද මදුරු බිත්තර මතුපිට පෘෂ්ඨයේ ඇලී පැවතීමෙන් නැවත ජලය පිරුණු විට බිත්තර පිපිරී මදුරු ගහණය ඇතිවිය හැකිය. එබැවින් ජලය ඉවත් කළ පසු නැවත ජලය පිරීමට මත්තෙන් ටැංකි හොඳින් සේදීම වැනි දෑ කළ හැකිය. එසේ නැත්නම් මදුරුවන්ට යාමට නොහැකි වන සේ හොඳින් වසා තැබිය හැකිය.

වතුර එක්රැස් වෙන භාවිතයෙන් ඉවත් කරන භාජන සේම පොල් කටු, ටයර් වැනි දෑ ක්‍රමවත්ව බැහැර කරන්න. එනම් වළ දැමීම හෝ ජලය නොරැඳෙන පරිදි නිසි තැනක ගබඩා කළ හැකිය.

ශීතකරණයේ මෙන්ම විසිතුරු මල් බඳුන්වල එකතු වෙන ජලය දිනපතා ඉවත් කරන්න. ඩෙංගු මදුරුවා සක්‍රිය දෂ්ටනයේ යෙදෙන උදෑසන හෝ සවස් කාලයේදී සිරුර වැහෙන පරිදි ඇඳුමක් ඇඳිය හැකිය. කුඩා දරුවන් පාසල් යාමේදී අත් පාවල පැගිරි තෙල් හෝ මදුරු විකර්ශක ගල්වා යැවීමට පුළුවන.

දැනට ඩෙංගු අවදානම් ප්‍රදේශ මෙයාකාර වුවද නිසි පරිදි පාලනය නොකළහොත් ඉදිරියේදී රට පුරාම පැතිරීමේ බරපතළ අවදානමට ද මුහුණ දිය යුතු වේ. ඩෙංගු මර්දනය රජයටවත්, සෞඛ්‍ය අංශවලටවත් මුළුමනින්ම පාහේ කළ නොහැකිය. රට වැසියන් ලෙස අප සියලුම දෙනාගේ සක්‍රීය දායකත්වය ද අවැසි බැවින් අපේ වගකීම ඉටු කිරීමට පසුබට නොවෙමු.

සටහන - මාධවී ධර්මරත්න

කොළඹ 2 හුණුපිටිය හරස් පාරේ අංක 8 දරණ ස්ථානයේ පිහිටි විජය නිවුස්පේපර්ස් ලිමිටඩ් විසින් 2021 නොවැම්බර් මස 15 වැනිදා සඳුදා එම ස්ථානයේදී මුද්‍රණය කර ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.

කල්පිටියේ සංචාරක ව්‍යාපාරිකයන්ට යන එන මං නෑ

(ආණමඩුව හිරාන් ප්‍රියංකර ජයසිංහ)

දෙස් විදෙස් සංචාරක ආකර්ෂණය නොඅඩුව හිමිවූ සුවිශේෂ භූ විෂමතාවකින් හෙබි කල්පිටිය නගරය සංචාරකයන් නොමැතිව පාළුවට ගොස් තිබේ.

සුන්දර දූපත්, වැලි තලාවන්, එසේම බාර් කොරල් පර, වෙරළබඩ තැනිතලා, කඩොලාන වගුරු බිම්, ඩොල්ෆින් මත්ස්‍යයින්ගේ සුන්දර රැඟුම්, තල් මසුන් එකී නොකී අපූර්ව පරිසර පද්ධතිය සේම මුහුදු සරුංගල් අසිරිය විඳින්නට දෙස් විදෙස් සංචාරකයන් සොයා පැමිණි මේ සුන්දර අර්ධද්වීපය අද කොරෝනා වසංගතය හමුවේ දරුණු බිඳවැටීමකට ලක්ව ඇත්තේ මේ සියල්ල හමුවේ ජීවිතය සරිකර ගත් විශාල පිරිසකට ආදායම්මාර්ග අහිමි කරමිනි.

කල්පිටියේ දූපත් අතරින් විශාලතම දූපත බත්තලංගුංඩුවයි. ඒ සමග තවත් විශාල දූපත් 13 ක් සේම කුඩා ප්‍රමාණයේ දූපත් සංඛ්‍යාව ද 13 ක් වෙයි.

මේ සුන්දර දූපත්වල අසිරිය විඳින්නට දෙස් විදෙස් සංචාරකයන් දැක්වූයේ මහත් කැමත්තකි.

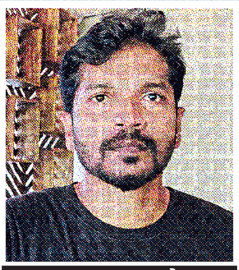
මෙලෙසම සංචාරකයන් නොමැතිවීමෙන් මේ විට කල්පිටියේ සංචාරක කර්මාන්තයේ නිරත වූ දහස් ගණනක් පිරිසකට රැකියා අහිමිවීමත් සමග ඔවුහු දුෂ්කරතා රැසකට මුහුණ දී සිටිති.

සංචාරක කර්මාන්තයේ නිරත වූවන්ට එසේ රැකියා අහිමි වෙද්දී මහා පරිමාණ සංචාරක හෝටල් පද්ධතිය සේම කුඩා පරිමාණ හෝටල් හිමිකරුවන්ටද අත්ව ඇත්තේ තමන් මෙම කර්මාන්තය වෙනුවෙන් බැංකු වෙත තම දේපළ උකස් කරමින් පවත්වාගෙන ආ කර්මාන්තය කෙසේ බේරාගන්නේ දැයි සිතා ගත නොහැකි අකරතැබ්බයකට මුහුණදීමටය.

ඒ සමගම සංචාරකයන් වෙනුවෙන් යතුර පැදි හා වාහන සැපයූ පිරිස් සේම සංචාරක බෝට්ටු කර්මාන්තයේ නිරත වූ සිය ගණනක් සමග මෙම කර්මාන්තයට එළවළු සැපයූ සැපයුම්කරුවාගේ සිට විවිධ වෘත්තීන්ට අයත් පිරිස් තම වෘත්තීන් අහිමි වී යාමත් බරපතළම කරුණක් වන අතර වසර 20 කට ආසන්න කාලයක් පුරා පවත්වාගෙන ආ රැකියාවන් නොමැතිවීමෙන් පසු වෙනත් වෘත්තීන් වෙත නැඹුරු වීමට ද එකවර නොහැකි වී ඇති බව ඔවුහු පවසති.

සංචාරකයන් ආවේ නැතත් නඩත්තු කරන්න ඕනෑ

හෝටල් විකුණා දමලා


චානක ජයන්ත

ස්විස්ටර්ලන්ත ජාතික මිසී

කල්පිටියේ මුහුදු සරුංගල් ආශ්‍රිතව සංචාරකයන් ආකර්ෂණය කර ගත් කයිට් සර්ෆින් ලංකා සංචාරක හෝටලයේ කළමනාකාර අධ්‍යක්ෂ දිල්සිරි වැලිකල මහතා

"අපි මේ කර්මාන්ත මේ තත්ත්වයට ගෙන ආවේ බොහෝම අමාරුවෙන්, කොරෝනා නිසා මන්නාරම හෝටල් සංකීර්ණ විකුණා දැම්මා අපිට නඩත්තු කරන්න අමාරු නිසා. දැන් මේ කල්පිටියේ හෝටලයත් බොහෝම අමාරුවෙන් නඩත්තු කරනවා.

ඩෙන්මාක් ජාතික සමාස් තම බිරිඳ සමග මේ වන විට කල්පිටිය කන්දකුලියට පැමිණ ඇත්තේ කලක සිටය. මේ ඔවුන් ශ්‍රී ලංකාව පිළිබඳව දක්වන ආකල්පයයි.

"හරිම සුන්දර රටක් ලෙස අපි ශ්‍රී ලංකාව තෝරාගෙන තිබෙනවා. ඇත්තටම මේ පරිසර පද්ධතිය ලෝකයේ වෙනත් රටවලදී අත්විඳින්න අමාරුයි. ඒ තරම් සුන්දර පරිසරයක්. අත්දැකීම් නොඅඩුව ලබන්න පුළුවන් ඉතාම අඩු දුරකින්.

අපි ලෝකයේ සියලුම රටවල සංචාරකයන්ට ආරාධනා කරනවා එන්න මේ සුන්දර රටට. ඒ අත්දැකීම් විඳගන්න කියලා. මොකද කොරෝනා මැද මේ මිනිස්සු නැගිටින හැටි දකින විට අපිට හරි සතුටුයි. ඒ නිසා එන්න මේ සුන්දර දිවයිනට යැයි ඔහු කීය.

හිරු රිසෝට් සංචාරක නිකේතනයේ කළමනාකාරු ලෙස සේවය කරන ජනක ජයනාත මහතා.

"මේ වන විට මේ හිරු රිසෝට් සමූහයට අයත් හෝටල් දෙකක් තිබෙනවා. මේ වෙද්දි ඉඳලා හිටලා දේශීය සංචාරකයින් ඇවිත් ගියාට විදේශීය සංචාරකයින් එන්නේම නැහැ පවතින කොරෝනා තත්ත්වය නිසා. නමුත් සංචාරකයින් නොමැති වුණත් මේ හෝටල් නඩත්තු කිරීම් නතර කරන්න බැහැ. මොකද තියෙන බඩු මුට්ටුවලට හානි වෙන නිසා. ඒ සඳහා දිනපතාම කාර්ය මණ්ඩලය යොදවමින් ඒ කටයුතු කරනවා. මේ නඩත්තු වෙනුවෙන් අපේ හිමිකරුවන් විශාල මුදලක් යොදවනවා.

කල්පිටිය සංචාරක බෝට්ටු හිමිකරුවන්ගේ සංගමයේ හිටපු ලේකම් රෝයි ප්‍රියන්ත ලෝච් මහතා.

"කල්පිටියේ සංචාරකයින් වැඩිපුරම පැමිණීමට හේතුව තමා මේ මුහුදු කලාපයේ ඩොල්ෆින් හා තල්මසුන් දැක ගන්න, ඒ වාගේම මේ කලාපයේ තිබෙන බාර් කොරල් පරය ලංකාවේ කිසිම තැනක දැක ගන්න බැරි සුන්දර අත්දැකීමක්.

කොරෝනාව සියල්ලම විනාශ කළා. අද සංචාරක බෝට්ටු හිමිකරුවන් අසරණ වෙලා.

කන්දකුලිය කයිට් සර්ෆින් ලංකා හෝටලයේ වසර 10 කට ආසන්න කාලයක් රැඳීසිටිමින් මුහුදු සරුංගල් ක්‍රීඩාව කල්පිටියට හඳුන්වා දීමේ පුහුණුකරුවකු ලෙස කටයුතු කරන ස්විස්ටර්ලන්ත ජාතික මිසී මහතා.

"මම ලංකාවට අවේ අවුරුදු 10 කට කලින්. ඇත්තටම ලොකු අත්දැකීම් රැසකට මුහුණ දුන්නා. ඒ වාගේම කල්පිටියට කයිට් සර්ෆින් ජල ක්‍රීඩාව හඳුන්වා දෙන්නත් හැකි වුණා.

මේ නිසා අපේ රට ඇතුළු රටවල් රැසකින් කල්පිටියට ආවා මේ කයිට් සර්ෆින් ක්‍රීඩාවට. ඒ ආපු සෑම කෙනෙකුම නැවත වරක් හෝ දෙවරක් පැමිණෙන්න අමතක කළේ නැහැ.

දැන් මේ කොරෝනා නිසා අවුරුදු දෙකක කාලයක් හෝටල් ඇතුළු සියල්ලම වැසී ගිහින්. කයිට් සර්ෆින් බඩු බාහිරාදිය ගබඩාවල දකින විට දුකයි. නමුත් කරන්න දෙයක් නැහැ, මෙය පුදුම වසංගතයක්. නමුත් මේ වන විට නැවතත් ක්‍රමයෙන් නැගිටිමින් තිබෙනවා.

සුදීර්ඝගම ජිනරතන විහාරයේ නව ධාතු මන්දිරය විවෘතයේදී..

(නිකවැරටිය ප්‍රියානි මංගලිකා)

කොටවෙහෙර, සුදීර්ඝගම ශ්‍රී ජිනරතන [illegible] විහාරස්ථානයේ අභිනවයෙන් ඉදි කළ අභිනව ධාතු මන්දිරය බුදු සසුනට පූජා කිරීම [illegible] හිමියන්, [illegible] හිමියන් ඇතුළු මහා සංඝරත්නයේ ආශිර්වාදයෙන් පසුගියදා සිදුකෙරිණි.

කුරුණෑගල නියෝජ්‍ය නගරාධිපති සුමිත් උඩුවාවල, මහා මාර්ග අමාත්‍ය සම්බන්ධීකාරක ලේකම් ඩබ්.එස්.බෝගොඩ, නිකවැරටිය ප්‍රාදේශීය සභාවේ සභාපති එම්.පී. පතිරත්න, කොට්ඨාශ බාර ප්‍රාදේශීය සභා මන්ත්‍රී ජේ.ජී. ජයන්ත මහතුන් ඇතුළු මහජන නියෝජිතයන් විසින් [illegible]

සංවිධානය කෙරුණු විහාර පිවිසුම් මාර්ගය විවෘත කිරීමද මෙහිදී සිදු කෙරිණි.

දෙස් විදෙස් දානපතීන්ගේ හා දායක සභාවේ සහ ප්‍රදේශයේ [illegible]

මෙම අවස්ථාවට මහා සංඝරත්නය සහ දානපතීන් හා ප්‍රදේශවාසීන්ද එක්ව සිටි අතර, විහාරාධිපති [illegible] විසින් දායක සභාවෙද, ප්‍රදේශවාසීන් ගේද, දෙස් විදෙස් දානපතීන්ගේද සහය ඇතිව පිරිමන සංවිධානය කෙරිණි.

'උදුම්බරා ශ්‍රී දම් සුවඳ' දොරට වැඩි දා

(මනම්පිටිය නිමල් ජයරත්න)

[illegible]

මාදුරුඔය විජිතාලංකාර හිමියෝ සඳහන් කළහ.

[illegible]

අඩු ආදායම්ලාභීන්ට නිවාස ආධාර

(ගල්ගමුව ඇත්.ජේ. පතිරාජ)

[illegible]

හක්ක පටස් කෑ අලියාට ප්‍රතිකාර

(නිකවැරටිය ප්‍රියානි මංගලිකා)

[illegible]

බෝක්කු, පාලම්, රක්ෂිත වල කොරියාව වගේ කඩ හදනවා
ප්‍රභාත් කීර්ති වැවේගෙදර (ජ.වි.පෙ)

හිස් ඉඩමක් තිබුණ ගමන් අල්ලගන්නවා! මේවා සභාවේ වැරදි
නදීර ප්‍රභාත් ධර්මදාස (පො.ජ.පෙ)

කාබනික පොහොර වගාව අද ඊයේ ආපු එකක් නෙමෙයි
නුවන් චතුරංග (එ.ජා.ප)

අනුරාධපුර මහ නගර සභාව

(අනුරාධපුර- දයාරත්න අබේසිංහ)

නගර සභාව සම්බන්ධයෙන් පසුගියදා සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ සංචාරනය වුණ වීඩියෝව සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂණයක් කරන ලෙසට තමන් උතුරු මැද පළාත් ආණ්ඩුකාරවරයාට දැනුම් දුන් බව නගරාධිපති එච්.පී. සෝමදාස මහතා නගර සභා මාසික රැස්වීමේදී පැවැසීය.

අනුරාධපුර මහ නගර සභාවේ මාසික රැස්වීම නගරාධිපති එච්.පී. සෝමදාස මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් නගර සභා රැස්වීම් ශාලාවේදී පැවැත්විණ.

එච්.පී. සෝමදාස මහතා (නගරාධිපති):- පසුගිය දිනවල නගර සභාව සම්බන්ධයෙන් සමාජ මාධ්‍ය ඔස්සේ වීඩියෝවක් ප්‍රචාරය වුණා. මේක නගර සභාවට පවතින හොඳ දෙයක් නෙමෙ. ඒ නිසා ආයතන ප්‍රධානියා විදියට මම පළාත් ආණ්ඩුකාරවරයාගෙන් ඉල්ලා හිටියා මේ සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂණයක් කරලා ඒක නිවැරැදි කරන්න කියලා. අද සමාජ මාධ්‍ය, මාෆියාවක් වෙලා තියෙන්නේ.

ප්‍රභාත් කීර්ති වැවේගෙදර මයා (ජවිපෙ):- ගෝඨාභය ජනාධිපතිගේ සංකල්පයක් තමයි නගර නිර්මාණය. කොළඹ නගරය විධිමත් ආකාරයට නිර්මාණය කරලා තමයි එතුමා ජනාධිපති වුණේ. නගර නිර්මාණය අතින් හොඳ ජනාධිපතිවරයෙක් ඉන්න රටක අනුරාධපුර නගරයේ කොරියාවක් වගේ ඇළවල් උඩ, රක්ෂිතවල, බෝක්කු පාලම් උඩ කඩ හදනවා. පේමන්ට් එකේ වෙළඳාම් කරන අයටත් හිතෙනවා නගර සභාවෙන් කඩ හදනවා නම් අපි කඩයක් හදගත්තම මොකද කියලා. මේක නරක පූර්වාදර්ශයක්. මේ ලස්සන නගරය අවලස්සන වෙනවා.

නලින් සිරිවර්ධන මහතා (පො.ජ.පෙ.):- හරිත සුව ව්‍යාපෘතියට විරුද්ධ වන කණ්ඩායම් දෙකක් ඉන්නවා. එක් කොටසක් නොදැනුවත්භාවය මත විරුද්ධ වන කණ්ඩායම. අනිත් කණ්ඩායම වෙළඳ ව්‍යාපාරික නියෝජනය කරන පිරිස.

පළමු කාරණය අපි නගර සභාවේ ආදායම් තත්ත්වය වැඩිදියුණු කර ගැනීමේ වගකීමක් තියෙන්නේ. අපි ඉන්නේ දුෂ්කර අවදියක. 2019 වර්ෂයට සාපේක්ෂව රුපියල් ලක්ෂ ගණනින් නගර සභාවේ ආදායම අඩුවී තිබෙනවා. නගර සභාවේ අතිකාල සේවකයන් වැඩ කරන්නේ දින 15 යි. නාගරික ජනතාවට අපි සේවා සපයන්න දෙන්න සිද්ධ වෙනවා. ඒ සඳහා ආදායම අවශ්‍යයි.

අසේල විජේසිංහ මහතා (ජවිපෙ):- පොදු නිශ්චිත භාවයකින් යුක්ත දෙයක් හද ගන්න, ක්‍රියාත්මක කරන්න අපි අසමත් වෙලා තිබෙනවා. ඒ නිසා තමයි අපි මේ ප්‍රශ්න කරන්නේ. නගරාධිපති කියනවා රීතී ලොකුවට සලකන්නේ නැහැ කියලා වෙනත් පැත්තකින් කියනවා. මාස 03, 04 ක් ගියාට කමක් නැහැ මං මේ අනුව තමයි වැඩ කරන්නේ කියලා. එතකොට දැන් සමහරෙක්ට ප්‍රශ්නයක් තියෙනවා මේක කොහොමද වෙන්නේ කියලා. නලීන් මන්ත්‍රීතුමා කියපු එකත් හරි ඒක පිළිගන්නවා.

රොෂාන් බුහාරි මහතා (එජාප):- බොහෝ කතාබහට ලක්වන කාරණයක් තමයි මේ. ඒ.එම්.ඩබ්.එක ළඟ පාර. ඒ පාර සහ මේ කන්ටේනර් පෙට්ටි කඩ ගැන බොහෝ දෙනා කතා කරනවා. මේ එක එක දේවල් ගෙනැල්ලා මන්ත්‍රීවරු බෙද ගන්නවා කියලා. ඇත්ත නැත්ත ඔබතුමා පැහැදිලි කළා. මේකේ ඇත්ත කතාව නම් ඔබතුමාගේ නම තමයි ගෑවිලා තිබෙන්නේ.

ඒ වාගේම මට තවත් දෙයක් දැන ගන්න ඕනේ. මේවා මෙළෙළඳසල් කියලා කියන්නේ බැහැ. පෙන්නන් කුටි වගෙයි. මේකේ කුටි කීයක් හැදෙනවද? පාර කොනටම මේ කුටි හදනවද?

එල්.පී. ප්‍රේමචන්ද්‍ර මහතා (පො.ජ.පෙ.):- 318 තුලානේ ඉඩම් අක්කර 25 ක පමණ භූමියක් කොටස්කර විකුණලා තියෙනවා. දැන් පාරවල් දමා තිබෙනවා. මේ සම්බන්ධයෙන් නගර සභාවේ අනුදැනුමක් නැහැ. මේ ඉඩම මගේ කොට්ඨාසයේ තියෙන්නේ. කවුරු හෝ නිලධාරියෙක් යොදවා මේ සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂා කරන්න. පාරවල් සුද්ධ කරන්න යන්න බැහැ. වට පිටාව සුද්ධ පවිත්‍ර කරන්න යන්න බැහැ. ඒ තුළ නොයෙකුත් අක්‍රමිකතා සිද්ධ වෙනවා. ජනතාවට ලොකු ප්‍රශ්නයක් ඒක. ඒක සුද්ධ කරන්න ගියාම මටත් ලොකු ප්‍රශ්න ආවා.

එච්.පී. සෝමදාස මහතා (නගරාධිපති):- මෙහෙමයි මන්ත්‍රීතුමා. අක්කර 25 ක් කියන්නේ ඒවා නාගරික සංවර්ධන අධිකාරිය හරහානේ වෙන්නේ. සැලැස්ම අනුමත කරන්න, අනු බෙදුම් ගන්න තමයි නගර සභාවට එන්නේ. මේක බලන්නේ නාගරික සංවර්ධන අධිකාරියෙන්. අපේ තියෙන සීමාව තුළ ඒ කටයුතු කරන්න බැහැ.

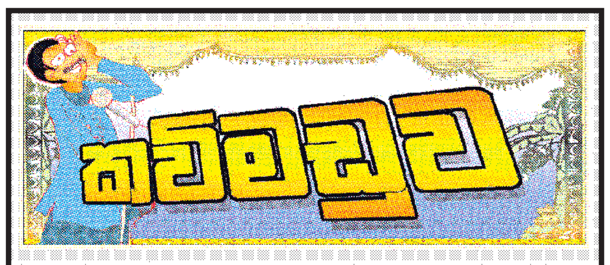
නදීර ප්‍රභාත් ධර්මදාස මහතා (පො.ජ.පෙ.):- දැන් වැඩේ තියෙන්නේ හිස් ඉඩමක් තියෙන්න බැහැ. තිබ්බ ගමන් අල්ලා ගන්නවා. මම හිතන්නේ නගර සභාවේ වැරැද්ද. ලේඛන නොමැතිකම. නැත්නම් මිනිස්සු මෙහෙම ඉඩම් අල්ලා ගන්න යන්නේ නැහැ. අනිත් එක හිස් ඉඩම් බල බල මෙහෙම ව්‍යාපෘති ගෙන්න ඕනේ නැහැනේ. වට වන්දනා පාර ඉඩමක් තියෙනවා ඒක විශාල වශයෙන් ව්‍යාපාරිකයෙක් විසින් ගොඩ කරලා. මේ සම්බන්ධයෙන් පරීක්ෂා කරන ලෙස ඉල්ලා සිටිනවා.

ජී.බී. නුවන් චතුරංග මහතා (එජාප):- කාබනික පොහොර වගාව අද ඊයේ ආපු එකක් නොවෙයි නේ. මේ වගේ අලුත් අලුත් ව්‍යාපෘති එන්න ඕනේ. ඒකේ කිසිම විරෝධතාවයක් නැහැ. ඒකේ ගැටලු තැන් තියෙනවා නම් ඒවා නිරාකරණය කරන්න ව්‍යාපෘති වාර්තාව ඉදිරිපත් කළා නම් හොඳයි. ඒ වගේම මේ වෙළෙඳම කාටද විවෘත වෙන්නේ කියන කාරණය දැනගන්න පුලුවන් වෙනවා. ව්‍යාපෘති වාර්තාව ඉදිරිපත් කිරීම තුළින් විනිවිද භාවයක් පේනවා.

සුසිල් තිලකරත්න මහතා (පො.ජ.පෙ.):- හරිත සුව ව්‍යාපෘතිය ගැන මට යම්කිසි පැහැදිලි කිරීමක් ඕනේ මගේ කොට්ඨාසයට යාබදව නිසා. ඒක නොකියා හිටියොත් යුතුකම් පැහැර හැරීමක් කළා කියලා හිතෙනවා. ඇත්තෙන්ම මේක ඉදිකරන්නේ මහපාර මැද්දේ. මේකට ව්‍යාපෘති වාර්තාවක් දුන්නේ නැහැ.

එම්.ඩබ්. බුද්ධික ප්‍රේමදාස මහතා (නියෝජ්‍ය නගරාධිපති):- කාබනික පොහොර යෙදූ එළවළු පලතුරු වෙළඳාම් ස්ථානය මීට පෙර ධර්මපාල මාවතේ ස්ථානයක තමයි සිදුකරන්න ගියේ. එම කාර්යයට එම ස්ථානයට සුදුසු නැහැ කියලා අපි විරුද්ධ වුණාම තමයි මේ ස්ථානය තෝරා ගත්තේ. මේ ආදායම ලැබෙන්නේ නගර සභාවට. ඒ නිසා අපි පසුගිය සභා රැස්වීමේදී මේ සඳහා අනුමැතිය ලබාදුන්නා. නමුත් එල්ල වුණ චෝදනා නිසා මමත් ගියා එම ස්ථානය බලන්න. කුටි ටිකක් පාර ඉස්සරහට ඇවිල්ලා වැඩියි. කොහොම වුණත් මේක පටන් ගත්තම අවදියෙන් ඉන්න ඕනේ.

එච්.බී. සීතා හේරත් මහත්මිය (ජවිපෙ):- වසර 35 ක් සේවය කළ පාසල් ගුරුවරියක් විදියට නියෝජ්‍ය නගරාධිපතිතුමාගේ ප්‍රකාශය ගැන මම බලවත් ලෙස කනගාටු වෙනවා නියෝජ්‍ය නගරාධිපතිතුමා වැනි වියපත් මහත්මයෙක් ගුරුවරුන් ගැන මේ සිදුකළ අසත්‍ය ප්‍රකාශයට. අජිත් කබ්රාල් උන්නැහැට පඩි හදන්න වෙලාව හොඳයි. අහිංසක ගුරුවරුන්ට තමයි බැරි. වසංගත අවස්ථාවේදී පාසල් වහපු මොහොතේ අපි කතා කරලා තමයි දරුවන්ට ඔන්ලයින් ක්‍රමයට අධ්‍යාපනය දෙන්න ආරම්භ කළේ අපේ වියදමින්. පාසල් විවෘත කළොත් අපි පාසල් යනවා. ඒ නිසා සමස්ත ගුරුවරුන්ට මෙහෙම කතා කරන එක හරිම අසාධාරණයක්.



සෙනසුරු අපලය

සෙනසුරු අපලයක් පල දෙයි පොඩි පුතුට
මව පවසන්නෙ මඟ තොට යන එන හැමට
නිතරම ඇසෙන මන්තරයකි මගෙ කනට
නෑසුනු ලෙසේ කට වහගෙන ඉම් තදට

බවලත් හිතවතුන් ගෙන දුන් උපදෙසට
දෙවොලක් සොයා යයි අම්මා කඩිනමට
සෙනසුරු පලව හරිනා ලොකු පිළියමට
අඩු නැත වැඩි වෙනව මුදලින් ලක්ෂයට

උදෑසනම දිව දේවාලය වෙතට
පඬුරු මිටිය දී කපුතැනගේ අතට
මෙය නම් ඉල්ලුමකි පෑදුන මගෙ පිනට
කරදෙමි තොවිලෙ සෙනසුරු එලවා තිතට

කල් යල් නොගොස් ළඟ එන ශනිද දිනට
කපුතුම දින දුන්නෙ පොඩි පුතුගෙ පිනට
දැන්නම් අහවරයි එන කරදර දිගට
මම නිහඬයි දුටු විට අම්මගෙ සතුට

තොවිලය නටයි අඩි තියමින් හරි බරට
දුම්මල ගසයි ගෝලයො සෙනසුරු වෙතට
පුළුටු ජාති මුසු වී එන දුම් සැරට
ඇදගෙන වැටුනෙ කොටයක් සේ මා බිමට

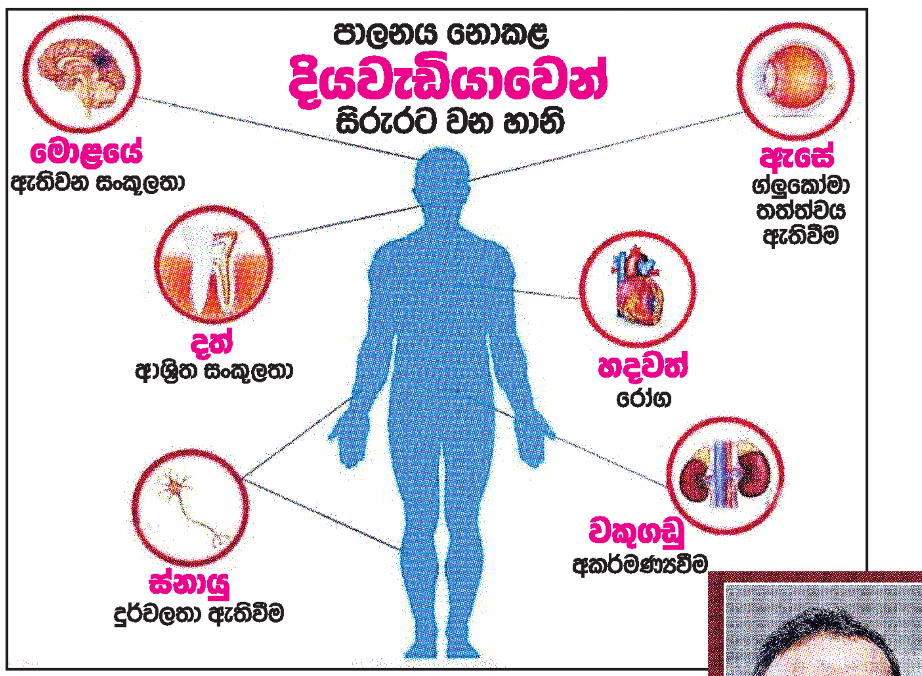
සෙනසුරු ගියා මගෙ මන්තර බලේ පිට
කපුගේ දසන් දිස් වූවා අයා කට
කකුලට වෙට්ටු දැමු ගෝලය අසු වූ විට
සෙනසුරු ලබන්නට දෙමි පාඩමක් බොට

පී. ඉනෝකා සංජීවනී
පුත්තලම පළාත් ඉඩම් කාර්යාලය.

ඔබේ නිර්මාණ වයඹ/රජරට කවි මඩුව "ලංකාදීප" කර්තෘ මණ්ඩලය, අංක 8, හුණුපිටිය හරස් පාර, කොළඹ 02. ලිපිනයට යොමු කරන්න.

ලංකාදීප සුව+ සෙවණ

දියවැඩියාවෙන් ඇතිවන සර්වාංග රෝග



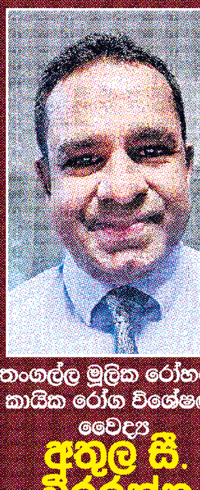
දියවැඩියාව නිසි පාලනයකින් තොර දිගුකල් පවතින විට රුධිර වාහිනී, ස්නායු සහ පටකවල සංකූලතා ඇතිවී විවිධ ඉන්ද්‍රියවල රෝගී තත්ත්ව ලෙසින් අධි හෝ අඩු රුධිර සීනි මට්ටම නිසා ක්ෂණිකව ඇතිවන කෝමා තත්ත්වය ද ඇතිවිය හැකිය.

...ස්ථානවල දී ඉතා අඩු රෝග ලක්ෂණ පවතිමින් ශරීරය දියවැඩියාව කෙමෙන් වර්ධනය විය හැකිය. මෙය නිරාහාරව රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම පරීක්ෂා කර බැලීමෙන් හඳුනාගත හැකිය.

අභියෝග හඳුනා ගනිමු

අධි කැලරි සහිත ආහාර සහ සමබර නොවූ ආහාර ගැනීමට සියලු දෙනා අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් තුළ ජීවත් විය යුතුය. ශරීරය තුළ මේද තැන්පත් වීම විවිධ ස්ථානවල සිදුවන අතර වැඩි වශයෙන් සම යටින් ඇති ස්ථරය තුළ සිදුවේ. උදරය ආශ්‍රිතව සහ අක්මාව ආශ්‍රිතව ද සිදුවන අතර උදරය තුළ ඇතිවන මේද තැන්පත් වීම වැඩිවන විට ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධය ඇතිවීමට මූලික ආරම්භයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙලෙස ශරීරය තුළ මේදය තම බර ප්‍රමාණයෙන් සියයට30 පමණ වන විට මේ තත්ත්වය වඩා අයහපත් බවට පත්වී පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වය ශරීරය තුළ ඇතිවේ. කොලස්ටරෝල් තත්ත්වය වැඩිවීමද රුධිර පීඩනය ද වැඩි වීමද සිදුවී පරිවෘත්තිය සහලක්ෂණය (Metabolic syndrome) අවස්ථාව මෙම පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වයෙදී ද සිදුවිය හැකිය.

නව යොවුන් විය තරුණ විය මැදිවිය අවස්ථාවල දී ජීවිතයේ විවිධ අභියෝග සහ ගැටලුවලට මුහුණ දීමේදී යහපත් ජීවන රටාව ගිලිහී යාමට ඇති හැකියාව නිසා ස්ථුලභාවය ඇතිවීම සිදුවිය හැකිය. මෙම කාලය තුළ පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වය ස්ථුලභාවය සමග වර්ධනය වී පූර්ණ දියවැඩියා තත්ත්වය ඇතිවිය හැකිය. වතුර පිපාසය මුත්‍රා පිටවීම තෙහෙට්ටුව වැනි රෝග ලක්ෂණ මෙහිදී ඇතිවෙන අතර එලෙසම පූර්ව දියවැඩියා (pre diabetes)...


තංගල්ල මූලික රෝහලේ කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය අතුල සී. වීරරත්න

...සියයක් ගතවට එහි 140kcal ආසන්න ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන අතර එය දහනය කිරීමට කිලෝමීටර් තුනක් පමණ ඇවිදීමට සිදුවේ. මෙලෙස යම් කෙනෙක් දිනකට අමතරව බත් ග්‍රෑම් 100 අනුභව කළ විට එය දහනය සිදු නොවේ නම් මාස දෙකක් තුළ (එනම් බත් 6 kg) ශරීරය තුළ මේදය කිලෝ ග්‍රෑම් එකක් ලෙස තැන්පත් විය හැකිය. මෙම තත්ත්වය එක් එක් පුද්ගලයාගේ පරිවෘත්තිය වේගය මත වෙනස් විය හැකිය. යම් පුද්ගලයෙක් මෙලෙස මේදය කිලෝග්‍රෑම් එකක් ශරීර තුළ එක් රැස් කළ විට දළ වශයෙන් කිලෝමීටර් දෙසියක් ඇවිදීමේන් මෙම මේද ප්‍රමාණය දහනය කළ හැකිය. එලෙසම තම ආහාරයට ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය 9000 kcal අඩුවෙන් අහාරයට ගත්විට ද තැන්පත් වූ මේදය දියවී ශරීරයේ බර අඩු කර ගත හැකිය.

ජීවන රටාව තුළ ගිලිහියා හැකි සෞඛ්‍ය පුරුදු මොනවද?

1. වෙනස්වන ජීවන රටාව නිසා ආහාර ලබා ගැනීමට ඇති අපහසුතා. උදහරණ ලෙස රැකියා කාලසටහන, නිවසින් පිටව ජීවත්වීම.

2. අධි කැලරි සහිත ආහාර සුලබව පැවතීම.

3 . ආහාර සංඝටක සහ කැලරි ප්‍රමාණය සඳහන් නොවූ ආහාර අනුභව කිරීම. උදහරණ ලෙස රයිස් කොත්තු වැනි ආහාර පැකට්ටුවක 1200 kcal පමණ අඩංගු වීම.

4. සැඟවුණු සහ ශරීරයට අහිතකර වූ තෙල් වර්ග ආහාරයට ගැනීම. විවිධ ආහාරවල ඇති සැඟවුණු මේදය. උදහරණ ලෙස කේක් වර්ගවල සියයට25 ක පමණ මේදය අඩංගු වීම. නැවත නැවත පාවිච්චි කරන ලද තෙල් වලින් සෑදූ කෙටි ආහාර ආහාරයට ගැනීම.

5. දිනකට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් සරල මෙන්ම සංකීර්ණ පිෂ්ඨය සහිතවීම. දළ වශයෙන් ආහාර වලින් සියයට60ක ප්‍රමාණයක් පිෂ්ඨය සහිත ආහාර විය යුතු අතර එහි දී සරල පිෂ්ඨය එනම් සීනි සහිත ආහාර සියයට දහයකට වඩා අඩු විය යුතුය.

6. ව්‍යායාම නොකිරීම සහ එයට අවශ්‍ය කාලය සොයාගත නොහැකි වීම. එලෙසම තෙහෙට්ටුව පමණක් ඇති කරන එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් ව්‍යායාම ලෙස තේරුම් ගැනීම. දිනකට පැය භාගයක්වත් ව්‍යායාමවල යෙදීම. ව්‍යායාම කිරීමේ දී ශරීරයට අවශ්‍ය විවිධ වූ ව්‍යායාම නිවරැදිව සිදු කිරීම වැදගත් වේ.

• කැලරි දහනය වන ව්‍යායාම. • නම්‍යශීලිත්වය ඇති කරන • මාංශ පේශී වර්ධනය වන • සමබරතාව ඇති කරන ව්‍යායාමවල යෙදිය යුතුය. එලෙසම ව්‍යායාම කිරීමේ දී සිදුවන කැලරි දහනය පිළිබඳ අවබෝධයක් ද තිබිය යුතුය. දළ වශයෙන් පැය බාගයක ව්‍යායාමයේ දී kcal 100 සිට 300 දක්වා දහනය කරගත හැකිය.

ඔබ පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වයකට පත්වී ඇතිද?

මෙහිදී තම ශරීරයේ බර වැඩිවීම, තෙහෙට්ටුව ඇතිවීම ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. එලෙසම රුධිරයේ නිරාහාරව ගන්නා ගලූකෝස් මට්ටම, කොලොස්ටරෝල් තත්ත්වය සහ රුධිර පීඩනය මැන ගැනීම රෝග තත්ත්වය හඳුනා ගැනීමට ද ඉවහල් වෙයි.

දියවැඩියාව ඇති වූ පසු බහු ඉන්ද්‍රිය බාදනය වළක්වා සර්වාංග රෝග වළක්වා ගන්නේ කෙසේ ද?

• රුධිරයේ නිරාහාරව ගන්නා ග්ලූකෝස් මට්ටම සියයට ආසන්නව පවත්වා ගැනීම.

• HbAIC අගය සියයට6.5අඩුවෙන් පවත්වා ගැනීම

• රුධිර පීඩනය වෛද්‍ය උපදෙස් මත අවශ්‍ය අගයේ පවත්වා ගැනීම.

• කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්වය නිවැරදි මට්ටමින් පවත්වා ගැනීම.

• මානසික සුවය පවත්වා ගැනීම.

දිගුකාලීන හා කෙටි කාලීන සර්වාංග සංකූලතා මොනවාද?

විශේෂයෙන්ම දියවැඩියාව නිසා ඇතිවන මේද ස්ථරනය මගින් විවිධ ඉන්ද්‍රියවල සංකූලතා ඇතිවේ. මෙය නිහඬ මාරයෙක් ලෙස පවතිමින් ක්ෂණික සංකූලතා ද ඇති කළ හැකිය.

1. හෘද වස්තුවේ කිරීටක ධමනි අවහිර වීම නිසා හෘදයාබාධ ඇති වීම.

2. මොළයට යන රුධිරවාහිනී අවහිරවීම නිසා අංශභාග තත්ත්වය ඇතිවීම.

3. පාදවල රුධිරවාහිනී සහ ලිංගෙන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත රුධිරවාහිනී අවහිර වීම.

සියුම් රුධිර වාහිනි අවහිරවීම සහ විවිධ පටකවල ඇතිවන සංකූලතා

1. ඇස්වල දෘෂ්ටි විතානය ප්‍රදාහය. සුද ඇතිවීම.ඇසේ පීඩනය වැඩිවීම.

2. වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වීම සහ ප්‍රෝටීන පිටවීම.

3. බාහිර ස්නායු පද්ධතිය අක්‍රිය වීම නිසා ස්නායු වේදනා මෙන්ම දැනීම අඩු වීම. ලිංගික අප්‍රානිකත්වය.

අප ශ්‍රී ලංකිකයන් මෙය මේය වළක්වා ගත යුත්තේ ඇයි ? ඉහත සඳහන් කරන ලද සර්වාංගික සංකූලතා නිසා මැදිවිය තරුණ විය මෙන්ම වැඩිහිටි වියේ දී විවිධ රෝගවලට භාජන වීමෙන් ජීවිත කාලය තුළ විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලු මෙන්ම ආර්ථික සාමාජීය ගැටලු රාශියක් ඇතිවීම. පෞද්ගලික පැවැත්ම මෙන්ම රටක පැවැත්මට මෙන්ම දියුණුවට ද බාධා වීම නොවැළැක්විය හැකිය.

මෙහිදී විවිධ සර්වාංග රෝග සඳහා ඇති ප්‍රතිකාරවලට විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් ද වැය වේ.

අද ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද දෙවැනි කාණ්ඩයේ දියවැඩියාව වැඩි වශයෙන් නාගරිකව වර්ධනය වන අතර ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව ද වැඩිවෙමින් පවතී. මෙම අගය තරුණ මැදිවිය හා වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ගෙන් සියයට25 වැඩි බව සංඛ්‍යා ලේඛනවල සඳහන් වේ. මේ නිසාම අප නව යොවුන් වියේ සිට නිවැරදි ජීවන ක්‍රමයට අනුගතවීමට පෞද්ගලිකව, පවුලක් එකක ලෙස, සාමාජයක් ලෙස මෙන්ම රටක් ලෙස අවශ්‍ය නිවැරදි ආහාර පහසුවෙන් සහ අඩු මිලට ලබා ගැනීමට පහසුකම් සැලසීම ව්‍යායාමවල යෙදීම, එයට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම, නිවැරදි ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් දියවැඩියාව වළක්වා ගැනීම මෙන්ම පාලනය කිරීමෙන් සංකූලතා අවම කරගත හැකිය.

නිරෝගී දිගු වරලසක රහස

දිගු, පිරිපුන් වරලසකට කාන්තාවන් සියලුම දෙනා කැමතිය. එබඳු වරලසක් ස්ත්‍රියගේ අලංකාරය වඩාත් ඔප්නංවන ආභරණයක් බඳුය. ...

01) නිතිපතා හිස සෝදන්න.

02 හිසකෙස් ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්න.

03 හිසකෙස් වර්ගය අනුව ෂෙම්පු කරන්න.

04) තෙත හිසකෙස් පීරීමෙන් වළකින්න.

05 තෙත හිසකෙස් පීරීමෙන් වළකින්න.

06 හිසකෙස් පීරීමේ නිවැරදි ක්‍රමය

07 හිසට බාහිර පෝෂණීය සත්කාර අවශ්‍යයි.

08 දිනපතා ගොඩින් වතුර පානය කරන්න.

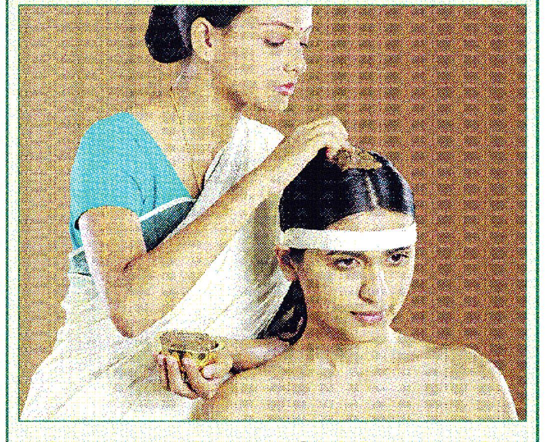
09 හිස පීඩනාව සාධකවලින් නිරතුරුවම මිදු වන්න.

10 ආතතියෙන් නිදහස් වන්න.

සටහන - මාධවී

කොළඹ ජාතික රෝහලේ පුහුණු කිරීමේ හෙද නිලධාරිනී
පුෂ්පා රම්‍යාණි සොයිසා

රෝග සුවකරන පංචකර්ම ප්‍රතිකාර



පංචකර්ම මෙරට බහුලව ව්‍යාප්ත වී සිදුකෙරෙන ප්‍රතිකාරයකි. වමන කර්ම, විරේචන කර්ම, නස්‍ය කර්ම, වස්ති කර්ම සහ රක්ත මොක්ෂණ යන ප්‍රතිකාර සහ පංචකර්ම යනුවෙන් ආයුර්වේදයේ දැක්වේ. ශාරීරික රෝග ඇති කිරීමට හේතුවන තුන්දෙස් අතුරින් සෙම බැහැර කිරීමට වමන සහ නාස්‍යයද පිත බැහැර කිරීමට විරේචනයද වාතය ශමනය කිරීම සඳහා වස්ති කර්මද සිදුකෙරේ. දූෂිත වූ රක්තය බැහැර කිරීම සඳහා රක්ත මොක්ෂණය සිදුකෙරේ.

වමන කර්ම සුදුසු රෝග ලෙස ප්‍රමේහ, කුෂ්ට, උන්මාද, අපස්මාර, විසර්ය, පීනස, නාසයේ හිසේ සහ 'ඇස්වල රෝග, කර්ණ රෝග දැක්වේ. වමන කර්මයක් කිරීමට පෙර ඒ සඳහා රෝගියා සූදානම් කළ යුතුව ඇත. උදේ 7 පමණ එළකිරි පානයට දී ඉන්පසු වමන ඖෂධ යොද ඉන් විනාඩි 45-කට පමණ පසු වැල්මී තම්බා ගත් ජලය බෝතල් 6ක් පමණ පානය කරවනු ලබයි. නිසි පරිදි වමනය වූ විට සෙම සහ පිත පිටවී, වාතය ශමනයට පැමිණේ. සුදුසු පරිදි කැඳ, බෙරිබත්, තැම්බුම් හොදි ආහාරයට දෙනු ලැබේ.

විරේචන කර්ම (purgation) සුදුසු රෝග ලෙස උණ, ප්‍රමේහ, කුෂ්ට උන්මාද, අපස්මාර, කැස්ස, ඉදිමුම, අර්ශස්, ග්‍රහණී, විෂ ශරීරගත වීම, වණ, මුත්‍රා පිට කිරීම අපහසුව, වාතරෝග, වාත රක්ත, කර්ණ රෝග, යෝනි රෝග, ව්‍රණශෝථ (Inflammation) සහ ක්‍රිමිරෝග දැක්වේ. මෙහිදී රෝගයේ සහ රෝගියාගේ බලය (ශක්තිය) අනුව, තීක්ෂණ, මධ්‍යම හෝ මෘදු, විරේක, ඖෂධ යෙදේ. ජයපාල තීක්ෂණ විරේකයක් වන අතර තිරුස්සවාළු, ඇහැළපොතු, සෙනෙහෙකොළ මධ්‍යම විරේකයන් වන අතර අරළු මෘදු විරේකයකි.

ගංගොඩවිල සේනාරත්න ආයුර්වේද සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ විශේෂඥ ආයුර්වේද වෛද්‍ය
ලක්ෂ්මී සේනාරත්න

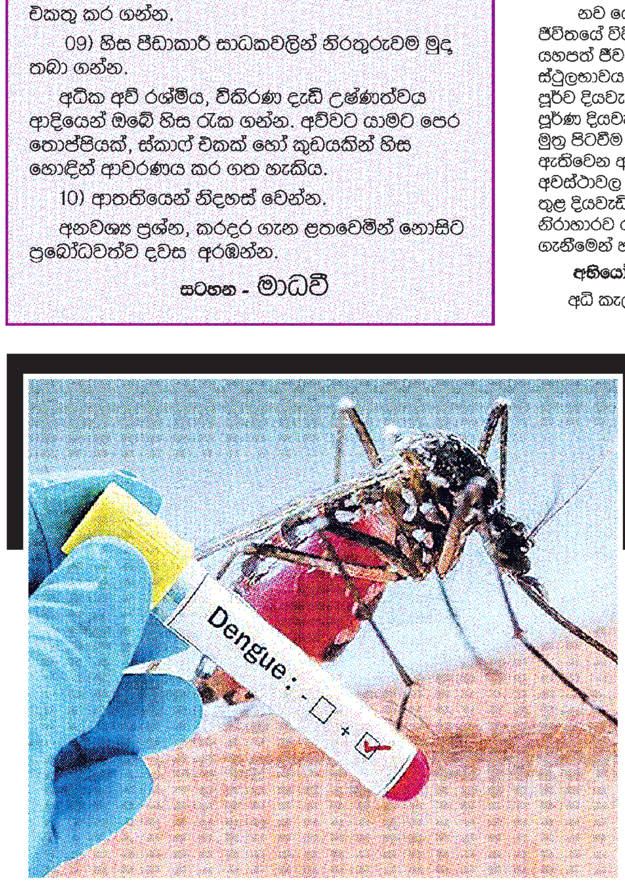
න්‍යය කර්ම සුදුසු රෝග ලෙස හිසරදය, සෙංගෙඩි, බිහිරි බව, නාසා රෝග, ස්වරභෙද (කටහඬ වෙනස්වීම) පීනස, උන්මාද (මානසික රෝග උදා- Clepression) අපස්මාර, කුෂ්ඨ, ගලගණ්ඩ, කතාව අපහසුව අවබාහුක කර්ණශූල (Earache) කර්ණ නාද (Tinnitus) සහ නින්ද නොයාම දැක්වේ. මෙහිදී පළමුව රෝග තත්ත්වයට ගැළපෙන තෙලක් හිස සහ බෙල්ල වටා ගෑමෙන් පසුව තැවීම හෝ දුම් ඇල්ලීම කරනු ලැබේ. ඉන්පසු නාසයට තෙල් හෝ ස්වරස (ඉස්ම) වැනි ඖෂධයක් බිංදු, වශයෙන් දමනු ලැබේ. සෙම පිටවූ පසු කසායකින් හෝ උණුදියෙන් මුඛය පුරවා සේදීම සිදුකෙරේ. රෝගයට නොගැළපෙන තැඹිලි, කුරුම්බා, කෙසෙල්, මීකිරි සීතල පාන වර්ග ආදී ආහාරපාන ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය. නස්‍යය කිරීමෙන් නාසා කෝඨරවල රැස්ව තිබෙන සෙම ඉවත්ව නිසා පීනස, ඉරුවාරදය වැනි රෝග වහා සුවවේ.

වස්තිකර්ම සුදුසු රෝග ලෙස උණ, ප්‍රමේහ, කුෂ්ඨ, උන්මාද, අපස්මාර, උදර (අක්මාව, ප්ලීහය විශාලවීම, උදරයේ දියර පිරීම) අර්ශස්, ග්‍රහණී, වාත රෝග සහ වාතරක්ත දැක්වේ. අර්ශස් රෝගයේදී මල බද්ධය බොහෝ විට තිබෙන බැවින් විරේකයක් යොදා ඉන්පසු වාතශමනය සඳහා වස්ති දින 8 ක් පමණ යෙදේ. කෂාය හෝ තෙල් යොදා වස්ති කර්ම කෙරේ. උදේ ආහාර නොදී කෂාය වස්ති යොදන අතර දිවා ආහාරයට පසුව තෙල් වස්ති යෙදේ. මහාන්ත්‍රයේ දුර්වලතා නිසා ආහාර ගැනීමෙන් පසු මල වරින් වර පිටවීම (Irritable Bowel Syndrome) Colitis (මහාන්ත්‍ර ප්‍රදාහය) වැනි රෝගයන්ට වස්ති කර්ම හිතකරය. පක්ෂ ඝාත (Stroke) ගෘධ්‍රස් (Sciatica) තුනටියේ වේදනාව වැනි රෝගවලටද වස්ති කර්ම හිතකරය.

රක්ත මෝක්ෂණය යනු හරක් අං, ලබු කැට, කූඩැල්ලන් යෙදීම, සැතකින් විදීමාදිය මගින් ලේ හැරීමයි. දුෂ්ටරක්ත (නරක්වූ ලෙය) ව්‍රණශොථ, දැවිල්ල, වාතරක්ත (බිබිලි හටගැනීම) කුෂ්ට (rashes) ශ්ලීපද (උදා Filaria) ග්‍රන්ථි, අර්බුද (tumours) අක්මාවේ හෝ ප්ලීහයේ රෝග, විසර්ය (විසප්පු) විද්‍රධි හිසරදය යන රෝගවලට මෙම ප්‍රතිකාරය සුදුසුය.

වමන, විරේචන ආදී කර්ම කිරීමට පෙර ගිතෙල් පානයට දී, සිරුරේ තෙල් ගල්වා පිරිමැද වාෂ්ප ස්වේද (Steam bath) යෙදීම වඩාත් සුදුසුය. මෙවිට ශරීරයේ ස්‍රොතස් (Channels) හොඳින් පවිත්‍ර වේ. කෙසේ වුවත් පංචකර්ම සිදුකරවා ගත යුත්තේ ඒ පිළිබඳ අත්දැකීම් ඇති වෛද්‍යවරයකුගේ අධීක්ෂණය යටතේය.

නැවතත් හිස ඔසවන ඩෙංගු



මේ දිනවල රටේ බොහෝ ප්‍රදේශවලට දින ගණනාවක සිටම ඇද හැළෙන තද වැසි හේතුවෙන් යළිත් ඩෙංගු රෝගය හිස එසවීමේ අවදානමක් මතුව ඇත. මේ වසරේ මුල් කාලයේ සිට අද දක්වා ඩෙංගු රෝගීන් 23,382ක් වාර්තා වී ඇති අතර ඩෙංගු මරණ 13කි. වසර දෙකක් පුරාවට කොවිඩ් වසංගතයෙන් දැඩි පීඩා විඳි සමයකම වර්ෂාපතනය නිසා ඩෙංගු ව්‍යාප්තිය ද තවත් වේගවත් විය හැකිය.

අවදානම් ප්‍රදේශ

බස්නාහිර පළාත කේන්ද්‍රය කොට ගනිමින් ඩෙංගු රෝගීන් බොහෝ ප්‍රමාණයක් වාර්තා වෙන අතර එය සියයට හැටක ප්‍රතිශතයකි. කොළඹ, ගම්පහ, කලුතර, නුවර, ගාල්ල, කුරුණෑගල, රත්නපුරය, කෑගල්ල සහ බදුල්ල ඩෙංගු අවදානම් ප්‍රදේශ වශයෙන් හඳුනාගෙන ඇත.

ඩෙංගු මදුරුවා

මෙය වයිරස් රෝගී තත්ත්වයකි. එක් මදුරු විශේෂයක දෂ්ටනය මගින් වයිරසය ශරීරගත වේ. ඒ අනුව 'Aedes aegypti සහ 'Aedes albopictus' යන මදුරු විශේෂවල දෂ්ටනයට ලක් වූ විට වයිරසය ශරීරගත වීමෙන් ඩෙංගු රෝගය වැළඳේ. 'Aedes' කුලයට අයත් ගැහැනු මදුරුවා විසින් ලේ උරා බීම සිදු කරනු ලබයි. උදෑසන 6ත් 11ත් අතර සේම සවස 3.30ත් 6.30ත් අතර කාලය මෙම මදුරු විශේෂය සක්‍රීයව දෂ්ටනයේ යෙදෙන අතර දවසේ සෙසු කාලවලදී ද සිටිය හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ

වයිරසය ශරීරගත වූ පමණින් සියලුම දෙනා රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වති. එහෙත් ඇතැමකුට උණ, හිසරදය, ඇස් යට වේදනාව, හන්දිපත් වේදනාව, මස් පිඬුවල වේදනාව දැනිය හැකිය. ඒ අතරිනුත් සුළු පිරිසකට උදරයේ වේදනාව, වමනය සහ ඔක්කාර ගතිය ඇති වීමට පුළුවන. එසේම යමෙකුට නහයෙන් හොටු දියර ගලන ස්වභාවයක්, උගුර කැක්කුම වැනි ලක්ෂණ ඇත්නම් කොවිඩ් වැළඳී ඇතැයි සිතන්නට පුළුවන. එසේම එය ඩෙංගු රෝගයේ ලක්ෂණත් විය හැකි බැවින් රෝග ලක්ෂණ කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම වටී.

දින 02ට වඩා උණ ඇත්නම්

සාමාන්‍යයෙන් දින 02ට වඩා උණ පවතී නම් වහාම ප්‍රතිකාර සඳහා ළඟම ඇති රජයේ රෝහල වෙත යොමු වීම වැදගත්ය. මුල් අවස්ථාවේදීම ඩෙංගු හඳුනා ගැනීම වැදගත් සේම එය ඩෙංගු රක්තපාතය සහ කම්පන වැනි බරපතළ තත්ත්වයක් දක්වා උත්සන්න වීම වැළකෙනු ඇත.

ඩෙංගුවලට සමගාමීව කොවිඩ් රෝග ලක්ෂණ ද ඇති බැවින් නිවැරැදි රෝග විනිශ්චයක් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

රෝගය තහවුරු කිරීම

දින දෙකකට වඩා උණ පවතී නම් සම්පූර්ණ රුධිර පරීක්ෂාවක් (Full Blood Count) සඳහා රෝගියා යොමු කෙරේ. රෝග වර්ධනය නියාමනය කිරීම උදෙසා මෙය වරින් වර සිදු කිරීමට වෛද්‍යවරු විසින් නියම කරනු ලබයි. නොඑසේනම් NSI පරීක්ෂණයද සිදු කරගත හැකිය. එය රෝගියාට උණ වැළඳී පළමු දින තුන හතර ඇතුළතදී සිදු කළ යුතුය.

පැරසිටමෝල් හැර වෙනත් ඖෂධ එපා

උණ ගතිය ඇත්නම් ඔබ භාවිත කළ යුත්තේ පැරසිටමෝල් ඖෂධය පමණි. එයද නිසි මාත්‍රාව නියමිත පරිදි විය යුතුය. ඩෙංගු රෝගයට මේ හැර වෙනත් කිසිදු ඖෂධයක් හිතුමතයට වෛද්‍ය උපදෙසකින් පරිබාහිරව භාවිත නොකරන්න. එසේ නොවුණහොත් පිටතින් ගන්නා විවිධ ඖෂධ නිසා ඩෙංගු රෝගයේ සංකූලතා වැඩි විය හැකිය.

සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ජාතික ඩෙංගු මර්දන ඒකකයේ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය
ශිලන්ති සෙනෙවිරත්න

සුවය සඳහා කළ හැකි දෑ

ඩෙංගු රෝගියකුගේ සුවතාව උදෙසා කළ හැකි දෑ ගැන දැනුම්වත් වීමද වැදගත්ය. සම්පූර්ණයෙන්ම රෝගියාට ඇඳ විවේකය අවශ්‍ය වන අතර ගතට විඩා ගෙන දෙන කාර්යය අත් හළ යුතුය. රෝගියා පාසල් වයසේ පසු වන කුඩා දරුවකු නම් පාසල් නොයවා විවේකීව තබා ගැනුම වැදගත් වේ. ජීවනී, සුප්, කැඳ, තැඹිලි වැනි දියර වර්ග ලබා දෙන්න. ආහාර රුචිය ඇත්නම් රෝගියාට සාමාන්‍ය පරිදි ආහාර වේල් ලබා දිය හැකිය. තවද මේ කාලයේදී රතු පැහැ පාන වර්ග, බීට්රූට් වැනි එළවළු ආහාරයට ලබා නොදී සිටින්න. යම් හෙයකින් වමනය සමග රුධිරය පිටවුණහොත් එය නිශ්චය කර ගැනීම අපහසු බැවිනි.

එසේම ඩෙංගු රෝගියකු නිවසේ සිටීනම් ඉඩ ඇති හැම වෙලාවකදීම මදුරු දැලක් එළා රෝගියාට ඒ තුළ සිටීමට ඉඩ සලසන්න. අනෙක් සාමාජිකයන් ද මදුරු දැල් භාවිත කිරීමට අමතක නොකරන්න. මන්ද රෝගියා වසන පරිශ්‍රයේ ඩෙංගු මදුරුවන් සිටී නම් රෝගියාට දෂ්ට කර අනෙක් සාමාජිකයන්ට ද දෂ්ට කළහොත් වයිරසය ශරීරගත වී ඉතා ඉක්මනින් ඩෙංගු රෝගය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි බැවිනි.

වටපිටාව පිරිසුදුව තබා ගන්න

ඩෙංගු රෝගයෙන් වැළකීමේ පළමු පියවර ලෙස ඔබ අවට වටපිටාව, නිවස සේම කාර්යාලය ද පිරිසුදුව තබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න. ඒ අනුව මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන සුපරීක්ෂාකාරීව සොයා බලා ඊට පිළියම් යෙදිය හැකිය.

නිවසේ මදුරුවන් බෝවීමට සුදුසු පරිසරයක් ඇති වතුර රැඳෙන තැන් ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම වැදගත්ය. වැහි පීලි, කොළ රොඩු එක්රැස් වෙන තැන් පවිත්‍ර කළ යුතුය. ගෘහ අලංකරණය සඳහා ඉදිකොට ඇති පොකුණුවලට කීට භක්ෂක මාළු වර්ග දැමීම වැනි දෑ කළ හැකිය. ජලය එක්රැස් කරන ටැංකි, භාජන වැනි ඒවායින් ජලය ඉවත් කෙරුණද මදුරු බිත්තර මතුපිට පෘෂ්ඨයේ ඇලී පැවතීමෙන් නැවත ජලය පිරුණු විට බිත්තර පිපිරී මදුරු ගහණය ඇතිවිය හැකිය. එබැවින් ජලය ඉවත් කළ පසු නැවත ජලය පිරීමට මත්තෙන් ටැංකි හොඳින් සේදීම වැනි දෑ කළ හැකිය. එසේ නැත්නම් මදුරුවන්ට යාමට නොහැකි වන සේ හොඳින් වසා තැබිය හැකිය.

වතුර එක්රැස් වෙන භාවිතයෙන් ඉවත් කරන භාජන සේම පොල් කටු, ටයර් වැනි දෑ ක්‍රමවත්ව බැහැර කරන්න. එනම් වළ දැමීම හෝ ජලය නොරැඳෙන පරිදි නිසි තැනක ගබඩා කළ හැකිය.

ශීතකරණයේ මෙන්ම විසිතුරු මල් බඳුන්වල එකතු වෙන ජලය දිනපතා ඉවත් කරන්න. ඩෙංගු මදුරුවා සක්‍රීය දෂ්ටනයේ යෙදෙන උදෑසන හෝ සවස් කාලයේදී සිරුර වැසෙන පරිදි ඇඳුමක් ඇඳිය හැකිය. කුඩා දරුවන් පාසල් යාමේදී අත් පාවල පැඟිරි තෙල් හෝ මදුරු විකර්ශක ගල්වා යැවීමට පුළුවන.

දැනට ඩෙංගු අවදනම් ප්‍රදේශ මෙයාකාර වුවද නිසි පරිදි පාලනය නොකළහොත් ඉදිරියේදී රට පුරාම පැතිරීමේ බරපතළ අවදානමට ද මුහුණ දිය යුතු වේ. ඩෙංගු මර්දනය රජයටවත්, සෞඛ්‍ය අංශවලටවත් මුළුමනින්ම පාහේ කළ නොහැකිය. රට වැසියන් ලෙස අප සියලුම දෙනාගේ සක්‍රීය දායකත්වය ද අවැසි බැවින් අපේ වගකීම ඉටු කිරීමට පසුබට නොවෙමු.

සටහන - මාධවී ධර්මරත්න

කොළඹ 2 හුණුපිටිය හරස් පාරේ අංක 8 දරණ ස්ථානයේ පිහිටි විජය නිවුස්පේපර්ස් ලිමිටඩ් විසින් 2021 නොවැම්බර් මස 15 වැනිදා සඳුදා එම ස්ථානයේදී මුද්‍රණය කර ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.

වලපනේට මහ වැසි:

මඩුලුඔයේ පිටාර වතුරින් වටේම කුඹුරු පිරිලා

(වලපනේ අරුණ ඩයස්)

වලපනේ ප්‍රදේශයට මේ දිනවල ඇද හැලෙන අධික වර්ෂාවත් සමග මඩුල්ල ප්‍රදේශය හරහා ගලා බසිනා මඩුලු ඔයේ ජල කඳ පිටාර ගලා ඔය දෙපස කුඹුරු හරහා ගලායාමෙන් එම කුඹුරු රොන් මඩ සමග පිටාර ගැලූ ජලයට යටවී දැඩි ලෙස අලාභහානි සිදුවී ඇතැයි ගොවීහු පවසති.

මඩුලු ඔය දෙපස අස්වැන්න නෙළීමට ඉතා ආසන්න කුඹුරුවල තිබූ ලියදිවල ගොයම් මෙසේ රොන් මඩ සමග පිටාර ගලා ගිය ජලයට යටවී විනාශයට පත්ව ඇති අතර මඩුලු ඔය ආසන්න රක්ෂිත ප්‍රදේශයයේ තිබූ ලියදිවල ගොයම් මෙසේ විනාශයට පත් වී තිබීම ද විශේෂත්වයක් බව ප්‍රදේශවාසීහු පවසති.

මීට පෙර එනම් 1986 ජනවාරි මස 06 වන දින ද පැවති අධික වර්ෂාවත් සමග මේ හා සමාන මහා ජල කඳ මඩුලු ඔය හරහා ගලායාම නිසා මඩුලු ඔයේ ඉතා පැරණි පාලම සම්පූර්ණයෙන්ම විනාශයට පත්ව ඉඩකඩම් ද සොදා පාළුවට ගොස් දින දහයක් පුරා ප්‍රදේශවාසීන්ට ගමන් කිරීමට පවා නොහැකිව ජන ජීවිතය ද අඩාලවී දැඩි ආර්ථික දුෂ්කරතා රැසකට මුහුණදීමට සිදු වූ බව ද ප්‍රදේශවාසීහු පවසති.

අස්වනු නෙළන්න ළඟ ගොයම විනාශයි

මඩුලු ඔයේ රොන් මඩ සමග ගලා ගිය මහ ජල කඳ පිටාර ගලා ඔය ආසන්නයේ කුඹුරුවල ළියදී ද යට කර ගෙනයාම නිසා ළියදිවල ගොයම් විනාශ වී තිබූ අයුරු.

මහ වැස්සට මාතලේ අතුරු පාරවල් කුඹුරුවෙලා

පසුගිය රජයෙන් හැදුවේ කොටසයි

ගම්මු කියති

(නාඋල - ඉන්දික අරුණ කුමාර)

පවත්නා වැසි සහිත තත්ත්වය හමුවේ මාතලේ දිස්ත්‍රික්කයේ ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාස රැසක අතුරු මාර්ග පද්ධතියට ජලය එක්වීමත් සමග පා ගමනින් හෝ ගමන් කිරීමට නොහැකි තත්ත්වයක් උද්ගතව ඇතැයි ප්‍රදේශවාසීහු පවසති.

මේ අතර නාඋල ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයට අයත් මීගහඇළ ග්‍රාම නිලධාරි වසමේ වැකන්දේයාය මාර්ගය වැසි තත්ත්වය හමුවේ මඩ වගුරක් බවට පත්ව ඇතැයි ප්‍රදේශවාසීහු කියා සිටිති.

නිරන්තරව යතුරුපැදි, ලොරි සහ ත්‍රිරෝද ආදිය ගමන් කිරීම හේතුවෙන් මේ වන විට මඩ වගුරක් බවට පත්වී ඇති මාර්ගයේ යාමට බෝට්ටුවක් රැගෙන එන්නැයි ගම්වාසීහු කියා සිටිති.

වසර ගණනාවක් තිස්සේ සංවර්ධනය සඳහා යෝජනා ඉදිරිපත් වී ඇති වැකන්දෙයාය මාර්ගය භාවිත කරන පිරිස දහසකට අධිකය.

ඇළහැර මාර්ගයේ සිට මහනුවර යාපනය ඒ නවය මාර්ගයට පිවිසිය හැකි කෙටි මාර්ගයක් වන මෙම මාර්ගය පසුගිය රජය සමයේ දී කොටසක් සංවර්ධන කරන ලදී.

පා ගමනින් පවා ගමන් කිරීමට නොහැකි නාඋල - වැකන්දේයාය මාර්ගය මඩ වගුරක් වී ඇති අයුරු.

වත්මන් ආණ්ඩුවද මෙම මාර්ගය සංවර්ධනය සඳහා මිනුම් කටයුතු පවා සිදුකර ඇති අතර පවත්නා වැසි තත්ත්වය මාර්ගය සංවර්ධනයට බාධා එල්ල කර ඇතැයි මේ සම්බන්ධයෙන් කළ විමසීමක දී නාඋල ප්‍රාදේශීය සභා සභාපති සනත් දසනායක (ශ්‍රී ලං පො ජ පෙ) මහතා කියා සිටියේය.

රංජුරාව-හත්ලාහ පාරට කාපට්

(ගිනිගත්හේන ජී. ගමආරච්චි)

මධ්‍යම පළාත් මාර්ග සංවර්ධන අධිකාරිය මගින් ගිනිගත්හේන රංජුරාව මංසන්ධිය අසල සිට හත්ලාහ දක්වා මාර්ගය කාපට් අතුරා ප්‍රතිසංස්කරණය කර ඇත.

අඹගමුව ප්‍රාදේශීය සභා බල ප්‍රදේශයට අයත් හැටන්-කොළඹ ප්‍රධාන මාර්ගයේ රංජුරාව මංසන්ධිය අසල සිට හත්ලාහ දක්වා කිලෝ මීටර් 1 1/2 ක් දුරින් මාර්ගය ඉතාම අබලන් තත්ත්වයේ පැවති බැවින් එහි රථවාහන ධාවනය කරවීමට සිදුවී තිබුණේ ඉතාම අපහසුතාවයෙන් යුතුවය. රංජුරාව මංසන්ධිය අසල සිට හොරකඩ හරහා නාවල දක්වා මාර්ගයේ හත්ලාහ දක්වා කාපට් කර නොතිබූ අතර එම මාර්ගයේ ඉතිරි කොටස එවකට පැවති රජය මගින් කාපට් කරනු ලැබුවේ මෙයට වසර ගණනාවකට පමණ ඉහතදීය.

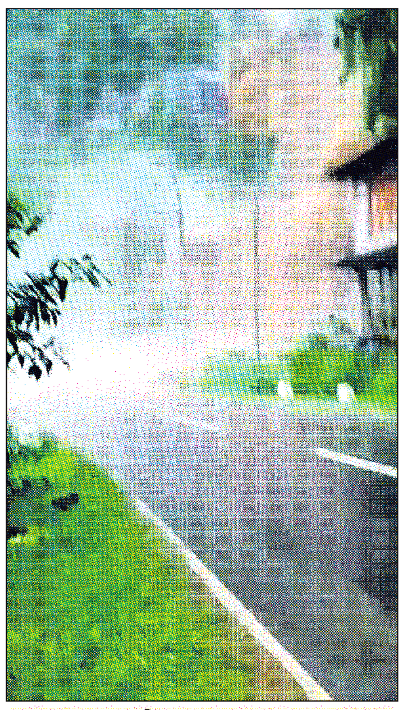
එනිසා තමන් විසින් මධ්‍යම පළාත් ආණ්ඩුකාර ලලිත් යූ. ගමගේ මහතාගෙන් කරන ලද ඉල්ලීමකට අනුව මධ්‍යම පළාත් මාර්ග සංවර්ධන අධිකාරිය මගින් එම රංජුරාව මංසන්ධියේ සිට හත්ලාහ දක්වා මාර්ගය කාපට් අතුරා ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීමට පියවර ගනු ලැබූ බව මස්කෙළිය ආසනයේ ආණ්ඩු පක්ෂ සංවිධායක හා අඹගමුව ප්‍රාදේශීය සභාවේ සභාපති එල්.පී. ජයසංඛ පෙරේරා මහතා පැවසීය.

අදාවල ඇල්ල පණ ලබා...

නුවරඑළිය වලපනේ ප්‍රදේශයට මේ දිනවල ඇද හැළෙන අධික වර්ෂාවත් සමඟ වලපනේ පදියපැලැල්ල මාර්ගයේ පිහිටි අදවල ඇල්ල සක්‍රිය වී ඇති බව නුවරඑළිය දිස්ත්‍රික් ආපදා කළමනාකරණ ඒකකයේ සහකාර අධ්‍යක්ෂ රංජිත් අලහකෝන් මහතා පැවසීය.

අදවල ඇල්ල බෙලිහුල්ඔයට ගලා බසින අතර බෙලිහුල්ඔයේද ජල ධාරිතාව ඉහළ ගොස් ඇති බව සහකාර අධ්‍යක්ෂවරයා කීය.

(නොර්වුඩ් රංජිත් රාජපක්ෂ)



අදවල ඇල්ල සක්‍රිය වී ඇති අයුරු

අතරමැදි කන්නයේ මුං වවලා:

උල්පතගම ගොවීන්ගේ අතමිට සරුවෙලා

වෙනදාට නිකම්ම පුරන්වෙන කුඹුරු

ගොවීහු කියති

(හසලක සුනිල් ඒකනායක)

මිනිපේ ගොවියාගේ අතරමැදි කන්නයේ අත මිට සරුකර ගැනීම සඳහා උල්පතගම ගොවිජන සේවා මධ්‍යස්ථානය විසින් ආදර්ශ වගාවක් වශයෙන් හඳුන්වාදී ඇති මුං වගාව තුළින් අපේක්ෂිත ප්‍රතිඵල ලැබී ඇති බව ගොවීහු සඳහන් කරති.

යායේ මුං වගාව

ගොවිජන සේවා ප්‍රාදේශීය නිලධාරි එන්.එම්.යූ.බී. නිශ්ශංක, කෘෂිකර්ම උපදේශක ඩී.කේ. එම්.එල්.පී. ගුණසේකර යන මහත්වරුන්ගේ උපදෙස් මත කොට්ඨාසයේ කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ හා නිෂ්පාදන සහකාර නිලධාරිවරු හරහා මෙම ආදර්ශ වැඩසටහන ක්‍රියාත්මක කර තිබේ.

2021 යල කන්නයේ වී අස්වනු නෙළා ගැනීමෙන් පසු උල්පතගම ගොවිජනසේවා බල ප්‍රදේශයට අයත් ජනපදයේ දෙවන පියවරේ තෝරාගනු ලැබූ ගොවීන් 350 දෙනකු සම්බන්ධ කරගෙන හෙක්ටයාර් 100කට ආසන්න ප්‍රමාණයක මෙම මුං වගාව ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබීය.

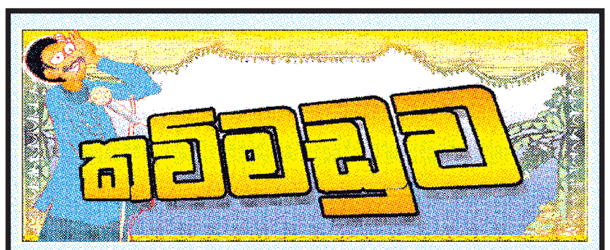
ව්‍යාපෘතිය පිළිබඳව අදහස් දැක්වූ ගොවිජනසේවා ප්‍රාදේශීය නිලධාරි එන්.එම්.යූ.බී. නිශ්ශංක මහතා ජනපදයේ අස්වනු නෙළා ගැනීමෙන් පසු ඉදිරි කන්නය එනතුරු ගොවියාගේ කෙතෙන් කිසිදු ආදායමක් ලබා ගැනීමට ගොවියා කටයුතු නොකර එම කුඹුර කෙටි කාලයකට පුරන්වීමට ඉඩහරිනු ලබනවා. මෙම අතරමැදි කන්නයකින් අමතර ආදායමක් ලබා ගැනීමට ඉඩ සැලැස්වීමෙන් ගොවියාට අමතර ආර්ථික ලාභයක් ලබා ගැනීමට හැකිවෙන බව අපට වැටහුණා.

ඒ වගේම තමයි කෙතේ මුංවගාවේ අස්වනු නෙළා ගැනීමෙන් පසු ඉතිරි වන බෝග අවශේෂ පසට යෙදීම නිසා පසට කාබනික පොහොර ලබාදීමක් සිදුවනවා. එය ගොවියා නොදැනීම තම කුඹුරට පොහොරක් එකතු කිරීමකුයි සිදුවෙන්නේ. මේ පිළිබඳව අපි ගොවීන් දැනුම්වත් කළා. ඒ අනුව ගොවීන් අපි සමග එක්වෙලා මෙවර මුංවගාවට යොමුවුණා. මේ වගාවෙන් අක්කර භාගයකින් කිලෝ ග්‍රෑම් 350ක් විතර ප්‍රමාණයක් ගොවියාට ලබා ගැනීමට හැකිවුණා. ඉදිරි අතරමැදි කන්නයේ මෙයිට වඩා ගොවීන් සංඛ්‍යාවක් සම්බන්ධකර ගැනීමට අපි කටයුතු කරනවා. අද මෙය අතිසාර්ථක වැඩපිළිවෙළක් බවට පත්ව තිබෙනවා.

කෘෂිකර්ම උපදේශක ඩී.කේ.එම්.එල්.පී. ගුණසේකර මහතා- 2021 යල කන්නය අවසන් කරලා 2021-2022 මහකන්නය ආරම්භ වීමට පෙර තමයි අපි මේ අතරමැදි කාලයේ දෙවන පියවරේ මෙම මුං වගාව ගොවීන් වෙත හඳුන්වා දීමට පියවර ගත්තේ. මේ සඳහා ගොවීන් 350ක් පමණ අපි තෝරා ගත්තා. මේ වනවිට අස්වනු නෙළීම තුන්වෙනි පියවරේ තමයි සිදු වෙන්නේ. මෙම වැඩසටහන කෘෂිකර්ම දෙපාර්තමේන්තුව සහ ගොවිජන සේවා දෙපාර්තමේනතුව ඒකාබද්ධවයි ක්‍රියාත්මක කළේ. මිනිපේ ව්‍යාපාර අධිකාරි කාර්යාලයත් කොට්ඨාසයේ කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ හා නිෂ්පාදන සහකාර නිලධාරීනුත් මෙය සාර්ථක කර ගැනීමට අපිට උදව් කළා.

ඩබ්ලිව්.එම්. විජේසේකර ගොවි මහතා- මෙවර අතරමැදි කන්නයේ කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ හා නිෂ්පාදන සහකාර නිලධාරිනී නාලනී උදයකාන්ති මහත්මියගේ සහ අදාළ නිලධාරි මහත්වරුන්ගේ උපදෙස් මත අපේ කුඹුරේ මුං වගා කළා. වෙනද නිකන් පුරං වෙන කුඹුරෙන් මට මේ වගාවෙන් හොඳ අස්වැන්නක් ගන්න පුළුවන් වුණා. අපි ලබන අතරමැදි කන්නයේත් මේ වගාව කරන්න අපේක්ෂා කරනවා.

කෘෂිකර්ම පර්යේෂණ හා නිෂ්පාදන සහකාර නිලධාරිනී බී. නාලනී උදයකාන්ති මහත්මිය - අතරමැදි කන්නයේ ජනපදයේ අපේ කොට්ඨාසයේ ගෙවීන් කණ්ඩායමක් තෝරාගෙන කුඹුරුවල මුං වගා කරන ලෙස උල්පතගම ගොවිජන සේවා ප්‍රාදේශීය නිලධාරිවරයා අපිව දැනුම්වත් කළා. අපිට මේක අභියෝගයක් වුණා. මොකද අතරමැදි කන්නයක මෙවැනි වගාවක් කරන්න ගොවීන් කැමති කරවා ගැනීම සම්බන්ධයෙන්. මේ සම්බන්ධයෙන් අපි ගොවීන්ට ලැබෙන ආර්ථික වාසි ගැන පැහැදිලි කළා. ඒ අනුව තෝරාගත් ගොවීන් කණ්ඩායමක් මුං වගාව කළා. අද එම ගොවීන් මුං වගාවෙන් ඉහළ අස්වැනක් ලබා ගනිමින් සිටිනවා. මෙය අපිටත් ගොවීන්ටත් සතුටු විය හැකි කාරණයක්.



මවුපිය සිතුවිලි

මේ බුදුදම රැකෙන	රටයි
බුදු දහමෙන් රැකෙන	රටයි
බුදු පුතනුන් සිටින	රටයි
මේ රට පුත නුඹට	තමයි
මහ පින්කම් කරන	රටයි
පින් පව් ගැන කියන රටයි	
දිව නිවනට යවන	රටයි
මේ රට පුත නුඹේ	තමයි
ඇසුවෙමි බුදුබණ	සමුදා
මේ රට ඉපදුණ	හින්දා
ආවත් මොන දුක්	නින්දා
නොයනුය මේ රට	හැරදා
මට ඉන්නට රටක්	ඇතේ
හෙට ගැන අවදියක්	නැතේ
ඒ වුණාට නුඹට	පුතේ
හෙට ගැන සිහිනයක්	ඇතේ
මට නුඹ ගැන දුක	හිතුනත්
මට කළ හැකි දෙයක්	නැතේ
මෙතෙක් කළක් පැවතුන	රට
හෙට නුඹවත් රකින්	පුතේ

අයි.ජී. බණ්ඩාර රත්න
වදකහමඩ, රත්තොට.

ඔබේ නිර්මාණ කඳුරට කවි මඩුව "ලංකාදීප" කර්තෘ මණ්ඩලය, අංක 8, හුණුපිටිය හරස් පාර, කොළඹ 02. ලිපිනයට යොමු කරන්න.

රටින් ඇවිත් පොළේ ඇඳුම් තෝරමින්...

කොවිඩ් වසංගත තත්ත්වයෙන් පසු ආරම්භ වූ නාඋල සති පොළේ රෙදි මිලදී ගැනීම සඳහා විදෙස් ජාතිකයින් ද පැමිණ සිටින අයුරු මේ දිනවල දක්නට ලැබේ.

විවිධ භාණ්ඩ ලබාගැනීමට පැමිණි පිරිස් අතර සුදු ජාතිකයින් කැපී පෙනුණු අතර, ඔවුන් වැඩි පිරිසක් රෙදි මිලදී ගැනීම් සඳහා උනන්දු වනු දක්නට ලැබුණි.

ඒ අතර ඉතා අඩු මිල ගණන් විමසමින් මෙන්ම විවිධ ඇඳුම් වර්ග සිය ශරීරවලට තබමින් තමන්ට සුදුසු ඇඳුම් තෝරන සුදු ජාතිකයන් යුවළක් අලවි කිරීමට තබා ඇති ඇඳුමක් පිරික්සන අයුරු ඡායාරූපයෙන් දැක්වේ.

(නාඋල - ඉන්දික අරුණ කුමාර)

වතු ප්‍රදේශවල සිමෙන්ති හිතූ හිතූ මිලට

(නොර්වුඩ් රංජිත් රාජපක්ෂ)

රට තුළ පවතින සිමෙන්ති හිඟයත් සමග වතු ආශ්‍රිත ප්‍රධාන නගරවල සිමෙන්ති විවිධ මිල ගණන් යටතේ අලෙවි කිරීමට සිමෙන්ති අලෙවි නියෝජිතවරු සහ ගොඩනැගිලි ද්‍රව්‍ය උපකරණ අලෙවි කරන වෙළෙඳුන් පියවර ගෙන ඇත.

රුපියල් 1200 සිට රුපියල් 1500දක්වා විවිධ මිල ගණන් යටතේ සිමෙන්ති මිටියක් අලෙවි කරන අතර, සිමෙන්ති මිල ඉහළ යාම හමුවේ සිමෙන්ති ගල් නිෂ්පාදකවරු මෙන්ම සිමෙන්ති ආශ්‍රිත නිපැයුම්කරුවෝ දැඩි අසිරුතාවයට පත්වී සිටිති.

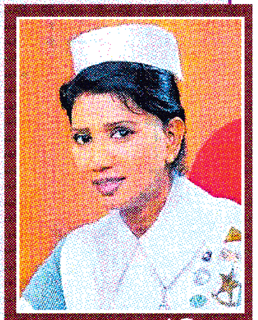
සිමෙන්ති මිල ඉහළ යාම හමුවේ ඉදිකිරීම් කර්මාන්තයේ යෙදී සිටින පිරිසද ගැටලු රැසකට මැදි වී සිටින අතර, රජයේ ලියාපදිංචි කොන්ත්‍රාත්කරුවන්ද කියා සිටින්නේ තමන් සිමෙන්ති මිල එවකට පැවති මිල අනුව ඇස්තුමේන්තු සකස් කර රජයේ කොන්ත්‍රාත් ලබාගත් බවත්, වර්තමානයේ සිමෙන්ති මිල අධික ලෙස ඉහළ යාම හමුවේ තමන්ට විශාල පාඩුවක් දැරීමට සිදුවී ඇති බවයි.

සිමෙන්ති මිල ඉහළ යාම සම්බන්ධයෙන් සිමෙන්ති අලෙවි නියොජිතයන්ගෙන් කළ විමසුමකට ඔවුන් කියා සිටියේ තම ඉල්ලුමට සරිලන සිමෙන්ති සැපයුමක් සිමෙන්ති නිෂ්පාදන සමාගම් විසින් ලබා නොදෙන බවත්, එම සමාගම් විසින් ලබාදෙන සිමෙන්ති මිටි ප්‍රමාණය ප්‍රවාහන ගාස්තු සසඳ අලෙවි කිරීමේදී සිමෙන්ති මිටියේ සඳහන් කර ඇති මිලට වඩා වැඩි මුදලක් වැය වන නිසා සිමෙන්ති මිල ඉහළ ගොස් ඇති බවයි.

නිරෝගී දිගු වරලසක රහස

[illegible]

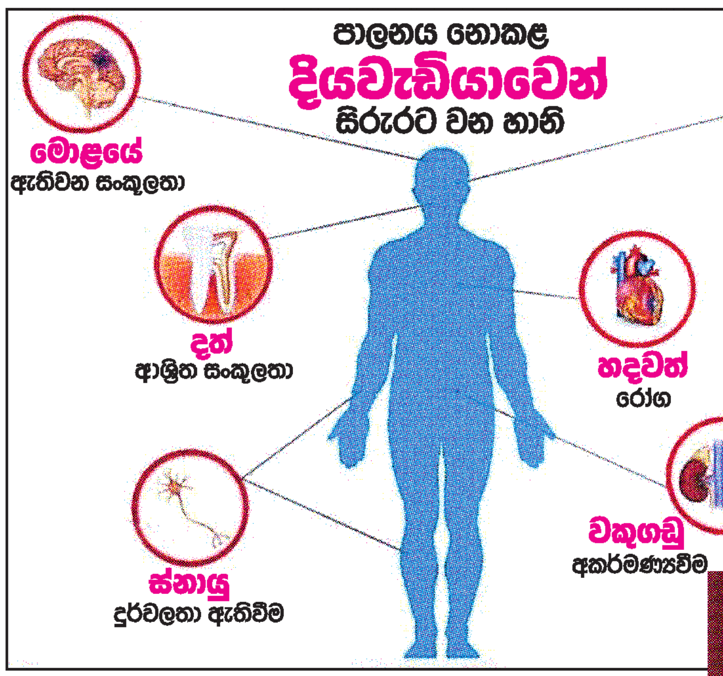
සටහන - මාධවී



කොළඹ ජාතික රෝහලේ පුහුණු හෙද නිලධාරිනී පුෂ්පා රම්‍යානි සොයිසා

ලංකාදීප සුව සේවණ

දියවැඩියාවෙන් ඇතිවන සර්වාංග රෝග



[illegible]

...ශරීරයේ මේද ප්‍රමාණය දළ වශයෙන් සියයට25 වඩා වැඩි වෙන විට ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධය ඇතිවන අතර මෙය වළක්වා ගැනීමට සියලු දෙනා අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් තුළ ජීවත් විය යුතුය. ශරීරය තුළ මේද තැන්පත් වීම විවිධ ස්ථානවල සිදුවන අතර වැඩි වශයෙන් සම යටින් ඇති ස්ථරය තුළ සිදුවේ. උදරය ආශ්‍රිතව සහ අක්මාව ආශ්‍රිතව ද සිදුවන අතර උදරය තුළ ඇතිවන මේද තැන්පත් වීම වැඩිවන විට ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධය ඇතිවීමට මූලික ආරම්භයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙලෙස ශරීරය තුළ මේදය තම බර ප්‍රමාණයෙන් සියයට30 පමණ වන විට මේ තත්ත්වය වඩා අයහපත් බවට පත්වී පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වය ශරීරය තුළ ඇතිවේ. කොලස්ටරෝල් තත්ත්වය වැඩිවීමද රුධිර පීඩනය ද වැඩි වීමද සිදුවී පරිවෘත්තිය සහලක්ෂණය (Metabolic syndrome) අවස්ථාව මෙම පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වයෙදී ද සිදුවිය හැකිය.

නව යොවුන් විය තරුණ විය මැදිවිය අවස්ථාවල දී ජීවිතයේ විවිධ අභියෝග සහ ගැටලුවලට මුහුණ දීමේදී යහපත් ජීවන රටාව ගිලිහී යාමට ඇති හැකියාව නිසා ස්ථූලභාවය ඇතිවීම සිදුවිය හැකිය. මෙම කාලය තුළ පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වය ස්ථූලභාවය සමග වර්ධනය වී පූර්ණ දියවැඩියා තත්ත්වය ඇතිවිය හැකිය. වතුර පිපාසය මුත්‍ර පිටවීම තෙහෙට්ටුව වැනි රෝග ලක්ෂණ මෙහිදී ඇතිවෙන අතර එලෙසම පූර්ව දියවැඩියා (pre diabetes) අවස්ථාවල දී ඉතා අඩු රෝග ලක්ෂණ පවතිමින් ශරීරය තුළ දියවැඩියාව කෙමෙන් වර්ධනය විය හැකිය. මෙය නිරාහාරව රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම පරීක්ෂා කර ගැනීමෙන් හඳුනාගත හැකිය.

අභියෝග හඳුනා ගනිමු

අධි කැලරි සහිත ආහාර සහ සමබර නොවූ ආහාර

[illegible]

අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය ඉක්මවා ගන්නා වූ ආහාර මෙන්ම ව්‍යායාමය ද අඩුවූවිට අමතර ශක්තිය මේදය ලෙස ශරීරයේ විවිධ ස්ථානවල තැන්පත් වීම සිදුවේ.

දියවැඩියාව මෙන්ම අනිකුත් බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ආහාර සහ ව්‍යායාම මූලිකවම වැදගත් වේ.

තංගල්ල මූලික රෝහලේ කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය අතුල සී. වීරරත්න

මෙහිදී ස්වයං පාලනයක් ඇතිකර සමබල වූ ආහාර ලබා ගැනීම සහ ව්‍යායාමවල යෙදීම ඉතා වැදගත්ය. තම ස්කන්ධ දර්ශක ඒකකය නිවැරදි අගයක පවත්වා ගැනීම වැදගත් වෙන අතර ව්‍යායාම වල දී සිදුවන කැලරි දහනය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් අතිරික්ත කැලරි අවම කරගත හැකිය.

උදාහරණයක් ලෙස කිලෝමීටරයක් ඇවිදීමේදී කැලරි 40 ක පමණ ප්‍රමාණයක් දහනය වේ. ආහාරයට බත් ග්‍රෑම් සියයක් ගත්වට එහි 140kcal ආසන්න ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන අතර එය දහනය කිරීමට කිලෝමීටර් තුනක් පමණ ඇවිදීමට සිදුවේ. මෙලෙස යම් කෙනෙක් දිනකට අමතරව බත් ග්‍රෑම් 100 අනුභව කළ විට එය දහනය සිදු නොවේ නම් මාස දෙකක් තුළ (එනම් බත් 6 kg) ශරීරය තුළ මේදය කිලෝ ග්‍රෑම් එකක් ලෙස තැන්පත් විය හැකිය. මෙම තත්ත්වය එක් එක් පුද්ගලයාගේ පරිවෘත්තිය වේගය මත වෙනස් විය හැකිය. යම් පුද්ගලයෙක් මෙලෙස මේදය කිලෝග්‍රෑම් එකක් ශරීර තුළ එක් රැස් කළ විට දළ වශයෙන් කිලෝමීටර් දෙසියක් ඇවිදීමෙන් මෙම මෙද ප්‍රමාණය දහනය කළ හැකිය. එලෙසම තම ආහාරයට ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය 9000 kcal අඩුවෙන් අහාරයට ගත්විට ද තැන්පත් වූ මෙදය දියවී ශරීරයේ බර අඩු කර ගත හැකිය.

ජීවන රටාව තුළ ගිලිහීයා හැකි සෞඛ්‍ය පුරුදු මොනවද?

1. වෙනස්වන ජීවන රටාව නිසා ආහාර ලබා ගැනීමට ඇති අපහසුතා. උදාහරණ ලෙස රැකියා කාලසටහන, නිවසින් පිටව ජීවත්වීම.

2. අධි කැලරි සහිත ආහාර සුලබව පැවතීම.

3 . ආහාර සංඝටක සහ කැලරි ප්‍රමාණය සඳහන් නොවූ ආහාර අනුභව කිරීම. උදාහරණ රයිස් කොත්තු වැනි ආහාර පැකට්ටුවක 1200 kcal පමණ අඩංගු වීම.

4. සැඟවුණු සහ ශරීරයට අහිතකර වූ තෙල් වර්ග ආහාරයට ගැනීම. විවිධ ආහාරවල ඇති සැඟවුණු මේදය. උදාහරණ ලෙස කේක් වර්ගවල සියයට25 ක පමණ මේදය අඩංගු වීම. නැවත නැවත පාවිච්චි කරන ලද තෙල් වලින් සෑදූ කෙටි ආහාර ආහාරයට ගැනීම.

5. දිනකට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක්

සරල මෙන්ම සංකීර්ණ පිෂ්ඨය සහිතවීම. දළ වශයෙන් ආහාර වලින් සියයට60ක ප්‍රමාණයක් පිෂ්ඨය සහිත ආහාර විය යුතු අතර එහි දී සරල පිෂ්ඨය එනම් සීනි සහිත ආහාර සියයට දහයකට වඩා අඩු විය යුතුය.

6. ව්‍යායාම නොකිරීම සහ එයට අවශ්‍ය කාලය සොයාගත නොහැකි වීම. එලෙසම තෙහෙට්ටුව පමණක් ඇති කරන එදිනෙද ක්‍රියාකාරකම් ව්‍යායාම ලෙස තේරුම් ගැනීම. දිනකට පැය භාගයක්වත් ව්‍යායාමවල යෙදීම. ව්‍යායාම කිරීමේ දී ශරීරයට අවශ්‍ය විවිධ වූ ව්‍යායාම නිවැරදිව සිදු කිරීම වැදගත් වේ.

• කැලරි දහනය වන ව්‍යායාම. • නම්‍යශීලිත්වය ඇති කරන • මාංශ පේෂී වර්ධනය වන • සමබරතාව ඇති කරන ව්‍යායාමවල යෙදිය යුතුය. එලෙසම ව්‍යායාම කිරීමේ දී සිදුවන කැලරි දහනය පිළිබඳ අවබෝධයක් ද තිබිය යුතුය. දළ වශයෙන් පැය බාගයක ව්‍යායාමයේ දී kcal 100 සිට 300 දක්වා දහනය කරගත හැකිය.

ඔබ පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වයකට පත්වී ඇතිද?

මෙහිදී තම ශරීරයේ බර වැඩිවීම, තෙහෙට්ටුව ඇතිවීම ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. එලෙසම රුධිරයේ නිරාහාරව ගන්නා ගලූකෝස් මට්ටම, කොලොස්ටරෝල් තත්ත්වය සහ රුධිර පීඩනය මැන ගැනීම රෝග තත්ත්වය හඳුනා ගැනීමට ද ඉවහල් වෙයි.

දියවැඩියාව ඇති වූ පසු බහු ඉන්ද්‍රිය බාදනය වළක්වා සර්වාංග රෝග වළක්වා ගන්නේ කෙසේ ද?

• රුධිරයේ නිරාහාරව ගන්නා ග්ලූකෝස් මට්ටම සියයට ආසන්නව පවත්වා ගැනීම.

• HbAIC අගය සියයට6.5අඩුවෙන් පවත්වා ගැනීම

• රුධිර පීඩනය වෛද්‍ය උපදෙස් මත අවශ්‍ය අගයේ පවත්වා ගැනීම.

• කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්වය නිවැරදි මට්ටමින් පවත්වා ගැනීම.

• මානසික සුවය පවත්වා ගැනීම.

දිගුකාලීන හා කෙටි කාලීන සර්වාංග සංකූලතා මොනවාද?

විශේෂයෙන්ම දියවැඩියාව නිසා ඇතිවන මේද ස්ථරනය මගින් විවිධ ඉන්ද්‍රියවල සංකූලතා ඇතිවේ. මෙය නිහඬ මාරයෙක් ලෙස පවතිමින් ක්ෂණික සංකූලතා ද ඇති කළ හැකිය.

1. හෘද වස්තුවේ කිරීටක ධමනි අවහිර වීම නිසා හෘදයාබාධ ඇති වීම.

2. මොළයට යන රුධිරවාහිනී අවහිරවීම නිසා අංශභාග තත්ත්වය ඇතිවීම.

3. පාදවල රුධිරවාහිනී සහ ලිංගෙන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත රුධිරවාහිනී අවහිර වීම.

සියුම් රුධිර වාහිනී අවහිරවීම සහ විවිධ පටකවල ඇතිවන සංකූලතා

1. ඇස්වල දෘෂ්ටි විතානය ප්‍රදාහය. සුද ඇතිවීම.ඇසේ පීඩනය වැඩිවීම.

2. වකුගඩු ක්‍රියාකාරිත්වය අඩු වීම සහ ප්‍රෝටීන පිටවීම.

3. බාහිර ස්නායු පද්ධතිය අක්‍රිය වීම නිසා ස්නායු වේදනා මෙන්ම දැනීම අඩු වීම. ලිංගික අප්‍රානිකත්වය.

අප ශ්‍රී ලංකිකයන් මෙය මේය වළක්වා ගත යුත්තේ ඇයි ? ඉහත සඳහන් කරන ලද සර්වාංගික සංකූලතා නිසා මැදිවිය තරුණ විය මෙන්ම වැඩිහිටි වියේ දී විවිධ රෝගවලට භාජන වීමෙන් ජීවිත කාලය තුළ විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලු මෙන්ම ආර්ථික සාමාජීය ගැටලු රාශියක් ඇතිවීම. පෞද්ගලික පැවැත්ම මෙන්ම රටක පැවැත්මට මෙන්ම දියුණුවට ද බාධා වීම නොවැළැක්විය හැකිය.

මෙහිදී විවිධ සර්වාංග රෝග සඳහා ඇති ප්‍රතිකාරවලට විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් ද වැය වේ.

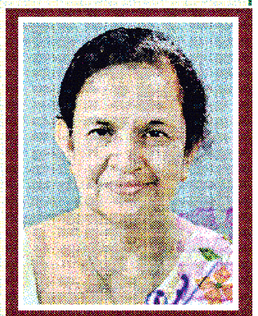
අද ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද දෙවැනි කාණ්ඩයේ දියවැඩියාව වැඩි වශයෙන් නාගරිකව වර්ධනය වන අතර ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව ද වැඩිවෙමින් පවතී. මෙම අගය තරුණ මැදිවිය හා වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ගෙන් සියයට25 වැඩි බව සංඛ්‍යා ලේඛනවල සඳහන් වේ. මේ නිසාම අප නව යොවුන් වියේ සිට නිවැරදි ජීවන ක්‍රමයට අනුගතවීමට පෞද්ගලිකව, පවුලක් එකක ලෙස, සාමාජයක් ලෙස මෙන්ම රටක් ලෙස අවශ්‍ය නිවැරදි ආහාර පහසුවෙන් සහ අඩු මිලට ලබා ගැනීමට පහසුකම් සැලසීම ව්‍යායාමවල යෙදීම, එයට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම, නිවැරදි ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් දියවැඩියාව වළක්වා ගැනීම මෙන්ම පාලනය කිරීමෙන් සංකූලතා අවම කරගත හැකිය.

රෝග සුවකරන පංචකර්ම ප්‍රතිකාර

පංචකර්ම මෙරට බහුලව ව්‍යාප්ත වී සිදුකෙරෙන ප්‍රතිකාරයකි. වමන කර්ම, විරේචන කර්ම, නස්‍ය කර්ම, වස්ති කර්ම සහ රක්ත මොක්ෂණ යන ප්‍රතිකාර සහ පංචකර්ම යනුවෙන් ආයුර්වේදයේ දැක්වේ. ශාරීරික රෝග ඇති කිරීමට හේතුවන තුන්දෙස් අතුරින් සෙම බැහැර කිරීමට වමන සහ නාස්‍යයද පිත බැහැර කිරීමට විරේචනයද වාතය ශමනය කිරීම සඳහා වස්ති කර්මද සිදුකෙරේ. දූෂිත වූ රක්තය බැහැර කිරීම සඳහා රක්ත මොක්ෂණය සිදුකෙරේ.

වමන කර්ම සුදුසු රෝග ලෙස ප්‍රමේහ, කුෂ්ට, උන්මාද, අපස්මාර, විසර්ය, පීනස, නාසයේ හිසේ සහ 'ඇස්වල රෝග, කර්ණ රෝග දැක්වේ. වමන කර්මයක් කිරීමට පෙර ඒ සඳහා රෝගියා සූදානම් කළ යුතුව ඇත. උදේ 7 පමණ එළකිරි පානයට දී ඉන්පසු වමන ඖෂධ යොදා ඉන් විනාඩි 45-කට පමණ පසු වැල්මී තම්බා ගත් ජලය බෝතල් 6ක් පමණ පානය කරවනු ලබයි. නිසි පරිදි වමනය වූ විට සෙම සහ පිත පිටවී, වාතය ශමනයට පැමිණේ. සුදුසු පරිදි කැඳ, බෙරිබත්, තැම්බුම් හොඳි ආහාරයට දෙනු ලැබේ.

විරේචන කර්ම (purgation) සුදුසු රෝග ලෙස උණ, ප්‍රමේහ, කුෂ්ට උන්මාද, අපස්මාර, කැස්ස, ඉදිමුම, අර්ශස්, ග්‍රහණී, විෂ ශරීරගත වීම, වණ, මුත්‍ර පිට කිරීම අපහසුව, වාතරෝග, වාත රක්ත, කර්ණ රෝග, යෝනි රෝග, වුණශෝථ (Inflammation) සහ ක්‍රිමිරෝග දැක්වේ. මෙහිදී රෝගයේ සහ රෝගියාගේ බලය (ශක්තිය) අනුව, කිෂ්ණ, මධ්‍යම හෝ මෘදු, විරේක, ඖෂධ යෙදේ. ජයපාල තීක්ෂණ විරේකයක් වන අතර තිරුස්සවාළු, ඇහැළපොතු, සෙනෙහෙකොළ මධ්‍යම විරේකයන් වන අතර අරළු මෘදු විරේකයකි.



ගංගොඩවිල සේනාරත්න ආයුර්වේද සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ විශේෂඥ ආයුර්වේද වෛද්‍ය ලක්ෂ්මී සේනාරත්න

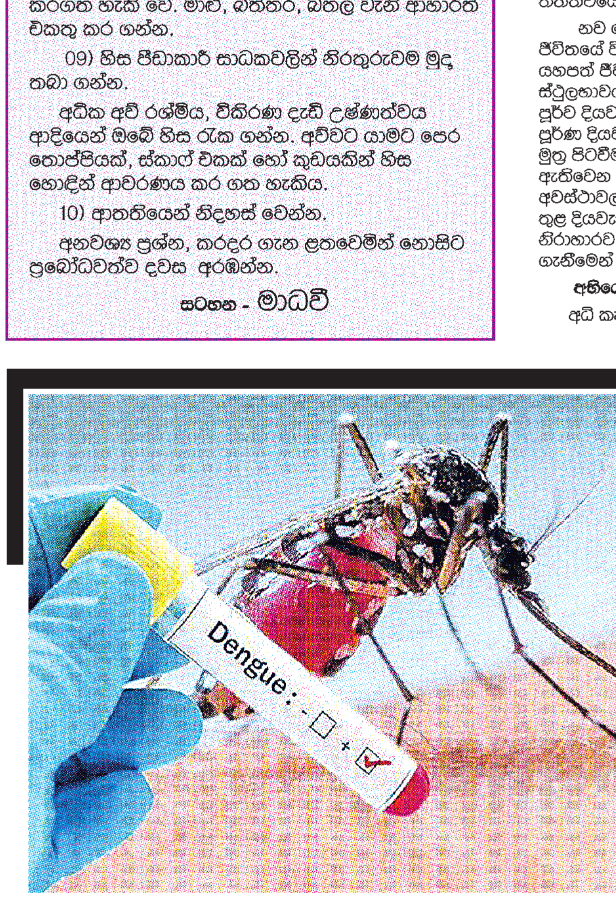
නස්‍ය කර්ම සුදුසු රෝග ලෙස හිසරදය, සෙංගෙඩි, බිහිරි බව, නාසා රෝග, ස්වරභෙද (කටහඬ වෙනස්වීම) පීනස, උන්මාද (මානසික රෝග උදා- Clepression) අපස්මාර, කුෂ්ඨ, ගලගණ්ඩ, කතාව අපහසුව අවබාහුක කර්ණශූල (Earache) කර්ණ නාද (Tinnitus) සහ නින්ද නොයාම දැක්වේ. මෙහිදී පළමුව රෝග තත්ත්වයට ගැළපෙන තෙලක් හිස සහ බෙල්ල වටා ගෑමෙන් පසුව තැවීම හෝ දුම් ඇල්ලීම කරනු ලැබේ. ඉන්පසු නාසයට තෙල් හෝ ස්වරස (ඉස්ම) වැනි ඖෂධයක් බිංදු, වශයෙන් දමනු ලැබේ. සෙම පිටවූ පසු කසායකින් හෝ උණුදියෙන් මුඛය පුරවා සේදීම සිදුකෙරේ. රෝගයට නොගැළපෙන තැඹිලි, කුරුම්බා, කෙසෙල්, මීකිරි සීතල පාන වර්ග ආදී ආහාරපාන ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය. නස්‍යය කිරීමෙන් නාසා කෝඨරවල රැස්ව තිබෙන සෙම ඉවත්ව නිසා පීනස, ඉරුවාරදය වැනි රෝග වහා සුවවේ.

වස්තිකර්ම සුදුසු රෝග ලෙස උණ, ප්‍රමේහ, කුෂ්ඨ, උන්මාද, අපස්මාර, උදර (අක්මාව, ප්ලීහය විශාලවීම, උදරයේ දියර පිරීම) අර්ශස්, ග්‍රහණී, වාත රෝග සහ වාතරක්ත දැක්වේ. අර්ශස් රෝගයේදී මල බද්ධය බොහෝ විට තිබෙන බැවින් විරේකයක් යොදා ඉන්පසු වාතශමනය සඳහා වස්ති දින 8 ක් පමණ යෙදේ. කෂාය හෝ තෙල් යොදා වස්ති කර්ම කෙරේ. උදේ ආහාර නොදී කෂාය වස්ති යොදන අතර දිවා ආහාරයට පසුව තෙල් වස්ති යෙදේ. මහාන්ත්‍රයේ දුර්වලතා නිසා ආහාර ගැනීමෙන් පසු මල වරින් වර පිටවීම (Irritable Bowel Syndrome) Colitis (මහාන්ත්‍ර ප්‍රදාහය) වැනි රෝගයන්ට වස්ති කර්ම හිතකරය. පක්ෂ ඝාත (Stroke) ගෘද්‍රස් (Sciatica) තුනටියේ වේදනාව වැනි රෝගවලටද වස්ති කර්ම හිතකරය.

රක්ත මෝක්ෂණය යනු හරක් අං, ලබු කැට, කූඩැල්ලන් යෙදීම, සැතකින් විදීමාදිය මගින් ලේ හැරීමයි. දුෂ්ටරක්ත (නරක්වූ ලෙය) වුණශොථ, දැවිල්ල, වාතරක්ත (බිබිලි හටගැනීම) කුෂ්ට (rashes) ශිල්පද (උදා Filaria) ග්‍රන්ථි, අර්බුද (tumours) අක්මාවේ හෝ ප්ලීහයේ රෝග, විසර්ය (විසප්පු) විද්‍රධි හිසරදය යන රෝගවලට මෙම ප්‍රතිකාරය සුදුසුය.

වමන, විරේචන ආදී කර්ම කිරීමට පෙර ගිතෙල් පානයට දී, සිරුරේ තෙල් ගල්වා පිරිමැද වාෂ්ප ස්වේද (Steam bath) යෙදීම වඩාත් සුදුසුය. මෙවිට ශරීරයේ ස්‍රොතස් (Channels) හොඳින් පවිත්‍ර වේ. කෙසේ වුවත් පංචකර්ම සිදුකරවා ගත යුත්තේ ඒ පිළිබඳ අත්දැකීම් ඇති වෛද්‍යවරයකුගේ අධීක්ෂණය යටතේය.

නැවතත් හිස ඔසවන ඩෙංගු



මේ දිනවල රටේ බොහෝ ප්‍රදේශවලට දින ගණනාවක සිටම ඇද හැළෙන තද වැසි හේතුවෙන් යළිත් ඩෙංගු රෝගය හිස එසවීමේ අවදානමක් මතුව ඇත. මේ වසරේ මුල් කාලයේ සිට අද දක්වා ඩෙංගු රෝගීන් 23,382ක් වාර්තා වී ඇති අතර ඩෙංගු මරණ 13කි. වසර දෙකක් පුරාවට කොවිඩ් වසංගතයෙන් දැඩි පීඩා විඳි සමයකම වර්ෂාපතනය නිසා ඩෙංගු ව්‍යාප්තිය ද තවත් වේගවත් විය හැකිය.

අවදානම් ප්‍රදේශ

බස්නාහිර පළාත කේන්ද්‍රය කොට ගනිමින් ඩෙංගු රෝගීන් බොහෝ ප්‍රමාණයක් වාර්තා වෙන අතර එය සියයට හැටක ප්‍රතිශතයකි. කොළඹ, ගම්පහ, කලුතර, නුවර, ගාල්ල, කුරුණෑගල, රත්නපුරය, කෑගල්ල සහ බදුල්ල ඩෙංගු අවදානම් ප්‍රදේශ වශයෙන් හඳුනාගෙන ඇත.

ඩෙංගු මදුරුවා

මෙය වයිරස් රෝගී තත්ත්වයකි. එක් මදුරු විශේෂයක දෂ්ටනය මගින් වයිරසය ශරීරගත වේ. ඒ අනුව 'Aedes aegypti සහ 'Aedes albopictus' යන මදුරු විශේෂවල දෂ්ටනයට ලක් වූ විට වයිරසය ශරීරගත වීමෙන් ඩෙංගු රෝගය වැළඳේ. 'Aedes' කුලයට අයත් ගැහැනු මදුරුවා විසින් ලේ උරා බීම සිදු කරනු ලබයි. උදෑසන 6ත් 11ත් අතර සේම සවස 3.30ත් 6.30ත් අතර කාලය මෙම මදුරු විශේෂය සක්‍රීයව දෂ්ටනයේ යෙදෙන අතර දවසේ සෙසු කාලවලදී ද සිටිය හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ

වයිරසය ශරීරගත වූ පමණින් සියලුම දෙනා රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වති. එහෙත් ඇතැමකුට උණ, හිසරදය, ඇස් යට වේදනාව, හන්දිපත් වේදනාව, මස් පිඬුවල වේදනාව දැනිය හැකිය. ඒ අතරිනුත් සුළු පිරිසකට උදරයේ වේදනාව, වමනය සහ ඔක්කාර ගතිය ඇති වීමට පුළුවන. එසේම යමෙකුට නහයෙන් හොටු දියර ගලන ස්වභාවයක්, උගුර කැක්කුම වැනි ලක්ෂණ ඇත්නම් කොවිඩ් වැළඳී ඇතැයි සිතන්නට පුළුවන. එසේම එය ඩෙංගු රෝගයේ ලක්ෂණත් විය හැකි බැවින් රෝග ලක්ෂණ කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම වටී.

දින 02ට වඩා උණ ඇත්නම්

සාමාන්‍යයෙන් දින 02ට වඩා උණ පවතී නම් වහාම ප්‍රතිකාර සඳහා ළඟම ඇති රජයේ රෝහල වෙත යොමු වීම වැදගත්ය. මුල් අවස්ථාවේදීම ඩෙංගු හඳුනා ගැනීම වැදගත් සේම එය ඩෙංගු රක්තපාතය සහ කම්පන වැනි බරපතළ තත්ත්වයක් දක්වා උත්සන්න වීම වැළකෙනු ඇත.

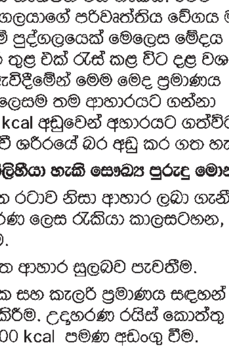
ඩෙංගුවලට සමගාමීව කොවිඩ් රෝග ලක්ෂණ ද ඇති බැවින් නිවැරැදි රෝග විනිශ්චයක් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

රෝගය තහවුරු කිරීම

දින දෙකකට වඩා උණ පවතී නම් සම්පූර්ණ රුධිර පරීක්ෂාවක් (Full Blood Count) සඳහා රෝගියා යොමු කෙරේ. රෝග වර්ධනය නියාමනය කිරීම උදෙසා මෙය වරින් වර සිදු කිරීමට වෛද්‍යවරු විසින් නියම කරනු ලබයි. නොඑසේනම් NSI පරීක්ෂණයද සිදු කරගත හැකිය. එය රෝගියාට උණ වැළඳී පළමු දින තුන හතර ඇතුළතදී සිදු කළ යුතුය.

පැරසිටමෝල් හැර වෙනත් ඖෂධ එපා

උණ ගතිය ඇත්නම් ඔබ භාවිත කළ යුත්තේ පැරසිටමෝල් ඖෂධය පමණි. එයද නිසි මාත්‍රාව නියමිත පරිදි විය යුතුය. ඩෙංගු රෝගයට මේ හැර වෙනත් කිසිදු ඖෂධයක් හිතුමතයට වෛද්‍ය උපදෙසකින් පරිබාහිරව භාවිත නොකරන්න. එසේ නොවුණහොත් පිටතින් ගන්නා විවිධ ඖෂධ නිසා ඩෙංගු රෝගයේ සංකූලතා වැඩි විය හැකිය.



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ජාතික ඩෙංගු මර්දන ඒකකයේ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය ශිලන්ති සෙනෙවිරත්න

සුවය සඳහා කළ හැකි දෑ

ඩෙංගු රෝගියකුගේ සුවතාව උදෙසා කළ හැකි දෑ ගැන දැනුම්වත් වීමද වැදගත්ය. සම්පූර්ණයෙන්ම රෝගියාට ඇඳ විවේකය අවශ්‍ය වන අතර ගතට විඩා ගෙන දෙන කාර්යය අත් හළ යුතුය. රෝගියා පාසල් වයසේ පසු වන කුඩා දරුවකු නම් පාසල් නොයවා විවේකීව තබා ගැනුම වැදගත් වේ. ජීවනී, සුප්, කැඳ, තැඹිලි වැනි දියර වර්ග ලබා දෙන්න. ආහාර රුචිය ඇත්නම් රෝගියාට සාමාන්‍ය පරිදි ආහාර වේල් ලබා දිය හැකිය. තවද මේ කාලයේදී රතු පැහැ පාන වර්ග, බීට්රූට් වැනි එළවළු ආහාරයට ලබා නොදී සිටින්න. යම් හෙයකින් වමනය සමග රුධිරය පිටවුණහොත් එය නිශ්චය කර ගැනීම අපහසු බැවිනි.

එසේම ඩෙංගු රෝගියකු නිවසේ සිටීනම් ඉඩ ඇති හැම වෙලාවකදීම මදුරු දැලක් එළා රෝගියාට ඒ තුළ සිටීමට ඉඩ සලසන්න. අනෙක් සාමාජිකයන් ද මදුරු දැල් භාවිත කිරීමට අමතක නොකරන්න. මන්ද රෝගියා වසන පරිශ්‍රයේ ඩෙංගු මදුරුවන් සිටී නම් රෝගියාට දෂ්ට කර අනෙක් සාමාජිකයන්ට ද දෂ්ට කළහොත් වයිරසය ශරීරගත වී ඉතා ඉක්මනින් ඩෙංගු රෝගය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි බැවිනි.

වටපිටාව පිරිසුදුව තබා ගන්න

ඩෙංගු රෝගයෙන් වැළකීමේ පළමු පියවර ලෙස ඔබ අවට වටපිටාව, නිවස සේම කාර්යාලය ද පිරිසුදුව තබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න. ඒ අනුව මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන සුපරීක්ෂාකාරීව සොයා බලා ඊට පිළියම් යෙදිය හැකිය.

නිවසේ මදුරුවන් බෝවීමට සුදුසු පරිසරයක් ඇති වතුර රැඳෙන තැන් ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම වැදගත්ය. වැහි පීලි, කොළ රොඩු එක්රැස් වෙන තැන් පවිත්‍ර කළ යුතුය. ගෘහ අලංකරණය සඳහා ඉදිකොට ඇති පොකුණුවලට කීට භක්ෂක මාළු වර්ග දැමීම වැනි දෑ කළ හැකිය. ජලය එක්රැස් කරන ටැංකි, භාජන වැනි ඒවායින් ජලය ඉවත් කෙරුණද මදුරු බිත්තර මතුපිට පෘෂ්ඨයේ ඇලී පැවතීමෙන් නැවත ජලය පිරුණු විට බිත්තර පිපිරී මදුරු ගහණය ඇතිවිය හැකිය. එබැවින් ජලය ඉවත් කළ පසු නැවත ජලය පිරීමට මත්තෙන් ටැංකි හොඳින් සේදීම වැනි දෑ කළ හැකිය. එසේ නැත්නම් මදුරුවන්ට යාමට නොහැකි වන සේ හොඳින් වසා තැබිය හැකිය.

වතුර එක්රැස් වෙන භාවිතයෙන් ඉවත් කරන භාජන සේම පොල් කටු, ටයර් වැනි දෑ ක්‍රමවත්ව බැහැර කරන්න. එනම් වළ දැමීම හෝ ජලය නොරැඳෙන පරිදි නිසි තැනක ගබඩා කළ හැකිය.

ශීතකරණයේ මෙන්ම විසිතුරු මල් බඳුන්වල එකතු වෙන ජලය දිනපතා ඉවත් කරන්න. ඩෙංගු මදුරුවා සක්‍රීය දෂ්ටනයේ යෙදෙන උදෑසන හෝ සවස් කාලයේදී සිරුර වැසෙන පරිදි ඇඳුමක් ඇඳිය හැකිය. කුඩා දරුවන් පාසල් යාමේදී අත් පාවල පැඟිරි තෙල් හෝ මදුරු විකර්ශක ගල්වා යැවීමට පුළුවන.

දැනට ඩෙංගු අවදානම් ප්‍රදේශ මෙයාකාර වුවද නිසි පරිදි පාලනය නොකළහොත් ඉදිරියේදී රට පුරාම පැතිරීමේ බරපතළ අවදානමට ද මුහුණ දිය යුතු වේ. ඩෙංගු මර්දනය රජයටවත්, සෞඛ්‍ය අංශවලටවත් මුළුමනින්ම පාහේ කළ නොහැකිය. රට වැසියන් ලෙස අප සියලුම දෙනාගේ සක්‍රීය දයකත්වය ද අවැසි බැවින් අපේ වගකීම ඉටු කිරීමට පසුබට නොවෙමු.

සටහන - මාධවී ධර්මරත්න

කොළඹ 2 හුණුපිටිය හරස් පාරේ අංක 8 දරණ ස්ථානයේ පිහිටි විජය නිවුස්පේපර්ස් ලිමිටඩ් විසින් 2021 නොවැම්බර් මස 15 වැනිද සඳුදා එම ස්ථානයේදී මුද්‍රණය කර ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.

අහංගම පොලිසියේ වහල ගලවා අවුරුදු දෙකකුත් ගිහින්

තාම වැඩේ බාගෙට: කොන්ත්‍රාත් සමාගමට දෙස්

මහජන ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් ජගත් අල්විස් සහ පොලිස්පති සී.ඩී. වික්‍රමරත්න යන මහත්වරුන් වහලේ අලුත්වැඩියා කටයුතු නිරීක්ෂණය කළ අවස්ථාව

වහල ගලවා ඇති අහංගම පොලිස් ගොඩනැගිල්ල

අහංගම පොලිස් ගොඩනැගිල්ලේ වහල අලුත්වැඩියා කිරීමට එම වහල ගලවා වසර දෙකකට අධික කාලයක් ගත වී ඇතත් මෙතෙක් වහලේ අලුත්වැඩියා කටයුතු අවසන් කිරීමට නොහැකි වීම පිළිබඳ මහජන ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් විශ්‍රාමික මේජර් ජෙනරාල් ජගත් අල්විස් මහතා එම අලුත්වැඩියාවේ කොන්ත්‍රාත් සමාගමට අප්‍රසාදය පළ කළේය.

අහංගම පොලිස් ගොඩනැගිල්ලේ වහලේ අලුත්වැඩියා කටයුතු නිරීක්ෂණය කිරීමට පොලිස්පති සී.ඩී. වික්‍රමරත්න මහතා සමග ජගත් අල්විස් මහතා පසුගිය සිකුරාද (5) පැමිණි අවස්ථාවේ කොන්ත්‍රාත් සමාගමේ නියෝජිතයන්ට මෙසේ අප්‍රසාදය පළ කළේය.

එහිදී කොන්ත්‍රාත් සමාගමේ නියෝජිතයින් ඇමැතූ මහජන ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශයේ ලේකම් විශ්‍රාමික මේජර් ජෙනරාල් ජගත් අල්විස් මහතා මෙසේ කීය.

අහංගම පොලිස් ගොඩනැගිල්ලේ වහල අලුත්වැඩියා කිරීමට ගලවා වසර දෙකකට අධික කාලයක් ගතව ඇතත් මෙතෙක් වහල නැවත සවි කිරීමට නොහැකි වී තියනවා. මේක ජාතික අපරාධයක්. මේ නිසා පොලිසියේ නිලධාරීන් දැඩි අපහසුතාවට පත්ව සිටිනවා.

ඒ නිසා ලබන දෙසැම්බර් මස 31 වන දිනට පෙර මෙම වහලේ අලුත්වැඩියා කටයුතු සම්පූර්ණයෙන්ම අවසන් කළ යුතු යයි ද ජගත් අල්විස් මහතා පැවැසීය.

සුනාමියෙන් විනාශයට පත්වූ අහංගම පැරණි පොලිස් ගොඩනැගිල්ල වෙනුවට ජපන් රජයේ පරිත්‍යාගයක් ලෙස ජපන් රජයෙන් ලබා දුන් නව තෙමහල් පොලිස් ගොඩනැගිල්ල 2008 ඔක්තෝබර් මස 15 වන දින විවෘත කරන ලදී. එහෙත් මෙම ගොඩනැගිල්ල විවෘත කොට කෙටි කලකින් එහි වහල අබලන් වීම නිසා එය අලුත්වැඩියා කිරීමට 2019.8.20 වන දින ගිවිසුම අත්සන් කළ කොන්ත්‍රාත් සමාගම විසින් අලුත්වැඩියාව සඳහා තෙමහල් ගොඩනැගිල්ලේ වහල සම්පූර්ණයෙන්ම ගලවා වසර දෙකකට අධික කාලයක් ගතව ඇතත් මෙතෙක් එහි අලුත්වැඩියා කටයුතු අවසන් කිරීමට අදාළ සමාගමට නොහැකි වී ඇති බවට ලැබී ඇති පැමිණිලි අනුව මහජන ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්වරයා සහ පොලිස්පතිවරයා මෙහි අලුත්වැඩියා කටයුතු සොයා බැලීමට පැමිණියහ.

මෙම වහලේ අලුත්වැඩියාවට ගිවිසුම අත්සන් කළ 2019 අගෝස්තු 20 වන දින සිට දින 240 කදී මෙහි අලුත්වැඩියාව නිම කිරීමට නියමිතව තිබූ නමුත් දින 820 කට වඩා වැඩි කාලයක් ගතව ඇතත් අලුත්වැඩියා කටයුතු අවසන් කිරීමට අදළ කොන්ත්‍රාත් සමාගමට නොහැකි වී ඇති බව ද වාර්තා වේ.

මහජන ආරක්ෂක අමාත්‍යාංශයේ ලේකම්වරයා සහ පොලිස්පතිවරයා මෙම ගොඩනැල්ලේ වහලේ අලුත්වැඩියා කටයුතු සොයා බැලීමට පැමිණි අවස්ථාවට දකුණු පළාතේ උසස් පොලිස් නිලධාරීන් කීප දෙනකු ද අහංගම පොලිස් ස්ථානාධිපති ප්‍රධාන පොලිස් පරීක්ෂක ටී.එච්. බන්දුල මහතා ද සහභාගි වූහ. **(අහංගම - සුමතිපාල දියගහගේ)**

මාතොට සම්මාන උළෙළදා...

ලක්සිරි ගුණවර්ධන සම්මානලාභිනිය මාතර දිස්ත්‍රික් පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී නිපුන රණවක මහතා අතින් සම්මාන ලබාගත් අයුරු

ශ්‍රී ලංකා සංස්කෘතික පදනමේ සහයෝගය ඇතිව ජාතික තරුණ සේවා සභාව, මාතර දිස්ත්‍රික් යෞවන සමාජ සම්මේලනය සංවිධානය කරනු ලැබූ "මාතොට සම්මාන උළෙළ" ඉකුත් දින මාතර දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාල ශ්‍රවණාගාරයේදී පැවැත්විණි.

කතානායක මහින්ද යාපා අබේවර්ධන මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් මාතර දිස්ත්‍රික් සම්බන්ධීකරණ කමිටුවේ සභාපති මාතර දිස්ත්‍රික් පාර්ලිමේන්තු මන්ත්‍රී නිපුණ රණවක මහතාගේ සහභාගිත්වයෙන් මෙය පැවැත්විණි. මෙම සම්මාන උළෙල පවතින කොවිඩ් තත්ත්වය හේතුවෙන් සෞඛ්‍ය උපදෙස්වලට අනුගතවෙමින් සංවිධානය කර තිබුණි. "කොවිඩ් පරදමු අභියෝග ජයගමු " යන්න තේමා කර ගනිමින් තරග ඉසව් 15 යටතේ සිංහල, දෙමළ, ඉංග්‍රීසි මාධ්‍යයේ අංශවලින් පැවත්වුණු තරග ඉසව්වල ජයග්‍රාහකයන්ට ත්‍යාග ප්‍රදනය කිරීම සහ රශ්මි වීරතුංග ගේ "සමනල දළඹුවෝ" කාව්‍ය කෘතිය එළිදැක්වීමද මෙහිදී සිදු විණි.

මෙම සම්මාන උළෙලේ තවත් විශේෂත්වයක් වූයේ වැලිපිටිය ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසයේ ලක්සිරි ගුණවර්ධන නිසදැස් හා කාටුන් අංශයේ තරග ඉසව් දෙකෙහිම සම්මාන දිනාගැනීමයි. මාතර දිස්ත්‍රික්කයේ තරගකරුවෝ 500 කට ආසන්න පිරිසක් මෙම තරගාවලියට එක්වූහ. මාතර දිස්ත්‍රික් යෞවන සමාජ සම්මේලනය වෙත නිල ඇඳුමක් පිරිනැමීමද මෙහිදී සිදු විය. එය ව්‍යාපාරික නිශාන්ත පොත්තේවල මහතා විසින් ප්‍රදනය කර තිබිණි. මෙම සම්මාන ප්‍රදනය කිරීමේ අවස්ථාවට ජාතික තරුණ සේවා සභාවේ සභා අධ්‍යක්ෂ දුෂාන් හෙට්ටිආරච්චි, මධ්‍යම පළාත් අධ්‍යක්ෂ සරත් කොඩිකාර, සහකාර අධ්‍යක්ෂ චන්ද්‍රසිරි වනිගසිංහ, තරුණ කටයුතු අමාත්‍යතුමන්ගේ සම්බන්ධීකරණ ලේකම් මිතුල මධුරංග, ශ්‍රී ලංකා සංස්කෘතික පදනමේ සභාපති සුදත් සමරසේවා, දිස්ත්‍රික් තරුණ සේවා නිලධාරී ටී.කේ. මහින්ද, මාතර දිස්ත්‍රික් යෞවන සමාජ බල මණ්ඩලයේ සභාපති සදීප් තාරක මහතා ඇතුළු පිරිසක් එක්ව සිටියහ. **(දෙනියාය විශේෂ එස්.ඩී. කොඩිකාර)**

කව්මඩුව

පැරැණි අහර අගයමු

සිරුරට සුදුසු වූ ආහර — වටිනාම
ඉවතට ගොසිනි නැත ඒ ගැන — වැටහීම
යළි ඒ පැරැණි අහරට නෙත — යොමුවීම
කළ යුතු වී තිබේ සැම දෙන — ඉඳුරාම

එ දවස අපේ අය ආහර සැදූ — විදිය
ඒවා කල් තබා ගත් හැටි — නිවැරැදිය
දැන් වේ අප අතර සිදු වී ඇති — හදිය
උතුරා තිබේ ගත ලෙඩ රෝ දුකු — නදිය

පෙර අප මුතුන් මිත්තෝ විසුවෙ — සුවයෙනි
මර බිය ගැනෙන ලෙඩ රෝ ගානෙ නැත — දැනී
ඇළ දෙළ වෙලෙන් කැලයෙන් ගහෙන් — කොළයෙනි
ආහර පාන සකසා ගත්තෙ — නුවණිනී

කොස් සියඹලා කරපිංචා — සම්බෝල
වැව් මාලුත් සමග බත් හීනටි — හාල
මුං ඇට කුරක්කන් සමගින් තුන් — වේල
සරි කළ අය එද නොම වූ අඳ — බාල

සැම දේ නැවෙන් කට වෙත එන තුරුම — බලා
දැන් අපි සිටිමු ගිලනුන් වී සුසුම — ලලා
රෝගී කයට රෝගී මනස හිමි — වෙලා
මෙය නම් වෙනස් කළ යුතු සමය — එළැඹිලා

වෙරළු කෙසෙල් කජු පුහුලන් මොර — පේර
නෙල්ලි දිවුල් අඹ රඹුටන් — පලු වීර
ජම නාරන් දෙඩම් ලාවුළු — සරු සාර
ගම්වල තිබේ බෝ පලතුරු — අති මීර

පැරැණි දන දිවිය සුවපත් කරන — ලද
කැලයට වෙලට ඕවිට වෙත දෙපිය — ඇද
සකසා ගැනෙන ආහර රස සුවය — විඳ
කොත්තු පාන්පිටි ඉවතට දමමු — ඇද

මල් කොළ දලු කරල් වාගෙම ගෙඩිද — ගසේ
වැංජන මැල්ලුමට සැදූ විට ගෙනෙයි — රසේ
නීරෝගී සිරුරු දැකුමට සිහල — දෙසේ
ආහර රටාවම සකසමු පැරැණි — ලෙසේ

අම්බලන්ගොඩ ලීලා විජේසූරිය

ඔබේ නිර්මාණ දකුණ කවි මඩුව "ලංකාදීප" කර්තෘ මණ්ඩලය, අංක 8, හුණුපිටිය හරස් පාර, කොළඹ 02. ලිපිනයට යොමු කරන්න.

අම්බලන්ගොඩ ධර්මාශෝකයේ ශිෂ්‍ය නායක ලාංඡන පැළඳවීම ෲම් තාක්ෂණයෙන්

(කරන්දෙණිය එම්. සුසිල් ප්‍රියන්ත)

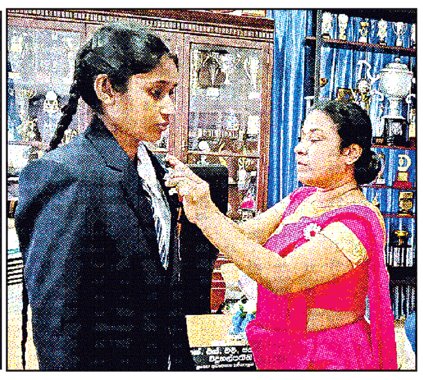
අම්බලන්ගොඩ ධර්මාශෝක විද්‍යාලයේ නවක ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක, නායිකා තෝරා ගැනීම සූම් තාක්ෂණය ඔස්සේ පසුගියද සිදුකෙරිණි.

වසර 109ක දිගු ඉතිහාසයක් ඇති ධර්මාශෝක විද්‍යාලයේ නවක ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක, නායිකා දෙපළ මෙසේ තෝරාගනු ලැබුවේ පළමු වරටය.

ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා ලෙස එම්. සසිත් නිපුන් පියුමන්තද ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායිකාව ලෙස ගයත්‍රී ඉන්දීවරීද තේරී පත්වූ අතර සූම් තාක්ෂණය ඔස්සේ ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක, නායිකා තේරීමේ සම්මුඛ පරීක්ෂණයේදී ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා ලෙස තේරිපත් වූ එම්. සසිත් නිපුන් පියුමන්ත සිටියේ බංග්ලාදේශයේ චෙස් තරගාවලියකට සහභාගී වෙමිනි.

ෂූම් තාක්ෂණය ඔස්සේ දම්සෝවට පළමුවරට තේරිපත්වූ ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක, නායිකාවන්ට නිල ලාංඡන පැළැඳවීමද කොරෝනා මර්දන නීතිරීති අනුගමනය කරමින් පළමුවරට දස දෙනෙකුගේ පමණ සහභාගිත්වයෙන් විදුහල්පති කාර්යාලයේදී සිදු කෙරුණි.

මේ අවස්ථාවට විදුහල්පතිනි සනුජා ජයවික්‍රම මහත්මිය හා නියෝජ්‍ය විදුහල්පති, ශිෂ්‍ය නායක භාර ආචාර්යවරුන් හා ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායකයා, නායිකාව සහ ඔවුන් දෙදෙනාගේ මව්පියවරු පමණක් සහභාගී වූහ.



විදුහල්පතිනි සනුජා ජයවික්‍රම මහත්මිය ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායක එම්. සසිත් නිපුන් පියුමන්තට හා ප්‍රධාන ශිෂ්‍ය නායිකා ගයත්‍රී ඉන්දීවරීට නිල ලාංඡන පැළඳවූ අයුරු

දෙවිනුවර ගෙවතු වලට බීජ සහ පැළ බෙදදෙයි

(දෙවිනුවර දම්සිරි කරුණානායක)

කෘෂිකර්ම අමාත්‍යංශයෙන් ක්‍රියාත්මක කරනු ලබන සෞභාග්‍යා ගෙවතු වගා වැඩසටහනේ ප්‍රතිලාභී ගොවි පවුල් සඳහා එළවළු බීජ සහ පලතුරු පැළ බෙදදීම තලල්ල ගොවිජන සංවර්ධන මධ්‍යස්ථානයේ දී ප්‍රදේශවාසීන්ගේ සහභාගීත්වයෙන් සිදු කෙරිණි.

එළවළු බීජ පැකට්වලට අමතරව දෙළුම් සහ උගුරැස්ස පැළ ද බෙදු දීම සිදු විය. මෙම වැඩසටහනේ අරමුණ වන්නේ ප්‍රදේශයෙහි ගෙවතු පරිසර හිතකාමී ප්‍රදේශයක් බවට පත්කොට වස විසෙන් තොර ආහාර තම ගෙවත්තේම නිපදවීමට දිරි දීම සහ පවුලේ ආහාර සුරක්ෂිතතාව සහ ජීවන වියදම අඩු කිරීම බව ගොවිජන සංවර්ධන නිලධාරිනී ජානකී රත්නායක මහත්මිය පැවැසුවාය.

දෙවිනුවර ප්‍රාදේශීය සභාවේ උපසභාපති ජගත් පත්මතිලක, කෘෂිකර්ම උපදේශකවරුන් වන වසන්ත කපුගමගේ, ලලිත් වල්පිට, වරුන යන මහත්වරුද මේ අවස්ථාවට එක්ව සිටියහ.

දෙදෙල් කඩ හිමියන් ඉඩම්වල අයිතිය ඉල්ලනවා

නගරාධිපති එරාජ් රවීන්ද්‍ර ප්‍රනාන්දු

කළු දෙදෙල් කර්මාන්තකරුවන් රැකගැනීම අපේ වගකීමක්

එස්.එම්.කේ.ඕමාර් (එජනිස)

හම්බන්තොට මහනගර සභාව

දෙදෙල් කඩ ඇති තැන්වල අනවසර ඉදිකිරීම් නැහැ

අරුණ ශාන්ත සායක්කාර (එජාප)

(අම්බලන්තොට සනත් ගමගේ)

හම්බන්තොට නගර සංවර්ධනය සම්බන්ධයෙන් සාකච්ඡා කරන රැස්වීමට හම්බන්තොට මහ නගර සභාවේ නගරාධිපතිවරයා ඇතුළු නගර සභාවේ මන්ත්‍රීවරුන්ගෙන් කරුණු නොවිමසා ගනු ලබන තීන්දු තීරණ හේතුවෙන් ගැටලු රැසක් මතු වී ඇති හෙයින් මින් ඉදිරියට එවැනි රැස්වීමක් කැඳවන්නේනම් නගරාධිපතිවරයා, නියෝජ්‍ය නගරාධිපතිවරයා හෝ නියෝජිතයෙකු අනිවාර්යයෙන්ම සහභාගී කරවීමට කටයුතු කරන ලෙසට ලිපියක් හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික් ලේකම්වරයා වෙත යැවීමට කටයුතු කරන ලෙසට හම්බන්තොට මහ නගර සභාවේ නගරාධිපති එරාජ් රවින්ද්‍ර ප්‍රනාන්දු මහතා නගර සභාවේ ලේකම්වරයාට උපදෙස් ලබා දුන්නේය.

හම්බන්තොට මහ නගර සභාවේ මාසික සභා රැස්වීම නගරාධිපති එරාජ් රවින්ද්‍ර ප්‍රනාන්දු මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් පසුගියද පැවැත්විණි.

නගරාධිපති එරාජ් රවින්ද්‍ර ප්‍රනාන්දු මහතා - පසුගිය සැප්තැම්බර් 18 ද හම්බන්තොට නගර සංවර්ධනය සැලැස්ම පිළිබඳ විශේෂ සාකච්ඡාවක් හම්බන්තොට දිස්ත්‍රික් ලේකම් කාර්යාලයේ දී පවත්වා තිබෙනවා. එහි දී සාකච්ඡා කර තිබෙනවා හම්බන්තොට යෝජිත නයිට් බසාර් එක සම්බන්ධව. මෙම ව්‍යාපෘතියට අදළ ඉඩම හම්බන්තොට මහ නගර සභාව සතු ඉඩමක්. නිත්‍යානුකූල ඔප්පුව පමණයි තවම ලැබී නැත්තේ. එම ඉඩමට නොව අනික් ඉඩම්වලටත් තවමත් ඔප්පු ලැබී නැහැ.

නියෝජ්‍ය නගරාධිපති ගාමිණී ශ්‍රී ආනන්ද මහතා (පො.ජ.පෙ) - නාගරික සංවර්ධන අධිකාරිය හැමදම කළේ කොළේ වහලා ගහන වැඩ. මේකත් ඒ වගේ වැඩක්. හම්බන්තොට නගර සංවර්ධන ගැන කථා කරන විට තීන්දු තීරණ ගන්න විට නගර සභාව අමතක කරනවා. ගැටලුවලදී ජනතාවට මුහුණ දෙන්න වෙන්නේ නාගරික මන්ත්‍රීවරුන්ට. අපට කියන්න වෙන්නේ අපි දන්නේ නැහැ කියල. නාගරික සංවර්ධන අධිකාරිය හිතුමතේට වැඩ මීට පෙරත් සිදුකළා. අපි දිගින් දිගටම කිව්ව මේ ගැටලු හැමදම කරන්නේ එකම දේ. එම නිසා අපේ විරෝධය පළ කර සිටිනව.

සුනිල් චන්ද්‍රසිරි ගමනායක මහතා (ජ.වි.පෙ) - නගරයේ සංවර්ධන කටයුතු සිදු කිරීම සම්බන්ධයෙන් නගර සභාවේ සියලුම මන්ත්‍රීවරු දැනුම්වත් විය යුතු වනවා. එසේ නොමැති වූ විට ජනතා ගැටලු ඇතිවෙනව. අන්තිමට ඒවා විසඳන්න කියන්න නාගරික මන්ත්‍රීවරුන්ට මෙම යෝජනාවට මා එකඟවනවා.

ඩී.ඒ ගාමිණී මහතා (එ.ජා.ප) - නාගරික සංවර්ධන අධිකාරිය එලෙස ක්‍රියාකරන එක වැරදියි. හම්බන්තොට සංවර්ධන කටයුතුවලදී මහ නගර සභාවේ නගරාධිපති, නැත්නම් නියෝජ්‍ය නගරාධිපති ඒ දෙදෙනාම නැත්නම් නාගරික මන්ත්‍රී යූ.කේ.ඒ. දිසානායක මහතා මෙවැනි රැස්වීම් සඳහා සහභාගි කරවන ලෙසට යෝජනා කරනවා.

නගරාධිපති එරාජ් රවින්ද්‍ර ප්‍රනාන්දු මහතා - හම්බන්තොට කළු දෙදෙල් කඩ හිමියන් විසින් සිය කළු දෙදෙල් කර්මාන්තය කරගෙන යනු ලබන ස්ථානයේ ඉඩම්වල අයිතිය ලබාදෙන ලෙසට ඉල්ලීමක් කර තිබෙනව. මෙය සාධාරණ ඉල්ලීමක්. හම්බන්තොට වරාය ඉදිකිරීම හේතුවෙන් පැරණි කතරගම පාර වැසී ගියා. හම්බන්තොට කළු දෙදෙල් කඩ වැසී ගියා. පසුව අලුත් පාරේ කඩ ආරම්භ කළා. යම් යම් කරදර බලපෑම් මෙතනටත් එල්ලවුණා. පර්චස් 6 ක ඉඩම් කොටසක් ලබා දී තිබෙනවා. එහෙත් ඉඩම් මැනීම සිදු කරල නැහැ. මිනින්දෝරු එකට සල්ලිත් බැඳල ඉඩම් මැනීම සිදු නොවන නිසා හිමිකම් පත් ලැබී නැහැ.

අරුණ ශාන්ත සායක්කාර මහතා (එ.ජා.ප) - කළු දෙදෙල් කඩ පිහිටා ඇති ස්ථානයේ අනවසර ඉදිකිරීම් ඉවත් කරන්න කියලා හම්බන්තොට ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරිය දැනුම් දීල තියනවා. මෙහි අනවසර ඉදිකිරීම් නැහැ. ඉඩම්වල අයිතිය ගන්න කටයුතු කරනව. පර්චස් 6 ක ඉඩම් කඩ 42 කට දීල තියනව.

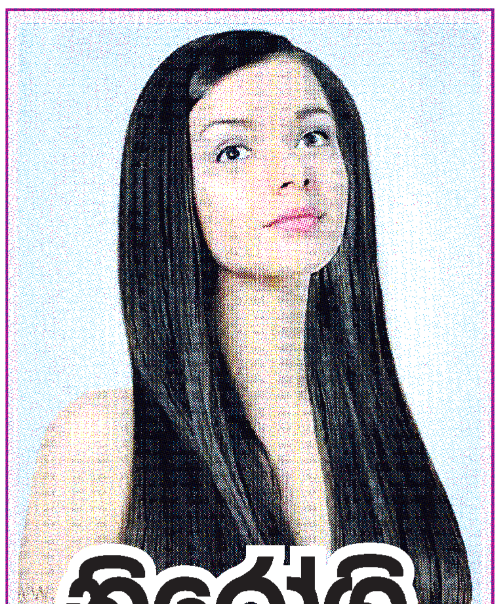
ඩී.ඒ. ගාමිණී මහතා (එ.ජා.ප) - දිසාපතිවරු ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරු මාරුවන විට තීන්දු තීරණ වෙනස් වනවා. එහෙම වෙන්න බැහැ. මෙය හම්බන්තොට තියන බරපතළ ගැටලුවක්. දෙදෙල් කඩ හිමියන් හම්බන්තොට නගරයේ අන්ත අසරණ තත්ත්වයට පත් වුණා. එවකට සිටි දේශපාලන අධිකාරිය හා රජයේ නිලධාරීන් ඒ පිරිසට සහන ලබා දුන්නා මෙම ඉඩම් බලෙන් අල්ලා ගත් ඒවා නොවෙයි. දිස්ත්‍රික් සම්බන්ධීකරණ කමිටු රැස්වීම්වල තීන්දු තීරණ ගත් ඒවා. දැන් ඉන්න නිලධාරීන් ඒවා දන්නේ නැහැ.

එස්.එම්.කේ. ඕමර් මහතා (එ.ජ.නි.ස.) - විදුලිය ජලය වත් පහසුකම් නැතිව මේ ව්‍යාපාරිකයින් මෙම ස්ථානයේ ව්‍යාපාර ආරම්භ කළේ. එහෙම රැකගත් හම්බන්තොට කළු දෙදෙල් කර්මාන්තකරුවන් රැකගැනීම අපේ වගකීමක්. ඒ අයට තියන ප්‍රශ්න විසඳ ගැනීමට උදව් කරමු.

යූ.කේ.ඒ. දිසානායක මහතා (පො.ජ.පෙ) - මහ නගර සභාවේ කාරක සභා රැස්වීම් සඳහා නිලධාරීන් හරියට පැමිණෙන්නේ නැහැ. තීන්දු තිරණ ක්‍රියාත්මක වෙන්නේත් නැහැ. මන්ත්‍රීවරු කමිටු රැස්වීම්වලට එනවා. නිලධාරීන් නැහැ. මෙය වහාම විසඳගත යුතු ප්‍රශ්නයක්.

නගරාධිපති එරාජ් රවින්ද්‍ර ප්‍රනාන්දු මහතා - සමහර කමිටු තීන්දු තවමත් හමස් පෙට්ටියේ. කොවිඩ් තත්ත්වය හේතුවෙන් පසුගිය කාලේ නිලධාරීන් කැඳවීම් කළේ සීමිත පිරිස්. දැන් සාමාන්‍ය පරිදි සිදුවනවා. එම නිසා අනිවාරේයන්ම අදළ නිලධාරීන් කමිටු රැස්වීම්වලට සහභාගී වීම සිදුවිය යුතු වනවා. එසේ නොකරන නිලධාරීන් සම්බන්ධයෙන් ගරු ආණ්ඩුකාරවරයාට දන්වා යැවීමට සිදුවන බව කණගාටුවෙන් වුණත් දැනුම් දෙනවා.

ලංකාදීප සුව සෙවණ



නිරෝගී දිගු වරලසක රහස

ස්වාභාවිකව වියැළීමට ඉඩ හරින්න.

හිසකෙස් තෙත මාත්තු කළ පසු විදුලි වියළනය යොදා නිතරම වේළීම නොකළ යුතුය.

05) තෙත හිසකෙස් පීරීමෙන් වළකින්න.

තෙත හිසකේ පීරීමෙන් කෙස් ගස මඟ දී කැඩී යාමටත්, හැළී යාමටත් පටන් ගැනේ.

06) හිසකෙස් පීරීමේ නිවැරැදිම ක්‍රමය

කොණ්ඩය හොඳින් වේළුනු පසුව දැති ලොකු පනාවක් භාවිතයෙන් පීරීම කරන්න. ඒ උඩ සිට පහළට නොව කොණ්ඩය තීරුවලට බෙදමින් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් යට සිට උඩු අතටය.

07) හිසට බාහිර පෝෂණීය සත්කාරත් අවශ්‍යයි.

හිසට තෙල් යොදා ගැනීමේ දී ස්වාභාවික තෙල් වර්ගයක් යොදා ගැනීම උචිතය. හිස කෙස්වල සේම හිස් කබලේ ද තෙල් ගා ඇඟිලි තුඩු යොදා ගනිමින් මෘදුව විනාඩි කිහිපයක් සම්භාහනය කළ යුතුය.

08) දිනපතා හොඳින් වතුර පානය කරන්න. ඒ සමඟම ආහාර වේලත් පෝෂණීයව ගන්න.

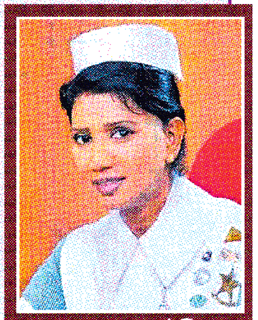
කොළ පැහැති එළවළු, පලා වර්ග, නැවුම් පලතුරු, සේම කැඳ වර්ග ද ආහාරයට එකතු කර ගැනීමෙන් ඔබට ආහාර අතර විවිධත්වයක් ද ඇති කරගත හැකි වේ. මාළු, බිත්තර, බතල වැනි ආහාරත් එකතු කර ගන්න.

09) හිස පීඩාකාරී සාධකවලින් නිරතුරුවම මුදා තබා ගන්න.

අධික අව් රශ්මිය, විකිරණ දැඩි උෂ්ණත්වය ආදියෙන් ඔබේ හිස රැක ගන්න. අව්වට යාමට පෙර තොප්පියක්, ස්කාෆ් එකක් හෝ කුඩයකින් හිස හොඳින් ආවරණය කර ගත හැකිය.

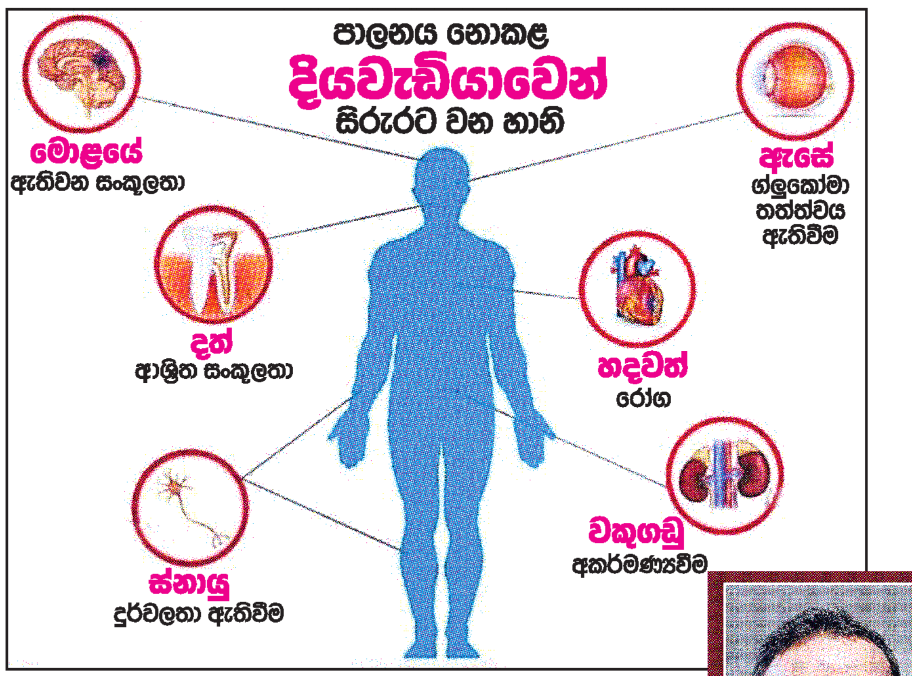
10) ආතතියෙන් නිදහස් වෙන්න.

සටහන - මාධවී



කොළඹ ජාතික රෝහලේ පුහුණු කිරීමේ හෙද නිලධාරිනී
පුෂ්පා රමණී සොයිසා

දියවැඩියාවෙන් ඇතිවන සර්වාංග රෝග



මෙහිදී බහුතරයක් ඇතිවන්නෙ දෙවැනි කාණ්ඩයේ දියවැඩියා තත්ත්වයයි. එනම් මුළු දියවැඩියා රෝගීන්ගෙන් සියයට 95ක් පමණ මෙම දෙවැනි කාණ්ඩයේ දියවැඩියාවට අයිතිවෙයි. මෙම තත්ත්වයන් වළක්වා ගැනීමට සහ පාලනය කර ගැනීම නිවැරදි ආහාර, ව්‍යායාම සහ ඖෂධ භාවිතයෙන් සිදු කළ හැකිය.

දෙවැනි කාණ්ඩයේ දියවැඩියාව හටගන්නේ කෙසේද?

මෙහිදී වැඩි දෙනකු ස්ථූලභාවය ඇතිවීම නිසා ඇතිවන ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධී තත්ත්වය වර්ධනය වී පූර්ව දියවැඩියා (pre diabetes) තත්ත්වයෙන් පූර්ණ දියවැඩියා තත්ත්වය දක්වා වර්ධනය වීම වසර ගණනාවක් තුළ සිදුවන දෙයකි. ශරීරයේ ඇති මේද ප්‍රමාණය වැඩිවනවිට එනම් තරබාරුකම නැතහොත් ස්ථූලභාවය මේ සඳහා මූලික අඩිතාලම ලෙස හැඳින්විය හැකිය. ශරීරයේ මෙද ප්‍රමාණය දළ වශයෙන් සියයට25 වඩා වැඩි වෙන විට ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධය ඇතිවන අතර මෙය වළක්වා ගැනීමට සියලු දෙනා අවශ්‍ය සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක් තුළ ජීවත් විය යුතුය. ශරීරය තුළ මේද තැන්පත් වීම විවිධ ස්ථානවල සිදුවන අතර වැඩි වශයෙන් සම යටින් ඇති ස්ථරය තුළ සිදුවේ. උදරය ආශ්‍රිතව සහ අක්මාව ආශ්‍රිතව ද සිදුවන අතර උදරය තුළ ඇතිවන මේද තැන්පත් වීම වැඩිවන විට ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධය ඇතිවීමට මූලික ආරම්භයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙලෙස ශරීරය තුළ මේදය තම බර ප්‍රමාණයෙන් සියයට30 පමණ වන විට මේ තත්ත්වය වඩා අයහපත් බවට පත්වී පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වය ශරීරය තුළ ඇතිවේ. කොලස්ටරෝල් තත්ත්වය වැඩිවීමද රුධිර පීඩනය ද වැඩි වීමද සිදුවී පරිවෘත්තිය සහලක්ෂණය (Metabolic syndrome) අවස්ථාව මෙම පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වයෙදී ද සිදුවිය හැකිය.

නව යොවුන් විය තරුණ විය මැදිවිය අවස්ථාවල දී ජීවිතයේ විවිධ අභියෝග සහ ගැටලුවලට මුහුණ දීමේදී යහපත් ජීවන රටාව ගිලිහී යාමට ඇති හැකියාව නිසා ස්ථූලභාවය ඇතිවීම සිදුවිය හැකිය. මෙම කාලය තුළ පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වය ස්ථූලභාවය සමග වර්ධනය වී පූර්ණ දියවැඩියා තත්ත්වය ඇතිවිය හැකිය. වතුර පිපාසය මුත්‍ර පිටවීම තෙහෙට්ටුව වැනි රෝග ලක්ෂණ මෙහිදී ඇතිවෙන අතර එලෙසම පූර්ව දියවැඩියා (pre diabetes) අවස්ථාවල දී ඉතා අඩු රෝග ලක්ෂණ පවතිමින් ශරීරය

අනුභවයත් නිසා මෙම තත්ත්වය ඇතිවිය හැකිය. ආහාරයේ තිබෙන පිෂ්ඨය මේදය හා ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය නිවැරදිව ගණනය කොට ආහාර ලබා ගැනීම ස්ථූල භාවය වළක්වා ගැනීම සඳහා මූලික පියවරක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. දිනකට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය ඉක්මවා ගන්නා වූ ආහාර මෙන්ම ව්‍යායාමය ද අඩුවූවිට අමතර ශක්තිය මේදය ලෙස ශරීරයේ විවිධ ස්ථානවල තැන්පත් වීම සිදුවේ.

දියවැඩියාව මෙන්ම අනිකුත් බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ආහාර සහ ව්‍යායාම මූලිකවම වැදගත් වේ.

තංගල්ල මූලික රෝහලේ කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය
අතුල සී. වීරරත්න

මෙහිදී ස්වයං පාලනයක් ඇතිකර සමබල වූ ආහාර ලබා ගැනීම සහ ව්‍යායාමවල යෙදීම ඉතා වැදගත්ය. තම ස්කන්ධ දර්ශක ඒකකය නිවැරදි අගයක පවත්වා ගැනීම වැදගත් වෙන අතර ව්‍යායාම වල දී සිදුවන කැලරි දහනය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් අතිරික්ත කැලරි අවම කරගත හැකිය.

උදාහරණයක් ලෙස කිලෝමීටරයක් ඇවිදීමේදී කැලරි 40 ක පමණ ප්‍රමාණයක් දහනය වේ. ආහාරයට බත් ග්‍රෑම් සියයක් ගත්වට එහි 140kcal ආසන්න ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන අතර එය දහනය කිරීමට කිලෝමීටර් තුනක් පමණ ඇවිදීමට සිදුවේ. මෙලෙස යම් කෙනෙක් දිනකට අමතරව බත් ග්‍රෑම් 100 අනුභව කළ විට එය දහනය සිදු නොවේ නම් මාස දෙකක් තුළ (එනම් බත් 6 kg) ශරීරය තුළ මේදය කිලෝ ග්‍රෑම් එකක් ලෙස තැන්පත් විය හැකිය. මෙම තත්ත්වය එක් එක් පුද්ගලයාගේ පරිවෘත්තිය වේගය මත වෙනස් විය හැකිය. යම් පුද්ගලයෙක් මෙලෙස මේදය කිලෝග්‍රෑම් එකක් ශරීර තුළ එක් රැස් කළ විට දළ වශයෙන් කිලෝමීටර් දෙසියක් ඇවිදීමේන් මෙම මෙද ප්‍රමාණය දහනය කළ හැකිය. එලෙසම තම ආහාරයට ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය 9000 kcal අඩුවෙන් අහාරයට ගත්විට ද තැන්පත් වූ මෙදය දියවී ශරීරයේ බර අඩු කර ගත හැකිය.

ජීවන රටාව තුළ ගිලිහියා හැකි සෞඛ්‍ය පුරුදු මොනවද?

1. වෙනස්වන ජීවන රටාව නිසා ආහාර ලබා ගැනීමට ඇති අපහසුතා. උදාහරණ ලෙස රැකියා කාලසටහන, නිවසින් පිටව ජීවත්වීම.

2. අධි කැලරි සහිත ආහාර සුලබව පැවතීම.

3 . ආහාර සංඝටක සහ කැලරි ප්‍රමාණය සඳහන් නොවූ ආහාර අනුභව කිරීම. උදාහරණ රයිස් කොත්තු වැනි ආහාර පැකට්ටුවක 1200 kcal පමණ අඩංගු වීම.

4. සැඟවුණු සහ ශරීරයට අහිතකර වූ තෙල් වර්ග

සරල මෙන්ම සංකීර්ණ පිෂ්ඨය සහිතවීම. දළ වශයෙන් ආහාර වලින් සියයට60ක ප්‍රමාණයක් පිෂ්ඨය සහිත ආහාර විය යුතු අතර එහි දී සරල පිෂ්ඨය එනම් සීනි සහිත ආහාර සියයට දහයකට වඩා අඩු විය යුතුය.

6. ව්‍යායාම නොකිරීම සහ එයට අවශ්‍ය කාලය සොයාගත නොහැකි වීම. එලෙසම තෙහෙට්ටුව පමණක් ඇති කරන එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් ව්‍යායාම ලෙස තේරුම් ගැනීම. දිනකට පැය භාගයක්වත් ව්‍යායාමවල යෙදීම. ව්‍යායාම කිරීමේ දී ශරීරයට අවශ්‍ය විවිධ වූ ව්‍යායාම නිවැරැදිව සිදු කිරීම වැදගත් වේ.

• කැලරි දහනය වන ව්‍යායාම. • නම්‍යශීලිත්වය ඇති කරන • මාංශ පේශී වර්ධනය වන • සමබරතාව ඇති කරන ව්‍යායාමවල යෙදිය යුතුය. එලෙසම ව්‍යායාම කිරීමේ දී සිදුවන කැලරි දහනය පිළිබඳ අවබෝධයක් ද තිබිය යුතුය. දළ වශයෙන් පැය බාගයක ව්‍යායාමයේ දී kcal 100 සිට 300 දක්වා දහනය කරගත හැකිය.

ඔබ පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වයකට පත්වී ඇතිද?

මෙහිදී තම ශරීරයේ බර වැඩිවීම, තෙහෙට්ටුව ඇතිවීම ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. එලෙසම රුධිරයේ නිරාහාරව ගන්නා ගලුකොස් මට්ටම, කොලොස්ටරෝල් තත්ත්වය සහ රුධිර පීඩනය මැන ගැනීම රෝග තත්ත්වය හඳුනා ගැනීමට ද ඉවහල් වෙයි.

දියවැඩියාව ඇති වූ පසු බහු ඉන්ද්‍රිය බාදනය වළක්වා සර්වාංග රෝග වළක්වා ගන්නේ කෙසේ ද?

• රුධිරයේ නිරාහාරව ගන්නා ග්ලූකෝස් මට්ටම සියයට ආසන්නව පවත්වා ගැනීම.

• HbAIC අගය සියයට6.5අඩුවෙන් පවත්වා ගැනීම

• රුධිර පීඩනය වෛද්‍ය උපදෙස් මත අවශ්‍ය අගයේ පවත්වා ගැනීම.

• කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්වය නිවැරදි මට්ටමින් පවත්වා ගැනීම.

• මානසික සුවය පවත්වා ගැනීම.

දිගුකාලීන හා කෙටි කාලීන සර්වාංග සංකූලතා මොනවාද?

විශේෂයෙන්ම දියවැඩියාව නිසා ඇතිවන මේද ස්ථරනය මගින් විවිධ ඉන්ද්‍රියවල සංකූලතා ඇතිවේ. මෙය නිහඬ මාරයෙක් ලෙස පවතිමින් ක්ෂණික සංකූලතා ද ඇති කළ හැකිය.

1. හෘද වස්තුවේ කිරීටක ධමනි අවහිර වීම නිසා හෘදයාබාධ ඇති වීම.

2. මොළයට යන රුධිරවාහිනී අවහිරවීම නිසා අංශභාග තත්ත්වය ඇතිවීම.

3. පාදවල රුධිරවාහිනී සහ ලිංගෙන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත රුධිරවාහිනී අවහිර වීම.

සියුම් රුධිර වාහිනි අවහිරවීම සහ විවිධ පටකවල ඇතිවන සංකූලතා

1. ඇස්වල දෘෂ්ටි විතානය ප්‍රදාහය. සුද ඇතිවීම.ඇසේ පීඩනය වැඩිවීම.

2. වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වීම සහ ප්‍රෝටීන පිටවීම.

3. බාහිර ස්නායු පද්ධතිය අක්‍රිය වීම නිසා ස්නායු වේදනා මෙන්ම දැනීම අඩු වීම. ලිංගික අප්‍රානිකත්වය.

අප ශ්‍රී ලාංකිකයන් මෙය මේය වළක්වා ගත යුත්තේ ඇයි ? ඉහත සඳහන් කරන ලද සර්වාංගික සංකූලතා නිසා මැදිවිය තරුණ විය මෙන්ම වැඩිහිටි වියේ දී විවිධ රෝගවලට භාජන වීමෙන් ජීවිත කාලය තුළ විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලු මෙන්ම ආර්ථික සාමාජීය ගැටලු රාශියක් ඇතිවීම. පෞද්ගලික පැවැත්ම මෙන්ම රටක පැවැත්මට මෙන්ම දියුණුවට ද බාධා වීම නොවැළැක්විය හැකිය.

මෙහිදී විවිධ සර්වාංග රෝග සඳහා ඇති ප්‍රතිකාරවලට විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් ද වැය වේ.

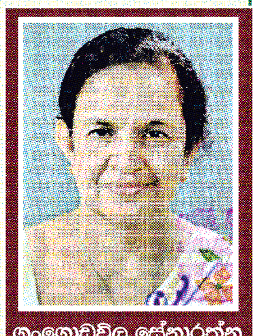
අද ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද දෙවැනි කාණ්ඩයේ දියවැඩියාව වැඩි වශයෙන් නාගරිකව වර්ධනය වන අතර ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව ද වැඩිවෙමින් පවතී. මෙම අගය තරුණ මැදිවිය හා වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ගෙන් සියයට25 වැඩි බව සංඛ්‍යා ලේඛනවල සඳහන් වේ. මේ නිසාම අප නව යොවුන් වියේ සිට නිවැරදි ජීවන ක්‍රමයට අනුගතවීමට පෞද්ගලිකව, පවුලක් ඒකක ලෙස, සාමාජයක් ලෙස මෙන්ම රටක් ලෙස අවශ්‍ය නිවැරදි ආහාර පහසුවෙන් සහ අඩු මිලට ලබා ගැනීමට පහසුකම් සැලසීම

රෝග සුවකරන පංචකර්ම ප්‍රතිකාර

පංචකර්ම මෙරට බහුලව ව්‍යාප්ත වී සිදුකෙරෙන ප්‍රතිකාරයකි. වමන කර්ම, විරේචන කර්ම, නස්‍ය කර්ම, වස්ති කර්ම සහ රක්ත මොක්ෂණ යන ප්‍රතිකාර සහ පංචකර්ම යනුවෙන් ආයුර්වේදයේ දැක්වේ. ශාරීරික රෝග ඇති කිරීමට හේතුවන තුන්දෙස් අතුරින් සෙම බැහැර කිරීමට වමන සහ නාස්‍යයද පිත බැහැර කිරීමට විරේචනයද වාතය ශමනය කිරීම සඳහා වස්ති කර්මද සිදුකෙරේ. දූෂිත වූ රක්තය බැහැර කිරීම සඳහා රක්ත මොක්ෂණය සිදුකෙරේ.

වමන කර්ම සුදුසු රෝග ලෙස ප්‍රමේහ, කුෂ්ට, උන්මාද, අපස්මාර, විසර්ය, පීනස, නාසයේ හිසේ සහ 'ඇස්වල රෝග, කර්ණ රෝග දැක්වේ. වමන කර්මයක් කිරීමට පෙර ඒ සඳහා රෝගියා සූදානම් කළ යුතුව ඇත. උදේ 7 පමණ එළකිරි පානයට දී ඉන්පසු වමන ඖෂධ යොදා ඉන් විනාඩි 45-කට පමණ පසු වැල්මී තම්බා ගත් ජලය බෝතල් 6ක් පමණ පානය කරවනු ලබයි. නිසි පරිදි වමනය වූ විට සෙම සහ පිත පිටවී, වාතය ශමනයට පැමිණේ. සුදුසු පරිදි කැඳ, බෙරිබත්, තැම්බුම් හොදි ආහාරයට දෙනු ලැබේ.

විරේචන කර්ම (purgation) සුදුසු රෝග ලෙස උණ, ප්‍රමේහ, කුෂ්ට උන්මාද, අපස්මාර, කැස්ස, ඉදිමුම, අර්ශස්, ග්‍රහණී, විෂ ශරීරගත වීම, වණ, මුත්‍ර පිට කිරීම අපහසුව, වාතරෝග, වාත රක්ත, කර්ණ රෝග, යෝනි රෝග, ව්‍රණශෝථ (Inflammation) සහ ක්‍රිමිරෝග දැක්වේ. මෙහිදී රෝගයේ සහ රෝගියාගේ බලය (ශක්තිය) අනුව, තීක්ෂණ, මධ්‍යම හෝ මෘදු, විරේක, ඖෂධ යෙදේ. ජයපාල තීක්ෂණ විරේකයක් වන අතර තිරුස්සවාළු, ඇහැළපොතු, සෙනෙහෙකොළ මධ්‍යම විරේකයන් වන අතර අරළු මෘදු විරේකයකි.



ගංගොඩවිල සේනාරත්න ආයුර්වේද සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ විශේෂඥ ආයුර්වේද වෛද්‍ය
ලක්ෂ්මි සේනාරත්න

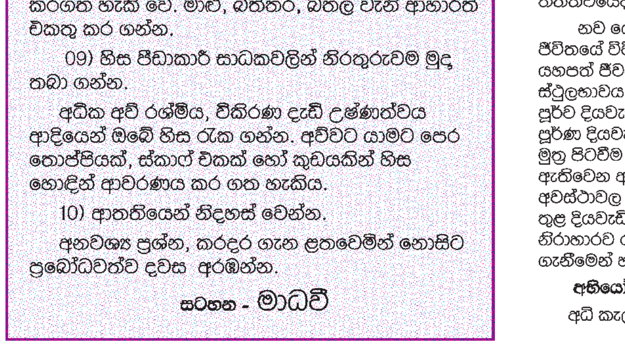
නස්‍යය කර්ම සුදුසු රෝග ලෙස හිසරදය, සෙංගෙඩි, බිහිරි බව, නාසා රෝග, ස්වරභෙද (කටහඬ වෙනස්වීම) පීනස, උන්මාද (මානසික රෝග උදා- Clepression) අපස්මාර, කුෂ්ඨ, ගලගණ්ඩ, කතාව අපහසුව අවබාහුක කර්ණශූල (Earache) කර්ණ නාද (Tinnitus) සහ නින්ද නොයාම දැක්වේ. මෙහිදී පළමුව රෝග තත්ත්වයට ගැළපෙන තෙලක් හිස සහ බෙල්ල වටා ගෑමෙන් පසුව තැවීම හෝ දුම් ඇල්ලීම කරනු ලැබේ. ඉන්පසු නාසයට තෙල් හෝ ස්වරස (ඉස්ම) වැනි ඖෂධයක් බිංදු, වශයෙන් දමනු ලැබේ. සෙම පිටවූ පසු කසායකින් හෝ උණුදියෙන් මුඛය පුරවා සේදීම සිදුකෙරේ. රෝගයට නොගැළපෙන තැඹිලි, කුරුම්බා, කෙසෙල්, මීකිරි සීතල පාන වර්ග ආදී ආහාරපාන ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය. නස්‍යය කිරීමෙන් නාසා කෝඨරවල රැස්ව තිබෙන සෙම ඉවත්ව නිසා පීනස, ඉරුවාරදය වැනි රෝග වහා සුවවේ.

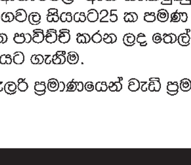
වස්තිකර්ම සුදුසු රෝග ලෙස උණ, ප්‍රමේහ, කුෂ්ඨ, උන්මාද, අපස්මාර, උදර (අක්මාව, ප්ලීහය විශාලවීම, උදරයේ දියර පිරීම) අර්ශස්, ග්‍රහණී, වාත රෝග සහ වාතරක්ත දැක්වේ. අර්ශස් රෝගයේදී මල බද්ධය බොහෝ විට තිබෙන බැවින් විරේකයක් යොදා ඉන්පසු වාතශමනය සඳහා වස්ති දින 8 ක් පමණ යෙදේ. කෂාය හෝ තෙල් යොදා වස්ති කර්ම කෙරේ. උදේ ආහාර නොදී කෂාය වස්ති යොදන අතර දිවා ආහාරයට පසුව තෙල් වස්ති යෙදේ. මහාන්ත්‍රයේ දුර්වලතා නිසා ආහාර ගැනීමෙන් පසු මල වරින් වර පිටවීම (Irritable Bowel Syndrome) Colitis (මහාන්ත්‍ර ප්‍රදාහය) වැනි රෝගයන්ට වස්ති කර්ම හිතකරය. පක්ෂ ඝාත (Stroke) ගෘද්‍රස් (Sciatica) තුනටියේ වේදනාව වැනි රෝගවලටද වස්ති කර්ම හිතකරය.

රක්ත මෝක්ෂණය යනු හරක් අං, ලබු කැට, කූඩැල්ලන් යෙදීම, සැතකින් විදීමාදිය මගින් ලේ හැරීමයි. දුෂ්ටරක්ත (නරක්වූ ලෙය) ව්‍රණශොථ, දැවිල්ල, වාතරක්ත (බිබිලි හටගැනීම) කුෂ්ට (rashes) ශිල්පද (උදා Filaria) ග්‍රන්ථි, අර්බුද (tumours) අක්මාවේ හෝ ප්ලීහයේ රෝග, විසර්ය (විසප්පු) විද්‍රධි හිසරදය යන රෝගවලට මෙම ප්‍රතිකාරය සුදුසුය.

වමන, විරේචන ආදී කර්ම කිරීමට පෙර ගිතෙල් පානයට දී, සිරුරේ තෙල් ගල්වා පිරිමැද වාෂ්ප ස්වේද (Steam bath)

නැවතත් හිස ඔසවන ඩෙංගු





සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ජාතික ඩෙංගු මර්දන ඒකකයේ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය
ශිලන්ති සෙනෙවිරත්න

අවදානම් ප්‍රදේශ

ඩෙංගු මදුරුවා

රෝග ලක්ෂණ

දින 02ට වඩා උණ ඇත්නම්

රෝගය තහවුරු කිරීම

පැරසිටමෝල් හැර වෙනත් ඖෂධ එපා

සුවය සඳහා කළ හැකි දෑ

වටපිටාව පිරිසුදුව තබා ගන්න

සටහන - මාධවී ධර්මරත්න

කොළඹ 2 හුණුපිටිය හරස් පාරේ අංක 8 දරණ ස්ථානයේ පිහිටි විජය නිව්ස්පේපර්ස් ලිමිටඩ් විසින් 2021 නොවැම්බර් මස 15 වැනිදා සඳුදා එම ස්ථානයේදීම මුද්‍රණය කර ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.

පාදුක්ක මිල්ලගහවංගුව නාය ගිය තැන මාරකයක්

බස් ගමනත් නැවතිලා: ජනතාව අසීරුවේ

(පාදුක්ක විශේෂ. නිහාල් වෙත්තසිංහ)

පාදුක්ක උඩගම හරහා අවිස්සාවේල්ල මාර්ගයේ, වැව්ල මිල්ලගහ වංගුව ප්‍රදේශයේ, මාර්ගයෙන් කොටසක් නාය ගිය ස්ථානය දිනෙන් දින අනතුරුදායක තත්ත්වයට පත්ව ඇතැයි ප්‍රදේශවාසීහු පවසති.

පසුගිය ජුනි මාසයේ ප්‍රදේශයට පැවති අධික වර්ෂාව හේතුවෙන් මෙම ස්ථානය නායයෑමට ලක් වී ඇත.

මේ නිසා ප්‍රදේශයේ ජනතාවට රැකියාවන් සඳහා යෑමට, රෝහලකට පවා යෑමට නොහැකිව දැඩිලෙස අපහසුතාවකට පත්ව සිටි අවස්ථාවක, ප්‍රදේශවාසීන්ගේ එකමුතුවෙන් එම අනතුරුදායක ස්ථානය ආසන්නයේ අනාරක්ෂිත විකල්ප මාර්ගයක් සකස් කරගෙන ඇත.

මේ වන විට එම විකල්ප මාර්ගයන් දිවා රාත්‍රී දෙකෙහිම රථවාහන ධාවනය කරනු ලැබුවත්, එම ස්ථානයේ සිදුවිය හැකි අනතුරු සම්බන්ධයෙන් කිසිදු වගකිවයුතු අංශයක අවධානය යොමුවී නැතැයි ප්‍රදේශවාසීහු පවසති.

මෙම මාර්ගය නාය යෑමට පෙර ලංගම බස් රථ කිහිපයක් ධාවනය වුවත්, මේ වන විට එම සේවා කටයුතුද සම්පූර්ණයෙන්ම නැවතී ඇති නිසා ප්‍රදේශයේ ජනතාවට තම අවශ්‍යතාවන් සපුරා ගැනීමට තම තමන්ගේ රථ වාහන ප්‍රයෝජනයට ගැනීමට සිදුවී ඇතැයි ද ඔවුහු පවසති.

මෙම මාර්ගය කොළඹ, කළුතර සහ රත්නපුර යන දිස්ත්‍රික්ක තුනෙහි අවසන් කොටස්වල පිහිටා තිබීම නිසා, වගකිව යුතු අංශවල අවධානය මෙම දුෂ්කර මාර්ගය කෙරෙහි යොමු වීම බොහෝ දුරට අඩු වී ඇතැයි ද ඔවුහු පවසති.

මේ සම්බන්ධයෙන් වගකිව යුතු අංශවල අවධානය යොමුකර, විකල්ප යකඩ පාලමක් මෙම අනතුරුදායක ස්ථානයෙන්, ඉදි කර දෙන මෙන් ප්‍රදේශයේ ජනතාව වගකිවයුතු අංශවලින් ඉල්ලා සිටිති.

මාර්ගයේ නායගිය ස්ථානය අසලින් අනතුරුදායක ලෙස රථවාහන ධාවනය කරන අයුරු

නිට්ටඹුවේ සතොස වහලා මාස 7යි

පාරිභෝගිකයන්ට එපා වෙලා

(වතුපිටවල එස්.යු.ඩබ්ලිව්.කේ. ජයවර්ධන)

නිට්ටඹුව නගරයේ සතොස සල වසාදමා මේ වන විට මාස 7 ක කාලයක් ගතවී ඇතත් නගරයේ නව සතොස අලෙවිසලක් විවෘත කිරීමට අදාළ බලධාරීන් මෙතෙක් අපොහොසත් වී ඇතැයි නිට්ටඹුව නගරයේ ජනතාව පවසති.

කොළඹ-මහනුවර මහා මාර්ගයට මුහුණලා පිහිටි පෞද්ගලික ගොඩනැගිල්ලක පවත්වාගෙන යමින් තිබූ නිට්ටඹුව සතොස අලෙවිසලට එම ගොඩනැගිල්ල අහිමිවීම නිසා මෙම වසරේ මාර්තු මස 27 වැනි දින සිට වසා දමා ඇත.

නිට්ටඹුව නගරයට සතොස අලෙවි සලක් නොතිබීම නිසා සතොස ආයතනය මගින් අඩු මිල ගණන් යටතේ ලබාදෙන පාරිභෝගික භාණ්ඩ නිට්ටඹුව නගරවාසී ජනතාවට සහ නගරයට යන එන ජනතාවට ලබාගැනීමේ අවස්ථාව අහිමිවී ගොස් ඇතැයි නිට්ටඹුව නගරයේ බොහෝ දෙනෙක් පෙන්වා දෙති.

නිට්ටඹුව සතොස අලෙවි සල වසා දමන විට එහි තමා ඇතුළු හත් දෙනෙකුගෙන් සමන්විත කාර්ය මණ්ඩලයක් සිටින බවද එම සමස්ත කාර්ය මණ්ඩලය ප්‍රදේශයේ වෙනත් සතොස අලෙවිසල්වලට අනුයුක්ත කළ බවද එහි හිටපු කළමනාකරු ප්‍රදීප් ලක්මාල් මහතා පැවැසීය.

මේ පිළිබඳව ලංකා සතොස ආයතනයේ සභාපති රියර් අද්මිරාල් ආනන්ද පීරිස් මහතාගෙන් පසුගිය දින (10) දහවල් අප කළ විමසීමකදී පැවැසුවේ සුදුසු ගොඩනැගිල්ලක් සපයාගත නොහැකිවීම නිසා නිට්ටඹුව නගරයට නව සතොස අලෙවිසලක් ආරම්භ කිරීමට මෙතෙක් ප්‍රමාදවී ඇති බවය.

අයාලේ යන ගවයන්ගේ හිමිකරුවන්ට ජාඇළ නගර සභාවෙන් දඩයක්

(ජා-ඇළ ප්‍රසංග පෙරේරා)

ජනතාවට පීඩාවන අයුරින් ජා-ඇළ නගරයේ ප්‍රධාන හා අතුරු මං මාවත්වල නිදැල්ලේ සැරිසරන ගවයන් අල්ලා ඔවුන්ගේ හිමිකරුවන්ගෙන් දඩ අයකර ගැනීම ආරම්භ කළ බව ජා-ඇළ නගරාධිපති ශම්මික බයස් මහතා කීය.

ජා-ඇළ හා තදාසන්න ප්‍රදේශවල ගව රංචු නිදැල්ලේ සැරිසැරීම නිසා සිදු වූ අනතුරකින් මිනිස් ජීවිතයක් හානිවූ බවත් තවත් එවැනි අනතුරු හේතුවෙන් පුද්ගලයන් ගණනාවකගේ අත පය කැඩී ගිය බවත් පැවසූ නගරාධිපති ශම්මික බයස් මහතා නගර සභා ආඥා පනතට අනුව මෙම ගව රංචු අල්ලන බවද පැවැසීය.

නගර සභා ආඥා පනතේ 91(1) හා (2/1) වගන්ති ප්‍රකාරව නගර සභා භාරයට ගන්නා ගව හිමිකරුවන්ට රුපියල් 3500/= ක මුදලක් ගෙවා ගවයන් නැවත ලබා ගත හැකි බවත් එසේ නොවුවහොත් දින 10 කින් පසුව එම ගවයන් ටෙන්ඩර් දමා විකුණා අදාළ මුදල් නගර සභා අරමුදලට බැර කරන බවද නගරාධිපතිවරයා පැවැසීය.

මොරටුවේ ආගමික සංහිඳියා හමුවක්

(මොරටුව රේඛා තරංගනී ෆොන්සේකා)

එක්සත් ලක්විනිතා පෙරමුණේ සභාපතිනී ශාන්තිනී කෝන්ගහගේ මහත්මියගේ ප්‍රධානත්වයෙන් නාගරික මන්ත්‍රිනී මසිනා බක්කර් මහත්මිය සංවිධානය කළ ආගමික සංහිඳියා හමුවක් ඉකුත් (29) මොරටුව උත්සව ශාලාවක පැවැත්විණි.

මෙම අවස්ථාවට විවිධ ආගම් නියෝජනය කරමින් කාන්තාවන් එක්ව සිටි අතර එහිදී කාන්තාවන් එදිනෙදා මුහුණ දෙන ගැටලු මෙන්ම පාසල් ආරම්භ වීමත් සමග දරුදැරියන් මුහුණ දෙන පාසැල් නිල ඇඳුම් ගැටලුව ගැනද සාකච්ඡා කෙරිණි.

මුස්ලිම් දැරියන්ගේ පාසැල් නිල ඇඳුම සඳහා රෙදි මීටර් හයක් පමණ වැයවන බව සඳහන් කළ ශාන්තිනී මහත්මිය රජය මේ ගැන අවධානය යොමු කළ යුතුව ඇති බව පැවසීය.

කොතලාවල රෝහලට පිළිකා සහන යන්ත්‍රයක්

(සමන්ත යහම්පත්)

පිළිකා රෝගීන් වෙනුවෙන්, රුපියල් ලක්ෂ 160 ක් (මිලියන 16) වටිනා හයිපෙක් කීමෝතෙරපි (Hipec Chemotherapy) යන්ත්‍රයක් කොතලාවල ආරක්ෂක රෝහලට පරිත්‍යාග කිරීමේ උත්සවයක් පසුගියදා (8) පැවැත්විණි.

ප්‍රවීණ සංගීතවේදී කීර්ති පැස්කුවල් මහතාගේ සහභාගිත්වයෙන් යුත් හෙල්ප් සර්කල්ස් ආයතනයේ මැදිහත්වීම මත මෙම යන්ත්‍රය පරිත්‍යාග කර ඇත.

කීර්ති පැස්කුවල් මහතා අදාළ යන්ත්‍රය රාජ්‍ය ආරක්ෂක ලේකම්, ජෙනරාල් කමල් ගුණරත්න හා කොතලාවල ආරක්ෂක විශ්වවිද්‍යාලයේ උප කුලපති මේජර් ජෙනරාල් මිලින්ද පීරිස් යන මහත්වරුන්ට බාරදුන් අයුරු.

මේ අවස්ථාවට කොතලාවල විශ්වවිද්‍යාලයේ විධායක අධ්‍යක්ෂ වෛද්‍ය ජයාන් මෙන්ඩිස්, ජ්‍යෙෂ්ඨ කතිකාචාර්ය පිළිකා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය, කොතලාවල ආරක්ෂක රෝහලේ හිටපු අධ්‍යක්ෂ ජයන්ත බලවර්ධන, ශල්‍ය වෛද්‍ය රංග පෙරේරා, ශල්‍ය වෛද්‍ය දුලන්ත ඩී. සිල්වා, සර්පියෙක් ආයතනයේ ලක්ෂාන් නානායක්කාර, යසින්ත කේ. ප්‍රනාන්දු, "හෙල්ප් සර්කල්ස්" අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩලයේ නිසිඳු නිරංගා නානායක්කාර, නෙවිල් ජයවීර, තර්ම සොලියුෂන් ජාත්‍යන්තර නෙදර්ලන්ත ශාඛාවේ අන්තර්ජාතික ව්‍යාපාර කළමනාකරු බෙනෝ ලැම්බර්ට් යන මහත්ම මහත්මීහු එක් වූහ.

මෙම යන්ත්‍රය මිලදී ගැනීම සඳහා ඇමරිකාවේ හූස්ටන් පදිංචි ලංකා පන්නිල මහතා හා ප්‍රශාන්ති පන්නිල මහත්මිය ඇතුළු දානපතියන් මූල්‍ය ආධාර ලබා දී තිබේ.

මෙවැනි යන්ත්‍රයක් ලංකාවේ භාවිත වූයේ කුරුණෑගල මූලික රෝහලේ පමණක් බවත්, මෙමගින් මහ බඩවැල්, උණ්ඩුක පුච්ඡය, ඩිම්බකෝෂ සහ ආමාශ පිළිකා වැනි දයාමාන නොවන හා ප්‍රතිකාර කිරීමට අපහසු දුදුර පිළිකා සඳහා ප්‍රතිකාර කිරීමට අවස්ථාව සැලසෙන බවත්, එමගින් රෝගීන්ගේ ආයු අපේක්ෂාව දීර්ඝ කිරීමට හැකිවන බවත් "හෙල්ප් සර්කල්ස්" ආයතනයේ සභාපති, කීර්ති පැස්කුවල් මහතා "ලංකාදීප"යට පැවසීය.

අභිසාරිකාවියක්

වෙල ළඟ කඩේ රතු අප්පුට බහ දීලා
ඇළ ඒදණ්ඩේ සිඳිලුගෙ ඇඹෙණිය විලා
ගල පිට මඩේ මල්හාමිගෙ කිරි බීලා
පොළ ළඟ නඩේ සමගින් පැන ගියෙ ශීලා

කොටහළු නැකත හරි අපලයි රුවත්තියේ
හැඩිපලු ගෙනෙනවලු කොණ්ඩය ළමිස්සියේ
ඇදපලු හොයන්නට කොහොමත් හදිස්සියේ
කෙස්වලු පටලවයි මෙකී අපූච්චියේ

කඩුලු හතම පැන ගම රට වනසාලා
කඳුළු සල සලා දුක ඇගෙ පවසාලා
මඳුළු නැතිව පුතු කරටිය රවටාලා
සඳළු තලේ ඉන්නෙම මල් දවටාලා

ලත් හැමවිටම කටමැත දොඩවමින් රටයි
වත් පොහොසත් කමට රාගිනී බැල්ම මටයි
මත් වුණු සුහුඹුලන් වට වී රසම කවයි
ගත් හැටි එකා අකලට මරු තුරුලෙ යවයි

කිල්ලට අසුවුණොත් සිකුරුයි ඉඳුම බාරි
කෙල්ලට වුණේ හරි විපතකි අපොයි දෑරි
දැල්ලට අසුව ගිහිනුත් ඇසෙ කඳුළු පෙරී
බෙල්ලට තොණ්ඩු වැටෙනව දැන් කොහොම හරි

ලක්මේන්ද්‍ර දමයන්ත් කුමාර තෙන්නකෝන්
අධ්‍යක්ෂ (පරිපාලන) ශ්‍රී ලංකා දුම්රිය සේවය

ඔබේ නිර්මාණ බස්නාහිර කවි මඩුව "ලංකාදීප" කර්තෘ මණ්ඩලය, අංක 8, හුණුපිටිය හරස් පාර, කොළඹ 02. ලිපිනයට යොමු කරන්න.

කළුතර ප්‍රාදේශීය සභාව

සභාවට ලක්ෂ 11ක් ගෙවන්න තියෙන ව්‍යාපාරිකයෙක් අලුත් ගොඩනැගිල්ලක් හදනවා

ලක්ෂ්මන් විදානපතිරණ (පොජපෙ)

පොතුපිටිය පාරේ වෙල්වලට මිනිස්සු කුණු ගෙනත් දනවා

කේ. සිරිලාල් (ශ්‍රීලනිප)

නිලධාරීන් මිනිස්සුන්ට සලකන්නේ ඇති-නැතිකම් බලලයි

ශ්‍රීනාත් ප්‍රනාන්දු (ස්වාධීන)

(වාද්දුව දයා හේමන්ත සිල්වා)

කළුතර ප්‍රාදේශීය සභා බල ප්‍රදේශයේ අනවසර ඉදිකිරීම් රාශියක් ක්‍රියාත්මක වෙනවා. මේ වන විට නාගොඩ මතුගම පාරේ අපේ ප්‍රාදේශීය සභාවට ලක්ෂ 11 ක් දඩ මුදල් ගෙවීමට තිබෙන පුද්ගලයකු නව ගොඩනැගිල්ලක් ඉදිකරමින් පවතිනවා. සභාවේ අදාළ බලධාරීන් නිහඬයි. මෙම අනවසර ඉදිකිරීම් කරන පුද්ගලයින් මහජන නියෝජිතයින් වන අප තුට්ටුවකට මායිම් කරන්නේ නැහැ. ඒ නිසා මේ ගැන සභාපතිවරයා අවධානය යොමු කර නතර කිරීම සඳහා කටයුතු කළ යුතු යැයි කළුතර ප්‍රාදේශීය සභා මන්ත්‍රී ලක්ෂ්මන් විදාන පතිරණ මහතා (පොජපෙ) පැවැසීය.

කළුතර ප්‍රාදේශීය සභාවේ සභාපති සංජීව ආරියරත්න මහතාගේ ප්‍රධානත්වයෙන් වස්කඩුවේ පිහිටි කළුතර ප්‍රාදේශීය ශ්‍රවණාගාරයේදී පසුගියද පැවැති කළුතර ප්‍රාදේශීය සභාවේ ඔක්තෝබර් මස මහා සභා රැස්වීමේදී ඔහු මෙසේ පැවැසිය.

ලක්ෂ්මන් විදාන පතිරණ මහතා (පොජපෙ) මේවා මෙහෙම වුණාට දුප්පත් අහිංසක පුද්ගලයකු නිවසක් හෝ ව්‍යාපාරයක් සඳහා ගොඩනැගිලි සෑදීමට අනුමත කරන්න සභාවට ආවාම අපේ නිලධාරීන් දහසක් නීති රීති චක්‍රලේඛන ඉදිරිපත් කරනවා. අර පුද්ගලයට රස්තියාදු කරනවා. එතකොට ජනතාවට ප්‍රාදේශීය සභාවත් රජයත් දෙකම එපා වෙනවා. සභාපති මැදිහත්වී මෙම අනවසර ඉදිකිරීම් නැවැත්වීමටත් සභාව කාර්යක්ෂම හා සුහදශීලී සේවාවක් බවට පත්කිරීම කළ යුතුයි.

ශ්‍රීනාත් ප්‍රනාන්දු මහතා ස්වාධීන - මෙම නිලධාරීන් යහමින් මුදල් ඇති අයට එක විදියකටත් අහිංසක නැති බැරි මිනිසුන්ට එක විදියකටයි සලකන්නේ. මේ නිලධාරීවාදය තියෙනකම් ප්‍රදේශයේ ජනතාවට සාධාරණය ඉටුවීම ප්‍රමාදවෙනවා. ඒක විශාල මාෆියාවක් බවට පත්වෙලා. මෙම සභාවට ආවාම ජනතාව විතරක් නොවෙයි. මහජන නියෝජිතයින් වශයෙන් අපද කලකිරෙනවා. සභාපතිතුමා මීට මැදිහත්වී අවශ්‍ය කටයුතු කරන්න.

සභාපති- සංජීව ආරියරත්න මහතා (පොජපෙ) - මෙම අනවසර ඉදිකිරීම් ගැන සොයා බලා වහාම ඒවා නතර කිරීමටත් අපේ ප්‍රාදේශීය සභාව මගින් දැනටමත් පුළුල් සේවාවක් වෙනවා. එය තවදුරටත් කාර්යක්ෂම සේවාවක් බවට පත්වීම සඳහා හැකි සෑම දෙයක්ම කරනවා.

ලලිත්ද පෙරේරා මහතා ස්වාධීන - සභාවේ ආයතනවල ආරක්ෂාව සඳහා මේ වන විට පුද්ගලික ආරක්ෂක සමාගමකට මාස හයකට රුපියල් ලක්ෂ 40 කට ආසන්න මුදලක් ගෙවීමට සිදුවෙනවා. සභාවේ අගෝස්තු 31 ට මාසික ආදායම ලක්ෂ 42 යි. මේ විදියට බලන විට ඇති සෙතක් නැහැ.

සභාපති- සංජීව ආරියරත්න මහතා (පොජපෙ)- මේක ප්‍රායෝගික නැහැ. හොඳම උදහරණය තමයි පසුගිය කොරෝනා වසංගත කාලයේ සභාවේ සමහර සේවක සේවිකාවන් රාජකාරි කටයුතු සඳහා ගෙන්වාගැනීම අසීරු කටයුත්තක් වුණා. සමහරු ආසාදිතයින් සමහරු නිරෝධායන වෙලා. ඒ වෙලාවේ මෙම පුද්ගලික ආරක්ෂාව සේවාව නොමැති වුණා නම් අපිට සභාවේ ආරක්ෂාව හා සහන සැලසීම සම්බන්ධ දැඩි දුෂ්කරතාවයන්ට පත්වීමට බොහෝ ඉඩකඩ තිබුණා.

කේ. සිරිලාල් මහතා (ශ්‍රීලනිප)- නුගගොඩ පොතුපිටිය පාරේ දෙපස වෙල්වලට මිනිසුන් කුණු ගෙනත් දනවා. පසුගිය දිනවල පැවැති වර්ෂාවට පාරට කුණු ගසා ගෙන එනවා. මුළු ප්‍රදේශයම පරිසරය දූෂණය වී අපවිත්‍රවෙලා. නොයෙකුත් ලෙඩරෝග බෝවිය හැකියි. මේ ගැන සොයා බලන්න.

මනෝජ් ඒකනායක මහතා (පොජපෙ)- මොරොන්තුඩුව උපකාර්යාලයේ රාජකාරි කටයුතු සඳහා වාහනයක් ලබාදෙන ලෙසටත් එමගින් ප්‍රදේශයේ ජනතාවට මීට වඩා කාර්යක්ෂම සේවාවක් ලබාදීමටත් හැකිවේවි.

සභාපති - කිසිම උපකාර්යාලයකට වාහන ලබාදීල නැහැ. අපට ඇත්තේ සීමාසහිත ප්‍රවාහනයක්.

ප්‍රෑන්ක් වසන්ත සිල්වා විපක්ෂ නායක (එජාප) - ජනතාව දැඩි පීඩනයකින් කාලය ගෙවනවා. අහස උසට බඩුමිල ඉහළ ගිහින්. ඒ මදිවාට ගොවිජනතාව පොහොර ඉල්ලා උද්ඝෝෂණ. ගුරුවරු වැටුප් ඉල්ලා උද්ඝෝෂණ කරනවා. සභාවක් හැටියට අපි මේ ගැන අවධානය යොමු කරන ලෙස ඉල්ලා සිටිනවා.

ලක්ෂ්මන් විදාන පතිරණ මහතා (පොජපෙ) - මෙම ප්‍රාදේශීය සභාවේ ට්‍රැක්ටරයක් පලාතොට ප්‍රදේශයේ පුද්ගලික නිවෙසකට ගල් පටවා ගෙන යනවා. මේ ගැන පරීක්ෂණයක් පවත්වා මාස 09 කට ආසන්නයි. මෙසේ රජයේ වාහන සමහර නිලධාරින් පුද්ගලිකව ප්‍රයෝජනය සඳහා යොදු ගන්නවා. මේ ගැන සොයා බලන්න.

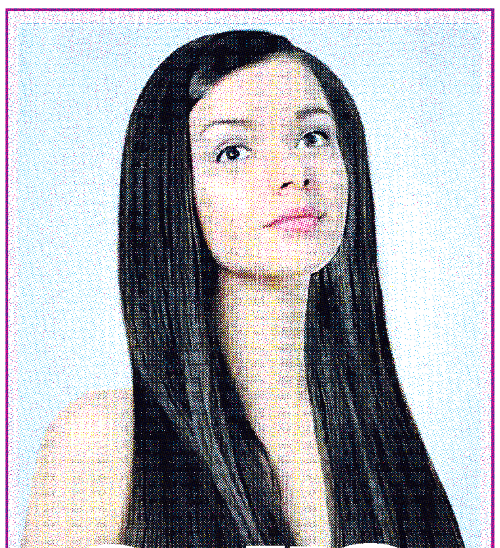
සභාපති සංජීව ආරියරත්න මහතා (පොජපෙ) - ඒ ගැන සොයා බලා අවශ්‍ය කටයුතු කරනවා.

නිලන්ත චන්ද්‍රලාල් මහතා (පොජපෙ) - වසර ගණනාවක් පැරණි නාගොඩ පොල්දූවවත්ත ප්‍රදේශයේ පිහිටා ඇති අඹගහ වංගුවේ පළමුවන පටුමග සභාවට පවරා ගෙන සංවර්ධනය කරන ලෙසට ඉල්ලා සිටිනවා.

ටී.ඩබ්. ජයසිරි මහතා (උප සභාපති)-(පොජපෙ) - උස් ගොඩැල්ල වත්ත ප්‍රජා ශාලාවේ විදුලිය සැපයීම ප්‍රතිසංස්කරණය කරන ලෙසටත් එම ප්‍රජා ශාලාව සිවිලිම සකස් කර දෙන ලෙසටත් යෝජනා කරනවා.

සභාපති - නාගොඩ පොල්දූව වත්ත අඹගහවංගුවේ පළමුවන පටුමග සභාවට පවරා ගන්නවා. ඒ අනුව සංවර්ධනය කරනවා.

ලංකාදීප සුව සෙවණ



නිරෝගී දිගු වරලසක රහස

[illegible]

01) නිතිපතා හිස සෝදන්න.

02) හිසකෙස් ස්වභාවය අවබෝධ කරගන්න.

03) හිසකෙස් වර්ගය අනුව ෂැම්පූ සහ කන්ඩිෂනර් තෝරාගන්න.

[illegible]

කොළඹ ජාතික රෝහලේ පුහුණු හෙද නිලධාරිනී **පුෂ්පා රම්‍යාණි සොයිසා**

04) තෙත හිසකෙස් [illegible]

05) තෙත හිසකෙස් පීරීමෙන් වළකින්න.

06) හිසකෙස් පීරීමේ නිවැරදි ක්‍රමය

07) හිසට බාහිර පෝෂණීය සත්කාර අවශ්‍යයි.

[illegible]

හිසට තෙල් යොදා ගැනීමේ දී ස්වාභාවික තෙල් වර්ගයක් යොදා ගැනීම උචිතය. හිස කෙස්වල සේම හිස් කබලේ ද තෙල් ගා ඇඟිලි තුඩු යොදා ගනිමින් මෘදුව විනාඩි කිහිපයක් සම්භාහනය කළ යුතුය.

08) දිනපතා හොඳින් වතුර පානය කරන්න. ඒ සමඟම ආහාර වේලත් පෝෂණීයව ගන්න.

කොළ පැහැති එළවළු, පලා වර්ග, නැවුම් පලතුරු, සේම කැඳ වර්ග ද ආහාරයට එකතු කර ගැනීමෙන් ඔබට ආහාර අතර විවිධත්වයක් ද ඇති කරගත හැකි වේ. මාළු, බිත්තර, බතල වැනි ආහාරත් එකතු කර ගන්න.

09) හිස පීඩාකාරී සාධකවලින් නිරතුරුවම මුදා තබා ගන්න.

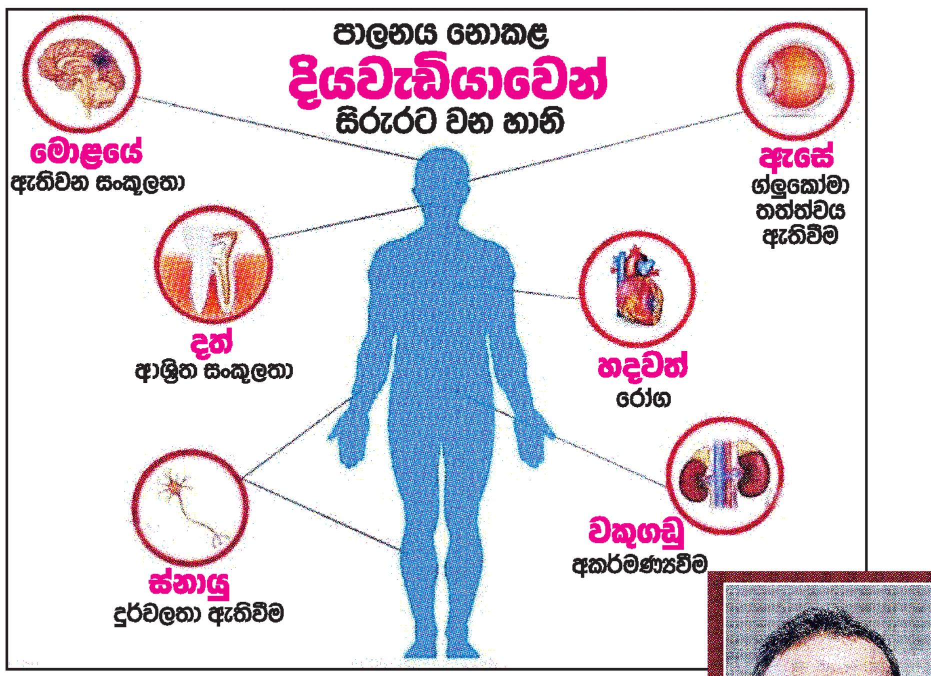
අධික අව් රශ්මිය, විකිරණ දැඩි උෂ්ණත්වය ආදියෙන් ඔබේ හිස රැක ගන්න. අව්වට යාමට පෙර තොප්පියක්, ස්කාෆ් එකක් හෝ කුඩයකින් හිස හොඳින් ආවරණය කර ගත හැකිය.

10) ආතතියෙන් නිදහස් වෙන්න.

අනවශ්‍ය ප්‍රශ්න, කරදර ගැන ළතවෙමින් නොසිට ප්‍රබෝධවත්ව දවස අරඹන්න.

සටහන - මාධවී

දියවැඩියාවෙන් ඇතිවන සර්වාංග රෝග



දියවැඩියාව නිසි පාලනයකින් තොර දිගුකල් පවතින විට රුධිර වාහිනී, ස්නායු සහ පටකවල සංකූලතා ඇතිවී විවිධ ඉන්ද්‍රියවල රෝගී තත්ත්ව මෙන්ම අධි හෝ අඩු රුධිර සීනි මට්ටම් නිසා ක්ෂණිකව ඇතිවන කෝමා තත්ත්වය ද ඇතිවිය හැකිය.

[illegible]

ඇති ස්ථරය තුළ සිදුවේ. උදරය ආශ්‍රිතව සහ අක්මාව ආශ්‍රිතව ද සිදුවන අතර උදරය තුළ ඇතිවන මේද තැන්පත් වීම වැඩිවන විට ඉන්සියුලින් ප්‍රතිරෝධය ඇතිවීමට මූලික ආරම්භයක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. මෙලෙස ශරීරය තුළ මේදය තම බර ප්‍රමාණයෙන් සියයට30 පමණ වන විට මේ තත්ත්වය වඩා අයහපත් බවට පත්වී පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වය ශරීරය තුළ ඇතිවේ. කොලස්ටරෝල් තත්ත්වය වැඩිවීමද රුධිර පීඩනය ද වැඩි වීමද සිදුවී පරිවෘත්තිය සහලක්ෂණය (Metabolic syndrome) අවස්ථාව මෙම පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වයෙදී ද සිදුවිය හැකිය.

නව යොවුන් විය තරුණ විය මැදිවිය අවස්ථාවල දී ජීවිතයේ විවිධ අභියෝග සහ ගැටලුවලට මුහුණ දීමේදී යහපත් ජීවන රටාව ගිලිහී යාමට ඇති හැකියාව නිසා ස්ථූලභාවය ඇතිවීම සිදුවිය හැකිය. මෙම කාලය තුළ පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වය ස්ථූලභාවය සමග වර්ධනය වී පූර්ණ දියවැඩියා තත්ත්වය ඇතිවිය හැකිය. වතුර පිපාසය මුත්‍ර පිටවීම තෙහෙට්ටුව වැනි රෝග ලක්ෂණ මෙහිදී ඇතිවෙන අතර එලෙසම පූර්ව දියවැඩියා (pre diabetes) අවස්ථාවල දී ඉතා අඩු රෝග ලක්ෂණ පවතිමින් ශරීරය තුළ දියවැඩියාව කෙමෙන් වර්ධනය විය හැකිය. මෙය නිරාහාරව රුධිරයේ ග්ලූකෝස් මට්ටම පරීක්ෂා කර ගැනීමෙන් හඳුනාගත හැකිය.

අභියෝග හඳුනා ගනිමු

අධි කැලරි සහිත ආහාර සහ සමබර නොවූ ආහාර අනුභවයත් නිසා මෙම තත්ත්වය ඇතිවිය හැකිය. ආහාරයේ තිබෙන පිෂ්ඨය මේදය හා ප්‍රෝටීන ප්‍රමාණය නිවැරදිව ගණනය කොට ආහාර ලබා ගැනීම ස්ථූල භාවය වළක්වා ගැනීම සඳහා මූලික පියවරක් ලෙස හැඳින්විය හැකිය. දිනකට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණය ඉක්මවා ගන්නා වූ ආහාර මෙන්ම ව්‍යායාමය ද අඩුවූවිට අමතර ශක්තිය මේදය ලෙස ශරීරයේ විවිධ ස්ථානවල තැන්පත් වීම සිදුවේ.

දියවැඩියාව මෙන්ම අනිකුත් බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ආහාර සහ ව්‍යායාම මූලිකවම වැදගත් වේ.

තංගල්ල මූලික රෝහලේ කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය **අතුල සී. වීරරත්න**

මෙහිදී ස්වයං පාලනයක් ඇතිකර සමබල වූ ආහාර ලබා ගැනීම සහ ව්‍යායාමවල යෙදීම ඉතා වැදගත්ය. තම ස්කන්ධ දර්ශක ඒකකය නිවැරදි අගයක පවත්වා ගැනීම වැදගත් වෙන අතර ව්‍යායාම වල දී සිදුවන කැලරි දහනය පිළිබඳ අවබෝධයෙන් අතිරික්ත කැලරි අවම කරගත හැකිය.

උදාහරණයක් ලෙස කිලෝමීටරයක් ඇවිදීමේදී කැලරි 40 ක පමණ ප්‍රමාණයක් දහනය වේ. ආහාරයට බත් ග්‍රෑම් සියයක් ගත්විට එහි 140kcal ආසන්න ප්‍රමාණයක් අඩංගු වන අතර එය දහනය කිරීමට කිලෝමීටර් තුනක් පමණ ඇවිදීමට සිදුවේ. මෙලෙස යම් කෙනෙක් දිනකට අමතරව බත් ග්‍රෑම් 100 අනුභව කළ විට එය දහනය සිදු නොවේ නම් මාස දෙකක් තුළ (එනම් බත් 6 kg) ශරීරය තුළ මේදය කිලෝ ග්‍රෑම් එකක් ලෙස තැන්පත් විය හැකිය. මෙම තත්ත්වය එක් එක් පුද්ගලයාගේ පරිවෘත්තිය වේගය මත වෙනස් විය හැකිය. යම් පුද්ගලයෙක් මෙලෙස මේදය කිලෝග්‍රෑම් එකක් ශරීර තුළ එක් රැස් කළ විට දළ වශයෙන් කිලෝමීටර් දෙසියක් ඇවිදීමෙන් මෙම මෙද ප්‍රමාණය දහනය කළ හැකිය. එලෙසම තම ආහාරයට ගන්නා ආහාර ප්‍රමාණය 9000 kcal අඩුවෙන් අහාරයට ගත්විට ද තැන්පත් වූ මෙදය දියවී ශරීරයේ බර අඩු කර ගත හැකිය.

ජීවන රටාව තුළ ගිලිහියා හැකි සෞඛ්‍ය පුරුදු මොනවද?

1. වෙනස්වන ජීවන රටාව නිසා ආහාර ලබා ගැනීමට ඇති අපහසුතා. උදහරණ ලෙස රැකියා කාලසටහන, නිවසින් පිටව ජීවත්වීම.

2. අධි කැලරි සහිත ආහාර සුලබව පැවතීම.

3 . ආහාර සංඝටක සහ කැලරි ප්‍රමාණය සඳහන් නොවූ ආහාර අනුභව කිරීම. උදහරණ රයිස් කොත්තු වැනි ආහාර පැකට්ටුවක 1200 kcal පමණ අඩංගු වීම.

4. සැඟවුණු සහ ශරීරයට අහිතකර වූ තෙල් වර්ග ආහාරයට ගැනීම. විවිධ ආහාරවල ඇති සැඟවුණු මේදය. උදහරණ ලෙස කේක් වර්ගවල සියයට25 ක පමණ මේදය අඩංගු වීම. නැවත නැවත පාවිච්චි කරන ලද තෙල් වලින් සෑදූ කෙටි ආහාර ආහාරයට ගැනීම.

5. දිනකට අවශ්‍ය කැලරි ප්‍රමාණයෙන් වැඩි ප්‍රමාණයක් සරල මෙන්ම සංකීර්ණ පිෂ්ඨය සහිතවීම. දළ වශයෙන් ආහාර වලින් සියයට60ක ප්‍රමාණයක් පිෂ්ඨය සහිත ආහාර විය යුතු අතර එහි දී සරල පිෂ්ඨය එනම් සීනි සහිත ආහාර සියයට දහයකට වඩා අඩු විය යුතුය.

6. ව්‍යායාම නොකිරීම සහ එයට අවශ්‍ය කාලය සොයාගත නොහැකි වීම. එලෙසම තෙහෙට්ටුව පමණක් ඇති කරන එදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම් ව්‍යායාම ලෙස තේරුම් ගැනීම. දිනකට පැය භාගයක්වත් ව්‍යායාමවල යෙදීම. ව්‍යායාම කිරීමේ දී ශරීරයට අවශ්‍ය විවිධ වූ ව්‍යායාම නිවරැදිව සිදු කිරීම වැදගත් වේ.

- කැලරි දහනය වන ව්‍යායාම.
- නම්‍යශීලිත්වය ඇති කරන
- මාංශ පේශී වර්ධනය වන
- සමබරතාව ඇති කරන ව්‍යායාමවල යෙදිය යුතුය.

එලෙසම ව්‍යායාම කිරීමේ දී සිදුවන කැලරි දහනය පිළිබඳ අවබෝධයක් ද තිබිය යුතුය. දළ වශයෙන් පැය බාගයක ව්‍යායාමයේ දී kcal 100 සිට 300 දක්වා දහනය කරගත හැකිය.

ඔබ පූර්ව දියවැඩියා තත්ත්වයකට පත්වී ඇතිද?

මෙහිදී තම ශරීරයේ බර වැඩිවීම, තෙහෙට්ටුව ඇතිවීම ගැන සැලකිලිමත් විය යුතුය. එලෙසම රුධිරයේ නිරාහාරව ගන්නා ගලුකෝස් මට්ටම, කොලොස්ටරෝල් තත්ත්වය සහ රුධිර පීඩනය මැන ගැනීම රෝග තත්ත්වය හඳුනා ගැනීමට ද ඉවහල් වෙයි.

දියවැඩියාව ඇති වූ පසු බහු ඉන්ද්‍රිය බාදනය වළක්වා සර්වාංග රෝග වළක්වා ගන්නේ කෙසේ ද?

- රුධිරයේ නිරාහාරව ගන්නා ග්ලූකෝස් මට්ටම සියයට ආසන්නව පවත්වා ගැනීම.
- HbAIC අගය සියයට6.5අඩුවෙන් පවත්වා ගැනීම
- රුධිර පීඩනය වෛද්‍ය උපදෙස් මත අවශ්‍ය අගයේ පවත්වා ගැනීම.
- කොලෙස්ටරෝල් තත්ත්වය නිවැරදි මට්ටමින් පවත්වා ගැනීම.
- මානසික සුවය පවත්වා ගැනීම.

දිගුකාලීන හා කෙටි කාලීන සර්වාංග සංකූලතා මොනවාද?

විශේෂයෙන්ම දියවැඩියාව නිසා ඇතිවන මේද ස්ථරනය මගින් විවිධ ඉන්ද්‍රියවල සංකූලතා ඇතිවේ. මෙය නිහඬ මාරයෙක් ලෙස පවතිමින් ක්ෂණික සංකූලතා ද ඇති කළ හැකිය.

1. හෘද වස්තුවේ කිරීටක ධමනි අවහිර වීම නිසා හෘදයාබාධ ඇති වීම.

2. මොළයට යන රුධිරවාහිනී අවහිරවීම නිසා අංශභාග තත්ත්වය ඇතිවීම.

3. පාදවල රුධිරවාහිනී සහ ලිංගෙන්ද්‍රිය ආශ්‍රිත රුධිරවාහිනී අවහිර වීම.

සියුම් රුධිර වාහිනි අවහිරවීම සහ විවිධ පටකවල ඇතිවන සංකූලතා

1. ඇස්වල දෘෂ්ටි විතානය ප්‍රදාහය. සුද ඇතිවීම.ඇසේ පීඩනය වැඩිවීම.

2. වකුගඩු ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වීම සහ ප්‍රෝටීන පිටවීම.

3. බාහිර ස්නායු පද්ධතිය අක්‍රිය වීම නිසා ස්නායු වේදනා මෙන්ම දැනීම අඩු වීම. ලිංගික අප්‍රානිකත්වය.

අප ශ්‍රී ලංකිකයන් මෙය මේය වළක්වා ගත යුත්තේ ඇයි ? ඉහත සඳහන් කරන ලද සර්වාංගික සංකූලතා නිසා මැදිවිය තරුණ විය මෙන්ම වැඩිහිටි වියේ දී විවිධ රෝගවලට භාජන වීමෙන් ජීවිත කාලය තුළ විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලු මෙන්ම ආර්ථික සාමාජීය ගැටලු රාශියක් ඇතිවීම. පෞද්ගලික පැවැත්ම මෙන්ම රටක පැවැත්මට මෙන්ම දියුණුවට ද බාධා වීම නොවැළැක්විය හැකිය.

මෙහිදී විවිධ සර්වාංග රෝග සඳහා ඇති ප්‍රතිකාරවලට විශාල මුදල් ප්‍රමාණයක් ද වැය වේ.

අද ශ්‍රී ලංකාව තුළ ද දෙවැනි කාණ්ඩයේ දියවැඩියාව වැඩි වශයෙන් නාගරිකව වර්ධනය වන අතර ග්‍රාමීය ප්‍රදේශ ආශ්‍රිතව ද වැඩිවෙමින් පවතී. මෙම අගය තරුණ මැදිවිය හා වැඩිහිටි පුද්ගලයන්ගෙන් සියයට25 වැඩි බව සංඛ්‍යා ලේඛනවල සඳහන් වේ. මේ නිසාම අප නව යොවුන් වියේ සිට නිවැරදි ජීවන ක්‍රමයට අනුගතවීමට පෞද්ගලිකව, පවුලක් එකක ලෙස, සාමාජයක් ලෙස මෙන්ම රටක් ලෙස අවශ්‍ය නිවැරදි ආහාර පහසුවෙන් සහ අඩු මිලට ලබා ගැනීමට පහසුකම් සැලසීම ව්‍යායාමවල යෙදීම, එයට අවශ්‍ය පහසුකම් සැපයීම, නිවැරදි ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් දියවැඩියාව වළක්වා ගැනීම මෙන්ම පාලනය කිරීමෙන් සංකූලතා අවම කරගත හැකිය.

රෝග සුවකරන පංචකර්ම ප්‍රතිකාර

පංචකර්ම මෙරට බහුලව ව්‍යාප්ත වී සිදුකෙරෙන ප්‍රතිකාරයකි. වමන කර්ම, විරේචන කර්ම, නස්‍ය කර්ම, වස්ති කර්ම සහ රක්ත මොක්ෂණ යන ප්‍රතිකාර සහ පංචකර්ම යනුවෙන් ආයුර්වේදයේ දැක්වේ. ශාරීරික රෝග ඇති කිරීමට හේතුවන තුන්දෙස් අතුරින් සෙම බැහැර කිරීමට වමන සහ නාසයයද පිත බැහැර කිරීමට විරේචනයද වාතය ශමනය කිරීම සඳහා වස්ති කර්මද සිදුකෙරේ. දූෂිත වූ රක්තය බැහැර කිරීම සඳහා රක්ත මොක්ෂණය සිදුකෙරේ.

වමන කර්ම සුදුසු රෝග ලෙස ප්‍රමේහ, කුෂ්ට, උන්මාද, අපස්මාර, විසර්ප, පීනස, නාසයේ හිසේ සහ 'ඇස්වල රෝග, කර්ණ රෝග දැක්වේ. වමන කර්මයක් කිරීමට පෙර ඒ සඳහා රෝගියා සූදානම් කළ යුතුව ඇත. උදේ 7 පමණ එළකිරි පානයට දී ඉන්පසු වමන ඖෂධ යොදා ඉන් විනාඩි 45-කට පමණ පසු වැල්මී තම්බා ගත් ජලය බෝතල් 6ක් පමණ පානය කරවනු ලබයි. නිසි පරිදි වමනය වූ විට සෙම සහ පිත පිටවී, වාතය ශමනයට පැමිණේ. සුදුසු පරිදි කැඳ, බෙරිබත්, තැම්බුම් හොදි ආහාරයට දෙනු ලැබේ.

විරේචන කර්ම (purgation) සුදුසු රෝග ලෙස උණ, ප්‍රමේහ, කුෂ්ට උන්මාද, අපස්මාර, කැස්ස, ඉදිමුම, අර්ශස්, ග්‍රහණි, විෂ ශරීරගත වීම, වණ, මුත්‍ර පිට කිරීම අපහසුව, වාතරෝග, වාත රක්ත, කර්ණ රෝග, යෝනි රෝග, වුණශෝථ (Inflammation) සහ ක්‍රිමිරෝග දැක්වේ. මෙහිදී රෝගයේ සහ රෝගියාගේ බලය (ශක්තිය) අනුව, කිෂ්ණ, මධ්‍යම හෝ මෘදු, විරේක, ඖෂධ යෙදේ. ජයපාල තීක්ෂණ විරේකයක් වන අතර තිරුස්සවාළු, ඇහැළපොතු, සෙනෙහෙකොළ මධ්‍යම විරේකයන් වන අතර අරළු මෘදු විරේකයකි.

ගංගොඩවිල සේනාරත්න ආයුර්වේද සෞඛ්‍ය මධ්‍යස්ථානයේ විශේෂඥ ආයුර්වේද වෛද්‍ය **ලක්ෂ්මී සේනාරත්න**

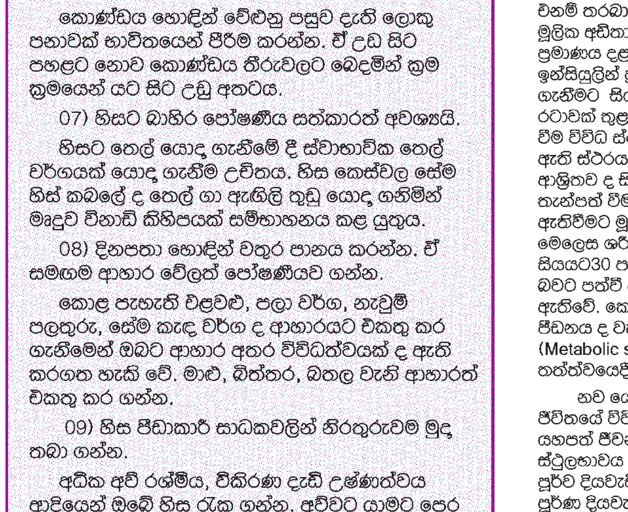
න්‍යය කර්ම සුදුසු රෝග ලෙස හිසරදය, සෙංගෙඩි, බිහිරි බව, නාසා රෝග, ස්වරභෙද (කටහඬ වෙනස්වීම) පීනස, උන්මාද (මානසික රෝග උදා- Clepression) අපස්මාර, කුෂ්ඨ, ගලගණ්ඩ, කතාව අපහසුව අවබාහුක කර්ණශූල (Earache) කර්ණ නාද (Tinnitus) සහ නින්ද නොයාම දැක්වේ. මෙහිදී පළමුව රෝග තත්ත්වයට ගැළපෙන තෙලක් හිස සහ බෙල්ල වටා ගෑමෙන් පසුව තැවීම හෝ දුම් ඇල්ලීම කරනු ලැබේ. ඉන්පසු නාසයට තෙල් හෝ ස්වරස (ඉස්ම) වැනි ඖෂධයක් බිංදු වශයෙන් දමනු ලැබේ. සෙම පිටවූ පසු කසායකින් හෝ උණුදියෙන් මුඛය පුරවා සේදීම සිදුකෙරේ. රෝගයට හොගැළපෙන තැඹිලි, කුරුම්බා, කෙසෙල්, මීකිරි සීතල පාන වර්ග ආදී ආහාරපාන ගැනීමෙන් වැළකිය යුතුය. නස්‍යය කිරීමෙන් නාසා කෝඨරවල රැස්ව තිබෙන සෙම ඉවත්ව නිසා පීනස, ඉරුවාරදය වැනි රෝග වහා සුවවේ.

වස්තිකර්ම සුදුසු රෝග ලෙස උණ, ප්‍රමේහ, කුෂ්ඨ, උන්මාද, අපස්මාර, උදර (අක්මාව, ප්ලීහය විශාලවීම, උදරයේ දියර පිරීම) අර්ශස්, ග්‍රහණි, වාත රෝග සහ වාතරක්ත දැක්වේ. අර්ශස් රෝගයේදී මල බද්ධය බොහෝ විට තිබෙන බැවින් විරේකයක් යොදා ඉන්පසු වාතශමනය සඳහා වස්ති දින 8 ක් පමණ යෙදේ. කෂාය හෝ තෙල් යොදා වස්ති කර්ම කෙරේ. උදේ ආහාර නොදී කෂාය වස්ති යොදන අතර දිවා ආහාරයට පසුව තෙල් වස්ති යෙදේ. මහාන්ත්‍රයේ දුර්වලතා නිසා ආහාර ගැනීමෙන් පසු මල වරින් වර පිටවීම (Irritable Bowel Syndrome) Colitis (මහාන්ත්‍ර ප්‍රදාහය) වැනි රෝගයන්ට වස්ති කර්ම හිතකරය. පක්ෂ ඝාත (Stroke) ගෘධ්‍රස් (Sciatica) තුනටියේ වේදනාව වැනි රෝගවලටද වස්ති කර්ම හිතකරය.

රක්ත මෝක්ෂණය යනු හරක් අං, ලබු කැට, කූඩැල්ලන් යෙදීම, සැතකින් විදීමාදිය මගින් ලේ හැරීමයි. දුෂ්ටරක්ත (නරක්වූ ලෙය) වුණශෝථ, දැවිල්ල, වාතරක්ත (බිබිලි හටගැනීම) කුෂ්ට (rashes) ශ්ලිපද (උදා Filaria) ග්‍රන්ථි, අර්බුද (tumours) අක්මාවේ හෝ ප්ලීහයේ රෝග, විසර්ප (විසප්පු) විද්‍රධි හිසරදය යන රෝගවලට මෙම ප්‍රතිකාරය සුදුසුය.

වමන, විරේචන ආදී කර්ම කිරීමට පෙර ගිතෙල් පානයට [illegible] හොඳින් පවිත්‍ර වේ. කෙසේ වුවත් පංචකර්ම සිදුකරවා ගත යුත්තේ ඒ පිළිබඳ අත්දැකීම් ඇති වෛද්‍යවරයකුගේ අධීක්ෂණය යටතේය.

නැවතත් හිස ඔසවන ඩෙංගු



මේ දිනවල රටේ බොහෝ ප්‍රදේශවලට දින ගණනාවක සිටම ඇද හැළෙන තද වැසි හේතුවෙන් යළිත් ඩෙංගු රෝගය හිස එසවීමේ අවදානමක් මතුව ඇත. මේ වසරේ මුල් කාලයේ සිට අද දක්වා ඩෙංගු රෝගීන් 23,382ක් වාර්තා වී ඇති අතර ඩෙංගු මරණ 13කි. වසර දෙකක් පුරාවට කොවිඩ් වසංගතයෙන් දැඩි පීඩා විඳි සමයකම වර්ෂාපතනය නිසා ඩෙංගු ව්‍යාප්තිය ද තවත් වේගවත් විය හැකිය.

අවදානම් ප්‍රදේශ

බස්නාහිර පළාත කේන්ද්‍රය කොට ගනිමින් ඩෙංගු රෝගීන් බොහෝ ප්‍රමාණයක් වාර්තා වෙන අතර එය සියයට හැටක ප්‍රතිශතයකි. කොළඹ, ගම්පහ, කලුතර, නුවර, ගාල්ල, කුරුණෑගල, රත්නපුරය, කෑගල්ල සහ බදුල්ල ඩෙංගු අවදානම් ප්‍රදේශ වශයෙන් හඳුනාගෙන ඇත.

ඩෙංගු මදුරුවා

මෙය වයිරස් රෝගී තත්ත්වයකි. එක් මදුරු විශේෂයක දෂ්ටනය මගින් වයිරසය ශරීරගත වේ. ඒ අනුව 'Aedes aegypti සහ 'Aedes albopictus' යන මදුරු විශේෂවල දෂ්ටනයට ලක් වූ විට වයිරසය ශරීරගත වීමෙන් ඩෙංගු රෝගය වැළඳේ. 'Aedes' කුලයට අයත් ගැහැනු මදුරුවා විසින් ලේ උරා බීම සිදු කරනු ලබයි. උදෑසන 6ත් 11ත් අතර සේම සවස 3.30ත් 6.30ත් අතර කාලය මෙම මදුරු විශේෂය සක්‍රියව දෂ්ටනයේ යෙදෙන අතර දවසේ සෙසු කාලවලදී ද සිටිය හැකිය.

රෝග ලක්ෂණ

වයිරසය ශරීරගත වූ පමණින් සියලුම දෙනා රෝග ලක්ෂණ නොපෙන්වති. එහෙත් ඇතැමකුට උණ, හිසරදය, ඇස් යට වේදනාව, හන්දිපත් වේදනාව, මස් පිඬුවල වේදනාව දැනිය හැකිය. ඒ අතරිනුත් සුළු පිරිසකට උදරයේ වේදනාව, වමනය සහ ඔක්කාර ගතිය ඇති වීමට පුළුවන. එසේම යමෙකුට නහයෙන් හොටු දියර ගලන ස්වභාවයක්, උගුර කැක්කුම වැනි ලක්ෂණ ඇත්නම් කොවිඩ් වැළඳී ඇතැයි සිතන්නට පුළුවන. එසේම එය ඩෙංගු රෝගයේ ලක්ෂණත් විය හැකි බැවින් රෝග ලක්ෂණ කෙරෙහි සැලකිලිමත් වීම වටී.

දින 02ට වඩා උණ ඇත්නම්

සාමාන්‍යයෙන් දින 02ට වඩා උණ පවතී නම් වහාම ප්‍රතිකාර සඳහා ළඟම ඇති රජයේ රෝහල වෙත යොමු වීම වැදගත්ය. මුල් අවස්ථාවේදීම ඩෙංගු හඳුනා ගැනීම වැදගත් සේම එය ඩෙංගු රක්තපාතය සහ කම්පන වැනි බරපතළ තත්ත්වයක් දක්වා උත්සන්න වීම වැළකෙනු ඇත.

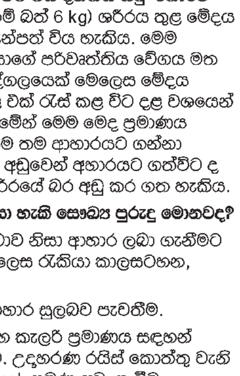
ඩෙංගුවලට සමගාමීව කොවිඩ් රෝග ලක්ෂණ ද ඇති බැවින් නිවැරැදි රෝග විනිශ්චයක් අත්‍යවශ්‍ය වේ.

රෝගය තහවුරු කිරීම

දින දෙකකට වඩා උණ පවතී නම් සම්පූර්ණ රුධිර පරීක්ෂාවක් (Full Blood Count) සඳහා රෝගියා යොමු කෙරේ. රෝග වර්ධනය නියාමනය කිරීම උදෙසා මෙය වරින් වර සිදු කිරීමට වෛද්‍යවරු විසින් නියම කරනු ලබයි. නොඑසේනම් NSI පරීක්ෂණයද සිදු කරගත හැකිය. එය රෝගියාට උණ වැළඳී පළමු දින තුන හතර ඇතුළතදී සිදු කළ යුතුය.

පැරසිටමෝල් හැර වෙනත් ඖෂධ එපා

උණ ගතිය ඇත්නම් ඔබ භාවිත කළ යුත්තේ පැරසිටමෝල් ඖෂධය පමණි. එයද නිසි මාත්‍රාව නියමිත පරිදි විය යුතුය. ඩෙංගු රෝගයට මේ හැර වෙනත් කිසිදු ඖෂධයක් හිතුමතයට වෛද්‍ය උපදෙසකින් පරිබාහිරව භාවිත නොකරන්න. එසේ නොවුණහොත් පිටතින් ගන්නා විවිධ ඖෂධ නිසා ඩෙංගු රෝගයේ සංකූලතා වැඩි විය හැකිය.



සෞඛ්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ජාතික ඩෙංගු මර්දන ඒකකයේ ප්‍රජා සෞඛ්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය **ශිලන්ති සෙනෙවිරත්න**

සුවය සඳහා කළ හැකි දෑ

ඩෙංගු රෝගියකුගේ සුවතාව උදෙසා කළ හැකි දෑ ගැන දැනුම්වත් වීමද වැදගත්ය. සම්පූර්ණයෙන්ම රෝගියාට ඇඳ විවේකය අවශ්‍ය වන අතර ගතට විඩා ගෙන දෙන කාර්යය අත් හළ යුතුය. රෝගියා පාසල් වයසේ පසු වන කුඩා දරුවකු නම් පාසල් නොයවා විවේකීව තබා ගැනුම වැදගත් වේ. ජීවනී, සුප්, කැඳ, තැඹිලි වැනි දියර වර්ග ලබා දෙන්න. ආහාර රුචිය ඇත්නම් රෝගියාට සාමාන්‍ය පරිදි ආහාර වේල් ලබා දිය හැකිය. තවද මේ කාලයේදී රතු පැහැ පාන වර්ග, බීට්රූට් වැනි එළවළු ආහාරයට ලබා නොදී සිටින්න. යම් හෙයකින් වමනය සමග රුධිරය පිටවුණහොත් එය නිශ්චය කර ගැනීම අපහසු බැවිනි.

එසේම ඩෙංගු රෝගියකු නිවසේ සිටීනම් ඉඩ ඇති හැම වෙලාවකදීම මදුරු දැලක් එළා රෝගියාට ඒ තුළ සිටීමට ඉඩ සලසන්න. අනෙක් සාමාජිකයන් ද මදුරු දැල් භාවිත කිරීමට අමතක නොකරන්න. මන්ද රෝගියා වසන පරිශ්‍රයේ ඩෙංගු මදුරුවන් සිටී නම් රෝගියාට දෂ්ට කර අනෙක් සාමාජිකයන්ට ද දෂ්ට කළහොත් වයිරසය ශරීරගත වී ඉතා ඉක්මනින් ඩෙංගු රෝගය සම්ප්‍රේෂණය විය හැකි බැවිනි.

වටපිටාව පිරිසුදුව තබා ගන්න

ඩෙංගු රෝගයෙන් වැළකීමේ පළමු පියවර ලෙස ඔබ අවට වටපිටාව, නිවස සේම කාර්යාලය ද පිරිසුදුව තබා ගැනීමට කටයුතු කරන්න. ඒ අනුව මදුරුවන් බෝ වන ස්ථාන සුපරීක්ෂාකාරීව සොයා බලා ඊට පිළියම් යෙදිය හැකිය.

නිවසේ මදුරුවන් බෝවීමට සුදුසු පරිසරයක් ඇති වතුර රැඳෙන තැන් ගැන වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම වැදගත්ය. වැහි පීලි, කොළ රොඩු එක්රැස් වෙන තැන් පවිත්‍ර කළ යුතුය. ගෘහ අලංකරණය සඳහා ඉදිකොට ඇති පොකුණුවලට කීට භක්ෂක මාළු වර්ග දැමීම වැනි දෑ කළ හැකිය. ජලය එක්රැස් කරන ටැංකි, භාජන වැනි ඒවායින් ජලය ඉවත් කෙරුණද මදුරු බිත්තර මතුපිට පෘෂ්ඨයේ ඇලී පැවතීමෙන් නැවත ජලය පිරුණු විට බිත්තර පිපිරී මදුරු ගහණය ඇතිවිය හැකිය. එබැවින් ජලය ඉවත් කළ පසු නැවත ජලය පිරීමට මත්තෙන් ටැංකි හොඳින් සේදීම වැනි දෑ කළ හැකිය. එසේ නැත්නම් මදුරුවන්ට යාමට නොහැකි වන සේ හොඳින් වසා තැබිය හැකිය.

වතුර එක්රැස් වෙන භාවිතයෙන් ඉවත් කරන භාජන සේම පොල් කටු, ටයර් වැනි දෑ ක්‍රමවත්ව බැහැර කරන්න. එනම් වළ දැමීම හෝ ජලය නොරැඳෙන පරිදි නිසි තැනක ගබඩා කළ හැකිය.

ශීතකරණයේ මෙන්ම විසිතුරු මල් බඳුන්වල එකතු වෙන ජලය දිනපතා ඉවත් කරන්න. ඩෙංගු මදුරුවා සක්‍රීය දෂ්ටනයේ යෙදෙන උදෑසන හෝ සවස් කාලයේදී සිරුර වැහෙන පරිදි ඇඳුමක් ඇඳිය හැකිය. කුඩා දරුවන් පාසල් යාමේදී අත් පාවල පැඟිරි තෙල් හෝ මදුරු විකර්ශක ගල්වා යැවීමට පුළුවන.

දැනට ඩෙංගු අවදානම් ප්‍රදේශ මෙයාකාර වුවද නිසි පරිදි පාලනය නොකළහොත් ඉදිරියේදී රට පුරාම පැතිරීමේ බරපතළ අවදානමට ද මුහුණ දිය යුතු වේ. ඩෙංගු මර්දනය රජයටවත්, සෞඛ්‍ය අංශවලටවත් මුළුමනින්ම පාහේ කළ නොහැකිය. රට වැසියන් ලෙස අප සියලුම දෙනාගේ සක්‍රීය දායකත්වය ද අවැසි බැවින් අපේ වගකීම ඉටු කිරීමට පසුබට නොවෙමු.

සටහන - මාධවී ධර්මරත්න

කොළඹ 2 හුණුපිටිය හරස් පාරේ අංක 8 දරණ ස්ථානයේ පිහිටි විජය නිවුස්පේපර්ස් ලිමිටඩ් විසින් 2021 නොවැම්බර් මස 15 වැනිදා සඳුදා එම ස්ථානයේදී මුද්‍රණය කර ප්‍රසිද්ධ කරන ලදී.