සෞභාගයේ ගෙවත්ත

අතිගරු ජනාධිපතිතුමාගේ සෞභාගායේ දැක්ම තුළ තිබූ සංකල්ප දැන් ඉතාමත්ම ඉක්මණින් ක්‍රියාවට නැංවීමට අපට හැකියාව ලැබී ඇත. එය කොවිඩ් - 19 අපට ලබාදුන් දායාදයක් ලෙස සලකා හැකි ඉක්මණින් එයට අප අනුගත වෙමු. එතුමා විසින් දැන් ගෙවතු දස ලක්‍ෂයක් ආරම්භ කිරීමේ සංකල්පය ක්‍රියාවට නැංවීමට තීරණය කර ඇත.”සෞභාග්‍යා ගෙවත්ත” තේමාවෙන් ක්‍රියාත්මක වන මෙම වැඩපිළිවෙළට කෘෂිකමර් දෙපාතර්මේන්තුව, ගොවිජන සංවධර්න දෙපාතර්මේන්තුව සහ මහවැලි අධිකාරියේ දායකත්වය දක්වයි. එමගින් ගෙවතු දසලක්ෂයක් බිහිකිරීම රජයේ අභිප්‍රායයි. ඒ සඳහා ප්‍රජාව දැනුවත් කිරීමේ අන්තජර්ාල වැඩසටහන් ආරම්භ කර ඇත. එම වැඩපිළිවෙල ‘‘සෞභාග්‍යයා ගෙවත්ත’’ ලෙස නම් කර ඇති අතර, ඒ සඳහා. එමගින් වගාවන් සඳහා සියළු අත්වැල් ලබාදෙනු ලබන අතරම ජනතාවගේ යෝජනා සහ අදහස් සඳහාද එම වෙබ් පිටුව විවෘත කර ඇත. ඔබට අවශ්‍ය පැළ ලබාගැනීම, බීජ ලබාගැනීම, ගෙවතු වගාව සඳහා උපදෙස් ලබාගැනීම, පස ගැන දැනගැනීම වැනි කායර්යන් පිළිබඳව එහි ඇති පෝරමය පුරවා ඔබට දැනුවත් විය හැකිය. එසේම මෙහිදී ඔබට අවශ්‍ය කෙටිකාලීන ඵල දරන එළවළු මෙන්ම දීසර්කාලීන ඵලදරන එලවළු පිළිබඳව දැනුවත් වී වගාවන් ආරම්භ කළ හැක. තවද ඔබගේ සමබර ආහාර වේල සඳහා වැදගත් වන එලවළු වගාකර ගැනීමට යොමුවිය හැක.

සමබර ආහාර හා පෝෂණය

සමබර ආහාර වේලක් සඳහා ප්‍රධාන කාණ්ඩයන් 5ක ආහාර වැදගත් වන අතර එම`ගින් ඔබගේ දේහ වධර්නයට අවශ්‍ය සියළු පෝෂ්‍ය පදාථර්යන් සපයාදෙනු ලබන අතරම ඔබට එම`ගින් ලෙඩරෝග වලින් තොර ඉතා හොඳ සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් ළ`ගාකර දෙනු ලබයි. පුද්ගලයෙකුට මෙම සෞඛ්‍යය සම්පන්න දිවිපෙවෙත සඳහා නියමිත වූ කැලරි ප්‍රමාණයක් හා පොර්ෂ්‍ය පදාථර්යන් දෛනික ආහාර වලට එක්විය යුතුය. මෙම සමබර ආහාර වේලෙහි අන්තගර්ත විය යුතු ප්‍රධාන කාණ්ඩ 5 ලෙස,
එලවළු,පලතුරු ,ධාන්‍යය ,ප්‍රෝටීන හා කිරි දැක්විය හැක.
එලවළු හා පලතුරු වලින් ඔබගේ ශරීර වධර්නයට අවශ්‍ය බොහෝමයක් විටමින හා ඛණිජ ලවණ ළ`ගාවන අතර ධාන්‍යය වලින් කාබෝහයිඩ්‍රේටයන්ළගාවන අතර ප්‍රෝටීන ප්‍රභවය ලෙස සත්ත්ව මාංශයන්ම ආහාරයට එක් කර ගැනීමට අවශ්‍ය නොවේ. ඒ සඳහා අපට ප්‍රෝටීන බහුල සෝයාබෝංචි වැනි බෝගයන් අපගේ ගෙවත්ත තුළ වගාකරගත හැක. කිරිවලින් ප්‍රෝටීනවලට අමතරව වෙනත් ඛණිජ ලවණයන් (කැල්සියම් ලබාදෙයි. එළවළු තෝරාගැනීමේදී විවිධ වණර්යන් සහිත එළවළු ඔබගේ ගෙවතු වගාව සඳහා තෝරාගතහොත් එයින්ද ඔබගේ සමබර ආහාර වේලකට ලභාවනු ලබන බොහෝමයක් පෝෂ්‍යය පදාථර්යන් ළ`ගාවනු ඇත. එම එලවළු ප්‍රධාන වගර් 5ක් ලෙස හඳුනාගත හැක.

- කොළ වණර්වත් එලවළු - ගෝවා, ගොටුකොළ
- රතු හෝ තැඹිලි වණර්වත් එලවළු - බීට්, කැරට්
- පිෂ්ඨමය එලවළු - අල, බතල, මඤ්ඤොක්කා
- රනිල එලවළු - බෝංචි
- වෙනත් එලවළු

එවැනි ආහාර වේලකින් ඇතිපමණ ශක්තිය, අත්‍යාවශ්‍ය මේද, ඇමයිනෝ අම්ල, විටමින් හා ඛනිජ ලවණ සැපයෙන අතර, එම`ගින් දේහ පටකයන්ගේ විධිමත් වධර්නයත් ප්‍රතිසංස්කරණයත් සිදුවේ. එමෙන්ම විවිධ පුද්ගලයන්ගේ කායික ක්‍රියාකාරීත්වයන් හා ලිංගික ක්‍රියාකාරීත්වයන් ද සමබර ආහාර වේලක් මගින් සපුරාලනු ලබයි.

රට වෙනුවෙන් කඩවත්සතර අපි ‘‘සෞභාග්‍යයා ගෙවත්ත’’ වැඩපිළිවෙලට

"වැනසීමට මුලයි මුල අමතක වීම" වැරදුන තැනින් අපි පටන්ගමු

• Covid 19 වසංගතය රට පුරා පැතිරීමත් සමඟ සාමාන්‍ය ජන ජීවිතය අවුලෙන් අවුලට පත් වී රට තුළ ආර්ථික වසංගතයක් (Economic Casualty) ඇතිවීමේ ලකුණු පහළ වී තිබේ. ආනයන ඉහළ යාමත් අපනයන අඩු වීමත් නිසා විශාල ලෙස ගෙවුම් ශේෂය වැඩි වීමෙන් 2020 දී ලංකාවේ ආර්ථිකය සෘණ අගයක් කරා ගමන් කරනු ඇතැයි ශ්‍රී ලංකා මහ බැංකුව ඒ වන විටත් පුරෝකථනය කර තිබුණි.

• නව විඥානවාදී අර්ථ ක්‍රමයක් (Neo Classical Economy) තුළ පරපෝෂිතයෙකු වූ ශ්‍රී ලංකාව මේ වන විට දශරීය ආර්ථික හැරවුම් ලක්ෂයකට පැමිණ තිබේ. එහි සාධනීය එක් පියවරක් ලෙස, ස්වයංපෝෂිත ආර්ථික ක්‍රමයක් වෙනුවෙන් වන ආනයන භාණ්ඩ සීමා කිරීම් යටතේ දැනටමත් භාණ්ඩ 157කට තහංචි පනවා ඇත.

• ස්වයංපෝෂිත අර්ථ ක්‍රමයක මුදුන් මුල වන නවෝත්පාදන, ඇදිරි නීති කාල පරිච්ඡේදය තුළ පමණක් 210ක් පමණ ලංකාව තුළ බිහි වීමෙන් එ තුළින් වඩාත් ආර්ථික ස්ථාවරභාවයක් වෙනුවෙන් රට සූදානම් කරලීමේ සුබවාදී ඉඟි මේ වන විටත් පළ කර තිබේ.

• මෙරට තුළ දී නිෂ්පාදනය කල හැකි ආහාර බෝග වෙනුවෙන් රටේ ශ්‍රම බලකාය (ලංකාවේ ශ්‍රම බලකායෙන් 2.8%ක් පමණක් ව්‍යවසායකයින් වන විට ජපානයේ එම අගය 32%ක් පමණ වේ.) යොදා ගැනීමට දැන් දැන් ආර්ථික පිඹුරුපත් සකස් වෙමින් පවතින මෙවන් වකවානුවක, කොට්ඨාසය තුළ පවතින වගා කළ හැකි බිම් අස්වැද්දීම "රට වෙනුවෙන් කඩවත්සතර අපගේ" මීළඟ ප්‍රමුඛ කාර්යය බවට පත් වී ඇත. ගෙවතු වගාව හා ව්‍යාපාරික කෘෂි බෝග කළමනාකරණය යන අංශ දෙකම ගාල්ල කඩවත්සතර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසය තුළ දී ප්‍රායෝගික යතාර්ථයක් බවට පත් කළ හැකි බව අපගේ බලවත් විශ්වාසයයි.

• නගර ආශ්‍රිත කෘෂි බෝග වගා කිරීම (Urban Agriculture Techniques) හා වාණිජ එළවළු කොරටු වගාව තුළින්

- පැළ සිටුවීමේ නැකතට බෝපේ බටහිර පියරතන පිරිවෙණෙ පැළයක් සිටුවන ලදී. මෙම අවස්ථාවට කෘෂි ඩිප්ලෝමා නිළධාරිනි S.K අයිරාංගනි . සංවර්ධන නිළධාරිනි නිරෝෂා පියදශර්නී. සමෘද්ධි නිළධාරිනි දේශප්‍රිය යන නිළධාරීනද සහභාගී වන ලදී.

රට අහරින් ස්වයංපෝෂිත කිරීමේ රාජ්‍ය ප්‍රතිපත්ති වලට අනුකූලව, ගාල්ල කඩවත්සතර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කොට්ඨාසය තුළ පවතින කොරටු ආශ්‍රිත එළවළු වගා බිම්වල බෝග ඵලදායිතාවය නංවමින් වගාව තුළ පැන නගින කෘෂි ගැටළු එනම්,වගා ඉඩම් හා ශෂ්‍ය විද්‍යාත්මක ගැටළු, සහතික කළ බීජ ලබාගැනීමේ ගැටළු, පලිබෝධ උවදුරු, පොහොර පිලිබඳ ප්‍රශ්න, ප්‍රවාහන හා අළෙවි ගැටළු සාකච්ඡා කිරීම

සම්බන්ධයෙන් වන බෝග සායනයක් අදාළ විෂය ප්‍රවීනයන් හා සම්බන්ධ කර ගනිමින් පැවැත්වීම සඳහා කටයුතු සූදානම් කරමින් පවතින අතර ඒ සම්බන්ධව සමාජ මාධ්‍ය දැන්වීම් ඔස්සේ හා නිලධාරීන් මාගර්යෙන් ජනතාව දැනුවත් කිරීම සිදුකරණ ලදි.

සේවයට වෙනුවෙන් ලැබුණු තුති වදන් වලින් බිඳක්

ගාල්ල කඩවත්සතර ප්‍රාදේශීය ලේකම් කායර්ාලය කියන්නෙ ගාලු දිස්ත්‍රික්කයේ සියළුම ප්‍රාදේශීය ලේකම් කායර්ාලවල මහගෙදර කියල කිව්වොත් අතිශෝක්තියක් නම් නෙවෙයි. ඒ ජන ව්‍යාප්තිය අතින් ගත්තහම අධික ජන ඝනත්වයකින් යුක්ත වීමත්, දකුණු ලකේ අගනගරය වන ගාලු නගර සීමාව අයිති නිසාමත්,

ව්‍යාපාර විශාල සංඛ්‍යාවක් තිබීමත්, ලංකාවේ ජනප්‍රිය පාසල් කිහිපයක්මත් හා ලංකාවේ අංක එකේ රෝහල් දෙකකුත් පිහිටා තිබෙන නිසාත්, හටගත් සංකීර්ණතාවය නිසාත් ය.

Udaya Dewamulle is with Anil Kumarasiri and 30 others.
8 April at 23:41

#Positive #Thinking #වලින් #හොඳහැටි #හෙම්බත්වී , #Positive #Action #සොයා පුස්තකාල පතුරුගසන අධ්‍යනයවේදීන් සිටින මේ රටේ... ධ්‍යයනවේදීන් ගැන ආරංචි ලැබීම සිත උතුරණ සතුටකි. සරළව ම කියනවා නම් ඒ... කයියන් වෙනුවට වැඩිඩන් කෙරෙහි ඇති ගෞරවාන්විත ලෙන්ගතුකමම ය. රටකට ඕනෑ කරන්නේ වැඩය. Actions ය. කයියන් පිරුණු Thinking නම් උතුරන්නට ඇතත් නමුත් ඒවා මහපොළොව හෝදා පාළුකරමින් ගලායන නිසාය.

ඉතින් , අවවාදයට වඩා ආදර්ශය උතුම් යැයි අපි කියන්නේ මෙන්න මේ Positive Action එකටය. නැතුව Positive Thinking එකට නොවේ.

මේ මොහොතේ රාජ්‍ය සේවකයා විශේෂයෙන් ම ගම් මට්ටමින් නිවෙස් වලට ගොස් ආහාර,මුදල්, උපකරණ , ඒළවළු බීජ බෙදන්නාගේ සිට ග්‍රාමසේවා නිලධාරී , සංවර්ධන,කෘෂි, සමෘද්ධි ඇතුළු බොහෝ දෙනා ගමින් ගමට , නිවසින් නිවසට යන්නේ මුව ආවරණයට අමතරව වෙනත් කිසිදු ආරක්ෂණ උපකරණ සහිතව නොවන බව අපි දනිමු. සහ රාජකාරී අවසන් ව මේ සියළුම දෙනා යන්නේ ද සිය ආදරණිය දරුවන්,බිරිඳ,ස්වාමියා,දෙමව්පියන් වෙසෙන එකම නිවස වෙතය. මෙතෙක් ඔවුන්ගේ රාජකාරියට රැකවරණය පිළිබඳවේ තිබියදී අපේ එක් ප්‍රාදේශිය ලේකම්වරියක් ඒ ගැන විමසිළිමත් ව , කිසිවෙකුට දොස් නොනගා තමන් දන්නා හිතවතුන්ගේ උපකාර ද සහිතව වැඩක් පටන්ගත් බව දැනගන්නට ලැබුණි. ඒ , මේ ගෙන් ගෙට යමින් මේ දිනවල සිය රාජකාරිය ට එහා ගිය යුතුකමකින් වැඩකරන රාජ්‍ය සේවකයාට covid 19 වෛරසයෙන් ආරක්ෂාකරගැනීමට #ආරක්ෂක #ඇඳුම්කට්ටලයක් නිර්මාණය කිරීම ගැනය.

අප පැතිරවිය යුත්තේ ගඳ ට වඩා සුවඳමය. අප කතාකළයුත්තේ අයහපතට වඩා යහපත ගැනම ය. Positive Actions මුල් අදින්නේ එවිටම පමණක් නිසාය.

ඉතින් මෙවන් නිලධාරින් රටට සැබෑ මානව සම්පත්ය. ඇය නමින් ගාල්ල කඩවත් සතර ප්‍රාදේශිය ලේකම් #හිමාලි #රත්නවීර මහත්මියයි. ඔබතුමියගේ මේ ව්‍යායාමය ගැන ඉතා කැමැත්තෙන් මේ අකුරු ඇමිණෙන්නේ මම කිසිදා ඔබව දැක කතාකළ කෙනෙකු ලෙස නොවන නමුත්....මේ සත්‍ය තොරතුර දැනගැනීමෙන් අපේ රට හා ඒ රටට ආදරය කරන ඔබ වැනි පුරවැසියකු කෙරෙහි ඇතිවන සහතිකවම ඇඩි ලෙන්ගතුකම පිරුණු ගෞරවය මෙගේ මුහුණු පොතේ මිතුරු මිතුරියන්ට කියන්නට ය. මෙවන් නිලධාරීන් ද මේ රටේ සිටින බව පතුරුවන්නට. මේ ඔබ කරන්නේ රජයේ කාරියට එහා ගිය දෙවියන්ගේ කාරියයි..ඒ වෙනුවෙන් වැටුප් නොව පින් බෙහෙවින් ලැබෙන බව මම අවබෝධයෙන් දන්නා බැවින් කියමි... මැතිනියනි...ඔබට බොහෝ ම පින්.🌹

- Udaya Dewamulle
20.04.08

Fowz Niyaz
12 Apr at 1:26 pm

ගාල්ල කඩවත් සතර
ප්‍රාදේශිය ලේකම්තුමිය ඇතුළු
නිලධාරීන් සහ ග්‍රාම නිලධාරීන් හා
සමෘද්ධි නිලධාරීන්
මේ මොහොතේ කරන
අගනා සුවිශේෂී සේවය
ඉතා ඉහලින් අගය කරමු.

ෆවුසුල් නියාස්
නියෝජ්‍ය නගරාධිපති - ගාල්ල

දිවයින 2020 අප්‍රේල් මස 20 වැනිදා සඳුදා

දකුණේ කොරෝනා මර්දන මෙහෙයුම

දිසාපතිවරයාට ලැබුණු දුරකථන ඇමතුම

මදැයි කොලා කරබගෙන ඉන්න

මේ ලියන්නේ අතිදක්ෂ කාර්‍යශූර පරිපාලන නිලධාරිනියක් ගැන ...කොතනින් පටන් ගන්නද කියලා හිතුවත් කොහෙන් හරි පටන් ගන්න ඕනා...

ගාල්ල කඩවත් සතර ප්‍රාදේශිය ලේකම් ලෙස කටයුතු කරන himali rathnaweera මැතිණිය කලේ මොනවාද නොකලේ මොනවාද යන්න සොයා නොබලා මා අහන්නේ මීට වඩා වෙන මොනවා කරන්නද කියාය.. කාන්තාවක් ලෙස තමන්ගේ කාර්‍යමණ්ඩලය මනා ලෙස හසුරුවමින් කෝවිඩ් -19 පරදවන්නට ගාල්ල ජනතාවට එයින් කිසිම පීඩාවක් නොවන්නට කටයුතු කල බව කිසිම කුහකත්වයක් නැතිව පිලිගත යුතුමය...

- ප්‍රදේශයේ ජනතාවගේ එදිනෙදා ජීවිතය පවත්වාගෙන යෑමේ සිට දූ දරුවන්ගේ අධයාපනය ප්‍රදේශවාසීන්ගේ මානසික සුවතාවය දක්වා එකී මෙකී නොකී සියලු දේම සොයාබලා කටයුතු කරන ලදී.. මා එක් දවසක් හදිසියෙන් ප්‍රාදේශිය ලේකම් කාර්‍යාලයට ගියේ අත්‍යවශ්‍ය කාරණයක් ඉටුකර ගැනීමට..මා අසනීපයෙන් සිටි නිසාවෙන් විදුලි සෝපානය භාවිතා කිරීමට සිතා ඇතුලට යන්නත් පෙර ඒ දෙස බැලූවද එහි බල්බය දිස් වූයේ නැත..මා එවිට බැලුවෙ කෙසෙ උඩට ගමන් කරන්නේද ...කෙසේ වෙතත් මුණ ගැසුනු නිලදාරිනියකගෙන් ප්‍රා.ලේ. කොහෙද යන්න විමසූ විට එතුමිය ඒ.සී.කාමරයෙන් බිමට බැස හැමදා දුටු ඔසරිය ගෙල බැදි මුතු මාලය පසෙක ලා..කැප් තොප්පියක් පැලද මුඛ ආවරණයක් පලදාගෙන ජනතාව මැදට ගොස් (ඔබතුමියද මේ ඉන්නේ යැයි හදුනාගැනීමට අපහසුවන තරමටම) ජනතාවගේ අවශ්‍යතාවයන් ඉටු කරමින් සිටිනු දැකීම කොපමණ සතුටක්ද..ඊටත් අමතරව පොලීසියේ මහත්වරු එක පසෙක තව පසෙක කාර්‍යාලීය නිලදරුවන්, ග්‍රාමනිලධාරී මහත්වරුන් ,එස්.පී.එච්.අයි.මහත්මා , මේ සියලු දෙනා එක වහලක් යටට ගෙන ඇදිරිනීති බලපත් නිකුත් කරයි...

ඇත්තටම පුරවැසියෙක් විදියට මා කෙතරම් සතුටට පත් වූයේද මෙය දැකීමෙන්...තම කාර්‍යාල මණ්ඩලේ ආරක්ශාව වෙනුවෙන් ඇදුම් කට්ටල ලබාදෙමින් ඔබතුමිය ගාල්ල කඩවත් සතර අපිට මෙන්ම තම කාර්‍යමණ්ඩලයට දක්වන අසීමිත කරුණාව මිල කල නොහැකි බව දැන ගැනීමට මෙසේ ලිවීමත් අසාධාරණය..මන්ද යත් මා නොදන්න යම් මග හැරීමක් උවහොත් එය ඔබතුමියට අවැඩක් වෙන බැවිනි..ඒ අතර ප්‍රදේශවාසී පරිත්‍යාගශීලීන්ගේ ආධාර උපකාර ලබාගෙන එයද නිවරැදි ආකාරයට ප්‍රතිලාභීන් වෙතට ලබා දීමට ගන්නා වෙහෙස මහන්සිය අපමණය. එහෙන් මෙහෙන් මේ සත්කාර රූපපෙට්ටියේ ගියත් පත්තරේ ගියත් ඒ මොනවත් ඔබ ඇස් ගැටුණේ නැති බව සක් සුදක් සේ මට පැහැදිලිය..ඒ තරමට ඔබතුමිය කාර්‍යබහුල වී ඇත..මවක් වූ ඔබතුමියට පවුලක් තිබෙන නමුත් ඔබ අද ඒ සියල්ල මනාව කලමණාකරනය කරගෙන සැබෑ රාජ්‍ය නිලධාරියෙකුගෙ යුතුකම ඉටුකරමින් රාජ්‍යට අභිමානයක් ලබාදෙන්නට සමත් වී ඇත..

තව කීමට දෙයක් ඇත..

සමහර විට සමහරුන්ට ඔබගේ ඇදුම, ඔබගේ අණදීම, ඔබගේ ක්‍රියාවලිය, ඔබගේ කාර්‍යශූරත්වය ඇලජික් වනවා ඇත...ඔබ දෙන අණ සමහරවිට බිම් මට්ටමේ ක්‍රියාත්මක කරන විට යම් ගැටලු ඇතිවිය හැක..

නමුත් මේ දිනවල රූප පෙට්ටියෙන් අදාල නිලධාරින් පවසන අන්දමට වේලක් කා හෝ, නිවසටම වී ගත කරන ජනතාවට ඔබදුන් මෙහෙවර අපමනය..මෙය අපට නොදැනෙන්නේ අප අද ආසාදිතයින් නොමැති පුරවරයක පුරවැසියන් නිසාය..

ගරු මැතිණියනි ...ගල්, මුල්,මල්, සියල්ල ඔබ පිටුපස ඇති..

ගල් වදින්නේ පල ඇති රුකටය..

මහත්මා ගාන්ධිතුමා ප්‍රකාශ කලා මෙන් කොපමණ කලත් හොදක් ඇසීමට නොහැක..

මා ඔබතුමියගේ කොට්ඨාශයේ පුරවැසියෙකු ලෙස අභිමානයෙන් පවසන්නේ ශ්‍රී ලංකාවේ අංක 1ට මා දුටු , මට දැණුන හොදම ප්‍රාදේශිය ලේකම්තුමිය හිමාලි රත්නවීර නම් ලද ඔබතුමියයි..

එය මා මෙන්ම මාගේ කොට්ඨාශයේ අනෙකුත් සියලු දෙනාත් එකගවනු නොඅනුමනාය...

ඉතින් මැදැයි කොලා..

මොන දේ වුවත් කරබගෙන ඉන්න...

ඔබතුමියට දීඝර්ායුෂ ලැබේවා..

සුව අලුත් අවුරුද්දක් වේවා...

ඔබතුමියගේ අගනා මෙහවරට වචනයෙකින් හරි දායකත්වයක් දුන් සියළුම රාජ්‍ය නිලධාරින්ටත් සුව අවුරුද්දක් ..ඔබසැමට බොහෝ පින්..

Udaya Dewamulle is with Anil Kumarasiri and 30 others.
8 April at 23:41

#Positive #Thinking #වලින් #හොඳහැටි #හෙම්බත්වී , #Positive #Action #සොයා පුස්තකාල පතුරුගසන අධ්‍යනයවේදීන් සිටින මේ රටේ... ධ්‍යයනවේදීන් ගැන ආරංචි ලැබීම සිත උතුරණ සතුටකි. සරළව ම කියනවා නම් ඒ... කයියන් වෙනුවට වැඩ්ඩන් කෙරෙහි ඇති ගෞරවාන්විත ලෙන්ගතුකමම ය. රටකට ඕනෑ කරන්නේ වැඩය. Actions ය. කයියන් පිරුණු Thinking නම් උතුරන්නට ඇතත් නමුත් ඒවා මහපොළොව හෝදා පාළුකරමින් ගලායන නිසාය.

ඉතින් , අවවාදයට වඩා ආදර්ශය උතුම් යැයි අපි කියන්නේ මෙන්න මේ Positive Action එකටය. නැතුව Positive Thinking එකට නොවේ.

මේ මොහොතේ රාජ්‍ය සේවකයා විශේෂයෙන් ම ගම් මට්ටමින් නිවෙස් වලට ගොස් ආහාර,මුදල්, උපකරණ , එළවළු බීජ බෙදන්නාගේ සිට ග්‍රාමසේවා නිලධාරී , සංවර්ධන,කෘෂි, සමෘද්ධි ඇතුළු බොහෝ දෙනා ගමින් ගමට , නිවසින් නිවසට යන්නේ මුව ආවරණයට අමතරව වෙනත් කිසිදු ආරක්ෂණ උපකරණ සහිතව නොවන බව අපි දනිමු. සහ රාජකාරී අවසන් ව මේ සියළුම දෙනා යන්නේ ද සිය ආදරණීය දරුවන්,බිරිඳ,ස්වාමියා,දෙමව්පියන් වෙසෙන එකම නිවස වෙතය. මෙතෙක් ඔවුන්ගේ රාජකාරියට රැකවරණය බින්දුවේ තිබියදී අපේ එක් ප්‍රාදේශිය ලේකම්වරියක් ඒ ගැන විමසිළිමත් ව , කිසිවෙකුට දොස් නොනගා තමන් දන්නා හිතවතුන්ගේ උපකාර ද සහිතව වැඩක් පටන්ගත් බව දැනගන්නට ලැබුණි. ඒ , මේ ගෙන් ගෙට යමින් මේ දිනවල සිය රාජකාරිය ට එහා ගිය යුතුකමකින් වැඩකරන රාජ්‍ය සේවකයාව covid 19 වෛරසයෙන් ආරක්ෂාකරගැනීමට #ආරක්ෂක #ඇඳුම්කට්ටලයක් නිර්මාණය කිරීම ගැනය.

අප පැතිරවිය යුත්තේ ගඳ ට වඩා සුවඳමය. අප කතාකළයුත්තේ අයහපතට වඩා යහපත ගැනම ය. Positive Actions මුල් අදින්නේ එවිටම පමණක් නිසාය.

ඉතින් මෙවන් නිලධාරීන් රටට සැබෑ මානව සම්පත්ය. ඇය නමින් ගාල්ල කඩවත් සතර ප්‍රාදේශීය ලේකම් #හිමාලි #රත්නවීර මහත්මියයි. ඔබතුමියගේ මේ වියායාමය ගැන ඉතා කැමැත්තෙන් මේ අකුරු ඇමිණෙන්නේ මම කිසිදා ඔබව දැක කතාකළ කෙනෙකු ලෙස නොවන නමුත්....මේ සත්‍ය තොරතුර දැනගැනීමෙන් අපේ රට හා ඒ රටට ආදරය කරන ඔබ වැනි පුරවැසියකු කෙරෙහි ඇතිවන සහතිකවම දැඩි ලෙන්ගතුකම පිරුණු ගෞරවය මෙගේ මුහුණු පොතේ මිතුරු මිතුරියන්ට කියන්නට ය. මෙවන් නිලධාරීන් ද මේ රටේ සිටින බව පතුරුවන්නට. මේ ඔබ කරන්නේ රජයේ කාරියට එහා ගිය දෙවියන්ගේ කාරියයි..ඒ වෙනුවෙන් වැටුප් නොව පින් බෙහෙවින් ලැබෙන බව මම අවබෝධයෙන් දන්නා බැවින් කියමි... මැතිනියනි...ඔබට බොහෝ ම පින්.🌹

- Udaya Dewamulle
.04.08

Himali Rathnaweera

70 · 16 comments 22 shares

Like · Comment · Share

Dileepa Liyanage

Like · Reply · 2d

Sagarika Jayarathna හැමවිටම positive Actionවලට ලැබෙන දෙයත් positive.

Like · Reply · 2d

Madushani Withanachchi ගාල්ලේ අපට ඉන්න වටිනා සම්පතක් එතුමිය අපේ කඩවත් සතර සංස්කෘතික මද්‍යස්ථානයේ හැම වැඩසටහනකටම ඇයගේ නොමසුරු සහයෝගය ලැබෙනවා ආඩම්බරයක් අපට එතුමිය ❤️ තෙරුවන් සරණයි !

ගාළු කඩවත්සතර ප්‍රදේශීය ලේකම් කාර්යාලය මගින් පවත්වාගෙන යනු ලබන Galle Four Gravets - Divisional Secretariat ෆේස් බුක් පිටුව ඉතා ප්‍රයෝජනවත්ය. සෑම දිනකම ඒ ඒ ග්‍රාම නිළධාරී කොට්ඨාශ වලට පැමිනෙණ වෙළඳ වාහන පිළිබඳ කරනු ලබන දැනුම්දීම් නගරවාසී අපට බෙහෙවින් ප්‍රයෝජනවත් වන බව කෘතඥතා පූර්වකව සටහන් කරමි. එමෙන්ම මෙම පිටුවේ පලකරන ලද ප්‍රතිචාරයන් පිළිබඳව ද ගාළු කඩවත්සතර ප්‍රදේශීය ලේකම් කාර්යාලය දැඩි උනන්දුවක් දක්වන බව පසක්කරන එක් සිදුවීමක් සටහන් කරමි. 18 දා සෙනසුරාදා රාත්‍රී 08.30 ට පමණ මාගේ පුද්ගලික් දූරකථන අංකයට ඇමතුමක් ලැබුණි.(එතුමිය මාගේ දූරකතන අංකය නොදන්නා නමුත් වෙනත් ආකාරයකින් ලබාගෙන තිබුණි) ඒ කඩවත්සතර ප්‍රාදේශීය ලේකම්තුමියගෙනි. එතුමිය විමසා සිටියේ මෙම ෆේස් බුක් පිටුවේ පළකල ප්‍රතිචාරයක් සම්බන්ධයෙනි. සෙනසුරාදා දිනයක රාත්‍රී 08.30 වත් සේවයේ යෙදීසිටින, තම බල ප්‍රදේශයේ වාසය කරන ජනතාව විඳින අපහසුතා ගැන, පවසන දුක්ගැනවිලි ගැන පුද්ගලිකව මැදිහත්වන රජයේ නිළධාරිණියක් සිටීම පිළිබඳව අප අතිශයෙන් ආඩම්බර වන්නෙමු. එමෙන්ම මෙවන් ආදර්ශමත් රාජ්‍ය සේවකයින් අප රටට වාසනාවක් බවත් සටහන් කළ යුතුමය. හිමාලි රත්නවීර මැතිනියණි, ඔබතුමිය අනිකුත් නිළධාරීන්ට ආදර්ශයකි.

Chandi Liyanage
Active now

Ginthota pete ewa page eke ynawa adui ne

ha..සෙට් කරලා කියන්නම්

Hmm

Ginthota kynne kuruduwata maha hapugala witrak newe ginthotawest aiti😃😃

Malani Hl Malani ලේකම් තුමියනි මම සහර්ජා අල්තාදවල සේවය කරන්නේ දැනට අපට වැඩට යාමට නොහැකිය ලොග්ඩවුන් කර ඇත නමුත් අපට හැකි පමනකින් අපගේ
ගෙවල් වලට කෑමට අවශ්‍ය මුදල් යවනව නමුත් දැන් අපට මේ ආරබ්යේ උදව් කරන්නේ නැත ලන්කාවෙ මනුෂ්‍යකම් මෙහෙ නැත මම පමනක් නොවේ හුගාක් හවුස් මෙඩ්ල බඩගින්නේ ඉන්නවා එයට රජය වැරදි නොවේ නමුත් අපගේ ලන්කාවෙ සිටින දරුවන් වෙනුවෙන් එක සහනාධාර නොදීම ඉතා අසාදාරනය මම ගාල්ලේ දෙවාතුර වසමේ
H.L malani පුලුවන් නම් අපෙ පවිලේ අයට උදව් කරන්න සමුර්දි සහනාධාර නැත මැද පෙරදිග නිසා

Like · Reply · 3m

Dimantha Kumarage බොහොම පිං...ඔබ සියලු දෙනාට..

නමුත් රජයෙන් ලබාදෙන රු,5000/= ලැබීමට සුදුසු තම් අ○ැති පවුල් සඳහා එම මුදල මඩවලමුල්ල දකුණ ග්රාමසේවක විසින් ලබා දීමට පියවර ගෙන නැත.. හේතුව ලෙස සඳහන් කරන්නේ රජයේ සේවයේ නියුතු අයකුගේ නම ගෘහ මූලික ලැයිස්තුවේ සඳහන් වීමයි..එම රජයේ සේවයේ නියුතු ඥාති දියනිය කොළඹ ප්රදේශයේ අ○ැදිරි නිතිය යටතේ සිටින නිසා පැමිණිමට නොහැකි බව දන්වා අ○ැත.. එවැනි අයට එම දීමනාව සඳහා සුදුසුකම් නොමැතිද?

Like · Reply · Message · 13h

Like · Comment · Share

සරත් කිරිමාදුර අපට එවන්න බැරි ද පුලුවන් නම් ගොඩක් පින් අපි ගාලුපාරේ අකුරල කෙරුවන් සරණයි ඔයාලට

Like · Reply · 4m

O.M. Uwais

Amila Pradeep Hewage මුහුණ ආවරණයට ප්රනාමය

Love · Reply · 1h

Lakhada Lakhada අසරණ දුප්පත් ජනතාවගේ පොටෝ සමජ ජලාවෙක මුදා හැර එයලාගේ ආත්ම ගරුත්වය විනාශ කරන්න එපා මොකද එයලාට හිමි රජයෙන් ලබාදෙන සහනාධාර ලබාදිම ඔබගේ යුතුකමක් මොකද මෙ ලබාදෙන්නේ ඔයාගගේ පුද්ගලික ධනයෙන් නොවන බව කරුනාවෙන් දන්වා සිටිමි මෙවනි දැ සමජ්ජලා වෙත මුදා හැරීමෙදි මෙයට වඩාබකාර්ණික වන්න යම්දවසක ඔබද මාද අසරණ භාවයට පත්වීමට ඉඩ ඇත එවනි අවස්ථාවක අපගේ පොටෝ වෙනත් කෙනෙකු මෙ ආකාරයට මුදාහැරියොත් අප මොනතරම් අසරණවෙද කියා සිතන්න

Like · Reply · 1h

Divisional Secretariat Galle - Fourgravets මුහුණු වසා ඔවුන්ගේ අනන්‍යතාවය වසන්කර ඇත්තේ සමාජ්ජාල තුළ පැවතිය යුතු සදාචාරත්වය නිසාවෙනි. මාධ්‍ය සදාචාරය රකිමින්, මෙම අභියෝගාත්මක අවස්ථාවේ රාජකාරියට එහා ගිය සේවයක් සිදුකරමින්, ජිවිත අවදානම් ගන්නා නිලධාරීන් පැසසුමට ලක්කිරීම, මෙම සේවාව දැනටමත් ලබානොගත් ප්රතිලාභින්ට පණිවුඩය යැවීමත් හා රාජ්‍ය සේවය වඩාත් නම්යශිලිව ජනගත කිරීමට උත්සහ කිරිමත් මෙහි අරමුණු වේ.

Like · Reply · 1h

Lakhada Lakhada ඔබගේ කැපවීම අප අගේකොට සලකම් මෙ වගේ අවස්ථාවක ජීවිත පරදුවට තබා ඔබලා කරන මෙහෙයට අප පෙන්වා දෙන්නේ එයලගේ ආත්ම ගරුත්ව ආරක්ෂා කලයුතුයි

Like · Reply · 1h

Divisional Secretariat Galle - Fourgravets මාධ්‍යවේදියකු ලෙස ඔබගේ ආකල්ප ඉතා අගේ කොට සලකන අතර, නිරීක්ෂණ හැකියාව දුර්වල වීම ගැන අතිශයින් කණගාටු වෙමු. ඉහත පින්තූර සියල්ලෙහිම මුහුණු වසා මාධ්‍ය වාර්තාකරණය විනිවිදව විදහර ඇති අයුරු දකින්න..පුද්ගලයකු ඔහුගේ මුහුණ නොමැතිව හඳුනාගත නොහැකිය. ජාතික හැඳුනුම්පතේ පවා හඳුනාගැනීමේ ප්රධාන සාධකය වන පුද්ගලයකුගේ මුහුණ යොදා ඇත්තේ එබැවිනි. මෙහි එම සාධකය අයින් කර ඇත..

Like · Reply · 1h

Write a reply...

WImalasiri Udagedarage ඔබතුමන් මේ ඉටුකරන සේවය බැතිබරව අගය කරන අතරම පුරවැසියෙකු වශයෙන් මගේ අවංක ආදර ගෞරවය පුද කරමි. රාජ්‍ය නිලධාරීන් සහ රාජ්‍ය ආයතන ජනතාවට සේවය කිරීමට බැඳී සිටික බව සැබෑය.එහෙත් බොහෝ තැන්වල එයඑසේ ඉටුනොවන නිසා මේ මොහොතේ අසරනව සිටින ජනතාව අපමන බව මුහුනු පොත තුලි... See more

Like · Reply · 42m

ලවණ වර්ග 11 අඩංගු මල්ලක් 500/-

කතාකරන්න ප්‍රසාද්ට....
0761 071 223

Gayan Madusanka, Piyumie Gunathilake and 29 others · 4 comments · 18 shares

Like · Comment · Share

Audhari Hemanthi Ilayperuma

Like · Reply · 10h

O.M. Uwais

Like · Reply · 10h

Champa Karunathilaka Your office serves your area people successfully. We live in kaduwela. At least we can't see the gramaniladari in our area

Sad · Reply · 9h

Udaya Dewamulle is with Wasantha Rohana Slbc Pictures and 30 others.
8 April at 23:41

#Positive #Thinking #වලින් #හොඳහැටි #හෙම්බත්වී , #Positive #Action #සොයා පුස්තකාල පතුරුගසන අධ්‍යනයවේදීන් සිටින මේ රටේ... ධ්‍යයනවේදීන් ගැන ආරංචි ලැබීම සිත උතුරණ සතුටකි. සරළව ම කියනවා නම් ඒ... කයියන් වෙනුවට වැඩිඩන් කෙරෙහි ඇති ගෞරවාන්විත ලෙන්ගතුකම්ම ය. රටකට ඕනෑ කරන්නේ වැඩය. Actions ය. කයියන් පිරුණු Thinking නම් උතුරන්නට ඇතත් නමුත් ඒවා මහපොළොව හෝදා පාළුකරමින් ගලායන නිසාය.

ඉතින් , අවවාදයට වඩා ආදර්ශය උතුම් යැයි අපි කියන්නේ මෙන්න මේ Positive Action එකටය. නැතුව Positive Thinking එකට නොවේ.

මේ මොහොතේ රාජ්‍ය සේවකයා විශේෂයෙන් ම ගම් මට්ටමින් නිවෙස් වලට ගොස් ආහාර,මුදල්, උපකරණ , එළවළු බීජ බෙදන්නාගේ සිට ග්‍රාමසේවා නිලධාරී , සංවර්ධන,කෘෂි, සමෘද්ධි ඇතුළු බොහෝ දෙනා ගමින් ගමට , නිවසින් නිවසට යන්නේ මුව ආවරණයට අමතරව වෙනත් කිසිදු ආරක්ෂණ උපකරණ සහිතව නොවන බව අපි දනිමු. සහ රාජකාරි අවසන් වි මේ සියළුම දෙනා යන්නේ ද සිය ආදරණීය දරුවන්,බිරිඳ,ස්වාමියා,දෙමව්පියන් වෙසෙන එකම නිවස වෙතය. මෙතෙක් ඔවුන්ගේ රාජකාරියට රැකවරණය බින්දුවේ තිබියදී අපේ එක් ප්‍රාදේශීය ලේකම්වරියක් ඒ ගැන විමසිළිමත් ව , කිසිවෙකුට දොස් නොනගා තමන් දන්නා හිතවතුන්ගේ උපකාර ද සහිතව වැඩක් පටන්ගත් බව දැනගන්නට ලැබුණි. ඒ , මේ ගෙන් ගෙට යමින් මේ දිනවල සිය රාජකාරිය ට එහා ගිය යුතුකමකින් වැඩකරන රාජ්‍ය සේවකයාව covid 19 වෛරසයෙන් ආරක්ෂාකරගැනීමට #ආරක්ෂක #ඇඳුම්කට්ටළයක් නිර්මාණය කිරීම ගැනය.

අප පැතිරවිය යුත්තේ ගඳ ට වඩා සුවඳමය. අප කතාකළයුත්තේ අයහපතට වඩා යහපත ගැනම ය. Positive Actions මුල් අදින්නේ එවිටම පමණක් නිසාය.

ඉතින් මෙවන් නිලධාරීන් රටට සැබෑ මානව සම්පත්ය. ඇය නමින් ගාල්ල කඩවත් සතර ප්‍රාදේශීය ලේකම් #හිමාලි #රත්නවීර මහත්මියයි. ඔබතුමියගේ මේ ව්‍යායාමය ගැන ඉතා කැමැත්තෙන් මේ අකුරු ඇමිණෙන්නේ මම කිසිදා ඔබව දැක කතාකළ කෙනෙකු ලෙස නොවන නමුත්....මේ සත්‍ය තොරතුර දැනගැනීමෙන් අපේ රට හා ඒ රටට ආදරය කරන ඔබ වැනි පුරවැසියකු කෙරෙහි ඇතිවන සහතිකවම් දැඩි ලෙන්ගතුකම් පිරුණු ගෞරවය මෙගේ මුහුණු පොතේ මිතුරු මිතුරියන්ට කියන්නට ය. මෙවන් නිලධාරීන් ද මේ රටේ සිටින බව පතුරුවන්නට. මේ ඔබ කරන්නේ රජයේ කාරියට එහා ගිය දෙවියන්ගේ කාරියයි..ඒ වෙනුවෙන් වැටුප් නොව පින් බෙහෙවින් ලැබෙන බව මම අවබෝධයෙන් දන්නා බැවින් කියමි... මැතිනියනි...ඔබට බොහෝ ම පින්.🌹

- Udaya Dewamulle
20.04.08

70 · 16 comments

Kumara Arachchige S

Like · Reply · 1m · 1