

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය  
 බාල ශුද්ධ කර කපා ග්‍රෑම් 250  
 එනු ග්‍රෑම් 30  
 අම් මිරිස් කරල් 2  
 රම්පෙ කරපිංචා  
 කුරුඳුපොකු  
 සුදුඑනු බිත් 2  
 උළුකුල් ඇට ඊතයි  
 උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1/2  
 කරකුඩු මේස හැඳි 1  
 කහකුඩු හේ හැඳි 1/2  
 මිරිස් කුඩු හේ හැඳි 1/4  
 දිය කිරි අඩු කෝප්ප 1 1/2  
 මිරිකිරි අඩු කෝප්ප 1/2  
 දෙහි යුෂ හේ හැඳි 1/2

බාල පුස්  
 අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :-  
 හොඳින් සුරා සෝදා කපාගත් බාල  
 ග්‍රෑම් 500  
 ලිස්සේ සුදුකරගත් ග්‍රෑම් 100  
 එනු ග්‍රෑම් 75  
 බටර් හෝ මාගරින් මේස හැඳි 1  
 හීනියට කපාගත් රතු එනු ග්‍රෑම් 30  
 ලුණු කුඩු හේ හැඳි 1  
 ගම්මිරිස් කුඩු හේ හැඳි 1/4  
 එළකිරි අඩු කෝප්ප 1/2  
 කැරච් ශුද්ධ කර කපා ග්‍රෑම් 100  
 (සිනින්ට)

### කෘමි මේසය රසකර ගන්න බාල වලින් විවිධ කෘමි - බීම

සාදා ගන්නා ක්‍රමය  
 දෙහි, මිරිකිරි හැර අනෙකුත් සියල්ල  
 එකට දමා ලීප තබා හැමිබගෙන එන  
 විට මිරිකිරි දමා උකුරන විට ලීපපත්  
 ඉවතට ගෙන දෙහි යුෂ එක්කර  
 ගන්න.

සාදා ගන්නා ක්‍රමය :-  
 මාගරින් හෝ බටර් ලීප තබා රත්වන  
 විට බාල එනු සහ කැරච් ලිස්සේ  
 එක්කර මැලවෙන්නට කර වතුර  
 ලීටර් 5 දමා බාගේට හිඳෙන විට  
 හොඳින් පොච්චි කර පෙරා ගන්න. දැන්  
 වෙනම බඳුනක් ලීප තබා පෙර ගත්  
 ලුණු ඊතයි දමා උකුරන විට උඩට එන  
 පෙන ඉවත් කර කිරි, ලුණු, ගම්මිරිස්  
 කුඩු එක්කර රස කරගෙන සිනින්ට  
 කපා ගත් එනු ග්‍රෑම් 30 ගැඹුරු  
 තෙලේ බැඳ පුස් එකට එක් කර  
 ගන්න.

### බාල තෙල් දැමීම

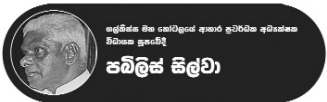
අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :-  
 සුරා සුද්ධ කර කපාගත් බාල ග්‍රෑම්  
 200  
 එනු ග්‍රෑම් 100  
 උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1  
 කැලි මිරිස් මේස හැඳි 1/2  
 හතරට පලාගත් අම්මිරිස් කරල් 3  
 රම්පෙ කරපිංචා  
 කුරුඳුපොකු  
 පොච්චියට කපාගත් තක්කාලි ග්‍රෑම් 30  
 ලුණු කුඩු හේ හැඳි 1 1/2  
 තෙල් මේස හැඳි 2

### බාල සලාදය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය  
 ශුද්ධ කර සෝදා අකල් 1/2 හතරක්  
 කැලි කපා කහ ලුණු එක්කර වතුර  
 දමා පොච්චි නොවන්නට තමිබා පෙරා  
 ගන්න. එයින්  
 ග්‍රෑම් 200

සාදා ගන්නා ක්‍රමය :-  
 බාල තමිබා වතුර වේරා හිවෙන්නට  
 රත්වන. හාප්තයක් ලීප තබා තෙල්  
 දමා එනු රම්පෙ කරපිංචා, කුරුඳු  
 පොකු, අම්මිරිස් දමා රත්වත් පැහැ-  
 යට බැඳෙන්නට කර කැලි මිරිස්  
 උම්බලකඩ කුඩු, ලුණු දමා මේස  
 මදුසින්දූරේ විනාඩියක් බැඳ තක්කාලි  
 එක්කර හොඳින් මිශ්‍රකර තමිබාගත්  
 බාල දමා හැඳි කුරේන් මිශ්‍රකර  
 ගින්නේ අඩුවෙන් විනාඩි දෙකක්

එනාකිරි මේස හැඳි 1  
 සීනි හේ හැඳි 1  
 ලුණු කුඩු හේ හැඳි 1/2  
 එනු සිනින්ට කපා ග්‍රෑම් 30  
 ගම්මිරිස් කුඩු හේ හැඳි 1/2  
 තල තෙල් මේස හැඳි 1  
 ලපට කරපිංචා කුච්චි (කපා)  
 මේස හැඳි 1  
 සාදා ගන්නා ක්‍රමය :-  
 බාල හැර මේ සියල්ල එකට



අලුතින් සෑම වසරකදීම අතර පවතින අවස්ථාවක විවිධයන් ප්‍රශංසිතව

### පබ්ලික් සිල්වා

බලෙන්ඩි කර බාල වලට එක්කර ගන්න.



### බාල පිරිසි

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :-  
 ශුද්ධ කර සෝදා සුරා ගත් බාල ග්‍රෑම් 300

හාල්පිරි ග්‍රෑම් 300  
 හීනියට හා ගත් පොල් ග්‍රෑම් 150  
 ලුණු කුඩු හේ හැඳි 2  
 සීනි මේස හැඳි 1  
 (පැණි රස එක් කිරීම)  
 ගම්මිරිස් කුඩු හේ හැඳි 1/2

### බාල ගන්නා ක්‍රමය :-

බාල සුරා ගන්නම් උණු වතුරේ දමා  
 කේදා මිරිකා ගන්න. එයට අනෙකුත්  
 සියල්ල එකට මිශ්‍ර කර වතුර තරම්ක් ඉස  
 කැරච් සහ ගෙන පිරිසි බමිසුවේ හෝ  
 වස්ත්‍රුවේ තමිබා ගන්න.

### බාල සම්බේලය

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය :-  
 ශුද්ධ කර සුරා ගත් බාල ග්‍රෑම් 200  
 හීනියට ලියාගත් රතුඑනු ග්‍රෑම් 50  
 හීනියට ලියාගත් අම්මිරිස් කරල් 3  
 උම්බලකඩ කුඩු මේස හැඳි 1/2  
 දෙහි යුෂ හේ හැඳි 1  
 ලුණු කුඩු හේ හැඳි 1  
 හීනියට කපාගත් තක්කාලි (ඇට ඉවත් කර) ග්‍රෑම් 50

සාදා ගන්නා ක්‍රමය :-  
 උකුරන වතුරට බාල ඊතයි එවෙලෙම  
 පෙරා ගන්න. මෙය දිය හිදුවා ගන්න.  
 තක්කාලි හැර අනෙකුත් සියල්ල සම්බේ-  
 ලයක් ආකාරයට පිළියෙල කර ගන්න.  
 දැන් තක්කාලි එක්කර සුරාගත් බාල ඊතයි  
 දමා පොච්චි නොවන්නට මිශ්‍ර කර ගන්න.

අධ්‍යක්ෂ  
 ආහාර ප්‍රවර්ධන  
 පබ්ලික් සිල්වා  
 ගල්කිස්ස මහා කෝට්ටය

හැටියට මගේ සමාජ වගකීම නිර්මාණ කුඩු  
 එළිදැක්වෙන්නේ සුදුසු පාලකයන් ඉන්න ඕනෑ  
 කියන හැකිම මට ඇති වුණා. එහෙම නැතිව  
 සංවේදී පුද්ගලයකු නොවී අන් අයට සවිත්  
 දෙන්නේ නැති පාලකයෙක් පත් වුණොත් හො-  
 හොමෙද රූපේ මිනිසුන්ගේ ප්‍රශ්නවලට විසඳුම්  
 හොයන්නෙ කියන හැටිවත් තිබුණා. ඒ නිසා  
 කුලකාරුවකුටත් වගකීමක් තිබෙනවා. සුදුසු  
 කෙනා පත් කරන්න ජනතාව පෙළගස්වන්න. ඒ  
 නිසා මම මෙවරත් ඒ වෙනුවෙන් මගේ යුතුකම  
 ඉෂ්ඨ කළා.

### අයුත් ලංකාවක් කියන තේමාගෙන් තමයි ඔහු ජනතාව උතුරුගණය කළේ. ඔබ හිතවෙදු පමී අයුත් ලංකාව තුළ කලාවට හිනි ප්‍රමිතිය ලැබෙයි කියලා.

නොලැබී තියෙන්නෙ නැහැ. මා පමණක්  
 නෙවෙයි සමස්ත සමාජ පද්ධතියේම සිතුවිල්ලක්  
 වුණා. මා නියෝජනය කරන කලාවට පමණක්  
 නෙවෙයි හැම ක්ෂේත්‍රයකටම හිනි ප්‍රමිතිය ලැබිය  
 යුතුයි.

### වංචන නොලැබුණොත්? ඔහුට පුළුවන් පමී අතිමතය හැරවට ලියාගත් වචන. දුර්ඝ විධාන බලය ගනින ජනාධිපතිවරයෙක් ගිනා.

නැහැ. ඔහුට හොඳ කලාකරුවන්  
 ජනාධිපති මිනිස්සු මගත්මා දන්නවා කලාව  
 කුඩුත් මහන පෝෂණය කරන්න පුළුවන් වෙ.  
 අනෙක අපි හැම පෝෂණවෙන්නම් උනත්ද උනේ  
 මේ රටේ පිටත් වන මිනිසුන්ගේ මහන හදන්න.  
 මිනිසුන් සංවේදී කරන්න. එකිනෙකාට දැසව  
 සෙබෙනෙහ පානන. රටේ පුද්ධියක් තියෙනවා.  
 එකට සාමය ගෙනල්ලා අපි හැමෝම පුළුවන්  
 මේක අපේ රට, සියල්ලන්ම පිරිත් වෙන,  
 සියල්ලන්ටම සමාන අයිතිවාසිකම් සමාන  
 තිමිවෙන, රට විකට ඉඳලා ඇල් කලේ රස  
 බලන්න පුළුවන් සමෘද්ධියේ රට කියලා ලෝකයට  
 පෙන්වන්න. එක තමයි අයුත් ලංකාව.

### අපේ රටේ හොපමණ නිර්මාණකරුවන් හිරියක් තමයි බැරවුණාගෙන් ලෝකතා ඉදිරියේ අපේ නිර්මාණයක සඳුකුණ තියන්නේ?

ආනන්ද සමරකෝන්, සුනිල් ශාන්තයන්  
 ගේ ඉඳලා ගත්තොත් අද සිටින අමරදේවියන්  
 මැත්තියියේ සම්මානය ගන්න නොට අපි මොන  
 තරම් උද්වේගයට පත් වුණොත් එකලාටම හිනි කන  
 ලෝකයාගෙන් ලැබුණා කියලා. ඔව්න් අපේ රටේ  
 සිටින රෝහණා විරසිකයන්, කේමලාසයන් රචි  
 සිව්චරිතයන් වැනි අයටත් ඒ තලයට හෝ යන්න  
 බැරවෙන්න නැහැ. අද ඔවුන්ට සිටින්න කරන්න  
 වෙලා තියෙන්නෙ පිරින අරගලයන් එක්ක. කෝ



හිදුකසක් ඒ අයට තමන්ගේ  
 පාඩුවේ ඉඳලා හොඳ මිචෙරටවත්,  
 සංධිවලයක් කරන්න කලගත්.  
 අයුත් පරමිපරාවත් බිනි කරන්න  
 පුළුවන් විදියේ නිර්මාණ  
 පාසලවෙන්න අපේ රටට නැහැ.  
 මිලිගේ අපි හිතන්න ඔබේ අපේ  
 රටේ එවැනි පසුබිමක් ගදන මේ  
 ගැන. වංචන නිරවුණා පමී ඊත  
 රටේ ඉන්න දැක්ගන්න හැරවට ලෝකය  
 විශ්මයටපත් කරන්න පුළුවන්  
 නිර්මාණකරුවන් පිරිසක් බිනි කරන්න  
 පුළුවන්.

### ඔබ ආ ගමන් මග දෙක හැර බැලුවොත් අද ඉගෙන ඒවර්ග ගැන කැපවීමක්ද?

මම පැසල්ලේ ගුරුවරයෙක්  
 හැටියට දුවනේ හොඳම කාලය දරු-  
 වන්නේ අධ්‍යාපනය බලවෙන්නේ කැප  
 වුණා මේ කරමින්ම ද්‍රව්‍ය ආවා. ඒ  
 ගැන මම ඉතාම කැපවීමක්.

### තව ඉදිරියේදී මොනවද කරන්න බලාපොරොත්තුව?

මම හෙළිඉඳු විසඳව මගේ අයුත්  
 ගින එකකුට විදි දක්වන්න බලාපො-  
 රාගත්තුව හිරියා. හමුත් බැරවුණා.  
 විසට 3 කට පසු මගේ නව නිර්මාණ  
 එකකුට විදිදක්වනවා. එය ලබන මාර්තු  
 මාසය පමණ වෙයි.  
 ඩි එය අන්තර්ජාලය හරහාත්  
 දැනගන්න පුළුවන් වෙයි විනෙමනම්?  
 ඔබ ඔබ පුළුවන්. මගේ වෙබ්  
 අඩවියට පිවිසුණොත් එය දැනගන්න  
 පුළුවන්. අපහැරැවැසව්වරයන් ර-  
 ය්ඛසගතන ඒ මගේ වෙබ් අඩවිය.

### කැමරිදු පිරිවරවල හිරින ඔබේ රසික සහයෝගී අමතකව?

ඇයි නැත්තේ? ඔවුන් සමඟ  
 වචනයක් කතා කරන වික, ඒ අයට,  
 අපිට මොන තරම් ගන්තියක්ද? මො-  
 නොතකට හෝ අපි විකෙරට යනවා  
 හදවතින්. ඔවුන් මෙතෙරට එනවා. තර  
 අයුරුයි.

### දුරකතන අංකය ලබන්නද? කමක් නැහැ. දෙයන්ග. 0112-829045

සාකච්ඡා කළේ  
**පණ්ඩුක සමරකෝතර**