සහල් ආශ්‍රිත පාන් නිෂ්පාදනය

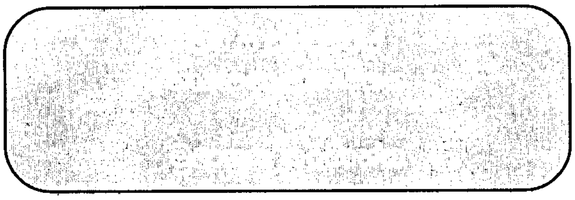
ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ ප්‍රධාන ආහාරය බත් වන අතර, එය ආහාර ගුණය සහ පෝෂණය අතින් දැනට ලෝකයේ සමහර රටවල ප්‍රධාන ආහාරය වන තිරිඟු වලට වඩා යෝග්‍ය බැව් අවධාරණය කළයුතුය. උද්භිද විද්‍යාත්මකව වී පැලය "ඔරයිසේ" යනුවෙන් හඳුන්වන අතර, එහි ද විශේෂ වර්ගයක් ඇත. මෙම වී අර්ධ ජලජ (semi aquatic) ශාකයක් වන අතර, එහි ව්‍යාප්තිය ජල සම්පාදනය හා සමීප සම්බන්ධතාවයකින් සිදුවේ. ඒ හේතුවෙන් වියළි කලාපයේ වැව් සහ වෙනත් වාරිමාර්ග ආශ්‍රිතව වී වගාව වඩාත් සශ්‍රීකව සිදුවේ. උෂ්ණාධික තත්ත්වය වී වගාවට අවශ්‍යවන අතර, තිරිඟු ශීත දේශගුණික තත්තවය යටතේ වර්ධනය වේ. උද්භිදව තිරිඟු පැලය "ට්‍රිටිකම්" නමින් හැඳින්වේ. ඈත අතීතයේ සිට අවුරුදු දස දහස් ගණනක සිට සහල් මිනිසාගේ ආහාරයක් වූ අතර, සංස්කෘත භාෂාවෙන් ඒ නම යොදා ඇත්තේ "විනය රකින්නා" යන අරුතිනි.

අවුරුදු දහස් ගණනක් තුළ ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ ද ප්‍රධානතම ආහාරය වූ සහල් ආහාරයක් ලෙස වෙනත් ධාන්‍ය වර්ගවලට වඩා ප්‍රියජනකය. පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් යුක්තය. ශරීර සෞඛ්‍යට හිතකරය. රට තුළ බහුලව නිෂ්පාදනය කරන ධාන්‍ය වර්ගය සහල් වන අතර, සහල් යොදා ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස බත් පිළියෙල කිරීමට අමතරව සහල්වලින් වෙනත් ආහාර නිෂ්පාදන රාශියක් නිපදවේ. "ඕදන්" සහ "බනන" යනුවෙන් හඳුන්වන සහල්, පිළිබඳව බුදුන් දවස විශේෂ අවස්ථාවල ද සඳහන්වේ. සිදුහත් කුමරුගේ පියා ශුද්ධෝදන නමින් හැඳින්වූයේ "ශුද්ධ වූ හෝ උසස් ප්‍රමිති තත්ත්වයෙන් යුත් සහල් හෙවත් ඕදන් නිපදවන්නා " යන අරුතිනි.

ලෝකයේ සහල් පරිභෝජනය කරන ජනගහනයෙන් 95%ක් පමණ ජීවත්වන්නේ ආසියාතික රටවලය. ලෝකයේ ධාන්‍ය නිපදවීම අතින් වර්ෂයකට සහල් මෙට්‍රික් ටොන් බිලියන 3.2 ක් පමණ දැනට නිපදවන අතර ලෝකයේ වාර්ෂික තිරිඟු නිෂ්පාදනය මෙට්‍රික් ටොන් බිලියන 0.57ක් පමණි. එනම් සහල් නිෂ්පාදනය තිරිඟු නිෂ්පාදනයට වඩා හය (6)ගුණයක් පමණවේ. සාමාන්‍යයෙන් මිනිසකුහට දිනකට ආහාර කිලෝ ග්‍රෑම් 0.9ක් පමණ අවශ්‍යවන අතර, එම අවශ්‍ය ප්‍රමාණය ලෝකයේ දැනට නිපදවේ. එහෙත් ලෝකයේ මිලියන 800ක් පමණ මන්දපෝෂණයෙන් පෙලෙන අතර ඇතැම් අය ආහාර නොමැතිව මරණයට ද පත්වේ. ලෝකයේ මන්දපෝෂණයට සහ එමගින් සිදුවන මරණවලට ප්‍රධාන හේතු වන්නේ,

1. නිපදවන ආහාර විශාල ප්‍රමාණයක් අපතේ යෑම

2. එම නිපදවන ආහාර මිලදී ගැනීමට තරම් වත්කමක් දුප්පත් රටවලට නොමැතිවීම.



3. සමහර ජන කොටස් ප්‍රමාණය ඉක්මවා ආහාර පරිභෝජනය කිරීම

4. සමහර නිවෙස්වල පවා කල්තබා ගැනීමට නොහැකිකම හේතුවෙන් පිළියෙල කළ ආහාරද මනුෂ්‍ය පරිභෝජනයෙන් තොරව අපතේ යෑම

පෝෂ්‍ය ගුණය

පෝෂ්‍ය ගුණය අතින් සහල් ඉතා උසස් තත්ත්වයක පවතින බැව් වෙනත් ධාන්‍ය හා සසඳනවිට පැහැදිලිය. තිරිඟු පිටිවල ඇති ෆයිටික් අම්ලය, ඛණිජ අවශෝෂණයට (උරාගැනීමට) අහිතකර වන අතර, සහල් මගින් එවැන්නක් සිදුනොවේ. සහල්වල ඇති ප්‍රෝටීන අධික ජෛව අගයකින් යුක්තය. ලෝකයේ සත්ව ප්‍රෝටීන් මිල ඉතා අධිකවන බැවින් වර්තමානයේ සහ අනාගතයේදී මිලෙන් අඩු, වඩා යෝග්‍ය උසස් ජෛව ගුණයකින් යුත් කිරිපිටිවලට ආදේශකයක් ලබා ගතහැකි වඩාත් සුදුසු ධාන්‍ය වර්ගය වන්නේ සහල්ය.

ලංකා කාර්මික සංවර්ධන මණ්ඩලය 32%ක් ප්‍රෝටීන් අඩංගු සහල් පිටි වර්ගයක් නිපදවූ අතර, ඒ සඳහා පේටන්ට් බලපත්‍රය ද ලබාගෙන ඇත. මෙය සීඝ්‍රයෙන් වැඩිවන සත්ව ප්‍රෝටීන්වලට මුහුණ දියහැකි වඩාත් සුදුසු ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයක් වේ. කඩල - පරිප්පු - මෑහෝ සෝයා බෝංචි වැනි රනිල ඇට වර්ගවල පිටි යොදා පරිපූර්ණ ප්‍රෝටීනයක් ලෙස සකස් කළයුතුව ඇත.

සහල් පරිභෝජනය වඩාත් මනුෂ්‍ය පරිභෝජනයට සුදුසු වන අතර, එහි ඇති අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල ප්‍රමාණය තිරිඟු සහ ඉරිඟුවල ප්‍රමාණයට වඩා අධිකය. එම හේතුවෙන් ප්‍රෝටීන ප්‍රභවයක් ලෙස වඩා යෝග්‍ය සහල්වල ඇති ආහාර කෙඳි, විශේෂයෙන් ද්‍රාව්‍ය හෙමිසෙලියුලෝස් අම්ල බැඳුම්කාරකයක් ලෙස ක්‍රියාකරන හෙයින්, රුධිරයෙහි ඇති කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය අඩු කිරීමට හේතු සාධක වේ.

සහල්වල සහ තිරිඟු වැනි ද්‍රව්‍යවල සංයුතිය නොයෙක් සාධක මත සුළු වශයෙන් වෙනස්වේ. නොයෙකුත් විද්‍යාත්මක සහ තාක්ෂණ ක්‍රම වන මුහුන් වර්ග ජෛව රසායන ක්‍රම - ජෛව ඉංජිනේරු ක්‍රම මගින් ප්‍රෝටීන් අගය වැඩි කිරීමට තැත් කළ නමුත් සාර්ථක ප්‍රතිඵල මෙතෙක් ලබා නොමැත. කෙසේවෙතත්,

1. ජානික වශයෙන් සහ ආහාර ගුණය, පරිභෝජන සඳහා ප්‍රවේශම් සහිතවීම
2. ශරීරයට අහිතකර බලපෑම් නොවීම
3. ලෝක වෙළෙඳපොළේ දැනට පවතින ප්‍රවනතාවය සැළකිල්ලට ගත්කළ

සහල් යොදා පාන් නිෂ්පාදනය ප්‍රචලිත කිරීමේ විශාල වැදගත් කමක් දක්නට ලැබේ. වී අස්වැන්න ලබා ගතහැකි කාලය දින 110 හෝ අඩු, දින 110 - 140, දින 150 - 170 සහ දින 180 ලෙස සඳහන් වන අතර, මේ කාල අනුව රනිල බෝග යොදා ගැනීමට ද හැකිවේ.

ඉල්ලුම සහ මිල

පසුගිය වර්ෂ පහ (05) ඇතුළත තිරිඟුවල මිල 200%කින් වැඩිවී ඇති අතර, සහල් මිල වැඩිවී ඇත්තේ 127%කින් පමණි. මේ තත්ත්වය මත ලෝක වෙළඳපොළේ සහල් මිල, තිරිඟුවලට සාපේක්ෂව අඩු වියහැකි බව උපකල්පනය කළ හැකිය.

ජැපොනිකා විශේෂයෙහි අස්වැන්න ශ්‍රී ලංකාවේ ඇති සැටිවා වර්ගයට වඩා පස් (05)ගුණයකට වඩා වැඩිය. ඒව විද්‍යාත්මක ක්‍රම සහ විද්‍යාත්මක කළමණාකරණය සිදුකර ඵලදායිතාවය යටත් පිරිසෙයින් තුන් ගුණයක් හෝ හතර ගුණයක් අතර වැඩි කළහොත් ශ්‍රී ලංකාව තුළ ගොවියාට වැඩි ලාභයක් මෙන්ම වෙළඳ පොළෙහි දැනට පවතින මිල ද අඩුකර ගතහැකිවේ. එවිට සහල් පිටි යෙදීම තිරිඟු පිටි හෙවත් පාන් පිටි යෙදීමට වඩා ලාභදායි වේ. එසේම සහල් පිටි ශ්‍රී ලාංකික ජනතාවගේ ශරීර සෞඛ්‍යයට අවුරුදු දහස් ගණනක් තිස්සේ වඩා සමීපවී ඇති අතර වඩාත් යෝග්‍ය ද වේ. වෙනත් ඔරටිසේ වර්ග යෙදීම ද නවත් විකල්පයක් වේ.

දැනට පවතින මිල ගණන් අනුව (1996/97) සහල් පාන් 50% දක්වා, සහල් පිටි (මෙෂ් 100ට සියුම් කළ) විශේෂ පාන් ලෙස අලෙවියට යෙදීම සුදුසුය. මෙයින් ලැබෙන ශාරීරික ගුණය ගැන සළකන කළ අනාගතයේදී ඉල්ලුම නවත් වැඩිවනු ඇත. මුලදී මිල සුළු වශයෙන් වැඩි වුවද මෙහි ඉහත සඳහන් කරුණු ගැන සළකා බැලීමේදී තිරිඟු පිටි පාන් මිල සමඟ තරඟ කිරීමට හැකියාවක් ඇත.

අප විසින් සිදු කළ පරීක්ෂණ ඉතා සාර්ථක වූ අතර, ඒවා ඇගැයීමේදී පාරිභෝගික රුචිය ඉතා පැහැදිලිව දැකගත හැකිවිය.

සහල් පාන් නිෂ්පාදනය

පාන් නිෂ්පාදනය සඳහා සම්පූර්ණයෙන්ම පාහේ පාවිච්චිය සඳහා තිරිඟු පිටි යොදා ගන්නා හෙයින් තිරිඟු පිටි "පාන් පිටි " ලෙස ව්‍යවහාරයේ යෙදේ. පාන් ඉතා ජනප්‍රියවීමට තුඩුදෙන ප්‍රධාන හේතු දෙකක් වශයෙන් සැලකිය යුත්තේ මිල අඩුවීම සහ පරිභෝජනය ඉතා පහසුවීමය. අපගේ ප්‍රධාන ආහාරය ලෙස සහල්වලින් සාදන බත් සළකන නමුත් එය පිළියෙල කිරීමේදී ගෘහණියට සැහෙන කාලයක් ගතවීම සහ එය තිරිඟු පාන් හා සසඳනවිට මිලෙන් අධික ද වේ.

දැනට ශ්‍රී ලංකාවේ 5000(පන්දහස) කට වැඩි බේකරි සංඛ්‍යාවක් ඇත. පාන් සෑදීමේදී කල් තබා ගැනීමේ කාරක යොදා නොගන්නා හෙයින් එය සාමාන්‍යයෙන් දින දෙකකට වඩා පරිභෝජනය සඳහා සුදුසු තත්ත්වයෙන් තබා ගත නොහැකිය. ශ්‍රී ලංකාවේ ආහාර නීති ක්‍රියාත්මක කිරීමේදී ප්‍රථමයෙන්ම ක්‍රියාත්මක වූ ආහාර නීතිය වූයේ පාන් ගෙඩියක බර ග්‍රෑම් 450ක් විය යුතු වීමය. එය ක්‍රියාත්මක වූයේ දෙවන ලෝක සංග්‍රාමය පැවති කාලයේදී ය.

පාන් ගෙඩිය පිපීමේදී තිරිඟු පිටිවල සෑදෙන ග්ලූටන් නැමැති ප්‍රෝටීනය විශේෂයෙන් වැදගත්ය. එය තිරිඟු පිටිවල ඇති සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන්වලින් 85%ක් පමණ වේ. තිරිඟු පිටිවල ඇති සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණය 14.5% දක්වා ඉහළ විය හැකිය. රයි නමැති ධාන්‍ය වර්ගයේද ග්ලූටන් අධික ලෙස තිබෙන අතර, අනෙක් ධාන්‍ය වන සහල් - ඉරිඟු - බඩ ඉරිඟු - කුරක්කන් ආදියෙහි පාන් නිපදවීමට හැකි තරමින් ග්ලූටන් නොමැති නිසා පාන් වැනි ජනප්‍රිය ආහාරයක් එම ධාන්‍ය පිටි 100%ක් යොදා නිපදවීම ඉතා අසීරුය.

ලංකා කාර්මික සංවර්ධන මණ්ඩලය එම කරුණු සැලකිල්ලට ගෙන පරිභෝජනයට ගත හැකි අන්දමේ පාන්, පහත සඳහන් පරිදි නිපදවා ඇත.

1. සහල් පිටි 40%ක් දක්වා යොදා ග්ලූටන් එකතු නොකර, සාමාන්‍ය පාන් නිෂ්පාදන ක්‍රියා පිළිවෙල අනුගමනය කිරීම
2. සහල් පිටි 60% දක්වා යොදා සහල් පිටිවලට 10%ක් ග්ලූටන් එකතුකර, සාමාන්‍ය පාන් නිෂ්පාදන ක්‍රියා පිළිවෙත අනුගමනය කිරීම

කෙසේ වෙතත් අප නිර්දේශ කරනු ලබන්නේ ප්‍රථමයෙන් 50% - 55% දක්වා සහල් පිටි යෙදීමය. පාන් පිටි 40% සහ 50% දක්වා ආදේශ කිරීම බේකරි ව්‍යවහාරය අනුව සහල් පිටි 80% සහ 100% දක්වා හැඳින්වේ. මෙසේ සාදනු ලබන පාන් නිෂ්පාදනයේදී පහත සඳහන් විශේෂ කරුණු අප නිරීක්ෂණය කරන ලදි.

තාක්ෂණය

සටහන 01

	රතු අමු සහල් වල සංයුතිය ප්‍රතිශතය	අමු තිරිඟු පිටි වල සංයුතිය ප්‍රතිශතය
1. කෑමට ගතහැකි ප්‍රතිශතය බර අනුව	100%	100%
2. ජලය	13.9%	14%
3. ප්‍රෝටීන්	6.7% - 10.0%	11.5% - 14.0%
4. මේදය (තෙල්)	2.8%	1.4%
5. කාබෝහයිඩ්‍රේට්	81.3%	75.3%
6. ශක්තිය - කිලෝ කැලරි	357	341
7. ආහාර කෙඳි	3.8 %	3.7 %

	සහල්	තිරිඟු පිටි
8. සෝඩියම් මි.ග්‍රෑ.	3	3
9. පොටෑසියම් මි.ග්‍රෑ.	250	130
10. කැල්සියම් මි.ග්‍රෑ.	10	140
11. මැග්නීසියම් මි.ග්‍රෑ.	110	31
12. පොස්පරස් මි.ග්‍රෑ.	310	120
13. යකඩ මි.ග්‍රෑ.	1.4	2.1
14. තඹ මි.ග්‍රෑ.	0.85	0.18
15. සින්ක් මි.ග්‍රෑ.	1.8	0.9
16. ක්ලෝරින් මි.ග්‍රෑ. (ක්ලෝරයිඩ් ලෙස)	230	62
17. මැන්ගනීස් මි.ග්‍රෑ.	2.3	0.7
18. සිලේනියම් මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්	(2)	42

විටමින් වර්ග:

	සහල්	තිරිඟු පිටි
19. විටමින් ඊ මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්	0.8	0.3
20. තයමින් මි.ග්‍රෑ.	0.59	0.32
21. රයිබෝ ප්ලේවින් මි.ග්‍රෑ.	0.07	.03
22. නියැසින් මි.ග්‍රෑ.	5.3	2.0
23. ට්‍රිප්ටොෆේන් 60 මි.ග්‍රෑ.	1.6	2.3
24. ෆොලේට් මයික්‍රෝ ග්‍රෑම්	49	31
25. විටමින් බී-6	ඇත	0.15
26. පැන්ටොතිනේට්	ඇත	0.3
27. බයොටින්	ඇත	මයික්‍රෝ ග්‍රෑම් 01

ආහාර සහ කෘෂිකර්ම සංවිධානය (ආ.කෘ.ස.) නිර්දේශිත අත්‍යාවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල සංයුතිය සහ සහල් පිටිවල ඇමයිනෝ අම්ල සංයුතිය

	සහල්	ආ.කෘ.ස.
1. අයිසෝ ලියුසීන්	4.0	4.0
2. ලියුසීන්	8.0	7.0
3. ලයිසීන්	3.4 (රනිල ධාන්‍ය මගින් මෙය වැඩිකළ හැක)	5.5
4. ෆීනයිල් ඇලනින් + ටයිරොසීන්	8.0	6.1
5. සම්පූර්ණ සල්ෆර් සහිත ඇමයිනෝ අම්ලය	5.5	3.5
6. ත්‍රියෝනීන්	3.3	4.0
7. ට්‍රිප්ටොෆෑන්	1.3	1.0
8. වෙලීන්	5.9	5.0

1. 60% දක්වා සහල් ආදේශ කළවිට සහ 40% දක්වා සහල් ආදේශ කළ විට, සාමාන්‍ය තිරිඟු පිටි යොදා සාදන පාන් මෙන්, ඒ ආකාරයෙන්ම පිපෙන නමුත්, බේකරි උඳුනට දැමූවිට ටික වේලාවකදී පාන් ගෙඩිය තරමකට බැසීමක් සිදුවන බව.
- මේ හේතුවෙන් එහි ඝණත්වය වැඩිවී සාපේක්ෂිතව බර වැඩි ලෙස දැනීම.
  එසේ වුවත්, නියම බර වන ග්‍රෑම් 450 ක් බැව් බර කිරීමේදී සනාථ විය.
2. සාමාන්‍ය තිරිඟු පිටි පාන් නිෂ්පාදනයට වඩා, අඩු කාලයක් සහල් පිටි ආශ්‍රිත පාන් නිෂ්පාදනයේදී අවශ්‍යවීම.
3. සාමාන්‍ය තිරිඟු පිටි නිෂ්පාදනය පාන්වලට වඩා අඩු උෂ්ණත්වයකින් සහල් පිටි ආශ්‍රිත පාන් නිපදවිය හැකිවීම.
- "සැන්විච් පාන් ", සාමාන්‍ය පාන්වලට වඩා සාපේක්ෂව හොඳ තත්ත්වයකින් සහල් පිටි ආශ්‍රිතව ලබා ගතහැකිවීම
4. සහල් පිටිවල සියුම්භාවය, තිරිඟු පිටි තරම් සියුම් නොවන හෙයින් ආදේශ කළහැකි ප්‍රමාණය සීමාවීම.
- ඉතා සියුම් සහල්පිටි මගින් , වැඩි ආදේශකයන් ලබාගත හැකිවේ. මේ සඳහා වායු සයික්ලෝන් යන්ත්‍ර, වඩා හොඳ ඇඹරුම් යන්ත්‍ර සමඟ පාවිච්චි කළ හැකිවේ.
5. සාමාන්‍ය පාරම්පරික බේකරියක එම සම ක්‍රියාදාමය සහ එකතු කරන ද්‍රව්‍ය යොදා සහල් ආශ්‍රිත පාන් නිපදවිය හැකිය.

සහල් පිටි, පාන්පිටිවලට වඩා වෙනස්වූ සංයුතියකින් යුක්ත හෙයින් එක සමාන බාහිර ලක්ෂණ නොමැති වුවද, ආහාරයක් වශයෙන් පාන් ලෙස පාවිච්චි කළ හැකි ලක්ෂණ පැවතුනි. වර්ණය, පෙනුම, සුවඳ, රස, ඇතුළත ව්‍යුහය බොහෝ දුරට සමානකම් දක්වූ අතර, එය පාරිභෝගික ඇගැයීමේදී වැඩිදෙනෙකු (90%ක්) සුදුසු බවට අගයා ඇත. සුළු සංඛ්‍යාවක් එය සාමාන්‍ය පාන්වලට වඩා සුදුසු ලක්ෂණ ඇති බවට ඇගැයීම් කර ඇත.

සාමාන්‍යයෙන් පාන්, පෙතිවලට කපා සකස්කර ජෑම්, බටර්, සීනි සම්බල් වැනි ද්‍රව්‍ය සමඟ කෙලින්ම කෑමට ගතහැකිය. දින 02ක් තබා ගැනීමට හැකි බැව් ද තහවුරුවී ඇත. සාමාන්‍ය පාන් නිෂ්පාදනය සමඟ මෙම සහල් පිටි පාන් නිෂ්පාදනය කළ හෙයින් එය, සාමාන්‍ය වෙළඳපොළේ ඇති පාන් සමඟ කෙලින්ම වඩාත් ආසන්න ලෙස සැසඳීමක් කිරීමට හැකිවිය.

ග්ලූටන්හි ඇමයිනෝ අම්ල 18ක් ඇති හෙයින් ග්ලූටන් යෙදූවිට සාදන පාන් ප්‍රෝටීන්වලින් අධික, වැඩි පෝෂ්‍ය ගුණයකින් යුක්ත වේ.

මේ අනුව බලන කළද, සාපේක්ෂිතව ග්ලූටන් යොදා ප්‍රෝටීන් වැඩි විශේෂ සහල් පාන් , ජනතාව අතර ප්‍රචලිත කිරීම යෝග්‍යය.

සහල් පිටි පාන් විශේෂ පාන් වර්ගයක් ලෙස අලෙවි කළයුතු අතර, එහි මිල බේකරියෙහි පවත්නා ඵලදායිතාව සහ කාර්යක්ෂමතාවය අනුව නිගමනය කළයුතුය.

උක්ත නිරීක්ෂණ අනුව, අප මණ්ඩලය මෙම පාන් වර්ගයේ තත්ත්වය වැඩිදුරටත් දියුණු කිරීමට කටයුතු කරමින් සිටී.

යොදාගත් සමහර වට්ටෝරු පහත සඳහන් පරිදි වේ.

1. හාල්පිටි	කිලෝ	3
ග්ලූටන්	ග්‍රෑම්	200
පාන් පිටි	කිලෝ	3
ලුණු	ග්‍රෑම්	100
හයිකො	ග්‍රෑම්	200
සීනි	ග්‍රෑම්	150
යීස්ට්	ග්‍රෑම්	20
2. සහල් පිටි	කිලෝ	1.75
පාන් පිටි	කිලෝ	2.50
හයිකො	ග්‍රෑම්	25
යීස්ට්	ග්‍රෑම්	15
ලුණු	ග්‍රෑම්	75
සීනි	ග්‍රෑම්	100
3. පාන් පිටි	කිලෝ	3
හාල්පිටි	කිලෝ	3
ග්ලූටන්	ග්‍රෑම්	200
යීස්ට්	ග්‍රෑම්	50
හයිකො	ග්‍රෑම්	250
ලුණු	ග්‍රෑම්	30
සීනි	ග්‍රෑම්	250

විටමින් සී සහ බිත්තර යුෂ මදය යොදා වඩා හොඳ සහල් පාන් නිෂ්පාදනය කළහැකි වෙතැයි බලාපොරොත්තුවේ. පාන් වර්ග වශයෙන් බලන කළ නොයෙක් අමුද්‍රව්‍ය යොදා විවිධ පාන් වර්ග සාදා ඇත. මේවා නොයෙක් රසයන්ගෙන් සහ ස්වභාවයන්ගෙන් යුක්ත වන අතර මිල අනුවද වෙනස්වේ.

ශ්‍රී ලංකාව තුළ සහල් පරිභෝජනය වැඩිකිරීමටත් පෝෂ්‍ය පාන් ප්‍රචලිත කිරීම යෝග්‍යය. දැනට පවත්නා බේකරිවල ප්‍රචලිත කිරීමට හැකි අයුරු මේ පරීක්ෂණ සිදුකර ඇති හෙයින් වෙනත් විශේෂ ස්ථාවර ආයෝජනයක් මේ සඳහා අවශ්‍ය නැත. උසස් සෞඛ්‍ය සහ පවිත්‍රතාවයන් අනුගමනය කරමින්, තත්ත්වයෙන් ඉහළ පාන් නිෂ්පාදනය සිදු කළයුතුය.

කර්මාන්ත සඟරාව - *1988*
වෙළුම *16* අංක *02*

තාක්ෂණය

DATE	WORKSHOP / DEMONSTRATION ON RUBBER PRODUCTS	Participation Fee (Rs.)
11/5/2005	Demonstration on the manufacture of Latex Dipped Goods such as Balloons, & Rubber bands	920/=
18/5/2005	Workshop on the manufacture of Rubber to Metal Bonded Items.	1,725/=
8/6/2005	Demonstration on the manufacture of Rubberized Coir Mattress	920/=
24/6/2005	Demonstration on the manufacture of Dry Rubber Moulded Goods	1,725/=
20/7/2005	Demonstration on the manufacture of Latex Toys.	920/=
10/8/2005	Demonstration on the manufacture of moulds for Plaster of Paris Products.	920/=
24/8/2005	Demonstration on the manufacture of Latex based products.	1,725/=
7/9/2005	Demonstration on the Manufacture of Rubber Gloves.	920/=
21/9/2005	Demonstration on the manufacture of Rubberized Coir pots.	920/=
12/10/2005	Demonstration on the manufacture of moulds for Plaster of Paris Products.	920/=
26/10/2005	Workshop on the manufacture of Dry Rubber Automotive Products.	1,725/=
23/11/2005	Demonstration on the manufacture of Rubberized Coir Mattress	920/=
7/12/2005	Demonstration on the manufacture of Latex Dipped Goods.	920/=
14/12/2005	Workshop on the manufacture of Rubberized Coir Products.	1,725/=

For Further Details
Director
Rubber Products Development Division
No. 33, New Nuge Road, Peliyagoda
Tel: 011-2930746-7