



CeylonUK

It's your news

www.ceylonuk.net

සිංහල • English • தமிழ்

VOL01/2024

JULY ISSUE 2024



36
PAGES



UK Prime Minister Keir Starmer and His Wife Victoria Starmer

01 A NEW DAWN FOR THE UK

02 විශ්වයේ සැණකෙලිය ඔලිම්පික්

03 SRILANKA WILL HOLD PRESIDENTIAL ELECTION ON 21 SEP

04 ආසියානු කාන්තා ක්‍රිකට් තීරල ශ්‍රී ලංකාවට

05 WHO IS RISHI SANUK

CeylonUK

Introducing the 2nd Edition of CeylonUK Life: Bridging Sri Lanka and the UK with News and Culture

We are thrilled to announce the launch of the **2nd Edition of CeylonUK Life**, a groundbreaking online and physical printed newspaper designed to serve the Sri Lankan community living in the United Kingdom.

CeylonUK Life is unique in many ways, starting with its multilingual approach. Our content is available in three main languages: **Sinhalese, English, and Tamil**, ensuring that we cater to the diverse linguistic needs of our readers.

Editions and Timeline

CeylonUK Life has a rich history and a promising future. The newspaper has three main publication phases:

- **1st Edition (2013-2018):** Our initial run, where we established our presence and connected with the community. Managed by Mr. Ranga Ranasingha.
- **2nd Edition (2024-2029):** Launching in July 2024, this edition marks a new era with enhanced features and broader coverage. Will be managed by Mr. Jehan Fernando.
- **3rd Edition (2030-2037):** Planned to commence in 2030, continuing our mission to inform and connect.

A Pioneering AI-Driven Editorial Approach

A remarkable feature of CeylonUK Life is our use of advanced **artificial intelligence** as our main editor. This innovative approach allows us to provide timely, accurate, and diverse news coverage, ensuring we stay ahead in the rapidly evolving media landscape.

Comprehensive Coverage

CeylonUK Life will cover a wide range of topics, including:

- **News:** Up-to-date reports from both the UK and Sri Lanka.
- **Politics:** In-depth analysis and coverage of political developments.
- **Culture:** Celebrating the rich cultural heritage of Sri Lanka and the UK.
- **Current Issues:** Addressing the pressing matters affecting both countries.
- **Business:** Supporting and highlighting the business community.

Our Commitment

We are committed to delivering high-quality journalism that informs, educates, and connects the Sri Lankan diaspora in the UK with their roots and current affairs. Our newspaper aims to be a vital resource for the community, providing insights and information that matter. Stay tuned for our 2nd Edition starting in July 2024. We look forward to your support and engagement as we embark on this exciting journey together.

For more information and updates, visit our website or follow us on our social media channels.

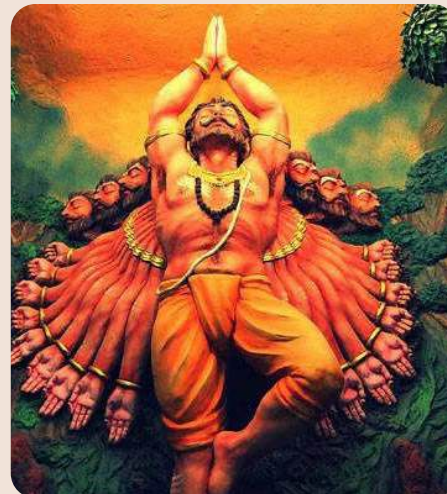
CeylonUK Life - Connecting Communities, One Story at a Time.

By AI

“ඔබගේ නිර්මාණ හැකියාවට අපෙන් ඉඩක්...
කෙටි කතා, උපමා කතා, ඉතිහාස කතා,
විවිධ රචනා, සිතුවම්, කවි, ගීත, නිසදැස්
අතුළු ඕනෑම ස්වයං නිර්මාණක් අපවෙත
එවන්න. (සිංහල හෝ ඉංග්‍රීසි)
Email - info@ceylonuk.net”



Ravana was born to the great sage Vishrava and his wife Kaikesi. In fact, his father was one of the Saptarishis during the age of Manu. Coming from a highly-revered family, Ravana was given the right education, both in terms of academics and martial arts.



It's a known fact that Ravana had ten heads, and people often say that this gave him the special gift of knowledge. It is assumed that having 10 heads meant he was a very knowledgeable man and by that logic, a great king who had great knowledge about administration. In fact, there are seven books in Ayurveda whose authorship still stands in his name, thereby establishing him as a great physician. It is said that he wrote a book of ayurvedic remedies for infants on the request of his wife.

From science to medicine, Ravana had made a name for himself in all fields.

Remember the pushpaka vimana which Ravana used while abducting Sita? Within mythology, it was the flying object that Ravana invented. This story only goes to show that his knowledge wasn't just medicinal, but also scientific. He had a bend towards innovation and came up with his unique vehicle.

And it wasn't just his knowledge that made him a man that people both admired and feared.

He was a great devotee of Lord Shiva. Ravana would meditate for days at an end to please him. No matter how he was as a human, one couldn't deny that he was a very passionate devotee. Lord Shiva was so impressed by him that he bestowed on him the power to

use divine weapons, an honour that only a hardworking devotee could earn.

Hence, for Sri Lankans, even the start of the war between Ravana and Lord Rama is very different. Indians believe that none of it had happened had Ravana not abducted Sita. However, the Sri Lankans believe that it all started with Lakshmana cutting off Surpanakha's nose after she proposed Lord Rama. For them, what Ravana did was anything that a big brother would have done to avenge the injury caused to his younger sister.

Sri Lankans don't worship Ravana as a god but they regard him as a great king for all



that he is famed to do. For them, he was the king who resisted invaders. For them, he is the tragic hero who was betrayed by his own brothers when he tried to avenge his sister's honour. For them, he was the king who was blessed with knowledge that his ten heads contained. For them, he was the king whose devotion to Lord Shiva won him powerful weapons.

They don't have festivals for him and neither do they build temples in his name. But they do look at him as a great king who met a tragic end.

Isn't it weird how the same person can have two contrasting truths?

A NEW DAWN FOR THE UK: PRIME MINISTER KEIR STARMER AND HIS WIFE LEAD THE WAY

**HOW THE SRI LANKAN COMMUNITY CAN
SUPPORT THE LABOUR PARTY AND FOSTER
SUCCESS IN THE UK AND SRI LANKA**



COVER STORY:

In a historic moment for the United Kingdom, Keir Starmer has taken office as the new Prime Minister, accompanied by his wife, Victoria Starmer. The couple was seen waving to a crowd of supporters in front of 10 Downing Street, marking the beginning of a new chapter in UK politics. This pivotal event signifies not only a shift in the nation's leadership but also a renewed sense of hope and direction for the future.

As Sri Lankans residing in the UK, we find ourselves in a unique position to contribute to this new era. Our community has always been known for its resilience, hard work, and dedication. Now, more than ever, we can leverage these qualities to support the Labour Party's vision and help shape a prosperous future for both the UK and Sri Lanka.

SUPPORTING THE LABOUR PARTY:

Engage in the Political Process:

Participation in the political process is crucial. Attend local meetings, volunteer for campaigns, and stay informed about Labour Party policies. Your voice and involvement can make a significant difference.

Promote Cultural Understanding:

As a community rich in culture, we can foster greater understanding and appreciation between Sri Lankans and other ethnic groups in the UK. Organize cultural events, participate in multicultural festivals, and share our heritage with others.

Contribute to the Economy:

The success of any government is closely tied to economic stability. As business owners, professionals, and workers, we must continue to contribute to the UK's economy. Supporting local businesses and creating job opportunities within our community can strengthen economic ties.

Advocate for Education:

Education is a cornerstone of development. Encourage our youth to pursue higher education and vocational training. Support initiatives that provide scholarships and mentorship programs, ensuring that the next generation is well-equipped to contribute to society.

BUILDING A BETTER FUTURE FOR SRI LANKA:

Economic Collaboration:

Strengthening economic ties between the UK and Sri Lanka can bring mutual benefits. Promote trade relations, invest in Sri Lankan businesses, and encourage UK companies to explore opportunities in Sri Lanka.

Knowledge and Skills Transfer:

Many Sri Lankans in the UK possess valuable skills and knowledge. Creating platforms for knowledge exchange and skills transfer can help develop various sectors in Sri Lanka, from technology to healthcare.

Support Humanitarian Efforts:

Humanitarian support is essential for addressing pressing issues in Sri Lanka. Whether through charitable donations, volunteering, or raising awareness, our community can play a pivotal role in supporting development projects and disaster relief efforts.

Conclusion:

As we celebrate the beginning of Prime Minister Keir Starmer's term, let us also embrace the opportunity to contribute positively to both the UK and Sri Lanka. By supporting the Labour Party and engaging actively in our community, we can help create a thriving, inclusive society that benefits all.

Together, we can build a brighter future, ensuring that both the UK and Sri Lanka prosper in the years to come.

Photo Credit: Taken by Flickr



අපකීර්තියට පත් වූ රට ලෝකයේ කීර්තිමත් රාජ්‍යයක් බවට පත්කිරීමේ වගකීම ඔරගන්න ජාතික ජන බලවේගය සුදානම්

ජාතික ජන බලවේගයේ නායක අනුර කුමාර දිසානායක

දේශපාලන පොර පිටිය



අද ප්‍රධාන ප්‍රවෘත්ති දෙකක් පළ වුණා. එකක් තමයි මැතිවරණ කොමිෂන් සභාව විසින් මාධ්‍ය සාකච්චාවක් කැඳවලා මේ මාසය අවසන් වීමට පෙර ජනාධිපතිවරණය පිළිබඳව දැන්වීම් ප්‍රකාශයට පත්කරන බව පැවසුවා. ජනාධිපතිවරණය සඳහා නාම යෝජනා කැඳවන බව ප්‍රකාශ කළා. ඒ අනුව දින 16ත් 21ත් අතර නාම යෝජනා කැඳවනවා. නාම යෝජනා කැඳවූ දින සිට සති හතරත් හයත් අතර කාලය තුළ ඡන්දය පවත්වන බව කීවා. සභාපතිගේ ප්‍රකාශයත් කැටිකොට බැලූ විට බොහෝ විට සැරිසැරිම 28 ඡන්දය පැවැත්වේවි. එළඹෙන ජනාධිපතිවරණයේදී මොන වගේ තීරණයක් ගත යුතුද? මේ තීරණාත්මක ඡන්දය අපේ රට විශාල පරිවර්තනයක් කරන ඡන්දයක් බවට පත්කර ගත හැකි වෙනවා.

දෙවැනි ප්‍රවෘත්තිය, බන්දුල ගුණවර්ධන කැබිනට් මාධ්‍ය ප්‍රකාශක කියනවා, ව්‍යවස්ථාවේ ගැටලුවක් තිබෙනවා පහද, හයද කියා ස්ථිරවම හයයි කියන්න තීන්දුවක් ගත්තාලු. ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව අර්ථ නිරූපණය කරන්නේ කැබිනට් මණ්ඩලය නොවෙයි. ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාවේ 135 වන වගන්තිය අනුව අර්ථ නිරූපණය කිරීමේ බලය තිබෙන්නේ ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණයට. පහද, හයද කියන ප්‍රශ්නය අවස්ථා ගණනාවකදී ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණයෙන් විමසා තිබෙනවා. කැබිනට් මණ්ඩලය සම්මත කරන පනත ගැසට් කර, සතියක් තියන්න ඕනෑ. ඊළඟට පාර්ලිමේන්තුවට ඉදිරිපත් කර සති දෙකක් තැබිය යුතුයි. පුරවැසියෙකුට අධිකරණයට යා හැකියි. ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණයේ සති තුනක් තියන්න ඕනෑ. ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණයේ අනුමැතියෙන් පසු නැවත පාර්ලිමේන්තුවේ තුනෙන් දෙකක් බලයෙන් අනුමත වෙන්න ඕනෑ. ශ්‍රේෂ්ඨාධිකරණයෙන් පනමත විමසුමකට යන්න කියන නිසා රනිල් වික්‍රමසිංහ විතරක් සිට මාසයක් ඇතුළත පනමත විවාරණයක් කැඳවන්න මැතිවරණ කොමිසමට නියෝගයක් දෙනවා. එතකොට රනිල් ගෙදර. රනිල් මේ හදන්නේ රට තුළ ව්‍යාකූලත්වයක් ඇති කරන්න. රනිල් ඉන්නේ දෙහිසියාවෙන්. අද මැතිවරණ කොමිසමට බලය ආවා. තරග කරන්න ලකුණක් නැහැ. පක්ෂයක් නැහැ. පාටක් නැහැ. මේ මැතිවරණයේදී රනිල් වික්‍රමසිංහගේ කැඳවූ විශාල ව්‍යාකූලත්වයකට පත්වෙලා තිබෙනවා. ඒ ව්‍යාකූලත්වය සමාජයට ගේන්න හදනවා. ඔබ ව්‍යාකූලත්වයට පත්වෙන්න එපා. ඡන්දය ස්ථිරයි.

දීර්ඝ කාලයක් මේ රට පාලනය කළ පාලකයන් විසින් රට මේ ව්‍යසනයට පත්කර තිබෙනවා. ගොවි ජනතාවට, ධීවර ජනතාවට ලැබෙන ආදායමෙන් ජීවත් වෙන්න නොහැකිවෙලා තිබෙනවා. ව්‍යාපාරික ප්‍රජාවට ගන්න ණය ගෙවා ගන්න බැරවී තිබෙනවා. වෛද්‍යවරුන්, ඉංජිනේරුවන්, විශ්වවිද්‍යාල ආචාර්යවරුන් රට අතහැර යාමට කල්පනා කරමින් ඉන්නවා. තරුණ පරම්පරාව ජීවත් වීමේ එකම මාර්ගය රට අතහැර යාම යැයි කල්පනා කරමින් ඉන්නවා. අපරාධවලින්, මත්ද්‍රව්‍යවලින් ගහන වී තිබෙනවා. ණය ගෙවා ගන්න බැර රටක් බවට පත්වෙලා තිබෙනවා. රටකටත්

ජාතියකටත් සිදුවිය හැකි සියලුම පන්නයේ ව්‍යසනයන් අපේ රටේ ජනතාවට සිදුවෙලා ඉවරයි. ඒ නිසා හැමතැනම ජනතාව කියන්නේ වෙනසක් ඕනෑ කියලා. මේ වෙනස ඇති කරන්නේ කවුද? මේ රට දශක හතරක්, පහක් පාලනය කළ, අසාර්ථක දේශපාලන කැඳවුරට මේ වෙනස ඇති කරන්න බැහැ.

අද මේ රටට දේශපාලන පරිවර්තනයක් අවශ්‍යයි. අපේ ආකල්පවල, අධ්‍යාපනයේ, සෑම ක්ෂේත්‍රයකම නව පරිවර්තනයක් අවශ්‍යයි. මේ රට නව ජාතික පුනරුදයක් කරා ගෙන යා යුතුයි. විසිවැනි සියවස ලෝකයට විශාල ජයග්‍රහණ ගෙනත් දීපු සියවසයි. විසිවන සියවසට පෙර, දේශපාලනඥයන්, චින්තකයන්, කලාකරුවන්, විද්‍යාඥයන් අනාගතය මොන වගේ ලෝකයක්ද කියා පරිකල්පනය කරන්න පටන් ගත්තා. සාහිත්‍ය ධරයන් ලිවීමේ මේ වගේ ලෝකයක් අපට ඕනෑ කියලා. විද්‍යාඥයන් පරීක්ෂණවල නියැලෙමින් අනාගතය මේ වගේ විය යුතු යැයි ඉදිරිපත් කළා. දේශපාලන චින්තකයින් කිවුවා පවුල්වලට ලේ උරුමයෙන් එන පාලන බලය වෙනුවට ජනතාවගේ සහභාගිත්වයෙන් පාලන බලයක් නිර්මාණය වෙනවා කියලා. 14 වන 18 වන සියවස්වල හිතපු දේවල් භෞතිකව ගොඩනැගෙන්න පටන් ගත්තේ 20වන සියවසේ. විසිවන සියවසේ ජයග්‍රහණයන් උකහාගෙන අපේ රාජ්‍යය ගොඩනැගීම සඳහා දැක්මක් හෝ හැකියාවක් අපේ පාලකයන්ට තිබුණේ නැහැ. අපි විසිවන සියවස අහිමි කර ගත්ත ජාතියක්. ලෝකයේ ඇති වී තිබෙන දැනුමේ වර්ධනයන්, තාක්ෂණයේ වර්ධනයන්, කලාවේ, සංගීතයේ, සාහිත්‍යයේ ඇතිවී තිබෙන වර්ධනයන්, උකහා ගත්ත, නව ලාංකේය ජාතියක් බවට පරිවර්තනය කිරීමේ අභියෝගය තමයි ජාතික ජන බලවේගය ධාර ගන්නේ. මේ රට ලෝකය ඉදිරියේ අපකීර්තියට පත් වුණු රටක්. මේ රට ලෝකයේ කීර්තිමත් රාජ්‍යයක් බවට පත්කිරීමේ අභියෝගය සහ වගකීම ජාතික ජන බලවේගය ධාර ගන්න සුදානම්.

පුරවැසියාට නීතිය ඉදිරියේ තමන්ට යුක්තිය ඉටුවෙන බව හැඟෙන්නේ නැතිනම්, ඒ සමාජය අභිෂේච සමාජයක් බවට පත්වෙනවා. යළි නීතියේ විධානයේ ආධිපත්‍යය ශක්තිමත් ලෙස තහවුරු කරන රාජ්‍යයක් බවට ශ්‍රී ලංකාව පත්කළ යුතුයි. එසේ කළ හැක්කේ ජාතික ජන බලවේගයේ ආණ්ඩුවකට පමණයි. මේ සමාජයේ අපරාධ රැල්ලක්, මත්කුඩු රැල්ලක් තිබෙනවා, මේවායින් අපේ රට මුදා ගත යුතුයි. මේ අපරාධ නිර්මාණය කළේ, අපරාධ ආරක්ෂා කළේ දේශපාලකයන්. මේ දේශපාලකයන්, අපරාධකරුවන් ඉන්නේ එකට. අපරාධ කරන්නේ පාතාලකයන් විතරක් නොවෙයි. දේශපාලකයන් අපරාධ කරනවා. කෙනෙලියයි, මහින්දානන්දයි වෙඩි තියා ගත්තා. උඩතලවින් වෙඩි තිබ්බා. රගල් ක්‍රීඩකයන් ඝාතනය කළා. අද ව්‍යාපාරයක් කරන්න, බස් එකක් දුවන්න කප්පම් දෙන්න ඕනෑ. අපේ රට පාලනය කරන්නේ උඩින් පේන ආණ්ඩුවට වඩා යටින් තිබෙන ලෝකයක් තමයි අපේ රට පාලනය කරන්නේ. මේ රට අපරාධකරුවන්ගේ ග්‍රහණයට යටත් වෙලා තිබෙන්නේ. සෑම පුරවැසියෙකුටම තමන්ගේ දරුවන්ගේ ජීවිත පිළිබඳවත්, තමන්ගේ ජීවිතය පිළිබඳවත් විශ්වාසය තහවුරු වන රාජ්‍යයක් අවශ්‍යයි. ඒ රාජ්‍යය හදන්නේ ජාතික ජන බලවේගයේ ආණ්ඩුවයි. අපි ඇති කරන වෙනස වියයි.

ඒ වගේම අපි ජාතික සමගිය ඇති කරන්න ඕනෑ. දීර්ඝ කාලයක් අපේ රට පාලනය කළේ ජාතිවාදයයි. අපේ රටේ තිබුණේ එකිනෙකාට එරෙහිව, සැකය, අවිශ්වාසය, වෛරය, භෞර්ධය පතුරුවන දේශපාලනයක්. උතුරේ ජනතාවට එරෙහි දකුණේ සතුරෙක් පෙන්නලා දුන්නා. දකුණේ ජනතාවට එරෙහිව උතුරේ සතුරෙක් පෙන්නුවා. නැගෙනහිරට සතුරෙක් දකුණේ පෙන්නුවා. සතුරා හදන්නෙන්, සතුරාට එරෙහිව වීරයා හදන්නෙන් මාධ්‍යයයි. 2019 මුළු ඡන්ද ව්‍යාපාරයම ඒ විදිහට දෝලනය වුණා. එහි ප්‍රතිඵලය දෙමළ, සිංහල, මුස්ලිම් ජනයා අතර සැකය වැඩිවීමයි. අප එකිනෙකා රැස්සන්නේ නැති ජාතියක් බවට පත්වුණා. අපිට වෙනසක් අවශ්‍යයි. එකිනෙකාට එරෙහිව කළ දේශපාලනය, මතවාදය වෙනුවට අපට වෙනසක් අවශ්‍යයි. සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම් ජනතාව අතර සමගි සම්පන්න දේශපාලනයක් අවශ්‍යයි. ඒක තමයි ජාතික ජන බලවේගයේ දේශපාලනය. මේ බලය අත්පත් කර ගන්න සියලුම ජන ප්‍රජාවන්ගේ විශ්වාසය සහිත ආණ්ඩුවක් හදමු. ඒ පදනම තමයි ජාතික සමගිය ගොඩනඟන අන්තිවාරම වෙන්නේ. මේ ආණ්ඩුව හැදෙන්නේම ජාතික සමගියෙන්. එක තමයි ජාතික පුනරුදය. මම

දෙමළ, මුස්ලිම් ජනතාවට ආරාධනා කරනවා අපි එකතු වෙලා ජාතික සමගියෙන් ආණ්ඩුවක් හදමු. මේ රට හදන්න නව ආර්ථික ගමනකට පරිවර්තනය කළ යුතුයි. මේ ක්‍රමය හරිනම් රට දියුණුවෙලා තිබෙන්න ඕනෑ. ඒගොල්ලෝ ඇවිත් ආර්ථිකය හදනවාලු. දශක ගණනාවකදී හදන්න බැර වුණා. මේ රට ව්‍යසනයට පත් කළේ ඒ අය තමයි. මේ රට හදන්න ලෝකයේ නව තාක්ෂණය උකහාගෙන ඒ තාක්ෂණයේ වෙනස්කම් මත නිෂ්පාදන ආර්ථිකයකට යන්න ඕනෑ. ලෝකයේ සෞඛ්‍යය ක්ෂේත්‍රයේ, ඖෂධ ක්ෂේත්‍රයේ, ධීව නිෂ්පාදනයේ, ඇතිවෙන තාක්ෂණික වෙනස්කම් උපයෝගී කරගෙන නිෂ්පාදනය කරන ජාතියක් වෙන්න අපිට බැර වුණා. අපිට ලෝකයේ නව නිෂ්පාදනයන් පරිභෝජනය කරන්නන් වුණා. අපි පරිභෝජනය කරන ජාතියක් වුණා. ඉන්දියාව ඒ තාක්ෂණය උපයෝගී කරගෙන ධීවරයේ නිෂ්පාදන පිරිවැය අඩුකර ගන්න සමත් වුණා. ඉන්දියාවේ නිෂ්පාදනය කරන ඖෂධ, මෝටර් රථ, අපි පරිභෝජනය කරන්නන් වුණා. අපේ රෝහල්වල තිබෙන විශාල සෞඛ්‍ය උපකරණ නිෂ්පාදනය කරන්නේ ඊශ්‍රායලය. රටට නව ආර්ථික පරිවර්තනයක් ඕනෑ. ජාතික ජන බලවේගයේ ආර්ථික උපායමාර්ගය ලෝකයේ සිදුවන තාක්ෂණයේ දියුණුව මගින් නිෂ්පාදනය දියුණු කරන ජාතියක් බවට ශ්‍රී ලංකාව පරිවර්තනය කිරීමයි.

අපේ රටේ කාබන් ප්‍රතිශතය වැඩි වටිනා මිනිරන් සම්පත, පුල්ලුඩේ බනිප් සම්පත, පුත්තලමේ වටිනා ද්‍රව්‍ය සහිත සිලිකා සහිත සම්පතක් තිබෙනවා. අපි විද්‍යාඥයන් හමුවුණා, මේ සම්පත්වලින් වටිනාකම් සහිත භාණ්ඩ නිෂ්පාදනය කරන්නේ කොහොමද ඇහුවා. ඒ සඳහා දැනුම තිබෙන විද්‍යාඥයන් ඉන්නවා. අපි ආයෝජකයන් සමග ව්‍යාපාරිකයන් සමග කතා කළා. වයාලා සුදානම් ඒ ආශ්‍රිත කම්මාන්ත ශාලා ලංකාවේ පටන් ගන්න. අපිට තාක්ෂණය, ප්‍රාග්ධනය, වෙළඳපොළ හැකිනම්, ඒ සඳහා අවශ්‍ය තාක්ෂණය තිබෙන, ප්‍රාග්ධනය තිබෙන, මාර්කට් එකක් තිබෙන ආයෝජකයන්ට අපි එන්න කියන්න ඕනෑ. 1978 සිට අවුරුදු 44ම සෘජු විදේශ ආයෝජන ලැබී තිබෙන්නෙ ඩොලර් බිලියන 23යි. විශ්වාසයට ගිය අවුරුද්දට ඩොලර් බිලියන 22යි. මේ රට නව නිෂ්පාදනයකට පරිවර්තනය කරන්න පුළුවන්. ඒ වගේම ලෝකයේ පුළුල්වෙන සේවා වෙළඳපොළෙන් පංගුවක් අපි අත්පත් කරගත යුතුයි. ඒවට අවශ්‍ය යටිතල පහසුකම් අපි දියුණු කළ යුතුව තිබෙනවා.

ආර්ථිකය හැදෙනකම්, රැකියාවක් ලැබෙනකම් ජනතාවට ඉන්න බැහැ. ගමේ ඉන්න සාමාන්‍ය ජනතාවට ආහාර ඊක සහතික කරන්න ඕනෑ. මහ බැංකු වාර්තාවෙන් කියනවා ජනතාවගෙන් 68%කට කන්න නැහැ කියලා. ආර්ථිකය හැදෙන තෙක් ජනතාවට ආහාර, අධ්‍යාපනය, සෞඛ්‍යය, සහතික කරන ආණ්ඩුවක් තමයි ජාතික ජන බලවේගයේ ආණ්ඩුව. ආදායම් මාර්ග නැති අයට සහනාධාර දෙන්න ඕනෑ. ආණ්ඩුවක වගකීම රටේ ජනතාව බලා ගන්න එක. මහජනතාවගේ ධනය හොරකම් කරනවා, නාස්ති කරනවා, ඒවට නීතිය ක්‍රියාත්මක වෙන්නේ නැහැ. එතකොට හිතාවෙලා ගිහින් ආයෙමත් හොරකම් කරනවා, නීතියෙන් බේරෙනවා. මේ ආර්ථික ගමන අපේ රට විශාල ණය උගුලක නිරකරනවා කියලා අපි පාර්ලිමේන්තුවේ කියනවා. ඒ කිවුවත් තව තව ණය ගන්නවා. අපි මේවා ඇති තරම් කැනගලා කියලා තිබෙනවා. කිසිදු පලක් නැහැ. දැන් කියන එක වෙනුවට බලය අරගෙන හදන වැඩේ



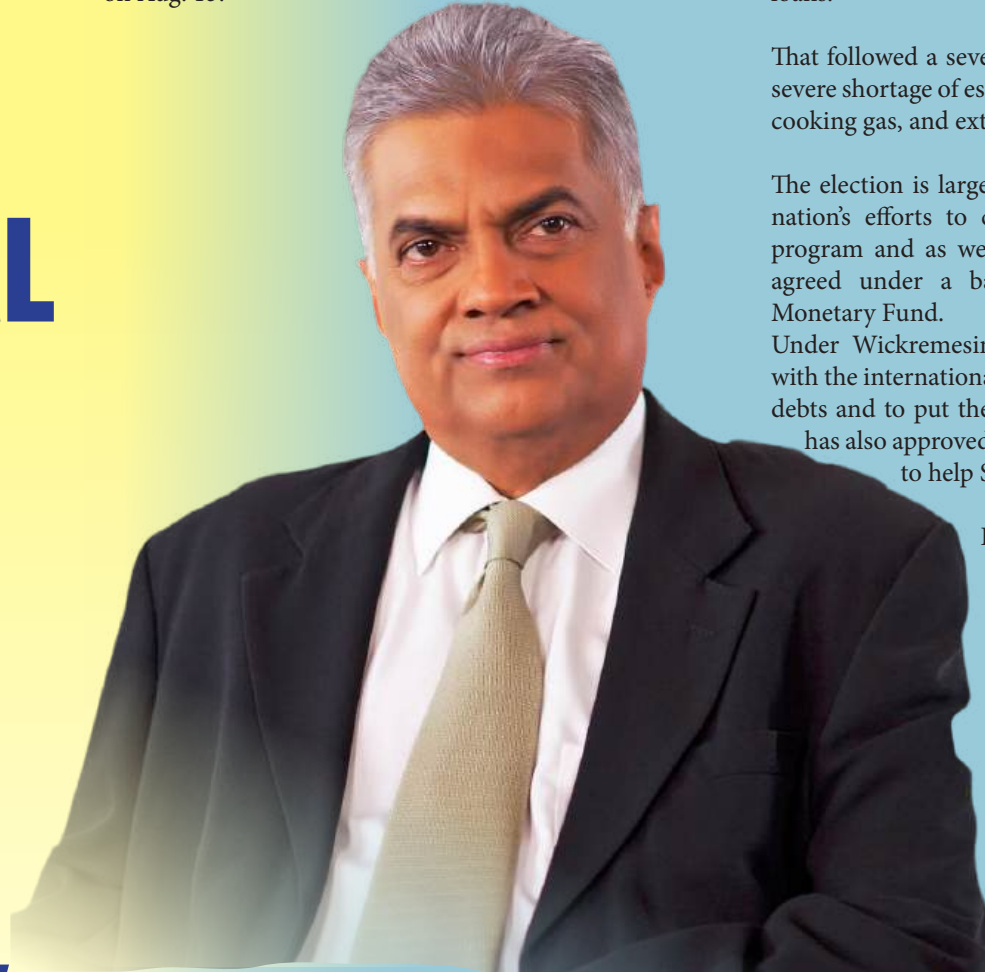
කරන්න ඕනෑ. එහෙම නම් මේ ඉදිරි ජනාධිපති ඡන්දය තීරණාත්මක ඡන්දයක්. මෙතන සිටින දහස් සංඛ්‍යාත ඔබ, ඔබේ මිතුරන්ට, හිතවතුන්ට, ඥාතීන්ට කතා කරන්න. එළඹෙන මැතිවරණයේදී ජයග්‍රහණය අත්පත් කර දෙන්න. අපි ඔක්කොම එකතු වෙලා මේ රට වෙනස් කරමු. ඒ වෙනුවෙන් සියලු දෙනාට එකතු වෙන්න කියා ආරාධනා කරනවා.

ELECTION 2024

SRI LANKA WILL HOLD PRESIDENTIAL ELECTION ON SEPT. 21, ITS FIRST SINCE DECLARING BANKRUPTCY IN 2022

Sri Lanka will hold a presidential election on Sept. 21 that will likely be a test of confidence in President Ranil Wickremesinghe's efforts to resolve the country's worst economic crisis.

The date was announced by the independent elections commission Friday, which said nominations will be accepted on Aug. 15.



Wickremesinghe is expected to run while his main rivals will be opposition leader Sajith Premadasa and Anura Dissanayake, who is the leader of a leftist political party that has gained popularity after the economic debacle. It will be the first election in the South Asian island nation after it declared bankruptcy in 2022 and suspended repayments on some \$83 billion in domestic and foreign loans.

That followed a severe foreign exchange crisis that led to a severe shortage of essentials such as food, medicine, fuel and cooking gas, and extended power outages.

The election is largely seen as a crucial vote for the island nation's efforts to conclude a critical debt restructuring program and as well as completing the financial reforms agreed under a bailout program by the International Monetary Fund.

Under Wickremesinghe, Sri Lanka has been negotiating with the international creditors to restructure the staggering debts and to put the economy back on the track. The IMF has also approved a four-year bailout program last March to help Sri Lanka.

Last month, Wickremesinghe announced that his government has struck a debt restructuring deal with countries including India, France, Japan and China — marking a key step in the country's economic recovery after defaulting on debt repayment in 2022.

The economic situation has improved under Wickremesinghe and severe shortages of food, fuel

and medicine have largely abated. But public dissatisfaction has grown over the government's effort to increase revenue by raising electricity bills and imposing heavy new income taxes on professionals and businesses, as part of the government's efforts to meet the IMF conditions.

Sri Lanka's crisis was largely the result of staggering economic mismanagement combined with fallout from the COVID-19 pandemic, which along with 2019 terrorism attacks devastated its important tourism industry. The coronavirus crisis also disrupted the flow of remittances from Sri Lankans working abroad.

Additionally, the then-government slashed taxes in 2019, depleting the treasury just as the virus hit. Foreign exchange reserves plummeted, leaving Sri Lanka unable to pay for imports or defend its beleaguered currency, the rupee.

Under the agreements with its creditors, Sri Lanka will be able to defer all bilateral loan instalment payments until 2028. Furthermore, Sri Lanka will be able to repay all the loans on concessional terms, with an extended period until 2043. The agreements would cover \$10 billion of debt.

By 2022, Sri Lanka had to repay about \$6 billion in foreign debt every year,

amounting to about 9.2% of gross domestic product. The agreement would enable Sri Lanka to maintain debt payments at less than 4.5% of GDP between 2027 and 2032.

BY BHARATHA
MALLAWARACHI



Tara, have pity on us ...

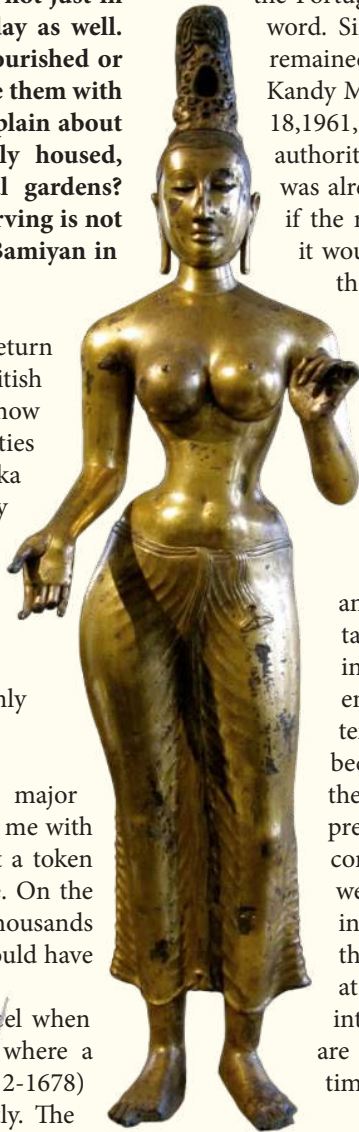
Walking through the National Museum, one cannot stop thinking of the decline, not just in historic times, but in the present day as well. When 40% of the country's children are malnourished or going hungry, and there are no funds to provide them with adequate food or health care, how can we complain about unkempt museums? Or the underfed, poorly housed, wretched animals in the national zoological gardens? Diverting funds to museums while kids are starving is not a wise thing to do; we saw what happened in Bamiyan in 2001.

Sri Lanka government's renewed demand for the return of the famous statue of goddess Tara in the British Museum prompted me to thumb through a now crumbling book titled "A Catalogue of Antiquities and Other Cultural Objects from Sri Lanka (Ceylon) Abroad." This 500-page book, written by the late Dr. P. H. D. H. De Silva, and published by the National Museum of Sri Lanka in 1975, lists thousands of artifacts found in 140 institutions in twenty-seven countries. A little under half the book, 235 pages to be exact, is on artefacts in British institutions; obviously, Tara is not the only item 'missing.'

I have had the fortune to visit some of the major institutions listed in this book, and each visit left me with mixed emotions. On one hand, I am proud that a token of my heritage is on display for the world to see. On the other hand, I cannot stop wondering if these thousands of artifacts had remained in the country, what would have been their fate and conditions today.

The first thing that crosses my mind is how I feel when I visit the Archaeological Museum in Kandy, where a replica of the crown of king Rajasinghe II (1612-1678) is on display. Yes, a replica, you read it correctly. The legend has that the king, on his way to the famous battle at Gannoruwa, made a vow that if he wins, he will offer

his golden crown to Dodanwela Natha Devale. After routing the Portuguese in the epic battle, the king kept his word. Since the historic win in 1638, the crown remained at Dodanwela until it was moved to the Kandy Museum for added security. On September 18, 1961, the crown was stolen. By the time the authorities tracked down the robbers, the crown was already melted for its gold. The irony is that if the robbers had any inkling as to how much this invaluable item would still be sitting in a museum somewhere.



Then in 1967, vandals destroyed five of the Sigiriya frescoes and the rest were doused with paint. Fortunately, the frescoes doused with paint were restored, but the rest remain beyond repair for everyone to see. Not so long ago, the National Museum was burgled, and a number of valuable items were taken. Rumors circled about the possible involvement of prominent figures and the law enforcement. Artefacts disappearing from temples and other places of worship have become common place. Often the guardians themselves barter them to foreigners on the pretext of raising funds for restoration; I have come across a few architectural pieces in western antique shops, supposedly acquired in this fashion. I remember a time when the door jambs leading to the inner shrine at Dalada Maligawa were adorned with intricate ivory carvings. Historic structures are often the target of treasure hunters, at times on the pretext of restoration.

The truth is that we do not have a credible track record of protecting the treasures we

have. There are invaluable artifacts in various museums in the country, but the conditions in which these treasures are displayed or stored are less than desirable for the tropical conditions. Walking through the National Museum, one cannot stop thinking of the decline, not just in historic times, but in the present day as well. When 40% of the country's children are malnourished or starving and there are no funds to provide them with adequate food or health care, how can we complain about unkempt museums? Or the underfed, poorly housed, wretched animals in the national zoological gardens? Diverting funds to museums while kids are starving is not a wise thing to do; we saw what happened in Bamiyan in 2001.

During a recent visit to a local temple, the venerable chief incumbent showed me several piles of disintegrating ola leaf books. He had informed the responsible agency about them years before, but nothing had happened. This reminds me of the famous Hugh Nevill collection in the British Library. There are over two thousand documents, and the catalogue itself has seven volumes. The originals are kept under the best of conditions; and someday, they will be readily accessible online as with many other documents. I wonder how many of these documents would have survived if they remained scattered in temples and ancestral homes throughout Sri Lanka. Unfortunately, the hot and humid conditions are not very friendly to ola leaves or paper. Historians and scholars suspect that the original Sinhala document that Buddhagosa used for his translations may have disintegrated under these harsh conditions.

Going back to Tara in the British Museum, my heart says that we should get her back, but my head says that she would be better off where she is. Last year, the British Museum reported 5,820,860 visitors, and over half of them from other countries. Tara stands in a very prominent place in the museum and is that not good exposure for a cash strapped country? I would say, Tara, have pity on us, but please stay where you are. When we figure out how to feed our kids, someday, you can visit your homeland.

CLUB WASANTHA KILLING : POLICE EXPLOITATION EXPOSED

Wasantha, notorious for his underworld ties, was brutally murdered along with his colleague. His wife and another singer were gravely wounded and remain hospitalized. Wasantha was a prominent figure in the underworld, well-known across the country, yet many remained silent until his death. His residence symbolized a different breed of underworld activity, with ties extending to over sixty percent of parliamentarians, as evidenced in incriminating photographs.



Club Wasantha: Where politics meets camaraderie. With numerous politicians in close ties, he claims 60% of parliamentarians as friends. [Courtesy: Lanka Sara]

into a spectacle akin to reality TV.

The scene is set at Athurugiriya Police Station. A handcuffed suspect linked to Wasantha's murder, formerly a tattoo studio owner, is paraded into an office surrounded by cameras. In the background, Gayanga Marapana, Deputy Inspector

Filming and broadcasting the interrogation of a suspect, along with their alleged confession, lacks legal justification.

observers are left appalled, their faith in justice shaken to the core.

This incident occurred just three days ago, with the investigation still in its early stages. The suspect remains just that—a suspect—entitled to due process under the law, not a public trial by media.

Society expects investigations into such heinous crimes to be conducted with integrity and professionalism, instilling confidence in law-abiding citizens. However, the police have abandoned these principles, shamelessly exposing their moral bankruptcy to the world through televised theatrics.

Filming and broadcasting the interrogation of a suspect, along with their alleged confession, lacks legal justification. Yet, here we witness the police flouting these norms,

General of Police for Western Province South, oversees the interrogation. Officers swarm around, interrogating the suspect vigorously. The suspect is coerced into making a confession, captured on video and swiftly broadcast across major media outlets.

While Deputy Inspector General Marapana may find amusement in this charade, discerning

jeopardizing the integrity of future judicial proceedings.

Magistrate Chanima Wijebandara of Kaduwela rightly rejected the police's request to detain and interrogate suspects, emphasizing adherence to lawful procedures. Lawyer Dr. Palitha Bandara Subasinghe raises crucial questions:

- Can confessions obtained by police be publicly aired?**
- Is the murder investigation prematurely concluded?**
- Who sanctioned this media spectacle?**
- Will this not prejudice future proceedings?**
- Are the accused truly implicated?**
- Could these confessions be coerced?**
- Or is this a ploy to manipulate investigations?**
- Where is the presumption of innocence?**

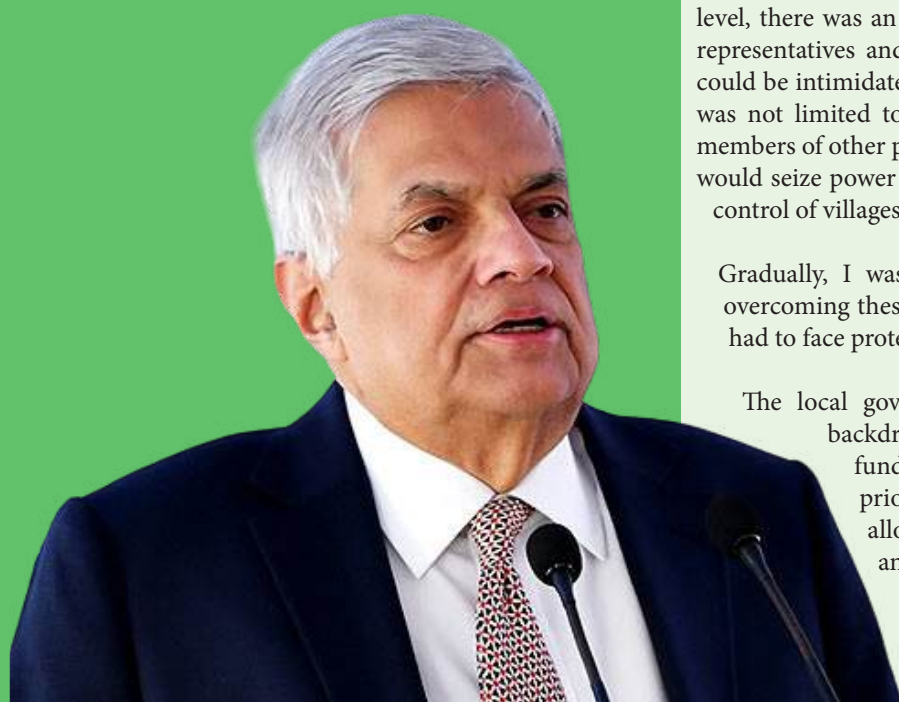
Seemingly, everyone is an actor in this theater of justice, with the police outshining them all in their performance for the cameras.

by Janaka Liyanaarachchi



Knowledgeable investigators or scripted actors? Police during the interrogation of a suspect in the killing of Club Wasantha

THE COUNTRY WOULD HAVE FACED A TRAGIC SITUATION IF FUNDS HAD BEEN ALLOCATED FOR LG ELECTIONS - PRESIDENT

POLITICAL


level, there was an atmosphere where the houses of people's representatives and activists could be set on fire, and they could be intimidated into taking to the streets. This situation was not limited to members of the SLPP but extended to members of other parties as well. If this continued, the rioters would seize power at the grassroots level, attempting to take control of villages.

Gradually, I was able to steer the country forward by overcoming these challenges. Throughout this journey, we had to face protests and agitations, but we persevered.

The local government election occurred against this backdrop. However, there were insufficient funds to allocate for it. Many issues needed prioritization over that election, such as allocating money for importing medicines and fuel.

At that time, the Election Commission sought advice from Mr. Saliya Peiris P.C. without consulting the Attorney General regarding the local government election, which was a

misguided action. Eventually, its members resigned, and a new team was appointed. I made it clear the truth then that there was no money in the country to hold local government elections.

If I had not acted this way and held the election, neglecting economic development, the country would be in a much worse state today. If they had done that, would it have been possible to recover from the state of the country? Would it have been possible to allocate three times as much money to "Aswesuma" as to "Samurdhi"? Would it have been possible to implement the "Urumaya" free deeds program? If that had happened, we wouldn't have been able to do any of this.



Somehow, we have been able to overcome these challenges and bring the country's economy forward on a strong foundation. That is why people have money in their hands today. I wanted to provide some relief to the people who are suffering in the country. Accordingly, arrangements were made to give them "Aswesuma". Ten kilos of rice were given to each household. Free land rights were granted under the "Urumaya" programme. Ownership of the Housing are given to those who live in flats. Also, the agricultural modernization program has been started.

The decentralized budget enabled us to allocate money for the implementation of development programs at the ground level. Due to these measures, the people have received relief today. On that day, a large number of people in the country announced

that they would give their votes to the Janatha Vimukthi Peramuna (JVP). But today that situation has changed. They are not even found today. Another part declared that they would vote for Sajith Premadasa. Today they are also silent. Due to the strong program we have launched, they have not been able to go among the people. They have not been able to face the program that we have created. They have no answers. But our program is still in the beginning.

We accept that injustice has been done to all of you gathered here today. We have planned to discuss this issue with the Attorney General. Anyway, we will take steps to remove the current ban after the upcoming elections. Election cannot be held after a year has passed since the submission of nominations. Newcomers should also be given the opportunity to compete. I remember accepting nominations for the local government elections in 1988. But during that time, due to the revolt of the JVP, all those nominations were cancelled and nominations were called again.

In this way, we will act in the future to do justice to all of you. A good situation has been created for you today to reach the people at the grassroots. Take the advantage of it and go among the people and speak the truth with them. Take steps to increase people's understanding of the bitter journey we have come through. You can do it.

The JVP or the SJB do not have a clear plan or vision to solve the problems in the country and build a better future for the people. People have now realized the deception they are leading. You cannot move a country forward with lies. We should see how to develop Sri Lanka in the way that countries like Singapore and Japan have progressed. The political system should be built in a way that is suitable for the country. There may be several parties, but the goal should be one.

There may be times when political parties work together as well as when they work separately. But it should also be possible to work together within one framework.

Another major problem in this country today is creating job opportunities for the youth who are suffering from unemployment. Among those activities, the poor people of the country, who make up about 25%, cannot be forgotten. We have to act to save the people from that situation. There are various economic programs for that. We should implement them and work in a planned manner to reduce the number of poor people at the rural level.

We have already passed the Women's Empowerment Act and took steps to increase the representation of women.

Additionally, the proposal to hold the provincial council election using the old system was submitted by MP Sumanthiran. I have no objection on that proposal, but we have informed that women's representation should be included as well.

JVP and SJB have been organizing their activities for the presidential election for about six months now. They have been running for about a year. They need more life. Let us start our work on time. I have no doubt we will win."

President Ranil Wickremesinghe stated that if funds had been allocated for the local government elections, instead of focusing on economic recovery the country would have faced a tragic situation. The President emphasized that there were several critical areas that needed funding priority over the elections. Despite these challenges, President Wickremesinghe highlighted that the country's economy has been strengthened and moved forward on a solid foundation.

President Wickremesinghe made these remarks while attending a meeting with former heads of local government institutions held on Saturday (20) at the Monarch Imperial Hotel, Sri Jayawardenepura Kotte. This meeting was organized in response to a request from local government representatives from across the island.

President Wickremesinghe further stated:

"When I took over the country two years ago, it was facing multiple crises. There was not only an economic collapse but also a breakdown in law and politics. Even political parties were in disarray.

When I was invited to take on the role of Prime Minister, I accepted it without hesitation. Before me, the opposition leader and other party leaders were invited, but none of them stepped up to accept the challenge. Once I accepted the challenge, I called upon all parties to unite in rebuilding the country.

I first sought to discuss the situation with the President of the Sri Lanka Podujana Peramuna (SLPP). However, the chairman of that party did not agree. I then engaged in discussions with former President Mahinda Rajapaksa. He stated that he would consult with his party and inform me of their decision. Subsequently, former President Rajapaksa and the SLPP announced their support for me.

On the occasion, I also sought the support of the Samagi Jana Balawegaya (SJB). However, its leader, Sajith Premadasa, stated that he would contest the parliamentary vote to elect the President. In the end, he did not run himself and instead nominated Dullas Alahapperuma. Despite this, a group of SJB members voted for me. I also engaged in discussions with the Tamil parties and other factions, securing their support as well.

Upon becoming President, I faced numerous challenges. The economy had completely collapsed. The grassroots governance and political mechanisms were in disarray. At the rural

අවුරුදු 800 කින් මිනිසාගේ හැඩය

තව අවුරුදු 800 කින් පමණ මනුෂ්‍ය අපේ පෙනුම කොයි වාගේ වේවිද? මේ වන විට මනුෂ්‍ය අප ලබා ඇති තාක්ෂණ දියුණුවත් සමඟ අනාගත මිනිසා හෝ ගැහැනිය හෝ කුමන පෙනුමක් ගනිවිදැයි අනුමාන කරමින්, පරිගණකයෙන් මනුෂ්‍ය රුවක් නිර්මාණය කිරීමට විද්‍යාඥයන් සමත් වී සිටී. මේ සටහන සමඟ ඇත්තේ එම මනුෂ්‍ය රුවය. විද්‍යාඥයන් පරිගණකයෙන් නිර්මාණය කළ මනුෂ්‍ය රූපය; එසේත් නැතිනම් ගැහැනු රූපය, මින්ඩ් (Mindy) ලෙස නම් කර තිබේ. වසර 3000 පසු කරද්දී හෝ තව වසර 800 කින් හෝ මිනිමත සිටින මිනිසා සහ ගැහැනිය මේ මින්ඩ්ට සමාන වනු ඇති බව විද්‍යාඥයෝ පැහැදිලි කරති.

මින්ඩ්
අප දිනටම, අපේ ස්මාර්ට් ෆෝන් දෙස සහ පරිගණක දෙස හිස පහතට හරවා බලන්න සිටීමෙන් අපේ අනාගත මිනිසාගේ කොන්ද කුදු වනු ඇතැයි විද්‍යාඥයෝ පෙන්වා දෙති. එපමණක් නොවෙයි, ස්මාර්ට් ෆෝන් අල්ලන් සිටීමෙන් අපේ අත්වල ඇඟිලිවල පිහිටීමත් විකෘති හැඩයක් ගනු ඇත. විද්‍යාඥයන් පවසා ඇත්තේ වසර 800 කින් මිනිස් සිරුරේ දැක්වෙන ලැබෙන කැපී පෙනෙන වෙනස්කම් වනු ඇත්තේ මේවා බවය. වසර 800කින් මිනිසාට වෙන දේ මේ විදියට පැහැදිලි කරන්නේ ටෝල් ෆ්‍රී ෆෝටෝග්‍රැෆි නම් ආයතනයයි. මෙම ආයතනය මින්ඩ් පරිගණක ඇසුරින් නිර්මාණය කර තිබෙන්නේ, විද්‍යාත්මක විමර්ශනයකින් පසුවය. ස්මාර්ට් දුරකථන හා ලැප්ටොප් - ටැබ්ලට් පරිගණක

නිරන්තරව භාවිත කිරීම නිසා මිනිස් සිරුරේ සිදුවිය හැකි මෙම වෙනස්කම්වලට අදාළ විද්‍යාත්මක පර්යේෂණ මාලාවකින් හා විෂයාත්මක දැනුම ඇති විශේෂඥ උපදෙස් සැලකිල්ලට ගෙන අවසානයේ දී ඒ තොරතුරු ත්‍රිමාන සැලසුම්කරුවකුට බාර දී ඒ අනුව මින්ඩ් නිර්මාණය කර ඇත්ත.

ආචාර්ය නිකෝලා පෝර්පෙවිච්
කර්ණවතාවේ කුදු වීමක්, සහ හිස් කබලක්, කුඩා මොළයක්, දෙවැනි ඇස් පිල්ලම් යුගලක් ඇති විටත් ඉඩ තියෙනවා යැයි මෙම පර්යේෂණයට සම්බන්ධ වී සිටින ආචාර්ය කේ. ඩැනියෙල් ඊච් පවසයි. ටෝල් ෆ්‍රී ෆෝටෝග්‍රැෆි මේඩ් අලට්ට් තෙල්ප් ආයතනයේ ආචාර්ය නිකෝලා පෝර්පෙවිච් මෙසේ පවසා ඇත. "අපි අපේ ෆෝන් අල්ලන විදිය අනුව අපේ අතේ යම්යම් තැන්වලට පීඩාවක් එල්ල වෙනවා. ඒ අනුව ඇඟිලිවල විකෘතියක් වෙනන පුලුවන්. ස්මාර්ට් ෆෝන් හිස ඔබේ වැලමිට අංශක 90 කෝනකට නැමී තිබීම ස්ථිර විය හැකියි. එහි ක්‍රියාකාරීත්වය දකුණු අතේ ඇඟිලි නිතරම පාවිච්චි කිරීම නිසා ඒවායේත් විකෘතියක් ඇති විය හැකියි." නිකෝලා පෝර්පෙවිච් පවසා තිබේ. "මේ ආකාරයට අපි ස්මාර්ට් ෆෝන් දිනා බලා ඉඳීමෙන් කණේරුකාවේ කුදු වීමක් වී තරක් නොවෙයි, දිගු, ලොකු බෙල්ලක් ඔබට ලැබෙන්නටත් ඉඩ තියෙනවා. මෙහි පළවෙන මෙන්ඩ් මොඩලය දැක්කාම ඔබට ඒ බව හිතා ගන්න අමාරු වෙන එකක් නැහැ." යැයි නිකෝලා පෝර්පෙවිච් වැඩි දුරටත් පෙන්වා දී ඇත.

ආචාර්ය කේ. ඩැනියෙල් ඊච්
"මෙසේ පහතට හිස හරවාගෙන පැය ගණන් ස්මාර්ට් ෆෝන් පරිගණකය දිනා බලාගෙන සිටීම නිසා, හිස වසවීමේ දී බෙල්ල පසුපස ඇති පේශීන්ට මහත් වෙනසක් දරන්න සිද්ධ වෙනවා." යැයි නිකෝලා පෝර්පෙවිච් මේදී සඳහන් කළේය.

රෝහලේ ආචාර්ය කේ. ඩැනියෙල් ඊච් පවසයි. "මේ පේශීන් පමණ ඉක්මවා වෙනසීම නිසා විකෘති වීම ඇති වෙන්න පුලුවන්. ඒ වගේ ම ඒ විකෘති වීම නිසා සහකම් හිස් කබලක්, කුඩා මොළයක්, විතරක් නොවෙයි, දෙවැනි ඇස් පිල්ලම් යුගලක් ඇති විටත් ඉඩ තියෙනවා." කියා ඔහු වැඩිදුරටත් කියා සිටී.

ආචාර්ය කසුන් රත්නායක
ඇමෙරිකාවේ ඔහියෝ ප්‍රාන්තයේ පිහිටි ටොලේඩෝ පර්යේෂණ විශ්ව විද්‍යාලයේ පර්යේෂණ කටයුතුවල නිරතව සිටින ශ්‍රී ලාංකික විද්‍යාඥයකු වූ ආචාර්ය කසුන් රත්නායක මේ ඇතිපිල්ලම් ඇති වීම ගැන අදහස් දක්වමින් පවසා ඇත්තේ මෙවැන්නකි. "නිතරම අධික ලෙස ආලෝකයට ඇස් නිරාවරණය වීම නිසා ඊට පිලියමක් වශයෙන් කල්යාණමය මිනිසාගේ ඇස්වල ලොකු ඇස් පිල්ලම් දෙකක් අතිරේකව ඇස්වල ඇතුළත් අලුතින් නිර්මාණය වීමට ඉඩ තියෙනවා. එසේ වන්නේ ඇස තුළට එන නිල් පැහැ ආලෝකය වළක්වන්නයි. එයින් කොළ, කහ සහ රතු වැනි අධිතරංග ආයාම ඇස තුළට ඒම වැළැක්වෙන්නේ නැහැ."

එමාගේ කතාව
මෙවැනි ව්‍යාපෘතියක් 2019 දී එමා නමින් ක්‍රියාත්මක කෙරුණි. එයින් අපේක්ෂා කෙරුණේ අනාගතයේ එන වැඩිපළ සහකරුවන් කෙතරම් අලස අය වේවිද කියා සොයා බැලීමය. වැඩ කරන සගයන් වෙනුවෙන් හොඳ වැඩ පරිසරයක් ඇති කර ගැනීමේ වැදගත් කම ගැන සොයා බැලීමට ව්‍යාපෘතිය දියත් කෙරුණි. ඒ පර්යේෂකයන් කණ්ඩායම සේවකයන් 3,000 ක් දෙනා සමඟ සම්මුඛ සාකච්ඡා පවත්වමිණි. ඒ ඔවුන්ගේ සෞඛ්‍ය ගැටලු, රැකියාව ගැන, රැකියාව කරන පරිසරය ගැන ආදිය ගැන විමසීම් කරමිණි. එයින් ලැබුණු තොරතුරු මත එමා යන නමින් සේවක නිදර්ශනය සැකසිණි. ඇයත් මේ

යුරින්ම දිනපතා පැය ගණනක් එක දිනට ඇගේ මේසයේ වාඩි වී පරිගණකයට නැඹුරු වී ගත කළ බැවින් සිරුරේ කුදු හැඩයක් ගත් අයෙකි. එසේ ම ඇගේ ඇස් වියළී රත්පැහැ ගැන්වී තිබුණි. ඒ ඇය පැය ගණනක් එක දිනට පරිගණකය දෙස බලා සිටින නිසාය. ඒ වගේ ම කෘත්‍රිම දීප්තිමත් ආලෝකයක් යට වසර ගණනාවක් ගත කිරීම නිසා ඇගේ සම පාණ්ඩු පැහැයක් ගැණුණි.

හිතලා බලන්න
මින්ඩ් නිර්මාණය කළ පර්යේෂකයන් මේ කටයුත්තෙහි යෙදුණේ පරිගණකයත්, ස්මාර්ට් ෆෝන්යත් දිනටම වසර 800 ක් නො වෙනස්ව එකම තැන එකම විදියට ම තියේවී යැයි සිතාගෙන බව පැහැදිලිය. ඒත් කල්පනා කර බලන්න. වියළී විය නොහැකිය. අනාගතයේ දිනෙක, ස්මාර්ට් ෆෝන්ය අතෙන් ඉවත්ව උපැස් යුවලට එක් වෙන්න පුළුවනි. පරිගණකයත් තවත් ඉසියුම් වෙමින් උපැස් යුවල හා සම්බන්ධ වී ඔබේ ඇස් ඉදිරිපිට මැවුණු තිරයක දර්ශනය වෙන්න පුළුවනි. ඔබ යතුරුලියනය නොකර ඔබ කියන දෙය ඔබේ හඬ මගින් පාලනය වෙන්නට පුළුවනි. එනම් වුනොත් හිස කඩා ගෙන, පහත් වී, කොන්ද කුදු කර ගනිමින්, පැය ගණන් පරිගණකයේ වැඩ කිරීමත් ඇඟිලි විකෘති කර ගෙන ස්මාර්ට් ෆෝන් පාවිච්චි කිරීමත් නතර වනු ඇත. එසේ නම්, මේ මින්ඩ් වගේ කෙනෙකු නිර්මාණය වන්නේ කෙසේද? එහෙම හේද?

ලසිත ජයමාන්න. බලිමේල් ඇසුරිනි

ලොවක් දිනු එළිසබෙත් මහ රැජින....

පසුගිය සැප්තැම්බර් 8 වැනි දා ස්කොට්ලන්තයේ දී අනාවප්‍රාප්ත වීමෙන් පසු ඇගේ ඒ දිගු රාජ්‍ය කාලය අවසන් විය. ඒ වන විටත් දිවියේ 96 වසර ගෙවමින් සිටි ඇය සක්‍රීයව රාජ්‍ය කටයුතුවලට දායක වී සිටියාය. එළිසබෙත් මහ රැජින යටතේ බ්‍රිතාන්‍ය අගමැතිවරුන් 15 දෙනකු සේවය කර ඇත. එක්සත් රාජධානියේ පමණක් නොව කැනඩාව, ඕස්ට්‍රේලියාව නවසීලන්තය ඇතුළු පොදු රාජ්‍යයක මණ්ඩලයට අයත් රාජ්‍ය 32ක රාජ්‍ය නායිකාව වූ ඇය මිය යන විට රාජ්‍ය 15ක මහ රැජින ලෙස පිළිගනු ලැබිණි.

රැජින උපන්නේ මාලිගයක නොවේ
දෙවන එළිසබෙත් රැජින උපත ලැබුවේ රජ මාලිගාවක නොවෙයි; ඇය උපදින විට විංගල්න්තයේ සීට් කිසිවකු ඇය රාජ්‍ය ත්වයට පත්වේ යැයි සිතුවේ නැත. නමුත් ඇගේ දෙවිය විස්මයජනක ලෙස ඇය සිහසුනට කැන්දා ගෙන ආවා යැයි කීමටත් විය නිවැරදිය. දෙවන එළිසබෙත් රැජින උපත ලැබුවේ 1926 වසරේ අප්‍රේල් 21 වැනිදා ලන්ඩනයේ මේලොයානි බෲටන් මාවතේ අංක 17 ස්ථානයේදීය. එය මාලිගාවක් හෝ විශාල වතුයායක මන්දිරයක් හෝ රෝහලක් හෝ නොව. ලන්ඩනයේ ජනාකීර්ණ ටීටියක පිහිටි නාගරික තට්ටු නිවාසයකි. මේ තට්ටු නිවාසයේ පදිංචිය සඳහා ඇගේ දෙමාපියන් පැමිණියේ ඇය ඉපදීමට සති කීපයකට පෙරය. මේ නිවාසය අයත් වූයේ, ඇගේ මුත්තණුවන් වූ ස්කොට්ලන්තයේ සීට් රැමන්මෝර් හි ආදිපාදවරයා හා එම දේවියටය. එදා කුමරියගේ මාපියන්ට අතමිට සරු නොවූ නිසා මෙසේ මුත්තණුවන්ට අයත් තට්ටු නිවාසයට පදිංචියට යාමට ඔවුන්ට සිදු විය. ඇය එකල බ්‍රිතාන්‍යයේම කිරුළ දරා සිටි රජුගේ දෙවැනි පුතාගේ දියණිය වූ බැවින්, බ්‍රිතාන්‍ය කිරුළ ඇයට හිමිවෙතැයි ලොව කිසිවකු එදා සිතුවේ නැත. එහෙයින් දෙවන එළිසබෙත් රැජින උපන් නිවස රැක ගන්නට අවශ්‍යතාවයක් ඒ කාලයේ කිසිවකුටත් තිබුණේ ද නැත.

කුඩා කළ එළිසබෙත් කුමරුගේ පවුලේ අය ඇය හැඳින්වූයේ 'ලිලිබට්' යන සුරතල් නමිනි. 1936 වසරේ දෙසැම්බරයේ එළිසබෙත් කුමරියගේ දෙවිය වෙනස් විය. ඒ, ඇගේ මාමා අටවැනි එඩ්වඩ් රජු ආදරයේ නාමයෙන් රජ කිරුළ අත්හැරීමත් සමඟය. අටවැනි එඩ්වඩ් රජු ආලය කළේත් පසුව විවාහ වූයේත් දෙවරක් දික්කසාද වූණු ඇමෙරිකන්

කාන්තාවක වන වොලිස් සිම්ප්සන් සමඟය. අටවැනි එඩ්වඩ් රජු රජකම අත්හැරීමත් සමඟ එළිසබෙත් කුමරියගේ පියා හය වැනි ජෝර්ජ් රජු ලෙස කිරුළ



පැලඳීය. ඒ වනවිට එළිසබෙත්ගේ වයස අවුරුදු 10 කි. ඒ අනුව, රජ කිරුළේ මිළඟ උරුමකරු බවට එළිසබෙත් කුමරිය පත්වූවාය.

පිලිප් කුමරු
දෙවැනි ලෝක යුද සමයේ එළිසබෙත් කුමරිය, රාජකීය නාවික හමුදාවේ සේවය කළ ඇගේ තුන්වන ශ්‍රාති සොහොයුරා ද වූ ශ්‍රීසියේ පිලිප් කුමරු සමඟ පෙම් හසුන් හුවමාරු කර ගත්තාය. දෙදෙනාගේ ප්‍රේම සම්බන්ධය මල්පල ගැන්වී 1947 නොවැම්බර් 20 වැනිදා වෙස්ට්මින්ස්ටර් දෙව්මැදුරේදී විවාහ වූ අතර, කුමරුන්ට එඩින්බරෝ ආදිපාද පදවිය ලැබුණි. අවුරුදු 99ක් ආශ්‍රිතව පිලිප් කුමරු අනාවප්‍රාප්ත වූයේ පසුගිය 2021 වසරේය. ඒ, විවාහ වී වසර 74 ක් සපිරෙද්දීය. පිලිප් කුමරු ඇගේ ශක්තිය සහ ජීවනය විය. ඔහුගේ අභාවය එළිසබෙත් රැජිනට තදින්ම දැනුනා විය හැකිය. පසුගිය මාස කීපයේ ඇගේ සෞඛ්‍ය පිරිහීයෑමට එක් හේතුවක් වන්නට ඇත්තේ ද එයයි.

දරු පැටවු
එළිසබෙත් රැජින සහ පිලිප් කුමරුන්ගේ පළමු පුතු

චාල්ස් කුමරු 1948 දීත්, පළමු දියණිය ඇන් කුමරිය 1950දීත්, දෙවැනි පුතු ඇන්ඩූ කුමරු 1960දීත්, තෙවැනි පුතු එඩ්වඩ් කුමරු 1964 දීත් උපත ලැබූහ.

ඔවුන් අතර ඔවුන් තම දෙමාපියන්ට මුණුබුරන් අට දෙනෙකු සහ මී මුණුබුරන් 12 දෙනෙකු ද ලබා දුන්හ. එළිසබෙත් රැජිනගේ අභාවයෙන් පසු චාල්ස් කුමරුන්ට රජකම හිමිවිය. ඒ අනුව, චාල්ස් කුමරු බ්‍රිතාන්‍ය කිරුළ දරන්නේ තෙවැනි චාල්ස් රජු නමිනි. 1952 වසරේ දී එළිසබෙත් කුමරිය සිටියේ කෙන්යාවේ සංචාරය නිරතව ය. ඇයට ඇගේ රෝගී පියා ගැන දුක්මුසු වුවන අසන්න ලැබුණේ ඒවිටය. පිලිකා රෝගයකින් පීඩා විඳිමින් සිටි හය වැනි ජෝර්ජ් රජුඅනාවප්‍රාප්ත විය. ඇය සැමියා පිලිප් කුමරුන් ද සමඟ ලතිලහියේ යළි ලන්ඩනයට පැමිණියාය. ඒ, බ්‍රිතාන්‍ය රජු ලෙස රජකම බාර ගැනීම සඳහාය. ඇය රජ පදවියට පත්වූයේ 1952 පෙබරවාරි 6 වැනිදාය. වසරකට පසු 1953 වසරේ ජූනි 2 වැනිදා ඇගේ

කිරුළ පැලඳීමේ මොහු මංගල්‍යය පැවැත්විණි. ඒ, වෙස්ට්මින්ස්ටර් දෙව්මැදුරේය.

දේනය ලන්ඩනයට
පසුගිය 8 වැනිදා ස්කොට්ලන්තයේ බැල්මෝරල් මාලිගයේ දී අනාවප්‍රාප්ත වූ දෙවැනි එළිසබෙත් මහ රැජිනගේ දේනය ස්කොට්ලන්තයේ සිට දස දහස් ගණනකගේ සෝසුසුම් මැද විංගල්න්තයේ ලන්ඩන් හුවරට රැගෙන ඒම ආරම්භ වූයේ පසුගිය 10 වැනිදා ය. දේනය පිළිබඳ අවසන් කටයුතු 19 වැනිදා ලන්ඩනයේ වෙස්ට්මින්ස්ටර් දේවස්ථානයේ දී සිදු කරන ලදී.

රැජිනගේ ඔටුන්න
රැජිනියගේ රාජකීය ඔටුන්න හෙවත් වසර 177 ක් පැරණි ඉම්පිරියල් ස්ටේට් කුටුන් යන නිල

නාමය සහිත ඔටුන්න තබා තිබෙන ලන්ඩන් කුලුන (ටවර් ඔෆ් ලන්ඩන්) නාවකාලික ව විශේෂිත අගුළු යොදා සිල් තැබුණි. රජෙකු හෝ රැජින මිය ගිය විට අලුත් රජු හෝ රැජින පත් වන තුරු රාජකීය ඔටුන්න සහ අනෙකුත් මොලී ආතරණ තිබෙන ගබඩාව මුදා තබා, දැඩි රැකවල් මැද තැබීම සිදුවෙයි. රාජකීය ඔටුන්න ඇතුළු සමස්ත ආතරණවල වටිනාකම පවුම් බිලියන 4ක්, එනම් රජපියල් බිලියන 2000 කි.

වෙනස්කම්
රැජිනගේ අභාවයෙන් පසු බ්‍රිතාන්‍යයේ මුදල් නෝට්ටු, විදේශ ගමන් බලපත්‍ර හා නිල ඇඳුම්වල ස්වරූපය වෙනස් වීම ඇරැඹිණි. චාල්ස් කුමරු, තෙවැනි චාල්ස් රජු ලෙස රජ කිරුළ දරද්දී බිරිඳ කැමිලා පාකර් නව රැජිනිය බවට පත් වූවාය. මෙතෙක් කාලයක්, බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික ගීයෙහි කියවෙන දෙවියන් අපගේ රැජිනිය රැක දේ වා යන්න වෙනස් වූයේ දෙවියන් අපගේ රජු රැක දේ වී ලෙසය. පැරණි මුදල් නෝට්ටු බැරකුටලින් හා තැපැල් කාර්යාලවලින් කඩිනමින් එකතු කරගන්නා අතර, ඒවා නැවත ජනතාවගේ පරිහරණය සඳහා මුදා නො හැරෙනු ඇති බව පැවැසෙයි. ඒ වෙනුවට නව රජු වන තෙවැනි චාල්ස් කුමරුන්ගේ රුව සහිත මුදල් නෝට්ටු නිකුත් කිරීම ඉදිරියේදී සිදුවෙයි. දෙවැනි එළිසබෙත් රැජිනගේ අභාවය හේතුවෙන්, විනෝදාස්වාදනය උදෙසා පැවැත්වෙන සියල්ල අවලංගු කෙරේ. සියලු ම ඩී.ඩී.සී මාධ්‍ය නිවේදකයන් හා කාර්ය මණ්ඩලය කළ ඇඳුමෙන් සැරසී රාජකාරි ඇරැඹුවේය.

බඩින්හැම් මාලිගයේ ගේට්ටුව ඉදිරිපස කළු පැහැති ශෝක පණිවිඩයක් ප්‍රදර්ශනය ඇරැඹුණි. සියලු ම වාණිජ ගුවන් යානාවල රැජිනිය මිය ගිය පුවත නිවේදනය කරන අතර, රාජකීය පවුලේ නිල වෙබ් අඩවියේ ද රැජිනියගේ අභාවය ප්‍රකාශ කෙරුණි. සියලු ම ජාතික කොඩි අඩකුණු වන අතර, පල්ලිවල සිනු නොකඩවා නාද වෙයි. චාල්ස් කුමරු චාල්ස් රජු බවට පත් වෙද්දී, මිළඟ වේල්සයේ කුමරු බවට ඔහුගේ වැඩිමල් පුතු විලියම් කුමරු පත් වෙයි. ඒ සමඟ ම විලියම් කුමරුගේ බිරිඳ කේට් මිඩ්ල්ටන් ආදිපාදවරයා වේල්සයේ කුමරිය බවට පත් වූවාය. චාල්ස් කුමරුන්ගෙන් පසු බ්‍රිතාන්‍ය රජ කිරුළේ උරුමකරු විලියම් කුමරුන්ය.

ලසිත ජයමාන්න. බිබිසි ඇසුරිනි

TRUMP TO ATTEND GOP CONVENTION DESPITE INJURY IN ASSASSINATION ATTEMPT

rally, and another badly injured, adding that he wanted to extend condolences to their families.

Secret Service agents “neutralized the shooter, who is now deceased,” and the former president “is safe,” the statement said, adding that one spectator was killed and two others were critically injured.

In a statement on X, the U.S. Secret Service said that during Trump’s rally in Butler, a suspected shooter fired “multiple shots” toward the stage from an elevated position outside of the rally venue.

Secret Service agents “neutralized the shooter, who is now deceased,” and the former president “is safe,” the statement said, adding that one spectator was killed and two others were critically injured.

“The incident is currently under investigation,” the statement added.

The shooting incident is being investigated as an attempted assassination, law enforcement officials said.

U.S. President Joe Biden condemned the shooting on Saturday.

“There’s no place for this kind of violence in America. We must unite as one nation to condemn it,” he said on X.

In remarks released by the White House, Biden said he had been thoroughly briefed on the incident.

“I have tried to get a hold of Donald. He’s with his doctors ... he’s doing well,” Biden said.

In a statement on X, the U.S. Secret Service said that during Trump’s rally in Butler, a suspected shooter fired “multiple shots” toward the stage from an elevated position outside of the rally venue.

Despite being injured in a shooting at a rally in Butler in the U.S. state of Pennsylvania on Saturday, former U.S. President Donald Trump’s campaign said he will attend the Republican National Convention next week as scheduled.

In a joint statement, Trump’s campaign and the Republican National Committee said the former president “is doing well” and “looks forward to joining you all in Milwaukee as we proceed with our convention.”

The Republican National Convention will convene in Milwaukee, Wisconsin, on July 15-18, during which Trump is expected to be officially nominated as the party’s presidential candidate for the Nov. 5 election.

Biden spoke with Trump in the wake of the shooting incident, according to the White House.

Biden, who was returning to the White House from Delaware to monitor the situation, said there is no place in the country for this kind of violence.

“We cannot allow this to be happening. We cannot be like this. We cannot condone this ... Everybody must condemn it,” Biden said.

Gunshots were fired at a rally in Butler, Pennsylvania on Saturday evening when Trump was delivering a speech.

Screams were heard from the crowd and Trump was seen with blood on the side of his head and his ear, video footage showed. He was quickly escorted into a vehicle before his motorcade left the venue.

In a post on his social media platform Truth Social, Trump said he was shot with a bullet “that pierced the upper part of my right ear.” “I knew immediately that something was wrong in that I heard a whizzing sound, shots, and immediately felt the bullet ripping through the skin,” he said.

“Much bleeding took place, so I realized then what was happening,” he added. Trump noted that one person was killed at the





MOST POPULAR TOURIST DESTINATION

ARUGAMBAY

TRAVEL

Arugambay is the most popular tourist destination in the east of Sri Lanka and is a premier surfing and chill location for the young at heart. For me, it is a good three-day visit only, but I don't surf, sunbathe or spend much time on beaches. Oh yes, I'm over fifty years old and don't want to wrinkle. Berlitz Pocket Guide covers "Abay" in only 65 words. I have spent a week in the area and made about ten short visits to this hippie-style location.

We set off at seven a.m. from Colombo and expect a six-hour journey to the ABay. It would, however be a couple of hours longer across the west to east of the country. We get on the expressway heading south till it finishes, then a short dual-carriageway. Then a fast empty road, all with changing scenery from arid areas, then a green lush landscape with lakes.

With the changes come the herds of goats, then buffaloes walking in the water, and lots of thin white cattle in the middle of nowhere. This part of the road is so straight, the trees are planted in uniform spaces to create a guard of honour for the traveller. It reminds me of France with rows of plantanes [trees] said to give assistance to Napoleon's troops moving in different weather conditions. These trees today are thought to be responsible for one in eight road accidents in France.

We are finally in the village of Arugambay. There are no real luxury hotels in the town, but that's a part

of the charm and some would say an opportunity waiting to be seized. It's a big long weekend on the island and many city folk will descend on ABay to party. The tourists also come from around the world, it's common to see lots of Israelis who have just completed some military service and time to surf. They like the surf, beaches, the low cost of living, laid back style, with few rules and not a policeman in sight.

The first time I was here was two weeks before the Tsunami in December 2004, and I recall staying at Stardust Hotel and canoeing along the river. Sadly, the hotel and the town were hit quite hard by the Tsunami, both losing lives. The town is now a thriving tourist location in the surfing season. Look out for the red British telephone box, ask for Fred, in the building behind. You will get the whole history of the town from wartime to the latest locations and things to do locally. I have had the opportunity to launch two of my books in the town. At the allotted time to start, I had about ten people at the book launch.

One hour later, there were fifty hitting over eighty. Everyone is laid back, even the people who live there. It appeared that unbeknown to me, at my book launch, was a Russian female karaoke performer and a fully tattooed character was also strutting his stuff. Welcome to Abay! I had catered for forty people. The night goes on, and I find myself as the impromptu conga player in an ad-hoc band till the early hours of the morning, playing with a bunch of strangers. The next day we have the opportunity to visit Kumana National

Park, but I'm keener to enjoy some of the sea views and visit a few nearby temples than visit a bird sanctuary.

It's also about thirty kilometres from the hotel, my beach is in front of me, and my first temple, which is dated as 2nd BC, is 4 kilometres away. The location is on a very wide beach, and its history is linked to Princess Devi being washed up at the location and a temple being built. This is one of a few locations around Sri Lanka of such incidents. Jezebel, the wife, finds some friends who are staying nearby in another hotel, and they take a jeep and head to the park. Jokingly, on their return, I make a jibe about "How were the birds?" I'm bombarded with how great their safari was. This included sightings of two different leopards, an elephant charging their jeep, and many other non-bird species. There are always some new openings, bars, restaurants, shops and hotels to try on the strip at Abay. On our next trip, we are taking some foreign foodie nuts who want to have cooking lessons. I may take some of my wines and do some imaginary pairing. One thing we never say is, "It is the off-season." It's true that there is the surfing season between May to September, the shoulder months however have good weather and then the wettish so-called monsoon season. This is when Abay is at its quietest. There may not be the hustle and bustle, and some shops could be closed, but it's still worth putting on your tour of this amazing island if you have the time.

මිහිකත මත මැවෙන විශ්වයේ සැණකෙළිය ඔලිම්පික්

ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ යනු පෘථිවිය මත දිගහැරෙන අසහාය මිනිස් හැකියාවන්ගේ සුසංයෝගයයි. එය හුදු ක්‍රීඩා උලෙළක් නොව, මිනිස් සංහතියේ පොදු සංවේදනා විදහාපාන ලොව ඇති එකම සහ සුවිසල්ම අවස්ථාව ලෙස හඳුනාගෙන තිබෙනවා.

මේ වනවිට ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ සමස්ත ලෝකයේ ම ආර්ථික, දේශපාලනික සහ සමාජීය කාරණා වෙත සිදු කරන්නේ ප්‍රබල බලපෑමක්. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළට සත්කාරකත්වය දැක්විය හැක්කේ ලොව ප්‍රබලතම රාජ්‍යයන්ට පමණක් වීමත්, එසේ ම එය අභිමානයේ සහ ප්‍රොඩන්ටයේ සංකේතයක් වීමත් විශේෂත්වයක්. ක්‍රීඩා උලෙළක් ලෙස ගත් කල, ජය පරාජය, දුක සතුට, හමු වීම වෙන්වීම, දරාගැනීම, අධිෂ්ඨානය, අප්‍රතිහත කැපවීම සහ ධෛර්ය යන මිනිස් ගුණාංගවල පිළිබිඹුවක් ලෙස මෙය හැඳින්විය හැකියි. එසේ හෙයින් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළක් වර්ණාවන් වන්නේ ක්‍රීඩාව නිසා ම නොව, ඒ හා බැඳුණු තවත් බොහෝ කාරණා ඔලිම්පික් පසුබිම තුළ තැන්පත්ව තිබීම නිසාය. 2024 ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ ඇරැඹීමට දින කිහිපයක් තිබිය දී මෙම ලිපිය සැකසෙන්නේ එම අසමසම බව ඔබ වෙත ගෙන ඒම සඳහාය.

ඔලිම්පික් සහ නූතන ඔලිම්පික්

ලෝකයේ පළමු ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ ක්‍රි.පූ 776 දී ග්‍රීසියේ දී පැවැත්වූ බව ඉතිහාසයේ සඳහන් වෙනවා. පසුව රෝමයේ විසූ තියෝඩියෝස් හම් අධිරාජ්‍යයා ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ පැවැත්වීම තහනම් කිරීම හේතුවෙන් එයින් පසුව වසර 1500ක් පමණ කාලයක් මෙම ක්‍රීඩා උලෙළ පැවැත්වූයේ නැත. ඒ අනුව අද අප දකින නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ ආරම්භ වන්නේ 1896 වසරේදී ය. මෙයින් අනතුරුව සෑම සිව් වසකට ම වරක් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ පැවැත් වූ අතර 1916 දී පළමු ලෝක යුද්ධයත් 1940 දී සහ 1944 දී දෙවන ලෝක යුද්ධය සමයේදීත් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ පැවැත්වීමට හැකි වූයේ නැත. පසුගිය 2020 වසරේ දී කොවිඩ්-19 වසංගතය නිසා පැවැත්වීමට නොහැකි වූ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ 2021 වසරේ දී පැවැත්වීමට සංවිධාකයන්ට සිදු වූණා.

ලෝක ඇස පැරිස් වෙත

සෑම සිව් වසරකට ම වරක් පැවැත්වෙන මෙම අපූර්ව සැණකෙළියේ මෙවර නවාතැන වී ඇත්තේ ප්‍රංශයේ පැරිස් නුවරයි. ඒ අනුව ලබන 26 වැනිදා සමාරම්භක උලෙළ පැවැත්වීමෙන් ආරම්භ වන 2024 පැරිස් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ දින 16 කින් අනතුරුව අගෝස්තු මස 11 වැනිදා පැවැත්වෙන සමාජික උලෙළෙන් අවසන් වීමට නියමිතයි. වර්ෂ 1924 දී පැරිස් නගරය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළට සත්කාරකත්වය දැක්වීමෙන්, හරියට ම වසර සියයකට පසුව නැවතත් 2024 දී ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළට සත්කාරකත්වය දැක්වීම සුවිශේෂී කාරණයක්.

මේ සමග ප්‍රංශය ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළක් සඳහා සත්කාරකත්වය දරන 6 වන අවස්ථාව මෙය වෙනවා. මෙතෙක් වැඩිම වාර ගණනක් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ සඳහා සද්කාරකත්වය දක්වා ඇති රට වන්නේ ඇමෙරිකා එක්සත් ජනපදයයි. එම අවස්ථා ගණන 8ක්. මෙවර පැරිස් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ සඳහා ඇස්තමේන්තුගත වියදම ඇමෙරිකානු ඩොලර් බිලියන 8යි දශම 2ක් වී තිබෙනවා. 2024 වසරේ දී ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළට සද්කාරකත්වය දැක්වීමෙන් පසුව ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ 3ක් පවත්වා ඇති දෙවන නගරය බවට පැරිස් පත්වනු ඇත. ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළට සත්කාරකත්වය තුන් වරක් දක්වා ඇති අනෙක් නගරය වන්නේ ලන්ඩන් නගරයයි.

ඔලිම්පික් ගිනි සිළුව සහ පැරිස් මැස්කොට්

ශ්‍රීකයේ පැවැත් වූ ප්‍රථම ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළේ දී දල්වා තැබූ ඔලිම්පික් ගිනි සිළුව සමරමින් නූතනයේ දී ඔලිම්පික් පන්දම ලෝකය පුරා රැගෙන යෑම සිදුකරනවා. මේ වනවිට පෘතුවියේ සිට ළඟා විය හැකි සෑම ස්ථානයකට ම ඔලිම්පික් පන්දම රැගෙන ගොස් තිබීම විශේෂත්වයක්. ඒ අනුව සාගර ගැඹුරේත්, අභ්‍යවකාශය තුළත් පමණක් නොව, එවරස්ට් කඳු මුදුන ද තරණය කිරීමට ඔලිම්පික් පන්දමට හැකි වී තිබෙනවා.

18 වන ශත වර්ෂයේ දී සිදු වූ ප්‍රංශ විප්ලවයේ දී භාවිත වූ කුඩා හිස් වැසුමක් අනුසාරයෙන් මෙවර පැරිස් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළේ මැස්කොට් නිර්මාණය කර තිබෙනවා. ඒ අනුව එය නම් කර ඇත්තේ ප්‍රිජියි (වයරනර) ලෙසයි. ප්‍රංශ විප්ලවයේ දී සිදු වූ පර්දි ම ක්‍රීඩාව තුළින් පර්වර්තනයක් ඇතිවනු දැකීම මෙම

මැස්කොට් නිර්මාණයේ අරමුණ වී තිබෙනවා. වසර 3000ක ඉතිහාසයක් ඇති ප්‍රිජියන් (phrygian) කතාවෙන් සකසා ගත් ප්‍රිජියි (phryge) විලෙස උච්චාරණය කළ ද බොහෝ දෙනා පවසන්නේ එය නිවැරදිව උච්චාරණය කිරීම අපහසු කටයුත්තක් බවයි.

ඔලිම්පික් සංවිධාන ව්‍යුහය

IOC හෙවත් ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටුව ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ සංවිධානය කිරීමේ හිසි බලධරයා ලෙස කටයුතු කරනවා. සෑම අවස්ථාවක දීම ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළට කිසියම් ක්‍රීඩාවක් ඇතුළත් කිරීමේ සහ ඉවත්කිරීමේ බලය හිමිවන්නේ ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටුවටයි. ඒ අනුව 2020 ටෝකියෝ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ සඳහා ඇතුළත් වූ බේස් බෝල්, කරාතේ සහ සොෆ්ට් බෝල් මෙවර පැරිස් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළට ඇතුළත්ව නැති අතර බිරේක් ඩාන්සිං සහ කයක් ක්‍රොස් වැනි ක්‍රීඩා ප්‍රථම වරට ඇතුළත්ව තිබීමත් විශේෂත්වයක්. ක්‍රීඩාව වඩාත් පුළුල්ව සහ විවෘතව යන සංකල්පය ඔස්සේ ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා ඉතිහාසය තුළ ක්‍රීඩා ලෝලීන් මෙතෙක් අත්නොවිඳි නවතාවයකින් සහ සිනමාත්මකව සිය විකාශනය සිදු කිරීමට IOC හෙවත් ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටුව සහ OBS හෙවත් ඔලිම්පික් විකාශන සේවය මෙවර පියවර ගෙන තිබෙනවා. ක්‍රීඩාවේ වමන්කාරයට අමතරව තවත් බොහෝ දේවල් සමගින් ක්‍රීඩා ලෝලීන් නවමු තලයකට ඔසවා තැබීම ඔවුන්ගේ අරමුණයි.

පදක්කම් නිර්මාණය

නූතන ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ ආරම්භ වීමෙන් අනතුරුව 1912 වසර වනතෙක් පැවැත් වූ සියලුම ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළවලදී කිසියම් තරග ඉසව්වක ප්‍රථම ස්ථානය සඳහා පිදෙන රන් පදක්කම පූර්ණ වශයෙන් රහිත් නිමකිරීම ඔලිම්පික් ඉතිහාසයේ රන් සලකුණක්. කෙසේ වෙතත් ඉන් අනතුරුව රන් පදක්කමක් සඳහා රතුන් ග්‍රෑම් 6ක් පමණක් භාවිත කිරීමට තීරණය කර තිබෙනවා. මේ වනවිට රන්, රිදී, ලෝකඩ වශයෙන් පිරිනැමෙන පදක්කම් ප්‍රමාණය 5000කට අධිකයි. මෙවර 2024 ඔලිම්පික් උලෙළ සඳහා නිපදවෙන සෑම පදක්කමක් සඳහා ම අයිඟල් කුලුනෙන් ලබාගත් යකඩ එක් කර තිබීම සුවිශේෂ කාරණයක්.

ඔලිම්පික් බලගැන්වෙන නවතම තාක්ෂණය

මෙවර පැරිස් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ AI හෙවත් කෘතීම බුද්ධිය මගින් බල ගැන්වීමට සංවිධාකයන් තීරණය කර තිබෙනවා. ඒ අනුව සිකිට්‍රිට් කැමරා සඳහා මෙන්ම තරග තීරණ සඳහාත් AI තාක්ෂණය භාවිත කිරීමට කටයුතු කර තිබීම කැපී පෙනෙන ලක්ෂණයක්.

අතිසුපැහැදිලි 8ණ තාක්ෂණය ඔස්සේ සජීවීව තරග විකාශනය සිදුවන අතර පැය 11,000ක කාලයක් පුරා මෙවර ඔලිම්පික් ආචරණය සිදුකරනු ඇත.

ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් සහ තරග ඉසව්

2024 පැරිස් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ සඳහා ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් 10,500ක් පමණ සහභාගි වීමට නියමිත අතර ප්‍රථම වරට එම ගණන සියයට 50ක් කාන්තාවන් සහ සියයට 50ක් පිරිමි ලෙස බොහෝ දුරට සමානව බෙදී තිබීම විශේෂත්වයක්. ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් මෙවර ඔලිම්පික්හි දී ක්‍රීඩා ඉසව් 32ක් යටතේ තරග අංශ 339කට සහභාගිවීමට නියමිතයි.

ඔලිම්පික් ගිම් පදක්කම් අහිමි රටවල්

ජාත්‍යන්තර ඔලිම්පික් කමිටුව යටතේ රටවල් 206ක් සම්බන්ධ වී සිටින අතර ඒ සෑම රටකින්ම අඩුම තරමේ එක් ක්‍රීඩකයකු හෝ මෙවර පැරිස් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ සඳහා සහභාගි වෙනවා. ඔස්ට්‍රේලියාවේ උතුරු දෙසින් පැසිපික් සාගරයේ පිහිටා ඇති නවුරු දිවයින ජනගහනය අතින් ඔලිම්පික් සඳහා සහභාගි වන කුඩා ම රාජ්‍යයයි. එහි ජනගහනය 12,100ක් පමණ වෙනවා. මිලියන 171කට අධික ජනගහනයක් සිටින බංග්ලාදේශය මෙතෙක් ඔලිම්පික් පදක්කමක් දිනා නොගත් වැඩි ම ජනගහනයක් සිටින රට ලෙස වාර්තා වෙනවා. ඔලිම්පික් සඳහා සාමාන්‍යයෙන් රටවල් 200ක්



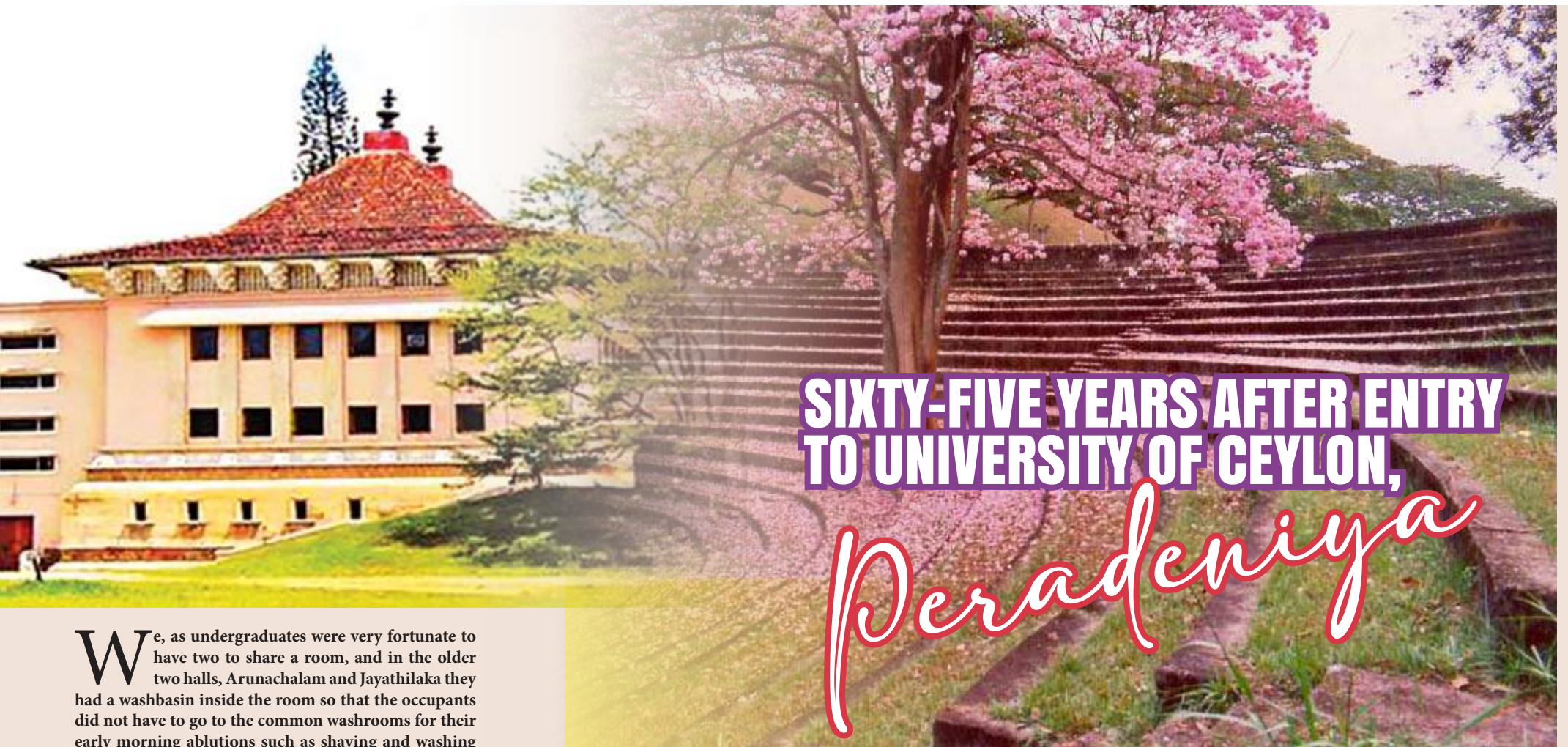
පමණ සහභාගි වන අතර ඒ අතරින් මෙතෙක් කිසිදු පදක්කමක් දිනා නොගත් රටවල් ගණන 60ක් පමණ වෙනවා. එයිනුත් වඩාත් හඳුනාගත හැකි රටවල් ලෙස බොලීවියා, කාම්බෝජියා, හොන්ඩුරාස්, හේපාලය සහ ජේමනය වැනි රටවල් හැඳින්විය හැකියි. සියවසක් පුරාවට 21 වරක් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ නියෝජනය කර තිබෙන මොනාකෝ රාජ්‍යයට තවමත් ඔලිම්පික් රන් පදක්කමක් දිනාගැනීමට නොහැකි වී තිබීමත් විශේෂත්වයක්.

ඔලිම්පික් -ශ්‍රී ලංකාව සහ පැරිස්

මෙවර 2024 පැරිස් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ සඳහා ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කරමින් ක්‍රීඩක ක්‍රීඩිකාවන් 6 දෙනෙක් සහභාගි වෙනවා. ඒ ධාවන සහ පිටිය ඉසව් සඳහා තුන් දෙනෙක්, පිහිනුම් සඳහා දෙදෙනෙක් සහ බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාව සඳහා එක් අයෙක් වශයෙනි. මෙහිදී තරුණී කරුණාරත්න මීටර් 800 කාන්තා ධාවන ඉසව්ව සඳහාත්, දිල්හානි ලේකම්ගේ හෙල්ල විසිකිරීමේ ඉසව්ව සඳහාත්, අරුණ දර්ශන මීටර් 400 පිරිමි ධාවන ඉසව්ව සඳහාත් සහභාගි වීමට නියමිතයි. පිහිනුම් තරග අංශයෙන් කයිල් අබේසිංහ සහ ගංගා සෙනෙවිරත්න පැරිස් ඔලිම්පික් තරග සඳහා සහභාගි වන අතර විරේන් තෙත්තිසිංහ බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවෙන් ශ්‍රී ලංකාව නියෝජනය කරනු ලබනවා. 1948 සිට ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ නියෝජනය කරන ශ්‍රී ලංකාව 1976 දී කැනඩාවේ මොන්ට්‍රියල් ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළට හැර අනෙකුත් සෑම උලෙළකටම සහභාගි වී තිබෙනවා. මෙතෙක් කාලය තුළ ශ්‍රී ලංකාව ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළක දී රිදී පදක්කම් දෙකක් දිනාගෙන ඇති අතර ඒ දෙකම හිමිකර ගෙන ඇත්තේ මලල ක්‍රීඩාවෙනුයි. 1948 ලන්ඩන් නුවර දී ඩන්කන් වයිට් පිරිමි මීටර් 400 කඩුලු මහින් පැනීම තරග ඉසව්වෙන් රිදී පදක්කම දිනාගත් අතර 2000 දී පැවැති සිඩ්නි ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ නියෝජනය කළ සුසන්තිකා ජයසිංහ කාන්තා මීටර් 200 තරග ඉසව්වෙන් රිදී පදක්කම දිනා ගත්තාය. ඉන් අනතුරුව පසුගිය වසර 24 තුළ කිසිදු ශ්‍රී ලාංකිකයකුට කිසිදු ඔලිම්පික් පදක්කමක් දිනාගැනීමට හැකි වූයේ නැත. ක්‍රීඩකයකුට ඔලිම්පික් පදක්කමක් දිනාගැනීමට අවශ්‍යතම ඔහු හෝ ඇය ඒ සඳහා කැප කළයුතු කාලය, දැරිය යුතු වෛෂේෂ සහ රඳවා තබා ගතයුතු කායික මානසික ශක්තිය කොපමණ ද යන්න මේ අනුව සිතාගත හැකියි. සෑම වරක දීම ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළ ලොව අග්‍රගන්‍ය ක්‍රීඩා සැණකෙළිය වන්නේ ඒ නිසාමයි. ඔලිම්පික් ජයග්‍රහණයක් යනු බිලියනයක පිරිසකගෙන් එක් අයකුට පමණක් හිමි වන අතිසුවිශේෂී අවස්ථාවක්. එසේම ඔලිම්පික් ක්‍රීඩා උලෙළක් සිය ජීවිත කාලය තුළ සජීවීව නැරඹීමට අවස්ථාවක් හිමිවීම ද අතිශය දුර්ලභ අවස්ථාවක්. ඔලිම්පික් යනු මිහිමත මැවෙන විශ්වයේ සැණකෙළිය වන්නේ ඒ නිසා ය.



සුනිල් සෝමසිරි
sunilinsports@gmail.com



SIXTY-FIVE YEARS AFTER ENTRY TO UNIVERSITY OF CEYLON, *Peradeniya*

We, as undergraduates were very fortunate to have two to share a room, and in the older two halls, Arunachalam and Jayathilaka they had a washbasin inside the room so that the occupants did not have to go to the common washrooms for their early morning ablutions such as shaving and washing the face. We were also fortunate to have all three meals in the hall. For breakfast we were served different varieties such as bread with eggs, pulses, milk rice, hoppers, etc. Lunch was always rice and curry which was not served on plates but kept in dishes for self-service. These dishes were replenished as soon as they were empty. Whereas, for dinner we had courses, and rice and curry once a week.

Situated between the Hanthana Hill on one side and the Mahaweli River on the other the university campus was extraordinary. The landscaping of the campus had been done according to a meticulous plan. In April and May, the flowering trees and creepers were in bloom with flowers of vivid colours, right along the Galaha Road and with the creepers laden with yellow flowers hanging down from the mara tree at the “kissing bend” was really a sight one could not easily forget. The workmen who attended to the garden had to cut the grass, trim the hedges, etc., from one end of the campus and when they reached the other end, they had to start all over again, so that it was a never-ending task. Wonder whether it still happens that way.

Now having entered the portals of the hallowed university which was to be “more open than usual” (according to the late Duke of Edinburgh as indicated on the plaque at the entrance to the Senate building) the new entrants settled down in their allotted rooms and got to know the roommate, whom some of us were meeting for the first time, as they were from two different schools. Some undergraduates were fortunate to get classmates as their roommates. Gradually all the freshers arrived in their respective halls before lunch time on the first day, having used various modes of transport, such as the train, bus, hiring cars and private family cars.

The times the meals were ready were announced by a bell being rung by a hall servant. We met all the freshers who were assigned rooms in the same hall in the dining hall for the first time. And for one week it was only the freshers who were on the campus. Before the seniors arrived, we had a wonderful week, mixing up with batchmates from the other halls, playing netball, going on hikes to Hanthana and attending socials.

The period that all freshers dreaded was the following week. However, at the end of the week we found that the rag was not as bad as we had envisaged. In our hall there were only a handful of seniors who were able to rag. The reason for this we found out later was that the senior batch immediately before ours had not been ragged, and if one does not face a rag, one cannot rag. Anyway, the rag that we underwent was not at all humiliating or frightening as what happens in universities at present. In fact, we enjoyed the rag, and it also helped us to get to know the seniors and become friends for the rest of our stay on the campus.

We, as undergraduates were very fortunate to have two to share a room, and in the older two halls, Arunachalam and Jayathilaka they had a washbasin inside the room so that the occupants did not have to go to the common washrooms for their early morning ablutions such as shaving and washing the face. We were also fortunate to have all three meals in the hall. For breakfast we were served different varieties such as bread with eggs, pulses, milk rice, hoppers, etc. Lunch was always rice and curry which was not served on plates but kept in dishes for self-service. These dishes were replenished as soon as they were empty. Whereas, for dinner we had courses, and rice and curry once a week. At that time all provisions, including dry rations, eggs and chicken were imported from India through the University Supplies Organisation.

Once a month we used to have a high table dinner, when someone from outside was invited to address the undergraduates on a current topic. At this dinner, the Warden and the sub-Wardens, the President of the Hall Society and the Secretary occupied seats at the high table along with the invited guest.

The undergraduates of one hall could go to another hall with prior arrangement with friends to have dinner in that hall, which a few of us used to do on a day when there was rice and curry for dinner.

The university had medical facilities with a Health Centre with three doctors, namely Dr. Wijetunge as the Chief Medical Officer, and Dr. Uduwela as a full-time Medical Officer (MO) and Dr. (Mrs.) Ram Aluvihare as a part-time MO (as she was the Warden of Sangamitta Hall). There were two nurses and two attendants for the Male and Female wards. Believe it or not these facilities were available for the undergraduates for a paltry sum of Rs. 10 for the year!

Every week the dhoby used to come in his Morris Minor car bringing the washed and ironed clothes and to take the soiled ones. He used to visit the campus almost every day as he had to serve all the halls of residence. And here again we were charged Rs. 10 for the whole year for this luxury!

In respect of sports, the facilities available were unbeatable. The sports arena extended from the Galaha Road (which ran through the campus) down to the railway line near the Sarasavi Uyana station. The tennis courts and the volleyball court abutted the Galaha Road. Then it was the athletics field with a cinder track (may have been the only one in Sri Lanka at that time) which had been laid around the hockey field. Beyond that on a lower level was the circular cricket ground and at the far end the soccer and rugby playing field. In addition to these outdoor playing areas, there was a huge gymnasium for all indoor games such as basketball, netball, boxing, wrestling, weightlifting, table tennis and badminton. There was also a billiard table. During our time all these facilities were made use of very well.

It is a pity to hear that most of those who have graduated recently from that university have not participated in any sports activities at all.

The Peradeniya hockey team in our final year won the Inter-Club hockey tournament conducted by the Kandy District Hockey Association undefeated. This was the first time the university had won this championship. It was only after a lapse of a decade or so that this feat was accomplished by the university again.

It was also during that year that four players from the Peradeniya hockey team were selected to participate as members of the University of Ceylon team in the All-India inter University Hockey tournament which was conducted in Ahmedabad in Uttar Pradesh. The team spent about a month playing matches in Ahmedabad, Mumbai and Pune, having travelled by ship both ways.

While on the subject of sports, I would like to mention one cricket match we played against a leading school in Kandy from which there were three colours men in the university team (all three from our batch). When we won the toss, some of our teammates had got hold of a car and gone to the city. When they came back, we had been dismissed for a humiliating 37 runs! However, we were able to stave off defeat and return to the campus though not very happy.

While on sports in Peradeniya, it is noteworthy that almost all sports were handled by the undergraduates. As the captain of a team, it was his/her responsibility to arrange matches, the transport if the matches were played away from the campus, provide the meals if required, and conduct the practices too. The captain had to obtain the money from the Director of Physical Education (DPE) for the expenses. On completion of the match, he/she had to submit the balance to the DPE with the receipts of payments made. At present all these are handled by the Instructors of Physical Education (IPE) in charge of the respective sport. There are coaches from outside to train the undergraduates in their respective sport.

The captains and the vice-captains formed the Sports Council, and the office bearers were elected by them. All matters pertaining to sports were handled by the Sports Council, which included the election of the captains and vice captains, conducting the Colours Nite and Colours dance. Several of our batchmates were captains and vice-captains of various sports. They were- Athletics-Captain N. Puvimanasinghe, Badminton- Captain N De Silva, Cricket-Captain M Kurukulasooriya, Vice-captain A Rambukpotha, Football Vice-captain GS Hidelarachchi, Netball- Captain Miss Raneer Saverimuttu, Hockey- Captain N Warakaulle, Vice-captain SB Ekanayake, Swimming Captain A Muttucumaraswamy, Volleyball Captain AB Wijepala, Wrestling Vice Captain PA Senaratne. Many of our batchmates were awarded university colours in various sports.

The university was not devoid of cultural activities. There were dramas staged in the open-air theatre (now referred to as the wala) below Hilda Obeyekera Hall, in which the actors were all undergraduates. The charge to watch a drama was 50 cents. There were weekly film shows in the Arts Theatre and some of the reputed films were screened for the benefit of the undergraduates. The cost of a ticket for a film show was also 50 cents. In addition to the dramas and films, we also had debates, in English and Sinhala. These were between two teams of undergraduates or between two teams of Teachers. These are rare or not heard of now as no one is interested in this type of activity.

Politics on the campus at that time was a different kettle of fish. It was only the male undergraduates who were involved in politics, and some to the extent of failing their final examination, and earning the prefix "pol" to their names. The students who were interested joined one of three groups available at that time. The groups affiliated to the LSSP were called Trotskyites, the MEP group and the Communist group, referred to as "Commies". Many of the undergraduates joined a group because their friends were there and not that they were really interested in politics. In our final year, the Demsoc group was formed, which was aligned to the UNP. One can imagine how the politics of the undergraduates were when we found that some ardent Trotskyites were holding important positions in the then UNP government and the pioneers of the Demsoc group joined an SLFP government.

Annual elections for the positions in the Student Union were very interesting depending on candidates pitted against each other. Our batch had the best contested election for the top post of President when Ille and Nihal (both from our batch) contested for the top post in the second term of 1961-62 academic year. A few of our

batchmates were elected to the posts of President(P) and Vice President (VP). They were: TAL Fernando as VP in the first term in 1960-61, Sirimega Wijeratne as P and Kamini Wickramasinghe as VP in the second term of that year; Mohan Edirisooriya as P in the first term of 1961-62, Punya Illayperuma as P and Piyaseeli Samaranayake as VP in the 2nd term and Jackson Karunasekera as P in third term of that year. The election of the office bearers of the Student Union was conducted after the elections to the Hall Societies. At the end of the election of office bearers of the Student Union, they were invited by the Vice-Chancellor to tea at the Lodge. This was the only chance an undergraduate had an opportunity to visit the Lodge.

The most noteworthy things to mention were that the undergraduates never pasted any posters nor drew any graffiti on the walls and there were protests like what happens at present, except for one protest march to Kandy when Patrice Lumumba was assassinated.

The men undergraduates wore long trousers and shirts with shoes to attend lectures and the women were dressed in either saree or dress. It was a pleasant sight during the day when the ladies went to attend lectures and returned to their halls of residence as they were dressed in colourful attire and almost all having coloured umbrellas opened out so that it was a colourful parasol parade along the Galaha Road.

The four-storied Library was just opened when we entered the university, and it was the best library in Sri Lanka at that time. Many undergraduates made use of the facilities in the library, some even after dinner as the library was open till 8.00pm. There were some who stayed on during the vacations to do their reading in the library.

There were seven First Classes in our batch. After graduation a large number held very important positions, both in the public and the

private sectors. Of those who did Law, there was a Judge of the Supreme Court, and two in the Court of Appeal, and a few eminent lawyers in the private Bar. A fair number joined the Sri Lanka Administrative Service and ended up as Secretaries of Ministries whilst one was the Secretary to the Prime Minister. We had five ambassadors, four from within the service and one from outside. The other important positions held were Commissioner-General of Inland Revenue, Commissioner-General of Immigration and Emigration, Chairman of Corporations, Chairman of a State Bank, and Principals of schools (both government and private), Professors of Universities (both local and foreign), Deans of Faculties, Chancellor of a university and Senior Deputy Inspectors-General of police and a Registrar of a University. A large number emigrated to seek greener pastures and did well in the countries they were domiciled in.

In 1959, a few of us got together and organized a function to celebrate fifty years after entry. It was not an easy task to contact batchmates most of whom we had lost touch with. This was held at the 80 Club, attended by about 166 batchmates both from abroad and here. A souvenir was published with several of the batchmates contributing articles reminiscing of their stay in Peradeniya. Those who were fortunate to attend the get together were very happy to renew the camaraderie we had while at Peradeniya, and all enjoyed the fun.

These were indeed the best times in the University of Ceylon, and we had the privilege of enjoying it. It is very doubtful that undergraduates in Sri Lankan universities at present or in the future, will ever get an opportunity to enjoy the university life as we did. Those three or four years of luxury, so to speak, spent in the salubrious surroundings at Peradeniya and the friendships cultivated whilst there will never be erased from our minds.

by HM NISSANKA WARAUKALLE



ASTROLOGY

ASTROLOGY A SCIENCE OR MYTH

was the result of so-called grabbing the Sun and Moon by imaginary shadow planets Rahu and Ketu.

They were also able to predict the timing of eclipse and its duration. They have devised an ingenious way to offer donation etc. to get them free from the clutches of Rahu and Ketu, which is still being followed. It was also religious concept that fate of everybody is pre-decided according to their deeds. Thus in this situation, it was common wisdom as to when sages were able to predict the fate of deities like Sun and Moon then why they could not predict the fate of King and so on. Thus procedure was devised to formulate various astrological principles on the basis of the then knowledge of sages based on scriptures and their celestial observation. These principles were the key factors for deciding the fate.

Procedure adopted to formulate these principles was never percolated in the Indian society due to illiteracy and hard barrier to learn such knowledge by other castes. Subsequently these principles were spread to other civilisation and later on developed as Western system.

What is happening nowadays that there are two groups. One group belongs to astrologers who always try to support astrology due to their business considerations (these astrologers always try to fit past event very precisely within some astrological principle within a capsule of ved, religion, astronomy (eclipse etc.) and faith etc., but they are unable to predict any future event. Because astrological principles lead to diverse predictions and that too diabolical opposite to each other. If by chance a prediction (in fluke) may come true then they start to harp on the same prediction and start self praising instead of applying the same so-called principle

on other horoscopes to see their failure. Thus astrologer can only mislead, create confusion, try to cure 'planets' and so on. You can find that only this is going on in every forum), whereas other group (say scientist) try to raise some logical questions against astrology. But none of them have ever tried to investigate as to what was the level of information of sages about the Universe, who developed astrological principles in primitive age and what procedure was adopted to formulate various principles



relating to Lordship, Friendship-enmity, Exalted-debilitated, Aspect, Vinshottary periodicity etc. If we analyse whole set of principles then following questions may be raised (basis of formulation is given in subpara).

1 What procedure was adopted to allot twelve signs among seven planets (as Mars is lord of Aries, Scorpio etc.) ?

It was based on the concept that Sun is just above the stationary Earth and Moon is above the Sun and so on.....

2 What procedure was adopted to decide that there is enmity and friendship between some planets (as Sun and Saturn are enemy of each other) ?

Based on the Indian myth of fight between deities and demons over nectar after sea-churning.....

3 What procedure was adopted to decide various aspect (full, quarter to full, half and quarter), (as planets have full aspect on seventh house) ?

I will like to say that ponder and instead of sticking to some misconception regarding astrology on which you have not studied in depth but you only have faith, because you have been informed like this. So come out and think with open mind and decide yourself as to whether astrology is scientific or is being given coverup of science due to some vested interest. I do not want to hurt the sentiments of astrologers or who are in support of astrology, but I only want to emphasise that if you think that it is a science then let us examine it and then there will be no question of hurting, because you have not formulated the principles. But unfortunately you are standing in support of it like a lawyer only due to faith (which has been infused) and want to conclude like a judge that astrology is a science without knowing the story of other side. I can understand the problem of astrologer that they will lose their business but if you are a client then you must have right to know the truth or call an astrologer in the consumer forum.

At the time of formulating the astrological principles in early Primitive age, it was the concept that every living being has capacity to move, whereas lifeless thing cannot move. This religious philosophy leads sages to classify all so-called planet (Sun, Moon, Mars etc.) as super living being (Deities). In those days only sages had social sanction to study religious scriptures. Thus after prolonged observation of the sky they developed the skill to predict solar and lunar eclipse, which

BRAD PITT SEEKS DISMISSAL OF ANGELINA JOLIE'S REQUEST FOR MESSAGES ABOUT PLANE INCIDENT

Brad Pitt is putting up a fight in court in his ongoing legal battle with ex-wife Angelina Jolie.

Pitt, who has been contesting the financial handling of the former couple's winery Château Miraval, filed a motion to dismiss Jolie's request for his private communications in Los Angeles County Superior Court on Thursday. The communications include messages regarding a family plane trip in 2016, in which Pitt allegedly attacked Jolie and their children.

"These private, third-party communications are far removed from the issues and allegations in this case, and in many cases, they have nothing but the most tenuous relationship to 'what happened on that plane,'" the filing

Pitt and Jolie's dispute over the winery escalated in 2022 when Jolie opened up about abuse she and her children allegedly suffered at the hands of her ex-husband on a flight.

In an October 2022 filing, Jolie's lawyers alleged Pitt "grabbed Jolie by the head and shook her, and then grabbed her shoulders and shook her again before pushing her into the bathroom wall," during a flight from the Chateau Miraval winery in France to California. Pitt was also accused of getting violent with some of his children during the altercation.

Pitt and Jolie share six children — Maddox, Pax, Zahara, Shiloh and twins Vivienne and Knox — who were between 8 and 15 years old at the time of the alleged incident. In Thursday's filing, Pitt's attorneys allege Pitt "voluntarily offered to produce documents sufficient to show everything that occurred on the flight that precipitated the ex-couple's divorce."

Angelina Jolie takes legal action: Actress claims ex Brad Pitt had 'history of physical abuse'

But the actor's legal team said the scope of Jolie's motion extends beyond the details of their family trip.

"If Jolie's requests were really about 'what happened on that plane' as she claims, Pitt's offer should have sufficed," the filing reads.

"Jolie, however, rejected Pitt's compromise and moved to compel his communications with third parties — including his most

HOLLYWOOD

reads, according to court documents obtained Tuesday by USA TODAY.

"Jolie, however, wants them anyway as part of her efforts to turn this business dispute into a re-litigation of the former couple's divorce case."

Jolie's April motion relates to a nondisclosure agreement that her team claims Pitt wanted her to sign as a condition of buying her Miraval shares. The "Maleficent" star's attorney also accused Pitt of "unrelenting efforts to control and financially drain" her, as well as "attempting to hide his history of abuse, control and coverup."

Need a break? Play the USA TODAY Daily Crossword Puzzle.

However, Pitt has slammed Jolie's request, with his attorneys calling the motion a "sensationalist fishing expedition," which consists of "54 requests seeking wide-ranging and intrusive discovery into some of the most deeply personal aspects of her ex-husband's life."

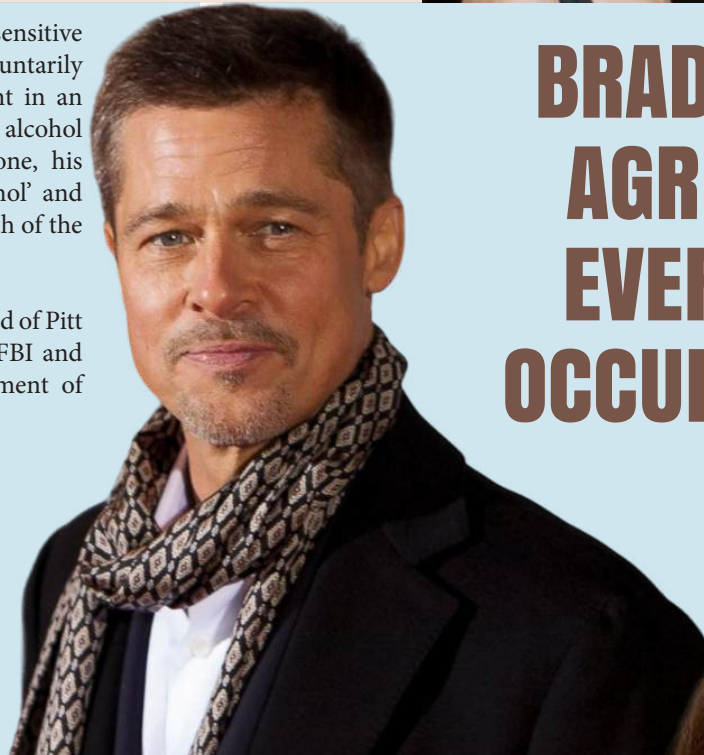
trusted advisors — about such sensitive issues as the therapy he voluntarily undertook after the flight incident in an effort to better himself, 'drug and alcohol testing' he has allegedly undergone, his alleged 'overuse or abuse of alcohol' and other actions taken in the aftermath of the flight."

In September 2016, reports emerged of Pitt being under investigation by the FBI and the Los Angeles County Department of Children and Family Services for the in-flight altercation.

Two months later, the FBI confirmed to USA TODAY that the agency had reviewed the allegations and dropped its investigation, and the actor was not charged (he was also cleared of child abuse allegations by the LA County Department of Children and Family Services).

ANGELINA JOLIE'S MOTION INFRINGES ON BRAD PITT'S PRIVACY RIGHTS, LAWYERS SAY

Pitt's attorneys claim the communications requested in Jolie's motion would be a "serious intrusion into Pitt's privacy rights" under the California constitution, which "protects non-conviction law enforcement records, medical records, drug testing and substance abuse treatment, Pitt's married life and the termination thereof."



BRAD PITT SAYS HE AGREED TO 'SHOW EVERYTHING' THAT OCCURRED ON 2016 PLANE RIDE





TREATMENT

**HAIR REMOVAL | SKIN REJUVENATION | INCH LOSS
SKIN IMPERFECTIONS | NON SURGICAL | HAIR LOSS | HEALTH**

CoLaz Advanced Aesthetics Clinic
464 Alexandra Avenue,
Harrow, HA2 9TL,

www.colaz.co.uk

Call Now: 020 8866 6435

DERBY
01332 340619

LONDON PADDINGTON
020 7402 2772

SLOUGH
01753 522 071

HARROW
0208 866 6435

READING
0748 889 5547

SOUTHALL
020 8571 0300

HOUNSLOW
0748 889 4062

WEMBLEY
07830 318860

BIDEN SAYS HE IS DETERMINED TO STAY IN RACE TO 'FINISH THE JOB'



President Joe Biden stated at a much-anticipated press conference on July 11 that he is the best candidate to win the 2024 presidential election.

"We have more to do," the president said. "We've got to finish the job."

He made the comments to the press at the close of the three-day NATO summit held in Washington.

He said calls for him to step down as the Democratic nominee were "premature" and urged voters to watch the polling numbers in the coming months "because the campaign really hasn't even started."

President Biden expressed a commitment to continue the work of his administration into another term. "What's going on? We've slowed down China's reach. But there's a lot of work to do. This is a moving target, and I don't take it lightly," he said, noting there's "so much is at stake" with the 2024 election.

During the press conference, President Biden discussed NATO strategies regarding Russia and China, continuing military support for Ukraine in its war against Russia, and increases in defense spending among NATO allies. He also responded to questions about his candidacy and recent media speculation.

A number of media outlets, pundits, donors, and Democrat lawmakers have called on the president to drop out of the race after his performance in the June 27 debate against former President Donald Trump.

In response to critics, President Biden has repeatedly said that he has no intention to step aside.

Since the first debate, President Biden has been actively rallying support. He visited the The American Federation of Labor and Congress of Industrial Organizations at union headquarters in Washington on July 10.

President Liz Shuler, who leads the federation of 60 national and international labor unions, told the president, "We have your back" in the election.

French President Emmanuel Macron said on July 11 at the NATO summit that he "didn't understand" a reporter's question asking his opinion about whether President Biden should stay in the race.

"He is my counterpart; he is the President of the United States. And we are happy to have him as the President of the United States," Mr. Macron said.

This year's annual NATO summit marked the 75th anniversary of the military alliance and came at a time of heightened geopolitical tension throughout the world.

Russia's ongoing war with Ukraine remained a top priority on this year's agenda.

"I made it clear that I will not bow down to Putin," President Biden said during the press conference. "I will not walk away from Ukraine. I will keep NATO strong. That's exactly what we did, and exactly what we'll continue to do now."

"The future of American policy is up to the American people. This is much more than the political question. It's more than that. It's a national security issue," the president said.

During the summit, President Biden announced plans to provide Ukraine with new air defense systems. Several NATO allies also announced plans to send F-16 fighter jets to bolster Ukraine's defenses. The alliance is also planning to establish a new military command in Germany to train Ukrainian troops, which will be led by a three-star NATO general.

NATO Secretary-General Jens Stoltenberg said on July 10 that making Ukraine a full member of NATO is the best way to deter further Russian aggression.

White House national security communications adviser John Kirby concurred, stating that the allies held a "deeper discussion" about the path for Ukraine's membership.

"We absolutely believe that NATO is in Ukraine's future," Mr. Kirby told The Epoch Times.

He also said that the supply of F-16s will help reshape the battlespace in Ukraine's favor.

"We expect that they will make a significant difference in helping the Ukrainians protect their skies," he said.

NATO's 32 member states signed a joint communique called the "Washington Summit Declaration." In this year's statement, China is a focus of the military alliance.

During the press conference, President Biden also said that he is working to ensure that Beijing "understands there's a price to pay" for the regime's actions in the Indo-Pacific and its assistance to Russia's defense industrial base.

When asked if he is ready to deal with the leaders of China and Russia, the president responded, "I'm ready to deal with them now and three years from now."

President Biden said that he had a strategy to break the cooperation between Russia and China, but he didn't elaborate.

NATO allies accused the Chinese communist regime of playing a significant role in helping Russia's war with Ukraine.

"The PRC has become a decisive enabler of Russia's war against Ukraine through its so-called 'no limits' partnership and its large-scale support for Russia's defence industrial base," the joint statement reads, referring to the alliance formed between both countries in February 2022, just weeks before the invasion of Ukraine.

During a July 10 press conference at the summit, Mr. Stoltenberg said the message from NATO is "very strong and very clear."

US INTELLIGENCE OFFICIAL INDICATES RUSSIA PREFERS TRUMP AS ELECTION VICTOR.



The US has not seen Russia shift on its preference from previous US presidential elections on who it prefers to win this year, a US intelligence official said on Tuesday, indicating Moscow again favors Republican Donald Trump.

The official, briefing reporters on US election security, did not name the former president and presumptive Republican nominee when asked who Moscow wants as the next US president.

But, he indicated that Russia favored Trump, saying the US intelligence community had not changed its assessments from previous elections.

Those assessments found Moscow tried through influence campaigns to help Trump win in 2016 against Hillary Clinton and in 2020 against President Joe Biden.

"We have not observed a shift in Russia's preferences for the presidential race from past elections, given the role the US is playing with regard to Ukraine and broader policy toward Russia," said the official from the Office of the Director of National Intelligence (ODNI).

The Trump campaign and the Russian embassy did not immediately respond to requests for comment.

Trump frequently has criticized the scale of US military support for Ukraine - some \$60 billion since Russia's full-scale invasion in 2022 - and called Ukrainian President Volodymyr Zelenskyy "the greatest salesman ever."

Two of his national security advisers have presented Trump with a plan to end US military aid to Ukraine unless it opened talks with Russia to end the conflict.



WHO IS RISHI SUNAK?

Rishi Sunak scripted history when he was appointed by King Charles III as Britain's first Indian-origin Prime Minister after being elected unopposed as the new leader of the governing Conservative Party on Diwali. The 42-year-old former Chancellor of Exchequer, a devout Hindu, is the youngest British prime minister in 210 years. He is also the first Hindu Prime Minister of Indian heritage in the UK. Sunak has been a member of the Conservative Party for Richmond (Yorks) since 2015.

Life and education

Sunak was born in Southampton on May 12, 1980, to Indian parents Yashvir and Usha Sunak in East Africa. His grandparents were born in British India's Punjab province. They migrated to the UK from East Africa in the 1960s with their children.

Sunak studied at Winchester College and read Philosophy, Politics, and Economics (PPE) at Lincoln College, Oxford, in 2001. The 42-year-old also did his MBA as a Fulbright Scholar from Stanford University in 2006.

The Yorkshire MP married Akshata Murty, daughter of Infosys founder NR Narayan Murthy, in 2009 and has two children with her.

Career

Sunak worked for the investment bank Goldman Sachs as an analyst between 2001 and 2004.

He has also worked for the hedge fund management firm The Children's Investment Fund Management and became a partner of the company in 2006. He joined Theleme Partners in 2010.

Sunak was also a director of Catamaran Ventures, an investment firm owned by his father-in-law.

He was selected as the Conservative candidate for Richmond (Yorks) in October 2014. He was the head of the Black and Minority Ethnic (BME) Research Unit of the think tank Policy Exchange in the same year.

In 2015, he became MP from the constituency with a majority of 36.2 per cent votes.

From 2015-17, he was a member of the Environment, Food and Rural Affairs Select Committee.

Sunak was re-elected from his seat in the 2017 general elections. From 2018 to 2019, he served as the Parliamentary Under-Secretary of State for Local Government.

In 2019, he was appointed Chief Secretary to Treasury by Boris Johnson and also became a member of the Privy Council. He was re-elected in the 2019 general election.

Sunak, on July 5, 2022, resigned from his post along with minister Sajid Javid, expressing a lack of confidence in Johnson's leadership. Later that week, Sunak announced his prime ministerial bid, and topped the first two rounds of the race within the Conservative party.



DELHI IN 2080: BRACE FOR WARMER AND DRIER SUMMERS, INTERACTIVE MAP WARNS



Climate change is reshaping global weather patterns. And it's triggering a cascade of disruptions and extreme weather events. Rising global temperatures, largely driven by human activities like burning fossil fuels, have resulted in more frequent and severe heat waves, storms, droughts,

and floods. These climatic shifts are affecting ecosystems, agriculture, water resources, and human health.

Now, a new interactive map by the US's University of Maryland is highlighting the accelerating effects of climate change and projecting the dramatic transformations our planet will undergo.

The map, titled 'Future Urban Planets', was developed by the university's spatial ecologist Matthew Fitzpatrick. By using advanced data analysis, it forecasts the climatic future for thousands of cities, towns, and suburbs worldwide, painting a vivid picture of what urban areas will feel like in 60 years.

"In 50 years, the northern hemisphere cities to the north are going to become much more like cities to the south," explained Fitzpatrick. "Everything is moving towards the equator in terms of the climate that's coming for you."

Stark climate projections for 2080 Featuring data from over 40,000 locations, the map presents a sobering scenario for 2080. For instance, New Delhi's summers are projected to be 4.5 degrees Celsius warmer and 1.4 per cent drier. In winter, the average temperature could rise by 4.9 degrees Celsius.

Mumbai's future looks equally stark, with summers predicted to be 3.4 degrees Celsius warmer and 7.4 per cent wetter, while winters could see a temperature increase of 4.5 degrees Celsius and 5.8 per cent more rainfall. This comes as no surprise, given the city's recent experience with torrential rains that disrupted suburban train services and flight operations, with some areas receiving over 300 mm of rainfall in just six hours.

Alarming climate changes ahead?

Popular winter destinations will not be spared either. According to the map, Srinagar is expected to be 5.4 degrees warmer by 2080, significantly altering its winter climate.

In the United States, the projections are equally alarming. New York is expected to resemble present-day northern Mississippi, while Washington DC is anticipated to feel like current-day North Louisiana, with a potential temperature increase of 6 degrees Celsius.

01st September 2024 at 5 PM

Nakshatra Hall
Snakey Ln, Feltham, London TW13 7NA

CENTIGRADZ

Hello London

TICKETS
VIP Adult - £75
VIP Child - £30
St. Adult - £60
St. Child - £25

INQUIRIES
Roistan - 079 56049084
Aruna - 074 01977044
Gayan - 074 11131134
Jay - 077 37700376

buymytickets.co.uk

MAIN SPONSOR

ROUEONE
- RECRUITMENT SERVICES -

OTHER SPONSORS

ROOSTAN ENTERTAINERS.COM, Anachoti Foundation, BLYMO, Jeez ENTERTAINERS, DrenD, GDon, ARUNA PHOTOGRAPHY, EXCEED DJs, MICS, YES, KIRANA PRODUCTIONS

Compered by SAJITH WATHSALA

Music by EXCEED

SCAN QR CODE & BUY YOUR TICKET

DESIGN BY JAY ADITHYAN@POTITE

MEDITATION FOR LIFE



Does one have to be trained in sitting cross-legged for forty-five minutes straight before qualifying to be a 'meditator'? Should one be well versed with the Buddhist scriptures before embarking on a journey within? Or should one have read in-depth about the Vedic philosophy and the fundamentals of breathwork known as pranayama? The simple answer is a resounding no. All that is required – in my humble opinion – is a willingness to surrender. To surrender to our own breath and a curiosity to explore the magical inner world within; regardless of our experiences in the past or the religious beliefs of the present. If you look at the true meaning of the Pali word for meditation – Bhavana – it refers to cultivating the mind. And that is a skill available to anyone willing to practice and reap the benefits regardless of religious beliefs, age, background, and experience. You can continue to follow any religion in the world, and still benefit from meditation; with a mind that is at ease while handling a family crisis;



a mind that is clear and focused during an interview; even experience a deeper connection with Divinity by having cultivated the practice of surrender.

Meditation can take many forms including but not limited to focusing on breath, watching the processes of the body, sitting with sensations, using affirmations or Gatha, surrendering through prayer or conversations with a Higher Power.

If you are intrigued, below is a practical guide to a simple meditation to try within 10 minutes. As having your eyes closed is encouraged, you may read through once and return to the text if needed during the session. The benefits may range from an accentuated sense of calmness to deep experiences of inner healing. Meditation is a beautiful vessel that can return us to that inherent centre of serenity we all carry within.

PREPARATION

First step - be hydrated. Get into something comfortable. When the basic physical needs are met – the body is comfortable - we minimise reasons to be distracted during the sitting. Find a comfortable place. Maybe you are on a couch or bed, seated or lying down. Make sure you have back support.

STEP 5

Allow your breath to return to normal. Recall the image of a little kitten or the image of a little being you have a simple sense of love or kindness towards. Allowing this little being to get comfortable in your lap, have this kind wish towards it - "may you be happy and at ease, just as you are". Allow yourself to soften into this kind prayer, even let a gentle smile spread across your face. Extend the same softness, love and affection to yourself. Repeat out loud "may I be happy and at ease just as I am". Take a deep breath and release this wish to the universe with a smile.

CLOSE THE PRACTICE WITH GRATITUDE

To conclude you are invited to give gratitude to the blessings of a Divine Being you believe in, an Enlightened Master you follow, the Abundance of Mother Earth or simply to the availability of the air you breathe. Thank you for joining me on this sitting. Remember there is only one bad meditation, and that is the one you didn't do.

WHEN DISTRACTED

If you find yourself distracted - monkey mind at play - be gentle in acknowledging the nature of your mind. There is no need to criticise or judge ourselves. We slowly take a deep breath with the intention of releasing the distraction and exhale returning our awareness to the practice of observing. Then we celebrate with a little smile – for you have successfully recognised a distraction, released it, and returned. You can return to this step throughout the practice - whenever you notice yourself distracted.

STEP 1

Gently allow your awareness to shift inward. You can start by exploring the breath and its journey for a few moments – the rise and fall of the belly, the subtle airflow on your upper lip, or the beating of your heart. Be patient with this process and be curious about what you may find.

STEP 2

Take a slow, deep inhale, filling your entire body, and sigh out through an open, relaxed mouth. Repeat and this time as you inhale, hold your breath – just for a

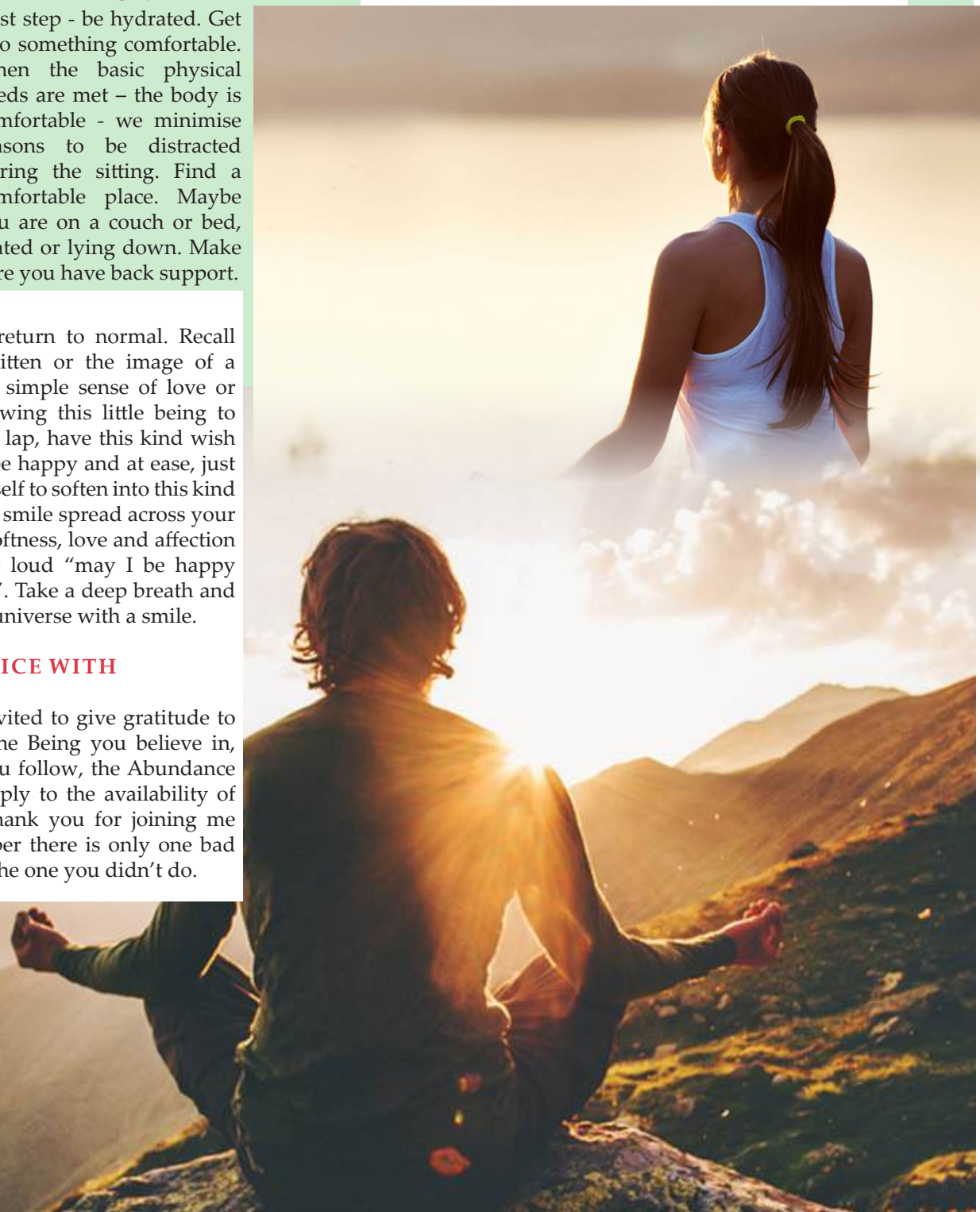
moment past your comfort level – and exhale through the mouth. Repeat for three deep breath cycles, continue for a maximum of five if that is available to you today.

STEP 3

Return to normal breathing and give yourself a moment to check within your body. How did that feel? Extend this inner scan to the rest of the body. How does my belly feel? Legs? Can I feel the lower back? Explore for yourself. When you notice your mind is distracted, follow instructions at the top.

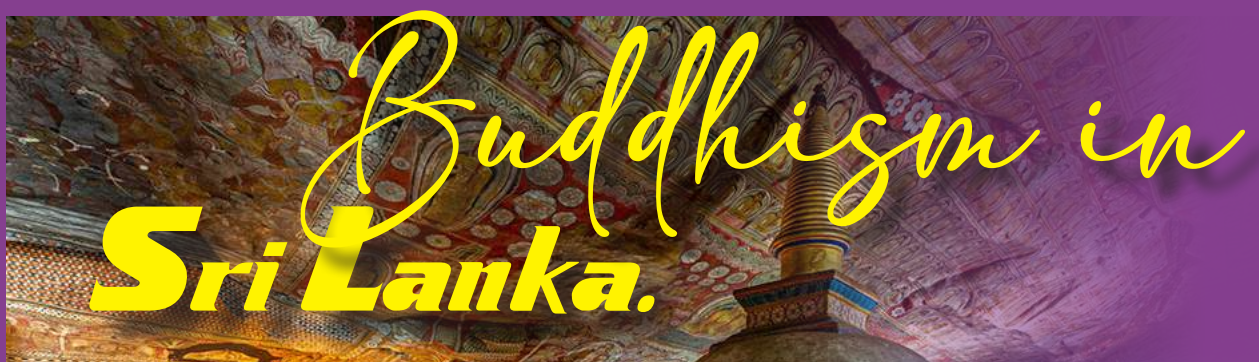
STEP 4

We now shift our focus back to our breath and take a deep inhale through the nose, and exhale through the mouth. We repeat for four rounds filling up our lungs a little bit more with each inhale and allow the belly to soften a little bit more with each exhale.



The majority of Sri Lankan society identify as Buddhist, with the main form of Buddhism practised in Sri Lanka being Theravada Buddhism. The most important and sacred Theravada texts, the Tripitaka, were first written in Sri Lanka. Among some followers, this fact adds weight to the view that Sri Lanka is the 'chosen land' for Buddhism, and potentially the future stronghold of the religion. Sri Lankan Buddhists (and followers of Theravada Buddhism more generally) take refuge in the 'Triple Gem': the teacher (Buddha), the teaching (dhamma) and the monastic community (the Sangha).

In Theravada Buddhism, the Buddha is not considered a 'God' as understood in the Abrahamic sense of the term. Rather, devotion towards the Buddha is akin to the respect a student has for a teacher. Veneration and reverence towards the Buddha is an important principle for followers of Buddhism in Sri Lanka. In terms of the teaching, the core doctrine ('dhamma') of Buddhism is the 'Four Noble Truths', which put forth the notion that underpinning all existence is suffering that one can be liberated from through practising the 'Eightfold Path'. The Sri Lankan Buddhist laity has generally accepted a large body of other beliefs and practices that have since been integrated into the Sinhalese interpretation of Theravada Buddhism. The Sangha (the Buddhist monastic order that includes



ordained monks, nuns and/or novices) is an important institution in Sri Lanka. While there is no central Sangha in Sri Lanka, the country is home to a number of monastic orders, each with different styles of discipline and recruitment. In both historical and contemporary Sri Lanka, the Sangha have a significant influence in society. For example, monks perform important roles for the laity during times of crisis or accomplishment, as well as practising public philanthropy.

The Sangha has also played a significant role in Sri Lanka's political sphere – reflecting the cross over between religion, Sinhalese nationalism and politics. For example, radical sangha communities disapprove of inclusion of Tamils in national politics and modifying the current unitary state system. Although individual monks and sects have involved themselves in national politics, seldom do entire monastic orders unite behind a single party or policy.

St. Anthony of Padua

Saint Anthony was born Fernando Martins in Lisbon, Portugal. He was born into a wealthy family and by the age of fifteen asked to be sent to the Abbey of Santa Cruz in Coimbra, the then capital of Portugal. During his time in the Abbey, he learned theology and Latin.

Following his ordination to the priesthood, he was named guestmaster and was responsible for the abbey's hospitality. When Franciscan friars settled a small hermitage outside Coimbra dedicated to Saint Anthony of Egypt, Fernando felt a longing to join them.

Fernando eventually received permission to leave the Abbey so he could join the new Franciscan Order. When he was admitted, he changed his name to Anthony.

Anthony then traveled to Morocco to spread God's truth, but became extremely sick and was returned to Portugal to recover. The return voyage was blown off-course and the party arrived in Sicily, from which they traveled to Tuscany. Anthony was assigned to the hermitage of San Paolo after local friars

considered his health.

As he recovered, Anthony spent his time praying and studying. An undetermined amount of time later, Dominican friars came to visit the Franciscans and there was confusion over who would present the homily. The Dominicans were known for their preaching, thus the Franciscans assumed it was they who would provide a homilist, but the Dominicans assumed the Franciscans would provide one. It was then the head of the Franciscan hermitage asked Anthony to speak on whatever the Holy Spirit told him to speak of.

Though he tried to object, Anthony delivered an eloquent and moving homily that impressed both groups. Soon, news of his eloquence reached Francis of Assisi, who held a strong distrust of the brotherhood's commitment to a life of poverty. However, in Anthony, he found a friend.

In 1224, Francis entrusted his friars' pursuits of studies to Anthony. Anthony had a book of psalms that contained notes and comments to help when teaching students and, in a time when a printing press was not yet invented, he greatly valued it.

When a novice decided to leave the hermitage, he stole Anthony's valuable book. When Anthony discovered it was missing, he prayed it would be found or returned to him. The thief did return the book and in an extra step returned to the Order as well.

The book is said to be preserved in the Franciscan friary in Bologna today.

Anthony occasionally taught at the universities of Montpellier and Toulouse in southern France, but he performed best in the role of a preacher.

So simple and resounding was his teaching of the Catholic Faith, most unlettered and the innocent could understand his

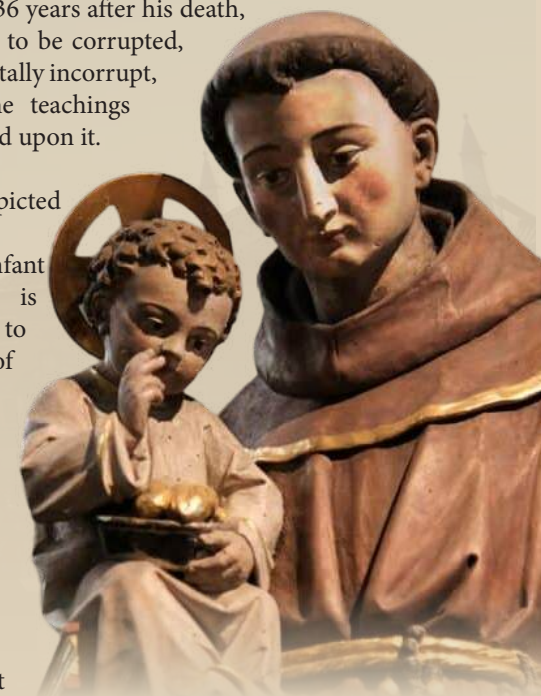
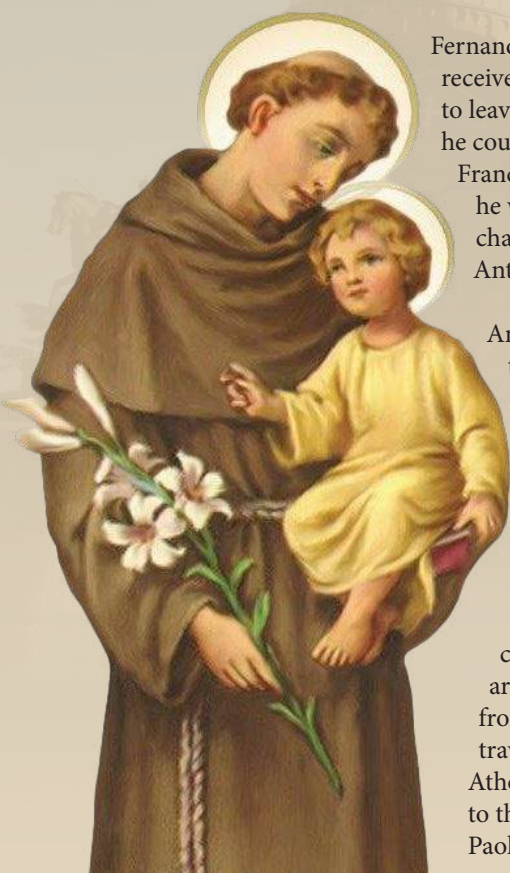
messages. It is for this reason he was declared a Doctor of the Church by Pope Pius XII in 1946.

Once, when St. Anthony of Padua attempted to preach the true Gospel of the Catholic Church to heretics who would not listen to him, he went out and preached his message to the fish. This was not, as liberals and naturalists have tried to say, for the instruction of the fish, but rather for the glory of God, the delight of the angels, and the easing of his own heart. When critics saw the fish begin to gather, they realized they should also listen to what Anthony had to say.

He was only 35-years-old when he died and was canonized less than one year afterward by Pope Gregory IX. Upon exhumation some 336 years after his death, his body was found to be corrupted, yet his tongue was totally incorrupt, so perfect were the teachings that had been formed upon it.

He is typically depicted with a book and the Infant Child Jesus and is commonly referred to today as the "finder of lost articles."

St Anthony is venerated all over the world as the Patron Saint for lost articles, and is credited with many miracles involving lost people, lost things and even lost spiritual goods.



දුවේ නුඹ මගෙ ප්‍රාණයයි

දුවේ නුඹ මගෙ ප්‍රාණයයි
සැබෑ වුණ සුඛ සිහිනයයි
සෙනෙහසින් කුලගෙට පිය නගන්නේ
සනුහරේ අභිමානයයි...
දුවේ නුඹ මගෙ ප්‍රාණයයි
සැබෑ වුණ සුඛ සිහිනයයි
සෙනෙහසින් කුලගෙට පිය නගන්නේ
සනුහරේ අභිමානයයි...

මං මලක් ලෙස නුඹ නොහැදවේ
පෙති හැලී පරවෙන නිසාමයි...
දුක දිනා හිතැහෙන හැටි දුවේ
නුඹ දැන උගත් පාඩම තමයි

මිල මුදල හිල බල යා නොදෙයි...
මිල මුදල හිල බල යා නොදෙයි
කළ හොඳම විතරක් ඉතිරිවෙයි
කළ හොඳම විතරක් ඉතිරිවෙයි...
දුවේ නුඹ මගෙ ප්‍රාණයයි
සැබෑ වුණ සුඛ සිහිනයයි
සෙනෙහසින් කුලගෙට පිය නගන්නේ
සනුහරේ අභිමානයයි...

අප මි මුතුන් මිත්තන් වදා
සිය ලේ කඳුළු දහදිය පුදා...
පරපුරෙන් පරපුරට රැගෙන ආ
ඒ ගෞරවය මගෙ දුව තමා
නුඹ යන්නෙ හිස් දැනින් නොවේ...
නුඹ යන්නෙ හිස් දැනින් නොවේ
ගෙහියන්නෙ ඒ අභිමානයයි
ගෙහියන්නෙ ඒ අභිමානයයි...

දුවේ නුඹ මගෙ ප්‍රාණයයි
සැබෑ වුණ සුඛ සිහිනයයි
සෙනෙහසින් කුලගෙට පිය නගන්නේ
සනුහරේ අභිමානයයි...

දුවේ නුඹ මගෙ ප්‍රාණයයි.....

මේ ගීතය අලුත්ම තේමාවක් ඔස්සේ
රචනා වුනු ගීතයක්. ධන්ඩාර ඇහැලියගෙ
ඛ මහතාගේ පද රචනයකට රෝහණ
වීරසිංහයන්ගේ සංගීත පාචඩ මතින් සුහිල්
විදිරසිංහයන් විසින් ගායනා කරන ගීතයක්
. දුවගේ මංගලයය දවසේ පියා ගේ අදහස්
දැක්වෙන ගීතයක්.. මේ ගීතය සඳහා
මුල් වුනු හේතුව ධන්ඩාර ඇහැලියගොඩ
මහතාගේ වචන වලින්ම තේරුම් ගමු ..

" මේ ගීතය මා අතින් රචනා වෙන්න හේතු
කාරණා ගොඩක් නෑ.. එකම එක හේතුවක්
තිබුණා.. ිෂ ආයතනයේ නන්දදාස
රාජපක්ෂ කියන රසවතා මාත්වික්ක
හිතර කතාකරනවා ඉතින් ඔහුගේ දුවගේ
විවාහයෙන් පස්සේ මට කතා කරන දවසක
මගෙන් ඇහුවා .. මගෙ දුවගේ මගුල්
ගෙදර දවසේ ඔය සිංදු වගයක් දැමීමා



හැබැයි මට දුව ගැන කිසිම හැඟීමක්
ඇති වුනේ නෑ .. ඒක හින්දා අපිට බැරද
දුව තමා පරම්පරාවේ ආඩම්බරය කියලා
කියවෙන ආකාරයේ ගීතයක් රචනා කරන්න
.. කියලා . මටත් ඉන්නේ දුවලා දෙදෙනෙක්
.මේක මටත් දැනුණා ඊට පස්සේ මම
මේ ගීතය රචනා කරන්නට උත්සාහා
කලා. එහිදී මට තේරීවිච එක දෙයක්
තමයි . ඉස්සර අපේ ගම් වල මගුල් තුලා
තියෙන්නේ ගෙවල්වල. හුගක් වෙලාවට ඒව
කවුරු හෝ මාර්ගයෙන් දැන හැදුනුමිකම්
හදාගෙන කටා කරලා කරන විවාහ. ඒ
විවාහයට එන මහමාලියා හා මහමාලයාට
වැඩිය හම්බ වෙන්න ඉඩකඩක් නෑ. හම්බ
වෙන්නෙත් දෙමාපියන්ගේ අණසක යටතේ.
ඒක නිසා මේ දෙපාර්ශවය එකතුවෙන
දවසට හුගක් දේවල් කටා බන වෙනවා
.අලුත් නෑදෑ පාර්ශවය පිලිබදව කටා
බන වෙනවා . කෑම මේසෙන් පස්සේ
අවවාද අනුශාසනා කෙරෙනවා , කටා බස්
කෙරෙනවා , ජීවිතයට මුහුණ දෙන්න මිනෙ
කොහොමද කියලා වැඩිහිටියෝ කවි වලින්
ගාටා වලින් මේ මහමාල යුවලට උපදෙස්
දෙනවා . එහෙමයි ඒ කාලෙ මංගල කටයුතු
සිද්ධි උනේ .වර්ථමානයේ ගම් වලත් දැන්
මංගල කටයුතු සිද්ධි වෙන්නේ හෝටල්
වල. ඊට පස්සේ යම් යම් දේවල් පානය
කරනවා , විශාල බෑන්ඩ් එකක් ගෙන්නලා
නටන්න පටන් ගන්නවා , හැටුම් හමාර
උනාට පස්සේ වෙලාව ලං වෙනවා ,
පෝඩුව පිටත් වෙනවා . ඉතින් මුලදී අපේ
ගම් වල තිබීවිච මේ බැඳියාව සහමුලින්ම
තුරන් වෙලා තියනවා. ඒක නිසා ඒකත්
මට මේ ගීතය රචනා කරද්දී හිතූනා .
මේක තමා දියණියකට අවවාදයක් දෙන්න
සුදුසු හොඳම වෙලාව, දියණිය පිටත්
වෙලා යනවිට දියණියට ගැයෙන ගීයක් .

දියණියට ඇති වෙනවා හැඟීමක් මම කවුද කියන එක .. "

මේ ගීතයේ තනුව නිර්මාණය කළ රෝහණ වීරසිංහයන්ට
දුවක් නැති උවත් ඔහු අපුරු තනුවක් පටබැඳලා තියනවා ..
ගායනා කරන සුහිල් විදිරසිංහයන්ට දුවක් සිටින නිසා වෙන්
ඇති ඔහු මේ ගීතය ඉතා හැඟීම්බරව ගායනා කරන්නේ ..

**දුවේ නුඹ මගෙ ප්‍රාණයයි
සැබෑ උන සුඛ සිහිනයයි
සෙනෙහසින් කුල ගෙට පියනගන්නේ
සනුහරේ අභිමානයයි**

තාත්තා කෙනෙකුට තම දියනිය තම පන වගේ .. ඒ වගේම
"සැබෑ උන සුඛ සිහිනයයි" සෑම පියෙක්ම ගැහැනු දරුවෙක්ව
හදන්න සිහින දකිනවා . කොහොමත් පියෙකු පිරිමි දරුවන්ට
වඩා ගැහැනු දරුවට තමා වැඩියෙන්ම ආදරේ .. මේ දියනිය
විවාහයක් කරගෙන යන්න හදන මොහොතේ මේ අරගෙන
යන්නේ දුව විතරක් නෙවේ .. පරපුරේ අභිමානය තමා මේ
අරගෙන යන්නේ .. දියනිය හොඳට හැදුනු දරුවෙක් කියලා
තමා මේ කියන්නේ ..

මං මලක් ලෙස නුඹ නොහැදවේ පෙති හැලී පරවෙන නිසාමයි
දුක දිනා හිතැහෙන හැටි දුවේ නුඹ දැන උගත් පාඩම තමයි

මල් වැස්සට තෙමෙනකොට පෙති කඩාගෙන වැටෙනවා .. තද
හිරු රශ්මියට වියලී යනවා .. අන්න ඒක නිසා තමා දරුවන්
මලක් වගේ හදන්න එපා කියන්නේ. දරුවාට දුක , ජීවිතය
දැනෙන්න ඉඩ ඇරලා හැදවේ හම් , හියම්ත වයසට එන විට
දුක ජය ගන්නා ආකාරය අමුතුවෙන් කියාදෙන්න මිනෙ නෑ
..මලක් වගේ හැදවෙත් කටුක අද්දැකීම් දරාගැනීමට අපහසු
වෙනවා .."දුක දිනා හිතැහෙන හැටි දුවේ නුඹ දැන උගත්
පාඩම තමයි " හැබැයි මලක් වගේ හැදවේ නැති නිසා නුඹ
දුක දිනන හැටි ඉගෙනගෙන තියනවා ..

**මිල මුදල හිල බල යා නොදෙයි
කළ හොඳම විතරක් ඉතිරි වෙයි**
පියා දුවට තම විවාහ ජීවිතය සාර්ථක කරගන්න උපදෙස්
දෙනවා මේ විදිනට .. මිල මුදල් හා හිල බල වලට ජීවිතය

සාර්ථක කරන්න බෑ ..ඒක තාවකාලික සතුටක්.ඊට වඩා තමා
පෙර කළ හොඳ තමා වයසට යනවිට ඉතිරි වෙන්නෙ ..

**අප මි මුතුන් මිත්තන් වදා
සිය ලේ කඳුළු දහදිය හෙලා
පරපුරෙන් පරපුරට රැගෙන ආ**

ඒ ගෞරවය මගෙ දුව තමා
අතීතයේ විවාහයට පුටම කාන්තාවක් තම වර්තය පණ මෙන්
ආරක්ෂා කළා .. විවාහයට පෙර ජීවිතය නිවැරදිව ගත කළ
කාන්තාවක් යනු පරපුරේ ගෞරවයක් .. "සිය ලේ කඳුළු දහදිය
හෙලා " යන ජේලියෙන් රචකයා උත්සාහ කරන්නේ නිවැරදිව

ජීවිතය ගතකළ ගැහැනියකගේ නිවැරදි දිවි පැවැත්මට යම්
හොඳිදිය හැකි වර්තාකමක් ලබා දී මහමාලයාට තම දුව ගැන
ආඩම්බරයක් ඇති කිරීමයි ... රචකයා කියන්නේ තම පරපුරම
මේ ගෞරවය රැකගෙන තිබෙනවා කියලා ..

හිතට රිසි රිසි මිනිස්සු...

හිතට රිසි වූ පළමු මිනිසා....
ජීවිතේ උරුම අනුව විශ්වයෙන් අපිට මුණග
ස්වභාව හැමෝම ගණුදෙනු සදහාම මුණ
ගැසෙන මිනිස්සු... ඔවුන්ගෙන් අපේ හිතැති
වලට සාපේක්ෂව හිතට රිසි තොරිසි බව
තීරණය වෙනවා... ඉතින් රිසි තොරිසි බව අපි
අපිට සාපේක්ෂව තමයි තීරණේ වෙන්නෙ...
ඒක නිසා කෙනෙක් රිසි වීම හෝ තොරිසි වීම
කිසිසෙස්ත්ම ඔවුන්ගේ වරදක් නෙවෙයි...
කොහොම වුණත් ජීවිතේ කෙනෙකුට රිසි
මනුස්සයෙක් වෙන්න ලැබීම වාසනාවක්..
අපේ ජීවිතවල අපිට රිසි මිනිස්සු කොච්චර
ඉන්නවද... ඒ මිනිස්සු හැමෝටම අපි රිසි
නොවෙන්න පුලුවන්.. අන්න ඒක මතක
තියාගෙන මේ ලිපි පෙල කියවීම වටිනවා...
මම හැම මොහොතකම හිතන්නෙ අපි සතුටින්
නම් අපි සුවපහසුවෙන් නම් අපි වටේ ඉන්නෙ
අපිට රිසි මිනිස්සු...
මේ රිසි මිනිස්සු අතර සුවිශේෂී මිනිස්සු අපේ
ජීවිත ශක්තිමත් කරනවා... ඉතින් මම මේ
කියන්නෙ මගෙ ජීවිතේ හැම කඩා වැටීමකම
මගේ ගාව හිටිය ඒ මිනිසා ගැන...
හිතන්න අනිවාර්යෙන්ම ඔබට හින්දා ගැරහුම්,
කඩා වැටීම් වූ සැහින් මතකයට එන ඒ මිනිසා
කවුද? ඒ මිනිසා ඔබ රිසි ලෙස සලකුවාද

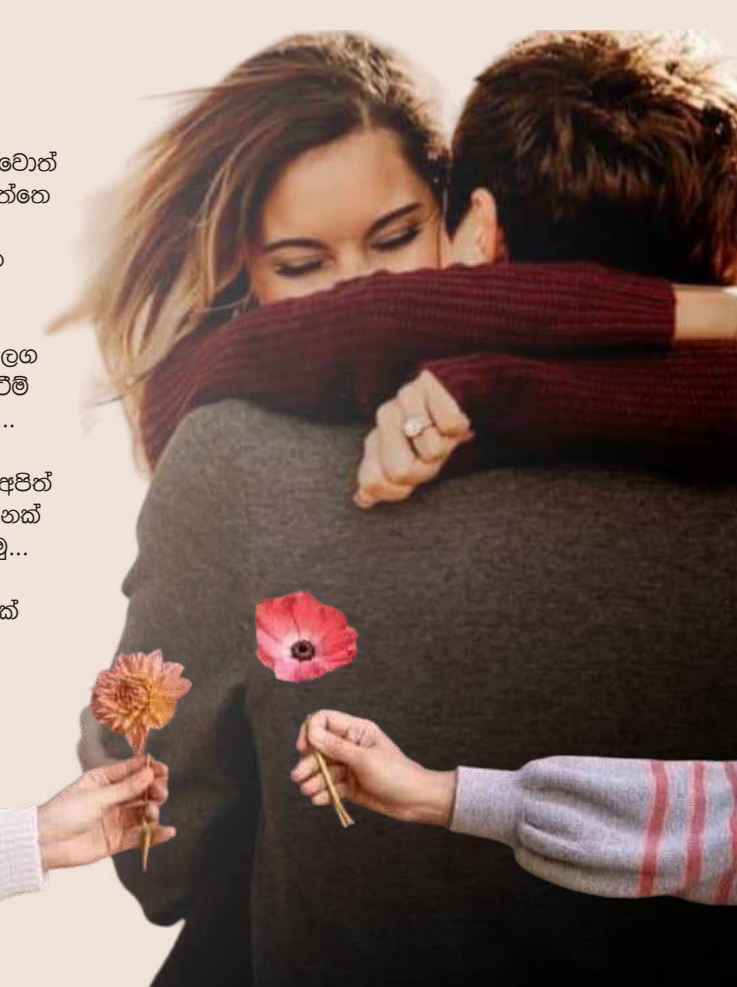
සලකනවාද??? නැත්නම් තාම පමා නෑ...
ඒ දයාබර වදනින් මගේ හිත කෙතරම් සැනසී
ඇතිද යන්න වචන කරන්න බැරි තරම්..
පොඩිම පොඩි යොජනාවක්... මොහොතක්
නැවතිලා... මේ ගීතය අහමුද? ඔව් ඒ
කෙනාගෙ මතක අයෙ අයෙත් ඔයාව සුවපත්
කරාවි...
**ලොවම නෑනි ලොවම කුලකර්
නෑනි දැනි නිදිනා වෙලේ..
ඔබේ දැනබර නෑම වදනකින්
මෙය නෑසමය සුවපත් වේ...**

**ගායනය : නන්දා මාලනී.
සන්ගීතය :මර්වින් පෙරේරා.
පද : සුනිල් ආරියරත්න ..**

කාවද මතක් වුණේ... මට නම් මගෙ තාත්තා..
ඔව් මගෙ තාත්තා තමා මගෙ පළමු රිසි
මිනිසා...
මගෙ හැම තීරණයකදීම මට උපරිම හිදනස
දීපු කෙනා... මම හැමදේම නොබියව කියපු
කෙනා... සමහර විට කවදාවත් වයාට එකඟ
වෙන්න බැරි මගෙ බොලද තීරණ හමුවෙත්...
" ඔයා හොඳට ඉගෙන ගන්න.. තව අවුරුදු

කීපයකිනුත් ඔයා මට ඔය දේම කිව්වොත්
මම ඔයා එක්ක ඉන්නව ඔයාගෙ පැත්තෙ
හිටගෙන"
මේ කවදාවත් මට අමතක නොවෙන
වචන...
ඉතින් හරි ලස්සනට කාලයත් එක්ක
වෙනස්වෙන සමහර දේවල් මට උනුලග
න්න උදවුකල කෙනා... මගෙ බිදවැටීම්
ගාව මට තිබුණා එකම අස් වැසිල්ල...
ඉතින් අපේ ජීවිත වල මෙහෙම අය
ඉන්නවා... අපි දන්නෙ නැති වුණත් අපිත්
කාගෙ හරි ජීවිත වල මෙහෙම කෙනෙක්
වෙන්න පුලුවන්... අපි උත්සාහ කරමු...
අපේ ජීවිත වල රිසි මිනිස්සු හදුන
ගන්න... තව කෙනෙකුට රිසි කෙනෙක්
වෙන්න...

**සුභ දවසක්..
කාන්තා පෙරේරා..**



මට රැලලට ගිහිලලා ගීත හදන්න අවශ්‍ය නෑ.

- වම්ලානි නිරෝෂා -



මෑතක ඉදන් රූපවාහිනී නාලිකා කිහිපයක හා සමාජ මාධ්‍ය වල ප්‍රචාරණය වුණු අපුරු ගීතයක් අහන්න ලැබුණා මේ ගීතය නම් කරලා තිබුණේ **"නිල් තරු මුතු වැල්"** කියලා. සුමිතිරි ගී තනුවක් අර්ථවත් ගී පද වැලක් වගේම මේ දෙඅංශයටම සාධාරණයක් කරපු අපුරු ලයාන්විත හඬකුත් වකතුවෙලා තිබුණා. මේ ගීතය හිතට වැදිවිට ගීතයක් හිත්දා මට හිතුණා මේ ගීතයේ සැබෑ අයිතිකරුවන් හොයාගෙන යන්න. ඒ ලැබුණු තොරතුරු වලින් මම ඇත්තටම සතුටට පත් වුණා. මොකද රැලලට ගීත හදන වර්තමාන සමාජය තුලත් රැලලට හොයා ගීත නිර්මාණය කරන මිනිස්සුන් මේ රටේ ඉන්න නිසා.

ඔබ අහලා තියෙනවද ප්‍රියානි විජේසිංහ ගායනා කරන **"කඳුල නිවන්නම්"** ගීතය මම හිතන්නේ උත්තරය "ඔව්" ප්‍රියානිගේ කඳුල නිවන්නම් ගීතය මේ රටේ අහපු හැකි කෙනෙක් හැකි තරම් කියලා මට හිතෙනවා. ඒ තරමට ඒ ගීතය අපේ හදවත් වලට ආදරණීයව බද්දි වුණ ගීතයක්. ප්‍රියානිගෙම **"අලුත් සඳ ඇවිත් අහසට"** ගීතය නිලා විකුමසිංහයි කමල් අද්දරආරච්චිගිය ගායනා කරන **"තුන් සින දැහැන් ගතවෙලා"** ගීතය සුනිල් විදිරිසිංහ ගායනා කරන **"පාරු පාලමෙන් කොළඹට"** වගේ අතිශයින්ම ජනප්‍රිය ගීත පද රචනයෙන් වගේම සමහර ගීත පද රචනයෙන් හා සංගීතය යන අංශ දෙකෙන්ම දායක වෙලා අපිට විශ්මිත ගී රැසකම තිලින කරපු දක්ෂයෙක් තමයි අශෝක කෝවිලගේ කියන්නේ. මම මේ ලිපියෙන් උත්සහ කරන්නේ අශෝක කෝවිලගේ ගැන කතා කරන්න නොවේ. නමුතු අද කතා නායිකාව ගැන හොයාගෙන යද්දී අපිට අශෝකව මඟහැරලා හැත්තම් පැත්තකින් තියලා යන්න බෑ.

ඒකට වකම හේතුව මම මුලින්ම සඳහන් කළ **"නිල් තරු මුතු වැල්"** ගීතයේද පද රචනයේ මෙන්ම සංගීතයේද හිමිකරුවා අශෝක කෝවිලගේ ඒමයි.



"නිල් තරු මුතු වැල්" ගීතය ගායනා කරන්නේ වම්ලානි නිරෝෂා පලිස්කාර නැමැති නවක ගායිකාවක් විසිනි. මියුරු ගීතවත් හඬක් හිමි ඇය පරිසරයේ ස්වභාව සෞන්දර්ය විදිමින් කිතුල්ගල ප්‍රදේශයේ හැදී වැඩුණු තැනැත්තියකි. කොට්ටාව පන්තිපිටිය ප්‍රදේශයේ ඇගේ වර්තමාන නවාතැන්පල වෙත ගොඩවැදුණේ ඇය සමඟ සොදුරු කතා බහකට මුල පුරන්නයි. සුමිතිරි හඬ වගේම ලෙන්ගතු සිතහවිත් අපේ කතාබහට තවත් උත්තේජනයක්

2024 ජූලි මාසයේ ආශ්‍රිත

වුණා. පහතින් දැක්වෙන්නේ වම්ලානි නිරෝෂා සමඟ කළ සාකච්ඡාවයි.

කොහොමද මේ දවස් වල තොරතුරු ? අලුත් සිංදුවක් පටිගත කළා කියලා ආරංචියි.

ආ.... ඔව් පහුගිය දවසක කැලුම් ශ්‍රීමාල් පද රචනා කරපු **"හද නෙළුමේ කඳුලැල්"** කියන ලස්සන ගීතයක් පටිගත කරා. මේ ගීතය සංගීතවත් කළේ මගේ ගුරු පියානන්වන වඩ්ඩ් ජයකොඩි මහත්යයි. ඉතිං ඉදිරි දිනකදී මේ ගීතය හැමෝටම අහන්න ලැබෙයි.

පහුගිය දවස්වල ලස්සන සිංදුවක් අහන්න ලැබුණා "නිල් තරු මුතු වැල්" කියලා අපි මුලින්ම ඒ ගැන කතා කරමුද

මම පාසල් අවදියේ ඉදන් ම සංගීතයටත් ගීත ගායනයටත් හරිම ලැදි කෙනෙක් ඒ නිසා විවිධ උත්සව වල ගීත ගායනා කරන්න සුහද ආරාධනා ලැබෙනවා. ඉතිං මම ආසම ගීතයක් තමයි ප්‍රියානි ජයසිංහගේ **"කඳුල නිවන්නම්"** ගීතය. ඉඬ ලැබෙන හැම අවස්ථාවකම

මම **"කඳුල නිවන්නම්"** ගීතය ගායනා කරනවා. පස්සේ කාලෙක මට හිතෙනවා මගේම ගීතයක් ගායනා කරලා ගායන ලෝකයට එන්න. ඉතිං මං කඳුල නිවන්නම් ගීතය ලියපු වගේම සංගීතවත් කරපු අශෝක කෝවිලගේ මහත්මයා ගැන හොයන්න පටන් ගන්නවා. ඔය අතර මට චිත්‍රමාලේ දුරකතන අංකය ලැබිලා මං කතා කරනවා. ඇත්තටම ඉතාම නිරන්තරයෙන් පුද්ගලයෙක් තමයි අශෝක මහත්තයා. මගේ ගායනා කරපු සිංදු කිහිපයක්ම ගෙන්ගෙන අහලා මට හරියනම පරාසයක තමයි ඔය **"නිල් තරු මුතු වැල්"** ගීතය බිහිවෙන්නේ. ඇත්තටම මං හරිම ආසාවෙන් තමයි ඒ සිංදුව ගායනා කලේ. මම මෙගේ මහත්තයා මංපුලත් වක්ක කතා කරා මේ ගීතය කොහොමද ජනතාව අතරට ගෙනියන්නේ කියලා. ඔය අතර අශෝක සර්ම තමයි සිංදුවට රූප රචනයක් කරන්න ඔහුගේ යාළුවෙක් වන අරුණ පත්තිනිගේ මහතාව අපිට මුණ ගස්සන්නේ. ඇත්තටම අපිට අවශ්‍ය වුණේ රැලලට යන්න නොවේ. ගීතයට ගැලපෙන හරවත් රූප රචනයක් කරන්න. ඊටපස්සේ තමයි අරුණ පත්තිනිගේ මේ සිංදුවට හරි ලස්සන රූප රචනයක් කරන්නේ. මම හිතනවා ගීතය මතුවෙන ආකාරයෙන් ඔහු ඒවැඩේ කළා කියලා. අපි හිතුවටත් වඩා ඉක්මනට හොඳ ප්‍රතිචාරයක් ගීතයට ලැබුණා. තාමත් ලැබෙමින් පවතිනවා. ඔය විදිනට තමයි මගේ පළමු ගීතය ජනතාව අතරට එන්නේ. හැම රූපවාහිනී නාලිකාවකම වගේ මේ ගීතය ප්‍රචාරය වුණා.

මේ මොහොතේ ඒ හැම නාලිකාවකටම මම මගේ ස්තූතිය පුද කරන්න මේක අවස්ථාවක් කරගන්නවා.

පොඩි කාලේ ඉදන්ම කලාවට සම්බන්ධයි ආසයි කියපු නිසා මට හිතෙනවා ළමා කාලය ගැන දැනගන්න.

මම ඉපදුනේ කිතුල්ගල හරිම සුන්දර පරිසරයක්. නමුත් මට අධ්‍යාපනය ලබන්න ගිහිගත්තේන මධ්‍යමනා විද්‍යාලයට යන්න වෙනවා. මම පාසල් කාලයෙන් කලා කටයුතුවලට සම්බන්ධ වුණා.පාසලේ සමූහ ගායනා කන්ඩායමේ මම හිතපු සාමාජිකාවක්. ඒ කාලේ ඉදලා තමයි මට සිංදු කියන ආසාව තිබුනේ. මම පාසලේ අපරදිග තූර්වාදක කන්ඩායමේ සමාජිකාවක් වුනත් හැටුම් වලටත් චිත්‍ර වලටත් හරිම ආසයි. මම ඒ ගැනත් අධ්‍යනය කරා.

උපන් හැකියාව තිබුණට මදි අපි සංගීතය ගායනය වගේ විෂයන් හරි විදිනට හදාරන්න ඕනේ එහෙම නේද?

ඒක ඇත්ත කතාවක් උපන් හැකියාව අපිට ඒ ඒ ක්ෂේත්‍රවලට ආසාව ඇති කරනවා එහෙම නැත්තම් යොමු කරවනවා.

නමුත් ඒ ඒ ක්ෂේත්‍රවල පවතින්න නම් අලුත් වැඩක් කරන්නනම් අපි හරියට ඒ විෂය ඉගෙන ගන්න ඕනේ.

මමනවකයෙකු විදිනට මේ ක්ෂේත්‍රයට ආවේ ඒ ගැන හොඳින් හිතලා. මම මගේම ගීතයක් කියන්න කලින් මේ විෂය ගැන ඉගෙන ගන්න හිතුවා. ඒ නිසා තමයි මම මගේ සංගීත ගරුවරයා වගේම ගීත ගායනාව ප්‍රගුණ කරන්න ගුරුවරයා වශයෙන් විශාරද වඩ්ඩ් ජයකොඩි මහතාව තෝරගතනේ. මම තාම චිත්‍රමා යටතේ මේ සාගරයක් වගේ විෂයෙන් ටික ටික ඉගෙන ගන්නේ.

ඉතිං හෙට දවසේ නිරෝෂාගේ බලාපොරොත්තු මොනවද?

බලාපොරොත්තු තමයි අපිට හෙට දවසේ පිවිත්කරන්නේ. බලාපොරොත්තු නැත්තම් අපිට හෙටක් ඇත්තටම නෑ.

දැනටනම් ලොකුම බලාපොරොත්තුව කැලුම් ශ්‍රීමාල් මහතා ලියපු වඩ්ඩ් ජයකොඩි මහතා සංගීතවත් කරපු **"හද නෙළුමේ කඳුලැල්"** කියන මගේ අලුත්ම ගීතය ජනතාව අතරට ගෙනියන්න මහත්සි වෙන එක. ඊටපස්සේ මම බලාපොරොත්තු වෙනවා මගේ ඒක පුද්ගල ගී ප්‍රසංගයක් කරන්න. සමහරවිට ඒක ලබන අවුරුද්දේ මුල් කාර්තුවේ සිදුවේවි.

අපි වම්ලානි නිරෝෂාට සුබ පතනවා ඔබේ සංගීත දිවිය හැම අතින්ම සාර්ථකවෙන්න කියලා. අපි බලාපොරොත්තුවෙන් ඉන්නවා ඇය අපිට වගේම සංගීත ක්ෂේත්‍රයටත් අපුරු අලුත් ගීත ටිකක් දායාද කරයි කියලා.

සටහන ප්‍රති ආලෝක



● ELON MUSK: INNOVATOR AND VISIONARY



Twitter (X): After acquiring Twitter in 2022 for \$44 billion, Musk implemented significant changes to the platform, including subscription models and content moderation policies.

Philosophy and Impact: Musk is known for his ambitious vision of the future, which includes colonizing Mars, transitioning to sustainable energy, and integrating AI with human capabilities. His bold statements and sometimes controversial actions often stir public debate.

Background: Born on June 28, 1971, in Pretoria, South Africa, Musk showed early signs of entrepreneurial spirit, creating and selling a video game at age 12. He moved to the U.S. to attend the University of Pennsylvania, where he earned degrees in physics and economics.

Key Ventures:

Zip2: Musk co-founded this software company in 1995, which provided business directories and maps. It was sold for nearly \$300 million in 1999.

PayPal: Musk was a key figure in creating X.com, which eventually became PayPal. The company revolutionized online payments and was sold to eBay for \$1.5 billion in stock in 2002.

SpaceX: Founded in 2002, SpaceX aims to reduce the cost of space travel. In 2020, it became the first private company to

send astronauts to the International Space Station (ISS) with the Crew Dragon spacecraft.

Tesla, Inc.: Joined in 2004 as chairman and later became CEO, Musk transformed Tesla into a leading electric vehicle manufacturer. Under his leadership, Tesla has expanded its offerings to include solar energy products and battery storage.

The Boring Company: Founded in 2016, this infrastructure company focuses on tunnel construction to reduce urban traffic congestion. Notable projects include the Las Vegas Convention Center Loop.

Neuralink: Established in 2016, this neurotechnology company aims to develop brain-computer interfaces, with the goal of enabling direct communication between humans and machines.

Recent Developments: As of late 2023, Musk continues to influence various industries, but faces scrutiny regarding labor practices at Tesla and the impact of his social media behavior on public discourse.

Conclusion: Elon Musk is a polarizing figure, celebrated for his innovations and criticized for his approaches. His work continues to shape technology and society, making him a pivotal player in the 21st century.

● SHAKIRA: THE GLOBAL POP SENSATION

Background : Shakira Isabel Mebarak Ripoll was born on February 2, 1977, in Barranquilla, Colombia. She showed a talent for music from a young age, writing her first song at just eight years old. By the age of 13, she signed her first record deal and released her debut album, "Magia," a compilation of her early works.

Rise to Fame: Shakira gained international recognition with her 1995 album "Pies Descalzos," which included hits like "Estoy Aquí." However, it was her 2001 English-language crossover album, "Laundry Service," that catapulted her to global superstardom, featuring chart-topping singles such as "Whenever, Wherever" and "Underneath Your Clothes."

Musical Style: Shakira is known for her unique blend of Latin, rock, and pop music, often incorporating various genres and cultural influences. Her signature sound features catchy melodies, intricate guitar work, and her trademark vocal style, characterized by her powerful and emotive delivery. She is also renowned for her distinctive hip-shaking dance moves.

Achievements: Over her career, Shakira has received numerous



awards, including three Grammy Awards and 12 Latin Grammy Awards. She was recognized as one of the best-selling female artists of all time, with over 70 million records sold worldwide. Her collaborations with artists like Rihanna ("Can't Remember to Forget You") and Black Eyed Peas ("Hips Don't Lie") have further solidified her status in the music industry.

Activism and Philanthropy: Beyond her music, Shakira is a passionate advocate for education and children's rights. In 1997, she founded the Barefoot Foundation, which aims to provide quality education and nutrition to underprivileged children in Colombia.

Her philanthropic efforts have earned her recognition as a Global Ambassador for the United Nations and a partner of the Global Education First Initiative.

Recent Work: In 2022, Shakira released "Don't Wait Up," showcasing her continued evolution as an artist. In 2023, she made headlines with her collaboration "BZRP Music Sessions #53" with Argentine producer Bizarrap, which became a viral hit and addressed her personal life, particularly her split from soccer star Gerard Piqué.

Personal Life: Shakira has been in a high-profile relationship with Piqué, with whom she has two children. Their split in 2022 drew significant media attention. Throughout her career, she has maintained a balance between her professional and personal life, often using her experiences as inspiration for her music.

Conclusion: Shakira remains a powerful and influential figure in the music industry. With her innovative sound, captivating performances, and commitment to social causes, she continues to inspire millions around the world. Her ability to blend cultures and genres has made her a true icon of contemporary music.

● TIGER WOODS: THE ICON OF GOLF

Background: Eldrick Tont Woods, known as Tiger, was born on December 30, 1975, in Cypress, California. He showed exceptional talent in golf from a young age, participating in his first tournament at just three years old. His father, Earl Woods, played a pivotal role in his early development, introducing him to the sport and coaching him rigorously.

Rise to Fame: Woods burst onto the professional golf scene in the late 1990s. He turned professional in 1996 and quickly made a name for himself, winning the Masters Tournament in 1997 by a record 12 strokes, becoming the tournament's youngest winner at age 21. His charismatic personality and extraordinary skill captivated fans and significantly increased the sport's popularity.

Career Achievements:

- ****Major Championships**:** Woods has won 15 major championships, including five Masters titles, four PGA Championships, three U.S. Opens, and three Open Championships. His 11-year gap between major victories, from 2008 to 2019, is noteworthy, as he battled personal and physical challenges during this period.

- ****PGA Tour Wins**:** As of 2023, Woods has accumulated 82 PGA Tour victories, tied for the all-time record with



Sam Snead.

World Golf Rankings: He held the No. 1 ranking in the Official World Golf Ranking for a record total of 683 weeks throughout his career, showcasing his dominance in the sport.

Injuries and Comebacks: Woods has faced significant challenges with injuries, particularly to his back and knees. He underwent multiple surgeries, including spinal fusion surgery in 2017, which raised questions about his future in golf. However, Woods made a remarkable comeback by winning the 2019 Masters, a triumph celebrated as one of the greatest comebacks in sports history.

Personal Life: Woods's personal life has been a subject of intense media scrutiny. His highly publicized infidelity scandal in 2009 led to a divorce from his wife, Elin Nordegren, and significantly impacted his career. He has since sought to rebuild his life and reputation, emphasizing personal growth and resilience.

Philanthropy and Business Ventures: Beyond golf, Woods is known for his philanthropic efforts through the Tiger Woods Foundation, which focuses on providing educational opportunities for underserved youth. He has also made significant business ventures, including designing golf courses and launching the Tiger Woods Digital Ventures.

Legacy: Tiger Woods is often regarded as one of the greatest golfers of all time. His influence extends beyond the sport, as he has inspired countless young golfers and played a crucial role in diversifying the game. His achievements have led to increased sponsorship and media interest in golf, elevating its status globally.

Recent Developments: As of 2023, Woods continues to participate in select tournaments, although his playing schedule has been limited due to ongoing recovery from injuries. His presence remains a major draw for fans, and he is actively involved in promoting the sport, particularly through initiatives aimed at encouraging youth participation.

Conclusion: Tiger Woods is not just a sports icon but a symbol of perseverance and excellence. His extraordinary career, marked by both triumphs and trials, has left an indelible mark on golf and sports history. As he continues his journey, Woods remains a beloved figure, inspiring future generations of athletes.



VISA FREE TRAVEL TO THAILAND NOW IN EFFECT FOR SRI LANKANS



Thailand has implemented the visa exemption for 60 days for Sri Lankan nationals along with those of 92 other countries.

Visa can be extended for another 30 days but it is at the discretion of the immigration officer, the Thai Embassy said.

Thailand will allow citizens of more countries to enter the kingdom via visa exemptions as part of measures to promote tourism and encourage longer stays, Interior Ministry spokeswoman Traisuree Taisaranakul said last Friday.

Ms Traisuree said Interior Minister Anutin Charnvirakul signed four documents to ease travel for foreigners, all of which will take effect on Monday pending their announcement in the Royal Gazette.



සිංහල කුමරු ආනුහසි
 නො. 1117/1 A, ලියනගොඩ, පන්තිපිටිය, ශ්‍රී ලංකාව.
විමසීම්: +94766866131

74 වසරක විශ්වාසය රැකගන්න.....

භාරම්පරික පැවත එන ශාන්ති ක්‍රම සහ ගුණිත ශ්‍රාස්ත්‍ර කටයුතු ආශ්‍රයෙන්

තඳහන් පරීක්ෂාව, බිරා පරීක්ෂාව, නිවාස භූමි දෝෂ පරීක්ෂාව, අමනුෂ්‍ය දෝෂ මගින් ඇතිවන ශරීරික අහසන්නර ලෙඩ රෝග පරීක්ෂාව, සතුරු පිඩාවන්ගෙන් හට ගන්නා බිරාවේ අඳුරු තල නිරීක්ෂණය කිරීම, අමුසැම් මතබේද දුරු කිරීම, ව්‍යාපාර අඩාලවීම් පරීක්ෂා කර බැලීම, දුරු වල නැතිවීමට හේතු කාරණා පරීක්ෂාව. මෙම සියලුම පරීක්ෂාවන් උදෙසා ගුණිත ශාන්තිකර්ම වේදය මගින් විශ්වාස වන්න ලෙස සහනය සැලසීම.

ඉදිරියේ දී එක්සත් රාජ්‍යාණිය තුළදී මිබට සියලුම ගැටලු සදහා විසදුම් ලබා දීමට අප ආයතනය ඔබ වෙත නොමසුරු සහය ලබාදෙමි.

Iddamalgodage chamith prasad
 Whole island justice of the peace
 (22/11WP/WI/538) ගුණිත වේදී..

A GUIDE TO THE KING'S SPEECH: CROWN JEWELS, BLACK ROD AND A MACE

When King Charles unveils the U.K. government's agenda in Parliament, he is surrounded by rituals that nod to hundreds of years of history.



A “hostage,” a search for explosives, heaps of royal jewels and a five-foot mace. Welcome to the reopening of Britain's Parliament, replete with ancient traditions and elaborate rituals.

The restart of parliamentary business centers on a speech by King Charles III, a ceremonial duty in which he sets out the government's agenda. Charles delivered his first King's Speech last November, and he delivered the Queen's Speech on behalf of his mother, Elizabeth II, in 2022, but Wednesday's was the first heralding a new party's time in power.

Despite the name, the speech is not written by the king, but by government officials. The monarch just reads it out. Prime Minister Keir Starmer's Labour Party, which won a landslide victory in a general election earlier this month, announced more than 35 proposed pieces of legislation on issues including energy, transport and the makeup of the House of Lords.

The opening was rife with ceremony and symbolism, all of it steeped in history — with some elements dating back to the Middle Ages.

ELON MUSK SAYS HE WILL MOVE COMPANIES OUT OF CALIFORNIA OVER TRANS LAW

Billionaire says he will relocate headquarters of SpaceX and X to Texas over parental notification law.



Elon Musk has said he will move SpaceX and X out of California over a law that bans schools from forcing teachers to notify parents when their child changes their gender identity.

Musk said on Tuesday that he would relocate the companies' headquarters to Texas after California Governor Gavin Newsom signed the first-of-its-kind law barring policies that require educators to disclose when a student asks to use a different name or pronouns.

“This is the final straw,” Musk said on X. “Because of this law and the many others that preceded it, attacking both families and companies, SpaceX will now move its HQ from Hawthorne, California, to Starbase, Texas.” Musk, who has an adult transgender daughter, added that he

FORMER CIA ANALYST CHARGED WITH BEING SOUTH KOREA'S 'SECRET AGENT'

Indictment says Sue Mi Terry received luxury handbags and dinners at Michelin-starred restaurants in exchange.



United States prosecutors have charged a former employee of the Central Intelligence Agency (CIA) for allegedly working for South Korea in exchange for luxury gifts, according to the US Department of Justice.

Sue Mi Terry, who worked for the US government from 2001 to 2011, passed on confidential information to South Korea's government and lobbied on its behalf, according to the indictment filed on Monday in a New York federal court. She allegedly began the “secret agent” role in 2013, two years after she left US government employment, and continued it for a decade.

In exchange, Terry was treated to meals at Michelin-starred restaurants and handbags and other items worth thousands of dollars, the indictment said. Her South Korean handlers secretly sent \$37,000 to a think tank where she worked for a public policy programme on Korea, according to the charges.

The indictment featured security camera photos of Terry meeting South Korean officials in Washington, DC, to be gifted items from high-end stores. It said these allegedly included a \$3,450 Louis Vuitton handbag, a \$2,950 Bottega Veneta handbag, a \$2,845 Dolce & Gabbana coat, as well as other items.

The 31-page indictment said she admitted to the Federal Bureau of Investigation (FBI) that she served as a source of information for South Korean intelligence, which included passing handwritten notes from an off-the-record June 2022 meeting she was at with US Secretary of State Antony Blinken about government policy on North Korea.

The indictment charges Terry with failing to register under the Foreign Agents Registration Act and conspiring to violate that law.

“Despite engaging in extensive activities for and at the direction of South Korea's government, Terry failed to register as a foreign agent with the Justice Department as required,” the prosecutors said.

had previously told Newsom “that laws of this nature would force families and companies to leave California to protect their children.” Musk said in a follow-up post that he would also relocate X, formerly Twitter, from San Francisco to Austin, saying he had “had enough of dodging gangs of violent drug addicts just to get in and out of the building”.

Musk, the world's richest man, has in recent years gravitated towards Texas, which has no state corporate or income tax and is known for its conservative politics.

FRENCH MODEL INES IN SRI LANKAN SPOTLIGHT



Q: Tell us a little about you and what was life growing up?

A: I'm Ines, born and raised in Paris with a family rich in values, primarily emphasizing independence and an entrepreneurial spirit.

I've had a passion for traveling ever since my mother took my brother and me on a year-long world tour when I was 12. Since then, I've pursued my studies in hospitality management online, and my journey led me to Sri Lanka, where I've been living for five years now.

Meeting people has helped me practice languages, and after traveling to more than 20 countries, I speak 4 languages including Sinhala. I live in the southern part of Sri Lanka where nature, tranquility, and the sound of the ocean reign.

Q: How were you discovered and how has your journey being so far?

A: As a hospitality student during the COVID lockdown, I was approached by clothing brands to work as a model. Prior to moving to Sri Lanka, I had done photo shoots for friends' brands and especially for my mother's jewellery line, but I never imagined having a professional career in this field.

I embrace challenges and seize new opportunities, hence I embarked on a career in modelling, which grew to such an extent that I established my own company as a freelance model. Additionally, as a dancer and artistic director, I also work on creative concepts that go beyond the typical photo shoots in Sri Lanka.

Q: Have you always had a passion for fashion and modelling?

A: I discovered this passion when I began posing in front of a camera. As a child, I always enjoyed shopping and dressing up, but I never imagined it would become my profession, especially since I struggled with my weight when I was younger. I believe that nothing in life happens by chance, and if I have fallen in love with Sri Lanka, it is for a reason. This country is full of opportunities; one simply needs to work hard and stand out from the rest.

Q: Biggest hurdle what are some obstacles you faced?

A: I do not encounter specific obstacles in my professional career, but my weakness lies in my sociability. I need to continue working and managing my energy and preserving it for projects that truly bring me happiness. Given the high level of tourism in the southern part of the country, interactions are

plenty but can be challenging.

Q: Some latest and up coming projects?

A: The latest project I am currently working on is establishing a career in content creation. I aspire to express and unleash my creativity while collaborating with brands and hotels that hold significance to me. A future project that I have dreamt of for a long time is launching my own clothing brand... but everything takes its own time...

Q: Top tips that keep you looking youthful?

A: Appearing young is of no importance to me; what truly matters is feeling comfortable in one's own skin and being happy. Youthfulness is largely defined by attitude and energy. What brings me happiness is my family, projects, travels, dancing, and surfing.

Q: What are some of the pros of being a model?

A: The benefits of being a model include constantly being on the move and sometimes even travelling. Additionally, I am deeply grateful for the attention and care that teams provide; it makes me feel like a princess. Representing a brand or company also fosters self-confidence and gratitude.

8. Q: If you could change anything about the fashion industry, what would it be?

A: If I were to change something in the fashion industry in Sri Lanka, it would be to encourage brands to be more creative and accept models of diverse body shapes. Moreover, it's crucial for them to recognize the beauty of the majority of the population's natural, dusky skin tones. It's time to dispel stereotypes associated with fair skin. Sri Lankan dusky skin is beautiful, and it's imperative to stop labelling it as inferior to fair skin.

Q: What is your mantra?

A: My life philosophy is one of positivity towards everything I do and everything that happens to me. There is always a lesson to be learned.

Q: Some of your favourite designers?

A: My favourite designer is Kami Hewavitharane and a brand labelled the Colombo Batik brand.. This brand produces unique and colorful designs and their collections are breathtakingly beautiful.

Q: If you weren't a model what would you be?

A: In addition to my career as a model, I work as a manager in hospitality and restaurant management. It's one of my passions. Otherwise, I would have liked to pursue a career as a professional dancer, but it requires years of practice.

“Modelling is sometimes an undiscovered and unknown way, it might be something that you have dreamed about and to your surprise you are destined to that route. This statement holds so true for Ines, a model from France, she is a model and she knows how to nail it. Ines believes in uniqueness and the moment the camera turns on she is there to give that unique and perfect shot. Her styling secret is to go elegant yet comfortable. Ines loves to work hard to be the perfect one out there and this could be something that could really motivate and inspire other people.”



Q: So, has your perception of the fashion industry changed over time?

A: My perception of the industry has not changed much, but I feel now the industry has moved forward for the better. There is originality and creativity amongst most of the designers, and I see an increasing number of women venturing into it, which pleases me.

Q: What was the most important moment in your life?

A: What a difficult question haha! So many beautiful moments, and even the tough ones, have contributed significantly to my growth and evolution. However, the most crucial moment was staying in Sri Lanka despite the COVID conditions and France's requirement for expatriates to return. I stayed back and took up challenges to pursue my own brand.

Q: What do you think about the state of fashion today?

A: I believe that the state of the fashion industry in Sri Lanka is undergoing significant evolution, with Sri Lankans becoming increasingly independent, liberated, and enterprising.



අප්‍රේල් ජාතික මාසය

ඔව් ඔහු මට මුලින්ම දුන්නේ සුදු පාට ලස්සන සුවඳ අරලිය මලක්... ඊට පස්සේ මුණ ගැහුණු හැමදාකම, හැම රැකම මම කැමතිම පුටි සුදු රෝස පොහොට්ටුවක්... සුදු පාට මල් අපේ කතාවේ හැම අස්සක් මුල්ලක් නෑරම තියෙනවා. ඔව් අද මම ඔහු දකින අන්තිම දවස... ඒක දන්න නිසාම මම අදත් ඇදගෙන ආවේ වයා මට ලස්සනයි කියපු සුදු පාට මල් තියෙන කළු පාට ගවුම... ඒත් වයා ඒක දකින්න... මට ඇස් වලින් කතා කරලා ලස්සනයි කියන්න ඇස් ඇරයේ නෑ... මම අද මල් ගෙනාවේ නෑ... කවදාවත් මම වයාට මල් දීම නෑ... හැමදාම මට මල් දුන්නේ වයා... ඉතින් අදත් වයාගේ කකුල් ගාව තිබුන සුදු පාට රෝස මලක් මම අරගත්තා... අරන් බෑන් එකට දාගත්තා... මෙව්වර වයසක් ගිහිනුත් මම බොළඳද... නෑ ඒක බොළඳකම හෙවෙයි... ආදරේ... වයා කිව්වේ මම වයාට පට්ටම ආදරෙයි කියලා වයා දන්නවා කියලා ඒත් වයා මට ආදරෙයි කියලා එක පාරක්වත් වයාගේ කට්ත් කියල නෑ... හිතල බැලුවම මමත් වයාට මගේ කට්ත් ඇහෙන්න ආදරෙයි කියලා නෑ... ඒත් ඒක වයා දැනගෙන හිරිසා... ඒත් මම ඔව් මම අදටත් දන්නේ නෑ වයා මට ආදරේ කළාද කියන්න... ඒක මට වැඩකුත් නෑ...

"හංගි දැන් ද ආවේ..."
මාව ගැස්සුනා... ගැසුණා හෙවේ ඇත්තටම තිගැස්සුණා... මෙහෙම ප්‍රසිද්ධියේ කවදාවත් මම වයා දිනා බලන් ඉඳලා නෑ. එහෙම ඉන්න කැමති උනත් මට ඒකට ඉඩක් ලැබිලා නෑ.
"දැන් ටිකක් වෙලා අක්කේ..."
"යන් මොනවා හරි කමු"
"නෑ මට බඩගිනි නෑ"

මේ ආරාධනය ඇයට කරන්න තිබුණේ ඔහු ජීවත් ඉද්දි... ඔව් රෝද පුටුවේ ඉද්දි... මම බලන්න ආව වෙලේ... එදා මට තව ඉන්න ඕනකම තිබුණා. ඇය එදා මට තේකක්වත් නොදී පිටකලා... හැබැයි හරිම ආදර වචන වලින් සැලකුවා... අද ඔහු මැරුණාම මට කන්න එන්නල... කෑම කන එක සතුටු මොනොතක් නම් මිසක් මම මොකටද දැන් කෑම කන්නේ...
"වයා ජීවත් වෙලා ඉද්දි මට තව පාරක් එන්න තිබුන අක්කේ"
"මම ඒක වැලක්වුවද?"
"නෑ මම ආවේ නෑ"

"වයා ඔයාට ආදරය කළාද කියලා මම දන්නේ නෑ... මම හිතන්නේ වයා ඔයාට අනුකම්පා කලා"
"මට වයාගේ ආදරේ ඕන වුණේ නෑ අක්කේ"
"ඒත් වයා කියලා තියෙනවා ඔයා වයාට ගොඩක් ආදරේ බව"
"හ්මි... ඒක වයාට දැනුනානම් මම සාර්ථකව වයාට ආදරේ කරලා"

"ඒත් වයා ඔයාට..."
"මට ඕනෙ උනේ නෑ වයාගේ ආදරේ ආපස්සට"
"හ්මි..."
"තනියම කෙනෙක්ට ආදරේ කරන එක හරිම නිදහස්"
"දුක හිතෙන් නැද්ද?"
"අද ද"
"නෑ හැමදාම"

"ඉස්සරම එකම එක දවසක් දුක හිතනා... වයා මට ආදරේ නැති බව එදා අකුරු කරලම එවල තිබුණා... ඊට පස්සේ කවදාවත්ම වයා මට ආදරෙ නෑ කියන එකට දුක හිතිලා නෑ"
"හ්මි... අද දුක නැද්ද?"
"ඔයාට දුකද?"
"ඔව් නංගි... මට දුකයි... ඒත් වයාව මට කවදටත් මුළුමනින් අයිති වුණේ නිතියෙන් විතරයි"
"ඇයි... මම නිසාද?"

නෑ... ඔයා මට කවදාවත් එහෙම කරල නෑ"
"ඔයා කියන්නේ තව කෙනෙක්???"
"ඔව්"
"අනේ එහෙමද... දැන් ඕවා වැඩක් නෑ"
"මම ආපු දේට නංගි උත්තර දුන්නෙ නෑ"
"මට අද දුකක් නෑ අක්කේ... මගේ හිත මගේ ළඟනේ... මම හැමදාම ආදරේ කළා හැමදාම මම එහෙමයි... වයා හිරියන් නොහිරියන්... ආදරේ කළත් නැතත්... මට කවදාවත් අයිතියක් ඕන උනේ නෑ..."

"අර මම කිව්වා කෙනා එළියේ ඉන්නවා... අඳුන්හල දෙන්නද?"
"කවුරු කියලද?"
"යාළුවෙක් කියලා" මම ඒ යෝජනාව ප්‍රතික්ෂේප කළේ නෑ. ඒකනා අපිට වැඩිය ගොඩක් වයසින් අඩු කෙනෙක් ඒත් හරිම ලස්සන හිච්චිව ගතියක් වයා ගාව තිබුණා...
"උත්පලා, මේ වෙනුවෙන් හොඳම යාලුවෙක්"
"මම හිතුවා අක්කේ"
"ඒ කොහොමද?"

"මේ මේනු අක්කා මම හරි නම්"
ඇය මාව හඳුනාගෙන තිබුණි. මගේ විස්තර ඔහු පවසන්නට ඇත. ඒත්... අනේ මන්ද?"

"ඔයා කොහොමද නංගි මාව දන්නේ... මම හිතන්නේ අපි හම්බවුණේ අද..."
"ඔයා සුදු මල් ගවුම නිසා මම හිතුවා අක්කේ"
"ඒ කොහොමද?"

"වයා මට ඔයා ගැන කියනවා... සමහරදාට වයාට ඔයාට දෙන්න සුදු රෝස පොහොට්ටුව ගෙනත් දෙන්න මම"
මට පුදුම සිතිණි. ඔහු ආදරේ කරන්න ඇත්තේ උත්පලා වයාට දීපු හිඳහසට මට හිතනි.

එකක් මට දැන් තහවුරුයි. ඔහු මට කිසි දිනක ආදරය කර නැත. මුලින්ම රේණු අක්කාටත් දෙවනුව උත්පලාටත් ඔහු ආදරය කරන්නට ඇත. එතකොට මට... නැවත පුටි දුකක් අවුරුදු හතළිහකට පමණ පසු මට දැනී ඇත. ඒ අනුව මගේ හිත් කොහක ඔහු මට ආදරේ බව මම පුටිවට නඩාගෙන සිටින්නට ඇත. ඔහු යන්නට පෙර වයා මකා දැමීමට කටයුතු යෙදී ඇත. රේණු අක්කා ඉවසීමෙන් ඒවා අසා සිටී... උත්පලා මිස රේණු අක්කා ඔහු මට සුදු රෝසමල් දුන් බව නොදනී... රේණුවක්කා ආදරය කළා මිස වයා ඔහුට දැනෙන්නට විඳින්නට දී නැත... ඇය ඔහු වරකින්ම ගොස් මීට 40 වසරකට පෙර ඔහුගේ හිත ඇයට තිබූ ආදරය මකාදමාගෙන ඇත.

උත්පලා වසර 20ක් පුරාවට ඔහුට ආදරය කර ඇත... ඔහුගේ ආදරය විඳ ඇත. උත්පලාට වඩා මා වාසනාවන්ත බව මට සැණින් සිතනි... රේණුවක්කාට වයා ආදරේ හිමිව තිබුණේ වසර විස්සකි. ඉතිරි අර්ධය උත්පලා සොරාගෙන තිබුණි. ඒත් මම අඛණ්ඩ පුරා වසර 40ක් ඔහුට දැනෙන්නට ආදරේදී ඇත. මට ආදරය ලැබුණාද නොලැබුණාද මගේ ආදරය ඔහුට දැන් ඇත මම හෙමිහිට මගේ බෑගයේ තිබූ සුදු රෝස මලගෙන ඇයට දුන්නෙමි.

"ඇයි මේනු අක්කේ"
"මේ මම අන්තිමට වයාගෙන් ගත්ත සුදු රෝසමල"
"මට දෙන්නේ?"
"ඒක අයිති ඔයාට නංගි"
"නෑ අක්කේ වයා මට කවදාවත් මල් දුන්නේ නෑ"
"ඒත් ආදරේ දුන්නේ"
"ඔව්"

"හ්මි... ඉතින් මේ වයා වෙනුවෙන් මගේ ගාව තිබුණ ආදරේ නංගි"
"මට දෙන්නේ?"
"ඒක වටින්නේ ඔයාට"
"මට ඕවා තේරෙන්නේ නෑ"
"මට එක දෙයක් තේරෙනවා අපි මෙහෙම කතා කරන්න... හම්බවෙන්න තිබුණො... ආදරෙන් ඉන්න තිබුණො... වයා ඉද්දි"
"ඔව්..." උත්පලා කිව්වේ කඳුළු පියන ගමන්...

"වයා ඔයාට ආදරේ කළා අක්කේ, ඒත් ඒක මොකක්දෝ වෙනස් බැඳීමක් කියලා වයා කිව්වේ... වයාගේ වචන වලින් කිව්වොත් ඔයා වයාට "පට්ටම ආදරෙයි..." වයා ඒ ආදරේ විඳින්න කැමැත්තෙන් තමා ඔයාව බලන්න ගිය හැමදාකම ගියේ... වයා ඔයාට විවෘත නෑ..."
"ඇයි ඒ ?"
"වයා දැනගෙන හිරිසා වයා ඔයාට ආදරේ කරන බව ඔයාට දැනුනොත් ඔයාට මේ වෙනස්වීම දරාගන්න බැරි බව සහ ඔයාගේ ඔය සරල හිඳහස් ජීවිතේ නැතිවෙන බව"
"අනේ මන්ද?"

රේණු තව පිරිසක් එක්ක කතාව. මට දැන් උත්පලාගෙන් දැනගන්න දෙයක් නෑ... මට දැන් අවුරුදු හතළිහකට පස්සේ අඛණ්ඩ ඕනෙ වෙලා... ඒත් මෙතන බෑ... යන්න කලින් මම උත්පලාගෙන් සුදු රෝස මල ආයෙ ඉල්ලගත්තා... හෙමින් ළඟට ගිහින් ඒ මල වයාගේ අත උඩම තිබ්බා... හෙමින් පාත් වෙලා මෙහෙම කිව්වා...
" ඇයි මට එකපාරක් ඒක කියලා යන්න බැරි වුණේ..."

වයා හිනාවෙනවා මට ඇහුණා...
"එතකොට කෝ ඔයා කිව්වද...?"
"ඔව් මමත් වැරදියි මට කියන්න තිබුණා. ඔයා ඒක දන්නවා උනත් මට කියන්න තිබුණා."
මම කියන්නෙ එක දෙයයි. කෙනෙක්ට ආදරේ නම් ඒක වයා ඉද්දි එක පාරක් හරි හෙමින් කියල තියන්න මොකද ඔයාට වයා කැමති උනත් අකමැති උනත් ආදරය කළත් නැතත් වයාට බෑ ඔයා ආදරේ කරන කවදාවත් නවත්තන්න... වයාට පුළුවන් ඒ වචන ටික හැමදාම ආදරෙන් මතක් කරන්න. කොහේ හරි කොතනක හරි ඉදන් ආදරෙන් ඒ වචන සිහිකරන්න. ඔයාට පුළුවන් මේ මම , "මේනු දිසානායක" වගේ සුදු පාට විශ්ලී රෝස පොහොට්ටු ගොඩක් මැද තනිවෙලා මේ තරම් අඛණ්ඩ පසුතැවෙන්නේ නැතිව... අවසාන දවසෙන් හිනාවකින් වයාට සමු දෙන්න.

කාන්තා පෙරේරා.

මම ලියමි

ඔයා online ඉන්නවා දකින හැම තත්පරයකම මට හිතෙන්නේ ඔයාට කතා කරන්න ඕනේ කියලා.
ඒත් ඒ එකකම මට මතක් වෙනවා මම කොච්චර ඔයාට කතා කලත් ඔයා මට කතා කරන්නේ නෑ කියලා.

නෑ ඒත් සමහර වෙලාවට මට ඔයාට කතා කරන්නම ඕනේ කියලා උවමනාවක් ආවම මම ඔයාට message එවන්න තීරණයක් ගන්නවා. ඔව් ටික වෙලාවක් ගියාම ඔයා ඒ message එක බලලා කියලා මට පේනවා. මම මඟ බලාගෙන ඉන්නවා, දැන් ඔයා මට එක ම එක message එකක් හරි එවයි කියලා.

නෑ නෑ දැන් වැඩක් ඇති පස්සේ එවයි මගේ හිත මට කියනවා. පස්සේ දවසෙන් මම මඟ බලාගෙන ඉන්නවා. කොච්චර ඔයා online හිරියත් මගේ message කොච්චර seen කලත් ඒ කිසිම message එකකට ඔයාගෙන් රූචකහ message එකක් මට ලැබුණේ නෑ. ලැබෙන්නේ නැති බව දැන දැන මම ඔයාට message එවනවා.

අද රූචකහ කරයි කියලා බලාපොරොත්තුවක් එක්ක මම අයෙම අලුත් message එකක් type කරනවා.

නෑ නෑ දැන් වැඩක් ඇති පස්සේ එවයි මගේ හිත මට කියනවා. පස්සේ දවසෙන් මම මඟ බලාගෙන ඉන්නවා. කොච්චර ඔයා online හිරියත් මගේ message කොච්චර seen කලත් ඒ කිසිම message එකකට ඔයාගෙන් රූචකහ message එකක් මට ලැබුණේ නෑ. ලැබෙන්නේ නැති බව දැන දැන මම ඔයාට message එවනවා.

අද රූචකහ කරයි කියලා බලාපොරොත්තුවක් එක්ක මම අයෙම අලුත් message එකක් type කරනවා. නෑ ඒත් ඒ බලාපොරොත්තුවත් බලාපොරොත්තුවක්ම විතරයි. අන්තිමට මම තේරුම් ගත්තා ඔයාගේ හිත දැඩි බව. ඒත් මගේ හිත ඔයාගේ හිත තරම් දැඩි නෑ. ඒක හරි ම මෘදුයි.....

(කාලයකට පසුව.....)
මෘදු හිත් වලට පවා දැඩි හිතක් විය හැකි බව මගේ හිතත් මට ඔප්පු කලා. ඔව් , දැන් මටත් තියෙන්නේ දැඩි හදවතක්. දැන් මාත් කොච්චර online හිරියත් වයාට message කරන්නේ නෑ.

நடிகர் ராஜு ஜெயமோகன் நடக்கும் பன் படர் ஜாம் பட பர்ஸ்ட் லுக் வெளியீடு



பிக் பொஸ் மூலம் பிரபலமான நடிகர் ராஜு ஜெயமோகன் முதன்மையான கதாபாத்திரத்தில் நடத்திக்கும் பன் படர் ஜாம் எனும் திரைப்படத்தின் பர்ஸ்ட் லுக் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது.

காலங்களில் அவள் வசந்தம் எனும் திரைப்படத்தை இயக்கிய ராகவ் மிர்தத் இயக்கத்தில் உருவாகி இருக்கும் பன் படர் ஜாம் எனும் திரைப்படத்தில் ராஜு ஜெயமோகன், ஆதியா பிரசாத், பவ்யா தரிகா, சார்லி, சரண்யா பொன்வண்ணன், தேவதர்ஷினி, மைக்கேல் தங்கதுரை, வி ஜே பப்பு உள்ளிட்ட பலர் நடித்திருக்கிறார்கள். பாபு குமார் ஒளிப்பதிவு செய்திருக்கும் இந்த திரைப்படத்திற்கு நிவாஸ் கே.

பாலாவின் “வணங்கான்” பட முன்னோட்டம் வரவேற்பை பெறுமா..?

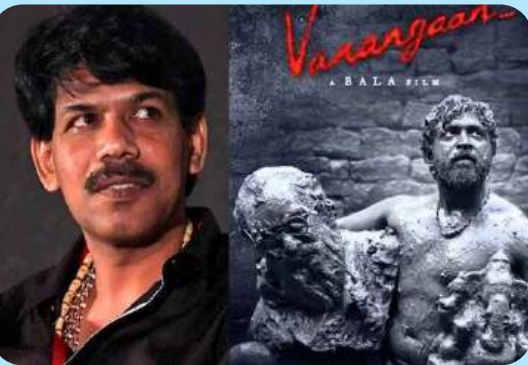
கடினமாக போராடி பான் இந்திய நட்சத்திர நடிகர் என்ற அந்தஸ்தை எட்டிப் பிடித்திருக்கும் நடிகர் அருண் விஜய் முதன்மையான கதாபாத்திரத்தில் நடித்திருக்கும் “வணங்கான்” திரைப்படத்தின் முன்னோட்டம் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது.

இயக்குநர் பாலா இயக்கத்தில் உருவாகி இருக்கும் “வணங்கான்” எனும் திரைப்படத்தில் அருண் விஜய், ரோஷினி பிரகாஷ், சமுத்திரக்கனி, மிஷ்கின், அருள் தாஸ், பிருந்தா சாரதி, சண்முகராஜன், மை. பா. நாராயணன் உள்ளிட்ட பலர் நடித்திருக்கிறார்கள். ஆர். பி. குரு தேவ் ஒளிப்பதிவு செய்திருக்கும் இந்த திரைப்படத்திற்கு ஜி. வி. பிரகாஷ் குமார் இசையமைத்திருக்கிறார்.

எக்சன் என்ட்ரெய்னராக தயாராகி இருக்கும் இந்த திரைப்படத்தை வி ஹவுஸ் புரொடக்ஷன்ஸ் நிறுவனம் சார்பில் தயாரிப்பாளர் சுரேஷ் காமாட்சி தயாரித்திருக்கிறார்.

ரசிகர்களின் குறிப்பாக சூர்யாவின் ரசிகர்களின் பெரும் எதிர்பார்ப்பில் இருக்கும் இந்த திரைப்படத்தின் முன்னோட்டம் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது.

இந்த முன்னோட்டத்தில் பாலாவின் இயக்கத்தில்



வெளியான “பிதாமகன்” படத்தில் நடித்த சீயான் விக்ரமின் உடல் மொழி, உச்சரிப்பு, தோற்றப் பொலிவு போன்றவை அருண் விஜய் கதாபாத்திரத்தின் ஊடாக வெளிப்படுவதால் இயக்குநர் பாலாவிடம் புதிய சரக்கு இல்லை என்பதையும், அவர் தன்னுடைய வழக்கமான வகர் வன்முறையை மீண்டும் படம் பிடித்திருக்கிறார் என்றும் ரசிகர்கள் இணையத்தில் புதிவிட்டு வருகிறார்கள். இதனிடையே இந்த முன்னோட்டம் வெளியான குறுகிய கால அவகாசத்திற்குள் ஒரு மில்லியனுக்கும் மேற்பட்ட பார்வையாளர்களால் பார்வையிடப்பட்டு சாதனை படைத்து வரவேற்பை பெற்று வருகிறது.

விஜயகாந்துக்கு மரியாதை செலுத்தினார் நெப்போலியன்!

மறைந்த தேமுதிக தலைவர் விஜயகாந்த் வீட்டுக்கு தனது குடும்பத்துடன் சென்ற நடிகர் நெப்போலியன், அவருடைய உருவப்படத்திற்கு மலர்தாவி மரியாதை செலுத்தினார் இதுகுறித்த வீடியோ வைரலாகி வருகிறது

நடிகரும், தேமுதிக தலைவருமான விஜயகாந்த் கடந்த டிசம்பர் 28ம் தேதி உடல்நலக் குறைவால் காலமானார். அவருடைய உடலுக்கு பல்வேறு அரசியல் கட்சித் தலைவர்கள், திரையுலக பிரபலங்கள்

Tamil Gossip



நேரில் சென்று அஞ்சலி செலுத்தினர். அதன்பின்னர் அவருடைய உடல், உடல் சென்னை கோயம்பேட்டில் உள்ள தேமுதிக தலைமை அலுவலகத்தில் அடக்கம் செய்யப்பட்டது. இன்று வரை ஏராளமானோர் அங்கு சென்று அஞ்சலி செலுத்தி வருகின்றனர்.

இந்நிலையில், விஜயகாந்த் இறந்தபோது

வர முடியாத சூழ்நிலையில் அமெரிக்காவில் இருந்த நடிகரும், விஜயகாந்தின் நண்பருமான நெப்போலியன் தற்போது இந்தியா வந்துள்ளார்.

இதையடுத்து, சென்னை சாலிகிராமத்தில் உள்ள விஜயகாந்த் வீட்டுக்கு நடிகர் நெப்போலியன் தனது மனைவியுடன் இன்று (ஜூலை 9) சென்றார். அங்கு, விஜயகாந்த் உருவப்படத்திற்கு மாலை அணிவித்து மலர்தாவி மரியாதை செலுத்தினார்.

பின்னர், பிரேமலதா விஜயகாந்த் மற்றும் மகன் சண்முக பாண்டியனுக்கு ஆறுதல் கூறினார். தொடர்ந்து, விஜயகாந்துக்கு வழங்கப்பட்ட பத்ம பூஷன் விருதை நெப்போலியனிடம் காண்பித்து பிரேமலதா விவரித்தார். இது தொடர்பான வீடியோ சமூக வலைதளத்தில் வெளியாகி வைரலாகி வருகிறது.

கவனம் ஈர்க்கும் புதுமுகங்களின் “சீன் நம்பர் 62” பட டீசர்

தமிழ் திரையுலகில் முற்றிலும் புதுமுகங்களின் நடிப்பில் தயாராகி வெளியாகும் படங்கள் சாதனை படைத்திருக்கிறது. அந்த வகையில் புதுமுகங்கள் நடிப்பில் தயாராகி இருக்கும் “சீன் நம்பர் 62” எனும் திரைப்படத்தின் டீசர் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது.

இயக்குநர் ஆதம் ஜாமர் இயக்கத்தில் உருவாகி இருக்கும் “சீன் நம்பர் 62 “ எனும் திரைப்படத்தில் ராஜ்பால், கோகிலா கோபால், அமல் தேவ், ஐஸ்வர்யா நந்தன், கதிரவன், ஆர் ஜே வைத்தி, வசந்த் பெஞ்சமின், மனிஷா உள்ளிட்ட பலர் நடித்திருக்கிறார்கள். விஜய் வெங்கட் ஒளிப்பதிவு செய்திருக்கும் இந்த திரைப்படத்திற்கு ஜி கே வி இசையமைத்திருக்கிறார். இந்த திரைப்படத்தை நவமுகுந்தா புரொடக்ஷன்ஸ் நிறுவனம் சார்பில் தயாரிப்பாளர் வேணு ஜி. ராம் தயாரித்திருக்கிறார்.



தற்போது இப்படத்தின் படப்பிடிப்புக்கு பிந்தைய தொழில்நுட்ப பணிகள் விருவிறுப்பாக நடைபெற்று வருகிறது. இந்நிலையில் இப்படத்தின் டீசர் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது. டீசரில் அமலாஷ்யம் தொடர்பான காட்சிகளும்.. கிறிஸ்துவ மதம் தொடர்பான காட்சிகளும், வசனங்களும் இடம் பிடித்திருப்பதால் ..ரசிகர்களை வெகுவாக கவர்ந்திருக்கிறது.

யுவன் சங்கர் ராஜா - சந்தோஷ் நாராயணன் கூட்டணியின் - ஏழு கடல் ஏழு மலை

தென்னிந்திய திரையுலகின் முன்னணி நட்சத்திர நடிகரான நிவின் பாலி கதையின் நாயகனாக நடித்திருக்கும் “ஏழு கடல் ஏழு மலை” எனும் திரைப்படத்தில் இடம்பெற்ற “ஏழுமூ மலை.. “ எனத் தொடங்கும் பாடலும், பாடலுக்கான லிரிக்கல் வீடியோவும் வெளியிடப்பட்டிருக்கிறது.



இயக்குநரும், நடிகருமான ராம் இயக்கத்தில் உருவாகி இருக்கும் “ஏழு கடல் ஏழு மலை” எனும் திரைப்படத்தில் நிவின் பாலி, அஞ்சலி, சூரி ஆகியோர் நடித்திருக்கிறார்கள். என். கே. ஏகாம்பரம் ஒளிப்பதிவு செய்திருக்கும் இந்த திரைப்படத்திற்கு யுவன் சங்கர் ராஜா இசையமைத்திருக்கிறார். இந்த திரைப்படத்தை வி ஹவுஸ் புரொடக்ஷன்ஸ் பட நிறுவனம் சார்பில் தயாரிப்பாளர் சுரேஷ் காமாட்சி தயாரித்திருக்கிறார்.

சர்வதேச திரைப்பட விழாக்களில் தொடர்ச்சியாக பங்கு பற்றி பல விருதுகளை வென்று ரசிகர்களின் ஆர்வத்தை அதிகரித்து வரும் இந்த திரைப்படத்தில் இடம் பெற்ற முதல் பாடல் வெளியாகி மில்லியன் கணக்கிலான

பார்வையாளர்களால் பார்வையிடப்பட்டு சாதனை படைத்தது.

இந்நிலையில் இந்தத் திரைப்படத்தில் இடம்பெற்ற “ஏழுமூ மலை ஏழு கடல் தாண்டி... “ என தொடங்கும் இரண்டாவது பாடலும், பாடலுக்கான லிரிக்கல் வீடியோவும் வெளியாகி இருக்கிறது. இந்த பாடலை பாடலாசிரியர் மதன் கார்க்கி எழுத, இசையமைப்பாளரும், பின்னணி பாடகருமான சந்தோஷ் நாராயணன் பாடியிருக்கிறார். யுவன் சங்கர் ராஜா இசையில் சந்தோஷ் நாராயணன் முதன்முறையாக பின்னணி பாடியிருப்பதால் இந்த பாடலுக்கு ரசிகர்களிடையே பெரும் வரவேற்பு கிடைத்து வருகிறது.

அன்ன தோஷத்தை அகற்றும் நந்தி பகவான் வழிபாடு..!

எம்மில் பலரும் பசியாறும் போது அவர்களின் விருப்பத்திற்குரிய உணவுகளை சுவைத்து ருசித்து மென்று உண்பர். இவை எம்முடைய ஜீரணத்திற்கு எளிதாக இருக்கும். பசியாறிய உணவும் எம்முடைய உடலுக்குள் ஆற்றலாக மாறும். இது மகிழ்வை கொடுக்கும் செயல். ஆனால் எம்மில் சிலருக்கு முதுமையின் காரணமாகவோ அல்லது செரிமான மண்டல சிக்கல்கள் காரணமாகவோ சுவையான உணவை ரசித்து சாப்பிட இயலாது.

இவர்கள் வைத்தியர்களின் வழிகாட்டலுடன் மருத்துவ சிகிச்சையை தொடர்ந்தாலும் திட உணவை கூட திரவ நிலையில் தான் சாப்பிட இயலும். வேறு சிலருக்கு வயிறு தொடர்பான உபாதைகள் ஏற்பட்டு, அவர்களின் உணவு முறையிலேயே பாரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருப்பார்கள்.

அதில் அவர்களுக்கு விருப்பமான உணவு முற்றிலுமாக தவிரக்கப்பட்டிருக்கும். இதுபோல் வயிறு உணவு சம்பந்தமான இடையூறுகளை எதிர்கொள்பவர்களுக்கு ஆன்மீக முன்னோர்கள் அன்ன தோஷ த்தால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் என வகைப்படுத்துகிறார்கள். அதாவது இவர்களுக்கு அரிசியால் தயாரிக்கப்பட்ட சாதம் சாப்பிடுவதற்கு விருப்பமாக இருந்தாலும் அதன் அளவு குறைவாகத்தான் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதிருக்கும்.

இவர்கள் உணவு, இரைப்பை மற்றும் வயிறு தொடர்பான

நாட்பட்ட கோளாறுகளில் இருந்து விடுபட வேண்டும் என்றால் அருகில் உள்ள சிவாலயங்களில் இருக்கும் நந்தி பகவானை வழிபட வேண்டும் என குறிப்பிடுகிறார்கள்.



அதிலும் குறிப்பாக பிரதோஷ வேளையில் நந்தி பகவானுக்கு அருகம்பல் சாற்றி, அவருக்கு காப்பரிசி எனப்படும் நிவேதனத்தை தயாரித்து நைவேத்தியமாக படைக்க வேண்டும். காப்பரிசி என்பது நாம் நாளாந்தம் பயன்படுத்தும் பச்சரிசியுடன் அச்ச வெல்லத்தை கலந்து அல்லது நாட்டு சர்க்கரையை கலந்து தயாரிப்பது தான் கப்பரிசி. இந்த காப்பரிசியை பிரதோஷ தினத்தன்று வீட்டில் இருந்து எடுத்துச் சென்று நந்தி பகவானுக்கு நிவேதனமாக படைத்து,

பிரதோஷ பூஜை நிறைவடைந்த பிறகு அதனை நீங்கும் சாப்பிட்டு, அங்கு வருகை தந்திருக்கும் பக்தர்களுக்கும் பிரசாதமாக வழங்கினால் உங்களுடைய வயிறு மற்றும் செரிமான மண்டலம் செறிவூட்டப்பட்டு, பலமடைந்து, உங்களது அன்ன தோஷ பிரச்சனைகள் குறைவதை அனுபவத்தில் காணலாம்.

இதனை ஆயுள் முழுவதும் தொடர்ச்சியாக மேற்கொண்டு வரும்போது உங்களது வயிறு தொடர்பான மற்றும் உங்களது விருப்பமான உணவை பசியாறவது தொடர்பான உங்களுக்கு இருந்து வந்த சிக்கல்கள் நீங்குவதையும் அனுபவத்தில் உணரலாம். அதன் பிறகு உங்களுடைய விருப்பத்திற்குரிய உணவை அளவுடன் சாப்பிட்டு வளமுடனும், நலமுடனும்



ROUTEONE RECRUITMENT SERVICES LTD

YOUR PATHWAY TO
GLOBAL OPPORTUNITIES
Specializing in UK Tier 2 Skilled Worker Visas



ROUTEONE
-RECRUITMENT SERVICES-

UK

Phone: 020 3137 8313 | +44 7361 496391

Email: support@routeonerecruitment.com

Website: www.routeonerecruitment.com

Address: 24 Colston Rise, Amptill, Bedford, England, MK45 2GN

Sri Lanka

Address: Gip translation and consultancy
69 Ceylinco building Janadhipathi mawatha, Colombo 1
licence No :3315



ශ්‍රී ලංකා විදේශ සේවා කොමිෂන් කාර්යාංශය
Sri Lanka Bureau of Foreign
Employment

WHY CHOOSE US?

Expert Recruitment: Connecting top-tier talent with exceptional employers in the UK, Poland, Japan, Australia, and beyond.
Comprehensive Visa Support: Full assistance with UK Tier 2 visa applications, including documentation, sponsorship, and interview preparation.
Training & Development: English language courses, life in the UK preparation, and specialized skill training to ensure you're job-ready.

OUR SERVICES:

Recruitment: Tailored to your specific needs.
Visa Assistance: Detailed guidance through every step.
Training Programs: Enhance your skills and knowledge.

OUR MISSION:

To connect top-tier talent with exceptional employers, providing comprehensive support throughout the recruitment and visa process. We are dedicated to fostering professional growth, enhancing skill sets, and ensuring seamless transitions for individuals and businesses, contributing to global workforce development.

TRAINING & COURSES:

English Courses: Adapt to the UK work environment.
Life in the UK Course: 6-month preparation program.
Skill Training Courses: 1 to 6-month programs, available online or in training centers in Sri Lanka, India, or Bangladesh.

ADDITIONAL SERVICES:

Travel & Family:

Travel bookings, airport pick-up/ drop-off.

Financial:

Assistance with opening bank accounts, delivery of bank cards and SIM cards.

Educational:

School applications, finding top schools.

Business:

Business registration, HMRC activation, support for online selling platforms.

Accommodation:

Renting rooms, community connections.

Healthcare: Local healthcare services information.

Community Support:

Local religious and community establishments addresses.

Miscellaneous:

Voter registration, NI number assistance, car buying guidance, job opportunities for dependents, and more.

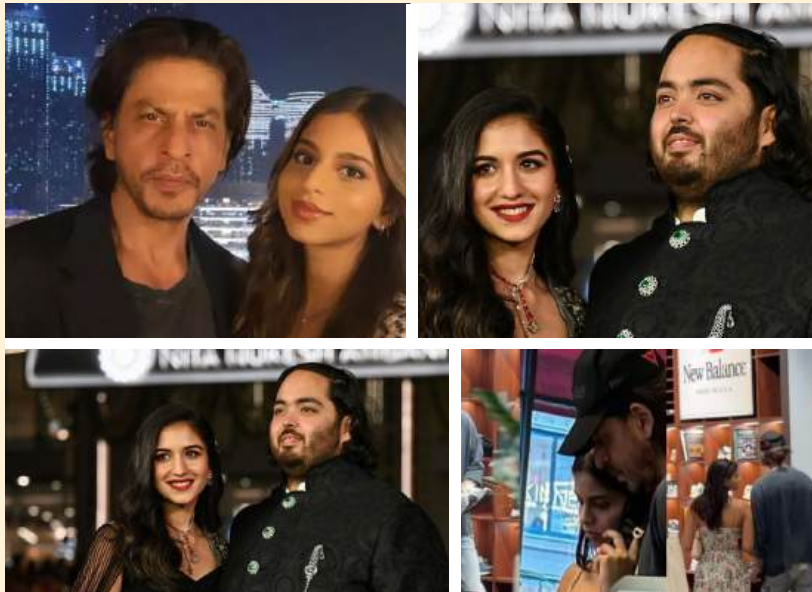
Start Your Journey with Us Today!

For full support in your recruitment and visa journey, choose Route One Recruitment Services Ltd. We're here to help you every step of the way!

Why are Shah Rukh Khan & Suhana Khan absent from Anant's wedding functions?

Shah Rukh Khan and his family, including Gauri Khan, Aryan Khan, and Suhana Khan have been absent from Anant Ambani and Radhika Merchant's wedding festivities. The couple, who are set to marry on July 12, are currently engaging in different pre-wedding festivities, including sangeet and haldi celebrations. While most Bollywood stars attended the festivities, the

Khan family was noted to be absent. Previously, the family attended both the pre-wedding celebrations in Jamnagar and Italy. However, Shah Rukh Khan and his daughter Suhana were photographed at a cafe in New York, which makes social media speculate that the father-daughter duo are currently not in the country.



Sara Ali Khan & Ananya Panday's camaraderie at Anant-Radhika's haldi



Anant Ambani and Radhika Merchant's haldi ceremony kicked off their wedding week festivities. The event was attended by B-town A-listers including Sara Ali Khan and Ananya Panday who were absolutely inseparable during the haldi ceremony.

The two actresses posed glamorously for the paparazzi. Ananya draped herself in a light pink gown featuring a golden border which the diva paired with a matching dupatta. Sara on the other hand donned a multi-coloured lehenga-choli and a dupatta which she paired with

intricate jewellery and a potli bag.

On the work front, Ananya will be seen in Call Me Bae and Control while Sara will be seen next in Metro...In Dino where the actress will be seen sharing screen space with Aditya Roy Kapur.



Voting begins for the 69th Sobha Filmfare Awards South 2024

The Filmfare Awards South are back with a bang to honour the most talented actors and technicians of the South film industry. The voting lines for the 69th Sobha Filmfare Awards South 2024 are now open.

For years Filmfare has hosted the bigwigs of the South film industry along with newcomers and ace technicians for a memorable night. The voting process for the 69th Sobha Filmfare Awards South 2024 is now open to the public on our website, 69th Filmfare Awards South 2024 - Date, Hosts, Venue, Nominees & Updates | Filmfare.com.

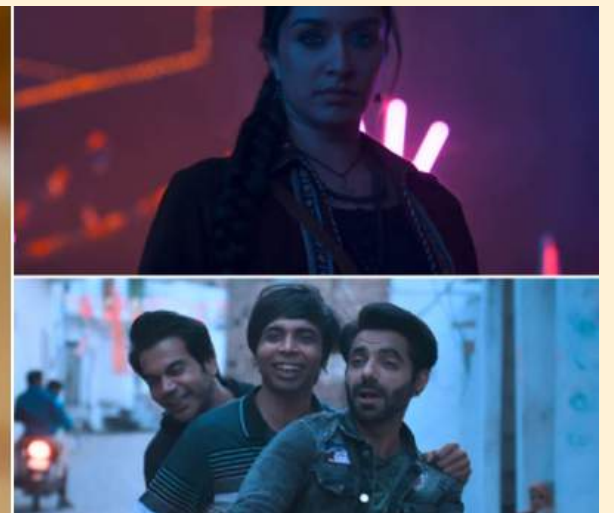
You have the opportunity to cast your votes for your favourite films, actors, directors, writers, and more in Telugu, Tamil, Kannada and Malayalam cinema, giving them the chance to win the prestigious Black Lady.

Akshay Kumar to have a cameo in Street 2?

Akshay Kumar and his impeccable comic timing is much-loved by the audience. 2024 seems to be a treat for his fans because other than Khel Khel Mein which will be an urban comedy, he is reportedly going to have a cameo in Street 2 starring Shraddha Kapoor and Rajkummar Rao.

A source quoted on a leading entertainment portal stated, "Yes it's true. Akshay has a cameo in the Rajkummar Rao- Shraddha Kapoor starrer. The makers felt his comedy timing is impeccable, and his presence even for a few minutes will elevate that particular sequence."

The film is slated to release on August 15, 2024.



Exclusive: Shalini Pandey on the disturbing charan seva scene in Maharaj



In Maharaj, Shalini Pandey plays the role of a religious young girl whose devotion is exploited by a godman. The film which also features Junaid Khan, Jaideep Ahlawat and Sharvari Wagh revolves around the Maharaj libel case.

During an exclusive interview with Filmfare, Shalini Pandey admitted that the film's most disturbing scene where Jaideep Ahlawat's Jadunath Maharaj sexually abuses Kishori, left her feeling anxious. Opening up about the day of filming the scene she said, "When you read something like this, you're obviously wondering

how to go about it. I sat with my director and he assured me I wouldn't be uncomfortable. It's not an intimate scene between two lovers, it's a very disturbing scene. We didn't have an intimacy coach, but my team was so lovely. My DOP is a genius and you already know that he will place you within the frame in a way that won't make you uncomfortable. Despite that, I remember after doing that scene, I stepped out just to breathe. I was so anxious. I wasn't feeling okay."

She further added, "I haven't felt like that in any of my work before. I have done kissing scenes and I fully committed to them. But this is completely different. As Shalini, I know that this man is taking advantage of Kishori. But you still have to believe that she is doing this without understanding what that means. That got to me. I even told my co-stars that I was feeling a little anxious and they were very understanding. A lot of things happened emotionally. We got through with people supporting me and believing in me." Maharaj which is based on true events is currently streaming.

TECHNOLOGY

TikTok තහනම් වෙයි ද? අමෙරිකාවෙන් ආන්දෝලනාත්මක තීරණයක්

අමෙරිකා එක්සත් ජනපදය තුළ TikTok තහනම් කිරීමකට ලක් විය හැකි ආන්දෝලනාත්මක සුවිශේෂී පනත් කෙටුම්පතක් සඳහා වරට සෙනෙට් සභාවේ අනුමැතිය ලැබී ඇතැයි විදේශ මාධ්‍ය වාර්තා කරයි

වම කෙටුම්පත හරහා TikTok යෙදුමේ ඒක හිමිකරු වන ByteDance සමාගම වෙත එහි කොටස් විකිණීමට මාස නවයක කාලයක් ලබා දෙන අතර එසේ නොකරන්නේ නම් එම යෙදුම එක්සත් ජනපදය තුළ අවහිර කරනු ඇතැයි එම මාධ්‍ය වාර්තාවල දැක්වේ. ඒ අනුව මෙම පනත් කෙටුම්පත ජනාධිපති ජෝ බයිඩන්ගේ



අනුමැතිය සඳහා යොමු කෙරෙනු ඇති අතර ඔහු සඳහන් කර ඇත්තේ එය තම අතට පත් වූ වහා ම එය නීතියක් බවට පත් කිරීම සඳහා ඊට තම අත්සන තබන බව ය.

ByteDance සමාගමේ කොටස් ලබා ගැනීමට එක්සත් ජනපදය

සිදු කරන බල කිරීම සාර්ථක වුව ද ඒ සඳහා ඒක බලධාරීන්ගේ අනුමැතිය අවශ්‍ය වනු ඇති බව විදේශ මාධ්‍ය පෙන්වා දී තිබේ. නමුත් ඒක රජය විවෘත පියවරක් සඳහා විරුද්ධ වන බවට ප්‍රතිඥා දී ඇතැයි ද එම වාර්තාවල දැක්වේ. විශ්ලේෂකයින් පෙන්වා දෙන්නේ මෙම ක්‍රියාවලිය සඳහා වසර ගණනාවක් ගත විය හැකි බව ය.

මෙම කෙටුම්පත සඳහා සෙනට් සභිකයින්ගේ පුළුල් සහයෝගයක් ලැබී ඇති අතර සභිකයින් 79 දෙනෙකු එයට පක්ෂව ද 18 දෙනෙකු ඊට විරුද්ධව ද ඡන්දය ප්‍රකාශ කර ඇත.

රිලේන් මස්කගේ Starlink ලංකාවට ගෙන්න මූලික පියවර තබයි

ශ්‍රී ලංකාව තුළ වත්දිකා තාක්ෂණය පදනම් කරගත් ඉන්ටර්නෙට් සේවා සැපයීම සඳහා 'Starlink' වෙත ශ්‍රී ලංකා විදුලි සංදේශ නියාමන කොමිෂන් සභාවේ මූලික අනුමැතිය ලබා දුන් බව තාක්ෂණ රාජ්‍ය අමාත්‍ය කතක හේරත් පවසයි.

විධිමත් මහජන අදහස් විමසීමේ ක්‍රියාවලියකින් අනතුරුව මෙම තීරණය ගෙන ඇති අතර ඒ පිළිබඳ විකේන්ද්‍ර තොරතුරු හෙට (ජූනි 7) දිනයේ ප්‍රකාශයට පත් කිරීමට නියමිත බව ජනාධිපති මාධ්‍ය අංශය පැවසීය.



මාසෙට් පරිගණක හැකි පැමිණිලි 3000ක්

සයිබර් ප්‍රහාර (හැක්වීම) පිළිබඳව දැනුම් දීමට සර්ටි ශ්‍රී ලංකා පරිගණක හදිසි ප්‍රතිචාර සංසදයට (සර්ටි) මාසයකට දුරකතන ඇමතුම් 3,000කට වඩා ලැබෙන බව එම ආයතනයේ ප්‍රධාන තොරතුරු ආරක්ෂණ ඉන්ජිනේරු නිරෝෂ ආනන්ද ඊයේ (නොවැ 9) පැවසීය.

වෙබ් අඩවි, ෆෙස්බුක්, වට්ස්ඇප්, ටික්ටොක් යන සමාජ මාධ්‍ය සයිබර් ප්‍රහාරයන්ට ලක්වීම් පිළිබඳව මෙන්ම බුද්ධිමය දේපළ, විධියේ, දත්ත හා මෘදුකාංග සොරා ගැනීම් පිළිබඳව සර්ටි ආයතනයට වැඩි වශයෙන් පැමිණිලි ලැබෙන බව වද හෙතෙම ප්‍රකාශ කළේ ය.

එසේ ම, දිනකට පුද්ගලයන් 25-30 අතර ගණනක් ආයතනය වෙත පැමිණ දුක්ගැනවිලි ඉදිරිපත් කරන බවත්, විද්‍යුත් තැපෑලෙන් (ඊමේල්) තවත් පැමිණිලි සියයකට වඩා ලැබෙන බවත් හෙතෙම සඳහන් කළේ ය.



ශ්‍රී ලංකා සංවර්ධන පරිපාලන ආයතනයේ පැවති සයිබර් ආරක්ෂණය පිළිබඳ මාධ්‍ය දැනුවත් කිරීමේ වැඩමුළුවකදී ආරක්ෂණ ඉන්ජිනේරුවරයා මේ බව කීවේ ය. මෙරට තුළ සයිබර් ප්‍රහාරයන්ට ලක්වීම් 2022 වසරේදී 40,000ක් සහ 2023 වසරේදී 60,000ක් සර්ටි ආයතනයට වාර්තා වී තිබෙන බව ද ඔහු පැවසීය.

Gmail පරිශීලකයින්ට විශේෂ දැනුම් දීමක්

ක්‍රියා Gmail ගිණුම් අද (දෙසැ 1) සිට මකා දැමීම ආරම්භ කර ඇති බව ගූගල් සමාගම පවසයි.

එහි නිෂ්පාදන කලමණාකාර ප්‍රධානී රෆන් ක්‍රිෂේලි සඳහන් කර ඇත්තේ ආසන්න වශයෙන් වසර දෙකක් තිස්සේ සක්‍රීය තත්ත්වයේ නොපවතින ධර්ම සහිත ගිණුම් මෙසේ මකා දැමෙනු ඇති බව ය.

තව ද ධර්ම සහිත ගිණුමක් යටතේ පවතින Google Photos සහ Gmail messages, Calendar appointment Drive document Contacts records යනු YouTube videos යනාදිය මෙමගින් මකා දැමීමට නියමිත බව ගූගල් සමාගම පවසයි.

ඒ අනුව අක්‍රීය ධර්ම සහිත ගිණුම් මකා දැමීමට පෙර අදාළ ගිණුම්වල නිමකරුවන්ට දැනුම් දීමක් සිදු කරන බව ගූගල් සමාගම සඳහන් කරයි.

මකා දමන අක්‍රීය ධර්ම සහිත ගිණුම් නැවත සක්‍රීය කර ගැනීම සඳහා යම් කිසි කාල සීමාවක් ලබා දීමට සැලසුම් කර ඇති බව ද ගූගල් සමාගම විකේන්ද්‍ර තොරතුරු සඳහන් කර තිබේ.

2019 වන විට ධර්ම සහිත සේවාව තුළ සක්‍රීය පරිශීලකයන් බිලියන 1.5ක් සිටින බව ගූගල් සමාගම පවසයි.



ගූගල් සමාගම තවදුරටත් සඳහන් කර ඇත්තේ අක්‍රීය ධර්ම සහිත ගිණුම් මකා දැමීම ආරක්ෂක පියවරක් වන බවත් ධර්ම සහිත ගිණුම් දීර්ඝ කාලයක් භාවිත කර නොමැති නම් එම ගිණුම් කිසිවෙකු අතින් අවහාරිතයට ලක් වීමට වැඩි ඉඩක් පවතින බවත් ය.

Threads දියත් කර පළමු පැයෙන් පරිශීලකයින් මිලියන 10 පහිසි

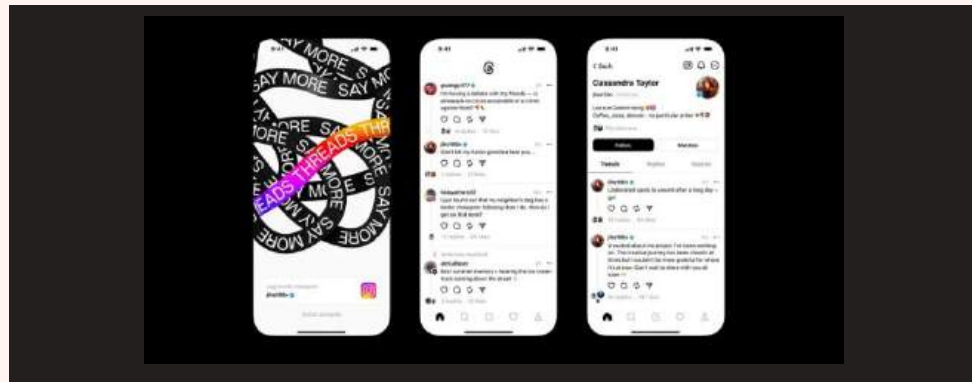
ටිට්ට් සමග තරග කිරීම සඳහා මෙටා සමාගම විසින් දියත් කරන ලද ප්‍රතිවාදී යෙදුමක් වන ශ්‍රේඩ්ස් දියත් කර පළමු පැය 7 තුළ පරිශීලකයින් මිලියන දහයක් ඒ සඳහා ලියාපදිංචි වී ඇතැයි එම සමාගමේ ප්‍රධානී මාර්ක් සකර්බර්ග් පවසයි.

ඔහු මෙම යෙදුම නඳුන්වා ඇත්තේ ටිට්ට් සමග තරග කරන "මිත්‍රශීලී" ප්‍රතිවාදියෙකු ලෙස ය. මාර්ක් සකර්බර්ග් වසර 11කට පසු සිය ටිට්ට් ගිණුමේ මේ බව හැඟවෙන පණිවිඩයක් තබා ඇති බව ඇතැම් විදේශ මාධ්‍ය වාර්තා කර ඇති නව වෙනස් වීම් මධ්‍යයේ අසතුටට පත්ව

සිටින ටිට්ට් පරිශීලකයින් ශ්‍රේඩ්ස් වෙත ඇදී එනු ඇතැයි විශේෂඥයින් ප්‍රකාශ කර තිබේ.

ටිට්ට් හා සමාන විශේෂාංග රැසකින් සමන්විත මෙම යෙදුම පරිශීලකයින්ට අක්ෂර 500කින් යුත් පොස්ට් පළ කිරීමට ඉඩ සලසයි. මෙම යෙදුම ඉන්ස්ටග්‍රෑම් හා සම්බන්ධ යෙදුමක් ලෙස නිකුත් කිරීම විශේෂත්වයකි.

දැන් එක්සත් රාජධානිය ඇතුළු ලොව පුරා ඇති රටවල් 100කට අධික ගණනකට ශ්‍රේඩ්ස් යෙදුම බාගත කර ගැනීමට අවස්ථාව පවතින



CHICKEN AND SWEET CORN SOUP

HEAVEN'S RECIPE

NASI BIRIYANI

Chicken Marinade:

Chicken, whole	3 kg
Corn Oil	100 g
Knorr Professional Chicken Seasoning Powder [Sri Lanka Only (6x1KG)	80 g
Garlic - minced	120 g
Ginger, minced	120 g
Plain yoghurt	300 g
Knorr Lime Seasoning Powder (12x400G)	50 g

Preparing Savoury Rice:

Ghee	200 g
Onion, julienne	400 g
Garlic - minced	
Ginger, minced	
Green chilli	5 g
Bay leaves	1 g
Clove, whole	2 g
Cumin seeds	5 g
Cardamom, whole	5 g
Cinnamon Stick	2 g
Nutmeg	5 g
Black pepper, whole	5 g
Chinese 5 spice, ground	5 g
Turmeric powder	5 g
Lemongrass	5 g
Pandan Leaf (Rampe)	5 g
Evaporated milk	100 ml
Water	1.80 l
Knorr Professional Chicken Seasoning Powder [Sri Lanka Only] (6x1KG)	40 g
Savoury Rice	
Basmati rice	2 kg
Coriander Leaves - fresh	80 g
Grated Lime Zest	30 g
Raisins	250 g
Cashew nuts, Roasted and whole	250 g

To Serve:

Cashew nuts, Roasted and whole
Raisins
Coriander Leaves - fresh
Grated Lime Zest



Preparation

Chicken Marinade:

Portion each whole chicken into 8 or 10 pieces. Marinate using corn oil, Knorr Chicken Seasoning Powder, garlic, ginger, yoghurt and Knorr Lime Seasoning Powder. Allow to absorb flavours for 12 hours minimum.

Place marinated chicken into casserole or oven dish and cook covered with lid or foil for 30 minutes. Finally grill chicken un-covered for 10 minutes or until golden brown.

Preparing Savoury Rice:

Sweat off the onions in ghee before adding the garlic, ginger and chilli and cook till soft.

Add the spices whole and ground, cook for 2 minutes to allow flavours and aromas to come through.

Add the lemongrass and Pandan leaves, cook for 3-4 minutes more.

Once all the ingredients are well mixed and cooking, add evaporated milk and water. Add the Knorr Chicken Seasoning Powder into the pot and dissolve. Finally add saffron and the un-soaked rice. Cover with a lid or foil and cook for 15 minutes on low to medium heat or until rice is tender.

Take 50% of the coriander, raisins and nuts and mix through the rice. Make sure to remove the Pandan leaves and lemon grass before serving.

To Serve:

Layer the chicken portions onto of the rice and sprinkle the additional nuts, raisins, lime zest and herbs. Garnish with fresh lime wedges.

Ingredients (12)

1L (4 cups) chicken consomme
2 Lilydale Free Range Chicken Breasts
1 tbsp light soy sauce
2 tsp finely grated fresh ginger
1 tbsp Coles Cornflour
60ml (1/4 cup) water
1 x 420g can Coles Creamed Corn
1 x 300g can corn kernels, rinsed, drained
100g shaved ham, thinly sliced
2 egg whites
1 tsp sesame oil
6 green shallots, ends trimmed, thinly sliced diagonally

Method

Step 1

Place the consomme and chicken in a large saucepan and bring to the boil over high heat. Reduce heat to low and simmer for 5 minutes or until chicken is cooked through. Transfer chicken to a heatproof bowl. Set aside for 5 minutes to cool slightly. Finely shred.

Step 2

Add the soy sauce and ginger to the consomme mixture. Place the cornflour in a small bowl and gradually stir in the water until smooth and combined. Gradually stir the cornflour mixture into the consomme mixture. Cook, stirring occasionally, for 2 minutes or until consomme thickens slightly. Add the chicken, creamed corn, corn and ham and cook, stirring occasionally, for 2 minutes or until hot.

Step 3

Use a fork to whisk the egg whites in a small bowl. Gradually pour the egg whites into the soup, stirring constantly with a wooden spoon.

Step 4

Cook for 2 minutes or until white ribbons swirl through the soup. Remove from heat.

Step 5

Add the sesame oil and half the shallot and stir to combine. Taste and season. Ladle the soup among serving bowls and sprinkle with the remaining green shallot. Serve immediately.



ඇදුණු වෙ

උදෑසන දිය නෑමි..
හැඩ ඇදුම් ඇඟ ලෑමි..
රත් පැහැති සායමෙන්
දෙකොල් පෙති කටුගෑමි...

උස් පාවහන් දාමි..
උස කෙසේදැයි බලමි..
අරුත්ගල් මාල මුදු
රැගෙන බබලමි දිලෙමි...

ඇති බැබෙහි ඇද හරිමි..
කෙස් වැටිය රැලි කරමි..
අහමිබෙන් නර කෙසක්..
ඉහේ ඉද්දර දුටමි...

නැවත නැවතත් බලමි..
අහෝ සිතගින් දැවෙමි..
සොබාදම පුදුම බව..
හිතා හසරැල් සලමි...

මාසෙ බඩු ලයිස්තුව..
සැහින් දැනට ගනිමි..
"Hair dye" කියා විහි
අවසානයේ ලියමි..

හිස් හතර වයසක්ද
කැපිපතට සැර කරමි..
"කොලොන්තොට හැත මහලු වී..."
යැයි
ගයන ඔහු වෙත හාදු තවරමි...

-කාන්තා පෙරේරා -

නිව්ව ඇ !

අයිතියක් නොමැති මුත්
වැල්ලේ නම ලිව්ව
හදවතට වාර නැති
දවස් ඇති බිව්ව
සිහිනෙකින් හෝ ඇවිත්
සිතට කිහි කැව්ව
ප්‍රේමයේ හුඹයි සඳ
මගේ හිත නිව්ව !

- කවිෂා හංසනි ගමගේ -

මගෙම නොවු මගෙ බබට

රිදුම් තැවරෑ ගමන කෙළවර
නොවේ
මේ තව ඇරඹුමක්....
වියළි හඳ ගැබ
පතුල සුරන....
හුරු පුරුදු වූ නහිකමත්.....
හීනියට හිත අවුලුවාලන,
සුසුම් පිර
රෑ සිතුවමක්.....
දන්නවද හුඹ මගේ ලෝකේ,
ප්‍රේමණීයම
මතකයක්.....
(හුරු පුරුදු තැන් වල හුහුරු
හුපුරුදු මතක වස්තූ..)

- තරූ එරන්දි -

උතුම් වියවහර

විසල් සුවිසල් වනස්පති වරු
වරු ගණන් මහ සෙවණ සලසන
නිවන සනහන සුසුම් පා කළ
පෙරුම් පුරනා මහ බෝසත් වරු

යොදන තව දුර බව දැක දැක
වීරිය තව ගෙන ඇවිද යන මඟ
අත නොහැර මා තබන පියවර
සංසාර මඟ ඔබයි විවරණ

සියල් අත්හැර කිසිත් නොපතන
උතුම් පියවරු බුදු බවත් නොපතන
දරු සෙනෙහෙ ලඟ ආත්මයම
පුදුදෙන
මතු බුදුවේවා ඔබ සඳත් සමගම

ඉරත් සඳත් එකවරම පායන
දරුවන්ගේ ලොව විලිය සලසන
මෙලොව උතුම් මහ පීතෘ වරු
බුදු බව ලබන්වා සසර කෙළවර

- හිරුනි පූර්ණිමා -



හැරවුණු

හත්තානක් වපා අපට රජරට සඳ තියෙනවා
මහවැලියක් තරම් යසට කණදරාව ගලනවා
හුවර වැවේ රළ හරියට මුහුදු රළට කැපෙනවා
රොබරෝසියා නැතුවට මෙහි ඇහැළු මලුත් පිපෙනවා

තෙල්බැම්මෙන් ගෙතුණු කතා ඔල්වරදී ඇසෙනවා
පැණිමුල ළඟ ප්‍රේම කතා එක පෙළ එක දකිනවා
වල තියෙන්නේ එනා කොනේ රණ මොණරුන් නටනවා
පේරාදෙණි පාර දිගේ ඇපල් ගසුත් තියෙනවා

මිස්සක පව්වේ සුළඟින් අවි රශ්මිය මැකෙනවා
අරලිය ගස් පියගැටපෙළ සුදු ඇතිරිලි වලනවා
අම්බස්තල කොත් මුදුනින් සාදු කාර ඇසෙනවා
පිංකොත වත් රජරට පුර සරසවියක් දිලෙනවා

- වලනි අප්සරා -

පැහැල

විදින්නට බැරි තැන ඇහැකිද
ආලයේ මල් පිපෙන්න
ප්‍රේමයේ පුදුසුනක් ගානෙම
සෙනෙහසේ මල් පුදුන්
ඉදුනිටකවත් මගේ අසලින්
නොදැක්කා වගෙ දුටුන
ආයෙ උපදින කිසිම තවයක
සොදුර හුඹ මගෙ නොවන්න

- රිසිහු මුතුහෙට්ටි ගමගේ -



නොසිටුවන්න

"නැතිටපල්ලා දවල් වෙලා
බඩගිනි කමු බන්
උබට අමාරුයිද යමු බෙහෙත් ටිකක් ගන්න
ඕවා ඔහොම තමයි බන් හිත හදාගනින්
කවුරු නැතත් උබට අපි ඉන්නවා"
මේ සුන්දර වචන ටික
විටෙක සහොදරකමක්
විටෙක යාළුකමක්
නන් දෙසින් අපු අපි
එකතු කරපු තැනක්
එකට එකා නැතිවම බැරි වුන තැනක්
පිස්සු නටපු තැනක්
ආදරේ මහ ගොඩක් තිබුන තැනක්
නෑ කමක් නැතිවම අපේ වුන තැනක්
හ්මි.... වෙන කොතනවත් නෙමෙයි
අපි හැමොගේම සොදුරු
නිවහන...
නැවතුම් පල....

- ජනනි රිශිකා -

ආදරය

කියනවද නෙතු අගින්
හිතේ වූ රස කතාවක්
බලා ඉන්නේ මම නොරෙන්
හුඹත් හිම නොවෙනා හරි පුදුම රටාවක්
දිය හැකිද නමක් ඔබට
මේ දෙඩුම් බස් වලට
කිවහැකිව දිනෙක මට
බලා සිටීමට හැකිය මට
වචනයක් උවැසි මට
පද පෙලක් විය හුඹ මට
සුසුමක් අවැසු වූ මට
මදුපවනක්ම විය හුඹ මට
රිදුම් දෙන පපුතරට
ඔසු පැන් විය හුඹ හඬ
වියවුල් වූ මහසට
භාවනාවක් විය ඉදුනිට නැගෙන හසරැල්ල
උවැසි වීට නැති බව දැන රිදුම් දෙන
සිහිදු පිහි තුඩකි හුඹ අරුම
දෙඩුව පසු එක පුංචි වදනක්
රිදුම් පහව යයි දියෙහි යෙදු කැපුමක් විලස.
ඒ ආදරය.

සෙව්වන්දි නවෝදයා

වෙනස් කතාවක්

ගැට පිව්ව වතුසුද්ද
දෙවැටේ පිපුණා ඉද්ද
සොයා ආ බඹරුන්ද
පැතුවේ සෙව්වන්දියද
ලස්සනට පෙම් බැන්ද
බඹරු කොතරම් ඇද්ද
සෙව්වන්දි කියනවද
ආදරේ මට හේද
බඹරු ආවත් කොතෙක්
මම බහක් දෙනවාද
තිබෙන තුරු මගේ දිවි
මම ඔබෙයි අරවින්ද
මඩේ පිපුණත් රුවට
මට ඉඩක් ලැබේවිද
ලං වෙන්න හුඹ වෙනට
තිබෙනතෙක් නෙක හාදු
බැරි වූනොත් ඔබට මට
එක් වෙන්න අරවින්ද
පුදුසුනක බුදු පුදට
පේ වෙන්න හැකි හේද

- නිශාන්ති සේනාධීර -

අම්මා නොයම්....

හිදි පැදුරේ හිස්තැනක් ඉතිරි කර
මැදියම් රැට අතුරුදන් වන අම්මා
ගෙට එන වෙලාවක් නොදැනීම
හිදිබර මගෙ දෑස , වරින් වර පියවෙයි
හිතරම වගේ රැට අඬන
මුසල බස්සන්ගේ හඬ
බිමකින් ගොරවන තාත්තාගේ හඬට
යටපත් වී හිත තිගැස්සෙයි
සිහිනයෙන් සිනාසෙන නංගීත්
නින්දෙන් දොඩවන මල්ලිත් අතර
මගේ හදවත නගන හිතඬ විලාපය
කඳුළු පේලි වී කොට්ටියේ සැඟවෙයි
කීප වරක් වේගයෙන් ගැස්සී
මලාහික විමිනි ලාම්පු වලිය
සන අදුරට ඉඩදී නිව් යන හෝරාව
අසම්මත ප්‍රේමය ඇවිලෙන හෝරාවයි
පිළිකන්නෙන් වරින් වර ඇසෙන
සිහින් කෙඳිරිලි කසුකුසු හඬ
වෙන්කර හඳුනාගන්න බැරි තරමට
හද ගැස්ම වේගවත් වෙයි
මව් පදවිය ගෙයි විලිපත්ත පැන
අදුරට එකතු වන හැම රැකම
හිස් හිදි පැදුර අතපතගාමින්
මා සෙවූ අම්මා..... ජීවිතයේ හිස්
තැනක්ම විය...

- නයනි වෛද්‍යරත්න -



එහා නොවුනු ආදරේ

හැම කෙනෙකුටම පුලුවන් වෙන්න ඔහි
මේ වචන
ඇත්තක් කරන්න...
ආදරේ බව පවසමි
හුඹ ලගින් මම හිනහෙමි
හුඹ කියූ හැම කුරුරු වචනෙම
දරාගෙන මම ඉවසමි
කිසි දිනක තනි නොකරමි
දුරින් හිදු හෝ ලං වෙමි
එන්න ඔහිද? අහන්නැතිවම
හුඹේ පසුපස ඇවිදිමි
රිදුන තැන් වල නොහඬමි
රිදුන බව නොම අගවමි
හුඹම පමනක් විලෙස පතමි
සදාකල් මම හුඹව රකිමි

- වමි -





mohamed rizan nazeer
Grade 3
st joseph's college Trincomalee.



Pahandee Dinaya Rathnayaka.
Grade 2,
Walagamba college, kegalle.



Cloud

What is fluffy?
What is white?
What can you see
When skies are bright?
What can float?
What brings rain?
What may be higher
Than a bird or plane?
Say it out loud :
Cloud!

Yashen Kaminda jayasingha.
Grade 8 ,
Didula jathika pasala, Bandarawela.

BENEFITS OF TREES FOR THE PLANET

Trees are a source of oxygen. They absorb carbon dioxide and help regulate climatic conditions, along with transforming carbon dioxide into oxygen by photosynthesis. Trees control the atmospheric temperature and improve soil fertility. They are also vital for wildlife to survive and thrive. Further, trees provide an aesthetically pleasing landscape. Since they provide many benefits to living beings, it is important to understand how trees contribute to the planet.

Ravimal Senanayaka. Grade 7 , KGG international school. Colombo 3

VALUE OF DOGS

Dogs have been considered a symbol of love and protection for centuries. Since they are domesticated, they are always treated as family members. They provide unconditional love and support when we need it most. The Golden Retriever is one of the most popular dog breeds, and they are considered by many to be the most loving and caring. Dogs help us through tough times and demonstrate their gratitude when we support them.

Nethushi Nimnadhi peiris. Vishaka vidyalaya, Naththandiya.

ගුරු පියාණන්

සිසු පෙම් උපදවා
නිවැරදි මග පෙන්වුවා
හොඳ හා නරක කියා දුන්නා
දුක නමැති සයුරෙන්
විතෙර විමට
මා හට රැකුලක් දුන්නා
ඔබයි ගුරු පියාණනි
සැමදා මාගේ
නැණස පාදන
නැණ සිත

දොළොවන සීලානන්ද හිමි
3 ශ්‍රේණිය,
කනංකේ රාජ මහා විහාර පිරිවෙන,
මාතර.

උදෑසන සිරියාව

අඳුර මැකිගෙන යන මොහොතක
රන් කෙඳි දහරක් වන් අරැණාලෝකය
තුරැමුදුන් අතරින් පැතිර
තණ බිම් ඔස්සේ
පිහිකැට මෙන් දිලිසුණේ
උදෑසන ආ නැවුම් හිරැ වළියේ
කැඳලි තුළින් පියඹා යන
කුරැලු පැටවුන්ගේ සොඳුරැ
ගී නාදය අතුරින්
විකසිත වූ පුෂ්පයන්ද
විකවුවා සේ
හමා යන සිසිල් සුළං රැළි දහරා
රන්වන් කරලින් බර වූ ගොයම් කරල්
රැගුම් රඟන සුර පුදුන් සේ
මලින් බර වූ සමන්පිච්ච
කිරිසුදු පාටින්
දිලිහෙන දුරැ දැරියෝ
පොත්පත් ද රැගෙන
සිප්පතර ඉගෙහිමට
පියමන් කරන සොඳුරැ උදෑසන

කවිඳු දිල්ප විතානගේ
10 ශ්‍රේණිය,
කෑ/දෙහි/ අටුළුගම මායාදන්නේ මහා
විද්‍යාලය, දෙහිඹිවිට.

පාඩම් වැඩ

ගමේ යහළුවන් සමඟින් ඔට්ටු දුවන්න
වත්ත පහළ වෙල් වළියේ ගීත ගයන්න
අම්මේ මට හරි ආසයි කියලා දෙන්න
පාඩම් වැඩ ඉවර වෙන්නෙ කවිදද අම්මේ
සෙල්ලම් ගෙදරක් හදලා කෑම උයන්න
සරැංගලේ උඩ යවලා බලා හිඳින්න
අම්මේ මට හරි ආසයි කියලා දෙන්න
පාඩම් වැඩ ඉවර වෙන්නෙ කවිදද අම්මේ

ආකාසේ බිමට වැටෙයි

මුතු කැට මෙන් අපට පෙනෙයි
හරි ලස්සන පිහිකැට මෙන්
උඩ අහසෙන් බිමට වැටෙයි
වැස්ස තදින් වසින විටදී
හෙණ හඬ දෙයි අකුණු ගසයි
පුංචි ප්‍රමයි වියට බියේ
ගේ ඇතුළට හනික දුවයි

විකුම් සන්සර පරණවිතාන
3 ශ්‍රේණිය,
ගා/පිලාන තක්කිලා ප්‍රාථමික
විද්‍යාලය,ගාල්ල.



රූ නෙත නොපියා අම්මා මහන්සි වෙනවා
දින එක දෙක ඔහෙ නොදැනීම ගත වී යනවා
ළමා කාලයත් නොදැනීම බොඳවී යනවා
කවිදද අම්මේ සෙල්ලම් ගෙදර හදන්නේ

තරැම් විනංගා දිසානායක
9 ශ්‍රේණිය,
අ/කැතිරාව මධ්‍ය විද්‍යාලය,
අනුරාධපුර.



රාත්‍රිය කොතරම් සොඳුරැද

අවදි වී බලන්න එක් රැයක් ලොව දෙස
එකී රූ මනුලොවම හිඳුන විට
තුරැලිය නගනවා මිහිරි ස්වර
ඒ ස්වරවලට තබමින් තාල
නිශාවර ලොව අවදිව ඇත
හිඳි මුත් අප සැම
බලා සිටිමි මම එක් මලක් දෙස
විය පොළොවට වැටෙයි හිස නමාගෙන
නටුව ඉහළට විහිදුණු සේපාලිකා මල
මිහිමවට කෙතරම් ආදරෙයි ද
පඳුරක සමන් මල් ගොමුවක් සිත
ඇදෙන
ඒ අතරින් බැස එන සඳකිරණ මවයි
රටා
තුරැ ගොමුවල තත් ස්වර සමග
හිරැ හිඳිමුත් මේ රැයෙහි
සඳ තනි මකයි තරැ පිරි රූ අහසේ

ඔසඳි අමරසිංහ
9 ශ්‍රේණිය,
ගා/ශ්‍රී නාදය කනකාරාමය, ගාල්ල.

අකිකරැ වලස් පැංචා

ඕන්න යාළුවන් වකෝමත් එක කැලෑවක හිටියා
වලස් පවුලක්. ඒ වලස් පවුලේ දඟකාර අකිකරැ වලස්
පැටියෙකුත් හිටියා. වියා කවුරැවත් කියන දේ අහන්නේ
නෑ. එක දවසත් වලස් අම්මයි වලස් තාත්තයි විලියට
යන්න සුදානම් වෙලා වලස් පැටියට මෙහෙම කිවුවා. පුතේ
අපි එනකම් ගේ ඇතුළටම වෙලා ඉන්න ඕනෑ. විලියට
හෙම යනවා නෙවෙයි. කියලා කිවුවා. ඒත් වලස් පැංචා
නම් ඒක ඇහුවේ නෑ. වලස් පැංචා ඒ දෙන්නා යනතුරැ
ඉඳලා කැලේට ගියා ඇවිදින්න.

ඕහොම ඊක වෙලාවක් වලස් පුංචා කැලේ ඇවිද ගෙන
යනකොට දැක්කා කොටියෙක් වලස් පැංචා පැත්තට
එනවා. කොටියා වලස් පුංචව ගුහාවකට ඇදගෙන ගියා
ආහාරයට ගන්න. එතකොටම මතුවුණු සුරංගනාවක්
පැංචාව බේරාගත්තා. ඊට පස්සේ පැංචාව ගෙදර අරන්
ගියා. ඒ වෙලාවෙන් වලස් පැංචාගේ අම්මයි තාත්තයි
හොඳටම බයවෙලා හිටියේ. සුරංගනාව යන්න කලින්
පැංචාට අවවාදයක් දුන්නා. වලස් පැංචෝ මීට පස්සේ
ඕයා වැඩිහිටියෝ කියන දේවල් අහන්න ඕනෑ වලස් පැංචා
ඒක හොඳට ම හිතට ගත්තා.

රිසින් වරින්නා මනම්පේරි
6 ශ්‍රේණිය,
ර/සුමනා බාලිකා විද්‍යාලය, රත්නපුර.



TECHNOLOGY - ENGLISH

IS YOUR IPHONE COMPROMISED BY 'MERCENARY SPYWARE ATTACK'? WHAT APPLE SAID



US technology giant Apple alerted a select group of users in India on Wednesday, warning them of a potential security threat resembling Pegasus-like 'mercenary spyware attack' on their devices.

The spyware attempts to gain remote control of the targeted device.

"Mercenary spyware attacks, such as those using Pegasus from the NSO Group, are exceptionally rare," Apple told the specific users, adding that they are typically more sophisticated than regular cybercriminal activity.

Pegasus is a spyware software developed by an Israeli company NSO Group. Apple cautioned the users in as many as 98 countries, including India, for which this is the second time that such a warning has been issued by the company.

What is a mercenary spyware

attack?

According to a blog shared by Apple in April, the mercenary spyware attackers apply "exceptional resources" to target a very small number of specific individuals. These attacks cost millions of dollars and have a short life span, it said, noting that they are hard to detect.

Who is the target audience for such attacks?

According to Apple, since such cyberattacks usually target specific people and their devices, the vast majority of the population is never expected to be hit by such threats. Notably, former Chief Minister of Jammu & Kashmir Mehbooba Mufti's daughter, Iltija Mufti, alleged on Wednesday that her device had been hacked by Pegasus and blamed the Narendra Modi government for harassing political opponents.

GOOGLE GEMINI NOW ALLOWS USERS TO DOUBLE-CHECK AI-GENERATED INFORMATION USING GOOGLE SEARCH



Statements are colour-coded for clarity, indicating similarity to existing content (green), lack of relevant content (orange), or insufficient information for evaluation (unhighlighted).

Google's Gemini AI users can now verify the authenticity of the content generated by the chatbot using Google. When Gemini AI offers a response to a query, users can cross-check the information provided in the AI-generated content using the Google search engine.

Gemini has added a Google toggle right below the AI-generated content labelled "double-check response," which can quickly cross-verify the authenticity of the content generated by Gemini AI. This feature can be accessed on

both the mobile app and the web version of Gemini AI

Google says, "The double-check responses feature helps you assess the credibility of Gemini's statements using Google Search to find content that's likely similar or different."

For easier understanding, the cross-verification classifies statements into three different colours. Text highlighted in green suggests that Google search has found content similar to the AI-generated information and includes a link to it.

Similarly, if the text is indicated in orange, it means that Google did not find relevant content. Lastly, if part of the text is not highlighted, it indicates there

isn't much information on the web similar to the AI-generated content to evaluate it.

Depending on the response generated by Gemini AI, it could contain information similar to the generated response, and part of the response might not be relevant, with no such information accessible on the web by Google.

Large language models like Gemini AI are known to have issues such as generating inaccurate information, which can affect the credibility of their output. Google has integrated a double-checking feature using its search engine with the Gemini chatbot, making it easier for users to verify the accuracy of the AI-generated content.



AI-GENERATED CONTENT



Artificial intelligence can generate high-quality, creative content, including text, images, videos, and music. This technology uses algorithms like GPT (Generative Pre-trained Transformer) and DALL-E to

understand and produce content that resonates with human preferences. The vast applications range from generating articles, creating educational materials, and developing marketing campaigns to composing music and producing realistic visuals. This speeds up content creation and reduces costs, and democratizes access to creative tools, enabling small businesses and individuals to create content at scale.

BLOCKCHAIN BEYOND CRYPTO

Initially developed for Bitcoin, blockchain technology is finding new applications beyond cryptocurrency. Industries are adopting blockchain for its ability to provide transparency, enhance security, and reduce fraud. Uses include tracking the provenance of goods in supply chains, providing tamper-proof voting systems, and managing secure medical records.





ඉන්දියාවේ නව පුහුණුකරු ගෞතම් ගාම්බීර්



ඉන්දියා ජාතික ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ නව පුහුණුකරු ලෙස හිටපු ඉන්දියා ආරම්භක පිතිකරු ගෞතම් ගාම්බීර් පත්කර ඇති බවට වාර්තා වේ.

පසුගිය දා හිමා වූ 2024 20-20 ලෝක කුසලානය ජයග්‍රහණය කිරීමෙන් පසු හිටපු ඉන්දියා ප්‍රධාන පුහුණුකරු රාහුල් ඩ්‍රාවිඩ් සිය ධුරයට සම්පූර්ණ අතර, ඉන් පසුව ගෞතම් ගාම්බීර්ට ඉන්දියා පුහුණුකාරීත්වය හිමි වනු ඇති බව මත පළවී තිබිණි.

2007 20-20 ලෝක කුසලානය ජයග්‍රහණය කළ ඉන්දියා කණ්ඩායම මෙන්ම 2011 එක්දින ලෝක කුසලානය ජයග්‍රහණය කළ ඉන්දියා කණ්ඩායමේ ද සාමාජිකයකු වූ ගාම්බීර් එම ලෝක කුසලාන අවසන් මහා තරග ද්විත්වයේ ම ඉහළම ලකුණු ලාභියා බවට ද පත් විය.

එමෙන්ම ඔහුගේ නායකත්වය යටතේ කොල්කටා නයිට් රයිඩර්ස් (Kolkata knight Riders) කණ්ඩායම 2012 සහ 2014 වර්ෂවල දී IPL ශූරතාව ජයග්‍රහණය කිරීමට සමත් වූ අතර, ඔහුගේ උපදේශකත්වය යටතේ කොල්කටා නයිට් රයිඩර්ස් (Kolkata knight Riders) කණ්ඩායම 2024 IPL ශූරතාව ජයග්‍රහණය කිරීමට ද සමත් විය.

මීට අමතරව ඔහු KKR කණ්ඩායමේ උපදේශක තනතුරට පත් වීමට ප්‍රථම 2022 සහ 2023 ෂජඩ් තරගාවලි ද්විත්වයේ දී ලක්නව් සුපර් කණ්ඩායමේ උපදේශක තනතුර දැරූ අතර, ලක්නව් කණ්ඩායම එම තරග වාර ද්විත්වයේ ම Play-Off වටය වෙත සුදුසුකම් ලබාගැනීමට සමත් වීමත් විශේෂත්වයකි.

මේ වනවිට 42 හැවිරිදි විශේෂ පසු වන ගාම්බීර් නව ඉන්දියා පුහුණුකරු බව BCCI ලේකම් ජේශා විසින් X (Twitter) හරහා සටහනක් තබමින් තහවුරු කර තිබිණි.

එම වගකීමේ පළමු පියවර මෙම මස අග දී ශ්‍රී ලංකාව සමඟ පැවැත්වීමට නියමිත 20-20 සහ එක්දින තරග තුන බැගින් සමන්විත ක්‍රිකට් තරගාවලිය වේ.

- සුසිල් ජයකොඩි -

වහිලු යයි

ශ්‍රී ලංකා විස්සයි-20 ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ වත්මන් නායක වහිලු හසරංග නායකත්වයෙන් ඉල්ලා අස්වී ඇති බවට ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් ආයතනය ඊයේ (11දා) නිවේදනය කළේය.

ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායමේ නායකත්වයෙන් ඉවත් වූවද තමා ක්‍රීඩකයකු ලෙස කණ්ඩායමේ රැඳී සිටීමත් රට වෙනුවෙන් තම උපරිම දායකත්වය ලබාදෙන බවද වැඩිදුරටත් ඔහු පැවසීය.

වහිලුගේ ඉල්ලා අස්වීම පිළිගන්නා බවත්, ඔහු ඉදිරියටත් ජාත්‍යන්තර තරගවලදී කණ්ඩායම වෙනුවෙන් දායකත්වය ලබාදෙන බවත් ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් ආයතනය නිවේදනය කළේය.



ආසියානු කාන්තා T20 කුසලානය ශ්‍රී ලංකාවට

ආසියානු කුසලාන කාන්තා විස්සයි විස්ස ක්‍රිකට් ශූරතාව පළමු වරට හිමි කර ගැනීමට ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම අද සමත් විය. ඒ ඉන්දියා කණ්ඩායම කඩුළු 08 කින් පරාජයට පත් කරමිනි. අද දඹුල්ල ක්‍රීඩාංගණයේදී පැවැති අවසන් මහා තරගයේ කාසියේ වාසිය දිනූ ඉන්දියා කණ්ඩායම පළමුව පන්දුවට පහර දීමට තීරණය කළාය. ඒ අනුව ඔවුන් සිය පන්දු වාර 20 අවසානයේදී කඩුළු 06 ක් දැවී ලකුණු 165ක් ලබා ගැනීමට සමත් විය. සමීර් මන්දානා 60යි. ජයග්‍රහණය සඳහා ලකුණු 166ක ඉලක්කයක් හඹා ගිය ශ්‍රී ලංකා කණ්ඩායම පන්දු වාර 18.4 කදී කඩුළු 02ක් පමණක් දැවී ලකුණු 167ක් ලබා සිය ජයග්‍රහණය තහවුරු කරගැනීමට සමත් විය. විහිදි හර්මිතා සමරවිකුම නොදැවී ලකුණු 69ක් ද කවීෂා දිල්හාරී නොදැවී ලකුණු 30ක් ද ලබා ගත්හ. එමර් අතපත්තු 61යි.



පාකිස්තාන පාලක මණ්ඩලය වහාම රියාස් හා අබ්දුල් රසාක් ගෙදර යවයි



පාකිස්තාන ක්‍රිකට් පාලක මණ්ඩලය වරට ක්‍රිකට් තේරීම් කමිටුවේ සාමාජිකයන් වූ වහාබ් රියාස් හා අබ්දුල් රසාක් ඉවත්කර තිබේ.

පසුගිය ලෝක කුසලානයේදී පාකිස්තාන

කණ්ඩායමට සුපර් 8 වටයට පවා සුදුසුකම් නොලබා ඉවත්වීමට පාකිස්තානයට සිදුවිය.

පාකිස්තාන ක්‍රිකට් පිලේ දුර්වල ස්වභාවය මේ තීරණයට හේතුවී ඇතැයි වරට මාධ්‍ය කියයි.

පාකිස්තාන ක්‍රිකට් තේරීම් කමිටුව සාමාජිකයන් හත් දෙනෙකුගෙන් සමන්විත වේ.

පාකිස්තාන ක්‍රිකට් පාලක මණ්ඩලයේ සභාපති මොමින් හක්වී පවසා තිබුණේ වරට ක්‍රිකට් පිල දැවැන්ත වෙනසකට ලක්කළ යුතු බවයි. ඉන්දියාවට මෙන්ම පළමුවරට ලෝක කුසලානයට ක්‍රීඩා කළ ඇමරිකානු පිල හමුවේ ද පාකිස්තානය පරාජය විය.

මේ අර්බුදය නිසා පාකිස්තාන තේරීම් කමිටුව ද වෙනසකට භාජනය කිරීමට වරට පාලක මණ්ඩලය තීරණය කර ඇත.

- වතුර පමුණුව -

SPAIN SCORE LATE GOAL TO WIN EURO 2024



England captain Harry Kane was out of sorts once more and was substituted on the hour and it was Cole Palmer – on for Kobbie Mainoo – who raised hopes of another dramatic comeback with a composed left-foot strike after

73 minutes. It was Spain, however, who snatched the win four minutes from time as Oyarzabal slid home Marc Cucurella's cross to leave England the nearly men once more.

England's quest to end 58 years of pain and disappointment ended in failure as they were beaten by Spain in the Euro 2024 final at Berlin's Olympiastadion.

Gareth Southgate's side were sunk by Mikel Oyarzabal's late winner to leave England heartbroken again in a second successive European Championship final and unable to end the long wait

for success for the men's team. Spain's young star wingers combined to give them the lead two minutes after the break as Lamine Yamal's pass opened up space for Nico Williams to beat England keeper Jordan Pickford with a powerful low finish.



SLEEP YOUR WAY TO SUCCESS: HOW REST BOOSTS YOUR BRAINPOWER AND CREATIVITY

Forget expensive energy drinks and brain-boosting supplements. The secret weapon for peak physical and mental performance and even unlocking your creative potential lies not in a pill but in a pillow.

Numerous studies have revealed the profound impact of sleep on our well-being. Far from being a passive state, sleep actively fuels our body, mind and creativity.

You spend about one-third of your life sleeping. During sleep, your consciousness is altered reducing physical and mental activity. Sleep is considered one of the most complex body processes known to science.

What is the importance of sleep?

When it comes to your health, sleep is just as important as diet and exercise. During sleep, most of the body's systems are in an anabolic state. This state helps in restoring the immune, nervous, skeletal and muscular systems. These are vital processes that maintain physical health, brain function and emotional well-being.

Importance of sleep in physical health: During sleep, your body repairs cells and tissues strengthens your immune system and releases hormones that regulate growth and development. Poor quality sleep can increase your risk of developing chronic health problems such as heart disease, stroke and diabetes.

Importance of sleep in brain function: During sleep, your brain actively works to process information and form memories. Sleep deprivation can impair your focus, concentration and ability to learn.

Importance of sleep in emotional well-being: Lack of sleep makes you more likely to feel irritable, stressed and anxious. A good sleep can improve your mood and help you cope with your emotions more effectively.

Sleep is a wellspring for creativity! Here's why:

Boosts problem solving: sleep enhances cognitive flexibility which helps you approach problems from new angles and come up with innovative solutions.

Sparks insight: a well-rested brain is better at making connections between seemingly unrelated ideas, leading to sudden insights.

Fuel for imagination: REM sleep (Rapid eye movement) is often associated with dreaming. This free-flowing state can spark unusual associations and ideas that fuel creative thinking.

Improves memory consolidation: During sleep, your brain processes and stores information from the day. This enhanced memory allows you to draw on a wider range of experiences and knowledge when generating creative ideas.

Common issues related to sleep

Many individuals suffer from various sleep disorders such as insomnia, hypersomnia, sleep apnea, restless legs syndrome (RLS), parasomnias like sleepwalking, sleep talking and night terrors, and circadian rhythm disorders. In addition, stress and anxiety also make it difficult to fall asleep and worsen sleep problems.

Reasons behind common sleep disorders

Sleep disorders can stem from various factors broadly classified into two categories; medical conditions and lifestyle habits.

Medical conditions include underlying health issues like chronic pain, heart disease, asthma, neurological disorders and mental health conditions such as anxiety, depression, stress and PTSD.

Lifestyle habits include poor sleep hygiene which refers to habits that disrupt your natural sleep-wake cycle such as napping during the day and excessive screen time before bed.

This also includes substance use like caffeine, alcohol and nicotine which can interfere with sleep patterns.

Disruptions in circadian rhythm are another reason that disrupts your sleep-wake cycle. For example, shift work, jet lag etc.

Tips for better sleep

Develop a consistent sleep schedule

Go to sleep and wake up at the same time every day of the week. This helps regulate your body's natural sleep-wake cycle making it easier for you to fall asleep and wake up feeling refreshed. Make sure to set a bedtime that allows you to get 7-8 hours of sleep.

Create a relaxing bedtime routine

Wind down in the hour before bed with calming activities like taking a warm bath, reading a book or listening to soothing music. Create a dark, quiet and cool sleep environment. Invest in blackout curtains, earplugs and a comfortable mattress and pillows.

Follow the 10-3-2-1-0 sleep rule. This is a helpful guideline for setting up a relaxing bedtime routine to improve sleep quality.

10 hours before bed: cut out caffeine

3 hours before bed: avoid heavy meals and alcohol

2 hours before bed: Avoid stimulating activities like watching TV or using electronic devices. The blue light emitted from electronic devices can suppress melatonin production, a hormone that helps regulate sleep.

1 hour before bed: wind down and relax. Practice relaxation techniques such as deep breathing exercises, meditation or progressive muscle relaxation before bed, preparing your mind and body to sleep.

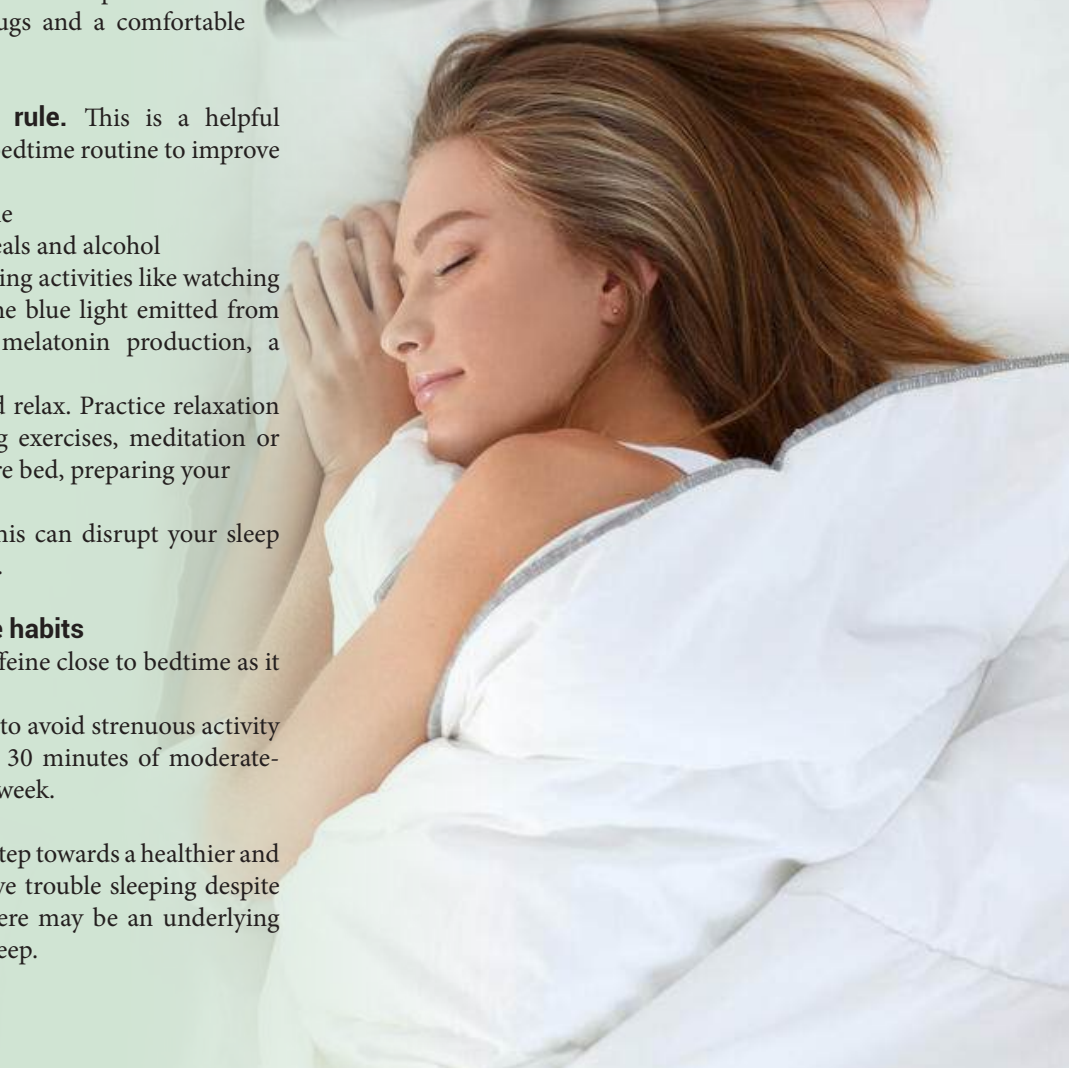
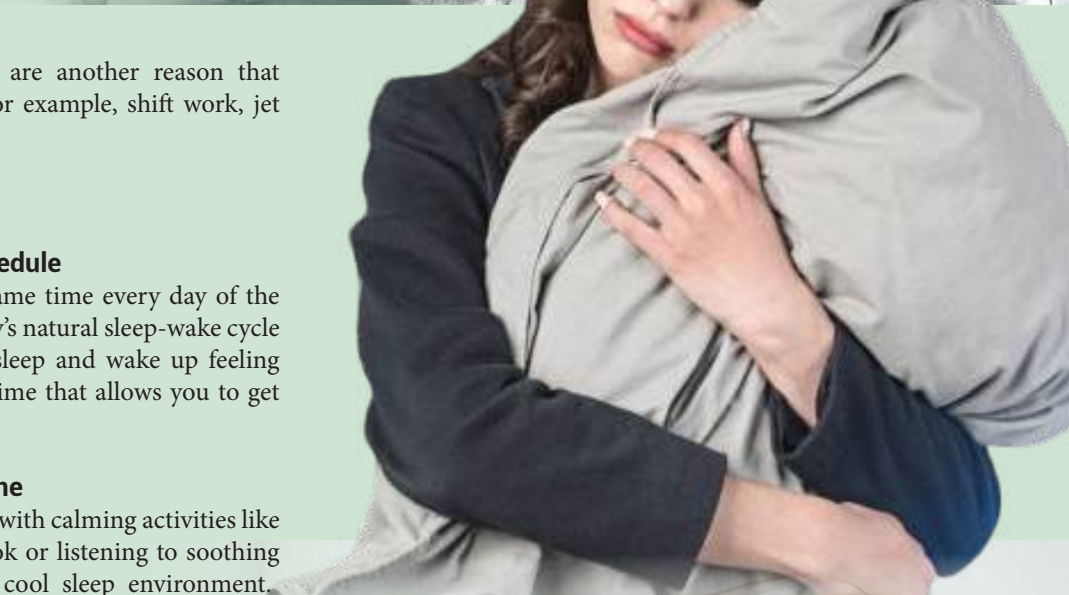
0 times: Hit the snooze button. This can disrupt your sleep cycle and make you feel more tired.

Optimise your diet and exercise habits

Avoid heavy meals, alcohol and caffeine close to bedtime as it can interfere with sleep quality.

Get regular exercise but make sure to avoid strenuous activity close to bedtime. Aim for at least 30 minutes of moderate-intensity exercise most days of the week.

Prioritising sleep is a fundamental step towards a healthier and happier life. If you continue to have trouble sleeping despite trying these tips, see a doctor. There may be an underlying medical condition affecting your sleep.



-Your Pathway to Global Opportunities -



ROUTE ONE
-RECRUITMENT SERVICES-