



CeylonUK

It's your news

www.ceylonuk.net

• සිංහල • English • தமிழ்

VOL03/2024

SEPTEMBER ISSUE 2024



36
PAGES



03



නව ජනාධිපතිතුමා ජාතිය අමතා කල විශේෂ ප්‍රකාශය

04



THE HISTORY OF THE GAZA CONFLICT.

09



විශ්ව ශක්තිය ගැබ්වූ නාලන්දා ගෙඩිගේ

19



LEARN HOW TO MEDITATE LIKE A BUDDHIST MONK IN BANGKOK.

27



කාරිකෘතික නිමුල්

35



MY JOURNEY OF PASSION AND ACHIEVEMENT CRISTIANO RONALDO

EDITORIAL

Anura Kumara Dissanayaka As Sri Lanka embarks on a new chapter in its political history, CeylonUK extends its heartfelt congratulations to Anura Kumara Dissanayaka, the 9th President of Sri Lanka. His election is not just a victory for him and his party, but a reflection of the people's desire for change, accountability, and a brighter future.

Anura Kumara Dissanayaka has long been known for his unwavering commitment to justice, fairness, and progress. As he steps into his new role as the leader of our nation, the hopes of millions rest on his vision and ability to navigate the many challenges Sri Lanka faces today. From economic recovery and job creation to fostering unity and addressing social disparities, his leadership will be crucial in shaping the course of our nation's future.

Here at CeylonUK, we stand firmly with President Dissanayaka and his government as they strive to bring about transformative change. Our platform has always been a bridge between Sri Lankans living in the UK and those at home, and we believe that this new government will lay the foundation for a stronger, more unified Sri Lanka. We are committed to supporting this administration by highlighting its key policies, initiatives, and

achievements, ensuring that the Sri Lankan diaspora remains connected to the progress happening back home.

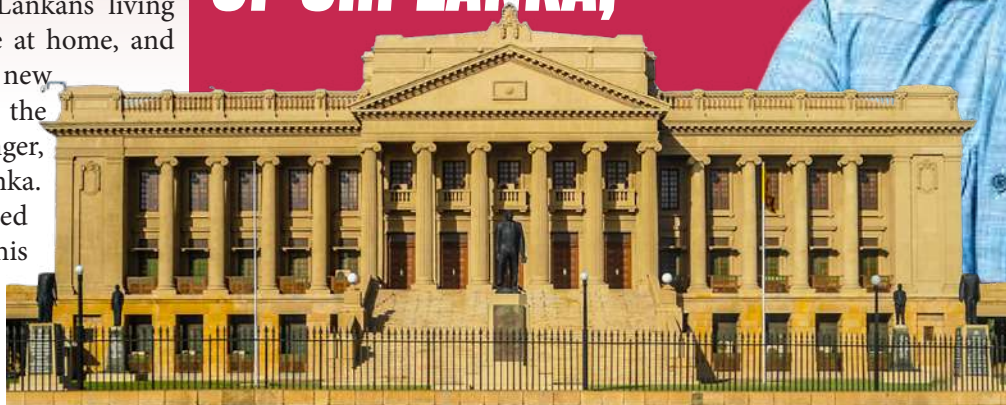
As a newspaper that values transparency, democracy, and the empowerment of our people, we are eager to see President Dissanayaka's government take bold steps towards improving the lives of all Sri Lankans. Whether through political reform, economic revival, or social unity, we believe that the potential for a brighter future is within reach, and we look forward to being a part of this journey. In this era of digital transformation and global connectivity, CeylonUK pledges to work alongside the government to promote a positive image of Sri Lanka

abroad. We aim to foster greater understanding, encourage dialogue, and support initiatives that bring our communities closer, both within the country and across the world.

Once again, we congratulate President Anura Kumara Dissanayaka on his remarkable achievement and express our full confidence in his ability to lead our beloved nation towards a prosperous future. CeylonUK will remain steadfast in our commitment to providing honest, comprehensive coverage of Sri Lanka's progress under his leadership, offering our readers the insights and information they need to stay engaged and inspired.

Let us move forward together, hand in hand, towards a brighter and more hopeful tomorrow for all Sri Lankans, both at home and abroad.

CONGRATULATIONS TO THE 9TH PRESIDENT OF SRI LANKA,



CeylonUK

Newspaper Advertisement Rate Card

Advertisement Type	Ad Dimensions and Specifications	Price	By up to 3 ads	By up to 6 ads	By up to 12 ads
Full-Page	W-295mm H-359mm	£ 500	£ 450	£ 400	£ 350
Half-Page	W-295mm H-179.5mm	£ 300	£ 275	£ 250	£ 225
Quarter Page	W-147mm H-179.5mm	£ 150	£ 140	£ 130	£ 120
Box ads	W-90mm H-55mm	£ 75	£ 70	£ 65	£ 60
Box ads	W-67mm H-55mm	£ 50	£ 50	£ 45	£ 45

For inquiries, please contact us at: Email: info@ceylonuk.net
Thank you for considering advertising with us!

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



ගරු ජනාධිපති අනුර කුමාර දිසානායක

ජාතිය අමතා සිදු කළ විශේෂ ප්‍රකාශය

ස්වාමීන්වහන්ස, පූජකතුමණි, දෙමාපියණි, සහෝදර සහෝදරියණි, දූ දරුවණි,

දැක කිහිපයක් තිස්සේ අප හැඟූ හඬට සෙමෙන් සෙමෙන් නමුත්, තිරසාර ලෙස සවන් දී අප ඉදිරිපත් කළ වැඩපිළිවෙලට හුස්ම පෙවූ මේ රටේ සියලු දෙනාට ප්‍රණාමය පුද කරනවා. ඔබ ලබා දුන් මේ ජයග්‍රහණය තවත් ශක්තිමත් වන්නේ අපගේ වැඩපිළිවෙලට එකඟ නොවූ පිරිස් පවා, අප ලබාගත් ජයග්‍රහණයෙන් සතුටට පත්වෙන්නේ නම් පමණක් බව අප විශ්වාස කරනවා. ඒ නිසා මේ ජයග්‍රහණයේ අයිතිය අප රටේ සමස්ත පුරවැසියන්ටම පිරිනැමීමට මා කැමතියි. අපගේ දේශපාලන ව්‍යාපාරය පිළිබඳව විශ්වාසය තබා, විවිධ අවලාද, අසත්‍ය, විකෘති කරන ලද තොරතුරු බැහැර කරමින්, අලුත් අත්හදා බැලීමකට බිය නොවී, අපගේ දේශපාලන ව්‍යාපාරයට රටේ පාලන බලය ලබා දීමට තරම් සුවිශාල අධිෂ්ඨානයක් තිබූ ජනතාව ඇතුළු සමස්ත ජනතාවටම අප සමඟ එක්ව මේ රට ගොඩනැගීමේ කාර්යභාරයට උරදීමට ශක්තියක් ඇති බව අපගේ විශ්වාසයයි.

මෙම ජයග්‍රහණය වෙනුවෙන් අපට පෙරත් අප සමගත් විවිධ කැපකිරීම් කරමින් සමහර විට ජීවිත පවා පරිතපාද කරමින් කටයුතු කළ පරම්පරා ගණනක වටිනා මිනිසුන් ගැහැණුන් සියලු දෙනා අපි ගෞරවයෙන් සිහිපත් කරනු ලබනවා. මෙම ජයග්‍රහණයත් ඒ සමඟ ගොඩනගන පොහොසත් රටත්, ඔවුන් වෙනුවෙන් කරන ගෞරවයක් ලෙස මා දකිනවා.

මෙරට ගොඩනැගීමේ කාර්යභාරය සාමූහික ප්‍රයත්නයක් ලෙස ඉටු කිරීමේ හැකියාව අප තුළ තිබෙනවා. ඒ සඳහා ඉතාම දක්ෂ කණ්ඩායමක් අප සතුව ඉන්නවා. අපි සියලු දෙනාට ඒ පිළිබඳව දැඩි අධිෂ්ඨානයක් තිබෙනවා.

සෑම ක්ෂේත්‍රයකම ව්‍යුහාත්මක වෙනස්කම් කිරීමට පෙර ආර්ථිකය ස්ථාවර මට්ටමක් දක්වා ඔසවා තැබීම අවශ්‍ය බවට අප විශ්වාස කරනවා. ඒ වෙනුවෙන් දිගු කාලීන හා මධ්‍ය කාලීන සැලසුම් ක්‍රියාත්මක කිරීමට පෙර, අනුගමනය කළ යුතු කඩිනම් ආර්ථික ක්‍රියාමාර්ග ඔස්සේ කෙටි කාලීන ස්ථාවරත්වයක් ඇති කර ගැනීමට අප කටයුතු කරනවා.

අප අපේක්ෂා කරන වෙනස සඳහා, සැලකිය යුතු කාලයක් තුළ, පියවර රැසක් ගැනීමට තිබෙනවා. එහෙත් ඒ සියල්ල රැඳී පවතින්නේ වර්තමාන ආර්ථිකය තුළ ස්ථාවරත්වය හා විශ්වාසය ගොඩ නැංවීමෙන් පමණයි. ඒ සඳහා, ජාත්‍යන්තර මූල්‍ය අරමුදල සමඟ කඩිනමින් සාකච්ඡා ආරම්භ කර, විස්තීර්ණ ණය පහසුකමට අදාල කටයුතු ඉදිරියට ගෙන යාමට අප අදහස් කරනවා. ණය ප්‍රතිව්‍යුහගතකරණ වැඩ සටහන ඉදිරියට ගෙන යාම සඳහා, අදාල ණය පාර්ශව සමඟ සාකච්ඡා කර, ඒ සම්බන්ධ කටයුතු හැකි ඉක්මනින් නිම කර, අදාල ණය සහන ලබා ගැනීමට අප කටයුතු කරනවා. ඒ සඳහා මේ රටේ ජනතාව වගේම ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාවගේ සහයෝගයත් ලබා ගතහැකි බවට අප විශ්වාස කරනවා. ඒ සහයෝගය තුළින් අපට සාමූහිකව ජයග්‍රහණය කළ හැකි බව අපි විශ්වාස කරනවා.

අපට බලය ලබා දීමේ දී මහජනතාව තුළ තදින් මුල් බැසගත් සංකල්පයක් වූයේ “වෙනසක්” ඇති කිරීමයි. මෙතුලින්, වෙනසක් යන්නෙන් මෙරට පුරවැසියා අපේක්ෂා කරන ලද වෙනස්කම් අතර එක් ප්‍රධාන කරුණක් වන්නේ දේශපාලන සංස්කෘතියේ පවතින සියලු ආකාරයේ අයහපත් ගති ලක්ෂණ වෙනස් කිරීමයි. අද වන විට විය අප භාවිතයෙන් ඔප්පු කරලා තියෙනවා. මෙරට සියලුම ආකාරයේ මැතිවරණයන් සලකා බැලූවද පස්වැන්න මැතිවරණ ප්‍රවණ්ඩ ක්‍රියා වාර්තා නොවුනු එකම මැතිවරණය පැවැති ජනාධිපතිවරණය ඉතිහාසයට එක් කිරීමට අප සමත්වීම, මෙරට ජනතාව අප කෙරෙහි තැබූ විශ්වාසය සනාථ කිරීමයි. මෙම තත්ත්වය තහවුරු කරමින් ස්ථාවර කිරීම අපගේ අරමුණයි.

දේශපාලනයේදී බලය ලබා ගැනීම වෙනුවෙන් සංවිධානය වීම සහ ඒ වෙනුවෙන් උපාය මාර්ග ගැනීම ඕනෑම කෙනෙකුට තිබෙන අයිතියක්. දේශපාලනය කරන වෙලාවට දේශපාලනය කිරීමත්, රට ගොඩනැගීම උදෙසා කටයුතු කළ යුතු වෙලාවට ඒ වෙනුවෙන් සාමූහිකව එක්වීමේ වැදගත්කමත් මම මේ මොහොතේ අවධාරණය කරනවා. ඒ සඳහා අප නායකත්වය ලබා දෙනවා.

සිංහල වේවා, දෙමළ වේවා, මුස්ලිම් වේවා, බර්ගර් වේවා, මැලේ වේවා, මේ සියලු දෙනාටම “අප ශ්‍රී ලාංකික පුරවැසියන්” කියා



අභිමානයෙන් ජීවත් විය හැකි ප්‍රායෝගික රටක් නිර්මාණය වන තුරු මේ රට අසමත් වනවා හැර, සමත් වන්නේ නැහැ. ඒ සඳහා අවශ්‍ය වන ව්‍යවස්ථාමය, ආර්ථික, දේශපාලනික ප්‍රතිසංස්කරණයන් සිදු කිරීමට අප කිසිසේත්ම පැකිලෙන්නේ නෑ.

තමන්ගේ ජාතිය, ආගම, පංතිය, කුලය අනුව මේ රට වෙන් වුනු යුගය සහමුලින්ම අවසන් කර, විවිධත්වයට ගරු කරන ශ්‍රී ලාංකික ජාතියක් හැටියට මේ රට ගොඩනැගීමේ නොවෙනස්, ස්ථිරසාර වැඩපිළිවෙල අපි ආරම්භ කරනවා.

මේ සියලු කටයුතු සිදු කිරීම වෙනුවෙන් ඒවා මෙහෙයවීමට අවශ්‍ය කාර්යක්ෂම හා අවංක නිලධාරීන් පත් කිරීමේ පියවරයන් රැසක් අප මේ වන විටත් අවසන් කර තිබෙනවා. මහජන සේවාව බිඳ නොවැටෙන හා පුරවැසියන් කෙරෙහි අයහපත් අන්දමේ බලපෑමක් ඇති නොවෙන පරිදි, අපේක්ෂිත වෙනස්කම් කරා, පියවරෙන් පියවර අප ඉදිරියට යනවා.

නීතිගරුක රටක් නිර්මාණය කරමින් විනය ගරුක සමාජයක් ඇති කරන්න අපි කැපවෙනවා. සියලු පුරවැසියන්ගේ සමාජ ආරක්ෂාව තහවුරු කරනවා. නීතිය ඉදිරියේ සැලවීම සමාජය යන සංකල්පයට යළි ජීවය ලබා දෙනවා.

අප රට ගොඩ නැගීමේ දී රාජ්‍ය සේවයට විශාල කාර්යභාරයක් පැවරෙන බව අප විශ්වාස කරනවා. ඒ වෙනුවෙන් මහජනතාවට අභිමානය සැලසෙන, රජයේ ඉලක්ක කරා හඹා යන රාජ්‍ය සේවයක් ඇති කරනවා. කාර්යක්ෂම අවංක සහ ජනතාවාදී රාජ්‍ය සේවයක් ස්ථාපිත කිරීම වෙනුවෙන් අපි කැප වෙනවා.

මේ රටේ මහ ජනතාවගේ ජීවන තත්ත්වය නැංවීම අපගේ අපේක්ෂාවයි. ඒ වෙනුවෙන් ප්‍රායෝගික වැඩ පිළිවෙලක් අප ක්‍රියාවලට නංවනවා. ජනතාව මත පැරවී ඇති අධික ජීවන බර අවම කිරීම සඳහා අප පියවර ගන්නවා.

මේ රටේ සෑම මවකට සහ පියකුට තමන්ගේ දරුවන්ගේ අනාගතය සම්බන්ධයෙන් සාංකාවක් ඇතිවෙන්න ඉඩක් තියන්නේ නැහැ. තමන්ගේ දරුවට හොඳ පාසලක්, හොඳ අධ්‍යාපනයක් ලබා දෙන්න ඒ හැම දෙමාපියකුටම අයිතියක් තියෙනවා. සියලු දරුවන්ට විශිෂ්ට අධ්‍යාපනයක් ලබාදීමට කැපවෙමින් මතු පරම්පරාව සුරක්ෂිත කරන්න අපි කැප වෙනවා. දැනුම, ආකල්ප හා කුසලතා දියුණු කිරීම මගින් අප රටේ තරුණ පරම්පරාවට විශ්වාස කළ හැකි අනාගතයක් නිර්මාණය කරනවා.

ඕනෑම රටකට අප ගිය විට ගුවන් තොටුපොළේ ස්වභාවයෙන්ම රට ගැන යම් විභවයක් මවා ගන්නට පුළුවන්. එහි පිළිවෙල, මිනිසුන්ගේ හැදියාව, ක්‍රියාකාරීත්වය, හැසිරීම් රටාව මේ ආදී සියල්ල තුළින් ගම්‍ය කරන්නේ ඒ රටේ ස්වභාවය. ඉන් ඔබ්බට පරිසරයේ පිරිසිදු බව, පාරවල් වල වාහන යන ආකාරය, වැඩිහිටියන්ට සලකන ආකාරය, ආගන්තුක සත්කාර ඒ වගේම සත්තූන්ට සලකන ආකාරය පවා

විමගින් සනාථ කර ගන්න පුළුවන්. අප රටේ ප්‍රතිරූපයත් ඒ ආකාරයෙන්ම පැහැදිලිව පෙනෙන ආකාරයට ගොඩ නැංවීමට අප සැලසුම් සකස් කර අවසන්. ඒ ගොඩනැගීම වෙනුවෙන් කෙටි කාලීන මධ්‍යකාලීන හා දිගුකාලීන ක්‍රියාමාර්ග ගන්නවා.

මේ රටේ විදෙස් ගමන් බලපත්‍රයට ලෝකය ගරු කරන තත්වයකට රට ගොඩ නංවන්නට අවශ්‍යයි. මේ රටේ පුරවැසියන්ට ‘මම ශ්‍රී ලාංකිකයෙක් කියලා අභිමානයෙන් කියන්න පුළුවන් රටක් නිර්මාණය කරන්න අවශ්‍යයි. ‘මේ රටේ පුරවැසියෙක් වීම අභිමානයක්!’

කියලා අපේ රටේ ජනතාවට හිතෙන තැනට මේ රට පත් කරන්න අවශ්‍යයි. ඊට ඔබේ සාමූහික දායකත්වය අවශ්‍යයි. සියලු පුරවැසියන්ට සමාජ සාධාරණත්වය හිමිවන රාජ්‍යයක් වෙනුවෙන් අපි වඩාත් වගකීම් සහගත ලෙස දායක වෙනවා.

දැනුම කුසලතාවය අධ්‍යාපනය හා ව්‍යවසායකත්වය දිරි ගන්වන වැඩපිළිවෙලක් තුළින් අපගේ ළමා හා තරුණ පරපුරට විශ්වසනීය අනාගතයක් අප විසින් නිර්මාණය කරනවා.

අපේ රටේ ජනගහනයෙන් සියයට පහක් දෙකක් ඉක්මවන කාන්තා ප්‍රජාව මෙරට ආර්ථිකයේ සහ සමාජ ක්‍රියාවලියේ සුවිශාල දායකත්වයක් දක්වන පිරිසක්. කාන්තා නියෝජනය සම්බන්ධව සියලු දෙනාට එක්ව ගතහැකි ක්‍රියාමාර්ග වෙතට අපි යොමු වෙනවා. සියළු ආයතනයන්හි කාන්තා නියෝජනය ශක්තිමත් කිරීමට අප විසින් පියවර ගන්නවා. ඒ සඳහා වන අපගේ කැපවීමේ ආදර්ශය සනාථ කරමින් දැනටමත්, අපගේ අග්‍රාමාත්‍යවරයාට කාන්තාවක් පත් කර තිබෙනවා.

මෙරට ජනගහනයෙන් විශාල පිරිසක් ආබාධ සහිත, සුවිශේෂ සමාජ ආරක්ෂණයක් ලැබිය යුතු පිරිසක්. එම පිරිස වෙනුවෙන් ශක්තිමත් සමාජ ආරක්ෂණ ජාලයක් අප විසින් යෝජනා කර තිබෙන අතර එහි කෙටි කාලීන ක්‍රියාමාර්ග කඩිනමින් ආරම්භ කරනවා.

අප යන ගමනේදී මේ සමාජ දේශයේ සියලු කණ්ඩායම් මඟ නොහරින බවට අප වග කියනවා. එකිනෙකාගේ අනන්‍යතාවයන්ට ගරු කරමින් ඒවා රටේ ප්‍රගතිය උදෙසා සාධනීය ලෙස යොදා ගැනීම වෙනුවෙන් අපේ දායකත්වය අපි ලබාදෙනවා.

මහජන පරමාධිපත්‍යය පිළිබඳව අප ඉතාම දැඩිව විශ්වාස කරන අතර ඔවුන්ගේ ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී අයිතිවාසිකම් සුරක්ෂිත කිරීම වෙනුවෙන් කැප වෙනවා.

අප පිළිබඳව සැක සංකා හේතුවෙන් අවිනිශ්චිතතාව ඇති අය සිටින බව මා දන්නවා. මාගේ ක්‍රියාවන් තුළින් ඔබගේ විශ්වාසය දිනා ගැනීමට මම බලාපොරොත්තු වෙනවා. ඔබගේ සාධනීය විවේචන මම පිළිගැනීමට සූදානම්. එමෙන්ම අප එක්ව ගොඩනගන අනාගතයේ කොටස්කරුවන් වීමට ඔබව ධෛර්යමත් කරනවා. අප අතර පවතින වෙනස්කම් අතික්‍රමණය කළ හැකි නම්, ඔබ හා අප අතර ඇති ඉලක්ක සමාන බව ඔබ වැටහෙනු ඇතැයි මා විශ්වාස කරනවා. එමගින් රට මුහුණ දී ඇති අර්බුදය පිළිගැනීමටත්, විතුළින් ඉදිරියට යාමට අවශ්‍ය උපාය මාර්ග එක්ව සැලසුම් කිරීමටත් හැකි වෙනවා. මේ රට ගොඩනැගීම උදෙසා සාධනීය ලෙස අවංකව සම්බන්ධ වන සියලු දෙනාට අපගේ දොරටු විවෘතයි.

ජනතාවගේ ජන වරමට අනුරූපී වන පාර්ලිමේන්තුවක් අවශ්‍යයි. පවතින පාර්ලිමේන්තුව ජනතාවගේ ජන වරමේ විකෘතියක්. ඒ අනුව මා, ඊයේ දින පාර්ලිමේන්තුව විසුරුවා හැරීමට පියවර ගත්තා. ව්‍යවස්ථානුකූලව රට ගෙන යාම සඳහා අපගේ පාර්ලිමේන්තු නියෝජනයට අනුරූපී වන ආකාරයට කැඩිනටි මණ්ඩලයක් ද පත් කර ගත්තා.

අලුත් ඉරක් පායන හැම දවසකම මේ රටේ සියලුම මිනිසුන් දකින සිහිනයක් තිබෙනවා.

ඒ අදට වඩා හොඳ හෙටක්! එහෙත්, දැක ගනනාවක් තිස්සේම විය සිහිනයක් පමණක් වූ බව ඔබත්, මමත් දන්නා කරුණක්.

අවස්ථාවාදය, බලලෝභය, ඒකාධිපතිවාදය හා ජාතිවාදය හේතුවෙන් අපේ රට තවමත් ඉහලින් ඔසවා තබන්නට අපට බැරවෙලා තිබෙනවා.!

එහෙත්, දැන් අපට ඉතිහාසයේ අත්හල නොහැකි අවස්ථාව ලැබී තිබෙනවා. අපි සියලු දෙනා එකට එක්ව, විවිධත්වයන් දරාගන්නා පොහොසත් ලස්සන රටක් ගොඩනගමු.

ස්තූතියි තෙරුවන් සරණයි! දෙව් පිහිටයි!



Rohana Wijeweera, born on July 14, 1943, in the rural village of Pansalawatta, Sri Lanka, is a figure whose influence on the nation's political landscape remains deeply felt even decades after his death. As the founder and charismatic leader of the Janatha Vimukthi Peramuna (JVP), Wijeweera emerged during a turbulent period marked by socio-economic distress and political upheaval. His radical vision for a socialist Sri Lanka not only galvanized thousands of youth but also led to significant violence and unrest, ultimately shaping the course of the nation's leftist movement.

Wijeweera's formative years were set against the backdrop of a transitioning Sri Lankan society grappling with colonial legacies and the quest for identity. Growing up in a poor family, he experienced firsthand the struggles faced by the agricultural community. His education in Colombo introduced him to Marxist theory, which became central to his ideology. By the time he founded the JVP in 1965, he had already begun to cultivate a following among disillusioned youth and lower-class citizens who yearned for change.

The JVP initially sought to address issues of inequality, unemployment, and the influence of Western imperial powers. With Wijeweera at the helm, the party articulated a vision promising to liberate the working class from oppression. However, the political climate of the late 1960s and early 1970s proved challenging. The JVP's ideology was not widely accepted by the political mainstream, and the party found itself on the fringes of Sri Lankan politics.

The first significant uprising led by the JVP occurred in April 1971, primarily driven by frustrations over government corruption and socio-economic disparities. This insurrection was marked by violent clashes with government forces, as well as attempts to seize control in various regions of the country. The government's response was severe and repressive, leading to thousands of casualties and widespread human rights violations. Many of Wijeweera's followers were killed, and he was arrested, which only consolidated his status as a martyr among his supporters.

During his imprisonment, Wijeweera's ideas did not dissipate; instead, they evolved. After his release in the late 1970s, he sought to revitalize the JVP, which had lost momentum in the wake of the 1971 uprising. His charisma and unwavering commitment to revolutionary ideals attracted a new generation of followers, particularly as Sri Lanka faced mounting economic challenges and ethnic tensions.

The socio-political landscape in Sri Lanka changed radically by the late 1980s. The JVP's second insurrection, which began in 1987, was characterized by violent confrontations with government forces and a more aggressive strategy aimed at asserting the party's influence. With slogans that echoed calls for liberation and justice, Wijeweera mobilized youth disillusioned by the government's failure to address

The Iconoclastic Leader of Sri Lanka's Revolutionary Left.

pressing issues. This second uprising saw JVP escalate its armed struggle, leading to widespread chaos across the island. The state's response was brutal. By employing draconian measures against the JVP, the government sought to quash the insurrection, resulting in a violent cycle that left tens of thousands dead. The conflict severely impacted everyday life in Sri Lanka, instigating fears and tensions across ethnic and social lines. Wijeweera's rhetoric during this period became increasingly radicalized, further polarizing the political climate.

Tragically, Wijeweera's life came to a bitter end when he was captured and executed by government forces on November 13, 1989. His death marked a pivotal moment in Sri Lanka's political history, symbolizing the end of an era for the JVP. While many mourned him as a martyr fighting for the oppressed, others criticized his leadership, citing the violence and chaos that ensued under his guidance.

In subsequent years, the JVP transformed into a political party, navigating the complexities of Sri Lankan democracy. Despite the violent past, Wijeweera's ideas have continued to resonate within the leftist movement in the country, offering a lens through which to understand ongoing struggles for social justice and equality.

Today, discussions about Rohana Wijeweera often evoke strong responses, highlighting the contentious nature of his legacy. Some view him as a revolutionary hero, a symbol of resistance against imperialism and oppression, while others see him as a figure whose violent methods caused unnecessary suffering. As Sri Lanka grapples with its socio-political challenges, the lessons from Wijeweera's life and the ideals he espoused remain critical in the context of national identity, reconciliation, and the ongoing quest for justice.

ROHANA WIJEWEERA

In conclusion, Rohana Wijeweera stands as a complex icon in Sri Lankan history. His charisma, radical vision, and the tumultuous events under his leadership have left an indelible mark on the nation's political fabric. As Sri Lankans reflect on their past, the discourse surrounding Wijeweera serves as a reminder of the often painful intersection of ideology, power, and the strive for a more equitable society.

By Suranga Dissanayake.



The History of the Gaza Conflict

The Gaza Strip, a narrow coastal enclave bordering Israel and Egypt, has been the epicenter of one of the most protracted and complex conflicts in modern history. Its tumultuous past and intricate geopolitical dynamics have shaped the relationship between Israelis and Palestinians since the mid-twentieth century.

The origins of the conflict can be traced back to the establishment of the State of Israel in 1948. The 1947 United Nations Partition Plan proposed the division of British Palestine into separate Jewish and Arab states. This plan was met with opposition from Arab leaders, culminating in the Arab-Israeli War of 1948 following Israel's declaration of independence. During the war, approximately 700,000 Palestinians were displaced, many of whom sought refuge in the Gaza Strip, which fell under Egyptian control.

Following the 1967 Six-Day War, Israel occupied the Gaza Strip and the West Bank, further entrenching the conflict. The occupation led to a significant transformation in the demographic and political landscape of the region. Increased settlement activity, military presence, and restrictions imposed on the Palestinian population generated deep-seated animosity and resistance, culminating in the First Intifada (1987-1993). This grassroots uprising, driven by the desire for self-determination, showcased the Palestinian quest for national identity and statehood.

The 1993 Oslo Accords marked a significant moment in the peace process, with both parties recognizing each other's right to exist. The establishment of the Palestinian Authority (PA) aimed to provide self-governance in parts of the West Bank and Gaza. Despite these advancements, the peace process soon waned under the weight of continued violence, failed negotiations, and growing mistrust.

In 2000, the Second Intifada erupted, characterized by escalated violence and casualties on both sides. The Palestinian resistance grew in various forms, leading to the rise of militant groups such as Hamas, an Islamist organization that gained significant support within Gaza. The 2006 Palestinian legislative elections resulted in Hamas seizing control of the Gaza Strip, challenging the Fatah-led Palestinian Authority. Israel responded with a

series of military operations aimed at curbing Hamas's influence, leading to an economic blockade and further deterioration of living conditions within the territory.

Subsequent conflicts erupted, most notably in 2008-2009, 2012, and 2014, leading to significant casualties, destruction, and humanitarian crises in Gaza. Each episode of violence had profound ramifications for both Palestinian and Israeli societies, entrenched divisions, and complicated efforts for peace. The blockade imposed by Israel and Egypt resulted in widespread economic disadvantage, limiting access to essential services, education, and healthcare for Gaza's population.

The situation in Gaza remains dire as of 2023. The ongoing blockade, combined with internal Palestinian political divisions between Hamas and Fatah, has hindered cohesive governance and economic development. International efforts aimed at brokered peace have often stalled, tending to oscillate between temporary ceasefires and renewed hostilities. The humanitarian situation in Gaza has boiled over into periodic escalations of violence, producing a cycle that seemingly has no end in sight.

Furthermore, the broader geopolitical landscape—including the influence of regional powers, shifting alliances, and the role of international actors—continues to shape the course of the conflict. As attempts to achieve lasting peace remain elusive, the cycle of violence and retaliation has implications beyond the immediate region, affecting global sentiments regarding justice, human rights, and security.

In summary, the history of the Gaza conflict represents a complex interplay of historical grievances, territorial disputes, and national aspirations. Understanding its evolution is crucial for any meaningful dialogue aimed at achieving a just and sustainable resolution. As the humanitarian crisis persists, the need for renewed international engagement and a commitment to peace is more pressing than ever.



චීනය බැලැස්ටික් මිසයිලයක් අත්හදා බලයි



පසු පළමු වතාවට චීන පර්යේෂණයක් විය සාමාන්‍ය පර්යේෂණයක් බව පැවසූ කියා සිටියේ තමන් නිශ්චිත රටක් ඉලක්ක බවයි. මේ සම්බන්ධයෙන් දැනටමත් චීන රජය නිවේදනයක් නිකුත් කර ඇති බව චීන මාධ්‍ය ඔස්ට්‍රේලියාව සහ නවසීලන්තය සමඟ ජපානය චීන කිසිදු වාර්තාවක් ලැබී නොමැති බව පැවසූ අතර චීනයේ මෙම පියවර පිළිබඳව කනස්සල්ල පළ කළේය. චීනයේ මෙම පියවර ඉන්දු පැසිෆික් කලාපයේ ආතතීන් ඉහළ නංවා ඇති අතර විශේෂඥයින් පවසන්නේ මෙම අත්හදා බැලීම චීනයේ න්‍යෂ්ටික අවි හැකියාව ප්‍රබල කරන බවයි.

චීනය අන්තර් මහල්විෂික බැලැස්ටික් මිසයිලයක් අත්හදා බලා තිබේ. චීනය ජාත්‍යන්තර මුහුදේ විවෘත පර්යේෂණ පවැත්වීම අසල්වැසි රටවල ආතතියක් ඇති කර තිබේ. චීනය සැප්තැම්බර් 25 වසර හතළිහකට සිදු කළේය. චීන රජය කර නොගත් අදාළ රටවලට සඳහන් කරයි. විහේන්

ETRONIC

Need a New Website?

Our Services

Web Application Development

Mobile App Development

E-commerce Web Development

Contact Us

www.etroneicsolutions.com

+44 739 9112 107

hello@etroneicsolutions.com



Sri Lanka has ushered in a new chapter in its political landscape as Anura Kumara Disanayake was declared the winner of the country's presidential election. Disanayake, the National People's Power (NPP) candidate, secured the presidency with 42.3 percent of the vote. Opposition leader Sajith Premadasa followed closely behind, earning 32.8 percent, while outgoing President Ranil Wickremesinghe trailed with 17.3 percent. This election marks a historic moment as it was the first time the presidency was decided by a second round of vote counting after no candidate managed to

secure the mandatory 50 percent in the initial round. Disanayake's rise to power comes at a time when Sri Lanka is grappling with its worst financial crisis in decades. The country, still reeling from the 2022 economic collapse, faces a host of challenges, including high inflation, a crippling debt burden, and widespread discontent with the political establishment. Many voters have placed their faith in Disanayake's ability to bring about real change, hoping his leadership can steer the island nation toward economic recovery. His campaign focused heavily on fighting corruption, an issue that has plagued Sri Lanka's governance for years, and promised to prioritise the needs of ordinary citizens who have been hard-hit by the

The Youth Vote:

FIRST-TIME VOTERS SPEAK ON THEIR HOPES FOR A NEW SRI LANKA



economic downturn. The election results reflect a deep desire for a fresh start. Disanayake's victory signals a shift in public sentiment, particularly among younger

voters who are eager for reforms that will create job opportunities, improve living conditions, and restore the country's economic stability. The outgoing president, Wickremesinghe, had taken office during the height of the economic crisis and imposed tough austerity measures as part of an International Monetary Fund (IMF) bailout agreement. However, these policies, while necessary to stabilise the economy, were deeply unpopular with many Sri Lankans who felt the brunt of rising prices and shrinking wages.

As Disanayake takes the reins, there is cautious optimism about the future. While some question his lack of experience in handling the complex issues Sri Lanka faces, many are hopeful that he will work collaboratively with experts and advisors to address the country's pressing problems. The road ahead will be challenging, as the new president must balance economic recovery with social and political reforms. However, the election results show that a significant portion of the population is ready for change, even if it comes with uncertainties.

Disanayake's ability to deliver on his promises will be closely watched, particularly by the youth and first-time voters who played a critical role in this election. Many of them are eager to see if the new administration can tackle unemployment, reform the education system, and create a more inclusive society. As Sri Lanka embarks on this new chapter, the nation's hope for a brighter future rests on Disanayake's leadership and his ability to unite a country in need of direction.

Rihaab Mowlana

● THE WHINGING POME: FESTIVAL OF FAITH, CULTURE AND CAMELS... PUSHKAR

The Pushkar Camel Fair is held in Rajasthan, India in November each year. It coincides with the Kartik Purnima full moon celebrations. Many travel books tell you it is a must-do life experience, and I can confirm this from my last visit.

We check into an obscure hotel where I am greeted with a list of things I cannot do in the hotel including no drinking and no spitting. No spitting is not a problem but no drinking! The hotel pool looks like it has not seen water in a decade or two. However, swimming is not on my agenda. My exercise will be in the form of walking for eight hours a day.

The Whinging Pome Random Rule No.320, "Walking is the best way to see and enjoy a city".

There are 52 ghats, where people bathe prior to visiting the many temples around the Lake. The Brahma Temple is the only one in the world dedicated to Lord Brahma. The crowds,

the atmosphere and the excitement all co-exist in disorganized chaos with the kaleidoscope of colour.

In the midst of all these are the hippie dropout types from around the world, enjoying a cheap chilled living.

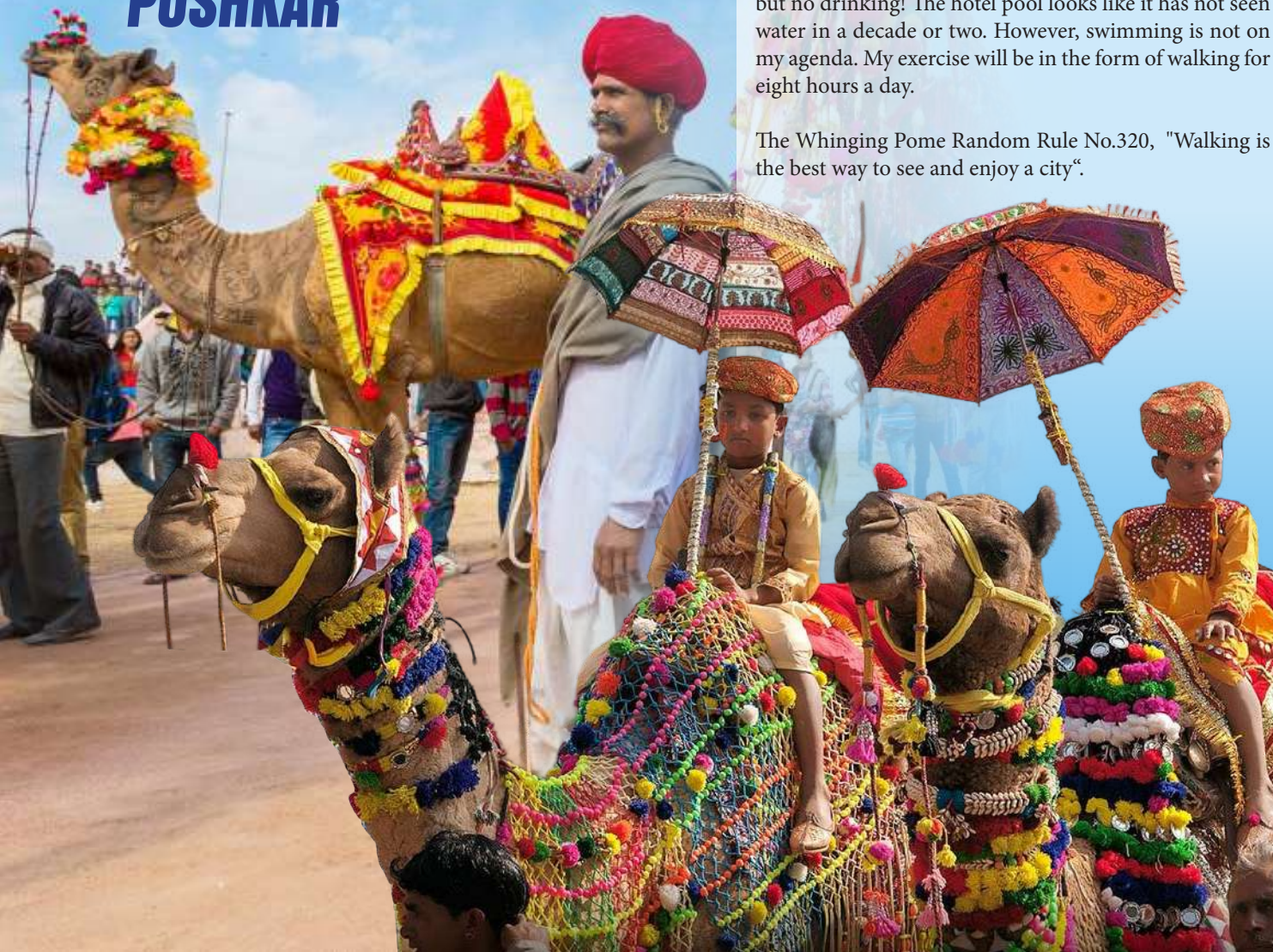
Shahnawaz my friend and travel buddy is on his eighth visit to the fair. He tells me all about the temples and historic buildings, We head off to join the camels and the sunset passing the massive fairground full of big wheels, rollercoasters, waltzing chairs, a circus, stalls, shooting galleries and more. It is one of the biggest fairgrounds I've ever seen, but I am not however into fairgrounds. We pass food stalls, indulging in more bites and nibbles and street food. Women in amazing saris, holy cows, children dressed like mini gods, and kids walking on tight ropes.

The largest Camel gathering in India. Sadly their legs are tied up to stop them from wandering off when "off duty", a practice that has been going on for centuries but looks cruel. They get cranky and agitated, especially by the masses of big balloons carrying tourists above the fair.

Back at my luxury hotel, I open the padlock on my door, check there are no unwanted visitors in my room, and switch off the fan which I have left on to keep the room cool. I am blessed, as there is hot water. What a treat I think to myself, but I am quickly unblessed, as I cannot use the towel. It's as stiff as a board.

In the evening we walk through the town again, delighting in an outdoor concert, which gives us three hours of Indian dance and music.

This town and event attracts a lot of foreign tourists. So get your diary out, November 8 to 15th, is the fair. I may see you there.



PRIME MINISTER OF SRI LANKA

HARINI AMARASURIYA

Days after the appointment of a new President, Sri Lanka has appointed Harini Amarasuriya as its new Prime Minister, making her the first woman to hold this position since Sirimavo Bandaranaike in 2000. Amarasuriya, a national executive committee member of the National People's Power (NPP), was administered the oath by President Anura Kumara Dissanayake at a ceremony in the capital, Colombo."

7 things about Sri Lanka's new PM Harini Amarasuriya

1 - Daughter of a homemaker mother and a tea plantation father, Amarasuriya is the first one to enter politics from her family.

2 - 54-year-old Amarasuriya is an academic, rights activist, and university lecturer and is known for her work in education and social justice.

3 - She has served as a senior lecturer in Sociology and Social Anthropology in the Department of Social Sciences of Open University, Sri Lanka and has made significant contributions to social justice and education in the country.

4 - She is the first academic-turned-politician to take charge of the prime minister of Sri Lanka.

5 - Amarasuriya entered Parliament through the NPP national list in 2020.

6 - Born on March 6, 1970, the NPP parliamentarian is the 16th prime minister of Sri Lanka, and the third woman to reach that office after Sirimavo Bandarnaike (1994-2000) and Chandrika Kumartunga (1994).

7 - Amarasuriya is the first female Prime Minister of Sri Lanka since Sirimavo Bandaranaike took office in 1994 and the third woman to serve in this capacity in Sri Lanka's history.

Her appointment as PM is seen as a significant step forward for gender representation in Sri Lankan politics and is expected to inspire a new generation of female leaders.



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, Ampthill, 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 නිලධාරී 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!

MADAME TUSSAUDS

London

A Celebration of Life and Legacy

Madame Tussauds London stands as an iconic cultural institution, drawing millions of visitors from around the globe each year. Established in 1835 by the talented sculptor Marie Tussaud, the museum has evolved from a modest wax exhibition into one of the most renowned tourist attractions in the world. It captures the enduring power of celebrity culture and offers a unique interaction with history, art, and popular culture through meticulously crafted wax figures.

Marie Tussaud, born in France in 1761, honed her craft in the world of wax modelling under the tutelage of the renowned physician and wax sculptor Philippe Curtius. After a tumultuous life that included participation in the French Revolution, Tussaud emigrated to England, where she began to showcase her extraordinary talent. Her first official exhibition opened in London, featuring lifelike representations of notable figures. This artistic pursuit quickly gained popularity, allowing her to establish a legacy that would flourish long after her death in 1850.

Today, Madame Tussauds London hosts an extensive collection of over 300 wax figures representing diverse categories, ranging from historical icons

to contemporary celebrities. The museum's halls are filled with recreations of figures such as Queen Elizabeth II, Albert Einstein, and Taylor Swift, among many others. This vast array ensures that there is something for everyone, appealing to a wide demographic of visitors, from school groups to international tourists. Each figure is crafted with painstaking attention to detail, employing techniques that have been perfected over decades. The result is a collection that not only entertains but also educates, inviting visitors to explore the stories and legacies of those captured in wax.

One of the key features that sets Madame Tussauds London apart is the interactive experience it offers. Unlike traditional museums, where artifacts are often locked away behind glass, Madame Tussauds creates a dynamic environment where visitors can engage with the exhibits. Guests are encouraged to pose for photographs alongside their favorite celebrities, fostering a sense of personal connection with these larger-than-life figures. This unique interaction ignites the imagination and allows individuals to envision themselves as part of a celebrity lifestyle—if only for a fleeting moment.

In recent years, the museum has embraced technological advancements to enhance the visitor experience further. Virtual reality experiences and immersive attractions are now an integral part of visits to Madame Tussauds. For instance, the "Marvel Superheroes 4D" experience transports guests into the world of their favorite comic book heroes. By blending traditional wax figures with cutting-edge technology, the museum ensures that it remains relevant in an age where digital entertainment is paramount.

The institution is not without its controversies, however. Critics argue that the portrayal of certain figures may lack depth, presenting an overly sanitized version of history. For instance, while the museum does include significant historical figures, the emphasis on celebrity culture may overshadow the importance of these individuals' contributions. Nonetheless, it is essential to recognize that the primary intention of Madame Tussauds is to

entertain. By presenting icons of contemporary culture alongside historical figures, the museum bridges the past and present, offering a multifaceted perspective on society's collective memory.

Furthermore, Madame Tussauds London plays an important role in promoting cultural diversity. The museum has increasingly sought to incorporate figures who represent various ethnicities and backgrounds, reflecting the multicultural nature of modern society. Notable figures such as Malala Yousafzai, Barack Obama, and various sports icons emphasize the notion that success and influence are not confined to a specific demographic. In doing so, the museum not only honors a wider array of achievements but also encourages a sense of inclusion among its visitors.

In conclusion, Madame Tussauds London stands as a testament to the art of wax modelling, a celebration of human achievement, and a reflection of societal values. It continues to captivate audiences through its enchanting displays and innovative approaches to visitor engagement. While it may sometimes blur the lines between history and celebrity, the museum invites contemplation on the nature of fame and legacy. Ultimately, Madame Tussauds London is more than just a collection of lifelike figures; it is a cultural phenomenon that encapsulates the zeitgeist of each era it represents. As it moves forward in the 21st century, the institution remains committed to evolving and engaging new generations of visitors, ensuring that the spirit of Marie Tussaud lives on in every wax figure crafted within its walls.





විශ්ව ශක්තිය ගැබ්වූ නාලන්දා ගෙඩිගේ

මාතලේ, නාලන්දා ගෙඩිගේ යනු මෙරට මධ්‍ය කේන්ද්‍රය ලෙස සලකනු ලබන ස්ථානයේ පිහිටි පෞරාණික මෙන්ම සුන්දර පරිසර පද්ධතියකින් හෙබි හරි අපූර්වතම ස්ථානයකි. නාලන්දා ගෙඩිගේ ශ්‍රී ලංකාවේ හරි මැද ලක්ෂ්‍යයේ පිහිටා තිබෙන බව පුරාතණයේ සිටම පැවති වන කරුණකි. බෝවනැන්න ජලාශයෙන් වටවී ඇති උස් බිමක ගෙඩිගේ පිහිටීම හේතුවෙන් වඩාත් සුන්දර වටපිටාවක් නිර්මාණය වී තිබේ. නාලන්දා ගෙඩිගේ භූමියට නිල වර්ණයෙන් ඇතින් පෙනෙන රමණීය දුම්බර කඳුවැටිය හේතුවෙන් තවත් මනස්කාන්ත සිතුවම් රූපයක් හෙත් අතීතය සිතුවම් කිරීමට සමත්ව ඇත. පුරාණ සම්පූර්ණ ගල් විහාරයක් ලෙස සැලකෙන නාලන්දා ගෙඩිගේ සම්බන්ධයෙන් පළමුව වාර්තා වන්නේ ඉංග්‍රීසි ජාතිකයන්ගේ වාර්තාවලය. රාවණා රජුගේ පුත් ඉන්ද්‍රජිත් ඔහුගේ යාන හෝම කටයුතු සඳහා මෙම ස්ථානය භාවිතා කරන ලද බවටත්, මෙම ස්ථානයේ විශ්ව ශක්තිය ගැබ්ව ඇති බවටත් විශ්වාසයන් පවතී. වර්ෂ 1893 දී ප්‍රසිද්ධ වැඩ දෙපාර්තමේන්තුව විසින් විකල කුඹුරු යායක මැද පිහිටා තිබූ නාලන්දා ගෙඩිගේ නටබුන් සහිත ගොඩනැගිල්ල රජයට පවරාගෙන තිබේ. මුල්ම පුරා විද්‍යා කොමසාරිස් එච්.සී. බෙල් ද මහතා විසින් මෙම ස්ථානය ගවේෂණය කොට ඇති බවට වාර්තාවල සඳහන්ව ඇත. බෙල් මහතා විශ්‍රාම යාමෙන් පසු නාලන්දා ගෙඩිගේ පිළිබඳව විතරම් අවධානය යොමු නොවුණු අතර, පසුව ගෙඩිගේ ප්‍රතිසංස්කරණය කටයුතු කඩිනම් වූයේ මහවැලි සංවර්ධන ව්‍යාපාරය යටතේ ඉදි කිරීමට පියවර ගත් බෝවනැන්න ජලාශය හේතුවෙනි. ගෙඩිගේ පැවැති බිම බෝවනැන්න ජලාශයට යටවීමට නියමිතව පැවතීම හේතුවෙන් එහි කොටස් සියල්ලම ගලවා සංකේත යොදා පුරාවිද්‍යා කාර්යාලයේ තැබීමට පියවර ගන්නා ලදී. මිසරයේ අස්වාන් වේල්ල ඉදි කිරීමේදී අඩු සිම්බල් දේවලය ගලවා ඉවත් කොට යළි එය වෙනත් ස්ථානයක ඉදි කරන ලද අයුරින් නාලන්දා ගෙඩිගේද යළි සකස් කිරීමට සැලැස්ම කෙරිණි. එම ප්‍රදේශය ආශ්‍රිත කඳු ගැටයක යළි ගෙඩිගේ ඉදි කිරීමට මුලින්ම සැලැස්ම සකස් කෙරුණත්, පසුව එය එම ස්ථානයේම පෙර පරිදිම ඉදි කිරීමට පියවර ගන්නා ලදී. එවකට සංස්කෘතික කටයුතු අමාත්‍ය ඊ. ඇල්. බී. හුරුල්ලේ මහතාගේ තීරණයකට අනුව පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ පුරාවිද්‍යා අධ්‍යක්ෂවරයාගේ අංශාධිපති මහාචාර්ය පී. එල්. ජේමතිලක මහතාගේ අධීක්ෂණය යටතේ නැවත ඉදි කිරීමේ කටයුතු සිදු කෙරිණි. ඒ අනුව නාලන්දා ගෙඩිගේ පිහිටි පැරණි ස්ථානයේම අඩි 23 ක් බිම උස්සා නතරයේ බිම් කඩක යළි පෙර පරිදිම නාලන්දා ගෙඩිගේ ස්ථාපිත කරන ලදී. ශ්‍රී ලංකාවේ මෑත යුගයේ සිටි ජ්‍යෙෂ්ඨතම පුරාවිද්‍යාඥයකු වූ මහාචාර්ය පී. එල්. ජේමතිලක ශූරීන්ගේ විශිෂ්ට මෙහෙවර නොවුණේ නම් ඇතැම් විට නාලන්දා ගෙඩිගේ මහවැලි ජලාශයට යටවී සඳහටම අපට අතිම වන්නට ඉඩ තිබිණි. සම්පූර්ණයෙන්ම ගලවා ඉවත් කොට යළි සකස් කරන ලද මෙරට එකම පෞරාණික ගොඩනැගිල්ල වන්නේද නාලන්දා ගෙඩිගේ පමණි. එහෙත් මෙම ගොඩනැගිල්ල අද දකින අයකුට එය නැවත සකස් කරන ලද ගොඩනැගිල්ලක් බවට හඳුනා ගැනීමට පවා නොහැකි ලෙස අති විශිෂ්ට ලෙස ප්‍රතිනිර්මාණය කොට තිබේ. පැරණි අයුරින් ඉදි කරන ලද නාලන්දා ගෙඩිගේ 1985 වසරේ ජුනි 13 වැනිදා යළි විවෘත කෙරිණි. කෙසේ නමුත් මෙම අපූර්වතම ගොඩනැගිල්ල කවුරුන් විසින් ඉදි කරන ලද්දක්ද යන්න සම්බන්ධයෙන් ඉතිහාසයේ සාක්ෂි කිසිවක් දැන ගන්නට නොලැබේ. එහෙත් නාලන්දා ගෙඩිගේ අවට ගැන සඳහන් ඉතිහාස මූලාශ්‍රවල මේ පිළිබඳව ඇතැම් දේ සඳහන්ව පවතී. මහාවංශයේ සඳහන් වන පරිදි පළමුවන



පරාක්‍රමබාහු රජු බලය තහවුරු කර ගැනීමට 1153 ත් 1186 ත් අතර කාලයේදී ගජබාහු සහ මානාභරණ යන රජවරුන් සමග කරන ලද සටන්වලදී නාලන්දේ බලකොටුවක් පිහිටුවාගෙන ඇති බවය. එමෙන්ම වර්ෂ 1818 උඩරට කැරැල්ල පැවැති සමයේ බ්‍රිතාන්‍ය සේනාධිපති මෙහි ස්ථාපිත කොට ස්ථාන ගත කොට තිබූ බව පැවැසේ. බ්‍රිතාන්‍යයන් විසින් බලකොටුව ඉදිකර තිබූ කඳුගැටය කොටුවේගොඩැල්ල ලෙස අදටත් හඳුන්වනු ලබයි. මෙහි පුරා විද්‍යාඥයන් සිදු කරන ලද කැණීම්වලදී බොහෝ දුරට ගෙවිගිය රැම් ලිපියක් හමුව තිබේ. එමගින් එවකට මෙම ස්ථානයේ විහාරයක් පැවැති බවට තොරතුරු හෙළිව තිබේ. විෂමාවාර ලෙස හැසිරෙන විහාර කාර්මිකයන් විහාර භූමියෙන් නෙරපිය යුතු බවත්, මිනීමරුවන්, සොරුන් විහාර භූමියට වැද්ද නොගත යුතු බවත්, විහාරයේ සියලු කටයුතු සංඝ සම්මුතියෙන් සිදු කළ යුතු බවටත් එහි දක්වා ඇති බව සඳහන්ය. එය ගෙඩිගේ අසල පිහිටි පුරාවිද්‍යා කෞතුකාගාරයේ තබා ඇත. එමගින් හෙළි වන්නේ එවකට මෙම ස්ථානයේ විහාරයක් පැවැති බවය. ක්‍රි. ව. නවවන හා දහවන සියවස්වලට අයත් බව අත්සර විකාශනය මත නිගමනය කර ඇති එම කරුණු පදනම් කොට ගෙන ක්‍රි. ව. අටවන දහසේ අතර කාලයේදී නාලන්දා ගෙඩිගේ නිර්මාණය කොට ඉදි කරන්නට ඇතැයි ඉතිහාසඥයන්ගේ මතය වී තිබේ. ක්‍රි. ව. හයවැනි හා නවවැනි සියවස දක්වා වූ කාලය ඉන්දියාවේ පල්ලව අධිරාජ්‍ය සමයේ පැවැති මාමුල්ලපුරම් පල්ලව ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පයේ දියුණුතම අවධිය ලෙස සැලකෙන නරසිංහවර්මන් රජුගේ කාලයේ ගෘහ නිර්මාණ ශෛලියට අනුව නාලන්දා ගෙඩිගේ නිර්මාණය වී තිබේ. ශෛලමය වහල ශිවරයක් ලෙසින් නිර්මාණ කිරීම පල්ලව ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පයේ අනන්‍යතාව දක්වන සලකුණකි. එම ලක්ෂණ හේතුවෙන් නාලන්දා ගෙඩිගේ පල්ලව සම්ප්‍රදායට අයත් බව පිළි ගැනේ. ඒ අනුව බලන විට දකුණු ඉන්දිය පල්ලව වාස්තු විද්‍යාවට අනුව ඉදි කොට ඇති මෙරට එකම ගොඩනැගිල්ල වන්නේද නාලන්දා ගෙඩිගේ පමණි. මෙහි වහලය ඇතුළු සම්පූර්ණ ගොඩනැගිල්ලම කලුගල් භාවිතා කරමින් ඉදි කොට ඇති අතර, ඒවා ඉතාමත්ම සියුම්ව එකිනෙකට වද්දවා තිබේ. ගඩොල් භාවිත කරමින් ගොඩනැගිල්ල වටා ප්‍රාකාරයක් නිර්මාණය කොට තිබේ.

නාලන්දා ගෙඩිගේ නිර්මාණය කොට ඇති ආකාරයට දකුණු ඉන්දියාවේ පාලර් නදී මුවදොර මහාබලිපුරම්හි කඳු ගැටයක් මත

මාමුල්ල ශෛලියේ නිර්මාණ සම්පූර්ණයෙන්ම කලුගල් පමණක් භාවිතා කරමින් නිර්මාණ කොට ඇත. එකී ලක්ෂණ හේතුවෙන්ද නාලන්දා ගෙඩිගේ පල්ලව සම්ප්‍රදායට අයත් බවට පිළි ගැනේ.හින්දු සේම බෞද්ධ වාස්තු විද්‍යාත්මක ලක්ෂණද මෙහි දැකිය හැකි අතර, පිවිසුම බෞද්ධ විහාරස්ථානයක් මෙන් නිර්මාණය කොට තිබේ. ගොඩනැගිල්ල ප්‍රවේශයේ සඳකඩ පහණ, කොරවක්ගල, පියගැට පෙළ ආදියෙන් යුක්ත වන අතර, කොරවක් ගලෙහි ලියවැලකින් සමන්විත මකර රුවක්ද නිර්මාණය කොට ඇත. නාලන්දා ගෙඩිගේ ශිලා ස්තම්භ 24 කින් සමන්විත ආලින්දයක්, අන්තරාලයක් සහ මණ්ඩපයක් ඊට එකතු කොට ඇති අයුරු දැකිය හැක. මෙම ගොඩනැගිල්ලේ කැටයම් දෙස බැලීමේදී හින්දු කෝවිලක රුවක්සේ පෙනෙන අතර, එහෙත් මෙහි මැදදේ ගර්භය තුළ අනුරාධපුර යුගයට අයත් ලක්ෂණ සහිත අභය මුද්‍රාවෙන් ඇති බුද්ධ ප්‍රතිමාවක් නිර්මාණ කොට තිබේ. නාලන්දා ගෙඩිගේට ඇති පිවිසුමේ කලුගල් උළුවස්සක් සවි කොට ඇති අතර, එය වාමි කැටයම් සහිත වේ. ගෙඩිගේට ඇතුළු වූ විට එහි උතුරු දෙසින් ගඩොලින් කරන ලද වේදිකාවක් මත කුඩා ස්ථූපයක් ඇති අතර, එහි පේසා වළලු තුනක්ද දැකිය හැකිය. ඊට යාබදව ඉදි කරන ලද බෝධි වෘක්ෂයක්ද දැකිය හැක. මෙම ස්ථානය නැරඹීමට දේශීය සංචාරකයන් මෙන්ම විදේශීය සංචාරකයන් විශාල පිරිසක් නිරන්තරයෙන් පැමිණෙති. එහෙත් එහි විවිධ දැනුම්දීම් සඳහන් නාම පුවරු වැඩි බහුතරයක් සිංහල බසින් පමණක් ප්‍රදර්ශණය කොට තිබීම හේතුවෙන් තමන් අපහසුතාවලට පත්වෙන බව විදෙස් සංචාරකයන් පවසති. නාලන්දා ගෙඩිගේ ප්‍රදේශයේ කරන ලද විවිධ කැණීම්වලින් හමු වූ පුරාවස්තු රූපයක් ඒ අසල ඇති කෞතුකාගාරයේ ස්ථාපිත කොට තිබේ. පුරාවිද්‍යා දෙපාර්තමේන්තුව මගින් පාලන වන මෙමගින් නාලන්දා ගෙඩිගේ සම්බන්ධයෙන් පුළුල් දැනුමක් ලබා ගැනීමට එහි යන නරඹන්නන්ට හැකියාව ලැබී තිබේ. බෝවනැන්න ජලාශයෙන් වට වූ උස් බිමක පිහිටි නාලන්දා ගෙඩිගේ වටා පවතින ගස්වැල් හේතුවෙන් වන මැද පිහිටි ආරාණ්‍ය සේනාසනයක් පරිද්දෙන් එය තව තවත් සුන්දර වී පවතී. දැඩි නිස්කලංක බවකින් හෙබි සිත සුවපත් කරන අසිරිමත් ස්ථානයක් ලෙස නාලන්දා ගෙඩිගේ හා ඒ ආශ්‍රිත කලාපය හැඳින්විය හැකිය.

තලවාකැල්ලේ ශාන්ත චන්ද්‍රසිරි හුළංනුවේ

SRI LANKA'S ANCIENT WATER GARDENS



TRAVEL

Orange sand particles twinkled in the sun as a lone motorbike kicked up dust in its wake. It was 09:30 on a bright Monday morning and the temperature was already creeping past 30C. A family of toque macaque monkeys swung from verdant tree branches and rolled playfully in the hot sand in front of us. But we barely took notice; we couldn't take our eyes off the 200m-high monolith in the distance. Sigiriya, an ancient rock fortress and former royal palace, is one of Sri Lanka's most visited and best-known sights, attracting just more than one million visitors in 2019. But on this sunny day in May 2021, my partner and I were the only two people there.

Dating back to 477 AD, Sigiriya is considered one of South Asia's best-preserved examples of urban planning and one of its most important archaeological sites. The elaborate palace and its towering construction on top of the rock, as well as its risqué artwork, resulted in its 1982 listing as a Unesco World Heritage Site. However, its ingenious garden and water systems at the foot of the rock are what make it a national treasure.

The gardens at Sigiriya are not only the best-preserved water gardens in South Asia but some of the oldest landscaped gardens in the world. Important guests in the 5th Century would have walked a path with the impressively designed water gardens on either side, serving as a grand entrance to the more than 1,200 steps leading up to the palace.

In his essay *Sigiriya: City, Palace and Royal Gardens*, Senake Bandaranayake, founding director of archaeology at Sigiriya, explained that the site is a brilliant combination of deliberate symmetry and asymmetry playing on both natural and geometric forms. "The gardens at Sigiriya consist of three distinct but interlinked sections: the symmetrical or geometrically planned water gardens; the asymmetrical or organic cave and boulder garden; the stepped or terraced garden circling the rock, the (miniature) water garden and the palace gardens on the summit of the rock," he wrote.

Within the gardens were artfully designed pools, fountains, streams and platforms that once held pavilions and performers. "For comparison, it would have looked similar to a modern luxury resort with beautiful gardens and swimming pools," said Sumedha Chandradasa, a tour guide lecturer in Sri Lanka for more than 24 years.

Surprisingly, the detailed design of these gardens is not what's most impressive; rather it's how they work. These water

systems are considered an engineering marvel due to the use of hydraulic power, underground tunnel systems and

gravitational force that creates a visually spectacular system of pools and fountains still functioning almost 1,500 years later.

Some Sri Lankans still believe in ancient folklore that says all the water that fills the garden's streams flows down from the pond at the top of the rock. In reality, the palatial complex's water is sourced from a nearby reservoir, known locally as "tanks". A series of underground conduit terracotta pipes use gravitational force and hydraulic pressure to send water from the Sigiriya tank (with a slightly higher elevation than the gardens) into the different pools, fountains and streams throughout the impeccably organised gardens.

However, some of the garden water does come from the top of Sigiriya. The pools at the top of the rock are filled with rainwater, and a series of drains cut into the rock connect to a large cistern, which feeds into the underground conduit system to help supply the gardens with water. "The total conception involves the knitting together of a number of hydraulic structures of varied scale and character in a single intricate network – a complex masterpiece of irrigation engineering design," wrote Bandaranayake.

Bandaranayake also notes in his essay that during excavation, water conduits were found at different depths, likely to achieve varying water levels; something that required a masterful knowledge of physics and engineering.

Although the complex's origins date to the 5th Century, the story of how it came to be seems more like a modern-day soap opera. Before Sigiriya, Sri Lanka's royal capital was located in Anuradhapura, more than 70km to the north-west. A coup, led by King Dhatesena's son from a non-royal consort, led to his bloody death and the scheming son, King Kasyapa, taking the throne.

Kasyapa moved the royal capital to Sigiriya, or "Simha-giri" which means "Lion Mountain", and built a new palace on top

A complex masterpiece of irrigation engineering design, Sigiriya's artfully designed water gardens required structural planning way ahead of its time.

of the rock. When approaching the stairs that lead to the top of the rock and the palace complex above, you see why. "The theory is, according to *The Ancient Chronicles* [Sri Lanka's historical chronicles], that he built the palace to look like a squatting lion," explained Jagath Weerasinghe, emeritus professor at the Postgraduate Institute of Archaeology and Sigiriya's director of archaeology. "The lion paws are the main entrance that will take you to the top of the mountain."

King Kasyapa ruled from there until 495 AD, when he abandoned it and the site became a Buddhist monastery. A welcome effect of visiting during the pandemic meant my partner and I had the entire complex to ourselves for several hours. While the once-plastered-and polished finishings of the water gardens have disappeared with time, we could still see the brick foundation outlines of the pools, fountains and streams that fill with water during the rainy season.

One area, known as the "miniature water gardens" (not-so miniature; measuring 30m wide and 90m long), was split into five sections with several unique features including a snake-shaped stream that required structural planning way ahead of its time. "A striking feature is the use of these water-surrounds with pebbled or marbled floors, covered by shallow, slowly moving water. These, no doubt, served as a cooling device and at the same time had great aesthetic appeal, creating interesting visual and sound effects," wrote Bandaranayake.

According to Weerasinghe, these miniature water gardens would have been best experienced at night, under the moonlight's reflection on the shallow pools. "There are very romantic aspects to the royal precinct of Sigiriya," he told me. While the miniature water gardens are no longer as spectacular as they would have been in the late 400s, the low water levels and platforms in the pond have led archaeologists to believe that they were used for musical performances – an incredibly thoughtful design feature for that period.

We kept walking along the grounds in front of the rock, through the miniature water gardens to its snake-shaped stream, which holds Sigiriya's signature water fountains. They are made of limestone plates with symmetrical holes, and even after 1,500 years, still work during the yearly monsoon rains. "Below the fountain is a small chamber where the water pressurises, forcing the water to bubble up into the fountain about four or five inches when the water level is high," Chandradasa explained.

විරහ ගීතයෙන් යොවන හදවත් වසඟ කර ගනිමින් පුරා දශක තුනකට ආසන්න කාලයක් තම සජීවී ගී නඬින් රට ම සැනහු, මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි විශේෂ වී විසිහය වසරක් ගෙවී ගිය ද ඔහු ගැසු ඒ මියුරු ගීවලට වැඩි වීම අදටත් ඒවා හදවතින්ම රස විඳීමට නව තරුණ පරම්පරාව පෙළගැසීම ආශ්චර්ය දනවන කාරණයකි. ඔහු ගැසු ගී සර්වකාලීන බව විශිෂ්ට පසක් කර දෙයි.

විරහ වේදනාවේ ඇති අනුවේදනීය බව තව තවත් උද්දීපනය වන ළයාන්විත, හැඟුම් බරවූ දුර්ලබ කටහඬ ඊට හේතුවයි. ඔහු ගැසු සෑම ගීතයකම ඇති පද අරුත් සහ සංගීත සංයෝජනයන් අඛණ්ඩව යන පෞරුෂයෙන් පිරුණු මියුරු කටහඬ අසන්නාගේ සවනට පමණක් නොව, ලේ, ඇට මිදුළු, නහර දක්වා විහිවී යන තරමට ම හැඟුම් බරවූ ඒ කටහඬ හදවත්වලට උත්තේජනය ඇති කරයි.

ක්ෂේත්‍රයේ කොතෙක් ගායන ශිල්පීන් බිහිවුවද ආදරය, විරහව වෙනුවෙන් හදවත්වලට සම්පව කතා කළ හැකි හඬක් වේ නම් ඒ මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි ගී නඬ ම යැයි විවාදයකින් තොරව සඳහන් කළ හැකියි.

ප්‍රේමයෙන් පරාජිත මෙන්ම ආදරයෙන්, ශෘංගාරයෙන් වෙළුණු සිත්වලට ඔහුගේ හඬින් ගැසු ගීත මනෝ විකිත්සක රස ඔසුවක් වන්නේය. යොවුන් සිත් තුළ නිරායාසයෙන් ඉතිරෙන ශෘංගාරාත්මක හැඟීම් මෙන්ම ආදරයෙන් පරාජිත හිත්වල ගිහිගෙන දැවෙන විරහා වේදනාවේ අනුවේදනීය සිතුවිලි ප්‍රේමවන්ත, ප්‍රේමවන්තියන් අතර සම්ප්‍රේෂණය කිරීමේ හැකියාවක් මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි ගී නඬ තුළ පිරී පවතී.

ඔහු මියගොස් දශක ගණනාවක් ගෙවී ගිය ද ඒ ගී නඬ යුගයෙන් යුගයට අනාගත පරම්පරාව ද වැළඳ ගැනීම ඊට කදිම නිදසුනකි. මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි වැනි අග්‍රගන්‍ය කලා ශිල්පීන් සංගීත ක්ෂේත්‍රයට රසික ප්‍රේක්ෂක ජනතාව වෙනුවෙන් දහසක් දුක්ගැහැට විඳිමින් බිහිකළ නිර්මාණ වෞර අදබාලයන් විනාශ කරන අයුරු විකෘති කර ගායනා කරන අයුරු පිළිබඳව වර්තමානයේ යම් ප්‍රවණතාවයක් පවතී.

හුදු පුහු ජනප්‍රියත්වය, ප්‍රසිද්ධිය මෙන්ම මූල්‍ය අරමුණ උදෙසා මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි වැනි ගායන ශිල්පීන් ගැසූ වටිනා ගීත අමු අමුවේ විකෘති කරමින් වැපැරෙන පිරිසක් ද බිහිව ඇත. වටිනා ගී නිර්මාණ විකෘති කර ගයමින් ඒවා බලහත්කාරයෙන් සමාජයට සම්ප්‍රේෂණය කරන පිරිසක් ද වෙති. අනන්‍ය වූ කටහඬකින් ස්වනිර්මාණ තුළින් ක්ෂේත්‍රයේ වැපැරෙනවා පිවිසෙනවා වෙනුවට ප්‍රවීණයන්ගේ ජනප්‍රිය ගීත තම බුද්ධිමය දේපළ සේ සිතා කටයුතු කිරීම ද කනගාටුදායකය.

මුල් ගීතයට කිසිදු අයුරකින් හානි නොවන අයුරින් තරුණ පරම්පරාව ප්‍රවීණයන් ගැසූ ගීත ගායනා කිරීම පැසසිය යුතු කාරණයකි. එහෙත් මුල් ගායකයාගේ හෝ සංගීත නිර්මාණකරුවාගේ නමවත් සඳහන් නොකර ඒ ගීත නිර්මාණ තමන්ගේ බුදුල් ලෙසින් පරිහරණය කරන පිරිස් ගැන, රසික ප්‍රේක්ෂක ජනතාව තුළ ඇත්තේ දැඩි කලකිරීමකි.



මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි
Piyapath Saha
MILTON MALLAWARACHCHI

මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි ගී නඬ ඉදිරි පරම්පරාවට ගෙන යෑමට ඔහුගේ පුතුන් වන රනිල් මල්ලවාරච්චි, තාරක මල්ලවාරච්චි මෙන්ම රනිල් මල්ලවාරච්චිගේ පුත් පවත් මල්ලවාරච්චි ක්ෂේත්‍රයේ සිටීම මිල්ටන් මල්ලවාරච්චිගේ ගීතවලට පෙම් බැඳී රසික සහාද ජනතාව ලද භාගයකි.

රනිල්, තාරක, පවත් ඒ ගීතවලට භානියක් නොවන අයුරින් ගායනා කිරීම පැසසිය යුතු කාරණයකි. මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි ගැසූ ගීත ඒ අයුරින්ම රසවිඳීමට හැකිවන තාක්කල් පමණක් ඒ ගීත ජනතාව වැළඳ ගනිවි. ඒ ගීත අලුත් ට්‍රෙන්ඩ් වක යැයි සිතමින් විකෘති කර ගායනා කරන කුමන හෝ අය රසික ජනතාව ප්‍රතික්ෂේප කරාවි.

මිල්ටන්ගේ ගීත අලුත් පරම්පරාව ගැසූවාට කිසිදු වරදක් නැති බවත් වියට හදවතින්ම ආශ්චර්යාද කරන බවත්, එහෙත් ඒ වටිනා ගීත කිසිවකුට විකෘති කර ගායනා කිරීමට හෝ මූල්‍ය අරමුණ වෙනුවෙන් පරිහරණය කිරීමට නිතසානුකූලව හෝ කිසිදු සදාචාරාත්මක අයිතියක් නැති බව මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි ගායන ශිල්පියාගේ ආදරණීය බිරිඳ ස්වර්ණා පනංගල මහත්මිය දිවයිනට සඳහන් කළාය.

වඩා මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි ඔහුගේ ඒ ළයාන්විත කටහඬින් ගැසූ දහසකට ආසන්න ගී ගඟුලෙහි නව යොවුන් පරපුර ද අද ගිලී සැනහී රස විඳිති.

වඩා යෞවන යෞවනියන් සේ ඒ ගීත රසවිඳී ප්‍රේමවන්තියන් අද මැදිවිය තරුණ විය

ගෙවමින් වයසින් මුහුකුරා ගිය ද අතීතයේ දී ඔවුන්ගේ හිත්වල පිබිදුණු කැපකුණු සිතුවිලි හැඟුම් ආවර්ජනය කර දෙන්නට මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි ගැසූ ගී වර්ෂාවේ තෙමී තෙමී කිම්දෙති. සොඳුරු අතීත මතකයන් අතරට යන්නට මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි ගැසූ ගී මාධ්‍යයක් කරගනී. ඒ තරමට ම ඒ ගීත හදවත් තුළ කිඳා බැස පවතී.

මිල්ටන් මල්ලවාරච්චි ගී නඬ සදාකාලිකව ම ප්‍රේමණීය හදවත්වලට, විරහා වේදනා විඳී, නොවිඳී හිත්වලට දිවයින රස ගඟුලක් වන්නේය.

ඒ ගී නඬ තවත් දශක ගණනාවක් නොව, සියවස් ගණනාවක් අනාගත පරම්පරාවේ ප්‍රේමණීය හදවත්වල දෝංකාර දේවි.

සටහන - ධම්මික සල්වතුර





අසිරිමත් කැළණි විහාරය

“උපන් දා සිට කරපු පව් නැත වරක් වැන්දොත් කැළණියේ” යන වැකිය ඔබ අසා ඇති. කැළණි පූජා භූමිය සම්බන්ධව වචනි වැකියක් නිර්මාණය වී තිබෙන්නේ අතීතයේ සිටම වය පුණ්‍ය භූමියක් ලෙසින් සැලකූ නිසා යි. විසේම ගෞතම බුදුන්වහන්සේගේ පාද ස්පර්ශය ලැබුණු පින් බිමක් වන කැළණියට වසර දහස් ගණනක් පැරණි ඉතිහාසයක් තිබෙනවා. අතීතයේ සිටම බෞද්ධයන්ගේ වන්දනාමානසට ලක් වුණු කැළණි පුදබිම අදටත් ලක් වාසී බොදු ජනතාව හිතරම යන වන තැනක්.

බුදුන්වහන්සේගේ තෙවන ලංකාගමනය

කැළණි විහාරය සම්බන්ධ ඉතිහාසය ගැන කතා කරන විට අසන්නට ලැබෙන පැරණිතම සිදුවීම වන්නේ ගෞතම බුදුන්වහන්සේ කැළණියට වැඩම කිරීම පිළිබඳව පුවත යි. බුද්ධත්වයට පත්වීමෙන් වසර 8ක් ගෙවුණු පසුව බුදුන්වහන්සේ කැළණියට වැඩම කළේ මණිඅක්ඛිත නා රජතුමා කළ ඉල්ලීම නිසා යි. චදා බුදුන්වහන්සේට ධර්මය දේශනා කිරීම සඳහා මණිඅක්ඛිත රජතුමා විසින් මැණික් පුටුවක් සාදා තිබුණා. බුදුන්වහන්සේ විසින් ධර්මය දේශනා කර අවසන් වීමෙන් පසුව එම මැණික් පුටුව තැන්පත් කර කැළණි ස්ථූපය තැනූ බව මෙරට ශාසන ඉතිහාසය තුළ සඳහන් වනවා.

කැළණි ස්ථූපය

ධාන්‍යාකාර හැඩයට නිර්මාණය කොට ඇති කැළණි ස්ථූපය මණිඅක්ඛිත නා රජතුමාගේ නිර්මාණයක් වුණත් වය විශාල කර සාදනු ලැබුවේ යධාලතිස්ස රජතුමා යි. ඒ අනුව වර්තමානය වන විට අඩි 90ක් පමණ උසකින් පිහිටි ස්ථූපයේ වට ප්‍රමාණය අඩි 180ක් පමණ වනවා. ලංකාවේ මුල් යුගයේ දී ඉදිවුණු ස්ථූප අතුරින් එකක් වන කැළණි ස්ථූපය, 13 වන සියවසේ දී කාලිංග මාස විසින් සිදුකළ ආක්‍රමණය නිසා විනාශයට පත් වුණා. විනාශ වුණු මෙම වේදිකාසිත ස්ථූපය යළි ප්‍රතිසංස්කරණ කරනු ලැබුවේ තෙවන විජයබාහු රජතුමා යි.

විහාර මහා දේවියගේ කතා පුවත

කැළණිතිස්ස නම් රජතුමා කැළණි රාජධානියේ පාලකයා වශයෙන් කටයුතු කළ අවධියේ දී සිදුවුණු මුහුදු ගොඩගැලීමක් පිළිබඳව ඉතිහාස පොත්වල සඳහන් වනවා. එම සිදුවීමට හේතු වූ බව කියැවෙන්නේ රජතුමා රහතන් වහන්සේ නමක් තෙල් කටාරමක ගිල්වා අපවත් කරවීම යි.

රජතුමාගේ බිසව සහ රජුගේ සොයුරු උත්තිය කුමරු ප්‍රේම සම්බන්ධයක් ඇති කරගෙන තිබුණා. එම සම්බන්ධය පිළිබඳව කැළණිතිස්ස රජතුමාට ආරංචි වීමෙන් උත්තිය කැළණියෙන් පලා ගියා. ඉන්පසුව උත්තිය රජ බිසවට රහසේම ලියුමක් යැවීමට කල්පනා කළා. ඒ සඳහා ඔහු මහණ වෙස්ගත් පුද්ගලයෙකු යොදවනු ලැබුවා. මහණ වෙස්ගත් පුද්ගලයා මාලිගාවට ඇතුළුවන ක්‍රමයක් ගැන කල්පනා කරමින් සිටිය දී හැමදාම රහතන් වහන්සේ නමක් මාලිගාවට වඩින බව නිරීක්ෂණය කළා. පසු දිනයේ දී රහතන් වහන්සේ සමග මාලිගාවට ඇතුළු වුණු ඉමණ වෙස්ගත් පුද්ගලයා තොර රහසේම ලියුම බිම දැමුවේ බිසවට වය ගැනීමට හැකිවන ආකාරයට යි. නමුත් අවාසනාවන්ත අයුරින් ලිපිය රජතුමාගේ නෙත ගැටීමත් සමගම ඔහු වය අතට ගෙන කියවා බැලුවා. රහතන් වහන්සේ විසින් එම ලියුම ලියූ බවට රජතුමා සැක කළ නිසා උන්වහන්සේව තෙල් කටාරමක ගිල්වා මරණයට

පත් කිරීමට අණ ලැබුණා. එම සිදුවීම හේතුවෙන් කම්පා වූ මුහුදු ගොඩගැලූ බව කියවෙනවා. මුහුදු ගොඩගැලීම නිසා සිදුවෙමින් පැවති විනාශය නැවැත්වීම සඳහා රජුගේ දියණිය වුණු දේවි කුමරිය මුහුදට බිලි දුන්නා. කුමරිය රැගත් ඔරුව මාගම රාජධානියට අයත් වෙරළ සීමාවට ගොඩබැස්සා. කුමරිය මුහුදු මහා විහාරය අසල ගොඩබට නිසා විහාර මහා දේවිය ලෙසින් ප්‍රකට වුණා. පසුව මාගම රාජධානියේ පාලකයා වුණු කාවන්තිස්ස රජතුමාගේ අග බිසව වුණු විහාර මහා දේවිය දුටුගැමුණු රජතුමාගේ මෑණියන් ද වනවා. එකල කැළණිය ආසන්නයේ සිදුවුණු මුහුදු ගොඩගැලීම සුනාමියක ප්‍රතිඵලයක් බව වර්තමාන ඉතිහාසඥයන් විශ්වාස කරනවා.

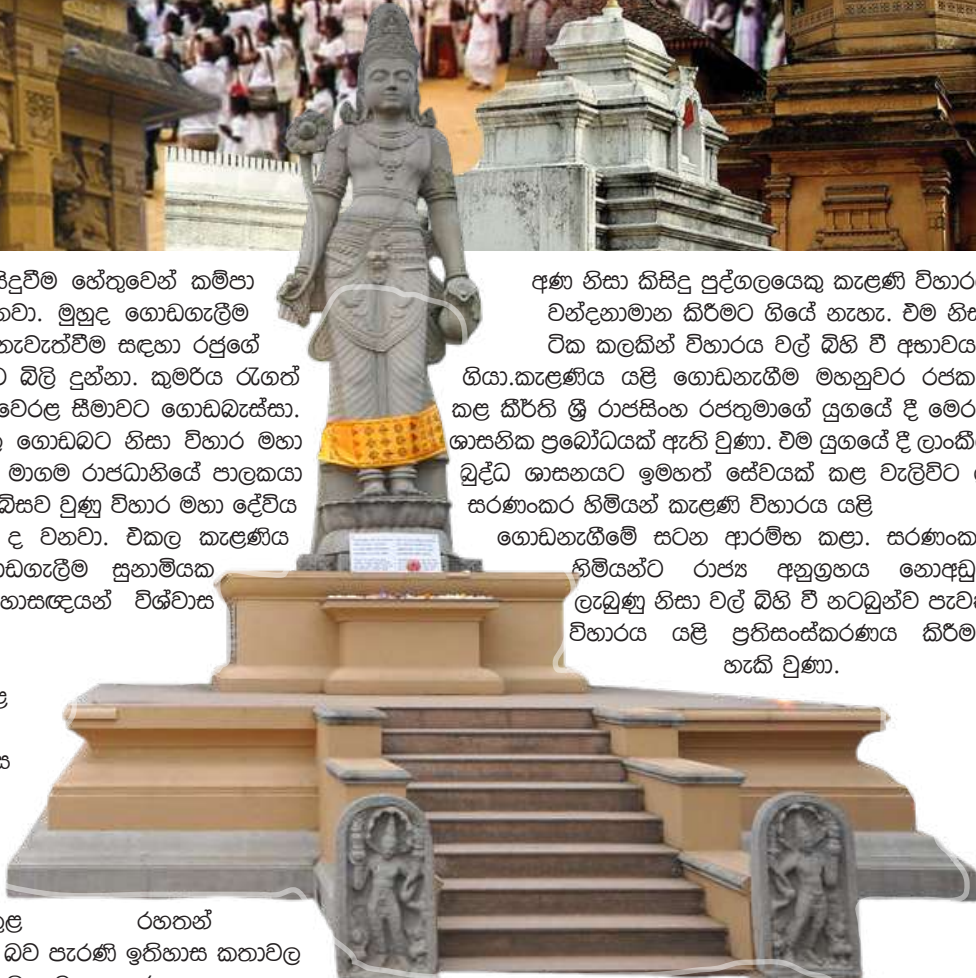
කැළණි විහාරයට පුද සත්කාර කළ රජවරුන් කැළණියේ රජකම් කළ යධාලතිස්ස රජතුමා කැළණි ස්ථූපය වඩාත් විශාල කර තනවා වීහි මහල් පහකින් යුත් ප්‍රාසාදයක් ද ඉදිකරනු ලැබුවා. දුටුගැමුණු රාජ්‍ය සමයේ දී කැළණි විහාරය තුළ රහතන් වහන්සේලා 500ක් පමණ වැඩවිසූ බව පැරණි ඉතිහාස කතාවල සඳහන් වනවා. එකල විහාරයේ වැඩ කටයුතු කරගෙන යාම සඳහා රාජ්‍ය අනුග්‍රහය නොඅඩුව ලැබුණා. ක්‍රි.ව 227 දී පමණ අනුරාධපුරයේ රජකම් කළ කණිෂ්ඨ තිස්ස නම් රජතුමා මෙහි උපෝසථාගාරයක් ඉදිකරනු ලැබුවා. අනුරාධපුර යුගය අවසන් වීමත් සමග ආරම්භ වුණු පුලතිස් රාජධානියේ රජකම් කළ විශිෂ්ටතම රජවරුන් දෙදෙනෙකු වුණු මහා පරාක්‍රමබාහු සහ කීර්ති ශ්‍රී නිශ්ශංකමල්ල කැළණි විහාරයේ උන්වහන්සේ වෙනුවෙන් විශාල සේවයක් කළා. නමුත් පොළොන්නරුව රාජධානිය විනාශ කරමින් කාලිංග මාස වල්ල කළ ආක්‍රමණයත් සමගම කැළණි විහාරය පරිහානියට පත් වුණා.

විනාශ වී ගිය කැළණි විහාරය යළි ගොඩනගනු ලැබුණේ තෙවන විජයබාහු රාජ්‍ය සමයේ දී යි. ඉන් අනතුරුව දෙවන පරාක්‍රමබාහු, හයවන පරාක්‍රමබාහු යන රජවරුන් කැළණි විහාරය දියුණු කිරීම සඳහා අප කැප වී වැඩ කළා.

පෘතුගීසීන් කැළණියට කළ විනාශය

1505 වසරේ දී ලංකාවට පැමිණි පෘතුගීසීන් කෝට්ටේ රාජධානිය තුළ වාසය කළා. 1551 වසරේ දී හත්වන බුවනෙකබාහු රජතුමා පෘතුගීසී සොල්දාදුවකුගේ වෙඩි පහරකින් මිය යාමත් සමගම ඔහුගේ මුණුබුරා වුණු ධර්මපාල කුමරු කෝට්ටේ රජු වශයෙන් අභිෂේක ලැබුවා. පෘතුගීසීන්ගේ අල්ලේ නැටවුණු රූකඩයක් බවට පත්වුණු ධර්මපාල කුමරු බෞතිස්ම කිරීමෙන් පසුව දොන් ජුවන් ධර්මපාල යන නමින් හඳුන්වනු ලැබුවා. දොන් ජුවන් ධර්මපාල රජතුමාගේ දුර්වල පාලනය නිසා පෘතුගීසීන් කෝට්ටේ රාජධානිය තුළ තිබුණු පුරා වස්තු රැසක් විනාශ කළා. 1575 වසරේ දී කපිතාන් දියෝගෝ ද මේලෝ ඇතුළු පිරිසක් කැළණි විහාරය කොල්ලකෑවා. ඉන් පසුව ඔවුන් කැළණි විහාරය තුළ ආගමික වතාවත් කිරීම පවා තහනම් කළා. පෘතුගීසීන් ලබාදුන්

අණ නිසා කිසිදු පුද්ගලයෙකු කැළණි විහාරය වන්දනාමාන කිරීමට ගියේ නැහැ. එම නිසා ටික කලකින් විහාරය වල් බිහි වී අභාවයට ගියා.කැළණිය යළි ගොඩනැගීම මහනුවර රජකම් කළ කීර්ති ශ්‍රී රාජසිංහ රජතුමාගේ යුගයේ දී මෙරට ශාසනික ප්‍රබෝධයක් ඇති වුණා. එම යුගයේ දී ලාංකීය බුද්ධ ශාසනයට ඉමහත් සේවයක් කළ වැලිවිට ශ්‍රී සරණංකර හිමියන් කැළණි විහාරය යළි ගොඩනැගීමේ සටන ආරම්භ කළා. සරණංකර හිමියන්ට රාජ්‍ය අනුග්‍රහය නොඅඩුව ලැබුණු නිසා වල් බිහි වී නටබුන්ව පැවති විහාරය යළි ප්‍රතිසංස්කරණය කිරීමට හැකි වුණා.



යළි ගොඩනැගුණු කැළණි විහාරය පසුගිය ශත වර්ෂ 2ක තුළ වඩාත් දියුණුවට පත්ව තිබෙනවා. පසුගිය කාල සමයේ දී ලංකාවේ සිටි ප්‍රසිද්ධම පුද්ගලයින් රැසක් මෙහි ප්‍රධාන දායක දායකාවන් ලෙසින් කටයුතු කළා. විහාරය දියුණු කිරීම සඳහා ඔවුන්ගෙන් ද බොහෝ උදව් උපකාර ලැබුණා. පසුගිය සියවස තුළ කැළණිය රජ මහා විහාරය අපකීර්තියට පත්වුණේ මාපිටිගම බුද්ධරක්ඛිත හිමි නිසා යි. 1956 බණ්ඩාරනායක රජයේ සිටි විමලා විජේවර්ධන ඇමතිවරයා සහ බුද්ධරක්ඛිත හිමියන් අතර සමීප සබඳතාවයක් ගොඩ නැගී තිබුණා. වය පිළිබඳව ආරංචි වීමෙන් පසුව අගමැතිවරයා ඔවුන්ට කළ උසුළු විසුළු නිසා උරණ වුණු බුද්ධරක්ඛිත හිමියන් තල්දූවේ සෝමාරම නම් විවරධාරයෙකු ලවා අගමැතිවරයා සාතනය කරවනු ලැබුවා. බුද්ධරක්ඛිත හිමියන් මරණ දඬුවමට නියම වුණා.

කැළණි විහාරයේ සිතුවම්

කැළණි විහාරය ගැන කතා කරන විට එහි තිබෙන සිතුවම් අමතක කරන්නට බැහැ. මෙම විහාරය තුළ ඇඳී සිතුවම් යුග දෙකකට අයත්යැ යි විශ්වාස කරනවා. ඒ අනුව මහනුවර යුගයේ දී නිර්මාණය කළ සිතුවම් අතර වෙස්සන්තර, මහාසීලව, ධර්මපාල ආදී ජාතක කතා රැසක් දැක්වෙනවා. විසේම 20 වැනි සියවසේ දී සෝලියස් මැන්දිස් විසින් ඇඳී සිතුවම් ද කැළණි විහාරය තුළ දක්නට ලැබෙනවා. එදා කැළණි විහාරයේ ප්‍රධාන විහාරගෙය විනාශ වී තිබුණු නිසා වය යළි ගොඩනැගීම සිදුකළේ හෙලේනා විජේවර්ධන නම් මහා දානපතිනිය යි. එහිදී විහාර ගෙය තුළ චිත්‍ර ඇඳීම සෝලියස් මැන්දිස් චිත්‍ර ශිල්පියාට භාර කළා. එම වගකීම භාරගත් චිත්‍ර ශිල්පියා බුදුන්වහන්සේ ලංකාවට වැඩම කිරීම, දන්ත කුමරු සහ හේමමාලා කුමරිය දළදාව වැඩම කරවීම, සංඝමිත්තා තෙරණිය ලංකාවට වැඩම කරවීම වැනි සිතුවම් රැසක් නිර්මාණය කළා. එම චිත්‍ර අදටත් හොඳින් ආරක්ෂා වී පවතිනවා.

- නදන් ලියනගෙදර -

THE HORA CHART IN VEDIC ASTROLOGY



second half by the moon (cancer hora).

This division is applied differently to odd and even signs to find accurate calculation of hora chart by Vedic astrology software.

Odd sign (Aries, Gemini, Leo, Libra, and Sagittarius): the first 15 degrees fall under the sun's hora (Leo), and the next 15 degrees fall under the moon's hora (cancer).

Even signs (Taurus, cancer, Virgo, Scorpio, Capricorn, Pisces): the first 15 degrees fall under the moon's hora (cancer), and the next 15 degrees fall under the sun's hora (Leo).

Placing Planets in the Hora Chart

To construct the hora chart, each planet from the rashi chart is placed in the corresponding hora based on its degree in the zodiac sign.

This placement is crucial for interpreting financial outcomes and potential.

Brihat Horoscope For All The Valuable Insights Into The Future!

Interpretation of the Hora Chart

Key houses and planets: in the hora chart, certain houses and planets take on heightened significance for financial interpretation:

Second House: Represents accumulated wealth, savings, and family wealth.

Eleventh House: Indicates income, gains, and financial success from endeavors.

Sun and Moon: The rulers of the horas themselves. Their strength and placement significantly influence financial outcomes.

Jupiter and Venus: Natural signifiers of wealth and prosperity. Their positions in the hora chart provide insights into financial fortune.

In Vedic astrology the hora chart is one of the sixteen divisional charts (Vargas) that provide a detailed understanding of specific aspects of an individual's life. While the birth chart (rashi chart) offers a general overview, this article delves deeply into the significance, calculation, interpretation, and practical applications of the hora chart in the realm of finance, providing a comprehensive guide for those seeking to understand their financial destiny.

Understanding the Hora Chart

The term hora is derived from the Sanskrit word "ahoratra", meaning day and night. The hora chart divides each zodiac sign into two equal parts of 15 degrees each, corresponding to the two horas: one ruled by the sun and other ruled by the moon. This division provides a deeper insight into a person's financial status, wealth potential, and overall prosperity. Make your hora kundli report with Leostar kundli software. And find accurate predictions to your horoscope.

Role in Vedic Astrology

While the rashi chart outlines the

broad strokes of an individual's life, the hora chart focuses specifically on wealth and resources. By examining the hora, astrologers can predict financial stability, income sources and potential periods of wealth gain or loss.

Calculation of the Hora Chart

Dividing the zodiac signs: Each zodiac sign comprising 30 degrees is divided into two 15 degree segments.

The first half is governed by the sun (Leo hora) and the

● **Strong Second House:** A well placed and strong second house suggests good savings, inherited wealth, and financial stability.

● **Benefic Influences:** The presence of benefic planets (Jupiter, Venus) in key financial houses enhances wealth prospects.

● **Malefic Influences:** Malefic planets (Saturn, Mars) in financial houses may indicate challenges, but also the potential for disciplined wealth accumulation.

Timing financial events:

The hora chart can also be used to time significant financial events. Planetary periods (dashas) and transits affecting key houses and planets in the hora chart can indicate periods of financial gain or loss.

To Know Anything Related To Your Career, Talk To The Best Astrologers

● **Practical application of hora chart** Financial planning and investments: by analyzing the hora chart, individuals can make informed decisions about financial planning and investments. Key insights include:

● **Favorable periods for investment:** Identify auspicious times for making investments or major financial decisions.

● **Risk management:** Understanding potential financial risks and planning accordingly.

● **Diversification:** Identifying multiple sources of income and opportunities for wealth accumulation.

● **Career and earning:** the hora chart provides guidance on career choices and earning potential, helping individuals align their professional paths with their financial goals.

● **Income sources:** Identifying the most lucrative fields and opportunities for income based on planetary positions.

● **Career stability:** Assessing the potential for long term financial stability in chosen careers.

Remedies for financial challenges

● **Gemstones and yantras:** strengthening weak financial planets with appropriate gemstones (for example, ruby for sun, pearl for moon).

● **Using yantras** to enhance planetary strengths and mitigate malefic influences.

Mantras and Rituals

● **Reciting specific mantras** to strengthen financial planets (for example, surya mantra for sun, Chandra mantra for moon).

● **Performing rituals and prayers** to enhance financial stability and growth.

Charity and Donations

● **Making donations** related to weak planets to mitigate their adverse effects (for example, donating white items for a weak moon).

Conclusion

The hora chart is a powerful tool in Vedic astrology for understanding and enhancing financial prosperity. By analyzing the positions and influences of planets within this individual can gain valuable insights into their financial potential, make informed decisions and adopt remedies to improve their wealth prospects.

Whether used for personal financial planning or professional astrological consultation, the hora chart offers a detailed and nuanced view of financial destiny. In conclusion the hora chart serves as a vital instrument in the realm of Vedic astrology, shedding light on the intricate dynamics of wealth and financial well-being.

By mastering its interpretation, individuals can navigate their financial journeys with greater confidence and foresight, ultimately achieving greater financial stability and prosperity.

AGE IS JUST A NUMBER:

81-YEAR-OLD CHOI SOON-HWA COMPETES IN MISS UNIVERSE KOREA PAGEANT

An 81-year-old model has taken part in a Miss Universe Korea pageant in an attempt to become the world's oldest Miss Universe contestant.

Choi Soon-hwa strutted across the stage in a beaded white gown and performed in a singing contest at the Miss Universe Korea pageant at a hotel in South Korea's capital Seoul on Monday.

Han Ariel, 22, won the contest and will compete in the Miss Universe pageant in Mexico City in November.

Ms Choi worked in hospital care before beginning a modelling career in her 70s.

She was announced as one of 32 Miss Universe Korea finalists earlier this month.

"Even at this age, I had the courage to grab on to an opportunity and take on a challenge," Ms Choi told The Associated Press before the pageant.

"I want people to look at me and realise that you can live healthier and find joy in life when you find things you want to do and challenge yourself to achieve that dream."



NATURE'S RUCKUS : THOUSANDS OF PARROTS INVADE HILARIO ASCASUBI, CAUSING OUTAGES AND DISTURBANCE

Birds outnumber residents in Hilario Ascasubi, after deforestation leads them to seek food, shelter and water

The town of Hilario Ascasubi near Argentina's eastern Atlantic coast has a parrot problem.

Thousands of the green, yellow and red birds have invaded, driven by deforestation in the surrounding hills, according to biologists. They bite on the town's electric cables, causing outages, and are driving residents around the bend with their incessant screeching and deposits everywhere of parrot poo.

"The hillsides are disappearing, and this is causing them to come closer to the cities to find food, shelter and water," biologist Daiana Lera said, explaining that much of Argentina's forest land has been gradually lost over the years.

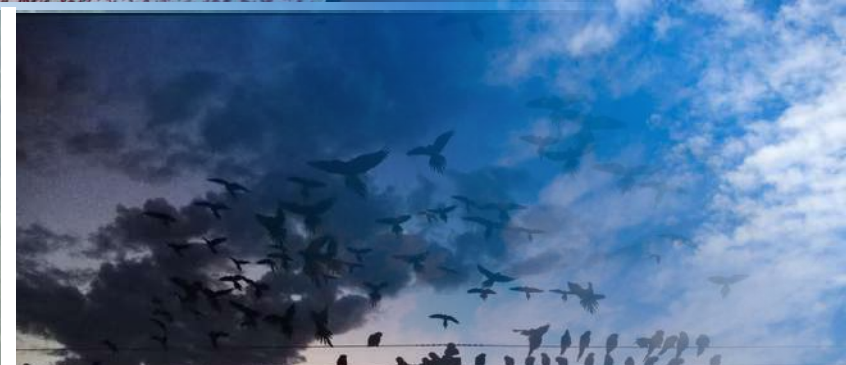
In the past few years, the parrots have started to arrive, seeking refuge in the town through autumn and winter. At times, according to locals, there are up to 10 parrots for each of the town's 5,000 human inhabitants. During the summer, the birds migrate south to the cliffs of Patagonia for the breeding season.

Images show hundreds of birds perched along electric cables and on pylons, or silhouetted in the dusk light swarming over buildings and a church, eerily reminiscent of scenes in film director Alfred Hitchcock's classic 1963 thriller *The Birds*.

"They bite and damage the cables. Water can then get into the wires when it rains and transmission is cut off. These parrots create daily costs and problems for us," said Ramón Alvarez, a local journalist for Radio Taxi Fm. "It goes without saying that when the power goes out, there is no radio."

Residents have tried various methods to scare them away, such as noise and laser lights, but nothing has worked.

"We need to start to restore our natural environments," Lera said. "But until that happens, we have to think of strategies that allow us to live together in the most harmonious way possible in our towns."



CoLaz[®]
Advanced Aesthetics Clinic



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

මගේ මනසට ගොඩනැගිණි ආදරේය



මාස ගණනාව පස්සේ ආදර වියාව දැක්ක වෙලාවේ මහ පාර කියලා අමතක කරලා වියාව හයිසෙත් තුරුල් කරගන්න හිතනා..

"ඒයි මෝඩි මොනාද කල්පනා කරන්නේ? මාව හම්බෙන්න ඇවිත් වචනයිත් කතා නොකර ඉන්නද හදන්නේ?" මන් වගේම තමයි වියත් මාව දකිනකන් පුදුම ආසාවකින් හිටියේ කියලා මන් දන්නවා.

"මුකුත් හැ...මන් ඔයාගෙන් දෙයක් අහන්නද?" වියාගේ උරහිසට තුරුල් වෙලා ඉන්න ගමන් මන් වියාගෙන් ඇහුවා. "අහන්න කෙල්ලෙ ඕනම දෙයක්" වියා කිව්වේ මගේ හළලට වැටිලා තිබ්බි කොණ්ඩේ අයිත් කරලා හළල ඉඹින ගමන්ම. "ඔයාට දැනුණේ පළවෙනි ආදරේද? හැත්තම ඔයාගේ දෙවන ආදරේ ද?" මේක මගේ හිතට ගොඩාක් වද දුන්න ප්‍රශ්නයක්. වියා දවසම මහන්සි වෙලා වැඩ කරනකොට ගෙදරට වෙලා නිකන් කම්මලිකමේ ඉන්න මට මේ වගේ ගොඩක් දේවල් හිතෙනවා..ඉතින් මන් වියාගෙන් ඇහුවා ඒ දේ..

"මේක ගැනද මගේ පිස්සි හිතුවේ මෙව්වර වෙලා?"
"හම්මිමි"

"දැන් උත්තරයක් ඕනෙ හේද මගේ මෝඩිගේ දාර්ශනික ප්‍රශ්නට ?
"හම්මි"

මන් වහෙම කිව්වම වියා මාව තවත් වියා ළඟට තුරුල් කරන් උත්තර දෙන්න පටන් ගත්තා. "පළවෙනි ආදරේ කියන්නෙ මන් ආදරේ ගැන අත්දැකීම් ලබා ගත්ත තැන.. මන් ආදරේ කියන්නෙ මොකක්ද කියලාවත් වනකොට දැනගෙන හිටියෙ නෑ.. ඒක හරිම විනෝදෙන් හිටපු කාලයක්. වනකොට තිබ්බ ලොකුම බලාපොරොත්තුව තමයි ගෙදරට මාවට නොවී ලවී වක ඉස්සරහට කරගෙන යන වක. A/L පන්ති යන කාලේ හිසා මඟ වියදමට දෙන සල්ලිත් ඉතුරු කරන් ඒ කෙල්ලට තෑගි අරන් දුන්නා ඔයි වගේ පිස්සු වැඩ කරා. පන්ති යනකන් ඉවසිල්ලක් තිබ්බෙ නෑ ඒකි බලන්න ඉස්සර.. ඔහොම A/L ඉවර වෙනකන් වුණා.. වනහින් මන් කොල්ලෙක් විදියට වගකීම් තියෙන හිසා පොඩි වකක් කරන්න ගියා..මට හිතනා අර ආදරෙන් වහෙමම තියෙයි කියලා ඒත් 'වාසනාවට' ඒකිට මන් දුරක ගිය ගමන් වෙන කොල්ලෙක් සෙට් උනා..

"වාසනාවට?" වක පාරම මන් ඇහුවා

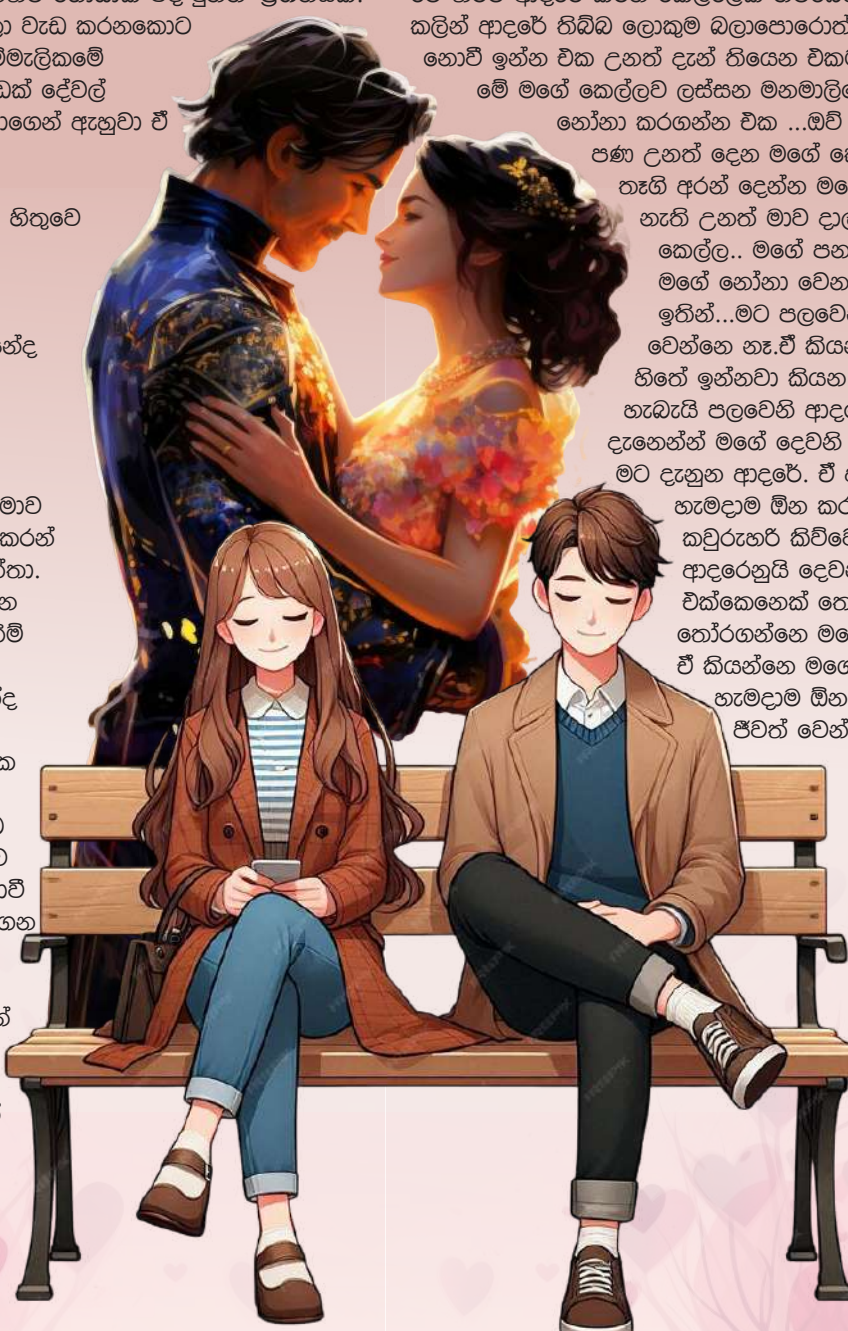
"ඉතුරු ටිකක් අහන්නකෝ..ඒකිට මන් වරදක් කරලා නෑ..ඔයාට වගේම පරිස්සම් කරා.. මගෙන් උනේ මන් දුරකට ගිය වක වරකයි ඒකත් හිත වියා ළඟ තියලා. හැබැයි වියාට මගේ

ආදරේ මදි උනා.වියාට මාව නොපෙනි ඉන්නකොට මගේ ආදරේ දැනුනෙ නෑ.. වියා මාව අතපරියාම මට දුක හිතනා.. මන් ඒ ගැන හිත හිත අවිලෙන් හිටියා ගොඩක් කල්.. වහෙම ඉන්නකොට මට පොඩි කෙල්ලෙක්ව හම්බුනා.කට්ටර වක වගේ කියවන ගොඩක් සරල අතින් අය ගැන හිතන මන් වගේම 'පලවෙනි ආදරේ' හිසා දුකින් ඉන්න කෙල්ලෙක්... අනේ මන්දා ඒ පිස්සිට මගේ හිත ගියා.. මට කලින් දැනුන හැම දුකක්ම අමතක කරලා මන් කොච්චර කැගහලා බැන්නන් මන් ළඟටම වෙලා ඉන්න මාව අතාර්න්න ලෝබ කෙල්ලෙක්. මගේ අස්සේ දැවටි දැවටි හුරුකල් වෙන පොඩි වකෙක් වගේම මන් ලෙඩින් ඉන්නකොට මගේ අම්මා වගේම මාව ආදරෙන් බලාගන්න මගේ කෙල්ල..කලින් කෙල්ල මාව දාලා ගියේ වාසනාවට කියලා කිව්වේ වියා මාව දාලා නොගියානම් මට මේ තරම් ආදරේ කරන කෙල්ලෙක් හම්බෙන්නෙ නැති හිසා.. කලින් ආදරේ තිබ්බ ලොකුම බලාපොරොත්තුව ගෙදරට අහු නොවී ඉන්න වක උනත් දැන් තියෙන වකම බලාපොරොත්තුව මේ මගේ කෙල්ලට ලස්සන මනමාලියෙක් කරලා මගේ නෝනා කරගන්න වක ...ඔව් මගේ කෙල්ල.මට පණ උනත් දෙන මගේ කෙල්ල..ඒකිට තෑගි අරන් දෙන්න මගේ අනේ සතේ නැති උනත් මාව දාලා යන්නැති මගේ කෙල්ල.. මගේ පහ ඒ. කවදාහරි මගේ නෝනා වෙන මගේ කෙල්ල.. ඉතින්...මට පලවෙනි ආදරේ අමතක වෙන්නෙ නෑ.ඒ කියන්නෙ ඒකි මගේ හිතේ ඉන්නවා කියන වක නෙමෙයි. හැබැයි පලවෙනි ආදරේට වඩා මට දැනෙන්නේ මගේ දෙවන ආදරේ. ඒක තමයි මට දැනුන ආදරේ. ඒ ආදරේ තමයි මට හැමදාම ඕන කරන ආදරේ. මට කවුරුහරි කිව්වොත් පලවෙනි ආදරේනුයි දෙවනි ආදරේනුයි වක්කෙනෙක් තෝරගන්න කියලා මන් තෝරගන්නෙ මගේ දෙවනි ආදරේ.. ඒ කියන්නෙ මගේ පිස්සිව..මට හැමදාම ඕන මේ ආදරේ වක්ක ජීවත් වෙන්න..

නෝනා කරගන්න වක ...ඔව් මගේ කෙල්ල.මට පණ උනත් දෙන මගේ කෙල්ල..ඒකිට තෑගි අරන් දෙන්න මගේ අනේ සතේ නැති උනත් මාව දාලා යන්නැති මගේ කෙල්ල.. මගේ පහ ඒ. කවදාහරි මගේ නෝනා වෙන මගේ කෙල්ල.. ඉතින්...මට පලවෙනි ආදරේ අමතක වෙන්නෙ නෑ.ඒ කියන්නෙ ඒකි මගේ හිතේ ඉන්නවා කියන වක නෙමෙයි. හැබැයි පලවෙනි ආදරේට වඩා මට දැනෙන්නේ මගේ දෙවනි ආදරේ. ඒක තමයි මට දැනුන ආදරේ. ඒ ආදරේ තමයි මට හැමදාම ඕන කරන ආදරේ. මට කවුරුහරි කිව්වොත් පලවෙනි ආදරේනුයි දෙවනි ආදරේනුයි වක්කෙනෙක් තෝරගන්න කියලා මන් තෝරගන්නෙ මගේ දෙවනි ආදරේ.. ඒ කියන්නෙ මගේ පිස්සිව..මට හැමදාම ඕන මේ ආදරේ වක්ක ජීවත් වෙන්න..

"අයිගේ "
"කියන්න සුදු..මගේ කෙල්ලට ඕන කරන උත්තරෙ ලැබුනද? වියා ඇහුවා
"ඔව් .. මන් ඔයාට ගොඩක් ආදරෙයි" මන් වහෙම කිව්වේ ඇස්වලින් කඳුලු බේරන ගමන්
"මන් දන්නවා සුදු..මාත් මගේ මැහිකට ගොඩක් ආදරෙයි..හැමදාම මන් ගොඩක් ආදරෙයි මගේ පණට"

දිස්නි තිසාරා අල්විස්



මට සමාවෙන්න..මේ හැමදේම මගේ වැරදි.. බලාපොරොත්තු දුන්නට.. මට යන්න වෙනවා..

ඇයි අහන්න දෙයක් නැද්ද.. මොනවද ඔයා යන්නෙ ඇයි කියලද.. මට දැන් ඔයාව නවත්තන්න බැ හේද.. මං මනා මොඩයෙක්..

ඔයාගේ තිරන ඒවට මට දෙන්න උත්තර නෑ.. ඔයා පරිස්සමට වැඩ ටික කරගන්න..හොඳ තැනකට ඒන්න.මට සමාවෙන්න..

හම්මි ඔයත් පරිස්සමට ඉන්න..බුදු සරණයි..

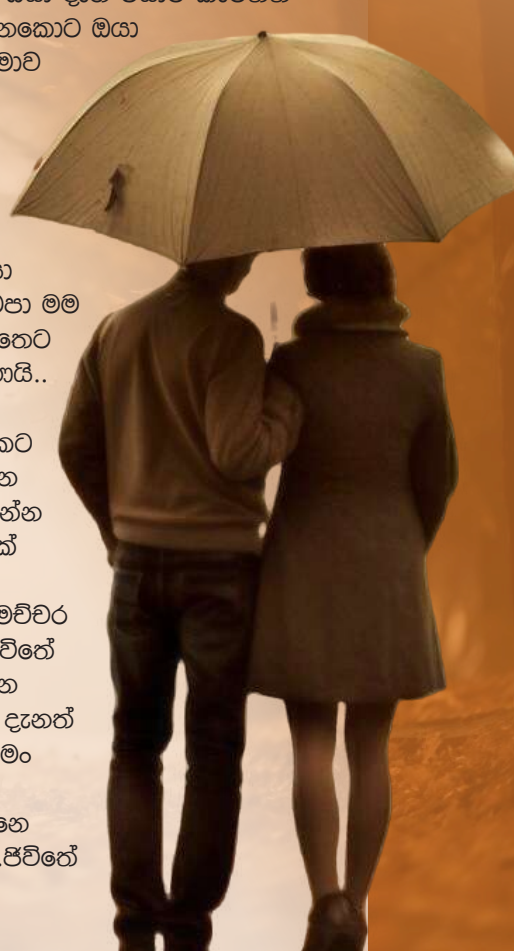
ඒ ආදර කතාවත් පටන් ගන්න හදනකොටම වියත් මාව මග හැරලා යන්න යනවා..කමක් නෑ මාව හොඳ නැතුව ඇති..හිත හදගන්න අමාරුයි..ඒත් ආදරේ කියන්නෙ බොරුවක් කියලා තවත් තේරුම් ගන්න ඕනෙ නෑ කියලා හිතුවේ..

උදේ පාන්දර මැසෙප් වකක් ඇවිත් තිබුනා.. මට සමාවෙන්න මැසෙප් දාන්න ඕන උනත් මට ඔයාට දාන්න විදියක් නෑ..

රිප්ලයි කරනවද නැද්ද කියලා හිතුවා..මොකද මගේ හිතේ වෙදනාව කොහෙන් පිට කරන්නද කියලා මට තේරුමේ නෑ..

මං ගැන හොයන්න වියා.මේ හැමදේකින්ම ඇත් වෙන්න..මොකද මට වගේ නෙමේ හැමදේම තියෙන කෙනෙක් ඔයත් වක්ක දැන් ඉන්නවා ඔයා මට ආදරේ කරත් මාව ඉල්ලුවත් ඔයා දැන් වියාට කැමත්ත දිලා ඉවරයි..මං බහිනකොට ඔයා කපේ හැම වෙලෙම මාව වියා වක්ක සසඳු වක..මං දන්නවා මුකුත් නැති මම ඔයාට කොහොමද බහින්නෙ කියලා..ඔයා යන්න ආයේ වන්න වියා මම ආයෙන් ඔයාගේ ජීවිතෙට ඒන්නේ නෑ..බුදු සරණයි..

කඳුලු කැට පොත් වකට වැටී වැටී හිතේ තිබුන ඒ හැගීම මට කියාගන්න බැරි තරම් වෙදනාවක් උනා.. මටම හිතනා ඇයි මෙව්වර අවංක වෙලත් මං ජීවිතේ හිමිට ගොඩනගාගන්න හදනවා කියලා දැන දැනත් වියා යන්නේ කියලා..මං දන්නවා මට ආදරේ කවමදාවත් ලැබෙන්නෙ නැති දෙයක් කියලා..ජීවිතේ පුදුමාකාර හැගීමක්..



Ganja:

A BENEFICIAL NATURAL REMEDY FOR A HEALTHIER FUTURE

In recent years, the conversation surrounding ganja, commonly known as cannabis or marijuana, has shifted dramatically, evolving from one of stigma and prohibition to recognition of its potential benefits for health and society. As research advances and cultural perceptions change, ganja is increasingly being seen not just as a recreational substance, but as a valuable natural remedy that offers numerous advantages.

Medicinal Uses of Ganja

One of the most significant aspects of ganja is its medicinal properties. Numerous studies have demonstrated that cannabis can be effective in treating a variety of health conditions. For patients suffering from chronic pain, conditions such as arthritis, multiple sclerosis, and fibromyalgia, ganja can provide a natural alternative to conventional painkillers that often come with harsh side effects. Cannabinoids, the active compounds in cannabis, interact with the body's endocannabinoid system to reduce pain and inflammation effectively.

Moreover, cannabis has shown promise in helping manage symptoms related to mental health disorders such as anxiety, depression, and PTSD. Many individuals have reported that using ganja helps them find relief from debilitating anxiety, promoting a sense of calm and relaxation without relying on pharmaceuticals that might have addictive potential. The compound CBD (cannabidiol), in particular, has gained popularity for its therapeutic effects without the psychoactive properties commonly associated with THC (tetrahydrocannabinol), allowing users to experience its benefits without feeling "high."

Economic Opportunities

In addition to its health benefits, the legalization of ganja has significant economic implications. The emergence of a legal cannabis market presents opportunities for job creation, tax revenue generation, and entrepreneurial ventures. Many regions where cannabis is legalized have seen a substantial increase in jobs related to cultivation, distribution, and retail, contributing positively to local economies. Tax revenues from cannabis sales can be used to fund essential services, such as education and healthcare, benefiting communities at

large.

Furthermore, the potential for hemp-derived products, which include a variety of applications such as textiles, construction materials, and biofuels, opens up new avenues for sustainable economic growth. Hemp, a non-psychoactive variety of cannabis, is increasingly recognized for its eco-friendly properties, presenting an alternative to resource-intensive materials and contributing to environmental sustainability.

Social Justice and Decriminalization

The war on drugs has inflicted significant harm on communities, particularly marginalized groups who have borne the brunt of strict cannabis laws. Legalizing ganja can promote social justice by addressing these injustices. Decriminalization not only removes penalties for possession but also helps alleviate the burden on the criminal justice system, allowing law enforcement to focus on more serious crimes. Additionally, expunging records for individuals previously convicted of nonviolent cannabis offenses can provide them with new opportunities for employment and reintegration into society.

Conclusion

As we continue to explore the potential of ganja, it is essential to approach the topic with an open mind and a commitment to informed dialogue. By emphasizing the positive aspects of cannabis—its medicinal uses, economic potential, and role in promoting social justice—we can foster a more nuanced understanding of this versatile plant.

With responsible regulation and education, ganja can be integrated into our society as a beneficial resource, contributing to a healthier population and a more equitable world. The ongoing discourse surrounding cannabis illuminates the possibility for a future where ganja is embraced for its myriad benefits, enhancing the quality of life for individuals and communities alike. As perceptions shift, it is clear that ganja has the potential to be a powerful ally in promoting wellness and prosperity.

Beyond Boundaries:

CONNECTING ANCIENT AYURVEDIC
PRINCIPLES WITH MODERN MEDICAL
INNOVATIONS

Ayurveda, often called the "knowledge of longevity," is one of the oldest medical systems in the world. It combines natural treatments, dietary advice, and lifestyle changes to promote health and treat diseases. Despite its ancient origins, Ayurveda continues to evolve with new research and innovative approaches. This article features a talented Ayurvedic doctor who has successfully applied these ancient principles to modern health issues, particularly in treating chronic conditions like diabetes. Below, Medical officer K.A.D.Chandana shares his journey, insights into his work, and his views on the challenges and future of Ayurveda.

01. Doctor, first of all, I would like to know, did you aim to become a doctor since childhood?

Yes. I had a dream of becoming a doctor when I was a kid, also because my grandfather is a traditional doctor. I did advanced level bioscience in school aiming to become a doctor. I was also selected for veterinary science and biochemistry, but my target was to become a medical doctor. So, I chose BMS with all my heart.

02. What is your latest work these days?

My latest work is on vitiligo. Ayurveda has clearly mentioned this skin condition in its ancient texts. They describe the causes of this disease, the signs and symptoms, the complications, and the prognosis. All these are mentioned in different scientific ways.

Vitiligo is a skin condition that causes your skin to lose its color or pigment. This causes your skin to appear lighter than your natural skin tone or turn white. Areas of your skin that lose their pigment are called macules if they are larger than one centimeter. If you have vitiligo in a part of your body that has hair, your hair may turn white or silver. Vitiligo affects all races and sexes equally but is more visible in people with darker skin tones. Although vitiligo can develop in anyone at any age, macules or patches usually become apparent before age 30. Vitiligo occurs in over 1% of the population worldwide. Vitiligo doesn't spread from person to person through physical contact. I study the Ayurvedic way of managing this condition these days and I am impressed with the actual results.

03. To what extent has Ayurvedic medicine been studied academically?

The Faculty of Indigenous Medicine at the University of Colombo has the authority to conduct programs leading to the degree BAMS (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery). Twenty-three different course units are offered

by eight academic units of study of the Faculty of Indigenous Medicine. Research projects are offered by all eight academic units of study. I did my master's in Ayurvedic medicine in Sri Lanka.

04. How long have you been experienced as a medical professional?

I graduated as an Ayurvedic doctor in 2008. So, my medical experience as a licensed Ayurvedic medical officer is almost 16 years now. I am now practicing as a government Ayurvedic medical officer and community medical officer.

05. Can you mention the subject that you pay more attention to in Ayurvedic medicine?

Under the guidance of Ayurvedic medical protocols, I focus on geriatric care, especially non-communicable diseases of the elderly and their complications. I provide step-by-step advice related to weight management and beauty culture therapy, treatment for liver-associated diseases, and treatment for dermatological conditions. It is very important to consider and emphasize critical measures.

06. In recent times, you are getting a lot of fame as a doctor who cured diabetes completely. Are there any special treatment medicines that you have found to cure the disease itself?

Ayurveda is not only a medical system; it is a life science. It directs us towards healthy living. It helps us to live healthily, physically, mentally, socially, and spiritually. It focuses firstly on preventing disease and secondly on curing disease. Conditions like diabetes mellitus are directly related to our lifestyle. So, with a healthy lifestyle mentioned in Ayurveda, along with healthy natural herbs, food, and lifestyle practices, we can successfully manage those lifestyle diseases. I use those marvelous Ayurvedic herbal medicines along with dietary and behavioral modifications to cure diabetes mellitus, and it is very successful. There are a lot of Ayurvedic drug formulations that can successfully manage diabetes mellitus. Those drugs have now been developed into more usable forms with modern technology. I use those modern developed Ayurvedic formulas along with my own formulas developed from my experience.

07. What are the challenges facing Ayurvedic medicine today?

The main challenge we are facing today is the lack of availability of most natural herbs. We cannot assure their quality as naturally grown herbs in their natural environment. Several problems have been encountered in Ayurvedic research. Hence, it is essential for researchers to know these problems and find ways to resolve them. The major issues in Ayurvedic research include quality control, standardization, lack of standard protocols, and lack of publications.

08. Ayurvedic medicine is our Sri Lankan resource. What should be done to improve this and take it to the world? Your opinion?

We have two precious things we can give to the world: Buddhism and the Ayurvedic medical system. We are sleeping on a treasure; we have not realized its real value yet. The plant variety in our country is a treasure. The climate, weather, and fertile soil in our country are treasures we have. If we invest in them wisely, we can heal the world physically and mentally with the power of Ayurveda and traditional medicine, and mentally and spiritually with Buddhism.

- Sanduni Arumapperumachchi -



Medical officer
K.A.D.CHANDANA



LEARN HOW TO MEDITATE LIKE A BUDDHIST MONK IN BANGKOK



Apulsating cosmopolis of 10 million, Bangkok at times seems like the most unlikely Buddhist city on earth, despite the glittering spires of its famed shrines and temples.

It's tempting to view the latter as quaint background filler, or as clichéd tourist traps thronged with foreign visitors.

Meanwhile, everyone else seems to be stuck in slow-moving traffic shuttling back and forth between condos and office buildings, while hordes of workers from the outer provinces transform construction sites into makeshift villages.

After sunset, the scene switches to busy street-food stalls and the latest Michelin-starred bistros. Prior to the pandemic, bars, nightclubs, massage parlors and live music venues competed to squeeze the last out of your waking hours before it starts all over again.

Yes, Bangkok's weapons of mass distraction make it all too easy to fill one's life without sparing even a moment for self-reflection.

That's a pity, because beyond the grit and glitz lies one of the city's greatest charms – the opportunity to slow down, turn inward, and find some stillness at the heart of chaos through meditation.

Buddhism in Thailand

The majority of Thais follow Theravada Buddhism, considered the earliest existent school of Buddhism and the tradition most focused on meditation.

Almost every wat – Buddhist monastery – in Bangkok offers instruction on how to meditate, often with a hall dedicated to practice, or at the very least, floor space where laypeople can sit down, fold their legs, and practice basic mental techniques that are for the most part unique to Buddhism.

In addition to the monasteries found all across the city, Bangkok offers a number of standalone meditation centers that also organize regular instruction, drop-in sessions and meditation retreats.

For visitors and residents alike, practicing meditation in Thailand offers the chance to step back, extract one's self from the rat race for a short time, and take a look at the bigger picture. For some, it also aids recovery from anxiety, depression and trauma in the wake of the Covid-19 pandemic.

What style of meditation is most popular in Thailand?

The main style of Buddhist meditation taught in Thailand is mindfulness, known in the ancient Pali – the sacred language of Theravada Buddhism – as satipatthana.

So where does meditation fit into Buddhism? According to teachers at Wat Sanghathan, a temple on the outskirts of Bangkok, morality guides our thoughts, words and deeds – it's an inward force that drives self-restraint and keeps us from harming others.

Meditating helps us cultivate those feelings, keeping us calm and mindful of our actions.

Unlike meditation in some religions, there is no need to suppress thought. All thoughts as well as transient physical sensations, including pain and discomfort, are considered valid meditation objects, rather than distractions.

Elena Antonova, senior lecturer at the Brunel University London, is a cognitive neuroscientist who studies the effects of mindfulness meditation on brain structure and function.

"It's so important when we start meditating to put to the side preconceived ideas that mindfulness meditation or meditation in general is about having a mind free of thoughts," she tells CNN.

"There is no good or bad meditation in terms of how many thoughts are there. What is important and what defines it as a mindful meditation is are we aware of these thoughts as putting events in the mind, or are we so caught up in them that we completely lose track (of our) bodies and everything that surrounds us?"

In Thailand's Buddhist temples, people normally sit with the right foot on the left thigh, the left foot under the right thigh,

and the right hand placed upon the left in your lap with thumbs touching. But you can sit in any position you'd like and use a cushion or a chair.

Meditation starts by following the rising and falling

of one's breath, either at the nose or at the abdomen, and then shifts to other physical or mental phenomena as they randomly appear.

Note your thoughts as they arise, but always go back to your base – the inhalation and exhalation of your breath.

Health benefits of meditation

The outcome? Being mindful of one's thoughts, feelings and mood while meditating can carry over into everyday life, making it easier to stay in the moment, and not get bogged down by petty worries.

Lower blood pressure, steadier heart rhythms, improved circulation and other wellness upgrades are also commonly reported.

"Mindfulness has an effect on increasing hippocampal volume, and that has been shown in a number of studies ... it can happen even after eight weeks of mindfulness-based stress reduction," Antonova tells CNN. "The hippocampus is an important structure. It's involved in memory consolidation and formation as well as retrieval

"With meditation, it's best to think of it as a time for oneself, time to nourish one's well-being – sort of a mental hygiene spa moment, really," says Antonova. "And we only need about 10 minutes a day as long as we do it consistently."

Ready to ditch the phone apps and study meditation in person? Thailand has just reopened to vaccinated tourists from 63 countries, including the US, without lengthy quarantine restrictions.

ශ්‍රී ලිපිත

ල ප ප ප

"මා සනසා..." ගහමු. මේ වදන් පෙළ නොඇසූ කෙනෙකු හැති කරමිය. ඒ තරමටම මේ ගීතය ලාංකික රසික හදවත් තුළ තැන්පත් වී ඇත. උත්සව අවස්ථාවලදී විශේෂයෙන් මංගල අවස්ථාවලදී, විනෝද වාරිකාවලදී සහ විශේෂයෙන්ම තරුණයන් විනෝද වන විටදී. එනම් අපේ භාෂාවෙන් නම් සෙට් වූන වෙලාවට අනිවාර්යයෙන් මේ ගීතය අසන්නට ලැබේ. ඔහේ කියන්නවාලේ කියනවා ඇරෙන්න ඒකෙන් කියවෙන්නෙ මොකක් ගැනද කියලා ඔබ කවුරුවත් නිකමටවත් සිතා තිබේද?

මේ ගීතය අප කවුරුත් හොඳින් දන්නා හඳුනන ප්‍රවීණ ගායන ශිල්පී මර්ටින් පෙරේරා විසින් ගයන ලද්දකි. මෙහි ඉතා හොඳින් විඳිය හැකි තනුවක් ඇති නිසා රසික හදවත් තුළට පහසුවෙන් ඇතුළු විය. ඇත්තටම මෙහි කියන්නේ කුමක් ගැනද?

මා සනසා මා හළවා//
සුරංගනාවක් හෙමින් ඇවිල්ලා
හදේ ලැගුම් අයදී

මා සනසමින් හළවමින් පැමිණි සුරංගනාවිය ඇත්තෙන්ම කවුරුන්ද? ගීතයේ ඉදිරිය පිළිබඳ සොයා බලන කල වැටහී යන්නේ මේ කත අන් කිසිවෙකුත් නොව රාත්‍රී සමාජ ශාලාවක සිටින රෑ මනමාලියක් බවයි. රචකයා සතුව සොයා සමාජ ශාලාවක් වෙත ගිය මොහොතක එවන් කතක් පැමිණ ඔහුට යෝජනාවක් කරයි.

විතක් මධු පෙරා ගෙනල්ලා
සුරන් රවටලා
ඇසක් ඉඟි මරා රැගුම් පා
මුවට යා කලා
හැඟුම් තෙරපිලාදෝ
හසුන් මුස වෙලා
සිහින ලොවක පා...වේ...
සඳුන් සිහිල යාමේ

මධුවිතින් මත් වූ කල ඔවුන්ව පෙනෙනුයේ සුර අගනන් ලෙසටය. මත්වී රංගනයේ යෙදෙන අතරතුර කතූන් පැමිණ වරෙක ඔහුට මුව ලං කර සිප ගැනීමට සැරසෙයි. එවිට ඔහු වෙත පැමිණෙන හැඟීම්වලින් මත් වී ඇගේ මුසාවට හසු වෙයි. මහින් හා රාගයෙන් අතරමං වූ ඔහු සිතන්නේ ඔහු සිහින ලොවක සිටින බවය.

රූයක් නිදි වරා සරාගී
ලවන් වෙහෙසිලා
යලින් එන තුරා සුරංගී
නිඳිමි මඟ බලා
හෙටත් සඳු උදා වේ
රූයක් පැමිණිලා
සිහින ලොවට යා...වී...
සුරඟ මා සොයා එයි

රූය පුරාම ඇගේ සිහින ලොවේ අතරමං වන ඔහු ඇගේ බන්ධනයට හසු වෙයි. ඇත්තෙන්ම කිවතොත් ඇඹිබැහි වෙයි. නැවතත් සමාජ ශාලාව වෙත ඔහු පැමිණෙයි. ඔහු බලා සිටින්නේ ඇය එන තුරුය. නමුත් ඇය තවම නැත. ඔහු ඇය එන තුරු රූය පුරාම බලා සිටී. අවසානයේ ඔහු යන්නට පිටත් වන්නේ හෙටත් එන සිහිවිල්ලෙකි. හෙටවත් සඳු උදා වීමත් සමඟ ඇය මා සොයා ඒවී යන බලාපොරොත්තුව ඇතිව ඔහු නික්මෙයි. ඇත්තටම ඇය හෙට පැමිණෙයිද?

ගායනය - මර්ටින් පෙරේරා

ඔබ කෙනෙක්ට ඒක පාර්ශ්විකව ආදරය කරපු , කරන කෙනක් වෙන්න පුලුවන්. ඒ හැඟීම හරිම වෙනස්. ඒ කෙනා දන්නෙත් හැතිව සමහර වෙලාවට අපි ඒ අය වෙනුවෙන් සතුටින් කැපකිරීම් කරනවා වෙන්න පුලුවන් ඒ අතර අපි හිතෙකින්වත් නොහිතන ආදරය නොකරන අය අපිට එහෙම දුරින් ඉදන් ආදරය කරන අවස්ථා අපිට දැනෙනවා ඇතැම්විට අපි ඒක වදයක් කොට දකිනවා මගේ අදහස මේ සම්බන්ධව හරිම වෙනස් ආදරය වගේ දේකදී කිසි කෙනෙක්ට අපිට හිනි දාන්න බෑ. මට කෙනෙක් ආදරෙයි නම් මට පුලුවන් ඒක ප්‍රතික්ෂේප කරන්න. ඒත් මට බෑ ඒ ආදරේ කරන එක හවත්තන්න. මට කරදරයක් නොකර ඒ අදාල පුද්ගලයාට පුලුවන් මැරෙනකල්ම හිතිය මට ආදරේ කරන්න.

එහෙම දැණුනු ඇතැම් අවස්ථාවල මම නම් කියන්නේ අපි අපේ අදහස කියන්න කලබල වියයුතු නෑ. අදාල කෙනාගෙන් අපට හානියක්, පීඩනයක් හැතිනම් අපිට පුලුවන් වියාගේ පාඩුවේ වියාට ආදරේ කරන්න ඉඩ දෙන්න හැබැයි පුංචිවත් බලාපොරොත්තුවක් නොදී. එතකොට යම් දවසක වියාම ඒක හවත්තාවි. වියාටම ඒක ඇති වේවි.

ඒ දවස එනකල් ඔයා ඔයාගේ පාඩුවේ ඉන්න. වියා වියාගේ පාඩුවේ ඉදිවී. ඔයාල හොඳම යාලුවෝ, අසල්වැසියෝ, නෑදෑයෝ නම් ඒ සබඳතාවය දිගටම එතෙකොට රැකගන්නත් පුලුවන්. ඇත්තටම ආදරේ කියන්නේ හරි නිදහස්හැඟීමක් ඒ හැඟීම ඇතුලේ ලිංගිකත්වය කියන්න ඉතා පුංචි කාරණයක්.

ඇත්තටම පිවිතුරු ආදරයක තියෙන්නේ ආදරයක් විතරමයි. එතන අනෙක් කිසිවක් නෑ. ඉතින් ඔයාටත් ඔයා අකමැති කෙනෙක් පෙම්කරන බව දැනෙනවද? ඔයාට වියාගෙන් හානියක් හැතිතාක් වියාට වියාගේ පාඩුවේ ආදරේ කරන්න ඉඩ දෙන්න. ඔයා කාටහරි ඒක පාර්ශ්විකව ආදරේ කරනවා නම් අදාල කෙනාට වදයක් කරදරයක් නොවෙන්න ඒක පවත්වගෙන ඉන්න වග බලාගන්න. එතකොට අපි වටේම හරිම ආදරණීය හිතට රිසි මිනිස්සු ගොඩාක් හරිම සතුටින් හිඳිවී.

නිතර රිසි බිනිසය

"මගේ පුංචි නවාතැනේ
ඇවිදීන් සැරිසරනව නම්
ආසයි මම කවුළු පියන් හැරල තියන්න
තරහක් නෑ නෑවින් ඉන්න"

ගායනය - අමරසිරි පීරිස් මහතා
පද - ධර්මික බන්ඩාර මහතා
සංගීතය - බැනිස්ටර් පෙරේරා මහතා

නාවට තරහ නොවී බලා නිදමින් කොච්චර සුන්දරද ඉතින් ඒ බලා ඉන්න තැන් වලට යන නොයන එක එකිනෙකාගේ කැමැත්ත...ඒත් නිතරවකින් හරි තරහක් නැතිව ඔවුන්ගෙන් සමුගන්න...කැමතිතාක් ජේමකරන්න හැමෝටම අයිතියක් තියෙනබව මතක තියාගෙන ජීවත් වෙන්න.

කාන්චනා පෙරේරා



EXPENSIVE CARS IN THE WORLD

Rolls-Royce La Rose Noire Droptail

Price: \$30 Million (est.)

After last year's lovely Boat Tail, Rolls-Royce released yet another exceptionally pricey coachbuilt car called the La Rose Noire Droptail.

The Droptail debuted lustrous exterior color called True Love. Rolls-Royce rarely releases official pricing details on the first of four unique Rolls-Royce Droptail commissions—million (some reports even suggest as much followed shortly thereafter by the as \$35 million), the new Droptail is one of the Amethyst version—and wears a priciest cars on the planet.



01

Rolls-Royce Boat Tail

Price: \$28.0 Million (est.)

Rolls-Royce is back in the business of coachbuilding with the gorgeous new Boat Tail. A successor to the stunning Sweptail from 2017—which itself cost a reported \$12.8 million—the Boat Tail has a unique two-tone exterior, custom high-end finishes inside, and even a "hosting suite" complete with a champagne fridge and built-in sun umbrella. Although Rolls-Royce doesn't officially announce pricing for one-off builds such as this, rumor has it that the Boat Tail cost a whopping \$28.0 million new



02

Bugatti La Voiture Noire

Price: \$13.4 Million

With a price tag of \$13.4 million, the one-off Bugatti La Voiture Noire is officially the most expensive new Bugatti ever made. And understandably so. A modern interpretation of Jean Bugatti's personal Type 57 SC Atlantic, the La Voiture Noire uses the same quad-turbocharged 8.0-liter W-16 engine as the Chiron, producing 1,479 horsepower. It has six—that's right, six exhaust tips—radical new wheels, an aggressive, bespoke fascia, and a gigantic light-up badge in the rear that spells out the name of the brand. Of course, this one-of-one Bugatti already has a home.



03

Rolls-Royce Sweptail

Price: \$12.8 Million

Rolls-Royce, expectedly, takes two of the top three spots on this list, with the stunning Sweptail one-off from 2017 coming in at number three. With a monumental price tag of \$13.0 million, it was, at the time of its debut, the most expensive new car ever. It's been outpriced since then, but the 453-horsepower luxury car is still a jaw-dropper.



04

Bugatti Chiron Profilée

Price: \$10.8 Million

While it may not look that different from a normal Chiron, the Profilée is quite literally one-of-a-kind. Bugatti built it initially as a test for a limited run of Profilée models, but this Chiron ended up being the only example. Boasting the same 1,476-horsepower quad-turbocharged W-16 engine ubiquitous throughout the Chiron range, the Profilée has unique bodywork and a custom spoiler that helps separate it from the rest of the range.



05

Bugatti Centodieci

Price: \$9.0 Million

Bugatti debuted the Centodieci at last year's Pebble Beach car week, showing off yet another ultra-rare, super-expensive model to the world. Limited to just 10—dieci—units, the car is a modern throwback to the Bugatti EB110. At the same time, it's meant to celebrate Bugatti's momentous 110-year anniversary. Its unique styling cues won't make everyone fall in love, but at least you won't have to worry about seeing another one on the road. Carrying a price just shy of \$9 million, the Centodieci is one of the most exclusive cars ever made.



06

Mercedes-Maybach Exelero

Price: \$8.0 Million

Like many others before it, the Mercedes-Benz Maybach Exelero is a one-off. Commissioned by Fulda, a German subsidiary of Goodyear, to test its new tires, the Exelero debuted in 2004. Mercedes built the Exelero on the bones of a Maybach, and gave it the same twin-turbo V-12 engine producing 690 horsepower and 752 pound-feet of torque. Top speed is listed at 218 miles per hour and adjusted for inflation, the Exelero would cost more than \$10 million in today's money.



07

Pagani Codalunga

Price: \$7.4 Million

The long list of pricey (new) Paganis ends with the Codalunga. Inspired by 1960s Italian coachbuilding, the stunning exterior and steampunk-esque interior—while equally stunning—are only part of what makes this Pagani so pricey. Under the hood is a twin-turbocharged 6.0-liter V-12 producing 829 horsepower and 809 pound-feet of torque, paired to a seven-speed sequential transmission for a real race-car-like feel. The cost for this one-of-five Pagani is \$7.4 million.



08



Codexer

TRANSFORMING IDEAS INTO

DIGITAL REALITY

UNLOCK NEW POSSIBILITIES

At Codexer, we specialize in building tailored IT solutions to help businesses grow, scale, and innovate. From custom software development to cloud integration and IoT services, we deliver the technology you need to stay ahead in today's digital world.

WHY CHOOSE CODEXER?

- Top Expertise
- Cutting-Edge Solutions
- Proven Success
- End-to-End Services

SERVICES WE OFFER

- Custom Software Development
- Web and Mobile Application Development
- Cloud Solutions and Integration
- IoT and Data Analytics
- SaaS Application Development
- AI and Machine Learning Solutions



+44 7361 496391

info@codexer.co.uk

www.codexer.co.uk



ඩවුනිං විදියට අලුත් බළල් සුරතලෙක්

ලන්ඩන් නුවර, ඩවුනිං විදියේ, අගමැති හිල හිවසට තවත් අලුත් බළල් පැටවකු ගෙන ඒමට ඩුනානා අග්‍රාමාත්‍ය ශ්‍රීමත් කියෝර් ස්ටාර්මර් පියවරගෙන ඇත. මෙය අගමැති හිල හිවසේ වසර ගණනක් තිස්සේ වාසය කරන බළල් සුරතලා ලැර්ට් තර්ජනයක් වී ඇතැයි විදේශ මාධ්‍ය පවසයි.

ඩුනානා අග්‍රාමාත්‍ය ශ්‍රීමත් කියෝර් ස්ටාර්මර් සහ ඔහුගේ පවුලේ සාමාජිකයන් අතරට අලුතින් එක් වුණු මෙම බළල් පැටියා සයිබීරියානු බළල් පැටියකු බවත්, ප්‍රින්ස් යනුවෙන් උභය නම් කර ඇති බවත් වාර්තා වේ. මේ වනවිටත් පේපේ යනුවෙන් තවත් බළල් සුරතලකු ද ඩුනානා අග්‍රාමාත්‍ය ශ්‍රීමත් කියෝර් ස්ටාර්මර් සහ ඔහුගේ පවුලේ අයට සිටී. මගේ දරුවන්ට මුලින් ඕනෑ වුණේ බලු සුරතලෙක්. ඒත් ප්‍රින්ස් දැක්කාව චයාලට චිතරක් නොවෙයි, මටත් ආසා හිතූණා. ප්‍රින්ස් කියන්නේ

පුළුන් බෝලයක් යැයි අග්‍රාමාත්‍ය ස්ටාර්මර් පැහැදිලි කර ඇත. කෙසේ නමුත්, පේපේ මෙන්ම, ඩවුනිං විදියට ගෙනා මෙම අලුත් බළල් පැටියා ප්‍රින්ස් ද අගමැති හිල හිවසේ වසර දහකට ආසන්න කාලයක් වාසය කරන ලැර් නමැති බළල් සුරතලාට තර්ජනයක් වී ඇතැයි පැවැසෙයි. ඩුනානා මාධ්‍ය පවසන්නේ, ලැර්,පේපො සහ ප්‍රින්ස් එකිනෙකා මඟ හැරීමට උත්සහ ගනිමින් සිටින බවය.

ලැර් ඩවුනිං විදියේ අගමැති හිල හිවසට ගෙන ඒම සිදුවූයේ 2011 වසරේදීය. ඒ, මී කරදරවලට විසඳුමක් ලෙසය. ඉන්පසු අග්‍රාමාත්‍යවරුන් ගණනාවක් අගමැති හිල හිවසට පැමිණියත් පිටවී ගියත්, ලැර් දිගටම හිල හිවසේ රැඳී සිටියේය.



හිටපු ඕස්ට්‍රේලියානු ක්‍රිකට් තරුව ඉන්දීය බොලිවුඩ් සිනමාවට

හිටපු ඕස්ට්‍රේලියානු ක්‍රිකට් තරුවක්වන ඩේවිඩ් චෝනර් ඉන්දියානු චිත්‍රපටයක ක්‍රාසපතක භූමිකාවක් රඟ දැක්වීමට සූදානම්වන පුවතක් වාර්තා වේ. එම චිත්‍රපටය **PUSHPA 2** විය යුතු බව ඉන්දීය මාධ්‍ය වාර්තා කරයි.

අල්ලු අර්ජන් රංගනයෙන් දායක වන **PUSHPA 2** චිත්‍රපටයේ රූගත කිරීම් අවසන් අදියරට පැමිණීමත් පවතින බව වාර්තාවේ. එය දෙසැම්බර් 6 වැනිදා නිකුත් කිරීමට නියමිතය.

PUSHPA 2 චිත්‍රපටයේ රූගත

කිරීම් ආරම්භ වී දැනට වසර කිහිපයකි. මෙම චිත්‍රපටය නැවතත් කතා බහට ලක්ව ඇත්තේ ඕස්ට්‍රේලියානු ක්‍රිකට් තරුව ඩේවිඩ් චෝනර්ගේ විඩියෝවක් සමාජ මාධ්‍ය තුළ වෙරළේ වීම සමගිනි. චෝනර් මැර කල්ලියක් නායකයෙකු ලෙස සහචරයන් වට කර සිටින අයුරු දැක්වෙන විඩියෝවක් සමාජ මාධ්‍ය තුළ වෙරළේ වී තිබේ.

හිටපු ඕස්ට්‍රේලියානු ක්‍රිකට් තරුව ඩේවිඩ් චෝනර් මේවන විට 37වැනි වියෙහි පසුවේ.



විදේශ විත්ති

බයිඩන් අවසන් වරට ජගත් මහ සමුළුව අමතයි

ඇමෙරිකා ජනාධිපති ලෙස පේ බයිඩන් අවසන් වරට එක්සත් ජාතීන්ගේ මහ සමුළුව ඇමතුවේය. ඇමෙරිකන් ජනාධිපතිවරණය විලැඹෙන නොවැම්බර් 5 වැනිදා පැවැත්වෙයි. 81 හැවිරිදි බයිඩන් ජනාධිපතිවරණයට ඉදිරිපත් නොවන අතර, මේ ඔහු ජනාධිපති ධුරයේ රැඳී සිටින අවසන් සති කිහිපයයි.

“ඇමෙරිකන් ජනාධිපති ලෙස මේ මහ සමුළුව අමතන සිවුවැනි අවස්ථාව මෙයයි. ඒ වගේමයි ඇමෙරිකන් ජනාධිපති ලෙස මම එක්සත් ජාතීන්ගේ මහ සමුළුවට සහභාගී වන අවසන් වතාව වන්නේ ද මෙයයි.” යැයි ජනාධිපති බයිඩන් සිය දේශනය ආරම්භ කරමින් පැවැසීය. ජනාධිපතිවරණයට ඉදිරිපත් නොවීම සහ ජනාධිපති ධුරයෙන් සමුගැනීමට තමන්

ගත් එම තීරණය ඉතා වේදනාකාරී එකක් යැයි බයිඩන් සමුළුවට සහභාගී වූ ලෝක නායකයන්, රාජ්‍ය තාන්ත්‍රිකයන් ඇතුළු පිරිස අමතමින් පැහැදිලි කළේය. බයිඩන් මිනිත්තු 25 ක කාලයක් සිය දේශනය පැවැත්වීය.

තමන් ජනාධිපති ධුරයෙන් සමුග න්නේ, ඊශ්‍රායලය ගාසා තීරයේ හමාස් සටන්කාමීන් සමඟත් ලෙබනනයේ හිස්බුල්ලා සටන්කාමීන් සමඟත් ගැටුම් පවතින අවස්ථාවක බවත්, එම ගැටුම්වලට තමන්ට ඇමෙරිකන් ජනාධිපති ලෙස විසඳුම් සෙවීමට නොහැකි වූ බවත් බයිඩන් පැවැසුවේ කනස්සල්ලෙනි. ජනාධිපති ධුරයෙන් සමුගැනීම වේදනාකාරී යැයි බයිඩන් පැවැසුවේ මේ හිසාය.

සෙසු ලෝක නායකයන් මෙන්ම බයිඩන් ද සිය වැඩි අවදානයක් යොමු කළේ ඊශ්‍රායලය සහ ලෙබනනය අතර මේ වනවිට හටගෙන ඇති අර්බුදකාරී තත්ත්වය සම්බන්ධයෙනි. ලෙබනනය සමඟ යුද ගැටුම් ඇති කර ගැනීමෙන් වළකින්නැයි බයිඩන් ඊශ්‍රායලයට දැඩි අනතුරු ඇඟවීමක් කිරීමට ද අමතක නොකළේය.

ඊට අමතරව, රුසියන් යුක්රේන යුද්ධය සම්බන්ධයෙන් ද ජනාධිපති බයිඩන් අදහස් දැක්වීය. රුසියන් ප්‍රහාර හමුවේ දිගින් දිගටම යුක්රේනයට බටහිර නායකයන්ගේ සහාය අවශ්‍ය බව පේ බයිඩන් සමුළුව අමතමින් අවධාරණය කළේය.

(ඒ.එල්.පී.)



ප්‍රංශයේ නව අගමැති මයිකල් බාර්නියර්

ප්‍රංශ ජනාධිපති එම්මානුවෙල් මැක්කෝන්, මයිකල් බාර්නියර් වරට නව අගමැති ලෙස නම් කර තිබේ. ඒ ප්‍රංශයේ හදිසි මැතිවරණය දේශපාලන අර්බුදයකින් අවසන් වී මාස දෙකකට පමණ පසුවය.

73 හැවිරිදි බාර්නියර් යුරෝපා සංගමයේ හිටපු ප්‍රධාන බ්‍රෙක්සිට් සාකච්ඡාකරු වන අතර 2016 සහ 2019 අතර එක්සත් රාජධානියේ රජය සමඟ සාකච්ඡා මෙහෙයවූ අයෙක් වන අතර දක්ෂිණාංශික ඊපබ්ලිකන් පක්ෂයේ ප්‍රවීණයෙකු වන ඔහු දිගු දේශපාලන ජීවිතයක් ගත කර ඇති අතර ප්‍රංශයේ සහ යුරෝපා සංගමය තුළ විවිධ පෞද්ගලික තනතුරු හොබවා තිබේ.

කිසිවකුටත් පැහැදිලි බහුතරයක් පිහිටුවීමට

නොහැකි වූ විශාල දේශපාලන කණ්ඩායම් තුනකට බෙදී ඇති ජාතික සභාවක දැන් ආණ්ඩුවක් පිහිටුවීමට ඔහුට සිදුවණු ඇත.

වසර තුනකට පෙර බාර්නියර් තමන් ප්‍රංශ ජනාධිපති ධුරය සඳහා ජනාධිපති මැක්කෝන් සමඟ තරග කරන බවත් පවසා තිබූ අතර ඒ සංක්‍රමණ සීමා කිරීමට සහ පාලනය කිරීමට අවශ්‍ය බව පවසමිනි.

නමුත් අවසානයේදී ඔහුගේ පක්ෂයෙන් ඔහුව ජනපති අපේක්ෂකයෙකු ලෙස තෝරා ගත්තේ නැත.

කෙසේ වෙතත් 1958 දී ප්‍රංශයේ පස්වන ජනරජය බිහිවීමෙන් පසු බාර්නියර් මහතා ධුරයට තේරී පත්වූ ප්‍රංශයේ වයස්ගතම අගමැති වනු ඇත.



සමරිසි විවාහ අනුමත කළ ප්‍රථම අග්නිදිග ආසියානු රට බවට තායිලන්තය පත්වේ

තායිලන්තයේ රජු විවාහ සමානාත්මතා පනත් කෙටුම්පතකට අත්සන් තබා ඇති අතර, එමගින් සම ලිංගික විවාහ පිළිගන්නා අග්නිදිග ආසියාවේ පළමු රට බවට පත්ව ඇත.

මෙම පනත් කෙටුම්පත පුනී මාසයේදී සෙනෙට් සභාවෙන් සම්මත වූ නමුත් හිතියක් බවට පත්වීමට රාජකීය අනුමැතිය අවශ්‍ය විය. එය අඟහරුවාදා රාජකීය ගැසට් පත්‍රයේ පළ කරන ලද අතර ලබන වසරේ ජනවාරි 22 වන දින සිට ක්‍රියාත්මක වේ. ක්‍රියාකාරීත් මෙය වේනිකාසික පියවරක් ලෙස අගය කළ අතර - එය විවාහ සමානාත්මතාව සඳහා වසර ගණනාවක් තිස්සේ කරන ලද ව්‍යාපාරයක සමාප්තිය සනිටුහන් කරයි.

සමරිසි විවාහ සම්බන්ධයෙන් අග්නිදිග ආසියාවේ පවතින්නේ හෙළාදකින ආකල්පයකි. මෙවැනි පරිසරයක් තුළතායිලන්තය බැටර්ලූ+ ප්‍රජාව සඳහා මෙම අවස්ථාව සැලසීම ආන්දෝලනාත්මක පුවතක් බවට පත්ව තිබේ.

නව නීතිය අනුව "ස්වාමිපුරුෂයින්", "බිරියන්", "පිරිමි" සහ "කාන්තාවන්" යන වචන වෙනුවට ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයෙන් තොර වචන භාවිතා කරයි. එමෙන්ම එය සමලිංගික යුවලවලට දරුකම් ගැනීමේ සහ උරුම අයිතිවාසිකම් ලබා දෙයි.

"අද අපි විවාහ සහතිකවල අපේ නම් ලියන්නේ පමණක් නොවෙයි, අපි ඉතිහාසයේ පිටුවකුත් ලියනවා.

ඒ අපි කවුරුන් ලෙස උපන්නේද යන්න ගැන ආදරය කිසි විටෙකත් කොන්දේසියක් නොතැබූ බව අපට කියා දෙනවා," බැංකොක් සමරිසි ව්‍යාපාරයේ සම නිර්මාතෘවරයක වන දීර්ඝකාලීන බැටර්ලූ+ ක්‍රියාකාරීන්ගේ වන අන් වුමපොන් පැවසුවාය.

ආසියාවේ අනෙක් රටවල් සැලකීමේදී තායිලන්තය සහ හෝපාලයේ මෙම නීති සම්මත කර ඇති අතර ඊට පසුව ආසියාවේ සමලිංගික යුවල විවාහ විය හැකි තෙවන ස්ථානය බවට තායිලන්තය පත්වනු ඇත.



Fashion

JULIA ROBERTS STARS IN LANCÔME'S NEW FRAGRANCE CAMPAIGN + MORE BEAUTY NEWS

Ancôme is ushering in a new era of its beloved L'Élixir perfume with the launch of its La vie est belle L'Élixir campaign, starring beauty icon Julia Roberts. In the short film, Roberts whisks us away to the streets of Paris and introduces a velvety floral interpretation of L'Élixir.

"This was perhaps the most fun of all our shoots. The story was quite fun and it was one of those moments when everything went completely right," says Roberts in a press statement, on shooting with Academy Award-winning director, Damien Chazelle.

Described by master perfumer Antoine Maisondieu as "a new symbol of floral modernity for this new chapter of La vie est belle," La vie est belle L'Élixir presents opulent violet as it's never been smelled before — alongside notes of rich raspberry, juicy pear and green mandarin superessence. In addition to having an all-new scent, the perfume is housed in an updated crystal flacon tied off with a dainty little black ribbon.




Sabrina Carpenter is Redken's first global ambassador

Being that she's one of pop culture's most idolized blondes at the moment, Sabrina Carpenter's latest beauty appointment is a perfect fit. The "Please Please Please" singer has just become the first-ever global face of Redken, and she's the leading lady in their newest campaign!

Adoring fans everywhere have run to the salon seeking out Carpenter's signature bangs and bright blonde 'do (courtesy of her right-hand hairstylist, Scott King), and now, you'll be able to get closer than ever to matching her look. The secret to pulling off her blonde? Redken's best-selling Shades EQ hair gloss.

As the pop singer embarks on her upcoming "Short & Sweet" U.S. tour, for which she's officially partnered with Redken, our eyes will be peeled for products we can use to recreate her on-stage hairstyles.



Ellis Brooklyn drops a sweet vanilla body mist

For something lighter and easier to layer than a traditional perfume, we love a good body mist. Adding to the roster of delicious vanilla fragrances that have dropped in recent years, Ellis Brooklyn's Vanilla Sin Hair and Fragrance Body Mist is the scent you should be working into your Fall fragrance rotation this season.

Noted with black cherry, hazelnut, almond cream and bourbon vanilla, this gourmand spritzer is utterly addictive. Don't say we didn't warn you!



Yves Rocher launches a youth-enhancing collection

New in from Yves Rocher: A revolutionary range of wrinkle-banishing products formulated with botanical ingredients to promote visibly younger-looking skin.

Within this six-piece Lift Pro-Collagène collection of serums, creams and concentrates, potent ice plant, botanical collagen, natural hyaluronic acid and bakuchiol ingredients work to target, minimize and lift wrinkles in a matter of weeks.



சூரிய நமஸ்காரம் காலையில் செய்வது எதற்காக?

சூரிய நமஸ்காரம் நமது ஆன்மீக வாழ்வுடனும், ஆரோக்கிய வாழ்வுடனும் ஒன்றிய அறிவியல் மருத்துவக் கூறுகளை உள்ளடக்கிய நோய்தீர்க்கும் யோக பயிற்சியாகும்.

சூரியனை முழுமுதற்கடவுளாகப் போற்றி வணங்கும் வழக்கம் பண்டைய காலம் தொட்டே இருந்துவருகிறது. சூரியனின் ஆற்றலையும், பயனையும் நம் முன்னோர்கள் மட்டுமின்றி, அன்றைய நவீன அறிவியல் தொழில் நுட்ப உலகத்தில் மின்சக்தி பற்றாக்குறையை நீக்க சூரிய சக்தியை சரியான முறையில் பயன்படுத்த நமது அறிவியல் அறிஞர்கள் முன்வந்துள்ளனர். காலம் செல்லச் செல்ல சூரிய நமஸ்காரம் மட்டுமல்லாது அனைத்து சக்திகளும் சூரியனிடமிருந்து நேரடியாகப் பெறும் வாய்ப்பு உருவாகும்.

சூரிய நமஸ்காரம் நமது ஆன்மீக வாழ்வுடனும், ஆரோக்கிய வாழ்வுடனும் ஒன்றிய அறிவியல் மருத்துவக் கூறுகளை உள்ளடக்கிய நோய்தீர்க்கும் யோக பயிற்சியாகும். தொன்று தொட்டே பாரத மக்கள் பின்பற்றி வந்த ஓர் ஆசார முறை சூரிய நமஸ்காரம். உடல் மற்றும் மனது உறுதியடையவும் அமைதியடையவும் உதவும் ஆசாரம்தான். இதை விதி முறைகள் படி செய்யும் போது உடற்பாகங்களில் ஆற்றலும் சக்தியும் வருகின்றன.

அதிகாலைநேரத்தில் நம் உடலில் படும் சூரிய ஒளி தேக ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இதைத்தான் நமது புண்ணிய பாரத பூமியில் வாழ்ந்த சித்தர்கள் காலை வெயிலில் ஆரம்பிக்கும் பித்தம், மாலை வெயிலில் தணிந்து போகும் என்றனர். சூரிய ஒளியைக் கொண்டு கொடிய நோயான காமாலையையும் குணப்படுத்தலாம் என்கிறது அதர்வண வேதம்.

மேற்கத்திய நாடுகள் உட்பட உலகின் எல்லா பாகங்களிலும் இந்த ஆசார முறை பிரசித்தி பெற்றிருக்கிறது. ஜிம்னாஸ்டிக், சன்பாத் என்ற பெயர்களில் சூரிய நமஸ்காரத்தை உட்படுத்தி உடற்பயிற்சிகள் செய்து வருகின்றனர்.

சூரிய நமஸ்காரம் வாயிலாக நமது உடலிலுள்ள எல்லா முட்டுகளுக்கும் அசைவு ஏற்படுகிறது. சருமத்தில் வைட்டமின் டி உற்பத்தி செய்யும் திறன் காலை சூரிய ஒளிகதிர்களும் உண்டு. கால்சியம் உற்பத்தியை கட்டுபடுத்தும் திறனும் உண்டு என்பது அறிவியல் துறைகள் அங்கீகரித்து உள்ளன. மேலும்

உடலுறுப்புகள் உறுதி பெறுவதால் காச நோயனுக்களின் ஆக்கிரமிப்பையும் தடுக்கின்றன.

தொடர்சியாக சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதினால் அகால வயது முதிர்ச்சியை ஓரளவுக்கு தடை செய்யலாம். மூட்டுகள் நல்ல லாவகமடைகின்றது. தொப்பை வயிறு வருவதை கட்டுபடுத்த இயல்கின்றது. மனதுக்கும் உடலுக்கும் உற்சாகம் நிலைநிறுத்தவும் சூரிய நமஸ்காரம் உதவுகின்றது.

சூரிய நமஸ்காரம் செய்பவர்கள் ஆரம்பத்தில் அனுசரிக்க வேண்டிய சில விசயங்களை பார்ப்போம். பரிசுத்தமான எளிய வாழ்க்கை வாழ வேண்டும். அளவான உணவு அருந்த வேண்டும். விசாலமானதும் காற்றோட்டம் உள்ளதுமான இடத்தில் நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். நமஸ்கார வேளையில் மிக அவசியமான ஆடை மட்டும் தளர்த்தியாக அணியவேண்டும். தேனீர், காபி, கொக்கோ, புகையிலை, மதுபானம் முதலியவை அருந்த வேண்டாம். இப்படி அநேக விஷயங்கள் கவனித்து சூரிய நமஸ்காரம் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதற்கு மிகவும் உகந்த நேரம் சூரிய உதயமாகும் அதிகாலை நேரம். இளஞ்சூரியனிலிருந்து வெளிப்படும் ஒளிக்கதிர்கள் எண்ணற்ற நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் கொண்டுள்ளது. இரவில் தூக்கத்தால் உடலுக்கும், மனத்திற்கும் ஓய்வு கிடைப்பதால், அதிகாலையில் உடற்தசைகள் உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு ஏதுவாக இருக்கும். மூளையின் அலைகள், அதிர்வுகள் குறைந்து அமைதியாக இருப்பதும் அதிகாலையில்தான். அதிகாலையில் வெப்பம் குறைவாக இருப்பதால் சூரிய நமஸ்கார பயிற்சியின் போது நமது உடலும் உள்ளமும் சோர்வடைவதில்லை. சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதற்கு உகந்த திசை கிழக்கு. சூரியனின் கதிர்கள் உடல் முழுவதும் படும் வகையில் சுத்தமான காற்று இருக்கக்கூடிய திறந்த வெளியில் நின்றபடி செய்ய வேண்டும்.

சூரிய நமஸ்காரம் எட்டு நிலைகளை வரிசையாகக் கொண்ட ஒரு யோக பயிற்சியாகும். ஒவ்வொரு சூரிய நமஸ்காரமும் மொத்தம் பன்னிரண்டு ஆசன நிலைகளை உள்ளடக்கியதாகும். பன்னிரண்டு ஆசனங்கள் இணைந்தது ஒரு சுற்று. இவ்வாறு 12 நமஸ்கார சுற்றுகள் இணைந்தது ஒரு சூரிய நமஸ்காரமாகும்.

புருஸ் லீ உயிரை பறித்த தண்ணீர் அதிகளவு தண்ணீர் குடித்தால் மரணம் ஏற்படுமா? அதிர்ச்சி தகவல்..!

புருஸ் லீயின் சிறுநீரகங்கள் உடலில் இருந்து அதிகப்படியான நீரை வெளியேற்ற முடியாமல் இறந்ததாக ஆய்வில் கூறப்படுகிறது.

வாஷிங்டன், தற்காப்பு கலை ஜாம்பவான் மற்றும் பிரபல நடிகரான புருஸ் லீ தனது 32வது வயதில் உலகிலிருந்து விடைபெற்றார். இப்போது புருஸ் லீ மரணம் குறித்து ஆச்சரியப்படும் செய்தி வந்துள்ளது. சமீபத்தில் ஒரு புதிய ஆய்வில், புருஸ் லீ அதிக தண்ணீர் குடித்ததால் இறந்திருக்கலாம் என்று சில மருத்துவர்கள் கூறியுள்ளனர்.

நடிகர் புருஸ் லீ ஜூலை 1973 இல் பெருமுளை வீக்கம் காரணமாக இறந்தார். அப்போது, வலிநிவாரணி மாத்திரைகளை அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொண்டதால் மூளையில் வீக்கம் ஏற்பட்டதாக மருத்துவர்கள் நம்பினர். ஆனால் புருஸ் லீ மரணத்திற்கு கிட்டத்தட்ட 50 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு, வெளிவந்த புதிய ஆய்வு அனைவரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளது.

நடிகர் புருஸ் லீ அதிக தண்ணீர் குடித்ததால் இறந்ததாக கூறப்படுகிறது. கிளிவிக்கல் கிட்னி ஜர்னலில் வெளியிடப்பட்ட இந்த ஆய்வில், புருஸ் லீயின் மரணத்திற்கு ஹைபோநெட்ரீமியா காரணமாக இருக்கலாம். சிறுநீரகங்கள் உடலில் இருந்து அதிகப்படியான நீரை வெளியேற்ற முடியாமல் இறந்ததாக

கூறுகிறது. அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பது எப்படி உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

தண்ணீர் குடிப்பது உடலுக்கு பல வழிகளில் நன்மை பயக்கும் என்று கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். தண்ணீர் குடிப்பதால் உடலை நிரேற்றமாக வைத்திருப்பது மட்டுமின்றி நமது சருமம் மற்றும் கூந்தலுக்கும் நிறைய நன்மைகள் கிடைக்கும். ஆனால் அதிக தண்ணீர் குடிப்பதும் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும். அதிக அளவு தண்ணீர் குடிப்பது பல கடுமையான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். இது மட்டுமின்றி, மரணத்தை கூட ஏற்படுத்தும்.

நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி அதிகப்படியான தண்ணீர் குடிப்பது உடலில் சோடியம் அளவைக் குறைக்கிறது. இது சிறுநீரகத் திறன் பாதிக்கிறது மற்றும் மூளை செல்களில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. உடலில் உள்ள இந்த நிலை ஹைபோநெட்ரீமியாவை

ஏற்படுத்தும், இதன் காரணமாக மரணமும் ஏற்படலாம். இதைத் தவிர அதிக தண்ணீர் குடிப்பதால் உடலில் வீக்கம் ஏற்படும். அதிக தண்ணீர் குடிப்பதால் ஏற்படும் இந்த பிரச்சனையின் பல அறிகுறிகள் உள்ளன, அதாவது சோர்வு, வயிற்று வலி, வாந்தி போன்றவை. இந்த பிரச்சனைகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் எதிர்கொண்டால், அது அதிகப்படியான நீரேற்றத்தின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். அமெரிக்க தேசிய அறிவியல் அகாடமியின் கூற்றுப்படி, ஒரு நபர் ஒரு நாளைக்கு 2-3 லீற்றர் தண்ணீர் மட்டுமே குடிக்க வேண்டும்.

லீயின் மனைவி லிண்டா, லீ உட்கொள்ளும் உணவை பற்றி குறிப்பிடுகையில், அதிகம் கேரட் மற்றும் ஆப்பிள் ஜூஸ் எடுத்துக்கொள்வார் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். புருஸ் லீ: எ லைப்புத்தகத்தின் ஆசிரியர் மேத்யூ பாலி, லீ ஒருநாளில் அடிக்கடி தண்ணீர் அருந்துவதை பதிவு செய்துள்ளார். மருத்துவ அறிக்கையின்படி, போதைப்பொருள்(கஞ்சா), மருந்துகள், உட்புக்குறைவு, கிட்னி செயலிழப்பு, அதிக உடற்பயிற்சி போன்ற காரணங்களும் அவரது மரணத்திற்கு காரணம் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இறுதியாக, அவரது உடலில் எடுத்துக்கொண்ட தண்ணீரின் அளவு சிறுநீரக வெளியேற்றப்படவில்லை, புருஸ் லீ ஒரு குறிப்பிட்ட வகை சிறுநீரக செயலிழப்பால் தான் இறந்தார் என்ற முடிவுக்கு வந்துள்ளனர் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.





விமல் நடிக்கும் ஹபோகும்மீடம் வெகுதா ரமில்லை' ::பர்ஸ்ட் வுக் வெளியானது

விமல் நடிக்கும் "போகும்மீடம் வெகுதாரமில்லை" :பர்ஸ்ட்-லுக் வெளியானது. பசங்க, கனவாணி திரைப்படம் மூலம் மக்களை கவர்ந்தார் நடிகர் விமல்.

தொடர்ந்து தூங்கா நகரம், வாகை சூடவா உள்ளிட்ட படங்கள் நல்ல வரவேற்பை பெற்றது. ஆரம்ப காலகட்டத்தில் கில்லி, கிரீடம் போன்ற திரைப்படங்களில் துணை வேடங்களில் ந.



அடுத்த விவாகரத்து.. முக்கிய நட்சத்திர ஜோடி பிரியபோகிறதா?

சினிமா துறையில் இருக்கும் நடிகர்கள் மற்றும் நடிகைகளின் விவாகரத்து பற்றிய செய்திகள் தொடர்ந்து அதிர்ச்சி ஏற்படுத்தி வருகிறது.

தனுஷ் - ஐஸ்வர்யா, சமந்தா - நாக சைதன்யா தொடங்கி சமீபத்தில் ஜீ.வி பிரகாஷ் - சைந்தவி விவாகரத்து வரை பலரது விவாகரத்து ரசிகர்களுக்கு பெரிய அதிர்ச்சி கொடுத்தது.



தமிழ் சினிமாவில் முன்னணி இயக்குனராக திகழ்ந்து வரும் இயக்குனர் பார்த்திபன், நடிகராகவும் பல படங்களில் நடித்தும் பிரபலமாளர். இயக்குனர் கே பாக்யராஜிடம் உதவி இயக்குனராக பணியாற்றிய பின் புதிய பாதை படத்தின் மூலம் இயக்குனராகினார். இதனை தொடர்ந்து அடுத்தடுத்த படங்களை இயக்கி வெற்றியை பார்த்து இயக்குனர் பார்த்திபன் இரவின் நிழல் படத்திற்கு பின் மீண்டும் என்ற படத்தினை இயக்கியிருக்கிறார். 1990ல் நடிகை சீதாவை காதலித்து திருமணம் செய்த பார்த்திபன், மூன்று குழந்தைகளை பெற்றார்.

விவாகரத்து வேண்டாம்~ஓ இருந்தேன்.. வேறு வழியில்லாமல்!! சீதா பற்றி பல ஆண்டு உண்மையை கூறிய பார்த்திபன்..

11 ஆண்டுகால திருமண ரொம்ப சாதாரண ஆளாக இருக்கும் போது வாழ்க்கையில் கருத்து நீ ரொம்ப பெரிய ஆளாக வருவாய். முதல் வேறுபாடு ஏற்பட்டு சீதாவும் படத்திலேயே வீடு, பங்களான்று வாங்குவ - பார்த்திபனும் விவாகரத்து என்று ஒரு ஜோசியம் சொன்னது அந்த பெற்று பிரிந்தனர். காதல். அது கொடுத்த உத்வேகம் யாரும் விவாகரத்து பெற்று கொடுத்ததில்லை.

பிரிந்தாலும் இருவரும் பிள்ளைகளில் இப்போது விவாகரத்து என்று எல்லோரும் எதிர்காலத்திலும் கவனம் செலுத்தி சொல்லும் போது, அது வேண்டாம் என்று வருகிறார்கள். சமீபத்தில் அளித்த நானே புரியாமல் அதை (விவாகரத்து) பேட்டியொன்றில் சீதாவை விவாகரத்து விரட்டிட்டு இருந்தேன். விவாகரத்து எல்லாம் செய்ய காரணம் என்ற உண்மையை வேண்டாம் எப்படியாவது சமாளித்துவிடலாம் என்று என் மனைவியிடம் கேட்டு இருந்தேன். இப்போது அப்பயலல்லாம் அதில், நான் காதலை முதன்முதலில் இருக்கக்கூடாது. முதலில் சீதாவை எப்படி உணர்ந்தது சீதாவிடம் தான். இந்த புடிக்கும் என்றால், அவர்களை கல்யாணம் காதல் எப்படிப்பட்ட காதல் என்றால், நான் பண்ணிக்கக்கூடாது, பெரிய ஸ்டாராக இப்போது எந்த காரணத்தையும் கூறி வேண்டும் என்பதுதான்.

இயக்குனரை இரண்டாம் திருமணம் செய்கிறாரா ரச்சிதா? பரவும் புது தகவல்



மூலமாக பாப்புலர் ஆனவர். என்றும் புது கிசுகிசு தொடங்கி அவர் அதற்கு பிறகு பிக் பாஸ் இருக்கிறது. ஷோவில் போட்டியாளராக கலந்துகொண்டார்.

அந்த ஷோவில் அவர் டான்ஸ் மாஸ்டர் ராபர்ட் உடன் நெருக்கமாக இருப்பது போல காட்டப்பட்டது. ஆனால் ராபர்ட் எனக்கு வெறும் நண்பர் மட்டும் தான் உறுதியாக கூறி கிசுகிசுக்களுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்தார் ரச்சிதா.

தற்போது ரச்சிதா இலங்கையில் இருக்கிறார். அங்கு அவர் படப்பிடிப்பில் இருக்கும் புக்கப்படங்களை தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறார்.

சில தினங்களுக்கு முன்பு குழந்தை தத்தெடுப்பது பற்றி ரச்சிதா போட்டிருந்த பதிவு வைரல் ஆகி இருந்தது. இந்த நிலையில் அவரது இரண்டாம் திருமணம் பற்றிய கிசுகிசு வேகமாக பரவி வருகிறது. இது உண்மையா என்பதை ரச்சிதா தான் விளக்கம் கொடுக்க வேண்டும்.

இரண்டாம் திருமணமா? இந்த நிலையில் தற்போது ரச்சிதா ஒரு சீரியல் இயக்குனரை ரச்சிதா ஒரு சீரியல் இயக்குனரை காதலிப்பதாகவும் விரைவில் திருமணம் செய்ய இருக்கிறார்

நடிகர் அசோக் செல்வனுக்கு விரைவில் திருமணம்.. பெண் யார் தெரியுமா?



தமிழ் சினிமாவில் வித்தியாசமான படங்களில் நடித்து வருபவர் தான் அசோக் செல்வன். இவர் 2013 -ம் ஆண்டு வெளியான சூது கவ்வும் படத்தின் மூலம் சினிமாவில் என்ட்ரி கொடுத்தார்.

கடந்த ஆண்டு மட்டும் இவர் நடிப்பில் சில நேரங்களில் சில மனிதர்கள், மன்மதலீலை, ஹாஸ்டல், வேழம், நித்தம் ஒரு வானம் போன்ற படங்கள் வெளியானது. இப்படங்களுக்கு மக்கள் கலவையான விமர்சனம் கொடுத்தனர்.

தற்போது இவர் நெஞ்சமெல்லாம் காதல் என்ற படத்தில் நடித்து வருகிறார். இந்நிலையில் நடிகர் அசோக் செல்வன், நடிகர் மற்றும் பிரபல தயாரிப்பாளரின் மகனை காதலித்து வருகிறாராம்.

தற்போது இவர்கள் இருவரும் பெற்றோர்கள் சம்மதத்துடன் விரைவில் திருமணம் செய்துகொள்ள போவதாக சினிமா வட்டாரங்களில் கூறப்படுகிறது. ஆனால் இது குறித்து அதிகாரப்பூர்வமான அறிவிப்பு எதுவும் இன்னும் வரவில்லை.

சிம்புவுக்கு பெண் பார்த்து வைத்திருந்த டிஆர்.. நிதி அகர்வால் கிசுகிசுவால் நின்றுபோன திருமணம்?



நடிகர் சிம்பு என்றாலே வம்பு என்று பேச்சு சினிமா துறையில் உண்டு. தற்போது அவரே ஓரளவு திருந்தி தான் உண்டு தன் வேலை உண்டு என படங்களில் பிசியாக நடித்து வருகிறார். அவரே அமைதியாக இருந்தாலும் அவரை பற்றிய சர்ச்சைகள் விடாமல் துரத்துகின்றன.

அவர் நடிகை நிதி அகர்வால் உடன் லிவ் இந்த ரிலேஷன்ஷிப்பில் இருக்கிறார் எனவும், விரைவில் திருமணம் செய்ய போகிறார்கள் எனவும் கிசுகிசு சமீபத்தில் பரவியது. வழக்கம்போல சிம்பு இது பற்றி எதுவும் வாய்திறக்கவில்லை. ஆனால் செய்தி காட்டுத்தீ போல பரவி வருகிறது.

சிம்புவுக்கு டிஆர் மற்றும் உஷா இருவரும் பெங்களூரில் ஒரு பெண் பார்த்து வைத்திருந்தார்களாம், நிச்சயதார்த்தமும் விரைவில் நடப்பதாக இருந்தது என்றும், தற்போது நிதி அகர்வால் உடன் சிம்பு இருப்பதாக வந்த கிசுகிசுவால் அவர்கள் ஷாக் ஆகி இந்த சம்பந்தமே வேண்டாம் என யோசிப்பதாக தற்போது தகவல் சினிமா வட்டாரத்தில் பேசப்படுகிறது.

இதனால் டிஆர் மற்றும் குடும்பம் கரும் அதிர்ச்சியில் இருக்கிறார்கள்.

காரிகை நிழல்

இப்பூலோகத்தில் இறைவனால் படைக்கப்பட்ட உன்னதமான படைப்பு பெண்ணாவாள். அந்தப் பெண்ணினங்களை மாது, தையல், மங்கை, காரிகை, பாவை, யுவதி, கோதை, இடையாள், வஞ்சி, நுண்ணிடை, பெண்டு..... இவ்வாறாக பல பெயர் கொண்டு அழைக்கப்படுகின்றாள்.

ஒவ்வொரு ஆணின் வெற்றிக்கு பின்னாலும் ஒரு பெண் இருக்கின்றாள் என்பதே உண்மை. இந்நிலையிலும் பெண் என்பவள் தான் சார்ந்திருக்கும் ஆணின் வெற்றியை தான் அடையும் வெற்றியாக கருதி அவரின் ஒவ்வொரு முயற்சியிலும் அவனோடு கூடவே இருக்கும் நிழலாக அவர்களை பின்தொடருகின்றாள்.

இவ்வாறாக ஒவ்வொரு ஆணின் வெற்றிக்கு பின்னாலும் ஒரு பெண் இருக்கின்றாள் அவள் அவனது தாயாக, சகோதரியாக, தோழியாக, காதலியாக, துணைவியாக, அண்ணியாக, மகளாய்..... இவ்வாறு கூறிக் கொண்டே செல்லலாம். உலகில் உள்ள அனைத்தையும் சுமக்க கூடியவள்.

அந்த வகையில் ஆணின் வாழ்க்கை துணையான மனைவி பற்றி நோக்கையில் கணவனின் இன்ப துன்பங்களை பங்கெடுப்பவளாகவும் அவன் துன்பங்களில் துவண்டு விழும்போது ஆறுதல் கூறி அவள் தோள் சாயம் ஒரு தாங்கு தூணாகவும் விளங்குகின்றாள். தாய் பத்து மாதங்கள் சுமந்த அவனை தன் ஆயுள் முழுவதும் தனது நெஞ்சில் சுமப்பவள் தான் மனைவி என்ற பாவை.

ஆண்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் உடல்ரீதியான வலிமை கொண்டவர்களாகவும் பெண்ணாளவள் மனரீதியான வலிமை உடையவர்களாகவும் திகழ்கின்றார்கள் இதனால் பெண்கள் தங்களது எதிர்பார்ப்புகளையும் விருப்பு வெறுப்புகளையும் வெளிப்படுத்தக் கூடியவர்களாகவும் ஆண்கள் அவ்வளவு சுலபமாக வெளிப்படுத்தி காட்ட முடியாதவர்களாகவும் காணப்படுகின்றார்கள் அவர்களில் அவர்களின் ஆண்களுக்கு என்ன வேண்டும்..? வேண்டாம்..? என்பதை பார்த்து பார்த்து செய்யவோ..!

இந்த பூமியில் பெண்களை பிரம்மன் படைத்தான் என்னமோ புரியவில்லை...இன்று வெற்றி கண்ட சாதனையாளர்களை நாம் பார்த்தோமானால் அவர்களை அவர்களது மனைவிகளையும் கவனித்தோமானால் அவர்களிடம் எவ்வளவு அன்னியோன்யம்,

புரிந்துணர்வுகள் இருக்கும் என்பதை புரிந்து கொள்ள முடியும்.

அவ்வாறான மனைவியர்களே தனது கணவன் பயணிக்கும் வெற்றிப்பாதைகளில் வரும் முட்புதர்களை தாண்டி செல்வதற்கு அவர்களுக்கு பக்கபலமாகவும் உறுதுணையாகவும் நிற்கின்றனர்.

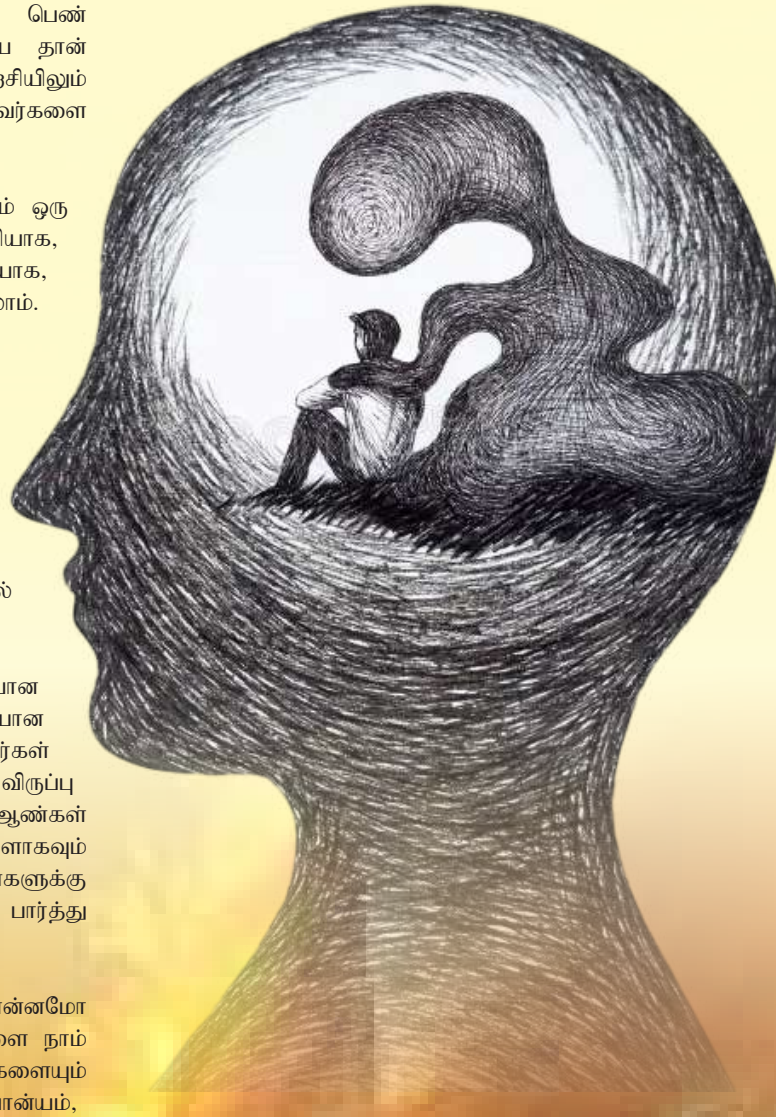
மனைவி என்பவள் குடும்பத்தின் தலைவி என்ற பதவியை வகிக்கின்றாள். ஆண்களுடன் பொறுமையை எதிர்பார்ப்பது என்பது கடினமான விடயம் தான் இதனால் தான் ஆண்களிடம் பொறுமை என்பதே எதிர்பார்க்கவே முடியாது. மாறாக வீட்டில் மனைவியிடம் பொறுமை இருந்தால் அந்த வீட்டில் சண்டைக்கு பதிலாக சந்தோஷம் பொங்கி வழியும் என்பார்கள்.

மனைவியர்கள் பொதுவாக கணவரிடம் வேலை பணம், சொத்து, ஆடம்பரம் போன்றவற்றை விடுத்து அவரது மனதை மட்டும் விரும்பி கணவரை மனதளவில் ஏமாற்றாமல் தான் செய்யும் எந்த ஒரு செயலையும் கணவனிடம் மறைக்காமலும் மற்றும் தான் செய்யும் எந்த செயலும் கணவனை பாதித்து விடக்கூடாது என மிக கவனமாக இருக்கின்றார்கள்.

தன்னலமற்ற குடும்பத்தின் மீது அதிக அக்கறை செலுத்தும் மனைவி எந்த ஒரு செயற்பாட்டிலும் குடும்பம், கணவன், பிள்ளைகளுக்கு நல்லது கெட்டதை பார்த்து செய்வாள். குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரின் மேலும் காட்டு அக்கறை தங்கள் மேல் காட்ட மாட்டார்கள். குடும்பத்திற்காக ஓடி ஓடி உழைக்கும் பெண்கள் தங்கள் உடல் நலத்தின் மேல் அக்கறை கொள்வதில்லை.

அறிவுநிலை ரீதியாகவும் உணர்ச்சி நிலையாகவும் சமநிலையில் செயல்பட கூடியவர்கள் பெண்கள் இன்பம் துன்பம் இரண்டையும் ஒரே பார்வையில் நோக்கி வாழ்க்கையை அடுத்தடுத்து நிலைகளுக்கு எடுத்து செல்லும் மாதர் கூட்டமே...! மனதளவில் தங்கள் கண கணவனின் நிலையை அறிந்து புரிதல் உடன் செயலாற்ற கூடியவர்கள் தங்களது வாழ்க்கையை செம்மையாக வாழ்வதற்கு குடும்பம் செழிக்க அயராது உழைக்கும் காவல் தெய்வங்கள் என்பதில் தவறு ஏதும் இல்லை என்று தான் கூறவேண்டும்.

திருச்செல்வம் ஜனனி
ஊடகத்துறை
யாழ். பல்கலைக்கழகம்





Raha Kapoor's adorable, sleepy face as dad Ranbir Kapoor gently holds her is pure joy.

Alia Bhatt and Ranbir Kapoor's daughter, Raha Kapoor, has become everyone's favourite celebrity kid. Every time Alia shares her photos or the paparazzi captures the munchkin, her cuteness leaves everyone with a smile. A few days ago, an airport video of Raha went viral on social media. In the video, RK and Alia's daughter is talking to her grandmother, Neetu Kapoor, about 'so many photographers'. Fans were delighted to hear her sweet voice.



Bigg Boss 18: Shilpa Shinde, Umar Riaz, Vikas Gupta and more ex contestants to join Salman Khan's reality show?

Bigg Boss is one of the most loved and successful reality shows on television that has managed to grab audiences' attention with its uniqueness. Salman Khan has been hosting the show and will once again win hearts with his charming aura. Bigg Boss 17 was a successful season and the show had got extended. Munawar Faruqi emerged as the winner of the show. Now, the makers of Bigg Boss are all set to bring Bigg Boss Season 18 and they are reportedly approaching the celebrities to be part of it.



Meet actress who started as background dancer in Rehnaa Hai Terre Dil Mein, became famous, romanced Salman Khan, now

Bigg Boss is one of the most loved and successful reality shows on television that has managed to grab audiences' attention with its uniqueness. Salman Khan has been hosting the show and will once again win hearts with his charming aura. Bigg Boss 17 was a successful season and the show had got extended. Munawar Faruqi emerged as the winner of the show. Now, the makers of Bigg Boss are all set to bring Bigg Boss Season 18 and they are reportedly approaching the celebrities to be part of it.



Triptii Dimri shuts down Ranbir Kapoor's Animal backlash, 'With Bulbbul and Qala...'

Triptii Dimri is one of the most promising actresses in Bollywood currently. From Laila Majnu to Bad Newz, she has proved her potential as an actress. Last year, Triptii left a great impression with her performance in Ranbir Kapoor's Animal. However, there were many people who criticised the actress for being a part of such a violent movie where she's reduced to her looks and had to do a bold scene. For quite some time, the actress has been on the receiving end of such criticism.



Ranveer Singh channels beast mode as he shares FIRST picture after welcoming his baby girl with wife Deepika Padukone

Bollywood actor Ranveer Singh who recently became a father to a baby girl has shared his first picture after welcoming her home with his wife, Deepika Padukone. The handsome hunk treated his fans with the latest picture post his intense workout session and fans are going weak in the knees. He took to his Instagram Stories on Thursday morning and shared a glimpse of himself.



"Dimple's role is over..", Anupamaa headed to a Big Time Leap!

Anupamaa is one of the most loved and popular shows on television screens that have been running successfully for a longtime now. Anupamaa is managed to win millions of hearts with their

exceptional performances and on-screen chemistry. The makers are adding perfect twists and turns in their upcoming episodes. Well, there are rumours that the show will witness a leap and fans are already curious about the same. As the show progresses, the show might take a 15-year leap. Moving towards a Big Time Leap is a common phenomenon for daily soap operas and as per reports actress Nishi Saxena who plays the role of Dimpny will make an exit from the show managed to win millions of hearts with their Anupamaa.



BOLLYWOOD

Anupamaa: Did Madalsa Sharma confirm the 10-15 years leap in the show? Is that the reason behind her exit?

Rupali Ganguly and Gaurav Khanna starrer Anupamaa has been the top TV show on TRP charts. It has been getting all the love since it began in 2020. In the recent episodes, we have seen that Anu is finally with Anuj and Aadhya is also with them. They are happily living together in Asha Bhavan. Anuj now wants to get back his Kapadia empire from Ankush and Barkha. Hence, decides to take the legal action. Vanraj has gone missing and the Shahs have lost their house as well. We recently heard that the show will now take a 10-15 years leap.



Emergency release date update: Kangana Ranaut and producers must comply with THESE conditions for CBFC clearance.

Kangana Ranaut starrer Emergency was all set to release in theatres on September 6, 2024. However, the release date was kept on hold and delayed as the Central Board of Film Certification (CBFC) was yet to clear the film. Even now, Kangana fans are waiting for some update on her political drama. Now, a new update has come in which the CBFC has requested Kangana and her team to follow their instructions if they want a clearance certificate.

Wherever you are...
Best way to fulfil your
Future Dreams...

MARRIAGE PROPOSALS
Decades of Trusted Service

DEADLINES FOR POSTING
Payment in full and
advertisement with all
required details should be
sent to Classified @
Matrimonial section on or
before Friday 4.30 p.m.

E-mail
info@ceylonuk.net

GREEN CABIN LONDON

**WE CATER
FOR SPECIAL
OCCASIONS**

*Contact us
for venue hire!*

**You can sing your heart
out with our karaoke
facilities. No corkage
charges for your
favourite alcohol drinks**



**INDULGE IN A CULINARY JOURNEY AT "GREEN CABIN",
WHERE SRI LANKAN FLAVOURS COME ALIVE!**



020 892 23898

E-mail: managergreencabin@gmail.com
167 GREENFORD ROAD, HARROW, HA1 3RA



NUTELLA PUDDING



1 1/4th cup milk
2- 2.5 tbsp
nutella
1/4 tsp white
sugar
Salt to taste
2 tbsp cornflour

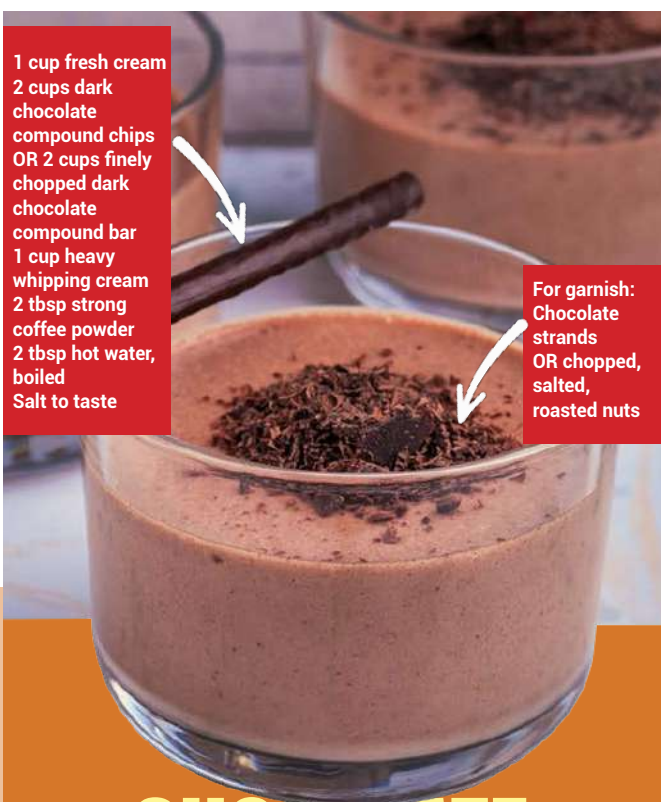
For garnish
Crushed digestive
biscuits OR
chopped, roasted
and salted nuts

This satin smooth and chocolate-y Nutella pudding is easy and so quick!

SERVES: 2 PREPARATION TIME: 15 minutes

1. In a small bowl pour 1/4 cup milk and cornflour. You can mix it with your fingers to avoid any lumps of cornflour. Set this aside.
2. In a heavy bottom pan add the remaining cup of milk, Nutella, sugar, salt and stir with a hand whisk over a low flame. Let it come to a boil. Stir and cook this till the Nutella is well blended into the milk. This could take two minutes.
3. At this point, feel free to taste and adjust the sweetness or Nutella if desired.
4. Now, add in the cornflour and milk mixture. Stir it in the nutella mixture while constantly stirring. Stir and keep cooking till it becomes thick and coats the back of the spoon. Let it reach a custard type consistency. This will take about four-five minutes.
5. Remove from flame and pour it into individual serving bowls or a single bowl of a suitable size. Set it aside to cool to room temperature. Once it cools completely, cover it with a cling wrap and refrigerate it for 2 to 4 hours.
6. Just before serving the pudding, garnish it with crushed biscuit or chopped nuts. Serve chilled.

1 cup fresh cream
2 cups dark
chocolate
compound chips
OR 2 cups finely
chopped dark
chocolate
compound bar
1 cup heavy
whipping cream
2 tbsp strong
coffee powder
2 tbsp hot water,
boiled
Salt to taste



For garnish:
Chocolate
strands
OR chopped,
salted,
roasted nuts

CHOCOLATE MOCHA MOUSSE

Decadent chocolate mousse with a fun twist of mocha, creamy and rich, it is so simple to make!

SERVES: 2-4 PREPARATION TIME: 25-30 minutes

1. In a heavy bottom pan, on low flame, bring the fresh cream to a medium boil. Be careful not to over boil it since it can burn easily. Once it starts to bubble, turn off the flame.
2. Add in the chocolate chips/finely chopped chocolate to the boiled cream that is still hot. Mix it gently with a spatula till all the chocolate is completely melted and blended with the cream and no lumps of chocolate remain. This mixture should look dark brown in colour. Set aside to cool completely.
3. Add the coffee powder in the boiled water and stir it till coffee is fully dissolved. Cool it completely.
4. Now, in another bowl, pour the heavy whipping cream and beat it with an electric hand mixer or a stand mixer on medium high speed, till it forms soft, stiff peaks.
5. To the whipped cream, add the cooled chocolate mixture and the cooled coffee mixture. Mix all of it with a spatula till everything is well incorporated.
6. Pour it in individual serving bowls or a single bowl of a suitable size.
7. Refrigerate it for 4-5 hours to set.
8. Once it sets, garnish it with your favourite toppings! Serve chilled.

CHOCOLATE BOMBS



90 grams
condensed milk
1/2 cup milk or
dark chocolate
compound chips
or from a bar

100 grams
digestive biscuits
1 tbsp cocoa
powder

An easy-peasy, no fail recipe for delicious chocolate bombs, ready in a jiffy!

SERVES: 2-3 > PREPARATION TIME: 15-20 minutes

1. Finely crush the digestive biscuit into a bowl. You can do it in a mixer to make the process faster.
2. Add in the condensed milk to the crushed biscuits and mix well until you get soft dough.
3. Scoop and roll it with your palms, into medium sized balls out of the prepared dough.
4. Repeat the process till you finish the dough.
5. Place the balls on a tray or a plate.
6. Refrigerate the balls for 20 minutes, till they are firm.
7. For coating, add the dark chocolate to a microwave proof bowl and microwave for 1 minute.
8. Remove the bowl from the microwave and give the melted chocolate a gentle mix.
9. Dip the formed balls in the melted chocolate and coat them well. Place these on a clean tray lined with a parchment paper.
10. Repeat the same process for all the prepared balls.
11. Refrigerate it for at least 10 minutes.
12. Once the bombs harden, place each one in individual cupcake liners of a suitable size. (optional).
13. Then using an icing bag, decorate the bombs on top, with the leftover melted chocolate. (You can make pretty zig-zag lines or swirls!) (optional). Serve cold.

Wherever you are...
Best way to fulfil your
Future Dreams...

MARRIAGE PROPOSALS

Decades of Trusted Service

DEADLINES FOR POSTING

Payment in full and
advertisement with all
required details should be sent to Classified @
Matrimonial section on or
before Friday 4.30 p.m.
E-mail
info@ceylonuk.net

ROUTE ONE

RECRUITMENT SERVICES



හෙළ පිංඛිම

දහසක් බුදුන් බුදුවන පිං ඩිමට
රහතන් සෙවන ලබනා පිං කෙතට
සතර වරම් දෙවියන් රැක දෙන්න
හෙළ පිංඛිමට ජය අරගෙන දෙන්න
ගමන් ගමට රන්කොත බැබලි
දොරන් දොරට සම්බුදු ගුන
විදා හෙළේ සක්විති සැප ලැබ
හෙළයට හෙටක් අධිමය දුරුවී

වරම්
වරම්
වරම්
වරම්
යේවා
පැතිරේවා
වීවා
යේවා



මනෝජා වික්‍රමරත්න

දක

විදන්ඬෙන් දුවන්න බැහැ-මේ දිගු සාළුව ඇදගෙන
අකුරු සලුට යන්නට බැහැ-පියකුරු වන නංගාගෙන
ඇයි තාත්තේ මට විතරක්-මේ ලෙස වද කරකර අණ
ඇයි මාමා පිරිමි සැවොම-ඇයි අප සිත පාගාගෙන
සුදු අම්මේ නුඹ උණුනුම-වාගේ නැහැ මෙහි ඇති හණ
නිහඬව ඔබ ඇයි ඉන්නේ-මේ හැම දුක විද දරන
මට ඕනේ කිරිල්ලියක-වාගේ අහසේ පියඹන්න
ඔය රෙදිකඩ තියාගන්න -නිසසල මගේ ගත ඔතන්න

චතුර පියසේන.

මතකයක

හිත ඇතුලේ මතකයක විටින් විට මතු වීම..
කොහේ හරි සතුටින්ද ඉඳ හිටක විමසීම...
මොකක්දෝ හැඟීමක වේදනා ඉවසීම...
විරහවක තියෙනවා හුදෙකලා සැනසීම...

කාන්චනා පෙරේරා..

සුළඟක් වගේ

හිතර හෙතු
මුත ගැසුණා
රතු රෝස
මල අගේ
හොඳැක
රූරා වැටෙයි
කඳුලු
කම්මුල දිගේ
හිවා
හදවන පුරා
නැගෙන දුක්
හිනි මගේ
චන්ත
ඇවිදින් යන්න
ලඟට
සුළඟක් වගේ

මලිසා ඩක්ෂිණ



ආදරෙයි මං

ඔය දිගටි ඇස් අතරේ
නංගපු මගේ ජීවිතේ
නොයන්නේ නෑ මං
මගේ ලග තිබුනටත් වඩා
පරිස්සම් කරන බව
මම හොඳින්ම දන්න හින්නදා
ආදරෙයි මං
ජීවිතේටත් වඩා

අම්ම පතිරණ

නුඹ මගේම හින්නදා

සඳක් උනෙමී
නුඹේ මුහුන
සඳක් වගේ හින්නදා. . .
තරුවක් විය
නුඹේ හෙතෙකැට
තරුකැට වන් හින්නදා. . .
මලක් උනෙමී
මුව කමලේ
මොලකැටි බව රන්දා. . .
නුඹේ උනෙමී
හැමදාමත්
නුඹ මගේම හින්නදා. . .
දොලක් ලෙසින්
සිසිල අරන්
නුඹ පැමිණිය හින්නදා. . .
පියුමක රොන්
සුවද අරන්
නුඹ පැමිණිය හින්නදා. . .
මටත් හොරෙන්
හෙමින් හෙමින්
හද අරගත් හින්නදා. . .
මමත් ඉතින්
නවතින්නම්
නුඹ මගේම හින්නදා. . .

අජන්ත පෙරේරා

නුඹ හැඳුවොහින්න

රැඳී ඉන්නට බැර උනත්
සිනාසෙන නුඹේ හෙතු ලගින්
රැඳී ඉන්නම් හෙතු පියන්යට
කඳුල ලෙස සැගවී. . .
හඬන්නට නම් වීපා කිසිදින
නොහැක මාහට නතර වන්නට
යලි ඉතිං
නුඹ හැඳුවොහින්න. . .

අකිල කදපොළ

නුබට නුගක් පිං

පුංචි අහින්න අල්ලාගෙන
අඩිය අඩිය ලගින් තියන්
මීදුල පුරා ඇවිද යන්න
චාරු දුන්න බං
දූෂණ සවිය අඩු වීලා
ගතට චාරු නැති වීලා
මිරිවැඩි සගලත් පැත්තක
බලා හිදීයි දැං
දොරත් ජනේලෙන් වහලා
පඩිපත අස්සෙන් වැටීලා
දනට පිනට දෙන්න ගන්න
ඇත්තේ ඒක නම්
අසු වයස් ඉක්මවලා
හැඹිලිය පැත්තක දාලා
ඉනේ බැන්ද හවසි පොටත්
ඉනේ නෑහෙන දැං
කහවනු පොදි වයි පිරිලා
ඒත් ගෙදර දොර වහලා
සැරයැටියේ ලඟට වරෙන්
නුබට නුගක් පිං

P.H.A.ජේවාගම

බලාපොරොත්තු 2024 සැප්තැම්බර් 21.....

විශ්වාසය
අවිශ්වාසය.....
කලකිරීම්
බලාපොරොත්තු කඩවීම්.....
අවිනිශ්චිත භාවය
නවමු බලාපොරොත්තු.....
අතර ගැටෙනා
ජීවන ගමන්
මගේ.....
තවත්
සුවිශේෂී කඩ ඉමක්.....
සුබවාදී
සිහිත්
පා
තබමු.....

ලපයා.

මැණිකෙගේ සුවඳ

කලුදලේ ම පීදුනු වෙරළ ගඟේ මල් සුවඳට
තාමත් හිත දුර ඉඟිලෙයි මා ඔබ දුටු මුල් දවසට
කුරුලු පැටවු මාත් සමග තනිකර නුඹ දුර ගියාට
අහිතක් නම් නෑ මැණිකේ හිචන ලඟයි මගේ මැණිකෙට

වෙරලු මලේ පැණි බොන්නට වන බඹරුණි මේ අහන්න
මැණිකේ දුර ඇත ගිහින් සිව් වසරක් ඉල් මාසෙට
ඇ ගිය දා හිචුන පහත කවදාවත් වලිය නෑ නේ පෙර ලෙසටම
කුරුලු පැටවු විදා වගේ හිනා වෙන්නේ නෑ සද්දෙට

විදා පොඩි පැලේ කාලේ සලකපු විදිය මතක නැතුව ඇත්ද
අද තේජස පතුරවන්නේ වෙරළ ගඟේ මේ විලසට
මගේ මැණිකෙගේ දෑතින් තව ගස් වැල් සිටෙව්වා ට
වෙරළ මලේ මල් සුවඳට සම කරන්න බෑ කිසිමලකට

දින සති මාස ගණන් ගෙවී ගියත් මේ ලෙසකට
මැණිකෙගේ සුවඳ දිවෙයි තාමත් මේ ගේ පුරාම
මව් සෙනෙහස හැකි පමණින් පුරවමි පිය සෙනෙහසින් මාද
මා තනියට මගේ ලගම දැවටෙන්න අනේ නුඹේ මතක

තනිකරන්න සිතුවේ නෑ කිසිදවසක නුඹව මෙලෙස
මතු නවයක මෙලෙසට නම් යන්න වීපා මා තනිකර
සසර ගමන හිචන තෙක්ම හමුවෙමු අපි පෙර ලෙසටම
රකිනෙමි මම මගේ රන්කඳ සමාවෙන්න අතපසු වුනු වරදට

හිරැනි සුරිණිමා

සැප්
ඔක්
ලා



Celebrating the Spirit of Childhood

Children's Day on October 1st



As October 1st approaches, communities around the globe prepare to celebrate Children's Day, a special occasion dedicated to honoring the youngest members of society. This day not only acknowledges the importance of children in our lives but also emphasizes the responsibility we all share in ensuring their rights, health, and well-being.

Historically, Children's Day has roots in multiple traditions, with many countries choosing various dates for its observance. In many places, including the United Nations, November 20th is celebrated. However, October 1st has a unique significance in several countries, where it is recognized as a day to promote awareness of children's rights and welfare.

This year's theme for Children's Day is "Empowerment Through Education," highlighting the crucial role education plays in shaping a brighter future for children. Education is a fundamental right that every child deserves, and it is the key to breaking the cycle of poverty and inequality. As we gather to celebrate, it is vital to remind ourselves of the

barriers many children still face in accessing quality education.

Local schools and organizations are preparing meaningful events to engage children and families. Activities include art competitions, storytelling sessions, sports days, and workshops aimed at promoting creativity and teamwork. These events not only provide a platform for children to express themselves but also foster a sense of community and belonging.

As we celebrate Children's Day, it is essential to reflect on the challenges that continue to affect children worldwide. Issues such as child labor, malnutrition, inadequate access to healthcare, and the impact of climate change threaten the well-being of young people globally. Advocacy groups are urging everyone to participate in discussions and initiatives that aim to protect children's rights and promote their best interests.

In our local community, organizations are taking a stand by organizing fundraising events, awareness campaigns, and volunteer opportunities that focus on improving children's lives. It's an invitation for everyone—parents,

teachers, students, and concerned citizens—to join hands in support of our children's future.

As we mark this special day, let us not forget that every child is a potential leader, innovator, and changemaker. By investing in their dreams and aspirations today, we sow the seeds of a better tomorrow. Together, let's create a world where every child's voice is heard, their needs are met, and their rights upheld.

This October 1st, let's celebrate the resilience, and creativity of children everywhere. Join us in making a difference, protect their rights and nurture their potential. Happy Children's Day!



Aruni prebhashwaree Randunu | Grade 8 | St. Ann's college Colombo 2



Sithumya Siheli Samarasinha | Grade 4 | Nugawela maha Vidyalaya Nikaweratiya



සමූහ උත්සව අවස්ථාවන් ජායරූපගත කරන්න
අපිට කතා කරන්න.

අඩුම මිල ගනන් යටතේ උපන්දින සාදා
ජීවිතයේ වටිනාම උත්සව අවස්ථාවන්
ජායාරූපගත කරගන්න..

ඔබේ පවුලේ ජායාරූප ආදරයේ මතක සටහන් ඔබේ ලග තබාගන්න.

රු 5000 සිට

Suranga : 077 794 6628

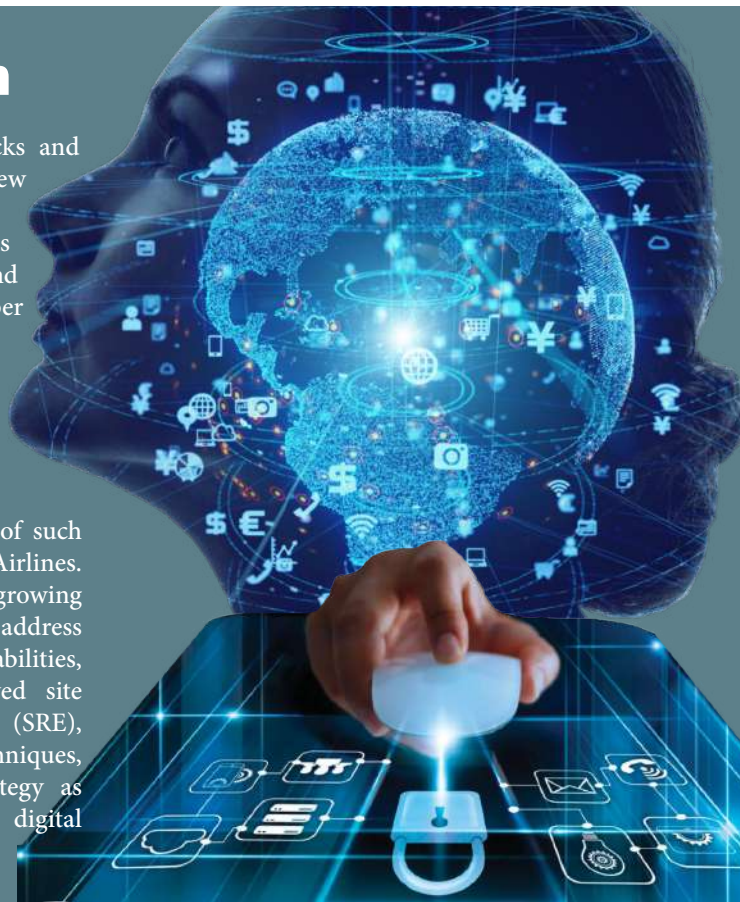
www.ceylonukphotography.com /ceylonukphotography

TECHNOLOGY

Digital Immune System

The concept of a digital immune system, or DIS, is one of the latest technology trends gaining traction in recent years. It's a software-based security system that protects computer systems, networks, and devices from cyber threats such as viruses, malware, and other malicious software. Gartner has also stated that by 2025, companies that invest in digital immunity will be able to decrease downtime and increase customer satisfaction by 80%. A DIS typically uses artificial intelligence (AI) and machine learning (ML) algorithms to analyze data from various sources and identify patterns of suspicious activity. Moreover, it can

Learn from past attacks and adapt its defenses to new risks. Provide continuous monitoring and protection against cyber threats. Minimize the impact of cyberattacks by detecting and containing them in advance. A successful use case of such systems is American Airlines. In order to deal with growing system complexity and address unidentified vulnerabilities, the company employed site reliability engineering (SRE), chaos engineering techniques, and a "test-first" strategy as parts of the overall digital immunity strategy.



(AI TRiSM)

Our record of 2024 trends and technologies is incomplete without AI TRiSM - focusing on managing the risks and security challenges associated with the deployment of artificial intelligence systems. The goal is to ensure that AI systems are trustworthy, secure, and safe for use in various applications, ranging from healthcare to finance, transportation, and beyond. AI TRiSM encompasses a range of practices, including data privacy, security, governance, and ethics. In terms of business objectives, user approval,

and adoption, enterprises that operationalize AI transparency, trust, and security will experience a 50% improvement in their AI systems by 2026. In a nutshell, the emergence of AI TRiSM as a technology trend highlights the growing recognition of the need for responsible and ethical use of AI, which is critical for building trust in AI products and promoting their widespread adoption in various industries and applications.

Industrial Metaverse

Next in the popular technology trends landscape of 2024 is the industrial metaverse – another technological revolution invented by Mark Zuckerberg that is likely to generate up to \$5 trillion in value by the end of 2030.

It refers to the use of virtual and augmented reality (VR and AR) technologies to create immersive and interactive digital environments for progressive web applications (PWAs). In this context, the metaverse is a shared virtual space where users are able to interact with augmented versions of physical objects and data in real time.

Industrial metaverse has the potential to transform many industries by enabling new forms of collaboration, training, and visualization. For example, in manufacturing, workers can receive immersive training on equipment operation and safety procedures, and in construction, architects and



augmented reality to overlay digital designs onto physical environments. All in all, the industrial metaverse is a technology trend with the potential to optimize organizational workflow that was previously impossible with traditional technologies.

Blockchain

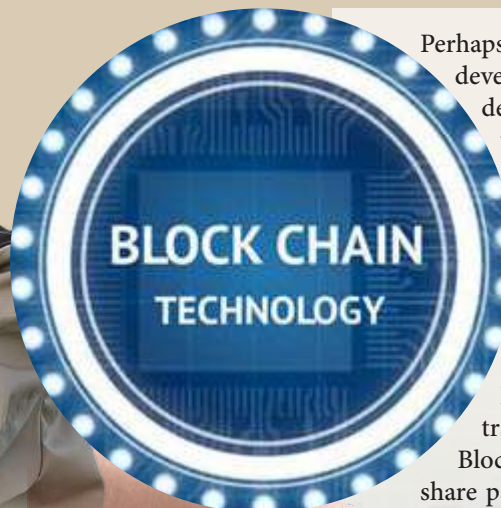
Perhaps the greatest of all IT trends and technology is blockchain development which has gained significant attention in recent years as a decentralized, digital ledger that records transactions in a secure and transparent way.

One key benefit of blockchain is its capability to provide a highly secure and protected record of transactions. Hence, it's ideal for use in applications where trust and security are paramount, such as in financial software development, supply chain management, and voting systems.

According to Gartner, the global business value generated by blockchain will reach around \$3.1 trillion by 2030.

Blockchain has also been praised for its potential to increase transparency and accountability in industries such as healthcare.

Blockchain in healthcare software development could securely store and share patient data, reduce costs, and streamline processes across multiple departments.



Sustainable Technology

Last but not least in today's top trending technologies is sustainable technology, or "green tech." As the name suggests, it refers to the development and use of technology that minimizes the negative impact on the environment. This technology trend has been gaining popularity in recent years as individuals, businesses, and governments become increasingly aware of the need to reduce their carbon footprint and protect the planet. The prime objective of sustainable technologies is to increase the material and energy efficiency of the IT ecosystem and workflows. For example: Cloud solutions to reduce environmental impact by increasing the utilization rate of shared resources.



Collection and analysis of emissions data with enterprise greenhouse gas emissions management software.

As more companies and individuals prioritize sustainability, the demand for sustainable technology is likely to continue to grow. It's not just a trend; it's a necessary transformation for individuals, and organizations of all types to thrive in the years to come. As a result, 50% of CIOs are planning to implement performance metrics as part of the IT sustainability strategy.

SPORTS

KAMINDU MENDIS EQUALS DON BRADMAN'S RECORD

Sri Lanka's new batting sensation Kamindu Mendis became the fastest Asian to five Test centuries on Friday (Sep. 27) as he scored a hundred on Day 2 of the second Test against New Zealand. Mendis broke the record of Pakistan's Fawad Alam who had scored five Test centuries in 22 innings.

The 25-year-old from Sri Lanka has scored his fifth Test hundred in just 13 innings. Mendis is now joint-fourth fastest in the all-time list of fastest batters to five Test centuries. The Sri Lankan batter is also the joint-fourth fastest in the history of cricket to get to five Test hundreds. With his latest Test century, Mendis levelled Australian batting great Don Bradman and West Indies legend, George Headley.

On Day 1 of the ongoing Test between Sri Lanka and New Zealand which is being played at the Galle International Stadium, Mendis had created a world record for the most successive fifty-plus scores since debut. He has eight fifty-plus scores since making his debut against Australia in 2022.



ප්‍රභාත් ජයසූරිය

ලෝකයේම අටවැනියා

ශ්‍රී ලංකාව හා නවසීලන්තය අතර පැවැත්වෙන ටෙස්ට් තරඟාවලියේ පළමු තරඟයේදී කඩුලු 9ක් දවාගත් වමන් දඟපන්දු යවන ක්‍රිඩක ප්‍රභාත් ජයසූරිය තම වෘත්තීය ජීවිතයේදී අයිසිසී හොඳම දක්ෂතා සටහන් කරමින් ලොව පන්දු යවන්නන් අතර අටවැනි ස්ථානයට පැමිණ තිබේ.

ප්‍රභාත් ජයසූරිය මේ වන විට ටෙස්ට් තරඟ 15කදී කඩුලු 88ක් දවාගෙන ඇති අතර, කඩුලු 10 බැගින් අවස්ථා 2කදී හා කඩුලු 5 බැගින් අවස්ථා 8කදී වාර්තා කර තිබේ. වේග පන්දු යවන අසිත ප්‍රභාත්ද 13 වැනි ස්ථානයේ සිටියි.

කම්ඳු මෙන්ඩිස් තම පළමු ඉනිමේ ශතකයෙන් පසුව ස්ථාන 3ක් ඉදිරියට පැමිණ 16 වැනි ස්ථානයට පත්ව ඇති අතර, කුසල් මෙන්ඩිස් පිතිකරුවන් අතර 51 වැනි ස්ථානය දක්වා ස්ථාන 4ක් ඉහළ ගොස් ඇත. රමේෂ් මෙන්ඩිස් පන්දු යවන්නන් අතර 29 වැනි ස්ථානයට පැමිණියේය.

විස්සයි20 පන්දු යවන්නන් අතුරින් ලොව 5 වැනි ස්ථානයේ වහිඳු හසරංග රැඳී ඇත.

ZAMALEK CLAIM 5TH CAF SUPER CUP WITH PENALTY SHOOTOUT WIN OVER AHLY

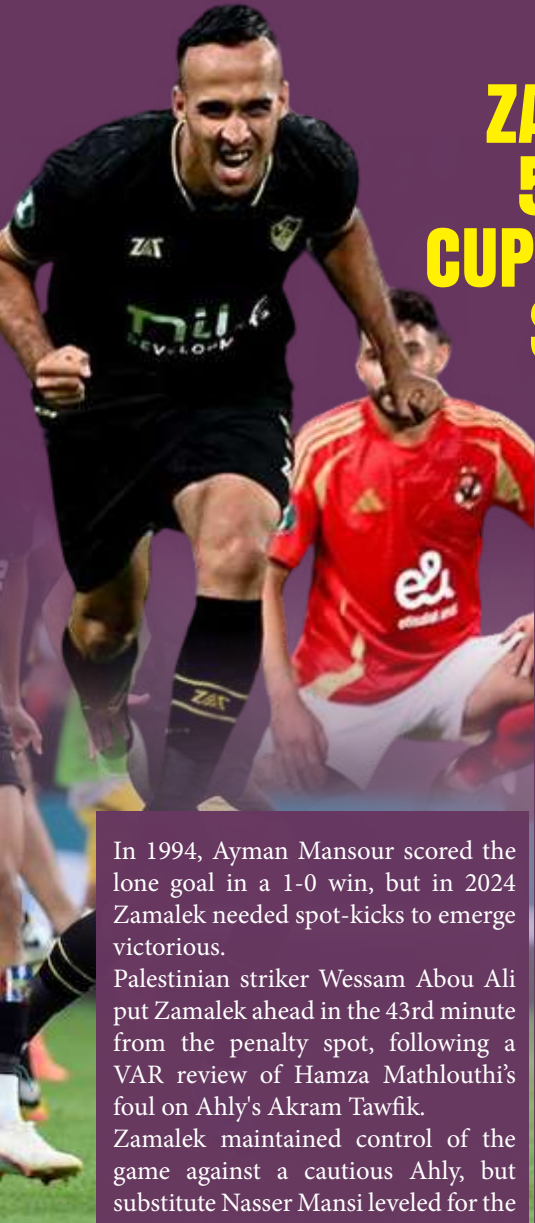
Red Devils in the 77th minute with his first touch.

The penalty shootout saw Moroccan defender Yahia Attiat Allah and Abou Ali miss for Ahly, handing Zamalek their first Super Cup since 2020, narrowing the gap on record-holders Ahly, who have eight titles.

Veteran playmaker Abdallah El Said enjoyed a special moment, lifting his first trophy in six years since leaving Ahly in 2018.

The loss marked Ahly's second consecutive Super Cup defeat, following their 2023 loss to USM Alger, and remains the only trophy elusive to coach Marcel Koller since his arrival in September 2022.

In 1994, Ayman Mansour scored the lone goal in a 1-0 win, but in 2024 Zamalek needed spot-kicks to emerge victorious. Palestinian striker Wessam Abou Ali put Zamalek ahead in the 43rd minute from the penalty spot, following a VAR review of Hamza Mathlouthi's foul on Ahly's Akram Tawfik. Zamalek maintained control of the game against a cautious Ahly, but substitute Nasser Mansi leveled for the



WEST INDIES LEGEND BRAVO RETIRES FROM CRICKET

body can no longer endure the pain, the breakdowns, and the strain" Bravo said in a post on Instagram.

"I can't put myself in a position where I might let down my team-mates, my fans, or the teams I represent.

"So, with a heavy heart, I officially announce my retirement from the sport. Today, the champion bids farewell." Bravo became the first male cricketer to take more than 600 wickets in all T20 matches and ended up with 631 wickets at an average of 24.40 runs and economy of 8.26 per over.

He won three Indian Premier League titles with the Chennai Super Kings - and is currently third on the list of most wickets taken with 183 - as well as the T20 World Cup on two occasions with the West Indies.

Bravo, who played 40 tests and 164 one-day internationals for the West Indies before retiring from international cricket in 2021, will take up a mentor role with IPL champions Kolkata Knight Riders.

Former West Indies all-rounder Dwayne Bravo has retired from all forms of cricket after a groin injury curtailed the final season of his career. The 40-year-old, the leading T20 wicket-taker in history, had planned to retire at the end of the current Caribbean Premier League campaign. However, after sustaining a groin injury, the Trinbago Knight Riders player has decided to finish immediately. "My mind wants to keep going, but my

Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro was born on February 5, 1985, in Funchal, Madeira, Portugal. Growing up in a humble background as the youngest of four children in a working-class family, Ronaldo developed a profound love for football at an early age. His father, José Denis Aveiro, worked as a municipal gardener, while his mother, Maria Dolores, was a cook.

Despite their financial struggles, Ronaldo's parents supported his football ambitions, encouraging him to pursue his dreams.

At just 12 years old, Ronaldo made a life-changing decision to move to Lisbon to join Sporting CP's youth academy. This was a significant step, as it meant leaving his family behind.

His exceptional talent quickly became apparent, and he rose through the ranks of the club, eventually making his first-team debut at 17.

In 2003, Ronaldo caught the attention of Manchester United, one of the most prestigious clubs in the world. The young winger signed with the Red Devils for £12.24 million. Under the guidance of legendary manager Sir Alex Ferguson, Ronaldo flourished, developing from a talented youngster into one of the world's best players. During his six years at Manchester United, he helped the team win three Premier League titles, a UEFA Champions League title, and a FIFA Club World Cup. In 2008, he won his first Ballon d'Or, solidifying his status on the global stage. In 2009, Ronaldo made a monumental move to Real Madrid for a then-

MY JOURNEY OF PASSION AND ACHIEVEMENT

Cristiano Ronaldo



world-record transfer fee of €94 million. His tenure at La Liga was nothing short of extraordinary. Over nine seasons, he became the club's all-time leading scorer with 450 goals and won numerous titles, including four Champions League trophies and two La Liga titles. Ronaldo's fierce rivalry with Lionel Messi during this period defined an era in football, captivating fans and pundits alike as they debated who was the better player.

In 2018, he transferred to Juventus, continuing to earn accolades and lead the team to multiple Serie A titles. In August 2021, Ronaldo made a sensational return to Manchester United, where he aimed to recapture his previous glory.

On the international stage, Ronaldo has been a key figure for the Portugal national team since his debut in 2003. He has participated in multiple European Championships and World Cups, and his crowning achievement came in 2016 when he led Portugal to victory in the UEFA European Championship. In 2019, he helped secure the UEFA Nations League title for his country.

Off the pitch, Ronaldo is known for his philanthropy, often donating to various charities and causes. He has four children and frequently shares moments from his personal life through social media, showcasing his role as a devoted father.

Cristiano Ronaldo's journey from a small island in Madeira to global football stardom is a story of hard work, resilience, and unparalleled dedication. His commitment to excellence and ability to overcome challenges have made him an inspiration for aspiring athletes worldwide. As he continues his career, his legacy as one of the greatest footballers of all time is firmly established, ensuring that his impact on the sport will be remembered for generations to come.

ලොව දීර්ඝම මරණීය දණ්ඩනයට නියම වී සිටි ජපන් ජාතිකයා හිඳහස්



මිනි මැරීමේ වෝදනාව මත ලොව මෙතෙක් නියම කර ඇති දීර්ඝම මරණීය දණ්ඩනය හිමිව තිබූ ජපානයේ 88 හැවිරිදි ධන්ධනාගාරගතව සිටි රැඳවියකු ඔහුට චල්ල වී තිබූ සියලු වෝදනාවලින් හිඳොස් කොට හිඳහස් කිරීමට ජපන් අධිකරණයක් විසින් පියවර ගෙන තිබේ. එම රැඳවියාට එරෙහිව ඉදිරිපත්ව තිබූ සාක්ෂි ගොතන ලද ඒවා බව හෙළි වීම හේතුවෙන් ඔහුව සියලු වෝදනාවලින් හිඳහස් කිරීමට අධිකරණය විසින් පියවර ගෙන ඇති බව විදෙස් මාධ්‍ය පවසයි.

මෙසේ අධිකරණය විසින් මිනීමැරීමේ වෝදනාවලින් හිඳහස් කර ඇති හිටපු ජපන් ජාතික බොක්සිං ක්‍රීඩක අයිවාම් හකමඩා හට 1968 වසරේදී මරණ දඬුවම නියම වී තිබුණේ එම වසරේදී ඔහු විසින් සිය ආයතන ප්‍රධානියා ඔහුගේ බිරිය හා ආයතන ප්‍රධානියාගේ යොවුන් විශේෂිත පසු වූ දියණියන් දෙදෙනා ඝාතනය කිරීමේ වෝදනාවට වරදකරු වීම හේතුවෙනි. වසර 46 ක කාලයක් සිටි දෙනකු ඝාතනය කිරීමේ වෝදනාවට මරණ දණ්ඩනයට නියමව සිටි හකමඩා හට 2014 වසරේදී හිඳහස් හිමි වූ අතර පසුගියදා ඔහුට එරෙහිව පැවති වෝදනාව සම්බන්ධයෙන් නැවත නඩු විභාගයකට පෙනී සිටීමට අවස්ථාව ලැබී ඇත. එසේ නැවත නඩු විභාගයකට පෙනී සිටීමට අවස්ථාව ලැබී ඇත්තේ පැවති විමර්ශනවලදී ඔහුට එරෙහිව ව්‍යාජ සාක්ෂි ගොනු කර ඔහුව සිටි මිනීමැරුම් වෝදනාවට වරදකරු කර ඇති බවට මතු වූ සැකය හේතුවෙන් බව ජපන් බලධාරීහු පවසති. වසර 46ක කාලයක් මරණ දඬුවම නියම වී සිරගත කර සිටීමේ ප්‍රතිපලය මත හකමඩා ගේ ජීවිතයේ හොඳම කාලය ධන්ධනාගාරයේ ගත කිරීම නිසා පැවැත්වූ නඩු විභාගයට පෙනී සිටීමට තරම් සුදුසු මානසික තත්ත්වයක් ඔහුට තිබී නොමැති බව වාර්තා වී තිබේ.

ETRONIC

Why

A Website is Important For Your Business



Some Benefits

- Provides 24/7 access to information
- Boosts sales and revenue
- Increases brand visibility and reach
- Build Relationships with Customers



Visit our website

www.etrronicsolutions.com

Contact Us

+44 739 9112 107

hello@etrronicsolutions.com

-Your Pathway to Global Opportunities -



ROUTE ONE
-RECRUITMENT SERVICES-