



ISSN 1927-5218 Dasatha(Print)
ISSN 1927-5226 Dasatha(Online)

Tel: 416 822 2789
dasathainfo@gmail.com
www.dasatha.com

දසතා Dasatha

සතුව. විනෝදය. ආනුම එකට කැටවුණු සොඳුරු හවිතැන

Beyond Your Expectations
For ALL Your Real Estate Needs

Gamini Abeysinghe
Sales Representative

RE/MAX
Diamond
Tel: 416 822 2789
www.gaminiabeysinghe.com

සැමට සුභ අලුත් අවුරුද්දක් වේවා.....!!



වසන්තයේ නැවත පැමිණෙන සියොතුන් සමඟ සඳුල් හා වරුල් ඡායාරූපය - බුද්ධි රණවිර

පුවේ සිත් වස වීස නෑ
ලොක සිත් වාගේ
මල් වාගේ පුවේ පුනේ
ලොක අයටත් අඬගහලා
ජීවිතයේ කතන්දරේ
කියා දියන්නේ.....

කොළඹ ජීවන විශදම්භ වාර්තා පිහිටුවයි

ලොව පුරා හතර 133 ක ජීවන විශදම්භ තත්වයන් සලකා බලමින් The Economist සඟරාව විසින් වාර්ෂිකව නිකුත් කරනු ලබන ජීවන විශදම්භ දර්ශකය එහි නවතම වාර්තාව 2016 වසර සඳහා පසුගියදා නිකුත් කරනු ලැබුණි.

එම දර්ශකයට අනුව දකුණු ආසියාවේ ජීවන විශදම්භ අධිකතම දෙවන නගරය ලෙස කොළඹ දැක්වේ. ලෝක ලැයිස්තුගත කිරීමේදී කොළඹ නගරයට හිමිව ඇත්තේ 108 වන ස්ථානයයි.

ජීවන විශදම්භ අධිකතම හතර පහ ලෙස දැක්වෙන්නේ පිලිවෙලින් සිංගප්පූරුව, හොංකොං, සුරීච්, ටෝකියෝ සහ ඕසාකා නගරයි.

මෙම දර්ශකයෙහි කැනඩාවේ වැන්කුවර් නගරය 39 වන ස්ථානයටද මොන්ට්‍රියල් 62 ස්ථානයටද නම් වී ඇත. ජීවන විශදම්භ දර්ශකයේ ටොරොන්ටෝවට හිමිව ඇත්තේ 86 වන ස්ථානයයි.

මෙම දර්ශකය සෑදීමේදී පාරිභෝගික භාණ්ඩ හා සේවා භාවිතය, රථ වාහන භාවිතය, බලශක්ති සැපයුම්, සෞඛ්‍ය පහසුකම්, මූල්‍යම සේවාවන්, නව තාක්ෂණ භාවිතය ආදී කරුණු රැසක් සලකා බලා ඇත.

ටොරොන්ටෝ නිවාස වෙළඳපොළ !

ටොරොන්ටෝවේ නිවාස මිල ගණන් ඉතාමත් අධිකව ඉහළ යෑම් පිලිබඳව ආර්ථික විශේෂඥයින් මේ වන විට විවිධ අදහස් පළ කරමින් සිටී.
ලොව ප්‍රමුඛ පෙළේ විශ්ලේෂණ සමාගමක් වන CoreLogic විසින්

ඕස්ට්‍රේලියාවේ හේලි ටෙලිග්‍රෑප් පුවත්පත වෙනුවෙන් කරන ලද සමීක්ෂණ සඳහන් වන්නේ, පසුගිය වසරේදී ලොව වඩාත්ම වේගයෙන් වර්ධනය වූ නිවාස වෙළඳපොළ සහිත නගරය ටොරොන්ටෝව බවයි. එහි සඳහන් කර ඇති අන්දමට පසුගිය වසර

කුළ ටොරොන්ටෝවේ සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයේ නිවසක මිල වර්ධනය සියයට 19 ක ප්‍රතිශතයක් පෙන්වුණි කරයි. සිඹයෙන් නිවාස මිල වර්ධන වන නගර අතර ටොරොන්ටෝව පළමු ස්ථානයට පත්වෙද්දී 8 වන පිටුව බලන්න

TAX, BOOKKEEPING, PAYROLL 416-571-4270 / 647-352-1560
GS Accounting Co. Residence : 416-331-8349
For more info - See Page 29

නිසල මුදල් ක්‍රමාලය

THISAL BUSINESS SERVICES INC

විශ්වාසවන්ත හා සුහදශීලී සේවයක් සමගින් ශ්‍රී ලංකාවට මුදල් යැවීමට පහසු මගක්

Registered office: 1315 Lawrence Ave. E, Suit # 509 Toronto, ON, M3A 3R3 Tel: 416 546 4488

low mortgage RATES CALL ME DIR: (647) 933-6548
BUS: (416) 321-2227
WITH MAJOR BANKS FAX: (416) 321-2011
e.mail: kavinda@viafinancial.ca

- Purchase/Refinance/Renewal/Switch
- Refinance your Mortgage with extra cash in your hand
- Consolidate your bills and be debt-free
- Mortgage for New immigrants/Self-Employed

Save yourself \$2,854.70 per month AND pay off your new mortgage as fast as you wish!!!

කාවින්ද මඬිලච්චි
MORTGAGE BROKER BSc.Mgmt, MBA

* Tablets Raffle ends September 30, 2016. And all deals must be funded on or before September 30, 2016.
* Certain conditions, Broker fees, Interest penalties, CMHC, Genworth or CG Insurance fees may apply. No fees for OAC clients, Interest rates are subject to change without notice.
#109-5805 Whittle Road, Mississauga, Ontario, L4Z 2J1.

VESAK 2017

BUDDHA'S BIRTHDAY CELEBRATION

SUNDAY, MAY 28th

Mississauga Celebration Square

300 City Centre Drive, Mississauga, Ontario L5B 3C1

Parade: 2 pm - Program: 3 pm



“Blessings on the City, the Nation, and the World.”



www.vesakcelebration.com

Co-organized by:



Halton Peel Buddhist Cultural Society
West End Buddhist Temple
And Meditation Centre



Fo Guang Shan
Temple of Toronto



加拿大佛教湛山精舍
THE BUDDHIST ASSOCIATION OF CANADA (FOGUANG SHAN TEMPLE)

“අපවත් මහත් කර”



අච්චරුද කාසල්ලා

වේලාවකට ඉටු කිරීමට කටයුතු කරන ලදී.

වන්දන සමරවීමට

බුදු දහමත්, කෘෂිකර්මයත් එක් වූ සමාජ පසුබිමකට හුරු වූ සිංහලයාගේ ප්‍රධානතම සංස්කෘතික උත්සවය සිංහල අලුත් අච්චරුදයි. තම ගොවිතැන් අවසන් කර අස්වනු ලබාගන්නා ගොවියා සිංහල බත් මාසය භාග්‍යවත් මාසය ලෙස සලකයි. තමා වෙහෙස මහන්සි වූ ගොවිතැන සහිත වීමෙන් අවුකොටු පිරෙන සමය විනෝදමත්, ප්‍රීතිමත්, භාග්‍යවත් කාලයක් ලෙස සලකනු ලැබේ. එය තීව්‍ර වන්නේ නව සූර්ය උදාවද යෙදෙන නිසාවෙනි. නැවත ගොවිතැන් ආරම්භ කෙරෙන තෙක් විවේක කාලයක් වන මෙම වකවානුව ප්‍රීති ප්‍රමෝදයෙන් ගත කිරීමට සිංහලයා පෙලඹෙයි. බුදු දහමින් ලද පෝෂණය අනුව සිංහලයා වාර්ත වාර්තවලට මුල්තැන දෙමින් අලුත් අච්චරුද සමරයි. සූර්ය සංක්‍රාන්තිය පිළිගනු ලබයි. සිංහලයාගේ අලුත් අච්චරුද උත්සවයට දීර්ඝ ඉතිහාසයක් ඇත්තකි. ඒ පිළිබඳව අතීත තොරතුරු පැරණි ග්‍රන්ථයන්හි සඳහන්ය. බොහෝ විදේශීය ලේඛකයන්ගේ වාර්තාවල අඩංගුය. ජන කවීන්ගේ ජන කාව්‍ය රචනාවල දක්නට ලැබේ. ඒ අතර මහනුවර යුගයේ රචිත යැයි සැලකෙන ජන කාව්‍ය ග්‍රන්ථයක් වන ‘අච්චරුද මාලය’ නම් රචනයෙහි විවිද ලෙස අච්චරුද සමය වර්ණනා කරයි. අච්චරුද මාලයේ ජනකවි අච්චරුද කාලය සිහිකිරීමට සමත්ය.

සිංහල සාහිත්‍යය පෝෂණය කිරීමේ මා දායක වූ ජනකාව්‍ය අතර ‘මාල කවි’ නමින් සාහිත්‍යාංගයක්ද වෙයි. යම් ඒකමිතික කාව්‍ය රචනා විලාසයක් ලෙස සැලකිය හැකි මාල කවි සංස්කෘත කාව්‍ය ආකෘතියෙන් ලක්දිව ප්‍රචලිත වූ බව සැලකේ. කෝට්ටේ යුගයේදී වඩාත් ජනප්‍රිය වූ මාල කවි 17, 18, 19 සියවස්වලදී බෙහෙවින් භාවිත කළ බව පැවසේ. උපදේශ මාල කාව්‍ය රචනා අතර වාර්ත වාර්ත ආශ්‍රිත මාල කාව්‍ය රචනයක් ‘අච්චරුද මාලය’. අප්‍රකටව තිබූ මෙම මාල කාව්‍ය නැවත ජාතිය සතු වන්නේ පුජ්‍ය තේරපැන සෝමනන්ද හිමියන්ගේ විශිෂ්ට පර්යේෂණයක ප්‍රතිඵලයක් වශයෙනි.

අස්වැන්න ගෙට ගත් සිංහලයා නව අච්චරුද උදාව පිළිගැනීමට සූදානම් වෙයි. නිවස පිරිසිදු කරයි. ගොම මැටි හා නිවස අලුත්වැඩියා කිරීමද සිරිතය.

ගොම මැටි හා පිරිසිදු කර ගේ අඹදිනි වතුපිරිවල කැළි සිඳු සැම තැන සුදු හුනු ගාවා ගේ මෙම හැටි අච්චරුදට විසිතරු

අච්චරුද සමය සිංහල ආහාර කල වළි බසින සමයයි. කැවුම්, කොකිස්, ආස්මි, අතිරත ආදි කැවිලි වර්ග සෑදීම ගැමි ලියනගේ සිරිතය. අච්චරුද මාලයේ ඒ බව සඳහන්ය.

ලමින් දියට සාලුන් සොදින් සලා ගල් වැලි හැර එ මුත්ගෙතිද කැවුමුත් අති කැවුම් උයති ගේ ගේවල

අලුත් අච්චරුද යෙදෙනුයේ සූර්යයා මීන රාශියේ සිට මේෂ රාශියට පැමිණීම නිසාවෙනි. සූර්යයා මීන රාශියෙන් නිකුත් වී එහෙත් මේෂ රාශියට ඇතුළු නොවී පවතින කාලය සංක්‍රාන්ති සමයකි. මෙම සමය අශුභ ලෙස සැලකූ ගැමියා පින් දහම් කිරීමට පෙලඹුණි. අනතුරුව සියලු කටයුතු නක්ෂත්‍රයේ බලපෑමෙන් සුබ

සුබ නැකතින් වැල පල සුබ නැකතින් වෙළෙඳුම්ද සුබ නැකතින් ගමනුත් සුබ නැකතින් තව කුසල්

සුබ දින ස්නානය කර සුබ දින හිස තෙල් ගා සැර සුබ දින සඳ දැකීමත් මොර සුබ දින අච්චරුද ගත කර

අච්චරුද වාර්ත සියල්ල සිදු කරනුයේ සුබ වේලාවකටය. සිංහල සංස්කෘතිය තුළ ජලයට හිමි වූයේ වැදගත් තැනකි. කෘෂිකර්මාන්තය පීචනෝපාය කරගත් ගැමියා ජලය තම දිවි දෙවෙනි කොට සැලකිය. තම නිවසේ පිඳ සමග ගනුදෙනු කර නව වසර ඇරඹීම බොහෝ ප්‍රදේශවල සිරිතය.

අච්චරුදට සොඳ ආහාර කවුරුන් නෑදෑයෝ එක් කැවුමුත් මුං අතිරස සහ පවුමුත් රූපියල් ගනුදෙනු

අලුත් අච්චරුදේදී ගනුදෙනු කර ආහාර අනුභවය සිදුකරයි. මාසය වැඩිහිටියනට බුලත් දී ආශීර්වාද ලබා ගැනීමද සිදු කෙරේ. ආහාරය සඳහා කිරිබතක් පිළියෙල කර ගනී. එය නව වසරේ පළමු ආහාරයයි.

සිරිත ලෙසට ඉස්නානය කර පිරි ඇති අහරණා බැඳ සිතූ සිරිකත ලෙස සුබ නැකතින් එක් කිරිබත් කති පළමුව

සිංහල අච්චරුද සමහර, සහෝදරත්වයේ එකමුතුවකි. තම ඥාති වර්ගයා සමග මිතු දහම වර්ධනය කර ගැනීමට අච්චරුද සමය බෙහෙවින් ඉවහල් වේ. තම හැකියාව අනුව කැවිලි පෙවිලි සාදාගන්නා සිංහලයා තම ඥාතීන් බලන්නට යයි.

සාදාගෙන කැවිලි සොඳ වතු කැන් බාදා නැතිව සොඳ කිරිපැණි එක් වේදා නැතිව හත් අට දෙන එක් නෑදෑයින් බලන්නට කවුරුන්

අච්චරුද සමයේ වාර්ත අතර සිංහලයා නිරත වන ජන ක්‍රීඩා වැදගත් වෙයි. දෙවියන් උදෙසා සිදු කෙරෙන ජන කෙළි මෙන්ම විනෝදය උදෙසා නිරත ජන ක්‍රීඩාද වෙයි. පත්තිනි දේවිය උදෙසා පැවැත්වෙන අංකෙලිය, පොරපොල් කෙළිය වැනි ක්‍රීඩා මෙන්ම රබන් කෙළිය, පංච කෙළිය ආදි විනෝද ක්‍රීඩාවන්හි ගැමියා නිරත විය. ‘අච්චරුද මාලයේ’ ගැමි තරුණ තරුණියන් එක්ව ක්‍රීඩා කළ අයුරු අපූර්ව ලෙස වර්ණනා කරයි.

අංචි මැටි සමග එක්ව පුංචි පුංචි පුංචි ගෑනු ළමයි රංචු එක් කොට් කොට් සිනා සිසි පුංචි රංචු රංචු ගෑනු සිරිති පංච කෙළ

ලෙලෙන දෙනන වෝලි හැට්ට ලමින් ලැම වසා අදින පදින කම්බි එත්ත ඇඳන් සිතූ තරුණා කිරිණා විලස රූචින් දිලි දස දෙසා තරුණා තුරුණු ලියෝ සිරිති රබන් ගස

කොට් බොට් වචන කියති ඉඳන් නෑසියෝ රංචු රංචු ගැසී තරුණ පුංචි කෙල්ලියෝ පුංචි පුංචි ළමයි සමග ඇචින් මැහැලියෝ පංච කෙළිය බලා තවත් ඉඳිති ලුමසියෝ

මහනුවර යුගයේ සමාජය හෙළිකරමින් රචනා වී ඇති අච්චරුද මාලය එම සමාජයේ අපූර්ව සිදුවීම් රසවත්ව ඉදිරිපත් කරයි. නව ඇඳුම් ඇඳගෙන ජන ක්‍රීඩා කෙරෙන ස්ථානයට පැමිණෙන තරුණ තරුණියන් ගත කළ කෙළිලොල් ජීවිතය එයින් නිරූපණය වේ. අච්චරුද සමයේ ගැමි සිත් තුළ වූ ප්‍රීති ප්‍රමෝදය හඟවයි.

තුරුණු කතුන් සුවඳ වහන සඳුන් නිල කිරණ විලස රූසිරු කතුන් පිරිමි දෙස කරන නර්ත අතින් පයින් පෙනෙති නෙක තරුණා ගෑනු රබන් ගසති හොරෙන් බල

සරස් බරස් ගාන සරොම් ඇඳල සිත් සරොස් නැතුව ඉලන්දාර නටති රඟ පොඬිස්සියන් පච්ච ගහපු කුරු ඉස ළමස්සියෝත් බල සිරිති තරුණයන්

අච්චරුද මාලය ජන කාව්‍ය රචනාවෙහි බොහෝ ජනකවි රචනා වී ඇත්තේ රබන් වාදනය හා ජන ක්‍රීඩා පිළිබඳවය. රබන් නර්තනය, රබන් ගැසීම ලංකාව තුළ වඩාත් ජනප්‍රිය අංගයක් වී ඇත්තේ නුවර යුගය තුළ බව සැලකේ. ගැමියා තම ප්‍රීතිය සහයෝගයෙන්, මිතුත්වයෙන් බෙදා ගත් බව ජන කවියා ප්‍රකාශ කරයි. එසේ වුවත් තරුණියන් රබන් ගැසීම බොහෝ අයගේ සිත් ගෙන ඇත.

පොරණ සිටත් අච්චරුද කිරිචුවදි සවු දරන දනන් පවා ගොසින් කෙළිති නොව පරන ගෑනු ගයන රබන්වලට නැත තරුණා ගෑනු රබන් ගසන කලට සුම්

වර්තමානයේදී මෙන් අතීත සමාජයේදීද විනෝදය පිණිස කටයුතු කරන තරුණ පිරිස් අකරනැබ්බවලටද මුහුණ දී ඇත. අතීත මහනුවර යුගයේදීද ඔවුන් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය සිදුකර ඇත.

ආල වඩන ඉලන්දාර ගැටයෝ එක් කෝල නැතුව ගොසින් ගෑනු මැදට ආල රබන් ගසා ඉඳන් මතට ලොබ බිල ගොසින් බුදිය ගතින් බතුන්

මීනෂම ජාතියකට අනන්‍ය වූ සංස්කෘතික ලක්ෂණ පවතී. ඒ අතරින් කිසිදු ජාතියකට නොදෙවෙනි සංස්කෘතික ලක්ෂණ සහිත සිංහලයාගේ එම සංස්කෘතිකංග රාශිය හෙළි කරන ප්‍රධානතම උත්සව අවස්ථාව සිංහල අච්චරුදයි. එම උත්සව අවස්ථාවේ අංගයන් රසවත්ව කියා පෑ අච්චරුද මාලය අපේ අතීත ජන දිවියේ අපූර්ව රස තැන් හෙළි කරන්නක්මය.



SRI LANKA'S NO. 1



TRICO MARITIME

(Sole Authorized Agent of
Trico Maritime (Pvt) Ltd. Sri Lanka)

The first Customs Bonded Warehouse for Personal
Effects and gift items clearance in Sri Lanka

Serving People Worldwide Reliably for 35 Years

SRI LANKA'S BEST AND
LARGEST CLEARING
FACILITIES IN THREE
MAJOR CITIES SINCE 1980

**COLOMBO
GALLE
KURUNEGALLA**

**DOOR TO DOOR SERVICE
to any part of Sri Lanka**

*special service to
Colombo, Jaffna,
Kilinochchi, Batticaloa,
Trincomalee, Vavuniya
& Mannar*



CONTACT : DERRICK ANTON
647.833.3020 | 416.335.8800

Our Canadian Agents

OTTAWA : 613 513 6106 (SAMAN) • MONTREAL: 514 884 8550 (VICKIE / NOEL)
CALGARY: 403 971 6721 (SAMAN) • ALBERTA : 587 708 5665 (TONY) • WINNIPEG: 204 800 2364 (MANGALIKA)

Trico Maritime Customer Services & Warehouses in Sri Lanka

HEAD OFFICE

Trico Maritime (Pvt) Ltd
50K Cyril Perera Mawatha
Colombo 13
Tel: 2345580 / 2345581
Fax: 2432000

COLOMBO WAREHOUSE

Trico Maritime (Pvt) Ltd
414/17 K. Cyril Perera Mawatha
Colombo 13
Tel: 2448270 / 2440114
Fax: 2432000

KURUNEGALA WAREHOUSE

Trico Maritime (Pvt) Ltd
Humbara Road Sandagala
Uhumeeya
Tel: 073 2238924 / 037 2238925
Fax: 037 2238967

GALLE WAREHOUSE

Trico Maritime
Pro Cargo Distribution (Pvt) Ltd
No. 331 Matara Rd, Kangoda, Galle
Tel: 091 2234842
Fax: 2234841

Trico Maritime Freight Forwarding Canada Inc.

151 Nashdene Rd, Unit #5, Scarborough On. M1V 4B9
Intersection: Markham Road/Nashdene Road

Tel: 413 335 8800
Fax: 416 335 8848

email: info@tricomaritime.ca
www.tricomaritime.ca

ඔස්, මාළු, බීජ, තර, ශ්‍රීරාලකාවන් නොකන අයවන් කොලෙස්ටරෝල වැඩි වන්නේ ඇයි?



■ ඇලන්ටන් විරසිංහ උපදේශක වෛද්‍ය - බයෝපති

ලෝක වාසීන් අතරින් හෘද රෝගවලින් මිය යන්නන්ගේ සංඛ්‍යාව ඉතා අධික බව ඔබ දන්නවාද? ඒ නිසා අද සියලුදෙනාම හෘද රෝග වැළැඳීමට ඇති ප්‍රධානතම ප්‍රවණතාව පිළිබඳව දැනගත යුතුව තිබෙනවා. ඒ වගේම එයින් වැළැඳීම් සිටීමටත් දැනගත යුතුමයි. මෙහි ප්‍රධානතම බලපෑම කරන්නේ තම ශරීරයේ ඇති කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය වැඩි වීම (High Cholesterol) යි. මේ තත්වයෙන් ඔබ මිදෙන්නේ නම් ඔබට හෘද රෝග වැළැඳීමේ ඇති ප්‍රවණතාවයෙන් හා ආසාතය (Stroke) ඇතිවීමට ඇති අවදානමෙන් ගැළවෙන්නට පුළුවනි.

Cholesterol වැඩිවීම සම්බන්ධයෙන් විශේෂ රෝග කාරක ලක්ෂණයක් පෙන්නුම් කරන්නේ නැත, නමුත් Cholesterol වැඩි වී ඇති බව කරනු ලබන පරීක්ෂණයකින් වෛද්‍යවරයා පවසන විට ඔබ පුදුමයට පත්වන්නට පුළුවන්, කෙසේ නමුත් Cholesterol වැඩි බවක් පෙන්නුම් කරන අවදානම් තත්වයක් පෙන්නුම් කරන්නට පුළුවන්. ඔබට මෙම අවදානම් තත්වය පෙන්නුම් කරන්නේ නම් එම අවදානම් තත්වයෙන් මිදීමෙන් හෘද රෝග ඇතිවීමේ අවදානමෙන්ද මිදෙන්නට හැකිය.

ඔබගේ අධික Cholesterol ප්‍රමාණය අවම කරගැනීමට අවශ්‍ය නම් ඉතාමත් වැදගත් වන්නා වූ ක්‍රමයක් තමයි, ජීවන රටාව වෙනස් කර ගැනීම. ඉන් ඔබට අධික Cholesterol ප්‍රමාණයට අඩුකර ගැනීමට පමණක් නොව, හොඳ සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවන රටාවක්ද සකස් කර ගත හැකිය.

මේ අතරට ඔබගේ සිරුරේ නියමිත බර ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි බරක් තිබීමෙන් ඔබගේ හරක Cholesterol (LDL) වැඩිවීමටත්, හොඳ Cholesterol (HDL) අඩුවීමටත් බලපෑමක් ඇති කරනු ලබයි. මෙසේ මෙම සම්බන්ධතාව ගිලිහීම මගින් ඔබට නුදුරු කාලයේදී හෘද රෝග ඇතිවීමේ අවදානම ඉතා වැඩි වේ. එම නිසා ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි බරක් ඇත්නම් (Over weight) 5% ත් 10% ත් අතර ප්‍රමාණයකට බර (Body weight) අඩු කර ගැනීමෙන් ඔබගේ අධික Cholesterol ප්‍රමාණය අඩුකර ගැනීමට හැකිය.

වර්තමාන නිර්දේශයන් අනුව ඔබ අනිවාර්යයෙන්ම දිනකට මිනිත්තු 30 ක් හා සතිකට දින 5 ක් ආර්ථික ව්‍යායාම කළ යුතුමයි. මේ සඳහා කරනු ලබන අධ්‍යයන මගින් ඔබගේ හරක Cholesterol (LDL) අඩුවන බවත්, හොඳ Cholesterol (HDL) වැඩිවන බවත් හොඳාකාරවම ප්‍රත්‍යක්ෂ වී තිබේ. ඔබට එසේ ආර්ථික ව්‍යායාම කිරීමට වේලාවක් නොමැතිනම් ඔබගේ ඇඟට දැනෙන සේ වේගයෙන් ඇවිදීම මගින් Cholesterol අඩුකර ගැනීමට පුළුවන්. (Brisk walking)

ආහාරවේල නිවැරදිව සකස්කර ගැනීම (Modify your diet) මගින් ඔබ ගන්නා ආහාරවල මේදය (Fat) අඩුකර ගත හැකිය. ඒ අනුව හොඳ හා හරක මේද මොනවාද යන්න හඳුනාගෙන වැඩිපුර එළවළු, පලතුරු ඒ වගේම කෙඳි සහිත ආහාර ගැනීමෙන් ඔබට එම තත්වය ප්‍රකාර ගැනීමට පුළුවනි. මෙහිදී සත්ව ආහාර අවම කර ගැනීම ඉතාමත් වැදගත්ය.

Cholesterol යනුවෙන් අදහස් කරන්නේ අප ශරීරයෙන්ම ස්වභාවයෙන්ම ඇතිවන්නා වූ මේද සහිත (Fatty Substances) දෙයකි. මෙය ශරීරය තුළ ඇති අක්මාව (Liver) තුළ නිපදවන්නකි. එය හෝමෝන නිපදවීමටත් ඒ වගේම ආහාර දිරවීමටත් උපකාරී වේ. Cholesterol රුධිරය සමඟ ගමන් කරන්නකි. මෙය කොටස් දෙකකින් යුක්තයි. Low density lipo protein (LDL) මෙය හරක කොලෙස්ටරෝල් වශයෙන් හඳුන්වනු ලබයි. මෙම හරක කොලෙස්ටරෝල් ශරීරය පුරාම බෙදාහැරීම සිදු වන අතර හොඳ කොලෙස්ටරෝල්, High Density lipoprotein (HDL) තැන්පත් වී ඇති මේදය එකතු කරගෙන නැවත අක්මාව කරා රැගෙන යනු ලබයි. (Collect fatty deposit and returns them to the liver)

ඇමෙරිකානු හදවත් සංගමයේ (American Heart Association) නිර්දේශය අනුව LDL ප්‍රමාණය 100 mg/dl අඩු ප්‍රමාණයකින්ද HDL ප්‍රමාණය 40 mg/dl වැඩියෙන්ද පවත්වා ගත යුතුයි. ඒ වගේම මුළු අගය 200 mg/dl හෝ ඊට වඩා අඩු විය යුතුය යන්න නිර්දේශ කර ඇත.

මේදය වඩා ඇති ආහාර ගැනීම මෙම තත්වය වෙනස් කරනවා වගේම නවතම සොයාගැනීම් වලට අනුව දුම්පානයද වියට ඉවහල් වේ. දුම්පානය කරන්නන් අතර HDL අඩුවීමක් සිදු වේ. නවතම සොයාගැනීම් අනුව දුම්පානය කරන්නන් හට දුම්පානය නොකරන අයට වඩා අවුරුදු 12 කට කලින් හෘද රෝග වැළැඳීමේ ප්‍රවණතාවක් පවතී. එම නිසා දුම්පානයෙන් සම්පූර්ණයෙන්ම වළකින්න. ඒ වගේම නවතම සොයාගැනීම් අනුව මානසික පීඩනය හා කොලෙස්ටරෝල් වල ඇතිවන්නා වූ එකතුවීම නිසා ඉතා ඉක්මනින් හෘද රෝග වැළැඳීමේ ප්‍රවණතාවක්ද පවතී. එම නිසා මානසික පීඩනය (Stress) අඩුකර ගැනීම ඉතාමත් අත්‍යවශ්‍ය කරුණකි. Cholesterol Adrenaline iy Cholesterol Triger, කොලෙස්ටරෝල් නිපදවීමට ඉවහල් වේ. මෙය අක්මාවෙන් නිපදවනු ලබන Waxy, Fatty ආදියෙන් සමන්විතයි. මෙය අක්මාව මගින් නිපදවීමේ ගොනුවෙන් ශරීරයට අවශ්‍ය ශක්තිය ලබා දීම හා හානි වූ සෛල යථා තත්වයට පත්කිරීම සිදු කරයි. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා Cholesterol තිබීමෙන් හෘදයට රුධිරය ගෙනයන නාලිකා අවහිර (Clog the Arteries) වේ. ඒ තුළින් හෘදයාබාධ හා ආසාතය වැනි රෝග ඇති වේ. මානසික පීඩනය, හෝමෝන ක්‍රියාකාරී

විමේදී එය ක්‍රම ක්‍රමයෙන් ශරීරයේ කොතනක හෝ මේද සෛල වශයෙන් එකතු වේ. එය ශරීරයට ශක්තිය ලබා දෙන්නා වූ සීනි සාදා දීමේ අමතර ශක්තියකින්ද යුක්ත වේ. ඒ අනුව මානසික පීඩනය ඇති අවස්ථාවන්හිදී මෙසේ ඇතිවන්නා වූ සීනි ප්‍රමාණය සිරුරට ශක්තිය ලබා දීමට ප්‍රයෝජනය නොගෙන එය අවසානයේ Triglycerides බවට පත්වීමට හෝ අනෙකුත් මේද අම්ල තත්වයන් බවට පත්වේ.

මෙසේ තැන්පත් වනු ලබන මේදය හෘද රෝග ඇතිවීමට හා දියවැඩියාව ඇතිවීමට මහත් රුකුලක් වේ. දැනට පවත්නා වූ පරීක්ෂණ අනුව අධික මානසික පීඩනය ඇති පුද්ගලයන් අධික Cholesterol වලින් මිදීම සඳහා තමාගේ රැකියාව කරන ස්ථානයේ ඇතිවන්නා වූ අවහිරතාවන් අවම කර (Limiting work place conflict) ගැනීම, තමන්ගේ තිබෙන රාජකාරී හරියාකාර කළමනාකරණය කර ගැනීම, ආර්ථික ව්‍යායාම කිරීම, යෝග ව්‍යායාම කිරීම, ගෙවතු වගාව, සංගීතය, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ආහාර වේලක් ගැනීම, දිනකට අවම වශයෙන් පැය 7 ක ප්‍රමාණයක් නිදා ගැනීම

කාර්යයන් සිදුකරගත යුතුය. නමුත් ඔරොත්තු නොදෙන තරම් මානසික පීඩනය ප්‍රමාණයක් ඇත්නම් මනෝ වෛද්‍යවරයකු සමඟ සාකච්ඡා කළ යුතුය.

අද බොහෝ දෙනෙක් සිතාගෙන සිටින්නේ Cholesterol ඇතිවන්නේ සත්ව ආහාර ගන්නා අයට පමණක් යැයි කියාය. එය සත්‍යයක් නොවේ. සත්ව ආහාර කිසිවක් නොගන්නා අයටද Cholesterol වැඩිවීමේ තත්වයක් ඇතිවන්නට පුළුවනි. එයට හේතුව වන්නේ අපේ ශරීරයට පිටතින් Cholesterol ලබා දෙන ජනප්‍රිය ඉන්ද්‍රිය නැතුව ශරීරය තුළින්ම අපට අවශ්‍ය කොලෙස්ටරෝල්වලින් 70% ත් 80% ත් අතර ප්‍රමාණයක් නිපදවා දෙන බැවිනි. එසේ නොවුවහොත් අපට එදිනෙදා ජීවත් වීමට හා වැඩපළ කරගැනීමට අවශ්‍ය ශක්තිය නොලැබේ.

"මස්, මාළු, බීජ, තර, උම්බලකාවන් නොකන මට කොහෙත්ද කොලෙස්ටරෝල්" කියන මතයක් ඇතිකර ගන්න එපා. ඒ වගේම අද කොලෙස්ටරෝල්වලට ඒ ඒ වෛද්‍ය ක්‍රම මගින්ද දෙනු ලබන බෙහෙත් පිළිබඳවත් බොහෝ මතිමතාන්තර තිබේ.

Tutoring From Grade 08 to 12

Mathematics	Grade 12 Mathematics
Physics	Advance Functions
Programming (Java, C#)	Limits
	Calculus

- Supporting for homework and tests
- Full attention for improving knowledge
- Home Visits possible

Experience and qualified teacher for excellent results

Contact
Kithsiri Jayasinghe
(BSc. , MSc.(UK) Mathematics & Comp. Science)

Email: jayakithsiri@hotmail.com
Phone: (416) 745-6675, (647) 705-1606



ANTON DHARMASEELAN

MORTGAGE AGENT

Available Till **Midnight**
Including **Weekends & Holidays**

CALL ME **FIRST**
FOR ALL YOUR **MORTGAGE** NEEDS

**PURCHASE
REFINANCE
SELF EMPLOYED
RENEWAL
BAD CREDIT**

INVESTMENT PROPERTY

416 704 1200

MAJOR BANKS-BEST RATES



BROKER #10530

බසයක නැගී ඇමෙරිකානු මහ නගර බලා

2 වන කොටස...

ඔබාමාගෙන් වූණේ මාරු වූ ඔවුල වන්දිවයන් ගැන ගුණවට....



ධවල මන්දිරය ආසන්නයේම පිහිටි මේ ජාතික සමරුව 1914-1922 කාලයේදී නිර්මාණය කර තිබෙනවා. ග්‍රීක ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පය අනුව මෙය නිර්මාණය කර ඇත්තේ හෙන්රි බේකන් විසින්. ලින්කන් සමරු ප්‍රතිමාවේ නිමැවුම්කරු වන්නේ ඩැනිවල් ෆ්රොන්ට්. අඩි 18 ක් උස මේ කිරිගරුඬ ප්‍රතිමාව ටොන් 175 ක් බරයි.

ඒ අද්දරම පිහිටි කොරියානු සහ ජපන් යුද්ධවලදී මියගිය විරුවන් සිහිකරන ස්මාරක බලන්නටද අපට ඉඩ වෙන්කර තිබුණා.



විකල්පයක් නැත. පළපුරුද්ද, දක්ෂතා මත අදාළ ස්ථානය ඉදිරිපිටම නැවත්වීම, කලින් ප්‍රවේශ පත් ගෙන ඇති නිසා පෝලිම් රහිතව විශේෂ දොරටුවලින් ඇතුළුවීමට හැකිවීම අප ගමන්වලදී විනාශ කරන කාලය ඉතිරි කර දෙනවා. අපේ රාත්‍රී නවාතැනට යන මග වැරි තිබුණේ මනරම් කඳුකර පෙදෙසක් මැදින්. කවුළුවෙන් අප දුටු දසුන් තෙත් සිත් වසී කරවන සුළඟයි. බස් ගමනේ අවාසිය වුණේ අපට වුවමනා හැරියට නැවතී රස විඳින්නට නොහැකි වීමයි. එහෙත් සුක්කානමෙන් මිදී උස් තැනක සිටි නිසා බොහෝ දසුන් කැමරාවන්ට හසු කර ගන්නට දැන තිදහස් වීම ඒ පාඩුව මකා දැමූ බව කිව යුතුයි.

විස්තර සහ සේයාරූ

පසුගියදා පැවති ඇමෙරිකානු ජනාධිපතිවරණය නිසා ලෝකයේම අවධානය වොෂින්ටන් නුවරටත් විශේෂයෙන්ම ධවල මන්දිරය වෙතත් යොමුවුණා. පසුගිය මාසයේදී අපි ඔබට පොරොන්දු වුණේ ඇමෙරිකාවේ අගනුවර වෙත මේ මාසයේදී කැඳවාගෙන යන බවයි .

අපේ බස් වාර්තාවේ තෙවන දිනයේදී අප නැවතී සිටි නිව්ජර්සි ප්‍රාන්තයේ හෝටලයක් වොෂින්ටන් වෙත එන ගමනට පැය 2 ක පමණ කාලයක් ගත වුණා. සංචාරක බසයේදී මග පෙන්වන්නා දවසේ ආවරණය කරන ස්ථානවල විස්තර ඇතුළත් වාර්තා චිත්‍රපට පෙන්වීමත්, විස්තර කීමත් නිසා ගමනට පෙර විස්තර සොයා නොබලන කෙනෙකුට වුවත් ලබාදෙන කෙටි කාලය කළමනාකරණය කර ගැනීම අසීරු වන්නේ නැත. ධවල මන්දිරයට වන අනපේක්ෂිත ප්‍රහාරයක් පිළිබඳ චිත්‍රපටයකට නෙතු යොමා සිටි අප එය අවසන් වූ සැණින් බස්සවනු ලැබුවේ ඒ අසලින්මය. එනිසා බසය ධාවනයට ගත වූ කාලය අපට දැනුණේම නැත. බසයේ අන්තර්ජාල පහසුකම් ඇති බැවින් අවශ්‍ය විස්තර ඉන් සොයාගන්නේ, දැරුවත් "තව කොච්චර දුරද...?" යන සාම්ප්‍රදායික ප්‍රශ්නයට සිත් රදවා ගන්නට වන්නේත් නැත.

ධවල මන්දිරය (White House)

වොෂින්ටන් නුවර, පෙන්සිල්වනියා විදියේ අංක 1600 දරන තැන පිහිටි නිවස 1800 දී නිර්මාණය වුණේ ජේම්ස් හෝබන් නම් ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පියාගේ සැලසුමකට අනුව. සුදු පැහැයෙන් වර්ණ ගන්වා තිබුණු එය පෝන් ඇඩම්ස් ජනාධිපතිවරයාගේ පටන් අද දක්වා ඇමෙරිකානු ජනපතිවරුන්ගේ නිල නිවස වූ ලෝක දේශපාලනයේ ප්‍රබල සලකුණක්. 9/11 ත්‍රස්තවාදී ප්‍රහාරයෙන් පසු ධවල මන්දිරය අධි ආරක්ෂිත කලාපයක් බවට පත් කර ඇති නිසා ඔබට එය දකින්නට හැක්කේ තරමක දුරින් සිටයි.

ඒබ්‍රහම් ලින්කන් සමරු ගොඩනැගිල්ල (Lincoln Memorial)

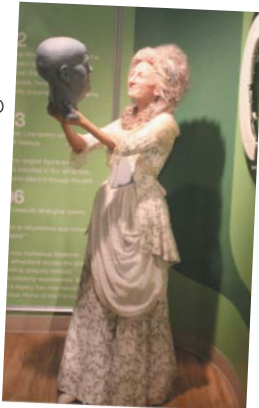


ස්මිත්සොනියන් කෞතුකාගාරය (Smithsonian National Museum of Natural History)

ලෝකයේ තෙවැනි ජනප්‍රිය කෞතුකාගාරය වන මෙය දවසක්ම ගත කරන්නට තරම් විවිධා තැනක්. පැය 2 කදී මෙය ආවරණය තරමක දුෂ්කර කටයුත්තක් වුණා . ඉන්දියාවෙන් හමුවූ ලොව ජනප්‍රියම දියමන්තිය වන හෝප් දියමන්තිය (Hope Diamond) ඇත්තේ මෙහියි. පැරසියේ ශ්‍රවණ කෞතුකාගාරයේ මොනාලිසා චිත්‍රය මෙන්ම මෙයද මීට පෙර සොරාගෙන ගොස් ඇති නිසා එයට දැඩි රැකවල් යොදා තිබුණා.

මැඩම් ට්‍රසාඩ් ඉට් රූ කෞතුකාගාරය (Madam Tusad Wax Museum)

ලොව ප්‍රකට වර්තයක් හමුවීම පහසු කාර්යයක් වන්නේ නැත. එතකොට මියගිය විර වර්ත. මේරි ට්‍රසාඩ් නියම පර්මාණයන්ට ඉට් රූ නිර්මාණය කළ දක්ෂ ප්‍රංශ ජාතික කතක්. 1835 දී ලන්ඩන් නුවර බේකර් වීදියේ ඇය ඇරඹූ නිර්මාණ ප්‍රදර්ශනාගාරය ලොව අතිශයින් ජනප්‍රිය වුණා. දැන් ලොව පුරා විවිධ නගරවල එහි ශාඛා පිහිටුවා තිබෙනවා. වොෂින්ටන් සංචාරයේදී අපට මැඩම් ට්‍රසාඩ් කෞතුකාගාරයේ සරන්නට පැය දෙකක් ලැබුණා. විවිධ ඉරියව්වලින් ඇත්තටම ඔවුන් පහ



පිටින් ඉන්නවා වැනි හැඟීමක් දැනෙන එය දවසක් ගත කරන්නට හැකි තැනක්. ඇති පදම් සේයාරූ ගන්නටත් ඔවුන් අනුකරණය කරන්නටත් බාල මහලු සියල්ලන් පොරකකා සිටිනු මෙහිදී දකින්නට ලැබුණා.

බස් ගමනේ අවාසියක් ලෙස මා දකින්නේ ඒ ඒ තැන්වල ගත කරන්නට ලබාදෙන වෙලාවේ මද කමයි. එහෙත් මෙතරම් ස්ථාන රැසක් ආවරණය කරන්නට නම් සංචාරක බසයකින් යාම හැර වෙන

පෙන් ගුහාව (Penn's Cave)

අවසන් දිනයේ, අප ගමන් ගත් පෙන්සිල්වනියාවේ, පෙන් ගුහාව පිහිටියේ පිරිසරබද පළාතක. එම ප්‍රදේශයේ ජීවත් වූ පෙන් ආමිෂ් (Amish) ජන ප්‍රජාවක්. යුරෝපයෙන් ඇමෙරිකාවට සංක්‍රමණය වුවත් ඔවුන් පරිසරය සමග කිරීටුවෙන් බැඳී සිටිති. රථ වාහන වෙනුවට තවමත් ඔවුන් පාච්චිති කරන්නේ අශ්ව රථ. ට්‍රැක්ටර් වෙනුවට අශ්වයින්. රෙදි සෝදා වේලා ගන්නට අප මෙන් යන්ත්‍ර භාවිත කරන්නේ නැත. අතින් සෝදා වැල්ල රෙදි වල්ලනවා.

පෙන් ගුහාව පෞද්ගලික දේපළක් බැවින් පොදු ඇමෙරිකානු

රාජ්‍ය උද්‍යානවලට වඩා වෙනස්. දැනටත් මේ පරිශ්‍රයේ ක්‍රියාත්මක වන ගොවිපොළක් තිබෙනවා. අඩි 1300 ක් දිග පෙන් ගුහාවට යා යුත්තේ බෝට්ටුවක නැගී. මග පෙන්වන්නෙකු සිටි දෙපසට ආසන සැකසූ බෝට්ටුව යන මග අදුරු ගුහාව ආලෝකමත් කර තිබෙනවා. වසර දහස් ගණනක් තිස්සේ මැරුණු විවිධ රටා අහසේ තරු රටා මෙන් ඔබට විවිධ මනෝ රූප මවා ගත හැකි ලෙස පිහිටා තිබෙනවා.

තවත් ගමනකින් හමුවෙමු. anuruddhawe@yahoo.com





සාධාරණ රජතුමා

බොහෝ අප කාලයේ මිසරයේ බැරෑරුම්වල එක්තරා රජ කෙනෙක් හිටියා. මේ රජතුමා තමන්ගේ වැසියන්ට හරිම කරුණාවන්තයි. ඉතාමත් දක්ෂ විදියට රාජ්‍ය පාලනයත් ගෙන ගියා.

මේ රජු රජවන්ට හරිම අලංකාර ලස්සන මාළිගාවක් තිබුණා. ඒ වගේ ලස්සන මාළිගයක් ලෝකේ කොන්වත්ම නෑ කියලයි බොහෝ දෙනෙක් කතා වුණේ.

මේ රජ මාළිගය සාදා තිබුණු තැන ඉස්සරහ පුටු පැල්පතක් තිබුණා. මේ පැල්පතේ මහල මිනිසෙක් සිටියා. ඔහුගේ රැකියාව වුණේ ඇඳුම් මැසීම. ඔහු හුඟක් සල්ලි හම්බ කළේ නෑ. ඒත් හරිම සතුටින් ජීවත් වුණා. හැමෝම මේ වියසක ඇඳුම් මසන්නට ආදරෙයි. ඔහුට තිබුණේ හරිම සරල සැහැල්ලු ජීවිතයක්.

මේ මහල මිනිසාගේ පැල්පත තම රජ මාළිගාව ඉදිරිපිට තිබීම ගැන රජතුමා එතරම් සතුටක් දැක්වුයේ නෑ. එයින් තමන්ගේ මාළිගාවේ ලස්සන අඩු වෙන බව රජතුමාට සිහි තිබුණා. ඉතින් රජතුමා දිනක් රාජ පුරුණයෙකු කැඳවා මෙසේ පැවසුවා.

“අර වයසක ඇඳුම් මසන්නාගේ පැල්පත මගේ මාළිගාව ඉදිරිපිටම තිබීම හරිම අශෝභනයි. මෙයට කුමක් හෝ කළ යුතුයි...”

“දේවයන් වහන්ස, ඒ ගැන එතරම් සිතන්න එපා. අපි ඒ පැල්පත කඩා දාලා ඒ මිනිහට එතනින් යන්න කියමු” රාජ පුරුණයා කීවා.

“නෑ නෑ එසේ කිරීම හොඳ නෑ. අපි ඊට වඩා සාධාරණ විදියකට ඔහුට එතනින් ඉවත් කිරීමට කටයුතු කරමු” රජතුමා වහාම පැවසුවා.

“හොඳයි රජතුමනි. ඒ පැල්පත අස්කරන විදිය කියන්න... ඔබතුමා කියන ආකාරයකට අපි කටයුතු කරන්නම්”

ටික වේලාවක් කල්පනා කළ රජතුමා මෙලෙස කීවා.

“අපි ඒ මහල මිනිසාට එම ඉඩමට වඩා වැඩි වටිනාකමක් ගෙවමු. එතකොට ඔහු වෙනත් තැනකින් නිවසක් සාදා ගනිවි. ඔබ ගොස් ඒ බව ඔහුට පවසා සිටින්න”

රාජ පුරුණයාත් රජතුමා පැවසූ පරිදි අර මහල මිනිසා හමුවන්නට ගියා. මහල මිනිසා ඉතාමත් සතුටින් රාජ පුරුණයාට පිළිගෙන සංග්‍රහ සත්කාරත් කළා. මේ සියල්ලෙන් පසු රාජ පුරුණයා තමා පැමිණි කාරණය මහල මිනිසාට පැවසුවා.

“ලොකු උන්නැහේ... මම ආවේ ඔබට ගජ වාසියක් ලැබෙන දෙයක් ගැන කතා කරන්නයි”

“මට වාසියක්... මොකක්ද අපේ ඒ...” මහල මිනිසාත් ඉතාමත් උනන්දුවෙන් විමසා සිටියා.

“අපේ රජතුමා තීරණය කළා ඔබට විශාල රන් කාසි තොගයක් ලබාදෙන්න. හැබැයි ඒ සඳහා ඔබ එක දෙයක් කළ යුතුයි. මේ පැල්පත අතහැර යා යුතුයි”

“අපොයි දෙයියනේ ඒ මොන විනාශයක්ද? මේ පැල අතහැර දාල මම කොහොටද යන්න...? මම උපන්නෙත් මෙතැන. මැරෙන්නෙත් මෙතැන. මේක නම් හරිම වැරදි දෙයක්... මට රන්කාසි එපා. මා මෙතැන අතහැර යන්න නෑ”

“මොනවා මොනවා... ඔබ කොහොමද රජ

අණට අකීකරු වන්නෙ. අපේ රජතුමාගේ මාළිගාව ඉදිරිපිට මේ කැන පුටු පැල්පත තියෙනවා දකින්න රජතුමා කැමති නෑ. ඔබ මෙතනින් නොගියොත් අපිට බලෙන් හරි ඔබව ඉවත් කරන්නට සිදුවෙනවා”

“අහේ එතෙම කියන්න එපා. මගේ මේ පැල්පත කඩා බිඳ දැමීමොත් වය රජතුමාට හොඳක් වන දෙයක් නොවෙයි. මාව බලෙන් මෙතනින් ඇදල දාන්න හරිම රජතුමා දරණු කෙනෙක් නොවෙයි කියල මා දන්නවා... ඔබ ගොසින් කියන්න. මා මගේ නිවස දමා අඩියක් වත් කොහොටවත් යන්නේ නැති බව”

රාජ පුරුණයාට හරිම කේන්ද්‍රිය. ඒත් රජතුමා කිව්ව දේවල් මතකයි. කිසිම විදියකින් මේ මනුස්සයාට කරදරයක් කරන්න එපා කියලයි රජතුමා කීව්ව. ඒ නිසා තරහ පාලනය කරගෙන රජ මාළිගාවට ආවා. ඇවිත් සිදුවූ කතාබහ රජතුමාට සැළ කර සිටියා.

“රජතුමනි, ඔහු හරිම අහංකාර මිනිහෙක්. කොපමණ සල්ලි දුන්නත් එතනින් හෙළවෙන්නෙ වත් නැති

බවයි කියන්න. අපි ඇයි මේ මිනිහාට මෙතරම් කන්නලව් කරන්නෙ. ඔබතුමා අණ දුන් සැණින් පැල්පත කඩා එම ඉඩම

එළි පෙනෙලි කර ලස්සන මල් උයනක් සදන්නම්”

“එපා එපා... වය සුදුසු දෙයක් නොවෙයි. ඔහු එසේ කියනවා නම් ඔහුට එතනම සිටින්නට ඉඩ හරින්න. අපි ඔහු එතැන සිටිද්දීම එම ස්ථානයත් මාළිගාවේ ඉදිරිපිටට ගැළපෙන විදියට අලුත්වැඩියා කරවමු. ඔහුගේ නිවස අලුතින් සාදා දෙන්න. වය පිරිසිදුව තබා ගැනීමට සේවකයන් යොදවන්න”

ඉතින් රජ අණ පරිදි ඒ සියල්ල ඒ ආකාරයට සිදු වුණා. මහල මිනිසා තව තවත් සතුටු වුණා. මේ අලුත්වැඩියා කටයුතුවලින් පසුව එක් දිනක් අර රාජ පුරුණයා රජතුමා වෙත ඇවිත් මෙසේ ප්‍රශ්න කළා.

“රජතුමනි, අර මහල මිනිසා එතරම් සාධාරණ කතා කියා තිබියදීත් ඇයි ඒ මිනිසාගේ නිවස කඩා නොදමා වය අලුත්වැඩියා කොට ඔහුට සියලු පහසුකම් ලබාදුන්නෙ”

මඳ සිතාවකින් මුව සරසාගත් රජතුමා මෙසේ පිළිතුරු දුන්නා.

“මම එතෙම කළේ අනාගතය දෙස බලායි. හිතන්න අපි කවුරුත් කවදාක හෝ මිය යනවා. ඒවිට අප ඉතුරු කර යන්නෙ අප කළ හොඳ නරක පමණයි. අප මිය ගියත් මිනිස්සු ඒවා ගැන කතා කරනවා. කවදාහරි මගේ දරුවන් ලොකු මහත් වූ කලෙක මේ තියෙන රාජ මාළිගා, සැප සම්පත් දෙස බලා, ‘අපේ තාත්තා මොන තරම් තේජවත්තව ජීවත් වුණා’ දැයි පවසාවි. ඒ වගේම මේ මාළිගය ඉස්සරහපිට තියෙන කුඩා නිවස දෙස බලා කියාවි ‘අපේ තාත්තා තේජවත්ත රජෙක් පමණක් නොවෙයි. හරිම සාධාරණ රජෙක්’ යනුවෙනුත්. ඇත්තටම මට වටින්නෙ මේ සාධාරණ පුද්ගලයෙක් ලෙස ජීවත් වුණා යන වචන ටික ඇසීමයි. වය ම අනාගතයේදී මා පිළිබඳ කදිම සිහිවටනයක් වේවි”

ළමා කවි

ලෝ වැඩ සඟරාව

අසතොත් නිබොරුව මුහුදු පෙරුල්	මය	මැඩියන් නයි මුව ගොදුරුව	ඉඳ	යා
හරිතොත් නොතබා දස අඟසල්	මය	පණුවන් කන මෙන් රස විඳ	විඳ	යා
රකිතොත් සින පිරිසිදු කොට සිල්	මය	සැලෙමින් පරගොර මරුමුව	වැඳ	යා
දනිතොත් මෙසියල්ලට මේ කල්	මය	බලමුත් පර පණ වනසන	ලෙඳ	යා
මේ සසර දුක් රුක විස පල ගත්	අතු	බලයෙන් වත් කිසියම් සොර සිත	සිත	කිත්
ලෙස සිටියා මෙන් පවි සිය පලයෙන්	යුතු	සියතින් වත් දැක්වූ උප දෙස	උප	දෙස
නොස වඩමින් ඉන් බැහැර නොලා	සිත	පරසන්නක දෙය ගත සොරකම්	ගත	සිත්
දස අඟසල් පල අසව මෙයින්	මතු	හිරයෙන් හිරයට පැමිණෙයි එකෙ	එක	කිත්
බුදු ගුණ අසමන් සිත සත	පායේ	ලොබිනා මිහිරිව සොරකම් කළ	කළ	සත
කුරු පණ කම් ඇරපිය ඒ	පායේ	විදිනා දුක් මේ ලොව මෙතෙකැයි	මෙතෙකැයි	නැත
පර පණ නැසුවොත් කවර	උපායේ	මෙදිනා ඒ දැක දැක ඉන් නොනැ	නැත	විත
අපමණ දුක් දෙයි සතර	අපායේ	ඉදිනා කල කිකලෙක වේ දෝ	වේ දෝ	සෙත

ච්චාගම මෛත්‍රිය නිමියන් විසින් රචනා කරන ලද ‘ලෝවැඩ සඟරාව’ කෝට්ටේ යුගයේදී ලියවුණු වටිනා ග්‍රන්ථයකි. පීච්චය යනපත්ව පවත්වා ගැනීමට වුවමනා දහම් කරුණු රැසක් මනරම් ලෙස කාව්‍යකාරයන් මෙහි ඉදිරිපත් කර ඇත.

ළමා ගී

නව අවුරුදු අසිරිය

හීල කොබෙයි රැන ඇඳී
වී අනුලන ඉපහැල්ලේ
මාල ගිරවූ ජේලී ගැසීලා
නව අවුරුදු ගීත ගයනවා

මංචිලි චිලි චිලිල මලේ
වැල්ල දිගට නෙල්ලි කැලේ
ගසුයි වැලූයි මලින් පිරෙනවා
ගම්මානෙට අවුරුදු එනවා

වක්කඩ ළඟ දිය සුළියේ
තිත්ත පැටව් කලබලයේ
ඒ තාලෙට වරල් සළාලා
නව අවුරුදු නැටුම් නටනවා

නා වැටියම දළ දමලා
නා අතු අග මල් පිපිලා
බාල ලියන් ටිකිරි හිනාවේ
රිදී එළිය ගමට ගෙනාවේ

**ගායනය - පණ්ඩිත් ඩබ්. ඩී. අමරදේව
පද රචනය - මහගම සේකර
නඟුව - පණ්ඩිත් ඩබ්. ඩී. අමරදේව**

Attrell  **TOYOTA** **Brampton Auto Mall**



NOW'S A GREAT TIME TO GET INTO A TOYOTA



Selected 2017 Vehicles

ඉක්මන් කරන්න ඉක්මන් කරන්න මේ අවස්ථාව ඔබටයි

ඔබ කැමති වාහනය ඉතා විශ්වාසවන්තව, හොඳ වට්ටම් සහිතව ලබා ගැනීමට සිංහල භාෂාවෙන් කතා කරන ජේ (JAY) හමුවන්න. ඔබට විශේෂ ත්‍යාගය හිමිකර ගැනීමට අවස්ථාව සැලසෙනු ඇත.



Call Jay : 647 - 893 - 9661

110 Canam Crescent Brampton ON L7A 1A9

THE BEST SRI LANKAN HANDLOOMS AND BATIKS! FOR STUNNINGLY BEAUTIFUL YOU & FAMILY!

Pls Call 416 432 1532
Rashanthi Hettiarachchi
rashanthi@gmail.com



Dream Weavers
Handlooms
A Surprisingly Beautiful Fashion Collection for You... Come and Explore... Fit On and Select...

Hand Made - Sri Lanka
100% Pure Cotton & Pure Silk



artistrybatiks.com
dreamweavershandlooms.com **NEW ARRIVALS EVERY MONTH!**



**කැනඩා සිංහල සංගමයේ
වහා සභා රැස්වීම**

කැනඩා සිංහල සංගමයේ 19 වෙනි මහා සභා රැස්වීම මාර්තු මස 25 වෙනි දින සවස 6 ට ලා වික්ටෝරියා උත්සව ශාලාවේදී පවත්වන්නට යෙදුණි. ඉතාමත් හරවත් යෝජනා රැසක් එහිදී ඉදිරිපත් වන ආකාරය දැක්වීමට ලැබුණු අතර ඉදිරි කාලයේදී එම යෝජනාවන් පිළිබඳව නිලධාරී මණ්ඩලයේ දැඩි අවධානය යොමුකරන බව එහිදී ප්‍රකාශ විය. සභාවේ වැඩකටයුතු අවසානයේදී සංගීතවේදී සුනිල් ජයසිරිගේ මෙහෙයවීමෙන් කැනඩාවේ වෙසෙන කලා ශිල්ප ශිල්පිනියන් විසින් සුමිත්‍රුර ගීත රැසක් ගායනා කෙරුණ අතර පැමිණි සියලුම දෙනා වෙත රාත්‍රී ආහාරය පිරිනමනු ලැබුණි.



HAVE A BUSINESS IDEA !

If you're thinking of starting a business, we can help you with developing and preparing your business plan.

Not only do we write business plans, but we also guide you through registering your business and helping your with accounting and taxation needs.

We provide a full range of accounting, tax and business advisory services for all types of businesses.

Accounting & Bookkeeping services

- Financial statement preparation
- General ledger preparation
- Cash flow projections
- Invoicing and billing
- Budget and forecast reports
- Audit assistance
- Payroll services

Tax

- Corporate Tax Preparation
- Personal Tax Preparation
- Payroll tax
- HST/GST
- Filing and Assistance with CRA

Business Advisory

- Business plan preparation
- Business name registration
- Business Incorporation
- Feasibility report preparation

For friendly, reliable and confidential services.

Please contact Anura or Yacintha

PYNAX ACCOUNTING AND BUSINESS SOLUTIONS

Phone - 416- 264- 6850

647-789-7990

18 Bedle Avenue, Toronto,
ON, M2H 1K8

www.Pynax.com

Email: yp@bell.net

SILVY FERNANDO, LL.B.

BARRISTER, SOLICITOR & NOTARY PUBLIC

LAWYER FOR:

- **PERSONAL INJURY**
- **HOME REFINANCE, PURCHASE, AND SALE**
- **FAMILY LAW**
(LEGAL AID CERTIFICATES ARE ACCEPTED)
- **DEBT RECOVERIES/DEBT SETTLEMENT**
- **IMMIGRATION**
- **LANDLORD/TENANT ISSUES**
- **POWER OF ATTORNEYS AND AFFIDAVITS**
- **WILLS**
- **NOTARIZING AND COMMISSIONING**



UNIT 111 – 7800 WOODBINE AVENUE, MARKHAM, ON L3R 2N7

Tel: 416-272-6587 Email: silvy@sflegal.ca

දිගාසිරි පනමු

අප්‍රේල් මස 09 වෙනි දිනට උපන් දින යෙදෙන වොරොන්ටෝ විහාරස්ථානයේ විහාරාධිපති අතිපූජ්‍ය අනංගම රතනසිරි ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේට සහ අතිපූජ්‍ය උඩුපිහිල්ලේ විමලබුද්ධි ස්වාමීන්ද්‍රයන් වහන්සේ හිදුක් හිරෝගි විර ජීවනය සැලසේවා !

මේ පූජනීය කවි උපහාරය බැතිබරව පිළිගන්වමු.

බාධක සියලු බිඳ හැර සිය සිත	සපුරා
සාසන කෙන පුරා දුම් බිජුවට	වපුරා
සේසත වුණා සැම දන වෙත මෙත	පතුරා
නායක සමීඳු නමදිමු බැතිමල්	අතුරා

කරුණා ගුණය කැටිකර මෙන් සිසිල	බෙදා
දරු කැළ හසුරමින් සිත් පස් පවින්	මුදා
දරු රට එළි කළා සදහම් කිරණ	විදා
ගුරු හිමි දෙපා නමදිමු බැති මලින්	පුදා

සවන් පුරා රඳවා දුම්	මකරන්ද
නිවන් මග කරා බිතු සිතුවම්	ඇන්ද
පවන් සලන ලෙස විශැකී දොස්	කන්ද
සහන් සුව ලැබී වේවා සිත	හන්ද

සුවහස් කෙළක් දෙව්බඹ රැකවරණ	විඳ
දහසක් දනන්ගෙන් ලබමින් අසිරි	පුද
සමතැස් මුහි බෙලෙන් ගහ දොස් සියලු	සිඳ
සියවස් දිනේ හිමිවරු දුම් අඹර	මැද

සිඳ දා කෙළෙස් බැමි පාරම් බෙලෙන්	පිරු
පළඳා මිණි ඔටුනු යහ ගුණ දමින්	සරු
වළඳා සවි සැපත් නිවනින් නිවෙන	තුරු
දළඳා සමීඳු සරණයි බුදු පුතුනි	හරු



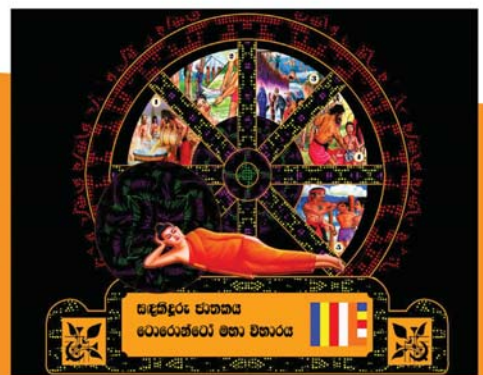
කේ. කාරියවසම් - වොරොන්ටෝ



බොදු තෙමගුල
බැති සිතින් සමරමු
Toronto Maha Vihara ,
4698 Kingston Road,
Scarborough, ON M1E 2P9.
Tel: (416) 208 9276

මැයි 13 (සෙනසුරාදා) වැඩිහිටි ශීලව්‍යාපාරය

- විශේෂ වැඩසටහන් (සවස)
- 6.30 (ප.ව): සවි දන්සැල
 - 7.00 (ප.ව): නාට්‍ය සංදර්ශනය
 - 8.00 (ප.ව): දන්සැල (රෝස් පාන්)
 - 8.10 (ප.ව): හක්ති ගීත සංදර්ශනය
 - 9.00 (ප.ව): තොරණ විවෘත කිරීම



මැයි 14 (ඉරිදා) ළමා ශීල ව්‍යාපාරය

- 1.00 (ප.ව): දන්සැල විවෘත වේ
- විශේෂ වැඩසටහන (සවස)
- 2.00 (ප.ව) නාට්‍ය හා හක්තිගීත සංදර්ශනය
(දහම් පාසලේ ළමයින් විසින්)
- 9.00 (ප.ව): තොරණ විවෘත කිරීම



ඔබ සැමට ආරාධනා

LESSON 36
Last lesson of
beginner's level

Hello Dasatha French lesson followers! Hope all of you are keeping well and ready to welcome summer that is around the corner. This lesson would be the last lesson that would be published for the beginner's level. Hope you would go through all the lessons learnt so far and would put in an effort to practice what you learnt. If you have any problems regarding the lessons and if something is not clear, you can always drop an email to kumudu4444@gmail.com. We will try our level best to answer your questions about the problematic areas in a more helpful way. Hope the vocabulary list provided in the last issue was helpful in getting to know the terms related to mailing and courier services. As practice makes you perfect, you are expected to keep on studying and revising. If you are as dedicated and enthusiastic as we are, learning French will not be hard anymore.

This month's Dasatha issue presents you again with a very relevant vocabulary list that will help you enrich your French vocabulary and improve your French reading and pronunciation apart from improving your conversing skills. Moreover, it will help you get an idea about sentence structures and how to use these words in sentences. As usual, the grammar lesson aims to improve your grammar knowledge and to help you construct sentences using correct grammar. Exercises will help you put what you learnt so far in to practice. Enjoy learning! Thank you!



Le Vocabulaire (ලේඛකවිෂයලේඛ) - Vocabulary

The words presented in the last issue were related to mailing and courier services. We hope that you could make use of the vocabulary you learnt while you are at the post office. Knowing these terms in French would be very useful as we all are living in a bilingual country. Hope you have memorized these terms. It is very important to learn and review all the words in the vocabulary lists regularly. It will help you in enriching your vocabulary and remembering all the words without any difficulty. In order to converse well in a foreign language, it is necessary to have a rich vocabulary. Since the leisure season is just around the corner, we will talk about the vocabulary related to hobbies in our last lesson. Once you study these terms you would be able to converse easily about your leisure activities with a person speaking French.

French Term	Meaning
Je regarde la télévision	I watch television
Je lis des romans	I read novels
Je fais de la lecture	I read
Je fais du vélo	I ride the bicycle
Je joue aux échecs	I play chess
J'écoute de la musique	I listen to music
Je fais la cuisine	I cook
Je vais au cinéma	I go to movies

Je fais de la danse	I dance
Je vais au théâtre	I go to the theater
Je vais à la pêche	I go fishing
Je joue à l'ordinateur	I play on the computer
Je fais du jardinage	I do gardening
Je fais du shopping	I go shopping
Je fais de la photographie	I do photography

Je fais du dessin	I do painting
J'étudie de la langue française	I learn French
Je fais la collection des timbres	I collect stamps
Je chante	I sing
Je fais des cartes postales	I make post cards
J'écris des lettres à mes amis	I write letters to my friends



Grammaire (ග්‍රාමර්) Grammar

In the last issue, we learnt coordinating conjunctions that are used to link sentences in order for them to make logical sentences. Now you know how to link two sentences together. This helps you in forming complicated sentences. Once you master a language it is important to get to the stage where you can combine two sentences which actually make sense when put together. That is formal writing and these links help you standardize your writing skills. In this month's French lesson, we are going to learn subordinating conjunctions that are used to introduce a subordinate or a dependant clause.

Interrogative Pronouns *Questions concerning people*

Qui is used to ask questions concerning people. It may be the subject or the direct object in a sentence and thus, can mean either 'who?' or 'whom?' You may also choose to use the longer forms: **qui est-ce qui** to ask 'who?', **qui est-ce que** to ask 'whom?'

As the subject: **qui, qui est-ce qui**

As the direct object: **qui, qui est-ce que**

Hélène: **Qui** est à la classe? **Who** is at the door?

Qui cherches-tu? **Whom** are you looking for?

Roger: Je cherche mon amie. Roger: I'm looking for my friend.

Hélène: Elle n'est pas là. She's not here.

Hélène: **Qui** est-ce qui est au cinéma? **Who** is at the cinema?

Qui est-ce que tu cherches? Moi peut-être? **Whom** are you looking for? Me perhaps?

Roger: Non, je cherche ta mère. No, I am looking for your mother.

As the object of a preposition: **qui**

Roger: Tu as vu mon amie? Have you seen my friend?

Hélène: Oui. Yes.

Roger: **Avec qui** est-ce qu'elle est partie? **Whom** did she leave with?

Hélène: **Pour qui** me prends-tu? **Who** do you think I am?

Questions concerning things

Qu'est-ce qui, que and its longer form **qu'est-ce que** are used to ask questions about things. They are used to ask 'what?'. **Que** and its longer form **qu'est-ce que** are direct objects in a sentence, whereas **qu'est-ce qui** may be used only as the subject.

As the subject: **qu'est-ce qui**
As the direct object: **que, qu'est-ce que**
As the object of a preposition: **quoi**

Mon ami arrive chez son père.	My friend arrives at his father's house.
Roger: Qu'est-ce qui se passe?	What's going on?
Le père: Rien.	Nothing.
Hélène: Qu'est-ce que tu fais avec elle?	What are you doing with her?
Roger: De quoi tu parles?	What are you talking about?

Exercices – (විකේසර්සිසි) – Exercises

You will come across new French words in these exercises. You can simply refer to a dictionary for all the words that you do not know the meaning. This is also a good way to enrich your vocabulary. Note down the new words you come across along with their genders and the meanings in a separate book and study them. If you have any questions please direct them to the above mentioned email address.

Translate the sentences in to French

- Let us play a game now
- These elephants are bigger than ants.
- Our houses are new.
- His wife is a very courageous woman.

- I am thirsty and sleepy.
- They are 72 years old.
- She has a headache.
- Do your homework.
- When is your birthday?
- Where are you living?
- Who is your mother?
- I have two dogs.
- I am going to the beach. Let's play together.
- They play with the flowers.
- The cat is under the table.
- Sing a song in loud voice.
- The house you want to go is around the corner.

- Next day I am going to visit my aunt.
- Who is your best friend?
- Listen to music. It helps you calm down.
- What are you doing with him?
- Who do you think I am?
- With whom are you talking bad about me?
- What is wrong with my phone?
- Who is at the school today?
- Why are you always late for classes?

Kumudu Abeywardena

Masters (French Literature),
BA (Modern Languages), Dip (AFC)
kumudu4444@gmail.com

මේ යුගයේ අවුරුදු කැම මේසය



සරල

කිවසකය. නමුත්

සිංහල අවුරුදු උදාව වන

විට වම නිවසේ වී බිස්ස මෙන්ම අටු කොටු සියල්ලද පිරි ඉතිරි ගොස්ය. ඇත්ත වශයෙන්ම අද වෙළඳපොළේ ඇති ආහාර පාන මිල ගණන් අනුව මේවායේ මූල්‍යමය වටිනාකම ගණන් බැලුවා නම් අපේ ගැමි ගෙදරක වීදා සිංහල අවුරුදු උදාව වන විට රුපියල් දස දහස් ගණනක ඇතැම් විට ලක්ෂ දෙක තුනක වස විසෙන් තොර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර පාන තොගයක් රැස්කරගෙන පැවතුණි.

මෙම වස විසෙන් තොර සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ආහාර අමුද්‍රව්‍යයන් භාවිතයෙන් වීදා හෙළයා සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ලෙස කැවුම්, කොකිස්, ආස්මී, අලුව, වැලිතලප, පැණිවළලු, මුං ගුලි, අග්ගලා ආදිය සකස් කර ගත්තේය. අතිරස, කොණ්ඩා කැවුම්, මුං කැවුම්, කොල්ලු කැවුම්, නාරං කැවුම්, හැඳි කැවුම් ආදී කැවුම් වර්ග රාශියක් හිතීමම සිංහලයාගේ විශිෂ්ට නිර්මාණශීලී චින්තනය පිළිබඳ කදිම නිදසුනකි.

කොකිස්, අලුවා ආදිය පෘතුගීසි ලන්දේසින් ආදිත්ගෙන් අපට හුරු වූ ආහාර වුවත් ඒවා දේශීය සංස්කෘතියට හානියක් නොවන පරිදි අවශෝෂණය කරගන්නටද අපේ

පැරැන්නන් මැනවින් දැන සිටියේය. අද ඒවා අපේම කෑම බවට පත් වී ඇත්තේ ඒ අනුවය.

වසේම අප පෙරදී සඳහන් කළ ආහාර නිපදවා ගැනීමේදී මෙන්ම ඒවා කොටා ආහාරයට සුදුසු ලෙස සකස් කර ගැනීමේදීද අපේ පැරැන්නන්ගේ ශරීරයට වුවමනාවටත් වඩා ව්‍යායාම ලැබුණි. වම නිසා අවුරුදු ආහාරවලින් ඇඟට අමතරව වන තෙල් හෝ පිස්සු දාහ හෝ සීනි ප්‍රමාණය ඔවුන්ට මහා ප්‍රශ්නයක් වූයේ නැත.

වදා තත්වය වසේ වුවද අද සිංහල අවුරුදු දිනේ පවා බොහෝ දෙනා මුල් තැන දී තිබෙන්නේ කේස්, බිස්කට්, ප්‍රඩිං, අයිස් ක්‍රීම්, කට්ලට් වැනි විපාතික ආහාරවලටය.

මේවා විපාතික පාන්පිටි ආහාර වනවා පමණක් නොව දියවැඩියාව ඇතුළු බොහෝ ලෙඩ රෝග ඇතිකරන්නා වූද වැඩිකරන්නා වූද ආහාර වෙයි. මේවායේ අමුද්‍රව්‍ය ලෙස භාවිත කරන්නේ පාන්පිටි, සුදුසීනි, කිරිපිටි, සෞඛ්‍යයට අහිතකර තෙල් ප්‍රභේද ආදියයි. රසකාරක, සුවඳකාරක, පිපුම්කාරක, කල්තබාගන්නා රසායනික ආදී විශාල සෞඛ්‍යාරක්ෂිත නොවන කෘත්‍රීම රසායනිකයන් ප්‍රමාණයක්ද මේවා නිෂ්පාදනයට භාවිතා කරයි.

අද සමහරෙක් සිංහල අවුරුද්දට කැවුම්, කොකිස්, ආස්මී ආදිය සෑදුවද ඒවාටද අමුද්‍රව්‍ය ලෙස භාවිත කරන්නේ පාන්පිටි, සුදුසීනි, මාගර්න් වැනි ඉතාම හානිකර මේද ප්‍රභව ආදියයි. වසේම අමුද්‍රව්‍ය ලබාගැනීමේ ක්‍රියාවලියේදී මෙන්ම ඒවා සකසා ගැනීමේදීද නුතන සමාජයට කිසිම ව්‍යායාමයක් ලැබෙන්නේ නැත්තේ අප සමාජය දැන් ඒ තරමටම යාන්ත්‍රීකරණය වී ඇති බැවිණි.

මෙම තත්ත්වයන් තුළින් විමසා බැලීමේදී ඉතා පැහැදිලිවම පෙනී යන්නේ සිංහල අවුරුද්දේදී වුවද නුතන සමාජය කන බොන ආහාර පාන ගැන යළි යළිත් සිතා බැලිය යුතු බවයි. අවම වශයෙන් වඩා හොඳ විකල්ප ගැනවත් සැලකිලිමත් විය යුතුය.

අවුරුදු කෑමවලට පිටි සකසා ගැනීමේදී අඩුවෙන් පානිත ලද රතු සහලෙන් කොටාගන්නා පිටි භාවිත කළ යුතුය. පසුගිය සමයේ රටේ පුළුල් ලෙස සාකච්ඡාවට

බඳුන් වූ අපේ දේශීය වී ප්‍රභේදවලින් පිටි ලබාගත හැකි නම් වඩා සුදුසුය. පැණි රස සුදු සීනිවලින් ලබාගන්නේ නැතිව ඒ සඳහා කිතුල් පැණි, පොල් පැණි, බඹර පැණි, මී පැණි ආදිය භාවිතය කෙරෙහි අප ගොළු විය යුතුය. පැණි රස ලබාදීම සඳහා ඉදී වැඩි වී අහක විසිකරන කෙසෙල් ආදී පලතුරු භාවිත කිරීම ඉතාම ඥානෝචිතය. වසේම පැණි රසය අවමයෙන් භාවිත කළ යුතුය.

ගෙදර වත්තේ පොල් තිබෙන අය තෙල් ටික ගෙදරදීම සිඳුගැනීම බෙහෙවින්ම හොඳය. පොල්වල ඇති සෞඛ්‍යාරක්ෂිත සංඝටක උපරිම වශයෙන් තෙල්වල අඩංගු වන්නේ ගෙදර සිඳු ගැනීමේදී බව අප අමතක නොකළ යුතුය. අද නිෂ්පාදන සමාගම් විසින් මහා ඉහලින් වර්ණනා කර ඇති මිලකට 'වර්ජින් කොකනට් ඔයිල්' කියා විකුණන්නේ වදා අප ගෙදරම හිඳගත් පොල් තෙලයි. තෙල් ප්‍රභවයක් ලෙස කිසියෙක්ම මාගර්න් බටර් ආදිය භාවිත නොකළ යුතුය. පිටි කොටාගැනීමද වංගෙ ඩියේ කළහොත් විය අවුරුද්දට පෙරම හොඳ ව්‍යායාම සැසියක් ලබාගැනීමක් වෙයි.

ආහාර රස ගන්වා ගැනීමට මෙන්ම සුවඳවත් කරගැනීමටද කෘත්‍රීම රසායනික භාවිත නොකළ යුතු අතර අපේ කරදමුංගු, සුදුරු, ඉඟුරු ආදිය ඒ සඳහා විශිෂ්ට ප්‍රභවයන්ය.

තෙල් බදුන කැවුම් වැනි දේවල් බැඳ්ද හැටියේම ආහාරයට නොගත යුතුය. ඇත්ත වශයෙන්ම අපේ පැරැන්නන් කිසිම විටක කැවුම් බැඳපු හැටියේ ආහාරයට ගත්තේ නැත. ඔවුන් අවුරුද්දට දින කීපයකට පෙර කැවුම් උයා තෙල් බැසීමට මැටි මුට්ටියක ගබඩා කර තැබුවේ වෙනෙයි. මෙහිදී තෙලෙන් බැඳී කැවුම් කඩදාසි කොල වල වෙන වෙනම ඔතා තැබුවහොත් උරාගෙන ඇති තෙල් ප්‍රමාණයෙන් විශාල ප්‍රතිශතයක් අඩු කර ගත හැකිය.

වසේම පැරණි ගෘහණියන් දවස් කිහිපයක් ගත වූ කැවුම් නැවත වත්වූවේ තුමාලයෙන් තැම්බීමක් සිදු කර ඇති අතර විහිදී අනවශ්‍ය තෙල් සියල්ලම පාහේ ඉවත් වීමක් සිදු වී ඇත.

අවුරුදු කෑම සකසා ගැනීමේදී කවුරු කවුරුත් මෙම කරුණු කාරණා ගැන සැලකිලිමත් වීම වැදගත්ය. වසේම දියවැඩියාව, කොලෙස්ටරෝල් වැඩිකම, හෘදයාබාධ, අධිරෝධි පීඩනය ආදිය හැකි රෝගීන් මේවා පිළිබඳව විශේෂ සැලකිල්ලෙන් කටයුතු කළ යුතුය. විවිධ ඉවත් බවක් නොමැතිව කෑම ගැනීම නිසා අවුරුද්දේදී හෝ අවුරුද්ද ඉවර වූ විට සම බෙහෙත් ගැනීම සඳහා වෛද්‍යවරුන් සොයා යාමේ අවශ්‍යතාවයක් පැන නගින්නේ නැත.

■ වෛද්‍ය පාලිත සමන් ජයකොඩි

ආදි සිංහලයා ආහාර පාන සකසා ගන්නේ පෙර කන්නයේ කපා පාගා ගත් අස්වැන්නෙනි. අපේ වී වර්ග, කුරහන්, මෙහේරු ආදී ධාන්‍ය මෙන්ම මුං, කොල්ලු ආදී පියලි වර්ගද ඒ අතර විය. වසේම ආහාරවලට පැණි රසය වත් කරගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වන කිතුල්, පොල්, මී, බඹර ආදී පැණි වර්ගද අපේ පැරැන්නන් නොඅඩුව වීකතු කළේය. තෙල් හිඳින පොල් ගස්වලින් ලබාගත් පොල්වලින් තෙල් බෝතල් කිහිපයක්ද කල් තියාම ගෙදරදීම සිඳු ගැනීමට ඔවුහු අමතක නොකළහ. වපමණක් නොව අවුරුද්දට අවශ්‍ය ගොරක, ගම්මිරිස්, සියඹලා ආදී කුළුබඩු සහ ස්වභාවික ආහාර රසකාරකද කලින්ම වේලා රැස්කර ගන්නට ඔවුහු උත්සුක වූහ.

පැරණි සිංහලයා වාසය කළේ පරිසර හිතකාමී ලෙස සැකසූ කටු මැටි ගසු

අවුරුදු නැකැත්

2017 අප්‍රියෙල් මස 13 වෙනි ගුරු දින (බ්‍රහස්පතින්දා) හානි 7.57 ට උතුරු දෙස බලා
හත්වත් පාව ව්‍යන්‍යාහරණයෙන් යැරැයී ලිය ගිනි මෙලවීම ශාසිය.
හානි 9.11 ට උතුරු දෙස බලා ආහාර අනුභවය ශාසිය.



Affordable solutions to protect your family

Focus on taking care of your family. Let's talk about the customized life insurance options I can offer to protect you today, with the flexibility you need for tomorrow.



Kasun Kirtisinghe

416-708-4000
kasun.kirtisinghe@sunlife.com
www.sunlife.ca/kasun.kirtisinghe
365 Front Street North
Bell Tower Market Place
Belleville, ON K8P 5A5



Life's brighter under the sun

Sun Life Assurance Company of Canada is a member of the Sun Life Financial group of companies.
© Sun Life Assurance Company of Canada, 2017.

TB KNOW YOUR RIGHTS

TISSA BOYAGODA, LLM

TISSA BOYAGODA, LLM
Barrister, Solicitor & Notary Public
Former Staff Lawyer in Criminal and Family Law
with Manitoba Legal Aid, Former Judge, Sri Lanka

- | | | |
|--------------------------|---------------------|---------------------------|
| Areas of Practice | Criminal Law | Small Claim Court Matters |
| | Family Law | Power of Attorneys |
| | Real Estate | Last Wills |
| | Immigration Matters | Notarizations |
| | Civil Litigation | |

GET ALL YOUR LEGAL QUESTIONS ANSWERED



1965 Britannia Road West, Suite 208
Mississauga, ON, L5M 4Y4

100 Consilium Place, Suite 200
Scarborough, ON, M1H 3E3

TEL: 416.627.6090
FAX: 289.997.3426
EMAIL: tboyagoda@gmail.com

www.tissaboyagodala.com

දැනුම සමග කට්ට රසට



බනානා බ්‍රෙඩ්

Banana Bread

■ නිසර් ශිකා

සිදු වී තිබුණේ විශාල අලකලන්වියකි. සිහිනෙන් අවදි වුවෙකු මෙන් ආත්මමා හදිස්සියේ වෙනස් වෙමින් සිටියාය. උදෑසන සිට ඇ එක දිගට කියවීමට පටන් ගෙන තිබුණිදී ඇයගේ හදිස්සි වෙනස් වීම සැමගේ පුදුමයට හේතුවක් වී තිබුණි.

බනානා බ්‍රෙඩ් රෙසිපිය සොයා ගෙන තිබුණේ අපේ ආත්මමා විසිනි. මේ දිනවල ඇ එය පවසන්නේ උපාරුවෙනි. එහි ජේටන් බලපත්‍රය ඇයට හිමි විය යුතු යැයිද, ඒ වෙනුවෙන් ඇ අරගල කළේ පෙර පාසල් යන අවදියේ සිට බව යැයිද ඇ පවසන්නේ දුන් හැකි කට උලුක් කරමිනි. ජේම්ස් ශාර්ප් අවන් එක

සොයා ගැනීමටත් පළමුව ඇය බනානා බ්‍රෙඩ් අවන් එකට දමා බේක් කර සියාගේ රස හතර පිනවා තිබුණි. ආත්මමාගේ අලුත් විපිරියාසය ගැන අප හැමටම වඩා සන්තාපයෙන් පසු වන්නී චූරි එම්මාය.

“මේක නම් බලන් ඉන්න හොද ලෙඩක් නෙමෙයි. දොස්තර කෙනෙක්ටවත් පෙන්නලද චූරියෝ”

ආත්මමාගේ අලුත් පමිපෝර් අසන හැමවිටම එම්මා මට කතා කර පවසන්නීය. ආත්මමාගේ මතකය අමතක වෙමින් යනවා වෙන්හට පුළුවන් බව ඇයට පැවසූ මා එය ගණන් ගත යුක්තක් නොවන බව පවසා හිතාඩ වූයෙමි. දිනෙන් දිනම උත්සන්න වෙමින් පවතින ආත්මමාගේ කතා විලාශය අප නිවැසියන්ට හිසරදයක් වුවත් අන් කළ හැකි කිසිවක් නොවිණි.

සැවොම නුමිට් තබමින් ආත්මමාගේ අපුරු කතා අසා සිටි අතර දීප්ති එම්මා පැවසුවේ බනානා බ්‍රෙඩ් රෙසිපිය සොයා ගැනීම වෙනුවෙන් ඇය ජාත්‍යන්තරයට පවා යා යුතු වූ බවකි. චූරි මාමා නම් පැවසුවේ

Banana Bread හදුමු

අවශ්‍ය දේ

- හොඳින් ඉදුනු කෙසෙල් ගෙඩි 7-8
- බටර් කෝප්ප 1
- සීනි කෝප්ප 1 1/2 හෝ 2
- පාන් පිරි කෝප්ප 2 1/2
- බේකින් සෝඩා හේ හැදි 2
- බේකින් පවුඩර් හේ හැදි 1
- බින්තර 5 (ලොකු බින්තර නම් 4 ක් ඇති)
- ලුනු හේ හැන්දක්
- කපු හෝ ආමන්ඩ් හෝ වොල්නට්ස් කෝප්ප 1/2

සාදා ගන්නා ආකාරය

කෙසෙල් ගෙඩි හොඳින් පොඩි කර ගන්න. එය පැත්තකින් තියන්න. දැන් බාජනයක් ගෙන බටර්, බින්තර, සීනි එකට දමා හොඳින් බීරි කරන්න. තවත් බාජනයක් ගෙන පිරි, බේකින් පවුඩර්, බේකින් සෝඩා සහ ලුනු දමා තුන් වරක් පෙන්නෙයකින් හලාගන්න. එය බීරි කර ගත් බටර් මිශ්‍රණයට එක් කරන්න. පොඩි කර ගත් කෙසෙල් ඊකත් එකතු කර හැව්තත් බීරි කරන්න. අවසානයේ තමන් කැමති කපු, ආමන්ඩ් හෝ වොල්නට්ස් මිශ්‍රණයට එකතු කර හැන්දකින් හොඳින් කලවම් කරන්න.බේකින් තැටිය මත හොඳින් බටර් යා ගෙන එයට මිශ්‍රණය දමන්න. 350F උෂ්ණත්වයෙන් පැයක් අවන් එකේ බේක් කර ගන්න.* මිශ්‍රණය ලෙමන් ගෙඩියේම දමා බේක් කරන්න එපා. ඒ සදහා සුදුසු බාජන ගන්න.

සේනාරත්න කොලුවාගේ වීර කතා බැරී විමකින් ආත්මමාගේ කණ වැකුණාදැයි සැක සහිත බවකි. ආත්මමාට අනුව රටේ නම් ගිය දේශපාලකයන් ආත්මමාගේ බනානා බ්‍රෙඩ් රස විඳීමට මාතර අපේ මහ ගෙදරට පැමිණ ඇත. එකල මාතර පැවති සෑම රැළියක් අවසානයේම ඔවුන් අප නිවසට එන අතර ආත්මමාගේ සීයාත් ඔවුන්ට මදි හොකියන්න සංග්‍රහ කොට තිබුණි.

මම කටත් ඇරගෙන ආත්මමාගේ ඒ කතා අසා සිටි අතර අම්මා පැත්තකට වී කදුළු සැළවීය. චූරි එම්මා රටේ නම් ගිය දොස්තරවරුන්ගේ දුරකතන අංක සොයා වෙනෙසුණු අතර අවසානයේ අප සැවොම තීරණය කළේ ආත්මමා මානසික රෝග සම්බන්ධ දොස්තරවරයකුට පෙන්විය යුතු බවකි අවසානයේ උදෑසන ආත්මමා රෝහලට රැගෙන යාමට අප කඩිමුඩියේ ලක ලැකස්ති වී සිටි අතර ලොකු මල්ලි හදිස්සියේම නිවසට පැමිණියේය.

“කොහෙ යන්නද මේ කට්ටියම ලේස්ති වෙලා”
“ආත්මමාට හොදටම සනීප නෑ. විකාරෙන් වගේ කියවනවා”

“අයිගේ බය වෙන්න එපා. ආත්මමාට මම ඊක දවසකට කලින් ලේස් බුක් එකවුන්ට් එකක් හදලා දුන්නා. එකත් එකටම එයා අරයගෙ පෝස්ට් කියවන්න ඇති”

සිදු වී ඇති දේ මනාව වටහා ගත් චූරි මාමා ආත්මමාගේ ලේස් බුක් එකවුන්ට් එක ඩියැක්ට්වේරි කර දැමීමේය. අපේ ආත්මමා සොයා ගත් බනානා බ්‍රෙඩ් රෙසිපිය කැමති නම් ඔයාලත් සාදා රස විඳින්න.

Shikifood
thisu.shika@gmail.com



SHANI HANWELLA
Registered Canadian Immigration Consultant, CEO,
Former Visa Officer, Canadian High Commission,
Colombo, Sri Lanka



100% PARENTAL SUPER VISA AND 98% STUDENT VISA SUCCESS RATES

416 298 0990

shani.hanwella@novaim.ca

1585 Markham Road, Suite 405, Scarborough, ON M1B 2W1

www.novaim.ca

Fabulous Gypsies



SUNDOWN EVENT Toronto

April
30
6.30pm

ROSE GARDEN BANQUET HALL
6628 FINCH AVE WEST
TORONTO, M9W 0B3
FINCH & HWY 27

ORGANIZED BY
VISION ART LANKA



Ronnie
Leitch



SCARBOROUGH
VISHAKA JAYAKODY
647-225-3001
GAYAN SENADIRA
416-824-6153

MISSISSAUGA - OAKVILLE
SANJEEWA 416-708-0850

TORONTO
MANJULA 647-405-0420

BRAMPTON
RASHANTHI 416-432-1532
JOHN 647-830-5649

VAUGHAN / RICHMONDHILL
SUDESH 416-554-8268

IMPERIAL MORTGAGES INC.

**Residential Mortgages, Commercial Mortgage,
Refinancing, Second Mortgage,
First Time Home Buyers**

Refinancing: consolidate your debts to improve cash flow turn
your home equity into cash when you need it most
(home repairs and renovations, education financing);
earn a return on your home equity through investments



Self-employed Non-income verifiers Credit issues New immigrants

Abby Sri Haran

Senior Mortgage Specialist

Tel: 416 818 1633 Fax: 905 888 6201

Email: abby.residentialmortgages@gmail.com

Licence # 10782

ANOMA PERERA

Barrister, Solicitor & Notary Public
(Attorney-at-Law, Sri Lanka)

- **REAL ESTATE - Residential & Commercial**
- **WILLS & POWERS OF ATTORNEY**

**EVENING & WEEK END CONSULTATIONS
AVAILABLE BY APPOINTMENT**



ANOMA PERERA LAW OFFICE

2985 Drew Road , Suite 216, Mississauga, Ontario. L4T 0A4
Telephone: (905) 673-5665 Fax: (905) 673-1682
e-mail : anomaperera01@gmail.com

නව වත්ති මාර්කට් ඉන්ක්. NEW VANNI MARKET INC.

40 Bristol Rd E. Unit 7. Mississauga, ON. L4Z 3K8

Tel: 905 566 5550



BECOME A MEMBER AT NEW VANNI MARKET AND RECEIVE POINTS FOR EVERY PURCHASE AND REDEEM THEM FOR FREE ITEMS.



අලුත්ම අලුත් මාලු, නැවුම් වළවල පළතුරු, කුලඹඩු කහලු ඇතුළු ශ්‍රී ලංකාවේ නිපැයූ කිසිදුම ආහාර වර්ග වඩාත් පහසුවෙන් ඔබේ සිතැඟි පරිදි තෝරා ගැනීමට **නව වත්ති මාර්කට් ඉන්ක්** වෙත එන්න.

විවේදනාත්මක සිංහල මාසික චරිත උපදේශකයා
පොත්, පදනම්, කෙටි කතා, ඔබේ නොවිනෝද, මුතුමල්, සතුරු සතුරු ආදිය පිළිබඳව සහ පළතුරු වර්ග යනාදිය

SEND MONEY TO SRI LANKA, INDIA OR OTHER COUNTRIES

* all prices are subject to change without prior notice

ගෙදර යන ගමන් අතේ අති මුදලට හිතේ නැටියට ඔබට අවශ්‍ය කිසිදුම ශ්‍රී ලාංකේය නිෂ්පාදන එකම තැනකින් ලබාගන්න **NEW VANNI MARKET INC.** වෙත පැමිණෙන්න.



සතුට, විනෝදය, උනුම එකට කරවනු සොඳුරු නවාතැන

වෙළඳ දැන්වීම් සඳහා විමසන්න

Gamini - 416 822 2789

All Ads & Classified Ads are also Published in the **ONLINE** Edition at
WWW.DASATHA.COM
For **NO ADDITIONAL CHARGE**

Tell: 416 822 2789 Fax: 289 553 5668 Email: dasathainfo@gmail.com

2017 COMMUNITY OUTREACH TRADE FAIR

TMV Society, Toronto (Registered Charity) cordially invites the general-public of all communities to our Community Outreach Trade Fair.

The Trade Fair will take place on Saturday May 6th and Sunday May 7th 2017 at Albert Campbell Square, 150 Borough Drive, Scarborough, ON from 9.00 a.m. to 6.00 p.m.

This is a unique opportunity for you to explore networking and career opportunities in Transport Companies, Banks and Financial Services, and Academic Opportunities in Career Colleges.

The main exhibitors at the trade fair include Career Recruiters, Transport companies, Banks and Financial Services, Automobile Dealers, Career Colleges, Apparels and Fashion Designers, Arts & Craft Suppliers, Grocers and Caterers.

VISITORS WILL ENJOY:

- Live Performances
- Music (Live Band,DJ)
- Vendor Exhibition and Sales
- South Asian Cuisine
- Kids Activities
- Networking Opportunities
- Blood and Organ donations
- Massage therapy
- Naturopathy
- Special Guests and much more

Contacts:

Event Coordinator (TMV Society)
 Bandula Saputhanthiri
 Phone: 416-666-9980
 Email: bsaputhanthiri@gmail.com

Event Coordinator (TMV Society)
 Chandrika Fernando
 Phone: 416-846-1324
 Email: chandrikaf@bellnet.ca



Canada's Mortgage Experts™

▶ **THUSITH WEERASURIYA**
 REAL ESTATE SALES REPRESENTATIVE / MORTGAGE AGENT

416 616 2402
 THUSITH.WEE@GMAIL.COM
 WWW.THUSITH.COM

"HELPING YOU GET MORE FOR YOUR REAL ESTATE"



Bus: 905-405-8484 Fax: 905-405-8881
 www.Century21LeadingEdge.ca
 7071 Airport Rd Suite 201, Mississauga, ON L4T 4J3

*Independently owned and operated.

Markham 165 Main St N. Scarborough 1825 Markham Rd. Ajax 527 Kingston Rd. W. Toronto North 1053 McNicoll Ave.

Yorkville 1300 Bay St. Stouffville 6393 Main St. Whitby 408 Dundas St. W. Don Mills 801 York Mills Rd.

**You Focus on Your Business.
Leave the burden of Accounting & Tax on us.**

GS ACCOUNTING CO.

සාධාරණ අයකිරීම් මිනුම් ලේඛන සහ උපදෙස් සමගින්

- ❖ සිංහලෙන් පැහැදිලි කිරීම්
- ❖ **100%** නිවැරදිතාව සහ රහස්‍යභාව
- ❖ සාකච්ඡා මගින් උපරිම බදු වාසි ලබා දීම
- ❖ ගිණුම් සහ බදු ක්ෂේත්‍රයේ උපරිම සුදුසුකම් සහ පළපුරුද්ද
ලබා ඇති දෙදෙනෙකුගේ දායකත්වය

- New Business Registration
- Payroll, T4, T4 Summary, ROE
- Bookkeeping & Accounting
- Income Tax
- HST Remittance



- Sole proprietorship
- Partnership
- Corporation
- Non for Profit Organization

Siri / Sriyani Gamage

Office:

210 - 1560 Brimley Road, Scarborough ON M1P 3G9

Tel: 416-571-4270 / 647-352-1560

Fax - 647 352 1561

Residence :

1274 Warden Avenue, Scarborough, On. M1R 2R6

Tel: 416 331 8349

Email: gsaccounting@ymail.com

Web: www.gsaccounting.ca

Minimize Your Taxes / Maximize your Refund



'විතෙර අපි' සංවිධානයේ කැනඩා ශාඛාව මගින් සංවිධානය කරන ලද 'විතෙර අපි' මහා සභාව හා සංස්කෘතික ප්‍රසංගය' මාර්තු 26 දා ප.ව.1.00 සිට කැනඩාවේ Vaughan නගරයේ හිල්ටන් භාර්ඩන් ඉන් හෝටලයේදී ඉතාමත් අභිමානවත් අයුරින් පවත්වන්නට යෙදුණි.

මෙම අවස්ථාවට විතෙර අපි සංවිධානයේ සභාපති සුනිල් හඳුනන්නෙහි මහතා සහ ජනතා විමුක්ති පෙරමුණේ මධ්‍යම කාරක සභික රාමලිංගම් චන්ද්‍රසේකර මහතා සහභාගි විය. මෙහිදී කලා හා මාධ්‍ය ක්ෂේත්‍රයන්හි විශිෂ්ට සේවාවක් කළ ශ්‍රී ලාංකික කලාකරුවන් සහ මාධ්‍යවේදීන් පිරිසකට ඔවුන්ගේ මහඟු සේවය අගයමින් සම්මාන පුද්ගිරිම සිදුකෙරුණි.

ජ්‍යෙෂ්ඨ කලාකරුවන් වන ලිතා ද සිල්වා, අජිත් ජිනදාස යන මහත් මහත්මන් මෙහිදී සම්මානයට පාත්‍ර වීම විශේෂයෙන් සඳහන් කළ යුත්තකි. එසේම ජේම්සිරි කේමදාස සූරිය වෙත පිරිනැමූ විශේෂ ගෞරවනීය සම්මානය කේමදාස මහත්මිය වෙත පිරිනැමූ ලැබූ අතර කලාඥ ජේම්සිරි කේමදාසයන්ගේ දියණිය අනුපා විසින් සංගීතයට රසාස්වාදනයකින් එම උළෙල විවිච්චන් කරනු ලැබීය. ඊට අමතරව මෙම අවස්ථාව විවිච්චන් කරමින් කැනඩාවේ වෙසෙන දුර දුරයන් සහ දක්ෂතා සපිරි තරුණ පිරිස නාට්‍ය සහ සංස්කෘති අංග රැසක් ඉදිරිපත් කරනු ලැබුණි.

සේයා රූ සටහන් - උසුල් කරණාරත්න



ඩයා ශර්...

31 වන පිටුවෙන්

ඇක්ස්ඇයිස් පොත් කීපයක් වේයන් කා විනාශ කර තිබෙනු දැකීමෙන් පසුය. හිත හිතා කල් මරන්නට තරම් කාලයක් ඉතිරි වී තැති බව මම තේරුම් ගතිමි.

එක් නිවාඩු දිනයක මම මැදවෙලගම පාසලට ගියෙමි. ලොකු මහත්තයා සිටියේ අඹ ගස යට පුටුවක් තබාගෙන පොතක් කියවමිනි. මම ඔහුගේ දෙපා වැද තැබී සිටියෙමි. ඔහු මා දෙස ඕනෑකමින් බැලීය.

"කොල්ලා උස ගිහිල්ලනේ" මම කිසිවක් නොකියා හඬ නොනැගෙන අයුරින් සිනාසීමි.

"මට ආරංචියි. පන්තියේ පළවෙනියා හැටියට ඩබල් ප්‍රමෝෂන් එකක් ගත්තයි කියල"

"එහෙමයි. ඒත් මට ලොකු මහත්තයා හම්බ වෙන්ට ඇවිල්ලා ඒ ගැන කියන්නට බැර වුණා. මං නිවාඩු කාලෙ වත්තෙ සොරඬි ගාන්ට ගියා"

"මට ආරංචියි. දැන් ඉංග්‍රීසි පුළුවන්ද?"

"ඊකක් පුළුවන්"

"හොඳට ඉගෙන ගන්න ඕනෑ. ඉගෙන ගත්තොත් තමයි ඔය අමාරුකම්වලින් ගොඩ යන්න පුළුවන් වෙන්නේ"

"එහෙමයි"

"කෑවද?"

"එහෙමයි"

"මොනවද කෑවේ?"

"බතල කෑව"

"අද මොකද මේ පැත්තෙ එන්න හිතුණෝ?" ඔහු කෙළින්ම මාතෘකාවට බැසීම මා තුළ ඇති කළේ

මම බිම බලාගෙන තිබෙමි.

"කැඩුනත් බිඳුනත් ඒවා ආණ්ඩුවේ දේවල්නෙ අප්පුහාමි"

"එහෙමයි"

"දැන් කොතෙද පොත් තියන්නේ?"

"බිම ගෝනියක් දාලා ඒක"

ඒත් ඒක යතු ගාලා හදාගන්නට විදියක් නෑ"

"බලපන් මඩුවේ. ලෑලි කෑල්ලක් දෙකක් හොයාගන්න පුළුවන්ද කියලා"

"හොඳමයි. දැන් තේමලතා යන්න හික්කඩුවේ ඉස්කෝලෙකට නේද ලොකු මහත්තයා?"

"ඔව් ඒක අපේ ගම් පැත්තෙ ඉස්කෝලයක්"

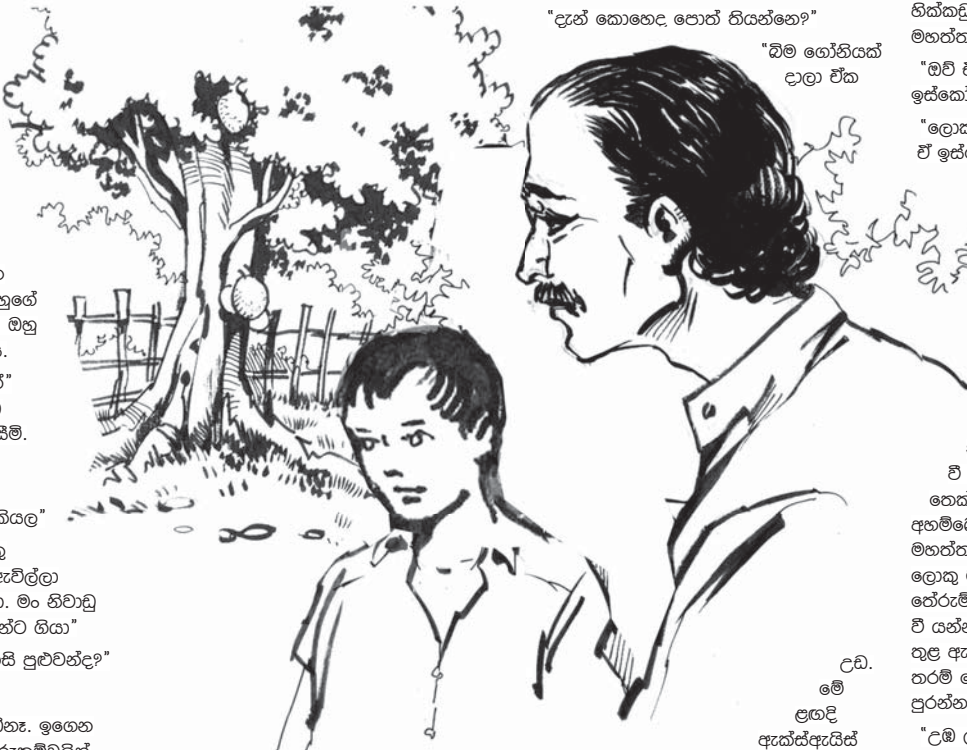
"ලොකු නෝන මහත්තයා උගන්නන්නේ ඒ ඉස්කෝලෙම වෙන්නටයි"

"ඔව්. ළගදීම මාත් ඒ පැත්තට යනවා. උඹ හොඳට ඉගෙන ගනින්න"

තේමලතාත් ඇගේ මවත් ගම් පළාතට ගිය පසු ලොකු මහත්තයාද මැදවෙලගම පාසලෙන් මාරු වී යනු ඇතැයි ගමේ බොහෝ දෙනෙක් කල්පනා කළහ. මාස ගණනක්ම තනිව උයා පිතාගෙන කමින් හුදකලා ජීවිතයකට අවතීර්ණ වී සිටි ඔහු ඒ අවුරුද්ද අවසන් වෙන තෙක්ම පාසලේ රැඳී සිටිනු ඇතැයි අහම්බෙන් හමු වූ එක් අවස්ථාවක දෙවෙනි මහත්තයාද මා සමඟ කියා තිබිණ. එතෙක් ලොකු මහත්තයාගේ කතාවෙන් මට තේරුම් ගියේ ඔහු ඉතා ඉක්මනින්ම මාරු වී යන්නට සූදානම්වී සිටින බවය. මා තුළ ඇති වූයේ විචනයෙන් කිව නොහැකි තරම් වේදනාවකි. මගේ දෙනෙතට කඳුළු පුරන්නට වූයේ මටත් නොදැනීය.

"උඹ ලෑලි කෑල්ලක් දෙකක් අරගෙන ගිහින් පුළු මේසයක් බංකුවක් හදාගනින්න" මගේ මුණ දෙස මද වේලාවක් බලා සිටි ලොකු මහත්තයා ලුණුගල කන්ද දෙසට හැරී තිබේය.

ලබන කලාපයේ තවත් කොටසක්



නොසන්සුන් ගතියකි.

"පොත් තියන්නට පුළු මේසයක් හදාගන්න ඕනෑ කරලා තියෙනවා. කැබිලිව බංකු කෑල්ලක් දෙකක් ඉල්ලාගන්නට පුළුවන්ද කියලා බලන්නයි ආවේ ලොකු මහත්තයා"

කාලත් තිබුණා"

"උඹ අප්ප්පිටිට කිව්වේ නැද්ද ඔය ලී ඉරන තැනකින් ලෑලි කෑල්ලක් දෙකක් ගෙනත් දෙන්නෙයි කියලා"

"කිව්වා. පිටපල දෙකක් ගෙනත් දුන්න.

BRISK INTERNATIONAL CARGO INC

Worldwide Movers

Any Document Shipping worldwide



AIR-SEA-LAND

Household Goods & Commercial Cargo

Packing / Relocation / Transport / Express delivery

DELIVERY SERVICE ALL PART OF SRI LANKA (GIFT PACK)

Warehouse In Colombo

LAKSIRI SEVA (PVT) Lid
66 New Nuge Road, Peliyagoda
Kelaniya
Tel: 11-257-4180

Kurunegala Warehouse

Laksiri Seva (PVT)Lid
118/96 Negombo Road
Malkaduwwa
Kurunegala
Tel : 037-2052-810

Warehouse In Batticaloa

LAKSIRI SEVA (PVT)Lid
26, Hmyl Lane
Main Street, Addapalam
Ninthavur
Tel : 0672051050

Toronto: - 416-321-0400



International Association Of Movers

Proud member of



Canadian International Movers Club

Ajax / Whitby - Mr. Prasad, 1-289-200-4288

Ottawa : Kannan -1-613-828-2221

Montreal: Uthayan -1-514-736-2525

Web: www.briskcargo.com

Email: info@briskcargo.com

919 Ellesmere Road Suite # 306 M1P2W7

ජීවිතයට හොඳ හරක හෙහෙහ සහ පෙත්වා දෙන හඳුහහ

2017 අප්‍රේල් 01 දින සිට අප්‍රේල් 30 වන දින දක්වා ලග්න අනුව ශුභාශුභ තත්වය කෙසේද?

(මෙම ජ්‍යෝතිෂ පලාපල සටහන් ලියැවෙන්නේ කැනඩාවට සුදුසුවන පරිදි ගණනය කිරීමෙනි)

**ක්‍රමිත
ලග්න**

ලග්නාධිපති ගති 11 වැන්නේ ගමන් කරයි. රැකියා කටයුතු දියුණු වේ. ව්‍යාපාර කටයුතුවලට ශුභයි. ආදායම් මාර්ග සරු වේ. ධන ලාභ ඇත. පින් දහම් කටයුතුවල නිරත වන කාලයකි. අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථකව සිදු වේ. උපායයෙහි දක්ෂ වේ. මිතුරු ඇසුර ලැබේ. බාධක බිඳ ඉදිරියට යාමේ හැකියාව ඇත.

මීන ලග්න

ලග්නාධිපති ගුරු 7 වැන්නේ ගමන් කරයි. කථාවට දක්ෂ වේ. තම අදහස් අනුමත කරයි. ආදායම් මාර්ග ඉතා සරු වේ. ධන ලාභ ඇත. ව්‍යාපාර කටයුතු ආරම්භ කිරීමට ලැබේ. රැකියා දියුණුව ඇත. අධ්‍යාපනයට ශුභයි. අලුත් දේ ඉගෙනුමට ලැබේ. පින් දහමට යොමු වේ.

මේෂ ලග්න

ලග්නාධිපති කුජ ලග්නයේ ස්වක්ෂේත්‍රව ගමන් කිරීම ශුභයි. අලුත් දේ ඉගෙනුමට සිත් දේ. පරාජය පිළිගැනීමට අකමැති කාල සීමාවකි. ස්වාධීනව වැඩකටයුතු කිරීමට සිත් දේ. රැකිරක්ෂා කටයුතුවල දියුණුව ඇති වේ. ආදායම් මාර්ග සරු වේ. භූමි ලාභ ඇත.

වෘෂභ ලග්න

ලග්නාධිපති සිකුරු 11 වැන්නේ උච්ච ක්ෂේත්‍රව ගමන් කිරීම ශුභයි. ආදායම් මාර්ග සරු වේ. රැකිරක්ෂා දියුණුව සැලසේ. ව්‍යාපාර තුළින් ලාභ ලැබිය හැක. ධන ලාභ ඇත. විනෝද ගමන් බිමන් යාමට අවස්ථාව එළඹේ. අධ්‍යාපන කටයුතුවලට ශුභයි. අෂ්ටම ඒරාෂ්ඨකය ලබා ඇත. පුණ්‍යමය කටයුතුවල යෙදීම ශුභයි.

**මිච්ච
ලග්න**

ලග්නාධිපති බුධ 11 වැන්නේ ගමන් කිරීම ශුභයි. අධ්‍යාපන කටයුතු හා උසස් අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක වේ. විභාග ජය ලැබේ. රැකිරක්ෂා දියුණුව සැලසේ. ගේ දොර යාන වාහන ලබාගැනීමට හැකි කාලයකි. තත්වය උසස් විය හැක. වැඩකටයුතු සාර්ථකව කරගැනීමට හැක.

**මකර
ලග්න**

ලග්නාධිපති ගති 12 වැන්නේ ගමන් කරයි. සාහිත්‍ය, කලාව, විලාසිතාවල වැඩියෙන් යෙදෙන කාලයකි. එම කටයුතු සාර්ථක වේ. අධ්‍යාපන කටයුතුවලට ශුභයි. සතුරු පීඩා අඩු වේ. පින් දහම් කිරීමට යොමු වේ. ඒකමතික තීරණ ගැනීමට පුළුවන. ගේ දොර ගැනීමේ වාසනාව ඇත. ආදායම් මාර්ග සරු වේ. පදිංචියේ වෙනසක් ඇති විය හැක.

**ධනු
ලග්න**

ලග්නාධිපති ගුරු 10 වැන්නේ ගමන් කරයි. වැඩ කටයුතු අධික වේ. අධ්‍යාපනයට ශුභ වේ. රැකිරක්ෂා, වෙළඳ කටයුතුවල දියුණුව සැලසේ. රැකියා අපේක්ෂිත අයට සහන ලැබේ. ගේ දොර යාන වාහන ගැනීමටද භාග්‍යය ඇත. විභාග ජය ලැබේ. උරුම දේපළ ලැබිය හැක. වගා කටයුතුවලටද ශුභ වේ. ආදායම් මාර්ග සරු වේ.

**වෘශ්චික
ලග්න**

ලග්නාධිපති කුජ 6 වැන්නේ ගමන් කරයි. දියුණුවට කටයුතු යෙදේ. තම අදහස් මත වැඩ කරයි. රැකියා, ව්‍යාපාර කටයුතු දියුණු වේ. ආදර සබඳතා ඇති වේ. අධ්‍යාපන කටයුතුවලට ශුභයි. ගැයුම්, වැයුම් ආදී කලාවන්ට වඩාත් ප්‍රිය වේ. තම වැඩ කටයුතු සාර්ථකව කර ගැනීමට හැකිය. ආදායම් මාර්ග සරු වේ.

**තුලා
ලග්න**

ලග්නාධිපති සිකුරු 6 වැන්නේ උච්ච වී ගමන් කරයි. සතුරු පීඩා අඩුය. පදිංචියේ වෙනසක් ඇතිවිය හැක. ආදායම් මෙන්නම් වියදමද අධික වේ. අධ්‍යාපන කටයුතුවලට ශුභ වේ. ඉදිරිපත් වීමේ හැකියාව සහිතයි. හවුල් ව්‍යාපාර සාර්ථක වේ. රැකියා දියුණුව ඇති කෙරේ.

කන්‍යා ලග්න

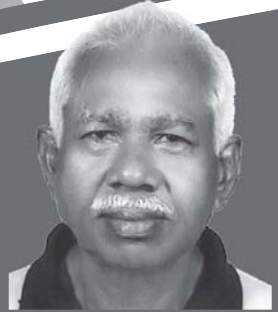
ලග්නාධිපති බුධ 8 වැන්නේ ගමන් කරයි. රැකිරක්ෂා පිළිබඳ කටයුතු, වෙළඳ කටයුතු දියුණු වේ. ආලය පිළිබඳ කටයුතු ඇති වේ. මංගල යෝග සහිත කාලයකි. ඒ සමගම ප්‍රවේසමෙන් කටයුතු කළ යුතු කාලයකි. පදිංචියේ වෙනසක් ඇතිවිය හැක. අධ්‍යාපනයට ශුභයි. සතුරු බල බිඳේ. රැකියාවද වෙනස් විය හැක. ආදායම් මාර්ග යහපත් වේ.

කපික ලග්න

ලග්නාධිපති සඳු 11 වැන්නේ ගමන් ඇරඹීම ශුභයි. උරුම දේපළ ලැබීමට භාග්‍යය ඇත. ස්ථාන මාරු ඇති වේ. කීර්ති, ප්‍රශංසා, තනතුරු ලැබීමට භාග්‍යය ඇත. ඉඩකඩම් වතුපිටි ගැනීමට පුළුවන. අධ්‍යාපන කටයුතු සාර්ථක වේ. පින් දහමට වඩාත් යොමුවේ. බලාපොරොත්තු ඉෂ්ට වේ.

**සිංහ
ලග්න**

ලග්නාධිපති රවි 8 වැන්නේ ගමන් කරයි. අප්‍රේල් 14 වැනනේදී දායින් පසු 9 වැන්නට පැමිණීම වඩාත් ශුභයි. උසස් අධ්‍යාපනය ලැබීමට පුළුවන. වෛද්‍ය අංශයටද යහපති. බලය, ප්‍රසිද්ධිය අගය කරයි. මිතුරු ඇසුර වැඩිවේ. රැකියා දියුණුව ඇති වේ. ආදායම් මාර්ග ශුභ වේ. පුණ්‍ය කටයුතුවල යෙදීමෙන් ශුභඵල ලැබේ.



එම්. වයි. ධර්මවිජය
ජ්‍යෝතිෂ ඩිප්ලෝමා, උසස් ඩිප්ලෝමා,
ජ්‍යෝතිෂ ශිෂ්‍යෝමණි(රන්පදක්කම් ලාභී)
ඔබගේ සියලුම ජ්‍යෝතිෂ කටයුතු සඳහා විමසන්න
දුරකථන අංක කැනඩාව: 01-905 990 2311
Email: ashawije18@yahoo.ca



COMMITTED TO TURNING Your Dream Home into Reality

Dissanayake Danapala

B.A., Dip in Urban Development

Sales Representative

- * Provide Consulting and Project Management Services for Renovations and new Custom Build Homes.
- * Complementary Home Evaluation
- * Staging to Increase Value
- * Helping to find out mortgage
- * Reasonable and competitive amount of cash pay back to the buyers from my commission

CALL: 416 697 9925
dissahomes@gmail.com

Your Premier Real Estate Agent

Dissa



LAL LAW OFFICE



- ❖ Real Estate
- ❖ Mortgages
- ❖ Immigration Law
- ❖ Family Law
- ❖ Tax Law



Lal Handapangoda

Barrister & Solicitor

90 Kennedy Road South. Unit #7
Brampton, Ontario, L6W 3E7

Tel. 905.457.1025 | Fax 905.457.1045 | Cell 416.838.3966

Email: lallawfirm@gmail.com

Ceylon Herbal Tea

CINNAMON TEA
(cinnamomum zeylanicum)

30g net
2g x 15 Pinned Tea Bag

Benefits of cinnamon tea...

- Positive effect on blood sugar.
- Aid weight loss and belly fat reduction.
- Helps to reduce menstrual discomfort and cramps.

GREEN TEA

30g net
2g x 15 Pinned Tea Bag

A cup of tea 21 green tea and a life long benefits...

- Helps to reduce cholesterol levels.
- Helps to loose weight.
- Prevent hair loss.
- Contains most amount of anti oxidant polyphenols.
- Skin care and many more...

HIBISCUS TEA
(Hibiscus rosa-sinensis)

30g net
2g x 15 Pinned Tea Bag

Benefits of drinking tea 21 hibiscus tea...

- Can prevent pre-cancerous cells from growing by inducing apoptosis.
- Good for heart diseases and diabetes.
- Protects liver
- Relief from cramps and menstrual pain and many more...

BLACK CUMIN SEEDS
(nigella santonica)

30g net
2g x 15 Pinned Tea Bag

LIVER FRIEND TEA

Benefits of drinking a cup of black cumin tea...

- Stimulates the energy of the body.
- Decrease fatigue and dispiritedness.
- Anti-hypertensive, carminative and anti-parasitic and many more...

BITTER GOURD TEA
(Bitter melon)

30g net
2g x 15 Pinned Tea Bag

Benefits of tea 21 bitter gourd tea ...

- Very low in calories.
- Helps to reduce blood glucose level.

GINGER TEA
(gingiber officinale)

30g net
2g x 15 Pinned Tea Bag

Ginger tea has a lot of benefits such as...

- relieve stress.
- Fight against respiratory problems.
- Reduce inflammations and many more...

Imports by

S. N. S ENTERPRISES

Telephone : 416 890 9521

පුද්ගල ...

මිනි කපන නිමලදාසගේ පනස් හය හැවිරිදි බිරිඳගේ මරණ පරීක්ෂණයට සුපුරුදු පරිදි නිමලදාස වෛද්‍යවරයා හා මෝවරියට ඇතුළු විය...

මධු සමය ආ ලිහු සළපිලි විවක මතකය අදත් ගෙන අනේ දොස්තර කමා කළ මැන මඳක් දැසම වසනු මැන... ඇගේ සිරුරම වසා මතු කළ ප්‍රේමයක් ඇත පුරා මන තවත් පිරිමියෙකුගේ ඇස්වල ඇගේ සලකුණු ඕන හැන...

දොස්තරට ඇස් වැනෙන තැන්වල පාත් වී නුඹේ සිරුර ළඟ හොරෙන් බැලුවා ඉතිරි තුස්මක් තියනවද ඔය පපුව මැද... කපා සිරුරම සොයා හේතුව පිරිස්සද්දී හදවතේ සිරව ලේ කැටි දෙකක් තිබුණා දරුවෝ දෙන්නයි සිහි වුණේ...

කවුපු බත් පිඬ බඩ වැලක් මැද නැවතිලා සුසුම්කට වැද අදත් දහවල ඉක් ගසා නුඹ හඬපු තාලය තිබේ ඇත... වැදී පු පුත් නික්ම ගිය පසු හැරදමා උන් උපන් රට නාම සීසර් කරපු සලකුණු තියනවා නුඹේ බඩේ යට...

කපන කොටනා තැනක් පාසා යලිත් අතගා සුසුම් මැද නුඹට හොර්දෙන මට රිදෙන තැන් හුඟක් දැන් ජීවිතේ ඇත... ඉතින් යා යුතු මගක් වේ නම් මඳක් ඉවසමු කිව් බසින් මෙතෙම දවසක් තිතාගෙන නුඹ ඉන්න තිබුණා එක ලෙසින්...

වමිනද පුදීස් සිල්වා ගුණරත්න



මලක වේලකා

සඳු මෙළුමක සඳු දොනට මෙකු මල් පවුසල් ගත් සැම

ලුර මෙළුමක සඳු දුකු මන ජිල මල් පිනුමනි මෙක සැම

රත්නසිර අලුත්ගේ



විදුහාඥයාගේ බිරිඳ

සාමුන්ය පැන නටන සඳු වටේ ගිරවුන්ය නටු සලන ඉර වටේ සොමනසින් ඉපිල ගිය සිහින සිතුවම වැල් හැගෙයි හඳු ගැබේ මා මෙතැන හෙත් පියාගෙන ගොනම් පද වැල්ය කවි මල්ය පිපි හදේ

සොවින් නැවෙනා හෙතින් සිරව දුර දක්නගේ නුඹ මතැන විමසාවි දිග පළල ගැලලෙයෝ දුටුව ඒ විශ්වයේ පැන යාවි සාමුන්ය ගිරවුනුත් බිය වැදී හැර දමා ඉර හඳුත් නුඹේ ලොවේ

හිලා හිල් දිය පිරුණු ගං නදී ගල් නලා සීප වැළඳ හඳු දී කිහි කවා ගං ඉවුර පෙණා නගා හිතැහෙද්දී මනෙ තුරුණු කවි පොත්

නුඹේ විදු ඇස ගාව කුසිතව ගුලි ගැසී ඇමිලකර් ජලකර්ද හා බැදී දියරයක් අවර්ණාව බිකරයේ වැතිරගෙන පණ අදී

කෙවිලියක මුවග රැඳී මියුරු හි බිගු කැලක ගුමු ගුමුව මියුට ඒ දෙසවනට කොඳුරුද්දී විකසිතව කවි කැකුළු හඳු අරන සුවද දේ

ප්‍රකම්පිත වා තලය නගද්දී අනුනාද ප්‍රතිනාද තරංගා වංචලව ත්වරණය වන නුඹේ විපිලියර මනසකින් හැකිවේද විදින්නට රසය කවියක කෙසේ

මාලා විජේකෝන්

නටු කාල

බෙදා සුසුවද වඩි බලමහා පහන් හැඟුමක නුවන් පිහවන හැළැවෙමින් මඳ පවන් සුව මඳ හැඟු හසරුල් හිනේ මල් වැට

ආවෝහීන් දුර බමන බිඟු රැම ළයෙහි ගුලි කර සදා දුඹු වැට සිනෙහි මායිම් සැදු මල් වැට සුවද විහිදයි ආනන්දයකට

පැමිණි පිරිපන හිමවි පරයන බැඳුණු යදවින් දුරින් දුර හැර සහස් සුවහස් පැකුම් මල් වැට දැරී හැම ගෞර දකම හිනියෙන

පෙර රිදුම් දී සැදුණු ශ්‍රීති වැට පිටී ගිහිනිව සුසුම් බර අද නටු පිරුණු නටු දෙපස බලමහා සුවද මල සිප ගනිමි මුදු ලෙස වරැණි සුර්ණිමා අමරසිංහ



බල රැම... ඉල රැම...

විදු සෙනෙහස තළු වන්නට ඉඩ නොදී සුරකින ලෙස ස් වගේ සෙනෙහේ නුඹට පිදුනා නොසෙල්වේ රැයි සිතූ ලෙසේ එනෙත් සෙලවෙන සිතක අරුමය කියන්නේ කාටද මෙසේ.....

අපේ මා නුඹ ළඟම සිටියට නුඹේ සිත සෙලවුණෙ කෙසේ

ගලුන් තෙළු හේ යුළු අහිස කිහිලි දැන නමලා මෙසේ ගලුන් වුනි නම් නුඹගෙ හැඳුන අදත් මගෙ ළඟමයි සිතේ

කඳු මනින් නොතැබිනි උනකා කඳුළු දිය සිරා ලෙසේ මනා සයුරට එකතු වන බව නුඹේ සිතට නොදැනුණෙ කෙසේ....

වන්දා මල්ලවාරච්චි

ඇරුණයි...!

දහවල් කාලයේදී පුදීපාගාර කොහොමටත් ගුප්තයි අන්ධකාරයේදී රසාලිප්තයි

සුබ ප්‍රාර්ථනා භුඳුව ප්‍රභදීත් නැවී ගිලුණු බැවී ඇත්තයි ගිලුණු නැව්වල නම් ප්‍රසිද්ධයි නොගිලුණානම් අප්‍රසිද්ධයි

වීපත් තුරුලට පත්ව සයුරු පත්ලට පා තැබූ නැවී කප්පිත්තන්ගෙ රළු වදනින් අණ ලැබීමෙන් විහිරුමත්තයි

රාවන් බන්දුපිට



EVERYTHING MORTGAGES

LIC#12755

www.everythingmortgages.ca



Manzeel Patel

Mortgage Broker - M11002628

Direct: 647-272-8355

Suite 704 – 1500 Don Mills Road,
Toronto, ON M3B 3L7

T 416 - 840 - 6368

F 416 - 850 - 5153

info@everythingmortgages.ca
www.everythingmortgages.ca

We'll Target The Best Rates!

Why won't your bank give you the best interest rate? Call our team today or apply online and learn how we can negotiate a better rate than your banks can offer you! We work hard to give you the best options so you can make an informed decision.

Mortgage Renewals and Refinancing

First Time Homebuyer? Mortgage coming up for renewal? We can help you save money!

Investment Properties

Looking to invest in a second piece of property? Thinking about a vacation or recreational property? We can help!

Safe and Secure Application

Use our easy to complete online mortgage application form if you're looking to buy, renew, refinance or need a pre-approval for your next property purchase.



AirCare
+Plus+

ONE CALL WILL FIX IT ALL

Heating & Air Conditioning
FAST, AFFORDABLE SERVICE

Ashok Hettege

Licensed H.V.A.C Technician

Sales | Service | Repair | Installation

Line: 416.605.8300

Email: ashokdon@live.ca

**WISH YOU A HAPPY
SINHALA AND TAMIL
NEW YEAR**



- Furnace
- Gas Piping
- Hot Water Tank
- Tankless Water Heater
- Humidifier
- Air Cleaner
- Air Conditioning

Dishwasher & Fridge Water Line Installation
Gas Stove and Gas Dryer Installation

සීන කාලය නිමා විය. තාපන යන්ත්‍රය (Furnace) ලද විවේකයෙන් නිසි වල ලබාගන්න. එහි හඬක්තු කටයුතු, අලුත්වැඩියා කටයුතු සහ අලුතින් සවිකිරීමේ කටයුතු සිදුකර ගැනීමට මෙය සුදුසුම කාලයයි.

ග්‍රීෂ්ම සෘතුව සඳහා ඔබ සූදානම්ද?

ඔබගේ වායුසම්කරණ යන්ත්‍රය නිසි ප්‍රමිතියකින් සහ විදුලිබලය පිරිමසා ගන්න ආකාරයෙන් පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය අලුත්වැඩියා, හඬක්තු කටයුතු මෙන්ම නව වායුසම්කරණ යන්ත්‍ර සවිකර ගැනීම සඳහා විමසන්න.



OPEN
7 DAYS



Arun's

Fresh Bakery

Sri Lankan & South Indian Cuisine

Bakery, Catering and Take - out

We do catering for all occasions

Contact - 905 553 3454



9222 KEELE ST W, Unit 7 and 8. Concord. ON. L4K 5A3

Snacks
 Side Dish
 Lunch
 Bakery
 Dinner
 Drink & Desserts

AJITH BERAGAMA LL.B, LL.M

BARRISTER, SOLICITOR AND NOTARY PUBLIC



experienced,
quality,
knowledgeable
and
affordable
service

AJ

Ajith Law Office

Real Estate Law
Landlord and Tenant Law
Personal Injury Law

Wills & Estates Law
Immigration Law
Family Law

24/7 Hotline - 647 328 6623

10 MILNER BUSINESS COURT,
3 RD FLOOR SCARBOROUGH M1B 3C6

OFFICE - 647 777 8347
FAX - 647 777 8348
EMAIL - AJITH@AJITHLAWOFFICE.COM

BUY / SELL / LEASE COMMERCIAL & RESIDENTIAL REAL ESTATE



" LIST YOU HOME WITH PROFESSIONALS & SAVE MONEY ! "

For Quick Results CALL NOW!

- Excellent Personalized Service
- Free Market Evaluation
- Best Negotiations

Higher Standards Agents... Higher Results !...





Homelife Today Realty Ltd., Brokerage*

Toll Free : 1.888.777.0191
Tel : 416.298.3200
Fax : 416.298.3440



RAJ SINNATHAMBY

SALES REPRESENTATIVE

☎ 647.981.7892

E : sinnaraj5@hotmail.com

KUDDITHAMBY YOGESWARAN

SALES REPRESENTATIVE

☎ 416.356.7814

E : yoges797@gmail.com

*Independently Owned and Operated,
* Not intended to solicit clients currently under contact with another brokerage.



WE'RE GONNA **WOW** you!

R. Indran
Sales Consultant
416.835.8147
indran.rajathan@performance.ca



මෙවර රචනා මිලදී ගැනීමේදී විශ්වාසවන්ත කාර්යක්ෂම සේවාවක් සඳහා හමුවන්න ඉන්න!

SHOWING NEW AND PRE-OWNED VOLKSWAGEN MODELS

Serving the community for 16 years with your Automotive needs

Don Valley Volkswagen

1695 Eglinton Avenue East, Toronto, ON M4A 1J6 • www.donvalley-vw.ca



GOLF • BEETLE • ALLTRACK • PASSAT • CC • JETTA • TIGUAN • TOUAREG | **ATLAS - COMING SOON!**

Why Pay More?

1%

Are You Planning to Sell a Property?

Listing Commission

BUY or SELL through us and get an amazing chance to

WIN

1 of 10 GREAT PRIZES INCLUDING 2016 HONDA CIVIC



1st Prize



I will guide you through the process in a professional, friendly and accountable manner

Call for more information

Nishantha 416 417 0763



Nishantha Donsiyambalapitiyage Sales Representative Email:nishan.don@gmail.com
Innovative Realty Inc. 2250 Markham Road Unit 3 Toronto ON M1B2W4. Office: 416 417 0763



විභවය මහා නිර්මාණවේදියාණන්..!

සනත් ගුණතිලක

ප්‍රවීණ රංගන ශිල්පී

අප්‍රේල් 2017 ජෛති දිනට යොදන ආචාර්ය ලෙන්ටර් ජේමිස් පිරිස් මහා නිර්මාණවේදියාණන්ගේ ජෛති දිනය බෞද්ධවන.

අධ්‍යක්ෂවරයෙක් ලෙස ආචාර්ය ලෙන්ටර් ජේමිස් පිරිස් මහතාගේ සිනමා ජීවිතය පිළිබඳ තවත් අධ්‍යක්ෂවරයෙක් ලෙස කළ යුතු විමර්ශනයක් ලියාදෙන ලෙස සිනමාව පිළිබඳ සැබෑ කැන්කුමක් ඇති තරුණ පිරිසක් මගෙන් ඉල්ලා සිටියේය. ඒ ඉල්ලීම හැකි පමණ ඉෂ්ට කිරීමට මා උත්සාහ දරන්නේ වම පේෂණදාතම ශ්‍රේෂ්ඨයාගේ අතිමානවලට තානියක් නොවන පරිදි යැයි මුලින්ම කිව යුතුය. පසුගිය සියවසේ ලෝකයේ පහළ වූ ශ්‍රේෂ්ඨතම අධ්‍යක්ෂවරුන්ගේ ලැයිස්තුවට අතිවාර්යයෙක්ව ඇතුළත් වී ඇති මේ ශ්‍රේෂ්ඨයා පිළිබඳ ආධුනික සිනමා නිර්මාණකරුවකු ලෙස මා විසින් කිවයුතු දේ මගේ සිතට ගොනුකර ගැනීම ඉතාමත් අසීරු කාර්යයකි.

කෙසේ නමුත් මාගේ ලිපිය 'දිවයින' පුවත්පතට දීමට මා තීරණය කළෙමි.

ඇතින් සිට විතුමා දෙස බැලීමේදී කෙලින්ම දෘෂ්‍යමාන වන මුලික ලක්ෂණය ඔහු තුළ ඇති තැන්පත් භාවයයි. ලෝකයේ විවිධ රටවල විවිධ කලා ක්ෂේත්‍රවලින් අගතැන් වූවන් රාශියකට මේ ගුණය පිහිටා ඇති බව මා අසා ඇත.

වතුමා වෙත මඳක් සමීප වී ආශ්‍රය කිරීමේ මහඟු වරම් ලැබූවකුට විතුමා තුළ ඇති කලබල නොවන ගතිය, ඉවසිලිවත්තකම හා මනා ශික්ෂණය උකහා ගැනීමට හැකිය. බොහෝ පොතපත හැදෑරූ ඇසු පිරිස තැන් ඇති විවිධ අන්දමේ වෙනත් පඬිවරයන් ඇසුරු කළ විමෙන්ම ස්වයං වින්තනයෙන් සහ මහත් කැපවීමෙන් යම් ක්ෂේත්‍රයක පේෂණදාත වී ශ්‍රේෂ්ඨයකු වීමට හැමෝටම හැකි යැයි මා කිසිවිට නොසිතමි.

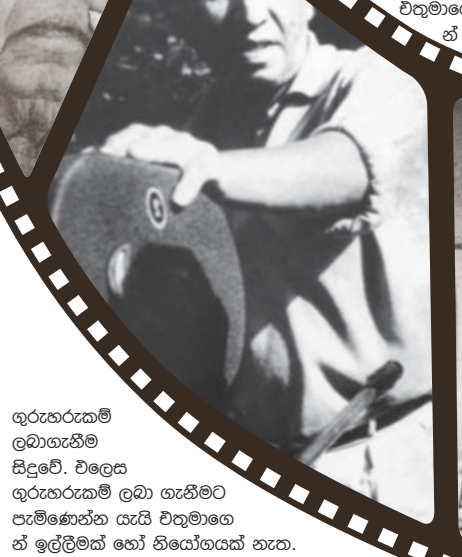
ඒ අතින් ආචාර්ය ලෙන්ටර් ජේමිස් පිරිස් මහතා හැම අතින්ම සර්ව සම්පූර්ණය. අධ්‍යක්ෂවරයෙක් ලෙස මා විතුමාගෙන් දකින ලද එක් අපූර්වතම ගුණාංගයක්, වසේ තැන්පම් 'අධ්‍යක්ෂ උපක්‍රමයක්' මා මෙසේ විස්තර කිරීමට කැමැත්තෙනමි. විතුමා දර්ශනයක් මෙහෙය වීමේදී එම දර්ශනයේ සිටින නළු නිලී පිරිසට උපදෙස් දීමට ප්‍රථම තමාගේ කාර්මික ශිල්පීන්ටද අවශ්‍ය උපදෙස් ලබාදේ.

පසුතල නිර්මාණය කරන්නා හෝ කලා අධ්‍යක්ෂවරයා හෝ දර්ශනයට නියමිත පසුතලය නියමාකාරව සකස් කරන තුරු විතුමා නළු නිලීයන් දර්ශන තලයට කැඳවන්නන් නැත. පසුතලය හෝ පසුබිම සකස් වෙමින් පවතින මොහොතේ විතුමා කැමරා අධ්‍යක්ෂවරයා සමග තමාට අවශ්‍ය කරන කැමරා කෝණ ඉල්ලා සිටිමින් ඒ සඳහා ඔහු ව යුහුසුළු කරයි. ඒ කාර්යයන් සමගම කැමරා ශිල්පියා ආලෝකකරණයද පටන් ගන්නා බැවින් වියට උදව් කිරීමක් වශයෙන් කැමරා ශිල්පියාට අවශ්‍ය නම් නළු නිලීයන් දර්ශන තලයට කැඳවීමක් සිදුවේ. නමුත් නියම අන්දමට තමාට රිසි පරිදි නළුවා හෝ නිලීය නැතහොත් ඒ දෙපිරිසම මෙහෙයවන අවස්ථාවේදී වියට ප්‍රථම පසුතලය සහ කැමරාව දර්ශනයට උචිත අන්දමට නිශ්චිත ක්‍රියාවලියේ යෙදී ඇත්දැයි විතුමා තීරණය කර ගනී.

අවශ්‍ය වේෂ නිරූපණය සහ ඇඳුම් ආසින්තම් රංගන ශිල්පීන්ට ලබා දී දර්ශන රූගත කිරීම සඳහා නළු නිලීයන් සහ දර්ශන තලය සම්පූර්ණයෙන් සැකසී ඇත්නම් පමණක් විතුමා නළු නිලීයන් වෙත තම සිතෙහි රැඳී ඇති අදහස් කීපය මුදා හරී. ලෙන්ටර් මහතාගේ දර්ශන තලයට එන ඕනෑම නළුවෙක් නිලීයන් ඒ ඔවුන් තමා සතු කරගනිමින් ඉහළම රංගනයක යෙදේ.

වඩාත් ලෙන්ටර් මහතාගේ නිර්මාණකරණයේ දී නළු

නිලීයන් වෙත දර්ශන තලයේදී දීර්ඝ ලෙස උපදෙස් දීම නැත. බොහෝ විට වර්තමාන තෝරාගන්නා නළුවා හෝ නිලීය දර්ශන තලයෙන් පිටතදී රූගත කිරීම්වලට ප්‍රථම විතුමාගෙන්



ගුරුහරකම් ලබාගැනීම සිදුවේ. විලෙස ගුරුහරකම් ලබා ගැනීමට පැමිණෙන්න යැයි විතුමාගෙන් ඉල්ලීමක් හෝ නියෝගයක් නැත.

නමුත් මා දන්නා පරිදි ලංකාවේ මෙතෙක් පහළ වූ රංගනය පිළිබඳ යම් භක්තියක් ඇති ඕනෑම නළුවකු නිලීයක මෙලෙස විතුමා මුණ ගැසී කතාබස් කර යම් ප්‍රමාණයක රංගනයකට ලැස්ති වනුයේ වසින් මනා පිටිවනලක් ලැබෙන නිසාය. මා මෙන්ම විලෙස කටයුතු කරන බොහෝ නළු නිලීයන් මා දැක ඇත. ඒ ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ යම් දීර්ගත්වීමක් විතුමා තුළ තිබුණද ඔවුන් සමග කරන සාකච්ඡාවලදී කිවයුතු සහ නොකියව යුතු කරුණු, මුලින් දැනුම් දිය යුතු සහ නොදිය යුතු උපදෙස් වටහා ගැනීමේ සහළ බුද්ධියක් විතුමා තුළ ඇත. දර්ශන තලයේදී හෝ අවසාන මොහොතේදී නළුවාට හෝ නිලීයට දිය යුතු උපදෙස් කලින් හෙළීමට විතුමා නොදින් වගබලා ගනී.

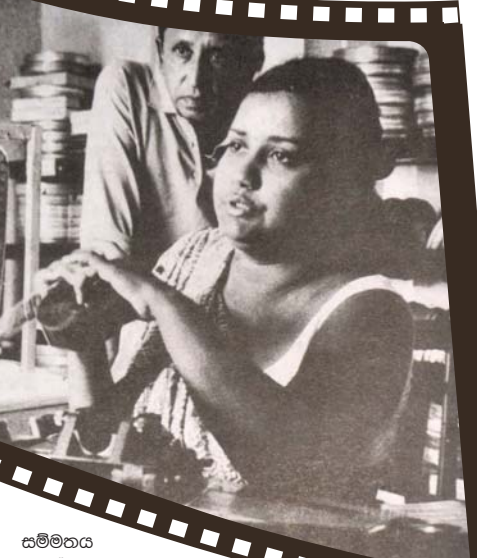
සමස්ත විතුපටියෙහි ගුණාත්මකභාවය ඔසවා තැබීමට විය මනෝපකාරී වේ. මා නිර්මාණය කළ මේ ගුණය මමද මගේ නිර්මාණ කටයුතුවලදී පාවිච්චි කිරීමට උත්සාහ කළ බව ප්‍රකාශ කරනුයේ විතුමා වෙත ශීර්ෂ ප්‍රණාමය පුද කරමිනි. විතුමා දර්ශන තලයේදී නළු නිලීයන් ඇතුළු කැමරාකරු සහ කාර්මික ශිල්පීන්ටද අවශ්‍ය උපදෙස් ලබා දෙන්නේ ඉතාමත් මෘදු හැඩකිනි. ඒ හැඩ කෙතරම් මෘදු වූණත් එහි ඇති පෞරුෂය සහ කියැවෙන කරුණුවල ඇති විශ්වසනීයත්වය නිසාම සමස්ත පිරිසම එකම අරමුණකින් විතුමාව සවන් දෙති. තමාගේ උපරිමය කිරීමටද ඔවුහු උත්සාහ දරති. විතුමා තුළ විධාන නැති වුවත් සියල්ලෝම විතුමා කියන දෙයට අවධානය යොමු කිරීමට උත්සුක වන බව නොරහසකි. නරඹන පිරිස තුළ විශාල රස නිෂ්පත්තියක් විතුමා පතිත කරනුයේ ඉහත සඳහන් ක්‍රමවේදයන් තුළින් යැයි මම විශ්වාස කරමි.

සිනමාවේ උපතේ සිට ලෝක සිනමාව හරහා ලාංකික සිනමාවේ උත්පත්තිය විතුමා හොඳින් හදාරා ඇත. සිනමාවේ ලිහිහසය පිළිබඳ පතපොතින්ද, එහි නියැළිණු පසු සන්තිවේදන මාර්ග ආශ්‍රයෙන්ද දිනපතා තම දැනුම වර්ධනය කරගනිමින් සිනමාවේ සිදුවන්නේ කුමක්දැයි නිරන්තරයෙන්ම දැන අවබෝධ කර ගැනීම විතුමාගේ සිරිතකි.

ඒ අවබෝධය තුළින් විතුමාගේ නිර්මාණ තුළ විටෙක සිනමා සම්මතයට ගරු කරමින්ද විටෙක එම සම්මත

රටාව බිඳ දමමින්ද කරන ලද හරඹ අදටත් බොහෝ නිර්මාණකරුවන්ට අත්පොතක් වී ඇත. විතුමාට පෙර සිටි සිරිසේන විමලවීරයන් වැනි දේශීය සිනමාව පිළිබඳ විශාල උනන්දුවක් දැක්වූ නිර්මාණකරුවන්ද, පසුකාලීනව පරම්පරා කිහිපයක්ම නියෝජනය කළ බොහෝ නිර්මාණකරුවන්ගේද මධ්‍යස්ථ සංකීර්ණය විතුමා යැයි මම විශ්වාස කරමි.

විනාගාරවලින් බැහැරව විතුපට දර්ශන ගත කිරීමේ (රේඩාව) විධිතර නිර්භය මත පෙන්වීම විතුමාගේ විය. විමෙන්ම කැමරාව අංශක 130 කින් නොපෙන්වා අඛණ්ඩව දර්ශන රූගත කිරීම



සම්මතය වුවත් එම සම්මතය බිඳ දමමින් දර්ශන රූගත කර ඇති අන්දම සිනමාව පිළිබඳ පාඩම් කියා දෙද්දී තිස්ස අබේසිංහරාජන් එක් අවස්ථාවකදී අපට ඉගැන්වුවා මතකය. ඒ ගම්පෙරලියේ ජනදාස සිංහලයේ යෑමට පිටත්වන අවස්ථාවේදී නන්දා ඇතුළු ගෙදර අය ඒ දෙස බලා සිටින දර්ශනයේය. ඔවුන් රූගත කිරීම අංශක 180 පැන රූගත කළත් දුර ඇතින් ගමන් ගන්නා ජනදාසගේ කරත්තය ලබා දෙන්නා වූ වලනය මෙම දර්ශනය නැරඹීමේ ඒකමිනිය වසේත් නැතිනම් ඇසේ දර්ශනයේ අඛණ්ඩතාවට බාධාවක් ගෙන නොදේ. මේ මා දන්නා වූ ඉගෙන ගන්නා වූ සුළු පාඩමක් පමණි.

වියට වඩා සිනමා භාෂාව තුළ එහි ව්‍යාකරණ හසුරුවමින් විතුමා ලියූ 'විස්මිත රචනා' හැදෑරූ සිනමා නිර්මාණකරුවන් බොහෝ සිටින බව මා දනිමි. මා මුලින් කීවාක් මෙන්ම විතුමාගේ සිනමා නිර්මාණ පිළිබඳ මා වැනි ආධුනික නිර්මාණකරුවකු කරනු ලබන ඇගයීම විතුමාට තරම් නොවේ යැයි විටෙක මට සිතේ.

විදේශ උත්සවවලදී පවා ශ්‍රී ලාංකික අප විදේශීය සිනමාකරුවන්ට, විචාරකයන්ට හදුන්වා දෙමින් ඔසවා තැබීමට විතුමාට විශාල වුවමනාවක් විය. එම වුවමනාව පසුකාලීනව සිනමා නිර්මාණකරුවන් තුළ තිබුණදැයි මා නොදනි.

'දේශීය සිනමාව තුළ පහළ වූ අසිරිමත් සිනමාවේදියා', 'සිංහල සිනමාවේ අසහාය මිනිසා', 'හුදෙකලා කලාකරු', 'අධිසියවසක රිදී රේඩාව' වැනි සුවිශේෂී වදන්වලින් අදටත් විතුමා අමතනුයේ ඒ නිසා බව මට හැඟේ.

දේශීය සිනමාව තුළ පහළ වූ සියලු අංශවලින් පරමාදර්ශී වූ එකම සර 'ලෙන්ටර් සර' ය.

මා හිතාදර ගුරු දේවියාණෙනි, ඔබට විරූ පියතු...! (මෙය දිවයින පුවත්පතේ පළ වූවකි.)

RE/MAX[®] *Diamond* Realty Inc., Brokerage

Independantly Owned and Operated



**IT IS A FANTASTIC TIME TO
INVEST IN REAL ESTATE
LET ME HELP YOU GET STARTED!!**

CALL DAN!

ATTANA KUMBURE GEDARA
SALES REPRESENTATIVE

Mobile: (647) 995-3391

Office: (416) 235-2500

danAKG.realtor@gmail.com

www.danakg.ca



වෙසක් පොහොදියේදී පැවැත්වෙන සීල භාවනා වැඩසටහන

ධම්මං චරේ සුචරිතං - න නං උච්චරිතං චරේ
ධම්මචාරී සුඛං සේති - අස්මිං ලෝකේ පරමිති ච

සුචරිත ධර්මයෙහි භැසිච්ඡට ඩීන
“කිසියෙකුට දුෂ්චරිතයේ භැසිච්ඡට ඩීන හැ”

ධර්මයේ භැසිච්ඡ කෛනා, මෙලොව, පරලොව දෙකේම සුව සේ ඉන්නවා

2017 මැයි මස 10 වන බඳාදා දින උදෑසන 8:00 සිට සවස 4:00 දක්වා



Mahamevnawa Buddhist Monastery – Buddha Meditation Centre
11175 Kennedy Road, Markham, ON, L6C 1P2 Telephone: 905 927 7117

වෙසක් පොහොදියේ සැවැත්වෙන

වෛත්ස වන්දනාව

2017 මැයි මස 10 වන බඳාදා
වෙසක් පුන් පොහොදා රත්‍රී 7:30 සිට

තේ තාදිසේ පුජයතෝ - නිබ්බුතේ අකුතෝහයේ
න සක්කා පුඤ්ඤං සංඛාතං - ඉමෙත්තමපි කේනචි
කිසි ලෙසකින් ධය - තැතිගැනීමේ නැති නිවුණු සිත් ඇති,
එබඳු උතුමන්ට පුජා - සත්කාර කරන කෙනාගේ ඒ පින්
මෙව්වරයි කියලා, මැනලා කියන්ට කාටවත් පුළුවන්කමක් නෑ



Mahamevnawa Buddhist Monastery – Buddha Meditation Centre Kennedy Road,
Markham, ON, L6C 1P2 Telephone: 905 927 7117

WANT TO BE A DOCTOR?

THEN CONSIDER

ALL SAINTS UNIVERSITY SCHOOL OF MEDICINE

416-839-6461

LAST 2 YEARS
(CLINICAL ROTATIONS)
OF EDUCATION
COMPLETED
AT TEACHING
HOSPITALS
IN **USA & CANADA**

2 CAMPUSES
TO CHOOSE:
**DOMINICA
ST. VINCENT**

PROVISIONAL
ADMISSION
WITH MIDTERM
MARKS



NOW
**ENTER DIRECTLY FROM
HIGH SCHOOL TO MEDICAL SCHOOL**



**STUDY MEDICINE
AT ALL SAINTS
UNIVERSITY**

**CALL TO REGISTER:
1-866-602-9555 or
416-743-9222**

For our 10th Anniversary in operation, All Saints University will offer 50% tuition fee scholarship plus an additional 25% interest free loan, which is payable at the end of the program. **MCAT** preparatory classes in Toronto will be of one year duration only (three semesters)

Saliroo Creations

All Your Publishing Needs under one roof

Graphics

Illustrations, Logos, Banners, Mags, Books, Brochures, Ads, Flyers.....

Web Sites

Web Design, Website Development, Webhosting (Linux & Windows), Shopping Cart Systems.....

Computer Repairs

Laptops, Netbooks & Desktop Computers, Replace LCD Screens, Software Installations

බිබගේ සියලු ප්‍රකාශන අවශ්‍යතා සහ පරිගණක අලුත්වැඩියාවන් සඳහා Tel : 416 201 0628

French Tutoring

Individual and small group classes for French learners'French reading, writing, and conversing'Any grade from grade 1-12, university minors and French Immersion

Kumudu Abeywardena, B.A

(Modern Languages), Dip (AFC)

T.P - 647 824 1897

පුවි කතා පුවි කතා පුවි කතා පුවි කතා පුවි කතා පුවි කතා පුවි කතා පුවි කතා

ඩී. එන්. දිසානායක

උපුටාගත් ශ්‍රේෂ්ඨ ආචාර්යවරයෙකුගේ

වයඹ පළාතේ සේවය කළ ප්‍රධානවාර්ය ආණ්ඩුවකරුවන් මුල් අරුත්නාන්දේට දැඩිවම ගූරු මාරුවක් ලැබී එක්දහස් නවසිය තිස් නවය වර්ෂයේ මැදවිච්චිය ප්‍රදේශයේ අති දුෂ්කර පාසලකට ස්ථාන මාරුවක් ලැබිණි. අලු, කොට්, වග වලසුන්, හා මුවෝ, ගෝනුන්ගෙන් ගතවන ඉතාමත් අති දුෂ්කර ප්‍රදේශයක පිහිටි මෙම පාසලට මැදවිච්චියේ සිට මහ වන මැදිපස් සැතපුම් පහළොවකටත් වඩා වැඩි දුරක් පයින්ම යා යුතු විය. පිරිසුරු සෙවිලි කළ මෙම පාසලට පත්කර වචනු ලබන්නේ රාජකාරිමය වශයෙන් දැඩිවම ලැබී වන ගුරුවරුන්ය.

එහි ගුරු කාමරයක තනර වී සේවය කළ ආණ්ඩුවකරුවන් මුල් අරුත්නාන්දේ පාසලේ මුල් ගුරුකමට වඩා උනන්දු වූයේ වන සිවිපාටුන් දඩයම් කිරීමටය. දඩ මසට මහත් හිඳු වුවේත් වූ ඔහුට ලැබුණු මෙම දැඩිවම ස්ථාන මාරුව 'පනින රළුවුන්ට ඉතිමං තැබීමක්' බඳු විය. 'කල දුටු කල වළ ඉහ ගන්නාක්' මෙන් ආණ්ඩුවකරුවන් මුල් අරුත්නාන්දේ ඔහු සතුටු ඇති හිනි අවිය උපයෝගී කොටගෙන රැයක් දවාලක් නොබලා මුවෝ, ගෝනුන් දඩයම් කළේ දඩ මසට ඇති දැඩි කැපවීම නිසාමය. මුවෝ, ගෝනුන් දැක වී පසුපස හඹා යන මුල් අරුත්නාන්දේට තම පාසලේ රාජකාරි කටයුතු මොහොතකින් අමතක වන්නේ මෙම කාර්යය ඊටත් වඩා වැඩි විනෝදාංශයක් වූ බැවිනි.

ආණ්ඩුවකරුවන් මුල් අරුත්නාන්දේ සමග ගුරුවරුන් තිදෙනෙකුගෙන් යුත් මෙම පාසල උදේ නවයට ආරම්භ කර දහවල් දොළහට හෝ ඊට පෙර අවසන් කිරීම කාලයක සිටම පාසලේ කාලසටහනට අයත් වී තිබිණ. නළුව පිඹ දහවල් දොළහට හෝ ඊට පෙර පාසලේ ඉගැන්වීම් කටයුතු අවසන් කරන ආණ්ඩුවකරුවන් මුල් අරුත්නාන්දේ තම දඩ මසෙන් යුත් දිවා ආහාරය භුක්ති විඳි හනික වනගත වන්නේ පසුදාට අවශ්‍ය දඩ මස් සඳහා මුවෝ හෝ ගෝනෙකු දඩයම් කිරීමේ අභිලාෂයෙනි.

වෙඩි තබන මුවා හෝ ගෝනා කුදලාගෙන වීමේ අරමුණින් පාසලේ උස මහත පිරිමි ළමුන් දෙදෙනෙක්ද මෙම දඩයම්ට සහභාගි කරවා ගන්නා මුල් අරුත්නාන්දේ මැදිපස් රැය ගෙවා ඵලදායී යාමයේ හෝ කැපැව වීරු වන සහේතු දඩයම් කරගෙන වීම සිරිතක්ම පැවතිණ. ප්‍රදේශයේ දඩමස් නොමැති සමහර දිනවල ගුරු පැමිණීමේ පොතේ ඉදිරි දින ගණනාවක් පැමිණීම අත්සන් කරන ආණ්ඩුවකරුවන් මුල් අරුත්නාන්දේ පාසල වසා දමා අනෙක් ගුරුවරුන්ටද අත්සන් කිරීමට ඉඩ සලස්වා දීමට සොයා දුර බැහැර පෙදෙසට වනගත වන්නේ තමාගේ සිතැති කෙසේ හෝ මුදුන් පමුණුවා ගැනීමේ අභිලාෂයෙනි.

මුවෝ හෝ ගෝනෙකු දඩයම් කළ සමහර අවස්ථාවලදී සතා මස් කරගෙන තම ගම බලා පිටත්වන මුල් අරුත්නාන්දේ නැවත මර රාජකාරියට පාසලට පැමිණෙන්නේ දින කිහිපයකට පසුවය. පාසල පැවැත්වූ බවට ගුරු පොතේ අත්සන් තබන මෙම සෑම නිවාඩුවක්ම අනෙක් ගුරු හවතැන්ට මෙන්ම මෙම කැපැවූ සිසුන්ටද මහඟු අවස්ථාවක් උදා කරන්නක් විය. මෙම සෑම දින නිවාඩුවකටම මුල් අරුත්නාන්දේ ඇතුළු අනෙක් ගුරු හවතැන්ගේ පැමිණීම ලකුණු වීම නිරන්තරයෙන්ම සිදු විය.

ප්‍රධාන මාර්ගයක සිට සැතපුම් ගණනාවක් මහ වන මැදිපස් මත ගෙවා පයින්ම යා යුතු ඝන කැපැවක මැද පිහිටි මෙම පාසලට අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තු නිලධාරීන් පැමිණීමට මහත් මැදිකමක් දක්වන අතර අහම්බෙන් හෝ වුවක්කෙක් පැමිණෙන්නේ වසර තුනකට වරක් හෝ දෙවරක් පමණි. වීසේ හෝ පැමිණෙන දිනයද කල්වේලා ඇතිව අධ්‍යාපන කාර්යාලයෙන් දැන ගන්නා මුල් අරුත්නාන්දේ ඇතුළු ගුරු හවතැන්

හිදෙනා වී සඳහා හොඳ හැටි සුදුසුම වන්නේ වදින නියමිත පැය ගණනම පාසල පවත්වමිනි. වසරකට ඉතාමත් සුළු දින ගණනක් පමණක් මෙලෙස පාසල පැවැත්වුවද ගුරු පැමිණීමේ ලේඛනයේ වසරේ පාසල පැවැත්විය යුතු නියමිත දින සියල්ලේම ආණ්ඩුවකරුවන් මුල් අරුත්නාන්දේගේ පැමිණීම ලකුණු වී තිබිණ.

වසර කිහිපයකට පසු මෙම පාසලට දිනක් පැමිණි වක් නිලධාරියෙක් ගුරු පැමිණීමේ ලේඛනය පරීක්ෂා කර බැලීමේදී ආණ්ඩුවකරුවන් මුල් අරුත්නාන්දේ වසර තුනකටම වක් දිනක් හෝ නිවාඩු නොගෙන තිබීම නිසා මුල් අරුත්නාන්දේට මුළු නොසැහෙන සේ ස්තුති කළේය.

රතු මුරට නැවතීම

■ ආහන්ද සරත් ගුණසේන

වය තරමක් දුෂ්කර ප්‍රාථමික විදුහලකි. ගුරු මණ්ඩලය අට දෙනෙකි. විදුහල්පතිතුමිය සිය සැමියා සමඟ ගුරු නිවාසයේ නැවතී සිටියාය. දිනපතාම උදේ හය හමාර වනවිට රාත්‍රී ඇඳුම පිටින් කාර්යාලය වෙත එන ඇය අත්සන් පොතේ මුලින්ම අත්සන් කර, දොර ඇතුළු නොදමා ආපසු යන්නීය. ඉන්පසු හඳු පැලඳ ගෙන යලින් කාර්යාලයට එන ඇය හරියටම හත හමාරට රතු මුර ගසන්නීය. දුර බැහැර සිට පැමිණෙන ගුරුවරුන්ට හැමදාම අත්සන් කරන්නට සිදුවූයේ රතු මුර යටිනි.

නවක ගුරුවරයකු දිනපතාම පැමිණියේ තරමක් ප්‍රමාද වෙමිනි. දුර බැහැර සිට දුෂ්කර මාවතක් ඔස්සේ පාසලට එන මේ ගුරු මහතා ප්‍රමාද වී එන්නේ අතරිනුත් වන්නේ අන්තිමටය. මනුස්සකමක් නොමැති විදුහල්පතිතුමිය ගැන කා අතරවත් කිසිම ප්‍රසාදයක් නොවීය. අර තරුණ ගුරු මහතාද පොටක් පසදෙන තුරු මුළුමනින්ම

පරීක්ෂකවරයා වී පිළිබඳ වාර්තාවක් හතියක කොළඹ, මැදේ වීදියේ ප්‍රධාන අධ්‍යාපන දෙපාර්තමේන්තුවේ වවකට මුළු දිවයිනටම සිටි එකම අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරයා වන එච්. ඩබ්ලිව්. හඳුස් මහතා වෙත යැවීය.

මෙම වාර්තාව පිරික්සා බැලූ අධ්‍යාපන අධ්‍යක්ෂවරයා ආණ්ඩුවකරුවන් මුල් අරුත්නාන්දේ වනාම අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය වෙත කැඳවා "අවුරුදු තුනක් පුරා එකම නිවාඩුවක් වත් ලබා නොගත් දිවයිනේ එකම මුල් අරුත්නාන්දේ" බවට නිර්දේශ කර ආණ්ඩුවකරුවන් මුල් අරුත්නාන්දේට 'උසස්ම සම්මාන සහතිකය' පිරිනැමීමේ ගුරු උපහාර උළෙලක්ද පවත්වමිනි.

(මෙහි නම මන:කල්පිතය. මෙය සත්‍ය සිද්ධියකි)

බලා සිටියේය.

දිනක් සුදුසු පරිදි උදේ හය හමාරට කාර්යාලයට ආ විදුහල්පතිතුමිය දිනය ගොදා අත්සන් කර ගුරු නිවාසයට ගියායූ විදා කල්වේලා ඇතිව පාසලට පැමිණ සිටි නවක ගුරු මහතා විදුහල්පතිනිය හිස පසුවා කාර්යාලයට වැදී අත්සන් පොත රැගෙන පාසලට පහළින් ගලා යන දොළ වෙත ගියේයූ අත්සන් පොත දොළ පතුලේ තබා වියට උඩින් ලොකු ගලක් තැබීය. ඉන්පසුව පාසලට පැමිණා විමසීමෙන් බලා සිටියේය. හත හමාරට රතු මුර ගසන්නට ආ විදුහල්පතිනිය අත්සන් පොත හැකි බව දැක තැනී ගෙන කාර්යාලය පෙරළුමින් අත්සන් පොත සොයන්නට වූවාය. අත්සන් කිරීමට ආ ගුරුවරු අත්සන් පොත හැකි බැවින් පැනගෙනගියේ ඔවුන්ගේ මුවෝ සඳහන් කර අත්සන් කළහ. එක දිනකට පසු පාසලට අලුත් පැමිණීමේ නාම ලේඛනයක් ලැබුණේය. ඉන්පසුව විදුහල්පතිනිය කිසිම දිවසක රතු මුර ගැසුවේද නැත.

පුවි කතා පුවි කතා පුවි කතා පුවි කතා පුවි කතා පුවි කතා පුවි කතා පුවි කතා

සම්මතයෙන් ඔබ්බට...

ඔබට මෙතෙක් කලක් නිවන් දැකීමට නොහැකි වූයේ ඇයි?
 සේනාපතින වන්නේ ධර්ම සාකච්ඡාවකිනි, භාවනාවෙන් නොවේ.
 භාවනාවෙන් සේවාවන් විය නොහැකි බව.
 සේනාපතින විමව දැනගෙනු දහම් කරුණු.
 ආර්‍ය ධර්ම භාවනා තුලින් නිවන් මඟ පූර්ණය කිරීම. (සකළුගාමී, අනාගාමී, අරිහත්)
 කර්ම ශක්තිය සහ පළාර්ථයේ නිර්මාණය ක්වෙත්වම් ගොතික විද්‍යාව ඇසුරින්.

DHAMMA DISCUSSIONS AND A 14-DAY MEDITATION RETREAT IN TORONTO

VENUE: WATERLOO WELLINGTON BUDDHIST MEDITATION CENTRE

DATES: DHAMMA DISCUSSIONS: JUNE 24, 25, 26 (9.00 AM TO 5.00 PM)

JULY 01, 02 (9.00 AM TO 5.00 PM)

MEDITATION RETREAT: JULY 03 TO JULY 16 (8.00 AM TO 8.00 PM)

FEW ADDITIONAL SESSIONS TO BE CONDUCTED AT WEST END BUDDHIST TEMPLE. DATES TO BE ANNOUNCED LATER.



පූජ්‍ය වලස්මුල්ලේ අභය හිමි
 Ven. Walasmulle Abhaya Thero
www.nirapekshathwayemaga.com

TISSA 416 358 9876

MANGALIKA 416 278 2357

ISHARI 519 729 4697

විමසීම්
 ENQUIRIES

ඔබේ නිවසටම **Dasatha**

සෑම මසකම දසන පුවත්පත ඔබේ නිවසටම
 තැපැල් මගින් ගෙන්වා ගැනීමේ
 අවස්ථාව දැන් සලසා ඇත.

ඔබගේ නම සහ ලිපිනය සඳහන් කොට පහත සඳහන් ලිපිනයට
 අදාළ වෙක්පත යොමු කරන්න.

දසන දායකත්ව ගාස්තු Subscription Rates for Dasatha

මාස හයක් සඳහා
 දායකත්ව ගාස්තුව - CAD \$ 35

වසරක් සඳහා
 දායකත්ව ගාස්තුව - CAD \$ 70

Please make all Cheques payable to **Dasatha Publications**

Dasatha Publications, 114 Chatfield Dr. Woodbridge L4H 0Z7. Ontario. Canada

Tell: 416 822 2789 Fax: 289 553 5668 Email: dasathainfo@gmail.com

www.dasatha.com



CANADA SRI LANKA ASSOCIATION OF TORONTO PRESENTS

කැනඩා ශ්‍රී ලංකා සංගමය
 49වන වරටත්
 පවත්වන අලුත් අවුරුදු උත්සවය
 කනඳා ශ්‍රී ලංකා ඉන්ද්‍රියාමය
 පෙරුමෙයුදන් වැඩුණු
 49 වතු සිங்களා තාමිදු කලා නිකුත්සි



2017

Sinhala & Tamil

New Year Celebration

49th Annual Cultural Show

Tickets:

Adults: \$10.00
 Children: \$5.00
 (5-12 years)

FOR TICKET INFORMATION, PLEASE CALL:

Chitral	416-707-4904	Elanko	416-879-4052
Sujeewa	416-895-0217	Riyaz	647-283-1966
Raj	416-567-5104	Ackiel	416-898-9495

DON BOSCO CATHOLIC SECONDARY SCHOOL

2, St Andrew's Blvd, Toronto, ON M9R 1V8
 (401 & 2 blocks south of Islington)

DATE:

Saturday, April 22nd 2017

TIME:

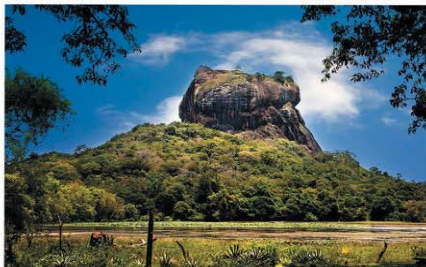
Cultural Show Begins at 4.00 p.m.

Travel Sri Lanka



VMS TRAVELS

**ඔබගේ සියලුම සංචාරක කටයුතු සඳහා
 VMS TRAVELS AND TOURS හි
 රාජී අමතන්න
 416 567 5104**

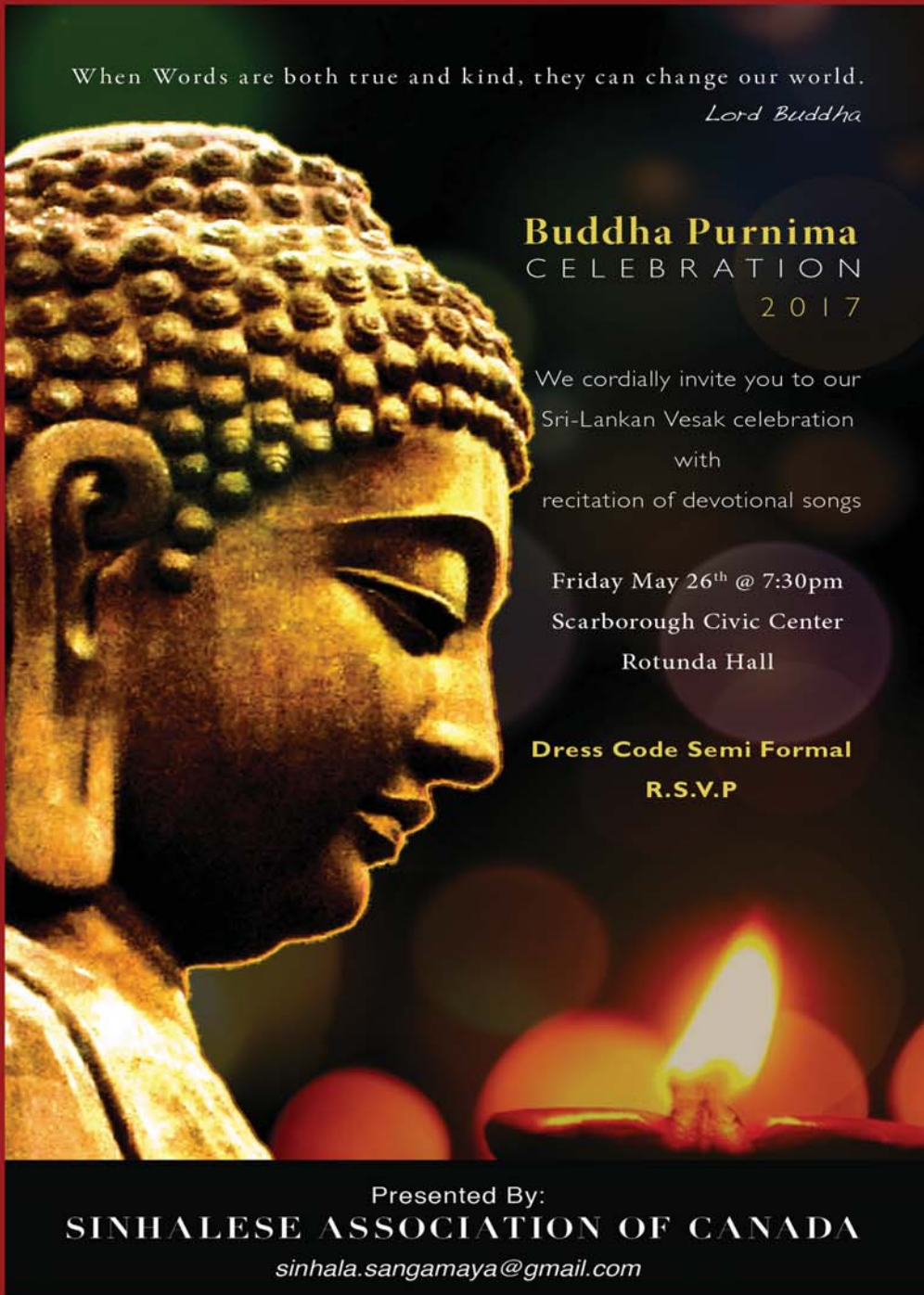


VMS TRAVELS & TOURS INC.

**3351, Markham Road, Unit 137A, Toronto Ont, M1X 0A6
 416 293 5800 | 1 888 655 5575 www.flytrips.ca**

**48 A , Dr. Lester James Peries Mawatha (Dickmans Road) Colombo 5
 94 11 250 21 98**

info@vmstravels.ca | www.flytrips.ca



When Words are both true and kind, they can change our world.
Lord Buddha

Buddha Purnima
CELEBRATION
2017

We cordially invite you to our
Sri-Lankan Vesak celebration
with
recitation of devotional songs

Friday May 26th @ 7:30pm
Scarborough Civic Center
Rotunda Hall

Dress Code Semi Formal
R.S.V.P

Presented By:
SINHALESE ASSOCIATION OF CANADA
sinhala.sangamaya@gmail.com

සත්සර රාවය

SATHSARA RAWAYA

කැනඩා සිංහල සංගමය විසින් පවත්වන
චලිමහන් සංගීත ප්‍රසංගය සහ සල්පිල

2017 ජූලි 29 වන දා
පස්වරු 5 සිට රාත්‍රී 11 දක්වා
ස්කාඩරෝ සිවික් සෙන්ටර් හිදී

DATE
July 29th 2017

TIME
5pm to 11pm

VENUE
Scarborough Civic Centre
150 Borough Dr, Scarborough,

**Vendors Please contact numbers below
for more details.**

416-822-2789 / 416-522-5325

BEYOND YOUR EXPECTATIONS !

Residential & Commercial Real Estate

proud sponsor of



ඔබ සඳහා
සහනය සඳහා සෙවීමේදී සහභාගී වීම
සුභ පැවැත්මක් සඳහා වේ !

With me as your agent, your dreams of finding the perfect home can be made a reality!

New to Canada, First time Buyers, lack of down payment,

Credit problems ?

Call me Today !



**BUY or SELL your HOME with me
For Buyers**

I will pay your first months mortgage*

*Limited to \$300.00 for Each \$100,000 Mortgage

For Sellers

**My commission for your listing will be 0% when
you Sell & buy a home with me.****

**Sellers when buying will not receive the 'first month mortgage on me' rebate in combination with the '0% commission for me' rebate for listing, however the Seller will have the choice of either or.

**Stuck with new mortgage rules ? Only have
5% DOWN ? No problem!**

**I will guide you through obtaining your
DREAM HOME
through my proven system!**



**Gamini Abeysinghe. ABR, CNE
Real Estate Sales Representative**

Mobile : 416 822 2789

Toll Free: 1-800 611 2882 Ext 102

E-mail : shinko@rogers.com Office - 416 235 2500 Fax - 416 235 2828
1570 Kipling Ave(N of Eglinton) Toronto. ON M9R 2Y1

www.gaminiabeysinghe.com

• Some conditions apply. Please feel free to contact me for further details • Not intended as solicitation of sellers under listing contracts or buyers under buyer representation agreements