

හේතාන පවුර | ஹன்தான பவுர

## Hanthana Pavura

Volume: 6 Issue: 2 - January 2022



Alumni Association of the University of Peradeniya Ottawa Chapter - Canada

## TABLE OF CONTENTS

President's Message.....	3
AAUPOC Scholarship Program Progressed Well During the Pandemic.....	5
Addressing Racial Bias and Prejudice in Society, Online Gaming, the Internet and the Evolving Metaverse .....	6
Walkathon 2021 (Virtual Health Walk) .....	10
සමකාලීන සමාජ ගැටළු සාකච්චා කිරීම සඳහා කෝළඹ ආකෘතියේ පවතින සක්‍යතාව .....	12
Dawn of Winter .....	16
මහස් මන්දිර .....	17
Potential of Underutilized Roots and Tuber Crops Grown in Sri Lanka towards Functional Food Formulation .....	18
Recently Held Events & Webinars Hosted by the AAUPOC .....	21
Welcome New Members to Hanthana Family - 2022 .....	24
සරසවි රසකතා.....	25
<i>Dikiri</i> coconuts: A Blessed Coconut Type.....	29
Alma Mater News.....	34
විරුද්ධාචාරයක රිදීම .....	37
Rejected? Lucky You!! .....	39
AAUPOC Warmly Welcomes New Members.....	40
Editor's Note.....	41

### Office Bearers 2021/2022

Susantha Mohottalage : President

Renuka Subasinghe : Vice-President

Anura Herath : Secretary

Turadewa Ratnayaka : Treasurer

Ajith Samarajeewa : Editor

Nayana de Silva : Director, Membership

Janaki Amarasinghe : Director, Faculty of Agriculture

Shehan Danushka Dissanayake : Director, Faculty of Science

Niroshan Thanthrige-Don : Director, Faculty of Medicine, Veterinary Medicine & Dental Sciences

Janaka Elangage : Director, Faculty of Engineering

Udula Ratnayake : Director, Faculty of Arts

Nimal De Silva : Ex-officio



---

## PRESIDENT'S MESSAGE

It is my great pleasure to inform you that we have come to the completion of yet another successful year in 2021 for the Alumni Association of the University of Peradeniya – Ottawa Chapter (AAUPOC) with your support and great teamwork.

Unprecedented and unfortunate circumstances have been spreading all over the world impacting our way of life. Nevertheless, we were fortunate to continue with the boundless work of AAUPOC with dedication, commitment, and support of the current executive committee members, our general membership, and all our well-wishers.

As we emerge from the pandemic and face transformations from regular in-person activities to a virtual mode, the AAUPOC community has shown resilience and adaptiveness. We were, therefore fortunate to organize various online and virtual information sharing and fundraising activities that connected our members, families, and friends with each other. I would like to emphasize a few of the activities we have successfully completed over the year, 2021.

### **Webinar series:**

The AAUPOC webinar series was one of our association's most attended virtual events. We were able to organise and present the 4th and 5th of the webinar series with relevant and timely topics to the audience who participated not only from Ottawa but from all over the world.

Our 4th webinar was presented by the speaker Dr. Dushyantha T. Jayaweera, Professor of Medicine, Infectious Disease Specialist of Miller School of Medicine, Miami, USA, on the topic, "Current Status of COVID-19 Vaccination: Facts & Myths"; whereas the 5th webinar was presented by Dr. Xavier Fernando, Professor, Ryerson University, Canada entitled "Internet of Things in Everyday Life". My undivided appreciation goes to the organizers of these events for their hard work and enthusiasm.

### **Walkathon:**

The virtual "AAUPOC Walkathon", in place of our usual health walk, was introduced this year, and this inaugural event was a great success with the positive feedback from many participants, especially for raising awareness of the benefits of walking at this most sedentary phase of our life. With incredibly hard work of the organizing team, we were able to raise a total collection of CAD \$1,445 from this event towards the AAUPOC scholarships fund for this year.

### **Update on AAUPOC membership drive:**

We are happy to let you know that the AAUPOC membership number has now increased to 75. Furthermore, we are proud to inform you that recently we have organized an event to welcome another 12 new alumni to our association. This virtual event named "welcome new members to Hanthana family" get-together was organized not only to welcome our new Alumni but also to establish our connection with them and their families. The event was an excellent showcase of the talents of our existing and new members. It was also evident that all our new alumni had enjoyable first-time interactions with the members of our association. My sincere gratitude should go to the organizers of this event.

### **Sponsorships:**

The sponsorships and electronic advertisements were one of the major AAUPOC fundraising features during this extraordinary time. I take this opportunity to extend my deep sense of appreciation for the generous support provided by all the sponsors in 2021. In addition, I am sincerely thankful to our general membership, members of the current executive committee, and our well-wishers who contacted the sponsors on our behalf to obtain sponsorships and advertisements to raise funds for the AAUPOC scholarships this year.

### **Donations for scholarships:**

With all the extraordinarily generous support by our members, well-wishers, and hard work and dedication by the executive committee and the event organizing committees of each event, it is delighted to announce that the AAUPOC has reached the goal of raising funds for 25 undergraduate scholarships. The funds for the undergraduate scholarships worth SL RS 900,000 have been transferred to our Parent Alumni Association. Once again, my grateful appreciation for all the donors who have made contributions towards this worthy cause. Without your continuous support, we would not have been able to offer so many scholarships in 2021 for our alma mater. Thank you all of you for your support.

### **Our Newsletter:**

The AAUPOC newsletter has been a key publication and one of the accomplishments of our association. My gratitude to the current editor and digital illustrator of the AAUPOC newsletter for their dedication and commitment in continuing this great work. The current edition brings you another excellent collection of creations, publications, and news that I believe you will enjoy reading. The authors of such literary and artistic contributions are thankfully appreciated.

Each and every one of you in our alumni community has contributed to the success of AAUPOC, what it is today, and I would like to invite you to continue your support and valued contributions to enrich our association for its growth.

Wishing you all the very best for the year 2022.

**Susantha Mohottalage,**

**The President, AAUPOC**





## Scholarships for needy students

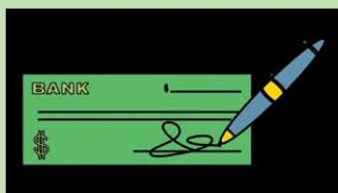


Total of Rs. 3.75 million donations in the past 9 years

## How to Donate to AAUPOC Scholarship Fund



E-transfer to  
"aapoc@yahoo.ca"



Cheque payable to: Alumni  
Association of the University of  
Peradeniya-Ottawa Chapter  
(AAUPOC)



The Treasurer, AAUPOC  
6730 Barsona Place,  
Orleans, Ottawa  
Ontario, K1C 1J3  
CANADA



Visit our webpage for more info  
<https://operaalumni.com/>

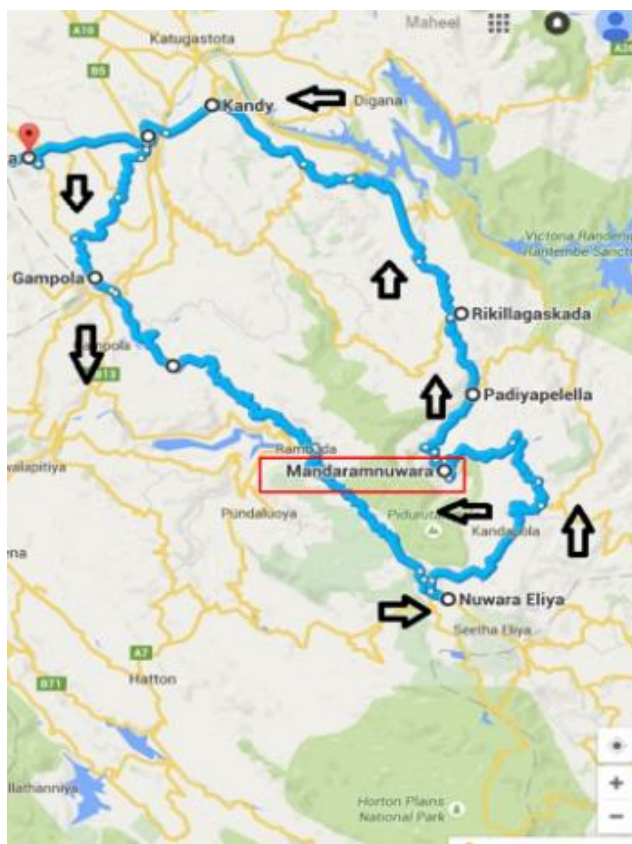
# ADDRESSING RACIAL BIAS AND PREJUDICE IN SOCIETY, ONLINE GAMING, THE INTERNET AND THE EVOLVING METAVERSE <sup>1</sup>

Martin Nicholas (Ph.D)

(An Alumnus of the University of Colombo, Faculty of Science)

I returned to the federal public service (FPS) a month after retirement in September 2020, to work on identifying and eliminating systemic and other forms of racism and discrimination. A key component of this FPS work is Anti-Racism and unconscious bias training, which would help one to examine one's conscious and unconscious biases, and determine whether they cause prejudice and/or discrimination against a particular group of people.

Based on my experience, *book learning* alone is not enough to address bias and prejudice. You need active engagement, much like learning to do crafts by watching videos or doing interactive learning. Moreover, training for identifying and eliminating one's unconscious racial biases is most effective when participants are 'shown' rather than 'told' how their subconscious preferences and beliefs drive their responses. Many people exhibit a willingness to learn to reduce or eliminate their negative biases. Therefore, providing them a second chance to support their efforts to progress seems appropriate. Such efforts could be compared to getting to bat in the *Second Innings in Cricket* after failing in the first. It is exciting to see the progress in the 21<sup>st</sup> Century for reducing bias and discrimination in society.



It is also encouraging to understand that many US Corporations have donated money to organizations working to bring about social justice and improve the lives of Black Americans. For example, Amazon has donated \$10 Million. Others such as Ritz Crackers have contributed \$500,000. Still more work is required to resolve issues related in this area of human behaviour and value judgements.

***A hypothetical example to illustrate Systemic Bias by Using the beautiful Mandaram Nuwara:*** As seen on the map, Mandaram Nuwara is close to the Hanthana Mountain Range. This *misty village*, being in a valley basin, is often covered in thick fog. Because of the surrounding high mountains, it sees sunlight only for about 2 hours during the day, while leaving it in darkness for over 16 hours a day.

Let us imagine that a foreign company has decided to invest Millions of dollars to grow [sunflowers](#) in Mandaram Nuwara. For this project, they have built a Greenhouse with environmental controls and artificial sunlight to assist the cultivation of sunflowers. However, the company has a racist hiring policy only allowing White-skinned people to use the

resources inside the Greenhouse. The Non-Whites were assigned to cultivate the sunflowers outside the controlled environment. After a year, the Investor gave bonuses to the White workers for their success and fired those working outside for failing to cultivate sunflowers. However, the failure of those who worked outside

<sup>1</sup> I thank Kumudini Nicholas for her editorial review that helped me finalize the article

was not related to their abilities or lack of effort; naturally, it is because sunflowers need full sun, at least six hours every day for their expected growth. The White workers succeeded because of their privilege to work comfortably inside the Greenhouse while utilizing artificial sunlight and a modified atmosphere.

*This hypothetical example shows how systemic racial bias could lead to discrimination based on race and skin-colour that affects one’s productivity and wellbeing.*

Workers’ Race	Work location	Environmental Conditions	Sunflower Cultivation	Reason for Different Results	
				Worker ability	Systemic Bias
White	Greenhouse	Artificial Lighting	Success	No	Yes (Favouritism)
Non-White	Outside	Misty – no direct sun	Failure	No	Yes (Discrimination)

The lesson from the story is that one could be penalised unjustly for poor results simply because of racist policies of an organization. For example. Sri Lankan Canadians’ abilities could be undervalued whenever systemic or other forms of racial bias prevails. Such biases could affect recruitment, promotions or career development. Is it not the time to address these racial biases?

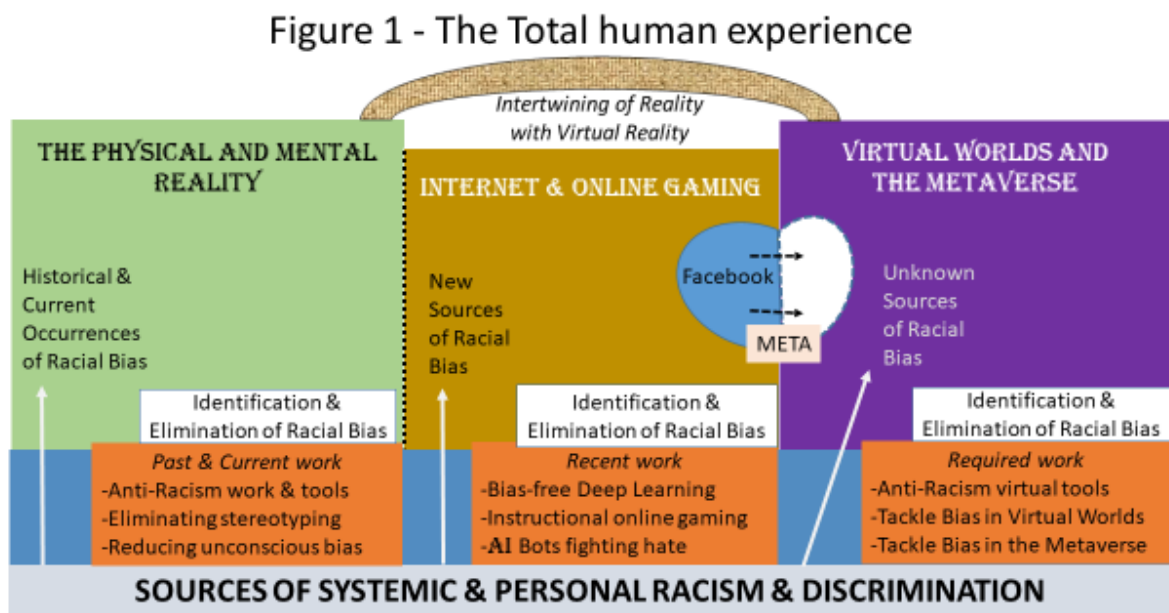


Figure 1 shows the intertwining of reality and virtual reality when humans experience life using new options available to them in the 21<sup>st</sup> Century. While growing up, I only knew about physical and mental reality. In the last two decades, the Internet and video gaming have advanced exponentially, where activities in these virtual or social-media spaces now provide a feel of reality to participants, which blurs the lines between the real and virtual experiences.



Figure 1 lists some approaches to prevent and eliminate bias and discrimination in the physical and mental world. However, I was dismayed to realise that new sources of bias and discrimination have been introduced by embedding images and messages in the internet, manipulating the human mind in “Big-data” platforms, and launching biased applications through Machine Learning (ML) and Artificial Intelligence or AI (see [Sadly, racism is systemic in AI Systems, too](#)). AI systems learn to make decisions based on training data, which can include biased human decisions or reflect and consolidate historical or social inequities.

I thank Janaka Elangage (AAUPOC) for letting me know that *Deep learning* is overcoming some of the AI bias problems and for sharing the following article discussing six ways to reduce such biases in machine learning. (<https://searchenterpriseai.techtarget.com/feature/6-ways-to-reduce-different-types-of-bias-in-machine-learning>). Those writing algorithms and applying ML and AI could use this article as a valuable guide.

**The Metaverse:** In late October of 2021, *Facebook* changed its name to *Meta Platforms Inc.* or Meta. It means *Facebook* may allow users greater interaction with the so-called *Metaverse*, a shared environment or a digital world where people can communicate virtually (see Figure 1).

Meta’s metaverse will apparently create an immersive online experience – an *embodied internet*, where users are not just scrolling, posting and commenting, but interacting in a fully realised computer-generated world. Worlds such as this already exist, with games like Minecraft, Roblox and Second Life. In 1992, Neil Stephenson coined the term **METAVVERSE** in his novel [Snow Crash](#).



A user-built Nazi concentration camp in Minecraft

The BBC article, [Extremists use video game chats to spread hate](#) states that Minecraft has allowed a user to build a Nazi concentration camp for role-playing (see photo). Such allowances in gaming need oversight and control. [Forbes reports](#) that AI-Powered Bots could fight Social Media Hate Speech. We need more of such tools to prevent and eliminate hate from social media and virtual spaces where billions interact. Did you know that there are over 2.5 billion Gamers across the world, which spent more than \$150 Billion on games in 2019? The gaming not only entertains, but also influences one’s thinking and actions

through the experience of a virtual reality without controls. The behavioural development of children could be adversely affected as well.

The depth of the video game experience has grown exponentially with the introduction of virtual reality. Sadly, I cannot comment on the joy of playing, as I am not even a pre-Noob gamer. Some online games enable you to create your Avatar and let it experience new virtual worlds. Therefore, it should be possible for you to choose an Avatar from a marginalised group who are victims of racial or other types of discrimination. This could allow you to experience first-hand their life experiences. Such *perspective taking* would be a powerful tool to understand bias. I hope that methods and tools to identify, to eliminate and prevent racial bias in the Virtual Reality platforms and the Metaverse will be developed and implemented sooner than later.

**Three things I have learned about what one could do about addressing racial bias:** Our automatic processing of information during social interactions happens so quickly (30-100 milliseconds) that it is below our level of consciousness. It affects our immediate judgments and behaviours without our knowledge. Unless we are

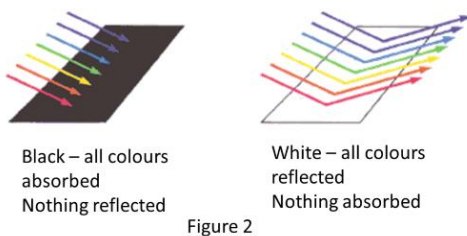
trained to avoid making rush judgements, stereotyping and the associated prejudices, and discriminatory responses could occur outside of our conscious awareness. The following are the three things one could do:

1. *Test our rapid decision-making:* One could check one's tendencies to stereotype people based on race, religion, or other personal human attributes. Consider taking the [Implicit Bias Test](https://implicit.harvard.edu/implicit/research/) developed by Harvard University, known as the Implicit Association Test (IAT). The IAT measures attitudes and beliefs that people may be unwilling or unable to report. The IAT may be especially interesting if it shows that you have an implicit attitude that you did not know about (Reference: <https://implicit.harvard.edu/implicit/research/> )
2. *Make Mindful reactions:* Train oneself to override one's reflexive responses with controlled and deliberate thought or reflection. For example, read the article, [the six proven strategies for managing unconscious bias.](#)
3. *Watch for Bias in Language:* You have heard people say during this ongoing Covid-19 pandemic that there will be "brighter days ahead" after these "dark times." Actually, the times are not dark; the fear or sadness does not change even if it is sunny. You need both dark and light for effective living. *"The dark is good for our sleep, our biology, and the health of our ecosystems. It's good for our creativity and our spirits, and, yes, it's even good for our safety and security."* – [Paul Bogard](#)

I have stopped associating the word "dark" or "black" with something bad or undesirable. Without our knowledge, this association leads to Colourism. That is *prejudice or discrimination against individuals with a dark skin tone, even among people of the same ethnic or racial group.* I have observed colourism in Sri Lanka in a range of situations.

As a child growing up in Sri Lanka, I recall the following conversation while visiting a newborn:

අනේ බබා ගොඩක් සුදුයි; හරිම ලස්සනයි!  
ඔව්! කිරි පුනෙක් ලැබීම අපේ වාසනාවයි.



Finally, as shown in Figure 2, *Black* absorbs all colours of light, while *White* reflects it. These properties have commercial application. For example, black is an effective colour for solar panels because of its light absorbent properties. Black and darkness are neither bad nor evil.

"The dark and the light, they exist side by side, sometimes overlapping, one explaining the other. The darkened path is as illuminated as the lightened, only the fear of the dark keeps us from seeing our way." ~ Raven Davies, *Between Here & There* ~

Removing biases and value judgements based on skin colour requires conscious efforts over a long period. I have been working on it for over two decades. I invite you to make a lifetime commitment for not thinking of black and white as opposites relating to good and bad.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> I wish each one of you the very best for 2022 starting with a great Month of January. May you be free from Pandemic harm and free from negative biases that could adversely affect the work you do and your wellbeing!



# Walkathon 2021



**Niroshan Thanthirige**

First Prize:  
\$200 worth  
gift pack  
from  
Cha's Organics



Second Prize:  
\$100 worth  
of premium  
Ceylon tea  
from TEALIA



**Nimal Ratnayake**



**Mahinda Herath**



Cash prizes for  
third, fourth  
& fifth places



**Deepani Waidyaratne**



Photo credit: Janaki Amarasinghe



**Vishan Seneviratne**



# Walkathon 2021 (Virtual Health Walk)

**H**ealth Walk has been one of the regular activities of AAUPOC calendar since 2016, initiated by Dr. Harini Silva, mainly to promote healthy lifestyle amongst our members. It has been one of the easiest ways to generate donations for the scholarship fund. Expenses as well as organizing required for this event is very minimal, so from the association's point of view it's the highest revenue generating event in comparison to energy needed and money spent.

However, due to the Covid pandemic, we were unable to have it in 2020 as there were restrictions on gathering due to health reasons. So, the Association had to think about a creative way of having the same event in a different format. It was discussed at length during 2020, however didn't materialize as we couldn't finalize the back up work needed to implement the project. Luckily in 2021, we found few new alumni members with IT background who could help us getting the required work done. We had to find a way to automate the registration process and a way of providing participants individual data and some group data without providing other participants information to keep the competition live. This had been a challenge and somehow the new blood were able to provide the much-needed solution.

At the time of registration, we collected the donation towards the scholarship program by way of an e-transfer and then the competition began. Some actively participated while others just donated to the worthy cause. It was a walking challenge where contestant with the most number of "Average Steps per Day" at the end of the competition period (1 July 2021 – 15 July 2021) wins the tournament. Total of 96 individuals registered and 57 individuals actively took part in the competition. It's great to see that 59.38% of the registrants took part actively. Some participants skipped days (may be not recorded) therefore we computed two averages based on the total number of steps divided by 15 (which was the tournament rule) and total number of steps divided by the number of days walked or recorded, just to see how many steps everyone walked during the day. The first indicator resulted 4,286 steps a day by an individual and the second indicator showed that actually it's 9,048 steps a day by an individual, which is almost at the 10,000 steps per day recommended by health authorities.

We were very happy that all our members who took part did their part really well in their day-to-

day life. The competitiveness of the event grew day by day. We circulated results of each day on the following day, which gave an indication on average steps of all contestants, and average steps of best five contestants. Further, when they logged in to their own profile, they could see where they stand as shown below.

Just by looking at the wagon wheel anyone knew what to



do and where they stand.

No need to say the first few contestants were really competitive. 17 contestants averaged more than 10,000 steps per day, this alone will show you the competitiveness. Here are the final results,

Name of the Contestant	Avg. # of steps/day
1. Niroshan Thanthirige	25,673
2. Nimal Ratnayake	25,369
3. Mahinda Herath	24,199
4. Deepani Waidyaratne	18,759
5. Vishan Seneviratne	17,114

We were able to collect a net of \$1,445.00 as all prizes were funded by sponsors. We should thank Cha's Organics (\$200), Tealia (\$100) for providing the gift packs as first and second prizes. Third prize (\$75), fourth prize (\$50) and fifth prize (\$25) were sponsored by Anura Herath, Dayani Mohottalage and Nayana de Silva by donating \$50 each. Collections of Health Walk from 2016 – 2019 have been ranging between \$210 - \$470, but the pandemic showed us that thinking outside the box can generate more benefits.

Special thanks should go to the main man behind the scene, Tharindu Madushanka for his sleepless nights in creating the Walkathon portal, all sponsors, Walkathon steering committee, President and the Executive Committee of AAUPOC for giving us all support and free hand to operate smoothly and finally for all participants and well wishers.

*Manoj de Silva*

*An Alumnus of the University of Peradeniya - Faculty of Agriculture*





## සමකාලීන සමාජ ගැටළු සාකච්චා කිරීම සඳහා කෝළම් ආකෘතියේ පවතින සත්‍යතාව



මිනිසා තමාට, වෙනත් මිනිසුන්ට හා සොබාදහමට එරෙහිව නිරන්තර අරගලයක යෙදෙන බව බර්ට්න් රසල් පඩිවරයා පෙන්වා දෙයි. මේ අරගලයේ ස්වභාවය අනුව මිනිසා ඒ ඒ සාධක සමග පවත්වන සබඳතා විවිධ ස්වරූපයන්ට පරිවර්තනය විය හැකි බව හපිමෙ නකමුර නම් පඩිවරයා පවසයි. බොහෝවිට මේවා සංකීර්ණ හෝ අසහනකාරී ගැටුම් බවට පත්වීම හේතුවෙන් මිනිසාගේ ක්‍රීඩිත සබඳතා අයහපත් අතට පරිවර්තනය වේ.

මෙම සබඳතා නැවත යහපත් අතට පරිවර්තනය කිරීම කලාවේ සහ කලාකරුවාගේ කාර්යය බවට පත්ව තිබේ. කලාවට සහ සංස්කෘතියට මිනිසුන් සුවපත් කිරීමේ බලයක් ඇත. එමෙන්ම ඔවුන්ගේ වින්දන ක්ෂේත්‍රය පුළුල් කිරීමටත් ඔවුන් ඥාණාන්‍ය කොට තම තමන් දෙස විවේචනාත්මකව බැලීමට පෙළඹීමටත් කලාව තුළ පවතින ශක්‍යතාව අතින්ය. සහ නූතන කලා ශිල්පීන් ද අවබෝධකොට ගෙන තිබේ. නාට්‍ය නම් වූ කලාව ලොව පහළ වූ දා සිට පිහිටීමත්, ගුරුහරුකම් දීමත් යන පදනම් දෙකෙහි පිහිටා ක්‍රියාත්මක වූ කලාවක් ලෙස සැලකේ. මේ අනුව අත්දැකීම් හා දැනුම පවරාදීම සඳහාත්, විනෝදාස්වාදය ලබාදීම හා මානසික ආතතිය සමනය කිරීම සඳහාත් අනාදිමත් කාලයක සිට නාට්‍ය කලාව භාවිතයට ගෙන තිබේ.

දේශීය ශාන්තිකර්මයන්හි අන්තර්ගත නාට්‍යමය පෙළපාලිවලද ජන නාටක හා කෝළම් වලද රංග භාවිතයන් පිළිබඳ විමසා බලන විට පුර්වෝක්ත අභිමතාර්ථයන් සාධනය කරගැනීමේ අරමුණින් ඒවා ක්‍රියාත්මක වී ඇති බව පැහැදිලි වේ. ලෝකයේ බිහිවූන සෑම කලාවක්ම වෙනත් කලා නිර්මාණ වලින් පෝෂණය වෙමින් ඒවාටම අනන්‍ය වූ ලක්ෂණවලින් සමන්විත වූ කලාවන් බවට පත්වේ. පවතින සම්මත කලාවකට විකල්පයක් ලෙස බිහිවන කලාවක් වුවද නැවත පවතින සම්මත පැරණි කලාවන්ගෙන් ආභාසය ලබමින් පෝෂණය වීම සිදුවන්නකි. එම නිසා කිසියම් විකල්ප කලාවකට වුවද නුදෙකලාව වැඩෙන්නට හැකියාවක් නොමැත.

ශ්‍රී ලාංකේය රංග කලා ඉතිහාසයේ විවිධ කාල වකවානුවල නොයෙකුත් විකල්ප රංගයන් බිහිව තිබේ. මේවා දේශීය රංගයන් ආශ්‍රිතව හෝ විදේශීය රංගයන් ආභාසයෙන් ප්‍රභවය ලැබූ රංගකලා වශයෙන් ගත හැකිය. මෙසේ නිර්මාණය වූ සෑම විකල්ප කලාවක්ම පාහේ දේශීය සාම්ප්‍රදායික රංගයෙන් පෝෂණය වී ඇතිබව මේ පිළිබඳ විමර්ශනය කිරීමේදී පැහැදිලි වේ. හැත්තෑව සහ අසූව දශකවල ශ්‍රී ලාංකේය විකල්ප නාට්‍ය බොහොමයක් විවෘත රංග ආකෘතියක් සහිත ඒවා විය. බටහිර සහ ඇතැම් පෙරදිග රටවල ව්‍යාප්ත වූ විදි නාට්‍ය (Street Drama) නම් විවෘත රංග ආකෘතියක් සහිත විකල්ප නාට්‍ය ක්‍රමය ආදර්ශයට ගත් ගාමිණී හත්තෙට්ටුවේගම ප්‍රමුඛ පුරෝගාමී නාට්‍ය ශිල්පීහු දේශීය පැරණි රංගයෙන් බොහෝ දුර ආදර්ශයට ගනිමින් තම නිර්මාණ සාමාන්‍ය පූජාව අභිමුඛයට ගෙනයාමට ප්‍රයත්න දැරූහ.

දේශීය විදි නාට්‍ය ශිල්පීන් නාට්‍ය රඟ දැක්වීම සඳහා භාවිත කරනු ලැබුවේ වෘත්තාකාර රඟමඩලකි. මේ නිසාම මොවුන්ගේ රංගයන් විනාසාසන කිරීමේදී මෙන්ම රූපණ ශිල්පීන් රඟමඩල මත හැසිරවීමේදී පැරණි ජනනාටක වල ඇතැම් අකෘතික ලක්ෂණ භාවිතයට ගෙන ඇත. එපමණක් නොව ශාන්තිකර්ම හා පැරණි ජන නාටකවල ගායන වාදන හා නර්තන ශෛලීන්ද මෙම විදි නාට්‍ය ශිල්පීන් ආදර්ශයට ගෙන ඇතිබව පැහැදිලිවේ. මේ සඳහා ඉදිරිපත් කල හැකි නිදර්ශන රාශියක් පවතින අතර සොකර් නාට්‍යයේ ආභාසය ලබා විවෘත විදි නාට්‍ය කණ්ඩායම විසින් නිර්මාණය කරන ලද රූකඩයෝ නම් විදි නාට්‍යය එක් නිදර්ශනයක් ලෙස දැක්විය හැකිය.

එමෙන්ම පසු කාලීනව දහඅට සන්නි ශාන්තිකර්මයේ එන ඇතැම් සන්නි විදි නාට්‍ය කලාවේ ආභාසය ලබා විවිධ වෙනස්කම් වලට භාජනය වී ඇති බවද පැහැදිලි වේ. මහාවාර්ග්‍ය ලයනල් බෙන්තරගේ සහ හේමව- න්ද වීරසිංහ විසින් රචනා කරන ලද සන්නි සංවාද කෘතියේ ඇතුළත් අමුක්ක සන්නිය මේ සඳහා නිදර්ශනයක් ලෙසට ඉදිරිපත් කළ හැකිය.

ඇතැම් විදි නාට්‍ය කණ්ඩායම් කෝළම් රංග ආකෘතිය මෙන්ම ඒවායේ ඇතැම් චරිතවල රංග රටාවන්, සංවාද භාවිතය, ගායනය, වාදනය හා නර්තන විලාසයන් සෘජුවම ආදර්ශයට ගෙන විදි නාට්‍ය නිර්මාණය කොට රඟ දැක්වූ අවස්ථා ද තිබේ.

ජන රංග සභාව නාට්‍ය කණ්ඩායම වෙනුවෙන් අප විසින් කෝළම් රංගය ආදර්ශයට ගෙන නිර්මාණය කර රඟ දක්වන ලද රජපුරුවෝ ඇවිත් නම් විදි නාට්‍ය නිදර්ශනයක් ලෙසට ගෙන මෙහිදී සාකච්ඡාවට භාජනය කෙරේ.

කාලීන ගැටලුවක් හෝ කිසියම් විෂයක් තේමාව වශයෙන් ගෙන තම නිර්මාණ මගින් ප්‍රජාවට වැදගත්වන පණිවිඩයක් ලබාදීම බොහෝවිට විදිනාට්‍ය වලින් අපේක්ෂිත කාර්ය ලෙස සැලකේ. ලෝකයේ විදිනාට්‍ය නම් කලාව ප්‍රභවය ලබන්නේ ද එම යුගයේ ජීවත් වූ ප්‍රජාවට බලපෑ විවිධ ගැටලු අන් අයට වඩාත් සංවේදී ලෙස සන්නිවේදනය කිරීමේ මාධ්‍යයක් ලෙසටය. මේ අර්ථයෙන් ජන රංග සභාව නාට්‍ය කණ්ඩායම විසින් ප්‍රජාවට බලපාන ප්‍රබල සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් තේමාව කොට ගනිමින් නිර්මාණය කරන ලද රජපුරුවෝ ඇවිත් නැමති විදි නාට්‍යය සඳහා කෝළම් රංගයේ ආකෘතිය මෙන්ම රංග රටාවද චරිත හා ගායන, වාදන ශෛලීන් ද ආදර්ශයට ගෙන තිබේ.

හේවා කෝලම, අණබෙර කෝලම, ජසයා, ලෙන්විනා, මුදුලි සහ මහා සම්මත රජු ආදී චරිත මෙහිදී එම නාමයන්ගෙන් භාවිතයට ගැනේ. මෙම චරිත කේන්ද්‍රකරගෙන මෙහි කතාව ගොඩනගා ඇති අතර එය වර්තමානයට බලපාන ගැටළුවක් කෙරෙහි යොමුවන අයුරින් නිර්මාණය කෙරේ. නාට්‍ය අවසානයේ මහා සම්මත රජු ගැටලුවට මැදිහත්වී ප්‍රේක්ෂකයාද සම්බන්ධ කරගනිමින් ගැටලුව විසඳන ආකාරයෙන් මෙම කතාව ගොඩනගා තිබේ. කෝලම් නාටකයේ හේවා කෝලමේදී මෙන් හේවායින් දෙදෙනෙක් රංග භූමියට පැමිණ හාසය රසය මතුවන ආකාරයෙන් කරනු ලබන රංගනයකින් රංගය ආරම්භ වේ. මෙම චරිත දෙක රංගභූමියට ප්‍රවිශ්ට වීමට ප්‍රථම සංවාදයෙහි යෙදෙමින් ප්‍රේක්ෂකයින් අතරේ සිට රඟමඩලට ප්‍රවේශ වෙති. එම ජවතිකාව මේ ආකාරයෙන් ක්‍රියාත්මක වේ.

(ප්‍රේක්ෂකයින් අතරේ සැගවී සිටින දෙදෙනෙක් දෙපැත්තක සිට එක් අයෙක් අනෙකාට අණදෙයි. අනෙකා එයට උත්තර දෙයි. මෙහි විශාල පිරිසක් සිටින බව අගවයි.)

- හේවායා 1 : කණ්ඩායම සිරුවෙන් සිටින්න. පළවෙනි බලඇණිය
- හේවායා 11 : සුදානම්
- හේවායා 1 : දෙවැනි බල ඇණිය
- හේවායා 11 : සුදානම්
- හේවායා 1 : සතුරා හරිම බලවත් එක එක වෙස් අරගෙන එන්න පුළුවන් වටකර පහර දෙනු

පූර්වෝක්ත සංවාද සියල්ල ප්‍රේක්ෂකාගාරයේ සිට ශබ්ද නගා හේවායින් ලෙස සැරසුණු ශිල්පීන් දෙදෙනෙක් විසින් කියවනු ලබයි. අනතුරුව ඔවුන් රඟමඩලට කඩා වැටී. තුවක්කුවට සමාන අමුතූම විදියේ ආයුධ ඔවුන්ගේ අත්වල වෙයි. ඇටක් යනුවෙන් කෑගසමින් ඔවුහු රඟමඩලේ ඔබමොබ වේගයෙන් ඇවිදිති වරෙක උඩබලාගෙන ගොස් එකට හැපී බිම වැටෙති. නැවත පසුපසට යති. මේ ආකාරයෙන් හේවා කෝලමේ නැතිනම් පොලිස් කෝලමේ ඇතුළත් ආකාරයටම මොවුන් නොයෙක් ඉරියව් පාති අවසානයේ දෙදෙනා එකිනෙකාට සතුරන් යැයි රැවටී අල්ලාගෙන කෑගසති.

දෙදෙනාම : හරි හරි අල්ල ගන්න අල්ල ගන්න (ඇතට) කැප්ටන් මම සතුරුව අල්ල ගන්නා



මේ ශබ්දය අසා රගමඩලට ජසයා කලබලයෙන් පිවිසෙයි. කෝලමේදී මෙන් මෙහිදී ජසයා සබයට ප්‍රවේශවීමට පෙර කියන කවි ගායනා නොකරයි. මේ ජසයාගේ බාහිර පෙනුමද ඇදුම් පැලඳුම් ද පැරණි ජසයාට වඩා වෙනස් වෙයි. තරමක් නාගරීකරණයට හසු වූ ආකාරයක් ඔහුගෙන් දිස් වෙයි. දහනිස දක්වා දික්වූ කොට කලිසමක් ඔහු ඇද සිටී. නමුත් ඔහුගේ සංවාද භාවිතය තරමක් පැරණි රංගයට සමානව සිදුවෙයි.

ජසයා : කවුද කවුද ඔහන කලබල කරන්නේ. ඇ මේ මොකක්ද බොලල්ල මේ මිනිහෙක් ද, සතෙක් ද වෙන්නි බෑ (පරික්ෂාකර බලා) තුන් නොදෝමකින්, මේ ගිනි දවාලෙ පෙම් කෙළිනව, හැබෑටම මං මේ ඇවිල්ල ඉන්නේ විහාර මහා දේවි පාක් එකට ද මේ ඕයි.

මේ හඩට හේව්‍යෝ දෙදෙනා බිය වී දෙපැත්තට විසිවෙති. පසුව ජසයා දෙසට අවි අමෝරාගෙන ඔහු අල්ලා ගන්නට සැරසෙති. මෙවිට ජසයා කෝලමේ තාලයට කවි ගායනා කරමින් රගපානු ලබයි. මෙම ගායනයද කෝලමේ දැති - ග ත කු ද දැහිං - ග ත කු ද මැදුම් තනි තිතට අනුව ගායනය කෙරේ.

ජසයා : මේ පුරයේ හොර වණ්ඩි බොහොම ඇත.  
හැන්දෑ ජාමෙට පාර තැනින් තැන  
නොන්ඩි වුනත් මම අම්මප බය නැත  
මෙන්න බලනවකො ඒවට දෙන බැට

ඔවුන් විසින් ජසයා හඳුනා ගැනීමෙන් පසු ජසයාගේ හා ලෙන්විනාගේ අලුත් තොරතුරු හෙළිදරව් වේ. ඔවුන් දෙදෙනාම විවෘත ආර්ථිකයේ ප්‍රවාහයට හසුවී ඇතිබව මෙම කතාබහෙන් අනාවරණය වන ආකාරයට වර්තන හසුරුවා ඇත. අනුප්‍රාසයක් ඇතිවන ආකාරයෙන් ගොඩනගා ඇති මෙම සංවාද රටාව මහාවාරිය ආරියරත්න කළුආරච්චි මහතා විසින් සම්ප්‍රදායික ජස කෝලම ඇසුරින් නිර්මාණය කරන ලද ජසයා හා ලෙන්විනා නාටකයේ දී ජසයාගේ සංවාද රටාව හා සමාන බව පෙනේ. එහිදී අප්‍රජානම් ජසයාගෙන් මෙසේ විමසයි.

අප්‍රජා : ජසයෝ ඇ ජසයෝ උඹට දැන් කණ් ඇහෙන්නෙන් නෑ වගේ  
ජසයා : ජසය වසය කසය බසය ගහනව පයින් බෙල්ල කැඩිල යන්නි

ජනරංග සභාවේ රජපුරුවෝ ඇවිත් නාට්‍යයේ ජසයාගේ සංවාද ආරම්භ වනුයේ ඒ හා සමාන ආකාරයටය.

ජසයා : ජසය වසය කසය බසය දෙන්ඩ නිතෙනව (නිනාව) ඒ කියාපු එක්කනා තමයි හැබෑයි  
දැන් මගේ නම වෙනස්  
හේවායා : ඒ කිව්වෙ  
ජසයා : දැන් මම ජසාන් විද්‍යාගේ අපේ නාමිනේ තමයි නම දැමීමේ  
හේවායා : ඒ කියන්නෙ ලෙන්විනා  
ජසයා : එයා දැන් ලෙන්විනා නෙවෙයි  
හේවායා : එහෙනම්  
ජසයා : ලෙන්විනා විද්‍යාගේ  
හේවායා 11 : ඤා නියමයි විද්‍යාගේ මොනවද කරන්නේ  
හේවායා 1 : විද්‍යාගේ විද්‍යාව ඇරෙන්න වෙන මොනව කරන්න ද ඕයි  
ජසයා : මම මේ දවස්වල ගාමන්ටි එකකට කෑම පාරිසල් සපයනව. ඊට අමතරව මගල් පොරු ගහනව. මල් කළඹ සකසනව. වතුර පොම්ප කුලීටියට දෙනව ලිං ඉතිනව.  
හේවායා 1 : ආ බහු කාර්ය සේවා  
හේවායා 11 : ඇ බහු භාර්ය සේවනය එතකොට ලෙන්විනා  
හේවායා 1 : කට කට බහු කාර්ය සේවා  
ජසයා : එයා මනමාලියන්ට අන්දනව. මිනිස්සුන්ට අන්දනව. ගැණුන්ගෙ අනවශ්‍ය මවිල් ඉවත් කරනවා. මිනිස්සුන්ගෙ අත්‍යවශ්‍ය මවිල් කෙලින් කරනව.

මේ ආකාරයෙන් කෝලමිවල සංවාද රටාව බොහෝදුරට ඒ ලෙසම පවත්වාගෙන යමින් වර්තවලට සිදුවී ඇති විපර්යාසය පිළිබඳ සමාජ විවරණයක් සනිතව ඉදිරිපත් කරයි. මුදලිතුමා, අණබෙර, හේවායන්, මහා සම්මත රජු ආදී වර්තන වෙනසකට ලක් නොකර ජසයාගේ සහ ලෙන්විනාගේ වර්තන මෙසේ වෙනස් කරන්නේ නාට්‍යකරුවාට අවශ්‍ය ගැටලුවට කථාව ගෙන යාම සඳහා බව පැහැදිලි වේ. අද්‍යක්ෂ සමහර විකල්ප නාට්‍ය කණ්ඩායම් දේශීය ජන

නාටකවලින් ද ශාන්තිකර්ම හෝ බලි නොවිල්වලින් ද වෙනත් පැරණි කලාවන්ගෙන් ද සෘජුවම නොයෙක් දේ ආදර්ශයට ගෙන තම රංගය පෝෂණය කර ගැනීමට ප්‍රයත්න දරා ඇති බව මේ පිළිබඳව විමර්ශනය කිරීමේ දී පැහැදිලි වේ.

සුළු මහා තිත නමින් ජන රංග සභාව නිර්මාණය කරන ලද නාට්‍ය ද යක් නොවිල් වලින් සහ දේශීය ශාන්තිකර්මවලින් ද ආභාසය ලබමින් ගොඩනැගුණකි. ප්‍රබල සමාජ ගැටලුවක් වූ මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයේ සාමාන්‍ය ජනයාට නොපෙනෙන පැතිකඩක් සහ නීති අනුපනත් පනවන්නන් මුණදෙන ගැටලුවක් මේ නාට්‍ය මගින් සාකච්ඡා කෙරේ. පිදේනි තටුවක් අතින් ගෙන යකෙක් පසුපස එලවාගෙන එන යකැදුරෙක් අතර ඇතිවන ගැටුමක් කේන්ද්‍රකරගෙන මෙම කතාව ගොඩ නැගී ඇත. යකා පිදේනි තටුව ප්‍රතික්ෂේප කිරීම මෙහි ගැටුමට මූලික වෙයි.

තුන්මං හන්දිය වැනි ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල තබන පිදේනි තටුවේ ඇති මද්‍යසාර පානය කිරීම යකා ප්‍රතික්ෂේප කරයි. ප්‍රසිද්ධ ස්ථානවල මධ්‍යසාර පානය කිරීමේ චෝදනාවට යක්කු විශාල පිරිසක් නීතියෙන් දඩුවම් ලබන බව ඔහු පවසයි. මේ ආකාරයෙන් ඇතිවන ගැටලුව විසඳීමට මැදිහත්වන පොලිස් නිලධාරියෙක් පිදේනි තටුවේ ඇති මද්‍යසාර සත්‍ය ඒවා දැයි පරීක්ෂා කිරීමට යෑමෙන් ඔහු මත්පැන් පානය කිරීමේ චෝදනාවට වැරදිකරුවෙකු වෙයි. ඉතා ප්‍රහසනාත්මක අයුරින් ඉදිරිපත් කෙරෙන මෙම රංගය සඳහා යක් නොවිල් වලින් ද නොයෙකුත් නාට්‍යමය අවස්ථාවලින්ද ආදර්ශය ලබාගෙන ඇතිබව පෙනේ. යකදුරා සහ යකා අතර ඇතිවන සිද්ධිප්‍රාමයේ දී මතුවන සංවාද දහඅට සන්නියේදී ගුරා සහ සන්නිය අතර ඇතිවන සංවාදවලට බොහෝ සමානකම් දක්වයි. එසේම යක් නොවිල් වලින් උපුටාගත් කවි සහ ඒවාට අදාළ ගායනා රටාවන් ද ඒ ස්වරූපයෙන් ම මෙහිදී යොදාගෙන තිබේ. යකදුරා යකා කැඳවා ගැනීම සඳහා කියන එක කවියක් මෙසේය.

සුරනා ලොව දෙවි එවූ රන්	කුකුළා
රූසිවරු සිට ගෙන දපකර	කුකුලා
සමයන් දැපුමට දුන්නේ	කුකුලා
ඉදිමු යකුනි බිලි ගන්නට	කුකුලා

පහතරට ශාන්තිකර්මවල කුකුලා බිලිදීම සඳහා යොදාගන්නා කවි පංතියකින් උපුටාගන්නා ලද මෙම කවිය නාට්‍යයේ එයට අදාළ උචිතම ස්ථානයකට යොදාගෙන තිබේ. මෙහි දී පහතරට බෙරය වාදනය කරන අතර එයට අදාළ නර්තන අංගයක් ද ඉදිරිපත් කෙරේ.

මහාවාරිය මංගල සේනානායක.  
සෞන්දර්ය විශ්වවිද්‍යාලය  
කොළඹ.





## Dawn of Winter

Winter has come to our doorstep  
The whole surroundings are like a white blanket covered with snow!  
Very quiet, like angels in heaven  
Living beings are not seen, they are hiding in shelter  
May spring come and make our surrounding lively  
And happy faces can be seen once again

By Charlotte Gardiyehewa  
(Mother of Alumna Nayana De Silva)

Photo by Niroshan



# A2Z CORNER

VARIETY STORE/ SRI LANKAN AND INDIAN GROCERY

**Fresh Fish, Fresh Meat ,  
And Fresh Vegetables  
Variety of  
Sri Lankan & Indian  
Spices, Sweets & Snacks  
International Money Transfer  
& Courier Services**



**605 LONGFIELDS DRIVE UNIT 1314 (LONGFIELDS SQUARE PLAZA)**

**CALL OR TEXT US AT:**

**B: (613)-440-0214**

**C: (613)-790-3178**



# මනස් මන්දිර

නිල් රෙහිනු පිතු පැහැයෙන් - අභි නුබකුසු දිලෙනින්නේ  
සින නාරටිල පැමිණ නොපැතිරු - ගතෙහි දිනය නවන්ලින්නේ  
පානුරාසියි භූදෙන මොහොතේ - විහග කුප්පු නැගෙනුන්නේ  
නෙක පරිකල්පනා කැටකර - මනස් භූයක් බැඳෙනුන්නේ

සිව්නේ සිරිලාභයෝ - නිසල රල හරි සුන්දරිය  
ව මනස්කාරයෙන් මනව් - හඳුනාගෙන මන මන්දිරය

නිමු කර ගිමහන කාලය - නිසග සිහිරිය ලබන්නේ  
වනුකි මරන සමග අනුබද - ධවල හමකට ගලන්නේ  
හරනු ගහකොළ මුපල වලසාව - දිසන දිග වෙසු බඳුනින්  
හිනේ සංකල්පනා කැටකර - මනස් භූයක් බැඳෙනුන්නේ

සිව්නේ සිරිලාභයෝ - නැගෙන දුල රල සුන්දරිය  
ව මනස්කාරයෙන් නිබදව - හඳුනාගෙන මන මන්දිරය

ලප්පා මොළකට වඳුන් රිඟමන් - දරින් දරව් මැකෙනුන්නේ  
නරිකනය පාලනය අයිතිය - බලය ගේ රන් කරනලින්නේ  
වකම කැනි මොළකට රොකව් - කුටුම්භය දියකෙරෙනුන්නේ  
නැඳුම බවපර අඳුන් ලොවකට - පිටව අනන්ත සරනුන්නේ

කාලයෝ වැලි නලවේ - අඳුනු හඬනල සුන්දරිය  
නැගෙන යටයන මනක සටහන් - හඳුනාගෙන මන මන්දිරය

කඳුල සිනහව වකම විලසින් - දෙනොල දෙනුවන තෙමන්නේ  
මැරිණි විලසට පෙනෙන ගහවැල - දිනෙක යිලි දිවු දරුනලින්නේ  
විෂද රසවෙය් රසද විෂවෙය් - වෙනස් කොනුනදි දිකුනලින්නේ  
දිවිය නනි නනි නකිසිලවකි - දැනුම නොවැ වහි නියනගෙන

පරිසරය හා කාලයෝ - ගැටෙනුන්නේ මන මන්දිරය  
මුදුනි හඳු බැඳිවෙත් පෙනෙය් -  
පිවනිය හර සුන්දරිය

ජයා විරසිභ  
නොවැමබර 2021  
කොළඹ

An Alumnus of the University of  
Peradeniya - Faculty of Agriculture



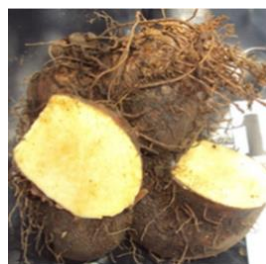
Artwork - *Niroshan*

# POTENTIAL OF UNDERUTILIZED ROOTS AND TUBER CROPS GROWN IN SRI LANKA TOWARDS FUNCTIONAL FOOD FORMULATION

N. N. G. Chiranthika (B.Sc), K. D. P. P. Gunathilake (Ph.D) and Ananda Chandrasekara (Ph.D)  
(Wayamba University of Sri Lanka)

The prevalence of chronic non-communicable diseases (NCD) such as diabetes, cardiovascular diseases and cancers has become a major global health issue. There are notable life styles factors such as unhealthy diet, physical inactivity, alcoholism and smoking that affect the risk of chronic NCDs. Diabetes is one of the most prevailing NCDs in Sri Lankan population, even among children. The relation between healthy diet and reducing the risk of diabetes condition is an established fact from ancient time. Thus, studying and introducing food as medicine to the community is one of the emerging research areas nowadays. Functional foods provide additional health benefits to the consumers beyond conventional nutrient requirement. Functional food ingredients are available in all natural food categories; however, extraction and characterization of bioactive compounds, which are having functionality in disease prevention, and incorporating them into processed food products are very important. Therefore, utilization of locally available underutilized food crops in Sri Lanka, which contain functional food ingredients, to formulate functional food products will be an added advantage for several related sectors.

*Dioscorea* yams, *Lasia. spinosa* and *Nelumbo nucifera* roots are some roots and tubers which are categorized under underutilized or unconventional foods in Sri Lanka. There are about 40 *Dioscorea* species available in the country and the most prominent species *D. alata* and *D. esculenta* are consist of different varieties. *L. spinosa* and *N. nucifera* roots are harvested from aquatic environments, however, statistics on their annual yield or consumption are not available. These food crops have become underutilized probably due to the lack of knowledge on the processability.



*D. alata* (Kahata ala)



*D. alata* (Hingura ala)



*D. esculenta* (Java ala)



*N. nucifera* (Nelum ala)



*L. spinosa* (Kohila ala)

Therefore, it is required to perform analyses on composition, functional properties and relevant other analyses such as anti diabetic assays of particular food crop before formulating functional food products.

## Chemical composition of carbohydrate

To determine the chemical composition of carbohydrate in selected roots and tubers, total starch, amylose and amylopectin, total dietary fiber (TDF) and resistant starch (RS) contents were analyzed.



*Dioscorea* species contain a higher total starch content in comparison to *N. nucifera* and *L. spinosa*. Among the roots and tubers that were investigated, *N. nucifera* and *L. spinosa* had the highest TDF and RS levels. TDF and RS are considered as main functional food ingredients contain in roots and tubers. Evidences showed the therapeutic effects of dietary fiber and resistant starch against several NCDs and their risk factors.

## Functional properties

Water holding capacity (WHC), oil holding capacity (OHC), swelling power and water solubility are some functional properties studied to assess the potential of these roots and tubers to be used in food processing industry.

*L. spinosa* showed the highest level of WHC, since it contained highest dietary fiber content which can hold more water. Swelling power and water solubility were also high in *L. spinosa* flour. High level of WHC is important specifically in bakery product formulations since it improves the texture and mouth feel of the product while reducing moisture losses. The highest level of OHC was observed in *D. alata*- KA. It is an important property in food processing. A particular flour or starch having high OHC can retain more flavor by binding with lipid molecules and it will improve sensory qualities of formulated product.

## In vitro antidiabetic activity

Diabetes is a major NCD prevails in all over the world. Currently, reducing postprandial blood glucose concentration by inhibiting carbohydrate hydrolyzing enzymes is recognized as an effective treatment against diabetes. *L. spinosa* and *N. nucifera* were analyzed for *in vitro*  $\alpha$ -amylase and amyloglucosidase inhibitory activity. *L. spinosa* with higher dietary fiber content generally had higher  $\alpha$ -amylase (78.0%) and amyloglucosidase (71.3%) enzyme inhibitory activity among yams and root crops studied while other crops also showed considerable levels of inhibitory action.

## Potential functional food products

The functional food ingredients of roots and tubers, including dietary fiber and resistant starch examined in this study, may have applications in functional food formulations. One area is the bakery food industry, which can incorporate these flours with wheat flour into the maximum possible replacement levels as composite flour. It will

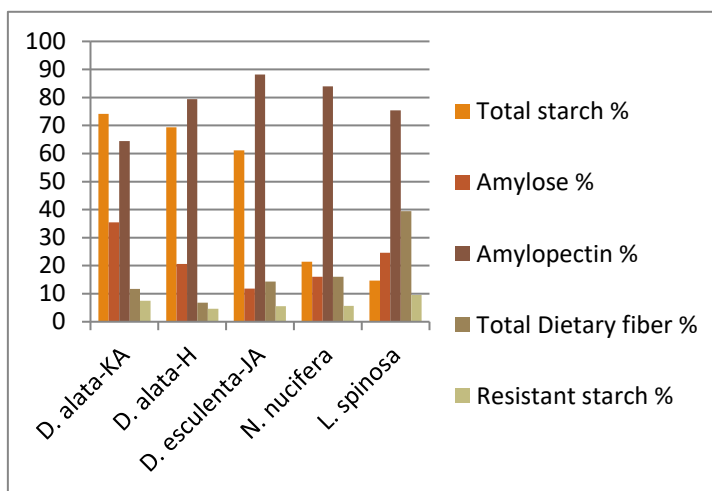


Table 1. Chemical composition of carbohydrates of *D. alata*- KA, *D. alata*-H, *D. esculenta*-JA, *N. nucifera* and *L. spinosa* flours

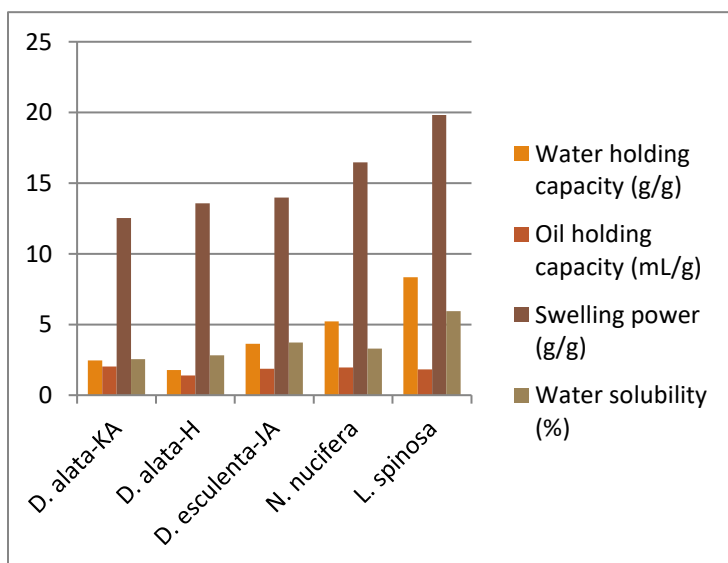


Figure 2. Chemical composition of carbohydrates of *D. alata*- KA, *D. alata*-H, *D. esculenta*- JA, *N. nucifera* and *L. spinosa* flours



provide extra nutrients and health benefits for consumers. As a result, these underutilized root and tuber crops may have a potential market and may contribute to the regular diet of consumers. Further,

the use of these types of smart foods will improve the status of local food industry and may positively contribute to the agriculture sector in Sri Lanka as well.

(This article is based on a research project funded by AHEAD World Bank grant (Grant Number: AHEAD/RA3/DOR/WUSL/FST).

## References:

Chandrasekara, A., & Kumar, T. J. (2016). Roots and tuber crops as functional foods: A review on phytochemical constituents and their potential health benefits. *International Journal of Food Science*, Article 3631647. <https://doi.org/10.1155/2016/3631647>

Chiranthika, N. N. G., Gunathilake, K. D. P. P., & Chandrasekara, A. (2020). Potential applications of cereals and yams as functional foods to reduce the risk of chronic non-communicable diseases. *Asian Journal of Research in Biochemistry*, 7(4), 53–69. <https://doi.org/10.9734/AJRB/2020/v7i430148>

## 10 FOOD FACTS THAT WILL BLOW YOUR MIND

- ❖ During 1800s, it was believed that ketchup has medicinal qualities. It could cure ailments like diarrhea.
- ❖ Chicken contains 266 percent more fat than it did 50 years ago. A study has claimed that chicken, now, has more fat than proteins.
- ❖ The most stolen food in the world is 'cheese'. As per reports, 4 percent of the total cheese produced globally is stolen.
- ❖ Peanuts can be used to make dynamite. The oil derived from peanuts can be processed to produce glycerol. This, in turn, can be used to make nitroglycerin, one of the constituents of dynamite.
- ❖ Chocolate was once used as currency. The Maya civilization used it as money.
- ❖ You'll be amazed to know that apples and roses are connected. They belong to the same family. Same applies to cherries, pears, and apricots. They belong to rose family called Rosaceae.
- ❖ Pure honey has a very long shelf life. It won't spoil and can last up to 3000 years.
- ❖ The wax used to coat candies and cars is the same. Carnauba, also called Brazil wax and palm wax, is not only used to cover the little gummy candies, but also your cars to make them look shiny.
- ❖ Ripe cranberries can bounce like rubber balls and thus, they're also referred to as bounce berries. The bounce signifies the berry is still nice and firm.
- ❖ Potatoes can absorb and reflect radio wave signals. In 2012, when Boeing wanted to test out its wireless signal on new plane, they ended up placing huge piles of potatoes on the seats.

Source: <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/10-food-facts-that-will-blow-your-mind/story-9cUL96A2rm60KI0fZulugJ.html>

## RECENTLY HELD EVENTS & WEBINARS HOSTED BY THE AAUPOC

(For more details- <https://operaalumni.com/>)

It's been a while.. Time to get together! Bring out your talents. Let's have some fun!

**WELCOME NEW MEMBERS TO HANTHANA FAMILY**  
 පිළිගනිමු නව සාමාජිකයන් පවුල  
 வந்தாள் குடும்ப ஒன்றுகூடல்

Informal gathering to welcome our new members and to hang out with everyone

**On Saturday  
January 8, 2022  
From 7:00 - 10:00 PM**

Join us  
in the comfort of your home  
via Zoom

Meeting ID: 880 5326 8491  
Passcode: AAUPOC21

Let's cherish our memories about the university life and have some fun activities to strengthen our friendly relationship

Organized by  
Alumni Association of  
the University of Peradeniya  
Ottawa Chapter

Sponsored by  
Murugiah Gandhiram (Gandhi)  
Financial Advisor  
Life Insurance/Visitor Visa/  
RRSP/RESP/Individual Pension Plan  
Tel. 416.833.2190

For more information:  
Nayana - nayanaclini@gmail.com

Photo: Gita Sathya Perera

A virtual event to welcome new members of the AAUPOC and their families was held on Jan.8, 2022. The event was attended by around 70 members and their families. The highlights of the event included a variety of entertaining performances from the members and their families.

The 5th of the series of webinars was held on November 27th, 2021. The webinar titled "Internet of Things in day-to-day life" was delivered by Professor Xavier N. Fernando of Ryerson university of Toronto, Ontario, Canada, who is an expert in Internet of Things (IoT), wireless, optical, and underground communication. Professor Fernando is also an alumnus of the Faculty of Engineering of the University of Peradeniya.

The webinar was attended by around 80 attendees mostly from Canada, Sri Lanka, the United States and the United Kingdom

Interactive Webinar (Zoom) hosted by the  
Alumni Association of the University of Peradeniya  
Ottawa Chapter - Canada

**INTERNET OF THINGS  
in Everyday Life**

**Speaker**  
**Dr. Xavier N. Fernando**  
PhD, PEng., SMIEEE

Professor  
Ryerson University, Toronto  
Ontario, Canada

**Saturday  
November 27, 2021**  
10:30 AM - 12:00 PM (Eastern)  
7:30 AM - 9:00 AM (Pacific)  
9:00 PM - 10:30 PM (Sri Lanka)

**Register Free**

Sponsored by  
**Kavinda Mailewa**  
Mortgage Broker

**MORTGAGE ALLIANCE**  
Fitchi

Unit 204-4275 Village Centre Court  
Mississauga ON L4Z 1V3  
Tel. 647-933-6548  
kmailewa@mortgagealliance.com  
<https://www.mortgagealliance.com/KavindaMailewa>

For further information or submitting questions:  
aaupoc@yahoo.ca  
Janaka Elangage: janaka.elangage@gmail.com  
Anura Herath: ifadanura@gmail.com

If you are unable to make it at this time, register anyway and we will send you the link to the on-demand recording of the webinar a few days after the event. Please feel free to share this information with friends and colleagues.





# Current Status of COVID-19 Vaccination: Facts & Myths

(The 4th of the interactive zoom webinar series)

Hosted by the Alumni Association of the University of Peradeniya - Ottawa Chapter, Canada (AAUPOC), <https://operaalumni.com>

Speaker:

**Dr. Dushyantha T. Jayaweera**

MD, MRCOG (UK), FACP  
Professor of Medicine  
Infectious Disease Specialist  
Miller School of Medicine, Miami, USA



**Saturday, May 22, 2021**

10:00 AM-12:00 PM (Eastern)

7:00 AM-9:00 AM (Pacific)

7:30 PM-9:30 PM (Sri Lanka)

**Moderators:** Dr. Harini Silva (Family Physician) and Dr. Anura Herath, PhD (Secretary, AAUPOC)

**For further information or submitting questions:**

Anura Herath (Secretary, AAUPOC): [ifadanura@gmail.com](mailto:ifadanura@gmail.com)  
Ajith Samarajeewa (Event organizer): [ajith.samarajeewa@gmail.com](mailto:ajith.samarajeewa@gmail.com)  
AAUPOC general email: [aaupoc@yahoo.ca](mailto:aaupoc@yahoo.ca)

Please feel free to share this information with your  
friends and colleagues

**Sponsored by:**



**Murugiah Gandhiram (Gandhi) (Financial Advisor)**  
(Life insurance/visitor visa/RRSP/RESP/Individual Pension Plan)  
Tel: 1-(416)-833-2190



**Eranthika (Eran) De Lambert (Mobile Mortgage Specialist)**  
Tel: 1-(416) 276-0349

The 4th of the series of webinars titled "Current Status of COVID 19 vaccination: Facts, was held on May 22nd, 2021. The webinar was delivered by a leading scientist in COVID 19 vaccine development and assessment, Dr Dushantha T Jayaweera, Professor of Medicine, Millar School of Medicine, Miami, USA. The webinar was attended by around 82 participants around the world.

## South Korea Launches Facial Recognition System to Track COVID-19 Cases

One of South Korea's most densely populated cities, Bucheon, located on the outskirts of Seoul, will launch a pilot project that uses 10,820 closed-circuit television (CCTV) cameras to track the movement of people infected with COVID-19. The project will also help identify carriers' close contacts and check if infected residents are wearing masks. The \$1.36-million system uses artificial intelligence (AI) algorithms and facial recognition technology (FRT) to analyze CCTV footage. South Korea already has a high-tech contact tracing system that uses personal information including credit card records, mobile phone location data and CCTV footages.

Source: Reuters. <https://www.reuters.com/world/asia-pacific/skorea-test-ai-powered-facial-recognition-track-covid-19-cases-2021-12-13/>

# Ceylon Supermarket

Your South Asian Grocery Store

5510 Lawrence Ave E  
Scarborough, ON M1C 3B2

(Lawrence Ave & Port Union)

Tel No: +1 (416) 901-4538  
[info@ceylon-supermarket.com](mailto:info@ceylon-supermarket.com)

Only store in Canada with over 1500 imported products from Sri Lanka.  
These are the same brands your loved ones enjoy at home today.

## Brands We Carry:

- Ceylon
- Wijaya
- Ruhunu
- CBL
- Delmage
- Freelan
- Harischandra
- Raigam
- Maggi
- Maliban
- Munchee
- MAS
- Link
- Raala Kithul
- Asiri
- Smak
- Motha
- Siddhalepa
- Dilmah
- Zesta
- Watawala
- Senuka
- Elephant House
- Siriketha
- MD
- Kist

## Products We Carry:

- Our Own CEYLON Brand Products
- Anuradapura Rice
- 100% Pure Kithul
- Sri Lankan Spices
- 18 Varieties of Sri Lankan Karawala
- 18 Varieties of Sri Lankan Dehydrated Vegetables
- String Hopper, Hopper, & Pittu Flor
- Ayurvedic Products
- Clay Products
- Sri Lankan Sweets

Ottawa area residents can place their orders online at  
[www.Ceylon-Supermarket.com](http://www.Ceylon-Supermarket.com)  
and receive your order by Canada Post within 2-3 business days.

Online



#CEYLONSUPERMARKET

WELCOME  
TO



@CeylonSupermarketLtd

@ceylonsupermarket

@CeylonSuperMkt

+1 (647) 643-9566



[www.ceylon-supermarket.com](http://www.ceylon-supermarket.com)



This screenshot shows a Zoom meeting in progress. The interface includes a top bar with the 'Zoom Meeting' title, a 'Speaker View' button, and window controls. The main area is a grid of video feeds. Participants include:
 

- Adults in professional or semi-formal attire, some with names like 'Anura / Agriculture', 'Mancy - Agri', 'Nimal De Silva - Science', 'Sasid - Engineering', 'Sarath/Engineering', 'Sasanna/Science', 'Dhanuka - Agriculture', 'Nimal Ratnayake', 'Indika Upagewe - Engineering', 'Renuka & Lakshmi/Agriculture', 'Dayani/Science', 'Priem Tennakoon/ Eng', 'Nayana-Agri', 'Achini Adikari - Dental', 'Ilusha/Shehan-Science', 'Indu/Science', and 'Ruvanthika/Science'.
- Children performing music, including a boy playing a guitar and another playing a saxophone.
- Children in costumes, such as one with a reindeer headband.
- Children in traditional or cultural attire.
- Children in casual clothing.

 The bottom of the screen shows the Zoom toolbar with icons for microphone, video, chat, and other controls, along with the 'End Meeting' button.

## සැවුල් පෝතක කතා වස්තුව

යටගිය දවස රාජ්‍ය දැනුවතේ මෝසවද්ධ නම් රජ්ජරු කෙනෙකු රාජ්‍යය කරන කල්හි, පිනාමහ නම් මානවක තෙමේ කම්මල් මහප්‍රාණ ගත ප්‍රභේද ශිල්ප ඉගෙන ප්‍රගුණ කරනුයේ සිය මිත්‍ර ඡාත්‍ර මානවක හා මානවිකා සමූහයා ද පිරිවරා තක්සලා නුවර හත්තාන දිසාපාමොක් අරණට පිවිසියේ ය.

එතැන් පටන් එකී ඡාත්‍ර මානවක සමූහයා දහැමෙන් පෙමෙන් වසනා සේම; කංසා, අබිං හා රහමෙර පැන් සුබය ද, සිය මිත්‍ර කුලභානන් කැඳවා ආලයේ වීථි ප්‍රදක්ෂිණා කොට කම්සැප සුබය ද, අල්පමාත්‍ර වශයෙනුදු විදිමින් රස තෘෂ්ණාවේ බැඳී වසන්නට වත් හ. එ ඡාත්‍ර මානවකයෝ අතර සොද වැ ස්වකීය මීටරය විහිදුවා ගත ප්‍රභේද ශිල්ප ක්‍රම සොදින් දිරවනු ලැබූ, දිසාපාමොක් බදු වූ නුවණැති, ඡාත්‍ර බැව්තෝලාගේ මීටර බෙලෙන්, අවශේෂ මීටර ඇති ඡාත්‍ර මානවකයෝ ද, රැළේ වැටී ක්‍රම දී සොදින් කම්මල් මහප්‍රාණ ගත ප්‍රභේද ශිල්ප වැඩිමේ ද, යෙදුණාහු ය.

කාල පෝතක තෙමේ එසේ සෙමින් ඉගිලී යද්දී, එක්තරා නොහික්මවනු ලද වූ ද පව්ටු ගති ඇති වූ ද ඡාත්‍ර මානවක සමූහයක් ශිල්ප නො ඉගෙන ආරණ්‍යයේද, අහල අවශේෂ අඩවි ගම්මානවලද, ඔබ්බොබ ගාටා, මලෙහි බැඳී හැසිර කා කොටා ගෙන කැරලි කෝලාහල කරනට වත්හ. එකී කැරලි මඩිනු වස්, විරාජ මාන වූ මෝසවද්ධ මහරජ අනුභාවෙන් ද, ආඥාවෙන් ද, හත්තාන මහ දිසාපාමොක් අදුරුතුමාණෝගේ ආඥාවෙන් ද, එකල්හි එම ඡාත්‍ර මානවක මානවිකාවෝ ශිල්ප කළ

හත්තාන නම් වූ මහ දිසාපාමොක් අරණ හදිසියේ මැ දොර ගුළු ලා වසා දමා එකී ඡාත්‍ර මානව මානවිකාවනට තහංචි පෙදෙසක්ව ආඥාකොට අණ බෙර ලෑ හෙයින්; එකී සරසවිපායවල ලැගුම් ලා, රැළේ වැටී ක්‍රම දෙමින්, ශිල්ප හදාරා හිඳි හුදී අවශේෂ ඡාත්‍ර මානවක මානවිකාවෝ තක්සලා ගිනි කබලෙන් ලිපට ලා පියා වත් වූහ.

එකල්හි; තක්සලා නුවර විසුවා වූ ද, දිසාපාමොක් පරපුරකින් පැවතෙන්නා වූ ද, උන්ගේ පිනට එකී දිසාපාමොක් අරණේම උන් හා කම්මල් ශිල්ප ඥානය පසිඳවනු වස් පාද තැබූ, ඉටු දේවතා බදු වූ, ශ්‍රද්ධාව උතුරනා වූ, හත්ථ ධනුද්ධර නම් වූ ඡාත්‍ර කුලපුත්‍රයෙක් විය. සරසවි අදුරන් වූ එම කුලපුත්‍රයාගේ පියාණෝ ද මෑණියෝ ද සොළොස් කෙළක් ධන වියදම් කොට තක්සලාපුරවර සිටුවරු වෙසෙනා උද්‍යානයක කරවා තැබුවා වූ විරාජ මාන වූ ප්‍රාසාදයක් විය. එකී හත්ථ ධනුද්ධර මානවක තෙමේ එම ප්‍රාසාදය සිය මිත්‍ර ඡාත්‍ර මානවකයින්ගේ සංක්‍රාන්තීය වාසස්ථානය කොට පරිශීලනයට සිය මා පියන් ගෙන් අවසර ගත්තේය.

### දුර්භික්ෂ සමය:

එතැන් පටන් මානවකයෝ එකී විරාජ මාන වූ ප්‍රාසාදයේ සුවසේ වසන්නට වත්හ. හත්තාන දිසාපාමොක් අරණ ඡාත්‍ර මානව මානවිකාවන් හට ලූ තහංචි බන්ධන හේතු කොට ගෙන ද, භාණ්ඩාගාර ණය පඩුරු ගෙවීම් හා මාපියාණෝ එවූ පඩුරු ලද්දේ ප්‍රමාද දෝෂයෙන් ද, එක් කලෙක, ඔවුහු, තදබල වූ දුර්භික්ෂ සමයකට එළඹියෝය. එහෙයින්; දික් වූ හිසකේ, ඉපිලුණු නහරබහන්, කිලිටු වූ වස්ත්‍ර හා ක්ෂුධාවෙන් සුදුමැලි වූ කෙසඟ සිරුරු ඇති ව මලානිකව වසන්නට වත්හ.



ඉක්බිති දිනෙක දිවා අහර ද නොගෙන, රාත්‍රී අහරයට කුමක් ගිල දමමි දෝ සිත සිතා දුෂ්පෝෂණයෙන්ද, දරාගත නොහැකි ක්ෂුධාවෙන්ද පරිපීඩිතව, ඔබිතොබ ගාටමින් වසනා කළ, ඔවුහු ප්‍රාසාද උයනේ ආශ්වර්යමත් දර්ශනයක් දුටුවාහු ය. දුටු දර්ශනයෙන් එකී ඡාත්‍ර මානවක රුලේ ශබ්දකුක්කුට නම් කපටි කෙරාටික බැව්‍රාණෝ ප්‍රීතියෙන් උදම්ව හඬ නැඟීය.

එපිට අවශේෂ ගම්මානයකින් පැමිණ, මේ සුවිසල් උයනේ අනවසරයෙන් ගැවසීගෙන, අනවසරයෙන් උයනේ වූ අහර බුදීමට එන, සොදින් වැඩුණා වූ සැවුලෝ රැළක් වන් හ. "සැවුල් රළේ එකෙකු හෝ දෙකෙකු මරා හෝ ජීවග්‍රහණයෙන් හෝ අල්වා, ක්ෂුධාවෙන් පරිපීඩිතව ඔබිතොබ ගාටන ප්‍රිය ඡාත්‍ර මානවකයන්ගේ මනදොළ කුස් පිනවමින" යි, එකී ශබ්දකුක්කුට බැව්‍රාණෝහට පවිටු ඥානය පහළ විය.

ශබ්දකුක්කුට තෙමේගේ ප්‍රීති නාදය අසා ඒ දෙස හඹා ආ අන් මානවකයෝද, "අහෝ මෙය නම් බොහෝකලකට පසු අපහට ලැබෙන රස බොජුනෙකි. අප බැව්‍රාණෝ කියනා පරිදි මෙය වහා පරිභෝජනයට ගත යුතුය" යැයි අනල්ප ප්‍රමෝදයට පත් වූහ.

ඒ එසේ වුවද; වැඩි හෝ මද පමණින් හෝ තෙක පවිටු ක්‍රියාවේ යෙදුණද "කිසිදා සතුන් හෝ මෙ දීපයේ පරිසරය නොමරමිනි" යන සන්වයෝ ද සොහාදම් මැණියෝ ද කෙරේ උපන් බලවත් ස්තේහයෙන්, මරණ සංඥාවෙන් බුදින සංඥාව සිහි කොට ගත නොහී ප්‍රාණඝාතනයට හිය වූ, එකී රළේ පිනාමහ, ජේත්‍රකීල, කකචුණෝෂක, නාගසර, හත්ථ ධනුද්ධර, නකුලවත්සි, ඕදානදේව, කෘෂ්ණකවට, බක්කදේව හා කන්ජිජේම නම්

වූ අන් මානවකයෝ නෂ්ටවූ අපේක්ෂා ඇත්තේ, වැළපෙන්නට වන්න.

එකෙණෙනි; "ක්ෂුධාවෙන් පෙලෙනා කල, තම සිරුරු පුෂ්ටි කොට දිවිපියා ලැමට සැහෙන සන්වයෙකු හෝ රැළක හෝ මරා මස් බුදීමට හැක්කේයැයි; අප හිඳගල මස්වැදි රාක්ෂයා අපට අවසර දී ඇත්තේ, අල්ලවා ගතහොත්, මහ සැවුල් තෙමේ පමණ නොවැර වුව මැවුව මරා මස් කරදීමට, මා කැමත්තෙමි" යි, ශබ්දකුක්කුට මානවකයා බෙරිහන් දුන්නේ ය.

"එම්බල බියසුළු මානවකයෙක්! මෙහි එව! තෙප බියපත් වියයුතු නොවේ. තෙපට ජීවිතය අවැසි නම් මා අණ දේවත්වයෙන් සැලකිය යුත්තේ ය. වහා යව! සැවුලෝ ඇල්ලීමට උපා යොදනු!" යි ශබ්දකුක්කුට රළු බසින් තෙපළේය.

"මානව සංහතියේ කුසගිනි නිවීමෙහි වරය ලද කල්හි හත්තාන මනවකයින්ට කළ නොහැක්කක් නැත්තේය" යැයි කියා ක්ෂුධාවෙන් මලානිකව හුන් අන් මානවකයෝද, මෙකී අණින් උද්දාමයට පත්ව "අපැ වැඩුවා වූ කම්මල් ඥානයද, අෂ්ටාදශ විද්‍යා ඥානයද, විහිදුවා වම් හ" යැයි නැඟී සිට, "අප මන්දිරයේ ශේෂව නැබූ එකම කුඩා සුණුසහල් මඩිස්සලේ ඇමට ලා පියා, එකී සැවුල් රාජයා හෝ, රැළම හෝ, එකෙකු හෝ, දෙකෙකු හෝ කෙසේ හෝ අල්වමින" යි, එඩියෙන් සටනට බටහ.

දහවල චණ්ඩ වූ සූර්ය තෙමේ චණ්ඩ රශ්මියෙන් මිදී රාස්සිගේ රශ්මිය කදම්බ විහිදුවන්නට විය. අසල මන්දිරවල වැසියෝ දහවලට සොදින් අහර ගිල දමා තවොම මර නින්දේ ඇති සෙයකි. හොඳම හෝරාව එළැඹ තිබිණි. කෙතරම් ඵෙශ්වර්යක් ද? එකෙණෙනි ම; චණ්ඩ රශ්මියෙන් මිදී තමාලලනාදි පදුරු

සෙවණක විවේක සුවෙන් හුන් සැවුලෝ කැල සැවුල් කාන්ත විණා නාද පතුරා, මදුරේ මුළුතැන් ගෙය අහළ නැතෙක එදින අවසන් හෝරාවේ අහර ද ගොදුරු ද බුදිමින් හිඳි.

"එසේ නම් මානවකය! යව! තොපේ ව්‍යායාමය අත්‍යර්තයෙනම සඵල වේවා!" යැයි ශබ්දකුක්කුට අණ කළේය. ස්වකීය ස්වමි මානවකයාගේ නියෝගය ලද වහා, සැවුලෝ හා මද මිත්‍රකම් වඩා හුන් කෘෂ්ණකවට නම් ඡාත්‍ර මානවක තෙමේ තම අත වූ සුණුසහල් මඩිස්සලේ සැවුලෝ හිඳි මානයේ හිඳි මුළුතැන්ගෙයි අටවා තැබූ සැවුල් මරණ මංවකය වෙතැ ඇඳී යන්නා වූ වේ රැළක් සේ එළා හළයේ යැ.

එවේලෙහි, මිණිරුවනකට තුඩ දික් කරන නාගයින් සේ, එබු එබු පයින්, මහ සැවුලිය ද, ඇය දැපතේ අන් සැවුල් සැවුලියෝද, සැවුල් පොව්වෝ ද, සහල් ඇටයෙන් ඇටය බුදිමින් ද, සිරස් උස් උස්සා ඒ මේ දිශා බලමින් ද, මුළුතැන්ගෙයි උගුල කරා හෙමිං සෙමින් ළඟා වන්නට වන් හ.

"අහෝ විශ්මයෙකි! විශ්මයෙකි! හිඳගල මස්වැදි රාක්ෂයා එවූ මේ අහර දින හතකට වුව සැහේ. අප ව්‍යායාමයෙන් භාග්‍යක්ම උදාවන්නේය" යැයි මානවකයෝ එකිනෙකාට ඉඟි කළෝය.

සැවුල් රැළ ගෙටහොත් වහා දොරගුළු ලැමටද, උන් අඬපණ කොට අල්වා ගැනීමට යන්ටි දොරපොලු කොසු කඩු අවි අමෝරා සැඟවැ මාන ලානා මානවක සෙබළ බලමුළු ද, අල්වා ගත් සැණෙක පා බැඳ මුක වාඩිම් ලැමට බළමුළු ද, පිටත මන්දිරවල ඇස ගැටේදෝ බලම් හයි උද්‍යානයට බට රහස්

ඔත්තුකරුවෝ ද, යන සතර බලඇණි සිරුවෙන් හිඳි.

ඇතැ වික්ෂිප්තයෙන් බලා සැවුල් රජ රුස්ටරයාණෝ යැ මැනැකොසු ඉදල් යන්ටි අවි අමෝරා සැඟවැ මාන ලානා ශබ්දකුක්කුටගේ නිරාහාර මානවක මස් වැද්දෝ යැ.

"පළමු කොටැ හැකි නම් මා මරාව" යැයි කියා මෙන්, තමන් දිවිපියා අභිමුඛයෙහි, යෝධ රත් කරමල් ද, රත් යවට වැනි ඇස් කරකවමින් ද, යව අකුස්සු වැනි පොරකටු මානා ගෙන, අදුන් කුළක් සේ නිසොල්මනේ හුන් තැනම තෙදින් සිරුවෙන් හිඳින මහ සැවුලා නම් වූ ස්වයම්භූ ඥානයෙන් ප්‍රතිවේද කරන ලද රුස්ටර සැවුලයාණෝ හෙළන විපරම් බැලුම් අප නිරාහාර ඡාත්‍ර මානවකයෝ කෝප ගින්නෙන් දවාලූ හ. එකෙනෙහිම; සියොලඟ සලින කරවා මෙකී රුස්ටර මහසැවුලයාණෝ අනතුරු හඟවන සැවුල් ඤේෂාව හළයේ ය.

හිරු නැගි හෝරාවේ පටන් අනන්තාපරිමාණ අහර ගොදුරු ගිල දමා ඇති හෙයින්ද, අප මනවකයාණෝ විසින් එළාහළ සුණුසහල් උගුලේ අඩක් ගිල දැමීමෙන් උන්නේ කුස් සොදින් පිරී ගිය හෙයින්ද, මුළුතැන් ගෙට බඹ තුනයි භාගයක් තබාලා, බුදීම නවතා පියා තබාලා, රජ රුස්ටරයාණෝගේ අනතුරු සැවුල් ඤේෂා අණට කීකරුවීලා, උග පසු පසින්ම හඹා, සැවුලන් රළේ අනෙකුත්ද, කකුල් කළකුරුවා නො ඇවිද, එබු එබු පයින්, රාත්‍රී ලැගුම් ගාල වෙතැ හෙන්නට වන් හ.

එකෙණෙහි, කෝපයෙන් දවාලන ඇස් ඇති වැ රා බී මන් ඇත් රජ සේ බලා හුන් අප ශබ්දකුක්කුට මානවක මහ මොලකරුවෝ, වාලධිය අමුඩු හස්සෙහි ගන්වා ගෙන, වක



ගසා ගෙන, හොඳින් හකුළ හකුළා දමාපියා පල්ලම් බසා පලා ගියහු ය.

ඉක්බිති, දණ්ඩාඝාත විෂඝෝර සර්පයින් පර්ද්දෙන් කිපුණු අන් මානවකයෝ, ශබ්දකුක්කුටගේ මැණියන් අමතමින් ද, බුර බුරා නැඟුණා වූ කුස ගිනි කද ද, ගෙඹි තැබූ එකමැ සුනු සහල් මඩිස්සලයන් අහිමි වීමෙන් උපන් කෝ අග්නි ජාලා හා විෂ පිඹිමින් ද, එක එකාට දෙස් දෙවොල් තබමින් ද, ගංජ කලං අබිං කලං මුහු මි බි මත් වූවන් සේ හැසිරෙන්නට වන් හ. ඉන් ඉක්බිති දුෂ්පෝෂණයෙන්, හාමතේ ම, සොළොස් කළක් ජල පානය කොට; නින්දට වන්න.

### පාදක සටහන:

එකල්හි තක්සලා නුවර හත්තාන දිසාපාමොක් අරණ හි, කම්මල් පිටියේ ඡාත්‍ර මානවකයකු වූ ද, අසම්භින්න සූර්යවංශ ප්‍රසූත, පණ්ඩිත පිතාමහ මානවක වූ මා විසින්, හත්තාන මානවක මානවිකාවන්ගේ හුදු ප්‍රීති ප්‍රමෝදය උදෙසාම, පැරණි සිංහල සාහිත්‍යයේ එක් රචනා ගෞලියක් භාවිතයෙන්, සිනිදසින් කළ රචනයකි මේ. දෝෂ මඟ හැර කියවා රස විඳින්න!

### ගැටපද විවරණය:

අදුන් කුළක් සේ - කළු ගලක් සේ  
අනන්තාපරිමාණ - සීමාවක් නැතිව  
එබු එබු පයින් - පියවරෙන් පියවර  
කකුල් කළකුරුවා නො ඇවිද - පාද වෙහෙස නොකොට ඇවිද  
කම්මල් මහප්‍රාණ ගත ප්‍රභේද ශිල්පය - ඉංජිනේරු විද්‍යාව  
ක්ෂුධාවෙන් - කුස ගින්නෙන්  
කෝ අග්නි ජාලා - කෝපය නමැති ගිනි ජාලා  
ක්‍රම - පාඩම් කරනවා  
ඡාත්‍ර මානවකයා - සිසුවා  
තමාලලතාදී - තමල ලිය ගොමු ආදී  
දණ්ඩාඝාත විෂඝෝර සර්පයින් - පොල්ලකින් පහර කෑ සර්පයින් මෙන් කිපී  
දිවිපියා - ජීවිතය පුදමින්  
පුෂ්ටි කොට - පෝෂණය කොට  
මරණ සංඥාව - මරණය පිළිබඳ හැඟීම  
යව අකුස්සු - යකඩ හෙණිඬු  
රත් යවට වැනි - රත්වූ යකඩ බෝල වැනි  
වාලධිය අමුඩු හස්සෙහි ගත්වා ගෙන - වල්ගය දෙකළවා අතරේ සඟවාගෙන  
විටී ප්‍රදක්ෂිණා කොට - මාවතේ හැම අත ගමන් කොට  
ස්වයම්භූ ඥානයෙන් - තමන් විසින්ම දියුණු කරන ලද ඥානය  
හළුයේ ය - මුදා හැරියේ ය  
හෙන්නට වන්න - ඉවත්ව යන්නට විය

**By Don Susil Premaratne**

An Alumnus of the University of Peradeniya,  
Faculty of Engineering

---

## DIKIRI COCONUTS: A BLESSED COCONUT TYPE

H. D. Dharshani Bandupriya (Ph.D)

(Senior Lecturer, Department of Plant Sciences, University of Colombo)

### *Dikiri* and *Makapuno* Coconut

A mutant coconut termed *Dikiri*, with over-proliferating endosperm is found in a small area in the Matara District. A similar coconut type known as *Makapuno* is grown mainly in the Philippines and Indonesia. Due to its 'buttery' texture, along with a mild nutty taste and nice aroma, the *makapuno* endosperm is favoured as the feedstock for a variety of food items. It is used in processed food products such as ice cream, cakes, candies, ready-to-serve succulent jam, bread spread and beverages making it as a big industry. In the Philippines, ice cream made with this rare coconut is reported as one of the best flavored ice creams. The *Makapuno* coconut (called as *kopyor* coconut in Indonesia) is considered a delicacy in Indonesian cuisine. *Es kelapa kopyor* is a popular dessert drink usually made from *kopyor* coconut. In Vietnam, *Makapuno* is grown in the provinces of Tra Vinh and Ben Tre and is again a costly delicacy. The flesh is mixed to produce a smoothie with milk and crushed ice and served with crushed toasted peanuts. In the Philippines alone, the annual domestic market requirement of *makapuno* is 8.42 million nuts or 4.2 million kilograms of meat. However, according to the records, less than 20% of the requirement is fulfilled due to the rare occurrence of this coconut type. The government and the researchers in the Philippines are trying hard to fill the projected gap in supply and demand. Unfortunately, Sri Lankans were not keen enough to get the maximum benefit from *Dikiri* coconuts as did in the Philippines and Indonesia. In Sri Lanka, *Dikiri* is consumed as fresh or with jaggery, and also these nuts are sold to foreigners at higher prices. However, there is no single value-added product related to *Dikiri* coconut available in the market in Sri Lanka.



Fig. 1. *Dikiri* endosperm

### Ecology/Cultivation

*Dikiri*-bearing palms are mainly confined to Weligama area (Latitude: 5° 58' 27.7428" N and Longitude: 80° 25' 53.7960" E) in the Matara District in the southern province of Sri Lanka. Weligama area has a hot, oppressive, windy, and cloudy climate. Over the course of the year, the temperature typically varies from 24°C to 31°C. Even though there is a considerable demand for *Dikiri* nuts in this area, the majority of the Sri Lankans are unaware of this coconut type.

### Characteristics of *Dikiri* Coconut

Similar to *Makapuno*, *Dikiri* coconuts are characterized by the soft, jelly-like kernel which almost fills the interior cavity of the nut. The liquid endosperm in these nuts is thick and viscous instead of watery. The science behind the *Makapuno* and *Dikiri*

phenomenon has been elucidated in genetic, cytological and biochemical studies (Abraham et al., 1965; Kumar et al., 2015). Studies showed that the abnormal endosperm character has a genetic basis. A single Mendelian recessive gene is believed to govern the trait. A triploidhomozygous recessive state is required a coconut to



become *Makapuno/Dikiri* (Mujer et al., 1984). This, combined with the low germination frequency, makes *Makapuno/Dikiri* coconuts a rarity in nature. As a result, the sale price of this type of coconut is several folds higher than normal coconuts.

A *dikiri*-bearing palm cannot be distinguished from a normal palm except for the aberrant kernel. Shaking or tapping a mature, husked *Dikiri* nut will identify it from a normal one. When tapped, a *dikiri* nut makes a low, dull thud, whereas a conventional nut makes a clear, firm sound.

### Nutritional Aspect of *Dikiri*

Compared to normal mature coconuts, higher levels of sucrose and total amino acids have been reported in *Dikiri/Makapuno* type coconuts. Interestingly, the lipid content in this type of coconut flesh is much lower compared to normal mature coconut flesh even though the fatty acid profiles are similar. This unique attribute makes this coconut type less vulnerable to rancidity thus can be a very good alternative in the food processing industry. The main dietary fiber components of *Dikiri* coconut are found to be pectin and hemicelluloses while in normal coconut it is cellulose (Table 1). Similar trends are reported for *makapuno* coconut. The extractable pectin yield in *Dikiri* coconuts is considerably high compared to other fruit sources (Table 1). Furthermore, *Dikiri* pectin contains a low amount of acetyl groups which is favourable for gel formation. All these properties may contribute to the taste of *Dikiri* flesh. It also has a higher content of nutritionally beneficial minerals, especially potassium.

Table 1: Comparison of nutritional facts between *Dikiri* and normal coconut

Component	<i>Dikiri</i> Coconut	Normal Coconut
<b><i>Fiber composition</i></b> (% on dry basis)		
ADF (Acid detergent fiber) %	11.01	13.78
NDF (Neutral detergent fiber)%	28.39	21.51
Lignin %	3.98	6.14
Hemicelluloses %	17.38	7.73
Cellulose %	7.03	7.64
Pectin %	22.36	0.12
<b><i>Fatty acid</i></b> (% of total fatty acid)		
C6 Caproic	0.45	1.81
C8 Caprylic	6.95	7.73
C10 Capric	5.53	4.11
C12 Lauric	46.11	43.32
C14 Myristic	17.53	21.03
C16 Palmitic	9.34	10.19
C18: Stearic	2.23	1.49
C18:1 Oleic	9.01	7.01
C18 Linoleic & Linolenic	2.85	3.31

Source: Gunathilake (2009).



Fig.2. *Dikiri* coconut plantlets growing in test tubes.

Only a small percentage (2-20%) of *Dikiri* nuts could be harvested from an ordinary *Dikiri*-bearing palm. These nuts do not germinate under normal conditions due to the abnormal kernel. Deficiencies in the enzymatic activities of  $\alpha$ -D-galactosidase and b-mannosidase have been discovered in these abnormal endosperm-bearing coconut types. The unique accumulation of galactomannan in the endosperm occurs as a result. This was thought to prevent the mobilization of other reserved polysaccharides, thereby preventing germination. *Dikiri* is conventionally grown using non-*Dikiri* nuts, those are held in a bunch along with the *Dikiri*. Such nuts are potential *Dikiri* character carriers, thus a potential *Dikiri* bearer. However, this technique has proved to be poor in yield. The embryo culture technology is successfully used to rescue *Dikiri* embryos and subsequently produce viable plantlets. Regeneration of coconut palms showing 100% *Dikiri* yield potential is possible through this technique. It has been 57 years since the first attempt of culturing *Makapuno* type embryos *in vitro*.

In this technique, excised mature embryos are aseptically cultured in glass test tubes provided with an artificial nutrient medium. The culture medium supports the growth of the embryo by providing the nutrients for the embryos to germinate and develop into complete plants. A complete plant is ready to transfer to soil within 6-8 months of culture initiation. In Sri Lanka, embryo culture technology is successfully used at the Coconut Research Institute to raise *Dikiri* plants.

### Conclusion and Future prospectus

There is an urgent need to promote non-traditional coconut products which can help sustaining the coconut industry in Sri Lanka. Elite coconut types such as *Dikiri* coconut with unique endosperm properties are potential candidates for this purpose. In addition to the traditional products described in previous paragraphs, *Dikiri* coconut can also be used to create novel industrial products such as stabilizers, thickeners, dietary fiber, cosmetics, and wellness items such as mudpack, moisturizer, soap, oil, lotion, shampoo, and gel. It may be

inferred that introduction of high-value *Dikiri* products will increase the popularity of *Dikiri* coconut among farmers thus contribute significantly to poverty alleviation of poor farmers.



## References

Abraham A.C., Ninan C., Gopinath P. (1965). Cytology of development of abnormal endosperm in Philippine Makapuno coconuts. *Caryologia* 18, 395–408.

Kumar K. G., Gautam R. K., Ahmad I, Dam Roy S, Sharma A. (2015). Biochemical, genetic and molecular basis of the novel and commercially important soft endosperm Makapuno coconut – a review. *J Food Agric Environ* 13:61–65.

Gunathilake K. D. P. P. (2009) Nutritional Composition of Dikiri Coconut. *CORD* 25 (2), 7-7

Mujer, C.V., Ramirez, D. A., Mendoza, E. M. T. (1984). Alpha-d-galactosidase deficiency in coconut endosperm - its possible pleiotropic effects in Makapuno. *Phytochem* 23: 893–894.

---

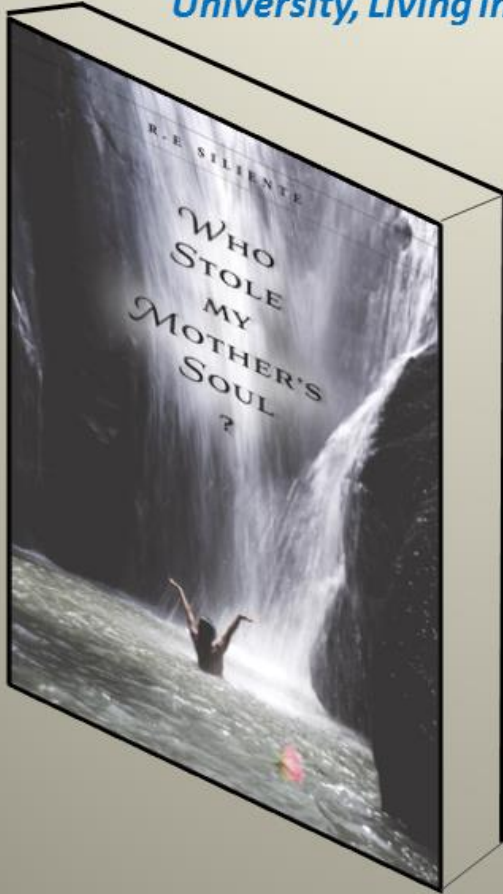
## Coconut Fun Facts:

- ❖ The sailors aboard Vasco de Gama’s ships gave the coconut its name. They called it “Coco”, named after a grimacing face or hobgoblin. The brown, hairy husk and three face-like dimples made them think the seed looked like a sort of spirit. When the “coco” came to England, the suffix of nut was added and that’s how the name came about.
- ❖ Falling coconuts kill 150 people every year – 10 times the number of people killed by sharks.
- ❖ May 8th is National Coconut Creme Pie Day.
- ❖ Coconut oil was the world’s leading vegetable oil until soybean oil took over in the 1960’s.
- ❖ There are more than 20 billion coconuts produced each year.
- ❖ During the Pacific War of 1941-45, coconut water was used to give emergency plasma transfusions to wounded soldiers.
- ❖ Coconut oils contain MCTs, a medium chain triglycerides which are easy to digest. The oil is source of energy and has an accelerating effect on the metabolism.
- ❖ Coconut oils also contain four growth hormones, called cytokinins, and three sets of chromosomes – or triploids – that help the development of many organisms. Coconut water is considered the “father of modern tissue culture science”. Currently, research is being done to see if coconut can be used in hair regrowth and anti-aging cosmetics.

Source: <https://mobile-cuisine.com/did-you-know/coconut-fun-facts/>

## Coming Soon in 2022!

*A book written by an Alumna of the Peradeniya University, Living in Ottawa, Ontario Canada...*



**Future Availability of this Fictional Memoir – published under the pseudonym -**

**R.E. Siliente:** As an e-book with Printable Option from Amazon and other electronic platforms, and through bookstores such as Indigo.

This is a heartbreaking and triumphant story of one woman's journey as she navigates her life in her motherland, Sri Lanka, and in Canada while finding herself and, eventually, finding a way to forgive her mother.



The narrator's life tale is endearing, yet full of hardships, but she has a calm and peaceful narrative voice, as though she has invited her readers over for tea, while she divulges the secrets of her life.

She creates an intimate connection to her audience, so they can almost feel the pain she has endured throughout her youth and adulthood. It was a joy to read *Who Stole Mother's Soul*.

– **Publisher's Editor**

This is a paid advertisement in support of the AAUPOC Scholarship Fund



### RESPIRONE Nano AV99 Face Mask invented by a team of scientists of the Faculty of Science.



Recently, a team of scientists from the University of Peradeniya invented a face mask, which is environmentally friendly and biodegradable while providing maximum protection against the COVID-19 virus. Professor Gamini Rajapakse, Senior professor of the Department of Chemistry, Faculty of Science has led a team to invent this novel face mask. This face mask is composed of three layers of natural cotton fabric, adjustable ear loops, and is available in three colours and three sizes. The outer layer cotton fabric was modified to possess super-hydrophobicity to ensure that it would repel any aerosol particles containing the virus, blood, or any other water-based stains as the way the lotus leaf does. However, by any chance,

the particles or the virus penetrate the outer layer and reaches the Nano technologically modified middle layer cotton fabric it is electrostatically bound by the microparticles used to cover the pores of the cotton fabric to the level below 300 nm. The innermost layer is made up of 100% hydrophilic cotton to make sure to adsorb carbon dioxide and moisture present in the exhaled air and to quickly expel from the headspace preventing the re-inhalation of carbon dioxide-rich air. These properties remain for at least 25 washing cycles. This is the first-time global invention of a face mask with all these properties.

For more details : <https://www.pdn.ac.lk/news/news.php?id=presentation-of-the-respirone-nano-av-99-face-mask-and-the-novel-low-cost-covid-19-detection-kit-at-the-cabinet-meeting>

### Low-Cost COVID-19 Detection Kit invented by a team of scientists of the Faculty of Veterinary Medicine and Animal Science



A team led by Dr. Ruchika Fernando of the Department of Veterinary Public Health and Pharmacology, Faculty of Veterinary Medicine and Animal Science invented a low-cost Covid-19 detection kit to diagnose Corona virus-infected people, without the need of any specialized equipment like PCR machines. This kit is based on the Reverse Transcription-Loop Mediated Isothermal Amplification (RT-LAMP) principle, and therefore patients are detected based on the amplification of SARS-CoV-2 virus-specific RNA in the sample and compatible with patient samples collected for regular qRT-PCR. The cost of a single test of this kit would be around Rs.1500 and results can be provided within 2 hours from the point of collecting the samples. The team is currently validating another version of the same test kit working with the saliva samples of patients. This will help eliminate the need of taking nasal swabs and lengthy RNA extraction processes which can be easily deployed at places such as airports, schools, universities, and factories. A private partner has applied for National Medicines Regulatory Authority (NMRA) approval to produce this kit on commercial basis.

For more details: [Peradeniya Uni researchers come up with indigenous COVID test kit – The Island](#)

**The Peradeniya University has been ranked among the best 500 Universities in the world according to The Times Higher Education World University Rankings- 2022.**

This is the third consecutive year that the Peradeniya University was ranked in the group of 401 – 500.

The Times Higher Education World University Rankings 2022 includes more than 1,600 universities across 99 countries and territories, making them the largest and most diverse university rankings to date. The ranking is based on 13 performance indicators that measure an institution's performance across four areas: teaching, research, knowledge transfer and international outlook.

Sources: <https://www.timeshighereducation.com/world-university-rankings/university-peradeniya>

<https://www.pdn.ac.lk/About/ranking.php>

---

### Fall Colors in Ottawa



**Photo Credit - Don Susil Premaratne**



# Murugiah Gandhiram (Gandhi)

Financial Advisor

BSc Eng CLU

- Visitors Visa Insurance
- Super Visa Insurance
- Life Insurance
- RRSP & RESP
- Individual Pension Plan and Investments



[gandhi2402@gmail.com](mailto:gandhi2402@gmail.com)  
416 833 2190

"Nothing in life is to be feared, it is only to be understood"



# විභජ්‍යාවලියක රිද්මය

සිත්තම නලින් සම්පත් කරනුයේ





දෙදෙනෙක් අතර ඇතිවෙන “ගැඹුරු ආදරය” වචන වලින් කෙතරම් අර්ථකථනය කරන්න ගියත්, එය කිසිම විටක පරිපූර්ණත්වයට ගෙන ආ නොහැකිව හැමවිටම ශේෂයක් ඉතුරු වෙන එක ඓතිහාසික සත්‍යයක්. මිනිසා අතර තිබුණු ස්වභාවික මිනිස් සබඳතාවයන් අතරට භාෂාව කියන සන්නිවේදන මාධ්‍යය ටිකෙන් ටික වර්ධනය වෙන්න වෙන්න “සංස්කෘතිය” කියන සංකල්පය මිනිස් ජීවිත වෙනමම මානයකට හැඩගස්වා යමි, යම් සීමා මායිම්වලට සීමා කර මිනිස් නිදහසේ ඇති අසීමිත අවකාශය “සංස්කෘතිය” කියන මේ භාෂා බැම්මට තබා ඇත ගසා ඇති අතර, මිනිසා හා මිනිසා අතර ඇති සම්පතාවය අප හිතනවාටත් වඩා “සංස්කෘතිය” විසින් මහා දුරස්තිකරණයකට ලක්කර ඇත. මේ ලෝකය හා මේ ස්වභාවධර්මය මෙලොවට බිහිවූ මිනිසා ඇතුළුව සෑම සත්වයෙකුටම නිදහසේ ජීවත්වීමට පූර්ණ අයිතියක් ඇති අතර, අප යටත් විය යුත්තේ සොබාදහමේ නීතියට මිස, සංස්කෘතියේ හා සංකල්ප ලෝකයේ නීතිවලට නොවෙන බව පසක් වූ විට නිදහස කියන අදහසට වෙනමම අර්ථයක් පිහිට වනු ඇත.

මේ රේඛාමය චිත්‍ර හරහා චිත්‍රයක ඇති තාක්ෂණික කාරණාවලට ඔබ්බෙන් ඇති මිනිසා හා ස්වභාවධර්මය අතර ඇති සහසම්බන්ධතාවයේ මනෝගතික ස්වභාවයන් නලින් ඔහුගේ චිත්‍ර කලාව හරහා ප්‍රකාශමාන කිරීමට උත්සාහ කරමින් සිටියි. ඔහුගේ චිත්‍ර කලාව යම් ආකාරයක විසුක්න ප්‍රකාශනවාදී Abstract Expressionism චිත්‍ර කලාවක් ලෙස පෙනුණත්, එහි ඇති වස්තු-විෂය Subject-Matter රේඛා හා හැඩතල මගින් චිත්‍රය නරඹන්නා ව්‍යුහාත්මක චලනයන් අතර දෝලනය කරන්න නලින් ගේ චිත්‍ර කලා භාවිතය සමත්කම් දරන අතර, ඔහු අපට මිනිස් අවිඥානයේ ඇති ගුප්ත ස්වභාවයන් ස්වභාවධර්මය සමග සංවාදයක් ඇතිකර ගැනීමට අවකාශයක් නිර්මාණය කරයි. යම් ආකාරයකට මෙය ක්‍රියාකාරී සිතුවම් කලාව ලෙසද Action Painting අපට අර්ථකථනය කල හැක.

ඔහුගේ මේ “විරුද්ධාර්ථයක රිදීමය” කියන චිත්‍රයද විවිධාකාර මානසික හැඩතල අතර කියවීමකට භාජනය කල හැකි සේම, ජීවිතය පවතින්නේම අප නොදන්නා යතාර්ථයක් තුල බව මේ රූපමය රේඛා චිත්‍රය මගින් අපට ප්‍රකාශමාන කරන අතර, ලෝකයෙන් අතුරුදහන් වෙමින් යන “ආදරයට” අපට ඇරයුම් කරයි. ඔහුගේ සංවේදී සිතට අපි ආදරය කරමු.

සිත්තම නලින් සම්පත් කරුණාසේන  
සංවර්ධන නිලධාරී  
සංස්කෘතික කටයුතු අමාත්‍යාංශය  
සටහන සාලිය ඉදිරිවිතාන  
ලේඛක සහ විචාරක



---

## REJECTED? LUCKY YOU!!

Rupika is a writer, but that's not what she aspired to be. She wanted to be a dancer. She took classes for twelve years; she could not even stand up after classes as her muscles had stretched beyond their limit and often had to crawl to the bathroom on all fours in the morning. It was worth the effort, because, Rupika survived the audition for an elite dance class at a local university; she felt that she was on her way to realizing her dream. One semester later; however, she was called to the dance director's office and told that she did not have what it takes. Marinating in defeat and shame, she watched *The Turning Point* compulsively and felt ill.

She then decided to declare a new major: English Literature. After joining the class, she felt that was the right one for her. The life moved forward. It was in her college poetry-writing class Rupika met her 'big love', Evan, who admired her poems, and looked like Marlon Brando. They dated until the end of the college year when he informed her that he still loved his ex-girlfriend.

Evan became a minister, yet Rupika and Evan remained friends. Guess what! She survived the heartbreak and wrote poems based on her experience that led to publishing those in *Ms. Magazine*. All told, she earned \$150.

This experience led her to try her hand at commercial copywriting, which paid handsomely.

Five years into her first advertising copywriter's job, after preparing for a massive presentation, her boss informed her that she would not be attending the meeting in Hawaii, while most of her colleagues would. She was devastated.

That led her to revise her resume and fax it to the creative director of a large agency in San Francisco. The director met her on a Saturday and called her on the next Monday with an offer. During the tenure, her first novel got rejected from several agents; she wrote a second novel, which also was rejected. Eventually, after writing ten query letters, not one, but two agents wanted to represent her. She decided not to let her victory known to those who had rejected her, but thought that they should have the thrill of the discovery!

Rupika detested rejection, and took those personally, even though according to self-help mavens, she was not supposed to. She was too stubborn to admit defeat for too long.

She likes to watch a film whose plot twists and turns which would enhance the eventual resolution; just plain interesting to watch through big changes, to feel improved as a result of pratfalls, turnarounds, and upheavals. She could relate such to her life events that led to resolutions.

Rupika's words of wisdom: *Especially in matters of work, one should expect rejections on a regular basis. Trying to avoid them is a major mistake as one would massage one's unique style into the consistency of gruel, in the vain effort to try to please everyone all the time.* Rejection; Bring it on!

**Kumudini Nicholas**  
**An Alumna of the University of Peradeniya, Faculty of Science**



## AAUPOC WARMLY WELCOMES NEW MEMBERS



Ruwanthika with Danuka and son Hasara

### **Ruwanthika Premalal**

Ruwanthika is an alumna of the Faculty of Science, University of Peradeniya. She has also followed an MSc. degree in Analytical Chemistry at the Postgraduate Institute of Science. After graduation, Ruwanthika had been working for the Innovation Team at the MAS Active for three years. She worked as a team leader in sustainable product development. Ruwanthika is an old-girl of the Girl's High School in Kandy. She likes to read and watch movies during her free time. Ruwanthika now lives in Ottawa with her husband Danuka Navarathna and ten-months-old baby boy, Hasara Aarudh. We wish Ruwanthika and her family the best of luck with their new life just started in Canada.

### **Mohamed Ajmal**

Ajmal graduated from the Faculty of Science, the University of Peradeniya in 2014. He holds a Bachelor of Science degree in Computer Science. Soon after graduation, Ajmal joined Industrial Financial Systems company (IFS) as a software engineer. In 2020, he joined an IFS partner company and moved to Canada. Currently, Ajmal lives in Ottawa and looking forward to meeting AAUPOC members. Ajmal enjoys watching movies and playing computer games in his leisure time.



### **Prasad Senavirathna and Duleeka Gunawardana**

Both Prasad and Duleeka are graduates of the Faculty of Science, the University of Peradeniya. Prasad is a graduate of computer science, and Duleeka is a graduate of biological science (Botany). After graduation, Prasad worked as a Research Analyst at Wisewel LLC, USA. Currently, Duleeka is reading for her Ph.D. in biology at the Memorial University in Newfoundland and Labrador, and Prasad is a student of Finance and Accounting at the Algonquin College in Ottawa. They have just moved to Ottawa from Newfoundland and Labrador. Prasad and Duleeka are settling in Ottawa and looking forward to meeting new friends and engaging with AAUPOC activities.





---

## Editor's Note

The 2nd edition of the AAUPOC's newsletter, under the current executive committee, was successfully completed. I am delighted with the overwhelming enthusiasm shown by everyone who contributed to this edition.

Compiling a newsletter is a time-consuming task. However, the encouraging support extended by our members and well-wishers towards the completion of this task eased my burden.

I am thankful to all contributors of the articles, reviewers and sponsors without whom this newsletter would not have been a reality. As always, a special thank goes to Deepani Waidyaratne, who is instrumental in designing and formatting the AAUPOC newsletter from its inception. Niroshan Thanthrige's contribution to artwork and adding aesthetic appearances in several articles is greatly appreciated.

Enjoy Reading...!

**Ajith Samarajeewa**

"Reading takes us away from home, but more important, it finds homes for us everywhere"

- Hazel Rochman -