



President's Message

Our *alma-mater* celebrated diamond jubilee in 2017. The event signifies 75 years of departing knowledge which, as its motto says, **“eye unto all”** (*Sarvasva Locanam Sasthram*). In 2017, AAUPOC also celebrated the sixth year of its illustrious presence adorning the National Capital Region (NCR) of Canada.

In 2017, we received a request from our parent alumni association to increase the monthly stipend paid for the needy student scholarship from SLRS 1,000.00 to SLRS 3,000.00. Thus, for the year 2017, we have provided nine scholarships one for each faculty, totalling SLRS 324,000.00

For the first time in 2017, AAUPOC organized a public seminar to inform and educate Ottawa Sri Lankan community on the vexed issue of chronic kidney disease of unknown etiology (CKDU) that currently wreaks havoc in Sri Lanka. Dr. Chandre Dharmawardena, a renowned Sri Lankan born scientist who domiciled in Canada, delivered a detailed scientific presentation on the issue.

Another first for the year 2017 was the felicitation of maestro Amaradeva. No amount of words could do the justice to this legendary vocalist, musician and the enchanted human being who revolutionized the Sinhala musical tradition and contributed to create a genre of music that we truly embrace as Sinhala musical tradition.

Let's keep this dynamism and friendship among our alumni.

I wish you all the success in 2018.

Dhammika Herath
President, AAUPOC

INSIDE THIS ISSUE:

The Power of music and the lyrics of some Sinhala Songs 3

Friends ... 5

ශරීර සුවතාවය 6
සඳහා පොල්තෙල්
ආහාරයට සුදුසුද ...!

What if it was more than that! 12

සරසවි කුරුමා ගී 15

දිනුම් කණුව 17

හත්තන රාත්‍රිය 18

2017 in a Nutshell 20

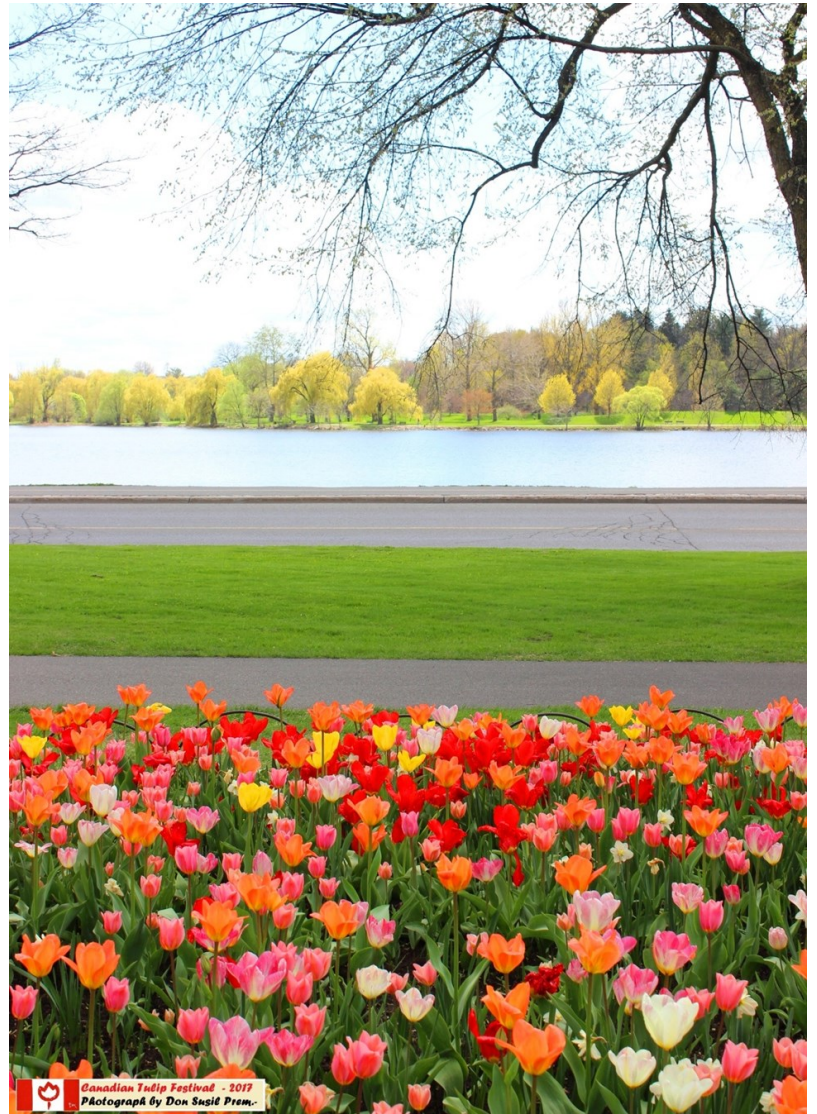
Canada Celebrates 150

විසුලිප්
මල
සුසිල්ගේ
ඇසින් ...

Our Alumni
photographer
captured this
at the
“Canada 150”
Tulip Festival.



In 1945, the Dutch royal family sent 100,000 tulip bulbs to Ottawa in gratitude for Canadians having sheltered the future Queen Juliana and her family for the preceding three years during the Nazi occupation of the Netherlands in the Second World War. The most noteworthy event during their time in Canada was the birth in 1943 of Princess Margriet at the Ottawa Civic Hospital. The maternity ward was temporarily declared to be extraterritorial by the Canadian government, thereby allowing Princess Margriet's citizenship to be solely influenced by her mother's Dutch citizenship. In 1946, Juliana sent another 20,500 bulbs requesting that a display be created for the hospital, and promised to send 10,000 more bulbs each year.



The power of music and the lyrics of some Sinhala Songs

By Martin Nicholas

Happy Canada 150 Everyone!

I was sorry to miss the 2017 AAPUOC Picnic this year. The previous year my highlight of the picnic/beach trip was giving musical accompaniment to the singers by playing the drum. There was a good mix of experienced and newer singers and musicians who made the day special for me. I found the experience enriching to say the least! It is fulfilling if you could energise singers by playing percussion. Later that year at the AAPUOC Hanthaana Night 2016, I was fortunate to play the tambourine. From my vantage point I could witness members of the audience being entertained and responding well through their expressions of joy and applause for the singers and the band of musicians.

“The mind is not a vessel to be filled but a fire to be kindled.”

Plutarch- Greek biographer; 46-120 A.D.

The quotation above from Plutarch about the mind could be related to music and singing. I think for many, if not most people music can be an effective trigger for activating one's mind. It has been said that songs, hymns or music could soothe your soul and break off mental handcuffs that limit you. This would apply only if you like music and singing.



Soothing your mind with music and songs: Speaking of songs, earlier in 2017 when I was in Sri Lanka I watched a weekly two hour TV program called *Sihinayaki Re* (*The night is a dream!*) on the *Rupavahini* Channel. The host was Mahesh Nissanka who has made this program very popular, not only in Sri Lanka but across the globe. It is watched online by the Sri Lankan Diaspora in many countries. In this show, a special guest reveals their top ten Sinhala song choices and gives reasons for their selection. The songs are sung by another invited guest singer

(<http://www.rupavahini.lk/musical-programmes/sihinayaki-re.html>). From the many episodes of this show accessible on the web, I would like to share with you the top three selections in the September 18, 2016 episode. I chose this episode because the person selecting the songs was invited for the 2nd time after his first visit had been well received by TV viewers. This special invited guest was Narada Wijesuriya, who is a teacher, songwriter and media person. He is known to have introduced Sri Lankan culture to the international media through some of his programs. He lives in France. On this night all the songs were sung by a young amateur singer Marion Wetthasinghe visiting Sri Lanka also from France.

The first song selected was the very popular *Aradhana* (sung by W.D.Amaradeva | Lyrics : *Kularathna Ariyawansa* | Music : *Rohana Weerasinghe*). Narada said that this song tells us never to give up on life. He said the song reminded him of the tenacity of a 98 year old lady who coloured the little hair she had purple in a Hairdressing Salon in Paris, France. Although she was at an age where people would say she has “one foot in the grave” (*Wala payai goda payai*) she was still admiring her purple hair in the mirror. He said the lyrics of the song tell him that nothing needs to stay lost forever. He thinks we

**“Being deeply
loved by
someone gives
you strength,
while loving
someone
deeply gives
you courage”**

*Saying attributed to a
Puerto Rican woman in
New York named
Esther Huertas*

should never give up on our hopes and desires. What you hoped for is never totally lost and quoted the following lyrics from this song: *Jeewithey digu gamanin anatha vu dha Senehaya sathiavan navatha pipewa* (ජීවිතයේ දිගු ගමනින් අනාථ වූ දා සෙනෙහයේ සත් පියුමන් යලිදු පිණිස).

The second song was a Patriotic song Srini Vibushitha Lanka originally made popular by Latha Walpola. Many may get goose-bumps listening to this very popular patriotic song. Narada said the song highlights Sri Lanka's glorious past and makes us feel nostalgic. However, he thinks that we need heroes in Sri Lanka for this generation - for example, a modern Sigiriya built in the 21st century. He lamented that the great qualities highlighted in the song are not practised today.

Narada said that he had written a song for the popular singer Edward Jayakody that contained the following lyrics: *Rekhagannemi oba sith angili valin badhagena*

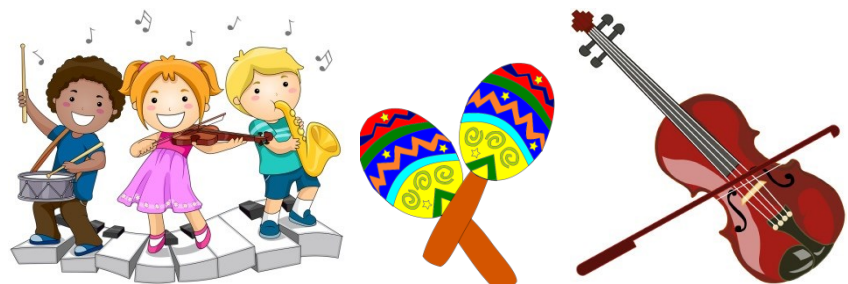
It means - I will protect you by embracing you with my mind's *clasp*ing fingers.

Narada was not sure how he created this new conceptual phrase of a “mind with fingers.” Much later he felt that this concept had entered his psyche because of some lyrics in the song “Kalpana Lowa Mal Wane” sung by Abeywardena Balasuriya - *Premaye maya dhalin ma Sith nuwan bandhava thabanni*. Here, he was referring to the use of a compound word or phrase combining the mind and wisdom (“sith nuwan”) as one entity. So he thinks this led him in turn to create Sinhala song lyrics describing the protecting of one's love by embracing that person with one's mind. I think new words often can expand our categories and scope of thinking. It can enrich our visualisation of our thoughts. Songs that could do this are special to me!

So, Narada's third song choice was this love song “Kalpana Lowa.” However, there were other reasons for his choice other than paying tribute to Abeywardena Balasuriya whose voice and style of singing he liked very much. Just like the lyrics in this song, Narada believes what is called love may sometimes be a mirage. Still, he thinks it seems to always give unbelievable courage to some to do things all others may consider crazy. He related the story of a young man in England, although penniless, got himself transported in the cargo of an airplane with help of two of his friends. He endured very low temperatures in the cargo compartment. All, just to be able to visit the person he loved for her birthday - and she lived in Australia!

Ironically, the 10th or final selection was Sunil Edirisinghe's Ma itin yanna yanawa (So, I am taking your leave). This is a good way to end my article as well. Wishing each one of you many moments of pleasure listening to songs and music that would also awaken your senses, activate your mind and enrich your life! Please check this entertaining episode at:

<http://www.rupavahini.lk/musical-programmes/sihinayaki-re/12563-2016-09-18.html>





Friends

My mind flies
in the endless winter sky
through the frozen windows
into the distilled reflections
of our own

I cannot imagine
Where we born and grow
Where we are from
Where we are now
To make thousand affairs
In this beautiful world

Photograph & Lyrics by Don Susil Premaratne
An Engineering Graduate from University of Peradeniya

ශරීර සුවතාවය සඳහා පොල්තෙල් ආහාරයට සුදුසුද ..!

ආචාර්ය නිමල්

රත්නායක මහතා

සමග ජයනන්ද

වීරසිංහ කරනලද

සාකච්ඡාවකි

ලෝකයේ බොහෝ රටවල තෙල් සහ මේද ආහාරයට ගැනීම සුලභ කරුණකි. ඒ වගේම ආහාරයට ගන්නා තෙල් ශරීර සෞඛ්‍යයට කරන බලපෑම් පිළිබඳව විවිධ දුර්මත ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතිනවා. ශරීරයට අහිතකර නොවන, එහෙම නැතිනම් හිතකරයයි නිර්දේශිත තෙල් වර්ග කිබෙනවාද? ඒ මොනවාද?

ඔව්! ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය (World Health Organization), ඇමෙරිකානු හදවත් සංවිධානය (American Heart Association), කැනේඩියානු රජයේ සෞඛ්‍යය අමාත්‍යාංශය (Health Canada) වැනි මුල්පෙළේ සංවිධාන මේ ගැන නිවැරදිව සහ සවිස්තරාත්මකව තොරතුරු ඉදිරිපත් කරලා තියෙනවා. තෙල්වල අන්තර්ගත "මේද

අම්ල" (Fatty Acids) වර්ග අනුව ආහාරයට "හොඳ" හා "නරක" තෙල් හැටියට අපිට වර්ග කරන්න පුළුවන්. මෙතැනදී සංතෘප්ත මේද අම්ල (Saturated Fatty Acids) වැඩි තෙල් වර්ග, නරක තෙල් හැටියටත් අසංතෘප්ත මේද අම්ල (Unsaturated Fatty Acids) වැඩිතෙල්, හොඳ තෙල් ලෙසත් හඳුන්වන්න පුළුවන්.

“වෙළඳපොළේ

ඇති ආහාරයට

ගන්නා තෙල් අතර

සංතෘප්ත තෙල්

වැඩිපුරම ඇත්තේ

"පොල්තෙල්"

වලයි”

නිරෝගීතාවය රැකගැනීමට උපකාරීවන හැසිරීම් සහ ආහාර පාන පිළිබඳව උනන්දුව නවලෝකය තුල වැඩිවෙමින් පවතී. මීට ප්‍රධාන හේතුවක් වන්නේ දිනෙන්දින ඉහළ යන මාරාන්තික රෝගයන්ගේ සුලභ තාවයයි. වකුගඩු රෝග, පිලිකා, හෘදරෝග, ඒඩ්ස් සහ විවිධ ස්නායුගත ආබාධ අද සමාජය තුළ ඉහළ යමින් පවතින බව අසන්නට ලැබේ. මෙම රෝග තත්වයන් අතර හදවත් රෝග මුල් තැනක් ගනී. හෘදරෝග වලට ප්‍රධාන හේතු ලෙස වෛද්‍ය පර්යේෂකයන් හඳුනාගෙන ඇත්තේ මානසික ආතතිය, ව්‍යායාම මද බව, අපත‍්‍ය ආහාර පාන සහ නින්ද මද බව වැනි කරුණුය. මෙයින් හදවත් රෝග ඇති කරන ප්‍රධානතම කරුණක් නම් අපත‍්‍ය ආහාර

පාන පරිභෝජනයයි. විශේෂයෙන්ම තෙල් අහාර ශරීරයේ නිරෝගී බවට අදාල විවිධ සෘජු බලපෑම් ඇති කරන බව බොහෝ දෙනා දන්නා අතර ඒ පිළිබඳව විවිධ මත, ජනසන්නිවේදන මාධ්‍ය මෙන්ම සමාජ වෙබ් අඩවි හරහා සමාජ ගත වෙමින් පවතී. මේ පිළිබඳ ඇතැම් මාධ්‍ය හරහා පලවන 'විශේෂඥ' මත සාවධ්‍ය වෙති. තෙල්, ආහාරයට සුදුසුද නැද්ද යන්න පිළිබඳව ජනතාව තුල ඇත්තේ කුකුසකි. මෙම කරුණ පිළිබඳව නිවැරදි තොරතුරු ගවේෂණය අරමුණු කරගනිමින්, අප ආහාරයට ගනු ලබන තෙල් පිළිබඳ විශේෂ දැනුමක් සහිත විද්‍යාඥයකු සමග කල සාකච්ඡාවක් මෙලෙස එළිදැක්වෙන්නේ තෙල් ආහාර පිළිබඳ සැබෑ තතු

පාඨකයාට ඉදිරිපත් කිරීමේ ඒකායන අරමුණෙනි. මේ පිළිබඳව මෙම සාකච්ඡාවට සම්බන්ධ කරගනු ලැබුවේ, කැනේඩියානු රජයේ සෞඛ්‍යය අමාත්‍යාංශයේ (Health Canada) සේවය කළ, ආහාරයට ගනු ලබන තෙල්වල ඇති, සෞඛ්‍යය, පෝෂණ හා ජෛව බලපෑම පිළිබඳ වසර ගනනක පර්යේෂණ අත්දැකීම් සහිත ජ්‍යෙෂ්ඨ පර්යේෂණ විද්‍යාඥයකු මෙන්ම කීර්තිමත්, සම්මානලාභියකු වන ආචාර්ය නිමල් රත්නායක මහතා විය. ඒ මහතා සමග කරනු ලැබූ සාකච්ඡාව මෙසේ ලුහුඬු කර ඉදිරිපත් කරනු ලබන්නේ 'තෙල් ආහාරයට ගැනීම පිළිබඳව' විද්‍යාත්මක දැනුම ප්‍රචලිත කිරීමේ අරමුණෙනි.

වෙළඳපොළේ ඇති තෙල් වර්ග වලින් සංතෘප්ත හෝ අසන්තෘප්ත තෙල් වැඩිපුර ඇත්තේ මොන තෙල් වර්ග වලද? වෙන විදිහකින් ඇහුවොත් ශරීරයට අහිත හා ගුණ තෙල් වර්ග මොනවාද?

වෙළඳපොළේ ඇති ආහාරයට

ගන්නා තෙල් අතර සංතෘප්ත තෙල් වැඩිපුරම ඇත්තේ "පොල්තෙල්" වලයි (වගුව 1 බලන්න) ප්‍රතිශතයක් හැටියට පොල්තෙල්වල සංතෘප්ත තෙල් අම්ල (saturated fatty acids) හෙවත් අහිතකර තෙල් 91% ක් අඩංගුවෙනවා. හිතකර, නැත්නම් අසන්තෘප්ත මේද

අම්ල (unsaturated fatty acids) තියෙන්නේ ඉතාම අඩුවෙන්. ප්‍රතිශතයක් හැටියට ගත්තොත් 9% ක් පමණයි. ඒ අනුව පොල්තෙල් ආහාරයට සුදුසුද කියලා දෙවරක් හිතන්න වෙනවා. ඇත්ත නම් පොල්තෙල් ආහාරයට නුසුදුසුයි.

වගුව 1 : කැනඩා වෙළඳපොළේ ඇති තෙල් සහ මාගරින් වර්ග කිහිපයක ඇති මේද අම්ල ප්‍රතිශතය (තෙල් ග්‍රෑම් 100ක ඇති මේද අම්ල ග්‍රෑම් ගණන)

තෙල් සහ මේද	සංතෘප්ත (Saturated)			ඒකඅසන්තෘප්ත (Monounsaturated)		බහුඅසන්තෘප්ත (Polyunsaturated)		
	මුළු එකතුව (Total)	ලෝරික් (Lauric) + මිරිස්ටික් (Myristic) + පාමිටික් (Palmitic)	ස්ටියරික් (Stearic)	මුළු එකතුව (Total)	ඔලේයික් (Oleic)	මුළු එකතුව (Total)	ලිනොලේයික් (Linoleic)	ලිනොලේනික් (Linolenic)
පොල්තෙල්	91	73	3	8	8	1	1	0
බටර්	66	47	11	29	28	2	2	0
පාම් තෙල්	48	44	4	42	40	10	10	0
ගව තෙල්	50	30	19	42	36	4	3	1
ඌරු තෙල්	42	25	14	46	41	12	10	1
මෘදු මාගරින්	23	18	5	22	21	54	47	7
රටකපු තෙල්	16	13	3	38	38	41	41	0
බඩ ඉරිඟු තෙල්	16	13	3	29	27	54	53	1
ඔලීව් තෙල්	14	11	2	75	71	11	10	1
සෝයා බෝංචි තෙල්	16	10	4	26	23	58	50	7
සැල්මල් (Safflower) තෙල්	8	4	2	17	14	75	75	0
සූරියකාන්ත තෙල්	12	6	4	22	20	66	66	0
කැනොලා තෙල්	7	4	2	63	62	30	20	10

බටර් සහ ගව තෙල්වල පිලිවෙලින් trans fatty acids 5% සහ 4% ඇත

අනිත් අතට ගත්තම, කැනොලා තෙල්වල තියෙන්නේ අඩුම සන්තෘප්ත තෙල් ප්‍රමාණයක්. ඒ කියන්නේ 7% ක පමණ ප්‍රමාණයක්. කැනොලා වල 93% ක්ම තියෙන්නේ අසන්තෘප්ත හෙවත් හොඳ මේද අම්ල (unsaturated fatty acids). ඒ අනුවල මේ තෙල් ආහාරයට අගුණයක් නැහැ කියන්න පුළුවන්.

සෝයා තෙල් මේ දෙකට අතර මැද තෙලක්. කැනොලා තෙල් ලඟට තියෙන ඊළඟ හොඳ තෙල් තමයි සෝයා. මේකේ අසන්තෘප්ත (හොඳ) තෙල් වර්ග 84% කුත් සංතෘප්ත තෙල් 16% කුත් අඩංගු වෙනවා.

බටර් වල වැඩි සංතෘප්ත තෙල් ප්‍රතිශතයක් (66%) දකින්න පුළුවන් වෙනවා වගේම පාම් තෙල් (palm oil) වල අහිතකර සංතෘප්ත තෙල් 48% ක්

අන්තර්ගතයි, මේ අනුව ආහාරයට සුදුසු තෙල් වර්ග තෝරාබේරා ගැනීම අපේ වගකීමක්.

සංතෘප්ත තෙල් ආහාරයට නුසුදුසු වන්නේ ඇයි? සංතෘප්ත මේද අම්ල සහිත තෙල් වර්ගවල කොලෙස්ටරෝල් තියෙන නිසාද?

ඇත්තටම ශාක නිෂ්පාදනවල කොලෙස්ටරෝල් නැහැ. අනිත් වැදගත්ම දේ තමයි කොලෙස්ටරෝල් වර්ග කිහිපයකුත් නැහැ. මේව වැරදි සංකල්ප. කොලෙස්ටරෝල් කියන්නේ "කොලෙස්ටරොල්". අනිත් අතට ගත්තම කොලෙස්ටරෝල් කියන්නේ අපේ ශරීරවලට අත්‍යාවශ්‍ය දෙයක්. හැබැයි මේ කොලෙස්ටරෝල් ශරීරය ඇතුළේ, ඒ කියන්නේ අපේ ලේ

වල තිබිය යුතු ප්‍රමාණයේ සීමාවක් තියෙනවා.

මේ ගැන තව ටිකක් පැහැදිලි කෙරුවොත්!

හොඳයි, මේක ටිකක් සංකීර්ණ දිග කථාවක්. අපේ අහාර මගින් ශරීරයට උරා ගන්නා තෙල් සහ කොලෙස්ටරෝල් හෙවත් මේද පදාර්ථ වතුරේ දියවෙන්නේ නැහැ. අපි කවුරුත් දන්නවා තෙල් වතුරේ දියනොවෙන බව. ඉතින් එතකොට කොහොමද ශරීරයට, ලේ වලට උරා ගන්නා තෙල් පදාර්ථ සහ කොලෙස්ටරෝල් ශරීරය තුළ එහාට මෙහාට ප්‍රවාහනය කරන්නේ? සීනි නම් ජලයේ දියවෙන නිසා ලේත් එක්ක (ලේවල වැඩිපුර ඇති ජලයත් එක්ක) පහසුවෙන් ප්‍රවාහනය කරන්න පුළුවනි. නමුත් මේද ...? මෙතැනදී අපේ ශරීරය

“ඇත්තටම ශාක

නිෂ්පාදනවල

කොලෙස්ටරෝල්

නැහැ”

“අපි ආහාරයට

ගන්නා ආහාරපාන

අනුව ශරීරයේ

නියෙන

කොලෙස්ටරෝල්

වාහක (හොඳ හෝ

නරක) ප්‍රමාණ

වෙනස්වනවා”

විශ්මයජනක ප්‍රවාහන ක්‍රමයක් යොදනවා මේද නැත්නම් තෙල් ප්‍රවාහනයට. ඒ සඳහා ප්‍රෝටීන වර්ග පහක් පාවිච්චි වෙනවා. මෙව්වා හරියට වතුරේ බඩු ප්‍රවාහනය කරන බෝට්ටු වගේ. මේ බෝට්ටුවලින් දෙකක්, ඒ කියන්නේ ප්‍රෝටීන දෙකක් තමයි ලේ තුලින් තෙල් ප්‍රවාහනයට ඉතාමත්ම වැදගත් වෙන්නේ. මෙන්න මේ ප්‍රෝටීන දෙකට අපි කියනවා "LDL කොලෙස්ටරෝල්" සහ "HDL කොලෙස්ටරෝල්" කියලා.

LDL කොලෙස්ටරෝල් සහ HDL කොලෙස්ටරෝල් කියන ප්‍රෝටීන දෙක 'කොලෙස්ටරෝල්' ශරීරයතුල ප්‍රවාහනය කරන ප්‍රවාහකයන් දෙන්නෙක්. තෙල් අහාර මගින් රුධිරයට කොලෙස්ටරෝල් ඇතුළුනාම, වැඩිපුර ඇති කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණ LDL කොලෙස්ටරෝල් කියන වාහකයා (හෙවත් ප්‍රෝටීනය), රුධිරය තුලින්

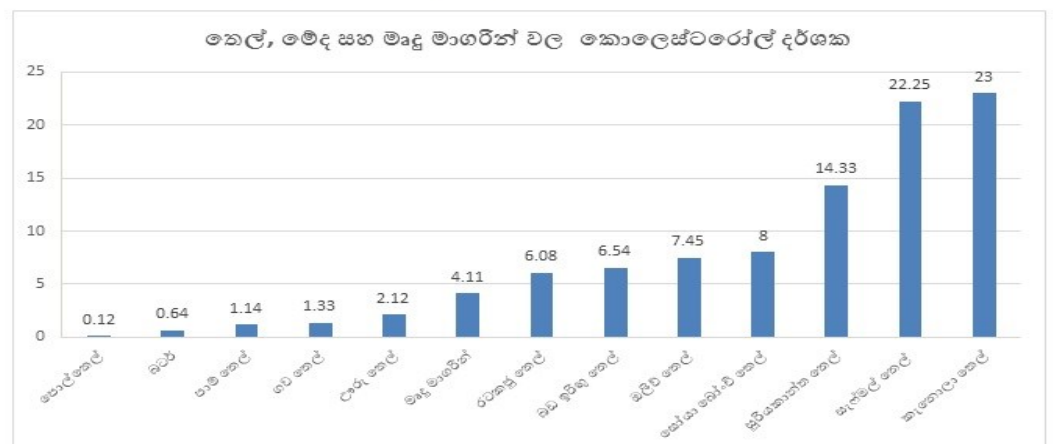
ඇදගෙන ගිහින් සෙසල වල තැන්පත් කරනවා. මේ තැන්පත් කිරීම කාර්යක්ෂමව උනේ නැත්නම් කොලෙස්ටරෝල් ඇදා ගත්තු 'LDL කොලෙස්ටරෝල්' ලේ වල වැඩිවෙනවා. ලේවල LDL කොලෙස්ටරෝල් වැඩියි කියන්නේ ඒ හා බැඳුනු 'කොලෙස්ටරෝලීන්' වැඩියි කියන එකයි. සාමාන්‍ය තත්වයකදී මෙතැනදී අපේ ආරක්ෂාවට HDL කොලෙස්ටරෝල් කියන වාහකයා (ප්‍රෝටීනය) උදව්වට එනවා. මෙතැනදී, ලේ වල නියෙන LDL කොලෙස්ටරෝල් වලට සම්බන්දව ඇති 'කොලෙස්ටරෝල්' අංශු HDL කොලෙස්ටරෝල් වාහකයා උදුරගන්නවා. මෙහෙම උදුරගෙන අරගෙන ගිහින් අක්මාවට බාරදෙනවා. අක්මාවේදී වැඩිපුර ඇති මේ කොලෙස්ටරෝල් 'පිත' (bile) බවට හරවලා ශරීරයෙන් බැහැරකරන්න පුළුවනි. ඉතිං මේ නිසා තමයි HDL කොලෙස්ටරෝල් අපේ හිතවතෙක් නැත්නම් 'හොඳ කොලෙස්ටරෝල්'

කියන්නේ HDL වැඩිපුර තිබීම අපේ ආරක්ෂාවට හොඳයි.

ඉතිං එහෙම නම් සංතෘප්ත තෙල් සහ අසන්තෘප්ත තෙල් කියන මේ අඩුල මොකක්ද? ඇයි ඔබ අසන්තෘප්ත තෙල් අඩංගු පොල්තෙල් වගේ දේවල් ආහාරයට හොඳ නැහැ කියන්නේ?

LDL කොලෙස්ටරෝල් ලේවල වැඩිවීම හොඳ නැහැ කියල දැන් පැහැදිලියි. HDL කොලෙස්ටරෝල් වැඩිවීම හොඳයි. මෙතැනදී දැනගතයුතු වැදගත් කාරණාව වෙන්නේ අපි ආහාරයට ගන්නා ආහාරපාන අනුව ශරීරයේ නියෙන කොලෙස්ටරෝල් වාහක (හොඳ හෝ නරක) ප්‍රමාණ වෙනස්වන බවයි. ආහාරවල ගණනය කර ඇති කොලෙස්ටරෝල් දර්ශකය මෙතැනදී වැදගත් සාධකයක් (ප්‍රස්ථාර සටහන බලන්න).

ප්‍රස්ථාර සටහන : කැනඩා වෙළෙඳපොළේ ඇති තෙල් සහිත අහාර කිහිපයක කොලෙස්ටරෝල් දර්ශක



කොලෙස්ටරෝල් දර්ශකය = LDL කොලෙස්ටරෝල් අඩුකරන මේද අම්ල සහ LDL කොලෙස්ටරෝල් වැඩිකරන මේද අම්ල අතර ඇති සම්බන්ධතාවය.
 LDL කොලෙස්ටරෝල් අඩුකරන මේද අම්ල : ඔලීයික් (Oleic) + ලිනොලේයික් (Linoleic) + ලිනොලේනික් (Linolenic)
 LDL කොලෙස්ටරෝල් වැඩිකරන මේද අම්ල : ලෝරික් (Lauric) + මිරිස්ටික් (Myristic) + ස්ටියරික් (Stearic)
 තෙල් සහ මේද, සහ කොලෙස්ටරෝල් දර්ශකය වැඩි මාගරින් මගින් හදවත් රෝග ඇතිවීමේ අවදානම් අඩුකරයි.

සංතෘප්ත මේද අම්ල සහිත තෙල් වර්ග, ලේ වල LDL කොලෙස්ටරෝල් වැඩිකරනවා. (මේ LDL කොලෙස්ටරෝල් වලට සම්බන්ධව සැබෑ කොලෙස්ටරෝල් නියෙනබව අමතක කරන්න එපා) මේ වැඩි කොලෙස්ටරෝල් ලේවලින් අයික්කරලා සෛල වල තැන්පත් කෙරුවේ නැත්නම් මෙන්න මේ LDL කොලෙස්ටරෝල් හදවතේ රුධිර නාල නැත්නම් ලේ නහරවල තැන්පත් වෙලා ලේ නහර අවහිර කරන්න ඉඩ තියෙනවා. ඒ මගින් හදවත් රෝග, විශේෂයෙන් හෘදය හරහා ලේ ගමන අවහිරකිරීමෙන් හයානක තත්වයන් (heart attack) ඇතිවෙන්න පුළුවනි.

අසන්තෘප්ත මේද අම්ල සහිත තෙල් ආහාරයට ගත්තම රුධිරයේ LDL කොලෙස්ටරෝල් අඩු වෙනවා. ලේ වල LDL කොලෙස්ටරෝල් අඩුනම් හෘද රෝග හැදීමේ අවදානම අඩුයි. අන්න ඒ නිසයි අසන්තෘප්ත මේද අම්ල (unsaturated fatty acids) සහිත තෙල්වර්ග ආහාරයට හොඳයි කියන්නේ.

ඔය කියන සංතෘප්ත අසන්තෘප්ත තෙල් වර්ග වලින් හොඳ කොලෙස්ටරෝල් වහකයට (HDL කොලෙස්ටරෝල් වලට) බලපෑමක් නැද්ද?

තෙල් වර්ග කොයිකෙන් උනත් HDL කොලෙස්ටරෝල් වැඩිවෙනවා. නමුත් සංතෘප්ත (saturated) තෙල් වර්ගවලින් ඉතා විශාල වශයෙන්, වැඩි ප්‍රතිෂ්ඨාසකින් LDL කොලෙස්ටරෝල් වැඩිකරනවා. ඒ නිසා තමයි සංතෘප්ත මේද අම්ල වැඩි පොල්තෙල් ආහාරයට නුසුදුසු. ලේ වල LDL කොලෙස්ටරෝල් වැඩි කිරීම ගැන බලනකොට පොල්තෙල් සමාන වෙනවා ගව තෙල් සහ උරු තෙල් වලට.

එතකොට වෙළඳපොළේ තියෙන ආහාරයට ගැනෙන තෙල් වර්ග සම්බන්ධව ඔමේගා 3 හා ඔමේගා 6

සහිත තෙල් කියල විශේෂණ ලේබල් වලට ඇතුලත් කරලා තියෙන්නේ ඇයි?

ඔව්! ඔමේගා 3 (n-3) සහ ඔමේගා 6 (n-6) කියන්නේ ඉතාම වැදගත් අසන්තෘප්ත තෙල් වර්ග දෙකක්. n-3 හෙවත් ඔමේගා 3 කියන්නේ ලිනොලෙනික් (linolenic) අම්ලයට. n-6 හෙවත් ඔමේගා 6 කියන්නේ ලිනොලයික් (linoleic) අම්ලයට. මේ දෙකින්ම ලේ වල තියෙන LDL කොලෙස්ටරෝල් අඩුකරනවා. ඒ කියන්නේ හෘදයවස්තුවේ නිරෝගීකමට උදව් කරනවා.

මේ LDL කොලෙස්ටරෝල් අඩුකරන ඔමේගා 3 සහ ඔමේගා 6 වැඩිපුර තියෙන්නේ මොනවගේ තෙල් වලද?

කැනොලා තෙල්වල ඔමේගා 3 සහ 6 ඉතාම බහුලව තියෙනවා. මේ තෙල්වල ඔමේගා 6, 20% කුත් ඔමේගා 3, 10% කුත් තියෙනබව දළවශයෙන් කියන්න පුළුවනි. සෝයාතෙල් වල ඔමේගා 6 සහ ඔමේගා 3 පිලිවෙලින් 50% ක් සහ 7% ක් අඩංගුයි. පොල්තෙල්වල ඔමේගා තෙල් හරිම අඩුයි. ඔමේගා 6 තියෙන්නේ සියයට 1% ක් පමණයි. ඔමේගා 3 ඇත්තෙම නැහැ. මෙන්න මේ කාරණාව නිසාත් පොල්තෙල් ආහාරයට අපත්යයි.

සංතෘප්ත මේද අම්ල සහිත තෙල් වල අන්තර්ගත වෙන්නේ මොනවගේ දේවල්ද?

ආහාරයට ගන්නා තෙල්වල සාමාන්‍යයෙන් ප්‍රධාන සංතෘප්ත අම්ල වර්ග තුනක් තියෙනවා. ඒ තමයි මිරිස්ටික්, පාමිටික් සහ ස්ටියරික් කියන අම්ල. මීට අමතරව පොල්තෙල්වල ලෝරික් කියන අම්ලය තියෙනවා. මෙයින් ස්ටියරික් අම්ලයෙන් කොලෙස්ටරෝල් වලට බලපෑමක් නැහැ. නමුත් අනිත් අම්ල තුනම ශරීරයේ නරක කොලෙස්ටරෝල් (LDL කොලෙස්ටරෝල්) වැඩිකරනවා. රසායනික විශ්ලේෂණවලට අනුව පොල්තෙල්වල ලෝරික්, පාමිටික්, මිරිස්ටික් තුන 73% ක් පමණ අන්තර්ගත

වෙනවා. කැනොලා තෙල්වල පාමිටික් පමණක් ස්වල්ප වශයෙන් (4%) ඇතුලත් වෙනවා.

ඉතින් ඔයකියන සංතෘප්ත අම්ල වර්ග වලින් කොහොමද රුධිරයේ නරක කොලෙස්ටරෝල් වැඩිකරන්නේ?

රුධිරයේ තියෙන කොලෙස්ටරෝල් ප්‍රමාණය ස්වාභාවිකවම පාලනය කරගැනීමේ හැකියාවක් අපිට තියෙනවා. ලේ වල තියෙන LDL කොලෙස්ටරෝල් සෛල වලට අන්තර්ග්‍රහණය කර ගන්නේ ජීව රසායනික යාන්ත්‍රණයක් මගිනුයි. නමුත්, ලෝරික්, පාමිටික් සහ මිරිස්ටික් අම්ලවලින් මෙන්න මේ LDL කොලෙස්ටරෝල් අන්තර්ග්‍රහණයකර සෛලවලට ඇදගැනීමේ ජීව රසායනික යාන්ත්‍රණය අඩපනකරනවා.

HDL කොලෙස්ටරෝල් මගින් අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි කොලෙස්ටරෝල් ශරීරයෙන් බැහැර කරන්න පුළුවනි. හැබැයි LDL කොලෙස්ටරෝල් වැඩිනම් එත් එක්ක බැඳුනු කොලෙස්ටරෝල් මගින් රුධිර නාලඅවහිර කරමින් ඒවා හෘදයවස්තුව වගේ වැදගත් ඉන්ද්‍රියවල තැන්පත් වෙනවා. පොල්තෙල් වගේ සංතෘප්ත මේද අම්ල බහුල තෙල් වලින් HDL (හොඳ) කොලෙස්ටරෝල් මදවශයෙන් වැඩිකලත් LDL කොලෙස්ටරෝල් වැඩිකරන ප්‍රමාණය සහ කොලෙස්ටරෝල් පාලනය කිරීමේ යාන්ත්‍රණය අඩපනකිරීමේ තත්වය නිසා ආහාරයට සුදුසුයි කියන්න බැහැ.

අහාර වගේම ආහාරයට ගන්න තෙල් සම්බන්ධව කතා බහට ලක්වන තවත් කාරණයක් තියෙනවා. ඒ තමයි ට්රාන්ස් ෆැට් (trans-fat) හෙවත් පරිවර්තිත මේද අම්ල. මේ ට්රාන්ස් ෆැට් (trans-fat) ශරීරයට ඉතාම අවදානම් බව කියවෙනවා. මේ ගැන විද්‍යාත්මක පදනම මොකක්ද?

මේ trans-fat කියන්නේ නිෂ්පාදන

“පොල්තෙල්
සම්බන්ධව සමහර
අය ප්‍රසිද්ධියේ
කරන වැරදි
ප්‍රකාශන ගැන
සැලකිලිමත්
වෙන්න”

කාර්මිකකරණය නිසා ඇතිවුණු ස්වභාවික නොවන තෙල් වර්ගයක්. එනම් ආහාරයට ගතහැකි තෙල් නිෂ්පාදන කර්මාන්තශාලාවල

තාක්ෂණය යොදා මහාපරිමාණ වශයෙන් නිපදවීමේදී ඇතිවන ප්‍රතිපලයක්. මේකේ හයානක කම තමයි, මේ මගින් LDL

කොලෙස්ටරෝල් වැඩිකරන අතරම HDL කොලෙස්ටරෝල් අඩු කිරීම. ඒ අනුව trans-fat පරිවර්තිත මේද අම්ල, සංතෘප්ත මේද අම්ලවලටත් වැඩිය හානිකරයි. බටර් සහ හරක්මස් මේද වල ට්‍රාන්ස් ෆැට් (trans fat) 5% ක් පමණ අන්තර්ගත වෙනවා. මාගරින් සහ භාගික හයිඩ්රජනීකරණය කර සකස්කරනු ලබන සමහර අහර වල 40% ක් 50% ක් පමණ ට්‍රාන්ස් ෆැට් (trans fat) තියෙනවා.

දියර තත්වයේ ඇති අසන්තෘප්ත මේද අම්ල වලින් සන තත්වයේ මාගරින් හා වෙනත් එවැනි නිෂ්පාදන සෑදීමේ කාර්මික ක්‍රියාවලියේදී අසන්තෘප්ත මේද අම්ල වල ඇති කාබන් දාමය 'භාගික හයිඩ්රජනීකරණය' මගින් වෙනස් කර සන තෙල් (solid fat) බවට පත් කරනවා. මෙන්න මේ කර්මාන්තයේදී වන භාගික හයිඩ්රජනීකරණය (partial hydrogenation) නිසා කාබන් දාමයේ වන වෙනස්වීම් නිසා trans-fat හෙවත් පරිවර්තිත මේද අම්ල හැදෙනවා. මේ මගින් LDL වැඩිකර HDL

අඩුකරන නිසා අධිකලෙස හෘදරෝග ඇතිකරන්න හේතු වෙනවා. අන්න ඒ නිසයි ඉස්සර මාගරින් වර්ගවලින් හෘදරෝග හැදෙන බව ප්‍රචලිත උනේ.

ඒ කියන්නේ මාගරින් වර්ග කැමෙන් හෘදරෝග හැදෙන බවද?

ඉස්සර තිබුණු පැරණි මාගරින් වලින් එවැනි තත්වයක් තිබුණානමයි. 1990වේ විතර කාලේ 'ට්‍රාන්ස් ෆැට්' නැතිනම් පරිවර්තිත මේද අම්ල වලින් HDL අඩුකරන බවත් LDL වැඩිකරන බවත් භෞයාගත්තට පස්සේ ලෝක සෞඛ්‍යය සංවිධානය (WHO), trans-fat හෙවත් පරිවර්තිත මේද, ආහාර වර්ගවලින් ඉවත්කරන ලෙසට නිර්දේශ කලා. මේ අනුව මාගරින්, මැක්ඩොනල්ඩ් නිෂ්පාදන සහ වෙනත් trans-fat සහිත නිෂ්පාදනවල නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලිය වෙනස් කිරීමට නිෂ්පාදන ආයතන වලට සිදුලනා. මේ අනුව භාගික හයිඩ්රජනීකරණය වෙනුවට, trans-fat ඇති නොවන ක්‍රියාවලියක් මගින් මාගරින් නිෂ්පාදනය ඇරඹුණා. ඒ නිසා අද වෙළඳපොළේ ඇති මාගරින් වර්ග වල පරිවර්තිත මේද trans-fat තෙල් අවධානම නැති බව කියන්න පුළුවනි. කෙටියෙන් කියතොත් සංතෘප්ත තෙල් වර්ගවලට වැඩිය මාගරින් හොඳයි. කොහොම උනත් අද වෙනකොට කැනඩාවේ ආහාර වර්ගවල සංතෘප්ත මේද සහ පරිවර්තිත මේද

අඩු බව කියන්න පුළුවනි.

ආහාර තෙලෙන් බැදීමේදී අහිතකර තත්වයක් ඇතිවෙනවද? බැදීම සඳහා සුදුසු තෙල් මොනවද?

මොන තෙලක් උනත් නැවත නැවත බැදීම් කිරීමට ගන්නවානම් එක අහිතකරයි. අසන්තෘප්ත තෙල් (හොඳ තෙල්) රත් කිරීමේදී කිහිප දෙයක් සිද්ධ වෙනවා. ඒ අතරින් ඔක්සිකරණය (oxidation), පොලිමරස් සෑදීම (polymerization) සහ ෆ්රී රැඩිකල් (free-radical) සෑදීම වැදගත්. ෆ්රී රැඩිකල් මගින් පිළිකා ඇතිකරනවා. සාමාන්‍යයෙන් සෙන්ටිග්රේඩ් අංශක 180ට වැඩි උෂ්ණත්වයකට මෙම අසන්තෘප්ත තෙල් රත් කිරීමේදී තමයි ෆ්රී රැඩිකල් හැදෙන්නේ.

එහෙමනම් බැදුම් සෑදීම සහ අහාර බැදීමට සුදුසු වන්නේ සංතෘප්ත මේද අම්ල සහිත පොල්තෙල්ද?

පොල්තෙල් සංතෘප්ත තෙලක් නිසා ඒ මගින් ෆ්රී රැඩිකල් හැදෙන්නේ නැහැ. ඒ උනත් මේ මගින් කල බැදුම් වර්ග සමග සංතෘප්ත තෙල් ශරීරගතවීමෙන් රුධිරයේ LDL කොලෙස්ටරෝල් වැඩිවෙන නිසා, බැදුම් වලටත් කැනොලා හොඳයි.

බැදීම් මගින් වන අහිතකර තත්වයන් මග හරවගන්නට, බදින කාලය අඩුකිරීම, සෙන්ටිග්රේඩ්

අංශක 180ක පමණ උෂ්ණත්වයකදී බැදගැනීම, එකම තෙලෙන් නැවත නැවත කිහිපවරක් බැදීමෙන් වැළකීම වැනි කරුණු වැදගත් වෙනවා. තෙල් රත් කිරීමේදී එතරම්ම (trans-fat) පරිවර්තිත මේද අම්ල හැදෙන්නේ නෑ.

ආහාරයට ගන්නා තෙල් සම්බන්ධව කිවයුතු වෙනත් වැදගත් කරුණක් කියෙනවද?

මගේ වැදගත්ම ඉල්ලීම තමයි පොල්තෙල් සම්බන්ධව සමහර අය ප්‍රසිද්ධියේ කරන වැරදි ප්‍රකාශන ගැන සැලකිලිමත් වෙන්න කියන එක. මගේ දීර්ඝ කාලීන පර්යේෂණ අත්දැකීම් අනුව, ආහාරයට පොල්තෙල් සුදුසු නැතිවා

මෙන්ම ආහාරවලට සුදුසුම තෙල් වෙන්නේ ඔමේගා අම්ල බහුල කැනොලා, ඔලීව් තෙල්, සෝයා තෙල් වගේ අසන්තෘප්ත තෙල් වැඩි වර්ගයි කියලා කියන්න කැමැතියි. කැනොලා තෙල්, ඔමේගා 3 සහ ඔමේගා 6 අතින් පොහොසත්. ඔමේගා 3 සහ 6 කියන්නේ අත්‍යාවශ්‍ය මේද අම්ල (essential fatty acid) වර්ග දෙකක්.

ඔමේගා 3 සහ ඔමේගා 6 මේද අම්ල, ළමයින්ගේ ඇස් පෙනීම මෙන්ම මොලයේ වර්ධනයට අත්‍යාවශ්‍යයි. ඒ වගේම ලේ වල රුධිර පට්ටිකා සාන්ද්‍රණය සමතුලිත කිරීම ඇතුළු රුධිර රසායනය පාලනය කරන්න ආධාර කරනවා. ශරීරයේ ප්‍රතිශක්ති

පද්ධතිය පාලනය කරනවා. ඒ වගේම ශරීරයේ සෛල වර්ධනයට ඔමේගා තෙල් අවශ්‍ය වෙනවා. මෙම වැදගත් අසන්තෘප්ත තෙල් කාණ්ඩ මගින් මාන්ශපේශිවල ශක්තිමත් බව තහවුරු කරනවා. මීට අමතරව ස්වසනයට ඔමේගා තෙල් උදව් කරනවා. තවත් වැදගත්ම දෙයක් නම් අග්නාශය ඉන්සියුලින් වැස්සීමටත් ඔමේගා තෙල් අවශ්‍යයි. දරු ප්‍රසූතිවලදී මව් වරුන්ට ඇතිවන ප්‍රසූත වේදනා අඩුකිරීමටත් මෙම වැදගත් ඔමේගා 3 සහ ඔමේගා 6 මේද අම්ල උපකාරවෙනවා. මේ කරුණු අනුව අපේ දෛනික ආහාර වේලට යොදාගතයුතු වෙළඳපොළේ ඇති හොඳම තෙල් වර්ගය වෙන්නේ ඔමේගා 3 සහ 6 බහුලව අඩංගු "කැනොලා තෙල්" කියලා විශ්වාසයෙන් යුතුව කියන්න කැමතියි.

Birds



Computer aided drawing by Manoj

“She does not have the privilege to select the colours, design or the shape of her garments; therefore, her clothes were mismatched. Yet, oblivious to her status, she had a beautiful smile for me”

What if it was more than that!

By Kumudini Nicholas

Here is an incident that I can't get out of my mind, which seems as a good place as any for me to begin to tell you about Meena (a fictitious name to conceal the true identity). I had the opportunity to meet Meena during my 2017 visit to Sri Lanka, and she touched the core of my sensibilities and brought me to tears.

Meena is a ten year old girl who lives in an orphanage named 'Canadapura Lamaa Niwasaya', in Tangalle, Sri Lanka. Meena appears to be a timid little girl who wears clothes received from an anonymous donor, which barely serves the purpose of covering her little body. She does not have the privilege to select the colours, design or the shape of her garments; therefore, her clothes were mismatched. Yet, oblivious to her status, she had a beautiful smile for me.

The orphanage is situated in a large secluded property, which emulates a man-made garden that would bring solace to children who were left behind by uncaring 'parents' to fend for themselves at their tender age. In the garden, there live three peacocks, who seemingly take the position of 'guard dogs' to shout-out and regard anyone entering the premises as an intruder. The building which houses more than twenty five orphaned children has amicable living conditions, where children are expected to share their private living space with at least one other child. They are being looked after by a meticulous lady (matron), who provides the children food and medicine, based on the donations received for such provisions. They get an opportunity to attend a local school daily and also learn Dhamma at the facility. The children follow a routine and seem to en-

joy each other's company and also the attention of a skinny kitten who visits them briefly, when it does not roam in the woods. After spending a day with the children, the question came to my mind was: *From whom do these children receive nurturing?*

With the matron's permission, I spoke with Meena, while she was alone in her room because she was too sick to attend the school that day. Her incoherent and brief responses to my concerned questions startled me. Gradually, her eyes started to water, and naturally, I wished to hug her tenderly to comfort her, but to my surprise, she suddenly withdrew from my arms and her eyes exhibited uncertainty and mistrust. I was crushed and my heart filled with helplessness thoughts. My analysis on this unfortunate moment: *This is a child who does not recognize caring and tenderness, as*

The way sociopaths think and operate is deeply different from most of us because of a difference in brain structure. Sociopaths are noted for violent and abnormal behaviors. Although individuals with this condition can be dangerous, many are not violent or "bad people", but simply do not feel the guilt or sense of compassion that most of the non-sociopaths do. Unfortunately, trying to teach empathy and emotion to a sociopath is like trying to teach a cell-phone to cook a pizza. If it sounds ridiculous to teach a phone to cook a pizza, it's because it is. A phone isn't wired to cook, and it's not bothered by this fact. Likewise, a sociopath's brain isn't wired to feel empathy or other emotions. Currently, no medication exists to treat sociopath because it is a personality disorder rather than an illness.

Mental illness is real, and the genetic pre-disposition has been documented as the primary reason for the psychopathic behaviour. Social stigma for mental illness could be eliminated through education.



මුණු පොතෙන් උපුටාගත් කවි

ගෙට වුනු වසන්තයට..

ගිම්හානයේ උනුසුමක
මතක පමණක් ඉතුරු කොට
නොදැනීම සැඟව ගොස්
ගෙට වුනිද නුඹ සරත් කල අග
මග බලා හිඳිමි මම
දොරට වඩිනා තුරා
සිසිර සුදු පිරුවටය මැත් කොට
දකින්නට ඔබේ මුව
මොහොතකට
ආදරණීය වසන්තය
(නිරෝෂන් තන්තිරිගේ)



සරසවි කුරුටු ගී

අලුත් නැව ඒවා
හොඳ බඩු ලැබෙවා
අපටත් වැටේවා
ආයුබෝ වේවා
(කලා පීඨය)

කන්නේ පරිප්පුයි පානුයි දවාලට
බොන්නේ කැන්ටිමේ වතුරයි පිපාසට
පානුයි පරිප්පුයි දවසක බුදුවේවා
ගෝවයි අලයි සැරියුත් මුගලත් වේවා
කැන්ටින් හොඳේ තේරුණ නග වේවා
සුප්පයියා මුදලාලි කන්ට්ක අසු වේවා
(හිල්ඩා ඔබ්බේකර ශාලාව)

සිරිපාලගේ දේශනාව
අපිට හරිම වේදනාව
කිමද ඊට කාරණාව
මාපි ගැනයි කල්පනාව
(දේශන පැවැත්වෙන කාමරයක පුටු ඇන්දකිනි)

සයිකෝ ගසා මම ගිය කල ඇය වෙනට
දුන්නා බුටි එක ගලවා මගෙ අතට
ගත්තේ නොගත්තේ කියලා සිතනි මට
ගත්තෙමි වීරයා සේ එය මගේ අතට
(ජයතිලක ශාලාව)

වාසිටියේ පව ගස බිම වැටියත්
කැන්ටින්එක කරන නෝනා මැරියත්
ගුනේ අයියගේ දෙසුම අදවත් ඉවර වෙයත්
බුටි දුන්න කෙල්ලම මට ලැබියත්
(ප්‍රධාන පුස්තකාලයේ 4 මහලේ බිත්තියකිනි)

මැන කඩු වලට “C” “D” ලැබෙන විට
Cos, Sin උඩ පනිමින් ඇදෙන විට
හිච් විමට අසා ඇන ගන්නවිට
කැම්පස් මොකට ආවාදැයි සිතනි මට
(පිළිගැනීමේ සැදැව ශාස්ත්‍ර පීඨය)



අපේ දුක්
ලොවින් වසන් කිරීමට
බැඳි පවුර හත්තායයි
අපේ දුක
ලොවට හඩගා කියමින්
ගලා නදිය
මහවැලියයි
(ශාස්ත්‍ර පීඨය)

පිපාසය සන්සිඳුවන්න
මඩ වගුරකට හැකි වුවද
මහ සයුරට එය කල නොහැකිය
එනමුත්
මහ සයුරෙන් ලාභ ප්‍රයෝජන
ගොඩක් ලැබිය හැකිය
එනිසා
මඩ වගුර ඉවත ලා
සයුරට පත් වෙමි
(ප්‍රධාන කලාගාරය)

අප වෙනුවෙන් ඉදිවන
යදම් පවුරු බිඳ දමා
අපේ අයිතීන් දිනන්නෙමු
තොපේ ජීවිත බිලිගෙන උවද
(විද්‍යා පීඨයේ ආපන ශාලාව)

දින සති ක්‍රමයෙන් ගෙවිලා යන්නේ
පඤඤා කරන්නෙන් බිමට වැටෙන්නේ
ඔහු නෑ කොයි කවුරුත් රුස්සන්නේ
ලයිබ්‍රරියෙමයි ඔහු මිය යන්නේ
(ප්‍රධාන පුස්තකාලයේ 1 මහල)

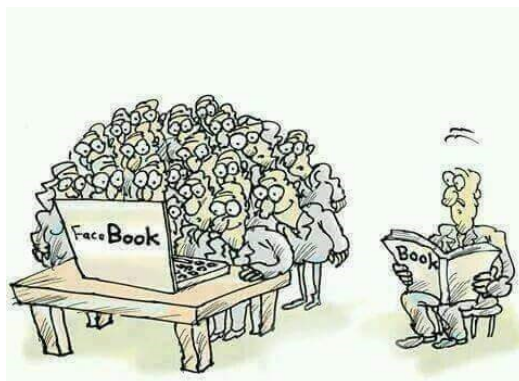
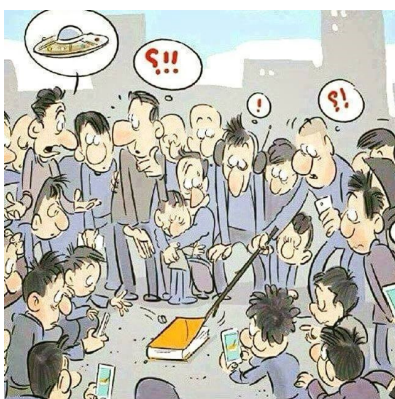
නින්ද නොයෙන අය හොඳහැටි අභගන්න
ගුණේ අයියගේ දේශනයට පැමිණෙන්න
අසුනක් අරා හිඳ දෙසුමට කන් දෙන්න
නිඳි දෙව්දුට උරයි තොල්පෙති සැනෙකින්
(ප්‍රධාන පුස්තකාලයේ 5 මහල)

තට් ධාතුට “ට” යන්න
ආදේශ වීමෙන් හා
“යා” ප්‍රත්‍ය එකතු වීමෙන්
“තට්ටයා” පදය සෑදෙන බවත්
ඔහු අපට උගන්වයි
(ප්‍රධාන කලාගාරයේ මේසයකින්)

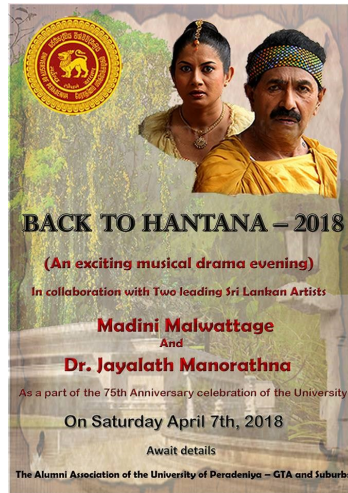
ඉවසන දනා රුපු යුධයට ජය කොඩිය
මෙය කිවු එකාගේ කට කෑවත් මදිය
ඉක්මන් වුනු එකා ලඟ බඩු හත අටය
ඉවසන් හිටපු මම තවමත් තනිකඩය

සූරා කමින් සුළු පිරිසක් විඳිති සැපා
වැඩි පිරිසකට ඒ මුත් එය දුකකි අපා
ඉල්ලමි ඔබෙන් ඉල්ලීමක් වැළඳ දෙපා
විරයෝ මිසක නිකමුත් බිහිකරනු එපා

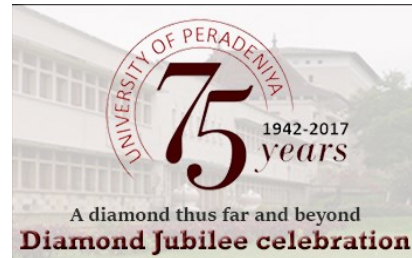
FUTURE ???



Mano will be in Toronto



Alumni Association of University of Peradeniya—Toronto Chapter is hosting Jayalath Manorathna and Madini Malwattage in an exciting musical drama evening on April 7th, 2018 as a part of the 75th Anniversary celebration of the University.



**“Peradeniya
is 75 years
old”**

From wikipedia

The proposal for the establishment of University of Ceylon, the first university of Sri Lanka (the predecessor of University of Peradeniya) goes back to 1899. But no progress was seen until the formation of Ceylon University Association in 1906 under the guidance of Sir Ponnambalam Arunachalam, Sir James Peiris and Sir Marcus Fernando. Its request for a European-style university in Sri Lanka was partially granted by the British rulers with the formation of Ceylon University College on 1 January 1921.

The University Council, through which the administration of the Ceylon University College was done, appointed committees to plan the aca-

demic activities of a future university. It made suggestions to build the university in Bullers Road (now Bauddhaloka Mawatha) in Colombo, but it was disputed by politicians. To resolve the conflict, the then Governor Hugh Clifford appointed a committee headed by Justice M.T. Akbar on 20 December 1926. It suggested that the proposed university should be unitary, residential and outside Colombo. Another committee was appointed in 1928 with Sir Walter Buchanan-Riddell as chairman. It proposed a site at Aruppola, in the Dumbara Valley close to Kandy. Dr. S.C. Paul and Andreas Nell pointed out disadvantages in the

site and proposed a larger one at Peradeniya.

In 1938 the government acquired the plot and developed an area about 150 hectares (out of 700 hectares) to create the University Park.

Although the site was acquired, no plans were made to establish the university until 1941. With the arrival of Sir Ivor Jennings, as the second principal of the Ceylon University College, establishment plans were put into effect. He stressed the urgent need to move the university to Peradeniya to the Minister of Education C. W. W. Kannangara and took the initiative in the process. Thus he is considered the forefather of the University of Peradeniya.



දිනුම් කණුව

Photograph & Lyrics by Don Susil Premaratne

Graduate of Peradeniya University, Engineering Fac

Crouch start

Set position.....On Your Marks.... R..U..N

Metabolism, Endurance

Ancillary training, Isometric contraction

Front and backside mechanics

Blood lactate concentration

Headwind..... My God!

No one behind me!

හාර සියක් මීටරයේ

නිවාසාන්තර තරගේ

මා පිටුපස නැත කිසිවෙකු

නැවතුණි මා සෙවණක් යට

දහර නැටුම් සාප්පයේ

කෙල්ලො කොල්ලො රැනක් මැද

කළු උස නැඩි දැඩි සිරුරක්

රළු හඬ සුදු රැවුල් සර්

ඉස්සුණි මා කන් කෙටියෙන්

මගේ ඇස් ඒ රැවුල ළඟම

රකුසු ඇස්

මගේ කකුල් අඩියක් උඩ

Ground එකට

ඉවර කරපු හැටි තරඟය ?

දිනුම් කණුව මෙතැනද බොල ?

ඇවිදන් යමු දැන් එතැනට

පංති භාරගුරුවරයා

හරිම නොදයි

වම් කන විතරයි ඇඹරුවේ

මීටර අටසියය තරඟ

ඉර බැස යන හැන්දැවේ

විසිල් පාර දිනපු උන්ට

හු හඬ මට

මගේ කරට යකඩ අතක්

ආයෙත් සුදු රැවුල් සර්

"Well Done පුතා"

"Try Next Time"

හු හඬ මොහොතක නැවතිණි

ජීවන ගහ නතරවෙලා

දැන් ආයෙත් අවුල් වෙලා

තණ්හාවට බදා ගත්තු

පුවක් ගොඩක් ජීවිතයම

අතේ සර් ඇවිත් යන්න

ඉන්නා තැනකින් වඩින්න

කන් කෙටියෙන් උස්ස යන්න

හන්තාන රාත්‍රිය 2017



HANTHANA NIGHT 2017 හන්තාන රාත්‍රිය





Photo credits to Don Susil Premaratne and Manoj de Silva

2017 in a Nutshell

Annual General Meeting - February 2017

Date : February 25th, 2017 at 5.00 pm

Venue : Barrhaven United Church

A special guest lecture on "Toxins, Agrochemicals, Kidney Disease and Environmental Issues in SriLanka" was delivered by Dr. Chandre Dharmawardana.

New Office Bearers were elected to carry out AAUPOC's mission

Amara Upahara Gee Padura - April 2017

Date : April 29th, 2017

Venue : Barrhaven United Church

Amara Upahara Gee Padura was organized to commemorate the legendary musical genius Pandith Dr. W. D. Amaradeva.

Regarded as a national treasure, Pandith Amaradeva had been our foremost musician, singer, composer and a director who had been connected to the University of Peradeniya for over six decades.



Farewell to a member - June 2017

Date : June 23rd, 2017

Venue : Minto Party Hall

Farewell to one of our active members, Roshan Rajapakse, who moved out of Ottawa

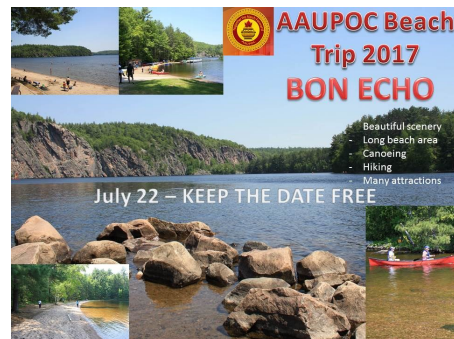


Beach Trip - July 2017

Date : July 22nd, 2017

Venue : Bon Echo Provincial Park

Annual summer day outing to Bon Echo Provincial Park



Walk for AAUPOC - August 2017

Date : August 26th, 2017

Venue : Remic Rapids Park



Hanthana Night - October 2017

Date : October 28th, 2017

Venue : St. Monica's Church

Please see Page 18 - 19 for photos

Photos by Don Susil Prem & Manoj de Silva

Editor's Note

Hanthana Pawra Newsletter of AAUPOC is reborn and just in front of you unexpectedly because of one talented, skilled and silent member of us. When the elected Editor declined to publish this newsletter due to one reason or the other, above mentioned person was humble enough to go through all challenges and burdens to do all editing, page layout, designing, formatting, coordination and circulation. However, this skilful member tried to remain unnoticed after completing the task by palming off all the credits to elected editor who did nothing but switching authority and responsibility to the said 'mistry editor'. I must convey my thanks to the Hon. President and the Secretary for their encouragements and positive attitudes expressed in favor of publishing the current edition of this Newsletter. And all other EC members kept on pushing dormant

editor (elected) to publish this in some way or the other. As a result of all above facts, this edition of Hanthana Pawra is published now for the benefit of those few who really and actively read and appreciate this Newsletter.

At last, It is my duty and responsibility to expose at this juncture about the 'mistry editor' whose sole efforts published this wonderful electronic publication. The real editor of this issue is none but Manoj De Silva who is an active member of AAUPOC from its inception. I convey my sincere thanks (in my first and last editor's note) to Manoj for his priceless contribution. Dear Manoj! I am, personally and AAUPOC collectively, indebted to your excellent editing role.

Office Bearers for 2017/18

President - Dhammika Herath

Vice President - Kumudini Nicholas

Secretary - Renuka Subasinghe

Treasurer - Sarath Malaviarachchi

Editor - Jaya Weerasinghe

Director Membership - Premaratne Tennakoon

Faculty Directors

Agriculture - Manoj De Silva

Arts - Udula Ratnayake

Engineering - Vacant

Medicine / Dental / Vet. - Harini Silva

Science - Swarna Uduwela

Ex-Officio - Nimal Ratnayake



Alumni Association of the University of Peradeniya

Ottawa Chapter - Canada

Send in your articles to "aupoc@yahoo.ca"