ප්‍රවෘත්තියක් වාර්තා කර තිබෙනු දැකගත හැකි විය. මුම්බායි හි වෙසෙන ආදිත්‍ය පංචෝලි නම් නළුවකු මාර්ගයෙන් තමන් මුත්තයියා මුරලිදරන් හඳුනා ගත්බැව් පවසා ඇති මෙම ඉන්දීය නළඟන දිගින් දිගටම ඉන්දීය රහස් පොලීසියේ ප්‍රශ්න කිරීම්වලට ලක්ව තිබේ.

මුම්බායේ සුප්‍රසිද්ධ 'දීපා බාර්' යනුවෙන් හැඳින්වෙන අවන්හලක සේවය කරනු ලබන මෙම ටාරානුම් ඛාන් යනුවෙන් හැඳින්වෙන නළඟනගේ නිවස වැටලූ ඉන්දීය ආදායම් බදු නිලධාරීන්ට ඉන්දීය රුපියල් මිලියන තුන ඉක්මවූ මුදල් හා ස්වර්ණාභරණ සොයා ගැනීමට හැකිව තිබේ. එරට ආදායම් බදු නීතිය යටතේ බදු නොගෙවූ මෙම මුදලක් ඇය ඉපැවූයේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව ප්‍රශ්න කිරීම සඳහා පොලිස් අත්අඩංගුවට ගෙන තිබිණි.

මේ පිළිබඳව දිගින් දිගටම පරීක්ෂණ පවත්වන ඉන්දීය පොලීසිය මෙම නළඟන ඉන්දීය ක්‍රිකට් තරග ඔට්ටු අල්ලන්නන් හා සමීපව ගණුදෙණු කරන බැව් සොයාගෙන තිබේ. එලෙස ක්‍රිකට් තරග හා බොලිවුඩ් සිනමා තරු සමග ඇසුරු කරනා බව පැවසෙන මෙම නළඟන තරග පාවාදීම් හා සබඳතාවක් දක්වා ඇතැයිද සොයාගෙන ඇති බැව් වාර්තා වෙයි. ඊට අමතරව ඇය පාතාල ලෝකය සමගද සමීප සබඳතා ඇත්තියක බැව් ඉන්දීය පොලීසිය ප්‍රකාශ කරයි. මෙම ප්‍රශ්නය හා නම ඇඳී ඇති ඉන්දීය බොලිවුඩ් නළුවකු වන ආදිත්‍ය පංචෝලි ශ්‍රී ලංකාවේ සුපිරි පිටදඟ පන්දු යවන්නා වන මුත්තයියා මුරලිදරන් 'දීපාබාර්' නම් වූ අවන්හලට රැගෙන ගොස් මෙම නළඟන හඳුන්වා දී ඇති බැව් ඉන්දීය පොලිස් වාර්තා අනාවරණය කර තිබුණි. එම පරීක්ෂණවලදී ශ්‍රී ලංකා දඟ පන්දුයවන්නා කීපවිටක් 'දීපාබාර්' අවන්හලට ගොස් මෙම නළඟන සමග මුදල් ගනුදෙනු කර ඇතැයි තොරතුරු වාර්තා වී ඇතැයි පවසන අතර මෙය පොලීසිය මගින් ගොතන ලද්දක් බැව් පවසන බොලිවුඩ් නළු ආදිත්‍ය පංචෝලි තමන් එවැනි නළඟනන් කිසිවෙක් නොහඳුනන බැව් පවසා ඇත.

මෙම චෝදනා සම්බන්ධයෙන් තම නම ඇඳීම පිළිබඳව මුලදී මුනිවත රැකි මුත්තයියා මුරලිදරන් තමන් එවැනි කාන්තාවක් නොහඳුනන බවත් ඒ පිළිබඳව ඉන් එපිට තොරතුරක් තමන් නොදන්නා බවත් පසුව ප්‍රකාශ කර තිබිණි. කෙසේ නමුත් මේ පිළිබඳව පුළුල් පරීක්ෂණයක් පැවැත්වීමට අන්තර්ජාතික ක්‍රිකට් කවුන්සිලයේ සහය පැතීමට ඉන්දීය රහස් පොලීසිය ක්‍රියා කර තිබේ. තත්ත්වය මේ ආකාරයට උණුසුම් වෙද්දී ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් පිල දීර්ග තරග සංචාරයක් සඳහා ඉන්දියාවේ සංචාරය කිරිමට මේ දිනවල සූදානම්ව සිටී. ඉන්දීය ක්‍රිකට් පිලේ ජයග්‍රහණය තහවුරු කර ගැනීම සඳහා මෙවැනි චෝදනාවක් වෙනුවෙන් පුළුල් ප්‍රතිචාරයක් සපයනවාදැයි යන ගැටළුව පහළ වන බව විචාරකයෝ ප්‍රකාශ කර සිටිති.

කසුන් අංජන ඉරුගල්බණ්ඩාර

ගුවන් විහිලු ජවනිකා

මේ දේසේ ගුවන් විදුලි ගැන ලැබෙන ලිපි සංඛ්‍යාව අති විශාලය. මේ හැම ලිපියක්ම පළ කරන්නට අපි අදහස් නොකරමු. ඒ වෙනුවට ඒ සියලු ලිපි වල සාරය එක් රැස් කර මෙසේ සටහන් කර තබමු. තීරණ ගැනීම කියවන ඔබ සතුය.

1. බුදු හිමියන්ටත් මිහිඳු හිමියන්ටත් නැවත වඩින්නැයි ගුවන් විදුලියකින් ආරාධනයක් කෙරෙයි. මෙල්බන්හි කෘතහස්ත ලේඛකයෙකු මේ ආරාධනයේ ඇති හාස්‍ය ජනක බව සඳහන් කරමින් එක්තරා පුවත් පතකට ලිපියක් ලියයි. බුදුන් සහ මිහිඳු මිහියන් නිවන් ගිය බැවින් එතුමන්ට නැවත වඩින්නැයි ආරාධනා කිරීම බුදු දහමටත් පටහැනි හාස්‍යයක් බව ඒ ලිපියේ ලියැවෙයි.
තමන්ට සිදුවූ අතපසුවීමට පිළිබඳව නිහතමානී ලෙස කණගාටුව ප්‍රකාශ කර වරද පෙන්වා දුන් ලේඛකයාට ස්තුති කරනවා වෙනුවට ඔහුට දොස් තබන වැඩ සටහනක් ඊළඟ සතියේ ප්‍රචාරය වෙයි.

2 චිත්‍රපටයක් ප්‍රදර්ශණය කිරීමට පැමිණි ප්‍රවීණ නිලියක් සාකච්ඡාවක් සඳහා ගුවන් විදුලියකට කැඳවයි. "ඕනෙම දෙයක් ගැන කතා කරන්න.. ඒත් චිත්‍රපටය ගැන කතා කිරීම තහනම්.." සාකච්ඡාවට පෙර නියෝගයක් ලැබෙයි.

3 පුද්ගලික ප්‍රසංග සඳහා තමන් ප්‍රචාරයක් දෙන්නේ නැතැයි පවසන ගුවන් විදුලියේ නිවේදකයෝ තමන් සම්බන්ධ වන ප්‍රසංග සඳහා අති මහත් ප්‍රචාරයක් ලබා දෙති.

4 චිත්‍රපට නිළියක් සාකච්ඡාවක් සඳහා එක්තරා ගුවන් විදුලියකට කැඳවයි. ගුවන් විදුලි මැදිරියට ඇය කැඳවාගෙන යන කැඳවුම් කරු *"අපි අමරදේවටවත් මේ කාමරයට එන්න දුන්නෙ නැහැ.. ඒත් අපි ඔයාට ඉඩ දෙනවා"* යි පවසයි.. සාකච්ඡාව නිම කර නවාතැනට යන නිළිය මහත් කම්පාවට පත්ව සිටියි. *"..මේ මිනිස්සුන්ගෙ මොළේ හොඳ නැද්ද මන්දා.. පන්ඩිත් අමරදේව කියන්නෙ අපේ ජාතික වස්තුවක්.. මං වගේ පුංචි නිලියක් ඒ උතුම් මනුස්සයාට වඩා ලොකු වෙන්නෙ කොහොමද..?"* ඇය හිතවතුනට පවසයි.

5 එක්තරා ගුවන් විදුලි සමිතියක මහා සභාවේදී සාමාජිකයන් දැක්වූ අදහස් වලට පහර ගසමින් ගුවන් විදුලි වැඩ සටහනක් ප්‍රචාරය වෙයි. සමිතියක් තුළදී අදහස් දක්වන්නට සාමාජිකයනට අයිතියක් ඇති බව වත් නිවේදකයෝ නොදනිති. සමිතියේ අදහස් දැක්වූ සාමාජිකයන් නූගතුන් යයිද බේබද්දන් යයිද මුඩුක්කු වලින් පැමිදි අය යයිද පුන පුනා කියමින් මාධ්‍ය සදාචාරය කුණු බක්කියට ඇද දමති. මේ ගුවන් විදුලිය හරහා, වසර ගණනාවක සිට සිදුවෙමින් පවතින ක්‍රියාවලිය පිළිබඳ මෙලෝ හසරක් නොදන්නා මහත්මියකද සාකච්ඡාවට හවුල් වෙයි.

6. වෙසක් මාසයේ දිනෙක නව දැළි හේනක පෑව වැඳිරි රුව යන ගීය බුදු ගුණ ගීයක් ලෙස හඳුන්වමින් ප්‍රචාරය කෙරෙයි. මේ ගීය බුද්ධ චරිතයේ එන නන්ද කුමරු සම්බන්ධ සිදුවීමට පටහැනි ව ලියන ලද්දක් බව නිවේදකයෝ නොදනිති.

7 නිවේදකයාගේ ඉංග්‍රීසි හැකියාව ප්‍රදර්ශණය කරන්නට මෙන් සිංහල ගුවන් විදුලියක තොර තෝංචියක් නැතිව ඉංග්‍රීසි වැඩ සටහන් ප්‍රචාරය කෙරෙයි. ඉංග්‍රීසියෙන් වැඩ සටහන් අසන්නට මේ ඔස්ට්‍රේලියාවේ ඉංග්‍රීසි ගුවන් විදුලි ඕනෑ තරම් තිබෙන බව මේ අයට නොවැටහේ.

8. පියවරුන්ගේ දිනය දා පියවරුන් සමරණ ගීයක් ලෙස හඳුන්වමින් මව් ගුණ ගීයක් ප්‍රචාරය කරයි.

9 මෙල්බන් නුවර ශ්‍රී ලාංකිකයනට සේවයක් කරන ගුවන් විදුලියක් පවත්වාගෙන යනවා වෙනුවට ගුවන් විදුලිය දේශපාලන වේදිකාවක් බවට පත් කරයි.

මේ අපට ලැබුණ ලිපි රැසකින් ගත් සාරාංශයකි. පිටු ගණන් ලියනවාට වඩා යමක් ඔබට මෙයින් වටහා ගත හැකි වනු ඇතැයි සිතමු. සමිති සමාගම් වල බලපෑමට යට නොවුණ ස්වාධීන කමිටුවක් යටතේ ප්‍රසන්න සිංහල ගුවන් විදුලියක් කවදා අසන්නට ලැබේවි ද?

Sanath Jayasuriya

100 Notout

Clifford Landers - (SNNI - Melbourne) PHOTO BY - (SNNI) MELBOURNE

Sri Lanka's swashbuckling opening batsman Sanath Jayasuriya faulted in rising to the occasion during his record 100 Test match by scoring just 13 runs against Bangladesh on the first day of in the 2nd Test being played at the P.Sara Stadium,Colombo.

Skipper Marvan Atapattu won the toss and elected to bat thus partnering and presenting Jayasuriya 'centre stage' and an opportunity to display his prowess before his cricket crazy countrymen. But the celebrations was cut short after his 23 minutes and 23 balls at the crease. The loud atmosphere was silenced as he was trapped LBW by opening bowler Syed Rasel in the 7th over.

His team was in a state of bother at 48 for 4 but an outsanding partnership of 280 for the fifth wicket between Tilakaratne Dilshan (168) and Tilan Samarweera (138) boosted the score and Sri Lanka had imposed an impressive 449 for 7- a virtual world record for a first day score- at stumps.

Whilst taking into consideration Sri Lanka's batting and bowling form, it is very much unlikely that Jayasuriya will occupy the crease for a second time as his team is strongly tipped to win the match by an innings. He would draw great consolation but it would deprive him from fulfilling his ambition of scoring a 100 in his 100 Test and his fans from going bersek.

At 36 years and balding, it is debated as to when would Jayasuriya hang his boots. According to him it is likely to be after the 2007 World Cup. His physique, footwork and eye sight is on a high note but his patchy form is a concern.

While Jayasuriya bagged the honor of being the first Sri Lankan to reach 100 Tests Muralitharan (33) is expected follow suit with just five behind. He is strongly favored to reach the milestone of 100 Tests and 600 wickets next year and play the most Tests for Sri Lanka before his career ends.

Jayasuriya is the most successful Test batsman Sri Lanka had produced and holder of string of records. His notable achievement was his performance in the 1996 World Cup when Sri Lanka emerged champions and he was crowned Player of the Tournament.

During his 100 Tests he has notched 14 centuries, 29 fifties with an average of 42.38, claimed 92 wickets and 72 catches while in One-dayers his record stands at 339 matches, 18 centuries, 58 fifties (average 32.13), 267 wickets and 105 catches.

He would be among the top of the legendary list for Sri Lanka cricket for a long time.

සන්නස SANNASA
අපේ උරුමය වෙනුවෙන්
අන්තර්ජාලයෙන් කියවන්න
www.sannasa.net

From page 18

Cardiovascular
Walking keeps you fit and relaxed, but for cricket there is a certain amount of running. My advice to all, especially the older sports people is to run on a soft surface. Beach, Grass, or Tread mills either at home or at a gym. There are different forms of running such as a slow jog, fast jog and sprinting. This method of fast or slow running can be divided into different areas that are relevant to your grade of cricket. If you need more information see a qualified trainer or speak to a person with more experience in running. An added piece of information you should know is your ability to train within your capabilities and monitoring your pulse. If you are unsure see your doctor for a better understanding.

Flexibility
Latest studies show that the general population with bad backs and knees have tight hamstrings and hips. The main cause is a lack of flexibility. To provide a range of stretching exercises in this article would be beyond the accepted number of pages. Stretching should be done for a minimum of 20 minutes and should be done from head (fingers) to toe. You can be the best judge of the stretch. Try to stretch every day if possible. Some people advise to hold a stretch for 2 seconds, because when a muscle realises that it is being stretched, it contracts to protect itself from being stretched. Start with 5 repetitions and progress gradually. Stretch gently and quickly. Again there are different thoughts on the stretching methods such as static and dynamic. I use both methods.

Strength
We know that using weights is the fastest and most efficient way there is to improve your Strength and metabolism.

But sometimes we do not have the time, equipment or money to use weights. But you can still do some strength training either at home or any place you have the time. Some exercise you may want to consider and done correctly are-:

Legs.

Squats (different postures of feet, improves different areas)

Lunges	Back
Chin- ups	Bent over Row
Chest	Push-Up

Dips (again both exercises can be done in different postures)
Although your own body is enough for resistance, the use of added weight makes our body stronger.
In conclusion I must say you must see a medical person to evaluate your fitness level before you start or progress further.than cure.

(Chrys Abraham a qualified (SMA) sports trainer and head trainer at Mulgrave football Club Victoria)