INTRODUCING 1st TIME IN UK

FareDeals Travel & Tours
Fly With Someone You Trust
458, Alexandra Avenue, Rayner's Lane, (Opp:Tube). HA2 9TL. United Kingdom.

- All Deals Available in Colombo Market (In Rupees)
- Cheaper than Leading Agents in Colombo
- We deliver Tickets to your Door Step in Sri Lanka
- No Middlemen, Book Directly With us in London

Fly to Colombo

Srilankan Air	£ 360*
Qatar Air	£ 260*
Kuwait Air	£ 220*
Oman Air	£ 190*
Ethihad Air	£ 350*
Jet Air	£ 280*
Gulf Air	£ 210*

Buy your COLOMBO to LONDON/ UK, Australia, Italy, USA, Tickets. pay in pounds or rupees.

Call Dulip or Sidath
0208 150 3343
0800 612 4045

Fly to London / UK

Srilankan	Rs. 85000*
Qatar	Rs. 62000*
Kuwait	Rs. 56000*
Royal Jor	Rs. 58000*

Special Student Offers (o/way)

Srilankan	Rs. 50000*
Qatar	Rs. 58000*
Kuwait	Rs. 41200*

* Fares subject to taxes/change

Emergency Travel ctc Dulip
07551 549 559
info@faredealtravels.co.uk
www.faredealtravels.co.uk

ETIHAD Emirates CATHAY PACIFIC KUWAIT AIRWAYS SriLankan QATAR AIRWAYS

FareDeals Rent-A-Car in Sri Lanka

Book a Car or Van for your Holiday (Self & Chauffeur Driven)

- 3 Day / Weekly / Monthly Rentals
- Low / Competitive Rates
- Breakdown Replacement Available
- Pick from Airport / Our Office
- We can deliver to your doorstep*

*Conditions apply

Call - Dulip or Kasun for more Details..

0208 150 3343

රෝහලේදී වැදි සාමාජිකයා ගාඩ්ට දුන්නෙන් විදී

මහනුවර රෝහලේ ආරක්ෂක නිලධාරියෙකුට දුන්නෙන් විද තුවාල කළැයි ඌරුවරිගේ රත්නායක (45) නම් දඹානේ වැදි සාමාජිකයා රුපියල් විසිපන්දහසක ශරීර ඇප මත මුදාහරින ලෙසද ඔහුගේ දුන්න හා ඊතලය රුපියල් දස දහසක ඇප මත ඔහු මුදාහරින ලෙස ද මහනුවර ප්‍රධාන මහේස්ත්‍රාත් යූ. එස්. බී. කරල්ලියද්ද මහතා නියෝග කෙළේ ය.

රෝහල් සේවකයකු වන ඔහුගේ පුතා බැලීමට ආ අවස්ථාවේ දුන්න හා ඊතලය සමග එහි ඇතුළුවීමට ඉඩනොදීම නිසා මේ සිද්ධිය ඇතිවිය.

අපේ ක්‍රිකට් ක්‍රීඩකයින් සහ විකල්ප ප්‍රතිකාර අවදානම

ශ්‍රී ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ ක්‍රීඩකයින් කිසිවෙකු තම රෝගාබාධ සුවකර ගැන්මට විවිධ ගොඩ වෙද්දුන්ගේ බෙහෙත් වර්ග පාවිච්චි කරන්නේ නම් ඒ බව තම පිළේ නිළ වෛද්‍ය කණ්ඩායමට දැන්විය යුතු බව ලංකා ක්‍රිකට් කණ්ඩායමේ නව භෞතචිකිත්සකවරයා (Psyiotherapist) වන ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතික ස්ටීව් මවුන්ට් (Steve Mount) ලංකා ක්‍රීඩකයින් සියළු දෙනාට දන්වා ඇත. මෙයට ප්‍රධාන හේතුව වන්නේ මේ ඉතා මෑතදී ලංකා පිළේ ආරම්භක පිතිකරු වන උපුල් තරංග ලෝක කුසලාන තිබූ සමයේදී එවැනි ගොඩ වෙදෙකු විසින් නියම කරන ලද බෙහෙත් වර්ගයක් ගැනීම නිසා ඒම බෙහෙත්වල තිබූ තහනම් උත්තේජයක් ශරීරගතව ඇති බව ඔප්පු වීමෙන් මාස තුනක ක්‍රීඩා තහනමකට ලක්වීමයි.

"ලංකා ක්‍රීඩකයින් තමන් කැමති විකල්ප වෛද්‍යවරු පසුපස යෑම මම තහනම් කරන්නේ නෑ. එහෙත් ඒ බව මට කිව යුතුයි. එවිට ඔවුන් දෙන බෙහෙත් වර්ග වල තහනම් ද්‍රව්‍ය අඩංගුදැයි අපට සොයාබලන්න පුළුවන්. ඒ කෙසේ වෙතත් එවැනි බෙහෙත් භාවිතයෙන් තහනමක් පැනවුණ හොත් එය ඔවුන්ගේ ක්‍රීඩාවට බාධාවක් වන බැවින් ඒ වායින් සම්පූර්ණයෙන් මිදී සිටීම වඩාත් යෝග්‍ය යයි මා හිතනවා " ස්ටීව් මවුන්ට් වැඩිදුරටත් පවසා තිබේ.

විකල්ප වෛද්‍යවරයෙකු විසින් දෙන ලද බෙහෙත් පාවිච්චිකිරීමෙන් එහි තහනම් ද්‍රව්‍යයක් අඩංගු වී තිබුණු නිසා ගිය මැයි මාසයේ ලංකා බොක්සිං ශූර මංජු වන්නි-ආරච්චිට ඔහු දිනූ රන්පදක්කමත් අහිමි විය.

♦ කේ. එල්. කරුණාරත්න Sri Lanka

♥ පැටියො ඩාලිං

"පැටියො....අන්න ලංකාවට ග්‍රීස් යකා කියලා අළුත් යකෙක් ඇවිල්ලා.....මුළු රටම බයෙන් ඉන්නෙ.....තොවිල් නටලා නෙවෙයි මොනව කරලා වත් එළවගන්න බැරිලු...."

"හැබැට....? එහෙනම් පිටරටින් ආපු එකෙක් වෙන්න ඇති....ඉංග්‍රීසි නමක් නේ තියෙන්නෙ දැන් ඉතින් රීරි යකාගෙ.... මහසෝන ලගෙ කාලෙ ඉවරයි.... යක්කුන්ටත් ගිය කල ! "

Sam's CHICKEN CHICKEN CHICKEN
සැම්ස් චිකන්
Great Tasting! Great Value!
17 HIGH STREET, WEALDSTONE, HARROW HA3 5BY, TEL: 020 8861 1872
439 HIGH ROAD, WILESDEN, LONDON NW10 2JJ, TEL: 020 8451 7662
84 HIGH STREET, HARLESDEN, LONDON NW10 4ZJ, TEL: 020 8838 2036
246 KINGSBURY ROAD, KINGSBURY, LONDON NW9 9HN, TEL: 020 8204 1432

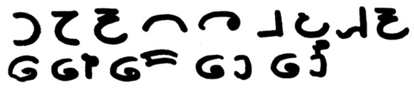
Sinhala Lesson 24 සිංහළ පාඩම

සිංහල ඉගෙනීමට පහසු මගක් !

පහත දැක්වෙන සිංහල අකුරු ශබ්දකරන්නේ ඊට යටින් ඇති ඉංග්‍රීසි වචනයේ ඉරිගසා ඇති කොටස හඬ නැගෙන විධියට බව දරුවන්ට කියා දෙන්න.

The sound of each Sinhala letter corresponds to the underlined part of the English word. Now read aloud the Sinhala letter.

Vowel Strokes



ෆ	ෆා	ෆැ	ෆෑ
confer	far	fat	fan
ෆි	ෆී	ෆු	ෆූ
fit	fee	full	fool
ෆෙ	ෆේ	ෆො	ෆෝ
fed	fade	fond	force

♦ ආචාර්යා සුභද්‍රා සිරිවර්ධන
Dr Subhadra Siriwardane - MA PhD London

හරස්පද ප්‍රහේලිකා 131

හරහට :
1 කැපෙන ආයුධයකි
5 සිතට තවත් නමකි.
6 ජලජ පක්ෂියෙකි.
8 සමහරු මෙය විස්වාස නොකරති.
9 තාරකා 10 බඩගින්න

පහළට :
1 නෙලුම් මල
2 දහයෙන් පහළ අංකයක්
3 සිංහළ බෙහෙත් බඩුවකි.
4 ජයග්‍රාහකයාට ලැබේ.
7 මෙය ආරක්ෂාකරගන්නට අමාරු දෙයකි.
8 මහන්සි වූ විට මෙසේ දැනේ.

1	2	3	■	4
5			■	
	■	6	7	
■	8			
9		■	10	

ගියවර නිවැරදි විසඳුම්

හරහට : 1 සකල 5 රබන් 6 දේපළ 8 විසිතුන 9 රැට 10 රවා
පහලට : 1 සරල 2 කබ 3 ලන්දේසි 4 හඩලනවා 7 පතුර 8 විට

නේක රසෙන් පිරිපුන් සිංහල ඉවුම් පිහුම්

මෙම මෝජුව 50 දෙනෙකුට සෑහේ. ඊට අඩු පිරිසක් සඳහා නම් අවශ්‍ය කළමනා ඒ අනුව අඩුවෙන් ගන්න

පොළොස් මෝජු Polos Moju

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය : පොළොස් ග්‍රෑම් 500 යි
පොඩි රතුළුණු ග්‍රෑම් 200 යි - අමු මිරිස් ග්‍රෑම් 100 යි
හාල් මැස්සන් ග්‍රෑම් 50 යි - බදින තෙල් අඩුකෝප්ප 2 යි
විනාකිරෙන් අඹරන ලද අබ මේස හැඳි 4 යි
සීනි මේස හැඳි 1 යි - ගම්මිරිස් කුඩු තේ හැඳි 1½ යි
අඹ චට්නි මේස හැඳි 5යි - කහකුඩු තේ හැඳි 1½ යි
ගොරක කෑලි 2 යි - ලුණු අවශ්‍ය පමණට

සාදන ක්‍රමය : වතුර ලිප තබා ගොරකා සහ ලුණු දමා පොළොස් බෙරි නොවන සේ තම්බාගන්න.

තැම්බූ පසු අහලක් දිගට අහල් කාලක් ඝනකමට පොළොස් තීරු කපාගන්න. අමුමිරිස්වල නටුව බාගයට කපා වෙන් නොවන ලෙස පලාගන්න. හාල්මැස්සන් ඔලු කඩා සෝදාගන්න. රතුළුණු සුද්දකර සෝදාගන්න.

තෙල් ලිප තබා හාල්මැස්සන් ගැඹුරු තෙලේ බදින්න. එළුණු සහ අමු මිරිස් තෙලේ ඔබා එහෙත් බැදෙන්නට නොදී ඉක්මනින් ඉවතට ගන්න. පොලොස් ද එසේම තෙලට දමා මදක් බැදෙද්දී ආපසු ගන්න.

මේ සියල්ල නිවෙන්නට හැර අබ, ගම්මිරිස්, සීනි, විනාකිරි, කහ, අඹ චට්නි සහ ලුණු දමා කළවම්කර දවසක් තබා කෑමට ගන්න

♦ ශ්‍රීලංකාවේ ප්‍රවීන සූපවේදී පබ්ලිස් විසිනි