

61 වන ශ්‍රී ලංකා නිදහස් සැමරුම පැවැත්වීමේ යුනෙස්කෝවේ දී



ප්‍රංශයේ ශ්‍රී ලංකා තානාපති කායාලය මෙවරද ප්‍රංශයේ ශ්‍රී ලාංකික සියලු ජන කොටස්වල සහභාගිත්වය ඇතිව පැවැත්වූ 61 වන යුනෙස්කෝ ආයතන ශාලාවේදී පෙබරවාරි 3 වන දින ශ්‍රී ලංකා ජාතික දින සැමරුම උත්සවා-කාරයෙන් පැවැත්වූවාය.

විශාරද කරුණාරත්න දිවුල්ගනේ සහ විශාරද දීපිකා ප්‍රිය දර්ශනී සහ මහින්ද කුමාර් කරුණාරත්නම් සහ ප්‍රචීන ශ්‍රී ලාංකික ශිල්පීන්ගේ මියුරු ගීත ආශ්වාදය ලබන්නට ඒ මගින්

අපේ මාතෘ භූමිය පිළිබඳව උද්දාමයක් හක්කියත් අප හදවත් තුළට සම්පූර්ණ ගන්නටත් අපට අවස්ථාව උදා විය.

ප්‍රංශයේ ශ්‍රී ලංකා තානාපති ලයනල් ප්‍රනාන්දු මහතාගේ කථාව කා තුළත් දැඩි අපේක්ෂාවන් ඇති කළ අතර යුනෙස්කෝ අධ්‍යක්ෂ ජෙනරාල් නියෝජනය කරමින් මන්සුරා මහත්මියන් විදේශ තානාපතිවරුන්ගේ ශ්‍රී ලංකා වේ ජාතීන් අතර පවතින අන්‍යෝන්‍ය සබන්ධතාව අගය කරමින් කතා කළේය.

◆ අමර ගුණසේකර Paris France

මළ සිරුරට පණ දෙන මිනිසු මිනිසු බලෙන් ගෙනයනි

නාගවිෂේන ඇහැලියගොඩ රෝහලේ දී මියගිය පුද්ගලයෙකුගේ මහ දේහය මිනිසුන්ගේ දායකත්වයෙන් මුදා හරිනු ලැබූ මියගොස් තැනැයි පවසා මළමිනිසු බලෙන් පැහැරගෙන ගොස් ඇත. ඇහැලිය ගොඩ මාහර ප්‍රදේශයේ පුද්ගලයෙකු කුඹුරක පොහොර ගසමින් සිටියද නාගයෙකු විසින් දෂට කරනු ලැබූ ප්‍රතිකාර සඳහා ඇහැලියගොඩ රෝහලට ඇතුළත් කළ අවස්ථාවේ මියගොස් ඇත. ඔහු පරික්ෂා කළ ඇහැලියගොඩ රෝහලේ ප්‍රධාන වෛද්‍ය නිලධාරී මහතා පවසා ඇත්තේ නිසැකවම ඔහු මියගොස් ඇති බවයි. පසුව ඔහුගේ මරණය ගැන ඇහැලියගොඩ පොලීසිය හා හදිසි මරණ පරීක්ෂකවරයා පැමිණ මරණ පරීක්ෂණය සිදුකරන්නට සුදානම්වන අවස්ථාවේ නාගයා දෂට කළ පුද්ගලයාගේ නැදැයින් පැමිණ ඔහු මිය ගොස් තැනි බව පවසා සිංහල වෙදකම් කිරීමට ඔහු ගෙදර ගෙන යන බව කියමින් බලෙන් මිනිසු ගෙනගොස් තිබේ.

මිනිසු ගෙදර ගෙනගොස් සිංහල වෙද මහතෙකු ගෙන්වා මිනිසු පෙන්වූ විට ඒ වෙද මහතා කියා ඇත්තේ ඒ පුද්ගලයා සැබෑවින්ම මියගොස් ඇති බවයි. ඉන්පසු ඇතින් නැවත මිනිසු ඇහැලියගොඩ රෝහලට ගෙනාවත් රෝහල මිනිසු යළිත් බාරගැනීම ප්‍රතික්ෂේප කළේය. මේ අවස්ථාවේ ඇහැලියගොඩ පොලිස් ස්ථානාධිපති කපිල ප්‍රේමදාස මහතා ඉදිරිපත්ව මිනිසු අවස්ථාවේලේ රෝහලට යවා මරණපරීක්ෂණය සිදුකරගැනීමට අවස්ථාව සලසා දී ඇත.

◆ ඩී. බී වමලවංශ පරකඩුව ඇහැලියගොඩ

A Very Useful Article on Cancer

Johns Hopkins was the first university in the United States to emphasize research for chronic illnesses.

AFTER YEARS OF TELLING PEOPLE CHEMOTHERAPY IS THE ONLY WAY TO TRY AND ELIMINATE CANCER, JOHNS HOPKINS IS FINALLY STARTING TO TELL YOU THERE IS AN ALTERNATIVE WAY.

Cancer Update from Johns Hopkins :

1. Every person has cancer cells in the body. These cancer cells do not show up in the standard tests until they have multiplied to a few billion. When doctors tell cancer patients that there are no more cancer cells in their bodies after treatment, it just means the tests are unable to detect the cancer cells because they have not reached the detectable size.
2. Cancer cells occur between 6 to more than 10 times in a person's lifetime.
3. When the person's immune system is strong the cancer cells will be destroyed and prevented from multiplying and forming tumours.
4. When a person has cancer it indicates the person has multiple nutritional deficiencies. These could be due to genetic, environmental, food and lifestyle factors.
5. To overcome the multiple nutritional deficiencies, changing diet and including supplements will strengthen the immune system.
6. Chemotherapy involves poisoning the rapidly-growing cancer cells and also destroys rapidly-growing healthy cells in the bone marrow, gastrointestinal tract etc, and can cause organ damage, like liver, kidneys, heart, lungs etc.
7. Radiation while destroying cancer cells also burns, scars and damages healthy cells, tissues and organs.
8. Initial treatment with chemotherapy and radiation will often reduce tumor size. However prolonged use of chemotherapy and radiation do not result in more tumor destruction.
9. When the body has too much toxic burden from chemotherapy and radiation the immune system is either compromised or destroyed, hence the person can succumb to various kinds of infections and complications.
10. Chemotherapy and radiation can cause cancer cells to mutate and become resistant and difficult to destroy. Surgery can also cause cancer cells to spread to other sites.
11. An effective way to battle cancer is to starve the cancer cells by not feeding it with the foods it needs to multiply.

WHAT CANCER CELLS FEED ON:

- A. Sugar is a cancer-feeder. By cutting off sugar it cuts off one important food supply to the cancer cells. Sugar substitutes like NutraSweet, Equal, Spoonful etc are made with Aspartame and it is harmful. A better natural substitute would be Manuka honey or molasses but only in very small amounts. Table salt has a chemical added to make it white in colour. Better alternative is Bragg's aminos or sea salt.
- B. Milk causes the body to produce mucus, especially in the gastro-intestinal tract. Cancer feeds on mucus. By cutting off milk and substituting with unsweetened soya milk, cancer cells are being starved.
- C. Cancer cells thrive in an acid environment. A meat-based diet is acidic and it is best to eat fish, and a little chicken rather than beef or pork. Meat also contains livestock antibiotics, growth hormones and parasites, which are all harmful, especially to people with cancer.
- D. A diet made of 80% fresh vegetables and juice, whole grains, seeds, nuts and a little fruits help put the body into an alkaline environment. About 20% can be from cooked food including beans. Fresh vegetable juices provide live enzymes that are easily absorbed and reach down to cellular levels within 15 minutes to no urish and enhance growth of healthy cells. To obtain live enzymes for building healthy cells try to drink fresh vegetable juice (most vegetables including bean sprouts) and eat some raw vegetables 2 or 3 times a day. Enzymes are destroyed at temperatures of 104 degrees F (40 degrees C).
- E. Avoid coffee, tea, and chocolate, which have high caffeine. Green tea is a better alternative and has cancer-fighting properties. Water-best to drink purified water, or filtered, to avoid known toxins and heavy metals in tap water. Distilled water is acidic, avoid it.
12. Meat protein is difficult to digest and requires a lot of digestive enzymes. Undigested meat remaining in the intestines become putrified and leads to more toxic buildup.
13. Cancer cell walls have a tough protein covering. By refraining from or eating less meat it frees more enzymes to attack the protein walls of cancer cells and allows the body's killer cells to destroy the cancer cells.
14. Some supplements build up the immune system (IP6, Flor-ssence, Essiac, anti-oxidants, vitamins, minerals, EFAs etc.) to enable the body's own killer cells to destroy cancer cells. Other supplements like vitamin E are known to cause apoptosis, or programmed cell death, the body's normal method of disposing of damaged, unwanted, or unneeded cells.
15. Cancer is a disease of the mind, body, and spirit. A proactive and positive spirit will help the cancer warrior be a survivor. Anger, unforgiveness and bitterness put the body into a stressful and acidic environment. Learn to have a loving and forgiving spirit. Learn to relax and enjoy life.

Please send this to all you care about and explain to them the contents of this article.

In 2009...Just let yourself go...

With the confidence that all your travel plans are safe in the hands of Holiday Air...

FLY TO SRI LANKA £330 +Taxes	 £470* +Taxes <small>* Free stopover India / Hong Kong Tokyo / Beijing / Singapore Bangkok / Kuala Lumpur</small>	 £193 +Taxes	 £290 +Taxes	 £310 +Taxes	COLOMBO RETURN Cash + FlySmiles Offer £170* + 10 000 FlySmiles Miles
Hong Kong 3* 3 nights £469 New York 3* 2 nights £399 Las Vegas 4* 3 nights £419 Maldives 4* 7 nights £1229 Bali 4* 7 nights £769	Mauritius 5* 7 nights £1099 Phuket 4* 14 nights £719 Orlando 3* 7 nights £399 Koh Samui 3* 14 nights £959 Dubai 3* 3 nights £429	 £350 + Taxes (including free stopover in Dubai) Out from London / Manchester Newcastle / Birmingham			

0208 4400 770
96 High Street, Barnet, Herts EN5 5SN

Unbeatable worldwide fares now available on our 24-hour online booking system

www.holidayair.com