

# පටුන CONTENTS

|                           |                        |    |
|---------------------------|------------------------|----|
| අතිවිම සහ නැතිවිම         | සිරිවිමල මුතුකුමාරණ    | 06 |
| Resistant starch diet     | Dr Harold Gunathillake | 06 |
| Science and Technology    | Bandu Dissanayake      | 07 |
| How Authentic are you     | Milroy Martyn          | 08 |
| POLITICS OF DEBT          | EDWARD WANIGASEKERA    | 10 |
| <b>இந்திய சமயம் ஒரு</b>   | B.S.Sarma              | 12 |
| අවිත් නොරටක               | පාලිත ගනේවත්ත          | 14 |
| Kids Page                 |                        | 20 |
| Mahabaratham              | S.P.Kulasingam         | 23 |
| Marriage proposals        |                        | 24 |
| Hindu Dharma              | B.S.Sarma              | 25 |
| සංක්‍රාන්තිය නිමා විය     | හේමා සුදසිංහ පෙරේරා    | 26 |
| හතර හිනා                  | වෙලිංටන් මොලිලිගොඩ     | 27 |
| කවි පිටුව                 |                        | 28 |
| Evoking labours           | Sunil Thenabadu        | 29 |
| FROM DR. QUINTUS DE ZYLVA |                        | 30 |
| සංගීත පිටුව               | උපාලි පෙරේරා           | 31 |
| සිංහල සිනමාවට             | ලුවිස් කුමාර           | 32 |
| නොරටක අතරමං වීම           | ශිලා විජේසිංහ          | 32 |



**Justice of the Peace  
Mihirie Dissanayake**  
M: 0414 546 833

**Providing a voluntary service,  
to the community in Victoria.**

**Available at**  
**Dandenong Police Station**  
**Melbourne West Police Station**  
**Knox city Council**  
**Pahana Office**  
**For available times Please call**  
**Mihirie - 0414 546 833**

**Pahana Magazine**  
 Suite 1.01, 205 Blackburn Road  
 Mt Waverley VIC 3149

**Please Direct all Mails to**  
**P.O.Box**  
**256, Doveton Victoria 3177**

**කංස්කරණය Editors**

මහිරි දිසානායක Mihirie Dissanayake  
 රත්න සුමනා එදිරිසිංහ Rathna Sumana Edirisinghe  
 තුෂාර රත්මල් දිසානායක Thushara Ranmal  
 Dissanayake

**පිටු සැකසුම/ Page Layout and  
 ග්‍රැෆික් නිර්මාණ Graphic Design**

චමන් දර්ශනා Chamath Dharshana  
 වෙලිංටන් මොලිලිගොඩ Wellington Molligoda

**www.pahana.com.au**

**Pahana Light & Life**  
 Tel : + 61 414 546 833  
 mihirie@pahana.com.au

Advertising and Enquiries

**Mihirie Dissanayake**  
**0414 546 833**

mihirie@pahana.com.au

CIRCULATION 15,000 AUSTRALIA and NEW ZEALAND

මෙම පුවත් පතේ පළකිරීම සඳහා  
 ලැබෙන දැන්වීම් ඇතුළු සියලුම ලිපි යනාදිය  
 පළකිරීමේ හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ  
 සම්පූර්ණ අයිතිය ප්‍රකාශකයන් සතුවය.  
 චිත්‍ර නිලියකියවිලි චිත්‍ර සෑම කෙනෙක්ම  
 තමන්ගේ ලිපිනය සහ දුරකථන අංකයද  
 අපට විවිධ යුතුය.

මෙම සඟරාවේ පළ වන ලිපිවල අන්තර්ගතය වී වී  
 ලේඛකයන්ගේ අදහස් වන අතර  
 ඒවායින් සංස්කාරකවරුන්ගේ  
 අදහස් පිළිබිඹු නොවන බව සලකන්න.  
 පහත සඟරා වෙන් උපුටාගත් බව සඳහන් කරමින්  
 ඒවා උපුටා දැක්වීමට අවසර ඇත.

We are a free distribution News Magazine.  
 We do not take responsibility  
 for text provided for  
 articles or advertisements paid or unpaid.  
 Names, logos, words, pictures provided  
 to the paper for publishing at your own risk.