

පහන

සංස්කරණය Editors

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

පිටු සැකසුම/ ගැලික් නිර්මාණ Page Layout and Graphic Design

විදුර විජේසේකර Vidura Wijesekara
 වෙලින්ටන් මොල්ලිගොඩ Wellington Molligoda
 අමා සෙල්වනායගම Ama Selvanayagam

පරිගණක අකුරු සැකසුම Type Setting

වෙලින්ටන් මොල්ලිගොඩ Wellington Molligoda
 අමා සෙල්වනායගම Ama Selvanayagam

මාධ්‍ය සම්බන්ධීකාරක Media Co ordinator

මිහිරි දිසානායක Mihirie Dissanayake

For all your Advertising needs
 mihirie@pahana.com.au
 Mihirie Dissanayake
0414 546 833

www.pahana.com.au

Pahana Light & Life

P.O.Box 256,
 Doveton Victoria 3177

Tel : + 61 41 454 6833

email : info@pahana.com.au

Advertising

Mihirie Dissanayake
0414546833
mihirie@pahana.com.au

CIRCULATION 15,000 AUSTRALIA and NEW ZEALAND

'පහන' පුවත් පතේ පළකිරීම සඳහා ලැබෙන දැන්වීම් ඇතුළු සියලුම ලිපි යනාදිය පළකිරීමේ හෝ ප්‍රතික්ෂේප කිරීමේ සම්පූර්ණ අයිතිය ප්‍රකාශකයන් සතුවේ. එවැනි ලියකියවිලි එවන සෑම කෙනෙක්ම තමන්ගේ ලිපිනය සහ දුරකථන අංකයද අපට එවිය යුතුය.

පහන සඟරාවේ පළ වන ලිපිවල අන්තර්ගතය ඒ ඒ ලේඛකයන්ගේ අදහස් වන අතර, ඒවායින් සංස්කාරකවරුන්ගේ අදහස් පිළිබිඹු නොවන බව සලකන්න. පහන සඟරා වෙත 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.

Australia's Xenophobic Disgrace

Fraser Anning, A Senator representing Katter's Australia party is seeking in the Federal Parliament to re-introduce 'white Australia policy' and stop Non-European Migration. Well enough is enough, it is time that we rise up and prevent the nation from drifting to the racist right. There is no place in federal parliament for an individual that wants to bring back these draconian racist humbug. Australia has come so far and is without doubt is a prime example of a modern nation that thrives on multiculturalism. A nation where people from all over the world live as one - "We are one, we are many, from all the lands on earth we come. We share a dream and sing with one voice - I am we are you are AUSTRALIA." (The Seekers) In just over two hundred years Australia has come a long way. Initially commencing as a British Settlement in 1788, then followed by waves and waves of European migration and subsequently after ridding the nation of the appalling "white Australia policy", and finally the influx of Chinese, Indian, Sri Lankan and mass immigration from around the world. Quite frankly, migrants and migration has been the cornerstone of the nation. Migrants from all over the world have spilt their blood, sweat and tears to make Australia what it is today. A leading first world nation with a thriving robust economy where one is judged by their ability to contribute to the nation and not by the colour of your skin.

In recent years, there has been a tendency in some parts of Australia to drift to the far right. A democratic nation cannot and must not allow this to happen. In times like this it requires the leaders to rise above and beyond the call of duty to prevent Xenophobic nonsense from spreading across the world. All credit to Australia's leaders of the part and the present, they have always strongly condemned any form of racism. However, the nation as a whole must rise up against racism, discrimination and the revolting racist attitudes of the likes of Senator Anning. Long live Multiculturalism.

පටුන CONTENTS

මිහිරිසෙකු විසින්	සිරිවිමල මුතුකුමාරණ	06
කවි පොත් යුගයේ	ඇල්ෆ්‍රඩ් වටපුරුව	08
කලු ගඟ හැරෙයි	බෙනඩික් පෙරේරා	08
Science and Technology	Bandu Dissanayake	09
වන්දනීය ලුම්බිණිය	අචාර්ය ගාමිණී කාරියවසම්	10
සමවැදුම	සිසිර දිසානායක	12
ප්‍රකවත් කීඟ	S.P. Kulasingam	13
Every thing you want	Milroy Martyn	14
සුනිල් සරත් පෙරේරාට	ආචාර්ය පියසේම මේදිය	16
How to store vegetables	Swarna Upadasa	18
Kapiri Kathawa	Prof. Nandasena Mudiyanse	20
THE YAHAPALANA	Edward Theophilus	21
මාවන අධියස	ආචාර්ය පාලිත ගනේවත්ත	24
හතර හිනා	වෙලින්ටන් මොල්ලිගොඩ	33
නිර්මල බුදුදහමට	ඊ.කේ. නානායක්කාර	34
රුක්මණී දේවී සැමරුම	ලුච්ස් කුමාර	36
මෙමුත්‍රී පනාගොඩයන්	ලක්ෂ්මන් කොඩිතුවක්කු	37
Birthday Celebration	Senarath Panawatta	38
Marriage Proposals		40/41
කවි පිටුව		42
පලාපල	වෛද්‍ය විනිතා විජේසූරිය	43
ගල් වඩුවාණෙනි	Tissa Attygalle	44
From Dr. Quintus De Zylva		47
HEART DISEASE?	Dr.Harold Gunatilake	49
සංගීත පිටුව	උපාලි පෙරේරා	50
හෙළි වූ රහස	සෙනෙහෙලතා රත්නායක	51
දෙමාපිය-දූ දරු සබඳතා	අචාර්ය ආරී මුතුකුඩ	52
Kids Page		53



Justice of the Peace
Mihirie Dissanayake
M: 0414 546 833

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

For available
 times & Locations
 Please call
Mihirie - 0414 546 833