



CANBERRA LANKAN

Community e-Journal



www.aslaact.com

canlankan1@gmail.com

Volume 5 - First Issue

July 2017

WORKING COMMITTEE

CHAIRMAN

Charles Perera

EDITORS

Sangita Ashok (English)

Ramya Wijayathilaka (Sinhala)

Co-EDITOR

Dr. Kamal Wickramasinghe (English)

TECHNICAL DESIGNER

Dr. Leonard Jayasinghe

WEB MANAGER

Asela Abhayapala

YOUTH CO-ORDINATOR

Natasha Perera

COMMITTEE MEMBERS

ASLA President &

ASLA Vice President

Five year Journey with Canberra Lankan

We are proud to announce that the Canberra Lankan is now in its fifth year of production! This presents a perfect opportunity to reflect on the experiences from the last five years of the **Canberra Lankan e-Journal** and think about what we believe should be the future of the journal in the years to come.

Achievements and difficulties

The first five years of **Canberra Lankan e-Journal** have been a wonderfully intense and eye-opening experience. As most of us in the editorial board are new to the field of Journalism, it has been a steep learning curve but one in which we are grateful for the volumes of experience we have now gained. We are also incredibly thankful to our readership and for our sponsor, Australia Sri Lanka Association (ASLA) Canberra, for their guidance in helping us to find the right path to serving our community. We have made some important achievements but have also faced some challenges along the way.

Let's celebrate our successes first. Besides the coordination of a volunteer group of editorial staff and writers to ensure we deliver two issues per year, which is an achievement in itself, we have



also managed to increase our readership by adding to our distribution networks within Australia and overseas. We also have received articles



Charles W. Perera

Difficulties are meant to rouse, not discourage. The human spirit is to grow strong by conflict

- William Ellery Channing

from well-known journalists from other Australian states and overseas which is a remarkable recognition for this humble effort. Finally, the secret to our success and criticalness to the existence of this publication are the total commitment and dedication of our editors, web manager and committee members who work tirelessly to ensure we deliver a great read to you.

As described above, the delivery of this publication is

INSIDE THIS ISSUE...

Editorial

Articles

Amusement Corner

Travel Corner

Poetry Corner

Trivia Corner

Women's Corner

Canberra Lankan is an e-journal published in English, Sinhala and Tamil. No material, including advertisements designed by Canberra Lankan may be reproduced in part or in whole without the written consent of the editor. Opinions carried in Canberra Lankan are those of the contributors and not necessarily endorsed by Canberra Lankan Editorial Committee.

All correspondence should be addressed to:

Canberra Lankan;

Phone: 0416 146 493

Email: canlankan1@gmail.com

Web: www.aslaact.com

certainly not without its challenges, some of which still persist to a greater or lesser extent. This publication is staffed by a dedicated editorial team on a voluntary basis and while the commitment to this project has been incredible, there are times when family and work commitments take priority, meaning that we need extra hands to ensure our Journal is delivered on time. During these times, we have been and continue to be grateful to a number of considerate volunteers who have come forward and helped navigate the challenges of producing our Journal and we are always welcoming of extra hands and fresh ideas.

We have tried to ensure greater youth participation in the Journal and acknowledge that there is still work to do to get greater engagement and participation from our younger generations as the future and continued success of the **Canberra Lankan** is in their hands.

But all in all, it has been a fantastic five year ride. The learning experiences we have obtained, the contacts and new friendships we have gained and the strengthening of relationships within the editorial team have made it a very enjoyable experience overall. So, here's to many more years and the continued success of **Canberra Lankan**.



Modern Australian Cuisine

Open 7 days for lunch

Lunch from 12.00 noon to 2.00

Dinner from 6.00 pm to 9pm

Contact: Mobile: 0432434085

e-mail: rukman9@hotmail.com

iRadio Ceylon

The heartbeat of Sinhala Music In Sydney
24 hours a day 7 days a week

www.iradioceylon.com
Broadcast from
Sydney to the world...
Sinhala Songs, Comedy,
Interviews and News...

 **Listen Live**
An interesting mix of
especially selected for
expatriate Sri Lankans...

Try this link www.iradioceylon.com

For more information email to
cfonseka@gmail.com

"සිංහි රන් කැස"
සෑම ඉරිදුවකම දිනවල 12.00 සිට 1.00 දක්වා...



Creative: 0422 318 902

Inside this Issue...

Editorial 1

Articles 4

Ancient treasure of Canberra

- An Open Secret 4

සුදු මැණිකගේ ගල්ලැල්ල 8

Alternative medicines (2) 13

අත්දැකීම් තුළින් ජීවිතයට 16

AAUPCC News 18

හැසිරීම් රටා මතුකරවන චරිතය 19

Amusement Corner 21

Temptation 21

Travel Corner 23

Emergency Passports (NMRPs) 23

Poetry Corner 27

Call of the Koel 27

Pinocchio 28

මා පිය සෙනෙහස 30

ජීවිතයේ යථාර්තය 31

අවුරුදු 50කට පෙර ගමක අවුරුදු
සුදානම 32

Trivia Questions 34

Jumble 34

Women's Corner 35

Plantain snack 35

Madola 37





Ancient treasure of Canberra

An Open Secret

Lying among the folds of foothills at the end of an open and beautiful rolling plain in the Gudgenby valley south of Canberra is the over 800-year-old open secret - Canberra's own Aboriginal rock art site.



Just over an hour's drive south from the centre of Canberra, little known to be almost a secret, is one of the territory's 'ancient treasures'.

Lying among the folds of foothills at the end of an open and beautiful rolling plain in the Gudgenby valley south of Canberra is the over 800-year-old open secret - Canberra's own Aboriginal rock art site.

While evidence points to the existence of Aboriginal people in the Canberra region for at least 25,000 years and their descendants still live in the region, this site is perhaps the only currently known art site of the ancient dwellers in the area according to the Territorial and Municipal Services (TAMS) website.

A mountain identified by early European settlers as 'Yankee Hat' due to its shape, rises behind the rock art site. The art is drawn on a huge granite rock that is believed to have provided shelter from the elements to the people.

Located in the Namadgi National Park bordering New South Wales, the site is approached via a footpath that leads through gently undulating open plains, and marshes straddled by wooden boardwalks. A gentle climb through

kangaroo infested bush land is hardly noticeable and odd shaped boulders strewn beside the defined pathway at the start of the six kilometre return journey from the car park of the old Boboyan Road adds to the scenery.

The Rock at Yankee Hat is a granite boulder which has been rounded off and under-cut by weathering. Repeated heating and cooling had led to the rounding effect called 'onion-skin weathering.'

Carbon dating of the camp-site deposits in the Yankee Hat rock shelter has shown that Aboriginal people began using the shelter more than 800 years ago. Evidence from nearby sites suggests that people were camping in the area, and presumably painting, as long as 3,700 years ago.

Authorities warn against the touching of the painted surface due to the possibility of it crumbling. The cream coloured streaks on the rock are identified as feldspar deposits washed down by rain. The black to grey deposits are probably organic in origin which may in future allow a more precise dating of the paintings, according to the website.

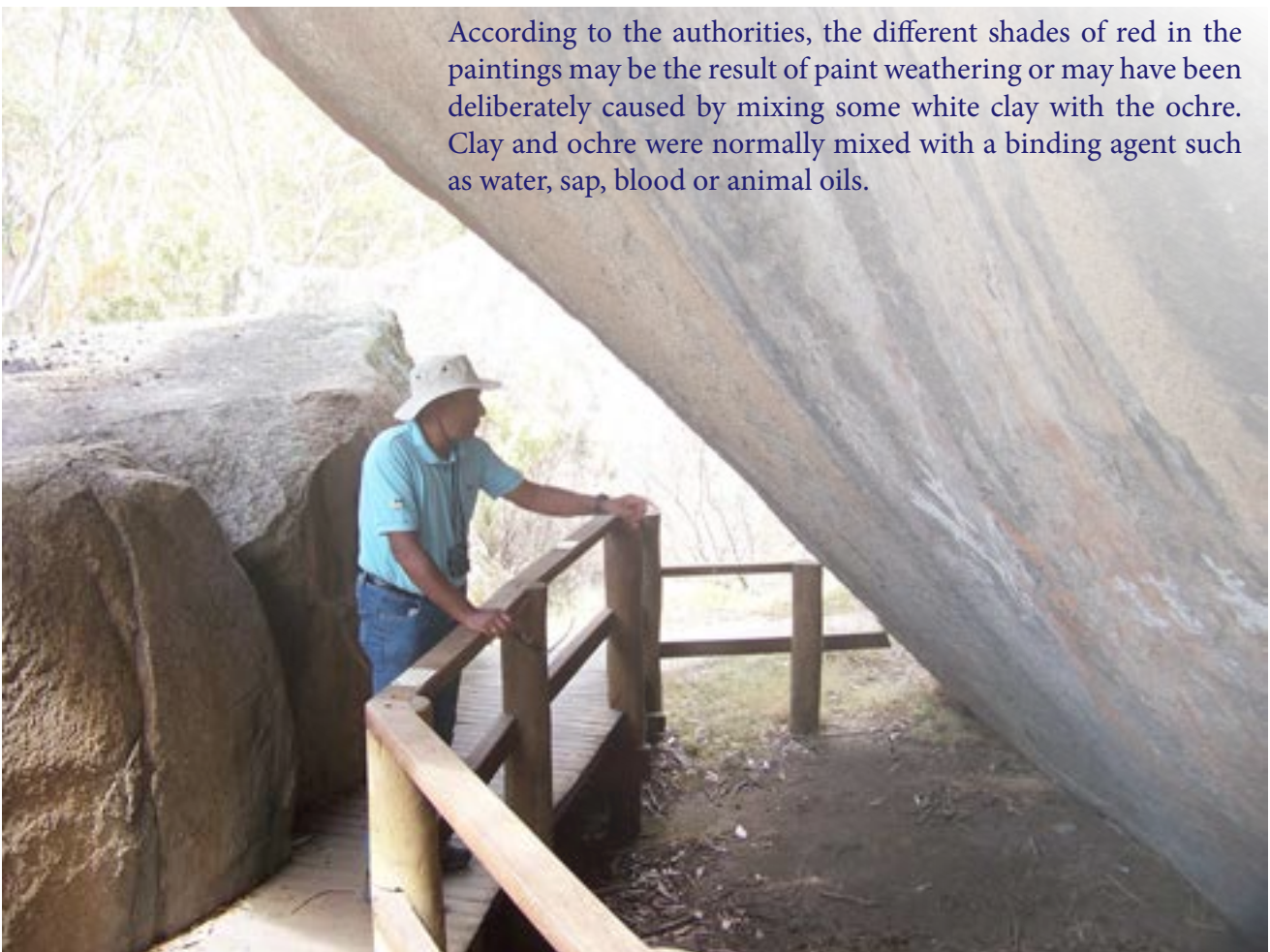


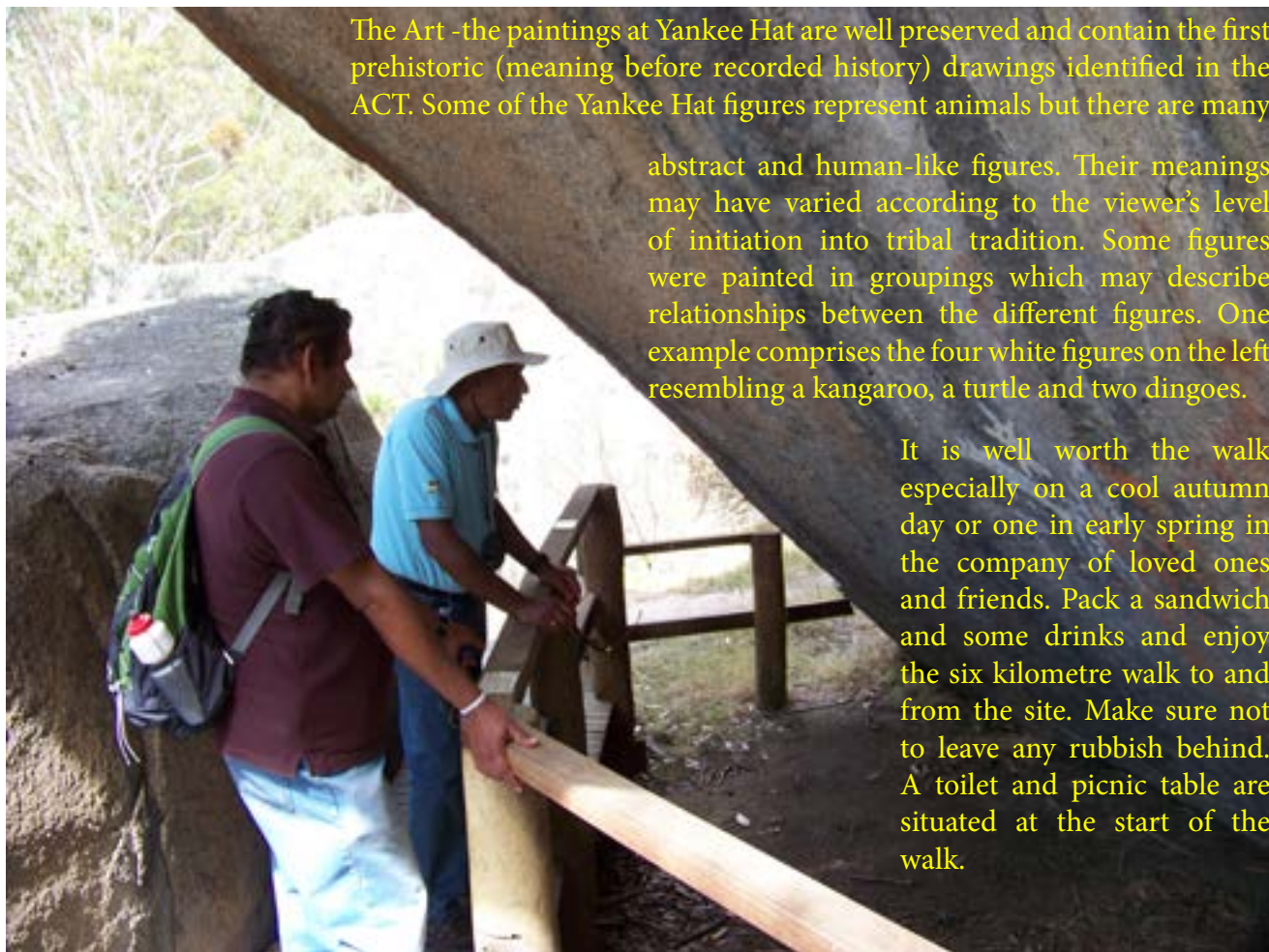
Its high roof overhang protects the rock art site from regular surface water flow.

The white paint used at Yankee Hat is clay. The red paint is based on iron oxide or 'ochre'. With the nearest known ochre quarries being at Michelago and Gungahlin one can wonder how far the ancient artist would have had to walk through difficult terrain to source them.



According to the authorities, the different shades of red in the paintings may be the result of paint weathering or may have been deliberately caused by mixing some white clay with the ochre. Clay and ochre were normally mixed with a binding agent such as water, sap, blood or animal oils.

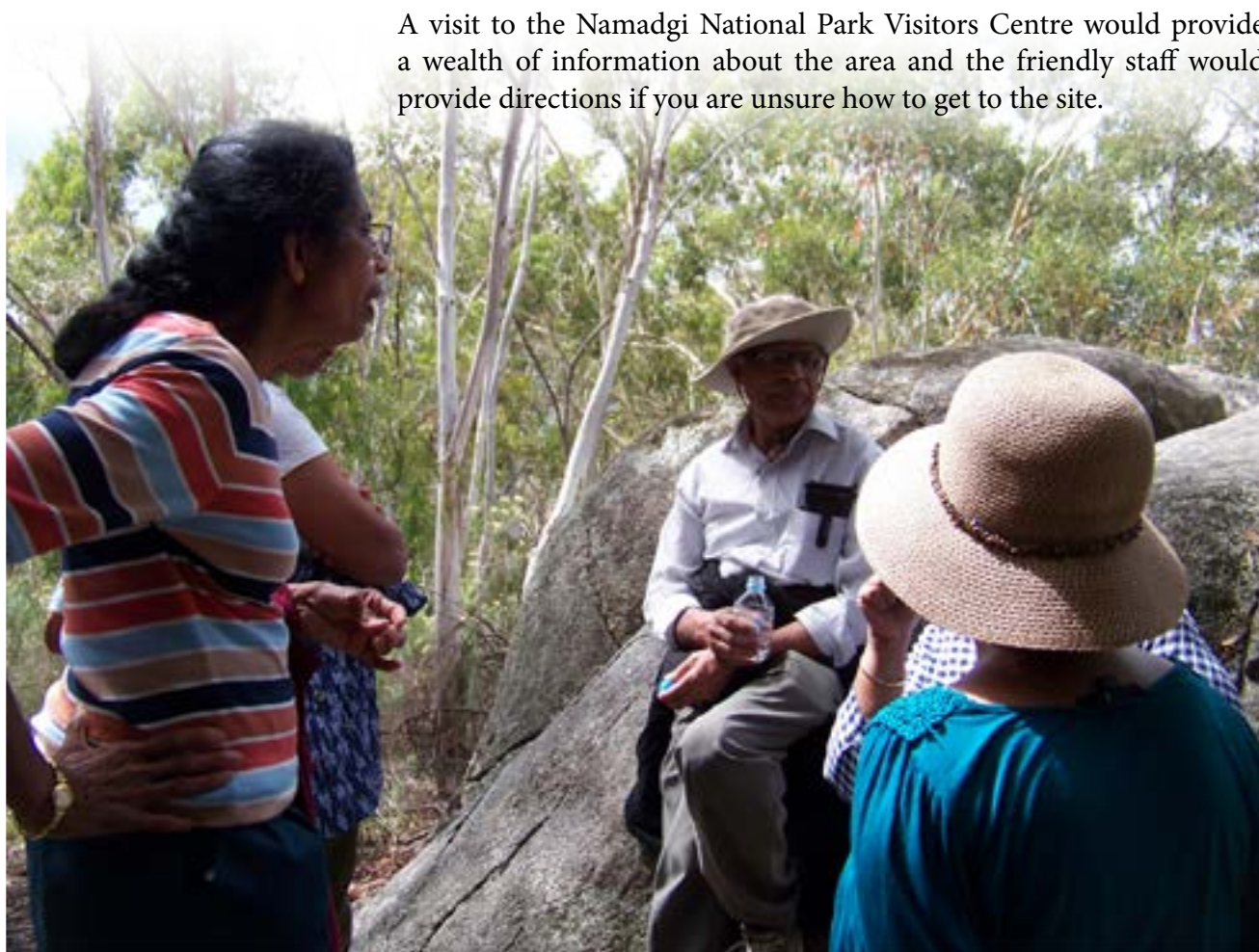




The Art -the paintings at Yankee Hat are well preserved and contain the first prehistoric (meaning before recorded history) drawings identified in the ACT. Some of the Yankee Hat figures represent animals but there are many

abstract and human-like figures. Their meanings may have varied according to the viewer's level of initiation into tribal tradition. Some figures were painted in groupings which may describe relationships between the different figures. One example comprises the four white figures on the left resembling a kangaroo, a turtle and two dingoes.

It is well worth the walk especially on a cool autumn day or one in early spring in the company of loved ones and friends. Pack a sandwich and some drinks and enjoy the six kilometre walk to and from the site. Make sure not to leave any rubbish behind. A toilet and picnic table are situated at the start of the walk.



A visit to the Namadgi National Park Visitors Centre would provide a wealth of information about the area and the friendly staff would provide directions if you are unsure how to get to the site.

By Panduka Senanayake

සුදු මැණිකගෙ ගල් ලෙල්ල

බොහෝ කලකින් නොදුටු, එහෙත් මම ඉතා කුඩා කල ලඟින් ඇසුරුකළ, මගේ සම වයසේ මිතුරන් කිහිප දෙනෙකු සමග සාකච්ඡාවක කිරීමට මැනක දී අවස්ථාවක් මම ලදිම.

අප හට කුඩා කල අත් දකින්නට ලැබූන සහ අසන්නට ලැබූන අතීතයට එක්ව ඇති සිදුවීම් එකිනෙක මතක් කෙරෙන අතරේ අප කණ්ඩායමේ එක අයෙක් නැගූ එක පැනයක විශ්ෂන්වයක් විය. එය මා අතීතයට ගෙන යාමට සමත් විය.

එම පැනය නම් මා සවන් දුන් මුල්ම ගීතය කුමක්ද යන්නය. එයද මිහිරි වූ පැනයක් බව නොකිව මනා ය.

එම පැනයට පිළිතුරු සෙවීමේදී මගේ මතකයට පැමිණියේ දිනක් මගේ පියා ගුවන් විදුලි යන්ත්රයක් ගෙදරට ගෙන ආ අයුරුය.

එදින මගේ පියා වැඩට යාමට පිටත් වෙන ගමන් පැවසුවේ එදින ඔහු ගුවන් විදුලි යන්ත්රයක් මිලදී ගන්නා බවය.

එදින සවස ඔහු ගෙදර එන තෙක් බොහෝ වෙලාවක් මග බලමින් සිටි මට වංගුවෙන් මතු වූ තාත්තා මිහිරි දසුනක් මැවීය. එහෙත් එය පැවතුනේ ඔහු හිස් අතින් එනු දකින තෙක් පමණි. එය මගේ බල පොරොත්තු බිඳ දැමීය.



එහෙත් සැනෙකින්නැවත මා තුළ බලාපොරොත්තු ඇති කරමින් තාත්තා ලඟින් ම පෙට්ටියක් හිස තබා ගෙන එන කෙනෙකු පෙන්වුයේ අම්මාය. එය උසින් දිගින් සහ පළලින් අඩි තුනහමාරක් පමණ වූ කාඩ් බෝඩ් පෙට්ටිය කි. ඇය පැවසුවේ පෙට්ටිය තුල රේඩියෝවක් ඇති බවය.

පෙට්ටිය ගේ දොරකඩින් නැඹු එය ඔසවා ගෙන පැමිණි ද්විවි ජාතික තැනැත්තා, තාත්තා දුන් ගාස්තුව අතට ගෙන අතේ ඇඟිලි කිහිපයක ඇට කැඩීය. අපි සැමට පින් දුන් ඔහු යන්න ගියේය.

තාත්තා එම පෙට්ටියෙන් පිටතට ගත් ගුවන් විදුලි යන්ත්රය ට ඉන් පසු බැටරිය සහ ඒරියලය සවිකර ක්‍රියාත්මක කළා පමණි. ගීතයක් වා දනය විය.

එය ළමා ගීතයකි. එම වෙලාවේ ගුවන් විදුලියේ කරු අසියාගේ ළමා මණ්ඩපය ජ්‍රවාරය වෙමින් පැවතුන අතර එය එහි ජ්‍රවරයවුන ගීත අතරින් එකකි. එහෙත් මට මතක හිටියේ ඉන් එක වචනයක් පමණි. එය "වලලු" ය. එම ගීතයේ නනුව හෝ පදමාලාව මගේ මතකයේ තිබුනේ නම් මම ඇසූ මුල් ගීතය එය වන්නට තිබුණි.

එම ගීත ය අමතක වූන මුත් තාත්තා ගෙන ගුවන් විදුලි යන්ත්‍රය ළමා ගීත රාශියක් සවන් දීමට මග පෑදීය.

- “සුරතල් අපේ පෙනිලා - වනමල් කැලේ පිපිලා”;
- “අඟුරු යි කන්නේ වතුරයි බොන්නේ කොළඹ යි දුව යන්නේ”;
- “ආච්චියේ බොලන්නේ පාත් - වෙලා වරෙන්තේ”;
- “අපේ අම්මා කොළඹ ගිහිල්ලා - මට අලුතෙන් පොත් ගෙනැවිල්ලා”;
- “වත්ත පහල දොඩම් ගහේ පැණි දොඩම් තිබේ”;
- “කන්ද උඩින් හඬ මාමයි බලන්නේ”;
- “රිලා රාළහාමි රිලා රාළහාමි විහිලු කරන්නටම උපන් ඔබ දැකලයි ආවේ”

මෙම ගී අතරින් බොහොමයක් කළා ශූර් ඩී ඩී ඩැනි නම් මහා සංගීත වේදියා නත් නොහොත් ඩැනි අයියා අතින් තනූ නිර්මාණය වී සංගීතවත් වී අතර බොහොමයක පදමාලාව නිර්මාණය කරනු ලැබුවේ ළමා මණ්ඩපය ඉදිරිපත් කල ගීත පදමාලා විශාරදයකු වන කරුණාරත්න අබේසේකර ශූර්ත් නොහොත් කරු අයියා විසින්ය. කවුරු එකඟ වූනත් නොවූනත් එම ගී ඇතැම් වැඩිහිටි ගීත පවා අභිබවා යන තරම් උසස් තත්වයක තිබුන බවනම් නොකියම බැරිය.

එදා මේ ගී ගැයූ අයියල අක්කලා ගෙන් සමහරකගේ නම් තවමත් මතකය. වන්ද්‍රානි මානෙල් කල් දේරා විජිත කුසුම් ලියනගේ රත්ජිත් තවරත්න එස් ලියනගේ ඉන් සමහරෙකි.

එදා කරු අයියා ගේ ළමා මණ්ඩපයේ සිට,

- සුරතල් පොඩි හාවා සැමදාමත් පුත් සද තුරුලේ ඉන්නේ ඇයි;
- බුදු සාදු බුදු සා...දු සමත් මලක් වෙන්නම් මම සමත් මලක් වෙන්නම්;

යන අනගි ගී මිනි කැට ගයමින් නංගිලා මල්ලිලා සැනසූ නනදා මාලිනි අක්කා, පසු කලෙක වැඩිහිටි වියට පත්ව දහස් ගණනින් ගී ගයා මුළු ශ්‍රී ලංකාවම සනසා අපේ ජාතික හඬ බවට පත් වීම පමණක් නොව අද මුහුබුරු මිනිබිරියන්ද ඒ ආකාරයෙන් සනසමින් ගීත ක්ෂේත්‍රය බලලන තාරකාවක් වීම ගැන මතක් වන විට ඇති වන්නේ පුදුමයක් සහ සතුටකි.

අනෙක් ගයක ගායිකාවන් අද කොහි සිටීද ? එහෙත් අනික් ගයක ගායිකාවන් ට කුමක් සිදු වුනිද ? විමසිලිමත්වුනු මට මගින් ඇතැමෙකු ගේ තොරතුරු සහ ගීත අනලොස්සක් සොයාගත හැකි විය **Google** එයට හොඳ සහයක් දුන්නා ය. එහෙත් එය ඉතා ඉතා සුළු තොරතුරු බිඳකි.

මම නැවතත් එම ළමා ගීත ලෝකයට පිවිසුනෙමි. මගේ ළමා ගීත නාමාවලිය නව නවත් දික් විය.

- "මම කවුරු වාගේ වෙයිද කියල ඇහුව අම්මගෙන් -
- අහගන්න ඕන එකට හරි උත්තරේ ඇගෙන්;
- කවුද කැලේ ගස් සොලවා දුවන්නේ; සීතල සුලන් ..
- එන්නකෝ හමා නිදැල්ලේ ;
- මොනරො නූඹට කවුද දුන්නෙ අලුම් කට්ටලේ -
- කිළු වෙන්නේ නැද්ද යද්දී එද්දී මේ කැලේ ;

ගංග ගංග එක වෙලා මුහුද හැදෙනවා;
ගේ පිටුපස හඳ මාමගේ රිදී වනන්නරේ
උපන් අනේ අනේ වළා කුලේ අයි ඔතරම් ආඩම්බර;
ළමයින් පිරිසිදුය මල් මෙන් සුවඳ රැඳී -
දෙවියන් ඔවුන් හැසිරෙන සැම තැනම හිඳී"

කොඩි, සේසත්, උඩ රට පහන රට සබරගමු නැවුම්, දවුල්, තම්මැට්ටම්, ගැට බෙර, යක් බෙර, මනාව
සැරසූ අලි ඇතුන්, සහිත පෙරහැරක් මෙන් අලංකාර වූ මගේ ගීත නාමාවලිය දෙස බලමින් සිටි මා
ළඟ නතර වූයේ, "කළු මැණිකගෙ ගල්ලැල්ල" ය.

"කළු මැණිකගෙ ගල්ලැල්ල කළුම කළු වගෙයි -
ඉරි වැටිලා කොටු ගසාල ඒක හරි අගෙයි ...
මැණි කා ඉස්කෝලේ යන්නේ ඔලුව උඩ නියන්"

මතක ඇත්තේ එපමණි . කළු මැණික ගෙ ගල්ලලේ පදමාලාව සොයා ගැනීමට දැරූ උත්සාහය
වියවර්ථ විය. එහෙත් එහි තනුව මතකයට පැමිණියේ ය.

මම දැන් කරන්නට යන්නේ කළු මැණිකගෙ ගල්ලැල්ල ගැන කීම මඳකට නතර කර ගල්ලැල්ල

Spice Corner
SPICE AND GROCERY STORE

Open
7 Days

YOUR PARTNER IN THE KITCHEN
ඔබේ මුළුතැන්ගෙයි සහකරු
നിങ്ങളുടെ അടുക്കള සහාය
உங்கள் சமையலறை பங்காளி

Offers
Canberra's
Best Prices

8/67, Townshend Street, Phillip 2606 Phone: 02 - 6162 - 1434
(Corner of Townshend Street & Bellona Court)

ගැන කතා කරන්නට ය. ඒ එහි පද අමතක නිසාම නොවේ. ගල්ලේල ගැන නොදන්නා අයද මෙම ලිපිය කියවන අය අතර සිටිය හැකි බැවින් ඒ අය දැනුවත් කිරීම සඳහාය. ගල්ලේල අපි පාසලේ පැත්ත ලයිසම නොව පැත්තලේ ලයිසම ගැනීමටත් පෙර එනම් පහල බාලාංශයේ ඉගෙනුම ලබන විට අකුරු සහ ඉලක්කම් ලිවීමට පාවිච්චි කල ලේලකි. ගල්ලේල ට ඒ නම ලැබුනේ එය (කළු පාට) පාෂාණ වර්ගයකින් තනනු ලැබ තිබුන හෙයින්ය (slate). එය මිලි මීටර තුනක පමණ ගතකම ඇති කාල වර්ණ පාෂාණ වර්ගයකින් තැනූ අඩියක් පළල අඩි එකහමාරක් පමණ දිග සෘජුකෝණාස්‍රාකාර ලේලකට වටේ ලි රාමුවක් සවි කිරීමෙන් තනා තිබුණි. ලි රාමුව ගල් ලේලේ ලිස්තරය ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ. මෙම ලිස්තරයේ මුළු හතර වෘත්තා කාර හැඩයන් ලෙස සකසා ඇත්තේ පාවිච්චි කරන්නා ට හිරිහැර නොවීමට විය යුතුය.

වෙළඳ පලේ තිබුණු ගල්ලේල වල කළු මැණික ගෙ ගල්ලේල මෙන් ඉරි ඇඳ කොටු ගසා තිබුනේ නැත. එය ජ්‍යෙෂ්ඨතයට ගැනීමට නම් එක පැත්තක සෙන්ටි මීටර එකහමාරක් පමණ සමාන්තර ඉරි ද අනෙක් පැත්තේ සෙන්ටි මීටර එකහමාරක් පමණ පළල සමවචතුරස්‍රා කාර කොටු ගස ගතයුතුය. මෙම ඉරි ඇඳීමේ ක්‍රියාය කරගත යුත්තේ හොඳ අත හුරුවක් තිබෙන කෙනෙකු අතින් ය. මහගම සේකර ගුරිත්ගේ තුංමංභංදිය කෘතියේ එන අබ්ලින් මාමා වැනි නැදෑ කෙනෙකු හෝ එවැනි හිතවත් අසල් වැසියකු ළමයෙකුට සිටිය නම් ලොකු වාසනාවකි. හේතුව ගල්ලේලේ ඉරි ඇඳීම එවැනි කෙනෙකුට නිවැරදිව කල හැකි බැවිනි.

මගේ මවටද එවන් ඥාති සොහොයුරෙකු නිවස අසලම පදිංචිව සිටියේය බොහෝ විට මගේ ගල්ලේලේද ඉරි ඇඳීම සහ කොටු ගැසීම කරන්නට ඇත්තේ ඔහු විසින් විය යුතුය.



මැනකදී පාසල් යන ළමයෙකු අත ගල්ලේලක් තිබෙනු දුටුවේ යයි මම පැවසුවොත් කියවන ඔබ පුදුම වනු නිසැකය. මම එය දුටුවේ දුම්රියෙන් වැඩට යන ගමන් ය. ඇත්තම කියනවා නම් මෙම ලිපිය ලිවීමට මා පෙලඹ වූයේද එයයි.

කළු මැණික ලා ද ඕනෑ තරම් මෙරටේ සිටියද මම දුටුවේ සුදු මැණික කෙනෙක් අත තිබුණු ගල්ලේල කි. කළු මැණික ගේ ගල්ලේල මෙන් එහි ද මුළු හතර වෘත්තා කාර වන ලෙස හද ගැන්වූ මිලිමීටර 30 ක පමණ පලල්වූ සුදු පාට ලිස්තරයක් විය. එහෙත් ඇය එය රැගෙන ගියේ කළු මැණිකා මෙන් ඔලුව උඩ තබාගෙන නොව උකුල උඩ තබා ගෙනය.

සැනෙකින් එය අතට ගත් ඇය ඒ දෙස මහත් ඕනෑ කමකින් බලන්නට උනාය.



Canberra Lankan Classifieds
 Advertise your products and services to our community!
 Want to get noticed in the community?
 Canberra Lankan invites community businesses to advertise in the
 Classifieds Section

Wjayantha Epa
20 Arthur Street
Caulfield North
Vic 3161

ගුරුවරු දෙන
ගෙදර වැඩ
වැඩි පැමිණිලි
කරන සිසුන්
සිටින රටක
පාන්දරත්ම

ගල්ලැල්ල අතට ගෙන පාඩම් වල යෙදෙන
මය බදු පාසල් වැඩට මහත් උනන්දුවක්
දක්වන දැරියක් දැකීම මගේ ඉමහත්
සතුටට හේතු විය.

"අනාගතයේ ඇය කුමන තනතුරක්
දරා වි ද ?" එය මසින වෙලා ගත්
කුතුහලයයි.

එහෙත් කරුණු වැටහු නේ ගල්ලැල්ල
දෙස බලු ඇය මහා හඬින් සිනා සීමට
පටන් ගත්තේ ඇයි දැයි විමසන කල ය.

ඇය අත තිබුණු ගල්ලැල්ල අපි, කළු
මැණිකෙල පාවිච්චි කල පරණ තාලේ
ගල්ලැල්ලක් නොව ඉලෙක්ට්රොනික්
ගල්ලැල්ල කි. ඇය සිනාපුනේ එහි දිස්ව
කවටකම් කරන කවටයෙකු කල
විහිලුවකටය.

මේ තමා නූතන තාක්ෂණයේ බල
මහිමෙන් අප හට හිමිවී ඇති සම්පත්
(හෝ විපත්).

මට කළු මැණික ගේ ගල්ලැල්ල ගැන ඇති
වුනේ මහත් බියකි. නූතන තාක්ෂණ

යෙන් සන්නද්ධ වූන සමාජය ඇයට කුමන
විපතක් කරාවිද ?

ඇය රූප් කිරීම වලට ලක් වෙයිද ?
රිමික්ස් (**Remix**) කිරීම වලට ලක් වෙයිද ?
එවැනි මදි පුංචි කම් වලට භාජනය
නොවී ඇගේ සිර මැදුර වන දකුණු
ආසියාවේ විශාලතම ගී තැටි ගබඩාව
පොලවට පස් වන විට කළු මැණික ගේ
ගල්ලැල්ල ද අභිමානවත් ලෙස සිය
අවසන් ගමන යන්නේ නම් යෙහෙකැයි
සිතනි.

එහෙත් මම සිතුවා වැරදි බව වැටහුනේ
දිනක මෙරටේ එස් බී එස් සිංහල ගුවන්
විදුලි සේවයට සවන් දුන් විටකය.

එහි කළු මැණික ගේ ගල්ලැල්ල නව
ප්රචාවය (**version** එක) ප්රචාරය වුනි.

නව පරපුරේ දැරියන් පිරිසක් විසින්
ගැයුණු එහි ගායනය වාදනය හොඳ
තත්වයක තිබුණි. එය ට සවන්දුන් මට
මහත් සතුටක් ඇති වූන අතර ගීතය
අනුභව නොකොට නිසියාකාරව නැවත
ඉදිරිපය න් කල අය ගැන ඇති වුනේ
විශාල පැහැදීමකි.

ema githaya

<https://www.youtube.com/watch?v=J6NheDjKrpU>

The **Canberra Lankan** e-journal is your journal.
We welcome our readers to submit your greetings
or well wishes on any celebratory occasions such
as weddings, birthdays, anniversaries, and any
photographs to accompany this. Please forward
these to Canlankan1@gmail.com

(Please note – these are remedies I've collected mostly from the internet. I have a partiality to home remedies and alternative medicine and believe in drug free cure. I collect these home remedies as a hobby, and find that these remedies can often be done in your own home with ingredients around you. I have tried some of these remedies and these have worked for me. So, I'm sharing this with you.)

Health promoting foods are easily accessible. Eating natural food that is as close to the way nature created it, is not impossible. When you make up your mind about how much easier life is when your body works well, you will naturally adapt to eating healthy. The food we eat affects our physical body, mind and spirit and as a result it affects our state of mind, health and personality. Your metabolism is partly ruled by genetics but you can rev it up naturally by eating right. Eat smart and live healthy with natural and organic plant material and products. It is proven that inexpensive home remedies are best for common ailments. So, spend money wisely, instead of visiting the chemist, visit your green grocer, better still, start growing your own veggies and fruit.

Commodity	Illness	Benefit/Effect
Eggs	Weak muscles, Weak movement, deprivation of calcium	Helps build up weak muscles, good for teeth, bone strength, provides calcium
Fish, Ginger	Headaches	Eat plenty of fish. Fish oil helps prevent headaches. So does Ginger, which reduces inflammation and pain
Yoghurt	Hayfever	Eat lots of yoghurt before pollen season
Tea	Strokes	Prevent build-up of fatty deposits on artery walls with regular doses of tea.
Honey	Insomnia	Use honey as a tranquilizer and sedative
Onions	Asthma	Eating onions helps ease constriction of bronchial tubes.
Fish	Arthritis	Salmon, tuna, mackerel and sardines actually prevents arthritis
Banana, black coffee with lemon juice	Tummy upsets	Bananas will settle an upset stomach. Black coffee with lemon juice also helps
Ginger	Nausea	Ginger will cure morning sickness and nausea.
Cranberry Juice, Parsley	Bladder infections	High-acid cranberry juice controls harmful bacteria. Handful of Parsley boiled in water, strain and drink helps urinary tract infections
Pineapple	Bone problems	Bone fractures and the manganese in pineapple can prevent osteoporosis.
Cornflakes	PMS (premenstrual syndrome)	Women can ward off the effects of PMS by consuming cornflakes, which help reduce depression, anxiety and fatigue.
Oysters	Memory problems	Oysters help improve your mental functioning by supplying much needed zinc.
Garlic	Cold, flu, sinus problems	Clear up that stuffy head with garlic
Red Pepper	Cough	A substance similar to that found in the cough syrups is found in hot red pepper.
Wheat, Bran, Cabbage	Breast cancer	Wheat, bran and cabbage help maintain estrogen at healthy levels.
Orange and Green Veggies	Lung Cancer	A good antidote is beta-carotene, a form of Vitamin A found in dark green and orange vegetables.
Cabbage	Ulcers	Cabbage contains chemicals that help heal both gastric and duodenal ulcers.
Green Apples	Diarrhoea, loose motions	Grate an apple with its skin, let it turn brown and eat it to cure this condition.

Commodity	Illness	Benefit/Effect
Avocado	Clogged arteries	Monounsaturated fat in avocado lowers cholesterol.
Olive Oil, Celery	High blood pressure	Olive oil has been shown to lower blood pressure, Celery contains a chemical that lowers pressure.
Broccoli, peanuts	Blood sugar Imbalance	The chromium in broccoli and peanuts helps regulate insulin and blood sugar.
Honey with cinnamon	Pimples, acne	If done daily for two weeks, it removes pimples from the root. 3 tablespoons of honey, 1 teaspoon of cinnamon powder paste, Apply paste on the pimples before sleeping and wash it next morning with warm water.
Honey, Cinnamon	Bad breath	Gargle honey and cinnamon powder mixed in hot water. If done first thing in the morning, your breath will stay fresh throughout the day.
Honey and cinnamon powder in equal parts	Skin infections	Cures eczema, ringworm and all types of skin infections
Mix honey with lemon juice	Sinus problems, headaches	Helps sinus headaches.
Honey and cinnamon powder in a glass of water	fatigue	The sugar content in honey is helpful to the body strength. If taken daily first thing in the morning after brushing your teeth and at about 3.00pm would increase the vitality of the body within a week.
Horse Radish, lemon, honey, ginger	Heart ailments, clogged arteries	-125g horseradish - 3 lemons - 4 tsp honey - 2 tsp ground cinnamon - 1 piece of ginger Blend together, tablespoon before meals twice a day for 3 weeks then take a 3 day break
Ice, pack of frozen vegetables, almond oil, aloe vera, olive oil, whole grain	Haemorrhoids	Apply ice/pack of frozen vegetables, almond oil, aloe vera. Consume 1 teaspoon of olive olive oil daily consume food containing whole grain
1/4 kg cleaned garlic pods, ½ litre of bees honey, store in glass bottle	Reduce High Cholesterol	Take one teaspoon at breakfast every morning
Proven Rum, 4-5 small hot chilli, leave in bottle for a month	Arthritis	Consume 1 tablespoon every day
Cucumber slices, almond oil, tomato juice, potato slices	Dark circles under eyes	Apply any one of these continuously under eyes, if applying tomato juice, soak in balls of cotton wool

Turmeric and milk Channa Dhal, turmeric and water	Unwanted hair on face (women)	Combine the ingredients into a paste and apply
Egg whites, corn flour, sugar and water	Darkened lips	Whisk together, to form a paste and apply and leave for 10 minutes, wash away
Curry leaves (Karapincha,) and coconut oil and Red onion	Greying hair	Blend together to form paste, apply on greying hair, leave for 20 minutes and wash off
Basil leaves and crushed ginger root	Back ache	Crush root ginger and with basil leaves boil in water and consume
Castor Oil, Egg whites, aloe vera	Stretch marks, scars on skin	Apply any one of these and leave for 20 minutes, wash away
Cherries	Pain killer	Natural pain killer
Salt	Pain caused by ingrown toe nails	Mix salt and water and mix into paste and apply
Banana	Fights depression, insomnia, ulcers, mood swings, heartburn, anaemia, constipation	An easy natural remedy, contains potassium
Coriander, ginger root and cinnamon	Common colds, flu etc	Boil ingredients in water strain and consume as many cups as possible during the day
Smile, pure heart, avoiding evil thoughts and deeds	Improves beauty	Your pure heart reflects on your face, you are able to see the positive side of life

More later

CANBERRA SRI LANKAN COMMUNITY RADIO PROGRAM

YOUR COMMUNITY RADIO PROGRAM:



CHANNEL FM 91.1 CMS

THURSDAYS FROM 7-8 P.M

SATURDAY FROM 7-8 P.M



Producers:

**Badra Karunaratna &
Hemantha Nanayakkara**

අත්දැකීම් තුළින් ජීවිතයට

හරිටස් වරුසවිනාන ශුරින් විසින්

සොයනදේ ඔබ අසලමයි.

අප පුංචි කාලේ අපේ ගම් ප්‍රදේශවල කුඩා දරුවන් අතර නොයෙකුත් අත්දැකීම් අභිංසක ක්‍රීඩා ගණනාවක් තිබුණි. ගුඩු පැනීම, කල්ලි ගැසීම වැනි ක්‍රීඩා පිරිමි ළමයින් අතරත්, තවත් සමහර ක්‍රීඩා ගැහැණු පිරිමි හේදයකින් තොරව සිදු කෙරුණි. මෙයින් සමහර ක්‍රීඩා වලින් ළමා මනස නොදැනුවත් ම පෝෂණය වී බුද්ධි වර්ධනය සිදු වූ අතර ම සමානාත්ම භාවය, සහෝදර ප්‍රේමය, ඉවසීම, සහයෝගයෙන් වැඩ කිරීම ආදිය ද හුරු වුණා. මේ ගැමි ක්‍රීඩා අතර තිබූ වැලිගම් යෑම නම් ක්‍රීඩාව මගේ මතකයට නැගෙන්නේ වර්තමාන අධිවේගී, අවිවේකී සමාජය තුළ හිර වී ඇති අපේ කුඩා දරුවන් දෙස බලන විට ය.

අපි අසල් වැසි ගැහැණු හා පිරිමි ළමයින් වික පාසලින් පසු හෝ නිවාඩු දිනක ඉඩ පහසුකම් සහිත මිදුලක් ඇති ගෙදරකට එක් රොක් වෙමු. වැලිගම් යෑමේ ක්‍රීඩාව ආරම්භ කරන්නේ එක් දරුවෙකු පිරිසිඳු වැලි විකක් දෝතට ගැනීමෙනි. ඉන්පසු මලක් ගසන ලද ඉරවු කැල්ලක් දෝතේ ඇති වැල්ලේ ගසනු ලැබේ. අනතුරුව තවත් කෙනෙකු වැලි දෝතට ගත් ළමයාගේ දෑස් තම දෑතින් වසා ඉඩම පුරා රැගෙන යනු ලැබේ. නොයෙකුත් වට වංගු සහිතව ගෙන යන එම ගමනේ දී ළමයි කවිවිය "මේ කොයි යන්නේ" කියති. වැලි දෝත සහිතව ඇස් වසා ඇති ළමයා "වැලිගම් යන්නේ" කියයි. ඊළඟට ළමයි වික "කවදද එන්නේ" අසති. ඇස් වැසූ ළමයා "සඳුදයි එන්නේ" කියයි.

මේ ක්‍රීඩාවේ දී කියනු ලබන කවිය පැරණි අය නිර්මාණය කර ඇත්තේ පුදුමාකාර ධර්මයක් සිහිපත් කරමිනි. මේ කොයි යන්නේ දැයි අසන විට වැලිගම් යන්නේ යැයි කියන්නේ අපි මරණය කරා මොහොතින් මොහොත යන බවයි. කවදද එන්නේ යයි අසන විට සඳුදයි එන්නේ යනු මියගොස් වහා ම ආපසු උපදින බවයි. (සති අන්ත ඉරිදා මියගොස් වහාම; එනම් සඳුදා නැවත උපත ලබා එන බවයි.)

ඊළඟට මේ වැලි දෝත යම් ස්ථානයකට දමන්නට සලස්වා නැවත ලොකු වට රවුමක් රැගෙන ගොස් දෑස මුදා හැර අරවැලි වික සහිත මල සොයාගත යුතු ය. මේ වැලි වික තමා ආරම්භ කළ ස්ථානයට ම රැගෙන ගොස් දෑම සමහර විට සිදු වේ. එවිට එය සෙයාගැනීම ඉතා ම දුෂ්කර වන්නේ හැම දෙනාම පාහේ බොහෝ විට තමා පටන්ගත් තැන වැලිගොඩ ඇතැයි නොසිතන නිසා ය.



මුළු ඉඩම පුරා ම වැලි ගොඩ සොයන නමුත් තමා සිටිය ආරම්භ කළ ස්ථානය බැලීමට සිටුන්ට උවමනාවක් නැත.

මේ සංසිද්ධිය ඉතා සරල දෙයක් වුවත් මෙහි ගැබ් වී ඇති අර්ථය ඉතා විශාල ය. ලොකු කුඩා අප හැමට ම ජීවිතය පුරා ම සිදු වී ඇත්තේ මේ ක්‍රියාවලි තුළ ම කොටු වීම ය. අපි අප සිටින තැන හා අප ගැන සොයන්නේ නැතිව මුළු අවට පරිසරය පුරා ම අපට අවශ්‍ය දේ සොයමින් සිටිමු. ස්වල්ප මොහොතකටවත් තමා හා තම ස්ථානය ගැන සෙවීමට උත්සාහ නොගනිමු. ඒ නිසා ම අපට අවශ්‍ය දේ බොහෝමයක් ම සොයාගැනීමට නොහැකි වී තිබේ.

බුදුරජාණන් වහන්සේ බොහෝ අවස්ථාවල දී; අපට දේශනා කර ඇත්තේ තමන් ගැන සොයන්න. බාහිර දේ ගැන නොසොයා තමන් ගැන සොයන පුද්ගලයාට මුළු ලෝකය ම සොයාගත හැකිවනු ඇත යනුවෙනි. මෙය බොහෝ දෙනාට තේරුම් ගැනීමට විකක් අපහසු දෙයක් නමුත් තමා හෙවත් මේ රූප, වේදනා, සංඤා, සංස්කාර, විඤ්ඤාන පොදිය යනු මුළු ලෝකය ම, විශ්වය ම බවත් එය තරමක් දුරට හෝ තේරුම් ගත් පසු මෙලොව වශයෙනුත්, සංසාරයෙන් එතෙර වීම වශයෙනුත් ගත යුතු ප්‍රතිපදාව හෙවත් ජීවන රටා වැඩ පිළිවෙළ සකස්කර ගැනීම සඳහාත් මහත් පිටිවහලක් වනු ඇත. තමා යනු මුළු ලෝකය ම බව තේරුම්ගත් පසු තමා හරියට හදාගන්නොත් මුළු ලෝකය ම හරියට හදාගත් බවත්, තමා යනුවෙන් ඇති දේ පිළිබඳ නිස්සාර, හිස් බව අවබෝධ කරගත් විට මුළු මහත් ලෝකය ම නිස්සාර හා හිස් දෙයක් බවත් ප්‍රත්‍යක්‍ෂ ඥානයෙන් දකිනු ඇත. එවිට අප බුදු දහමින් පරමාර්ථ වශයෙන් බලාපොරොත්තු වන සියල්ල ම නිස්සාර බව දකීම නිසා; ඇතිවන තණ්හාව හෝ ඇල්ම විනාශ වී ඇති වන පරම නිවීම අවබෝධ වනු ඇත.

මේ තමා ගැන හෙවත් තමා යයි සිතා සිටින පංචස්කන්ධය ගැන සොයන විට මුළු මහත් ලෝකය ම, විශ්වය ම දකින්නේ කෙසේ ද?

මුළු විශ්වයේ ම ගස්වැල්, කඳු, ගංගා, සතුන්, ඉර හඳ, තාරකා ආදී රූපය ඔබ නිර්මාණය කරන්නේ කර්මය නිසා ලද ඇස උපයෝගී කරගත් විඤ්ඤාණය නිසා බව වැටහෙන්නට පවත් ගන්නේ මෙන්න මේ ලෙස ඔබ දෙස බලන්නට හුරු වීමෙනි. ලෝකය සොයා ගැනීම සඳහා ඉර, හඳ, තාරකා දෙස දුරේක්‍ෂයකින් බලමින් උත්සාහ ගැනීමෙන් සිදුවන්නේ අර කුඩා ළමයින් සෙල්ලම් කරන විට තමා සිටි තැන නොසොයා මුළු ඉඩම පුරාම වැලි වික



Sri Lankan Radio Program in Canberra

Now you have the chance to listen to
Sri Lankan news, music and features
on

CMSRadio FM91.1

(Saturday 7.00 to 8.00 pm)

Sinhala program by Hemantha Nanayakkara
English program by Ranusha Nanayakkara



සොයමින් සිටින විට තමා සිටී තැන නොසොයා මුළු ඉඩම පුරාම වැලි වික සොයමින් සොයමින් මහන්සි වීම හා සමාන දෙයකි. මුළු ශබ්ද ලෝකය ම කණ හරහා ඔබේ විකල්පයන් විසින් නිර්මාණය කරන මායාවක් වන අතර ශබ්දය කියා දෙයක් නොව මහා කම්පන වේගයක් පමණක් ලොව පුරා උපදින බව වැටෙන්නට ගන්නේ ඔබ තමා දෙස බලන්නට පුරුදු වූ විටය. රස, ස්පර්ශය, හා ගඳ සුවඳ පිළිබඳව ද මෙහෙම ය.

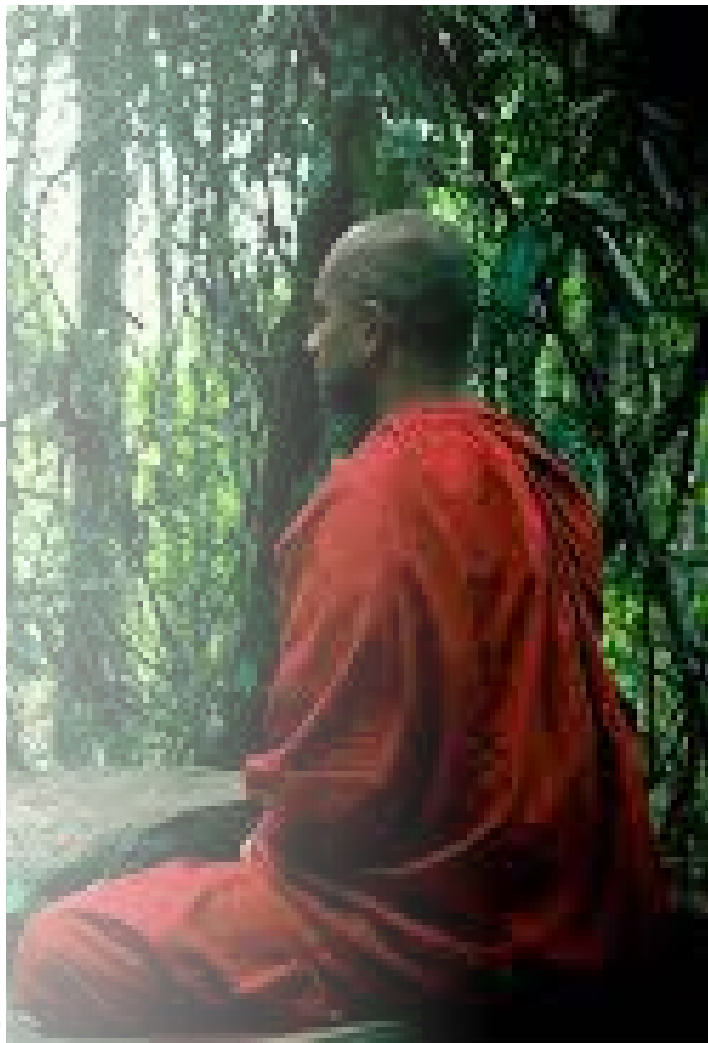
මේ කියන ලද රූප කොටස් පමණක් නොව ලෝකය පුරා තිබෙන නමුත් තිබෙන ස්ථානයක් නොදන්න. තරඟව, ආදරය, රාගය, ඊර්ෂ්‍යාව, කුරුල්ලා, කැරුණුව, කතාගහීලී බව, ලෝබකම, මැලි බව, චිරය බව, කුසින බව, සැක සහිත බව, උඩගු බව හා මාන්තය යන මේ දේවල් ද ඔබේ පංචස්කන්ධය තුළින් ම ඔබට සොයාගත හැකිවනු ඇත. එම ධර්මතා ඔබ කොතෙක් හෙවිවත් බාහිර ලෝකයෙන් ඔබට සොයාගත නොහැකිවනු ඇත. මේ ධර්මතා ඔබේ තුළින් ම ඔබ දකින මොහොත ඔබ සතර සතිපට්ඨානය වඩන විදුර්ගතා භාවනා ක්‍රමය මෙහෙයවන අවස්ථාව බව ඔබට පසක් වනු ඇත. ඊර්ෂ්‍යාව, තරඟ, රාගය, මෙමත්‍රිය ඔබ තුළ උපදින හැටි නැති වී යන හැටි ඔබ අධ්‍යයනය කරන්නේ මේ ලෝකය නොසොයා තමා ගැන බලන්නට හුරු වීම නිසා ය.

කුඩා දරුවා තමා සෙවූ වැලි ගොඩ තම පාමුල දෙස බැලීමෙන් සොයාගන්නාක් මෙන් පිංවත් ඔබ ද අනුන්ගේ හොඳ නරක, උගත්කම්, දුෂ්ඨ කම්, හදන්නට හෝ සොයන්නට නොගොස් තමා තුළ ඇති හොඳ නරක, හරි වැරදි ගැන සොයා බැලුවහොත් ඔබට ඉතා ඉක්මනින්ම, ඒ නරකවලින් ඉවත් වී හොඳ දේ වැඩි දියුණු කරගෙන මේ තමා තුළ තිබූ හොඳ නරක දෙකේම

ඇති අස්ථිර බව, වහා වෙනස් වන සුළු බව දැකීමෙන් ඔබ මේ සියලු දෙයට කෙරෙහි ඇති බැඳීම හා ඇල්ම විනාශ කිරීමෙන් ධර්මය අවබෝධ කරගනු ඇත.

එය අසංක කල්ප ලක්ෂ ගණනක් පෙරුම් පුරා සම්මා සම්බුද්ධත්වය ලබා අප වෙනුවෙන් ම දහම් දෙසූ බුදු රජාණන් වහන්සේගේ එක ම බලාපොරොත්තුව විය. එසේ නොමැතිව තමා හදන්නට තමාගේ ඇතුළු දකින්නට උත්සාහ නොවී මුළු ලෝකයම හදන්නට, මුළු ලෝකය ම සොයන්නට මහත් වෙහෙසක් දරමින් සිටීම ඔබ ඔබට ම කරගන්නා මහත් පාඩුවකි. නිශ්චල උත්සාහයකි.

ලෝකය සොයනු වෙනුවට තමා ගැන සොයන්න. ඔබ මුළු ලෝකය ම සොයා ගනු ඇත. විශ්වය හා විශ්ව ධර්මතා ඇති වෙන හැටින් එම මොහොතේ ම ඒවා නැති වෙන හැටින් ඔබ ප්‍රඥාවෙන් දකිනු ඇත.



තෙරුවන් සරණයි !

හැසිරීම් රටා මතකරවන චරිතය

ජේ. එස්. ස්වරදේව

"හා හා ..ටෙලිවිෂන් එකේ අඹුඩවනිලා දකලා ලාල් නොලපට ලෙවකනවා නේද?..
කොච්චර හත්ගත්ත හඳුවන් හිතේ තියෙන හැඟීම් හංගත්ත බෑ බොඩ්
ලැන්ග්වේජ්විලට.."

අමරා එසේ කීවේ, සෙනසුරාදා දිනක ඔවුන් සුපුරුදු පරිදි එක නිවසක සවස් යාමයේ
සතුවු සාම්පියකට සහ රාත්‍රී භෝජනයකට එක් රොක්වූ අවදියක ලාල් ඇසිපිය
නොහෙලා රූපවාහිනිය තරඹමින් සිටි විටකදීය.

අමරාගේ විනිච්චෙන් තම දෑස රතුවී ලැජ්ජාවට පත්වුවද, ඒ බව සඟවමින් අන් අය දෙස
ලාල් බලුවේ කරකියා ගැනීමට කිසිදෙයක් නොතිබූ හෙයිනි. තමා රූපවාහිනියේ
තිරයේ පහළම තීරුවේ වමේ සිට දකුනට හඹායන ලංකාවේ ක්‍රිකට් කණ්ඩායම
ඔස්ට්‍රේලියාවේ ඒ දිනවල ක්‍රීඩා කරන ටෙස්ට් තරඟාවලියේ පුහුණු තරඟවල පුවත්
තැරඹුවා විතා බිකිනි ඇඳුම්වලින් සැරසුනු යුවතියන් පිරිසක් ගීතයකට තටමින්
රූපවාහිනියේ ප්‍රචාරය වෙමින් තිබූ අයුරු ඔහු දුටුවේම නැත. පිපාසාවට, පුරුද්දට ඔහු
තම දෙනොල් දිවෙත් තෙමාගන්නා පමණි.

"දැන් බලන්න මගේ හස්බන්ඩ්, සනත් දිනා. හීනෙන්වත්, ගැහු ලමයෙක් දිනා ආසාවෙන්
බලන්නේ නැහැ." අමරා ලැජ්ජාවෙන් නිසොල්මන්වූ ලාල් දෙස ඇස් කොනකින් බලා
කීවේ යකඩය තැලෙනවා දුටුවිට, උඩ පැන පැන යකඩයට තලන කම්මල්කාරයකු
ලෙසිනි.

මෙම අනවශ්‍ය විනිච්චෙන් එතැන සිටි පවුල් තුනේම අය කලබලවුවද කිසිවෙක් එයට
පිටුපා කනා කිරීමට එඩිතර නොවූහ.

"අමරාගේ කට තමයි කට..! එයාගේ හස්බන්ඩ්නෙ මේ ලෝකයෙන් උසස්ම සැමියා !
හතේ කාලේ වනේ වාසේ" ගීතා සිතාට රහසින් කීවේ තම සැමියා, ලාල් ගැන ඇතිවූ
කුඩා සැකයක් නිසාද?

ලඟදී සරත්ගේ නිවසට පැමිනි ඥාති සහෝදරියකවන නීටා මෙම සමාජයට අළුත් අයක
විය. තම අඟ පසඟ බෙහෙවින් නිරාවරනයවන ලෙස කොට ගවුමකින් හා අත්කොට
බැනියමකින් සැරසුනු ඇය තොල් සායම් හා නිය ආලේපවලින් සැරසී සිටියාය. එසේ
නොවුවද, මෙම තරුණිය බෙහෙවින් රුමත් ලදකබව දෘශ්‍යමානවූයේ අකුණු ගසනවිට
ගොරවන ශබ්දය ඇසීමට ලැබීම අරුමයක් නොවන්නා සේය.

"මමනම් ආදරය කරන්නේ පුද්ගලයාට නොවෙයි, ලැබෙන ආදරයටයි" ඇය ලාල් හා
සනත් දෙස බලා කීවේ එහි තේරුම වැටහීමට ලාල්ට ගෙදර යනතෙක් ඉවසා සිටීමට
ඉඩ දෙමිනි.

දිනක් ලාල් බසයට ගොඩවෙනවිට කිට් කිට්සේ එකට තදවුනු සනත් සහ නීවා එකම අසුනේ සිනාසෙමින් කතාකරමින් සිටිනු අයුරු දැක ලාල් බෙහෙවින් මිව්නයට පත්විය.

මාසයක් ඇවෑමෙන් හැම තැනම පැතිරී ගියේ සනත්ගේ සහ නීවාගේ අනියම් සම්බන්ධයයි. දිනෙක, අමරාගේ අට හැවිරිදි එකම දියනිය අමරාට කිව්වේ නමා පියා සහ නීවා සිනමා ශාලාවක සිපගනිමින් සිටි අයුරු ඇය දුටුවේය.

මෙම ආරංචිවලින් අමරා බෙහෙවින් තැනිගත් අතර, ඇය කෝපාවේශ්ටව සනත්ට , බැනවදින අයුරු කිසි අයකුට රහසක් නොවූයේ, ඇමතිවරයකු ඝාතනය වූවිට ඒ පිළිබඳව පළවන ප්‍රචාරයන් සිරස්තලයක් ලෙසිනි.

"හතේ ලාල්ට පුළුවන්ද මේ දෙන්නාගේ සම්බන්ධය නවත්වන වැඩ පිළිවෙලක් සකස් කරන්න ? මටනම් දැන් මැරෙන එක මිට වඩා සතුටුයි" අමරා දවසෙක ලාල් පෞද්ගලිකව හමුවී බැගෑපත් වූවාය.

ලාල් කිහිප දිනක්ම තම දෛනික වැඩ කටයුතු පවා පසෙක ලා සනත් සමඟ ඉතා සම්පව් කථා බහ කිරීමට පටන් ගත්තේය. කොපමණ නීවාගේ අසංවර ගතියුන ගැන කීවද ලාල් නොවේ ඒවා ගණනකටවත් ගත්තේ.

දිනෙක ලාල් සනත් සමඟ ළඟ තුඩු උද්‍යානයකට කැඳවාගෙන ගියේ, නීවා එහි ඇතිබව කල්තියාම ඔහු දැනගෙන සිටි නිසාය. ලාබාල තරුණයකු හා අතීතන වෙළී සිටි නීවා දුටු වහාම ලාල්ගේ සිතැහියාවන් ඉටුවන ලකුණු පහළ විය.



Canberra Lankan is an e-Journal published in English, Sinhala & Tamil. No material, including advertisements designed by Canberra Lankan may be reproduced in part or whole without the written consent of the editor. Opinions carried in Canberra Lankan are those of the contributors and not necessarily endorsed by Canberra Lankan Editorial Committee.

All correspondence should be addressed to:
Canberra Lankan

canlankan1@gmail.com Web: <http://www.aslaact.com>

Temptation by J. S. Swaradeva

Human beings are subject to temptation, in this state many commit acts that may be perceived as a wrong act. However, what many people fail to understand is that temptation itself is not wrong and it can befall anyone. The only issue is if human beings commit acts as a result of being tempted, they may be doing the wrong thing. The following biblical readings are to be considered:

- Genesis 2:7-9; 3:1-7
- Romans 5:12-19
- Matthew 4:1-11

Father Varghese Kurisingal at the Roxburgh Park Catholic church, Melbourne at the 9.30 am mass on the first Sunday of lent (5 Mar 2017) narrated the following story at the sermon to illustrate that everyone encounters temptation.

As I mentioned in the above introduction, this story is not my own. Also, it may not be something that the priest created of his own.

There was Sam who lived with his pet dog, Brownie for a long time. As a single person, Sam's relationship with Brownie was very loving and deeply bonded. One day, Sam found Brownie had passed away after a long illness. How much he wept? He felt he was all alone in this world, and that there was no one he can turn to.

Sam remembered how Brownie helped him in various ways and how Brownie made him happy and occupied and fulfilled the inadequacy of a human partner. Sam trusted Brownie more than a human partner. He knew dogs are really loyal and give lifelong love to the master until they die.

Sam felt indebted to Brownie so that he could do any good thing for Brownie, even after death. He thought

he would arrange a funeral for Brownie and make a monument at his burial grounds in his garden. He did not care how much it might cost him.

As a staunch Catholic, Sam went to the local parish priest and told the sad news and asked the priest to do a funeral mass and other rites for his ever-loving Brownie.

"Father I want to do a funeral for my beloved. Please help me."

In reply, the priest said, "we are not doing funerals to dogs but if you really insist, why not go to the undertakers at the corner of the street?"

This may have ruined the hopes

of Sam but with the overwhelming love to Brownie, he asked, "Father, do you think that they would accept only \$3000 as a donation to charity on behalf of Brownie?"

The priest hesitated if not was shaken by

this unexpected response of Sam. For half a minute, the priest was unable to speak but finally he managed to say or more precisely, chokingly pleaded, "Why didn't you, Sam tell me initially that your dog was a Catholic?"



SSR TAX CONSULTANTS

C P A A C C O U N T A N T S



**7 Years Continuous Experience in dealing
with all Tax Matters for over 5,000 Clients**



Rane Ranasinghe

BSc , MBA, FCA, FSCMA, CPA

Benefits for you:

- Services at a reasonable price (**10% - 25% immediate discount on previous year's Tax Agent fees**)
- First consultation is absolutely free of charge
- Available after office hours, during weekends and on public holidays
- Clarifications on difficult technical issues in simple Sinhala and English languages
- Our fee is 100% tax deductible

Our Services:

- Individual and small business tax returns
- Company, Partnership, Trust and SMSF tax returns
- MYOB, Xero accounting and financial statements
- Rental properties and negative gearing tax advantages
- Capital gains
- GST & BAS preparations
- FBT returns
- Business setups and business advisory
- Business process improvements and profitability enhancing
- Electronic lodgment and fast tax refunds

Contact:

19 Daniels Street
Franklin
ACT 2913

Phone: 02 6242 9820
Mobile: 04 3115 8760
Fax: 02 6242 9820
E-mail: rane.ssr@bigpond.com
ABN: 12 897 611 785

**To receive updates
on the latest tax
advantages, please
register with us now**

Emergency Passports (NMRPs)

Controller General, Department of Immigration & Emigration, Sri Lanka, [CG/DIE] has permitted the issuance of emergency passports/Non-Machine-Readable Passports [NMRP] to Sri Lankan Citizens under the circumstances mentioned below:

Issuance of Emergency Passport/NMRP will be considered on a case by case basis after carefully scrutinizing documents; and with the approval of CG/DIE Sri Lanka.

A. In a situation where an emergency has occurred and the need to travel to Sri Lanka has arisen, while an Application for a New Passport has already been submitted and receipt of such passport is pending:

B. In a situation where, a person has lost his/her passport and emergency travel requirement has arisen and the applicant's visit is essential and unavoidable.

Emergency Passports are issued for a single one-way journey to travel to Sri Lanka, with validity to transit through the countries as the per travel itinerary.

Required documents,

1. **A letter of request, addressed to Controller General of Emigration and Immigration, Colombo Sri Lanka**, explaining the circumstances of the emergency as well as the reason for the emergency travel [please enter valid contact details. Telephone No, email address etc in your letter].

Note: The request must be supported with documentary evidence signed by an authorized officer or organisation in Sri Lanka, with contact details. Please note that, in instances where the nature of the emergency is not proven satisfactorily and the documentary evidence provided are not sufficient, the application may be rejected.

2. **Duly filled Application form "K"- 35/I M 35[please download hear]** [please follow the instructions given in the application form]
3. **If an application for a New Passport has already been submitted, details of that application with reference Nos.**
4. **Original copy of travel Itinerary**
5. **Three passport size coloured photographs** of the applicant certified by an Hon Consul for Sri Lanka /Justice of the Peace/medical practitioner or Solicitor.
6. **Original Birth Certificate with two photocopies**, and if available, National Identity Card with two photocopies
7. **Any other documents** that can prove the applicant is a Citizen of Sri Lanka. [Ex; Citizenship Certificate issued under section 5[2] of the *Citizenship Act 1948*]
8. **Copy of Visa states**
[For those who have been on a permanent residence visa in Australia (Four or more years) or in New Zealand (Five or more years), a Certificate of Evidence of Residence Status (referred to as Certificate of Denial in New Zealand) will need to be submitted with the application. This certificate can be obtained by contacting the Australian Department of Immigration or Department of Internal Affairs in New Zealand.]

9. Emergency Passport fees:

- within Australia A\$ 70.00 + normal postage A\$ 10
- Outside Australia A\$ 90.00 + normal postage A\$ 30 (New Zealand, PNG, Fiji, Solomon Island, Vanuatu, Samoa)
- NMRP only (If applicant produces the previous passport) within Australia A\$ 70.00+normal postage A\$ 10
- Outside Australia A\$ 90.00 + normal postage A\$ 30
- NMRP only (if previous passport is lost) within Australia A\$390+normal postage A\$10
- Outside Australia A\$ 390+ normal postage A\$ 30 (New Zealand, PNG, Fiji, Solomon Island, Vanuatu, Samoa)
- If applicant wishes to receive by Express Post/courier, he/she has to arrange that separately [attach Express Post envelop or arrange carrier service provider]

10. Payment methods

All payments must be in Australian Dollars, and made payable to 'The Sri Lanka High Commission' by Money Order or Bank cheque.

Please note that personal cheques and cash will not be accepted.

11. Where to apply

Sri Lankans residing in Western Australia (WA), Northern Territory (NT), Australian Capital Territory (ACT), New Zealand, Papua New Guinea (PNG), Fiji, Vanuatu, Samoa and Solomon Islands, to the [Sri Lanka High Commission, 61, Hampton Circuit, Yarralumla, Canberra. ACT 2600, Australia.](#)

Sri Lankans residing in New South Wales, Queensland, to the [Sri Lanka Consulate General Office in Sydney:](#) (Please go through www.slqgsyd.com)

Sri Lankans residing in Victoria, South Australia and Tasmania, to the [Sri Lanka Consulate General Office in Melbourne:](#) (Please go through www.slqgmel.org)

Important Note:

- Fees will not be refunded under any circumstances, after issuance of a receipt.
- Translations will not be accepted as originals
- All photocopies must be on A4 size paper.





Holiday Accommodation in Negombo

Address: 310/71A Angel's Park, 50 Acres, Negombo.

1st floor accommodation consists of 3 AC bedrooms. Kitchen/balcony/living /bathroom.

15 min drive to the international Airport. 5 Min drive to beach and the Negombo city.

2 min walk to Restaurants and shops

Rent: A\$300 per week

Please call: Kumara **0418 883 997**

Visitors are obliged to pay electricity bill at the rate of Rs 45 per unit.

For more info visit <http://www.ceb.lk/for-your-residence/>

FOR ALL YOUR TRAVEL REQUIREMENTS.....

Flights • Family Holidays • Weekend Escapes • Beach & Sun • Tailor made Itineraries • Cruising • Escorted Tours
• Adventure Holidays • Skiing • Rail Journeys • Honeymoons & Weddings
Business Travel
• Private Jet & Yacht Charters • Car Hire

EKSATH PERERA

T 02 9686 9100

M 0411 599 107

E eksath.perera@travelcounsellors.com.au

W <http://www.travelcounsellors.com.au/eksath.perera>

travel counsellors



Travel Counsellors PTY Ltd, Level 4, 34 Queen Street, Melbourne, VIC 3000
ACT Lic. No. 18800689, ABN 46 125 068 448



සියම් සිංලෝන් **Siam
Ceylon**
INTERNATIONAL

No 446, Ganahena, Kaduwela Rd
Battaramulla.

Tel 0094777198344/0094714353960

E mail hmwijitha55@yahoo.com.sg

6 Nights & 7 Days inclusive all meals (Bangkok / Golden Triangle / Laos) Special Tour

Package

- 3*/3*+ hotel accommodation with all meals (twin sharing)
- 01 night in Pattaya
- 01 night in Sukothai
- 01 night in Mesai
- 01 night in Pitsunolop
- 02 nights in Bangkok
- Coral island tour with lunch
- First ancient city(sukothai)
- Wat mahatath temple, historical park & palace
- White temple (Glass temple)
- Chiang Rai Golden Triangle
- Travel to Laos by boat (Shopping area)
- Shopping in Laos
- Chiang Mai - hot water spring
- Authya watchaimonkal
- Dammakaya
- Dinner Cruise - international dinner
- Wax museum
- Temple tour Golden Buddha, Wat pho
- All transfers in air-condition luxury bus
- All entrance tickets
- All transfers as per the itinerary with a guide and staff assistant
Travelling 3200 Km from Bangkok

Per person USD 405

Contact no: 0094777198344/ 0094714353960

Email hmwijitha55@yahoo.com.sg

The tour operates from Bangkok.

Tour will commence 01st Dec 2017 and end 08th Dec 2017

Conditions apply.



POETRY CORNER

e-Journal



Call of the Koel

By Sangita Ashok

Over the distant phone call
"Mummy, are you there"
I scream to make myself heard
I hear the call of the koel

Clear, sweet, irresistible
She speaks to me
And I mesmerised; listen
As the koel speaks to me

I am back in Sri Lanka
Amid the revelry, the winding roads full of lush tea and rubber
The sounds of the chanting monks, the rains
The tuk tuks, the buses, people, the journey of life in my island country

I am back in school
Walking amid the trees, hiding beneath their majestic shade
Thirsty, in the heat and the dust
In the classroom, an ardent student
Listening to the monotonous drone of the teacher

And then the koel calls me
And I am back in the paddy fields near my home
I feel the warmth of my mother, the laughter in my father's voice
The lilt in his speech and the love in his eyes

The warmth engulfs me
Even as I speak listless, amid the dead in a cold country
Over the voices of "go home to where you belong"
The koel brings back the yearning to go where my heart lies

Not in this country of adoption
Where I am just another migrant, another number, another name
That the local people will never learn to pronounce
But to the land where the koel still calls out to me

"Mummy", my voice is a hushed whisper
Regrets fill my being
Regrets of losing the years of love, wisdom and humour of my father
Regrets of living lifeless in another land

That I find hard to call home.

Pinocchio

Dr Dilantha Gunawardana

He was just a boy
Wooden in bulk, edge and bough
He was drawn from a design of pencil
– Unlike the clay-made man – on Jepetto's drawing board.
A marionette, a type of stringed puppet.
The boy could only recite poetic lies
How the moon was made of passion fruit cheese cake
And fireflies were really pixies with lanterns
Even the fairy with turquoise hair
Couldn't convince Pinocchio to embrace the truth.
And you listen to his story, of how he visits
The land of toys, joins a circus, finally becomes a puppet
Once again. All the time, his nose was adding inches
To every lie emptying his lips.
And what is the cost of a lie in this revolving world?
It is just a part of your conscience priming
To the next time. How the voice within
Becomes softer with time, hazier in articulation,
Diminishing in echo, with no testimony of the truth.
We all carry the curse of Pinocchio.
And time and again, we kneel in front
Of a wooden chamber to recite our fallings
The lies that we have to come out shining
On the other end. And we go back to our lying ways
Knowing Jepetto is a forgiving creator.
We are wooden puppets, searching for our own
Blue fairies to recapture our vestigial consciences.
Only then can we sleep in peace,
Knowing the tip of our tongues are unadulterated,
And our voices are rejoicing,
Hurling out sacred truths.

VENGEANCE

“Rise up on your feet my Lord,
Look into my eyes,
Forgive my faults,
It is not me,
But my heart which caused it;
No... it is not my heart
But my feelings that caused it;

Feelings at the time
Rose up their heads strongly
Pushing to the background
The restraints of my heart;

My heart does not know
Another soul besides you;
My heart beats in unison
With my unending feelings
Only for you, my Lord.

So, rise up on your feet my Lord”



.....I stood up
I bound her hands,
And gagging her
Lifted her off her feet;
And ran with all my might
To the river with its rapids
And to where it was deep
And with great force,
I flung her into the fierce torrents!

I watched without emotion
The waters swallow up
Her body soul and spirit
And all her love and devotion
Making great ripples
In the muddy waters of the river

I kept gazing
With unbated eyelids

Kanthi Fernando

London Grill

CAFE

Now Catering for Office Functions, Conferences, Cocktails, Heavy Cocktails, Lunches and Dinners

Folk buffets, Engagements, Weddings or any special occasion. Catering only. No service included.

Please visit www.bananaleafrestaurant.com.au for the menus

240/250 City walk, Canberra City 2601 - Tel 62485522 or 62577681

මා පිය සෙනෙහස

මීලාන වී ගිය සිත්
එකළ කරන්නට ඔබට
පමණි හැකි සෙනෙහේ.....
එවන් සෙනෙහසක් ගිම්
ඔබට පමණි.....
මව්ගි, පියාණෙනි මෙලොවේ.....

යමෙකුට වේ නම් අහිමි
මා පිය සෙනෙහේ.....
ගිම් සපුනේ ! එවන් සත් හට
කිසිදා..... විය තනිකම දැනෙනු එපා
අහිමි ලොව මතකට ඇවිදිත් ඇස් තෙමනු එපා

එතරමටම උත්තරීතරයි
හැඟමීබරයි මහ මෙරකටත් වඩා ශක්තිවන්තයි
මා පිය සෙනෙහස මොලොවේ.....



- ලබිකා දර්ශනී ප්‍රනාන්දු -

පිවිතයේ යථාර්ථය



සක්මන් ගමනින් ජීවන ගත
ගලා බසී සිරුවට....
සිත් මංසල හැල්මේ දුවයි
තෙක සිතිවිලි ධාරා මැද....

ලෝ ධර්මතාවට අනුව සියල්ල සිදුවේ
පසක් වනුයේ, සිදුවිය යුතු නොවිය යුතු
සියල්ල සිදුවී හමාර වූ පසුය...
සියල්ල අනිත්‍ය බව ලොවට කියා දිය....

එබැවින්, ප්‍රිය සබඳ....
ගතකරනු මැනවි මැදුම් පිළිවෙත
සැනසුම් සුසුම් මැද නිවී සැනසී....
දිව් ගෙවන්නට නම්.....

- ලඟිකා දර්ශනී ප්‍රනාන්දු -



අවුරුදු 50 කට පෙර ගමක අවුරුදු සුදානම්

කොතා ඇවිත් ගේ මිදුලේ ගහකට
කොහෝ කොහෝ යයි කියමින් නාද
බත්මත ප්‍රභ ප්‍රභ වන බව ගමට
අවුරුදු සුදානම් ගෙන පැමිණි

වහලා
කරාලා
දන්වලා
පවසාලා

කෙත් වතුචල රන් පාවිත් ගොයම්
ගෙදර පියා අවුරුද්දට මුල
අහළු පහළ ගැහැනු පිරිමි කාටත්
විකතු වෙලා කොයි කවුරුත් ගොයම්

පැහිලා
පුරලා
කියලා
කපාලා

කමත පුරාම ගොයම්
මී හරකෙත් පෝරුවේ
ගොයම් මිඩයි පිරිමින්
පුදුම් විනෝදයකින් නිම



අතුරලා
බන්දවලා
වත්විලා
කරලා

වී වීක ඇද්දා
අටුකොටු පුරවා
සිංහලයන් වන අප
තෑම තමයි පළමු

ගෙදරට
දැමුමට
හට
තැනට

කපු ගස්වල කපු
පුහුලං පිරිලා
අවිවේ දමා කොට්ට
පුච්චපු කපු සැවොම්

පැහෙනවා
පෙනෙනවා
වෙනවා
කනවා

පියා ගෙවල් හුණු
අම්මා වී හැලී
පොල් ගාලා තෙල්
මේ අවුරුදු පෙර

ගාවයි
තම්බයි
හිඳවයි
හුරුවයි

පාසැල් නිවාඩුව
දරුවෝ ගෙවල්වලට
ගේ දොරවල් සුද්ද
හැකි විදිහට උදව්

ලැබිලා
වෙලා
කරලා
වෙලා

ගෙදර කරත්තය
දරුවන් අඹුවන්
රෙදිපිළි බඩු අරන්
පියා ගමේ පොළට

අලුත් ඇඳුම් අරන්
අනෙකුත් බඩු පොදි
අවුරුද්දට ගම් හඬ
වීන පටිස් යහමින්

අවුරුද්දත් ළඟයි
කුස්සියෙ මහ
කැවුම් කොකිස් තෙලෙන්
ආවිච්ඡි කපු අලුවා

මඩුවේ තිබුණා තිරිත්තලය
තාත්තා චිත්‍රියට අරගෙන
අවුරුද්දට රේස් යන්න
මේවා සැරෙත් සුදානම්

අවුරුද්ද ලබලා
අලුත් ඇඳුම් ඇඳලා

තැකතට කෑම කාලා
වාරිතු කරලා

කරත්තෙ බැඳගෙන තෑගම්
ගම් වට තෑම තැන රඬින්
රඬිඤ්ඤා හඬ තැන තැන
අවුරුදු අසිරිය මේලෙස

බැඳගෙන
අරගෙන
දෙන්න
යන්න

දෙමින්
බැඳගෙන
දෙන
ගෙන

ළඟයි
කලබලයයි
බිදියි
කපයි

පවුලම විකතු වීලා
පළමුව පන්සල් යනවා

මා පියන් වැඳලා
පුදුම් සතුටක් සැවොම් ලබලා

යනවා
ගනනවා
මුසුවෙනවා
විඳිනවා

- රංජනී ප්‍රනාන්දු -

Plantain Snack

-J. S. Swaradeva



You may buy cooking plantains (Saging) at an Asian store. Boil them in a pot with excess water with skins. When they are cooked, peel off their skins. You may dip them in Ginamos (recipe is given below) and enjoy as a snack. You may also enjoy cooked cassava with Ginamos.



Preparation of Ginamos

You may use fresh anchovies (sprats) or shrimps.

In a bowl, add excess salt and then add water and mix. After mixing if there is undissolved salt in the bottom use this as it will be a good concentrated solution of salt for washing purposes.



Wash the anchovies with this salt water 3 or 4 times and drain the excess water on a strainer. If you have half a kilogram of anchovies, add about 200 grams of salt crystals to the anchovies and mix well. Add the contents to a clean jar. Then add fish sauce so that the liquid level covers the anchovies in the jar. Make

sure you cover the jar with an air-tight lid. This Ginamos can be left in the jar out of the refrigerator for years as no bacteria or other organisms can live in the highly-concentrated salt solution.





When you are ready to eat Ginamos with cooked plantains, take out some Ginamos with liquid to a dish and add cut raw chillies (kochchi – Bird's Eye chillies - is better) and add fresh lime juice in plenty.

When you eat cooked plantains or cassava dipped in Ginamos, your taste buds will give you an excellent taste. Eat as a snack with beer. Eating plantains with Ginamos is a favourite food in the Philippines.



With Best wishes from,

DILINI CATERERS

String Hoppers, Hoppers, Rice and curry
and Sri Lankan short eats.

Call Dilini 0412 443 047

the look

MADOLA IN THE MAKING

Canberra-based fashion designer Ashani Madola keeps a sketchbook beside her bed for nights she can't sleep so she can express her ideas on paper.



Next time you spot a young woman staring you down in the shopping mall, don't be alarmed; it could just be Canberra designer Ashani Madola, people watching to get inspiration for her next fashion collection.

Like many others who want to pursue a career in fashion in the capital, whether designing, starting a boutique or fashion blogging, Ashani had to start by creating her own platform.

While still fairly new to the city, she started her own ready-to-wear label during the last three years of her time here which served as the foundation of Madola The Label.

"I am that girl who stares at people when they walk by to see what they are wearing, how things are styled and what materials are used," she says.

Ashani has been involved in the process of developing her own label for over a year, culminating in the launch of her brand in September last year. Her look-book features Canberra models in urban stairwells and courtyards in Acton or at the National Gallery.

After completing a degree in fashion designing in Singapore, she then worked for popular Middle Eastern lingerie brand Nayomi from the KOJ Group in the years to follow.

Ashani incorporates her cultural experiences into the label.

"I am still not used to the Canberra winter so I travel a lot and get inspiration from all around the world," she says. "My visits to different countries influence me in my designs, but I also study the market here. I transfer those

influences into wearable items."

The name Madola is not only her maiden name but is also a village in Sri Lanka from which her forebears originated. She says the brand represents sophistication, elegance and class, with a few touches of her personal style and added extras such as built-in cups which nullify the issue of exposed bra straps.

"I want people to think 'oh I look good' when they wear my clothes, to be confident and to get up and dance," she says.

"I keep a little sketchbook beside my bed and sometimes I can't fall asleep because I have so many ideas that I need to get onto paper."

When asked which designers impress her, Ashani's eyes light up before blurting out the names of some of her favourites.

"I love the late Alexander McQueen. I obsess over how dramatic his shows are; the collections are extraordinary. Alexander Wang and Roberto Cavalli prints; I have not started with prints yet but in the future I will add more prints and colour into my collections."

Her current gig as a fashion designer also involves managing the website, pitching to stockists in Canberra and Sydney, and travelling to Hong Kong to play around with suitable materials.

- Talia Liolios

More information: madola.com.au or email wholesale@madola.com.au

From CanberraWeekly



Sarah Dawson
models pieces by
Madola The Label.
Photography:
Kevin Thornhill.
HMUA: Linda Tran.



www.madola.com.au

**Canberra
Lankan Freebies**

Canberra Lankan encourages you to advertise items you would like to dispose free of charge to members of our community

**Canberra
Lankan Agony Aunt**

Calling all women and men of all ages
Do you have a question for your very own Canberra Agony Aunt?
Your Agony Aunt is here to share her wisdom and humour with you ☺

**Canberra
Lankan Matrimonial**

For a match made in heaven
Calling all young and old seeking Grooms and Brides
Advertise free of charge

Canberra Lankan e-Journal Newsletter

Feedback

Feedback Form - Canberra Lankan

Please give us feedback by submitting this [form](#).

Disclaimer

Canberra Lankan provides information within the following conditions:

1. Canberra Lankan does not endorse or recommend any product or service or facility advertised or mentioned on this site unless specifically indicated. In no event do we guarantee the product, service, or facility advertised or mentioned on this site unless specifically indicated.
2. The information and content of this site provided by Canberra Lankan does not necessarily represent the views held by Canberra Lankan, its editors or members of ASLA but writers or contributors.
3. By viewing pages contained on this site it is agreed to release and discharge Canberra Lankan from all liability which may arise, including liability in respect of defamatory material, on any database or linked website address and or software accessed from this site.
4. By accessing this site you agree to assume all risks associated with the use of the system, the site and the internet in general, including the risk to your computer, software or data being damaged by any virus which might be transmitted or activated by accessing this site in general.
5. The presence of copyrighted and other proprietary material without due credit or permission is neither malicious nor intentional. Canberra Lankan makes every effort to establish the bona fides of all material provided for publication, and accepts no responsibility where material provided by writers and contributors are submitted without due care to ascertain the copyright holder.
6. Copyright in general will remain the property of the author submitting the material, including text, photos, and other material of any type whatsoever. Copyright of the published magazine, remains the property of Canberra Lankan.
7. Canberra Lankan provides no guarantees whatsoever for websites linked to the Canberra Lankan site, including the truth, accuracy suitability or completeness of linked sites.
8. Canberra Lankan undertakes to provide judicious care in compiling and providing accurate information on this web site, but accepts no responsibility for errors, omissions, completeness, alterations or accuracy whatsoever.

