

# Content

Issue – 04 April 2022

Name of the Journal	Vol./ Issue/ No.	Month & Year	Page No.
Living	Vol.25, No.08	April 2022	01
LMD		April 2022	03
Profit	කාණ්ඩය 06, කලාපය 01	April 2022	05
Reader's Digest	Vol.121, No.710	April 2022	06
Time	Vol.199, No.13 - 14	11 April, 18 April 2022	09
දෙසතිය	වෙළුම 44, කලාපය 23	01 අප්‍රේල් 2022	10
දෙසතිය	වෙළුම 44, කලාපය 24	15 අප්‍රේල් 2022	11
විජය පරිගණක	වෙළුම 25, කලාපය 04	අප්‍රේල් 2022	12
ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රවණ්ඩ අන්තවාදය වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රතිපත්තීමය නිර්දේශ - ඉංග්‍රීසි		මැයි 2021	13
ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රවණ්ඩ අන්තවාදය වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රතිපත්තීමය නිර්දේශ - දෙමළ		මැයි 2021	14
ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රවණ්ඩ අන්තවාදය වැළැක්වීම සඳහා ප්‍රතිපත්තීමය නිර්දේශ - සිංහල		මැයි 2021	15
සුවය	කාණ්ඩය 12, කලාපය 09	අප්‍රේල් 2022	16

# Contents

APRIL 2022

## INSIDE STORY



Sadé  
Greenwood

66

## ONE-ON-ONE



Hirushi  
Jayasena

18

## NEWS & REVIEWS

- 11 APRIL ADVENTURES  
Music to our ears
- 40 REEL TALK  
Tall girl 2
- 76 LIFESTYLE NEWS  
Town and country

## WORLD OF MUSIC



Pharrell  
Williams

41

## CELEBRITY FILES

- 18 ONE-ON-ONE  
Hirushi Jayasena
- 41 WORLD OF MUSIC  
Pharrell Williams
- 66 INSIDE STORY  
Sadé Greenwood

## LIVING GETS REAL



Sasala  
Dissanayake

82

- 80 SISTERHOOD ARTS  
Fazmina Sideek  
Safiya Sideek
- 82 THE RIGHT MIX!  
Sasala Dissanayake
- 84 JUGGLING CAREERS  
Nisha Seneviratne
- 86 A BRAND IS BORN  
Dushyantha De Silva

MEDIA SERVICES PHOTO: (FRSHAN) PANDITHACEERAN (SILVA)/HUBBRANDED



# Contents

APRIL 2022

## TRAVEL JOURNAL



# 22

- 22 GOURMET TRAVELLER**  
Great lake escapes
- 28 GEOTHERMAL WONDERLAND**  
Garden of Geysers
- 32 CYCLING EXCURSIONS**  
Best of both worlds

## PHOTO JOURNAL

- 96 THAI FLAVOURS**  
Five spice

## LUXE DESIGN



# 48

- 48 TALKING SPACES**  
Platform for all senses
- 52 CELEB HOMES**  
Sprawling Idaho estate
- 58 VERANDAH OFFICE**  
Bold design philosophy
- 64 HOME DESIGN**  
Trending makeovers

## AT THE WHEEL



# 90

## LIVING DIVERSIONS

- 12 #SheAsks**  
Living decided to listen!

## MOTOR & SPORT

- 88 ICC RANKINGS**  
Cricket's hierarchy
- 88 SPORTING CALENDAR**  
Monthly lineup
- 89 ODI WORLD CUP**  
The 50-over championship
- 90 AT THE WHEEL**  
Honda HR-V/Vezel
- 92 FAST TRACK**  
AI drives you!

## FOOD GUIDE



# 93

- 94 GOURMET GURU**  
Think outside the box
- 97 TRADITIONAL SWEETMEATS**  
Avurudu treats
- 98 TABLE TALK**  
All for the love of ginger



Also online at [www.LMD.lk](http://www.LMD.lk) Open for comment Podcasts on [www.LMD.lk](http://www.LMD.lk) Many articles are posted at [www.facebook.com/lmd.lk](http://www.facebook.com/lmd.lk)

# CONTENTS

## REGULAR DEPARTMENTS

<b>COVER STORY</b>	90	<b>APPAREL INDUSTRY</b>	78
The Litmus Test Responding to external circumstances		Evolving Growth Curve Why we are ahead of our regional peers	
<b>BUSINESS NEWS</b>		<b>GENDER PARITY</b>	80
<b>BUSINESS SENTIMENT</b>	27	Breaking the Gender Bias Disrupting the status quo of gender roles	
Relative Calm Before the Storm? The biz sector shows no signs of wavering		<b>FMCG SECTOR</b>	82
<b>BURNING ISSUES</b>	31	Emerging Business Models The local FMCG sector's transformation	
Persistent Virus Anxiety COVID-19 reappeared as the top priority		<b>MARITIME SECTOR</b>	84
<b>THE COST OF LIVING</b>	38	Tides of Change Roll in Changes shaping the coastline of seafaring	
Household Burden Grows The unique cost of living index edges up		<b>SRI LANKANS OVERSEAS</b>	86
<b>THE ECONOMY</b>	107	Beyond the Comfort Zone Time to step outside our comfort zones	
Prepare for a Hard Landing Economic perceptions point to hardships		<b>BUSINESS AFFAIRS</b>	
<b>EDITORIALS</b>		<b>THE TRADE DEFICIT</b>	104
<b>THE BIG PICTURE</b>	41	Import Explosion Push and pull factors in our trade deficit	
The Silver Lining The people may well be learning lessons		<b>THE STOCK EXCHANGE</b>	108
<b>STATE OF THE NATION</b>	42	<b>OIL PRICE SPIRAL</b>	110
April May be the Cruellest A month that may well be the cruellest		Russian Attack Rocks Oil! Impact of the Ukraine war on oil prices	
<b>TRANSITIONAL JUSTICE</b>	44	<b>INFLATIONARY MILIEU</b>	113
Human Rights Challenge The gauntlet thrown down by the UN		Dangers of Printing Money Quick fixes will have long-term impacts	
<b>CLIMATE ACTION</b>	47	<b>AGRICULTURE SECTOR</b>	114
Cri De Coeur on Earth Day We must be accountable on climate action		Gains from Smart Farming Technology contributes to agriculture	
<b>WAR IN UKRAINE</b>	48	<b>SUSTAINABILITY ENTREPRENEURS</b>	115
Opening a Pandora's Box Events that provoked the Russian invasion		Agents of Change A new force for change that is working	
<b>ONLINE RECREATION</b>	50	<b>MANAGEMENT DIGEST</b>	
Board Games Going Digital! Traditional board games are going online		<b>SOCIAL INTELLIGENCE</b>	136
<b>CURRENT AFFAIRS</b>		Gaining a Competitive Edge Social intelligence in corporate behaviour	
<b>MILLENNIAL TRAVELLERS</b>	52	<b>BOARD MEMBERSHIP</b>	139
Paradigm Shift in Travel How millennials are transforming tourism		Path to Directorship Guidelines for making it onto a board	
<b>GLOBAL NEWSWIRE</b>	56	<b>PERSONAL ACCOUNTABILITY</b>	140
The latest international news – courtesy AFP		Transform Yourself Be responsible to self and others as well	
<b>PACIFIC RING OF FIRE</b>	68	<b>ENERGY MANAGEMENT</b>	141
Death by Volcanoes		Renew Your Energy Level Recharge your batteries – and productivity	
<b>NIGERIA TODAY</b>	70	<b>CAREER PROGRESSION</b>	142
Oil Rich African State The economy of a populous state in Africa		Negotiation Skills How to prepare for negotiations	
<b>TOMORROW'S WORLD</b>	72	<b>MINDFULNESS POLICIES</b>	143
Monthly calendar of international events		Focussing on the Present The impact of mindfulness on organisations	
<b>BUSINESS FORUM</b>		<b>EDUCATING SRI LANKA</b>	144
<b>INSURANCE SECTOR</b>	75	Teenage Manners Well-mannered children from good parenting	
Reinventing the Wheel Insurers need to reinvent their game plan			

## BUSINESS VOICES



**INSURANCE SECTOR**  
The insurance sector needs to start thinking outside the box and provide customers with the type of cover they require  
**Iftikar Ahamed**



**APPAREL INDUSTRY**  
It can be seen in the global textile, apparel and manufacturing arena that the situation is now in our favour  
**Pubudu De Silva**



**GENDER PARITY**  
Corporations must identify, invest in, implement and monitor conducive workplace policies – and implement inclusive cultures  
**Senela Jayasuriya**



**FMCG SECTOR**  
E-commerce increased during the lockdowns, indicating that it can potentially transform the future of retailing in the country  
**Janmesh Paul Anthony**



**MARITIME SECTOR**  
Our mission is to transform the country from one that exports unskilled labour into a provider of skilled workers for the global maritime industry  
**Mevan Peiris**



**SRI LANKANS OVERSEAS**  
A lack of investment and the absence of a long-term vision on the part those in power feeds into the continued brain drain  
**Dr. Dushani Palliyaguru**



# OPINION SHAPERS



**YOUTH FORUM**  
A prominent byproduct of the pandemic is inflation, which is spiralling out of control and affecting all segments of the population

**36**  
**Liyaanah Rauff**



**THE TRADE DEFICIT**  
Despite the incentives offered by the Central Bank, migrant workers are yet to remit as much as they did in 2020 or during pre-pandemic times

**104**  
**Shiran Fernando**



**APPAREL INDUSTRY**  
Focussing on sustainability and ethical practices is definitely considered a worthy investment – our customers demand 'green manufacturing'

**122**  
**Glenn Sonntag**



**BANKING SECTOR**  
"I think financial institutions took 20-25 years to really understand what Bill Gates meant by his statement [in 1994] – 'banking is necessary but banks are not'

**123**  
**Sandun Hapugoda**



**CAPITAL MARKET**  
The richest people in the world – Forbes' billionaires – have their money in equity. It is a hedge against inflation

**124**  
**Naresh Abeysekera**



**CONSTRUCTION INDUSTRY**  
There is a massive drop in labour resources in the country – people do not want to be employed in the construction industry

**125**  
**Dilshan Ferdinando**

Also online at [www.LMD.lk](http://www.LMD.lk) Open for comment Podcasts on [www.LMD.lk](http://www.LMD.lk) Many articles are posted at [www.facebook.com/lmd.lk](http://www.facebook.com/lmd.lk)

# CONTENTS

## THE BUSINESS DASHBOARD

### Biz Sentiment

**State of Business**  
**CONFIDENCE ON A HIGH!**

**27** Surprise, surprise... the unique index that measures business confidence in Sri Lanka gains solid ground for the fourth consecutive month and is now at an 11 month high.

### The Economy

**Economic Outlook**  
**MACRO OUTLOOK IS DIRE**

**107** There's a ground swell of pessimism surrounding the economic outlook and the nation's investment prospects although sales volumes continue to stand on higher ground.



INGIMAGE®

### TOP SHELF

- 36**  
Youth Forum
- 98**  
Corporate Profile
- 100**  
Profile



MEDIA SERVICES GRAPHICS

### NEWS AGENDA

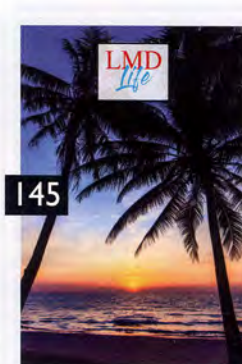
- Microcosm 28
- News Journal 35
- Advertiser Forum 101
- The Newsreel 118

### MACRO LENS

- Key Economic Data 30
- Quality of Life Index 58
- Best in Travel 60
- Global Hunger Index 64
- Higher Education 66
- Global Equities 108

### LMDtv SUPPLEMENT

- LMDtv playback 121



**145**

SPONSORED BY



### ADDENDA

- Micro Trends 28
- The LMD Post 32
- Quote-Unquote 34
- Life on Earth 55
- The LMD Chronicles 154

### OPINION POLLS

- Business Sentiment 27
- Burning Issues 31
- Website polls 35
- The Economy 107
- Consumer Confidence 116

### BIZ BRIEFS

- Business voices 126



මෙරට ජනගහනයෙන්  
ලක්ෂ 50ක්  
ව්‍යවසායකයන්  
වුනොත්  
ජනාධිපතිවරට,  
ඇමතිවරට මේ  
රට හදුන්න දෙයක්  
නැහැ

**07**



බැංකු ක්‍ෂේත්‍රයේ වසර  
82කට වඩා වැඩි  
කාලයක් රැඳී සිටින  
ලංකා බැංකුව සමඟ  
බැංකු කටයුතු  
පවත්වාගෙන යන්නට  
කිසිවිටෙක බියක් හෝ  
වකිතයක් ඇතිකරගත  
යුතු නැහැ

**26**



කුඩා පරිමාණ  
ව්‍යාපාරයකට  
අඩු පිරිවැයකින්  
ලෝකය හමුවට  
යන්න තියෙන හොඳම  
මාර්ගය තමයි  
තාක්ෂණය

**36**



ගොවි ජනතාවට මඟ  
විවර කළ  
සම්පත් බැංකුවේ  
'වැවට ජීවයක්'  
සමාජ සත්කාරය

**39**



# පටුන

බබ සිනාසී  
මට පෙනෙන තුරු

**05**

ජාත්‍යන්තර මූල්‍ය  
අරමුදල ශ්‍රී ලංකාවට  
නිර්දේශ කළ යෝජනා පහ  
සහ ඒවායේ බලපෑම

**17**

පිරිසුදු කරන්නෙකුගේ  
අධිෂ්ඨානයේ  
බලය

**19**

රටක ව්‍යවසායකයන්  
බිහි කිරීමේනිල  
සංවර්ධන බැංකු  
ඉතාම වැදගත් සාධකයක්

**21**

මගේ හැරවුම් ලක්ෂ්‍යය  
AIA රක්ෂණ  
සමාගමයි

**30**

NFTs ?

**42**



40



# CONTENTS

APRIL 2022

## Features



24

### EARTH'S HEROES

#### Bye Bye Plastic Bags

Two determined teenage sisters from Indonesia campaign to solve the plastic problem on their island home.

LAM LYE CHING

30

### TECHNOLOGY

#### Your Brilliant Smartphone

You may be unaware of the wide range of built-in features and downloadable apps for your mobile phone which can make everyday life easier.

JODY L. ROHLENA  
AND VICTORIA POLZOT

38

### FOOD ON YOUR PLATE

#### I Am Broccoli ...

A crunchy vegetable that's smelly but delicious.

KATE LOWENSTEIN  
AND DANIEL GRITZER

40

### BODY & MIND

#### How To Feel Happy

Bring joy not only to yourself but to all those around you with simple formulas.

ARTHUR C. BROOKS  
FROM THE ATLANTIC

#### ON THE COVER:

A POLAR BEAR'S JOURNEY -  
PAGE 70

38

46

### 100 YEARS

#### "Reader's Digest Saved My Life!"

Our readers share how medical articles in the magazine alerted them to serious conditions.

54

### NATURE

#### Saving Italy's Olive Trees

As a dangerous plant bacteria decimates centuries-old trees, farmers desperately race to find answers.

AGOSTINO PETRONI  
FROM ATLAS OBSCURA



# CONTENTS

APRIL 2022

78

62

**HUMOUR****My Family And Other Animals**

A daughter brings all manner of creatures home. PATRICIA PEARSON

66

**INSPIRATION****Work Out Your Worries By Writing**

Putting pen to paper helps solve problems. ELIZABETH BERNSTEIN FROM THE WALL STREET JOURNAL

70

**ANIMAL KINGDOM****A Polar Bear's Journey**

A mother and her vulnerable young search for food and

safety in the changing Arctic. JAMES RAFFEN FROM THE BOOK ICE WALKER

78

**FAMILY LIFE****Worst Things You Can Say To Your Parents**

Why words can be damaging, especially when spoken by children. STACEY FEINTUCH

82

**ENVIRONMENT****Shrinking Our Plastic Footprint**

These countries are making meaningful efforts to eliminate plastic. LOLA MÈNDEZ

88

**PHOTO FEATURE****Offbeat Museums**

Take a guided tour through strange exhibits and odd collections.

CORNELIA KUMFERT

94

**THEN AND NOW****Wig Crusades**

Fashion statement or to cover hair loss, hairpieces rise and fall over time.

ZOË MEUNIER

102

**13 THINGS****Keep Current With Electric Car Facts**

Battery power takes to the road.

EMILY GOODMAN

106

**BONUS READ****Night Terror**

The sudden collapse of an apartment building sends residents fleeing for their lives.

KELLI KENNEDY

FROM ASSOCIATED PRESS





## Departments

### THE DIGEST

- 16 Pets
- 18 Health
- 22 News From The World Of Medicine
- 115 RD Recommends

### REGULARS

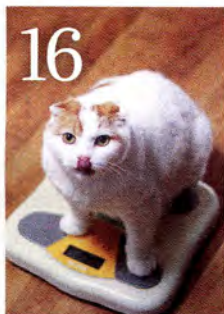
- 4 Editor's Note
- 6 Letters
- 10 My Story
- 14 Smart Animals
- 42 Look Twice
- 65 Quotable Quotes
- 99 Tell Me Why

### HUMOUR

- 36 Life's Like That
- 52 Laughter, The Best Medicine
- 100 All In A Day's Work

### THE GENIUS SECTION

- 118 3AM Catastrophising
- 122 Puzzles
- 125 Trivia
- 126 Puzzle Answers
- 127 Word Power



## HAVE YOU VISITED THE READER'S DIGEST FACEBOOK PAGE LATELY?

Constantly updated, our Facebook feed offers stories, videos, advice, humour, quotable quotes, cartoons, quirky photographs and more.

**FOLLOW US**  
@ReadersDigestAsia



**TIME**

VOL. 199, NOS. 13-14 | 2022

**9****The Brief****27****The View****36****Ukraine's  
Quartermasters**

On the road with the largest ever transfer of U.S. arms to another country—and the foreign volunteers showing up to fight

*By Simon Shuster*

Plus: Ukrainian women battle behind the lines *By Amie Ferris-Rotman*

**44****Capitol Hill Local 535**

Congressional staffers trying to unionize are also testing the sincerity of Democratic lawmakers

*By Abby Vesoulis*

**50****On the Trail**

A retired insurance-claims investigator is determined to figure out who's shooting wild horses in an Arizona forest

*By Marisa Agha*

**56****A Quest for Justice**

Lawyer Karuna Nundy's crusade to outlaw marital rape in India

*By Astha Rajvanshi*

**61****Most Influential  
Companies 2022**

TIME's annual list of 100 businesses charting the future

**91****Time Off**

TIME Asia is published twice a month by TIME Magazine HK Limited. © TIME Magazine HK Ltd. All rights reserved. Reproduction in whole or in part without written permission is prohibited. TIME and the Red Border Design are protected through trademark registration in the U.S. and in the countries where TIME magazine circulates. Member, Audit Bureau of Circulations. **PRINT SUBSCRIPTIONS:** Visit [time.com/Asia/olus](http://time.com/Asia/olus). **SUBSCRIBERS:** If the postal services alert us that your magazine is undeliverable, we have no further obligation unless we receive a corrected address within two years. **CUSTOMER SERVICE AND SUBSCRIPTIONS:** For 24/7 service, or to learn more about special offers online, please visit [www.subscribeon.com.au/time/asia/SOLO](http://www.subscribeon.com.au/time/asia/SOLO). You may also email our Customer Services Center at [time@subscribeon.com.au](mailto:time@subscribeon.com.au) or call (61) 2 9158 6172, or write to Time Magazine HK Ltd., 16/F Tower 5, The Gateway, Harbour City, Tsim Sha Tsui, Hong Kong. **ADVERTISING:** For information and rates visit: [timemediakit.com](http://timemediakit.com). TIME Asia is edited in Hong Kong and printed in Singapore and Hong Kong, Singapore MCI (P) No. 080/08/2020. Malaysia KKDN permit no. PPS 676/03/2013(022933).



# දෙසතිය

පුවත් සඟරාව

වෙළුම 44 කලාපය 23

2022 අප්‍රේල් 01

උපදේශක සංස්කාරක  
**මොහාන් සමරනායක**  
රජයේ ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

අංශ ප්‍රධානී  
**ඩබ්ලිව්. එම්. ශාන්තප්‍රිය**

සංස්කාරක  
**මාලා මල්කාන්ති පරණගමගේ**

රජ රවා සංස්කාරක  
**අනුභව මහවලගේ**

විශේෂාංග ලේඛකයන්  
**සංජීව පෙන්නාවඩු**

ප්‍රවෘත්ති නිලධාරී  
**නිල්මිණී ප්‍රනාන්දු**

ජායාරූප  
**රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ**  
**ජායාරූප අංශය**

බෙදාහැරීම  
**දෙසතිය හා ප්‍රකාශන එකකය**

මුද්‍රණය  
**රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව**

ප්‍රකාශනය  
**රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව**

### රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

163, කිරුළපන ඇවිහිවි  
පොල්හේන්ගොඩ, කොළඹ 05

සංස්කාරක මණ්ඩලය  
011 2513 757 / 011 2513 153  
e mail: desathiya@gmail.com

බෙදාහැරීම් අංශය  
011 2514 150

### හිතවත් පාඨකයනි,

44 වසරක් ඔබ වෙත දැනුම බෙදා දුන් දෙසතිය වෙත පාඨක ඔබගේ අදහස් කෙටියෙන් ලියා තැපෑලේ ලිපිනයට හෝ විද්‍යුත් තැපෑලේ ලිපිනයට හෝ යොමු කරන්න.

සංස්කාරක

■ ■ ■ අනුමැති පිටු

16



## මානව ශිෂ්ටාචාරයේ තාරකා මුද්‍රාව

ශ්‍රී ලංකාවේ  
ශෝකාන්තයක් 14



10



### නොසැලෙන ගාන්ධි උරුමය



දත්ත ගිණිතොත් ඔලිගොනයි 5

මාතෘකා අනවශ්‍යයි



### ක්ෂය රෝගය කාෂය කිරීම

35



33



3



7



# දෙසතිය

පුවත් සඟරාව

වෙළුම 44 කලාපය 24  
2022 අප්‍රේල් 15

උපදේශක සංස්කාරක  
**මොහාන් සමරනායක**  
රජයේ ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

අංශ ප්‍රධානී  
**ඩබ්ලිව්. එම්. ශාන්තප්‍රිය**

සංස්කාරක  
**මාලා මල්කාන්ති පරණගමගේ**

රූ රටා සංස්කාරක  
**අනුකූෂ මහවලගේ**

විශේෂාංග ලේඛකයන්  
**සංජීව පෙන්නාච්චි**

ප්‍රවෘත්ති නිලධාරී  
**නිල්මිණී ප්‍රනාන්දු**

ජායාරූප  
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ  
**ජායාරූප අංශය**

බෙදාහැරීම  
**දෙසතිය හා ප්‍රකාශන ඒකකය**

මුද්‍රණය  
රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ප්‍රකාශනය  
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

**රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව**

163, කිරුළපහ ඇවනිවි  
පොල්තේන්ගොඩ, කොළඹ 05

සංස්කාරක මණ්ඩලය  
011 2513 757 / 011 2513 153  
e mail: desathiya@gmail.com

බෙදාහැරීමේ අංශය  
011 2514 150

## නිතවත් පාඨකයනි,

44 වසරක් ඔබ වෙත දැනුම් බෙදා දුන් දෙසතිය' වෙත පාඨක ඔබගේ අදහස් කෙටියෙන් ලියා තැපැල් ලිපිනයට හෝ විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනයට හෝ යොමු කරන්න.

**සංස්කාරක**



# 16



## නව ලිබරල් ආර්ථිකයේ කූටප්‍රාප්තිය



### 3 සජන ආර්ශවීය සහයෝගිතාව



### පිරිමැසුම් විදුලි බිලක් 6



### 15 සන්නිවේදී පරමං ධනං



වන  
වැස්ම  
දෙසි  
හුස්ම

# 32

රිදී  
නිරියට  
කළී  
වලාවක



# 35

## ඉන්ධන නිඟයට ඊ විලර් පිලියමක් 34



# 39

මේ කලාපයෙහි පළවන ඇතැම් ඡායාරූප උපුටා ගැනුණේ අන්තර්ජාලයෙනි.

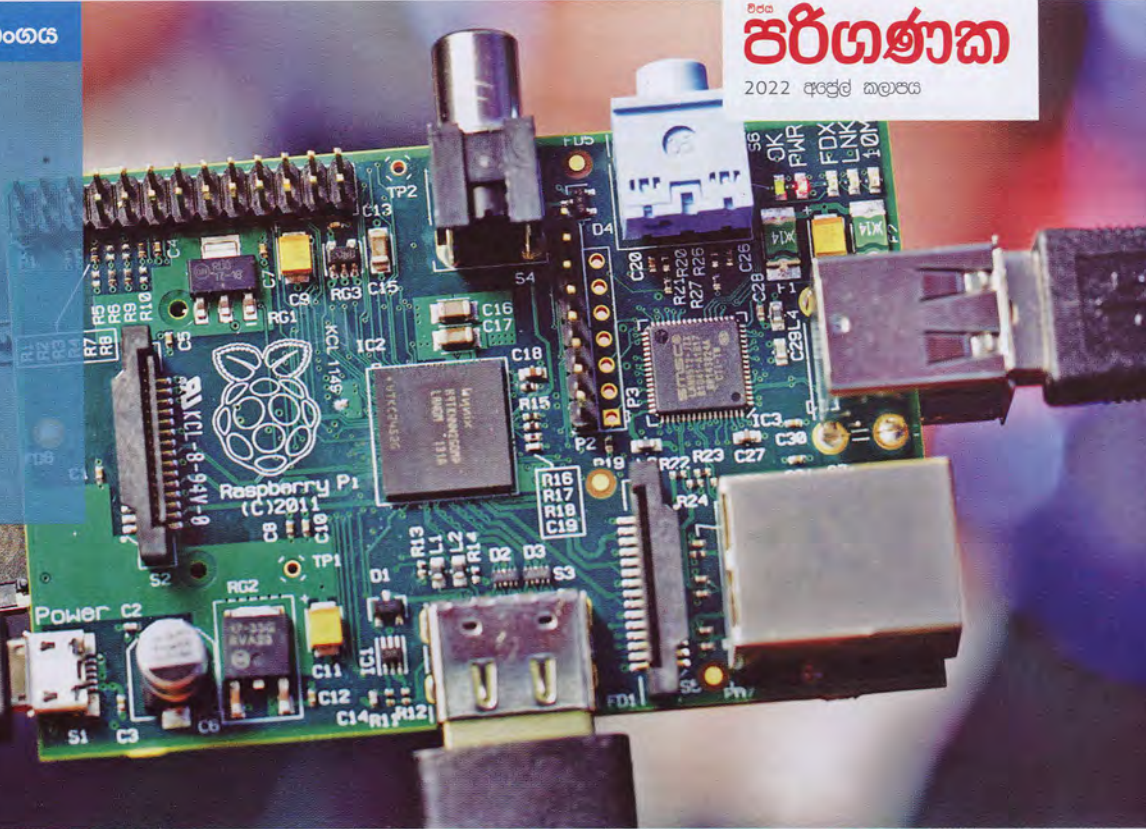


▼ ප්‍රධාන විශේෂාංගය

දස වසක රාස්බෙරි

ලොව ප්‍රභව රාස්බෙරි පරිගණක මුල් වරට ඉදිරිපත් කළේ, අදින් දස වසකට කලින්.

04



▼ පුවත් විශේෂාංග



06



07



08



09

- 06 රුසියානු අන්තර්ජාලය අන්තර්ජාලයේ ඉවත්වීමට රුසියාව සැරසෙයි.
- 07 කැස්පර්ස්කි සැක කිරීම රුසියානු මෘදුකාංග අනාරක්ෂිතය.
- 08 අජරාමර ඩිජිටල් ඩිස්ක් සහභාගීත්වයක් පවතින ඩිජිටල් ඩිස්ක් වර්ගයක් එයි.
- 09 පරිගණක ක්‍රීඩාව
- 10 අලුත් වෙබ් සේවා

11

**[PCuser]**

- 13. ආඩ්වින්ට් මයික්‍රො කොන්ට්‍රෝලර් ප්‍රෝග්‍රැම්
- 14. ඩෙස්ක්ටොප් වර් වෙනුවට ලේම්
- 16. මවුසුවරුවේ දෝෂ සම්මත කර ගැනීම
- 18. පරිගණක පැන විසඳුම්

21

**PCleaner**

- 22 Word
- 24 Excel
- 26 Photoshop
- 28 Illustrator
- 30 Kotlin

- 02. කර්තෘව ලිපි
- 02. කාඩුගය
- 40. ප්‍රවේශිකා

Wijeya PARIGANAKA is registered as an IT magazine in Sri Lanka. © 2022 Wijeya Newspapers Ltd. All rights reserved. Reproduction in whole or in part without written permission is prohibited. Wijeya PARIGANAKA, PCUser, PCleaner, and PCDigest logos and design protected through copyright regulations in Sri Lanka. All other trademarks, trade names and logos are the properties of their respective owners. Wijeya PARIGANAKA magazine is published by Wijeya Newspapers Ltd, No.08, Hunupitiya Cross Rd, Colombo - 02. The editor is Palitha Amarasooriya. Inquiries can be made to +94 112479660 or pariganaka@wijeya.lk



# Contents

Foreword	5
Comment on the Discussion Paper	7
Towards Effective Social Policies for Addressing Violent Extremism in Sri Lanka	9
Comment on the Discussion Paper	13
Background	15
1. Executive Summary	17
1.1. Push and Pull Factors of Violent Extremism	17
1.2 Key Recommendations	20
2. Introduction	25
3. Objectives of the Discussion Series	27
4. Methodology	29
5. Key Issues, Legislative Framework and the Recommendations	33
6. Conclusion	47



## உள்ளடக்கம்

முன்னுரை	5
கலந்துரையாடல் பத்திரம் பற்றிய சுருக்கமான மீளாய்வு	7
கலந்துரையாடல் பத்திரம் பற்றிய முக வாசகம்	9
கலந்துரையாடல் பத்திரம் பற்றிய விசேடக் குறிப்பு	13
கலந்துரையாடல் பத்திரம் பற்றிய அறிமுகம்	15
1. நிறைவேற்றுச் சாராம்சம்	17
1.1. வன்முறைத் தீவிரவாதத்தின் தள்ளுகை மற்றும் கவர்தல் காரணிகள்	17
1.2 முக்கிய பரிந்துரைகளின் சாராம்சம்	20
2. அறிமுகம்	25
3. கலந்துரையாடலின் குறிக்கோள்கள்	27
4. பயன்படுத்திய முறைமை	29
5. அடிப்படைப் பிரச்சனைகள், சட்ட நிலைமைகள் மற்றும் பரிந்துரைகள்	33
6. முடிவுகள்	47



## පටුන

සාකච්ඡා පත්‍රය පිළිබඳව පූර්විකාවක්	5
පෙරවදන	7
සාකච්ඡා පත්‍රය පිළිබඳව ලුහුඬු සමාලෝචනයක්	8
සාකච්ඡා පත්‍රය පිළිබඳව පූර්විකාවක් ශ්‍රී ලංකාවේ ප්‍රචණ්ඩ අන්තවාදය ආමන්ත්‍රණය සඳහා ඵලදායී සමාජ ප්‍රතිපත්ති දිශානතියක් වෙත	9
සාකච්ඡා පත්‍රය පිළිබඳව විශේෂ සටහන	13
සාකච්ඡා පත්‍රය පිළිබඳව හැඳින්වීම	15
1. විධායක සාරාංශය	17
1.1 ප්‍රචණ්ඩ අන්තවාදය වෙත පෙළඹවීමේ සහ ආකර්ෂණය කර ගැනීමේ සාධක	17
1.2 ප්‍රධාන නිර්දේශයන්හි සාරාංශය	20
2. හැඳින්වීම	24
3. සාකච්ඡා මාලාව පැවැත්වීමේ අරමුණු	27
4. භාවිත කළ ක්‍රමවේදය	29
5. මූලික ගැටලු, නෛතික තත්ත්වයන් සහ නිර්දේශ	33
6. නිගමනය	47





රයිට් මීඩියා (පෞද්ගලික) සමාගම,  
නො.: 15/1/8, මත්තේගොඩ හන්දිය, පැලැස්වත්ත, පන්නිපිටිය.  
දු.ක.: 011 20 86 736  
ඊමේල්: info@suwayamagazine.lk / rightmediamkt@gmail.com

"සුවය"  
මාසික සුව සඟරාව  
දොළොස්වැනි කාණ්ඩය  
නවවන කලාපය

සංස්කාරක

යොමිත බිමල් - 0718 030 738

සම්බන්ධීකරණ සංස්කාරක

වම්. ඩී. ධර්මසිරි - 0767 799 865

සහය සංස්කාරක

නෙත්මි ජූජනී

විශේෂාංග ලිපි සම්පාදකයෝ

ශෂිකා තල්පත්වා,  
මහේෂානි මීඟහපොල,  
ශ්‍රියානි විජේසිංහ,  
ප්‍රනතා චාන්දනී ද සිල්වා

කෝදුපත් හා පරිවර්තන සංස්කාරක

අතුල ඒ. දොඩන්ගොඩ - 0773 124 261

පිටි කවර නිර්මාණය සහ පිටු සැලසුම්

ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම  
රයිට් මීඩියා (පෞද්ගලික) සමාගම  
011 20 86 736

මුද්‍රණය

Neo Graphics (Pvt) Ltd  
No: 44, Udahamulla Station Rd,  
Nugegoda

සඟරාවක් වශයෙන් ලියාපදිංචි කරන ලදී.  
අංකය ISSN 2012-547X.  
ශ්‍රී ලංකාවේ තැපැල් දෙපාර්තමේන්තුවේ  
ලියාපදිංචි අංකය QD/140/NEWS/2009.

ප්‍රතිකාර සහ ඖෂධ ඇතුළත් ලිපිවල  
මූලාශ්‍රයන් සඳහන් කර තිබේ. මූලාශ්‍ර සඳහන්  
නොවන ප්‍රතිකාර සහ ඖෂධ වෛද්‍ය උපදෙස්  
නොමැතිව හැකිමෙන් වලකින ලෙස සුවය  
කාරුණික ඉල්ලීමක් කරයි. සුවය සඟරාවේ  
පළ කෙරෙන සියලු ලිපිවල අයිතිය ප්‍රකාශන  
ආයතනය සතුය. අවසරයකින් තොරව උපුටා  
පළ කිරීම සපුරා තහනම් ය. පළවන දැන්වීම්  
ලිපිවල අදහස් සුවය සඟරාවේ නොවන අතර  
එම සමාගමේ හා එම වෛද්‍යවරුන්ගේ අදහස්  
බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

# පටුන

කාවචන් අනුකරණය කරන්න ව්‍යා හැමවිටම නමන් නමන් වෙන්න	04
වයඹ ගියාම බෙහෙත් බොන්නේ රුක්සැමින්...	06
ස්වභාවික චල්වලින් හැටව බයයක්	09
හන බිබිලි ඇතිවන්නේ ඇයි...?	13
අත්තර්ජාලය අත්තර්ජන්ජාලයක්	
නොකර්ගැනීමට දැනට හුරු කරගනිමු	16
කෂය රෝගය හා රෝෂණය	18
අභ්‍යන්තර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතතාවය	21
තරුණ පුද්ගලයන්ගේ බඩ වැඩිවීමට සහතිකයක් වැදගත්කම ගැන දැනුවත් ද?	26
භාෂි අභ්‍යන්තර වැදගත්කම	29
හඬ යෝග්‍ය මගින් ශාරීරික සහ මානසික සමබරතාව	33
දැනටමත් නිව රෝෂණය නොලැබීමෙන් සුවන හැකි	35
විභාගය කියන්නේ විදිනයේ වැඩි වැඩිවීමක්	37
කියන දෙයක් නේරෙන සිංහලෙන් කියන්න	42
තරුණ බව හැකිවීම කැඩීම ක්‍රමයක් වෙන්න	47