

Content

Issue – 05 May 2022

Name of the Journal	Vol./ Issue/ No.	Month & Year	Page No.
bmd		April 2022	01
Living		May 2022	03
LMD		May 2022	05
Profit	කාණ්ඩය 06, කලාපය 02	May, June 2022	07
Reader's Digest	Vol.121, No.711	May 2022	08
දෙසතිය	වෙළුම 44, කලාපය 09	01 මැයි 2022	11
දෙසතිය	වෙළුම 44, කලාපය 10	15 මැයි 2022	12
විජය පරිගණක	වෙළුම 25, කලාපය 05	මැයි 2022	13
සුවය	කාණ්ඩය 12, කලාපය 10	මැයි, ජූනි 202	14

bmd

CONTENTS



A CHAMPION OF YOUTH LEADERSHIP

-10

06 Research Spinoffs

78 Corporate World

20

What Can Leaders Learn From
Ukraine's President?

28

Five Leadership Tools To Inspire
Employees To Give Their Best

24

What Should A New Ceo
Do In The First 100 Days?

36

3 Skills New Managers Need To Succeed



40

Ten Powerful
Body Language Tips

42

Hybrid Work Should Focus On Outputs,
Not Time Or Place

44

How To Argue That Actually Works

46

Organizations Need Leaders Not Bosses

48

Assessing Risks, Eliminating Threats:
The Art Of Vulnerability Management

52

How To Trust Your Gut

76

If The Job You Have Isn't The Life You Want,
The Answer Is Simple: Jump

16

LATEST INFORMATION,
MAJOR PART OF MY LIFE!
- SUJEEWA RAJAPAKSA



30

CHANGING FRONTIERS OF
DIGITAL LEARNING
- AGALINGAM NAGENDRAKUMAR



58

NATIONAL SAVINGS BANK
CELEBRATING 50 YEARS OF
EXCELLENCE, COMMITMENT
AND SUCCESS
AJITH H.W. PEIRIS



64

BUSINESS REVIVAL AND
REHABILITATION -
A LIFELINE FOR SINKING
BUSINESSES
- ROHANA KUMARA



72

SRI LANKA: WEATHERING
THE FOREX CRISIS
- AMARAKOON BANDARA



Contents

MAY 2022

INSIDE STORY



Dr. Natalie
Cooke

60

ONE-ON-ONE



Asanka
de Mel

12

DATELINE HOLLYWOOD



Hailee
Steinfeld

35

LIVING GETS REAL



Ruzaina
Hadjie

74

NEWS & REVIEWS

- 11** MAY MAKEOVER
To enlightenment
- 34** REEL TALK
The Adam Project
- 68** LIFESTYLE NEWS
Town and country

CELEBRITY FILES

- 12** ONE-ON-ONE
Asanka de Mel
- 35** DATELINE HOLLYWOOD
Hailee Steinfeld
- 60** INSIDE STORY
Dr. Natalie Cooke

- 74** MINORITY TASTES
Ruzaina Hadjie

- 76** POETIC WEDDINGS
Nivedita Saboo

- 78** FEEL-GOOD FACTOR
Melissa Stephen

- 80** THE INNER SPIRIT
Shehara Jayatilaka Napoleon

MEDIA SERVICES PHOTOFILE (PRISHYAN PANDITHAGE/ESHAN SILVANI)-HUB-BRANDING

Contents

MAY 2022

TRAVEL JOURNAL



16

- 16 GOURMET TRAVELLER**
Best of the Caribbean
- 26 GERMAN PORT CITY**
Gateway to the world
- 30 FAMILY GETAWAYS**
Multigenerational holidays

PHOTO JOURNAL

- 96 FRENCH TREATS**
Breaking fast

LUXE DESIGN



42

- 42 TALKING SPACES**
A better quality of life
- 46 CELEB HOMES**
Sell in LA and buy in Miami
- 52 SPATIAL DESIGN**
Darshana Kosgalage house
- 58 POWER PALETTE**
Colour trends in 2022

PORTFOLIO



82

- LIVING DIVERSIONS**
- 82 PORTFOLIO**
Dazzling in lace and tulle
- MOTOR & SPORT**
- 88 ICC RANKINGS**
Cricket's hierarchy
- 88 SPORTING CALENDAR**
Monthly lineup
- 89 WORLD TEST CHAMPIONSHIP**
Picking the front-runners
- 90 AT THE WHEEL**
Hyundai Palisade
- 92 FAST TRACK**
Merc's next gen

FOOD GUIDE



93

- 94 GOURMET GURU**
Rely on the six senses
- 97 SPICE ISLAND**
Fragrant add-ons
- 98 TABLE TALK**
Protein powerhouse lentils

MEDIA SERVICES PHOTOILL (FOOD AND TRAVEL), MAGAZINE BANKA WITH ANAGEMIRAL FERNANDO/INCHPAGE

CONTENTS

REGULAR DEPARTMENTS

COVER STORY 📺 📢 📡	90	INSURANCE SECTOR	78
A Disaster Ready Sri Lanka A big part of this is digital enablement		Gearing for Disruption Insurance policies will be transformed	
BUSINESS NEWS 📺		FURNISHING SECTOR 📺	80
BUSINESS SENTIMENT	29	Eco-Friendly Take Over What's trending in the furnishing sector	
The Barometer Free Falls Multiple crises are taking their toll		ICT SECTOR 📺 📢	82
BURNING ISSUES	33	Tech in the Driving Seat The rapid acceleration of tech adoption	
Daily Essentials Quandary Inflation and shortages take top billing		FINANCIAL SERVICES 📺 📢	84
THE COST OF LIVING	38	Tech Transformation Tech: transforming professional services	
Index at an All-Time High Cost of living index skyrockets in March		SRI LANKANS OVERSEAS 📺 📢	86
THE ECONOMY	117	Regaining Sri Lanka A citizen centric style of governance	
Mayday Call for Economy Extreme pessimism about the economy		BUSINESS AFFAIRS	
EDITORIALS		THE ECONOMIC CRISIS 📺 📡	114
THE BIG PICTURE 📺 📡	41	Path Out of the Debt Trap Difficult decisions for policy makers	
Sri Lanka United A picture is worth a thousand words...		THE STOCK EXCHANGE	118
STATE OF THE NATION 📺 📢 📡	42	WORLD ECONOMIC OUTLOOK 📺 📢 📡	120
Carnival Versus Circus The waves of protests – 'it's not cricket'		Emerging Markets at Risk Why global growth could falter this year	
PEOPLE POWER 📺 📢 📡	45	COOPERATIVE SOCIETIES 📺 📢	123
Voice of the People The power of social media and protesters		Equal for the Common Good Co-ops are businesses based on ethics...	
ALL PARTY CONFERENCE	46	AGRICULTURE SECTOR 📺 📡	124
Towards Inclusive Solutions Ramifications of the recently held APC		Going Green the Smart Way Why yield must be increased sustainably	
PRESS FREEDOM	49	PROJECT MANAGEMENT	125
Fourth Pillar of Democracy Threatening press freedom can be costly		Sustainability Journeys Tools to help a business achieve its goals	
IMRAN KHAN OUSTER 📺	50	MANAGEMENT DIGEST	
PMs Who Don't Stay Long Pakistan's complex system of democracy		ETHICAL LEADERSHIP	146
BIOLOGICAL DIVERSITY	52	Messaging During a Crisis Ethical leaders are vital during crises	
Tech to Protect the Wild Why technology can protect biodiversity		WORKPLACE BOUNDARIES 📺 📡	149
CURRENT AFFAIRS		Demarcating Your Limits! Boost productivity by conserving energy	
CORPORATE COMPENSATION 📺 📢	54	LEADERSHIP FORUM 📺 📢 📡	150
The Soul of Business Unjustified bonuses corrupt biz executives		Find Your Purpose Aim to live a purpose driven existence	
IMPACT INVESTMENTS 📺 📢 📡	56	WORKFORCE UPSKILLING 📺 📢	151
Investing in the Ecosystem Why some ventures have a social impact		Automation Rules the Roost Why workplace automation is critical	
GLOBAL NEWSWIRE	60	CRISIS MANAGEMENT 📺 📡	152
The latest international news – courtesy AFP		Location Independence When core values in biz come to the fore	
TOMORROW'S WORLD 📺	72	CONTENT MARKETING	153
Monthly calendar of international events		How to Win Back Customers Rich dividends from a 'win back strategy'	
BUSINESS FORUM		EDUCATING SRI LANKA	154
LEASING SECTOR 📺	75	Middle School When schoolchildren move to adulthood	
Thinking Outside the Box There are new opportunities for leasing			

BUSINESS VOICES



LEASING SECTOR
SME and retailers are raising capital for business and other investment initiatives by securing vehicles as collateral

Shamindra Marcelline



INSURANCE SECTOR
The traditional method of face-to-face insurance selling will have its inherent barriers disrupted sooner than later

Patrick Alwis



FURNISHING SECTOR
With awareness increasing about the environment and threats to it, eco-friendly products will have a tremendous impact in the near future

Nishal Ferdinando



ICT SECTOR
There's also a rise in IoT but sustainability will depend on how we adopt case-based solutions in a broader Industry 4.0 framework

Asanka Bimal Rajasinghe



FINANCIAL SERVICES
As businesses are becoming more automated and fast implementing remote work strategies, there is an increased risk to network and cloud solutions

Raditha Alahakoon



SRI LANKANS OVERSEAS
I hope that Sri Lanka will plan and forge a path of development that will put the country back on a strong economic footing

Aruna Abeygoonesekera

OPINION SHAPERS



THE ECONOMY
With the youth spearheading the nationwide demonstrations and expressing their concerns, the voice of the people has started to rise and be heard

Therica Miyanadeniya



WORLD ECONOMIC OUTLOOK
Slower growth and more rapid inflation sum up the outlook for the rest of the year

Samantha Amerasinghe



BANKING SECTOR
Financial institutions still have a good appetite for risk – a double digit growth of the private sector is expected but the focus will definitely shift towards exporters

Bingumal Thewarathanthri



INSURANCE SECTOR
We must understand the various socio-economic forces that have led to low (insurance) penetration levels in order to improve them

Chathuri Munaweera



ADVERTISING INDUSTRY
There is always hope... even in the deepest despair – a cliché we do believe in; and make no mistake, this is just blind faith

Dilstra Jayamanne



LEGAL PROFESSION
We must understand that power must be exercised in an intelligent manner, rationally and not rashly

Saliya Pieris

Also online at www.LMD.lk Open for comment Podcasts on www.LMD.lk Many articles are posted at www.facebook.com/lmd.lk

CONTENTS

THE BUSINESS DASHBOARD

Biz Sentiment

State of Business CONFIDENCE PLUMMETS

29 The unique index that measures biz confidence free falls in the wake of the perilous state of the nation and the plight of the people – downtrodden but protesting nevertheless.

The Economy

Economic Outlook MACRO OUTLOOK IS DIRE

117 Not surprisingly, the economic crisis has led to extreme pessimism in business circles with expectations that the worst is yet to come in the wake of the unprecedented forex crunch and more.



INGIMAGE®

TOP SHELF

- 36** Youth Forum
- 100** Corporate Profile
- 105** Celebrating Mobility



MEDIA SERVICES GRAPHICS

NEWS AGENDA

- Microcosm 30
- News Journal 35
- Advertiser Forum 103
- The Newsreel 128

MACRO LENS

- Key Economic Data 32
- Best Countries to Live in 62
- Key Languages 64
- World Press Freedom 68
- Global Connectivity 70
- Global Equities 118

LMDtv SUPPLEMENT

- LMDtv playback 131



SPONSORED BY



ADDENDA

- Micro Trends 30
- Quote-Unquote 34
- Life on Earth 55
- The LMD Chronicles 166

OPINION POLLS

- Business Sentiment 29
- Burning Issues 33
- Website polls 35
- The Economy 117
- Consumer Confidence 126

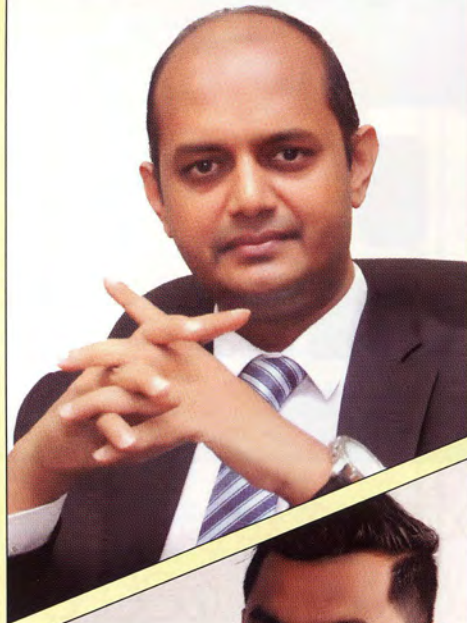
BIZ BRIEFS

- Business voices 136

INSIDE PROFIT

ලංකාවේ අංක 01
බැංකුව
විදියට ලංකා
බැංකුවේ
ගනුදෙනුකාර කළම
විවිධයි

07



ව්‍යවසායකයන්ට
තොරතුරු නාක්‍ෂණය
අලුත් අදහස් මෙන්ම
හිරමාණශීලී ව්‍යාපාර
බිහි කිරීමට
හොඳ මෙවලමක

21



විකුණුම්කරණය
කියන්නේ
ඕනෑම මනුෂ්‍යයකු
තෝරාගන්න පුළුවන්
රැකියාවක

26



මේ දවස්වල
කර්මාන්ත කරන
හැඳුම් රැගත්,
ටික්ටොක් සහ
ඇපොනිමස්

40



පටුන

අන්තර් ජාතික මූල්‍ය අරමුදල පිළිබඳ මිඵතාවෙන් මිදෙමු	05
ඩොලරය සහ රුපියල: විදේශ සංචිත ජනපීචිතයට බලපාන්නේ කෙසේ ද?	10
මූල්‍ය අරමුදයට හේතුව ඩොලර් ඩිජිටල් මුදල් බවට පත්කිරීම ද?	15
ඔබ සිතාසි මට පෙනෙන තුරු	17
සේවකයන්ට හොඳට සැලකූ ව්‍යවසායකයෝ කවුද?	19
කාන්තාවන් සවිබලගැන්වීමට වැඩිලි කෙරුණු දායකත්වය	29
අපනයන ප්‍රවර්ධන කටයුතුවලට ප්‍රමුඛත්වය දීම විදේශ විනිමය උපයෝගීකරීමට කදිම උපායමාර්ගයක්	31
ව්‍යවසාය කුසලතා ඇත්නම් ආවේණික පෞරුෂයක් සමගින් ශක්තිමත්ව හැරීසිටිය හැකිය	37

22

CONTENTS

MAY 2022



Features

22

EARTH'S HEROES

Saving The Giant Sables

One man's quest to save Angola's threatened giant sables before the curly-horned antelope was lost forever.

ASHLEY STIMPSON
FROM ATLAS OBSCURA

28

HEALTH

Get Your Best Sleep Ever

Have trouble getting to sleep or staying asleep? Read the latest expert advice on getting a good night's shut-eye.

LEAH RUMACK
AND MARK WITTEN

36

DRAMA IN REAL LIFE

Run Over By A Speedboat

A snorkelling trip left marine biology student Carter Viss maimed after a speed boat failed to see him in the water.

GARY STEPHEN ROSS

46

FOOD ON YOUR PLATE

Pass The Peas, Please

This tiny and tasty green vegetable is one of the oldest crops in human history and delighted royals in bygone years.

KATE LOWENSTEIN,
DANIEL GRITZER AND
DIANE GODLEY

54

54

FAMILY LIFE

Family Friendships

Ways to build and strengthen sibling bonds, regardless of how old you are.

CHARLOTTE HILTON
ANDERSEN

58

HEALTH

The Promise Of Intermittent Fasting

Could the benefits of this kind of diet extend beyond your waistline?

ROZALYNN S. FRAZIER

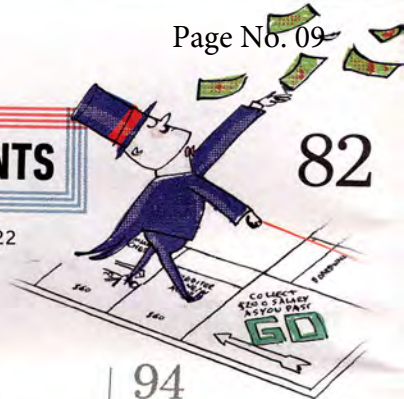
ON THE COVER:
CHASING THE NORTHERN
LIGHTS - PAGE 94

66

CONTENTS

MAY 2022

82



62

FIRST PERSON

Mama, This Story Is For You

Showing affection in a special way brings this mother joy.

HELENE MELYAN
FROM THE OREGONIAN

66

PHOTO FEATURE

Once Upon A Time

See how nature and decay are turning yesteryear's trash into surprising treasure.

DORIS KOCHANEK

72

WHAT IT'S LIKE TO...

Volunteer On An Archaeological Dig

Opportunities are aplenty for those seeking the fascinating world of archaeology.

GIL DAVIS FROM
THE CONVERSATION

78

HUMOUR

Raising Kids: To Coddle Or Neglect?

A father weighs in on the birth-order parenting debate and provides his insight into who really turns out the best.

RICHARD GLOVER

82

13 THINGS...

Boredom-Busting Facts About Board Games

From favourite classics to new favourites, board games are a great way to spend a night at home. EMILY GOODMAN

88

QUIZ

Easy Pickings

Pride yourself as a detective? Try our quiz on robberies.

CAROLINE FRIEDMANN

94

TRAVEL

Chasing The Northern Lights

A trip to Canada's Northwest Territories for a primeval encounter with nature.

SALLIE TISDALE FROM
HARPER'S MAGAZINE

102

BONUS READ

The Last Frontier

Meet the quirky canines that can detect medical issues.

ADAM PIORE





76

Departments

THE DIGEST

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



16

REGULARS

- 4 Editor's Note
- 6 Letters
- 10 My Story
- 14 Smart Animals
- 50 Look Twice
- 81 Quotable Quotes
- 93 Tell Me Why



18

HUMOUR

- 44 Life's Like That
- 76 Laughter, The Best Medicine
- 86 All In A Day's Work

THE GENIUS SECTION

- 118 Should You Press Pause?
- 122 Puzzles
- 125 Trivia
- 126 Puzzle Answers
- 127 Word Power



20



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

වෙළුම 44, කලාපය 09,
2022 මැයි 01

රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව,
163, කිරුළපහ ඇවිහිවි,
පොල්හේන්ගොඩ, කොළඹ 05.

සංස්කාරක මණ්ඩලය
දු. අ. 011 - 2513757 / 0112 - 513153
Email - desathiya@gmail.com
බෙදුනැරිමේ අංශය
දු. අ. 011 - 2514150

උපදේශක සංස්කාරක
මොහාන් සමරනායක
රජයේ ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

අංශ ප්‍රධානී
ඩබ්. එම්. ශාන්තප්‍රිය

සංස්කාරක
මාලා මල්කාන්ති පරණගමගේ

රූ රචා සංස්කාරක
සංජීව පෙත්තාවඩු

විශේෂාංග ලේඛකයන්
රංගිකා අබේසේකර
නිරාෂා මධුරංගි

ප්‍රවෘත්ති නිලධාරී
නිල්මිණී ප්‍රනාන්දු

ජායාරූප
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ
ජායාරූප අංශය

බෙදුනැරිම
දෙසතිය හා ප්‍රකාශන අංශය

මුද්‍රණය
රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ප්‍රකාශනය හා බෙදුනැරිම
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

හිතවත් පාඨකයින්,

44 වසරක් ඔබ වෙත දැනුම ලබාදුන්
'දෙසතිය' පුවත් සඟරාව වෙත පාඨක
ඔබගේ අදහස් කෙටියෙන් ලියා නැපැල්
ලිපිනයට හෝ විද්‍යුත් නැපැල් ලිපිනයට
හෝ යොමු කරන්න

සංස්කාරක

මෙහි පළ වන ඇතැම් ඡායාරූප
අන්තර්ජාලයෙන් ලබාගත් ඒවා වන අතර
ඒවායේ අයිතිය මුල් හිමිකරු සතු යි.

නාවරයේ නෂ්ට 14

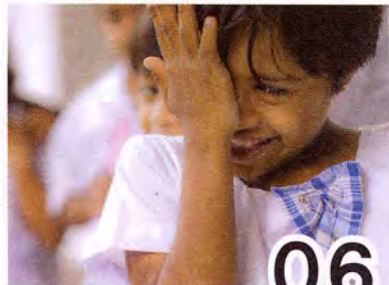


වෘත්තීය අරගලයේ
දේශපාලන පෙරළිලිය



03

ඩොලර් ගිලින
වැලික්



06

මල් කැකුළු ප්‍රමුදන
දීරිය ජනනී



11

මානුෂීය ව්‍යසනයක
පෙරහිමිති



27

මිනිතලය රැකුමෙන්
අප රැකේ



30

සිත රවටන
මායාවක්



40

සයෝන කලාකගේ
උරමය

දෙසතිය

පුවත් සඟරාව

වෙළුම 44, කලාපය 10,
2022 මැයි 15

රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව,
163, කිරුළපහ ඇවිනිවි,
පොල්තේන්ගොඩ, කොළඹ 05.

සංස්කාරක මණ්ඩලය
දු. අ. 011 - 2513757 / 0112 - 513153
Email - desathiya@gmail.com
බෙදුනැරිමේ අංශය
දු. අ. 011 - 2514150

උපදේශක සංස්කාරක
මොහන් සමරනායක
රජයේ ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

අංශ ප්‍රධානී
ඩබ්. එම්. ශාන්තප්‍රිය

සංස්කාරක
මාලා මල්කාන්ති පරණගමගේ

රජ රටා සංස්කාරක
සංජීව පෙත්තාවඩු

විශේෂාංග ලේඛකයන්
රංගිකා අබේසේකර
තිරාණ මධුරංගි

ප්‍රවෘත්ති නිලධාරී
නිල්මිණී ප්‍රනාන්දු

ජායාරූප
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ
ජායාරූප අංශය

බෙදුනැරිම
දෙසතිය හා ප්‍රකාශන අංශය

මුද්‍රණය
රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ප්‍රකාශනය හා බෙදුනැරිම
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

නිතවත් පාඨකයින්,

44 වසරක් ඔබ වෙත දැනුම ලබාදුන්
'දෙසතිය' පුවත් සඟරාව වෙත පාඨක
ඔබගේ අදහස් කෙටියෙන් ලියා තැපැල්
ලිපිනයට හෝ විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනයට
හෝ යොමු කරන්න

සංස්කාරක

මෙහි පළ වන ඇතැම් ඡායාරූප
අන්තර්ජාලයෙන් ලබාගත් ඒවා වන අතර
ඒවායේ අයිතිය මුල් හිමිකරු සතු යි.

නවරසේ නෂ්ට 16

වෙනස් සැලැස්මේ නූතන නැව්වල්

03

රට මැදින්
ගලන ධන උල්පත

06

ලෝ පතළ සිරිලක
කුරුඳු

11

ප්‍රංශයේ පෙරැලිකාරයා
යළි බලයට

28

කුහුඹු ලොව අසිරිය
විදු ඇසින්

29

යළි නැගුණු
බාමියාන් බුද්ධ ප්‍රතිමා

39

දෙවැනි සරදුම

✔ ප්‍රධාන විශේෂාංගය

**ටීවීවල
වෙනස්වීම**

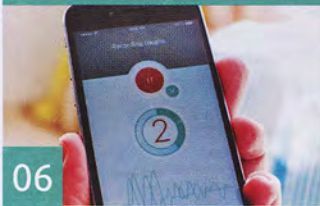
ලොව ප්‍රකටම මයික්‍රොබිලොගිං සේවය, ලොව ධනවත්ම තැනැත්තාගේ තනි පුද්ගල අයිතියට යටත් වෙයි.

04

**විස
පරිගණක**

2022 මැයි කලාපය

✔ පුවත් විශේෂාංග



06



07



08



09

06 ඇප් එකට කැසීම!
කොරෝනා හඳුනන ඇප් එකක් සාදයි.

07 දෘඩ තැටි නොව ජාන කැටි
ජාන තුළ දැක්ව රඳවන ක්‍රමයක් මයික්‍රොසොෆ්ට් වෙතින් එයි.

08 ඉසිලූ දෙන ඉන්ටිනෙට්
සිත් සැනසීමට අන්තර්ජාල ඇසුර වරි.

09 පරිගණක ක්‍රීඩාව

10 අලුත් වෙබ් සේවා

11

[PCUser]



- 13. ආචාරිකා මයික්‍රො කොන්ට්‍රෝලර් ප්‍රෝග්‍රෑම්
- 14. ගුගල් ෆයික්ඩ් මයි ඩිවයිස් පහසුකම
- 16. ඒට්ඒ වුයිච්ස්වල දෝෂ සමනය කර ගැනීම
- 18. පරිගණක පැන - විසඳුම්

21

PCleaner



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

- 02. කර්තෘව ලිපි
- 02. කාටූනය
- 40. ප්‍රශ්නලිඛන

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, Humupitiya Cross Rd, Colombo - 02. The editor is Palitha Amarasooriya. Inquiries can be made to +94 112479660 or pariganaka@wijeya.lk



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

"සුවය"
 මාසික සුව සඟරාව
 දොළොස්වැනි කාණ්ඩය
 දහවන කලාපය

සංස්කාරක යොමිත ඩිමල් - 0718 030 738
සම්බන්ධීකරණ සංස්කාරක එම්. ඩී. ධර්මසිරි - 0767 799 865
විශේෂාංග ලිපි සම්පාදකයෝ ශ්‍රීකා තල්පහේවා, මහේෂානි මීගහපොල, ශ්‍රීයානි විජේසිංහ, ප්‍රභතා චාන්දනී ද සිල්වා
සෝදුපත් හා පරිවර්තන සංස්කාරක අතුල ඒ. දොඩන්ගොඩ - 0773 124 261
පිටි කවර නිර්මාණය සහ පිටු සැලසුම් ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම රයිට් මීඩියා (පොද්ගලික) සමාගම 011 20 86 736
අලෙවිය අංශය රයිට් මීඩියා (පොද්ගලික) සමාගම
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 එම් සමාගමේ හා එම වෛද්‍යවරුන්ගේ අදහස් බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

පටුන

විකෘති වෙලා ඉන්නම බැරි ද?	04
What is a joint?	09
යෝගවල විශ්වීය ශබ්දය OM උච්චාරණයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන	12
ස්කෑන් පරීක්ෂණවලටත් බැරි දේ කරන චිත්තවිකෘතිය නාස්තිය	14
හෘදයාබාධ ඇතිවීමට ජාතමය හේතු බලපායි ද?	17
අධි රුධිර පීඩනය මානසික ආතතියේ ප්‍රතිඵලයක් ද?	19
කිරි නොමැති වූ විට ශරීර ශක්තිය දුබල වෙනවා ද?	21
යුරුතල් යනුගෙන් මිනිසාට බෝවිය හැකි රෝග	23
මනසේ ඒකාග්‍රතාවය ලබාගැනීමට ආවේණික බොහෝ ක්‍රමවේද වැදගත්	28
මානසික ආතතිය යමග ගනුදෙනු කරන හැටි	32
හඹුන් කටයුතු බැරි දෙකටයි මහේ පුතා බැක්කොම කියයි...	37
කෙටිපිටිත් සත්කාරකයන් කිරීමේ වැදගත්කම	42
විවිධයේ යුනිකෝර්ම දැනගැනීමේ දී යුනිකෝර්ම සිත්තුවීම	44
ඉස්පානය වැදගත් වියුමේ	46