

Content

Issue – 09 September 2022

Name of the Journal	Vol./ Issue/ No.	Month & Year	Page No.
Profit	කාණ්ඩය 06, කලාපය 04	September, October 2022	01
Reader's Digest	Vol.122, No.714	August 2022	02
Reader's Digest	Vol.122, No.715	September 2022	05
දෙසතිය	වෙළුම 44, කලාපය 13	අගෝස්තු 2022	08
දෙසතිය	වෙළුම 44, කලාපය 14	සැප්තැම්බර් 2022	09
විජය පරිගණක	වෙළුම 25, කලාපය 09	සැප්තැම්බර් 2022	10
සුවය	කාණ්ඩය 12, කලාපය 11	සැප්තැම්බර්, ඔක්තෝබර් 2022	11

මානව සම්පත
අපට තිබෙන වටිනා
සම්පතකි. එය
කළමනාකරණය
ඉතාම වැදගත්

11



ව්‍යවසායකයකුට මූල්‍ය
දායකත්වය පමණක්
නොව ඔවුන්ට අවශ්‍ය
විශේෂඥ දැනුම හා
වෙළඳපල සොයා
ගැනීමටත් ලංකා
බැංකුව සෑම විටම
පෙනීසිටිනවා

21



රක්ෂණ වෘත්තීය
රැකියාවක් නොවෙයි,
ව්‍යවසායකත්වයත්
සමඟ එකට බැඳුණු
මානුෂීය හැඟීමක්
බව හුඟදෙනෙක්
නොදන්නා කාරණයක්

29



දැක්ෂ ව්‍යවසායකයකු
හම් වෙස් ක්‍රීඩාවේ
වගේ වෙක්මේරී
කරනවා

34



පටුන

Finance නොව
Binance වලටත්
විසඳුම් දියහැකි දැවපාළු

09

'HNB සරු ගෙවත්ත' තවත්
වැඩසටහනක් හුවරළිලිය
දිස්ත්‍රික්කයට

16

සාර්ථකත්වයට
යන්න පුළුවන්
ප්‍රශ්නවලට බය නැතිව
මුහුණදුන්නොත් තමයි

18

ශ්‍රී ලංකාවේ වර්ධනය වන
අර්බුදය ඉදිරි ආර්ථික
ප්‍රකෘතිය සඳහා මාර්ගය
දිගු සහ දුෂ්කරය

25

අපට ඕනේ ව්‍යාපාරයේ
ගුණාත්මකභාවය රැකගෙන
ජනතාවට හොඳ
දෙයක් දෙන්න

37

දියුණු වීමට ඇති වුවමනාව
පමණක් නිතේ නවාගෙන
ශක්තිමත්ව නැගීසිටින්න,
එවිට බාධක ඔබට
ආශීර්වාදයක්

41

කොමර්ෂල් බැංකුව වෙතින්
කාලයට ඔබින ඉහළ පොලී
අනුපාත සහිත කෙටි කාලීන
ස්ථාවර තැන්පතු

44

54



CONTENTS

AUGUST 2022

34



Features

26

DRAMA IN REAL LIFE**Swept Away**

Within seconds, a car carrying four people on their way to a wedding is swept down a hillside and tumbled into raging flood waters.

SIMON HEMELYRK

34

ART OF LIVING**Can You Change Your Luck?**

Is there such a thing as a lucky person, and how can you become one?

GALADRIEL WATSON FROM
THE WASHINGTON POST

38

FOOD FOR THOUGHT**Pizza**

Usually topped with tomatoes and cheese, this mainstay food began as humble fare on the streets of Naples.

DIANE GODLEY

48

ART OF LIVING**Beware The Anti-Climax**

Attaining a cherished goal should make you feel like you've accomplished something, but it may have its downside.

VICTORIA STOKES

54

PHOTO FEATURE**Jobs At The Top**

Repairing towers that soar into the sky, and free falling out of an aeroplane are jobs that are best left to the professionals.

JAMES MOTTRAM

60

FAMILY LIFE**Screen Pals**

Teens from across the globe are connecting virtually to engage in the issues that concern them, build empathy and make positive changes.

RICHARD JOHNSON

ON THE COVER: SWEPT AWAY – PAGE 26

70



CONTENTS

AUGUST 2022

82

66

100 YEARS**Laughing Matters**

Comedy may have evolved with time, but the eagerness of humans for a good belly laugh endures.

DANIEL STEINBERG

70

HEALTH**New Help For Hearing Loss**

Vast progress is being made in new hearing aid technology, surgical solutions and drug treatments.

SUSANNAH HICKLING

78

HUMOUR**The Quirks Of Long-Term Love**

Sometimes a wife has to surrender certain expectations in marriage – like flowery romance.

PATRICIA PEARSON

82

CULTURE**The Ancient Magic Of Kites**

The joys of swooping a kite through the air is being taken up by a new generation.

NOOR BRARA FROM THE NEW YORK TIMES MAGAZINE

90

ART OF LIVING**Clean The Things You Never Do, But Should**

Adding a few bigger tasks into your everyday routine can produce sparkling results.

EMILY GOODMAN AND JAMIE NOVAK

98

ANIMAL KINGDOM**Ping & Gaston**

Two fluffy ducklings waddle their messy way into an already chaotic family.

OLIVIA STREN

102

BONUS READ**Switched**

A terrible mistake by nurses in a maternity ward is only discovered some 50 years later – and a small community in a remote area is changed forever by the repercussions.

LINDSAY JONES FROM THE ATAVIST

98





Departments

16

THE DIGEST

- 18 Pets
- 20 Health
- 24 News From The World Of Medicine
- 115 RD Recommends

REGULARS

- 4 Editor's Note
- 6 Letters
- 10 News Worth Sharing
- 12 My Story
- 16 Smart Animals
- 44 Look Twice
- 64 Tell Me Why
- 81 Quotable Quotes



52

81

HUMOUR

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

THE GENIUS SECTION

- 118 Just Keep Walking
- 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



Features

26

ART OF LIVING

Stop Losing Your Stuff

Here's what to do if you are constantly misplacing objects such as your phone, wallet or keys.

ANGELA HAAPT FROM
THE WASHINGTON POST

30

TRUE CRIME

GoFundMe Scammer

Former classmates and friends rally around Cindy, supporting her in a time of need. Until a shocking revelation changes everything.

SARAH TRELEAVEN FROM
ONE ZERO MEDIUM

42

FOOD FOR THOUGHT

Spaghetti Bolognese

How this inauthentic Italian pasta recipe spread around the globe to become an all time family favourite at meal times.

DIANE GODLEY

46

FAMILY LIFE

Is Only Child Syndrome Real?

An 'only child' investigates long-held stereotypes behind not having siblings, and discovers some interesting facts.

JANE MURPHY

50

TECHNOLOGY

Robots Gone Wild!

Humans aren't perfect, and it appears neither are machines. When robots are left in charge to do the job they're designed for, epic fails can occur.

ANDY SIMMONS

62

HEALTH

Why Am I So Tired?

A lack of sleep is not the only cause of exhaustion. Experts suggest other reasons why we might feel lacking in energy, as well as ways to restore it.

VANESSA MILNE

70

CONTENTS

SEPTEMBER 2022

70

PHOTO FEATURE

Just Blending In!

Difficult to spot, these camouflaged creatures adapt to their surroundings.

DORIS KOCHANEK

76

HUMOUR

Millennials, Where Are Your Manners?

Self-absorbed or just plain rude; some of the younger generation seem sadly lacking in social etiquette.

PATRICIA PEARSON

90

82

HEALTH

The New First-Aid Rules

Do you know how to remove a splinter? Or stop a nose from bleeding? Take a refresher course in first aid featuring all the latest guidelines on treating minor injuries and mishaps.

STACEY COLINO FROM
THE WASHINGTON POST

90

QUIZ

Who Am I?

To correctly identify these 12 famous personalities, you'll have to answer a set of tricky questions.

CAROLINE FRIEDMANN

96

TRAVEL

Singapore Under Lights

The Singapore Formula 1 Grand Prix takes place at night around a perilous street circuit, while fans enjoy food and entertainment.

STEWART BELL



40



104



104

BONUS READ**The Future Of Tech**

How does the 'metaverse' work?
What is an 'NFT'? We explain some of the technological innovations changing the world we live in.

CHRIS STOKEL-WALKER

Departments**THE DIGEST**

- 18 Pets
- 20 Health
- 24 News From The World Of Medicine
- 115 RD Recommends

REGULARS

- 4 Editor's Note
- 6 Letters
- 10 News Worth Sharing
- 12 My Story
- 16 Smart Animals
- 56 Look Twice
- 80 Quotable Quotes

HUMOUR

- 40 Life's Like That
- 60 Laughter, The Best Medicine
- 88 All In A Day's Work

THE GENIUS SECTION

- 118 Stop! Put Your Phone Away
- 122 Puzzles
- 125 Trivia
- 126 Puzzle Answers
- 127 Word Power



20



12



80


[jokes and anecdotes @ReadersDigestAsia](https://www.facebook.com/ReadersDigestAsia)

දෛසනිය

පුවත් සඟරාව

වෙළුම 44, කලාපය 13,
2022 අගෝස්තු

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

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

උපදේශක සංස්කාරක
මොහාන් සමරනායක
රජයේ ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්
අංශ ප්‍රධානී - සංස්කරණ අංශය
ඩබ්. එම්. ශාන්තප්‍රිය

සංස්කාරක
මාලා මල්කාන්ති පරණගමගේ

රජ රටා සංස්කාරක
සංජීව පෙන්නාවඩු

විශේෂාංග ලේඛකයන්
රංගිකා අබේසේකර
තිරුආ මධුරංගි
ශමිම් රණසිංහ

අනෝජා දිසානායක
වාසනා සුරංගිකා විතානගේ

ප්‍රවෘත්ති නිලධාරී
නිල්මණි ප්‍රනාන්දු

ඡායාරූප
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ
ඡායාරූප අංශය

බෙදුනැරම
දෙසනිය බෙදුනැරමේ අංශය

මුද්‍රණය
රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ප්‍රකාශනය හා බෙදුනැරම
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

හිතවත් පාඨකයින්,

44 වසරක් ඔබ වෙත දැනුම ලබාදුන්
'දෛසනිය' 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 නෂාව 17



03
තාරණායකට
රට රැකියා



04
අවදානමේ
ගමනාන්තය



10
සකුරා දේශයෙන් නැගුණු
වෙරයේ ගිනිදැල්



31
සැඟවුණු රෝගයක
නවතම සුරවිකාව



34
නීතියෙන් බැඳෙන
ඩිජිටල් තොරතුරු



40
පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ
අනාගත පෙරළිය

දෙසතිය

පුවත් සඟරාව

වෙළුම 44, කලාපය 14,
2022 සැප්තැම්බර්

රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව,
163, කිරුළපහ අවනිච්චි,
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 - සංස්කරණ අංශය
ඩබ්. එම්. ශාන්තප්‍රිය

සංස්කාරක
මාලා මල්කාන්ති පරණගමගේ

රූ රටා සංස්කාරක
සංජීව පෙන්නාවඩු

විශේෂාංග ලේඛකයන්
රංගිකා අබේසේකර

නිරාභා මධුරංගි

ශම්මි රණසිංහ

අනෝපා දිසානායක

වාසනා සුරංගිකා විතානගේ

ප්‍රවෘත්ති නිලධාරී
නිල්මණි ප්‍රනාන්දු

ජායාරූප

රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ
ජායාරූප අංශය

බෙදුනැරිම

දෙසතිය බෙදුනැරිමේ 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 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.

නවරැස් කාලය 17

**රාජ්‍ය සේවය
වෙමි බරක් ද?**



03

**බිජිටල් රාජ්‍යයකට
සිකිඞාවක්**



05

**ඉන්ධන මාලියාවට
තිත?**



10

**ධනවාදී මාවතේ යන
වාමාංශිකයා**



32

**සුරකින්න ඔබේ
හදවන**



34

**කඳුකර කොට්ටියාගේ
හෙට දවස**



40

**පොදුරු මඩුලු කෙළිබිම
විස්කම් පෑ ලක් දු පුතුව**

▼ ප්‍රධාන විශේෂාංගය

ඉන්ටනෙට් ඇඩ්ස්

අන්තර්ජාල ඇඩ්බැනර්, ලොව පුරා සෑම ජන සමාජයකම දැකිය හැකි මානසික ආධාධයකි.

04



▼ පුවත් විශේෂාංග



06 Windows Defender



07



08



09

06 මයික්‍රොසොෆ්ට් ඇන්ටිවයර්ස්

ඩිලෙන්ඩර්, සෑම මෙහෙයුම් පද්ධතිවලටම උචිත සේ වීයි.

07 ගෝ ලැංග්

ගූගල් ක්‍රමලේඛ භාෂාවේ අලුත් සංස්කරණය වීයි.

08 මිනිස් ඇසින් සත්වල දැකීම

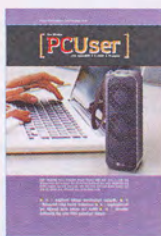
නාසා විද්‍යාඥයින් අභ්‍යවකාශ ජායාරූප සකසන ආකාරය

09 පරිගණක ක්‍රීඩාව

10 අලුත් වෙබ් සේවා

11

[PCUser]



- 13. ආඩ්වර්තෝ මයික්‍රො කොන්ට්‍රෝලර් ප්‍රෝග්‍රෑම්
- 14. ඕස්ට්‍රේලියා රටේ රිකවර් වැඩසටහන
- 16. යතුරුපුවරුවේ සහ මවුසයේ දෝෂ සමනය
- 18. පරිගණක පැන - විසඳුම්

- 02. කර්තෘව ලිපි
- 02. කාඩුතය
- 40. ප්‍රශ්නලිකා

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

21

PCleaner



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



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

"සුවය"
මාසික සුව සඟරාව
දොළොස්වැනි කාණ්ඩය
විකලෝස්වන කලාපය

සංස්කාරක

යොමිත බිමල් - 0718 030 738

සම්බන්ධීකරණ සංස්කාරක

එම්. ඩී. ධර්මසිරි - 0767 799 865

විශේෂාංග ලිපි සම්පාදකයෝ

ශ්‍රීකා තල්පත්වං,
මහේෂානි මිගහපොල,
ශ්‍රීයානි විජේසිංහ,
ප්‍රනසා චාන්ද්‍රකී ද සිල්වා

සෝදුපත් 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

අලෙවිය අංශය

රයිට් මීඩියා (පෞද්ගලික) 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 එම සමාගමේ හා එම වෛද්‍යවරුන්ගේ අදහස් බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

පටුන

මනස නිවැරදි කිරීම	05
අභියෝග ජයගන්නා අමාත්‍ය	06
පෝලිම් විචිත, මානසික සුවය පවුල හා සමාජය	09
ගැදවූ වාතය විෂ කරගන්නා වෙන දේ	13
භෞතික හා මානසික සුවපත්තාවය	15
අතිකර්මයේ වෙනස් කිරීම system change එකක්	16
මනස සුවපත් කිරීමේ අවශ්‍යතාව	17
එකම දැනුම ඉපදුණු නිවැරදි හැසිරීම	18
භික්ෂුන් වර්ණ (හැඩලැබීම) ගන්නා වෙනස් වීම්	20
නිවැරදි වෙමින් යුගය වන්නට	22
කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයේ දැයකර්මය සහිතව "QoL" (Quality of Life) නාමයෙන්	22
තවතම නිෂ්පාදන පෙළක්	23
කෘෂිකර්ම මෝඩනයට දැන් බිය විය යුතු නැහැ	24
සෞභෞතික නැවත ඇතිවීම	27
ඉතිහාසය මගේ මනස	31
ඉතිහාසය මගේ මනස	35
ඉගෙනගන්නා වයසේ දැනුවත්ම	38
භෞතික සහ මානසික ගැටළු	38
ආර්ථික අර්බුදය යුරෝපයට	41
පැය 24 පුරාවටම වෛද්‍ය උපදෙස් දෙන BIMA Doctor සේවාව	43