

CURRENT CONTENTS 2020-2022

Category: Magazines

සුවය 12 කාණ්ඩය, 7 කලාපය

සෞඛ්‍යාරක්ෂිත ජීවිතයකට මග පරිසර හිතකාමී ජීවන දහමයි	12
යකඩ උනතාවයෙන් මිදී නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ලබා ගැනීමට	17
ආතතිය පාලනය කරන්නේ කෙසේද?	20
මේ දින වල පළඳින මුඛ ආවරණ	22
නවලෝක රෝහලට එක් වූ අලුත්ම හිතවතා	25
හිසකෙස් ගැලවීමේ අඩු කරන හිසට කරන තෙල් සත්කාරයක්	28
තමන්ගේ සිතිවිලි පිරිසිදු නම් තමන් තවත් ලස්සනයි වගේම ලස්සන ජීවිතයක් ගත කරන්නන් පුළුවන්	30
වේදනාව කළමනාකරණය කරගෙන ජීවත්වෙමු	34
කුඩා දරුවන්ගේ පාදයේ ඇති විකෘතිතා	37
ගැහැණු දරුවකුගේ මල්වර වීම සහ ඔසප් වක්‍රය ගැන අවධානය දැක්විය යුත්තේ ඇයි ?	39
කොණ්ඩේ යන එක නතර කරගන්නේ කොහොමද?	52
පොල්වතුරෙන් ලස්සන වෙන්කා කැමති ඔබට	54
වස විස නැති පරිසර හිතකාමී ගොවිතැනක් වෙනුවෙන් GAP සහතිකය	56
කොවිඩ් හේතුවෙන් මානසික රෝග ඇතිවීම හෝ වැඩිවීම විය හැකිය	59

සුවය 12 කාණ්ඩය, 8 කලාපය

කාන්තාවන්ගේ පෝෂණය ඉතා වැදගත්	4
මවු කුසේ සිටම සෞඛ්‍යමත් දරු පරපුරක ඇරඹීමට ඔබට ආරාධනා	12
හදවතේ කිසිම වෛරයක් ක්‍රෝධයක් නැත්නම් අපි කොහොමත් ලස්සනයි	15
ඔබේ දරුවා අකීකරු දහ මල්ලක්ද ? කියන දේ අහන්නේම නැද්ද ?	17
කොවිඩ් එන්නත්කරණයේ වැදගත්කම	22
අගද තන්ත්‍රය හෙවත් විෂ විද්‍යාව	25
මෑත කාලයේ සිට ශ්‍රී ලාංකික කාන්තාවන් අතර දක්නට ලැබෙන පිළිකා විශේෂයක්	29
කොවිඩ් 19 සඳහා වූ නිවේශ්ගත ප්‍රතිකාර සේවාව	34
මුඛ සෞඛ්‍යය ගැන වඩාත් සැලකිලිමත් වන්න	38
මවුපියන් බියට පත්කරන උණ වලිප්පුව	43
Thyroid cancer	46
ගුද මාර්ගය සහ මහාන්ත්‍රය ආශ්‍රිත පිළිකා ගැන ඔබ දැන සිටිය යුතු දේ	49
පාදයක් කපා ඉවත් කිරීමෙන් පසු නව දිවියකට අත්වැලක්	53

සාර්ථක විවාහ දිවියක වටිනාකම	57
Tamil article	59

සුවය 12 කාණ්ඩය, 9 කලාපය

කාවචන් අනුකරණය කරන්න එපා හැමවිටම තමන් තමන් වෙන්න	4
වයසට ගියාම බෙහෙත් බොන්නේ පරිස්සමින්	6
ස්වභාවික මල්වලින් රුවට ඔපයක්	9
රන බිබිලි ඇතිවන්නේ ඇයි ?	13
අන්තර්ජාලය අන්තර්ජන්ජාලයක් නොකර ගැනීමට දරුවා හුරු කර ගනිමු	16
ක්ෂය රෝගය හා පෝෂණය	18
ආහාර සෞඛ්‍යාරක්ෂිතතාවය	21
තරුණ දුවේ පුතේ ඔබ වැඩිහිටි සහජීවනය ගැන දැනුවත්ද?	26
රාත්‍රී ආහාර වේලෙහි වැදගත්කම	29
හය යෝගා මගින් ශාරීරික සහ මානසික සමබරතාව	33
දරුවාට නිසි පෝෂණය නොලැබීමෙන් වන හානි	35
විභාගය කියන්නේ ජීවිතයේ එක් අවස්ථාවක්	37
කියන දෙයක් තේරෙන සිංහලෙන් කියන්න	42
තරුණ බව රැකගන්න කදිම ක්‍රමයක් මෙන්න	47

සුවය 12 කාණ්ඩය, 10 කලාපය

වෛද්‍ය කමල් එස් ජයසේකර - article	4
What is a joint?	9
යෝගවල විශ්වීය ශබ්දය ඕම් උච්චාරණයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන	12
ස්කෑන් පරීක්ෂණවලටත් බැරි දේ කරන එන්ඩස්කොපි තාක්ෂණය	14
හෘදයාබාධ ඇතිවීමට ජානමය හේතු බලපායි ද ?	17
අධි රුධිර පීඩනය මානසික ආතතියේ ප්‍රතිඵලයක්ද?	19
කිරි නොමැති වූ විට ගරීර ශක්තිය දුබල වෙනවාද?	21
සුරතල් සතුන්ගෙන් මිනිසාට බෝ විය හැකි රෝග	23
මනසේ ඒකාග්‍රතාවය ලබා ගැනීමට භාවනාව බොහෝ සෙයින් වැදගත්	28
මානසික ආතතිය සමග ගනුදෙනු කරන හැටි	32
හබුන් කටයි බත් දෙකටයි මගේ පුතා ඔක්කොම කයි	37
කෙරටින් සත්කාරයක් කිරීමේ වැදගත්කම	42
ජීවිතයේ සුන්දරම දිනයේ දී සුන්දර සිතාවක්	44
ඉස්තෝරි වදයට පිළියම්	46