

Content

Issue – 02 February 2022

Name of the Journal	Vol./ Issue/ No.	Month & Year	Page No.
bmd		January 2022	01
bmd		February 2022	03
Business Today	Vol.26, No.06	February 2022	05
Engineer	Vol.LIV, No.04	October 2021	07
Living		February 2022	09
LMD		February 2022	11
Reader's Digest	Vol.121, No.708	February 2022	13
Time	Vol.199, No.03 - 04	31 January, 07 February 2022	16
Time	Vol.199, No.05 - 06	14, 21 February 2022	17
දෙසතිය	වෙළුම 44, කලාපය 18	15 - 31 ජනවාරි 2022	18
දෙසතිය	වෙළුම 44, කලාපය 19	01 - 14 පෙබරවාරි 2022	19
දෙසතිය	වෙළුම 44, කලාපය 20	15 පෙබරවාරි 2022	20
මැහුම් තක්සලාව	කාණ්ඩය 02, කලාපය 33	පෙබරවාරි 2022	21
විජය පරිගණක	වෙළුම 25, කලාපය 02	පෙබරවාරි 2022	22
වෛද්‍යවරයා	Vol.28	ජනවාරි 2022	23
වෛද්‍යවරයා	Vol.28	පෙබරවාරි 2022	25



Business **bmd** Management Digest

ECO-CULTURAL RESORTS CHAIN CAPTURES 08
THE ESSENCE OF SRI LANKA

CONTENTS

06 Research Spinoffs

64 Corporate World

16

How Leaders Can Regain Trust

18

Be A True Leader Acquire These 5 Habits!

23

What Does Richard Branson Look In
Selecting Employees

50



BOC's Digital Drive
And Its Support To
The Nation During
Covid-19 Pandemic
Lockdowns

Y. A. JAYATHILAKA

20



Do You Really Think
It's Possible To Trust
Your Employees?

NATASHA FONSEKA

24

Bitumix Expanding Business Horizons To Supply Specialized Building Materials

28

Who Are The Bad Managers?

30

What Are The Secrets Of Highly Successful Young Entrepreneurs?

34

5 New Year Resolutions For Marketers To Ace 2022

38

How Hubble Space Telescope Technology Was Used To Create A Cancer Detecting Machine!

40

Why Do CEOs Continue To Boast About How Little They Sleep?

42

4 Mantras To Sell More To Your Current Customer

46

Let Your Brand Talk

56

The Most Prevalent Digital Payments Trends

60

How To Set Goals For Success In 2022

ESSENCE

Key points on Leadership , Banking, Management and Marketing from the main articles published in the BMD issues of 2021



-68



-69



-70



-71



-72



-73



-74



-75



-76



-77



-78



-79



Business **bmd** Management Digest

06 Research Spinoffs

CONTENTS

24

Unleash Human Magic And
Get Incredible Results

28

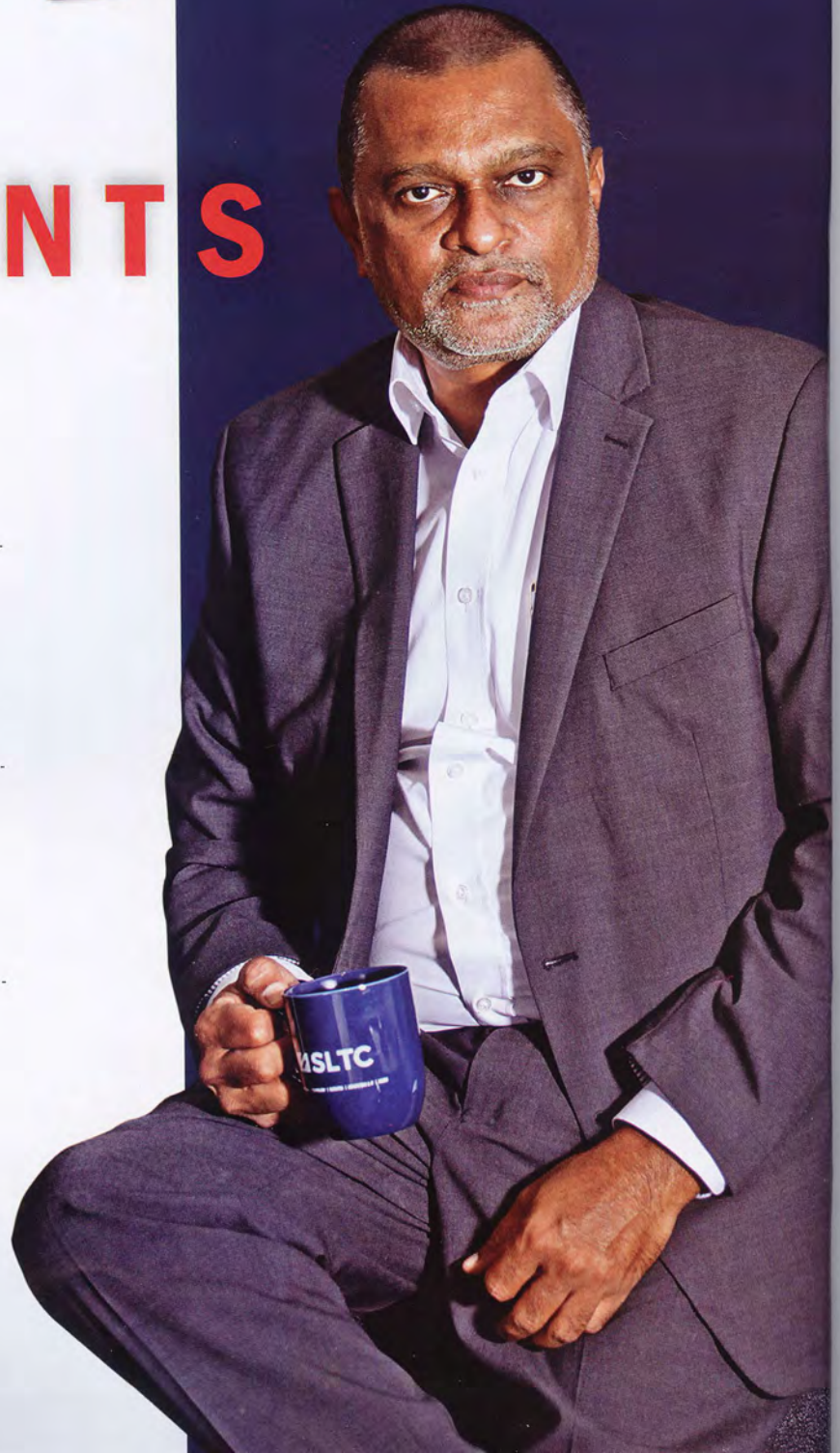
Five Essential Skills Of Intelligent Leaders

32

Jack Welch / The 8 Rules Of Leadership

08

ENTREPRENEURSHIP IN
BRIDGING THE
GAP BETWEEN
DISSEMINATION AND
CREATION OF KNOWLEDGE



46

Six Steps To Disaster Proof Your Business

20

SKY IS THE
LIMIT

DAMITHA WICKRAMASINGHE



36

CHANGING THE
DYNAMICS OF INT'L
HIGHER EDUCATION
LOCALLY

SAMANTHA THELIJAGODA



42

WORK-LIFE
BALANCE OF A
WORKING MOTHER

NATASHA FONSEKA



48

TREATING "THE GREAT
RESIGNATION"

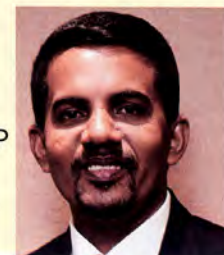
PROF. DAVE ULRICH



58

LESSONS ON LEADERSHIP
AND STRATEGY

SAMANTHA RATHNAYAKE



54

Five Tips For Managing Fibbers

56

CEOs Are Optimistic About The Future

62

How Starbucks Became A More Customer
Centric Company

64

World's Most Valuable And Strongest Brands

72

Regular Health Check-Ups In Businesses
Better Than A Post-Mortem

76

Online Payments For Boost Your Business

VOLUME 26 | NUMBER 6
FEBRUARY 2022

CONTENTS

14 Speech By President Gotabaya Rajapaksa At The Inaugural Meeting Of The Ninth Parliament

President Gotabaya Rajapaksa emphasized the initiatives undertaken by the Government towards the development of the nation. He also underlined that while successfully encountering short-term problems, the primary responsibility is to continue implementing the long-term development program to the country's people and endorsed by a majority.



26 Startups Are Going To Be The Backbone of New India: PM Modi

Prime Minister Narendra Modi commended all startups and the innovative youth who are raising the flag of India in the world of startups. He also believes that the golden age of India's startups is starting now, and that role in building a grand India on completing 100 years of its independence is immense.

42 Basilur Tea: The Artisan Blend Of Ceylon Tea

Dr. Gamini Abeywickrama, Founder of Basilur Tea, wanted to design a tea range that would redefine the practice of gifting tea. As such, through innovation, Basilur has made distinctive tea blends carefully created to seal its freshness within a unique design elegance, making tea gifting an art.



46 President Xi Jinping's Message To The Davos Agenda

Xi Jinping, President of the People's Republic of China, addressing the Davos Agenda discussed China's initiatives to boost its economic, social recovery, and development plans.

66 This Is The Best Time To Invest In India

At World Economic Forum's Davos Agenda, Prime Minister Narendra Modi stated that the multi-lingual and multi-cultural environment Indians live in is an excellent power of India and the whole world.



86



The Long Road to Recovery: The Global Economic Outlook

From the impact of a new COVID variant to continued inflation, governments will continue to face economic challenges in 2022. Speakers at the Davos Global Economic Forum: Kristalina Georgieva, Managing Director, International Monetary Fund; Christine Lagarde, President, European Central Bank; Kuroda Haruhiko, Governor, Bank of Japan; Sri Mulyani Indrawati, Minister of Finance, Ministry of Finance of Indonesia; and Paulo Guedes, Minister of Economy, Ministry of Economy of Brazil.

NEWS PACK

76

Tokyo Cement 'Fountain of Life' Drinking Water Project Reaches Veheragala and Dachchidamana In Anuradhapura District



HBR



38 Can Big Tech Be Disrupted?
A conversation with Columbia Business School Professor Jonathan Knee.

74

When People Listen To Happy Songs, The Market Outperforms.

New research shows that emotions really can drive stock prices.



58 Corporate Political Spending Is Bad Business
How to minimize the risks and focus on what counts

78

Family Ghosts In The Executive Suite

The roles you played growing up can help and hinder you at work. Here's how to maximize the positive.



BT Options

20-2/1, Lauries Place, Colombo 4 Sri Lanka
M (+94) 715 134 134 | T (+94) 112 597 991 | info@btoptions.com | btoptions.com

The contents of this publication may not be reproduced in whole or part in any form without the written consent of the publisher.
All material ©Business Today.

Opinions expressed in this magazine are those of the writers and not necessarily endorsed by the publisher.

REGISTERED AS A NEWSPAPER AT G.P.O. UNDER REF. NO: QD/NEWS/84/2022
PRINTED BY SHARP GRAPHIC HOUSE (PVT) LTD.

ENGINEER**CONTENTS**

JOURNAL OF THE INSTITUTION OF ENGINEERS, SRI LANKA
* 48th Year of Publication *

Vol.: LIV, No. 04, October 2021
ISSN 1800-1122
eISSN 2550-3219

EDITORIAL BOARD

Eng. (Prof.) T.M. Pallewatta	- Chairman
Eng. (Prof.) P.B.R. Dissanayaka	- L&P Chairman
Eng. (Dr.) P.A.K. Karunananda	- Editor 'ENGINEER'
Eng. (Prof.) J.M.A. Manatunge	- Editor Transactions
Eng. Suran Fernando	- Editor 'SLEN'
Eng. Chamil Edirimuni	- Sub Editor 'SLEN'
Eng. (Prof.) (Mrs.) N. Ratnayake	
Eng. (Prof.) K.P.P. Pathirana	
Eng. (Dr.) (Mrs.) T.N. Wickramaarachchi	

The Institution of Engineers, Sri Lanka
120/15, Wijerama Mawatha,
Colombo - 00700
Sri Lanka.

Telephone: 94-11-2698426, 2685490, 2699210
Fax: 94-11-2699202
E-mail: info@iesl.lk
E-mail (Publications): mgr.pub@iesl.lk
Website: <http://www.engineer.sljol.info>

The statements made or opinions expressed in the "ENGINEER" do not necessarily reflect the views of the Council or a Committee of the Institution of Engineers Sri Lanka, unless expressly stated.

COVER PAGE**Cover Description**

Cover images show a schematic diagram of a Pumped-Storage Hydroelectricity (PSH) facility and one of the promising sites for PSH in Sri Lanka. The latter image was obtained from the publicly available JICA report on "Development Planning on Optimal Power Generation for Peak Demand in Sri Lanka". The Institution of Engineers, Sri Lanka acknowledges JICA for the image.

From the Editor ...

III

SECTION I

Predictive and Standalone Fault Diagnosis System for Induction Motors 01

By: Eng. (Miss.) H.P. Jayasinghe,
Mr. I.G. Ahangama,
Mr. V.D.V.Y. Dharmasiri,
Eng. (Miss.) D.C.G. Nisansala and
Eng. (Prof.) J.P. Karunadasa

Design of a Biomass Micro Gasifier Cookstove by CFD Modelling 15

By: Eng. Daham Liyanage,
Eng. G.R.U. Senavirathna,
Eng. (Miss.) Chamini Rodrigo,
Eng. Pujitha Thennakoon,
Eng. Pradeep Madawala and
Eng. (Dr.) K.M. Muditha Dassanayake

Analysing Pedestrian Safety in School Zones Based on Behaviour Risk 25

By: Eng. (Dr.) T.W.K.I.M. Dias and
Mr. D.K. Wickramarachchi

Comparative Study of the Wind Codes: An Application to Forty-Six Storied Wall-Frame Structure 37

By: Eng. B. Kiriparan,
Eng. (Dr.) J.A.S.C. Jayasinghe and
Eng. (Dr.) U.I. Dissanayake

Notes:

- ENGINEER, established in 1973, is a **Quarterly Journal**, published in the months of January, April, July & October of the year.
- All published articles have been **refereed** in anonymity by at least two subject specialists.
- **Section I** contains articles based on **Engineering Research** while **Section II** contains articles of **Professional Interest**.
- ENGINEER, is indexed and abstracted in Emerging Sources Citation Index (ESCI) by Thomson Reuters and Clarivate Analytics services.
- Copyright on ENGINEER is retained by the Institution of Engineers, Sri Lanka.
- Contents appearing in the ENGINEER Journal are Open Access articles, published under the Creative Commons License CC-BY-ND
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>)



Defect Detection in Woven Fabrics by Analysis of Co-occurrence Texture Features as a Function of Gray-level Quantization and Window Size	55
By: Eng. P.S.H. Pallemulla, Eng. (Dr.) S.J. Sooriyaarachchi, Eng. (Dr.) C.R. de Silva and Eng. (Dr.) C.D. Gamage	
Preliminary Investigation of the Suitability of Coir Fibre and Thermoplastic Waste as a Construction Material	65
By: Eng. P.D. Dharmaratne, Dr. R.A. Jayasinghe, Prof. A.H.L.R. Nilmini, Eng. (Ms.) H. Galabada and Eng. (Prof.) R.U. Halwatura	
Sensitivity Analysis of Brinell Hardness Number to Material Properties of Structural Steel: A Numerical Study	75
By: Eng. (Miss.) S.P.L. Madhumali, Eng. (Dr.) J.A.S.C. Jayasinghe, Eng. (Dr.) C.S. Bandara and Eng. (Dr.) A.J. Dammika	
Development of a Methodology for Activity Pattern Representation for Individuals in Western Province of Sri Lanka	87
By: Eng. P.D.L. Fernando and Dr. G.L.D.I. De Silva	
A Multi-Modular Approach for Sign Language and Speech Recognition for Deaf-Mute People	97
By : Miss. D.T.D.M. Dahanayaka, Eng. B.G.D.A. Madhusanka and Dr. (Mrs.) I.U. Atthanayake	
Start-Up Time of Crossing Pedestrians with Different Signal Configurations	107
By: Eng. (Dr.) W.M.V.S.K. Wickramasinghe, Mr. P.A. Wijesinghe and Miss. K.G.M. Lakmali	
SECTION II	
Application of Augmented Reality for Distance Learning to Teach Manufacturing Engineering during COVID-19 Social Distancing	117
By: Miss. Y.N. Alahakoon and Eng. (Dr.) A.K. Kulatunga	

Contents

FEBRUARY 2022

INSIDE STORY



Darshi Keerthisena

60

ONE-ON-ONE



Shehara Liyanage

14

NEWS & REVIEWS

- 13 FEBRUARY FEVER
28 days of love
- 34 REEL TALK
Love Hard
- 70 LIFESTYLE NEWS
Town and country

DATLINE HOLLYWOOD



Kurt Russell

35

CELEBRITY FILES

- 14 ONE-ON-ONE
Shehara Liyanage
- 35 DATELINE HOLLYWOOD
Kurt Russell
- 60 INSIDE STORY
Darshi Keerthisena

LIVING GETS REAL



Blessie Keegel

74

74 GO RADIO GA-GA!

- Blessie Keegel
Hisham Cader
- 76 VIBING ON VINYL
Tareeq Musaffer
- 78 RUDI ON WHEELS!
Rudisha Nammuniarachchi
- 80 LOVE SRI LANKA!
Eric Heinrichs

MEDIA SERVICES PHOTOFILE (PRESHAN PANDITHAGE/SANJANA DE SILVA)/HUB BRAND/DEB

Contents

FEBRUARY 2022

TRAVEL JOURNAL



18

- 18 GOURMET TRAVELLER**
New awakenings
- 26 CLASSICAL ATHENS**
Soul of Greek classicism
- 30 NEXT BIG THING**
Private villas

PHOTO JOURNAL

- 59 HONG KONG**
Golden ratio
- 73 INDIA**
Paired patterns

LUXE DESIGN



42

- 42 TALKING SPACES**
Form follows function
- 46 CELEB HOMES**
Hollywood Hills home
- 52 STUNNING VISTAS**
House with a view
- 58 TERRACE GARDENS**
An oasis at home

PORTFOLIO



82

LIVING DIVERSIONS

- 82 PORTFOLIO**
Fashion with a twist
- 88 MOTOR & SPORT**
- 88 ICC RANKINGS**
Cricket's hierarchy
- 88 SPORTING CALENDAR**
Monthly lineup
- 89 AUSTRALIA TOUR**
A T20 World Cup trial
- 90 WORLD TEST CHAMPIONSHIP**
WTC 2023 favourites
- 92 AT THE WHEEL**
Honda City
- 94 FAST TRACK**
Driven by 3D printing

FOOD GUIDE



95

- 96 GOURMET GURU**
Vicennial year tricks
- 98 TABLE TALK**
Spinach's super strengths

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

REGULAR DEPARTMENTS

COVER STORY

Banking on Integrity
Recent developments in the banking sector

BUSINESS NEWS

BUSINESS SENTIMENT
Confidence at a Nine Month High
Biz sentiment holds amid multiple crises

BURNING ISSUES
It's the Economy, Stupid!
COVID-19 takes a backseat to the economy

THE COST OF LIVING
Household Burden Skyrockets
Monthly cost of living index heads north

THE ECONOMY
Pessimism Rules the Roost!
Perceptions about the economy still weak

EDITORIALS

THE BIG PICTURE
Breaking the Silence
Reps of the engine of growth speak out

STATE OF THE NATION
Buckle Up and Tighten that Belt!
Political leadership must set an example

CULTURE OF IMPUNITY
Wanted: Checks and Balances
Accountability is now at an all-time low

BOOSTER HESITANCY
Jobs: Third Time's the Charm
Booster hesitancy amid the Omicron variant

CELEBRITY WOES
Crash of Global Titans
The high and mighty crash down to earth

VALENTINE'S DAY HACKS
V-Day: Love Thyself First!
Have a clean computer on Valentine's Day!

CURRENT AFFAIRS

TRANSNATIONAL CORRUPTION
POTUS is Fighting Graft
A promise to combat corruption takes off

GLOBAL NEWSWIRE
Latest international news – courtesy AFP

GLOBAL LOGISTICS
Supply Chain Strategies
The many pandemic induced paradigm shifts

TOMORROW'S WORLD
Monthly calendar of international events

BUSINESS FORUM

CONSUMER GOODS SECTOR
Red Flagging the Economy
Making no bones about the economic morass

90 DAIRY SECTOR 76

Self-Sustaining Island
The urgent need to opt for local products

29 PUBLIC RELATIONS 78

Thinking Outside the Box
Sri Lanka's public relations landscape

33 SHIPPING INDUSTRY 80

Time to Navigate Reforms!
We must streamline shipping and logistics

38 MARKETING PROFESSION 82

Prioritising the Customer
The need for better SME sector service

129 SRI LANKANS OVERSEAS 86

Wanted: Astute Leaders
Developing sustainable national policies

BUSINESS AFFAIRS

41 EXPORT SECTOR 126

Sustaining the Momentum
Export growth: concern over sustainability

42 THE STOCK EXCHANGE 130

THE WORLD ECONOMY
Threats to a Recovery
The Omicron variant will affect growth

44 MOTOR INDUSTRY 134

Plugging Made in Sri Lanka
Encouraging local assembly of vehicles

47 AGRITOURISM SECTOR 137

Need of the Hour: Leadership
The many benefits of an agritourism policy

MANAGEMENT DIGEST

50 EXTENDED REALITY 158

Masters of the Metaverse
For marketers working in virtual spaces

52 CONTINUOUS LEARNING 161

Why Knowledge is Power!
Successful people never stop learning!

56 MENTAL HEALTH 162

Motivate Yourself!
How to stay upbeat during downtimes

68 HUMAN CAPITAL 163

Making Workplaces Work
Time to work smarter at worker welfare

70 TOTAL LEADERSHIP 164

Path to 'Four-Way Wins'
What it takes to be a better leader

73 NEGOTIATING SKILLS 165

The Subtle Art of Win-Win
Winning at the negotiating table is easy!

73 EDUCATING SRI LANKA 166

Coeducation Pros and Cons
The debate about coed merits and demerits

BUSINESS VOICES



CONSUMER GOODS
The national priority is to resolve the foreign exchange crisis as it will solve half the other problems

Mahesh Wijewardene



DAIRY SECTOR
The country continues to spend foreign exchange on milk imports to subsidise the dairy farmers of New Zealand

Ariyaseela Wickramanayake



PUBLIC RELATIONS
Although social media is blamed for creating fake news and other false impressions, in reality it's a game changer

Nevindee Amarasinghe



SHIPPING INDUSTRY
Unionisation, politicisation and domestic close circuit lobbies have continuously derailed the reform process

Rohan Masakorala



MARKETING PROFESSION
A long-term strategic vision is needed to build a sustainable business with a distinguished brand image in the customer's mind

Manthika Ranasinghe



EXPORT SECTOR
The increase of key exports from Sri Lanka has been supported by the fast pace of recovery in key markets such as the US and EU

Shiran Fernando

OPINION SHAPERS



BUSINESS CONFIDENCE
While the business confidence index has increased slightly, this sentiment isn't shared by the general public
Therica Miyanadeniya



CONSTRUCTION INDUSTRY
Going forward, there must be sufficient liquidity in the market, with foreign currency made available to allow at least essential imports
Christopher Joshua



BPO INDUSTRY
If the right investors are attracted and tourism takes off, opportunities for employment and foreign currency earnings will improve
Arul Sivagananathan



TOURISM INDUSTRY
We have been ranked among the top five destinations in the world for wellness tourism – the only Asian country that to be recognised as such
Kimarli Fernando



COVID-19 MITIGATION
I have been astounded by the exemplary inoculation drive in the country – a high proportion of the eligible population has been protected
Prof. Shervanthy Homer-Vanniasinkam



LIFESTYLE
You don't need another day to start over – you only require a new mindset
Dilrukshi Kurukulasuriya

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 EDGES UP

29 Despite the extremely challenging economic landscape – and public suffering and outrage – Sri Lanka's only barometer of business confidence edges up to where it was a year ago.

The Economy

Economic Outlook SENTIMENT IN THE RED

129 Sentiment surrounding the national economy continues to be weak although corporate executives maintain a slightly more positive outlook about the investment climate in Sri Lanka.



INGIMAGE®

NEWS AGENDA

- Microcosm 30
- News Journal 35
- Advertiser Forum 104
- The Newsreel 140
- MACRO LENS**
- Key Economic Data 32
- Passport Index 58
- Accelerated Growth 60
- Emerging Logistic Markets 64
- Web Domains 66
- Global Equities 130

LMDtv SUPPLEMENT

- LMDtv playback 143

TOP SHELF

- 36 Youth Forum
- 83 Profile
- 100 Corporate Profiles
- 107 Celebrating Legacy



MEDIA SERVICES GRAPHICS

ADDENDA

- Micro Trends 30
- Quote-Unquote 34
- Life on Earth 55
- The LMD Chronicles 180

OPINION POLLS

- Business Sentiment 29
- Burning Issues 33
- Website polls 35
- The Economy 129
- Consumer Confidence 138

BIZ BRIEFS

- Business voices 148



167

SPONSORED BY



CONTENTS

FEBRUARY 2022



66

Features

26

TECHNOLOGY

Delete Your Internet Footprint

With a few clicks, you can reduce your online trail and take control of your privacy and digital data.

CHRIS HOFFMAN

36

INSPIRATION

The Biker With A Big Heart

Their son's posthumous organ donation saved another young man's life. So the recipient cycled 2300 kilometres to thank them.

A.C. SHILTON FROM
BIKING MAGAZINE



36

44

EARTH'S HEROES

Shark Encounters

Motivated by the need to protect sharks from overfishing, a former teacher came up with a transformative idea.

LAM LYE CHING

52

FOOD ON YOUR PLATE

I Am A Coconut

Once cracked open, the sweet flesh and sweet water of this fruit are a tasty tropical delight.

KATE LOWENSTEIN
AND DANIEL GRITZER

ON THE COVER:

HIGHLIGHTS FROM A
CENTURY OF READER'S
DIGEST - PAGE 72

60

PARENTING

Secondhand Screen Time

When parents spend too much time on their phones, does it have negative effects on their children?

BOBBI DEMPSEY

66

ENTERTAINMENT

Meet Ernő Rubik

Mastering this twisty and colourful cube can be fun - and frustrating. The inventor of Rubik's Cube shares how he devised a puzzle that became a global sensation.

ALEXANDRA ALTER
FROM NEW YORK TIMES



72

100 YEARS

Highlights From A Century Of Reader's Digest

We look back at some of the memorable events that have made the magazine one of the world's best-loved publications.

THE EDITORS

80

HUMOUR

What's The Point Of Table Manners?

Who was responsible for rules such as 'Don't put your elbows on the table' and other table manners? We go right back to cavemen days to find out.

FELICITY LEWIS FROM
THE BOOK EXPLAIN THAT

86

HEALTH

6 Silent Signs You're Eating Too Much Protein

While protein is essential for a healthy diet, it can be a balancing act between too little and too much.

LINDSAY TIGAR



72

94

TRAVEL

A Fairytale Train Journey

The elegant Danube Express wends its way past storybook villages and palaces from Istanbul to Budapest.

MAGGIE SHIPSTEAD
FROM TRAVEL + LEISURE

102

BONUS READ

The Boys In The Cave

A rescue of 12 boys and their soccer coach trapped deep inside a flooded underground cave in Thailand seemed almost impossible. But still the world waited – and desperately hoped.

MATT GUTMAN FROM THE
BOOK THE BOYS IN THE CAVE

16



Departments

THE DIGEST

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

REGULARS

- 6 Editor's Note
- 8 Letters
- 12 My Story
- 16 Smart Animals
- 56 Look Twice
- 79 Quotable Quotes
- 91 Tell Me Why

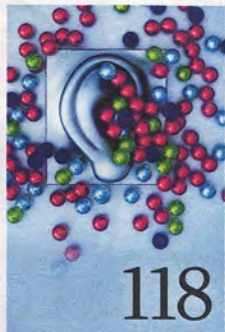


HUMOUR

- 50 Life's Like That
- 64 Laughter, The Best Medicine
- 92 All In A Day's Work

THE GENIUS SECTION

- 118 Are You A Tinglehead?
- 122 Puzzles
- 125 Trivia
- 126 Puzzles 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

9

The Brief

19

The View

26

The Biden Blues

At the end of his first year, the President faces an uncontrolled pandemic, galloping inflation, tanking polls and a blocked legislative agenda.

Where does he go from here?
By Molly Ball and Brian Bennett

32

Putin's Nemesis

In letters to TIME from a Russian penal colony, opposition-movement leader Alexei Navalny urges the West not to fall for Putin's distractions

By Simon Shuster

40

A Beijing Winter Games

Having struggled with fame after winning gold in 2018, snowboarder Chloe Kim is back and stronger than ever *By Sean Gregory*

Plus: 12 other Olympic athletes to watch, *Alice Park* on China's plan to keep COVID-19 at bay and *Ian Bremmer* on the geopolitical stakes

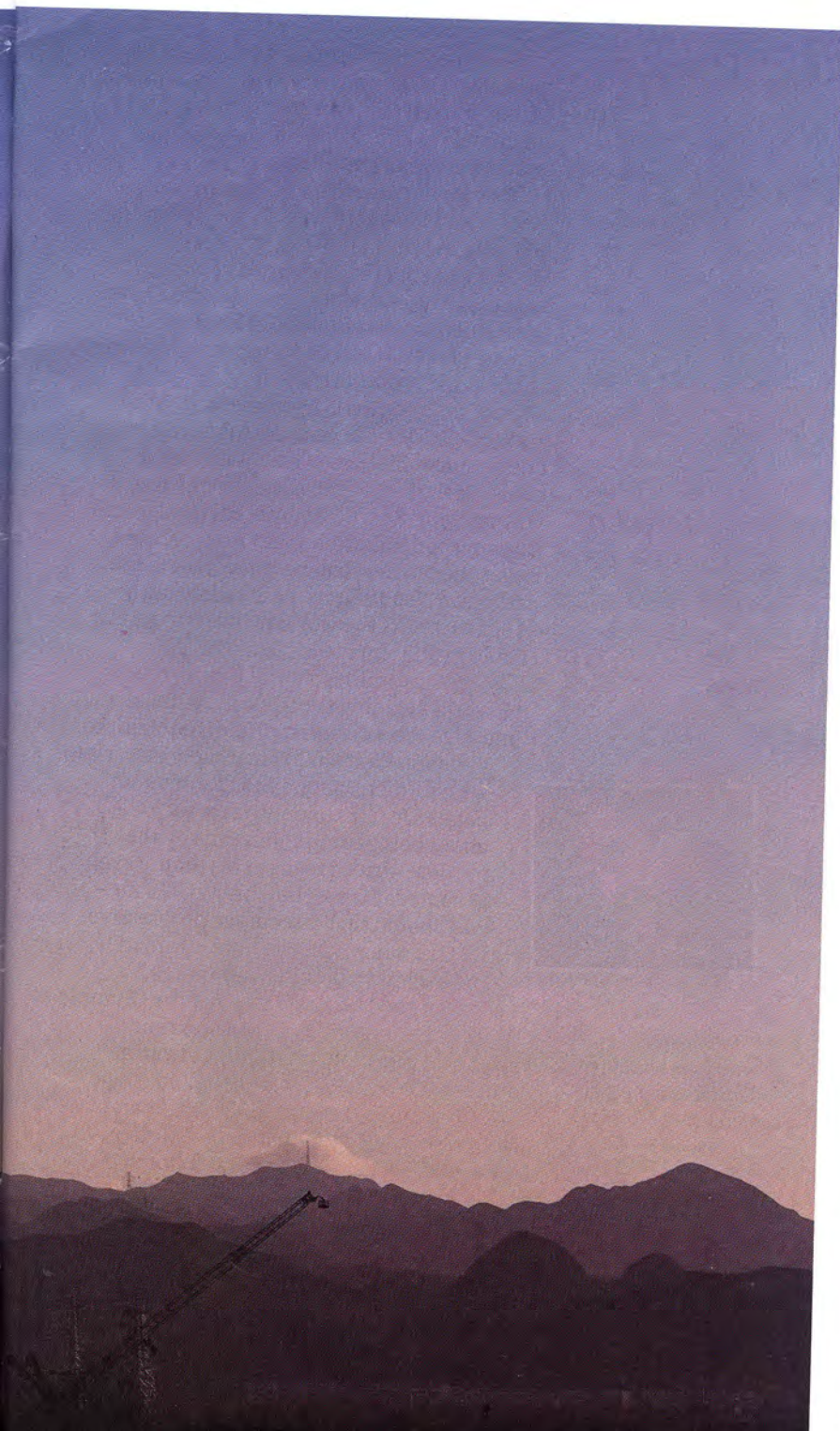
55

The Magic of Collaboration

World Economic Forum president Klaus Schwab on coming together; leaders recall winning partnerships; plus advice from Yuval Noah Harari, Indra Nooyi and more

85

Time Off



Construction for the Olympics continues in the Yanqing district of Beijing on Jan. 12

Photograph by Noel Celis—
AFP/Getty Images

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/AsiaJoinus. 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. You may also email our Customer Services Center at 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: timemediahk.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).

TIME

VOL. 199, NOS. 5-6 | 2022

9
The Brief

23
The View

30
A Personal War

The real roots of the Ukraine conflict
By Simon Shuster
Europe must save itself *By Bruno Maçães*

40
An End In Sight

Omicron may shift the virus to endemic status *By Alice Park*
The wait for treatment of Long COVID
By Jamie Ducharme

50
Confronting History

My search for answers about my enslaved ancestors *By Imani Perry*

56
Gimme Shelter

HUD's Marcia Fudge faces the housing crisis *By Abby Vesoulis*

68
Waste Not

Finland's effort to go beyond recycling
By Lisa Abend

76
Outlawing Tobacco

A town aims to start a movement
By Jamie Ducharme

82
Dog Runs

Saving millions of pets by moving them north *By Andrew Blum*

91
Time Off



A Ukrainian soldier on the front line in Marinka, on Dec. 8
Photograph by Brendan Hoffman—Getty Images

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/lines. **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.subscribe.com.au/time/asia/SOLO. You may also email our Customer Services Center at time@subscribe.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. 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 18
2022 ජනවාරි 15

උපදේශක සංස්කාරක
මොනන් සමරනායක
රජයේ ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

අංශ ප්‍රධානී
ඩබ්ලිව්. එම්. ශාන්තප්‍රිය

සංස්කාරක
මාලා මල්කාන්ති තරණගමගේ

රූ රටා සංස්කාරක
අනුහස මහවලගේ

විශේෂාංග ලේඛකයන්
සංජීව පෙන්නාවඩු

ප්‍රවෘත්ති නිලධාරී
නිල්මිණී ප්‍රනාන්දු

ජායාරූප
**රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ
ජායාරූප අංශය**

බෙදාහැරීම
දෙසතිය බෙදාහැරීම් අංශය

මුද්‍රණය
රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ප්‍රකාශනය
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

163, කිරුළපන ඇවිතිවි
පොල්හේන්ගොඩ, කොළඹ 05

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

බෙදාහැරීම් අංශය
011 2514 150

හිතවත් පාඨකයනි,

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

සංස්කාරක

අතැම් පිටු

14



15

16



35



09

විශ්වයේ රහස් සොයන නව සාමාජිකයා

41



යා නොහැකිය මට



05

බල සතු වූ තරුණයෙක් විජිවල් හැඳුණමිපතක්

මේ කලාපයෙහි පළවන අතැම් ඡායාරූප උපුටා ගැනුණේ අන්තර්ජාලයෙනි.

2021 දෙසැම්බර් 15 දෙසතිය කලාපයේ වයස ඉලක්කමක් විතරම ද? යන ලිපියේ (8 වැනි පිටුව) රූප සටහන් 01හි මාතෘකාව, ශ්‍රී ලංකාවේ සේවා විද්‍යාත්මක 2001 - 2020 ලෙසින් ද විනයේ උපතේදී ආයු අපේක්ෂාව 77.13 ලෙසින් ද බංග්ලාදේශයේ විශ්‍රාම ගැන්වීමේ වයස 59 ලෙසින් ද නිවැරදි විය යුතු ය.

දෙසතිය

පුවත් සඟරාව

වෙළුම 44 කලාපය 19
2022 පෙබරවාරි 01

අතුළු පිටු

උපදේශක සංස්කාරක
මොනන් සමරනායක
රජයේ ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

අංශ ප්‍රධානී
ඩබ්ලිව්. එම්. ශාන්තප්‍රිය

සංස්කාරක
මාලා මල්කාන්ති පරණගමගේ

රූ රටා සංස්කාරක
අනුකූල මහවලගේ

විශේෂාංග ලේඛකයන්
සංජීව පෙන්නාවඩු

ප්‍රවෘත්ති නිලධාරී
නිල්මිණි ප්‍රනාන්දු

ජායාරූප
**රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ
ජායාරූප අංශය**

බෙදාහැරීම
දෙසතිය බෙදාහැරීම් අංශය

මුද්‍රණය
රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ප්‍රකාශනය
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

163, කීරුළුපන ඇවිනිවි
පොල්තේන්ගොඩ, කොළඹ 05

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

බෙදාහැරීම් අංශය
011 2514 150

හිතවත් පාඨකයනි,

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

සංස්කාරක



19



15 ඩනවතුන්ව
දුල්ලමක්

BOOSTER
35
එන්නත නැතිවම බැර ඇයි?

ශ්‍රී ලංකාව IMF යා යුතු ද?
13

2022
කිරි සංග්‍රාමය
31



වාණිජ ආරථිකයේ
ආරුණාලල

9

34
හිතකාවක් නොවිය යුතු ගෑස් හිතකාව

දෙසතිය

පුවත් සගරාව

වෙළුම 44 කලාපය 20
2022 පෙබරවාරි 15

උපදේශක සංස්කාරක
මොහාන් සමරනායක
රජයේ ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්*

අංශ ප්‍රධානී
ඩබ්ලිව්. එම්. ශාන්තප්‍රිය

සංස්කාරක
මාලා මල්කාන්ති පරණගමගේ

රජ රටා සංස්කාරක
අනුකූල මහවලගේ

විශේෂාංග ලේඛකයන්
සංජීව පෙන්නාවඩු

ප්‍රවෘත්ති නිලධාරී
නිල්මිණී ප්‍රනාන්දු

ජායාරූප
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ
ජායාරූප අංශය

බෙදාහැරීම
දෙසතිය බෙදාහැරීම් අංශය

මුද්‍රණය
රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ප්‍රකාශනය
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

163, කිරුළපහ 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 තැපැල් ලිපිනයට හෝ
විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනයට හෝ යොමු
කරන්න.

සංස්කාරක

■ ■ ■ ඇතැම් පිටු



18



14

“චිප්ටල්
ඉන්දියා”

රජයලත්
චිප්ටල්



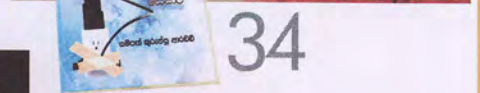
13



හරිත
ලංකාවකට
DIGITAL 38
අඩිතාලමක්



32



34

හෙළ
විස්කම්
පෑ අබ්මන් 6

මෙහි පළවන ඇතැම් ඡායාරූප උපුටා ගැනුණේ අන්තර්ජාලයෙනි.

මිල රු.150/-

මැහුම්, ගෙතූම්, අත්කම් සපිරි

අත්කම් කලාවේ විස්මය රැඳී
රිඛන් මල

මැහුම් තක්සලාව

2022 පෙබරවාරි

02 වැනි කාණ්ඩය 33 වැනි කලාපය

මාසික සඟරාව

මෙවර සුවිශේෂී අතිරේකය

ලලනා රුව නැඩ කරන

ජාර් හැරවීම කලාව



අඩු වියදමකින් නිම වූ සුන්දර බිජගයක්

නැඩකාරයි හෙත්කළයි අලි පැංචා දැගකාරයි

සමනල දැනුම

ප්‍රකාශනයක්



22025200

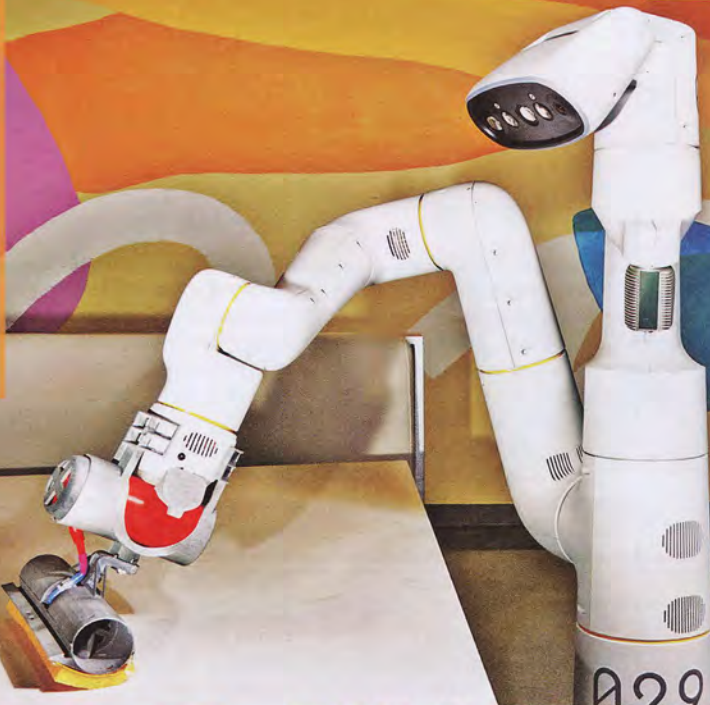
නිරූපණය - ඉසිනි පීරිස්
නැඩගැන්වීම සහ
අලුත් නිර්මාණය - ප්‍රේමිලා ඩී. සිල්වා

▼ ප්‍රධාන විශේෂාංගය

ගූගල් රොබෝ

විදිනෙදා කාර්යාල සේවකයින් සේ යොදවා ගත හැකි රොබෝ යන්ත්‍ර දැන් ඇත.

04



▼ පුවත් විශේෂාංග

06



07



08



09



06 වින්ඩෝස් 11 ස්ට්‍රඩ්ජිට් එඩිෂන් සිසුන් වෙනුවෙන් තැනූ අලුත් සංස්කරණයක් වී සිටී දැක්වෙයි.

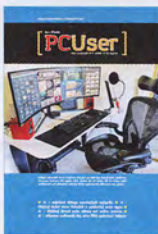
07 ඕපන් ඩිව්කොයිස් ඩිව්කොයිස් තනන පහසු ක්‍රමයක් වී සිටී.

08 අවිද්‍යාවට හිත විද්‍යාත්මක හැකි මත ඉන්ටෙනට් ඔස්සේ පැතිරීම වළකයි.

09 පරිගණක ක්‍රීඩාව
10 අලුත් වෙබ් සේවා

11

[PCUser]



- 13. ආඩුරිනෝ මයික්‍රො කොන්ට්‍රෝලර් ප්‍රෝග්‍රෑම්
- 14. වර්චුවල් මැෂින් එකක වින්ඩෝස් 11 ඉන්ස්ටෝල් කිරීම
- 16. ඩිස්ප්ලේ තිරයේ දෝෂ සමනය කර ගැනීම
- 18. පරිගණක පැන - විසඳුම්

21

PClearner



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

- 02. කර්තෘව ලිපි
- 02. කාටූනය
- 40. ප්‍රචේලිකා

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, PClearner, 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

DOCTOR Magazine INSIDE

Regular

Editors Note 4

Health News 6

ඔම්ක්ලෝන් එක්ක රට රටවල් හැප්පෙන හැටි 8

How does endometriosis affect fertility?
එන්ඩොමෙට්‍රියෝසිස් තිබෙන කාන්තාවන් දරු සම්පත් ලබන මංසායනික කළලවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය හෙළරුවන් පසක්කුමාර 41

Fatty Liver disease - Early Identification
නියම පිළියම් නොයෙදුවහොත් ආයුෂ කෙටි කරන අක්මාවේ තෙල් රෝගය ආමාශ අන්ත හා අක්මා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය වම්ල කුමාර රණාවක 49

Detection of persistent SARS-2 IgG antibodies
කොවිඩ් එන්නත හැකිමෙන් පසු ප්‍රතිදේහ පරීක්ෂාවක් අවශ්‍යද? ආසිරි රෝහල් සමූහයේ රසායනාගාර අධ්‍යක්ෂ නිල් ප්‍රියන් පේන් 86

Bone Health
උකුල් සන්ධියේ රෝග වලට හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර හෝමියෝපති වෛද්‍ය අනුෂා හේමිකුමාර 105

Features

Cover Story
Dialling Death?
Wi-Fi නිසා අපේ ජීවිත වැනසෙයිද? මොබයිල් පෝන් අන්තර්ජාල සම්බන්ධතා ඇසුරේ අභියෝගයට ලක්වන අනාගත පරපුරේ සුවසෙන 9

What we do: Ending violence against women
කාන්තාවන්ට එරෙහිව මගතොටදීන් නිවෙසේදීන් මුදාහරින ප්‍රවණ්ඩත්වයට තින තබමු හාරත ගුණතිලක 26

කළු/ සුදු පැහැයෙන් ලෝකය දකින
At a glance
Color Blindness
විශේෂඥ අක්ෂි ශල්‍ය වෛද්‍ය මහාචාර්ය මදුවන්ති දිසානායක 34

Physiotherapy
Tennis elbow and Golfer's Elbow
ටේනිස් වැට සහ ගෝල්ෆ්ගේ වැළඹීට හෞතවිකිත්සක කසුන් ඩිස්නායක 37

HEART MATTERS
මෝටර් රථයක ක්‍රියාකාරීත්වය ඇසුරේ හදවතේ ක්‍රියාකාරීත්වය අවබෝධ කරගනිමු හෘද ශල්‍ය විශේෂඥ වෛද්‍ය රජිව් පීරිස් 46

Screening for non-communicable diseases
වැඩිහිටි කාන්තාවන්ට/පිරිමින්ට වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සිදු කිරීම අවශ්‍යද? මාතර මහ රෝහලේ සන්ධිරෝග සහ පුනරුත්ථාපනය පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය හිමන්ත අතුකෝරල 64

කාන්තාවන් යට ඇඳුම් ඇඳිය යුත්තේ ඇයි?
ප්‍රජා වෛද්‍ය විද්‍යාව සහ පවුල් වෛද්‍ය විද්‍යාව පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය දිවංගත ආර්යසේන යූ. ගමගේ මහතා 70



මාරාන්තික බෝ නොවන රෝග ඇතුළු රෝග රැසකට ගුණ රතු සුවඳ සහල්
වෛද්‍ය ජනක ප්‍රේමතිලක 75

Tribute
උද්දෙන අතුල කුමාර හෙද සේවයේ විශිෂ්ටයෙකුගේ නික්ම යාම 78



Professionalism in the medical field

නවක වෛද්‍යවරුන්ට ජෙස්ෂ්ඩ් වෛද්‍යවරයෙකුගෙන් මසුරං උපදෙස් විකක්...

වෛද්‍ය ඩී ජේ සී පෙරේරා 81

ඩොංගු රෝගයයි කොවිඩ් වසංගතයයි එකම කාලෙ ගිස ඔසවලා... අපි පරිස්සම් වෙමු

ජාතික ඩොංගු මර්ධන වැඩසටහනේ ප්‍රජා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය ශිලන්ති සෙනෙවිරත්න 84

Menstrual Bleed with Dignity

සෑම පිරිමියෙක්ම කියවිය යුතු ලිපියක් ඔසප් වීම නිසා අපේ කාලයේ කාන්තාවන් මුහුණ පාන ශාරීරික හැටළු හා සමාජ හැටළු 92



The Surprising Link Between the Gut and Heart Health

බඩවැලේ ආශ්‍රිත බැක්ටීරියා විසින් ඇතිකරන හෘදයාබාධ ගැන ඔබ දැනුවත්ද?

හෘද රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය ගෝඨාභය රණසිංහ 97

Fertility

විම්බ මෝරන්තෙ නැති වෙන හේතුද

ප්‍රසව හා හාර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍ය චාම්ප්ද මාතොට 102

ආයුර්වේදය

Healing the Non healing ulcers

සුව නොවන කල්ගත තුවාල වලට දේශීය ප්‍රතිකාර කායික රෝග (දේශීය) පිළිබඳ මහාචාර්ය ආර්යවංශ හෙට්ටිආරච්චි 110

අන්ත්‍රවාද්ධි ලෙසින් හඳුන්වන

හර්නියා රෝගය ක්‍රමීරාජ ඕෂධාලය අධ්‍යක්ෂ මහාචාර්ය, වෛද්‍ය සුමනරත්න අමරතුංග 113

මධුනිමා මහවිල ලිපි සරණිය

දියවැඩියාව නිව්ටාවට සුව කරන ඉපැරණි සිංහල වෛදකම

වෛද්‍යශූර් දේශමානස මහාචාර්ය හේ මු සෙනරත් ජයසූරිය බණ්ඩාර 118

පිළිකා නසන විස්චාරාම හෙළ වෛදකම

කාන්තාවන්ට මරු කැඳවන පියයුරු පිළිකාව ගලිගමුව ආයුර්වේද සංරක්ෂණ සභාවේ සභාපති පාරම්පරික දේශීය පිළිකා වෛද්‍ය ඒ ඒ සුමතිපාල 123



DOCTOR Magazine INSIDE

Regular

Editors Note 4

New Trends in Pandemic 6

Health News 9

Thyroid Hormone Deficiency

තයිරොයිඩ් ග්‍රන්ථියේ අවක්‍රියාකාරීත්වය උතුරු කොළඹ (රාගම) ශික්ෂණ රෝහලේ කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය යමුනා සේනාධීර **46**

Laboratory tests used to diagnose cancer

පිළිකා රෝග හඳුනාගන්නට සිදු කරන රසායනාගාර පරීක්ෂණ ආසිරි රෝහල් සමූහයේ රසායනාගාර අධ්‍යක්ෂ නිල් ප්‍රියන් සෝන් **55**

දරුවන් නැති අමුසැමියනට පිහිටට එන නවතම

Capsule Baby තාක්ෂණය සායනික කළලවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය හෙළුවන් පසන්කුමාර **78**

Venous Insufficiency Treatment for Varicose Veins නහර ගැටි ගැසීම සුවපත් කරවන විශ්මිත හෝමියෝපති ප්‍රතිකාර හෝමියෝපති වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර **110**

Features

Cover Story
පිළිකා රෝගීන් දැන් හරි වැඩියි
විශේෂඥ ප්‍රජා දන්න විශේෂ, වෛද්‍ය හේමන්ත අමරසිංහ **11**

Cover Story
ළමා පිළිකා රෝග සුව වීමේ ප්‍රතිශතය වැඩියි
සැලසුම් කරන ප්‍රතිකාරවත් දරුවන් වැඩිහිටියන්ට වඩා සාර්ථකව ග්‍රහණය කරගන්නවා
මහරගම අපේක්ෂා රෝහලේ ළමා පිළිකා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය වසන්ත රත්නායක **20**

Cover Story
Breast Cancer
පියසුරු පිළිකා කලින් හඳුනාගෙන සුන්දරත්වය හා ජීවිතය රැක ගනිමු
ජාතික පිළිකා මර්ධන වැඩසටහන **24**

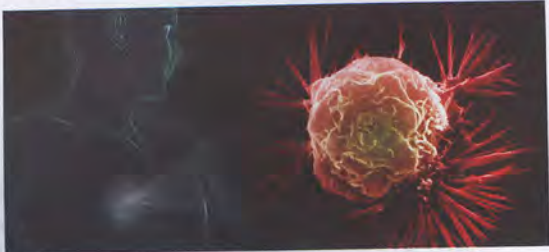
Cover Story
පිළිකා කලින් හඳුනා ගැනීමෙන් ජීවිතය ජය ගනිමු
සුලබ පිළිකා වල මුල් ජාතික පිළිකා මර්ධන වැඩසටහන **28**

Cover Story
කාන්තාවන්ට වැඩිපුර ඇතිවන පිළිකා
ලෝක තත්ත්වය හා අපේ රටේ තත්ත්වය **32**

Cover Story
මුඛ පිළිකාව
අපේ රටේ පිරිමින් අතර වැඩි වශයෙන්ම දක්නට ලැබෙන පිළිකාව
විශේෂඥ ප්‍රජා දන්න විශේෂ, වෛද්‍ය හේමන්ත අමරසිංහ **36**

ඖසල් වේදනාව
අධික ලෙස ඖසල් වේදනාව ඇතිවීමට හේතු සහ ඊට කරන ප්‍රතිකාර ප්‍රසව හා නාර්වේද විශේෂඥ වෛද්‍ය ධම්මික සිල්වා **40**

Ultrasound scanning for Mother to be
ගර්භිණී සිදු කරන ස්කෑන් පරීක්ෂණ වලින් අනාවරණය වන වැදගත් තොරතුරු ප්‍රසව හා නාර්වේද විශේෂඥ විශේෂඥ වෛද්‍ය ආර්.එන්.පී. රාජපක්ෂ **60**





Are Nonstick Pans Safe?

නොඇලෙන ඩඳුන් වල කෑම පිසීම හොඳද? වෛද්‍ය ශාඛ්‍ය අමරසේකර 66

ඔටිසම් ළමයා

හඳුනාගන්නේ කෙසේද? මුල් අවස්ථාවේදීම රෝගය හඳුනා ගැනීමෙන් දරුවා සෑහෙන යහපත් අතකට පත් කළ හැකියි පදුම් ඩී. සාපා 68

හඩුන් කටයි, ඔන් දෙකටයි... මගේ පුතා ඔක්කොම කයි...

දරුවාටත් නොදැනීම දරුවන්ට ආහාර දෙන උපායශීලී නිර්මාණාත්මකභාවය සෑම මවක්ම පුහුණු කරගත යුතුයි

රිජ්වේ ආර්යා ළමා රෝහලේ ජ්‍යෙෂ්ඨ ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය කෝසල කරුණාරත්න 72

Stress

Effects on the body

මානසික ආතතිය කොළඹ විශ්ව විද්‍යාලයීය වෛද්‍ය පීඨයේ කටීකාවාර්ය කොළඹ ජාතික රෝහලේ මනෝ රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය සුභාෂිනි රත්නතුංග 84

Orthopedic surgery

කකුල් නොකපා තුවාල සුව කරන බටහිර වෛද්‍ය විද්‍යාවේ අලුත්ම සැත්කම් මහනුවර ජාතික රෝහලේ විකලාංග රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය චන්දන හේරත් 92

First Aid

සර්ප විෂව ප්‍රථමාධාර කොළඹ ජාතික රෝහලේ ජාතික පුහුණු කිරීමේ නිලධාරිනි පුෂ්පා රමිකානි සොයිසා 96

Tribute

ශ්‍රී ලාංකේය වෘත්තීය විධිත්සකයන්ගේ පෙරගමන්කරු පදුම් යාපා අභාවප්‍රාප්ත වෙයි 102

මනෝවිධිත්සා

පෙරේත දෝෂයක් කියා සිතූ නිතර නිතර අත් සේදීම ඇත්තෙන්ම පෙරේත දෝෂයක්ද? ශ්‍රී ලංකා ස්වාපනවේදීන්ගේ සංගමයේ සභාපති මනෝ විධිත්සක පී එන් විද්‍යාකුලපති 106



ආයුර්වේදය

Renal Health

වකුගහු පෂා මෙන් රැක ගන්න සෞඛ්‍යාරක්ෂක ක්‍රමවේද අනුගමනය කරන්න මහාචාර්ය ආයුර්වේද වෛද්‍ය සුමනරත්න අමරතුංග DASC. BA Pg. PhD හිටපු විදුහල්පති, ගම්පහ විකුමාරවිචි ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාලය 114

මධුනිමා මහවිල ලිපි සරණිය

ආයුර්වේදයට දියවැඩියා විශේෂ රැකක් නිරිවාටව සුව කරන්න පුළුවන් වෛද්‍යශූර දේශමානස මහාචාර්ය හේ මු සෙනරත් ජයසූරිය ඛණ්ඩාර 120

පිළිකා තසන විස්කාරාම හෙළ වෙදකම

අක්මාවේ හටගන්නා පිළිකා ගලීගමුව ආයුර්වේද සංරක්ෂණ සභාවේ සභාපති පාරමීපරක දේශීය පිළිකා වෛද්‍ය ඒ ඒ සුමතිපාල 123

