

## Content - Issue – 07 July 2022

Name of the Journal	Vol./ Issue/ No.	Month & Year	Page No.
Engineer	Vol.LV, No.01	January 2022	01
LMD		July 2022	03
Profit	കാണ്ടിഡ 06, കലാപയ 03	July, August 2022	05
ദേശ്യത്വിയ	വേളം 44, കലാപയ 12	ജൂലൈ 2022	07
വിദ്യ പരിഗഞ്ചക	വേളം 25, കലാപയ 07	ജൂലൈ 2022	09
സ്ക്രിപ്റ്റ്	കാണ്ടിഡ 12, കലാപയ 11	ജൂലൈ, അഗസ്റ്റ് 2022	11

# ENGINEER

JOURNAL OF THE INSTITUTION OF ENGINEERS, SRI LANKA  
 \* 49<sup>th</sup> Year of Publication \*

## EDITORIAL BOARD

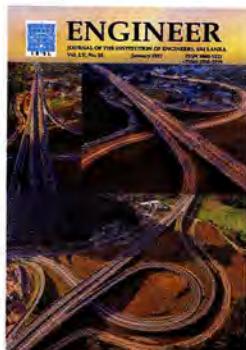
- |   |                       |
|---|-----------------------|
| Eng. (Prof.) T.M. Pallewatta            | - Chairman            |
| Eng. (Prof.) P.B.R. Dissanayaka         | - L&P Chairman        |
| Eng. (Dr.) P.A.K. Karunananda           | - Editor 'ENGINEER'   |
| Eng. (Prof.) J.M.A. Manatunge           | - 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 few views of Stage II of the Central Expressway from Mirigama to Kurunegala. The Institution of Engineers Sri Lanka acknowledges the Road Development Authority (RDA) for the images.

## CONTENTS

Vol.: LV, No. 01, January 2022  
 ISSN 1800-1122  
 eISSN 2550-3219

From the Editor ... III

### SECTION I

Evaluation of PERSIANN-CCS Satellite Derived Rainfall Product with Raingauge Data over Kelani River Basin, Sri Lanka 01  
 By: Eng. (Dr.) B.M.L.A. Basnayake and Eng. U.G.C.R. Madushani

Restrained Shrinkage of High Performance Concrete Comprising Silica Fume and Fly Ash 13  
 By: Eng. M. Rekatheeban and Eng. (Dr.) H.D. Yapa

Prioritization of Sub-basins of Nilwala River Basin for Flood Exposure using Multi Criteria Decision Analysis 23  
 By: Eng. (Dr.) B.M.L.A. Basnayake

Review of Existing Transformer-Less PV Inverter Topologies and Design a Modified Topology to Reduce Leakage Current 31  
 By: Mr. R.M.D. Priyankara and Eng. I. A. Premaratne

Prediction of the Residual Flexural Capacities of Deteriorated and Retrofitted Reinforced Concrete Members with Different Corrosion Conditions 41  
 By: Eng. H.V.A.N. Sanjeewa and Eng. (Dr.) J.M.R.S. Appuhamy

### 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/>)



<b>Assessment of Time-dependent Temperature Behaviour in Immature Concrete Walls using Numerical Analysis</b>	<b>49</b>
By: Eng. H.P. Rathnayaka, Eng. D.K.A.M.P. Dassanayake and Eng. (Dr.) H.D. Yapa	
<b>Gap Acceptance of Crossing Pedestrians at Unprotected Mid-Block Crosswalks in Urban Divided Highways</b>	<b>63</b>
By: Eng. (Dr.) V. Wickramasinghe, Eng. D.G.V.C. Diddeniya and Miss. K.G.M. Lakmali	
<b>Combined Effect of Temperature and Salinity on the Triaxial Mechanical Behaviour of Geopolymers: An Experimental and Numerical Study</b>	<b>69</b>
By: Miss. M.M.A.L.N. Maheepala, Mr. R.L. Hewavitharana and Eng. (Dr.) M.C.M. Nasvi	
<b>Hydrological Modelling with the Tank Model for Water Resource Management of Nilwala River Basin</b>	<b>85</b>
By: Eng. M. Wickramarachchi and Eng. (Prof.) N.T.S. Wijesekera	
<b>Passive Mechanical Characterization of Human Skeletal Muscle Rectus Femoris of Sri Lankan Test Subjects</b>	<b>95</b>
By: Eng. (Dr.) A.A.G.A. Abeygunawardane, Dr. E.A.S.T. Edirisinghe, Dr. A. Karunaratne, Dr. H.T.D.W. Ariyarathne, Prof. P.H. Dissanayake and Senior Prof. S.G. Yasawardene	
<b>Use of Honey-Bee Mating Optimization Algorithm to Design Water Distribution Network in Gurudeniya Service Zone, Gurudeniya, Sri Lanka</b>	<b>105</b>
By: Eng. K.H.M.R.N. Senavirathna, Eng. S. Thalagala and Eng. (Dr.) C.K. Walgampaya	
<b>A Study of Prediction of the Behavior of Hydrogen Sulfide Corrosion in Mild Steel Used for Petroleum Pipelines</b>	<b>115</b>
By: Mr. M.B.A. Deemantha and Eng. (Dr.) G.I.P. De Silva	

## SECTION II

<b>Development of Design Guideline for Deep Soil Mixing (DSM) to Stabilize Expansive Soils using Fly Ash as the Stabilizer</b>	<b>123</b>
By: Eng. (Miss.) J. Sangeetha, Eng. (Miss.) J. Dalshica and Eng. (Dr.) M.C.M. Nasvi	

# CONTENTS

---

## REGULAR DEPARTMENTS

COVER STORY B

- The Best 50 Workplaces in Sri Lanka
  - Assessment Methodology
  - The Best and the Rest
  - Category Awards
  - Profiles of Winners

BUSINESS NEWS

- BUSINESS SENTIMENT**  
Index at a 21 Year Low  
Sri Lanka is suddenly fighting a new war  
**BURNING ISSUES**  
Taking Stock of Inflation  
Inflation takes a ride on the wild side  
**THE COST OF LIVING**  
High Figures for Low Times!  
Reflecting the tribulations of the times  
**THE ECONOMY**  
Stark Economic Realities  
An imploding economy is on the cards

EDITORIALS

- THE BIG PICTURE  
  - Unmasking the Struggle
  - The *aragalaya* needs a charm offensive
  - STATE OF THE NATION 
  - Stability Trumps Legitimacy
  - Realpolitik over constitutional reforms
  - GEN Z PERSPECTIVES  
  - Dilemmas Facing the Young
  - Welfare of the youth must be prioritised
  - MULTIDIMENSIONAL POVERTY
  - Rise of the New Poor
  - Shielding the disappearing middle class
  - BRAIN DRAIN  
  - Exodus of Skills and Talent
  - Why people are opting to migrate
  - DIGITAL COLLABORATION
  - Teaming Up on the Internet
  - Opportunities from digital technologies

CURRENT AFFAIRS

- THE BRITISH MONARCHY
  - Beyond the Reign of Elizabeth
  - The future of the monarchy in the balance
  - SRI LANKA TODAY
  - The Call for New Leadership
  - Why elections are the need of the hour
  - TRUE INDEPENDENCE
  - Losing Ball and Chain
  - MONEY LAUNDERING
  - The Odious Kleptocrats
  - Nigeria's fight to recover stolen assets
  - NEW FRONTIERS
  - Recent innovations from around the world
  - GLOBAL NEWswire
  - Latest international news – courtesy AFP
  - TOMORROW'S WORLD
  - Monthly calendar of international events

BUSINESS FORUM

- |    |  |     |
|----|--|-----|
| 90 | THE ECONOMY                                  | 77  |
| 92 | Crisis Mitigation Mantra                     |     |
| 96 | Can the economic crisis be ameliorated?      |     |
| 02 | LEGAL PROFESSION                             | 80  |
| 06 | A Case of Natural Justice                    |     |
|    | The imperatives of the legal fraternity      |     |
| 27 | FINANCIAL SERVICES INDUSTRY                  | 82  |
|    | A Crunch Time Comeback!                      |     |
|    | The industry faces diverse challenges        |     |
| 31 | PAINTS SECTOR                                | 84  |
|    | Positive Hues and Shades                     |     |
|    | The impact of tech on paint manufacturing    |     |
| 38 | FOOD SECTOR                                  | 85  |
|    | Dietary Sustainability                       |     |
|    | New dietary patterns to manage costs         |     |
|    | SRI LANKANS OVERSEAS                         | 86  |
|    | Crisis Resolution                            |     |
| 71 | Sri Lanka needs to change course now         |     |
|    | <b>BUSINESS AFFAIRS</b>                      |     |
|    | ECONOMIC REFORMS                             | 168 |
|    | IMF Reform Agenda                            |     |
| 41 | Taking steps to satisfy the global lender    |     |
|    | THE STOCK EXCHANGE                           | 172 |
|    | FOOD SECURITY                                | 174 |
| 42 | Hunger Fallout from a War                    |     |
|    | SHIPPING INDUSTRY                            | 176 |
|    | Managing Maritime Crises                     |     |
| 44 | The hazards from technical error to piracy   |     |
|    | ENERGY SECTOR                                | 177 |
|    | Hamstrung by Fossil Fuels                    |     |
| 46 | The need to adopt sustainable practices      |     |
|    | AGRICULTURE SECTOR                           | 178 |
|    | Farming and Supply Chains                    |     |
| 49 | Why smallholders should be supported         |     |
|    | TECH INDUSTRY                                | 179 |
|    | How to Become 'Future Ready'                 |     |
| 50 | Adapting to tech for the future is smart     |     |
|    | <b>MANAGEMENT DIGEST</b>                     |     |
|    | COURAGEOUS LEADERSHIP                        | 204 |
|    | Staying the Course!                          |     |
| 52 | Three traits for courageous leadership       |     |
|    | WORKPLACE BEHAVIOUR                          | 207 |
|    | Learning to Take a Stand                     |     |
| 54 | Why it is critical to speak up at times      |     |
|    | ORGANISATIONAL GROWTH                        | 208 |
|    | Culture of Innovation                        |     |
|    | Good for business growth and performance     |     |
| 57 | PEOPLE MANAGEMENT                            | 209 |
|    | Strategic HR Manager                         |     |
| 58 | The HR professional's role during a crisis   |     |
|    | MARKETING MIX                                | 210 |
|    | Value of ROI on Marketing                    |     |
| 60 | Marketing mix modelling helps managers       |     |
|    | STRATEGIC PLANNING                           | 211 |
|    | Mantra for Success                           |     |
| 62 | Why clarity in thinking is essential in life |     |
|    | PERSONALITY TRAITS                           | 212 |
|    | Curiosity Payout                             |     |
| 74 | Being curious has a host of rich rewards     |     |

BUSINESS AFFAIRS

- |    |   |     |
|----|---|-----|
|    | <b>ECONOMIC REFORMS</b>    | 168 |
| 41 | <b>IMF Reform Agenda</b><br>Taking steps to satisfy the global lender   |     |
|    | <b>THE STOCK EXCHANGE</b>   | 172 |
|    | <b>FOOD SECURITY</b>       | 174 |
| 42 | Hunger Fallout from a War<br>The impact of war on global food security  |     |
|    | <b>SHIPPING INDUSTRY</b>  | 176 |
|    | Managing Maritime Crises  |     |
| 44 | The hazards from technical error to piracy  |     |
|    | <b>ENERGY SECTOR</b>  | 177 |
|    | Hamstrung by Fossil Fuels   |     |
| 46 | The need to adopt sustainable practices   |     |
|    | <b>AGRICULTURE SECTOR</b>    | 178 |
|    | Farming and Supply Chains   |     |
| 49 | Why smallholders should be supported  |     |
|    | <b>TECH INDUSTRY</b>  | 179 |
|    | How to Become 'Future Ready'  |     |
| 50 | Adapting to tech for the future is smart  |     |

MANAGEMENT DIGEST

- |    |  |     |
|----|--|-----|
|    | COURAGEOUS LEADERSHIP                        | 204 |
|    | Staying the Course!                          |     |
| 52 | Three traits for courageous leadership       |     |
|    | WORKPLACE BEHAVIOUR                          | 207 |
|    | Learning to Take a Stand                     |     |
|    | Why it is critical to speak up at times      |     |
| 54 | ORGANISATIONAL GROWTH                        | 208 |
|    | Culture of Innovation                        |     |
|    | Good for business growth and performance     |     |
| 57 | PEOPLE MANAGEMENT                            | 209 |
|    | Strategic HR Manager                         |     |
| 58 | The HR professional's role during a crisis   |     |
|    | MARKETING MIX                                | 210 |
|    | Value of ROI on Marketing                    |     |
| 60 | Marketing mix modelling helps managers       |     |
|    | STRATEGIC PLANNING                           | 211 |
|    | Mantra for Success                           |     |
| 62 | Why clarity in thinking is essential in life |     |
|    | PERSONALITY TRAITS                           | 212 |
| 74 | Curiosity Payout                             |     |
|    | Being curious has a host of rich rewards     |     |

**THE ECONOMY**  
Reforms have been generally sidestepped so far by successive governments due to misplaced socialist ideologies



**THE ECONOMY**  
Reforms have been generally sidestepped so far by successive governments due to misplaced socialist ideologies



**LEGAL PROFESSION**  
An impartial and  
fearless legal fraternity  
is a sine qua non for  
the enforcement of  
law and order in line  
with the principles  
of natural justice



**FINANCIAL SERVICES**  
Blockchain creates the potential to bring efficiency through decentralisation and 'trust eliminated' financial services in the future



**PAINTS SECTOR**  
If the tourism industry picks up in Sri Lanka, we are likely to see hotels refurbishing, new construction activity and even rapid urbanisation



**FOOD SECTOR**  
Now, especially given the economic crisis and affordability issues, consumers are becoming more flexitarian



**ECONOMIC REFORMS**  
In addition to tax and monetary reforms, there will also have to be an emphasis on reforming state owned enterprises

## OPINION SHAPERS

**186**

**IT INDUSTRY**  
In the past couple of years, in the Asian region alone, cybercrimes and cyberattacks have increased by 600 percent

**Madu Ratnayake****187**

**THE ARAGALAYA**  
We hero-worship and treat public officials as if they are superheroes – the fault is ours – I have been saying this for a very long time

**Roshan Mahanama****188**

**NATIONAL UNITY**  
The parliament, the executive, the cabinet of ministers and the judiciary are not kings and gods but are elected servants of the people

**Geoffrey Alagaratnam****189**

**THE CONSTITUTION**  
We have democracy – a diluted form of it – because the legislature is unable to exercise its duty: to be a check and balance on the executive

**Suren Fernando****190**

**CORPORATE GOVERNANCE**  
In the past, people focussed on their ability to win at all costs but now we look holistically at the whole supply and customer chain

**Paul Ash****204**

**COURAGEOUS LEADERSHIP**  
Being able to admit and share regarding future uncertainties also speaks to vulnerability as a facet of courageous leadership

**Merilee Kern**

# CONTENTS

## THE BUSINESS DASHBOARD

### Biz Sentiment

#### State of Business THE BAROMETER SLIDES

**27** The unique index of biz confidence plummets and there is no evidence of good news on the economic radar – the shadows cast in April appear to have fulfilled their promise.

### The Economy

#### Economic Outlook A SUPERNOVA ECONOMY!

**171** The macroeconomic indicators rise to shocking new heights as the economy plummets to intolerable depths and a nation spins towards a fiscal black hole – will a mere miracle suffice?



INGIMAGE®

### TOP SHELF

**36**  
Youth Forum

**156**  
Corporate Profiles

**161**  
Investments and Foreign Remittances



MEDIA SERVICES GRAPHICS

### NEWS AGENDA

Microcosm	28
News Journal	33
Advertiser Forum	158
The Newsreel	182

### MACRO LENS

Key Economic Data	30
Economic Freedom	64
Safest Cities	66
Good Government Index	70
The Most Sustainable	72
Global Equities	172

### LMDtv SUPPLEMENT

LMDtv playback	185
----------------	-----



SPONSORED BY



### ADDENDA

Micro Trends  
Quote-Unquote  
Letter of the Month  
Life on Earth   
The LMD Chronicles

### OPINION POLLS

Business Sentiment   
Burning Issues   
Website polls  
The Economy   
Consumer Confidence

### BIZ BRIEFS

Business voices

DFCC බැංකුව  
විදුල මුදුල උශ්‍රණ  
දිරුගත්වීම සඳහා  
සුචියෙෂ් දීමනාවක  
හඳුනවාදේ

**08**

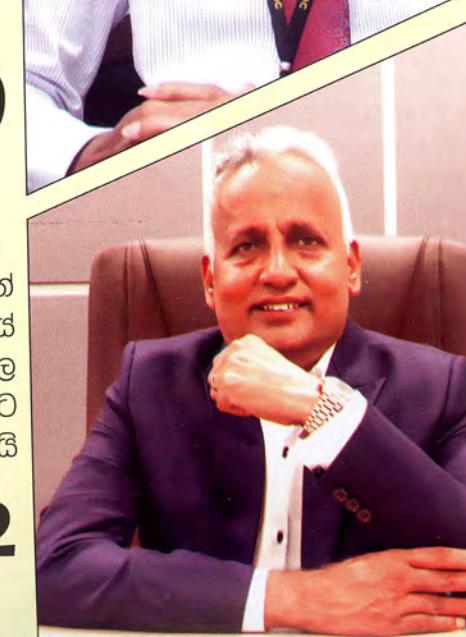
හරිත ආර්ථිකයකට  
ස්ථීර දායකත්වයක  
ලබාදෙන සැබෑල  
ශ්‍රී ලංකීය බැංකුව

**22**

පළාතක ලෙස  
ශ්‍රී ලංකීය ආර්ථිකයට  
දැඩ්ගත දායකත්වයක  
හා උසස් ගුණාත්මක  
ගනුදෙනුකාර  
සේවාවක ක්‍රියාත්මක  
කරුම් අපගේ  
අපේක්ෂාවයි

**29**

නවක ව්‍යවසායකයන්  
විසින්ම තාක්ෂණයේ  
උපරිම එම  
නොලැබැවෙම  
ලන්නද විය යුතුයි

**42**

## පෙළුන

උද්ධිමතය  
කණිට පෝරුණ  
Onmaxdt

**05**

ප්‍රේවිත රක්ෂණ සමාගම  
අතරින් ලේකයෙන්ම  
අංක එක AIA සමුහය  
තමයි

**11**

ජාත්‍යන්තර සූපර්වේදියකු  
වෙනත නම්  
කට්ටකම කන්න ඕනෑ

**17**

කැමත්තිවැලේ ජ්‍යෙෂ්ඨ ප්‍රාග්ධනයක්  
ESG ප්‍රමිත්තාන අර්ථවන  
ප්‍රගතියක පැහැරගැනීම  
උදෙකා මානව සම්පත්  
කේරේති විශේෂ  
අවධානයක යොමු කරයි

**19**

අනියෝගවලින්  
තොර ටු ජයග්‍රහණ  
ලොව කිසිදුක තොමැත

**26**

සේවකයන්  
රඳවා තාක්ෂණීයේ  
උපායමාරුග

**37**

# දෙසතිය

පුවත් සහරාව

වෙළම 44, කළුපය 12,  
2022 ජූලි

රජයේ ප්‍රවිත්ති දෙපාර්තමේන්තුව,  
163, විරැළපන ඇවතිව,  
පොල්කේන්ගොඩ, කොළඹ 05.

සංස්කාරක මණ්ඩලය

දු. අ. 011 - 2513757 / 0112 - 513153  
Email - desathiyam@gmail.com  
බෙදුනෑරුමේ අංශය  
දු. අ. 011 - 2514150

ලිපදේශක සංස්කාරක

මොහාත් සටර්නායක  
රජයේ ප්‍රවිත්ති අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

අංශ ප්‍රධානී

බම්. එම්. ගැසත්මිය

සංස්කාරක

මාලා මල්කාන්ති පර්‍යාගමගේ

රු. රජා සංස්කාරක

සංස්කාරක පෙන්තාව්‍ය

විශේෂාංග ලේඛකයන්

රුංගික ආරෝග්‍යකර

තිරාතා මධුරාංග

ඇම්මි රජාධිංහ

ප්‍රවිත්ති නිලධාරී

තිළුම්ණී ප්‍රතාත්මක

ඡායාරූප

රජයේ ප්‍රවිත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ  
ඡායාරූප අංශය

බෙදුනෑරුම

දෙසතිය හා ප්‍රකාශන අංශය

මුද්‍රණය

රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ප්‍රකාශනය හා බෙදුනෑරුම

රජයේ ප්‍රවිත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

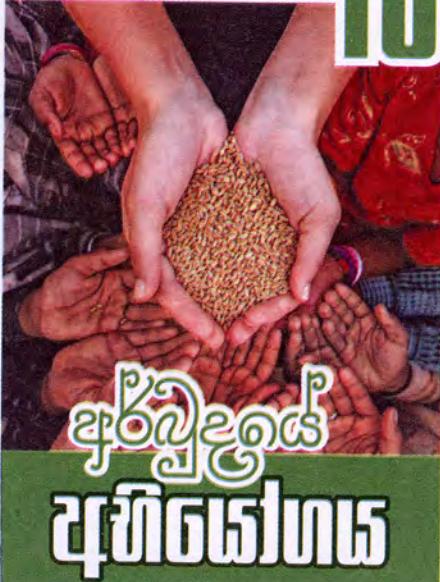
නිකවිත පාසකයි,

44 වසරක් ඔහ වෙත දැනුම ලබාදුන්  
'දෙසතිය' පුවත් සරාගාව වෙත පායක  
බඳගෙන ඇදාන් කෙටියෙන් ලියා තැපැල්  
ලිපිනයට හෝ විශුන් තැපැල් ලිපිනයට  
හෝ සොමු කරන්න

සංස්කාරක

මෙහි පළ වන ඇතැම් ඡායාරූප  
ඇත්තරජාලයන් ලබාගත් ඒවා වන අතර  
එවායේ අයිතිය මුළු හිමිකරු සකු යි.

ඩැරංගේ බාජාව 16



විනය සහ තායිවානය  
ශ්‍රද්ධායක?



දරු කළ යුතු  
මාලා මන්දපොෂණය



සහරා සන්තිවේදනයේ  
භූමිකාව



ගිහානයේ  
ව්‍යුත් ව්‍යුත්



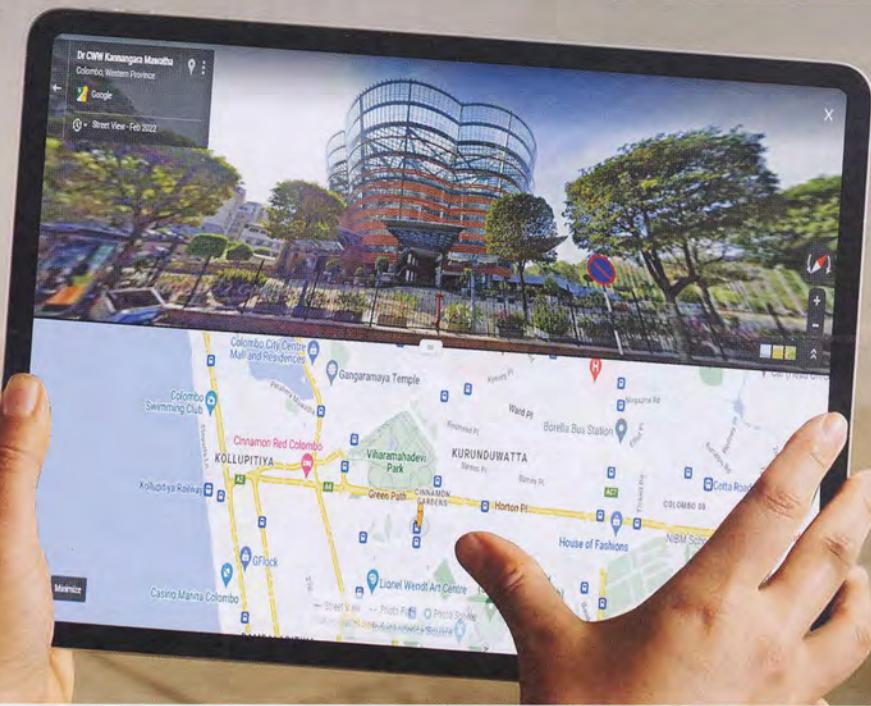
බහු අවධි ව්‍යවන්ව  
විනෝරින් නුස්ම

✓ ප්‍රධාන විශේෂාංගය

### ගුගල් ස්ක්‍රීට්ව්‍ලි

ගුගල් ස්ක්‍රීට්  
විවි සේවය  
මහජනයාට  
ඉදිරිපත්  
කරන ලද්දේ  
මීට අවුරුදු  
පහපුවකට  
කම්ති.

04



✓ ප්‍රවත් විශේෂාංග



06



07



09

### ව්‍යැත්තු පරිවර්තනය

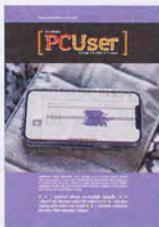
භාෂා පරිවර්තන  
අැස් පළදුනාවක්  
ගුගල් වෙතින් විසි

### 07 ලොට දැකින වින ඇස වින සැරිනැවී පාලය දියුණුවේ හිනිපෙන්තට නැති.

### 08 ඉත්ත්වනෙට් එක්ස්ස්ප්ලෝරර් අභාවයට මයිනොසොය්ට් සමාගම වෙබ් ඩිවිසරය අත හරියි.

### 09 පරිගණක හ්‍රිබාව 10 අලුත් වෙබ් සේවා

### [PCUser]



13. ආයුර්ධී මධ්‍යමා  
කොළඹේල් පෞශ්චරීම්

14. ගෙවයාර් පරියන්ල්  
යාරාල්වේද් වැඩියටහන

16. පරිගණක රාවලල  
දේශ සමන්වය කිරීම

18. පරිගණක පැන - විසුලුම්

02. කරකාව ලිපි

02. කායුෂය

40. ප්‍රහේමිකා

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 Amarasoniya. Inquiries can be made to +94 112479660 or pariganaka@wijeya.lk

21

### PClearner



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



රයිරි මිඩියා (පොදුගලුක) සමාගම,  
කො.: 15/1/8, මත්තන්ගොඩ හන්දිය, පැලෑබෙත්ත, පත්තිපිටිය.  
දු.ක.: 011 20 86 736  
ඊමේල්: info@suwayamagazine.lk / rightmediamkt@gmail.com

මාකින සුව සායරාව  
දෙපාලාංචුවහි කාණ්ඩය  
ඩැලාංචුවහි කාණ්ඩය

### සංස්කාරක

යොමින බිමල් - 0718 030 738

### සම්බන්ධිකරණ සංස්කාරක

ච්‍රි. ඩී. ඩිරුමසිර - 0767 799 865

### විශේෂාංග උප සිප්පාදකයේ

ගිඹා තළුපහේවා,  
මහෙෂානි මිගහපොල,  
ක්‍රියාති විශේෂිත,  
ප්‍රනත් වාන්දනී ද සිල්වා

සේදුපත් හා පරිවර්තන සංස්කාරක  
අදාළ ඩී. දෙළඩිගොඩ - 0773 124 261

පිට කවර නිර්මාණය සහ පිටු සාලසුම්  
ප්‍රකාශනය හා බෙදාහැරීම  
රයිරි මිඩියා (පොදුගලුක) සමාගම  
011 20 86 736

### අලෙවිය අංශය

රයිරි මිඩියා (පොදුගලුක) සමාගම

### මූල්‍යාංශය

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

සගරාවක් වශයෙන් ලියාපදිංචි කරන ලද.  
අංකය ISSN 2012-547X.

ශ්‍රී ලංකාවේ තැපැල් දෙපාර්තමේන්තුවේ  
ලියාපදිංචි අංකය QD/140/NEWS/2009.

ප්‍රතිකාර සහ සිංහල ඇතුළත් උපිටිව  
මුළුයාන් සඳහන් කර තිබේ. මුළු සඳහන්  
කොට ප්‍රතිකාර සහ සිංහල වෛද්‍ය උපදෙස්  
කොටත්තිව ගැනීමෙන් විශ්වාස ලෙස සුවය  
කාරුණික ඉලුම්මන් තුළයි. සුවය සායරාවේ  
පළ කෙරෙන සියලු ලිපිවල අභිතිය ප්‍රකාශන  
අභාශනය සඳහා. අවසරයකින් කොට උපදා  
පළ තිරම සපුරා තහනම් ය. පැවත්න දැන්වීම්  
විවිධ අදාළ සුවය සායරාවේ කොට අනුර  
ටම සමාගමේ හා එම වෛද්‍යවරුන්ගේ අදාළයේ  
විවිධ තුළක්කාවෙන් සායරාවේ

# පැවුන

අවුරුදු ද ඩිරුදු ද	
වැඩිජේන් ලොකු ප්‍රභාව	04
පියුරු පිළිකාවේ	
ජ්‍යෙෂ්ඨ ප්‍රතිකාර සුම	09
වෙශ්‍යයි ද? ක්‍රිඩාලුයි ද?	
ස්ථා යෝග ව්‍යායාම වින්	
ප්‍රබේදවත් සිව්‍යායක ඇතිකිස්ගති	14
සුදු වෙන එක ගොවයි	
ඉස්සන කියන්නේ	17
භාවෝ වෛද්‍ය භාවනය	22
අකුවත් තිස්සෙක් වැඩේ භාවනය තිරේවේ	
තැබුවන් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සුවයයි	24
සුදු රෝගය	
භාෂාගත්ත	26
අදුම රෝගය භාවනයට	
දිග්‍කාලීන ප්‍රතිකාර ඇතුළයි	29
මිනිවත්ත සිව්‍යාය	
ඇත් භැබුන් සිව්‍යායයි	33
විළිජ්‍යුම් ගුවාල අනුව	
ලබාදෙන ප්‍රතිකාර වෙනස්	37
ඐපන් භාවන කොපු සහ මූලිකත්වීය	
නිවෘත් ආව්‍යාය	39
අමු මුදලන්	
අංශක්‍රියාවන් පෙශ්‍යායන්	42