

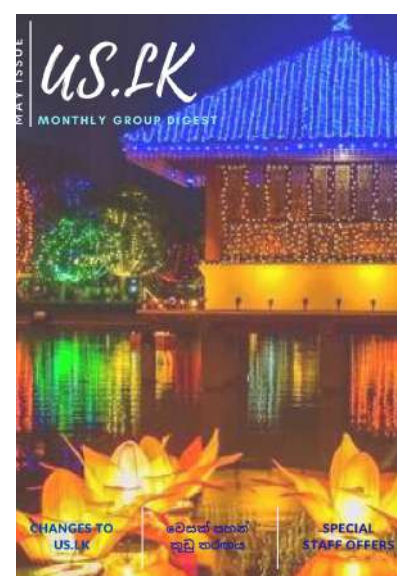


WWW.US.LK

අපි!

JULY 2021

ලොව නොඇසූ අපේ හඬ...



# What's Inside...

## THE MONTHLY GROUP DIGEST



# 03

**EDITOR'S NOTE**

**FOUNDER'S NOTE**

*Read what the founder & the editor has to say on this issue...*

# 06

**PHOTOGRAPHY CORNER**

*Showcasing Staff Talent in terms of photography...*

# 09

**SELF QUARANTINE**

*Procedures for Self Quarantine under Covid-19*

# 10

**WEARING MASKS**

*How to wear a medical mask correctly.  
Do's & Don'ts*

# 13

**TARGET ACHIEVERS**

*Target Achievers for month of May & June*

# 17

**COVID-19 සහ නිවසේදී  
ඉගෙනීම**

*Tips on how to be a support system to your child during E-Learning*

# EDITOR'S NOTE

My Dear Team,

Welcome to another edition of the monthly newsletter! I am proud to say this magazine is celebrating one year this month. We started with just an idea which has now grown to a monthly issue. Catch the journey on page 4 & 5.

I'd like to share a fun fact - July month is named after the Roman dictator Julius Caesar. July 1 is Canada Day, a Canadian federal holiday that celebrates the creation of the Dominion of Canada in 1867. July 4 is Independence Day (U.S.) On the fourth of July, USA celebrates the adoption of the Declaration of Independence in 1776.

While July is a special month for the rest of the world July it is an especially important month in Sri Lanka, filled with some of the largest festivals of the year. One of these is the Kataragama Festival, which honors the god Skanda. Taking place over several days in late July or August, the festival kicks off with several peraheras.

While July is a special month for harvesting, how often do you stop to think about what you are producing in your life? Much like in agricultural farming, you plant seeds that later produce something from which you reap a harvest. I would like to remind you to all look back on the last six months of your lives and check if the harvesting you started at the beginning of the year has now grown. The investments you made towards your life, the short- and long-term goals set where are you now? You, may not have ideal conditions all year round but it is important to water, nourish and nature your life. If you do the right thing now, find the most fertile fields, prepare them, and sow the best seeds in the right place, maintain and tend your crop, you can reap everything you want in life and more.

What do you want your future to hold? It's your future. It's your choice. Why wait? Work the soil. Grab those seeds. And start planting!



Amila Gunawardana



## නිර්මාතෘගේ සටහන

මාස 18 කට පසුවත් කොවිඩ්-19 සමඟ ජීවත් වන අප මෙම වෛරසය මෙතරම් කාලයක් පවතියි කියා කිසි විටෙකත් අපේක්ෂා නොකළ දෙයක්ය. කෙසේ වෙතත්, එය දැන් අපේ ජීවිතයේ කොටසක් බවට පත් වී හමාරය. මෙය නිසා ඇතිවන දුෂ්කරතා වලට අපි හුරුවෙමින් පැවතුනද, එය එතරම් පහසු කාර්යක් නොවේ. නමුත් අප සියලුදෙනාටම එයට අනුගත වීමට සිදු වී ඇත. කොවිඩ් සමඟම අපගේ දෛනික ජීවන රටාවද වෙනස් වී ඇත. සුපුරුදු මිතුරු හමුවීම්, සාද, දරුවන් සමඟ එළිමහනේ සෙල්ලම් කිරීම වැනි දෑ කිරීමට දැන් නොහැකිය.

අප සැමවිටම උත්සහ ගන්නේ අපේ කටයුතු උපරිම වශයෙන් කළමනාකරණය කර ගැනීමටය. සමහරෙකුට මෙය පහසු කටයුත්තක් විය හැකි නමුත්, තවත් සමහරෙකුට එය එසේ නොවිය හැක. කොවිඩ්-19 පැතිර යාමත් සමඟම, බොහෝ ජනතාව ජීවිතයට ලක්වී සිටී. එහි ප්රතිපලයක් ලෙස බොහෝ දෙනා මානසික අවපීඩනයටද ලක්ව තිබේ.

සමහරවිට ඔබ නොදන්නවා ඇති. ජීවිතය ගැන කලකිරීම් මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන හා එයින් ජීවිත හානි කරගැනීමට තැත්කරන පුද්ගලයින් හට අත්වැලක් සැපයීමට “1333 Let's Talk” නම් වූ සංවිධානයක් තිබේ. සෑම වසරකම 1333 Bikeathon නම් ලංකාව පුරා විහිද යන සියදිවි නසාගැනීම හ එහි අතුරු ඵල පිළිබඳව දැනුවත් කිරීමේ පාපැදි සචාරයක් පවත්වනු ලැබේ.

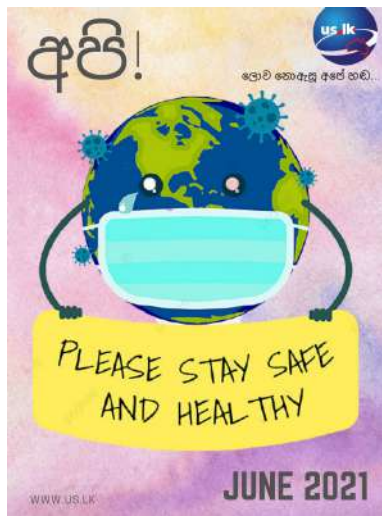
අප සමාගමේ සමූහයක් වශයෙන් ලබන වසරේ පැවැත්වෙන මෙම 1333 Bikeathon පාපැදි සචාරයට අනුග්රහය දැක්වීමට බලාපොරොත්තු වන අතර ජීවිතයක් බේරගැනීමට ඔබත් හැකි අයුරින් අපත් සමඟ එක්වන්න. ඔබේ උත්සහයෙන් ජීවිතයක් බේරගැනීමට හැකිවීමෙන් ලැබෙන්නේ ආත්ම තෘප්තිය මිල කල නොහැකිය.

සමාගමක් ලෙස අප ඔබගේ මානසික සෞඛ්ය හා ආරක්ෂාව පිළිබඳවද සිතීමට මොහොතක් වෙන්කිරීමට තීරණය කර තිබේ. මෙය සඳහා “Let's Talk” යන වැඩසටහන මගින් අපගේ සියලුම කාර්යමණ්ඩලයට ඔවුන්ගේ ඕනෑම ගැටලුවක් සාකච්ඡා කිරීමට ඉඩ අවකාශය ලබාදෙයි.

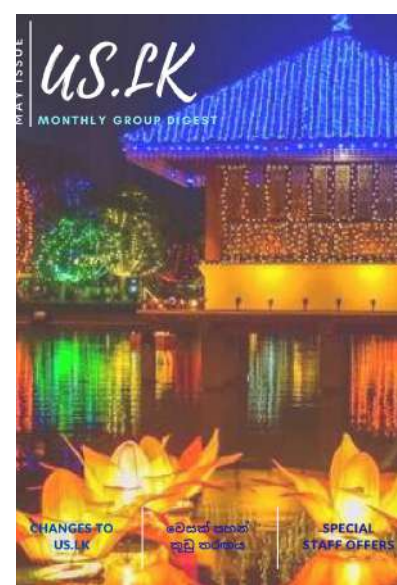
මෙම වැඩ සටහන ඉදිරි මාස වලදී ක්රියාත්මක වන අතර ඊලඟ කලාපයෙන් වැඩි විස්තර බලාපොරොත්තුවන්න.

සියලුදෙනාම කොවිඩ් සෞඛ්ය මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කරමින් ආරක්ෂිතව සිටින්න!

- මංජුල කුලතුංග



WE  
ARE  
ONE



# WE ARE ONE !

## අපිට අවුරුද්දයි...!

A celebration of creative covers & their ace designers and contributors.

We had a vision – to create the greatest, most stylish, innovative, authentic, conscious, inspiring newsletter to our group of companies and its 650+ employees. No small feat but one made easier by an extraordinary team bringing together a collective of like-minded, passionate game changers, style makers to deliver inspiration and leadership. To force you to keep asking the questions, ‘why?’ and ‘why not?’ So, what’s it all about? In a world full of imitation and replication, we wanted to do something different. Something extraordinary, something that would stand out, be authentic and we could take beyond the pages of a print magazine. US.LK also know as API celebrates its first year. !!!

This magazine is for you, the people who challenge the status quo, who shake things up, who ask ‘why?’

Who harness unique strengths and talents in themselves and others for positive change.

Through this year, you all would have found stories on market trends, Key performers , achievements, succession planning, celebrations, internal talents, information and much, much more.

The effort made by a fantastic team throughout the year must be appreciated. Achala who without a fear put her hand up to take on the load with me at the inception. My fellow team members, Wodson, Suni, Maheka and Deirdre who came together initially to make this dream a reality. Subsequently our team grew. Shalini, Chathuranga, Kasun, Kaushalya, Lakmali, Sanju, Danuka & Supun who worked tirelessly.

A very special Thanks to Annya - creative designer, for always standing by me with strength and courage. She has taken this magazine to greater heights and I have no doubt will continue to do so.

All who have contributed towards the success of this-Thank You !!!!

Finally the Management thank you for this great opportunity to lead this magazine.

# PHOTOGRAPHY CORNER

STAFF TALENT



A SUN KISSED LIFE...  
ANNYA



WHO GIVES A HOOT?  
DEIRDRE

A PHOTOGRAPH IS  
THE PAUSE  
BUTTON OF LIFE...



SEAS THE DAY!  
ANNYA



PEACE WITHIN...  
DEIRDRE

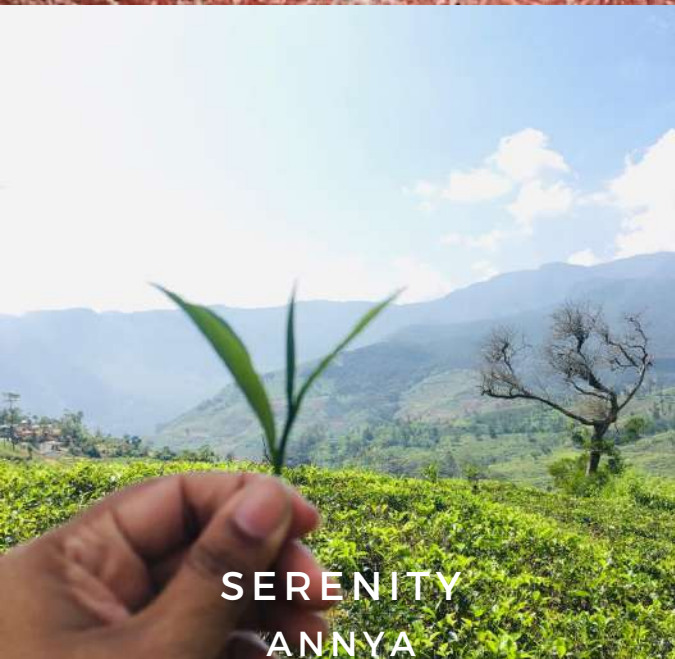


WHERE FLOWERS BLOOM, SO DOES  
HOPE  
WODSON

AN UNTRAMPLED SCORPION  
TROUBLES NO ONE  
WODSON

WE TAKE  
PHOTOGRAPHS AS  
A RETURN TICKET  
TO A MOMENT  
OTHERWISE  
GONE...

-KATIE THURMES



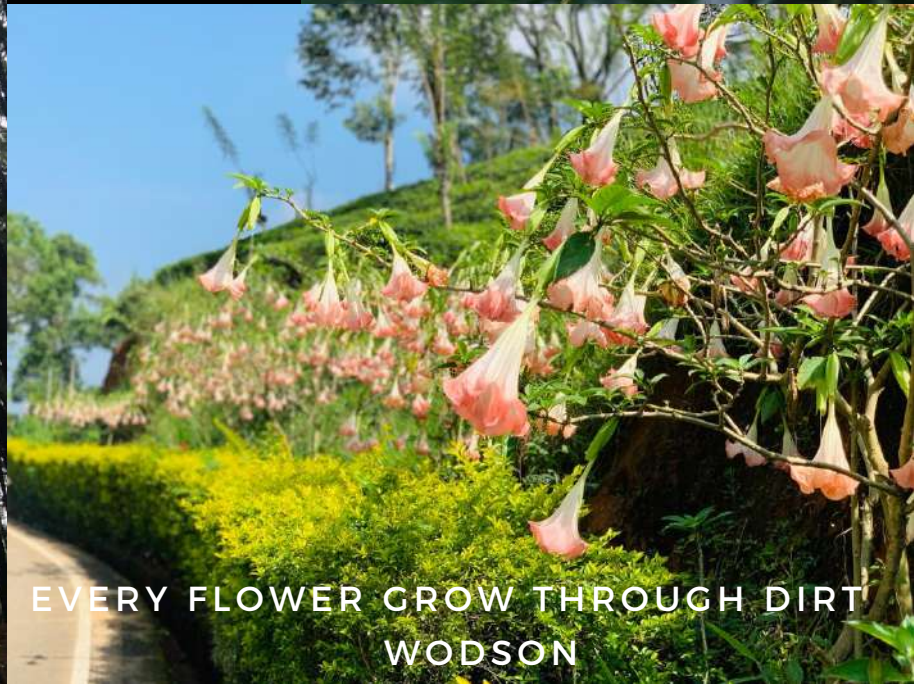
SERENITY  
ANNYA



SERENDIPITY HAPPENS...  
ANNYA



POETRY OF EARTH  
ANNYA



EVERY FLOWER GROW THROUGH DIRT  
WODSON

**turn  
challenges  
into  
changes  
and stress  
into  
success**



# Procedures for Self-Quarantine under Covid-19

*Self-quarantine is recommended for individuals who have been directly exposed to the new Coronavirus or have history of travel in infected or heavily populated areas.*

## Stay at home.

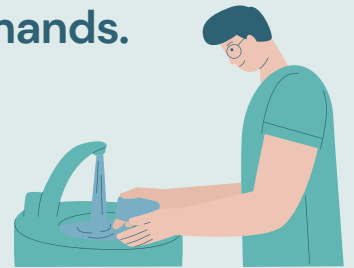
Limit all your non-essential travels.

*Unless you're going out for food, medicines or other essentials.*



## Wash your hands.

Practice good hand hygiene by washing your hands with soap and water or using alcohol or hand sanitizer.



## Check your temperature.

Check your temperature at least two times a day.



## Stay in a specific room.

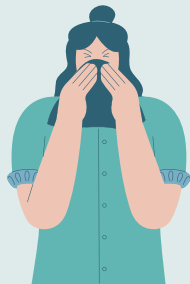
If you're sick or suspect yourself to be sick, it's best to stay in a designated room or area away from others.



*If possible, have a designated toilet and bathroom as well.*

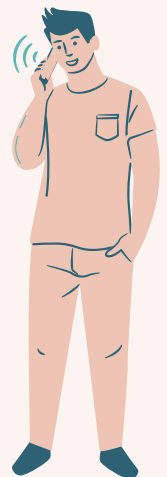
## Watch for other symptoms.

Aside from fever, Covid-19 symptoms include cough, difficulty breathing, and fatigue.



## Call your doctor or hospital before visiting.

If you need to seek medical attention whether for viral symptoms or other medical care reasons, contact your doctor or hospital ahead of time so they can prepare and take precautions for your arrival.



## Practice social distancing.

If you need to go out, maintain at least 2 meters (6 feet) distance from others.



# HOW TO WEAR A MEDICAL MASK SAFELY

## Do's →



Wash your hands before touching the mask



Inspect the mask for tears or holes



Find the top side, where the metal piece or stiff edge is



Ensure the colored-side faces outwards



Place the metal piece or stiff edge over your nose



Cover your mouth, nose, and chin



Adjust the mask to your face without leaving gaps on the sides



Avoid touching the mask



Remove the mask from behind the ears or head



Keep the mask away from you and surfaces while removing it



Discard the mask immediately after use preferably into a closed bin



Wash your hands after discarding the mask

## Don'ts →



Do not use a ripped or damp mask



Do not wear the mask only over mouth or nose



Do not wear a loose mask



Do not touch the front of the mask



Do not remove the mask to talk to someone or do other things that would require touching the mask



Do not leave your used mask within the reach of others



Do not re-use the mask

THE MORE THAT  
YOU READ, THE  
MORE THINGS YOU  
WILL KNOW.

THE MORE THAT  
YOU KNOW, THE  
MORE PLACES YOU  
WILL GO.

---

# STAFF TALENT

ශ්‍රී ලංකා සේවාවන්

- CLG SERVICES PVT LTD

දස මසක් මා කුස දරා  
 මා මෙලොවට බිහිකර  
 ගනේ රුහුහිරු කිරි කර  
 දුක් සංතාප හිත්හි දරා  
 මා ඇති දැඩි කල ආදර අම්මා...  
 වැටි වැටි ඇවිදින කල සිට  
 මා පසු පස සිටි  
 මහා විසල් සවිය නුබයි අම්මා...  
 දුකක් දැනුන හැම මොහොතම  
 ඔබ ලය මත හිස හොවා  
 සනසයි මා ආදර අම්මා...  
 මා වෙනුවෙන් උනුලනා දුක් තව නෑ නිම්මා...  
 ආදර මගේ අම්මා...



## මඔගේ සේවය අපි අගය කරමු!

සෙයිලාම් ලොජිස්ටික්ස් සමාගමේ කළමනාකරණ මණ්ඩලය සහා විගණකවරුන්, එහි ගබඩාව භාරව සිටින කණ්ඩායමේ සේවය සහා උත්සහය මහත් කොට අගය කර සිටිනවා.

**"WAREHOUSE HOUSE KEEPING ACTIVITIES ARE REALLY APPRECIATING, WHICH IS NOW AT A STANDARD LEVEL"**

-AUDITOR - DHANUSHKA SANDAKELIM

GM ජෙරාඩ් සිරිවර්ධන සහා එස්. ජේ. වොඩ්සන් මහතාගේ අනුදැනුම යටතේ නීලී, රමේශ්, චින්තක, සාගර, ජොන්සන්, මනෝජ්, තරුණ, ඩෙවෝන්, ශාන්ත, ලක්ශාන් ඇතුළු කණ්ඩායමට අපේ සුභ පැතුම්!



**GOOD JOB TEAM!**

# TARGET ACHIEVERS



INDUNIL

MONTH OF MAY



**Astra**



JUDE



MONTH OF JUNE



MALABE



INSTITUTION



KADUWELA



KOLONNAWA



ATHURUGIRIYA



WELLAMPITIYA



## CSR PROJECTS @ අපි!

Along with the island wide travel restrictions due to the pandemic, & endless rains resulting in floods and landslides - there were hundreds of affected and poverty-stricken people who couldn't afford nor cook a meal for their families.

There were many needy people on the streets, specially the daily wage earners and those who were affected by the floods & winds.

We, at US.LK initiated a small-scale project to come together and distribute dry rations & meal packs for the most in need.

Many generous hands joined us in their own capacities to contribute to the community during these tough times.

**"NO ONE HAS  
EVER BECOME  
POOR BY GIVING"  
- ANNE FRANK**

With the help of lots of kind hearts we managed to provide meals & dry ration packs for over 1500 people in the Colombo region within a span of 5-6 days.

I take this opportunity to thank all the donors and contributors who helped us in many ways to make this valuable cause a success.

Without you this wouldn't have been possible...

It proved... - Together we are stronger!

*Annya Gunasekara*



# UPCOMING EVENTS

## ANNUAL EVENT CALENDAR 2021/2022

### *Proposed Line of Events for 2021/2022*

January	New Year Celebrations
February	Inter Company Cricket Sixes
March	Sales Focus
April	Sinhala & Hindu New Year Celebrations
May	Vesak Lantern Competition
June	Management Outing
July	Photography Contest
August	Inspirational Programs
September	Let's Talk 1333
October	Annual Day Trip
November	Sales Focus
December	Year End Awards Night

We are glad to announce the Annual Events Calendar for the US.LK Group of Companies for year 2021/2022

#ShopSafewithuStore  
www.ustore.lk



Free Islandwide Delivery

\*T&C APPLY



Buy 3 Sunlight Soap Bar - Sunlight Sakura 1kg, 3 Vim 100 g bars, Lifebuoy Antidandruff  
Get 2 signal fighter toothbrush, signal toothpaste 100g, Laogee 100g pack  
A faceshield, Ponds facewash 9g, A comb, A Pair of earrings



#ShopSafewithuStore  
www.ustore.lk



Free Islandwide Delivery

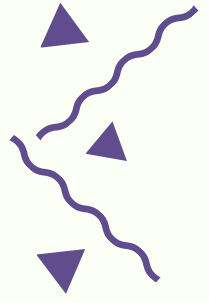
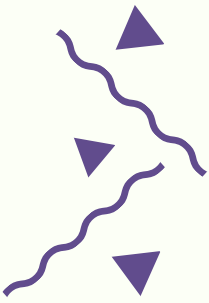
\*T&C APPLY

# SPECIAL OFFERS!

අදම ඔබේ ආයතනයේ "අපි" සාමාජිකයන් වැඩි විස්තර ලබාගන්න.



# COVID-19 සහ නිවසේදී ඉගෙනීම (E-LEARNING)



COVID-19 හේතුවෙන් ලොව පුරා පාසල් වසා දමා ඇත. ගෝලීය වශයෙන් ළමුන් බිලියන 1.2 කට වැඩි පිරිසක් පන්ති කාමරයෙන් පිටත සිට ඉගෙනීමේ කටයුතු කරනු ලැබේ. එහි ප්රතිපලයක් වශයෙන්, අධ්යාපනය ඉමහත් ලෙස වෙනස් වී ඇති අතර, e-ඉගෙනීමේ (e-learning) සුවිශේෂී නැගීමත් සමඟ දුරස්ථව හා ඩිජිටල් වේදිකාවල ඉගැන්වීම සිදු කෙරේ. දුරස්ථ අධ්යාපනය සඳහා ගුලල් පන්ති කාමරය, zoom සහ ගුරුවරුන්ගේ හොඩිකාස්ට් වැනි තාවකාලික විසඳුම් මේ වන විට අත්හදා බැලෙනු ලැබේ. දෙමව්පියන් මෙම නව තත්වයට හැඩගැසෙන අතර, මේ කාලය තුළ ළමයින්ට ඉගෙනීම කෙරෙහි අවධානයෙන් සිටීමට සහ online ක්රීඩා, සමාජ මාධ්ය සහ වීඩියෝ අධික ලෙස භාවිතා කිරීමෙන් වැළකී සිටීම වැදගත් වේ.

## 01. Digital නිරෝධායනය

ඔබේ දරුවන්ගේ පාසල් කටයුතු සතුටුදායක ලෙස සිදු කරන තුරු ඔබේ දරුවන්ගේ ජංගම දුරකථන සහ ටැබ්ලට් පරිගණක සීමා කිරීම සලකා බලන්න. එවිට ඔවුන්ගේ නොබෙදුණු අවධානය පාඩම් වෙත යොමු වනු ඇත.

විවිධාකාර Applications , online ක්රීඩා සහ පණිවිඩ යැවීමේ විශේෂාංග (online chat) විනෝදජනක වන නමුත් ඒවා දරුවාගේ අවධානය වෙනතකට යොමු කළ හැකිය. එම නිසා හැකි තාක් පාසැල් ලැප්ටොප් වැනි හෝ සීමාසහිත විශේෂිත උපාංගයක් ඔබේ දරුවන්ට ලබා දීමට උත්සාහ කරන්න.

## 02. ඉගෙනීමේ කටයුතු වලට පුළුල් ඉඩක් ලබා දෙන්න

ඔබේ දරුවන්ට ඔවුන්ගේ පාඩම් කටයුතු මෑතවත් කරගෙන යාමට, සුවපහසු, නිශ්ශබ්ද ස්ථානයක් සකසා දෙන්න. මෙම ස්ථානය ඔවුන් සාමාන්යයෙන් ක්රීඩා කරන හෝ රූපවාහිනිය නරඹන ස්ථානයට වඩා වෙනස් වීම යෝග්‍ය වේ. සෑම දිනකම පැය ගණනාවක් ළමයින් මෙම අවකාශයේ සිටින බව මතක තබා ගන්න. එබැවින්, ඔවුන්ගේ සුවපහසුව හා ඉරියව් පිළිබඳව දෙමාපියන් විමසිල්ලෙන් සිටිය යුතුය.

**03. පරිගණකය නිරීක්ෂණය කරන්න**

ඔබේ දරුවන්ගේ නව ඉගෙනුම් වටපිටාවට අනුවර්තනය වීමට ඔවුන් දක්වන උනන්දුව සහ ක්රියාකාරීත්වය නිරීක්ෂණය කරන්න. ඔබේ දරුවා පාඩම අනුගමනය කරන්නේ දැයි බලන්න. ඔවුන් සටහන් ගන්නේද නැතහොත් අවධානය වෙනතකට යොමු වී ඇත්දැයි පරීක්ෂා කරන්න. පාඩමක් අවසානයේ ප්රශ්න අසන්න. මේ සඳහා ඔබට විවිධ කැපකිරීම් කිරීමට සිදු වන නමුත්, ඔබේ දරුවන් සැබවින්ම ඉගෙන ගන්නා බව තහවුරු කිරීම වැදගත්ය.

**04. ඩිජිටල් තිරයෙන් විවේකයක්**

ඔබේ දරුවාට විටින් විට ශාරීරික ක්රියාකාරකම් වලට සහ පරිඝණක තිරයෙන් ඉවත්වී සිටීමට නිසි විවේකයක් ලබා දීමට වග බලා ගන්න. නැවුම් වාතය ලබා ගැනීමට, ඇවිදීමට හෝ බයිසිකල් පැදීමට හෝ සුළු කෑමක් ගැනීමට ඔවුන් දිරිමත් කරන්න.

**05. හැකිතාක් පොත් කියවීමට දිරිමත් කරන්න**

ඩිජිටල් තිරයේ කාලය අධික ලෙස භාවිතා කිරීම තරුණ මොළයට අහිතකර බලපෑම් ඇති කළ හැකිය, එබැවින් මෙම විශේෂ අවස්ථා වලදී කුඩාම දරුවන් සම්බන්ධයෙන් අමතර ප්රවේශම් වීම අත්යවශ්ය වේ. හැකිතාක් දුරට දෙමව්පියන් මුද්රිත පොත් කියවීමට දිරිමත් කළ යුතුය.

**06. ඔබේ කාර්යයන් සැලසුම් කරගන්න**

හොඳ සැලසුමක් මඟින් දරුවන්ට සහ දෙමාපියන්ට ඇති වන ආතතිය සමනය කළ හැකිය. ඔබේ දරුවන්ගේ කාල සටහන් පිළිබඳව පරීක්ෂා කර බලා දවසක් සඳහා පමණක් නොව, සමස්තයක් ලෙස සතියක් සඳහා කාලසටහනක් සකස් කිරීමට ඔවුන්ට උදව් කරන්න. පාසැලට යන විට ඔවුන්ට අපහසු නොවූ කාර්යයන් නිවසේ සිට ඉගෙනීමේදී වඩාත් අභියෝගාත්මක විය හැකිය, එබැවින් සෞඛ්ය සම්පන්නව හැසිරීම වගේම පාසැල් වේලාවෙන් පසුව ඔවුන් කෑමකි ක්රියාකාරකම් වලටද වේලාව ලබා දෙන්න.

**07. මෙය නිවාඩු කාලයක් නොවේ**

පාසලේ පන්ති කාමරයේ වෙනුවට නිවසේ රැඳී සිටීම නිවාඩු දිනයක් ලෙස හැඟුණත්, දරුවාට මෙය නිවාඩුව කාලයක් නොවන බව මතක් කරන්න. එබැවින් නිසි ආකාරව පන්ති වලට සහභාගී වීම වගේම, පැවරුම්, ශේර්ණ විභාග හා අනෙකුත් ඉගෙනීමේ වැඩකටයුතු නොවරදවා කරගෙන යාම වැදගත් බව අවබෝධ කර දෙන්න.

**08. විනෝද වීමට අමතක නොකරන්න**

මුළු පවුලටම ඩිජිටල් තිරයෙන් බැහැර වී නොයෙකුත් ක්රියාකාරකම් වල යෙදීමට කාලය වෙන්කර ගන්න. දෙමව්පියන් සහ දරුවන්ට මෙතරම් කාලයක් එකට සිටීමට ලැබෙන්නේ කලාතුරකිනි. එබැවින් එය දරුවා සමග හොඳ බැඳීමක් ඇති කරගැනීමට අවස්ථාවක් කරගන්න.



සටහන: ආන්සා ගුණසේකර

# OUR TEAM



*Anya Gunasekara  
Designer & Content  
Writer*



*Salvius Wodson  
Ceilao Logistics Group*



*Achala Abayawickrama  
Civicon Engineering*



*Deirdre Mendis  
Australian Migration Consultants*



*Kasun Jayasinghe  
Thomas Peer Solutions*



*Surangi Fernando  
Ceilao Logistics Group*



*Dineshika Lakmali  
Ceilao Logistics Group*



*Suni Bastians  
Australian Strategic Partnerships*



*Maheka Rabel  
Australian Talent Network*



*Kaushalya Rajapakse  
Airtel Operations*



*Supun Dewapriya  
Ceilao Logistics Group*



*Shalani Sandaruwani  
CLG Services*



*Danuka Savinda  
Thomas Peer Sri Lanka*



*Janaka Chathuranga  
CLG Services*



*Sanju Priyankara  
CLG Services*

Ceilao Logistics Group

[www.clg.lk](http://www.clg.lk)

Australian Migration Consultants

[www.amconline.com.au](http://www.amconline.com.au)

Civicon Engineering Services

[www.civiconeng.com](http://www.civiconeng.com)

Australian Talent Network

[www.austalentnetwork.com](http://www.austalentnetwork.com)

Thomas Peer Solutions

[www.thomaspeer.com.au](http://www.thomaspeer.com.au)

Australian Strategic Partnerships

[www.sp-solutions.biz](http://www.sp-solutions.biz)

Ceilao Ezy

[www.ceilaoezy.com](http://www.ceilaoezy.com)

Go Ceilao

[www.goceilao.com](http://www.goceilao.com)

Ceilao Spill Absorbent

[www.ceilaospillabsorbent.com](http://www.ceilaospillabsorbent.com)

Ceilao E-Sports

[www.ceilaoesports.com](http://www.ceilaoesports.com)

