

Content

Issue – 03 March 2022

Name of the Journal	Vol./ Issue/ No.	Month & Year	Page No.
bmd		March 2022	01
Business Today	Vol.26, No.07	March 2022	03
Living		March 2022	05
LMD		March 2022	07
Profit	කාණ්ඩය 05, කලාපය 11	January 2022	09
Profit	කාණ්ඩය 05, කලාපය 12	February, March 2022	10
Reader's Digest	Vol.121, No.709	March 2022	11
The Sri Lankan Scientist	Vol.08, Issue 01	February 2022	14
The Winner	Vol.01	November 2021	15
Time	Vol.199, No. 07 - 08	28 February, 07 March 2022	16
Time	Vol.199, No.09 - 10	14 March, 21 March 2022	17
Time	Vol.199, No. 11 - 12	28 March, 04 April 2022	18
දෙසකිය	වෙළුම 44, කලාපය 21	01 මාර්තු 2022	19
දෙසකිය	වෙළුම 44, කලාපය 22	15 මාර්තු 2022	20
මැහුම් තක්සලාව	කාණ්ඩය 02, කලාපය 34	මාර්තු 2022	21
විජය පරිගණක	වෙළුම 25, කලාපය 03	මාර්තු 2022	22
වෛද්‍යවරයා	Vol.28	මාර්තු 2022	23
සුවය	කාණ්ඩය 12, කලාපය 07	ජනවාරි 2022	25
සුවය	කාණ්ඩය 12, කලාපය 08	පෙබරවාරි, මාර්තු 2022	26

bmd

CONTENTS



06 Research Spinoffs



SELF-TAUGHT SELF-MADE LEADERSHIP

08

18

Be A Real Leader Not A Hero

20

A Model For CEO Excellence

24

Unleash Human Magic And
Get Incredible Results

14 THE SINGLE MOST IMPORTANT HABIT OF ENTREPRENEURS

- D A PERERA



16 HOW DOWNFALLS TAUGHT ME GOOD LESSONS

- LALITH SUMANASIRI



28 BALANCING WORK LIFE WOMAN PROFESSIONALS' EXPERIENCE AT THE "TOP"

- NATASHA FONSEKA



56 BUSINESS WORLD ON A HEADHUNT FOR THE BEST OF BESTS IN SOFT SKILLS

- PROF. SAMANTHA THELIJAGODA



70 BOC'S STRATEGY: TOWARDS A SUSTAINABLE REMITTANCE GROWTH

- RANJITH RUWANPATHIRANA



32

Beginner's Guide To Planning One's Own Personal Branding & Visibility Strategy

34

Is It Danger To Rehire A Boomerang Employee?

44

Five Ways to Fast-Track Your Promotion

48

Building New Businesses:

54

UK Businesses Call To Drop Gendered Term 'Chairman'

60

Expressing Your Gratitude Would Make Wonders!

62

First Impressions Matter For Groups, Too

66

Sell Your Brand, Not Your Stuff

74

Biggest Security Issues In The ATM Industry

78

Will Ethical Investment Have A Future?

VOLUME 26 | NUMBER 7
MARCH 2022

CONTENTS



16 Speech by His Excellency President Gotabaya Rajapaksa on 74th Independence Day

President Gotabaya Rajapaksa took this opportunity to pay tribute to all patriots who dedicated themselves to gaining complete freedom for the country, facing various obstacles throughout history, and continuing to secure the liberty gained.

50 On a Quest to Serve the Grassroots by Ushering in Water Security and Livelihood Development

Minister of Irrigation, State Minister of National Security and Disaster Management, and the State Minister of Home Affairs, Chamal Rajapaksa's mission as a people's representative for over 30 years has been to transform the district and the lives of its people through irrigation development.



22 SLT Group Topline Surpasses 100 Billion Rupees, Recording 12.2 Billion Profit After Taxes



27 France Confers Lanka Institute of Fashion Technology and Mod'Art International - Sri Lanka's Roshani Leanage and Niroshani Leanage with Ministerial Honor

28 Opening Of Stylish And Elegant NOLIMIT Store At Colombo City Center

NOLIMIT's new store at Colombo City Center (CCC) is designed with an expression of sheer elegance exuding a radiant ambiance. The new store reflects a beautiful blend of artistic architecture and design. The spacious and stylish space is filled with a range of modern collections for shopaholics.



38 CSE Opens The Floor To Local Corporates To Raise Foreign Currency-Denominated Capital



68 NEM Construction Procures TATA LPK 1618 BLASTER Tippers From DIMO

80 Sampath Bank Delivers Healthy Financial Results Amidst Challenges

40 HNB Records Stable And Robust Performance

82 DFCC Bank Forges Ahead Amidst A Challenging Environment

64 Nations Trust Bank Records Strong Performance In 2021 Amidst Volatile Conditions

96 NDB Maintains Resilience And Records Sound Returns To All Stakeholders

66 Basilur Tea And Tipson Win At SLIM Brand Excellence 2021



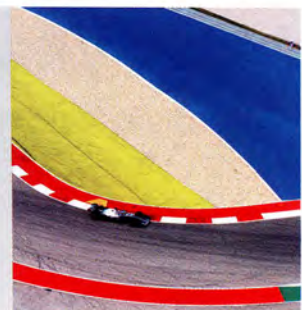
102 Pan Asia Bank Achieves Profits Cross One Billion Rupees Mark For The First Time In Its History

HBR

30
Reinventing Your Leadership Team
Your organization's future depends on getting this right.



88
Manage Your Organization As A Portfolio Of Learning Curves
Use this approach for talent development, succession planning, and team configuration.



74
The Strategic Advantage Of Incumbency
How to unleash the power of complexity, trust, and commitment positive.



104
Finding The Right CEO
The most promising candidates in your company may not be where you expect.



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.

Contents

MARCH 2022

INSIDE STORY



Shehara De Silva

58

ONE-ON-ONE



Shanudrie Priyasad

12

NEWS & REVIEWS

- 11 MARCH MEANDERING
Time to move on?
- 32 REEL TALK
Encanto
- 68 LIFESTYLE NEWS
Town and country

THE CATWALK



Cara Delevingne

33

CELEBRITY FILES

- 12 ONE-ON-ONE
Shanudrie Priyasad
- 33 THE CATWALK
Cara Delevingne
- 58 INSIDE STORY
Shehara De Silva

LIVING GETS REAL



Arjun Coomaraswamy

78

- 72 TALK ABOUT IT!
Shanuki De Alwis
- 74 GOING LOCAL FIRST
Yazmin Yousuf
- 76 SHARE THE PRE-LOVE
Himali De Silva
- 78 THE FUSION ARTISTE
Arjun Coomaraswamy

MEDIA SERVICES PHOTOILLUSTRATION: PRISHAN PANDITHAGE/PAPAKODI; NIL RUPESHAN SILVAPATHI/BRANDOR

Contents

MARCH 2022



TRAVEL JOURNAL

16

16 GOURMET TRAVELLER
Wine of the times

24 LAND OF MYSTERY
Mystique of Shangri-La

28 HAPPY HIKING
Joys of trekking

PHOTO JOURNAL

98 FOOD STORE
Floral delicacies



LUXE DESIGN

40

40 TALKING SPACES
Architecture is a lifestyle

44 CELEB HOMES
Seidenbaum residence

52 SPATIAL DESIGN
The Studio Plug-in

56 SMART KITCHENS
Mod con cookery



PORTFOLIO

80

LIVING DIVERSIONS

80 PORTFOLIO
Stunning in red and black

MOTOR & SPORT

86 ICC RANKINGS
Cricket's hierarchy

86 SPORTING CALENDAR
Monthly lineup

87 INDIA TOUR PREVIEW
The Indian frontier

88 WORLD TEST CHAMPIONSHIP
WTC 2023 update

90 TENNIS HISTORY
Nadal creates history

92 AT THE WHEEL
Tesla Model 3

94 FAST TRACK
Power on wheels!



FOOD GUIDE

95

96 GOURMET GURU
Indian 'sous-vide'

99 KITCHEN UTENSILS
The utility factor

100 TABLE TALK
World of pineapple

CONTENTS

REGULAR DEPARTMENTS

COVER STORY 📺 📢 🎧	94	HEALTHCARE SECTOR	80
WHERE THE BUCK STOPS From the Horse's Mouth Export sector leaders assess the landscape		Navigating the Pandemic Private healthcare's valuable contribution	
BUSINESS NEWS 📺		INSURANCE SECTOR 📺 📢	82
BUSINESS SENTIMENT	29	Safety Net of a Nation Insurance sector: the present and the future	
Confidence Continues to Hold Biz sector shows no signs of wavering		HR PROFESSION 📺	84
BURNING ISSUES	33	Leveraging on Advocacy Empathetic insights into employer branding	
Economic Crisis Weighs in Why COVID-19 continues to take a backseat		REAL ESTATE SECTOR 📺 📢	86
THE COST OF LIVING	40	Reaching for the Skies Insights into emerging trends in real estate	
Any Respite is Good News! The latest Cost of Living Index edges down		SRI LANKANS OVERSEAS 📺 📢	88
THE ECONOMY	175	Unbiased Leadership Why Sri Lanka needs impartial leaders	
Outlook Remains Bleak Economic perceptions remain pessimistic		BUSINESS AFFAIRS	
EDITORIALS		MACROECONOMIC OUTLOOK 📺 🎧	172
THE BIG PICTURE 📺 📢 🎧	43	Muted Growth Prospects Growth expectations are less than optimistic	
Unprofessionalism Interrupted Lack of decorum in the house is newsworthy!		THE STOCK EXCHANGE	176
STATE OF THE NATION	44	POST-COVID ECONOMY 📺 📢 🎧	178
'PTA Black Hole' Rabbit hole is deeper than dreamers think		Unequal Economic Revival Several risks in inequitable global recovery	
RECONCILIATION REDUX	46	AVIATION INDUSTRY 📺 📢 🎧	181
Hear Them Out Before You Act More listening before acting is a dire need		Lifeline to the World	
THE OIL MARKET 📺 📢 🎧	49	EURO TRADE	182
Crude Awakening Ahead Causes and effects of the oil price spiral		GSP+ and European Resolve The call to leverage GSP+ against Sri Lanka	
WINTER OLYMPICS 📺	50	BIOTECH INDUSTRY 📺	183
COVID-19 and the Olympics Beijing's Winter Olympics modus operandi		Biotechnology's Golden Era Biotech helps build economies and save lives	
ONLINE ABUSE 📺 🎧	52	MANAGEMENT DIGEST	
Online Webs of the Wicked The darker shade of the internet for women		CORPORATE SUCCESS	226
CURRENT AFFAIRS		Lifelong Learning Culture Advent of AI calls for a range of new skill sets	
TRUTH AND RECONCILIATION 📺 📢 🎧	54	CRISIS MANAGEMENT 📺 📢 🎧	228
Politics of Forgiveness Renewed interest in South Africa's 'TRC'		'New Normal' Priorities How to prepare to live in a changed world	
BIG PHARMA 📺 📢 🎧	56	EMPATHETIC LEADERSHIP 📺 📢 🎧	229
Dose of Advancement Pharma's role amid the COVID-19 pandemic		Why Love Languages Work Merits of mastering five love languages	
GLOBAL NEWSWIRE	60	BRAND MANAGEMENT 📺	230
The latest international news – courtesy AFP		Causes Attract Customers Boosting loyalty by supporting great causes	
THE UAE TODAY 📺 🎧	72	CORPORATE STRATEGY	231
Poster Child for Superlatives The UAE boasts a long litany of firsts		Sustainability Journey Sustainable businesses can be profitable	
TOMORROW'S WORLD 📺	74	ORGANISATIONAL CULTURE	232
Monthly calendar of international events		Happiness Traps Ways to avoid pitfalls in the workplace	
BUSINESS FORUM		BIZ-SPORTS NEXUS 📺	233
AGRICULTURE INDUSTRY 📺	77	How to Build Better Teams Parallels in sporting and business success	
Productive Agro Strategy A practical plan to tackle agri challenges		EDUCATING SRI LANKA	234
		Coeducation Pros and Cons The spotlight shines on mixed schools	

BUSINESS VOICES



AGRICULTURE INDUSTRY
Organic agriculture is highly complex and requires knowledge at the highest level – and a transition to this is highly underestimated
Rolf Blaser



HEALTHCARE SECTOR
There is a shortage of healthcare workers – especially nurses, lab technicians and paramedic staff – so building human capital is a priority
Dr. Lakith Peiris



INSURANCE SECTOR
The insurance sector embodies a better gender balance than most industries with a fair distribution at every level
Namalee Silva



HR PROFESSION
The power of advocacy by employees past, present and future is undeniable – they can be your staunchest supporters
Roshanara Tissaarachthy



REAL ESTATE SECTOR
Sri Lanka is also seeing more investors and homeowners starting to shift from landed housing in the periphery of Colombo
Nadeem Shums



SRI LANKANS OVERSEAS
My only hope is that people will be sufficiently educated in the future to recognise that we need independent leadership
Prageeth Mendis

OPINION SHAPERS



MACROECONOMIC OUTLOOK
Some forecasters are expecting oil to cost more than US\$ 100 a barrel in 2022 while others feel it will hover around current levels
Shiran Fernando

172



APPAREL INDUSTRY
The work we have done over last 20 years has helped us position ourselves as a niche value creator and preferred destination for renowned brands
Dinesh De Silva

200



FMCG SECTOR
The next generation admires brands and companies that have a serious intent and commitment towards sustainability
Pankaj Sinha

201



TEXTILE SECTOR
For Sri Lanka to be ranked 11th in Just Style's top 10 list of apparel sourcing countries to watch in 2022 is truly remarkable
Pubudu De Silva

202



TOURISM INDUSTRY
With the recent increase in tourist arrivals, the shortage of skilled professionals is felt across business operations
Pankaj Sampat

203



LIFESTYLE
My purpose in life is to make a difference in people's lives and derive satisfaction by contributing to the happiness of others
Dr. Lasantha Malavige

236

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 CRAWLS UP**

29 Sri Lanka's sole barometer of business confidence edges up to above where it stood a year ago despite ominous signs that the economic crisis is unlikely to abate anytime soon.

The Economy

Economic Outlook **BLEAK MACRO OUTLOOK**

175 There's a continuation of pessimism surrounding the outlook for the national economy and investment prospects although sales volumes are reportedly higher than a year ago.



INGIMAGE®

TOP SHELF

38

Youth Forum

90 | 148

Profiles

144

Corporate Profiles

155

Promoting Transparency

185

Special Supplement



MEDIA SERVICES GRAPHICS

NEWS AGENDA

Microcosm	30
News Journal	37
Advertiser Forum	151
The Newsreel	196

MACRO LENS

Key Economic Data	32
Passport Power	62
ESG Compliance	64
Military Strength	68
Retail Companies	70
Global Equities	176

LMDtv SUPPLEMENT

LMDtv playback	199
----------------	-----



235

SPONSORED BY



ADDENDA

Micro Trends	30
The LMD Post	34
Quote-Unquote	34
Life on Earth	58
The LMD Chronicles	240

OPINION POLLS

Business Sentiment	29
Burning Issues	31
Website polls	37
The Economy	175
Consumer Confidence	184

BIZ BRIEFS

Business voices	20
-----------------	----

INSIDE PROFIT

ව්‍යවසායකයන්ට
අවශ්‍ය මූලික
ප්‍රතිපාදන පළාත්
පාලන ආයතන
මගින් ලබාදෙන
අලුත් වැඩ පිළිවලක්
සකසනවා

10



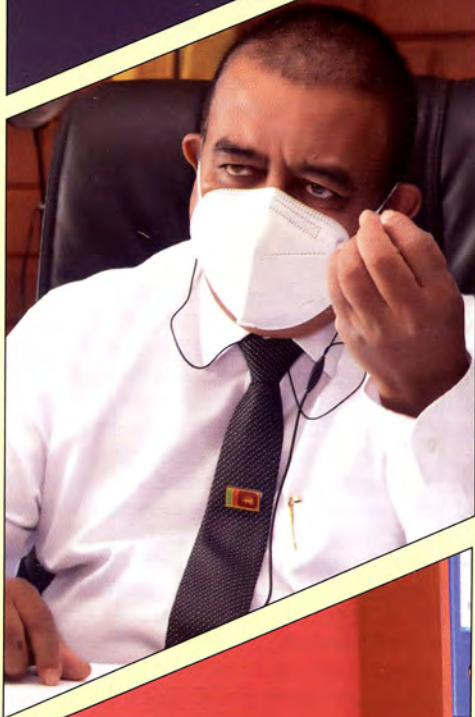
Finance
වෙනුවට
Binance

26



මිනිරන් කර්මාන්තය
හැඩත නගාසිටුවීම
නරනා ඉදිරියේ දී
ආයෝජකයන් මෙරටට
ගෙන්වාගන්නට
අපට හැකි වෙයි

33



අපටත් සිංගප්පූරුවට
වඩා දියුණු වෙනත්
පුලුවන්. ඒ සඳහා
අවශ්‍ය හොඳ
ව්‍යවසායකයන්
ටිකක් බිහිවීමයි

41



පටුන

හඳුන්වට සමීප අය
සමඟ එකට දිවිවත්
කඩදාමන් තරගෙට
දුවන්න එපා

05

තාරණ්‍යය අවදානම්
ගන්න ඕනේ, මේ ඊට
හොඳම වෙලාව

07

මෙරට සුළු හා මධ්‍ය
පරිමාණ ව්‍යවසායකයන්
නගාසිටුවීමට ලංකා බැංකුව
හඳුන්වාදෙන 'BOC SME
Circle' විශේෂ ඒකකය
විවෘත වෙයි

15

ශ්‍රී ලංකාවේ ඇඟළුම්
කර්මාන්තයේ අනාගතය
ගැන හැඩත සිතා බැලීම

17

ව්‍යවසායක
පෞරුෂය

19

2022 වසරේ දී
පොළ පැළ මිලියන 7.5ක්
ලක් දෙරණට

21

තිරසර ගමන්මග
සකසන පාරිසරික පාලනය
සඳහා වූ ජාත්‍යන්තර
සමුළුව

28

රැකියා විරහිතයන්ට
ව්‍යයසායක මහසීන්
නිතුවෙන් මහා
ව්‍යාපාරිකයන් විය හැකියි

37

ව්‍යාපාරය බිඳහොවාට
පවත්වාගෙනයාමට උපදෙස්

39

දවසකින් හෝ
රැයකින්
මිලියනපතියන් විය
නොහැකි බව
තරුණ
ව්‍යවසායකයන්
වටහාගන්න ඕන

07



තරුණ පරපුර තුළ
සැගවී ඇති
ව්‍යවසායකත්වය අවදි
කිරීමට මූල්‍යමය සවිය
දෙන්න ලංකාවේ අංක
1 බැංකුව ලෙස ලංකා
බැංකුව සුදානම්

12



අමුතුව
අමුතු
ව්‍යවසායක
මනුෂ්‍යයෙක්

30



ඔබේ
සේවක
පිරිවැටුම
කෙසේද?

37



පටුන

මෙහෙ
ඔයාට
පනාවක්

05

හිරමාණශීලීත්වය සහ
නවෝත්පාදනය
වෙළඳපොළ සාර්ථකත්වයේ
සනාතන රහස

17

3D
printing
technology

20

වැරදුණු තැනින් වැරදුණු
හේතුව ඉගෙනගෙන
ඒතහසිටි හැඩත
පටින්නගන්න

21

පෞද්ගල කාන්තාව වෙනුවෙන්
හඬ හැඟූ යුගය
මරණ මංචකයට පොවෙලා

28

සුනුරු (Smart)
වැඩ කිරීමෙන්
කාලය කළමනාකරණය
කරගත හැකිය

34

වෙනස්වන
වැඩ ලෝකයට
අනුගත වීම

39

CONTENTS

MARCH 2022

Features

10

**100 YEARS OF
READER'S DIGEST**

A Letter From The Queen

It is our 100th anniversary this year, and Reader's Digest has been receiving praise, both from our readers and notable figures. The magazine is especially honoured to publish a congratulatory letter from Queen Elizabeth II.



10



24

24

EARTH HEROES

Best Of Buddies

Would you be prepared to share your home with two cute, cuddly but very lively wombats? **DIANE GODLEY**

30

PHENOMENA

Meet The Ghostbusters

In our society, the belief in the existence of ghosts is widespread. Scientists and experts offer explanations about why we shouldn't always trust our eyes, ears or mind.

HELEN FOSTER

38

FOOD ON YOUR PLATE

I Am Olive Oil

Quality is better than quantity for this heart-healthy and versatile oil.

**KATE LOWENSTEIN
AND DANIEL GRITZER**

42

CULTURE

Au Revoir To The Grand Taxis

Morocco's ancient and highly photographic Mercedes diesel taxi fleets may be on the way out. **JOHN SILCOX**

ON THE COVER:

TRAPPED AT THE BOTTOM
OF THE SEA - PAGE 104

CONTENTS

MARCH 2022

56

PARENTING**A New Life**

A reluctant father lists the upheaval a child would create in his life and wonders why people would choose this ... until it happens.

ROY INNES, FROM THE BOOK *THE TURNING POINT*

62

TECHNOLOGY**How To Avoid Digital Immortality**

If you don't want your online accounts and data to live long after you've gone, you may need to decide what to do now.

PAUL ROBERT

70

PHOTO FEATURE**Time To Say Goodbye**

Be it a friendly wave or a colourful parade, there are plenty of ways to say farewell.

CORNELIA KUMFERT

76

THEN AND NOW**The Vending Machine**

From holy water to Coke, stamps to sandwiches, history shows that there's little that can't be dispensed from a machine.

ZOË MEUNIER

82

HEALTH**A World Of Worry**

Anxiety touches everyone to varying degrees, but sometimes it can tip over into a serious disorder.

REBECCA PHILIPS

90

PERSONALITY**What Your Glasses Reveal About You**

Find the perfect shape and style of spectacle frame to fit your character and disposition.

TAYLOR MARKARIAN



98

QUIZ**Say It With A Song**

Behind every melody there is a story. Here's the chance to test your mastery of music.

DORIS KOCHANEK

104

BONUS READ**Trapped At The Bottom Of The Sea**

A series of accidents leaves a deep-sea diver struggling for air in the cold, dark North Sea.

SIMON HEMELRYK



Departments

THE DIGEST

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

REGULARS

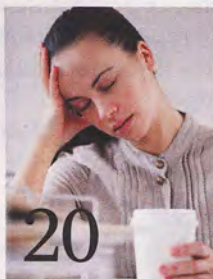
- 4 **Editor's Note**
- 6 **Letters**
- 12 **My Story**
- 16 **Smart Animals**
- 50 **Look Twice**
- 68 **Tell Me Why**
- 81 **Quotable Quotes**

HUMOUR

- 36 **Life's Like That**
- 54 **Laughter, The Best Medicine**
- 96 **All In A Day's Work**

THE GENIUS SECTION

- 118 **Opening The Door On Therapy**
- 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

අන්තර්ගතය

01 4 - 6
ඔබේ ව්‍යාපාරයේ හඳුනන සකසමු
ආචාර්ය ප්‍රේමසිරි ගමගේ

02 8 - 12
නව ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරන ඔබට
රංජිත මඩවල

03 14 - 16
තොට්ලල පදවන අතින් පාලනය වන ව්‍යාපාර
ආචාර්ය ශ්‍රීයාති රණසිංහ

04 17 - 19
ව්‍යාපාරය පෝෂණය කරන්න, ව්‍යාපාරය ඔබව පෝෂණය කරනු ඇත
ෂෙතාන් පෙරේරා

05 20 - 22
බදු බර තුළ වාසි මල්ලක
චන්දන තුෂාර ජීවන්දරගේ

06 23 - 25
රැකියල සමඟ බාලදු වන ව්‍යාපාරිකයෝ
උපුල් විතානගේ

07 26 - 28
ව්‍යවසායකයකු දැන සිටිය යුතු පාරිභෝගික අයිතිවාසිකම්
රෝෂේන් මධුසංක

08 30 - 32
අභියෝග ජයගත් ව්‍යාපාරිකයෙක්
තිලක් පතිරාජ

09 34 - 36
ගිණුම්කරණය ඉගෙනගනිමු
මංජුල තුෂාර

10 37 - 40
අපනයන සංවර්ධන මණ්ඩලය ව්‍යාපාරිකයින්ට සහය වන්නේ කෙසේ ද?
වික්‍රාංජලී දිසානායක

11 41 - 44
ඩිජිටල්කරණය හා දේශීය ක්ෂුද්‍ර, සුළු හා මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යාපාර
ජේසජඩී කපීකාචාර්ය වත්ත ගජනායක

12 45 - 48
හැතිවම බැරී සමාජයීය වගකීම
ආචාර්ය ශක්මන් උදයාංග

13 49 - 51
ආහාර නව්‍යකරණයෙන් ව්‍යාපාර ලොව ජයගනිමු
දිලිති උයන්ගොඩ

14 52 - 55
5S ක්‍රමයෙන් ව්‍යාපාර ඵලදායීතාව වැඩිකර ගනිමු
ආචාර්ය හිමල් සමරකෝන්

15 56 - 59
සිතින් නව්‍ය ව්‍යාපාර ආකෘතිය
ධර්මේන්ද්‍ර අත්තනායක

16 60 - 61
කොරෝනා කාලේ ආලය කළ යුතු ව්‍යාපාර අදහස් මල්ලක
ජගත් විපුලසිරි

17 62 - 67
ව්‍යාපාර සාර්ථකත්වය සඳහා මුද්ධිමය කුසලතා බලගැන්වීම
චන්දන ගුණවර්ධන

18 68 - 71
ව්‍යාපාරික සාක්ෂරතාව
මහාචාර්ය එච්.ඩී. කරුණාරත්න

19 72 - 75
ව්‍යවසායකත්ව ව්‍යාපාරයක් ආරම්භ කරන්නේ කෙසේ ද?
ආචාර්ය රක්මල් චීරසිංහ

20 76 - 78
ලොව දිනන අගය එකතු කළ කෘෂිකාර්මික නිෂපාදන
දිනුෂ රත්දිමාල්

22 79 - 81
නොපසුබට උත්සාහයෙන් අභියෝග ජයගත් ව්‍යවසායකයා
එච්.සී.එල්. වික්‍රමසිංහ

21 82 - 83
අලෙවිකරණය සුළු හා මධ්‍ය පරිමාණ ව්‍යාපාර සඳහා යොදාගන්නේ කෙසේ ද?
ජේසජඩී කපීකාචාර්ය අමිත්ද ලක්මාල්

23 84 - 87
ව්‍යවසායකයන් සඳහා සන්නාමකරණය
හිරිමාණ අධ්‍යක්ෂ ප්‍රභීත් මානියංගම

24 88 - 91
ව්‍යාපාර ලෝකයට පිවිසෙන සුකුරු මග
අසංක චන්දනාත්

25 92 - 94
පාසල් ළමුන් හට ව්‍යවසායකයින් විය හැකි ද?
ටෂණී මාවැල්ලගේ

TIME

VOL. 199, NOS. 7-8 | 2022



CONTENTS

5
The Brief

19
The View

83
Time Off

28
Disturbing Content

Facebook moderators in Nairobi make \$1.50 an hour to look at the worst things on the internet

By Billy Perrigo

36
Road Worriers

The U.S. needs more truckers, but the industry prospers by churning through drivers

By Alana Semuels

44
Bringing Comfort

End-of-life doulas, once rare, have seen their numbers grow significantly during the pandemic

By Melissa Chan

52
Army Green

Is it possible for the U.S. military to be both combat-ready and carbon-neutral?

By Alejandro de la Garza

58
Local Heroes

How villages high in India's mountains hit vaccination milestones long before the rest of the country

By Nilanjana Bhowmick

66
What Lies Ahead

Nothing is more stressful than uncertainty. And yet here we are, in Year Three

By Rebekah Taussig

70
Kid of the Year 2021

Orion Jean, age 11, talks to Angelina Jolie about spreading kindness. Plus 18 others from a generation of hope

^
A busy vaccination center in Padampuri, India, on Sept. 3
Photograph by Saumya Khandelwal for TIME



9
The Brief

23
The View

30
The War President

How Ukraine's Volodymyr Zelensky inspired the West to unite against Vladimir Putin

By Simon Shuster

Plus: Dispatches from Kyiv, Ukraine; Siret, Romania; Przemysl, Poland; and Washington, D.C.

42
Paying the Price

Charging drivers to use roads makes sense as a strategy against climate change. But the politics is something else

By Justin Worland

50
Under Attack

Doctors who treat trans youth face harassment akin to that faced by abortion providers

By Madeleine Carlisle

57
Women of the Year

12 extraordinary women—Amal Clooney, Kacey Musgraves, Amanda Nguyen, Zahra Joya, Kerry Washington, Adena Friedman, Sherrilyn Ifill, and more—strive to create an equal future. Including conversations led by *Maria Ressa, Chanel Miller, and Angelina Jolie*

81
Time Off

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/AsiaJolus. **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: 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).

TIME

VOL. 199, NOS. 11-12 | 2022

9

The Brief

25

The View

36

Carnage in Kyiv

Photographer Maxim Dondyuk documents the toll of war

By Simon Shuster

Plus: Mothers return to Ukraine

By Amie Ferris-Rotman

52

Crypto Wunderkind

Ethereum founder Vitalik Buterin on the promise and perils of the new web

By Andrew R. Chow

60

The Activists

Its goals stymied, a youth climate group charts a new path forward

By Molly Ball

68

Flight for Survival

Mirard Joseph, the man at the center of a viral image, tells his story

By Jasmine Aguilera and Harold Isaac; photographs by Paul Ratje for TIME

Plus: Joe Biden's Haiti problem

By Vera Bergengruen

76

Streaming Sensation

Inside the creation of *CoComelon*, a new model for children's entertainment

By Alana Semuels

85

Time Off

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/loins. **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: timemediakit.com. TIME Asia is edited in Hong Kong and printed in Singapore and Hong Kong, Singapore MCI (P) No. 080/08/2020, Malaysia KKD/N permit no. PPS 676/03/2013/022933.

දෛසනිය

පුවත් සඟරාව

වෙළුම 44 කලාපය 21
2022 මාර්තු 01

උපදේශක සංස්කාරක
මොනාන් සමරනායක
රජයේ ප්‍රවෘත්ති අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්

අංශ ප්‍රධානී
ඩබ්ලිව්. එම්. ශාන්තප්‍රිය

සංස්කාරක
මාලා මල්කාන්ති පරණගමගේ

රජ රටා සංස්කාරක
අනුපස මහවලගේ

විශේෂාංග ලේඛකයන්
කංජිව පෙන්නාවඩු

ප්‍රවෘත්ති නිලධාරී
නිල්මිණී ප්‍රනාන්දු

ජායාරූප
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ
ජායාරූප අංශය

බෙදාහැරීම
දෛසනිය හා ප්‍රකාශන ඒකකය

මුද්‍රණය
රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ප්‍රකාශනය
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

163, කිරුළපහ ඇවිනිවි
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 දෛසනිය' වෙත පාඨක ඔබගේ අදහස් කෙටියෙන් ලියා තැපැල් ලිපිනයට හෝ විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනයට හෝ යොමු කරන්න.

සංස්කාරක

අනුළු පිටු

පුස්තකාලය
ප්‍රධාන කාර්මික සංවර්ධන මණ්ඩලය
කඩබැදිය - පොළොව



12



19
මෞකය දරන්නී ආයේ



14 පැසිෆික් සාගරය සිප ගනියි ද?



09



සිනමාවේ පෙරළිණු ක්‍රිකට්

මහක පොත 37

32

සියවසක පුවත්පත් මෙහෙවර



7

ලාංකේය මුද්ධිමතුන්

එකම වේදිකාවක



දෙසතිය

පුවත් සඟරාව

වෙළුම 44 කලාපය 22
2022 මාර්තු 15

උපදේශක සංස්කාරක
මොහාන් 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
නිල්මිණී ප්‍රනාන්දු

ජායාරූප
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුවේ
ජායාරූප අංශය

බෙදාහැරීම
දෙසතිය හා ප්‍රකාශන එකකය

මුද්‍රණය
රජයේ මුද්‍රණ දෙපාර්තමේන්තුව

ප්‍රකාශනය
රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

රජයේ ප්‍රවෘත්ති දෙපාර්තමේන්තුව

163, කිරුළපහ ඇවනිව්
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

■ ■ ■ ඇතුළු පිටු

ස්වයංපෝෂිත ආර්ථිකයේ

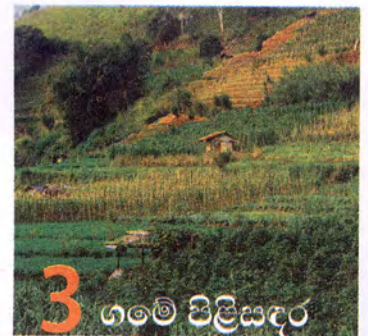
ජාතික සංග්‍රාමය

17



8

අදිසි පල නාස්තිය



3

ගමේ පිළිසඳර මල් වල ගැන්වුණු ගමක්

27



නිල ධජ

සයුරු වෙරළේ රැවි රකින

10



බල තරගයේ ප්‍රතිඵලයක්

යුක්තරේඛ යුද්ධය



32

සිරි දළදා සෙවණින් නික්මුණු

නැදුන්ගමුවේ රාජා

ජනවිද්‍යානය හැඩගැස්වීමෙහිලා නූතන මාධ්‍ය සමත් ද?



34

38



විශ්වීය කියැවීමක් ගනී බොයි

මිල රු.150/-

මැනුම්, ගෙනුම්, අත්කම් සපිරි

මැනුම් තක්සලාව



2022 මාර්තු 02 වැනි කාණ්ඩය 34 වැනි කලාපය

මාසික සඟරාව

අලුත්ම නිර්මාණ සමඟින් බක්මාට සැරසෙමු මෙසේ

මැනු කාලයට මම බඳුනක අසිරිය



තවද අතයි රැලි සායයි දිගු ගවුමට හඬිකාරයි

අඟල් 34-36 සහ 38 කාරි බිලවුසයට

අදාළ එම ප්‍රමාණයේම මූලික පතරොම මෙවර

අතිරේකයක් ලෙස තිළිණ වේ.

සමනල දැනුම
ප්‍රකාශනයක්

22035200

✓ ප්‍රධාන විශේෂාංගය

ජිමේල් බේටා මයිනිං

ජිමේල් ගිණුම් පිරා බලමින් ඉන් තොරතුරු උකහා ගැනීමට සේවකයන් සිටින බව ගූගල් සමාගම පිළි ගෙන තිබේ.

04

✓ පුවත් විශේෂාංග



06



07



08



09

06 ඇන්ඩ්‍රොයිඩ් 13

අලුත් ඇන්ඩ්‍රොයිඩ් සංස්කරණයේ විශේෂාංග ගණනාවක් තිබේ.

07 මෙටා සුපර් කොමියුනිටි

මෙටා සමාගම වේගවත්ම සුපිරි පරිගණකය තනයි.

08 වොයිස් ඇසිස්ටන්ට් හඳුට යැවීම

සඳු යානයට නව වෙබ් තාක්ෂණ යොදා ගැනේ.

09 පරිගණක ක්‍රීඩාව

10 අලුත් වෙබ් සේවා

11

[PCUser]



- 13. ආඬුරිනෝ මයික්‍රො කොන්ට්‍රෝලර් ප්‍රෝග්‍රෑම්.
- 14. සික්ලිනර් සිස්ටම් ක්ලිනිං වැඩසටහන
- 16. විභියේ කාඩ්වල දෝෂ සමනය කර ගැනීම
- 18. පරිගණක පැන - විසඳුම්

21

PCleaner



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

- 02. කර්තෘව ලිපි
- 02. කාඩුනය
- 40. ප්‍රභේලිකා

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

DOCTOR Magazine INSIDE

Regular

Editors Note 4

New Trends in Pandemic 6

Health News 10

විවාහය පමා වෙනවාද? දැන්ම දරු සම්පත් ලබාගන්න අපහසුද? තිම්බ ශිතනය ඔබේ අනාගත දරුවාට ආරක්ෂාව සපයනවා
Egg Freezing
 සායනික කළලවේද විශේෂඥ වෛද්‍ය හෙළරැවන් පසන්කුමාර 40

Laboratory tests used to diagnose cancer: Part 2
පිළිකා රෝග හඳුනාගන්නට සිදු කරන රසායනාගාර පරීක්ෂණ: 2 කොටස
 ආසිර රෝහල් සමූහයේ රසායනාගාර අධ්‍යක්ෂ හිල් ප්‍රියන් ජෝන් 54

කාන්තාවන් ලිංගික ඇසුරට බියකරවන අමනුෂ්‍ය දෝෂය සත්‍යයක්ද?
 ශ්‍රී ලංකා ස්වාපනවේදීන්ගේ සංගමයේ සභාපති මනෝ විකිත්සක වෛද්‍ය පී එන් විද්‍යාකුලපති 106

Homeopathy Medicine
Prevention warts
ඉන්නන්ට නිසැක විසඳුම හෝමියෝපති ප්‍රතිකාරය හෝමියෝපති වෛද්‍ය අනුෂා හේමකුමාර 111

Features

Cover Story
සම සුදු කරන නිපැයුම් කොමිපැති ජනතාව අත්දැක හැටි
 භාරත ගුණතිලක 12

ආලේපන හා ඇති කරගන්න සුදු මායාවක්... එය දිගටම පවත්වා ගන්නත් බැ...
 වර්ම රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය නයති මදුරසිංහ
 වර්ම රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය ජනුකා ගලතිට්ඨාව 21

සමට සුදුසු සත්කාර
 ජාතික පිළිකා මර්ධන වර්ම රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය නයති මදුරසිංහ
 වර්ම රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය ජනුකා ගලතිට්ඨාව 26

සම සුදු කරන ග්ලූටනියෝන් වල අවගුණ 30

අපේ රටේ සම සුදු පැහැ ගන්වන ක්‍රීම් වර්ග පාවිච්චි කරන බොහෝ දෙනෙක් හට එහි අවගුණ ගැන අවබෝධයක් නැ
 වර්ම රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය සංජීවිනී ෆොන්සේකා 32

ගර්භාෂයේ හටගන්නා ගෙඩි ගයිබ්‍රොයිඩ් ගයිබ්‍රොයිඩ් තිබෙන විට ගැබ් ගන්න පුළුවන්ද?
 ප්‍රසව හා නාර් රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය රොහාන් ලියනගේ 35

අලේ රහසක රෝග දැන් සිදු කරන ප්‍රතිකාර සරලයි, පහසුයි
කාන්තාවකගේ යෝනි මාර්ගය ආශ්‍රිතව ඇතිවිය හැකි බෝවන රෝග
 දකුණු කොළඹ (කළුබෝවිල) ශික්ෂණ රෝහලේ ලිංගාශ්‍රිත රෝග පිළිබඳ විශේෂඥ වෛද්‍ය (වැ.බ.) දිලේකා සොන්නාදුර 46

Arthritis in the elderly population
Dr. Himantha
 Atukorale Consultant in Rheumatology and Rehabilitation
 Anuradhapura Teaching Hospital 50

Are Swollen Feet a Sign of a Disease ?
ලෙඩ් රැසක් හෙළිකරන කකුල් ඉදිමීම
 ජේරාලොෂියා ශික්ෂණ රෝහලේ කායික රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය මහාචාර්ය තිලක් ජයලත් 60





Endometriosis

ඩෙල්ලෙ කැක්කුම් හොඳ වෙන්නෙ නෑ?

අපි ඊට හේතු හොයමු කොතලාවල ආරක්ෂක විශ්ව විද්‍යාලයීය රෝහලේ භෞතචිකිත්සක කපුන් ඩස්නායක විසිනි 64

Chronic Kidney Disease

ටිකෙන් ටික වකුගඩු දුර්වල කරන නිදන්ගත වකුගඩු රෝගයේ විත්ති

උතුරු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහලේ වකුගඩු රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය දිනිත් ප්‍රසන්න ගලබඩ 70

Warning Signs and Symptoms of Kidney Disease

වකුගඩු රෝගය නිහඬ මාරයක්

බදුල්ල පළාත් මහ රෝහලේ වකුගඩු රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය උදාන රත්නපාල 79

Tests to Measure Kidney Function

වකුගඩු රෝගය සොයන ප්‍රධාන පරීක්ෂණ තුනක් බදුල්ල පළාත් මහ රෝහලේ වකුගඩු රෝග විශේෂඥ වෛද්‍ය උදාන රත්නපාල 84

Fertility Saline solution Explained:

සේලයින් කියන්නේ මොනවාද? සේලයින් වලින් කෙරෙන කාර්ය මොකක්ද? උතුරු කොළඹ ශික්ෂණ රෝහලේ වෛද්‍ය මහින්ද හේමප්‍රිය 90



Kidney Transplant

වකුගඩු රෝගයේ අවසාන අදියරේ රෝගීන්ට සිදු කරන වකුගඩු බද්ධ කිරීම

රුධිරවාහිනී හා වකුගඩු බද්ධ කිරීමේ විශේෂඥ වෛද්‍ය නාලක ගුණවංශ 93

සහනය නොව පූර්ණ සුවය ගෙනෙන හෝමියෝපති වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර

ආරෝග්‍යා පරමා ලාභා පිවිතයේ සුන්දරත්වය විඳීමට අප නිරෝගීමත්ව සිටිය යුතුය

Dr. P.M Chathura Hatherasinghe 98



ආයුර්වේදය

Obesity

රෝග රැසකට අත වනන ස්ථුලතාවය මහාවාර්ය ආයුර්වේද වෛද්‍ය

සුමනරත්න අමරතුංග DASC, BA Pg. PhD හිටපු විදුහල්පති, ගම්පහ විකුමාරවිචි ආයුර්වේද වෛද්‍ය විද්‍යාලය 116

මදුනිමා මහවිල ලිපි සරණිය

දියවැඩියාව බියකරු වන්නේ ඉන් පැණ නහින අතුරු ආබාධ නිසයි එම නිසා වහ වහා එය මැඩ පැවැත්වීමට පියවර ගැනීම වැදගත්

වෛද්‍යශූර් දේශමානස මහාවාර්ය හේ මු සෙනරත් ජයසූරිය බණ්ඩාර 120

පිළිකා තසන විස්චාරාම

හෙළ වෛද්‍යව පිරිමින් අතර සුලබ මුඛ පිළිකාව

ගලුගමුව ආයුර්වේද සංරක්ෂණ සභාවේ සභාපති පාරමිපරික දේශීය පිළිකා වෛද්‍ය ඒ ඒ සුමතිපාල 123



