

ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ සංගමය
කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය



බාලදක්ෂ ප්‍රදානය
විෂය නිර්දේශය සඳහා අවශ්‍යතාවයන්



2021.06.30



SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH



PROGRAMME TRAM

1) ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරය

- ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරයේ ඉතිහාසය පිළිබඳ කෙටියෙන් දැන සිටීම.

1912 එල්.ජී.ජීටීවන්ස් මහතා විසින් මානලේ ක්‍රිස්තුදේව විදුහලේදී ප්‍රථම බාලදක්ෂ කණ්ඩායම ආරම්භ කරන ලදී.

1916 එංගලන්තයේ බාලදක්ෂ සංගමයේ ශාඛාවක් ශ්‍රී ලංකාවේ ආරම්භ කිරීම.

1917 පළමු ජාතික බාලදක්ෂ රැලිය කොළඹ රේස්කෝප් පිටියේ දී පවත්වන ලදී.

1921 බේඩන් පවල් සාමිතුමා සිය ආර්යාව ඔලෙව් සෙන් ක්ලෙයාර් මැනිනිය සමග ශ්‍රී ලංකාවට පැමිණීම. බන්ධනාගාර තුළ බාලදක්ෂ කටයුතු ආරම්භ කිරීම.

1934 බේඩන් පවල් සාමිතුමා සිය ආර්යාව ඔලෙව් සෙන් ක්ලෙයාර් මැනිනිය සමග ශ්‍රී ලංකාවට දෙවන වතාවට පැමිණීම.

1952 පළමු ශ්‍රී ලංකා ජාතික ජම්බෝරිය කොළඹ කුඩි කැලේ දී පැවැත්වීය. (වර්තමානයේ BMICH. පිහිටි ස්ථානය)

1953 ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ සංගමයට ජාත්‍යන්තර බාලදක්ෂ සම්මේලනයේ සාමාජිකත්වය හිමිවීම.

1957 ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ කවුන්සිලය 1957 අංක 13 දරණ පනත මගින් මාර්තු 27 දා පාර්ලිමේන්තුව සම්මත කරන ලදී.

1962 ස්වර්ණ ජයන්ති ජම්බෝරිය කොළඹ තුරඟ තරඟ පිටියේ දී පැවැත් විය.

2009 පළමු පෝතක ගැහැණු ළමයා පදක්කම් පලන්දවීම.

2012 ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ සංගමය ශතවර්ෂය සැමරීම

2016 ලෝකයේ සහ ශ්‍රී ලංකා පෝෂක බාලදක්ෂ අංශයේ 100 වෙනි සංවත්සරය සැමරීම .

ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ ජාතික රැළි

1. 2017 පළමු ජාතික බාලදක්ෂ රැළිය තුරඟ තරඟ පිටිය කොළඹ
2. 1918 2වෙනි ජාතික බාලදක්ෂ රැළිය මහනුවර දී
3. 1919 3වෙනි ජාතික බාලදක්ෂ රැළිය මහනුවර දී
4. 1921 4 වෙනි ජාතික බාලදක්ෂ රැළිය තුරඟ තරඟ පිටිය කොළඹ(BP සහ ආර්යාව සහභාගී විය)
5. 1922 5 වෙනි ජාතික රැළිය මහනුවර දී
6. 1924 6 වෙනි ජාතික බාලදක්ෂ රැළිය කොළඹ දී

ජාතික බාලදක්ෂ ජම්බෝරි

1. 1952 පළමුවන ජාතික බාලදක්ෂ ජම්බෝරිය, කොළඹ බුලර්ස් පාර හි දී
2. 1962 2 වන ජාතික බාලදක්ෂ ජම්බෝරිය, හැව්ලොක්, තුරඟ තරඟ පිටියේදී.
3. 1983 3 වන ජාතික බාලදක්ෂ ජම්බෝරිය, අනුරාධපුර හරිශ්චන්ද්‍ර පිටියේදී.
(පෙබරවාරි 26 සිට මාර්තු 4 දක්වා)
4. 1992 4 වන ජාතික බාලදක්ෂ ජම්බෝරිය, කුරුණෑගල වෙලගෙදර ක්රීඩනාගාරයේදී
5. 1998 5 වන ජාතික බාලදක්ෂ ජම්බෝරිය, මහනුවර දී
6. 2002 6 වන ජාතික බාලදක්ෂ ජම්බෝරිය, බලපිටියේදී
7. 2006 7 වන ජාතික බාලදක්ෂ ජම්බෝරිය, නුවර එළියේදී
8. 2010 8 වන ජාතික බාලදක්ෂ ජම්බෝරිය, අඟුනකොලපැලැස්ස හි දී
9. 2016 9 වන ජාතික බාලදක්ෂ ජම්බෝරිය, යාපනය හි දී
(පෙබරවාරි 20 - 26)



PROGRAMME TRAM

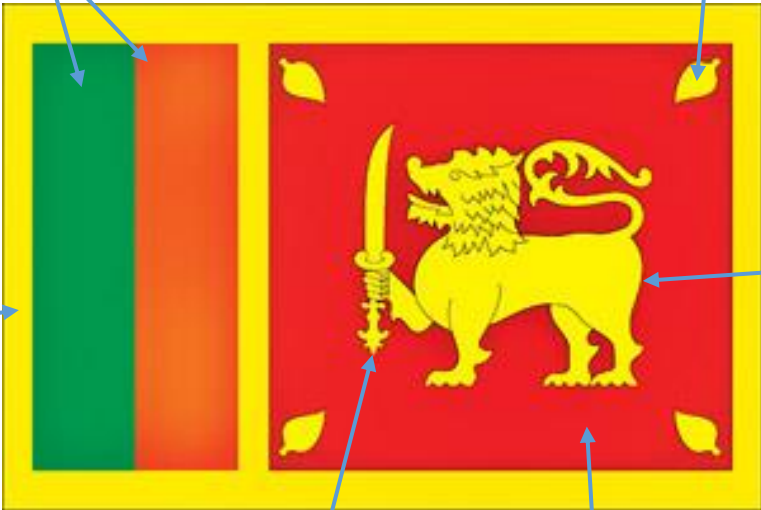
2) ජාතික ධජය හා ජාතික සංකේත

- ජාතික ධජයෙහි සැකැස්ම හා එහි සංකේතවලින් කියවෙන මූලික අර්ථය දැන සිටීම.
- ජාතික ක්‍රීඩාව, ජාතික පුෂ්පය, ජාතික වෘක්ෂය, ජාතික පක්ෂියා සහ රාජ්‍ය ලාංඡනය පිළිබඳව දැන සිටීම.

තැඹිලි පාටින් දෙමල ජාතින්, කොළ පාටින් මුස්ලිම් ජාතින් (සුළු ජාතික ජන කොටස්)

බෝ පත් සතරින් මෙන්ත ,කරුණා ,මුදිතා , උපේක්ඛා යන ගුණයන්

කහපාට තීරුවෙන් සියලු ජනවර්ගයන් ගේ එකමුතු බව නිරූපනය වේ.



සිංහයා ගෙන් ශ්‍රී ලාංකික ජාතියේ වීරත්වය

කඩුවෙන් ජාතියේ ස්වෛරී භාවය නිරූපනය වේ.

මෙරුන් පාටින් සිංහල ජන වර්ගයා පිලිබිඹු කරයි

ජාතික කොඩිය රටක අන්‍යත්‍යතාව පිළිබිඹු කෙරෙන ප්‍රධාන සංකේතයකි.හෙළ ජාතියේ හා මාතෘ භූමියේ ඓතිහාසික පසුබිම,ප්‍රෞඩත්වය,ස්වෛරීභාවය හා ස්වාධීනත්වය ඉන් පෙන්නුම් කෙරේ. එසේ ම ප්‍රතාපවත් දේශයක් ලාංකික උරුමයන් ඔප් නංවමින් සුළු ජනයා සමගින් බහුතර ජනතාව ම එකමුතුව ජීවත්වන බව ජාතික ධජය මගින් නිරූපණය වේ.

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික කොඩිය සිංහකොඩිය නමින් ද හැඳින්වෙන අතර අතීතයේ සිංහ රූපයක් සහිත ධජයක් භාවිත කළ බවට ඓතිහාසික සාධක කිහිපයක් දැක්වේ. ක්‍රි.පූ 161-137 අතර දුටුගැමුණු රාජ්‍ය කාලයේ දී ක්‍රි.ව 1415 දී 6වන පරාක්‍රමබාහු රජුගේ රාජාභිෂේක උත්සවයේ දී මෙන් ම දෙවන රාජසිංහ රජු සිහිපත් කිරීම සඳහා ක්‍රි.ව 1657 දී ලන්දේසීන් විසින් පවත්වනු ලැබූ උත්සවයක දීත් සිංහයකුගේ රූපයක් සහිත කොඩියක් ඔසවා ඇති බවට සාධක දැක්විය හැකි ය.

ශ්‍රී ලංකාව 1948 දී නිදහස් ජාතියක් බවට පත්වීමෙන් අනතුරුව ස්ථාවර ජාතික කොඩියක අවශ්‍යතාව ඉස්මතු වී ය. ඒ අනුව සුදුසු ජාතික කොඩියක අකෘතිය තීරණය කිරීමට විවිධ ජාතීන් නියෝජනය කරමින් කමිටුවක් පත් කර ගන්නා ලදී.

1948 මාර්තු මස 6 වැනි දින ශ්‍රී ලංකාවේ අගමැතිව සිටි ඩී.එස් සේනානායක මහතා විසින් පත්කළ කමිටුව පහත පරිදි වේ.

- එස්.ඩබ්.ආර්.ඩී.බණ්ඩාරනායක මහතා (සභාපති)
- මහාචාර්ය සෙනරත් පරණවිතාන මහතා (ලේකම්)
- සර් ජෝන් කොනලාට් මහතා
- ටී.බී.ජයා මහතා
- ජේ.ආර්.ජයවර්ධන මහතා
- පොත්නම්බලම් රාමනාදන් මහතා
- නඩේසන් මහතා
- ලලිත් රාජපක්ෂ මහතා

පාර්ලිමේන්තුවෙන් සම්මත වූ මෙම කොඩිය ප්‍රථම වරට 1952 පෙබරවාරි 04 වැනි දින ඔසවන ලදී. එය 1953 දී හා 1972 දී වෙනස්කම් වලට භාජනය වූ අතර එම වර්ෂයේ දී ම ජාතික කොඩිය තුළට බෝකොළ සතරක් සෑම මුල්ලකට ම පිහිටන අයුරින් ඇතුළත් කෙරිණි. ඒ සඳහා එවකට සංස්කෘතික කටයුතු දෙපාර්තමේන්තුවේ ලේකම්වරයා සහ ජාතික ලාංඡන හා කොඩිය නිර්මාණ කමිටුවේ සභාපතිවරයා ලෙස ද කටයුතු කළ නිශ්ශංක විජේරත්න මහතා මූලිකත්වය දැරී ය.

වත්මන් ශ්‍රී ලංකික ජාතික කොඩිය ජේ.ඩී.ඒ පෙරේරා මහතාගේ නිර්මාණයකි. ජාතික කොඩිය නිර්මාණය කිරීමේදී කොඩියේ වර්ණ-දිග-පළල සැලැස්ම SLS 6931, 1985 දරණ වූ ශ්‍රී ලංකා ප්‍රමිති පිරිවිතරයට අනුකූලව කළ යුතු ය.

ජාතික ධජය පිළිබඳව දැනගතයුතු වැදගත් කරුණු

ජාතික ධජය එසවිය යුතු අවස්ථා

1. ජාතික දිනය හා රජය විසින් ප්‍රකාශයට පත් කරනු ලබන ජාතික වශයෙන් වැදගත් එවැනි වෙනත් දිනයන්හිදී
2. සියලු රාජ්‍ය උත්සව වලදී

එළිමහනේ ජාතික ධජය එසවීමේදී

ජාතික ධජය ප්‍රදර්ශනය කරනු ලබන කවර අවස්ථාවක වුවද එයට ඉහලම ගෞරවනීය ස්ථානය ලබා දිය යුතු අතර, එය පැහැදිලිව පෙනෙන ස්ථානයක සවිකර තැබිය යුතුය.

සෑම විටම ජාතික කොඩිය එසවීම හා පහත හෙළීම ඉතා සෙමින් හා ගෞරවයෙන් යුතුව සිදු කළ යුතුය.

ජාතික කොඩිය ඔසවා තැබිය යුත්තේ එහි සිරස් තීරු දෙක කොඩි ගස දෙසින් සිටිනා පරිදිය (1 වන රූපය බලන්න)

සෑම උත්සවයකදීම ජාතික කොඩියට ප්‍රමුඛ ස්ථානයක් දිය යුතුය. වෙනත් කිසිම කොඩියක් ඊට ඉහළින් ඔසවා නොතැබිය යුතුය. වෙනත් ජාතීන්ට (වෙනත් රට වෙල) අයත් කොඩි ඔසවා තබන්නේ නම් ඒවා ජාතික කොඩියට සමාන උසින් ඔසවා තැබිය යුතු අතර, එම කොඩි ජාතික කොඩියට වම් පසින් තිබිය යුතුය. කොඩි සියල්ල ප්‍රමාණයෙන් දළ වශයෙන් සමාන විය යුතු අතර ජාතික කොඩියට වඩා විශාල නොවිය යුතුය. (2 වන රූපය බලන්න)

ආගමික කොඩි එසවිය යුත්තේ ජාතික කොඩිය හා සමාන උසින් සිටින පරිදිය. (3 වන රූපය බලන්න)

ප්‍රාදේශික කොඩි, සමිති, සංගම්, පාසැල් ආදියෙහි ධජ සමග සාමූහික වශයෙන් ජාතික ධජය ද ඔසවන අවස්ථා වලදී ජාතික කොඩිය සියල්ලටම මැදින් එහි ඉහළ ස්ථානයේ ඔසවා තැබිය යුතුය. (4 වන රූපය බලන්න)

ගොඩනැගිල්ලක ජනෙල් පැදියකින් හෝ සදලුනලයෙකින් හෝ ඉදිරි පසින් පිටතට තොරා සිටින සේ සවිකළ කොඩි කණුවක ජාතික කොඩිය ඔසවන්නේ නම් එම කනුව අංශක 45 කෝණයක් ඇතිවන පරිදි සවි කළ යුතුය. (5 වන රූපය බලන්න)

විදියක් මැදින් කොඩිය එල්ලා තබන්නේ නම්, සිංහයා නිසි පරිදි සෘජුව සිටින සේ තිරස් අතට කොඩිය දිග පැත්තෙන් එල්විය යුතුය. (6 වන රූපය බලන්න)

කොඩිය අඩ කුඹ කරන අවස්ථාවකදී කොඩි කණුවෙන් 1/3 ක් කොඩිය පහත් කළයුතු අතර, එසේ අඩ කුඹ කිරීමට ප්‍රථම කොඩිය උඩටම ඔසවා පසුව පහත් කිරීම කළයුතු ය. තවද කොඩිය අවසානයේ පහත හෙළීමට පෙර නැවත වතාවක් ඉහළට ඔසවා පහත් කළ යුතුය. (7 වන රූපය බලන්න)

පෙරහැර වල කොඩිය ගෙනයෑම

ජාතික කොඩිය පොළොවට සමාන්තරව හෝ තිරස් අතට සිටින සේ රැගෙන නොයා යුතු අතර, වෙනත් කොඩියක් සමග ගෙන යාමේදී පෙරහරේ දකුණු පැත්තෙන් ජාතික කොඩිය රැගෙන ය යුතුය. (8 වන රූපය බලන්න)

වෙනත් වර්ගයේ කොඩි පෙළක් සමග ජාතික කොඩිය රැගෙන යාමේදී එම කොඩි පෙළේ මැදට වන්නට ඉදිරියෙන් ජාතික කොඩිය රැගෙන යා යුතුය. (9 වන රූපය බලන්න)

(1 වෙනි රූපය)



(2 වෙනි රූපය)



(3 වෙනි රූපය)



(4 වෙනි රූපය)



(5 වෙනි රූපය)



(6 වෙනි රූපය)



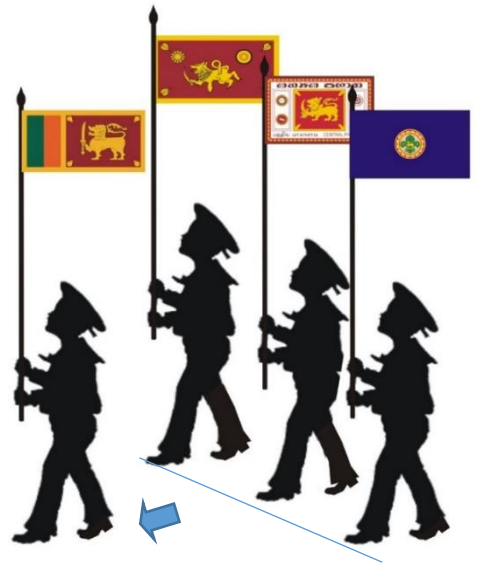
(7 වෙනි රූපය)



(8 වෙනි රූපය)



(9 වෙනි රූපය)





PROGRAMME TRAM

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව (National sport of Sri Lanka)

විසිවන ශතවර්ෂයේ මුල්භාගයේ සිට වොලිබෝල් (Volleyball) ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ජනප්‍රිය වී රට පුරාම පැතිර ගියේය. කාන්තා පිරිමි දෙපාර්ශවයම කරනු ලබන ක්‍රීඩාවකි. 1941 වසරේ නිල වශයෙන් වොලිබෝල් ක්‍රීඩාව ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික ක්‍රීඩාව ලෙස නම් කරන ලදී. මෙම ක්‍රීඩාව කිරීමේ දී එක් පිලකට ක්‍රීඩකයන් 6 දෙනෙක් ක්‍රීඩා කරයි.



ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පුෂ්පය - මානෙල් මල



ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පුෂ්පය ලෙස නිල් මානෙල් මල හදුන්වා දුන්නේ 1986 පෙබරවාරි 26 දින දී ය. නමුත් දැන් ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පුෂ්පය ලෙස මානෙල් මල හදුන් වයි. මෙය තෝරා ගැනීමට පාදක වූ හේතු මෙසේය.

- බුදුන් වහන්සෙගෙ සිරි පතුලහි ඇති මගුල් ලකුණු වලින් එකක් වීම.
- සත්‍ය, පිරිසිදු බව , විනය සංකේතවත් කිරීමට යොදා ගනියි.
- රාජකීය උත්සව සදහා අනාදිමත් කාලයක සිට මෙම මල භාවිතා කරනු ලැබීම.
- උපුල්වත් දෙවිදුන් සමග සම්බන්ධ කෙරෙන පුෂ්පයක් වීමේ දෙවිදුට ශ්‍රී ලංකාව ආරක්ෂා) . (කිරීම භාර වී ඇතැයි විශ්වාසයක් පවතී
- බලවත් රෝග සමනය කිරීමේ සමත් සිසිල් ගුණයක් සහිත ඖෂධීය පුෂ්පයක් වීම.
- මලේ වක්‍ර වූ පත්‍රවලින් ගුහ සලකුණක් වූ ස්වස්තිකය මුර්තිමත් වීම.

නිල් මහනෙල් හි උද්භිද නාමය පෙර දී *Nymphaea Stellata* වූ නමුදු මෙම මලෙහි වත්මන් උද්භිද නාමය *Nymphaea nouchali* වේ.

නමුත් වර්තමානයේ ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පුෂ්පය ලෙස මානෙල් මල නම් කර තිබේ. එම නිසා ජාතික පුෂ්පය කුමක්ද යන්නට නිවැරදි පිළිතුර විය යුත්තේ මානෙල් මල වේ.



ජාතික පුෂ්පය ලෙස
බොහෝදෙනා වරදවා
භාවිතා කරන දම් පැහැති
විදේශීය මහනෙල් මල

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික වෘක්ෂය

ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික වෘක්ෂය නා ගස ලෙස හදුන්වා දුන්නේ 1986 වසරේදී ය. එම ගසේ වැදගත්කම කීපයක් මෙසේය.

- මංගල, සුමන, රේවත හා සෝභිත යන සිව් බුදුවරුන් බුද්ධත්වයට පත් වූයේ නා ගස් සෙවණේ වීම සහ මෙෙත්‍රී බුදුන් බුදුබව ලැබීමට නියමිත නා ගස් සෙවනක වීම.
- ඉතා ශක්තිමත්, අති දීර්ඝ කාලයක් පවත්නා වෘක්ෂයක් වීම නිසා එවන් සවිමත් චිර පැවැත්මක් දේශයට ද ලැබේවා යන පැතුම සංකේතවත් වීම.
- ඉතා සෞම්‍ය, පියකරු සුවදක් වහනය වන මල් පිපෙන රුකක් වීම.
- සර්ප දෂ්ඨය ප්‍රධාන රෝගාබාධ රැසකට ප්‍රතිකාර සඳහා ගනු ලබන ඖෂධ පංචාංගයක් සහිත වීම.
- නා ගසෙහි විද්‍යාත්මක නාමය - *Mesua Nagasurium*



ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පක්ෂියා



ශ්‍රී ලංකාවේ ජාතික පක්ෂියා වළි කුකුළාවේ. මෙම පක්ෂියා තෝරා ගැනීමට පාදක වූ හේතු මෙසේය.

- මෙම පක්ෂියා ඉතා අලංකාරවත් වර්ණ කීපයකින් සැදුණු පිහාටු දරණ දැකුම්කලු සතෙකු වීම.
- ශ්‍රී ලංකාවට පමණක් ආවේණික දේශීය පක්ෂියෙකු වීම.
- එඩිතර සටන්කාමී කඩිසර සතෙකු වීම.
- කුකුළා, අරුණෝදය හෙවත් ආලෝකය එළඹෙන බව කියාපාන දූතයකු වීම.
- වලි කුකුළාගේ ඉංග්‍රීසි නාමය - Ceylon jungle fowl

ප්‍රමාණයෙන් කුඩා සිරුරක් ඇති වර්ණවත් දිගු පිහාටුවලින් යුක්ත පෙදයක් ඇති දිගැටි සත්වයෙකි. වියළි කලාපයට අයත් ප්‍රදේශවල වැඩිපුර දක්නට ලැබේ. තෙත් කලාපීය කඳුකර පහත් බිම්වලත් දක්නට ලැබේ.

Biological name: *Gallus lafayettii*



ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ රාජ්‍ය ලාංඡනය

ප්‍රධාන ලිපිය: ශ්‍රී ලංකා ප්‍රජාතාන්ත්‍රික සමාජවාදී ජනරජයේ රාජ්‍ය ලාංඡනය

රාජ්‍ය ලාංඡනය භාවිතා කිරීමේ පරම බලය හිමි වී ඇත්තේ රටේ ආණ්ඩුවටය. වත්මන් රාජ්‍ය ලාංඡනය හදුන්වා දුන්නේ 1972 ජනරජ ආණ්ඩුක්‍රම ව්‍යවස්ථාව යටතේය.

රාජ්‍ය ලාංඡනයේ ඇතුළත් සංකේත.

සිංහයා : නිර්භීතකම

පුත්කලස : සමෘද්ධිය

ඉර සහ හඳ : චිර ජීවනය

ධාන්‍යකරල් : සශ්‍රීකත්වය

ධර්ම චක්‍රය : ධාර්මිකභාවය සහ සාධාරණත්වය

තෙළුම් පෙති : පිවිතුරුව හා උතුම්බව

රාජ්‍ය ලාංඡනයේ නිර්මාතෘවරු

ශ්‍රී ලංකාවේ වත්මන් රාජ්‍ය ලාංඡනය හදුන්වා දුන්නේ 1972 දී ය. එවකට සංස්කෘතික කටයුතු අමාත්‍යාංශයේ ස්ථීර ලේකම් හා රාජ්‍ය ලාංඡනය හා ශ්‍රී ලංකා ජාතික ධජය නිර්මාණ කමිටුවේ සභාපති වශයෙන් කටයුතු කළ ආචාර්ය නිශ්ශංක විජයරත්න මැතිතුමාගේ මග පෙන්වීම හා උපදෙස් මත නිර්මාණය කලාශූරී මාපලගම විපුලසාර හිමියන්ගේ වන අතර මෙය සිතුවමට නගන ලද්දේ එස් .එම්. සෙනෙවිරත්න මහතා විසිනි



PROGRAMME TRAM

3) සෞඛ්‍ය නීති 2

- සරල සෞඛ්‍ය නීති දැන සිටීම හා ඒවා ප්‍රායෝගිකව භාවිතා කිරීම.

සෞඛ්‍ය සඳහා සරල නීති 5 ක්

සෞඛ්‍යසම්පන්න ජීවන රටාවක් අනුගමනය කිරීම බොහෝ විට ඇදහිය නොහැකි තරම් සංකීර්ණ බව පෙනේ.

ඔබ වටා සිටින වෙළඳ දැන්වීම් සහ විශේෂඥයින් පරස්පර උපදෙස් ලබා දෙන බව පෙනේ.

කෙසේ වෙතත්, සෞඛ්‍ය සම්පන්න ජීවිතයක් ගත කිරීම සංකීර්ණ විය යුතු නැත.

ප්‍රශස්ත සෞඛ්‍යයක් ලබා ගැනීමට, බර අඩු කර ගැනීමට සහ සෑම දිනකම හොඳ හැඟීමක් ඇති කිරීමට, ඔබ කළ යුත්තේ මෙම සරල නීති 5 අනුගමනය කිරීමයි.

1. ඔබේ ශරීරයට විෂ සහිත දේවල් දමන්න එපා

ඔබ දිගින් දිගටම රෝග වර්ධනය කරන ද්‍රව්‍ය ඔබේ සිරුරට ඇතුළු කරන්නේ නම් ඔබට නිරෝගීව සිටිය නොහැක. මේවාට දුම්කොළ සහ මධ්‍යසාර පමණක් නොව ඇතැම් සැකසූ ආහාර සහ අමුද්‍රව්‍ය ද ඇතුළත් වේ.

2. දේවල් ඔසවා එහා මෙහා යන්න

ව්‍යායාම කිරීමෙන් ඔබට වඩා හොඳ පෙනුමක් ලබා දෙනවා පමණක් නොව, එය ඔබේ හෝමෝන මට්ටම වැඩි දියුණු කරයි, ඔබට හොඳ හැඟීමක් ඇති කරයි සහ විවිධ රෝග ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි.

3. ළදරුවෙකු මෙන් නිදාගන්න

ගුණාත්මක නින්දක් ලබා ගැනීමෙන් ඔබට සිතාගත නොහැකි තරමට ඔබේ සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කළ හැකිය. ඔබට ශාරීරිකව සහ මානසිකව හොඳක් දැනෙන අතර විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි.

4. අධික ආතතියෙන් වළකින්න

ආතතිය ඔබේ සෞඛ්‍යයට විනාශයක් ගෙන දිය හැකි අතර එය බර වැඩිවීමට සහ විවිධ රෝග වලට තුඩු දෙයි. ඔබේ ආතතිය අඩු කර ගත හැකි බොහෝ ක්‍රම තිබේ.

5. නියම ආහාර වලින් ඔබේ ශරීරය පෝෂණය කරන්න

පලතුරු, එළවලු, බීජ සහ ධාන්‍ය වර්ග වැනි සම්පූර්ණ, සකස් නොකළ ආහාර තෝරා ගැනීම ඔබේ සෞඛ්‍යයට ඉතා වැදගත් වේ.



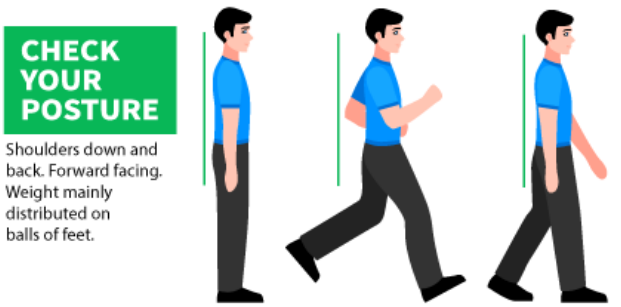


PROGRAMME TRAM

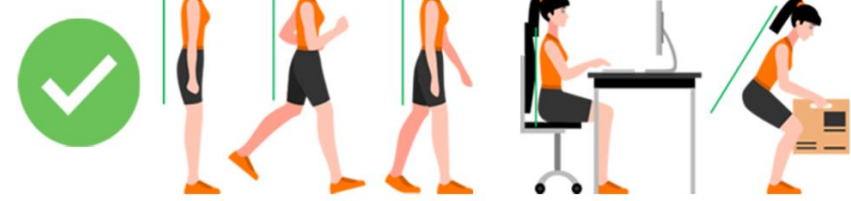
4) නිවැරදි ඉරියව් හා වර්යා ධර්ම

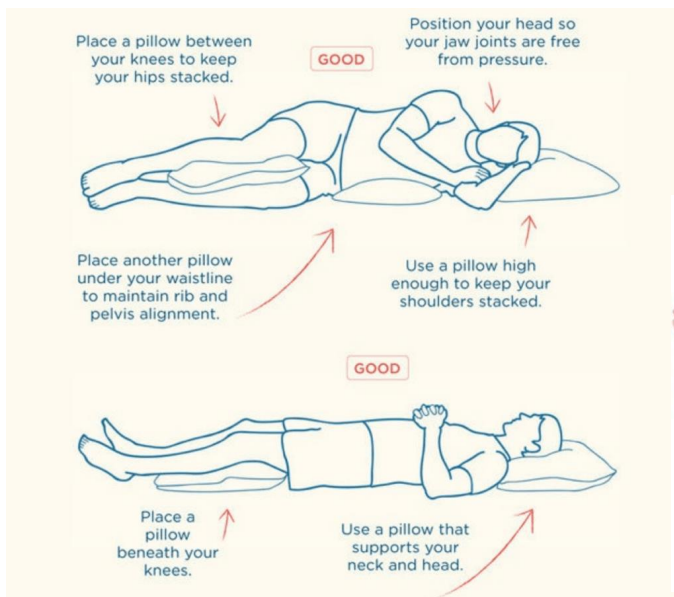
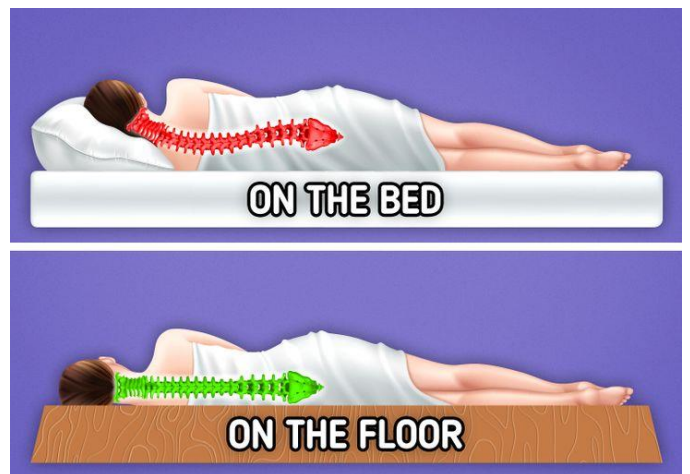
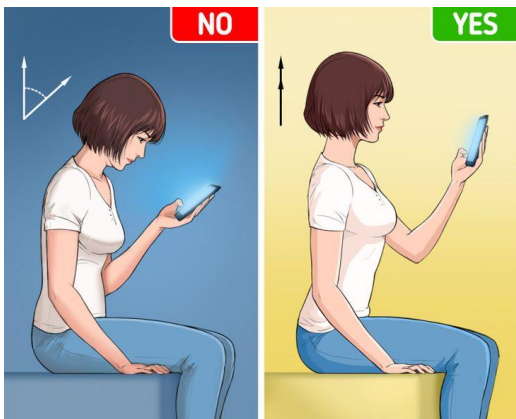
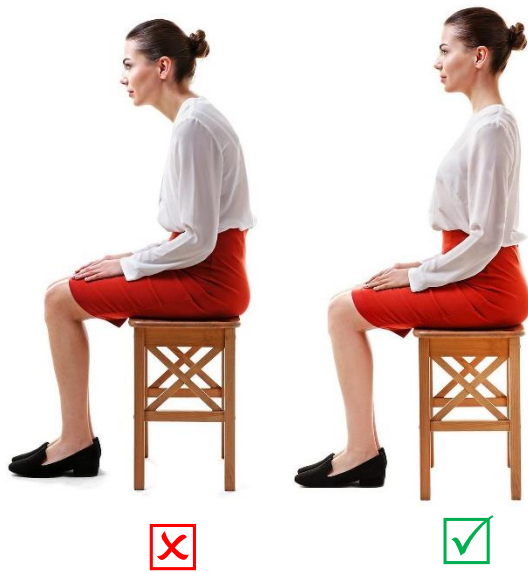
- පහත සඳහන් දේ නිවැරදිව කිරීමේ ක්‍රමය දැන සිටීම හා අනුගමනය කිරීම.
 - සිට ගැනීම, වාඩි වීම, ඇවිදීම, බරක් එසවීම, නිදා ගැනීම, සහ පොදුවේ සුරැඹුණු විකම.
- පහත සඳහන් පිළිගත් වර්යාධර්ම දැනසිටීම හා අනුගමනය කිරීම.
 - ස්ථානයකට ඇතුළු වීමට පෙර අවසර ගැනීම, අන් අයට උදව් කිරීම, ස්තූති කිරීම, සමාව ගැනීම, නිරහංකාර බව.

නිවැරදි ඉරියව්	වැරදි ඉරියව්
-----------------------	---------------------



බරක් එසවීමේ නිවැරදි ඉරියව්ව







PROGRAMME TRAM

5) ප්‍රජා සෞඛ්‍යය 1

- දුම්පානය, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා බුලත් විට භාවිතයේ අයහපත් විපාක දැන සිටීම.
- ඒ පිළිබඳ තොරතුරු බාලදක්‍ෂ ලොග් පොතේ එක් රැස් කිරීම.
- දුම්පානය, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා බුලත් විට භාවිතය වැළැක්වීමට අදාළව පෝස්ටරයක් නිර්මාණය කිරීම, මිනිත්තු පහක කථාවක් කිරීම, වචන දෙසියක රචනාවක් ලිවීම, පද හතරක කවියක් රචනා කිරීම, කෙටි නාට්‍යයක් රචනා කිරීම ආදී අතරින් එකක් කිරීම.

දුම්බීමෙන් ඇති වන අහිතකර බලපෑම් මොනවාද?

දුම්පානය පිළිකා, හෘද රෝග, අංශභාගය, පෙනහළු රෝග, දියවැඩියාව සහ එම්පිසීමාව සහ නිදන්ගත බිරොන්කයිටිස් ඇතුළත් නිදන්ගත බාධාකාරී පෙනහළු රෝග (COPD) ඇති කරයි. දුම්බීම ද ක්ෂය රෝගය, සමහර අක්ෂි රෝග සහ රුමැටොයිඩ් ආතරයිටිස් ඇතුළු ප්‍රතිශක්තිකරණ පද්ධතියේ ගැටලු ඇතිවීමේ අවදානම වැඩි කරයි.

මත් වතුර

2018 වර්ෂයේදී ලංකාවේ ඒක පුද්ගල මත් වතුර පරිභෝජනය දළ වශයෙන් ලීටර් 4.1 ක් විය. මෙය 2005 ට සාපේක්ෂව වැඩි වීමක් වූ අතර, ඒක පුද්ගල මත්වතුර පරිභෝජනය වසරකට දළ වශයෙන් ලීටර් 2.6 ක් විය.

මත්වතුර ඔබේ ශරීරයට ඇති කරන බලපෑම

මත්පැන් පානය කිරීම ඔබේ සිරුරට ප්‍රථම වරට පානය කළ මොහොතේ සිට ආරම්භ වේ.පහත රූප සටහනින් මත් වතුර මගින් ඔබේ ශරීරයේ ඒ ඒ අවයව වලට ඇතිකරන බලපෑම පැහැදිලිව විස්තර කරයි.

මොලයේ ඇතිවන අහාධ

Long-term exposure to alcohol can shrink the frontal lobes of your brain.

අත්ධ භාවය

Alcohol can interfere with how your brain makes memories. It's possible to wake up with no recollection of what you did while you were drinking, or even before.

මත්ද්‍රව්‍ය මත යැපෙන්නෙකු බවට පත්වීම

You may become physically dependent on alcohol if drinking alcohol starts to affect your ability to perform well in school or work and affects your relationships.

හදවතට හානි කිරීම

Chronic heavy drinking is one of the leading causes of cardiovascular disease.

අක්මාවට හානි කිරීම

Chronic alcohol use can damage the liver and prevent it from properly removing harmful substances from your body.

අග්නියාසයට හානි කිරීම

Excessive alcohol consumption or abuse is a leading cause of chronic pancreatitis.

නිතර පාවනය ඇතිවීම

Alcohol consumption can damage your intestines, which may lead to bouts of diarrhea or stomach pain.

වදභාවය ඇතිවීම

Over a longer period of time, drinking excessive amounts of alcohol may cause infertility.

ලිංගික බෙලහිතතාවය

Men who have alcohol use disorder are more likely to experience erectile dysfunction.

මත්ද පෝෂණය

Alcohol prevents your body from properly absorbing the vitamins and minerals from foods you eat.

දියවැඩිය සංකූලතා

Excessive alcohol consumption may prevent your organs from properly balancing your blood sugar levels.

හිරි වැටීම්

Tingling, numbness, or pain in your hands and feet may be a sign of damage to your central nervous system.

හැසිරීම් රටා වෙනස් කරයි

Alcohol can change your typical behaviors and leave you without the

බරපතල සංකූලතා ඇතිකිරීම

For people with alcohol dependence, a sudden withdrawal may cause serious complications, including hallucinations.

කල්තයේදී සිදුවන අපහසුතා

Slurred speech is one of the first symptoms of excessive alcohol consumption.

පිළිකා

Chronic drinkers of alcohol are more likely to develop throat, mouth, or esophagus cancers. Breast cancer is also more common in women who drink excessively.

පනහළු අහාද

People who drink frequently have a hard time fighting off bacteria and viruses, and are more susceptible to illnesses like tuberculosis and pneumonia.

ශරීරය විඩාවට පත්වීම

Fatigue or feeling tired may be a sign of anemia, which is a possible complication of alcoholism.

උදාර අශ්‍රිත අහාද

Drinking too much can lead to bloating, gas, and painful ulcers.

උපන් දෝෂ

A pregnant woman's heavy drinking can increase a baby's risk for several conditions, including fetal alcohol syndrome and issues with mental development.

අස්ථි හිනිත් වීම

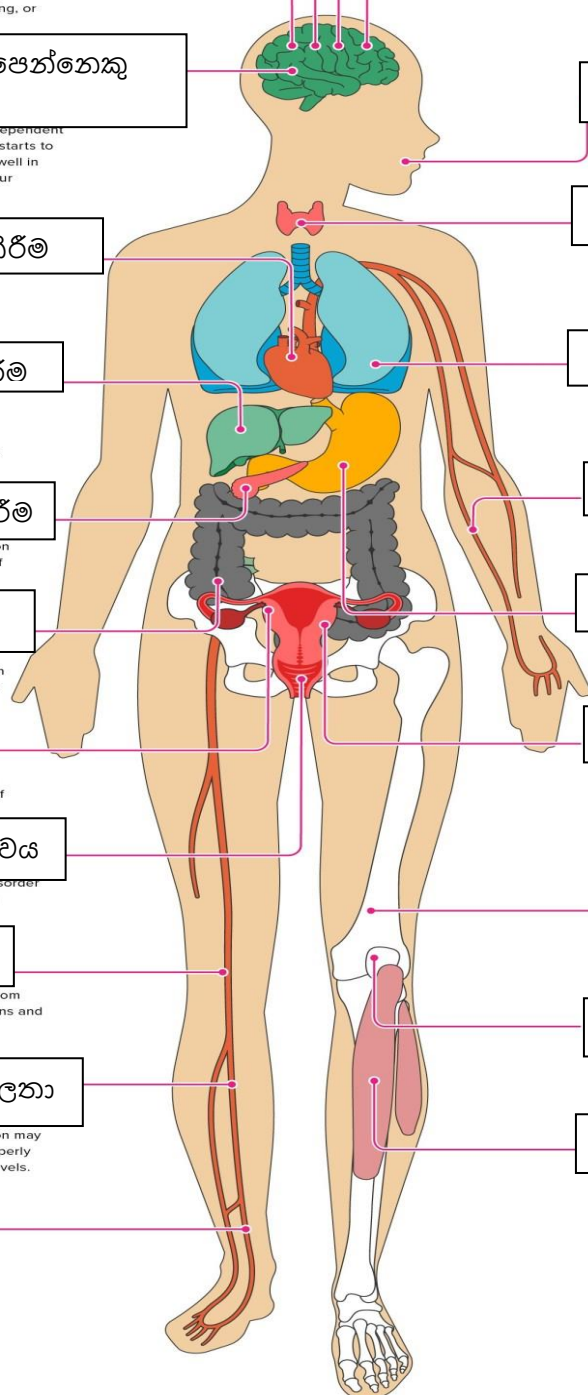
Drinking increases your risk of osteoporosis, or thinning bones.

අඇවිදීමේදී අසමබරතාවය

Too much alcohol can interfere with your coordination and your ability to balance or walk.

මස් පිඩු වේදනාව


People who drink often experience muscle cramping, weakness, and eventually muscle death.



බුලත් විට පාලනය කළ හැකි ද්‍රව්‍යයක් නොවේ. කෙසේ වෙතත්, වෛද්‍ය සමාලෝචන වලින් නිගමනය කර ඇත්තේ එය ඇබ්බැහි කරන ද්‍රව්‍යයක් වන අතර එය අහිතකර බලපෑම් ඇති කරයි

කෙසේ වෙතත්, නවීන පර්යේෂණ මගින් මෙම පුරුද්ද සමඟ සම්බන්ධ සෞඛ්‍ය අවදානම් බොහෝමයක් පෙන්නුම් කරයි. බුලත් විට නිතරම හපන්නන් මුඛ පිළිකාව, මුඛ උපස්ඵම්භක ෆයිබ්‍රෝසිස් සහ දත් දිරායාම වැනි තත්වයන්ට ගොදුරු විය හැකිය.

- Tooth & Gum diseases
- Cancer
 - Mouth, throat, stomach, liver, lung, prostate & woman's womb
- Chronic diseases
 - Diabetes
 - Heart Disease
 - High blood pressure
 - Asthma is worse
 - Gutkha syndrome
- Hurts baby in Mom's womb
- Addiction



Health Risks

Many!!!!



PROGRAMME TRAM

6) ධජය විහිදවීම/එසවීම

- කොඩිය විහිදවීමට/එසවීමට සකස් කළ හැකි වීම.

කොඩියට සම්බන්ධ කර ඇති කොටින් ලණුව



කොඩියට සම්බන්ධ කර ඇති කොටින් ලණුව, මෙය කොඩියේ පළල මෙන් 1 ½ පමණ දිගින් යුතු අතර එහි කොඩියේ උඩට එන අග්‍රයේ ටොගලයක් සම්බන්ධ කර ඇත. කොඩියේ යටට එන අනෙක් අග්‍රයේ පුඩුවක් පුරුද්දා ඇත

කොඩිය කණුවට සම්බන්ධ වන පැත්තේ ඇති මැහුම් වාටිය ඇතුළත් මෙම ලණුව යවා කොඩිය එහා මෙහා යාම වැළැක්වීම සඳහා මසා ගත යුතුය.

කොඩිය එසවීමට යොදා ගන්නා කොඩි ලණුව ද කොටින් ලණුවක් වීම වඩා සුදුසු වන අතර , තංගුස් වැනි වෙනත් ලණුවක් යොදා ගැනීමටද හැකිය. එම ලණුවේ එක් පැත්තක කොඩියේ ඇති ටොගලය සිර වෙන ආකාරයට ඇතුලට දම ගත හැකි ප්‍රමාණයේ පුඩුවක් පුරුද්දා තිබිය යුතු අතර අනෙක් පැත්තේ ලණු අග වෙලීමක් යොදා තිබිය යුතුය.

කොඩි ලණුව



කොඩිය නවන ආකාරය

කොඩිය නමන ආකාර කිහිපයක් ඇති අතර, සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා කරන ආකාරය පහත දක්වා ඇත.



1. කොඩියේ කොඩි කණුවට සම්බන්ධ වන පැත්තෙන් හා ඊට ප්‍රති විරුද්ධ පැත්තෙන් දෙදෙනෙකු හොඳින් ඇද අල්ලා ගතයුතුය (කොඩියේ මුහුණත පොලවට සමාන්තරව තිබිය යුතුය)



2. දිග අතට පිට දාර එක උඩ එක සිටින සේ කොඩිය සමාන ලෙස දෙකට නැමිය යුතුය.



3. නැවත වරක් දිග අතට පිට දාර දෙක හා කොඩියේ දෙකට මැදින් වූ නැමීම එක උඩ එක සිටින සේ කොඩිය සමාන ලෙස දෙකට නැමිය යුතුය.



4. කොඩි කණුව පැත්තෙන් අල්ලා ගෙන සිටින බාලදක්ෂයා හොදින් ඇදගෙන අල්ලා සිටිය යුතු අතර අනෙක් බාලදක්ෂයා තම දෙඅතේ ඇඟිලි උපයෝගී කරගනිමින් සිග් සැග් ආකාරයට කුඩා කොටස් වලට කොඩිය නමින් ඉදිරියට පැමිණිය යුතුය.



5. මෙසේ සිග් සැග් ආකාරයට කොඩියේත් තුනෙන් දෙකක පමණ කොටසක් ඔතා ගත් පසු ඉතිරි කොටසින් එම සිග් සැග් ආකාරයට ඔතා ගත් කොටස වැසෙන ආකාරයෙන් තදින් ඔතා ගත යුතුය.



6. ඉන්පසු කොඩිය සමග ඇති කොටින් ලණුවේ පහළ කොටසින් (ටොගලය නොමැති පැත්ත) තදින් වටයක් කොඩිය වටේ ඔතා රූපයේ පෙනෙන ආකාරයට අදින විට ලිස්සන ගැටයක් දමන්න. ඉන් පසු කොඩිය සමග ඇති කොටින් ලණුවේ ටොගලය ඇති පැත්ත ඉහලට යන ආකාරයෙන් කොඩි ලණුවෙන් ඇද කොඩිය කණුවේ ඉහලට ඔසවා ගැට ගසා ගන්න

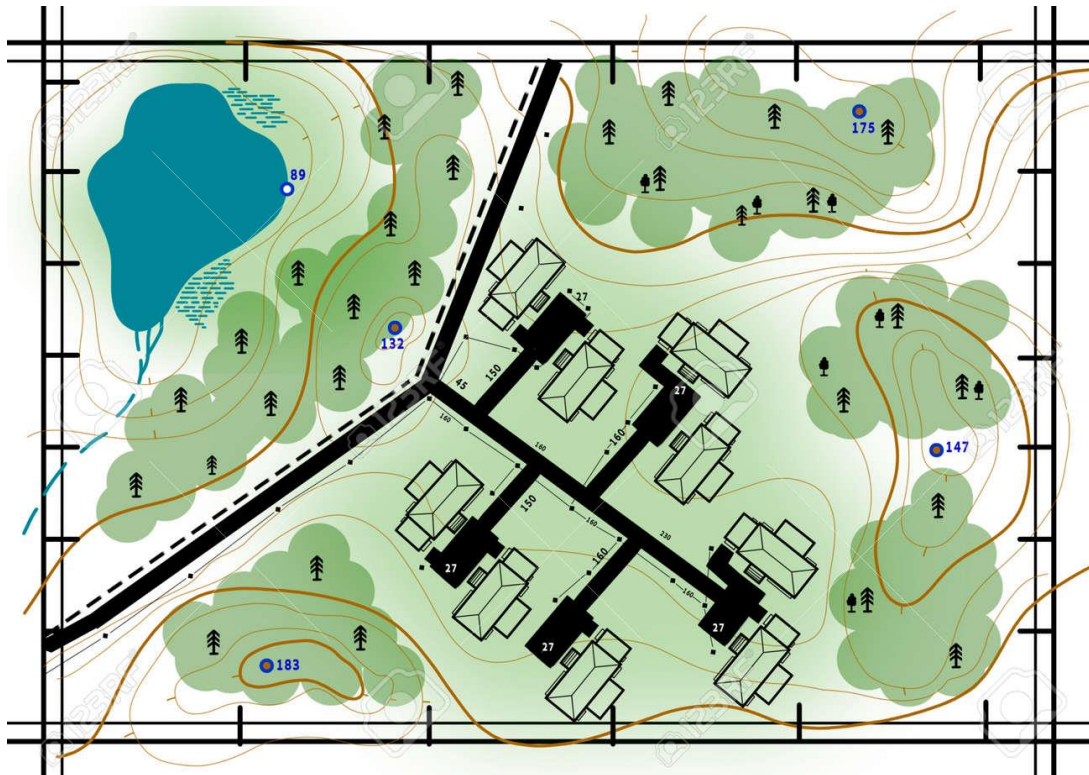


PROGRAMME TRAM

- ස්ථානයකට ඇතුළු වීමට පෙර අවසර ගැනීම, අන් අයට උදව් කිරීම, ස්තුති කිරීම, සමාව ගැනීම, තිරහංකාර බව.

5) ප්‍රජා සෞඛ්‍යය 1

- දුම්පානය, මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍ය හා බුලත් වීට භාවිතයේ අයහපත් විපාක දැන සිටීම.





SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

PROGRAMME TRAM



8) එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම්

- පහත ක්‍රියාකාරකම්වලින් දෙකකට සහභාගී වීම
 - සොබාදහමේ ගවේෂණ චාරිකාවක්
 - පක්ෂ නිරීක්ෂණය
 - පුරාවිද්‍යා හෝ වැදගත් ස්ථාන ගවේෂණය
 - එක් දින කාණ්ඩ පා ගමන
 - එවැනි වෙනත් ක්‍රියාකාරකම්
- මේ පිළිබඳව ලොග් පොතේ සටහන් කිරීම



කුරුල්ලන් නැරඹීම, නැතහොත් කුරුල්ලන් ඇති කිරීම යනු වන සතුන් නිරීක්ෂණය කිරීමේ ආකාරයක් වන අතර එමඟින් කුරුල්ලන් නිරීක්ෂණය කිරීම විනෝදාත්මක ක්‍රියාකාරකමක් හෝ පුරවැසි විද්‍යාවක් වේ. එය පියවි ඇසින්, දුරදක්න සහ දුරේක්ෂ වැනි දෘශ්‍ය වර්ධන උපකරණයක් මගින්, කුරුල්ලු ශබ්ද වලට සවන් දීමෙන් හෝ පොදු වෙබ් කැමරා නැරඹීමෙන් කළ හැකිය.



පුරාවිද්‍යාත්මක/ ඓතිහාසික වටිනාකම් ඇති ස්ථාන ගවේෂණය කිරීම

1. සීගිරිය පර්වත බලකොටුව

සීගිරිය ශ්‍රී ලංකාවේ වඩාත්ම වටිනා හා ජනප්‍රිය නටබුන් වලින් එකකි. එය අඩි 660 ක් උස පර්වතයක් මත ඉදිකර ඇති බලකොටුවක් වන අතර එයට අවශ්‍ය සියලු පහසුකම් ඇත. එය කාශ්‍යප රජු විසින් ඉදිකරන ලදැයි සැලකෙන අතර එය ලෝකයේ 8 වන පුදුමය ලෙස සැලකේ. සීගිරිය කොළඹ සහ ගුවන් තොටුපලේ සිට පැය 4 ක දුර ගමනක් වන අතර එමඟින් ගමන පහසු සහ ඔබගේ සෑම මිනිත්තුවකම වටිනාකමක් වේ.



2. පුරාණ පොළොන්නරුව නගරය

වෝල ආක්‍රමණයෙන් පසු ශ්‍රී ලංකාවේ දෙවන පැරණිතම රාජධානිය වූ පොළොන්නරුව අගනුවර බවට පත් කරන ලදී. පොළොන්නරුවේ පෞරාණික නටබුන් වල වෝල ශිෂ්ටාචාරයේ බොහෝ බ්‍රාහ්මණ ඉදිකිරීම් ඇතුළත් වන අතර පොළොන්නරුව වටදාගෙය, හෙටදාගේ, රත්කොත් වෙහෙර, නිශ්ශංක ලතා මණ්ඩපය, ගල් විහාරය සහ වටදාගෙය ඇතුළු ගණන් කළ නොහැකි නටබුන් හේතුවෙන් ඉතිහාස ලෝලීන්ට සහ නැරඹුම් ලෝලීන්ට එය ස්වර්ගයකි.

කාණ්ඩය සමග එක් දින පා ගමන් යාම





PROGRAMME TRAM

9) නිරසර බව සඳහා පරිසර ආරක්‍ෂාව

- කෘමිනාශනය, වල්පළ නාශනය ආදියේ දී රසායනික පොහොර භාවිතයේ ප්‍රතිවිපාක අවබෝධයෙන් දැන සිටීම.
- ඒ පිළිබඳ තොරතුරු රැස්කර වාචික වාර්තාවක් බලදක්‍ෂ නායකයාට ඉදිරිපත් කිරීම.
- නිවසේ හෝ පාසලේ කොම්පෝස්ට්වලක් සැකසීමේ පිළිවෙළ දැන සිටීම, පළයක් සිටුවීම හා නඩත්තු කිරීම ඒ සඳහා බලදක්‍ෂයා නිපදවූ කොම්පෝස්ට් භාවිතා කිරීම.

රසායනික පොහොර භාවිතා කිරීමේ බලපෑම කුමක්ද?

රසායනික පොහොර හෝග නිෂ්පාදනය වැඩි කළද; ඒවායේ අධික භාවිතය පස දැඩි කිරීම, සාරවත් බව අඩු වීම, පළිබෝධනාශක ශක්තිමත් කිරීම, දූෂිත වාතය සහ ජලය සහ හරිතාගාර වායුන් මුදා හැරීම තුළින් මිනිස් සෞඛ්‍යයට හා පරිසරයට අනතුරුදායකයි.



කාලයත් සමඟ රසායනික ද්‍රව්‍ය ශරීරයේ ජෛව සමුච්චය විය හැක. නිරාවරණය වීමේ බලපෑම් මෘදු සමේ ආසාදන සිට උපත් ආබාධ, පිළිකා, ජානමය වෙනස්කම්, රුධිර හා ස්නායු ආබාධ, කෝමා හෝ මරණය දක්වා විය හැකිය.



කොම්පෝස්ට් කිරීමට පහසු පියවර 7 ක්

1. ඔබේ ගෙවත්තේ කොම්පෝස්ට් බදුන් වර්ගය තෝරන්න.

ඔබට විවෘත ස්ථානයක් හෝ කොම්පෝස්ට් බදුනක් භාවිතා කළ හැකිය. බදුන් වල වාසිය නම් පිළිවෙලට තබා ගත හැකි වීම , සතුන් ගෙන් වෙන් කර තබා ගත හැකි වීම සහ තාපය සුරැකීමයි. ඔබට විවිධ ස්ථාන වලින් කොම්පෝස්ට් බදුන් මිලදී ගත හැකිය, නැතහොත් ඔබට ඔබේම කොම්පෝස්ට් බදුනක් සාදා ගත හැකිය. ඔබ කොපමණ කොම්පෝස්ට් ද්‍රව්‍යයක් ජනනය කරනවාද යන්න මත ඔබ මිලදී ගන්නා හෝ නැනු බදුනේ ප්‍රමාණය සහ වර්ගය රඳා පවතී.



2. ඔබේ කොම්පෝස්ටර් ස්ථානය තෝරන්න.

ඔබ පැනලි, හොඳින් ජලය බැස යන සහ අවිච්චි සහිත ස්ථානයක් තෝරා ගත යුතුය. වැදගත්ම දෙය නම් ඔබට පහසු ස්ථානයක් ජොයා ගැනීමයි.



3. විකල්ප ස්ථර.

ජලාපවහනය සහ වාතාශ්‍රය ලබා දීම සඳහා ද්‍රව්‍ය (අතු වැනි) තට්ටුවකින් ආරම්භ කරන්න. මෙම තට්ටුව කොළ වලින් ආවරණය කරන්න. ඉන්පසු හරිතයන් (නයිට්‍රජන් බහුල ද්‍රව්‍ය) සහ දුඹුරු (කාබන් බහුල ද්‍රව්‍ය) ස්ථර අතර විකල්ප ලෙස වෙනස් කරන්න.

දුඹුරු	කොළ	කොම්පෝස්ට් නොකරයි
වියළි කොළ	ගෙවතු අපද්‍රව්‍ය	මස්/මාළු/ කටු
කඩදාසි බිත්තර පෙට්ටි	මල්	මේදය/තෙල්/ග්‍රීස්
අත් පිසදමන කඩදාසි	එළවළු	කිරි නිෂ්පාදන
වියළි තණකොළ	කපන පළතුරු පොතු	පිසින ලද ආහාර (සතුන් ආකර්ෂණය කරයි)
ඉරා දැමූ පුවත්පත්	මුද්‍රණය	සත්ව අපද්‍රව්‍ය
පොතු	කෝපි පිටි	ජලාස්ටික්
කෝපි ෆිල්ටර්ස්	තේ කොළ/බැග්	ලෝහ
පිදුරු	බිත්තර කටු	වීදුරු
	මල්	විෂ සහිත ද්‍රව්‍ය
කාඩ්බෝඩ් (කුඩා කැබලිවලට කපා)		රසායනික කැට
මළ පැලෑටි		
කැඩුණු දුඹුරු කඩදාසි බැග්		

4. මුළුතැන්ගෙය සහ මිදුලේ අපද්‍රව්‍ය එකතු වන විට එකතු කරන්න.

ඔබේ මුළුතැන්ගෙයෙහි බහාලුමක් තුළ ඔබේ මුළුතැන්ගෙය කොම්පෝස් මේස එකතු කරන්න. කන්ටේනරයේ, බේසම යට හෝ ශීතකරණයේ - මෙම බහාලුම් කන්ටේනරය ගබඩා කිරීමට පහසු ස්ථානයක් සොයා ගන්න. එය පිරි ගිය පසු එහි අඩංගු දෑ කොම්පෝස්ට් බදුනට දමන්න.

ඔබ ආහාර සුන්බුන් හෝ මිදුලේ අපද්‍රව්‍ය එකතු කරන සෑම විටම දුඹුරු පැහැති තට්ටුවකින් එය ඉහළට දැමීමට වග බලා ගන්න. ඔබ දුඹුරු එකතු නොකරන්නේ නම් ඔබේ කොම්පෝස්ට් තෙත් වී සෙමෙන් බිඳ වැටෙනු ඇත. හැකිනම්, වැටීම තුළ පැරණි කසල වල වියළි කොළ එකතු කර ගබඩා කර තබා ගන්න, එවිට ඔබට ඒවා වසර පුරා ඔබේ කොම්පෝස්ට් පොහොර යෙදිය හැකිය.

ඔබ තෝරා ගත් කොම්පෝස්ට් බදුන හෝ ගොඩේ වර්ගය අනුව කොම්පෝස්ට් පොහොර එකතු කිරීමට හා නඩත්තු කිරීමට නිශ්චිත ක්‍රම තිබිය හැකිය. ඔබ මිලදී ගන්නා බොහෝ කොම්පෝස්ට් උපදෙස් සමඟ පැමිණේ; හොඳම ප්‍රතිඵල සඳහා මෙම උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

5. ඔබේ බඳුන පිරෙන තුරු ස්ඵර එකතු කිරීම දිගටම කරගෙන යන්න.

දිරාපත් වීමට පටන් ගන්නා විට බඳුනේ අඩංගු දෑ/ගොඩ හැකිලෙනු ඇත.



6. ඔබේ කොම්පෝස්ට් බඳුන නඩත්තු කරන්න.

කොම්පෝස්ට් පොහොර ඉක්මනින් නිම කිරීම සඳහා ඔබේ කොම්පෝස්ට් බඳුන පරීක්ෂා කර පහත සඳහන් කොන්දේසි සපුරාලීමට වග බලා ගන්න:

- ඔබ නැවුම් ද්‍රව්‍ය එකතු කරන විට එය පහළ ස්ඵර සමඟ මිශ්‍ර කිරීමට වග බලා ගන්න.
- ඉවතලන ස්පෝන්ජියක් මෙන් ද්‍රව්‍ය තෙත් විය යුතුය. මෙම තෙතමනය මට්ටමට ළඟාවීම සඳහා වියළි ද්‍රව්‍ය හෝ ජලය එකතු කරන්න - අවශ්‍යය ඕනෑම දෙයක් එකතු කරන්න.
- බාදනය වීමේ ක්‍රියාවලියට සහ දුගඳෙන් තුරන් වීමට සනීයකට වරක් කොම්පෝස්ට් මිශ්‍ර කරන්න.

7. ඔබේ කොම්පෝස්ට් අස්වැන්න නෙලා ගන්න.

නිම් කොම්පෝස්ට් පොහොර අදුරු ගරා වැටෙන සහ පොළොව මෙන් සුවඳයි. ඔබේ බඳුන ආරම්භ කර මාස හතරක් හෝ භයක් තුළදී කොම්පෝස්ට් පොහොර අවසන් කිරීමට ඔබට හැකි විය යුතුය.

නිම් කොම්පෝස්ට් පොහොර බඳුනේ හෝ කොම්පෝස්ට් ගොඩේ මුදුනේ අවසන් වේ. නිම් කොම්පෝස්ට් සියල්ල බඳුනෙන් ඉවත් කරන්න, නිම නොකළ ද්‍රව්‍ය බඳුනේ දිරාපත් වීම දිගටම පවතී. ඔබ ඔබේ කොම්පෝස්ට් භාවිතා කිරීමට පෙර දිරාපත් වීමේ ක්‍රියාවලිය අවසන් වූ බවට වග බලා ගන්න; එසේ නොමැති නම් කොම්පෝස්ට් වල ඇති ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් පසෙන් නයිට්‍රජන් ලබාගෙන ශාක වර්ධනයට හානි කළ හැකිය.

ඔබේ කොම්පෝස්ට් භාවිතා කරන්න!

- වසරකට කිහිප වතාවක් ඔබේ තණකොළ ඉසින්න.
- මල් පාත්ති සහ ගස් හා පදුරු පතුලේ ඉහළ ඇදුමක් ලෙස ඔබේ කොම්පෝස්ට් භාවිතා කරන්න.
- වත්තේ සහ මල් පාංශු පස සමඟ කොම්පෝස්ට් මිශ්‍ර කරන්න.
- පැල, මල් සහ පදුරු සිටුවීමේදී හෝ කොම්පෝස්ට් පොහොර භාගයක් හා පස් වලින් අඩක් පුරවා බද්ධ කිරීමේදී පාංශු කන්ඩිෂනර් ලෙස භාවිතා කරන්න.
- කොම්පෝස්ට් තේ' සාදන්න. කොම්පෝස්ට් ලීටර් 1 ක් පමණ පරණ කොට්ටුරයකට පුරවන්න. උරයේ කට ගැට ගසා වතුර පුරවන ලද බඳුනක එක් රැයකින් තබන්න. පැලෑටි සහ ගෙවතු වලට ජලය දැමීම සඳහා මෙම 'තේ' භාවිතා කළ හැකිය.





SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

PROGRAMME TRAM



10) හානියෙන් සුරක්ෂාව 8

- තමන්ට වඩා වයසින් අඩු බාලදක්ෂයෙකුට ඔහුගේ/ ඇයගේ දෙමව්පියන් සම්බන්ධ කර ගැනීම සඳහා සහය වීමට හැකි වීම.
- හදිසි ගිලන් රථ සහ හදිසි පොලිස් ඇමතුම් අංකය දැන සිටීම.
- දෛනික ජීවිතයේ වැදගත් වන ආරක්ෂක පිළිවෙත් දැන සිටීම.

නිදසුන් -

- > තාප්පයක් නැගීම හෝ වැටක් පැනීම
- > ගිනිදර සමග කටයුතු කිරීම
- > නියුණු මුවහත සහිත උපකරණ භාවිතය
- > උස් ස්ථානවල කටයුතු කිරීම
- > පිහිනුම් තටාක, ගංගා ඇළ දොළවල දී ආරක්ෂිත හැසිරීම
- > මදුරුවන්, විෂ සහිත සර්පයන් හා අයාලේ යන සුනඛයන් වෙතින් ආරක්ෂා වීම
- විවිධ සුරක්ෂා ක්ෂේත්‍ර (ලිංගික, කායික, මානසික, චිත්තවේග, අන්තර්ජාල, දුරකථන ආදී) දැන සිටීම හා එක් එක් ක්ෂේත්‍රය පිළිබඳ උදාහරණ දැක්වීමට හැකි වීම.
- තමාට හෝ වෙනත් අයෙකුට සිදුවූ අපයෝජන හෝ හිරිහැර අවස්ථාවක් වාර්තා කිරීමේ ක්‍රම පිළිබඳ කාණ්ඩයට පැහැදිලි කිරීමට හැකි වීම.
- තමා අතරමං වූ අවස්ථාවක කළ යුතු දේ දැන සිටීම.

ළමා අපයෝජනය යනු දරුවෙකු වෙනත් පුද්ගලයෙකු විසින් - වැඩිහිටියන් හෝ ළමයින් විසින් අපයෝජනයට ලක් කිරීමයි. යමෙකුට හානියක් කිරීමෙන් හෝ හානි වැළැක්වීමට ක්‍රියා කිරීමට අපොහොසත් වීමෙන් දරුවාට අපයෝජනයක් හෝ නොසලකා හැරිය හැක. දරුවන් පවුලක හෝ ආයතනික, අධ්‍යාපනික හෝ ප්‍රජා පසුබිමක දන්නා හඳුනන අය විසින් හෝ වඩාත් කලාතුරකින් ඔවුන්ට නොදන්නා අය විසින් අපයෝජනයට ලක් කළ හැකිය. අන්තර්ජාලය හරහා.

ළමා හිංසනය සහ නොසලකා හැරීම හේතුවෙන් ඕනෑම පසුබිමක, සංස්කෘතියකින්, පන්තියකින්, ජනවාර්ගිකයකින් හෝ ඇදහිල්ලකින් සිටින දරුවන්ට ශාරීරික, ලිංගික හෝ චිත්තවේගීය විය හැකිය. ළමා හිංසනයේ සලකුණු හඳුනා ගැනීමට සම්බන්ධ සෑම දෙනාම භෞතික දර්ශක සහ රෝග ලක්ෂණ තේරුම් ගැනීම වැදගත් ය.

ශාරීරික හිංසනයේ සලකුණු

එදිනෙදා ජීවිතයේ දුෂ්කරතාවයේ කොටසක් ලෙස බොහෝ දරුවන් කැපුම් තුවාල ඇති කරයි. දරුවාගේ සෞඛ්‍ය හා සමාජ ඉතිහාසය අනුව තුවාල සැමවිටම අර්ථ නිරූපණය කළ යුතුය. බොහෝ විට ශරීරයේ අස්ථි කොටස් වල අහම්බෙන් තැලීම් දක්නට ලැබේ, උදා. වැලමිට, දණහිස, නිකට සහ බොහෝ විට ශරීරයේ ඉදිරිපස ඇත.

කෙසේ වෙතත්, සමහර දරුවන්ට අහම්බෙන් සිදු වන තුවාල වලට නොව තුවාල වීමට ඉඩ ඇත. ශාරීරික හිංසනයේ දර්ශකයන්ට පැහැදිලි කළ නොහැකි තැලීම් හෝ තුවාල හෝ ලබා දී ඇති පැහැදිලි කිරීම් වලට අනුකූලව හෝ අහම්බෙන් තුවාල වීමට ඉඩ නැති ශරීරයේ 'මෘදු' කොටස් ඇතුළත් විය හැකිය, මෙය ඔවුන්ගේ කම්මුල්, උදරය, පිටුපස සහ තට්ටම් මත විය හැකිය. ශාරීරික හිංසනයකට පහර දීම, සෙලවීම, විසි කිරීම, දියේ ගිලීම, පිළිස්සීම, පිළිස්සීම, විෂ වීම, හුස්ම හිරවීම හෝ වෙනත් ආකාරයකින් දරුවාට ශාරීරික හානියක් සිදු කිරීම හෝ එම අනතුරෙන් දරුවා ආරක්ෂා කිරීමට නොහැකි වීම ඇතුළත් විය හැකිය. දෙමව්පියන් හෝ රැකබලා ගන්නෙකු විසින් දරුවාගේ රෝග ලක්ෂණ ගොතන විට හෝ හිතාමතාම අසනීපයක් ඇති කළහොත් ශාරීරික හානි සිදු විය හැකිය.

ලිංගික හිංසනයේ සලකුණු

ලිංගික අපයෝජනයට සම්බන්ධ වන්නේ යමෙකු බලහත්කාරයෙන් හෝ ලිංගික ක්‍රියාවන්හි නියැලීමට පොළඹවා ගැනීමයි, අනිවාර්යයෙන්ම ඉහළ ප්‍රවණත්වයක් සිදු නොවේ, සිදුවන්නේ කුමක්ද යන්න දරුවා දැනුවත්ව හෝ නොදැන සිටිය යුතුය. ඇත්ත වශයෙන්ම, රැකබලා ගන්නෙකු විසින් ලිංගික හිංසනයට ලක් කරන ළමයින්ගෙන් බහුතරයකට කිසිසේත් දෘශ්‍යමාන සලකුණු නොමැත, ජ්‍යෙෂ්ඨතාවයට සාක්ෂි තැබීමට අකමැති වීම සහ රැක බලා ගැනීමේ ක්රියාවලියේ වෙනත් බොහෝ හේතු නිසා.

ලිංගික හිංසනය වැඩිහිටි පිරිමින් විසින් පමණක් සිදු කළ දෙයක් නොවේ; අනෙක් ළමයින්ට මෙන් කාන්තාවන්ට ද ලිංගික අපයෝජන සිදු කළ හැකිය. ස්වයංචිත්දනය, සිප ගැනීම, පිරිමැදීම සහ ඇඳුම් වලින් පිටත ස්පර්ශ කිරීම වැනි විනිවිද යාමේ සහ විනිවිද නොයන ක්‍රියාවන් ඇතුළුව ශාරීරික සම්බන්ධතා සම්බන්ධව මෙම ක්‍රියාකාරකම් ඇතුළත් විය හැකිය.

ලිංගික ක්‍රියාකාරකම් නැරඹීම, ලිංගික හැසිරීම් වලට නුසුදුසු ලෙස හැසිරීමට දරුවන් දිරිමත් කිරීම, අපයෝජනයට සූදානම් වීමේදී දරුවා දෙස බැලීම, හෝ නිෂ්පාදනය කිරීම සහ ළමුන් රැකබලා ගැනීම වැනි සම්බන්ධතා රහිත ක්‍රියාකාරකම් ද ඒවාට ඇතුළත් විය හැකිය (අන්තර්ජාල ඇතුළුව).

චිත්තවේගී අපයෝජනයේ සලකුණු

චිත්තවේගී අපයෝජනය යනු දරුවාගේ අඛණ්ඩ චිත්තවේගී හිරිහැර කිරීම වන අතර එමඟින් දරුවාගේ සෞඛ්‍යයට හා චිත්තවේගී වර්ධනයට දැඩි අහිතකර බලපෑම් ඇති විය හැකිය. වෙනත්

පුද්ගලයෙකුගේ අවශ්‍යතා සපුරාලන විට ඔවුන් වටින් නැති හෝ ආදරය නොකරන, ප්‍රමාණවත් නොවන හෝ වටිනාකමක් ඇති බව දැවැන්ට දන් දීම එයට ඇතුළත් විය හැකිය.

බොහෝ විට බාහිර භෞතික සංඥා නොමැති බැවින් චිත්තවේගී අපවාර මැනීම අසීරු ය. චිත්තවේගී අපයෝජන පිළිබඳ දර්ශකයන්ට දරුවාගේ වර්ධන හැකියාවට එහා ගිය අන්තර් ක්‍රියාකාරකම් මෙන්ම ගවේෂණ හා ඉගෙනීම් වල අධික ආරක්‍ෂාව සහ සීමා කිරීම හෝ වෙනත් දරුවන් හෝ වැඩිහිටියන් සමඟ සමාජීය වශයෙන් සම්බන්ධ වීම වැළැක්වීම ඇතුළත් විය හැකිය. දරුවෙකු මුළුමනින්ම ප්‍රතික්ෂේප කිරීම හෝ නොසලකා හැරීම, පහත් වන හෝ හැසිරීම භාවිතා කිරීම, තර්ජනය කිරීම හෝ හිරිහැර කිරීම සහ ස්වයං-විනාශකාරී හැසිරීම් වධිතයන් ඇති කිරීමට ඔවුන් දිරිමත් කිරීම එයට ඇතුළත් විය හැකිය.

චිත්තවේගී අපයෝජනයට ත්‍රස්තවාදය හා සම්බන්ධ ක්‍රියාකාරකම් වලට යොමු විය හැකි ළමයෙකු හෝ තරුණයෙකු රැඩිකල්කරණය කිරීම ද ඇතුළත් ය. සෞඛ්‍ය හා අධ්‍යාපනය ඇතුළු නිශ්චිත වෘත්තීන්හි නියුක්ත වන පුද්ගලයින් ත්‍රස්තවාදයට අදාළ මනුෂ්‍ය ඇතැයි සැක කරන්නේ නම් (වැළැක්වීමේ රාජකාරිය ලෙස හැඳින්වේ) එය වාර්තා කළ යුතුය.

ප්‍රවේශම් විය යුතු විකල්පයක් ...

දයාබර පුත්‍රයෙහි, ඔබ සිහින දකින තරම් සුන්දර ලෝකයක් නොවන බැවින් ඔබ ජීවත් වන මේ සමාජය තුළ දැනගත යුතු ගැටලු රාශියක් ඇත. ඔබ වටා සැඟවුණු දුෂ්ට මිනිසුන් බොහෝ විය හැකිය. විශේෂයෙන් ඔබ ඔබම ආරක්‍ෂා කර ගැනීමට ඉගෙන ගත යුතු අතර ළමා අපයෝජන ගැන ඔබ දැනුවත් විය යුතුය. "අපයෝජනය" යන්නෙන් මූලික වශයෙන් අදහස් කරන්නේ දරුවන් අනිසි ලෙස භාවිතා කිරීම යන්නයි. නුසුදුසු භාවිතයන් වර්ග හතරක් ඇත.



- 1. ලිංගික අපයෝජනය
- 2. ශාරීරික හිංසනය
- 3. චිත්තවේගී අපයෝජනය
- 4. නොසලකා හැරීම

පින්වත් පුත්‍රයෙහි, මෙම අපවාර වලින් ආරක්ෂා වීමට ඉගෙන ගැනීම ඔබේ ජීවිතයේ වැදගත්ම කරුණකි. යමෙකු ඔබට අනවශ්‍ය ලෙස අත තැබුවහොත් හෝ ඔබට අනවර කළහොත් කරුණාකර එය සිදු වීමට ඉඩ නොදෙන්න.

ඒ මොහොතේ දී;

කරුණාකර "එපා" කියන්න.

වහාම එම ස්ථානයෙන් පිටත් වන්න.

විශ්වාසවන්ත කෙනෙකුට එය කියන්න.



කවුරුහරි ඔබට සවන් දෙන තුරු එය නොකඩවා ප්‍රකාශ කරන්න

දැන් ඔබ දන්නවා මෙම අපචාර වලින් ඔබව ආරක්ෂා කර ගන්නේ කෙසේද කියා?

හිතවත් පුත්‍රයෙහි, "ජාතික ළමා ආරක්ෂක අධිකාරිය" යනු ඔබේ ආරක්ෂාව ගැන විශ්වාස කළ හැකි ස්ථානයකි. සියලු ආකාර අපචාර වලින් ඔබව ආරක්ෂා කිරීමට මෙම අධිකාරිය කටයුතු කරයි. ඔබ සතු සියලු අයිතිවාසිකම් අගය කිරීමට ද එය ක්‍රියා කරයි. ඔබ හෝ ඔබේ මිතුරන් අනතුරේ නම්, 1929 Child වෙත වහාම ඇමතුමක් ලබා දීමෙන්, '1929 වයිල්ඩ් ලයින් ශ්‍රී ලංකාව' පිළිබඳව ද ඔබ හුරුපුරුදු විය යුතුය. එය නොමිලයේ වන අතර එය සිංහල, දෙමළ සහ ඉංග්‍රීසි යන භාෂා සියල්ලෙන්ම "පැය 24 පුරා" ක්‍රියාත්මක වන සේවාවකි. ඔබ මානසික අවපීඩනයෙන් පෙළෙන ඕනෑම අවස්ථාවක "1929 " ඔබේ හොඳම මිතුරා කර ගෙන 1929 අමතන්න.

අන්තර්ජාලය නිසියාකාරව භාවිතා කරන්නේ කෙසේදැයි දැන ගැනීම ද වැදගත් කරුණකි. අන්තර්ජාලය තුළ ඔබට ගැලපෙන මෙන්ම නුසුදුසු වූ දැනුම ඇතුළත් වේ. අන්තර්ජාලය භාවිතා කිරීමට ඇති හොඳම ක්‍රමය නම් ඔබේ දෙමාපියන්ගෙන් උපකාර පැතීමයි. ඔබ අපේ රටේ ගෞරවය බව ඔබ දැනගත යුතුයි. ඔබේ ආරක්ෂාව අපි සැමවිටම අගය කරන අතර එම කරුණ පිළිබඳව ඔබ දැනුවත් විය යුතුය. එබැවින් ඔබව අනිසි ලෙස භාවිතා කිරීමට කිසිවෙකුට ඉඩ නොදෙන්න.



කවදා හෝ තමන් අතරම වුවා නම් ඔබ අනුගමනය කළ යුතු පියවර

1. නවත්වන්න

ඔබ නැති වී ඇති බව දැනගත් පසු ඔබ කරන දේ නැවැත්විය යුතුයි. ඔබට ඔබේ දෙමාපියන් නැවත ලැබෙන තුරු සෙල්ලම් කරමින්, ඇවිදගෙන හෝ ඔබ කරමින් සිටි ඕනෑම දෙයක් දිගටම නොකළ යුතුයි.

2. අසල ආරක්ෂිත ස්ථානයක් සොයා ගන්න

ආරක්ෂිත ස්ථාන යනු ගමනාගමනයට බාධා නොවන, අනතුරුදායක යන්ත්‍ර අසල, විශාල ජල කඳක් හෝ අස්ථායී ප්‍රදේශ. වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්, ඔබ අනතුරක් සිදු විය හැකි ස්ථානයක සිටගෙන නොසිටින බවට වග බලා ගත යුතුය. ඔබ සිටින්නේ නම්, ඔබට ඒ අසල ඇති ආරක්ෂිත ස්ථානයකට යාමට සිදු වේ.

ඔබට ඔබේ දෙමාපියන්ට කතා කිරීමට නොහැකි නම් සහ ඔවුන්ව ඔබට නොපෙන්වීම, ඔබ ඔබේ දෙමාපියන්ගේ නම් ශබ්ද නඟා කැඟසන්න . ඔබ ඇමතිය යුත්තේ ඔවුන්ගේ සම්පූර්ණ නම මිස අම්මා හෝ නාත්තා කියා නොවේ. ඔබට අපහසුතාවය දැනුනත් පුස්තකාලයක් වැනි ස්ථානයක සිටියත් ඔබේ දෙමාපියන්ගේ නම ශබ්ද නඟා කතා කිරීම නිහඬව සිටිනවාට වඩා හොඳයි.

නිශ්ශබ්දව සිටිනවාට වඩා ඔබේ දෙමාපියන්ගේ නම ශබ්ද කිරීම ආරක්ෂිතයි. බොහෝ පැහැර ගන්නන් අවධානයට ලක් නොවී ඉවතට ගෙන යා හැකි දරුවන් සොයයි. කැඟසන දරුවෙකුගේ අවධානය ආකර්ෂණය වන අතර සාමාන්‍යයෙන් එය වළක්වා ගත හැකිය.

3. දරුවන් සිටින මවක් සොයන්න

සංඛ්‍යාලේඛන අනුව, උපකාර සඳහා ඔබට යා හැකි ආරක්ෂිතම පුද්ගලයා දරුවන් සිටින තවත් මවකි. අනවශ්‍ය වෝදනා එල්ල වේ යැයි බියෙන් පිරිමින් උදව් කිරීමට ඇති ඉඩ අඩු ය. වැඩිහිටි දරුවන්ට සේවා කාර්ය මණ්ඩලය හෝ වෙනත් නම් කර ඇති උපකාරක සේවකයින් වෙත යාමට හැකි වන අතර කුඩා දරුවන්ට විවිධ නිල ඇඳුම් වලින් අදහස් කරන්නේ කුමක්දැයි හඳුනා ගැනීමට අපහසු විය හැකිය.

4. අසල දරුවන් සිටින මවක් සොයා ඇය වෙතට යන්න.

ඔබ ඇයට පැහැදිලිව හා ස්ථිරව පැවසිය යුතුයි "මම අතරම වී සිටිමි, කරුණාකර මගේ මවට ඇමතීමට ඔබට මට උදව් කළ හැකිද, ඇයගේ නම ... මෙය ඇගේ අංකයයි". ඔබට ඔබේ දෙමව්පියන්ගේ දුරකථන අංකය පෙන්වා ඇයට සොයා දෙන තුරු ඒ අසල රැඳී සිටින ලෙස ඔබේ දෙමාපියන් පැවසූ බව ඇයට පැවසිය හැකිය.

5. ඔබේ ආරක්ෂක සැලැස්ම භාවිතා කරන්න

ඒ අසල උපකාර කළ හැකි දරුවන් සිටින මවක් ඔබ නොදැක ඔබ එහි පළමු ආරක්ෂක පියවරයන් සියල්ල සම්පූර්ණ කර ඇත්නම්, ඔබ ඔබේ දෙමාපියන් සමඟ කලින් එකඟ වූ ආරක්ෂක සැලැස්ම අනුගමනය කළ යුතුය. (හදිසි අවස්ථාවකදී උපයෝගී කර ගැනීමට මෙවැනි යම් සැලැස්මක් සෑම දරුවෙකුම නම දෙමාපියන් සමඟ සාකච්ඡා කර සකසා ගැනීම ඉතා වැදගත්ය)

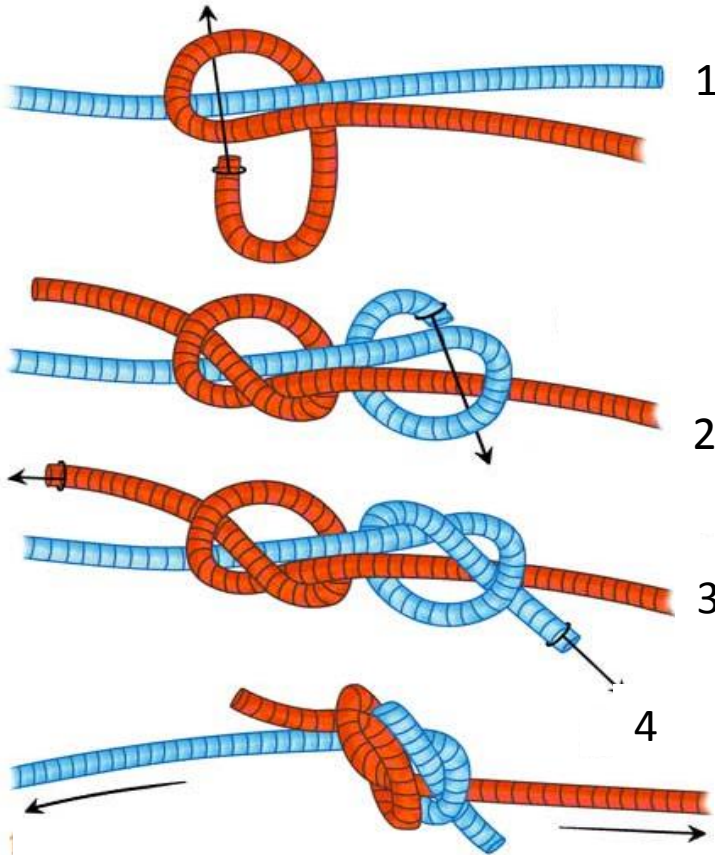


PROGRAMME TRAM

11) ගැට හා බැම් 2

- පහත සඳහන් ගැට පිළිබඳව ප්‍රායෝගික හැකියාව හා ඒවා යොදන අවස්ථා පිළිබඳ අවබෝධයක් පැවතීම
 - > තන්ගුස් ගැටය
 - > තන්බල් ගැටය
 - > කඳන් ගැටය
 - > ටැබ් ගැටය
- පහත සඳහන් බැම් පිළිබඳ ප්‍රායෝගික හැකියාව හා ඒවා යෙදෙන අවස්ථා පිළිබඳ අවබෝධය පැවතීම
 - > හතරැස් බැම්ම
 - > කතුරු බැම්ම
 - > කතිර බැම්ම

තංගුස් ගැටය



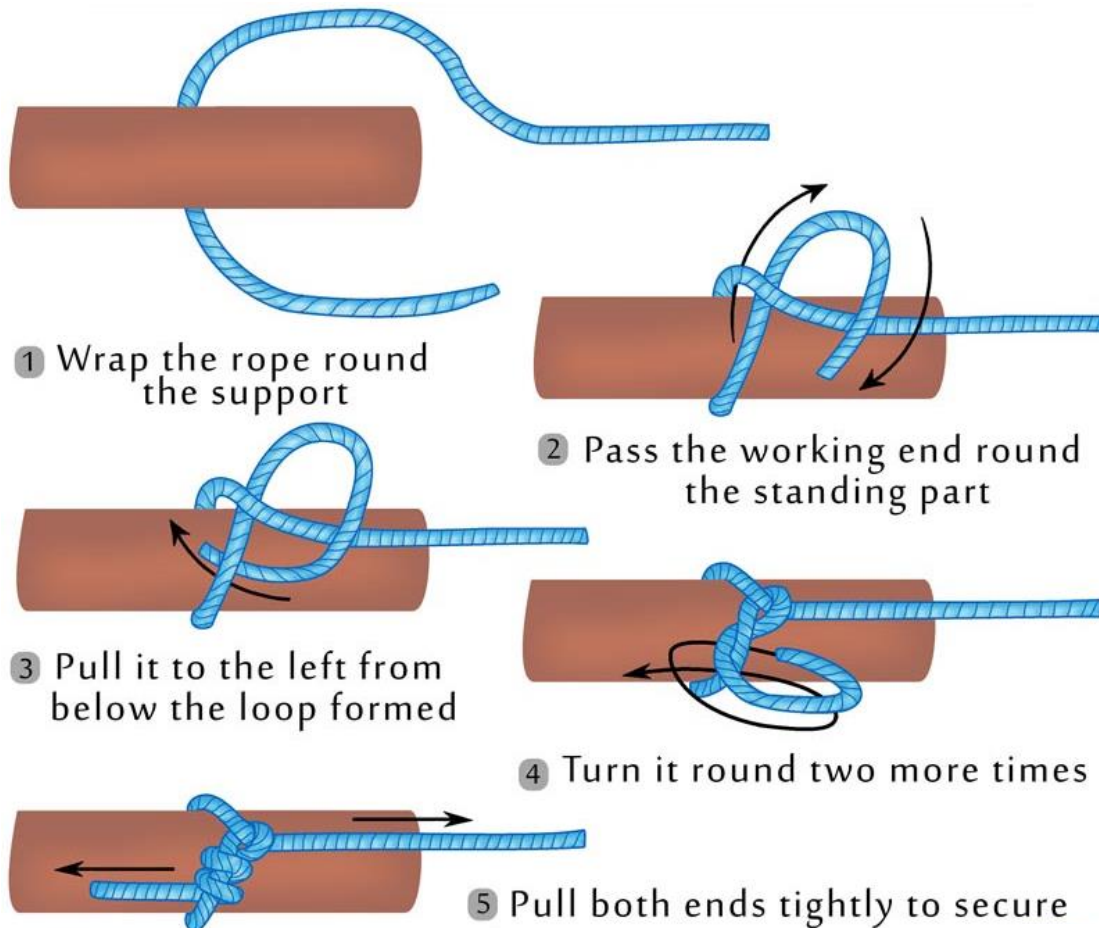
ලිස්සන ලඟු දෙකක් එකට ගැට ගසා ගැනීමට මෙම ගැටය ප්‍රයෝජනවත් වේ.

තන්බෙල් ගැටය



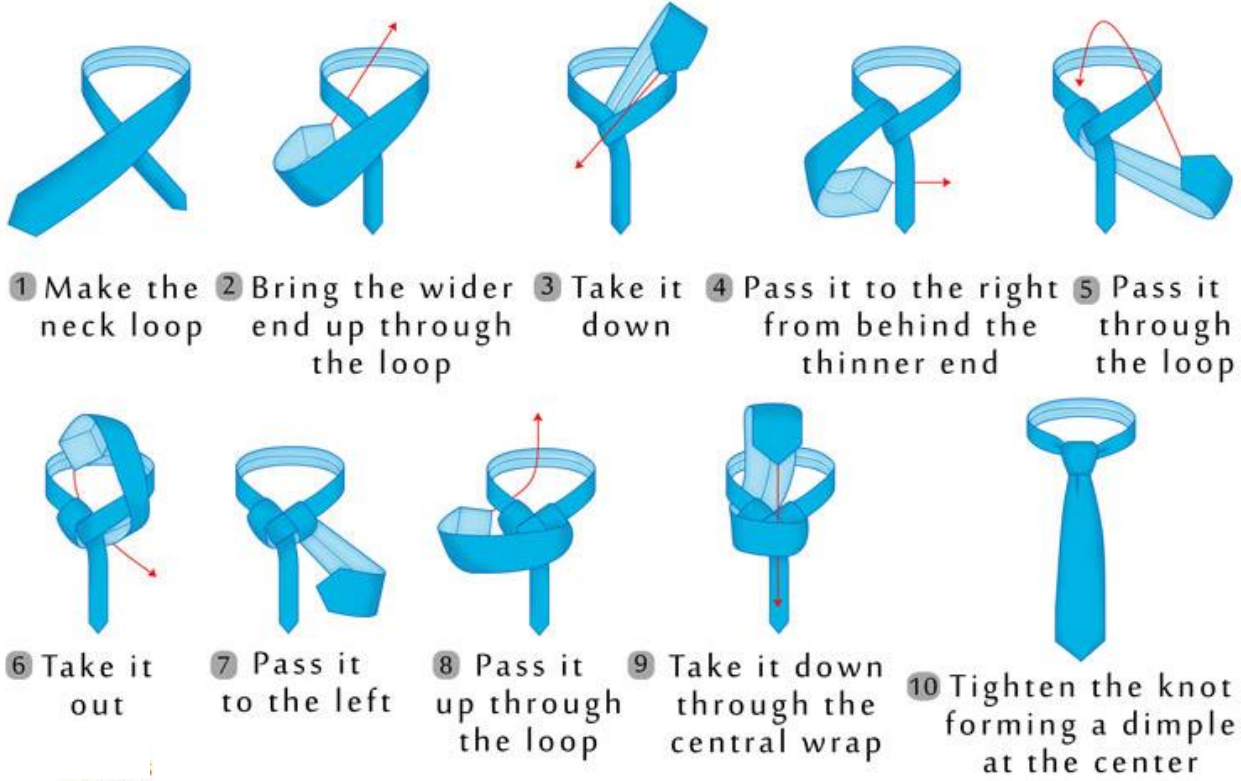
මෙම ගැටය බර අදින කඹයකට නොලිස්සන තොන්ඩුවක් සාදා ගැනීමට ප්‍රයෝජනවත් වේ. එක් පැත්තකින් යම් බරක් ඇදීමට ගැට ගසා ඇති ලණුවක් ඇදීමට ලණුව මැද තොණ්ඩුවක් සාදා ගෙන පහසුවෙන් ඇද ගැනීමට මෙමෙ ගැටය උපකාරී වේ.

කඳුන් ගැටය



ලියකට හෝ කොටයකට තදවන සේ ලඤ්චක් ගැට ගසා ගැනීමට මෙම ගැටය ප්‍රයෝජනවත් වේ. කතීර බැමීම ආරම්භ කිරීමට ලියකට තද වන සේ ලඤ්ච ගැට ගසා ගැනීමට කඳුන් ගැටය යොදා ගනී.

වින්ඩ්සර් ටයි ගැටය - Windsor knot



1. අවසාන පියවරේදී ඩිම්පල් හෝ ක්ලිප් සෑදීම එයට සංකීර්ණ බවක් ලබා දේ.
2. සාමාන්‍ය ටයි පටියකින් වුවද විලාසිතාවක් වීදහා දැක්වීමට එය පළඳින්න.
3. එය කපා ඉවත් කරන ලද සහ පැතිරුණු කරපටි වලට ගැලපෙන අතර එහි ලකුණු අංශක 60 ට අඩු කෝණයකින් විහිදේ.
4. සිහින් සහ ගෙතූම් ටයි පටි සඳහා එය හොඳ පෙනුමක් නැත.
5. රැකියා සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ විධිමත් අවස්ථාවන් සඳහා (ව්‍යාපාරික හමුවීම්, මංගල උත්සව වැනි) සුදුසුය.
6. මුහුණේ රාමුව අවධාරණය කරනවා වෙනුවට එය අවධානය එයින් යත් කරන බැවින් කුඩා මුහුණු ඇති පිරිමින්ට එය ඉතා විශාල ලෙස පෙනෙන බව බොහෝ දෙනෙකුට දැනේ. පුළුල් මුහුණක් ඇති පිරිමින්ට එය ගැටලුවක් නොවේ.
7. එය නිවැරදි ආකාරයට ගැලවීම සඳහා, ගැටය දෙපැත්තට සහ පිටුපසට හා පසුපසට මෘදු ලෙස ඇඳගෙන පළමුව ලිහිල් කරන්න. එවිට පසුපස කෙළවර එළියට එනු ඇත.

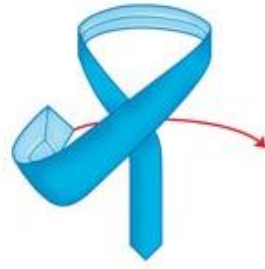
අර්ධ වින්ඩ්සර් ටයි ගැටය - Half Windsor knot



1 Wrap the tie around your neck



2 Lay the wider end over the narrower one



3 Pass the wide end to the right from behind



4 Pass it through the neck loop



5 Take it to the right side



6 Pass it up through the loop



7 Take it down through the central wrap



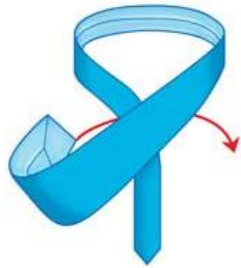
8 Tighten to complete the knot

1. මෙම ගැටය සඳහා මධ්‍යම ප්‍රමාණයේ සිට සැහැල්ලු ඝණකම දක්වා වූ ටයි පටි නිර්දේශ
2. එය සිහින් ටයි පටි වලින් බැඳිය හැක.
- 3 . රැකියා සම්මුඛ සාකච්ඡා, මංගල උත්සව සහ ව්‍යාපාරික හමුවීම් වැනි විධිමත් අවස්ථා සඳහා එය හොඳ ගැටයකි.

ෆෝර් - ශ්‍රත් - හැන්ඩ් ටයි ගැටය - Four -In - Hand knot



1 Cross the wider end over the thinner one



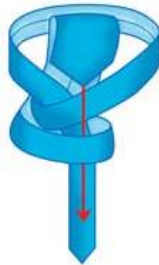
2 Pass it to the right from the back



3 Pass it to the left from the front



4 Take it inside the neck loop



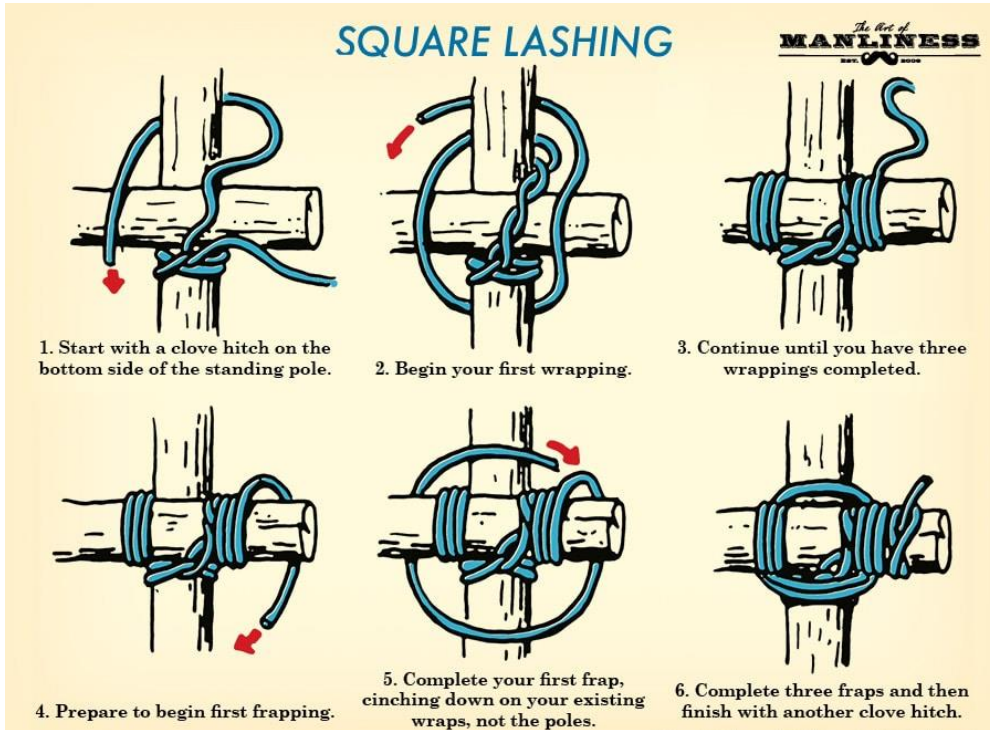
5 Take it down through the wrap just formed



6 Pull up the knot to tighten around the neck

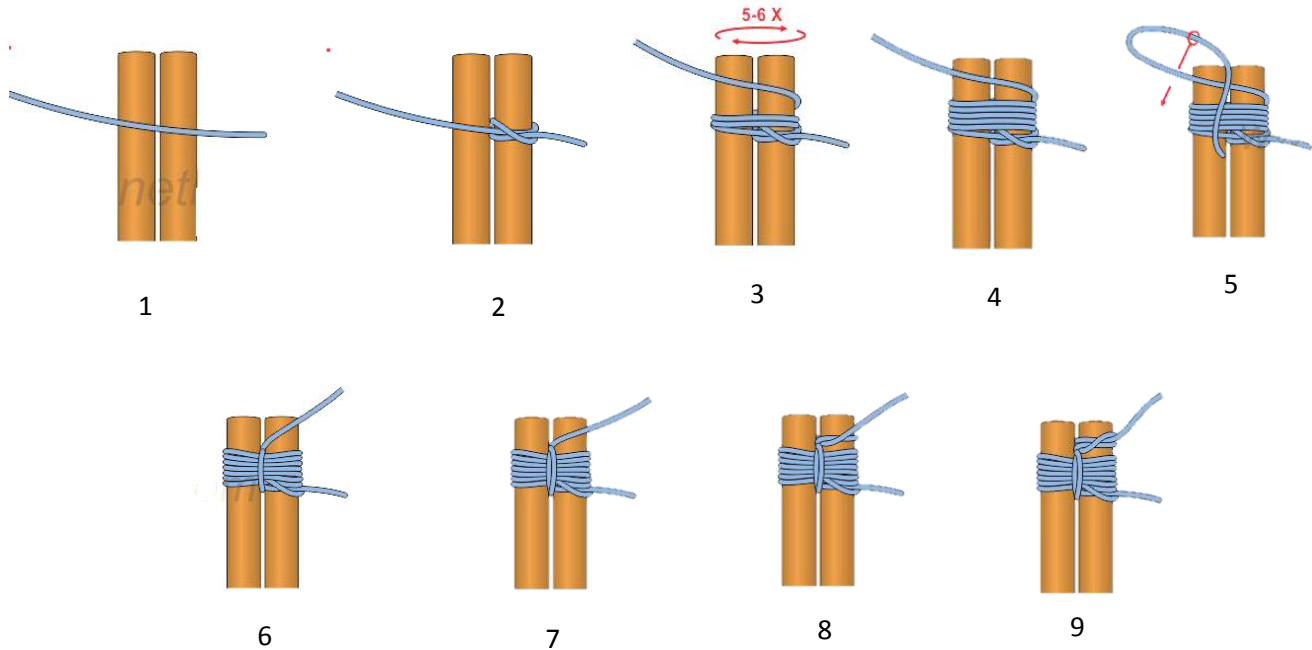
1. සම්මුඛ සාකච්ඡා සහ ව්‍යාපාරික හමුවීම් වැනි විධිමත් අවස්ථා වලට මෙන්ම සමාජ චාරිකා සහ සාද වැනි අවස්ථාවන් සඳහා ඔබට එය පැළඳිය හැකිය.
2. උස හා මධ්‍යම උසින් එය හොඳින් පෙනේ
3. සිහින්, මධ්‍යම දිග ටයි පටි සඳහා සුදුසු ය.

හතරැස් බැමීම



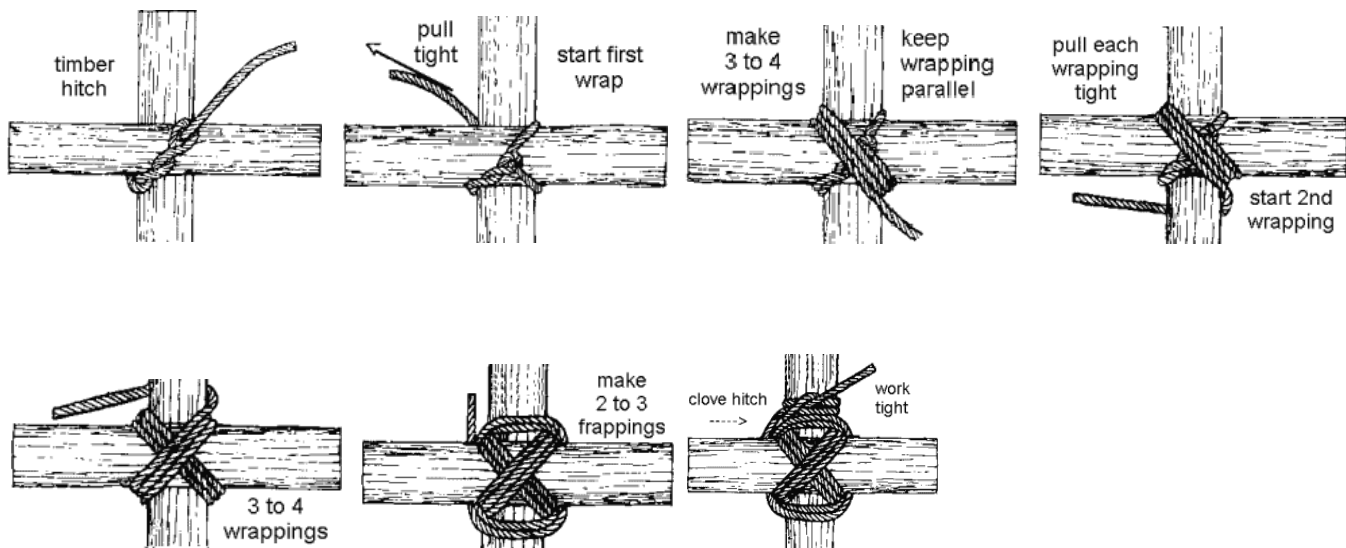
ලී දෙකක් එකිනෙක හරහා තබා එකට ගැට ගසා ගැනීමට හතරැස් බැමීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. යට ලීයේ පහලින් කොස්පට්ටා ගැටය දමා හතරැස් බැමීමේ ආරම්භ කරයි.

කතුරු බැමීම



ලී දෙකක් එකට ගැටගසා දිග ලීයක් සාදා ගැනීමට මෙන්ම, ලී දෙකක් පාද දෙකක් ආකාරයට එකට සම්මන්ඨ කර ගැනීමට කතුරු බැමීම යොදා ගන්නා අතර කතුරු බැමීම කොප් පට්ටා ගැටයෙන් ආරම්භ කර කොප්පට්ටා ගැටයෙන්ම අවසන් කරනු ලැබේ.

කතිර බැමීම



ලී දෙකක් එකිනෙක හරහා තබා ගැට ගැසීමට ඇති විටෙක ,එම ලී දෙක එකිනෙකට නොගැටී ඇත් ව ඇති විටක කතිර බැමීම යොදාගනු ලැබේ. මෙහිදී ඇත්ව ඇති ලී දෙකටම හසුවන සේ කඳන් ගැටය යොදා කතිර ආකාරයෙන් බැමීම ආරම්භ කරන අතර කොස්පට්ටා ගැටයෙන් අවසන් කරනු ලැබේ.



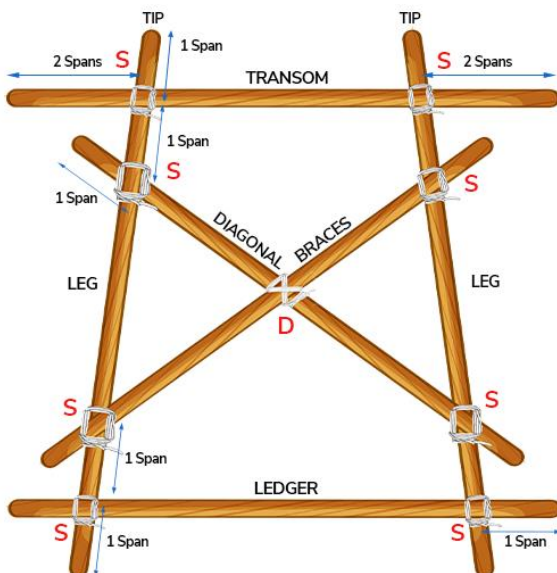
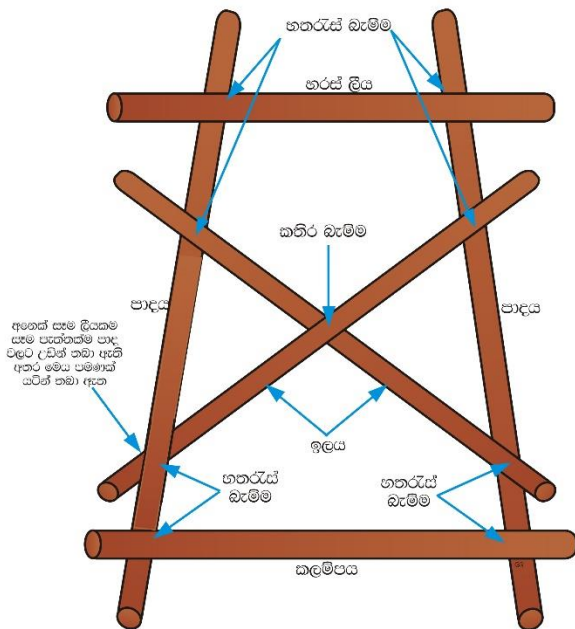
SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

PROGRAMME TRAM

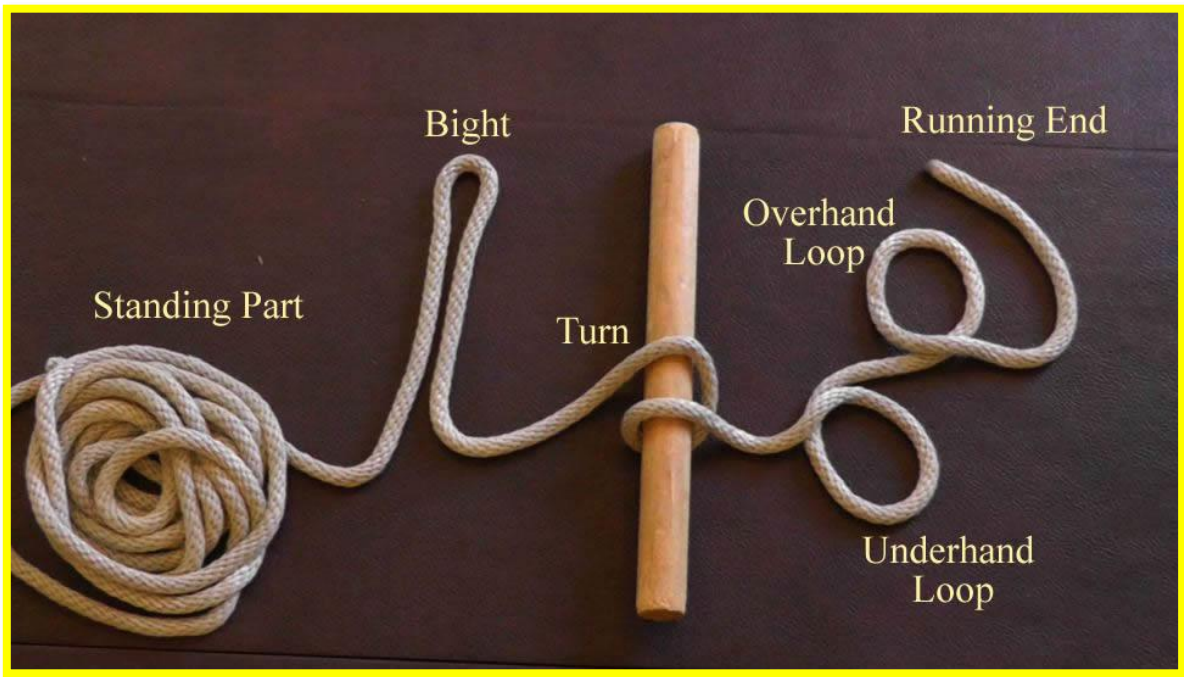


12) පුරෝගාමී ක්‍රියාකාරකම් 1

- පාලම් පාදය හා ජංගම කොඩි ගස සකස් කිරීමේ ප්‍රායෝගික හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කළ හැකි වීම.
- කම්යක කොටස් දැන සිටීම.



S - Square Lashing
D - Diagonal Lashing



ස්ථාවර අවසානය (Standing part) යනු ගැටයට සම්බන්ධ නොවන ලඟුවේ දිගු කෙළවර වන අතර එය බොහෝ විට නිම නොකළ බව පෙන්වයි. ගැටය අවසන් වූ පසු තද කරන ලඟුවේ අවසානය බොහෝ විට (නමුත් සෑම විටම නොවේ).

වක්‍ර කොටස - Bight

ඕනෑම වක්‍ර කොටසක් හෝ ලඟුවක කෙළවරක කොටසක්

ක්‍රියාකාරී අන්තය -Working end

ගැටයක් සෑදීම සඳහා භාවිතා කරන ලඟුවක ක්‍රියාත්මක වන අන්තය (working end) ක්‍රියාකාරී අන්තය වන අතර එය 'ධාවන අන්තය' ලෙසද හැඳින්විය හැක.

ලූපය - Loop

ක්‍රියාකාරී අන්තය (Working end) තමා හරහා ගමන් කිරීමෙන් සෑදුන සම්පූර්ණ කවයක් ලූපයක් ලෙස නම් කළ හැකිය.

කැරකවීම (හැරීම) - Turn

එක් හැරීමක් යනු වස්තුවක් පිටුපස හෝ පසුපස යන තනි ගමන් මගකි. වටකුරු හැරීම යනු වස්තුවක් සම්පූර්ණයෙන් වට කිරීම වේ.



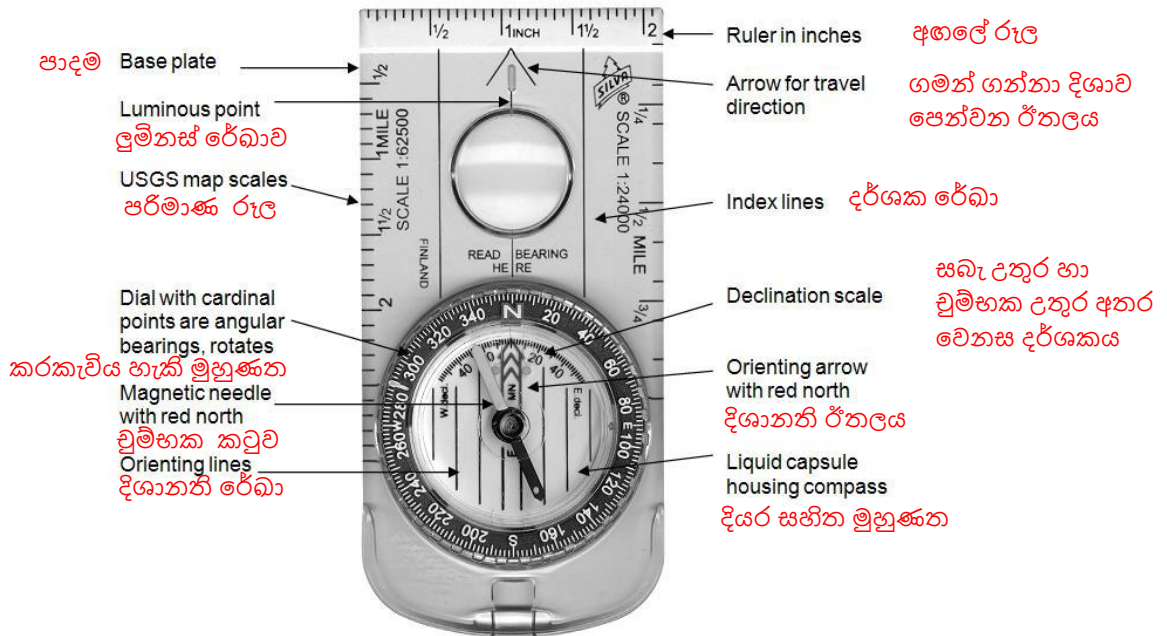
PROGRAMME TRAM

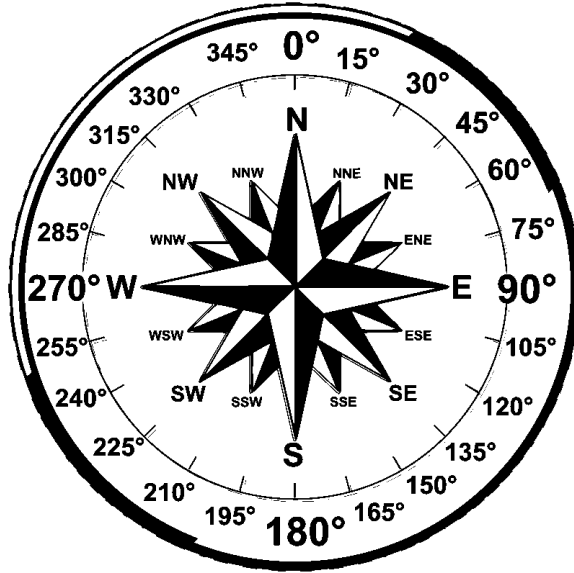
13) මාලිමාව හා සිතියම්කරණය 1

- චුම්භක මාලිමාව පිළිබඳ මූලික අවබෝධයක් තිබීම හා මාලිමාවේ දිසා 16 පෙන්වීමට හැකි වීම.
- නිදසුන් - උතුරු ඊසාන, උතුර ඊසාන
- පහත සඳහන් දේ පිළිබඳ හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කිරීම
 - සිතියමක මූලික කොටස් හැඳින්වීම
 - සිතියමක සම්මත සලකුණු
 - ග්ලෝබල් පොසිෂනින් සිස්ටම් (ජී.පී.එස්) භාවිතා කරණ ආකාරය

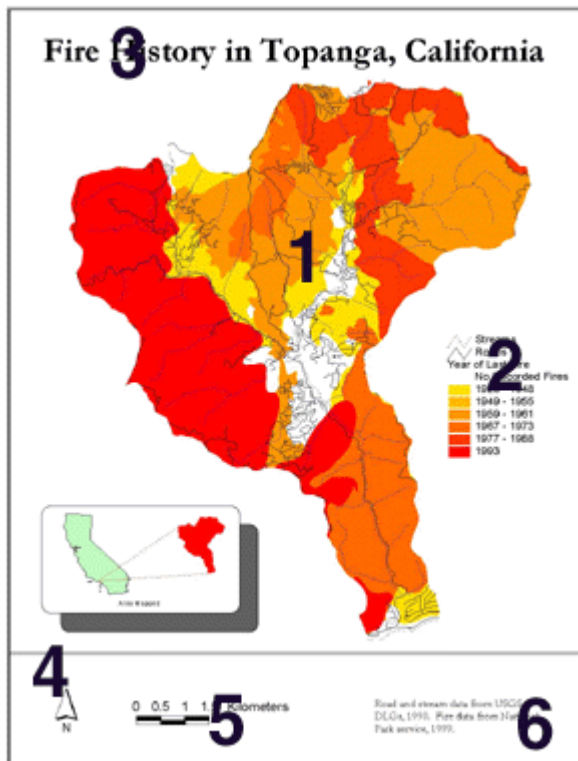
චුම්භක මාලිමාව

චුම්භක මාලිමාව, සංචලනය හෝ මැනීමේදී, පාලීවියේ චුම්භක ක්ෂේත්‍රය සමඟ සමපාත වන චුම්භක දර්ශකයක් මගින් පාලීවි පෘෂ්ඨයේ දිශාව තීරණය කිරීමේ උපකරණයකි.





අවකාශීය සම්බන්ධතා සහ භූගෝලීය දත්ත දෘශ්‍යමාන කරන මූලික මෙවලම් සිතියම් වේ. එබැවින් සිතියම් වැදගත් ලිපි ලේඛන බවට පත් වේ. නරඹන්නාට එම සිතියමේ සන්නිවේදනයන් අවබෝධ කර ගැනීමට සහ භාවිතා කරන භූගෝලීය තොරතුරුවල මූලාශ්‍රය ලේඛනගත කිරීම සඳහා සිතියමක් නිර්මාණය කරන සෑම අවස්ථාවකම ඇතුළත් විය යුතු ප්‍රධාන අංග කිහිපයක් තිබේ.



සිතියමක කොටස් මොනවාද?

සිතියම් සැකැස්මක බහුලව දක්නට ලැබෙන සිතියම් මූලද්‍රව්‍ය පිළිබඳ විස්තර පහත දක්වා ඇත. සමහර සිතියම් වල මූලිකාංග අටම ඇති අතර අනෙක් සිතියම් වල ඇත්තේ ඒවායින් කිහිපයක් පමණි

1. දත්ත රාමුව

දත්ත රාමුව යනු දත්ත ස්ථර පෙන්වන සිතියමේ කොටසයි. මෙම කොටස සිතියම් ලේඛනයේ වැදගත්ම හා කේන්ද්‍රීය කරුණ වේ.

2. යතුර

සිතියමේ ඇති සංකේත හා සලකුණු මගින් පෙන්වනු ලබන කරත්තේ කුමක් ද යන්න මෙහි සඳහන් කර ඇත.

3. මාතෘකාව

මාතෘකාව වැදගත් වන්නේ එය නරඹන්නාට සිතියමේ විෂය කරුණු පිළිබඳ සංක්ෂිප්ත විස්තරයක් ක්ෂණිකව ලබා දෙන බැවිනි.

4. උතුරු ඊතලය

උතුරු ඊතලයේ අරමුණ දිශානතිය සඳහා ය. මෙය නරඹන්නාට සිතියමේ දිශාව තීරණය කිරීමට ඉඩ සලසයි, එය නියමිත උතුරට අදාළ වේ. බොහෝ සිතියම් දිශානතියට නැඹුරු වන අතර එමඟින් නියමිත උතුර පිටුවේ ඉහළට මුහුණ ලා ඇත. මෙයට ව්‍යතිරේක ඇති අතර උතුරු ඊතලය තිබීම නරඹන්නාට දත්ත දිශානත වන්නේ කුමන දිශාවටදැයි දැන ගැනීමට ඉඩ සලසයි.

5. පරිමාණය

පරිමාණයෙන් දත්ත රාමුවේ ප්‍රමාණය සැබෑ ලෝකයට ඇති සම්බන්ධය පැහැදිලි කරයි. විස්තරය අනුපාතයකි. මෙය ඒකකයකට ඒකකයක් ලෙස හෝ එක් මිනුමක් තවත් මිනුමක් ලෙස පෙන්විය හැක. එබැවින් 1:10,000 පරිමාණයක් පෙන්වන පරිමාණයක් යනු සෑම කඩදාසි සිතියම් ඒකකයක්ම සැබෑ ලෝක ඒකක 10,000ක් නියෝජනය කරයි. උදාහරණයක් ලෙස අඟල් 1:10,000 යන්නෙන් අදහස් වන්නේ සිතියමේ අඟල් එකක මිනුමක් සැබෑ ජීවිතයේ අඟල් 10,000 ට සමාන බවයි.



PROGRAMME TRAM

14) බී.පී ව්‍යායාම

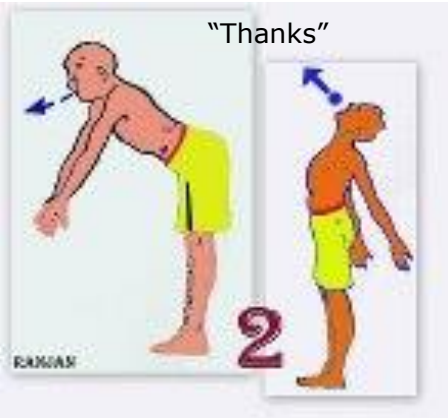
- බී.පී තුමා හඳුන්වා දුන් ව්‍යායාම 06 කළ හැකි වීම හා සෞඛ්‍ය සම්පන්න ශරීරයක් රැක ගැනීම සඳහා ඒවා භාවිතය තම දින වර්ෂාවට ඇතුළත් කිරීම.

ව්‍යායාම 1

හිස සඳහා: අත් දෙකෙහිම අත්ල සහ ඇඟිලිවලින් කිහිප වතාවක්ම තදින් හිස සහ මුහුණ. පිරිමදින්න බෙල්ලේ සහ උගුරේ දෙපැත්ත මාපටැඟිලි මගින් හොදින් පිරිමදින්න

ව්‍යායාම 2

පපුව සඳහා: සිරුවෙන් සිටගෙන සිට ඉදිරිපසට නැමී, දැන් පහළට දිගු කර, අත් පිටුපස දණහිසට ඉදිරියෙන්. හුස්ම පිට කරන්න. ක්‍රමයෙන් හිසට උඩින් අත ඔසවා හැකිතාක් පිටුපසට හේත්තු කර, ඔබ කරන ආකාරයටම නාසය හරහා ගැඹුරු හුස්මක් ගන්න. දැන් ටිකෙන් ටික දෙපැත්තට පහත් කරන්න, මුඛය හරහා "ස්තූතියි" යන වචනය පවසමින් හුස්ම ගන්න. නැවත ඉදිරියට නැමී, ඔබ තුළ අවසන් හුස්ම පොදු පිට කරමින්, ගණන් කිරීම සඳහා ඔබ එය කළ වාර ගණන කියන්න.



මෙම ව්‍යායාම 12 වතාවක් නැවත නැවත කරන්න.

ව්‍යායාම 3

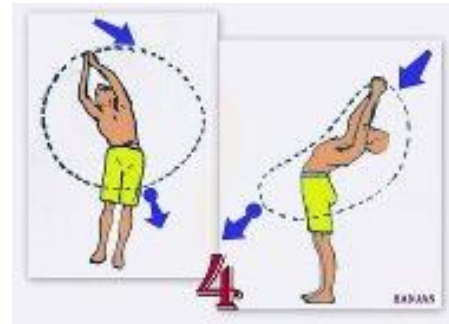
උදරය සඳහා: කෙළින් සිටගෙන, අත් දෙකම පිටතට යවා, ඇඟිලි දිගු කර, කෙළින්ම ඉදිරිපසට යවන්න, ඉන්පසු පාද නොසෙල්වී සෙමෙන් උකුලේ සිට දකුණට වටේට පැද්දෙන්න, සහ ඔබට හැකිතාක් පිටුපසින් දකුණු අත දිගු කර තබා ගන්න. අත් දෙකම උරහිස් මට්ටමට හෝ ඊට වඩා මදක් ඉහළට. ඉන්පසු, විරාමයකින් පසු, ඔබට හැකිතාක් දුරට වමට සෙමින් සෙමින් පැද්දෙන්න. වම් පැත්තට යොමු කරන විට හුස්ම ගන්න. "ශරීරය ඇඹරීම".



දකුණට යොමු කරන විට හුස්ම ගන්න. හය වතාවක් නැවත නැවත කරන්න, හුස්ම ගැනීම අනෙක් පැත්තට වෙනස් කර හය වතාවක් නැවත නැවත කරන්න.

ව්‍යායාම 4

කද සදහා: මෙය "කේතු ව්‍යායාමය" ලෙසද හැඳින්වේ. සිරුවෙත් සිටගෙන, අත් දෙකම ඔසවන්න, හිසට ඉහළින් හැකි තරම් ඉහළට, සහ ඇඟිලි සම්බන්ධ කරන්න. පසුපසට හේත්තු වන්න, ඉන්පසු දැන් ඉතා සෙමින් කේතුවක දිශාවට වට කර, එවිට දැන් ශරීරයට ඉහළින් සහ වටේ පුළුල් කවයක් සාදනු ඇත, ශරීරය ඉණෙන් හරවා එක් පැත්තකට නැඹුරු වේ. ඊට පස්සේ ඉස්සරහට, ඊට පස්සේ අනිත් පැත්තට, ඊට පස්සේ ආපහු.



රවුම සම්පූර්ණ කිරීමෙන් පසු ප්‍රති විරුද්ධ දිශාවට ආරම්භ කරන්න. දෙආකාරයටම හය වතාවක් නැවත නැවත කරන්න. පසුපසට හේත්තු වන විට ආශ්වාස කරන්න, ඉදිරියට නැඹුරු වන විට හුස්ම ගන්න.

ව්‍යායාම 5

පහළ ශරීරය සහ පාදවල පිටුපස සදහා: පාද තරමක් ඇත් කර, ඔබේ හිස අත් දෙකෙන් ස්පර්ශ කර අහස දෙස බලා, ඔබට හැකිතාක් පිටුපසට හේත්තු වන්න, ඉන්පසු ඔබේ ඇඟිලි ඔබේ ඇඟිලි ස්පර්ශ වන තුරු නැමෙන්න. ඔබේ දණහිස් නවිමකින් තොරව ඉදිරියට සහ පහළට නැමෙන්න.



12 වතාවක් නැවත නැවත කරන්න.

ව්‍යායාම 6



කකුල්, පාද සහ ඇඟිලි සදහා: සිරුවේ සිටින ඉරියව්වෙන් සිටගෙන, උකුල මත දැන් තබා, ඇඟිලි තුඩු මත සිටගෙන, දණහිස් පිටතට හරවන්න, සහ විලුඹ බිම නොතබා සෙමෙන් පහළට නැමෙන්න. ඉන්පසු ක්‍රමයෙන් ශරීරය ඉහළට ගෙන නැවත පළමු ස්ථානයට එන්න.

මෙය 12 වතාවක් නැවත නැවත කරන්න. ශරීරය ඉහළ යන විට හුස්ම ගන්න.



PROGRAMME TRAM

16) ගස් වර්ග 15

- ආර්ථිකමය වටිනාකමක් ඇති ශාක වර්ග 15 ක් හඳුනාගත හැකි වීම.
- එම ගස් පිහිටි ස්ථාන දැන සිටීම.
- ඒවා ස්වභාවිකව වැඩෙන ස්ථාන, ඒවායෙහි භාවිතය, සාමාන්‍ය හැඩය, පත්‍රයේ හැඩය, උද්භිද විද්‍යා නාමය දැන ගැනීම හා ලොග් පොතේ සටහන් කිරීම.

තේක්ක (Tectona Grandis) යනු Lamiaceae පවුලේ නිවර්තන ඝන දැව විශේෂයකි. එය මිශ්‍ර දැව වනාන්තරවල ඇති විශාල පතනශීලී ගසකි. ටෙක්ටෝනා ග්‍රැන්ඩිස් අතුරුල කෙළවරේ ඝන පොකුරු (පැනිකල්) ලෙස සකසා ඇති කුඩා, සුවදැනි සුදු මල් ඇත. මෙම මල් වර්ග දෙකම ප්‍රජනක අවයව (පරිපූර්ණ මල්) අඩංගු වේ. තේක්ක ගස්වල විශාල, කඩදාසි කොළ බොහෝ විට පහළ මතුපිට හිසකෙස් ඇත. තේක්ක දැව නැවුම්ව අඹරන විට සම් වැනි සුවදක් ඇති අතර එහි කල්පැවැත්ම සහ ජල ප්‍රතිරෝධය සඳහා විශේෂයෙන් අගය කරනු ලැබේ. බෝට්ටු තැනීම, බාහිර ඉදිකිරීම්, මුහුන්, ගෘහ භාණ්ඩ, කැටයම්, හැරීම සහ අනෙකුත් කුඩා දැව ව්‍යාපෘති සඳහා ලී භාවිතා වේ.[2]



Tectona Grandis දකුණු හා අග්නිදිග ආසියාවේ නිජබිම වේ, ප්‍රධාන වශයෙන් බංග්ලාදේශය, ඉන්දියාව, ඉන්දුනීසියාව, මැලේසියාව, මියන්මාරය, තායිලන්තය සහ ශ්‍රී ලංකාව, නමුත් අප්‍රිකාවේ සහ කැරිබියන් කලාපයේ බොහෝ රටවල ස්වභාවිකකරණය වී වගා කෙරේ. මියන්මාරයේ තේක්ක වනාන්තර ලෝකයේ ස්වභාවිකව ඇති තේක්ක වලින් අඩකට ආසන්න ප්‍රමාණයකි.[3] අණුක අධ්‍යයනයන් පෙන්වා දෙන්නේ තේක්ක වල ජානමය සම්භවයක් ඇති මධ්‍යස්ථාන දෙකක් ඇති බවයි. එකක් ඉන්දියාවේ සහ අනෙක මියන්මාරයේ සහ ලාඕසයේ.

විද්‍යාත්මක නාමය : Tectona grandis

ශාඛ පවුල : Lamiaceae



SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

PROGRAMME TRAM



17. හුරුබුටිකම් හා නිසි පිළිවෙළ 2

- සිය කාණ්ඩය සමඟ මීටර 100 ක් ගමනේ යාම
- කල් බැලීම කණ්ඩායම් සරඹ ආදිය කර පෙන් වීමට හැකි වීම.

ගමනේ යාම



පළමු ඉරියව්ව



දෙවන ඉරියව්ව

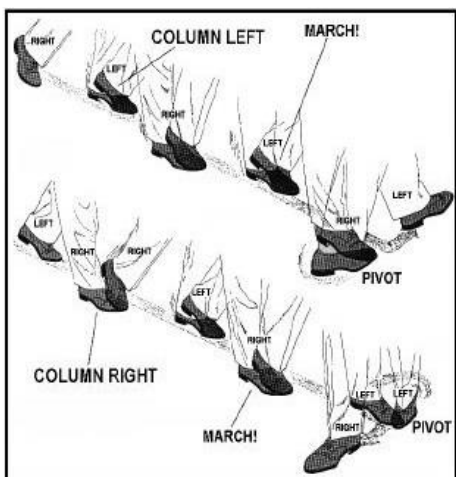
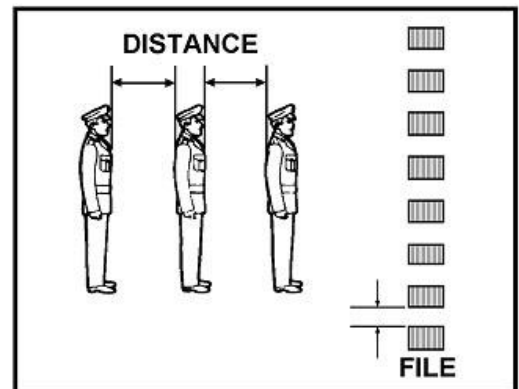
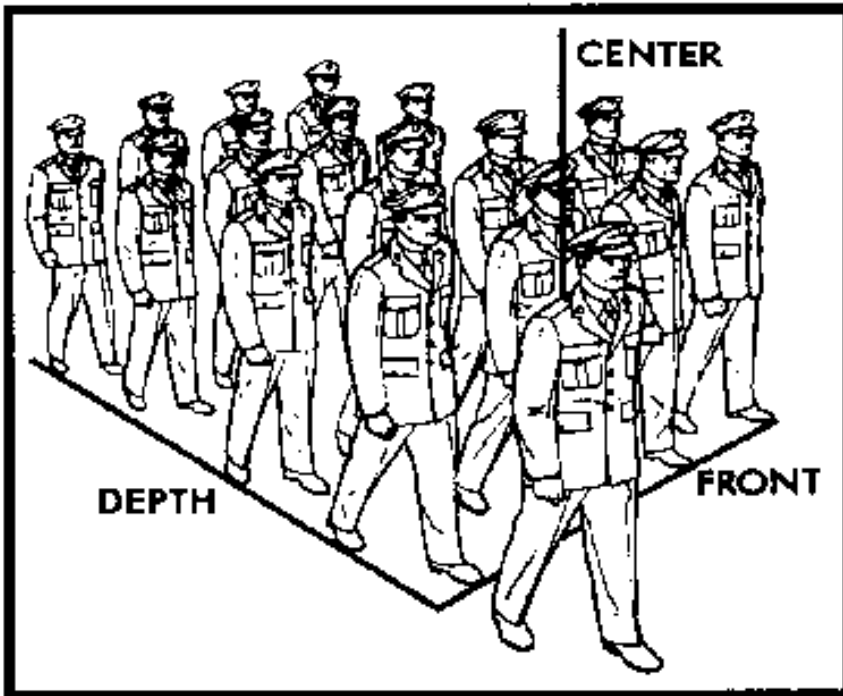


දෙවන ඉරියව්ව දකුණු අත සමඟ



දෙවන ඉරියව්ව වම් අත සමඟ







PROGRAMME TRAM

18. ප්‍රථමාධාර 2

D.R.A.B.C සංකල්පය දැන සිටීම

D - අවදානම (රෝගියාට හෝ ප්‍රථමාධාර කරුට එම ස්ථානයේ අවදානමක් ඇත් ද යන බව)

R - රෝගියාගේ ප්‍රතිචාරය

A - ස්වසන මාර්ගය විවෘතව තැබීම

B - රෝගියාට තනිව ආශ්වාස කළ හැකි වීම

C - රුධිර සංසරණය සඳහා හදවත තෙරපීමේ කෘතීම ස්වසනය දීම.

- සිහිසුන්ව සිටින පුද්ගලයෙකු සුවවීමේ ස්ථාපිත ක්‍රමය (Recovery Position) අනුව තැබීම හා එහි වැදගත් කම දැන සිටීම.
- පෙනහළු ප්‍රතිපෝෂණය (Cardiopulmonary Resuscitation- (CPR) කෘතීම ස්වසනය දීමේ ක්‍රමය, දෙන ආකාරය පැහැදිලි කිරීම හා හැකිනම් අකෘතියක් උපයෝගී කරගෙන කර පෙන්වීම.
(කෘතීම ස්වසනය දීම සඳහා කිසිවිටක නිරෝගී පුද්ගලයෙකු යොදා නොගත යුතුය)
- තවත් අයෙකුගේ සහය ඇතිව තුවාලකරුවෙකු රැගෙන යාමේ ක්‍රම තුනක් ආදර්ශනය කර පෙන්වීම සහ සහ ගිනි භටයාගේ එසවීම ප්‍රදර්ශනය කර පෙන්වීම.

DRABC යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද?

DRABC යනු ප්‍රාථමික සමීක්ෂණ ක්‍රියාපටිපාටියේ සෑම ප්‍රථමාධාරකරුවෙකුම මුලදී අනතුරකට ලක් වූ විට සම්පූර්ණ කළ යුතු පියවර සඳහා වන කෙටි යෙදුමයි. DRABC යනු අන්තරාය, ප්‍රතිචාරය, ස්වසන මාර්ගය, හුස්ම ගැනීම සහ සංසරණයයි. කෙසේ වෙතත්, සමහර අවස්ථාවලදී මෙය ප්‍රමාණවත් පියවරක් වේද යන්න පිළිබඳව යම් විවාදයක් පවතී.

බොහෝ අය පහත දැක්වෙන අනුපිළිවෙලෙහි මූලික DRABC ක්‍රියා පටිපාටිය සම්පූර්ණ කරයි:

පියවර 1: අනතුර (Danger)

අත් කිසිවකට පෙර, ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු තත්වයේ සමස්ත අනතුර තක්සේරු කිරීම සහ ඔවුන්ට හෝ වෙනත් පුද්ගලයෙකුට එහි සිටීම ආරක්ෂිතද යන්න සොයා බැලීම අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඇත්ත වශයෙන්ම, පළමු ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙකුට තුවාල වූවෙකුට තුවාල වුවහොත් ඔවුන්ට

උපකාර කළ නොහැක. අවදානම් තක්සේරුවක් නොකිරීමෙන් අදහස් වන්නේ නම ජීවිතය අනතුරේ හෙළිම සහ ඔවුන් පැමිණි පසු හදිසි සේවාවට අමතර වෙහෙසක් දැරීමයි.



උදාහරණයක් ලෙස: රිය අනතුරකට ලක්වූ අයෙක් නම්, මෙහි මූලික අනතුර වෙනත් රථවාහන වේ. එම නිසා අනතුරට ලක්වූ පුද්ගලයාට ප්‍රතිකාර කිරීමට පෙර රථවාහන ගමනාගමනය නතර කළ යුතුය. ඔබට අනතුරක් නොමැති බව තහවුරු කිරීමෙන් පසුව පමණක් ඔබට තුවාලකරු වෙත ළඟා වී තක්සේරු කළ හැකිය.

පියවර 2: ප්‍රතිචාරය (Response)

දෙවන පියවර වන්නේ ප්‍රථමාධාරකරුවන්ගේ ප්‍රතිචාරය ගැන නොව, අනතුරට පත් පුද්ගලයාට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට සහ ඔවුන්ගේ තත්ත්වය පිළිබඳ තොරතුරු සැපයිය හැකිද යන්නයි.

එය ඉතා වටිනා අදියරකි, ප්‍රතිචාරයක් නොමැතිව පවා ඔවුන්ගේ තුවාලකරුගේ තත්ත්වය බරපතල බව ප්‍රථමාධාරකරුට දන්වනු ඇත.

පියවර 2 නිසියාකාරව සිදු කිරීමට ඔබට උපකාර කිරීමට, AVPU (Alert, Voice, Place, Unresponsive) භාවිතා කරන්න:

- (A) සුපරීක්ෂාව : අනතුරට පත් පුද්ගලයා අවදියෙන් සහ සිහියෙන් සිටී දැයි බැලීමට පරීක්ෂා කරන්න. ඔවුන් කතා කරනවාද වලනය කරනවාද? පිළිතුර නැත නම්, පහත V අදියර වෙත යන්න.
- (V) කටහඬ: අනතුරට පත් පුද්ගලයාට උස් හඬින් කතා කරන්න. ඔබ මෙය කරන විට ඔවුන්ගේ ඇස් රේඛාවේ සිටීමට වග බලා ගන්න. තුවාලකරු ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නම්, පහත P අදියර වෙත යන්න.
- (P) ස්ථානය: තුවාලකරුගේ උරහිස මත ඔබේ දැන් තබා තදින් සොලවන්න. ඔබ මෙය කරන අතරතුර ඔවුන් සමඟ දිගටම කතා කරන්න, ඔබ ඔවුන්ට උපකාර කිරීමට උත්සාහ කරන පළමු ආධාරකරුවෙකු බව ඔවුන්ට දන්වන්න. ඔබට ප්‍රතිචාරයක් නොලැබුණේ නම්, U අදියර දිගටම කරගෙන යන්න.
- (U) ප්‍රතිචාර නොදක්වයි: ඔබ කිසිදු ප්‍රතිචාරයක් නොමැතිව ඉහත පියවර සම්පූර්ණ කළ පසු, ඔබට අනතුරට පත් පුද්ගලයා ප්‍රතිචාර නොදක්වන ලෙස වර්ග කළ හැක. එවිට ඔබට පහත දක්වා ඇති පරිදි ABC පියවර හරහා ඉදිරියට යා හැක.

පියවර 3: ස්වසන මාර්ගය (Airway)

තුවාලකරු ප්‍රතිචාර නොදක්වන බව ඔබ තහවුරු කරගත් පසු, ඔබ ඔහුගේ ස්වසන මාර්ගය පරීක්ෂා කළ යුතුය. මෙම අවස්ථාවේදී, තුවාලකරු ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ මන්දැයි ඔබ සොයා බැලිය යුතුය.

ඔබේ තුවාලකරුගේ ස්වසන මාර්ගය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා, රෝගියාගේ නළල මත අත ඇඟිලි දෙකක් තබා අනෙක් අතේ ඇති ඇඟිලි දෙකක් නිකට මත තබා රෝගියාගේ හිස මතු ලෙස පසුපසට හරවන්න. ඔවුන්ගේ මුඛය විවෘත කර ස්වසන මාර්ග විවෘතව තබන්න.

පියවර 4: හුස්ම ගැනීම

දැන් ඔබ ඔබේ තුවාලකරුගේ ස්වසන මාර්ගය විවෘත කර ඇත, සාමාන්‍ය හුස්ම ගැනීමේ සලකුණු සඳහා තත්පර 10ක් ගත කරන්න. ඔහු හුස්ම නොගන්නේ නම්, කලාතුරකින් හෝ අසාමාන්‍ය ලෙස හුස්ම ගන්නේ නම්, ඔබට පියවර 5 වෙන යා හැකිය.

තුවාලකරු සිහිසුන්ව, නමුත් සාමාන්‍ය ලෙස හුස්ම ගන්නේ නම්, සුවවීමේ ස්ථාපිත ක්‍රමයට තබන්න.

පියවර 5: සංසරණය (Circulation) අමතන්න 1990

ඔබේ තුවාලකරු හුස්ම නොගන්නේ නම්, 1990 ඇමරිමට කාලයයි. ඔබ 1990 අමතන තුරු CPR ආරම්භ නොකරන්න. හදිසි සේවාවලට ඉක්මනින් ඔවුන් වෙත ළඟා විය හැකි නම් ඔබේ අනතුරට ලක් වූ පුද්ගලයාට දිවි ගලවා ගැනීමට වඩා හොඳ අවස්ථාවක් ලැබෙනු ඇත. ඔබ තනිවම සිටී නම් ඇමතුම ලබා ගැනීමට ඔබේ ස්පීකර් දුරකථනය භාවිතා කරන්න. එසේම, ඔබ CPR පරිපාලනය ආරම්භ කරන්න.

අමතර පියවර

ප්‍රාථමික සමීක්ෂණයේදී භාවිතා කළ යුතු මූලික DRABC පියවර ඔබට ඉහතින් සොයාගත හැක. කෙසේ වෙතත්, සමහර අය DR C ABCDEFG ලෙස හඳුන්වන වැඩිදියුණු කළ අනුවාදයක් භාවිතා කරන බව සඳහන් කිරීම වටී. DR C ABCDEFG ක්‍රමය පළමු ප්‍රතිචාර දක්වන්නන් සඳහා අනුවර්තනය කරන ලද රෝහල් සත්කාර ආකෘතියට සමාන වේ.

එකතු කරන ලද පියවරවල ප්‍රතිලාභ අතර වඩාත් සවිස්තරාත්මක තක්සේරුවක් සහ වැඩිදුර තුවාල වළක්වා ගැනීම සහ ප්‍රකෘතිය ප්‍රවර්ධනය කිරීම මෙන්ම ජීවිතය ආරක්ෂා කිරීම කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම ඇතුළත් වේ.

DR C ABCDEFG

අදියර 2.1 – (C) ව්‍යසනකාරී රක්තපාත

ප්‍රතිචාරය සහ ගුවන් මාර්ග අවධිත් අතර 2.1 අදියර පැමිණේ, ව්‍යසනකාරී රක්තපාතය පරීක්ෂා කරයි. හේතුව ව්‍යසනකාරී රුධිර වහනය ඉක්මනින් මරණයට පත් විය හැකි අතර ස්වසන මාර්ග, හුස්ම ගැනීම සහ සංසරණ ගැටළු සමඟ කටයුතු කිරීමට පෙර එය වළක්වා ගත යුතුය.

පියවර 6 – (D) බාහිර විද්‍යුත් ස්පන්දන ක්‍රියා කරවන්නේය (Defibrillator)

සමහර අය Defibrillator එකක් ඉල්ලා සිටීම සමඟ පියවර 5 ඒකාබද්ධ කරන අතර තවත් සමහරු එය තමන්ගේම අදියරක් ලෙස සලකති. ඇත්ත වශයෙන්ම, ඔබ අනතුරට භාජනය වන අතරතුර ස්වයංක්‍රීය බාහිර ඩිෆිබ්‍රිලේටරයක් - AED ලබා ගැනීමට ඔබ අවට සිටින අනෙකුත් පුද්ගලයින්ට උපදෙස් දිය යුතුය.

වාසනාවකට මෙන්, මේවා දැන් ගුවන් තොටුපළ සහ සාප්පු මධ්‍යස්ථාන ඇතුළු බොහෝ පොදු ස්ථානවල ලබා ගත හැකි අතර බරපතල තත්වයන් කිහිපයක් හඳුනා ගැනීමට මෙන්ම ඒවාට ප්‍රතිකාර කිරීමටද උපකාරී වේ.



තවත් විස්තීර්ණ ආකෘතියක් භාවිතා කරන අනෙක් අයට, D යනු භානියයි. අදහස වන්නේ මෙම පියවර මගින් තුවාලකරුවන්ගේ තුවාලවල ප්‍රමාණය හඳුනා ගැනීම සහ හැකිතාක් ඒවා ස්ථාවර කිරීමයි.

පියවර 6: (E) අනෙක් සියල්ල (everything else)

ඔව්, 'අනෙක් සියල්ල' ටිකක් පුළුල් බව පෙනේ. කෙසේ වෙතත්, එය තවත් E තුනකට බෙදිය හැකිය - ඇගයීම (Evaluate) ABCDs, අන්තරාසර්ග (Endocrine) රුධිර ග්ලූකෝස් (රුධිර සීනි), පරිසරය (Environment) ඇගයීම. මෙම පියවර ප්‍රතිකාරයට පටහැනිව තවත් ගැටළු වළක්වා ගැනීම අරමුණු කරයි.

පියවර 7 – (F) Flip

ඔව්, අපි ප්‍රතිසාධන තත්වය කලින් සඳහන් කර ඇත, නමුත් නැවත වරක් සමහර මාදිලි එය එහි තනි පියවරට වෙන් කරයි. ඔබේ තුවාලකරුවන්ගේ පිහිටීම සුදුසු නම් සහ ඔවුන් ස්වාධීනව හුස්ම ගැනීමට පටන් ගෙන තිබේ නම් එය වෙනස් කිරීමට හොඳ මතක් කිරීමක් ද වේ.

පියවර 8 – (G) උදව් ලබා ගැනීම

අවසාන වශයෙන්, අවසාන අදියර වන්නේ උපකාර ලබා ගැනීමයි. කෙසේ වෙතත්, ඔබේ තුවාලකරු හුස්ම නොගන්නේ නම්, ඔබ දැනටමත් හදිසි සේවා අමතා ඇත.

කෙසේ වෙතත්, මෙම වඩාත් විස්තීර්ණ ආකෘතිය සවිඥානික හානිවලට ද ඉඩ සලසයි. ඔබේ අනතුරට පත් පුද්ගලයා සවිඥානික නම්, හුස්ම ගැනීම සහ ක්ෂණික ජීවිතයට තර්ජනයක් නොමැති නම්, පළමුව තොරතුරු රැස් කර පසුව සුදුසු සේවාවන් සම්බන්ධ කර ගැනීම වඩාත් සුදුසුය.

ඇත්ත වශයෙන්ම, පළමු ප්‍රතිචාර දක්වන්නෙකු DRABC භාවිතා කිරීමට තෝරා ගන්නේද නැතහොත් දිගු අනුවාදය ඔවුන්ගේ පුහුණු මට්ටම සහ ඔවුන් සහභාගී වන විශේෂිත සිදුවීම මත රඳා පවතී.

CPR ලබා දීමට පෙර

1

ස්ථානය සහ පුද්ගලයා පරීක්ෂා කරන්න. ස්ථානය ආරක්ෂිත බවට වග බලා ගන්න, පසුව පුද්ගලයාගේ උරහිසට තට්ටු කර "ඔබ හොඳින්ද?" පුද්ගලයාට උපකාර අවශ්‍ය බව සහතික කිරීමට.

2

සහාය සඳහා 1990 අමතන්න. පුද්ගලයාට උදව් අවශ්‍ය බව පැහැදිලි නම්, 1990 අමතන්න (හෝ අසල සිටින අයකුගෙන් ඇමතීමට අසන්න) AED එකක් ලබා ගැනීමට යමෙකු යවන්න. (AED නොමැති නම්, හෝ එයට ප්‍රවේශ වීමට කෙනෙකු නොමැති නම්, රෝගියා සමඟ රැඳී සිටින්න, 1990 අමතා සහය ලබාගන්න උත්සහ කරන්න.)

3

ස්වසන මාර්ගය විවෘත කරන්න. ඔහුගේ හෝ ඇයගේ හිස අසලින් වාඩි වී , නිකට එසවීම සඳහා හිස තරමක් පිටුපසට ඇල කරන්න.

4

හුස්ම ගැනීම පරීක්ෂා කරන්න. තත්පර 10 කට වඩා වැඩි කාලයක් හුස්ම ගැනීමේ ශබ්ද සඳහා හොඳින් සවන් දෙන්න. (ඉදහිට ගැස්සී යන ශබ්ද හුස්ම ගැනීමට සමාන නොවේ.) හුස්ම ගැනීමක් නොමැති නම් CPR ආරම්භ කරන්න.

CPR ලබා දීම

1

තදින් තද කරන්න, වේගයෙන් තල්ලු කරන්න. ඔබේ දැන් එක පිට එකක් පපුව මැද තබන්න. අවම වශයෙන් අඟල් 2ක් ගැඹුරු සහ අවම වශයෙන් විනාඩියකට සම්පීඩන 100ක වේගයකින් ලබා දෙන සම්පීඩන පරිපාලනය කිරීමට ඔබට උපකාර කිරීමට ඔබේ සිරුරේ බර භාවිතා කරන්න.

2

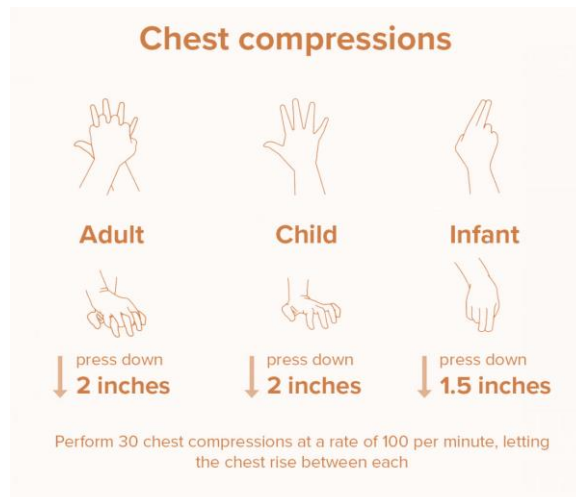
ගලවා ගැනීමේ හුස්ම ලබා දෙන්න. පුද්ගලයාගේ හිස තරමක් පිටුපසට ඇල කර නිකට ඔසවමින්, සම්පූර්ණ හුස්ම ලබා දීම සඳහා නාසය වසා ඔබේ මුඛය පුද්ගලයාගේ මුඛය මත තබන්න. පපුව ඉහළ නැංවීමට පුද්ගලයාගේ මුඛයට පිඹින්න. ගලවා ගැනීමේ හුස්ම දෙකක් ලබා දෙන්න, පසුව සම්පීඩනය දිගටම කරගෙන යන්න.

සටහන: ආරම්භක ගලවා ගැනීමේ හුස්ම සමඟ පපුව ඉහළ නොයන්නේ නම්, දෙවන හුස්ම ගැනීමට පෙර හිස නැවත ඇල කරන්න. දෙවන හුස්මත් සමඟ පපුව ඉහළ නොයන්නේ නම්, පුද්ගලයා හුස්ම හිරවිය හැකිය. එක් එක් පසු 30 පපුව සම්පීඩන කට්ටලයක් පසු, සහ හුස්ම දීමට උත්සාහ කිරීමට පෙර ස්වසන මාර්ගයේ ආගන්තුක යමක් ඇත්නම් ඉවත් කරන්න.

3

CPR පියවර දිගටම කරගෙන යන්න. පුද්ගලයා හුස්ම ගැනීම, AED ලබා ගත හැකි වීම, හෝ EMS හෝ පුහුණු වෛද්‍ය වරයෙකු එම ස්ථානයට පැමිණෙන තෙක්, පුද්ගලයා ජීවිතයේ සලකුණු ප්‍රදර්ශනය කරන තෙක් පපුවේ සම්පීඩන සහ හුස්ම ගැනීමේ වක්‍ර සිදු කරන්න.

සටහන: අනාරක්ෂිත නම් හෝ ඔබට වෙහෙස නිසා CPR දිගටම කරගෙන යාමට නොහැකි නම් වක්‍ර අවසන් කරන්න.



CPR ලබාදීම

පියවර 1




හදිසි ප්‍රතිකාර සඳහා දුරකථන ඇමතුමක් ලබා දෙන්න

පියවර 2



නුඤ්ඤ ගැනීම පරීක්ෂා කරන්න

පියවර 3



හිස මදක් ඔසවා ස්වසන මාර්ගය විවෘත කරගන්න

පියවර 4



මුවට මුව ස්පර්ශ නොකොට ආරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කරන්න

හොඳ නුඤ්ඤ ලබා දෙන්න

පියවර 5



පපු තෙරපුම ලබා දෙන්න

පියවර 6



පියවර 4 සහ 5 දිගටම ලබා දෙන්න



CPR වෙස් මුහුණක්, බාධක උපාංගයක් ලෙස නිල වශයෙන් හඳුන්වනු ලබන්නේ, ඔබව-ගලවා ගන්නා-ආරක්ෂිතව තබා ගැනීම සඳහා බව වටහා ගැනීම වැදගත් වේ. එය කෙළින් කට්ත් කටට වඩා ගලවා ගැනීමේ හුස්ම වඩා ඵලදායී නොවේ. එසේම, බොහෝ ගලවා ගන්නන් කෙසේ හෝ ගලවා ගැනීමේ හුස්මක් ලබා දීමට යන්නේ නැත. වැඩිහිටි CPR අතරතුර මුඛයෙන් මුඛය තවදුරටත් නිර්දේශ නොකරයි.

සමීප සහකරු හෝ සමීපතම පවුලේ සාමාජිකයෙකු සඳහා, රෝගියාට බෝවන රෝගයක් ඇති බව දැනගතහොත් මිස බාධක උපාංගයක් කිසි විටෙකත් අවශ්‍ය නොවේ.



Ambu bag

දෙදෙනෙකු විසින් රෝගියකු ගෙනයන ආකාර



දෙඅත් අසුන ක්‍රමය

පෙර පසු ක්‍රමය

පුවුවක් ආදරයෙන් රැගෙන යාම

ගිනි බටයා ක්‍රමයට රෝගියකු රැගෙන යාම



රෝගියකු සුවවීමේ ස්ථාපිතයට ගෙනඒම

රෝගියා අසලින් මේ ආකාරයෙන් දැන ගස ඉඳ ගන්න

පාද දෙකම කෙලින් තබන්න



1



2



3



4

අන මබේ පැත්තට දිග ඇර ගන්න



5



6

අනෙක් අත රෝගියාගේ කම්මුල මත තබා අල්ලා ගන්න

දන හිස ඔසවන්න



7



8

කකුලෙන් අල්ලාගෙන රෝගියා ඔබගේ පැත්තට පෙරලන්න



9



10



11



12



SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

PROGRAMME TRAM



19. තොරතුරු තාක්ෂණ දැනුම 1

- පරිගණක පද්ධතියට අදාළ උපකරණ පිළිබඳව මූලික දැනුමක් පැවතීම
- පරිගණකයක මූලික භාවිතය පිළිබඳ දැන සිටීම.
- දත්ත ගබඩා කිරීමේ මූලික ක්‍රම පිළිබඳ දැන සිටීම.

ආදාන උපාංග - (Input Devices)

ආදාන උපාංග යනු පරිගණකයක් සමඟ සන්නිවේදනය කිරීම සඳහා මිනිසා (හෝ වෙනත් පද්ධතියක්) භාවිතා කරන දෘඩාංග කොටස් වේ. උදාහරණයක් ලෙස, යතුරුපුවරුව හෝ පරිගණක මූසිකය පරිගණකයක් සඳහා ආදාන උපාංගයක් වන අතර, **මොනිටර සහ මුද්‍රණ යන්ත්‍ර ප්‍රතිදාන උපාංග වේ.**



ප්‍රතිදාන උපාංග (Output Devices)

ප්‍රතිදාන උපාංගයක් යනු තොරතුරු මිනිසාට කියවිය හැකි ආකාරයෙන් පරිවර්තනය කරන ඕනෑම පරිගණක දෘඩාංග උපකරණයකි. එය පෙළ, ග්‍රැෆික්ස්, ස්පර්ශක, ශ්‍රව්‍ය සහ වීඩියෝ විය හැකිය. සමහර ප්‍රතිදාන උපාංග වන්නේ දෘශ්‍ය දර්ශන ඒකක (VDU) එනම් මොනිටරයක්, මුද්‍රණ ග්‍රැෆික් ප්‍රතිදාන උපාංග, ජ්‍යෝතිර්, ස්පීකර් යනාදියයි.



පරිගණකයක් යනු තොරතුරු හෝ දත්ත හසුරුවන විද්‍යුත් උපාංගයකි. දත්ත ගබඩා කිරීමට, ලබා ගැනීමට සහ සැකසීමට හැකියාව ඇත. ලේඛන ටයිප් කිරීමට, විද්‍යුත් තැපෑල යැවීමට, ක්‍රීඩා කිරීමට සහ වෙබ් බ්‍රවුසර් කිරීමට ඔබට පරිගණකයක් භාවිත කළ හැකි බව ඔබ දැනටමත් දන්නවා ඇති. පැතුරුම්පත්, ඉදිරිපත් කිරීම්, සහ වීඩියෝ පවා සංස්කරණය කිරීමට හෝ නිර්මාණය කිරීමට ඔබට එය භාවිතා කළ හැක.



ප්‍රාථමික ගබඩා කරණය (Primary Storage): සසම්භාවී ප්‍රවේශ මතකය (RAM)

සසම්භාවී ප්‍රවේශ මතකය නොහොත් RAM යනු පරිගණකයක මූලික ගබඩාවයි.

ඔබ ඔබේ පරිගණකයේ ගොනුවක් මත වැඩ කරන විට, එය ඔබගේ RAM හි දත්ත තාවකාලිකව ගබඩා කරයි. යෙදුම් විවෘත කිරීම, වෙබ් පිටු පැවීම, ලේඛනයක් සංස්කරණය කිරීම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම වැනි එදිනෙදා කාර්යයන් කිරීමට RAM ඔබට ඉඩ සලසයි. ඔබේ ප්‍රගතිය අහිමි නොවී එක් කාර්යයකින් තවත් කාර්යයකට පැනීමට එය ඔබට ඉඩ සලසයි. සාරාංශයක් ලෙස, ඔබේ පරිගණකයේ RAM එක විශාල වන තරමට, ඔබට බහුකාර්යයන් කිරීමට එය වඩාත් සුමට හා වේගවත් වේ.

RAM යනු වාණිජමය මතකයකි, එනම් පද්ධතිය ක්‍රියා විරහිත වූ පසු එය තොරතුරු මත රඳවා තබා ගත නොහැක. උදාහරණයක් ලෙස, ඔබ පෙළ කොටස පිටපත් කර, ඔබේ පරිගණකය නැවත ආරම්භ කර, එම පෙළ කොටස ලේඛනයකට ඇලවීමට උත්සාහ කරන්නේ නම්, ඔබේ පරිගණකය පිටපත් කළ පෙළ අමතක වී ඇති බව ඔබට පෙනී යනු ඇත. මෙයට හේතුව එය ඔබගේ RAM එකේ තාවකාලිකව පමණක් ගබඩා කර තිබීමයි.

RAM මඟින් පරිගණකයකට අහඹු අනුපිළිවෙලකට දත්ත වෙත ප්‍රවේශ වීමට හැකි වන අතර එමඟින් පරිගණකයේ ද්විතීයික ගබඩාවට වඩා වේගයෙන් කියවීම සහ ලිවීම සිදු කරයි.

ද්විතීයික ගබඩා කරණය : දෘඪ තැටි ධාවක Hard Disk Drives (HDD) සහ ඝන ධාවක Solid -State Drives (SSD)

RAM වලට අමතරව, සෑම පරිගණකයකම දිගු කාලීන තොරතුරු ගබඩා කිරීම සඳහා භාවිතා කරන තවත් ගබඩා ධාවකයක් ඇත. මෙය ද්විතීයික ගබඩාවකි. ඔබ සාදන හෝ බාගත කරන ඕනෑම ගොනුවක් පරිගණකයේ ද්විතීයික ගබඩාවට සුරකීය. පරිගණකවල ද්විතීයික ආවයනය ලෙස භාවිතා කරන ගබඩා උපාංග වර්ග දෙකක් තිබේ: HDD සහ SSD. HDDs දෙකෙන් වඩාත් සාම්ප්‍රදායික වන අතර, SSDs ද්විතීයික ගබඩා කිරීම සඳහා වඩාත් කැමති තාක්ෂණය ලෙස HDD වේගයෙන් අහිමිවා යයි.

ද්විතීයික ගබඩා උපාංග බොහෝ විට ඉවත් කළ හැකි බැවින් ඔබට ඔබේ පරිගණකයේ ගබඩාව ප්‍රතිස්ථාපනය කිරීමට හෝ උත්ශ්‍රේණි කිරීමට හෝ ඔබේ ගබඩා ධාවකය වෙනත් පරිගණකයකට ගෙන යාමට හැකිය. ඉවත් කළ හැකි ගබඩාවක් ලබා නොදෙන මැක්බුක් වැනි කැපී පෙනෙන ව්‍යතිරේක පවතී



බාහිර ගබඩා උපාංග

පරිගණකයක් තුළ අන්තර්ගත ගබඩා මාධ්‍යවලට අමතරව, පරිගණකවලින් බාහිර වූ ඩිජිටල් ගබඩා උපාංග ද ඇත. මේවා සාමාන්‍යයෙන් භාවිතා කරනුයේ පරිගණකයක අඩු ඉඩකින් ක්‍රියාත්මක වන ගබඩා ධාරිතාවය පුළුල් කිරීමට, වැඩි අතේ ගෙන යා හැකි හැකියාවට ඉඩ සලසා දීමට හෝ එක් උපාංගයකින් තවත් උපාංගයකට පහසු ගොනු හුවමාරුවක් සැපයීමට ය.

බාහිර ගබඩා උපාංග

- බාහිර HDDs සහ SSDs.
- ෆ්ලෂ් මතක උපාංග.
- ඔප්ටිකල් ගබඩා උපාංග.
- නමුඵ තැටි.
- ප්‍රාථමික ආවයනය: සසම්භාවී ප්‍රවේශ මතකය (RAM)
- ද්විතීයික ආවයනය: දෘඪ තැටි ධාවක (HDD) සහ Solid-State Drives (SSD)
- Hard Disk Drives (HDD)
- Solid-State Drives (SSD)



Memory Card Reader



USB Flash Memory



Media Devices



External Optical Drives



ZIP Drive

වලාකුළු ගබඩා (Cloud Storage)

නිශ්චිතවම උපාංගයක් නොවුණත්, වලාකුළු ගබඩා කරණය යනු පරිගණක සඳහා නවතම සහ බහුකාර්ය ආවයන වර්ගයයි. "වලාකුළු" යනු එක් ස්ථානයක් හෝ වස්තුවක් නොව, ලොව පුරා දත්ත මධ්‍යස්ථානවල තැන්පත් කර ඇති විශාල සේවාදායක එකතුවකි. ඔබ ලේඛනයක් වලාකුළුට සුරකින විට, ඔබ එය මෙම සේවාදායකයන් මත ගබඩා කරයි.

වලාකුළු ගබඩා කරණය අන්තර්ජාලය හරහා සියලුම ගබඩා කරන බැවින්, එය ඔබගේ පරිගණකයේ කිසිදු ද්විතීයික ගබඩාවක් භාවිතා නොකරයි, ඔබට ඉඩ ඉතිරි කර ගැනීමට ඉඩ සලසයි.

Cloud ගබඩාව USB ෆ්ලෑෂ් ඩ්විඩ් සහ අනෙකුත් භෞතික විකල්පවලට වඩා සැලකිය යුතු ඉහළ ගබඩා ධාරිතාවක් ලබා දෙයි. මෙය නිවැරදි ගොනුව සොයා ගැනීම සඳහා එක් එක් උපාංගය හරහා පෙරීමෙන් ඔබට ගලවා ගනී.

බාහිර HDDs සහ SSD ඒවායේ අතේ ගෙන යා හැකි බව සඳහා වරෙක අනුග්‍රහය දැක්වූ අතර, ඒවා ද වලාකුළු ගබඩා කරණය හා සසඳන විට අඩු වේ. බොහෝ සාක්කු-හිතකාමී බාහිර දෘඪ තැටි නොමැත. ඒවා පරිගණකයේ අභ්‍යන්තර ආවයන ධාවකයට වඩා කුඩා සහ සැහැල්ලු වුවද, ඒවා තවමත් ප්‍රත්‍යක්ෂ උපාංග වේ. අනෙක් අතට, වලාකුළු ඕනෑම භෞතික ඉඩක් නොගෙන, බාහිර ධාවකයක භෞතික දුර්වලතා නොමැතිව ඔබ සමඟ ඕනෑම තැනකට යා හැකිය.



SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

PROGRAMME TRAM



20. සම්බන්ධීකරණය භාෂා කුසලතා 1

- බාලදක්ෂයන් මව් බස හැර වෙනත් භාෂා දෙකක හෝඩිය දැන සිටීම.
(සිංහල, දෙමළ හා ඉංග්‍රීසි භාෂා අතරින්)
- භාෂා තුනෙහි එදිනෙදා භාවිතා වන වචන 15ක් ඉගෙන ගැනීම.

අ a	ආ ā	ඈ i	ඈ ī	ඊ u	ඊ ū
ඈ e	ඈ ē	ඈ ai	ඈ o	ඈ o	ඈ au
ක ka	ඛ kha	ඃ ca	඄ cha	අ ta	ආ tha
ත ta	ඛ kha	ඃ ca	඄ cha	අ ta	ආ tha
ල la	ඛ kha	ඃ ca	඄ cha	අ ta	ආ tha
ඃ ja	ආ śa	ඃ śa	ආ ha	ඃ kśa	ආ sri



1. වාලුකුණ	1. එනින	1. Come
2. පො	2. යනින	2. Go
3. පාපිටුකුණ	3. අනුභව කරනින	3. Eat
4. පள்ளි	4. පාසල	4. School
5. කොඨිල	5. පනිසල	5. Temple
6. පුත්තකම	6. පොත	6. Book
7. පොනා	7. පෙන	7. Pen
8. පාරණර්	8. බාලදක්ෂ	8. Scout
9. වීඳු	9. නිවස	9. Home
10. වකුකි	10. බැංකුව	10. Bank





SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

PROGRAMME TRAM



21. යහපත් පුරුදු 2

- කුඩා ප්‍රමාණයේ ප්‍රජා සේවා ව්‍යාපෘතියකට කාර්ෂණය සමග දායක වීම.
(පාසැලේ හෝ වෙනත් ස්ථානයක, අවම පැයක් විය යුතුය)
- ඒ පිළිබඳව වාක්‍ය 5ක් ලොග් සටහන් පොතේ සටහන් කිරීම
(හැකි නම් ඡායාරූප හෝ චිත්‍ර සටහන් තැබීම)





SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

PROGRAMME TRAM



22. කඳවුරු රාත්‍රී දෙක

- රාත්‍රී දෙකක් කඳවුරු ගත වීම (කුඩාරම තුළ) සහ පුද්ගලික ලොග් පොතේ සටහන් තැබීම
(දෙමාපියන්, බාලදක්ෂ නායක, විදුහල්පති ආදීන්ගේ අවසරය ඇතිව, ආරක්ෂිත ස්ථානයක)
- ගිනිකුරු දෙකක් පමණක් භාවිතා කර ගිනි දල්වා කාණ්ඩය සඳහා තේ පිළියෙළ කිරීම





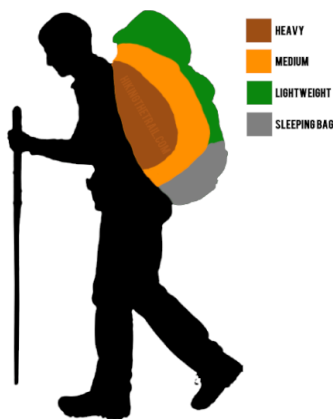
PROGRAMME TRAM

23. කි.මී. 12 එක් දින පා ගමන

- පා ගමන සඳහා වරකට බාලදක්ෂයින් 4 දෙනෙකුට වඩා සහභාගී නොවියයුතුය. කෙසේ වෙතත් මෙහිදී බාලදක්ෂයින් දෙදෙනා බැගින් පා ගමනෙහි නිරත විය යුතුය.
- බාලදක්ෂ නායකයා විසින් පා ගමන සංවිධානය කිරීම හා ගමන් මාර්ග උපදෙස් ලිඛිතව පා ගමන් කරුවන්ට සැපයිය යුතුය. පා ගමන අතරතුර සිදු කළ යුතු දේ උපදෙස් වල ඇතුළත් විය යුතුය.
- බාලදක්ෂයා විසින් ප්‍රථමාධාර, කැම බීම යනාදිය උරහිස් මල්ලේ රැගෙන යා යුතුය.
- පා ගමන තුළ රාත්‍රී නවාතැන් ගැනීමක් නොමැත.
- පා ගමන යාමට පෙර දෙමාපියන්ගෙන් හා පාසැල් පාලන අධිකාරියෙන් අවසර ලබා ගත යුතුය.
- පා ගමන අවසානයේදී පා ගමන අතරතුර සිදුවූ දෑ පිළිබඳව වාචික වාර්තාවක් එක් එක් බාලදක්ෂයා විසින් වෙන් වෙන් ව බාලදක්ෂ නායකයාට ඉදිරිපත් කළ යුතුය.
- මෙය බාලදක්ෂ ප්‍රදානයේ අවසාන පරීක්ෂණය විය යුතුය.



BEST WAY TO PACK A BACKPACK





SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

PROGRAMME TRAM



24. මුහුදු බාලදක්ෂයින් සහ ගුවන් බාලදක්ෂයින් සඳහා අවශ්‍යතා

ඉහත දැක්වූ 1 - 23 දක්වා අවශ්‍යතා වලට අතිරේකව මෙම අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

මුහුදු බාලදක්ෂයින් සඳහා අවශ්‍යතා

තොෂකාවක පහත සඳහන් කොටස් පැහැදිලි කිරීම -Aft, Fore Castle, Port Side, Starboard Side නාවිකයෙකු විසින් ශබ්දික හෝචිය (Phonetic Alphabet)භාවිතා කිරීමේ හේතුව පැහැදිලි කිරීම.

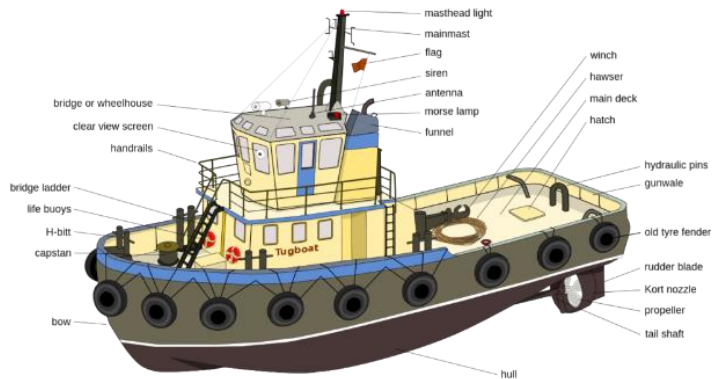
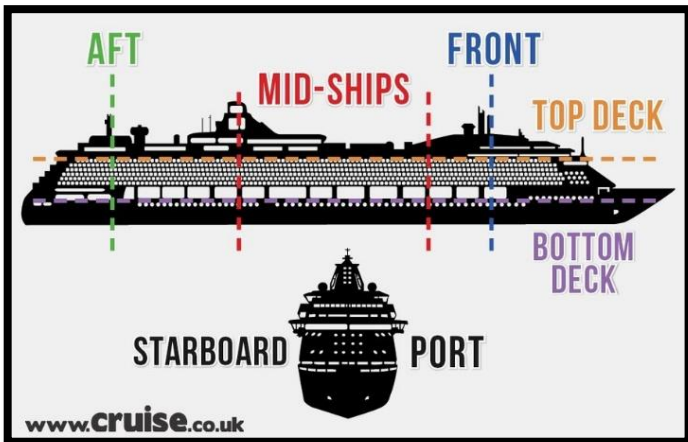
ගුවන් බාලදක්ෂයින් සඳහා අවශ්‍යතා

- පහත සඳහන් දේ පිළිබඳව අවබෝධය හා බාලදක්ෂ නායකය වෙත පැහැදිලි කිරීම
Fuselage, Tail, Main Plane, Port & Starboard
- "භූමියේ වේගය" සහ "සුළගේ වේගය" අතර වෙනස සහ ගුවන්ගත කිරීමේදී සහ ගොඩබැමේ දී සුළග උපයෝගී කර ගන්නා ආකාරය පැහැදිලි කිරීම.

මුහුදු බාලදක්ෂයින් සඳහා

පසුපස - Aft

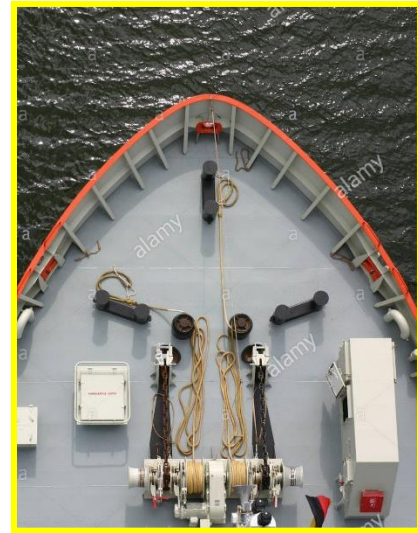
නැවක හෝ ගුවන් යානයක පිටුපසම කොටස.



ෆෝර් කාස්ල් - For Castle

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - බාලදක්ෂ ප්‍රදානය

"Fore Castle" යනු රුවල් නැවක ඉදිරිපසින් ඉදිරියට යන ඉහළ තට්ටුව හෝ නැවියන්ගේ වාසස්ථාන සහිත නැවක ඉදිරි කොටසයි.



වරාය සහ තරු පුවරුව - Port & Starboard

ඉදිරියෙන් බලන විට, නැවක දුන්න දෙසට, වරාය සහ තරු පුවරුව පිළිවෙලින් වම් සහ දකුණු පැත්තලට යොමු වේ.

PORT

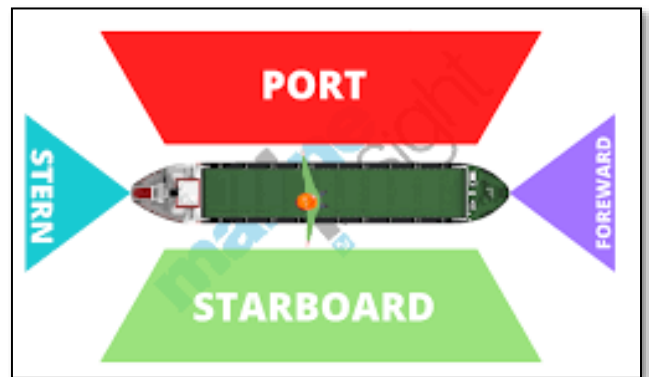
PORT

PORT is the term used to describe the left side, if you are facing the bow.

STARBOARD

STARBOARD

STARBOARD is, if you are facing the bow, the right side.



නාවිකයින් විසින් Phonetic Alphabet භාවිතා කරන්නේ ඇයි?

ශබ්ද අක්ෂර මාලාවක් යනු අකුරු නියෝජනය කිරීමට වචන භාවිතා කරන හෝඩියකි. එය සාමාන්‍ය උච්චාරණය කළ නොහැකි විට දුෂ්කර අවස්ථාවන්හිදී සන්නිවේදනය සඳහා හෝ නිවැරදි, සරල සහ අවබෝධාත්මක උපදෙස් ලබා දීම සඳහා භාවිතා වේ.

එය මූලික අධ්‍යාපනික අරමුණු සඳහා වාචික භාෂා සඳහා ශබ්ද පිටපත් කිරීමේ ජාත්‍යන්තර පද්ධතියක් ලෙස අදහස් කරන ලදී. මෙම සංගමය 1886 දී පැරිසියේ පිහිටුවන ලද්දේ පෝල් පාසි විසින් ප්‍රමුඛ ප්‍රංශ සහ බ්‍රිතාන්‍ය භාෂා ගුරුවරුන් විසිනි.

A alpha	B bravo	C charlie	D delta	E echo	F foxtrot	G golf
H hotel	I india	J juliett	K kilo	L lima	M mike	N november
O oscar	P papa	Q quebec	R romeo	S sierra	T tango	U uniform
V victor	W whiskey	X xray	Y yankee	Z zulu		

ශබ්ද අක්ෂර මාලාවක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා, ඔබට පැවසීමට අවශ්‍ය අකුර එම අකුරින් ආරම්භ වන වචනයකින් ප්‍රතිස්ථාපනය කරන්න, එය acophony ලෙස හැඳින්වේ. උදාහරණයක් ලෙස: 'C' වෙනුවට 'Charlie' ආදේශ කළ හැක. 'G' වෙනුවට 'Golf' ආදේශ කළ හැක.

ගුවන් බාලදක්ෂයින් සඳහා

Fuselage

කාර්ය මණ්ඩලය, මගීන් සහ භාණ්ඩ ප්‍රවාහනය කිරීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති ගුවන් යානයක සිරුරේ මධ්‍යම කොටස, බඳ කොටස. ... එය ගුවන් යානයේ ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව සැලසුම් සහ ප්‍රමාණයෙන් බොහෝ සෙයින් වෙනස් වේ.

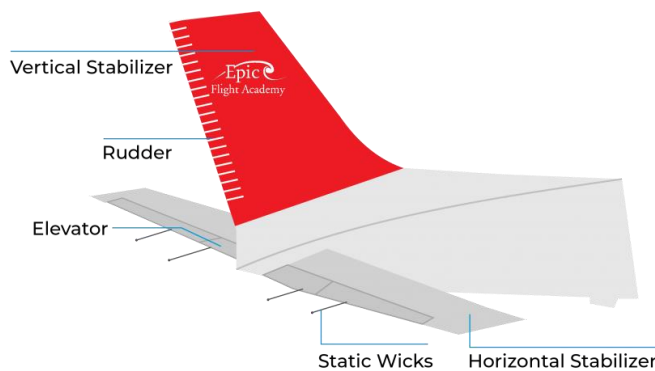


Aircraft Fuselage

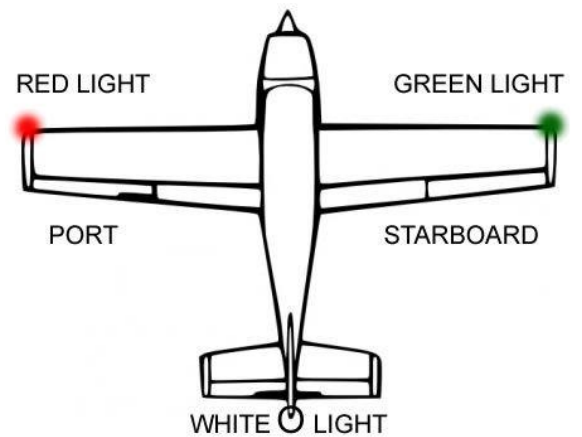
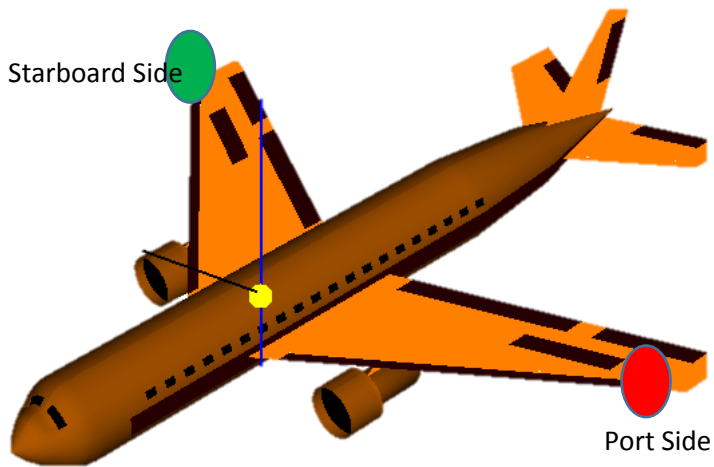
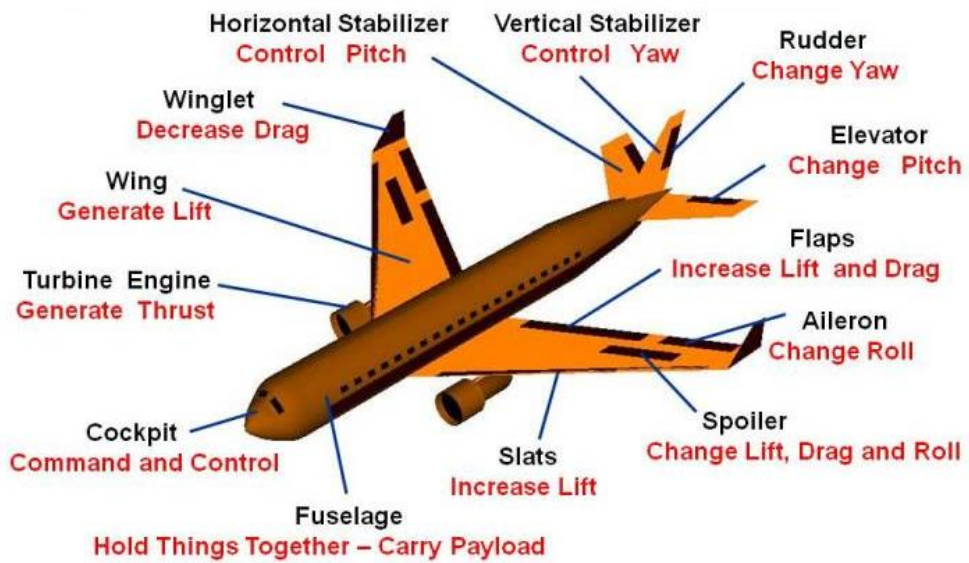
Tail

වලිගය සාමාන්‍යයෙන් තිරස් ස්ථායීකාරකය ලෙස හැඳින්වෙන ස්ථාවර තිරස් කැබ්ලේලක් සහ සිරස් ස්ථායීකාරකය ලෙස හඳුන්වන ස්ථාවර සිරස් කැබ්ලේලක් ඇත. සිරස් ස්ථායීකාරකය යානයේ නාසය දෙපැත්තට පැතිරීම වළක්වයි, එය යාච්ච ලෙස හැඳින්වේ.

TAIL (EMPENNAGE)



Airplane Parts and Function



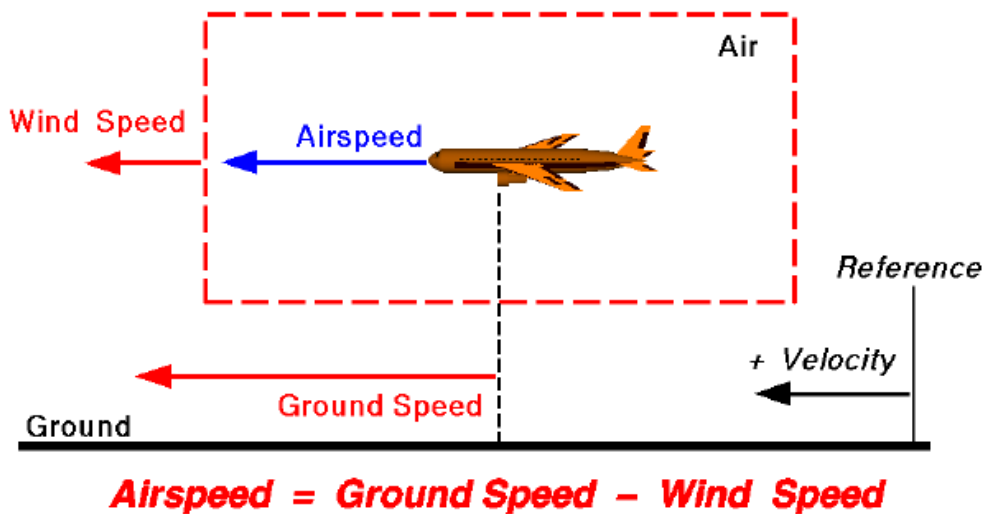
කොළඹ දිසා වැසිසටහන් මණ්ඩලය - බාලදක්ෂ ප්‍රදානය

ගොඩබිම් වේගය සහ ගුවන් වේගය

භූගත වේගය යනු ගුවන් යානයක් පොළවට කෙළින්ම ගමන් කරන වේගයයි. එය දෛශික ප්‍රමාණයකි. ගොඩබිම් වේගය වැඩි වන තරමට ඔබ ඔබේ ගමනාන්තයට ඉක්මනින් ළඟා වේ. ගුවන් වේගය යනු ගුවන් යානය පියාසර කරන අවට වාතයේ වේගයට සාපේක්ෂව යානයේ වේගයයි.

සුළඟ

පියාසරේ හරහා සුළඟ ගලා යාමත් සමඟ, ගුවන් යානයට වාතයට යාමට උපකාර කිරීම සඳහා අමතර සෝපානයක් ඇත. නමුත් ගුවන් නියමුවන් සුළඟට පියාසර කරන්නේ නැහැ. ඔවුන් ද එහි ගොඩ බසිති. මෙය එකම හේතුව නිසා ය. එය සුළඟ සමඟ ගොඩබෑමට වඩා කෙටි දුරකින් ගුවන් නියමුවන්ට ගොඩබෑමට ඉඩ සලසයි.

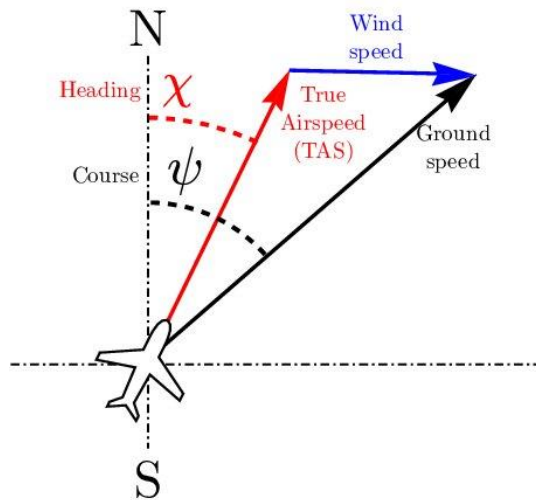




PROGRAMME TRAM

සේවා කාලය මාස 06

- සාමාජික පදක්කම ලබා ගැනීමෙන් පසු කාණ්ඩයක අවම වශයෙන් මාස 06 ක සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කිරීම



- ලෝක බාලදක්ෂ සංවිධානයට (WOSM) සාමාජිකයෙකු ලෙස වාර්ෂික සාමාජික ගාස්තුවගෙවීම
- පුද්ගලික ලොග් පොත දිගටම පවත්වාගෙන යාම සහ කාණ්ඩ ලොග් පොත පවත්වාගෙන යාමට කිරීමට උදවුකිරීම

ප්‍රවීණතා පදක්කම්

- බාලදක්ෂ යා විසින් ප්‍රවීණතා පදක්කම් 03ක් දිනාගත යුතුය
- පසන් නිවැසි පදක්කම (කනිෂ්ඨ / ජ්‍යෙෂ්ඨ)
- කඳවුරු ශිල්ප සහ මහජන සේවා කාණ්ඩ වලින් හැර වෙනත් ඕනෑම කාණ්ඩ දෙකකින් පදක්කම් දෙකක්
- කඳවුරු ශිල්ප සහ මහජන සේවා කාණ්ඩ වලින් හැර අමතරව තවත් ප්‍රවීණතා පදක්කම් 06ක් දිනා ගත හැකිය.

මුහුදු බාලදක්ෂයින්ට සිමන් කාණ්ඩයෙන් (Seaman's Group) ප්‍රවීණතා පදක්කමක් දිනා ගත හැකි අතර ගුවන් බාලදක්ෂයින්ට එයාර්මන් කාණ්ඩයෙන් (Airman 's Group) ප්‍රවීණතා පදක්කමක් දිනා ගත හැකිය.

බාලදක්ෂයකු කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂයකු ලෙස මෙම ප්‍රදානය සඳහා වැඩ ආරම්භ කර ජ්‍යෙෂ්ඨ බාලදක්ෂයකු ලෙස ප්‍රදානය සම්පූර්ණ කළහොත්, කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂයකු ලෙස කරන ලද කිසියම් අදාළ කනිෂ්ඨ අංශයෙන් දිනාගත් ප්‍රවීණතා පදක්කම් බාලදක්ෂ ප්‍රදානය ලබා ගැනීමට සුදුසුකම් සපුරාලීමට පිලි ගනු ලැබේ (එනම් සමහර බාලදක්ෂයින් ඔහුගේ වයස අනුව කනිෂ්ඨ මෙන්ම ජ්‍යෙෂ්ඨ ප්‍රවීණතා පදක්කම් දිනා නිවිය හැකිය).

ප්‍රවීණතා පදක්කම්

1. පසන් නිවැසි පදක්කම



J.M /01
Junior Happy Home



S.M /01
Senior Happy Home

2. කඳවුරු ශිල්ප සහ මහජන සේවා කාණ්ඩ වලින් හැර වෙනත් ඕනෑම කණ්ඩ දෙකකින් පදක්කම් දෙකක්

දිනාගත හැකි ප්‍රවීණතා පදක්කම්

Junior Proficiency Badges			
C- Education Group Reader Speaker Scholar Scribe	F- Culture Group Designer Music Maker Actor Modeler Dancer	H- Explorer Group Observer Stalker Map Maker Star Man Wether man Explorer	J- Air Man Group Aircraft Modeler Air Glider Air Spotter Air Apprentice
D- Sport Group Athlete Swimmer Sportsman Rider	G- Farmer Group Woodman Gardner Angler Smallholder Herbalist	I- Boats Man Group Boatswain's Mate Oarsman Canoeist	K- Practical science Group Wireless Man Hand Worker Camera Man
E- Social Group Pen Friend			L- Hobbies Group Stamp Collector Junior Collector

Senior Proficiency Badges

C- Education Group

Book man
Orator
Senior scholar
Clerk
Typist

D- Sport Group

Senior Athlete
Master Swimmer
Master Sport man
Horse man
Archery

E - Social Group

World Friendship
Organiser

F - Culture Group

Artist
Musician
Play Actor
Sculptor
Folk Dancer

G - Farmer Group

Forester
Horticulturist
Fisher man
Poultry man
Dairy man
Paddy Cultivator

H - Explorer Group

Tracker
Hiker
Surveyor
Astronomer
Meteorologist
Senior Explorer
Archaeologist

I - Seaman Group

Boatswain
Helmsman
Master Canoeist

J - Airman Group

Aircraft Constructor
Glider Pilot
Air Observer
Air Mechanic
Air Navigator

K- Practical Science Group

Radio Mechanic
Handcrafts man
Photographer
Electrician
Motor Mechanic

ආරම්භ කළ හැකි අවම වයස - අවුරුදු 10 මස 09

දිනා ගත හැකි අවම වයස - අවුරුදු 11 මස 03

සම්මුඛ පරීක්ෂක - බාලදක්ෂ නායක / සමූහ බාලදක්ෂ නායක