

ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ සංගමය  
කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය



ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය  
විෂය නිර්දේශය සඳහා අවශ්‍යතාවයන්



2022 .08.30



**PROGRAMME TRAM**

**1. සකසුරුවම් - ඉතුරුම් ගිණුම 2**

• සාමාජික ලාංඡනයෙන් ආරම්භ කරන ලද ඉතුරුම් ගිණුම බාලදක්ෂයා අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන ගොස් ඇති බවට සාක්ෂි පෙන්වන්න

**ඉතිරි කිරීම**

පළමුවෙන්ම සහ ප්‍රධාන වශයෙන්, මුදල් ඉතිරි කිරීම වැදගත් වන්නේ එය මූල්‍ය හදිසි අවස්ථාවකදී ඔබට ආරක්ෂා කිරීමට උපකාරී වන බැවිනි. මීට අමතරව, මුදල් ඉතිරි කිරීම ඔබට විශාල මිලදී ගැනීම් සඳහා ගෙවීමට, ණය වළක්වා ගැනීමට, ඔබේ මූල්‍ය ආතතිය අඩු කිරීමට, මූල්‍ය උරුමයක් අත්හැරීමට සහ ඔබට මූල්‍ය නිදහස පිළිබඳ වැඩි හැඟීමක් ලබා දීමට උපකාරී වේ.

මුදල් ඉතිරි කිරීමේ වැදගත්කම

1. ඔබේ සිහින ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට හැකි වීම
2. දිගු කාලීන ආරක්ෂාව
3. විනෝදය සඳහා ඉතිරි කිරීම
4. හදිසි අවස්ථා
5. ආතතිය අඩු කිරීම
6. අන් අයට උපකාර කිරීම
7. අධ්‍යාපනය
8. විශාල මිලදී ගැනීම්
9. ජීවිතයේ ජර්ධන සිදුවීම්
10. මූල්‍ය ස්වාධීනත්වය



කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය



# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 2. කලාව සහ විනෝදාංශ පිළිබඳ කුසලතා 1

• බාලදක්ෂ නායකයාගේ තෘප්තියට පත්වන පරිදි බාලදක්ෂයාගේ හැකියාව පහත එකකින් පෙන්වන්න. ගායනය, සංගීත භාණ්ඩයක් වාදනය කිරීම, නැටීම, රංගනය, චිත්‍ර ඇඳීම, චිත්‍ර ඇඳීම, මූර්ති නිර්මාණය, ග්‍රැෆික් නිර්මාණකරණය, වීඩියෝ සංස්කරණය, සංගීත නිර්මාණය, සජීවීකරණ, පවර් පොයින්ට් ඉදිරිපත් කිරීම් හෝ වෙනත් විනෝදාංශයක් (බාලදක්ෂයාට ලැබුණු සහතික පෙන්වීමෙන් පවා බාලදක්ෂයාට එසේ කළ හැක. තෝරාගත් ක්ෂේත්‍රයේ).





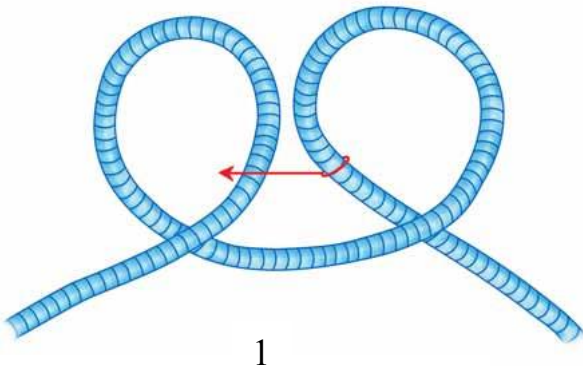
PROGRAMME TRAM

ගැට සහ වෙළුම් 2

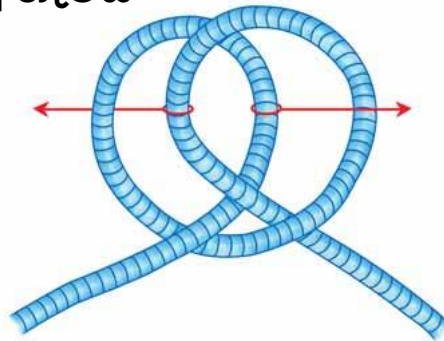
පහත සඳහන් දෑ කිරීමට සහ ඒවායේ ප්‍රායෝගික භාවිතය පැහැදිලි කිරීමට හැකි වීම

- ✓ ගිනි නිවන්තයේ පුටු ගැටය
- ✓ දෙපොට කොස්පට්ටා ගැටය
- ✓ දෙපොට රුවල් ගැටය
- ✓ බෝලයින් ඕන් ද බයිට්
- ✓ මං පහරන්නාගේ ගැටය
- ✓ රුවල් කරුවාගේ වෙළුම

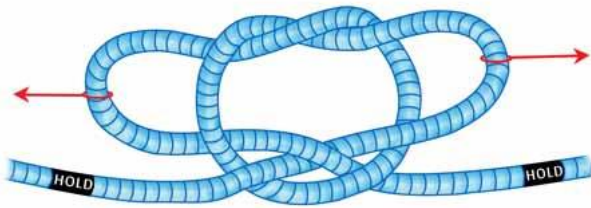
ගිනි නිවන්තයේ පුටු ගැටය



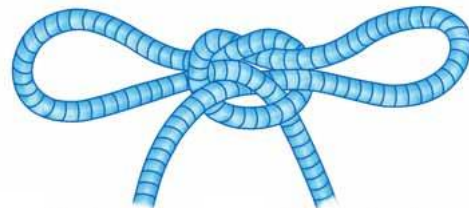
1



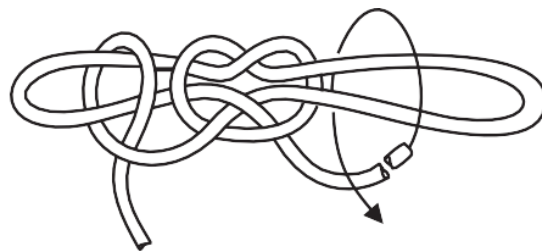
2



3



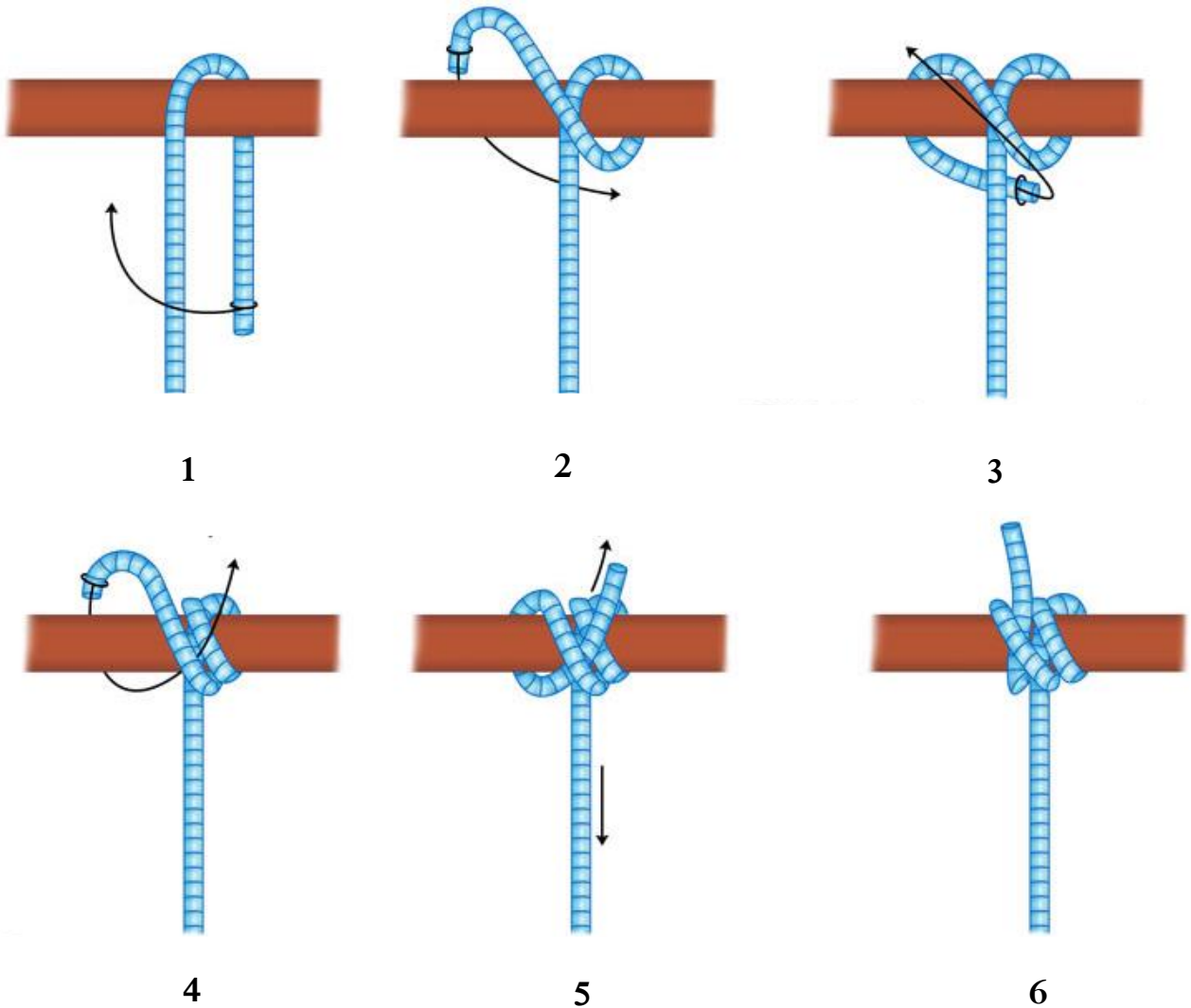
4



5

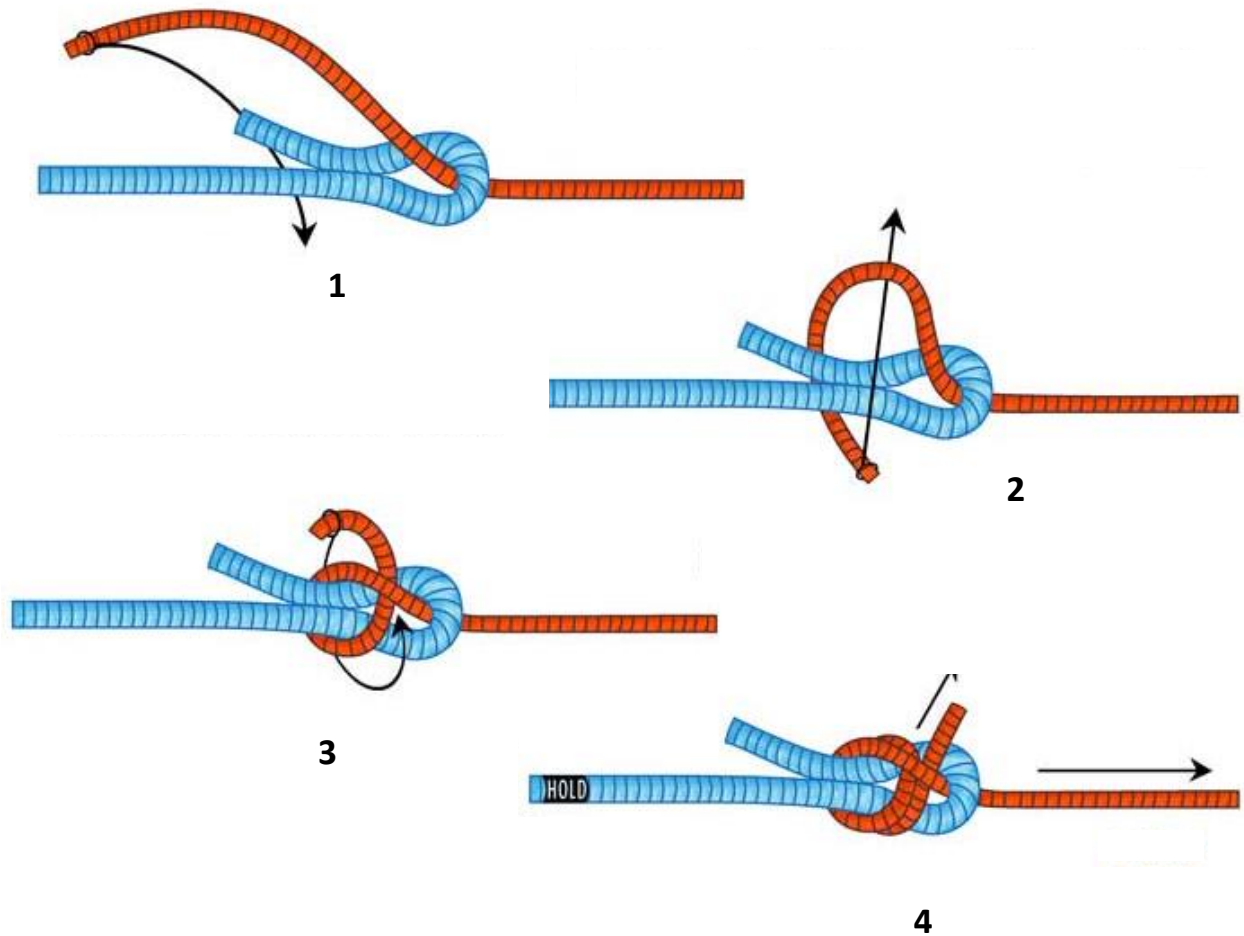


## දෙපට කොස්පට්ටා ගැටය



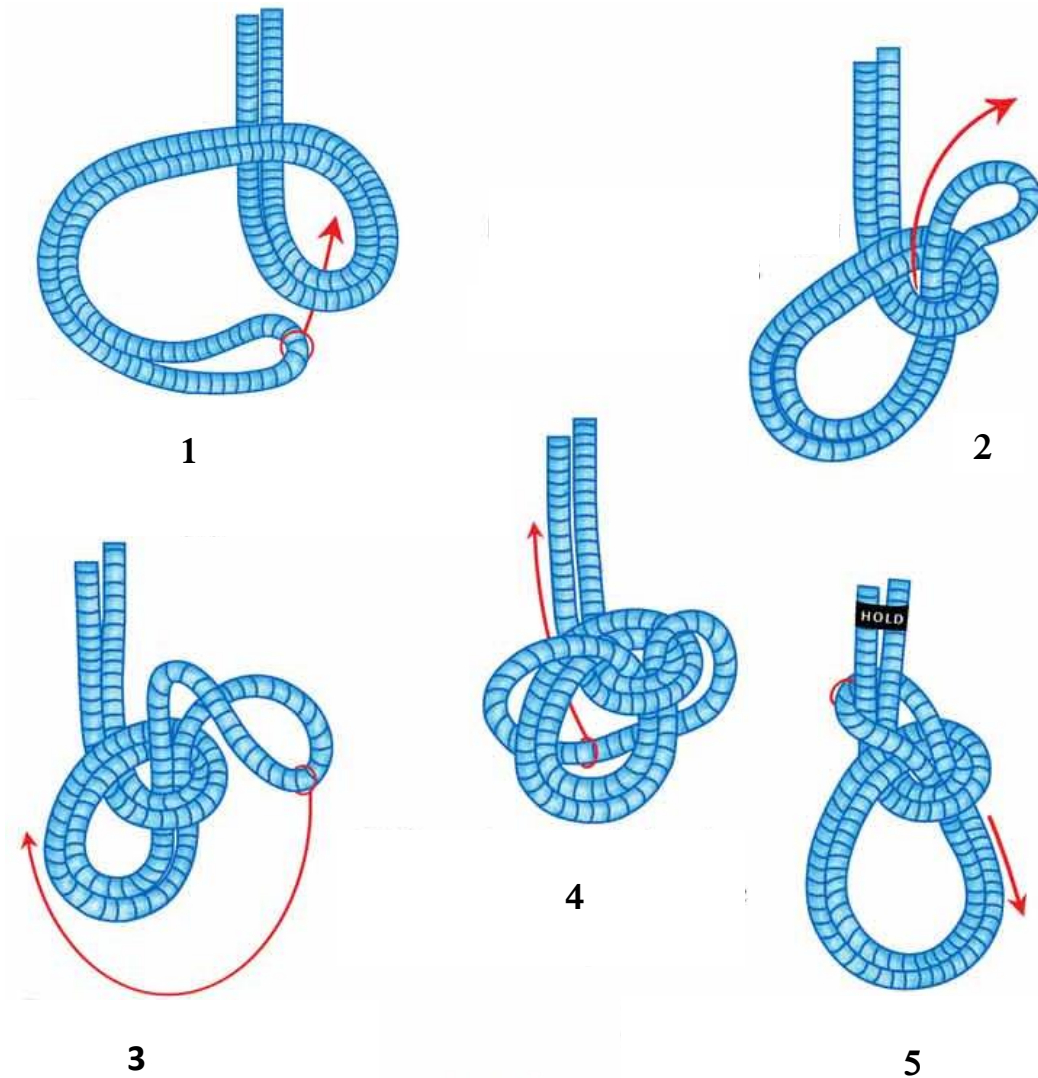
දෙපට කොස්පට්ටා ගැටය යනු පොල්ලකට, කණුවකට හෝ වෙනත් කඹයකට කඹයක් ඇමිණීමට භාවිතා කරන ගැටයකි.

## දෙපට රුවල් ගැටය



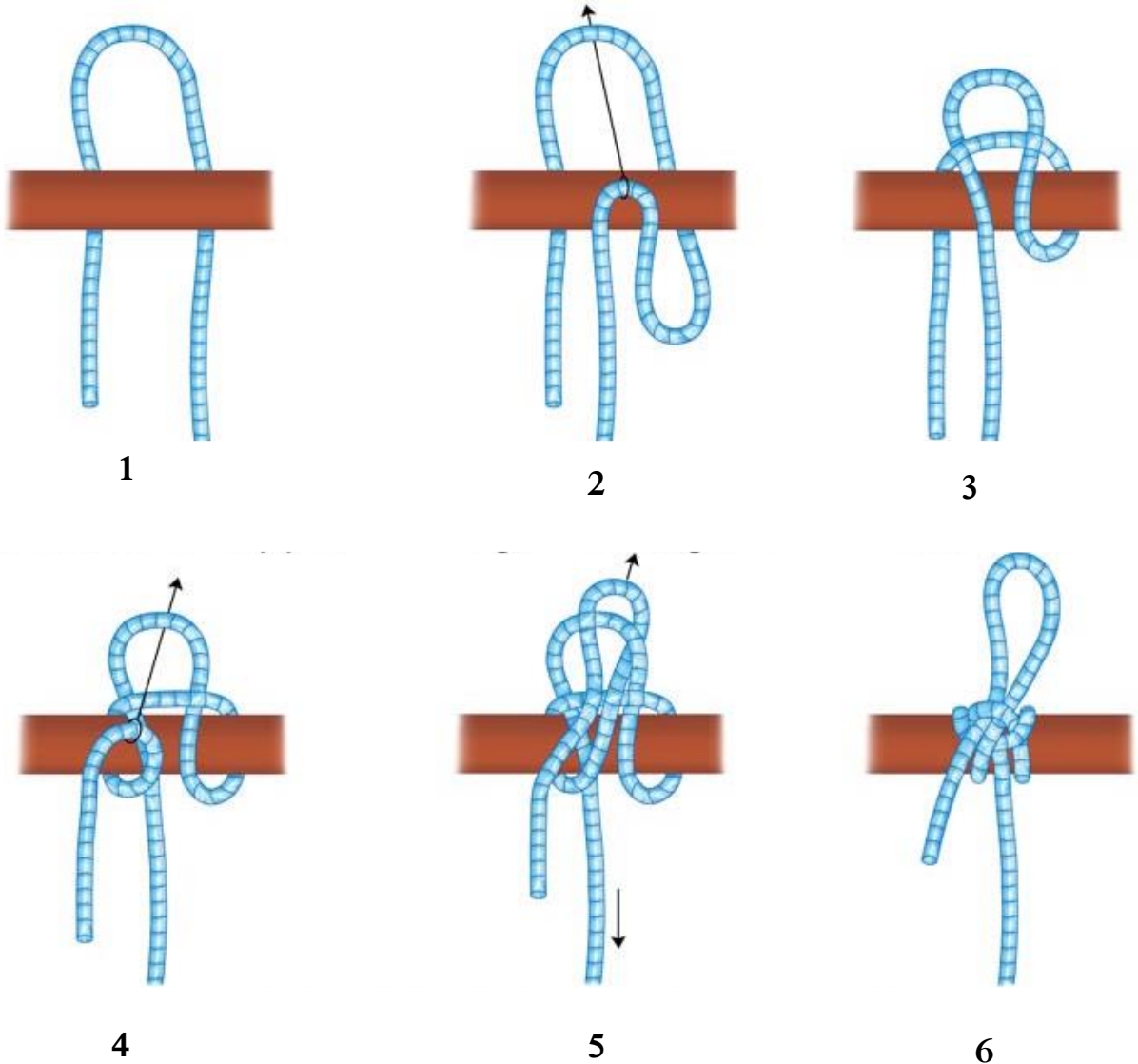
රුවල් ගැටය මෙන්ම ප්‍රමාණයෙන් (විශ්කම්භයෙන්) අසමාන ලනු දෙකක් එකට එක් කිරීමට යොදා ගන්න අතර මෙමගින් අමතර පොටක් යොදා ගැනීම නිසා වඩා ශක්තිමත් ලෙස යොදා ගත හැකිය,

## බෝලයින් ඔන් ද බයිට්



කඹයක් මැද නොලිස්සන නොණ්ඩු යුගලයක් සාදන ගැටයකි. එහි වාසිය වන්නේ බර පැටවීමට යොදා ගත් පසු එය ලිහා ගැනීම පහසු වීමයි.

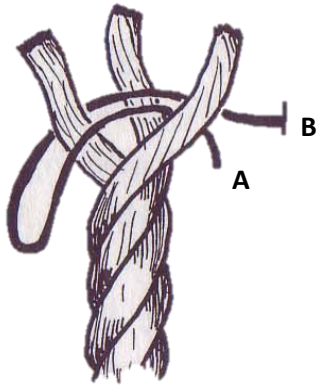
## මං පහරන්නාගේ ගැටය



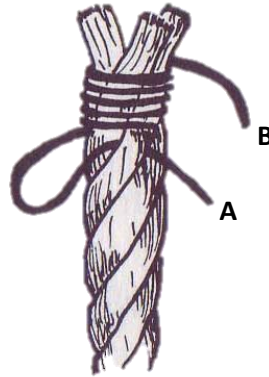
මං පහරන්නාගේ ගැටය යනු පහසුවෙන් මුදා හැරීමට අවශ්‍ය බරක් තාවකාලිකව සුරක්ෂිත කිරීම සඳහා භාවිතා කරන ගැටයකි . කඹය ආතනයට පත් වූ විට පවා, වැඩ කරන කෙළවරේ තනි ඇදගෙන යාමකින් එය ලිහා ගත හැකිය.



## රුවල් කරුවාගේ වෙළුම



කම්බයේ කෙළවරේ සිට 3" පමණ උසකින් වෙළුම යොදන තුළ තබා ගන්න . ඉන්පසු කම්බයේ ප්‍රතිවිරුද්ධ කෙඳි අතර ධාවන කෙළවර (A) සහ (B) තබන්න



කම්බය වටා දක්ෂිණාවර්තව තුළ තදින් ඔතන්න . එතුම තදින් තබා ගන්න.



පළමු සදුන තොන්ඩුව එක එහි කෙඳි උඩින් ලෑප් කර කෙළවරට (A) ඇදගෙන එය තද කරන්න. ඉන්පසු පිරිමි ගැටයක් (Reef knot) ගැටගැසීමෙන් අවසන් කරන්න, එය කම්බයේ තුල් අතර තදින් ඇද දමන්න..

රුවල් කරුවාගේ වෙළුම වඩාත් ශක්තිමත් ලනු අග වෙලීමකි. මෙමගින් ලනුවක හෝ කම්බයක අග කොටස ලිහී යාම වලක ගත හැකිය



# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 4. ගිනි මෙලවීමේ ක්‍රම

- LP ගැස් කුකර් නඩත්තු කිරීම සහ ආරක්ෂිතව භාවිතා කරන ආකාරය දැන සිටීම
- ඒවා භාවිතා කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු අනතුරු සහ ආරක්ෂිත පූර්වෝපායන් පිළිබඳව දැන සිටීම.
- පහත සඳහන් උදුන් වර්ග භාවිතය පිළිබඳ දැන සිටීම.
  - අල්තාර උදුන
  - තාරකා උදුන
  - ත්‍රි පාද උදුන
  - දොඹකර උදුන
  - පරාවර්තන උදුන
  - කානු උදුන

### ගැස් හා සම්බන්ධ අවදානම්

ස්ථායී සහ ආරක්ෂිත යැයි සලකනු ලැබුවද, ඕනෑම ඉන්ධන වර්ගයක් මෙන් LPG තවමත් යම් අන්තරාදායක මට්ටමක පවතී. එය භාවිතා කිරීම හා සම්බන්ධ වඩාත් පොදු උපද්‍රවයන් වන්නේ පිපිරීම්, ගින්න සහ කාබන් මොනොක්සයිඩ් ආශ්වාස කිරීමයි.

මෙම අවදානම් ප්‍රභවය සාමාන්‍යයෙන්:

- දුර්වල හෝස් සම්බන්ධතා
- හානි වූ හෝ විබාදනයට ලක් වූ සිලින්ඩර/ප්‍රමාණවත් නඩත්තු නොකිරීම
- තාප ප්‍රභවයක් අසල සිලින්ඩරයක් තැබීම
- සිලින්ඩරයේ වැරදි ගබඩා කිරීම.

වායුව නිසි ලෙස දැවී නොයන විට හෝ ප්‍රමාණවත් වාතාශ්‍රයක් නොමැති ප්‍රදේශයක භාවිතා කරන විට, එය අතිරික්ත කාබන් මොනොක්සයිඩ් (CO) - අවර්ණ, ගන්ධ රහිත වායුව නිපදවයි. ආශ්වාස කරන විට කාබන් මොනොක්සයිඩ් රුධිරයේ හිමොග්ලොබින් සමඟ බන්ධනය වේ. මෙය රුධිරයට ඔක්සිජන් රැගෙන යාමේ හැකියාව අඩු කරයි, ඔක්සිජන් හිඟ තත්වයෙන් පෙළෙන අතර එය විෂ වේ.

ආන්තික අවස්ථාවන්හිදී, මරණය පවා සිදුවිය හැකිය [කාබන් මොනොක්සයිඩ් විෂ විමෙන් පැය කිහිපයක් ඇතුළත මිය යා හැක.]

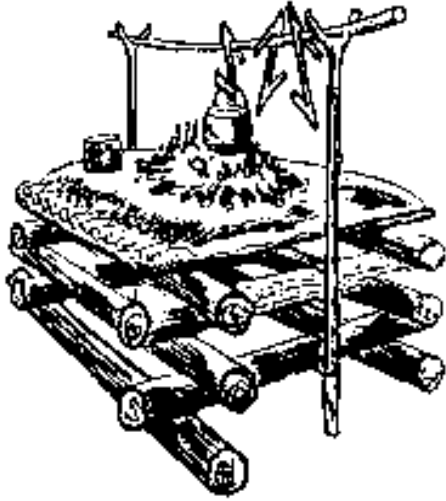
### **රෝග ලක්ෂණ**

- තෙහෙට්ටුව / නිදිමත ගතිය
- හුස්ම හිරවීම
- හිසරදය
- ඔක්කාරය හා පපුව සහ බඩේ වේදනාව.
- ක්ලාන්තය
- ඇද වැටීම සහ සිහිය නැති වීම

### **ගැස් උදුන ආරක්ෂණ උපදෙස්**

1. දැල්ල කළමනාකරණය කිරීම.
2. උදුන නඬන්තු කිරීම.
3. නිවැරදි උපකරණ භාවිතා කිරීම.
4. කාබන් මොනොක්සයිඩ් නිරීක්ෂණය කිරීම.
5. ක්‍රියාශීලී සහ ප්‍රවේශමෙන් ආහාර පිසීම.
6. ගැස් කාන්දුවීම් සහ ගිනි උවදුරු වැළැක්වීම.
7. ගිනි ගන්නා වස්තූන් ඇත් කර තැබීම.
8. හදිසි උපකරණ සහ සේවා සඳහා ප්‍රවේශය.

අල්තාර උදුන



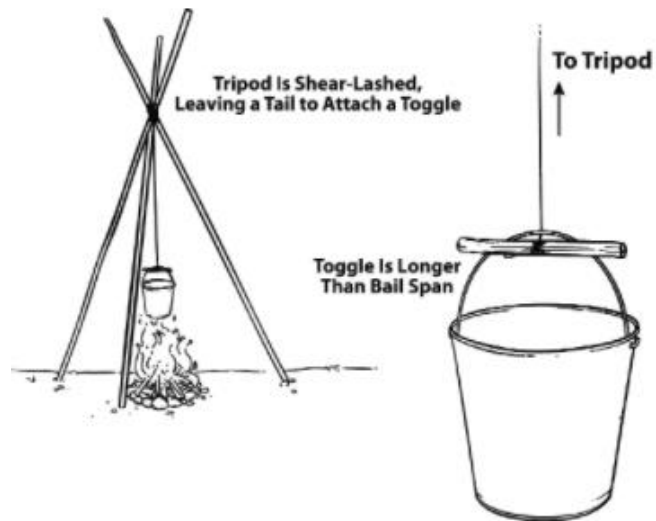
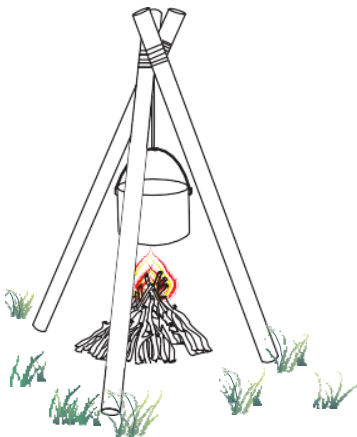
අල්තාර ගින්න, එහි සරලම ස්වරූපයෙන් එය බිමෙන් ඔසවන ව්‍යුහයක් මත ගොඩනගා ඇති ගින්නකි. වැසි සහිත කාලවල, මඩ හෝ වගුරු බිම් වැනි තෙත් බිම්වල අහාර පිසීම සඳහා අල්තාර උදුන යොදා ගනී.

තාරකා උදුන



මෙය ඉතා ඉක්මනින් සදා ගත හැකි සරල ගින්නකි.

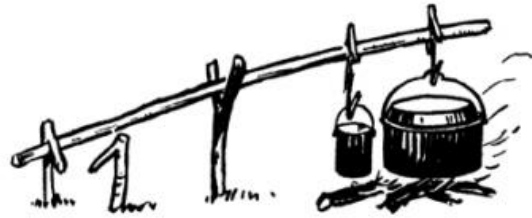
ත්‍රිපාද උදුන



ත්‍රිපාදය යනු වඩාත් සරල නිදහස් පුරෝගාමී ව්‍යුහයයි. එය බොහෝ විට භාවිතා කරනුයේ බිමෙන් භාණ්ඩ ඉහළ තැබීම සඳහා ය. හොඳින් ගොඩනගා ඇති ත්‍රිපාදයකට ආහාර පිසීමේ ගින්නක් මත බඳුනක් ආරක්ෂිතව රැඳවිය හැකිය



## දොඹකර උදුන



කඳවුරු බැඳීම , කඳු නැගීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා බොහෝවිට යොදා ගනී.

## පරාවර්තන උදුන



පරාවර්තන උදුන භාවිතා කිරීමේදී එක් පැත්තකින් අවර්තනයක් යොදා ඇති නිසා උණුසුම ලබා ගැනීම, සුළං හැමීම වලක්වා ගැනීම මෙන්ම ආලෝකය ලබා ගැනීමටද පුළුවන

## අගල් උදුන ( අගල් ගින්න )



මෙය තදින් සුළං හමන ප්‍රදේශයක භාවිතයට වඩා සුදුසු වන අතර තෙත පොළවක භාවිතා කිරීම අපහසුය. තාපය හොඳින් රැඳෙන උදුනක් වේ.

බාන කෙ



**PROGRAMME TRAM**

**5. පුරෝගාමී ව්‍යාපෘතිය 2**

බාලදක්ෂ ව්‍යාපෘතියේ පුරෝගාමී ව්‍යාපෘතියක් යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද යන්න තේරුම් ගන්න

- පුරෝගාමී ව්‍යාපෘතියක් කිරීමට අවශ්‍ය මූලික කුසලතා ලබා ගැනීම
- විවිධ ලක්ෂ වර්ග ගැන දැනගැනීම
- ලක්ෂ රැකබලා ගැනීම, ආරක්ෂා කිරීම සහ ගබඩා කිරීම දැන ගැනීම
- බාලදක්ෂ පුරෝගාමී ව්‍යාපෘතිවල අවශ්‍ය මූලික ව්‍යුහ තුන (එනම් ත්‍රිපාදය,පලම්පාදය , 'ඒ' රාමුව) ගොඩනැගීමේ කුසලතා පෙන්විය යුතුය.

කඳවුරු දොරටු , කඳවුරු කාලීන උපකරණ ආදිය තැනීමට ක්‍රියාකාරීව සහභාගී වී තිබීම.( පාසැල් කඳවුරු/ දිසා කඳවුරු/ජම්බෝර් යනාදී වැඩසටහන් වල )

**බාලදක්ෂ පුරෝගාමී ව්‍යාපෘති**

පුරෝගාමීත්වය යනු ව්‍යුහයක් නිර්මාණය කිරීම සඳහා ලක්ෂ සහ ලැලි ගැට වලින් සම්බන්ධ කරන ලද ලී භාවිතා කිරීමේ කලාවයි. පාලම් සහ කුළුණු වැනි විශාල ව්‍යුහයන් දක්වා කඳවුරු උපකරණ වැනි කුඩා අභිනම තැනීම සඳහා පුරෝගාමීත්වය භාවිතා කළ හැකිය. මේවා විනෝදාස්වාදය, අලංකාර හෝ ක්‍රියාකාරකම් ලෙසද යොදා ගත හැකිය.

**පුරෝගාමී ව්‍යාපෘති**





කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය

ප්‍රායෝගික කුසලතා, කණ්ඩා වැඩ සහ ගැටළු විසඳීම ඉගැන්වීමට පුරෝගාමී සේවය භාවිතා කරයි. එය බාලදක්ෂ හා බාලදක්ෂ මග පෙන්වීම සඳහා බහුලව භාවිතා වේ. බොහෝ බාලදක්ෂ සහ මාර්ගෝපදේශක කණ්ඩායම් තම සාමාජිකයින් පුරෝගාමී කුසලතා පුහුණු කරන අතර කුඩා හා විශාල ව්‍යාපෘති ගොඩනඟයි. කඳවුරේ, ඔවුන්ට මේස, කඳවුරට අවශ්‍ය අනෙකුත් උපකරණ මෙන්ම අලංකාර කඳවුරු දොරටු වැනි ක්‍රියාකාරී අයිතම ඉදි කළ හැකිය. මේ සඳහා පහත කුසලතා වර්ධනය කර ගත යුතුය

1. පුරෝගාමී කුසලතා.
2. ගැට ගැසීම (ලණු එකට ගැටගැසීම),
3. බැමි දැමීම
4. වෙළුම් දැමීම (කඹයක කෙළවර තුනී නූල්වලින් බැඳ තැබීම),
5. පිරිද්දීම (එහිම තන්තු භාවිතයෙන් කඹයක අවසානය සම්බන්ධ කිරීම හෝ බැඳීම)
6. භාවිතයට අදාළ කුසලතා
7. ලණු රැකබලා ගැනීම සහ ගබඩා කිරීම පිලිබඳ දැනුම
8. පුරෝගාමී කටයුතු සඳහා අවශ්‍ය උපකරණ පිලිබඳ දැනුම

### **විවිධ වර්ගයේ ලණු**

කඹ සඳහා පොදු ස්වභාවික කෙඳි වන්නේ මැනිලා ,හත, කංසා, ලිනන්, කපු, කොහු, ජූට්, පිදුරු සහ සිසල් ය. ලණු සෑදීම සඳහා භාවිතා කරන කෘතීම තන්තු අතර පොලිප්‍රොපිලීන්, නයිලෝන්, පොලියෙස්ටර් (උදා: PET, LCP, Vectran), පොලිඑනිලීන් (උදා: Dyneema සහ Spectra), Aramids (උදා: Twaron, Technora සහ Kevlar) සහ acrylics (උදා. Dralon) ඇතුළත් වේ.



## වාණිජ සහ ගෘහස්ත භාවිතය සඳහා ලණු

- කපු කඹය. (Cotton Rope.)
- ජූට් ලණුව. (Jute Rope)
- ඊයම් සහිත පොලිස්ටීල් කඹය. (Leaded Polysteel Rope)
- මැනිලා ලණුව. (Manila Rope)
- ස්වභාවික කංසා කඹය. (Natural Hemp Rope)
- නයිලෝන් කඹය. (Nylon Rope)
- පොලියෙස්ටර් කඹය. (Polyester Rope)
- පොලිඑතිලීන් කඹය. (Polyethylene Rope)
- පොලිප්‍රොපිලීන් කඹය. (Polypropylene Rope)



**Cotton Rope**  
(Very soft natural fibre rope)



**Jute Rope**  
(Soft, furry, natural fibre rope. Often used in handicrafts)



**Leaded Polysteel Rope**  
(Heavy rope that sinks. Often used for pottting and commercial fishing)



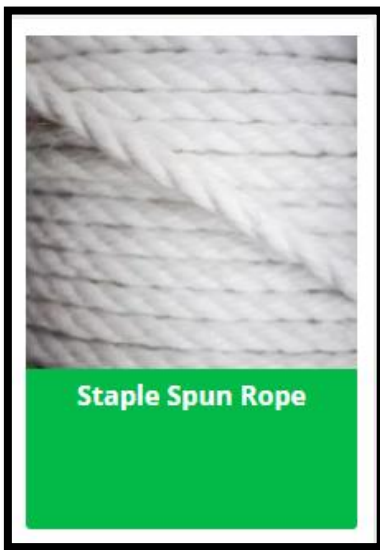
**Manila Rope**  
(Grade 1 natural Manila rope)



**Natural Hemp Rope**



**Nylon Rope**



## ශක්තිමත්ම ලණු මොනවාද?

නයිලෝන්, නයිලෝන් කඹය සාමාන්‍ය භාවිත ලණු අතරින් ශක්තිමත්ම ලණුවයි. එය විශිෂ්ට ක්‍රියාකාරී ගුණාංග ඇති අතර උසස් කම්පන අවශෝෂණ හැකියාවක් ඇත.

## ලණු වර්ග

දැනට විවිධ කඹ වර්ග 21 ක් පමණ භාවිත වේ . විලාසය, ඉදිකිරීම්, ද්‍රව්‍ය සහ වර්ණය අනුව වෙනස් වන විවිධ කඹ වර්ග පිළිබඳව හුරුපුරුදු වන්න සහ එක් එක් කඹවල භාවිතය සහ ප්‍රතිලාභ පිළිබඳ ඔබේ දැනුම පුළුල් කර ගැනීම ඉතා වැදගත් වේ.

## ලණු රැකබලා ගැනීම, ආරක්ෂා කිරීම සහ ගබඩා කිරීම

සෘජු හිරු එළිය යටතේ ඔබේ කඹ වියලීම සිදු නොකළ යුතුය. වියළන යන්ත්‍රයක් භාවිතා කර එය වියලීම නුසුදුසුය. මද හිරු එළිය හා සුළං මගින් එය වියලා ගැනීම සුදුසුය. ඔබේ ලණුව තාපය, හිරු එළිය සහ රසායනික ද්‍රව්‍ය වලින් ඇත්ව ගබඩා කරන්න . අම්ල සහ ඔක්සිකාරක අඩංගු සියලුම සංයෝගවලින් ඔබේ කඹය ආරක්ෂා කරන්න.

## ඔබ කඹයක් ආරක්ෂා කරන්නේ කෙසේද?

1. ලණු බැගයක් භාවිතා කරන්න. (කඹය බිම සමඟ ස්පර්ශ වන විට, අපිරිසිදුවේ ඉක්මනින් කඹයට හානි සිදුවේ )
2. කඹයක් තෙත සහිතව ගබඩා නොකළ යුතුය.
3. තාපය ඇති මෝටර් රථයක් තුළ කඹයක් ගබඩා නොකරන්න.
4. ඔබේ කඹය රසායනික ද්‍රව්‍යවලින් ඇත් කර තබන්න.

කඹය අපිරිසිදු වී ඇත්නම්, මෘදු සබන් යොදා සීතල වතුරෙන් සෝදා හැරිය යුතුයි . සබන් ඉවත් කිරීම සඳහා සීතල වතුරෙන් සෝදා හරින්න. ඉහලින් එල්ලා සුළඟේ වියලීමට ඉඩ දෙන්න.

# කම්යක් මතන ආකාරය



1



2



3



4



5



6



7

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය



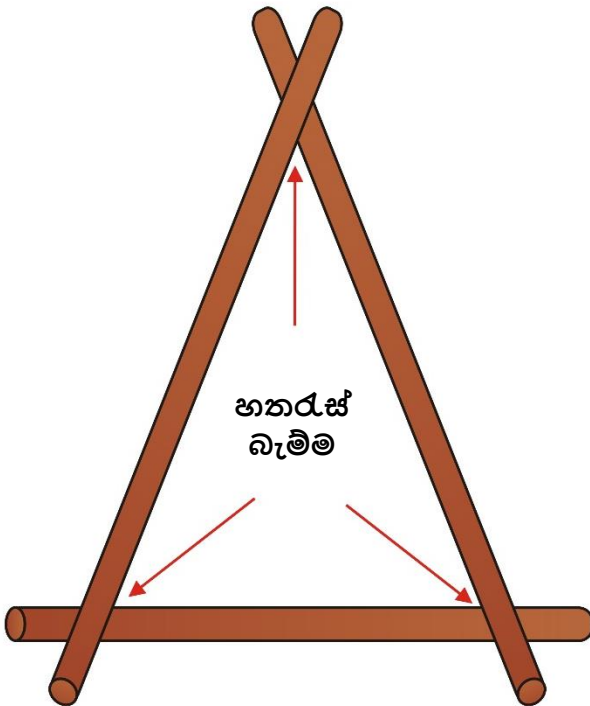
## කඹය සිසිල්, වියළි, අඳුරු තැනක ගබඩා කරන්න.

1. ඔබේ ලඟුව ගරාජයක හෝ මඩුවක වැනි කාලයන් සමඟ හිරු එළිය නොවැටෙන අඳුරු ප්‍රදේශයක තබන්න.
2. ඔබේ කඹය ගබඩා කරන ස්ථානය තෙත් නම්, තන්තු (කෙඳි) හැකිලෙන අතර කඹය නියමිත ප්‍රමාණයට වඩා දිගු වන අතර එමඟින් එය කැඩී යා හැක.

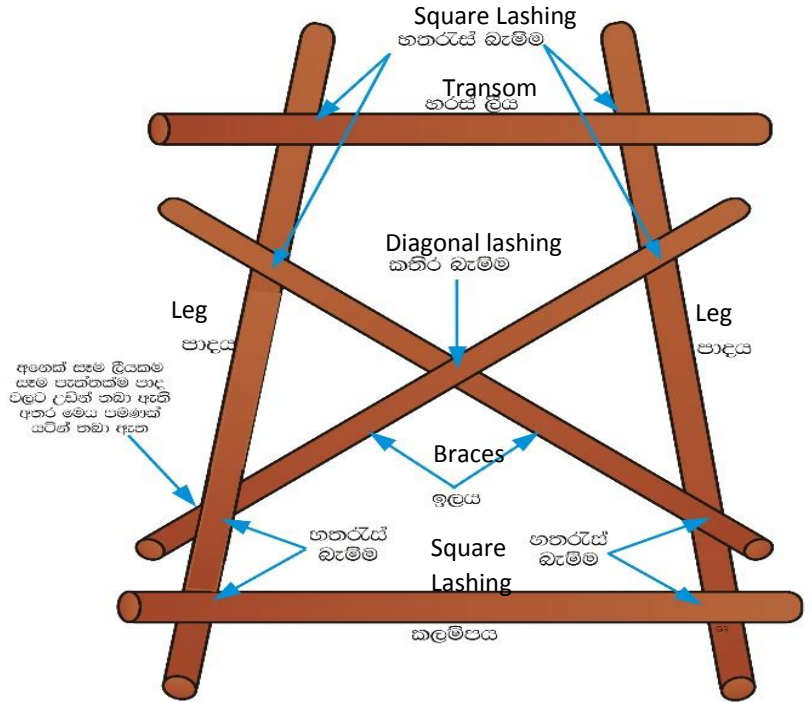




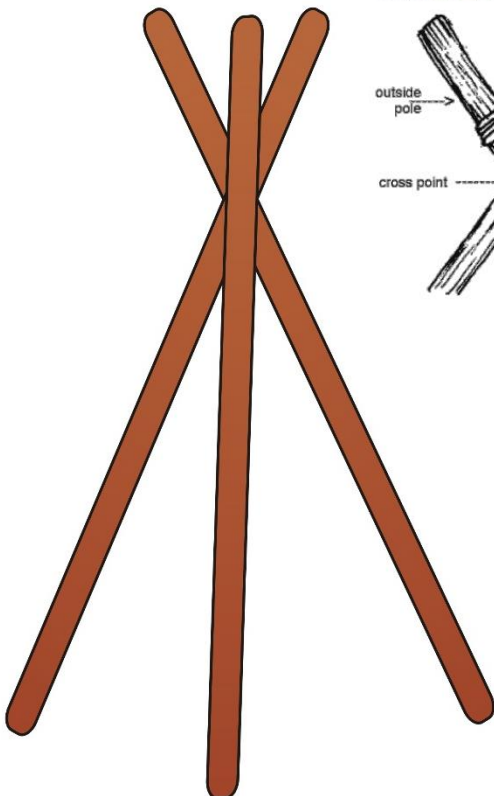
A රාමුව



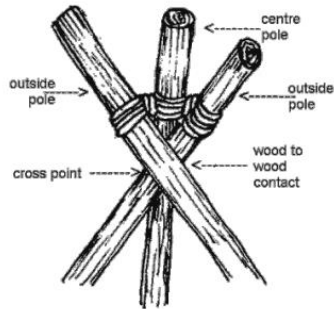
පාලම් පාදය



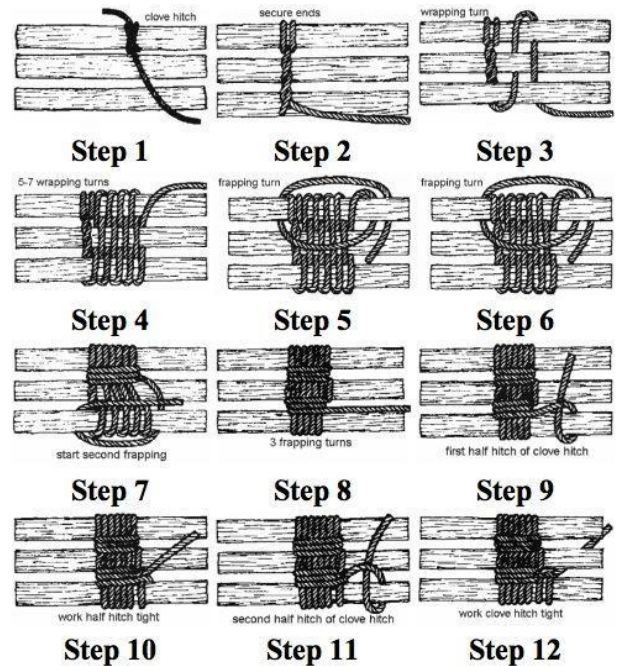
ත්‍රිපාදය



Setting Up A Tripod



ත්‍රිපාද වෙළුම



- ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය



**PROGRAMME TRAM**

6. පා සටහන්

- බාලදක්ෂ විද්‍යාව ග්‍රන්ථයට අනුව මිනිස් පා සලකුණක/ සපත්තු අඩියක / සත්ව හෝ පක්ෂි පාද සටහන්වල කොටස් හඳුනා ගැනීමට හැකි වීම.
- විවිධ පෘෂ්ඨයන් මත පාද සටහන් නිරීක්ෂණය කිරීමට හැකි වීම සහ මෙම පාද සටහන් වලට හේතු වූ දේ/එය පිටුපස ඇති කතාව පැහැදිලි කිරීමට හැකි වීම
- ෂ්ලාස්ටර් ඔෆ් පැරිස් භාවිතයෙන් සතෙකුගේ හෝ කුරුල්ලෙකුගේ පාද ආකෘතියක් සෑදීම
- බාලදක්ෂ විද්‍යාව ග්‍රන්ථයේ සදහන් කඳවුරු කතාන්දර අංක 12 හි ඇති පා සටහන් පිලිබඳ කරුණු අධ්‍යයනය කර තිබීම.

සත්ව පාද ආකෘතියක් සාදා ගන්නේ කෙසේද

**අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය**

ෂ්ලාස්ටර් පැරිස්

ජලය

කාඩ් බෝර්ඩ්

සෙලෝ ටේප්

කතුර

ඉවතලන භාජනයක් ( පොල් කටුවක්)

සතෙකුගේ අඩි සලකුණක් පොලව මත ඇති ස්ථානයක් සොයාගන්න. එම සලකුණ මත ඇති කුණු රොඩු ,ගල් කැබලි,වැලි යනාදිය ඉවත් කර එම ස්ථානය හොදින් පිරිසිදු කරගන්න.

1. ෂ්ලාස්ටර් පැරිස් දියරය සාදා ගැනීමට පෙර අතෙකුත් අවශ්‍යතා සකස් කර ගෙන සිටින්න
2. පොලව මත ඇති පා සලකුණ වටේට තැබිය හැකි ප්‍රමිතයට දිගින් යුතු අඟල් 3ක් පමණ උස කාර්ඩ් බෝර්ඩ් පටියක් කපාගන්න.එය රවුමක් ආකාරයට අලව ගන්න
3. පොළොවේ ඇති අඩි සලකුණ මැදි වන ආකාරයට සද ගත් කාර්ඩ් බෝර්ඩ් රවුම හොදින් පොලවට තද වනසේ තබන්න.
4. භාජනයට ෂ්ලාස්ටර් පැරිස් දියකරගෙන (ඝන ද්‍රාවණයක් ලෙස) පා සටහන මතට වක් කරන්න.

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය

5. කෝටු කැල්ලක් ගෙන එම සලකුණ ලබාගත් දිනය, ස්ථානය යනාදිය කෙටියෙන් සටහන් කරන්න ,එය හොඳින් සවි වන තුරු වේලෙන්තට තබන්න.
6. හොඳින් වෙළුන පසු කාර්ඩ් බෝර්ඩ් පටිය ඉවත් කර පසත් සමග හාරා ප්‍රවේසමෙන් අඩි සලකුණ ඉවත් කරගන්න
7. හොඳින් වෙළුන පසු ජල පහරකට අල්ලා පස් ඉවත් කර ගන්න







කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය



කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය





**PROGRAMME TRAM**

**7. මාලිමා යන්ත්‍රය සහ සිතියම්කරණය 2**

පහත සඳහන් දේ පිළිබඳ හැකියාව පෙන්වීමට හැකියාව ප්‍රදර්ශනය කිරීම

- සිතියමක් දිශාගත කිරීම
- ත්‍රිකෝණ ක්‍රමයට කටු සිතියමක් පරිමාණයට ඇඳීම (මාලිමා යන්ත්‍රය හෝ GPS තාක්ෂණය උපයෝගී කර ගත හැකිය)

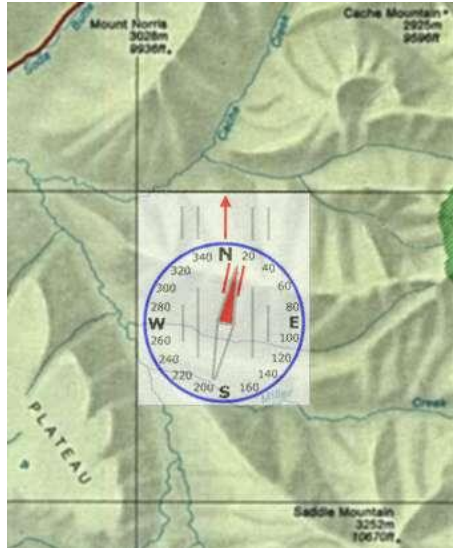
**සිතියමක් දිසා ගත කිරීම**

සිතියමක් සැබෑ ලෝකය නියෝජනය කරයි. සිතියමක් දිශානතියට පත් කිරීමෙන්, ඔබ එය ස්ථානගත කරයි, එවිට එහි උතුර සැබවින්ම උතුරට යොමු වේ. ඔබ සිතියමක් දිශානත කර සිතියමේ ඔබ සිටින්නේ කොතැනදැයි දැනගත් විට, ඔබට යම් දිශාවකට ගොස් සැබෑ ස්ථානයක් (ගොඩනැගිල්ලක්) දැක එය සිතියමෙහි සොයාගත හැකිය.

**සිතියමක් දිශා ගත කිරීමට පහත පියවර 4 අනුගමනය කිරීමෙන් ඉතා පහසුය**

1. ඔබේ සිතියම සාපේක්ෂව පැනලි, සිනිඳු මතුපිටක් මත තබන්න.
2. ඔබේ මලිමාවේ කරකැවිය හැකි මුහුණත කරකවමින් එම මුහුණතේ ඇති දිශානති රේඛා මලිමාවේ පාදමේ ඇති ගමන් රේඛයට සමාන්තරව තබන්න
3. සිතියමේ උතුරු-දකුණු මැරීඩියන්වලට (ග්‍රිඩ් රේඛා) මලිමාවේ පාදම (Base Plate) තබන්න ( දැන් ඔබගේ සිතියමේ ග්‍රිඩ් රේඛා මාලිමාවේ මුහුණතේ ඇති දිශානති රේඛා,මාලිමාවේ පාදම මත ඇති ගමන් රේඛය හා N අක්ෂරය ඇති ස්ථානය යන 4 ම සමාන්තරව ඇත)
4. මාලිමාවේ චුම්භක කටුවේ රතු පාට පැත්ත N අකුර මතට පැමිණෙන තුරු මාලිමාව හා සිතියම එකවර සෙමෙන් කරකවන්න

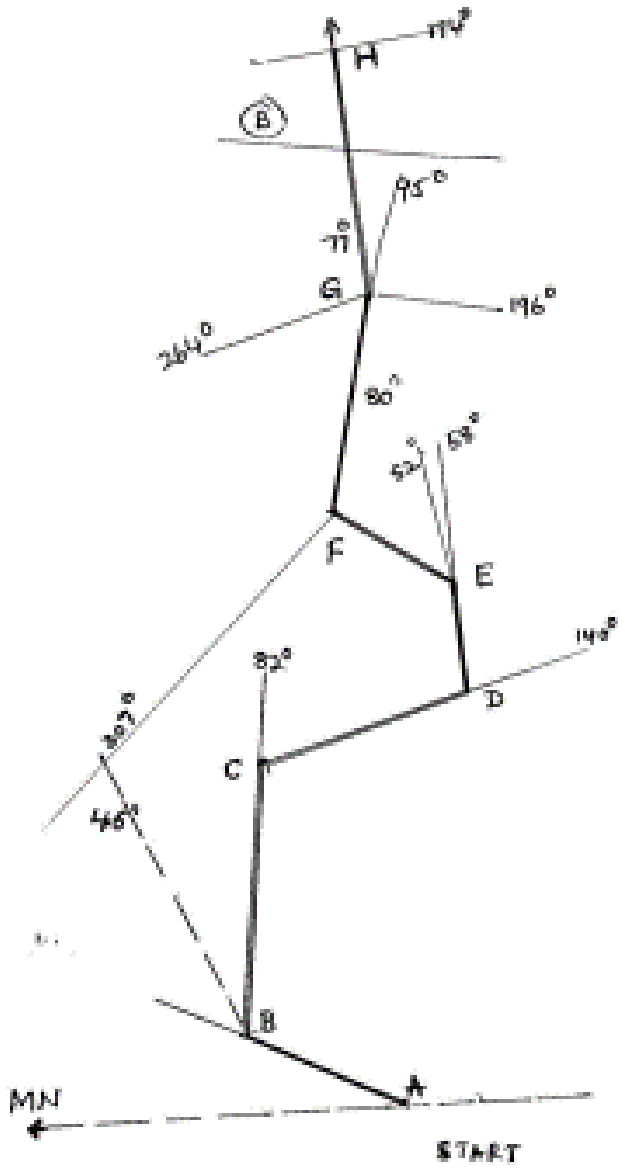
(දැන් ඔබගේ සිතියමේ ග්‍රිඩ් රේඛා,මාලිමාවේ මුහුණතේ ඇති දිශානති රේඛා,මාලිමාවේ පාදම මත ඇති ගමන් රේඛය හා N අක්ෂරය ඇති ස්ථානය මෙන්ම චුම්භක කටුවේ රතුපාට පැත්ත යන අංග 5 ම සමාන්තරව ඇත)



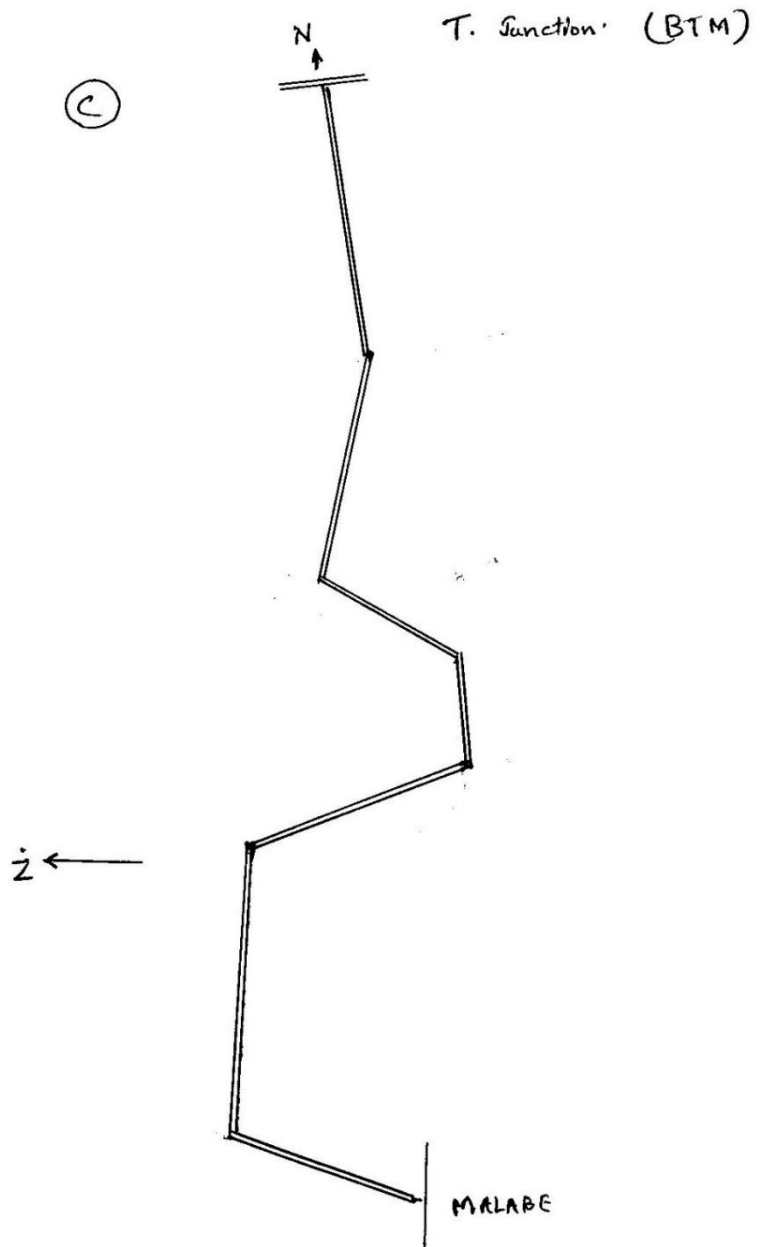
ඔබ සිතියමේ සිටින්නේ කොනැන්දැයි ඔබ දන්නේ නම්, ඔබට ඕනෑම දිශාවකට බැලීමට හැකි විය යුතු අතර එම දිශාවටම සිතියමෙහි නිරූපණය කර ඇති වස්තූන් දැකගත හැකිය.

ඔබගේ සිතියමේ ඔබ සිටින්නේ කොනැන්දැයි ඔබ දන්නේ නම්, ඔබට ඔබගේ සිතියම දුරස්ථ විශේෂාංග මගින් දිශානතියට පත් කළ හැක. ඔබට එක් දිශාවකින් දන්නා කන්දක් සහ වෙනත් ආකාරයකින් වැවක් දැකිය හැකි නම්, සිතියම එළියට දමා එය හරවන්න එවිට සිතියමේ ඇති අනුරූප සලකුණු දුරස්ථ ලක්ෂණ සමඟ සමපාත වේ.

කටු සිතියම් පරිමාණයට ඇඳීම



(C)



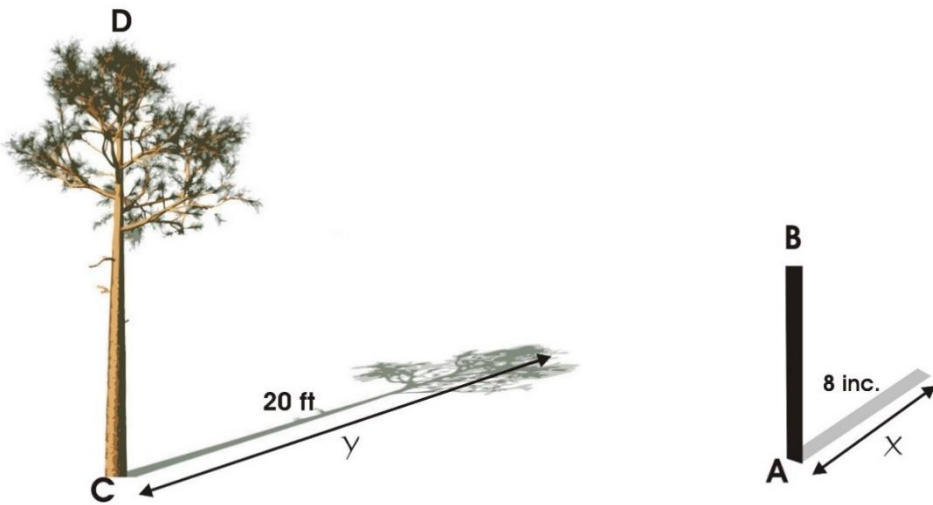


**PROGRAMME TRAM**

8. උස, දිග, බර නිශ්චය කිරීම

- මිනුම් උපකරණ නොමැති විට මිනුම් කිරීමට භාවිත කළ හැකි බාලදක්ෂයාගේ අත, ඇඟිලි, පාද ආදියෙහි දිග දැන ගෙන සිටීම.
- උස තක්සේරු කිරීමට "සෙවනැලි ක්‍රමය, 10:1 ක්‍රමය සහ තවත් එක් ක්‍රමයක් භාවිත කිරීමට හැකි වීම.
- ත්‍රිකෝණ ක්‍රමය හෝ නැපෝලියන් ක්‍රමය භාවිතා කර දුර මැනීමට හැකි වීම
- බරක් (බාලදක්ෂයාට අපහසුවකින් තොරව එසවිය හැකි) ආසන්න වශයෙන් තක්සේරු කිරීමට හැකි වීම

ගසක උස මැනීමට සෙවනැලි ක්‍රමය යොදාගන්නා ආකාරය



- y නම් වූ ගසේ සෙවනැල්ලේ දිග මැනගන්න (අඩි 20 )
- එම අවස්තාවේදීම අඩි රුලක් ගෙන එම ස්ථානයේම ගසට සමාන්තරව තබා x නම් වූ අඩිරුලේ සෙවනැල්ලේ දිග මැනගන්න (අඟල් 8)

දැන් ගණනය කිරීමකින් තොරවම අවශ්‍ය නම් CD නම් වූ ගසේ උස සිතා ගත හැකිය ,එනම් අඩි රුලක සැබෑ උස අඟල් 12ක් උවත් එහි සෙවනැල්ල අඟල් 8ක් (y) ලෙස වැටී ඇති නිසා ,එය අඩි රුලේ සැබෑ උසෙන් 3න් 2ක කොටසක් (2/3) වන නිසා y නම් වූ ගසේ උසද(අඩි 20), ගසේ සැබෑ උසෙන් 3න් 2ක කොටසක් පෙන්වන බව නිගමනය කළ හැකිය. එසේනම් ගසේ සැබෑ උස අඩි 30කි .

$$\frac{Y}{X} = \frac{CD}{AB}$$

(Y)ගසේ සෙවනැල්ලේ උස = (CD)ගසේ සැබෑ උස  
 (X)අඩි රූලේ සෙවනැල්ලේ උස = (AB)අඩි රූලේ සැබෑ උස

$$\frac{20}{8} = \frac{CD}{12}$$

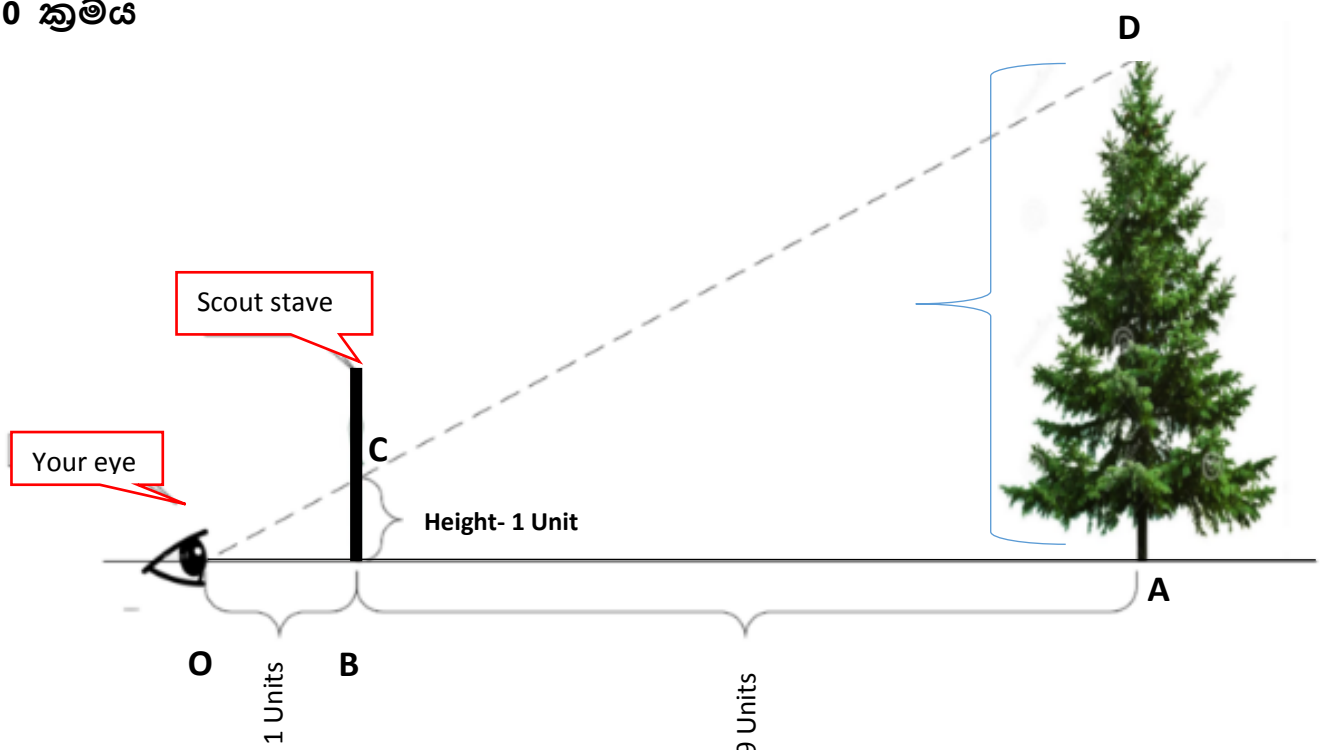
$$3 \times 12 \times \frac{20}{8} = CD$$

$$3 \times \frac{20 \times 10}{2} = CD$$

$$30 = CD$$

CD (ගසේ උස) අඩි 30

1:10 ක්‍රමය



- උස මැනීමට අවශ්‍ය වස්තුවේ මුල සිට බිම දිගේ ඕනෑම ඒකක 9ක් (අඩි,මීටර්, බාලදක්ෂ යෂ්ඨිය,බාලදක්ෂයෙකුගේ උස) මැන ගන්න(A-B) එම ස්ථානයේ සිරස් අතට යෂ්ඨියක් අල්ලා ගන්න.
- ඒකක 9ක් මැනගත් ස්ථානයේ සිට තවත් 1ක ඒකකයක් ලකුණු කර ගන්න (O)
- O ස්ථානය මත ඇස තබා වස්තුවේ මුදුන දෙස බලමින් අදාල වස්තුවේ මුදුනත්,ඇසත් අතර සරල රේඛාවක් අඳින්නේනම්,B ස්ථානයේ ඇති යෂ්ඨියේ කැපෙන ලකෂ්‍යය වෙතත් බාලදක්ෂයෙකුගේ සහය ගෙන ලකුණු කර ගන්න (C)
- B ස්ථානයේ සිට C ලක්ෂ්‍යයට ඇති උස මෙන් 10 ගුණයක් අදාල වස්තුව උසවේ.

$$\frac{DA}{CB} = \frac{OA}{OB}$$

$$\frac{h}{1} = \frac{10}{1}$$

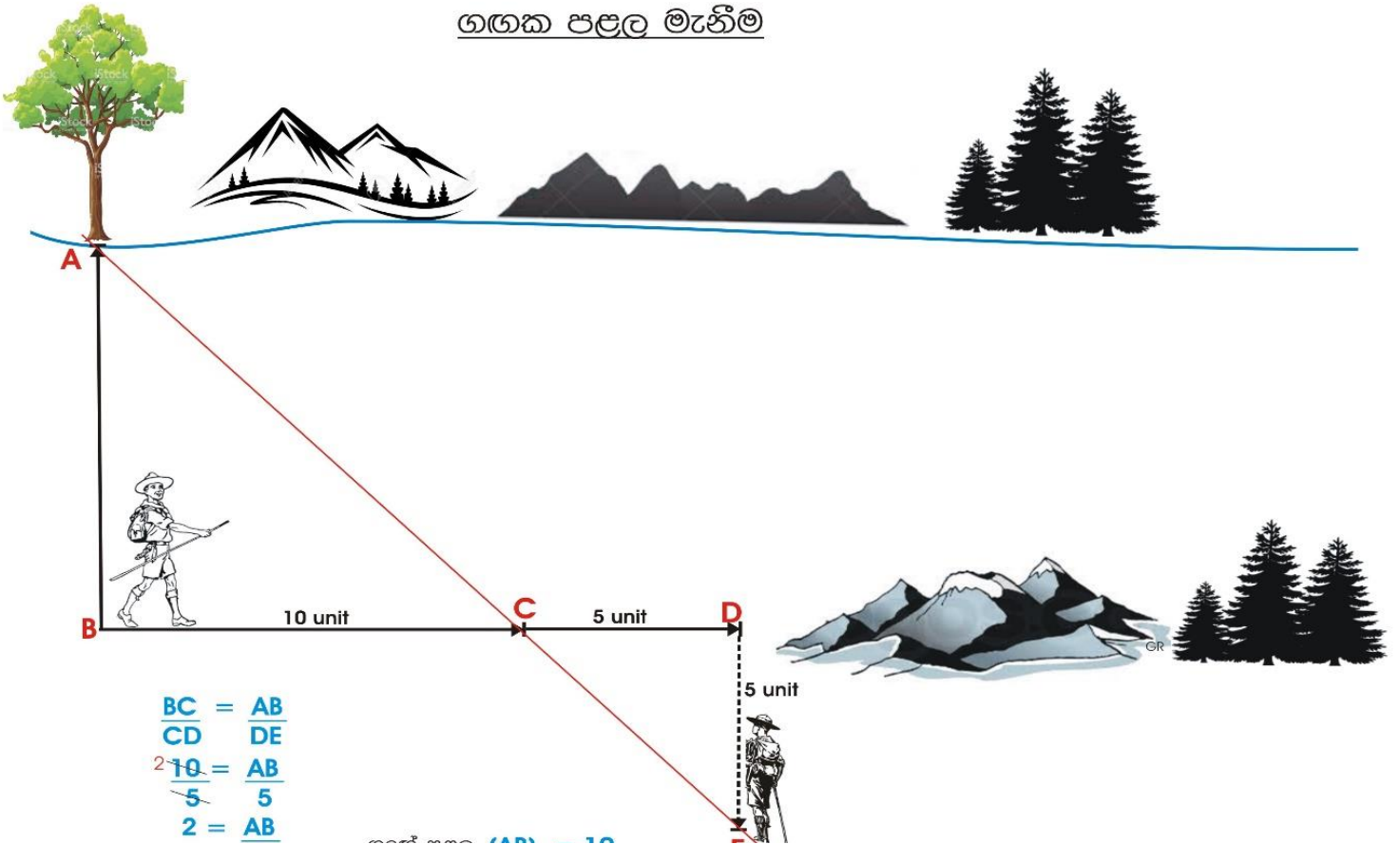
$$h = \frac{10}{1} \times 1$$

$$h = 10 \text{ Units}$$



# සමකෝණී ත්‍රිකෝණ ක්‍රමය

## ගඟක පළල මැනීම



- ගඟේ මෙහා ඉවුරේ ඔබ සිටින ස්ථානයේ සිට කෙලින් එහා ඉවුරේ ඇති යම් වස්තුවක් (ගලක්, ගසක් වැනි) **A** ලෙස නම් කර ගන්න.
- එයට කෙලින් ඔබ ඉන්නා ස්ථානය **B** ලෙස නම් කර ගන්න. දැන් ඔබ සිටින ස්ථානයේ සිට ගං ඉවුරේ අයින දිගේ යම් එකක යක් (බාලදක්ෂ යන්ත්‍රය) ගෙන ඉන් 10ක් (මේ සඳහා 2න් පහසුවෙන් බෙදෙන ඕනෑම අගයක් ගමන් කළ හැක) ගමන් කරන්න.
- එම ස්ථානය **C** ලෙස නම් කරන්න, **C** ස්ථානයේ සිට නැවතත් **BC** දක්වා පැමිණි දුරෙන් හරි අඩක් එනම් එකක 5ක් නැවතත් ගං ඉවුර දිගේ ගමන් කර එම ස්ථානය **D** ලෙස නම් කරන්න.
- දැන් **C** ස්ථානයේ යන්ත්‍රයක් සිටුවා (බාලදක්ෂයෙකු නොව) **D** ස්ථානයේ සිටින ඔබ **AC** ස්ථාන දෙක සරල රේඛාවකට පැමිණෙන තුරු පසු පසට ගමන් කරන්න (ගං ඉවුරේ සිට ගොඩ බිම දෙසට)
- **CD** සරල රේඛාවකට ඔබට පෙනෙන විට නැවතී එම ස්ථානය **E** ලෙස නම් කරන්න. **D** සිට **E** දක්වා ඇති දුර මෙන් දෙගුණය ගඟේ පළල වේ.

## නැපෝලියන් ක්‍රමය මගින් දුර මැනීම



ඔබේ අතේ මාසීම ප්‍රතිවිරුද්ධ වෙරළට ස්පර්ශ වන පරිදි ස්ථානගත කරන්න. අංශක 90ක් හැරී ඔබේ අතේ දාරය මෙම නව දිශාවට ස්පර්ශ වන දුර සටහන් කරන්න. ඔබේ ස්ථායේ සිට එම නව ස්ථානය ලකුණුකර ඒ අතර ඇති දුර මැනගන්න එය ගංගාවේ පළල පිළිබඳ ඇස්තමේන්තුවකි.



# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 9. විවිධ උපකරණ භාවිතය

පහත සඳහන් උපකරණ ආරක්ෂිතව භාවිතා කිරීමට සහ නඩත්තු කිරීමට හැකි වීම.

- අත් පොරව, කියත්, පිහිය, මිටිය, අතකොලුව ආදිය.

#### පිහිය

##### පිහි වර්ග

නැවිය හැකි පිහිය

මෙය සාමාන්‍යයෙන් ස්විස් හමුදා පිහි වැනි බහුකාර්ය පිහි වේ



අගුළු පිහිය

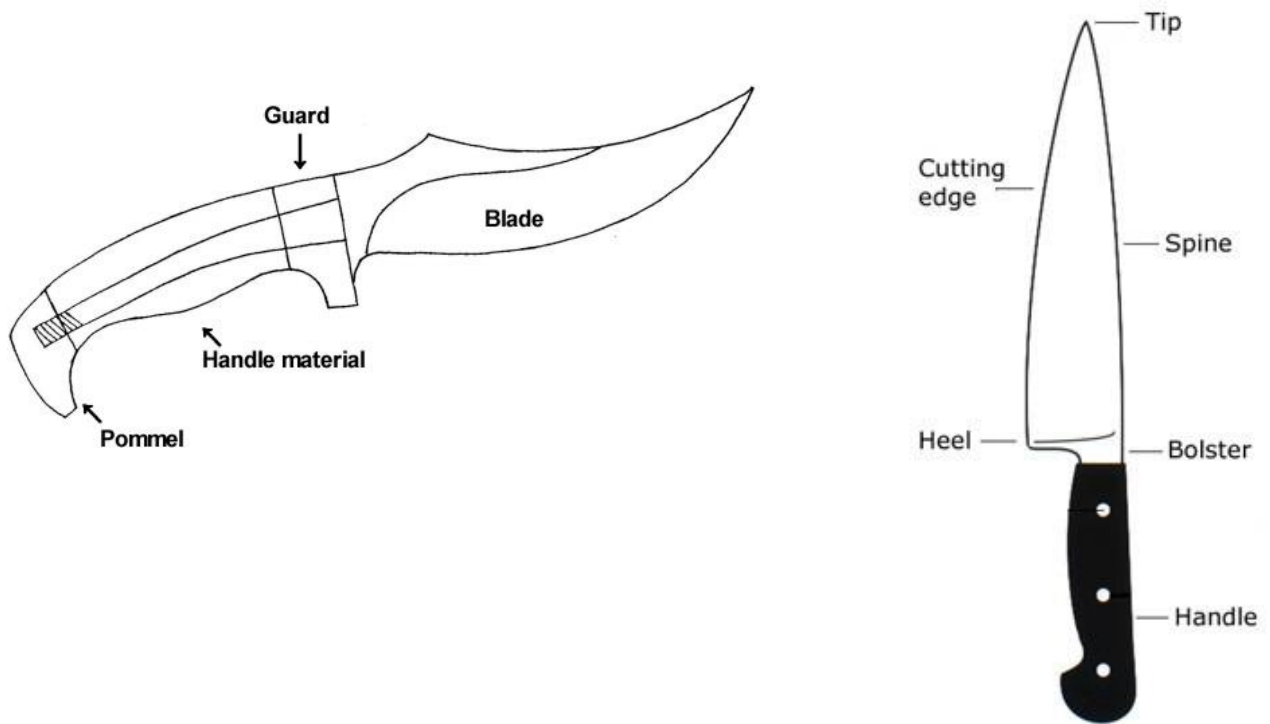
මේවා සාමාන්‍යයෙන් තනි අගුලු දැමීමේ තලයක් සහිත පොදු කාර්ය පිහි වේ. මෙයින් අදහස් කරන්නේ තලය විවෘත කළ විට එය එම ස්ථානයට අගුලු දමන අතර පර්ෂ්ලකයාට තලය නැවීමට ඉඩ දීම සඳහා අගුලු දැමීමේ බොත්තම එබිය යුතු බවයි.



කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය

### පෘෂ්ඨ නලය සහිත පිහිය

මෙම වර්ගයේ පිහි සාමාන්‍යයෙන් ඉතා විශේෂිත භාවිතයක් ඇත, එනම් දඩයම් කිරීම සඳහා, හමුදාවේ භාවිතය සඳහා යනාදිය. මෙම පිහි වල නලයක් සවි කර ඇති අතර ඒවා භාවිතයේ නොමැති විට කොපුවක ගබඩා කර ඇත. මෙම පිහි ඉතා ශක්තිමත් වේ.



## පිහිය ආරක්ෂා කරව භාවිත කිරීම

පිහි නිසි ලෙස භාවිතා කරන්නේ නම් ආරක්ෂිතම මෙවලම් අතර වේ. පිහි ආරක්ෂාව පිළිබඳ පළමු රීතිය වන්නේ ඔබේ ශරීරයෙන් හෝ වෙනත් පුද්ගලයෙකුගෙන් ඉවත් කිරීමයි. ලිස්සා ගොස් කැපී අනතුරක් වීමේ හැකියාව සෑම විටම පවතී. තල මුවහත් කිරීමේදී දීද ඉතා කල්පනා කරව කළ යුතුය. පිහි අනතුරු ද සිදු වන්නේ කපන ලද වස්තුව ස්ථිරව ආරක්ෂිතව නොමැති විට ය. සෑම විටම ඝන පෘෂ්ඨයක් මත කපා. ඔබ දෙදෙනාම තලයෙහි විභව වාපයෙන් හෝ තල තුඩෙන් ඉවතට මුහුණ ලා සිටින්නේ නම් මිස වෙනත් පුද්ගලයෙකුට එය කපා ගත හැකි වන පරිදි වස්තුවක් අල්ලා නොගන්න. පිහි සාමාන්යයෙන් කැපීම සඳහා සාදා ඇති බව මතක තබා ගන්න. ඒවා මිටි නොවේ. මිටියක් ලෙස භාවිතා කරන්නේ නම්, පහරේ බලය ඔබේ අත තලය දිගේ ලිස්සා යාමට හේතු විය හැක. එසේත් නැතිනම් ඔබට ඔබ ඉලක්ක කරන වස්තුව මඟ හැර ඔබේ ඇඟිලි හෝ මැණික් කටුව වස්තුවට පහර දිය හැකිය. පිහියකින් කැපීම හෝ මිටිය පහර දීමෙන් වස්තුවේ කැලි සෑම දිශාවකටම විසි වීමට හේතු විය හැක, සමහර විට ඔබේ ඇසට හෝ මිතුරෙකුගේ ඇසට පවා එම කැලි විසිවිය හැකිය . පිහි යනු ඉස්කුරුප්පු නියතක් වැනි දෙයක් නොවේ. ඇඹරීමෙන් ආතතියට පත් වූ තලයක් ලිස්සා යාම හෝ කඩා වැටීම මගින් පරිශීලකයාට තුවාල විය හැකිය. එම නිසා තම කාර්යය සඳහා නිවැරදිව පිහිය භාවිතා කිරීමට මෙන්ම භාවිතා නොකරන අවස්ථාවලදී ආරක්ෂාකාරීව ගබඩා කර තැබීමට වග බලා ගතයුතුය.

## පිහිය භාවිතයේදී ආරක්ෂිත ඉඟි

- නියුණු මුවහතක් ඇති පිහි නිවැරදිව භාවිතා කිරීමෙන් අනතුරු බොහොහොවට මඟ හරවා ගත හැකිය , මොට පිහි භාවිතයේදී වැඩි බලයක් යෙදවීමට සිදුවීමෙන් අනතුරු සිදු විය හැකිය
- නැමි පිහියක් විවෘත කරන විට, ඔබේ ඇඟිලි තලයෙහි මුවහත පැත්තෙන් ඇත් කරන්න.
- ඔබේ සාක්කුවේ කොපු නොකළ කෙලින් පිහි හෝ නැමෙන පිහි රැගෙන නොයන්න. වැටීමක් නිසා ඔබට හානි විය හැකිය.
- අවර්තයක් නොමැති කිසිදු පිහියකින් උඩකට නගින්න විට හෝ දුවන අවස්ථා වලදී රැගෙන යාමෙන් වලකින්න
- ඔබේ පිහිය නිතර මුවහත් කර තබාගන්න
- මුවහත් කිරීමේ දී කෝණය අංශක 10-15 අතර පවත්වා ගනිමින් එය සිදුකරන්න



- තලයක් මුළුතර කරන විට, සෑම විටම තලය ඔබෙන් ඉවතට තල්ලු කරන්න. තවද ඔබ තලයේ එක් පැත්තකින් වාර පහක් අතුල්ලන්නේ නම්, ඔබට විරුද්ධ පැත්තේ එකම කෝණයකින් සමාන පීඩනයකින් වාර පහක් අතුල්ලා ගත යුතුය.
- ඔබේ පිහිය පිරිසිදුව හා නියුණුව තබා ගන්න. එය ආරක්ෂිතව හා වගකීමෙන් භාවිතා කරන්න. එය වසර ගණනාවක් වටිනා, ජීවිතාරක්ෂක මෙවලමක් වනු ඇත.

## පොරව

### පොරොච්ච වර්ග

විවෘත ගිනි භාවිතා කරන සියලුම කඳවුරු සඳහා පොරව අත්‍යවශ්‍ය මෙවලමකි. ඕනෑම මෙවලමක් මෙන්, පොරව භාවිතා කළ යුත්තේ එහි නිවැරදි අරමුණ සඳහා පමණි, ආරක්ෂිත මාර්ගෝපදේශ අනුගමනය කළ යුතුය, එය නිසි ලෙස රැකබලා ගත යුතු අතර සෑමවිටම ගෞරවයෙන් සැලකිය යුතුය.

බාලදක්ෂ කටයුතු සඳහා ප්‍රධාන වශයෙන් භාවිතා කරන පොරොච්ච වර්ග දෙකක් ඇත, ඒවා නම් අත් පොරව සහ ගෙලිං පොරව ය. මේ සෑම එකක්ම නිශ්චිත භාවිතයක් ඇති අතර ඒවා භාවිතා කළ යුත්තේ එලෙස පමණි.

### මොන පොරවද?

එක් එක් පොරව හෝ කියත් වෙනස් කාර්යයක් කිරීමට නිර්මාණය කර ඇති අතර ඒවා භාවිතා කළ යුත්තේ ඒවායේ අරමුණු සඳහා පමණි. පොරොච්ච, කියත්, පිහිය, මල්ලට්, මිටි යනාදියට වඩා සුදුසු කාර්යයක් කිරීමට හැර එය කිසි විටෙකත් භාවිතා නොකළ යුතුය.

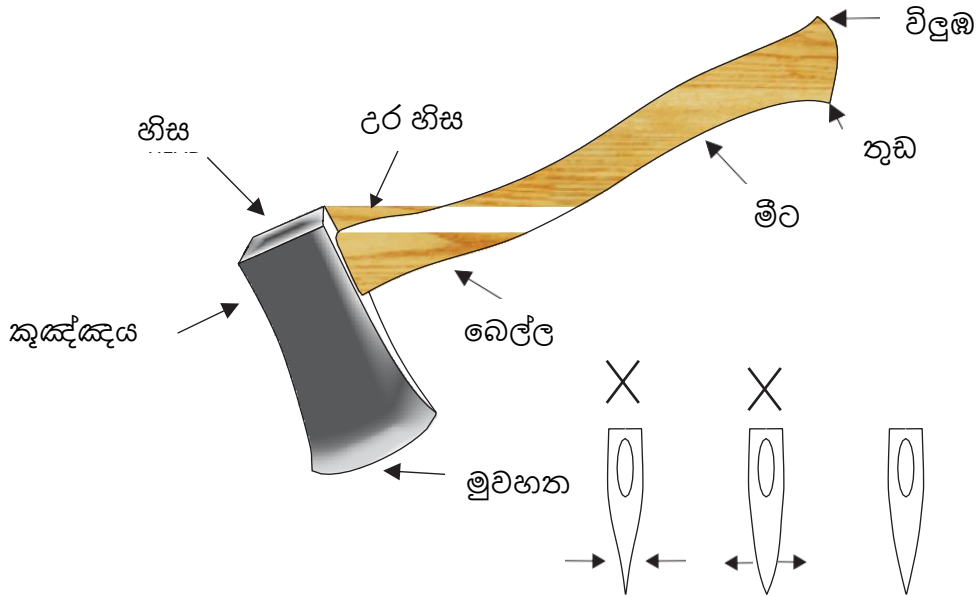
### අත් පොරව.

එක් අතකින් භාවිතා කිරීම සඳහා, එය කුඩා දර, සිහින් අතු සහ අතු කැපීම සහ කැපීම සඳහා භාවිතා කරන අතර ගස් කැපීමට භාවිතා නොකළ යුතුය. විෂ්කම්භය අඟල් තුනකට වඩා වැඩි ඕනෑම ලීයක් (ඔබේ මැණික් කටුවෙහි ප්‍රමාණයෙන්) දුන්න කියත් භාවිතයෙන් කපා ගත යුතුය.

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය

අත් පොරවෙහි ප්‍රධාන කොටස් වන්නේ:

අත් පොරව වල ලී හෝ ලෝහ මිටක් තිබිය හැක. ලෝහ මිටක් ඇති විට මිට වටා රබර් පටියක් අල්ලා ගැනීමේ පහසුවට ඇත. සියලුම අත් පොරව වල තලය ආවරණය වන අතර හිස පිටුපසට ආරක්ෂිතව ගැලපෙන ආවරණයක් තිබිය යුතුය.

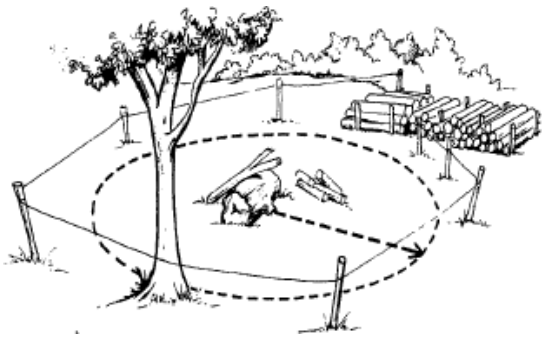


**පොරව ආරක්ෂා කිරීම**

- භාවිතයේ නොමැති විට පොරව ආවරණය කරන්න, නිවැරදිව ගැලපෙන කොපුවක් භාවිතා කර එය ආවරණය කළ යුතුය.
- පාවිච්චි කිරීමෙන් පසුව තලය හොදින් පිරිසිදු කර තැබිය යුතුය.
- දීර්ග කාලයක් පාවිච්චි නොකරන්නේ නම් තලයට තෙල් හෝ ග්‍රීස් ගල්වා තැබිය යුතුය.
- කඳවුරකදී එය නිසි පරිදි අවර්ණ යොදා නිසි ස්ථානයේ තැබිය යුතුය.
- රවුම් කාබෝරැන්ඩම් ගලකින් පොරව මුවහන් කරන්න (විවිධ ශ්‍රේණිවල රළු බව ඇත). ඔබ ගොරෝසු ගලකින් ආරම්භ කළ යුතු අතර, පොරව කෙතරම් මුවහන් කළ යුතුද යන්න මත සිහින් ගලකින් අවසන් කළ යුතුය. (එය තෙල් සමඟ භාවිතා කළ යුතුය.)
- පොරොව මුහුණත දෙපස කුඩා රවුම් ලෙස ගල ගෙන යන්න.

## පොරව භාවිතයේදී අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂිත පියවර

- ඇඳුම්වල පොරව හසුවීම වැලැක්වීම සඳහා ඔබ ස්කෘෆ්, ලේන්සු හෝ ලිහිල් ඇඳුම් ඇඳීම නොකළ යුතුය.
- මදු සපත්තු වෙනුවට ශක්තිමත් සම් සපත්තු පළඳින්න.
- අසල බිම පිරිසිදු කර, ඔබ පොරව දිග තුනක් ඇතුළත (එනම් දිගු කළ එක් අතක් සහ අක්ෂ තුනක දිග) උඩින් එල්ලෙන අත, ලණු, මිනිසුන් හෝ වෙනත් බාධා නොමැති බවට වග බලා ගන්න. කිසිවිටෙක ඔබ කපමින් සිටින දර අල්ලාගෙන සිටින ලෙස කිසිවෙකුගෙන් ඉල්ලා නොසිටින්න.
- භාවිතයට පෙර පොරව පරීක්ෂා කරන්න. කැඩුණු හෝ වෙනත් ආකාරයකින් හානි වී හෝ කැඩී ඇත්නම් හෝ හිස බුරුල් වී ඇත්නම් එය කිසි විටෙකත් භාවිතා නොකරන්න.
- කිසි විටෙක මොට පොරොවක් භාවිතා නොකරන්න
- කැපීම සඳහා සෑම විටම ලීයට පහළින් කපන කුට්ටියක් භාවිතා කරන්න, පොරව බිමට යාමට ඉඩ නොදෙන්න.
- වෙහෙස දැනෙන විට සෑම විටම නතර කරන්න.
- භාවිතා නොකරන විට පොරව ආවරණය කරන්න.
- පොරවේ නලය යටට සිටින සේ ඔබේ අතේ පැත්තකින් පොරව ගෙන යන්න. (ඇඟ ඇතුලට සිටින සේ)
- රැගෙන යන විට නලයේ මුඛය ඔබේ අතේ ඇඟිලි වලින් ඉදිරියට තබා ගැනීමට මතක තබා ගන්න. ( යම් අයුරකින් ඔබ වැටුනහොත් එවිට පොරව බිම පතිත වන අතර ඔබට හානියක් සිදු නොවේ)
- එකිනෙකාට මුහුණ සිටගෙන පොරව වෙනත් අයෙකුට ලබා දෙන්න. පළමුව පොරවේ හිස පැත්ත අනෙකාට ලබා දෙන්න



## අත් පොරව පාවිච්චි කරන ආකාරය

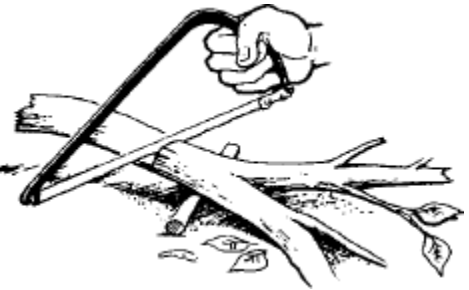
- කපන කොටය පිටුපස වකුටු (හෝ එක් දණහිස මත දණ ගසන්න).
- එක් අතකින් කපා ගැනීමට දර අල්ලා ගන්න.
- අනෙක් අතින් අත් පොරව කොට්ටයේ පහළ කොටසෙහි, 'ග්‍රහණය' මත අල්ලා ගන්න. පොරව තදින් අල්ලාගෙන සිටින්න
- පොරව සහ අතේ පහළ කොටස කෙළින් තබා මැණික් කටුවට හෝ උරහිසට වඩා වැලමිටට අත නැමීමෙන් දර කපන්න. දිගට අංශක 45 ක කෝණයකින් කපන්න
- V හැඩයට සිටින සේ දර කොටය කපන්න

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය

## දුනු කියන

ඇත්ත වශයෙන්ම පොරවක් නොවේ, නමුත් බොහෝ විට දර සකස් කිරීම සඳහා අක්ෂ සමඟ ඒකාබද්ධව භාවිතා වේ. දුනු කියත් වල වෙනසක් ඔබට හමුවිය හැකිය, උදාහරණයක් ලෙස, බුෂ් හෝ

'සැන්ඩ්වික්' කියත්. දුනු කියත් අත් පොරව භාවිතා කිරීම සඳහා විශාල දැව සඳහා භාවිතා කරන අතර කුඩා දැව කැපීම සඳහා කපන පොරවකට වඩා බොහෝ විට ආරක්ෂිත සහ පහසු වේ. මලකඩ ගැසීම වැළැක්වීම සඳහා ග්‍රීස් ආලේප කළ යුතු අතර, බ්ලේඩ් සාපේක්ෂව ලාභදායී බැවින්, ඒවා නියුණු කිරීමට උත්සාහ කරනවාට වඩා බ්ලේඩ් වෙනුවට ආදේශ කිරීම යෝග්‍ය වේ



## දුනු කියන භාවිත කරන ආකාරය

- දැව තදින් අල්ලාගෙන සිටින බවට වග බලා ගන්න - මේ සඳහා ඔබේ අත භාවිතා කළ යුතු නම්, එය තලයෙන් හොඳින් ඇත් කරන්න.
- සෙමින් ආරම්භ කරන්න, තලය හොඳින් ලියට වැටෙන තෙක් තලය ඔබ දෙසට පිටුපසට අදින්න. ඉන්පසු තලයෙහි සම්පූර්ණ දිග භාවිතා කරමින් ස්ථාවර රිද්මයකින් එහා මෙහා කරන්න
- භාවිතයෙන් පසු කියත් සෑම විටම වසන්න - එක්කෝ ජලාස්ටික්, නැතහොත් තලය වටා ගෝනි කැබ්ලේලක් බැඳ තබන්න.



මැලට් රබර් සහ ලී හිස් වලින් සදා ඇත. මෙම වර්ගයේ මිටි ලෝහ හිස් සහිත මිටිවලට වඩා මෘදු බලපෑමක් ලබා දෙයි. වැඩ කිරීමේදී උපකරණ වලට සිදු වන හානිය වලකා ගැනීමට මෙය ප්‍රයෝජනවත් වේ.



**PROGRAMME TRAM**

**10. පක්ෂීන් 10 දෙනෙකු අධ්‍යනය කිරීම**

- සිය ප්‍රදේශයේ සැරිසරන වර්ග 10 ක් නිරීක්ෂණය කිරීම.
- ඔවුන්ගේ වර්ණ, ශරීර ප්‍රමාණය,නාදය,වාසස්ථාන,බිත්තර වර්ණය,පාදවල හැඩය,හොටෙහි හැඩය ආදිය පිළිබඳව තොරතුරු රස කිරීම හා ලොග් පොතෙහි සටහන් කිරීම



කොට්ටෝරුවා පිසිබේ පවුලේ සත්වයෙකි , එයට පිකුලට්, රයිනෙක්ස් සහ සප්ස්කර් ද ඇතුළත් වේ. ඕස්ට්‍රේලියාව, නිව්ගිනියාව, නවසීලන්තය, මැඩගස්කරය සහ අන්ත ධ්‍රැව ප්‍රදේශ හැරුණු විට මෙම පවුලේ සාමාජිකයන් ලොව පුරා දක්නට ලැබේ. බොහෝ විශේෂයන් වනාන්තරවල හෝ වනාන්තර වාසස්ථානවල ජීවත් වේ, නමුත් විශේෂ කිහිපයක් පාෂාණ කඳු බෑවුම් සහ

කාන්තාර වැනි ගස් නොමැති ප්‍රදේශවල ජීවත් වන බව දන්නා අතර ගිලා කොට්ටෝරුවා පතොක් සුරාකෑම සඳහා විශේෂීකරණය කරයි.

මෙම පවුලේ සාමාජිකයන් ප්‍රධාන වශයෙන් ඔවුන්ගේ ලාක්ෂණික හැසිරීම් සඳහා ප්‍රසිද්ධය. ඔවුන් බොහෝ විට ගස්වල කඳන් සහ අතු මත කෘමි ගොදුරු සඳහා ආහාර සොයන අතර, බොහෝ විට ඔවුන්ගේ හොටෙන් බෙර වාදනය කිරීමෙන් සන්නිවේදනය කරයි, යම් දුරකට ඇසෙන ප්‍රතිවර්තන ශබ්දයක් ඇති කරයි. සමහර විශේෂයන් පලතුරු, කුරුල්ලන්ගේ බිත්තර, කුඩා සතුන්, ගස් යුෂ, මිනිස් කුණු කසළ සහ මළකුණු සමඟ ඔවුන්ගේ ආහාර වේල වෙනස් කරයි. ඔවුන් බොහෝ විට කැඳලි සහ ලැගුම් ගන්නේ ඔවුන් ගස් වල කැණීම් කරන සිදුරුවල වන අතර, ඔවුන්ගේ



අනහැර දැමූ සිදුරු අනෙකුත් කුහර-කැදලි කුරුල්ලන්ට වැදගත් වේ. ඔවුන් සමහර විට ගොඩනැගිලිවල සිදුරු සාදන විට හෝ පලතුරු හෝග ආහාරයට ගන්නා විට මිනිසුන් සමඟ ගැටුම් ඇති කරයි, නමුත් ගස්වල කෘමි පලිබෝධ ඉවත් කිරීමෙන් ජීරයෝජනවත් සේවාවක් ඉටු කරයි.

Picidae යනු Piciformes අනුපිළිවෙලෙහි ජීවත්වන පවුල් නවයෙන් එකකි, අනෙක් ඒවා බාබට් (පවුල් තුනකින් සමන්විත), ටුකන්, ටුකන්-බාබට් සහ මී පැණි මඟපෙන්වන්නන් වන (කොට්ටෝරුවන් සමග ) පිසි ක්ලේඩ් සහ ජකැමර් සහ පෆ්බර්ඩ් වලින් සමන්විත වේ. clade Galbuli. DNA අනුපිළිවෙල මෙම කණ්ඩායම් දෙකේ සහෝදර සබඳතා තහවුරු කර ඇත. Picidae පවුලට වර්ග 35 කින් සමන්විත විශේෂ 240 ක් පමණ ඇතුළත් වේ. වාසස්ථාන අනිමි වීම හෝ වාසස්ථාන බිඳකඩනය වීම හේතුවෙන් විශේෂ 20කට ආසන්න ප්‍රමාණයක් වඳවීමේ තර්ජනයට ලක්ව ඇති අතර එකක් වන බර්මියුඩා ෆ්ලිකර් වඳ වී ගොස් ඇති අතර නවත් දෙකක් එසේ විය හැකිය.



Birds' eggs



Birds' nests



How birds grow up



Cuckoos



Feathers



How a bird hatches



PROGRAMME TRAM

11. පිහිනීම /විකල්ප දක්ෂතා

- මීටර් 50 ක් පිහිනීම හෝ, ක්‍රීඩකයා /ජ්‍යෙෂ්ඨ ක්‍රීඩක හෝ මලල ක්‍රීඩක/ ජ්‍යෙෂ්ඨ මලල ක්‍රීඩක පදක්කම හෝ ගොවි,ගවේෂක කාණ්ඩය හෝ අධ්‍යාපන කණ්ඩයෙන් එක් පදක්කමක් සමත් කළ හැකිය.
- ගුවන් බාලදක්ෂයින්ට ඒ වෙනුවට එයාර්මන් කාණ්ඩයෙන් පදක්කමක් සමත් කළ හැකිය.
- මුහුදු බාලදක්ෂයින්ට මෙම විකල්පය නොමැති අතර පිහිනීම අනිවාර්ය වේ.

මීටර් 50 ක් පිහිනීම



ක්‍රීඩකයා /ජ්‍යෙෂ්ඨ ක්‍රීඩක හෝ මලල ක්‍රීඩක/ ජ්‍යෙෂ්ඨ මලල ක්‍රීඩක පදක්කම හෝ



J.D./03 Sportsman



S.D./3 Master Sportsman



J.D./01 Athlete



S.D./1 Senior Athlete

ගොවි කාණ්ඩයේ එක් පදක්කමක් හෝ



S.G./1 Forester



S.G./2 Horticulturist



S.G./3 Fisherman



S.G./4 Poultryman



S.G./5 Dairyman



S.G./6 Paddy Cultivator



J.G./01 Woodman



J.G./02 Gardener



J.G./03 Agnler



J.G./04 Small Holder



J.G./05 Herbalist

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය

ගවේෂක කාණ්ඩයේ එක් පදක්කමක් හෝ



අධ්‍යාපන කාණ්ඩයේ එක් පදක්කමක් දිනාගත හැකිය.



ගුවන් බාලදක්ෂයින්ට එයාර්මන් කාණ්ඩයේ එක් පදක්කමක් දිනාගත හැකිය.





# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 12. හුරුවැහුටි කම සහ මනා පිළිවෙළ 3

- කාණ්ඩය සමග ආචාරය සහා දකුණට අවධානය යොමු කරන අතර මීටර 200 ක් ගමනේ යාමට හැකි වීම.
- කණ්ඩායම් /සමූහ /දිස්ත්‍රික්/ජාතික මට්ටමින් අමුත්තකු පිළිගැනීම සඳහා තනි ජ්‍යෙෂ්ඨයකට හෝ උත්තමාචාර පෙළපාලියකට සහභාගී වීම.



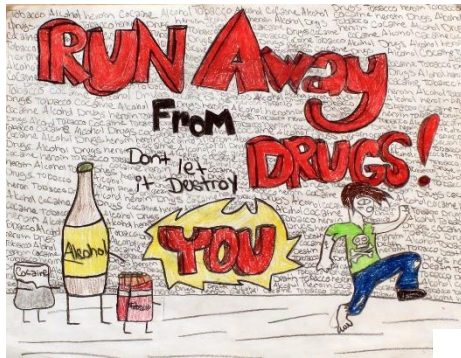




PROGRAMME TRAM

13. ප්‍රජා සෞඛ්‍යය 2

- දුම්වැටි මත් පැන් හා මත් ද්‍රව්‍ය ආදිය පිටු දැකීම සඳහා කාණ්ඩ ක්‍රියාකාරකමක් සැලසුම් කොට ක්‍රියාත්මක කිරීම



Health Effects and Prevention of Smoking



කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය





**PROGRAMME TRAM**

**14. මාර්ග නීති**

- ශ්‍රී ලංකා මෝටර් රථ ප්‍රවාහන කොමසාරිස් දෙපාර්තමේන්තුව මගින් නිකුත් කර ඇති මහා මාර්ග නීති සංග්‍රහයෙහි අන්තර්ගතය හා ඒ අනුව කටයුතු කරන ආකාරය දැන සිටීම.

**මාර්ග සංඥා වර්ග**

විවිධ රථවාහන තත්ත්වයන් ආවරණය වන පරිදි මාර්ග සංඥා සිය ගණනක් තිබේ. ඒවා ප්‍රධාන කාණ්ඩ තුනකට වර්ග කළ හැක.

1. නියාමන සංඥා: මෙම සංඥා රියදුරන් නොවන මාර්ගය භාවිතා කරන්නන්ගේ ආරක්ෂාව සඳහා උපකාරී වේ. රියදුරන් විසින් සංඥා වලට කීකරු වීම අවශ්‍ය වේ.

(තහනම් හෝ රෙගුලාසි මත පදනම්ව රතු හෝ නිල් කවය යොදා ගැනේ )

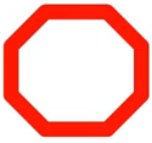
2. අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා: මෙම සංඥා රිය පදවන පුද්ගලයාගේ ආරක්ෂාව සඳහා වන අතර මෙම සංඥා වලට කීකරු වන ලෙස රියදුරන්ට උපදෙස් දෙයි.

(කහ දියමන්ති හැඩය මත කළු අක්ෂර සහ සංකේත යොදා ගනී )

3. තොරතුරු (මාර්ගෝපදේශ) සංඥා: මෙම සංඥා රියදුරුට ඉදිරියේ ඇති පහසුකම් සහ නිශ්චිත ගමනාන්ත වෙත ළඟා වීමට ඇති මාර්ගය සහ දුර පිළිබඳ තොරතුරු සපයයි.

(සාමාන්‍යයෙන් නිල් පාටින් සුදු අක්ෂර - අධිවේගී මාර්ගවල කොළ පාටින් යොදා ගනී)

මාර්ග සලකුණු සඳහා යොදා ගන්නා හැඩතල වලින් දැක්වෙන අර්ථය



අටපව්වම



රවුම



ත්‍රිකෝණය



චතුරශ්‍රය

නවතිනු යන විධානය සඳහා පමිනක් යොදා ගනී

සාමාන්‍යයෙන් අනිවාර්ය / නියාමන සංඥා. සඳහා යොදා ගනී.

සාමාන්‍යයෙන් අවවාද කිරීම් සඳහා යොදා ගනී

බොහෝ විට තොරතුරු සඳහා භාවිතා වේ

පාලන සංඥා



ඇතුළුවීම තහනම්



වමට හැරවීම තහනම්



වාහන ඇතුළුවීම හෝ පිටවීම තහනම්



නැවත්වීම තහනම්



ලොරි රථ ඇතුළුවීම තහනම්



සියලු මොටර් රථ ඇතුළුවීම තහනම්



U හැඩයේ හරවීම තහනම්



පා පැදි ඇතුළුවීම තහනම්



දිග සීමාව



50 km/hr



70 km/hr

උපරිම වේග සීමාව

## අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥා



වම් පැත්තට වංගුව ඉදිරියෙනි



දකුණු පැත්තට වංගුව ඉදිරියෙනි



වම් පැත්තට ද්විත්ව වංගුව ඉදිරියෙනි



දකුණු පැත්තට ද්විත්ව වංගුව ඉදිරියෙනි



දකුණු පැත්තට වැලමිට වංගුව ඉදිරියෙනි



වම් පැත්තට වැලමිට වංගුව ඉදිරියෙනි



ද්විත්ව රට මාර්ගය අවසානය ඉදිරියෙනි



ඉදිරියෙහිදී මාර්ගය පටුය



එකිනෙක හරහා ගමන් කරන මාර්ගය ඉදිරියෙනි



පලමු පති මාර්ගය වම් පැත්තට විහිදෙන විෂම සන්ධිය ඉදිරියෙනි



පලමු පති මාර්ගය දකුණු පැත්තට විහිදෙන විෂම සන්ධිය ඉදිරියෙනි



T හැඩයේ මං සන්ධිය ඉදිරියෙනි

## රියදුරන්ට අවශ්‍ය වෙන් වෙනත් සංඥා



Lane designated for use by high occupancy vehicles (HOV) - see rule 142



End of motorway



Start of motorway and point from which motorway regulations apply



Advance warning of restriction or prohibition ahead



With-flow bus lane ahead which pedal cycles and taxis may also use



Entrance to controlled parking zone

කොළඹ දිසා වැණ

බලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදාන



**PROGRAMME TRAM**

**15. තොරතුරු තාක්ෂණ දැනුම 2**

- පද සැකසීම( Word Processing ) සහ පැතුරුම්පත්‍ර ( Spread Sheets ) පිළිබඳ මූලික දැනුමක් පැවතීම.
- අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීමේදී අනුගමනය කළ යුතු ආරක්ෂිත ක්‍රියාමාර්ග පිළිබඳවත්, අන්තර්ජාලය භාවිත කිරීමේදී අදාළ වන ආචාරධර්ම පිළිබඳවත් බාලදක්ෂ නායකයා සමඟ සාකච්ඡා කිරීම.

**වර්ඩ් ප්‍රොසෙසින්** සොෆ්ට්වෙයාර් භාවිතා කරනුයේ නැවත ආරම්භයක් හෝ වාර්තාවක් වැනි පෙළ ලේඛනයක් හැසිරවීමටය. ඔබ සාමාන්‍යයෙන් ටයිප් කිරීමෙන් පෙළ ඇතුළු කරන අතර මෘදුකාංගය පිටපත් කිරීම, මකා දැමීම සහ විවිධ ආකාරයේ හැඩතල ගැන්වීම සඳහා මෙවලම් සපයයි. වචන සැකසුම් මෘදුකාංගයේ සමහර කාර්යයන් පහත සඳහන් වේ:

- ලේඛන නිර්මාණය කිරීම, සංස්කරණය කිරීම, සුරැකීම සහ මුද්‍රණය කිරීම.
- ලේඛනයක් තුළ පෙළ පිටපත් කිරීම, ඇලවීම, ගෙනයාම සහ මකා දැමීම.
- අකුරු වර්ගය, තද තද කිරීම, යටින් ඉරි ඇඳීම හෝ ඇල අකුරු කිරීම වැනි පෙළ හැඩතල ගැන්වීම.
- වගු සෑදීම සහ සංස්කරණය කිරීම.
- නිදර්ශන හෝ ඡායාරූප වැනි වෙනත් මෘදුකාංගවලින් මූලද්‍රව්‍ය ඇතුළත් කිරීම
- අක්ෂර වින්‍යාසය සහ ව්‍යාකරණ නිවැරදි කිරීම.
- වචන සැකසුම් මෘදුකාංග

විවිධ වචන සැකසුම් යෙදුම් ගණනාවක් තිබේ. මයික්‍රොසොෆ්ට් ඔෆිස් හි කොටසක් වන වර්ඩ් බහුලව භාවිතා වන එකක් වේ. තවත් බහුලව භාවිතා වන එකක් වන්නේ Corel Corporation විසින් WordPerfect ය. තුන්වන එක Apache විසින් Open Office හි කොටසක් වන Writer වේ. පළමු දෙක වාණිජ මෘදුකාංග වන අතර, Open Office විවෘත මූලාශ්‍රයක් වන අතර එය නොමිලේ බාගත කර භාවිතා කළ හැක. අවසාන වශයෙන්, ඇපල් විසින් iWork හි කොටසක් වන පිටු ඇත.

පැතුරුම්පත් (Spreadsheet) මෘදුකාංගය යනු වගු ආකාරයෙන් දත්ත සංවිධානය කිරීමට, ගබඩා කිරීමට සහ විශ්ලේෂණය කිරීමට හැකියාව ඇති මෘදුකාංග යෙදුමකි. යෙදුමට කඩදාසි ගිණුම්කරණ වැඩපත්‍රවල ඩිජිටල් අනුකරණය සැපයිය හැක. ... පැතුරුම්පත් මෘදුකාංගය පැතුරුම්පත් (Spreadsheet program) වැඩසටහනක් හෝ පැතුරුම්පත් යෙදුමක් (spreadsheet application) ලෙසද හැඳින්වේ.

පැතුරුම්පත් මෘදුකාංග කිහිපයක් - spreadsheet software

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය

- Microsoft Excel.
- Apple Numbers.
- Quip.
- EtherCalc.
- Zoho Sheets.
- LibreOffice.
- Apache Open Office Calc.
- Smartsheet.

වචන සැකසුම් වැඩසටහන් සඳහා උදාහරණ **Examples of word processor programs**

- Abiword.
- Apple iWork - Pages.
- Apple TextEdit - Apple macOS included **word processor**.
- Corel WordPerfect.
- Dropbox Paper (online and free).
- Google Docs (online and free).
- LibreOffice -> Writer (free).
- Microsoft Office -> Microsoft **Word**.

**වැදගත් අන්තර්ජාල ආරක්ෂණ නීති 10ක් සහ මාර්ගගතව නොකළ යුතු දේ**

1. පුද්ගලික තොරතුරු වෘත්තීය සහ සීමාසහිතව තබා ගන්න

සේවා යෝජකයන්ට හෝ ගනුදෙනුකරුවන්ට ඔබේ පුද්ගලික සම්බන්ධතා තත්ත්වය හෝ ඔබේ නිවසේ ලිපිනය දැන ගැනීමට අවශ්‍ය නැත. ඔවුන් ඔබේ විශේෂඥභාවය සහ වෘත්තීය පසුබිම සහ ඔබ හා සම්බන්ධ වන්නේ කෙසේද යන්න පිළිබඳව දැන සිටිය යුතුය. ඔබ තනි තනිව ආගන්තුකයන්ට තනිකරම පුද්ගලික තොරතුරු ලබා නොදෙනු ඇත - අන්තර්ජාලය හරහා මිලියන ගණනක් මිනිසුන්ට එය ලබා නොදෙන්න.

2. ඔබේ රහස්‍යතා සැකසීම් ක්‍රියාත්මකව තබා ගන්න

අලෙවිකරුවන් ඔබ ගැන සියල්ල දැන ගැනීමට කැමතියි, හැකර්වරුන්ද එසේමය. දෙදෙනාටම ඔබගේ බ්‍රවුසින් සහ සමාජ මාධ්‍ය භාවිතයෙන් බොහෝ දේ ඉගෙන ගත හැක. නමුත් ඔබට ඔබේ තොරතුරු භාර ගත හැකිය. ලයිෆ් හැකර් විසින් සටහන් කර ඇති පරිදි, වෙබ් බ්‍රව්සර් සහ ජංගම මෙහෙයුම් පද්ධති යන දෙකෙහිම ඔබගේ පුද්ගලිකත්වය සබැඳිව ආරක්ෂා කිරීමට ඇති සැකසුම් තිබේ. Facebook වැනි ප්‍රධාන වෙබ් අඩවිවලද පෞද්ගලිකත්වය වැඩි දියුණු කිරීමේ සිටුවම් තිබේ. මෙම සිටුවම් සමහර විට (හිතාමතාම) සොයා ගැනීමට අපහසු වේ, මන්ද සමාගම්වලට ඔබේ පුද්ගලික තොරතුරු එහි අලෙවිකරණ වටිනාකම සඳහා අවශ්‍ය වේ. ඔබ මෙම රහස්‍යතා ආරක්ෂණ සක්‍රීය කර ඇති බවට වග බලා ගන්න, සහ ඒවා සක්‍රීයව තබා ගන්න.



### 3. ආරක්ෂිත බ්‍රවුස් කිරීමට පුරුදු වන්න

ඔබ අනතුරුදායක අසල්වැසි ප්‍රදේශයක් හරහා ගමන් කිරීමට තෝරා නොගනු ඇත - මාර්ගගතව භයානක අසල්වැසි ප්‍රදේශ වෙත නොයන්න. සයිබර් අපරාධකරුවන් ඇමක් ලෙස ලුර්ඩ් අන්තර්ගතය භාවිතා කරයි. මිනිසුන් සමහර විට සැක සහිත අන්තර්ගතයට පෙළඹෙන බවත් එය සොයන විට ඔවුන්ගේ ආරක්ෂාව අඩු කළ හැකි බවත් ඔවුන් දනී. අන්තර්ජාලයේ demimonde එක නොසැලකිලිමත් ක්ලික් කිරීමකින් පුද්ගලික දත්ත හෙලිදරව් කළ හැකි හෝ අනිෂ්ට මෘදුකාංග වලින් ඔබේ උපාංගය ආසාදනය කළ හැකි, දැකීමට අපහසු අන්තරායන්ගෙන් පිරී ඇත. ආශාවට විරුද්ධ වීමෙන්, ඔබ හැකර්වරුන්ට පවා අවස්ථාවක් ලබා නොදේ.

### 4. ඔබගේ අන්තර්ජාල සම්බන්ධතාව ආරක්ෂිත බව තහවුරු කරගන්න. ආරක්ෂිත VPN සම්බන්ධතාවයක් භාවිතා කරන්න

ඔබ පොදු ස්ථානයක අන්තර්ජාලයට යන විට, උදාහරණයක් ලෙස පොදු Wi-Fi සම්බන්ධතාවයක් භාවිතා කිරීමෙන්, PCMag සටහන් කරන්නේ ඔබට එහි ආරක්ෂාව පිළිබඳ සෘජු පාලනයක් නොමැති බවයි. ආයතනික සයිබර් ආරක්ෂණ විශේෂඥයින් "අවසාන ලක්ෂ්‍ය" ගැන කනස්සල්ලට පත්ව සිටිති - පුද්ගලික ජාලයක් බාහිර ලෝකයට සම්බන්ධ වන ස්ථාන. ඔබගේ අවදානමට ලක්විය හැකි අන්ත ලක්ෂ්‍යය ඔබගේ දේශීය අන්තර්ජාල සම්බන්ධතාවයයි. ඔබගේ උපාංගය ආරක්ෂිත බවට වග බලා ගන්න, සහ සැක සහිත විට, ඔබගේ බැංකු ගිණුම් අංකය වැනි තොරතුරු සැපයීමට පෙර වඩා හොඳ කාලයක් (එනම්, ඔබට ආරක්ෂිත Wi-Fi ජාලයකට සම්බන්ධ වීමට හැකි වන තෙක්) රැඳී සිටින්න.

ඔබගේ අන්තර්ජාල ගවේෂණ ආරක්ෂාව තවදුරටත් වැඩිදියුණු කිරීමට, ආරක්ෂිත VPN සම්බන්ධතාවය (අළුත් පුද්ගලික ජාලය) භාවිතා කරන්න. ඔබගේ උපාංගය සහ ඔබ හුවමාරු කරන දත්ත කිසිවෙකුට නිරීක්ෂණය කිරීමට හෝ ප්‍රවේශ විය නොහැකි අන්තර්ජාල සේවාදායකයක් අතර ආරක්ෂිත සම්බන්ධතාවයක් ඇති කර ගැනීමට VPN ඔබට හැකියාව ලබා දෙයි. VPN යනු කුමක්ද යන්න ගැන වැඩිදුර කියවන්න

### 5. ඔබ බාගත කරන දේ ගැන සැලකිලිමත් වන්න

සයිබර් අපරාධකරුවන්ගේ ප්‍රධාන ඉලක්කය වන්නේ අනිෂ්ට මෘදුකාංග-වැඩසටහන් හෝ අනිෂ්ට මෘදුකාංග රැගෙන යන හෝ තොරතුරු සොරකම් කිරීමට උත්සාහ කරන යෙදුම් බාගැනීමට ඔබව රැවටීමයි. මෙම අනිෂ්ට මෘදුකාංග යෙදුමක් ලෙස වෙස්වලා ගත හැක: ජනප්‍රිය ක්‍රීඩාවක සිට ගමනාගමනය හෝ කාලගුණය පරීක්ෂා කරන දෙයක් දක්වා ඕනෑම දෙයක්. PCWorld උපදෙස් දෙන පරිදි, සැක සහිත ලෙස පෙනෙන හෝ ඔබ විශ්වාස නොකරන වෙබ් අඩවියකින් පැමිණෙන යෙදුම් බාගත නොකරන්න.

### 6. ශක්තිමත් මුරපද තෝරන්න

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය

මුරපද යනු සමස්ත අන්තර්ජාල ආරක්ෂණ ව්‍යුහයේ ඇති විශාලතම දුර්වල ස්ථානවලින් එකකි, නමුත් දැනට ඒවා මග හැරිය නොහැක. තවද මුරපද සමඟ ඇති ගැටළුව නම්, සයිබර් සොරුන්ට අනුමාන කිරීමට පහසු මතක තබා ගැනීමට පහසු ඒවා ("මුරපදය" සහ "123456" වැනි) තෝරා ගැනීමට මිනිසුන් නැඹුරු වීමයි. සයිබර් අපරාධකරුවන්ට නිර්වින්දනය කිරීමට අපහසු ශක්තිමත් මුරපද තෝරන්න. මුරපද කළමනාකරන මෘදුකාංගය ඔබට ඒවා අමතක නොවන පරිදි බහුවිධ මුරපද කළමනාකරණය කිරීමට උපකාරී වේ. ශක්තිමත් මුරපදයක් යනු අද්විතීය හා සංකීර්ණ වූ එකකි - අවම වශයෙන් අක්ෂර 15 ක් දිග, අකුරු, අංක සහ විශේෂ අක්ෂර මිශ්‍ර කිරීම.

### 7. ආරක්ෂිත අඩවි වලින් ඔන්ලයින් මිලදී ගැනීම් කරන්න

ඔබ අන්තර්ජාලය හරහා මිලදී ගැනීමක් කරන ඕනෑම වෙළාචක, ඔබට ක්‍රෙඩිට් කාඩ් හෝ බැංකු ගිණුම් තොරතුරු සැපයීමට අවශ්‍ය වේ—සයිබර් අපරාධකරුවන් තම දැන් ලබා ගැනීමට වඩාත්ම උනන්දු වන්නේ. ආරක්ෂිත, සංකේතාත්මක සම්බන්ධතා සපයන අඩවි වලට පමණක් මෙම තොරතුරු සපයන්න. බොස්ටන් විශ්ව විද්‍යාලය සටහන් කරන පරිදි, ඔබට සරලව [http](http://) යන්නට වඩා [https](https://): (S යනු ආරක්ෂිත යන්නෙන්) ආරම්භ වන ලිපිනයක් සෙවීමෙන් ආරක්ෂිත අඩවි හඳුනා ගත හැකිය: ඒවා ලිපින තීරුව අසල ඇති පැඩ්ලොක් අයිකනයකින් ද සලකුණු කළ හැකිය.

### 8. ඔබ පළ කරන දේ ගැන සැලකිලිමත් වන්න

නිව් හැම්ප්ෂයර් හි තරුණ අපේක්ෂකයා සොයා ගත් පරිදි අන්තර්ජාලයේ මකා දැමීමේ යතුරක් නොමැත. ඔබ සබැඳිව පළ කරන ඕනෑම අදහසක් හෝ පින්තූරයක් සදහටම සබැඳිව පැවතිය හැකිය, මන්ද මුල් පිටපත ඉවත් කිරීම (කියන්න, Twitter වෙතින්) වෙනත් පුද්ගලයින් විසින් සාදන ලද කිසිදු පිටපතක් ඉවත් නොකරනු ඇත. ඔබ නොකළා යැයි සිතන ප්‍රකාශයක් "ආපසු ගැනීමට" හෝ සාදයකදී ගත් එම ලැජ්ජා සහගත සෙල්ඟියෙන් මිදීමට ඔබට ක්‍රමයක් නැත. ඔබේ මවට හෝ අනාගත සේවා යෝජකයෙකු දැකීමට ඔබට අවශ්‍ය නොවන කිසිවක් සබැඳිව තබන්න එපා.

### 9. අන්තර්ජාලය හරහා ඔබට මුණගැසෙන අය ගැන සැලකිලිමත් වන්න

ඔබට සබැඳිව මුණගැසෙන පුද්ගලයින් සැමවිටම ඔවුන් යැයි කියාගන්නා අය නොවේ. ඇත්ත වශයෙන්ම, ඒවා සැබෑ නොවිය හැකිය. InfoWorld වාර්තා කරන පරිදි, ව්‍යාජ සමාජ මාධ්‍ය පැතිකඩ යනු අනවසර වෙබ් පරිශීලකයින් සමඟ සුහදශීලී වීමට සහ ඔවුන්ගේ සයිබර් සාක්කු තෝරා ගැනීමට හැකර්වරුන්ට ජනප්‍රිය ක්‍රමයකි. ඔබ ඔබේ පුද්ගලික සමාජ ජීවිතයේදී මෙන් ඔබේ සබැඳි සමාජ ජීවිතයේදීද ප්‍රවේශම් වන්න සහ සංවේදී වන්න.

10. ඔබේ ප්‍රති-වැරදි වැඩසටහන යාවත්කාලීනව තබා ගන්න

අන්තර්ජාල ආරක්ෂණ මෘදුකාංගයට සෑම තර්ජනයකින්ම ආරක්ෂා විය නොහැක, නමුත් එය බොහෝ අනිෂ්ට මෘදුකාංග හඳුනාගෙන ඉවත් කරනු ඇත - නමුත් එය අද දක්වා ඇති බව ඔබ සහතික කර ගත යුතුය. ඔබගේ මෙහෙයුම් පද්ධතියේ යාවත්කාලීන කිරීම් සහ ඔබ භාවිතා කරන යෙදුම් වෙත යාවත්කාලීන කිරීම් සමඟින් පවතින බවට වග බලා ගන්න. ඔවුන් වැදගත් ආරක්ෂාවක් සපයයි.

අන්තර් ජාලය භාවිත කිරීමේදී සැලකිය යුතු මූලධර්ම

1. සැබෑ මිනිසුන්ට ප්‍රමුඛත්වය දෙන්න

නම දුරකථනයේ හෝ පරිගණකයේ ගිලී සිටින කෙනෙකු සමඟ සංවාදයක් පැවැත්වීමට උත්සාහ කිරීම තරම් කුපිත කරවන දෙයක් නැත. කවුරුහරි ඔබ සමඟ කාමරයේ සිටී නම්, ඔබ කරන දේ නවත්වා ඔවුන් දෙස බලන්න. අනෙක් කෙළවරේ සිටින පුද්ගලයාට ඔබ වහාම ඔවුන්ට කතා කරන බව පැවසීම මිස ඔබේ ජංගම දුරකථනයට පිළිතුරු නොදෙන්න.



ඔබ වැදගත් ඇමතුමක් හෝ විද්‍යුත් තැපෑලක් බලාපොරොත්තු වන්නේ නම්, ඔබ සමඟ සිටින පුද්ගලයාට කලින් දැනුම් දීමට සලස්වන්න, ඇමතුම ගැනීම ගැන සමාව ඉල්ලන්න.

ඔබ සමඟ සිටින පුද්ගලයා ඔබේ දිනය, සහකරු හෝ දරුවා නම් මෙය දෙගුණයක් සත්‍ය වේ. ඔබ ඔවුන් සමඟ සිටින විට ඔබේ විද්‍යුත් තැපෑල, හඬ තැපෑල හෝ ෆේස්බුක් නිරන්තරයෙන් පරීක්ෂා කිරීමෙන් ඔබ ඔවුන් ගැන සැලකිල්ලක් නොදක්වන පණිවිඩය ඔවුන්ට ලබා දේ. ඔබ කොටසක් නොවන සංවාදයක යෙදෙන කෙනෙකු සමඟ සිටීම අනිගැයීමේ කරදරකාරී ය.

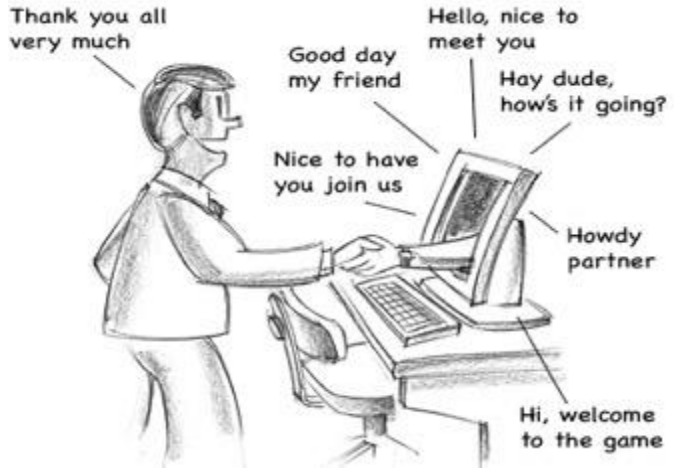
ආපනශාලා, පොදු ගමනාගමන, ගබඩා, විදුලි සෝපාන සහ පුස්තකාල වැනි පොදු ස්ථාන සම්බන්ධයෙන්ද මෙය සත්‍ය වේ. මෙම බෙදාගත් අවකාශයන්හි දුරකථන ඇමතුම් ගැනීමෙන් සහ සංවාද කිරීමෙන් වළකින්න.

2. ගෞරවනීය භාෂාව භාවිතා කරන්න

නම් කීම, ශාප කිරීම, හිනාමනාම පිළිකුල් සහගත අදහස් ප්‍රකාශ කිරීම - ඔබ ලියන දේ සිතාගත හැකි ඕනෑම අයෙකුගේ මුහුණට ඔබ නොකරන්නේ නම්, එය ලියන්න එපා. මෙය

ඕනෑම සමාජ මාධ්‍ය වෙබ් අඩවියකට, සංසදයකට හෝ ඊමේල් පණිවිඩයකට අදාළ වේ, එය ඔබ වෙත නැවත සොයා ගත නොහැකි යැයි ඔබ සිතුවද. එයට හැකියි.

එය ඔබ කියන දේ පමණක් නොව ඔබ එය පවසන ආකාරයයි. එක්කෝ ලොකු අකුරු සඳහා Shift යතුර භාවිතා කිරීමට කරදරයක් ගන්න, නැතහොත් සියලුම කුඩා අකුරින් ලියන්න, නමුත් caps lock භාවිතා නොකරන්න. කරුණාකර සුදුසු පරිදි කරුණාකර පැවසීමට සහ ස්තූති කිරීමට අමතක නොකරන්න.



### 3. අහිමනය පරිදි බෙදාගන්න

නිරවුල් ලිංගික පින්තූර, බීමත් පින්තූර, මන්ද්‍රව්‍ය භාවිත පින්තූර හෝ සංස්කරණය නොකළ නිවසේ වීඩියෝ යැවීමෙන් වළකින්න. ඔබේ ප්‍රධානියා, ඔබේ දෙමාපියන් හෝ ඔබේ දරුවන් දැන් හෝ අනාගතයේ ඕනෑම අවස්ථාවක එය දැකීමෙන් ඔබට ගැටලුවක් ඇත්නම්, එය අන්තර්ජාලයේ පළ නොකරන්න.

පොදු ස්ථානවල දුරකථන සංවාද ද එසේමය. ඔබ කතා කරන පුද්ගලයා ඔබට නොපෙනේ යැයි අදහස් කරන්නේ ඔබ අවට සිටින සියල්ලන්ට ඔබව නොපෙනේ සහ ඇසෙන්නේ නැති බවයි.

### 4. අන් අය බැහැර නොකරන්න



ඔබට තවත් එක් පුද්ගලයෙකු සමඟ හෝ විශාල සබැඳි සමූහයක කුඩා පිරිසක් සමඟ බෙදා ගැනීමට විනිච්චක් තිබේ නම්, ඔවුන්ට පුද්ගලික පණිවිඩයක් යවන්න. ඔබගේ Facebook තත්ත්වය, සංසදය, හෝ Instagram කතාවට නොපැහැදිලි අදහසක් පළ කිරීමෙන් අන් සියල්ලන්ම අත්හැර දමා ඇති බවක් හැඟෙන්න එපා.

ඔබ අන් අය ඉදිරියේ සිටින විට කෙටි පණිවුඩ හෝ විද්‍යුත් තැපෑලෙන් යවන ලද විනිච්චලට

සිනාසීම ද එසේමය. ඔබට විනිච්ච බෙදා ගැනීමට අවශ්‍ය නැතිනම්, පසුව එය සුරකින්න.

### 5. ඥානවන්තව මිතුරන් තෝරාගන්න

සමාජ මාධ්‍ය වෙබ් අඩවියක කෙනෙකුගේ මිතුරු ලැයිස්තුවෙන් ඉවත් කිරීම අපහාසයකි. එබැවින්, මිතුරු හෝ ආරාධනාවක් ගැන සිතන්න. ඔබට සම්බන්ධ වීමට අවශ්‍ය මුලින්ම එකතු



ඉල්ලීමක් යැවීමට පිළිගැනීමට පෙර ඒ යමෙකු සමඟ නැතිනම්, ඔවුන්ව නොකරන්න.

ඔබට වෘත්තීය හේතූන් සම්බන්ධව සිටීමට සමීප පුද්ගලික පමණක් ෆෝස්බ්‍රක් ඔවුන්ට පවසන්න. ඉන්පසු වඩාත් දුරස්ථ සම්බන්ධතා සඳහා LinkedIn හෝ වෙනත් වෘත්තීය ජාල වෙබ් අඩවියකට සම්බන්ධ වන්න.

මත සගයකු සමඟ අවශ්‍ය නම්, ඔබ මිත්‍රත්වයන් සඳහා භාවිතා කරන බව

මෙයට ඇති පැහැදිලි ව්‍යතිරේකය නම්, ඔබ ඇසුරු කරන අතරතුර ඔබ යමෙකු "මිතුරෙකු" නම්, එවිට ඔබට මතභේදයක් තිබේ නම්. එවිට, සම්බන්ධතාවය අලුත්වැඩියා කළ නොහැකි නම්, ඕනෑම ආකාරයකින්, ඔවුන්ව මිතුරු නොකරන්න. නමුත් නැවත නැවතත් මිතුරු වීමෙන් ඔවුන්ට වධ හිංසා නොකරන්න.

### 6. විශාල ගොනු ඊමේල් නොකරන්න

ආශ්වාදජනක ප්‍රකාශ සහිත ස්වභාවික පින්තූර අනුපිළිවෙල පුදුම සහගත ලෙස වලනය වන බව ඔබ සිතනු ඇත. එය ඔබට සන්සුන් බවක් පවා ලබා දිය හැකිය. නමුත් එය ඔවුන්ගේ ජෛවාදායකය බිඳ වැටුණහොත් හෝ ඔවුන්ගේ එන ලිපි කෝටාව අඩු කළහොත් ඔබ එය විද්‍යුත් තැපැල් කරන පුද්ගලයාට ලබා දෙන අවසාන දෙය එයයි. ඔබේම ඉඩෙන් විශාල ගොනු පළ කර මිනිසුන්ට සබැඳියක් යවන්න. එය ඊමේල් එකකට අමුණන්න එපා.

නවද ඔබ පණිවිඩයකට පිළිතුරු දෙන්නේ නම්, යවන්නාගේ නවතම ලිපි හුවමාරුව හැර අනෙක් සියල්ල මකා දමන්න, එසේ නොමැති නම්, පණිවිඩය ඇත්තෙන්ම දිගු වේ. ඔබට එය එක් දිනක් මුදුණය කිරීමට සිදුවුවහොත් ඔබගෙන් කෙනෙකු කලබල වනු ඇත, සහ මුළු සංවාදයම පිටු 20ක් භාවිතා කරයි.

### 7. මිනිසුන්ගේ පෞද්ගලිකත්වයට ගරු කරන්න

මුලින්ම මුල් යවන්නා සමඟ පරීක්ෂා නොකර ඔබට එවන ලද තොරතුරු යොමු නොකරන්න. ඔබ එක් පුද්ගලයෙකුට වඩා යමක් යවන්නේ නම් CC (කාබන් පිටපත) වෙනුවට BCC (අන්ධ කාබන් පිටපත) භාවිතා කරන්න. අප සියල්ලන්ම සබැඳි මිතුරන් යැයි ඔබ සිතනු ඇත, නමුත් ඔබේ මිතුරන්ට ඔවුන්ගේ නම් සහ ඊමේල් ලිපින ඔවුන් නොදන්නා පුද්ගලයින්ට ප්‍රසිද්ධ කිරීමට අවශ්‍ය නොවනු ඇත.



වෙනත් පුද්ගලයින් ඇතුළත් ඡායාරූප හෝ වීඩියෝ පොදු අවකාශයට උඩුගත කිරීම හෝ ඒවා ඔබේම සම්බන්ධතා වෙත යැවීම සඳහා ද එය එසේම වේ. මනක තබා ගන්න, ඔබ ගේස්බුක් හි පුද්ගලයින් ටැග් කළහොත්, ඔවුන් ඔවුන්ගේ රහස්‍යතා සැකසුම් සකස් කර නොමැති නම්, අනෙක් අයට එම පුද්ගලයින්ගේ පින්තූර වෙත ප්‍රවේශ විය හැකිය.



අවසාන වශයෙන්, වෙනත් කෙනෙකුගේ විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය භාවිතයෙන් පුවත් පත්‍රිකා සහ වෙනත් සන්නිවේදනයන් සඳහා ලියාපදිංචි නොවන්න.

8. නැවත පළ කිරීමට පෙර කරුණු පරීක්ෂා කරන්න



පිළිකා සඳහා වන එම ප්‍රතිකාරය ඉතා ආකර්ෂණීය බවක් පෙනෙන්නට තිබුණත්, එය ප්‍රෝඩාවක් නම් එය කලබලයට හේතු වනු ඇත. එමෙන්ම නාගරික මිථ්‍යාවන් අන්තර්ජාලයේ ජෛෂාව වැඩි කර මිනිසුන්ගේ කාලය නාස්ති කරයි. ඔබට කරුණු පිළිබඳව විශ්වාසයක් නැතිනම්, දන්නා හෝ දැනගත හැකි අයෙකුට එය විද්‍යුත් තැපෑලෙන් එවන්න. නැතහොත් Google හෝ snopes.com හි සෙවුමක් කරන්න.

ඔබේ මිතුරන් දස දෙනෙකුට හෝ ඔබේ ලිපින පොතේ සිටින සෑම කෙනෙකුටම පෙනෙන පරිදි අදාළ තොරතුරු කිහිපයක් යැවීමට බොහෝ වෛරස් දාම ලිපි සහ ආරාධනා හරහා සංසරණය වන බව අමතක නොකරන්න. ඒ නිසා බොළඳ වෙන්න එපා. එම පණිවිඩය ෆෝවර්ඩ් කිරීමෙන් ඔබට වාසනාව උදා නොවේ, අසූඛ කර්මයක් පමණි.

9. ඊමේල් වලට කඩිනමින් ප්‍රතිචාර දක්වන්න

සෑම ආකාරයකින්ම, අයාචිත තැපැල්, අනවශ්‍ය පණිවිඩ සහ පිස්සු දේවල් නොසලකා හරින්න සහ මකන්න. නමුත් ඔබ යමෙකුට ඔබගේ විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය ලබා දී ඇත්නම් හෝ පුද්ගලයන් ඔබව විද්‍යුත් තැපෑලෙන් සම්බන්ධ කර ගැනීමට සාධාරණ ලෙස අපේක්ෂා කළ හැකි තත්ත්වයක ඔබ සිටින්නේ නම් සහ ඔබගේ විද්‍යුත් තැපැල් ලිපිනය පොදු නම්, දින

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය

කිහිපයක් ඇතුළත ඔවුන්ගේ පණිවිඩයට පිළිතුරු දීමට කාරුණික වන්න. පිළිතුරු දීමට වැඩි කාලයක් ගත වන්නේ නම්, ඔවුන්ට ඊමේල් කර එය කියන්න.

ඔබට පිළිතුරු දීමට අවශ්‍ය නැති නිසා ප්‍රශ්නයක් නොසලකා හරින්න එපා. එය දුෂ්කර ප්‍රශ්නයක් බවත් ඔවුන් වෙනත් තැනක තොරතුරු සෙවීම වඩා හොඳ බවත් කියමින් නැවත ලියන්න.

### 10. මාර්ගගත තොරතුරු යාවත්කාලීන කරන්න

ඔබේ වෙබ් අඩවිය යාවත්කාලීන කිරීමට ඔබට කරදර විය නොහැකි නිසා වැරදි තොරතුරු අන්තර්ජාලයේ තබන්න එපා. ඔබ නොමැති වීමට යන්නේ නම්, උදාහරණයක් ලෙස, ඔබ ලබා ගත හැකි බව අඟවමින් ඔබගේ ක්‍රියාකාරී පැය ගණන අන්තර්ජාලයේ තබන්න එපා. ඔබට ඔබේ වෙබ් අඩවිය යාවත්කාලීනව තබා ගත නොහැකි නම්, එය ඉවත් කරන්න.



# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 16. අවට ප්‍රදේශය පිළිබඳ අවබෝධය 2

- සිය නිවසේ සිට කි.මී. 1ක අරය ඇතුළත් වන භූමියක කටු සිතියමක් සකස් කොට වැදගත් ස්ථාන 10 කට නොඅඩු සංඛ්‍යාවක පිහිටීම ලකුණු කිරීමට හැකි වීම. ( මාලිමාව දිශාගත කිරීම් අනුව දිශාව දැක්වීමට සහ නිවැරදිතාව පරීක්ෂා කිරීමට ගූගල් සිතියම් උපයෝගී කර ගැනීමට බලදක්ෂයාට හැකිය)





**17. බාලදක්ෂ අභිප්‍රාය ප්‍රකාශය සහ මෙහෙවර ප්‍රකාශය**

- ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ සංගමයේ අභිප්‍රාය ප්‍රකාශය ලිවීමට හෝ පැහැදිලි කිරීමට හැකි වීම
- ලෝක බාලදක්ෂ සංවිධානයේ මෙහෙවර ප්‍රකාශය ලිවීමට හෝ පැහැදිලි කිරීමට හැකි වීම

**අභිප්‍රාය ප්‍රකාශය**

‘වඩාත් යහපත් ලොවක් ගොඩ නැගීම සඳහා’ ධනාත්මක ලෙස දායක වන්නා වූ ස්වකීය ප්‍රාදේශීය, ජාතික සහ ජාත්‍යන්තර ප්‍රජාව තුළ වගකිව යුතු පුරවැසියන් ලෙස සහ කණ්ඩායමක් වශයෙන් ක්‍රියා කිරීමට හැකි පුද්ගලයන් ලෙස ළමා හා තරුණ ප්‍රජාවෙහි සම්පූර්ණ කායික, බුද්ධිමය, චිත්තවේගීය, සාමාජීය සහ අධ්‍යාත්මික හැකියාවන් සංවර්ධනය කිරීමට දායක වීම ශ්‍රී ලංකා බාලදක්ෂ සංගමයෙහි අභිප්‍රාය වේ.

**බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරයේ මෙහෙවර ප්‍රකාශය**

ස්වයං පරිසමාප්ත පුද්ගලයන් වශයෙන් සමාජයට ඵලදායී කාර්ය භාරයක් ඉටු කරමින් වඩාත් යහපත් ලොවක් ගොඩ නැගීම සඳහා සහය වීමට, බාලදක්ෂ පොරොන්දුව හා නීතිය මත පදනම් වූ පිළිගත් හර පද්ධතියක් මගින් ළමා හා තරුණ අධ්‍යාපනයට දායක වීම බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරයේ මෙහෙවරයි.





**SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH**  
**PROGRAMME TRAM**



**18. ප්‍රථමාධාර 3**

පහත සඳහන් අවස්ථා වලදී ප්‍රථමාධාර ලබා දෙන ආකාරය දැනසිටීම

කම්පනය, ක්ලාන්ත වීම, නාසයෙන් ලේ ගැලීම, දණ්ඩ කිරීම සහ සපා කැමීම, සුළු කැපුම්, පිළිස්සුම්, උණ දියෙන් පිළිස්සීම, දියේ ගිලීම, හදිසි ගින්නක් පාලනය කිරීම, විදුලි සැර වැදීම,

ප්‍රථමාධාර කටයුතු වලදී ස්වයංක්‍රීය බාහිර විද්‍යුත් ස්පන්දනය මගින් හදවත ක්‍රියාකරවනය ( Automated External Defibrillator) (AED) උපයෝගී කරගනු ලබන අවස්ථා සහ ඒ පිළිබඳව දැන සිටීම.

**කම්පනය**

බරපතල තුවාලයක් හෝ රෝගාබාධයක් ඇති වීම, කම්පන ලක්ෂණ සඳහා අවධානය යොමු කිරීම වැදගත් වේ (පහත බලන්න).

කම්පනය යනු ජීවිතයට තර්ජනයක් වන තත්වයක් වන අතර එය සංසරණ පද්ධතිය ශරීරයට ප්‍රමාණවත් තරම් ඔක්සිජන් සහිත රුධිරය ලබා දීමට අපොහොසත් වන අතර එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස වැදගත් අවයව වලට ඔක්සිජන් අහිමි වේ.

මෙය සාමාන්‍යයෙන් දරුණු රුධිර වහනයක් නිසා සිදු වන නමුත් දරුණු පිළිස්සුම්, දරුණු වමනය, හෘදයාබාධයක්, බැක්ටීරියා ආසාදනයක් හෝ දරුණු අසාත්මික ප්‍රතික්‍රියාවකින් (ඇනාෆිලැක්සිස්) පසුවද එය සිදු විය හැක.

මෙහි විස්තර කර ඇති කම්පන වර්ගය කම්පනයට පත් වූ විට ඇතිවන චිත්තවේගීය ප්‍රතිචාරයට සමාන නොවේ, එය හදිසි අනතුරකින් පසුවද සිදුවිය හැක.

**කම්පනයේ ලකුණු :**

- සුදුමැලි, සීතල, තද සම
- දහඩිය දැමීම
- වේගවත්, නොගැඹුරු හුස්ම ගැනීම
- අප්‍රාණ වීම සහ කරකැවිල්ල
- සමහරවිට වමනය දැනීම
- පිපාසය

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය



යමෙකුට ඉහත කම්පන ලක්ෂණ ඇති බව ඔබ දුටුවහොත් වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්න. ඔවුන් එසේ කරන්නේ නම්, ඔබ කළ යුත්තේ:

- හැකි ඉක්මනින් 1990 හෝ 119 අමතා ගිලන් රථයක් ඉල්ලා සිටින්න
- ඕනෑම පැහැදිලි තුවාල වලට ප්‍රතිකාර කරන්න
- හැකි නම්, ඔහුගේ කකුල් ඔසවා සහය වන්න
- ඒවා උණුසුම්ව තබා ගැනීමට කබායක් හෝ බ්ලැන්කට්ටුවක් භාවිතා කරන්න
- ඔවුන්ට කන්න බොන්න දෙන්න එපා
- රෝගියාගේ බිය දුරු කොට ඔහු අස්වසාලන්න
- පුද්ගලයා නිරීක්ෂණය කරන්න - ඔවුන් හුස්ම ගැනීම නතර කළහොත්, CPR ආරම්භ කර හදිසි සේවා වෙත නැවත දැනුම් දෙන්න

## ක්ලාන්ත වීම

ක්ලාන්ත වීම යනු රුධිර පීඩනය හදිසියේ පහත වැටීමක් නිසා ඇති වන සිහිසුන් භාවයේ මුල් අවස්ථාවකි. මෙම හදිසි පහත වැටීමට බොහෝ දුරට හේතුව රුධිර නාලවල යම් වෙනසක් හෝ හෘද ස්පන්දනය වීමයි.

රුධිර නාල නිරන්තර රුධිර පීඩනය සහතික කිරීම සඳහා ඒවායේ පළල සකස් කරයි. නිදසුනක් වශයෙන්, ගුරුත්වාකර්ෂණ බලපෑම් වලට එරෙහිව නැගී සිටීම සඳහා නාලිකා සංකෝචනය වේ (නද වේ). අධික උෂ්ණත්වය, චිත්තවේගීය අසහනය හෝ වේදනාව ඇතුළුව රුධිර වාහිනී පුළුල් කිරීමට (පුළුල් කිරීමට) පොළඹවන විවිධ සිදුවීම් නිසා තාවකාලික අඩු රුධිර පීඩනය ඇති විය හැක. මොළයට රුධිරය නොමැතිකම සිහිය නැති වීමට හේතු වේ.

බොහෝ ක්ලාන්ත වීම ඉක්මනින් පහව යනු ඇති අතර බරපතල නොවනු ඇත. සාමාන්‍යයෙන්, ක්ලාන්ත වීමේ අවස්ථාවක් පවතින්නේ තත්පර කිහිපයක් පමණි, නමුත් එය පුද්ගලයාට අසනීපයක් දැනෙන අතර සුවය ලැබීමට මිනිත්තු කිහිපයක් ගතවනු ඇත. පුද්ගලයෙකු ඉක්මනින් යථා තත්ත්වයට පත් නොවන්නේ නම්, සෑම විටම හදිසි වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා දෙන්න.

## ක්ලාන්ත වීමේ රෝග ලක්ෂණ

- ක්ලාන්තය
- අප්‍රාණවීම
- සුදුමැලි මුහුණක්
- දහඩිය දැමීම
- අධික කාංසාව සහ නොසන්සුන් බව
- ඔක්කාරය
- කඩා වැටීම
- සිහිය නැතිවීම, තත්පර කිහිපයක් සඳහා
- මිනිත්තු කිහිපයකට පසු සම්පූර්ණ සුවය ලැබීම

සමහර විට, ආඝාතයක් හෝ සාමාන්‍ය හෘද රිද්මයේ බාධාවක් වැනි වඩාත් බරපතල සිදුවීමක් නිසා කඩා වැටීමක් ඇති විය හැක. ක්ලාන්තයක් ඔබට යම් රෝගී තත්වයක් පිළිබඳව ඉඟියක් පල කළ හැකි අතර වැඩිදුර පරීක්ෂණය සමහර විට වැදගත් වේ.

පුද්ගලයෙකු හුස්ම හිරවීම, පපුවේ වේදනාව හෝ හෘද ස්පන්දනය ගැන පැමිණිලි කරන්නේ නම්, හෝ ස්පන්දනය බලාපොරොත්තු වුවාට වඩා වේගවත් හෝ මන්දගාමී නම්, පුද්ගලයා වෛද්‍යවරයෙකු හමුවිය යුතුය. ඒ හා සමානව, නොපැහැදිලි කථාව, මුහුණේ එල්ලා වැටීම හෝ ඕනෑම අත් පා වල දුර්වලතාවය බරපතල ගැටලුවක ලක්ෂණ වේ.

රුධිර පීඩනය පහත වැටීමට හේතු

රුධිර පීඩනයෙහි තාවකාලික පහත වැටීමක් විවිධ සාධක නිසා ඇති විය හැක:

- අධික තාපය, ප්‍රධාන සංසරණ පද්ධතියෙන් රුධිරය ඉවතට තල්ලු කර සමේ යාත්‍රාවලට තල්ලු කරයි.
- චිත්තවේගීය පීඩාව
- දැඩි වේදනාව
- පුද්ගලයෙකුට පීඩාකාරී විය හැකි වෙනත් සිදුවීම්.

## ක්ලාන්තය සඳහා ප්‍රථමාධාර

- පුද්ගලයාට නිදා බිම ඇල වීමට උදව් කරන්න. පුටුවක ක්ලාන්ත වූ පුද්ගලයෙකුට බිම හාත්සි වීමට සලස්වන්න.
- පුද්ගලයා සිහිපුන් නම්, ඔවුන් හුස්ම ගන්නවාද, ඔවුන්ට ස්පන්දනයක් තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න.
- හැකි නම්, රෝගියාගේ පාද ඔහුගේ හිසෙහි උසට ඉහලින් ඔසවන්න.
- ක්ලාන්ත ගතිය ඇතිවූයේ නාපය නිසා නම්, ඇඳුම් ඉවත් කිරීම හෝ ලිහිල් කිරීම, තෙත් රෙද්දකින් පිස දැමීමෙන් හෝ විදුලි පංකාවක් දැමීමෙන් පුද්ගලයා සිසිල් කිරීමට උත්සාහ කරන්න.
- පුද්ගලයා වැටී ඇත්නම් සිදුවිය හැකි තුවාල සඳහා ප්‍රතිකාර කරන්න.
- හදිසි අවස්ථාවකදී, පුද්ගලයා තත්පර කිහිපයක් ඇතුළත සිහිය ලබා නොමැති නම් හෝ මිනිත්තු කිහිපයකින් යථා තත්ත්වයට පත් වී නොමැති නම්, ගිලන් රථයක් සඳහා 1990 අමතන්න.



### REMEMBER

- > LIE THEM DOWN
- > RAISE THEIR LEGS
- > GIVE THEM FRESH AIR
- > HELP THEM SIT UP SLOWLY
- > PREPARE TO TREAT SOMEONE WHO'S UNRESPONSIVE

## නාසයෙන් ලේ ගැලීමකට ප්‍රතිකාර කරන්නේ කෙසේද?

- නාසයෙන් ලේ ගැලීම සාමාන්‍යයෙන් ඒවාට වඩා නරක ලෙස පෙනේ. බොහෝ විට ඔබට සරල පියවර කිහිපයකින් රුධිරය ගැලීම නතර කළ හැකිය.
- හිස තරමක් ඉදිරියට නැඹුරු කරන්න, එවිට රුධිරය උගුරෙන් පහළට ගලා නොයයි.
- ලේ ගැලීම නැවැත්වීම සඳහා ටිෂූ හෝ තෙත රෙද්දකින් නාස්පුඩු මෘදු ලෙස තද කරන්න.
- නාසය අවම වශයෙන් විනාඩි තදකර විනාඩි 5 ක් තබා ගන්න. එවිට රුධිර වහනය නතර වී ඇන්දැඹි පරීක්ෂා කරන්න. එය නතර කර නොමැති නම්, තවත් විනාඩි 10 ක් මෘදු ලෙස මිරිකා ගන්න.



## සර්ප දෂ්ට කිරීම

වෛද්‍ය ආධාර බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින අතරතුර:

- රෝගියා සදුසු ස්ථානයකට ගෙන යන්න.
- හදවතට පහළින් තුවාල වූ ස්ථානය සිටින සේ රෝගියා හාත්සි කරවන්න .
- විෂ පැතිරීම වළක්වා ගැනීම සඳහා පුද්ගලයා සන්සුන්ව හා විවේකයෙන් තබන්න .
- තුවාලය ලිහිල්, වෙළුම් පටියකින් ආවරණය කරන්න.
- සපා කෑ ප්‍රදේශයෙන් ආහරණ ඉවත් කරන්න.
- කකුල හෝ පාදය සපා කෑවා නම් සපන්තු ඉවත් කරන්න.



## නොකළ යුතුයි

- සපාකෑම් තුවාලයක් කැපීම
- විෂ උරා දැමීම
- තිරිංග (තද වෙළුම්), අයිස් හෝ ජලය යෙදීම
- රෝගියාට මත්පැන් හෝ කැමේන් සහිත බීම හෝ වෙනත් ඖෂධ ලබා දීම

සුළු කැපුම් සහ සිරිම් වලට ප්‍රතිකාර කරන්නේ කෙසේද?

ගැඹුරු තුවාලයක්, අධික ලෙස ලේ වහනය වන හෝ එහි යමක් තැන්පත් වී ඇති තුවාලයක් සඳහා වහාම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබාගන්න. එය සුළු කැපුමක් හෝ සිරිමක් නම්, කළ යුතු දේ මෙන්න:



## කැපුම් තුවාලය පිරිසිදු කරන්න

මුලින්ම සබන් හා වතුරෙන් අත් සෝදන්න.

ඉන්පසු අපිරිසිදු හා සුන්බුන් ඉවත් කිරීම සඳහා සිසිල් ජලයෙන් තුවාලය සෝදන්න. ගලා යන ජලය යට ප්‍රදේශය ලේලාගෙන හෝ කෝප්පයකින් එයට පිරිසිදු ජලය වත් කරන්න.

තද කැපුම් හෝ තුවාල වලට මෙන් කුඩා කැපුම් සහ සීරීම් වලට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා හයිඩ්‍රජන් පෙරොක්සයිඩ්, අයඩින් හෝ ඇල්කොහොල් වැනි පිරිසිදු කිරීමේ විසදුම් භාවිතා කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නැත. තුවාලය පිරිසිදු කිරීම සඳහා සිසිල් පිරිසිදු ජලය භාවිතා කිරීම ප්‍රමාණවත්ය.

## ලේ ගැලීම නවත්වන්න

- කුඩා රුධිර ප්‍රමාණයක් තුවාලය පිරිසිදු කිරීමට උපකාරී වේ. කුඩා කැපුම් සහ සීරීම් සාමාන්‍යයෙන් ලේ ගැලීම නතර කරයි. එම ප්‍රදේශවල රුධිර නාල විශාල ප්‍රමාණයක් ඇති නිසා හිසේ හෝ අතේ කැපුම් තුවාලයක් වැඩිපුර ලේ ගලන්න පුළුවන්.
- ලේ ගැලීම නැවැත්වීම සඳහා, පිරිසිදු රෙදි හෝ ගෝස් භාවිතයෙන් , සෘජු පීඩනය යොදන්න. පීඩනය ස්ථාවරව තබා ගැනීම දිගටම කරගෙන යන්න.
- තුවාලය පරීක්ෂා කිරීම සඳහා රෙදි හෝ ගෝස් ඔසවන්න එපා, එය තුවාලයෙන් නැවත ලේ ගැලීමට හේතු විය හැක. ගොස් හරහා රුධිරය කාන්දු වුවහොත්, තව ගොස් කැබැල්ලක් උඩින් දමා පීඩනය යොදන්න.
- තුවාලය ඔබේ අත්ලේ හෝ බාහුවේ තිබේ නම්, එය ඔබේ හිසට ඉහලින් ඔසවමින් ලේ ගැලීම මන්දගාමී කිරීමට ඔබට උපකාර කළ හැකිය.
- තුවාලයෙන් ලේ වැගිරෙන්නේ නම් හෝ ලේ ගැලීම නතර නොවන්නේ නම්, වහාම වෛද්‍ය උපකාර ලබා ගන්න.



කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස්

## පිළිස්සුම් සඳහා ප්‍රථමාධාර

හැකි ඉක්මනින් දැවෙන ක්‍රියාවලිය නතර කරන්න. මෙයින් අදහස් කරන්නේ පුද්ගලයා එම ප්‍රදේශයෙන් ඉවත් කිරීම, ජලයෙන් ගිනිදැල් නිවා දැමීම හෝ බිලැන්කට්ටුවකින් ගිනිදැල් නිවා දැමීමයි. ඔබ ද පිළිස්සීමේ අවදානමට ලක් නොවෙන්න.

ලදරුවන්ගේ නැපි ඇතුළු සමේ පිළිස්සුණු ප්‍රදේශය අසල ඇති ඇඳුම් හෝ ස්වර්ණාභරණ ඉවත් කරන්න. නමුත් පිළිස්සුණු සමෙහි ඇලවී ඇති කිසිවක් ඉවත් කිරීමට උත්සාහ නොකරන්න, මෙය වැඩි හානියක් විය හැකිය.

පිළිස්සුම් තුවාලය හැකි ඉක්මනින් විනාඩි 10 – 20 ක් සඳහා සිසිල් හෝ ඇල්මැරැණු ගලා යන ජලය භාවිතා කර සිසිල් කරන්න. කිසිවිටෙක අයිස්, අයිස් ජලය හෝ බටර් වැනි ක්‍රීම් හෝ තෙල් සහිත ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකරන්න.

ඔබ හෝ රෝගියා උණුසුම්ව තබා ගැනීමට බිලැන්කට්ටුවක් හෝ රෙදි භාවිතා කරන්න, නමුත් තුවාල වූ ප්‍රදේශ මත ඒවා තැබීමෙන් වළකින්න. උණුසුම්ව තබාගැනීම මගින් පුද්ගලයෙකුගේ ශරීර උෂ්ණත්වය 35C (95F) ට වඩා පහත වැටෙන hypothermia වලක්වනු ඇත. ඔබ විශාල පිළිස්සුණු ප්‍රදේශයක් සිසිල් කරන්නේ නම්, විශේෂයෙන් කුඩා ළමුන් සහ වැඩිහිටි පුද්ගලයින් තුළ මෙය අවදානමකි.

පිළිස්සීම පිරිසිදු පොලිතින් පටලයකින් ආවරණය කරන්න. පොලිතින් පටලය අනපය වටේ එනීම නොකළ යුතු අතර පිළිස්සීම මත නොඇලෙන සේ උඩින් දැමිය යුතුය.



ගලා යන ඇල් ජලයට අවම වශයෙන් විනාඩි 10ක් වත් අල්ලන්න

## දියේ ගිලීම සඳහා ප්‍රථමාධාර

බ යමෙකු ජලයෙන් ගොඩට ගන්නා විට සහ ඔවුන් ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නම්, පහත පියවර අනුගමනය කරන්න:

1. හුස්ම ගැනීම පරීක්ෂා කරන්න. රෝගියාගේ නිස පිටුපසට ඇල කර හුස්ම ගැනීම සිදු කරන්නේ දැයි පරීක්ෂා කරන්න. හුස්ම නොගන්නේ නම්, පහත පියවර වෙන යන්න.
2. හදිසි උපකාර සඳහා 1990 ඇමරිකාවට යමෙකුට කියන්න.
3. ගලවා ගැනීමේ හුස්ම පහක් දෙන්න: රෝගියාගේ නිස පිටුපසට ඇල කරන්න, ඔබේ මුඛය රෝගියාගේ මුඛයෙන් මුදා කරන්න. රෝගියාගේ නාසය තද කර කටට පිඹින්න. මෙය පස් වතාවක් නැවත නැවත කරන්න.
4. පපුවේ පීඩන 30 ක් දෙන්න. ඔවුන්ගේ පපුව මැදට තදින් තද කර පසුව මුදා හරින්න. මෙය 30 වතාවක් නැවත නැවත කරන්න.
5. ගලවා ගැනීමේ හුස්ම දෙකක් ලබා දෙන්න, පසුව උපකාරය ලැබෙන තෙක් පපුවේ සම්පීඩන 30 ක චක්‍ර සහ ගලවා ගැනීමේ හුස්ම දෙකක් දිගටම කරගෙන යන්න.

### DROWNING FIRST AID

'DR WATER ABC'

**DANGER**

**D**

- What are the risks?
- Water temperature? Weather? Depth? Precautions?
- Dive with buddies.

**RESPONSE**

**R**

- Talk to your buddy.
- Listen to your buddy.
- Use hand signals.

**WATCH**

**W**

- Watch your buddy's eyes and movements.
- Closed eyes? Bubbles? LMC/Samba?

**AIRWAY**

**A**

- Protect and open airway at surface.
- Support head and neck. Tilt head back.

**TALK**

**T**

- Talk to your buddy, use their name.
- Tap shoulders. Instruct them to breathe.

**EXIT THE WATER**

**E**

- Get out of the water or be visible.
- Use a surface float/marker buoy/boat.

**RESCUE BREATHS**

**R**

- Perform 5 rescue breaths.
- Tilt casualty's head back, lift their chin, pinch nose and breathe into their mouth.

**AIRWAY/ASSISTANCE**

**A**

- Check airway. Check breathing.
- Call for medical assistance
- If casualty is not breathing and you are alone, give CPR for one minute, then call emergency services.

**BREATHING**

**B**

- If in the water, give one rescue breath every 5 seconds.
- If on land and casualty is breathing, put in recovery position.

**CIRCULATION (CPR)**

**C**

- If not breathing, give CPR.
- 30 chest compressions, then 2 rescue breaths.
- Repeat until help arrives.
- Use defibrillator if available.

ගින්නක් ඇති වූ විට කළ යුතු දේ

1. ඔබ ගොඩනැගිල්ලෙන් පිටවන විට ළඟම ඇති ගිනි අනතුරු ඇඟවීමේ නලාව නාද කරන්න .
2. ගොඩනැගිල්ලෙන් ඉවත් වන විට, අනෙක් පැත්තෙන් ගිනි අවදානමක් නොමැති නම් දොරවල් විවෘත කරන්න.
3. වානයේ දුමාරයක් තිබේ නම්, ආශ්වාස නිරාවරණය අඩු කිරීම සඳහා, විශේෂයෙන් ඔබේ හිස බිමට පහන් කරන්න. ළඟම ඇති පිටවීම වෙත බඩගා යන්න.
4. අනතුරෙන් ඉවත් වූ පසු, ඔබේ සම්බන්ධතා අමතා ගින්න ගැන ඔවුන්ට දන්වන්න.
5. ඔබගේ සරණාගත ප්‍රදේශයට ගොස් හදිසි පුද්ගලයින්ගෙන් වැඩිදුර උපදෙස් බලාපොරොත්තු වන්න.

සටහන: නේවාසික කාර්ය මණ්ඩලය පුද්ගලයන් සෙවීමට සෑම කාමරයකටම නොයන්න.

### ගින්නක් ඇති වූ විට සම්බන්ධ කර ගත යුත්තේ කවුද?

ඔබ ආසන්න අනතුරකින් ආරක්ෂා වූ පසු අවස්ථාවක් පැමිණි විට ගින්නක් පිළිබඳව නිසි බලධාරීන්ට දැනුම් දීම සහතික කිරීම සඳහා, පහත සඳහන් ඕනෑම අංකයක් අමතන්න:

කොළඹ 0112 422 222

දෙහිවල 0112 714 444

කෝට්ටේ 0112 879 444

ගිලන් රථය 1990

දුම හෝ ගින්න හේතුවෙන් ඔබට ආරක්ෂිතව ගොඩනැගිල්ලෙන් පිටවීමට නොහැකි නම් ඔබේ කාමරයේ රැඳී සිටින්න. දොර වසා තබා ගිනි නිවන දෙපාර්තමේන්තුවේ සහාය බලාපොරොත්තුවෙන් සිටින්න. දොරට යටින් හෝ වටේට දුමාරය ඇතුළු

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය



වත්තේ නම්, දුම් ඇතුළු වීම වැළැක්වීම සඳහා තෙත් ඇඳ ඇතිරීලි හෝ බිලැන්කට් එකකින් වසන්න . හැකි නම්, ජනේලයක් විවෘත කර ඔබේ ස්ථානය ගලවා ගැනීමේ නිලධාරීන්ට දැනුම් දීම සඳහා දීප්තිමත් පැහැති තුවායක් හෝ ඇඳුමක් අත්හරින්න.

### ගිනි නිවන උපකරණ භාවිතා කිරීමේ වගුව

| ගිනි නිවන උපකරණ   |                                  | ගිනි වර්ග           |                  |                  |              |
|---|----------------------------------|---------------------|------------------|------------------|--------------|
| වර්ණය   | වර්ගය                            | ඝන ද්‍රව්‍ය (පත්තර) | ඇවිලෙන සුළු දියර | ඇවිලෙන සුළු ගෑස් | විදුලි උපකරණ |
|    | ජල ගිනි නිවනය                    | ✓<br>Yes            | ✗<br>No          | ✗<br>No          | ✗<br>No      |
|  | පෙන ගිනි නිවනය                   | ✓<br>Yes            | ✓<br>Yes         | ✗<br>No          | ✗<br>No      |
|  | වියලී කුඩු ගිනි නිවනය            | ✓<br>Yes            | ✓<br>Yes         | ✓<br>Yes         | ✓<br>Yes     |
|  | කාබන් ඩයොක්සයිඩ් වායු ගිනි නිවනය | ✗<br>No             | ✓<br>Yes         | ✗<br>No          | ✓<br>Yes     |





# HOW TO USE AN AED

## WHAT TO DO

CPR කරන අතරතුරදී AED යන්ත්‍රය මගින් ලබා දෙන උපදෙස් පිළිපදින්න



## WHAT TO DO

**ONE PAD ON THE RIGHT SIDE UNDER COLLARBONE**



උපදෙස් මත පැවසියන් දෙක වම් පැත්තේ හා දකුණු පැත්තේ නිවැරදිව රෝගියාගේ ශරීරයේ සවි කරන්න



## WHAT TO DO

**FOLLOW AED INSTRUCTIONS WHILE CPR IS CONTINUED**



කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස්

උපදෙස් මත  
පැඩයන් දෙක වම්  
පැත්තේ හා දකුණු  
පැත්තේ නිවැරදිව  
රෝගියාගේ ශරීරයේ  
සවි කරන්න

**WHAT TO DO**

**ONE PAD ON  
THE RIGHT SIDE  
UNDER  
COLLARBONE**



**WHAT TO DO**

**SECOND PAD ON  
THE LEFT SIDE  
BELOW ARMPIT**



**WHAT TO DO**

**ASK EVERYONE TO  
STAND BACK**

**WHAT TO DO**

**AED WILL ANALYSE  
HEART RHYTHM**



**WHAT  
TO DO**

- FOLLOW AED INSTRUCTIONS
- IF THEY BECOME RESPONSIVE, PLACE IN THE RECOVERY POSITION
- LEAVE AED ATTACHED

**WHAT TO DO**



කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය





**PROGRAMME TRAM**

**19. හානියෙන් සුරක්ෂාව 9**

- අතරමං වූ ළමයෙකුට ඔහුගේ/ඇයගේ දෙමාපියන් සම්බන්ධ කර ගැනීම මගින් උපකාර කිරීමට හැකි වීම
- කිසියම් ගැටලුවකට මදි වී සිටින අවස්ථාවක එය තවත්කෙනෙකුට පවසන්නේ කෙසේද යන්න දැන ගැනීම (කුමක්, කොපේද, කවදාද, කොපමණ වතාවක් , වෙනත් අදාළ තත්වයන්)
- හදිසි ගිලන් රථ අංකය, හදිසි පොලිස් ඇමතුම් අංකය සහ ගිනි නිවන සේවා අංකය දැන සිටීම.
- පාසැලේදී හදිසි අවස්ථාවක කටයුතු කරන ආකාරය දැන සිටීම.
- නිවසේදී හදිසි අවස්ථාවකට මුහුණ දෙන ආකාරය දැන සිටීම.
- අවදානම් සහගත හැසිරීම කුමක්ද යන්න උදාහරණ සහිතව දැන සිටීම හා කණ්ඩායමේ සෙසු බාලදක්ෂයින්ගේ අවදානම් හැසිරීම වැළැක්වීමට කුමක් කළ යුතුද යන්න දැන සිටීම.

**1. කුස්සියේ ගින්න.**

කුස්සියේ ගින්නක් ඇතිවීමේ වඩාත් පොදු වර වන්නේ නොසැලකිලිමත් පිසීම . ආහාර පිසින විට ඔබේ ලිප හෝ උදුන නොසැලකිලිමත් ලෙස තැබීම හොඳ අදහසක් නොවේ. ඔබට කුස්සියෙන් ඉවතට යාමට අවශ්‍ය නොවන කාලවලදී පිසීමෙන් කුස්සියේ ගිනි ගැනීම් වලක්වා ගත හැකිය.



කුස්සියේ ගින්නක් ඇති වුවහොත්, පහත පියවර අනුගමනය කරන්න:

- කුඩා ගින්නක් සඳහා, එය බේකිං සෝඩා සමඟ නිවා දැමීමට හෝ ගින්න නිවා දැමීමට සාස්පාන් මත ලෝහ පියනකින් වැසීමෙන් උත්සාහ කරන්න. උදුන නිවා දමන්න.තෙල් සහිත ගින්නක් නිවා දැමීමට කිසි විටෙකත්

ජලය භාවිතා නොකරන්න; එය භයානක විය හැකි අතර තත්වය වඩාත් තරක අතට හැරිය හැක.

- උදුනේ ගින්නක් සඳහා, උදුන නිවා දමන්න.

- ගිණින දිගටම පවතී නම්, නිවසින් ඉවත් වීමට සෑමට උදව් කරන්න, ඔබ පිටුපස දොර වසා ඔබේ නිවසේ සිට ආරක්ෂිත දුරින් සිට 119 අමතන්න.
- ඔබේ නිවසේ ගිනි ආරක්ෂක පද්ධතියක් ඇත්නම් එය නිතර පරීක්ෂා කර බලන්න

## 2. ජල කාන්දුව.

එය මන්දගාමී ජල බිංදුවක් හෝ ස්ථාවර ධාරාවක් වේවා, ඔබට කළ හැකි හොඳම දෙය නම් ඔබේ නිවසේ ප්‍රධාන ජල කරාමය පිහිටා ඇත්තේ කොතැනදැයි දැන ගැනීමයි - සාමාන්‍යයෙන් එය පහළම මාලයේ හෝ නිවස ඉදිරිපිට - ඔබේ නිවසට ජලය ගලා යාම පාලනය කරයි. ඔබේ නිවසට ජලයෙන් හානි වීම වැළැක්වීම සඳහා හදිසි අවස්ථාවකදී ඔබේ ජලය නතර කරන්නේ කෙසේදැයි දැනගන්න. එවිට ඔබට උපකාර සඳහා ජලනල කාර්මිකයෙකු ඇමතීමට අවශ්‍ය නොවනු ඇත.

ඔබේ සිවිලිම කාන්දු වන්නේ නම්, ජල හානිය වැළැක්වීම සඳහා කාන්දුව යට බාල්දි හෝ ප්ලාස්ටික් තහඩු එකතු කරන්න. ඉන්පසු කාන්දු වූ මූලාශ්‍රය සොයා ගැනීමට උත්සාහ කරන්න. එය වහලේ ප්‍රශ්නයක් විය හැකිය, තත්ත්වය තක්සේරු කිරීම සහ අලුත්වැඩියාව සඳහා උපකාර කිරීම සඳහා වෘත්තිකයෙකු වහාම ඇමතීමට කටයුතු කරන්න.

## 3. ජලය පිටාර ගැලීම.

ඔබේ නිවසේ ජලය විශාල ප්‍රමාණයක් රඳවා තබා ගන්නා ඕනෑම දෙයක් අවට ප්‍රදේශයට පිටාර ගැලීමට ඉඩ ඇත. ජලය පිටාර ගැලීම හැසිරවිය යුතු ආකාරය මෙන්න:

වැසිකිළියක් පිටාර ගලන විට, බිත්තිය අසල වැසිකිළිය පිටුපස කරාමය සොයාගෙන ජලය ගලායාම නතර කිරීම සඳහා එය වසා දමන්න. ඉන්පසුව, රැදී ඇති ජලය ඉක්මනින් ඉවත් කර දමන්න. අවසාන වශයෙන්, හේතුව තීරණය කිරීමට උත්සාහ කරන්න. පිරවුම් නළය සහ ස්වයංක්‍රීය ජලය නවීන්වීමේ උපාංගයේ ගැටළු මෙන්ම වැසිකිළි ජලය බැසයාමෙන් වළක්වා ගත හැකි අවහිරතා හෝ වෙනත් ගැටළු සඳහා සොයා බලන්න.

ඔබේ නාන තටාකය හෝ සින්ක් පිටාර ගලන විට, පළමුව වතුර ගලායාම නවත්වන්න - එය කරාමය වසා දැමීම තරම් සරල දෙයක් වුවත්, කරාමය කැඩී ඇත්නම් ඔබේ නිවසේ ප්‍රධාන ජල කරාමය වසා දමන්න. ඉන්පසුව, තවදුරටත් හානි වළක්වා ගැනීම සඳහා රැදී සිටින ජලය ඉක්මනින් පිස දමන්න. කරාමය කැඩී ඇත්නම්, එම බේසම හෝ නාන තටාකය නැවත භාවිතා කිරීමට පෙර අවශ්‍ය අලුත්වැඩියාවන් කරන්න.

4. ගංවතුර ඇති බිම් මහල.

හේතුව කුමක් වුවත්, ඔබේ පහළම මාලය ජලයෙන් පිරී තිබේ නම්, වැදගත්ම දෙය නම් ඔබ කිසි විටෙකත් ගංවතුර ඇති බිම් මහලකට ඇතුළු නොවීමයි. ඔබේම සෞඛ්‍යය සහ ආරක්ෂාව සඳහා පළමුව අදාල බලාදරීන් අමතා , ඔවුන් විදුලිය සහ ගැස්

( නිබේනම්) විසන්ධි කරන තුරු ඇත්ව සිටින්න. එවිට, ඔබට පිරිසිදු කිරීමට, ඔබේ නිවසට වන හානිය අවම කිරීමට සහ ඔබ සහ ඔබේ පවුලේ අය රෝගාතුර වීම වැළැක්වීමට උපකාර කිරීමට වෘත්තිකයෙකු බඳවා ගැනීම වඩාත් සුදුසුය. ගංවතුර ජලය හොඳින් පිරිසිදු කර විෂබීජහරණය කළ නොහැකි නම් මිස, ගංවතුර ජලයට ලඟා වූ ඕනෑම දෙයක් ඉවතට විසි කිරීමට ඔබට සිදු වනු ඇත.

5. විදුලිය ඇනහිටීම.

විදුලිය විසන්ධි වූ විට, අවට නිවාසවල සහ වීදි ලාම්පුවල තවමත් විදුලිය තිබේදැයි පරීක්ෂා කරන්න. ඒවායේ විදුලි පහන් තවමත් දැල්වෙන්නේ නම්, ඔබේ බ්‍රිකර් පරීක්ෂා කරන්න. අසල්වැසි ප්‍රදේශය ද අදුරු නම්, විදුලිය ඇනහිටීම වාර්තා කිරීමට සහ ඇස්තමේන්තුගත අලුත්වැඩියා කාලය ඉල්ලා සිටීමට ඔබේ බල සමාගම අමතන්න, නැතහොත් ඔවුන්ගේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

මෙම පියවර අනුගමනය කිරීමෙන් ආරක්ෂිතව සිටින්න:

- ෆ්ලූෂ් ලයිට් භාවිතා කරන්න. ඉටිපන්දම් දල්වන්න එපා. ඔබගේ ෆ්ලූෂ් ලයිට් පහසුවෙන් සොයා ගත හැකි ස්ථානයක තබා ගන්න, ඒවා මාසිකව පරීක්ෂා කරන්න, සහ දන්නා සහ ප්‍රවේශ විය හැකි ස්ථානයක අමතර බැටරි තබා ගන්න. ඔබට ෆ්ලූෂ් ලයිට් නොමැති නම්, ඔබේ නිවස හරහා ඔබට ආරක්ෂිතව මඟ පෙන්වීමට යම් ආලෝකයක් සැපයීමට ඔබේ ජංගම දුරකථනයට උදවු කළ හැක.
- ඔබේ ශීතකරණයේ දොර වසා තබන්න. පැය 4 කට වඩා වැඩි කාලයක් විදුලිය විසන්ධි වීමෙන් පසු ශීතකරණයක් තුළ ආහාර තරක් විය හැක.
- ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ ක්‍රියා විරහිත කරන්න හෝ විසන්ධි කරන්න. විදුලි පහන් දැල්වී ඇත්නම් හෝ ඔබ පරිගණකයක් වැනි විදුලි උපකරණ භාවිතා කරන්නේ නම්, විදුලිය විසන්ධි වූ විට, ඔබේ විදුලි පහන් නිවා දමා ඔබේ ඉලෙක්ට්‍රොනික උපකරණ විසන්ධි කරන්න.

සුළු කුණාටුවකින් පසු දින ගණනක් පවතින විදුලිය ඇනහිටීමක් ඔබ අපේක්ෂා කරන්නේ නම්, ශීතකරණයක් හෝ අධිශීතකරණයක් වැනි ඔබේ නිවසේ අත්‍යවශ්‍ය දේ සඳහා විදුලිය සැපයීමට උපකාර කළ හැකි ජෙනරේටරයක් සඳහා ආයෝජනය කිරීම සලකා බලන්න. එය භාවිතා කරන විට සියලුම ආරක්ෂක උපදෙස් අනුගමනය කිරීමට වග බලා ගන්න.

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය



6. කාබන් මොනොක්සයිඩ්.

කාබන් මොනොක්සයිඩ් යනු පැහැදිලි, ගන්ධ රහිත වායුවක් වන අතර එය දරුණු රෝගාබාධ හෝ මරණයට පවා හේතු විය හැක. රෝග ලක්ෂණ බොහෝ විට උණ නොමැතිව උණ වැනි ය. ඔබට කාබන් මොනොක්සයිඩ් විෂවීමක් ඇතැයි ඔබ සිතන්නේ නම්, 119 අමතන්න.

කාබන් මොනොක්සයිඩ් හදිසි අවස්ථාවක් වැළැක්වීම සඳහා හොඳම ක්රමය වන්නේ:

- කාබන් මොනොක්සයිඩ් අනාවරක භාවිත කර මසකට වරක් ඒවා හොඳින් ක්‍රියාත්මක වන බව තහවුරු කර ගන්න. ඔබේ කාබන් මොනොක්සයිඩ් අනාවරක ප්‍රතිස්ථාපනය කරන්නේ කෙසේද යන්න දැන ගැනීමට නිෂ්පාදකයාගේ උපදෙස් පරීක්ෂා කරන්න.
- අවම වශයෙන් වසරකට වරක් ගෑස් උපකරණ පරීක්ෂා කරන්න.
- සියලුම ගෑස් උදුන්, ජල තාපක සහ ගිනි නිවන ස්ථාන නිසි ලෙස වාතාශ්‍රය කරන්න.
- හීටර සහ ජනක යන්ත්‍ර වැනි ගෑස් බලයෙන් ක්‍රියාත්මක වන උපකරණ සඳහා සියලුම ආරක්ෂක උපදෙස් අනුගමනය කරන්න.

7. ගෑස් කාන්දු වීම.

ස්වාභාවික ගෑස් මාර්ගයක් කාන්දු වූ විට, ඔබට ගෑස් සුවදක් ඇති විය හැකිය. ස්වාභාවික ගෑස් මාර්ග බොහෝ විට කාන්දු නොවන අතර, එය සිදු වුවහොත් ඔබ එය බැඳීමේ ලෙස ගත යුතුය. ඔබේ නිවස තුළ ගෑස් කාන්දුවක් ඔබට අසනීප වීමට හෝ පිපිරීමකට පවා හේතු විය හැක.

ඔබේ නිවස තුළ ස්වාභාවික ගෑස් සුවද ඔබ දුටුවහොත්:

- වහාම පිටතට ගොස් උපයෝගීතා සමාගම සහ 119 අමතන්න.
- කාන්දුව සොයා ගැනීමට උත්සාහ නොකරන්න.
- කිසිදු විදුලි උපකරණ ක්‍රියාත්මක හෝ අක්‍රිය නොකරන්න.
- අසල විවෘත ගිනිදැල් ඇති නොකරන්න.



## 8. කැඩුණු වීදුරු

එය ඉරිතලා ඇති ජනේලයක් හෝ කැඩුණු කෑම පිඟානක් වේවා, කැඩුණු වීදුරු පිරිසිදු කිරීමට අපහසු විය හැකිය. හැකි සෑම විටම, එය වැලැක්වීමට පියවර ගන්න, එනම් අයහපත් කාලගුණයට පෙරජනේල සහ තිර රෙදි වැසීම හෝ වීදුරු වස්තූන් ප්‍රවේශයෙන් හැසිරවීම. නමුත් එය සිදු වූ විට, කැඩුණු වීදුරු ආරක්ෂිතව පිරිසිදු කරන්නේ කෙසේද යන්න මෙන්න:

• ඔබේ හිස් අතින් වීදුරු හසුරුවන්න එපා. ඔබ සතුව ඒවා තිබේ නම් ඝන හෝ රබර් අත්වැසුම් පැළඳ ගන්න හෝ විශාල වීදුරු කැබලි ලබා ගැනීමට ඔබට උදව් කිරීමට කාඩ්බෝඩ් කැබලේක් හෝ තද කඩදාසි වැනි මෙවලමක් භාවිතා කරන්න.



• මිළඟට, කුඩා වීදුරු කැබලි ලබා ගැනීමට ඔබට උපකාර කිරීමට ඩක් ටේස් වැනි විශාල ටේස් භාවිතා කරන්න. කැඩුණු වීදුරුව ඔබ බලාපොරොත්තු වෙනවාට වඩා වැඩි දුරක් ගමන් කළ හැකි නිසා, අවට ප්‍රදේශයේ ඔබේ විශාල ටේස් භාවිතා කිරීමට වග බලා ගන්න.

• අවසාන වශයෙන්, තෙත් පිසදැමීම් හෝ ද්විත්ව කඩදාසි තුවා වලින් මුළු ප්‍රදේශයම පිස දමන්න. වීදුරුව ඔබේ කාපටි එකේ තිබේ නම්, වැකුම් ක්ලීනරයක් භාවිතා කර එම ප්‍රදේශය හොඳින් පිරිසිදු කර එය විවිධ කෝණවලට සහ දිශාවලට ගෙන ගොස් කාපටි කෙදිවලින් හැකි තරම් වීදුරු ලබා ගන්න.

• ජනේලය කැඩී ඇත්නම්, කසළ බැගයක් ගෙන ජනේලයට ගැලපෙන පරිදි කතුරකින් කපා එය නාවකාලිකව මුද්‍රා තැබිය හැකිය. මෙම ජලාස්ටික් බැගයේ ස්ථර කිහිපයක් කවුළුවේ රාමුවට සමඟ ටේස් කරන්න. ඉන්පසු වහාම ජනේලය අලුත්වැඩියාවක් හෝ ප්‍රතිස්ථාපනය සැලසුම් කරන්න.

- හදිසි අවස්ථාවක් ඇති වූ විට ගත යුතු පියවර:
- ගැඹුරු හුස්මක් ගන්න.
- 10 දක්වා ගණන් කරන්න. ඔබට තත්වය හැසිරවිය හැකි බව පවසන්න.
- අනතුර සඳහා පරීක්ෂා කරන්න. ගින්නෙන්, පිපිරීම්වලින් හෝ වෙනත් උවදුරුවලින් ඔබ සහ තුවාල වූ පුද්ගලයා ආරක්ෂා කරන්න.
- සමස්තයක් ලෙස තත්වය දෙස බැලීමට උත්සාහ කරන්න.
- බරපතලම ගැටලුව කුමක්ද සහ ඔබ මුලින්ම කළ යුත්තේ කුමක්ද? වඩාත්ම පැහැදිලි ගැටළුව සෑම විටම වඩාත්ම බරපතල නොවේ.
- ලේ ගැලීම හෝ කම්පනය වැනි ජීවිතයට තර්ජනයක් වන ගැටළු වලට පළමුව ප්‍රතිකාර කරන්න.

- පුද්ගලයාගේ කොළ ඇට පෙළේ ආබාධයක් ඇති බව ඔබ සිතන්නේ නම්, අනතුර විශාල නම් මිස ඔහු හෝ ඇය වලනය නොකරන්න.
- කැඹුණු අස්ථි සහ අනෙකුත් තුවාල සඳහා පරීක්ෂා කරන්න.
- පුද්ගලයා සිහිපුන් නම් හෝ ඔබේ කටහඬට හෝ ස්පර්ශයට ප්‍රතිචාර නොදක්වන්නේ නම්, CPR ආරම්භ කිරීමට සූදානම්ව සිටින්න.
- ඔබට උදව් අවශ්‍ය නම් 1990 හෝ ප්‍රාදේශීය ගිනි නිවන දෙපාර්තමේන්තුව, පොලීසිය හෝ රෝහල වැනි වෙනත් හදිසි සේවා අමතන්න.





**PROGRAMME TRAM**

**20. පරිසර ආරක්ෂණ ක්‍රියාකාරකම**

පරිසර සංරක්ෂණයේ 5R ක්‍රමය ඉගෙන ගැනීම , ඒ පිළිබඳ දත්ත රැස් කිරීම සහ ඒ ගැන වාචිකව පැහැදිලි කිරීමට හැකිවීම.

- ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ( Refuse ) - අනවශ්‍ය දවටන, පත්‍රිකා, ප්ලාස්ටික් බෑග් ආදිය.
- අළුත්වැඩියා කිරීම - ( Repair ) ඇඳුම් පැළඳුම්, විදුලි උපකරණ ආදිය.
- අඩු කරන්න- ( Reduce ) නාස්තිය අඩු කිරීම , ඇත්තටම අවශ්‍ය දේවල් පමණක් මිලදී ගැනීම.
- නැවත භාවිතා කිරීම- (Reuse ) පැරණි හා පාවිච්චි කරන ලද දේවල් මිලදී ගැනීම, භාවිත නොකරන දේවල් පරිත්‍යාග කිරීම
- ප්‍රතිචක්‍රීකරණය - ( Recycle) හැකි සෑම විටම ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කළ හැකි දේවල් මිලදී ගැනීම,හැකි සෑම විටම ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කිරීම

**අපද්‍රව්‍ය කළමනාකරණයේ දී 5R ක්‍රියාත්මක කරන්නේ කෙසේද?**

ඔබේ නිවසේ නිෂ්පාදනය කරන අපද්‍රව්‍ය ප්‍රමාණය අඩු කිරීමෙන් ඔබේ ප්‍රතිචක්‍රීකරණ වැඩසටහනේ ප්‍රතිඵලයට ධනාත්මක ලෙස බලපෑම් කිරීමට ඔබට අවශ්‍ය නම්, ඔබ සැබවින්ම සලකා බැලිය යුතු ක්‍රියාවලිය මෙයයි. ප්‍රතිචක්‍රීකරණය අවසාන විසඳුම ලෙස සැලකීමට සෑමවිටම මනක තබා ගන්න සහ ඔබේ නිවසේ අපද්‍රව්‍ය සමඟ ඔබට හැකි තරම් කාර්යක්ෂම විය හැකි බව සහතික කිරීම සඳහා සෑම විටම R පිරිමිඩය අනුගමනය කිරීමට උත්සාහ කරන්න.

**ප්‍රතික්ෂේප කිරීම ( Refuse )**

හැකි සෑම විටදීම පරිසර හිතකාමී ද්‍රව්‍ය පාවිච්චි කිරීම සිදු කල යුතුය.

උදා - වෙළඳ පොලේදී ලබා දෙන පිලිනින් මලු ප්‍රතික්ෂේප කරන්න



කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය

## නැවත සකස් කිරීම ( Repurpose or Recover)

අපද්‍රව්‍ය සම්පත් බවට පරිවර්තනය කිරීම

උදා - ඉවතලන ප්ලාස්ටික් බෝතල් පාවිච්චි කර විවිධ දේවල් සද ගත හැකිය



Repurpose



## අඩු කිරීම ( Reduce )

මෙයින් අදහස් කරන්නේ පාවිච්චිය අවම කිරීම නැතහොත් පරිසරයට පාවිච්චි කිරීම.

උදා - විදුලිය ඉතිරි කිරීමට අනවශ්‍ය විදුලි පහන් හා උපකරණ නිවා දැමීම  
ජලය සුරැකීමට ජාල කාන්දු ඇති ස්ඵාන පිළිසකර කිරීම  
අහාර නාස්ති නොකිරීම



## නැවත භාවිතා කිරීම ( Reuse )

එනම් එකම දේ නැවත නැවත භාවිතා කිරීම වේ.

උදා - ඉවත ලන කඩදාසි නැවත පරිහරණයට ගැනීම.

ජලාස්ටික් භාජන/ බෝතල් නැවත භාණ්ඩ ගබඩා කිරීමට යොදා ගැනීම

කඩයට යන විට පොලිතින් බැගයක් රැගෙන යාම හා නැවත පාවිච්චි කිරීම



## ප්‍රතිචක්‍රීකරණය කිරීම ( Recycle )

මින් අදහස් වන්නේ අප විසින් ඉවතලන ජලාස්ටික්,කඩදාසි, යකඩ, විදුරු යනාදිය එකතු කර ඒවායින් නැවත අලුත් භාණ්ඩ සෑදීම වේ.

උදා - අපවිසින් භාවිත කල යුත්තේ ප්‍රතිචක්‍රීර් කරණය කර භාවිත කල හැකි

ජලාස්ටික් වේ.( තර්මෝ ජලාස්ටික් වැනි )



Making new product from waste materials



**PROGRAMME TRAM**

**21. සම්බන්ධීකරණ භාෂා කුසලතා 2**

- බාලදක්ෂගේ භාෂාව නොවන වෙනත් භාෂා දෙකකට අදාළ සරල වාක්‍ය 20ක් සකස් කිරීමට හැකි වීම (සිංහල ,දෙමළ හා ඉංග්‍රීසි භාෂා අතුරින්)

TABLE I. TENSES AND EXAMPLES

| Tense         |                        | Sinhala                   | Tamil               |
|---------------|------------------------|---------------------------|---------------------|
| Past tense    | I studied              | මම ඉගෙන ගත්තෙමි           | நான் படித்தேன்      |
| Present tense | I am studying/ I study | මම ඉගෙන ගනිමි/<br>ගන්නෙමි | நான்<br>படிக்கிறேன் |
| Future tense  | I will study           | මම ඉගෙන ගනිමි/<br>ගන්නෙමි | நான் படிப்பேன்      |



**SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH**  
**PROGRAMME TRAM**



**22. නවකයෙකු හඳුන්වාදීම**

බාලදක්ෂ ව්‍යාපාරය සඳහා නවක සාමාජිකයෙකු හඳුන්වාදීමට ක්‍රියා කිරීම







**PROGRAMME TRAM**

**23. කඳවුරු රාත්‍රී 2**

රාත්‍රී දෙකක් ඇතුළත් ඇති අන්ත කඳවුරකට ( කාණ්ඩය සමග / කණ්ඩායම වශයෙන්) සහභාගී වී ඒ පිළිබඳව ලොග් පොතේ සටහන් කිරීම.



කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය



# SRI LANKA SCOUT ASSOCIATION – COLOMBO DISTRICT BRANCH

## PROGRAMME TRAM



### 23. දිසා කොමසාරිස් පා ගමන

- මෙම ප්‍රදානය සඳහා වන අවසාන අවශ්‍යතාව ලෙස පාගමන සම්පූර්ණ කළ යුතු වේ.
- මෙම පාගමනෙහි සම්පූර්ණ වගකීම දිසා කොමසාරිස් සතු වේ.
- පාගමන සංවිධානය කිරීමේ දී දිසා කොමසාරිස්වරයා හට සහය දිසා කොමසාරිස් (වැඩසටහන්) හෝ ඔහු නොමැති අවස්ථාවක වෙනත් සහය දිසා කොමසාරිස්වරයෙකු/ දිසා බාලදක්‍ෂ නායකයෙකු හෝ ලී පදක්කම්ධාරී බාලදක්‍ෂ නායකයෙකුගේ සහය ලබා ගත හැකි ය.
- පාගමනට සහභාගී විය හැක්කේ පරීක්ෂණයට සුදුසුකම් ලැබූ බාලදක්‍ෂයන් දෙදෙනෙකුට පමණි.
- බාලදක්‍ෂයන් දෙදෙනාට ම පාගමන් පරීක්ෂණයට සහභාගී විය හැකි අතර පා ගමන් වාර්තා වෙත වෙනම සකස් කර ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.
- සමාන සුදුසුකම් ලත් බාලදක්‍ෂයන් දෙදෙනෙකු නොමැති අවස්ථාවක දී සම වයසේ වෙනත් බාලදක්‍ෂයෙකු සහයට සහභාගී කර ගත හැකි ය.
- පාගමන සඳහා අවශ්‍ය වන සියලුම උපදෙස් ලිඛිතව ලබා දීම දිසා කොමසාරිස් වරයාගේ වගකීම වන අතර, පාගමන සඳහා අවශ්‍ය වන සියලුම අවසර ලබා ගෙන ඇති බව තහවුරු කර ගත යුතු ය.
- කුඩාරමක රාත්‍රී නවාතැන් ගැනීම සිදු කළ යුතු අතර, රාත්‍රී ආහාරය හා උදෑසන ආහාරය සහභාගීකයන් විසින් පිළියෙල කර ගත යුතු ය.
- පා ගමන නිමවීමෙන් සති දෙකක් ඇතුළත සම්පූර්ණ සිතියම සහිත පාගමන් වාර්තාව පරීක්ෂක වෙත ඉදිරිපත් කළ යුතු ය. පා ගමන් වාර්තාව භාරදෙන විට බාලදක්‍ෂයා විසින් පරීක්ෂක වෙත කෙටි වාචික වාර්තාවක් ඉදිරිපත් කළ යුතු ය.
- පරීක්ෂක වෙත ඉදිරිපත් කිරීමට පෙර බාලදක්‍ෂයා හට ගුගල් සිතියම් ආධාරයෙන් තමන් විසින් සැකසූ සිතියමෙහි නිවැරදිතාව පරීක්ෂා කළ හැකි ය.
- පා ගමන් වාර්තාව සකස් කිරීම සඳහා අවශ්‍ය වන තොරතුරු රැස් කිරීමට හා වාර්තා තබා ගැනීමට අවශ්‍ය පොදු ආකෘතිය පහත දක්වා ඇත.



| වේලාව | දුර | දිසාව | විස්තරය | කටු සිතියම |
|-------|-----|-------|---------|------------|
|       |     |       |         |            |
|       |     |       |         |            |

- මෙම ප්‍රදානය යටතේ එන අනිවාර්ය ප්‍රවීණතා පදක්කම් සම්පූර්ණ කොට නොතිබුණ ද දිසා කොමසාරිස් පාලමන සමත් වීමෙන් පසු බාලදක්ෂයා හට දිසා කොමසාරිස් රැහැන පැළඳිය හැකි ය.
- බාලදක්ෂයෙකු වයස අවුරුදු 14 මාස 06 ට පෙර දිසා කොමසාරිස් රැහැන දිනා ඇත්නම්, ඔහු/ඇය කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂයෙකු සඳහා වන ඉහළම ප්‍රදානය වශයෙන් ප්‍රධාන කොමසාරිස් අභියෝගතා ප්‍රදානය ලබා ගැනීමට සුදුසුකම් ලබයි. ජනාධිපති බාලදක්ෂ ප්‍රදානය ද ලබා ගැනීම සඳහා මෙය අනිවාර්ය ප්‍රදානයක් නොවේ.



PROGRAMME TRAM

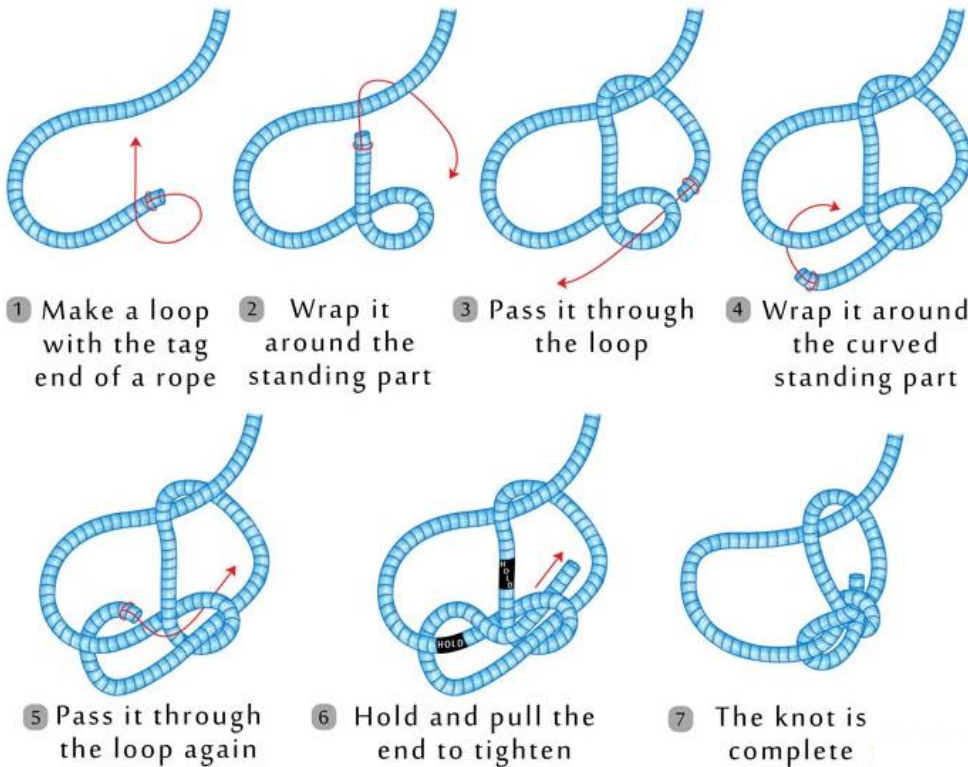
25. මුහුදු බාලදක්ෂයින් හා ගුවන් බාලදක්ෂයින් සඳහා අවශ්‍යතා

මෙම අවශ්‍යතා ඉහත අංක 1-24 දක්වා වන අවශ්‍යතා වලට අමතරව සම්පූර්ණ කල යුතු වේ.

මුහුදු බාලදක්ෂයින් සඳහා අවශ්‍යතා

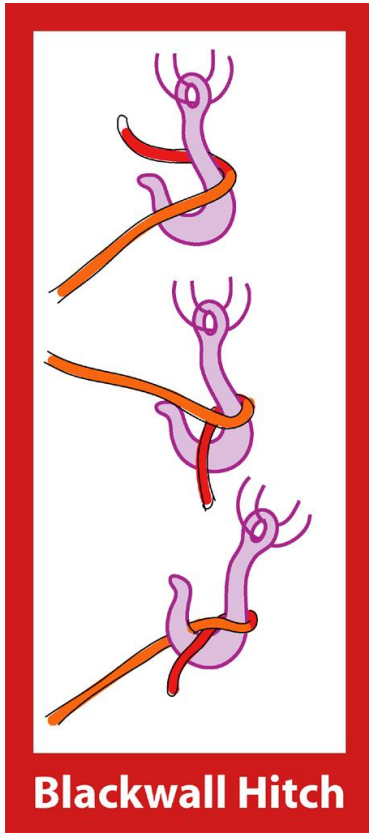
- පහත සඳහන් ගැට සහ ඒවායේ භාවිතය දැන ගැනීම
- රනින් බෝලයින් (Running Bowline)
- බ්ලැක් වෝල් ගැටය (Black Wall Hitch)
- මාර්ලින් ස්පයික් ගැටය (Marlin Spike Hitch)

රනින් බෝලයින් (Running Bowline)



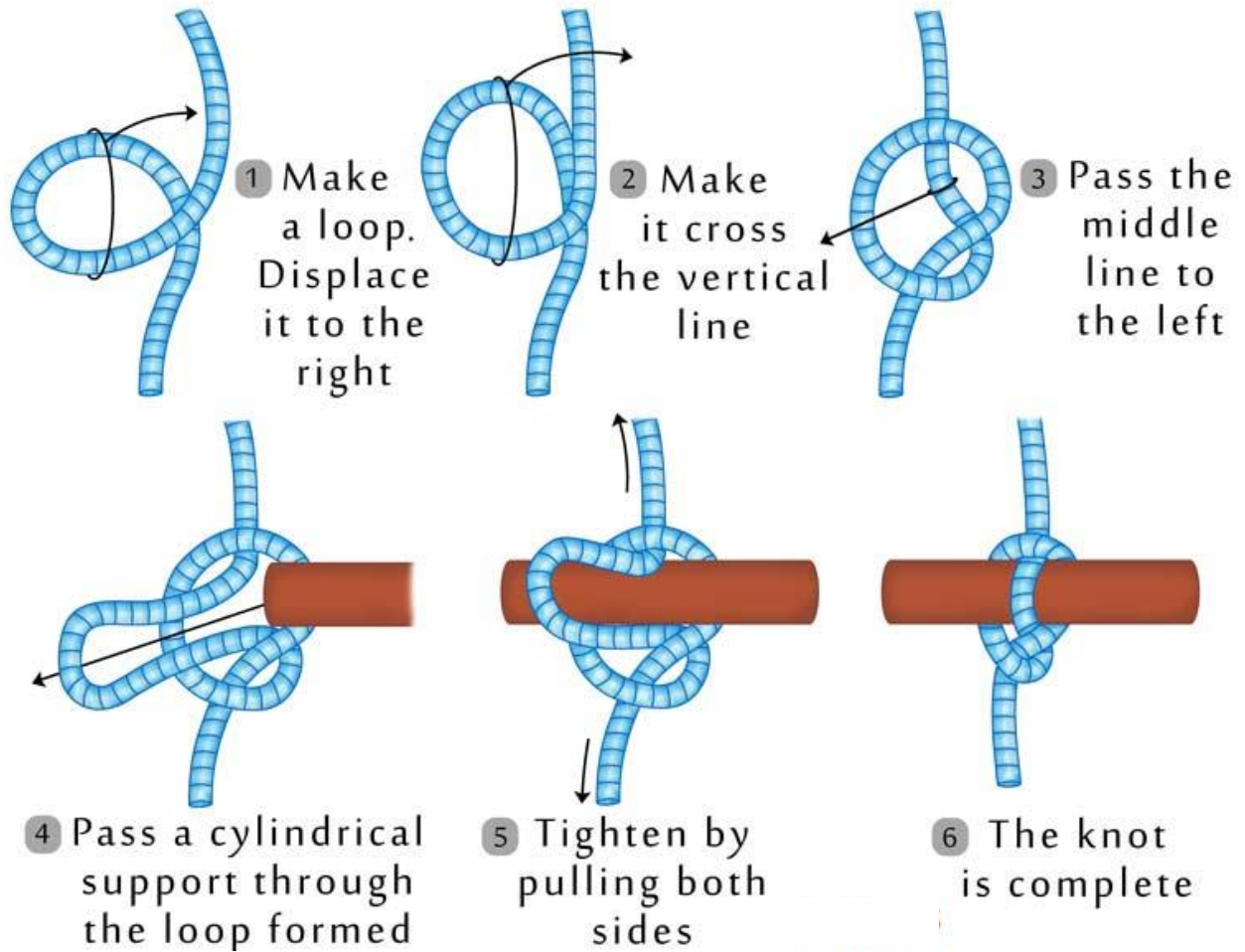
එය තදින් ඇද ගත හැකි වෙනස් කල හැකි ලූපයක් නිර්මාණය කරයි.

බ්ලැක් වෝල් ගැටය (Black Wall Hitch)



බ්ලැක්වෝල් හිව් යනු කොක්කකට කඹයක් ඇමිණීමේ නාවකාලික මාධ්‍යයකි. එය නිරන්තර කඹය මත යම් බරක් එල්ලී ඇති විට පමණක් රැඳී සිටියි . කඹය සහ කොක්ක එක සමාන ප්‍රමාණයේ ඇති විට එය භාවිතා කරයි, නමුත් සාමාන්‍ය බරට වඩා වැඩි බරක් යෙදූ විට එය ලිස්සා යාමට ඉඩ ඇත.

# Marlinspike Hitch Instructions



“ලීවර් හිච් ” ලෙසද හැඳින්වේ, මාර්ලින්ස්පයික් යනු තාවකාලික ගැටයක් වන අතර එය ලී යකට යොදන අතර ලී යෙන් ඉවතට ගත විට ගැටය ලෙහි යයි .ලණු ඉණිමඟක් සෑදීමට යොදා ගත හැකි සාර්ථක ගැටයකි. එය ඉක්මනින් සම්බන්ධ වන අතර නිදහස් කිරීමට පහසුය.

## ගුවන් බාලදක්ෂයින් සඳහා අවශ්‍යතාවයන්

- ශබ්දික හෝඩිය ( Phonetic Alphabet ) දැන සිටීම
- එය භාවිත කිරීමට හේතු පැහැදිලි කිරීම හා එය භාවිතා කිරීමට දැන සිටීම.

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 මුලින් අධ්‍යාපනික අරමුණු සඳහා වාචික භාෂා සඳහා ශබ්ද පිටපත් කිරීමේ ජාත්‍යන්තර පද්ධතියක් ලෙස අදහස් කරන ලදී. මෙම සංගමය 1886 දී පැරිසියේ පිහිටුවනු ලැබුවේ පෝල් පාසිගේ නායකත්වයෙන් යුත් ප්‍රංශ සහ බ්‍රිතාන්‍ය භාෂා ගුරුවරුන් විසිනි

# NATO PHONETIC ALPHABET

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

උච්චාරණ හෝඩිය නිර්මාණය කිරීම සඳහා, ඔබ සරලවම ඔබට පැවසීමට අවශ්‍ය අකුර වෙනුවට එම අකුරෙන් ආරම්භ වන වචනයකින් ප්‍රතිස්ථාපනය කරන්න, එය acrophony ලෙස හැඳින්වේ. උදාහරණයක් ලෙස: 'C' වෙනුවට 'Charlie' ආදේශ කළ හැක. 'G' වෙනුවට 'Golf' ආදේශ කළ හැක.

[https://youtu.be/4p9baK8\\_8qo](https://youtu.be/4p9baK8_8qo) වැඩි විස්තර සඳහා මෙම වීඩියෝව නරඹන්න

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය





**PROGRAMME TRAM**

**මාස 09ක සේවා කාලය**

බාලදක්ෂ ප්‍රදානය දිනා ගැනීමෙන් පසුව අවම වශයෙන් මාස 09ක සේවා කාලයක් සම්පූර්ණ කළ යුතුය.

බාලදක්ෂයා විසින් තම වයස අවුරුදු 11 සි මාස 03 න් පසුව හා බාලදක්ෂ ප්‍රදානය සම්පූර්ණ කළ පසුව මෙම ප්‍රදානයේ කටයුතු ආරම්භ කළ යුතුය.

**ප්‍රවීණතා පදක්කම්**

බාලදක්ෂයා විසින් අනිවාර්ය පදක්කම් 03ක් දිනා ගත යුතුය

1. ප්‍රථමාධාර කරු / ගිලන් සේවක
2. සත්තු සේවක / මහජන සත්තු සේවක
3. වෙනත් එක් පදක්කමක් ( ප්‍රයෝගික විද්‍යා / කඳවුරු ශිල්ප හෝ ජාත්‍යන්තර Better world Framework පදක්කම්/ ගවේෂක - සීමන් - එයාර්මන් කාණ්ඩ වලින් )

1. ප්‍රථමාධාර කරු / ගිලන් සේවක

2. සාත්තුසේවක / මහජන සත්තු සේවක



J.A./07  
First Aid



J.A./02  
Missioner



S.A./02  
Public Health

3. වෙනත් එක් පදක්කමක් ( ප්‍රයෝගික විද්‍යා / කඳවුරු ශිල්ප හෝ ජාත්‍යන්තර Better world Framework පදක්කම්/ ගවේෂක - සීමන් - එයාර්මන් කාණ්ඩ වලින් )

**ප්‍රයෝගික විද්‍යා කාණ්ඩය / Practical Science Group**



J.K./01  
Wirelessman



J.K./02  
Hand Worker



J.K./03  
Cameraman



S.K./1  
Radio Mechanic



S.K./2  
Handicraftsman



S.K./3  
Photographer



S.K./4  
Electrician



S.K./5  
Motor Mechanic

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය

කඳවුරු ශිල්ප කාණ්ඩය / **Camp Craft Group**



J.B./01  
Camper



J.B./02  
Cook



J.B./03  
Woodcraftsman



J.B./04  
Pioneer



J.B./05  
Back Woodsman



S.B./1  
Camp-Warden



S.B./2  
Master-Cook



S.B./3  
Naturalist



S.B./4  
Senior-Pioneer



S.B./6  
Quarter Master

ගවේෂණ කාණ්ඩය / **Explorer Group**



J.H./01  
Observer



J.H./02  
Stalker



J.H./03  
Map Maker



J.H./04  
Starman



J.H./05  
Weatherman



J.H./06  
Explorer



S.H./1  
Tracker



S.H./2  
Hiker



S.H./3  
Surveyor



S.H./4  
Astronomer



S.H./5  
Meteorologist



S.H./6  
Senior Explorer



S.H./7  
Archaeologist

ඵයාර්මන් කාණ්ඩය / **Airman Group**



J.J./01  
Aircraft Modeller



J.J./02  
Air Glider



J.J./03  
Air spotter



J.J./04  
Air Apprentice



S.J./1  
Aircraft  
Constructor



S.J./2  
Glider Pilot



S.J./3  
Air-Observer



S.J./4  
Air-Mechanic



S.J./5  
Air Navigator

කොළඹ දිසා වැඩසටහන් මණ්ඩලය - ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය

සීමන් කාණ්ඩය / Seaman Group



J.I./01 Boat swain's mate      J.I./02 Oarsman      J.I./03 Canoeist



S.I./1 Boatswain      S.I./2 Helmsman      S.I./3 Master Canoeist

- කිසියම් බාලදක්ෂයෙකු කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂයෙකු ලෙස ප්‍රදානයේ කටයුතු සම්පූර්ණ කරනු ලබන අවස්ථාවක ඔහු කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂයෙකු ලෙස සම්පූර්ණ කරන ලද කනිෂ්ඨ පදක්කම් ප්‍රදානය සඳහා පිළිගැනේ. ඇතැම් බාලදක්ෂයෙකු විසින් එම පදක්කම් සමත් කරන අවස්ථාවේ ඔහුගේ වයස අනුව කණ්ණාඩි මෙන්ම ජ්‍යෙෂ්ඨ පදක්කම් ද සමත් කල නිලිය හැකිය .
- ප්‍රදාන කොමසාරිස් ප්‍රදානය දිනා ගැනීමෙන් පසුවද කිසියම් බාලදක්ෂයෙකු හට නවදුරටත් කනිෂ්ඨ බාලදක්ෂයෙකු ලෙස කටයුතු කිරීමට වයස ඇත්නම් ඔහුට අවශ්‍ය නම් සෙසු සියලු කනිෂ්ඨ ප්‍රවීණතා පදක්කම් සමත් කළ හැකිය.
- ප්‍රධාන කොමසාරිස් ප්‍රදානයේ අවශ්‍යතා සම්පූර්ණ කළ පසු ජාත්‍යන්තර ප්‍රවීණතා පදක්කම් දිනා ගැනීමට උත්සහ කළ හැකිය.

- ආරම්භ කළ හැකි අවම වයස      - අවුරුදු 11 ඊ මාස 03ඊ
- දිනාගත හැකි අවම වයස      - අවුරුදු 12
- සම්මිමුඛ පරීක්ෂක      - කලාප භාර සහකාර දිසා කොමසාරිස්