

අප එදිනෙදා පිටත් වන සමාජය තුළ විලදායිතාවය වූ කළේ ආර්ථිකමය මෙන්ම සමාජමය වගයෙන්ද මානසික වගයෙන්ද දියුණුවක් අත්තන් කර ගැනීම උදෙසා උපයෝගි කරගත්තා ප්‍රධාන සාධකයක් වන්නේය. අවම සම්පත් ප්‍රමාණයක් හාවතා කර ගතිමත් ඇතුළු කාලයක් තුළ වැඩි වැඩි ප්‍රමාණයක් ඉටු කරගත හැකි විම සඳහා වන තුමෝපාය විලදායිතාවය ලෙසින් සරලව අර්ථ ප්‍රේරණය කළ හැකිය. නුදේක් මාගේ මෙම ලිපි පෙළෙන් මා උත්සාහ දරන්නේ ඔබේ විලදායිතාවය වර්ධනය කරගත්ම උදෙසා ඉවහල් කරගත හැකි තුම්බේදයන් රාජියක් පිළිබඳව දහුම ලබා දෙමින් ඔබ ආර්ථික, සමාජමය මෙන්ම මානසික වගයෙන් සංවර්ධන පුද්ගලයන් බවට පත්කිරීම වේ. මාගේ මෙම ලිපි පෙළ නුදු රසාක්වාදය උදෙසා කියවීම පමණක් නොව ප්‍රායෝගිකව ත්‍රියාවේ යෙදුවීමට ඔබ උත්සුහා වනුයේ නම් මා ඔබ සඳහා වැය කරන්නාවූ මාගේ කාලය, උත්සාහය තුළින් මා ලබන තස්සේතිය උදෙසා ඔබට ස්තුති වන්න වෙමි. විලදායිතාවය වර්ධනය කරගතීම උදෙසා වන නොදුම ස්වාධාය නිවසයි නිවසක විලදායිතාවය වර්ධනය කරගතීම සඳහා වන තුමෝපායන් තුළින් මා මෙම ලිපිය පටන් ගන්නෙම්.

තනතුරු තානාත්තර නමුඩු නාම සම්මාන උපනාර කොනේකුත් ලබෙනුන් කිසිදා ඇගයීමට ලක් නොවන ගසහතිය, ප්‍රතික විලදායිතාවය ගණනය කිරීමේදී, ඇය කරන සේවාව පිළිබඳව කිසියම් ඇගයීමකට ලක්විය යුතුමය. ගසහතියට කිසියම් වටනාකමක් හිමි නොවනුන් මේ සමාජය තුළ සමාජයක පැවැත්ම, වර්ධනය උදෙසා ඉතාමත් උත්තරිතර සේවාවක් නිබඳවම අඛණ්ඩවම සපයන ඇය, බොහෝ දෙනෙකු නොතකා නොකළකා හැර ඇති අමතක කර ඇති වශයෙන් අගය කළ යුතු වටනාකමක් හිමි විය යුතු අම්ල වූ සේවාවක් ඉටු කරන තැනැඟීමෙයි. ගසහතිය පිළිබඳව හා ඇගේ කාර්යය හාර්යය ඉටු කරගතීම සඳහා යොදා ගෙන ඇති සැලසුම් සහගත තුම්බේදයන් කිහිපයක් හඳුන්වාදීම උදෙසා මෙම ලිපිය ල්‍යුවීමට මා අදහස් කළේම්.

මතිසාගේ පරිණාමයන් සමගම ගසහතියක් බිරිදික් සතුවූ යම් යම් වගකීම් ප්‍රමාණයක් ඇගේ පිටතයටම සම්බන්ධ කර පවත්වාගෙන වන ස්වභාවයක් විදා සිටම දක්නට ලැබේ. එම යුතුකම් හා වගකීම් කෙනරම් ඇගේ පිටතයන් සමග පැහැ ඇත්ද යන්න, සුව අසක්ෂිපයකදී හෝ විභාඛර වෙනසකාරී තත්වයකදීවන් මද සංඝිදියාවක් ඇස්වයිල්ලක්වන් නොලබා ඇය ඉටු කරන ඇගේ කාර්යය හාර්යයෙන්ම අපට සම්වීමට දැකිගත හැකිය.

පැවති බමුණු සමාජය තුළ ගසහතිය වහලිය ලෙස ගෙසි මුළුලකට ඇද දම තිබුණි. ගසහතියක් ලෙස මෙලෙව විලිය දුටු දා පටන් පිරිමියාගේ අනුසකට යටත්ව සැමවීමට පිරිමියාට අවනතව මුළ පිටත කාලය පුරාවටම ඔහුගේ වහලියක පරිද්දෙන් තම යුතුකම් හා වගකීම් ඉටු කිරීමට කිදුව ඇත. බොහෝ විට තම දරවන්ගේ කටයුතුන් තම සඳාදර්ශීය ස්වම් පුරුෂයාගේ කටයුතුන් පමණක් නොව පවුල් අනෙකුන් සමාජිකයන්ගේ කටයුතුන් වලින් නම් ඇයට විදුවීමක් මිස මිලිමක්, සැහැසුමක්, නිදහසක්, සතුවක් නම් ඇත්තේම නැති. දියනියක් ලෙස මෙලෙව විලිය දැකින ඇය දෙමාපියන්ටන් තම සහෝදරයන්ටන් යුතු කම්

ඉට කර පිටක්තර පුද්ගලයකුගේ කැදුල්ලක ඔහුගේ බිරිදා වන්නේය. තම ආදරණිය ස්වාමියාට සේවය කරමින් තවද දරුවන් බිභ කිරීම, රැකෙබලා ගනීම, ගේ දොර බලා කියා ගනීම ඇගේ අනෙකුත් වගකීම් වන්නේය. යුතුකම් වන්නේය. ඇයට නිවසින් පිට හානිර සමාජයන් සමග සමාජගතව් සම්බන්ධතා ගොඩනගා ගැනීමටවත් ඉඩකඩක් කාලයක් ඇත්තේම නතේ.

කාර්මික විජ්ලවයන් සමග සංවර්ධනය වෙමින් පවතින අද සමාජය තුළ ගෙහන්නියකුගේ තත්ත්වය ක්‍රමයෙන් වෙනස්වී අදවන වට ගෙහන්නියට, රටේ සංවර්ධනයට නිෂ්පාදන ක්‍රියාවලියක්ට හා ආර්ථික මෙන්ම සමාජමය වගයෙන් විවිධ සේවාවන්ට දායක විමේ අවස්ථාව උදාවී ඇත. නමුත් අද සමාජය තුළ ගෙහන්නිය ඉතා කාර්යය බහුලය. මත්ද ඇය විසින් අද සමාජයට පවුලට සේවාවන් රැඹුයක් සපයයි. මේ නිසාම ඇය සතු කාර්යය හාර්යය වැඩි වනවාන් සමගම වඩා වැඩි කාර්යන්මතාවයකින් හා කළමනාකාරීත්වයකින් විධිමත් හා සංවිධානාත්මකව ඇගේ කාර්යය සැලසුම් සහගත තත්ත්වයකට පත්කර ගැනීමේ දැඩි අවශ්‍යතාවයක් ඇතිවය. එමනිසා සාම්පූහ්‍යයික මුළුනැන්ගෙය වෙනුවට නවීන මෙවලම් වලින් යුත් සියලු පහසුකම් වලින් පරිපූර්ණ වූ අංග සම්පූර්ණ මුළුනැන්ගෙයක් අදවන වට ඇයට නිමවී ඇත.

නමුත් කොනරම් පහසුකම් සහිතව නවීන මෙවලම් වලින් යුත්ත්තාව සර්ව සම්පූර්ණ මුළුනැන්ගෙයක් ඇයට හිමි ඕවත් එය පරිහරණය කිරීමේ දැනීම, අවබෝධය හා කුසැලතාවය නොමැති කමින් ඇතිවත්තේ මහා ගැටවකාරී තත්ත්වයකි. විනිදි ඇතිවන අපිලිවෙල හා නාස්තිය නිසා ආරණ්ඩාව, කාලය හා ගුමය අපනේ යාම හා විලදුයිනාවය නොමැති විමක් දක්නට ලැබේ. මෙවැති තත්ත්වයක් යටතේ වඩා ආරක්ෂිතව කටයුතු කර ගැනීමටත් හා සොබන ආරක්ෂිතව මුළුනැන්ගෙය හා ගෙහයක් තබිත්තුකර පවත්වා ගෙන යන්නේ කෙසේදැයි යන්න පිළිබඳවත් ඔබව දැනුවත් කිරීම භුදේක් මාගේ මෙම ලිපියෙහි අරමුණ හා නොමාව වේ.

දියුණු වෙමින් පවතින තරගකාරී සමාජමය වාතාවරණය භමුවේ අද ගෙහන්නියකට පැවරී ඇති යුතුකම් හා වගකීම් උපරිම විලදුයිනාවයෙන් යුත්තාව මනා කළමනාකාරීත්වයකින් ඉට කිරීම අනිවාර්ය වී ඇත. මේ සඳහා මනා කුසැලතා වර්ධනයක්, සැලසුමක්, සොබන සම්පත්ත හා ආරක්ෂිත බවක් මෙන්ම දිනෙන් දින අවත් විය යුතු තිර්මානුගිලිත්වයක් අතිශය වැදුගත්වේ.

එම හැකියාවන් වර්ධනයන් සමග අනෙකුත් සේවාවන්හිදී මෙන්ම ආරණ්ඩාව ගෙන පළමුව සැලකිලිමත් විය යුතුය. ඒ සඳහා විදුලිය, වායු (ඇස්) වැනි බලයන් පමණක් නොව ජලය පිළිබඳවද විශේෂ අවධානයක් යොමු කිළ යුතුමය. විදුලිය බ්‍රැඩ්වා ගන්නා ජේත්තු නොදුම තත්ත්වයෙන් තිබිමත් විනි ස්වයංක්‍රීයව වැසෙන තත් පාවිච් කරන උපකරණවල වෝල්ටේයනාවය හා ඇමුවියර් ප්‍රමාණයන් වලට ගැලපෙන උපකරණ විය යුතුය. විසේ නොවන්නේ නම් ජේත්තුව තුළින් පිටකරන හා ලබාගන්නා වෝල්ටේයනාවයට ඔරෝත්තු නොදී එම රැහැන් හා ජේත්තු පද්ධතිය පිළිස්සෙනු ඇත. ඉතා ඉහළ තත්ත්වයේ විදුලි උපකරණ නොතිබේ නම් විදුලිය අපනේ ගෙවාමක්ද සිදු විය හැකිය.

රට අමතරව ප්‍රමිතියෙන් බාල මෙවලම් පාවත්වී කිරීම තුළින් එම හාන්ඩ නිනර අඛලන් විමක් හා අත්‍යිය විමක් සිදුවේ. එමගින් කාර්යය නිසා ආකාරයෙන් ඉට කිරීමට නොහැකිවන අතර ඉන් ඇගේ කාලය, මිල මුදල්, හාන්ඩ හා ද්‍රව්‍ය මෙන්ම ගුමයද අපනේ යයි. එමෙන්ම ආරණ්ඩාකාරීව කටයුතු කිරීමේදී මුළුනැන්ගෙයිනිදී

පමණක් නොව මුළු ගසහය තුළම සංවේදි ක්වයාත්මිය වහරැවක් නිඩිම නම් ඉතාමත් අන්‍යාවශ්‍යවෙ. (Trip Switch)

මිළගට ආරක්ෂාව පිළිබඳ සඳහන් කිරීමේදී මෙනෙක් නිසි අවධානයක් යොමු නොවූ නමුත් විශාල ව්‍යකනයක් සිදු විය හැකි වායු (ගැස්) සැපයුම හා වායු බහාලුම රඳවනය ගත හැකිය. මේ කරුණු ගැන නම් විශේෂ අවධානයක් යොමු විය යුතුමය. අප ගසහතියන් බොහෝ විට භුරු පුරුදු වි සිවින්නේ ගැස් වැඩිය ගසහය ඇතුළේම තබා ගැනීමටය. නමුත් විය නිසි පරිදි ආරක්ෂාකාරීව තැබිය යුත්තේ මූල්‍යෙන්ගෙයින් පිටත රාම වෙන්කරගන් වෙනම ආරක්ෂා කුටියක් තුළය. වහිදී ගැස් වැඩියේ සිට උදින දක්වා ඉතා භොඳ ප්‍රමිතයකින් යුත් නළ මගින් වායු සැපයුම ලබාගත යුතුය. ව්‍යව ගැස් වැඩිය පිපිරීමෙන් හෝ කාන්දු විමෙන් වන අනතුරු අවම කර ගැනීමටත් වලක්වා ගැනීමටත් හැකිවේ. මයන් වැනි සතුන්ගෙන් නළ පද්ධතියට සිදුවන හානිද මෙයින් වැළකි යයි. කොර සතුරන්ගෙන් ආරක්ෂාකර ගැනීම සඳහාද පිළියමක් මෙහිදී ඔබට යොදා ගත හැකිය. ඒ සඳහා පහත ප්‍රායාරූපය භොඳින් නිරීජාත්ත්‍ය කරන්න.



ර්ලග කළුපයට

ඉංකා විදුලිබල මණ්ඩලයේ ලිඛිල පාරිභෝගික දේවා මධ්‍යස්ථානයේ
විදුලි අධිකාරී / පාතික විලදුයිතා ලේකම කාර්යාලයේ සම්පත්දායක
ආචාර්ය දේශමාන්‍ය එස්. එම්. එන්. සමරසේන්.

ටිලදුසිනාවය පිළිබඳ දෙවන ලිපි පෙළ තුළුන් අද මා නැවතන්
 නිවසක ටිලදුසිනාවය වර්ධනය කර ගැනීම උදෙකා වන
 ක්‍රමෝපායන් පිළිබඳව මෙයේ විස්තරාත්මක අර්ථ කටයුතුකින්
 ගැවුම දැනුවත් කරන්නේම.

ක්‍රමවත් ජල සැපයුමක් හා අපවිතු ජලය බැසුයාමට නිසි කාණු පද්ධතියක් සැකකිය යුතුය. ජල සැපයුම සඳහා හාවතා කරන නල පද්ධති හා කරාම පද්ධතින් සඳහා නිසි ප්‍රමිතියෙන් යුත් නොදුම තත්ත්වයේ කොටස හාවතා කළ යුතුමය. මත්ද ජල කාන්දු විම අසුහ නිකාවති. වම නිකා නොදුම ප්‍රමිතියෙන් යුත් නල හා කරාම හාවතා කළ යුතු අතර ඒවා ස්ථානගත කිරීමද නිසි ආකාරව සිදුකළ යුතුය.

මිට අමතරව ගසහනියනි ඔබේ මුළුනැන්ගෙය සුපිරිසිදු බව හා පිළිවෙළ අතිවාර්යයෙන්ම තිබිය යුතුමෙවි. ආහාර පිසිමේදී තමන්ට උවමනාවන මෙවලම්, උපකරණ මෙන්ම ආහාර පිසිමට අවශ්‍ය අමුදුවස යම් පිළිවෙළකට හා නම කාර්යයන් පහසුවෙන් ඉටුකර ගැනීමට හා ඉක්මනින් හාන්ඩ ලබා ගැනීමට හැකිවන පරිදි පිළිවෙළකට ස්ථානගත කිරීම ඉතා වැදගත්වේ.

මෙහිදි ඉතා වැදගත් කාරණය වන්නේ මුළුනැන්ගෙය හාන්ඩ තැන් තැන්වල දමා තිබේ දැය විමසා බැලීමයි. කාලය, ගුමය මිල මුදල් කළමණාකරනය මුළුනැන්ගෙයින් ඉතා ටිලදුසි ලෙස ඉට විය යුතුය. වම නිකා කාර්යනෑමව හා කාලයෙන් උපරිම මිල නොලා ගැනීමට හැකිවන අයුරින් නම ගක්ති ප්‍රමාණයද වෙනෙසකාරීව විය විමට ඉඩ නොදු නම ගක්තියට උවිත ලෙස නම හාන්ඩ හා මෙවලමිද නම කාර්යය සඳහා හාවතා කරගැනීම ඉතා වැදගත් වේ. මේ හේතුවෙන් සිදුවන අනුමතවත් බව නිකා වර්ග අඩ් 2000ක පමණ නිවසක වැඩි කරන ගසහනියකට දිනකට කිලෝමීටර 8 - 10ක ප්‍රමාණයක් ඇවේද යාමට සිදුවන බව සම්ජනාත්මකව ගණන් බලා ඇතේ. අවශ්‍ය දේ නිසි තැනී ස්ථාන ගත කළේ නම් මෙනරම් විගාල ගක්ති ප්‍රමාණයක් ගාහනියට විය කිරීමට සිදු නොවේ. මෙයේ අපනේ යන ගක්ති (කැලරී) ප්‍රමාණය රැකි ගැනීමට නම් නම කාර්යයන් පහසුවෙන් ඉටුකර ගැනීමට හා උපකරණ මෙවලම් හාවතයට ගැනීම පිළිබඳව මනා සැලසුමක් සාදාගත යුතුමෙවි.

ආහාර පිළියෙල කිරීම සඳහා අවශ්‍යවන දුවස නම මුළුනැන්ගෙයින් අනේ දුරින් තබාගැනීම ඉතා අවශ්‍යවේ. මේ සැම දෙයකටම පුර්මයෙන් ගසහනියනි ඔබේ මුළුනැන්ගෙයට නොදුන් වාතාග්‍රාය ලබාමට හැකිවන අයුරින් මුළුනැන්ගෙය සකකාගන්න. ඒවාගේම මෙකි සුදුසු ස්ථානයක ජල කරාමයක් තිබිය යුතුවාක් මෙන්ම ඉන් බැහැරවන අපවිතු ජලය පිටවීමට කාණු පද්ධතියක් තිබිය යුතුය. වෙසේ නැතිනම් ඔබ, අපවිතු ජලය විකුත්කර ඉවත්කර ගැනීම සිදු කරන්නේ නම් ඔබට ඒ සඳහා විගාල කාලයක් හා ගුමයක් වැයවේ. වියට පිළියමක් ලෙස නිතර සේදා පිරිසිදු කරගන්නා වළවල හා මිරිස් අඹුරුම් ගල ආදිය සේදාන ජලය විකුත් මාර්ගයකින් ගලා යාමට ක්‍රමවිද්‍යක් සැකකිය හැකිය. වමෙන්ම ඒ ආහන්නයේම වළවල, මස්, මාල කපා පිරිසිදු කරගැනීමට සුදුසු ස්ථානයක්ද තිබිය යුතුය.



මිළගට වැදගත්ම කාරණය වන්නේ අවශ්‍යතාවය හා ප්‍රමාණය පිළිබඳව නිවැරදි අවබෝධයක් නිඩුමයි. මේ පිළිබඳව නම් පවතින ආර්ථික තත්ත්වය මත වඩා වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුය. වෙළකට අවශ්‍ය ප්‍රමාණය නොදුනේ නිබුණු පමණක් ආහාර පිළියෙළ කිරීම හා ආහාර අපනේ හැරීම මහා ප්‍රතික අපරාධයකි. රට අමතරව ඉතිරි වන ලෙස ආහාර පිළි නැවත විය පාවච්ච කිරීම සඳහා ගිනකරණය තුළ ගබඩා කර තැබීම නිසා ආහාර වල සමහර පෝෂණ පදාර්ථ විනාග වී ආහාර වල නියම රසයද අනිම් වනු ඇත. එහේත් ගැනීමෙන් බොහෝ විට කළ ඉකුත්තු රසගුණ විනාග වූ ආහාර තුක්ති විදිමට සිදුවන්නේය.

මෙහිදී තවත් ඉතාමත් වැදගත් කරණක් ගැන විශේෂයෙන්ම සඳහන් කළ යුතුය. ඔබ කුලුබඩු, සහළු, තේ කොළ, සිනි, බාහ්‍ය වර්ග වැනි දේ ඇසුරුම් කිරීමේදී පිළිපැදිය යුතු හා පුරුදු පුහුණු විය යුතු විශේෂ කාරණයක් පිළිබඳව දැනුවත් හාවයක් ලබා ගත යුතුය. මුත්න් සඳහන් කළ දුව්‍ය බහාලන බඳුන් නැවත අඟත් දුව්‍ය වලත් පිරවීමේදී ඉතිරිව නිතු ප්‍රමාණය ඉවත් කර අඟත් ප්‍රමාණය විකතු කළ යුතුය. ඉන් අනතුරුව නැවත කළුන් ඉතිරිව නිතු දුව්‍ය ප්‍රමාණය විකතු කළ යුතුය. විමෙන් ආහාර දුව්‍ය පරණ විම, රස ගුණ අඩු විම, නරක් වී අපනේ යාමක් සිදු නොවේ. ඉතිරි වූ ප්‍රමාණය මතම නැවත අවනෙන් ගෙනෙන ලද දුව්‍ය ඇසුරුම් කිරීමේදී බහාලනයේ අඩියේ හැමදාමත් රැදෙන්නේ පරණ ආහාර දුව්‍ය ප්‍රමාණයම වේ. මෙම වැරදි පුරුදු බොහෝ ගසහනීයන් තුළ දක්නට ලැබෙන නිසා මෙවැනි සැම කරණක් පිළිබඳවම සැලකිල්ල යොමු කර මෙම ලිපි පෙළෙන් ඔබට දැනුවත් කිරීමට මා අවධානය යොමු කරන ලදී.

මිළගට ඔබ නොකිනහි නමුත් ඉතාම සිමින පිරිසක් ඇතැම් විට දත්තා කරණක් පිළිබඳව ඔබේ අවධානය යොමු කිරීමට කැමැස්නේම්. ඔබේ මුළනැන්ගෙයට විශේෂ ප්‍රවාහනය කරන තිනාම අපට අවශ්‍යවන ප්‍රධාන දුව්‍යක් වන පොල් ගෙඩිය ගැන මදක් සිතුවාද? මෙය වෙළඳපොල් සොඛස ආරස්ථිත තත්ත්වයක පවතිනවාද යන්න මොහොනක් සින්න්න. පදිඹ වේදිකාවක කුණු දුහුවිල් වලත් කොනෙකුන් මෙය ඇපවිතු වන්නේද? නිවසේ පොල් ගෙඩිය තබන්නේ කිසිදු සොඛස ආරස්ථිත පිළිවෙළකට නොවේ. බොහෝ විට සතුන්ගේ මළ මුත්‍රා වලත්ද පොල් ගෙඩිය ඇපරිසිදු විය හැකිය. නමත් පොල් ගෙඩිය පාවච්ච විනිමා ගැනීමට පෙර හොඳින් කෝඳා පිරිසිදු කිරීමක් සිදුකරනවා නම්, අප නොදැනුවත්වම විශේෂ විශාල ප්‍රමාණයක් ගැරීගත වන බව දත්ත් ඔබට අවබෝධ වන්නට ඇතැයි සිතම්.

රේලග කළුපයට

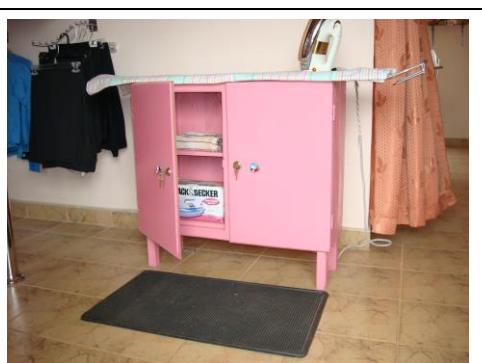
ලංකා විදුලිබල මණ්ඩලයේ ලිංගල පාරිනෝගික සේවා මධ්‍යස්ථානයේ
විදුලි අධිකාරී/ ජාතික විලදායිනා ලේකම් කාර්යාලයේ සම්පත්දායක
අවාර්ය දේශමානස එස්. එම්. එන්. සමරසේෂීන්.

නිවසක ව්‍යුහය

සිංහලෙන් වර්ධනය වන ලේකායේ ව්‍යුහයේ තැනක් නිමිවෙයි විධ ආයතන වල මෙය නිවස කරා ව්‍යාපෘති විමෙන් කම වැඩි කටයුතු, කාලය, ගුම්ය, මුදල් ඉතිරි කර ගැනීමෙන් ඉතා පහසුවෙන් කර ගැනීමට හැකි ව්‍යුහය ඇතු. එදිනෙදා කටයුතු පහසුවෙන් ඉටු කර ගැනීමට අකැමෝන්තෙන් පසුවන්නේ කවද? දැයි ආයාසයක් වැට් ගුම්යක් වැය කරමින් දැයි පිඛිනයකින් සියලු වැඩි කටයුතු කිරීමෙන් මානසික ආතතියද ඇති විය හැකු. අවගස සැම සියලු දෙයටම නිය්වන තැනක් වෙන් කර කඩා එවා පහසුවෙන් අඩු ඉඩ ප්‍රමාණයකින් වැඩි ප්‍රයෝගනයක් ලබා ගන්නේ කෙසේද යන්න පහත සට්‍රිකරාත්මකව ඇති ප්‍රයාරූප මගින් අවබෝධ කර ගත හැකු.



අප හාටිනා කරන කුඩා වැකි කඩා, සහ පාහන් තැබීම සඳහා නිවසෙහි වෙනමම ස්ථානයක් සකසා ඇති ආකාරය ඔබට මෙම පායාරූපයෙන් දැක් වේ. මේ ආකාරයට මෙම හාන්ඩ් තැබීම තුළින් ඉතා ඉක්මනින් යොයා ගැනීමට හැකිවන අතර නැවත ආපසු තැබීමටත් හැකියාව ඇති තවද මෙම කුමය තුළින් නිවසේ සියලු දෙනාගේ ස්වයං විනයක් ආයාසයකින් තොරව ඇතිවේ.



මෙම පායා රුපයෙන් දැක්වෙන්නේ රේඛි මැදිම සඳහා ව්‍යුහය අයුරින් යොදා ලද ඒ වෙනුවෙන්ම සකස් කරන ලද කඩඩි වකක් සහිත රේඛි මැදිම සඳහා හාටිනා කළ හැකි මෙසයකි. මෙම කඩඩි වක ඇතුළත මදින ලද රේඛි තැබීමටත් වෙනත් හාන්ඩ් තැබීමටත් හැකියාව ඇති.

විශේෂයෙන්ම මෙම ස්ථානයේ බිමට ආරක්ෂිත රඛර් පාපිස්සක් යොදා ගැනීමෙන් මොනයම හෝ ගේතුවක් නිසා විදුලි සැර වැඳීමට



අප නිවෙක් වල හාටිනා කරන ගැස් කිවිත්තිය සාමාන්‍යයෙන් මුළුතැන්ගේ අනුලත ආහාර පිළින ස්ට්‍රීනයේම ගැස් උදින ආකන්නයේම තබා ගැනීම සාමාන්‍ය කිරීතයි මොනයම් හෝ හේතුවක් නිසා කිවිත්තියරයේ ගැස් කාන්ඩ්වාක් කිදු වුවහොත් විම ගැස් මුළුතැන්ගේ හා නිවික අනුලත සෑම තැනකම පැනිරි යයි එවිට මොනයම් හේතුවක් නිසා ගින්නක් ඇති වුවහොත් මුළු නිවිකම ගිනිගැනීමට ලක්වේ . ව්‍යුති අවස්ථා වලදී දේපල හානි මෙන්ම පිවිත හානිද කිදුවීම වලක්වා ගත නොහැකි වනවා සේම ගැස් කිවිත්තිය පිපිරීමෙන් ඇතිවිය හැකි හානිද වලක්වා ගත නොහැකි.

නිවිකක ගැස් කිවිත්තිර් පායාරූපයේ පෙනන ආකාරයෙන් නිවිසෙහි පිටතින් සවි කර ගැස් නළය පමණක් නිවික තුලට ගෙනයාමට හැකිවන පරිදි සකක් කර ගැනීමෙන් අනතුරක් විමට ඇති ඉඩකඩ අවම කර ගත හැකි.

නිතර හාටිනයට ගන්නා හාන්ඩ් සමග නිතර හාටිනයට නොගන්නා හාන්ඩ් තැබීමෙන් කිදුවන අපහසුත වලක්වා ගැනීම මෙමින් අපේක්ෂා කෙරේ. ඒ සඳහා නිතර හාටිනයට නොගන්නා හාන්ඩ් අසිරීමට නිවෙක් ඉහළ ස්ට්‍රීයක් හාටිනා කිරීම වාසි දායක බව පායාරූපයෙන් දිස්වේ .



බොහෝ ගෙහනියන්ට ආහාර වේලක් පිසිම සඳහා පැය දෙක තුනක කාලයක් ගත වේ. වියට හේතුව නම අවශ්‍ය හාන්ඩ් අවශ්‍ය තැන නොතැබීමයි උදුහරණයක් ලෙස ගත හොත් පොල් සම්බෝලයක් සැකකිම ගැන සිනමු සමහර නිවෙක් වල ගිනකරණය තබා ඇත්තේ නිවෙක් කාලයේය මිරිස් ගල ඇත්තේ තව තැනකය ජලකරුමය ඇත්තේ තවත් තැනකය මිරිස් තුන පහ අදි කුල බඩු ඇත්තේ තවත් තැනකය සම්බෝලය සඳීමට යන කාලයට වඩා වැඩි කාලයක් ගතවන්නේ අවශ්‍ය දුව්‍ය සොයාගැනීමටත් එවා රුගෙන ඒම සඳහා එහා මෙහා ඇවේදීමටත්ය

එම සඳහා පායාරූපයෙන් දැක්වෙන පරිදි නිතර නිතර අවශ්‍ය වන දුව්‍ය අන් මායිමේ තබා ගැනීම වඩා සුදුසුය ගැස් උදින තබා ඇති ස්ට්‍රීනයේ දෙපස රාක්ක දෙකක් සකක් කර කියල දුවන දීමනමානු වන අයුරින් තැබීම කළ යුතුය කුල බඩු දුව්‍ය අකුරා තැබීම සඳහා ජ්ලාස්ටික් හෝ විදුරු බෝතල් හාටිනා කළ හැක තවද එවා ලේඛල් කිරීම කළ හැක



ර්ලග කළුපයට

ලංකා වුද්‍යාල මණ්ඩලයේ ලිඛුල පාරිනෙකික සේවා මධ්‍යසක්වානයේ වුද්‍යාල අධිකාරී/ ජාතික විලදායීනා ලේකම් කාර්යාලයේ සම්පත්දායක අවාර්ය දේශීල්‍යමන එස්. එම්. එන්. සමරසේක්න්.

නිවසක එලදායිතාවය පිළිබඳව පැහැදිලි ලිපියෙන් බොහෝ කරනු ඇප ඉගෙන ගත්තෙමු. නිවසක එදිනේදා කටයුතු එලදායි අයුරින් ඉටුකර ගැනීමෙන් අපගේ දෙනීනික ක්‍රියාවලය පහසු වනවා පමණක් නොව මානසික යුතු සිද්ධියට එය මතා පිටුවහැක් වේ. පෙර සඳහන් කරන ලද කරනු වලට අමතරව නිවසක් තුළ තවත් අත්‍යවශ්‍යයෙන්ම කළ යුතු කරනු බොහෝමයක් පවතී. ඒ සැම කාර්යයක් කෙරෙහිම අපගේ අවධානය යොමු විය යුතු අතර වම සැම කාර්යයක්ම මතා සැලැසුම සහගතව වඩා සට්ලවත් අයුරින් සිදු කර ගැනීමෙන් සාර්ථකත්වයක් කරා පහසුවෙන් ලැබා විය හැකිය. එවතිනි වූ අවස්ථා කිහිපයක් පිළිබඳව තව දුරටත් සලකා බැලෘමු.



දුරටතේ, ඔබේ පොන්මෙසය කෙනරම් දුරට පිළිවෙළකට තිබෙනවාද? ක්‍රියාත්මකව සොයෙන්න ඔබේ ගතිතය පොත. ඔබට මේ සඳහා කොපමතු කාලයක්, ගුමයක් වැය වුනාද? පොත සොයා ගෙන දැන් ඒ මෙසය මත ඔබට නිරවුල් මනකක්න් පාඩීම කළ හැකිද? දුවේ ප්‍රතේ මෙසයේ රාක්ක ගකාගෙන වනි පිළිවෙළට පොන්පත් අකුරාගෙන පැන් පැන්කළ් අකුරාගෙන ඒ සැදහා නිශ්චිත වෙනම තැනක් තෝරා ගත්තේ නම් ඔබේ රඟ් භා සමාන වටිනා කාලය කෙනරම් ඔබට ප්‍රයෝගනවත් දෙයකට කළමනාකරනය කර ගත හැකි ද. ව්‍යුකුලන්වයෙන් මිදි නිරවුල් මනිසින් ඔබේ සියලු කටයුතු සාර්ථකව ඉටුකරගත හැකිය. විලදායිතාවය වර්ධනය කර ගැනීම තුළින් ඔබ සතු අභියෝග පය ගැනීමෙන් දියුණුව කරා දිගු ගමන්මා ව්‍යවර කර ගත හැකිය.

පිරිසිදුකම ඉතා වැදගත් කරනුකි. හැමදාම උදේ හවස නිවස අශ්‍යාලන, පිටත පිරිසිදු කරන ඔබ කොස්ස දොර මුල්ලක ඉදාල මිදුලේ කොහො හරි. හඳුනීයේ විදුරුවක් බිඳුලා අනුගත්ත ඕන විදුරු කුට කකුලේ අනිලා තුවාල වෙන්න කළින්. අනේ කොස්ස කොළු..... කියාගෙන ඔබ දිවිවාද? පිරිසිදු කරන උපකරණ සොයෙන්න මොනරම් කළබලකාරීව හැකිරුනාද? ගෙයි බිම පිසදමන (Mob) උපකරණයෙන් සැම දිනකම බිම පිසදමා විය මුල්ලක දාම තිබීමෙන් වනි දිලිරයන් හටගත හැකිය. නැවත පැහැදා වම උපකරණය ප්‍රයෝගනයට ගැනීමෙන් සිදුවන්නේ නිවසට විශ්වීප ඇතුළු කර ගැනීම මසක් විශ්වීප ඉවත් කර ගැනීමක් නොවේ. පිරිසිදු කරන උපකරණ වලින් පිරිසිදු කර ඒ උපකරණ තැන තැන අපිළිවෙළට තබා නැවතන් නිවස හා ගෙවන්න අපිරිසිදු කරන වික ගැන්ත්, අනවබෝධයෙන් වම උපකරණ හාවනයෙන් සිදුවන දේ ගැන්ත් තවත් වරක් සිනා බැලිය යුතුයි තේද? බලන්න, මෙවතිනි පිරිසිදු කිරීමේ උපකරණ රඳවා තාක්මිට කුදාස ස්ථානයක් නිර්මාණය කිරීම මහින් නිවසට තවත් පිළිවෙළක් අලංකාරයක් මතා වෙලා නියෙන ලක්ෂණ කියලා ඔබට දැන් සිනෝවේ.

දුරක්ථිපාලකය ඔබට නැතිවම බැරේ තවත් අංගයක්. තැන තැන බුලා බැවටි නෑ. රැපවානිනිය ක්‍රියාත්මක කරන්න යනවිට ඔබට ක්‍රියාත්මක සොයුනියක් ඇති විම සාධාරණයි. ඒන් වියට සුදිසු ස්ථානයක්, රඳවනයක් මෙවතිනි අපහේ දමන රේඛි කැබැල්ලකින් නිර්මාණය කර තැබුවානම් ක්‍රියාත්මක කොප ගැනීමක් අවශ්‍යද? ඒ වතරක්ද නොව ඔබගේ නිර්මාණ හැකියාව සහ වම නිර්මාණය කොනරම් අංගයීමට ලක්වේදී.



නිවසකට අත්‍යවශ්‍යම තවත් දෙයක් ලෙස ප්‍රථමාධාර පෙට්ටිය අපට හඳුන් විය හැක. ප්‍රථම් කඩැල්ල, පැනබෝල් වැනි දැන් හඳුසි අවශ්‍යතාවයක දී නිවසේ සියලු හාන්ඩ පෙරලාගෙන වෙනෙක මහන්සි වී සොයනවාට වඩා මෙවතේ කුඩා ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියක් බිත්තියේ විල්ලා තබා විනි ප්‍රථමාධාර උපකරණ රුදාව තැබූම ඔබට සොනරම් ප්‍රයෝගනවන්ද? ඉහත රුපයේ පෙන්වා ඇත්තේ විවැනි ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියකි. තැන තැන ප්‍රථමාධාර උපකරණ දමා තිබීම කෙනරම් අනර්ඩ්ලයකද. මෙවති ස්ථානයන කිරීමකින් ඔබට කාලය, ගුමය, මිල මුදල් පමණක් නොව ප්‍රධානතම කරුණු වන ඉක්මන් සුවය ලබා ගැනීමම ප්‍රමාණවන් නොවන්නේද. නිවසේ පිරිසිදුකම ආරක්ෂාකාරීබව විනය මෙම මෙවති සැම කරුණුක්ම ඔබට නොදැනීම විලදායිනාවය මහින් ඉටුවෙමි. වැදගත්ම කාරණය මෙස සඳහන් කළ යුතු කරුණුක් වන්නේ කුඩා දරුවන්ට මෙම ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියට ලැබා නොවය හැකි වන මෙස විය රුධාවන ස්ථානය තිරණය කිරීමයි. පහත සඳහන් වන්නේ ප්‍රථමාධාර පෙට්ටියකට ඇතුළත් විය යුතු හාන්ඩ ලැයිස්තුවකි.

ප්‍රථමාධාර කට්ටලය සඳහා නිර්දේශීත අන්තර්ගතයන්

1. පිවානුහරණය කළ දැල් රෙඛ කිහිපයක්. (ගෝස්)
2. පිවානුහරණය නොකළ දැල් රෙඛ කිහිපයක්. (ගෝස්)
3. ඇදෙන සුව වෙළම් කිහිපයක්. (CRAPE)
4. විශාල ප්‍රමාණයේ ඇඳෙන සුව ඒ පැලැස්තර කිහිපයක්.
5. එක් අයෙකුට පමණක් පාවිච් කළහකි කුඩා ඇඳෙන සුව පැලැස්තර කිහිපයක්.
6. ත්‍රිකෝෂු වෙළුම් පටි කිහිපයක්.
7. පොඩි ප්‍රමාණයේ කපු ප්‍රවත්ති පැකැට්වුවක්.
8. සබන් කැටයක්.
9. විෂබිජ නායක පොඩි බෝනලයක්.
10. නැවත පාවිච් කළ හැකි හෝ පාවිච් යෙන් අනතුරුව ඉවත්ලුම කළ යුතු අන්වයුම්.
11. කඩුරක්
12. ගිනිපෙට්ටි, ඉටුපන්දම් (හැකිතම විදුලි පන්දමක්)
13. පැනක්, කඩුලාසි සහ සටහන් පොතක්
14. මුඛ ප්‍රතිසංශ්‍යන ලවන පැකටි කිහිපයක් (පිවති)

රෝග කළුපයට

ලංකා විදුලිබල මණ්ඩලයේ ලිඛිල පාරිභෝගික සේවා මධ්‍යස්ථානයේ විදුලි අධිකාරී/ පාතික විලදායිනා ලේකම කාර්යාලයේ සම්පත්දායක ආචාර්ය දේශමාන්‍ය එස්. එම්. එන්. සමරසේන්.

නිවසක එලදායීතාවය ක්‍රියාවල හැඳුවමේ දී පූජිය ලිපි පෙළ තබව පෙනෙයුත්තාවත් වන්නට ඇත. එලදායීතාවය හැඳුව ගැනීමත් සමග තබ ලබන ආර්ථික, මානසික දියුණුවද වර්ධනය වන්නට ඇත. නිවසකට කාර්යක්ෂමතාවය ඉතා අන්තර්ගතවේ. ඒ සඳහා අප ගොඩි හාගා ගත යුතු පරිසරය සැලැසුම් කර ගැනීම සඳහා තවත් පියවරයන් කිහිපයක් පිළිබඳව ඇද ලිපියෙන්ද අප තබව දැනුවත් කරන්නේමු. ඉන් ඔබ ලබන එලදායීතාවය කාර්යකත්වය කරා පහසු



පාසල් උපකරණ රඳවනය

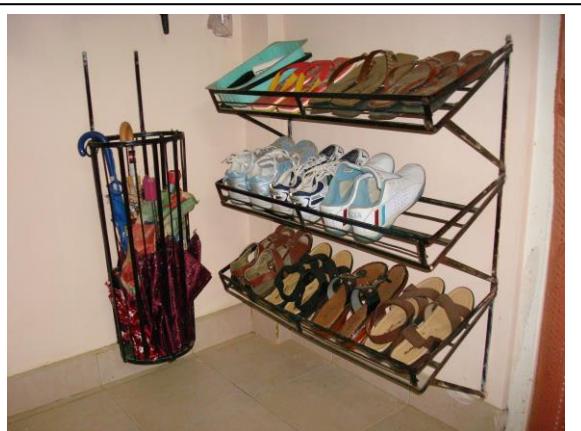
මෙම පායාරුපයෙන් දැක්වෙන්නේ අප නිරන්තරයෙන්ම පරිහරණය කරන පැන, පැන්සල, මකනය, ගණක යන්ත්‍රය වැනි හාන්ඩ් තම මෙස ලාවලුවේ රඳවා ඇති ආකාරයයි. මෙසම හාන්ඩ්යක් රැකිවම සඳහාම ඒ වෙනුවත් වෙන් කර ගත් ඉඩක් බ්‍රබ දී තිබේ. ඒ තුළින් එම උපකරණ අප්ලිවෙලකට දැමීම, අස්ථ්‍රානගත විම වැනි හේතු සාධකයන් මත එම අඩුව දුටු සැතින්ම වය පිරවීමට කටයුතු කිරීමේ හැකියාවක් පවතී. මෙවතින් මෙස ලාවලුවක් MDF බෝර්ඩ එකකින් හෝ සෑප්‍රෝගෝර්ම් වැනි අමුලවනයක් යොදා ගෙන නිර්මාණය කළ හැකිය. අනවගෘ දේ ඉවත් කර අංග සම්පූර්ණ ලෙස අවගෘ දේ තැබීමෙන් කාර්යය පහසුව හා කාර්යක්ෂමතාවය බ්‍රබ ගැනීමට හැකිවේ.

කුඩා රඳවනය

ඡිනැම ස්ට්‍රානයක බොහෝ සෙයින් අපට දක්නට ලැබෙන විමෙන්ම වඩා කරදාරකාරී තන්වයක් ලෙස වර්ෂා කාලයේදී හාවතා කරන කුඩා හඳුනාගත හැක. වයට හේතුව ඉවක් බවක් තොමතිව සැම ස්ට්‍රානයකම කුඩා තැබීමයි. විමහින් තෙන් වූ කුඩා තුළින් ඉවත් වන රාලය ආයතනයේ සැම තැනකම ඉසිරීමෙන් වඩා කරදාරකාරී ස්ටර්පයක් උසුලයි. මෙම තන්වය මහජරවා ගැනීම සඳහා වියටම වෙන්ව ස්ට්‍රානයක් සකසාගත යුතුය හා ඒ පිළිබඳව ඡිනැම අයෙකුට දුටු සැතින් අවබෝධයක් ලැබෙන ආකාරයෙන් වය නිර්මාණය කරගත යුතුය. විවිධ ඉහතින් සිදුවන ලද අපහසුතාවයන් මහජරවා ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. පායාරුපයෙන් ඔබ දකින්නේ විශේෂ නිර්මාණය කරගන්නා ලද කුඩා බහාලනයකි.

සපත්තු රඳවනය

පාවහන් පළදින්නේ ආරක්ෂාවට වුවද වර්ච්චානයේ වය විලකිනාවක් බවට පත්ව ඇත. එම නිසා කෙනෙකුට පාවහන් විශාල ප්‍රමාණයක් නිඩිම පුදුමයක් තොවේ. නමත් මේවා නියමාකාරයෙන් පිළිවෙළකට පවත්වාගෙන යාම හා අසුරා තැබීම ඉතා අන්තර්ගතවේ. ගදනක් යැමේදී තමාට අවගෘ පාවහන් යුගලය හැකි ඉක්මනින් ඉවත් ගෙන පැලදාගෙන යාමට හැකිවන ලෙස මෙවතින් සපත්තු රඳවනයක රැකිවීමෙන් ඉතාමත් කාර්යක්ෂමව තම කටයුත්ත ඉටු කර ගත හැකිය. වය විලදායීතාවය ක්‍රියාවල නැංවීමේ තවත් වික් තුමයක්වේ.



නාන කාමරය

විදිනෙදු පේන කාර්යයන් ඉට කර ගැනීමේදී නාන කාමරය ඉතා ප්‍රයෝග්‍යනවත් වන තවත් ස්ථානයකි. අප විදිනෙදු ගරීරය පිරිසිදු කරගන්නවා වාගේම නාන කාමරයද පිරිසිදු කිරීම ඉතා වැදගත්ය. රුප සටහනේ දකිවා ඇති පරිදි නාන කාමරය පිරිසිදු කිරීම සඳහා භාවිතා කරන උපකරණවල පෘෂ්ඨයක් බිත්තියේ ඇඳු ව්‍ය අදාළ ස්ථානයේ ව්‍ය උපකරණය රැදූවිය හැකිය. ඉන් ඔහුම කෙනෙකුට උපකරණ රැදූවිම සඳහා අවබෝධයක් ලබෙන අතර ස්ථානිකවම පිරිසිදු කර ගැනීමටද හැකිවේ. ඉන් නාන කාමරය පිරිසිදු වනවා මෙන්ම විෂ්විෂ රැදූමද අවමවේ.



ආයුධ පෙවිච

විශේෂයෙන්ම නිවසක විවිධ ක්‍රියාවලියන් සඳහා ඉතා ප්‍රාතිඵලියන් ස්ථානයකි ආයුධ ගබඩාව. වියට හේතුව කාර්යය පහසුකර ගැනීමේ මෙවලම් ලෙස ආයුධ භාවිතා කිරීමයි. එවා නිකිඡ්‍යකාරව නඩත්තු කර පවත්වා ගෙන යාම කළ යුතුය. මෙම ප්‍රායාරුපයන් දැක්වෙන්නේ වසේ නඩත්තු කර පවත්වා ගෙන යාම ලෙසෙහි කර ගැනීම සඳහා සකසා ගන්නා ලද ආයුධ ගබඩාවකි. මෙයින් ආයුධ අස්ථාන ගත විම මගහරවා ගත හැකිය. භාවිතයට ගන්නා යම් ආයුධයක් නැවත විභ රැදූවිම පහසු වනවා මෙන්ම ඉන් අනතුරුව ව්‍ය කඩ්ඩා ව්‍ය පවත්වා ගෙන යාම දෙනීමික ක්‍රියාකාරකම් සඳහාද ඉතා පහසුවේ.

රේලග කළුපයට

ලංකා ව්‍යුහා මත මත්‍යාලයේ ලිඛිල පාරිභෝගික සේවා මධ්‍යස්ථානයේ
ව්‍යුහා අධිකාරී/ පාතික විලුදායිනා ලේකම කාර්යාලයේ සම්පත්දායක
ආචාර්ය දේශමානස විස්. එම්. එන්. සමරසේශ්.

නිවසක එලදායිතාවය වර්ධනය කර තුළුවට නැවත ආකාරය පිළිබඳ අද අප ඔබව භාවුවන්නෙමු. එලදායිතාවය වර්ධනය කරගත යුත්තේ අපගේ ආරච්ඡා, මානසින යුතු සිද්ධිය ඉහළ නැවත ගැනීම සඳහාය. එහිදී වැදගත් වන්නේ නිර්මාණුන්මක හැකියාවයි. විවෘත නිර්මාණුන්මක හැකියාවන් උපයෝගි කරගත් නිර්මාණය කරගත් අංග කිහිපයක් පිළිබඳව ම අද ලිපියෙන්ද ඔබේ එලදායිතාවය වර්ධනය කරගැනීම උදෙකා දැනුවත් කරන්නෙමු.

නිදන ඇද



මෙම පායාරූපයෙන් දක්වෙන්නේ එලදායිතාවය රැකිගැනීමට සුදුසු ලෙස නිර්මාණය කරගත් නිදන ඇදකි. මෙහි ඇදටම සවිකරන ලද ලාව්‍ය භතරක් ඇත. ඒවාගේ ඇඳෙහි දෙපැන්තේහි කුඩා මෙස දෙකක්ද සවිකර ඇත. මෙම මෙස දෙක භා ලාව්‍ය භතරද අවශ්‍ය විටකදී දිගහැර ගැනීමටත් අවශ්‍ය විටකදී හකුවා තබා ගැනීමටත් හැකිවන ලෙස සාදා ගෙන ඇත.



මෙවැනි ඇදක් නිර්මාණය කිරීමට හේතු වූයේ ඇතැම් නිවෙස්වල ඇද යට පත්තර, පෙට්ටි, යකඩ කැබලි වැනි අනවගය දෑ පුරවාගෙන සිටිනු දකින නිකාය. මෙහිදී ඇද යට අනුගැමට පවතා ඇපට නොහැකිවේ.

තවද මෙවැනි ඇදක් නිර්මාණය කර ගැනීම තුළින් කබඩි විකකට යන ඉඩකඩ සහ මුදල් ඉතිරි කරගත හැකි වේ. මෙහිදී ලාව්‍ය වික පැන්තකටම සම්බන්ධකර විවෘත කර කොට්ට, පැදුරු වැනි දුව්‍ය දැමීමට හැකිවන පරිදි සකස්කර ඇත. මෙමගින් මුදල් ඉතිරිකරගත හැකිවන අතර කාමරයේ ඉඩකඩද අනවගය ලෙස ඇහිරීමක් සිදු නොවේ. මෙය එලදායිතාවය වර්ධනය කර ගැනීමට නිර්මාණය කර ගත හැකිවේ.



CD රුධිතය



පරිගණකය වූ කලී නිතරම අඛලන් වය හැකි යන්තුයකි. වම නිසා වහි අන්තර්ගත තොරතුරු සුකෘතිත තැටි (CD) හි ගබඩා කර ගැනීම ඉතා ප්‍රයෝගනුවන් වේ. නමුත් මෙම CD රුධිව තබා ගැනීම අප නිවසේ සුදුසු ස්ථානයක් තොමති කමත් වම CD අප විසින් තහන තහන දමයි. පසුව වහි දත්ත ඔනෑ වුතු වෙළාවට මුළු ගෙදරම බඩු පෙරාලගන කොයයි. තම කාලය, ගුමය හා මෙ මුදල් භාස්තිය පමණක් තොව මින් අැති වන්නේ මානසික වගයෙන් ද ඔබ අපහසුතාවයට පත්වීමයි.

ඉතින් ඔබ ඔබගේ විළදායිතාවය වර්ධනය කර ගැනීමේදී මෙම ගුමය කිසිසේත් සුදුසු තොවේ. ඒ සඳහා පහත ප්‍රායාර්ථයෙන් දැක්වෙන පරිදි සුකෘතිත තැටි (CD) රුධිතයක් පහසුවෙන් නිර්මාණය කරගත හැකි වෙනම්, විළදායිතාවය වර්ධනය වනවා මෙන්ම වය තවත්වන් වර්ධනය කරගැනීම සඳහා වම රාක්කයේ අපට ඉක්මනින් බලිගත හැකි වන ලෙස CD රුධිතය තුළ ඇති අන්තර්ගතය පිළිබඳව සටහනක් කර CD රාක්කයේ ඇලුවිය හැකිය. වච්ච ඉක්මනින් මෙන්ම නිවැරදිව තම කාර්යය කළමණාකරනය කරගත හැකිය.

ගෙවනු උපකරණ

නිවසක වටිනාකම, සුන්දරත්වය, ප්‍රියමනාපනාවය මුළුන්ම අපට දික් වන්නේ අපේ ගෙවන්නෙන්ය. වම නිසා ගෙවන්ව පිළිවෙළකට තබා ගැනීම ඉතා වැදගත් මෙන්ම අන්තර්ගතය වේ.



ගෙවනු ආලංකරණයේදී ගෙවනු උපකරණ රැසක් හාවිනා කරයි. ඔම උපකරණ තැන් තැන්වල දැමීම නිසා අපට දිස්වන්නේ අපිලිවෙළකි. ඒ වාගේම අවගෙන ප්‍රකරණ ලබා ගැනීමට මිදුලපුරා දුව ඇවිද සෙවිමටද නිසා මහත් වෙනසක් දැරීමට සිදුවේ.

මෙය අන්තර්කාරී ක්‍රියාවක් බැවින් ගෙවනු උපකරණ සඳහා නිශ්චිතවම ස්ථානයක් වෙන්කර ගැනීම ඉතා වැදගත්ය. ඔව්වේ අපගේ අවගෙනාවයන් මත අපට අවගෙන හාත්ත් අනතුරුවලුන් තොරව ලබා ගැනීමේ හැකියාවක් ඇතිවේ. ඔව්වාගේම වම උපකරණයේ පෙන්වා අඟුරු තැබීමෙන්ද වම ස්ථානයේ තැන්නේ කුමක්ද යන්න ඔබට පහසුවෙන් හඳුනාගත හැකිවේ. විපමණක්ද තොව විම උපකරණ මෙන්ම ගෙවන්නද මින් ඔබට පරිසුවෙන් නඩත්තු කර පවත්වාගෙන යා හැකිවේ.

රුමග කළුපයට

උංකා ව්‍යුත්බිල මත්විලයේ ලිඛිල පාරිනෝගික දේවා මධ්‍යස්ථානයේ ව්‍යුත් අධිකාරී/ පාතික විළදායිතා ලේකම කාර්යාලයේ සම්පත්දායක ආචාර්ය දේශමාන්‍ය එස්. එම්. එන්. සමරසේෂ්‍ය.

නිවසක එලදායිතාවය පිළිබඳව පසුගිය ලිපි පෙළේන් බොහෝ කරනු ඇප ඔබට ගෙනහැර දැක්වුවෙමු. එහිදී මා වසින් සඳහන් කළ ක්‍රමෝපායන් ඔබ ප්‍රායෝගිකව ඇත්හදා බලන්නට ඇත. එහිදී ඔබ ඇත්කර ගත් ආරච්ඡ, සමාජමය මෙන්ම මානසිකමය වගයෙන් වර්ධනය වූ එලදායිතාවය පිළිබඳව ඔබ සතුව වන්නට ඇත. එමගින් වූ එලදායිතා වර්ධනය කරගැනීම උදෙසා වූ ක්‍රම කිහිපයක් පිළිබඳව තව දුරටත් සලකා බලමු.

කේප්ප රඳවනය



මෙවති කේප්ප සේදීමෙන් අනතුරුව වතුර බෙරිමට විළ්ලා නැඩීම සඳහා රඳවනයක් සාදා ගැනීම තුළින් නිවස පුරා වතුර බෙරි ඇපිටිකිදු වන්නේ නැත. අනෙක් කාරණය නම් මෙවති ක්‍රමයක් හාවතා කිරීම මගින් තහන තහන කේප්ප හැඳි සේදීමට එකතු නොවේ. එයින් මුළුනැන්ගෙය තුළ ඇපිලිවෙළක් ඇති නොවන ඇතර මනාව කළමනාකාරීන්වයක් වතුලින් කුස්කියට ඇතිවේ.

කකළ බඳුන්

කකළ යනු මානව ක්‍රියාවලියෙන් පසු බැහැරට යවන ඇපන් යන ඉතිරිවන දේවල්ය. මෙය නිසි කළමනාකාරීන්වයකින් යුත්තව නොකම්ලේ නම් එහි බලපෑම සංස්කරණ ඇවත පරිසරයට ලැබේ. එමගින් එහි

බලපෑමට නැවත මුහුණු දිය යුත්තේ මානවයායි. විය තුනත්තේ විගාල ගැටළුකාරී තත්ත්වයකට මගපාදා ඇත. එදිනෙදා තම තමන් විසින් ඉවත්තන අපද්‍රව්‍ය නිසි කළමනාකාරීන්වයකින් යුතුව බැහැර කරන්නේ නම් විය පරිසරයට මෙන්ම සමාජයටද ඉතා වැඩිදුයෙකය. නමුත් වම තත්ත්වයන් අද සමාජයේ බොහෝ ස්ථානයන්හි දක්නට නොලැබේ. මෙය පාරිසරික ගැටළ වලට පමණක් නොව සොඩ්ස සම්පන්තන්වයටද අනිතකර බවින් මේ පිළිබඳව වැඩි අවධානයක් යොමු කිරීම කාගේන් යුතුකමකි. එසේ නම් අප ආයතනයේ හෝ නිවසින් බැහැර කරන කුණු කසල ඉතා තුමානුකුලව බැහැර කිරීම කළ යුතුය. මෙහිදී වම කුණු කසල හඳුනාගෙන කාර්යයන් කිහිපයකට බෙදා දැක්විය හැකිය. වනම් විදුරු කැබලි, යකඩ කැබලි, දිරාපන් නොවන හා දිරාපන්වන ද්‍රව්‍ය වගයෙනි.

මෙහිදී මෙයාකාරයෙන් ඉවත්තන කුණු කසල තම ස්ථානයේදීම වෙන් කර වෙන් වගයෙන් දැමීය යුතුය. ආයතනයක් ලෙස ගතහොත් අවශ්‍ය යැයි හැගෙන සැම ස්ථානයකම රට හුදුය ප්‍රමාණයේ කසල බඳුන් තැබිය යුතුය. වම කසල බඳුන් සැම දිනකම වෙන් කරගත් වේලාවක ඉවත් කිරීම කළ යුතුය. ඒ සඳහාද වගකීමක් සහිතව ස්වක්මැත්තෙන් පුද්ගලයෙක් පත් කරන්නේ නම් වයද ඉතා වැදුගත්ය. ඒ ආකාරයෙන් පරිසරය තුළද කසල බඳුන් රැදුවිය හැකිය. මේ සැම කසල බඳුනකින්ම ඉවත් කරන කසල වෙන්කර ගත් ස්ථානයක වර්ගිකරණයකට ලක් කළ යුතුය. ඔබ මේ පායාරූපයෙන් දකින්නේ වේලෙස ඉවත් කරන ලද කසල වර්ගිකරණය කර නිය්වෙතව ස්ථානගත කර ඇති ආකාරයයි. ඉවත්තන විදුරු කැබලි ඒ අදාළ කසල බඳුනවත් ඉවත්තන යකඩ කැබලි ඒ අදාළ කසල බඳුනවත් දිරාපන් නොවන දී ඒ අදාළ කසල බඳුනවත් දැමීම අනිවාර්යයෙන්ම කළ යුතු වේ.



මේ අතර නවත් වැදුගත් වන්නේ තරමක් විගාල ප්‍රමාණයේ කසල බඳුනක් වෙන්කර වියට සියලුම දිරාපන් වන ද්‍රව්‍ය දැමීමට. විය පරිසරයට විවෘතව නිබීම අන්‍යවග්‍යට. මේ තැවත් එදිනෙදා තම වගවන්ට අවශ්‍ය මල්, ව්‍යුහාවල, පළනුරු සඳහා කොමිෂ්පේට් පොහොර ලබා ගත හැකිය. ඒ සඳහාද ඉහත පායාරූපයේ පරිදි වම කසල බහාලනයේ පහළින් දිරාපන් වූ කොමිෂ්පේට් ඉවත්ත ගැනීමට ක්‍රිවක් නිබිය යුතුය. ඒවාද ලබාගතයුතු කාලයද පුද්ගලනය කළ යුතුය. ඉහතින් සඳහන් කරන ලද අනෙක් කසල බඳුන් තුන

වර්ධිමානයේ බොහෝ දුරට ආදායම මාර්ගයක්ව පවතී. විදුරු, යකඩ, ප්ලාස්ටික් හා පොලිතින් මැලදී ගැනීමේ විවිධ ව්‍යාපාරික ස්ථාන පවතී. එළාට මාසිකව හෝ මාස කිහිපයකට වරක් විම එකතු වන දැනු විකිණීමෙන් සැලකිය යුතු මුදලක් උපයා ගත හැකිවේ. එය ආයතනයක් තුළ නම් සුභ සංඛ්‍යා පෙන්වන දැනු හැකිය. නිවසක නම් මාසික විදුලි බිල්පත, ජල බිල්පත වැනි බිල්පත් ගෙවීම සඳහා මෙම මුදල ප්‍රයෝගනයට ගත හැකිය. මෙය ලාභදායී සහ ඉතා වැදගත් වූ කාර්යයක් ලෙස පෙන්වා දිය හැකිය.



වාහනයක් පරිහරණය කිරීම.

අනෙකුත් විසින් තම වාහනය පහගත්වන අවස්ථාවේදී හා වාහනය නවත්වන අවස්ථාවේදී දෙනුත් වරක් ඇක්කලේටරය පාගනවා ඔබ දැකී ඇතේ. එයෙක් කිරීම අනවගන කාර්යයකි. වමකින් ඔබට කිකීම ප්‍රතිලාභයක් ඇත් නොවේ. ඉන්ධන වැය විම මහින් ඔබට සිදු වන්නේ මහන් පාඩුවක් පමණි.

තවද වාහනයක සුළු අවත් වැඩියාවක් මෝටරයේ සිදු වුවා යැයි සිතන්න. එය අවත් වැඩියා නොකර පසුවට කළේ තැබීමෙන් මෝටරය අක්‍රිය තත්ත්වයට පැමිණේ. විවිධ විය අවත්වැඩියා නොකර වින්පිම බොහෝ වේලාවක් වාහනය පහගත්වන අවස්ථාවේදී නවතා තබන අවස්ථාවේදී සිටීමට සිදුවේ. වමකින්ද ඉන්දන අපතේ ගාමක් සිදුවේ.

තවත් සමහර උදවිය වාහනයකින් නිවසට බඩු හා තිරාදිය රුගෙන ඒමට යන අවස්ථාවේදී නැතහොත් රාජකාරීමය කටයුත්තක් සඳහා යන විට රුගෙන යායුතු සියලුදී රුගෙන නොයයි. වම නිකා දෙනුත් වනාවක් වාහනය පැදුවීමට සිදුවන අවස්ථා ඇතේ. විසින් ඔබේ කාලය මෙන්ම මෙ මුදල්ද විශාල ලෙස අපතේ යා හැකිය.

ගෙදරීන් පිට විමට ප්‍රවීම තත්පර කිහිපයක් ඔබ අද කිරීමට යන වැඩ කටයුතු ගැන මදක් සිතන්න. කුඩා පොත් පිංචක් ඔබ ලග තබා ගැනීමට මතක තබා ගත්ත. අද කළ යුතු කාර්යයන් පිළිබඳව වම පොනෙහි ප්‍රං්ඩ සටහනක් තබා ගත්ත. විවිධ තමන්ට කළ යුතු කාර්යයන් අතපසු විම යමනාක් දුරට මග හරවා ගත

හැකිය. තවද ඔබේ පොත් පිංචෙහි අද දිනට හාටිනා කරන පිටුව කොටස් හතරකට බෙදා දක්වන්න. පහත රූප සටහනේ පරිදි.

1	2
3	4

රූප සටහනේ ආකෘතිය පකාරී කරන මෙසය මත හාටිනා කරන දින පොතද මෙමෙස සකස් කර ගත හැකිය. වහු පිළිවෙළට 1,2,3,4, යටතේ අවශ්‍ය විස්තර ලබා කළ යුතුවේ.

ඇංත 1

මෙම නිරුවෙහි ලිවිය යුත්තේ ඉනාම අන්ත්‍රාවෙහි අදම කළ යුතු වැඩිය හෙවත් රාජකාරියයි.

ඇංත 2

අවශ්‍ය නමුත් අදම කළ යුතු නැගැසි හැගෙන රාජකාරී හෙවත් වැඩි මෙම නිරුවෙහි ලියන්න.

ඇංත 3

අද කළ යුතු අනෙක් කාර්යයන් මෙම නිරුවෙහි ලියන්න.

ඇංත 4

කල් වේලා නිඩු විටෙක කළ යුතු අනෙක් කාර්යයන්. (යහළවකුට දුරකථනයෙන් කනා කිරීම වැනි කාර්යයන්).

තවද වාහනයෙහි සේවාවන් සඳහා අවශ්‍ය වන බඩු හානිරදිය තැන තැන දමනවාට වඩා පහත පරිදි පුංචි පෙටවියක් සාදාගෙන එය ගරාජය තුළම ස්ථානයක් වෙන් කරවාගෙන රඳවා තබා ගන්න. වියින් ඔබගේ කාලය ඉතිරි වන අතර වාහනය සේවා කරගැනීම සඳහාද එය පහසුවේ.



ආයතනයක් තුළ නම් ආයතනයට පිවිසෙන මාර්ගයේ වාහන නවතා තබා මත්තිරැ වෙන්කර ඒ ඒ වාහන ඇතුළු වම ස්ථාන පෙන්තුම් කරනු ලබයි. වැමෙන්ම ඒ ඒ ආයතනයන්හි ගාල් කරන වාහන සඳහාද නිශ්චිතව ස්ථාන වෙන්කර ඇත. ව්‍යුහා වාහන හැකිරවීම සම්බන්ධව ඉතා පහසු අවබෝධයක් පමණක් නොව ආයතනයක හෝ වම ස්ථානය වටා සිදුවන අවකිරනාවයන් වලකා ඉතා ක්‍රියාත්මක බවක් ලබා දීමට හැකියාව ලැබේ. මෙය සැම ස්ථානයකටම පොදු වූ කරනුක් බැවින් එය අන්ත්‍රාවෙහියෙන්ම පැවතිය යුතු ස්ථානයකි.

රේලග කළපයට

ඉංකා විදුලිබල මත්විලයේ ලිඛුල පාරිනෝගික දේ(ව) මධ්‍යස්ථානයේ
විදුල අධිකාරී/ පාතික විලදුයිනා ලේකම කාර්යාලයේ කම්පත්දායක
ආචාර්ය දේශමානස විස්. එම්. විස්. සමරසේෂ්.

නිවසක එලදුයිනාවය පිළිබඳව ඔබේ එලදුයිනාවය දියුණු කර ගැන්ම උදෙසා වන
හුමෝපායන් කිහිපයක් පිළිබඳව කරනු සවිස්තරාත්මකව පහත පරිදි වේ. මේ සියල්ල
පායෝගිකව ත්‍රියාවේ යෙදුවය හැකි නම ඔබේ එලදුයිනාවය තුළින් ආර්ථිකමය ප්‍රවර්ධනයක්
දැඩුකර ගත හැකි වන බව කිව හැකිය ඒ වාගේම කාර්යය පහසු කර ගැනීම තුළින් ඔබට
ලැබෙන ත්‍රිත්වීමන් භාවය ඔබට කෙතරම් ඇගන්ද? ඉඩින් ඇදන් ඒ සඳහා වන තුමෝපායන්
කිහිපයක් මෙයේ විමුක්තිමට ලක් කරමු.

ප්‍රංශ ඉඩ කඩිකින් වුවද විශාල ප්‍රයෝගනයක් ලබාගත හැකිවේ නම්, වය එලදුයිනාවය වර්ධනය කර ගැනීමයි.
ඔබේ නිදහා කාමරයේ දොර පිටුපස ඇතුළු කිහිපයක් ගසාගෙන වහි රෙදුපිළි රැඳුවීම ඔබ කරනවා නේද?
විකක් බලන්න විනත නියෙන අපිලුවෙල. ඇත්ත දොර විවෘත කර තබන වේලාවට පිටතට ඔබට වය
පෙනෙන්නේ නැහැ. නමුත් දොර වැසුව වට වහි නිබෙන අපිලුවෙල ඔබට පෙනෙනවා නේද. සම්භර වට ඔබ
සිනය ඒක කාටවත් පේන්නේ නැහැ. අපිට විතරක්මනේ පේන්නේ කියා. වැසේ ඔබ නිකුමට හරි සිතුවා නම් වය
ඉතාමන් වරෙදු ආකල්පයකි. නිවසට පැමිණෙන අපේ නෑ සිය යහුවාන් අක්ලවකියන් නොව, නම නිවැසේ
අලංකාරයන් පිළුවෙලන් තුළින් ත්‍රිත්වීමන් වය යුත්තේ ඔබයි. මන්ද ඉන් ලැබෙන එලදුයි ප්‍රයෝගනය අන්
විදින්නේ ඔබ නිසාවෙනි.

පහත පායාරූපයෙන් ඔබ දැකින්නේ නිදහා කාමරයට සවිකර ඇති දොරකි. වහි පිටුපස ඇති රාක්කය විල්ලා
අති ආකාරයද ඔබට නොදුන් නිරීක්ෂණය කළ හැකිය.



පහත ප්‍රයාරුපයෙන් ඔබ දකින රාක්කයෙහි රෙදි මැදිමෙන් පසුව විය තැවත පොඩි නොවන ලෙස ආදාරක තුළ රුධා එල්ලා ඇති ආකාරයක් ඉහළුන්ම ඔබට දක්නට ලැබේ. ඇනෙක් තටුවෙහි දක්නට ලැබෙන්නේ පිළිවෙළට නවාගත් සපන්තු මේක් රුධාවනයයි. ඇනෙක් රාක්කය තුළ ලේන්සු වැනි පොඩි පොඩි දේවල් රුධා තබාගත හැකිය. පහතම මාලයේ තිබෙන රාක්ක තුනෙහි රුධා ඇත්තේ එදිනෙදා හාවතයට ගන්නා සපන්තු, සෙරෙප්පුය. මෙම රාක්ක හය එකිනෙකට සම්බන්ධව තනි රාක්කයක් තුළ පිහිටා පවතී. ඇතු හතරකින් මෙම රාක්කය දෙරට සම්බන්ධ වන ලෙස සට් කර ඇති නිසා දෙරෙහි ලියවද බරපතල හානියක් සිදු නොවේ.



ප්‍රවත්පත් පත් පිළිවෙළකට තබා ගැනීමට ඔබ කොනෙකුත් මහන්සි වෙනවා ඇත්ද? ඇතැම් වට ගෙදර කොනෙකු ප්‍රවත්පත කියවා වය, කියවූ මෙකය මත නැතිනම් ප්‍රවුව මත. අපි නොකිතු මොනොතක හිතවනෙකු නිවසට පැමිණෙන අවස්ථාවකදී ඔබට සිදු වන්නේ ඔහු සාදරයෙන් පිළිගැනීමට නොව ඔහුට හිඳ ගන්නට සුදුසුවන පරිද්දෙන් කළබලකාරී ලෙස වටපිවාව මිනින්තු කිහිපයක් ගෙන සකස්මටය.

ඒ සඳහා විසඳුමක් ලෙස පහත ප්‍රයාරුපයේ දක්නට ලැබෙන ප්‍රවුව ඔබට ප්‍රයෝගනයට ගත හැකිය. එහි ඇතුළතින් ඉදිරියට ගත හැකිවන පරිදි සාදා ඇති කුඩා ලාව්‍යවෙහි තමන් කියවන ප්‍රවත්පත හෝ පොත රුධා තබාගත හැකිය. විමුණින් ප්‍රවත්පත් අස්ථාන ගත විමක් හෝ නිවස තුළ අපිළිවෙළක් ඇති විම මගහරවා ගත හැකි වන්නේය.



මෙවතින් ඉතා සුලු සුම්පූර්ණයෙන් ඔබේ විලදුයිනාවය වර්ධනය උදෙසා ප්‍රායෝගිකව අන්තර්ඛා බලන්න. ලබන ක්‍රියාව්‍යන් ඔබේ විලදුයිනාවය නෑවා ගැනීම උදෙසා තවත් සුවිශේෂ වූ හරින විලදුයිනා ක්‍රියාව්‍යක් පිළිබඳව ඔබ දැනුවත් කරන්නට මා සඳහා පැහැදිලි බලා සිටින්නේම්. ලබන ක්‍රියාව්‍යන් නැවතන් හමුවෙමු.

ර්ලග ක්‍රියාව්‍ය
.....

භාෂා විදුලිබල මණ්ඩලයේ ලිඛුල පාරින්ගික දේවා මධ්‍යස්ථානයේ
විදුලි අධිකාරී/ පාතික විලදුයිනා ලේකම් කාර්යාලයේ සම්පත්දායක
ආචාර්ය දේශගමානස එස්. එම්. එන්. සමරසේන්.

හරිත විලදුයිනාවය

වර්තමානය වන විට අප මානව ප්‍රජාවයට ව්‍යවහාර පාරිසරික ගැටුම රාජියකට මුහුණු පැමට සිදුවුවද පරිසරය සුරක්ෂිත කර ගැනීම උදෙසා සුවිශේෂ වූ අවබාන්‍යයක් යොමු කර ගැනීමට වෙර දරමින් සිටිනි. කාර්මිකකරණයන් නව තාක්ෂණික ක්‍රියාව්‍යන් ඔස්සේත් අප මානව ප්‍රජාව අද ප්‍රයත්න දරන්නේ ගක්තිමත්වූන් නිරකාරවූන් ආර්ථික කාර්යාලයක් උදාකර ගැනීමටය. ඒ සඳහා 1996 ආසියානු විලදුයිනා සංවිධානය මගින් හඳුන්වා දුන් සංක්ලේෂණයක් ලෙස “හරිත විලදුයිනාවය ” හැඳින් විය හැකිය. විමැතින් රටේ පාරිසරික සංරක්ෂණයක් ඇති කරන අනර්ම විලදුයිනාවයද ප්‍රවර්ධනය කරගැනීමට ඉඩ හසර කළකාගත හැකි වන්නේය.

හරිත විලදුයිනාවය යනු,

සමස්ව සමාජ හා ආර්ථික ප්‍රගමනය උදෙසා විලදුයිනාවය ව්‍යක්ති පාරිසරික කාර්ය සාධනය ඔප් නෑවත උපාය මාර්ගයකි. විලදුයිනාවය හා පාරිසරික කළුමනාකරණ මෙවලම්, ගිල්ප ක්‍රියා සුම්, තාක්ෂණ්‍ය අවශ්‍ය පරිදි යොදා ගැනීමෙන් යම් සංවිධාන ව්‍යුහයක් ස්ථියාකාරකම්, නිෂ්පාදන හා දේවා තුළින් ජනින වන පාරිසරික පළපැම අවම කිරීමට හරිත විලදුයිනාවය සමන් වේ.

පෙර මා සඳහන් කළ පරිදි තිරකාරවූ ප්‍රවර්ධනයක් ලගා කර ගන්නා අයුරු සටහනක් මගින් පහන මනාව පැහැදිලි වේ. “ හරිත විලදුයිනා දැනී රෝදුය ” කරකැවෙන විට රට සමානුපාතිකව “ පාරිසරික සංරක්ෂණය ” හා “ විලදුයිනා වර්ධනය ” නම් වූ දැනී රෝදුද කරකැවේ. හරිත විලදුයිනාවයෙන් මූලක සාධකයන් දෙකක් ඉටු කර ගැනීමට බලාපොරොත්තු වන බව විම සටහන තිරිස්ථානය මගින් ඔබට පැහැදිලි වන්නට ඇති. ඒවා නම් විලදුයිනාවය වර්ධනය සහ පාරිසරික සංරක්ෂණාවයයි. ඒ පිළිබඳව විමසා බලන කළ අඛණ්ඩ වර්ධන ස්ථාවලියක් ඔස්සේ තිරකාර සංවර්ධනයක් බව ගැනීමට ප්‍රකිරී නොවනු ඇති.



විලදුයිනාවය අර්ථ දැක්වීමෙහි හාටිනා කරන ඔබට භුරු පුරුදු සරල සමිකරණයක් පහත දැක්වේ.

විලදුයිනාවය = **නිමැවුම් අගය
යෙදුවුම් වටනාකම**

ඉහත සරල සමිකරණයට අනුකූලව විලදුයිනාවය වර්ධනය කිරීමට නම්,

විලදුයිනාවය = **නිමැවුම්** 
යෙදුවුම් 

(නිමැවුම් ඉහළ දැමිය යුතුය)
(යෙදුවුම් පහළ දැමිය යුතුය)

අදාළ සමිකරණයන් වඩාත් විස්තරාත්මකව මෙසේ නැවතන් සටහන් කළ හැකිය.



ඉහත සමිකරණයන්ට අනුකූලව විලදුයිනාවය වැඩ කරගැනීම උදෙසා අප බලාපොරෝත්තු වන නිෂ්පාදන ඉහළ නාම්මන් ඒ සඳහා වන නාස්තින් අවම කරම්න් නිෂ්පාදනය උදෙසා වැය කරන යෙදුවුම් ප්‍රතිගතය අඩු කළ යුතුය. වය විලදුයිනාවය වර්ධනය කරම්න් පාරිසරික සංරක්ෂණය ඇතිකරම්න් ගෙවිනා ගන්නා වූ අර්ථිකමය වශයෙන්ද ගක්නිමන් කරගැනීමට දුයකන්වයක් සපයන “හරින විලදුයිනාවය ” යි.

මේ සැම නින්දු නිරණයකම අවසානය වන්නේ සාමාන්‍ය විලදුයිනා සංකල්පය ඉක්මවා ගිය ගැමුළු අර්ථප්‍රංශන්වයක් හා ඉලක්කයක් හරින විලදුයිනා සංකල්පය තුළ ගබව ඇති බවයි. “විලදුයිනාවය ” වෙනුවට “ හරින විලදුයිනාවය ” පිළිබඳ සියලු මානව වර්ගය තුළ ආන්දේළනාත්මකව කතා බහක් ඇතිවන බව නම් කිව හැකිය. ඒ සඳහා ඔබන් අද සිටම “ හරින විලදුයිනා ” සංකල්පයට අනුකූලව ක්‍රියාත්මක විමට සටහන් සළසා ගන්න.

හරින විලදුයිනා ක්‍රම වෙදය පිළිබඳ යුතු හඳුන්වමක්

හරින විලදුයිනා සංකල්පානුකූලව නිරසාරහාවය අරමුණු කරගන් ඔහුම සංවර්ධන ක්‍රමෝපයක් හරින විලදුයිනා සංකල්පය සමඟ බඳුද විම යුගයේ ප්‍රායෝගික අවගෘහනාවයකි. වහිදී සිදුවන ක්‍රියාවලියේදී ගුණාත්මකභාවය, ලාභදුයින්වය හා පරිසරය යන කැරණු තුළේ කේත්දුගත විමකි.

ගුණාත්මකනාවය (Quality)

පාරිභෝගිකයා තුළ අැතිවන හාන්ඩ හා සේවා කෙරෙහි දක්වන තැපෑලිය මත් අදහස් වේ. නවීන වූත් ආරණ්‍ය සම්පත්තිවූත් අමුදුව්‍ය හාවතිය, තිෂ්පාදන හා ක්‍රියාවලියන් තුළ කාර්යක්ෂමතාවය ඉහළ නැංවීම මෙන්ම සේවකයන් හා සේවා ස්ථානයන්හි තත්ත්වය ඉහළ නැවා ගැනීම තුළින් පාරිභෝගිකයන් තුළ අැති වන තැපෑලිය මෙන්ම විශ්වාසවන්නාවය හරින ව්‍යුදුයිනාවය මගින් අපේක්ෂා කරයි.

ලැබුම්සිට්වය (Profitability)

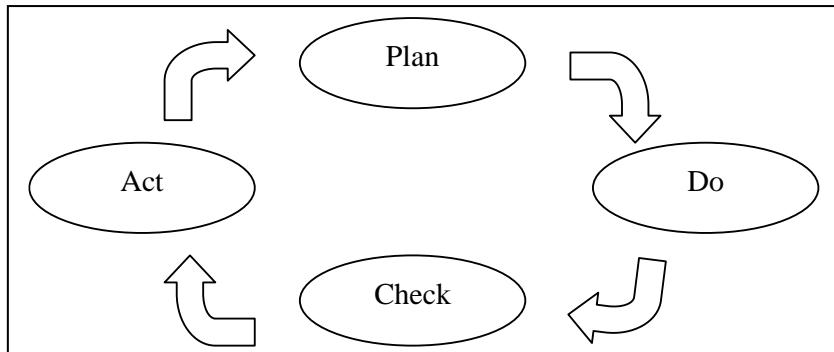
මෙයින් අදහස් වන්නේ යෙදුවුම් ප්‍රතිගතය අවම කරමින්, දේශ අවම කරමින් ව්‍යාපාරිකමය වගයෙන් අධිකරගන්නාවූ පාරිභෝගිකමය පතිලාභ ලගාකර ගැනීමයි. (එ් උදෙසා සම්පත් යෙදුවුම් ප්‍රතිගතය අමු කරමින් තිෂ්පාදන ප්‍රතිගතය ඉහළ නැවමින් එම සැදුනා වැය වන නාස්ථින් අවම කළ යුතුය.

පරිසරය (Environment)

නිර්කාර සංවර්ධනයක් ලගාකරගන්ම උදෙසා පරිසරයන් සමග කේත්දුගත විම කිදු කළ යුතුවේ. සම්පත් අරපිටමයේමෙන් හාවතිය, බලගක්ති සංරක්ෂණය, අපදුව්‍ය කළමනාකරනය ආදි සෙෂ්තු කෙරෙහි වැඩි අවධානයක් යොමු කළ යුතුවේ.

හරින ව්‍යුදුයිනාවය ආරම්භක යුගයේ පරිසරිකමය වගයෙන් වූ කාර්මිකකරණයන් තානෘතික ගැටළ විසඳුමන් උදෙසා ප්‍රවර්ධනය වූ විෂය සෙෂ්තුයක් ව්‍යවද මැන කාලයේදී වයට තත්ත්ව කළමනාකරනයේ මුළුක සංකල්ප මෙන්ම ඉංජිනේරුයා ගිල්ප කුමෝපායන් සුදුසු පරිදි සංයෝජනය කොට ගෙන ඇත.

හරින ව්‍යුදුයිනා කුමවේදය බෙමින්ගේ වකුය වනම්, (PDCA) වකුය මත පදනම් වූ අඛණ්ඩ වර්ධනයක් සහ නිර්කාර ඉලක්කයක් ඔස්සේ ලගා වය හැකිවනාකාරයට සැලසුම් කර ඇත.



හරිත එලදායිතාවය පිළිබඳව ප්‍රාගික ලිපියෙන්ද අප ඔබව දැනුවත් කළුම් ඇදත් එන් අන්තර්ගත වය යුතු සුවියෙන් වූ කරනු කාරණා කිහිපයක් පිළිබඳව මෙම ලිපියෙන් ඔබව දැනුවත් කරන්නේමු. නිවස මෙන්ම පරිසරයද කළමනාකරනය කර ගැනීමෙන් ඔබ එලදායිතාවය වර්ධනය කර ගැනීම කිසිසේත්ම අසිරැ නොවන්නේය. විපමණක්ද නොව ඔබේ ආයතනයේද එලදායිතා තුම්බේයක් ඇති කරගනීමෙන් ද ඔබ එදිනෙදා කාර්යයන් එලදායිතා තුම්බේයන් ඔස්සේ හිඳු කරගනීමෙන් ද ඔබට ඉතා කිෂ් දියුණුවක් කරා ඉස්මතින් ලැබා වය හැකි බව ඉතා විශ්වාසවන්තව සඳහන් කරන්නේමු.

1996 - 1998 වකවානුවේද ආකියානු එලදායිතා සංවිධානයේ මග පෙන්වීම සහ උපදේශකත්වය මත ඇගේතිදිග ආකියාවේ විවධ රටවලදී කරන ලද හරිත එලදායිතා වන්‍යාපෘතිය මගින් සුළු හා මධ්‍ය පරිමාන විනම්, ආගාර නිෂ්පාදන, රෙදුපිළි, කඩ්පාසි වැනි නිෂ්පාදන සේෂ්‍රු උදෙකාත් තුම්කව ගොවිපළ සහ ප්‍රජා මට්ටමීන්ද හරිත එලදායිතා සංක්ල්පය වන්‍යාප්ත කෙරෙනි. වහිදී නිෂ්පාදන කර්මාන්තගාලා උදෙසා ප්‍රමණක් නොව පහළ ආර්ථික මට්ටමේ ප්‍රජාව දක්වා හරිත එලදායිතා සංක්ල්පය ආදේශ කළ හැකි වන පරිදි මෙහි තුම්බේයක් සකස් වී ඇත. හරිත එලදායිතා තුම්බේය ප්‍රජාන අංශ තුනකට බෙදා දක්විය හැකිය.

A. පියවරෙන් පියවර සැලසුම් කළ ගැටළ විසඳුමේ ක්‍රමය.

හරිත එලදායිතා තුම්බේයට අනුව ගැටළ විසඳුම් පියවර 6 කින් යුත්තවන අනර එය කාර්යයන් 13 කින් සමන්විතය. විම පියවර 6 නම්,

1. ආරම්භය සටහන් කිරීම.
2. සැලසුම් කිරීම.
3. විකල්ප විසඳුම් සේවීම හා ඇගයීම.
4. තෝරාගත් විකල්ප විසඳුම් ක්‍රියාත්මක කිරීම.
5. ඇගයීම හා ප්‍රගති සම්ලේෂණය.
6. තිරසාරණාවය සුරක්ෂිත කිරීම.

B. එලදායිතා වන්‍යාපෘතියකදී විවධ මෙවලම්, ගිල්ප කුම හා තාක්ෂණික කුම වෙළඳයන් අවශ්‍ය පරිදි ප්‍රවාශ පරාසයක් දක්වා යොදා ගැනී. ඒවා කළමනාකරනය ඉංපිනේරුමය, පාරිසරික සහ ආර්ථික සේෂ්‍රු උදෙකා වන මෙවලම හෝ ගිල්ප කුම වය හැකිය.

හරිත එලදායිතා මෙවලම සඳහා උදාහරණ

1. ක්‍රියාවලි ගැලීම් සටහන (Process Flow Diagram)

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 2. කේන්දුගත සටහන | (Concentration Diagram) |
| 3. බලයක්ති තුළිතය | (Energy Balance) |
| 4. දුව්‍ය තුළිතය | (Material Balance) |
| 5. පැරටෝ සටහන | (Pareto Charts) |
| 6. පාලන සටහන | (Control Charts) |

ජ්‍යෙ අමතරව හරිත විලදුයිනා ගිල්ප කුම කිහිපයක්ද පහත දක්වේ.

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1. යහපත් ගසහ පාලනය | (Good Housekeeping) |
| 2. 3R සංක්ෂීපය | (Reduce, Reuse, Recycling) |
| 3. බලයක්ති සංරක්ෂණය | |
| 4. අපරල කළමනාකරනය | |
| 5. සහ අපුදුව්‍ය කළමනාකරනය | |
| 6. හරිත මලදී ගැනුම | (Green Purchasing) |

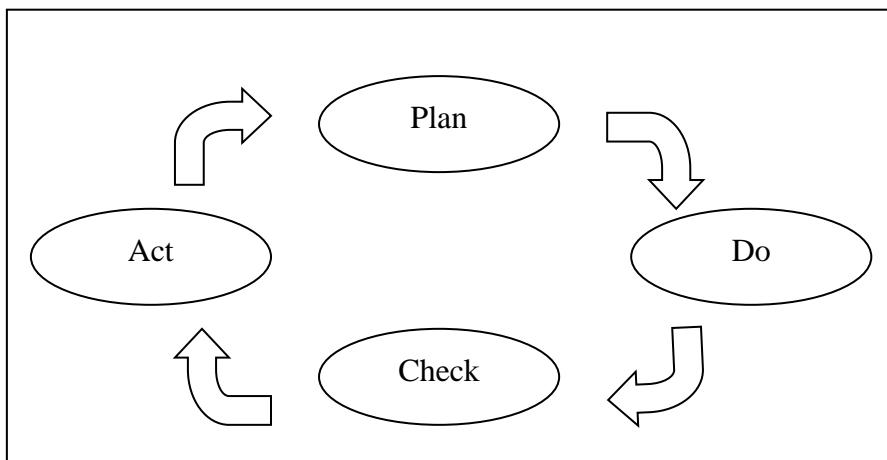
හරිත විලදුයිනා ගිල්ප කුම සඳහා “තාක්ෂණික සහාය” ද වැදගත් වේ. අප විකල්‍යම් සොයා යන ගැටළවේ ස්වභාවය මත යොදා ගන්නා තාක්ෂණිය රඳා පවතී. මෙහිදී ඇතිවන බරපතල ගැටළ සඳහා විකල්‍යම් සොයා යැමේදී මහා දැනුමකින් හෙබි පළපුරුදු සම්පත්දායකයෙකුගේ සහය තොමදව අවශ්‍ය වේ.

(C). සමාජ, ආර්ථික, පාරිසරික හා සංස්කෘතික ප්‍රගමනය උදෙසා ප්‍රධාන වන මූල ධර්ම සහ අගයන්.

හරිත විලදුයිනා වන්‍යාපකින් ක්‍රියාවත නැංවීම තබා සමස්ට් සමාජ තන්තුය තුළම සමාජමය හා ආර්ථිකමය අභිවෘද්ධියක් ඇති කිරීමෙන්, පාරිසරික කාර්යකාධනය ඉහළ නිවත අනරම සංස්කෘතිකමය හර පද්ධතින්හිදී වටනාකම ඉහළ නිවත වේ.

හරිත විලදුයිනා කුම වෛද්‍ය

හරිත විලදුයිනා කුමවේදය පියවර හයකින් සහ ඉලක්ක දහනුනකින් යුත්තාවන බව මා මිට ඉහත සඳහන් කළේම. වහිදී මා සඳහන් කළ ප්‍රධාන පියවරයන් හය පහත පරිදි තිරිපනය වේ. මෙය නිර්මාණය වී ඇත්තේ බෙමන්ගේ වක්‍රය (PCDA වක්‍රය) පදනම් කරගෙනය.



ඒ ඒ පියවරයන් උදෙසා රට අදාළ වූ කුමෝපායන් පහත පරිදි වන්නේය.

1. ආරම්භය

පියවර 01 :- කණ්ඩායමිගන විම.

පියවර 02 :- කඩිනම සම්බන්ධ සහ තොරතුරු රැස් කිරීම.

2. සැලකුම්කරණය

පියවර 03 :- ගැටලු සහ ගේතුන් හඳුනා ගැනීම.

පියවර 04 :- අරමුණු සහ ඉලක්ක පිහිටුවා ගැනීම.

3. විකල්ප විසඳුම් ජනනය කිරීම, ඇගයිම සහ ප්‍රමුඛතාකරණය

පියවර 05 :- විකල්ප විසඳුම් ලබා ගැනීම.

පියවර 06 :- විසඳුම් ජනනය කිරීම, ඇගයිම සහ ප්‍රමුඛතාකරණය

4. හරිත විලදායිනා විකල්ප විසඳුම් ක්‍රියාත්මක කිරීම

පියවර 07 :- විකල්ප විසඳුම් ලබා ගැනීම.

පියවර 08 :- තොරාගත් විකල්ප විසඳුම් ක්‍රියාත්මක කිරීම.

පියවර 09 :- ප්‍රහුණුව, දැනුවත් කිරීම හා හැකියා වර්ධනය

5. ඇගයිම හා ප්‍රගති සමාලෝචනය

පියවර 10 :- ප්‍රතිච්ච ඇගයිම.

පියවර 11 :- කළමනාකාරීන්ව සමාලෝචනය.

6. තිරසාර හරිත විලදායිනා වශය කටහනක්

පියවර 12 :- කිදු කළ වෙනස්කම සංවිධානයේ කළමනාකාරීන්ව කුමෘන්වලට අන්තර්ගත කිරීම.

පියවර 13 :- අඛණ්ඩ වර්ධනය සඳහා නව/ අතිරේක ගැටලු හඳුනාගැනීම.

හරිත විලදායිනාවය ඇතිකර ගැනීම උදෙසා කළයෙන් නිර්මාණය කරමු.

මෙම හරිත විලදායිනා කටය පිහිටුවා ගැනීමේද ඔබ විසින් ක්‍රියාත්මක කළ යුතු කාර්යයන් රාගියකි. ඔබ, ආයතනික මට්ටමෙන්ද නිවාස තුළද හානිර සමාජය තුළද සිටින සියලු දෙනාද කටයේ සාර්ථකත්ව මග පෙන්වීම උදෙසා එකතු කර ගැනීම ඉතා වැදුගත්වේ. හරිත විලදායිනා කටයක් ස්වාධීන කර ගැනීමේද පහත පියවරයන් ඔබට අනුගමනය කළ හැකිය.

පියවර 01 :-

මෙවති කටයක් ස්වාධීන කරගැනීම උදෙසා උනන්දුව දැක්වන කණ්ඩායම සඳහා රැස්වීමක් කැඳවීම පළමුව කළ යුතුවේ. මෙහිදී සාමාජික සාමාජිකාවන් ස්වක්මැත්තෙන් සහභාගිවීම ඉතා වැදුගත්වේ.

පියවර 02 :-

රළුග පියවර කටයේ සාමාජිකයින්ගේ අභිජනය පරිදි සුදුසු නමක් යෝජනා කර ගැනීමයි.

පියවර 03 :-

ඔබේ හරිත විලදායිනා කටය කළ නායකයෙක් මෙන්ම කළ ලේකම්වරයකු පත් කර ගැනීම.

පියවර 04 :-

ඔබේ හරිත විලදායිනා කටය සඳහා දැක්ම හා මෙහෙවර යනුවෙන් ප්‍රකාශයන් යුගලයක් නිර්මාණය කළ යුතුය.

පියවර 05 :-

ඔබගේ කටයට සිත්ලගන්නා සුං ලාංඡනයක් නිර්මාණය කර ගත හැකිය.

පියවර 06 :-

හැකි හම් හරින විලදුයිනා කවයට ගිහෙක් නිර්මාණය කිරීමෙන් හරින විලදුයිනාවය පිළිබඳව හැඟීමක් නිරන්තරයෙන් පතින කිරීමට අවස්ථාව සැලැස්.

දැන් ඔබට ඔබේ ආයතනය/ කංගමය තුළ හරින විලදුයිනාවය ත්‍රියාන්මක කිරීමට කාලය විලැඩූ ඇත. මෙවන් සුළු සුළු පියවරයන් කිහිපයකින් ඉතා ගක්තිමත් වුත්, හරින විලදුයිනා කවයක් නිර්මාණය කරගතිමත් පරිසර කිහිකාම් විශිෂ්ට මෙහෙවරකට ඔබවද විශිෂ්ට දායකත්වයක් සැපයීය හැකිය.

රේලග කළුපයට

ලංකා විදුලිබල මණ්ඩලයේ ලිඛුල පාරිභෝගික දේවා මධ්‍යස්ථානයේ
විදුලි අධිකාරී/ පාතික විලදුයිනා ලේකම කාර්යාලයේ සම්පත්දායක
ආචාර්ය දේශමානස එස්. එම්. එන්. සමරසේක්ර්.