සංක්ෂිප්ත විෂය නිර්දේශය - කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට

අ:අ:	විෂය	කාල පරිච්ඡේද ගණන
1	අපේ බලකායේ ඉතිහාසය	05
2	අපේ බලකායේ සංවිධානය	05
3	නිරෝගීතාවය අගය කරමු	15
4	සරඹ තුළින් විනය ගොඩනගමු	20
5	සිතියමක් කියවමු	10
6	රණබිම් ක්‍රම උගනිමු	10
7	හදිසි අනතුරකදී උදවු වෙමු	10
8	මම යහපත් නායකයෙක්මි	10
9	මම ගුණදහමින් පිරි ශිෂ්‍යභටයෙක්මි	10
10	ධීර අභ්‍යාස තුළින් අත්දැකීම් ලබමු	20

කාල පරිච්ඡේද එකතුව 115

පුහුණුව සඳහා කාලය වෙන්කර ගැනීම

දිනකට කාලච්ඡේද	02
සතියට පුහුණු දින ගණන	02
මසකට කාලච්ඡේද	16
මුලු කාලච්ඡේද ගණන	115

(පාසල් නිවාඩු කාල සීමාවන් හැර ගණනය කර ඇත)

විස්තරාත්මක විෂය නිර්දේශය

විෂය	මාතෘකා	අනු මාතෘකා	කාලපේද
01 අපේ බලකා ඉතිහාසය	1.1 අපේ බලකා ඉතිහාසය	1.1.1 බලකා ඉතිහාසය 1.1.2 කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට ඉතිහාසය	05
02 අපේ බලකා සංවිධානය ඉතිහාසය	2.1 කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයා හා බලකායේ ව්‍යුහය	2.1.1 ශිෂ්‍යභටයා හා බලකාය 2.1.2 කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයා 2.1.3 බලකා මූලස්ථාන ව්‍යුහය 2.1.4 බලඇණියක සංවිධානය 2.1.5 කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට බණ්ඩයක සංවිධානය	05
03 නිරෝගිතාවය අගය කරමු	3.1 ශාරීරික අභ්‍යාස පළමු චක්‍රය	3.1.2 පළමු චක්‍රයේ ව්‍යායාම 06 හඳුන්වා දීම 3.1.2 ව්‍යායාම 06 නිදර්ශනය හා කිරීම හා පුහුණුව	15
04 පා සරඹ තුළින් විනය ගොඩනගමු	4.1 පා සරඹ	4.1.1 සීරුවෙන් සිටීම පහසුවෙන් සිටීම සිත්සේ සිටීම 4.1.2 පෙළ සැදීම විවරව හා පියව යාම, ප්‍රමාන කිරීම 4.1.3 පියවරක් වමට හා දකුණට යාම 4.1.4 නැවති සිටියදී හැරීම් 4.1.5 කල් බැලීම, නැවතීම 4.1.6 නැවති සිටයදී ආචාර කිරීම් 4.1.7 ගමනේ යාම ගමනේදී කල් බැලීම හා නැවතීම 4.1.8 ගමනේදී හැරීම ගමනේදී ආචාර කිරීම් 4.1.9 සෙමෙන් ගමන සෙමෙන් ගමනේදී කල් බැලීම හා නැවතීම 4.1.10 ගමනේදී සෙමෙන් ගමනට මාරු කිරීම 4.1.11 සෙමෙන් ගමනේදී හැරීම් 4.1.12 සම්මාන පිරි නැමීම 4.1.13 විවරව පියව යාම 4.1.14 සෙමෙන් ගමනේ සිට ගමනට මාරු කිරීම	20
05 සිතියමක් කියවමු	5.1සිතියම් කියවීම ඉගෙනීමේ අරමුණු	5.1.1 සිතියම් කියවීම ඉගෙනීමේ අරමුණු පැහැදිලි කිරීම	10
	5.2 සිතියම හඳුන්වාදීම	5.2.1 සිතියම හැඳින්වීම, සිතියම් වර්ග 5.2.2 සිතියමක පරිමානය දැක්වීම 5.2.3 සිතියමක කොටස්, පර්යන්ත තොරතුරු 5.2.4 සිතියමක සම්මත ලකුණු, සම්මත වර්ණ	
	5.3 සිතියම් කියවීම	5.3.1 දුර මැනීම 5.3.2 සිතියමක පරිමානය දක්වන ක්‍රම හඳුනා ගැනීම	

		5.3.3 සිතියම් උතුර දක්වන ක්‍රම 5.3.4 චුම්භක ක්‍රාන්තිය 5.33 ඉලක්කම් 4 ග්‍රිඞ් ක්‍රමය හැඳින්වීම 5.3.4 අංක 4 ග්‍රිඞ් පාඨාංක ලබා ගැනීම	
	5.4 සිල්වා කොම්පාසුව	5.4.1 කොම්පාසුව හැඳින්වීම 5.4.2 කොම්පාසු භාවිතයේදී සැලකිය යුතු කරුණු 5.4.3 සිතියමක් දිශාගත කිරීම 5.4.4 කොම්පාසු ගමන	
06 රණබිම ක්‍රම උගනිමු	6.1 භූමි උපක්‍රම හඳුන්වා දීම	6.1.1 වස්තුවක් පෙනීමට හේතු වන කරුණු 6.1.2 මූලික භූමි නිරීක්ෂණ 6.1.3 දුර නිශ්චය කිරීම 6.1.4 රාත්‍රී පෙනීම හා ශබ්ද හඳුනා ගැනීම	10
07 හදිසි අණතුරකදී උදව් වෙමු	7.1 ප්‍රථමාධාරයේ අරමුණු හා හඳුන්වාදීම	7.1.1 ප්‍රථමාධාරයක් යනු කුමක්ද 7.12 ප්‍රථමාධාරකරුගේ වගකීම 7.1.3 ප්‍රථමාධාරකරුගේ ගුණාංග 7.1.4 ප්‍රථමාධාරකරුවකු අනුගමනය කළ යුතු අවස්ථා කළමණාකරන සැලැස්ම 7.1.5 තුවාල හා රක්තපාතය 7.1.6 සතුන් සපාකෑම 7.1.7 තුවාල වර්ග	10
	7.3 රෝගීන් ප්‍රවාහනය	7.3.1 ආරක්ෂිතව රෝගීන් ප්‍රවාහනය කරන ක්‍රම ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්	
08 මම යහපත් නායකයෙක්මි	8.1 නායකත්වය හඳුන්වාදීම	8.1.1 නායකයා යනු 8.1.2 ඔබ හඳුනන නායකයා 8.1.3 නායකයන් විශේෂ ගුණාංග සහිත වේ 8.1.4 නායකත්වය ලැබෙන ක්‍රම 8.1.5 විවිධ නායකත්ව ශෛලීන් 8.1.6 නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම	10
09 මම ගුණදහමින් පිරි ශිෂ්‍යභටයෙක්මි	9.1 සාරධර්ම හැඳින්වීම	9.1.1 සාරධර්ම හැඳින්වීම 9.1.2 සාරධර්ම වල කාර්යයන් 9.1.3 ශිෂ්‍යභටයාගේ වගකීම 9.1.4 ශිෂ්‍යභටයා විසින් පිළිපැදිය යුතු සාරධර්ම 8.1.5 සිරිමත් කවි පංතිය	10
10 ධීර අභ්‍යාස තුළින් අත්දැකීම් ලබමු	10.1 ගවේෂණාත්මක ක්‍රියාකාරකම් තුළින් අත්දැකීම් ලබා ගැනීම	10.1.1 ගැට වර්ග හඳුනා ගැනීම 10.1.2 ගැට වර්ග භාවිතයෙන් බැම් වර්ග ඉගෙනුම 10.1.3 කූඩාරම් ගැසීම 10.1.4 කඳවුරු බැඳීම 10.1.5 ගවේෂණාත්මක චාරිකාව	20

01 අපේ බලකායේ ඉතිහාසය

1881 - අප්‍රේල් ලංකා පාබල හමුදාව (ස්වෙච්ඡා) නමින් ලංකාව තුළ පළමු හමුදා ඒකකය පිහිටුවීම

1881 - කොළඹ රාජකීය විද්‍යාලයේ දී එවකට විදුහල්පති ජෝන් බී කල් මැතිතුමා විසින් පාසලේ විනය ගොඩනැගීම අරමුණු කොට ගෙන පාසල් ශිෂ්‍යයින් සඳහා ශිෂ්‍යභට පුහුණුව ආරම්භ කිරීම

1902 - සාන්ත තෝමස් විද්‍යාලය - ගල්කිස්ස, වෙස්ලි විද්‍යාලය, කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය, ත්‍රිත්ව විද්‍යාලය, රිච්මන්ඩ් විද්‍යාලය යන පාසල්වල ශිෂ්‍යභට කටයුතු ආරම්භ කිරීම.

1902 - ලංකා පාබල හමුදාව යටතේ ශිෂ්‍යභට බලඇණියක් පිහිටුවීම. එය හඳුන්වන ලද්දේ ශිෂ්‍යභට බලඇණිය - ලංකා පාබල හමුදාව (Cadet battalion Ceylon light infantry - Volunteers) CBCLI නමිනි. මෙම බලඇණියේ ප්‍රථම අණදෙන නිළධාරී ලෙස බ්‍රිතාන්‍ය ජාතික මේජර් එස්එම් බාරෝස් පත් කර ඇත. මේ වන විට දකුණු අප්‍රිකාවේ බෝර් යුද්ධය ආරම්භ වී තිබූ අතර ස්වෙච්ඡාවෙන් ඉදිරිපත් වූ ශිෂ්‍යභටයින් බෝර් යුද්ධයට සහභාගී වූ බවට තොරතුරු ඇත.

සූදානම් නොවී නොසිටිනු යන තේරුම ඇති “NUN QUAM NON PARATÏ” ලතින් පාඨය ආදර්ශ පාඨය ලෙස යොදාගෙන ඇත්තේ මෙම කාලසීමාව තුළ වේ.

1904 - ශිෂ්‍යභට පුහුණු කටයුතු 1903 දක්වා ඌරගස්මංහන්දිය පුහුණු කඳවුරේ පවත්වාගෙන ගොස් ඇත. පසුව 1904 වසරේදී ස්වෙච්ඡා පුහුණු කඳවුර ලෙස භාවිතා කරන ලද දියතලාව පුහුණු කඳවුරේදී ශිෂ්‍යභට පුහුණු කටයුතුද පවත්වාගෙන ගොස් ඇත.

1910 - පාසල් ගුරුවතුන් ශිෂ්‍යභට බලඇණියේ නිළධාරීන් ලෙස බඳවා ගැනීම මේ වන විට ආරම්භ වී ඇත.

1914 - පළමු ලෝක යුද්ධය ආරම්භ වීම හා එම යුද්ධයට සහභාගී වී සිටි මහා බ්‍රිතාන්‍ය ඇතුළු මිත්‍ර පාර්ශික රටවල් සමග එකතුව ලංකාවේ ශිෂ්‍යභටයින් 330 දෙනෙකු එම සංග්‍රාමයට සහභාගී වී ඇත.

1917 - එවකට ලංකාවේ දිස්ත්‍රික් විනිශ්චකාරවරයෙකු ලෙස කටයුතු කළ හර්මන් ලොස් මැතිතුමා විසින් දිවයිනේ දක්ෂතම ජ්‍යේෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට කණ්ඩය සඳහා හර්මන් ලෝස් කුසලානය පිරිනමා ඇත. මෙම කුසලානය පළමු වරට දිනාගෙන ඇත්තේ මහනුවර කිංස්වුඩ් විද්‍යාලය විසිනි.

1918 - ලංකා ශිෂ්‍යභට බලඇණිය පාබල හමුදාවෙන් වෙන් වී ලංකා ශිෂ්‍යභට හමුදාව පිහිටුවීම

1923 - ශිෂ්‍යභටයින් සඳාහා ශිෂ්‍යභට ක්‍රීඩා තරගාවලියක් ආරම්භ වීම. මේ වන විට සමස්ථ ලංකා මට්ටමේ ක්‍රීඩා තරගාවලියක් ලෙස පැවති එකම ක්‍රීඩා තරගාවලිය ශිෂ්‍යභට ක්‍රීඩා තරගාවලියයි. එම තරගාවලිය පසු කාලීනව ප්‍රසිද්ධ පාසල් ක්‍රීඩාතරගාවලිය දක්වා වර්ධනය වී ඇත.

1948 - ශිෂ්‍යභට බලඇණියේ ප්‍රථම ශ්‍රී ලංකික අණදෙන නිළධාරී ලෙස කටයුතු කර ඇති කර්නල් ආර්ජේඑෆ් මෙන්ඩිස් ලංකා ආරක්ෂක හමුදාවේ සේනාවිධායක හැටියට පත්වීම

1950 - පළවන ශිෂ්‍යභට බලඇණිය කලුතර සහ දෙවන ශිෂ්‍යභට බලඇණිය මහනුවර පිහිටුවීමත් සමග බලඇණි දෙකකින් සමන්විත ශිෂ්‍යභට සංවිධානය ලංකා ශිෂ්‍යභට බලකාය වශයෙන් නම් කොට ලංකා යුධ හමුදා ස්වෙච්ඡා හමුදාව යටතේ පිහිටුවීම.

1953 - තවත් ශිෂ්‍යභට ඛණ්ඩ ව්‍යාප්ත වීමත් සමග තුන් වන බලඇණිය කොළඹදී ආරම්භ කිරීම

1963 - ලංකා ශිෂ්‍යභට බලඇණියේ ප්‍රථම ශිෂ්‍යභට මානවක හේව්සි තූර්යවාදන ඛණ්ඩය ලෙස ලියාපදිංචි කරන ලද්දේ මහනුවර සාන්ත සිල්වෙස්තර විද්‍යාලයීය හේව්සි තූර්ය වාදන කණ්ඩායම වන අතර එය බ්‍රෙවේ ලුතිනන් කර්නල් රාජා ද සිල්වා විසින් 02 බලඇණිය මහනුවර දී ආරම්භ කරන ලදි.

1964 - හතරවන බලඇණිය කුරුණෑගලදී ආරම්භ කිරීම.

1968 - පස්වන බලඇණිය අනුරාධපුරයේදී ආරම්භ කිරීම.

1972 - ලංකාව මහා බ්‍රිතාන්‍යය අධිරාජ්‍යයෙන් නිදහස ලබා ජනරජයක් බවට පත්වීමත් සමගම ලංකා ශිෂ්‍යභට බලකාය ශ්‍රී ලංකා ශිෂ්‍යභට බලකාය ලෙස නම් කිරීම

1979 - හය වන බලඇණිය දියතලාවේදී ආරම්භ කිරීම

1981 - බලකායේ සියවන සංවත්සරය කොළඹදී සැමරීම

1985 - බාලිකා පාසල් දහයක ශිෂ්‍යභට බාලිකා ඛණ්ඩ ආරම්භ කිරීම

1988 - 1988 අප්‍රියෙල් 29 වන දින ජාතික ශිෂ්‍යභට බලකාය පිහිටුවීම. ජාතික ශිෂ්‍යභට බලකායේ ප්‍රථම අධ්‍යක්ෂවරයා ලෙස මේජර් ජෙනරල් ඊජී තේවනායගම් VSV පත්වීම

1989 - හත්වන බලඇණිය ගම්පහ දිස්ත්‍රික්කය කේන්ද්‍රකොට ගෙන ආරම්භ කිරීම

1990 - ජාතික ශිෂ්‍යභට බලකා පුහුණු මධ්‍යස්ථානය රන්දෙනිගල, රංටැඹේ කඩිනම් මහවැලි ව්‍යාපාරයේ ඉංජිනේරුවන්ගේ නේවාසික කටයුතු සඳහා යොදාගත් ගොඩනැගිලි සහිත භූමියේ ආරම්භ කිරම. මෙතෙක් ශිෂ්‍යභට පුහුණු කටයුතු දියතලාව ස්වෙච්ඡා කඳවුරේ සහ බූස්ස හමුදා කඳවුර වැනි කඳවුරු තුළද පාසල් නිවාඩු කාලසීමා වල පාසල් කේන්ද්‍ර කොටගෙන පවත්වා ඇත.

1991 - අටවන බලඇණිය රත්නපුර පැල්මඩුල්ලේ දී සහ නමවන බලඇණිය කෑගල්ල කේන්ද්‍රකොටගෙන ආරම්භ වීම

1994 - දහවන බලඇණිය තංගල්ල කේනද්‍රකොටගෙන ද එකොළොස් වන බලඇණිය පොළොන්නරුව කේන්ද්‍ර කොටගෙන ආරම්භ වීම

2000 - දෙළොස්වන බලඇණිය කලුතරදී හා දහතුන්නවන බලඇණිය මාතලේ කේන්ද්‍ර කොටගෙන ආරම්භ කිරිම.

2001 - බලකායේ එකසිය පනස්වන සංවත්සරය සැමරීම. මේ සඳහා තැපැල් දෙපාර්තමේන්තුව විසින් තැපැල් සමරු මුද්දරයක් හා මුල් දින කවරයක් නිකුත් කර ඇත.

2002 - දාහතර වන බලඇණිය කුලියාපිටිය,

2007 - පහළොස වන බලඇණිය මොනරාගල

2008 - දහසය වන බලඇණිය මාතර

2009 - දහහත් වන බලඇණිය අම්පාර සහ දහඅට වන බලඇණිය නුවර එලිය

2010 - දහනව වන බලඇණිය පන්නිපිටිය හා විසිවන බලඇණිය යාපනය

2011 - විසිඑක්වන බලඇනිය ත්‍රිකුණාමලය

2012 - විසිදෙවන බලඇණිය වව්නියාව

2013 - විසිතුන්වන බලඇණිය කුණ්ඩසාලේ හා විසිහතර වන බලඇණිය තිස්සමහාරාමය

2014 - විසිපස් වන බලඇණියේ සිට තිස්තුන් වන බලඇණිය දක්වා බාලිකා බලඇණි නවයක් පරිපාලන පළාත් පදනම් කොටගෙන පිහිටුවා ඇත. එමෙන්ම තිස්හතර වන බලඇණිය මුලතිව්හි දී ආරම්භ කිරීම.

2017 - හර්මන්ලෝස් සියවන සංවත්සර කඳවුර සහ විසිරයාමේ පෙළපාලිය රංටැඹේ ජාතික ශිෂ්‍යභට බලකා පුහුණු මධ්‍යස්ථනයේදී (ජාශිබපුම) පැවැත්වීම.

කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට ඉතිහාසය

1910 - පළමුවරට දිවයිනේ කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභඨ කටයුතු ආරම්භ වීම.

1913 - ලංකාවේ ප්‍රභූවරයකු වූ ඒජේආර් ද සොයිසා මැතිතුමා විසින් ද සොයිසා කුසලානය කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට ශූරතා කුසලානය ලෙස පිරි නැමීම.

1913 - පළමු වරට ද සොයිසා කුසලානය කොළඹ කොටහේන සාන්ත බෙනඩික් විද්‍යාලයේ කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයින් විසින් දිනා ගැනිම

1981 - කණිෂ්ඨ ශිෂභට කටයුතු ක්‍රියාත්මක කිරීම අත්හැර දැමීම

2016 - නැවත කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට කටයුතු ආරම්භ කිරීම සඳහා 15වන බලඇණිය මොණරාගල සහ 21වන බලඇණිය ත්‍රිකුණාමලය කේන්ද්‍ර කොටගෙන නියමු වැඩසටහනක් දියත් කිරීම

2016 - පළමු කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට කඳවුර රංටැඹේ ජාතික ශිෂ්‍යභට බලකා පුහුණු කඳවුර පැවැත්වීම හා කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට බාලකයින් හා බාලිකාවන් සඳහා වෙන වෙනම කුසලාන දෙකක් හඳුන්වා දීම.

2017 - පළමු කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට ශූරතා කඳවුර ජාගිබපුම රංටැඹේ දී පැවැත්වීම. මෙහිදී බාලක ශූරතාවය දිනාගන්නා ලද්දේ කොළඹ ආනන්ද විද්‍යාලයේ කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට බණ්ඩය වන අතර බාලිකා කුසලානය දිනා ගන්නා ලද්දේ කුරුණෑගල මලියදේව බාලිකා විද්‍යාලයීය ශිෂ්‍යභට බණ්ඩය විසිනි

2020 - නැවත ද සොයිසා කුසලානය කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට ශූරතාවය ලෙස හඳුන්වා දීම හා බාලක බාලිකා බණ්ඩ සඳහා වෙන වෙනම ඒ නමින්ම කුසලාන දෙකක් පිරි නැමීම.

එදා සිට අද දක්වා සේවය කළ
ශිෂ්‍යභට බලකායේ අණදෙන නිළධාරීන්/රෙජිමේන්තු ආඥාපතිවරුන්/අධ්‍යක්ෂවරුන්

මේජර් SM.බාරෝස්	1902 - 1905
මේජර් ජේම්ස් වොන්ලැන්ජන්බර්ග් CLI	1905 - 1910
මේජර් V වැන් ලැන්ජන්බර්ග් ED CLI	1910 - 1916
මේජර් WE ග්‍රේෂන්	1916 - 1917
මේජර් එඩ්වින් එවන්ස්	1917 - 1920
කර්නල් LMcD රොබින්සන් ED	1920 - 1932
කර්නල් SA ෆැක්මන් OBE ED	1932 - 1938
කර්නල් රොබට් පැට්රික් ED	1938 - 1943
කර්නල් RJF මෙන්ඩිස් OBE ED	1943 - 1948
ලුති කර්නල් HVC ද සිල්වා ED	1948 - 1951
කර්නල් R සභානායගම් OBE	1951 - 1955
බ්‍රිගේ කර්නල් TN මුණසිංහ ED	1955 - 1960
ලුති කර්නල් MCF අබේකෝන් ED	1960 - 1961
ලුති කර්නල් HSR ගුණවර්ධන	1961 - 1965
ලුති කර්නල් PD රාමනායක	1965 - 1968
ලුති කර්නල් EA පේරුසිංහ ED	1968 - 1969

බ්‍රවේ කර්නල් GW රාජපක්ෂ ED	1969 - 1973
බ්‍රවේ කර්නල් KPG නිලමේ ED	1973 - 1977
බ්‍රවේ කර්නල් RP නාරංපනාව ED, JP	1977 - 1980
බ්‍රවේ කර්නල් NSB බලල්ලේ	1980 - 1984
ලුති කර්නල් HKDA ප්‍රනාන්දු SLCC	1984 - 1987
මේජර් ජනරාල් EG තේවනායගම් VSV	1987 - 1991
කර්නල් HW සෙනෙවිරත්න වැ.බ	1991
බ්‍රිගේඩියර් ජස්ටස් රොඩ්රිගෝ	1991 - 1994
මේජර් ජනරාල් TN De සිල්වා	1994 - 1999
කර්නල් YL කුලසූරිය	1999 - 2000
බ්‍රිගේඩියර් GSM රණතුංග	2000 - 2002
කර්නල් RM සෝමපාල වැ.බ	2002
මේජර් ජනරාල් WR විජේරත්න USP	2002 - 2004
බ්‍රිගේඩියර් DHMRB තම්මිට	2004 - 2005
මේජර් ජනරාල් GBW ජයසුන්දර	2005 - 2013
මේජර් ජනරාල් HMHA හේරත් Msc psc	2013 - 2015
මේජර් ජනරාල් LWCBB රාජගුරු RWP RSP USP Ldmc	2015 - 2016
මේජර් ජනරාල් AKP වික්‍රමසිංහ VSV USP	2016 - 2018
මේජර් ජනරාල් MMS පෙරේරා psc	2018 - 2019
මේජර් ජනරාල් JR කුලතුංග RSP ndc psc	2019 සිට

02. අපේ බලකායේ සංවිධානය

ශිෂ්‍යභටයා හා බලකාය

බලකාය තුළ ශිෂ්‍යභටයින් කොටස් 04කි.

- ජ්‍යෙෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයින්
- තූර්ය වාදන ශිෂ්‍යභටයින්
- ජ්‍යෙෂ්ඨ පොලිස් ශිෂ්‍යභටයින්
- කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයින්

ශිෂ්‍යභටයා සෑම විටම පාසල් ශිෂ්‍යයෙකි. ශිෂ්‍යභාවය අහෝසි වූ සෑම අවස්ථාවකදීම ශිෂ්‍යභටභාවය ද අහෝසි වේ. දිවයිනේ රජය විසින් පිළිගත් පාසලක් හෝ ජාත්‍යන්තර පාසලක ශිෂ්‍යයෙකුට මූලික සුදුසුකම් සපුරා ඇතිනම් සහ තම පාසලේ ලියාපදිංචි ශිෂ්‍යභට ඛණ්ඩ තිබේනම් එහි ශිෂ්‍යභටයෙකු ලෙස බැඳී රටටත් බලකායටත් සේවය කිරීමේ හැකියාව ඇත.

කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයෙකු වශයෙන් බැඳීමට අවශ්‍ය මූලික සුදුසුකම්

- අදාල වර්ෂයේ ජනවාරි 1 වන දිනට වයස අවුරුදු 12 සම්පූර්ණ කර තිබීම හා එම වර්ෂයේ දෙසැම්බර් 31 වන දිනට වයස අවුරුදු 14ට අඩු වීම
- 9 වන ශ්‍රේණියේ ඉගෙනුම ලබන ශිෂ්‍යයෙකු හෝ ශිෂ්‍යාවක කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයෙකු වශයෙන් කටයුතු කරමින් සිටියදී වයස අවුරුදු 14 ඉක්මවා ගියද එම වර්ෂය තුළ අඛණ්ඩව කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයෙකු වශයෙන් කටයුතු කල හැක.
- යහපත් ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍ය තත්ත්වයෙන් යුක්ත බවට රජයේ පිළිගත් වෛද්‍යවරයෙකු විසින් විධිමත් වෛද්‍ය පරීක්ෂණයකින් පසු නිර්දේශ කිරීම.
- වෙනත් ශාරීරික ආබාධයකින් හෝ අංගවිකලතාවකින් යුක්ත නොවීම.
- පාසල් ශිෂ්‍යයෙකු වශයෙන් යහපත් කල්ක්‍රියාවකින් යුක්තවීම.

කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයා

තමන්ගේ අධ්‍යාපන කටයුතු ඉතා සාර්ථකව ඉටුකරමින් ස්වාභිමානය හා නායකත්ව ගුණාංග ප්‍රගුණ කරමින් දේශමාමක පුරවැසියකු ලෙස ගොඩනැගීමට අවශ්‍ය අත් දැකීම් පරාසය පුළුල් කර ගැනීමත් තව දුරටත් ජ්‍යෙෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයකු ලෙස බලකායේ කටයුතු කිරීමට අවශ්‍ය කුසලතාවයන් ගොඩ නගා ගැනීමත් කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයකුගෙන් අපේක්ෂා කෙරේ.

සෑම කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයෙකුම තම පුහුණුව තුළින් පහත සඳහන් පංච ප්‍රතිපත්තීන් සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රවීණතාව ලබාගත යුතුය.

- **මම අණගරුක වෙමි.**
- **මම නීතිගරුක වෙමි.**
- **මම හොඳ ශාරීරික හා මානසික සෞඛ්‍යකින් යුක්ත වෙමි.**
- **මම මගේ රටට ආදරය කරමි.**
- **මම මගේ රට සංවර්ධනය කිරීමටත්, රට ආරක්ෂාකර ගැනීමටත් සියලු ජාතීන් ශ්‍රී ලාංකිකයන් ලෙස ජීවත්වන සාමකාමී රටක් ගොඩනැගීමටත් දිවි හිමියෙන් කැපවෙමි.**

කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට නිල ඇඳුම් වර්ග

- අංක 01 නිල ඇඳුම - සම්මාන ඇඳුම (උත්සව අවස්ථාවන් හා සම්මාන පෙළපාළි, විසිර යාමේ පෙළපාළි සඳහා)
- අංක 02 නිල ඇඳුම - සරඹ ඇඳුම (පුහුණුවීම් හා සරඹ කටයුතු සඳහා භාවිතා කරයි.)
- ශාරීරික අභ්‍යාස ඇඳුම - ශරීර සුවතා (ශාරීරක අභ්‍යාස චක්‍ර හා ශරීර සුවතා ක්‍රියාකාරකම්
  සඳහා භාවිතා කරයි.)

අ. කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයා තමන්ගේ ඇඳුම හා පෙනුම පිළිබඳ විශේෂ අවධානයක් යොමුකරන්නෙකි. ඔහු තමන්ගේ නිල ඇඳුම් ආයිත්තම් නියමිත රෙගුලාසිවලට අනුව අඳියි පළඳියි.

ආ. ශිෂ්‍යභටයෙකුගේ ඇඳුම හා පෙනුම සකස්කර ගැනීමේදී බාලකයින් කොණ්ඩය කොටට කපා සිටිය යුතු අතර පැති කොණ්ඩය තමන්ගේ කනේ පහළ කොටසට සමාන්තරව සිටින සේ කැපිය යුතුය. රැවුල නිසි පරිදි කපා තිබිය යුතුය.
බාලිකාවන් කොණ්ඩය ගොතා එල්ලා නොවැටෙන ආකාරයට බැඳ තිබිය යුතු අතර කොණ්ඩය කපා ඇත්නම් කොණ්ඩ කටු ගසා මනාලෙස හිරකර තිබිය යුතුය. කොණ්ඩය මුහුණට හෝ පිටට නොවැටෙන ආකාරයට සකස්කර තිබිය යුතුය.

ඇ. තම නිල ඇඳුම් කමිසයේ අත් නිවැරදිව නැමීම බඳ පටිය අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට ගැලපෙන පරිදි සකස්කර ගැනීම හා ලාංඡන ඔපමට්ටම් කර පැළඳීම. බූට් සපත්තු මනාව ඔපමට්ටම් කර පැළඳීම, බෙරෙස් (හිස් පළඳනාව) නිවැරදිව සකස්කර පැළඳීම ශිෂ්‍යභට පෙනුමට ඉතාමත් වැදගත්ය.

ඈ. නිල ඇඳුමට අනුමත වු පදක්කම්/ලාංඡන පමණක් පැළඳිය යුතුය.

කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට නිලයක් හා ඒවායේ වගකීම්

ඛණ්ඩභාර සැරයන්

- ඛණ්ඩයේ සියලු දෙනාට නායකයා වේ
- තම ඛණ්ඩයේ සාමාජිකයින්ට උසස් පුහුණුවක් ලබා දීමට ක්‍රියා කරයි
- ඛණ්ඩභාර නිළධාරීගේ නියෝගයන්ට අවනතව හා කීකරුව තම ඛණ්ඩය මෙහෙයවයි
- ඛණ්ඩයේ ප්‍රධාන සම්බන්ධීකාරකයා වේ
- ඛණ්ඩය තුළ සමානාත්මතාව හා සහෝදරත්වය අගය කරයි
- කණ්ඩායම් හැඟීමෙන් යුතුව කටයුතු කරයි

පෙළභාර කෝප්‍රල් (පෙළ අණදෙන්නා)

- තම පෙලට අයත් ශිෂ්‍යභටයින්ගේ නායකයා වේ
- තම සාමාජිකයන් හොඳින් රැකබලා ගනී
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල ඔවුන්ට සහය වේ. ආධාර උපකාර කරයි. ඔවුන් දිරි ගන්වයි.
- පවරනු ලබන රාජකාරී සාමූහිකව ඉටුකිරීමට නායකත්වය දෙයි
- සියලු දෙනා සහෝදරයන් ලෙස සිතා ක්‍රියා කරයි

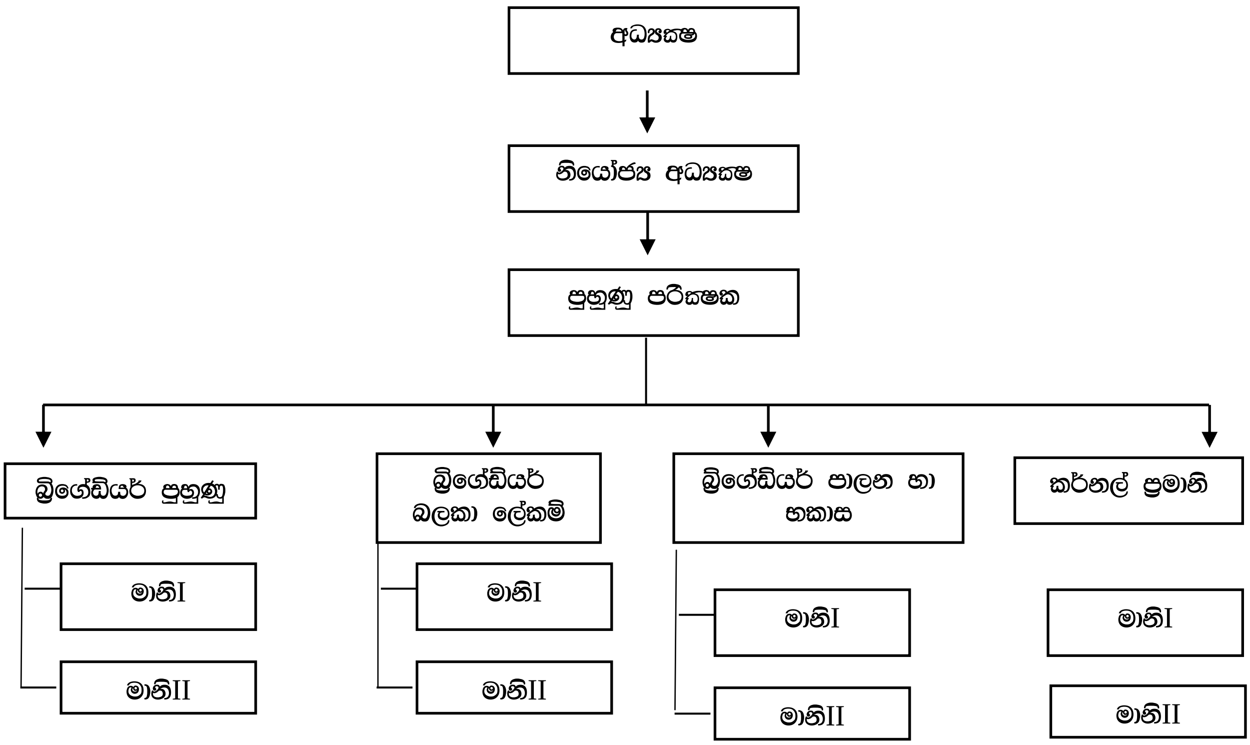
පෙළ දෙවන අණදෙන්නා (ලාන්ස් කෝප්‍රල්)

- පෙළ අණදෙන්නාගේ සහයක වේ
- පෙළ අණදෙන්නාගේ මග පෙන්වීම මත පෙළේ සාමාජිකයින්ට නායකත්වය දෙයි
- පෙළ අණදෙන්නා සමග සාකච්ඡා කොට තීරණ ගනී
- සාමූහිකව කටයුතු කරයි.
- සහෝදරත්වය හා සමානාත්මතාවය අගය කරයි

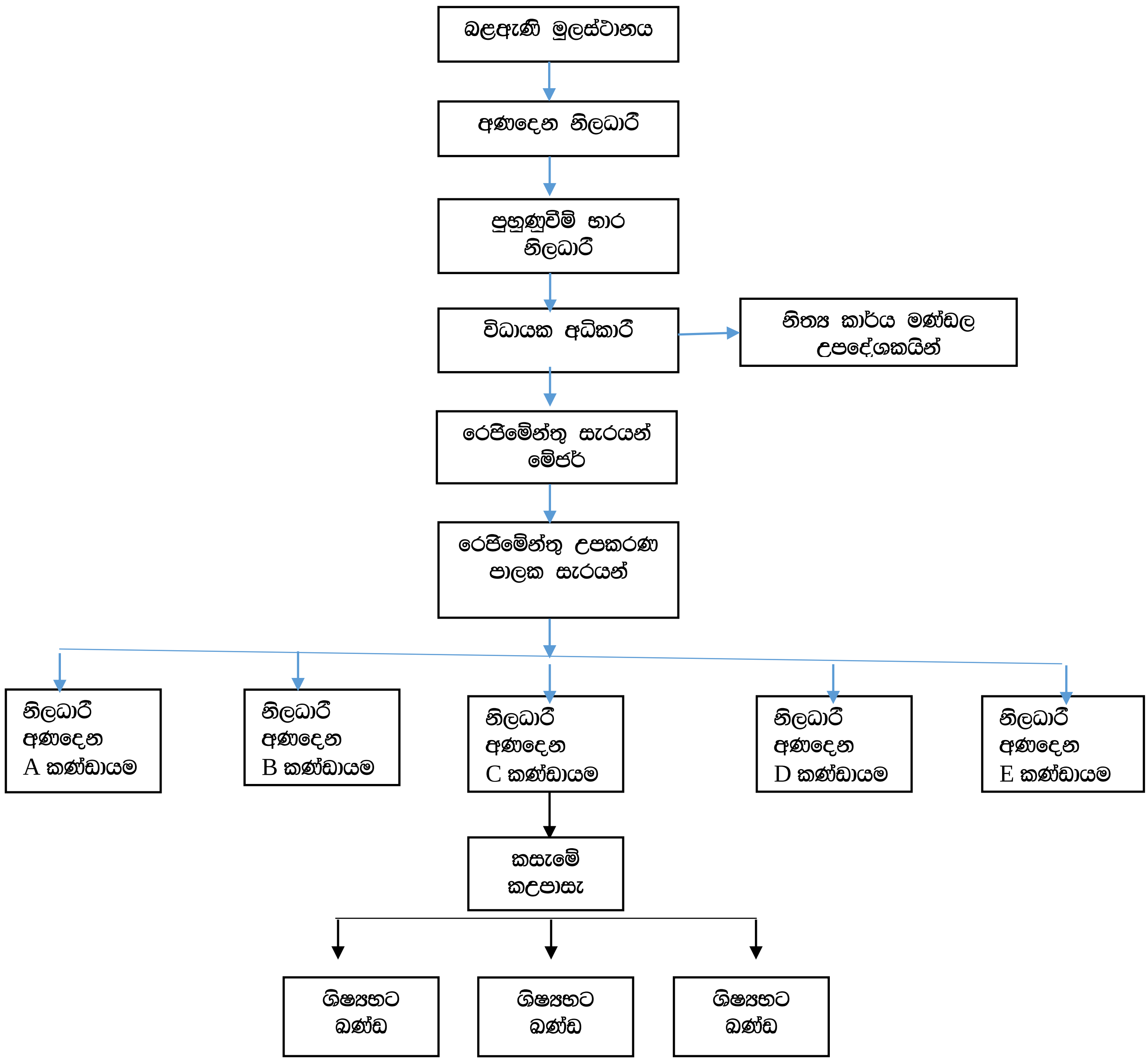
ශිෂ්‍යභටයා

- බණ්ඩයේ වැදගත්ම සාමාජිකයා වේ
- බණ්ඩභාර සැරයන් ලබා දෙන උපදෙස් අනුව ක්‍රියා කරයි
- ජ්‍යේෂ්ඨත්වයට ගරු කරයි
- උසස් විනයක් පවත්වාගෙන යයි
- පුහුණුවීම් සඳහා උනන්දුවෙන් සහභාගී වේ
- සියලු දෙනාම සමග සාමූහිකව කටයුතු කරයි

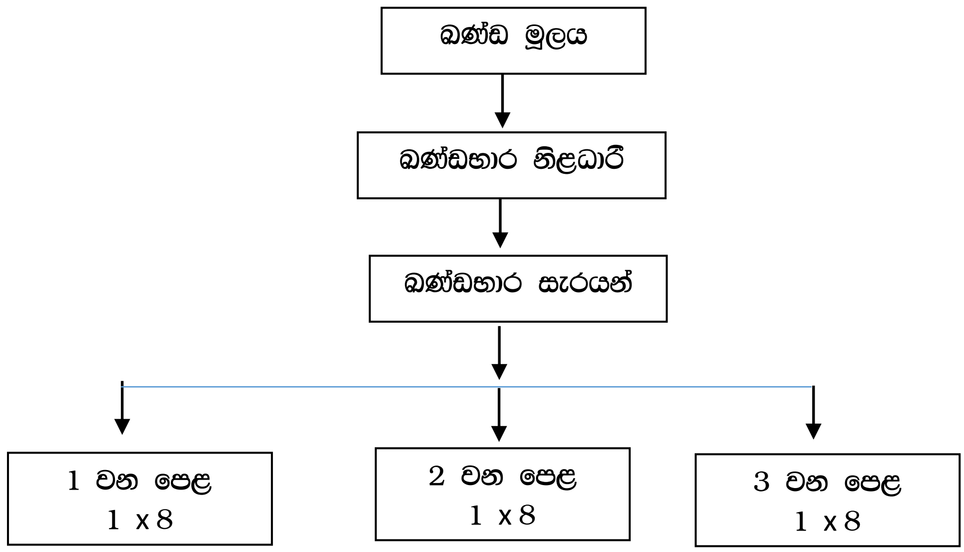
බලකා මුලස්ථාන ව්‍යුහය



ශිෂ්‍යභට බළඇණියක සංවිධානය



කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට බණ්ඩයක සංවිධානය



03. නිරෝගීතාවය අගය කරමු

විෂය අරමුණු

අ. කායික හා මානසික නිරෝගීතාවය සඳහා ශාරීරික ව්‍යායාම්වල වැදගත් කම අවබෝධ කර ගනී.

ආ. ශිෂ්‍යභට ක්‍රියාකාරකම් ඉටු කර ගැනීමට අවශ්‍ය කායික යෝග්‍යතාවය ඇති කර ගනී.

ඇ. ශාරීරක අභ්‍යාස චක්‍ර තුළින් පිළිවෙල, පිළිවෙත හා ක්‍රමානුකූලබව පිළිබඳ යහපත් ආකල්ප ඇති කර ගනී.

ඈ. පිරිසකට අණදීම තුළින් නායකත්වය ද, අණට කීකරු වීම තුළින් විනය ද ජීවිත පුරුද්දක් ලෙස ගොඩනගා ගනී.

ඉ බණ්ඩයක් ලෙස ඒකාකාරීව ක්‍රියාකිරීම සහ සාමූහිකත්වය අගය කරයි

පොදු උපදෙස්

අ. සහභාගිත්වය සැරයන් සමග 21 යි

ආ. සෑම ව්‍යායාමයක්ම වරක් උඩපැන සැරසිය යුතුයි

ඇ. ශාරීරික අභ්‍යාස පරීක්ෂණය ආරම්භ කිරීමට පෙර ශිෂ්‍යභටයින්ගේ නිළ ඇඳුම් පරීක්ෂණ පැවැත්වෙන අතර එහිදී පිරිසිදුකම, ඒකාකාරීබව, ක්‍රමවත්බව, හිසේ සිට සපත්තු දක්වා නිරීක්ෂණය කරයි.

ඇඳුම

- බාලක - සුදු කොට කලිසම අත් කොට සුදු ටී ෂර්ටය, සුදු කැන්වස් සපත්තු සුදු මේස්

- කොට කලිසම දණහිසට අගල් 04ක් පමණ ඉහලින් තිබිය යුතු අතර ඊට වඩා කොට නොවිය යුතුය. කිසිදු ඇඳුමක හෝ පළඳනාවක වෙනත් වර්ණ හෝ සලකුණු නොතිබිය යුතුය. දිග කලිසම කොටට කපා නොඇදිය යුතුය.

- බාලිකා - සුදු ඩිවයිඩඩ් ස්කර්ට්, සුදු ටී ෂර්ට්, සුදු කැන්වස් සපත්තු, සුදු මේස්

- ඩිවයිඩඩ් ස්කර්ටය දණහිස සිට අගල් 03ක් ඉහලට තිබිය යුතු අතර ඊට වඩා කොට නොවිය යුතුය. ඉදිරි පෙනුම හා පසු පෙනුම සායක හැඩය විය යුතු අතර කලිසමක හැඩයේ නොවිය යුතුය. කිසිදු ඇඳුමක හෝ පලදනාවක වෙනත් වර්ණ හෝ සලකුණු නොතිබිය යුතුය. බාලිකාවන් නිසි පරිදි කොණ්ඩය ගොතා බැඳ තිබිය යුතු අතර කිසිදු විටක කොණ්ඩය මුහුණට වැටීමට හෝ කොණ්ඩය ලිහී වැටීමට නොහැකි වන ලෙස හොඳින් ගැට ගසා තිබිය යුතුය.

සිව් පෙළින් පරීක්ෂණය මණ්ඩලය ඉදිරියට පැමිණීම

- බණ්ඩය නොසැලෙන්
- බණ්ඩය පෙරමුණ බලා වමට/දකුණට හැරෙන්
- බණ්ඩය දෑත් දෙපා දෙපසට විහිදුවා පනිමින් දකුණින්/වමෙන් පෙළ සදන් (පෙළ සැදීම අතරතුර වමට, දකුණට හැරවීම)
- බණ්ඩය නොසැලේන් (පොළවට සරළ සමාන්තර වන අවස්ථාවේදී (Side - දෑත් දිග හැරී අත්ල පහලට සිටිය යුතු වන අතර සිරුවට එන අවස්ථාවේදී (In- අත්ල මිට මොලවා තිබිය යුතුය.

රපෝර්තු කිරීම.

- තුමණී, කුසපත් අංක 20 ශාරීරික අභ්‍යාස පළමු චක්‍රය කරගෙන යාමට අවසර පතමි තුමණී.

බණ්ඩය සූදානම් කිරීම.

- ➢ බණ්ඩය වමට/දකුණට/අඩක් හැරෙන් (මේ අවස්ථාවේදී ස්ථානය අනුව උපදේශක පියවර 10ක් ඉදිරියෙන් නිසි තැන් ගත යුතුය.)

ශාරීරික අභ්‍යාස ව්‍යායාම් ආරම්භ කිරීම

- ➢ මූලික, පියවර 05ක් පෙරට, මූලික ඇතුලු සෙස්සන් සීඝ්‍රයෙන් කල් බලන් (කල් බැලීමේදී විනාඩියට පියවර 120ක් තැබිය යුතු අතර අත් ධාවනයේ යෙදෙන අයුරු ඇඟිලි මිටි මොළවා පසුවට අගලක් ඉදිරියෙන් වැළමිට ශරීරය දෙපස තබා ගත යුතුය)

පළමු චක්‍රය

- ශාරීරික අභ්‍යාස පාඩම් මාලාවේ පළමු චක්‍රයේ පළමු ව්‍යායාමය අත් හා උරහිස් සම්බන්ධවයි. එය උපදේශක කර දක්වන සැටි බලනු.
- උපදේශක ව්‍යායාමය ඇරඹීමට සැරසෙන්
- උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹන් (උපදේශක ව්‍යායාමය අරඹා දෙවරක් පමණ කර තමාගේ කාලය අනුව නොසැලිය යුතුය.)
- බණ්ඩය නොසැලෙන් (නොසැලීමේදී අත් කෙටිම මාර්ගයෙන් සිරුවට ගෙන ඒම ඉතා වැදගත්ය.

පළමු ව්‍යායාමය

- මා සමග පළමුවන ව්‍යායාමය ඇරඹීමට සැරසෙන්
- බණ්ඩය සැරසීම වම් පා පෙරට දෑත් ඇඟිලි මිට මොලවා මදක් කඳ පිටුපසට. බණ්ඩය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් (මෙහිදී කාලයට අනුව දෙවරක් බණ්ඩය සමග කළ යුතුය.) - ෆෝවඩ්, සයිඩ්, සර්කල් මූලිකගේ කාලයට අනුව කරගෙන යනු.

දෙවන ව්‍යායාමය

- (බණ්ඩය පළමු ව්‍යායාමය කරයි) - දෙවන ව්‍යායාමය කඳ සම්බන්ධවයි
- උපදේශක එම ව්‍යායාමය ඇරඹීමට සැරසෙන්
- උපදේශක එම ව්‍යායාමය අරඹන් (උපදේශක නිදර්ශනය කරයි.)
- උපදේශ තමාගේ කාලය අනුව නොසැලිය යුතුය.
- බණ්ඩය නොසැලෙන්
- බණ්ඩය මා සමග දෙවන ව්‍යායාමය ඇරඹීමට සැරසෙන්
- සැරසීම දෙපා දෙපස, දෑත් ඇඟිලි දිග හැර කඳ දෙපස ඇරඹීම වම් පසින් මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් (මෙහිදී උපදේශක දකුණු පසින් ඇරඹීම කළ යුතුය. කාලය ගනිමින් වාර දෙකක් කර පෙර පරිදිම උපදේශක නොසැලි සිටියි යුතුය.
- කාලය - ලෙෆ්ට් අප්, රයිට් අප්

තුන්වන ව්‍යායාමය

- (බණ්ඩය දෙවන ව්‍යායාමය කරයි) - තුන්වන ව්‍යායාමය පා සම්බන්ධවයි
- උපදේශක එම ව්‍යායාමය ඇරඹීමට සැරසෙන්
- උපදේශ තමාගේ කාලය අනුව නොසැලිය යුතුය.
- උපදේශක එම ව්‍යායාමය අරඹන් (උපදේශක නිදර්ශනය කරයි.)
- උපදේශ තමාගේ කාලය අනුව නොසැලිය යුතුය.
- බණ්ඩය නොසැලෙන්
- බණ්ඩය මා සමග තුන්වන ව්‍යායාමය ඇරඹීමට සැරසෙන්
- සැරසීම සිරුවෙන් ඉරියව්ව දෑත් ඇඟිලි දිග හැර කඳ දෙපස
- මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් (කාලය ගනිමින් වාර දෙකක් කර පෙර පරිදිම උපදේශක නොසැලි සිටියි යුතුය.

කාලය - වන්, ටූ, ත්‍රී අවුට්, ඉන්

සිව්වන ව්‍යායාමය

- (බණ්ඩය තෙවන ව්‍යායාමය කරයි) - සිව්වන ව්‍යායාමය අත් හා උරහිස් සම්බන්ධවයි
- උපදේශක එම ව්‍යායාමය ඇරඹීමට සැරසෙන්
- උපදේශක එම ව්‍යායාමය අරඹන් (උපදේශක නිදර්ශනය කරයි උපදේශක නිදර්ශනය කරනුයේ එක් වරක් පමණි.)
- උපදේශ තමාගේ කාලය අනුව නොසැලිය යුතුය.
- බණ්ඩය නොසැලෙන්
- බණ්ඩය මා සමග සිව්වන ව්‍යායාමය ඇරඹීමට සැරසෙන්
- සැරසීම වම් පා පෙරට දෑත් ඇඟිලි මිටි මොලවා, පොළවට සරල සමාන්තරව වනසේ දෑත් දිගහැර, අත්ල පහලට සිටින සේ, උරහිස් දෙපස.
- බණ්ඩය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් (කාලය ගනිමින් වාර දෙකක් කර පෙර පරිදිම උපදේශක නොසැලි සිටියි යුතුය.
- කාලය - ෆෝවඩ්, ඔවර් ටු ක්‍රොස් ඇන්ඩ් ස්විං, ඩවුන් සයිඩ් (ක්‍රොස් යන අවස්ථාවේදී වම් අත මත දකුණු අත සිටින සේ උදරය මත එකට එකතු විය යුතු අතර ස්විං යන කාලයේදී අත් “V” අකුර හැඩයට ඉහලට

පස්වන ව්‍යායාමය

- (බණ්ඩය සිව්වන ව්‍යායාමය කරයි) - පස්වන ව්‍යායාමය කඳ සම්බන්ධවයි
- උපදේශක එම ව්‍යායාමය ඇරඹීමට සැරසෙන්
- උපදේශක එම ව්‍යායාමය අරඹන් (උපදේශක නිදර්ශනය කරයි..)
- උපදේශ තමාගේ කාලය අනුව නොසැලිය යුතුය.
- (පෙර ව්‍යායාමය සඳහා නිදර්ශනය කාලය දෙවරක් දී බණ්ඩය නොසැලෙන්)
- බණ්ඩය මා සමග පස්වන ව්‍යායාමය ඇරඹීමට සැරසෙන්
- සැරසීම දෙපා දෙපස දෑත් ඇඟිලි දිග හැර කඳ දෙපස
- බණ්ඩය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන්, කාලය ගනිමින් වාර දෙකක් කර පෙර පරිදිම උපදේශක නොසැලි සිටියි යුතුය.
- මද වේලාවක් සිට කාල දෙකක් දී බණ්ඩය නොසැලෙන්
- කාලය - වන් බැක්, ටු බැක්, ත්‍රී බැක් ෆෝ බැක් අප්

හයවන ව්‍යායාමය

- බණ්ඩය සීඝ්‍රයෙන් කල් බලන් - එම චක්‍රයේ හයවන ව්‍යායාමය අත් හා පා සම්බන්ධවයි
- උපදේශක එම ව්‍යායාමය ඇරඹීමට සැරසෙන්
- උපදේශක එම ව්‍යායාමය අරඹන්
- උපදේශක තමාගේ කාලය අනුව නොසැලිය යුතුය.
- කල් බැලිමේදී පියවර 04ක් පමණ දී බණ්ඩය නොසැලෙන්
- බණ්ඩය මා සමග හයවන ව්‍යායාමය ඇරඹීමට සැරසෙන්
- සැරසීම සීරුවෙන් ඉරියව්ව, දෑත් ඇඟිලි දිග හැර කඳ දෙපස ඇරඹීම වම් පාදයෙන් හා දකුණු අතින්
- බණ්ඩය මා සමග ව්‍යායාමය අරඹන් (කාලය ගනිමින් වාර දෙකක් බණ්ඩය සමග කර නොසැලි සිටියි යුතුය.)
- (බණ්ඩය ව්‍යායාමය අවම වශයෙන් වාර දෙකක් කළ පසු) බණ්ඩය නොසැලෙන්
- කාලය - ලෙෆ්ට් හොප්, රයිට් හොප්, මිඩ්වේ හොප් මිඩ්වේ හොප්, , අප් හොප් අප් හොප්

අවසාන කොටස

- මූලික ආපසු (උපදේශක ආරම්භක අවස්ථාවේ සිටි ස්ථානයට ගමන් කාරීමට පෙර බණ්ඩය හැරවිය යුතුය.)
- බණ්ඩය අඩක් වමට/දකුණට හැරෙන් දෑත් දෙපා දෙපසට විහිදුවා පනිමින් පෙළ සැදීම.
- රපෝර්තු කර බණ්ඩය ඉවතට ගෙන යාම

04. සරඹ තුළින් විනය ගොඩනගමු

විෂය අරමුණු

1. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වාගනී.
2. හැකි සෑම කාර්යක්ම සරඹානුකූලව පිළිවෙතට හා පිළිවෙලට ඉටු කිරීමට ඉගෙන ගනියි.
3. ක්ෂණිකව ලැබෙන විධානයන්ට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට ඉගෙන ගනියි.
4. පිරිස් මෙහෙයවමින් නායකත්ව හැකියාවන් ඔප මට්ටම් කර ගනී.
5. නායකයාගේ උපදෙස් අනුව කණ්ඩායමක් ලෙස කණ්ඩායම් හැගීමෙන් කටයුතු කරයි.
6. ජිවිතය තුල පුද්ගලික හා සාමුහික විනය ගොඩ නගා ගනී.
7. ශිෂ්‍යභටයෙකු ලෙස අභිමානයෙන් නිවැරදි සිහියෙන් යුතුව විනයගරුකව කටයුතු කරයි.

හැඳින්වීම

එක් පුද්ගලයෙක් යම්කිසි කණ්ඩාමකට ලබාදෙන විධානයකට අනුව කණ්ඩාමක් විසින් ඒකාකාරීව කරනු ලබන ක්‍රියාවලියක් සරඹයක් ලෙස හැඳින්විය හැක. මෙහිදී රෙජිමේන්තු විරාමය ඉතා වැදගත් කාරණයකි.

සරඹයේ පරමාර්ථය

1. ආඩම්බර, සිහි බුද්ධිය ඇති සුපරීක්‍ෂාකාරී සහ කීකරු ශිෂ්‍ය භටයෙකු බිහිකිරීම.
2. සාමූහිකත්වයට පදනමක් ඇති කිරීම.

සරඹ යන්නෙහි තේරුම

D – Discipline - විනය

R – Regimentation - රෙජිමේන්තු ආවේනික බව

I – Instruction - උපදේශණ බව

L – Loyalty - නීතිගරුක බව

L – Leadership - නායකත්වය

පා සරඹ Foot Drill

සිරුවෙන් සිටීම හා පහසුවෙන් සිටින ඉරියව්ව

සිරුවෙන් සිටීම

1. විළුඹ එකට, පාද ඇගිලි අංශක 30ක් පළල්ව සිටින සේ විහිදි , දණහිස් සෘජුව, ඇග කෙලින්, ඇඟෙහි බර පාද දෙකටම සමබරව , උරහිස් පහලට හා පිටුපසට ඇද බාහු කෙලින් සහ පහත අත් බාහු උකුල් ඇටය පිටුපසට තදකර , මැණික් කටුව කෙලින් අත මිට මොලවා ඇඟිලි කලිසමේ දිග මැස්ම ලඟින් මැස්මෙන් පිටුපස කළවෙහි ගෑවෙන සේ මහපට ඇගිල්ල පොළොවට ලම්බාකාරව ඉදිරියට තබාගෙන සිටිය යුතුය"ස්වභාවිකව පපුව ඉදිරියට තබා ගත යුතුය" බෙල්ල පිටුපස කමිසයේ කොළරයේ ගෑවෙන පරිදි , හිස උස්කර , නොසැලී තමාගේ උස ප්‍රමාණයට වඩා මදක් උඩින් පෙනෙන සේ ඇස් ඇර , නිකට වුවමනාවට වඩා උඩට උස්සා හෝ පහතට බරකොට නොසිටිය යුතුය. එම ඉරියව්වේදී කට වසාගෙන සිටීමට අමතක නොකරන්න

සාමාන්‍ය වැරදි

i. හුස්ම ගැනීමේ අපහසුතාවය ඇතිවන පරිදි හිරකර ගත් දරාගත නොහැකි ඉරියව්ව
ii. කොන්ද හා උරහිස් ඉදිරියට නැමෙන සේ ඇඟ බුරුල්ව තබා ගැනීම"
iii. ඇස් කැරකැවීම
iv. පාද හා ඇඟ සෘජු වී නොමැතිකම හා විළුඹ එක්කර නොමැති කම
v. අත් මදක් නැමී ඉදිරියට ඒම" මැණික් කටුව වක් කිරීම"

සිරුවෙන් සිට පහසුවෙන් සිටීම:

1. දකුණු කකුල සෘජුව තිබියදී දකුණු පාදය නොසොල්වා වම් පා කළවය පොළොවට සමාන්තර වනතුරු (විළුඹ දණහිසට ලම්බකව) දණහිසින් නමා පය ඔසවා තම දකුණු පාදයට අඟල් 12ක් වම් පැත්තෙන් සිටින සේ වම් පාදය පොළොවට කිදවනු මේ සමගම දකුණු අල්ල වම් අල්ල මත හා දකුණු මාපට ඇඟිල්ල වම් මාපට ඇඟිල්ල හරහට අත් ඇඟිලි කෙලින් හා එකට සිටින සේ කෙටි මගින් අත්දෙක අත් බාහු නොනමා වේගයෙන් පිටුපසට ගන්න ඒ සමග ඇගේ බර පාද දෙකටම සමබර කරන්න දකුණු විළුඹ මැද සිට වම් විළුඹ මැදට දුර ප්‍රමාණය අඟල් 12ක් විය යුතුය

සාමාන්‍ය වැරදි

i. ඉරියව්වට එන අවස්ථාවේදී ඉහෙන් නැමීම
ii. අත් බාහු නැමීමට ඉඩදීම හෝ අත්බාහු පිටුපසට ගැනීමේදී ඇඟිලි පිටතට යාම
iii. දකුණු කකුල සෙලවීම
iv. වම් පාදය දකුණු පාදයට අඟල් 12කට වඩා දුර ප්‍රමාණය අඩුනම් හා විළුම් එක කෙලින් නොමැතිකම
v. සම්පූර්ණ පතුල පොළොවට එකවර නොගැනීම

පහසුවෙන් සිට සිත්සේ සිටීම

සිත් සේ සිටින් - පහසුවෙන් සිටින ලෙසම නිසොල්ව අත්පා හිස ඇතුළුව ඇඟ බුරුල් කරන්න

සාමාන්‍ය වැරදි

i. පාද සෙලවීම
ii. කතා කිරීම
iii. නියෝගයක් නොමැතිව ඇඳුම් සකසා ගැනීම
iv. අනවශ්‍ය චලන

සිත් සේ සිට පහසුවට ඒම

ඝණය යන අණ ලැබෙත්ම සැනෙකින් පහසුවෙන් ඉරියව්ව ගත යුතුයි

පහසුවෙන් සිට සිරුවට ඒම

සිරුවෙන් සිටින්, යන අණ ලැබෙත්ම දකුණු පාදය නොසොල්වා දකුණු දණ සෘජුව තිබියදී වම් දණ නමා සිරුවෙන් ඉරියව්ව ගැනීම අත් බාහුව හැකි කෙටි මගින් දෙපසට ගත යුතුයි

සාමාන්‍ය වැරදි

i. අත් බාහු දෙපසට ගැනීමේදී අත් බාහු නැමීම හෝ ඇඟිලි පිටතට යාමට ඉඩ හැරීම
ii. දණ නැමීමේදී ඉනෙන් නැමීම
iii. දකුණු පාදය සෙලවීම
iv. සම්පූර්ණ පතුලම එකවර පොලවට නොගැනීම

පෙළ සෑදීම

1. ශිෂ්‍යභට කණ්ඩයක් සරඹ කරන අවස්ථවේදී සෑම ශිෂ්‍යභටයෙකුම පෙල තබා ගත යුතු අතර නිසි අතේ දුර, පරතරය, ඔහුගේ වම් හා දකුණු ශිෂ්‍යභයාගෙන් තිබිය යුතුයි. තවද ශරීර දුර ප්‍රමාණයන් අනුව ඉදිරි පෙලෙහි ඔවුන් ඉදිරියෙන් සිටින අයට හා දකුනෙන් සිටින අයට මුවාවී පෙල තබාගත යුතුයි.

පුහුණු වන මුල් අවධියේදී ඝණයට පෙල සෑදීම අංක අනුව ඉගැන්විය යුතුයි.

2. අංක අනුව පෙල සෑදීම දකුනෙන් පෙල සෑදීම - එක, දිගු පේලියන්හි දකුණු මූලික ශිෂ්‍යභටයින් හැර අන් සෑම දෙනාම ඔවුන්ගේ හිස් දකුණට හරවා ඉදිරි දිගු පෙලෙහි අයවළුන් පමණක් ඇඟිලි මිටි මොළවා සිටි අල්ල උඩට සිටින සේ අත් ඇඟිලි ඇට දකුණෙන් සිටින ශිෂ්‍යභටයාගේ උරයෙහි ගෑවෙන පරිදි දකුණු අත දිගහරී

3. දකුණු කෙටි පෙල ඔවුන්ගේ දකුණු අත කමිස සාක්කුවේ කෙලින් ඉදිරියට උසුලයි එවිට ඇඟිලි ඇට ඉදිරි සෙබලාගේ උරහිසට නොගෑවෙන ලෙස ආසන්නව තබාගත යුතුයි.

<u>සාමාන්‍ය වැරදි</u>

i. අත සහ හිස අලසව ක්‍රියා කිරීම
ii. ඉහලට නොබැලීම හෝ කෝණාකාරව දකුණට නොබැලීම

4. ඝණය - දෙකම ඉදිරියෙන් ඇති දිගු පෙර පෙලේ දකුණු ශිෂ්‍ය භටයා හැර අන් සෑම දෙනා සෘජුව සිටිමින් කෙටි කඩිසර පියවරවල් රැගෙන පෙල සකසා ගන ඔහුට ඔහුගේ දකුණු පස සිටින දෙවන ශිෂ්‍යභටයාගේ මුහුණේ පහත කොටස යන්තමින් පෙනේ මේ සමග මැදපෙලේ සහ පසු පෙලේ සිටින අය ඉදිරිපෙලේ ඔවුන්ගේ ඉදිරියෙන් සිටින අයට එක එල්ලේ සැකසේ දැයි වම් ඇස් කොනෙන් බලා නොවරදින සේ පෙල සකස් කර ගත යුතුයි.

<u>සාමාන්‍ය වැරදි</u>

i. බෙල්ල දිගුකොට බැලීම
ii. උරහිස් එක එල්ලේ ඉදිරියට තබාගෙන තම දකුණු උරහිසට ඉහලින් නොබැලීම
iii. කකුල ඇල වීම (කෝණාකාරව)
iv. අනවශ්‍ය සෙලවීම

3. පෙරට බලන් - හිස කඩිසරව පෙරට හරවනවාත් සමගම අත් වේගයෙන් පැත්තට කැපිය යුතුයි.

සාමාන්‍ය වැරදි අත සහ හිස අලසව ක්‍රියා කරවීම.

<u>ප්‍රමාණ කිරීම</u>

1. හරි අකාරව සෙබල කණ්ඩායමක් ප්‍රමාණ කිරීමෙන් එම කණ්ඩායම වඩා හොඳ සරඹ කරන අතර, බලා සිටින්නන්ගේද සිත් ඇදගනී පුහුණු මුල් අවධියේ ආධුනික ඝණයක් ප්‍රමාණ කල යුතුය" සමතලා භූමියක් ප්‍රමාණ කිරීම සඳහා පාවිච්චි කල යුතුයි

2. ශිෂ්‍යභට බණ්ඩයක් මේ ආකාරයෙන් ප්‍රමාණ කල හැක උසම අය දකුණෙන් මිටිම අය වමෙන්, සිටින සේ සියළු දෙනා තනි දිගු පෙලට තබා හිස් වැස්මේ මුදුණ ආධාර කර ගිනිමින් උස අනුව ස්ථානගත කිරීමෙනි

3. උසම අය දෙපසට හා මිටිම අය මැදට තබන පිළිවෙල

i. උසම අය දකුනෙන් මිටිම අය වමෙන් තනි පෙලක් සදන්, යන අණයට ඝණය දකුණට හැරී නියමිත විරාමය ගනන් කර විසිර ඒම අණය පිළිපැදිය යුතුය" උපදේශක සියළු දෙනාම උස ප්‍රමාණය අනුව හරි ස්ථාන ගත කිරීමෙන් පසු මෙසේ අවසාන කරගෙන යා යුතුය"
ii. ඝණය දෙකෙන් - ගනින් එක, දෙක, එක, දෙක
iii. ඔත්තේ අංකයන් පියවරක් පෙරට - ඉරට්ටේ අංකයන් පියවරක් පසුපසට - යා උපදේශකයින් මෙම ක්‍රියාවේ හරි වැරදි බැලිය යුතුය"
iv. දකුණු මූලික නොසැලෙන් පෙර පෙළ දකුණටත්, පසු පෙළ, වමටත් ජේලි දකුණට හා වමට හැරෙන්
v. තුන් පෙල සෑදීමට - ගමනේ යා

අ. පසුපෙළ අය අංශක 180 ක් වත් වී පෙර පෙල අන්තිමයා අනුගමනය කළ යුතුය"

ආ. තනි පෙලින් ගමන් කොට පෙල ඉදිරියෙන්ම සිටින ශිෂ්‍යභටයා නොසැලී සිටී" ඉදිරියෙන්ම සිටින ශිෂ්‍යභටයා පෙර මූලිකයාගේ පිටුපසින්ද, ඊලග ශිෂ්‍යභටයා ඔහුගේ පිටුපසින්ද, සිටගත් පසු එක්ව පෙරට හැරිය යුතුය මේ තිදෙන පෙළ තුනෙහි මූලිකයන් වෙත ඉන්පසු අනුපිළිවෙලින් ජේලි තුනට එක්වී, තුන්දෙනා බැගින් පෙරමුණට හැරිය යුතුය

ඇ. ස්ථානයෙහි නැවතීමෙන් පසු එක්එක් සෙබලා ඉදිරියට හැරී තම තමන්ම දකුණෙන් පෙල ගෙන නොසෙල් වී සිරුවෙන් සිටිය යුතුය.

විවරව හා පියව යාම

1. සෑම අවස්ථාවකදීම ඍණයක් පරීක්ෂා කරනු ලබන්නේත්, නිතර සරඹ කරනු ලබන්නේත් විවරව තිබියදී එනම් දිගු ලෙක විළුඹේ පිටුපස සිට දිගු පෙලෙහි පාද ඇඟිලි දක්වා දුර ප්‍රමාණය අගල් 60ක් මැනීමෙන් විවරව තබා ගැනීමට ඉදිරි දිගු පෙල අගල් 30ක පියවරක් පෙරට සහ පිටුපස දිගුපෙල අගල් 30ක පියවරක් පිටුපසට ගන මැද දිගුපෙල නොසෙල්වී සිටී

2. උපදේශකයෙකු ප්‍රථමයෙන් ඍණය පෙර දිගු පෙල ලෙස ක්‍රියාකරවීමෙන්ද පසුව පිටුපස දිගුපෙල ක්‍රියාකරවීමෙන්ද මෙම සම්පූර්ණ ක්‍රියාව සියළු දෙනාට ඉගැන්විය හැක.

විවරව දකුණෙන් පෙල සෑදීම - එක

අ. පෙරදිගු පෙළ අඩිය පොළොවට පැතලිව අගල් 30 ක පියවරක් වම් කකුල ඉදිරියට විදීම ඉන්පසු දකුණු පය ඔසවා පොළොවට පතිත කර සිරුවෙන් ඉරියව්ව ගැනීම(අත් නොසොල්වා දෙපසෙහි තිබිය යුතුය)

ආ. පිටුපස දිගුපෙල අගල් 30ක පියවරක් වම් පයෙන් පසුපසට ගන එසේම ඔවුන් දකුණු පය සැනෙකින් සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගත යුතුය.

3. ඍණය දෙක - දකුණු මුලිකයන් හැර සෙසු අය වේගයෙන් හිස දකුණට හැරවිය යුතුය.ඍණය -තුන, වේගයෙන් පා සොලවමින් පෙළ සාදා ගත යුතුය තත්පර 5කින් පමණ පෙළ සාදා නිම කල යුතුය. ඍණය පෙරට බලන්, - වේගයෙන් හිස ඉදිරියට හරවමින් සිරුවෙන් ඉරියව්වට ඒම.

සාමාන්‍ය වැරදි

i. ඉදිරියටත් , පසුපසටත් නියමිත ප්‍රමාණයේ පියවර නොගැනීම
ii. අත් නියමිත පරිදි දෙපැත්තේ තබා නොගැනීම හා උරහිස් සෙලවීම
iii. ඇස් පහතට යොමු කිරීම

පැත්තට යාම

1. අගල් 12 ක පියවර 08 කට නොවැඩි ගණනක් පැත්තකට බණ්ඩය යැවීමට මෙහිදී අපේක්ෂා කෙරේ. පියවර 08 කට වැඩි ගණනක් යැවීමට අවශ්‍ය නම් බණ්ඩය දකුණට හෝ වමට හරවා තුන් පෙළින් ගමන් කරවිය යුතුය, පියවර 04 දක්වා පියවර ගණන සඳහන් කරමින් අණ දිය යුතු අතර, එයට වැඩි නම් නතර කරන තෙක් යා යුතුය.

2. දකුණු කකුල නොසොල්වා සෘජුව තබාගෙන වම් පාදය අගල් 12 ක් පැත්තට ගෙන පැතලිව තබා දකුණු පාදය පමණක් දණහිසින් නවා කලව පොලවට සමාන්තර වනසේ ඉදිරියෙන් ඔසවා වම් පාදය අසල කිදවා සිරුවට පැමිණිය යුතුය. නියමිත පියවර ප්‍රමාණය අවසන්වන තෙක් විරාමයට අනුව මෙම ක්‍රියාවලිය කලයුතු වේ.

පොදු වැරදි

i. අසමාන පියවර ගැනීම.
ii. පෙල නොතැබීම.
iii. සෑම පියවරකදීම විළුඹ එකට ගෙන ඒමට අපොහොසත් වීම.
iv. පැනීමටද උත්සාහ ගැනීම.

සාමාන්‍ය වැරදි

i. අගල් 12 කට වැඩි හෝ අඩු පියවර තැබීම.
ii. අත් පා හෝ මැණික්කටු එක එල්ලේ නොතැබීම
iii. අත පිටුපසට අවශ්‍ය තරම් නොයැවීම
iv. නමන ලද දණ ඇතිව අඩිය පොලොවට ඒමට ඉඩ දීම
v. අත ඉදිරියට හා පිටුපසට හරි කෙලින් නොපැද්දවීම
vi. පේලි අතර නියමිත දුර නොපවත්වා ගැනීම
vii. සෑමවිටම පෙල නොතැබීම - මුවා නොවීම - ගමන් විලාශය නොතැබීම
viii. රිද්මය නොතැබීම

<u>නැවති සිට හැරීම්</u>

<u>දකුණට හැරීම</u>

නැවති සිට පා සරඹ - දකුණට හැරීම - එක, අණයට අනුව දණහිස් දෙකම කෙළින් තබා දකුනු විළුඹ හා වම් පය ඇඟිලි ආධාරයෙන් අංශක 90ක් දකුණට හැරීම

ඝණය දෙක, සිරුවෙන් ඉරියව්වට එනසේ වම් පය ඔසවා පොළොවට කිදවීම. අංක වශයෙන් පුහුණු කිරීමෙන් පසු රෙජිමේන්තු විරාමයට අනුව මුළු සරඹයම පුහුණු කළ යුතුයි.

පොදු වැරදි

i. සිරුරෙහි බර පසු පාදය මත ගෙනඒම
ii. අත් සෙලවීම - විශේෂයෙන් පසු පාදය කිදවීමේදී
iii. පය පොලොවේ ගැසීමේදී ඉගෙන් නැමීම
iv. පළමු කොටසේදී නිසි පරිදි උරහිස් හා ශරීරය අංශක 90ක් නොහැරවීම

<u>වමට හැරීම</u>

දකුණට හැරීම සේම ඉගැන්විය හැකිය වෙනසකට ඇත්තේ හැරීමේ දිශාව පමණි. අඩක් වමට හෝ දකුණට හැරීමේදී අංශක 45ක් පමණක් අදාල දිශාවට හැරිය යුතු අතර සෙසු ඉරියව් දකුණට හැරීම හා වමට හැරීමේදී මෙනි

<u>නැවති සිට ආචාර කිරීම</u>

<u>පෙරට ආචාර කිරීම</u>

අංක අනුව පා සරඹ පෙරට ආචාර කිරීම එක, යන අණට දකුණු අත දකුණට දිගහැර පොළොවට සමාන්තරව, අත්ල ඉදිරියට අගිලි එකට, උඩ බාහුව නොසෙල්වා, දඹර ඇගිල්ල දකුණු ඇහි බැමට අගලක් ඉහලින් ඉදිරියෙන් සිටිනසේ යටි බාහුව වැලමිටෙන් නැමීම.

<u>සැළකිය යුතු කරුණු</u>

i. යටි බාහුව, මැණික් කටුව හා ඇගිලි එකම රේඛාවක පිහිටිය යුතුය
ii. අත්ල පොළොවට ලම්බකව

ඝණය දෙක - වැලමිට ඉදිරියට ගනිමින්, කෙටිම මාර්ගය ඔස්සේ දකුණු අත සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන ඒම

සැළකියයුතු කරුණු

අගිලි මිට මෙලවිය යුත්තේ අත පහලට ගෙන එන අතරතුරදිය

පොදු වැරදි

i. මස් පිඩු තද කිරීම
ii. කද වමට හා පස්සට බරවීම
iii. වැලමිට ඉදිරියට ගෙන ඒම, යටිබාහු කොටස් එක එල්ලේ නොතිබීම
iv. අත ප්‍රමාණයට වඩා එසවීම/නළල ඉදිරියට ගැනීම
v. වැලමිටට පෙර අත පහලට ගෙනඒම
vi. නිවැරදි සිරුවෙන් ඉරියව්වට නොගැනීම හා වම් අත සෙලවීම

<u>දකුණට ආචාර කිරීම</u>

1. වම් පාදය අගල් 30 ක් ඉදිරියට විදිමින් දකුණු අත ආචාර කිරීමේ ඉරියව්වට ගන්නා අතර, දෑසටම අත්ල පෙනෙන සේ හිස අංශක 90 ක් දකුණු දිශාවට හැරවිය යුතුය.

සැ.යු අතේ ඉරියව්ව නොවෙනස්ව තබා ගනිමින් අත මදක් පසු පසට ගැනීමට සිදුවේ.

පොදු වැරදි

i. කඳ ඉදිරියට නැමීම
ii. පිටි අත්ල පෙදෙසින් බැලීම
iii. ආචාර කරන නිලධාරියා දෙස නොබැලීම
iv. අත ප්‍රමාණයට වඩා ඉහලට එසවීම
v. වම් උරහිස ඉදිරියට ගෙන ඒම
vi. දකුණු උරහිස පෙරට හෝ පස්සට තල්ලු කිරීම
vii. හිස නිසි පරිදි අංශක 90 ක් නොහැරවීම
viii. මැණික් කටුව එසවීම

ඉවතයාම හා විසිර යාම

ඉවතයාම

දවසේ පුහුණුවීමෙන් පසු බණ්ඩයට ඉවත යා - යන අණ දුන් විගස බණ්ඩය දකුණට හැරී එක්වරක් ආචාර කර පියවර තුනක් බණ්ඩය ලෙස ඉදිරියට ගමන් කොට, ඉන්පසු මනා පරිදි පෙලපාලි භූමියෙන් ඉවත යා යුතුය.

සැ.යු. නිළධාරියෙක් සිටී නම් පමණක් ආචාර කරන අතර, අනෙක් අවස්ථාවලදී ආචාර කිරීම හැර ඉදිරි සරඹ පමණක් කළ යුතුය

විසිර යාම

කෙටි විවේකයක් යාම සඳහා විසිර යවනු ලැබේ. එනිසා ඉවත යාමේදී මෙන් ආචාරය හැර ඉතිරි සරඹ කරනු ලැබේ.

ගමනේ යාම

හඳුන්වාදීම.

ජාතික ශිෂ්‍යභට බලකායේ පා සරඹ කරනු ලබන්නේ ගමනේ හෝ සෙමෙන් ගමනේ යාමේදීය. සාමාන්‍යයෙන් ගමනේ වේගය විනාඩියට පියවර 116 ක සෙමෙන් ගමනේ වේගය විනාඩියට පියවර 65ක. කෙසේ වෙතත් ආධුනික භටයෙකු ලෙස පුහුණු කරන විට පියවර 140ක වේගයෙන් ගමනේ යාම පුහුණු කරනු ලැබේ. එය කරනු ලබන්නේ කඩිසරකම හා පරීක්ෂාකාරීබව වර්ධනය කිරීමටයි

1. ගමනේ යාමේ ක්‍රියාව කරනු ලබන්නේ සීරුවෙන් සිටය. ගමනේ යා අණයට දකුණු අත ඉදිරියට හා වම් අත පසුපසට යවමින් අගල් 30ක පියවරක් වම් කකුලෙන් ඉදිරියට විදිය යුතුය. පසුව දකුණු කකුලින් පියවර මාරුකල යුතුය. එවිට අත් දෙකද මාරු විය යුතුය. මාරුවෙන් මාරුවට පියවර තබමින් ඉදිරියට යවනු ලැබේ.

2. නැවතීම.

ඝණය නවතින් අණය දෙනු ලබන්නේ දකුණු පය වම් පය පසුකරන විටය" මෙම ක්‍රියාව පලමුව අංක අනුව උගන්වා පසුව එම ක්‍රියාව එක්කර වේගයෙන් සම්පූර්ණ ක්‍රියාව කල යුතුය"

i. ඝණය නැවතීම - එක - දකුණු පාදයෙන් අගල් 30ක සම්පූර්ණ පියවරක් අවසන් කර දකුණු පාදය පොලවෙහි පැතිලිව නවත" වම් විලුඹ ඉස්සී අගිලි බිම , වම් අත ඉදිරියට පැද්දීමේ උසම ස්ථානය, දකුණු අත සම්පූර්ණ පස්සට තිබිය යුතුයි.
ii. ඝණය - දෙක, අඩිය පොලවට පැතලිව සිටිනසේ අගල් 15 ක කෙටි පියවරක් වම් කුකුල ඉදිරියට ගැනීම, අත පස්සට හා දකුණු අත ඉදිරියට වනන්න"
iii. ඝණය - තුන , දකුණු දණ නම කිදවන්න, අත් දෙක දෙපසට ගෙන සීරුවෙන් ඉරියව්වට පැමිණිය යුතුය.

සාමාන්‍ය වැරදි

i. දකුණු දණ නැමීමේදී කොන්ද නැමී
ii. දකුණු දණ නැමීමේදී දකුණු අත අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි උසට ගෙන යාම
iii. ක්‍රියාව අවසානයේදී ශරීරය සමබර නොවීම
iv. පය පතිත කිරීමේදී බිම බැලීම
v. වම්පය බිම දිගේ ඇද්දීම
vi. දකුණු දණ නිසි පමණට නැමීම වෙනුවට වම්පස විලුඹ ඉස්සීම

<u>සෙමෙන් ගමන හා නැවතීම</u>

1. සමබර පියවරෙන් සෙමෙන් යාම - වම් පය පෙර යන අණට වම් පය පෙරට විදින් පයේ කුඩා ඇඟිල්ල පොලවේ යන්තමින් උඩට සිටීමට අඟල් 15ක් පෙරට, ඇඟ සිරුවෙන් සිටින ඉරියව්වෙන් ඇගෙහි බර යන්තමින් ඉදිරියට මාරුවෙන පරිදි සිටිය යුතුයි.

2. පෙරට ඉහත කී අඟල් ප්‍රමාණය ඇතිව සිට වම් කකුලෙන් අඟල් 30 ක පියවරක් අවසන් කල යුත්තේ කුඩා ඇඟිල්ල පොලවට ප්‍රථමයෙන් වදින පරිදිය. දකුණු කකුල අඟල් 30 ක් පිටුපසින් දන නමා අඟිලි පොලොවෙහි ඇතිව ඇගෙහි බර වම් කකුලට මාරුකල යුතුය.

3. දකුණු පය - පෙරට, දකුණු පාදයෙන් අඟල් 30 ක පියවරක් ගන්නා අතරතුර නොනවත්වා සෙමෙන් පය ඇඟ ඉදිරියට ගත යුතුය" පාදයේ කුඩා ඇඟිල්ල පොළවට ප්‍රථමයෙන් වදිනවාත් සමග ඇගෙහි බර එම කකුලට මාරුකල යුතුයි. ඒ සමගම වම් කකුල අඟල් 30 ක් පිටුපසින් දණ නමා අඟිලි පොලවෙහි ඇතිව තිබිය යුතුයි.

4. වම් පය - පෙරට, දකුණු කකුලෙන් පියවර ක්‍රියාත්මක කල පරිදි වම් කකුලින්ද පියවර ක්‍රියාත්මක කල යුතුයි. උපදේශකයෙකු විසින් නොනවත්වා මෙසේ අණ දිය යුතුයි. වම්පය - පෙරට, දකුණ - පෙරට ඔහු මෙසේ කල යුත්තේ නියමිත සෙමෙන් ගමන නොනවත්වා ක්‍රියාත්මක වන පරිදිය මින් පසු ඔහු ඝණයට වම, දකුණ කියමින් සෙමෙන් ගමන පුහුණු කල යුතුය.

සාමාන්‍ය වැරදි

i. පසුපසට ඇලවීම, මෙයින් ප්‍රථමයෙන් විලුඹ පොලවට ඒමට ඉඩ හැරීම.
ii. අත් සහ අත් බාහු පොලොවට ලම්බාකාරව නොතිබීම.
iii. පයට අත් තද කිරීම නිසා , පයත් සමග අත් ගෙනයාම.

<u>හැරීම් ගමනේදී</u>

<u>වමට හැරීම</u>

1 අංක අනුව හැරීම් වමට හැරීම -එක - දෙනු ලබන්නේ දකුණු පය වම් පාදය පසුකරනවාත් සමගය. වම් පාදයෙන් අඟල් 30ක පියවරක් සම්පූර්ණ කර අඩිය පොලොවෙහි පැතලිව නවති. දකුණු විලුඹ ඉස්සී, දකුණු අත ඉදිරියට පැද්දීමේදී උපරිම ස්ථානයේ හා වම් අත සම්පූර්ණ පස්සට තිබිය යුතුයි

2. ඝණය දෙක - දකුණු දණ නමා වම් පාදය මත ශරීරයේ බර සිටිනසේ දකුණු කලව පොලවට සමාන්තරව පාදය හා ඇඟිලි දණහිස යටින් සිටින සේ ස්වභාවයෙන් එල්ලෙමින් තිබිය යුතුයි. මේ සමගම දෙඅත් සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගත යුතුයි.

3. ඝණය තුන - හිස, උරහිස්, ඇඟ, වම් පාදය අංශක 90 ක් වමට හරවමින් නව දිසාවකට මුහුණලා සිටිනසේ දකුණු පය පොළොවට කිදවිය යුතුය. වම් පාදයෙන් අඟල් 15 ක පියවරක් ගත යුතුයි.

4. ඝණය හතර - අඟල් 15 ක් ගෙන තිබූ වම් පාදයෙන් තවත් අඟල් 15 ක් ගෙන අඟල් 30 ක පියවරක් සම්පූර්ණකර දෑත් දෙපසට අදිමින් ගමන කරගෙන යාම.

<u>සාමාන්‍ය වැරදි</u>

i. දෙවන ක්‍රියාවේදී අත් සිරුවෙන් ඉරියව්වට නොගැනීම
ii. ඉදිරි ගමනේ වේගය බිදීමට අපොහොසත්වීම
iii. අංශක 90ක සම්පූර්ණ හැරීමක් නොතිබීම

දකුණට හැරීම

අණය දෙනු ලබන්නේ දකුණු පාදය වම් පාදය පසු කරනවාත් සමගය. වමට හැරීම මෙන් හැරීම අවසන් කළ යුතුයි. නමුත් විරුද්ධ පාදයෙන් මෙය සිදුවිය යුතුය.

ආපසු හැරීම

1. අංක අනුව ආපසු හැරීම - එක දෙනු ලබන්නේ දකුණු පය වම් පය පසු කරනවාත් සමගය.

    i. අගල් 30 පියවරක් වම් පාදයෙන් අවසන්කර අඩිය පැතලිව පොලොවෙහි තබා අත් දෙක සිරුවෙන් ඉදිරියට රැගෙන අගල් 6 ක් වම් පයට ඉදිරියෙන් හා පය ඇගිලි පොලොවට සිටිනසේ දකුණු පාදයෙන් කෙටි පියවරක් ගෙන ඉන් කියා හඬ නැගිය යුතුය.

    ii. ඝණය දෙක - හිස, උරහිස්, ඇග හා දකුණු පාදය අංශක 90ක් දකුණු දෙසින් හරවා ඒ සමගම වම් දණ තමන් පය ඔසවා කිදවසින් අළුත් දිසාවකට මුහුණලා සිරුවෙන් ඉරියව්වට පැමිණිය යුතුය. වම කියා හඬ නැගිය යුතුයි.

2. අංක අනුව හැරීම ආපසු හැරීම ඉහත සඳහන් ක්‍රියා දෙක එක්වර සිදු කර වම දකුණු කියා හඬ නැගිය යුතුයි.

3. ඝණය දෙක - හිස, උරහිස්, ඇග සහ වම් පාදය අංශක 90ක් දකුණු දෙසින් දකුණට හරවනවාත් සමගම දකුණු දන නමා පය ඔසවා කිදවමින් සිරුවෙන් ඉරියව්වට පැමිණිය යුතුයි. දකුණ කියා හඬ නැගිය යුතුයි.

4. ඝණය තුන - වම් දණ නමා පය ඔසවා කිදවමින් වම, කියා හඬ නැගිය යුතුය.

5. ඝණය පෙරට - දකුණු පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් ගනිමින්, වම් අත පෙරට, දකුණු අත පසු පසට වැනිය යුතුයි. පෙරට කියා හඬ නැගිය යුතුයි.

සාමාන්‍ය වැරදි

i. පය කිදවන අවස්ථාවේදී කද නැමීම
ii. ප්‍රථම ක්‍රියාවේදී දකුණු පය පොළොවෙහි ඇද්දීම
iii. පොළොවෙහි එක ස්ථානයකදී නොහැරීයාම
iv. අවසානයෙන් අගල් 30 පියවරකින් පිටත් නොවීම

කල් බැලීම සෙමින් සහ ගමනේදී

1. මෙම ක්‍රියාවෙන් ඛණ්ඩයකට ගමනේ යන අවස්ථාවලදී එක තැනක සිටීමට අවකාශය ලැබේ.

සෙමෙන් කල් බැලීම නැවතී සිට

2. සෙමෙන් කල් බලන් - වම් කලව සමන්තරව, පාදයේ ඇගිලි දණහිස යට, පාදය ස්වභාවිකව එල්ලෙන පරිදි දකුණු කකුලින් සම බරව, වම් දණ ඉසිලිය යුතුයි. ඒ සමගම් වම්පය ස්වභාවිකව එල්ලෙන පරිදි පොළොවට නොඇණ පහත් කල යුතුයි. වම් පය ඇගලි පොළොවට පැමිණෙනවාත් සමගම දකුණු පය එම පරිද්දෙන්ම ඉස්සීම පටන් ගත යුතුය. මෙහිදී ශරීරය කෙලින්, උරහිස් ඉදිරියට යොමුකර, දෑත් නොසොල්වා දෙපස

සාමාන්‍ය වැරදි

i. එකම ස්ථානයේ කල් නොබැලීම
ii. කල්බැලීමේ වේගය සාමාන්‍ය ගමනේ වේගට වඩා වැඩි කිරීම
iii. ශරීරය උරහිස් හා අත් චලනය කිරීම
iv. බිම බැලීම

<u>සෙමෙන් කල් බැලිමේ සිට නැවතිම.</u>

1. ඝණය - නවතින්, දෙනු ලබන්නේ දකුණු පාදය ඉහලම ස්ථානයේ තිබෙන අවස්ථාවේදිය සිරුවෙන් ඉරියව්වට පැමිණෙනසේ දකුණු පාදය පොලොවට කිදවන්න.

<u>සෙමෙන් කල් බැලිමේ සිට සෙමෙන් යාම.</u>

1. පෙරට යා - දෙනු ලබන්නේ දකුණු පාදය ඉහලම ස්ථානයේ තිබෙන අවස්ථාවේදිය. දකුණු පය පෙළොවට කිදවා වම් පය ඉදිරියට විද සෙමන් ගමන ඉදිරියට කරගෙන යා යුතුයි.

<u>සෙමෙන් යාමේ සිට සෙමින් කල්බැලිම.</u>

1. කල් බලන් - දෙනු ලබන්නේ සම්පුර්ණ දකුණු පියවරක් ගන්නා කාලය අතරතුර විධායක අණයද ඇද දිමෙනි. දකුණු පාදයෙන්අගල් 30ක පියවරක් අවසන්කර වම් පාදයෙන් කල් බැලියයුතුයි.

<u>කල් බැලිම නැවති සිට</u>

1. කල් - බලන්, සෙමෙන් කල් බැලිම මෙන් නමුත්, සාමාන්‍ය ගමන් වේගයෙන්

<u>නැවතිම කල්බැලිමේ සිට.</u>

1. ඝනය නවතින් - දෙනු ලබන්නේ වම් පාදය ඉහලම ස්ථානයේ තිබෙන් අවස්ථාවේදිය. වම් පය නැවත බිම තබා දකුණු පාදය පොළොවෙහි කිදවා සිරුවෙන් නැවතිම කළ යුතුයි.

<u>කල් බැලිමේ සිට ගමනේ යාම.</u>

1. පෙරට යා - දෙනු ලබන්නේ වම් දණ ඉහලම ස්ථානයේතිබෙන අවස්ථාවේදිය. වම් නැවත බිම තබා දකුණු පය කිදවන අතර, වම් පය ඉදිරියට විද අගල් 30ක පියවරක් රැගෙන දකුණු අත පෙරට හා වම් අත පසු පසට වනා ගමන් කළ යුතුයි.

<u>ගමනේදි කල් බැලිම.</u>

1. කල් - බලන් දෙනු ලබන්නේ වම් පාදය පියවරක් ගන්නා කාලය අතරතුර විධායක අණය ඇද දිමෙන් වම් පාදයෙන් පිවරක් අවසන්කර අඩිය පැතලිව පොලොවෙහි තබා අගල් 06ක් වම් පය ඉදිරියෙන් හා ජය පැතලිව් පොලොවට සිටිනසේ දකුණු පාදයේ කෙටි පියවරක් ගන්නා ගමන් දැත් සිරුවෙන් ඉරියව්වට රැගෙන වම් කකුලෙන් කල් බැලිම පටන් ගත යුතුය“

<u>ගමනේ සිට සෙමෙන් ගමනට මාරු කිරීම.</u>

1. අංක අනුව දෙමින් ගමනට මාරු කිරිම සෙමෙන් යා - එක, දෙනු ලබන්නේ දකුණු විළුඹ පොලොවෙහි වදින් විටය. වම් පාදයෙන් අගල් 30ක පියවරක් ගෙන වම් පය පොළොවට පැතලිව සිටිනසේ නරතින්, දකුණු විළුඹ ඉස්සී දකුණු අත ඉහලම ස්ථානයේ, තවද වම් අත සම්පූර්ණ පසු පසට වනා සිටිය යුතුයි.

2. ඝණය දෙක - දකුණු දණ නමා පාදය නිසි පරිදි ඔසවා වම් පය අසලකිදවා සිරුවෙන් ඉරියව්වට ආ යුතුයි.

3. ඝණය පෙරට - වම් පාදය පෙරට විද අගල් 30ක පියවරක් සම්පූර්ණකර සෙමින් ගමන ආරම්භ කළ යුතුයි. මින්පසු සියළු ක්‍රියා එක්කළ යුතුයි. සෙමින් ගමනට මාරු කිරීම සෙමින් - යා

<u>ගමනේදි දකුණට, වමට ආචාර කිරීම.</u>

1. අංක අනුව ආචාර කිරිම දකුණට ආචාර කිරිම එක - දෙනු ලබන්නේ වම් විළුඹ පොළොවට වදිනවාත් සමගය. අගල් 30ක පියවරක් දකුණු පාදයෙන් අවසන්කර අගල් 30ක පියවරක් වම් පාදයෙන් රැගෙන ඒ සමගම දකුණු අත පසු පස සිට ආචාරයටද වම් අත ඉදිරියේ සිටි සිරුවෙන් ඉරියව්වට සහ හිස අංශක 90 වක් දකුණට හැරවිය යුතුයි. වම් පාදයේ විළඹ පොළොවට වැදි, දකුණු පාදය පොළොවේ පැතලිව ඇගෙහි බර දෙපාදයට සමබරව, වම් විළුඹ පොලොවට වදින් විට එක කියා හඬ නැගිය යුතුයි.

2. ඝණය දෙක - දෙක, තුන, හතර, පහ කියා හඬ නගමින් දකුණු පාදයෙන් අගල් 30 පියවරක් සම්පූර්ණ කරන ගමන්ම දකුණට ආචාර කිරීමේ ඉරියව්ව වෙනස් නොකර පියවර හතරක් ගොස් නැවතීමය. තවද ඉහත එක් එක් අණයට පියවර බැගින් ගමන් කළ යුතුයි.

3. ඝණය හය - අගල් 30 ක පියවරක් දකුණු පාදයෙන් ගත යුතුයි. විළුඹ පොළොවට වදින විටම හිස ඉදිරියට හරවා දකුණු අත සිරුවෙන් ඉරියව්වට ගෙන දකුණු විළුඹෙන් නැවතීම. ඇගේ බර දෙපාදයටම සමබර කළ යුතුයි. පහල කියා හඬ නැගිය යුතුයි.

4. ඝණය පෙරට - එනම් පාදයෙන් අගල් 30ක පියවරක් ගෙන දකුබු අත පෙරට, වම් අත පසුපසට වනන් කියා හඬ නගා ගමන් කරගෙන යා යුතුයි. අග අනුව දකුණට හා වමට ආචාර කිරිම පුහුණු කිරීමෙන්පසු ඝණය විසින් සියළු ක්‍රියාවන් එක් ක්‍රියාවක් ලෙස කල යුතුය.

5. වමට ආචාරයද මේ අයුරින්ම උගන්වනු ලැබේ.

<u>සෙමෙන් ගමනේදී සම්මාන</u>

1. දකුණෙන් පෙල දකුණට - බලන් දෙනු ලබන්නේ දකුණු පය පොළොවට වදින විටය. අගල්30 ක පියවරක් වම් පාදයෙන් රැගෙන එය පොළොවට වදිනවාත් සමගම හිස අංශක 90ක් දකුණට හරවා එම ඉරියව්වෙන් ගමන කරගෙන යා යුතුයි.

2. පෙරට බලන් - දකුණට බැලිමේදී බැලිය යුතු දෙස සෙබළ කණ්ඩාටම විසින් කලපසු අණය දෙනු ලබන්නේ දකුණු පය පොළොවට පැමිණෙන විටය. වම් පාදයෙන් අගල් 30 ක පියවරක් රැගෙන පය පොළොවට වැදෙන විටම හිස ඉදිරියට හරවා ගමන කරගෙන යා යුතුයි.

<u>පොදු වැරදි</u>

i. බිම බැලිම.
ii. පේලි කිට්ටුවීම.
iii. පියවර කෙටිවීම.

<u>ගමනේදී සම්මාන.</u>

1. දකුණෙන් පෙල දකුණට - බලන් දෙනු ලබන්නේ වම් විළුඹ පොළොවට වැදෙන විටය. නැවත වම් විළුඹ පොළොවටම වැදෙන විට හිස අංශක 90 ක් දකුණට හැරවිය යුතුය. දිගටම අත් වැනීම කළ යුතුයි.

2. පෙරට බලන් - දෙනු ලබන්නේ වම් විළුඹ පොළොවට වදින් විටය. නැවත වම් විළුඹ පොළොවට වදින විටම හිස පෙරට හැරවිය යුතුය.

<u>වක්වීම.</u>

1. තනි පෙලින්, තුන් පෙලින් හෝ හය පෙලින් ඛණ්ඩයක් වක් වී යන විට ඇතුල් පැත්තේ පේලියේ මූලික අඩි 04 ක විශ්කම්භයක් අති කවයක් ඔස්සේ අංශක 90 ක් හැරී ගමන් කල යුතුය. පිටත පේලිවල අයවළුන්ට පියවර තබා යා හැකි වන පරිදි ඔහු කෙටි අඩි ගත යුතු අතර, පිටත පේළිවල අය ගැලපෙන පරිදි පියවර දික් කළ යුතුය.

පොදු වැරදි.

i. පිටත පේලි පැත්තට යාම.
ii. ඇතුළත පේලියේ මූලිකයින් ඇතුලත පේලි ගැන අවධානය නොයෙදීම.
iii. පිටත පේලිවල අය නිසි පරිදි පියවර දික් නොකිරීම.

<u>පියවර දික්කිරීම.</u>

ගමනේ යන්නකු තමාගේ පියවර තැබීමේ වේගය වෙනස් නොකර පියවරෙහි ප්‍රමාණය අගල් 3කින් වැඩි කිරීමය.

කෙටි කිරීමේදී.

ඉහත දැක් වූ පරිදි පියවරෙහි ප්‍රමාණය අගල් 09ක් අඩු කළ යුතුය.

දිසාව මාරු කිරිම

<u>හඳුන්වාදීම.</u>

දිසාව මාරු කිරීම කෙටි පේළි හයකට වඩා ඇති,සෙබල බන්ඩයකට දිගු පේළිවට සිටිමින්ම දකුණට හෝ වමට දිසාව මාරු කිරීමට හැකිවේ. එය ප්‍රථමයෙන්ම නැවති සිටි නැවතීමට එක් එක් කෙටි පෙලට වෙන් වෙන් වශයෙන් සෙමින් ගමනේදී ඉගැන්විය යුතුයි. පසුව සම්පූර්ණ ඝණයට පුහුණුව දිය යුතුයි. එය කල යුත්තේ පියව සිටියදීය.

<u>දිසාව මාරු කිරිම නැවති සිට නැවතිමට.</u>

1. දකුණට දිසාව මාරුකර නැවතිම දකුණට පෙල සදන්

    අ. දකුණු මූලික සෙබලා දකුණට හැරේ.

    ආ. ඉතිරි දිගු පෙලේ සෙසු අය අඩක් දකුණට හැරේ

    ඇ. ඝණයේ සෙසු අය නොසෙල්වී සිටී

2. සෙමින් යා

    අ. දකුණු සෙබල පියවර පහක් ඉදිරියට සෙමින් ගොස් නවතී.

    ආ. මැද දිගු පෙලේ සහ පසු පස දිගු පෙලේ දකුණු සෙබළුන් පෙර පෙලේ සෙබලා පිටපස අළුත් දිසාවට මුහුණලා නවතී.

    ඇ. ඝණයේ සෙසු අය ඔවුන්ගේ ස්ථානයන්ට සෙමින් ගොස් දකුණේ සෙබළුන්ට නිසි දුර ප්‍රමාණය තබා දිගු පෙලට නවතී.

සාමාන්‍ය වැරදි.

  අ. කෙටි පේළි අතරේ නිසි දුර ප්‍රමාණය නොතබා නැවතීම.

  ආ. පියවර දිගු කිරීම හා ගමනේ වේගය වැඩි කිරීම මින්පසු මෙම ක්‍රියාව ගමනේදී පුහුණු කළ යුතුයි.

05 සිතියමක් කියවමු

සිතියම් කියවීම ඉගෙනීමේ අරමුණ

සිතියම් කියවීම සම්බන්ධ ක්‍රමවත් දැනුමක් ලබාගැනීමෙන් හා ඒ පිළිබඳ නිපුණතාවයක් ලබාගැනීමෙන් සිතියම හා භූමිය ආශ්‍රිතව සිදුකරන ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම් සඳහා අවශ්‍ය දැනුම සපයා ගැනීමට පහසු වනු ඇත. සිතියමක් දෙස බැලීමෙන් ඉන් දක්වනු ලබන භූමියේ භෞතික හා සංස්කෘතික ලක්ෂණ පිළිබඳ සම්පූර්ණ හැඟීමක් ලබාගැනීමේ හැකියාව ලැබේ.

සිතියම් කියවීම අවශ්‍යවීමට හේතු

- නොදන්නා ප්‍රදේශයක් පිළිබඳ එම ස්ථානයට නොගොස් අවබෝධයක් ලබාගැනීම.
- භූමියෙන් උපරිම ප්‍රයෝජන ගැනීම.
- සිතියම ආධාරයෙන් භූමියේ ස්ථාන දෙකක් අතර ඇති දුර මැන ගැනීම.
- ග්‍රිඩ් අංක ගැනීම.
- ඉදිරි සැලසුම් සකස් කිරීම.
- තමන්ට අවශ්‍ය සේවා සැපයුම් ලබාගැනීම.

සිතියම හැඳින්වීම

යම් නිශ්චිත භූමි ප්‍රදේශයක ඇති භෞතික හා සංස්කෘතික ලක්ෂණ සම්මත වර්ණ, සංකේත හා සලකුණු භාවිතා කරමින් උඩු ගුවනේ සිට පෙනෙන පරිදි නියමිත පරිමාණයකට පැතලි තලයක කරනු ලබන නිර්මාණය සිතියම ලෙස හැඳින්වේ.

සිතියම් වර්ග :Type of Maps)

ඇට්ලස් සිතියම්, භූමි සිතියම්, මෙට්‍රික් සිතියම්, අගලේ සිතියම්, නගර සැලසුම් සිතියම්, ජනගහන සිතියම්, මානව තොරතුරු සිතියම්, ආර්ථික තොරතුරු සිතියම්, වගා සිතියම්, ගුවන් ජායාරූප සිතියම්

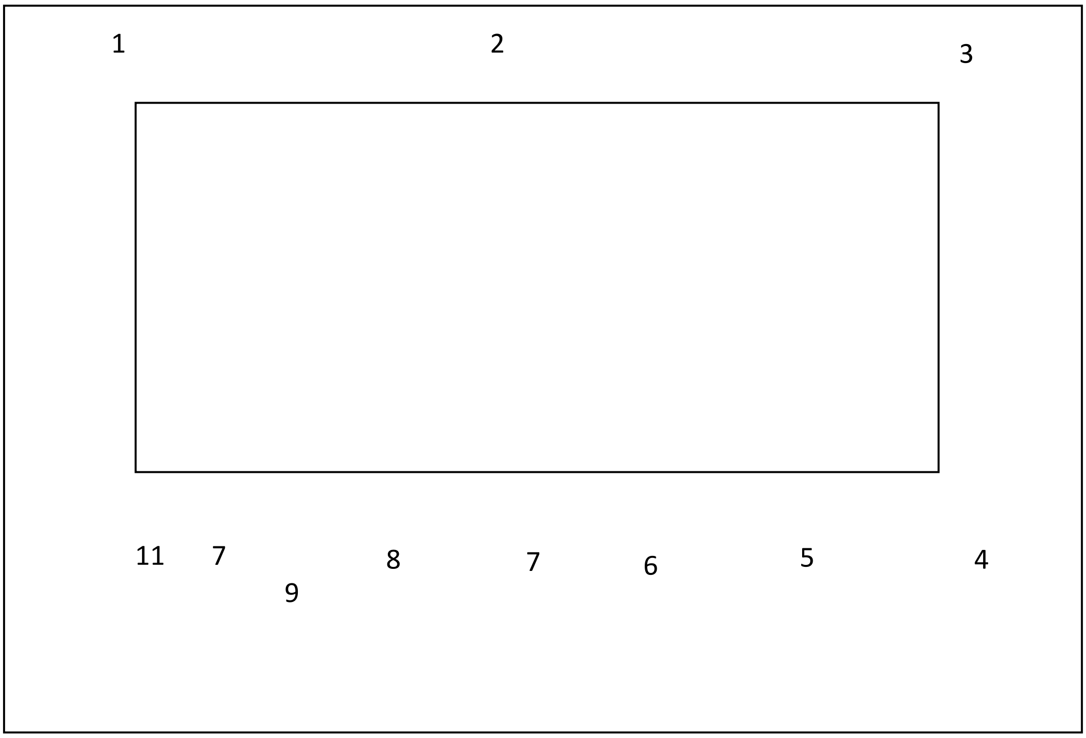
මෙට්‍රික් සිතියමක කොටස් හඳුනා ගැනීම

ප්‍රධාන වශයෙන් සිතියම් මධ්‍ය හා සිතියම් පර්යන්ත තොරතුරු ලෙස කොටස් දෙකක් හඳුනාගත හැක.

සිතියම් මධ්‍යය - නියමිත බිම් ප්‍රදේශයේ භෞතික හා සංස්කෘතික ලක්ෂණ, වර්ණවල සංකේත, සලකුණු භාවිතයෙන් පෙන්වා දී ඇත.

සිතියම් පර්යන්ත - සිතියම් ප්‍රදේශයේ සීමාව එනම් සිතියම් රාමුවෙන් පිටත කොටස සිතියම් පර්යන්තය ලෙස හැඳින්විය හැක. සිතියම මධ්‍යයේ ඇති භෞතික හා සංස්කෘතික ලක්ෂණ හඳුනා ගැනීම සහ සිතියම් මධ්‍යය කියවීමට අවශ්‍ය දත්ත ලබාගැනීම සිතියම්පර්යන්තය මගින් සිදුකරයි.

1:50000 සිතියමක පර්යන්ත කොටස් නම් කිරීම



1 සිතියම අයත් රට හා සිතියම් වර්ගය

2 සිතියමේ නම

3 පත් ඉරු අංකය

4 මුද්‍රණය කළ වර්ෂය

5 සම්මත වර්ණ සංකේත හා සලකුණ

6 පරිපාලන ප්‍රදේශ

7 මුද්‍රණය කල දෙපාර්තමේන්තුව

8 සිතියමේ යතුර හා ග්‍රිඩ් රේඛා මුලාරම්භය

9 උතුරු දිශාව දැක්වීම

10 පරිමානය

11 සිතියම් සම්පාදනය

සම්මත වර්ණ හා සලකුණු හඳුනාගැනීම.

භූමියේ ඇති භූවිෂමතා, භෞතික හා සංස්කෘතික ලක්ෂණ සිතියමේ ඇඳ දැක්වීම සඳහා භාවිතා කරනු ලබන සංකේත, සලකණු හා අක්ෂර සම්මත සලකුණු ලෙස හැදින්වේ. මේවා සම්මත වර්ණ වලින් පිළිඹිබු කෙරේ. 1:50000 සිතියමක ප්‍රධාන මාතෘකා 8 ක් යටතේ සම්මත සලකුණු දක්වා ඇත.

1. මායිම්	2 සංචාරක තොරතුරු	3 මංමාවත්	4 දුම්රිය මාර්ග
5. වගාවන්	6 ජල වහනය	7 භූ විෂමතා	8 වෙනත්

සම්මත වර්ණ හා සලකුණු පිළිබඳ මනා අවබෝධයක් ලබා තිබිය යුතුයි.

ස්ථාන දෙකක් අතර දුර මැන ගැනීමේ ක්‍රම

ස්ථාන දෙකක් අතර දුර ආකාර දෙකකි

1 ඍජු දුර - අදාල ස්ථාන දෙක අතර එක එල්ලේ ඇති දුර.

2 වක්‍ර දුර - අදාල ස්ථාන දෙක අතර ගමන් මාර්ගය ඔස්සේ ඇති දුර.

මෙම ආකාර දෙක සඳහා දුර මැනීමේ ක්‍රම කිහිපයකි.

1 පරිමාණ රේඛා ආධාරයෙන් - සිතියමේ ස්ථාන දෙකක් අතර දුර නූලකින්ල කඩදාසියකින් හෝ කෝදුවකින් ලබාගෙන පරිමාණ රේඛාව ආධායෙන් පරිවර්තනය කිරීම

2 පරිමාණ භාගය ආධාරයෙන් - සිතියමේ ස්ථාන දෙකක් අතර දුර කිසියම් ඒකකයකින් මැණ පරිමාණ භාගය උපයෝගිකරගෙන සත්‍ය භූමියේ දුරට පරිවර්ථනය කිරීමග

3 ඔස්සෝ මීටරය ආධාරයෙන් - කුඩා රෝදයක් සහිත මෙම උපකරණය සිතියමේ මාර්ගය දිගේ ගමන් කරවීමෙන් නියමිත දුරමැන ගත හැකියග

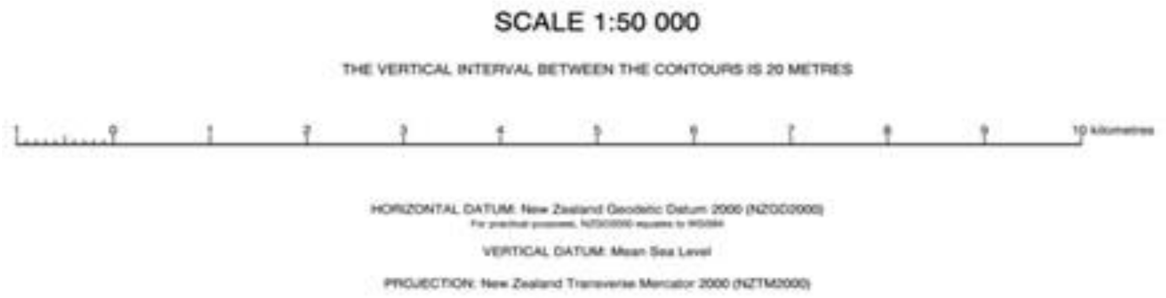
සිතියමේ පරිමාණය දක්වන ක්‍රම හඳුනා ගැනීම

සිතියමක පරිමාණය පෙන්වන ආකාර කිහිපයකි

1 වාචික පරිමාණය - අඟලට සැතපුම් එකයි/සෙන්ටි මීටරයට කිලෝ මීටර් එකයි මෙට්‍රික් සිතියමේ පරිමාණය වාචිකව නොදක්වයි.

2 භාගිය පරිමාණය - අනුපාතයක් ලෙස දක්වයි. 1:50000, භාගයක් ලෙස 1/50000

3 රේඛීය පරිමාණය -



සිතියම් උතුර

සිතියමක උතුර දක්වන ක්‍රම - සිතියම් කියවීමේදි උතුරු 3 ක් සඳහන්වේ.

1 සත්‍ය උතුර True North - මෙය පෘථිවි ගෝලයේ උතුර වන අතර ඕනෑම ස්ථානයක සිට උත්තර ධ්‍රැවය යාකරන රේඛාව සත්‍ය උතුර වේ.

2 චුම්භක උතුර Magnatic North -පෘථිවියේ චුම්භක ක්ෂේත්‍රය අනුව චුම්භක උතුර පෙන්වන දිශාව වන අතර මාලිමාවක චුම්භක සුචියේ රතු පැත්ත මගින් පෙන්වන දිශාව වන්නේ චුම්භක උතුරයි.

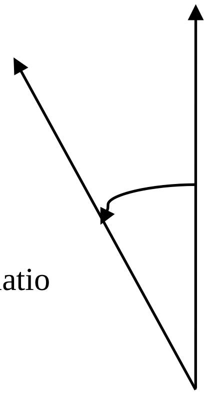
3 ජාල උතුර Grid North - සිතියම නිර්මාණය කිරීමේදි යොදාගන්නා රාමුවේ උතුර ජාල උතුර වේ.

චුම්භක ක්‍රාන්තිය Magnatic Variation

සත්‍ය උතුර හා ග්‍රිඩ් උතුර අතර වෙනසක් නැති ලෙස සලකන අතර ශ්‍රී ලංකාවට සාපේක්ෂව සත්‍ය / ග්‍රිඩ් උතුර හා චුම්භක උතුර අතර වෙනස බස්නාහිරට අංශක 3 ක් ලෙස සලකනු ලබයි. මෙය චුම්භක ක්‍රාන්තිය ලෙස හඳුන්වනු ලබයි.

සත්‍ය / ග්‍රිඩ් උතුර

චුම්භක උතුර



චුම්භක ක්‍රාන්තිය Magnatic Variatio

ග්‍රිඩ් ක්‍රමය Grid Referencing System

ග්‍රිඩ් රේඛා හා ග්‍රිඩ් ජාලය

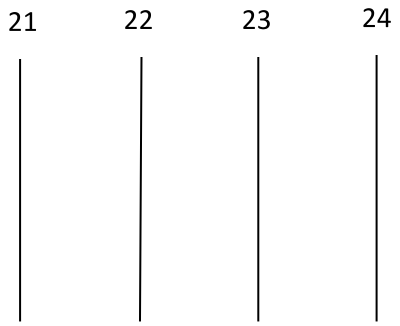
ග්‍රිඩ් රේඛා යනු සිතියම් ඇඳිමේ පහසුව සඳහාද යම් කිසි ස්ථානයක් සිතියමේ නිවැරදිව පෙන්විම සඳහාද ඇඳ ඇති මනඃකල්පිත රේඛා විශේෂයකි. එම සෑම රේඛාවක්ම අංක දෙකක් වන සේ ඉලක්කමින් යම් අගයක් දි ඇත. හමුදා සිතියම් වල උතුර දකුණ හා නැගෙනහිර බස්නාහිර දිශා ඔස්සේ විහිදෙන ලෙස සටහන් කර ඇති මෙම රේඛා ආධාරයෙන් ස්ථාන හදුන්වාදිම ග්‍රිඩ් ක්‍රමය ලෙස හැදින්වේග සිතියම මත අදින ලද රේඛා ජාලය (කොටු දැල) ග්‍රිඩ් ජාලය ලෙස හදුන්වයි.

1:50000 සිතියමේ ග්‍රිඩ් රේඛා දෙකක් අතර දුර සෙ:මි දෙකකි (2)

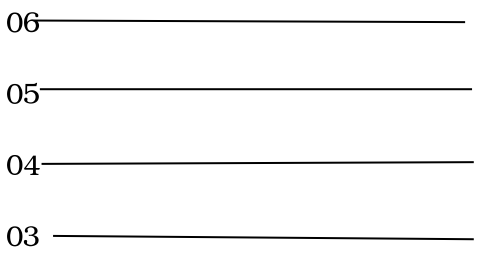
ග්‍රිඩ් රේඛා දෙකක් අතර සත්‍ය භුමියේ දුර කි:මි එකකි (1)

ග්‍රිඩ් රේඛා වර්ග දෙකකි.

1 පෙර දිගංශ (නැගෙනහිරංශ) Easthings -
සිතියමේ උතුර දකුණ දිශාභිමුඛව විහිදෙන බස්නාහිර සිට නැගෙනහිරට අගය වැඩිවන රේඛා වේග



2 උතුරු දිගාංශ (උත්තරාංශ) Northings -
සිතියමේ බස්නාහිර නැගෙනහිර දිශාභිමුඛව විහිදෙන දකුණේ සිට උතුරට අගය වැඩිවන රේඛා වේ.



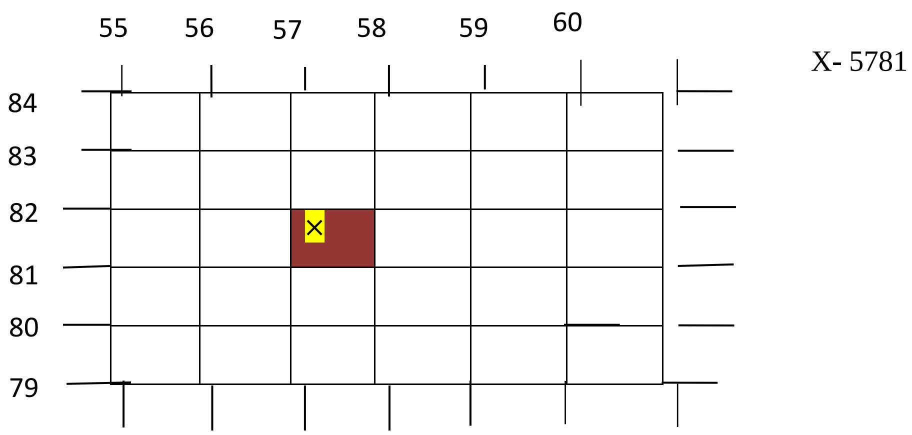
ග්‍රිඩ් නිදර්ශන ලබාදෙන ආකාර හදුනා ගැනිම

අංක 4 ක්‍රමය Four fig Reference

ග්‍රිඩ් නිදර්ශන භාවිතය හා එමගින් ආවරණය වන බිම් ප්‍රදේශයන්හි වර්ඵලය හදුනා ගැනිම.

ග්‍රිඩ් නිර්ශනයක් ලබා දිමේදි පළමුව පෙරදිගාංශ වටිනාකම සහ පසුව උතුරු දිගාංශවල වටිනාකම සටහන් කරනු ලබයි.

ඉලක්කම් 4 ක්‍රමය - මෙම ක්‍රමයෙන් මීටර් 1000 ∘ 1000 බිම් ප්‍රදේශයක් එනම් වර්ග මීටර් 1000000 ක බිම් ප්‍රදේශයක් ආවරණය කරයිග වර්ග කි:මි 1කි



කොම්පාසුව

සිතියමක් ආධාරයෙන් භූමියේ නිවැරදිව දිශාවකට ගමන් කිරීම සඳහා උපකාරී වන සැහැල්ලු උපකරණය LS ජොරින් ජෙලස්ටොම් විසින් 1920 - 30 අතර කාලය තුල නිපදවා ක්‍රමයෙන් දියුණු කර ඇත. මෙම උපකරණය එළිමහන් කටයුතු සඳහා කල්පවතින උපකරණයකි.

කොම්පාසු වර්ග

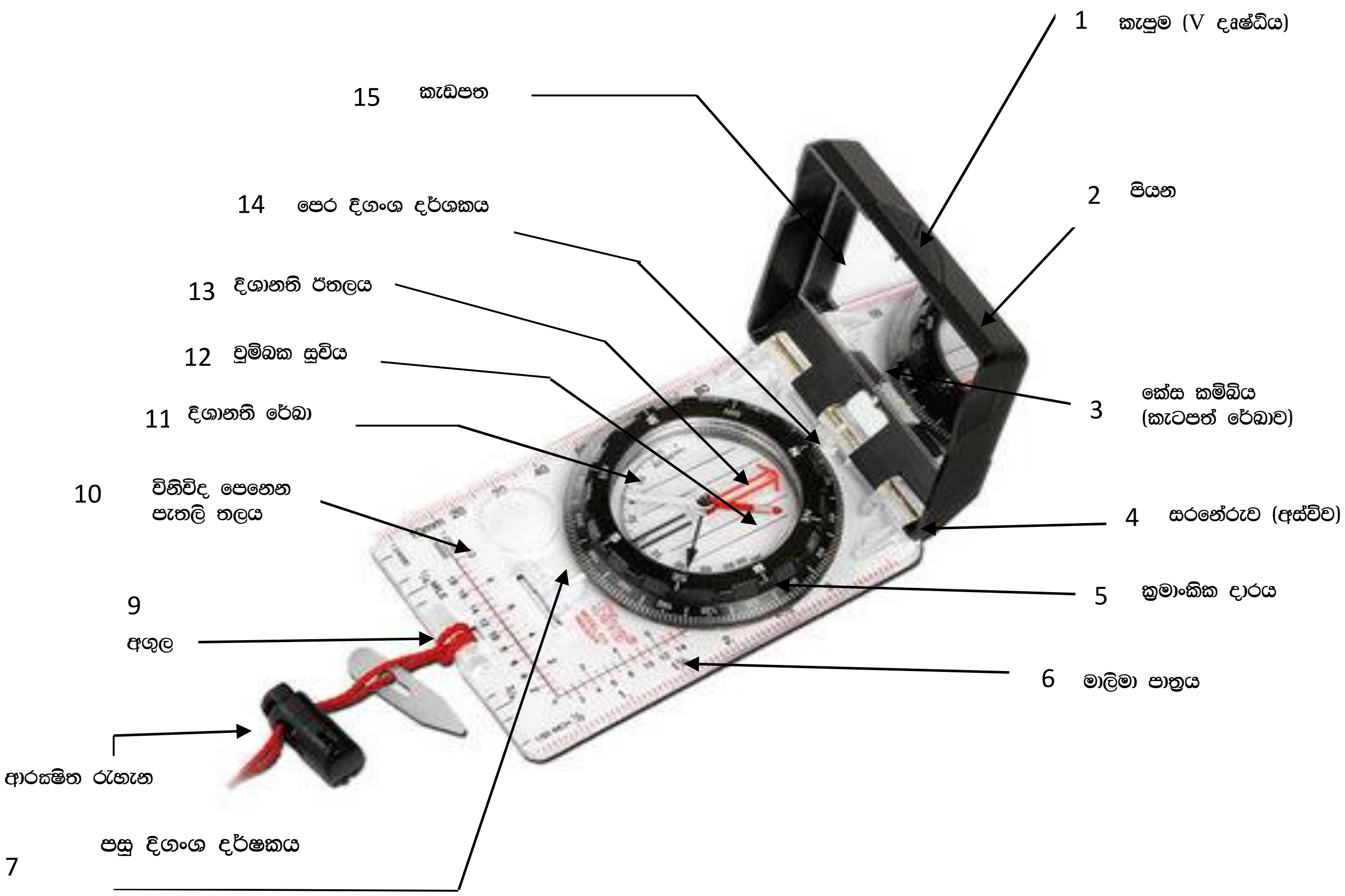
ශ්‍රී ලංකාවේ භාවිතා වන කොම්පාසු වර්ග 3 කි

1 ලෙන්සටික් කොම්පාසුව

2 ප්‍රිස්මටික් කොම්පාසුව

3 සිල්වා කොම්පාසුව

සිල්වා කොම්පාසුව 12 ඔරේන්ජර් වර්ගයේ කොම්පාසුවේ කොටස් නම් කිරීම



සිල්වා කොම්පාසුවෙන් ලබාගත හැකි ප්‍රයෝජනග

1 භූමියේ කිසියම් ස්ථානයකට දිගාංශයක් ගැනීම

2 දිගාංශය දන්නා විටකදී දිශාව සොයා ගැනීම

3 සිතියම දිශාගත කිරීම

4 භූමියේ ගමන් කිරීමේදී දිශාව තබාගැනීම

5 සිතියමේ ස්ථාන දෙකක් අතර දිගාංශය ගැනීම (සේවා කෝණමාන නොමැති විටකදී සිතියමක කෝණ මැනීම)

6 සිතියමේ ස්ථාන දෙකක් අතර දුර මැන ගැනීමග

7 ග්‍රිඩ් අංක ලබාගැනීමේදී ග්‍රිඩ් කොටුවක පාදයක් සමාන කොටස් වලට බෙදාගැනීමග

කොම්පාසුවෙන් දිගාංශ ගැනීමේ ක්‍රියාකාරකම් සිදුකල යුතුය එහිදී ප්‍රායෝගිකව සැලකිය යුතු කරුණු.

1 ආරක්ෂක රැහැන නිසි පරිදි අතේ දමාගත යුතුයි

2 මාලිමා පාත්‍රය පොලවට සමාන්තරව තබාගත යුතුයි

3 යකඩ හෝ වෙනත් චුම්භක ආසන්නයේ කොම්පාසුව භාවිතා නොකල යුතුයි

4 චුම්භක සුචිය නිදහසේ ක්‍රියා කරන්නේද යන්න සොයා බැලිය යුතුයි

සිතියම දිශාගත කිරීම

හැඳින්වීම

භූමියට අනුරූපව සිතියම හරවා ගැනීම දිශාගත කිරීමයි. සිතියම දිශාගත කර ගත හැකි ක්‍රම කිහිපයකි

1 කොම්පාසුවක් ආධාරයෙන් දිශාගත කිරීම
2 හිරුගේ ගමන ආධාරයෙන් දිශාව සොයා ඒ අනුව දිශාගත කිරීම
3 සඳුගේ ගමන ආධාරයෙන් දිශාව සොයා ඒ අනුව දිශාගත කිරීම
4 තරු පද්ධති අධාරයෙන් දිශාව සොයා දිශාගත කිරීම
5 සිතියමේ හඳුනා ගත හැකි ස්ථිර වස්තු, ජලාශ, මුහුදු, මාර්ග පද්ධති ඇසුරින් දිශාගත කිරීම

කොම්පාසුව ආධාරයෙන් සිතියම දිශාගත කිරීම

1 සිතියම පැතලි තලයක එලා ගැනීම
2 සිල්වා කොම්පාසුව පෙර දිගංශ දර්ශකය අංශක 3 ට සකස් කර ගැනීම
3 කොම්පාසුව සම්පූර්ණයෙන් දිගහැරීම
4 සිතියමේ නම පිහිටි පැත්තට කැඩපත පිහිටන ලෙස කොම්පාසු පාත්‍රය පෙර දිගාංශ වලට සමාන්තරව තැබීම
5 දිශානති ඊතලය මත චුම්භක සුචියේ රතු පැත්ත පිහිටන සේ සිතියම හැරවීම
6 එවිට සිතියම සත්‍ය උතුර දිශාවට දිශාගතව ඇත

කොම්පාසු සංචාරය Compass March

සිතියම් කියවීම ප්‍රායෝගික දැනුම වර්ධනය කිරීම සඳහා සිතියම හා කොම්පාසුව උපයෝගී කරගෙන කොම්පාසු සංචාර සිදුකරනු ලැබේ. මෙහිදී යායුතු සත්‍ය දිගාංශය හා දුර ප්‍රමානය ලබාදෙනු ලබන අතර එම සත්‍ය දිගාංශය භූමියේ ගමන් කිරීම සඳහා චුම්භක දිගාංශය බවට පත් කිරීම කල යුතුයි. එමෙන්ම දුර ප්‍රමාණයන් පියවර වලට පරිවර්තනය කල යුතුයි.

දිවා කාලයේ කොම්පාසු සංචාරයේ ප්‍රායෝගික ක්‍රියාකාරකම්

මෙම ක්‍රියාකරකම සඳහා කොම්පාසු සටහනක් පහත වගුවට අනුව සකස් කර ගත යුතුයි. පළමුව ලබාදෙන චුම්භක දිගංශය හා පියවර සටහන් සකස් කර ගත යුතුයි

මීටර පියවර කර ගැනීම

මීටර් 100, පියවර 130 ක් ලෙස සලකනු ලැබේ.

මීටර් 1400 ක් පියවර වලට හැරවීම

මීටර් 130/100 x 1400 = 1820 පියවර

ආරම්භක ස්ථානය - හගුරන්කෙත 1:50000 මෙට්‍රික් සිතියමේ ග්‍රිඞ් අංකය ....

අධියර	ආරම්භක ස්ථානයේ ග්‍රිඞ් අංකය	සත්‍ය දිගංශය අංශක	චුම්භක දිගංශය	දුර මීටර්	දුර පියවර	උපදේශක සටහන්
1 අධියර	726023	68	71	1100	1430	
2 අධියර		120	123			
3 අධියර		188	98			

06 රණබිම් ක්‍රම උගනිමු

භූමිඋපක්‍රම යනු :-

හමුදාමය වශයෙන් සතුරාට නොපෙනී සතුරාට ලංවීම, සතුරා හා සටන් කිරීම සතුරා ජීවග්‍රහයෙන් අල්ලා ගැනීම හෝ විනාශ කිරීම සදහා යොදා ගන්නා උපක්‍රම රණබිම් ක්‍රම නැතහොත් භූමි උපක්‍රම ලෙස හැදින්වේ.

යුධ පිටියේ ඇයි දේවල් පේන්නේ - Why things are Seen

ඉගෙනීමේ පරමාර්ථ

යුධ බිමේ සිටින විට හෝ ගමන් කරන විට සතුරාට නොපෙනී සිටීමටත් සතුරා හා සතුරාගේ ඉරියව් හදුනාගැනීම පිළිබදව අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට

වස්තුවක් පෙනීමට හේතු

1 හැඩය	(Shape)
2 සෙවනැල්ල	(Shadow)
3 ක්ෂිතිජය කැඩීම	(Silhouette)
4 පරතරය	(Space)
5 මතුපිට පෘෂ්ඨයේ ස්වභාවය	(Serface)
6 චලනය	(Movement)

මූලික නිරීක්ෂණය Elementary observation

යුධ බිමේ සැගවී සිටින සතුරා සොයා ගැ❑ම සදහා මූලික භූමි නිරීක්ෂණය ඉතා වැදගත්වේ.මේ සදහා භූමිය බේගෙන එම භූමිය වමේ සිට දකුණටත් නැවත දකුණේ සිට වමටත් නිරීක්ෂණය කරනු ලැබේ. භූමිය නිරීක්ෂණය කිරීම සදහා ඉදිරි භූමිය පහත සදහන් පරිදි කොටස් 3 කට බේ දැක්විය හැකිය.

නිරික්ෂණය කිරිමේදී භූමිය පහත පරිදි කොටස් 03ට බෙදා ගනු ලැබේ

1 පෙර භූමිය (Fore Ground) 0-200m

2 මැද භූමිය (Middle Ground) 200-400m

3 දුර භූමිය (Distance Ground) 400m ˛

400m ට වැඩි දුර භූමිය (Distance Ground)

----

200 - 400m මැද භූමිය (Middle Ground)

----

0 - 200 **m පෙර** භූමිය (Fore Ground)

පළමුව ළග භූමියත් ඊලගට මැද භූමියත් ඉන්පසුව දුර භූමියත් නිරීක්ෂණය කරන්න

දුර නිශ්චය කිරීම Judging Distance

ඉගනීමේ පරමාර්ථ

යුධ බිමේ තමා සිටින ස්ථානයේ සිට යම් ඉලක්කයක් අතර දුර සෙවීමට අවශ්‍ය වනු ඇත. ඒ සදහා උපකරණ භාවිතා කිරීම බොහෝ විට අපහසු කාර්‍යයකි. එබැවින් යුධ හමුදාව ඒ සදහා ක්‍රම දෙකක් භාවිතා කෙරේ

- ඒකක ක්‍රමය
- දර්ශණ ක්‍රමය

ඒකක ක්‍රමය

- යතුරු ක්‍රමය
- භාගිය ක්‍රමය
- වරහන් ක්‍රමය
- ඒකකයේ සාමාන්‍ය ක්‍රමය

- **ඒකක මිනුම් ක්‍රමය.** :- (Unit of Measure)

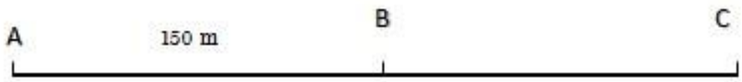
යතුරු ක්‍රමය

මෙහිදි අපට හුරුපුරුදු දුරක් ආශ්‍රයෙන් දුර නිශ්චය කරනු ලැබේ.

උදාහරණ :- මීටර් 100 ධාවනයෙහි යෙදෙන්නෙකුට එම දුරට සමාන දුරක් අනුමාන කල හැකිය. ඒ අනුව එම දුර ආධාරයට ගෙන මුලුදුර එමෙන් කී ගුණයක් ඇත්දැයි නිශ්චය කරනු ලැබේ.

භාගිය ක්‍රමය.

- නිශ්චය කිරීමට ඇති දුර අනුමාන වශයෙන් කොටස් 2 කට බේ එම එක් කොටසක් තමන් දන්නා ක්‍රමයක් උපයෝගි කරගෙන දුර තිරණය කර එය 2 න් ගුණ කිරීමෙන් මුළු දුර තිරණය කරයි.



A සිට C දක්වා දුර නිශ්චය කිරීමේ A-B දුර සොයාගෙන එය දෙකෙන් ගුණ කිරීමෙන් අගය ලබා ගනී.

වරහන් ක්‍රමය

ඉලක්කයට ඇති උපරිම දුර හා අවම දුර සිතා එය එකතුකර 2 න් බෙදිමෙන් ලබාගන්නා අගයඅදාල වස්තුවට ඇති මුළු දුර ලෙස තිරණය කරයිඇ

උපරිම දුර මීටර් 500

අඩුම දුර මීටර් 400

එකතුව මීටර් 900

$\frac{(500 + 300}{2}$ = 400m

යතුරු ක්‍රමය

යම්කිසි දුරක් යතුරක් ලෙස ගෙන එම යතුර මෙන් කී ගුණයක් ද යන්න ගුණකිරීමෙන් ලබාගන්නා දුර අිල වස්තුවට ඇති මුළු දුර ලෙස තිරණය කරයි.

මීටර් 50 කොටස් 6 ක් ඇති බැවින් එම දුර 6 න් ගුණ කිරීමෙන් මු!ට දුර සොයා ගනු ලබයි.

ඒකකයේ සාමාන්‍ය ක්‍රමය

සොල්දුවන් සමුහයක් සිටින විට සියළු දෙනාගෙන් හෝ කිප දෙනෙකුගෙන් ඉලක්කයට ඇති දුර විමසා එම දුර ප්‍රමාණයන් එකතු කොට එහි සාමාන්‍ය අගය ගැමෙන් මුළු දුර තිරණය කරයි.

පලමු සෙබලා **300**

දෙවන සෙබලා **350**

තුන්වන සෙබලා **400**

හතරවන සෙබලා **350**

එකතුව **1400** - සහභාගි වූ සංඛ්‍යාව 4යි. 1400 / 4 = 350

දර්ශණ මිනුම් ක්‍රමය - (Appearence Method)

සාමාන්‍යයෙන් අප දැක පුරුදු වස්තුවල ප්‍රමාණය අප සිතතුල ඇදී ඇත. එවැනි වස්තුවක් දෙස දුර සිට බැලීමේදී පෙනෙන සාමාන්‍ය ප්‍රමාණය අනුව එයට ඇති දුර නිශ්චය කිරීම මෙහිදී සිදුකෙරේ.

මීටර් 100 දී :- මිනිසෙකුගේ සියළු අවයව පැහැදිලිව පෙනේ

මීටර් 200 දී :- සියළුම අවයව පැහැදිලිය සමේ වර්ණය හා දරණ උපකරණ හඳුනාගත හැක

මීටර් 300 දී :- ශරීරයේ පිට මායිම පැහැදිලිය. මුහුනේ වර්ණය පෙනේ අනෙකුත් අවයව චලනයේදී පමණක් පැහැදිලියි

මීටර් 400 දී :- ශරීරයේ පිට මායිම පැහැදිලිය. අනෙතුත් අවයව පැහැදිළි නැත. ගැහැණු පිරිමි බව හඳුනාගත නොහැක.

මීටර් 500 දී :- හිස පැහැදිලිය ශරීරය ක්‍රමයෙන් සිහින්ව පෙනේ.

මීටර් 600 දී :- ශරීරය ඉරක් මෙන් පෙනේ හිස අදෘශ්‍යමානය.

ඉහත ක්‍රම වලින් යම් දුරක් නිශ්චය කලත් පහත හේතූන් මත එම දුරවල් වෙනස් විය හැකිය.එම නිසා දුර නිශ්චය කිරීමේදී පහත සඳහන් කරුණු ගැන සැලකිළිමත් විය යුතුය.

රාත්‍රී පෙනීම - (Night Vision)

රාත්‍රීයේ පෙනීම දහවල් කාලයේ පෙනීමට වඩා හාත්පසින්ම වෙනස්ය. එය ඇසීම හා පෙනීම මෙනි. මෙයට හේතුව රාත්‍රිකාලයේ පෙනීමට එක් ස්නායු සෛල විශේෂයක් පාවිච්චි කරන අතර දහවල් කාලයේ පෙනීමට වෙනත් ස්නායු සෛල විශේෂයක් භාවිතා කර ගැනීමයි. දහවල් කාලයේදී හෝ රාත්‍රි කාලයේදී ඇති කරනු ලබන කෘත්‍රිම ආලෝකයේදී මෙම රාත්‍රි ස්නායු සෛල කිසිසේත් භාවිතා කළ නොහැකිය.

රාත්‍රි කාලයේ පෙනීමට **යෂ්ඨි** සෛලද දිවා කාලයේ පෙනීමට **කේතු** සෛලද උපකාරීවේ.

රාත්‍රියේදී ඇසේ ක්‍රියාකාරීත්වය

රාත්‍රියේදී පෙනීමට හුරුවීම සඳහා පැය භාගයක් පමන ගනී මෙසේ හුරු වීමෙන් පසු කුඩා එළියක් වුවද විශාල දුරකට දැකගත හැකි වනු ඇත. ඇසක රාත්‍රි සංවේදිතාවය එතරම් ප්‍රබලය. එසේම දැඩි ආලෝකයක් මගින් සංවේදිතාවය පහසුවෙන් අක්‍රිය තත්ත්වයට පත් කළ හැක.

රාත්‍රි භූමි නිරීක්ෂණයේදී සැලකිය යුතු කරුණු

1. රාත්‍රියට හුරු වූ ඇසට සංවේදිතාවය පහසුවෙන් බිඳෙන නිසා ආලෝකධාරාවක් පාවිච්චි කරන විටදී එක් ඇසක් වසා ගත යුතු වේ.

2. රාත්‍රියට සංවේදී ස්නායු ඇසක දෙපසට වන සේ පිහිටා ඇති නිසා එක එල්ලේ වස්තුවක් දෙස බලා සිටීමට වඩා ඉන් මඳක් ඔබ්බට බැලීම සුදුසු වේ.

3. රාත්‍රියට වස්තුවක් පෙනීමට කල්ගත වන නිසා වස්තුවක් හඳුනා ගැනීම සඳහා තත්ත්පර කිහිපයක් එක් දිශාවකට බලා සිටීමට සිදු වේ. ඒ හේතුවෙන් නිරීක්ෂණයේදී සුලු විවේකයක් ලබා දෙමින් ස්ථානයෙන් ස්ථානයට ඇස යොමු කළ යුතු වේ.

4. රාත්‍රි නිරීක්ෂණයේ විශාල හැඩයක් හා පසුතලයක් පමණක් පෙනෙන අතර වස්තූන්ගේ විස්තරාත්මක කොටස් දැකගත නොහැකිය. එම නිසා දවල් කාලයේදී වස්තුවක හැඩය රාත්‍රියේදී දැකිය නොහැකිය. එමෙන්ම රාත්‍රියේදී දුර නිශ්චය කිරීම අපහසු වේ. එබැවින් රාත්‍රියට නිරීක්ෂණය කිරීමට අපේක්ෂිත භූමිය දහවල් කාලය තුළ විමර්ශණය කර තිබීම ඉතා වැදගත් වේ.
5. රාත්‍රි ස්නායු වර්ණාන්ධ වේ. එනිසා පසුතලය පැහැයේ ඇති කරන වෙනස මගින් රාත්‍රි වස්තූන් පෙනේ. අහස්තලය පසුබිම් කළ විට වස්තූන් හොඳින් පෙනෙන නිසා නිරීක්ෂකයා පහත් බිමක සිට නිරීක්ෂණය කළ යුතුය.
6. රාත්‍රියට නිශ්චල වස්තූන්ට වඩා චලනය වන වස්තූන් නිරීක්ෂණය කිරීම පහසුය.
7. රාත්‍රි නිරීක්ෂණයේදී ඇස විඩාවට පත් වේ. එම නිසා සෑම විනාඩි දෙකකට වරක් තත්ත්පර 10ක විවේකයක් ලබා ගත යුතුය.
8. ඇස් විඩාවට පත් නොවන අයුරින් රාත්‍රියේදී නිරීක්ෂණය කළ යුතුය. ඒ නිසා වස්තුවක් දෙස එක එල්ලේ බලාගෙන සිටීමේදී ඇස විඩාවට පත් වීම හේතුවෙන් වස්තූන් චලනය වනවා මෙන් පෙනේ. එනිසා පඳුරු කණු වැනි අජීවී වස්තූන්ද මිනිසුන් සතුන් මෙන් පෙනිය හැකිය. ඒ නිසා දිවා කාලයේ විමර්ෂණය වැදගත් වේ.

රාත්‍රි ශබ්ද හඳුනා ගැනීම

රාත්‍රියේදී ඇසට වඩා සංවේදී ඉන්ද්‍රිය වන්නේ කන වේ.

රාත්‍රි පරිසරයේ නිශ්ශබ්දතාවය සමග පහසුවෙන් ශබ්ද වලට ඇහුන්කම් දිය හැක. එම ශබ්ද හඳුනා ගත හැක.

යුධ භූමියකදී රාත්‍රි නිරීක්ෂණය දුෂ්කර වුවත් පහසුවෙන් ශබ්ද හඳුනාගෙන සතුරා සිටින දිසාව සහ ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් ගැන අනුමානයන් ඇතිකර ගත හැක. සතුරාගේ කථා බහ, පොළවේ පය තබන ශබ්දයන් (අඩි ශබ්දය), සතුරා ගමන් කිරීමේදී පඳුරු වැනි දෑ වල අතු කැඩීමේ ශබ්දයන්, අවිය යමක ගැටෙන ශබ්දයන්, මැගසිනය ගැලවීම අවිය කොක් කිරීම ආදී ශබ්දයන් උදාහරණ වශයෙන් දැක්විය හැකිය.

07. හදිසි අනතුරකදී උදව් වෙමු

ප්‍රථමාධාරය යනු

යම්කිසි පුද්ගලයෙකු තුවාල ලැබූ හෝ හදිසි රෝගී තත්වයකට ලක්වූ අවස්ථාවක වෛද්‍යාධාර ලැබෙනතෙක් අවට ඇති සම්පත් උපරිම අයුරින් ප්‍රයෝජනයට ගනිමින් දෙනු ලබන මූලික ආධාරයයි.

මූලික අරමුණු

- රෝගියාගේ ජීවිතය රැකගැනීම
- රෝගියා අසාධ්‍ය තත්වයට පත්වීම වැලැක්වීම
- සුවය ලැබීමට ආධාර කිරීම

ප්‍රථමාධාරකරුගේ වගකීම

රෝගී තත්ත්වයන් ඇතිවන ආකාරය, හදිසි අනතුරක ස්භාවය, රෝගීන් ගණන, රෝගීන් පරිහරණය කිරීම ගැන කල්පනා කරන විට ''ප්‍රථමාධාරකරුගේ වගකීම'' ඉතා වැදගත් වේ.

තමාගේ අවට සිටින අයගේ ආරක්ෂාව සලසා ගනිමින්

- රෝගයේ හෝ අනතුරේ තත්ත්වය ස්ථාන ගතව ඇගයීම
- රෝගියකුගේ රෝග තත්ත්වයන් හදුනා ගැනීම (රෝගීන් සංඛ්‍යාව වැඩිනම් අවධානම තක්සේරු කිරීම)
- වහාම නියමිත ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- සමහර විට එකම රෝගියාට රෝගී තත්වයන් එකකට වඩා තිබීමට හැකිය. (කල්පනාකාරීව ඇගයීම කළ යුතුය.)

- සමහර රෝගීන්ට වඩා ඉක්මනින් ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වීමට හැක. (ස්වසනය, හෘද්ධය නතර වූ රෝගීන්ට, අධික රක්තපාතයට ලක්වූ සිහි නැති වූ රෝගීන්)

ප්‍රථමාධාරකරුවකුගේ ගුණාංග

- සුපරීක්ෂාකාරී බව
- ඉවසීම
- කරුණාව
- ස්ථානෝචිත ප්‍රඥාව
- පිරිසිඳුකම
- ක්‍රමවත්භාවය
- පූර්ණ දැනුම හා පුහුණුව
- සමානාත්මතාවය
- කඩිසර බව
- විනීත හා ප්‍රසන්න අයෙකු වීම
- ශක්තිමත් අයෙකු වීම
- රෝගීන්ගේ ජීවිත රක ගැනීමට උදව් කිරීම
- රෝගීන්ගේ පෞද්ගලිකත්වය ආරක්ෂා ලෙසට ක්‍රියා කිරීම
- නීතිමය පියවර ගැනීමේදී අවශ්‍යවන දත්ත හා සාක්ෂි හානි නොවන ලෙස කටයුතු කිරීම හා ඒ සඳහා රෝගියා දැනුවත් කිරීම
- ප්‍රථමාධාරකරුගේ ප්‍රධාන වගකීම තම ජීවිතය රැකගැනීමයි, ඔහු/ඇය දෙවන රෝගියෙකු නොවීමටවගබලාගත යුතුයි. ප්‍රථමාධාර දීමට පෙර ආරක්ෂාකාරී පියවර අනුගමනය කිරීමට සැලකිලිමත් වන්න

ප්‍රථමාධාරකරුවෙකු විසින් හදිසි අවස්තාවකදී අවස්ථා කළමනාකරණය කල යුතු ආකාරය

හදිසි අවස්තාවකදී/ අනතුරකදීප්‍රථමාධාරකරු ක්‍රියාත්මක විය යුතු ක්‍රියාපිලිවෙල අවස්ථා කළමනාකරණ සැලැස්ම නම් වේ. කෙටියෙන් "AMEGA" ලෙස හඳුන්වයි

- Assess - තත්වය තක්සේරු කිරීම
- Make safe - ආරක්ෂාව
- Emergency aid- හදිසි ආධාර
- Get help - අවටින් උදව් ඉල්ලීම
- After math - පසු ක්‍රියාවලිය

රෝග විනිශ්චයේදී

- රෝග ඉතිහාසය හා බාහිර හෝඩුවාවන්
- රෝග ලක්ෂණ - ප්‍රථමාධාරකරුට දැනගත හැකි තොරතුරු (ඇසට/කනට/නාසයට/අතට)
- රෝග නිමිති - රෝගියාට දැනෙන දේ ඔහු/ඇය පවසන තොරතුර

රෝගි කළමනාකරණ සැලැස්ම

ප්‍රථමාධාරකරුඅනතුරකදී/හදිසි අනතුරකදී ප්‍රථමාධාර දීම සැලසුම් කරගත යුතු ක්‍රියා පිළිවෙල මෙලෙස හඳුන්වයි. මෙය කෙටියෙන් **DRABC**

- **Danger** - අනතුර
- **Response** - ප්‍රතිචාරය
- **Air way** - විවෘත ශ්වසන මාර්ගය
- **Breathing** - ශ්වසනය

Circulation - රුධිර සංසරණය

AVPU - ප්‍රතිචාරය නිරීක්ෂණය කරන ආකාරය

- Alert - හඬට අවධානය
- Voice - විධානයට ප්‍රතිචාරය
- Pain - වේදනාවට ප්‍රතිචාරය
- Unresponsive - ප්‍රතිචාර නොදක්වයි

මෙසේ අවබෝධයක් තිබේනම් හදිසි අනතුරකදී හෝ අසනීපයකදී ශරීර ඉන්ද්‍රිය ක්‍රියාකාරීත්වය අනුව ප්‍රථමාධාර දීම පහසු වේ.

තුවාල සඳහා ප්‍රථමාධාර

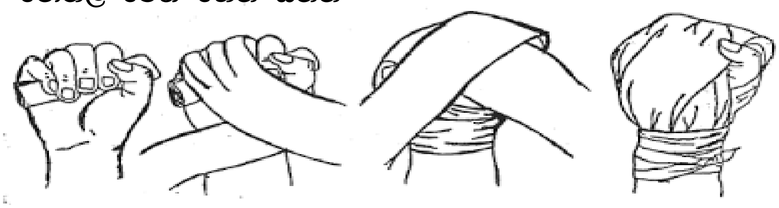
හිසේ තුවාල

- හිසට අධික රුධිර සැපයුමක් සිදුවන නිසා ලේ ගැලීම අධික වේ
- තුවාලය මත පිරිසිදු සැරහුමක් තබා මිනිත්තු 10 සෘජු පීඩනය ලබා දෙන්න
- රෝගියා හාන්සි කර හිස හා උරහිස මදක් ඔසවා තබාගෙන රෝහල වෙත ගෙනයන්න
- ශ්වසනය පිලිබඳ පරීක්ෂාකාරී වන්න

අත්ලේ තුවාල

- සරහුමක් අත්ලේ තුවාලය මත තබා ඒ මතට ඇඟිලි නවා පීඩනය ලබා දී වෙළුමක් දමන්න

- අත්ල හෘදයට වඩා ඉහලින් ඔසවා තැබීමට ඔසවා තැබීමේ උරමාවක් දමන්න
- කම්පනයට ප්‍රතිකාර කරන්න
- රෝහල වෙත ගෙන යන්න



කනෙන් ලේ ගැලීම

- තුවාලය පරීක්ෂා කර බලා බාහිරින් ඇනුණු යමක් නැත්නම් ලේ උරාගැනීමටසරහුමක් තබා හිසේ එම පැත්ත පහලට හරවා ලේ පිටතට ගලායන ලෙස තබන්න
- කන තුලට කිසිවක් නොදමන්න
- ඉක්මනින් රෝහල වෙත්තගෙනයන්න

කටෙන් ලේ ගැලීම

- රෝගියා ඉන්දවා ඉදිරියට නැමෙන ලෙස තබා තුවාලයේ ලේ පිටතට යාමට සලස්වන්න, ලේ ගිලීමෙන් වමනය ඇතිවිය හැක"
- තුවාලය මත සරහුමක් තබා මිනිත්තු 10ක් පීඩනය ලබා දෙන්න
- පැය 12ක්යනතුරු උණුසුම් පාන ගැනීමෙන් වළකින්න
- තුවාලය විශාලනම් මිනිත්තු 30කට වඩා ලේ ගලයි නම් රෝහලකට ගෙනයන්න
- ගැලවුණු දත්
- දත තිබූ කුහරයේම තබන්න
- දත පිරිසිඳුනොකරන්න
- එසේ නැත්නම් දත පිරිසිඳු වතුරේ හෝ කිරිවල දමා රෝගියා සමඟ රෝහල වෙත ගෙනයන්න (දත නැවත බද්ධ කල හැක)

නාසයෙන් ලේ ගැලීම

- නාසයෙන් ලේ ශ්වසනය නොකර කටින් ශ්වසනයට උපදෙස් දෙන්න
- රෝගියා ඉදිරියට නවාඉන්දවා තබා නාසයේ මෘදු කොටස තරමක් තදින් අල්ලා තබා ගැනීමට සලස්වා මිනිත්තු 10කට පසු ලේ ගැලීම නතර වී ඇත්දැයි
- බලන්න
- මිනිත්තු 10ක් තුල ලේ ගැලීම පාලනය නොවූයේ නම් වෛද්‍යාධාර වෙත යොමු කරන්න
- ලේ සමඟ පිදුරු පැහැ දියරයක් පිට වේ නම් වහාම රෝහලක් වෙත ගෙනයන්න

ආගන්තුක දේහ සහිත තුවාල

- බාහිරින් ඇණුනු වීදුරුකටු කැලි, කෝටු, ඉඳිකටු, ඇණ හෝ වෙනත් දේ ආගන්තුක දේහ නම් වේ"
- ඇණී ඇති එවැනි කිසිවක් තුවාලයෙන් නොගලවන්න
- එය එසේම තිබෙන්නට හැර තවදුරටත් තද වී ඇතුලට යාම වැලක්වීමට පෝරු තබා වෙළුම් තබන්න
- මෙවැනි තුවාල වල ලේ ගැලීම අඩු ය
- රෝගියාට ආහාර පාන ලබා දීමෙන් වළකින්න
- රෝහලක් වෙත ගෙනයන්න

ශරීරයේ කොටසක් කැපී වෙන්වූ විට

- වෙන්වූ කොටස ප්‍රවේශමෙන්පිරිසිඳු කර පිරිසිඳුපොලිතින් කවරයක දමා සීල් කරන්න
- පොලිතීන් කවරය තුවායකින් ඔතන්න
- එය අයිස් කර දැමූ භාජනයක දමා සීල් කරන්න
- එහි ශරීර කොටස වෙන් වූ වෙලාව
- රෝගියාගේ නම ලේ වර්ගය

- ශරීර කොටස කුමක්ද?
- යන්න සඳහන් කරන්න
- රෝගියාගේ ලේ ගැලීම පාලනය" කර පැය 06ක් ගත වීමට පෙර රෝහලකට රැගෙනයන්න (වෙන්වූ කොටස බද්ධ කල හැක)

තුවාල වර්ග (වණ වර්ග)

හමේ හෝ ශරීරය මතුපිට සම්බන්ධතාවයේ අස්වාභාවික බිඳීමකි. විවෘත වනයකින් වෙනත් තරල පිටතට ගලා යාමත් විෂබීජ ඇතුළුවීමත් සිදුවේ.

කැපුම් වණ

- මුවහත් ආයුධයකින් සිදුවන කෙලින් කැපුමක්
- ලේ ගැලීම අධිකය.
- රුධිර නාල කැපී වෙන් වේ
- ප්‍රතිකාර කිරීමේ අරමුණ වන්නේ රුධිර වහනය පාලනය කිරීමයි

ඉරීම් වණ

- කටු කම්බි යන්ත්‍ර සූත්‍ර, සතුන්ගේ නිය වලින් සිදු වේ
- ප්‍රතිකාර කිරීමේ අරමුණ විෂබීජ ඇතුළුවීම වැලක්වීමයි
- ලේ ගැලීම අධික නොවේ

සීරීම් වණ

- ලිස්සා වැටීමෙන් හෝ කරකැවෙන පටියක ඇතිල්ලීමෙන්
- මතුපිට සම ඉවත් වීමෙන් සිදු වේ
- සම මතුපිට ලේ බිංදු දක්නට ලැබේ
- ප්‍රතිකාර කිරීමේ අරමුණ විෂබීජ ඇතුල්වීමවැළක්වීම

තැලීම් වණ

- මොට ආයුධයකින් හෝ තදින් පහරක් වැදීමෙන් සිදු වේ
- බාහිර ලේ ගැලීමක් නැති නිසා විෂබීජ ඇතුළුවීමක් නැත
- ප්‍රතිකාර කිරීමේ අරමුණ වන්නේ අභ්‍යන්තර රුධිර වහනය පාලනය කිරීමයි

විදුම් වණ

- ඇණයක්, පිහියක් වැනි උල් දෙයක් ඇනීම නිසා සිදු වේ
- ඇතුළත හානිය වැඩි ය
- ලේ ගැලීම වැඩිය
- බාහිර දෙයක් නිසා විෂබීජ ඇතුල්වීම වැළක්විය යුතුය

වෙඩි උණ්ඩ වණ

- වෙඩි උණ්ඩයක් ඇතුලු වීමේ හා පිටවීමේ තුවාල දෙකම පවතිනම් එම තුවාල දෙකටම ප්‍රතිකාර කළ යුතුය.
- උණ්ඩය ඇතුලු වූ තැන කුඩා සිදුරක්ද පිට වූ තැන විශාල වණයක්ද දකින්නට ලැබේ.
- උණ්ඩය ශරීරය තුළ විවිධ දිශාවලට ගමන් කර ඉන්ද්‍රියන් කිහිපයකට හානි කල හැක
- කම්පනයට ද ප්‍රතිකාර කළ යුතුය.

විවිධ ලේ ගැලීම් වර්ග

- ලේ ගැලීම හෙවත් රක්තපාතය සිදුවන්නේ කුමන රුධිර වාහිනියෙන් දැයි දැනගැනීමෙන් ලේ ගැලීම පාලනය කිරීම පහසු"

ධමනියකින්

- ඔක්සිජන් වලින් පිරුණු තද රත් පැහැති රුධිරය හෘදයේ පීඩනයත් සමඟ හෘද ස්පන්දනයේදී වේගයෙන් ඉහලට විදිනු ලැබේ"
- කැපුණු විශාල ධමනියකින් අඩි කිහිපයක් ඉහලට ලේ විදින අතර වාත්‍රණ රුධිර ප්‍රමාණය වේගයෙන් පහලට වැටේ

ශිරාවකින්

- පටක වලට ඔක්සිජන් සැපයීමෙන් පසු කාබන්ඩයොක්සයිඩ් සහිත තරමක් අඳුරු පැහැ රතු ලේ ධමනියක තරම් වේගයෙන් ඉහලටනොවිදියි ගලා යයි"

කේශනාලිකා

- වණය මතුපිට කුඩා ලේ බිංදු දක්නටනොලැබේ විදුම් වණයකදී කේශනාලිකා තුවාල වීමෙන් පටක තුලට ලේ ඇතුළුවීම සිදු වේ"

<u>සපාකෑම් (Animal Bites)</u>

- ගෘහාශ්‍රිත - බල්ලන්, පූසන්, ලේන්නු, මුගටි, මීයන්
- කැලෑබද - රිලව්, වඳුරන්, නරි

ප්‍රථමාධාර

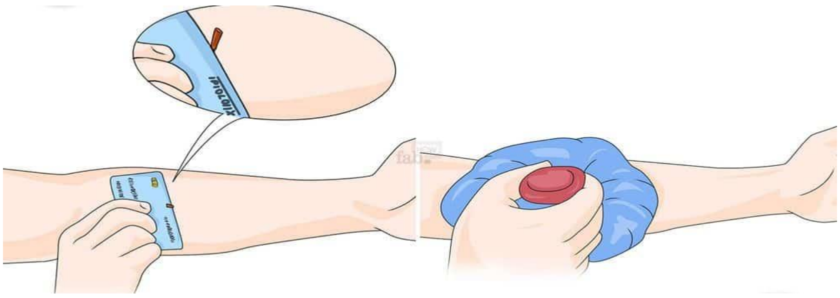
- බිය දුරු කිරිම, සන්සුන් කිරීම හා නිශ්චල කිරීම
- සපා කෑ තුවාලය සබන් ගා අතුල්ලා ගලායන ජලයෙන් හොඳින් සේදීම
- ජීවානුහරණය කල වසමකින් ආවරණය කිරීම
- ආහාර පාන ලබා දීමෙන් වැළකීම
- තුවාල ස්ථානය හෘදයට වඩා පහල මට්ටමකින් තබාගෙන අවම සෙලවීම සහිතව රෝගියා ඉන්දවාගෙන රෝහලට ගෙනයන්න

විදීම (Insect Sting)

- මීමැසි, බඹර, දෙඹර, කඩි වැනි කෘමි විදීම්

ප්‍රථමාධාර

- බිය දුරු කර රෝගියා නිශ්චල කරන්න
- විදුම් විත ඉවත් කිරීමට තලයකින් දෙපසට පිරිමදින්න
- ඉදිමීම අවම කිරීමට විත ඉවත් කර අයිස් තබන්න
- විදින ලද සතා විෂ අධික නම් විදුම් ස්ථානය හ්රිදයට වඩා පහලින්තබාගෙන අවම සෙලවීම් සහිතව රෝහලට ගෙනයන්න
- ආහාර පාන ලබා නොදෙන්න



<u>ක්ලාන්ත වීම (Fainting)</u>

- මොළයට ලැබෙන රුධිර ප්‍රමාණය තාවකාලිකව හීන වීම නිසා ඇතිවන තත්වයකි

රෝග ලක්ෂණ

- විසඥතාව
- මුහුණ, දෙතොල් සුදුමැලි වීම
- සම මතුපිට තෙත් හා සීතල බව
- අධික දහඩිය

ප්‍රථමාධාර

- බිම දිගාකරදෙපා ඔසවා තබන්න
- විවෘත ශ්වසන මාර්ගයක් පවත්වා ගන්න
- පිරිසිදුවාතාශ්‍රයක් ලැබෙන්නට සලස්වන්න
- තද ඇඳුම් බුරුල් කරන්න
- සාමාන්‍ය තත්වයට පැමිණි පසු උණුවෙන් යමක් බොන්නට දෙන්න

රෝගී ප්‍රවාහන ක්‍රම

- නර කිහිලි කරු ක්‍රමය
- තොට්ලි ක්‍රමය
- පිට උඩ තබාගෙන යාම (ගිනිබටයා ඉරියව්ව)
- ඇදගෙන යාම
- දෙඅත්, තෙඅත් හා සිව් අත් පුටු ක්‍රමය මගින්
- රෝගියා පුටුවක තබාගෙන යාම
- ගිලන් ඇඳක තබාගෙන යාම
- ගිලන් රථයක ගෙන යාම
- හෙලිකොප්ටර් මගින් ගුවනින් ගුවනින් ගෙන ඒම

ගිලන් ඇඳ භාවිතයේදී බලපාන සාමාන්‍ය රීති

- සැමවිටමගිලන් ඇඳ පරීක්ෂා කර බලා භාවිතා කරන්න
- රෝගියාගේ බරට ඔරොත්තු දැයි බලන්න
- රෝගියා ගිලන් ඇඳට ගන්නා බව ඔහුට/ අයට දැනුම් දෙන්න
- සිහිසුන් රෝගීන් ගෙනයන විට පටි දමා බැඳගෙන යන්න
- ගිලන් ඇඳක් ගෙනයන විට ඇඳ රැගෙන ඉදිරියෙන්ම යන අය විසින් අණ දෙනු ලැබේ
- සාමාන්‍යයෙන් ගිලන් ඇඳක රෝගියා ගෙනයන විට පාද පෙරට ගෙන යා යුතුයි
- ගිලන් රථය තුළදී හිස පෙරට ගෙන යා යුතුයි
- පඩිපෙලක නගින විටද බහින විටද රෝගියාගේ පාද පඩිපෙළේ පහත දෙසට තිබිය යුතු අතර රෝගියා ගිලන් ඇඳට පටි වලින් බැඳ තිබිය යුතුය.
-

එක් ප්‍රථමාධාරකරුවෙකුගේ එසවීමේ ක්‍රම

නර කිහිලි කරු ක්‍රමය

හැකිනම් තුවාලකරුව ඇවිදීමේ ආධාරකයක් (හැරමිටියක් වැනි දෙයක්) ලබා දෙන්න.

1. තුවාල වූ පැත්තෙන් සිට ගන්න. තුවාල කරුගේ අත ඔබේ කරවටා දමන්න. මැණික් කටුව ලඟින් අල්ලාගන්න.

2. ඔබගේ අත ඉණවටා යවා ඇඳුමෙන් හෝ ඉණෙන් අල්ලා ගන්න.

3. ඇතුලත පාදයෙන් ඉදිරියට යන්න. තුවාලකරුගේ බිය දුරු කරන්න.

ඇදගෙන යාම

1. තුවාලකරුගේ පිටුපසින් සිට ඔහු වාඩි කරවන්න.

2. තුවාලකරුගේ කිහිලි යටින් අත යවා ඔහුගේ මැණික් කටු ලඟින් අල්ලා පපුවට ලංකරගෙන ප්‍රවේසමෙන් පිටුපසට ඇදගෙන යන්න. (හිස, ගෙල, උරහිස තුවාල නැත්නම් පමණි)

හොව්ලි ක්‍රමය

1. තුවාලකරු ලඟ දණගසා එක් අතක් ඉණට ඉහලින් යවන්න.

2. දණහිසට ඉහලින් අනිත් අත යවා ඔසවන්න. හැකි පමණ ඔබට ලං කරගන්න.

පිටලඩ තබාගෙන යාම

1. තුවාලකරු ඉදිරියේ හැකි පමණ පහත්වී ඔහුට කරවටා අත්දෙක දමා අල්ල ගන්නා ලෙස කියන්න.

2. ඔබගේ පිට කෙළින් තබාගෙන තුවාලකරුගේ කළවා යටින් අත යවා ඔසවන්න.

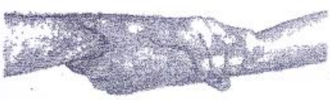
ප්‍රථමාධාරකරුවන් දෙදෙනෙකු සඳහා එසවීමේ

නර කිහිලි කරු ක්‍රමය

ප්‍රථමාධාර කරුවන් එක්කෙනෙකුගේ ක්‍රමයට දෙදෙන දෙපැත්තෙන් සිට ගෙන තුවාලකරු ගෙන යන්න.

දෙඅත් පුටුව

තුවාලකරු දෙපස රූපයේ පෙනෙන ලෙස වාඩිවෙන්න. අත්පිට හරහා යවමින් ඇඳ සිටින ඇඳුමෙන් හෝ ඉනෙන් අල්ලාගන්න.



2. අනිත් අත් දෙක තුවාලකරුගේ දණහිස් අතරින් දමා මැණික් කටුව හොඳින් අල්ලා ගන්න. කලවා තෙක් එම අත් ඉහලට ගෙන යන්න.

3. තුවාල කරු කෙලින් තබා දෙදෙනා එකවර ඔසවන්න.

පෙර පැගි ක්‍රමය

(අත් උරහිස හෝ ඉලඇට තුවාල වී ඇත්නම් මෙම ක්‍රමය භාවිතා නොකරන්න.

1. තුවාලකරු වාඩිකරවා දැත් පපුව හරහා තබන්න. ඔබේ දෑත තුවාලකරුගේ කිහිලි යටින් දමා තුවාලකරුගේ මැණික් කටුව ලඟින් අල්ලා පපුවට ලංකරගන්න.

2. අනෙක් ප්‍රථමාධාර කරු පැත්තකින් නැවී දැක තුවාලකරුගේ කලවා අතරින් යවන්න.

එකවර කතා වෙමින් ඔසවා ඉදිරියට ගෙනයන්න.

08. මම යහපත් නායකයෙක්මි

ජාතික ශිෂ්‍යභට බලකායේ පුහුණුව ලබන ශිෂ්‍යභටයින් නායකත්ව ගුණාංග නියමාකාරයෙන් අවබෝධ කර ගනිමින් නායකත්ව අත්දැකීම් ලබා ගනිමින් අනාගත රටට නායකත්වය දිය හැකි මානුෂික ගුණාංගවලින් පිරි යහපත් නායකයෙක් බවට පත් කිරීම බලකායේ අරමුණ වේ.

අභිමතාර්ථ

- නායකත්වය කුමක්ද යන්න අවබෝධකර ගනී.
- නායකයා යනු කවරෙක්ද යන්න අවබෝධකර ගනී.
- නායකත්ව ගුණාංග මොනවාද යන්න අවබෝධ කර ගනී.
- නායකත්වය පිළිබඳ විවිධ නිර්වචනයන් ඉගෙන ගනී.
- නායකත්වය ලැබෙන ක්‍රම හා නායකත්ව ශෛලීන් හඳුනා ගනී.
- ලෝකයේ ජීවත්වන නායකයින් ඇසුරින් නායකත්ව ලක්ෂණ හඳුනා ගනී
- නායකත්ව ස්වයං විශ්ලේෂණ ක්‍රම හඳුනාගෙන ක්‍රියාත්මක කරයි.

නායකයා යනු කවරෙක්ද

- නායකයා යනු පිරිසට මඟ පෙන්වන්නා ය.
- නායකයා යනු මාර්ගය දන්නා, මාර්ගයේ ගමන් කරන, මාර්ගය පෙන්වන පුද්ගලයා ය.
- නියම නායකයා යනු ශ්‍රේෂ්ඨත්වයට ළං වීම සඳහා තම සේවකයන් පොළඹවන පුද්ගලයා ය.
- නායකත්වය යනු වගකීම් දැරීම මිස සමාවට කරුණු කීම නොවේ.
- නායකයන් අනුගාමිකයන් නිර්මාණය කරන්නේ නැත.ඔවුන් නායකයන් නිර්මාණය කරයි.
- නියම නායකයා අරමුණු සාක්ෂාත් කර ගැනීමට දක්ෂයෙකි.

ඔබ හඳුනන නායකයා

ඔබට සමාජයේදී හමුවන නායකයින් ඔවුන් නිරතවන සේවාව හෝ ක්ෂේත්‍රය අනුව තුන් කොටසකට බෙදා වෙන්කර ගත හැකිය.

1. ආගමික නායකයින්
2. දේශපාලනික නායකයින්
3. සමාජ නායකයින්

මෙලෙස සරළ වර්ගීකරණයක් කළද නායකත්වය විදහා දැක්වූ පරාසයට අනුව තව දුරටත් වර්ග කිරීමට හැකියාව ඇත.

ආගමික නායකයින් ලෙස ලෝකයේ ප්‍රධාන ආගම් වල නිර්මාතෘන් ලෙස සැලකෙන බුදු රජාණන් වහන්සේ, ජේසුස් ක්‍රිස්තුන් වහන්සේ, මොහොමඩ් නබි නායක තුමා සහ හින්දු ධර්මය යටතේ ඒ ඒ කාලසීමා තුළ හින්දු ධර්මය ප්‍රචාරය කරන ලද ගුරු සාමිවරුන් හඳුනාගත හැක.

දේශපාලන නායකයින් ලෙස ශ්‍රී ලංකාවට සුවිශේෂීව හා ජාත්‍යන්තර වශයෙන්ද හඳුනාගත හැක. ශ්‍රී ලංකාවේ රාජාවලියේ රජවරු, යටත් විජිත යුගයෙන් පසු බිහිවූ ඩීඑස් සේනානායක, එස්ඩබ්ආර්ඩී

බණ්ඩාරනායක, සිරිමාවෝ ඩයස් බණ්ඩාරනායක, ජේආර් ජයවර්ධන හා වර්ථමාන දේශපාලන නායකයින්ද දේශපාලන නායකත්වයට ඇතුලත් වේ. ජාත්‍යන්තරයේ දී මහත්මා ගාන්ධි, නෙල්සන් මැන්ඩෙලා, ජෝන් එෆ් කෙනඩි, වී අයි ලෙනින්, මාවෝ සේතුන් වැනි නායකයින් හඳුනා ගත හැක.

සාමාජ නායකයින් ලෙස ජාතිකව හදුනාගත හැකි නායකයින් ලෙස ශ්‍රීමත් අනගාරික ධර්මපාල තුමා, සර් හෙන්ඩ්‍රි ස්ටීල් ඔල්කට් තුමා, ආතර් වී දියෙස්, ඒටී ආරියරත්න වැන්නන් දැක්විය හැක. ජාත්‍යන්තරව තෙරේසා මව් තුමිය, යුෂුප් මලාලා, වැනි අය දැක්විය හැක.

(සෑම ශිෂ්‍යභටයකු විසින්ම ඉහත දැක්වූ නායකයින්ට අතිරේකව ජාතික හා ජාත්‍යන්තර මට්ටමේ නායකයන්ගේ ජීවන තොරතුරු හා නායකත්ව ගුණාංග හැදෑරීම ඒ පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීම සිදුකළ යුතුය)

නායකයකු තුළ තිබිය යුතු ගුණාංග

L	Loyalty	-	පක්ෂපාතිත්වය
E	Empathy	-	සහකම්පනය (අනු අයගේ දුකේ දී ඇති වන කණගාටුව)
A	Accountability	-	වගවීම
D	Determination	-	අධිෂ්ඨානය
E	Encouagement	-	දිරිගැන්වීම
R	Respect	-	ගෞරවය
S	Selflessness	-	පරාර්ථකාමීත්වය
H	Humble	-	නිහතමානි බව
I	Integrity	-	අවංක බව
P	Peaceful	-	සාමකාරී බව

මා යහපත් නායකයෙක්නම් මා විසින් වර්ධනය කරගත යුතු ගුණාංග වන්නේ

- නිවැරදි දැක්ම
- කාරුණික බව
- අපක්ෂපාති බව
- අන් අදහස්වලට සවන් දීම
- දැනුම වර්ධනය කර ගැනිම
- ආත්ම විශ්වාසය
- පරිත්‍යාගශීලි බව
- නිවැරදි තිරණ ගැනිම
- ධෛර්යය සම්පන්න බව
- නිර්මාණශීලි බව

- කණ්ඩායම් හැඟීම
- සහයෝගයෙන් කටයුතු කිරීම
- මිත්‍රශිලි බව
- ධනාත්මක ආකල්ප
- වගකීම් දැරීම
- උපදේශන හැකියාව
- පරිණත බව
- ආදර්ශවත් බව
- අවංක බව

නායකත්වය ලැබෙන ක්‍රම

- පරම්පරා උරුමයෙන් ලැබෙන නායකත්වය
  උදා.: බ්‍රිතාන්‍ය රජ පවුල

- ජනප්‍රියත්වය නිසා ලැබෙන නායකත්වය
  උදා. : ජනප්‍රියම පුද්ගලයාව නායකයා බවට පත් කිරීම.

- අවස්ථාවෝචිත නායකත්වය
  උදා. : පිරිසක් අතරින් අවස්ථාවට ගැලපෙන පරිදි නායකයෙකු පත් කිරීම.

- ජ්‍යෙෂ්ඨත්වය මත ලැබෙන නායකත්වය
  උදා. : පොලිසිය හා ත්‍රිවිධ හමුදා නායකත්වය

- විභාග ප්‍රතිඵල තුළින් ලැබෙන නායකත්වය
  උදා. : පරිපාලන සේවයේ තනතුරු

- දක්ෂතාවය මත ලැබෙන නායකත්වය
  උදා. : නායකත්ව ගුණාංගවලින් ඉහළ මට්ටමක ඇති අවස්ථාවට ගැලපෙන දක්‍ෂ අයෙකු පත් කිරීම.

- ඡන්දයෙන් පත්වන නායකත්වය
  උදා. : ජනාධිපති, අගමැති, මන්ත්‍රීවරු, මහ ඇමති, නගරාධිපති ආදිය

විවිධ නායකත්ව ශෛලීන්

නායකයකු ක්‍රියාකරන ආකාරය අනුව නායකත්ව ශෛලීන් තුනක් පිළිබඳව සමාජ විද්‍යාඥයින් සාකච්ඡා කරනු ලබයි.

- **ඒකාධිපති නායකයා**

  ආයතනයේ ප්‍රධානියා/නායකයා සියලුම තීරණ ගනු ලබන අතර සෙසු සාමාජිකයන් ලවා එම තීරණ ක්‍රියාත්මක කරනු ලබයි. කිසිදු විටක සාමාජිකයින්ගේ අදහස් පිළිගැනීම හෝ ඉවසීම කරනු නොලබයි. මෙහිදී අනුගාමිකයින් නොසලකා හැර ඇත.

- **ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදී නායකයා**

  සෑම දෙයක්ම තම කණ්ඩායමේ සියලු දෙනා සමග සාකච්ජා කරයි. ඔවුන්ගේ අදහස්, උදහස්, යෝජනා ලබා ගනී. සෑම මට්ටමකම තීරණ ගැනීමට ඔවුන්ද හවුල් කර ගනී. සියලු දෙනා නායකත්වය වෙනුවෙන් අන්‍යෝන්‍ය වශයෙන් දායකත්වය ලබා දෙයි. සාමූහිකව තීරණ ගෙන සාමූහිකව ක්‍රියාත්මක කරයි.

- **නිදහස් නායකයා**

  නිදහස් නායකයා තමා යටතේ සිටින සාමාජිකයින්ට බලපෑම් නොකරයි. ඔවුන්ට ස්වාධීනව කටයුතු කිරීමට ඉඩ ලබාදෙයි. සාමාජිකයන් විසින් ස්වාධීනව තීරණ ගනී. නමුත් කිසිදු පැහැදිලි නායකත්වයක් නොතිබීමෙන් එක් එක් අය විසින් තමන්ගේ අභිමතය පරිදි කටයුතු කිරීමට යාමෙන් ආයතනය පිරිහීමට ලක්වේ.

සාර්ථක නායකයකු තුළ දැකිය හැකි නායකත්ව ලක්ෂණ

- බුද්ධිමත් වීම
- දැන උගත්කමින් යුක්ත වීම
- ඉවසීමෙන් කටයුතු කරන්නකු වීම
- නොපසුබට උත්සාහයෙන් යුක්ත වීම
- තම පිරිසට ආදරය කරන්නකු වීම
- නිතර සතුටින් සිටින්නකු වීම
- සැම විටම ඉලක්කයකට කටයුතු කරන්නකු වීම
- යහපත් ආකල්ප වලින් යුක්ත වන්නකු වීම
- හොඳ සන්නිවේදකයකු වීම
- විවෘත මනසකින් ප්‍රශ්න දෙස බලන්නකු වීම
- අවදානම්වලට නිර්භීතව මුහුන දෙන්නකු වීම
- අනුන්ගේ දුකේදී සංවේදී වන්නකු වීම
- නිතර අනුගාමිකයින් නිවැරදි කරන්නෙකු/පුහුණු කරන්නකු වීම
- සැම විටම සුභවාදීව සිතන්නෙකු වීම
- කායිකව හා මානසිකව නිරෝගීවන්නකු වීම
- හොද සවන්දෙන්නෙක් වීම
- කලට වේලාවට වැඩ කරන්නෙකු වීම
- පුද්ගල දක්ෂතාවයන් හදුනාගැනීමට දක්ෂයකු වීම

නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම

ස්වයං ඇගයීම 01

නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගන්නා අයෙකුට තමන් පිළිබඳ ස්වයං ඇගයීමක් කර ගැනීම වඩා වැදගත් වේ. ඒ සඳහා සුදුසු ක්‍රමවේදයක් සමාජ විද්‍යාඥයින් විසින් හදුන්වා දී ඇත. එය අප සිංහලෙන් "ශදුඅත" විශ්ලේෂණය ලෙස හා ඉංග්‍රීයෙන් "SWOT Analyse" ලෙස හදුන්වමු.

- ✓ නායකයකු වීමට තමන් තුළ ඇති **ශ**ක්තීන් මොනවාද (Strength)
- ✓ නායකයකු වීමට තමන් තුළ ඇති **දු**ර්වලතා මොනවාද (weekness)
- ✓ නායකයකු වීමට තමන් තුළ ඇති **අ**වස්ථා මොනවාද (Opportunities)
- ✓ නායකයකු වීමට තමන් තුළ ඇති **ත**ර්ජන මොනවාද (Threats)

යන කරුණු 04 පිළිබඳ ස්වයං විශ්ලේෂණයක් සිදු කිරීමෙන් නායකයෙකු සතු ගුණාංග වර්ධනය කිරීමට ඒ තුළින් මග පෙන්වීමක් සැපයෙනු ඇත.

- නායකයෙක් වීමට ඒ සඳහා ඔබ තුළ පවතින ශක්තීන්/හැකියා/ප්‍රභලතා/කුසලතා මොනවාද එවා තවදුරටත් ශක්තිමත් කර ගත හැක්කේ කෙසේද යන්න සිතන්න. ලියන්න.
- නායකයකු වීමේදී ඔබ තුළ ඇති ඉලක්ක ජය ගැනීමට බාධා කරන දුර්වලතා/නොහැකියාවන් මොනවාද, ඒවා පිටුදකින්නේ කෙසේද, අවම කරගන්නේ කෙසේද, සිතන්න. ලියන්න.
- නායකයකු වීමට ඔබට ලැබෙන අවස්ථා මොනවාද, එම අවස්ථාවලින් ප්‍රයෝජන ගන්නේ කෙසේද, සිතන්න. ලියන්න.
- ඔබගේ නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කිරීමේදී ඔටම ඇති තර්ජන මොනවාද, එම තර්ජන මගහරින්නේ/ඒවා ජය ගන්නේ කෙසේද සිතන්න. ලියන්න

මෙම කරුණු ලයිස්තු ගත කොට නිවහල් සිතුවිලි ධාරාවක් තුළින් දිනපතා විශ්ලේෂණය කළ විට ඔබට ශක්තිමත් නායකයකු වශයෙන් දිනෙන් දින සමාජය තුළ කැපීපෙනීමට හා සමාජයට සේවය කිරීමට අවස්ථාව ලැබෙනු ඇත.

ස්වයං ඇගයීම 02

දවසේ කටයුතු පිළිබඳ ආපස්සට සිතා බැලීම

අප උදෑසන අවදි වූ අවස්ථාවේ සිට නැවත නින්දට යන තෙක් නොයෙක් ක්‍රියාකාරකම් වල නියැලේ. ඔබ නින්දට යාමට පෙර (නිදි යහනේ වැතිරීමට) ඔබ දවස ගත කළ ආකාරය එකින් එක මෙනෙහි කරන්න. එහිදී ඔබට සතුටු විය හැකි කාරණා හමුවනු ඇත. සතුටු විය නොහැකි කාරණාද හමුවිය හැක. ඔබට සතුටුවිය නොහැකි කාරණා පිළිබඳ සතුටු විය නොහැක්කේ ඇයිද යන්න සිතන්න. හේතු සොයන්න. ඒවායේ දුර්වලතා හඳුනාගෙන දුර්වලතා පිටු දැකීමට කටයුතු කරන්න. එවිට ඔබට හොඳ නායකයෙක් විය හැකිය.

ඔබ ඔබට නායකයකු වන්න - බුදු රජාණන් වහන්සේ

09 මම ගුණදහමින් පිරී ශිෂ්‍යභටයෙක්මි

සාරධර්ම

අභිමතාර්ථ

01. සමාජයේ පවතින සාමූහික සංස්කෘතික අගයන් හා වටිනාකම් අඛණ්ඩව පවත්වාගෙන යාමේ අවශ්‍යතාවය අවබෝධ කරදීම.

02. ශිෂ්‍යභටයාට තුළ තිබිය යුතු විනය, හික්මවීම හා ආධ්‍යාත්මික සංවර්ධනයට සාරධර්ම වල අවශ්‍යතාවය වටහා දීම

03. පරිසර සංරක්ෂණය හා ස්වභාවික සම්පත් සුරැකීමට යොමු කරවීම.

04. සාරධර්ම අනුගමනය කරන ප්‍රජා නායකයෙක් වශයෙන් ගොඩනැගීමට යොමු කිරීම.

සාරධර්ම යනු,

- සාරධර්ම යනු මිනිස් සමාජය යහපත් මාර්ගයට යොමු කරවීමට හේතුවන ගුණධර්මයන් ය.
- සාරධර්ම ශිෂ්ඨ සම්පන්න ජන සමාජයක් විසින් එම සමාජයේ ඉදිරි ගමන හා දියුණුව පිළිගෙන ඇත්තා වූ සම්මත පැවතුම් හා හැසිරීම් රටාවන් වේ.

සාරධර්ම මගින්

01. දැනුම හා ඥානය පරපුරෙන් පරපුරට රැගෙන යයි

02. ජීවිතයට හොඳ පුරුදු ඇති කොට පුද්ගලයා තුළ ශක්තියක් ගොඩ නගයි.

03. ආකල්ප පෝෂණය කරයි. සාරධර්මයක් වර්ධනය වනවාත් සමගම ඒ හා සම්බන්ධ ආකල්පද සංවර්ධනය වේ.

04. හරි වැරදි පිළිබඳ පුද්ගලයා තුළ විනිශ්චයක් ඇති කරයි.

සමාජයෙන් ඈත් වී යන සාරධර්ම

අපගේ පිළිගත් සාරධර්ම අප කෙරෙන් ඈත් වී යන පැහැදිලි ය. මෙය විශේෂයෙන්ම ඇත්තේ ළමා යොවුන් පරපුරේය. ඊට හේතුව වී ඇත්තේ ඒවා ප්‍රගුණ නොකිරීම, බාහිර ආටෝපයට මුල්තැන දීම, මුදලට මුල්තැන දීම, ආදී කරුණුය. විශේෂයෙන්ම අද පාසල් පද්ධතිය තුල සාරධර්ම පිළිබ!ද අධ්‍යාපනයක් නොලැබේ. ඒ ගැන අවධානය යොමු වන අවස්ථා හිඟය, ආර්ථික ඇහේනිය නිසා සාරධර්ම යටපත් කර විනෝදය පතා කටයුතු කරන බැව් පෙනේ. පාප මිත්‍ර සේවනය, අන්ධ අනුකරණය, තවත් හේතු වේ.

ශිෂ්‍යභට ව්‍යාපාරය

ශිෂ්‍යභට වයාපාරය සංවිධානාත්මක ව්‍යාපාරයකි. එවැනි සංවිධානාත්මක ආයතනයකින් කිසියම් වැඩපිලිවෙලක් දියත් කිරීම වඩාත් පහසුය. අණසකට කීකරුවීමේ නීතිය මත මෙවැන්නක් ශිෂ්‍යභටයින් තුල ඉක්මනින්ම රෝපණය කල හැක. වරක් සිත් තුල කාවැද්දූ පසු එය නිරායාසයෙන්ම සෑම විටම ක්‍රියාත්මක වේ. උදාහරණයක් ලෙස ශිෂ්‍යභටයෙකු ගුරුවරයෙකුට හෝ ජ්‍යෙෂ්ඨයෙකුට අමතන විට

සිරුවට පැමිණීම පෙන්වා දිය හැක. එබැවින් ගිලිහී ගිය සාරධර්ම නැවත නැංවීමට ශිෂ්‍යභට ව්‍යාපාරයට මහඟු සේවයක් කල හැකිය. ඔවුන් පාසලේදී කැපී පෙනෙන කොටසක් බැවින් ඔවුනට බොහෝ අනුගාමිකයන් ඇත. ශිෂ්‍යභටයා රැඳී සිටිනුයේ සාරධර්ම අවශ්‍ය වන සමාජය වන ශිෂ්‍ය සමාජය හෙවත් පාසල් පද්ධතිය තුළ වීම එක් කරුණකි. ශිෂ්‍යභටයා තුල ඇති විශේෂ ගුණාංග වූ පෞරුෂත්වය, නායකත්වය, කඩිසරකම, එඩිතරබව, අප්‍රමාදය ආදී ගුණාංග නිසා ශිෂ්‍යභටයා හට මෙම කටයුත්ත සාර්ථකව ඉටුකල හැකිය.

<u>ශිෂ්‍යභටයාගේ වගකීම</u>

"හොඳ ළමයා හොඳ දරුවා" මේ වදන් අපිට බොහෝ විට අසන්නට ලැබී ඇත. හොඳ යන වචනය අපව අගය කිරීම සඳහා අපේ වටිනාකම් වැඩිකිරීම සඳහා වූ වචනයකි. ඒ වගේම නරක ළමයා යන ප්‍රකාශය තුළින් අපේ වටිනාකම අඩු කරයි. හොඳ නරක සමාජය පිළිගත් චාරිත්‍ර ධර්මයන්ට එකග වීම හා නොවිම මත කෙරෙන මෙම ප්‍රකාශන දෙක සත් චාරිත්‍ර ධර්මයන් සාරධර්ම ලෙසද හඳුන්වයි. ඒවායෙන් සමාජය පිළිගත් අගයන් වටිනාකම් නිරූපනය වේ.

පුද්ගලයා තුළ ගොඩනැගෙන සාරධර්ම ඔහු මෙලොව එළිය දුටු දා පටන් අහන්න, දකින්න, විඳින්න ලැබෙන අවස්ථාවන් තුළ සංවර්ධනය වේ. ඕනෑම අයෙකු තුළ සාරධර්ම ගොඩනැගීමට තම මව ප්‍රමුඛ පවුලේ සාමාජිකයින්, ළඳරු පාසල හා පාසල, පන්සල/පල්ලිය/කෝවිල/මස්ජිදය, යහලු යෙහෙළියන්, විද්‍යුත් මාධ්‍ය ජාලා වැනි සමාජ මාධ්‍ය බොහෝ සෙයින් බලපෑම් කරයි. පවුල පාසල ආගමික ස්ථාන වෙතින් හඳුනා ගන්නා සාරධර්ම සමග ගැටෙන සුලු යම් යම් කරුණු යහලු යෙහෙළියන් හා සමාජ මාධ්‍ය හා විද්‍යුත් මාධ්‍ය අපට හඳුනා දුන්නද ඒවා කොතෙක් දුරට නිවැරදි හා යහපත් දේද යන්න පිළිබඳව ඔබ විසින් නුවණැතිව තීරණය කළ යුතුය.

කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයකු ලෙස ඉතා උසස් විනයක්, හික්මීමක්, සංවරබවක්, තීක්ෂණයක් සමාජය ඔබෙන් බලාපොරොත්තු වේ. විනය යන්නෙන් අදහස් වන්නේද සමාජය පිළිගත් සාරධර්ම සමග ජිවත් වීමයි. සමස්ථ සමාජයම ගරු කරන සාරධර්ම මෙන්ම සමාජගත ආයතනවලට සුවිශේෂි වූ සාරධර්මද හඳුනාගත හැක. ඒ අනුව ජාතික ශිෂ්‍යභට බලකායේ ශිෂ්‍යභටයින් තුළ තිබිය යුතු සාරධර්ම ඔබ හඳුනා ගත යුතුය. කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයා තුළ තිබිය යුතු හා පිළිපැදිය යුතු සාරධර්ම මොනවාද?

<u>පාසලේ දී,</u>

01. නියමිත වේලාවට පාසල් පැමිණීම / පාසලෙන් පිටවීම.
02. පාසලේ නීතිරීති හා සම්ප්‍රදායන් රැකීම.
03. ජ්‍යෙෂ්ඨ ශිෂ්‍යයන්ට ගරු කිරීම. (ශිෂ්‍ය නායක)
04. ගුරුවරුන්ට පක්ෂපාති හා අවනත වීම.
05. ඉගෙනීමේ කටයුතු නොපිරිහෙලා ඉටුකිරීම
06. ආදර්ශමත් වීම
07. මිතුරන්ට යහමග කියාදීම

<u>නිවසේ දී,</u>

01. දෙමාපියන් / වැඩිහිටියන්ට සැමවිටම ගරුකිරීම.
02. නිවසේ කටයුතුවල දී හැකි සෑම විටකදීම දෙමාපියන්ට සහයවීම.

03. දෙමාපියන්ට කරදරයක් නොවන පරිදි කටයුතු කිරීම.

04. දෙමාපියන්ගේ දුෂ්කරතාවයන් හැඳින නිසි පරිදි කටයුතු කිරීම.

05. නිවස, එහි දේපළ, ගෙවත්ත, තමාගේ සේ සළකා ආරක්ෂා කිරීම හා අලංකාරව පවත්වා ගැනීම.

06. නිවසට පැමිණෙන අමුත්තන්ට ආචාරශිලිවීම.

07. පවුලේ සාමාජිකයින් සමඟ එක්වී සැමවිටම සුහදව කටයුතු කිරීම. ඔවුන්ගේ ඕනෑ එපාකම් පිළිබ!ද අවශ්‍යතා සොයා බැලීම.

08. පවුලේ ගරුත්වය රැකෙන පරිදි සැමවිටම හැසිරීම.

09. අසල්වැසියන් සමඟ සුහදතාවයෙන් කටයුතු කිරීම.

<u>**මහාමාර්ගයේ දී හා වෙනත් පොදු ස්ථානවල දී**</u>

01. අවට සිටින අයවළුන් තමා දෙස බලා සිටින්නේ යැයි සිතා කටුයතු කිරීම.

02. සමාජ සම්මත චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර පිලිපැදීම.

03. නීතිගරුක අන්දමින් සැමවිටම ක්‍රියාකිරීම.

04. තමාගේ සහය පතන ඕනෑම අවස්ථාවකදී හැකි අයුරින් සහයදීම.

05. අවට සිටින්නන් හට කිසිවිටෙකත් කරදරයක් නොවන අන්දමින් හැසිරීම.

06. පොදු දේපල ආරක්ෂා කිරීම.

07. අන්‍යයන්ට ආදර්ශයක් වන අයුරින් හැසිරීම.

08. හමුවන අබල දුබලයන්ට හා උපකාර අවශ්‍ය අයව!න්ට උපකාර කිරීම.

09. අන්‍යයන්ට ආචාරශිලිවීම, සැරපරුෂ නොවීම.

10. පොදු මාර්ග අවහිර නොකිරීම.

<u>**ආගම් සිද්ධස්ථාන වල දී**</u>

01. එවැනි ස්ථානවල දී පිලිපැදිය යුතු සිරිත් විරිත් වලට අනුකූලව හැසිරීම.

02. තමා අදහන ආගමට මෙන්ම අන්‍ය ආගම් වලට ද ගරු කිරීම.

03. පූජකවරුන්ට ගරුකිරීම, ආචාරශිලිවීම.

04. එම ස්ථානවල දේපල ආරක්ෂා කිරීම.

05. එම ස්ථානවල ආගම ඇදහීමේ යෙදෙන අන්‍යයන්ට බාධා නොවන අයුරින් හැසිරීම.

06. ස්ථානයට ගැලපෙන ඇ!දුම් වලින් සැරසී සිටීම.

<u>**සමාජයේ දී,**</u>

01. අන්‍යයන්ට වඩා උසස් විනයකින් යුක්තව හැසිරීම

02. තමා තුල ඇති හොඳ පුරුදු මගින් අන්‍යයන්ට ආදර්ශයක් ලබා දීම.

03. අවශ්‍ය ඕනෑම අවස්ථාවක දී නොබියව ඉදිරිපත් වීම.

04. නායකත්වය ගත යුතු ඕනෑම විටක දී නායකත්වයක් ගෙන කටයුතු කිරීම.

05. අනුගමනය කිරීමට සුදුසු අයෙකැයි අන්‍යයන් හට හැගෙන අයුරින් සැම විට ක්‍රියාකිරීම.

06. හැකි සැම අවස්ථාවකදීම සමාජ සේවා කටයුතුවල නිරතවීම.

07. නීතිගරුක පුරවැසිභාවය පිලිඹිබු වන අන්දමින් ආදර්ශමත් ජීවිතයක් ගෙන යාම.

ශිෂ්‍යභටයකු ලෙස සාරධර්ම රැක ගැනීමට ගත හැකි පියවර

1. හරිදේ වැරදි දේ හොඳින් අවබෝධ කර ගැනීම හා අන් අයට ඒ පිළිබඳ පැහැදිලි කරදීම
2. සාරධර්ම අගය කරන සමාජයක පවතින සාමකාමී හා සුහදශීලි වාතාකරණය අන් අය සමග සාකච්ජා කරමින් අගය කිරීම
3. තමන්ගේ යහලු යෙහෙළියන් සාරධර්ම සඳහා පොළඹවා ගැනීම
4. සැම විටම තමන් ආදර්ශමත් වීම
5. අනුගමනය කළ යුතු සාරධර්ම පිළිබඳ සමාජය දැනුවත් කිරීම සඳහා සුදුසු ව්‍යාපෘති ක්‍රියාත්මක

කිරීම උදා :- සාරධර්ම පුවරු ප්‍රදර්ශනය කිරීම
චිත්‍ර තරඟ හා රචනා තරඟ පැවැත්වීම
පාසලේ උදෑසන රැස්වීමේදී ඒ පිළිබඳව කථා කිරීම

6. අපේ චාරිත්‍ර වාරිත්‍ර හඳුන්වා දෙන සිරිත් මල්දම, සුභාෂිතය වැනි සාහිත්‍යාංග පරිශීලනය කිරීම හා ඒවා ප්‍රචලිත කිරීම.

සිරිමත්

සිරිමත් මගෙ සකි - යහපත් ළමයෙකි
නුවණත් ඇත්තෙකි - වැඩටත් සමතෙකි
උදයම පුබුදී - මුහුණට දිය දී
කුල දෙවි නමදී- ගේ දොර අමදී

පාඩම් කරනට - පතපොත ගෙන සිට
සිත වෙන දෙයකට - නොහරී කිසිවිට
වේලාව නොවරද - කෑමට ආ සඳ
ඔහුට වඩා සොඳ - මහතෙක් කවරෙද

පාසල් යන්නේ - දෙව්ලොව මෙන්නේ
දැක දරුවන්නේ - මුහුණ පිපින්නේ
එහි කියවීමට - ලියුමට කියුමට
කවු ගී කීමට - දෙවෙනිද කා හට

සෙල්ලම් පලහෙදී - සිරිමත් දුටු සඳ
එනු එනු යයි සොඳ - නොකියන්නේ කොද
වැඩිහිටියන් හට - දන්වා නිසි කොට
කටයුතු කරනට - කැමතිය හැම විට

නින්දට යන තැන - කුල දෙවි වඳිමින
කටයුතු පසඳින - සලකයි නුවණින
සොඳ දේ සිතුමත් - සිතු දේ කීමත්
කී දේ කෙරුමත් - නොහරී සිරිමත්

මව්පිය සහ ගුරු - නෑදෑ සොහොයුරු
සැමටම කී කරු - සැපතෙකි මේ දරු

(කුමාරතුංග මුනිදාස)

කනිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයාද සිරිමත් වැන්නෙකි.

කනිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටවිය සිරිමතියකි.

සිරිමත් තුළ ඇති ගුණයහපත්කම, හොඳ පුරුදු කනිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයා භටවිය තුළත් වර්ධනය කර ගැනිමට කටයුතු කිරීම ඉතා වැදගත් වේ

10 ධීර අභ්‍යාස තුළින් අත්දැකීම් ලබමු

හැඳින්වීම

අපට ජීවත් වීමේදී බොහෝ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ. අභියෝග ජය ගනිමින් ඉදිරියට ගමන් කිරීම ජීවිත සාර්ථකත්වයට හේතු වේ. අභියෝග ජය ගැනීම සඳහා සිත ශක්තිමත් විය යුතුය. කය නිරෝගිමත් විය යුතුය. සිත කය නිරෝගිමත් බව මෙන්ම ශක්තිමත්භාවය අභියෝග ජය ගැනීමට අත්දැකීම්ද වැදගත්වේ. කුඩා අවදියේ පටන් ලබන අත්දැකීම් ජීවිතය පුරාම අපට ප්‍රයෝජනවත් වේ. අප ලබා ඇති අත්දැකීම් ප්‍රමාණය අනුව අභියෝග ඉදිරියේ ජය හෝ පරාජය තීරණය වනු ඇත. අත්දැකීම් බහුල පුද්ගලයා අභියෝග වලින් ජය ලබාගන්නා අතර අත්දැකීම් විරල පුද්ගලයා අභියෝග ඉදිරියේ පසුබායි. අසාර්ථකත්වයට පත්වේ.

ඕනෑම අභියෝගයකට නොබියව මුහුණ දීමට අවශ්‍ය ශක්තිය හා ආත්ම විශ්වාසය වික්‍රමාන්විත අභ්‍යාස, ධීර අභ්‍යාස තුළින් අපට ලබාගත හැකිය. ධීර අභ්‍යාසයන්හි දී අත්දැකීම් තුළින් ආත්ම ශක්තිය, ආත්ම විශ්වාසය ගොඩනැගීම මෙන්ම නිවැරදි තාක්ෂණ ක්‍රම ශිල්පය හඳුනා ගැනීමටත් ඒවා අභ්‍යාස කිරීමටත් අවස්ථාවන් ලැබේ.

උදා :- කිසියම් අයෙකුට ගසකට නැගීමට සිදුවුවහොත් ගසට නැගීමේ ශිල්පීය ක්‍රමය නොදන්නා අයෙකුට වඩාත් ආයාසයකින් හා වෙහෙසට පත් වී ක්‍රියාවේ නියැලීමට සිදු වේ. නමුත් ශිල්පීය තාක්ෂණය දන්නා ආයෙකුට එතරම් වෙහෙසකින් හා වෑයමකින් තොරව ගසට නැගීමට හැකියාව ඇත.

මෙයින් අදහස් වන්නේ සෑම ක්‍රියාවක් පිටුපසම ශිල්පීය ක්‍රමය හා සම්බන්ධ වූ විද්‍යාත්මක ක්‍රමයක් ඇති බවය.

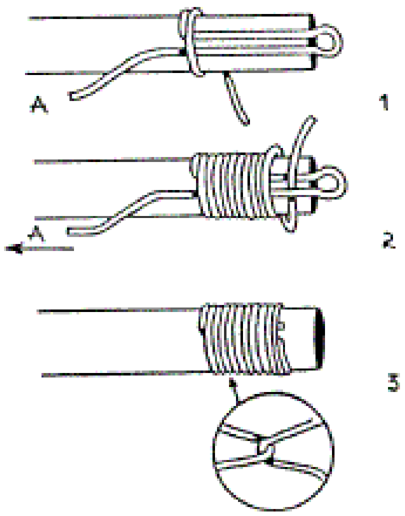
සාමාන්‍ය පුද්ගලයකුට පහසුවෙන් ඉටු කළ නොහැකි කාර්යයක් ඉටු කිරීම වික්‍රමාන්විත ක්‍රියාවකි. බොහෝ විට මේ සඳහා තම කැපවීම, කණ්ඩායමේ අනෙකුත් අයගේ සහයෝගය හා විශේෂ උපකරණ වල ආධාරය ලබා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. ගවේෂණ චාරිකා, කඳු නැගීම, කඹ ආශ්‍රිත ක්‍රියාකාරකම්, ජල මාර්ග තරණය, ඔරු පාරු පැදීම, රැවල් යාත්‍රා ගමන්, වෘක්ෂලතා හා සතුන් නිරීක්ෂණය, සතුන්පිට යාම ආදිය ධීර අභ්‍යාසයන්ට උදාහරණ ලෙස දැක්විය හැක.

මෙම කාර්ය හා නිරත වීමෙන් තම හැකියාවන් මෙන්ම නොහැකියාවන්ද, සැගවුණු ශක්තීන්ද හඳුනා ගැනීමට අවකාශය ලැබේ. එමෙන්ම කණ්ඩායම් හැඟීම, නායකත්ව ගුණාංග කළමනාකරණය, පරිසර අවබෝධය හා පුද්ගල අවබෝධයද ලබා ගැනීමට අවකාශ ලැබේ. එබැවින් ධීර ක්‍රියාකාරකම් තුළින් කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයා ලබන අත්දැකීම් ඉතා වැදගත් වේ. ඉදිරියේ විස්තර කරන ධීර අභ්‍යාසයන් ඛණ්ඩ, කණ්ඩායම්, බලඇණි මට්ටමින් සංවිධානය කොට කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයා අත්දැකීම් බහුල පුද්ගලයකු කිරීම අවශ්‍ය වේ.

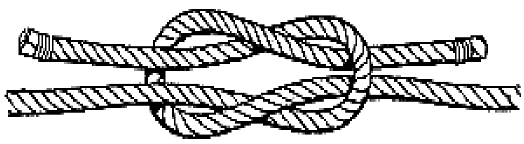
ගැට හා බැමි

ගැට වර්ග හා ඒවායේ ප්‍රයෝජන හඳුනා ගැනීම

ලනු අග වෙලීම - Simple whipping

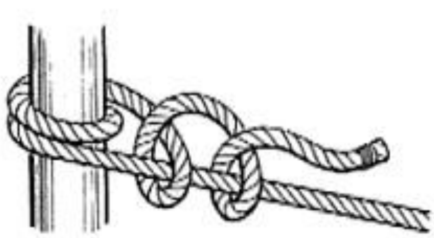


පිරිමි ගැටය Reef Knots



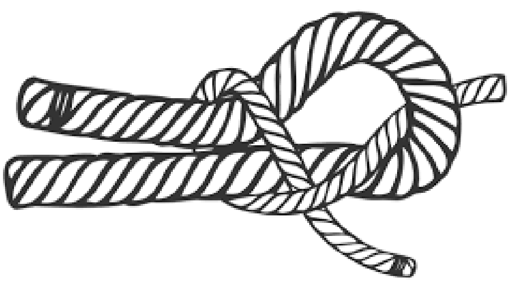
Reef Knot

වටයක් පැටළු වලලු දෙකේ ගැටය Round turn and Two Half Hitches

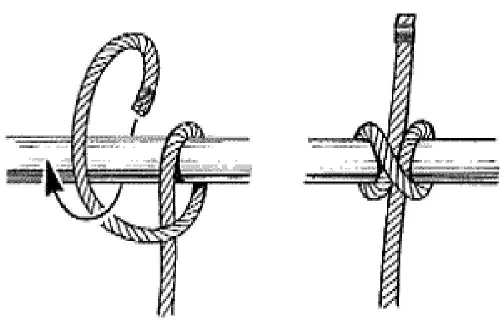


Round Turn With Two Half Hitches

රැවල් ගැටය Sheet Bend

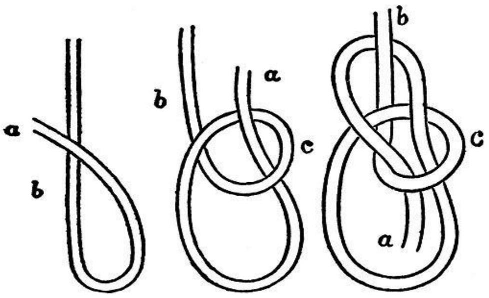


කොස්පොත්තා ගැටය Clove Hitch

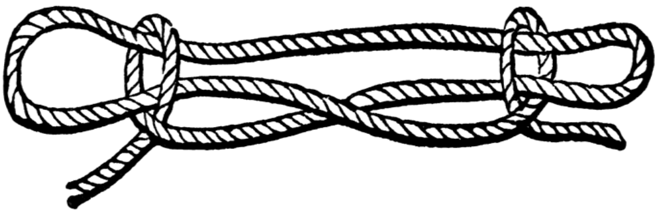


Clove Hitch

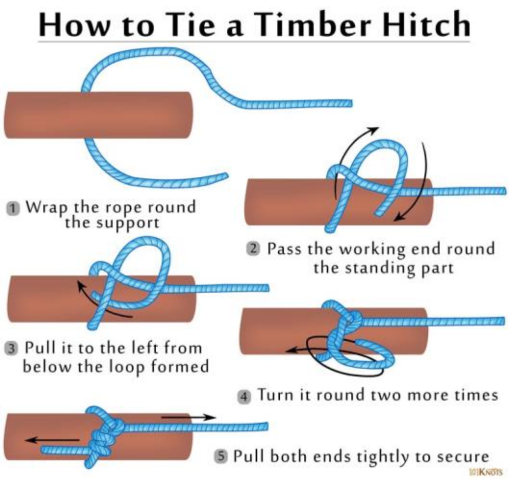
ජීවිතාරක්ෂක ගැටය Bowline Knot



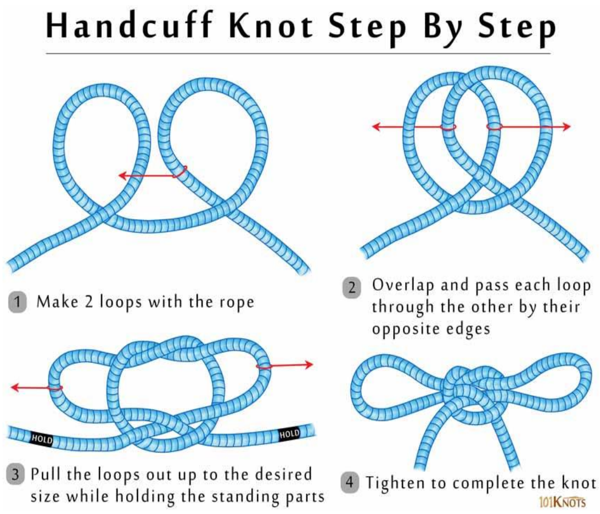
කඹ කෙටිකිරීමේ ගැටය Sheep Shank



කඳන් ගැටය Timber Knots

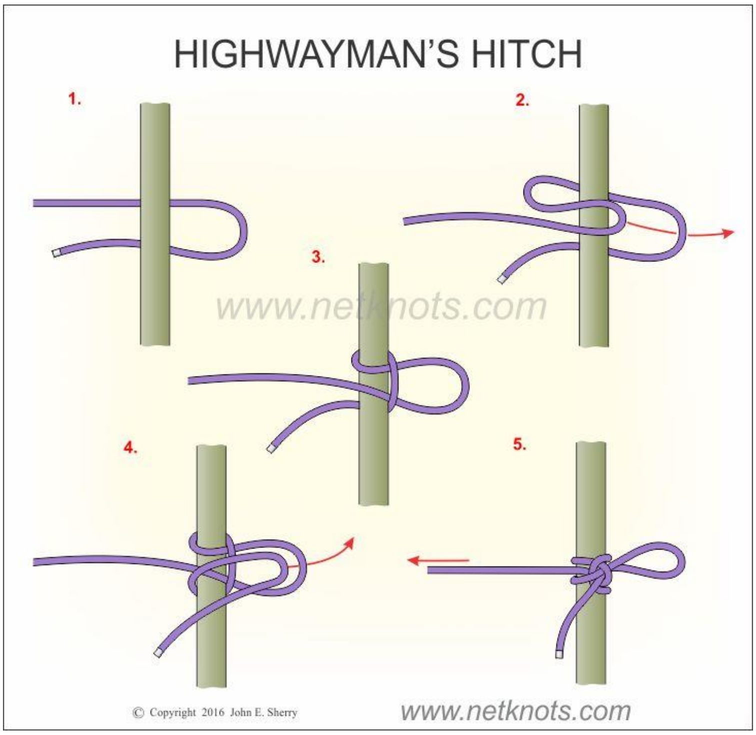


මංපහරන්නාගේ ගැටය Fireman Knots



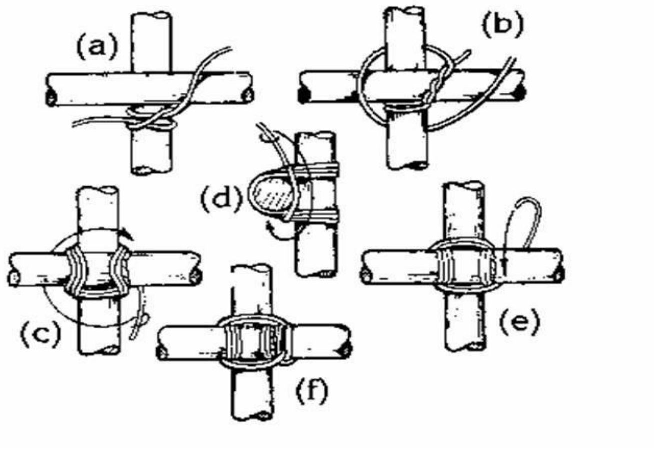
පුටු ගැටය

Highwayman's Hitch

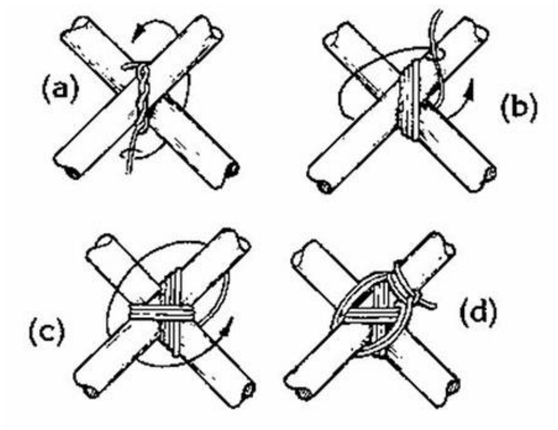


ගැට වර්ග භාවිතයෙන් පහත සඳහන් බැමි වර්ග ඉගෙනීම හා ඒවායේ ප්‍රයෝජන හඳුනා ගැනීම

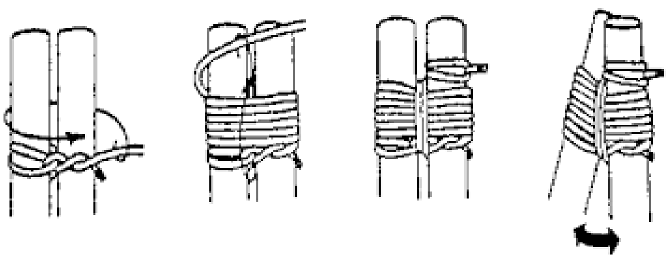
හතරැස් බැම්ම **Square Lashing**



කතිර බැම්ම **Diagonal Lashing**



කතුරු බැම්ම **Sheer Lashing**

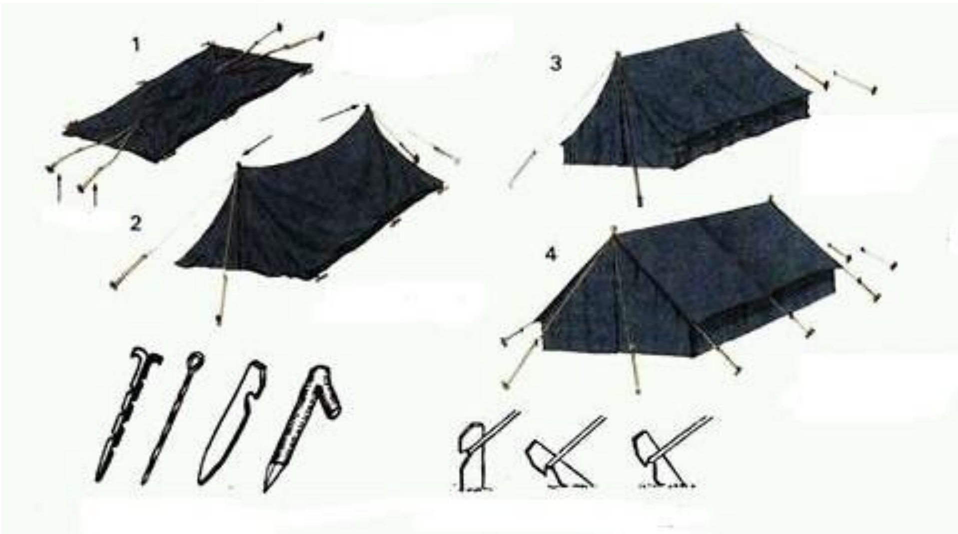


කූඩාරම් ගැසීම හා කඳවුරු බැඳීම

කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට ක්‍රියාකාරකම්වලදී හා ගවේෂණ චාරිකා වලදී අවශ්‍ය පරිදි කූඩාරම් ගැසීම හා කඳවුරු බැඳීමේ කුසලතාවය කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයන්ට ලබා දිය යුතුය. මේ සඳහා අවශ්‍ය කූඩාරම හා මේ පිළිබඳ ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතා කිරීම සම්බන්ධයෙන් නිපුණතාවයක් ඇති ගුරුභවතුන්ගෙන් සහය ලබා ගත හැක.

කූඩාරමක කොටස්

කූඩාරමක් සකස් කිරීමේ පියවර



පළමුවන පියවර

කූඩාරමේ ප්‍රධාන පොලු සිටුවා ප්‍රධාන ආධාරක ලනු දෙක ප්‍රධාන ලියේ දුරට සමාන දුරකින් හෝ ඊට වැඩි දුරකින් ගැට ගසන්න. ඉන් පසු පළමු ජායාරූපයේ පරිදි කැනපිය දිග හරින්න.

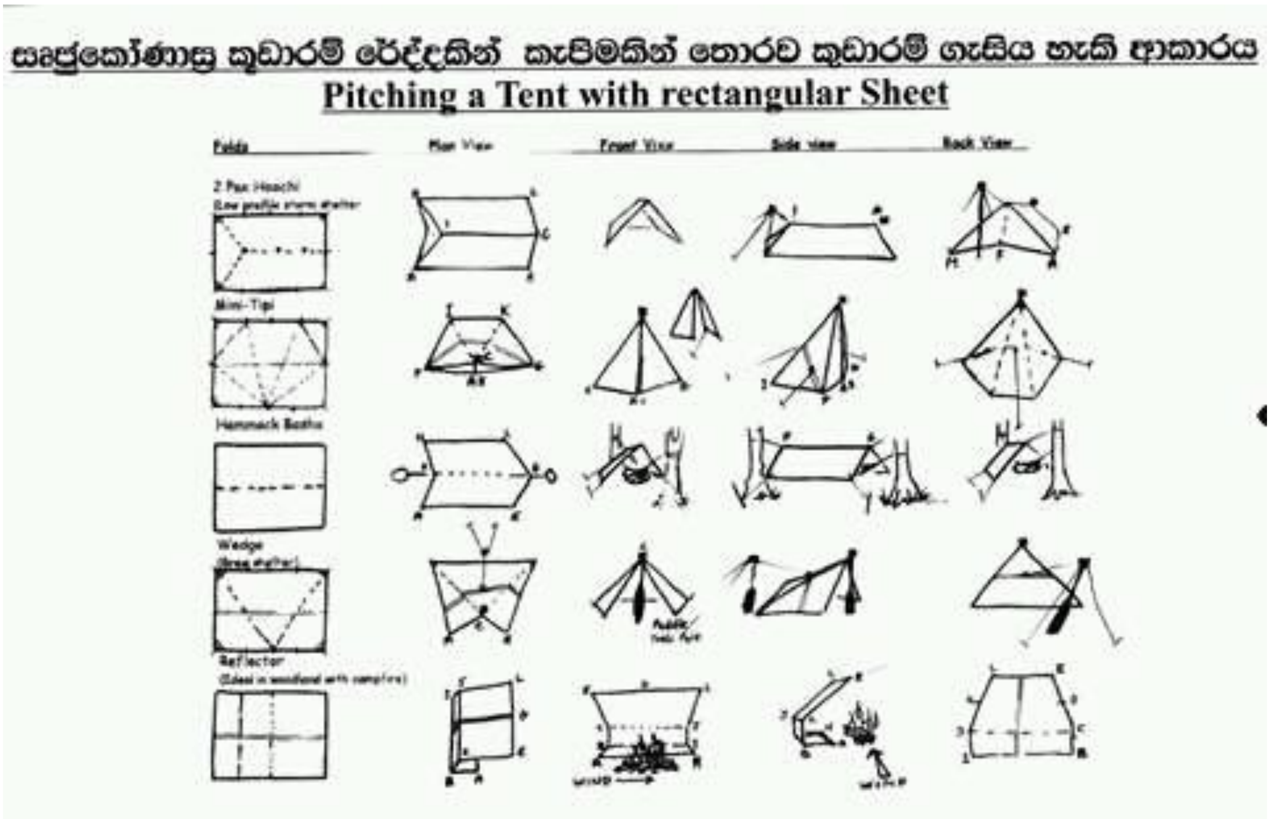
දෙවන පියවර

දෙවන ජායා රූපය පරිදි ආධාරක කණු දෙක මතින් මුදුන් වහලය සිටින සේ කැනපිය තබා කූඩාරමේ කොන් හතරේ ආධාරක ලනු පළමුවත් ඉන්පසු කොන් සතරේ ලනු අදින්න.

තෙවන පියවර

තෙවන ජායා රූපය පරිදි කූඩාරමේ පැති බිත්ති ඇදෙන සේ අනිකුත් ආධාරක ලනු හොඳින් ඇද කුඤ්ඤ වල ගැට ගසන්න

හතරවන ජායා රූපයෙන් දැක්වෙන්නේ නිවැරදිව සකස් කරන ලද කූඩාරමකි.



කූඩාරමක් ඉදිකිරීමේදී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු

- වියලි හා තැනිතලා භූමියක් තෝරාගත යුතුය
- හිරු නැගෙන හා බසින දිශාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය
- සුළං හමන දිශාව පිළිබඳ සැලකිළිමත් විය යුතුය
- අසල ජල මාර්ගයක් තිබේනම් ජලය පිටාර ගැලීමට ඇති අවධානම පිළිබඳ සැලකිලිමත් විය යුතුය
- හදිසි වැසි තත්ත්වයකදී කූඩාරමට ජලය ඇතුල් නොවන පරිද කූඩාරමේ බිම සකස් කිරීමට අවධානය යොමු කළ යුතුය

කඳවුරු බැඳීම

කඳවුරු බැඳීමේදී සැලකිය යුතු කරුණු

- ආරක්ෂාව (වන සතුන්, ගිනිදර, ජලය වැනි)
- තෙත රහිත වියළි තැනිතලා භූමියක් වීම
- ඉහල වන ආවරණයක් තිබීම
- පහසුවෙන් ජලය සපයා ගත හැකි වීම
- අසනීපකරුවන් ඉවත්කර ගැනීමට ඇති පහසුව
- ප්‍රමාණවත් ඉඩකඩ සහිත වීම
- පහසුවෙන් වට ආරක්ෂාව යෙදීමට හැකි වීම

කඳවුරු බැඳ ඉටුකළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

- ආහාරපාන සකස් කර ගැනීම
- විවේකය ගත කිරීම
- ගස්වැල්, කුරුල්ලන් සතුන් නිරීක්ෂණය හා තොරතුරු රැස් කිරීම
- ඉදිරි සැලසුම් සකස් කිරීම
- අත්දැකීම් හුවමාරු කර ගැනීම
- කණ්ඩායම් සාමූහිකත්වය ක්‍රියාවට නැංවීම

බාධක තරණය

අපේක්ෂිත අරමුණු

- හැකියාවන් උරගා බැලීමට අවස්ථාව ලබාදීම
- පුද්ගල නිපුනතාවයන් වැඩිදියුණු කිරීම
- හදිසි අවස්ථාවක දී ක්‍රියා කිරීම පිළිබඳ පූර්ව පුහුණුවක් ලබාදීම
- නිවැරදි තාක්‍ෂණික ශිල්පක්‍රම හඳුන්වා දීම

බාධක තරණය සඳහා පාසලේ හෝ බලඇණි මූලස්ථානයේ හෝ සකස් කළ බාධාක 03ක් ඊට වැඩි සංඛ්‍යාවක් ඇතුළත් බාධක පන්තියක් මගින් ශිෂ්‍යභටයින් සඳහා අවශ්‍යය නිපුනතාවය හා ශිල්පීය හැකියාව ලබාදීමට අපේක්‍ෂා කෙරේ. මෙහි දී කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයාට දැරිය හැකි පමණින් හා ආරක්‍ෂාව මූලිකත්වයෙහි ලා සලකමින් ජීවිතාරක්‍ෂාව පිළිබඳ සියළු විධිවිධාන යොදා බණ්ඩ භාර නිලධාරී හෝ බණ්ඩ භාර ගුරු භවතාගේ අධීක්‍ෂණය යටතේ කටයුතු කිරීමට උපදේශකයින් වගබලාගත යුතු ය.

බාධක

1. අඩි 08ක් උස කඹයක් තරණය කිරීම
2. තිරස් අතට ඇති අඩි 10 දිග කඹයක ගමන් කිරීම
3. අඩි 08ත් 10ත් අතර ඒ දණ්ඩක් තරණය කිරීම
4. ටයර් බාධක තරණය
5. අහස් ඉනිමග තරණය කිරීම
6. බිංගෙයක් හරහා යාම
7. ටාසන් කඹයක් තරණය කිරීම
8. කඹයක් ආධාරයෙන් දණහිස ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි නොවූ ජල පහරකින් එතෙර වීම
9. කඹයක් ආධාරයෙන් ගස් දෙකක් අතර බඳින ලද ලණු පාලමක් තරණය කිරීම
10. Cat work / Zig Zag ටයර් බාධකය

කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්

අපේක්ෂිත අරමුණු

- අවස්ථානුකූලව නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම
- සන්නිවේදන කුසලතිවය වර්ධනය කර ගැනීම
- සහයෝගය, සහජීවනය, වගකීම, වගවීම පිළිබඳ ආකල්ප වර්ධනය කර ගැනීම
- භෞතික හා මානව සම්පත් කළමනාකරණය, කාල කාළමනාකරණය හා නිර්මාණශීලිභාවය පිළිබඳ
  කුසලතා වර්ධනය කර ගැනීම
- ස්භාවික පරිසරයේ වටිනාකම් හා මානව වටිනාකම් අගය කිරීමේ කුසලතාවය වර්ධනය කර ගනී

ක්‍රියාකාරකම්

ක්‍රියාකාරකම 01 - කඩදාසි වැට (paper gate)

අපේක්ෂිත සුවිශේෂී අරමුණු

- භෞතික හා මානව සම්පත් කළමනාකරණය, කාල කාළමනාකරණය හා නිර්මාණශීලිභාවය පිළිබඳ කුසලතා වර්ධනය කිරීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

වර්ණ A4 කඩදාසියකින් 1/4ක පමණ කැබලි

කණ්ඩායමක සාමාජික සංඛ්‍යාව

10-12 අතර

උපදෙස්

දී තිබෙන A4 කඩදාසි කැබැල්ල යොදාගෙන කණ්ඩායමේ සියලු දෙනාටම රැදී සිටීමට හැකි ප්‍රමාණයේ වළල්ලක් සාදා ගැනීමට උපදෙස් දීම.

කොන්දේසි

- නැවත A4 කඩදාසි ලබා නොදේ
- කඩදාසි වලල්ල නොකැඩි යුතුයි
- දෙකොන ගැට ගැසීම, ඇලවීම සිදු නොකල යුතුයි.
- කාලය - විනාඩි 15
- ජයග්‍රහනය - කොන්දේසි වලට යටත්ව සියලු දෙනාටම ඇතුලත සිටිය හැකි වන සේ නොකැඩුනු වලල්ලක් සකස් කළ කණ්ඩායම

අමතර උපදෙස් - එක් වටයක් අවසන් වූ පසු අවශ්‍ය මග පෙන්වීම් ලබා දී සෑම කණ්ඩායමකට ජයග්‍රහනයට අවස්ථාව ලබා දීම

ක්‍රියාකාරකම 02 - අන්ධ කඹය (Blind rope)

අපේක්ෂිත සුවිශේෂී අරමුණ

- සන්නිවේදන කුසලතිවය වර්ධනය කර ගැනීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

මීටර් 10ක් පමණ පරිධියක් ලැබෙන සේ සකස් කළ කනු වළලු කිහිපයක්, දෑස් බැඳීමට රෙදි පටි (රෙදි පටි නොමැතිනම් දෑස් පියාගෙන වුවද ක්‍රියාකාරකම සිදු කළ හැක.

කණ්ඩායමක සාමාජික සංඛ්‍යාව

10-12 අතර

උපදෙස්

- කණ්ඩායමේ හි සාමාජිකයින්ගේ දෑස් බැද ලණු වළල්ලෙන් පිටත සිට සෑම අයෙකුටම ලණු වළල්ල අල්ලා ගැම්මට පැවසීම. දෑස් බැදීමට රෙදි පටි නොමැති විට ලණු වළල්ල අල්ලා ගැනීමෙන් පසුඑය අත නොහැරෙන සේ පිටතට හැරවීම සිදු කළ හැක.
- උපදේසක විසින් කණ්ඩායම්වලට කිසියම් ජ්‍යාමිතික හැඩයක් (ත්‍රිකෝණයක්, සෘජුකෝණාස්‍රයක් ආදී වශයෙන්) ලණු වළල්ලෙන් නිර්මාණය කර බිම තබා දෑත් ඉවතට ගෙන සිට ගැනීමට උපදෙස් දීම
- උපදේසක ජ්‍යාමිතික හැඩ පරීක්ෂාකර හොඳම ජ්‍යාමිතික හැඩය තෝරා ගැනීම

කොන්දේසි

- ලණු වළල්ල බිම තැබූ පසු අතින් අල්ලා සකස් කිරීම නොකළ යුතය.
- කාලය - විනාඩි 15
- ජයග්‍රහනය - වැඩිම වතාවක් ජ්‍යාමිතික හැඩය නිවැරදිව නිර්මාණය කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම වේ

අමතර උපදෙස් - එක් වටයක් අවසන් වූ පසු අවශ්‍ය මග පෙන්වීම් ලබා දී සෑම කණ්ඩායමකට ජයග්‍රහනයට අවස්ථාව ලබා දීම

ක්‍රියාකාරකම 03 - පුපුරණ ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනය (Explosive transport)

අපේක්ෂිත සුවිශේෂී අරමුණ

- සහයෝගය, සහජීවනය, වගකීම, වගවීම පිළිබඳ ආකල්ප වර්ධනය කර ගැනීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

පිල්බෝල 25, අගල් 1/2 පීවීසී බට අඩි 1 1/2 කැබලි 10ක්, ලීටරයේ හිස් අයිස් ක්‍රීම් බඳුන් 02ක් එක් කණ්ඩායමක් සඳහා අවශ්‍ය වේ

කණ්ඩායමක සාමාජික සංඛ්‍යාව

10-12 අතර

උපදෙස්

- එක් ස්ථායක පීවීසී බට කැබලි 10 හා පිල්බෝල දැමූ භාජනයක් තැබිය යුතු අතර ඊට අඩි 15ක් ඉදිරියෙන් අනෙක් හිස් බඳුන තැබිය යුතුය.
- පීවීසී බට ආධාරයෙන් බිම නොවැටෙන පරිදි පිල්බෝල 25 අනෙක් භාජනයට දැමිය යුතුයි.

කොන්දේසි

- පිල්බෝල අතින් ඇල්ලිය හැක්කේ ආරම්භක සාමාජිකයාට පමණි
- පිල්බෝල සෑම බටයක් තුළින්ම ගමන් කළ යුතුයි
- බිම වැටෙන පිල්බෝල නැවත යොදාගත නොහැක
- කාලය - විනාඩි 15
- ජයග්‍රහනය - වැඩිම පිල්බෝල ප්‍රමාණයක් හිස් භාජනයට දමන කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම වේ

අමතර උපදෙස් - එක් වටයක් අවසන් වූ පසු අවශ්‍ය මග පෙන්වීම් ලබා දී සෑම කණ්ඩායමකට ජයග්‍රහනයට අවස්ථාව ලබා දීම

ක්‍රියාකාරකම 04 - පැද්දෙන නලාව (Blowing whistle)

අපේක්ෂිත සුවිශේෂී අරමුණ

- අවස්ථානුකූලව නායකත්ව ගුණාංග වර්ධනය කර ගැනීම

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

අඩි 25ක ටුවයින් නූල් කැබැල්ලක්, විසිල් එකක් එක් කණ්ඩායමකට අවශ්‍ය වේ

කණ්ඩායමක සාමාජික සංඛ්‍යාව

10-12 අතර

උපදෙස්

- නූල ආධාරයෙන් විසිල් එක උස ගසක බිම සිට උස් පහත් කළ හැකි වන සේ විසිල් එක රදවාගත යුතුවේ.
- ඉන් පසු බිම් මට්ටමේ සිට අගල් 02ක් උසින් විසිල් එක රදවා සියලු දෙනාටම පිඹීමට අවස්ථාව ලබා දිය යුතුය.
- සියලු දෙනාම විසිල් එක පිඹීමෙන් පසු අඩි 05ක් උසින් එල්ලා නැවත සියලු දෙනාටම පිඹීමට අවස්ථාවක් ලබා දිය යුතුය
- ඉන්පසු අඩි 07ක් උසින් එල්ලා එක් අයෙකුට පමණක් අනෙක් අයගේ සහයෝගයෙන් පිඹීමට අවස්ථාවක් ලබා දිය යුතුය

කොන්දේසි

- කිසිම විටක විසිල් එක පිඹීමේදී අතින් නොඇල්ලිය යුතුය
- කාලය - විනාඩි 20
- ජයග්‍රහණය - අඩි 07දී විසිල් එක ප්‍රථමයෙන් පිඹින කණ්ඩායම ජයග්‍රාහී කණ්ඩායම වේ

අමතර උපදෙස් - එක් වටයක් අවසන් වූ පසු අවශ්‍ය මග පෙන්වීම් ලබා දී සෑම කණ්ඩායමකට ජයග්‍රහනයට අවස්ථාව ලබා දීම. ශිෂ්‍යභටයින්ගේ ආරක්ෂාව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතුය

ක්‍රියාකාරකම 05 - බැලුන් කුළුන (Balloon Tower)

අපේක්ෂිත සුවිශේෂී අරමුණ

- ස්භාවික පරිසරයේ වටිනාකම් හා මානව වටිනාකම් අගය කිරීමේ කුසලතාවය වර්ධනය කර ගනී

අවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය

බැලුන් 25, සෙලෝ ටේප් එකක්, පත්තර කඩදාසියක් එක් කණ්ඩායමකට අවශ්‍ය වේ

කණ්ඩායමක සාමාජික සංඛ්‍යාව

10-12 අතර

උපදෙස්

- බැලුන් සියල්ල උපයෝගි කරගෙන ආධාරකයක් රහිතව කෙළින් සිටුවා තැබිය හැකි උසම බැලුන් කුළුණක් නිර්මාණය කිරීමට උපදෙස් දීම

කොන්දේසි

- කිසිම විටක දී තිබෙන ද්‍රව්‍ය හැරුණු කොටගෙන වෙනත් ද්‍රව්‍ය භාවිතා නොකළ යුතුය
- බැලුන් කුලුන පහසුවෙන් ඕනෑම තැනකට ගෙන ගොස් කෙළින් සිටුවා තැබීමට හැකිවිය යුතුය.
- කාලය - විනාඩි 10

ජයග්‍රහණය - කොන්දේසි වලට එකගව උසුම බැලුන් කුලුන සාදන කණ්ඩායම ජයග්‍රාහි කණ්ඩායම වේ

ගවේෂණාත්මක චාරිකාව

හැඳින්වීම

සෑම බණ්ඩයක්ම අවම වශයෙන් වසරකට දෙවරක් එනම් පළමු අඩ වසර තුළදී හා දෙවන අඩ වසර තළදී ගවේෂණාත්මක චාරිකාවක් සංවිධානය කළ යුතුය. පාසල පිහිටි ප්‍රදේශය, ප්‍රදේශයේ පරිසරය හා සම්පත් ප්‍රයෝජනයට ගෙන මෙම ගවේෂණාත්මක චාරිකා සංවිධාන සැලසුම් කිරීම වඩාත් යෝග්‍ය වේ. චාරිකාව එක් දිනකට සීමා විය යුතුය. කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයා විසින් මීට පෙර උගත් කුඩාරම් ගැසීම, ගැට හා බැම්, බාධක තරණය කිරීමේ ශිල්පක්‍රම කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයාට ගැලපෙන මට්ටමෙන් ප්‍රායෝගිකව යොදා ගැනීමට අවස්ථාවක් ලබා දිය යුතුය.

ගවේෂණාත්මක චාරිකාවක් සම්පාදනය කිරීම තුළින් සැබෑ ජීවන අත් දැකීම් ලබා ගැනීමට ඉඩ ප්‍රස්ථා ලබා දිය යුතුය. ගවේෂණාත්මක චාරිකාව සෑම විටම ආරක්ෂාව හා සම්මත මූලධර්මන්ට ප්‍රමුඛත්වය දෙමින් ශිෂ්‍යභට ජීවිත ආරක්ෂාව පිළිබඳ විශේෂයෙන් සැලකිලිමත් වීම ඉතා වැදගත් වේ. එමෙන්ම මෙම චාරිකාව පිළිබඳව විදුහල්පති, බලඇණි අණදෙන නිළධාරී වෙතින් අනුමැතිය ලබා දිය යුතු අතර ලඟම ඇති පොලිසිය හා ලගම ඇති යුධ හමුදා කඳවුර හෝ වෙනත් හමුදා කඳවුරක් කල් වේලා ඇතිව දැනුවත් කිරීම වැදගත් වේ.

ගවේෂණාත්මක චාරිකාවකට අවශ්‍ය උපකරණ

ආහාරපාන	කඹ කිහිපයක්
ඇඳුම් පැළඳුම්	සටහන් තැබීමේ උපකරණ

සනිපාරක්ෂක උපකරණ	ශ්‍රව්‍ය දෘෂ්‍ය උපකරණ
ප්‍රථමාධාර	චාරිකාවට අදාල සිතියමය
ආරක්ෂක උපකරණ	කොම්පාසුවක්

ගවේෂණාත්මක චාරිකාවක අරමුණු

- කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයාට ප්‍රායෝගික ජීවන අත්දැකීම් ලබා දීම
- ධීර ක්‍රියාකාරකම් තුළින් අත්දැකීම් ලබමු පාඩම යටතේ උගත් ශිල්පීය ක්‍රම භාවිතයට අවසථාවක් ලබා දීම
- පරිසරය, සමාජය, සංස්කෘතිය පෞරාණික උරුමයන්, ජන ජීවිතය හා වන සතුන් ආදී කරුණු පිළිබඳව සුවිශේෂීව අධ්‍යයනය කිරීමට යොමු කිරීම
- ධීර අත්දැකීම් ලබා ගැනීමට අවස්ථා සම්පාදනය කිරීම
- සාමුහිකත්වය සහ කණ්ඩායම් හැගීම් වර්ධනය කිරීම
- ශිෂ්‍යභටයා තුළ ඇති ප්‍රබලතා හා දුබලතා හඳුනා ගැනමීට අවස්ථාවක් ලබා ගැනීම
- නායකත්වය සඳහා අවස්ථාවක් ලබා දීම
  (මීට අමතරව තම ශිෂ්‍යභට බණ්ඩය විසින් සංවිධානය කරණු ලබන ගවේෂණාත්මක චාරිකාව සඳහා සුවිශේෂී අරමුණු හඳුනාගැනීමට කටයුතු කරන්න)

ගවේෂණාත්මක චාරිකාවට සූදානම් වීම

- ප්‍රදේශය හඳුනා ගැනීම
- සැලසුම් කිරීම
- අවශ්‍ය අනුමැතිය ලබා ගැනීම
- ප්‍රදේශයේ පිහිටි රජයේ ආයතන දැනුවත් කිරීම
- සහභාගිවන්නන් දැනුවත් කිරීම
- අවශ්‍ය උපකරණ ආදිය රැස් කිරීම
- චාරිකාව ක්‍රියාත්මක කිරීම

ගවේෂණ සැලැස්මක ඇතුලත් විය යුතු කරුණු

- ගවේෂණයේ යෙදීමේ අරමුණු
- යෝජිත දිනය, ආරම්භක වේලාව, අවසාන වේලාව
- ප්‍රදේශයේ හා ප්‍රදේශය පිළිබඳ විශේෂිත සැලකිය යුතු කරුණු
- සහභාගී වන්නන්
- ගවේෂණයේ පිවයර
- ආහාරපාන ලබා ගන්නා ක්‍රමවේද
- හදිසි අවස්ථාවක ක්‍රියාකරණ ආකාරය
- ප්‍රථමාධාර
- සහභාගීවන්නන් රැගෙන යායුතු උපකරණ
- භාරකාරත්වය හා මෙහෙයවීම කා විසින්ද යන්න
- ධීර අභ්‍යාස හා විශේෂ පුහුණු අවස්ථා
- අනුමැතිය ලබා ගැනීම

ගවේෂණාත්මක චාරිකාවකදී කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභටයන් විසින් තොරතුරු රැස් කිරීමේ ආකෘති පත්‍රය

<u>ගවේෂණාත්මක චාරිකාව 2020 ජූනි මස 15 වන දින</u>

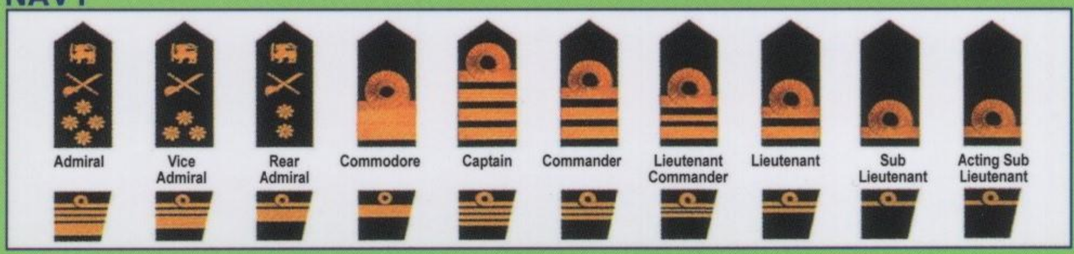
වේලාව	ස්ථානය	ලද අත්දැකීම	විශේෂ කරුණු

CORRESPONDING RANKS

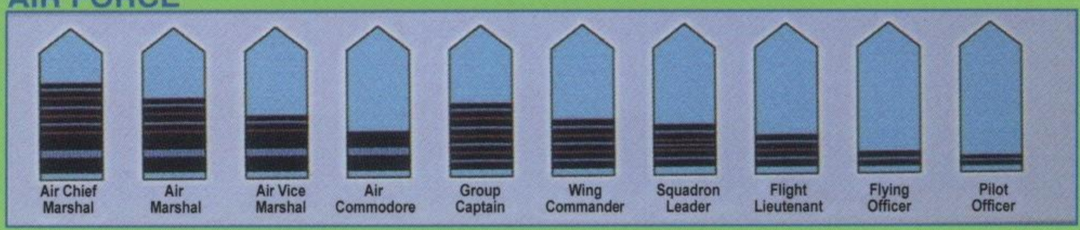
COMMISSIONED OFFICERS

ARMY

NAVY

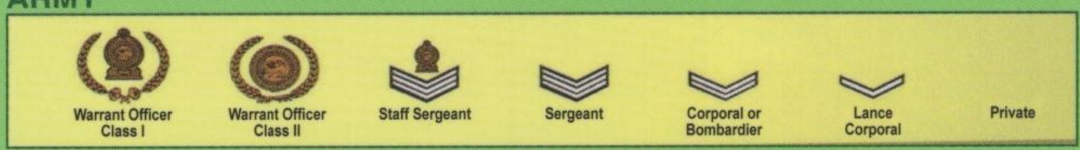


AIR FORCE

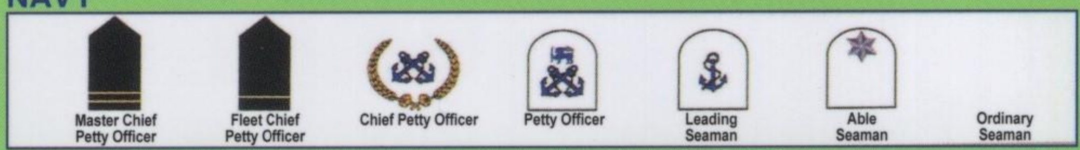


WARRANT OFFICERS, NON COMMISSIONED OFFICERS & OTHER RANKS

ARMY



NAVY



AIR FORCE

ජ්‍යෙෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට නිළ ධූරාවලිය හා ලාංඡන

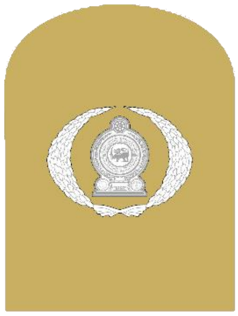
ලාන්ස් කෝප්‍රල්

කෝප්‍රල්

සැරයන්

මාණ්ඩලික සැරයන්

බලලත් නිලධාරි II



බලලත් නිලධාරි I

කණිෂ්ඨ ශිෂ්‍යභට නිළ ධූරාවලිය හා ලාංඡන

ලාන්ස් කෝප්‍රල්

කෝප්‍රල්

සැරයන්

සැයු

1. සෑම නිල ලාංජනයක් ම නිවැරදි ප්‍රමිතීන්ට අනුව පැළඳිම ශිෂ්‍යභටයගේ වගකිම වේ.

2. ලාන්ස් කෝප්‍රල් සිට සැරයන් දක්වා නිල ලාංජන දක්වා ඇති පරිදි කළු පැහැති ඉරි සහිතව කහ පැහැයෙන් විය යුතුය.

2. සෑම නිළ ලාංජනයක්ම වම් හා දකුණු උරහිස් දෙපසම පැළඳිය යුතුය.

සටහන්

සටහන්