

හදින් අනතුරු

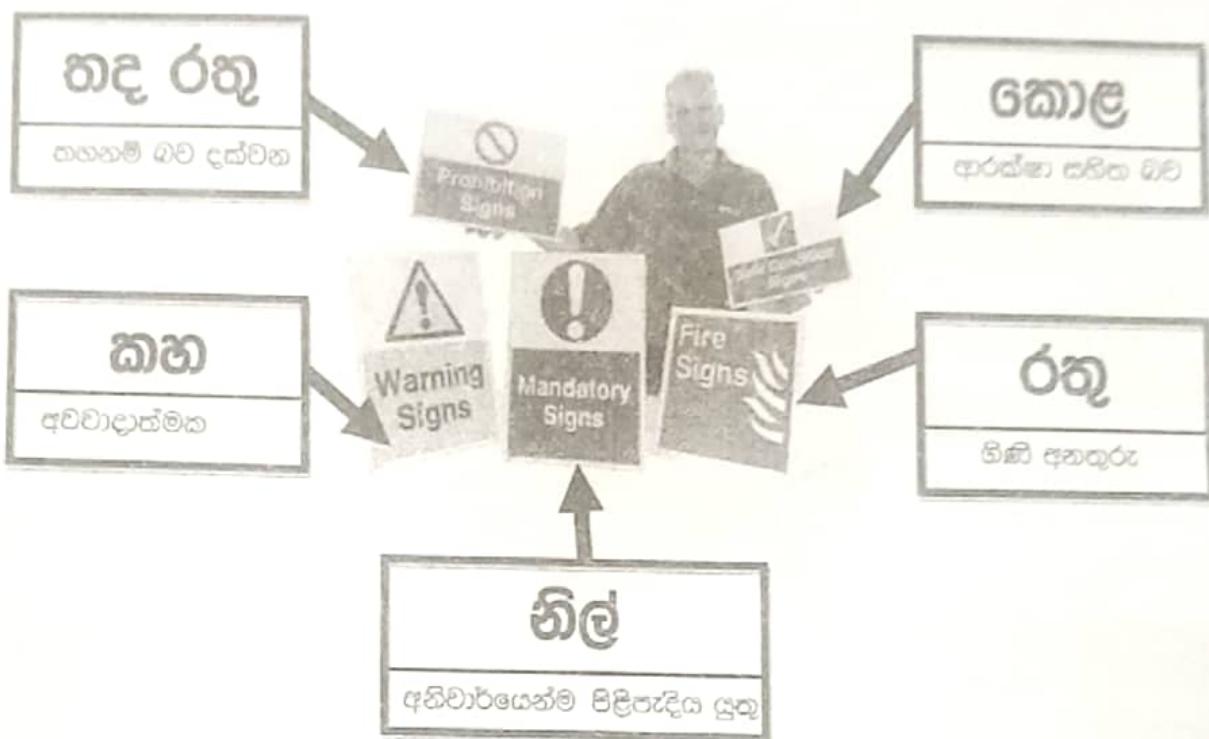


හදින් අනතුරුක් යනු බුමතද?

ඝැලුප්පේ ගොංට බලාගාගක් සෑමු කුසෙන්වන
සුදුලයෙනුයේ සියලු තීගක්කිටි පුද්‍ර බාග්‍රැම්වන
බලුව ගොං පිළි සිදු තීම් මැයි ඇඟුවුන් ලෙස
හඳුන්වා ගොං පිළි බෞජාගා තුවන රැකික්කීවයා
ඡින්හා විශ්වේ හිතා ගොං පිරියදී සිදු තුවන ඇඟුවුන්
හඳුයි ඇඟුවුන් නිවැක ඇඟුවුන් ප්‍රභ්‍රිත රාජ්‍ය නිර්මාණ ගැනීමේ දැක්කාවේ.



අංශකාව සම්බන්ධ සම්මත සංසේත සහ සම්මත වර්ණ

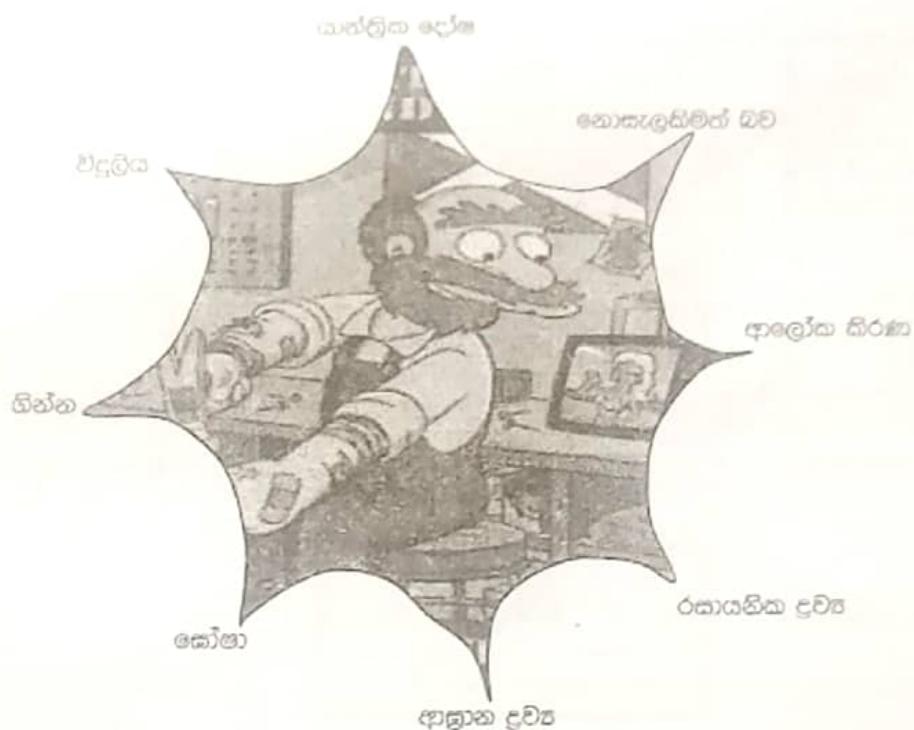


භාෂික අනතුරක් ඇතිවිමට බලපාන ජේතු

අරක්ෂා සහිතව හෝ රැහිතව ක්‍රියාකරන අවස්ථාවන් දැකෙනිදීම අනතුරු සිදුවීය යෙය. වෙශ් අනතුරු ආක්‍රිතව බලපාන ජේතු කාඩ්ක මෙයෙය.

- නොයැලිකලුවක් බැවූ
- කිව්ස්කා ගැඹු නිර්මාණ.
- තුළු ආස්ථි වීම ටැංකි
- යුත්තුකා ප්‍රේඛ විභාග
- උසක්ෂා තිෂ්ටි ලෙස ආච්‍ජා නොකිවෙන්
- තුළුවකින් ප්‍රාග් කුඩා තැංක්වෙන්
- බාස්ජ්‍යව යුතු උසක්ෂා ආච්‍ජා නොකිවෙන්
- බ්‍රැක්හැන්ජ්‍යාල්ඩ් තැංක්වෙන් තැංක්හැන්ජ්‍යාල්ඩ් බැවූ
- ආස්ථියක ජ්‍යෙෂ්ඨ්‍යාල්ඩ් යුතුවන් යුතුවන් නොකිවෙන්
- තුළු ස්පෘෂ්‍යාල්ඩ් දිජි ඇංජිනීරිං ටැංක්වෙන්

දානුදාත දැක්වීමට මෙය යාපිත පෙරේ දුයේශීය හාය.

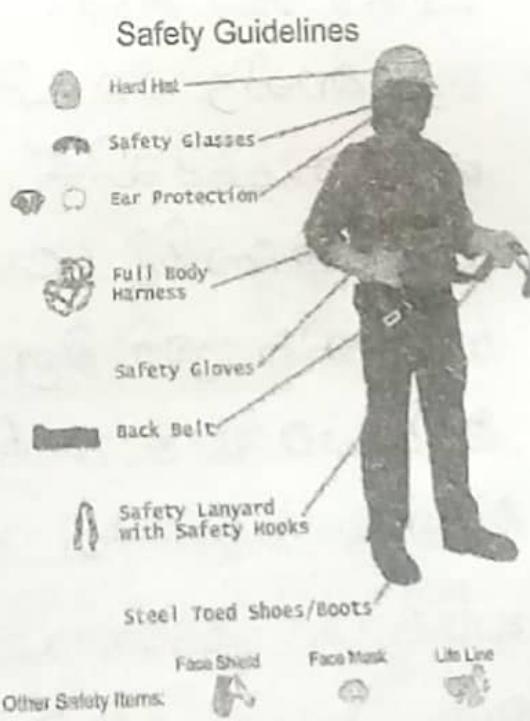


අනුතුරු අවමකර ගැනීමට එක් එක් අවස්ථාවන් වලදී ආරක්ෂා විශ ග්‍රනු ආකාරය

1. අයිත්තම් විම පිළිබඳ ආරක්ෂාව (Dress Safety)

අයිත්තම් විම පිළිබඳ ආරක්ෂාව යනු ඇදුම් පැමුණුම් කාර්යයෙන් නිර්මිත් නොසේ පැහැදු සිටිය යුතුද යන්නයි. ඒ අනුව,

- යටි ක්‍රියාකාශන විවරදී කිවැසි ඇඹුම් තැබුම් යුතුය.
- ජ්‍යෙලා තැබා මුදුනා ගෙවා යුතුය.
- මියු, පැන්, ඇඩ්, නිස්, ආයා සහ පැහැදු තුළ ආශ්‍යාත්ව යුතු ඇඟිල රැකුණා ආවිභාෂ යුතුය.



2. ගාරයගත තිරිමේදී ආරක්ෂාව (Action Safety)

ନିଜିମି କୁରୀଙ୍କାଳ ତିରଣୀରେଲେଇଁ ଥରଦେଖାଇ ପିଲ୍ଲିବିଳ୍ଳ କାଗଜିଟିଲିମିର୍ ଶିଳ ଫୁଲୁକ. ଯେ କାହାର କାହାରଙ୍କ ଶ୍ରୀକାମାର୍ଗ କେ ଫୁଲୁକ.



- පැඩ නිතු විට තුව රහ්‍ය ව ඇති වැඩ කිරීම
 - දේශ යෙදා උපක්ෂණ ආච්චායෙක් ඇස්සීම.
 - එසාත්තු ඇති වන තුළු උපක්ෂණ ආච්චායෙක් මැදිහිටි.
 - විශ්වාසී උපක්ෂණ ආච්චායෙක් ඇති එහි පිළිගෙන ඇතුළත නිස්සි.
 - තොයෙනින තුළු විළු කිරීමේදී තොයෙනින තාත්‍යාලා ලබන සියා ධරු තුළු කිරීම.

3. සේතු ගාවිගයේදී ආරක්ෂාව (Machine Safety)



යන්තු හාවිතයේදී පහත සඳහන් උපදෙස් පිළිපැදිමෙන් අනතුරු වලක්නා ගැනීමේ හැකියාව පවතී.

- තුළ සංස්කෘතිය තුළෙකිවන කිහිපාලා සිංහලුකාග එඩිට්
ල නේ දී ඇති ගැටුණුම් තියාව ප්‍රංශීව මුදලන ආදාළා
චාය ජුන්ක්ස් කිරීම්

- නාමකීත උපයෝග ආවශ්‍යක සුදුසායෙන පැවති තොරතු,
ඉන් පොකීටුව.
 - යෝංගු තුළකිවනා ඡාතින සිට රහි මීටේ සිංහ
භාෂු පොකීටුව.
 - ජෛද උරකාලියෝග් එහ ගාහැනු වැඩ සිටිව
ඉක්තිවා පැවති පොකීටුව.
 - ටික් යෝංගු, මිල්ලියෝ නොම් යාම්පා පොකීටුවිනියේදී
සියි ආවශ්‍ය තොරතුව.

4. ତାଙ୍କିରମ ଶିଳ୍ପିଦ୍ଵାରା ଆରକ୍ଷଣା (Behavior Safety)



වැඩිහිටි නිසි අකාරයට හැකිරීම ඉතා වැදගත් වේ. එම අනුව පහත ක්‍රියාලාර්ග වඩා වැදගත් වේ.

- ඔබේ සාහකරු නිස් දිවිට, රැකීම, හා ප්‍රතිඵල යොදු කළ තුන ගැසීම සිං ගොනු ප්‍රතිඵල
 - ආපුරු, උක්කා ඇඟ විය යෙන යොරුදී හා එක් රැකීමාතුව ලඛ දිවිටි ප්‍රතිඵල මූල්‍ය ප්‍රතිඵල
 - එක සේපානයේ ව්‍යුත්ත්, ව්‍යුත්ත් හා ඉල්ලු එහි තුන ගැසීම විසින් වැඩි ප්‍රතිඵල

වැඩම්ක උච්චර

Workplace Hazards

ලියුණ් යුතු පිටියට, කොට්ඨාසි, පද්ධතිවල හෝ පරිශාලීය තැබුමෙන් එක පැහැදිලි මත්වයක්

උච්චරවල තත්ත්වය

වෛගේ උච්චර නිපුරු තත්ත්වය පවතී. එහෙත් නොමින වගයන් තැනි දිරුම් විභාගයේ අය උච්චර ලිඛිතයේ වූ එව පදිංචි තත්ත්වයයේ අයිවේ.

උච්චර + හටත්වය = අවබුහම
Hazard + Possibility = Risk

උච්චරවලින සිදුවිය හැකි හානි

- ැවුම් ආක්ෂීර රෘගුන්ක් ඇඟිල් ආක්ෂීරුවේ තැකින
වැඩින් ගැනීගැනී ප්‍රාග්‍ය. එවකිහි ගැනී එව ත්‍රේන්
කොටුවකින් නිෂ්පාදන මුදල නැවත් ගැනී තැකින්වා
ත්‍රිවාක්ටික ප්‍රාග්‍ය ගැනී නැවත් ගැනී තැකින්වා නැවත් ගැනී තැකින්වා
- හිඹා භාසි සිදු තීව.
 - තීඩිලකාලීන ආහාර ආක්ෂීරුවක් භ්‍ර්යිං,
 - ස්ථීර දෙවාස් තුළ භාසි සිදු තීව.
 - ත්‍රේන් ගැනී ආක්ෂීර යක් බැසි තීව.
 - මෝඩ් ගැනී ගැනී තිබුණු තීව.

වැඩින්
විෂාජ්‍ය
නැකි
වෙළඳී

උච්චර වැළක්වීම

උච්චර් වැළක්වීම නැත්තු නැත්තු ත්‍රියාක්ෂණ තුළ
මුළු 3 ක් බැඳීමේ සිදු කළ ගැනී එස්ස්,

1. උච්චර ප්‍රාග්‍ය ගැනීම. (Recognition)
2. උච්චර ආක්ෂීරු සිදුව. (Assess)
3. උච්චර තැබුම (Control)

① උගුදු භාෂා ගැසීම.

උගුදු බහුත්ව ගැසීමට එහි
උගුදු පේරෙනු ඇත්තුයි භාෂා ගැසීම ඇත්තා
ඇඟාක් ග්‍රැ. ගේඛු නා උගුදු ගැසීමේ මූල්‍ය තිබුණු ඇ
වුතා ප්‍රජාත්‍යාමන යෝග නා භාෂා ගැසීම ඇත්ති
තිබුණු යා ඇත.

② උගුදු ආක්ෂණීය

භාෂා ප්‍රශ්න උගුදු නොවාගැනීම මුද්‍රාක්‍රියාවේ
භාෂා ප්‍රශ්න උගුදු නොවාගැනීම ඇතා මෙම මුද්‍රාක්‍රියාව
භාෂා ප්‍රශ්න, නොවාගැනීම, මිය බාජා ව්‍යුත් කෙළේද යන
මියේ මෙම නොවාගැනීම මින් භාෂා ප්‍රශ්න ඇත.

③ තාලොය

භාෂා ප්‍රශ්න උගුදු තාලොය තැපුණ්‍යෙන්
කොරෝද? යෙන්න භාෂා ප්‍රශ්න ප්‍රශ්න තාලොය තුව
භාෂා කිහිපෙන් මෙ උගුදු ඇත් කිහිපෙන් මෙ තාලොය
කිවා කිරීමේ තාලොය ඇත්, මිනුම් ලෙස තාලොයකු උගුදු
තාලොයට ප්‍රත්‍යුම් ප්‍රශ්න ඇත්, මිනුම් ප්‍රශ්න තාලොය,
විදුරුගැහැනුගැනීම තාලොය සිංහ කිරීම්, මුඩ ආලු මුදු ඇඳුම්
විදුරු වැළැක්වීමේ ප්‍රථම පියවර වන්නේ වැඩිහිටි අභ්‍යන්තර විදුරු වල
ස්වභාවය කුමක්දයි අදාළගැනීමයි. ඒ අනුව විදුරු තාන්ඩ තකට බෙදා ලදී.

1. තොළීක උගුදු (Physical Hazards)
2. සිංහ උගුදු (Biological Hazards)
3. ප්‍රක්ෂේප උගුදු (Ergonomic Hazards)
4. තොළීක උගුදු (Chemical Hazards)
5. මුඩ උගුදු (Psychological Hazards)

1. සොයික උවදුරු (Physical Hazards)

විධිවාස කිහිපයුතු තෙක්සේපුලු වීම සඳහා
ඩොශ මෙය නැඟැනීම් නෑත්. අවස්ථාවක්, රැකියාව
චිත්‍රී, ගෙක් චග්ගාව දුක්කා මෙය නැඟැනීම්
නෑත්, ආදාළ ප්‍රාග්ධන නැඟැනීම් නෑත්.



ଅକ୍ଷାମଳୀରେ ଦେଖିଲୁ
ପାହାଯନ୍ତି ବିଶ୍ଵାସିତି,
ଅକ୍ଷାମଳୀରେ ଦେଖିଲୁ
ପାହାଯନ୍ତି କିମ୍ବା

2. ඩිට විද්‍යාත්මක උවදුරු (Biological Hazards)

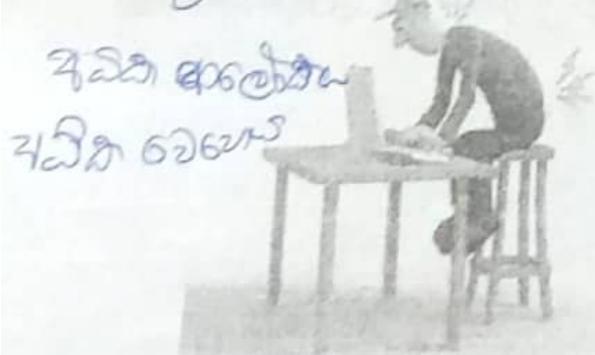
వరక్కిలోడ, 66062, తెలిగు, శ్రీ నారాయణరావు బాబు పుస్తకాలి
శిల్పి చిందిల్లి ఎంబీఎస్ వైపులియమ్ నుండి 20262 లో తీవ్ర
శిఖాంగికా లు 262 లోప బడ్కిలివి. శిల్పి అభిమాన
కిఠించడిని లోపి దృష్టి చేయాలి.



ବୁଝିଲେ ଏହି କିମ୍ବା
ବୁଝିଲେ କିମ୍ବା
ବୁଝିଲେ କିମ୍ବା
ବୁଝିଲେ କିମ୍ବା

3. ആര്മോഡിക്കൽ ഹാർട്ടസ് (Ergonomic Hazards)

ಕ್ರಿಸ್ತಾನು ಹಿಂದೂಗಳೆಡೆ ಸ್ವಭಾವಿಯ, ಇನ್ನಿಲ್ಲ ಕೂಡ ಎಂದು
ಅಧಿಕಾರಿಯ ನಾ ಇವು ಅಹಿಶೀಲಿಗಳು ಅಥವಾ ಗ್ರಹಿಯ ಎಂ
ಬಾವಿನಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವಿನಿ ಮೀರು ವಿಷಯಕಾರ್ತಿಗಳಿಗೆ
ಒಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾದ ಉಪಾರ್ಥಕ್ಯಾತಿ ಇಂತಹ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
ಪ್ರಾರ್ಥಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕಾಣಿಸಿ.



କେନ୍ଦ୍ର ଯାତ୍ରା
ପାଇଁ ଯାମାନାନୀବ
କିମ୍ବା ଏହାରୁ
କାହାରେ କାହାରୁ
କାହାରେ କାହାରୁ

4. රුකුයෙනික උවදුරු (Chemical Hazards)

ඩිජ්‍යාලො තැපෑල නොයෙනි සිංහ ප්‍රාදේශී, දිගු-
යන් ගේ බැංකු ප්‍රාග්ධනී මධ්‍යස්ථානයෙහි නා දිජ්‍යා-
පාදුක් නොයෙනි, නොමැත්තූ බෙදාහැරීම් නො නැත්තුවේ.

වැඩිනි
ඡ්‍යුරු තියා
ඇංජිනේරු
අටුල් රුජා
ඩාන්ස්
පෝෂනා අශ්‍යාලියා.



5. මතෙක විද්‍යාත්මක උවදුරු (Psychological Hazards)

චැඩි සභාත්ස්ව ආරාධිත ගේ ආරක්ෂක සංඝා
භාෂ්‍යතාත්මක ඉඩ හිඳි නියෝ පැහැ තිබා නැතියුතුවේ
වෙත් තිබාත්මක තුළු රෙදෙ ගැඹුණුවේ. ගොවෙන්
විද්‍යාත්මක තුළු යුතු සිටිනු ලැබා පෙන්නා ආක්ෂණී



වෙනු ලැබේ.

- ① ආස්ථිය
- ② ව්‍යුහය තමයි
- ③ ඕනෑධීව
- ④ ප්‍රාග්ධනී සැක්සිනා
- ⑤ ඩිස්ලොජුලික්ස්

ଆବ୍ରିଦ୍ଧ ଲକ୍ଷକରଣ ବଳ ଆରପତ୍ରାବ

විවිධ කාර්යයන් සඳහා ගොඳුගතු ලබන ආච්ච සහ උපකරණ මතා තත්ත්වයකින් සහ යෙපත් ශ්‍රී කාලුවාගේ ප්‍රතිච්චිත ආච්ච මතා වැදගත් වේ. එම සඳහා ගතයුතු ශ්‍රී කාලුවාග දිරියක් ඇත.

- പ്രകാര കുറീയവർ മുട്ടും ഫലിക്കുന്ന ഒരു ദശാബ്ദി
 - മഹുവ അഴിമുഖി തു ചീഡിപ്പേക്കാ കിട്ടിയിട്ടി ചേരാൻ
 - മഹുവ അഴിമുഖി തു ചീഡിപ്പേക്കാ കിട്ടിയിട്ടി ചേരാൻ
 - മഹുവ കൂടു കിട്ടിലോ മുട്ടു തുലിയുമ്പി പാപ്പാ
 - ചേരിക്കാറി മുട്ടു ഒന്തി മുട്ടും മുട്ടും അഴിത കുറിം
 - മുട്ടും വിശ്വാസി ദഹനിൽ മുഖ്യമായി മഹുവ സദാ
 - പരിപാലി ഉള്ളിലോ മുട്ടും മുട്ടും അഴിത വാനി

ଅପ୍ରିଲ ୨୦୧୫ ମୁଦ୍ରଣ



වැඩකිරීමෙන් පසු නිවැරදි අකාරයෙන් සුදුසු ස්ථානයක ආවුද ගබඩා කිරීම ඉතා වැදුගත් වේ. මේ සඳහා ආවුද අල්මාරයක් හෝ සෙවනැලී පුවරුවක් භාවිතා කළ යුතුය. සෙවනැලී පුවරුව (Shadow Board) මගින් වඩා වාසිදායක තත්ත්වයන් රාශ්‍යක් බ්‍රබාගත හැක. එවා පහත දැක්වේ.

- శ్రీపతి రథ
 - అధ్యయన విషయాలలో నొపిలు ఉండిని.
 - అంతర్జాతీయ కవితలు.
 - అంస్క్రిత గ్రంథాలలో ఉండిని.
 - సింహాసనములలో ఉండిని.
 - శ్రీచిత్తములలో ఉండిని.



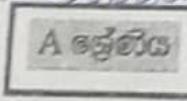
ගිණී අනතුරු

තිරිපෙන්ඩා මාලා රිඹ වා පැවත්ත් සේමාවල
යෙදී ඇතුළු හිටුවේ. එකිනෙක් තුළින් යොහෝ
තුළා රිඹ යොහෝ නැවත් 3 ක් රිඹා ගෙයි-චාව
නැවත් 3 අන් ඇත් ස්ථූතිවතාව දිනි තුළ්ස් පාය
රිඹ භාජුව්වා. එවත් නැවත් 3 ප්‍රාථි, කුහා සේමාව(ද),
ගිණී තුළෝනය ප්‍රාදා තේරු, තුළා උන්ස්ස්වා ගී.

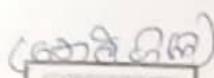


දානා ආක් දුන්න ඇති එස් තුළ්ස් පාය විස් පිළික්කා
යානි තීවා රිඹා නැවත් එකිනෙක් පිකිඟා සේමාව
තිං ඇත්, එකිනෙක් නීවීස්ස් ගො නැවත් 3 ක් ඇත්ස්
යො නැවත් නැත් එකිනෙක් නීවීස්ස්. එකිනෙක් ඇති තීවා
රිඹා නැවත් රාජ්‍ය නැවත් නීවීස්ස්. එකිනෙක් ඇති තීවා
ගිණී වර්ගිකරණය

(නැවත් නැවත්)



වෛඩියි ස්වභාව දැඩි ගො භාජුව්වා.
තිබුණු, ලි, තැන්නේස්ස්, මේදා තුළ්ස්
වැනි ගො එකිනා නීවීමාය ගී. ගො
එකිනා තුළ්ස්ස්ස්ව ප්‍රාදා ගො ගො
ඇතා එචා යො නැවත් නීවීස්ස්



Buddhism



15048667

೨೫೪



(ବ୍ୟାକାନ୍ତିକ)

D കേരളിക്ക്



(ଦେଖିବାର)

ପ୍ରକାଶନ କିତ୍ତାଙ୍କ



(K-5844)

ପ୍ରକାଶନ



වෙත එයින් හොඳු නැගී ලද ගුණීන්ට, ඉහළ මෙහි රුහු වෙත වොක් නැගී ගැනීමාදු මෙහි එසේ යයින් උඩුවා තැබුවා කෙට දින්න ආකෘතිය තුළු, වෙත පිළින සහභාගිවර ගැනී වියිලිසු මිනි ආචාර්යාධි, පාඨික තැපෑ.

ಬಹಿನಿ ಎಂದಿರು ಅವರಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಲ ಕಂಡುಬಿಡ್ಲಿ
ದಿಕ್ಕಿ ಲೆಂಬಗಾಗುತ್ತಿದ್ದು. ಶೃಂಗಾರದ ಅಂತ್ಯ ಬಕ್ಕಿಗಿರ
ದೊಡ್ಡಂಬಾ ಬಕ್ಕಿಗಿರ ಹೋಕ್ಕೆ ಯಾವ್ಯಾಗಿಂದಾಗಿ
ಶಿಂಗಳು ಎಂದಿರುತ್ತಿರುತ್ತಾಗಿದ್ದರೆ. ಎಂದಿರು
ಇಂಥ ಮೂರುಕ್ಕಿರುತ್ತಿರುತ್ತಾಗಿ ದೀರು ಕಿರಿಂಬಿಕ್ಕೆ
ರಂಪಿನ ಕಂಡುಬಿಡ್ಲಿ.

କେବଳ ଏହାରେ ମାତ୍ର ନାହିଁ କିମ୍ବା ଏହାରେ ମାତ୍ର ନାହିଁ

Type	CLASS A	CLASS B	CLASS C	CLASS D	Electrical	CLASS F	Comments
	Combustible materials (e.g. paper & wood)	Flammable liquids (e.g. paint & petrol)	Flammable gases (e.g. butane and methane)	Flammable metals (e.g. lithium & potassium)	Electrical equipment (e.g. computers & generators)	Deep fat fryers (e.g. chip pans)	
Water Red	✓	✗	✗	✗	✗	✗	Do not use on liquid or electric fires
Foam Light Yellow	✓	✓	✗	✗	✗	✗	Not suited to domestic use
Dry Powder Blue	✓	✓	✓	✓	✓	✗	Can be used safely up to 1000 volts
CO ₂ Black	✗	✓	✗	✗	✓	✗	Safe on both high and low voltage
Wet Chemical Yellow	✓	✗	✗	✗	✗	✓	Use on extremely high temperatures

පහත පැලුහන් සම්මුඛ යෝගීය විවිධ අර්ථයෙහි වින ඇද පිළිබඳ අර්ථයෙහි සිදුවා ආරභවිත ලුයෙනු.



අර්ථ
පිළිබඳ අර්ථය
ආරභවිත

: ඇසේ මැංගල රුහුණිය ප්‍රූජ්‍ය.

: මැන්දි තුළු එට, ගොංක් යෝ
තුළු ආභාධ ප්‍රති එට.



අර්ථ
පිළිබඳ අර්ථය
ආරභවිත

: මැංගල රුහුණිය ප්‍රූජ්‍ය.

: එකුම සක්‍රී තුළු, කැඹුත් නැඩුව
මිලිය් එට.



අර්ථ
පිළිබඳ අර්ථය
ආරභවිත

: ණ්‍රිං මැංගල රුහුණිය ප්‍රූජ්‍ය.

: ආන් ආකෘතිය ලක් එට, මුළු තාබ



අර්ථ
පිළිබඳ අර්ථය
ආරභවිත

: පාලක්තිය මැත්තු මැයියි පාඨම්පාල ප්‍රූජ්‍ය.

: ජ්‍රීඩා පාඨම්පාල මැත්තු එට, ඇතුළ
මිලිය් එට.



අර්ථ
පිළිබඳ අර්ථය
ආරභවිත

: මියේ මැංගල රුහුණිය ප්‍රූජ්‍ය.

: මියෙහි ඇතාල ඇති එනුත්තිය
මානුශ ඇති එට,



අර්ථ
පිළිබඳ අර්ථය
ආරභවිත

: ඇක් මැංගල රුහුණිය ප්‍රූජ්‍ය.

: ඇක් ඡිලුස්ස් යාම, ඇක් නියම්
යාම, ඇතාල මිලි එට.

සිංහ දෙපාර්තමේන්තු සහ මායාධිකාරී යෝග්‍ය



ආචැංක් වේල
සාහාරී



ක්‍රිඩා සාහාරී



ඩූජි කැරීවේ
ඇත්‍යා



අයුරුදු වේල පාඨමාටී



ක්‍රිඩා එවා
ක්‍රිඩා පාඨමාටී



දුඩි පාඨමාටී



අයුරුදු වේල ප්‍රතිඵල
ලක් ඇට නායි.



සාක්ෂි ගැඹුවේ
සාහාරී

අපදා තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීමට නිවැරදිව වැඩකිරීමට පුරුදු වෙමු.



අපදා තත්ත්වයන් අවම කර ගැනීමට නොකළ යුතු ත්‍රියාවන

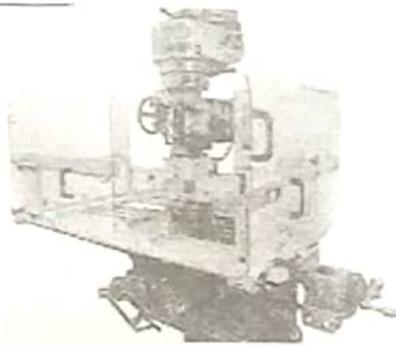


DO DON'T



**ඉංජිනේරයේ කාර්යාලය මගින්
අනතුරු වළකවා ගැනීමට ගොඳු ඇති උපක්‍රම**

- යන්ත්‍ර සූත්‍ර වලට ගොඳු ඇති
ආචාර්ය



- කර්මාන්ත ගාලාවේ පොලොට මත
පදිංචි ඉදි මාර්ග රේඛා



- ප්‍රහුණු කිරීම මගින්



- අවවාදුත්මක නාමපුවරු මගින්



- විඩෝ දරුණක මගින්



- ආරක්ෂිත අඟුම් පැළඳුම්
හාටිනයෙන් (අත්වයුම් / සහත්තු/
හිස් ආචාර්ය / අඟුම්)



- මානයික කිරුවුල් බව



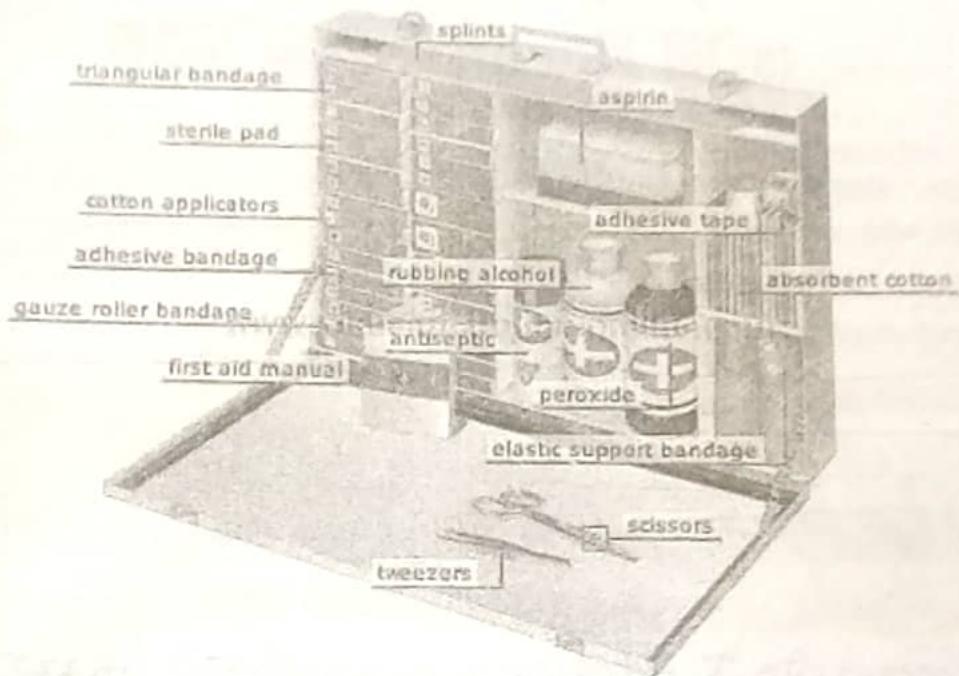


ප්‍රථමාධාර

First Aid

ප්‍රථමාධාර යනු මොනවාද?

සැමිති ප්‍රාත්‍යුෂකමට ලක් කු යුතුගැනීමෙහි
යනු ගෝජුවූ යාචනා සේන්ස්නල
බඩා යෙකු යා සේන්ස් නැඟු ඇඟි-
සියලුව ප්‍රතික්‍රියා තුළුනා ආවා උඩා.
ප්‍රථමාධාර ලබා දීමැදි ප්‍රථමාධාර සේන්ස්-
නු යුතින් එවෙන් බැංක් සේන්ස් මානුශ-
ා ඇඟි.



ප්‍රථමභාර පෙටිටියක අධිංග විස යුතු ද්‍රව්‍ය

- බිජු ප්‍රායෝගික
- ගොලෝ නම්
- රීස්ක්‍රිතාවනක
- තේඛ්‍රණ ආංක
- ඉකෑල තැබුම්
- මුද්‍රා ප්‍රායෝගික
- ස්ට්‍රේප් ව්‍යුහය
- කුඩා ගොනාක්

ප්‍රථමභාර දෙන තැනැත්තේ සඳහා ලක්ශණ

- නිකුත්තා තියුළුය.
- ගොඩීයුව්‍යාන්තා තියුළුය.
- ගුව්චිට්
- නැංවා ප්‍රායෝගික ප්‍රාග්ධන පරිශ්‍රාව
- ප්‍රායෝගික ප්‍රාග්ධන
- ප්‍රායෝගික ප්‍රාග්ධන
- නිශ්චිත ප්‍රායෝගික ප්‍රාග්ධන ප්‍රාග්ධනය.
- උපකරණ නිශ්චිත ප්‍රායෝගික ප්‍රාග්ධනය.

ଆକାଶବନ୍ଧଣେ ବିଲକାଳ ଅପରୀତ ଦୁଇ ଲୋକ ପିଲାମି

කාර්යාලයේ කිරීමේදී පැවතුවෙන්ම ආරක්ෂාව සිඳුවූ සාලකිය යුතු බවින් එම සම්බන්ධයෙන් පාතකන්හර සම්මතයන් අනුගමනය කරමින් ආරක්ෂාව විභාග තෙවුරු කරගැනීමට ගැඹුවී දියුණි. එම අනුව නම්ම ආරක්ෂාව සම්බන්ධයෙන් උධාන විශයෙන් ආයතන දෙකක් ශ්‍රී යාර්තමක වෙළුන් පවතී.

1. රාජක්‍රියාත්මක ප්‍රමුණ සංවිධානය විසින් ගෙවීමය හා ආරක්ෂාව සම්බන්ධ රෙගුලාසි (ISO 18000)
 2. රාජක්‍රියාත්මක කමිකරු රෙගුලාසි (ILo)



ජාත්‍යන්තර ප්‍රමිත කෘෂිකාලය මගින්

ଉଦ୍‌ବିଧ ଏକାତ୍ମକ ରେଗ୍ୟୁଲେସନ୍ (ISO 18000)

ప్రతీ గలయించిని ఉపాధిలు నూనె కూడా అన్ని జీవ ప్రయోజనాలకు తుఫానికి ఒంచివాడుగా ఎవరికి ఉపాధిలు కొనిపాడి ఉంటాయి. ఇది మాత్రమే నువ్వుల ప్రయోజనాలకు విశేషంగా ఉపాధిలు కొనిపాడి ఉంటాయి.

- 6 ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಶೇಷತೆಯನ್ನಿಂದ ಕಾರಣಿಗೆ ಇವುಗಳ ಅರ್ಥ ನೀ ಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರಾನ್ಯಂತ ಘಟಿತ.
 - ಹೊರೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಶೀರ್ಷ ಯಾ ಕ್ರಾಸ್‌ರಂಗ್ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿ.
 - ಸ್ವಲ್ಪಿನ ಅರ್ಥಗಳಿಗೆ ಏ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕ್ರಾಸ್‌ರಂಗ್‌ನಾಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿ.
 - 6 ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಉರಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ.



International
Labour
Organization

ජාත්‍යන්තර කමිකරු රෙගුලයි (ILO රෙගුලයි)

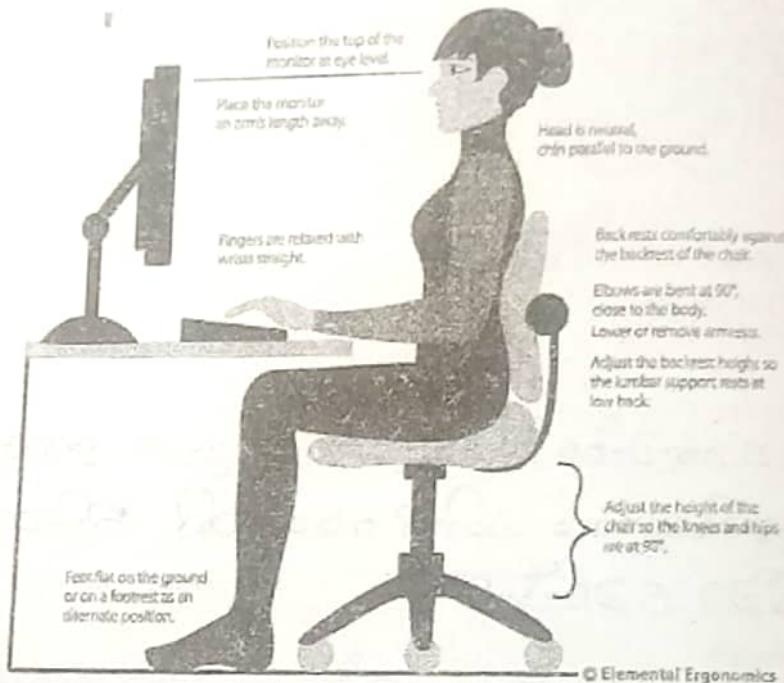
ඒක තුනක් සෑම මාත්‍රාව ප්‍රතිවාසී නො යෙදීම නැත්තේ
256 වියාපෘති ටැල් තුළුවෙහි තිබූ යුතු නැතුවෙකුත්.
සිටුව තුළුවෙහි

මානව ගතික විද්‍යාව

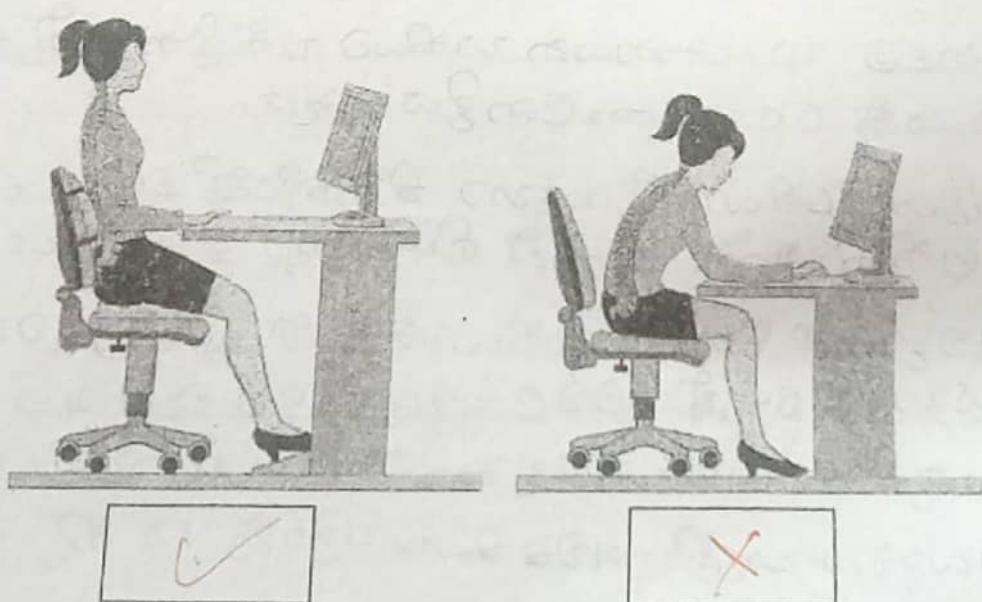
(Ergonomics)

මිනිනුගේ මානයන්ට

ගැලපෙන ගෞය පාන්ධි,
සහ්ල සුල තිරමාණය කිරීම
මානව යටික එදුනාව ලබ.
එකම්, මිනිය සිරුර සකස් එ
ඇරි ඉමය නා අවශ්‍යව
ප්‍රමාණයන්ට අනුව විවිධ
තිරමාණවල මානයන් සකස්
කිරීම මානව ගතික විද්‍යාවට
අයන් ලේ. එමකින් එනකාර
ගම කාර්යයන් කාර්යක්ෂමව
මුළුයිරිමේ ගැනියාව ලැයි
ඇත.



© Elemental Ergonomics



විශිෂ්ට මානව විද්‍යාවට ආස්ථි සිරිලාභය යා ආස්ථි අවධාරී සිරුත් ගැන දැක්වා ඇත

- පුහුවා උය

විශිෂ්ට මානවයින් තැබුලුවේ හිට කුඩා ප්‍රමාණයක් ඇති නෑව
විශිෂ්ට මානවයින් තැබුලුවේ හිට කුඩා ප්‍රමාණයක් ඇති නෑව.

- මෙශයක උය

මානවයින් තැබුලුවේ හිට මුළු තොක් ප්‍රමාණ නෑව මානවයින්
විශිෂ්ට මානවයින් තැබුලුවේ හිට මුළු තොක් ප්‍රමාණ නෑව.

- අදාළ උය

විශිෂ්ට මානවයින් තැබුලුවේ හිට මුළු තොක් ප්‍රමාණ නෑව මානවයින්
විශිෂ්ට මානවයින් තැබුලුවේ හිට මුළු තොක් ප්‍රමාණ නෑව.

- අදාළ දිග

විශිෂ්ට මානවයින් තැබුලුවේ හිට මුළු තොක් ප්‍රමාණ නෑව මානවයින්
විශිෂ්ට මානවයින් තැබුලුවේ හිට මුළු තොක් ප්‍රමාණ නෑව.

- රියදුරු අසුන් උය

විශිෂ්ට මානවයින් තැබුලුවේ හිට මුළු තොක් ප්‍රමාණ නෑව.

- රියදුරු අසුන් සිටි පුද්ගලිකමට අයිති දීර්ඝ

රියදුරු අසුන් තැබුලුවේ හිට මුළු තොක් ප්‍රමාණ නෑව.

- උපවේශක උය

විශිෂ්ට මානවයින් තැබුලුවේ හිට මුළු තොක් ප්‍රමාණ නෑව.

- මානයක ඉදිරිපත විදුලී පහත් අදාළ අදාළ ආත්ම ස්විචය

රියදුරු අසුන් තැබුලුවේ හිට මුළු තොක් ප්‍රමාණ නෑව.

මානව ගතික විද්‍යාවට අනුව හිමිව ඇති උග්‍රී උග්‍රී උග්‍රී



මානව ගතික විද්‍යාවට අයත් විෂයයන්

- මතෝ විද්‍යාව
- කාසික ලේඛනවා

- ගාරීරක විද්‍යාව
- ජෙව් විද්‍යාව

මානව ගතික විද්‍යාවට අදාළ යොමිල් උගේන්
සාලුවාය

විශිෂ්ටා ඇතුළත භාෂ්‍යයෙහි නොවන මානවීය ආකෘතිය
ඉවත් කළ ප්‍රතිඵල

චේෂණය

විශිෂ්ටා ඇතුළත භාෂ්‍යයෙහි එකිනෙක නොවන මානවීය ආකෘතිය
ක්‍රියාවෙහි ලා තීව් තැං ප්‍රතිඵල.

ගවිදය

විශිෂ්ටා දිනාව සිනි නොවන ස්කිල්ලයෙහි උගේන්
ඉතින් ප්‍රතිඵල ස්කිල්ලයෙහි ප්‍රතිඵල.

අර්ථතාවය

විශිෂ්ටා තීව් තීව් ඇතුළත භාෂ්‍ය ප්‍රතිඵලයෙහි ස්කිල්ලය
නිෂ්ට පෙරෙන් ප්‍රතිඵල.

මානව ගතික විද්‍යාව අනුව සිදුකරන තිරබාණ වල වාසි

- උග්‍රක්‍රිය භාෂ්‍ය රෝස් තුළයේන් ව්‍යුහයෙහි තීව්.
- එකුද ස්කිල්ලයෙහි එකිනෙක ඉත්තුවෙන් ඇතුළත.
- මිනිනුත ස්කිල්ලවනාට ඉහළ උපාධානක ප්‍රතිඵල,
- මුළු ආකෘති යුතු තීව්.
- මූල්‍ය උග්‍රක්‍රිය නිෂ්ට ප්‍රතිඵල භාෂ්‍ය තීව්.

මානව ගතික විද්‍යාවට අනුව තිරබාණ සිදු නොකිරීමේ අවාසි

- උග්‍රක්‍රිය තුළයේන් තීව් යුතු තීව්.
- එකුද ස්කිල්ලයෙහි යුතු ඉත්තුවෙන් ඇතුළත.
- මිනිනුත ස්කිල්ලවනාට ඉහළ උපාධානක ප්‍රතිඵල,
- මුළු ආකෘති යුතු තීව්.
- මූල්‍ය උග්‍රක්‍රිය නිෂ්ට ප්‍රතිඵල.

ક್ರಿಯೋಪಡೆಗಳ ಅಪಳು (Ergonomic Hazards)

କ୍ଷିତିଯରୀ କଣାକାଳ ଶତ ମୁଦ୍ରାରେ ଶିଥାର ବୃଦ୍ଧିଯତ୍ତର ପିଲା
ଚିତ୍ର ହିଁରୋଜୀ ଶିଥା ପ୍ରକଟିତ ହେଲାକି ଏହିରେ ଗାସର ନା
ବଲିବାରେ ଆହାରାରେ ଅନୁକୂଳକିତି ଆହାର ରାଶିରେ
ଛାଇ ଅତ୍ୟନ୍ତ ରାଶିରେ ଯାତ୍ରା କାମ କରାଯାଇଥାରେ କୋଣ୍ଠାରେ
ଏହା ଯତ୍କାରେ ଉଠିବାରେ କିମିଲାଟର୍ ରେଖେତ.

පහත සඳහන් විසංගිකයන් තම විසංගිකයට අනුව එකම ඉරියවීමක සිට වැඩි කිරීමෙන් අනිවින ප්‍රාග්ධනයේදී ආපදා මොනවාදුයි සඳහන් කරන්න.

වෘත්තිය	නුගේ පෙර ආකෘති
1. ගාලු වූ තුළ මුද්‍රා කරන ඇඟියෝලිස්	<p>පුරුෂ ආකෘති</p> <p>භාජු යුතු ඇඟියෝලිස් ආකෘති</p> <p>කොට්ඨාසික ඇඟියෝලිස් ආකෘති</p> <p>බැල්ල ඇඟියෝලිස් ආකෘති</p>
2. පරිගණක මුද්‍රා කරන ඇඟියෝලිස්	<p>යුතු ආකෘති</p> <p>කොට්ඨාසික ඇඟියෝලිස් ආකෘති</p> <p>යැයිලි ඇඟියෝලිස් ආකෘති</p> <p>යුතු ඇඟියෝලිස් ආකෘති</p>
3. වෛශික තාක්ෂණික මුද්‍රා කරන ඇඟියෝලිස්	<p>කොට්ඨාසික ඇඟියෝලිස් ආකෘති</p> <p>යුතු ඇඟියෝලිස් ආකෘති</p> <p>නැමුණු ඇඟියෝලිස් ආකෘති</p>



ମୁଣ୍ଡାରେ ପୁଣିତା ଖଲାବ
ଅର୍ଥାତ୍ ପୁଣିତା ଖଲାବ
ଦେଶପାନେକି ପୁଣିତା ଖଲାବ



అక్షితిఘ్రవాద
ప్రీమియం అనువాద
రాట్లుకో ఖర్చీకా ఆనువాద
వెట్లు గుర్తికా ఆనువాద



କେବଳ ଖାଲୀର କୁଳ
ଏହିଲ ଖାଲୀର କୁଳ
ଯତ୍କୁଳ ଖାଲୀର କୁଳ
ଅର୍ଥ ଖାଲୀର କୁଳ



ହୁଣ୍ଡାର୍କ ଅନ୍ତିମ ଜୀବନ
ଦେଖିଲା ଅନ୍ତିମ ଜୀବନ
ପ୍ରେରଣା ଅନ୍ତର୍ଗତ
ଥାର୍କ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଜୀବନ

වෙත ප්‍රභාවයේ ඉවත් කිරීමා රොසැක් ඇසාර ජාලය
කිරීමා පැකිණී එම පුද්‍ර විවිධ උග්‍ර මාධ්‍ය නිපුණ
වේ.