多言語情報コーナー　　　　　　　　　（令和６年　７月号）

1. අධික උෂ්ණුසුම මගින් ඇතිවන අපහසුතා වලක්වා ගැනීම

වසරින් වසර සෙල්සියස් අංශක 35 ඉක්මවන අධික උෂ්ණුසුම් සහිත දින ගණන වසරින් වසර වැඩි වන විට, අධික උෂ්ණුසුම නිසා රෝහල් ගත කරන පුද්ගලයන් ප්‍රමාණය වැඩිවීමක් පෙන්නුම් කරයි.අධික උෂ්ණුසුම මගින් ඇතිවන අපහසුතා වලක්වාගැනීමේ එක් පියවරක් වන්නේ ඔබේ ශරීරය රස්නයට හෙවත් තාපයට හුරු කිරීමයි. අධික තාපයට අනුවර්තනය වීම සහ උෂ්ණත්වය ඇත්ත වශයෙන්ම ඉහළ යාමට පෙර අධික උෂ්ණුසුම මගින් ඇතිවන අපහසුතා වලක්වාගැනීමට පියවර ගනිමු.

ව්‍යායාම සහ රැකියා ආදී ක්‍රියාකාරකම් නිසා අපගේ ශරීරය තුළ තාපය ඇති වන අතර එමගින් ශරීර උෂ්ණත්වය වැඩිවේ. ඔබේ ශරීරයේ උෂ්ණත්වය ඉහළ යන විට, දහඩිය දැමීම, ඔබේ හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩිවීම හෝ ඔබේ සම රුධිර වාහිනී ප්‍රසාරණය වීම හරහා ශරීරය තුල පවතින තාපය දහඩිය මගින් පිටතට මදාහරිනු ලැබේ.එමගින් ශරීරය තුල පවතින උෂ්ණත්වය අඩුකර සමතුලිතතාවය පවත්වාගෙනයනු ලැබේ.යම් හෙයකින් ඉහත සඳහන් සමතුලිත තාවය පවත්වාගෙන යානොහැකි අවස්ථාවන් වලදී ඔබේ ශරීරය තුළ තාපය එකතු වී ඔබේ ශරීර උෂ්ණත්වය ඉහළ යයි, එය තාප ආඝාතය ලෙස හඳුන්වනු ලැබේ.

අධික තාපයට ශරීරය අනුවර්තනය වීමේදී පුද්ගලයාගෙන් පුද්ගලයට ගතවන කාලය වෙනස් වන අතර එය දින කිහිපයක් සිට සති දෙකක් දක්වා ගත වේ. එම නිසා අධික තාපයට ලක්වීම පෙර ඇවිදීම සහ ව්‍යායාම වැනි ක්‍රියාකාරකම් කිරීමෙන් දහඩිය දැමීමට සැලැස්වීම තුලින් ශරීරය අධික තාපයට හුරුකිරීම වැදගත් වේ.

ගිම්හානය පැමිණ උෂ්ණත්වය ඉහළ යන විට, ප්‍රමාණවත් තරම් ජලය පානය කිරීම, සිසිල් බවකින් යුත් ඇඳුම් ඇඳීම,වායුසමීකරණ යන්ත්‍රයක් භාවිතා කර ශරීරය සිසිල් කිරීම ඊට අමතරව, ඔබට ආහාර ගැනීමෙන් හා ප්‍රමාණවත් නින්දක් ගැනීමෙන් ඔබේ ශාරීරික උෂ්ණත්වය පාලන තත්ත්වය පවත්වා ගත හැකි අතර, ‘‘උෂ්ණත්ව අනතුරු ඇඟවීමේ ඇඟවීම’’ වැනි තාප ආඝාත වළක්වා ගත හැකිය.

<u>2. පිළිස්සීමට නොහැකි කසළ, ස්ප්‍රේ කෑන් ආදිය බැහැර කිරීමේදී...</u>

පිළිස්සීමට නොහැකි කසළ වන "ස්ප්‍රේ කෑන්", "අනතුරුදායක කසළ" සහ "කුඩා ගෘහ උපකරණ" බැහැර කරන විට, "විනිවිද පෙනෙන බෑග් හෝ ඔබට පහසුවෙන් අන්තර්ගතය බැලීමට ඉඩ සලසන ආකාරයේ බෑග්" භාවිතා කරන ලෙස අපි ඔබෙන් ඉල්ලා සිටිමු. සමහර අය දුඹුරු, කිරි සුදු හෝ ඝන විනිවිද පෙනෙන බෑග් වැනි භාවිතා කළ නොහැකි ආකාරයේ බෑග් භාවිතා කරයි.

මේ නිසා කසළ එකතු කිරීමේදී බෑග්වල අන්තර්ගතය පරීක්ෂා කිරීමට නොහැකි වන අතර, ස්ප්‍රේ කෑන්, ලයිටර් සහ කුඩා නැවත ආරෝපණය කළ හැකි බැටරි ,ජංගම දුරකථන බැටරි ආදිය හේතුවෙන් කසළ ට්‍රක් රථවල කසළ සැකසුම් කිරීමේදී සහ ප්‍රවාහනය කිරීමේදී ගිනි ගැනීම් බොහෝ සෙයින් වැඩිවී ඇත.

එවැනි අනතුරු හේතුවෙන් කසළ ප්‍රවාහන ට්‍රක් රථවලට සහ කසළ වෙන්කිරීමේ පහසුකම්වලට හානි සිදු විය හැකි අතර, කසළ එකතු කිරීමේ හා වෙන් කිරීමේ මෙහෙයුම් නතර කළ හැකි අතර එය එම ප්‍රදේශයේ ප්‍රජාවේ මිනිසුන්ගේ සාමාන්‍ය ජීවිතවලට තර්ජනයක් වන බරපතල අනතුරුවලට තුඩු දිය හැකිය.

අනතුරු වළක්වා ගැනීම සඳහා, අන්තර්ගතය පහසුවෙන් පරීක්ෂා කළ නොහැකි බෑග් එකතු කළ නොහැක බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

එසේම, කරුණාකර ඔබ අදාල ප්‍රදේශයේ සංගමයේ නම (නගරයේ නම) සහ ඔබේ සම්පූර්ණ නම කුණු බෑගයේ ලියන්න. කසළ නිවැරදිව වෙන් කිරීම සහ බැහැර කිරීම සඳහා ඔබගේ සහයෝගය අපි ඉල්ලා සිටිමු.

3. 2025 දී ළදරු පාසල්වලට ඇතුළත් කර ගැනීම සඳහා පහසුකම් සලසන පෙර නැරබීම සම්බන්ධ

2025 වසර සඳහා සහතික කළ ළදරු පාසල් සඳහා තාවකාලිකව මෙම පාසල් නැරබීම සඳහා ආරක්ෂණ පහසුකම් සලසා දෙනු ලැබේ. කල්තියා අයදුම් කිරීමට අවශ්‍ය නැත. සමහර ළදරු පාසල් සඳහා පෙර දැනුම්දීමක් කලයුතු අතර කරුණාකර සහභාගී වීමට මෙය අවස්ථාවක් කර ගන්න.

ඇතුළත් වීමේ අයදුම්පත් සැප්තැම්බර් මාසයේ සිට භාර ගන්නා බව කරුණාවෙන් සලකන්න.

රජයේ ළදරු පාසල් වන කුරා නෝ මචි, ඕත්සුකා , හකොනොමෝරි, ඕහිරා බටහිර , ඕහිරා දකුණ අංක 1, ෆුජියෝකා හාට්ලන්ඩ්, ත්සුගා යොට්සුබා , සහ ඉවෆුනේ සහ නිශිකතා නකයොශි පෙර පාසල් සඳහා ජූලි 24 වන දින බදාදා පස්වරු 1.30 සිට ආරම්භ කරනු ලැබේ.

පුද්ගලික ළදරු පෙර පාසල්, සහතික ලත් ළදරු පාසල් සහ කුඩා ළමා සුරැකුම් පහසුකම් සඳහා පෙර නැරබිමේ දිනයන් එක් එක් පාසල් අනුව වෙනස් වේ, එබැවින් කරුණාකර නගරයේ වෙබ් අඩවිය පරීක්ෂා කරන්න.

පාසල් නැරබීමට සහභාගී වන විට, කරුණාකර පාසැල ඇතුලත පාවිච්චිය සඳහා සපත්තු සහ ලිවීමේ උපකරණ රැගෙන එන්න.

4. 2024 ජුලි 3 වැනිදා නිකුත් කරන නව මුදල් නෝට්ටු පිලිබඳව

2024 ජුලි 3 වනදා සිට නව යෙන් 10,000, යෙන් 5,000 සහ යෙන් 1,000 නව මුදල් නෝට්ටු නිකුත් කරනු ලැබේ.

මේ අනුව වසර 20 කට පසු මුදල් නෝට්ටු වල රූපය සහ මෝස්තරය වෙනස් වන අතර තවද ව්‍යාජ මුදල් නෝට්ටු වැළැක්වීම සඳහා නව ව්‍යාජ මුදල් නෝට්ටු මුද්‍රණය වැලැක්වීම සඳහා නව තාක්‍ෂණය එකතු කර නිර්මාණය කර ඇති පළමු අවස්ථාව මෙයයි.

නව යෙන් 10,000 මුදල් නෝට්ටුව ඉදිරිපස සිබුසවා එයිචි ද ඔහු විසින් ඔහුගේ ජීවිත කාලය තුළ ආසන්න වශයෙන් සමාගම් 500 ක් පිහිටුවීමට සම්බන්ධ වූ බව කියනු ලබන අතර, එහි පිටුපස ඓතිහාසික ගොඩනැගිලි සහ වැදගත් සංස්කෘතික දේපල වන තෝකියෝ දුම්රිය ස්ථානය ,මරුනොඋචි දුම්රිය ස්ථානය නිරූපණය කෙරේ.

නව යෙන් 5,000 මුදල් නෝට්ටුව ඉදිරිපස ජපානයේ ප්‍රථම ජාත්‍යන්තර ශිෂ්‍යාව වූ ත්සුදා උමේකෝ සහ වර්තමාන කාන්තා උසස් අධ්‍යාපනය සඳහා මූලික වූ අතර, දැන්ට ත්සුදා ජුකු විශ්ව විද්‍යාලය ආරම්භ කිරීම ඇතුළුව ජපානයේ වයස්ගතම ශිෂ්‍යාවගේ රූපයක් දැක්වේ.පිටුපස ජපානයේ ඈත අතීතයේ සිටම ජපන් ජාතිකයන්ගේ ආදරය දිනාගත් ''ෆුජි'' මල දැක්වේ.

නව යෙන් 1,000 මුදල් නෝට්ටුවේ ඉදිරිපස ටෙටනස් වැළැක්වීම සහ ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා ක්‍රමවේදයක් සකස් කළ හා "නවීන වෛද්‍ය විද්‍යාවේ පියා" ලෙස හඳුන්වනු ලබන බැක්ටීරියා විද්‍යාඥයෙකු වන කිටාසතෝ ෂිබාසබුරෝගේ රුව ද පිටුපස එදෝ යුගයේ ජීවත් වූ උකියෝ කලාකරුවකු වන කත්සුසිකා හොකුසයි ගේ නිර්මණයක් වූ ෆුජි කන්දේ දර්ශන තිස් හයක් නිරූපණය කරන කනගවා ඔකිත මිවුරා නිර්මාණය දැක්වේ.

යෙන් 10,000, යෙන් 5,000 සහ යෙන් 1000 මුදල් නෝට්ටුවල ප්‍රමාණය දැනට නිකුත් කර ඇති නෝට්ටුවල ප්‍රමාණයට සමාන වේ.

නව මුදල් නෝට්ටු සඳහා ප්‍රථම වරට භාවිත කෙරෙන ව්‍යාජ මුදල් නෝට්ටු වල නැති තාක්‍ෂණය වන්නේ 'සුකිරි' නම් තාක්‍ෂණය වන අතර එමඟින් මුදල් නෝට්ටුව ආලෝකයට අල්ලාගෙන සිටින විට ඡායාරූප වැනි පින්තූර දිස් වේ. ''සුකිරි'' යන්නට ''වකාෂි'' යන නමද යෙදේ, නමුත් අතීතයේ මුදල් නෝට්ටුවල සුකිරි තාක්ෂනය තිබුනේ චිත්‍ර සඳහා පමණි, නමුත් නව මුදල් නෝට්ටුවල චිත්‍රයේ පසුබිමෙහි කුඩා දියමන්ති හැඩැති රටාවක් ඇත. එසේම, ත්‍රිමාණ හොලෝග්‍රෑම් මත ඇඳ ඇති මුහුණ බැලීමේ කෝණය අනුව චලනය වේ. මෙම ත්‍රිමාණ හොලෝග්‍රෑම් තාක්ෂණය මුදල් නෝට්ටු සඳහා භාවිත කළ ලොව පළමු අවස්ථාව මෙයයි.

නව මුදල් නෝට්ටු නිකුත් කිරීමෙන් පසුව වුවද, ඔබට දැනට නිකුත් කර ඇති මුදල් නෝට්ටු තවමත් භාවිතා කළ හැකිය, එබැවින් "ඔබේ පැරණි මුදල් නෝට්ටු තවදුරටත් භාවිතා කළ නොහැකි වනු ඇත" වැනි වංචා සහගත ක්‍රියාකාරකම් වලින් ප්‍රවේශම් වන්න.