

1. සියලුම පාපැදි පදවන්නන් වෙත

පාපැදි ආදිය සම්බන්ධ රථවාහන අනතුරු නිතර සිදුවන බැවින්, පාපැදි ආදිය සඳහා දඬුවම් ශක්තිමත් කිරීමට සහ එකතු කිරීමට 2024 නොවැම්බර් මාසයේදී මාර්ග රථවාහන පනත සංශෝධනය කරන ලදී. එම ප්‍රධාන වෙනස්කම් පහත පරිදි වේ:

- පාපැදි පැදවීමේදී ස්මාර්ට්ෆෝන් භාවිතා කිරීම තහනම් කිරීම. ඔබ පාපැදියක් පදින අතරතුර ස්මාර්ට් ජංගම දුරකථනයක් භාවිතා කරන්නේ නම්,

අවධානය වෙනතකට යොමු කර පාපැදි පැදවීමේදී හසු වන ඕනෑම අයෙකුට මාස හයක් දක්වා සිර දඬුවමක් හෝ යෙන් ලක්ෂයක් (100,000) දක්වා දඩයක් නියම කෙරේ. ඔබ පාපැදි අනතුරක් ඇති කළහොත්, ඔබට වසරක සිර දඬුවමක් හෝ යෙන් ලක්ෂ තුනක් (300,000) දක්වා දඩයක් නියම කෙරේ. අවධානය වෙනතකට යොමු කර පාපැදි පැදවීමේ දඬුවම් වයස අවුරුදු 14 සහ ඊට වැඩි පුද්ගලයින්ට අදාළ වේ.

- මත්පැන් පානය කර පාපැදියක් පැදවීම තහනම්ය. ඔබ මත්පැන් පානය කර පාපැදියක් පැදවුවහොත් ඔබට වසර තුනක් දක්වා සිර දඬුවමක් හෝ යෙන් ලක්ෂ පහක් (500,000) දක්වා දඩයක් නියම කෙරේ. මත්පැන් පානය කළ පුද්ගලයෙකුට පාපැදියක් ලබා දෙන ඕනෑම අයෙකුට වසර තුනක් දක්වා සිර දඬුවමක් හෝ යෙන් ලක්ෂ පහක් (500,000) දක්වා දඩයකට යටත් වේ. ඊට අමතරව, එවැනි මත්පැන් පානය කළ පුද්ගලයෙකු සමඟ පාපැදියක නැගී ගිය අයකුට වසර දෙකක් දක්වා සිර දඬුවමක් හෝ යෙන් ලක්ෂ තුනක් (300,000) දක්වා දඩයකට යටත් වනු ඇත.

2019 සිට 2020 දක්වා වසර පහ තුළ රට පුරා සිදු වූ රථවාහන අනතුරු වලින්, බයිසිකලයක් පැදවීමේදී රථවාහන අනතුරු වලින් මියගිය පුද්ගලයින්ගෙන් අඩකට වඩා මාරාන්තික හිසට තුවාල සිදුවී ඇත. බයිසිකලයක් පදින විට, ඔබේ වයස කුමක් වුවත්, ඔබ හිස්වැස්මක් පැළඳිය යුතුය.

රථවාහන අනතුරු ඇති නොවීමට හෝ ඇති වීම වළක්වා ගැනීම සඳහා, ඉහත මාර්ග නීති රීති අනුගමනය කර ආරක්ෂිතව රිය පැදවීමට වග බලා ගන්න.

2. ඉරිදා දිනවල විවෘතව පවතින කවුන්ටරය පිළිබඳව.

උසස් අධ්‍යාපනයට ඇතුළත් වීම, රැකියා සඳහා මාරුවීම් ආදිය හේතුවෙන් පදිංචිකරුවන්ගේ බොහෝ වෙනස්කම් සිදුවන කාලය තුළ, ප්‍රධාන නගර ශාලා කාර්යාලය ඒ වෙනුවෙන් ඉරිදා දිනවල ද කවුන්ටරයක් විවෘතව පවතී.

ආරම්භක දිනයන් වන්නේ මාර්තු මස 23 සහ 30 වැනිදාද , අප්‍රේල් මස 6 වැනිදා යන දින තුනක් පුරා පැවැත්වේ. වේලාව උදෑසන 8:30 සිට දහවල් 12:30 දක්වා පැවැත්වේ.

විවෘත කරනු ලබන අංශ වන්නේ පුරවැසි ජීවිත අංශය සහ සෞඛ්‍ය හා විශ්‍රාම වැටුප් අංශයයි.

පුරවැසි ජීවිත අංශය විසින් මෙහෙයවනු ලබන සේවාවන් වන්නේ ලිපිනය ලියාපදිංචි කිරීම, පවුල් ලේඛන සහතික උපුටා ගැනීම් නිකුත් කිරීම, මුද්‍රා (හන්කෝ) ලියාපදිංචිය සඳහා අයදුම්පත් ලබාගැනීම , මුද්‍රා ලියාපදිංචි සහතික නිකුත් කිරීම සහ පදිංචි වෙනස්වීම් පිළිබඳ දැනුම්දීම් ලබාගැනීමයි.

තවද උපත් පිළිබඳව දැනුම්දීම්, විවාහ දැනුම්දීම් සහ මරණ දැනුම්දීම් වැනි පවුල් ලේඛන දැනුම්දීම් ප්‍රධාන ගොඩනැගිල්ලේ පළමු මහලේ නිරිතදිග කෙළවරේ පිහිටි රාජකාරි කාමරයේ දී ලබාගනු ලැබේ.

සෞඛ්‍ය හා විශ්‍රාම වැටුප් අංශය මගින් ලබාගතහැකි සේවාවන් වන්නේ සෞඛ්‍ය රක්ෂණ සුදුසුකම් අත්පත් කර ගැනීම සහ එම සෞඛ්‍ය රක්ෂණ සුදුසුකම නවතා දැමීම ආදිය වේ.

කරුණාකර මෙම සේවාවන් ලබාගන්නා මෙන් ඉල්ලා සිටිනු ලැබේ.

3. කරුණාකර කසළ හෝ තෙල් අපවහනය කරන නල මගින් බැහැර නොකිරීමට වගබලා ගන්න.

නිවසේ මුළුතැන්ගෙයි සහ ආපනශාලා මගින් අපද්‍රව්‍ය අපවහන නල මගින් බැහැර කිරීමේදී එම අපද්‍රව්‍ය සහ තෙල් නිසා අපද්‍රව්‍ය නල මාර්ග අවහිර වී, මැන්හෝල් සහ කාණු වලින් අපජලය පිටාර ගැලීමට හේතු විය හැක. ඊට අමතරව, ඔබ නිවසේ හෝ ආපනශාලා මගින් බැහැර කරන ජලය පරිසිදු කිරීමේ ටැංකියක් භාවිතා කර පිරිසිදු කිරීමේ ක්‍රමයක් අනුගමනය කරන්නේ නම්, කසළ සහ තෙල් එයට ගලා යා හැකි අතර, එහි පිරිපහදු ධාරිතාව අඩු වී එය අක්‍රිය වීමටද හැකියාව ඇත.

මෙය සිදුවීම වලක්වා ගැනීම සඳහා, කරුණාකර පහත සඳහන් කරුණු සැලකිල්ලට ගන්න:

- වැසිකිළි සඳහා භාවිතාකරන කඩදාසි හැර වෙනත් කිසිදු කුණු කසළක් නල පද්ධතියට බැහැරකිරීමෙන් වළකින්න.
- ඉවුම් පිහුම් උපකරණ සහ පිහන් භාණ්ඩ භාවිතා කිරීමෙන් පසු, ඕනෑම තෙල් වර්ගයක් පිස දමා පසුව සෝදන්න.
- ඔබ තවදුරටත් භාවිතා නොකරන රෙද්දකින් හෝ ඒ හා සමාන රෙදි කැබැල්ලකින් සුප් සහ අනෙකුත් දියර පෙරා සන කොටස් ඉවත් කරන්න.
- ගැඹුරු බැදීම සඳහා භාවිතා කරන තෙල්, අපද්‍රව්‍ය පිසින තෙල් එකතු කිරීමේ මධ්‍යස්ථානයකට බැහැර කළ යුතුය, නැතහොත් වාණිජමය වශයෙන් ලබා ගත හැකි කැටි ගැසීමේ කාරකයක් සමඟ සන කර කසළ ලෙස බැහැර කළ යුතුය.
- ඔබේ වෙළඳසැලේ හෝ වෙනත් ආයතනයක තෙල් වෙන් කරන උපකරණයක් තිබේ නම්, එම උපකරණය නිතර පිරිසිදු කරන්න.

අපජල නල අවහිර වී අපජලය ගලා යාමට නොහැකි විය හැකි අවස්ථාවක, කරුණාකර ජලාපවහන උපකරණ සඳහා නොවිඟි නගරය විසින් නම් කරන ලද ඒ සඳහා විශේෂිත දැනුමක් ඇති ආයතනයක් සමඟ සම්බන්ධ වන්න.

4. සුවදායි නින්දක් ලබාගැනීම යහපත් සෞඛ්‍යයට අවශ්‍ය වේ.

වසන්ත කාලය යනු රැකියා මාරුවීම් හෝ නව පාසල් ආරම්භ කිරීම වැනි පරිසරයේ සිදුවන ප්‍රධාන වෙනස්කම් හේතුවෙන් මිනිසුන් පහසුවෙන් ආතතිකාරී තත්ත්වයක් ඇතිකරන කාලයකි. යහපත් මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීම සඳහා නීතිපතා යහපත් ජීවන රටාවක් අත්‍යවශ්‍ය වේ. ඒ අතර ඉතාමත් වැදගත් කාර්යයක් නින්ද මගින් සිදුකරන අතර තෙහෙට්ටුවෙන් මිදීමට සහ ආතතිය දුරු කිරීමට නින්ද විශාලවශයෙන් උපකාරී වේ.

සෑම වයස් කාණ්ඩයක් සඳහාම සුදුසු නින්දේ වේලාවන් සහ හොඳ තත්ත්වයේ නින්දක් සහතික කිරීම සඳහා සෞඛ්‍ය, කම්කරු සහ සුභසාධන අමාත්‍යාංශය පහත සඳහන් ක්‍රම ප්‍රවර්ධනය කරනු ලැබේ.

වැඩිහිටියන් අවම වශයෙන් පැය හයක්වත් නිදා ගැනීමට ඉලක්ක කළ යුතු අතර උදෑසන අවදි වන විට වඩාත් විවේකී බවක් දැනීම සඳහා ඔබගේ ජීවන රටාවේ සහ නිදාගැනීමේ පරිසරය වෙනස් කිරීමෙන් ශරීරයට වඩාත් විවේකීබවක් ලබාගත හැක.

දවසේ දිගු වේලාවක් නිදාගැනීම වයස්ගත පුද්ගලයින්ට සෞඛ්‍ය අවදානම් ඇති කරන බැවින්, ඔවුන්ට අවශ්‍ය නින්ද ලැබෙන බව සහතික කිරීම වැදගත් වන අතරම එමඟින් දවසකට නිදාගැනීමේ පැය ගනන පැය අටකට වඩා ගත නොකිරීමට ඔබ ඉලක්ක කර ගත යුතුය.

ප්‍රාථමික පාසල් සිසුන් සඳහා පැය 9 සිට 12 දක්වා නින්දක් සහ මධ්‍යම හා උසස් පාසල් සිසුන් සඳහා පැය 8 සිට 10 දක්වා නින්දක් ලබා ගැනීමට දරුවන් ඉලක්ක කළ යුතුය. උදෑසන හිරු එළිය හොඳින් ලබා ගැනීමත් උදෑසන හොඳ ආහාරයක් ලබාගැනීමත් දිවා කාලයේදී ව්‍යායාම කිරීම වැදගත් වේ.තවද රාත්‍රී ප්‍රමාද වන තුරු අවදිව සිටීමේ පුරුද්ද වලක්වා ගත යුතු වේ.

ඔබ කාර්යබහුල වූ විට නින්ද නොසලකා හැරීම සිදුකරන බැවින් ඔබගේ මානසික සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ඔබට පහසුවෙන් කළ හැකි දේ කිරීමෙන් ආරම්භ කරන්න.