

# සමාජීය අභියෝග ජය ගනිමු

අප ජීවත් වන සමාජය තුළ යහපැවැත්මට බාධා ඇති කරවන අභියෝග රාශියක් වේ. දිනෙන් දින වෙනස් වන සමාජය තුළ ඇති වන මෙවැනි අභියෝග සහ ඒවාට ගත හැකි පියවර කල් තබා හඳුනා ගැනීම මඟින් ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දීමට හැකියාව ලැබේ. එය ඔබට කායිකව, මානසිකව හා සාමාජීයව යහපත්, සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා උපකාරී වනු ඇත.

පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඔබ විසින් අනතුරු, ආපද, අපවාර, රෝග වැනි පාරිසරික අභියෝග හා එහි හානිදායක තත්වයන් පිළිබඳවත් ඒවා වලක්වා ගැනීම පිළිබඳවත් අවබෝධයක් ලබා ඇත.

මෙම පාඩම තුළින් තවදුරටත් සමාජීය අභියෝග හා ඒවාට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය පිළිබඳව පුළුල් දැනුමක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකියාව ලැබේ.

## ප්‍රධාන සාමාජීය අභියෝග

- සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා
- රෝග
- කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපද
- සංස්කෘතික බලපෑම්
- නව තාක්ෂණය නිසා ඇති වන තත්ව
- ගැටුම්කාරී තත්ව

අපි දැන් එක් එක් සමාජීය අභියෝග හා ඒවාට මුහුණ දෙන ආකාරය හඳුනා ගනිමු.

## සෞඛ්‍යවත් නොවන ආහාර රටා

පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීමේ දී වෙළඳපොළෙහි ඇති විවිධ ආහාර වර්ග ලබා ගැනීමට අපි පුරුදුව සිටිමු. මෙම ආහාර කොටස් දෙකක් යටතේ වර්ග කළ හැකි ය.

1. ස්වාභාවික ආහාර
2. ස්වාභාවික නොවන ආහාර (කෘත්‍රීම ආහාර)



21.1 රූපය - ස්වාභාවික ආහාර හා ස්වාභාවික නොවන ආහාර

**ස්වාභාවික ආහාර**

ආහාරයේ ස්වාභාවිකත්වය රැකෙන පරිදි ඉතා අඩුවෙන් සකස් කරන ලද, කල් තබා ගැනීමට, රස ගැන්වීමට හෝ වර්ණ ගැන්වීමට කෘත්‍රීම රසායනික ද්‍රව්‍යයන් එකතු නොකරන ලද ආහාරයි.

උදා: නැවුම් එළවළු වර්ග, පලතුරු වර්ග, ඇට වර්ග

**ස්වාභාවික නොවන ආහාර**

විවිධ වෙනස්කම්වලට භාජනය කරමින් සකසන ලද ආහාරයි

උදා:

- පිරියම් කරන ලද ආහාර (processed food)
- නිසරු ආහාර (junk food)
- ක්ෂණික ආහාර (fast food)

**ස්වාභාවික ආහාර**

ස්වාභාවික ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් ඉහළ වීමත්, අහිතකර රසායන ද්‍රව්‍යවලින් තොර වීමත් නිසා සෑම විට ම එම ආහාර ගැනීමෙන් සෞඛ්‍යමය ගැටලු අවම කර ගැනීමට අපට හැකි වේ. වෙනස්කම්වලට භාජනය නොවුන ද ඇතැම් ආහාර වර්ග වගා කිරීමේ දී කෘමිනාශක, රසායනික පොහොර එකතු කර තිබීමට ඉඩ ඇත. මේ නිසා ස්වාභාවික ආහාර වුව ද, තෝරා ගැනීමේ දී අප ඉතා සැලකිලිමත් විය යුතු ය.

ආහාර තෝරා ගැනීමේ දී පහත කරුණු පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම වැදගත් වේ.

- රසායනික පොහොර හා කෘමිනාශක භාවිතයෙන් තොර ආහාර තෝරා ගැනීම.

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි.

- සනකම් පොත්ත සහිත ආහාර තෝරා ගැනීම
- නැවුම් හා පිරිසිදු ආහාර තෝරා ගැනීම
- එක් එක් කාලවල සුලබ ආහාර තෝරා ගැනීම

### ස්වාභාවික නොවන ආහාර

#### 1. පිරියම් කරන ලද ආහාර

භෞතිකව හෝ රසායනිකව ආහාරයේ අඩංගු අමුද්‍රව්‍ය වෙනස් කිරීම මගින්, පහසුවෙන් පිළියෙල කර ගත හැකි ලෙස හෝ කල් තබා ගත හැකි ලෙස සකසන ලද ආහාර වේ. එසේ සැකසීමේ ක්‍රියාවලියේ දී කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය, කෘත්‍රිම රසකාරක ආදිය ආහාරයට එකතු කරනු ලැබේ.

උදා : කැන් හෝ ටින් කරන ලද එළවළු, පලතුරු

සකස් කිරීමක් කළ ද පැස්ටරීකරණය කරන ලද කිරි හා තම්බන ලද සහල් ශරීරයට අහිතකර නොවන ආහාර වේ.

#### 2. ක්ෂණික ආහාර

ඉතා අඩු කාලයක දී පිළියෙල කර පරිභෝජනය කළ හැකි ලෙස සකසා තබා ඇති ආහාර වේ. අනෙකුත් ආහාරවලට සාපේක්ෂව මේවා පෝෂ්‍ය ගුණයෙන් අඩු වේ.

උදා : ක්ෂණික නූඩල්ස්, බේකන්, සකසන ලද පිටි ආහාර

#### 3. නිසරු ආහාර

අධික ලෙස සීනි සහ මේදය අඩංගු වන අධිකැලරි ප්‍රමාණයක් සහිත ආහාර වේ. මේවායේ තන්තු, ප්‍රෝටීන්, විටමින් සහ බනිජ් ලවණ සුළු ප්‍රමාණයක් පමණක් අඩංගු වේ.

උදා: බැදපු අල පෙති, මඤ්ඤොක්කා පෙති, ටොෆි, වොක්ලට්, පැණි බීම, රෝල්ස්, පීසා

### ස්වාභාවික නොවන ආහාරවලින් වැළකිය යුත්තේ ඇයි?

21.1 වගුව

ආහාරයේ ස්වභාවය	අයහපත් ප්‍රතිඵල
සීනි, පිටි, මේදය හා ලුණු අධික වීම	ස්ථූලතාව, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, කොලෙස්ටරෝල් වැනි රෝගී තත්වයන් ඇති වීම.
ආහාර වල ඇති තන්තුව ස්වභාවය අඩු වීම	මල බද්ධය, ආහාර මාර්ගයේ අපහසුතා ඇති වීම
අධික කැලරි සහිත වීම	කැම රුචිය අඩු වීම නිසා පෝෂණ උග්‍රතාවයන් ඇති වීම
කෘත්‍රිම රසකාරක, වර්ණකාරක හා කල් තබා ගැනීමේ ද්‍රව්‍ය අධිකව යෙදීම	පිළිකා ඇති වීම ආසාත්මිකතා හා විෂවිම් ඇති වීම

සකස් කරන ලද ආහාර ඔබගේ සෞඛ්‍යයට මෙතරම් බලපෑම් කරනු ඇතැයි මොහොතකට හෝ ඔබට සිතනා ද? මෙවැනි ආහාරවලින් වැළකී ස්වාභාවික ආහාරවලට යොමු වීමේ අවශ්‍යතාව ඔබට දැන් වැටහෙනු ඇත.

**五支 ක්‍රියාකාරකම**

ඔබගේ පාසලේ ආපනශාලාවේ විකිණීමට ඇති ආහාර ඔබ ඉගෙන ගත් ඉහත කාණ්ඩ යටතේ වර්ග කරන්න. ඒ අතරින් සෞඛ්‍යමය වශයෙන් යෝග්‍ය ආහාර හඳුන්වා දෙන්න.

**රෝග**

අපට නිරතුරුව ම සෑදෙන රෝග ප්‍රධාන වර්ග දෙකකි.

1. බෝවන රෝග
2. බෝ නොවන රෝග

**බෝවන රෝග**

රෝගී පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකුට පැතිරිය හැකි රෝග වේ. මෙම රෝග, රෝගකාරක ක්ෂුද්‍රජීවීන් හේතුවෙන් හට ගනී. කෙළින් ම හෝ වාහකයෙකු මගින් බෝ වීම සිදු වේ. උදා: ඩිංගු, මැලේරියාව, බරවා, ක්ෂය රෝගය, මී උණ, උණසන්නිපාතය, අතිසාරය, ලිංගික සම්ප්‍රේෂණ රෝග

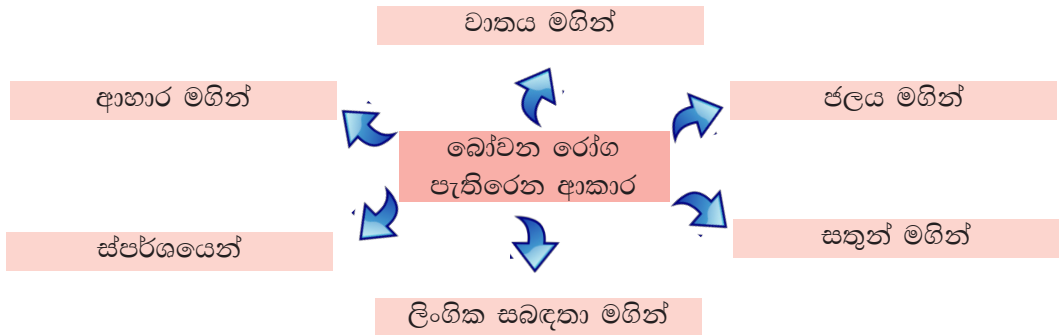
**බෝ නොවන රෝග**

පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකු වෙත පැතිරීමක් සිදු නොවන, කායික ක්‍රියාවලීන් නිසා හට ගන්නා රෝග බෝ නොවන රෝග වේ. උදා: දියවැඩියාව, පිළිකා, අධික රුධිර පීඩනය, මානසික රෝග

## බෝවන රෝග

බෝවන රෝගවල රෝගකාරක පැතිරීම විවිධ ක්‍රම මගින් සිදු වේ.

### 21.1 සටහන



### ඩෙංගු

ජෛව වර්ගයට අයත් මදුරු දෙවර්ගය විසින් ඩෙංගු රෝගය පතුරුවා හරිනු ලබයි. මාරාන්තික රෝගයක් වන මෙම ඩෙංගු රෝගය මිනිසාගේ නොසැලකිලිමත් බව හේතුවෙන් ප්‍රබල සමාජීය අභියෝගයක් බවට පත්ව ඇත.

ඩෙංගු රෝග ලක්ෂණ නොසලකා සිටියහොත් සංකූලතා ඇති විය හැකි ය. එමගින් ජීවිත හානි සිදු විය හැකි බැවින් රෝගය වළක්වා ගැනීමටත්, ඩෙංගු රෝග ලක්ෂණ ඇති විට නියමිත රුධිර පරීක්ෂණයක් මගින් ඩෙංගු වැලඳී ඇතිදැයි තහවුරු කර ගෙන නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීමටත් යොමු විය යුතු ය.

### ඩෙංගු රෝග ලක්ෂණ



- දින දෙකකට වඩා පවතින උණ
- හිසරදය
- ඇස්වල වේදනාව
- මස්පිඩු හා සන්ධි වේදනාව
- ඔක්කාරය හා වමනය
- සමේ රතු ලප හටගැනීම
- රුධිරය වහනය වීම

- ### එම රෝග ලක්ෂණ ඇති විට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග
- වෙහෙසකාරී කටයුතුවලින් ඇත්ව විවේක ගැනීම
  - උණ පාලනයට පැරසිටමෝල් ඖෂධ පමණක් ලබා ගැනීම
  - නියමිත ප්‍රමාණයට දියර වර්ග පානය කිරීම
  - රතු හෝ දුඹුරු ආහාර හා දියර වර්ග ගැනීමෙන් වැළකීම
  - වෛද්‍ය උපදෙස් මත නියමිත පරීක්ෂණ හා ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු වීම





21.2 රූපය - ඩෙංගු රෝගය මර්දනය හා බෝවන ආකාරය

### 五 支 ක්‍රියාකාරකම

ඩෙංගු මදුරුවන් බෝවීම වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග සඳහන් කරන්න.

### මැලේරියාව

මදුරුවෙකු දෂ්ට කිරීම මගින් නිරෝගී අයෙකුට රෝගය බෝවීම සිදු වෙයි. යම් කෙනෙකු මැලේරියාව පැතිර ඇති රටවල්වල සංචාරය කරන්නේ නම් ඔහු විසින් මැලේරියාව වළක්වා ගැනීමේ ඖෂධ ගත යුතු වේ. තවද එවැනි රටවලින් මෙරටට පැමිණෙන සංචාරකයන්ගෙන් රට තුළ මෙම රෝගය ව්‍යාප්ත විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳව ද අවධානය යොමු කළ යුතු වේ. රුධිර පරීක්ෂාවක් මගින් මෙම රෝගය වැලඳී ඇද්දැයි සනාථ කර ගත හැකි ය.

#### මැලේරියා රෝග ලක්ෂණ



වෙව්ලන උණ

කැම අරුවිය

සන්ධි වේදනාව

වමනය

හිසරදය

## බරවා

මෙම රෝගය ද මදුරුවෙකු මගින් බෝ වේ. මේ වන විට බරවා රෝගය හොඳින් පාලනය කර තිබීම හේතුවෙන් එම රෝගීන් අද සමාජයේ අපට හමු නොවේ. රුධිර පරීක්ෂාව මගින් රෝගය හඳුනාගත හැකි ය.



21.3 රූපය - වසා අවහිර වීම නිසා ඉදිමුණු පාද

## ක්ෂය රෝගය

නොයෙකුත් අවස්ථාවන්හි දී ඔබටත් කැස්ස හට ගෙන ඇති. එය සාමාන්‍ය වුව ද සති දෙකකට වඩා පවතින කැස්ස නොසලකා හැරිය යුතු නොවේ. මෙසේ කැස්ස සමග එන සෙම පරීක්ෂා කිරීමෙන් ක්ෂය රෝගයේ රෝග කාරක බැක්ටීරියාව හඳුනාගත හැකි අතර මාස හයක පමණ කාලයක් අඛණ්ඩව ප්‍රතිකාර ගැනීමෙන් මෙම රෝගය සුව කළ හැකි ය.

ක්ෂය රෝග ලක්ෂණ



අඛණ්ඩව පවතින කැස්ස

සෙම සමග ලේ පිටවීම

උණ

පපුව රිදීම

අසාමාන්‍ය ලෙස ශරීරයේ බර අඩු වීම

රාත්‍රී කාලයේ දී අධිකව දහඩිය දැමීම

මී උණ

මියන්ගේ මුත්‍ර සමග පිට වන බැක්ටීරියාවක් මෙහි රෝග කාරකය වේ. මෙම රෝගය බෝ වීම විවෘත තුවාල හරහා මෙන් ම විෂබීජ සහිත ජලය පානයේ දී හා ස්නානයේ දී මුඛයේ හා ඇස්වල ඇතුළත පටල හරහා ද සිදු විය හැකි ය.

මෙම බැක්ටීරියාව මියන්ගෙන් මෙන් ම සුරතල් සතුන් මගින් ද, ඔබගේ ශරීරයට ඇතුල් විය හැකි බැවින් ඒ පිළිබඳ සැලකිලිමත් වන්න.

මී උණ පවතින ප්‍රදේශවල ගොවීන් රෝගයෙන් ආරක්ෂා වීම සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතු ය. පාදවල තුවාල හෝ සිරිම් ඇති විට ඒවා හොඳින් ආවරණය නොකොට ජලයට නොබැසිය යුතු ය. පහත රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් පෙන්නුම් කළහොත් වහා ම ආරෝග්‍යශාලාවක් වෙත යා යුතු ය.

මී උණ රෝග ලක්ෂණ



තද උණ

ඇස් රතු හා කහ පාට වීම

හිසරදය

මස්පිඩු වේදනාව



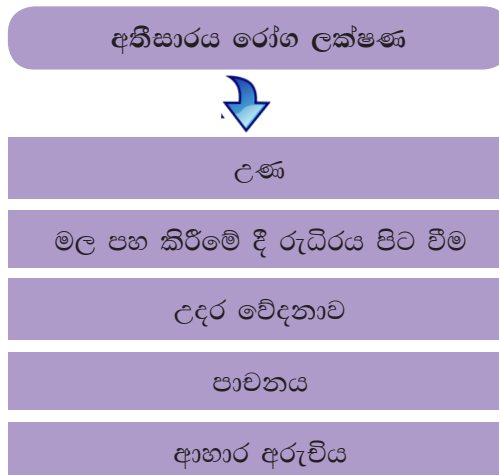
## උණ සන්නිපාතය

අපිරිසිදු ආහාර හා ජලය මගින් බෝවන රෝගයකි. රෝගය වළක්වා ගැනීමට පිරිසිදු ආහාර පාන ලබා ගැනීමට උනන්දු වන්න.



## අතීසාරය

බැක්ටීරියාවක් මෙහි රෝග කාරකය වේ. අපිරිසිදු ආහාර හා ජලය මගින් බෝවන තවත් රෝගයකි.



## ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග

අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් ආසාදිත පුද්ගලයෙකුගෙන් තවත් පුද්ගලයෙකු වෙත පැතිරෙන රෝග ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග ලෙස හැඳින්වේ.

උදා: HIV AIDS, සුදු බිංදුම, උපදංශය, ලිංගික ඉන්නන්, ලිංගික හර්පීස්

## HIV AIDS

HIV (මානව ප්‍රතිශක්ති උග්‍රතා වෛරසය) ආසාදනය වීමෙන් AIDS (නතුකර ගත් ප්‍රතිශක්ති උග්‍රතා සහලක්ෂණය) රෝගය වැළඳෙයි. මෙහි දී රුධිරයේ ඇති සුදු රුධිරාණු මගින් සිදු වන ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්ති ක්‍රියාවලිය අඩපණ වන අතර රෝගවලට ඔරොත්තු දීමේ හැකියාව නැති වෙයි.

AIDS රෝග ලක්ෂණ බොහෝ කලක් යනතුරු නොපෙන්වන බැවින් එම කාලසීමාව තුළ තවත් අයෙකුට බෝවීමට ද ඉඩ ඇත. HIV නම් වෛරසය සාමාන්‍ය පරිසරයේ ජීවත් විය නොහැකි අතර එය සජීවි සෛල තුළ පමණක් පවතියි.

HIV ආසාදනයකු හඳුනා ගැනීමේ හොඳ ම ක්‍රමය ඔහුගේ රුධිර පරීක්ෂාවයි.



21.4 රූපය - HIV පරීක්ෂාව

**HIV ආසාදනය වන ආකාර**

අනාරක්ෂිත ලිංගික සබඳතා මගින් ආසාදිත මවකගෙන් දරුවාට

- මව් කුස තුළ දී
- දරු ප්‍රසූතියේ දී
- මව් කිරිවලින්

ආසාදිතයෙකුගේ රුධිර පාරවිලයනයෙන් ආසාදිතයෙකුගේ අවයව, පටක බද්ධ කිරීම මගින්

ආසාදිතයෙකුගේ රුධිරයෙන් දූෂිත ජීවාණුහරණය නොකරන ලද සිරිත්පිරි, ශල්‍ය උපකරණ ආදියෙන්

**HIV ආසාදනය නොවන ආකාර**

ආසාදිතයෙකු ස්පර්ශ කිරීම හෝ අතට අත දීම

ආසාදිතයෙකු සිප වැළඳ ගැනීම කැස්ස, කිවිසුම් මගින්

ආසාදිතයෙකු පරිහරණය කළ ඇඳුම්, කැම, පිඟන්, කෝප්ප ආදිය මගින්

මදුරුවන් හෝ කෘමි සතුන් දෂ්ට කිරීමෙන් පිහිනුම් තටාකයක නැම හෝ පිහිනීම මගින්

වැසිකිළි ආසන මගින්



### ක්‍රියාකාරකම

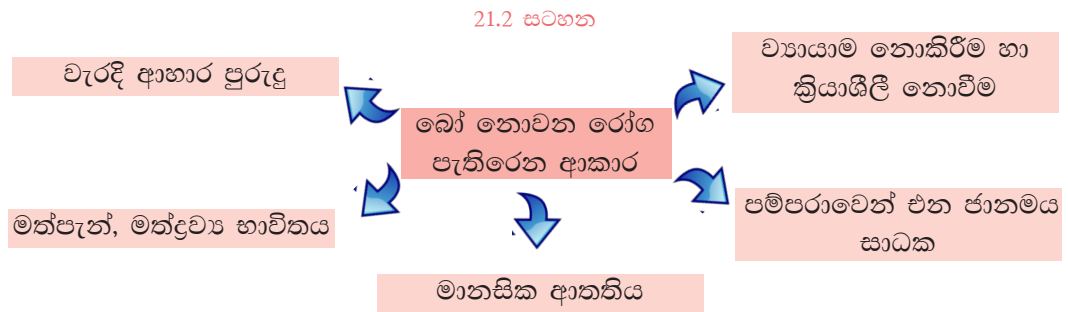
සමාජයේ බහුලව දැකිය හැකි බෝවන රෝග හඳුනා ගන්න. එක් එක් රෝගය වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග සඳහන් කරමින් සටහනක් සකසා පංතියේ ප්‍රදර්ශනය කරන්න.

### බෝ වන රෝග වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග

- පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව රැක ගැනීම
- අවශ්‍ය ප්‍රතිශක්තිකරණ එන්නත් ලබා ගැනීම
- යහපත් සෞඛ්‍ය පුරුදු අනුගමනය කිරීම
- මදුරු දෑ භාවිතය හා මදුරු විකර්ශක භාවිතය
- පරිසර දූෂණය වැළැක්වීම

### බෝ නොවන රෝග

බෝ නොවන රෝග ඇති වීමට විවිධ හේතු බලපායි.



### දියවැඩියාව

යම් පුද්ගලයෙකුගේ රුධිරයේ තිබෙන ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය තිබිය යුතු ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි වූ විට දියවැඩියාව ඇති වේ. මෙහි දී වැඩිපුර ඇති ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය මුත්‍ර සමඟ පිටවීමක් සිදු වේ.

රෝගය පාලනය නොකළහොත් හෘදයාබාධ, පෙනීමේ දෝෂ, වකුගඩු ආබාධ, අංශභාගය වැනි තත්ව ඇති වීමට ඉඩ ඇත.

දියවැඩියා රෝග ලක්ෂණ



අසාමාන්‍ය ලෙස බර අඩු වීම

වැඩිපුර හා වැඩි වාර ගණනක් මුත්‍ර පිටවීම

තුඩාල ඉක්මනින් සුව නොවීම

අධික පිපාසය සහ තොලකට වේලීම

ඇස්වල අඳුරු ස්වභාවය, විඩාව, කරකැවිල්ල

අත් පා හිරි වැටීම

අධික රුධිර පීඩනය

අධික රුධිර පීඩනය යනු රුධිර පීඩනය ඉහළ නැගීම යි. එය අවදානම් තත්වයක් බැවින් අධික රුධිර පීඩනය ඇති රෝගීන් නීතිපතා රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කරවා ගෙන එය පාලනය සඳහා නියමිත ඖෂධ ලබා ගත යුතු ය.

අධික රුධිර පීඩනයේ රෝග ලක්ෂණ



හිසරදය, හිස කරකැවිල්ල

ඔක්කාරය

පපුවේ වේදනාව හෝ ගැස්ම

පෙනීමේ දුර්වලතා

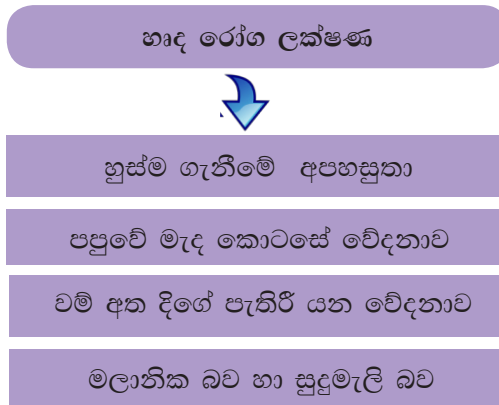
වැඩි වශයෙන් දහඩිය දැමීම



21.5 රූපය - රුධිර පීඩනය පරීක්ෂා කිරීම

## හාද රෝග

හෘද් පේශියකට රුධිරය සපයන කිරීටක ධමනිය සිහින් වීම නිසා හෝ ඒ තුළ රුධිර කැටියක් හිර වීම නිසා හෘද රෝග ඇති වෙයි.



හෘද රෝග ලක්ෂණ පහළ වුවහොත් වහා ම වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර ලබා ගත යුතු ය. E.C.G පරීක්ෂණයක් මගින් හෘද රෝග හඳුනාගත හැකි වේ.

## පිළිකා

ශරීරයේ යම් කොටසක අසාමාන්‍ය සෛල වර්ධනයක් සිදු වීම පිළිකා තත්වයක් ලෙස සැලකේ. මෙසේ සිරුරේ විවිධ ඉන්ද්‍රියන්හි පිළිකා ඇති විය හැකි අතර එම ඉන්ද්‍රියන් අනුව පිළිකා නම් කොරේ.

උදහරණ ලෙස මුඛ පිළිකා, පියයුරු පිළිකා, ගර්භාශ පිළිකා ආදිය දැක්විය හැකි ය.

පිළිකාව පවතින ස්ථානය අනුව රෝග ලක්ෂණ වෙනස් වෙයි.

- උද: මුඛය - කටහඬ වෙනස් වීම, දිගු කාලීන කැස්ස
- ආහාර මාර්ගය - මල පිට වීම අක්‍රමවත් වීම, රුධිරය පිට වීම
- පියයුරු - වේදනා රහිත ගැටයක් වැනි දෙයක් ඇති වීම

මුල් අවධියේ දී පිළිකාවක් හඳුනාගතහොත් එය සුව කළ හැකි ය.

## වකුගඩු රෝග

වකුගඩු රෝග හේතුවෙන් වකුගඩු මගින් මුත්‍ර පෙරීමේ ක්‍රියාවලිය අඩපණ කෙරේ. එම නිසා ශරීරයෙන් නිසි ලෙස අපද්‍රව්‍ය බැහැර වීම සිදු නොවේ.

වකුගඩු රෝග ලක්ෂණ



- ශරීරය ඉදිමීම
- සන්ධිවල වේදනාව
- කල්පනා ශක්තිය අඩු වීම
- මුත්‍ර පිට වීම අඩු වීම
- නිදිමත වැඩි වීම
- ඇඟ කැසීම

- වකුගඩු රෝග ඇති වීමට හේතු
- වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව ඖෂධ භාවිතය
  - වකුගඩුවලට හානි වන ආහාර පාන හා මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
  - බැරලෝහ සහිත වූ, පිරිසිදු නොකරන ලද ජලය භාවිතය
  - මානසික ආතතිය
  - දියවැඩියාව හා අධික රුධිර පීඩනය



21.6 රූපය - වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොරව ඖෂධ භාවිතය

මානසික රෝග

තිරණ ගැනීම, ගැටලු විසඳීම වැනි ජීවන නිපුණතා ප්‍රගුණ නොකිරීම නිසා ජීවිතයේ විවිධ අභියෝගවල දී මානසික පීඩා තත්වයන් දරා ගත නොහැකිව මානසික රෝග හට ගනී.

කායික රෝග මෙන් ම මානසික රෝග ද ජීවිත හානි වීම් දක්වා භයානක ප්‍රතිඵල ඇති කරයි. කායික රෝග බොහෝ විට නිශ්චිතව හඳුනා ගත හැකි වුව ද ඇතැම් මානසික රෝග කල් ගත වන තුරු හඳුනා ගැනීමට නොහැකි වේ.

තරගකාරී ජීවන රටාවක් සමග මානසික යහපැවැත්ම කෙරෙහි නිසි අවධානයක් යොමු නොකිරීම, ආතතිය කළමනාකරණය නොකිරීම, ප්‍රමාණවත් විවේකයක් නොලැබීම වැනි හේතු මානසික රෝග සඳහා බලපායි.



මානසික රෝග ලක්ෂණ



බලාපොරොත්තු රහිත බව

හුදකලා බව

අසහනකාරී බව

නුරුස්සන ස්වභාවය

පරිසරයේ නැති දේ දැකීම හෝ ඇසීම

කතා නොකර සිටීම හෝ වැඩිපුර කතා කිරීම

මතකය හීන වීම

අවධානය අඩු වීම



21.7 රූපය - අසහනකාරී බව

මෙවැනි තත්ව වළක්වා ගැනීම සඳහා ඔබ පාසල තුළ දී කණ්ඩායම් ක්‍රියාකාරකම්, ක්‍රීඩා හා සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වෙමින් සැහැල්ලුවෙන් සතුටින් සිටීමට වග බලා ගත යුතු ය. එසේ ම පීඩන අවස්ථාවල දී අවශ්‍ය උපදේශනය ලබා ගැනීමට යොමු විය යුතු ය.

**බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ග**

- අධික සීනි, පිටි, මේදය හා ලුණු අඩංගු ආහාර සීමා කිරීම
- කෘත්‍රීම ආහාරවලින් වැළකීම
- පිරිසිදු ජලය පානය
- මත්පැන්, මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීම
- දිනපතා ව්‍යායාම කිරීම
- ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය නිසි ලෙස පවත්වා ගැනීම
- රුධිර පීඩනය හා රුධිරගත ග්ලූකෝස් මට්ටම වරින් වර පරීක්ෂා කිරීම
- මානසික ආතතිය කළමනාකරණය

## බෝ වන රෝග හා බෝ නොවන රෝග හේතුවෙන් මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග

- ශාරීරික දුර්වලතා හා අපහසුතා ඇති වීම
- ශරීරයේ අභ්‍යන්තර පද්ධතිවල ක්‍රියාකාරිත්වයට බාධා වීම
- ශාරීරික හා මානසික දුර්වලතා මත එදිනෙදා කටයුතු කිරීම අපහසු වීම
- අධ්‍යාපනය හෝ රැකියාව කඩාකප්පල් වීම
- ආර්ථිකය දුර්වල වීම
- ජීවිත හානි සිදු වීම



### ක්‍රියාකාරකම

සමාජයට වඩාත් බලපෑම් කරනුයේ බෝවන රෝග ද? බෝ නොවන රෝග ද යන මාතෘකා දෙක ඔස්සේ ගුරු උපදෙස් මත කණ්ඩායම් දෙකකට බෙදී විවාදයක් පවත්වන්න.

## කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපද

වර්තමානය වන විට කාලගුණික වෙනස් වීම් හා එමගින් ඇති වන ආපද තත්වයන් ශීඝ්‍රයෙන් වර්ධනය වීමක් දක්නට ඇත. කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපද සඳහා පරිසර දූෂණය වැනි මිනිසාගේ ක්‍රියාකාරකම් මෙන්ම ස්වාභාවික ක්‍රියාවලීන්ද හේතු වේ.

භූමිකම්පා, සුනාමි, ජල ගැලීම් හා ගං වතුර, නායයාම්, සුළි සුළං, අකුණු ගැසීම් ආදිය මෙවැනි ආපද තත්ව වේ.

ආපදවල දී ජන ජීවිතය සම්පූර්ණයෙන් ම අවුල් තත්වයකට පත් වන බැවින් එවැනි තත්වයන් හඳුනාගැනීම හා එහි දී ගත යුතු ක්‍රියාමාර්ගයන් පිළිබඳව අධ්‍යයනය කිරීම සැමට ප්‍රයෝජනවත් වනු ඇත.

## කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපද නිසා ඇති වන හානි

- රෝග පැතිරීම
- ජීවිත හානි සිදුවීම
- දේපළ හානි සිදුවීම
- අවතැන් වීම
- තුවාල සිදු වීම
- කම්පන තත්ව ඇති වීම
- මානසික පීඩන හට ගැනීම



21.8 රූපය - කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපදා

### 五 ක්‍රියාකාරකම

පසුගිය වසර තුළ සිදු වූ ආපදා තත්වයන් පිළිබඳ සොයා ඒ පිළිබඳව පොත් පිංචක් නිර්මාණය කරන්න.

ආපදා වළක්වා ගැනීමට හා සිදුවන හානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- පරිසරයේ වෙනස්වීම් පිළිබඳ සංවේදී වීම
- අනාරක්ෂිත සහ අවදානම් සහිත ස්ථාන සහ කාල පිළිබඳ කල්තියා දැනුවත් වීම
- නීති-රීති හා ප්‍රමිති ඇති කිරීම
- ආකල්ප සංවර්ධනය
- හදිසි අවස්ථාවලදී දැනුම් දිය යුතු ස්ථාන, දුරකථන අංක ආදිය පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම
- පෙර දැනුම්වත් කිරීමේ පද්ධති සවි කිරීම
- පරිසර දූෂණය වැළැක්වීම
- ප්‍රථමාධාර පිළිබඳ දැනුම්වත් වීම

### සංස්කෘතික බලපෑම

ශ්‍රී ලංකාව තුළ සිංහල, දෙමළ, මුස්ලිම්, බර්ගර් ආදී විවිධ ජාතීන් ජීවත් වන අතර වෙනත් රටවල ද මෙසේ විවිධ වූ ජාතිහු එකට වාසය කරති. ඔවුන්ගේ සිතූම් පැතුම්, ආගම්, භාෂාව, ඇඳහිලි, විශ්වාස, සම්ප්‍රදායන්, ඇඳුම් පැළඳුම් ආදී සියලු ම අංශයන්ගෙන් විවිධත්වයක් දැකිය හැකි වේ. මෙවැනි තත්වයක දී විවිධ සාමාජීය ගැටලු නිර්මාණය වේ.

උදා:

- භාෂාව නොදන්නාකමින් සමාජයෙන් කොන් වීම හෝ ඇතැම් අවශ්‍යතා ඉටු කර ගැනීමට අපහසු වීම
- විවිධ සංස්කෘතිවලට අනුව අසමානව සැලකීම
- අධ්‍යාපනය හා රැකියා තෝරා ගැනීමේ දී බාධා ඇති වීම

තමාගේ සංස්කෘතියට මෙන් ම, අන් අයගේ සංස්කෘතියට ද ගරු කිරීමෙන් ද, යහපත් ගුණාංග සහ මිනිසත් බව පදනම් කොටගෙන සෑම දෙනාට ම සමානව සැලකීමෙන් ද මෙවැනි ගැටලු පැන නැගීම වළක්වා ගත හැකි ය.

විවිධ සංස්කෘතීන්වලට අයත් අය එක්ව ජීවත් වන විට එක් සංස්කෘතියකට අනන්‍ය වූ ලක්ෂණ, අනිත් සංස්කෘතියට නොගැළපීමට ඉඩ ඇත. එවැනි අවස්ථාවල ඒ බව අවබෝධ කර ගෙන නම්‍යශීලීව කටයුතු කිරීම ද ඉතා වැදගත් වේ.

ඒ සඳහා අන් අයගේ අදහස්වලට ගරු කිරීම, ඵලදායී සන්නිවේදනය, යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා, විත්තවේග පාලනය වැනි ජීවන නිපුණතා අප තුළ සංවර්ධනය කර ගත යුතු ය. එවිට සංස්කෘතික වශයෙන් කුමන වෙනස්කම් දරුව ද එවැනි වෙනස්කම් අභියෝගයක් බවට පත් වීමට ඉඩ නොතබමින් සහජීවනයෙන් කටයුතු කිරීමට හැකි වනු ඇත.

**五 支 ක්‍රියාකාරකම**

විවිධ සංස්කෘතීන්ට අයත් වන ඔබ දන්නා පුද්ගලයන් කිහිපදෙනෙකු තෝරා ගන්න. ඔබගේත් ඔවුන්ගේත් සමානතා හා වෙනස්කම් වගුවක දක්වන්න.

**නව තාක්ෂණයේ අභිතකර හත්ව**

නුතන තාක්ෂණය මිනිසාගේ දෛනික කාර්යයන් වඩාත් පහසුවෙන් හා කාර්යක්ෂමව ඉටු කර ගැනීමට උපකාරී වෙයි. එහෙත් බුද්ධිමත්ව නව තාක්ෂණය භාවිත නොකිරීමෙන් අනිසි ප්‍රතිඵලවලට මුහුණ දීමට සිදු වේ.

උදාහරණයක් ලෙස අන්තර්ජාලය හා සමාජ වෙබ් අඩවිවල බොහෝ ප්‍රයෝජන තිබුණ ද එය අයුතු ලෙස භාවිත කරන අය නිසා ළමා පරපුර නොමගට යොමු වීමේ අවස්ථා දක්නට ලැබේ.

**නව තාක්ෂණයේ අයහපත් බලපෑම්**

- මිනිස් ශ්‍රමය වෙනුවට යන්ත්‍ර මගින් බොහෝ කටයුතු සිදු වීම නිසා රැකියා හිඟයක් ඇති වීම
- භයානක රසායනික හා න්‍යෂ්ටික අවි නිෂ්පාදනය
- අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා අඩු වීමෙන් සමාජයේ තනි වීම
- යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයට යොමු වීම නිසා ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය නොවීම
- ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම සහ එම නිසා බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ අවදානම වැඩි වීම
- ජංගම දුරකථන හා සමාජ වෙබ් අඩවි භාවිතයේ සීමා හඳුනා ගත නොහැකිව දරුවන් නොමගට යොමු වීම සහ ඒ හරහා අපයෝජනවලට ලක් වීම

නව තාක්ෂණයේ අයහපත් බලපෑම්වලින් ගැලවී එය යහපත් ලෙස යොදා ගැනීමට ඔබ දැනුවත් විය යුතු ය.

## නව තාක්ෂණය යහපත් ලෙස යොදා ගත හැකි අවස්ථා

1. සන්නිවේදන කටයුතු ක්ෂණිකව හා පහසුවෙන් සිදු කිරීමට
2. තොරතුරු හා දැනුම ඕනෑම තැනක දී, ඕනෑම මොහොතක ලබා ගැනීමට
3. ගෙදර දොර දෙදෙනික කටයුතු පහසු කර ගැනීමට
4. විනෝදජනක වැඩසටහන් මගින් මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීමට
5. අධ්‍යාපනික කටයුතු වඩා පහසුවෙන් සිදු කිරීමට
6. වෛද්‍ය විද්‍යාවේ ඖෂධ හා ප්‍රතිකාර ක්‍රමවල ගුණාත්මක බව වැඩි කර ගැනීමට
7. කාලය හා මුදල් ඉතිරි කර ගැනීමට
8. නව සොයා ගැනීම් හා නිර්මාණ කිරීමට



21.9 රූපය - තොරතුරු ලබා ගැනීම

## ගැටුම්

අදහස් හෝ රුචි අරුචිකම්වල නොගැළපීම් නිසා එකඟතාවක් නොමැති වීමෙන් ඇති වන තත්ව ගැටුම් ලෙස හැඳින්විය හැකි යි.

ගැටුම් ඇති වීම තමා තුළ ම සිදු විය හැකි අතර සමාජයේ බාහිර පාර්ශ්ව අතර ද ඇති විය හැකි ය.

ගැටුම් ඇති වීම



- තමා තුළ
- දෙමව්පියන් දරුවන් අතර
- මිතුරන් අතර
- සේවකයින් හා ප්‍රධානීන් අතර



ඇතැම් තීරණ ගැනීමේ දී තමාගේ මනස තුළ ම ගැටුම් ඇති වන අවස්ථා බොහොමයකි. විෂයන් කීපයක් අතරින් සුදුසු විෂයක් තෝරා ගැනීමේ දී කැමැත්ත, අකමැත්ත, පහසු, අපහසු, ආදී ලෙසින් විවිධ කරුණු ඔස්සේ එකඟතාවකට පත් වීමට නොහැකි වීම එවැනි උදාහරණයකි.

එසේ ම විවිධ සිතූම් පැතුම් හා ආශාවන් ඇති විවිධ පුද්ගලයන් ඇසුරු කිරීමේ දී ඔවුන්ගේ අදහස් තම අදහස්වලට නොගැළපෙන විට ඒවාට විරුද්ධ වීමට ද සිදු වේ. එහි දී ද සිදු වන්නේ ගැටුමකි.

- ගැටුම් නිසා ඇති වන අහිතකර තත්ව**
- මානසික රෝග ඇති වීම
  - අධ්‍යාපනය අඩාල වීම
  - රැකියා අහිමි වීම
  - ආර්ථික ප්‍රශ්න ඇති වීම
  - ශාරීරික ගැටුම් නිසා;
    - තුවාල සිදු වීම
    - අංගවිකල වීම
    - ජීවිත හානි වීම

- ගැටුම් වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ**
- ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය
  - සරල දිවි පැවැත්මකට යොමු වීම
  - මානසික හා ආධ්‍යාත්මික යහපැවැත්ම පවත්වා ගැනීම
  - යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීම
  - යහපත් ආකල්ප දියුණු කිරීම

**五支 ක්‍රියාකාරකම**

ඔබ විසින් නිරාකරණය කර ගන්නා ලද ගැටුම් අවස්ථා පිළිබඳ යහළුවන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

**සාරාංශය**

සකස් කරන ලද ආහාර, රෝග, නව තාක්ෂණයේ අහිතකර බලපෑම්, කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපදා තත්ව, ගැටුම්, සංස්කෘතික බලපෑම් ආදිය සමාජය තුළ දැකිය හැකි විවිධ අභියෝග වේ.

ස්වාභාවික ආහාර පෝෂණ ගුණයෙන් වැඩි අතර ස්වාභාවික නොවන ආහාර සෞඛ්‍යමය ගැටලු ඇති කරයි.

බෝවන රෝගවල රෝගකාරක පැතිරීම වාතය, ජලය, ආහාර, සතුන් මගින් හා ලිංගික සම්බන්ධතා මගින් සිදු වේ. බෝ නොවන රෝග බොහොමයකට හේතුවනුයේ අයහපත් ජීවන රටාවන් ය.

කාලගුණික වෙනස්වීම් හා ආපදා නිසා ඇති වන හානි ලෙස රෝග පැතිරීම, දේපළ හානි, ජීවිත හානි, අවතැන් වීම, කම්පන තත්ව, මානසික පීඩා, අධ්‍යාපනය අඩාල වීම් දැක්විය හැකි ය.



එක ම සමාජයක විවිධ සංස්කෘතීන්වලට අයත් අය එක්ව ජීවත් වීමේ දී ගැටලු ඇති නොවීමට ක්‍රියා කළ යුතු ය.

නව තාක්ෂණය මිනිසාගේ ප්‍රයෝජනය සඳහා වුව ද එමගින් අහිතකර ප්‍රතිඵල ද ඇති වී තිබේ. එබැවින් බුද්ධිමත්ව නව තාක්ෂණය භාවිත කළ යුතු වේ.

විවිධ අදහස්වල එකඟතාවක් නොමැති වීමෙන් ගැටුම් නිර්මාණය වේ. මෙම ගැටුම් තමා තුළමෙන් ම බාහිර පාර්ශවයන් අතර ද සිදු විය හැකි ය. ඒවා වළක්වා ගැනීමට ජීවන නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගත යුතු ය.

 **අභ්‍යාස**

1. සෞඛ්‍යයට බලපාන සමාජීය අභියෝග නම් කරන්න.
2. නිසරු හා ක්ෂණික ආහාර නිරෝගී ජීවිතයකට බාධා වන ආකාරය ඉතා කෙටියෙන් පැහැදිලි කරන්න.
3. බෝවන රෝග නම් කර එක් එක් රෝගය පැතිරෙන ආකාර සඳහන් කරන්න.
4. බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීමට ගත යුතු ක්‍රියා මාර්ග දක්වන්න.
5. කාලගුණික වෙනස් වීම් හා ආපද හේතුවෙන් ඇති වන හානිකර තත්ව නම් කරන්න.
6. ආපද තත්වයන්හි අවදානම අඩු කිරීම සඳහා සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු මොනවාද?
7. සංස්කෘතික ගැටලු සහ ගැටුම් වළක්වා ගැනීමට ඔබ තුළ සංවර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා මොනවාද?
8. නව තාක්ෂණය වැරදි ලෙස යොදා ගැනීමෙන් ඇති වන අයහපත් බලපෑම් නම් කරන්න.

## பார்வாழக அக்டி ஡ாலா

அடல் லஃ	ditch fire	குழி அடுப்பு
அடிமய ஡ாடு	non-visual pass	பார்க்காமல் மாற்றுதல்
அன்கர்சுட்த்டல் ஃதீ஢ன்஡ா	interpersonal relationships	தனி நபர்களுக்கிடையிலான உறவு
அனுக்ரீ஡ா	lead-up game	வுழி விளையாட்டு
அனுமாதீகந்஡ய	fellowship	பின்பற்றுதல்
அனு஡ீதநய	empathy	பரிவுணர்வு
அ஡ிர்஢ ஡ா஡நய	approach run	அணுகலாட்டம்
அகுதல஢ க்ரீ஡ிகா	attacker	தாக்குபவர்
அாத்ல ஃகா஢ீகாந்கரணய	self actualisation	சுயதிறனியல்
அாத்லாஃலாநய	self esteem	சுய கௌரவம்
அா஡யாத்ரீக ய஡ஃஃஃஃஃ	spiritual wellbeing	ஆன்மிக நன்நிலை
அா஡ர் ஃஃஃஃஃ	food pyramid	உணவுக் கூம்பகம்
அா஡ ஓஃஃஃஃஃ	warming down	உடல் உஷ்ணம் குறைத்தல்
அா஡ ஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	warming up	உடல் உஷ்ணப்படுத்தல்
அாஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	inside pass	உட்பக்கம் அனுப்புதல்
ஓஃஃஃஃஃ / திக்ஃஃஃ	take-off	மேலெழல்
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	upsweep technique	மேற் கை முறை
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	rectangular fire	செவ்வகத் தீக்குவியல்
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	hang technique	தொங்குதல் நுட்பம்
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	outdoor education	வெளிக்களக் கல்வி
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	unit fireplace	அலகு அடுப்பு
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	fast food	உடன் உணவு
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	team spirit	குழுவுணர்வு
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	scissor jump	கத்திரிப் பாய்ச்சல்
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	shear lashing	கத்திரிக் கோலுரு முடிச்சு
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	expiary date	காலாவதித் திகதி
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	carter's fireplace/ three-stone fireplace	மூன்று கற்களிலான அடுப்பு
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	double-fork fireplace	இரு கவன்கள் கொண்ட அடுப்பு
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	physical wellbeing	உடல் நன்நிலை
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	time management	நேர முகாமைத்துவம்
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	ethics in sports	விளையாட்டு ஒழுக்கம்
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	rules and regulations in sports	விளையாட்டு விதிமுறைகள்
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	defending the player	வீராங்கனையைத் தடுத்தல்
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	clove hitch	பலாப் பட்டை முடிச்சு / ஂட்டுரு முடிச்சு
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	exploratory thinking	கண்டறி சிந்தனை
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	stone-row fireplace	கல்வரிசை அடுப்பு
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	bonfire	தீச்சுடர் (முகாமில் மூட்டும் நெருப்பு)
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	power position	வலுநிலை
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	biological gender	உயிரியல் பால்நிலை
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	emotional balance	மனவெழுச்சிச் சமநிலை
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	tin can stove	தகரப்பேணி அடுப்பு
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	binocular vision	இருவிழிப் பார்வை
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	visual pass	பார்த்து மாற்றுதல்
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	skill related physical fitness	திறன் தொடர்பான உடற்றகைமை
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	penalty pass	தண்ட ஂறிகை
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	penalty shot	தண்ட ஂய்கை
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	flexibility	நெகிழும் தன்மை
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	leadership	தலைமைத்துவம்
ஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃஃ	creative thinking	ஆக்க சிந்தனை

නිෂ්පාදිත දිනය  
 නிසරු ආහාර  
 නොලිස්සන නොණ්ඩු ගැටය  
 පන්දුව පිටිය තුළට විසි කිරීම  
 පන්දු ප්‍රහාරය  
 පන්දුව එසවීම  
 පන්දුව රැකීම  
 පන්දුව පිරිනැමීම  
 පන්දුව ලබා ගැනීම  
 පන්දුව වැළැක්වීම  
 පන්දුව විදීම  
 පරාවර්තන ගිනිමැළය  
 පවුල් සෞඛ්‍ය නිලධාරිනිය  
 පාන් තීරු තම්බනය  
 පාවෙන ක්‍රමය  
 පැතලි ගල් ලිප  
 පිටත මාරුව  
 පිටිය රැකීම  
 පියාසරිය/ ගුවන්ගත වීම  
 පිරමීඩ ගිනිමැළය  
 පිරිමි ගැටය  
 පිළිමල් මහපට ඇඟිල්ල  
 පෙරදිග පිම්ම  
 පේශිමය දූර්වමේ හැකියාව  
 පේශිමය ශක්තිය  
 පෝෂ්‍ය පදාර්ථ  
 පෝෂණ උනතාව  
 ප්‍රතිවාදී පිල  
 බටහිර පිම්ම  
 බල පරිග්‍රහණය  
 බෝ නොවන රෝගය  
 බෝවන රෝගය  
 මනෝසමාජීය යෝග්‍යතාව  
 මාතෘ සායනය  
 මානසික යහපැවැත්ම  
 මිශ්‍ර මාරුව  
 මූලික අවශ්‍යතා  
 යටි අත් ක්‍රමය  
 රකින ක්‍රීඩිකාව  
 රුවල් ගැටය  
 ලිංගික අනන්‍යතාව  
 ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය  
 ශාකමය ආහාර පමණක් ගන්නා  
 ශාරීරික ආබාධය  
 ශාරීරික යෝග්‍යතා සාධක  
 ශාරීරික යෝග්‍යතාව  
 ස්ත්‍රී පුරුෂ සාමාජිකත්වය  
 ස්ථානය රැකීම  
 ස්ප්‍ර්ලතාව  
 සමාජීය යහපැවැත්ම  
 සහාය දීම  
 සංජාතීය  
 සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩාව  
 සංවේදී ඉන්ද්‍රිය

manufacture date  
 junk food  
 bowline knot  
 throw-in  
 spiking  
 setting the ball  
 defending the ball  
 serving the ball  
 receiving the ball  
 blocking the ball  
 shooting the ball  
 reflector fire  
 public health midwife  
 bread-dough baker  
 sail technique  
 flat-rock fireplace  
 outside pass  
 defending the field  
 flight  
 pyramid fire  
 reef knot  
 opposing thumb  
 eastern cut off  
 muscular endurance  
 muscular strength  
 nutrients  
 nutritional deficiency  
 opposing team  
 western roll  
 power grip  
 non-communicable disease  
 communicable disease  
 physico-social fitness  
 maternity clinic  
 mental wellbeing  
 mixed pass  
 basic needs  
 downsweep technique  
 defending the player  
 sheet bend  
 gender identity  
 body mass index  
 vegan  
 physical deformity  
 physical fitness factors  
 physical fitness  
 social concept of gender  
 defending the position  
 obeysity  
 social wellbeing  
 relay race  
 congenial  
 organised game  
 sensory organ

உற்பத்தித் திகதி  
 பதனிடப்பட்ட உடன் உணவு  
 வழக்காத சுருக்கு முடிச்சு  
 உள்ளொறிகை  
 அறைதல்  
 பந்தை ஒழுங்கமைத்தல்  
 பந்தைக் காத்தல்  
 பந்தைப் பணித்தல்  
 பந்தைப் பெற்றுக் கொள்ளல்  
 பந்தைத் தடுத்தல்  
 பந்தை எய்தல்  
 தெறிப்புத் தீக்குவியல்  
 குடும்ப சுகாதார உத்தியோகத்தர்  
 பாண் கீலங்களை வாட்டும் கருவி  
 மிதத்தல் நுட்பம்  
 தட்டைக் கல்லாலான அடுப்பு  
 வெளிப்பக்கம் அனுப்புதல்  
 களத்தைக் காத்தல்  
 பறத்தல் நிலை  
 மிரமிட் தீக்குவியல்  
 ஆண்முடிச்சு  
 எதிரிடையாக அசையத்தக்க பெருவிரல்  
 கீழேத்தேயப் பாய்ச்சல்  
 தசைத் தாங்குமியல்பு  
 தசைச் சக்தி  
 போசணைக் கூம்பகம்  
 போசணைக் குறைபாடு  
 எதிரணி  
 மேலேத்தேயப் பாய்ச்சல்  
 உறுதியாகப் பற்றுதல்  
 தொற்றாத நோய்  
 தொற்றும் நோய்  
 உள, சமூக நன்நிலை  
 கர்ப்பிணிச் சிகிச்சை நிலையம்  
 உள நன்நிலை  
 கலப்பு மாற்றம்  
 அடிப்படடைத் தேவைகள்  
 கீழ்க் கை முறை  
 தடுக்கும் வீராங்கனை  
 ராவல் முடிச்சு  
 பால்நிலை அடையாளம்  
 உடற்றிணிவுச் சுட்டி  
 தாவர உணவுகளை மட்டும் உண்போர்  
 உடற் குறைபாடு  
 உடற்றகைமைக் காரணிகள்  
 உடற்றகைமை  
 பால் நிலை தொடர்பான சமூக எண்ணக்கரு  
 இடம் காத்தல் (நிலை)  
 அதிக நிறை  
 சமூக நன்நிலை  
 அஞ்சல் ஓட்டம்  
 புலணுணர்வு  
 ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு  
 புலனுறுப்பு

සැකසූ ආහාර  
සියුම් පරිග්‍රහණය  
සුළු ක්‍රීඩාව  
සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව  
සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය  
සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලය  
හතරැස් බැම්ම  
හරස් දණ්ඩ තරණය  
හෘදයාශ්‍රිත දූර්වේ හැකියාව/  
හෘදය හා පෙනහළු ආශ්‍රිත දූර්වේ හැකියාව

processed food  
precision grip  
minor game  
health related physical fitness  
health promotion  
medical health office  
square lashing  
bar clearance  
cardiovascular endurance

පතப்படுத்தப்பட்ட උණඛ  
ඉලෛසාකප් පற்றுතල්  
සිඟු විභෛයාඳු  
සුකාතාර උඳරුරුකෛමෛකඳු  
සුකාතාර මෛම්පාඳු  
සුකාතාර වෛත්තීය අතිකාරී කාරීයාලයම්  
සුතූරකු කඳු  
සුරුකුසු සඳුඳුතෛත් තාණඳුල්  
ඉතයම් මරුරුරුම් සුඛාසම් සාරු තාඳුසුතූරුණ

පාඩම් අනුක්‍රමය

පෙළපොතේ පරිච්ඡේදය	නිපුණතා මට්ටම	කාලච්ඡේද ගණන
<b>පළමුවන වාරය</b>		
1. සෞඛ්‍යවත් සමාජයක් ගොඩ නගමු	1.1	5
2. ආත්ම සාක්ෂාත්කරණයට ලඟා වෙමු	2.1	2
3. නිවැරදි ඉරියව්වලට බාධා වන ශාරීරික ආබාධ හඳුනා ගනිමු	3.1	2
4. සංවිධානාත්මක ක්‍රීඩා හා එළිමහන් ක්‍රියාකාරකම් හඳුනා ගනිමු	4.1	1
5. වොලිබෝල් ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු	4.5	3
6. නෙට්බෝල් ක්‍රීඩාවේ නිරත වෙමු	4.6	3
<b>දෙවන වාරය</b>		
7. පා පන්දු ක්‍රීඩාවේ යෙදෙමු	4.7	3
8. සහාය දීවීමට පුහුණුව ලබමු	5.1	2
9. දුර පැනීමේ ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු	5.2	2
10. පෝෂණ අවශ්‍යතා සපුරා ගනිමු	7.1	6
11. බාහිර පෙනුමට බලපාන ශරීරාංග සුරකිමු	8.1	3
12. සෞඛ්‍ය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගනිමු	9.1	6
<b>තුන්වන වාරය</b>		
13. ගැට සහ බැම් යෙදීමට හුරු වෙමු	4.2	3
14. ගිනිමැල ගසා සකුටු වෙමු	4.3	3
15. එළිමහනේ ආහාර පිසීමු	4.4	3
16. උස පැනීමේ ඉසව් හදාරමු	5.3	2
17. විසි කිරීමේ ඉසව් ප්‍රගුණ කරමු	5.4	2
18. ක්‍රීඩාව තුළින් සමාජීය සාරධර්ම පුහුණු වෙමු	6.1	2
19. මනෝ සමාජීය යෝග්‍යතාව දියුණු කරමු	9.2	3
20. ස්ත්‍රී පුරුෂ භාවයේ වගකීම් හඳුනා ගනිමු	10.1	3
21. සමාජීය අභියෝග ජය ගනිමු	10.2	4