

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගනිමු

සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ශාරීරික, මානසික හා සමාජීය යෝග්‍යතාව පවත්වා ගත යුතු වේ. ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් නියමිත අන්දමින් හා උපරිම මට්ටමින් සිදු කිරීම සඳහා පුද්ගලයෙකු සතු වැඩි දියුණු කර ගත හැකි හැකියාවන් කිහිපයක එකතුවකි. මානසික යෝග්‍යතාව යනු අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දෙමින්, එලදයි ව හා සතුටින් ජීවත් වීමට පුද්ගලයෙකුට ඇති හැකියාවයි. එමෙන් ම යහපත් සමාජ සම්බන්ධතා ඇති කර ගනිමින් තමාට හා සමාජයට යහපත් ලෙස දායක වීමට ඇති හැකියාව සමාජීය යෝග්‍යතාව ලෙස හැඳින්විය හැකි ය.

පෙර වසරවල දී අපි, සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් සඳහා යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම යටතේ ශාරීරික යෝග්‍යතා පරීක්ෂණ, යෝග්‍යතා සංවර්ධන වැඩසටහන් සහ මානසික යෝග්‍යතාව පිළිබඳ හැදෑරුවෙමු.

මෙම පාඩමෙන් පළමු ව සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක හා එම සාධක සංවර්ධන වැඩ සටහන් පිළිබඳ ව ද දෙවනුව මනෝ සමාජීය යහපැවැත්මට බලපාන චිත්තවේග පාලනය හා මානසික ආතතිය අවම කර ගැනීම පිළිබඳව ද හැදෑරීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.

9.1 සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත ශාරීරික යෝග්‍යතාව යනු ඕනෑ ම පුද්ගලයෙකුගේ එදිනෙදා සෞඛ්‍ය තත්වය යහපත් ව පවත්වා ගැනීමට සෘජුව ම දායක වන සාධක වේ.

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පහකි. ඒවා නම්,

1. හෘද් වාහිනී ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව - Cardio Vascular Fitness
2. පේශීමය දූර්මේ හැකියාව - Muscular Endurance
3. පේශීමය ශක්තිය - Muscular Strength
4. නම්‍යතාව - Flexibility
5. ශාරීරික සංයුතිය - Body Composition

ඉහත දැක් වූ සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක ව්‍යායාම, පුහුණුව, නිවැරදි පෝෂණය හා විවේකය මගින් වර්ධනය කර ගත හැකි වේ.

මෙම යෝග්‍යතා සාධක පහ පිළිබඳ වැඩිදුරටත් විමසා බලමු.

හෘද් වාහිනි ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව

මෙම යෝග්‍යතාව හෘද් හා පෙණහලු ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව මෙන් ම ස්වායු දුර්වලී හැකියාව ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය. එදිනෙදා ජීවන කටයුතුවල සහ ව්‍යායාමවල නිරත වීම සඳහා ශරීරයේ ජේශීවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වයක් තිබිය යුතු ය. ජේශීවල ක්‍රියාකාරීත්වයට මෙන් ම වැඩි වේලාවක් ක්‍රියාකාරකම් කිරීම සඳහා ද පටකවලට අවශ්‍ය ඔක්සිජන් සහ පෝෂ්‍ය ද්‍රව්‍ය නොකඩවා සැපයිය යුතු අතර නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම ද සිදු කළ යුතු වේ. මේ සඳහා රුධිර සංසරණ පද්ධතිය, ශ්වසන පද්ධතිය හා බහිස්ප්‍රාචීය පද්ධතිය ඒකාබද්ධ ව ජේශීවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වයක් පවත්වා ගෙන යයි.

ශරීරය ලබා ගන්නා ඔක්සිජන් හා පෝෂක ද්‍රව්‍ය උපයෝගී කර ගෙන සිදු කරන ස්වායු ශ්වසනය (Aerobic Metabolism) මගින් ජේශීවලට අවශ්‍ය ශක්තිය නිපදවා ගනී.

ඒ අනුව මෙම යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කර ගැනීම තුළින් එදිනෙදා කරනු ලබන බොහෝ ක්‍රියාකාරකම් අවම වෙහෙසකින් සිදු කිරීමටත් වැඩි කාලයක් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමටත් හැකියාව ලැබෙයි. එසේ ම වැඩි කාලයක් ගත කර සිදු කරන ක්‍රීඩා වන දුර දිවීම, පාපන්දු, තරග ඇවිදීම, පිහිනීම වැනි ක්‍රීඩාවල දී වැඩි දක්ෂතා දැක්වීමට ද හැකි වේ.

හෘද්වාහිනි ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ක්‍රියාකාරකම්

1. කඩිසරව ඇවිදීම
2. හැල්මේ දිවීම (Jogging)
3. බයිසිකල් පැදීම
4. පිහිනීම
5. ස්වායු නර්තන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
6. ස්වායු ව්‍යායාම



9.1 රූපය - කඩිසරව ඇවිදීම

මෙවැනි ව්‍යායාමවල නිරත වීමේ දී ඔබගේ හෘද ස්පන්දන වේගය සාමාන්‍ය ප්‍රමාණයට වඩා වැඩි ප්‍රමාණයකින් තබා කටයුතු කිරීම අවශ්‍ය වේ. එසේ ම එදිනෙදා ජීවිතයේ ඇඟ වෙහෙසවා කළ යුතු ක්‍රියාකාරකම්වල දී යන්ත්‍ර සුත්‍ර භාවිතය අඩු කිරීම ද මෙම යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට වැදගත් වේ.

උදා: පයින් ගමන් කිරීමේ දී කඩිසර ව ගමන් කිරීම
රිද්මයානුකූල ව වැඩි වේලාවක් මිදුල අතුගෑම

මෙම යෝග්‍යතාව වර්ධනය කිරීමෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ

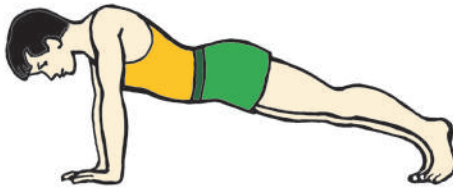
1. ඔක්සිජන් පරිවහනය දියුණු වීම
2. අවම මහන්සියකින් වැඩි කටයුතු ප්‍රමාණයක් සිදු කර ගැනීමට උපකාරී වීම
3. පරිවෘත්තීය ක්‍රියාවල නිපදවෙන අපද්‍රව්‍ය ඉක්මනින් පිට වීම
4. මේදය දහනය මගින් ශරීරයේ බර අඩු වීම
5. මානසික යහපැවැත්ම ඇති වීම
6. ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම්වල දක්ෂතා සංවර්ධනය වීම

පේශීමය දැරීමේ හැකියාව

පේශීමය දැරීමේ හැකියාව යනු පේශියකට හෝ පේශී කාණ්ඩයකට වෙහෙසකින් තොර ව වැඩි කාලයක් චලනය දැක්වීමට ඇති හැකියාවයි. මෙම යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කර ගැනීම සෘජුව ම පුද්ගල සෞඛ්‍ය සංවර්ධනයට දායක වේ. මේ සඳහා ඵදිනෙදා ජීවන ක්‍රියාකාරකම්, සිරුරේ බර යොදා ගනිමින් සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම බාහිර ප්‍රතිරෝධ සමග කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම් ද වැදගත් වේ.

පේශීමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා නිරත විය හැකි ව්‍යායාම

මෙම ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී වැඩිවාර ගණනක් හෝ වැඩි කාලයක් නිරත වීම අවශ්‍ය වේ.



9.2 රූපය - පුෂ්-අප්ස්

- තම ශරීරයේ බර යොදා ගෙන කරනු ලබන ක්‍රියාකාරකම්,
 1. විවිධ පැනීම් ක්‍රියාකාරකම්
 2. පුෂ් අප්ස් ක්‍රියාකාරකම් (Push ups)
 3. ඩිප්ස් ක්‍රියාකාරකම් (Dips)
 4. පාපන්දු ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම/ බැඩ්මින්ටන් ක්‍රීඩාවේ නිරත වීම
 5. වැල්ලේ දිවීම
 6. බයිසිකල් පැදීම
 7. කඳු නැගීම
- අමතර බරක් යොදා ගෙන වැඩි වාර ගණනක් සිදු කරන ක්‍රියාකාරකම්

නොමිලේ බෙදා හැරීම සඳහා ය.

මීට අමතර ව එදිනෙදා ජීවන කටයුතු යන්ත්‍ර සූත්‍ර භාවිතයෙන් තොර ව සිදු කිරීම ද වැදගත් වේ. මේ සඳහා උදාහරණ ලෙස පඩි පෙළ නැගීම, වත්ත පිටියේ වැඩ කිරීම, පිටි කෙටීම, ලිඳකින් වතුර ඇදීම, දර පැලීම යනාදී ක්‍රියාකාරකම් දැක්විය හැකි ය.

පේශිමය දැරීමේ හැකියාව සංවර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. මහන්සියෙන් තොර ව වැඩි කාලයක් බර වැඩක නිරත වීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම
2. අඩු වෙහෙසකින් වැඩි කාර්ය ප්‍රමාණයක් කිරීමේ හැකියාව වර්ධනය වීම

පේශිමය ශක්තිය

මාංශ පේශියක් හෝ පේශී කාණ්ඩයක් යම් ප්‍රතිරෝධයකට එරෙහි ව ජනනය කරන බලයේ ප්‍රමාණය පේශිමය ශක්තිය නමින් හඳුන්වයි.

එදිනෙදා කටයුතු සාර්ථක ව ඉටු කිරීම සඳහා ශක්තිමත් පේශී පද්ධතියක් තිබිය යුතු වේ. උදාහරණ ලෙස බර එසවීම, බරක් තල්ලු කිරීම වැනි කාර්යයන් සඳහා මෙය වැදගත් වේ. එමෙන් ම ක්‍රීඩා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ද මෙම යෝග්‍යතාව වැදගත් වේ. උදාහරණ ලෙස යගුලිය දැමීම, බර එසවීමේ තරඟ ආදිය දැක්විය හැකි ය.

පේශිමය ශක්තිය වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්

මෙම යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය සඳහා ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීමේ දී වැඩි ප්‍රතිරෝධයක් ලැබෙන ලෙස අඩු වාර ගණනක නිරත විය යුතු ය.



පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්



බර උපකරණ විසි කිරීම

9.3 රූපය

1. උපදේශකයෙකු යටතේ බර ඉසිලීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
2. පැනීමේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
3. පුෂ් අපේක්ෂ ක්‍රියාකාරකම්
4. ඩිප්ස් ක්‍රියාකාරකම්
5. බර උපකරණ විසි කිරීම

ඉහත ක්‍රියාකාරකම් මෙන් ම එදිනෙදා කරනු ලබන ලිඳකින් වතුර ඇදීම, බඩු පිර වූ විල්බැරෝවක් තල්ලු කිරීම, බර උපකරණ තල්ලු කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම ද මෙම යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

ජේෂ්ඨය ශක්තිය වර්ධනය කර ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. මාංශපේශී හා රුධිරනාල මනා ලෙස වර්ධනය වීම
2. මාංශපේශීවල ක්‍රියාකාරීත්වය වර්ධනය වීම
3. මාංශපේශීවලින් වැඩි බලයක් ජනනය කිරීමට හැකි වීම
4. මාංශපේශීවල හා සන්ධිවල මනා ක්‍රියාකාරීත්වය ඇති වීම
5. මනා පෙනුමක් ලැබීම
6. වලන සමායෝජනය වැඩිදියුණු වීම
7. නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමට හැකි වීම
8. අනතුරුවලින් වැළකී සිටීමට හැකි වීම

නමාස්තාව

නමාස්තාව යනු සන්ධියක් වටා වලනය වීමේ හෝ ඇදීමේ පරාසය යි. නමාස්තාවේ දී සන්ධිවල වලනය සඳහා ජේශීවල දිග ද බණ්ඩරා, බන්ධනි හා සන්ධිවල ස්වභාවය ද වැදගත් වේ.

නමාස්තාව අඩු වුවහොත් අපගේ සන්ධිවල ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා ඇති වේ. කාර්යක්ෂමතාව අඩු වේ. එමෙන් ම විවිධ සන්ධි ආබාධයන්ට ද ගොදුරු විය හැකි ය.

ඒ ඒ සන්ධි උපයෝගී වන ලෙස ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදීමෙන් මෙම යෝග්‍යතාව සංවර්ධනය කර ගත හැකි වේ.

නමයනාව වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්



බැලේ ක්‍රියාකාරකම්



පිහිනීම

9.4 රූපය

1. විවිධ ඇදෙන සුළු ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
2. යෝගී ව්‍යායාම්වල නිරත වීම
3. ජම්නාස්ටික් ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම
4. පිහිනීම
5. බැලේ ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම

ඉහත ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම මෙන් ම එදිනෙදා ජීවන කටයුතු වන දර පැලීම, වතුර ඇදීම, ගෙවත්තේ වැඩ කිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් ද නමයනාව වර්ධනය සඳහා උපකාරී වේ.

නමයනාව වර්ධනය කර ගැනීමේදී ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. සන්ධි උපරිම ක්‍රියාකාරී මට්ටමක පැවතීම
2. සන්ධි ආශ්‍රිත ආබාධ අවම වීම
3. සමබරතාව රැකීමට උපකාරී වීම
4. නිවැරදි ඉරියව් වැඩි දියුණු වීම

ශාරීරික සංයුතිය

පුද්ගලයෙකුගේ ශරීරය ජලය, ප්‍රෝටීන, ධනිජ ලවන, මේදය ආදිය එකතුව නිර්මාණය වී ඇත. මෙය ශාරීරික සංයුතිය වේ. ශාරීරික සංයුතිය ප්‍රධාන කොටස් දෙකකට වර්ග කළ හැකි ය. එනම්

1. මේදමය සංයුතිය හා
2. මේදමය නොවන කොටස්වල සංයුතිය යනුවෙනි.

මේදමය සංයුතිය යනු ශරීරය තුළ තැන්පත් ව ඇති මේද පටකවල ප්‍රමාණය යි. මේදමය නොවන කොටස්වල සංයුතිය යනු ශරීරය තුළ ඇති පේශී, අස්ථි, සම, ජලය ආදී කොටස් වේ.

නිරෝගී පුද්ගලයකු තුළ තිබිය යුතු මේදය ප්‍රමාණය ශරීර බරෙන් ප්‍රතිශතයක් ලෙස ප්‍රකාශ කෙරේ. සාමාන්‍යයෙන් පිරිමි පුද්ගලයෙකුට මෙය 20%-25%ක් වන අතර කාන්තාවන්ගේ 30%-35%ක් අතර වේ.

වර්තමානයේ බොහෝ බෝනොවන රෝග ඇති වීම කෙරෙහි ශරීරයේ ඇති මේද ප්‍රමාණය ප්‍රධාන වශයෙන් බලපායි. මේ නිසා මේද ප්‍රතිශතය වැඩි නොවන සේ කටයුතු කිරීමට කුඩා කල සිට ම පුරුදු විය යුතු ය.

ශාරීරික සංයුතිය යහපත්ව පවත්වා ගැනීමට අනුගමනය කළ යුතු ක්‍රියාකරකම්

1. ප්‍රමාණවත් සමබල ආහාර ගැනීම
2. අධික සීනි, ලුණු, තෙල් අඩංගු ආහාර අවම කිරීම
3. අවම වශයෙන් දිනකට මිනිත්තු 30 ක් වත් ස්වායු ව්‍යායාම හෝ ක්‍රීඩා කිරීම
4. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත නොකිරීම
5. නිසි ප්‍රමාණයට විවේකය හා නින්ද ලබා ගැනීම
6. හැකි සෑම විට ම යන්ත්‍ර භාවිත නොකොට එදිනෙදා කටයුතු කිරීම
උදා: පඩිපෙළ භාවිතය, පයින් ගමන් කිරීම
7. එදිනෙදා කටයුතු කඩිසර ව ඉටු කිරීම



9.5 රූපය - පඩිපෙළ භාවිතය

නිවැරදි ශාරීරික සංයුතියක් පවත්වා ගැනීමෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන

1. නිරෝගිමත් වීම
2. ශරීරය කාර්යක්ෂම වීම
3. ආබාධවලට ගොදුරු වීම අවම වීම
4. බෝ නොවන රෝග වැළඳීම අවම වීම
5. මනා ශාරීරික පෙනුමක් ලැබීම



ක්‍රියාකාරකම

පේශිමය දූර්වමේ හැකියාව සංවර්ධනය සඳහා කළ හැකි විවිධ ක්‍රියාකාරකම් එකතු කර, තනි ක්‍රියාකාරකමක් නිර්මාණය කරන්න.

සෞඛ්‍ය ගුරුතුමා/ගුරුතුමියගේ අධීක්ෂණය යටතේ මිතුරන් සමග එකතු වී එම ක්‍රියාකාරකම සිදු කරන්න.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ව සිටීම සඳහා නිවැරදි පෝෂණය මෙන් ම ශාරීරික ව්‍යායාම ද අවශ්‍ය වේ.

සෞඛ්‍ය සම්පන්න ලෙස ආහාර ගැනීමේ දී ආහාර පිරමිඩය අනුව කටයුතු කිරීම මෙන් ම ශාරීරික යෝග්‍යතාව වර්ධනය කර ගැනීම සඳහා “ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් පිරමිඩය” භාවිත කළ හැකි වේ.

ක්‍රියාකාරකම් පිරිමිඬය

ක්‍රියාකාරකම් පිරිමිඬය මගින් නිරෝගී සෞඛ්‍ය සම්පන්න දිවියක් පවත්වා ගැනීමට අවශ්‍ය ශාරීරික ක්‍රියාකාරකම් හා ඒ සඳහා යෙදවිය යුතු කාලය පිළිබඳ අදහසක් සපයයි.



9.6 රූපය - ක්‍රියාකාරකම් පිරිමිඬය

9.2 මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම

මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම යනු තමන්ගේ හැකියාවන් සහ දක්ෂතාවන් ඉටු කර ගැනීමට, ආතතීන්ට මුහුණ දීමට, එලදායී ලෙස කටයුතු කිරීමට සහ සමාජයට යහපත් ලෙස දායකවීමට පුද්ගලයකුට ඇති හැකියාව යි. මේ සඳහා යහපත් ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍ය තත්වයක් පවත්වා ගත යුතු ය. ජීවිතයේ විවිධ අවස්ථාවලට ප්‍රතිචාර ලෙස විත්තවේග හට ගැනේ. යහපත් ශාරීරික සහ මානසික සෞඛ්‍යය සඳහා මෙම විත්තවේග සමතුලිත ව පවත්වා ගැනීම අවශ්‍ය වේ. විත්තවේග කෙරෙහි මුහුණ පෑමට සිදු වන අවස්ථාව, ඒ ගැන සිතන ආකාරය, පෞරුෂය සහ අන් අයගේ හැසිරීම් ද බලපායි.

යහපත් සහ අයහපත් විත්තවේග හඳුනා ගැනීම, ඒවා ඇති වීමට බලපාන මූලික කරුණු අවබෝධ කර ගැනීම සහ මානසික ආතතිය ඇති වීමට හේතු, එහි ලක්ෂණ හා ආතතිය අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග අවබෝධ කර ගැනීමෙන් මනෝ සමාජීය යහපැවැත්ම ඇති කර ගත හැකි ය.

විත්තවේග පාලනය

මිතුරන් එකතු වී ක්‍රිකට් ක්‍රීඩාවක යෙදෙන අවස්ථාවේ දී වැඩි ම ලකුණු ප්‍රමාණයක් ලබා සිටි කුමාර ලබා දුන් උඩපන්දුවක් පියල් අතින් ගිලිහී යයි. මෙයින් කෝපයට පත්වූ සුනිල්, පියල්ට බැන වදි. දෙදෙනා අතර ඇති වූ බහින් බස්වීම පුබුදු මැදිහත් වීමෙන් සමථයකට පත් වේ.

ක්‍රියාකාරකම

මෙවැනි අවස්ථා බොහෝමයක් ඔබ එදිනෙදා ජීවිතයේ දැක ඇත.

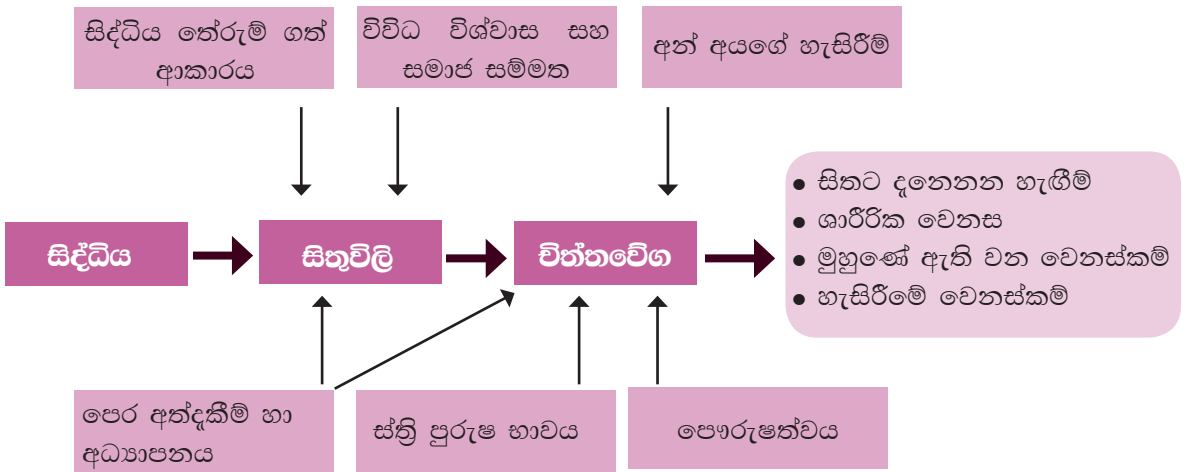
1. මෙම සිද්ධියේ දී ඉස්මතු වී ඇති විත්තවේග මොනවාද?
2. එම විත්තවේග ඇති වීමට බලපෑ කරුණු මොනවාද?

විත්තවේග යනු අපගේ අභ්‍යන්තරයේ සහ බාහිර ක්‍රියාකාරීත්වයේ වෙනසක් ඇති කරන මානසික තත්වයන් වේ. විත්තවේග ඉතා වේගවත් ව, ක්ෂණික ව සිතට නැගෙන සිතුවිලි ලෙස ද හැඳින්විය හැකි ය.

අපගේ සමහර විත්තවේග ප්‍රසන්න ඒවා වන අතර, සමහරක් අප්‍රසන්න ඒවා වේ. සතුට, උද්දාමය, රසවින්දනය, කෘතවේදී බව, අනුකම්පාව සහ ත්‍යාගශීලී බව ප්‍රසන්න විත්තවේග සමහරක් වේ. තරඟ, හය, පිළිකුල, දුක, ඊර්ෂ්‍යාව ආදිය අප්‍රසන්න විත්තවේග වේ.

චිත්තවේග ඇති වීමේ දී බලපාන සාධක

9.1 සටහන



මෙම සටහනින් දැක්වෙන පරිදි චිත්තවේග ඇති වීම කෙරෙහි බොහෝ කරුණු බලපායි. මෙම කරුණු ආශ්‍රයෙන් ඉහත සඳහන් කළ සිද්ධියේ දී සුනිල් කෝප වීමට බලපෑ හේතු හඳුනා ගැනීමට උත්සාහ කරමු. යම් සිද්ධියක් අප දකින ආකාරය සහ ඉන් ඇති වේ යයි අප අනුමාන කරන ප්‍රතිඵලය, එම සිද්ධිය උපදවන චිත්තවේගය කෙරෙහි බලපායි. ක්‍රීඩාවේ එතරම් තීරණාත්මක නොවන අවස්ථාවක දී උඩපන්දුව ගිලිහී ගියේ නම් සුනිල් එතරම් කෝප නොවීමට ඉඩ තිබුණි. එමෙන් ම එම සිද්ධිය නිසා සුනිල් කෝප වීමටත් පුළුදු එසේ නොවීමටත් එකිනෙකාගේ පෞරුෂයේ ඇති වෙනස්කම් බලපෑවේ ය.

චිත්තවේග ඇති වීමට වෙනත් කරුණු ද බලපායි. කාන්තාවන් සහ පිරිමින් හැඟීම් ප්‍රකාශ කරන අයුරු වෙනස් වේ. දුක, හය වැනි හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමට බොහෝ විට පිරිමි මැලිවෙති. ඇතැම් සංස්කෘතිවල සමහර හැඟීම් විවෘත ව ප්‍රකාශ නොකරයි. සිද්ධියක් නිසා ඇති වන හැඟීම් මින් පෙර ඇති වූ සිද්ධි හා අත්දැකීම් මත වෙනස් විය හැකි ය.

උදා: යම් පුද්ගලයෙකු මෝටර් රථයක් පැදවීමට ඇති බියට හේතුව අතීතයේ දී ඔහු මුහුණ පෑ රිය අනතුරක් විය හැකි ය.

අන් අයගේ හැඟීම් සහ හැසිරීම් අපගේ චිත්තවේග ඇති කිරීමට බලපායි. උදාහරණයක් ලෙස ක්‍රීඩා තරගයක් නරඹන අවස්ථාවක දී කණ්ඩායමේ සමහර පුද්ගලයින් කලහකාරී ව හැසිරීම අන් අය කලබලයට පත් වීමට හේතු විය හැකි ය.

චිත්තවේග නිසා ඇති වන ප්‍රතිඵල

තරහ, හය වැනි දැඩි චිත්තවේග නිසා හෘද ස්පන්දනය, හුස්ම ගැනීම සහ රුධිර පීඩනය වැඩි වීම, දහඩිය දැමීම, තොලකට වේලීම වැනි ශාරීරික වෙනස්කම් ඇති වේ. මෙම වෙනස්කම් අවදානම් අවස්ථාවලදී පලා යාමට හෝ සටන් කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය සපයයි. එමෙන් ම චිත්තවේග නිසා මුහුණේ වෙනස්කම් ද ඇති වේ.

දුක, හය, සතුට වැනි චිත්තවේග නිසා මුහුණේ ඇති වන වෙනස්කම් මොනවාදැයි සිතන්න. එසේ මුහුණේ ඇති වන වෙනස්කම්වලින් අන් අයට අපගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට හැකි වේ. චිත්තවේග අප ගන්නා තීරණ කෙරෙහි බලපාන අතර ඇතැම් විට වැරදි තීරණවලට එළඹීමට ද එය හේතු විය හැකි ය. චිත්තවේග නිසා හැසිරීමේ වෙනස්කම් ද ඇති වේ. තරඟ වැනි චිත්තවේග නිසා කලහකාරී හැසිරීම් ඇති විය හැකි අතර අධික දුකක් ඇති වූ අවස්ථාවන්හි දී ක්‍රියාකාරීත්වය අඩු වේ. සතුට වැනි යහපත් චිත්තවේග ඇති වූ අවස්ථාවල දී වුව ද අන් අයට බාධා නොපැමිණෙන ලෙස හැසිරීමට වගබලා ගත යුතු ය.



ක්‍රියාකාරකම

ගුරුතුමාගේ/තුමියගේ උදව් ඇතුළු පහත වගුව පුරවන්න.

යහපත් චිත්තවේග නිසා ඇති විය හැකි ප්‍රතිඵල	අයහපත් චිත්තවේග නිසා ඇති විය හැකි ප්‍රතිඵල

මානසික ආතතිය

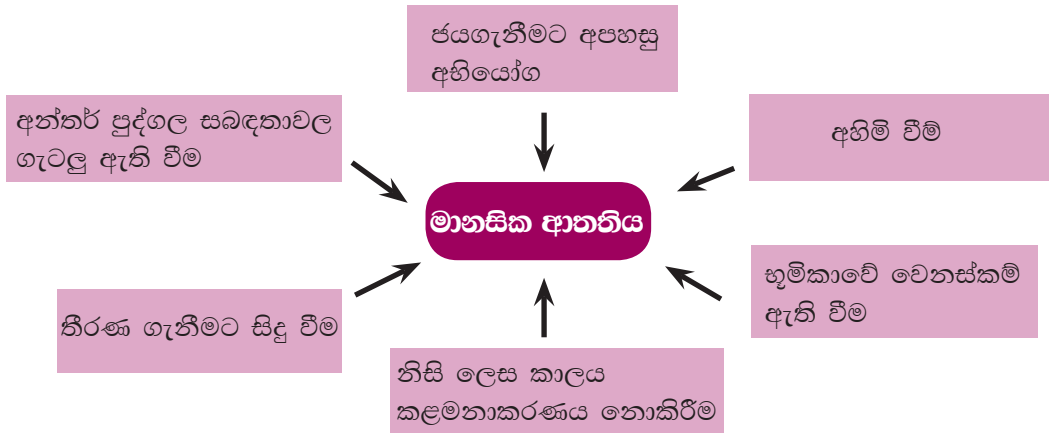
මානසික ආතතිය යනු යම් අභියෝගයක් හෝ අවදානමක් නිසා මනසේ ඇති වන ප්‍රතිචාරයයි. මධ්‍යස්ථ ප්‍රමාණයේ ආතතිය අපගේ කාර්යක්ෂමතාව වැඩි කිරීමට ඉවහල් විය හැකි ය. උදාහරණයක් ලෙස විභාගයක් සමත් වීමේ අවශ්‍යතාව අභියෝගයක් ලෙස සැලකීමෙන් ඇති වන ආතතිය වඩා වුවමනාවෙන් පාඩම් කිරීමට දායක වේ. නමුත් අධික ආතතිය අපේ ක්‍රියාකාරීත්වයට බාධා පමුණුවයි.

පාසල් දරුවන්ට ආතතිය ඇති කළ හැකි අවස්ථා කිහිපයක් පහත දැක්වේ.

1. විභාගවලට මුහුණ දීම
2. ක්‍රීඩා තරගවලට සහභාගී වීම
3. අලුත් පාසලකට ඇතුළු වීම
4. හිතවත් මිතුරෙකු පාසල හැර යාම
5. දෙමව්පියන් අතර අඬ දබර ඇති වීම
6. දෙමව්පියන්ගෙන් වෙන් වීමට සිදු වීම

මානසික ආතතිය ඇති වීමට බලපාන සාධක හෝ අවස්ථා

9.2 සටහන



1. අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ගැටලු ඇති වීම

මානසික ආතතියට ප්‍රධාන හේතුව අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ගැටලු ඇති වීම යි. දෙමව්පියන් අතර, දෙමව්පියන් සහ දරුවන් අතර, සේවා ස්ථානයක සේවකයන් අතර හෝ හිතමිතුරන් අතර ගැටුම් ඇති වීම ආතතියට හේතු වේ.



2. අහිමි වීම්

අප ආදරය කරන කෙනෙකු හෝ භුක්ති විදින දෙයක් අපට අහිමි වීමෙන් මානසික ආතතිය ඇති විය හැකි ය. ඉතා කිට්ටු මිතුරෙකු පාසල හැර යාම, දෙමව්පියන් විදේශ ගත වීම වැනි අවස්ථාවල දී අපට ආදරය කරන අයගෙන් වෙන් වීමට සිදු වේ. එමෙන් ම මුදල්, දේපළ, ඉඩකඩම් ආදිය අහිමි වීමෙන් මානසික ආතතිය ඇති විය හැකි ය. බලාපොරොත්තු කඩවීම හා ආත්මගරුත්වයට කැලලක් ඇති වීම ද අහිමි වීම් ලෙස සැලකිය හැකි ය.

3. භූමිකාවේ වෙනස්කම් ඇති වීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ අපගේ භූමිකාවේ නොයෙකුත් වෙනස්කම් ඇති වේ. ශිෂ්‍ය නායකයෙකු වීම, ක්‍රීඩා කණ්ඩායමක නායකත්වය හිමි වීම, රැකියාවේ උසස්වීමක් ලැබීම එවැනි උදාහරණ කිහිපයකි. ශිෂ්‍ය නායකයකු වීම සතුටුදායක වෙනසක් වුවත් ඒ නිසා ඇති වන වගකීම් සහ අපේක්ෂාවන් නිසා ආතතිය ඇති කළ හැකි ය. විවාහය, දෙමව්පියන් බවට පත් වීම, රැකියාවක් ආරම්භ කිරීම වැනි අවස්ථාවන් ද ආතතිය ඇති කළ හැකි භූමිකාවේ සිදු වන වෙනස්වීම් ලෙස දැක්විය හැකි ය.

4. තීරණ ගැනීමට සිදු වීම

එදිනෙදා ජීවිතයේ නොයෙකුත් අවස්ථාවල දී තීරණ ගැනීමට සිදු වේ. විෂයධාරා තෝරා ගැනීම, නව පාසලක් තෝරා ගැනීම වැනි අවස්ථාවල දී විකල්ප දෙකක් හෝ ඊට වැඩි ගනණකින් එකක් තෝරා ගැනීමට සිදු වීම ආතතිය ඇති කළ හැකි අවස්ථාවකි.



5. ජයගැනීමට අපහසු අභියෝග

ජය ගැනීමට අපහසු අභියෝගවලට මුහුණ දීමට සිදු වීම අපට ආතතිය ඇති කරයි. මේවා අප විසින් ඇති කර ගන්නා ලද අපේක්ෂාවන් හෝ අන් අය විසින් අපට ලබා දෙන ඉලක්ක නිසා විය හැකි ය. එම අභියෝගවලට සාර්ථක ව මුහුණ දීම අපගේ මානසික සහ සමාජීය යහපැවැත්මට හේතු වේ.

6. හිසි ලෙස කාලය කළමනාකරණය නොකිරීම

හිසි ලෙස කාලය කළමනාකරණය නොකිරීම ආතතිය ඇති කරන ප්‍රධාන හේතුවකි. සමහර ශිෂ්‍යයින්ට පාඩම් කටයුතු, ගේදොර කටයුතු සහ ක්‍රීඩා, සංගීතය වැනි අමතර ක්‍රියාකාරකම් සියල්ල ආතතියකින් තොර ව කර ගෙන යාමට හැකි වී ඇත්තේ යහපත් කාල කළමනාකරණය නිසා ය.



හිංසනය

සමහර විට පාසල් දරුවන් අතර හිංසන ක්‍රියාවන් ඇති විය හැකි ය. පන්තියේ එක් ළමයෙකු ඉලක්ක කර ගනිමින් දිගින් දිගටම මෙම හිංසන ක්‍රියාවන් සිදු විය හැකි ය. මෙවැනි හිංසන ක්‍රියාවන් ශිෂ්‍යයාගේ ආත්ම අභිමානයට කැළලක් ඇති වන උසුලු විසුලු කිරීම, ශිෂ්‍යයා සතු දේ සොරා ගැනීම ආදිය විය හැකි ය. විවිධ අසහනකාරී ක්‍රියාවලින් මානසික ව්‍යසනයන්ට ද පහර දීමවලින් ශාරීරික ව්‍යසනයන්ට ද ලක් කිරීම හිංසනය ලෙස දැක්විය හැකි ය. හිංසන ක්‍රියාවල යෙදෙන අය එසේ කරන්නේ තමාගේ පෞරුෂයේ ඇති අඩුපාඩු වසා ගැනීමට ය. එනම් තමා බලවත් යයි පෙන්වීමට ය. හිංසනයට භාජනය වන ශිෂ්‍යයන්ට දීර්ඝකාලීන ව මානසික බලපෑම් ඇති විය හැකි ය. ඇතැම් ආයතනවල සිදු කෙරෙන නවක වදය ද හිංසනකාරී ක්‍රියාවකි. හිංසන ක්‍රියාවන් දුටුව හොත් ඒ බව ගුරුවරුන්ට දැනුම් දීම අපගේ යුතුකම වේ.

මානසික ආතතියේ ලක්ෂණ

මානසික ආතතිය ඇති වූ අවස්ථාවන්වල දී මූලින් ම කායික වෙනස්කම් ඇති වේ. ඉහත චිත්තවේග යටතේ විස්තර කළ ආකාරයට ආතතිය නිසා හෘද ස්පන්දනය, හුස්ම ගැනීම සහ රුධිර පීඩනය වැඩි වීම, දහඩිය දැමීම, තොලකට වේලීම වැනි ශාරීරික වෙනස්කම් ඇති වේ. මෙම වෙනස්කම් අවදානම් අවස්ථාවල දී පලායාමට හෝ සටන් කිරීමට අවශ්‍ය ශක්තිය සපයන නිසා ප්‍රයෝජනවත් විය හැකි ය. නමුත් ආතතියට දීර්ඝ කාලයක් ලක් වීමෙන් පහත සඳහන් කායික, මානසික ලක්ෂණ සහ හැසිරීමේ වෙනස්කම් ඇති වේ.

9.1 වගුව

කායික ලක්ෂණ	මානසික ලක්ෂණ	හැසිරීමේ වෙනස්කම්
හෘද ස්පන්දන වේගය වැඩි වීම	නොරුස්සන ගතිය	රණ්ඩු දඹර වීම
රුධිර පීඩනය වැඩි වීම	අවධානය අඩු වීම	ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම
හුස්ම ගැනීමේ වේගය වැඩි වීම	අමතක වීම	වහා කලබල වීම
දහඩිය දැමීම	කනස්සලු බව	අන් අය සමග ආශ්‍රය අඩු වීම

දීර්ඝ කාලීන ව මානසික ආතතියට ලක් වීමේ ප්‍රතිඵල

මානසික ආතතියට කාලයක් භාජනය වීමෙන් සෞඛ්‍යයට අහිතකර බලපෑම් රාශියක් ඇති වේ.

- දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, හෘද රෝග සහ මානසික රෝග වැනි බෝ නොවන රෝග ඇති වීමේ අවදානම වැඩි වේ
- විශාදය (Depression) ඇති වේ

අහිමිවීම් වැනි මානසික ආතති තත්වයන් සහ විසඳා ගත නොහැකි අභියෝග නිසා විශාදය වැනි මානසික රෝග තත්වයන් ඇති විය හැකි ය. මෙම රෝගය නිසා නිතර දුක දැනීම, හැඬීම, අන් අයගේ ආශ්‍රයෙන් ඇත් වීම, ක්‍රියාකාරිත්වය අඩු වීම වැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති වේ. මෙවැනි රෝග තත්වයන් ඇති වුව හොත් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය වේ.

මානසික ආතතිය කළමනාකරණය

මානසික ආතතියෙන් නිදහස් වීම සඳහා කරුණු කිහිපයක් අනුගමනය කළ යුතු ය.

1. ආතතියට හේතු හඳුනා ගැනීම හා පිළියම් යෙදීම
2. හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම
3. ප්‍රශ්නය දෙස බලන ආකාරය වෙනස් කිරීම/යථාථවවාදී ව ප්‍රශ්නය දෙස බැලීම
4. කාලය කළමනාකරණය කිරීම
5. ආතතිය කළමනාකරණය /හොඳින් මුහුණ දීම හෝ ආතතිය ඇති කරන අවස්ථා පාලනය

I. ආතතියට හේතු හඳුනා ගැනීම හා පිළියම් යෙදීම

සමහර පුද්ගලයන් ආතතිය නිසා පීඩාවට පත් වුව ද තමාට ආතතිය ඇති වීමට බල පෑ හේතු පැහැදිලි ව හඳුනා ගෙන නැත. එම නිසා ආතතියට පිළියම් යෙදීමේ පළමු පියවර වශයෙන් මානසික ආතතියට හේතු හඳුනා ගත යුතු ය. ඉන් පසු ව එම හේතුවලින් පහසුවෙන් විසඳා ගත හැකි ඒවා විසඳීමට තැත් කළ යුතු ය.

ආතතිය ඇති කරන අවස්ථා අවම කිරීමට කටයුතු කළ යුතු වේ. උදා: තමන්ට ඇති කාල පරාසය තුළ ඉටු කිරීමට නොහැකි තරම් වැඩ භාර ගැනීම ආතතිය ඇති වීමට ප්‍රධාන හේතුවකි. එවැනි අවස්ථාවල දී කළ හැකි ප්‍රමාණයට පමණක් වැඩ කටයුතු භාර ගැනීමෙන් ආතතිය අඩු කර ගත හැකි ය.

2. හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම

ආතතිය ඇති අවස්ථාවල ඇති වන අපහසු ව ගැන සුදුසු අය (සමීපතම මිතුරන්, මව්පියන්, ගුරුවරුන්) සමග සාකච්ඡා කිරීම ආතතිය අඩු කර ගැනීමට හේතු වේ. එසේ ම වැඩ කරන ස්ථානයේ හෝ පාසලේ දී වැඩ පැහැර හැරීම වැනි අන් අයගේ ක්‍රියා කලාප ගැන ඔවුන් සමග සාකච්ඡා කිරීමෙන් ප්‍රශ්න විසඳා ගත හැකි ය.

3. ප්‍රශ්නය දෙස බලන ආකාරය වෙනස් කිරීම/යථාර්ථවාදී වීම

ආතතිය ඇති වන අවස්ථාවන් දෙස ධනාත්මක ව බැලීමෙන් ආතතිය අඩු කර ගත හැකි ය. උදාහරණයක් ලෙස පාරේ වාහන තදබදය නිසා වැඩට ඒම පමා වන අවස්ථාවක දී අනෙකුත් රියදුරන්ට බැන වැදීම හෝ නිතර වාහනයේ නලාව ශබ්ද කිරීමෙන් ආතතිය තවත් වැඩි වේ. ඒ වෙනුවට වාහන තදබදය අඩු කිරීමට තමන්ට නොහැකි බව හඳුනා ගෙන, තදබදය අඩු වන තෙක් සාමකාමී ව සිටීමෙන් ආතතිය අඩු කර ගත හැකි ය. එසේ ම ආතතිය ඇති විය හැකි අවස්ථා අවම කිරීමට කටයුතු කිරීම උදාහරණ ලෙස වාහන තදබදය ඇති වීමට පෙර ගමනට පිටත්වීම, නැතහොත් විකල්ප මාර්ග භාවිත කිරීම ආදිය කළ හැකි ය.

4. කාලය මනා ලෙස කළමනාකරණය කිරීම

කාලය කළමනාකරණය කිරීම මගින් අධ්‍යාපන කටයුතු සහ රැකියාව සම්බන්ධ ආතතිය බොහෝ දුරට අඩු කර ගත හැකි ය.

ආතතිය නිසා පුද්ගලයන්ගේ හැසිරීම් රටාවල වෙනස් වීම් ඇති වේ. එයින් පුද්ගලයාට මෙන් ම අන් අයට ද හානි සිදු විය හැකි ය.

ආතතිය නිසා පුද්ගලයන්ගේ හැසිරීම් රටාවල ඇති වන වෙනස්කම් සමහරක් නම්

1. අන්අය සමග ගැටුම් ඇතිකර ගැනීම
2. දුම්බීම
3. මත්පැන් හා වෙනත් මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය
4. අධික ලෙස ආහාර ගැනීම
5. වැඩ කල් දැමීම

ආතතිය අඩු කිරීම සඳහා අපට එදිනෙදා ජීවිතයේ කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම්



භාවනා කිරීම



යෝගා ව්‍යායාමවල නිරත වීම



ක්‍රීඩාවක නිරත වීම



පිහිනීම

9.7 රූපය

1. අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නින්ද සහ විවේකය ලබා ගැනීම
2. දිනකට පැය භාගයක්වත් ඇවිදීම, වොලිබෝල්, පාපන්දු, දිවීම, පිහිනීම වැනි ඇඟ වෙහෙසෙන ක්‍රීඩාවක නිරත වීම
3. ආගමික කටයුතුවල නිරත වීම, භාවනා කිරීම, සිත එකඟ කරන අභ්‍යාසවල නිරත වීම
4. ස්වාභාවික සුන්දරත්වය අත්විඳීම
උදා: මුහුදු වෙරළේ හිරු බැස යන අවස්ථාව බලා සිටීම
5. මිතුරන් ආශ්‍රය කිරීම
6. සංගීතයට සවන් දීම
7. විනෝදාංශවල යෙදීම
8. සුරතල් සතුන් ඇති කිරීම

මානසික ආතතිය ඇති වන අවස්ථාවල දී පමණක් නොව එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ද යහපත් මානසික සෞඛ්‍යය ඇති කරන ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම ප්‍රයෝජනවත් වේ. ඇවිදීම, ක්‍රීඩාවල නිරත වීම වැනි ක්‍රියාකාරකම්වලින් ශාරීරික මෙන් ම මානසික සෞඛ්‍යය ද දියුණු කර ගත හැකි ය. සංගීතයට සවන්දීම සහ වෙනත් විනෝදාංශවල නිරත වීමෙන් මානසික සෞඛ්‍යය දියුණු කිරීම මෙන් ම ආතති අවස්ථාවලට සාර්ථක ව මුහුණදීමට ද හැකියාව ලැබේ.

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී ඔබට මුහුණ පෑමට සිදුවන පීඩාකාරී අවස්ථාවල දී පාසලේ විශේෂ උපදේශන සේවය හෝ සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපන කාර්යාංශයේ ‘සුව සැරිය’ වෙත යොමු වෙන්න.

සුව සැරිය - 0710107107 - www.suwasariya.gov.lk



ක්‍රියාකාරකම

ඔබට මානසික ආතතිය ඇති වූ අවස්ථාවක් සිහිපත් කර ගන්න. ඒ අවස්ථාවේ දී ඔබ ක්‍රියා කළ යුතු ආකාරය පිළිබඳ කුඩා වාර්තාවක් සකසන්න.

කාර්යය

සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක ලෙස හෘද් වාහිනි ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව, පේශීමය දූර්මේ හැකියාව, පේශීමය ශක්තිය, නම්‍යතාව හා ශාරීරික සංයුතිය යන කොටස් පහ හැඳින්විය හැකි ය. මේවා වර්ධනය කර ගැනීම සෞඛ්‍යවත් ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා දායක වේ. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සංවර්ධනය සඳහා අපට විවිධ වූ ක්‍රියාකරකම්, ව්‍යායාම, ක්‍රීඩා හා එදිනෙදා ජීවන ක්‍රියාකරකම් භාවිත කළ හැකි ය. නිරෝගී ජීවිතයක් සඳහා ලෙඩ රෝග වැළැක්වීමට කුඩා කල සිට ම කටයුතු කිරීම වැදගත් වේ. ඒ සඳහා ආහාර පිරිමිඬයෙහි සඳහන් පරිදි ආහාර ලබා ගැනීම මෙන් ම ශාරීරික ක්‍රියාකරකම් පිරිමිඬයෙහි සඳහන් පරිදි ක්‍රියාකාරකම්වල නිරත වීම වැදගත් ය.

අපට ප්‍රසන්න හා අප්‍රසන්න චිත්තවේග ඇති වේ. එම චිත්තවේග මානසික හා කායික වෙනස්කම් ඇති කරන අතර තීරණ ගැනීම සහ අපගේ ක්‍රියාකාරිත්වය කෙරෙහි ද බලපායි. අහිමි වීම, භූමිකාවේ වෙනස්වීම්, තීරණ ගැනීමට සිදුවීම, අන්තර් පුද්ගල සබඳතාවල ගැටලු ඇති වීම සහ කාලය කළමනාකරණය නොකිරීම මානසික ආතතිය ඇති කිරීමට හේතු වන කරුණු වේ. මානසික ආතතියට සාර්ථක ව මුහුණ දීමට නම් ආතතියට හේතු හඳුනා ගැනීම හා පිළියම් යෙදීම, හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීම, ප්‍රශ්නය දෙස යථාර්ථවාදී ව බැලීම හා කාලය කළමනාකරණය කිරීම වැදගත් වේ.

 **අභ්‍යාස**

1. සෞඛ්‍යය ආශ්‍රිත යෝග්‍යතා සාධක පහක් නම් කරන්න.
2. හෘද්‍යවිනි ආශ්‍රිත යෝග්‍යතාව වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රතිලාභ තුනක් දක්වන්න.
3. ජෛෂ්‍මය ශක්තිය වර්ධනයෙන් ලැබෙන ප්‍රයෝජන තුනක් දක්වන්න.
4. නම්‍යතාව වර්ධනය සඳහා කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හතරක් දක්වන්න.
5. විත්තවේග ඇති වීමට බලපාන සාධක තුනක් දක්වන්න.
6. මානසික ආතතිය ඇති වීමට බලපාන සාධක හයක් දක්වන්න.
7. මානසික ආතතිය අඩු කිරීමට කළ හැකි ක්‍රියාකාරකම් හතරක් දක්වන්න.