

01

පරිසරය සුරක් නම අප ද සුරක්



ක්‍රියාකාරකම 1.1

ඉහතින් දැක්වෙන රුපය මොදින් නිරීක්ෂණය කරන්න. එහි දී ඔබට ඇති වූ හැඟීම යහළුවන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

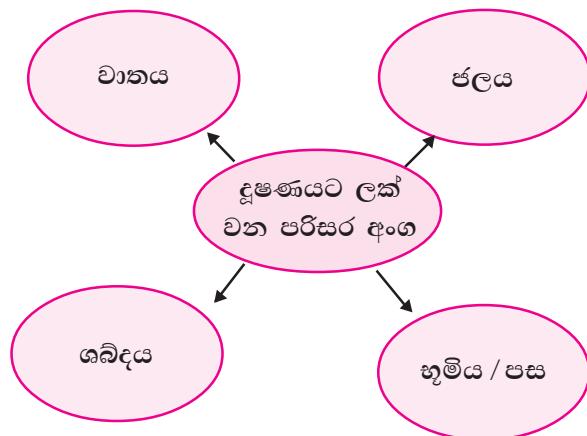
මෙති සාකච්ඡාවට අනුව ඉතාමත් පිරිසිදු වූ ද සින් ඇද ගන්නාපූල වූ ද සෞඛ්‍යයට හිතකර වූ ද පරිසරයක් රුපයෙන් නිරුපණය වන බව මෙති අදහස නේ ද?

එසේ නම් මෙතරම් අලංකාර වූ පරිසරය මිනිසාගේ අව්‍යාච්‍යා ත්‍රියා නිසා දූෂණය වන බව ඔබ අසා ඇති.



පරිසර දූෂණය යනු පරිසරය මිනිසාගේ මෙන්ම අනෙකුත් සත්ත්වයන්ගේ වාසයට නැඳුදු තත්ත්වයට පත් වීම සි.

පරිසර දූෂණය නිසා මිනිසාට විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට මුහුණදීමට සිදු වේ. සෞඛ්‍යයට ප්‍රබල තරේත්‍යක් වන පරිසරය දූෂණය වන ආකාරය සොයා බලමු. ඔබගේ ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පරිසරයේ දූෂණයට ලක් වන පරිසර අංග පහතින් දක්වා ඇත.

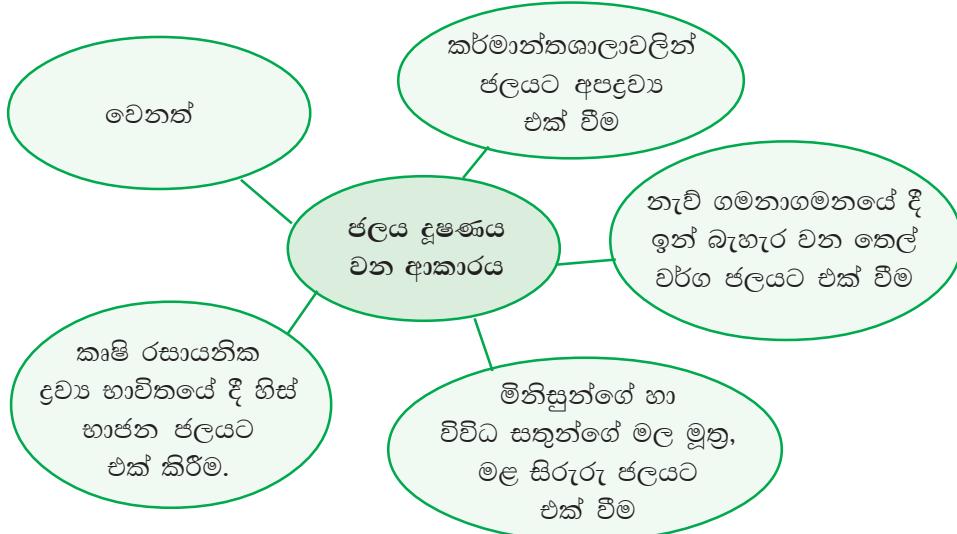


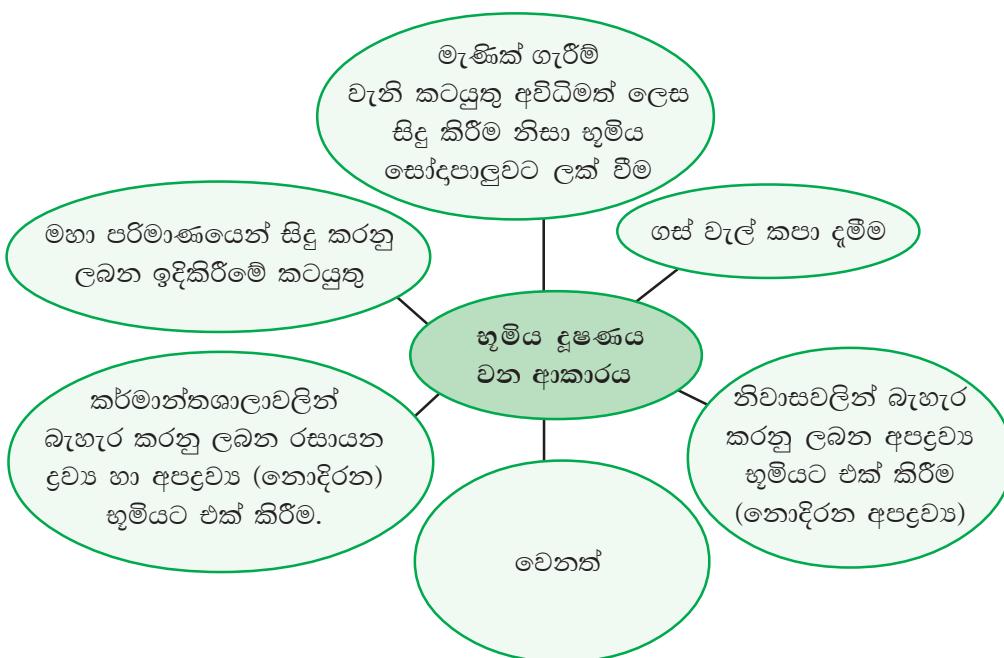
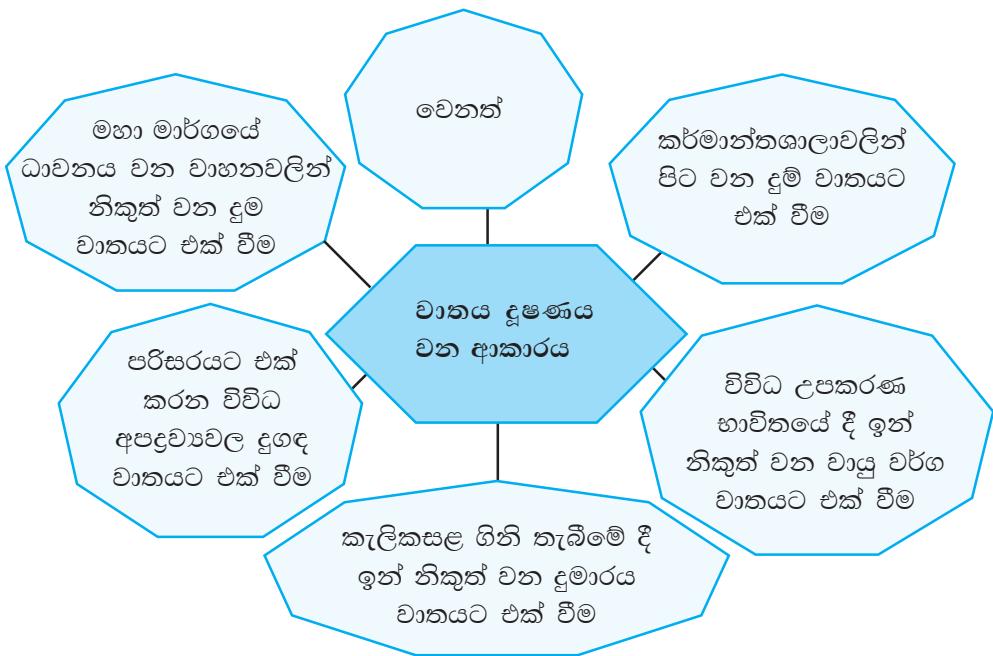
ශ්‍රීයාකාරකම 1.2

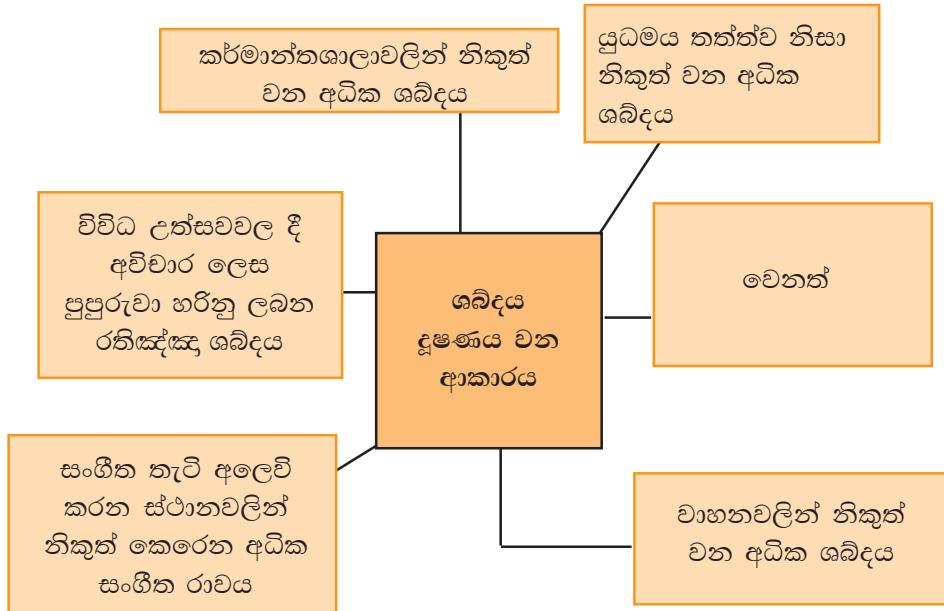
ඉහතින් දක්වා ඇති පරිසර අංග දූෂණය වන ආකාරය පිළිබඳ ව ඔබගේ යහළ්වන් සමග සාකච්ඡා කරන්න.

සාකච්ඡාවෙන් ලබා ගත් කරුණු වගුගත කරන්න.

මබ වගුගත කළ කරුණු පහත දක්වා ඇති කරුණු සමග සඟදන්න.







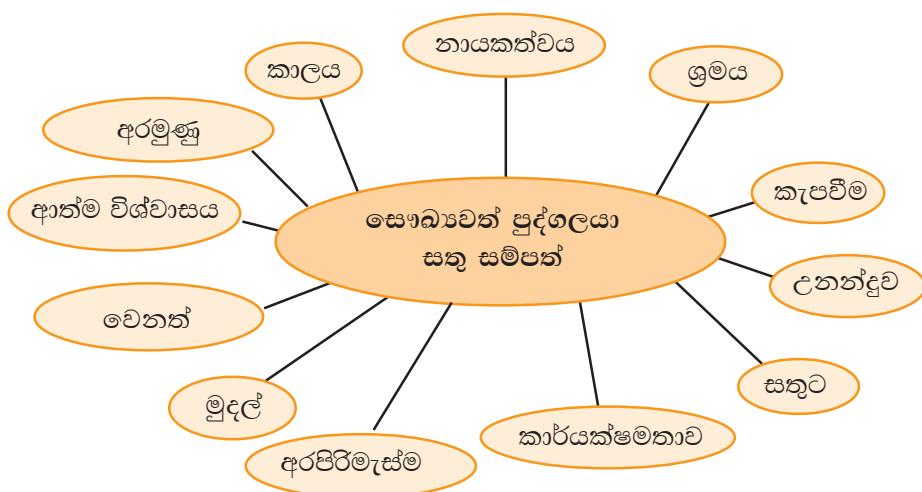
මෙසේ මිනිසාගේ විවිධ ක්‍රියා සහ ශිෂ්ටයෙන් සිදු වන කාර්මික දියුණුව පාලනයකින් තොර ව ක්‍රියාවට නැංවීමෙන් පරිසරය දූෂණයට ලක් වන බව ඔබට දන් පැහැදිලි ය. පරිසරය දූෂණය වන විට එහි ප්‍රතිඵලයක් ලෙස මිනිසුන්ට විවිධ රෝගාධවලට ලක් වීමට සිදු වේ.

රෝගවලට ලක් වීම නිසා පුද්ගල සෞඛ්‍ය පිරිහේ.

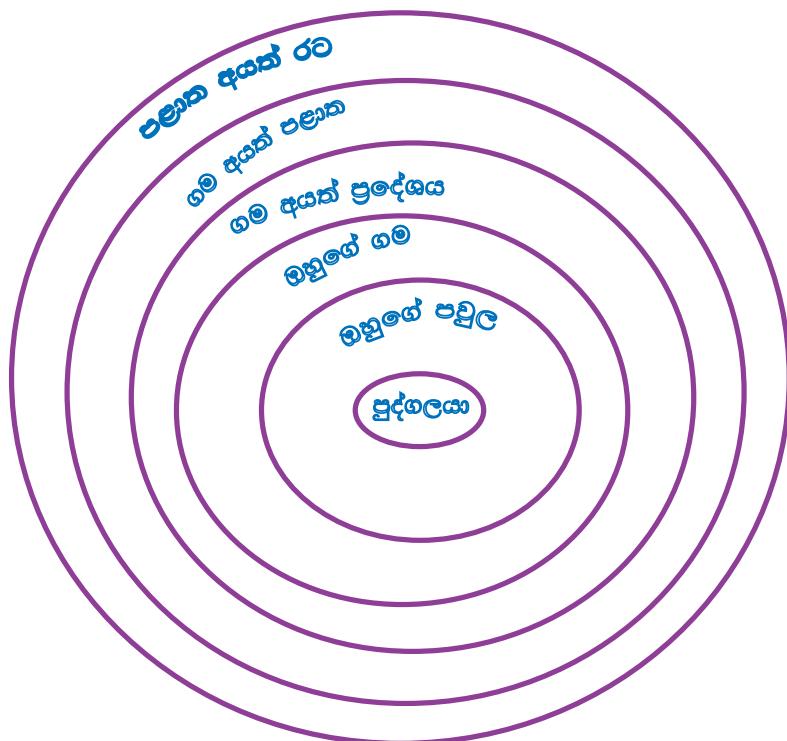
සෞඛ්‍යය යන්නෙන් අදහස් කරන්නේ කුමක්ද? එය ලෝක සෞඛ්‍ය සංවිධානය නිර්වචනය කරන්නේ මෙසේ ය.

සෞඛ්‍යය යනු ඇදෙක් ලෙස රෝගවලින් හා දුබලතාවලින් තොර වීම පමණක් නො ව සමාජය හා ආර්ථික වශයෙන් එලදයී ලෙස ජීවත් වීමට අවශ්‍ය කායික, මානසික, සමාජයීය හා ආධ්‍යාත්මික ප්‍රාග්ධන සූචනාව සි.

පුද්ගලයා රෝගවලට ලක් වීම නිසා ඔහුගේ පෙන්ගලික දියුණුව සඳහා මෙන් ම රටේ සංවර්ධනය සඳහා ආයෝජනය කිරීමට ඇති ඔහු සතු සම්පත් රසක් විනාශ වේ.



පුද්ගල සෞඛ්‍යය පිරිහිම රටට ම බලපාන සෞඛ්‍ය ගැටුලුවක් බවට පත් වේ. එය ක්‍රමයෙන් ව්‍යාප්ත වන ආකාරය පහත සඳහන් රුපසටහන අධ්‍යයනය කර පැහැදිලි කර ගන්න.



තමා කේන්දු කොට ආරම්භ වන ගැටලුවක් අවසානයේ රටටත් මූල ලෝකයටත් බලපාන සේ ව්‍යාප්ත වන බව ඔබට අවබෝධ වන්නට ඇති.

පරිසර දූෂණය වීම, සෞඛ්‍ය ගැටලු ඇති කරන ප්‍රධාන සාධකයක් බව ඔබ දැන් දනියි. පරිසර දූෂණය නිසා මිනිසාට විවිධ වූ ලෙඩ රෝගවලට ලක් වීමට සිදු වන බව ද ඔබ උගත්තෙහි ය.

ත්‍රියාකාරකම 1.3

පරිසර දූෂණය නිසා ඇති විය හැකි රෝග ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
මෙම සඳහා ඔබගේ ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ සහාය ලබා ගන්න.

මබ පිළියෙල කළ ලැයිස්තුව හා පහත දැක්වෙන රෝග ලැයිස්තුව සහඳා බලන්න.

- ❖ කොළඹ
- ❖ සෙංගමාලය
- ❖ අතිසාරය
- ❖ ග්‍රෑසන පද්ධතියේ ආබාධ
- ❖ ආතතිය
- ❖ රුධිර පීචිනය
- ❖ හංද රෝග
- ❖ බේංග
- ❖ මැලේරියාව
- ❖ බරවා
- ❖ විකුණ්ගුනායා
- ❖ ජැපනීස් එන්සොලයිටිස්
- ❖ විවිධ පණු රෝග

පුද්ගල සෞඛ්‍යය සඳහා විශාල බලපෑමක් ඇති කරන පරිසර දූෂණය වැළැක්වීම සඳහා වහා ම පියවර ගැනීමේ කාලය එළඟී ඇත. ඒ සඳහා දෙකත්වය ලබා දීම අපගේ යුතුකම යි. මෙහි දී විවිධ ආකාරයට අපගේ සහාය ලබා දිය හැකි ය.

ත්‍රියාකාරකම 1.4

පරිසරය දූෂණය අවම කිරීම සඳහා ඔබගේ අදහස් පහත සඳහන් යෝජනා අතරට ඇතුළත් කරන්න.

| දුෂ්ඨයෝ වන පරිසර අංග | දුෂ්ඨයෝ වැළැක්වීම සඳහා කරනු ලබන යෝජනා |
|----------------------|--|
| ජල දුෂ්ඨය | <ul style="list-style-type: none"> ❖ විධිමත් ලෙස අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම ❖ මල මූත්‍ර ජලයට එක් වීම වැළැක්වීම සඳහා වැසිකිලි කැසිකිලි පහසුකම් සැපයීම ❖ රසායනික ද්‍රව්‍ය ජලයට එක් වීම අවම කිරීම ❖ නීති රිති පැනවීම |
| වායු දුෂ්ඨය | <ul style="list-style-type: none"> ❖ කරමාන්ත ගාලාවලින් වායුගේලයට මුද හරින විෂ සහිත දුම් විධිමත් ලෙස මුද හැරීම ❖ අධික ව දුම් පිට කරන යානවාහන සඳහා දඩ මුදල් අය කිරීම ❖ නීති රිති පැනවීම ❖ විද්‍යුත් උපකරණ හාවිතය විධිමත් කිරීම |
| ගබද දුෂ්ඨය | <ul style="list-style-type: none"> ❖ අව්‍යාධිමත් ලෙස පරිසරයට ගබදය මුද හරින ආයතන සඳහා දඩ මුදල් අය කිරීම ❖ උත්සව අවස්ථාවල දී රතික්කු දැල්වීම සීමා කිරීම ❖ කරමාන්තකාලා ඉදිකිරීමේ දී නීති රිති පැනවීම ❖ අධික ලෙස ගබදය පිට කරමින් ධාවනය කරන වාහන සඳහා දඩ මුදල් අය කිරීම |
| හුම් දුෂ්ඨය | <ul style="list-style-type: none"> ❖ ගස් කැපීම වැළැක්වීම ❖ රුක් රෝපණය කිරීම ❖ කසල ප්‍රතිව්‍යුත්‍රිකරණය ❖ කසල බැහැර කිරීම විධිමත් කිරීම ❖ පොලිතින් හාවිතය අවම කිරීම ❖ කාණු පද්ධති සකස් කිරීම ❖ පළිබෝධනාශක බදුන් විධිමත් ලෙස බැහැර කිරීම |

පැවරුම 1.1

මෙහෙයු පාසල් පරිසරය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා දියත් කළ හැකි ව්‍යාපෘතියක් සකස් කරන්න. එය ක්‍රියාවට නාවා එහි වාර්තාවක් පිළියෙල කරන්න. ඒ සඳහා ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ හෝ සහාය ලබා ගන්න.

අප කුවරුන් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනිමින් සතුවින් ජ්වත් වීමට කැමුත්තේ වෙමු. සෞඛ්‍යය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට නම් අප විසින් පිළිපැදිය යුතු සෞඛ්‍යයට හිතකර වර්යා ඇත.

ක්‍රියාකාරකම 1.5

මිල මෙතෙක් 6, 7, 8 ග්‍රෑන්ටල දී උගත් දැනුම උපයෝගී කර ගෙන සෞඛ්‍යයට හිතකර වර්යා පෙළගස්වන්න.

මබ ලියන ලද වර්යා පහත සඳහන් ලේඛනයේ ඇති වර්යාවලට සමාන දැයි බලන්න.

සෞඛ්‍යයට හිතකර වර්යා

- ❖ ගාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම
- ❖ ජාතින් අතර සම්මිය වර්ධනය කර ගැනීම
- ❖ සරල ජ්වන රටාවකට පුරු වීම
- ❖ අනුත්ව ර්‍රේෂ්‍ය නොකිරීම
- ❖ පරිසර දූෂණයෙන් වැළකීම
- ❖ අනතුරු වැළැක්වීමට දයක වීම
- ❖ ආහාර ගැනීමේ නිවැරදි පුරුදු අනුගමනය කිරීම
- ❖ දුම්බුරී හා මත්පැනින් තොර වීම
- ❖ පෙළුද්ගලික සෞඛ්‍යය රෙක ගැනීම

අප එකිනෙකා පෙළුද්ගලික ව මේ වර්යාවල නිරත වීම පමණක් ම යහපත් සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් තොවන බව ඔබ දන්නෙහි ද?

ශ්‍රී සඳහා පුද්ගල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා උවමනා වන හොඳික හා මානව සම්පත් ද වැදගත් වේ.

තිදසුනක් ලෙස කිසියම් රෝගකට ලක් වූ විට අදාළ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා රෝහල්, බෙත් හේත් වැනි හොඳික සම්පත් ද වෙවදාවරුන්, හෙදියන් හා අනෙකුත් වෙවදා ක්ෂේත්‍රයේ තියුලෙන සේවක මහත්ම මහත්මීන් වැනි මානව සම්පත් ද අවශ්‍ය වේ.

තව ද මෙයට අමතර ව සෞඛ්‍යයට හිතකර වටාපිටාවක් පැවතිය යුතු ය.

මේ සියල්ල පදනම් කර ගෙන 1986 දී කුනඩාවේ මට්ටාවා නගරයේ දී පැවති සම්මේලනයක දී සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය කිරීමේ යෝජනාවක් ඉදිරිපත් විය. එහි දී මූලික වශයෙන් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම පහක් (5) හඳුන්වා දෙන ලදී.

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධනය හා සම්බන්ධ වැදගත් කරුණු පිළිබඳ ව ඔබගේ අවධානය යොමු කරන්න.

මෙහි දී රෝගී පුද්ගලයන් හා රෝගකාරක වෙනුවට පුද්ගලයා හා ඔහු වෙසෙන පරිසරය සැලකිල්ලට ගෙන කටයුතු කිරීම සිදු වේ.

මේ පිළිබඳ ව විශේෂීත වූ දැනුමක් සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම පිළිබඳ ඉගෙනීමේ දී ඔබට ලබා ගත හැකි ය.

මුද්‍රා නිවැරදි තුළ සෞඛ්‍ය

සෞඛ්‍යයට හිතකර ප්‍රතිපත්ති ඇති කිරීම

සහයෝගිතා පරිසරයක් බිජි කිරීම

ප්‍රජා සහභාගිත්වය සවිමත් කිරීම

තම හැකියා හා කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම

සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය කිරීම

ක්‍රියාකාරකම 1.6

මිලදෑර්මය බැහැන් ගෙන ඔබගේ පෙර දැනුම හාවිතයෙන් එයට අයත් සාධක එක් කරන්න.

පහත සඳහන් නිදුසුන් දෙස බලන්න.

1. සෞඛ්‍යයට හිතකර ප්‍රතිපත්ති සකස් කිරීම

ආහාර ප්‍රමිතිකරණය කිරීම

ආරක්ෂිත පානිය ජලය සැපයීම

මුණුවලට අයචින් එක් කිරීම

නිවාස සකස් කර දීම

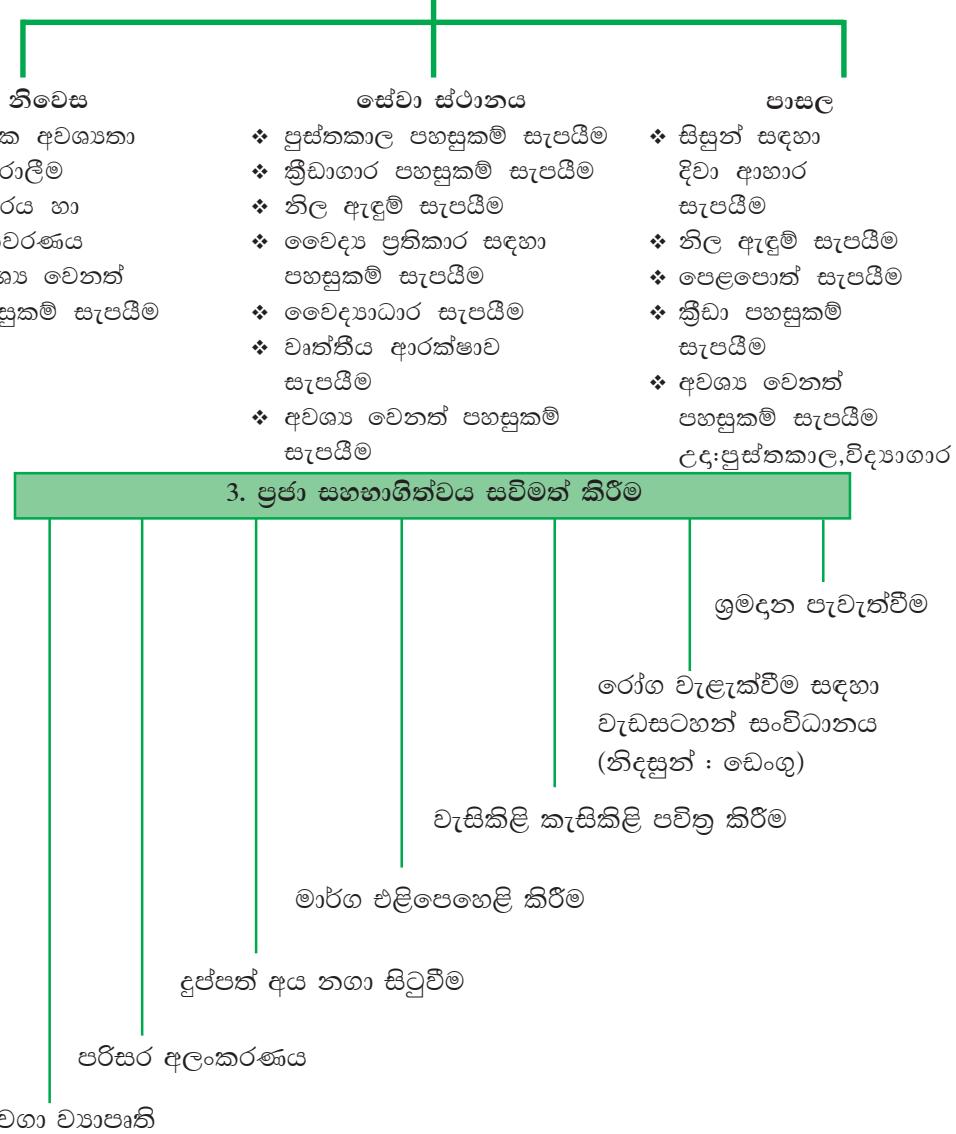
සහනාධාර සැපයීම

ජාත්‍යන්තර, ජාතික, පළාත්, ප්‍රාදේශීය, පාසල් මට්ටම්න් හා පොදුගලික ව සෙෂභා ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගත හැකි ය.

2. සහයෝගික පරිසරය

මේ යටතේ හොතික, මානසික හා සමාජයේ ලෙස පරිසරය හඳුනා ගත හැකි ය. හොතික පරිසරය යටතේ ඉවකච, ආලේඛය, ව්‍යානාගුය, රුල පහසුකම් හා සනීපාරක්ෂක පහසුකම් දක්විය හැකි ය. මානසික පරිසරයට හිංසනයෙන් තොර ජීවිතය, පිළිගැනීම ආදරය හා රැකවරණය අයත් ය. සමාජයේ පරිසරය යටතේ අන්තර පුද්ගල සබඳතා අයත් වේ.

2. සහයෝගික පරිසරයක් සකස් කිරීම



මෙහි දී ප්‍රජාවෙන් පාසලට මෙන් ම පාසලෙන් තම ප්‍රජාවට ද සේවා ඉටු විය යුතුය.

4. පොදුගලික ක්‍රියා හා කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම

සෞඛ්‍ය දරු ක්‍රියාකාරකම්
සඳහා පහසුකම් සැපයීම
තොරතුරු තාක්ෂණ, සන්නිවේදන
කුසලතා දියුණු කර ගැනීමට
අවස්ථා සැපයීම

වෘත්තීය නිපුණතා
සංවර්ධනය කිරීම

සෞඛ්‍ය අධ්‍යාපනය
නංවාලීම
ක්‍රිබා ක්‍රියාකාරකම් සඳහා
පහසුකම් සැපයීම

නව දැනුම ලබා
ගැනීමට අවස්ථාව
සැපයීම

5. සෞඛ්‍ය සේවා ප්‍රතිසංවිධානය

හඳුනා ගත් ආබාධ උපදේශනය හා
සඳහා ප්‍රතිකාර මාර්ගෝපදේශය
ලබා ගැනීමේ ලබා ගැනීමට
පහසුකම් සැපයීම අවස්ථාව සැලසීම

වෛද්‍යවරුන්
හෙදියන් වැනි
කාර්ය මණ්ඩල
පත් කිරීම

රෝහල් ඉදි කිරීම

පාසල් සෞඛ්‍ය සායන
පැවැත්වීම

සෞඛ්‍ය පහසුකම් ගම්න් ගමට ගෙන යාම
(ප්‍රජම සෞඛ්‍ය සේවා ලබා දීම)

පැවරුම 1:2

සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම පදනම් කරගෙන ඔබ ජ්වත් වන ප්‍රදේශය දුම්වැටි හා
මතින් තොර කිරීමට වැඩි සටහනක් සංවිධානය කරන්න.

ශ්‍රී සඳහා,

| | |
|--|--|
| ආගමික නායකයන්ගේ | මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ |
| ප්‍රදේශයේ ප්‍රහුවරුන්ගේ | සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ |
| විදුහල්පතිතුමාගේ | මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සෞයුරියන්ගේ (P.H.N.S.) |
| ප්‍රාදේශීය ලේකම්තුමාගේ | පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීනීන්ගේ |
| පළාත් /ප්‍රාදේශීය පාලන ආයතන ප්‍රධානීයාගේ | |
| ග්‍රාම නිලධාරී මහතාගේ සහාය ලබා ගන්න. | |

ඉහත වැඩිසටහන දැනටමත් ඔබ පාසල් ක්‍රියාත්මක වේ නම් එය වැඩි දියුණු කර
ගන්න.