

1. මානව බහිස්සාවේ ඉන්ද්‍රිය හා බහිස්සාවේ ඵල-පිලිතුරු

ක්‍රියාකාරකම 1

බහිස්සාවය සිදු වන ඉන්ද්‍රිය	ඵල බැහැර කරන ආකාරය	බහිස්සාවේ ඵල
1.පෙනහැලි	ප්‍රශ්වාස වාතය	කාබන් ඩයොක්සයිඩ් හා ජලය
2.වෘක්ක (වකුගඩු)	මුත්‍ර	යුරියා, යුරික් අම්ලය, ලවණ වර්ග, ජලය
3.සම	ස්වේදය	සුළු වශයෙන් යුරියා, යුරික් අම්ලය, ලවණ වර්ග, ජලය

ක්‍රියාකාරකම 2

2-1. 1 වෘක්කීය ධමනි

2 වෘක්කීය ශිරා

3 වෘක්ක

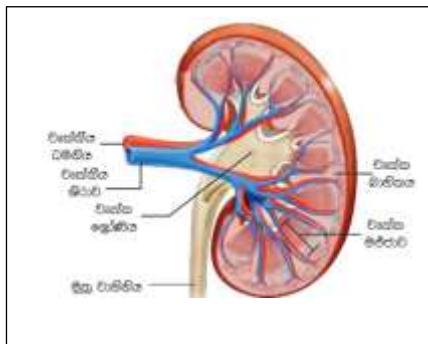
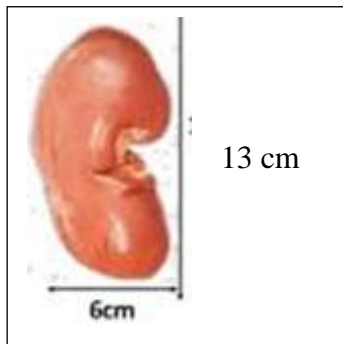
4 මුත්‍රවාහිනි

5 මුත්‍රාශය

6 මුත්‍ර මාර්ගය

2-2 ජලය ,ලවණ වර්ග ,යුරියා,යුරික් අම්ලය

ක්‍රියාකාරකම 3



ක්‍රියාකාරකම 4

	රෝගාබාධය	පිලියම්
1	මුත්‍ර ගල් ඇති වීම	ප්‍රමාණවත් පරිදි ජලය පානය අධික ලවණ සහිත ආහාර නිරතුරුව නොගැනීම
2	වෘක්ක අකර්මණ්‍ය වීම	දුම් පානයෙන් හා මත්පැන් පානයෙන් වැළකීම. දියවැඩියා රෝගය වළක්වා ගැනීමට සහ පාලනය කිරීමට කටයුතු කිරීම.
3	වෘක්ක ආසාදනය	මුත්‍ර මාර්ගය ආසාදනය වීම වළක්වා ගැනීමට ඒ ආශ්‍රිත ප්‍රදේශයේ පවිත්‍රතාව පිලිබඳව සැලකිලිමත් වීම

2. මානව ස්නායු පද්ධතිය -පිළිතුරු

ක්‍රියාකාරකම 1

- 1 ඇස
- 2 පාදයේ පේශි
- 3 ඇස
- 4 අතේ පේශි
- 5 කහ
- 6 අත් හා පාද වල පේශි
- 7 දිව
- 8 මුඛයේ පේශි හා ග්‍රන්ථි
- 9 නාසය
- 10 බේට් ග්‍රන්ථි
- 11 ස්නායුක සමායෝජනය
- 12 රසායනික සමායෝජනය

ක්‍රියාකාරකම 2

- 1 මධ්‍ය ස්නායු පද්ධතිය
- 2 පර්යන්ත ස්නායු පද්ධතිය
- 3 මොළය
- 4 සුෂුම්නාව
- 5 කපාල ස්නායු
- 6 සුෂුම්නා ස්නායු
- 7 මස්තිෂ්කය
- 8 අනුමස්තිෂ්කය
- 9 සුෂුම්නා ශීර්ෂකය

ක්‍රියාකාරකම 3

කුඩා අවධියේ සිට අඛණ්ඩව සමබල පෝෂණයක් ලබා ගැනීම.

කුඩා දරුවන් අනතුරුවලින් ආරක්ෂා කර ගැනීම.

ගර්හිනී සමයේ දී මව නිසි පෝෂණයක් ලබා ගැනීම මගින් දරුවාගේ කායික මෙන් ම මානසික වර්ධනය පිළිබඳව සැලකිලිමත් වීම.

ක්‍රීඩා හා ව්‍යායාම කිරීම, බරක් එසවීම වැනි ඵදිනෙදා ජීවිතයේ විවිධ ක්‍රියාකාරකම්වල දී නිවැරදි ලෙස ඉරියව් පිහිටුවා ගැනීමට වග බලා ගැනීම

මානසික ආතතිය වැනි තත්ත්ව පාලනය කර ගැනීම.

අධික ලෙස නිදි වැරීමෙන් වැළකීම.

3 . මානව සම-පිළිතුරු

ක්‍රියාකාරකම 1

1 අපිවර්මය

2 වර්මය

3 ස්නේහසාවි ග්‍රන්ථිය

4 රුධිර කේශනාලිකා

5 ස්වේද ග්‍රන්ථිය

6 රෝම

ක්‍රියාකාරකම 2

පෝෂ්‍යද්‍රායි ආහාර ලබා ගැනීම.

එළවළු හා පලතුරු ආහාරයට එක් කර ගැනීම.

දිනකට ප්‍රමාණවත් පරිදි පිරිසිදු ජලය පානය කිරීම.

සම පිරිසිදු කිරීමේ දී නිසි පිලිවෙත් අනුගමනය කිරීම.

හිරු රශ්මියෙන් සම ආරක්ෂා කර ගැනීම.

දුම්පානය නොකිරීම සහ දුම්පානය කරන්නන් අසල නොගැටසීම.

කපු රෙදිවලින් සකසන ලද ඇඳුම් පැලඳුම් භාවිත කිරීම.

වෙනත් පුද්ගලයන් සමග ඇඳුම් පැලඳුම් හුවමාරු කර භාවිත නොකිරීම.

යහපත් මානසික තත්ත්වයක් පවත්වා ගැනීමට කටයුතු කිරීම

