

පාරිසරික අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දෙමු

එදිනෙදා ජීවිතයේ දී විවිධ අභියෝගවලට මුහුණ දීමට අපට සිදු වේ. ලෙඩ රෝග, විභාග, තරග, නව යොවුන් වියෙහි වෙනස්කම්, අනතුරු වැනි අභියෝගවලට මුහුණ දුන් අවස්ථා ඔබට ද මතක ඇති. ගුවන්විදුලිය, රූපවාහිනිය, පුවත් පත් වැනි සන්නිවේදන මාධ්‍ය මගින් ද අද සමාජයේ මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග පිළිබඳ ඔබ දැනුවත්ව ඇත. එම අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට නොහැකි වූ විට ජීවිත හානි, දේපළ හානි, කායික හා මානසික පීඩාකාරී තත්වයන් ඇති වේ.

මෙවැනි අභියෝග අතරින් රෝග, අනතුරු, ආපද, අපයෝජන පිළිබඳ සරල අවබෝධයක් පසුගිය ශ්‍රේණිවල දී ඔබ ලබා ගෙන ඇත.

මෙම පාඩම හැදෑරීමෙන් අනතුරු, ආපද, අපවාර, හා අපයෝජන, දුම්වැටි, මද්‍යසාර හා මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වීම, රෝගාබාධ වැනි පාරිසරික අභියෝග පිළිබඳව ද එම අභියෝග නිසා සිදු වන හානියක තත්වයන්, පාරිසරික අභියෝගවලින් වැළකීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග, අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා සංවර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා පිළිබඳව ද අවබෝධයක් ඔබට ලබා ගත හැකි වනු ඇත.

පාරිසරික අභියෝග

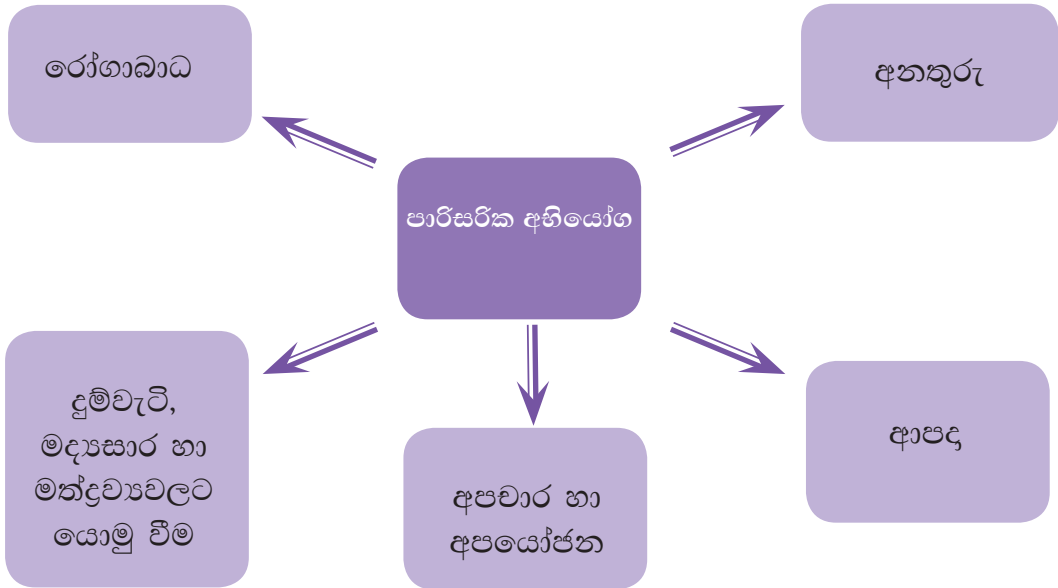
එදිනෙදා පරිසරයේ දී අපට මුහුණ දීමට සිදු වන අභියෝග පාරිසරික අභියෝග ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.

五支 ක්‍රියාකාරකම

අප වෙත එල්ල විය හැකි පාරිසරික අභියෝග ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.

ඔබ පිළියෙල කළ ලැයිස්තුවේ පහත පාරිසරික අභියෝග සඳහන් වී ඇත්දැයි බලන්න.

17.1 සටහන



දැන් අපි මෙම පාරිසරික අභියෝග එකින් එක විස්තරාත්මකව හදාරමු.

අනතුරු

දිනපතා පුවත්පත් මගින්, රූපවාහිනී මාධ්‍ය මගින් ඔබ කොතෙකුත් අනතුරු දැක ඇති. අනතුරක් ඕනෑම ස්ථානයක දී ඕනෑම පුද්ගලයෙකුට සිදු විය හැකි ය. උදහරණ ලෙස නිවසේ දී, කම්හල්වල දී, පාසලේ දී, ක්‍රීඩා පිටියේ දී, මහා මහාමාර්ගයේ දී, රැකියා ස්ථානවල දී, ජලාශවල දී, ගල්වළවල්, මිනිරන් පතල්, ඉදිකිරීම් ස්ථාන වැනි වැඩ බිම්වල දී අනතුරු සිදු විය හැකි ය.

අනතුරුවලට ප්‍රධාන හේතුව නොසැලකිලිමත් බව හා නොදන්නාකමයි.



17.1 රූපය - අනතුරු

五 支 ක්‍රියාකාරකම

විවිධ අනතුරු හේතුවෙන් ඇති විය හැකි හානි හානි දයක තත්ව සඳහන් කරන්න.

අනතුරු නිසා ඇති වන හානිදයක තත්ව

- තැලීම, සිරීම, කැපීම
- උළුකැඩීම, කැඩුම් බිඳුම්
- පිලිස්සීම්
- කම්පනය, සිහිමුර්ජා වීම
- රෝගාබාධ ඇති වීම
- ජීවිත හානි වීම
- මානසික පීඩා ඇති වීම
- දේපළ හානි වීම
- වාතය අපිරිසිදු වීම
- ශබ්ද දූෂණය
- හානිකර විකිරණ හා රසායනික ද්‍රව්‍ය නිසා පරිසර දූෂණය

අනතුරුක දී ඇති විය හැකි හානිදයක තත්ව පාලනය කිරීමට හෝ වළක්වා ගැනීම හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට ඔබ නිරතුරුව ශක්තිමත් විය යුතු වේ.

අනතුරු වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- අනතුරු පිළිබඳ දැනුවත් වෙමින් අවබෝධයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම
- අවදානම් සහිත ක්‍රියාවල නොයෙදීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී අන්‍යයන්ගේ උදව් සහ උපදෙස් ලබා ගැනීම
- තමන් පරිහරණය කරන දෑ නියමිත ස්ථානවල තැබීමට පුරුදු වීම
- නීති රීති පිළිපැදීම
- ආරක්ෂිත ක්‍රම අනුගමනය කිරීම

අනතුරක දී සිදු වන හානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- ප්‍රථමාධාර ලබා දීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල දී මූලික ජීවිතාධාර ලබා දීම
- හැකි ඉක්මනින් වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර සඳහා රැගෙන යාම

අද සමාජයේ වෙසෙන සමහර පුද්ගලයන්ගේ ඉවසීම නොමැතිකම, නොදැනුවත් බව, නීති ගරුක නොවීම, ආදී කරුණු හේතුවෙන් බොහෝ අනතුරු සිදු වේ. එම නිසා මෙම අභියෝග ජය ගැනීමට, අප තුළ විවිධ නිපුණතා සහ ගුණාංග සංවර්ධනය කර ගත යුතු වේ. මෙම නිපුණතා පොදුවේ ඕනෑම අභියෝගයක් ජය ගැනීම සඳහා වැදගත් වේ. මෙම නිපුණතා පිළිබඳව පාඩම අවසානයේ දී ඔබට දැන ගත හැකි වේ.

ආපද

ස්වභාව ධර්මයාගේ හදිසි හා දීර්ඝ කාලීන වෙනස් වීම් නිසා ද මිනිසුන්ගේ වැරදි ක්‍රියා නිසා ද ආපද හට ගනී.

2004 වර්ෂයේ දෙසැම්බර් 26 දා ශ්‍රී ලංකාවේ වෙරළබඩ ප්‍රදේශයේ හටගත් සුනාමි ව්‍යසනය පිළිබඳව ඔබ අසා ඇති. එම දරුණු ආපදව මගින් අප රටට පමණක් නොව ඉන්දියන් සාගරය ආශ්‍රිත බොහෝ රටවල්වලට ද හානිකර බලපෑම් ඇති විය.



ක්‍රියාකාරකම

ඔබ දන්නා ආපදා ලැයිස්තුවක් සකස් කරන්න.

අප මුහුණ දෙන විවිධ ආපදා

- ගංවතුර
- නියඟය
- නායයෑම්
- සුනාමි
- භූමි කම්පා
- සුළි සුළං
- ගිනිකඳු පිපිරීම
- ළැව් ගිනි සහ වනාන්තර ගිනි ගැනීම්
- අකුණු සැර වැදීම්
- ගොඩනැගිලි කඩා වැටීම්
- යුදමය තත්වයන්
- වසංගත රෝග

2016 වර්ෂයේ සිදු වූ ජල ගැලීම්, නාය යාම් හේතුවෙන් ජනතාවට උන්හිරි තැන් පවා අහිමි විය. ජීවිත හානි සිදු විය. ගොවිතැන් කටයුතු කර ගැනීමට නොහැකිව ඔවුන්ගේ ආදායම් මාර්ග අවහිර වීමෙන් දුක්ඛිත තත්වයට පත් විය. ආපදා තත්වයන්ට මුහුණ පෑ විට මානසික ආතතිය, සමාජ ගැටලු, රෝගාබාධ මෙන් ම අනතුරුක දී ඇති වන ආකාරයේ හානියක තත්වයන් ද හට ගත හැකි ය.



17.2 රූපය - ආපදා

ආපද නිසා ඇති වන හානි

- තැලීම්, සිරිම්, කැඩුම්- බිඳුම්, පිලිස්සීම්
- වැනි ශාරීරික හානි ඇති වීම
- රෝගාබාධ ඇති වීම
- කම්පනය හෝ සිහි මුර්ජා වීම
- විදුලි සැර වැදීම
- ජීවිත හානි සිදු වීම
- පරිසරය දූෂණය
- දේපළ හා නිවාස විනාශ වීම

ස්වභාව ධර්මයේ සිදු වන වෙනස්කම් පිළිබඳව මිනිසාගේ අවධානය යොමු වන්නේ නම් බොහෝ ආපද අවස්ථාවන්හි දී සිදු වන හානිය වළක්වා ගැනීමට හෝ අවම කර ගැනීමට හැකියාව ලැබේ. මෙයට උදහරණයක් ලෙස මැන කාලයේ දී බදුල්ල දිස්ත්‍රික්කයේ මිරියබැද්ද ගම්මානයේ සිදු වූ නාය යාම සඳහන් කළ හැකි ය. එහි දී නාය යාමට පෙර කන්ද උඩ පොළොව ඉරිකලා තිබීම ආදී ලක්ෂණ පෙන්වුම් කර තිබූ අතර එම අවදානම් තත්වය අවබෝධ කරගත් සමහර වැසියෝ එම ස්ථානයෙන් ඉවත් වූහ.

ආපද අවස්ථාවන්හි දී ඇති විය හැකි හානියක තත්ව වළක්වා ගැනීමට හෝ හානිය අවම කර ගැනීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ග

- තමන්, පවුල සහ ප්‍රජාව දැනුවත් වීම
- දැනුවත් කිරීම සඳහා ජන මාධ්‍ය යොදා ගැනීම
- නීති පිළිපැදීම
- සමාජ ප්‍රතිපත්ති ගොඩ නගා ගැනීම
- පෙර සුදුනම
- ආරක්ෂිත ස්ථාන හඳුනාගෙන සිටීම
- අනවසර ඉදිකිරීම්වලින් වැළකීම
- වන විනාශය වැළක්වීම
- පාරිසරික වෙනස්කම්වලට සංවේදී වීම
- හදිසි අවස්ථාවල දී කණ්ඩායමක් ලෙස ශක්තිමත්ව කටයුතු කිරීම

ආපද අවස්ථාවන්ට සාර්ථකව මුහුණ දීම සඳහා පොදුවේ අභියෝග ජය ගැනීමට අප සතුව තිබිය යුතු නිපුණතා සංවර්ධනය කර ගත යුතු ය.

五支 ක්‍රියාකාරකම
 ආපද අවස්ථාවකට සාර්ථකව මුහුණ දෙන ආකාරය විස්තර කරන්න.

අපචාර හා අපයෝජන

සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවල යෙදීම අපචාර ලෙස හැඳින්වේ. උදහරණ ලෙස සොරකම් කිරීම, මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කිරීම, හිංසා කිරීම ආදිය සඳහන් කළ හැකි වේ.

අපයෝජන යනු වෙනත් පුද්ගලයන් විසින් කෙනෙකු සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා පොලඹවා ගැනීමයි.

ළමා අපචාර හා අපයෝජන පිළිබඳ පහත දැක්වෙන නිදසුන් අවබෝධයක් ලබා ගැනීමට කියවා බලන්න.

- ළමුන් රැවටීම
- ශාරීරිකව හා මානසිකව වද හිංසා පැමිණවීම
- ලෑජ්ජා කිරීම
- බිය වැද්දීම
- මෙහෙකාර සේවයේ යෙදවීම
- ළමුන් මත් කුඩු, මත්ද්‍රව්‍ය ප්‍රවාහනයට යොදවා ගැනීම වැනි ක්‍රියා
- අනිසි පොත් පත්, වීඩියෝපට පරිහරණයට පෙලඹවීම
- බලහත්කාරයෙන් හෝ මුළු කිරීමෙන් ළමුන් විවිධ ලිංගික අතවරවලට ගොදුරු කර ගැනීම



17.3 රූපය - ළමා මෙහෙකාර සේවය

අපවාර හා අපයෝජනවලින් වැළකීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- සමාජ විරෝධී ක්‍රියාවක් සඳහා ඔබව පොලඹවා ගැනීමට යම් අයෙකු උත්සාහ දරන බව හැඟුනහොත් එම ස්ථානයෙන් වහා ම ඉවත් වෙන්න.
- විවිධ තැනි බෝග ලබා දී වැරදි ක්‍රියා සඳහා ඔබව පොලඹවා ගැනීමට උත්සාහ දරයි නම් ප්‍රවේශම් වන්න.
- එවැනි සැක සහිත දේ ගැන විශ්වාසවන්ත වැඩිහිටියෙකුට පවසන්න.
- නිවසේ, පාසලේ හෝ පාඨ ස්ථානවල තනිව ගැවසීමෙන් වළකින්න.
- ඔබට ලිංගික අතවරයක් සිදු වීමට යන බව හැඟුනහොත් වහා ම උදව් ඉල්ලා කැඟසන්න. ආරක්ෂිත ස්ථානයක් වෙත යන්න.
- තමන්ගේ ශරීරය තමන්ට සුවිශේෂ බැවින් කෙනෙකුට පෞද්ගලික ස්ථාන ස්පර්ශ කිරීමට ඉඩ නොදෙන්න.
- ඔබගේ ඇඳුම් පැළඳුම්, හැසිරීම්, කතා බහ ආදිය සංවරව සිදු කිරීමට වග බලා ගන්න.
- වැඩිහිටියන් නිවෙසවල නොමැති අවස්ථාවල යහළු යෙහෙළියන් නිවෙසවලට ගෙන්වා ගැනීමෙන් වළකින්න.
- අන්තර්ජාලය, සමාජ වෙබ් අඩවි, ඡංගම දුරකථන, දෙමව්පිය වැඩිහිටියන්ගේ අනුදැනුමෙන් තොරව භාවිත නොකරන්න.

පාසලක ළමයෙකු තනිව රැඳෙයි නම් ගුරුවරයකු ද පාසලේ සිටිය යුතු යි. ළමයෙකු නිවසේ තනිව සිටී නම් වැඩිහිටියෙකුගේ රැකවරණ තිබිය යුතු යි.

අපවාර හා අපයෝජන නිසා සිදු වන හානි

- මානසික පීඩාවන්ට ලක් වීම
- අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල වීම
- සමාජයෙන් කොන් වීම
- ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගවලට ගොදුරු වීම
- අනවශ්‍ය ගැබ් ගැනීම්වලට ලක් වීම
- ජීවිත හානි වීම හා සිය දිවි නසා ගැනීම

අපවාර, අපයෝජනවලින් වැළකීමටත්, එවැනි අවස්ථාවලට මුහුණ දීමට සිදු වුවහොත් අවස්ථානුකූලව තීරණ ගැනීමටත්, මීට පෙර පාඩම්වල දී ඔබ ඉගෙන ගත් ජීවන නිපුණතා ඔබට උපකාරී වනු ඇත.

五 支 ක්‍රියාකාරකම

දෙමව්පියන් හෝ වැඩිහිටියෙකු නිවසේ නොමැති අවස්ථාවක ඔබට තනිව නිවසේ ගත කිරීමට සිදු වේ නම් ඔබේ ආරක්ෂාව වෙනුවෙන් ඔබ ගන්නා ක්‍රියා මාර්ග සඳහන් කරන්න.

මත්ද්‍රව්‍ය

මද්‍යසාර, දුම්වැටි හා අනෙකුත් සියලු ම මත්වන ද්‍රව්‍ය මත්ද්‍රව්‍ය ලෙස සැලකේ

නව යෙහවන වියට පා තබා සිටින ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන තවත් අභියෝගයක් ලෙස මද්‍යසාර, මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම්වැටි සඳහන් කළ හැකි වේ. යොවුන් වියට පත් වූවන්ගේ ශාරීරික වෙනස්කම් සේ ම මනෝ සමාජීය වෙනස්කම් ද සිදු වන නිසා සමවයස් කණ්ඩායම් ඇසුර, අවදානම් දේ කිරීමට ඇති කැමැත්ත වැනි ගති ලක්ෂණ පෙන්නුම් කරයි.

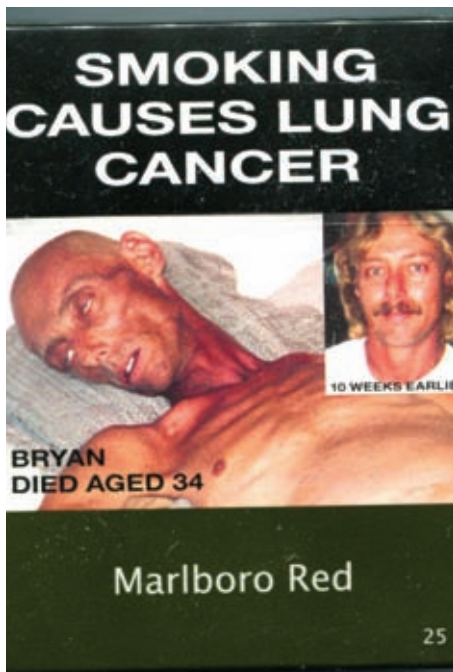
වැරදි කණ්ඩායම්වලට එකතු වීම හේතුවෙන් බොහෝ යෙහවනයන් මද්‍යසාර මත්ද්‍රව්‍ය හා දුම් පානය සඳහා යොමු වී ඇති බව වර්තමාන සමාජය දෙස බැලූ විට පෙනී යන කරුණකි. ඔබ මෙවැනි ක්‍රියාවලින් වැළකී ඔබගේ යහළුවන් ද එයින් මුදවා ගැනීමට ශක්තිමත් විය යුතු වේ. මෙම අවධියේ දී ඔබගේ නිර්මාණශීලීත්වය හොඳ මට්ටමක පවතින බැවින් කණ්ඩායම් හැඟීම යහපත් දේ කිරීම සඳහා යොදා ගත යුතු වේ.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිත කරන්නන් ඒ සඳහා නොයෙකුත් හේතු කාරණා ගෙන හැර දැක්වූව ද ඒ කිසිවක් අර්ථවත් දේ නොවේ. මේවායේ නරක ප්‍රතිඵලාක රාශියකි.

මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා නිදසුන් ලෙස කොකේන්, හෂීස්, ගංජා, කංසා, මරිජුවානා, හොරොයින්, මද්‍යසාර, සිගරට්, සුරැට්ටු, බීඩ් සඳහන් කළ හැකි ය.

මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් ඇති වන හානි

- ශාරීරික ක්‍රියාකාරීත්වය හීන වීම
- මානසික විකෘතිතා ඇති වීම
- අවලස්සන වීම
- විවිධ රෝගවලට ගොදුරු වීම
- ලිංගික ශක්තිය හීන වීම
- ස්නායු දුර්වලතා හට ගැනීම
- ආයුෂ අඩු වීම හා ජීවිත හානි සිදු වීම
- ආර්ථික ගැටලු ඇති වීම
- පවුල් ආරවුල් ඇති වීම
- සමාජ විරෝධී ක්‍රියා සඳහා යොමු වීම
- අපවාර හා අපයෝජන සඳහා පෙලඹීම
- සමාජයෙන් කොන් වීම
- ගැටුම්කාරී තත්ව ඇති වීම



17.4 රූපය - සිගරට් බහාලනයේ ඇතුළත් අවවාද

五支 ක්‍රියාකාරකම

ඉහත හානිකර තත්වයන් ඇති වීම අවම කිරීමට හෝ වළක්වා ගැනීමට කළ හැකි දේ පිළිබඳ ඔබගේ අදහස් ඉදිරිපත් කරන්න.

මත්ද්‍රව්‍යවලින් වැළකීමට හා අන් අය වැළැක්වීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- තමන්, පවුල සහ ප්‍රජාව දැනුවත් වීම
- සමාජයේ පවතින නීති රීති පිළිපැදීම
- නිවැරදි වර්ගය ඇති කර ගැනීම
- විවිධ මාධ්‍ය මගින් කෙරෙන ප්‍රචාර බුද්ධිමත්ව හඳුනා ගැනීම
- විවේකය ඵලදායීව ගත කිරීම සඳහා ක්‍රීඩා සහ සෞන්දර්ය ක්‍රියාකාරකම්වලට යොමු වීම
- මත්ද්‍රව්‍යවලට යොමු වූ අය පුනරුත්ථාපන වැඩ සටහන් සඳහා යොමු කිරීම
- පොදු ස්ථානවල මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතයට විරුද්ධ වීම

මත්ද්‍රව්‍ය, අභියෝගය ඔබට ජයගත හැකි අභියෝගයකි

පාසල් දරුවන් වන ඔබට මෙම අභියෝග පහසුවෙන් ජය ගත හැකි ය. මත්ද්‍රව්‍ය භාවිතය නිසා සිදු විය හැකි හානිය පිළිබඳ ඔබ දැනුවත් හෙයින් ඔබට ඉන් වැළකී සිටීමට හැකි වේ. වෙනත් පුද්ගලයන් ඒ සඳහා ඔබව පොලඹවා ගැනීමට උත්සහ දරයි නම් එයින් වැළකීමට ද ඔබට හැකියාව ඇත.

එසේ ම ඔබ සතු නිපුණතා භාවිත කර මත්ද්‍රව්‍ය සඳහා යොමු වී ඇති පුද්ගලයන් එයින් මුදවා ගැනීමට ද ඔබට හැකි විය යුතු ය.

රෝගාබාධ

ඔබට මුහුණ දීමට සිදු වන තවත් අභියෝගයක් ලෙස රෝගාබාධ සඳහන් කළ හැකි වේ. බෝ වන රෝග සහ බෝ නොවන රෝග ලෙස රෝග වර්ග දෙකකි.

බෝවන රෝග

ආසාදිතයකු මගින් වෙනත් පුද්ගලයෙකුට වැලඳෙන රෝග බෝ වන රෝග ලෙස හැඳින්වේ. අතීතයේ දී පැවති බෝ වන රෝග කීපයක් අද වන විට මර්දනය කර ඇති නමුත් තවමත් ව්‍යාප්ත වෙමින් පවතින බෝ වන රෝග කිහිපයක් පවතී.



17.5 රූපය - පැපොල රෝගය

උදහරණ ලෙස ඩෙංගු, මී උණ, කොලරාව, සරම්ප, පැපොල, කම්මුල්ගාය, විකුන් ගුන්යා, සාර්ස්, හා ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝග යනාදිය සඳහන් කළ හැකි වේ.

මෙම රෝග කෙළින් ම හෝ වාහකයෙකු මගින් බෝ වීම සිදු වේ.

ඉහත සඳහන් කර ඇති රෝග අතරින් ඩෙංගු රෝගය පාසල් දරුවන්ට මෙන් ම වැඩිහිටියන්ට ද බලවත් අභියෝගයක්ව පවතී. ඩෙංගු මදුරුවන් මර්දනය කිරීම සඳහා අද වන විටත් ආයතන මට්ටමින් විවිධ වැඩ සටහන් ක්‍රියාත්මක කෙරේ.

මදුරුවන් බෝවන ස්ථාන විනාශ කිරීම මගින් ඔබටත් ඒ සඳහා දයකත්වය ලබා දිය හැකි ය.

ලිංගිකව සම්ප්‍රේෂණය වන රෝගයක් වන HIV/ AIDS රෝගය ද, විශාල අභියෝගයක්ව පවතී. සමාජ සාරධර්ම පිරිහී යාම, මෙම රෝගය පැතිරීමට මූලික හේතුවක් ලෙස සඳහන් කළ හැකි වේ.

බෝ නොවන රෝග

හෘද රෝග, දියවැඩියාව, අධික රුධිර පීඩනය, පිළිකා, ස්නායු රෝග වැනි රෝග බෝ නොවන රෝග ලෙස ඔබ හඳුනාගත හැකි. මෙම රෝග ඇති වීමට මූලික හේතු ලෙස වැරදි ආහාර පුරුදු සහ වැරදි ජීවන රටා සඳහන් කළ හැකි වේ. වර්තමාන සමාජයේ වැඩි පිරිසක් බෝ නොවන රෝගවලින් පීඩා විඳිති.



17.6 රූපය - හෘද රෝග

රෝගාබාධ නිසා ඇති වන හානි

- ශරීරය හෝ අවයව අක්‍රීය වීම
- ආබාධිත තත්වයන්ට පත් වීම
- ශාරීරික පෙනුම වෙනස් වීම
- ක්‍රියාශීලී බව අඩු වීම
- ජීවිත හානි වීම
- ආර්ථික පරිහානිය
- අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම
- මානසික අසහනය

රෝග වළක්වා ගැනීමටත්, හානිය අවම කර ගැනීමටත් ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග

- රෝග පිළිබඳ තමන් දැනුවත් වීම සහ සමාජය ද දැනුවත් කිරීම
- සෞඛ්‍යවත් ආහාර පරිභෝජනය
- පිරිසිදු පානීය ජලය පරිහරණය
- මත් ද්‍රව්‍ය භාවිතයෙන් වැළකීම
- නිසි ශරීර ස්කන්ධ දර්ශකය (BMI) පවත්වා ගැනීම
- සුදුසු පරිදි ව්‍යායාම, විවේකය සහ නින්දා ලබා ගැනීම
- මානසික ආතතිය අඩු කර ගැනීම
- ප්‍රතිශක්තිකරණය ලබා ගැනීම
- රෝග පැතිරීමේ මාර්ග අහුරා දැමීම
- රෝග බෝවන මූලයන් විනාශ කිරීම
- පරම්පරාගත රෝග ඇති වීම වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගැනීම
- වෛද්‍ය පරීක්ෂණ සඳහා වරින් වර යොමු වීම
- රෝග ඇති වූ විට කලට වේලාවට නිසි ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම

නොමිලේ බෙදා හැරීම පිණිසයි



ක්‍රියාකාරකම

බෝ නොවන රෝග වළක්වා ගැනීම පිළිබඳ පාසලේ මිතුරන් දැනුවත් කිරීමට අත් පත්‍රිකාවක් පිළියෙල කරන්න

පාරිසරික අභියෝග ජය ගැනීමට සංවර්ධනය කර ගත යුතු නිපුණතා

- ඉවසීම
- දැනුවත් බව, නීති ගරුක බව
- නිවැරදි තීරණ ගැනීම, බුද්ධිමත් ව ගැටලු විසඳීම
- නිර්මාණශීලී චින්තනය, විචාරශීලී චින්තනය
- නිසි පුහුණුව
- ඵලදායී සන්නිවේදනය
- යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා
- චිත්තවේග පාලනය
- ආත්මාවබෝධය
- ආත්ම විශ්වාසය
- යහපත් ආකල්ප
- යහපත් පුරුදු අනුගමනය
- උපක්‍රමශීලීව කටයුතු කිරීම
- කණ්ඩායම් හැඟීම

සාරාංශය

එදිනෙදා පරිසරයේ අපට මුහුණ දීමට සිදු වන පාරිසරික අභියෝග ලෙස අනතුරු, ආපදා, අපවාර හා අපයෝජන, මත්ද්‍රව්‍ය, සහ රෝග සඳහන් කළ හැකි වේ.

මෙම අභියෝග හේතුවෙන්, විවිධ ආබාධිත තත්ව, අධ්‍යාපනය කඩා කප්පල් වීම, රෝගවලට ගොදුරු වීම, ආර්ථික අර්බුද, පරිසර දූෂණය, සමාජ ගැටලු, ජීවිත හානි වැනි නොයෙකුත් හානිදායක තත්වයන්ට මුහුණදීමට සිදු වේ.

මෙම අභියෝග ජයගැනීමට ආත්මාවබෝධය, ආත්ම විශ්වාසය, නිවැරදි තීරණ ගැනීම, යහපත් අන්තර්පුද්ගල සම්බන්ධතා, යහපත් පුරුදු අනුගමනය, ඵලදායී සන්නිවේදනය, නිර්මාණශීලී චින්තනය, යහපත් ආකල්ප, චිත්තවේග පාලනය, නීති ගරුක වීම ආදී නිපුණතා දියුණු කරගත යුතු වේ.

එමෙන් ම මෙම අභියෝග වළක්වා ගැනීමටත්, පාලනය කර හානිය අවම කර ගැනීමටත් විවිධ ක්‍රියා මාර්ග අනුගමනය කළ හැකි වේ.

 අභ්‍යාස

1. පාරිසරික අභියෝග ඇති වීම සඳහා බලපාන හේතු සඳහන් කරන්න.
2. පාරිසරික අභියෝග ජය ගැනීමට සංවර්ධනය කරගත යුතු නිපුණතා සඳහන් කරන්න.
3. අනතුරක් ඇති වූ විට හානිය අවම කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග සඳහන් කරන්න.
4. ආපද ඇති වීමට බලපාන හේතු මොනවා ද ?
5. ආපද අවස්ථාවන්හි දී ඇති වන හානියක තත්ව වළක්වා ගැනීමට ගත හැකි පියවර සඳහන් කරන්න.
6. අපවාර හා අපයෝජනවලින් මිදීමට ක්‍රියා කළ හැකි ආකාර සඳහන් කරන්න.
7. යමෙකු මත්ද්‍රව්‍යවලට ඔබව පොලඹවා ගැනීමට උත්සාහ දරයි නම් එයින් වැළකීමට ඔබ ක්‍රියා කරන ආකාරය සඳහන් කරන්න.
8. බෝ නොවන රෝගවලින් වැළකීම සඳහා ගත හැකි ක්‍රියා මාර්ග මොනවා ද?