



අපේ සිරුර නිරෝගී ව තබා ගනිමු



ඔබගේ සිරුර ඉතාමත් අසිරිමත් ය. එහි ක්‍රියාකාරීත්වය ජීවිතය පවත්වාගෙන යාමට උපකාරී වේ. මේ සඳහා ශරීරය පද්ධති කිහිපයකින් සමන්විත වේ. එම එක් එක් පද්ධතිය නියමිත වූ ක්‍රියාවක් ඉටු කරයි. ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය පවත්වා ගැනීමට මෙම පද්ධති එකතු වී සාමූහික ව ක්‍රියා කරයි.



අවට පරිසරය සමග සම්බන්ධතා පවත්වා ගැනීමට ප්‍රධාන වශයෙන් ඇස, කන, නාසය සහ සම යන සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් ක්‍රියා කරයි. මේවායින් සිදු වන ක්‍රියාවන් හොඳින් පවත්වා ගැනීම සඳහා එම ඉන්ද්‍රියන් ඉතා හොඳින් ආරක්‍ෂා කර ගත යුතු ය. මෙම පාඩමෙන් ඒ පිළිබඳ දැනුමක් ලබා ගැනීමට ඔබට හැකි වනු ඇත.



අප තුළ ජීවයක් ඇත



ඔබගේ පපුවේ වම් පැත්තට අත තබා හෘද ස්පන්දනය දූනේ දැයි බලන්න. දකුණු අතේ මැණික් කටුවට ඉහළින් වම් අතේ ඇඟිලි තබා නාඩි වැටෙන ආකාරය බලන්න. හෘදය ස්පන්දනය වන්නේ ඇයි?

පාසල් වත්තේ දිවීමෙන් පසු හෘද ස්පන්දන වේගයේ වෙනසක් සිදුවේදැයි බලන්න. නාස්පුඩුවලට පහළින් ඇඟිල්ල තබා හුස්ම ඉහළට පහළට යන වේගය සාමාන්‍යයෙන් විවේකී ව සිටින විටට වඩා වැඩි දැයි බලන්න. හුස්ම ඉහළ පහළ යන විට ශරීරයේ ඇති වන වෙනත් වෙනස්කම් මොනවාදැයි බලන්න.



විවිධ බරින් යුත් ද්‍රව්‍ය කිහිපයක් උඩට එසවීමට උත්සාහ කරන්න. පොත් කිහිපයක් එකවර ඉහළට එසවීමට හැකි වුව ද පොත් මේසය ඉහළට එසවීමට නොහැක්කේ මන්ද? බර ද්‍රව්‍යයක් ඉහළට එසවීමේ දී අපහසුවක් දැනෙන්නේ ශරීරයේ කුමන කොටසට ද?

ඉහත සඳහන් ක්‍රියාකාරකම් මගින් ශරීරයේ විවිධ අවයව ක්‍රියාකාරී වන බව අවබෝධ වේ. ජීවිතය පවත්වා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය ක්‍රියාවන් සඳහා අපගේ ශරීරයේ විවිධ අවයව හා පද්ධති දායක වේ.

උදා: ආහාර ජීර්ණයට ආහාර ජීර්ණ පද්ධතිය
අපද්‍රව්‍ය පිට කිරීමට බහිස්සාවී පද්ධතිය



ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය



ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවේ දී පිපාසය ඇති වන්නේ ඇයි?
ඔබගේ ශරීරයේ කැපුමක් හෝ සිරීමක් ඇති වූ විට ටික දිනකින් කුමක් සිදු වේද?
සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව වැනි සමහර රෝග වෛද්‍ය ප්‍රතිකාර නොමැති ව සුව වන්නේ කෙසේ ද?

අපගේ ජීවිතය පවත්වා ගෙන යාම සඳහා ශරීරයේ සියලු ම පද්ධති දායක වේ. මෙම සියලු පද්ධති මගින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය නියමිත පරිදි පවත්වා ගනී.

එනම් පද්ධති මනා සහයෝගයකින් ක්‍රියා කරයි.

- උදා:
- රුධිරයේ අඩංගු ශරීරයට ශක්තිය සපයන ග්ලූකෝස් ප්‍රමාණය අඩු වූ විට අපට බඩගිනි දැනේ.
 - ක්‍රීඩා කිරීමේ දී ශරීරයේ උෂ්ණත්වය වැඩි වන අතර, දහඩිය වාෂ්ප වීමෙන් උෂ්ණත්වය අඩු වේ, එවිට ශරීරයේ ජලය අඩු වන නිසා පිපාසය ඇති වේ.
 - ශරීරයට තම තුවාල සුව කර ගැනීමට හැකියාවක් ඇත.

- රෝග බෝ කරන බැක්ටීරියා, වයිරස් වැනි ක්ෂුද්‍ර ජීවීන්ට විරුද්ධව ශරීරයේ ඇති වන ප්‍රතිශක්තිය මගින් මෙම ක්ෂුද්‍ර ජීවීන් විනාශ කර රෝග සුව කිරීමේ හැකියාවක් මෙන්ම රෝග වැළැක්වීමේ හැකියාවක් ද ශරීරයට ඇත.

වදිනෙදා ක්‍රියාකාරකම්වල දී සිදු වන්නේ කුමක් ද?



ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම සහ විසිකිරීම වැනි ක්‍රියාවලීන් සිදු වන්නේ කෙසේද? ඒ සඳහා ශක්තිය ලැබෙන්නේ කෙසේදැයි සාකච්ඡා කරන්න. දිවීමේ දී සහ පැනීමේ දී ඔබේ අත පය ක්‍රියා කරන ආකාරය විමසා බලන්න.

ඔබ මින් පෙර පස්වන පාඩමේ දී ඇවිදීමේ, දිවීමේ සහ පැනීමේ දී නිවැරදි ඉරියව් පවත්වා ගැනීමේ වැදගත්කම පිළිබඳ ව ඉගෙන ගෙන ඇත.

ඇවිදීම, දිවීම, පැනීම, විසිකිරීම වැනි ක්‍රියාකාරකම් සඳහා ශරීරය වලනය කිරීමට අස්ථි, සන්ධි සහ පේශි ආධාර වේ. අස්ථි සන්ධි මගින් එකිනෙක සම්බන්ධ වන අතර, ශරීර වලනයේදී නම්‍යතාව ලැබෙන්නේ සන්ධි මගිනි. වලනය සඳහා අවශ්‍ය බලය මාංස පේශි සංකෝචනයෙන් ලැබේ. මේ සියලු ක්‍රියාවලීන් සඳහා ශක්තිය අප ගන්නා ආහාර මගින් ලැබේ.

සංවේදී ඉන්ද්‍රිය

ඇස, කන, නාසය, දිව, සම යන සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් මගින් අපට, අවට පරිසරයෙන් තොරතුරු ලබා ගැනීමට හැකි වේ.

ඇස



8.1 රූපය - ඇසක බාහිර පෙනුම

පරිසරයෙන් ලැබෙන ආලෝකය ඇස හරහා ගමන් කර ප්‍රතිබිම්බයක් ඇති කරයි. එම ආලෝක කිරණ දෘෂ්ටි විකානනය නම් ස්තරය මතට වැටෙයි. එහි ඇති සෛල මගින් අක්ෂි ස්නායු ව දිගේ පණිවුඩයක් මොළය වෙත ගමන් කරයි. එවිට අපට පරිසරයේ ඇති දේ “පෙනීම” සිදු වේ.

ඇස්වල සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම

අපගේ වැදගත් ම සංවේදී ඉන්ද්‍රිය වන ඇස් ආරක්ෂා කිරීමට අපි වගබලා ගත යුතු වෙමු. පොත් කියවීම, පරිගණක භාවිතය සහ රූපවාහිනිය නැරඹීම වැනි කාර්යයන්වල දීර්ඝ කාලයක් යෙදෙන විට ඇස් වෙහෙසට පත් වේ. එවැනි කාර්යයන්හි යෙදී සිටින විට ඇසට විවේකයක් ලබා දීම සඳහා විනාඩි 10කට වරක් වත් එම කාර්යයෙන් ඉවත් වී ඇත බැලීම සිදු කළ යුතු ය. රූපවාහිනිය සහ නරඹන්නා අතර දුර අවම වශයෙන් රූපවාහිනි තිරයේ පළල මෙන් $2\frac{1}{2}$ ගුණයක් විය යුතු ය. තණ කොළ බිස්සක් හෝ කොළ පැහැති පසුබිමක් තුළ සිට කියවීම ඇසේ වෙහෙස අඩු කරයි. එමෙන් ම ප්‍රමාණවත් තරම් ආලෝකයක් ඇති ස්ථානවල පොත් කියවීම කළ යුතු ය.

විටමින් A සහිත ආහාර දිනපතා ආහාරයට ගැනීම ඇස්වල සෞඛ්‍යයට හිතකර වේ (උදා: පලා වර්ග, සත්ව ආහාර).

ඇස ඉතා සංවේදී ඉන්ද්‍රියක් වන බැවින් වෛද්‍ය උපදෙස්වලින් තොර ව ඇසට බෙහෙත් හෝ වෙනත් ද්‍රව්‍ය දැමීම නොකළ යුතු ය.

ඇසට දූවිලි ඇතුළු වුවහොත් පිරිසිදු ජලයෙන් ඇස සේදීමෙන් එය ඉවත් වේ. කර්මාන්ත ශාලාවල සේවය, වඩුවැඩ, තණකොළ කපන යන්ත්‍ර සහ වෙනත් යන්ත්‍ර සුත්‍ර භාවිත කිරීමේ දී විවිධ දෑ ඇසට විසි වීමෙන් දැඩි හානි සිදු විය හැකි ය. එවැනි අවස්ථාවල ඇස් ආරක්ෂා කර ගැනීමට ඇස් ආරක්ෂක කණ්ණාඩි (Goggles) පැලඳීම අනිවාර්ය වේ. අධික හිරු රශ්මියට නිරාවරණය වන විට ප්‍රමිතියක් සහිත අවිකණ්ණාඩි පැලඳීම සුදුසු වේ.

අමතර ව ළගන්බු

ඇස් පෙනීම පරීක්ෂා කිරීම

නියමිත පරිමානයට සකසන ලද සම්මත කියවීම් පුවරුවක් යොදා ගන්න. අඩි 20ක් දුරින් සිට සම්මත කියවීම් පුවරුව කියවීම, එක ඇසක් වසා කියවීම, අනෙක් ඇස වසා කියවීම මගින් පෙනීමේ දුර්වලතා පවතී නම් පහසුවෙන් හඳුනා ගත හැකි ය.



8.2 රූපය - සම්මත කියවීම් පුවරුව

භාෂිත මලබු

රූපවාහිනී තිරයේ එක් එක් පළලට අනුරූප ව නරඹන්නන් සිටිය යුතු දුර ගණනය කර වගුවක දක්වන්න.

කන



8.3 රූපය - කනක බාහිර පෙනුම

කන, බාහිර කන, මැද කන සහ අභ්‍යන්තර කන ලෙස කොටස් තුනකට බෙදිය හැකි ය. අවට පරිසරයේ ඇති ශබ්ද බාහිර කනේ ශ්‍රවණ නාලය දිගේ ඇතුළත කන දක්වා ගමන් කරයි. එවිට ඇසීම සිදු වේ.

කන්වල සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම

සෛමුහිකයාව වැනි රෝග සෑදුණු සමහර අවස්ථාවල දී එම ආසාදනය මැද කනට පැතිරීම නිසා කනේ කැක්කුම, කන් අගුළු වැටීම හෝ කන් ඇසීම අඩු බව ඇති විය හැකි ය. එවැනි රෝග ලක්ෂණ ඇති වූ විට හෝ වෙනත් කිසි ම අවස්ථාවක බාහිර කනට බෙහෙත් හෝ වෙනත් දියර ද්‍රව්‍ය දැමීම නොකළ යුතු ය. නමුත් කනට කෘමියෙකු ඇතුළු වූ විටෙක තෙල් ස්වල්පයක් (පිරිසිදු පොල් තෙල්) හෝ තෙල් ලබා ගැනීමට වැඩි කාලයක් යයි නම් ජලය ස්වල්පයක් දමා ආරෝග්‍යශාලාවක් වෙතට රැගෙන යා යුතු ය.

කන පිරිසිදු කිරීමට බාහිර කනේ ශ්‍රවණ නාලයට කටු, පුළුන් (Cotton bud) වැනි දේ දැමීමෙන් කන තුවාල විය හැකි ය. බාහිර කන් පෙත්ත පිරිසිදු කිරීමට පමණක් පුළුන් කැබැල්ලක් භාවිත කළ හැකි ය.

අධික ශබ්දයෙන් යුත් සංගීතය හෝ වෙනත් ශබ්ද නිතර ම ඇසීමෙන් කනට හානි සිදු විය හැකි ය. එමෙන් ම ශ්‍රවණ උපාංග (Head Phones) පැලඳ සිටීමෙන් ද ජංගම දුරකථන නිතර භාවිතයෙන් ද කනට හානි සිදු විය හැකි ය.

අඹන්ද ව ඉහන්බු

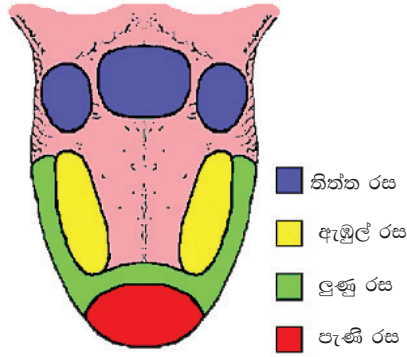
කන් ඇසීමේ දුර්වලතා හඳුනා ගැනීම

ඉදිරිපස බලා සිටින පුද්ගලයෙකුට මීටරයක් පමණ දුරින් පිටුපස සිට විවිධ තීව්‍රතාවන්ගෙන් යුත් ශබ්දයන් ඇසීමට දී ප්‍රතිචාර නිරීක්ෂණය කරන්න.

නාසය

නාසයේ ඇති සෛල මගින් පරිසරයේ ගඳ, සුවඳ පිළිබඳ පණිවුඩ ස්නායු ඔස්සේ මොළයට දන්වයි. එමගින් අපට ගඳ, සුවඳ හඳුනා ගැනීමට හැකි වේ. නාසයේ යමක් හිර වුවහොත් පිරිසිදු පොල් කෙන්දක් වැනි දෙයක් මගින් නාසය කිති කැවීමෙන් කිවිසීමට සැලැස්වූ විට එය බොහෝ විට පිට වේ. ඒ හැර නාසයට කිසිවක් ඇතුළු කිරීම සුදුසු නැත. ආරෝග්‍ය ශාලාවක් වෙත වහා ම රැගෙන යා යුතු ය.

දිව



8.4 රූපය - රස දූනෙන කෙස්තු

කතා කිරීමට, ආහාර මිශ්‍ර කිරීමට සහ රස දැනීමට දිව උපයෝගී වේ. අපගේ දිවට දූනෙන ප්‍රධාන රසයන් 4 ක් ඇත.

- පැණි රස - සීනි
- ඇඹුල් රස - දෙහි
- තිත්ත රස - කරවිල
- ලුණු රස - ලුණු

මෙම එක් එක් රසයන් වඩාත් හොඳින් දැනීම සඳහා විශේෂිත වූ ස්ථාන දිවේ පිහිටා ඇත.

ඔබ දත් මදින අවස්ථාවේ දී දිව ද පිරිසිදු කර ගැනීමට මතක තබා ගන්න.

හැකිදාස් වලමු

විවිධ රස ලබා ගත හැකි ආහාර වර්ග වගුවක් පිළියෙල කරන්න.

සම

සම මගින් කාර්යයන් කිහිපයක් ඉටු කරනු ලැබේ.

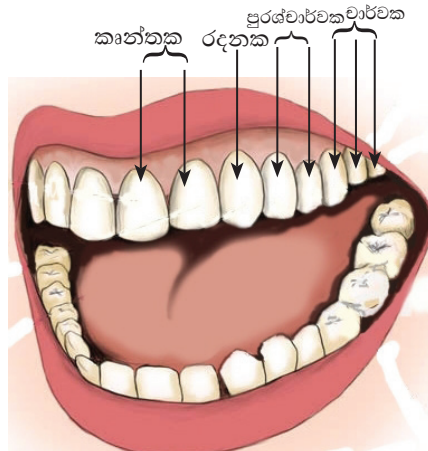
- ආරක්‍ෂාව
- ශරීරයට හැඩයක් සහ පෙනුමක් ලබා දීම
- ශරීරයේ උෂ්ණත්වය පාලනය
- විටමින් D නිෂ්පාදනය
- දහඩිය මගින් අපද්‍රව්‍ය පිට කිරීම

සම දැඩි හිරු රශ්මියට නිරාවරණය වීම සුදුසු නොවේ. එසේ ම නිසි උපදෙස් නැති ව විවිධ ආලේපන වර්ග සමෙහි ගැල්වීමෙන් ද නිතර, සබන් යොදා සේදීමෙන් ද වැළකිය යුතු ය. නමුත් දවසට දෙවරක්වත් ඇඟ සේදීම හෝ නෑම මගින් සම පිරිසිදු ව තබා ගත යුතු ය.

නිය හා කෙස්

මේවා ශරීරයේ ආරක්ෂාවට පවතී. නියපොතු කොටට කපා පිරිසිදුවට තබා ගත යුතු ය. අපිරිසිදු නියපොතුවලින් විවිධ ලෙඩ රෝග ඇති වේ. හිසකෙස් උකුණන් වැනි සතුන් බෝ නොවන සේ පිරිසිදු ව තබා ගත යුතු වේ. මේ සඳහා දවසක් හැර දවසක්වත් ස්නානය කිරීමට වග බලා ගන්න.

දත්



8.5 රූපය - දත්වල පිහිටීම

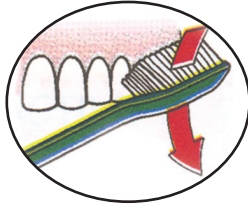
අපට ආහාර සැපීමට පහසු වන පරිදි මුඛය තුළ දත් පිහිටා ඇත. දත් මතු වීම ඇරඹෙන්නේ වයස මාස 6 - 9 සිට අවුරුදු 3 දක්වා කාලයේ දී ය. එසේ මතු වන දත් කිරි දත් නම් වේ. කිරි දත් ගණන 20 කි. වයස අවු 6 - 12 කාලයේ දී කිරි දත් වැටී ස්ථිර දත් මතු වේ. ස්ථිර දත් ගණන 32 කි. දත් වර්ග 4ක් ඇත.

පහත දැක්වෙන හේතු නිසා දත් දිරායාම සිදු වේ.

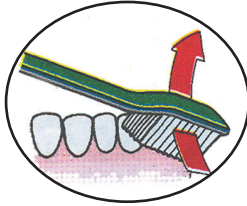
- නිසි අයුරින් දත් පිරිසිදු නොකිරීම
- අධික පැණි රස සහ ඇලෙන සුළු ආහාර නිතර ම ආහාරයට ගැනීම
- නිතර ම අධික උෂ්ණ හෝ අධික සීතල ආහාර ගැනීම
- උල් සහිත කටුවලින් දත් පිරිසිදු කිරීම
- තද දේවල් (පැන් කොපු, බෝතල් මුඩ් ආදිය) සැපීම/කැඩීම
- වැලි, අඟුරු වැනි ගොරෝසු ද්‍රව්‍යවලින් දත් මැදීම

දත් ආරක්ෂා කර ගැනීමට අප අනුගමනය කළ යුතු යහපුරුදු පහත දැක් වේ.

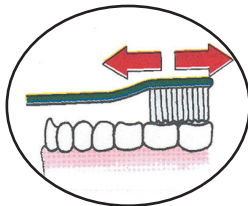
- ආහාර ගැනීමෙන් පසු දත් මැදීම - මෙහි දී දතේ පැති පහ ම නිවැරදි ව මැදිය යුතු ය. (8.7 රූපය)



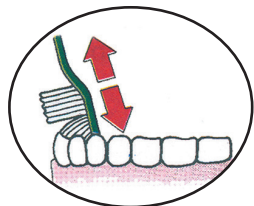
උඩු ඇන්දේ දත් පහතට මැදීම



පහත ඇන්දේ දත් ඉහළට මැදීම



වාර්චක දත් ඉදිරියට පස්සට මැදීම



ඇතුළත ඉහළට පහළට මැදීම

8.6 රූපය - නිවැරදි දත් මැදීම

- දන්ත ෆ්ලොස් (Dental Floss) භාවිතයෙන් දත් පිරිසිදු කිරීම
- පැණිරස ආහාර ගැනීමෙන් පසු මුඛය හොඳින් සේදීම
- සුදුසු බුරුසු භාවිතය - කෙඳි නැවී ගිය බුරුසු භාවිත නොකිරීම
- තද උල් සහිත දේවලින් දත් අතර පිරිසිදු නොකිරීම
- කැල්සියම් අඩංගු ආහාර ගැනීම
- හය මසකට වරක්වත් දන්ත වෛද්‍යවරයෙකු ලවා දත් පරීක්ෂා කරවා ගැනීම
- කැඩී ඇති දත් හැකි ඉක්මනින් පිරවීම
- අනතුරක දී දතක් ගැලවීම හෝ කැඩීම සිදු වුවහොත් එය නැවත සකස් කළ හැකි බැවින් එම දත හෝ දතේ කොටස ද සමග වහා ම දන්ත වෛද්‍යවරයකු හමු වීම



ශරීරයේ නිරෝගී බව රැක ගැනීම සහ ශරීරය ආරක්ෂා කර ගැනීම

සෞඛ්‍යවත් ව සිටීම සඳහා අප විසින් හොඳ පුරුදු අනුගමනය කළ යුතු වේ.

1. සෞඛ්‍යවත් ආහාර

සෞඛ්‍යවත්, සමබල, පිරිසිදු ආහාර ගැනීම වැදගත් වේ.

2. පිරිසිදු ජලය

ඔබට දිනකට වතුර ලීටර 1.5ක් පමණ අවශ්‍ය වේ. අධික රස්නය ඇති අවස්ථාවල දී සහ ක්‍රීඩා කරන අවස්ථාවල නිතර ජලය පානය කළ යුතු ය. පිපාසය සංසිඳුවීමට වඩාත් ම යෝග්‍ය පානය ජලය වේ.

3. නින්ද සහ විවේකය

නින්ද ශරීරයට විවේකය ගෙන දේ. ඔබට සාමාන්‍යයෙන් දවසකට පැය 8-10 ක නින්දක් අවශ්‍ය වේ. නින්ද අඩු වූ විට වෙහෙසකාරී ගතිය, මතක ශක්තිය දුර්වල වීම සහ ඉක්මනින් තරහ යාම වැනි දේ ඇති විය හැකි ය.

4. ව්‍යායාම

වැඩෙන වයසේ ඔබට ව්‍යායාම අත්‍යවශ්‍ය වේ. එළිමහනේ සෙල්ලම් කිරීම, ගෙදර දොරේ වැඩ කටයුතුවල දී දෙමව්පියන්ට උදව් කිරීම, ඇවිදීම, බයිසිකල් පැදීම, ක්‍රීඩා කිරීම යන ක්‍රියාකාරකම්වලින් ශරීරයට අවශ්‍ය ව්‍යායාම ලැබේ. වැඩෙන දරුවන් අවම වශයෙන් දිනකට පැයක් වත් ඉහත සඳහන් අන්දමේ ශරීරය වෙහෙසන ක්‍රියාකාරකම්වල යෙදිය යුතු ය.

සෞඛ්‍යවත් යහපුරුදු අනුගමනය කිරීම මගින් ශරීරයේ නිරෝගී බව රැක ගතහොත් අපට රෝග හා ඒ සමග ඇති වන ගැටලු රාශියක් අඩු කර ගත හැකි ය. එවිට එදිනෙදා ජීවිතය කාර්යක්ෂම ව හා සතුටින් ගත කිරීමටත්, ඔබේ හැකියාවන් සංවර්ධනය කර ගැනීමටත් හැකි වනු ඇත.

හැකිදාය් ඔලඹ

1. කායික, මානසික, සමාජීය සංවර්ධනය ඇති වීම සඳහා සුදුසු දින වර්යාවක් දැක්වෙන ලෙස කාල සටහනක් සකස් කරන්න.
2. කාර්යක්ෂම ජීවිතයක් ගත කිරීම සඳහා ඔබේ විවිධ හැකියාවන් උපයෝගී කර ගන්නා ආකාරය දැක්වන්න.

දැන් අප දන්නු....

අපගේ ජීවිතය පවත්වාගෙන යාම සඳහා ශරීරයේ සියලු ම පද්ධති දායක වේ. මෙම පද්ධති මගින් ශරීරයේ ක්‍රියාකාරීත්වය සමතුලිත ව පවත්වා ගනී. ඇස, කන, නාසය, දිව සහ සම යන සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් මගින් අප අවට පරිසරයේ තොරතුරු මොළයට යැවේ. සිරුරේ නිරෝගී බව රැක ගැනීමට අප විසින් හොඳ සෞඛ්‍යවත් පුරුදු අනුගමනය කළ යුතුය. සෞඛ්‍යවත් ආහාර ගැනීම, නිසි පරිදි නින්ද සහ විවේකය, ක්‍රියාකාරී දිවි පැවැත්ම සහ ව්‍යායාම ද පෞද්ගලික ස්වස්ථතාව ද අපගේ සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට උදව් වේ.

දැනුම ඔර්ක්කු

1. බාහිර පරිසරය සමග සම්බන්ධතා පවත්වන සංවේදී ඉන්ද්‍රියන් මොනවා ද?
2. ඇස්වල සෞඛ්‍යය රැක ගැනීමට කළ යුතු කාර්යයන් තුනක් නම් කරන්න.
3. කන්වල සෞඛ්‍යයට හානි වීම වැළැක්වීමට පිළිපැදිය යුතු කාරණා තුනක් දක්වන්න.
4. දිවට දූනෙන ප්‍රධාන රස වර්ග හතර මොනවාද?
5. සම මගින් ඉටු කෙරෙන කාර්යයන් පහක් දක්වන්න.
6. සෞඛ්‍යවත් ව සිටීම සඳහා අප විසින් අනුගමනය කළ යුතු පුරුදු තුනක් නම් කරන්න.