

01

පරිසරය සුරැකේ නම් අප ද සුරැකේ



ක්‍රියාකාරකම 1.1

ඉහතින් දැක්වෙන රූපය හොඳින් නිරීක්ෂණය කරන්න. එහි දී ඔබට ඇති වූ හැඟීම් යහළුවන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.

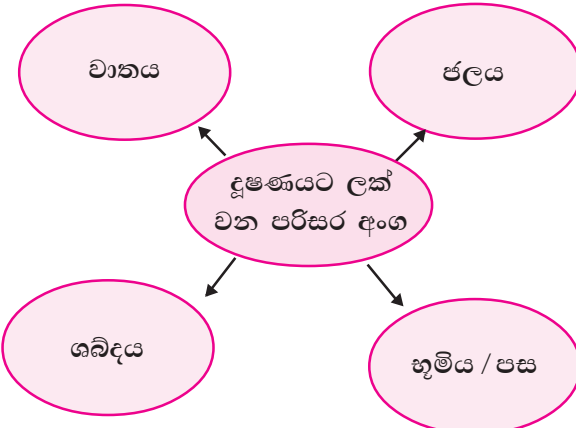
ඔබේ සාකච්ඡාවට අනුව ඉතාමත් පිරිසිදු වූ ද සිත් ඇද ගන්නා සුලු වූ ද සෞඛ්‍යයට හිතකර වූ ද පරිසරයක් රූපයෙන් නිරූපණය වන බව ඔබේ අදහස නේ ද?

එසේ නම් මෙතරම් අලංකාර වූ පරිසරය මිනිසාගේ අවිචාර ක්‍රියා නිසා දූෂණය වන බව ඔබ අසා ඇති.



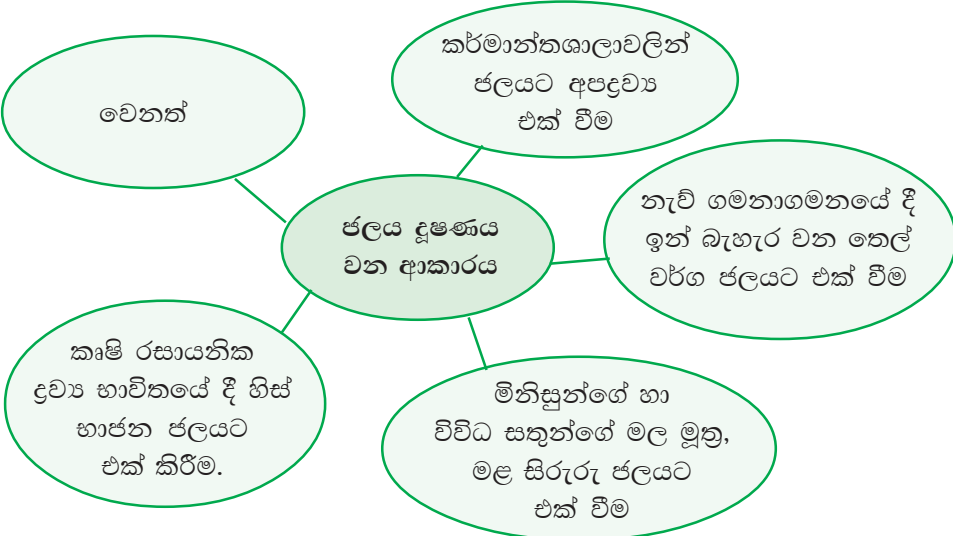
පරිසර දූෂණය යනු පරිසරය මිනිසාගේ මෙන්ම අනෙකුත් සත්ත්වයන්ගේ වාසයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත් වීම යි.

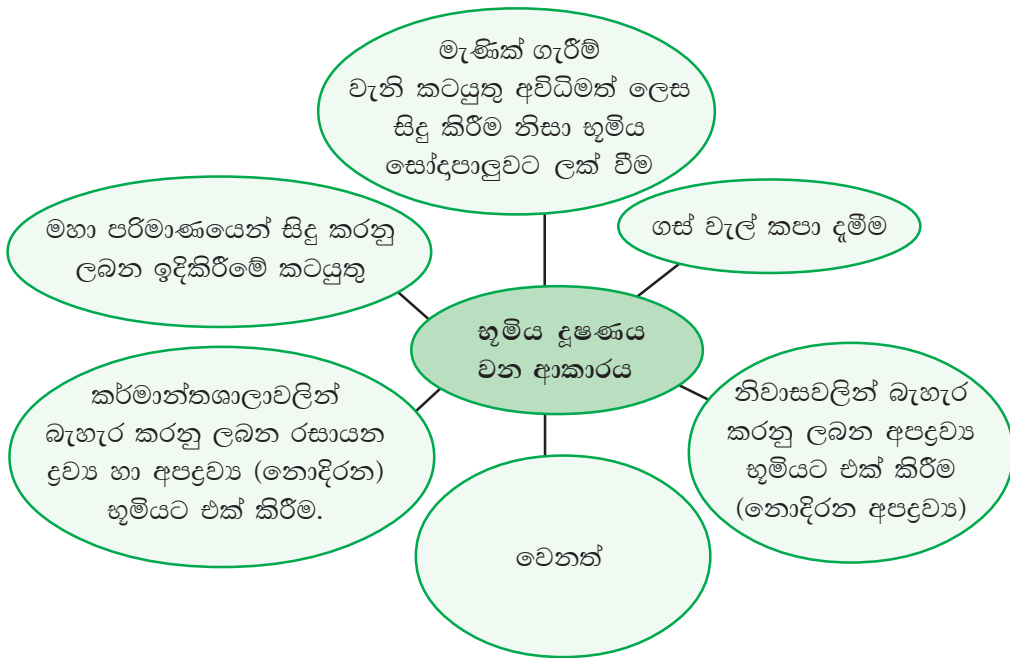
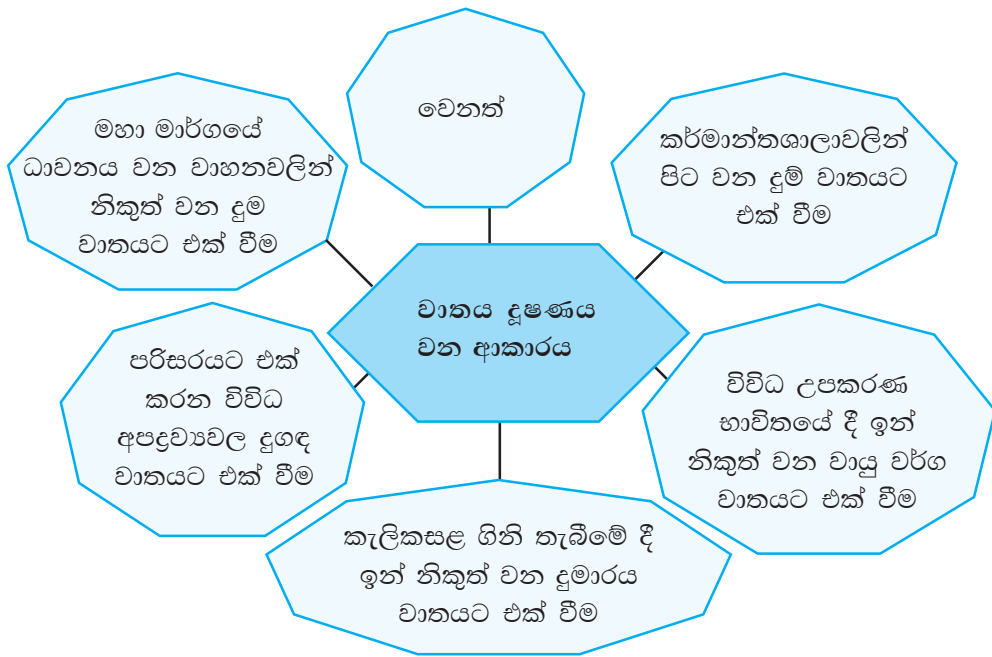
පරිසර දූෂණය නිසා මිනිසාට විවිධ සෞඛ්‍ය ගැටලුවලට මුහුණදීමට සිදු වේ. සෞඛ්‍යයට ප්‍රබල තර්ජනයක් වන පරිසරය දූෂණය වන ආකාරය සොයා බලමු. ඔබගේ ඉගෙනීමේ පහසුව සඳහා පරිසරයේ දූෂණයට ලක් වන පරිසර අංග පහතින් දක්වා ඇත.

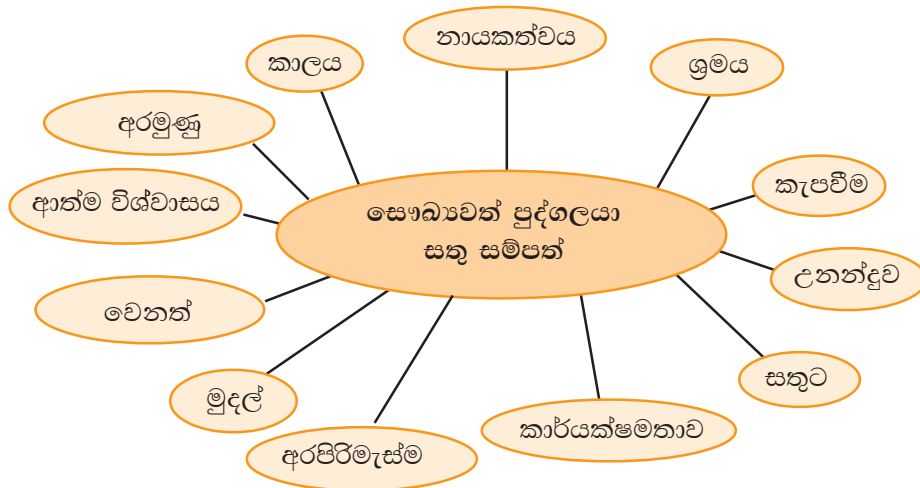


ක්‍රියාකාරකම 1.2
 ඉහතින් දක්වා ඇති පරිසර අංග දූෂණය වන ආකාරය පිළිබඳ ව ඔබගේ යහළුවන් සමඟ සාකච්ඡා කරන්න.
 සාකච්ඡාවෙන් ලබා ගත් කරුණු වගුගත කරන්න.

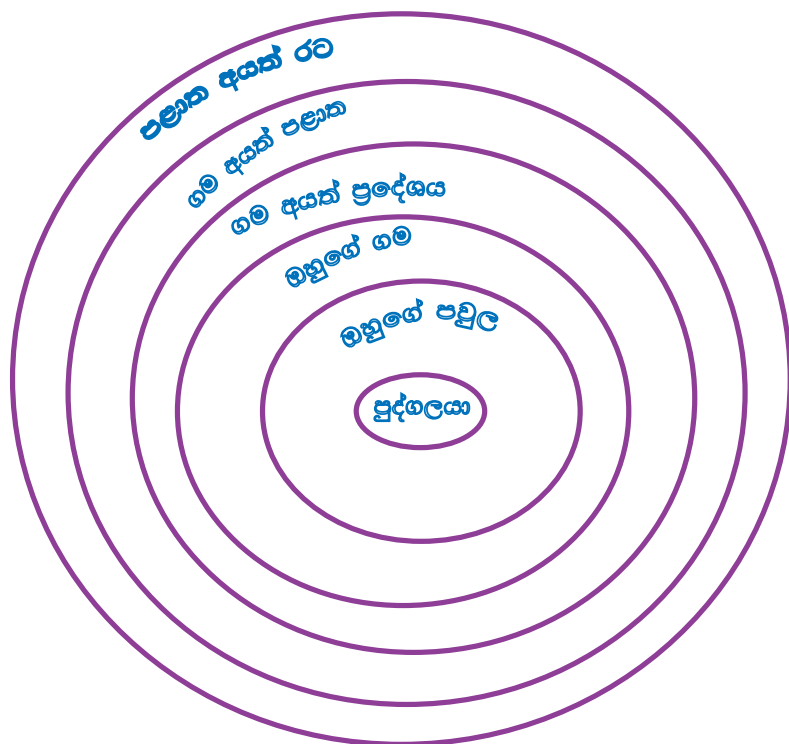
ඔබ වගුගත කළ කරුණු පහත දක්වා ඇති කරුණු සමඟ සසඳන්න.







පුද්ගල සෞඛ්‍යය පිරිහීම රටට ම බලපාන සෞඛ්‍ය ගැටලුවක් බවට පත් වේ. එය ක්‍රමයෙන් ව්‍යාප්ත වන ආකාරය පහත සඳහන් රූපසටහන අධ්‍යයනය කර පැහැදිලි කර ගන්න.



තමා කේන්ද්‍ර කොට ආරම්භ වන ගැටලුවක් අවසානයේ රටටත් මුළු 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.

ක්‍රියාකාරකම 1.3
පරිසර දූෂණය නිසා ඇති විය හැකි රෝග ලැයිස්තුවක් පිළියෙල කරන්න.
මේ සඳහා ඔබගේ ගුරුකුමාගේ හෝ ගුරුකුමියගේ සහාය ලබා ගන්න.

ඔබ පිළියෙල කළ ලැයිස්තුව හා පහත දැක්වෙන රෝග ලැයිස්තුව සසඳා බලන්න.

- ❖ කොළරාව
- ❖ සංගමාලය
- ❖ අතීසාරය
- ❖ ශ්වසන පද්ධතියේ ආබාධ
- ❖ ආතතිය
- ❖ රුධිර පීඩනය
- ❖ හෘද රෝග
- ❖ ඩෙංගු
- ❖ මැලේරියාව
- ❖ බරවා
- ❖ විකුන්ගුණ්‍යා
- ❖ ජැපනීස් එන්සෙෆලයිටිස්
- ❖ විවිධ පණු රෝග

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

ක්‍රියාකාරකම 1.4
පරිසරය දූෂණය අවම කිරීම සඳහා ඔබගේ අදහස් පහත සඳහන් යෝජනා අතරට ඇතුළත් කරන්න.

දූෂණය වන පරිසර අංශ	දූෂණය වැළැක්වීම සඳහා කරනු ලබන යෝජනා
ජල දූෂණය	<ul style="list-style-type: none"> ❖ විධිමත් ලෙස අපද්‍රව්‍ය බැහැර කිරීම ❖ මල මුත්‍ර ජලයට එක් වීම වැළැක්වීම සඳහා වැසිකිළි කැසිකිළි පහසුකම් සැපයීම ❖ රසායනික ද්‍රව්‍ය ජලයට එක් වීම අවම කිරීම ❖ නීති රීති පැනවීම
වායු දූෂණය	<ul style="list-style-type: none"> ❖ කර්මාන්ත ශාලාවලින් වායුගෝලයට මුදා හරින විෂ සහිත දුම් විධිමත් ලෙස මුදා හැරීම ❖ අධික ව දුම් පිට කරන යාන්ත්‍රාංග සඳහා දඩ මුදල් අය කිරීම ❖ නීති රීති පැනවීම ❖ විද්‍යුත් උපකරණ භාවිතය විධිමත් කිරීම
ශබ්ද දූෂණය	<ul style="list-style-type: none"> ❖ අවිධිමත් ලෙස පරිසරයට ශබ්දය මුදා හරින ආයතන සඳහා දඩ මුදල් අය කිරීම ❖ උත්සව අවස්ථාවල දී රතිඤ්ඤ දූල්වීම සීමා කිරීම ❖ කර්මාන්තශාලා ඉදිකිරීමේ දී නීති රීති පැනවීම ❖ අධික ලෙස ශබ්දය පිට කරමින් ධාවනය කරන වාහන සඳහා දඩ මුදල් අය කිරීම
භූමි දූෂණය	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ගස් කැපීම වැළැක්වීම ❖ රූක් රෝපණය කිරීම ❖ කසළ ප්‍රතිචක්‍රීකරණය ❖ කසළ බැහැර කිරීම විධිමත් කිරීම ❖ පොලිතීන් භාවිතය අවම කිරීම ❖ කාණු පද්ධති සකස් කිරීම ❖ පළිබෝධනාශක බඳුන් විධිමත් ලෙස බැහැර කිරීම

පැවරුම 1.1
 ඔබගේ පාසල් පරිසරය ආරක්ෂා කර ගැනීම සඳහා දියත් කළ හැකි ව්‍යාපෘතියක් සකස් කරන්න. එය ක්‍රියාවට නංවා එහි වාර්තාවක් පිළියෙල කරන්න. ඒ සඳහා ගුරුතුමාගේ හෝ ගුරුතුමියගේ හෝ සහාය ලබා ගන්න.

අපි කවුරුත් යහපත් සෞඛ්‍ය තත්ත්වයක් පවත්වා ගනිමින් සතුටින් ජීවත් වීමට කැමැත්තෝ වෙමු. සෞඛ්‍යය යහපත් ලෙස පවත්වා ගැනීමට නම් අප විසින් පිළිපැදිය යුතු සෞඛ්‍යයට හිතකර වර්ෂා ඇත.

ක්‍රියාකාරකම 1.5
 ඔබ මෙතෙක් 6, 7, 8 ශ්‍රේණිවල දී උගත් දැනුම උපයෝගී කර ගෙන සෞඛ්‍යයට හිතකර වර්ෂා පෙළගස්වන්න.

ඔබ ලියන ලද වර්ෂා පහත සඳහන් ලේඛනයේ ඇති වර්ෂාවලට සමාන දැයි බලන්න.

සෞඛ්‍යයට හිතකර වර්ෂා

- ❖ ශාරීරික යෝග්‍යතාව පවත්වා ගැනීම
- ❖ ජාතීන් අතර සමගිය වර්ධනය කර ගැනීම
- ❖ සරල ජීවන රටාවකට හුරු වීම
- ❖ අනුන්ට ඊර්ෂ්‍යා නොකිරීම
- ❖ පරිසර දූෂණයෙන් වැළකීම
- ❖ අනතුරු වැළැක්වීමට දයක වීම
- ❖ ආහාර ගැනීමේ නිවැරදි පුරුදු අනුගමනය කිරීම
- ❖ දුම්වැටි හා මත්පැනින් තොර වීම
- ❖ පෞද්ගලික සෞඛ්‍යය රැක ගැනීම

අප එකිනෙකා පෞද්ගලික ව මේ වර්ෂාවල නිරත වීම පමණක් ම යහපත් සෞඛ්‍යය පවත්වා ගැනීමට ප්‍රමාණවත් නොවන බව ඔබ දන්නෙහි ද?

ඒ සඳහා පුද්ගල අවශ්‍යතා සපුරා ගැනීම සඳහා උවමනා වන භෞතික හා මානව සම්පත් ද වැදගත් වේ.

නිදසුනක් ලෙස කිසියම් රෝගයකට ලක් වූ විට අදාළ ප්‍රතිකාර ලබා ගැනීම සඳහා රෝහල්, බඩ් හේන් වැනි භෞතික සම්පත් ද වෛද්‍යවරුන්, හෙදියන් හා අනෙකුත් වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයේ නියැලෙන සේවක මහත්ම මහත්මීන් වැනි මානව සම්පත් ද අවශ්‍ය වේ.

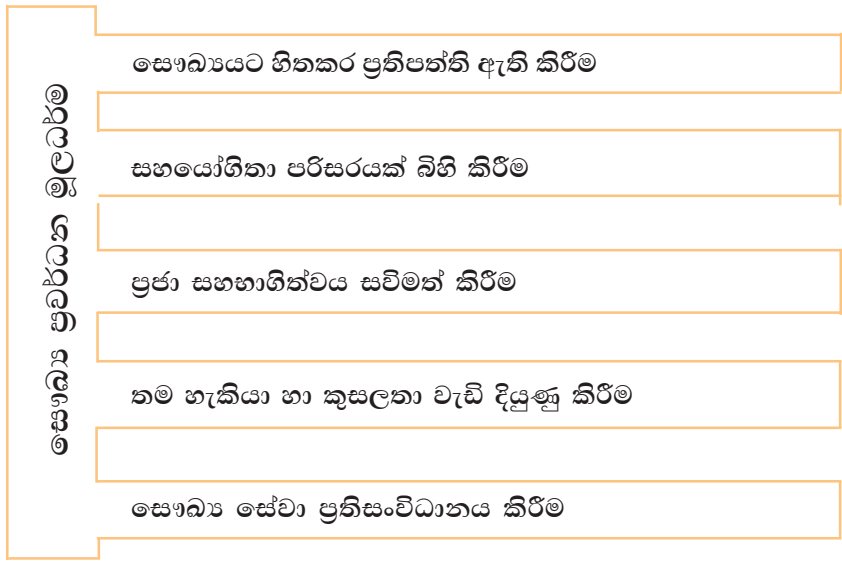
තව ද මෙයට අමතර ව සෞඛ්‍යයට හිතකර වටාපිටාවක් පැවතිය යුතු ය.

මේ සියල්ල පදනම් කර ගෙන 1986 දී කැනඩාවේ ඔටාවා 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.

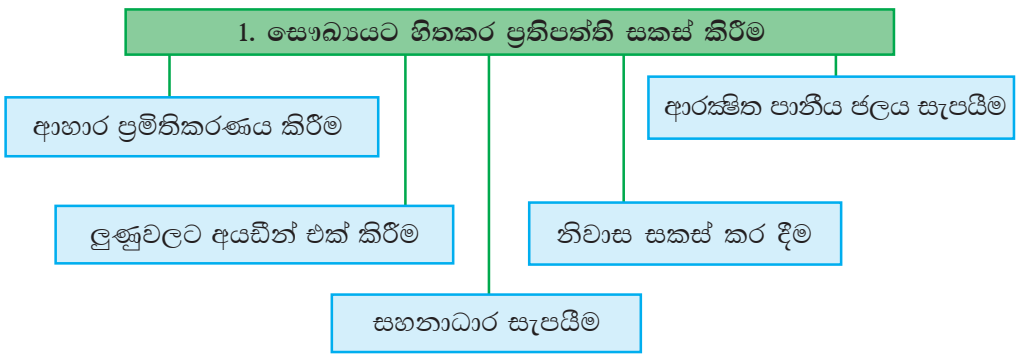
මෙහි දී රෝගී පුද්ගලයන් හා රෝගකාරක වෙනුවට පුද්ගලයා හා ඔහු වෙසෙන පරිසරය සැලකිල්ලට ගෙන කටයුතු කිරීම සිදු වේ.

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



ක්‍රියාකාරකම 1.6
 ඔබේ පන්තියේ යහළුවන් සමඟ ඔබ කණ්ඩායම් පහකට බෙදෙන්න. එක් එක් මූලධර්මය බැගින් ගෙන ඔබගේ පෙර දැනුම භාවිතයෙන් එයට අයත් සාධක එක් කරන්න.

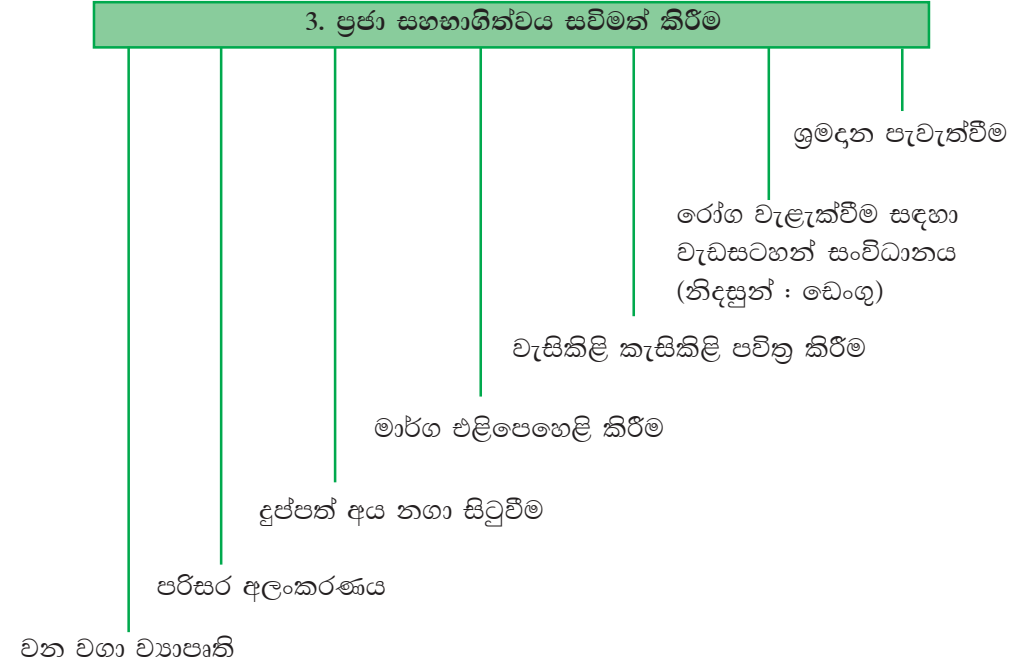
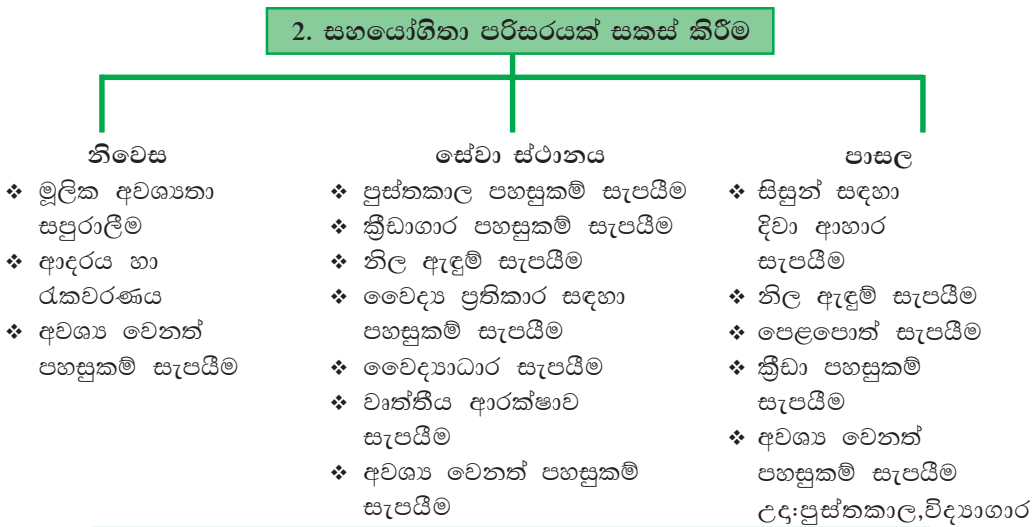
පහත සඳහන් නිදසුන් දෙස බලන්න.



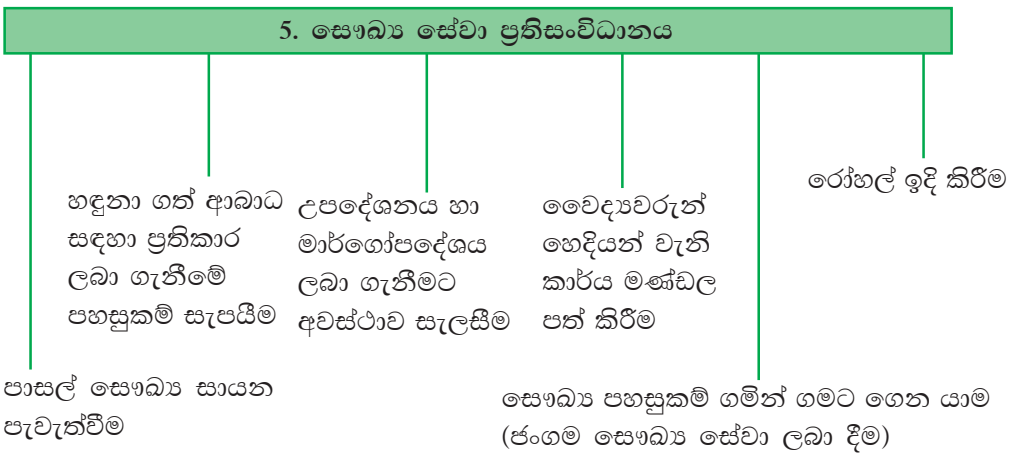
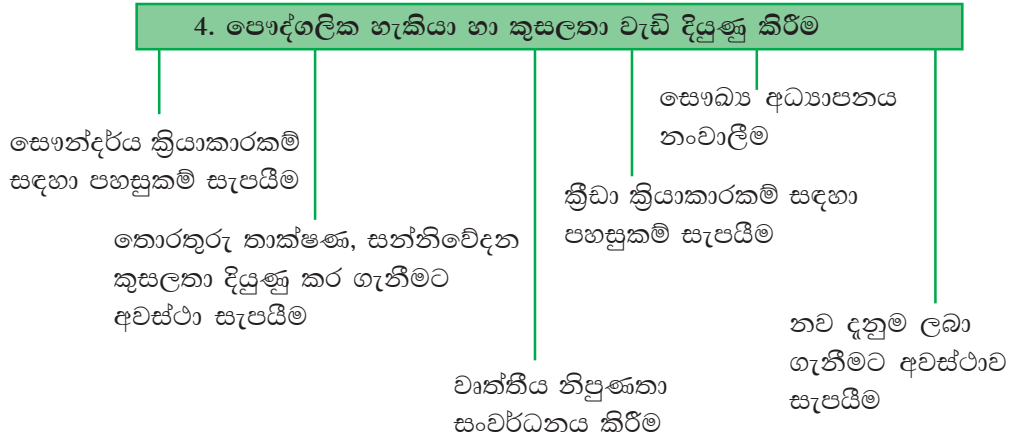
ජාත්‍යන්තර, ජාතික, පළාත්, ප්‍රාදේශීය, පාසල් මට්ටමින් හා පෞද්ගලික ව සෞඛ්‍ය ප්‍රතිපත්ති ඇති කර ගත හැකි ය.

2. සහයෝගීතා පරිසරය

මේ යටතේ භෞතික, මානසික හා සමාජීය ලෙස පරිසරය හඳුනා ගත හැකි ය. භෞතික පරිසරය යටතේ ඉඩකඩ, ආලෝකය, වාතාශ්‍රය, ජල පහසුකම් හා සනීපාරක්ෂක පහසුකම් දැක්විය හැකි ය. මානසික පරිසරයට හිංසනයෙන් තොර ජීවිතය, පිළිගැනීම ආදරය හා රැකවරණය අයත් ය. සමාජීය පරිසරය යටතේ අන්තර් පුද්ගල සබඳතා අයත් වේ.



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



පැවරුම 1:2
 සෞඛ්‍ය ප්‍රවර්ධන මූලධර්ම පදනම් කරගෙන ඔබ ජීවත් වන ප්‍රදේශය දුම්වැටි හා මතින් තොර කිරීමට වැඩ සටහනක් සංවිධානය කරන්න.
 ඒ සඳහා,
 ආගමික නායකයන්ගේ මහජන සෞඛ්‍ය පරීක්ෂකගේ ප්‍රදේශයේ ප්‍රභූවරුන්ගේ සෞඛ්‍ය වෛද්‍ය නිලධාරී කාර්යාලයේ විදුහල්පතිතුමාගේ මහජන සෞඛ්‍ය හෙද සොයුරියන්ගේ (P.H.N.S.) ප්‍රාදේශීය ලේකම්තුමාගේ පවුල් සෞඛ්‍ය සේවා නිලධාරීන්ගේ පළාත් /ප්‍රාදේශීය පාලන ආයතන ප්‍රධානියාගේ ග්‍රාම නිලධාරී මහතාගේ සහාය ලබා ගන්න.

ඉහත වැඩසටහන දැනටමත් ඔබ පාසලේ ක්‍රියාත්මක වේ නම් එය වැඩි දියුණු කර ගන්න.